

ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคม
ของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
พฤษภาคม 2558

ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคม
ของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์



ปริญญานิพนธ์
ของ
ขวัญชนก นันทะชาติ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

พฤษภาคม 2558

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคม
ของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
พฤษภาคม 2558

ขวัญชนก นันทะชาติ. (2558). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้าง
การปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์. ปรินิพนธ์ กศ.ม.
(การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาปรินิพนธ์: อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล,
อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย 1) เพื่อเปรียบเทียบผลของการปรับตัวทางสังคมของ
หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ระหว่างก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน
2) เพื่อศึกษาการปรับตัวทางสังคมของผู้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์หลังการให้คำปรึกษา
กลุ่มแบบผสมผสาน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
อายุระหว่าง 15-19 ปี ที่ไม่เคยเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมาก่อน สามารถฟังและพูดภาษาไทยได้
อยู่ในสถานสงเคราะห์ ที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) การทดลองใช้
แบบแผนการทดลองแบบ One group pretest posttest design เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้
คือ 1) แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ 2) โปรแกรม
การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคม 3) แบบสัมภาษณ์
การปรับตัวทางสังคม วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบ
ค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent Sample) และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ
ผลการวิจัยพบดังนี้

1. หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน หญิงวัยรุ่นมีการปรับตัวทางสังคม
ทั้งโดยรวมและรายด้านเพิ่มสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. จากการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์
ไม่พึงประสงค์ที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคม
พบว่า ข้อมูลเชิงคุณภาพสนับสนุนข้อมูลเชิงปริมาณ นั่นคือ ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง หญิงวัยรุ่น
ที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์สามารถรับรู้ความคิด ความรู้สึกและความต้องการของตนเอง เกิดความ
พึงพอใจในตนเองด้านบทบาทของการตั้งครรภ์และการเป็นแม่ ด้านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม
หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ กล้าที่จะเปิดเผยสถานภาพการตั้งครรภ์ของตนเองกับบุคคล
ในครอบครัว เพื่อนและบุคคลอื่น อีกทั้งสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลภายในครอบครัว
เพื่อน และบุคคลอื่นอย่างเหมาะสม และด้านการเข้าใจและยอมรับบทบาททางสังคม หญิงวัยรุ่นที่
ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ เกิดเจตคติที่ดีต่อบุคคลอื่น สามารถเข้าใจ ยอมรับและพึงพอใจในการ
อยู่ร่วมกับบุคคลอื่น เข้าใจและยอมรับความคิด ความรู้สึกทางลบที่บุคคลอื่นมีต่อตนเอง และ
สามารถยอมรับบทบาทของการเป็นแม่ที่สังคมคาดหวังได้เป็นอย่างดี

THE EFFECT OF ECLECTIC GROUP COUNSELING FOR ENHANCING SOCIAL
ADJUSTMENT OF UNDESIRABLE PREGNANT ADOLESCENT



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

May 2015

Kwanchanok Nanthachart. (2015). *The Effect of Eclectic Group Counseling for Enhancing Social Adjustment of Undesirable Pregnant Adolescent*. Master thesis, M.Ed. (Research and Development on Human Potentials). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr. Kanchit Saen-Ubol, Dr. Wilailak Langka.

The purposes of this research were: 1) To compare the results of social adjustment enhancement of undesirable pregnant adolescent before and after the implementation of an eclectic group counseling and 2) To examine the social adjustment enhancement of undesirable pregnant adolescent after involvement with the eclectic group counseling. The samples were undesirable pregnant adolescent aged between 15-19 years old, who had never attended any group counseling, with an ability to listen and speak in Thai, and living in a foster home. The samples were selected by purposive sampling. The research was conducted with a one group pre-test post-test design. The instruments used in the study were: 1) A questionnaire on social adjustment enhancement for undesirable pregnant adolescent. 2) An eclectic group counseling technique for the improvement of social adjustment enhancement. 3) Interview questionnaire on social adjustment. The data were analyzed by using mean, standard deviation and t-test for dependent sample and qualitative analysis.

The findings indicated that:

1. After attending the eclectic group counseling, undesirable pregnant adolescent' social adjustment in both overall and specific factors was increased with a statistically significant figure of .01 level.
2. The qualitative data, which were collected by an in-depth interview with the undesirable pregnant adolescents, revealed that qualitative data gives support to quantitative data. On self-esteem factor, the data suggested that undesirable pregnant adolescents are able to acknowledge thoughts, emotions and needs within them and were satisfied with their role in getting pregnant and being a mother. For social interaction factor, it was found that undesirable pregnant adolescents were not afraid to disclose their pregnancy status to the public. Furthermore, they were able to conduct a tremendous relationship with family members, friends, and colleagues with politeness and appropriate manner of behavior. On Understanding and accepting roles in society factor, it was discovered that pregnant adolescents had a positive attitude to others, being able to understand, accept, and gain satisfaction from being among others. Continually, they can overcome a negative attitude which came from others and affirm themselves as a mother as expected by society.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคม
ของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
ของ
ขวัญชนก นันทะชาติ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
วันที่ เดือน พ.ศ. 2558

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ที่ปรึกษาหลักประธาน
(อาจารย์ ดร. ครรชิต แสนอุบล) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม)

.....ที่ปรึกษาร่วมกรรมการ
(อาจารย์ ดร. วิไลลักษณ์ ลังกา) (อาจารย์ ดร. ครรชิต แสนอุบล)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)



งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนงานวิจัย
จาก
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาและคำแนะนำอย่างดียิ่งจาก อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุปบล และอาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำและตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่สนับสนุนทุนที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผศ.พ.ต.ท.หญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม ที่กรุณามาเป็นประธานกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ ผศ.ดร.วีรวรรณ วงศ์ปิ่นเพชร ผศ.อภิญญา ศกุนตนาคลาภ อ.ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อ.ดร.รณิดา เขยชุม อ.ดร.เสรี ใหม่จันทร์ คุณเรวดี สกุลอารียะ และคุณสิทธิพร ครามานนท์ ที่ให้ความเมตตาให้ความรู้ คำแนะนำ ให้กำลังใจ และกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ คุณธรรม และความเป็นครูอันมีค่ายิ่งแก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการ เจ้าหน้าที่ ผู้ดูแล บ้านพระคุณ สมาคริสตจักรลูเธอรันด์ในประเทศไทย บ้านสุขฤทัย คณะภคินีศรีชุมพบาล บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี ในพระอุปถัมภ์ พระเจ้าวรวงศ์เธอพระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ โรงพยาบาลดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่ และโรงพยาบาลดอกคำใต้ จ.พะเยา ที่ให้ความอนุเคราะห์ และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่อำพัน ไชยวุฒิ คุณพ่อมานิตย์ นันทะชาติ คุณภัทรารุช นันทะชาติ พ่อเจริญ แม่บัวหล่น มโนวงศ์ และสมาชิกทุกคนในครอบครัวที่คอยให้ความช่วยเหลือห่วงใย ให้กำลังใจ และให้ความรักที่มีค่ายิ่ง ตลอดระยะเวลาของการทำวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ ผศ.ดร.พาสนา จุลรัตน์ อ.ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อ.ดร.นฤมล พระใหญ่ อ.ดร.สกล วรเจริญศรี อ.ดร. กัมปนาท บริบูรณ์ ที่คอยช่วยเหลือ สนับสนุน และให้กำลังใจผู้วิจัยเสมอมา

ขอขอบคุณคุณแม่้วยรุ่นทุกคนที่ให้ข้อมูล ถ่ายทอดเรื่องราว ประสบการณ์ เข้าร่วมการให้คำปรึกษา รวมทั้งมอบมิตรภาพ ความจริงใจและเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จและเสร็จสิ้น

ขอขอบคุณพี่ ๆ เพื่อน ๆ และน้อง ๆ นิสิตปริญญาโทสำหรับมิตรภาพ กำลังใจ ความช่วยเหลือที่มีให้กันเสมอ

สุดท้ายขอกราบขอบพระคุณผู้เขียนเอกสารและตำราทุกฉบับ ที่ผู้วิจัยได้ใช้ประกอบการศึกษา ตลอดจนนำมาอ้างอิงในงานวิจัยฉบับนี้ คุณค่าและประโยชน์จากงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแก่บิดา มารดา ครูอาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่ทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จในวันนี้

ขวัญชนก นันทะชาติ



สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย	4
ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	4
ขอบเขตงานวิจัย	4
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
กรอบแนวคิดการวิจัย	8
สมมุติฐานการวิจัย	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์	11
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคม	17
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม	27
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มกับหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์	65
3 วิธีการดำเนินการวิจัย	66
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	66
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	67
การดำเนินการวิจัย	71
การเก็บรวบรวมข้อมูล	73
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	74
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	75
ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ	75
ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ	79

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	89
สมมุติฐานการวิจัย.....	89
วิธีดำเนินการวิจัย.....	89
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	90
สรุปการวิจัย.....	91
อภิปรายผล.....	92
ข้อเสนอแนะ.....	99
บรรณานุกรม.....	101
ภาคผนวก.....	109
ภาคผนวก ก.....	110
ภาคผนวก ข.....	112
ภาคผนวก ค.....	125
ภาคผนวก ง.....	135
ภาคผนวก จ.....	139
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	179

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 การสังเคราะห์องค์ประกอบของตัวแปรการปรับตัวทางสังคม	23
2 เกณฑ์การแปลความหมายการปรับตัวทางสังคม	69
3 แบบแผนการทดลอง One group pretest posttest design	71
4 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ที่เป็น กลุ่มตัวอย่าง (n=8)	76
5 ค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและขนาดอิทธิพลของการปรับตัว ทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ก่อนและหลังการเข้าร่วม การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน	78
6 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม	126
7 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคม	130
8 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r) ของแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม	136

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1 กรอบแนวคิดการวิจัย

9



บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

ค่านิยมวัยรุ่นในสังคมไทยมีความนิยมในการอยู่ก่อนแต่งงานมากยิ่งขึ้น ทำให้เกิดปัญหาตามมา โดยเฉพาะปัญหาการท้องก่อนแต่งหรือการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ซึ่งส่วนหนึ่งพบในกลุ่มนักเรียนนักศึกษา จากสถิติของสำนักงานสถิติแห่งชาติตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548-พ.ศ. 2552 พบว่า มารดาที่มีอายุในระหว่าง 15-19 ปี มีอัตราการมีบุตรเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 14.0 เป็น 15.7 ในปี 2552 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2555: ออนไลน์) และจากข้อมูลการสำรวจขององค์การอนามัยโลก(WHO) ระบุว่า ประเทศไทยมีจำนวนหญิงตั้งครรภ์และคลอดบุตรที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี ถึงร้อยละ 13 สูงกว่าเกณฑ์ที่ทั่วโลกกำหนดไว้ร้อยละ 10 เมื่อผู้หญิงตั้งครรภ์ ผลจากการตั้งครรภ์ลงเอยได้ 3 ทางคือ คลอดมีชีพตายคลอด และทำแท้ง ปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่ต้องการ จะนำไปสู่การทำแท้งและ การทอดทิ้งทารกจากการศึกษาที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ร่วมกับกรมอนามัย คาดการณ์ว่ามีการ ทำแท้ง 1-2 แสนรายต่อปี และ 1 ใน 3 เป็นวัยรุ่นหรือประมาณ 3-5 หมื่นคน แต่ปัญหาไม่ได้สิ้นสุดตรงนี้ เพราะการทำแท้งที่ไม่ดี ไม่สะอาด ทำให้ติดเชื้อและมีภาวะแทรกซ้อน บางรายตกเลือดถึงขั้นเสียชีวิต หรือติดเชื้อส่งผลระยะยาว ทำให้มีบุตรยากในอนาคต (สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2554: 1)

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ในระหว่างเรียนในมหาวิทยาลัย พบว่า การดำเนินชีวิตของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์นั้นต้องพบเจอกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เข้ามา รุมเร้าอยู่ตลอดเวลา ทั้งอุปสรรคในด้านของการเรียน เวลา และการเงิน ความเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นในชีวิตของพวกเขา นั้น ส่งผลให้เกิดความยากลำบากมากพอสมควรที่จะดำเนินชีวิต ให้เหมือนกับเมื่อยังไม่มี การตั้งครรภ์และมีลูก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสังคมแต่ละที่ต่างมีการกำหนดกฎเกณฑ์และกติกาดังกล่าวไว้ เพื่อให้สมาชิกในสังคมนั้นๆ ปฏิบัติตาม หากสมาชิกคนใดที่ประพฤติตนไม่ถูกต้องตามที่สังคมกำหนดไว้ ก็มักจะถูกติฉินนินทา หรือไม่ก็ถูกตราหน้าว่าเป็นคนไม่ดี โดยเฉพาะสังคมของนิสิตนักศึกษา การตั้งครรภ์ในวัยเรียนถือได้ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องดังความเกรงกลัวและความอับอายจึงมักจะเกิดขึ้นกับนักศึกษาหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ การพยายามที่จะปิดบังอำพรางเพื่อไม่ให้เพื่อนหรืออาจารย์ทราบว่าตนเองนั้นตั้งครรภ์เป็นแนวทางหนึ่งที่ช่วยให้หญิงเหล่านั้น หลบเลี่ยงจากการประณามได้ เพราะหญิงเหล่านั้นต่างก็รู้สึกว่าตนเองจะสูญเสียการยอมรับและสูญเสียสถานภาพของการเป็นนักศึกษาไปได้ การดำเนินชีวิตในช่วงแรกของการตั้งครรภ์จึงเป็นไปอย่างหลบๆ ซ่อนๆ ไม่เปิดเผย หญิงวัยรุ่นจะพยายามหาเหตุผลต่างๆ เพื่อบอกว่าตนเองยังมีสภาพชีวิตที่มีความเป็นปกติ ไม่ประสบกับปัญหาแต่อย่างใด เมื่อวัยรุ่นประสบปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยเรียน จะมีความวิตกกังวลกับครอบครัวที่มักจะรับกับสภาพความจริงไม่ได้ รวมถึงคนรอบข้างที่มองว่าเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม หรือแม้กระทั่งสถาบันการศึกษาเองก็ผลักดันให้นักศึกษาหญิงที่ประสบปัญหา

การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ลาออกจากการเรียนโดยขาดความเข้าใจและให้อภัย เป็นต้น วิธีการเหล่านี้มีส่วนทำให้วัยรุ่นตัดสินใจจะปัดความรับผิดชอบ เลือกลงทางออกด้วยตนเองซึ่งมักจะเป็นทางออกที่ผิดและเสี่ยงต่อตนเองเช่นการทำแท้งเถื่อน การบีบคั้นจากสังคม คนรอบข้าง และความรู้สึกผิด กลัว อับอาย ล้วนแล้วแต่กดดันให้ต้องทำแท้งซึ่งเป็นสิ่งที่ผิดอย่างร้ายแรงทั้งทางด้านศีลธรรมและการกระทำ (สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 7 สิงหาคม 2556)

เมื่อหญิงวัยรุ่นต้องเผชิญกับวิกฤตและต้องปรับเปลี่ยนบทบาทของตนเองจากผู้เรียนมาตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ พวกเขาจึงจำเป็นต้องมีการปรับตัวเพื่อรับมือกับความเปลี่ยนแปลงนี้อย่างเสี่ยงเสียมิได้ โดยการปรับตัวนั้นอาจมีความยุ่งยากกว่าปกติ โดยเฉพาะการปรับตัวที่จะต้องเผชิญกับการครหา การยอมรับจากสังคมและคนรอบข้าง ซึ่งมีอิทธิพลกับพวกเขาอย่างมาก สิริสุข เสี่ยมศักดิ์ (2548: 183-184) กล่าวว่า เมื่อวัยรุ่นมีการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ต่างก็ต้องตกอยู่ในภาวะวิกฤต เมื่อวัยรุ่นรับรู้ว่าตนเองเริ่มตั้งครรภ์เป็นช่วงที่ต้องเผชิญกับความทุกข์และความกดดันต่างๆ วัยรุ่นทุกคนพยายามจะแสวงหาทางเลือกให้กับตนเองเพื่อให้หลุดพ้นจากวิกฤตดังกล่าว โดยบางคนเลือกที่จะทำแท้งเพื่อยุติการตั้งครรภ์ หากไม่สามารถยุติการตั้งครรภ์ได้วัยรุ่นหญิงทุกคนจะเริ่มมีการปรับตัวเพื่อให้สามารถเผชิญและยอมรับกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้ได้ มีทั้งการปรับด้านความคิดและการปรับด้านพฤติกรรมเพื่อลดความตึงเครียดที่เกิดขึ้น ดังนั้นการปรับตัวที่ดีจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการที่วัยรุ่นเหล่านี้จะปรับตนเองให้เข้ากับสังคมและบุคคลต่างๆ ที่รอบข้าง โดยเฉพาะสังคมไทยที่ ถือได้ว่าแทบจะปฏิเสธการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์เลยทีเดียวได้

ความสามารถในการปรับตัวมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกๆ คน (นิภา นิธยาน. 2530: 9-10) ความต่อเนื่องของกระบวนการปรับตัวส่วนใหญ่มักขึ้นอยู่กับผู้คนและสถานการณ์ที่ต้องเผชิญ บุคคลจะได้รับอิทธิพลเพื่อให้มีการปรับตัวจากจำนวนและคุณภาพของการกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมรอบข้าง บุคคลบางคนสามารถปรับตัวได้อย่างง่ายดายและประสบความสำเร็จโดยที่มีผู้อื่นเป็นแรงจูงใจ (Crow and Crow. 1956: 312-313) การปรับตัวสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ นั่นคือ การปรับตัวส่วนบุคคลและการปรับตัวทางสังคม (Thorpe; et al. 1953: 4) ดังนั้นการปรับตัวทางสังคมจึงถือได้ว่าเป็นการที่บุคคลเกิดความสำเร็จในการ ที่จะปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นๆ ได้ อีกทั้งคนที่ปรับตัวได้ดีจึงต้องเป็นคนที่รู้จักเรียนรู้ทักษะทางสังคมได้ดี (Hurlock. 1978: 260-261) งานวิจัยของ อุษา แก้วกำกน (2551: 45) ศึกษาพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวทางสังคมมีทั้งสิ้น 3 ด้าน คือ ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ สภาพแวดล้อมทางสังคม และสภาพแวดล้อมทางด้านจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับ ศุภศรีนวล ภาโนชิต (2553: 111-113) ที่ศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวทางสังคมประกอบไปด้วย ปัจจัยทางด้านแรงจูงใจ ปัจจัยทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ปัจจัยด้านความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองและปัจจัยด้านความเครียด ดังนั้น บุคคลที่มีการปรับตัวทางสังคมได้ดีจึงมีการเรียนรู้ทักษะทางสังคม เช่น ความสามารถในการเข้าหาพูดคุยกับบุคคลอื่น ทั้งคนที่รู้จักและคนแปลกหน้า เป็นต้น ดังนั้นบุคคลอื่นจะมีทัศนคติที่ดีต่อเขา บุคคลที่มีการปรับตัวทางสังคมได้ดีมักจะพัฒนาทัศนคติต่อสังคมได้ อย่างราบรื่น อาทิ มีความยินดีที่จะช่วยเหลือผู้อื่น เพราะพวกเขาจะไม่ยึดติดกับตัวเอง (Herlock. 1978: 260-261)

จากการศึกษาวิจัยที่ผ่านมา ผู้วิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์นั้นมีการศึกษาในตัวแปรที่หลากหลาย งานวิจัยที่ศึกษาในเชิงคุณภาพมีการศึกษาในตัวแปรที่เกี่ยวกับการจัดการของครอบครัวต่อการตั้งครรภ์ของวัยรุ่น (ปฤษฎพร ศิริจรยา. 2550: 100) ประสพการณ์การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ของมารดาวัยรุ่น (หทัยทิพย์ ไชยวาทิ. 2551: 76; ชมพูนุช ดอกคำใต้. 2555: 67) งานวิจัยเชิงสำรวจนั้นมีการศึกษาในตัวแปรปัจจัยพื้นฐาน ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา อายุครรภ์ การวางแผนการมีบุตร และลักษณะครอบครัว ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ของ สตรีวัยรุ่นตั้งครรภ์ (โสภาสินี เอี่ยมสะอาด. 2553: 56) ส่วนงานวิจัยเชิงปริมาณที่เน้นด้านการให้ความช่วยเหลือหรือส่งเสริมตัวแปรที่เอื้อต่อหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ พบว่า มีการศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น (ช่อผกา จันประดับ. 2554: 67) ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม ต่อคุณค่าแห่งตนของมารดานอกสมรสที่ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา (สุธัญญา โตสกุล. 2549: 91) จากงานวิจัยที่ยกมาข้างต้นทำให้ทราบว่ายังไม่มียงานวิจัยที่ศึกษาในตัวแปรการปรับตัวทางสังคม ในกลุ่มของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ แต่จะมีการศึกษาในตัวแปรอื่นๆมากกว่า นอกจากนี้ตัวแปรด้านการปรับตัวทางสังคมที่ผ่านมาก็มีการนำเอาเครื่องมือและวิธีการที่หลากหลายมาใช้เพื่อส่งเสริม เช่น การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล-อารมณ์ (สุภาพร ศรีลาดเลา. 2549: 63) การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง (อนรรชวี ปิยะกาญจน์. 2551: 68) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (ปริญญญา ฮวดศรี. 2551: 91) โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ (ทิพวรรณ คุณสาร. 2552: 61) ซึ่งจะเห็นได้ว่ายังไม่มีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มการผสมผสานไปเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคม

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเป็นการหลอมรวมเอาเทคนิคและทฤษฎีต่างๆในการให้คำปรึกษามาใช้ในการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมของผู้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ คอเรีย (Coray. 2012: 448) มีทัศนะว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานนั้น เป็นการผสมผสานทฤษฎีอย่างมีจุดมุ่งหมาย เนื่องจากมุมมองของทฤษฎีส่วนใหญ่มีความเห็นพ้องต้องกันว่าการกำหนดเป้าหมายของสมาชิกเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมาก หากผู้ให้คำปรึกษา ยึดเป้าหมายของตนเองเพียงอย่างเดียวโดยไม่สนใจผู้รับคำปรึกษา ก็จะก่อให้เกิดการต่อต้าน ดังนั้นการให้คำปรึกษากลุ่มจึงจำเป็นต้องยึดถือความต้องการของผู้รับคำปรึกษาในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้งซึ่งจะเป็นไปตามแต่สถานการณ์เป็นหลัก แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบผสมผสานนั้นคือการนำเอาทฤษฎีมาใช้ให้มีความเหมาะสมกับความต้องการและจุดมุ่งหมายของผู้รับคำปรึกษานั้นเอง ดังนั้นการให้คำปรึกษาแบบผสมผสานจึงหมายถึง การผสมผสานทฤษฎี แนวคิดและเทคนิคต่างๆ รวมทั้งกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละทฤษฎีมาผสมผสาน ให้เหมาะสมกับปัญหาและความต้องการ เพื่อให้มีความสอดคล้องกับประเด็นปัญหาต่างๆ ของผู้รับคำปรึกษา (สายสมร เฉลยกิตติ. 2554: 11) โดยบทบาทของผู้นำในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานนั้น ขึ้นอยู่กับมุมมองของแต่ละทฤษฎี แต่ในที่สุดจะอยู่บนฐานของการนิยามถึงบทบาทของผู้นำกลุ่มของการให้คำปรึกษากลุ่มเองและ

การประเมินว่าอะไรคือหน้าที่ที่สำคัญที่สุดของผู้นำกลุ่ม คอเรย์ (Coray. 2012: 443-444) ซึ่งจากการศึกษาวิจัยที่ได้นำเอาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มการผสมผสานไปใช้ที่ผ่านมา พบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การผสมผสานนั้น สามารถช่วยให้บุคคลมีการรับรู้ถึงความสามารถ มีรูปแบบของความคิด และพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการทำงานดีขึ้น โดยสามารถเลือกพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสถานการณ์ เกิดแรงจูงใจและมีการตั้งจุดมุ่งหมายต่อสิ่งต่างๆ อย่างกระตือรือร้น อีกทั้งยังส่งเสริมให้เกิดการมองโลกในแง่ดีและมีความยืดหยุ่นต่ออารมณ์ ความคิด และความรู้สึกมากขึ้นอีกด้วย (สายสมร เณยกิตติ. 2554: 163-165)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำกระบวนการดังกล่าวมาใช้สำหรับเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของผู้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ เพื่อให้ผู้หญิงเหล่านี้สามารถที่จะดำเนินชีวิตท่ามกลางความกดดัน และสามารถทำตนให้เป็นที่ยอมรับของสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข

คำถามการวิจัย

1. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานสามารถเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของผู้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้ผลเพียงใด
2. การปรับตัวทางสังคมของผู้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเป็นอย่างไร

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลของการปรับตัวทางสังคมของผู้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ระหว่างก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน
2. เพื่อศึกษาการปรับตัวทางสังคมของผู้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์หลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

ความสำคัญของการวิจัย

ผลจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะทำให้ได้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของผู้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ซึ่งจะสามารถช่วยให้ผู้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์เหล่านี้สามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นๆ ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข

ขอบเขตงานวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งเชิงทดลอง (Quasi-Experimental Design) เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของผู้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ อายุระหว่าง 15-19 ปี ที่ไม่เคยเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาก่อน สามารถฟังและพูดภาษาไทยได้ อยู่ในสถานสงเคราะห์

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ อายุระหว่าง 15-19 ปี ที่ไม่เคยเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาก่อน สามารถฟังและพูดภาษาไทยได้ อยู่ในสถานสงเคราะห์ และเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มการผสมผสานด้วยความสมัครใจ จำนวน 8 คน ที่ผู้วิจัยเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรจัดกระทำ คือ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

ตัวแปรตาม คือ การปรับตัวทางสังคม

นิยามศัพท์เฉพาะ

ผู้วิจัยได้มีการกำหนดนิยามศัพท์เฉพาะไว้ดังต่อไปนี้

1. การปรับตัวทางสังคม หมายถึง การที่หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์สามารถใช้ชีวิตให้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นๆในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข มีการพบปะพูดคุย รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเองและยอมรับบทบาทหน้าที่ของตนเอง พร้อมทั้งพยายามปรับปรุงตนเองให้เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นๆ โดยผู้วิจัยได้กำหนดองค์ประกอบของการปรับตัวทางสังคมไว้ 3 ด้านดังนี้

1.1 ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ การที่หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์มองเห็นคุณค่าของตนเอง รับรู้ความคิด ความรู้สึกและความต้องการของตนเอง มีความพึงพอใจในตนเองด้านบทบาทของการตั้งครรภ์และการเป็นแม่คน

1.2 ด้านการเข้าใจและยอมรับบทบาททางสังคม ได้แก่ การที่หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ มีเจตคติที่ดีต่อบุคคลอื่น เข้าใจ ยอมรับและพึงพอใจในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นเข้าใจและยอมรับความคิด ความรู้สึกทางลบที่บุคคลอื่นมีต่อตนเอง และยอมรับบทบาทของการเป็นแม่ที่สังคมคาดหวัง

1.3 ด้านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ การที่หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์กล้าที่จะเปิดเผยสถานภาพการตั้งครรภ์ของตนเองกับบุคคลในครอบครัว เพื่อนและบุคคลอื่นได้อีกทั้งสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลภายในครอบครัว เพื่อน และบุคคลอื่น

2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือบุคคลเป็นกลุ่มตั้งแต่ 6-8 คน โดยนำเอาเทคนิคและทักษะต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มมาผสมผสานเพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างคือหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ สภาพปัญหาด้าน

การปรับตัวทางสังคมซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้วิจัยสนใจจะเสริมสร้าง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ในฐานะสมาชิกได้สำรวจตนเอง แลกเปลี่ยน แสดงความคิดเห็น พร้อมทั้งร่วมรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ จนนำไปสู่การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งจะมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้อำนวยความสะดวกให้กลุ่มดำเนินไปตามจุดมุ่งหมาย กลุ่มจะมีบรรยากาศของความไว้วางใจอบอุ่น จริงใจ ยอมรับซึ่งกันและกัน ซึ่งการให้คำปรึกษาผู้วิจัยใช้ทฤษฎีและเทคนิคดังต่อไปนี้

ครั้งที่ 1 ประชุมนิเทศ: ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพทั้งตัวผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มกับเพื่อนสมาชิกด้วยกัน พร้อมทั้งมีบทบาทในการช่วยเหลือให้กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น เพื่อเอื้อให้เกิดบรรยากาศของความรู้สึกว่าได้รับการเอาใจใส่ในเรื่องราวของกันและกันภายในกลุ่ม นำไปสู่การก่อเกิดสัมพันธภาพอันดีให้เกิดขึ้น มีการชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ เวลา ข้อตกลง การทำความเข้าใจและสร้างบรรยากาศให้อบอุ่นเป็นกันเอง โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling) และเทคนิคการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) เพื่อเอื้อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกถึงการได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้างและเทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) และเทคนิคการสรุป (Summarizing)

ครั้งที่ 2 พัฒนาด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (1) ผู้วิจัยเปิดมุมมองของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อตนเองและโลกรอบๆ ตัวของเขา ให้สมาชิกเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อมั่นในตนเอง และเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจำในความหมายในชีวิตของตนเอง โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling) เลือกเอาเทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในความรู้สึก นึกคิดของตนเอง มองเห็นมุมมองต่างๆ จากเพื่อนสมาชิก และเรียนรู้ที่จะเข้าใจสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มมากขึ้นและเทคนิคการสนับสนุน (Supporting) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อมั่นในความเป็นตัวตนและคุณค่าของตนเองจนนำไปสู่ความเจริญงอกงามในชีวิตต่อไป นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษายังได้นำเอาทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถวานิยม (Existential Group Counseling) เทคนิคที่จะนำมาใช้ได้แก่ เทคนิคการถาม (Question) เทคนิคการตีความ (Interpretation) นำไปสู่การเข้าใจและเกิดความกระจำในความหมายของชีวิต

ครั้งที่ 3 พัฒนาการยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงบทบาทของตนเอง (1) ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงบำบัดแนวเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling) เทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีนี้จึงได้แก่ เทคนิคความคิดและความรู้สึก (Think-feel) เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้เปิดเผยความคิดและความรู้สึกของตนเองมากยิ่งขึ้นนำไปสู่การเปิดเผยถึงการยอมรับในบทบาทของชีวิตต่อไปนอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษายังได้สนใจที่จะนำ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Groups Counseling) และเทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance) เพื่อให้สมาชิกลดความกลัวที่จะเปิดเผยเรื่องราว ของตนเองสู่กลุ่ม เรียนรู้ที่จะยอมรับในบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปและเรื่องราวของกันละกันมากยิ่งขึ้น และเทคนิคการสร้างคามผิดพลาด (Making Mistakes) เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจยอมรับกับเรื่องราวและความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นด้วยเหตุผล

ครั้งที่ 4 การพัฒนาการยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงบทบาทของตนเอง (2) ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงบำบัดแนวเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Groups Counseling) พร้อมกับเลือกนำเอาเทคนิคการจินตนาการ (Fantasy approaches) ซึ่งกล่าวไว้ในทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงบำบัดแนวเกสตัลท์ และเทคนิคการใช้วิธีทางจิตศึกษา (Psycho educational method) เพื่อช่วยให้สมาชิกเกิดการยอมรับและปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อการเป็นแม่ที่ดี นำไปสู่การเรียนรู้และรู้จักบทบาทหน้าที่ของการเป็นแม่มากขึ้น

ครั้งที่ 5 การพัฒนาตนเองด้านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม: ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis) และเลือกใช้เทคนิคการบำบัดแบบการวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ (Transactional Analysis Therapy) เทคนิคการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural Analysis) การอธิบาย (Explanation) และเทคนิคการถาม (Interrogation) เพื่อการพัฒนาด้านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมครั้งนี้จึงมุ่งเน้นถึงการตระหนักรู้และรับรู้ เข้าใจในทัศนคติของผู้รับคำปรึกษาทั้งต่อตนเองและคนรอบข้าง จนนำไปสู่การยอมรับตนเองและบุคคลอื่น

ครั้งที่ 6 การพัฒนาการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น: ผู้วิจัยประยุกต์ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy in Groups) และนำเอาเทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance) และกระบวนการ WDEP (The WDEP system) มาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ เพื่อเปิดสู่การยอมรับเรื่องราวและการกล้าที่จะเผชิญกับสภาพการณ์ต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพของผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่ 7 พัฒนาด้านการเข้าใจและยอมรับบทบาททางสังคม: โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Groups Counseling) ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ได้นำเอาเทคนิคการให้การบ้าน (Homework assignment) และเทคนิคการใช้วิธีทางจิตศึกษา (Psycho educational method) มาใช้เพื่อพัฒนาด้านการเข้าใจและยอมรับบทบาททางสังคมของผู้รับคำปรึกษาจนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิดต่อตนเอง ส่งผลต่อการแสดงออกด้านพฤติกรรมที่เหมาะสมและยอมรับบทบาททางสังคมของตนเองต่อไป

ครั้งที่ 8 การพัฒนาด้านการเข้าใจและยอมรับบทบาททางสังคม (2): ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) และเทคนิคการแก้ไขปัญหา (Problem solving) มาใช้ในการพัฒนาด้านการเข้าใจและยอมรับบทบาททางสังคม ประกอบกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling) เทคนิคที่นำมาใช้จึงได้แก่เทคนิคการถาม (Question) และเทคนิคการสนับสนุน (Supporting) นำไปสู่การช่วยให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อการเลือกเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองต่อไป

ครั้งที่ 9 ยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม: ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling) โดยมุ่งเน้นที่จะให้สมาชิกเกิดความรู้สึกอันดีต่อกัน แสดงถึงมิตรภาพที่แน่นแฟ้น ช่วยเหลือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้มีโอกาสทบทวนตนเอง ทบทวนการตัดสินใจของตนเองให้เกิดความชัดเจน จนนำไปสู่ชีวิตที่เจริญงอกงามหลังจากสิ้นสุดการให้คำปรึกษา เทคนิคที่นำมาใช้จึงได้แก่ การทำให้กระจ่าง (Clarifying) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) การสรุป (Summarizing) และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) พร้อมทั้งมีขั้นตอนการให้คำปรึกษาดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นนำ โดยผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้สร้างสัมพันธภาพทั้งตัวผู้นำกับสมาชิกและสมาชิกกับเพื่อนสมาชิกด้วยกัน พร้อมทั้งมีบทบาทในการช่วยเหลือให้กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น มีการชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ การทำความรู้จัก สร้างบรรยากาศให้อบอุ่น เป็นกันเอง

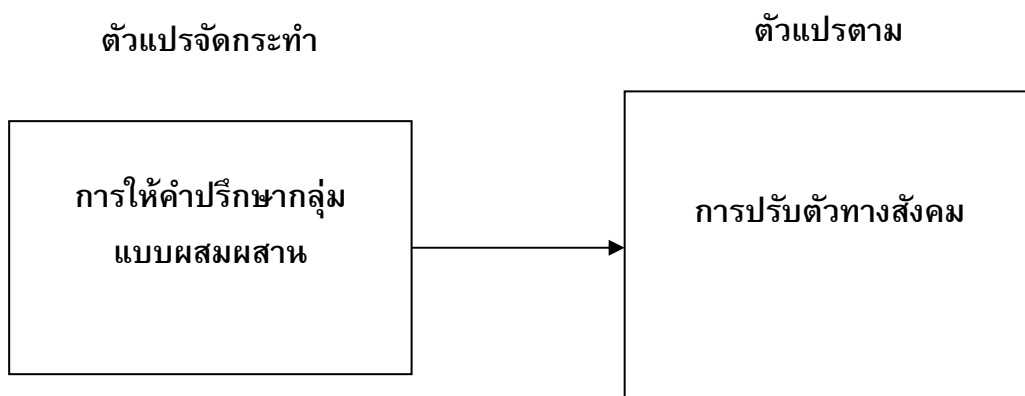
ขั้นตอนที่ 2 ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นตอนที่ผู้นำกลุ่มจะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและรับฟังเรื่องราวต่างๆของเพื่อนสมาชิก โดยผู้นำกลุ่มจะนำเอาเทคนิคตามทฤษฎีต่างๆ มากระตุ้นให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิก ทั้งทักษะการฟังการสะท้อนความรู้สึก การเจียบ การถาม การทวนความ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การเสริมแรงและทักษะการให้กำลังใจ เป็นต้น พร้อมทั้งสร้างบรรยากาศของความเห็นอกเห็นใจ และสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นสรุป เป็นขั้นตอนสุดท้ายในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยจะมีการใช้เทคนิคการสรุปความเพื่อให้สมาชิกได้สรุปเรื่องราวที่ได้พูดคุยกันในแต่ละครั้งของการพูดคุย มีการมอบหมายการบ้าน และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งการชี้แจงนัดหมายการพบกันในครั้งต่อไป

3. หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ หมายถึง ผู้หญิงวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 15-19 ปี ซึ่งประสบกับปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ในที่นี้คือไม่สามารถหารายได้หรือประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงดูตนเองและลูกได้ โดยอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์

กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้วิจัยจึงได้เลือกการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมาใช้ในการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์โดยกำหนดกรอบแนวคิดดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมุติฐานการวิจัย

หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน มีการปรับตัวทางสังคมในระยะหลังทดลองสูงขึ้นกว่าระยะก่อนทดลอง



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
 - 1.1 ความหมายของการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
 - 1.2 สาเหตุของการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
 - 1.3 ผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
 - 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคม
 - 2.1 ความหมายของการปรับตัว
 - 2.2 ความหมายของการปรับตัวทางสังคม
 - 2.3 ความสำคัญและความจำเป็นของการปรับตัว
 - 2.4 สาเหตุของการปรับตัวทางสังคม
 - 2.5 เกณฑ์ของการปรับตัวทางสังคม
 - 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคม
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.1 การให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.1.2 กระบวนการและพลวัตกลุ่ม
 - 3.2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน
 - 3.2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน
 - 3.2.2 บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มแบบผสมผสาน
 - 3.2.3 เทคนิคของกลุ่มแบบผสมผสาน
 - 3.3 ทฤษฎีที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน
 - 3.3.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling)
 - 3.3.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Groups Counseling)
 - 3.3.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis Group Counseling)
 - 3.3.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling)

3.3.5 ทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling)

3.3.6 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling)

3.3.7 ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling)

3.3.8 การผสมผสานทักษะและเทคนิค ในการให้คำปรึกษากลุ่มตามงานวิจัย

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มกับหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

1.1 ความหมายของการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

การตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจของวัยรุ่นหญิง หรือ การตั้งครรภ์ที่เกิดขึ้นโดยหญิงที่ตั้งครรภ์นั้น ไม่ต้องการให้มีการตั้งครรภ์เกิดขึ้น เป็นการตั้งครรภ์ของผู้หญิงที่เกิดจากความไม่พร้อม ไม่ต้องการที่มีสาเหตุมาจากความไม่พร้อมด้านวัยวุฒิ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ตลอดจนด้านสังคมและเศรษฐกิจ และยังไม่พร้อมที่จะรับบทบาทการเป็นมารดา โดยทั่วไปการตั้งครรภ์ไม่พร้อมจะส่งผลกระทบต่อจิตใจ ความรู้สึกนึกคิด ก่อให้เกิดความทุกข์ใจในผู้หญิงที่ต้องเผชิญปัญหานี้

(ณัฐฐา ดุษฎีอิสริยวงศ์. 2546: 23; ทักษิณ พิชัยชาติ. 2551: 7; อรอนงค์ วงศ์วิริยากร. 2551: 5; กิ่งดาว มะโนวรรณ. 2553: 7 และ ชมพูนุช ดอกคำใต้. 2555: 4)

ดังนั้น การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ จึงหมายถึง การตั้งครรภ์ของผู้หญิงในสภาวะการณ์ที่ยังไม่มีความพร้อมทั้งทางด้านวัยวุฒิ ร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจและสังคม หรืออาจไม่มีความพร้อมในด้านใดด้านหนึ่ง จนส่งผลให้ไม่ต้องการรับบทบาทของการเป็นมารดา

1.2 สาเหตุของการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

ศรีนวล โอสภเสถียร (2555. ออนไลน์) กล่าวว่า ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ได้แก่

1. ความพร้อมด้านวัยวุฒิ ฐานะทางเศรษฐกิจ วุฒิภาวะทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งมักมีประวัติการคุมกำเนิดล้มเหลว ไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการคุมกำเนิดที่ถูกต้องมาก่อน

2. อายุหรือวุฒิภาวะ ในสตรีวัยรุ่นมักขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศศึกษา มีความอยากรู้อยากลอง รวมทั้งขาดทักษะในการปฏิเสธเมื่อเพื่อนชายขอมิเพศสัมพันธ์ จึงอาจทำให้เกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ แต่ถ้าเกิดในสตรีที่มีอายุมากกว่า 40 ปีหรือมีบุตรเพียงพอแล้ว อาจตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์จากไม่คุมกำเนิด ทั้งนี้เข้าใจว่าตนไม่อยู่ในภาวะเจริญพันธุ์

3. ฐานะของครอบครัว ในครอบครัวที่ยากจนอาจมีปัญหาการเข้าถึงบริการคุมกำเนิด รวมทั้งสตรีที่มีบุตรเพียงพอแล้ว และมีปัญหาค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูบุตร เมื่อมีการตั้งครรภ์เกิดขึ้นในขณะที่มีปัญหาทางเศรษฐกิจ หรือการมีบุตรเพิ่มขึ้นอาจจะเป็นอุปสรรคต่อการประกอบอาชีพในสตรีบางกลุ่ม เช่น พนักงานบริการหรือสตรีที่มีอาชีพเป็นโสเภณี ทำให้ไม่ประสงค์ตั้งครรภ์

4. การตั้งครรภ์นอกสมรส เช่น มีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนชายที่มีภรรยาแล้ว หรือมีเพศสัมพันธ์กับชายอื่นที่ไม่ใช่สามี เมื่อมีการตั้งครรภ์เกิดขึ้น จึงมักไม่ยอมรับการตั้งครรภ์

5. ความไม่พร้อมด้านสุขภาพ เช่น มีการติดเชื้อ เอช ไอ วี เป็นโรคหัวใจที่เคยมีภาวะหัวใจวายมาก่อน รวมทั้งเคยคลอดทารกพิการรุนแรงหรือผิดปกติทางโครโมโซมมาก่อน ทำให้ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ และทำร้ายการตั้งครรภ์ได้

6. ความไม่พร้อมด้านจิตสังคม เช่น การตั้งครรภ์ที่เกิดจากการถูกข่มขืนกระทำชำเรา การมีเพศสัมพันธ์ในสายเลือดเดียวกัน (Incest) ตั้งครรภ์ในวัยเรียน ตั้งครรภ์โดยไม่ได้รับการยอมรับจากฝ่ายชายหรือบิดามารดา เป็นต้น จึงอาจจะทำให้ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

7. การคุมกำเนิด มักมีสาเหตุจากความไม่สม่ำเสมอในการคุมกำเนิด เนื่องจากความกลัวผลข้างเคียงของการคุมกำเนิด รวมทั้งการไม่สามารถเข้าถึงวิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสม

1.3 ผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

ศรีนวล โอสธเสถียร (2555. ออนไลน์) กล่าวถึงผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ไว้คือ

1. กรณีตัดสินใจทำแท้ง โดยเฉพาะการทำแท้งผิดกฎหมาย ผลของการทำแท้ง ซึ่งอาจก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและชีวิตของสตรีตั้งครรภ์โดยตรง เช่น ตกเลือด ติดเชื้อ และ บางรายอาจจะต้องตัดมดลูกและทารกเสียชีวิต สตรีตั้งครรภ์ที่ตัดสินใจทำแท้งและทำแท้งสำเร็จ ส่วนหนึ่งอาจจะรู้สึกโล่งใจที่สามารถแก้ไขปัญหาคือเป็นสาเหตุของการตั้งครรภ์ ไม่พึงประสงค์ได้ แต่มักพบว่าสตรีส่วนหนึ่งจะมีความรู้สึกผิด รู้สึกบาป ละอายใจและเสียใจที่ทำร้ายบุตรในครรภ์ของตนเอง นอกจากนี้สตรี ที่ทำแท้งเพื่อการรักษา อาจจะรู้สึกสูญเสียรวมทั้งรู้สึกผิด เป็นต้น

2. กรณีให้การตั้งครรภ์ดำเนินต่อไป การตั้งครรภ์อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน โดยเฉพาะตั้งครรภ์ในวัยรุ่น สตรีที่ตั้งครรภ์อาจรู้สึกเครียด วิตกกังวลเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร ถ้าในรายฐานะเศรษฐกิจไม่ดี บางรายอาจรู้สึกเสียใจ อับอาย ท้อแท้ ซึ่งถ้าเป็นการตั้งครรภ์นอกสมรส หรือไม่ได้รับการยอมรับจากฝ่ายชายหรือจากครอบครัว ทำให้เสียโอกาสทางการศึกษา เสียอนาคตเนื่องจากเรียนไม่สำเร็จ และอาจจะมีปัญหาการปรับตัวต่อการเป็นมารดาในระยะหลังคลอด และระยะการเลี้ยงดูบุตรต่อไป

3. ผลกระทบต่อทารก มีตั้งแต่การเสียชีวิตจากการทำแท้ง ในรายมีชีวิต อาจมีปัญหาสัมพันธภาพระหว่างมารดาและทารก เช่น ไม่ได้รับความรัก ขาดการเอาใจใส่ ถูกทอดทิ้ง และอาจถูกทำร้ายร่างกาย ทำให้เป็นเด็กมีปัญหาด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรมและอาจก่อปัญหาด้านสังคมในอนาคต

4. ผลกระทบต่อครอบครัว การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นในสตรีที่สมรสแล้ว แต่ไม่ต้องการบุตร และฐานะเศรษฐกิจไม่ดี การมีบุตรเพิ่มขึ้นอาจทำให้ครอบครัวเครียดต่อการเลี้ยงดูบุตรเพิ่มขึ้น สำหรับการตั้งครรภ์ที่เกิดนอกการสมรส ยังอาจนำความอับอายมาสู่สมาชิกของครอบครัว ทำให้ครอบครัวต้องเผชิญกับการถูกตีตราจากสังคม และยังต้องรับภาระในการเลี้ยงดูเด็ก

5. ผลกระทบต่อสังคม เป็นปัญหาสำคัญด้านกฎหมายและจริยธรรมสำหรับสังคมไทย ซึ่งยังไม่มีข้อยุติในการปฏิบัติ จึงทำให้ลักลอบทำแท้ง ซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพและเป็นภาระค่ารักษาพยาบาลทั้งต่อครอบครัวและงบประมาณของรัฐ นอกจากนั้นในรายให้การตั้งครรภ์ดำเนินต่อไป ยังอาจจะทอดทิ้งบุตรภายหลัง เป็นเหตุให้รัฐต้องสูญเสียงบประมาณในการเลี้ยงดูเด็กที่ถูกทอดทิ้ง

ลินดา ศรีดารา (2554: ออนไลน์) มีแนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่นไทยกับการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ไว้ว่า วัยรุ่นสตรีเป็นวัยที่ต้องมีการปรับตัวในหลายๆ ด้าน จึงมักก่อให้เกิดปัญหาในการปรับตัวและสภาพจิตใจต่อการเปลี่ยนแปลงทางกายและจิตใจภายในของตน ซึ่งบางคนได้ให้ความหมายของวัยรุ่นนี้ว่าเป็น “วัยพายุ” ซึ่งเห็นได้ชัดเจนว่าวัยรุ่นสตรีจะมีความอ่อนไหว มีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ตลอดเวลา เนื่องจากยังค้นหาเอกลักษณ์ของตนไม่พบ และมีความชื่นชอบคลั่งไคล้ ชอบลอกเลียนแบบเพื่อนฝูงหรือบุคคลที่ตนคิดว่าเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียงในวงสังคม เช่น ดารา นักร้อง ดังนั้นวัยรุ่นสตรีจึงมักถูกชักจูงในหนทางเสี่ยงต่อความตกต่ำของชีวิตได้หากสตรีวัยรุ่นไม่ได้รับการสั่งสอนและการดูแล ตลอดจนค่าปรึกษาของบิดา มารดา และผู้ปกครองที่เหมาะสม ดังนั้นเราจึงมักพบว่า สตรีที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นมักจะเกิดปัญหาทั้งทางด้านอาชญากรรม ปัญหาการกระทำความรุนแรง การถูกคุมคามทางเพศ การติดสารเสพติดและสิ่งมีนเมา การมีวุ่นวายในแหล่งอบายมุข โดยพบว่าในปัจจุบันมีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ผลจากการสำรวจพบว่าสตรีวัยรุ่นไทยทำแท้งมากขึ้น และมีภาวะแทรกซ้อนจากการทำแท้งดังกล่าวอันเป็นสาเหตุสำคัญของการตายของสตรีวัยเจริญพันธุ์ ได้แก่ การติดเชื้อจากการทำแท้งเถื่อน การตกเลือด เป็นต้น

นอกจากนี้แล้ว รายงานจากบ้านพักฉุกเฉินสตรีของประเทศไทยพบว่ามีมารดาวัยรุ่นที่มีการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ และ เป็นบุตรนอกกฎหมาย โดยมีสาเหตุสำคัญเนื่องมาจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควร ยังไม่มีความพร้อมในการรับผิดชอบต่าง ๆ เช่น กำลังศึกษาอยู่ คู่หนุ่มสาววัยรุ่นลักลอบได้เสียแล้วเกิดการตั้งครรภ์ขึ้นมา และพบว่าเป็นปัญหาสำคัญของวัยรุ่นที่กระทบต่อภาพลักษณ์ของสังคมสตรีวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ดังกล่าวอาจถูกกดดันจากความคาดหวังของสังคม และเกิดความคับข้องใจในการหาทางออกที่เหมาะสมที่สุดได้ลำบาก ดังนั้นหากสตรีวัยรุ่นที่เลือกทางออกโดยการที่ไม่ตัดสินใจทำแท้งด้วยการดำเนินการตั้งครรภ์ต่อจนครบอายุครรภ์กำหนดคลอด และเมื่อภายหลังการคลอดในระยะนี้เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงจากสารเคมีภายในร่างกาย กล่าว คือ ฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) ที่มีผลต่อความรู้สึกเป็นสุขภายในจิตใจระดับลงอย่างรวดเร็วจากการเสียเลือดในระหว่างการคลอด มารดาในระยะหลังคลอดบุตร 1 สัปดาห์แรกจะมีภาวะสับสน ว้าวุ่น ตัดสินใจหาทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมไม่ได้ บางรายมีอาการโศกเศร้า กังวลใจต่อภาระที่ต้องรับผิดชอบเพียงลำพังตามมา เหตุผลดังกล่าวนี้เองทำให้สตรีวัยรุ่นหลังคลอดบุตรที่ไม่พึงประสงค์นี้ตัดสินใจที่จะทอดทิ้งทารกเกิดใหม่ หรือ ทำร้าย ตลอดจนการฆ่าทำลายชีวิตทารก จนปรากฏให้เราเห็นผ่านสายตาตามสื่อต่างๆ เหล่านี้ หากเราจะย้อนมองว่ามารดาวัยรุ่นเหล่านั้นเป็น “แม่ใจยักษ์” อย่างสมบูรณ์หรือไม่นั้น เราไม่สามารถตัดสินได้ทั้งหมด เนื่องจากว่า มารดาวัยรุ่น

ดังกล่าวต้องอาศัยกลไกทางจิตในการปรับตัวและแก้ปัญหาอย่างมาก ในมารดาวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ที่มีแหล่งสนับสนุนทางสังคมมากพอ เช่น บิดา มารดา ของฝ่ายตนที่มีความเข้าใจและยอมให้อภัยในปัญหาที่เกิดขึ้น หรือแม้แต่การมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมอื่น ๆ เช่น เพื่อน เพื่อนบ้าน มูลนิธิช่วยเหลือ เช่น บ้านพักฉุกเฉินสำหรับสตรีมารดาวัยรุ่นที่ตัดสินใจเลี้ยงบุตรเพียงลำพัง (Single Mother) ที่เพียงพอจะสามารถช่วยสนับสนุนให้สตรีวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์เลือกหนทางที่เหมาะสมและหลีกเลี่ยงการตัดสินใจการทำแท้งผิดกฎหมาย และการทำร้าย ทำลายชีวิตของทารกแรกเกิดได้

จากข้อมูลข้างต้นทำให้เข้าใจได้ว่า ปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นนั้นถือเป็นสถานการณ์ที่สร้างปัญหาและความยุ่งยากลำบากในการที่จะปรับตัวทั้งกับการใช้ชีวิตประจำวันและการปรับตัวเพื่อที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลรอบข้าง การได้รับการยอมรับ ให้อภัยและดูแลเอาใจใส่จากบุคคลในครอบครัวจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่จะช่วยลดปัญหาทั้งการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการทำแท้งลงได้มากกว่าการที่จะอาศัยเพียงแต่การช่วยเหลือจากหน่วยงานภายนอกเพียงอย่างเดียว

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

เทอร์นี และคณะ (Turney; & et al. 2011) สัมภาษณ์พฤติกรรมความตั้งใจในกลุ่มแม่วัยรุ่น การวิจัยนี้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะเฉพาะบุคคลของแม่วัยรุ่น (ประชากรศาสตร์ และการรับรู้ความสามารถในตนเอง) การสนับสนุนทางสังคม ความตั้งใจในด้านการศึกษาและความอดทนต่อลูก เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ แบบแผนการเยี่ยมบ้าน โดยได้คัดเลือกแม่วัยรุ่นเข้าร่วมโปรแกรมจำนวน 141 คน ที่ผ่านการประเมินเบื้องต้น การวัดทางประชากรศาสตร์ การรับรู้ความสามารถในตนเอง ความตั้งใจที่จะศึกษาในสำเร็จในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ความล่าช้าในการตั้งครรภ์ครั้งที่ 2 และการได้รับการสนับสนุนทางการเงินรวมทั้งการสนับสนุนจากสังคม ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถในตนเองและความตั้งใจที่จะศึกษาในสำเร็จในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ของแม่วัยรุ่นมีความสัมพันธ์กันในระดับสูง โดยในเบื้องต้นจะขึ้นอยู่กับ การได้รับการช่วยเหลือทางด้านอยู่อาศัย การเงิน และการรับฟังจากครอบครัว

คอนโนลลีและคณะ (Connolly; & et al. 2012) ได้ทำการศึกษากการตั้งครรภ์และการเป็นแม่ในหญิงวัยรุ่นที่อยู่ในสถานคุ้มครองเด็กโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ งานวิจัยชิ้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของหญิงวัยรุ่นที่ได้รับการดูแลในสถานคุ้มครองเด็ก โดยผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพออกเป็น 7 ประเด็น จากหญิงวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่าง 17 คน ดังนี้ 1. การเติมเต็มทางอารมณ์ที่ขาดหายไปของลูก 2. การไม่ได้รับการศึกษาที่เหมาะสมและการไม่ได้รับความรู้ด้านเพศศึกษา 3. ความยากลำบากในการเป็นแม่ 4. การไม่ไว้วางใจผู้อื่นและการถูกตราหน้าจากสังคม 5. การรับรู้เชิงบวกและศักยภาพของการเป็นแม่ 6. ความเข้มแข็งภายในและความต้องการที่จะทำให้ดีที่สุด 7. การสนับสนุน เช่น การช่วยเหลือให้มีประสบการณ์ที่ดีในความเป็นแม่

หทัยทิพย์ ไชยวาทิ (2551) ศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจของหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ณ บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี กลุ่มตัวอย่างจำนวน 12 ราย พร้อมทั้งสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่บ้านพักฉุกเฉินประกอบ พบว่า หญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์มีความทุกข์จากการตั้งครรภ์เนื่องจาก กลัวสังคมและคนรอบข้างจะรู้ว่าท้อง รู้สึกผิดที่ทำให้ครอบครัวและคนที่ตนรักเสียใจ ในส่วนของทางออกของปัญหาที่หญิงตั้งครรภ์จะมาจาก เริ่มความลังเลใจในระยะแรกว่าแท้จริงแล้วตนเองตั้งครรภ์ในภาวะที่พร้อมหรือไม่พร้อม จากนั้นจึงเริ่มแสวงหาทางออกด้วยตนเองและคนรอบข้าง และการหาทางออกโดยการตัดสินใจตั้งครรภ์ต่อ บทเรียนชีวิตที่หญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้รับ คือ ความเข้าใจ การยอมรับ จากครอบครัวที่สามารถบรรเทาความทุกข์ มองเห็นถึงมิตรภาพจากเพื่อนที่ให้การช่วยเหลือ และนำเอาเรื่องราวที่คล้ายกันของเพื่อนมาสร้างกำลังใจให้ตนเองสามารถนำเอาข้อผิดพลาดมาใช้ในการดำเนินชีวิตและอนาคต สำนึกคุณค่าของคนในครอบครัวและเพื่อน

อรอนงค์ วงศ์วิริยากร (2551) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการทำแท้งและการตั้งครรภ์ต่อไปของหญิงที่ไม่พร้อมตั้งครรภ์ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 269 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการตัดสินใจทำแท้งและตั้งครรภ์ต่อส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 15-20 ปี มีอาชีพเป็นนักเรียน นักศึกษา มีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท และมักจะพักอาศัยอยู่กับสามีหรือคนรัก โดยการตัดสินใจทำแท้งของหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์นั้นมักจะได้รับคำแนะนำจากเพื่อน ในขณะที่หญิงตั้งครรภ์ที่ตัดสินใจจะตั้งครรภ์ต่อจะตัดสินใจด้วยตนเองและมักได้รับความช่วยเหลือจากหน่วยงานต่าง ๆ หญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ที่ตัดสินใจตั้งครรภ์ต่อจะมีความเชื่อว่าการทำแท้งนั้นเป็นบาป และหน้าที่สำคัญที่สุดของผู้หญิงก็คือการเป็นแม่ โดยการตัดสินใจทำแท้งหรือตั้งครรภ์ต่อจะขึ้นอยู่กับความคิดเห็นเกี่ยวกับวัฒนธรรมประเพณีและค่านิยมเกี่ยวกับการทำแท้ง ผู้หญิงที่มีความกดดันมากมักจะมีแนวโน้มที่จะทำแท้งสูง

เฉลิมศรี อานก้าปัง (2552) ศึกษาการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรของวัยรุ่นหญิงในตำบลแห่งหนึ่งของจังหวัดนครราชสีมา โดยศึกษากับหญิงตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรในช่วงปี พ.ศ. 2551-2549 จำนวน 9 ราย โดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนาแบบไม่เป็นทางการ การรวบรวมเอกสารและการสังเกตแบบไม่เป็นทางการ พบว่า มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งปัจจัยภายในตัวของวัยรุ่นเอง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ การปรับตัว ปัจจัยสิ่งแวดล้อมภายนอก ได้แก่ ปัจจัยทางเศรษฐกิจ และการสื่อสารที่ทันสมัย กระตุ้นให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์เร็วขึ้น ลักษณะครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ การเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม วัยรุ่นไม่สามารถเข้าถึงการจัดการสาธารณสุขเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัว การผลักดันให้วัยรุ่นตั้งครรภ์ต้องลาออกจากสถานศึกษา หน่วยงานที่เกี่ยวข้องขาดนโยบายในการแก้ไข การไม่เข้าใจเกี่ยวกับกฎหมาย และคนในสังคมมีทัศนคติด้านลบต่อวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

สุภาชัย สาระจรัส (2553) ศึกษาการตั้งครรภ์ของเด็กหญิงวัยเยาว์ เป็นการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 13 ราย เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการวิจัยพบว่า ประสบการณ์ในการตั้งครรภ์ของกลุ่มตัวอย่างเกิดขึ้นจากการขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศศึกษา ขาดการรับรู้ถึงวิธีคุมกำเนิด ไม่รู้สัญญาณอาการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย แต่มักจะทราบว่าตนเองตั้งครรภ์จากการที่เด็กดิ้นหรือการตรวจปัสสาวะ ไม่กล้าบอกผู้ใหญ่เพราะความอายที่ประพุดิตินไม่เหมาะสม เด็กหญิงวัยเยาว์ปรับตัวตามพัฒนาการของหญิงตั้งครรภ์ แต่ก็ยังมีความวิตกกังวลเรื่องบทบาทการเป็นมารดาและภาพลักษณ์ของตนเอง เมื่อติดตามมารดาทราบก็มีการให้ความช่วยเหลือด้านเศรษฐกิจ เมื่อเปิดเผยการตั้งครรภ์ต่อสังคมเด็กหญิงเหล่านี้ก็เริ่มรู้สึกผ่อนคลาย เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับทารก สนใจดูแลตนเองมากขึ้น

