

ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ ที่มีต่อความเข้มแข็งในการมองโลก
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมัธยมกะสันพิทยา กรุงเทพมหานคร

ปริญญาณิพนธ์
ของ
ภัทรดา รุ่งป่าสัก

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

มีนาคม 2545

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความเข้มแข็งในการมองโลก
ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมักกะสันพิทยาคม กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

ภัทรดา รุ่งป่าสัก

30 เศ.ย. 2545

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

มีนาคม 2545

ภัทรดา รุ่งป่าสัก. (2545), ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความเข้มแข็งในการมองโลกของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมัธยมศึกษาศึกษา กรุงเทพมหานคร.
ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์, ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความเข้มแข็งในการมองโลกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมัธยมศึกษาศึกษา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่พักอาศัยในชุมชนแออัด และมีความเข้มแข็งในการมองโลกตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 50 ลงมา จำนวน 10 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร และได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือแบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลก โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ แบบแผนการทดลองของการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบ One Group Pretest-Posttest Design สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched - Pairs Signed - Ranks Test)

ผลการวิจัย พบว่า

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ มีความเข้มแข็งในการมองโลกเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และมีความเข้มแข็งในการมองโลกของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง และ เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยรายด้านของความเข้มแข็งในการมองโลกของ นักเรียนแล้วพบว่า ด้านความสามารถในการเข้าใจ ด้านความสามารถในการจัดการ อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านการเห็นคุณค่า อยู่ในระดับสูง

THE EFFECT OF INDIVIDUAL COUNSELING BASED ON GESTALT THEORY ON
SENSE OF COHERENCE OF MATHAYOM SUKSA IV STUDENTS OF
MAKKASANPITHAYA SCHOOL IN BANGKOK

AN ABSTRACT

BY

PATRADA RUNGPASAK

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

March 2002

Patrada Rungpasak. (2002) : *The Effect of Individual Counseling based on Gestalt Theory on Sense of Coherence of Mathayom Suksa IV Students of Makkasanpithaya School in Bangkok*. Master Thesis, M.Ed: (Guidance and Counseling Psychology): Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assist. Prof. Dr. Nanthana Wong-in, Prof. Dr. Pongpan Kirdpitak.

The purpose of this research was to study the effect of individual counseling based on Gestalt theory on sense of coherence of Mathayom Suksa IV students of Makkasanpithaya School in Bangkok in the academic year 2001.

The subjects of ten students were randomly selected from the population whose the sense of coherence were lower than fiftieth percentile, living at home with their parents in Makkasan slum, and participated in the Gestalt individual counseling program. The research instrument was a sense of coherence questionnaire. The data were analyzed by the Wilcoxon's Matched - Pairs Signed-Ranks Test.

The research results were as follows :

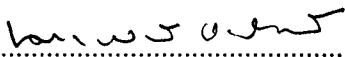
The sense of coherence of Mathayom Suksa IV students participated in the Gestalt individual counseling program significantly increased at .001 level. Besides, the students' sense of coherence mean scores were average. The mean scores of the students on the scales measuring "meaningfulness" were high while the scales measuring "comprehensibility" and "manageability" were average.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง


ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความเข้มแข็งในการมองโลก
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมัธยมศึกษาศึกษา กรุงเทพมหานคร

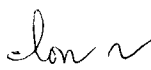
ของ
นางสาวภัทรดา รุ่งป่าสัก

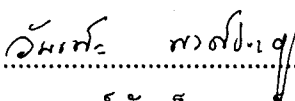
ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. นภาพรณ์ หะวานนท์)
วันที่...๕... เดือน...๖... พ.ศ. ๒๕๔๕

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์


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


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


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วันเพ็ญ พงศ์ประยูร)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำเครือ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ ประธานกรรมการ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ กรรมการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วันเพ็ญ พงศ์ประยูร และผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำเครือ กรรมการสอบ ที่ให้คำแนะนำ ข้อคิด และตรวจแก้ไขข้อบกพร่อง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และอาจารย์วัลลภ ปิยะมโนธรรม ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือ ในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ชวลิต รวยอาจิณ ที่ได้ให้ความรู้ ความเข้าใจในการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณ คุณอารีย์ งามขำ และคุณศิริรัตน์ ภูสกลเจริญศักดิ์ ที่ได้ให้ความรู้ความเข้าใจ และฝึกทักษะการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ ตลอดจนให้ข้อคิดต่างๆในการทำวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณศาสตราจารย์ ดร. สมจิต หนูเจริญกุล ที่ได้ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งและอนุญาตให้ใช้เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการ ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายธุรการและอาจารย์แนะแนว โรงเรียน กุณนรีรุทธาราม ที่ได้อนุเคราะห์กลุ่มตัวอย่างในการหาคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมกะสันพิทยา ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ อาจารย์วิจิตรา ผกานิมิตร อาจารย์ทองกราว เสนาพันธ์ และอาจารย์ทุกท่าน ที่ได้อนุเคราะห์สถานที่ และกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ และขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ทุกคน ที่ได้ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่นทุกคน ที่เป็นกำลังใจในการเรียนและการวิจัย

และท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบระลึกถึงพระคุณของคุณพ่อ คุณแม่ ที่ได้ทุ่มเทร่างกายและแรงใจให้โอกาสในการศึกษา และเป็นกำลังใจอันสำคัญยิ่ง จนสามารถศึกษาและทำงานวิจัยครั้งนี้สำเร็จ

ภัทรดา รุ่งป่าสัก

สารบัญ

บทที่	หน้า
1	บทนำ..... 1
	ภูมิหลัง..... 1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า..... 5
	สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้า..... 5
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า..... 5
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า..... 6
	นิยามศัพท์เฉพาะ..... 6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 8
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งในการมองโลก..... 8
	ความเป็นมาของความเข้มแข็งในการมองโลก..... 8
	ความหมายของความเข้มแข็งในการมองโลก..... 9
	องค์ประกอบของความเข้มแข็งในการมองโลก..... 9
	ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 3 ของความเข้มแข็งในการมองโลก..... 10
	ความสำคัญของความเข้มแข็งในการมองโลก..... 13
	การพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก..... 14
	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเข้มแข็งในการมองโลก..... 14
	แหล่งประโยชน์ทางสังคมที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งในการมองโลก..... 15
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งในการมองโลก..... 16
	งานวิจัยต่างประเทศ..... 16
	งานวิจัยในประเทศ..... 17
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์..... 18
	ความเป็นมาของทฤษฎีเกสตัลท์..... 18
	หลักการของจิตวิทยาเกสตัลท์..... 18
	ธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดจิตวิทยาเกสตัลท์..... 19
	สาเหตุปัญหา..... 21
	สภาพปัญหาหรือลักษณะของผู้ที่มีความทุกข์..... 21
	จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา..... 22
	กระบวนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์..... 23

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
2(ต่อ)	
เทคนิคและวิธีการที่ใช้ในการให้คำปรึกษา	24
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์	27
งานวิจัยต่างประเทศ.....	27
งานวิจัยในประเทศ.....	28
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	29
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	29
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	29
การดำเนินการทดลอง.....	32
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	37
สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า.....	37
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	38
อภิปรายผล	39
ข้อเสนอแนะ.....	41
บรรณานุกรม	42
ภาคผนวก.....	46
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	71

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ 3 ประการของความเข้มแข็งในการมองโลก.....	11
2 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design.....	32
3 แสดงคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกของแต่ละบุคคล.....	35
4 แสดงคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกก่อนและหลังทดลอง โดยแยกตามรายด้านของ แต่ละบุคคล.....	35
5 เปรียบเทียบความเข้มแข็งในการมองโลกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังการได้รับคำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์.....	36
6 แสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความเข้มแข็ง ในการมองโลก.....	48
7 แสดงการนัดเวลาการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์	67

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

วัยรุ่นเป็นวัยหนึ่งที่มีอยู่ในช่วงชีวิตของมนุษย์ทุกคน เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ (ประสาธ อิศรปริดา. 2523:1) และเป็นวัยที่จะต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ เพื่อให้ตนเองสามารถเติบโตผ่านพ้นวิกฤติกาลในช่วงวัยรุ่นไปได้ (เสถียร ยุระชัย. 2530:83) ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ซับซ้อนที่สุดในช่วงหนึ่งของชีวิตเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นจะส่งผลกระทบต่อตัวบุคคลในระยะยาวของชีวิต (Hamburg. 1997:7)

การเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กสู่ผู้ใหญ่ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นถือว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญมากอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในช่วงชีวิตของบุคคล (Olhsem and Others. 1988:272; citing Mc Candless. 1970) การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้ส่งผลให้วัยรุ่นมีปัญหามากมาย (เสถียร ยุระชัย. 2530:25) ถ้าหากพิจารณาปัญหาทั้งหลายของวัยรุ่นแล้ว ก็อาจกล่าวได้ว่า เห็นจะไม่มีปัญหาใดที่สำคัญเท่ากับปัญหาทางด้านอารมณ์และสังคม (ประสาธ อิศรปริดา. 2523:61) ซึ่งปัญหาทางด้านอารมณ์นี้ ก็เซลอิค และเอมส์ ได้เรียกระยะของอารมณ์ที่รุนแรงในวัยรุ่นนี้ว่าเป็นช่วงแห่ง "ความไม่สมดุล" (Disequilibrium) วัยรุ่นจะขาดความรู้สึกที่อบอุ่นมั่นคง เกิดความเครียด และความไม่แน่ใจที่จะได้รับการยอมรับความรู้สึกเช่นนี้จะเกิดขึ้นมากในบุคคลที่สับสนในบาทของตนเอง (ประสาธ อิศรปริดา . 2533:63 ; อ้างอิงจาก Gesell , Illg and Ames. 1956)

วัลลภา อิศรียวงค์ (2530:25) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมากทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม สภาพครึ่ง ๆ กลาง ๆ จะเป็นเด็กก็ไม่ใช่อผู้ใหญ่ก็ไม่เชิง ประกอบกับช่วงเวลาของวัยรุ่นยังไม่สามารถบอกได้อย่างเด่นชัด ซึ่งต้องแล้วแต่สภาพของร่างกาย อารมณ์ และสังคม วัฒนธรรม การศึกษา ฯลฯ สภาพเช่นนี้จึงทำให้วัยรุ่นไม่มีบทบาทของวัยที่ชัดเจนแน่นอน เหมือนวัยเด็ก หรือวัยผู้ใหญ่ จึงก่อให้เกิดสถานการณ์ที่วุ่น สับสน ซึ่งบางครั้งสถานการณ์ที่คลุมเครือเช่นนี้ก่อให้เกิดเหตุการณ์ร้ายแรงเกิดขึ้น เช่น การประกอบอาชญากรรม การฆ่าตัวตาย การดื่มเหล้า การประพฤตินิสิตทางเพศ การใช้ยาเสพติดให้โทษ การก่อความไม่สงบทางสังคม ฯลฯ

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมาปัญหาหนึ่งที่เกิดขึ้นในสังคมเมืองในหลายประเทศ คือ ปัญหาเด็กรีบเร่ง (Hurried Children) นั่นคือ เด็กถูกกระตุ้น และผลักดันให้ประพฤตินเหมือนผู้ใหญ่ เด็กจะถูกคาดหวังให้เข้มแข็ง แข่งขัน มีความสำเร็จในด้านต่างๆ และมีวิชาชีพอ่างรวดเร็วทำให้เกิดปัญหาเด็กในแง่มุมต่างๆ เช่น ขี้กังวล เครียด ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน อาชญากรเด็ก ยาเสพติด ต่อต้านสังคมและอื่นๆ (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2540:365) นอกจากนี้ ปัญหาหนึ่งของวัยรุ่นในระยะนี้ คือ การประพฤตินิสิตเพื่อให้ตัวเองมีความรู้สึกประสบความสำเร็จตามความประสงค์ หากวัยรุ่นคนใดสำเร็จผลตามเป้าหมายที่เขาอยู่ก็ จะยอมรับตัวเอง มีความรู้สึกชอบตัวเองและมีความรู้สึกมั่นใจว่าบุคคลอื่นชอบและยอมรับคุณลักษณะในตัวเขา ผลก็คือวัยรุ่นนั้นสามารถจะปรับตัวทั้งในเรื่องเกี่ยวกับตัวเองและสังคมได้ดีกว่าพวกวัยรุ่นที่ไม่สำเร็จผลตามมโนภาพที่เขาวางไว้ และพวกหลังนี้เองที่มีอคติเกี่ยวกับตัวเอง จะเกลียดตัวเองและมักจะประพฤตินิสิตในทางที่คนอื่นจะชอบหรือยอมรับเขาได้ (วัลลภา อิศรียวงค์. 2530:87)

จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้จะเห็นได้ว่า การค้นหาตนเอง และการค้นพบตนเองเป็นกระบวนการเรียนรู้ และกระบวนการปรับตัวอันยาวนาน ในบางคราววัยรุ่นจะรู้สึกว่าการค้นหาตนเองและการค้นพบตนเองต้องพบกับความเจ็บปวด เพราะเห็นข้อบกพร่องของตนเอง(ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2540:358) ถ้าวัยรุ่นคนใดที่ไม่สามารถปรับตัวค้นพบตัวเองได้ จะเป็นอันตรายยิ่งสำหรับวัยรุ่นผู้นั้น เพราะว่าจะมีผลทำให้วัยรุ่นปฏิเสธต่อการทำงานทุกอย่าง หรือวัยรุ่นอาจจะมีความรู้สึกท้อแท้ ไม่ต้องการเอาชนะผู้อื่นเลย มีความวิตกกังวลสูง มีความก้าวร้าว ไม่มีมั่นคงทางจิตใจ (วัลลภา อิศรียวงศ์. 2530:89) และถ้าหากวัยรุ่นที่ใช้ปัญญาเผชิญกับชีวิตมากกว่าใช้อารมณ์ สู้ปัญหามากกว่ายอมหนีปัญหา รู้เท่าทันธรรมชาติของตนเองและเห็นว่าตนยังมีผู้ใหญ่พึ่งพิงได้ในบางครั้งบางคราวจะทำให้วัยรุ่นเหล่านี้ ผ่านพ้นวิกฤตการณ์ในการค้นหาตนเองและค้นพบตนเองได้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2530:169)

สำหรับปัจจัยที่ส่งเสริมให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ แอนโทนอฟสกี (Antonovsky. 1993 : 726) กล่าวว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จเมื่อต้องเผชิญหรือจัดการกับปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต โดย แอนโทนอฟสกี (Antonovsky.1987:18) เป็นบุคคลแรกที่ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความเข้มแข็งในการมองโลก กล่าวว่า ความเข้มแข็งในการมองโลก (Sense of Coherence) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ ดังนี้ คือ 1) ความสามารถในการเข้าใจ (Comprehensibility) คือการที่บุคคลรู้จักอธิบายเหตุและผลของการกระทำของตน รวมทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนและสามารถคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดกับตนต่อไปได้ 2) ความสามารถในการจัดการได้ (Manageability) คือ การที่บุคคลเชื่อว่าตนมีความสามารถที่จะจัดการกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนหรือ หาความช่วยเหลือจากแหล่งต่างๆที่เหมาะสมได้ และ 3) การเห็นคุณค่า (Meaningfulness) คือ การที่บุคคลเห็นคุณค่าของตนเองและการกระทำของตน รวมทั้งเห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตน ทำให้มีแรงจูงใจที่จะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น