ชมพูนุช ดอกคำใต้ (2555) ศึกษาประสบการณ์และอธิบายปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ของมารดาวัยรุ่น โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นมารดาวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 14-19 ปี ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้จากอาการแสดงว่ามารดาวัยรุ่นเกิดการตั้งครรภ์ เป็นการที่ประจำเดือนขาดและใช้วิธีตรวจสอบการตั้งครรภ์โดยการซื้อแผ่นทดสอบการตั้งครรภ์มาตรวจเอง มารดาวัยรุ่นรับรู้สาเหตุของการตั้งครรภ์เกิดจากการไม่คุมกำเนิดและยังขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการคุมกำเนิดและเพศศึกษา ประสบการณ์ที่มารดาวัยรุ่นประสบในระยะตั้งครรภ์ ได้แก่ อาการแสดงที่เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายระหว่างการตั้งครรภ์ มารดาวัยรุ่นหลังรู้ที่ตั้งครรภ์แล้วมีอาการความรู้สึก กลัว ดีใจ วิตกกังวล และสามารถปรับตัว แก้ไขปัญหา ให้สามารถดำเนินการตั้งครรภ์ต่อไปได้ และมีการวางแผนเป้าหมายและแผนการดำเนินชีวิตของมารดาวัยรุ่น หลังคลอด พบว่าส่วนใหญ่ตัดสินใจที่จะเรียนต่อระบบการศึกษานอกระบบและทำงานเลี้ยงบุตรด้วย ส่วนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว การคบเพื่อน ปัจจัยทางวัฒนธรรม และปัจจัยภายใน นั่นคือ ความรู้เองเพศสัมพันธ์ การคุมกำเนิด ประสบการณ์การกระทำความรู้สึกและการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง

จากการศึกษางานวิจัยข้างต้นพบว่า มีการศึกษาวิจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่ประสบกับปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ในหลายๆ ประเด็นด้วยกัน ทั้งที่พบว่าการตั้งครรภ์ ไม่พึงประสงค์ของวัยรุ่นนั้นมักจะเกิดจากสาเหตุของการขาดความรู้ความเข้าใจทางด้านเพศศึกษา การขาดความรักความอบอุ่นจากบุคคลในครอบครัว การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ อีกทั้งการที่วัยรุ่นรับรู้สื่อ มีการเลียนแบบพฤติกรรมจากหลากหลายรูปแบบเป็นต้น ด้วยสาเหตุต่างๆ เหล่านี้จึงส่งผลให้วัยรุ่นต้องประสบกับปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ และเมื่อเกิดปัญหาดังกล่าวขึ้น วัยรุ่นก็มักจะเกิดความวิตกกังวล เครียด กลัว หาทางออกของปัญหาไม่ได้ ทั้งได้รับแรงกดดันจากสังคมรอบข้างว่าเป็นสิ่งที่สังคมไม่สามารถที่จะยอมรับได้ประกอบ จึงทำให้วัยรุ่นเหล่านี้ไม่สามารถจะอยู่ร่วมกับบุคคลรอบข้างได้อย่างมีความสุข ทางออกของพวกเขาก็มักจะลงท้ายด้วยการทำร้ายตนเอง ดังนั้นข้อมูลดังกล่าวจึงมีส่วนในการช่วยให้ผู้วิจัยมองเห็นถึงสภาพปัญหาที่มีความชัดเจนมากขึ้น และพบว่าสังคมและครอบครัวมีส่วนต่อการดำเนินชีวิตของหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์เป็นอย่างมาก ไม่เพียงแต่การยอมรับเท่านั้น ยังรวมไปถึงการให้การช่วยเหลือในด้านต่างๆ ด้วย

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคม

2.1 ความหมายของการปรับตัว

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยพบว่ามีความหมายของการปรับตัวไว้อย่างหลากหลายด้วยกัน (สิริชัย ประทีปฉาย. 2533: 180; กันยา สุวรรณแสง. 2536: 50, จวี วิชญเนตินัย. 2537: 4; มธุรส สว่างบำรุง .2542: 380, ลักขณา สิริวัฒน์. 2551: 64; วิภาพร มาพบสุข. 2545: 435; นิภา นิธยาน. 2530: 6 อ้างอิงจาก Malm & Jamison. 1952; จวี วิชญเนตินัย. 2537: 3; อ้างอิงจาก Haber and Runyon.1952: 4-6; เต็มศักดิ์ คทวณิช. 2546: 292; วรรณวิสาข์ พลขันธ์. 2551: 14; อนรรทวิ ปิยะกาญจน์. 2551: 10; อุษา แก้วกำก. 2551: 14; ศุภศรีนวล ภาโนชิต. 2553: 12; Spencer and Jeffrey.1995: 6-7) โดยผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์ความหมายจากหลายๆ แนวคิดไว้เป็น 5 ประเด็นด้วยกันดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. การปรับตัวเป็นการปรับกายให้เป็นที่พึงประสงค์ของสังคมและปรับใจให้สบาย เป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี ซึ่งการปรับกายนั้นก็คือปรับให้อยู่ในสังคมได้ในสภาวะแวดล้อม และสถานการณ์ต่างๆ อย่างมีความสุข

2. การปรับตัวถือได้ว่าเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการแบบต่างๆ ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าและความต้องการ เพื่อให้บรรลุถึงความต้องการของตน ซึ่งวิธีการดังกล่าวจะเป็นวิธีการที่คนเราปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของตนเองในสภาพแวดล้อมซึ่งบางครั้งส่งเสริม บางครั้งขัดขวาง และบางครั้งสร้างความทุกข์ทรมานแก่เรา กระบวนการปรับตัวนี้เกิดขึ้นจากความจริงที่ว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการ และเราสามารถใช้อย่างเหมาะสมในการดำเนินการเพื่อให้บรรลุถึงความต้องการนั้นๆ ในสภาวะแวดล้อมที่ปกติธรรมดา หรือ มีอุปสรรคขัดขวางต่างๆ กันไป ซึ่งหากไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้บุคคลก็พยายามที่จะแก้ไข ผ่อนคลายความเครียดทางอารมณ์ โดยแสวงหาวิถีทางที่จะตอบสนองความต้องการของตน ซึ่งบุคคลนั้นจะต้องปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมต่างๆ บุคคลที่ปรับตัวได้ดีจึงเป็นบุคคลที่มีความสามารถในการประสานความกลมกลืนของตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมรอบๆ ได้อย่างเหมาะสม โดยที่บุคคลจะจัดการกับความต้องการของตนเองกับความเป็นจริงของสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้น ทั้งนี้เพื่อเป็นการลดความขัดแย้งระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม

3. การปรับตัว คือ การที่บุคคลสามารถสร้างหรือขัดเกลาพฤติกรรมให้เข้ากับแบบแผนของสังคม หรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง ให้สามารถบรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการ ทำให้มีชีวิตอยู่อย่างปกติสุขทั้งกายและจิตใจ ไม่ก่อให้เกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

4. การปรับตัวเป็นผลของความพยายามของบุคคลที่จะปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ พยายามที่จะปรับหรือเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ความต้องการ พฤติกรรมของตนเองมีวิธีการปฏิบัติในการรับรู้ เฝ้าระวังภาวะเหตุการณ์ การแก้ไขปัญหาดังกล่าว ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งปัญหาจากภายในตนเองและสภาพแวดล้อม ซึ่งบุคคลจะมีความพยายามในการที่จะหาวิธีลดสภาวะความตึงเครียด

ทางอารมณ์ที่เกิดจากความไม่สมปรารถนาในสิ่งที่ตนหรือสังคมคาดหวัง รวมไปถึงการปรับพฤติกรรมต่างๆ เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่เผชิญอยู่ และที่สำคัญคือต้องเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนกระทั่งเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ได้ในสิ่งแวดล้อมนั้นๆ

5. การปรับตัวเป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามปรับปรุงตนเองให้สามารถที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ในสังคม สามารถแสดงออกทางสังคมที่สอดคล้องกับความคาดหวังของสังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งบุคคลสามารถจะปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงเพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างเหมาะสมสามารถรับมือเมื่อพบกับอันตรายรอบตัว หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้

สรุปได้ว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลสามารถที่จะปรับร่างกายและจิตใจของตนเองให้มีความเหมาะสมกับความต้องการ สภาพแวดล้อม ความคาดหวังของสังคม พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหา มีทักษะในการแก้ปัญหา ซึ่งจะนำไปสู่การที่บุคคลนั้นจะสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นๆ ได้อย่างมีความสุข

2.2 ความหมายของการปรับตัวทางสังคม

การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคม (พัชรินทร์ ชมภูวิเศษ. 2550: 25; มรุส ธัญญเฉลิม. 2550: 11; วรรณวิสาข์ พลขยัน. 2551: 4; วิรัตน์ พสุนนท์. 2551: 17; เพ็ญประภา เทียมสม. 2551: 29; บุญญรัตน์ ขจรพัฒน์วรกุล. 2551: 13; อนรรฆวี ปิยะกาญจน์. 2551: 10; กาญจนา คำเพราะ. 2552: 53; สุนทรี ยี่รำ. 2552: 18; ศรีนวล ภาโนชิต. 2553: 7; วรรณวิสาข์ พลขยัน. 2551: 13; อ้างอิงจาก Gilmer. 1975: 66; Crow and Crow. 1956: 307) ผู้วิจัยสามารถสรุปความหมายของการปรับตัวทางสังคมเพื่อให้เข้าใจได้ชัดเจนตามประเด็นดังต่อไปนี้

1. การปรับตัวทางสังคม คือ การที่บุคคลสามารถเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง สามารถหาหนทางแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ด้วยตนเอง บุคคลที่มีการปรับตัวทางสังคมที่ดีจะต้องมีความรู้และมีทักษะทางสังคม เป็นบุคคลที่มีความมั่นคงในจิตใจ รู้จักที่จะเรียนรู้เรื่องการทำงานเป็นกลุ่มเพื่อให้เข้าใจเรื่องการวางแผนงานต่างๆ และเป็นการกระตุ้นให้เขาแสดงความช่วยเหลือผู้อื่นตามความสามารถของเขา สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานได้ มีความเป็นกันเอง รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความสามารถในการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ภาพกับบุคคลทั่วไปและกลุ่ม

2. การปรับตัวทางสังคมเป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามปรับปรุงตนเอง อันเนื่องมาจากการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในตนหรือสถานการณ์สิ่งแวดล้อมต่างๆ ด้วยการแสวงหาวิธีการตอบสนองที่เหมาะสมทางกาย หรือจิตเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือสังคมนั้นได้อย่างเป็นปกติสุข ผู้ที่ปรับตัวทางสังคมได้ดีจะมีการปรับเปลี่ยนหรือปรับปรุงพฤติกรรมและความต้องการต่างๆ มีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงสภาวะทางอารมณ์ ความรู้สึกตลอดจนพฤติกรรมการแสดงออก ซึ่งพฤติกรรมที่ปรับจะต้องเป็นพฤติกรรมที่มีความเหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

3. การที่บุคคลสามารถที่จะปฏิบัติงานให้เป็นไปตามปทัสถาน กฎหมาย ข้อบังคับ ขนบธรรมเนียมประเพณี ของสังคม และความพึงพอใจตามสภาพทางสังคมของตนเอง บุคคลจะมีการแสดงออกถึงพฤติกรรมที่มีความเหมาะสม ถูกต้องตามกาลเทศะ ข้อกำหนดและความคาดหวังของสังคมที่ตนเองอยู่อย่างสอดคล้อง

4. การปรับตัวทางสังคม ขึ้นอยู่กับทัศนคติ, การทำกิจกรรมของกลุ่ม ประกอบกับภาวะทางการปรับตัวของบุคคล

5. บุคคลจะมีความสัมพันธ์อันดีกับสมาชิกทางสังคมรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน หรือคนอื่น ๆ สามารถดำเนินชีวิตร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข

สรุปได้ว่า การปรับตัวทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเองและยอมรับบทบาทหน้าที่ของตนเอง พร้อมทั้งพยายามปรับปรุงตนเองให้เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น ๆ อย่างเหมาะสม

2.3 ความสำคัญและความจำเป็นของการปรับตัว

นิภา นิธยาน (2530: 9-14) กล่าวว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมด้วยแรงผลักดันบางอย่างในตนเอง ที่ก่อให้เกิดความต้องการจำเป็นหลายประการในชีวิต อาทิ ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ และสิ่งจำเป็นอื่นๆ เพื่อการดำเนินชีวิต มนุษย์ทุกคนต้องการความอบอุ่นปลอดภัย ความรัก และความสำเร็จ ความต้องการเหล่านี้เป็นแรงขับ (Drive) ที่กระตุ้นให้คนเราต้องดิ้นรนต่อสู้เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนเองปรารถนา แต่ในความเป็นจริงแล้ว ชีวิตของคนเราย่อมไม่สามารถได้ทุกอย่าง สิ่งที่เราต้องการ มนุษย์จำเป็นจะต้องมีสังคม ต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม นับตั้งแต่สิ่งแวดล้อมภายในครอบครัว โรงเรียน เพื่อนบ้านและชุมชน โดยมีวัฒนธรรมเป็นแกนกลางในการกำหนดแนวทางการประพฤติปฏิบัติให้เป็นไปตามแบบฉบับที่วางไว้เพื่อความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เพื่อความเป็นระเบียบ เพื่อประโยชน์สุขของตนเองและส่วนรวมแต่มนุษย์ทุกคนก็ไม่อาจตอบสนองความต้องการทุกอย่างได้อย่างที่ใจต้องการ ความรู้สึกขัดแย้ง ความผิดหวัง ความรู้สึกสับสน ความว้าวุ่นใจ ความเครียดอันเกิดจากปัญหาและอุปสรรค ย่อมเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ จะมากหรือน้อย ก็แตกต่างกันไป ความเครียดกดดันจิตใจ หรือที่เรียกว่าความคับข้องใจ ย่อมเป็นอุปสรรคขัดขวางการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข ดังนั้นคนเราจึงจำเป็นต้องรู้จักปรับตัวเพื่อบรรเทาความรู้สึกคับข้องใจให้เบาบางลง เพื่อที่จะช่วยรักษาสมดุลแห่งชีวิตไว้ให้ได้ จึงกล่าวได้ว่าความสามารถในการปรับตัวมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกๆ คน นอกจากนี้ลักษณะโครงสร้างของแต่ละสังคมอันมีวัฒนธรรมเป็นแกนกลางยังมีส่วนสร้างปัญหาและข้อขัดแย้งของคนในสังคมมากน้อยต่างกันออกไป สังคมที่มีระเบียบประเพณีและวัฒนธรรมที่ยุ่งยากซับซ้อนมากเพียงใด ก็ย่อมที่จะสร้างปัญหาและข้อขัดแย้งให้แก่คนในสังคมมากเพียงนั้น ฉะนั้นความไม่คงที่และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัฒนธรรมใดก็ตามย่อมทำให้แผนการปรับตัวและบุคลิกลักษณะของตัวบุคคลภายในวัฒนธรรมนั้นๆ เปลี่ยนแปลงตามวัฒนธรรมไปด้วย การเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมและสังคม หากมีความค่อยเป็นค่อยไป มนุษย์ย่อมปรับตัวตามความเปลี่ยนแปลงได้ไม่ยุ่งยากนัก แต่ความเป็นจริงแล้ว การเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมใน

ปัจจุบัน ในสังคมเป็นไปอย่างรวดเร็วทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม วัฒนธรรมและเศรษฐกิจ สิ่งนี้เป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์ปรับตัวไม่ทันอันทำให้เกิดปัญหาและความคับข้องใจนานาประการ ปัญหาของการปรับตัวที่ขาดประสิทธิภาพ ล้มเหลว มีตั้งแต่ขั้นเล็กน้อยจนถึงรุนแรง จนกระทั่งกลายเป็นโรคประสาท โรคจิตไปในที่สุด ดังนั้นวิถีทางแห่งความสุขและความสำเร็จในชีวิตปัจจุบันมิได้ราบรื่นและง่ายดาย การปรับตัวที่ดีและมีประสิทธิภาพซึ่งเป็นผลให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของคนเราทุกคน ฉะนั้นคนเราจึงต้องรู้จักที่จะปรับตัวให้เข้าสู่แบบแผนของวัฒนธรรมทางสังคมที่ตนเองอยู่ให้ได้ ชีวิตจึงจะมีความสุข

วิภาพร มาพบสุข (2545: 435-436) กล่าวว่า มนุษย์ทุกคนจำเป็นที่จะต้องมีการปรับตัว เพราะการปรับตัวมีความจำเป็นและสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ซึ่งสามารถทำความเข้าใจได้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การรู้จักปรับตัวเป็นการบรรเทาความรู้สึกคับข้องใจ (Frustration) ความขัดแย้ง (Conflict) ความกดดัน (Pressure) และความเครียด (Stress) เมื่อคนเราเกิดความเครียด ความไม่สบายใจ ย่อมต้องรู้จักที่จะปรับตัวจึงจะช่วยให้ชีวิตมีดุลยภาพ

2. การรู้จักปรับตัวที่มีประสิทธิภาพจะช่วยลดปัญหาสุขภาพจิต บุคคลจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความคิด ความเชื่อและความสามารถของแต่ละบุคคล หากสามารถปรับตัวได้ดีจะมีชีวิตที่มีความสุขและมีพฤติกรรมที่ปกติ แต่หากเมื่อใดก็ตามที่บุคคลปรับตัวไม่ได้ พฤติกรรมที่ตามมาก็คือ พฤติกรรมเบี่ยงเบน นำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต

3. การรู้จักปรับตัวจะช่วยให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี บุคคลที่มีความสุขดำเนินชีวิตกับคนรอบข้างได้ จะต้องเป็นบุคคลที่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพการณ์ทางกายภาพ และทางจิตวิทยาได้ดี

4. การรู้จักปรับตัวทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี บุคคลควรที่รู้จักปรับตัวได้ดี จะไม่เกิดความเครียดและความคับข้องใจ รวมทั้งจัดจากความทุกข์ภายในใจ นำไปสู่การเป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพน่าเชื่อถือ น่าเคารพยกย่อง สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ดี ส่วนคนที่ปรับตัวได้ไม่ดีจะเป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพขาดความมั่นใจ ต้องพึ่งพาผู้อื่นเสมอๆ

ดังนั้น การปรับตัวจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนควรถือว่าสำคัญต่อการดำเนินชีวิต หากไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์แวดล้อม หรือปัญหาต่างๆ ได้แล้ว ย่อมส่งผลต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจที่จะเป็นปัญหา ไม่ว่าจะเป็นโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ จนลุกลามไปสู่อาการทางจิตที่รุนแรง แต่หากเมื่อใดก็ตามที่บุคคลสามารถปรับตัวได้ดี ย่อมส่งผลให้เป็นบุคคลที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่เข้มแข็ง สุขภาพจิตดี สุขภาพกายก็จะดีตาม การดำเนินชีวิตก็มีความสุขได้

2.4 สาเหตุของการปรับตัวทางสังคม

กันยา สุวรรณแสง (2536: 50-51) กล่าวว่า การปรับตัวนั้นเป็นเรื่องของการปรับสิ่งที่ยังด้อย (Inferiority) ที่มีอยู่ในตัวให้เกิดความสมดุล หรือปรับส่วนที่เด่น (Superiority) ให้สมดุลกับสิ่งแวดล้อม โดยสามารถแบ่งสาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว ออกเป็น 3 ประการด้วยกัน คือ

1. แรงขับและความต้องการ

ในชีวิตของบุคคลทุกคนมีความต้องการเป็นพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physical Needs) และความต้องการทางจิต (Psychological Need) ความต้องการดังกล่าวเกิดจากแรงขับ (Drives) เช่น ความหิว กระหาย และมนุษย์จำเป็นต้องดิ้นรนแสวงหาเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของตนเอง แต่หากไม่สามารถตอบสนองต่อความอยากได้ ร่างกายก็จะกระวนกระวาย และแสดงพฤติกรรมออกมาเพื่อคลายความกระวนกระวายนั้น เรียกว่า การปรับตัว

2. แรงกระตุ้นจากสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว หรือการที่มีสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนมีปัญหาด้านการปรับตัวมากขึ้นเพื่อให้ทันต่อสภาวะที่เปลี่ยนแปลง มนุษย์ต้องตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสังคม ถ้าแก้ได้ก็มีความสุข ถ้าแก้ไม่ได้ก็จะเกิดความคับข้องใจ จากนั้นจึงจะหาทางเพื่อปรับตัว

3. เจตคติและความสนใจ

เมื่อจุดมุ่งหมายของชีวิตเปลี่ยนแปลงไปจึงมีความจำเป็นต้องมีการปรับตัวและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

เทมสคัต คทวณิช (2546: 293-298) กล่าวถึงสภาวะที่ก่อให้เกิดการปรับตัวนั้นมีสาเหตุมาจาก

1. ความคับข้องใจ (Frustration) หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ที่รู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ กัดกรุ่นใจ และหงุดหงิดใจ เนื่องจากมีอุปสรรคมาขัดขวางบุคคลไม่ให้บรรลุเป้าหมายได้อย่างสะดวกและสมความตั้งใจ

2. ความขัดแย้งในใจ (Conflict) หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลเนื่องมาจากการที่บุคคลนั้นต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ต้องตอบสนองหลายสถานการณ์ในเวลาเดียวกัน โดยบุคคลจำเป็นต้องเลือกที่จะตอบสนองความต้องการของตนได้เพียงสถานการณ์เดียวหรือในทางตรงกันข้าม บุคคลต้องการสิ่งที่จะตอบสนองทุกสถานการณ์ แต่จะต้องเลือกตอบสนองต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงส่งผลให้เกิดความอึดอัด ลำบากใจ โดยทั่วไปบุคคลที่ตกอยู่ในสถานการณ์นี้มักนิยมใช้กลวิธีปกป้องกันทางจิตเพื่อลดสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น

3. ความกดดัน (Pressure) เป็นสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลถูกสถานการณ์บางอย่างบีบบังคับ ผลักดัน เพื่อเร่งเร้าให้ต้องกระทำให้สิ่งหนึ่งให้สำเร็จภายในเวลาจำกัด ความกดดันจึงมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล ความกดดันเกิดจากสาเหตุ 2 ประการ คือ เกิดจากตัวบุคคลสร้างความกดดันให้กับตนเอง และ สภาพการณ์จากบุคคลและสังคมรอบข้าง เช่น พ่อแม่ เพื่อน พี่น้อง ครู รวมทั้งสังคมในแต่ละระดับที่คาดหวังกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งว่าจะทำในสิ่งที่คนเหล่านั้นต้องการได้โดยไม่คำนึงถึงความสามารถที่แท้จริงของบุคคลนั้น

4. ความเครียด (Tension) คือสภาวะอารมณ์ที่บุคคลต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคมากเกินไป หรือเผชิญกับอุปสรรคซ้ำแล้วซ้ำเล่า สภาวะความเครียดนอกจากจะทำให้บุคคลรู้สึกไม่สบายทางกาย ยังมีผลทำให้รู้สึกแปรปรวนทางจิตใจ เช่น หงุดหงิด อารมณ์เสีย ซึมเศร้า เป็นต้น

มธุรส สว่างบำรุง (2542: 381-384) ได้กล่าวถึงสาเหตุของการปรับตัวไว้ดังต่อไปนี้

1. แรงจูงใจ (Motive) ซึ่งเป็นเงื่อนไขอย่างหนึ่งที่ทำให้มนุษย์อยู่รอด และเป็นตัวกำหนดทิศทางพฤติกรรมของบุคคล แรงจูงใจจึงประกอบไปด้วย แรงขับ (Drive) ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ความต้องการพื้นฐานหรือความปรารถนาของมนุษย์ ถ้าหากบุคคลอยู่ในสภาพที่ยังไม่ได้รับการตอบสนองให้เกิดความพึงพอใจก็จะเกิดความเครียด ซึ่งจะผ่อนคลายลงก็ต่อเมื่อบรรลุเป้าหมายที่ต้องการเรียบร้อยแล้ว

2. ความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นอารมณ์อย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจากปัจจัยแวดล้อมบุคคลที่มากระตุ้นหรือคุกคามความปกติสุขของบุคคล โดยอาจผสมผสานกับสภาพการณ์หลายอย่าง เช่น หงุดหงิดไม่รู้สาเหตุ กลัวในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น เป็นต้น

3. กลไกการป้องกันทางจิต (Defense) บุคคลจะใช้กลไกการป้องกันทางจิตเพื่อลดความวิตกกังวลภายในจิตใจที่ไม่สามารถไปถึงเป้าหมายหรือความปรารถนาที่ต้องการ เป็นกลไกที่เกิดขึ้นจากกลไกการป้องกันของอีโก้ (Ego) ที่พยายามปกป้องตนเองด้วยวิธีการต่างๆ

4. การเรียนรู้ (Learning) ประสบการณ์วัยเยาว์มีผลต่อการเรียนรู้ของมนุษย์ เพราะจะนำมาซึ่งความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อันเป็นผลมาจากการฝึกหัด การกระทำที่ประสบความสำเร็จจะนำมาซึ่งความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งเพิ่มมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันถ้าไม่ประสบความสำเร็จ ก็จะนำมาซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองลดน้อยลง

5. ความต้องการ (Needs) บุคคลจำเป็นต้องประสานระหว่างความต้องการของตนกับสิ่งแวดล้อมให้มีแนวทางออกที่เหมาะสมที่สุด

6. อุปนิสัย (Characteristics) อุปสรรคอีกประการหนึ่งของการปรับตัว ได้แก่ อุปนิสัย โดยบุคคลจะมีอุปนิสัยเช่นไร ย่อมขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางด้านครอบครัวที่แตกต่างกัน ดังนั้นบุคคลจึงต้องรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ นอกจากนั้น อุปนิสัยยังเป็นตัวกำหนดทิศทางการปรับตัวของบุคคล อีกด้วย

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า สาเหตุของการปรับตัวนั้นเกิดได้ทั้งจากสาเหตุภายในร่างกายและความคิดซึ่งนั่นก็คือ อารมณ์ ความเครียด ความวิตกกังวล ความกดดัน และความต้องการที่บางครั้งอาจจะได้รับหรือไม่ได้รับการตอบสนองอย่างเหมาะสม ประกอบกับลักษณะนิสัยของแต่ละบุคคลซึ่งมีความแตกต่างกันออกไป ส่วนหนึ่งมาจากการเลี้ยงดูจากครอบครัว นอกจากนี้ยังมีสาเหตุภายนอก เช่น การเปลี่ยนแปลงไปของสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน บุคคลรอบข้างหรือบุคคลอื่นๆ ในสังคมที่สร้างแรงกดดันให้เกิดขึ้นจนกระทั่งส่งผลกระทบต่อการปรับตัว ดังนั้น บุคคลจะมีการปรับตัวไปในทิศทางใดก็ย่อมที่จะขึ้นอยู่กับสาเหตุหลายๆ ประการมาประกอบกัน

2.5 เกณฑ์ของการปรับตัวทางสังคม

เกณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคม มีนักคิดและนักวิจัยได้แบ่งเกณฑ์มีทั้งสองดคล้องกันและแตกต่างกันไปอย่างหลากหลาย

เฮอร์ล็อก (Hurlock. 1978: 260-261) กำหนดเกณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคมไว้ดังนี้

1. การแสดงออกที่เป็นไปตามความคาดหวังของกลุ่ม จนนำไปสู่การได้รับการยอมรับจากกลุ่ม
2. ความสามารถในการปฏิบัติตนให้เข้ากับบุคคลอื่นๆ ได้
3. มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น การเข้าร่วมสังคมและบทบาทของตนเองในสังคม
4. มีความพึงพอใจในบทบาททั้งการเป็นผู้นำและผู้ตามของตน

สอดคล้องกับ แกรนด์รอฟและคณะ (Ganroff; & et al. 2011: no page) ซึ่งทำการสร้างแบบทดสอบ Social Adjustment Scale–Self-Report จำนวน 54 ข้อ ด้วยกัน ซึ่งแบบทดสอบนี้มีการกำหนดข้อคำถามภายใต้เกณฑ์ดังนี้ คือ

1. ประสิทธิภาพในการทำงานที่คาดหวัง
2. ปริมาณของความขัดแย้งกับผู้อื่น
3. แง่มุมปลีกย่อยของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
4. ความรู้สึกและความพึงพอใจ

มุนด์และคณะ (Mundt; & et al. 2002: 461-464) ได้สร้างแบบทดสอบ Work and Social Adjustment ซึ่งแบบทดสอบนี้มีการกำหนดข้อคำถามภายใต้เกณฑ์ดังนี้ คือ

1. ความสามารถในการทำงาน
2. การจัดการภายในบ้าน เช่น การทำความสะอาด,การจัดระเบียบ,การจับจ่ายซื้อของ,การทำอาหาร,การดูแลบ้านหรือเด็กภายในบ้าน,การรับผิดชอบจ่ายค่าใช้จ่ายต่างๆ เป็นต้น
3. กิจกรรมยามว่างทางสังคมกับคนอื่นๆ เช่น การไปท่องเที่ยว ไปสังสรรค์นอกสถานที่ การออกเดท และความบันเทิงภายในบ้าน เป็นต้น
4. กิจกรรมยามว่างส่วนตัว เช่น อ่านหนังสือ จัดสวน การสะสม การเดินเล่นคนเดียว เป็นต้น
5. ความสามารถในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ใกล้ชิดของบุคคลอื่น

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยขอสังเคราะห์องค์ประกอบของการปรับตัวทางสังคมตามตาราง 1

ตาราง 1 การสังเคราะห์องค์ประกอบของตัวแปรการปรับตัวทางสังคม

ผู้วิจัย	ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	ด้านการเข้าใจและยอมรับบทบาททางสังคม	ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง
Hurlock, 1978	/	/	/
Ganroff; & et al. 2011	/		/
Mundt; & et al. 2002	/		/

ดังนั้นงานวิจัยชิ้นนี้ผู้วิจัยได้แบ่งองค์ประกอบของการปรับตัวทางสังคมของผู้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ไว้ 3 ด้านคือ

1. ด้านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ การที่วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์มีเจตคติที่ดีต่อบุคคลอื่น เข้าใจการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น รับรู้ความรู้สึกที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง รวมถึงมีพึงพอใจในบทบาททางสังคมของตนเอง

2. ด้านการเข้าใจและยอมรับบทบาททางสังคม ได้แก่ การที่วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ มีการแสดงออกด้านพฤติกรรมที่เหมาะสม เข้าใจและยอมรับบทบาททางสังคมของตนเอง

3. ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ การที่วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์มีพึงพอใจในบทบาทหน้าที่ของตนเอง เช่น บทบาทของการเป็นแม่ที่ดี เป็นต้น รับรู้ถึงความรู้สึกและความต้องการของตนเอง รวมทั้งมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคม

เอลเลน และคณะ (Allen; & et al. 2005) ศึกษามุมมองสองด้านของวัยรุ่นต่อความสำเร็จในการคบเพื่อน ศึกษาจากค่านิยมของวัยรุ่น การปรับตัวทางสังคมและพฤติกรรมเบี่ยงเบน โดยการวิจัยชิ้นนี้ถูกตั้งสมมุติฐานว่า ค่านิยมส่งผลต่อบทบาทของวัยรุ่น การแสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องกันของการปรับตัวที่มีในระดับสูง และสามารถคาดการณ์พฤติกรรมทั้งทางบวกและทางลบที่เพิ่มขึ้นตามการสนับสนุนจากบันทัดฐานของเพื่อน โดยทำการศึกษาจากกระบวนการที่หลากหลายประกอบกับข้อมูลทางด้านพัฒนาการจากกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นที่อยู่ในสังคมหลากหลายจำนวน 185 คน อายุระหว่าง 13-14 ปี ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างแสดงถึงค่านิยมที่สูงขึ้นควบคู่ไปกับการพัฒนาของอัตรา การยึดติดกับความปลอดภัย และมีการปรับตัวที่สูงขึ้นในการสร้างสัมพันธภาพกับแม่และเพื่อนสนิท การวิเคราะห์ข้อมูลทางพัฒนาการสนับสนุนสมมุติฐานเกี่ยวกับค่านิยมทางสังคม อย่างไรก็ตามค่านิยมของวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมที่จะนำไปสู่การยอมรับจากกลุ่มเพื่อนและลดพฤติกรรมที่เพื่อนไม่ยอมรับลง

สคาร์ฟและคณะ (Scharf; & et al.2011) ศึกษาสัมพันธภาพและการปรับตัวทางสังคมระหว่างครอบครัวและวัยรุ่น ศึกษาอิงตามวัฒนธรรมทางสังคม ซึ่งการวิจัยนี้ได้ทำการศึกษาถึงวิธีการในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างครอบครัวและลูกวัยรุ่นเมื่อลูกรู้สึกโดดเดี่ยว เกิดความยุ่งยากในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง และการปรับตัวในโรงเรียนรูปแบบอาหรับอิสราเอล โดยได้ทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนเกรด 11 จำนวน 231 คน และอาสาสมัครที่เป็นครูประจำชั้นของพวกเขา ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้ความรุนแรงจะมีความรู้สึกโดดเดี่ยวในระดับสูง รองลงมาคือวัยรุ่นที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบห่างเหินและแบบผสมผสาน และวัยรุ่นที่ได้รับการเลี้ยงดูโดยได้รับความอบอุ่นจากครอบครัวจะมีความรู้สึกโดดเดี่ยวต่ำที่สุด รวมไปถึงยังพบปัญหาในเรื่องการปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างต่ำที่สุดอีกด้วย โดยภาพรวมพบว่า เด็กผู้ชายจะมีความรู้สึกโดดเดี่ยวจากการคบเพื่อนในระดับสูงและมีความรู้สึกถึงความโดดเดี่ยวจากพี่น้องต่ำกว่าเด็กผู้หญิง ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า เพศมีความสัมพันธ์กับการเลี้ยงดูของครอบครัว

โดยเฉพาะเด็กผู้หญิงที่ได้รับการเลี้ยงดูโดยใช้ความรุนแรงจะแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่ามีความรู้สึกโดดเดี่ยวและไม่มีตัวตนในหมู่เพื่อน ในขณะที่เด็กชายจะมีความสำคัญต่อบทบาทของครอบครัวในการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่นจึงเป็นการปรับตัวทางสังคมในด้านเพศและวัฒนธรรม

ปาริกา อัคนิวาส (2550) ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ต่อการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ระดับปริญญาตรี จำนวน 385 คน ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาเพศชาย มีการปรับตัวทางสังคมด้านร่างกายสูงกว่าเพศหญิง นักศึกษาระดับชั้นปีที่ 2 มีการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าระดับชั้นปีที่ 1 และความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวทางสังคมในทางบวก

มรุส ฐัญญูเฉลิม (2550) ศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรที่ส่งผลต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา ช่วงชั้นที่ 4 สหวิทยาเขตเสรีไทยสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานครเขต 2 จำนวน 1,005 คน พบว่า การสนับสนุนทางสังคม การบรรลุนานตามขั้นพัฒนาการ การพึ่งตนเอง และวิธีการเผชิญปัญหา มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวทางสังคมเนื่องจาก แรงกระตุ้นจากสังคมหรือการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วนั้นเป็นสาเหตุของการปรับตัวทางสังคม จะทำให้นักเรียนมีปัญหการปรับตัวในด้านสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป นักเรียนจึงควรที่จะได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวอย่างเพียงพอ ทั้งในด้านอารมณ์ สิ่งของเครื่องใช้ เงินทอง รวมไปถึงข้อมูลข่าวสารที่จำเป็น

พัชรินทร์ ชมภูวิเศษ (2550) ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี จำนวน 250 คน พบว่า ตัวแปรพยากรณ์ทุกตัว คือ อัตมโนทัศน์ มีความสำคัญกับการปรับตัวทางสังคม อัตมโนทัศน์ที่ดีจะทำให้นักศึกษาเชื่อมั่นในตนเองและภาคภูมิใจในตนเอง ความวิตกกังวลส่งผลให้นักศึกษาปรับตัวได้ไม่ดีเนื่องจากกลัวการไม่ยอมรับและการแสดงออกของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แสดงให้เห็นว่านักศึกษาที่มีความปรารถนาที่จะทำในสิ่งที่ตนเองต้องการให้บรรลุมาตรฐานที่ตั้งไว้ย่อมปรับตัวทางสังคมได้ดี นักศึกษาที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมพัทธ์สูงมีความพยายามเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น ความคาดหวังในการเรียนที่ดีจะผลักดันให้วัยรุ่นประสบความสำเร็จ การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยส่งผลให้วัยรุ่นเติบโตมาอย่างไม่มีระเบียบวินัย ไม่เคารพกฎระเบียบ การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกดขี่ทำให้วัยรุ่นขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เคร่งเครียด ไม่กระตือรือร้น การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยส่งผลให้วัยรุ่นมีความสมบูรณ์ทางอารมณ์ มีความรับผิดชอบ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวมีบทบาทต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษากับเพื่อน สัมพันธภาพระหว่างอาจารย์กับนักศึกษาและบรรยากาศภายในชั้นเรียน มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวทางสังคม

บุญญรัตน์ ขจรพัฒน์วรกุล (2551) ศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวทางอารมณ์และการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยและมีบทบาททางเพศแตกต่างกันของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานครเขต 1 จำนวน 476 คน พบว่า นักเรียนที่มีบทบาททางเพศต่างกันทั้ง 4 ลักษณะ ส่วนมากได้รับการ

อบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยมาก ผลการเปรียบเทียบการปรับตัวทางอารมณ์และการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนที่มีบทบาททางเพศแตกต่างกันและนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยแตกต่างกัน พบว่า นักเรียนที่มีบทบาททางเพศต่างกันและได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยต่างกัน มีการปรับตัวทางอารมณ์และการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกัน ดังนั้นลักษณะบทบาททางเพศของนักเรียนนั้นจึงขึ้นอยู่กับกรอบแบบประชาธิปไตย และส่งผลร่วมกันต่อการปรับตัว

นิภา สมิตะสิริ (2552) ศึกษาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 405 คน พบว่า พฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมต่อครูที่สามารถปรับตัวได้ยาก คือ ส่วนมากนักเรียนจะนั่งแถวหลังสุดเพื่อให้ครูมองไม่เห็น ไม่ต้องการนั่งในห้องเรียน และแสดงท่าทีที่ไม่สนใจครู ส่วนพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมที่มีต่อบุคคลอื่นนั้น พบว่า มักจะมีความสุขเมื่อได้รับการยอมรับ ต้องการให้เพื่อนยอมรับเขากลุ่ม เมื่อมีปัญหาอีกมักจะเล่าให้เพื่อนฟัง มีการรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น และไม่ต้องการอยู่อย่างโดดเดี่ยว

อรธณพ คำมีสว่าง (2552) ศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาประจำอำเภอ เขตพื้นที่การศึกษาเชียงราย เขต 3 จำนวน 378 คน พบว่า สภาพแวดล้อมในโรงเรียนมีอิทธิพลทางตรงต่อการปรับตัวทางสังคมสูงสุด แสดงว่า สิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่อยู่รอบตัวนักเรียน สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนให้เป็นที่พึงปรารถนาของสังคมได้ มโนภาพแห่งตนมีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการปรับตัวทางสังคม แสดงว่าบุคคลที่มองโลกในแง่ดี มีคุณค่า มีความพอใจในสิ่งที่ตนมีหรือที่เป็นอยู่มีความสุข จะทำให้มองคนอื่นในแง่ดี เข้าใจคนอื่นได้ง่ายทำให้มีการปรับตัวทางสังคมที่ดี สุขภาพและพัฒนาการด้านร่างกายมีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการปรับตัวทางสังคม การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย ให้ความรักความอบอุ่น ใช้เหตุผลจะทำให้เด็กมองว่าตนเองเป็นคนที่มีคุณค่ามีความมั่นใจในตนเอง และนักเรียนที่มีการปรับตัวทางสังคมได้ดี ต้องมีความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านร่างกายและจิตใจ

ศุภศรีนวล ภาโนชิต (2553) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาในจังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน จำนวน 736 คนเป็นนักเรียนชาย 313 คน และนักเรียนหญิง 423 คน พบว่า แรงจูงใจ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยตรงและมีอิทธิพลทางบวกต่อการปรับตัวทางสังคม แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่มีความปรารถนาที่จะทำในสิ่งที่ตนต้องการให้บรรลุตามที่ตนเองตั้งใจไว้ ย่อมมีการปรับตัวทางสังคมได้ดี ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงต่อการปรับตัวทางสังคม แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นคนที่กล้าแสดงออก เป็นตัวของตัวเอง สามารถทำงานตามที่ได้รับมอบหมายได้เป็นผลสำเร็จ สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงต่อการปรับตัวทางสังคม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียนที่มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองดีจะสามารถปรับตัวให้ เข้ากับกลุ่มดีความเครียด เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อการปรับตัวทางสังคม โดยมีอิทธิพลทางตรงผ่านแรงจูงใจ และความเชื่อมั่นในตนเองและส่งผลต่อการปรับตัวทางสังคม

ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียนที่มีความเครียดในระดับปานกลางจะทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการทำงานให้สำเร็จ แต่ถ้ามีความเครียดในระดับที่สูงกว่าปกติก็จะทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ขึ้นกับตัวเอง และบุคคลรอบข้าง

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคม ทำให้พบว่าที่ผ่านมาได้มีผู้วิจัยศึกษาในประเด็นที่มีความหลากหลาย ทั้งศึกษาทางด้านปัจจัยและพฤติกรรมต่างๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคม ดังเช่น การสนับสนุนทางสังคม การบรรลุลงานตามขั้นพัฒนาการ การพึ่งตนเอง และวิธีการเผชิญปัญหา อัตมโนทัศน์ที่ดีจะทำให้นักศึกษาเชื่อมั่นในตนเองและภาคภูมิใจในตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์สูงมีความพยายามเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น ความคาดหวังในการเรียนที่ดีจะผลักดันให้วัยรุ่นประสบความสำเร็จ การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยส่งผลให้วัยรุ่นเติบโตมาอย่างไม่มีระเบียบวินัย ไม่เคารพกฎระเบียบ การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกดขี่ทำให้วัยรุ่นขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เคร่งเครียด ไม่กระตือรือร้น การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยส่งผลให้วัยรุ่นมีความสมบูรณ์ทางอารมณ์ มีความรับผิดชอบ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวมีบทบาทต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษากับเพื่อนสัมพันธ์ภาพระหว่างอาจารย์กับนักศึกษาและบรรยากาศภายในชั้นเรียน แรงจูงใจ ถือเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยตรงและมีอิทธิพลทางบวกต่อการปรับตัวทางสังคม แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่มีความปรารถนาที่จะทำในสิ่งที่ตนต้องการให้บรรลุตามที่ตนเองตั้งใจไว้ ย่อมมีการปรับตัวทางสังคมได้ดี ความเชื่อมั่นในตนเอง ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวทางสังคมทั้งทางตรงและทางอ้อมทั้งสิ้น แต่ที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้นก็พบว่าประเด็นการปรับตัวทางสังคมนั้นยังไม่มีการศึกษาในกลุ่มของผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์แต่อย่างใด ผู้วิจัยจึงได้นำเอาผลการวิจัยเหล่านี้มาใช้ในการประกอบเพื่อเป็นการยืนยันถึงความสำคัญของการปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่นซึ่งถือว่าเป็นวัยเดียวกับที่มักเกิดปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ขึ้น

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 การให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

นักคิดและนักทฤษฎีหลายๆท่านได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาไว้หลายๆท่านด้วยกัน (ดวงมณี จงรักษ์. 2549: 9; อ้างอิงจาก Hansen et al.; 19, คมเพชร จัตตุกุล. 2547: 11; Corey. 2012: 28-29; James. 1999: 23; George; et al. 1967: 305, 1989: 10; นิรันดร์ จุลทรัพย์. 2554: 242; อ้างอิงจาก Mahler.1969: 11; มาลินี จุฑาปะมา. 2552: 130) ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมและสังเคราะห์ไว้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นสหวิทยาการที่เกิดจากศาสตร์หลายแขนง เช่น จิตวิทยา สังคมวิทยา มานุษยวิทยา การศึกษา เศรษฐศาสตร์ และปรัชญา
2. การให้คำปรึกษากลุ่มจะประกอบด้วยบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปนั่นคือ ผู้ให้คำปรึกษา (Counselor) และผู้รับคำปรึกษา (Counselee) ซึ่งในกลุ่มหนึ่งกลุ่มจะประกอบด้วยสมาชิกจำนวนตั้งแต่ 6-12 คนขึ้นไป

3. การให้คำปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถจัดการกับปัญหาทราบแนวทางในการตัดสินใจ และพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ เช่น การศึกษา อาชีพ สังคม หรือเรื่องส่วนตัว ผ่านการทำงานของกลุ่มที่เน้น การสื่อสารระหว่างบุคคล ในส่วนของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ภายในกรอบของเวลาที่เป็น ปัจจุบัน (Here and now) การให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งเน้นให้มีการเติบโตที่เน้นให้ค้นพบสามารถภายในตนเอง ผู้เข้าร่วมอาจจะกำลังเผชิญกับสถานการณ์ที่วิกฤตและมีความขัดแย้ง กำลังต่อสู้กับปัญหาส่วนตัวหรือปัญหาระหว่างบุคคล ประสบกับปัญหาในการชีวิตที่เกิดการเปลี่ยนแปลง หรือ พยายามเอาชนะในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองอยู่

4. การให้คำปรึกษากลุ่มจะเกิดการพัฒนาด้านปฏิสัมพันธ์ทั้งระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา และระหว่างผู้รับคำปรึกษากับตนเอง ซึ่งจะเต็มไปด้วยบรรยากาศของความอบอุ่น พึงพาอาศัย เห็นใจ ไว้วางใจ มีการปรึกษาหารือ แสดงความคิดเห็นและการช่วยเหลือซึ่งกันและกันจนกระทั่งสามารถบรรลุเป้าหมายที่วางไว้

5. การให้คำปรึกษาอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งความคิด พฤติกรรม ทัศนคติ การเห็นคุณค่าในตนเอง การระบายความรู้สึกนึกคิดที่ตรงตามความเป็นจริงจนนำไปสู่ความเจริญงอกงามในชีวิต

6. ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นที่จะต้องมีความรู้ ความเชี่ยวชาญและชำนาญ รวมถึงมีความรู้และประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาเป็นอย่างดี

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลที่มีตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยมีการสร้างปฏิสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม มีการปรึกษาหารือ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ทัศนคติซึ่งกันและกันของสมาชิกภายในกลุ่ม เพื่อร่วมกันหาทางออกของปัญหาที่สมาชิกแต่ละคนต้องประสบ ภายใต้บรรยากาศของกลุ่มที่เป็นกันเอง มีความเห็นอกเห็นใจกัน มีความอบอุ่น ไว้วางใจ และยอมรับซึ่งกันและกัน โดยมีผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ช่วยเหลือ อำนวยความสะดวกให้กลุ่มสามารถดำเนินไปได้อย่างราบรื่น

3.1.2 กระบวนการกลุ่มและพลวัตกลุ่ม

ศิริบุรณ์ สายโกสุม (2555: 21-22) มีความเห็นว่า กลุ่มไม่ว่าจะเป็นประเภทใดหรือเป็นผู้นำแบบใด ก็จะต้องมีอยู่ 3 ระยะด้วยกันคือ ระยะเริ่มต้น ระยะกลางหรือระยะทำงาน และระยะยุติหรือระยะสุดท้าย และเป็นสิ่งที่สำคัญที่ผู้นำจะต้องใส่ใจในแต่ละระยะ

ระยะเริ่มต้น (Beginning stage)

เป็นระยะของการแนะนำ การอภิปรายถึงเป้าหมายของกลุ่ม สิ่งที่จะเกิดขึ้นในกลุ่ม กฎเกณฑ์ของกลุ่ม เนื้อหาของกลุ่ม ในขั้นตอนนี้สมาชิกจะตรวจสอบสมาชิกอื่นและระดับความสบายใจของตนในการเปิดตนเองต่อกลุ่ม ช่วงเวลานี้จึงเป็นการตัดสินใจถึงจุดเน้นของกลุ่ม การเริ่มต้นอาจใช้เวลาครั้งแรก หรืออาจใช้เวลามากกว่า 2 ครั้ง เพื่อให้สมาชิกรู้สึกไว้วางใจและสบายใจที่จะแลกเปลี่ยนข้อมูลที่ลึกซึ้งขึ้น สำหรับกลุ่มที่ทำหน้าที่พักอาศัยบางครั้งความในใจระหว่างสมาชิกกลุ่ม

อาจจะต้องจัดการก่อนที่กลุ่มจะดำเนินไปสู่ขั้นการทำงาน สำหรับกลุ่มที่มีความแตกต่างทางวัฒนธรรมอาจมีระยะเริ่มต้น 2 ครั้ง หรือใช้เวลานานกว่านั้น เพราะสมาชิกในตอนเริ่มต้นอาจขัดแย้ง ไม่สบายใจที่จะแลกเปลี่ยนข้อมูล

ระยะทำงาน (Working stage)

ระยะกลางหรือระยะทำงาน เมื่อสมาชิกเห็นที่เป้าหมาย ระยะนี้สมาชิกเรียนรู้เนื้อหาใหม่ๆ อภิปรายหลายๆ หัวข้อ ทำงานให้เสร็จหรือเปิดตัวเองต่อกันและงานบำบัด เป็นระยะที่สมาชิกได้ประโยชน์จากการเข้ากลุ่ม พลวัตหลายอย่างมักเกิดขึ้นเพราะสมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์กันหลายแบบ ผู้นำต้องให้ความสนใจต่อแบบแผนการปฏิสัมพันธ์และเจตคติที่สมาชิกมีต่อกันและกัน และต่อผู้นำ เป็นช่วงเวลาที่สมาชิกจะตัดสินใจว่าตนต้องการจะมีส่วนเกี่ยวข้อง และเปิดตัวเองเพียงใด ถ้ามีประเด็นความแตกต่างทางวัฒนธรรมผู้นำจำเป็นต้องใส่ใจอย่างใกล้ชิดต่อพลวัตกลุ่ม เพราะสมาชิกอาจแสดงออกและมีปฏิกริยาแตกต่างกันไป ซึ่งอาจทำให้สมาชิกอื่นเข้าใจผิด

ระยะยุติ (Closing stage)

การปิดหรือการจบจะใช้เวลาสำหรับการยุติ สำหรับช่วงนี้สมาชิกจะแลกเปลี่ยนสิ่งที่ตนได้เรียนรู้ว่าตนเองนั้นเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร และตนเองวางแผนที่จะใช้สิ่งที่ตนได้เรียนรู้ อย่างไม่สม่ำเสมอ กล่าวอำลาต่อกัน และจัดการกับการจบกลุ่ม การจบสำหรับบางกลุ่ม อาจเป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ บางกลุ่มอาจหมายถึงกลุ่มได้ทำสิ่งที่สมควรจะได้ทำ ระยะเวลาในการปิดจะขึ้นอยู่กับประเภทของกลุ่ม ระยะเวลาร่วมกันและการพัฒนาของกลุ่ม กลุ่มส่วนใหญ่ใช้เวลาในการยุติเพียงครั้งเดียว

3.2 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

3.2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน หมายถึง การนำเอาแนวคิด ทฤษฎี เทคนิคและกระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่ม แต่ละทฤษฎีมาผสมผสานอย่างมีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้เหมาะสมกับปัญหาและความต้องการของผู้รับคำปรึกษา โดยไม่ยึดเอาเป้าหมายของผู้ให้คำปรึกษาเพียงอย่างเดียว ซึ่งการผสมผสานทฤษฎีและแนวคิดนั้นจะเป็นไปตามหลักการ เกิดความสอดคล้องกับประเด็นปัญหาต่างๆของผู้รับคำปรึกษาและจุดมุ่งหมายของผู้รับคำปรึกษาเป็นสำคัญ (สายสมร เณยกิตติ. 2554: 11; Corey. 2012: 441-447)

จากความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานผู้วิจัยจึงได้สรุปความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานได้ว่า หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ซึ่งจะมีการนำเอาทฤษฎี แนวคิด เทคนิคต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มมาผสมผสานเพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง สภาพปัญหาและสิ่งที่ผู้วิจัยสนใจจะพัฒนา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง แลกเปลี่ยน แสดงความคิดเห็น พร้อมทั้งร่วมรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ จนนำไปสู่การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยนำเอาเทคนิค วิธีการ และทฤษฎีทางจิตวิทยามาใช้เป็นพื้นฐาน ซึ่งจะมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้อำนวยการความสะอาดให้กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น ซึ่งกลุ่มจะมีบรรยากาศของความไว้วางใจ อบอุ่น จริงใจ ยอมรับซึ่งกันและกัน

3.2.2 บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มแบบผสมผสาน

คอเรีย (Corey. 2012: 443-444) กล่าวถึงบทบาทของผู้นำจะเป็นอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับมุมมองของแต่ละทฤษฎี แต่ในที่สุดจะอยู่บนฐานของการนิยามถึงบทบาทของผู้นำกลุ่มของการให้คำปรึกษากลุ่มเองและการประเมินว่าอะไรคือหน้าที่ที่สำคัญที่สุดของผู้นำกลุ่ม เกณฑ์ที่แน่นอนยังคงใช้ในทุกทฤษฎี ตัวอย่างเช่น ประเภทของกลุ่มและเป้าหมาย ธรรมชาติของผู้เข้าร่วมกลุ่ม ดังนั้นสิ่งที่มีความสำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในความเป็นผู้นำกลุ่มแบบผสมผสานจึงประกอบด้วย

1. ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ริเริ่มและส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ ตามโครงสร้างของกลุ่มและรูปแบบพฤติกรรม ให้พวกเขาเรียนรู้ที่จะแบ่งปัน รับกับความเสี่ยง มีความซื่อสัตย์ และการสื่อสารกับบุคคลอื่นๆ
2. ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่ปรับทิศทางของสมาชิกให้ไปสู่กระบวนการกลุ่ม สอนพวกเขาให้เรียนรู้จากกลุ่มให้ได้มากที่สุด และช่วยให้พวกเขาตระหนักถึงพลวัตของกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มต้องเป็นผู้ที่สามารถรับรู้ความรู้สึกได้ไว มีการฟังอย่างใส่ใจ โดยเฉพาะการให้ความสนใจอย่างเต็มที่กับวัจนภาษา และอวัจนภาษา ในการสื่อสารของสมาชิก เพื่อที่จะช่วยให้พวกเขาผ่านเข้าไปสู่การค้นหาและเข้าใจตนเองในระดับที่ลึกลงไป
4. ผู้นำกลุ่มคือผู้ที่รับผิดชอบสำหรับการสร้างความปลอดภัยและสนับสนุน ให้มีบรรยากาศในการค้นหาประเด็นสำคัญของแต่ละบุคคล
5. ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ที่จะต้องจัดการในขอบเขตต่างๆ เป็นผู้สร้างกฎของกลุ่ม ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสิทธิ์และความรับผิดชอบของสมาชิกกลุ่ม และดูแลปกป้องสมาชิกกลุ่ม

3.3.3 เทคนิคของกลุ่มแบบผสมผสาน

คอเรีย (Corey. 2012: 446-447) มีความเห็นเกี่ยวกับเทคนิคของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานว่า เทคนิคเป็นสิ่งที่ค่อนข้างมีประโยชน์ ในการช่วยเป็นแรงกระตุ้นของการทำงานร่วมกันภายในกลุ่ม และเป็นสิ่งที่ขับเคลื่อนกลุ่ม อย่างไรก็ตามเทคนิคเป็นเพียงเครื่องมือที่เราช่วยเพื่อให้เกิดผล เมื่อใดก็ตามที่ผู้นำกลุ่มติดอยู่กับลวดลายของการใช้กลไกทางเทคนิคจนเกินไป เขาจะกลายเป็นนักเทคนิคที่ไม่ตอบสนองถึงความต้องการของกลุ่มที่เขาเป็นผู้นำกลุ่ม และการใช้เทคนิคตามอำเภอใจนั้นจะเพิ่มระดับการต่อต้านขึ้นภายในกลุ่ม ดังนั้นผู้นำกลุ่มควรมีเหตุในการใช้ ผู้นำกลุ่มไม่ควรยึดติดตนเองกับวิธีการที่ไม่เหมาะสมกับบุคลิกภาพและรูปแบบการนำกลุ่มของตนเอง ข้อตกลงเบื้องต้นของการเทคนิคจะต้องเป็นการอำนวยความสะดวกให้แก่กระบวนการกลุ่ม ไม่ใช้การดำเนินการภายในกลุ่มอย่างฉาบฉวย เทคนิคที่ใช้ในกลุ่มจะมีประสิทธิภาพสูงสุดก็ต่อเมื่อผู้นำกลุ่มเรียนรู้ที่จะใส่ใจอย่างจริงจัง การเลือกใช้เทคนิคในการเอื้อต่อกระบวนการกลุ่ม เราต้องพิจารณาถึงองค์ประกอบ ทฤษฎี ที่มีอิทธิพลต่อวิธีการที่เราใช้ ในแต่ละทฤษฎีที่เราจะเลือกใช้ก็มีความแตกต่างทางเทคนิคที่จะนำไปใช้ ลักษณะการนำกลุ่มก็ยังคงต้องอยู่กับวิธีการที่เราเลือกใช้ สุดท้าย คือ สมาชิกกลุ่ม เป้าหมายของกลุ่ม และลำดับขั้นของการพัฒนาทั้งหมดนี้คือปัจจัยที่เราจะนำมาพิจารณาในการเลือกเทคนิค และเรายังต้องเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างเทคนิคและ

แนวคิดทฤษฎี และตระหนักรู้ว่าเพราะอะไรเราถึงใช้วิธีการเหล่านั้น ในการเป็นผู้นำกลุ่มนั้นไม่มีเหตุผลใดที่จำกัดตัวเราให้ใช้เทคนิคของวิธีการเดียว เพราะว่าเราชอบวิธีการนั้น เราสามารถใช้จินตนาการในการค้นหาวิธีที่จะปรับเทคนิคจากรูปแบบทฤษฎีต่างๆ สำหรับรูปแบบพิเศษของกลุ่มที่เราเป็นผู้นำและปรับมันให้เหมาะสมกับรูปแบบการนำกลุ่มของเราและความต้องการของสมาชิกกลุ่ม

3.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

3.3.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling)

คอเรย์ (Corey. 2012: 232) กล่าวถึงการบำบัดแบบอัตถิภาวนิยม ถือได้ว่าเป็นรูปแบบที่เป็นระบบที่เฉพาะเจาะจง โดยเน้นความอิสระที่จะเลือกทำในสิ่งที่ทำในสถานการณ์ของเราเอง โดยมุ่งเน้นไปที่การให้ความสำคัญกับรากฐานในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ คือ อิสรภาพ (Freedom) การแยกตัวจากความอยู่รอด (Existential isolation) การไร้ความหมาย (Meaninglessness) ความตาย(Death) (Corey.2012:232;citing Yalom. 1980;Yalom&Josselson. 2011) การบำบัดอัตถิภาวนิยมอยู่บนสมมุติฐานที่ว่าเรามีอิสระ ดังนั้นจึงต้องรับผิดชอบในการเลือกและการกระทำของเรา บุคคลต้องเป็นผู้กำหนดชีวิตของตนเองเพื่อหารูปแบบที่จะทำให้ชีวิตของตนเองมีความหมาย

จุดมุ่งหมาย

จุดมุ่งหมายของกลุ่มที่มีความสำคัญคือ การช่วยให้สมาชิกได้ค้นหาตนเองในสิ่งที่เขาเป็น และแลกเปลี่ยนความวิตกกังวลที่อยู่ภายในจิตใจ โดยในกลุ่มของExistential ผู้เข้าร่วมจะมีการทำพันธสัญญาในการค้นหาตนเอง ด้วยเป้าหมายเหล่านี้

ศิริบุรณ์ สายโกสุม (2554: 202) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม ไว้ว่า อัตถิภาวนิยม คือการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึงความสำคัญของความหมาย ความรับผิดชอบ การตระหนักรู้ อิสรภาพและศักยภาพ โดยจะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเองเพิ่มขึ้น โดยมีเป้าหมายของการบำบัด คือ การให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าภาวะที่ตนเป็นอยู่นั้นเป็นความจริง มีความไวต่อภาวะที่ตนเองเป็นอยู่ มีความใส่ใจต่อลักษณะเฉพาะของตนเอง ที่สำคัญคือการช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างความหมายและตัดสินใจเกี่ยวกับทิศทางของชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคต

นอกจากนี้คอเรย์ (Corey. 2012: 234) ได้กล่าวเพิ่มเติมถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมไว้ว่า

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อมั่นในตนเอง
2. เปิดมุมมองของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อตนเองและโลกรอบ ๆ ตัวของเขา
3. ทำให้สิ่งที่มีความหมายในชีวิตของผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจ่างชัด
4. สร้างความสำเร็จให้เกิดขึ้นโดยการประนีประนอมและจัดการกับวิกฤตการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต
5. เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น และเรียนรู้วิธีการสื่อสารกับผู้อื่นได้ดีขึ้น

หลักการและแนวคิด

ลักขณา สรวิวัฒน์ (2551:123) กล่าวถึงความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ตามทฤษฎีนี้ว่า กลุ่มอัตถิภาวนิยมนั้นมีความเชื่อว่า ความมีอยู่ทำให้เกิดสสารัตถะในชีวิต ซึ่งหมายความว่า การที่มนุษย์แต่ละคนจะเป็นอย่างไร เป็นคนอย่างไร มองความหมายในชีวิตของตนเองเป็นอย่างไร ย่อมขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจเลือกและจะต้องเลือกและตัดสินใจด้วยตนเอง เนื่องด้วยมนุษย์นั้นมีความสามารถที่จะรับรู้สิ่งต่างๆเกี่ยวกับตนเอง (Self awareness) โดยการรับรู้นี้เองจะช่วยทำให้มนุษย์มีความรู้สึกว่ตนเองนั้นมีความเป็นปัจเจก มีเอกภาพ มีเสรีภาพ แตกต่างไปจากคนอื่น ดังนั้นจึงสามารถสรุปถึงธรรมชาติของมนุษย์ไว้ได้ดังนี้ คือ

1. ความมีอยู่นั้นส่งผลให้เกิดสสารัตถะในชีวิต ดังนั้นมนุษย์แต่ละคนจะเป็นอย่างไร มีชีวิตอย่างไรจึงขึ้นอยู่กับ การเลือกและตัดสินใจของตนเอง
2. มนุษย์ทุกคนมีสิทธิเสรีภาพที่จะเลือกกระทำการสิ่งต่างๆอย่างอิสระ แต่ก็จะต้องมีความรับผิดชอบต่อการเลือกและตัดสินใจของตนเองด้วย
3. มนุษย์จำเป็นต้องเผชิญหน้ากับความตาย ดังนั้นจึงต้องรับรู้เรื่องความตาย ซึ่งการรับรู้นี้จะเกิดจากความสามารถในการรับรู้ความจริงในชีวิต
4. บุคคลไม่สามารถแยกตนเองออกจากบุคคลอื่นในสังคมและสรรพสิ่งในโลกได้
5. การรับรู้ของบุคคลนั้นจะมีความเที่ยงตรงได้ถ้าหากสามารถแยกความเชื่อของตนเองออกไป

พงษ์พันธ์ และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556: 125-126) กล่าวเพิ่มเติมว่าทฤษฎีอัตถิภาวนิยมไม่ยอมรับในเรื่องของพรหมลิขิต เพราะเขาเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนเกิดมาแล้วแต่มีทางเลือก และสามารถกำหนดความหมายของชีวิตตนเองอย่างอิสระ มีเสรีภาพที่จะกำหนดกฎเกณฑ์ต่างๆ ของตนเองทั้ง การให้ (Give) การรับ (Take) และการเลือก (Choice) สิ่งต่างๆ ในชีวิต

คอเรีย (Corey. 2012: 235-248) กล่าวถึงแนวคิดที่สำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (Existential) เพิ่มเติมว่า ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) การกำหนดตนเอง (Self-determination) ความรับผิดชอบ (Responsibility) ความวิตกกังวลในการดำเนินชีวิต (Existential anxiety) การตาย (Death) และการไร้ตัวตน (Nonbeing) การบำบัดจะมีความพยายามเข้าใจถึงโลกและทัศนะของสมาชิก และที่สำคัญคือการให้ความสำคัญกับผลกระทบของประเด็นเหล่านี้เพื่อให้กลุ่มดำเนินไป

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) การให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมมีเป้าหมายที่จะสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองและช่วยเพิ่มศักยภาพของบุคคลในการเลือกสิ่งต่างๆ โดยมุ่งให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบเอกลักษณ์ในการดำเนินชีวิตอยู่ในโลกรวมไปถึงการตระหนักถึงการเรียนรู้ความเป็นจริง และความเป็นไปได้ที่จะทำหน้าที่ของบุคคล ในการเข้ากลุ่มสมาชิกจะได้มีโอกาสแสดงความรู้สึก มุมมองและทัศนะของพวกเขาในการมองโลกที่พวกเขาต้องเผชิญ นักภาวนิยมจึงต้องมีมุมมองต่อความวิตกกังวลในแง่บวก ว่าความวิตกกังวลนั้นจะช่วยให้นักบุคคลอยู่กับความจริง ผู้นำจึงจะเป็นผู้กระตุ้นให้สมาชิกมีส่วนเกี่ยวข้องในการค้นหาคำตระหนักรู้ในตัวตนมากยิ่งขึ้น และที่สำคัญคือการที่สมาชิกสามารถเลือกและสร้างทางเลือกสำหรับตนเองได้

2. การกำหนดตนเอง การเลือกอย่างอิสระ และความรับผิดชอบของบุคคล (Self-determination) เป้าหมายของกลุ่มอัตถิภาวนิยม จะต้องช่วยให้สมาชิกกลุ่มเผชิญและจัดการกับความวิตกกังวลได้ ผู้นำกลุ่มจะมีหน้าที่หลัก คือการเผชิญหน้ากับสมาชิกตามความจริงของอิสระภาพและวิธีที่พวกเขาจำกัดหรือปฏิเสธมัน บางครั้งสมาชิกอาจจะบอกเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ราวกับว่าตนเองเป็นเหยื่อ หมดหนทางหรือไร้อำนาจ มีความทุกข์จากการถูกตำหนิจากบุคคลอื่น ๆ ในสถานการณ์ภายนอก ดังนั้นการเข้ากลุ่มจึงจะเป็นหนทางที่ดีในการกระตุ้นให้สมาชิกได้เริ่มต้นค้นหาหนทางเพื่อกำหนดวิถีชีวิตของตนเอง การตระหนักถึงบทบาทที่จะแสดงออก เมื่อสมาชิกสามารถกำหนดชีวิตของตนเองเขาก็จะสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ในที่สุด นอกจากนั้นกลุ่มยังจะช่วยให้สมาชิกมองเห็นถึงวิธีที่เขาจะต้องทำในชีวิตผ่านการให้ข้อมูลย้อนกลับ สมาชิกสามารถเรียนรู้ตนเองผ่านการมองจากบุคคลอื่น ๆ

3. ความวิตกกังวล (Existential Anxiety) เป้าหมายของ Existential คือ สมาชิกจะต้องถูกบำบัดในเองของความวิตกกังวลจากความกลัวการตายและการไร้ตัวตน(Nonbeing) สมาชิกจะต้องสู้เพื่อความอยู่รอด ดังนั้นความวิตกกังวลจึงสามารถเป็นตัวบ่งชี้ถึงระดับการตระหนักรู้ของสมาชิกคนอื่น ๆ กระบวนการกลุ่มของ Existential จะคอยส่งเสริมให้สมาชิกเปิดใจให้กว้างเพื่อยอมรับ รับรู้และจัดการกับที่มาของความไม่มั่นคงและความวิตกกังวล ผู้นำจะมีหน้าที่ในการกระตุ้นให้สมาชิกตระหนักถึงที่การสำรวจความวิตกกังวลแบบสร้างสรรค์ ทฤษฎีของ Existential ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายที่จะขจัดความวิตกกังวลออกไป แต่ผู้นำจะช่วยให้สมาชิกสามารถจัดการกับความวิตกกังวลของตนเองได้ พร้อมทั้งพัฒนาความกล้าหาญที่จะเผชิญชีวิตอย่างเต็มที่

4. การตายและการไร้ตัวตน (Death and Non being) เป้าหมายของ Existential คือ การที่บุคคลสามารถตระหนักถึงความตายและความวิตกกังวลของตนเอง ผู้นำกลุ่มจะคอยตั้งคำถามและให้สมาชิกได้ถามตัวเองว่า สมาชิกรู้สึกอย่างไรกับคุณภาพชีวิตของตนเอง ถ้าพวกเขาต้องตาย พวกเขาจะอย่างไร สะท้อนให้สมาชิกมองเห็นถึงสิ่งที่ยังค้างคาใจ

5. การค้นหาความหมาย (The search for meaning) ผู้เข้าร่วมกลุ่มหลายคนจะมีความกังวลเกี่ยวกับคุณค่าเดิม โดยไม่ได้ค้นหาคุณค่าใหม่ที่มีความเหมาะสมกว่ามาแทนที่ บางคนสูญเสียความเป็นตัวตนในสังคม การให้คุณค่ามีอยู่ภายในกลุ่มที่มีความกดดันเพื่อให้สอดคล้องกับความคาดหวังของคนอื่น การบำบัด คือการให้สมาชิกเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตโดยไม่จำเป็นต้องทดสอบเรื่องของคุณค่า ไม่จำเป็นต้องรับรู้เรื่องของที่มาของคุณค่า ผู้นำจะต้องกระตุ้นให้มีการสนับสนุนภายในกลุ่ม สมาชิกจะต้องสามารถหาจุดแข็งในการสร้างคุณค่าภายในให้สอดคล้องกับวิถีความเป็นอยู่ ผู้นำกลุ่มจะต้องเตือนให้สมาชิกเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง มีความไว้วางใจในตนเอง (Self-trust) ซึ่งมีความจำเป็นต่อการค้นพบคุณค่าในตนเอง สมาชิกจะถูกถามเกี่ยวกับเรื่องราวในปัจจุบัน ที่นี้ เดียวนี้มากกว่าที่เป็นไปได้ สมาชิกจะแสดงความรู้สึกและได้รับการแสดงความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ มีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

6. การค้นหาความจริง (The search for authenticity) กลุ่มจะมีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่ออยู่ในสภาวะของการมองตนเอง ตัดสินใจอย่างเต็มที่ สะท้อนให้เห็นถึงสิ่งที่คนอื่นๆคาดหวังและพิจารณาทางเลือกที่เกิดขึ้นจริงด้วยตัวของตนเอง สมาชิกสามารถเปิดเผยความกลัวของเขาที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตที่ยังไม่เต็มที่ สมาชิกสามารถค้นพบวิธีการที่พวกเขาได้สูญเสียการนำทางสามารถจัดลำดับของตนเองว่าตนเป็นใคร อะไรคือเอกลักษณ์และตัวตนของเขา เมื่ออยู่โดยไม่มีเอกลักษณ์ชีวิตของเขาก็จะไม่มี ความหมาย กลุ่มภวนิยมสามารถเป็นเครื่องมือที่จะช่วยเหลือให้สมาชิกได้ชื่นชมตนเองที่มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ โดยผ่านการบอกเล่าประสบการณ์ของกลุ่มสมาชิกจะเห็นว่าตัวตนสามารถสร้างรูปแบบของชีวิตด้วยตัวของเขาเอง

7. ความโดดเดี่ยวและความสัมพันธ์ (Aloneness and relatedness) ผู้นำกลุ่มจะต้องเปิดโอกาสให้สมาชิกสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่นๆ ในรูปแบบที่มีความหมาย เรียนรู้ตนเองและผู้อื่นหาวิธีการรักษาความสัมพันธ์ที่ตนเองสร้างขึ้น จะทำให้เกิดความสัมพันธ์ สมาชิกจะรู้สึกว่าตนเองไม่โดดเดี่ยว การให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยให้สมาชิกมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ที่หาไม่ได้ในการบำบัดแบบรายบุคคล

บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม

เชลิกเกอร์แมน (ดวงมณี จงรักษ์. 2549: 169-170; อ้างอิงจาก Seligman. 2001) ได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาไว้ดังต่อไปนี้

1. ผู้นำกลุ่มควรสื่อให้สมาชิกได้รับรู้ถึงคุณค่าในความเป็นเพื่อนมนุษย์ การให้กำลังใจ ความห่วงใย ความจริงแท้ ทำความเข้าใจสมาชิก สอบถามถึงความหวัง เป้าหมาย ความสนใจ ความคิดความรู้สึกในเรื่องของการดำรงชีวิต
2. สนับสนุนให้สมาชิกเปลี่ยนแปลงค่านิยมของตนเอง ผู้นำกลุ่มจะเป็นส่วนหนึ่งที่เกิดขึ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ผู้นำเองก็ต้องมีค่านิยมความเป็นอิสระในการเลือกและการรับผิดชอบต่อการเลือกนั้น
3. สนับสนุนให้สมาชิกกล้าที่จะเผชิญกับความกลัว พร้อมทั้งจะตัดสินใจเลือกดำเนินชีวิตใหม่ ผู้นำควรที่จะแสดงจุดยืนในค่านิยมและความเชื่อ ให้คำแนะนำ เสนอแนะ ใช้อารมณ์ขัน มีการแปลความหมาย โดยสมาชิกก็จะมีอิสระที่จะเลือกทำตามและไม่ทำตาม
4. ผู้นำกลุ่มต้องสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในระดับ ที่มีความเคารพซึ่งกันและกัน มีความสัมพันธ์ต่อกันอย่างแท้จริง สัมพันธภาพเช่นนี้จะทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกมีพลัง การให้คำปรึกษาที่มีการแบ่งปันประสบการณ์ความเจ็บปวดของการใช้อิสระในการเลือก ทำให้เกิดความสัมพันธ์กับผู้รับการปรึกษาในระดับการรับรู้ความรู้สึกที่เข้มข้น

พงษ์พันธ์ และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556: 130) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษามีความจำเป็นที่จะต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับคำปรึกษา เนื่องจากการสร้างสัมพันธภาพที่ดีนั้นจะนำไปสู่การรับรู้ศักยภาพของตนเองของผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีความเป็นตัวของตนเองมากที่สุด มีการตัดสินใจเลือกสิ่งต่างๆด้วยตนเองพร้อมทั้งทำให้เขารับผิดชอบต่อสิ่งที่เขาเลือกนั้นด้วยความเต็มใจ

เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม

คอเรย์ (Corey. 2012: 249) กล่าวว่า รูปแบบของการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม มุ่งเน้นเพิ่มเติมเกี่ยวกับประสบการณ์และความเข้าใจของสมาชิกกลุ่มในขณะปัจจุบัน มากกว่าการใช้เทคนิค

แวน ตัวเซน (Corey. 2012: 250; citing Van Deurzen. 2010) เน้นความสำคัญของการเปิดเผยชีวิตของตนเอง กระตุ้นให้ผู้บำบัดให้สะท้อนให้เห็นถึงรูปแบบและบุคลิกภาพของตนเอง แต่ยังคงความยืดหยุ่นในสัมพันธภาพในสิ่งที่ผู้รับบริการต้องการ ความเจียมเป็นวิธีหนึ่งของการบำบัดที่ดีที่สุด ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องมีพื้นที่ว่างสำหรับหายใจในระหว่างการสนทนา เทคนิคการฟังช่วยให้สมาชิกได้เดินไปข้างหน้าในแนวทางที่เขาเลือก คำถามจะต้องเน้นให้สมาชิกได้พูดมากกว่าการให้รายละเอียดสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ควรถามคำถามปลายเปิด การตีความ ควรมีการเชื่อมต่อข้อความ คำพูดของแต่ละบุคคล โดยหน้าที่ของผู้นำกลุ่มคือตีความในความหมายของสมาชิก ไม่ใช่ตีความในความหมายของผู้นำ ไม่แนะนำให้สมาชิกกระทำ

คาปัสซี และกรอส (ซูศรี เลิศรัตน์เตชากุล. 2554: 10-27 ถึง10-28; อ้างอิงจาก Cupuzzi & Gross. 1995: 224) กล่าวเพิ่มเติมว่าการให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะเคลื่อนไหวไปตามผู้รับคำปรึกษา โดยวิธีการต่างๆ นั้นจะเต็มไปด้วยความเคารพ ความเข้าใจในความคิดของผู้รับบริการ ทำให้คำปรึกษาแบบภวนิยมนี้จะไม่มีการกำหนดเทคนิควิธีต่างๆ ไว้ตายตัว แต่ผู้ให้การปรึกษาสามารถใช้เทคนิควิธีต่างๆตามความเหมาะสม แต่โดยหลักๆแล้วสามารถกล่าวถึงเทคนิคต่างๆไว้ดังนี้

1. ใช้วิธีเผชิญ ให้ผู้รับบริการเผชิญกับความจริง กล้ายอมรับความจริง
2. อธิบายสิ่งที่ผู้รับบริการเล่าให้ฟัง และใช้วิธีชักชวน จูงใจให้เข้าใจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเขา
3. ให้ผู้รับบริการเรียนรู้เลือกวิธีตัดสินใจอย่างถูกต้อง มีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเลือก เห็นว่าเขามีอิสระที่จะเลือกยอมรับหรือไม่ยอมรับก็ได้ เปิดโอกาสให้เขาถกเถียงได้อย่างอิสระ
4. ใช้วิธีการให้ความสนใจต่อสิ่งที่จะเป็น พยายามอธิบายสิ่งต่างๆด้วยเหตุและผล ให้ผู้รับบริการเข้าใจปัญหาของตน สนับสนุนให้กำลังใจ ให้เขาเปลี่ยนเจตคติใหม่ เสนอการกระทำที่ถูกต้องแทนการกระทำที่ผิด

เทคนิคการตีความ (Interpretation) ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคนี้เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปิดมุมมองและมองเห็นถึงทางเลือกใหม่ๆ รวมไปถึงการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทบทวนความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองให้มีความชัดเจนมากขึ้น (Corey. 2012: 48-49)

เทคนิคการถาม (Question) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้แลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกร่วมกัน โดยผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้คำถามเพื่อให้ได้ข้อมูลต่างๆ เพิ่มเติม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้งมากขึ้น ดังนั้นลักษณะคำถามที่ดีจึงควรเป็นคำถามปลายเปิด แทนที่จะใช้เป็นคำถามว่า “ทำไม” ที่นำไปสู่คำตอบว่า ใช่-ไม่ใช่ จริง-ไม่จริง เท่านั้น (Corey. 2012: 48)

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกวนิยมจะเน้นให้สมาชิกมีการสร้างสัมพันธภาพที่จริงใจและซื่อสัตย์อย่างแท้จริงระหว่างผู้รับคำปรึกษาและให้คำปรึกษา ให้ความสำคัญและเน้นในเรื่องของความเข้าใจ แล้วจึงเลือกเทคนิค เทคนิคที่นำมาใช้ส่วนใหญ่ ได้แก่ คำถามปลายเปิด การทำให้กระจำ การสะท้อนความรู้สึก การเผชิญหน้า การให้กำลังใจและการตีความ

3.3.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling)

แอลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) (ศิริบุรณ์ สายโกสุม. 2555: 154; อ้างอิงจาก Ellis.1996.2001) ผู้ก่อตั้ง REBT ในกลางปี ค.ศ.1950 เป็นนักจิตวิทยาคนแรกที่เน้นบทบาทของการรู้คิดต่อพฤติกรรม โดยเน้นถึงการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของการรู้คิด อารมณ์และพฤติกรรม จากพื้นฐานของประสบการณ์ที่เอาชนะปัญหาทางอารมณ์และมีผลติดตามมาที่ยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในวัยเยาว์ เอลลิสได้เริ่มวิธีการทางความคิด ความรู้สึกและกิจกรรม REBT เป็นทฤษฎีที่น่าสนใจในการนำมาใช้กับกลุ่ม เพราะสมาชิกสามารถเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วในการนำมาประยุกต์กับตนเองและสมาชิกด้วยกัน ทฤษฎีนี้มีพื้นฐานอยู่บนข้อตกลงเบื้องต้นว่า ความคิดเป็นสาเหตุของความรู้สึก และผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้เปลี่ยนความรู้สึกโดยเน้นไปที่การพูดกับตนเอง ซึ่งมาจากความคิด ซึ่งจะเป็นประโยชน์กับเด็กวัยรุ่นและผู้ใหญ่ เพราะทำให้รู้สึกว่าคุณเองอยู่ในภาวะที่ควบคุมได้มากขึ้น โดยรู้ว่าความรู้สึกของคุณเกิดจากความคิด (ศิริบุรณ์ สายโกสุม. 2555: 154) REBT เหมาะสำหรับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เมื่อสมาชิกได้รับการสอนเกี่ยวกับทฤษฎีนี้แล้ว สมาชิกจะมีโอกาสฝึกพฤติกรรมใหม่ มีโอกาสได้ทดลองข้อเสนอแนะที่ต้องนำไปฝึกปฏิบัติเป็น การบ้าน ในสภาพของกลุ่มสมาชิกจะได้มีโอกาสทดลองพฤติกรรมกล้าแสดงออก แสดงบทบาทสมมติ และกิจกรรมอื่นๆ สมาชิกจะมีโอกาสเรียนรู้ทักษะทางสังคมและฝึกปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ในกลุ่ม พร้อมทั้งมีโอกาสดำเนินการย้อนกลับจากบุคคลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เขาแสดงออกมา (ลักษณะ สรวิวัฒน์. 2551: 185)

จุดมุ่งหมาย

ดวงมณี จงรักษ์ (2549: 212) กล่าวว่า เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม คือ

1. ลดทัศนคติที่มีผลเสียต่อตน ขณะเดียวกันก็สร้างหรือเพิ่มพูนปรัชญาชีวิตที่อยู่บนหลักของเหตุผล
2. ลดความวิตกกังวลของผู้รับคำปรึกษา ลดการตำหนิตนเอง
3. ลดความรู้สึกเป็นปฏิกิริยา ลดการตำหนิผู้อื่น มองโลกในแง่ร้าย
4. สอนให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักสังเกตตัวเอง ประเมินตนเองซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการกำหนดความก้าวหน้าหรือกำหนดความถดถอยของตัวเอง
5. สอนให้ผู้รับบริการรู้จักตรวจสอบและโต้แย้งความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผล
6. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักเข้าร่วมกิจกรรม หรือมีพฤติกรรมใหม่ที่สามารถทำจนเป็นนิสัยใหม่
7. ช่วยผู้รับบริการค้นหาอุปสรรคที่ขัดขวางในการดำเนินชีวิตที่จะนำมาซึ่งความสุข

เจียรนัย ทรงชัยกุล และโกศล มีคุณ (2554: 5-18) กล่าวถึงเป้าหมายเฉพาะของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม อย่างน่าสนใจว่ามีทั้งสิ้น 11 ประการด้วยกัน คือ

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อว่าความคิดที่ไร้เหตุผลนั้นจะส่งผลทำให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมจนนำไปสู่การเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ ดังนั้นจึงควรให้ผู้รับคำปรึกษามีความคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น พร้อมทั้งสามารถเอาชนะอารมณ์และความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมด้วย
2. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความคิดที่ยืดหยุ่น ยอมรับในความแตกต่างและความคิดเห็นของบุคคลอื่น
3. ช่วยให้ผู้รับบริการสามารถคิดอย่างมีเหตุผล พร้อมทั้งติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่นตามวิธีการทางวิทยาศาสตร์
4. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรอบคอบในการวิเคราะห์เหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยเหตุผลและสติปัญญา และหากประสบกับปัญหาก็สามารถจะคิดหาแนวทางในการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม
5. ช่วยผู้รับคำปรึกษาให้รู้จักและเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองตามความเป็นจริง มีความพอใจในชีวิตและมีความสุขในการดำเนินชีวิต
6. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง รับผิดชอบต่อชีวิตตนเอง พึ่งพาตนเอง กำหนดชีวิตตนเอง
7. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับตัวให้เข้ากับคนอื่นอย่างเหมาะสม พร้อมทั้งมีความสนใจและยอมรับตนเองด้วย
8. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความอดทน อดกลั้นต่อความผิดพลาดของผู้อื่นได้
9. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ตามศักยภาพของตนเอง กล้าที่จะเสี่ยง
10. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความมุ่งมั่น ตั้งใจที่จะกระทำการสิ่งที่เขาชอบและสนใจ
11. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา อุปสรรคในอนาคตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หลักการและแนวคิด

คอเรีย (Corey. 2012: 377-380) กล่าวถึงแนวคิดของทฤษฎีไว้ดังนี้

1. ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมมีปฏิสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องและมีอิทธิพลกับบุคคลอื่น บุคคลรอบกวนตนเองในความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ทฤษฎีนี้ใช้หลายเทคนิคเพื่อแสดงให้เห็นถึงวิถีของการทำร้ายตนเองในความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม
2. เมื่อเหตุการณ์เลวร้ายเกิดขึ้น บุคคลมักจะมีแนวโน้มสร้างความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับเหตุการณ์เหล่านี้ประกอบกับความคิดไร้เหตุผล จนนำไปสู่ปัญหาทางจิต
3. หากบุคคลต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง จะต้องทราบถึงสิ่งที่เขามารับกวนความคิด อารมณ์ และการกระทำ มองวิธีที่เราคิด รู้สึกและพฤติกรรม พร้อมทั้งยอมรับตนเองจนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C

เจียร์นีย์ ทรวงชัยกุล และโกศล มีคุณ (2554: 5-15 ถึง 5-17) กล่าวว่า REBT มีแนวคิดสำคัญว่า อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของบุคคลมีสาเหตุมาจากความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผล ซึ่งบุคคลเฝ้าบอกตนเองอยู่เสมอๆ บุคคลจึงควรได้รับความช่วยเหลือโดยการสอนให้เขารู้จักปรับเปลี่ยนวิธีคิดอย่างมีเหตุผล จัดความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผลออกไป ซึ่งจะมีผลให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น

เจียร์นีย์ ทรวงชัยกุล และโกศล มีคุณ (2554: 5-15 ถึง 5-17) กล่าวถึงทฤษฎีนี้เพิ่มเติมว่า เอลลิสได้เสนอแนวคิดที่สำคัญเกี่ยวกับบุคลิกภาพของมนุษย์ ซึ่งเรียกกันว่า ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C (A-B-C Theory of personality) ซึ่งเป็นทฤษฎีพื้นฐานที่ใช้ในการปรึกษาแบบ REBT ซึ่งอธิบายได้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

A (Activating Event) หมายถึง เหตุการณ์กระตุ้น หรือสภาพการณ์ ปรากฏการณ์ ประสบการณ์ ข้อเท็จจริง พฤติกรรมหรือเจตคติของบุคคลที่ปรากฏขึ้น ซึ่ง REBT มีสาเหตุที่ไม่ทำให้เกิด C

B (Belief) หมายถึง ความคิด ความเชื่อของบุคคลที่เกี่ยวกับ A ซึ่ง REBT มีแนวคิดว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิด C และ B แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ

1. ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล (Rational Belief หรือ rB) ซึ่งมักพบจากพฤติกรรมที่แสดงถึงความปรารถนา ความอยาก และความชอบ เป็นต้น
2. ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Irrational Belief หรือ iB) ซึ่งมักพบเสมอจากพฤติกรรมซึ่งแสดงถึงการเรียกร้องอย่างรุนแรง การออกคำสั่ง และการต้องทำ ซึ่งเอลลิสได้รวบรวมไว้ว่าการต้องทำมีอยู่ 3 ประการสำคัญ สรุปได้ดังนี้ (เจียร์นีย์ ทรวงชัยกุล และโกศล มีคุณ. 2554: 5-16 ถึง 5-17; อ้างอิงจาก Ellis, 1977)

2.1 ฉันต้องทำดี หรือได้รับความรักจากบุคคลที่สำคัญสำหรับฉัน ฉันรู้สึกแย่มากถ้าฉันทำไม่ดี ฉันไม่สามารถทนได้ ดังนั้น ฉันเป็นคนไม่เอาไหนเลย

2.2 คุณต้องปฏิบัติต่อฉันอย่างมีเมตตาและยุติธรรม มันจะน่ากลัวมากถ้าคุณไม่ปฏิบัติต่อฉันอย่างมีเมตตาและยุติธรรม ฉันไม่สามารถทนคุณหรือพฤติกรรมของคุณได้ ดังนั้นคุณจึงเป็นคนเลว

2.3 โลกต้องข้องเกี่ยวกับฉันในทางที่ดี มีอนาคต และให้ทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันอยากได้ในฉับพลัน มันจะเลวร้ายทีเดียวถ้าไม่เป็นไปเช่นนั้น ฉันไม่สามารถทนอาศัยในโลกที่แย่อย่างนี้ได้ ดังนั้น โลกจึงเป็นสถานที่ที่น่ารังเกียจที่สุด

C (Consequence) หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นทางอารมณ์หรือพฤติกรรมของบุคคล ซึ่ง REBT มีแนวคิดที่ C เป็นผลมาจาก B และ C แบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ ถ้าบุคคลมีความคิด ความเชื่อที่มีเหตุผล (rB) ผลที่เกิดขึ้นคืออารมณ์ที่เหมาะสม (Desirable Emotion Consequence หรือ deC) หรือพฤติกรรมที่เหมาะสม (Desirable Behavior Consequence หรือ ubC)

ทฤษฎีบุคคลิกภาพ A-B-C ตามแนวคิดของ REBT จึงเป็นวิธีการคิดแบบมีเหตุผล ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาใช้อธิบายให้ผู้รับบริการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจถึงสาเหตุของอารมณ์หรือพฤติกรรมของตนเองว่าเกิดจากอะไร

ศิริบุรณ์ สายโกสุม (2555: 156-157) กล่าวถึงความคิดไร้เหตุผลประกอบด้วยหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เป็นสิ่งจำเป็นที่บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากเกือบทุกคนในชีวิต
2. บุคคลควรจะสามารถรอบรู้ เหมาะสม และมีผลสัมฤทธิ์ในทุกด้านที่ทำ จึงจะมองตนว่ามีคุณค่า
3. คนบางคนเลว ร้ายกาจ ชั่วร้าย ควรจะลงโทษว่ากล่าวให้สมกับความเลว
4. ความทุกข์มีสาเหตุมาจากภายนอก และบุคคลไม่มีความสามารถหรือมีน้อยมากที่จะควบคุมความเศร้าโศกและการถูกรบกวน
5. ถ้ามีบางสิ่งที่มีหรืออาจจะมียันตรายน่ากลัว บุคคลควรจะคอยกังวลใจ ห่วงใยความเป็นไปได้ที่จะเกิดสิ่งนั้นขึ้น
6. เป็นการง่ายที่จะหลีกเลี่ยงแทนที่จะเผชิญกับปัญหาความยากลำบากในชีวิต และรับผิดชอบต่อตนเอง
7. บุคคลควรจะพึ่งพาคนอื่นแต่ต้องการคนที่แข็งแกร่งกว่าที่จะพึ่งพิงได้
8. อดีตเป็นสิ่งที่เดียวที่ตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน สิ่งที่เคยมีอิทธิพลต่อชีวิต มันจะยังคงมีอยู่ตลอดไป
9. ปัญหาของมนุษย์มีคำตอบที่ถูกต้อง แน่นอน และสมบูรณ์ มันคือหาหนะอันใหญ่หลวงถ้าไม่พบคำตอบนี้
10. บุคคลควรจะกังวลใจ โกรธในปัญหาและความรุนแรงของบุคคลอื่น
11. โลกควรจะมีคามยุติธรรม เสมอภาค และถ้าไม่เป็นดังกล่าว มันเป็นสิ่งที่เลวร้ายร้ายมากและไม่สามารถทนได้
12. บุคคลควรจะสบาย ปราศจากความเจ็บปวดตลอดเวลา
13. บุคคลอาจจะบ้าคลั่งเพราะมีประสบการณ์ของความรู้สึกกังวล
14. บุคคลสามารถบรรลุความสุขได้เต็มที่ โดยมีความเฉื่อยชา และไม่ต้องทำอะไรหรือพอใจตนเองที่เฉื่อยชา ไม่ทุ่มเทอยู่เฉยๆ

บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา

คอเรย์ (Corey.2012:380-381) กล่าวถึงบทบาทของผู้นำกลุ่มว่า หน้าที่ที่สำคัญสำหรับผู้นำกลุ่มนั้น คือ การแสดงให้เห็นสมาชิกกลุ่มเห็นว่าพวกเขาถูกรบกวนจากอารมณ์และพฤติกรรม ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้เขาเห็นว่าตนเองนั้นได้สร้างความท้าทายต่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล สอนให้สมาชิกรับรู้ถึงวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดโดยการเลือกที่จะเชื่ออย่างมีเหตุผล และกระตุ้นให้สมาชิกหยุดตำหนิตนเองและตำหนิผู้อื่น

ทฤษฎีนี้เชื่อว่าความเชื่อของบุคคลเป็นสิ่งที่ฝังลึก และไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้ง่ายๆ ดังนั้นการใช้เทคนิคต่างๆจึงมีความสำคัญ โดยนิยมใช้เทคนิค เช่น การถาม การเผชิญหน้า การเจรจาต่อรอง การมอบหมายการบ้าน ช่วยเหลือสมาชิกโดยการทดสอบด้วยการเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และการกระทำเสียใหม่ มีการสอนโดยใช้รูปแบบทางทฤษฎี การนำเสนอวิธีการเผชิญปัญหา การสอนกลยุทธ์สำหรับการทดสอบสมมุติฐานและการแก้ปัญหาแก่สมาชิก ผู้นำกลุ่มจะหลีกเลี่ยงความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากเกินไประหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา เพื่อหลีกเลี่ยงที่จะทำให้เกิดการพึ่งพา อีกทั้งผู้นำกลุ่มจะต้องมีการแสดงออกถึงการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Corey. 2012: 381; citing Dryden. 2009b) มีความเคารพ การให้กำลังใจ การสนับสนุน และการเป็นพี่เลี้ยงต่อสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งผู้นำกลุ่มจะสวมบทบาทในการให้กำลังใจสมาชิกที่จะฝึกฝนการกระทำต่างๆในชีวิตประจำวัน เนื่องจากว่าทฤษฎีนี้เน้นที่ความสำคัญของความคิดซึ่งจะส่งผลต่อบุคคล โดยอาจเป็นตัวการในการบั่นทอนและทำลายบุคคลได้ ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงควรมีหน้าที่ในการสอน หรือเป็นเสมือนครูผู้สอน โดยให้ผู้รับคำปรึกษาเปรียบเสมือนนักเรียน โดยผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้และเข้าใจปัญหาของตนเอง และมีการฝึกหัดในการแก้ไขปัญหาเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปในทางที่เหมาะสมได้ (พงษ์พันธ์ และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 94)

เทคนิคและกระบวนการในการให้คำปรึกษา

ดรายเดนท์ (Corey.2012:381-382; citing Dryden.2007) นำเสนอเกี่ยวกับเทคนิคและกระบวนการของการให้คำปรึกษาโดยใช้ REBT ไว้ว่า จุดเริ่มต้นของวิธีการแบบ REBT นั้น มีการใช้วิธีที่หลากหลายเพื่อให้เหมาะสมต่อการรู้คิด ความรู้สึก และการกระทำ เป็นการผสมผสานการบำบัด พร้อมทั้งเลือกปรับวิธีการต่างๆให้สอดคล้องกับการดำรงชีวิตและความเป็นมนุษย์ REBT จะมุ่งเน้นไปที่การเปลี่ยนแปลงความคิด การเอาชนะตนเองของผู้รับคำปรึกษาในสถานการณ์ที่มีความเป็นรูปธรรมนอกจากการปรับความเชื่อ วิธีการนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้มองเห็นถึงอิทธิพลของความเชื่อว่ามีผลต่อความรู้สึกและสิ่งที่สมาชิกทำ ความกังวลเกิดจากความเชื่อที่เข้มงวดและรุนแรง ผู้นำกลุ่มแบบ REBT จะต้องมีความยืดหยุ่นและความคิดสร้างสรรค์ที่จะปรับเปลี่ยนเทคนิคและวิธีการให้สามารถตอบสนองความต้องการของสมาชิกได้โดยมีรายละเอียดของกระบวนการให้คำปรึกษาดังต่อไปนี้

ลักขณา สริวัฒน์ (2551: 181-182) กล่าวถึงเกี่ยวกับกระบวนการและเทคนิคของการให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ผิดๆของตนเองที่ไม่สมเหตุผล โดยยึดถือแนวทางในการปฏิบัติดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาจะทำตัวเหมือนนักต่อต้านโฆษณาชวนเชื่อที่เปิดเผย และจะต่อต้านเผชิญหน้ากับความเชื่อและการพูดด้วยตนเองที่ไม่สมเหตุผลของผู้มาขอรับคำปรึกษา
2. ผู้ให้คำปรึกษาจะให้กำลังใจ โน้มน้าวจิตใจ หลอกล่อ และออกคำสั่งให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้เข้าไปเกี่ยวข้องกันในพฤติกรรม ซึ่งจะกระทำในฐานะเป็นเครื่องมือต่อต้านการโฆษณาชวนเชื่อที่เข้มแข็ง

จากแนวปฏิบัติของทฤษฎีนี้ ลักษณะ สิริวัฒน์ (2551: 181-182) กล่าวว่ากระบวนการให้คำปรึกษานั้นจะแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนคือ

ขั้นที่ 1 การให้คำปรึกษาเน้นความรู้ความเข้าใจ (Cognitive counseling) การให้คำปรึกษาในขั้นนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ยกเลิกความคิดที่ว่าจะเป็นบุคคลที่สมบูรณ์แบบพร้อมทุกด้าน ถ้าเขาต้องการเป็นผู้ที่มีความสุขเพิ่มขึ้นและมีความวิตกกังวลลดน้อยลง ขั้นนี้ใช้เทคนิคการสอนให้เห็นความแตกต่างเพื่อให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้เรียนรู้และตระหนักอย่างแท้จริง

ขั้นที่ 2 การให้คำปรึกษาด้านอารมณ์ (Emotive Counseling) ขั้นนี้จะสร้างขึ้นมาเพื่อเปลี่ยนแปลงระบบค่านิยมของผู้มารับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อแสดงให้ผู้มารับคำปรึกษาได้เห็นความแตกต่างระหว่างความจริงกับความหลอกลวง เช่น การแสดงบทบาท เป็นต้น

ขั้นที่ 3 การให้คำปรึกษาด้านพฤติกรรม (Behavioral Counseling) การให้คำปรึกษาในขั้นนี้สร้างขึ้นเพื่อช่วยพัฒนาให้ผู้มารับคำปรึกษาได้พัฒนาแบบของความคิดและการประพฤติของตนเมื่อได้ตระหนักถึงความผิดพลาดของพฤติกรรมและความคิดในอดีต เทคนิคที่นำมาใช้อาจเป็นเทคนิคการให้การบ้าน การแสดงบทบาทหรือพฤติกรรมนิยม

เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข(Unconditional acceptance) เป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษาแสดงออกถึงการยอมรับผู้รับคำปรึกษาอย่างแท้จริงและไม่มีเงื่อนไขกับสิ่งที่เขาประพฤติทั้งภายในและภายนอกกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้เกิดบรรยากาศการยอมรับในความเป็นบุคคลแม้ว่าความเชื่อและพฤติกรรมบางอย่างจะถูกท้าทายก็ตาม (พัชรารักษ์ ศรีสวัสดิ์. 2554: 160)

เทคนิคการสร้างความคิดผิดพลาด(Making mistakes) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและยอมรับว่าชีวิตของคนทุกคนไม่ได้สมบูรณ์แบบ เรียนรู้ที่จะยอมรับถึงความผิดพลาดในชีวิตของตนเองและผู้อื่น พร้อมทั้งพิจารณาถึงความผิดพลาดนั้นด้วยเหตุผล (Thompson. 2003: 200)

3.3.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis)

คอเรย์ (Corey. 2012: 324) กล่าวว่า การวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แต่เดิมนั้นพัฒนาโดย อีริค เบิร์น (Eric Bern) ในช่วงปลายปี ค.ศ. 1961 ซึ่งเป็นคนที่ถูกฝึกมาให้เป็นนักจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์และจิตแพทย์ การวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นการพัฒนามาจากความไม่พอใจที่มีต่อความล่าช้าของจิตวิเคราะห์ในการช่วยคนแก้ปัญหาของพวกเขา เบิร์น(Bern) มีการคัดค้านที่สำคัญต่อทฤษฎีจิตวิเคราะห์ว่า จิตวิเคราะห์นั้นใช้เวลานาน ซับซ้อน และมีการสื่อสารไม่ดีให้กับผู้รับบริการ

ดูเชย์ (Corey. 2012: 324; citing Dusay.1986) กล่าวเพิ่มเติมว่าดีดการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พัฒนาจากส่วนขยายของจิตวิเคราะห์กับแนวคิดและเทคนิคการออกแบบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับการรักษากลุ่ม เบิร์นค้นพบว่า การใช้การวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับผู้รับบริการของเขาเอง ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในชีวิตของผู้รับบริการ จึงเป็นทฤษฎีบุคลิกภาพของเขา เบิร์น จึงได้แยกตัวออกจากจิตวิเคราะห์และตั้งใจที่จะทุ่มเทให้กับทฤษฎี

และการปฏิบัติของตัวเองเต็มเวลา เบิร์นคิดค้นแนวความคิดส่วนใหญ่ของการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยให้ความสนใจกับสิ่งที่ผู้รับบริการของเขากำลังพูดประกอบกับพฤติกรรมของผู้รับบริการ ซึ่งเบิร์นเริ่มที่จะเห็นสภาวะส่วนตน ปรากฏว่ามีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ในวัยเด็กของผู้ป่วย เขาสรุปว่าสภาวะส่วนตนของเด็กที่แตกต่างกัน "เดบิโต" สภาวะส่วนตน หลังจากนั้นเบิร์นตั้งสมมติฐานว่ามีสองแบบ "เดบิโต" สภาวะที่หนึ่งซึ่งดูเหมือนจะเป็นถอดแบบของพ่อแม่ที่เบิร์น เรียกว่า สภาวะพ่อแม่ (Parent ego state) และอื่น ๆ ที่เป็นส่วนหนึ่งของคนที่เกิดผลเบิร์นเรียกชื่อว่า สภาวะผู้ใหญ่ (Adult ego state)

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา

คอเรย์ (2012: 324) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไว้ว่า

1. ช่วยท้าทายบุคคลให้สำรวจตนเอง ค้นหาสถานการณ์ที่พวกเขามองว่าตัวเองเป็นเหยื่อในบทบาทและเป็นผู้กระทำ
2. ช่วยให้บุคคลเรียนรู้ว่าตนเองมีความสามารถรับผิดชอบชีวิตของพวกเขาด้วยการตัดสินใจเพื่อตัวเองด้วยวิธีที่จะเปลี่ยนแปลง โดยการบำบัดแบบตัดสินใจใหม่
3. การให้คำปรึกษาจะเน้นความรับผิดชอบและเสรีภาพของบุคคล TA สามารถพิจารณาแนวทางการดำรงอยู่เพื่อจิตบำบัด ทั้งการรักษาอัตถิภาวนิยมและ TA เน้นความสำคัญของผู้รับบริการเพื่อให้เข้าใจและรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง (Corey. 2012: 324; citing Widdowson, 2010)

หลักการและแนวคิด

คอเรย์ (Corey. 2012: 325-335) กล่าวถึงหลักการและแนวคิดของทฤษฎีการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไว้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. สภาวะส่วนตน (The Ego States)

สภาวะส่วนตน เป็นชุดของความคิดที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกละพฤติกรรมในทึ่ส่วนหนึ่ง จากบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลซึ่งเป็นที่ประจักษ์ทั้งหมด (Corey. 2012: 325; citing Stewar & joines. 1987) นักวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเข้าใจกับตัวตน ซึ่งครอบคลุมแง่มุมที่สำคัญของบุคลิกภาพและถือว่าเป็นลักษณะสำคัญและความแตกต่างของบำบัด TA (Corey. 2012: 325; citing Dusay. 1986) แต่ละคนมีพื้นฐานสภาวะตัวตนของพ่อแม่, ผู้ใหญ่, และเด็ก (P-A-C) ซึ่งคนเราจะมีการเปลี่ยนจากสภาวะตัวตนและพฤติกรรมเหล่านี้ของคนเราในช่วงเวลาหนึ่ง ที่มีความเกี่ยวข้องกับสภาวะตัวตนของพวกเขาในขณะนั้น

สภาวะตนแบบพ่อแม่ (Parent ego state) ประกอบด้วย การที่บุคคลได้รับค่านิยมจริยธรรม ความเชื่อ และพฤติกรรม โดยรวมของลักษณะผู้มีอำนาจจากพ่อแม่ตนเอง ภายนอกนี้ สภาวะพ่อแม่จะแสดงต่อผู้อื่นคือ ลักษณะของการวิจารณ์ หรือ การแสดงออกโดยการดูแลเอาใจใส่โดยปกติ สภาวะพ่อแม่ ซึ่งเป็นประสบการณ์เดิมของพ่อแม่ที่มีอิทธิพลต่อความเป็นเด็กในตัวตน เมื่อเราอยู่ในสภาวะพ่อแม่เราตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เราคิด พ่อแม่ของเราจะมีปฏิกิริยา หรือ เราอาจทำหน้าที่ต่อคนอื่น ๆ แบบเดียวกับวิธีของพ่อแม่ของเราที่จะทำกับตนเอง พ่อแม่มักจะใช้คำว่าควรจะ "shoulds" และ ต้อง "oughts" และกำหนดกฎระเบียบอื่น ๆ สำหรับการใช้ชีวิตเมื่อเราอยู่ใน

สภาพตัวตนเราอาจกระทำในรูปแบบที่มีความคล้ายกับที่ของพ่อแม่ทำในวัยเด็กกับตน เราอาจจะใช้บางส่วนของคำพูดและกริยา ทำทางเสียงแบบพ่อแม่ ซึ่งทำทางอาจจะซ้ำกับที่เราเคยมีประสบการณ์จากการพ่อแม่ของเรา สภาวะตัวตนแบบพ่อแม่ (Parent ego state) แบ่งออกเป็น พ่อแม่แบบปกป้องดูแล Nurturing Parent (NP) และพ่อแม่แบบควบคุม Controlling Parent (CP) ซึ่งทั้งสองมีลักษณะเชิงบวกและลบด้านบวกของพ่อแม่ คือ ช่วยให้ผู้เกิดเกิดความมั่นใจในความเป็นอยู่และการกระทำตน ด้านลบของพ่อแม่ที่เกี่ยวข้องกับการการดูแล ด้วยคำพูด เช่น "ความคิดแย่ๆ" ด้านบวกของพ่อแม่แบบควบคุมคือ กฎระเบียบแบบแผนมีไว้สำหรับผลประโยชน์หรือความสำเร็จ เช่น "ทำเสร็จสิ้นการบ้านก่อนถึงจะให้ดูโทรทัศน์." ด้านลบของพ่อแม่แบบควบคุม คือ การวิจารณ์เป็นที่สำคัญและมักจะลดตัวตนสภาวะความเป็นเด็ก

สภาวะตัวตนผู้ใหญ่ (Adult ego state) เป็นสภาวะที่มีเหตุผล มีจุดมุ่งหมายและเปรียบเหมือนคอมพิวเตอร์ที่เป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพของเราในการทำหน้าที่เป็นผู้ประมวลผลข้อมูล โดยสภาวะผู้ใหญ่คำนึงความเป็นไปได้และเหมือนของสองสภาวะตัวตน (เด็กและพ่อแม่) ทำให้การตัดสินใจและเป็นตัวแทนสิ่งที่เราได้เรียนรู้และความคิดสำหรับตัวเอง สภาวะไม่ได้เกี่ยวข้องกับอายุจริง สภาวะแบบผู้ใหญ่ คือ การคิดมุ่งเน้นความเป็นจริงในปัจจุบันของผู้ใหญ่เป็นหลักในการรวบรวมข้อมูล มากกว่าการใช้อารมณ์และทำงานร่วมกับข้อเท็จจริงของความเป็นจริงภายนอกตามการรับรู้ของแต่ละบุคคลที่ ผู้ใหญ่มักจะประสานระหว่างความต้องการของสภาวะเด็กและความเหมาะสมของสภาวะผู้ใหญ่

สภาวะตัวตนเด็ก (Child ego state) เป็นสภาวะดั้งเดิมของคนเราเป็นส่วนใหญ่ที่เป็นลักษณะตามธรรมชาติของบุคคล สภาวะตัวตนเด็กประกอบด้วยความรู้สึกแรงกระตุ้นและการกระทำที่เกิดขึ้นเองและรวมถึง "บันทึก" ของประสบการณ์แรก สภาวะตัวตนเด็กจะแบ่งออกเป็นเด็กตามธรรมชาติ (NC) และเด็กที่ปรับตัว (AC) ทั้งสองที่มีทั้งด้านบวกและด้านลบ ด้านบวกของเด็กเป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นเป็นธรรมชาติ น่ารัก, ความรักและความมีเสน่ห์ของพวกเราทุกคน ด้านลบของเด็กธรรมชาติ คือ การหุนหันพลันแล่นโดยขาดความยับยั้งชั่งใจซึ่งอาจจะเกิดอันตรายบางครั้ง มุมมองด้านบวกของเด็กที่ปรับตัวคือ การที่เราตอบสนองอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ทางสังคม ส่วนด้านลบของเด็กที่ปรับตัวเกี่ยวข้องกับการปรับตัวและขาดพลังอำนาจ ไม่มีค่านิยม คุณค่าและศักดิ์ศรี บางส่วนของทฤษฎี TA รวมเด็กต่อต้าน (Rebellious child) ในหลักของเด็กที่ปรับตัว ซึ่งพยายามที่จะแก้ปัญหาโดยการต่อต้านมากกว่าการปรับตัว ประเด็นบทบาทชีวิตมีทั้งที่มากกว่าการปรับตัวและการพิจารณาความจำเป็น เพื่อความอยู่รอด

การปรึกษากลุ่มแบบ TA ผู้นำกลุ่มจะสอนให้สมาชิกได้เรียนรู้และตระหนักว่า ในขณะที่นั้นสมาชิกอยู่ในสภาวะใดใน 5 สภาวะ คือ พ่อแม่ที่ดูแลเอาใจใส่ พ่อแม่ที่ควบคุม ผู้ใหญ่ เด็กตามธรรมชาติหรือเด็กปรับตัว ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักว่าสภาวะใดเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ ตัวอย่างเช่น สมาชิกทั่วไปปกติจะตอบสนองต่อผู้อื่นในสภาวะพ่อแม่ที่ควบคุม พยายามปรับตัวให้อดทนต่อผู้อื่นบ้าง เขาจะต้องตระหนักถึงสภาวะที่เคยชินของเขาก่อนที่จะตัดสินใจเปลี่ยนแปลง ซึ่งสมาชิกในกลุ่มจะได้เรียนรู้ในการสภาวะตัวตนที่เหมาะสมและการใช้สภาวะตัวที่ผิดพลาดในการเปลี่ยนแปลง

2. ความต้องการความใส่ใจ (The Need for Stroke)

มนุษย์ต้องการได้รับการยอมรับทางร่างกายสังคมและสติปัญญา ในขณะที่เราเติบโตและพัฒนาเราต้องได้รับการยอมรับว่าเราเป็นใครและสิ่งที่เราทำคืออะไร ความจำเป็นในการยอมรับและการรับรู้นี้จะเรียกว่า ความจำเป็นสำหรับความใส่ใจ (Strokes) (ความใส่ใจเป็นหน่วยของการรับรู้) ความใส่ใจคือการกระทำของการรับรู้หรือแหล่งที่มาของการกระตุ้นใด ๆ หลักสำคัญของวิธีการ TA คือ มนุษย์จำเป็นต้องได้รับทั้งทางร่างกายและจิตใจ "ความใส่ใจ" (Strokes) ที่จะพัฒนาความรู้สึกของความไว้วางใจในโลกและเป็นพื้นฐานสำหรับการรักของบุคคล Strokes สามารถจำแนกเป็นทางวาจาหรือท่าทาง ที่ไม่มีเงื่อนไข (เริ่มต้น) หรือ มีเงื่อนไข (ตั้งใจ) Strokes มีทั้งบวกหรือลบ Strokes ทางบวกแสดงถึง ความอบอุ่นความรักหรือความชื่นชมด้วยวาจาหรือด้วยรูปลักษณ์, รอยยิ้ม, สัมผัสหรือท่าทางเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการพัฒนาของคนที่มีความสุขจิตใจ Strokes เชิงลบสามารถเป็นประโยชน์ในการที่พวกเขาตั้งข้อจำกัด เป็นวิธีที่จะให้ข้อเสนอแนะคนเกี่ยวกับพฤติกรรมของพวกเขา สิ่งพวกเขาเป็น บางครั้งก็จำเป็นในการใช้ปกป้องเด็ก

สไตน์เนอร์ (Corey. 2012: 327; citing Steiner. 1974) อธิบายว่า Strokes เป็นการแลกเปลี่ยนของบุคคล โดยสามารถนำเสนอได้โดยการให้การยอมรับ หรือปฏิเสธ และขอร้องโดยตรง อีกวิธีการหนึ่งของ Strokes ที่มีการแลกเปลี่ยน คือการให้ Strokes ตัวเอง เมื่อสมาชิกในกลุ่มเข้าใจว่าการแลกเปลี่ยนเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของพวกเขา พวกเขาสามารถเลือกชนิดของการแลกเปลี่ยนที่พวกเขาต้องการทำ

3. คำสั่งและคำสั่งต่อต้าน (Injunction and Counterjunction)

เมื่อพ่อแม่รู้สึกพอใจกับพฤติกรรมของเด็ก มักจะได้รับอนุญาตและยอมรับ (Permissions) หรือส่งเสริมในพฤติกรรม แต่เมื่อพ่อแม่รู้สึกว่าไม่เห็นด้วยกับพฤติกรรมของเด็ก ไม่ปลอดภัยและไม่ได้รับการยอมรับก็มักจะออกคำสั่ง หรือ ข้อห้ามซึ่งภาวะที่แสดงออกเป็นภาวะเด็กของพ่อแม่ และจากการแสดงออกของความผิดหวัง ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล โดยที่เด็กจะเรียนรู้การดำเนินชีวิตอยู่ของตนเอง ระหว่างแรกเกิดถึง 7 ปีแรก ข้อห้ามเหล่านี้ส่วนใหญ่จะมีอิทธิพลทางการกระทำและจิตใจของเด็กเป็นอย่างมาก คำสั่งข้อห้ามที่เจ็บปวดนี้เสมือนคำสั่งทั่วๆ ไป (Corey. 2012: 328; citing Goulding.1987; Goulding & Goulding.1979)

เด็กตัดสินใจอย่างใดอย่างหนึ่งที่จะยอมรับคำสั่งของผู้ปกครองเหล่านี้หรือที่จะต่อต้าน ถ้าสิ่งที่พวกเขาทำแล้วได้รับการยอมรับ พวกเขาจะตัดสินใจที่ทำอย่างแน่วแน่ คำสอนเหล่านี้จึงกลายเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างพื้นฐานของลักษณะของพวกเขาอย่างถาวรเมื่อเด็กยอมรับคำสั่งการสื่อสารด้วยอารมณ์ความรุนแรงของเด็กเมื่อโตขึ้นเด็กจะฝังมันลึกลงไปภายในของเด็ก สิ่งนี้จะกลายเป็นเรื่องของการอยู่รอด สมาชิกในกลุ่มมักจะมีความเข้าใจผิดว่าหากคำสั่งจะถูกพบและมีการเปลี่ยนแปลงในทางใด เด็กจะไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง ซึ่งหากบทบาทชีวิตไม่ตรงกับความเป็นจริง แต่มันตรงกับการรับรู้ความจริงของเขาในสภาวะเด็ก สิ่งนี้จึงกลายเป็นสิ่งที่ทำลายสำหรับผู้ในกลุ่ม ผู้นำจึงต้องสวมบทบาทของพ่อแม่ที่คอยดูแล และเป็นมิตร ภายใต้ความกลัวของสมาชิกและสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยในกลุ่มเพื่ออำนวยความสะดวกการเปลี่ยนแปลง ในทาง

กลับกันเมื่อพ่อแม่เห็นว่าลูกของตนไม่ประสบความสำเร็จหรือไม่พอใจในตนเอง พ่อแม่พยายามโต้แย้ง ข้อมูลเดิม เรียกว่า คำสั่งต่อต้าน “Counter Injunctions” ข้อมูลใหม่นี้เป็น ภาวะพ่อแม่ที่แสดงออกเป็นข้อมูลด้านสังคม ความคาดหวังของพ่อแม่ที่ต้องการจะสื่อคือ “ควรจะ” (Should) “ต้อง” (Ought) และ “ทำ” (Dos) เช่น ต้องดีเยี่ยมที่สุด พยายามทำให้ได้เต็มที่ เร็วๆ ต้องเข้มแข็ง ทำให้ฉันพอใจคำสั่งต่อต้านเหล่านี้ทำให้รู้สึกวุ่นวาย ไม่ว่าจะพยายามสักเท่าใด ก็ต้องทำได้เพียงพอ แสดงให้เห็นว่าข้อมูลด้านจิตใจมีพลังมากกว่าข้อมูลด้านสังคม

ปัญหาเกี่ยวกับคำสั่งต่อต้านเหล่านี้ก็คือ ไม่ว่าบุคคลจะพยายามเท่าไรก็ยังเกิดความรู้สึกว่ายังคงทำได้ไม่เต็มที่ ไม่เพียงพอหรือไม่มีพอ การแสดงนี้ชี้ให้เห็นว่าคำสั่งและกฎอยู่ในระดับจิตใจ ซึ่งมีประสิทธิภาพมากขึ้นและยืนยาวกว่าที่กำหนดในระดับสังคม กลุ่ม TA จะให้สมาชิกสำรวจ เรื่อง ควร (Should)และไม่ควร (Shouldn't) ทำ” (Dos) ไม่ทำ (Don't s) โดยที่พวกเขาได้รับการฝึกฝนตั้งแต่เด็กในช่วงแรกๆ ฝึกให้สมาชิกรู้สึกอิสระจากพฤติกรรมที่เป็นผลมาจากคำสั่งหรือ คำสั่งต่อต้าน ที่ได้รับข้อมูลจากพ่อแม่ของตนเองในวัยเด็ก เมื่อสมาชิกตระหนักถึงคำสั่งหรือข้อห้ามที่ฝังใจ เขาจะสามารถพิจารณาและตัดสินใจได้ว่าจะดำเนินชีวิตแบบเดิมอีกหรือไม่

4. การตัดสินใจ และการตัดสินใจใหม่ (Decisions and Redecisions)

ตามที่ระบุไว้ก่อนหน้านี้การวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ให้ความสำคัญกับมิติองค์ความคิดเหตุผล และพฤติกรรมโดยเฉพาะอย่างยิ่งความสามารถของเราที่จะกลายเป็นการตระหนักถึงการตัดสินใจที่ควบคุมพฤติกรรมของเราและความสามารถที่จะทำให้การตัดสินใจครั้งใหม่ที่จะเปลี่ยนผลประโยชน์แน่นอนของชีวิตของเรา ในส่วนนี้จะอยู่การตัดสินใจทำในการตอบสนองต่อคำสั่งห้ามของพ่อแม่ และ คำสั่งต่อต้าน (Counter injunctions)

ในกลุ่ม TA ของ Alejandro ไม่เพียงแต่มีโอกาที่จะตระหนักถึงการตัดสินใจของเขาและของคำสั่งห้ามอยู่เบื้องหลังพวกเขา แต่ยังช่วยให้ตรวจสอบว่าการตัดสินใจเหล่านี้ก็ยังคงมีความเหมาะสม แม้ว่าคำสั่งห้ามและ คำสั่งต่อต้านมีน้ำหนักของพ่อแม่ผู้มีอำนาจ(Corey.2012:329 ;citing Gouldings .1978, 1979) ชี้ให้เห็นว่าเด็กจะต้องยอมรับคำสั่งเหล่านี้ ซึ่งจะมีผลกระทบต่อบุคลิกภาพเขาหรือเธอ Gouldings เสริมว่าคำสั่งห้ามในวัยเด็กจำนวนมากไม่ได้ออกจากพ่อแม่ แต่เป็นผลมาจากการจินตนาการแทนตัวเองของเด็กและตีความ มันเป็นสิ่งสำคัญที่จะทราบว่าคำสั่งของพ่อแม่เพียงอย่างเดียวอาจส่งเสริมความหลากหลายของการตัดสินใจในส่วนของเด็ก คำสั่งห้ามที่บุคคลได้รับและสิ่งที่ทำให้เกิดการตัดสินใจในชีวิต ได้รับการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลยืนยันว่า คนเราสามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยการเปลี่ยนแปลงการตัดสินใจโดยวิธีตัดสินใจใหม่ TA เป็นสิ่งที่ได้รับการเรียนรู้สามารถเรียนรู้ซ้ำ การทำงานเป็นกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจใหม่บ่อยครั้งต้องการให้สมาชิกย้อนกลับไปในภาพหรือฉากวัยเด็กจนกระทั่งดำเนินมาถึงฉากที่พวกเขามีการตัดสินใจด้วยตนเอง ผู้นำกลุ่มอาจอำนวยความสะดวกขั้นตอนนี้และอาจจะใช้คำถามแทรกต่อไปนี้: “ขณะที่คุณกำลังพูดคุณรู้สึกอย่างไร?” “สิ่งที่คุณพูดทำให้คุณนึกถึงครั้งใดเมื่อคุณเป็นเด็กคืออะไร?” “ภาพที่คุณเห็นตอนนี้คือภาพอะไร?” “คุณขมวดคิ้วบนใบหน้าของคุณมากกว่านี้ได้ไหม?” “คุณรู้สึกอย่างไร? คุณเห็นภาพอะไรเมื่อคุณหน้านี้อั้วขมวด?”