นอกจากนี้ผลการศึกษาเกี่ยวกับคุณลักษณะความเข้มแข็งในการมองโลก พบว่า เมื่อบุคคลประสบปัญหาเช่นเดียวกัน บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่างกันจะรับรู้และประเมินปัญหาต่างกัน โดยบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะรู้สึกว่าตนถูกคุกคามและมีความวิตกกังวลน้อยกว่า บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ ดังนั้น จึงส่งผลให้บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง มีความรู้สึกอยากจะทำวิธีการต่างๆ มาจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น (Antonovsky and Sagy. 1986:215) นอกจากนี้ แมคเชอริ และโฮล์ม (McSherry and Home. 1994 :485) พบว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ มีแนวโน้มการปรับตัว โดยเลือกวิธีที่จะเผชิญกับปัญหาน้อยกว่ากลุ่มบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกกลางและสูง ดังนั้น บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจึงสามารถที่จะจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดปัญหาทางอารมณ์ได้น้อยกว่า

จากการศึกษาคุณลักษณะความเข้มแข็งในการมองโลกข้างต้น แอนโทนอฟสกี(Antonovsky. 1987 :135-136) ได้อธิบายไว้ว่า บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ (Weak sense of coherence) ว่าจะมีผลต่อการรับรู้และประเมินสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น ดังนี้ ในด้านการรับรู้และประเมินสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด และคุกคามการดำรงชีวิต ซึ่งความเครียดที่เกิดขึ้นมีผลกระทบส่งถึงอารมณ์ ความรู้สึก ทำให้รู้สึกสิ้นหวัง และเฉื่อยชา นอกจากนี้ยังรู้สึกสับสนไม่มีความคิดที่จะเข้าไปเผชิญกับปัญหา มีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงปัญหาและเลือกวิธีที่จะไม่เผชิญปัญหา โดยรู้สึกว่าตนถูกกดดันมากเป็นผลให้เกิดความรู้สึกหมดหวัง ท้อแท้ เหนื่อยหน่ายและมีแรงจูงใจน้อยในการที่จะจัดการสิ่งที่เกิดขึ้น และมองแนวทางแก้ไขปัญหาย่างสับสน

พยายามพึ่งพาผู้อื่นและคอยความช่วยเหลือจากแหล่งต่างๆไปเรื่อย ๆ และปัจจัยที่ช่วยให้บุคคลมีประสบการณ์ชีวิตในลักษณะที่จะเสริมสร้างพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก คือ ปัจจัยทางด้านจิตใจ (Psychological Source) ได้แก่ประสบการณ์ในวัยเด็ก การเลี้ยงดูของพ่อแม่ ความรักความอบอุ่นที่เด็กได้รับความมั่นคงในชีวิต เป็นต้น และปัจจัยทางด้านโครงสร้างของสังคม (Social-Structure Source) ได้แก่ ระดับชนชั้นในสังคม กฎระเบียบ ค่านิยมที่สืบทอดจากบิดามารดา เป็นต้น (Antonovsky, 1982)

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษานักเรียนเป็นรายกรณีเป็นระยะเวลา 1 ภาคเรียน ที่โรงเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ได้ศึกษาสังเกต และพูดคุยกับอาจารย์ในโรงเรียน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ไม่สนใจกับปัญหาการเรียนที่เกิดขึ้น ขาดความกระตือรือร้นในการเรียน มีนักเรียนออกกลางคันระหว่างเรียนจำนวนมาก และมีนักเรียนที่มีแนวโน้มจะไม่สำเร็จการศึกษาจำนวนมาก ส่วนมากเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยเฉพาะนักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เมื่อนักเรียนประสบปัญหาการเรียน และปัญหาส่วนตัว นักเรียนจะเกิดความท้อแท้ เบื่อหน่ายการเรียน ขาดเรียน มีพฤติกรรมต่อต้านกฎระเบียบของโรงเรียน ทำให้นักเรียนลาออกจากการเรียนหรือถูกให้ออกจากการเรียน สังเกตจากจำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ 6 จะมีจำนวนน้อยลงในแต่ละเทอม นอกจากนี้สภาพแวดล้อมรอบบริเวณโรงเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่เป็นชุมชนแออัด คือชุมชนมัธยมศึกษา ชุมชนจารุรัตน์ และชุมชนรถไฟ และเป็นพื้นที่บริการการศึกษาที่รองรับนักเรียนเข้าเรียน และจากการศึกษาเยี่ยมบ้านนักเรียน พบว่า ในชุมชนแออัดนั้นประกอบด้วยครอบครัวที่พ่อกาติศรรวมกันอยู่อย่างหนาแน่น สภาพบางครอบครัวเป็นแตกแยก หย่าร้าง ขาดหัวหน้าครอบครัว อาชีพของคนส่วนใหญ่ไม่แน่นอน สภาพชุมชนค่อนข้างขาดคุณภาพชีวิตและมีภาวะเสี่ยงด้านยาเสพติดสูง การพนัน การค้าประเวณี เป็นต้น และเด็กในชุมชนจะมีลักษณะเด็กที่ขาดความรัก ความอบอุ่น และการเลี้ยงดูเอาใจใส่จากพ่อแม่ ขาดที่พึ่งที่ปรึกษา มีความรู้สึกว่าครอบครัวขาดความมั่นคง และความปลอดภัยในชีวิต

จากนั้นผู้วิจัยได้สำรวจปัญหาเบื้องต้นเกี่ยวกับปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยการสัมภาษณ์อาจารย์แนะแนวจำนวน 2 ท่านและอาจารย์ผู้สอน 2 ท่าน เกี่ยวกับพฤติกรรมของนักเรียนวัยรุ่นที่ส่งผลกระทบต่อ การเรียน และการดำรงชีวิตของนักเรียน ผลการสัมภาษณ์พบว่า มีพฤติกรรมเกี่ยวกับด้านอารมณ์ เช่น ซึมเศร้า ท้อแท้ และเบื่อหน่ายการเรียน บางคนที่รุนแรงจะเก็บตัวแยกตัวจากกลุ่มเพื่อน ไม่รับผิดชอบงาน เครียดเกี่ยวกับปัญหาครอบครัว เช่น ความไม่ลงรอยกันในครอบครัว ทะเลาะวิวาท พ่อแม่หย่าร้าง การพ่อกาติศรกับบุคคลที่ไม่ใช่พ่อแม่หรือครอบครัวของตนเอง และจากข้อมูลที่นักเรียนเข้าขอรับคำปรึกษา พบว่า นักเรียนไม่กล้าเผชิญปัญหาและไม่รู้วิธีการแก้ปัญหา ขาดกำลังใจในการต่อสู้กับปัญหา

จากนั้นผู้วิจัยได้สำรวจเบื้องต้นโดยใช้แบบสอบถามปลายเปิดกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 80 คน โดยแบ่งคำถามเป็น 2 ประเด็น คือ

ประเด็นที่ 1 เกี่ยวกับปัญหาของนักเรียน ผลการสำรวจพบว่า นักเรียนมีปัญหาต่าง ๆ ดังนี้
(1) มีปัญหาทางด้านอารมณ์ จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 58.75 (2) มีปัญหาทางการเรียน จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 36.25 (3) มีปัญหาทางการปรับตัว จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 5

ประเด็นที่ 2 การถามเกี่ยวกับความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อตนเอง ผลการสำรวจพบว่า นักเรียนจำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 38.75 มีความรู้สึกต่อตนเองในด้านบวก ได้แก่ มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความเข้าใจในตนเองรู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่น มีการวางแผนในการจัดการปัญหา รู้จักหาวิธีการช่วยแก้ปัญหาคลี่คลาย ใช้สติในการคิดแก้ไขปัญหา มีการขอคำปรึกษาจากผู้ปกครอง อาจารย์ และเพื่อน พยายาม

ต่อสู้กับอุปสรรค มองปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งท้าทาย น่าสนใจ มองชีวิตของตนเองอย่างภาคภูมิใจ และรู้สึกพอใจกับการกระทำของตน และอยากพัฒนาตนเองต่อไปเรื่อยๆ มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต และนักเรียนจำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 61.25 มีความรู้สึกต่อตนเองในด้านลบ ได้แก่ ขาดความเข้าใจในตนเอง และไม่เข้าใจบุคคลอื่น และไม่สามารถเข้าใจเหตุและผลเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับตน เช่น ไม่เข้าใจที่อาจารย์ดูว่า รู้สึกน้อยใจที่ถูกส่งให้มาอยู่ญาคูหาทำไมปัญหาต้องเกิดกับเรา ไม่สามารถในการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่รับผิดชอบและไม่สนใจปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่พยายามหาทางแก้ปัญหา เก็บปัญหาไว้คนเดียว มองปัญหาเป็นอุปสรรค เป็นเรื่องที่ย่ำแย่ในชีวิต มีความรู้สึกเครียด ท้อแท้ เบื่อหน่ายปัญหา ขาดความภูมิใจ มองชีวิตของตนเองไม่มีคุณค่า รู้สึกแย่ ท้อแท้เบื่อหน่ายชีวิต ขาดการวางเป้าหมาย ไม่เชื่อในความสามารถของตนเอง กลัวทำเป้าหมายไม่สำเร็จ

จากข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียนข้างต้น พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีปัญหาทางด้านอารมณ์มากที่สุด และส่วนใหญ่ขาดความเข้าใจในตนเอง และบุคคลอื่น ไม่เข้าใจเหตุและผลของเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับตน ไม่สามารถในการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น ขาดความรับผิดชอบต่อและไม่สนใจปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่พยายามหาทางแก้ปัญหา มีความรู้สึกเครียด ท้อแท้ เบื่อหน่ายชีวิต มองชีวิตของตนเองไม่มีคุณค่า ขาดเป้าหมายชีวิต กลัวทำเป้าหมายไม่สำเร็จ ไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

การเสริมสร้างพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม ซึ่ง ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529:130) ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นการช่วยเหลือให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเอง ตระหนักในขอบเขตและความสามารถของตนเอง ยอมรับความจริงเกี่ยวกับตนเองและพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อหาทางแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ อาภา จันทรสกุล (2536:2) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคและวิธีการทางจิตวิทยา ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสสำรวจความรู้สึก ค่านิยม ตลอดจนข้อมูลต่างๆเกี่ยวกับตนเอง เพื่อนำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหาและการตัดสินใจเลือกเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

การให้คำปรึกษานั้นมีหลายทฤษฎีที่สามารถใช้เป็นแนวทางในการให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก เช่น ทฤษฎีภวนิยม โดย นันทิยา เอกอริคมกิจ (2542:30) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม แบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชนในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิง บ้านปราณี กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาปรากฏว่า เยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมแบบรายบุคคลมีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าเยาวชนที่ไม่ได้ให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ทฤษฎีภวนิยม ยังมีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ซึ่งมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยเหลือบุคคลที่อยู่ในลักษณะพึ่งพาผู้อื่น หลีกเลี่ยงความรับผิดชอบต่อตัดสินใจ และการกระทำในปัจจุบัน เป็นบุคคลที่มีเรื่องติดค้างในใจ (Unfinished Business) และเป็นบุคคลที่ขาดการตระหนักรู้หรือมีสำนึก (Awareness) ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร จึงจะสามารถดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังเกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ไม่รู้ว่าจัดการกับตนเองอย่างไร ไม่กล้าที่จะคิดตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตตนเอง (วิญญู พูลศรี.2531: 224-225; อ้างอิงจาก Perls.1969)

นอกจากนี้ลักษณะของผู้รับคำปรึกษาแบบเกสตัลท์ จะมีลักษณะไม่ตระหนักในความเป็นจริงติดยึดอยู่กับอดีตและเพื่อฝันถึงอนาคต ไม่เข้าใจความต้องการของตน หลีกเลี่ยงความรับผิดชอบต่อจะไม่กล่าวถึงข้อบกพร่องของตนเอง กลัวโทษผู้อื่น ไม่กล้าตัดสินใจขาดความมั่นใจที่จะพึ่งตนเอง กลัวการเปลี่ยน

แปลงและชักจูงได้ง่าย (นันทนา วงษ์อินทร์.2542)ซึ่งลักษณะบุคคลที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์นี้ตรงกับข้อมูลลักษณะปัญหาของนักเรียนที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น และในการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่ได้ให้ทวาระเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์ว่า มนุษย์พยายามต่อสู้และแสวงหาหนทางชีวิต เรียนรู้ที่จะรับมือกับสิ่งที่คิด รู้สึก และกระทำลงไป เป็นสิ่งที่ตัวเองเป็นอยู่ ณ ปัจจุบันมากกว่าพยายามจะเป็นในสิ่งที่ควรเป็น สามารถสร้างทางเลือกและดำรงชีวิตอยู่อย่างเต็มไปด้วยความหมาย (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์.2545 ;อ้างอิงจาก Corey.1996:224-225 และ Sharf.2000:247-249)

ในกระบวนการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ มุ่งช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จากการพึ่งผู้อื่นหรือสภาพแวดล้อม หันกลับมาพึ่งตนเอง และรับผิดชอบต่อการกระทำของตน ช่วยให้บุคคลมีประสบการณ์การเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มความสามารถ ช่วยให้เขาค้นพบว่าเขาสามารถทำสิ่งต่างๆได้มากกว่าที่เขาเคยทำหรือคิดไว้ ให้อยู่กับสภาวะปัจจุบันอย่างเต็มที่ รู้จักปล่อยวางอดีต กล้าเผชิญรับรู้ถึงความคิดที่ค้างอยู่และระบายออกมาได้ ไม่วิตกกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เป็นตัวของตัวเองและเข้าใจค่านิยม กฎเกณฑ์ของสังคม (ธีระ ชัยยุทธบรรจง.2533:58-65) นอกจากนี้ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์.2545 ; อ้างอิงจาก Sharf.2000:256 และ Corey.1996:231-232) กล่าวว่า เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับทุกสิ่งที่เป็นธรรมชาติของตนเอง ไม่ว่าจะ ความคิด ความรู้สึก หรือบางอย่างในตัวเอง และสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่พัฒนาความเจริญงอกงามให้แก่ตนเอง เปลี่ยนพฤติกรรมจากการพึ่งพาผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อมมาพึ่งพาตนเอง และเพิ่มศักยภาพ ความสามารถในการเป็นผู้รับและผู้ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเหมาะสม และจากกระบวนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์นี้ สามารถช่วยพัฒนาเสริมสร้างความเข้มแข็งในการมองโลกให้นักเรียนที่กำลังอยู่ในวัยรุ่นได้ ซึ่งการพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลกนั้นสามารถเสริมสร้างและพัฒนาได้อย่างมากในช่วงวัยรุ่น (Antonovsky and Sagy.1986:220) เพื่อช่วยส่งเสริมความสามารถที่จะช่วยเหลือตนเองเมื่อประสบกับปัญหาในชีวิต อีกทั้งเป็นการลดโอกาสเสี่ยงที่นักเรียนเหล่านี้จะมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อไป

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ ที่มีต่อความเข้มแข็งในการมองโลกให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมัธยมศึกษาศึกษา กรุงเทพมหานคร

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งในการมองโลกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงขึ้น หลังการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จะเป็นแนวทางให้กับบุคลากร ครูและอาจารย์แนะแนว และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเยาวชนได้นำไปใช้ เพื่อช่วยเหลือและพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลกในเด็กและเยาวชนที่มีปัญหาในโรงเรียนหรือหน่วยงานอื่นๆ

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมัธยมศึกษาศึกษา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลก ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา และพักอาศัยอยู่ในชุมชนแออัด จำนวน 45 คน

กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมัธยมศึกษาศึกษา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลก ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา และพักอาศัยอยู่ในชุมชนแออัด จำนวน 10 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรที่สมัครใจ เป็นกลุ่มทดลอง

ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ วิธีการพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก

3.1.1 การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเข้มแข็งในการมองโลก