5. เกมส์ (Games)

การติดต่อกันถือว่าเป็นหน่วยพื้นฐานของการสื่อสารประกอบด้วยการแลกเปลี่ยน Strokes ระหว่างสองคนหรือมากกว่านั้น เกมเป็นชุดต่อเนื่องของการมีปฏิสัมพันธ์ที่ลงท้ายด้วยผลตอบแทนที่เป็นลบ เกมทำหน้าที่ในการป้องกันความใกล้ชิดสนิทสนม เกมประกอบด้วย 3 องค์ประกอบพื้นฐาน: ชุดของการมีปฏิสัมพันธ์ที่สมบูรณ์ที่ดูเหมือนน่าเชื่อถือ; ปฏิสัมพันธ์นั้นแอบแฝงเป็นที่ซ่อนเร้น และผลตอบแทนที่เป็นทางลบ สรุปว่าวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของเกม เมื่อบุคคลต้องการ Strokes มันเป็นเรื่องปกติที่จะมีส่วนร่วมในเกม ที่จะสร้างขึ้นเป็น Strokes แม้ว่าการทำเช่นนั้นเป็นเชิงลบ

เครปแมน (Corey. 2012: 331; citing Karpman.1968) กำหนด 3 บทบาทให้ผู้เล่นร่วมเล่นเกม คือ ผู้ที่เหนือกว่า (Persecutor) ผู้ที่ช่วยเหลือ (Rescuer) และเหยื่อ (Victim) เกมมักจะมีหลายบท (หรือแบบที่พวกเขาไม่ยากเกินไปตลอด) และบทที่พบบ่อย คือ การสนับสนุนสำหรับการตัดสินใจที่อธิบายไว้ในก่อนหน้า ตัวอย่างเช่น คนที่ได้ตัดสินใจว่าพวกเขาจะทำอะไรไม่ถูกอาจจะเล่นเกม "Yes, but " พวกเขาขอร้องให้คนอื่นเพื่อขอความช่วยเหลือ แล้วทักทาย ได้รับคำแนะนำ แต่จะมีเหตุผลให้คำแนะนำต่าง ๆ นั้นทำไม่ได้เพื่อเป็นข้อแก้ตัวและช่วยให้รู้สึกว่าคุณเองทำไม่ได้จริงๆ ผู้เล่นเกม "kick me" มักเป็นคนที่ตัดสินใจที่จะปฏิเสธตัวเอง มองว่าไม่เป็นที่ต้องการของคนอื่นๆ การเล่นเกมเป็นบทบาทของเหยื่อผู้เคราะห์ร้ายที่ถูกกระทำนี้ไม่มีใครชอบ

สถานการณ์กลุ่มที่จัดสภาพแวดล้อมอย่างเหมาะสมสำหรับผู้เข้าร่วม จะต้องตระหนักถึงวิธีการเฉพาะเจาะจง ในการที่พวกเขาเลือกเล่นเกมและกลยุทธ์ต่างๆ เพื่อหลีกเลี่ยงการติดต่อสื่อสารอย่างแท้จริงและเลือกรูปแบบของการคิดความรู้สึกและพฤติกรรมเพื่อเอาชนะตัวเอง ผู้นำสมาชิกในกลุ่มแสดงเกมต่างๆ ที่พวกเขาเล่นได้นอกกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับเกมของตัวเองและความรู้สึกที่ไม่ดีโดยการสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่นในกลุ่ม โดยการวิเคราะห์การตอบสนองของพวกเขาอยู่ในกลุ่มมีการเชื่อมต่อการตอบสนองของพวกเขาไปสู่สถานการณ์การใช้ชีวิตในวัยเด็ก โดยใช้เกมที่พวกเขากำลังเล่นอยู่ในกลุ่มสมาชิกเริ่มที่จะเข้าใจว่าเกมเหล่านี้มักจะให้ลักษณะของความใกล้ชิด แต่ผลที่เกิดขึ้นจริงของพวกเขาคือการสร้างระยะห่างระหว่างบุคคล และให้สมาชิกตระหนักถึงแง่มุมที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นของการเล่นเกมเพื่อที่จะป้องกันไม่ให้ปฏิสัมพันธ์ของบุคคลห่างเหิน ดังนั้นหากสมาชิกตัดสินใจว่า ตนเองต้องการที่จะเกี่ยวข้องกับคนอื่นอย่างใกล้ชิด หรือพวกเขายังจะการตัดสินใจที่จะไม่เล่นเกมใดๆ อีกต่อไป

สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้ความสัมพันธ์ ระหว่างเกมที่เคยใช้ในวัยเด็กกับเกมที่ใช้ในปัจจุบัน เช่น การเรียกร้องความสนใจในวัยเด็กว่าเคยทำอะไร วิธีการในอดีตสัมพันธ์กับเกมที่ใช้ในปัจจุบัน ในการเรียกร้องความใส่ใจ (Strokes) อย่างไร จุดมุ่งหมายของกลุ่ม TA คือ ต้องการให้สมาชิกมีโอกาสเลือกไม่เล่นเกม มีการสื่อสารที่จริงใจ ให้ได้มีโอกาสเลือกที่จะไม่ใช้การแลกเปลี่ยน Negative strokes แต่เรียนรู้การให้และรับ Positive strokes แทน

6. พื้นฐานทางจิตวิทยาตำแหน่ง ชีวิต และบทบาทชีวิต (Basic Psychological Life Position and Life Scripts)

การตัดสินใจเกี่ยวกับตัวเอง โลกของบุคคลและความสัมพันธ์ของคนกับคนอื่นจะตกผลึกชัดเจนในช่วง 5 ปีแรกของชีวิต การตัดสินใจดังกล่าวเป็นพื้นฐานสำหรับการกำหนดตำแหน่งชีวิตซึ่งพัฒนาเข้ามามีบทบาทในชีวิตของบุคคล การวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลระบุ 4 ตำแหน่งชีวิตขั้นพื้นฐานซึ่งทั้งหมดจะขึ้นอยู่กับมติของการตัดสินใจที่เป็นผลมาจากประสบการณ์ในวัยเด็ก และแต่ละตำแหน่งทั้งหมดจะบอกความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเองและวิธีการที่พวกเขาสัมพันธ์กับผู้อื่น

1. I'm OK—You're OK. or I count — You count.
2. I'm OK — You're not OK. or I count — You don't count.
3. I'm not OK— You're OK. or I don't count — You do count.
4. I'm not OK— You're not OK. or I don't count — You don't count.

I'm OK—You're OK. ตำแหน่งนี้จัดว่าไม่มีการเล่นเกม บุคคลที่อยู่ในตำแหน่งนี้มีค่านิยม ความเชื่อพื้นฐานที่คุณค่าและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ บุคคลที่อยู่ในตำแหน่งนี้มีการตกลงยอมรับเป็นสิ่งสำคัญซึ่งตำแหน่งนี้จะโดดเด่นด้วยเจตคติของความไว้วางใจ และการเปิดกว้าง ความเต็มใจที่จะให้และใช้เวลา และการยอมรับผู้อื่นที่พวกเขาเป็น คนที่ใกล้ชิดกับตัวเองและคนอื่น ๆ ไม่มีผู้แพ้ ทุกฝ่ายเป็นผู้ชนะ

I'm OK — You're not OK. บุคคลที่อยู่ในตำแหน่งนี้จะโยนปัญหาของตนเองให้กับผู้อื่นและตำหนิ ดุฎฎากวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น มีการใช้เกมในการเสริมตำแหน่งดังกล่าว เพื่อยกย่องตนเองว่าตนเองดี เป็นผู้สร้างความโกรธ น่ารังเกียจ ดุหมั่นเหยียดหยามผู้ที่ด้อยกว่าหรือแพะรับบาป คือผู้ที่ถูกกล่าวโทษว่าคุณแย่ บุคคลในตำแหน่งนี้ต้องการผู้ที่ด้อยกว่ามารองรับความรู้สึกของตน

I'm not OK— You're OK. เป็นตำแหน่งของบุคคลที่เก็บกด มีลักษณะที่รู้สึกด้อยกว่าบุคคลอื่น บุคคลประเภทนี้จะทำตามความต้องการของผู้อื่น มากกว่าการทำตามที่ต้องการ ต้องการ รู้สึกว่าตนเป็นเหยื่อ เป็นผู้ถูกกระทำ เกมที่ใช้คือ "Kick me" เป็นแบบลงโทษนั้น ตำหนิฉัน ส่วนเกมแบบยอมรับโทษแทน "Martyr" ซึ่งเป็นเกมที่สนับสนุนพลังของผู้อื่น ปฏิเสธพลังของตนเอง

I'm not OK— You're not OK. ตำแหน่งนี้ เป็นตำแหน่งที่อยู่ในสภาพที่อึดอัด ขับข้องใจ ไม่มีประโยชน์ บุคคลที่อยู่ในตำแหน่งนี้ เป็นผู้ที่หมดความสนใจในชีวิต รู้สึกหมดความหวังในชีวิต ไม่สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ในชีวิต ทำร้ายตนเอง เก็บตัวแสดงพฤติกรรมแบบเด็ก หรือมีพฤติกรรมก้าวร้าว อาจทำร้ายร่างกายหรือชีวิตตนเอง หรือทำร้ายผู้อื่น

การดำเนินการแต่ละคนจากตำแหน่งที่ตนชื่นชอบ เมื่ออยู่ภายใต้ความเครียด ความท้าทาย เป็นการตระหนักถึงวิธีการที่เรากำลังพยายามที่จะทำให้ชีวิตจริงผ่านตำแหน่งที่ดำรงอยู่ของเราขั้นพื้นฐานและสร้างทางเลือก

7. บทชีวิต และการวิเคราะห์บทบาท (Life / Script and Script Analysis)

บทชีวิตได้รับการพัฒนาในช่วงต้นชีวิตเป็นผลมาจากการเรียนการสอนของพ่อแม่ (เช่น คำสั่งและคำสั่งต่อต้าน) และก่อนที่เราจะตัดสินใจทำ ท่ามกลางการตัดสินใจเหล่านี้ คือ การเลือกตำแหน่งทางจิตวิทยาขั้นพื้นฐานหรือบทบาทการแสดงบทละคร, ที่เราเล่นในบทชีวิตของเรา แท้จริงบทชีวิตจะเปรียบกับขั้นตอนการผลิตละคร กับ นักแสดง, เนื้อเรื่อง, ฉาก, บทสนทนาและการฝึกซ้อมที่ไม่มีที่สิ้นสุด สารสำคัญบทชีวิตเป็นพิมพ์เขียวที่บอกบุคคลว่าสิ่งใดที่พวกเขาจะทำในชีวิต และสิ่งที่พวกเขาจะทำอย่างไรเมื่อเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น

ช่วงต้นการสื่อสารของคนเรามาจากพ่อแม่และคนอื่น ๆ ที่เราได้รับรูปแบบ Strokes อาจเป็นได้ทั้งที่สนับสนุนหรือให้เป็นไปในด้านลบ บุคคลตัดสินใจการดำรงอยู่บนพื้นฐานเกี่ยวกับตัวเอง นั่นคือบุคคลจะถือว่าเป็นหนึ่งใน 4 ตำแหน่งชีวิตที่ได้อธิบายไว้ก่อนหน้านี้ กระบวนการที่เรียกว่าการวิเคราะห์บทบาท ของกลุ่ม TA ช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงวิธีที่พวกเขาได้มา, บทชีวิตของพวกเขาและความชัดเจนมากขึ้นของบทบาทชีวิต (ตำแหน่งชีวิตขั้นพื้นฐานทางด้านจิตใจ) ของพวกเขา การวิเคราะห์บทบาทช่วยให้สมาชิกเห็นวิธีที่พวกเขารู้สึกว่าถูกบังคับ โดยเล่นผ่านบทชีวิตของพวกเขาและให้พวกเขาพบทางเลือกทางเลือกในชีวิต กล่าวอีกนัยหนึ่ง สมาชิกเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มได้ผ่อนคลายลดการบังคับให้เล่นเกมที่แสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมที่เรียกว่า เป็นบทชีวิตของพวกเขา ช่วยให้สมาชิกมีโอกาสในการเปลี่ยนแปลงบทบาทของพวกเขา ผู้เข้าร่วมถูกขอให้จำเรื่องราวที่ชื่นชอบของพวกเขาเมื่อเป็นเด็ก เพื่อตรวจสอบว่าพวกเขาใส่เรื่องราวเหล่านี้ลงไปในนิทาน

การวิเคราะห์ของบทชีวิตของสมาชิกในกลุ่มจะขึ้นอยู่กับเรื่องราวหรือครอบครัวเดิมของเขา ผ่านกระบวนการของการทำหน้าที่บางส่วนของบทชีวิตของพวกเขา ในการบำบัดกลุ่ม สมาชิกเรียนรู้เกี่ยวกับคำสั่งที่พวกเขาได้รับ การยอมรับข้อวิจารณ์ ในขณะที่การตัดสินใจในวัยเด็กที่พวกเขาทำในการตอบสนองต่อข้อความเหล่านี้, เกมและความรู้สึกที่ไม่ดี ผู้นำกลุ่มสามารถรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับครอบครัวโดยการซักประวัติในวัยเด็กผ่านประสบการณ์ของสมาชิก สมาชิกจะสามารถถามเรื่องของละครที่อาจจะส่งผลหากครอบครัวของพวกเขากำหนดในสภาวะต่าง ๆ ซึ่งสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม จะได้รับบทส่วนหนึ่งในการเล่นสำหรับครอบครัวนี้ เทคนิคเหล่านี้จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มจำเหตุการณ์และความรู้สึกในช่วงต้นที่เกี่ยวข้องกับพวกเขา กลุ่มเป็นแหล่งที่สนับสนุน สรรวจวิธีการในสถานการณ์ที่ผ่านมาที่จะมีอิทธิพลต่อผู้เข้าร่วม โดยเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการของการค้นพบตัวเองจากสมาชิกคนอื่น ๆ สมาชิกมีโอกาสทำความเข้าใจสิ่งที่ติดค้างอยู่ในจิตใจ (Unfinished psychological business)

สถานการณ์กลุ่มช่วยให้สมาชิกวิเคราะห์ตำแหน่งที่พวกเขามักจะใช้และเกมที่พวกเขาเล่นทั้งในกลุ่มและในชีวิตประจำวัน ผลของสมาชิกกลุ่มที่ได้รับในช่วงแรก คือตระหนักถึงบทบาทชีวิตเข้าใจความรู้สึกที่จำต้องแสดงบทบาทตามที่กำหนด และมีทางเลือกในการเลือกบทชีวิตใหม่แบบอื่น ๆ โดยการรับฟังข้อมูลย้อนกลับ จากผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่ม

บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา

ดวงมณี จงรักษ์ (2549: 276) อธิบายถึงบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาไว้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ส่งเสริมผู้รับการปรึกษาให้เรียนรู้แนวคิดต่างๆ ของ TA เช่น บทชีวิต ภาวะของอีโก้ ความรู้สึกทดแทน ความรู้สึกที่แท้จริง
2. ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่ในการวิเคราะห์ปัญหาของผู้รับคำปรึกษา โดยการวิเคราะห์บทชีวิต วิเคราะห์เกมและความรู้สึกทดแทน วิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ และวิเคราะห์โครงสร้างของบุคลิกภาพ

3. ผู้ให้คำปรึกษาจะทำหน้าที่กำหนดทิศทางของการบำบัด เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาหลุดพ้นจากบทบาทชีวิตเดิม โดยเกิดการเปลี่ยนแปลงของภาวะเด็ก ภายใต้การสนับสนุนให้กำลังใจจากภาวะผู้ใหญ่ของอีโกภายในตัวผู้รับการปรึกษา

4. ผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทในการสร้างบรรยากาศต่อผู้รับการปรึกษาให้เกิดสภาวะความรู้สึกได้รับอนุญาต (Permission) ได้รับการปกป้อง (Protection) และเกิดความเข้มแข็ง มีพลัง (Potency) กล่าวคือผู้ให้คำปรึกษาเปิดช่องทางให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่สวนทางกับการสั่งสอนของบิดามารดา ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเชื่อที่ว่าตนเองมีความเข้มแข็ง มีพลังมากกว่าภาวะพ่อแม่ที่อยู่ภายใน

5. ผู้ให้คำปรึกษาสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักปกป้องตนเอง และค่อยๆ ลดบทบาทการปกป้องผู้ให้การปรึกษา

6. ผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่ปกป้องความลับ และป้องกันไม่ให้เกิดผลลัพธ์ของบทชีวิต 3 ประการ คือ การฆ่าตัวตายหรือการทำลายตนเอง การทำร้ายหรือทำให้ผู้อื่นเสียชีวิต และการเสียชีวิต

7. ผู้ให้คำปรึกษาควรสื่อสารกับผู้รับคำปรึกษาในสภาวะการเป็นผู้ใหญ่-ผู้ใหญ่ ขณะเดียวกันควรสนับสนุนให้ใช้ประโยชน์จากภาวะเด็กของอีโกในส่วน of “Little Professor” ที่เป็นแหล่งของความคิดแบบใช้ฉันท-รับรู้ (Intuition)

8. ผู้ให้การปรึกษาช่วยผู้รับคำปรึกษาค้นหาความรู้สึกที่แท้จริงเพื่อนำไปสู่การจัดการกับบทชีวิตที่ตัดสินใจกำหนดในวัยเด็ก

9. ผู้ให้การปรึกษาร่วมกับผู้รับการปรึกษาสร้างข้อตกลงร่วมกันต่อการมีพฤติกรรมใหม่

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556:183) กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาไว้ว่า

1. การให้โอกาส (Permission) ผู้ให้คำปรึกษาจะเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสกระทำในสิ่งที่ตนเองถูกห้าม

2. การปกป้อง (Protection) และให้กำลังใจ โดยผู้ให้คำปรึกษาควรพยายามให้กำลังใจผู้รับคำปรึกษาเพื่อให้เลิกกังวลใจและกลัวกับคำสั่งห้ามของพ่อแม่ โดยให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษาให้สามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ได้

3. การมีศักยภาพ (Potency) ผู้ให้คำปรึกษาควรเลือกเทคนิคให้มีความเหมาะสมต่อปัญหาและบุคลิกภาพของผู้มารับคำปรึกษา

4. การดำเนินงาน (Operation) ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคทั่วไป เช่น การซักถาม (Interrogation) การระบุพฤติกรรมให้ชัดเจน (Specification) การโต้แย้ง (Confrontation) การอธิบาย (Explanation) การตีความ (Interpretation) และการบอกให้ผู้รับคำปรึกษาหยุดเล่นเกมส์ (Xrystallization) เป็นต้น

เทคนิคและกระบวนการในการให้คำปรึกษา

คมเพชร ฉัตรศุภกุล(2547: 81-82) กล่าวว่า สิ่งที่สำคัญประการหนึ่งของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้ คือ การทำสัญญา สัญญานี้หมายถึงข้อตกลงระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาที่จะระบุจุดมุ่งหมาย ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับการบำบัดโดยผ่านการทำสัญญาเป็นชุดๆ ซึ่งจะเริ่มจากง่าย ๆ ทำให้บุคคลมีความมั่นใจว่าจะทำได้สำเร็จ ถ้าผู้มีปัญหาเรียนรู้ได้ดี สัญญานั้นจะมีความยากมากขึ้นจนกว่าบุคคลจะแก้ปัญหาได้ เทคนิคที่สำคัญมีอยู่ด้วยกัน 8 เทคนิค ได้แก่

1. Interrogation ซึ่งจะเกิดจากการสนทนาระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลที่เป็นประโยชน์ แต่ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรถามมากจนเกินไป อาจใช้เทคนิคให้ผู้มีปัญหาลำประวัติ (Psychiatric history)

2. Specification คือ การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับผิดชอบกับคำพูด โดยการกล่าวถึงความคิดของผู้มีปัญหาที่สื่อสารออกมา

3. Confrontation คือ การชี้ให้เห็นถึงความไม่สอดคล้องของสิ่งที่ผู้มีปัญหาพูด

4. Explanation เมื่อผู้มีปัญหาใช้สภาวะของการเป็นผู้ใหญ่ในการรับฟัง เป็นโอกาสที่เหมาะสมที่จะทำให้ผู้มีปัญหาสามารถเผชิญความเป็นจริง

5. Illustration การให้ตัวอย่างที่มีคุณค่าจะช่วยให้ผู้มีปัญหาประสบความสำเร็จในการที่จะเข้าใจสิ่งใหม่ๆ ได้

6. Confirmation การสร้างความแน่ใจจะใช้ได้เมื่อผู้มีปัญหายอมรับเรื่องความไม่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนพูดออกไป เมื่อผู้มีปัญหามีสภาวะของความเป็นผู้ใหญ่ที่เข้มแข็งยอมส่งผลให้การใช้เทคนิคนี้เกิดประสิทธิผล

7. Interpretation หน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาคือการหาความหมายจากการสื่อสารจากสภาวะที่มีปัญหา ข้อมูลบิดเบือนจะต้องได้รับการแก้ไขให้ถูกต้อง และผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้มีปัญหาสามารถจัดระบบความจำการรับรู้ในอดีตเสียใหม่

8. Crystallization จะเกิดขึ้นเมื่อผู้มีปัญหาและผู้ให้คำปรึกษาสื่อสารกันในสภาวะของความเป็นผู้ใหญ่และความเป็นเด็กมีความสอดคล้องกัน ถ้าหากอยู่ในสภาวะการเป็นบิดามารดาจะต่อต้านความเจริญงอกงามของสภาวะความเป็นเด็ก ผู้ให้คำปรึกษาจึงจะต้องจัดการกับสภาวะนั้น

ศิริบุรณ์ สายโกสุม (2554: 150-151) กล่าวว่า เทคนิคและกระบวนการในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้ มีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์โครงสร้าง คือช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความตระหนักถึงภาวะอัตโนมัติโดยไม่ติดอยู่กับภาวะหนึ่งภาวะใด

2. การสอน (Dedactic method) โดยทฤษฎีนี้จะเน้นที่ความคิด โดยผู้ให้คำปรึกษาจะสอนให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักถึงพื้นฐาน ส่งเสริมให้เกิดความคุ้นเคยกับการวิเคราะห์โครงสร้าง มีการแนะนำให้อ่านหนังสือต่างๆ

3. การวิเคราะห์การสื่อสารว่าเป็นการสื่อสารแบบสอดคล้อง การสื่อสารแบบซ่อนเร้น หรือการสื่อสารแบบขัดแย้ง

4. เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (Empty chair) ซึ่งจะใช้ได้ดีกับการวิเคราะห์โครงสร้าง ช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ สามารถจัดการกับความขัดแย้งในตัวของผู้รับคำปรึกษา

5. การเล่นบทบาท (Role-playing) อาจจะทำให้สมาชิกในกลุ่มเป็นภาวะอึดอัดที่ผู้รับคำปรึกษามีปัญหา หรือจะเป็นการชักซ้อมพฤติกรรมที่ผู้รับคำปรึกษาอยากลองทำ โดยให้สมาชิกคนอื่น ๆ เป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับ

6. รูปแบบครอบครัว (Family modeling) มอบหมายให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการถึงบุคคลที่มีความสำคัญของตนเอง พร้อมทั้งเป็นผู้กำกับ ซึ่งจะคอยกำหนดตัวแสดงเป็นสมาชิกในครอบครัวของตน ซึ่งจะให้เพื่อนสมาชิกช่วยกันแสดง จากนั้นจึงให้มีการอภิปราย การกระทำนั้น

7. วิเคราะห์การใช้เวลา ซึ่งสำคัญมากที่จะนำมาอภิปรายและตรวจสอบ

8. วิเคราะห์เกมและการสะสมอารมณ์บางอย่าง (Racket) ว่ามีผลอย่างไร มีการแปลความหมาย ช่วยให้ผู้สมาชิกเล่นเกม พัฒนาและเข้าใจถึงธรรมชาติในการสื่อสารกับคนอื่น พร้อมทั้งเข้าใจถึงความรู้สึกไม่ดีที่สะสมไว้ของตนเอง

9. การวิเคราะห์บทชีวิต เป็นการช่วยผู้รับคำปรึกษาให้ออกจากบทชีวิตของตนเอง มีการฟังอย่างใกล้ชิด มีการสังเกตจากคำพูด ภาษากาย อาจจะใช้แบบตรวจสอบรายการช่วย เมื่อผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวข้องกับบทชีวิตของตนเอง ก็จะสามารถมีพลังเปลี่ยนแปลงการตัดสินใจระยะต้นไปสู่การตัดสินใจใหม่

3.3.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling) มีผู้ริเริ่มทฤษฎีคือ คาร์ล แรมสัน โรเจอร์ส (Carl Ramson Rogers) โดยทฤษฎีดังกล่าวมีทัศนะเกี่ยวกับการมองมนุษย์ในเชิงบวก โดยอยู่บนพื้นฐานของการไว้วางใจ นั่นคือเชื่อว่าผู้รับคำปรึกษามีความสามารถที่จะเข้าใจตนเองและสามารถนำตนเองได้ นอกจากนี้ยังเชื่อว่าบุคคลสามารถเลือกตัดสินใจกระทำในสิ่งต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์และมีวิจารณญาณ โรเจอร์สจึงได้พัฒนาการให้คำปรึกษาโดยยึดแนวคิดแบบไม่นำทาง นั่นคือ ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่แสดงความคิดเห็นของตนเอง แต่จะมีหน้าที่ใช้การสื่อสารที่มีความจริงใจ ใส่ใจ เข้าใจ และไม่ตัดสินผู้รับคำปรึกษาว่าถูกหรือผิด (รัญจวน คำชิริพิทักษ์. 2554: 8-7, 8-8)

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา

พงษ์พันธ์และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556: 103) มีทัศนะเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายตามทฤษฎีนี้ว่า ผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้จะต้องพยายามสร้างบรรยากาศที่แสดงถึงความอบอุ่น เป็นกันเอง ซึ่งจะนำไปสู่การค้นพบตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเอง อีกทั้งยังสามารถค้นหาแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาตนเองตรงตามหลักของความเป็นจริง โดยผู้รับคำปรึกษาจะต้องเกิดความเข้าใจว่าอะไรคืออุปสรรคของความเจริญงอกงามในชีวิตของตน และจะก้าวไปสู่การเป็นบุคคลที่มีประสบการณ์เปิดกว้าง มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น และสามารถก้าวไปข้างหน้าได้อย่างเต็มศักยภาพของตน

ดวงมณี จงรักษ์ (2549: 112-113) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบยืดยิบบุคคลเป็นศูนย์กลางจะมีการสร้างสถานการณ์เงื่อนไข ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกว่าตนเองนั้นมีความปลอดภัย รู้สึกปราศจากการประเมิน ผู้ให้คำปรึกษาจะมีหน้าที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาส ทบทวนความรู้เกี่ยวกับตนเองเสียใหม่ ส่งผลให้ตนกับประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษา มีความสอดคล้องกัน ดังนั้นการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้จึงมีจุดมุ่งหมายที่ การเน้นประสบการณ์ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีสติสัมผัสกับอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองให้มากที่สุด

ดังนั้นการให้คำปรึกษายืดยิบบุคคลเป็นศูนย์กลางจึงเป็นทฤษฎีที่มีจุดมุ่งหมายให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีการสำรวจตนเอง รู้จักตนเองและเกิดความเข้าใจยอมรับในตนเอง สามารถค้นหาวิธีการและแนวทางในการจัดการกับปัญหา ปรับปรุงและพัฒนาตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจ อบอุ่น เป็นมิตร กระตุ้นให้เกิดการยอมรับกันและกัน เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพตรงตามความเป็นจริง

หลักการและแนวคิด

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2554: 50) กล่าวถึง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดยิบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling) มีทัศนะเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ ดังนี้

1. มนุษย์ทุกคนเป็นคนดี มีความสามารถ มีเหตุผล มีศักดิ์ศรี สามารถเชื่อถือและไว้วางใจได้ มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถที่จะนำตนเอง เปลี่ยนแปลงตนเองอย่างสร้างสรรค์ นอกจากนี้มนุษย์ยังมีความสามารถที่จะเลือกสิ่งต่างๆ ในชีวิตได้อย่างอิสระ
2. มนุษย์มีความต้องการที่จะได้รับการยอมรับ การนับถือยกย่อง ต้องการความรัก ความเอื้ออาทรจากบุคคลอื่น
3. มนุษย์อาจจะเกิดความวิตกกังวลได้ เนื่องจากการขาดความเป็นตัวของตัวเอง ขาดความมั่นใจในตนเอง ขาดวุฒิภาวะ มีความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองและมีประสบการณ์ที่ไม่สอดคล้องกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากรู้สึกว่าคุณค่า

รัฐจวน คำชรพิทักษ์ (2554: 8-10 ถึง 8-15) กล่าวว่า หัวใจสำคัญของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดยิบบุคคลเป็นศูนย์กลางคือ

1. ความสอดคล้องและความจริงใจ ซึ่งทั้งสองสิ่งนี้จะต้องมีความคล้อยตามกัน นั่นก็คือ ประสบการณ์ภายในและการแสดงออกภายนอกถึงประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษาจะตรงกัน ผู้ให้คำปรึกษาจะมีการแสดงถึงความรู้สึกและเจตคติที่ตรงไปตรงมา เปิดเผย ในขณะที่มีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา การเปิดเผยมากเกินไปของผู้ให้คำปรึกษาอาจก่อให้เกิดผลในเชิงลบ นั่นคือการลดความน่าเชื่อถือและทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าผู้ให้คำปรึกษาก่ออยู่ในสภาวะทางจิตใจที่อ่อนแอเสียเอง

2. การมองทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไขและการยอมรับ เป็นการแสดงออกถึงการเอาใจใส่อย่างลึกซึ้งและมีความจริงใจต่อผู้รับคำปรึกษาในฐานะที่เขาเป็นบุคคลหนึ่งที่มีศักดิ์ศรี ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างบรรยากาศของการช่วยเหลือ ยอมรับในสภาพการณ์ที่ผู้รับคำปรึกษาเป็นอยู่ โดยมีเจตคติเชิงบวก ยอมรับในความเป็นปัจเจกบุคคล ไม่ประเมินและตัดสินว่าการกระทำนั้นๆดีหรือเลว เนื่องจากเจตคติของผู้ให้คำปรึกษามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา ความหวั่นเกรงจะค่อยๆเปลี่ยนมาเป็นความไว้วางใจ ลดการปกป้องตนเองเปลี่ยนมาเป็นการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้นเพราะผู้รับคำปรึกษาจะได้เรียนรู้เจตคติของผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อเขา และรับเจตคติดังกล่าวมาเป็นเจตคติที่มองตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองจึงเกิดขึ้น

3. การเข้าใจอย่างถูกต้องในการเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษามีความเข้าใจผู้รับคำปรึกษาในโลกทัศน์ของเขามากกว่าของผู้ให้คำปรึกษาเอง และถือเป็นกระบวนการที่บุคคลหนึ่งพยายามเข้าถึงความเข้าใจที่แท้จริงในบุคคลอีกคนหนึ่ง พยายามเข้าใจให้เหมือนเขาเข้าใจตนเอง โดยปรับความรู้สึกของตนเองให้สอดคล้องกับความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา แต่ผู้ให้คำปรึกษาก็ยังจะต้องคงความเป็นตัวของตนเองไว้ โรเจอร์สเชื่อว่า หากผู้ให้คำปรึกษาสามารถเข้าใจผู้รับคำปรึกษาอย่างที่เขามองเห็นและรู้สึก ก็จะสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าถึงตัวเขาได้อย่างลึกซึ้งและเข้มข้น

บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา

ดวงมณี จงรักษ์ (2549: 113) กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาไว้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ทำความเข้าใจโลกของผู้รับคำปรึกษาโดยไม่ตั้งคำถามหรือสมมุติฐานมาก่อนล่วงหน้า
2. สร้างสัมพันธภาพโดยอยู่บนพื้นฐานของความไว้วางใจ ยอมรับ และความเป็นธรรมชาติ
3. ไม่ใส่ หรือป้อนค่านิยมและเกณฑ์ใดๆทั้งสิ้นให้ผู้รับคำปรึกษา
4. รับฟังผู้รับคำปรึกษาพร้อมทั้งแสดงการตอบสนองอย่างเอาใจใส่ แสดงถึงความเข้าใจทั้งภาษาพูดและอวัจนภาษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสัมผัสได้ว่าเขาได้รับความเคารพ เห็นคุณค่า ตลอดจนได้รับการยอมรับและเข้าใจ
5. สื่อให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข
6. แสดงให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ว่า ผู้ให้คำปรึกษามีความเข้าใจในสิ่งที่เขาพูด และแสดงออกมาทั้งคำพูดและอวัจนภาษา
7. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ได้ว่าตนเองได้รับความไว้วางใจ ได้รับความเชื่อมั่นว่าเขามีความรับผิดชอบและสามารถกำกับดูแลตนเองได้
8. ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีความกล้าที่จะทดลองทำพฤติกรรมใหม่ ๆ

สอดคล้องกับ พงษ์พันธ์ และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556: 104) ที่มีทัศนะว่า ผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้จะเปิดโอกาสและให้ความไว้วางใจตลอดจนมอบความรับผิดชอบให้แก่ผู้รับคำปรึกษาโดยเฉพาะในเรื่องการตัดสินใจและการจัดการปัญหาด้วยตัวของผู้รับคำปรึกษาเอง

ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงมีหน้าที่ที่จะต้องทำความเข้าใจ ยอมรับในตัวตนของผู้รับคำปรึกษา ส่งเสริมให้กลุ่มเกิดสัมพันธภาพที่ดี มีความไว้วางใจ รับฟังในเรื่องราวซึ่งกันและกัน แสดงออกถึงการยอมรับที่ปราศจากเงื่อนไข และเชื่อว่าผู้รับคำปรึกษานั้นสามารถที่จะคิดและกระทำสิ่งต่างๆด้วยตัวของเขาเองได้

เทคนิคและกระบวนการในการให้คำปรึกษา

1. เทคนิคการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข(Unconditional Positive Regard and Acceptance) เทคนิคนี้จะเป็นเทคนิคแสดงให้เห็นถึงความเอาใจใส่ต่อผู้รับคำปรึกษา โดยการที่ผู้ให้คำปรึกษาจะยอมรับผู้รับคำปรึกษาในตัวตนของเขาเอง ให้คุณค่าต่อผู้รับคำปรึกษาในฐานะที่เขาเป็นบุคคลหนึ่ง โดยไม่สนว่าผู้รับคำปรึกษาจะมีรูปร่าง หน้าตา หรือแสดงพฤติกรรมอย่างไร (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2547: 64) ในการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่เข้าไปครอบงำ หรือทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกต่างปร้อย จากการประเมินและตัดสินความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาว่าถูกหรือผิด (Corey. 2013: 169) ผู้ให้คำปรึกษาจะเอื้อให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาตัวเองในกลุ่มมีการแสดงถึงการยอมรับกันและกันโดยปราศจากเงื่อนไขด้วย

2. เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) ถือว่าเป็นเทคนิคที่เป็นหัวใจสำคัญของการให้คำปรึกษา เพราะจะช่วยให้เกิดความเข้าใจในเรื่องราวอย่างถูกต้อง ซึ่งการแสดงออกถึงการฟังอย่างตั้งใจนั้นจะแสดงออกได้ทั้งการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง การพยักหน้า การสัมผัส หรือจะแสดงออกทางการตอบรับ เช่น ครับ ค่ะ เป็นต้น (สกล วรเจริญศรี. 2556: 205)

3. เทคนิคการสรุป (Summarizing) เป็นที่เทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาพยายามที่จะรวบรวมเรื่องราว สิ่งต่างๆที่ผู้รับคำปรึกษาพูดคุยในกลุ่มให้มีความครอบคลุม กระชับ ได้ใจความ ซึ่งในการสรุปนี้มีความจำเป็นที่จะต้องอาศัยความจำในเรื่องราวต่างๆที่ได้พูดคุยกันเป็นอย่างดี แสดงให้เห็นว่าสมาชิกมีความเข้าใจถึงเรื่องราวที่เพื่อนสมาชิกเล่าอย่างชัดเจน อีกทั้งยังมีส่วนช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจความคิด ความรู้สึกของตนเอง แสดงถึงความใส่ใจในเรื่องราวของกันและกันได้เป็นอย่างดี(พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 22)

4. เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) ถือเป็นเทคนิคที่แสดงถึงการตอบรับที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ตอบต่อเรื่องราวที่ผู้รับคำปรึกษาบอกเล่าในส่วนที่เป็นอารมณ์ความรู้สึกที่แฝงอยู่เบื้องหลังคำพูด เป็นการสื่อถึงความเข้าใจ (Empathy) ที่ผู้ให้คำปรึกษามีต่อผู้รับคำปรึกษา (กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์. 2545: 395)

5. เทคนิคการสนับสนุน (Supporting) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการเสริมแรงแก่ผู้รับคำปรึกษาที่พยายามจะเข้ามามีส่วนร่วมในกลุ่ม เช่น การเปิดเผยเรื่องราวของตนเองสู่กลุ่ม เป็นต้น เพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกของตนเองมากยิ่งขึ้น โดยผู้ให้คำปรึกษาจะมีการตอบรับด้วยการฟังอย่างตั้งใจ การแสดงออกจากการท่าทางที่กระตือรือร้น มีการประสานสายตา (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2554: 49)

6. เทคนิคการตีความ (Interpretation) ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคนี้เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปิดมุมมองและมองเห็นถึงทางเลือกใหม่ๆ รวมไปถึงการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทบทวนความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองให้มีความชัดเจนมากขึ้น (Corey. 2012: 48-49)

7. เทคนิคการถาม (Question) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้แลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกร่วมกัน โดยผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้คำถามเพื่อให้ได้ข้อมูลต่างๆ เพิ่มเติมเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้งมากขึ้น ดังนั้นลักษณะคำถามที่ดีจึงควรเป็นคำถามปลายเปิด แทนที่จะใช้เป็นคำถามว่า “ทำไม” ที่นำไปสู่คำตอบว่า ใช่-ไม่ใช่ จริง-ไม่จริง เท่านั้น (Corey. 2012: 48)

3.3.5 ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแนวเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling)

ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแนวเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling) มีผู้ริเริ่มทฤษฎีนี้คือ ฟรีทซ์ เพิร์ลส (Fritz Perls) เกสตัลท์ เป็นภาษาเยอรมัน หมายถึง ส่วนรวมทั้งหมดที่มีความหมาย ซึ่งตามทฤษฎีนี้จะหมายถึง รูปแบบที่มีลักษณะเฉพาะ ซึ่งเกิดจากส่วนต่างๆ มาบูรณาการเป็นส่วนทั้งหมด ซึ่งการบูรณาการส่วนต่างๆดังกล่าว จะเป็นงานพื้นฐานของร่างกายและจิตใจ โดยงานของเกสตัลท์จะไม่กำหนดความจริงที่แท้ แต่เป็นความจริงตามประสบการณ์ของบุคคล จึงกล่าวได้ว่า เกสตัลท์อิงปรากฏการณ์และอิงสิ่งที่เกิดขึ้นกับบุคคลในขณะนั้นเรียกว่า Existential หรือ อัตถิภาวนิยม (ดวงมณี จงรักษ์. 2549: 132)

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา

ซินเกอร์ (Corey. 2012: 294; citing Zinker. 2008) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาว่า

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้ที่จะบอกถึงความต้องการของตนเองอย่างตรงไปตรงมา
2. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ที่จะจัดการกับความขัดแย้งภายในตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ
3. กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ในการให้การสนับสนุนและสร้างพลังให้กับบุคคลอื่น
4. ค้นหาหนทางที่จะให้ผู้รับคำปรึกษามีความเจริญงอกงามในการเคารพความต้องการของพวกเขา
5. สร้างบรรยากาศที่อยู่บนพื้นฐานของความไว้วางใจ เพื่อให้การให้คำปรึกษากลุ่มเกิดความยั่งยืนและมีประสิทธิภาพ
6. ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะให้ข้อมูลย้อนกลับและการเป็นที่ปรึกษากับผู้อื่น
7. เรียนรู้ที่จะใช้ทรัพยากรภายในกลุ่มมากกว่าที่จะพึ่งพาผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษา

หลักการและแนวคิด

ลิขิต กาญจนารักษ์ (2554: 9-9 ถึง 9-10) และ พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2554: 128) กล่าวถึงหลักการพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling) มีรายละเอียดดังนี้

1. การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สัมผัสโดยตรงกับประสบการณ์จริงในปัจจุบัน

2. การตระหนักในคุณค่าแห่งตน (Self-actualization) เชื่อว่า มนุษย์ถูกผลักดันจากศักยภาพภายในตนเองไปสู่กระบวนการที่ไม่มีวันจบสิ้น ได้สิ่งหนึ่งมาก็ย่อมจะมีสิ่งใหม่ที่ต้องการเกิดขึ้น ซึ่งภาวะตระหนักในคุณค่าแห่งตนถือเป็นกระบวนการภายในตัวบุคคลที่เป็นพลังผลักดันพฤติกรรม เป็นรากฐานแห่งความต้องการทั้งหลายของมนุษย์ การนำไปสู่การกระทำให้ตระหนักรู้ในสภาวะแห่งความเป็นจริง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของอัตตา (Self) ที่มีความสามารถที่จะกระทำด้วยตนเอง

3. การควบคุมตนเอง (Self-regulation) เชื่อว่า อินทรีย์พยายามที่จะได้มาซึ่งภาวะสุขสบายอันเกิดจากความต้องการทั้งหลายได้รับการตอบสนองแล้ว ทำให้สิ่งที่ไม่สุขสบายหายไปและมีความสมดุลเข้ามาแทนที่ ดังนั้นบุคคลจึงต้องดำรงอยู่ในภาวะ “ที่นี้ เดียวนี้” จึงจะเกิดความสมดุลและถูกต้อง

4. การตระหนักรู้ (Awareness) ถือเป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตพบและมีความรู้สึกตัวได้ในขณะนั้น เป็นการตระหนักรู้ในด้านความคิด ความรู้สึกทางอารมณ์และการกระทำ รวมไปถึงภาวะการรู้สึกทางกายจากสิ่งที่มากระทบหรือเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ จึงถือว่าการรับรู้และการรู้สึกของตนเองทั้งหมดเป็นการระบุถึงประสบการณ์ของ “ขณะนี้” ซึ่งการตระหนักรู้นี้เองที่เป็นหัวใจสำคัญของทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงบำบัดแบบเกสตัลท์

บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา

พงษ์พันธ์และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556: 120-121) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาตามหลักทฤษฎีนี้จะต้องแสดงบทบาทของความกระตือรือร้นและกล้ารับมือเผชิญกับปัญหา โดยต้องพยายามที่จะนำอดีตหรืออนาคตมาปรากฏให้อยู่ในปัจจุบัน โดยการกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสระบายความรู้สึกที่ยังค้างคั่งในใจออกมา พร้อมทั้งให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้และสัมผัสถึงความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษายังต้องช่วยกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงความคิดจากการพึ่งพาสิ่งแวดล้อมรอบตัวและบุคคลอื่นรอบตัวเขาให้หันมาพึ่งตนเอง โดยช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค้นพบตนเอง รับรู้ความสามารถของตนเอง รวมไปถึงการมีความรับผิดชอบต่อตนเองและเกิดการพัฒนาตนเองได้

สอดคล้องกับ ดวงมณี จงรักษ์ (2549: 142-143) ที่กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้ไว้ว่า

1. ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้น

2. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการยอมรับส่วนของตนที่เคยปฏิเสธและมีการแสดงความรู้สึกต่อการปฏิเสธตน

3. มีหน้าที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเจริญงอกงาม โดยอาจเสนอแนะการบ้านหรือแบบฝึกหัดที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาสัมผัสกับประสบการณ์ที่น่าตื่นเต้น ภายใต้ภาวะที่ควบคุมได้

4. มีหน้าที่ในการดึงข้อดีหรือความสามารถของผู้รับคำปรึกษามาใช้ในสถานการณ์ใหม่ ควบคู่ไปกับการสอนวิธีการรับรู้ในสถานการณ์ใหม่ในแง่มุมมองอื่นเพื่อลดความวิตกกังวล

เทคนิคและกระบวนการในการให้คำปรึกษา

1. เทคนิคการจินตนาการ (Fantasy approaches) เป็นเทคนิคที่นำเอาสถานการณ์ที่หลากหลายเข้ามาเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้จินตนาการ เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้เฉพาะบุคคล โดยเฉพาะหากสมาชิกมีความกลัวที่จะเผชิญหรือจัดการกับปัญหา การจินตนาการจะช่วยให้มองเห็นปัญหานั้นๆอย่างมีความเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น และเป็นการช่วยให้สมาชิกลองเผชิญและใช้ความกล้าอยู่กับสถานการณ์ที่ตนเองกลัวได้อีกด้วย (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2554: 133)

2. เทคนิคความคิดและความรู้สึก (Think-feel) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบันของตนเองมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเข้าใจว่าความคิดและความรู้สึกนั้นมีความขัดแย้งกันหรือไม่ (Thompson. 2003: 82)

3.3.6 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling)

วิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) ให้ความสำคัญกับช่วง 10 ปีแรกของชีวิตว่ามีอิทธิพลหล่อหลอมบุคลิกภาพ เพราะเป็นช่วงที่เด็กเริ่มเข้าสู่โครงสร้างทางสังคมคือ บ้านและโรงเรียน พ่อแม่จึงมีหน้าที่สอนและฝึกทักษะที่จำเป็นแก่เด็กตน กลาสเซอร์เชื่อว่า การอบรมเด็กอย่างถูกวิธี และให้เด็กอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสามารถแก้ปัญหาได้ แต่ถ้าสภาพการณ์ไม่เอื้ออำนวยมาตั้งแต่ต้น การใช้กลวิธีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงก็สามารถนำมาใช้ในการช่วยเหลือได้ (วัชร ทรัพย์มี. 2554: 10-12)

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา

ดวงมณี จงรักษ์ (2549: 303) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาไว้ว่า

1. เป็นการช่วยให้บุคคลสามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่วางอยู่บนพื้นฐานของความเคารพซึ่งกันและกัน ต่างฝ่ายต่างก็รู้สึกดีที่ได้รับการตอบสนอง

2. การช่วยให้บุคคลพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จแทนเอกลักษณ์ของความล้มเหลว

3. การช่วยให้บุคคลมีพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีสุขภาพจิตที่ดี

4. การทำให้บุคคลสามารถเพิ่มการควบคุมชีวิตของตนโดยรู้จักเลือกที่ดีกว่าเดิม การเลือกอย่างชาญฉลาด โดยสิ่งที่เลือกนั้นต้องอยู่บนพื้นฐานของการเคารพสิทธิ์ของผู้อื่นด้วย พร้อมทั้งอยู่บนความเป็นจริงและสามารถบรรลุได้โดยการวางแผนที่ดี

กลาสเซอร์ (พงษ์พันธ์ และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 154; อ้างอิงจาก Glasser.1965) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีจุดมุ่งหมายพื้นฐาน คือ การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เติมเต็มความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการทางด้านจิตใจ รวมไปถึงความต้องการในด้านความรักและการถูกรัก อีกทั้งความต้องการที่อยากจะมีความค่าต่อตนเองและบุคคลอื่น

ดังนั้นทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงจึงมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักการสร้างสัมพันธภาพและรู้จักที่จะเคารพซึ่งกันและกัน สามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองพร้อมทั้งการให้คุณค่ากับบุคคลอื่นรอบข้าง

หลักการและแนวคิด

มนุษย์มีพฤติกรรมที่เกิดจากจิตสำนึก ไม่ได้ถูกผลักดันโดยจิตไร้สำนึกหรือสัญชาตญาณ มนุษย์ทุกคนมีแรงผลักดันที่จะมีสุขภาพจิตที่ดี กลาสเซอร์เชื่อว่า ธรรมชาติของมนุษย์จะมีพฤติกรรมโน้มไปทางกระทำเพื่อได้รับการยอมรับในฐานะคนคนหนึ่ง มากกว่าการให้ผู้อื่นยอมรับ เพราะได้ปฏิบัติงานใดงานหนึ่ง สำหรับระดับจิตใจ พฤติกรรมของมนุษย์ถูกควบคุมโดยความต้องการ 4 ประการ คือ ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ความต้องการอำนาจอิสระและความสนุกสนาน และการได้รับการตอบสนองความต้องการเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับความต้องการมีเอกลักษณ์ ซึ่งเอกลักษณ์จะได้รับการตอบสนองผ่านประสบการณ์ของการได้รับความรักและความรู้สึกมีคุณค่า (ดวงมณี จงรักษ์. 2549: 296) มนุษย์สามารถที่จะแก้ไขปัญหาต่างๆได้ หากเขานั้นกล้าที่จะเผชิญกับสภาพความเป็นจริง แต่ทั้งนี้บุคคลก็จะต้องมีความรับผิดชอบในการสนองความต้องการของตนเองด้วย (วัชร ทรัพย์มี.2533:181)

วัชร ทรัพย์มี (2554: 12-8 ถึง 12-9) กล่าวถึงหลักการของทฤษฎีนี้ไว้ว่า

1. ความอบอุ่นและบรรยากาศที่แสดงถึงการยอมรับผู้รับคำปรึกษาถือเป็นหลักการที่สำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
2. การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งเน้นการคุยกันด้วยเหตุผล ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาพูดคุยถึงสภาพการณ์ต่างๆ เพื่อสร้างความตระหนักรู้ในพฤติกรรมของตนเอง สามารถพิจารณาถึงสิ่งที่ถูกผิด สิ่งที่ต้องกระทำและละเว้น ตลอดจนสามารถวางแผนโครงการเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. เราเลือกพฤติกรรมของเราเอง ดังนั้นเราต้องรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น และคนที่รับผิดชอบก็คือ คนที่รู้ว่าเขานั้นต้องการอะไรในชีวิตและวางแผนเพื่อให้ได้สิ่งนั้น
4. การเผชิญสภาพความเป็นจริง(Reality) คือการที่บุคคลสามารถแก้ปัญหาของตนเองได้ถ้าเขาเผชิญกับสภาพความเป็นจริง พิจารณาสถานการณ์ต่างๆตามจริง โดยไม่กระทบต่อสิทธิของผู้อื่น

5. การประเมินความถูกต้องของพฤติกรรม (Right and Wrong) ในที่นี้คือการที่บุคคลสามารถพิจารณาว่าสิ่งใดถูกหรือผิดตามหลักของศีลธรรมจรรยา ซึ่งการประเมินพฤติกรรมจะเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่แนวทางที่ถูกต้อง

บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา

คอเรีย(Corey. 2012: 399) ได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงไว้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีการแลกเปลี่ยนและพูดคุยถึงพฤติกรรมในปัจจุบัน และมีความกระตือรือร้นที่จะไม่ใช่อะไรก็ตามที่ติดอยู่กับพฤติกรรมที่ปราศจากความรับผิดชอบและการแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่ได้ผลของตนเอง
2. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีการประเมินผลพฤติกรรมในปัจจุบันของพวกเขา
3. แนะนำผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับกระบวนการที่จะประเมินตนเองให้สามารถไปสู่ความสำเร็จตามความเป็นจริง
4. สอนผู้รับคำปรึกษาให้สามารถกำหนดและปฏิบัติตามแผนเพื่อให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้
5. ช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้สามารถประเมินข้อจำกัดของแผนการปฏิบัติของตนเองได้
6. ให้กำลังใจผู้รับคำปรึกษาที่จะพิจารณาถึงวิธีดำเนินการต่อไปเพื่อสิ่งที่ตนเองต้องการจะปรับเปลี่ยนหลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มเสร็จสิ้นลง

สอดคล้องกับ พงษ์พันธ์และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา(2556: 157) ที่กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงนั้นจะแสดงให้เห็นให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าได้รับความเอื้ออาทร ห่วงใย และพร้อมที่จะยอมรับจากผู้ให้คำปรึกษา พยายามโน้มน้าวให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตนเองด้วยการเผชิญความจริงและประเมินค่าหรือตัดสินพฤติกรรมของเขาเองอย่างตรงต่อความจริง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะไม่ตัดสินหรือประเมินค่าพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา แต่จะคอยเป็นครู คอยชี้แนะให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษา

ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงมีหน้าที่ในการเสริมสร้างให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นหาวิธีการในการปรับปรุงและพัฒนาพฤติกรรม สามารถประเมิน กำหนดแนวทางในการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองได้ โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยสนับสนุน ให้กำลังใจ ห่วงใยและคอยชี้แนะเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้

กระบวนการในการให้คำปรึกษา

วูฟโบริดจ์ (Corey. 2004: 430-435; citing Wubbolding. 2002.) กล่าวถึงกระบวนการ WDEP (The WDEP system) ไว้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

W มาจากความต้องการ (Wants) มักจะใช้คำถามที่ว่า “คุณต้องการอะไร” ซึ่งก็คือการกระตุ้นให้สมาชิกสามารถที่จะรับรู้ความต้องการของตนเอง จนนำไปสู่การประเมินว่าพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของตนเองจะนำไปสู่ความต้องการนั้นหรือไม่ แต่ถึงอย่างไรก็ตามการตั้งคำถามควรจะทำควบคู่ไปกับการสร้างสัมพันธภาพที่ดีเพื่อป้องกันการต่อต้านที่จะเกิดขึ้น

D ย่อมาจาก ทิศทางการปฏิบัติ (Doing) เป็นขั้นตอนที่ผู้นำกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกได้ลองพิจารณาว่าพฤติกรรมที่ตนเองกำลังทำในปัจจุบัน จะนำไปสู่สิ่งที่ตนเองต้องการได้หรือไม่

E ย่อมาจาก การประเมินตนเอง (Evaluation) ผู้นำกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกได้พิจารณาว่าการกระทำหรือพฤติกรรมของตนเองนั้นเกิดประโยชน์หรือจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้หรือไม่ จนถึงพิจารณาถึงสาเหตุของความล้มเหลวที่เกิดขึ้น

P ย่อมาจาก การวางแผน (Planning) คือการกระตุ้นให้สมาชิกมีการระบุถึงแนวทางหรือวิธีการที่จะจัดการกับความล้มเหลวจนนำไปสู่ความสำเร็จด้วยตัวของเขาเอง โดยผู้นำกลุ่มจะเข้าไปร่วมมือหรือสนับสนุนให้เกิดแนวทางนั้นร่วมกับสมาชิกด้วยก็ได้

3.3.7 ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling)

การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมผู้ให้คำปรึกษา ตามทฤษฎีดังกล่าวจะให้ความสำคัญกับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากระทำ ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงพยายามกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้เสนอเรื่องราวของปัญหา เหตุการณ์ในรูปพฤติกรรมที่ชัดเจน สังเกต และวัดได้ (ดวงมณี จงรักษ์. 212: 2530) การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมที่มีประสิทธิภาพ นอกจากจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแล้ว ยังช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความคิดที่เต็มไปด้วยเหตุผล สามารถวิเคราะห์สิ่งต่างๆ อย่างระมัดระวัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งมองเห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างสภาพการณ์และผลที่จะตามมา (วัชร ทรัพย์มี. 2533: 158)

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาตามแบบพฤติกรรมนิยมนั้น มุ่งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอก ดังนั้นพฤติกรรมใดที่สามารถสังเกตได้ จะนำมากำหนดเป็นวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาได้ทันที โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา จะเปลี่ยนได้ 4 ลักษณะดังต่อไปนี้ 1. ทำให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หมดไป 2. สร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้น 3. เพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เพิ่มมากขึ้น และ 4. ทำพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้นให้คงทนต่อไป (ปรีชา วิหคโต. 2554: 11-6 ถึง 11-7) โดยผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจะตกลงร่วมกันว่ามีวัตถุประสงค์ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใด ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมที่มีประสิทธิภาพ นอกจากจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแล้ว ยังช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความคิดที่เต็มไปด้วยเหตุผล สามารถวิเคราะห์สิ่งต่างๆ ได้อย่างระมัดระวังมากยิ่งขึ้น (วัชร ทรัพย์มี. 2554: 185-186)

หลักการและแนวคิด

พงษ์พันธ์และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556: 144) กล่าวถึงทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่ามนุษย์อยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกเกิดจากการที่มนุษย์มีปฏิกิริยาตอบโต้กับสิ่งแวดล้อม ดังนั้นถ้าบุคคลใดสามารถที่จะควบคุมสิ่งแวดล้อมได้ บุคคลนั้นก็จะมีโอกาสที่จะกำหนดพฤติกรรมให้เป็นไปตามความต้องการได้ เพราะทฤษฎีนี้เชื่อว่าสังคมมีอิทธิพลเหนือบุคคล สอดคล้องกับ วัชร ทรัพย์มี (2554: 184-185) ที่กล่าวถึงการพิจารณามนุษย์และหลักการของทฤษฎีนี้ไว้ว่า

1. มนุษย์สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้
2. พฤติกรรมของบุคคลได้มาจากการเรียนรู้ ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษามีความจำเป็นที่จะต้องเข้าใจที่มาของพฤติกรรมและใช้หลักการเรียนรู้เป็นวิธีในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล
3. การให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีนี้อาจมีความจำเป็นที่จะต้องจัดนอกห้องให้คำปรึกษาควบคู่ไปกับในห้องให้คำปรึกษา โดยเฉพาะถ้าผู้รับคำปรึกษามีปัญหาด้านสัมพันธภาพ
4. กระบวนการของการให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นปัญหา ตั้งเป้าหมายที่สามารถสังเกตและวัดความก้าวหน้าได้ โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมในการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา
5. พฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน ดังนั้นจึงสามารถคาดคะเนพฤติกรรมของบุคคลได้ ดังนั้นถ้าเราสามารถควบคุมสถานการณ์เหล่านั้นได้เราก็จะสามารถควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์

บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา

ดวงมณี จงรักษ์ (2549: 189) กล่าวถึง บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่ทำความเข้าใจปัญหาของผู้รับคำปรึกษาอย่างถี่ถ้วนก่อนที่จะวางแผนเพื่อดำเนินการจัดการกับปัญหา
2. สร้างแรงจูงใจแก่ผู้รับคำปรึกษาให้เกิดความมั่นใจที่จะแก้ไขปัญหของตนเอง
3. ช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาในการวิเคราะห์ปัญหา รวมไปถึงการวางแผนและประเมินวิธีการในการจัดการกับพฤติกรรม
4. ช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาในการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ต่างๆ เรียนรู้ที่จะทำพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อไปสู่เป้าหมายที่วางไว้
5. แสวงหาความรู้และประสบการณ์ในการปรับพฤติกรรม ให้การเสริมแรงต่อพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา ตลอดจนให้คำแนะนำต่างๆ

6. สามารถประยุกต์เทคนิคต่างๆของทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อนำมาใช้ในการแก้ปัญหา

7. เป็นตัวแบบที่ดีแก่ผู้รับคำปรึกษา

สอดคล้องกับ พงษ์พันธ์และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556: 146) ที่กล่าวว่าผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความกระตือรือร้น แสวงหาวิธีการและการดำเนินการทุกอย่างเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถที่จะเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ โดยมีการวางแผนและเกิดการเรียนรู้ที่เป็นไปตามขั้นตอนที่วางไว้โดยอยู่บนพื้นฐานของการเรียนรู้และการวางแผนไขว่ในการช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงมีหน้าที่ที่จะช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจปัญหาและเชื่อมั่นว่าสามารถที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ โดยผู้ให้คำปรึกษาจะให้การเสริมแรงให้กำลังใจและคอยให้คำแนะนำต่างๆ แก่ผู้รับคำปรึกษาอย่างกระตือรือร้น จนทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่การเกิดพฤติกรรมใหม่อย่างมีประสิทธิภาพ

เทคนิคและกระบวนการในการให้คำปรึกษา

เทคนิคการแก้ไขปัญหา (Problem solving)

คอเรย์ (Corey. 2012: 355; citing Spiegler and Guevremont. 2003) กล่าวว่าเทคนิคการแก้ไขปัญหา (Problem solving) เป็นเทคนิคของพฤติกรรมนิยม ที่ใช้สอนให้สมาชิกสามารถหาทางออกของปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน หัวใจหลักของเทคนิคนี้คือการค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับปัญหานั้นๆ เพื่อให้สมาชิกสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ได้ โดยมีกระบวนการทั้งหมด 4 ขั้นตอน ได้แก่

1. กำหนดทิศทางของปัญหา เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงความสำคัญของการระบุปัญหา
2. สาเหตุของปัญหา เป็นกระบวนการของการวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหานั้นๆ
3. กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา โดยสมาชิกจะไปทำการวิเคราะห์ทางเลือกต่างๆ ว่ามีแนวทางใดบ้างที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหา
4. การตัดสินใจ สมาชิกจะต้องตัดสินใจเลือกทางออกของปัญหาที่ดีที่สุด โดยพิจารณาจากผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2554: 140)

3.3.8 การผสมผสานทักษะและเทคนิคและกระบวนการในการให้คำปรึกษากลุ่มตามงานวิจัย

ในแต่ละครั้งของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมีการนำเอาเทคนิค ทฤษฎีมาใช้ในการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้งมีขั้นตอนดังนี้

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ: ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพทั้งตัวผู้นำกับสมาชิก และสมาชิกกับเพื่อนสมาชิกด้วยกันพร้อมทั้งมีบทบาทในการช่วยเหลือให้กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น เพื่อเอื้อให้เกิดบรรยากาศของความรู้สึกรับรู้ได้รับการเอาใจใส่ในเรื่องราวของกันและกันภายในกลุ่มนำไปสู่การ

ก่อเกิดสัมพันธภาพอันดีให้เกิดขึ้น มีการชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ เวลา ข้อตกลง การทำความรู้จักและสร้างบรรยากาศให้อบอุ่นเป็นกันเอง โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling) และเทคนิคการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) เพื่อเอื้อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกถึงการได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้างและเทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) และเทคนิคการสรุป (Summarizing)

ครั้งที่ 2 พัฒนาด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (1): ผู้วิจัยเปิดมุมมองของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อตนเองและโลกรอบๆตัวของเขา ให้สมาชิกเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อมั่นในตนเอง และเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจำใน ความหมายในชีวิตของตนเอง โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling) เลือกเอาเทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในความรู้สึก นึกคิดของตนเอง มองเห็นมุมมองต่างๆ จากเพื่อนสมาชิก และเรียนรู้ที่จะเข้าใจสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มมากขึ้นและเทคนิคการสนับสนุน (Supporting) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อมั่นในความเป็นตัวตนและคุณค่าของตนเองจนนำไปสู่ความเจริญงอกงามในชีวิตต่อไป นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษายังได้นำเอาทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling) เทคนิคที่จะนำมาใช้ได้แก่ เทคนิคการถาม (Question) เทคนิคการตีความ (Interpretation) นำไปสู่การเข้าใจและเกิดความกระจำในความหมายของชีวิต

ครั้งที่ 3 พัฒนาการยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงบทบาทของตนเอง(1) : ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling) เทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีนี้จึงได้แก่ เทคนิคความคิดและความรู้สึก(Think-feel) เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้เปิดเผยความคิดและความรู้สึกของตนเองมากยิ่งขึ้นนำไปสู่การเปิดเผยถึงการยอมรับในบทบาทของชีวิตต่อไปนอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษายังได้สนใจที่จะนำ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Groups Counseling)และเทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข(Unconditional acceptance) เพื่อให้สมาชิกลดความกลัวที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองสู่กลุ่ม เรียนรู้ที่จะยอมรับในบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปและเรื่องราวของกันละกันมากยิ่งขึ้น และเทคนิคการสร้างคามผิดพลาด (Making mistakes) เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจยอมรับกับเรื่องราวและความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นด้วยเหตุผล

ครั้งที่ 4 พัฒนาการยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงบทบาทของตนเอง (2): ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling)และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Groups Counseling) พร้อมกับเลือกนำเอาเทคนิคการจินตนาการ(Fantasy approaches) ซึ่งกล่าวไว้ในทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงบำบัดแบบเกสตัลท์ และเทคนิคการใช้วิธีทางจิตศึกษา(Psychoeducational method) เพื่อช่วยให้สมาชิกเกิดการยอมรับและปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อการเป็นแม่ที่ดี นำไปสู่การเรียนรู้และรู้จักบทบาทหน้าที่ของการเป็นแม่มากขึ้น

ครั้งที่ 5 พัฒนาค้นเองด้านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม: ผู้วิจัยนำเอาทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis) และเลือกใช้เทคนิคการบำบัดแบบการวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ (Transactional Analysis Therapy) เทคนิคการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural Analysis) การอธิบาย (Explanation) และเทคนิคการถาม (Interrogation) เพื่อการพัฒนาด้านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมครั้งนี้จึงมุ่งเน้นถึงการตระหนักรู้และรับรู้ เข้าใจในทัศนคติของผู้รับคำปรึกษาทั้งต่อตนเองและคนรอบข้าง จนนำไปสู่การยอมรับตนเองและบุคคลอื่น

ครั้งที่ 6 พัฒนาการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น: ผู้วิจัยประยุกต์ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling) และนำเอาเทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance) และกระบวนการ WDEP (The WDEP system) มาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ เพื่อเปิดสู่การยอมรับเรื่องราวและการกล่าวถึงที่เผชิญกับสภาพการณ์ต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพของผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่ 7 พัฒนาด้านการเข้าใจและยอมรับบทบาททางสังคม: ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Groups Counseling) ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ได้นำเอาเทคนิคการให้การบ้าน (Homework assignment) และเทคนิคการใช้วิธีทางจิตศึกษา (Psychoeducational method) มาใช้เพื่อพัฒนาด้านการเข้าใจและยอมรับบทบาททางสังคมของผู้รับคำปรึกษาจนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิดต่อตนเอง ส่งผลต่อการแสดงออกด้านพฤติกรรมที่เหมาะสมและยอมรับบทบาททางสังคมของตนเองต่อไป

ครั้งที่ 8 พัฒนาด้านการเข้าใจและยอมรับบทบาททางสังคม(2): ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) และเทคนิคการแก้ปัญห (Problem solving) มาใช้ในการพัฒนาด้านการเข้าใจและยอมรับบทบาททางสังคม ประกอบกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling) เทคนิคที่นำมาใช้จึงได้แก่เทคนิคการถาม (Question) และเทคนิคการสนับสนุน (Supporting) นำไปสู่การช่วยให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อการเลือกเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองต่อไป

ครั้งที่ 9 ยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม: ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling) โดยมุ่งเน้นที่จะให้สมาชิกเกิดความรู้สึกอันดีต่อกัน แสดงถึงมิตรภาพที่แน่นแฟ้น ช่วยเหลือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้มีโอกาสทบทวนตนเอง ทบทวนการตัดสินใจของตนเองให้เกิดความชัดเจน จนนำไปสู่ชีวิตที่เจริญงอกงามหลังจากสิ้นสุดการให้คำปรึกษา เทคนิคที่นำมาใช้จึงได้แก่ การทำให้กระจ่าง (Clarifying) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) การสรุป (Summarizing) และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard)

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มกับหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

สุธัญญา โตสกุล (2549) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมต่อคุณค่าแห่งตนของมารดานอกสมรสที่ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา จำนวนกลุ่มละ 8 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมสามารถช่วยให้สมาชิกเกิดความรู้สึกคุณค่าในตนเอง จากการที่สมาชิกได้รับรู้ถึงความสามารถ ความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ได้เลือกและความอิสระที่จะทำในสิ่งต่างๆ โดยอยู่บนพื้นฐานของการเข้าใจและยอมรับตนเอง รู้ถึงศักยภาพของตนเอง ส่งผลให้มารดานอกสมรสที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถกระทำการต่างๆ ได้ เข้าใจยอมรับในตนเองและพร้อมที่จะแก้ไขตนเอง โดยมีเป้าหมายในชีวิตและพร้อมที่จะดำเนินชีวิตไปด้วยความมั่นใจ

ช่อพกา จันประดับ (2554) ศึกษาผลลัพธ์ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มต่อพฤติกรรมการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี จำนวน 40 ราย เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากทฤษฎีเผชิญความจริง ผลการวิจัยพบว่า จากการให้คำปรึกษาพบว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีปัญหาการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ที่แตกต่างกันได้แก่ การเลือกรับประทานอาหาร การหาข้อมูลการดูแลสุขภาพขณะตั้งครรภ์ การเตรียมตัวคลอด การพูดคุยกับคนในครอบครัว เป็นต้น เมื่อเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ได้เล็งถึงความเป็นอยู่ของตนเอง การใช้ชีวิตขณะตั้งครรภ์ และบอกถึงความต้องการของตนเองให้กลุ่มทราบหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษาได้รับการผ่อนคลายปัญหาในการปรับตัวที่ตนเองเผชิญอยู่ ได้รับกำลังใจจากสมาชิกในกลุ่ม ได้รับรู้การดำเนินชีวิตของผู้อื่นในสภาวะการณ์เดียวกันอีกทั้งยังได้รับข้อมูลที่ช่วยตอบความต้องการในใจของตนเอง สามารถเลือกแนวทางจัดการกับปัญหาของตนเองได้ ซึ่งทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเกิดความมั่นใจและความภาคภูมิใจในตัวเองสามารถปรับชีวิตของตนเองให้เหมาะสมตามบทบาทที่ควรจะเป็นได้เหมาะสมขึ้นแตกต่างจากหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ได้คำปรึกษา ซึ่งต้องปรับตัวเองโดยขาดการช่วยเหลือจากผู้อื่น

จากการศึกษาวิจัยที่ผ่านมา ช่วยให้ทราบว่ากระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นมีส่วนสำคัญในการช่วยเหลือผู้หญิงที่ประสบภาวะตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ในหลายๆ ด้าน ทั้งด้านตนเอง นั่นก็คือ กระตุ้นให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง รู้จักตนเอง รู้จักความสามารถและความต้องการของตนเองอย่างลึกซึ้งมากขึ้น เรียนรู้ที่จะยอมรับตนเองและสิ่งที่ตนเองต้องประสบ และด้านสังคม นั่นก็คือ การที่หญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์นั้นสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ รอบข้างมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะครอบครัวซึ่งมีส่วนสำคัญในการให้กำลังใจคนกลุ่มนี้ และสิ่งต่างๆ เหล่านี้ก็มีผลต่อการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์อย่างมาก ที่สำคัญคือการศึกษาที่สามารถช่วยให้หญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์สามารถหาทางออกของปัญหาและวางแผนชีวิตและอนาคตของตนเองได้ ซึ่งถือได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาผู้เข้าร่วมโดยเฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่เป็นหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเป็นเครื่องมือในการดำเนินการวิจัย จากนั้นจึงมีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาผลที่ได้โดยใช้เครื่องมือคือการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กลุ่มตัวอย่างหลังเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานงานวิจัยฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของการปรับตัวทางสังคมของผู้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ระหว่างก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานและเพื่อศึกษาการปรับตัวทางสังคมของผู้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์หลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานโดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การดำเนินการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์อายุระหว่าง 15-19 ปี โดยมีคุณสมบัติดังนี้

1. ไม่เคยเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาก่อน
2. สามารถฟังและพูดภาษาไทยได้
3. เข้ารับการดูแลอยู่ในสถานสงเคราะห์

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์อายุระหว่าง 15-19 ปี ที่เข้ารับการดูแลอยู่ในบ้านสุฤทัย คณกนิศรีชุมพบาล เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร จำนวน 8 คน ที่ผู้วิจัยเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากประชากรโดยผู้วิจัยมีขั้นตอนการคัดเลือก วิธีการและเกณฑ์ในการคัดเลือกดังต่อไปนี้

1. สนใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน
2. ไม่เคยเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มมาก่อน
3. สามารถฟังและพูดภาษาไทยได้

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

- 2.1 แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
- 2.2 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
- 2.3 แบบสัมภาษณ์เชิงลึกการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือในการวิจัยดังต่อไปนี้

- 2.1 แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ มีขั้นตอนการสร้างดังนี้
 - 2.1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องแนวคิด ทฤษฎี และองค์ประกอบของการปรับตัวทางสังคม
 - 2.1.2 สร้างข้อคำถาม (Items) ของแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ให้ตรงตามนิยามศัพท์เฉพาะจำนวน 74 ข้อ โดยมีลักษณะของมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ คือมากที่สุด มาก น้อย และน้อยที่สุด (รายละเอียดดังภาคผนวก) โดยมีตัวอย่างของแบบสอบถามดังรายละเอียดต่อไปนี้

แบบสำรวจตนเองของหญิงตั้งครรภ์

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

อายุ.....ปีบริบูรณ์

ระดับการศึกษาสูงสุด

- ☐ ประถมศึกษา
- ☐ มัธยมศึกษาตอนต้น
- ☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย
- ☐ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ปวช.)
- ☐ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)/อนุปริญญา
- ☐ปริญญาตรี

การฝากครรภ์

- ☐ อยู่ระหว่างการฝากครรภ์
- ☐ ยังไม่ได้ฝากครรภ์

ข้อมูลการประกอบอาชีพ

- ☐ ยังไม่ได้ประกอบอาชีพ
- ☐ ประกอบอาชีพ (โปรดระบุ).....

รายได้.....เดือน

ตอนที่ 2

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของปฏิญานพันธะระดับปริญญาโท สาขาวิจัยและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ แขนงวิชา จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา จึงใคร่ขอความร่วมมือโปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่อง [] ที่ตรงกับความรู้สึกและความเป็นจริงให้มากที่สุด โดยแบบสอบถามนี้จะไม่มีผลใดๆ ต่อผู้ตอบทั้งสิ้น

ลำดับที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
0	ฉันรู้สึกว่ตนเองไร้ค่า				
00	ฉันรู้สึกดีใจที่ตนเองสามารถสร้างประโยชน์กับบุคคลคนอื่นรอบตัวฉัน				
000	ฉันสามารถพึ่งพาตนเองได้				
0000	ฉันมักสวมเสื้อตัวใหญ่ปิดบังว่าตนเองกำลังตั้งครรภ์				

ลำดับที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
00000	ฉันพร้อมยอมรับหากถูกถามถึง การตั้งครรรค์				
0000000	ฉันพยายามเก็บตัวเพื่อ หลีกเลี่ยงการพบปะผู้คน หลังจากทราบว่าตนเองตั้งครรรค์				
00000000	ฉันคิดว่าบุคคลรอบข้างกำลัง จับผิดเรื่องการตั้งครรรค์ของฉัน				
000000000	ฉันคิดว่าบุคคลรอบข้างสามารถ ยอมรับการตั้งครรรค์ของฉันได้				
0000000000	ฉันคิดว่าครอบครัวและเพื่อนให้ โอกาสฉันเสมอ				

2.1.3 เกณฑ์การให้คะแนนการปรับตัวทางสังคม

- 4 หมายถึง มากที่สุด
3 หมายถึง มาก
2 หมายถึง น้อย
1 หมายถึง น้อยที่สุด

2.1.4 เกณฑ์การแปลความหมายการปรับตัวทางสังคม

ตาราง 2 เกณฑ์การแปลความหมายการปรับตัวทางสังคม

คะแนนเฉลี่ย	การแปลความหมาย
3.50 - 4.00	การปรับตัวทางสังคมมากที่สุด
2.50 - 3.49	การปรับตัวทางสังคมมาก
1.50 - 2.49	การปรับตัวทางสังคมน้อย
1.00 - 1.49	การปรับตัวทางสังคมน้อยที่สุด

2.1.5 นำแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วีรวรรณ วงศ์ปิ่นเพชร อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และอาจารย์ ดร.รณิดา เขยชุม ตรวจสอบเพื่อความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เพื่อพิจารณาว่าแบบสอบถามมีความตรงตามนิยามศัพท์เฉพาะ โดยมีการกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญดังต่อไปนี้

- +1 แน่ใจว่า ข้อความนั้นบ่งชี้ถึงการปรับตัวทางสังคม
- 0 ไม่แน่ใจว่า ข้อความนั้นบ่งชี้ถึงการปรับตัวทางสังคม
- 1 แน่ใจว่า ข้อความนั้นไม่บ่งชี้ถึงการปรับตัวทางสังคม

จากนั้นจึงนำมาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC: Index of consistency) แล้วเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC) ตั้งแต่ 0.67 ถึง 1.00 ได้จำนวน 69 ข้อ

2.1.6 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างจำนวน 31 คน ในโรงพยาบาลดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ โรงพยาบาลดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา และบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี ในพระอุปถัมภ์ พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ กรุงเทพมหานคร

2.1.7 จากข้อ 2.1.6 ผู้วิจัยนำมาทำการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ผู้วิจัยทำการคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20-0.74 และค่าความเชื่อมั่นแบบความสอดคล้องภายในโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัก (α -Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.891 จากนั้นจึงมีข้อคำถามที่นำไปใช้จริงทั้งสิ้น 69 ข้อ

2.2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ผู้วิจัยมีขั้นตอนการสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือดังนี้

2.2.1 ศึกษาและทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน โดยคัดเลือกทฤษฎี เทคนิค และวิธีการต่าง ๆ มาใช้ให้เหมาะสมกับหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และตัวแปรที่ศึกษาคือการปรับตัวทางสังคม

2.2.2 สร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

2.2.3 ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

2.2.3.1 นำการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิัญญา ศกุนตนาคลาก อาจารย์ ดร.เสรี ใหม่จันทร์ และอาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เพื่อพิจารณาว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานสามารถนำไปเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้หรือไม่ โดยมีการกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญดังต่อไปนี้

+1 แน่ใจว่า ข้อความนั้นบ่งชี้ได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานนั้นสามารถเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้

0 ไม่แน่ใจว่า ข้อความนั้นบ่งชี้ได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานนั้นสามารถเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้

-1 แน่ใจว่า ข้อความนั้นบ่งชี้ได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานนั้นไม่สามารถเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้

จากนั้นนำมาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC: Index of consistency) ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC) ตั้งแต่ 0.67-1.00

2.2.3.2 นำการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ที่ปรับปรุงจากผู้เชี่ยวชาญแล้วไปทดลองใช้ (Pilot study) กับหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน ณ บ้านพระคุณ สภาคริสตจักรลูเธอรันแลนด์ในประเทศไทย จำนวน 9 ครั้ง ใช้ระยะเวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

2.2.3.3 นำการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่ทดลองใช้มาปรับปรุงอีกครั้งก่อนนำไปใช้ในการทดลองจริง

2.3 ขั้นตอนการสร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึกการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

2.3.1 สร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึกโดยศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่มีประสิทธิภาพและถูกต้อง มีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะโดยให้มีลักษณะกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured In-depth interview)

2.3.2 นำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อภิญา ศกุนตนาคลาภ คุณสิทธิพร ครามานนท์ และคุณเรวดี สุกุลอารียะ ตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหา ภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ จากนั้นจึงนำข้อเสนอแนะมาใช้ในการปรับปรุง

2.3.3 นำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกไปทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างหลังเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานผ่านไป 1 สัปดาห์

3. การดำเนินการวิจัย

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ มีแบบแผนการทดลองและวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

3.1 แบบแผนการทดลอง

แบบแผนการทดลองเป็นแบบแผนกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) ที่มีการวัดหรือการทดสอบ 2 ครั้ง ได้แก่ การวัดก่อนการทดลอง (Pretest) และการวัดหลังการทดลอง (Posttest) (ยุทธ ไกยวรรณ. 2554: 71-72)

ตาราง 3 แบบแผนการทดลอง One group pretest posttest design

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
E	T1	X	T2

ความหมายของสัญลักษณ์ มีดังนี้

E แทน กลุ่มทดลอง (Experimental Group)

T1 แทน ทดสอบก่อนที่จะจัดกระทำทดลอง (Pretest)

T2 แทน ทดสอบหลังที่จะจัดกระทำทดลอง (Posttest)

X แทน การจัดกระทำ (Treatment) โดยกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

3.2 วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ โดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

ระยะก่อนการทดลอง

1. ผู้วิจัยเลือกแบบเจาะจงหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ที่เข้ารับการช่วยเหลือ ณ บ้านสุขฤทัย คณะภคินีศรีชุมพาบาล ดินแดง กรุงเทพมหานคร จากประชากรที่มีความสมัครใจ จำนวน 8 คน

2. ดำเนินการนัดหมายเพื่อชี้แจงรายละเอียดแก่กลุ่มตัวอย่าง

3. จัดเตรียมอุปกรณ์และสถานที่ให้มีความเหมาะสมและพร้อมแก่การดำเนินการทดลอง

4. ดำเนินการให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมก่อนเข้าร่วมการทดลอง (Pretest)

ระยะทดลอง

ผู้วิจัยทำการทดลองโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ซึ่งเป็นกลุ่มทดลอง ใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 9 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที (Corey. 2012: 99) ดำเนินการในวันที่ 6-8 ธันวาคมพ.ศ. 2557 ตั้งแต่เวลา 8.30-15.30 น. ณ บ้านสุขฤทัยคณะภคินีศรีชุมพาบาลโดยมีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์อายุระหว่าง 15-19 ปี จำนวน 8 คน เข้าร่วมครบทั้ง 9 ครั้ง

ระยะหลังทดลอง

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คนตอบแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมอีกครั้งหนึ่ง ภายหลังจากที่ดำเนินการใช้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมเรียบร้อยแล้ว (Posttest)

2. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกหญิงวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้ง 8 คน หลังเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมผ่านไป 1 สัปดาห์ ณ บ้านสุขฤทัย คณะภคินีศรีชุมพาบาล ดินแดง ในวันที่ 15 ธันวาคม พ.ศ. 2557 โดยมีการบันทึกการสัมภาษณ์โดยใช้เครื่องบันทึกเสียงในการสัมภาษณ์ทุกครั้ง และผู้วิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์ จากนั้นจึงทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 นำเทปการสัมภาษณ์มาถอดเทปเสียงแบบคำต่อคำ (Verbatim) ออกมาเป็นบทสนทนาที่เป็นตัวอักษรอ่านเนื้อหาทั้งหมดซ้ำเพื่อสำรวจและถอดรหัส (Coding) ออกมาเป็นกลุ่มคำจากนั้นจึงวิเคราะห์จัดกลุ่ม (Categorize) ของรหัสข้อความนั้นออกมาเป็นประเด็น (Theme) ตามองค์ประกอบของการปรับตัวทางสังคมโดยนำข้อความหรือประโยคที่สำคัญมากกำหนดเป็นความหมาย/ประเด็น จากนั้นเพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือหรือตรวจสอบขั้นตอนของการถอดรหัสข้อความผู้วิจัยจะใช้วิธีการตรวจสอบจากผู้ที่มีความเชี่ยวชาญ 3 คน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อภิัญญา ศกุนตนาคลาก คุณสิทธิพร ครามานนท์ และคุณเรวดี สุกุลอารียะ อ่านอย่างละเอียดอีกครั้งเพื่อตรวจสอบความถูกต้องและเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องมากที่สุด (Confirm ability)

2.2 ผู้วิจัยนำนิยามศัพท์การปรับตัวทางสังคมที่ใช้ในงานวิจัยมาเปรียบเทียบ (Comparison) ดูความสอดคล้องหรือแตกต่างจากการถอดรหัสข้อมูลของการสัมภาษณ์แล้วสร้างข้อสรุปอภิปรายผล

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 ขั้นตอนการเก็บข้อมูลแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

4.1.1 ส่งหนังสือเพื่อขออนุญาตไปยังหน่วยงาน

4.1.2 นำแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ก่อนการทดลอง (Pretest) จำนวน 8 คน โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง จากนั้นจึงนำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์

4.2 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของผู้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

4.2.1 ส่งหนังสือเพื่อขออนุญาตไปยังหน่วยงาน

4.2.2 เลือกแบบเจาะจงหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน

4.2.3 ดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของผู้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง

4.2.4 ยุติการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของผู้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ และให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองทำแบบสอบถาม การปรับตัวทางสังคมอีกครั้งหนึ่ง (Posttest) เพื่อเป็นการเก็บข้อมูลหลังการทดลอง

4.2.5 วิเคราะห์ผลของให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของผู้หญิงวัยรุ่นที่ประสบกับปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

4.3 ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ

4.3.1 นัดหมายกับกลุ่มตัวอย่างหลังจากที่เสร็จสิ้นการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานแล้ว 1 สัปดาห์

4.3.2 ชี้แจงถึงวัตถุประสงค์การสัมภาษณ์เชิงลึกให้กลุ่มตัวอย่างทราบ

4.3.3 สัมภาษณ์เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ทั้ง 8 คน ที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานแบบผสมผสาน โดยใช้เวลาในการสัมภาษณ์คนละประมาณ 1 ชั่วโมง

4.3.4 นำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ แล้วสรุปเป็นผลการวิจัย

5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติดังนี้

5.1 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานผู้วิจัยเลือกใช้สถิติ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม

5.2 ตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของผู้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์โดยใช้สถิติดังนี้

5.2.1 วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของผู้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์โดยใช้ Index of consistency: IC

5.2.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้สูตรสหสัมพันธ์ (Item total correlation)

5.2.3 วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นแบบความสอดคล้องภายในของแบบสอบถามทั้งหมด โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (α -Coefficient)

5.2.4 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา(Content validity) ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน โดยวิเคราะห์ค่าความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหาและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง รวมถึงเทคนิค ขั้นตอนต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่ม จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (Index of consistency: IC)

5.3 เปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของผู้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยการวิเคราะห์ t-test dependent

5.4 วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน หลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเรียบร้อยแล้ว และได้รับการประเมินได้ว่าการปรับตัวทางสังคมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติโดยการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้สัญลักษณ์และอักษรย่อในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาของการแจกแจง t-test แบบไม่อิสระต่อกัน
ES	แทน	ขนาดอิทธิพล (Effect Size)
MD	แทน	ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference)
p-value	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
D01	แทน	ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1
D02	แทน	ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2
D03	แทน	ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 3
D04	แทน	ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 4
D05	แทน	ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 5
D06	แทน	ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 6
D07	แทน	ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 7
D08	แทน	ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 8

ผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณประกอบไปด้วย 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน และตอนที่ 2 วิเคราะห์สถิติเพื่อทดสอบสมมุติฐาน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ไว้ดังนี้

1.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ซึ่งเป็นหญิงวัยรุ่นที่ได้รับการเลือกแบบเจาะจงเพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์ค่าร้อยละตามอายุ ระดับชั้นการศึกษาสูงสุด ข้อมูลการฝากครรภ์ ข้อมูลการประกอบอาชีพและรายได้ของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (n=8 คน)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ		
15	1	12.50
16	1	12.50
17	3	37.50
18	3	37.50
รวม	8	100.00
ระดับชั้นการศึกษาสูงสุด		
ประถมศึกษา	2	25.00
มัธยมศึกษาตอนต้น	4	50.00
มัธยมศึกษาตอนปลาย	1	12.50
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)	1	12.50
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นสูง (ปวส.) / อนุปริญญา	0	0.00
ปริญญาตรี	0	0.00
รวม	8	100.00
ข้อมูลการฝากครรภ์		
อยู่ในระหว่างการฝากครรภ์	4	50.00
ยังไม่ได้ฝากครรภ์	4	50.00
รวม	8	100.00

ตาราง 4 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้อมูลการประกอบอาชีพ		
ยังไม่ได้ประกอบอาชีพ	8	
ประกอบอาชีพ	0	
รวม	8	100.00

จากข้อมูลตาราง 4 พบว่า หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีอายุ 15-18 ปี โดยแบ่งได้ดังนี้ อายุ 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 37.50 อายุ 17 ปี คิดเป็นร้อยละ 37.5 อายุ 16 ปี คิดเป็นร้อยละ 12.50 และอายุ 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 12.50 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 50 รองลงมาอยู่ในระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 25 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย คิดเป็นร้อยละ 12.50 และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ คิดเป็นร้อยละ 12.50 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในระหว่างการฝากครรภ์ คิดเป็นร้อยละ 50 ยังไม่ได้ฝากครรภ์ คิดเป็นร้อยละ 50 และกลุ่มตัวอย่างที่ยังไม่ได้ประกอบอาชีพ คิดเป็นร้อยละ 100

ตอนที่ 2 วิเคราะห์สถิติเพื่อทดสอบสมมุติฐาน

2.1 ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ด้วยวิธีการแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality) โดยสถิติ Shapiro-Wilk Test พบว่า คะแนนการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานได้ค่า Sig. เท่ากับ .74 และคะแนนการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์หลังการให้คำปรึกษากลุ่มได้ค่า Sig. เท่ากับ .31 ซึ่งค่า Sig. มีค่ามากกว่า .05 แสดงให้เห็นว่า คะแนนการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มมีการแจกแจงแบบปกติ ซึ่งไม่เป็นการฝ่าฝืนข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติ t-test ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent sample) ในการทดสอบสมมุติฐาน

2.2 ผลการเปรียบเทียบผลของการปรับตัวทางสังคมของผู้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ระหว่างก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานดังในตาราง 5

ตาราง 5 ค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและขนาดอิทธิพลของการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

ลำดับ ที่	การ ปรับตัว ทางสังคม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		MD	t	p-value	ES
		(n=8)		(n=8)					
		$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.				
1.	ด้านการ								
	เห็นคุณค่า ในตนเอง	1.96	.34	2.85	.41	.89	8.50**	.00	2.36
2.	ด้านการ								
	ปฏิสัมพันธ์ ทางสังคม	2.23	.27	2.86	.31	.63	7.95**	.00	2.17
3.	ด้านการ								
	เข้าใจและ ยอมรับ บทบาท ทางสังคม	2.35	.19	2.97	.36	.62	4.03**	.00	2.15
	รวม	2.22	.20	2.91	.32	.69	6.53**	.00	2.59

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 5 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ก่อนและหลังได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมีความแตกต่างกัน โดยหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์มีการปรับตัวทางสังคมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาถึงองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ด้านการเข้าใจและยอมรับบทบาททางสังคม พบว่า หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์มีการปรับตัวทางสังคมเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมีการปรับตัวทางสังคมในระยะหลังทดลองสูงขึ้นกว่าระยะก่อนทดลอง

2.3 เมื่อวิเคราะห์หาค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size) ของการให้คำปรึกษาแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ พบว่าค่าขนาดอิทธิพลของการให้คำปรึกษาแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมในภาพรวมอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าขนาดอิทธิพลเท่ากับ 2.59 เมื่อพิจารณารายด้านของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ พบว่าค่าขนาดอิทธิพลในแต่ละด้านอยู่ในระดับสูง ซึ่งประกอบด้วย การเห็นคุณค่าในตนเอง มีค่าเท่ากับ 2.36 การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มีค่าเท่ากับ 2.17 การเข้าใจและยอมรับบทบาททางสังคมมีค่าเท่ากับ 2.15 จึงสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมีอิทธิพลต่อการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิจัยครั้งนี้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อศึกษาการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ผู้วิจัยจึงขอเสนอผลการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ตามการปรับตัวทางสังคมทั้ง 3 ด้านคือ ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการเข้าใจและยอมรับบทบาททางสังคมและด้านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.1 การรับรู้ความคิดของตนเอง

หลังจากเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมแล้ว หญิงวัยรุ่นที่ประสบกับปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ เริ่มที่จะเรียนรู้ว่าชีวิตของตนเองนั้นมีคุณค่า มีการรับรู้ความคิดของตนเองและความคิดที่มีต่อตนเองไปในทิศทางที่ดีขึ้น นั่นก็คือการเริ่มจากการปรับเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อตนเองในด้านลบ โทษตนเอง มองว่าปัญหาที่ตนเองพบเจอั้นเลวร้ายกลายเป็นมุมมองในด้านบวกที่เข้าใจและคิดเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดีขึ้นโดยเฉพาะกับความผิดพลาดของตนเองเกี่ยวกับปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ สมาชิกเรียนรู้ที่จะคิดสิ่งดีๆ เพื่อให้กำลังใจตนเองและคนรอบข้าง คิดว่าสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเป็นบทเรียนสำคัญ ทำให้พวกเขาเรียนรู้ที่จะปรับปรุงและเปลี่ยนแปลง ดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า

“ก็คิดในทางที่ดีขึ้น หากกำลังใจตนเองเยอะๆ เพราะว่าที่ผ่านมามองตนเองต่ำ มองตนเองต่ำ หาเรื่องให้แม่อีก ละ นี่โทรพืงโทรไปหาแม่....บอกแม่ค่ะ...ก็ต้องสู้ จะคิดว่าตนเองต่ำไม่ได้ เราต้องดันตนเองขึ้น จะต่ำไม่ได้ ถ้าต่ำแล้วลูกเราจะอยู่ยังไง....คือไม่เคยมองตนเองเลย พอได้เข้ากลับแล้ว มันทำให้เราได้กลับมามองตนเองมากยิ่งขึ้น” (D03)

“มุมมองของเราก็เปลี่ยนไป เราก็คิดในใจว่าเราต้องเราทำผิดพลาดไปแล้ว เราต้องมองเปลี่ยนไปแล้ว ได้ประสบการณ์เพิ่มขึ้น เราได้มองว่าคนที่แย่กว่าเราก็มีนะ” (D01)

“เราก็มองว่าเราจะไม่ทำให้เป็นแบบนี้อีก คนที่แบบว่าทำดีที่สุดแล้ว แต่ก็ยังผิดพลาดก็มี” (D01)

“ถามว่าผิดพลาดไหม มันก็ผิดพลาด แต่มันก็ไม่ผิดพลาดมาก เพราะถ้าผิดพลาดจริงๆ เราก็ต้องไปทำแท้งออก ยังมีความรู้สึกผิดพลาดมากกว่า ผิดพลาดไปตลอดชีวิตเลย ผิดพลาดแต่คิดว่ามันดีที่สุดแล้ว ได้แค่นี้” (D01)

“คือตอนแรกก็จะไม่เอาเลย ไม่เอา ออกมาคือให้สังเคราะห์แน่ๆ คือมองต่ำมาก คิดจะทำแท้ง ถ้าทำได้ทำ ก็มีพี่อยู่ด้วยกันบอก จะทำทำไม ออกมาก็ไม่กล้าให้เขาหรก ก็จริงเหมือนที่เขาว่าจริงๆ ความคิดเปลี่ยน เลี้ยงเองดีกว่า เป็นผู้หญิงอีก อย่างน้อยๆพอเขาโตไปเขาก็มีอะไรที่ให้เราได้ ถ้าเราเลี้ยงเขาดีเขาน่าจะดี” (D03)

“เริ่มจากที่ชีวิตเราเหมือนว่ามันมืด มันมืดมากเลย พอคุณสองคนได้เข้ามา เหมือนว่ามาส่องไฟให้เรา มันสว่าง ได้เห็นทางเลย ว่าเราจะต้องเปลี่ยนเลย.....เปลี่ยนเลย หลังจากที่ออกจากที่นี่แล้ว เราคิดว่าเราจะไม่พลาดอีกแล้ว เหมือนว่ามีคนมาสอน คือเราได้เริ่มต้นใหม่” (D07)

1.2 การรับรู้ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมนั้นผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความรู้สึกที่พวกเขามีต่อตนเองว่าเป็นไปในทิศทางใด รู้สึกต่อตนเองดีหรือไม่ดีอย่างไรและพบว่าหลังจากที่สมาชิกเริ่มตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองแล้ว พวกเขาต่างปรับเปลี่ยนความรู้สึกของตนเองไปในทิศทางที่ดีขึ้น เนื่องจากในช่วงแรกนั้น สมาชิกบางคนก็มองว่าตนเองเป็นคนที่ไม่ดี รู้สึกไม่ดีต่อตนเอง ต่ำหนิตนเอง และไม่พอใจในตนเองรวมถึงการกระทำของตนเอง แต่ความรู้สึกนั้นก็เปลี่ยนแปลงไปเพราะพวกเขาเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้แลกเปลี่ยนกันในกลุ่มว่าไม่ได้มีแต่ตนเองเท่านั้นที่ประสบปัญหา ยังมีคนที่แย่กว่าและพบเจอกับสิ่งที่หนักหนากว่า การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นนั้นเองจึงส่งผลให้พวกเขาปรับเปลี่ยนความรู้สึกแย่ให้กลายเป็นกำลังใจและเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

“ดีขึ้นค่ะ เพราะว่ามันก็ยังมีคนบางกลุ่มที่ยังคิดเหมือนเราอยู่ เราก็เลยรู้สึกว่าเราก็ไม่ได้ทำผิดนะ อย่างน้อยมันก็มีคนที่คิดเหมือนเราอยู่ เพราะว่าเราแชร์ความรู้สึกกัน เราก็ได้รู้ว่าไม่ได้มีแค่เราเพียงคนเดียวนะ ที่คิดยังงี้คนอื่นก็คิดแบบเราด้วย เราไม่ได้ทำผิดอะไรมากมาย” (D01)

“มองเพื่อน ๆ ในกลุ่มเหมือนกันว่าชีวิตของเขาจะเป็นเหมือนเราหรือเปล่านั้นประมาณนั้น พอเขาได้แบ่งปันความรู้สึกของเขาออกมา ก็รู้สึกดีขึ้นค่ะ เพราะว่าปัญหาเขาก็มีปัญหาเราก็มี มันก็ดีขึ้นมากค่ะ มันได้ระบายอารมณ์คลายเครียดของเราด้วย ดีกว่ามานั่งเก็บกดอยู่คนเดียวไม่ค่อยได้พูดได้คุยกัน แต่พอเข้ามาในกลุ่มแล้วก็ได้พูดได้คลายเครียด ได้รู้จักความรู้สึกของตนเองค่ะ แล้วก็ความรู้สึกของเพื่อนด้วย” (D02)

“มีความรู้สึกดีมากขึ้นค่ะ ก็ยังมีคนที่แย่กว่าเรา ก็ยังมีคนอื่นอีกแยะแยะที่เป็นเหมือนเรา” (D04)

“มันรู้สึกเหมือนว่าเรามีความสบายใจมากขึ้น ว่าเราได้พูดได้ระบายให้เพื่อนฟังแล้วเรื่อง เรื่องบางเรื่องมันก็พูดให้ใครฟังไม่ได้ก็ต้องเก็บไว้” (D06)

“ก่อนเข้ากลุ่มเรารู้สึกว่ามันเบื้อ มันแข็ง มันก็มันไม่ยากอยู่แล้วเราจะใช้ชีวิตยังไงต่อไป แล้วเราก็มารู้ เราไม่รู้จะไปยังไง พอเรามาเริ่มเข้ากลุ่มเราได้ความรู้ มันเหมือนว่าให้เราได้คิดมากมายเลยว่า เออ ความรู้สึกดีมากเลย แล้วเราก็นอนคิดทุกวัน ทุกวัน ทุกวัน เพราะว่าเออเนอะมันรู้สึกดีมากเลย ได้ความรู้อะไรใหม่ๆ แบบได้ความรู้มากๆ เลย” (D07)

“ก็รู้สึกดีค่ะ มีการให้กำลังใจกันในกลุ่ม.....เราจะมี ให้วางแผนชีวิตตนเองว่าออกไปจากที่นี่แล้วจะเป็นยังไง อยู่ที่นี่แล้วเราจะจัดการกับปัญหายังไง” (D08)

1.3 การรับรู้ถึงความต้องการของตนเอง

สมาชิกแต่ละคนต่างก็มีความต้องการที่แตกต่างกัน แต่ความต้องการที่พวกเขาต่างก็รับรู้และบอกเล่าออกมาว่าสำคัญเหมือนกัน คือการที่พวกเขาอยากจะมีชีวิตที่ดี มีอนาคตที่ดี รวมไปถึงการได้เลือกวิธีเลี้ยงดูลูกของพวกเขาให้ดีที่สุดเท่าที่พวกเขาจะทำได้ ดังที่สมาชิกกล่าว

“อยากให้ชีวิตมันดียังไง ถ้าออกไปมีงานที่มีเงินดีกว่า ดีกว่าที่เคยทำ ของเราเคยทำได้เงินแปดพันกว่า เป็นแม่บ้านบริษัท อยากให้ได้เงินดีกว่านี้ค่ะ.....จะได้เลี้ยงดูลูก เลี้ยงดูแม่ได้” (D03)

“เรียนให้จบ มีงานดีทำ” (D04)

“ตอนแรกเข้ามาก็คิดว่าเขาหลอกเรามาหรือเปล่า ท้องด้วย ตอนแรกว่าจะกลับบ้านคือว่าอยู่อย่างประหยัดไม่ไหวแล้วอะไรยังงี้ ขาดตั้งไม่ได้ แต่ตอนนี้เราก็ต้องอยู่ให้รอดนะ อยากให้ลูกรอดก่อน อยากตั้งหลักก่อน” (D05)

“ตอนนี้เรายังไม่ต้องการอะไรมากหรอก อยากให้ทุกอย่างเรียบร้อย อยากเคลียร์ปัญหา ก่อน” (D06)

“ก็หลังจากที่จะออกไปจากที่นี่ คือเราเป็นคนชอบค้าขาย คือว่าอยากมีทุนสักก้อนหนึ่ง อยากขายกล้วยเตี้ยวนะ ขายกล้วยเตี้ยวหรือขายข้าวแกง” (D07)

“ก็จะเอาลูกให้แม่เลี้ยง แล้วกลับไปเรียนต่อ” (D08)

1.4 ความพึงพอใจในตนเองด้านบทบาทของการตั้งครรภ์และการเป็นแม่

ในช่วงแรกสมาชิกต่างก็บอกเล่าว่าการตั้งครรภ์และบทบาทของการเป็นแม่ของตนเองนั้นคือสิ่งที่ผิดพลาดที่สุดในชีวิตของพวกเขา พวกเขาต่างก็ไม่ยอมรับ ไม่ใส่ใจ และรู้สึกถึงความไม่สบายใจไม่อยากให้เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นกับตนเอง แต่เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มสมาชิกได้เรียนรู้ว่าบทบาทการตั้งครรภ์และการเป็นแม่ของพวกเขานั้นก็มีความสำคัญ และเป็นสิ่งที่ดี พวกเขาเริ่มรับรู้ว่าตนเองมีความสำคัญกับลูกมากแค่ไหน และไม่ได้มีแค่ตนเองเท่านั้นที่ต้องปรับเปลี่ยนและเพิ่มเติมบทบาทที่เป็นอยู่มาอยู่ในบทบาทของหญิงตั้งครรภ์และการเป็นแม่ พวกเขาจึงสามารถปรับเปลี่ยนความไม่พึงพอใจในช่วงแรกนั้นมาเป็นความต้องการที่อยากจะทำบทบาทเหล่านั้นให้ดีที่สุด เพราะพวกเขามีทัศนคติและความรู้สึกกับบทบาทการตั้งครรภ์และการเป็นแม่ที่ดีขึ้น สมาชิกเรียนรู้ว่าสิ่งที่พวกเขาตัดสินใจโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเก็บลูกไว้โดยไม่เลือกทำแท้งเป็นสิ่งที่ทำให้พวกเขาไม่ต้องมีตราบาป ติดตัว เป็นการทำในสิ่งที่ดีงาม จึงทำให้สมาชิกเขาพึงพอใจมากขึ้น ที่ตนเองได้รับบทบาทดังกล่าว

“ก็เข้ากลุ่มกับเพื่อน เราก็คอยคิดว่าไม่ได้มีเราที่ท้องและพลาดแค่คนเดียว ยังมีคนอื่นที่มีปัญหามากกว่าเรานะ เราได้รับกำลังใจจากเพื่อนทำให้รู้ว่าเราเองก็มีค่ากับลูกมากค่ะ” (D02)

“ตอนแรกก็เสียใจค่ะ แต่ตอนนี้ดีขึ้นแล้วค่ะ เพราะยังมีคนอื่นที่เหมือนเรา เราไม่ได้แยกคนเดียวนะ มันก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน” (D04)

“เรื่องท้องมันเป็นอะไรแบบที่คาดไม่ถึง แต่ก็เริ่มรับได้มากละนะช่วงนี้ เราท้อง เราพลาด แต่จะทำไมล่ะ เราก็ต้องยอมรับนะ คนอื่นเค้ายังรับได้” (D05)

“ตอนแรกเรารู้สึกผิด แล้วรู้สึกว่ามันพลาด แบบว่าพลาดครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิตเราเนี่ย เพราะว่าเราเคยพลาดมาแล้วครั้งหนึ่ง แล้วจะมาพลาดครั้งที่สองอีก พลาดครั้งที่สองเนี่ยกลับบ้านไม่ได้แล้ว คือ พี่เขาเปิดโอกาสให้เพราะว่าที่แห่งนี้ มีอยู่จริง มันก็ดีแล้วเราก็จะได้ไม่ติดตัวเรา แล้วมันพอมันมาเจอที่นี้ มันมีจริงจริง มันก็ดีจริงจริง แต่ว่าความรู้สึกลึกลึกมันเบื้อ เพราะว่ามันทำไม่แบบเรา เกิดขึ้นกับเราอย่างนี้ เกิดขึ้นอะไรซ้ำซาก ซ้ำซากมาก เราก็คือความผิดของเรา แบบว่าเราพลาดเอง แต่ตอนนี้ก็ดีขึ้นนะมีทางเลือกมากขึ้น” (D06)

“พอหลังเข้ากลุ่มแล้วเรารู้สึกว่าที่จริงแล้วทุกคนพลาดได้ ผิดได้ ตอนนี้เราคิดดีแล้วนะ ตัดสินใจดีแล้วที่ท้องต่อ เราท้องก็ทำให้ความรับผิดชอบมีมากขึ้น ก็เป็นเรื่องดีนะ เราจะได้เปลี่ยนตัวเอง” (D07)

“แรกๆอาจจะมันเป็นความผิดพลาดของชีวิต แต่พออยู่ไปละก็ ไม่เป็นไร ให้กำลังใจตนเอง.....ในเมื่อเราเป็นแม่คนแล้ว เราก็คงรู้สึกดี” (D08)

ความรัก ความห่วงใย และความรู้สึกผูกพันที่แม่มีต่อลูกถือเป็นสิ่งที่ทำให้สมาชิกตระหนักว่าตนเองกำลังมีชีวิตเล็กๆที่ต้องรับผิดชอบดูแล ถึงแม้ว่าจะยังไม่ได้เห็นหน้า สมาชิกเรียนรู้ว่าตนเองนั้นมีสัญชาตญาณของความเป็นแม่ที่จะต้องปกป้องลูกของตนเองให้ได้รับความปลอดภัย และเมื่อสมาชิกสามารถปกป้องโดยไม่ทำร้ายซึ่งชีวิตของเด็กในครรภ์แล้ว พวกเขาก็รับรู้ว่าคุณเขาได้ทำหน้าที่แม่ที่ยิ่งใหญ่และพึงพอใจที่ได้ทำหน้าที่และอยู่ในบทบาทนี้ สมาชิกมองว่าชีวิตที่ก่อกำเนิดเป็นสิ่งที่มีความค่าและจะต้องดูแลรับผิดชอบ

“ก่อนหน้านี้มันก็ไม่ได้รู้สึกอะไรมาก เพราะยังไม่ได้เห็นหน้า แต่พอคิดดูแล้วเรารู้สึกเหมือนกับว่าเรารักเขา โชคดีแล้วที่เราไม่เอาเขาออกไป” (D01)

“ตอนที่อยู่ในท้องก็ไม่คิดว่า คิดกับตัวเองว่าลูกตัวเองจะพิโก่งพิการ เพราะว่ากินเหล้า กินอะไรมากไปหน่อยในช่วงนั้น ก็เราคิดหนักค่ะ มันไม่วิธีทางจะดำเนินชีวิตได้อย่างไร ก็กลัวเหมือนกันกลัวเขาจะพิโก่งพิการ ตอนนั้นก็ดีใจค่ะความรู้สึกก็เปลี่ยนไปค่ะคิดว่าพอเขาออกมาแล้วก็คงดีใจค่ะ เขาคงน่ารัก เรอยากเลี้ยงเขาค่ะ” (D02)

“รักมากๆค่ะ.....ยายบอกให้ส่งสงเคราะห์ นี่ค่านเลย” (D03)

“พอเริ่มมาเข้ากลุ่มเราก็คงไม่เครียดเลย เพราะว่าบางคนชีวิตยิ่งกว่าเรามาก บางคนพิการด้วยเรายังครบ 32 ชีวิตเราดีกว่าเขา เราต้องมองคือเราคิดว่าเราแย่แล้วเรามองคนที่แย่กว่าเรา เราก็มักกำลังใจมากขึ้น ก็ดีขึ้น บางคนเขายิ่งกว่าเราเขาไปนั่งขอทางขอทานมือไม้เขาก็ทุต เอ้อ เราดีกว่าค่านี่เรามีคนแย่กว่าเรา เรอยากทำเพื่อลูกมากขึ้น เค้าเป็นสิ่งที่มีความค่า” (D07)

“เราก็คงลูกของเรานะคะ มันเริ่มผูกพันตั้งแต่ในท้อง เค้าดิ้นเรารู้สึก” (D08)

2. ด้านการเข้าใจและยอมรับบทบาททางสังคม

เมื่อสมาชิกเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนมุมมอง ความคิด การรับรู้และเข้าใจตนเอง ความรู้สึกของตนเองและมีความพึงพอใจในการตั้งครุฑและการเป็นแม่ของตนเองแล้ว สมาชิกก็จะต้องมีความเข้าใจและยอมรับบทบาททางสังคมที่ตนเองดำรงอยู่ เพราะมนุษย์ทุกคนไม่สามารถที่จะอยู่เพียงลำพังได้ อีกไม่นานสมาชิกก็ต้องออกไปเผชิญกับชีวิตในโลกภายนอกที่พวกเขาทราบดีว่าต้องรับมือกับปัญหาต่างๆ ร้อยพัน สมาชิกจึงต้องตระหนักและเรียนรู้ว่าจะทำอย่างไรที่จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมนับต่อจากนี้ได้อย่างมีความสุข

2.1 เจตคติที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง เข้าใจ ยอมรับและพึงพอใจในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น

สมาชิกเรียนรู้ว่าการดำเนินชีวิตนั้นไม่สามารถอยู่ได้โดยลำพัง ดังนั้นสมาชิกจึงจำเป็นต้องตระหนักเสมอว่าพวกเขายังได้รับการดูแลและช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างของเขา โดยในบางครั้งเขาอาจจะไม่ได้ใส่ใจ ไม่ได้นึกถึงบุคคลเหล่านั้นเลย สมาชิกแสดงให้เห็นว่าพวกเขายังมีความรู้สึกที่ดีๆ และยังรู้ว่าตนเองนั้นไม่ได้เดินอยู่ท่ามกลางปัญหาตามลำพัง พวกเขายังไม่คนในครอบครัว เพื่อน ที่คอยให้กำลังใจและอยู่เคียงข้าง

“ก่อนหน้านี้ไม่หะคะ ไม่ได้ขอความช่วยเหลือจากคนอื่นเลย ตอนที่ท้องครอบครัวเราก็ตกแบบปกติไม่มีใครรู้ว่าท้อง....หลังเข้ากลุ่มก็ขอความช่วยเหลือในเรื่องค่าปรึกษาจากเพื่อนๆ บ้างคะ อย่างจะดูแลตัวเองยังงัย ก็นะอะไร” (D01)

“ก็คุยกับเพื่อนๆ บ้าง เพื่อนๆ ก็ว่าลองตัดสินใจดีๆ.....อยากจะให้ช่วยเหลือก็มีบ้างคะ ยื่นมือมาช่วย....เขาแค่จะบ่นหน่อยว่าอย่าพลาดอีกนะครั้งนี้นะครั้งสุดท้ายแล้วนะ หนูก็แค่ครั้งสุดท้ายแล้วหนูจะไม่ทำแบบนี้อีก” (D02)

“ก็มี เราไม่สามารถอยู่ได้คนเดียว มันก็ต้องมีบ้าง เพื่อนร่วมงาน ถ้าเขาช่วยนะ ถ้าเขาไม่ช่วยก็ไม่เป็นไร...ให้เพื่อนช่วยเรื่องงานคะ” (D03)

“ขึ้นบ้านเลยเข้าคุยกับแม่บอกแม่ว่า ท้องอีกแล้ว เขาจะว่าเรายังไงเพราะว่าเขาก็เลี้ยงลูกชายคนโตให้ ตอนแรกก็แบบเพื่อนก็ช่วย ช่วยจนถึงสุดๆ แล้ว เพราะว่ามันก็มีปัญหามัน ก็ว่าเออไม่เอาอีกแล้วเกรงใจเพื่อน ก็เลยกลับบ้านไปหาครูขอความช่วยเหลือ แค่ว่าช่วยเราตลอด” (D05)

2.2 เข้าใจความคิด ความรู้สึกทางลบที่บุคคลอื่นมีต่อตนเอง

สมาชิกต่างก็ตระหนักและรับรู้ว่าตนเองนั้นจะต้องพบเจอกับความคิด การติฉินนินทา การตั้งคำถาม สิ่งทีบุคคลในครอบครัว เพื่อน ญาติและบุคคลอื่นสังคมจะมองพวกเขาและต่อว่ากับสิ่งที่เกิดขึ้นกับพวกเขาอย่างเลี่ยงไม่ได้ สมาชิกทราบดีว่าสังคมจะมีทั้งยอมรับและไม่ยอมรับในการตั้งครุฑไม่พึงประสงค์ของพวกเขาแตกต่างกันออกไป ซึ่งสมาชิกเองก็มีความเข้าใจและพร้อมยอมรับในสิ่งที่พวกเขาจะต้องพบเจอมากขึ้น อีกทั้งสมาชิกยังแสดงให้เห็นว่าพวกเขามีความห่วงใยบุคคลในครอบครัวที่จะต้องร่วมเผชิญกับปัญหาต่างๆ เหล่านั้นไปพร้อมกัน

“สงสารตากับยาย ตากับยายต้องอายุ เพราะว่าตอนที่ท้องได้ 3 เดือน เขาเคยถามว่า ท้องหรือปล่าว เราก็บอกว่า ไม่ได้ท้อง และถามว่า ถ้าท้องแล้วจะทำไม ลองถามเขาแบบนี้ เขาก็บอกว่า ถ้าท้องเขาก็จะอายุคน ท้องไม่มีแฟน ท้องไม่มีพ่อ เขาก็พูดไปว่าเขาจะอับอายอะไรยังงี้ละ” (D01)

“ถ้าเรากลับบ้านไปตอนนี้ก็จะโดนว่า ท้องไม่มีพ่ออีกแล้วหรือ ไม่รู้จักเข็ด ไม่รู้จักหลบ จนकिन ยังจะมาท้องอีก มันหลายอย่างมาก แต่หนูไม่คิดถึงเรื่องยงั้น ที่คิดคือ ไม่อยากให้แม่ลำบากกว่านี้” (D03)

2.3 ยอมรับบทบาทของการเป็นแม่ที่สังคมคาดหวัง

สมาชิกเกิดความเข้าใจว่าการเป็นแม่ที่สังคมคาดหวังจะให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างไร พวกเขาตระหนักว่าเมื่อพวกเขาต้องรับบทบาทที่จะเป็นแม่แล้ว จำเป็นที่จะต้องนำเอาแนวทางที่สังคมกำหนดว่าคนเป็นแม่พึงต้องกระทำ สมาชิกต่างได้เรียนรู้ความคาดหวังจากสังคมด้วยการรับฟังจากเพื่อนๆในกลุ่มที่ได้แลกเปลี่ยนร่วมกัน และความคิด การรับรู้ที่แตกต่างนั่นเอง ทำให้สมาชิกเกิดความเปลี่ยนแปลงจนนำไปสู่การยอมรับว่าพวกเขาอยากจะเป็นแม่ที่สังคมคาดหวัง สิ่งที่พวกเขา mong เหมือนกันนั้นคือ การแสดงถึงความรัก ความเอาใจใส่ อดทน และพยายามทำหน้าที่แม่ให้ดีที่สุดเท่าที่พวกเขาจะกระทำได้ สมาชิกมีมุมมองของคำว่าแม่ที่เพิ่มเติมและเปลี่ยนแปลงไป จากการที่สมาชิกได้เรียนรู้ในมุมมองของการเป็นแม่ที่สังคมคาดหวังในระหว่างการเข้ารับการให้คำปรึกษา พวกเขาต่างก็รับรู้ว่าการเป็นแม่ที่สังคมคาดหวังนั้นถือว่าเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ซึ่งในบางครั้งสิ่งที่พวกเขารับรู้มาซึ่งสมาชิกก็คิดอย่างนั้นเช่นเดียวกัน เมื่อถามสมาชิกว่าพวกเขามีมุมมองต่อการเป็นแม่ที่สังคมคาดหวังเปลี่ยนไปอย่างไรสมาชิกก็ต่างบอกเล่ามุมมองนั้นออกมาว่า

“ก็เปลี่ยนไปค่ะหลังจากเข้ากลุ่ม แต่ยงี้รู้สึกเหมือนเดิมบ้างนิดหน่อยค่ะ เหมือนเราไม่ได้เลี้ยงลูก เราก็กินลูกไปฝากไว้ เหมือนกับผู้ให้กำเนิดอะตอนนี แต่เรากรักลูกเรามากขึ้นนะ เราได้ดูแลเค้าตอนท้อง ความรู้สึกรักมันเลยเกิด เห็นคนอื่นเค้ารักลูกเราก็ก้อยากทำดีกับลูกในฐานะแม่บ้าง” (D01)

“เราก็เป็นแม่เราก็คิดว่าถ้าเราเกิดลูกเราออกมาพิงพิการเราจะทำยงี้เราไม่บำรุงเขาในครรภ์เราไม่กินนมไม่กินอะไรเลย หนูก็เป็นห่วงเขามาก แต่ตอนนี้หนูก็ขอพรที่นี้เป็นประจำขอให้ลูกแข็งแรงและหนูจะเอาไปให้แม่เลี้ยงแล้วหนูก็จะตั้งใจทำงาน” (D02)

“แม่ มีค่ามาก ๆ สำหรับลูก เท่าที่เราเป็นแม่ก็เข้าใจ” (D03)

“เราอยากให้เขาได้ดีมาก เราอยากให้เขาได้ดีกว่าเราที่เราเคยได้ แล้วเหมือนกับว่าถ้าพี่มีลูกเมื่อไรก็จะรู้ว่าเราอมเสียสละได้ เสียสละความสุขของเราได้แล้วเราจะให้อาาคตกับเขามันก็เหมือนกัน รอให้มีลูกพี่จะรักลูก” (D06)

“เราก็เป็นแม่คนละเนอะเราก็เห็นหน้าลูกแล้วก็ตอนแรกก็ว่าจะยกให้คนนู้นคนนี้ เขามาขอกันเยอะ เปลี่ยนไปเลย ถึงเราจะจนยงี้เราไม่มีเงินสักบาทเราก็คิดว่าเราทำงานเราต้องเลี้ยงได้” (D07)

“ผู้ให้ทุกอย่าง...เราก็ต้องให้เขา เหมือนที่แม่ให้เรามา” (D08)

“แม่ประเสริฐ แม่มีบุญคุณมากประมาณนี้...เป็นพระในบ้าน....มันก็เปลี่ยนนะคะ มองว่าเราสามารถเป็นแม่ที่ดีได้ค่ะ เราพยายามดูแลให้ดี อะไรที่เค้าว่าดีเราก็กลองทำตาม” (D01)

“ก่อนคิดว่ามองแบบว่าท้องไม่พร้อม.....หลังเข้ากลุ่ม บางทีถ้าเราอุ้มลูกออกไปเที่ยว เขาก็อาจจะบอกว่ารักลูกดีเนอะ ผู้หญิงคนนี้เขารักลูกเขาดีเนอะ เราก็ภูมิใจใช่ไหมคะเราเลี้ยงลูกเราได้ เรารอกไปอย่างนี้... เราก็เลี้ยงลูกของเราให้ดีกว่าพอเขาจะมองใจก็ข้างเขา.....ทำหน้าที่แม่ให้ดีที่สุด” (D02)

“เปลี่ยนนะ แม่มีค่า แต่ว่าคนที่เป็นลูก ก็หวังจะให้แม่ได้รับความสะดวกสบาย เหมือนอย่างที่เราเลี้ยงเรา ก็ได้รับความสะดวกสบายเหมือนกัน” (D03)

“เค้าก็บอกให้เลี้ยงลูกให้ดีนะ ตอนแรกก็ไม่รู้แหละ ไม่ค่อยสนใจ พอเพื่อนคุยให้ฟังก็เลยเริ่มเข้าใจนะว่าคงต้องหาอะไรพัฒนาลูกบ้าง เอาใจใส่เขาเยอะๆ” (D05)