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ หมายถึง วิธีที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือแก่บุคคล ให้ได้รู้จักและเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง มีสติรับรู้ภาวะปัจจุบัน กำจัดสิ่งค้างคาใจ ไม่ปล่อยตัวเองติดอยู่กับอดีตหรือ คอยหวาดกลัวถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง รับผิดชอบต่อการตัดสินใจและการกระทำของตนเอง และเลือกที่จะกระทำเพื่อให้ได้รับการยอมรับในสังคม และสอดคล้องกับความต้องการที่แท้จริงของตนเอง โดยมีขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา และขั้นยุติการให้คำปรึกษา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ขั้นนี้เป็นขั้นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะการฟัง การให้ข้อมูล การทวนความและการสรุป เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนรู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกว่าตนได้รับการยอมรับและเอาใจใส่ เกิดความอบอุ่นไว้วางใจ กล้าที่จะเปิดเผยประสบการณ์และความรู้สึกของตนเอง

1.2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษา โดยใช้เทคนิคต่างๆ ได้แก่

1.2.1 เทคนิคที่นี่และเดี๋ยวนี้(Here and now) เพื่อให้เกิดสติ รับรู้ความรู้สึก ความคิด และสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนในขณะนั้น

1.2.2 เทคนิคการแสดงพฤติกรรมตรงข้าม (Reversals) เพื่อรับรู้ลักษณะอีกด้านหนึ่งของตน ที่พยายามเก็บกดไว้ หรือไม่รู้มาก่อนว่ามีอยู่

1.2.3 เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Staying with A Feeling) เพื่อให้ยอมรับประสบการณ์ด้านอารมณ์ของตน กัดความรู้สึกมันคงปลอดภัยทางอารมณ์ จัดสิ่งที่ติดค้างอยู่ในใจ

1.2.4 เทคนิคการเปลี่ยนประโยคคำถามให้เป็นประโยคบอกเล่า

(Change question to statement) เพื่อให้กล้าเผชิญกับความรู้สึกที่แท้จริงของตน

1.2.5 เทคนิคการกล่าวโทษผู้อื่น (Playing the Projection) เพื่อรับรู้ความรู้สึกที่ไม่ดีของตนที่มีต่อผู้อื่น และสำรวจตัวเองในลักษณะของตนที่ตนไม่ยอมรับ

1.2.6 เทคนิคความรับผิดชอบต่อตนเอง (I take responsibility) เพื่อเข้าใจการตัดสินใจเลือกของตนและรับผิดชอบต่อตัดสินใจของตน ทำให้เห็นความสามารถของตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

1.2.7 เทคนิคการซ้อมบทบาท (Rehearsal) เพื่อลดความวิตกกังวล เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถ และกล้าเผชิญความจริง

1.3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาและการนำไปปฏิบัติ หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามเพิ่มเติมอีกครั้ง และผู้ให้คำปรึกษานัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

2. ความเข้มแข็งในการมองโลก หมายถึง ลักษณะการรับรู้ทางความคิดและความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าที่มาจากทั้งจากภายในและภายนอกบุคคล โดยมีลักษณะดังต่อไปนี้

2.1 สามารถเข้าใจและอธิบายเหตุและผลของการกระทำของตนรวมถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน และสามารถคาดการณ์สิ่งที่เกิดกับตนต่อไปได้ ได้แก่ สามารถเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นกับตน อธิบายถึงเหตุผลของพฤติกรรมต่างๆที่แสดงออก และสามารถคาดการณ์สิ่งที่เกิดขึ้นตามมา

2.2 มีความรู้สึกเชื่อมั่นในความสามารถของตน ที่จะจัดการกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตน หรือ ใช้สิ่งที่มีอยู่ทั้งจากภายในและภายนอกตนในการจัดการกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น ได้แก่ รู้สึกเชื่อมั่นในความสามารถของตน กล้าเผชิญกับปัญหาต่างๆ รู้จักหาวิธีการจัดการปัญหา มีการวางแผนในการจัดการปัญหา และรู้จักรับผิดชอบต่อการกระทำของตนและสิ่งที่เกิดขึ้น

2.3 มองเห็นคุณค่าและความหมายของตน และการกระทำของตน รวมทั้งเห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนทำให้มีแรงจูงใจที่จะจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนได้แก่ มองเห็นความสามารถของตน รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า รู้จักวางเป้าหมายของตนเอง และมีกำลังใจในการจัดการสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเอง

ความเข้มแข็งในการมองโลกนี้ วัดได้จากแบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลก ที่ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามของสมจิต หนูเจริญกุล(2532) ซึ่งแปลจาก แอนโทนอฟสกี (Antonovsky, 1987)

3. ชุมชนแออัด หมายถึง บริเวณที่พักอาศัยที่มีประชากรอาศัยอยู่อย่างหนาแน่น สถานที่หรือที่พักอาศัยส่วนใหญ่มีสภาพต่ำกว่ามาตรฐานและมีลักษณะเป็นอันตรายแก่สุขภาพอนามัย สุขภาพจิต ความปลอดภัย รวมทั้งมีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และสภาพแวดล้อม มากกว่าบริเวณที่พักอาศัยอื่นๆ ได้แก่ ชุมชนจากรัตน์ ชุมชนหลังวัดมัทกะสัน ชุมชนริมทางรถไฟ ห้องเช่าในบริเวณชุมชน และที่พักอาศัยที่อยู่ในบริเวณใกล้เคียงกับชุมชนแออัด

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาผลการใช้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ ที่มีต่อความเข้มแข็งในการมองโลกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมัธยมศึกษาศึกษา กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งในการมองโลก
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งในการมองโลก
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งในการมองโลก
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งในการมองโลก

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งในการมองโลก

1.1.1 ความเป็นมา

ความเข้มแข็งในการมองโลก (Sense of Coherence) เป็นแนวความคิดที่ได้มาจากการศึกษาค้นคว้าวิจัยของ แอนโทนอฟสกี (Antonovsky .1982:64-66) ที่ตั้งข้อสังเกตว่า เหตุใดบุคคลบางคนเมื่อประสบเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดแล้วบุคคลเหล่านั้นยังคงมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ แอนโทนอฟสกีจึงได้ทำการศึกษาวินิจฉัย โดยการสัมภาษณ์บุคคลซึ่งได้รับความยากลำบากและสิ่งที่มีผลกระทบต่ออย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น บุคคลที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ บุคคลที่สูญเสียความรัก บุคคลที่มีปัญหาทางเศรษฐกิจ บุคคลที่อยู่ในค่ายกักกัน และผู้อพยพ โดยบุคคลเหล่านี้ เล่าเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง ผลจากการวิเคราะห์แบบสัมภาษณ์ พบว่า มีคุณลักษณะบางประการที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและเผชิญกับความลำบากได้ดี ซึ่งแอนโทนอฟสกีเรียกว่าคุณลักษณะเหล่านี้ว่า ความเข้มแข็งในการมองโลก (Sense of Coherence)

แอนโทนอฟสกี (Antonovsky.1982) เกิดที่บรูคลินในปี ค.ศ. 1923 จบการศึกษาระดับปริญญาตรีในสาขาประวัติศาสตร์ และ เศรษฐศาสตร์ที่มหาวิทยาลัยบรูคลิน ในปี ค.ศ. 1945 ต่อจากนั้นก็เข้ารับการศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยเยล ในระดับปริญญาโท และปริญญาเอก และสำเร็จการศึกษาในปี ค.ศ. 1952 และ ค.ศ.1955 ตามลำดับ ซึ่งที่มหาวิทยาลัยแห่งนี้เองที่แอนโทนอฟสกีได้เริ่มศึกษาในสาขาใหม่ คือ Medical Sociology ในปี ค.ศ. 1960 แอนโทนอฟสกีได้เริ่มทำการศึกษาและทำการวิจัยเกี่ยวกับความเข้มแข็งในการมองโลก หลังจากที่เขาดำเนินทางไปอยู่ประเทศอิสราเอล และต่อมาในปี ค.ศ. 1972 แอนโทนอฟสกี

ก็ได้มีส่วนร่วมในการก่อตั้งโรงเรียนแพทย์ ที่ Ben Gwion University ซึ่งที่นั่นแอนโทนอฟสกีดำรงตำแหน่งหัวหน้าคณะกรรมการของมหาวิทยาลัย พร้อมกับยังคงดำเนินการค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับ Sociomedical ต่อไป

1.1.2 ความหมายของความเข้มแข็งในการมองโลก

แอนโทนอฟสกี (Antonovsky.1987:19) ได้กำหนดนิยามความเข้มแข็งในการมองโลก (Sense of Coherence) ดังนี้ ความเข้มแข็งในการมองโลก (Sense of Coherence) เป็นการแสดงออกถึงลักษณะของบุคคลที่มีความอดทน และแสดงออกมาทางความรู้สึกที่ว่า สิ่งต่างๆ ที่มากระทบนั้นไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่เกิดจากตัวของเขาเองหรือเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอก สิ่งนั้นเป็นสิ่งที่สามารถบอกได้ คาดการณ์ได้ สามารถอธิบายถึงสาเหตุได้ และบุคคลนั้นจะมีวิธีการในการที่จัดการ และสามารถหาแหล่งช่วยเหลือได้เมื่อต้องการ นอกจากนี้บุคคลนั้นจะรู้สึกว่าสิ่งต่างๆ ที่เข้ามากระทบในชีวิตนั้นเป็นสิ่งที่ทำลายและมีคุณค่าที่จะเข้าไปเผชิญ จัดการ และแก้ไขให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ถึงแม้ว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง (Strong Sense of Coherence) จะมองชีวิตตนเองว่า เป็นสิ่งที่คาดการณ์ได้ และเป็นสิ่งที่ได้เติมไปด้วยความหมาย รวมทั้งเชื่อว่าตนมีแหล่งช่วยเหลือหรือวิธีการที่จะนำมาจัดการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น แต่ไม่ได้หมายความว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกจะรู้สึกว่าตนสามารถควบคุมทุกอย่างได้หมด หรือการกระทำของตนจะต้องได้รับความสำเร็จทุกครั้ง (Antonovsky.1982) เนื่องจากการที่บุคคลจะมีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงหรือไม่นั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับ การได้รับความสำเร็จตามเป้าหมาย หรือการได้รับความพึงพอใจ แต่ขึ้นอยู่กับ การที่บุคคลเชื่อในความถูกต้องหรือความคาดหวังที่มีเหตุมีผลของตนในแต่ละเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญ ดังนั้น ถึงแม้ว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะประสบเหตุการณ์ที่ทุกข์ทรมาน สูญเสียหรือล้มเหลว แต่ก็จะไม่สามารถทำให้ความเข้าใจที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์นั้นๆ ลดลง หากว่าสิ่งโชคร้ายที่ตนต้องเผชิญนั้นอยู่ภายใต้เหตุและผล ยังคงอธิบายและคาดการณ์ได้ อย่างไรก็ตามหากบุคคลเหล่านี้ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่สามารถคาดการณ์ได้รวมทั้งไม่สามารถอธิบายเหตุและผลได้ในระยะเวลาที่ยาวนาน ก็อาจมีแนวโน้มที่จะทำให้บุคคลเหล่านั้นมีความเข้มแข็งในการมองโลกลดลงได้ (Weak Sense of Coherence)(Sullivan.1993:1774; citing Antonovsky.1979)

1.1.3 องค์ประกอบของความเข้มแข็งในการมองโลก

จากการศึกษาค้นคว้าของ Antonovsky (1987:16-19) พบว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะมีองค์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่

1. ความสามารถในการเข้าใจได้ (Comprehensibility)
2. ความสามารถจัดการได้ (Manageability)
3. การเห็นคุณค่าความหมาย (Meaningfulness)

ซึ่งได้อธิบายในแต่ละองค์ประกอบไว้ว่า

1.1.3.1 ความสามารถในการเข้าใจได้ (Comprehensibility) คือ การที่บุคคลมองสิ่งที่มากระตุ้นหรือกระทบว่าเป็นสิ่งที่สามารถบอกได้แน่นอน จัดการได้ มีโครงสร้างชัดเจน มากกว่าการที่จะมองว่ามันเป็นสิ่งที่รบกวน สับสน ยุ่งเหยิง ไม่นั่นแน่ และเกิดขึ้นโดยไม่สามารถคาดการณ์หรืออธิบายได้ บุคคลที่มีองค์ประกอบนี้สูง จะคาดการณ์ได้ถึงสิ่งที่จะต้องพบในอนาคต หรือถ้าบุคคลพบเหตุการณ์อย่างกะทันหัน บุคคลเหล่านี้ก็จะรู้สึกว่าตนสามารถจัดการและอธิบายเหตุผลของสิ่งที่เกิดขึ้นได้ แต่ไม่ได้หมายความว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น จะเป็นสิ่งที่พวกเขาพึงพอใจทั้งหมด ความตาย สงคราม และความล้มเหลว อาจเกิดขึ้นได้ แต่บุคคลเหล่านี้ก็จะพยายามทำความเข้าใจกับมันไม่หลีกเลี่ยงปัญหา

นอกจากนี้ การที่บุคคลอาศัยอยู่ในชุมชนที่คงที่ อาศัยอยู่ในหลักแหล่งถิ่นฐานที่แน่นอน และการที่บุคคลได้รับการดูแลอย่างสม่ำเสมอ จะนำไปสู่การรับรู้ถึงสิ่งแวดล้อมของบุคคลไม่ว่าจะเป็นภายในหรือภายนอก ว่าสิ่งแวดล้อมรอบตัว เป็นสิ่งที่คาดการณ์และเข้าใจได้ในทางตรงข้าม ถ้าบุคคลอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่มั่นคง ไม่มีความแน่นอน เช่น ภาวะสงคราม ก็จะทำให้บุคคลมีความสามารถในการเข้าใจลดลง

1.1.3.2 ความสามารถจัดการได้ (Manageability) เป็นการที่บุคคลมองว่าตนเองมีวิธีการเพื่อจะนำมาจัดการเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนต้องการ ซึ่งสิ่งที่นำมาจัดการนั้นอาจนำมาจากภายในตนเอง เช่น ความเข้าใจ ความมั่นใจ ความหวัง หรือจากแหล่งอื่นๆ เช่น คู่สมรส เพื่อน คนอื่นๆที่ไว้วางใจ บุคคลที่มีองค์ประกอบด้านนี้สูง จะไม่รู้สึกว่าตนตกเป็นเหยื่อของเหตุการณ์ หรือมีความรู้สึกที่ว่าชีวิตตนไม่มีความยุติธรรม เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ร้ายแรงในชีวิต บุคคลเหล่านี้จะพยายามปรับตัวให้ได้ โดยจะไม่มัวเศร้าอยู่กับเหตุการณ์นั้น ดังนั้น จึงเป็นผลให้บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง จะเลือกวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการแก้ปัญหาและใช้วิธีแบบเผชิญหน้ากับปัญหา ไม่หลีกเลี่ยงปัญหา ในทางกลับกันบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ จะปล่อยตนไปตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมากมายในระหว่างที่มีปัญหา (Post-White and others. 1996:1572 citing Antonovsky.1987)

1.1.3.3 การเห็นคุณค่าความหมาย (Meaningfulness) คือ การที่บุคคลรับรู้ว่ามีปัญหาหรือความต้องการที่เกิดขึ้นนั้น ตนมีความสามารถและกำลังพอที่จะเข้าไปจัดการ โดยมองว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย คุ่มค่าที่จะจัดการมากกว่าที่จะมองว่าเป็นปัญหาหรือภาระหนัก ซึ่งไม่ได้หมายความว่าบุคคลที่มีองค์ประกอบด้านนี้สูง จะมีความยินดีในการสูญเสียของบุคคลอันเป็นที่รัก แต่หมายความว่าเมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้นแม้จะเป็นสิ่งที่ไม่ต้องการ บุคคลเหล่านี้ก็เต็มใจและมีกำลังใจที่จะจัดการและพร้อมที่จะค้นหาคุณค่าจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นและจะตัดสินใจเลือกทำสิ่งที่ดีที่สุด เพื่อให้ผ่านความทุกข์ ยากลำบากนั้นไปได้อย่างดีที่สุด นอกจากนี้ การเห็นคุณค่าความหมาย จะมีความเกี่ยวข้องกับการที่บุคคลรู้สึกว่าชีวิตตนมีคุณค่า หรืออย่างน้อยบางส่วนของชีวิตของบุคคลนั้นคุ่มค่าที่มุ่งมั่นดำเนินต่อไป (Mc Sherry and Holm. 1994:476)

1.1.4 ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 3 ประการของความเข้มแข็งในการมองโลก

แอนโทโนฟสกี (Antonovsky.1982:124 ; 1987:20-22) กล่าวว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นการมองชีวิตของตนเองในโลกที่บุคคลนั้นเข้าใจทั้งในด้านการรับรู้และอารมณ์ และองค์ประกอบของความเข้มแข็งในการมองโลกทั้ง 3 องค์ประกอบ มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งจะเพิ่มหรือลดหรือเปลี่ยนแปลงได้ ในบางสถานการณ์ เช่น การได้รับความสำเร็จหรือความล้มเหลว การเปลี่ยนแปลงในบางช่วงของบุคคล ซึ่งการเปลี่ยนแปลงขององค์ประกอบทั้ง 3 ก็จะมีผลต่อความเข้มแข็งในการมองโลกของบุคคล แอนโทโนฟสกี ได้ศึกษาความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของความเข้มแข็งในการมองโลกทั้ง 3 ประการ และแสดงรูปแบบของความสัมพันธ์ขององค์ประกอบไว้ 8 ลักษณะ โดยแสดงได้ ตามตาราง 1 ดังนี้

ตาราง 1 แสดงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ 3 ประการของความเข้มแข็งในการมองโลก

รูปแบบ	ความสามารถเข้าใจได้ (Comprehensibility : C)	ความสามารถจัดการได้ (Manageability : MA)	การเห็นคุณค่า (Meaningfulness : ME)
1	สูง	สูง	สูง
2	ต่ำ	สูง	สูง
3	สูง	ต่ำ	สูง
4	ต่ำ	ต่ำ	สูง
5	สูง	สูง	ต่ำ
6	สูง	ต่ำ	ต่ำ
7	ต่ำ	สูง	ต่ำ
8	ต่ำ	ต่ำ	ต่ำ

รูปแบบที่ 1 เป็นรูปแบบที่แสดงให้เห็นว่า บุคคลที่มีความเข้าใจในตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้น และเชื่อว่าตนสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นได้ รวมทั้งเห็นคุณค่าและความหมายของตนเองและของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งก็คือ ลักษณะของบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง

รูปแบบที่ 2 เป็นรูปแบบที่แสดงให้เห็นว่า บุคคลที่มีความเข้าใจในตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้นน้อย แต่เชื่อว่าตนสามารถจัดการสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ รวมทั้งเห็นคุณค่าและความหมายของตนเองและของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งรูปแบบนี้มีโอกาสเกิดขึ้นได้น้อย

รูปแบบที่ 3 เป็นรูปแบบที่แสดงให้เห็นว่า บุคคลที่มีความเข้าใจในตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้น แต่ไม่มีความมั่นใจว่าตนจะสามารถจัดการสิ่งต่างๆ ได้แต่อย่างไรก็ตามบุคคลก็ยังคงเห็นคุณค่าความหมายของตนและของสิ่งที่เกิดขึ้น

รูปแบบที่ 4 เป็นรูปแบบที่แสดงให้เห็นว่า การที่บุคคลไม่สามารถทำความเข้าใจและไม่สามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ แต่ยังคงเห็นคุณค่าและความหมายของตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง

รูปแบบที่ 5 เป็นรูปแบบที่แสดงให้เห็นว่า บุคคลที่มีความเข้าใจตนเอง และสิ่งที่เกิดขึ้นรวมทั้งเชื่อว่าตนสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ แต่ไม่เห็นคุณค่าของตนและการกระทำของตนและสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน

รูปแบบที่ 6 เป็นรูปแบบที่แสดงให้เห็นว่า บุคคลมีความเข้าใจในตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้น แต่ไม่มีความมั่นใจในความสามารถที่จะจัดการกับสิ่งต่างๆ ของตนรวมทั้งไม่เห็นคุณค่าของตนและการกระทำของตนและสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน

รูปแบบที่ 7 เป็นรูปแบบที่แสดงให้เห็นว่า บุคคลที่ไม่เข้าใจตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้นรวมทั้งไม่เห็นคุณค่าของของตน และการกระทำของตน และสิ่งที่เกิดขึ้น แต่เชื่อว่าตนสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งรูปแบบนี้จะพบน้อย

รูปแบบที่ 8 เป็นรูปแบบที่แสดงให้เห็นว่า บุคคลที่ไม่เข้าใจตนเอง และสิ่งที่เกิดขึ้น และไม่เชื่อว่าตนสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ รวมทั้งไม่เห็นคุณค่าความหมายของตนและของสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งก็คือลักษณะของบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ

รูปแบบที่ 1 และรูปแบบที่ 8 นั้น เป็นรูปแบบที่สามารถพบได้ และสอดคล้องกัน แต่เมื่อพิจารณาในรูปแบบที่ 2 และ 7 ซึ่งรูปแบบที่บุคคลมีองค์ประกอบ C ต่ำ แต่มีองค์ประกอบ MA สูง ทั้งสองรูปแบบนี้ น่าจะพบได้น้อย เนื่องจากการยากที่บุคคลซึ่งมองสิ่งต่างๆ ว่าไม่สามารถคาดการณ์หรืออธิบายได้ รวมทั้งมีความรู้สึกที่สับสน และเต็มไปด้วยความไม่แน่นอนนั้น จะมีความคิดและความรู้สึกว่าตนเองนั้นสามารถจัดการสิ่งต่างๆ ได้ดี

เมื่อพิจารณาในรูปแบบที่ 3 และ 6 แอนโทนอฟสกี กล่าวว่า บุคคลที่มีองค์ประกอบ C สูง ไม่จำเป็นว่าบุคคลนั้นจะต้องเชื่อว่าตนเองสามารถจัดการกับสิ่งต่างๆ ได้ดี ซึ่งอาจเกิดได้กับบุคคลที่มีองค์ประกอบ C สูง และมีความรู้สึกไม่มั่นคงอยู่ในตนเอง การที่บุคคลสามารถที่จะเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้มาก แต่มีความรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถจัดการกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ จะนำไปสู่ความรู้สึกกดดัน ความสัมพันธ์ใน 2 รูปแบบเช่นนี้ สามารถแสดงผลที่ตามมาได้แตกต่างกัน ดังนี้

รูปแบบที่ 3 นั้นถึงแม้ว่าบุคคลจะมีความรู้สึกว่าจะสามารถจัดการสิ่งต่างๆ ได้บ้าง หรือไม่ สามารถจัดการได้ ทั้งๆ ที่ตนเองมีความเข้าใจในปัญหาเหล่านั้นเป็นอย่างดี และเกิดความรู้สึกกดดันก็ตาม แต่ถ้าบุคคลนั้นมีความเอาใจใส่อย่างมากโดยเชื่อมั่นว่าเขาเข้าใจปัญหาและเผชิญหน้ากับมันอย่างมีกำลังใจ (ME สูง) ความรู้สึกเช่นนี้ ก็จะเป็นพลังจูงใจให้บุคคลเหล่านี้ พยายามค้นหาวิธีการต่างๆ โดยไม่ล้มเลิกกลางคันจนกว่าบุคคลจะพบวิธีการที่แก้ปัญหาได้ และนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ ดังนี้

$$\text{รูปแบบ 3 } C \text{ สูง} + MA \text{ ต่ำ} + ME \text{ สูง} \longrightarrow C \text{ สูง} + MA \text{ สูง} + ME \text{ สูง}$$

ซึ่งความสัมพันธ์ที่นำไปสู่การเป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง

เมื่อพิจารณาในรูปแบบที่ 6 ถ้าหากบุคคลไม่มีแรงจูงใจอย่างเช่น รูปแบบที่ 3 ที่เชื่อว่าตนเองสามารถเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้มาก แต่มีความรู้สึกว่าจะจัดการกับสิ่งต่างๆ ได้บ้าง ก็มีแนวโน้มที่จะล้มเลิกความสนใจที่จะตอบสนองต่อสิ่งที่มากระทบตัวเขา ความรู้สึกเข้าใจที่มีอยู่มากก็จะเริ่มลดลง บุคคลจะเริ่มรู้สึกว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นไม่สามารถอธิบายได้ เกิดความรู้สึกสับสน เริ่มรู้สึกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ไม่สามารถทำความเข้าใจได้ (Incomprehensibility) ประกอบที่บุคคลรู้สึกว่าจะไม่มีแรงจูงใจที่มากกระตุ้นให้กำลังใจอยากค้นหาแหล่งช่วยเหลือต่างๆ ก็จะเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ได้ดังนี้

$$\text{รูปแบบ 6 } C \text{ สูง} + MA \text{ ต่ำ} + ME \text{ ต่ำ} \longrightarrow C \text{ ต่ำ} + MA \text{ ต่ำ} + ME \text{ ต่ำ}$$

ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้บุคคลมีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ

จากความสัมพันธ์ในรูปแบบ 3 และรูปแบบ 6 จะเห็นได้ว่า แรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลมีความใส่ใจ และมีความตั้งใจที่จะจัดการกับปัญหาของตนเองจนสำเร็จ

รูปแบบที่ 4 และ 5 แสดงถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าและความหมาย โดยในรูปแบบที่ 5 เป็นลักษณะของบุคคลที่มีองค์ประกอบ C สูง และมีองค์ประกอบ MA สูง แต่มีองค์ประกอบ ME ต่ำ คือมีความเชื่อว่าตนเองสามารถเข้าใจและจัดการสิ่งต่างๆ ได้ดี แต่ขาดการเห็นคุณค่าและความหมายในตนเอง และในการกระทำของตน เช่น ในการแข่งขันถ้าบุคคลเชื่อว่าตนเองเข้าใจกฎของเกมที่เล่น เชื่อตนเองมีวิธีจัดการในการที่จะเล่น เพื่อให้ได้ชัยชนะ แต่ในระหว่างแข่งขันหากบุคคลมีความประมาท และความประมาทนั้นมีผลให้บุคคลไม่สามารถทำได้อย่างที่ตั้งใจ ไม่สามารถได้ในสิ่งที่ต้องการตามความเข้าใจของตน เมื่อเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ บุคคลเหล่านี้จะไม่มี ความมุ่งมั่น ขาดแรงจูงใจที่จะจัดการ มีความรู้สึกที่ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเป็นความล้มเหลว เกิดความรู้สึกท้อแท้และหมดกำลังใจ โดยไม่ได้มองปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่ท้าทาย คู่แข่งที่จะ

จัดการ ผลของความสัมพันธ์ในรูปแบบที่ 5 เช่นนี้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบได้โดยแสดงได้ดังนี้

รูปแบบ 5 C สูง + MA สูง + ME ต่ำ \longrightarrow C ต่ำ + MA ต่ำ + ME ต่ำ

ซึ่งความสัมพันธ์ที่นำไปสู่การเป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ

จากรูปแบบความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 3 ข้างต้นนั้น แอนโทนอฟสกี (Antonovsky, 1987) กล่าวว่า ทั้ง 3 องค์ประกอบของความเข้มแข็งในการมองโลก เป็นสิ่งจำเป็นและองค์ประกอบที่เป็นแรงผลักดันของการเห็นคุณค่าความหมาย (Meaningfulness) ดูเหมือนจะสำคัญที่สุด เพราะถ้าไม่มีองค์ประกอบนี้ การมีความสามารถเข้าใจ (Comprehensibility) สูง หรือมีความสามารถจัดการได้ (Manageability) สูง ดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่ไม่ถาวร และองค์ประกอบของความสามารถเข้าใจได้ดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่สำคัญลำดับต่อมา แต่ไม่ได้หมายความว่าองค์ประกอบของความสามารถจัดการได้จะไม่สำคัญ แต่การที่บุคคลจะรู้สึกว่าจะตนสามารถจัดการได้ควรเกิดจากการที่มีความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ก่อน และถึงแม้ว่าบุคคลจะมีความสามารถเข้าใจและจัดการได้ถ้าไม่เชื่อว่าวิธีการของตนมีอำนาจจัดการ มีคุณค่า มีความหมาย ความสำเร็จ และการปรับตัวก็จะเกิดขึ้นได้น้อย เพราะฉะนั้น แอนโทนอฟสกี เชื่อว่า ความสำเร็จและการปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพ นั้น ขึ้นกับองค์ประกอบของความเข้มแข็งในการมองโลกทั้ง 3 ตัว

1.1.5 ความสำคัญของความเข้มแข็งในการมองโลก

บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง (Strong Sense of Coherence) จะรับรู้และประเมินสิ่งเร้าที่ได้รับโดยก่อให้เกิดอารมณ์และความเครียดแตกต่างจากบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ (Weak Sense of Coherence) นั่นคือเมื่อบุคคลประสบกับสิ่งเร้าต่างๆ ความเข้มแข็งในการมองโลกจะเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้และประเมินสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น (Antonovsky, 1987: 135-136) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.1.5.1 ในด้านการประเมินสิ่งเร้า บุคคลสามารถรับรู้และประเมินสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้ทั้งในทางบวก หรือทางลบ ในสถานการณ์เช่นเดียวกัน บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่างกันจะรับรู้และประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความสบายใจ มีความขัดแย้ง และรู้สึกว่าตนถูกคุกคามน้อยกว่า ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำจะรับรู้และประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเหล่านั้นว่า เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดและคุกคามการดำรงอยู่ของตน ทั้งนี้เนื่องจากว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงมีความสามารถในการเข้าใจ และมีความสามารถที่จะจัดการมากกว่า จึงมองว่าความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งทำหายน่ากลัว คุ่มค่ามีความหมายที่จะจัดการ มากกว่าจะมองว่าเป็นภาระหนัก

1.1.5.2 ในด้านการรับรู้ทางอารมณ์ เมื่อมีสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดสิ่งเดียวกันมากกระทบ บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะรู้สึกมีความหวัง และตื่นเต้น ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำจะรู้สึกสิ้นหวังและเฉื่อยชา นอกจากนี้ จะรู้สึกสับสนปราศจากความคิดที่จะเข้าไปเผชิญกับปัญหา มีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงปัญหาตั้งแต่เริ่มแรก แอนโทนอฟสกี กล่าวว่า การรับรู้ความเครียดด้วยความสบายใจและไม่รู้สึกว่าถูกกดดันมาก จะทำให้บุคคลมีความรู้สึกที่อยากจะหาวิธีการต่างๆ ในการเผชิญกับปัญหาแต่อารมณ์ที่ขุ่นมัวไม่ชัดเจน สับสน จะนำไปสู่การแก้ปัญหา โดยการใช้กลไกป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงปัญหา

1.1.5.3 ในด้านการมองแนวทางแก้ไขปัญหา บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมอง

โลกสูง จะมองแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้ชัดเจน เฉพาะเจาะจง พิจารณาปัญหาได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง และก่อนที่จะกระทำสิ่งใด ๆ บุคคลเหล่านี้จะคิดแปลงวิธีการที่เหมาะสมในการที่จะนำมาเผชิญกับความเครียดหรือปัญหาต่าง ๆ ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำจะสับสน และพยายามวิงวอนความช่วยเหลือจากแหล่งต่าง ๆ ไปเรื่อย ๆ