“เขาต้องรักลูกเขา เขาต้องรักลูกเขา ก็คิดว่าหลังเข้ากลุ่มแล้วก็จะเพิ่มมากกว่าจะเพิ่มตรงที่ว่า แม่จะต้องอดทน ดูแลลูกให้ได้” (D07)

“ตอนแรกก็คิดว่ายังงี้ก็ได้...คาดหวังว่าเราต้องเรียนให้จบ.....มันก็เปลี่ยนไป เพราะชีวิตเราเลือกไม่ได้ ก็ต้องทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุดคะ” (D08)

สมาชิกส่วนใหญ่เลือกที่จะใช้ทางเลือกที่สังคมหยิบยื่นให้เขา นั่นก็คือ การฝากลูกไว้กับมูลนิธิ หรือ บ้านพักฉุกเฉินเพื่อดูแลในเบื้องต้น เพราะพวกเขาเห็นว่า ด้วยอายุที่น้อย ขาดประสบการณ์ และความพร้อม ยังทำให้พวกเขาไม่สามารถดูแลลูกด้วยตนเองได้ในช่วงแรก ด้วยสังคมคาดหวังว่าคนที่เป็นแม่จะต้องสามารถเลี้ยงและดูแลลูกของตนเองได้ ทั้งค่าใช้จ่าย การเรียนหนังสือ การดูแลเรื่องสุขภาพและชีวิตประจำวัน สมาชิกจึงเลือกที่จะฝากลูกของตนเองในขวบปีแรก เพื่อที่พวกเขาจะได้ตั้งหลัก ทั้งเริ่มต้นในการหางาน การหาที่อยู่อาศัย หาทุนทรัพย์ในการดำเนินชีวิต พวกเขามีความหวังใจว่าเมื่อครบกำหนดแล้วเขาจะพร้อมที่จะกลับไปรับลูกของเขามาอยู่และเลี้ยงดูลูกของพวกเขาด้วยตนเอง

“หนูก็ศึกษาอยู่คะมันจะมีฝาก ฝากได้ 6 เดือนแล้วก็ปีหนึ่งหนูก็ยังคิดอยู่ เพราะว่าตรงสหหรือว่าสหไทยสุขุมวิทเขาจะมีฝาก 1 ปี 6 เดือน แต่ว่าเดือนละ 4000 บาทถ้าเกิดหนูทำงานทำอะไรไปแล้วเกิดหนูไม่สบายส่วนนี้เพราะว่าเขาจะให้ไปเยี่ยมทุกเดือนซื้อแพมเพอร์รี่ทุกเดือน หนูก็เลยว่าจะหางานไรทำอยู่” (D02)

“ก็เลยว่าจะสระให้ไปติดต่อ 1500 บ้านเด็กอ่อนพญาไท คิดอยู่ๆทุกวันๆ..... คิดอยู่จะหาที่ที่ปลอดภัยที่สุดให้ลูก เพราะว่าถ้าเราอุ้มไปเมืองกาญจน์ด้วย ร้านอาหาร ห้อง จะอยู่หลังร้าน เราอยู่หน้าร้านแล้วบุหรีจะมีเยอะ คนมากินข้าวบุหรีเยอะ เหมือนบุหรีเยอะ แม่ครัวก็ดูบุหรี คนมาเข้าห้องน้ำก็บุหรี กลัวลูกจะได้บุหรี แล้วก็บางทีคนมันเยอะๆ สะพานข้ามน้ำแควเมืองกาญจน์กลัวคนอุ้มลูกไป เป็นห่วงทุกอย่างเลย” (D07)

แต่ก็ยังมีความเชื่อที่เชื่อที่ยังอยากจะเลี้ยงลูกของตนเองโดยไม่ฝากลูกไว้กับมูลนิธิ เขาให้เหตุผลว่าพวกเขาสามารถรับผิดชอบและดูแลลูกของตนเองได้ ด้วยเขาได้รับการสนับสนุนและช่วยเหลือจากพ่อแม่ แต่ที่สำคัญไปกว่านั้นคือ พวกเขาเลือกที่จะปฏิบัติหน้าที่ของแม่ที่ดีด้วยตัวของพวกเขาเองตั้งแต่เริ่มต้น

“ส่งเรียนหนังสือ ดูแลหาเงินมาซื้อข้าวซื้อนม คงต้องหางานทำก่อนไม่งั้นไม่มีเงิน แต่ต้องดูว่าถ้าว่ามันมีเอกสารครบมันก็ไม่ยุ่งยาก บัตร 30 บาทยังก็มี แต่ถ้าว่าการศึกษาโรงเรียนวัดมันก็ไม่ได้เสียตังอยู่แล้ว คือมันอยู่ในวัดใช้ปะแต่มันเป็นโรงเรียนของบ้านหมู่บ้านยังก็ไม่ได้เสียตังแล้ว มันไถลมาก” (D05)

“ก็เลี้ยงแบบทางบ้านของเรา ไม่คิดจะยกลูกให้ใครแล้วละ” (D03)

3. ด้านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

3.1 กล้าที่จะเผชิญและเปิดเผยสถานภาพการตั้งครรรค์ของตนเองกับบุคคลในครอบครัว เพื่อนและบุคคลอื่นได้

เมื่อสมาชิกตระหนักถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นทั้งกระแสตอบรับและยอมรับถึงสิ่งที่คนรอบข้างจะมองพวกเขาเมื่อพวกเขาออกไปใช้ชีวิตท่ามกลางครอบครัวและสังคมแล้ว สมาชิกต่างก็ได้คิดหาวิธีรับมือกับสิ่งต่างๆ เหล่านั้น โดยการปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองโดยยึดตนเองและครอบครัวเป็นสำคัญเพราะสมาชิกมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นคนที่พวกเขาควรใส่ใจและห่วงใยมากที่สุดคือคนใกล้ตัว นั่นก็คือครอบครัว ดังนั้นหากสมาชิกทำให้ครอบครัวยอมรับและพร้อมที่จะเผชิญปัญหากับเขาได้แล้ว พวกเขาก็จะมีกำลังใจและมีใจที่เข้มแข็งที่จะดำรงชีวิตในสังคม ท่ามกลางบุคคลอื่นๆ ได้อย่างดี ขึ้น เพราะสมาชิกเชื่อว่าครอบครัวจะเป็นส่วนที่จะยอมรับและเข้าใจพวกเขาได้ดีที่สุด เมื่อสมาชิกมีใจที่เต็มไปด้วยความกล้า พวกเขาก็จะเลือกที่จะเปิดเผยเรื่องราวการตั้งครรรค์ไม่ฟังประสงค์ของพวกเขาต่อครอบครัวและคนรอบข้างอย่างกล้าหาญ

“เค้าจะคิดยังไงช่วงเค้าละ เราก็ต้องยอมรับสิ่งที่มันเกิดขึ้นกับเรา เลี่ยงลูกเราให้ดีที่สุดละ” (D02)

“นี่โทรพี่โทรไปหาแม่....บอกแม่ละ...ก็ต้องสู้ จะคิดว่าตนเองต่ำไม่ได้ เราต้องดันตนเองขึ้น จะต่ำไม่ได้ ถ้าต่ำแล้วลูกเราจะอยู่ยังไง” (D03)

“ตอนแรกก็ไม่กล้าบอกกับครอบครัว แล้วตอนนั้นก็ตัดสินใจบอกกับพ่อก่อน” H

“ก็ตอบไปเลย” (D04)

“ถ้าเค้าถามก็ยอมรับ” (D08)

3.2 การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลภายในครอบครัว เพื่อน และบุคคลอื่น

สมาชิกต่างเรียนรู้ว่าพวกเขาไม่สามารถดำเนินชีวิตอยู่โดยการเก็บตัว หลบหนีจากสังคมและการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ วันหนึ่งที่พวกเขาออกไปจากมูลนิธิ พวกเขายังต้องกลับไปอยู่กับครอบครัว เพื่อนและคนอื่นๆ อีกมากมาย รวมไปถึงเพื่อนต่างเพศที่พวกเขามีความกลัวไม่อยากจะเข้าใกล้ สมาชิกจึงเริ่มที่จะปรับปรุงตนเองให้เข้ากับเพื่อนและบุคคลใกล้ตัวเขา โดยเริ่มจากเพื่อนในมูลนิธิและคนในครอบครัวก่อน สมาชิกเริ่มตระหนักว่าหากพวกเขาสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้างได้เขาก็จะได้รับการยอมรับจากคนเหล่านั้นได้เช่นเดียวกัน

“ถ้าว่ามีอะไรเปลี่ยนแปลงก็มันเปลี่ยนแปลง เราก็เข้าร่วมกับเพื่อนมากขึ้น ไม่ได้อยู่คนเดียวไม่ได้เก็บตัวอยู่คนเดียว” (D06)

“ก่อนเข้ากลุ่มเนี่ยมันก็มีเห็นแกตัว แล้วก็อยู่แบบว่าพวกใครพวกมัน พอเรามาหลังจากเข้ากลุ่มแล้ว เรามีความรู้สึก เราได้อยู่ร่วมกับเพื่อนเลย ไม่ได้เห็นแกตัว แล้วก็อยู่แบบ เราอยากได้อยู่รวมกันหมดเลย แบบได้ช่วยเหลือกันทุกคน เราไม่ได้อยู่แบบพวกใครพวกมันเลย แบบแบ่งพรรคแบ่งพวก เราเลยรู้สึกว่าเราเป็นคนดีเลย เราได้เรียนรู้อะไรแบบดีมาก ๆ เลย เพราะว่าถ้าเกิดไม่มีคุณสองคนเข้ามาเนี่ยนะ เราก็คงจะเป็นคนแบบมันก็เหมือนเดิม ชีวิตมันก็แบบว่าไม่เปลี่ยนอะไร เพราะไม่มีคนเข้า มาสอน ไม่มีอะไรใหม่ๆเข้ามาในชีวิตเลย ก็ดีนะ คิดว่าดีมาก ๆ เลย” (D07)

“ซิสเตอร์บอกว่ามันไม่ใช่เวอร์เรานะแต่เราเห็นว่าห้องน้ำมันหมื่น เราทำดีกว่า เพราะว่าเราก็เข้าเหมือนกันซิสเตอร์ บอกว่าเออเนะเมื่อก่อนเราไม่ทำ แต่พอเรามาเข้ากลุ่มแล้วเราทำนะ ซิสเตอร์ เออดีนะที่พี่เขามาเข้ากลุ่มแล้วเค้าก็ทำ บางทีเราอยากเป็นคนดี แต่เมื่อก่อนเราเห็นแกตัวนะ มึงไม่ทำกูก็ไม่ทำ ก็ไม่ใช่เวอร์เราไง พอเราทำมาก ๆ เขาก็ไม่ทำกัน เขาก็ไม่ทำนะพอเราทำให้เขาเขาก็ไม่ทำ แต่นี่ก็คิดว่าช่างมันเราอยู่ไม่นานเราก็ไปทำไปเถอะให้มันผ่านไปวัน ๆ เราก็ทำนะเพราะเราอยู่ตรงนั้นใครไม่ทำก็ช่างเขา” (D07)

“ปกติเราเป็นคนไม่ดีชอบยุให้เพื่อนตีกัน และไปพูดต่อ ๆ ๆ ยังงี้ คิดว่าพอคุณเข้ามาสอน เราก็คิดว่าสิ่งที่เก็บได้ก็คือเก็บเราไม่เอาไปพูดต่อละ เปลี่ยนละ ก็คือว่าเราอยากเป็นคนดี” (D07)

“การใช้ชีวิตประจำวันคะ ที่นี้ต้องอยู่ในระบบ การอยู่ในคนหมู่มาก เราก็ต้องเปลี่ยนนิสัย ก็ต้องตื่นเช้า ทำกับข้าว ปรับปรุงนิสัยที่เคยขี้เกียจของเรา” (D08)

“กับแม่ อะไรที่เคยแรง ๆ ก็ต้องลดลง ไม่รู้เขาพูดอะไรมาก็ชอบเถียง แล้วก็พยายามลดลงเพื่อที่จะอยู่ให้ได้” (D05)

“เรามีพี่ที่เราพูดได้ทุกอย่าง ได้เล่าให้เขาฟังทุกอย่าง แล้วเราก็สบายใจ มีคนอยู่ข้างเราสักคนหนึ่งเราก็สบายใจแล้ว” (D06)

แน่นอนว่าสมาชิกแต่ละคนต่างก็มีบาดแผลที่เกิดขึ้นจากความล้มเหลวในชีวิตของตนเอง สาเหตุหลักที่สมาชิกแต่ละคนต้องเผชิญคือ การไม่ได้รับการยอมรับจากแฟน คนรัก หรือพ่อของลูกของพวกเขา แต่กระนั้น สมาชิกก็เรียนรู้ว่าชีวิตของพวกเขาจะได้พบเจอกับเพื่อนต่าง ๆ เพศ ต้องทำงาน เรียนหนังสือ และดำเนินชีวิตในสังคมที่มีผู้ชายอย่างแน่นอน สมาชิกจึงเลือกที่จะนำเอาบทเรียนที่ตนเองได้รับในชีวิตมาเป็นสิ่งที่ย้ำเตือนพวกเขาให้ระมัดระวังที่จะไม่ปล่อยตัวปล่อยใจอย่างง่ายดายจนเกิดความผิดพลาดซ้ำ แต่ก็ได้ส่งผลให้ชีวิตของพวกเขาไม่อยากจะเข้าไปใกล้หรือมีทัศนคติทางแง่ลบกับเพื่อน ๆ ผู้ชายรอบข้างแต่อย่างใด ถึงแม้ว่าลึก ๆ แล้วบาดแผลนั้นจะยังทำให้สมาชิกกลัวอยู่ไม่น้อย สมาชิกพร้อมที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลเหล่านั้นต่อไปได้ด้วยจิตใจที่เปิดกว้างมากขึ้น

“ตอนนี้ก็ยังมองแปลก ๆ อยู่คะ ยังกลัว ๆ ว่ามันจะเหมือนเดิมไหม....คือเหมือนกับว่า เขาจะมาหลอกเราหรือป่าว พอมายังงี้แล้วก็ไป แล้วก็ไม่สนใจ ปล่อยเราทิ้งไว้ ก็ยังกลัวแบบนี้อยู่ ถ้าคบต่างเพศต่อไปก็มองว่าเป็นคนดีไหม....ตอนนี้เรามองว่าอยากให้มันเป็นเพื่อนกันดีกว่า ดูไปก่อนคะ ตอนแรกก็กลัวมากแต่ตอนนี้ดีขึ้นนะคะ” (D01)

“ก็ออกจากนี้หรือ มันก็ผิดหวังตั้ง 2 ครั้งแล้วละ เราก็จะมองที่มุมมองใหม่ของเขา ว่าเขาจะเป็นพ่อที่ดีของลูกเราได้หรือเปล่าในอนาคตหรือเปล่าเขาจะไม่ทอดทิ้งเราเหมือนคนที่ผ่าน มาหรือเปล่า เราก็ต้องมองเขาแบบลึกๆหน่อย” (D02)

“ถ้าคบเป็นเพื่อนก็ได้อยู่ แต่ถ้าคบเป็นแฟน เหนื่อย คิดว่าคนนี้ดี แต่ก็ยังไม่ใชเป็นเพื่อนกันดีกว่า น่าจะคบกันได้ยาวนานกว่า ช่วยเหลือกัน” (D03)

“ก็ยังคบได้เหมือนเดิม” (D04)

“มันลดลง สิ่งที่เราเป็นมันสอนเรา ความรับผิดชอบ อย่างสิ่งที่เจอแบบนี้แล้ว เรา เดินไปข้างหน้า เอ๊ะ คนนี้จะเป็นคนแบบไหน” (D08)

“ยังกลัว ๆว่ามันจะเหมือนเดิมไหม....คือเหมือนกับว่า เขาจะมาหลอกเราหรือปล่าว พอมายังงี้แล้วก็ไป แล้วก็ไม่สนใจ ปล่อยเราทิ้งไว้ ก็ยังกลัวแบบนี้อยู่ ถ้าคบต่างเพศต่อไปก็มองว่า เป็นคนดีไหม....ตอนนี้เรามองว่าอยากให้ เป็นเพื่อนกันดีกว่า ดูไปก่อนละ ตอนแรกก็กลัวมากแต่ ตอนนีดีขึ้นนะคะ” (D01)

“ถ้าคบเป็นเพื่อนก็ได้อยู่ แต่ถ้าคบเป็นแฟน เหนื่อย คิดว่าคนนี้ดี แต่ก็ยังไม่ใช เป็นเพื่อนกันดีกว่า น่าจะคบกันได้ยาวนานกว่า ช่วยเหลือกัน” (D03)



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ซึ่งมีความมุ่งหมายในการวิจัย คือ

1. เพื่อเปรียบเทียบผลของการปรับตัวทางสังคมของผู้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ระหว่างก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน
2. เพื่อศึกษาการปรับตัวทางสังคมของผู้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์หลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

สมมุติฐานการวิจัย

หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมีการปรับตัวทางสังคมในระยะหลังทดลองสูงขึ้นกว่าระยะก่อนทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แบบแผนการทดลองเป็นแบบแผนที่มีการวัดหรือการทดสอบ 2 ครั้ง ได้แก่ การวัดก่อนการทดลอง (Pretest) และการวัดหลังการทดลอง (Posttest) (ยุทธ ไกยวรรณ. 2554: 71-72)

ระยะก่อนการทดลอง

1. ผู้วิจัยเลือกแบบเจาะจงกลุ่มตัวอย่างจากประชากรที่มีความสมัครใจ จำนวน 8 คน
2. ดำเนินการนัดหมายเพื่อชี้แจงรายละเอียดแก่กลุ่มตัวอย่าง
3. จัดเตรียมอุปกรณ์และสถานที่ให้มีความเหมาะสมและพร้อมแก่การดำเนินการทดลอง
4. ดำเนินการให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมก่อนเข้าร่วมการทดลอง (Pretest)

ระยะทดลอง

ผู้วิจัยทำการทดลองโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ซึ่งเป็นกลุ่มทดลอง ใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 9 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที (Corey. 2012: 99) ดำเนินการในวันที่ 6-8 ธันวาคม พ.ศ. 2557 เวลา 8.30 น.-15.30 น. บ้านสุขฤทัย คณะภคินีศรีชุมพาบาล โดยมีผู้เข้าร่วมกลุ่มที่เป็นหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์อายุระหว่าง 15-19 ปี จำนวน 8 คน เข้าร่วมกลุ่มครบทั้ง 9 ครั้ง

ระยะหลังทดลอง

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คนตอบแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมอีกครั้งหนึ่ง ภายหลังจากที่ดำเนินการใช้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมเรียบร้อยแล้ว

2. การดำเนินการวิจัยโดยการสัมภาษณ์เชิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ 8 คน จากบ้านสุขฤทัย คณะภคินีศรีชุมพบาล ดินแดง ในวันที่ 15 ธันวาคม พ.ศ. 2557 และผู้วิจัยมีการบันทึกการสัมภาษณ์โดยใช้เครื่องบันทึกเสียงในการสัมภาษณ์ทุกครั้ง

3. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์หลังเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคม จำนวน 8 คน ที่คัดเลือกตามเกณฑ์คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์นั้น ผู้วิจัยให้ผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์ โดยทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างหลังเสร็จสิ้นกระบวนการทดลองทั้งหมด จากนั้นจึงทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วม ในการวิจัย จำนวน 8 คน หลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเรียบร้อยแล้ว และได้รับการประเมินได้ว่าการปรับตัวทางสังคมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนี้

3.1 นำเทปการสัมภาษณ์มาถอดเทปเสียงแบบคำต่อคำ (Verbatim) ออกมาเป็นบทสนทนาที่เป็นตัวอักษร อ่านเนื้อหาทั้งหมดซ้ำเพื่อสำรวจและถอดรหัส (Coding) ออกมาเป็นกลุ่มคำ จากนั้นจึงวิเคราะห์จัดกลุ่ม (Categorize) ของรหัสข้อความนั้นออกมาเป็นประเด็น (Theme) ที่เกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคม โดยนำข้อความหรือประโยคที่สำคัญมากกำหนดเป็นความหมาย/ประเด็น จากนั้นเพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือหรือตรวจสอบขั้นตอนของการถอดรหัสข้อความ ผู้วิจัยจะใช้วิธีการตรวจสอบจากผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในสาขาเดียวกัน 3 คน อ่านอย่างละเอียดอีกครั้งเพื่อตรวจสอบความถูกต้องและเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องมากที่สุด (Conformability)

3.2 ผู้วิจัยนำนิยามศัพท์การปรับตัวทางสังคมที่ใช้ในงานวิจัยมาเปรียบเทียบกับ (Comparison) ดูความสอดคล้องหรือแตกต่างจากการถอดรหัสข้อมูลของการสัมภาษณ์ แล้วสร้างข้อสรุป อภิปรายผล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานผู้วิจัยเลือกใช้สถิติ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม

2. ตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของผู้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์โดยใช้สถิติดังนี้

2.1 วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของผู้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์โดยใช้ Index of consistency: IC

2.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้สูตรสหสัมพันธ์ (Item total correlation)

2.3 วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นแบบความสอดคล้องภายในของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (α -Coefficient)

2.4 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน โดยวิเคราะห์ค่าความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหาและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง รวมถึงเทคนิค ขั้นตอนต่างๆในการให้คำปรึกษากลุ่ม จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (Index of consistency: IC)

3. เปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของผู้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยการวิเคราะห์ t-test dependent

4. วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 8 คน หลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเรียบร้อยแล้ว และได้รับการประเมินได้ว่าการปรับตัวทางสังคมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติโดยการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน หญิงวัยรุ่นมีการปรับตัวทางสังคม ทั้งโดยรวมและรายด้านเพิ่มสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. จากการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคม พบว่าข้อมูลเชิงคุณภาพสนับสนุนข้อมูลเชิงปริมาณ นั่นคือ ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์สามารถรับรู้ความคิด ความรู้สึกและความต้องการของตนเอง เกิดความพึงพอใจในตนเองด้านบทบาทของการตั้งครรภ์และการเป็นแม่ ด้านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ กล้าที่จะเปิดเผยสถานภาพการตั้งครรภ์ของตนเองกับบุคคลในครอบครัว เพื่อนและบุคคลอื่น อีกทั้งสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลภายในครอบครัว เพื่อน และบุคคลอื่นอย่างเหมาะสม และด้านการเข้าใจและยอมรับบทบาททางสังคม หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ เกิดเจตคติที่ดีต่อบุคคลอื่น สามารถเข้าใจ ยอมรับและพึงพอใจในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น เข้าใจและยอมรับความคิด ความรู้สึกทางลบที่บุคคลอื่นมีต่อตนเอง และสามารถยอมรับบทบาทของการเป็นแม่ที่สังคมคาดหวังได้เป็นอย่างดี

อภิปรายผล

ผู้วิจัยได้ให้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ โดยนำเอาทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษามาใช้ในการเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ และแบ่งการเสริมสร้างออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการเข้าใจและยอมรับบทบาททางสังคม และด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่สร้างขึ้นมีการปรับปรุงพัฒนาโดยการให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องเชิงเนื้อหา แล้วนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง ก่อนนำมาปรับปรุงแก้ไข แล้วนำมาใช้กับกลุ่มตัวอย่าง 8 คน โดยผู้วิจัยได้สุ่มแบบเจาะจงหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 9 ครั้ง เมื่อทดลองเสร็จผู้วิจัยได้ให้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ทำแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมอีกครั้งหลังเข้ากลุ่ม พร้อมทั้งสัมภาษณ์เชิงลึกหลังจากนั้น 1 สัปดาห์ แล้วนำคะแนนการปรับตัวทางสังคมก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมาเปรียบเทียบความแตกต่างและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อตอบวัตถุประสงค์ ผู้วิจัยจึงขออภิปรายผลดังนี้

1. จากผลการวิจัยพบว่าหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์มีการปรับตัวทางสังคมด้านการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นหลังเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐาน แสดงว่าการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคม ผู้รับคำปรึกษามีพัฒนาการในเรื่องของการรับรู้ความคิด ความรู้สึกและความต้องการของตนเองอย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น ในช่วงแรกของการให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างยังมีการแสดงออกถึงความประหม่า ไม่กล้าสบตา พูดน้อยและยังไม่ค่อยมีการแสดงความคิดเห็นใดๆ มากนัก ผู้วิจัยจึงต้องให้ความสำคัญกับขั้นตอนของการสร้างสัมพันธภาพค่อนข้างมากเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความไว้วางใจ และมีบรรยากาศที่มีความเป็นกันเองมากยิ่งขึ้น แต่เมื่อกลุ่มดำเนินต่อไปก็พบว่า กลุ่มตัวอย่างเริ่มที่จะกล้าแสดงความคิดเห็นของตนเองพูดจาด้วยรอยยิ้ม มีการหยอกล้อกัน และเปิดเผยเรื่องราวของตนเองให้เพื่อนในกลุ่มได้ร่วมรับรู้มากยิ่งขึ้น ทั้งนี้สยใจคอ ความคิด ความรู้สึก พวกเขาต่างบอกว่าการที่พวกเขาได้พูดคุยเรื่องราวของตนเองและมีคนร่วมรับฟัง ร่วมให้กำลังใจนั้นทำให้พวกเขารู้สึกว่าตนเองไม่โดดเดี่ยว หรือเผชิญกับปัญหาเพียงลำพังอีกต่อไป เพราะโดยปกติในชีวิตประจำวันของพวกเขามักจะไม่ค่อยมีใครรับฟังและเข้าใจพวกเขามากนักสอดคล้องกับ บัวทองสว่างโสภา (2551: 116) ที่กล่าวว่า ในการให้คำปรึกษาช่วงแรก สิ่งที่มีความสำคัญมากที่สุดคือการสร้างสัมพันธภาพ เนื่องจากสัมพันธภาพที่ดีจะทำให้การต่อต้านของผู้ให้คำปรึกษาลดน้อยหรือหายไป และในระยะต่อไปมา ความสัมพันธ์ที่ดีจะเป็นสิ่งกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงความรู้สึกเกิดความรู้ตัวและอื่นๆจนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้

เมื่อสัมพันธภาพอันดีเกิดขึ้น ผู้วิจัยจึงได้เริ่มต้นการพัฒนาด้านการเห็นคุณค่าในตนเองโดยนำเอา ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling)

มาใช้เพื่อเปิดมุมมองของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อตนเองและโลกรอบๆ ตัว ช่วยให้สมาชิกเข้าใจตนเอง และผู้อื่นมากยิ่งขึ้น และเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อมั่นในตนเอง จากการสอบถาม ความคิด ความรู้สึกและความต้องการที่กลุ่มตัวอย่างมีต่อตนเอง ในช่วงแรกของการให้คำปรึกษา กลุ่มตัวอย่างยังมีความคิดทางลบ เช่น มองว่าตนเองไม่ดี รู้สึกไม่ดีต่อตนเอง คิดและรู้สึกไร้คุณค่าในสายตามนุษยชาติ เป็นคนที่ทำในสิ่งที่ผิดพลาดอย่างร้ายแรงในเรื่องของการตั้งครมไม่พึงประสงค์ ใช้ชีวิตอย่างไม่มีจุดหมายปลายทางเพราะไม่ทราบว่าตนเองต้องการอะไรในชีวิตบ้าง เป็นต้น เมื่อเสร็จสิ้นการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มแล้วกลุ่มตัวอย่างมีความคิดเกี่ยวกับตนเองเป็นไปในทางบวกมากขึ้น พวกเขาทราบว่าตนเองมีความคิดเกี่ยวกับตนเองอย่างไร เกิดความเข้าใจตนเอง มองว่าตนเองนั้นสามารถปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้เป็นคนดี เป็นคนที่สังคมยอมรับได้ มีความรู้สึกต่อตนเองในทางที่ดีมากขึ้น พวกเขามองว่าปัญหาหรือความผิดพลาดที่ต้องพบเจอนั้นเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน สำหรับกลุ่มตัวอย่างบางคนก็พบว่าปัญหาที่ตนเองต้องประสบถือว่าเป็นเรื่องน้อยนิดเมื่อเทียบกับปัญหาที่ได้รับฟังสิ่งที่เพื่อนๆ ต้องเจอ จึงเป็นกำลังใจสำคัญที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างอยากที่จะปรับปรุงชีวิตของตนเองให้ดีขึ้นหลังจากนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุัญญา โตสกุล (2549: 98) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมต่อคุณค่าแห่งตนของมารดานอกสมรสที่ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมสามารถช่วยให้สมาชิกเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จากการที่สมาชิกได้รับรู้ถึงความสามารถ ความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ได้เลือกและความอิสระที่จะทำในสิ่งต่างๆ โดยอยู่บนพื้นฐานของการเข้าใจและยอมรับตนเอง รู้ถึงศักยภาพของตนเอง ส่งผลให้มารดานอกสมรสที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถกระทำการต่างๆ ได้ เข้าใจยอมรับในตนเองและพร้อมที่จะแก้ไขตนเอง โดยมีเป้าหมายในชีวิตและพร้อมที่จะดำเนินชีวิตไปด้วยความมั่นใจ จากนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการพัฒนาการพัฒนารอบรับการเปลี่ยนแปลงบทบาทของตนเองโดยใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงบำบัดแนวเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Groups Counseling) เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยถึงการยอมรับบทบาทชีวิตที่ต้องเปลี่ยนแปลงไป กระตุ้นให้สมาชิกเกิดการยอมรับบทบาทที่เปลี่ยนไปของตนเอง ให้สมาชิกพิจารณาด้วยเหตุผล นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งแรก โดยกลุ่มตัวอย่างเกิดการตระหนักรู้ในความรู้สึกของตนเองในขณะนี้ พิจารณาถึงการตั้งครมไม่พึงประสงค์ของตนเองด้วยการใช้เหตุผล ซึ่งสมาชิกต่างก็สามารถบอกถึงสาเหตุที่ทำให้พวกเขาต้องพบกับความผิดพลาดในชีวิต เช่น เกิดจากความประมาท การทำสิ่งต่างๆ ด้วยอารมณ์โดยไม่พิจารณาถึงผลลัพธ์ที่จะตามมาในอนาคต เป็นต้น สมาชิกต่างก็ยอมรับว่าสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วแต่มาจากตัวของเขา ทำให้ชีวิตของพวกเขาต้องเปลี่ยนแปลงไปส่งผลให้เกิดการยอมรับในการเปลี่ยนแปลงบทบาทของการเป็นแม่ที่เกิดขึ้นนี้ จากการสัมภาษณ์ภายหลังจากการเข้ารับการปรึกษากลุ่ม สมาชิกต่างก็บอกว่าการยอมรับของพวกเขาดีขึ้น เนื่องจากพวกเขาไม่สามารถที่จะกลับไปแก้ไขในสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตได้ ดังนั้นจึงต้องทำปัจจุบันและอนาคตในการดำรงอยู่ในบทบาทของการเป็นแม่ให้ดีที่สุด พวกเขาต้องรับผิดชอบในสิ่งที่

พวกเขาทำ โดยไม่ใช้การฝึกความรับผิดชอบหรือหลักหนี สอดคล้องกับ เฟรเดอริก ซาโลแมน เพิร์ล (Frederick Soloman Fritz Perls) ที่กล่าวว่า บุคคลมีความสามารถที่จะตัดสินใจแก้ปัญหาและเลือกวิถีทางดำเนินชีวิตของตนเอง สามารถรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง นอกจากนี้มนุษย์ยังมีประสิทธิภาพในการรับรู้ถึงตนเอง มีสติ จึงทำให้มนุษย์มีความสามารถในการตัดสินใจเลือกพร้อมทั้งมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของเขา (พงษ์พันธ์ และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 113-114) และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงบทบาทของตนเอง ในขั้นต่อมามีวัตถุประสงค์เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกเกิดการยอมรับบทบาทที่เปลี่ยนไปของตนเอง และเพื่อให้สมาชิกเกิดทัศนคติต่อการเป็นแม่ที่ดีรู้จักบทบาทหน้าที่ของการเป็นแม่จากการแลกเปลี่ยนพูดคุยกันระหว่างสมาชิก ผู้วิจัยได้สอดแทรกความรู้และประสบการณ์ใหม่เกี่ยวกับการเป็นแม่ กระตุ้นให้สมาชิกมีทัศนคติที่ดีต่อการเป็นแม่เพิ่มขึ้น ซึ่งสมาชิกต่างก็รับฟังความรู้ที่ผู้วิจัยถ่ายทอดด้วยความตั้งใจและใส่ใจ สมาชิกตอบสนองต่อความรู้ที่พวกเขาได้รับว่า แท้จริงแล้วการทำหน้าที่แม่ก็เป็นเหมือนสัญชาตญาณอย่างหนึ่ง ซึ่งมีอยู่ในตัวของพวกเขาทุกคน พวกเขามีความสามารถที่จะเป็นแม่ได้หากพวกเขามีความตั้งใจ อดทน ที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ก็จะสามารถดำรงอยู่ในบทบาทของการเป็นแม่ได้อย่างมีความภาคภูมิใจ สอดคล้องกับ เป้าหมายในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Groups Counseling) ที่มีความต้องการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงวิธีคิดที่ไร้เหตุผลและความเชื่อที่ผิดๆ ให้มีวิธีการคิดอย่างถูกต้อง และหันมาเผชิญกับปัญหาที่ตนเองต้องพบเจออย่างแท้จริง โดยผู้รับคำปรึกษาจะได้ทราบถึงทัศนคติเกี่ยวกับชีวิตที่สมเหตุสมผลมากขึ้นต่อจากนั้นจึงค่อยผลักดันให้ผู้รับคำปรึกษาแก้ไขปัญหที่ตนเองพบเจออย่างตรงจุด (พงษ์พันธ์ และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 93) ตลอดระยะเวลาการเข้ากลุ่มเพื่อพัฒนาด้านการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงท้าย สมาชิกต่างให้ความร่วมมือและมีความตั้งใจในการรับฟังเรื่องราวของเพื่อนในกลุ่มเป็นอย่างดี สมาชิกเริ่มมีการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเองสู่กลุ่ม โดยที่ผู้วิจัยแทบจะไม่ต้องกระตุ้นหรือชักถาม สมาชิกมีความเชื่อมั่นในสิ่งที่ตนเองตอบ กลุ่มจึงดำเนินไปอย่างราบรื่นและมีความเป็นกันเอง มีบรรยากาศของความไว้วางใจกันและกันเพิ่มมากขึ้น

2. จากผลการวิจัยพบว่าหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์มีการปรับตัวทางสังคมด้านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมสูงขึ้นหลังเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานสามารถเสริมสร้างการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเนื่องจากผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis Group Counseling) นี้ช่วยให้สมาชิกรับรู้และเข้าใจทัศนคติที่สมาชิกมีต่อบุคคลในครอบครัวและเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับความรู้สึกที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง เข้าใจการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นก่อนเป็นอันดับแรก โดยสมาชิกเกิดความเข้าใจถึงความรู้สึกของคนรอบข้างที่มีต่อตนเอง และมีต่อสถานการณ์การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นอย่างไร เมื่อสมาชิกได้เรียนรู้ที่จะเอาใจเขามาใส่ใจเราก็ทำให้พวกเขาเข้าใจถึงมุมมองที่คนรอบตัวเขามองมากยิ่งขึ้น สมาชิกได้เรียนรู้ว่าที่ผ่านมาในบางครั้งพวกเขาตอบสนองและแสดงถึงการทำทาง ความเป็นตัวของตนเอง และมั่นใจ

ในตนเองมากเกินไป การแสดงออกทางสีหน้า แววตาที่ส่งผลกระทบต่อคนรอบข้างทั้งทางบวกและทางลบเมื่อเกิดปัญหา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อถูกถามถึงการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ และการตอบสนองในทางลบก็ส่งผลให้พวกเขาเกิดการกระทบกระทั่ง ขัดแย้ง กับคนรอบข้างของพวกเขาอยู่บ่อยครั้ง สมาชิกได้พิจารณา ไตร่ตรองถึงบุคลิกภาพของพวกเขาและเรียนรู้ที่จะตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัวอย่างเหมาะสมและเริ่มที่จะนำเอาการตอบสนองเหล่านั้นไปใช้กับคนใกล้ชิด นั่นก็คือเพื่อนที่อยู่ในมูลนิธิด้วยกันก่อน พวกเขาเรียนรู้ว่าการตอบสนองต่อสถานการณ์บางอย่างด้วยความเป็นผู้ใหญ่ที่มีเหตุผล เรียนรู้ที่จะไม่ถกเถียง ยุยง ให้เกิดความขัดแย้งจะเป็นสิ่งที่เหมาะสมและทำให้พวกเขาสามารถอยู่กับเพื่อน ๆ ได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับ วัชร ทรัพย์มี (2533: 128) ที่กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล คือ การตระหนักรู้ (Awareness) ในที่นี้คือตระหนักรู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นในปัจจุบัน สามารถประเมินตนเองในสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้ สามารถพิจารณาตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ตามที่เป็นจริงโดยปราศจากอคติจากนั้นจึงมีการพัฒนาการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling) ประกอบกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling) เพื่อเอื้อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถค้นหาแนวทางในการปรับตัวและสร้างสัมพันธภาพให้สามารถอยู่ร่วมกับครอบครัว เครือญาติ และบุคคลรอบข้างได้และ เพื่อช่วยให้กล้าที่จะเปิดเผยสถานภาพการตั้งครรภ์ของตนเองกับบุคคลในครอบครัว เพื่อนและบุคคลอื่นได้ หลังจากที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มไปก็พบว่า สมาชิกมีความกล้าที่จะบอกเล่าถึงความยากลำบากและสถานการณ์การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์กับบุคคลใกล้ชิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคคลในครอบครัวก่อน ตามมาคือเพื่อนหรือพี่น้องที่สนิท สมาชิกมีความกล้าที่จะเผชิญกับสถานการณ์และเตรียมพร้อมถึงการตอบสนองหากถูกถามถึงการตั้งครรภ์ที่เกิดขึ้น หากออกไปสู่สังคมอย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นผลมาจากการที่เขายอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งเมื่อสมาชิกมีเจตคติที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง เรียนรู้ที่จะเข้าใจความรู้สึกของบุคคลเหล่านั้น สอดคล้องกับ หลักการของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling) ที่เชื่อว่า มนุษย์นั้นมีทางเลือก ทุกคนนั้นสามารถที่จะเรียนรู้ในการไว้ใจตนเอง คิดถึงตนเอง ตัดสินใจด้วยตนเองและแสดงความรู้สึกของตนเองได้ (บัวทองสว่างโสภาคกุล. 2545: 277) สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้างได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว ก็เป็นเรื่องที่ไม่อยากนักที่จะยอมรับและบอกเรื่องราวการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ของพวกเขากับบุคคลรอบข้าง

3. จากผลการวิจัยที่พบว่า หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์มีการปรับตัวทางสังคมด้านการเข้าใจและยอมรับบทบาททางสังคม สูงขึ้นหลังเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคม ด้านการเข้าใจและยอมรับบทบาททางสังคม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม(Rational Emotive Behavior Groups Counseling) เพื่อช่วยให้สมาชิกมีการแสดงออกด้านพฤติกรรมที่เหมาะสม ยอมรับบทบาททาง

สังคมของตนเอง สมาชิกได้มีการเรียนรู้ถึงสิ่งที่สังคมกำหนดว่าบุคคลที่เป็นแม่นั้นพึงกระทำ เช่น ข้อบังคับ กฎหมาย และความเชื่อต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งสิ่งต่าง ๆ ที่สมาชิกเรียนรู้นี้เกิดจากการแลกเปลี่ยนและเรื่องราวที่สมาชิกแต่ละคนถ่ายทอดออกมาสู่กลุ่มตามประสบการณ์และสิ่งที่พวกเขาได้รับรู้และรับฟังจากบุคคลรอบ ๆ ตัวเขา รวมไปถึงการได้อ่านเรื่องราวจากหนังสือ ผ่านสื่อต่าง ๆ ที่สมาชิกมีความสนใจ สมาชิกจึงเกิดความเข้าใจว่าอะไรคือสิ่งที่สังคมคาดหวังและเป็นสิ่งที่พวกเขาจะต้องตระหนักหากจะดำรงชีวิตและบทบาทของการเป็นแม่ในสังคม โดยเฉพาะสังคมไทย สมาชิกแสดงออกถึงความสนใจในเรื่องราวที่เพื่อนในกลุ่มแลกเปลี่ยน มีการแสดงความคิดเห็นในเชิงที่แตกต่างอย่างมีเหตุผล และอยากที่จะนำความคิดเหล่านั้นมาใช้กับตนเองและลูกของตนเอง สอดคล้องกับแนวคิดของทฤษฎีที่ว่า มนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผล หากมนุษย์ใช้เหตุผลเขาก็จะสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้ให้คำปรึกษามีความจำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนแปลงระบบความคิดและความคุมทัศนคติของตนเอง ปรับความคิดให้สมเหตุสมผลกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง (พงษ์พันธ์ และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 93) นอกจากนี้การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการเข้าใจและยอมรับบทบาททางสังคม ผู้วิจัยได้เลือกใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling) มาใช้ เพื่อให้สมาชิกมีการวางแผนการดำเนินชีวิตของตนเองว่าจะไปในทิศทางใดร่วมกันภายในกลุ่ม ทั้งทางด้านอาชีพ การปฏิบัติตนต่อคนอื่น ๆ รอบข้าง เพื่อให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อการเลือกเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองจากการเข้ารับการให้คำปรึกษาพบว่า สมาชิกร่วมกันวางแผนและตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองทั้งในเรื่องของการเงิน อาชีพ การใช้ชีวิตประจำวัน และการเลี้ยงดูลูกของพวกเขา สมาชิกมีการพิจารณาถึงความเป็นไปได้หากพวกเขาทำสิ่งต่าง ๆ ในขณะที่ชีวิตนับต่อจากนี้ภาระความรับผิดชอบของพวกเขาจะมีเพิ่มขึ้นจากเดิม สมาชิกจึงมีการวางแผนอย่างระมัดระวัง มีสติ สอดคล้องกับคำกล่าวของ วัชร ทรัพย์มี (2533: 158) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมที่มีประสิทธิภาพ นอกจากจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแล้ว ยังช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความคิดที่เต็มไปด้วยเหตุผล สามารถวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ อย่างระมัดระวัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งมองเห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างสภาพการณ์และผลที่จะตามมาสิ่งที่สมาชิกสะท้อนให้เห็นนั่นก็คือ การที่พวกเขาพร้อมที่จะนำเอาบทเรียนที่พวกเขาได้รับนั้น มาเป็นสิ่งที่ย้ำเตือนให้พวกเขาดำเนินชีวิตด้วยความรอบคอบ ไม่ประมาท ปรับปรุงสิ่งที่พวกเขาคิดว่ายังไม่ดีพอ และเป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาในชีวิตของพวกเขาให้ดีขึ้น สมาชิกพร้อมที่จะพัฒนาตนเองทั้งในเรื่องของการทำงาน หน้าที่ความรับผิดชอบ นิสัยใจคอ และการประพฤติปฏิบัติตนให้ดีขึ้นกับที่ลูกจะเรียกพวกเขาว่าแม่ และทำให้ครอบครัวมีความภูมิใจในตัวของพวกเขาบ้าง สอดคล้องกับความเชื่อของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling) ที่เชื่อว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี คือผู้ที่รู้สึกว่าการดำเนินชีวิตของตนเองมีความหมาย พร้อมที่จะพัฒนาปรับปรุงตนเองเสมอ (พงษ์พันธ์ และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 126-12)

จากการอภิปรายข้างต้น ทำให้เห็นว่า การเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ โดยการใช้กระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานนั้น กลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาทั้งในด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และด้านการเข้าใจและยอมรับบทบาททางสังคม อาจเนื่องมาจากกระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่มช่วยกระตุ้นให้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ มีความตระหนักในความคิด ความรู้สึกและความต้องการของตนเอง มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีความเชื่อมั่นที่กระทำสิ่งต่างๆ ด้วยตัวของเขาเอง พวกเขาพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อปัญหาและสิ่งที่พวกเขากระทำ พร้อมทั้งจะยอมรับบทบาทของการเป็นแม่ทั้งในตนเองและการเป็นแม่ที่สังคมคาดหวัง สมาชิกอยากที่จะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงตนเองให้สามารถเป็นแม่ที่ดี เลี้ยงดูและรับผิดชอบลูกและครอบครัวของเขา นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังสามารถที่จะปรับตัวเองเข้าสู่สังคม ได้รับความรู้สึกและมุมมองของสังคมต่อตัวเขา มีการวางแผนที่จะตอบสนองต่อการตั้งคำถาม และการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลรอบข้างด้วยเจตคติที่ดีและเรียนรู้ที่จะยอมรับฟัง อดทนและกล้าเผชิญต่อปัญหาและอุปสรรคที่จะมากระทบอย่างมีขั้นตอน มีการวางแผนนำไปสู่การพัฒนาทางด้านการปรับตัวทางสังคมที่มีประสิทธิภาพ มีส่วนช่วยให้สมาชิกสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีภูมิคุ้มกันที่ดี มีการเตรียมพร้อม ออกไปสู่สังคมและใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับ เซอร์ทเซอร์ (นิรันดร์ จุลทรัพย์, 2554: 249; อ้างอิงจาก Shertzer, 1976: 193) ที่กล่าวไว้ว่า การเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่นนั้นจะช่วยให้สามารถพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล วัยรุ่นต้องการรู้แนวทางและให้ความสำคัญต่อการปรับตนเองให้เข้ากับบุคคลอื่น ต้องการได้รับการยอมรับ ความพอใจและความมั่นใจจากกลุ่ม

4. จากวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า ด้านการเห็นคุณค่าในตนเองหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์เริ่มที่จะเรียนรู้ว่าชีวิตของตนเองนั้นมีคุณค่า มีการรับรู้ความคิดของตนเองและความคิดที่มีต่อตนเองไปในทิศทางที่ดีขึ้น นั่นก็คือการเริ่มจากการปรับเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อตนเองในด้านลบ โทษตนเอง มองว่าปัญหาที่ตนเองพบเจอนั้นเลวร้ายกลายเป็นมุมมองในด้านบวกที่เข้าใจและคิดเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดีขึ้นโดยเฉพาะกับความผิดพลาดของตนเองเกี่ยวกับปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ สมาชิกเรียนรู้ที่จะคิดสิ่งดีๆ เพื่อให้กำลังใจตนเองและคนรอบข้างคิดว่สิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเป็นบทเรียนสำคัญ ทำให้พวกเขาเรียนรู้ที่จะปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงหลังจากที่สมาชิกเริ่มตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองแล้ว พวกเขาต่างปรับเปลี่ยนความรู้สึกของตนเองไปในทิศทางที่ดีขึ้น พวกเขาเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้แลกเปลี่ยนกันในกลุ่มว่าไม่ได้มีแต่ตนเองเท่านั้นที่ประสบปัญหา ยังมีคนที่แย่กว่าและพบเจอกับสิ่งที่หนักหนากว่าการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นนั้นเองจึงส่งผลให้พวกเขาปรับเปลี่ยนความรู้สึกแย่ให้กลายเป็นกำลังใจและเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง พวกเขาเริ่มรับรู้ว่ตนเองมีความสำคัญกับลูกมากแค่ไหน และไม่ได้มีแค่ตนเองเท่านั้นที่ต้องปรับเปลี่ยนและเพิ่มเติมบทบาทที่เป็นอยู่มาอยู่ในบทบาทของหญิงตั้งครรภ์และการเป็นแม่ พวกเขาจึงสามารถปรับเปลี่ยนความไม่พึงพอใจในช่วงแรกนั้นมาเป็นความต้องการที่อยากจะทำบทบาทเหล่านั้นให้ดีที่สุด เพราะพวกเขามีทัศนคติและความรู้สึกกับบทบาทการตั้งครรภ์และการเป็นแม่ที่ดีขึ้น สมาชิกเรียนรู้ว่สิ่งที่พวกเขาตัดสินใจโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเก็บลูกไว้โดยไม่เลือกทำแท้งเป็นสิ่งที่

ทำให้พวกเขาไม่ต้องมีตราบาปติดตัว เป็นการทำในสิ่งที่ดีงาม จึงทำให้สมาชิกเขาพึงพอใจมากขึ้นที่ตนเองได้รับบทบาบทดังกล่าว สอดคล้องกับ ศุภศรีนวล ภาโนชิต (2553: 111-113) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งพบว่า นักเรียนที่มีความปรารถนาที่จะทำในสิ่งที่ตนต้องการให้บรรลุตามที่ตนเองตั้งใจไว้ ย่อมมีการปรับตัวทางสังคมได้ดี ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงต่อการปรับตัวทางสังคม แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นคนที่กล้าแสดงออก เป็นตัวของตัวเอง สามารถทำงานตามที่ได้รับมอบหมายได้เป็นผลสำเร็จ สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงต่อการปรับตัวทางสังคม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียนที่มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองดีจะสามารถปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มดี

5. จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า ด้านการเข้าใจและยอมรับบทบาททางสังคมสมาชิกเรียนรู้ว่าการดำเนินชีวิตนั้นไม่สามารถอยู่ได้โดยลำพัง ดังนั้นสมาชิกจึงจำเป็นต้องตระหนักเสมอว่าพวกเขายังได้รับการดูแลและช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างของเขา โดยในบางครั้งเขาอาจจะไม่ได้ใส่ใจ ไม่ได้นึกถึงบุคคลเหล่านั้นเลย สมาชิกแสดงให้เห็นว่าพวกเขายังมีความรู้สึกที่ดีๆและยังรู้ว่าตนเองนั้นไม่ได้เดินอยู่ท่ามกลางปัญหาตามลำพัง พวกเขายังไม่คนในครอบครัว เพื่อนที่คอยให้กำลังใจและอยู่เคียงข้าง สมาชิกต่างก็ตระหนักและรับรู้ว่าจะต้องพบเจอกับความคิด การดิ้นรนดิ้นหา การตั้งคำถาม สิ่งทีบุคคลในครอบครัว เพื่อน ญาติและบุคคลอื่นสังคมจะมองพวกเขาและต่อว่ากับสิ่งที่เกิดขึ้นกับพวกเขาอย่างเลี่ยงไม่ได้ สมาชิกทราบดีว่าสังคมจะมีทั้งยอมรับและไม่ยอมรับในการตั้งครมไม่พึงประสงค์ของพวกเขาแตกต่างกันออกไป ซึ่งสมาชิกเองก็มีความเข้าใจและพร้อมยอมรับในสิ่งที่พวกเขาจะต้องพบเจอมากขึ้น อีกทั้งสมาชิกยังแสดงให้เห็นว่าพวกเขามีความห่วงใยบุคคลในครอบครัวที่จะต้องร่วมเผชิญกับปัญหาต่างๆเหล่านั้นไปพร้อมกัน สมาชิกเกิดความเข้าใจว่าการเป็นแม่ที่สังคมคาดหวังจะให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างไร พวกเขาตระหนักว่าเมื่อพวกเขาต้องรับบทบาทที่จะเป็นแม่แล้ว จำเป็นที่จะต้องนำเอาแนวทางที่สังคมกำหนดว่าคนเป็นแม่พึงต้องกระทำ สมาชิกต่างได้เรียนรู้ความคาดหวังจากสังคมด้วยการรับฟังจากเพื่อนๆในกลุ่มที่ได้แลกเปลี่ยนร่วมกัน และความคิด การรับรู้ที่แตกต่างนั้นเอง ทำให้สมาชิกเกิดความเปลี่ยนแปลงจนนำไปสู่การยอมรับว่าพวกเขาอยากจะเป็นแม่ที่สังคมคาดหวัง สิ่งที่พวกเขามองเหมือนกันนั่นคือการแสดงถึงความรัก ความเอาใจใส่ อดทน และพยายามทำหน้าที่แม่ให้ดีที่สุดเท่าที่พวกเขาจะกระทำได้ สมาชิกมีมุมมองของคำว่าแม่ที่เพิ่มเติมและเปลี่ยนแปลงไป สอดคล้องกับ มธุรส ธัญญเฉลิม (2550: 80) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรที่ส่งผลต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา ช่วงชั้นที่ 4 สหวิทยาเขตเสรีไทยสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานครเขต 2 พบว่า การสนับสนุนทางสังคม การบรรลุลงานตามขั้นพัฒนาการ การพึ่งตนเอง และวิธีการเผชิญปัญหา มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวทางสังคม เนื่องจาก แรงกระตุ้นจากสังคมหรือการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วเป็นสาเหตุของการปรับตัวทางสังคม จะทำให้นักเรียนมีปัญหการปรับตัวในด้านสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป นักเรียนจึงควรที่จะได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวอย่างเพียงพอ ทั้งในด้านอารมณ์ สิ่งของเครื่องใช้ เงินทอง รวมไปถึงข้อมูลข่าวสารที่จำเป็น

6. จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า ด้านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม สมาชิกมีการปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองโดยยึดตนเองและครอบครัวเป็นสำคัญเพราะสมาชิกมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นคนที่พวกเขาควรจะได้ใส่ใจและห่วงใยมากที่สุดคือคนใกล้ตัวนั้นก็คือครอบครัว ดังนั้นหากสมาชิกทำให้ครอบครัวยอมรับและพร้อมที่จะเผชิญปัญหากับเขาได้แล้ว พวกเขาก็จะมีกำลังใจและมีใจที่เข้มแข็งที่จะดำรงชีวิตในสังคม ท่ามกลางบุคคลอื่นๆได้อย่างดีขึ้น เพราะสมาชิกเชื่อว่าครอบครัวจะเป็นส่วนที่จะยอมรับและเข้าใจพวกเขาได้ดีที่สุด เมื่อสมาชิกมีใจที่เต็มไปด้วยความกล้า พวกเขาก็จะเลือกที่จะเปิดเผยเรื่องราวการตั้งครรรภ์ไม่พึงประสงค์ของพวกเขาต่อครอบครัวและครอบครัวอย่างกล้าหาญ สมาชิกจึงเริ่มที่จะปรับปรุงตนเองให้เข้ากับเพื่อนและบุคคลใกล้ตัวเขา โดยเริ่มจากเพื่อนในมูลนิธิและคนในครอบครัวก่อน สมาชิกเริ่มตระหนักว่าหากพวกเขาสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้างได้เขาก็จะได้รับการยอมรับจากคนเหล่านั้นได้เช่นเดียวกัน สอดคล้องกับ นิภา สมิตะสิริ (2550: 121) ที่ได้ศึกษาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง พฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมที่มีต่อบุคคลอื่นนั้น ที่พบว่า นักเรียนมักจะมีความสุขเมื่อได้รับการยอมรับ ต้องการให้เพื่อนยอมรับเข้ากลุ่ม เมื่อมีปัญหา ก็จะเล่าให้เพื่อนฟัง มีการรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น และไม่ต้องการอยู่อย่างโดดเดี่ยว

จากการอภิปรายข้างต้น ทำให้ทราบได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มนั้นสามารถที่จะเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมในหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรรภ์ไม่พึงประสงค์ได้ครบถ้วนทั้ง 3 ด้าน ซึ่งเป็นการยืนยันว่ากระบวนการการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้นสร้างความเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล สอดคล้องกับ ผลงานวิจัยของ ช่อผกา จันประดับ (2554: 75-77) ที่ได้ศึกษาผลลัพธ์ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มต่อพฤติกรรมการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า เมื่อเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ได้เล้าถึงความเป็นอยู่ของตนเอง การใช้ชีวิตขณะตั้งครรภ์ และบอกถึงความต้องการของตนเองให้กลุ่มทราบหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่ได้รับคำปรึกษาได้รับการผ่อนคลายปัญหาในการปรับตัวที่ตนเองเผชิญอยู่ ได้รับกำลังใจจากสมาชิกในกลุ่ม ได้รับการดำเนินชีวิตของผู้อื่นในสภาวะการณ์เดียวกันอีกทั้งยังได้รับข้อมูลที่ช่วยตอบความต้องการในใจของตนเอง สามารถเลือกแนวทางจัดการกับปัญหาของตนเองได้ ซึ่งทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเกิดความมั่นใจและความภาคภูมิใจในตัวเองสามารถปรับชีวิตของตนเองให้เหมาะสมตามบทบาทที่ควรจะเป็นได้เหมาะสมขึ้น แตกต่างจากหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ได้คำปรึกษา ซึ่งต้องปรับตัวเองโดยขาดการช่วยเหลือจากผู้อื่น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากประเด็นที่ค้นพบจากงานวิจัย

1.1 จากผลการวิจัยพบว่าหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน หญิงวัยรุ่นมีการปรับตัวทางสังคมทั้งโดยรวมและรายด้านเพิ่มสูงขึ้นแสดงให้เห็นว่าหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรรภ์ไม่พึงประสงค์มองเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถรับรู้ความคิด ความรู้สึกและความต้องการของตนเอง เกิดความพึงพอใจในตนเอง กล้าที่จะเปิดเผยสถานภาพการตั้งครรรภ์ของตนเองกับบุคคลในครอบครัว

เพื่อนและบุคคลอื่น อีกทั้งสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลภายในครอบครัว เพื่อน และบุคคลอื่นอย่างเหมาะสม เกิดเจตคติที่ดีต่อบุคคลอื่น สามารถเข้าใจ ยอมรับและพึงพอใจในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น เข้าใจและยอมรับความคิด ความรู้สึกทางลบที่บุคคลอื่นมีต่อตนเอง และสามารถยอมรับบทบาทของการเป็นแม่ที่สังคมคาดหวังได้เป็นอย่างดี ดังนั้นหากหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์สามารถปรับตัวทางสังคมได้ ก็จะช่วยทำให้พวกเขามองตนเองว่ายังมีคุณค่า สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นๆ ภายในสังคม สามารถเรียนรู้ที่จะทำหน้าที่แม่และสิ่งที่สังคมคาดหวังต่อการเป็นแม่และตระหนักถึงความรับผิดชอบ ยอมรับและจัดการกับปัญหาที่ตนเองต้องพบเจอได้

1.2 เพื่อเป็นการช่วยเหลือหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ในเรื่องของการปรับตัวทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรตระหนักถึงสถาบันครอบครัวเป็นอันดับแรก โดยอาจจัดทำโครงการสนับสนุนและส่งเสริมให้ครอบครัวมีการเตรียมความพร้อมรับมือกับปัญหาที่วัยรุ่นต้องประสบ เพื่อกระตุ้นให้ครอบครัวได้เตรียมการป้องกันเพื่อลดปัญหาที่จะเกิดขึ้น และนำเสนอวิธีการแก้ไขต่างๆ หากพบปัญหาโดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ เพื่อให้ครอบครัวมีการเตรียมพร้อม ค้นพบทางออกและเกิดความเข้าใจในลูกวัยรุ่นเพิ่มมากขึ้น

1.3 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้ความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษาและการป้องกันตนเองเพื่อลดปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์พร้อมทั้งให้ข้อมูลเกี่ยวกับทางออกและหน่วยงานที่ให้ ความช่วยเหลือ เช่น บ้านพักฉุกเฉิน ศูนย์ปรึกษา เป็นต้น แก่วัยรุ่นทุกคน เพื่อให้พวกเขาเหล่านั้น รู้จักที่จะป้องกันตนเองอย่างถูกวิธีและมีทางเลือกที่จะตัดสินใจเมื่อพบกับปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ หรือปัญหาอื่นๆ ได้

1.4 บ้านพักฉุกเฉิน หรือมูลนิธิที่ช่วยเหลือหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ยังมีความต้องการผู้ที่มีความรู้ทางด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเข้าไปช่วยเหลือ เยียวยาสภาพจิตใจ และร่วมวางแผนในการเตรียมพร้อมก่อนออกไปใช้ชีวิตในสังคมภายนอก

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

2.1 จากการที่ผู้วิจัยได้นำเอาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้เพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคม ผู้วิจัยพบว่า หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ยังขาดทักษะและประสบการณ์ รวมถึงความรู้ที่เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ที่จะสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปควรนำเอาวิธีการต่างๆ เช่น การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาการให้คำปรึกษารายบุคคล เป็นต้น มาเป็นเครื่องมือในการวิจัยเพิ่มเติมจากกระบวนการของการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือด้านการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

2.2 ในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยพบว่า หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์จะสามารถยก ลูกของตนเองให้อยู่ในความดูแลของมูลนิธิหรือสถานสงเคราะห์ โดยปิดบังชาติกำเนิดหรือที่มาของ เด็กได้ หญิงวัยรุ่นกลุ่มนี้จึงมีความน่าสนใจที่จะเข้าไปทำการศึกษาวิจัยถึงสาเหตุ ปัจจัยต่างๆ เพิ่มเติม



บรรณานุกรม

- กันยา สุวรรณแสง. (2536). บุคลิกภาพและการปรับตัว. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: รวมสาส์น.
- กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์. (2545). หน่วยที่ 15 ทักษะที่จำเป็นในการให้การปรึกษา ประมวลสาระ
ชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี:
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- กาญจนา คำเพราะ. (2552). การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัว
ทางสังคมของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียน
ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศรีสะเกษเขต 1. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(การวิจัยการศึกษา).
มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- กิงดาว มะโนวรรณ. (2553). แนวทางการแก้ไขปัญหการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์: กรณีศึกษา
โครงการคุมแม่วัยใสห่วงใยอนาคตศูนย์ฝึกอาชีพสตรีจังหวัดเชียงรายอำเภอดง
จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (ยุทธศาสตร์การพัฒนา). เชียงราย:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย. ถ่ายเอกสาร.
- คมเพชร จัตตสุภกุล. (2547). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ:
พัฒนาคุณภาพวิชาการ.
- เจียรนัย ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. (2554). หน่วยที่ 5 ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้
การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ ละพฤติกรรมประมวลสาระชุดวิชาแนวคิด
ทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี:
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ฉวี วิชญเนติชัย. (2537). บุคลิกภาพและการปรับตัว. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ:
สถาบันราชภัฏจันทรเกษม.
- เฉลิมศรี อานก่าป้ง. (2552). การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรของวัยรุ่นหญิงในตำบลแห่งหนึ่ง
ของจังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ ส.ม. (การพัฒนาสุขภาพชุมชน). นครราชสีมา:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. ถ่ายเอกสาร.
- ชมพูนุช ดอกคำใต้. (2555). การศึกษาประสบการณ์การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ในวัยรุ่นเขตตำบล
ไม้ยาอำเภอพญาเม็งรายจังหวัดเชียงราย. สารนิพนธ์ ส.ม. (สาธารณสุข). พะเยา:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยพะเยา. ถ่ายเอกสาร.
- ช่อผกา จันประดับ. (2554). ผลลัพธ์ของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อพฤติกรรม
การปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน).
นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยคริสเตียน. ถ่ายเอกสาร.
- ชูชัย สมितिไกร. (2527). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม. พิมพ์ครั้งที่ 1. เชียงใหม่:
ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล. (2545). หน่วยที่ 10 ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบทวินิยม
ประมวลสาระชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี:
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ณัฏฐา ดุษฎีอิสริวงศ์. (2546). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทวินิยม เพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน
ของมารดานอกสมรสที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2530). จิตวิทยาการให้คำปรึกษา. เชียงใหม่: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- (2549). ทฤษฎีการให้คำปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ:
สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี ไทย-ญี่ปุ่น.
- เต็มศักดิ์ คทวณิช. (2546). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- ทิพวรรณ คุณสาร. (2550). ผลของการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โดยใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม.
(การแนะแนวและให้คำปรึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
ถ่ายเอกสาร.
- นิภา นิธยาน. (2530). การปรับตัวและบุคลิกภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์.
- นิภา สมิตะสิริ. (2552). การปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิต
มหาวิทยาลัยรามคำแหง. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (ศึกษาศาสตร์). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- นิรันดร์ จุลทรัพย์. (2554). การแนะแนวเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- บัวทอง สว่างโสภาคกุล. (2545). การให้คำปรึกษาเบื้องต้น. หอสมุดกลาง: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- (2551). การให้คำปรึกษา (เทคนิคและทฤษฎี). พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บุญญรัตน์ ขจรพัฒน์วรกุล. (2551). การศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวทางอารมณ์และการปรับตัว
ทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย
และมีบทบาททางเพศแตกต่างกันของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
กรุงเทพมหานครเขต 1. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปริญญ์ ฮวดศรี. (2551). การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับตัวทางสังคม
ระหว่างทฤษฎีการเผชิญความจริงและทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา).
มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- ปฤษณพร ศิริจรยา. (2550). การจัดการของครอบครัวต่อการตั้งครรภ์วัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ พย.ม.
(การพยาบาลครอบครัว). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.

- ปาริกา อัดนิवास. (2550). การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์กับการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- ปรีชา วิหคโต. (2554). หน่วยที่ 11 ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2554). การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- . (2554). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พัชรินทร์ ชมภูวิเศษ. (2550). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยการศึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- เพ็ญประภา เทียมสม. (2551). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางสังคมของผู้พิการทางร่างกาย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยการศึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- พงษ์พันธ์ และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2556). ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- มธุรส ธัญญเฉลิม. (2550). การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรที่ส่งผลต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาช่วงชั้นที่ 4 สหวิทยาเขตเสรีไทย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานครเขต 2. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มธุรส สว่างบำรุง. (2542). จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 1. เชียงใหม่: กิตติการพิมพ์.
- มาลีณี จุฑาปะมา. (2552). จิตวิทยาการแนะแนว. พิมพ์ครั้งที่ 1. บุรีรัมย์: มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
- วัยรุ่นต่ำกว่า 20 ไทย แซมร์ทอองในเอเชีย. (2553). กรุงเทพฯ: มติชน.
- ยุทธ ไกยวรรณ. (2554). การวางแผนการทดลองสำหรับงานวิจัย. กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อสาร กรุงเทพ.
- รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์. (2545). หน่วยที่ 6 ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบผู้รับ การปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ประมวลสาระชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้ การปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- . (2554). หน่วยที่ 8 ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบผู้รับ การปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎี การปรึกษาเชิงจิตวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ลักขณา สรวิวัฒน์. (2551). การแนะแนวเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พรีนติ้ง เฮ้าส์.

- ลินดา ศรีดารา. (2554). *วัยรุ่นสตรีกับการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์*. สืบค้นเมื่อ 26 มกราคม 2555, จาก <http://healthybylindamac.blogspot.com>
- ลิขิต กาญจนภรณ์. (2554). *หน่วยที่ 9 ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วรรณวิสาข์ พลขยัน. (2551). *การปรับตัวทางสังคมของคนพิการ: ศึกษากรณี โรงเรียนอาชีวพระมหาไถ่ พัทยา*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (ไทยศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- วัชร ทรัพย์มี. (2533). *ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ทบวงมหาวิทยาลัย.
- (2554). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- (2554). *หน่วยที่ 12 ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วิภาพร มาพบสุข. (2545). *จิตวิทยาทั่วไป*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วิรัตน์ พสุนนท์. (2551). *ความสัมพันธ์ระหว่างมโนภาพแห่งตนกับการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนโรงเรียนนวดายรม(พัฒนราษฎร์รังสรรค์)*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- ศรีนวล โอสเสถียร. (2555). *การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์*. สืบค้นเมื่อ 20 กันยายน 2555, จาก <http://blog.stouhealth.org/?p=624>.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2554). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ศิริบุรณ์ สายโกสม. (2555). *การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- (2554). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศุภศรีนวล ภาโนชิต. (2553). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาในจังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยการศึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- สกล วรเจริญศรี. (2556). *การแนะแนวเพื่อการพัฒนาคุณค่าแห่งตน*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: เลย์ปรีนซ์.
- สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2554). *สถานการณ์การตั้งครรภ์ของวัยรุ่น*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2555). *ตารางร้อยละการเกิดและมีชีพ*. สืบค้นเมื่อ 26 มกราคม 2555, จาก <http://www.nso.go.th>.

- สายสมร เฉลยกิตติ. (2554). การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพโดยการให้
คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ. ปริญญาโท. กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สิริชัย ประทีปฉาย. (2533). การพัฒนาคุณภาพและการปรับตัว. พิมพ์ครั้งที่ 1. จันทบุรี:
วิทยาลัยรำไพพรรณี.
- สิรินุช เสี่ยมศักดิ์. (2548). การเผชิญปัญหาภาวะวิกฤต ภายใต้กระบวนการตัดสินใจเพื่อตั้งครม.ต่อ
ของหญิงตั้งครม.ไม่พึงประสงค์: ศึกษาเฉพาะกรณีสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้าน
เกร็ดตระการ. วิทยานิพนธ์ สส.บ. (สังคมสงเคราะห์). กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สุนทรี ยี่รา. (2552). การปรับตัวทางสังคมของแรงงานชาวพม่าในเกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรี.
วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม. ถ่ายเอกสาร.
- สุภาชัย สารจรัส. (2553). การตั้งครม.ของเด็กหญิงวัยเยาว์: การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา.
วิทยานิพนธ์ ป.ด. (การศึกษาและการพัฒนาสังคม). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- สุภาพร ศรีลาดเลา. (2549). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล-อารมณ์ที่มีต่อ
การปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแคนดง
พิทยาคมกิ่งอำเภอแคนดง จังหวัดบุรีรัมย์. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา).
มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- สุัญญา โตสกุล. (2549). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมต่อคุณค่าแห่งตนของมารดา
นอกสมรสที่ตั้งครม.ไม่พึงปรารถนา. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา).
ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- โสภาสินี เอี่ยมสอาด. (2553). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ของสตรีวัยรุ่น
ตั้งครม. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน). นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยคริสเตียน. ถ่ายเอกสาร.
- หทัยทิพย์ ไชยวาทิ. (2551). ประสบการณ์ด้านจิตใจของหญิงตั้งครม.ไม่พึงประสงค์. วิทยานิพนธ์
ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
ถ่ายเอกสาร.
- อนรรฆวี ปิยะกาญจน์. (2551). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการเผชิญความจริงที่มีต่อ
การปรับตัวทางสังคมของเด็กและเยาวชนในสถานคุมประพฤติ. วิทยานิพนธ์ วท.ม.
(จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- อรรณพ คำมีสว่าง. (2552). รูปแบบของความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัว
ทางสังคมของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาประจำอำเภอ เขตพื้นที่การศึกษาเชียงราย
เขต 3. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (วิจัยและประเมินผลการศึกษา). เชียงราย: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย. ถ่ายเอกสาร.

- อรอนงค์ วงศ์วิริยากร. (2551). *การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการทำแท้งและการตั้งครรภ์ต่อไปของหญิงที่ไม่พร้อมตั้งครรภ์*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (อาชีวศึกษาและงานยุติธรรม). นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- อุษา แก้วท่ากก. (2551). *การวิเคราะห์ปัญหาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนประจำ:การศึกษาข้ามกรณี*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (วิจัยการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- Allen, Joseph P.; & et al. (2005). *The two faces of adolescents' success with peers: adolescent popularity, social adaptation, and deviant behavior*. 76. 3(747). Retrieved March 24, 2015, from <http://go.galegroup.com>
- Crow, Lester D.; & Crow Alice. (1956). *Understanding Our Behavior*. New York: Brooklyn College.
- Connolly, Jennifer; & et al. (2012). *Pregnancy and Motherhood Among Adolescent Girls in Child Protective Services: A Meta-Synthesis of Qualitative Research*. *Journal of Public Child Welfare*. 6(614-635). Retrieved March 24, 2015, from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ehh&AN=82848572&site=ehost-live>
- Coray, Gerald. (2012). *Theory and practice of group counseling*. 8th ed. Canada: Brook/Cole Cengage learning.
- Ganroff, Wickramaratne; & Weissman. (2011). *Testing the Short and Screener versions of the Social Adjustment Scale –Self-report (SAS-SR)*. *HHS public access*. 21(1: 52-65). Retrieved May 14, 2013, from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3433762/>
- George, Gazda M. (1989). *Group Counseling*. United States of America: Library of Congress Cataloging in Publication Data.
- Herlock, Elizabeth B. (1978). *Development and Psychology*. New York: McGraw-Hill.
- James, Trotzer P. (1999). *The counselor and the group*. New York: Accelerated development.
- Mundt; & et al. (2002). *The Work and Social Adjustment Scale: a simple measure of impairment in functioning*. *The British Journal of Psychology*. 180 (461-464). Retrieved May 14, 2013, from <http://bjp.rcpsych.org/content/180/5/461.long>
- Scharf, Miri.; & et al. (2011). *Parent–adolescent relationships and social adjustment: The case of a collectivistic culture*. *International journal of psychology*. 46 (177-190). 46(177-190). Retrieved March 24, 2015, from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22044231>
- Spencer, Rathus A.; & Jeffrey, Nevid S. (1995). *Adjustment and growth*. New York: Harcourt Brace college publishers.
- Thomson, Rosemary A. (2003). *Counseling Techniques*. New York: Brunner-Routledge.

Thorpe, L.P.; W.W. Clack; & Tiegs, E.W. (1953). *Manual of California Test of Personality*.

New York: McGraw-Hill, Inc.

Turney, Howard M.; & et al. (2011). *Exploring Behavioral Intentions Among Young Mothers*.

Journal of Family Social Work. 14(298-310). Retrieved March 24, 2015, from

<http://eric.ed.gov/?id=EJ934399>





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือ

1. ผู้เชี่ยวชาญประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม

ผศ.ดร. วีรวรรณ วงศ์ปิ่นเพชร	ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยพายัพ
อ.ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง	ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนว และจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อ.ดร.รณิดา เขยชุม	ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาการวัดผล และวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้เชี่ยวชาญประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

ผศ.อภิญญา ศกุนตนาคลาภ	ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยพายัพ
อ.ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง	ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนว และจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อ.ดร.เสรี ใหม่จันทร์	ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ผู้เชี่ยวชาญประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือแบบสัมภาษณ์และตรวจสอบยืนยันผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผศ.อภิญญา ศกุนตนาคลาภ	ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยพายัพ
คุณเรวดี สกุลอารียะ	ผู้เชี่ยวชาญทางด้านงานวิจัยเชิงคุณภาพ
คุณสิทธิพร ครามานนท์	ผู้เชี่ยวชาญทางด้านงานวิจัยเชิงคุณภาพ



ภาคผนวก ข

หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
และใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย

ที่ ศธ 0519.12/ 186๑



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

// เมษายน 2557

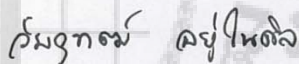
เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยพายัพ

เนื่องด้วย นางสาวขวัญชนก นันทะชาติ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำ ปรินญาณินพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของ หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ สังกา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปรินญาณินพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิวรรธณ วงศ์ปั้นเพชร เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวขวัญชนก นันทะชาติ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(อาจารย์ ดร.วิวัฒน์ อยู่อินดี)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายประกันคุณภาพการศึกษา
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089-758-4955



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/18664 วันที่ 1/ เมษายน 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวขวัญชนก นันทะชาติ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำ
ปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของ
หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ
อาจารย์ ดร.รณิดา เขยขุ่ม เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้
นางสาวขวัญชนก นันทะชาติ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

วิมล ทรัพย์ในศิลป์

(อาจารย์ ดร.วิรุฒม์ อยู่ในศิลป์)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายประกันคุณภาพการศึกษา

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089-758-4955

ที่ ศธ 0519.12/ร๖๖



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

// เมษายน 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยพายัพ

เนื่องด้วย นางสาวขวัญชนก นันทะชาติ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำ
ปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของ
หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา ศกุนตนาคลาภ
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้
นางสาวขวัญชนก นันทะชาติ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

อภิญญา ทรัพย์ไพศาล

(อาจารย์ ดร.วิวัฒน์ อยู่ในศีล)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายประกันคุณภาพการศึกษา

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิติ โทรศัพท 089-758-4955

ที่ ศธ 0519.12/1862



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

// เมษายน 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เนื่องด้วย นางสาวขวัญชนก นันทะชาติ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำ ปริญญาโท เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของ หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ สังกา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.เสรี ใหม่มจันทร์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวขวัญชนก นันทะชาติ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

รณภพ อนุพงศ์ (อาจารย์ ดร.วิรัช อนุพงศ์)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายประกันคุณภาพการศึกษา
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089-758-4955

ที่ ศธ 0519.12/ 55 ๕5



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๙ ธันวาคม 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา ศกุนตนาคลาก

เนื่องด้วย นางสาวขวัญชนก นันทะชาติ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำ
ปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของ หญิง
วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ
สัมภาษณ์

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวขวัญชนก นันทะชาติ และ
ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089-758-4955

ที่ ศธ 0519.12/ 55 ๒๔



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑ ธันวาคม 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน นางสาวเรวดี สกุลอารียะ

เนื่องด้วย นางสาวขวัญชนก นันทะชาติ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำ
ปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของ หญิง
วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบข้อคำถาม
สัมภาษณ์

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวขวัญชนก นันทะชาติ และ
ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089-758-4955

ที่ ศธ 0519.12/ 55 ๕3



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๗ ธันวาคม 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน นายสิทธิพร ครามานนท์

เนื่องด้วย นางสาวขวัญชนก นันทะชาติ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำ
ปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของ หญิง
วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบข้อความ
สัมภาษณ์

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวขวัญชนก นันทะชาติ และ
ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089-758-4955

ที่ ศธ 0519.12/๒๙ ๖ ๒



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๕ กรกฎาคม 2557

เรื่อง ขออนุญาตขอเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลดอกคำใต้

เนื่องด้วย นางสาวขวัญชนก นันทะชาติ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของ
หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย จึงขอความ
อนุเคราะห์ให้ นางสาวขวัญชนก นันทะชาติ เข้าเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ที่คลินิกฝากครรภ์ กับหญิงวัยรุ่นที่มีอายุ
ระหว่าง 10 – 19 ปี เข้ารับบริการฝากครรภ์ในโรงพยาบาลดอกคำใต้ โดยใช้แบบสอบถามเรื่อง การปรับตัว
ทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ (แบบสำรวจตนเองของหญิงตั้งครรภ์) ในวันจันทร์ที่ 18
สิงหาคม 2557

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ: สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089-758-4955

ที่ ศธ 0519.12/๑๑๒๔



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๕ กรกฎาคม 2557

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลคอยสเก็ค

เนื่องด้วย นางสาวขวัญชนก นันทะชาติ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของ
หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลีงกา
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย จึงขอความ
อนุเคราะห์ให้ นางสาวขวัญชนก นันทะชาติ เข้าเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ที่คลินิกฝากครรภ์ กับหญิงวัยรุ่นที่มีอายุ
ระหว่าง 10 – 19 ปี เข้ารับบริการฝากครรภ์ในโรงพยาบาล โดยใช้แบบสอบถามเรื่อง การปรับตัวทางสังคมของ
หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ (แบบสำรวจตนเองของหญิงตั้งครรภ์) ในระหว่างวันที่ 6 – 7 สิงหาคม 2557
เวลา 08.00 – 16.00 น.

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089-758-4955

ที่ ศธ 0519.12/๒๑๖๓



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๕ กรกฎาคม 2557

เรื่อง ขออนุญาตขอเคราะห้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี ในพระอุปถัมภ์ พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี
พระวรราชาทินัดดามาตุ

เนื่องด้วย นางสาวขวัญชนก นันทะชาติ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำ
ปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของ
หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย จึงขอความ
อนุเคราะห์ให้ นางสาวขวัญชนก นันทะชาติ เข้าเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ที่บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริม
สถานภาพสตรี ในพระอุปถัมภ์ พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ กับหญิงวัยรุ่น
ที่มีอายุระหว่าง 10 – 19 ปี ประสบกับปัญหาตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ โดยใช้แบบสอบถามเรื่อง การปรับตัวทางสังคม
ของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ (แบบสำรวจตนเองของหญิงตั้งครรภ์) ในวันจันทร์ที่ 4 สิงหาคม 2557
เวลา 10.00 – 12.00 น.

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 089-758-4955

ที่ ศธ 0519.12/5337



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

1 ธันวาคม 2557

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลและขอสัมภาษณ์

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านสุขฤทัย คณะภคินีศรีชุมพาบาล

เนื่องด้วย นางสาวขวัญชนก นันทะชาติ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำ
ปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของ
หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ สิงกา
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่
บ้านสุขฤทัย คณะภคินีศรีชุมพาบาล เพื่อขอความอนุเคราะห์หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ อายุระหว่าง
13 - 18 ปี ไม่เคยร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมาก่อน สามารถฟัง พูดภาษาไทยได้ โดยขอความอนุเคราะห์ดังนี้

1. ในวันที่ 4 ธันวาคม 2557 ทำแบบสอบถาม
2. ในวันที่ 6 - 8 ธันวาคม 2557 ทำแบบสอบถาม และและโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
3. ในวันที่ 15 ธันวาคม 2557 ขอสัมภาษณ์เรื่อง การปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่
ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ นางสาวขวัญชนก นันทะชาติ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 091-884-9550



MF4Version1:15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 130/57E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่น ที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาววัญชนก นันทะชาติ

สังกัด: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เอกสารที่รับรอง:

1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 10 พ.ย. 2557
2. โครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 10 พ.ย. 2557
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 10 พ.ย. 2557
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 10 พ.ย. 2557

(ลงชื่อ).....

(อาจารย์ แพทย์หญิงจันทร์ตรา ตันนันทยทวงศ์)

เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-105/2557

วันที่ให้การรับรอง : 12/11/2557

วันหมดอายุใบรับรอง : 12/11/2558



ภาคผนวก ค

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตาราง 6 ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม

ข้อ	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IC	การ พิจารณา	การ นำไปใช้
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
1	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
2	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
3	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
4	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
5	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
6	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
7	1	1	-1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดทิ้ง
8	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
9	1	1	-1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดทิ้ง
10	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
11	1	1	-1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดทิ้ง
12	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
13	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
14	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
15	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
16	1	1	-1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดทิ้ง
17	1	1	-1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดทิ้ง
18	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
19	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
20	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
21	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
22	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
23	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
24	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
25	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out

ตาราง 6 (ต่อ)

ข้อ	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IC	การ พิจารณา	การ นำไปใช้
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
26	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
27	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
28	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
29	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
30	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
31	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
32	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
33	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
34	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
35	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
36	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
37	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
38	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
39	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
40	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
41	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
42	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
43	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
44	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
45	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
46	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
47	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
48	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
49	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
50	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
51	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
52	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
53	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out

ตาราง 6 (ต่อ)

ข้อ	คะแนนความคิดเห็นของ			ผลรวม	IC	การพิจารณา	การนำไปใช้
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
54	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
55	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
56	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
57	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
58	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
59	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
60	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
61	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
62	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
63	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
64	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
65	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
66	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
67	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
68	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
69	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
70	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
71	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
72	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
73	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
74	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
54	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
55	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
56	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
57	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
58	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
59	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
60	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out

ตาราง 6 (ต่อ)

ข้อ	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IC	การ พิจารณา	การ นำไปใช้
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
61	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
62	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
63	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
64	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
65	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
66	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
67	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
68	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
69	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
70	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
71	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
72	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
73	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
74	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน
เพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคม

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็น			ผลรวม	IC	การพิจารณา	การนำไปใช้
	ของผู้เชี่ยวชาญ						
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ							
แนวคิดสำคัญ	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
อุปกรณ์	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วิธีดำเนินการ							
- ขั้นนำ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
- ขั้นดำเนินการ	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
- ขั้นสรุป	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
ครั้งที่ 2 การพัฒนาต้นแบบ							
การเห็นคุณค่าในตนเอง							
แนวคิดสำคัญ	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วิธีดำเนินการ							
- ขั้นนำ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
- ขั้นสรุป	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out

ตาราง 7 (ต่อ)

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็น			ผลรวม	IC	การพิจารณา	การนำไปใช้
	ของผู้เชี่ยวชาญ						
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
ครั้งที่ 3 การพัฒนา							
การยอมรับต่อ							
การเปลี่ยนแปลงบทบาท							
ของตนเอง							
แนวคิดสำคัญ	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วัตถุประสงค์	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
เวลาที่ใช้	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วิธีดำเนินการ							
- ขั้นนำ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
- ขั้นดำเนินการ	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
- ขั้นสรุป	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
ครั้งที่ 4 การพัฒนา							
การยอมรับต่อ							
การเปลี่ยนแปลงบทบาท							
ของตนเอง							
แนวคิดสำคัญ	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วัตถุประสงค์	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วิธีดำเนินการ							
- ขั้นนำ	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
- ขั้นดำเนินการ	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
- ขั้นสรุป	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
การประเมินผล	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out

ตาราง 7 (ต่อ)

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็น			ผลรวม	IC	การพิจารณา	การนำไปใช้
	ของผู้เชี่ยวชาญ						
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
ครั้งที่ 5 การพัฒนาตนเองด้านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม							
แนวคิดสำคัญ	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วิธีดำเนินการ							
- ขั้นนำ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
- ขั้นสรุป	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
ครั้งที่ 6 การพัฒนาทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น							
แนวคิดสำคัญ	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วัตถุประสงค์	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วิธีดำเนินการ							
- ขั้นนำ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
- ขั้นสรุป	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out

ตาราง 7 (ต่อ)

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็น			ผลรวม	IC	การพิจารณา	การนำไปใช้
	ของผู้เชี่ยวชาญ						
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
ครั้งที่ 7 การพัฒนาด้าน							
การเข้าใจและยอมรับ							
บทบาททางสังคม							
แนวคิดสำคัญ	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วัตถุประสงค์	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วิธีดำเนินการ							
- ชี้นำ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
- ขั้นตอนการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
- ขั้นสรุป	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
ครั้งที่ 8 การพัฒนาด้าน							
การเข้าใจและยอมรับ							
บทบาททางสังคม							
แนวคิดสำคัญ	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วัตถุประสงค์	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วิธีดำเนินการ							
- ชี้นำ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
- ขั้นตอนการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
- ขั้นสรุป	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out

ตาราง 7 (ต่อ)

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็น			ผลรวม	IC	การพิจารณา	การนำไปใช้
	ของผู้เชี่ยวชาญ						
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
ครั้งที่ 9 ยุติการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน							
แนวคิดสำคัญ	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
อุปกรณ์	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วิธีดำเนินการ							
- ขั้นนำ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
- ขั้นสรุป	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out



ภาคผนวก ง
ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r)
และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r)

ตาราง 8 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r) ของแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม

ข้อ	ค่า r	การพิจารณา	การนำไปใช้
1	0.34	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
2	0.30	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
3	0.32	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
4	0.39	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
5	0.74	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
6	0.39	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
7	0.36	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
8	0.35	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
9	0.33	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
10	0.29	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
11	0.24	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
12	0.28	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
13	0.41	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
14	0.25	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
15	0.25	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
16	0.36	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
17	0.27	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
18	0.31	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
19	0.35	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
20	0.30	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
21	0.41	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
22	0.21	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
23	0.37	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
24	0.41	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
25	0.41	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
26	0.33	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
27	0.38	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
28	0.20	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อ	ค่า r	การพิจารณา	การนำไปใช้
29	0.26	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
30	0.38	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
31	0.36	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
32	0.27	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
33	0.26	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
34	0.23	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
35	0.32	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
36	0.35	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
37	0.20	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
38	0.40	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
39	0.31	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
40	0.27	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
41	0.32	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
42	0.24	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
43	0.28	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
44	0.20	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
45	0.22	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
46	0.20	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
47	0.24	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
48	0.36	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
49	0.42	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
50	0.22	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
51	0.35	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
52	0.33	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
53	0.43	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
54	0.24	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
55	0.31	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
56	0.26	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
57	0.25	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
58	0.31	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อ	ค่า r	การพิจารณา	การนำไปใช้
59	0.23	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
60	0.22	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
61	0.52	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
62	0.26	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
63	0.37	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
64	0.32	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
65	0.26	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
66	0.26	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
67	0.30	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
68	0.33	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
69	0.36	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล

ค่าความเชื่อมั่น (Reliability)

ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม
มีค่าเท่ากับ 0.891



ภาคผนวก จ
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. อายุ.....ปีบริบูรณ์
2. ระดับการศึกษาสูงสุด
 - ☐ ประถมศึกษา
 - ☐ มัธยมศึกษาตอนต้น
 - ☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย
 - ☐ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ปวช.)
 - ☐ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)/อนุปริญญา
 - ☐ปริญญาตรี
3. การฝากครรภ์
 - ☐ อยู่ระหว่างการฝากครรภ์
 - ☐ ยังไม่ได้ฝากครรภ์
4. ข้อมูลการประกอบอาชีพ
 - ☐ ยังไม่ได้ประกอบอาชีพ
 - ☐ ประกอบอาชีพ (โปรดระบุ).....
5. รายได้.....เดือน

ตอนที่ 2

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของปฏิญานิพนธ์ระดับปริญญาโท สาขาวิจัยและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ แขนงวิชา จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา จึงใคร่ขอความร่วมมือโปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่อง [] ที่ตรงกับความรู้สึกและความเป็นจริงให้มากที่สุด โดยแบบสอบถามนี้จะไม่มีผลใดๆต่อผู้ตอบทั้งสิ้น

ลำดับที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1.	ฉันรู้สึกว่าได้ทำอะไรค่า				
2.	ฉันรู้สึกดีใจที่ตนเองสามารถสร้างประโยชน์กับบุคคลคนอื่นรอบตัวฉัน				

ลำดับที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
3.	ฉันสามารถพึ่งพาตนเองได้				
4.	ฉันมีความสามารถที่จะดูแลลูกใน ครรภ์ของตนเองได้				
5.	ฉันไม่มีความสามารถพอที่จะดูแล ลูกของฉันได้				
6.	ฉันคิดว่าฉันโชคร้ายที่ตั้งครรภ์				
7.	ฉันคิดว่าการตั้งครรภ์ของฉันไม่ใช่ สิ่งที่ผิดพลาด				
8.	ฉันท้อแท้ใจกับปัญหาที่ต้องพบเจอ				
9.	ฉันรู้สึกมีความสุขกับชีวิตในขณะนี้				
10.	การตั้งครรภ์ที่เกิดขึ้นไม่ได้ทำให้ รู้สึกกังวลใจ				
11.	ฉันอยากให้คนอื่นสนใจฉันเรื่อง ตั้งครรภ์				
12.	ฉันต้องการให้คนอื่นเห็นใจฉันเรื่อง การตั้งครรภ์				
13.	การตั้งครรภ์ทำให้ฉันไม่สบายใจ				
14.	ฉันดีใจเมื่อรู้ว่าตนเองกำลัง ตั้งครรภ์				
15.	ฉันคิดว่าการตั้งครรภ์เป็นสิ่งที่ ผิดพลาดในชีวิตของฉัน				
16.	ฉันรักลูกในครรภ์ของฉัน				
17.	ฉันอยากจะเป็นแม่ที่ดี				
18.	การเป็นแม่ทำให้ชีวิตของฉัน ลำบาก				
19.	ฉันไม่อยากให้ลูกเรียกฉันว่าแม่				

ลำดับที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
20.	การเป็นแม่ทำให้ชีวิตของฉันมีคุณค่า				
21.	ฉันมักสวมเสื้อตัวใหญ่ปิดบังว่าตนเองกำลังตั้งครรภ์				
22.	ฉันพร้อมยอมรับหากถูกถามถึงการตั้งครรภ์				
23.	ฉันพยายามเก็บตัวเพื่อหลีกเลี่ยงการพบปะผู้คนหลังจากทราบว่าตนเองตั้งครรภ์				
24.	ฉันมักกังวลใจหากต้องแสดงตนต่อที่สาธารณะ				
25.	ฉันกล้าเปิดเผยต่อคนอื่นเสมอว่าฉันตั้งครรภ์				
26.	ฉันทักทายพูดคุยกับบุคคลในครอบครัวเสมอ				
27.	ฉันหยุดจิตใจใส่คนรอบข้างเสมอ				
28.	ฉันพยายามช่วยเหลือครอบครัวของฉันเท่าที่จะทำได้				
29.	ฉันยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลรอบข้างที่มีต่อฉันเสมอ				
30.	เป็นเรื่องง่ายสำหรับฉันในการเปิดเผยกับเพื่อนใหม่ๆ เรื่องการตั้งครรภ์				
31.	เป็นเรื่องยากสำหรับฉันหากต้องแลกเปลี่ยนพูดคุยกับบุคคลอื่นๆ เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ของฉัน				
32.	ฉันมักขัดแย้งกับบุคคลในครอบครัวในเรื่องการตั้งครรภ์				
33.	ฉันกล้าที่จะขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในระหว่างที่ตั้งครรภ์				

ลำดับที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
34.	ฉันคิดว่าบุคคลรอบข้างกำลังจับผิด เรื่องการตั้งครรภ์ของฉัน				
35.	ฉันคิดว่าบุคคลรอบข้างสามารถ ยอมรับการตั้งครรภ์ของฉันได้				
36.	ฉันคิดว่าครอบครัวและเพื่อนให้ โอกาสฉันเสมอ				
37.	ฉันรู้สึกว่ามีบุคคลในบ้านพยายาม บังคับและจัดการกับปัญหาการ ตั้งครรภ์ของฉัน				
38.	ฉันเข้าใจว่าการตั้งครรภ์ทำให้ฉัน ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น				
39.	การตั้งครรภ์ทำให้ฉันสร้างภาระแก่ บุคคลอื่น				
40.	เป็นเรื่องง่ายที่ฉันจะปรับตัวให้เข้า กับบุคคลในครอบครัวเมื่อฉัน ตั้งครรภ์				
41.	เป็นเรื่องง่ายที่ฉันจะปรับตัวให้เข้า กับเพื่อนเมื่อฉันตั้งครรภ์				
42.	ฉันลังเลที่จะผูกมิตรกับคนอื่น ๆ หลังจากตั้งครรภ์				
43.	ฉันมักลังเลที่จะคบหากับเพื่อนต่าง เพศเพราะกลัวว่าจะตั้งครรภ์ไม่พึง ประสงค์ซ้ำอีก				
44.	ฉันรับได้เมื่อบุคคลอื่นแสดงอาการ เฉยเมยกับฉันหลังทราบว่าฉัน ตั้งครรภ์				
45.	ฉันรับได้เมื่อทราบว่าบุคคลอื่น กำลังค้นหาฉันเกี่ยวกับการ ตั้งครรภ์				

ลำดับที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
46.	ฉันไม่ยอมรับหากรู้สึกว่าคุณเอง ขาด ความสนใจจากคนใน ครอบครัว				
47.	ฉันยอมรับไม่ได้หากบุคคลใน ครอบครัวและเพื่อนไม่เข้าใจในการ ตัดสินใจของฉัน				
48.	ฉันมีความสุขเมื่อทุกคนสนใจฉัน เมื่อทราบว่าฉันตัดสินใจ				
49.	ฉันพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อม รอบตัวฉัน				
50.	ฉันไม่ชอบที่จะต้องกลับไปอยู่ ร่วมกับคนที่ฉันรู้จักเมื่อฉัน ตัดสินใจ				
51.	ฉันพร้อมที่จะอยู่ร่วมกับเพื่อนและ ครอบครัวหลังจากที่ฉันคลอດ				
52.	ฉันรู้สึกประหม่าเมื่อได้ยืนบุคคล รอบข้างพูดถึงฉันหลังจากทราบว่า ฉันตัดสินใจ				
53.	ฉันเสียใจมากหากถูกดูหมิ่นจาก บุคคลรอบข้างหลังจากทราบว่าฉัน ตัดสินใจ				
54.	ฉันไม่เห็นด้วยกับพ่อแม่หากท่าน วิจารณ์การตัดสินใจของฉัน				
55.	ฉันพร้อมจะปรับปรุงตนเองเสมอ หากมีคนให้คำแนะนำกับฉัน				
56.	ฉันไม่แสดงอาการโกรธหากถูกคนอื่น ต่อว่าเรื่องการตัดสินใจของฉัน				
57.	ฉันยอมรับได้เมื่อรู้ว่าบุคคลอื่นพูด ถึงฉันในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับการ ตัดสินใจ				

ลำดับที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
58.	ฉันคิดว่าการทำแท้งเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ				
59.	ฉันอยากเรียนรู้หน้าที่ของการเป็นแม่ที่ดี				
60.	ฉันดูแลลูกในครรภ์ของฉันอย่างสม่ำเสมอ				
61.	บางครั้งฉันรู้สึกว่าการตั้งครรภ์สร้างปัญหาแก่ฉัน				
62.	ฉันคิดว่าเป็นเรื่องสำคัญมากที่จะต้องดูแลสุขภาพตนเองอย่างระมัดระวังในระหว่างตั้งครรภ์				
63.	ฉันมักรับประทานอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์หลังทราบว่าตนเองตั้งครรภ์				
64.	ฉันมักดื่มสุราในระหว่างตั้งครรภ์				
65.	ฉันมักเที่ยวเตร่ในระหว่างทราบว่าตั้งครรภ์				
66.	ฉันกล้าทำในบางสิ่งบางอย่างทุกอย่างที่ทราบว่าก่อให้เกิดอันตรายแก่ลูกในครรภ์				
67.	ฉันมักพูดคุยกับลูกในครรภ์เสมอ				
68.	ฉันสนใจศึกษาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการตั้งครรภ์				
69.	ฉันมักศึกษาถึงวิธีการเลี้ยงลูกที่ถูกต้อง				

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัว ทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

ผู้วิจัยทำการทดลองโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ซึ่งเป็นกลุ่มทดลอง ใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 9 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที (corey.2012:99) โดยมีขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะสร้างสัมพันธภาพทั้งตัวผู้นำกับสมาชิก และสมาชิกกับเพื่อนสมาชิกด้วยกันพร้อมทั้งมีบทบาทในการช่วยเหลือให้กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น มีการชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ เวลา ข้อตกลง การทำความรู้จักและสร้างบรรยากาศให้อบอุ่นเป็นกันเอง

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา เป็นขั้นตอนที่ผู้ให้คำปรึกษาจะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและรับฟังเรื่องราวต่างๆของเพื่อนสมาชิก โดยผู้ให้คำปรึกษาจะนำเอาเทคนิคต่างๆมากระตุ้นให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิก ทั้งเทคนิคการฟัง การสะท้อนความรู้สึก เทคนิคการเงียบ เทคนิคการถาม เทคนิคการทวนความ เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ เทคนิคการเสริมแรงและเทคนิคการให้กำลังใจ เป็นต้น พร้อมทั้งสร้างบรรยากาศของความเห็นอกเห็นใจ และสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา เป็นขั้นตอนสุดท้ายในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน โดยจะมีการใช้เทคนิคการสรุปความเพื่อให้สมาชิกได้สรุปเรื่องราวที่ได้พูดคุยกันในแต่ละครั้งของการพูดคุยและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งการชี้แจงนัดหมายการพบกันในครั้งต่อไป

ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของผู้หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ในแต่ละครั้งนั้น ผู้วิจัยได้นำกระบวนการ และเทคนิคของการให้คำปรึกษามาใช้ให้เหมาะสมกับองค์ประกอบการปรับตัวทางสังคมในแต่ละครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1

ปฐมบท

แนวคิดที่สำคัญ

ในการเริ่มต้นการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ผู้ให้คำปรึกษาเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling) ซึ่งมี คาร์ล โรเจอร์ (Carl R. Rogers) เป็นผู้ริเริ่มขึ้น โดยแนวคิดดังกล่าวมีความเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนล้วนแล้วแต่เกิดมามีความปรารถนาที่จะรู้จักตนเอง พอใจตนเองและเป็นคนดี (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2554: 148) ทิศทางของค่านิยมที่จะช่วยให้บุคคลสามารถปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ได้อย่างสมบูรณ์นั้น คือ มีความจริงใจ มีการประเมินคุณค่าแห่งตน รับรู้และยอมรับความรู้สึกของคนอื่น และมองเห็นคุณค่าของการมีสัมพันธภาพที่ลึกซึ้งกับบุคคลอื่น (คมเพชร จัตรศุกกุล. 2547: 63) สิ่งที่มีความสำคัญต่อลักษณะความสัมพันธ์ในการให้คำปรึกษาและท่าทีของผู้ให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่เหมาะสม จะประกอบด้วย บุคคลตั้งแต่ 2 คน ซึ่งมีความสัมพันธ์อันดีและมีความผูกพันต่อกันทางจิตใจ บุคคลแรก ได้แก่ ผู้รับคำปรึกษา (Counselee/Client) ซึ่งเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลและเต็มไปด้วยความทุกข์กับอีกบุคคลหนึ่งที่พร้อมจะสร้างสัมพันธภาพเบื้องต้น (Rapport) ให้เกิดขึ้นนั่นก็คือ ผู้รับคำปรึกษา (Counselor) (พงษ์พันธ์ และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 100) ในการให้คำปรึกษาช่วงแรก สิ่งที่มีความสำคัญมากที่สุดคือการสร้างสัมพันธภาพ เนื่องจากสัมพันธภาพที่ดีจะทำให้การต่อต้านของผู้ให้คำปรึกษาลดน้อยหรือหายไป และในระยะต่อไป ความสัมพันธ์ที่ดีจะเป็นสิ่งกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงความรู้สึก เกิดความรู้ตัวและอื่นๆจนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้ (บัวทอง สว่างโสภา. 2551: 116) ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำเอาเทคนิคการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) เพื่อเอื้อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกถึงการได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้างและเทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) และเทคนิคการสรุป (Summarizing) เพื่อเอื้อให้เกิดบรรยากาศของความรูสึกว่าได้รับการเอาใจใส่ในเรื่องราวของกันและกันภายในกลุ่มนำไปสู่การก่อเกิดสัมพันธภาพอันดีให้เกิดขึ้น

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

1. เทคนิคการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) เทคนิคนี้จะเป็นเทคนิคแสดงให้เห็นถึงความเอาใจใส่ต่อผู้รับคำปรึกษา โดยการที่ผู้ให้คำปรึกษาจะยอมรับผู้รับคำปรึกษาในตัวตนของเขาเอง ให้คุณค่าต่อผู้รับคำปรึกษาในฐานะที่เขาเป็นบุคคลหนึ่ง โดยไม่สนว่าผู้รับคำปรึกษาจะมีรูปร่าง หน้าตา หรือแสดงพฤติกรรมอย่างไร (คมเพชร จัตรศุกกุล. 2547: 64) ในการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่เข้าไปครอบงำ หรือทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกต่างปร้อย จากการประเมินและตัดสินความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาว่าถูกหรือผิด (Corey. 2013: 169) ผู้ให้คำปรึกษาจะเอื้อให้ผู้รับคำปรึกษาคนอื่นๆ ในกลุ่มมีการแสดงถึงการยอมรับกันและกันโดยปราศจากเงื่อนไขด้วย

2. เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) ถือว่าเป็นเทคนิคที่เป็นหัวใจสำคัญของการให้คำปรึกษา เพราะจะช่วยให้เกิดความเข้าใจในเรื่องราวอย่างถูกต้อง ซึ่งการแสดงออกถึงการฟังอย่างตั้งใจนั้นจะแสดงออกได้ทั้งการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง การพยักหน้า การสัมผัส หรือจะแสดงออกทางการตอบรับ เช่น ครับ ค่ะ เป็นต้น (สกล วรเจริญศรี. 2556: 205)

3. เทคนิคการสรุป (Summarizing) เป็นที่เทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาพยายามที่จะรวบรวมเรื่องราว สิ่งต่างๆ ที่ผู้รับคำปรึกษาพูดคุยในกลุ่มให้มีความครอบคลุม กระชับ ได้ใจความ ซึ่งในการสรุปนี้มีความจำเป็นที่จะต้องอาศัยความจำในเรื่องราวต่างๆ ที่ได้พูดคุยกันเป็นอย่างดี แสดงให้เห็นว่าสมาชิกมีความเข้าใจถึงเรื่องราวที่เพื่อนสมาชิกเล่าอย่างชัดเจน อีกทั้งยังมีส่วนช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจความคิด ความรู้สึกของตนเอง แสดงถึงความใส่ใจในเรื่องราวของกันและกันได้เป็นอย่างดี (พงษ์พันธ์ และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 22)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพอันดีให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม
2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์
3. เพื่อชี้แจงและทำความเข้าใจถึงข้อตกลงต่างๆ
4. เพื่อให้สมาชิกรู้จักสนิทสนมกันมากขึ้น

เวลาที่ใช้ ประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ กระดาษ A4 ,ปากกา,ดินสอสี

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกแลกเปลี่ยนเรื่องราวทั่วไปที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดบรรยากาศที่เป็นกันเอง และความรู้สึกถึงความอบอุ่นนำไปสู่ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เพื่อต่อการเปิดเผยเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตของตนเองอย่างลึกซึ้งมากขึ้น

2. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกแนะนำตนเอง เช่น ชื่อ-สกุล ชื่อเล่น หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงเริ่มแนะนำตนเองให้เป็นที่รู้จักแก่สมาชิก พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน ระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม ชวนให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการกำหนดข้อตกลงต่างๆ ร่วมกันเพื่อให้สมาชิกรู้สึกว่าการเข้ากลุ่มมีความสำคัญและเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นการให้คำปรึกษาโดยชวนให้สมาชิกแนะนำตนเองผ่านกิจกรรม “ดอกไม้ที่ชื่นชอบ” ในที่นี้ผู้ให้คำปรึกษาจะชวนให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนในกลุ่มลงมือลงจินตนาการเปรียบเทียบตนเอง ตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1.1 หากเปรียบเทียบชีวิตของเราเหมือนดอกไม้ เราคิดว่าจะคล้ายกับดอกไม้ประเภทใด

1.2 ดอกไม้ชนิดนั้นมีเรื่องราว ลักษณะที่เหมือนกับชีวิตของเราแต่ละคนอย่างไร เพราะอะไรจึงคิดเช่นนั้น

1.3 ให้สมาชิกวาดภาพดอกไม้ที่ตนเองจินตนาการนั้นลงในกระดาษที่ผู้ให้คำปรึกษาแจกให้

1.4 ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกแต่ละคนได้ถ่ายทอดเรื่องราวที่ตนเองคิด รู้สึกต่อดอกไม้ที่วาดสู่กลุ่ม เอื้อบรรยากาศให้ภายในกลุ่มมีการรับฟังเรื่องราวของกันและกันอย่างตั้งใจผ่านเทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) พร้อมทั้งชวนให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม “ดอกไม้ที่ชื่นชอบ”

2. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกบอกเล่าเรื่องราวเหตุการณ์ในชีวิตที่สะท้อนว่ามีความสุขและสบายใจที่สุดในชีวิต เพื่อช่วยให้สมาชิกได้มีความกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองและกล้าที่จะบอกเล่าเรื่องราวของตนเองสู่เพื่อสมาชิกในกลุ่ม พร้อมกับการนำเทคนิคการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข(Unconditional Positive Regard and Acceptance) มาใช้เพื่อเอื้อให้สมาชิกแสดงถึงการยอมรับในเรื่องราวและตัวตนของกันและกัน ไม่มีเรื่องราวใดที่ถูกหรือผิด ไม่มีการโต้แย้ง ในขณะที่ทุกคนจะยอมรับในเรื่องราวของกันและกันอย่างจริงใจ ส่งเสริมความชื่นชมยินดีและก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นร่วมกันภายในกลุ่ม

ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกได้ร่วมกันสรุปโดยใช้เทคนิคการสรุป(Summarizing) เรื่องราวต่างๆที่ได้รับรู้ รับฟังจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศความเห็นอกเห็นใจ ใส่ใจ และให้กำลังใจร่วมกันของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย สบายใจ และมีกำลังใจ

การประเมินผล

ประเมินผลจากการสังเกตและผลงานของสมาชิกจากกิจกรรม“ดอกไม้ที่ชื่นชอบ”

ครั้งที่ 2

การพัฒนาด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง

แนวคิดที่สำคัญ

โรเจอร์ส(Roger) ผู้ริเริ่มทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling) กล่าวว่า มุขย์แต่ละคนมีศักดิ์ศรี และมีคุณค่า มนุษย์ทุกคนควรต้องมีสิทธิในการมีความคิดและความเห็นที่เป็นของตนเอง สามารถควบคุมเป้าหมายในชีวิตด้วยตนเอง มีความเป็นอิสระในการสนองตอบความสนใจของตนและด้วยวิธีการของตนได้เต็มที่ ตราบที่เขาจะไม่ไปล่วงล้ำสิทธิของบุคคลอื่น (บัวทอง สว่างโสภาคกุล. 2551: 192) โดยคุณค่าของบุคคลถูกวางเงื่อนไขจากการนับถือตนเอง มีพื้นฐานจากประสบการณ์ที่บุคคลให้คุณค่าต่อการกระทำของตน เรียกว่า ภาวะของการมีคุณค่า (Conditions of worth) (ศิริบุรณ์ สายโกสุม. 2554: 59) เป้าหมายแรกสุดของการให้คำปรึกษาตามแนวคิดนี้ก็คือ การเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาหันมาสำรวจตนเอง เพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษารู้จักและเข้าใจปัญหาของผู้รับคำปรึกษาอย่างถ่องแท้และในขณะเดียวกันผู้รับคำปรึกษาก็จะต้องเข้าใจในปัญหาของตนเองด้วยเพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหาต่อไป (รัญจวน คำศิริพิทักษ์. 2545: 260; อ้างอิงจาก Carkhuff) เทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาเลือกนำมาใช้จากแนวคิดนี้จึงได้แก่ เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก(Reflection of feeling) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในความรู้สึก นึกคิดของตนเอง มองเห็นมุมมองต่างๆจากเพื่อนสมาชิก และเรียนรู้ที่จะเข้าใจสมาชิกคนอื่นๆในกลุ่มมากขึ้นและเทคนิคการสนับสนุน(Supporting) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อมั่นในความเป็นตัวตนและคุณค่าของตนเองจนนำไปสู่ความเจริญงอกงามในชีวิตต่อไป นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษายังได้นำเอาทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถวนิยม (Existential Group Counseling) ผู้ก่อตั้งคือ วิกเตอร์ แฟรงเคิล (Victor Frankl) ซึ่งมองว่ามนุษย์ทุกคนมีคุณค่า มีลักษณะเฉพาะตน ดำรงอยู่อย่างมีศักดิ์ศรี มีการแสวงหาและทำให้มีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย โดยมนุษย์ทุกคนจะมีการแสวงหาความหมายของชีวิตตนเอง(ซูครี เลิศรัตน์เดชากุล. 2545:359-360) ซึ่งการให้คำปรึกษาตามแนวคิดนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความสำคัญของความหมาย ความรับผิดชอบ การตระหนักรู้ อิสระภาพ และศักยภาพ (ศิริบุรณ์ สายโกสุม. 2554: 202) ดังนั้นผู้ที่มีความสุขจิตดีตามแนวคิดนี้ คือ ผู้มีความรู้สึกที่ชีวิตของตนเองมีความหมาย มีความต้องการที่จะพัฒนาและปรับปรุงตนเอง (Becoming) อีกทั้งยังตระหนักและมีความหวังว่าตนเองนั้นยังคงมีอนาคต (พงษ์พันธ์ และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 127) เทคนิคที่จะนำมาใช้ได้แก่ เทคนิคการถาม (Question) เทคนิคการตีความ(Interpretation) นำไปสู่การเข้าใจและเกิดความกระจ่างในความหมายของชีวิต

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

1. เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) ถือเป็นเทคนิคที่แสดงถึงการตอบรับที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ตอบต่อเรื่องราวที่ผู้รับคำปรึกษาบอกเล่าในส่วนที่เป็นอารมณ์ ความรู้สึกที่แฝงอยู่เบื้องหลังคำพูด เป็นการสื่อถึงความเข้าใจ (Empathy) ที่ผู้ให้คำปรึกษามีต่อผู้รับคำปรึกษา (กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์. 2545: 395)

2. เทคนิคการสนับสนุน (Supporting) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการเสริมแรงแก่ผู้รับคำปรึกษาที่พยายามจะเข้ามามีส่วนร่วมในกลุ่ม เช่น การเปิดเผยเรื่องราวของตนเองสู่กลุ่ม เป็นต้น เพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกของตนเองมากยิ่งขึ้น โดยผู้ให้คำปรึกษาจะมีการตอบรับด้วยการฟังอย่างตั้งใจ การแสดงออกจากการท่าทางที่กระตือรือร้น มีการประสานสายตา (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2554: 49)

3. เทคนิคการตีความ (Interpretation) ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคนี้เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปิดมุมมองและมองเห็นถึงทางเลือกใหม่ๆ รวมไปถึงการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทบทวนความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองให้มีความชัดเจนมากขึ้น (Corey. 2012: 48-49)

4. เทคนิคการถาม (Question) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้แลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกร่วมกัน โดยผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้คำถามเพื่อให้ได้ข้อมูลต่างๆเพิ่มเติม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้งมากขึ้น ดังนั้นลักษณะคำถามที่ดีจึงควรเป็นคำถามปลายเปิด แทนที่จะใช้เป็นคำถามว่า “ทำไม” ที่นำไปสู่คำตอบว่า ใช่-ไม่ใช่ จริง-ไม่จริง เท่านั้น (Corey. 2012: 48)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปิดมุมมองของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อตนเองและโลกรอบๆ ตัวของเขา
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น
3. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อมั่นในตนเอง
4. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจำในความหมายในชีวิตของตนเอง

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ กระดาษ A4,ปากกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทาย ต้อนรับ และชวนให้สมาชิกแต่ละคนได้กล่าวทักทายต้อนรับกันและกัน

2. ผู้ให้คำปรึกษาชวนสมาชิกร่วมกันทบทวนเนื้อหาและเรื่องราวจากการให้คำปรึกษาในครั้งแรกพร้อมทั้งทบทวนถึงข้อตกลงที่ได้ทำร่วมกันในระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อสร้างบรรยากาศถึงความใส่ใจต่อกันและกันของเพื่อนสมาชิกอีกครั้งหนึ่ง เป็นการย้ำให้เห็นว่าสมาชิกในกลุ่มต่างตั้งใจและเข้าใจในเรื่องราวของกันและกัน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษA4 ให้กับสมาชิกคนละ 1 แผ่นพร้อมปากกา จากนั้นจึงชวนให้สมาชิกได้พิจารณาถึงความหมายคำว่าชีวิต โดยผู้ให้คำปรึกษาจะตั้งคำถามกับสมาชิกว่า เรามองและให้ความหมายกับคำว่า “ชีวิต”ว่าอย่างไร โดยสมาชิกสามารถเขียนบรรยาย หรือเป็นข้อความก็ได้ลงบนกระดาษ ใช้เวลาในการพิจารณาและเขียน 10 นาที

2. ผู้ให้คำปรึกษาเอื้อให้สมาชิกได้ออกเล่าสิ่งที่ตนเองถ่ายทอดลงบนกระดาษสู่กลุ่ม เพื่อเอื้อให้กลุ่มได้มองเห็นถึงมุมมองของชีวิตของเพื่อนสมาชิกแต่ละคน สร้างบรรยากาศของการยอมรับและการรับฟังซึ่งกันและกัน

3. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกลองพิจารณาและมองว่าชีวิตของเราทุกคนนั้นต่างก็มีสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตมากมาย ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมีทั้งโหดร้าย และมีความสุขปะปนกันไป โดยเฉพาะเรื่องของการตั้งครรภ์ที่เราต้องประสบ เหตุการณ์เหล่านั้นที่เกิดขึ้นอาจทำให้สิ่งที่มีคุณค่าของเราหายไป ซึ่งในที่นี้จะนำเอาเทคนิคการถาม (Question) มาใช้ โดยผู้ให้คำปรึกษาอยากชวนให้สมาชิกได้ลองคิดถึงสิ่งต่างๆบนโลกใบนี้ว่า “หากเปรียบเทียบคุณค่าของเรากับสิ่งเหล่านั้นเราจะเปรียบกับสิ่งใด” และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนพร้อมทั้งส่งต่อเรื่องราวของตนเองสู่กลุ่ม เอื้อให้สมาชิกแต่ละคนเห็นถึงมุมมองการให้คุณค่าต่อตนเอง ในที่นี้ผู้ให้คำปรึกษาจะนำเอาเทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) และ เทคนิคการตีความ (Interpretation) มาใช้เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจถึงอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของตนเองอย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้นในระหว่างที่รับฟังเรื่องราว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเข้าใจถึงความหมายในชีวิตของตนเองอย่างชัดเจน

4. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกร่วมกันสรุป พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนถึงสิ่งที่ได้รับจากเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกที่เหมือนและแตกต่างกับชีวิตของตนเอง เอื้อให้กลุ่มได้มีการตอบสนองและให้กำลังใจ สนับสนุนซึ่งกันและกัน ก่อเกิดความรู้สึกถึงการเอาใจใส่ ความมีคุณค่าและมีความหมายในชีวิต

ขั้นสรุป

ชวนให้สมาชิกให้กำลังใจกันและกันโดยใช้เทคนิคการสนับสนุน(Supporting) เพื่อช่วยให้สมาชิกเกิดความเชื่อมั่นในความคิดและความรู้สึก โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณค่าในชีวิตของตนเอง เอื้อให้เกิดการพัฒนาตนเองให้เจริญงอกงามต่อไป จากนั้นจึงร่วมสรุปเรื่องราวโดยภาพรวมทั้งหมดที่ได้พูดคุยกันผ่านกลุ่ม ความรู้สึกที่มีต่อกกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามเพิ่มเติม

การประเมินผล

ประเมินผลจากการสังเกตและผลงานที่ผู้รับคำปรึกษาได้เขียนลงในกระดาษ

ครั้งที่ 3

การพัฒนาการยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงบทบาทของตนเอง(1)

แนวคิดที่สำคัญ

ทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงบำบัดแนวเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling) มีผู้ริเริ่มทฤษฎี คือ เฟรเดอริก ซาโลแมน เฟอร์ล (Frederick Soloman Fritz Perls) เน้นในสภาวะของที่นี่เดี๋ยวนี้ (Here and Now) โดยเชื่อว่า บุคคลมีความสามารถที่จะตัดสินใจแก้ปัญหาและเลือกวิถีทางดำเนินชีวิตของตนเอง สามารถรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง นอกจากนี้มนุษย์ยังมีความรับผิดชอบในการรับรู้ถึงตนเอง มีสติ จึงทำให้มนุษย์มีความสามารถในการตัดสินใจเลือกพร้อมทั้งมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของเขา (พงษ์พันธ์ และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 113-114) ดังนั้นทฤษฎีนี้จึงมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้บุคคลมีความรับผิดชอบและเอื้ออำนวยให้บุคคลสามารถใช้ “ตน” ได้อย่างเต็มที่ มีภาวะภายในจิตใจสอดคล้องกับพฤติกรรมที่แสดงมา ทั้งนี้พฤติกรรมทั้งหลายก็จะเป็นผลมาจากความรู้สึก การรับรู้ ความคิด ร่างกาย รวมทั้งจิตใจ(คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2547: 119) เทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีนี้จึงได้แก่ เทคนิคความคิดและความรู้สึก(Think-feel) เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้เปิดเผยความคิดและความรู้สึกของตนเองมากยิ่งขึ้น นำไปสู่การเปิดเผยถึงการยอมรับในบทบาทของชีวิตต่อไป นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษายังได้สนใจที่จะนำ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Groups Counseling) ผู้นำทฤษฎีคือ อัลเบิร์ต แอลลิส มีความเชื่อว่า บุคคลสร้างความแปรปรวนทางอารมณ์ขึ้นมาเอง เนื่องจากเราสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มนุษย์มีพลังอำนาจที่จะเปลี่ยนแปลงนิสัยการยอมพ่ายแพ้แก่ตนเองได้ แต่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจำเป็นต้องมีการทำงานอย่างเข้มข้นในการปรับเปลี่ยนความคิด พฤติกรรม และความรู้สึก (บัวทอง สว่างโสภากุล. 2551: 252) ทฤษฎีนี้มีเป้าหมายที่จะช่วยให้บุคคลมีความคิดอย่างมีเหตุผลที่ชัดเจน มีความรู้สึกที่เหมาะสมและมีพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพนำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายของการมีชีวิตที่มีความสุขยิ่งขึ้น (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2554: 157) ดังนั้นเทคนิคที่จะนำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้จึงได้แก่ เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance) เพื่อให้สมาชิกลดความกลัวที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองสู่กลุ่ม เรียนรู้ที่จะยอมรับในบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปและเรื่องราวของกันละกันมากยิ่งขึ้น และเทคนิคการสร้างความคิดผิดพลาด (Making mistakes) เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจยอมรับกับเรื่องราวและความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นด้วยเหตุผล

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

1. เทคนิคความคิดและความรู้สึก (Think-feel) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบันของตนเองมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเข้าใจว่าความคิดและความรู้สึกนั้นมีความขัดแย้งกันหรือไม่ (Thompson. 2003: 82)

2. เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance) เป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษาแสดงออกถึงการยอมรับผู้รับคำปรึกษาอย่างแท้จริงและไม่มีเงื่อนไขกับสิ่งที่เขาประพฤติทั้งภายในและภายนอกกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้เกิดบรรยากาศการยอมรับในความเป็นบุคคลแม้ว่าความเชื่อและพฤติกรรมบางอย่างจะถูกท้าทายก็ตาม(พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2554: 160)