1.1.5.4 ในด้านการจัดการกับปัญหา เมื่อเผชิญกับปัญหาบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะมีความสามารถเลือกวิธีที่เหมาะสม และวิธีการต่าง ๆ ที่จะนำมาใช้ในการจัดการปัญหาได้มากกว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ ซึ่งมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงและเลือกวิธีที่จะไม่เผชิญกับปัญหา โดยมีความรู้สึกว่าคุณถูกกดดันมาก เป็นผลให้เกิดความรู้สึกหมดหวัง เหนื่อยหน่าย และมีแรงจูงใจเพียงเล็กน้อยที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์(Post – White and others.1996:1572;citing Antonovsky.1987)

1.1.6 การพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก

แอนโทโนฟสกี (Antonovsky.1982:187-188) กล่าวว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกมีการพัฒนาตั้งแต่แรกเกิดจากประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตที่ได้รับ ในวัยทารกและวัยเด็กเป็นวัยที่ค่อนข้างจะมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นน้อยได้รับการตอบสนองต่าง ๆ จากบุคคลที่เกี่ยวข้องไม่มากนัก สิ่งเร้าต่าง ๆ อาจไม่มากมาย ดังนั้น การสร้างความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นลักษณะที่เริ่มต้นและมีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงได้ (Tentative Sense of Coherence)

เมื่อเริ่มเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงสำคัญที่จะสร้างเอกลักษณ์เฉพาะของตน ในวัยรุ่นตอนต้นนั้นเป็นช่วงของความสับสนไม่สามารถคาดการณ์ได้ และเป็นช่วงแห่งการทดลอง เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลาง จะเริ่มมีเอกลักษณ์เฉพาะตนมากขึ้น จากการเข้าสู่สังคม การทดลองต่างๆเริ่มจะเป็นรูปแบบที่เด่นชัดขึ้น มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นเพิ่มขึ้นทำให้มีการตัดสินใจและการเลือกเพิ่มขึ้นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติในช่วงวัยรุ่น และประสบการณ์ต่างๆที่วัยรุ่นได้รับทำให้ความเข้มแข็งในการมองโลกที่ถูกสร้างขึ้นในวัยเด็ก เปลี่ยนแปลงไปสู่รูปแบบที่เด่นชัดขึ้น (Definitive Sense of Coherence) อย่างไรก็ตาม ประสบการณ์ต่างๆ ที่เพิ่มขึ้นเหล่านี้ก็ส่งผลทำให้ความเข้มแข็งในการมองโลกของวัยรุ่นเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้

จากการศึกษาค้นคว้าของแอนโทโนฟสกีและ ซาจี (Antonovsky and Sagy.1986:220) พบว่าความเข้มแข็งในการมองโลกนั้น สามารถเสริมสร้างและพัฒนาให้เพิ่มขึ้นได้มากในช่วงวัยรุ่น และพบว่าความมั่นคงของชุมชนที่อยู่อาศัย มีผลต่อการพัฒนาของความเข้มแข็งในการมองโลกของบุคคล โดยแอนโทโนฟสกีและซาจี อภิปรายถึงผลการทดลองครั้งนี้ว่า เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่นนั้น เริ่มจากความสับสนไม่เข้าใจในตนเอง มาสู่การเข้าใจตนเองและมีเอกลักษณ์เฉพาะตนมากขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้สอดคล้องกับการเพิ่มขึ้นของความเข้มแข็งในการมองโลกในด้านความสามารถเข้าใจ และสามารถจัดการได้ และความมั่นคงของชุมชนมีผลต่อการพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก โดยจะมีส่วนช่วยพัฒนาความรู้สึกของบุคคลที่ว่า โลกรอบตัวของบุคคลนั้นสามารถคาดการณ์และจัดการได้

1.1.7 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเข้มแข็งในการมองโลก

แอนโทโนฟสกี (พัชรินทร์ นินทจันทร์.2538:29; อ้างอิงจาก Antonovsky.1982) ได้รวบรวมและเสนอปัจจัยที่ช่วยให้บุคคลมีประสบการณ์ชีวิตในลักษณะที่จะเสริมสร้างพัฒนาและคงไว้ซึ่งความเข้มแข็งในการมองโลก ดังนี้

1.1.7.1 ปัจจัยทางด้านจิตใจ (Psychological Source) เป็นผลมาจากประสบการณ์ชีวิตและพัฒนาการตั้งแต่วัยเด็ก การที่เด็กรู้สึกว่าคุณหมดหวัง หมดทางแก้ไข ถูกทอดทิ้งไม่ได้รับความรัก

ความอบอุ่น ประสบการณ์ชีวิตเช่นนี้จะทำให้ขาดการเสริมสร้างความเข้มแข็งในการมองโลก หากเด็กได้รับประสบการณ์ที่ตรงกันข้ามกับข้างต้นที่กล่าวมา เช่น ได้รับความรักความอบอุ่น ความมั่นคงในชีวิต ก็จะทำให้เด็กได้รับประสบการณ์ที่เป็นการเสริมสร้างให้เกิดความเข้มแข็งในการมองโลกขึ้น นอกจากนี้ การเลี้ยงดูที่ทำให้บุคคลมีรูปแบบการปรับตัวที่ยืดหยุ่นได้ มีเหตุผล ก็จะเป็นสิ่งที่ช่วยเสริมให้ความเข้มแข็งในการมองโลกสูงขึ้นด้วย

1.1.7.2 ปัจจัยทางด้านโครงสร้าง (Social – Structure Source) ได้แก่ระดับชน

ชั้นในสังคม กฎระเบียบ ค่านิยมที่สืบทอดจากบิดามารดา แหล่งสนับสนุนทางสังคม ความเป็นปึกแผ่นการรวมตัวกันของบุคคลในสังคม การมีข้อผูกพันต่อกันของบุคคลในสังคม สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลมีประสบการณ์ของความมั่นใจในการเผชิญกับปัญหา อันจะมีส่วนในการส่งเสริมให้บุคคลมีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงขึ้น

แอนโทโนฟสกี (Antonovsky.1982:188) กล่าวว่า ประสบการณ์ทางสังคมที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณไม่มีส่วนร่วม ไม่มีทางเลือกในประสบการณ์ของเขา และไม่ได้เตรียมตัวสำหรับเหตุการณ์นั้น เช่น การเป็นม่าย สงคราม ผู้อพยพ การตายของบุตร การสูญเสียงาน ความโชคร้ายลุ่มจม ความสำคัญของประสบการณ์เหล่านี้ จะนำมาซึ่งการเพิ่มความรู้สึกว่าไม่สามารถคาดการณ์ได้ หลีกเลียงไม่ได้ ซึ่งมีผลทำให้มีความเข้มแข็งในการมองโลก ดังนั้น การที่จะเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลก คือ การช่วยให้บุคคลมีการรับรู้ว่าสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวตัวนั้น สามารถคาดการณ์ได้ และมีแหล่งช่วยเหลือได้ ทำให้ความเครียดที่เพิ่มขึ้นสามารถถูกจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Nyamathi.1993:167)

1.1.7.3 ปัจจัยทางด้านวัฒนธรรมและเหตุการณ์ในอดีต (Cultural– Historical

Source) ได้แก่ ความมั่นคงของวัฒนธรรม ศาสนา ปรัชญา ศิลปะ ความเชื่อเรื่องอำนาจวิเศษ เวทมนต์ คาถา การเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์บางอย่างที่คาดไม่ถึง สิ่งเหล่านี้มีผลต่อการสร้างโครงสร้างบุคลิกภาพพื้นฐานของแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของโครงสร้างบุคลิกภาพพื้นฐานที่ถูกสร้างขึ้นมาก็คือความเข้มแข็งในการมองโลก

ความเข้มแข็งในการมองโลก เป็นผลมาจากประสบการณ์ในชีวิตของบุคคล ที่ได้รับความ สม่่าเสมอ มีความรู้สึกว่าคุณมีส่วนร่วมในการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นกับตน และได้รับความสมดุลระหว่างการถูกทำโทษกับการได้รางวัล ความสำเร็จและความล้มเหลว ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะพัฒนามาเป็นบุคลิกภาพด้านหนึ่งของบุคคลที่ประกอบด้วยความสามารถเข้าใจได้ ความสามารถจัดการได้ และการเห็นคุณค่าความหมาย

1.1.8 แหล่งประโยชน์ทางสังคมที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งในการมองโลก

แอนโทโนฟสกี (Sullivan.1993:1773; citing Antonovsky.1979) กล่าวว่า เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับความเครียด หากไม่สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นก็อาจจะส่งผลต่อภาวะทางจิตใจของบุคคล (Pathogenic Stress) แต่เมื่อเกิดความเครียดแล้วบุคคลมีแหล่งช่วยเหลือที่มีคุณค่าและเพียงพอ ก็จะทำให้บุคคลเหล่านั้นมีวิธีการที่สามารถจัดการกับความเครียดได้สำเร็จ การเพิ่มแหล่งช่วยเหลือทางสังคมต่างๆ เป็นวิธีหนึ่งที่จะเสริมให้บุคคลมีวิธีการจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งแหล่งช่วยเหลือทางสังคมเหล่านี้ แอนโทโนฟสกี เรียกว่า แหล่งประโยชน์ทางสังคม (Generalized Resistrance Resources : GRRs) ซึ่งแหล่งประโยชน์ทางสังคมนี้จะทำให้บุคคลมีความรู้สึกว่าคุณเองมีสิ่งป้องกันการถูกทำร้าย บุคคลอาจจะมองว่าความเครียด เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิด

อุปสรรคในการดำรงชีวิต แต่แหล่งประโยชน์ทางสังคมมีแนวโน้มที่จะเพิ่มการจัดการสิ่งต่างๆ ให้ดูเป็นระบบ คือ จะช่วยให้บุคคลได้มองและเข้าใจสิ่งต่างๆ อย่างมีรูปแบบมากกว่าจะมองอย่างสับสน มองเห็นสิ่งต่างๆ ว่ามีความหมายมากกว่าจะมองว่าไร้สาระและกำหนดสิ่งต่างๆ อย่างมีหลักการมากกว่าที่จะกำหนดอย่างไร กฎเกณฑ์ แหล่งประโยชน์ทางสังคมต่างๆ นั้น ซึ่งได้แก่ แหล่งประโยชน์ทางด้านวัตถุ ความรู้ ความสามารถ การมีเอกลักษณ์เฉพาะตน วิธีการปรับตัวซึ่งยืดหยุ่น มีเหตุผลและมองการณ์ไกล การสนับสนุนทางสังคม ข้อผูกพันในกลุ่มสังคม ความมั่นคงทางวัฒนธรรม ความเชื่อในอำนาจลึกลับ ศาสนา ปรัชญา การมีคำตอบที่เชื่อถือได้สำหรับความยุ่งยากในชีวิต การป้องกันภาวะสุขภาพและพันธุกรรมหรือองค์ประกอบอื่นๆ ที่แข็งแรง

แอนโทนอฟสกี (Antonovsky.1982:189) กล่าวว่า แหล่งประโยชน์ทางสังคมเหล่านี้ จะทำให้บุคคลได้รับประสบการณ์ในชีวิตใน 3 ลักษณะ คือ 1) ได้รับความสม่ำเสมอ (Consistency) 2) รู้สึกว่าตนมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในผลที่เกิดขึ้นกับตน (Participation in Shaping Outcome) 3) สามารถจัดการกับสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นให้อยู่ในระดับพอดี (Underload – Overload Balance of Stimuli) ซึ่งประสบการณ์ใน 3 ลักษณะนี้จะนำมาสู่การพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งในการมองโลก

1.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

แมคเชอร์รี่ และ โฮล์ม (McSherry and Holm.1994:477-485) ได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความแตกต่างของระดับความเข้มแข็งในการมองโลกของบุคคล ที่มีผลต่อภาวะทางจิตใจและร่างกาย โดยแบ่งระดับความเข้มแข็งในการมองโลกเป็น 3 ระดับ คือสูง กลาง และต่ำ ผลการศึกษาพบว่าเมื่อกระตุ้นให้กลุ่มทดลองเกิดความเครียด ทั้ง 3 กลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงภาวะทางจิตใจโดยรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจ และพบว่ากลุ่มที่มีระดับความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ จะมีความอึดอัดไม่สบายใจมากที่สุด นอกจากนี้ ผลการศึกษายังพบอีกว่ากลุ่มนี้มีแนวโน้มที่จะเลือกวิธีที่จะปรับตัวโดยการเผชิญกับปัญหาน้อยกว่ากลุ่มที่ความเข้มแข็งในการมองโลกในระดับกลางและสูง ผลการศึกษานี้สนับสนุนแนวความคิดของแอนโทนอฟสกีที่กล่าวว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะมีความยินดี มองสิ่งต่างๆ ไปในทางที่ดี ซึ่งการที่บุคคลมองสิ่งต่างๆ ในทางที่ดีนี้ จะทำให้เขารู้สึกว่าชีวิตมีโอกาสประสบความสำเร็จ ทั้งนี้ เพราะคุณลักษณะในการมองโลกนั้นเกี่ยวพันกับการที่บุคคลนั้นเชื่อว่า พวกเขามีความสามารถที่จะจัดการกับการความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โพส – ไวท์ และคนอื่นๆ (Post – White and others.1996:1572-1574) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของ การมีความหวัง (Senes of Hope) กับความเข้มแข็งในการมองโลก (Sense of Coherence)พบว่า การมีความหวังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเข้มแข็งในการมองโลกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกและบุคคลที่มีความหวัง จะมีคุณลักษณะคล้ายคลึงกัน คือ เมื่อพบกับสิ่งเร้าไม่ว่าจะเป็น ทางบวกหรือทางลบ บุคคลนั้นจะสามารถค้นหาความหมายจากสถานการณ์นั้นๆ ยอมรับวิธีการต่างๆ ที่สามารถเป็นไปได้ มองเห็นความคาดหวังของตนและเป้าหมายในอนาคตได้อย่างแน่นอน และสามารถดัดแปลงวิธีการต่างๆ มาเพื่อทำให้ตนได้รับความสำเร็จตามเป้าหมาย

คาร์สเตน และ สเปนเจนเบิร์ก (Carstens and Spanggenberg.1997:1211-1220) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า และความเข้มแข็งในการมองโลก โดยใช้แบบสอบถามความเข้ม

แจ้งในการมองโลก และแบบวัดภาวะซึมเศร้าของเบค (Beck) ในผู้ป่วย 50 คน ที่ได้การวินิจฉัยว่าเป็นโรคซึมเศร้า (Major Depressive Disorder) และกลุ่มผู้ป่วยควบคุมอีก 50 คน พบว่าความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับภาวะซึมเศร้า และคุณลักษณะความรู้สึกว่ามีความหมายเป็นตัวทำนายที่ดีที่สุดของภาวะซึมเศร้า

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

สมจิต หนูเจริญกุล และคนอื่นๆ (2532:186) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของสิ่งรบกวนในชีวิตประจำวัน ความเข้มแข็งในการมองโลก และการรับรู้ความผาสุกในชีวิตของอาจารย์พยาบาลในมหาวิทยาลัย โดยศึกษาในอาจารย์พยาบาล ของภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล และอาจารย์พยาบาลของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยใช้แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกของแอนโทนอฟสกี แบบวัดสิ่งรบกวนในชีวิตประจำวันของ แคนเนอร์ และแบบวัดถึงการรับรู้ถึงความผาสุกในชีวิตของ ดูพาย ผลการวิจัยพบว่า สิ่งรบกวนในชีวิตประจำวันมีความสัมพันธ์ทางลบต่อการรับรู้ถึงความผาสุกในชีวิตประจำวัน ความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อการรับรู้ถึงความผาสุกในชีวิต และพบว่าอายุไม่สามารถอธิบายความแปรปรวนของความเข้มแข็งในการมองโลกได้

กังสตาล สุทธิวีธีสรณ์ (2535:61,72) ได้ศึกษาค้นคว้าในเรื่องตัวแปรที่มีความสัมพันธ์และทำนายความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลในหออภิบาลผู้ป่วยหนัก โรงพยาบาลศูนย์และโรงพยาบาลทั่วไปสังกัดกองโรงพยาบาลภูมิภาค ภาคเหนือ สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 146 ราย พบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเหนื่อยหน่ายด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ การลดความสำเร็จส่วนบุคคลและความเหนื่อยหน่ายโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ น้อยกว่า .001 และความเข้มแข็งในการมองโลก สามารถอธิบายความแปรปรวนของความเหนื่อยหน่าย ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ได้ดีที่สุด และพบว่าความเข้มแข็งในการมองโลก เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้พยาบาลปรับตัวด้านอารมณ์ ความรู้สึกและความคับข้องใจในการปฏิบัติงาน

พัชรินทร์ นินทจันทร์ (2538:50) ได้ศึกษาค้นคว้าเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลก กับความวิตกกังวลประจำตัวนักศึกษาพยาบาล โรงเรียนพยาบาลรามาริบัติ ผลการศึกษาพบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกนี้ความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลประจำตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ในระดับสูง

อุทัยทิพย์ จันทร์เพ็ญ (2539) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสต่อการเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกของผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล กลุ่มตัวอย่างทดลองจำนวน 10 คน ให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสรายละ 6 ครั้ง เป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 40 นาที รวม 10 ชั่วโมง ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองผู้ป่วยที่ติดยาเสพติดที่ได้รับการให้คำปรึกษาแนวโลกอส มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นันทิยา เอกอริคมกิจ (2542) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชนในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิง บำเพ็ญราณี กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาปรากฏว่า เยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมแบบรายบุคคลมีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าเยาวชนที่ไม่ได้ให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติ และเยาวชนที่ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไม่มีความแตกต่างกับเยาวชนที่ให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลและเยาวชนที่ไม่ได้ให้คำปรึกษา และเยาวชนที่มีจำนวนครั้งที่กระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดแตกต่างกัน เมื่อได้รับการให้คำปรึกษาแล้ว มีความเข้มแข็งในการมองโลกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์

2.1.1 ความเป็นมาของกลุ่มแบบเกสตัลท์

เพิร์ลส์ (Perls) เป็นผู้ริเริ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) ได้ก่อตั้งทฤษฎีนี้ขึ้นมาเมื่อ ค.ศ. 1985 เพิร์ลส์ เกิดที่กรุงเบอร์ลิน ประเทศเยอรมันนี เมื่อ ค.ศ. 1893 ได้รับปริญญาแพทยศาสตร์ ในปี ค.ศ. 1920 จากมหาวิทยาลัยเฟรดเดอริช วิลเฮล์ม (Frederick Wilhelm University) ได้รับราชการเป็นแพทย์ทหารประจำกองทัพเยอรมัน ระหว่างสงครามโลก ครั้งที่ 1 ในปี ค.ศ. 1926 ได้เดินทางไปศึกษาต่อที่สถาบันจิตวิเคราะห์ในแฟรงค์เฟิร์ต และเวียนนา และได้ฝึกปรึกษาคนไข้โดยใช้จิตวิเคราะห์ตามแนวทางของฟรอยด์ เมื่อเข้าสู่สมัยฮิตเลอร์ ได้อพยพไปอยู่ที่กรุงอัมสเตอร์ดัม ในปี ค.ศ. 1933 พอถึงปี ค.ศ. 1935 ได้อพยพครอบครัวไปอยู่ที่แอฟริกาใต้ และได้ตั้งสถาบันจิตวิเคราะห์แห่งแอฟริกาใต้ขึ้น ที่เมืองโยฮันเนสเบิร์ก ต่อมาในปี ค.ศ. 1946 ได้ย้ายไปอยู่อเมริกาและได้ตั้งสถาบันจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt Psychology) และนำแนวคิดปรัชญาในกายเซ็น (Zen) มาประยุกต์ใช้ในด้านจิตบำบัด ในปีค.ศ. 1966 เพิร์ลส์และคณะ ได้ร่วมกันจัดตั้งสถาบันกิจกรรมเกสตัลท์ขึ้น ที่แคลิฟอร์เนีย ชื่อสถาบัน Esalen Institute In Big Sur เพิร์ลส์ ได้ถึงแก่กรรมในปี ค.ศ. 1970 รวมอายุได้ 76 ปี (วัชร ทรัพย์มี. 2533:59)

2.1.2 หลักการของจิตวิทยาเกสตัลท์

จิตวิทยาเกสตัลท์ (Gestalt Psychology) เกิดขึ้นในประเทศเยอรมันตอนต้น คริสตศตวรรษที่ 20 ผู้นำแนวความคิดของจิตวิทยาเกสตัลท์ คือ เคิร์ต คอฟกา (Kurt Koffka) วูฟแกง โคห์เลอร์ (Wolfgang Kohler) และ แมคเวอร์ไทเมอร์ (Mex Wertheimer)

คำว่า เกสตัลท์ (Gestalt) เป็นคำในภาษาเยอรมัน ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า Form หรือ Figure หรือ Configuration หมายถึง ส่วนรวมทั้งหมด มีความหมายว่า ส่วนย่อย ๆ แต่ละส่วนรวมกัน (Chaplain.1981:216)

มุกดา ทองงาม (2519:109-112) ได้กล่าวว่า หลักสำคัญเกี่ยวกับการรับรู้ของนักจิตวิทยา กลุ่มเกสตัลท์ ได้แก่

1. การรับรู้ภาพและพื้น (Figure and Ground) การที่คนเรารับรู้ภาพต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง รูปภาพทางเรขาคณิต เป็นรูปต่างๆ ขึ้นได้นั้น เพราะเส้นต่างๆตัดกับพื้น ทำให้เกิดภาพขึ้นมามองเห็นเป็นกระสวน (Pattern) ของรูปภาพต่างๆ ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ระหว่างภาพและพื้น บางครั้งเราจะมองเห็นภาพและพื้นสลับกัน การเห็นเป็นแบบใดนั้น ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล การรับรู้ที่แย้งกันเช่นนี้ อาจเกิดกับประสาทสัมผัสอื่นก็ได้ ไม่ใช่จะเกิดทางตาเพียงอย่างเดียว อาจเกิดทางหูได้ เช่น การที่เราได้ยินเสียงร้องเพลงของนกกท่ามกลางเสียงอื่นข้างนอกห้อง ส่วนอีกคนได้ยินเป็นเสียงนกหวีดก็ได้

2. การรับรู้เป็นหมวดหมู่และเป็นกระสวน (Perceptual Grouping and Patterning) กระสวนที่เรียบง่ายของเส้น ของจุด ย่อมมีความสัมพันธ์กัน จนเรามองเห็นเป็นกลุ่มเดียวกันได้ง่าย เนื่องจากโครงสร้างของภาพต่างๆ มีอิทธิพลบังคับให้เราเห็นเป็นกระสวนไปตามที่เขาตั้งใจจัดไว้

3. การพิสูจน์การรับรู้ (Perceptual Hypothesis) ภาพที่มองอาจจะกลับป้กลับมากก็ได้ (Reversible Figure) การเห็นภาพกลับได้เช่นนี้ชี้ว่า ในเมื่อสิ่งเร้าเสนอภาพมาให้เลือกเป็นสองแง่เช่นนี้ เราต้องกำหนดไว้ว่า การมองของเรานั้น เป็นสิ่งที่ต้องพิสูจน์ให้ต้องแท้เสียก่อนว่า เราจะรับรู้ความหมายของอันไหน ประหนึ่งว่าพิสูจน์สมมติฐานที่เดียว

4. มายาแห่งการรับรู้ในการมองภาพ (Visual Illusion) บางครั้งเราเลือกรับรู้ภาพผิด อันเป็นผลจากการพิสูจน์สมมติฐานไม่ออก เราจะพบภาพมายาทันที แบ่งออกเป็น

4.1 มายาแห่งการรับรู้ อาจเกิดได้จากปัจจัยที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของขนาด (Relation Size) เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับส่วนอื่นๆ ที่ห้อมล้อมอยู่

4.2 มายาการรับรู้อาจเกิดจากเอาภาพหนึ่งฉายเข้าไปในมิติที่สามทำให้เกิดการตัดของเส้นตรง (Intersection Lines)

4.3 Ponzo Illusion เป็นภาพมายาเกิดจากภาพขนาดที่ถูกรับรู้ของระยะไกล เราทราบว่ทางรถไฟนั้นขนาดเดียวกันตลอด กระนั้นเราก็เห็นส่วนที่ใกล้กว่ากว้างกว่าส่วนที่ไกล

2.1.3 หลักการของจิตวิทยาเกสตัลท์ที่นำมาใช้ในการทำจิตบำบัด

พาสสัน (Passons.1975:12-13) กล่าวว่า จิตวิทยาเกสตัลท์เน้นเรื่องกระบวนการรับรู้และการเรียนรู้ แต่ เฟอร์ลส์ ได้ดัดแปลงมาใช้ทางด้านจิตบำบัด โดยมีหลักการดังต่อไปนี้

2.1.3.1 มนุษย์มีแนวโน้มที่แสวงหาข้อยุติ หากมีสถานการณ์หรือปัญหาใดยังไม่เสร็จสิ้นสมบูรณ์ มนุษย์จะมุ่งสนใจจนกว่าจะได้รับคำตอบในเรื่องนั้นอย่างสมบูรณ์ เช่น การสนทนาถูกหยุดชะงักไป ถ้ามีคนหนึ่งถามว่า ใครเป็นดารานำในภาพยนตร์เรื่องนี้ แล้วไม่มีใครตอบได้ แต่เมื่อใดที่นึกชื่อดารานำได้ ปัญหาเรื่องนี้ก็จะจบสิ้นไปในทันที การสนทนาจึงดำเนินไปได้อย่างราบรื่น

2.1.3.2 มนุษย์มุ่งสนองความต้องการในปัจจุบันให้เสร็จสิ้นสมบูรณ์ แต่ละคนจะรับรู้สิ่งต่างๆตามความต้องการขณะนั้นของตน เช่น วัตถุประสงค์สำหรับเด็กที่กำลังอยากเล่นเห็นเป็นฟุตบอล แต่เด็กที่กำลังหิวอาจเห็นเป็นลูกแอปเปิ้ล

2.1.3.3 พฤติกรรมของมนุษย์เป็นหน่วยรวม ที่มีความสำคัญมากกว่าพฤติกรรมย่อยหลายๆ อันมารวมกัน เช่น การฟังดนตรี เป็นกระบวนการที่รวมการได้ยินเสียงโน้ต ตัวละครรวมกันเป็นทำนองเพลง

2.1.3.4 พฤติกรรมของมนุษย์จะเป็นที่เข้าใจและมีความหมาย เมื่อทราบถึงที่มาของพฤติกรรมนั้น เช่น เด็กที่ถูกพ่อแม่เขียนต้อยอยู่เสมอ เมื่อเห็นครูเดินถือไม้บรรทัดเข้ามาหาก็คิดว่าจะมาทำโทษตนเอง

2.1.3.5 ประสบการณ์ที่มนุษย์ได้รับ เป็นผลจากหลักการของภาพและพื้น (The Principle of Figure and Ground) ถ้าเราให้ความสนใจสิ่งใดในขณะนั้น สิ่งนั้นจะเป็นภาพและสิ่งอื่นจะเป็นพื้น เช่น ขณะที่เราดูภาพวาดสีและรูปทรงที่ถือเป็นภาพ (Figure) ส่วนกรอบและผนังเป็นพื้น (Ground) แต่ถ้าเราให้ความสนใจที่กรอบภาพ ตัวภาพวาดจะเปลี่ยนเป็นพื้น

2.1.4 ธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดจิตวิทยาแบบเกสตัลท์

พาสสัน(Passons.1975:14) ได้กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดจิตวิทยา
บำบัดเกสตัลท์ไว้ ดังนี้

1. มนุษย์เป็นผลรวมของการผสมผสานของร่างกาย อารมณ์ ความคิด
ประสาทสัมผัส และการรับรู้
2. มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม
3. มนุษย์เป็นผู้ตัดสินใจเลือกตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ ด้วยตนเอง
4. มนุษย์มีสติรับรู้ (Awareness) ต่อความรู้สึก ความคิด อารมณ์ และการ
รับรู้ของตนเอง
5. มนุษย์มีเสรีภาพในการเลือกกระทำ และรับผิดชอบต่อการกระทำของตน
6. มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถแก้ปัญหาความ
ทุกข์ยากของตนเองได้
7. มนุษย์สามารถรับรู้ตนเองได้ในปัจจุบันเท่านั้น มนุษย์ไม่สามารถจัดการกับ
อดีต และอนาคตได้ แต่สามารถรับรู้อดีตได้จากความจำ และรับรู้อนาคตจากการจินตนาการเท่านั้น
8. มนุษย์เกิดมาโดยไม่ได้มีความดีหรือความชั่วติดตัวมาด้วย

หลักของความสมดุล

เฟอร์ลส์ ได้อธิบายถึงชีวิตว่า คือขบวนการปรับตัวของมนุษย์ให้มีความสมดุลอยู่ตลอดเวลา และเรียกขบวนการนี้ว่า Homeostasis ซึ่งเป็นความสมดุลทางด้านร่างกาย และจิตใจ นอกจากนี้ยังให้ความหมายของความสมดุล ให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกว่า หมายถึง กระบวนการที่เอ็กต์บุคคัลหรืออินทรีย์ อาจปรับพฤติกรรมของตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมหรืออาจปรับสิ่งแวดล้อมให้สอดคล้องกับพฤติกรรมของตนเอง เช่น ในขณะที่บุคคลมีความวิตกกังวลเกิดขึ้น บุคคลจะพยายามปรับตัวเพื่อลดภาวะวิตกกังวลนั้น บุคคลอาจจะแสดงพฤติกรรมไม่อยู่นิ่ง เดินไปเดินมา เพื่อระบายพลังงานที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวลนั้น แต่ถ้าบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้ จะทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจตามมา (ลักษณะ ธรรมไพโรจน์.2536:147)

2.1.5 พัฒนาการและอุปสรรคต่อพัฒนาการของมนุษย์

เฟอร์ลส์ (Perls.1951:10) พิจารณาภาวะในแง่ของกระบวนการมากกว่าผลที่ได้
รับโดยถือว่าภาวะ คือ กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จากการศึกษาผู้อื่น มาเป็นการพึ่งตนเอง
เช่น พัฒนาการด้านร่างกาย เมื่อยังอยู่ในครรภ์มารดาต้องดูดนมอาหารจากมารดา ต่อมาอวัยวะต่างๆ จะ
เริ่มทำหน้าที่จนกระทั่งสามารถช่วยเหลือตนเองได้ พัฒนาการด้านอื่นๆ ก็อธิบายได้ด้วยหลักเดียวกันนี้ การจะ
ส่งเสริมพัฒนาการ คือ ต้องการเปิดโอกาสให้บุคคลได้ช่วยเหลือตนเอง เพื่อให้กระบวนการจัดการระบบชีวิตของ
บุคคล (Self Regulatory Process) ได้ทำงานเพื่อหาทางสนองความต้องการด้วยตนเอง

ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี จะตระหนักในความต้องการของตนเอง เชื่อในความสามารถของตนเอง และรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง คือพึ่งพาตนเองได้ (Self - Support) ปรับตัวได้ดีท่ามกลางสิ่งแวดล้อมต่างๆ เป็นตัวของตัวเอง ไม่ให้กฎเกณฑ์ภายนอกมาเป็นตัวกำหนด แต่เขาจะเป็นผู้กำหนดวิถีชีวิตของตนเอง เช่น เมื่อเกิดความขัดแย้งระหว่างมโนภาพของเขา (Self-Image) คือสิ่งที่เขาอาจมโนภาพไว้ว่า เขาควรจะทำ เขาควรจะเป็น ซึ่งมีโนภาพนี้ได้มาจากสังคม กับความเป็นอยู่จริงๆ หรือมีอยู่จริง เช่น ความสามารถ ความถนัดของเขา ผู้ที่เป็นตัวของตัวเองจะตัดสินใจได้