3. เทคนิคการสร้างความคิดพลาด (Making Mistakes) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและยอมรับว่าชีวิตของคนทุกคนไม่ได้สมบูรณ์แบบ เรียนรู้ที่จะยอมรับถึงความผิดพลาดในชีวิตของตนเองและผู้อื่น พร้อมทั้งพิจารณาถึงความผิดพลาดนั้นด้วยเหตุผล(Thompson. 2003: 200)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยถึงการยอมรับบทบาทชีวิตที่ต้องเปลี่ยนแปลงไป
2. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกเกิดการยอมรับบทบาทที่เปลี่ยนไปของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกพิจารณาด้วยเหตุผล นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ กระดาษสี่แบบแข็งขนาด 3 นิ้วX 5 นิ้ว,ปากกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้ให้คำปรึกษาชวนสมาชิกในกลุ่มทบทวนเรื่องราวของตนเองที่ได้พูดคุยบอกเล่าแก่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มในครั้งก่อน โดยให้เพื่อนสมาชิกแต่ละคนค่อยๆ ช่วยกันในการเรียบเรียงและทบทวนเรื่องราวนั้น เอื้อให้เกิดบรรยากาศของการเอาใจใส่ในเรื่องราวของกันและกัน ก่อเกิดความสนิทสนม พร้อมทั้งย้ำเตือนถึงข้อตกลงต่างๆ ที่ได้ทำร่วมกันเพื่อให้กลุ่มสามารถดำเนินไปอย่างราบรื่น

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นโดยการชวนให้สมาชิกตระหนักถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองในขณะนี้ เดียวนี้ พร้อมทั้งจะเปิดเผยความรู้สึกและความคิดที่ตนเองรู้สึกกลุ่มโดยใช้เทคนิคความคิดและความรู้สึก (Think-feel) ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

- 1.1 ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษสี่เหลี่ยมให้สมาชิกคนละ 2 แผ่น พร้อมปากกาคคนละ 1 แท่ง
- 1.2 ให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนข้อความโดยกระดาษแผ่นแรกตอบคำถามที่ว่า “ฉันกำลังคิดอะไรอยู่ในตอนนี้”และกระดาษแผ่นที่ 2 เขียนตอบคำถามว่า “ฉันกำลังรู้สึกอย่างไรในตอนนี้”
- 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกได้บอกเล่าสิ่งที่ตนเองเขียนนั้นสู่กลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกได้พิจารณาถึงความผิดพลาดต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตของสมาชิกแต่ละคนโดยเฉพาะการตั้งครมไม่พึงประสงค์ เพราะชีวิตของเราทุกคนล้วนแล้วแต่เคยผิดพลาด ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ คนทุกคนไม่มีใครเป็นคนไม่ดีเพราะความผิดพลาด เอื้อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจในสิ่งที่ตนเองต้องประสบอย่างมีเหตุผลโดยใช้เทคนิคการสร้างความคิดพลาด (Making mistakes) ซึ่งการพิจารณาจะอยู่บนพื้นฐานของการพิจารณาว่า “เพราะอะไรคนเราถึงทำในสิ่งที่ผิดพลาด” ชวนให้สมาชิกบอกเล่าสิ่งที่ตนเองพิจารณานั้นสู่กลุ่มนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงสู่บทบาทใหม่

3. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกมีโอกาสมองภาพของการเป็นแม่ เมื่อเราต้องเปลี่ยนแปลงชีวิตจากที่มีอิสระ จากที่เราต้องไปไหนมาไหนคนเดียว ทุกอย่างทำเพื่อตนเอง แต่ตอนนี้ชีวิตของเราต้องเปลี่ยนแปลงไป เรากำลังมีอีกหนึ่งชีวิตเพิ่มขึ้นมาในชีวิต ชีวิตนี้มีความผูกพันกับเรา ไปไหนมาไหนกับเรา กินกับเรา อยู่กับเรา ผู้ให้คำปรึกษาจึงเอื้อให้สมาชิกบอกเล่าถึงความรู้สึกต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้ของสมาชิกแต่ละคน

4. สะท้อนภาพของการยอมรับต่อความเปลี่ยนแปลงโดยเอื้อให้สมาชิกได้ลองทบทวนว่าในขณะที่ตนเองสามารถยอมรับต่อความเปลี่ยนแปลงชีวิตสู่ความเป็นแม่ได้มากน้อยเพียงใด หากยังไม่สามารถยอมรับได้อย่างเต็มที่ ผู้ให้คำปรึกษาจึงชวนให้สมาชิกได้บอกเล่าว่าส่วนที่เหลือที่ยังไม่เต็มนั้นมีผลจากสิ่งใด หรือหากสมาชิกคนใดยอมรับได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะเอื้อให้สมาชิกเหล่านั้นบอกเล่าว่าอะไรที่ทำให้เขายอมรับสู่ความเปลี่ยนแปลงอย่างเต็มที่ เอื้อให้กลุ่มเกิดการแสดงออกถึงการยอมรับความคิดและความรู้สึกของกันและกันอย่างเต็มที่โดยใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance)

ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกันหลังจากที่ได้เรียนรู้เรื่องราวความรู้สึกที่ถ่ายทอดจากเพื่อนสมาชิก กระตุ้นให้เกิดบรรยากาศความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และนำไปสู่การช่วยกันสรุปเรื่องราวที่ได้พูดคุยกันในกลุ่ม สิ่งที่สมาชิกแต่ละคนได้รับและได้ให้กับกลุ่ม

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตและรับฟังสิ่งที่สมาชิกถ่ายทอด
2. ประเมินจากผลงานของสมาชิก

กิจกรรมที่ 1

ตัวอย่างการใช้เทคนิคความคิดและความรู้สึก(Think-feel)

“ฉันกำลังคิดอะไรอยู่ในตอนนี้”

“ฉันกำลังรู้สึกอย่างไรในตอนนี้”

ครั้งที่ 4

การพัฒนาการยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงบทบาทของตนเอง(2)

แนวคิดที่สำคัญ

ทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงบำบัดแนวเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling) มีความเชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถในการตระหนักรู้ทางด้านความคิด ความรู้สึก อารมณ์และการรับรู้ของตนเอง เมื่อมนุษย์มีความตระหนักรู้ เขาก็จะสามารถตัดสินใจและจะทำให้มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมทั้งภายในและภายนอกของเขา(คมเพชร จัตรศุภกุล. 2547: 113; อ้างอิงจาก Passon. 1975: 14) ทฤษฎีนี้จะเน้นการอยู่กับปัจจุบัน ที่นี้ เดียวนี้ มากกว่าอดีตที่เป็นสาเหตุหรืออนาคตที่กำลังจะเกิดขึ้น (ศิริบุรณ์ สายโกสุม. 2554: 180) ประกอบกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Groups Counseling) กล่าวว่า มนุษย์สามารถปรับเปลี่ยนวิธีการคิดและค่านิยมที่ไร้เหตุผลของตนได้ ดังนั้น หากบุคคลได้รับการช่วยเหลือให้ปรับเปลี่ยนวิธีคิดและการรับรู้ที่ไม่มีเหตุผลไปสู่การคิดอย่างมีเหตุผล ก็จะไปสู่พฤติกรรมที่มีเหตุผลขึ้นได้(เจียรนัย ทรงชัยกุลและ โกศล มีคุณ. 2554: 5-9) เป้าหมายในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้จึงต้องการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงวิธีคิดที่ไร้เหตุผลและความเชื่อที่ผิดๆ ให้มีวิธีการคิดอย่างถูกต้อง และหันมาเผชิญกับปัญหาที่ตนเองต้องพบเจออย่างแท้จริง โดยผู้รับคำปรึกษาจะได้ทราบถึงทัศนคติเกี่ยวกับชีวิตที่สมเหตุสมผลมากขึ้นต่อจากนั้นจึงค่อยผลักดันให้ผู้รับคำปรึกษาแก้ไขปัญหาที่ตนเองพบเจออย่างตรงจุด (พงษ์พันธ์ และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 93) ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ครั้งนี้จึงเลือกนำเอาเทคนิคการจินตนาการ (Fantasy approaches) ซึ่งกล่าวไว้ในทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงบำบัดแนวเกสตัลท์ และเทคนิคการใช้วิธีทางจิตศึกษา (Psycho educational method) เพื่อช่วยให้สมาชิกเกิดการยอมรับและปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อการเป็นแม่ที่ดี นำไปสู่การเรียนรู้และรู้จักบทบาทหน้าที่ของการเป็นแม่มากขึ้น

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

1. เทคนิคการจินตนาการ (Fantasy approaches) เป็นเทคนิคที่นำเอาสถานการณ์ที่หลากหลายเข้ามาเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้จินตนาการ เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้เฉพาะบุคคล โดยเฉพาะหากสมาชิกมีความกลัวที่จะเผชิญหรือจัดการกับปัญหา การจินตนาการจะช่วยให้มองเห็นปัญหานั้นๆ อย่างมีความเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น และเป็นการช่วยให้สมาชิกลองเผชิญและใช้ความกล้าอยู่กับสถานการณ์ที่ตนเองกลัวได้อีกด้วย (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2554: 133)

2. เทคนิคการใช้วิธีทางจิตศึกษา (Psycho educational method) เป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้วิธีการสอนและให้ความรู้เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจถึงธรรมชาติของปัญหาและทำอย่างไรที่จะจัดการกับปัญหาที่ตนเองกำลังพบเจอ (Corey. 2012: 382-383) เทคนิคนี้สามารถทำได้ทั้งการฟังเพลง หรือดูวิดีโอ รวมทั้งการฟังบรรยาย (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2554: 159)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อกระตุ้นในสมาชิกเกิดการยอมรับบทบาทที่เปลี่ยนไปของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดทัศนคติต่อการเป็นแม่ที่รู้จักบทบาทหน้าที่ของการเป็นแม่จากการแลกเปลี่ยนพูดคุยกันระหว่างสมาชิก

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ วีดิโอเรื่อง “แม่กบ” ,วีดิโอ การดูแลทารกแรกเกิด โรงพยาบาลศิริราช

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายและชวนสมาชิกพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องราวในชีวิตประจำวันของตนเองว่าในแต่ละวันต้องมีกิจวัตรอย่างไร เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศของความเป็นกันเองและเอื้อให้สมาชิกได้รู้จักกันและกันมากยิ่งขึ้น
2. ทบทวนถึงข้อตกลงต่าง ๆ พร้อมทั้งทบทวนเรื่องราวที่ได้พูดคุยในครั้งก่อน ๆ เพื่อสรุปเรื่องราวร่วมกันอีกครั้งหนึ่ง

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดวีดิโอเรื่อง “แม่กบ” ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ชมและชวนให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณา ใช้ความคิดตามเรื่องราวที่ได้เห็นจากการกระทำของแม่กบ
2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการจินตนาการ (Fantasy approaches) โดยชวนให้สมาชิกลองนึกถึงเรื่องราวของการเป็นแม่ที่กำลังจะเริ่มต้น การเป็นแม่ที่สมบูรณ์หลังจากคลอดลูก เมื่อสมาชิกต้องมียุทธวิธีหนึ่งชีวิตให้ดูแล และต้องแทนตัวเองว่าแม่ “คำว่าแม่ในความหมายที่สมาชิกแต่ละคนสัมผัสและนึกถึงเป็นอย่างไร” ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกได้ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงบทบาทของการเป็นแม่และความหมายของการเป็นแม่ที่ดีที่สมาชิกแต่ละคนมองเห็น สิ่งที่คนเป็นแม่พึงกระทำต่อลูก และสิ่งที่เราคิดว่าอยากจะกระทำต่อลูก ให้กับลูกหลังจากคลอด เอื้อให้เกิดความเจริญงอกงามของความคิด การกระทำต่อบทบาทของการเป็นแม่ที่ดี
3. ผู้ให้คำปรึกษาถ่ายทอดเรื่องราวเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเริ่มต้นเป็นคุณแม่ที่ดีโดยการนำเอาเทคนิคการใช้วิธีทางจิตศึกษา (Psycho educational method) มาใช้ในการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาจะมีวีดิโอ “การดูแลทารกแรกเกิด โรงพยาบาลศิริราช” เปิดให้สมาชิกได้ชมร่วมกันเป็นเวลาประมาณ 8 นาที กระตุ้นให้เกิดความเข้าใจและตระหนักรู้ต่อบทบาทของการเป็นแม่อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกได้ทบทวนและนำเอาสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มในครั้งนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ส่งเสริมให้เกิดการให้กำลังใจและสนับสนุนให้สมาชิกลองปฏิบัติตนตามแนวทางของการเป็นแม่ที่สมาชิกได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน
2. เอื้อให้สมาชิกสรุปเรื่องราวที่ตนเองได้รับและได้ให้กับกลุ่ม

การประเมินผล

ประเมินผลจากการสังเกต

กิจกรรมที่ 2

ตัวอย่างวิดีโอ “แม่กบ”

ที่มา: <http://www.youtube.com/watch?v=7J3hF-38IbA>



กิจกรรมที่ 3

ตัวอย่างวิดีโอ “การดูแลทารกแรกเกิด โรงพยาบาลศิริราช”

ที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=hDFVGGDJgZ8>



ครั้งที่ 5

การพัฒนาตนเองด้านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

แนวคิดที่สำคัญ

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis) ผู้ริเริ่มทฤษฎีนี้คือ อีริค เบิร์น (Eric Bern) มีแนวคิดที่ว่า บุคคลมีความสามารถที่จะเข้าใจอดีตและที่มาของบุคลิกภาพของเขาได้ แต่ในขณะเดียวกันก็มีความเป็นอิสระแก่ตัวไม่ตกเป็นทาสของอดีต เขามีอิสระที่จะตัดสินใจตนเองว่าเขาจะเป็นประเภทใด หรือจะทำอะไรต่อไป บุคคลจึงสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดและความรู้ของตนเองได้ถ้าเขาอยากที่จะเปลี่ยน (นิรันดร์ จุลทรัพย์. 2554: 253) โดยจุดมุ่งหมายของการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล คือ การตระหนักรู้ (Awareness) ในที่นี้คือตระหนักรู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นในปัจจุบัน สามารถประเมินตนเองในสภาพการณ์ต่างๆ ได้ สามารถพิจารณาตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ตามที่เป็นจริงโดยปราศจากอคติ (วัชร ทรัพย์มี. 2533: 128) ดังนั้นในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการพัฒนาการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมครั้งนี้จึงมุ่งเน้นถึงการตระหนักรู้และรับรู้ เข้าใจในทัศนคติของผู้รับคำปรึกษาทั้งต่อตนเองและคนรอบข้าง จนนำไปสู่การยอมรับตนเองและบุคคลอื่น

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

1. การบำบัดแบบการวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ (Transactional Analysis Therapy)

โครงสร้างบุคลิกภาพ เป็นภาวะตัวตนมีโครงสร้างของบุคลิกภาพจำแนกเป็น 3 รูปแบบแบ่งออกได้ดังนี้

1.1. ภาวะตัวตนแบบพ่อแม่ (The Parent Ego State) เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู ประสบการณ์ที่ได้รับจากพ่อแม่ยังคงอยู่และมีอิทธิพลต่อความเป็นเด็กโดยหากเราอยู่ในภาวะตัวตนแบบพ่อแม่เราก็จะตอบโต้กับสถานการณ์เหมือนกับที่เราเห็นพ่อแม่ทำต่อเรา อาจมีการเลียนแบบ คำพูด น้ำเสียง และกิริยา ท่าทาง ซึ่งภาวะตัวตนแบบนี้จะประกอบด้วยคำพูดว่า “น่าจะ” (Should) และ “ควรจะ” (Ought) และสามารถแบ่งออกได้ดังนี้คือ พ่อแม่แบบวิพากษ์วิจารณ์ (Critical Parent) ซึ่งจะเป็นภาวะตัวตนแบบพ่อแม่ที่มีอคติวิพากษ์วิจารณ์ ดิเตียน บังคับ ควบคุมผู้อื่นและไม่มีเหตุผล และภาวะพ่อแม่แบบเมตตากรุณา (Nurturing Parent) คือภาวะ ตัวตนแบบพ่อแม่ที่มีความเมตตากรุณา ให้การสนับสนุน ช่วยเหลือทะนุถนอม ปกป้อง ค้ำจุน มีความเห็นอกเห็นใจและมีน้ำใจต่อผู้อื่น

1.2. ภาวะตัวตนแบบผู้ใหญ่ (The Adult Ego State) เป็นภาวะที่บุคคลรวบรวมข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงต่าง ๆ มีการตัดสินใจบนพื้นฐานของข้อมูลที่มีอยู่ด้วยหลักแห่งเหตุผลในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นโดยไม่ใช้อารมณ์ และจะไม่ใช้การลงโทษที่รุนแรง มีการแก้ไขปัญหาด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) นอกจากนี้แต่ละบุคคลจะใช้ภาวะตัวตนแบบผู้ใหญ่นี้เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลแลกเปลี่ยนความจริง ถามคำถาม แก้ปัญหา เสนอแนะ ตลอดจนอภิปรายสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล

1.3. สภาวะตัวตนแบบเด็ก (The Child Ego State) จะเป็นสภาวะที่มีการแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ มีความหุนหันพลันแล่น ซึ่งสภาวะนี้แบ่งออกได้คือ เด็กตามธรรมชาติ (Natural Child) เป็นลักษณะเด็กที่หุนหันพลันแล่น (Impulsive) ไม่ได้รับการฝึกหัด (Untrained) เป็นธรรมชาติ (Spontaneous) และแสดงออกอย่างเปิดเผย (Expressive) มีเสรีภาพ ไม่สนใจต่อปฏิกิริยาของบุคคลอื่น มีชีวิตชีวา มีเสน่ห์ ขี้อาย หรือเห็นแก่ตัว กล้าแสดงออก สภาวะเด็กที่ปรับตัวได้ (Adapted Child) เป็นเด็กที่แสดงการปรับตัว (Modifications) มีการปรับตัวให้เข้ากับความต้องการของผู้อื่น เพื่อที่จะได้รับการยอมรับและความเห็นชอบจากผู้อื่น มีลักษณะชอบบ่นคร่ำครวญ ยินยอม ทำตามชอบฟังผู้อื่น และตัดสินใจไม่ค่อยเป็น และสภาวะเด็กที่มีความคิด (Little Professor) เป็นเด็กที่มีความเฉลียวฉลาดโดยไม่ต้องเรียนรู้มีความสามารถพิเศษ สามารถจัดการ (Manipulative) ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง (Egocentric) และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (Creative)

ดังนั้น ตามแนวคิดนี้จึงกล่าวว่า บุคคลทุกคนจะมีสภาวะทั้งแบบพ่อแม่ สภาวะแบบผู้ใหญ่ และสภาวะแบบเด็ก (P-A-C) อยู่ในตัวตนของตนเอง และคนเราจะเปลี่ยนจากสภาวะตัวตนหนึ่งไปยังอีกสภาวะตัวตนหนึ่งอยู่เสมอ อีกทั้งพฤติกรรมของแต่ละขณะจะสัมพันธ์กับสภาวะตัวตนในขณะนั้น (พัชรารักษ์ ศรีสวัสดิ์. 2554: 147-148)

2. การวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural Analysis)

เป็นเทคนิคซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะสอนให้ผู้รับคำปรึกษามีความตระหนักรู้ถึงโครงสร้างบุคลิกภาพทั้ง 3 ระบบของตน โดยอาจให้ผู้รับคำปรึกษาอ่านเอกสาร และฟังคำอธิบายเกี่ยวกับเรื่องนี้ จนกระทั่งผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจถึงโครงสร้างบุคลิกภาพในรูปแบบต่างๆ และวิเคราะห์ออกมาได้ว่าตนเองกำลังแสดงออกกับบุคคลอื่นด้วยบุคลิกภาพแบบใด (วัชร ทรัพย์มี. 2554: 155)

3. การอธิบาย (Explanation) เป็นเทคนิคที่จะช่วยอธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่าเพราะเหตุใดจึงมีพฤติกรรมอย่างเป็นอยู่ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจอย่างชัดเจนในพฤติกรรมของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาควรใช้ถ้อยคำที่ชัดเจน และอยู่ในการสื่อสารที่เป็นสภาวะแบบผู้ใหญ่ (พัชรารักษ์ ศรีสวัสดิ์. 2554: 155)

4. เทคนิคการถาม (Interrogation) ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคนี้เพื่อสร้างความมั่นใจที่มาจากคำตอบของผู้รับคำปรึกษาว่าสิ่งที่เขาตอบนั้นมาจากสภาวะที่เป็นผู้ใหญ่ แต่การตั้งคำถามควรมุ่งเน้นไปที่ข้อมูลสำคัญและไม่เป็นคำถามในเชิงบังคับ (พัชรารักษ์ ศรีสวัสดิ์. 2554: 288)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้รับรู้และเข้าใจทัศนคติที่สมาชิกมีต่อบุคคลในครอบครัว
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับความรู้สึกที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง เข้าใจการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ กระดาษ A4,ปากกา,ดินสอสี

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทาย พูดคุยสนทนาร่วมกันกับสมาชิก ในเรื่องทั่วไปที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน
2. ผู้ให้คำปรึกษาชวนสมาชิกร่วมทบทวนเรื่องราวที่ได้พูดคุยกันก่อนหน้านี้ แสดงให้เห็นถึงการร่วมทุกข์ ร่วมสุข ร่วมรับฟังเรื่องราวของกันและกันอย่างตั้งใจ
3. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกทบทวนถึงข้อตกลงต่างๆที่ได้ทำร่วมกัน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกแต่ละคนลองมองดูรอบข้างของตนเองว่ามีใครที่เราต้องพบเจอ และใครที่ถือว่ามีความสำคัญต่อชีวิตของเราบ้าง ซึ่งบุคคลเหล่านั้นถือว่าเป็นบุคคลที่มีความใกล้ชิด มีความผูกพันและต้องได้เข้ามามีส่วนในการร่วมรับรู้เรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตของสมาชิกแต่ละคน หากเราลองเอาตัวเรา เอาความคิดของเราเปลี่ยนไปอยู่ในมุมมองของบุคคลเหล่านั้นบ้าง สมาชิกมองว่าบุคคลเหล่านั้นจะมีมุมมอง ความคิด ความรู้สึกต่อตัวสมาชิกเองและสภาวะการณ์ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกอย่างไร ก่อให้เกิดความเข้าใจในความรู้สึกของคนรอบข้างโดยเฉพาะอย่างยิ่งคนใกล้ชิดมากยิ่งขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาจะเอื้อให้เกิดบรรยากาศของการช่วยเหลือกันและกันในกลุ่ม ให้สมาชิกแต่ละคนได้ร่วมกันหาทางออกถึงความรู้สึกคับข้องใจ ไม่สบายใจร่วมกัน ในที่นี้ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคการถาม (Interrogation) เพื่อให้นำไปสู่การถ่ายทอดเรื่องราวให้มีความลึกซึ้งและครบถ้วน

2. ชวนให้สมาชิกสรุปสิ่งที่สมาชิกได้รับรู้เมื่อต้องปรับเปลี่ยนมุมมองของตนเองไปยังมุมมองของคนรอบข้าง

3. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคอธิบายการอธิบาย (Explanation) ถ่ายทอดถึงลักษณะโครงสร้างบุคลิกภาพให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจถึงบุคลิกภาพในลักษณะต่างๆสภาวะตัวตนแบบพ่อแม่ (The Parent Ego State) สภาวะตัวตนแบบผู้ใหญ่ (The Adult Ego State) และสภาวะตัวตนแบบเด็ก (The Child Ego State)

4. ผู้ให้คำปรึกษาแจกอุปกรณ์ได้แก่ กระดาษ ปากกาและดินสอสีให้กับสมาชิกในกลุ่ม พร้อมทั้งให้สมาชิกได้วาดภาพครอบครัวของฉันทัน ชวนให้สมาชิกได้เล่าเรื่องราวของภาพที่สมาชิกวาดนั้นในกลุ่ม

5. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกมองว่าในแง่ของการใช้ชีวิตไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ไหน เราทุกคนต่างก็ต้องการให้คนอื่นยอมรับ เข้าใจและอยากอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ซึ่งถือว่าเป็นธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนที่ต้องการความปลอดภัยและรู้สึกความอบอุ่น จึงอยากชวนให้เราลองเห็นว่า การอยู่ร่วมกับคนอื่นของเราเป็นอย่างไรบ้าง คนอื่นในที่นี้ เช่น คนรัก พ่อแม่ พี่น้อง ของเรา และเมื่อมีปัญหาหรือความขัดแย้งเกิดขึ้นเรามักตอบสนองต่อคนเหล่านั้นตามสภาวะตัวตนใด เป็นการวิเคราะห์ตามเทคนิควิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural Analysis) พร้อมทั้งชวนให้สมาชิกร่วมกันบอกเล่าและแลกเปลี่ยนมุมมองต่อการตอบสนองร่วมกัน

ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาเอื้อให้สมาชิกได้สรุปเรื่องราวที่ได้พูดคุยกันในกลุ่มทั้งนี้ร่วมกันถึงสิ่งที่ตนเองนั้นได้ถ่ายทอดสู่กลุ่มและสิ่งที่เพื่อนๆในกลุ่มได้บอกเล่า เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

การประเมินผล

ประเมินผลจากการสังเกต



ครั้งที่ 6

การพัฒนาการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

แนวคิดที่สำคัญ

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling) เป็นทฤษฎีที่เชื่อว่า มนุษย์นั้นมีทางเลือก ทุกคนนั้นสามารถที่จะเรียนรู้ในการไว้วางใจตนเอง คิดถึงตนเอง ตัดสินใจด้วยตนเองและแสดงความรู้สึกของตนเองได้ (บัวทอง สว่างโสภาคกุล. 2545: 77) ประกอบกับ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling) ที่กล่าวว่า มนุษย์สามารถที่จะแก้ไขปัญหาต่างๆได้ หากเขานั้นกล้าที่จะเผชิญกับสภาพความเป็นจริง แต่ทั้งนี้บุคคลก็จะต้องมีความรับผิดชอบในการสนองความต้องการของตนเองด้วย (วัชร ทรัพย์มี. 2533: 181) โดยทฤษฎีนี้มีเป้าหมายที่จะช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกถึงความเป็นตัวของตัวเองมากที่สุด ในที่นี้คือ มีความรับผิดชอบในตนเองและพัฒนาความรับผิดชอบนั้นให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงเพื่อก่อให้เกิดความสำเร็จในชีวิต (พงษ์พันธ์ และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 154) ผู้ให้คำปรึกษาจึงนำเอา เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance) และกระบวนการ WDEP (The WDEP system) มาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ เพื่อเปิดสู่การยอมรับเรื่องราวและการกล้าที่จะเผชิญกับสภาพการณ์ต่างๆอย่างมีประสิทธิภาพของผู้รับคำปรึกษา

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

กระบวนการ WDEP (The WDEP system) มีรายละเอียดดังนี้

W มาจากความต้องการ (Wants) มักจะใช้คำถามที่ว่า “คุณต้องการอะไร” ซึ่งก็คือการกระตุ้นให้สมาชิกสามารถที่จะรับรู้ความต้องการของตนเอง จนนำไปสู่การประเมินว่าพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของตนเองจะนำไปสู่ความต้องการนั้นหรือไม่ แต่ถึงอย่างไรก็ตามการตั้งคำถามควรจะทำควบคู่ไปกับการสร้างสัมพันธภาพที่ดีเพื่อป้องกันการต่อต้านที่จะเกิดขึ้น

D ย่อมาจาก ทิศทางการปฏิบัติ (Doing) เป็นขั้นตอนที่ผู้นำกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกได้ลองพิจารณาว่าพฤติกรรมที่ตนเองกำลังทำในปัจจุบัน จะนำไปสู่สิ่งที่ตนเองต้องการได้หรือไม่

E ย่อมาจาก การประเมินตนเอง (Evaluation) ผู้นำกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกได้พิจารณาว่าการกระทำหรือพฤติกรรมของตนเองนั้นเกิดประโยชน์หรือจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้หรือไม่ จนถึงพิจารณาถึงสาเหตุของความล้มเหลวที่เกิดขึ้น

P ย่อมาจาก การวางแผน (Planning) คือการกระตุ้นให้สมาชิกมีการระบุถึงแนวทางหรือวิธีการที่จะจัดการกับความล้มเหลวจนนำไปสู่ความสำเร็จด้วยตัวของเขาเอง โดยผู้นำกลุ่มจะเข้าไปร่วมมือหรือสนับสนุนให้เกิดแนวทางนั้นร่วมกับสมาชิกด้วยก็ได้ (Corey. 2004: 430-435; citing Wubbolding. 2002.)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเอื้อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถค้นหาแนวทางในการปรับตัวและสร้างสัมพันธภาพให้สามารถอยู่ร่วมกับครอบครัว เครือญาติ และบุคคลรอบข้างได้
2. เพื่อช่วยให้กล้าที่จะเปิดเผยสถานภาพการตั้งครรรค์ของตนเองกับบุคคลในครอบครัว เพื่อนและบุคคลอื่นได้

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ กระดาษ A4,ปากกา,หนังสือความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรรค์จำนวน 8 เล่ม

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกได้ทบทวนเรื่องราวที่พูดคุยกันในการให้คำปรึกษาครั้งก่อนหน้า
2. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกได้ทบทวนข้อตกลงที่ทำร่วมกันภายในกลุ่ม พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ซักถามถึงข้อสงสัยต่างๆ

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้ผู้รับคำปรึกษาลองพิจารณาถึงชีวิตของตนเองว่าเราต้องใช้ชีวิตอยู่กับผู้คนอีกมากมายนับต่อจากนี้ ทั้งที่บ้าน ในโรงเรียน ในที่ทำงาน หรือในชุมชนที่เราอยู่ แต่การอยู่ร่วมกันนี้เราก็คงจะต้องพบเจอกับปัญหาต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การสร้างความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลเหล่านั้น เนื่องจากบางคนอาจจะเกิดปัญหาความขัดแย้งกับครอบครัว เพื่อนไม่ยอมรับถูกเพื่อนที่ทำงานตำหนิ แตกต่างกันไป ผู้ให้คำปรึกษาจึงชวนให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาว่ามีเหตุการณ์ใดที่เรายังมีความกังวลใจเมื่อต้องอยู่ร่วมกับบุคคลคนรอบข้าง และลองพิจารณาต่อว่าพฤติกรรมใดของเราที่จะนำไปสู่ความขัดแย้ง ความไม่เข้าใจนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะรับฟังโดยใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance)

2. ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษและปากกาให้ผู้รับคำปรึกษาพร้อมทั้งกำหนดหัวข้อในการพิจารณาตามเทคนิค WDEP โดยชวนให้ผู้รับคำปรึกษาได้เขียนและเริ่มเรียนรู้วิธีการเตรียมพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นไปพร้อมๆกัน มีขั้นตอนดังนี้

2.1 W (Want) ระบุพฤติกรรมของเราที่มักจะทำให้เกิดความขัดแย้งกับบุคคลอื่นหรือต้องการเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น

2.2 D (Doing) สำรวจพฤติกรรมที่จะไปสู่ความขัดแย้งของตนเอง

2.3 E (Evaluation) ประเมินผลพฤติกรรมของตนเอง

2.4 P (Planning) วางแผนขั้นตอนการนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น

3. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนได้สำรวจตนเองว่า หลังจากที่เรากำลังเจอกับปัญหาการตั้งครรภ์ มีใครบ้างที่ร่วมรับรู้เรื่องราวนี้ไปกับเราและคอยช่วยเหลือเรา และยังมีใครอีกที่ผู้รับคำปรึกษายังไม่ได้บอกเรื่องราวนี้ให้ได้รับรู้และต้องการจะบอก เพื่อให้เขาเหล่านั้นเกิดความเข้าใจในปัญหาและความไม่สบายใจที่เราต้องพบเจอ บุคคลเหล่านั้นอาจจะจะเป็นพ่อแม่ ญาติสนิทหรือเพื่อน ทั้งนี้ผู้รับคำปรึกษาจะได้ลองทบทวนว่าสาเหตุที่ยังไม่บอกเนื่องจากสิ่งใดและได้มีการวางแผนที่จะบอกเรื่องราวของตนกับบุคคลเหล่านั้นอย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาเอื้อให้สมาชิกได้นำเอาเรื่องราวเหล่านั้นมาถ่ายทอดสู่กลุ่ม สนับสนุนให้เกิดการให้กำลังใจซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงและความมั่นใจที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ต่อไป

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงเรื่องราวและแนวทางต่างๆ ที่เพื่อนสมาชิกต่างถ่ายทอดร่วมกัน

2. ผู้ให้คำปรึกษามอบหมายการบ้านให้ผู้รับคำปรึกษาโดยให้ผู้รับคำปรึกษาเลือกหนังสือที่ตนเองสนใจในหนังสือความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์จำนวน 8 เล่มที่ผู้ให้คำปรึกษาเตรียมไว้ให้คนละ 1 เล่ม จากนั้นจึงมอบหมายให้ผู้รับคำปรึกษาอ่านเรื่องราวต่างๆ ภายในหนังสือที่ตนเองสนใจมาคนละ 1-2 เรื่อง เพื่อนำมาถ่ายทอดให้เพื่อนในกลุ่มฟังในครั้งต่อไป

3. เปิดโอกาสให้สมาชิกสอบถามข้อสงสัย

การประเมินผล

ประเมินผลจากการสังเกตและผลงานจากกระบวนการ WDEP

กิจกรรมที่ 4

ตัวอย่างใบงาน กิจกรรมในเทคนิค WDEP

ใบงาน

1. ระบุพฤติกรรมของเราที่มักจะทำให้เกิดความขัดแย้งกับบุคคลอื่นหรือต้องการเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น

.....

.....

.....

2. สำรวจพฤติกรรมที่จะไปสู่ความขัดแย้งของตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ประเมินผลพฤติกรรมของตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. วางแผนขั้นตอนการนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 7

การพัฒนาด้านการเข้าใจและยอมรับบทบาททางสังคม(1)

แนวคิดที่สำคัญ

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Groups Counseling) มีแนวคิดที่ว่า มนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผล หากมนุษย์ใช้เหตุผล เขาก็จะสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้ให้คำปรึกษามีความจำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนแปลงระบบความคิดและควบคุมทัศนคติของตนเอง ปรับความคิดให้สมเหตุสมผลกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง (พงษ์พันธ์ และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 93) ทฤษฎีนี้มีเป้าหมายที่จะช่วยให้บุคคลลดความแปรปรวนทางอารมณ์ ลดการยอมแพ้ต่อตนเอง ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำให้ตนเองนั้นสามารถบรรลุเป้าหมายในการมีชีวิตอย่างเป็นสุข ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ได้นำเอาเทคนิคการให้การบ้าน (Homework assignment) และเทคนิคการใช้วิธีทางจิตศึกษา (Psycho educational method) มาใช้เพื่อพัฒนาด้านการเข้าใจและยอมรับบทบาททางสังคมของผู้รับคำปรึกษาจนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิดต่อตนเอง ส่งผลต่อการแสดงออกด้านพฤติกรรมที่เหมาะสมและยอมรับบทบาททางสังคมของตนเองต่อไป

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

เทคนิคการให้การบ้าน (Homework assignment) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ต่อสู้กับความเชื่อที่ไร้เหตุผล โดยผู้ให้คำปรึกษาจะใช้กิจกรรมหรือการบ้านไปปฏิบัติ ซึ่งการกระทำเช่นนี้ผู้รับคำปรึกษาจะได้เห็นและรู้ตัวและเข้าใจถึงความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่อยู่ภายใต้อารมณ์ของตนเอง(บัวทอง สว่างโสภาคกุล. 2545: 271)

วัตถุประสงค์

เพื่อช่วยให้สมาชิกมีการแสดงออกด้านพฤติกรรมที่เหมาะสม ยอมรับบทบาททางสังคมของตนเอง

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ กระดาษสีขนาด A4,ปากกา,หนังสือความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์จำนวน 8 เล่ม

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษาชวนสมาชิกร่วมกันทบทวนเรื่องราวที่ได้บอกเล่าและรับฟังจากเพื่อนในกลุ่มในการให้คำปรึกษารั้งก่อน เพื่อตอกย้ำถึงการเอาใจใส่รับฟังเรื่องราวของกันและกัน เพิ่มความรู้สึกสนิทสนมและความอบอุ่นให้เกิดขึ้น

2. เื่อให้สมาชิกได้ทบทวนข้อตกลงต่างๆ ที่ทำร่วมกัน

ขั้นตอนการ

1. จากการให้คำปรึกษาครั้งก่อน ผู้ให้คำปรึกษาได้ใช้เทคนิคการให้การบ้าน (Homework assignment) โดยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ไปอ่านหนังสือความรู้ที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดเตรียมไว้ให้ ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกได้นำเอาเรื่องราวที่ตนเองได้ไปอ่านจากหนังสือความรู้มาถ่ายทอดสู่กลุ่ม โดยบอกเล่าถึงเนื้อหาสาระ ความรู้สึกที่เมื่อได้อ่าน พร้อมทั้งกระตุ้นให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มมีการแสดงออกถึงการฟังอย่างตั้งใจ และเสริมแรงโดยการชื่นชมในเรื่องราวเหล่านั้น เอื้อให้กลุ่มเกิดความชื่นชมยินดีร่วมกัน

2. ผู้ให้คำปรึกษาสำรวจถึงความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมต่างๆ ระเบียบ ข้อบังคับของการเป็นแม่ที่สังคมคาดหวัง โดยชวนให้สมาชิกทำกิจกรรม “สิ่งใดที่สังคมพึงประสงค์” ในที่นี้ผู้ให้คำปรึกษาจะแจกกระดาษสีขนาด A4 ให้กับสมาชิกคนละ 1 แผ่นพร้อมปากกา จากนั้นจึงมอบหมายให้สมาชิกได้ทบทวนว่าที่ผ่านมาเรามีความรู้เกี่ยวกับหัวข้อที่ผู้ให้คำปรึกษากำหนดให้อย่างไรบ้าง ซึ่งในกิจกรรมจะมีหัวข้อดังนี้

2.1 ข้อกฎหมายหรือข้อบังคับต่างๆ ที่สังคมกำหนดว่าผู้เป็นแม่ควรจะทำ

2.2 กฎเกณฑ์ของสังคม ประเพณีหรือความเชื่อที่กำหนดให้ผู้เป็นแม่พึงปฏิบัติ

3. หลังจากที่สมาชิกเขียนสิ่งที่ตนเองรับรู้ลงบนกระดาษเรียบร้อยแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจึงชวนให้สมาชิกถ่ายทอดสิ่งที่สมาชิกเขียนร่วมกันในกลุ่ม เอื้อให้สมาชิกมีการตอบสนองเรื่องราวของกันและกันโดยการแสดงความคิดเห็น ให้กำลังใจ สนับสนุน

4. ผู้ให้คำปรึกษาให้ความรู้เพิ่มเติมต่อสมาชิกเกี่ยวกับข้อปฏิบัติของการดูแลตนเองระหว่างตั้งครรภ์ เช่น เกร็ดความรู้เล็กๆ น้อยๆ หรือข้อมูลที่สมาชิกยังไม่ได้นำมาบอกเล่าในกลุ่ม เป็นต้น ผ่านเทคนิคการใช้วิธีทางจิตศึกษา (Psycho educational method)

5. ชวนให้สมาชิกได้พิจารณาเลือกว่ามีวิธีใดบ้างที่ตนเองได้รับจากกลุ่มแล้วคิดว่าจะสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้เพิ่มเติม

ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกได้สรุปสิ่งที่ได้รับจากการพูดคุยกันในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัย มีการกระตุ้นให้สมาชิกให้กำลังใจกันและกัน เพื่อย้ำเตือนถึงสัมพันธภาพที่มีความแนบแน่น

การประเมินผล

ประเมินผลจากการสังเกตและผลงานของสมาชิก

ครั้งที่ 8

การพัฒนาด้านการเข้าใจและยอมรับบทบาททางสังคม(2)

แนวคิดที่สำคัญ

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) ผู้ให้คำปรึกษา ตามทฤษฎีดังกล่าวจะให้ความสำคัญกับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากระทำ ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงพยายามกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้เสนอเรื่องราวของปัญหา เหตุการณ์ในรูปพฤติกรรมที่ชัดเจน สังเกต และวัดได้ (ดวณมณี จงรักษ์. 2530: 212) การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมที่มีประสิทธิภาพ นอกจากจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแล้ว ยังช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความคิดที่เต็มไปด้วยเหตุผล สามารถวิเคราะห์สิ่งต่างๆอย่างระมัดระวัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งมองเห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างสภาพการณ์และผลที่จะตามมา(วัชร ทรัพย์มี. 2533: 158) ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงนำเอาเทคนิคการแก้ไขปัญหา (Problem solving) มาใช้ในการพัฒนาด้านการเข้าใจและยอมรับบทบาททางสังคม ประกอบกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถนิยม (Existential Group Counseling) ซึ่งเป็นทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่ใช้แก้ปัญหาสำหรับผู้มีทุกระดับอารมณ์ ความรู้สึก เน้นในเรื่องการหาความหมายของชีวิต ดังนั้น ทฤษฎีนี้จึงเชื่อว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี คือผู้ที่รู้สึกว่าการดำเนินชีวิตมีความหมาย พร้อมทั้งจะพัฒนาปรับปรุงตนเองเสมอ (พงษ์พันธ์ และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 126-127) เทคนิคที่นำมาใช้จึงได้แก่เทคนิคการถาม (Question) และเทคนิคการสนับสนุน (Supporting) นำไปสู่การช่วยให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อการเลือกเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองต่อไป

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

เทคนิคการแก้ไขปัญหา(Problem solving)

เป็นเทคนิคของพฤติกรรมนิยม ที่ใช้สอนให้สมาชิกสามารถหาทางออกของปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน หัวใจหลักของเทคนิคนี้คือการค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับปัญหานั้นๆ เพื่อให้สมาชิกสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ได้ (Corey. 2012: 355; citing Spiegler and Guevremont. 2003) โดยมีกระบวนการทั้งหมด 4 ขั้นตอน ได้แก่

1. กำหนดทิศทางของปัญหา เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงความสำคัญของการระบุปัญหา
2. สาเหตุของปัญหา เป็นกระบวนการของการวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหานั้นๆ
3. กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา โดยสมาชิกจะไปทำการวิเคราะห์ทางเลือกต่างๆ ว่ามีแนวทางใดบ้างที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหา

4. การตัดสินใจ สมาชิกจะต้องตัดสินใจเลือกทางออกของปัญหาที่ดีที่สุด โดยพิจารณาจากผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2554: 140)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีการวางแผนการดำเนินชีวิตของตนเองว่าจะไปในทิศทางใดร่วมกัน ภายในกลุ่ม ทั้งทางด้านอาชีพ การปฏิบัติตนต่อคนอื่น ๆ รอบข้าง
2. เพื่อให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อการเลือกเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเอง

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ สมุดโน้ต,ปากกา,ดินสอสี

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษาชวนสมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยกันที่ผ่านมา เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงความต่อเนื่องของเรื่องราว เอื้อให้เกิดความรู้สึกว่าได้รับการใส่ใจ การรับฟังจากเพื่อนในกลุ่ม

2. ทบทวนถึงข้อตกลงต่างๆที่ได้ทำร่วมกัน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกลองมองไปถึงชีวิตในแต่ละวันของตนเองทั้งก่อนหน้าที่จะตั้งครรภ์และภายหลังจากทราบว่าตนเองตั้งครรภ์ว่าในแต่ละวันชีวิตของเรายังเหมือนเดิมหรือมีความเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร และเพื่อเอื้อให้เกิดการบอกเล่าเรื่องราวที่มีความชัดเจน ละเอียดยิ่งขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคการถาม (Question) ในการดำเนินกลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษาแจกอุปกรณ์ได้แก่ สมุดโน้ต ปากกาและดินสอสี เพื่อให้สมาชิกได้ลงเขียนตารางเวลาการใช้ชีวิตก่อนตั้งครรภ์ และหลังตั้งครรภ์ รวมไปถึงค่าใช้จ่ายต่างๆประจำวันทั้งก่อนและหลังการตั้งครรภ์ที่ต้องใช้อย่างละเอียด เอื้อให้สมาชิกได้เห็นภาพชีวิตประจำวันของตนเองอย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น

3. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกแต่ละคนได้นำเอาสิ่งที่ตนเองเขียนมาถ่ายทอดให้กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง และชวนให้สมาชิกมองว่า ชีวิตของเราก่อนหน้านี้สมาชิกต่างก็ได้ใช้ชีวิตในแบบที่ตนเองอยากจะเป็น อยากจะทำ เรามีตารางเวลาคือ 24 ชั่วโมงเหมือนกัน แต่ในตอนนี้เรามีอีกหนึ่งชีวิตเพิ่มขึ้นมาให้ดูแล เราอาจจะต้องใช้เวลาของเราที่มีนี้ไปกับเขาเพิ่มขึ้น เกิดความรับผิดชอบมากขึ้น รวมไปถึงค่าใช้จ่ายต่างๆ ที่จะต้องเพิ่มขึ้นด้วย ผู้ให้คำปรึกษาจึงชวนให้สมาชิกมองว่า การที่เราจะต้องเผชิญกับสิ่งต่างๆมากมายในชีวิต ยังมีสิ่งใดที่เรายังหนักใจและรู้สึกว่ายากหาทางออกไม่ได้บ้าง นำเข้าสู่การใช้เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem solving) ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบงานให้ผู้รับคำปรึกษาคนละ 1 แผ่น พร้อมปากกา

3.2 ชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงคำถามต่างๆ ในใบงาน พร้อมทั้งชวนให้ผู้รับคำปรึกษาได้เขียนสิ่งที่ตนเองยังมีความกังวลใจ ความคิด ความรู้สึกของตนเองที่ยังไม่สามารถหาทางออกได้ลงในใบงาน และพิจารณาตามข้อคำถามต่างๆในใบงานให้ครบถ้วน

3.3 ชวนให้ผู้รับคำปรึกษาได้ถ่ายทอดเรื่องราวที่ตนเองเขียนสู่กลุ่ม เอื้อให้กลุ่มร่วมสนับสนุน ให้กำลังใจในแนวทางที่ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนได้คิดและวางแผน

4. ผู้ให้คำปรึกษาเอื้อให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาถึงชีวิตของตนเองนับต่อจากวันนี้ หลังจากที่ได้คลอเคลียและต้องออกไปอยู่กับโลกภายนอก ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนได้วางแผนชีวิตของตนเองไว้อย่างไร ทั้งเรื่องของการดำรงชีวิต การเลี้ยงลูก ครอบครัวย และการประกอบอาชีพ ชวนให้ผู้รับคำปรึกษาได้ถ่ายทอดถึงสิ่งที่ตนเองคิดหรือวางแผนไว้สู่กลุ่ม เอื้อให้เกิดการช่วยเหลือ ให้คำแนะนำระหว่างกันและกันทั้งตัวผู้ให้คำปรึกษาเองและสมาชิก

ขั้นสรุป

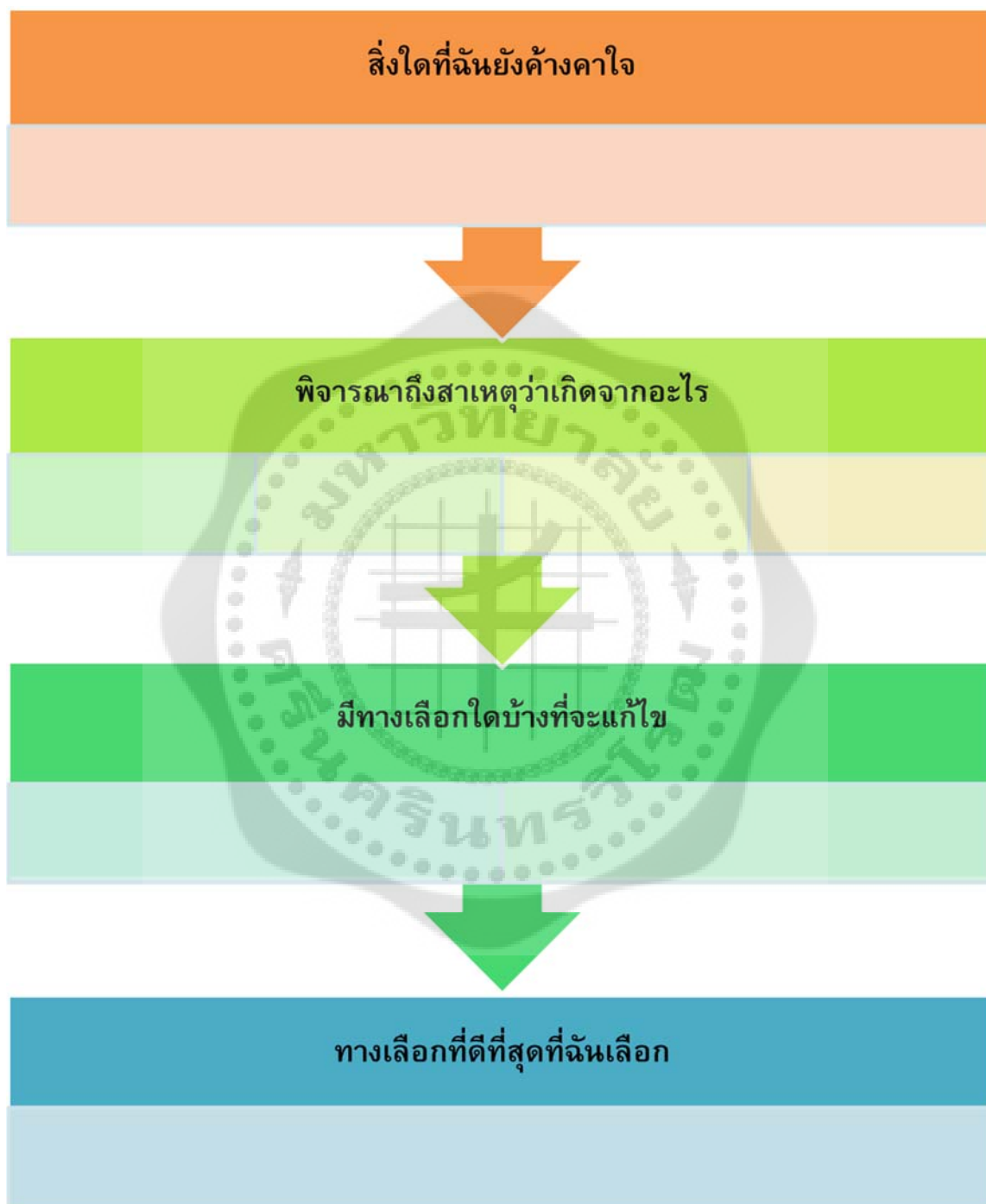
ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกสรุปถึงเรื่องราวต่างๆที่ได้พูดคุยกัน และกระตุ้นให้สมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งร่วมกันสนับสนุนส่งเสริมให้เพื่อนสมาชิกเกิดความมั่นใจและมุ่งมั่นที่จะกระทำการต่างๆที่ตนเองเลือกอย่างตั้งใจ โดยผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้เอื้อให้เกิดบรรยากาศของความอบอุ่นและเป็นกันเองภายในกลุ่ม

การประเมินผล

ประเมินผลจากการสังเกตและผลงานของสมาชิก



กิจกรรมที่ 5
ตัวอย่างใบงาน กิจกรรมการแก้ปัญหา (Problem solving)



ครั้งที่ 9

ยุติการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

แนวคิดที่สำคัญ

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling) มีจุดมุ่งหมายที่จะต้องสร้างบรรยากาศแห่งความอบอุ่น เกิดความเข้าใจตนเอง สามารถปรับปรุงตนเองให้ตรงกับสภาพความเป็นจริง ผู้รับคำปรึกษาจะได้ก้าวไปสู่การเป็นบุคคลที่มีการเปิดกว้างด้านประสบการณ์ เกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น พร้อมทั้งจะก้าวไปข้างหน้าอย่างเต็มศักยภาพ (พงษ์พันธ์และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 103) แต่ทั้งนี้ เป้าหมายสูงสุดของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถพัฒนาตนเองจนไปสู่ชีวิตที่สมบูรณ์ ยอมรับตนเองอย่างที่เป็นอยู่ ทั้งจุดดีและจุดด้อย เปิดกว้างต่อประสบการณ์ที่ได้รับ อีกทั้งยังแสดงถึงการยอมรับและไว้วางใจในผู้อื่นอีกด้วย (ชูชัย สมิทธิไกร. 2527: 42) ดังนั้นในการยุติการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน ผู้ให้คำปรึกษาจึงมุ่งเน้นที่จะให้สมาชิกเกิดความรู้สึกอันดีต่อกัน แสดงถึงมิตรภาพที่แน่นแฟ้น ช่วยเหลือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้มีโอกาสทบทวนตนเอง ทบทวนการตัดสินใจของตนเองให้เกิดความชัดเจน จนนำไปสู่ชีวิตที่เจริญก้าวหน้าหลังจากสิ้นสุดการให้คำปรึกษา

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

การใช้เทคนิคการทำให้กระจ่าง (Clarifying) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจ่างชัดในข้อมูลที่ยังคงคลุมเครืออยู่มากยิ่งขึ้น โดยอาจให้สมาชิกพูดซ้ำ ขยายความ และผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยตีความในสิ่งที่เขาพูดด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สรุปเนื้อหาที่ได้พูดคุยกันตลอดระยะเวลาการเข้ากลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสทบทวนและตัดสินใจในการดำเนินชีวิตของตนเอง เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสในการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
3. แลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกลุ่ม ต่อตนเองและต่อตัวของผู้อื่น
4. เพื่อสรุปปัญหา สรุปแนวทางการแก้ไขปัญหา

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ ซีดีเพลง, เครื่องเล่นเพลง

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทาย พร้อมทั้งชวนให้สมาชิกพูดคุยถึงเรื่องราวในชีวิตประจำวัน เพื่อผ่อนคลายอิริยาบถ
2. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนถึงข้อตกลงที่ได้ทำร่วมกันภายในกลุ่ม

ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดเพลง Live and Learn โดยชวนให้สมาชิกได้ฟังเพลงและลองนึกย้อนพิจารณาถึงชีวิตของตนเองที่ผ่านมา ซึ่งถือว่าต้องพบเจอกับสิ่งที่ถือว่าหนักหนาและเป็นความเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ครั้งหนึ่งของผู้หญิง

2. ผู้ให้คำปรึกษาเอื้อให้สมาชิกได้ถ่ายทอดความรู้สึกของตนเองที่มีกับชีวิตในตอนนี้อาจตั้งแต่เริ่มต้นการเข้ากลุ่ม สมาชิกมีความรู้สึกอย่างไรกับชีวิตของตนเองและเมื่อกลุ่มดำเนินมาจนกระทั่งถึงการดำเนินกลุ่มครั้งสุดท้ายความรู้สึกนั้นเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร นอกจากความรู้สึกแล้วมีอะไรบ้างที่เปลี่ยนแปลงไปในตัวเรา

3. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกสรุปถึงบทเรียนที่แต่ละคนต่างได้รับ รวมถึงสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้และได้ถ่ายทอดให้กับกลุ่มในตลอดการเข้ากลุ่มตั้งแต่ครั้งแรกมาจนกระทั่งถึงครั้งสุดท้าย

4. ชวนให้สมาชิกแลกเปลี่ยนถึงความรู้สึกที่สมาชิกมีต่อการเข้ากลุ่ม ต่อเพื่อนสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา

ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาชวนสมาชิกในกลุ่มให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เอื้อให้กลุ่มมีความแนบสนิทในความเห็นใจและพร้อมที่จะเป็นที่พักพิงที่ดีของกันและกัน พร้อมเดินหน้าไปด้วยกันท่ามกลางปัญหาต่างๆที่ต้องพบเจอกันจากนี้

การประเมินผล

1. การสังเกต
2. แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

กิจกรรมที่ 6

เนื้อเพลง Live and Learn

ผู้แต่ง บอย โกสิยพงษ์

ผู้ขับร้อง กมลลา สุขโกศล

เนื้อเพลง :

เมื่อวันที่ชีวิต เดินเข้ามาถึงจุดเปลี่ยน จนบางครั้งคนเราไม่ทันได้ตระเตรียมหัวใจ
 ความสุขความทุกข์ ไม่มีใครรู้ว่าจะมาเมื่อไหร่ จะยอมรับความจริงที่เจอได้แค่ไหน
 เพราะชีวิตคือชีวิต เมื่อมีเข้ามาก็มีเลิกไป
 มีสุขสมมีผิดหวัง หัวเราะหรือหวั่นไหว เกิดขึ้นได้ทุกวัน
 อยู่ที่เราเรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน
 อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด
 สุขก็เตรียมไว้ ว่าความทุกข์คงตามมาอีกไม่ไกล จะได้รับความจริงเมื่อต้องเจ็บปวดไหว
 เพราะชีวิตคือชีวิต เมื่อมีเข้ามาก็มีเลิกไป
 มีสุขสมมีผิดหวัง หัวเราะหรือหวั่นไหว เกิดขึ้นได้ทุกวัน
 อยู่ที่เราเรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน
 อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด
 อยู่ที่เราเรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน
 อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด
 อยู่ที่เราเรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน
 อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด
 อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด

แบบสัมภาษณ์การปรับตัวทางสังคม

(ระบุกับผู้รับการปรึกษาว่าเป็นการถามความรู้สึกหรือมุมมองที่เปลี่ยนแปลงไปหลังจากการเข้ากลุ่ม)

1. มุมมองของท่านเกี่ยวกับการใช้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรหลังจากเข้ากลุ่ม
2. หลังจากเข้ารับคำปรึกษา ท่าน มีมุมมองและความรู้สึกต่อตนเองอย่างไร
3. หลังจากการเข้ารับคำปรึกษาความต้องการต่างๆใน ชีวิตของท่านในขณะนี้เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร
4. กำลังใจ/แรงบันดาลใจสำคัญที่ช่วยให้การดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย(มีความสุข)คืออะไร
5. ท่านมีมุมมองต่อการตั้งครร์รค์ของตนเองอย่างไร
6. ท่านมีความรู้สึกต่อบุตรในครร์รค์เป็นอย่างไร
7. ท่านคิดว่าการตั้งครร์รค์ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันหรือไม่/อย่างไร
8. ท่านคิดว่าจะมีการดูแลตนเองอย่างไร ขณะที่ตนกำลังตั้งครร์รค์
9. ท่านมีมุมมองต่อการเป็นแม่อย่างไร
10. ท่านมีความพร้อมแค่ไหนสำหรับบทบาทในความเป็นแม่ที่กำลังจะเริ่มขึ้น
11. ท่านมีการวางแผนการเลี้ยงดูบุตรหรือไม่/อย่างไร
12. ในขณะที่ตั้งครร์รค์ท่านต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างหรือไม่/อย่างไร/ถ้ามีบุคคลเหล่านั้นคือใคร
13. ท่านมีมุมมองอย่างไรต่อการเป็นแม่ที่สังคมคาดหวัง /หลังเข้ากลุ่มมุมมองนั้นเปลี่ยนไปอย่างไร
14. หลังจากเข้ากลุ่มให้คำปรึกษา ท่านมีความคาดหวังจากการตอบรับจากบุคคลรอบข้าง (สังคม)อย่างไร
15. หลังจากนั้นเมื่อจำเป็นต้องพบปะกับบุคคลที่เคยรู้จัก / บุคคลอื่นๆ ในสังคมท่านมีความกังวลใจหรือไม่ อย่างไร
16. สิ่งทีกลัว กังวล หรือคาดว่าจะปัญหาเมื่อกลับสู่สังคมคืออะไร/มีแนวคิดรับมือกับสิ่งนั้นอย่างไร
17. ท่านมองอย่างไรกับการคบเพื่อนต่างเพศ
18. ท่านมองอนาคตเกี่ยวกับการมีครอบครัวเป็นอย่างไร
19. หลังจากเข้ากลุ่มท่านมีการวางแผนการดำเนินชีวิตต่อไปอย่างไร

ประวัติย่อผู้วิจัย



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวขวัญชนก นันทะชาติ
วันเดือนปีเกิด	5 มีนาคม พ.ศ. 2532
สถานที่เกิด	จังหวัดพะเยา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	เลขที่ 257 หมู่ที่ 5 ตำบลสว่างอารมณ์ อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา รหัสไปรษณีย์ 56120
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2549	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนพะเยาพิทยาคม
พ.ศ. 2554	ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษาและแนะแนว จากมหาวิทยาลัยพายัพ
พ.ศ. 2558	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงวิชาจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