นักจิตวิทยาเกสตัลท์พิจารณาว่า บุคลิกภาพเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ในการพัฒนาบุคลิกภาพตามปกติ ความต้องการของบุคคลจะเด่นชัดเป็นภาพ (Figure) โดยบุคคลจะตระหนักว่าตนมีความต้องการนี้ และมีพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของตน และเมื่อครบวงจรเกสตัลท์แล้ว เกสตัลท์วงจรใหม่ก็จะเกิดขึ้นอีก เมื่อเกิดความต้องการใหม่ขึ้น ส่วนบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม จะเกิดจากการมีอุปสรรคไม่เป็นไปตามวงจรดังกล่าว เช่น บุคคลพยายามทำตามมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง (Self-Image) ไม่เป็นตัวของตัวเอง เขาจะต้องใช้พลังงานเป็นจำนวนมาก ในการคงไว้ซึ่งมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง (Real-Self) อันจะทำให้เกิดความเครียด แทนที่จะใช้พลังงานในการหาทางสนองความต้องการของเขาเอง เพื่อให้ครบวงจร

2.1.7 สาเหตุของปัญหา

พาสสัน (Passons.1975:18-19) ได้สรุปสาเหตุแห่งปัญหาของบุคคลตามแนวคิดของเกสตัลท์ ดังนี้คือ

1. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคล พยายามปรับสิ่งแวดล้อม แทนที่จะจัดการกับตนเอง หรือแทนที่จะพึ่งตนเอง พัฒนาการเองให้มีความสามารถ ให้มีวุฒิภาวะเพิ่มขึ้น แต่บุคคลกลับอิงอยู่กับสภาพการณ์บางอย่าง ในลักษณะของผู้ที่พึ่งตนเองไม่ได้
2. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลขาดความยืดหยุ่นของความคิด และการกระทำจนไม่ยอมรับ หรือไม่ยอมรับสัมผัสกับสิ่งแวดล้อม
3. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลครุ่นคิดแต่สภาพการณ์ในอดีต ที่ก่อปัญหาแก่เขา โดยยึดติด ซึ่งเป็นสิ่งสิ้นเปลืองพลังงาน แทนที่จะใช้พลังงานไปในการแก้ปัญหา
4. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลพิจารณาตนเองแต่ลำพังเพียงด้านเดียว เช่น สตรีที่คิดว่าตนเป็นเพศที่อ่อนแออย่างสิ้นเชิง โดยไม่คิดว่าตนสามารถรวบรวมความเข้มแข็งพร้อมที่จะช่วยตนเองได้ ไม่ใช่อ่อนแอจนทำอะไรด้วยตนเองไม่ได้

2.1.8 สภาพปัญหาหรือลักษณะของผู้ที่มีความทุกข์

นักจิตวิทยาเกสตัลท์ กล่าวว่าไว้ว่า บุคลิกภาพของบุคคล เป็นผลจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ในการพัฒนาบุคลิกภาพตามปกตินั้น ความต้องการของบุคคลจะเด่นชัดขึ้นเป็นภาพ (Figure) โดยบุคคลจะตระหนักว่า ตนมีความต้องการ และมีพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของตน เมื่อครบวงจรเกสตัลท์นี้แล้ว เกสตัลท์วงจรใหม่ก็จะเกิดขึ้นอีกเมื่อเกิดความต้องการใหม่ขึ้น ส่วนบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม จะเกิดจากการมีอุปสรรค ไม่เป็นไปตามวงจรดังกล่าวแล้ว เช่น บุคคลพยายามทำตามมโนภาพเกี่ยวกับตน (Self-Image) แต่ไม่เป็นตัวของตัวเอง จึงต้องใช้พลังงานเป็นจำนวนมากในการคงไว้ซึ่งมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง ที่ไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง (Real-Self) อันจะทำให้เกิดความเครียด และมีลักษณะของสภาพปัญหา หรือสภาพผู้ที่มีความทุกข์ ดังต่อไปนี้ (วิญญู พลสุศรี. 2531:224-225; อ้างอิงจาก Perls. 1969)

1. เป็นบุคคลที่มีปัญหาการปรับตัว โดยหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ ในการตัดสินใจ และการกระทำ เช่นวิธีก้าวโทษไปให้ที่อื่น (Projection)
 1. เป็นบุคคลที่มีลักษณะพึ่งพาผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา จนติดเป็นนิสัย
 2. เป็นบุคคลที่ขาดสติ ไม่ตระหนักหรือสำนึกในความจริง (Lack of Awareness)

3. เป็นบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะอยู่กับอดีต เพื่อหลีกเลี่ยงการรับผิดชอบต่อตนเองและการพัฒนาตนเอง และเป็นบุคคลที่ชอบเล่นเกม ด้วยการกล่าวโทษถึงอดีต ยกความผิดให้กับอดีต เพราะขาดความรับผิดชอบต่อบัจจุบัน จึงเป็นบุคคลที่ดำรงชีวิตอยู่อย่างปั่นป่วน

4. เป็นบุคคลที่ภารกิจติดค้างคาใจมาก (Unfinished Business) และสิ่งเหล่านี้จะคอยทิ่มแทงใจ หรือคอยรบกวนความรู้สึกของบุคคลนั้น อยู่ตลอดเวลา ทำให้การรับรู้เกี่ยวกับตนเองบกพร่อง

5. เป็นบุคคลที่อมความทุกข์ ความไม่พอใจ ไว้เสมอๆ และหลีกเลี่ยงที่จะแสดงออกถึงความไม่พอใจ แต่จะแสดงพฤติกรรมเฉพาะส่วนที่สังคมยอมรับเท่านั้น ซึ่งเป็นการฝืนความต้องการที่แท้จริงของตนเอง จากนั้นจึงแสดงออกโดยการเก็บกดความรู้สึกไม่พอใจไว้อยู่เสมอๆ ซึ่งจะนำไปสู่การโทษตัวเอง ต่ำหนีดตัวเอง และรู้สึกว่าตนเองผิด (Guilt) กลายเป็นบุคคลที่ยอมแพ้โลก หรือเห็นจุดบอด ข้อบกพร่องของตนเองแล้วไม่กล้าแก้ไข

6. เป็นบุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวเอง ให้บุรณการผสมกลมกลืนกับสภาพแวดล้อมต่างๆที่อยู่รอบตัวได้ แต่พยายามจะปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของสังคมหรือสภาพแวดล้อม แต่กลับขาดความเป็นตัวของตัวเอง และสับสนวุ่นวายกับสภาพที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบัน

7. เป็นบุคคลที่ขาดการตระหนักหรือมีสำนึก (Awareness) ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร จึงจะสามารถดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ จึงมีสภาพชีวิตที่อยู่เพียงแคให้หมดสิ้นไปวันๆ นอกจากนี้ ยังเกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ คอยแต่จะหาที่พึ่งพิงตลอดเวลา

ธีระ ชัยยุทธยรรยง (2533:58-65) ได้สรุปความเชื่อที่สำคัญของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ ดังนี้

1. เชื่อว่า ไม่มีอะไรสำคัญเท่ากับสภาวะปัจจุบัน เพราะอดีตเป็นสิ่งที่ผ่านพ้นไปแล้ว ส่วนอนาคตเป็นสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีต้องดำเนินชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ไม่คำนึงถึงอดีตและอนาคต ผู้ที่ยึดติดกับอดีตและอนาคตจนเกินไป เป็นผู้มีสุขภาพจิตไม่ดี ฉะนั้นการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ จึงฝึกให้บุคคลเรียนรู้ รับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก อารมณ์ การเปลี่ยนแปลงของตนเองในสภาวะปัจจุบัน นั่นคือ ให้บุคคลได้ใช้พลังความคิด ความรู้สึกต่างๆ ทางอารมณ์อย่างเต็มที่อยู่ในสภาวะปัจจุบัน จะไม่สูญเสียพลังไปคำนึงยึดติดอยู่กับอดีต และคาดหวังกับอนาคต ถ้าบุคคลยึดติดกับอดีตและอนาคตมากจนเกินไป จะสร้างความวิตกกังวลให้กับบุคคลนั้น

2. เชื่อว่า ความรู้สึกของบุคคลที่ไม่ระบายออกมา เช่น ความเสียใจ ความคับแค้นใจ ความรู้สึกผิด ความคับข้องใจ ฯลฯ เป็นสิ่งที่ติดค้างอยู่ในตัวบุคคล บุคคลไม่สามารถเผชิญกับความรู้สึกค้างค้ำงั้นๆ ได้อย่างเต็มที่ ความรู้สึกที่ค้างค้ำงั้นๆ จะทำให้บุคคลแสดงออกในหลายๆพฤติกรรม เช่น ความวิตกกังวล การย่ำคิดย่ำทำ การกล่าวโทษตนเอง อาการหยุดชะงักขณะเล่าเรื่องบางเรื่องอยู่กลับไปเล่าเรื่องอื่น เพราะไม่สามารถเผชิญกับความรู้สึกค้างค้ำงั้นที่ตนมีอยู่ ฉะนั้นการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ จึงพยายามทำให้บุคคลกล้าเผชิญกับความรู้สึก รับรู้ อยู่กับความรู้สึกค้างค้ำงั้นที่ตนมีอยู่ให้ได้ แล้วให้ระบายออกมา บุคคลจะได้ไม่สูญเสียพลังไปกับความรู้สึกที่ค้างค้ำงั้นอีก สามารถดำเนินชีวิตด้วยความรู้สึกที่อยู่กับสภาวะเป็นจริงในปัจจุบัน

2.1.9 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ มีจุดมุ่งหมายสำคัญ 2 ประการ (คมเพชร ฉัตรศุภกุล.2530:143)

1. ส่งเสริมให้บุคคลมีวุฒิภาวะ และเจริญงอกงาม ความมีวุฒิภาวะนี้จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเปลี่ยนแปลงจากการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น มาเป็นความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้ ซึ่งสังเกตได้จากความรับผิดชอบของตนเอง

2. ส่งเสริมให้บุคคลมีบูรณาการแห่งความต้องการของชีวิต หมายถึง การที่บุคคลมีภาวะภายในสอดคล้องกับพฤติกรรมที่แสดงออก ทั้งนี้ พฤติกรรมทั้งหลายจะเป็นผลของการทำงานร่วมกันทั้ง ความรู้สึก การรับรู้ ความคิด ร่างกาย รวมทั้งจิตใจ บุคคลที่มีคุณสมบัติดังกล่าวแล้ว เขาจะตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม และสามารถตอบสนองความต้องการของเขาได้

นอกจากนี้ .พีร์ล (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์,2545 ; อ้างอิงจาก Sharf,2000:256 อ้างอิงจาก Perls,1969 b)และ จาคอบ ยอนเทฟ และ ซินเกอร์ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์,2545; อ้างอิงจาก Corey,1996: 231-232 อ้างอิงจาก Jacob,1989;Yontef,1993, and Zinker,1978) ได้กล่าวถึง เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ดังนี้

1. ตระหนักรู้ความรู้สึกของตนเองในภาวะปัจจุบัน คือ ที่นี่และเดี๋ยวนี้ (Here and Now) โดยมีหลักการว่า บุคคลที่ปรับตัวไม่ได้ คือบุคคลที่ยึดติดหรือคิดถึงแต่อดีตหรืออนาคต การคิดถึงอดีตเป็นการหลีกเลี่ยงในปัจจุบัน การคิดถึงอนาคตเป็นการสร้างความวิตกกังวล ฉะนั้น ต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาปล่อยวางอดีต ไม่คาดหวังอนาคต และอยู่กับปัจจุบันอย่างมีความสุข

2. ตระหนักรู้ รู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจและยอมรับจุดด้อย จุดเด่นของตนเอง ตระหนักถึงศักยภาพในความเป็นมนุษย์ของตน รู้ว่าตัวเองมีความสามารถในการที่จะทำ ในการทำงานที่จะเป็นพอกๆ กับที่ไม่รู้ว่าตัวเองไม่สามารถทำ ไม่สามารถเป็น และไม่พยายามทำสิ่งที่ไม่สามารถทำได้ ไม่เพื่อฝันไปกับความคิดและเป้าหมายที่ตัวเองไม่สามารถทำได้ ไม่เพื่อฝันไปกับความคิด และเป้าหมายที่ตัวเองไม่สามารถไปถึงได้ ตลอดทั้ง ยอมรับตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง กล่าวเผชิญความจริง ยอมรับความจริง และสามารถจัดความคิดความรู้สึกที่ค้างคาใจ

3. สามารถแสดงความรู้สึกและความปรารถนาของตนเองได้อย่างเปิดเผยเต็มที่ โดยไม่มีการยับยั้งหรือคิดว่าเป็นสิ่งที่ผิด มีความมั่นคงเพียงพอที่จะยอมให้ผู้อื่นรู้ว่า ตนเองคิดหรือรู้สึก หรือปรารถนาอะไรในขณะนั้น สามารถรับผิดชอบชีวิตของตนเอง ความเป็นตัวของตัวเองไม่โยนความรับผิดชอบไปที่ผู้อื่นหรือสิ่งอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นผู้ใกล้ชิดหรือสิ่งแวดล้อมภายนอก และจะตระหนักเสมอว่า ตนคนเดียวเท่านั้นที่จะรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนกระทำ สิ่งที่ตนคิด พูด หรือรู้สึก

2.1.10 กระบวนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์

ธีระ ชัยยุทธยรรยง(2533:58-65) ได้สรุปกระบวนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ ดังนี้

1. เป้าหมายของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จากการพึ่งผู้อื่นหรือสภาพแวดล้อม หันกลับมาพึ่งตนเอง และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ให้ผู้รับคำปรึกษามีประสบการณ์ในการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่ ช่วยให้เราค้นพบว่าเราสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้มากกว่าที่เราเคยทำหรือเคยคิดไว้ ให้เขาได้ใช้พลังที่มีอยู่ ให้อยู่กับสภาวะปัจจุบันอย่างเต็มที่ รู้จักปล่อยวางอดีต กล่าวเผชิญ รับรู้ถึงความรู้สึกที่ค้างคาอยู่และระบายออกมาได้ ไม่วิตกกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ให้เขากลับมาเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจค่านิยมและกฎเกณฑ์ของสังคม แต่มิได้หมายความว่า ให้เขายึดมั่นอยู่กับค่านิยมเหล่านั้น จนขาดความเป็นตัวของตัวเอง นั่นคือ ให้บุคคล

ใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่กับสภาวะปัจจุบัน ด้วยการช่วยให้บุคคลค้นพบตัวเอง เข้าใจตัวเอง และพัฒนาตัวเองอย่างเต็มศักยภาพที่เขามีอยู่

2. หน้าที่และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษามุ่งที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาให้รับรู้ความรู้สึกของตนเองในสภาวะปัจจุบัน ที่นี้และเดี๋ยวนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสังเกตภาษาท่าทาง ที่ผู้รับคำปรึกษาสื่อออกมาให้เห็น ดูว่าลักษณะท่าทางที่แสดงออกมานั้นสอดคล้องกับอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาขณะนั้นหรือไม่ อย่างไร พยายามที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับสภาวะความเป็นจริงในปัจจุบัน โดยใช้ประสาทสัมผัสของตนมากกว่าจะใช้ความคิด ดังที่ เฟิร์ลส์ เสนอแนะว่า "Lose your mind and come to your sense" นั่นคือ บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ระบบการรับรู้(Sense)ของเขาอย่างเต็มที่ และตัวผู้ให้คำปรึกษาเองก็มีหน้าที่ต้องใช้การรับรู้ ทำความเข้าใจในตัวผู้รับคำปรึกษาเท่านั้น จะไม่วิเคราะห์ ตีความ หรือใช้สติปัญญาคาดคะเน สิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาสื่อสารออกมา ไม่ว่าจะเป็นทางวาจาท่าทาง สิ่งที่คุณให้คำปรึกษาต้องทำก็คือการฟัง การรับรู้อย่างมีประสิทธิภาพ และต้องสื่อความหมายที่ได้ฟัง ได้รับรู้ กลับไปให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ถึงสิ่งที่เขาได้แสดงออกมา นอกจากนี้ ผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ จะต้องเน้นอยู่ที่ความรู้สึกในปัจจุบันของผู้รับคำปรึกษา และในการที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปิดเผยตนเอง เพื่อที่จะเรียนรู้และค้นพบสิ่งที่มีอยู่ในตัวเอง ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเอาตัวเองเข้าไปสัมผัส และเข้าถึงจิตใจ ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา ด้วยการทำให้เป็นผู้มีชีวิตชีวาอยู่กับสภาวะปัจจุบัน สนใจผู้รับคำปรึกษาอย่างแท้จริง ช่วยเป็นกระจกให้ผู้รับคำปรึกษาได้มองตนเอง เพื่อที่จะได้รู้จักตนเอง ช่วยให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษาในสภาวะที่เหมาะสมช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่า ความรู้สึกหมดหวังเป็นเพียงจินตนาการที่บุคคลสร้างขึ้นเมื่อมีความวิตกกังวล โดยบุคคลมักจะจินตนาการว่า จะมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งจะทำให้ประสิทธิภาพของการรับรู้ และการแก้ปัญหาในสภาวะปัจจุบันสูญเสียไป แต่ถ้าบุคคลกล้าเผชิญกับความวิตกกังวลที่มีอยู่ในปัจจุบัน เขาก็จะมองเห็นสิ่งกีดขวาง หรืออุปสรรคที่ตนสร้างขึ้นและหาหนทางแก้ไขปัญหาได้ และพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อความรู้สึกและการตัดสินใจของตนเอง ซึ่งในบางครั้งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้วิธีการท้าทาย ให้ผู้รับคำปรึกษาคับข้องใจเพื่อเป็นการกระตุ้นให้เขาพึ่งตนเอง มากกว่าพึ่งผู้ให้คำปรึกษา

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530:144) ได้สรุปกฎของการให้คำปรึกษาไว้ 6 ประการ ดังนี้

1. อยู่กับสภาวะที่เรียกว่า "ที่นี่เดี๋ยวนี้"
2. ส่งเสริมให้มีประสบการณ์จริงๆ แทนที่จะทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น พูดถึงสิ่งเหล่านั้น

เป็นต้น

3. เน้นการค้นพบตนเองโดยผู้มีปัญหา
4. ให้ความสำคัญในเรื่องการตระหนักรู้
5. พยายามใช้สภาวะความคับข้องใจอย่างมีทักษะ
6. เน้นเรื่องความรับผิดชอบ และการเลือกสิ่งต่างๆ

2.1.11 เทคนิคและวิธีการที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

ในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ มีเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้ในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการรับรู้ตนเอง พึ่งตนเอง รับผิดชอบต่อการกระทำ ความรู้สึก และการตัดสินใจของตนเอง ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้จักเลือกใช้เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ตามความเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ ซึ่งในการที่จะทำให้คำปรึกษาประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งคือ สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา

เทคนิคที่สำคัญที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์

1. ฝึกการใช้ภาษา เพื่อช่วยเพิ่มการรับรู้เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

1.1 การทำให้ผู้รับคำปรึกษาใช้สรรพนามแทนตัวเองตรง ๆ (The I and Thou) ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ ว่า ตนคิด พูด และต้องการอย่างไร ให้เขารับผิดชอบต่อการพูด การคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ซึ่งผู้รับคำปรึกษามักใช้คำพูดว่า "ใคร ๆ ที่ตกอยู่สภาพนี้ ก็ต้องรู้สึกเสียใจเช่นกัน" ซึ่งการพูดลอย ๆ เช่นนี้ เป็นสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาหลีกเลี่ยงที่จะรับรู้ ว่าตนเองรู้อย่างนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาพูดออกมาตรง ๆ โดยพูดว่า "ใคร ๆ ในที่นี้คงหมายถึงตัวคุณ" "ไหนลองพูดประโยคในสัปดาห์ใหม่ว่า ฉันรู้สึกเสียใจเมื่อตกอยู่ในสภาพเช่นนี้" ระหว่างที่ผู้รับคำปรึกษากำลังพูดประโยคดังกล่าว ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรับฟัง สังเกตน้ำเสียง สีหน้า ท่าทางที่พูด แล้วถามผู้รับคำปรึกษาต่อไปว่า "เมื่อคุณพูดอย่างนี้แล้ว คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง"

1.2 เปลี่ยนคำถามให้เป็นประโยคบอกเล่า (Changing Questions to Statements) ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่พยายามตอบคำถามที่ผู้รับคำปรึกษาถามมา ซึ่งคำถามนั้นถามขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงการรับรู้ หรือ การที่จะกล่าวถึงความรู้สึกที่แท้จริง ให้เขาสามารถพูดออกมาในลักษณะประโยคบอกเล่า ผู้รับคำปรึกษามักพูดว่า "ทำไมดิฉันต้องทำรายงาน วิชาสังคมร่วมกับนิตยาด้วยล่ะ" ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นผู้รับคำปรึกษาพูดออกมาตรง ๆ โดยพูดว่า "จากคำถามนี้คุณต้องการพูดหรือแสดงความคิดเห็นอย่างไรกันแน่" ผู้รับคำปรึกษาอาจพูดใหม่ว่า "ดิฉันไม่ยอมทำรายงานวิชาสังคม ร่วมกับนิตยาเลย"

1.3 เน้นให้เกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง (I take responsibility) ส่วนมากผู้รับคำปรึกษามักหลีกเลี่ยงที่จะรับผิดชอบต่อการพูด การคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง มักจะพูดว่า "ฉันทำไม่ได้" แต่ในความจริงมักจะไม่ได้ทำ หรือไม่ยอมทำ มากกว่าทำไม่ได้ ผู้รับคำปรึกษามักจะพูดว่า "ดิฉันทำงานร่วมกับนิตยาต่อไปไม่ได้แล้ว" ผู้ให้คำปรึกษาอาจพูดว่า "คุณทำงานร่วมกับนิตยาไม่ได้หรือคุณไม่ยอมทำ" ผู้รับคำปรึกษาอาจพูดว่า "ดิฉันไม่ยอมทำ" ผู้ให้คำปรึกษาอาจพูดว่า "คุณทำงานร่วมกับนิตยาได้ แต่คุณไม่ยอมทำ คุณพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของคุณนะ"

2. ผู้ให้คำปรึกษารับรู้ถึงความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองในขณะนั้น ผู้ให้คำปรึกษาเองจะพยายามช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา รับรู้ถึงความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงที่ตนมีอยู่ในขณะนั้น ให้เขายอมรับในส่วนที่เป็นตัวเขา ตามอุดมคติ ที่เรียกร้องให้เขาทำตามค่านิยมของสังคมโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

2.1 เกมการพูดจาโต้ตอบกับตนเอง (Games of Dialogue) ผู้ให้คำปรึกษา สังเกต ภาษา ท่าทาง ที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกมาเช่น ระหว่างการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาเล่าเรื่องของตนเองอยู่ เขาใช้มือขวามือขี้ของมือซ้ายอยู่ตลอดเวลา ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาถ่ายทอดความรู้สึกที่ตนต้องการ ขณะนั้นอย่างแท้จริง มุ่งไปที่มือขวา แล้วถ่ายทอดความรู้สึกที่บอกตนเองเสมอว่า ควรจะ ซึ่งไม่ใช่ความรู้สึกที่ตนต้องการขณะนั้นอย่างแท้จริง มุ่งไปที่มือซ้ายของมือซ้าย แล้วให้มือขวาพูดจาโต้ตอบกับมือซ้าย ตัวอย่างในกรณีของเด็กชายธนาพงศ์ ครอบครัวฐานะดี ธนาพงศ์ กลางวันจะไปเรียนหนังสือตามปกติ ส่วนกลางคืนมักจะไปเล่นดนตรี ซึ่งเป็นสิ่งโปรดปรานของธนาพงศ์ และเป็นการเพิ่มประสบการณ์ แต่มิรายได้พิเศษอีกด้วย แต่บิดาต้องการให้ธนาพงศ์ เรียนหนังสืออย่างเดียวห้ามไปเล่น

ดนตรี ทำให้ธนาพงศ์เกิดความขัดแย้งในใจ สับสน ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ธนาพงศ์ ถ่ายทอดความรู้สึก ที่เขาต้องการเล่นดนตรี มุ่งไปที่มือขวา แล้วถ่ายทอดความรู้สึกที่ตนต้องการทำตาม ความต้องการของบิดามารดา เพื่อการเป็นลูกที่ดี อยู่ในโอวาทไปที่นิ้วชี้มือซ้าย แล้วให้มือขวาพูดจาโต้ตอบ กับนิ้วชี้มือซ้าย จะช่วยให้ธนาพงศ์เกิดความกระจ่าง ถึงความรู้สึกที่ตนต้องการอย่างแท้จริง คือรับรู้ความรู้สึกที่ว่าควรกระทำกับความรู้สึกที่ตนต้องการจริง ๆ ขณะนั้นได้ ความขัดแย้งก็จางลง ความวิตกกังวลก็ ค่อย ๆ หมดไป สามารถตัดสินใจเลือกแนวทางที่ตนต้องการอย่างแท้จริงได้ด้วยตนเอง โดยไม่รู้สึกว่าคอยมีผู้ อื่นคอยบงการชีวิตของตนเอง

2.2 การใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (The Empty Chair) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำ ปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกที่ขัดแย้งภายในตัวของผู้รับคำปรึกษาได้ชัดเจนขึ้น โดยการที่ผู้ ให้คำปรึกษาใช้เก้าอี้ 2 ตัว วางหันหน้าเข้าหากัน แล้วให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทและพูดในส่วนของตน ความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงของตนขณะที่นั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวหนึ่ง พูดไปที่เก้าอี้ว่างเปล่าซึ่งถือว่าเป็น ส่วนที่เป็นความต้องการ ความรู้สึกที่เป็นอุดมคติที่คอยบอกว่า ตนเองควรทำอะไร ต่อจากนั้นให้ผู้รับคำ ปรึกษาย้ายไปนั่งเก้าอี้ตัวที่อยู่ตรงกันข้าม แล้วแสดงบทบาทและพูดในส่วนของตน ความรู้สึกใน อุดมคติที่ขัดแย้งอยู่ โต้ตอบกลับไป เทคนิคนี้เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความ ต้องการ ความรู้สึกทั้งสองได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น ไม่พยายามปกปิดหรือปฏิเสธความรู้สึกที่ตนมีอยู่ กรณีตัว อย่าง มยุราเป็นคนที่ค่อนข้างซีเกรงใจคนอื่น พูดน้อย เก็บตัว เมื่อทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ เป็นกลุ่มมัก ถูกเพื่อนเอาเปรียบใช้งานมากกว่าคนอื่น บางครั้งทำงานผิดพลาดบ้าง เพื่อนบางคนดู ซึ่งมยุราไม่กล้าได้ ตอบใด ๆ ทั้งสิ้น เมื่ออยู่นอกกลุ่มเพื่อน มักจะพูดกับเพื่อนสนิทว่า "เธอดูสิ เพื่อน ๆ เขาไม่เคยสนใจความรู้สึก ของเราเลย นี่จะใช้ก็ใช้ นี่จะค่าก็ค่า" "เราไม่อยากจะมีความรู้ แล้วก็นำราคาด้วย เลยไม่ได้โต้ตอบ อะไรทั้งสิ้น" ในกรณีนี้ผู้ให้คำปรึกษา ก็ให้มยุราแสดงบทบาทมยุราผู้อ่อนแอ ไม่กล้าโต้ตอบพูดระบายความ รู้สึกออกมา ขณะนั่งเก้าอี้ตัวหนึ่ง พูดกับเก้าอี้ว่างเปล่า พูดในส่วนที่ขัดแย้ง ส่วนที่เป็นตัวของตัวเอง หลังจากนั้น ให้มยุราย้ายไปนั่งเก้าอี้ตัวที่อยู่ตรงข้าม พร้อมกับแสดงบทบาท มยุราผู้เข้มแข็ง ต้องการเป็นตัว ของตัวเอง ผู้ซึ่งแจ่มกับส่วนที่อ่อนแอ ในช่วงนี้ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะใช้คำถามกระตุ้นให้มยุรารับรู้เกี่ยวกับตน เองมากยิ่งขึ้น อาจใช้คำถามว่า "อะไรจะเกิดขึ้นกับตัวคุณ ถ้าหากคุณกล้าเป็นตัวของตัวเอง กล้าพอที่บอก ความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงของคุณกับเพื่อน"

3. เทคนิคการให้ผู้รับคำปรึกษาฟังการรับรู้ที่อยู่ความรู้สึกของตัวเอง (Principle of the Now and the use of the awareness continue) ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ความรู้สึก ตามสภาพความเป็นจริงของตนเอง ในสภาวะในปัจจุบันให้ได้ ให้เขากล้าเผชิญกับความรู้สึกนั้น โดยไม่หลีกเลี่ยง ซึ่งความรู้สึกที่ผู้รับคำปรึกษา ไม่อยากสัมผัสและรับรู้ มักเป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำอยู่กับประสบการณ์ในอดีต ที่ยังส่งผลถึงสภาวะอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมในปัจจุบัน เช่น อารมณ์เศร้าสะเทือนใจ เสียใจ เจ็บปวด ขมขื่น คับแค้นใจ เป็นต้น และบางครั้ง อาจเป็นความรู้สึกในทางที่ดี แต่ไม่กล้าที่จะแสดง ออกมา เช่น ความรู้สึกชื่นชม ยินดี รักใคร่ พอใจ สุขใจ เป็นต้น และเพื่อให้บุคคลนั้น อยู่ในสภาวะ ปัจจุบัน ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามที่เน้นถึง "อย่างไร" (How) และอะไร (What) มากกว่า "ทำไม" (Why)

4. เทคนิคการแสดงการกล่าวโทษผู้อื่น (Playing the projection) เป็นวิธีที่ผู้ให้คำ ปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความรู้สึกที่ไม่ดี ที่มีอยู่ในตนเอง เป็นความรู้สึกที่ตนเองไม่ยอมรับ และมักจะโทษผู้อื่น คอยมองในส่วนที่ไม่ดีของผู้อื่น เช่น ผู้รับคำปรึกษาไม่ไว้ใจตนเอง ไม่รับผิดชอบตน

เอง ก็มักจะมองผู้อื่นเป็นผู้ไม่น่าไว้ใจ ไม่รับผิดชอบ คอยกล่าวโทษหรือคอยจับผิดคนอื่นในเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา และมักพูดว่า "ฉันไม่ไว้ใจใคร ๆ ทั้งสิ้น" "จะทำงานนี้สำเร็จ" ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษา แสดงบทบาทเป็นบุคคลที่ไม่ไว้ใจผู้อื่น เพื่อให้เขาได้สำรวจ และทำความเข้าใจในส่วนที่ตนเป็นอยู่ หรือมีอยู่ แต่ตนเองไม่ยอมรับ และมักสะท้อนไปยังผู้อื่น ว่าผู้อื่นเป็นอยู่หรือมีอยู่ จึงชอบกล่าวโทษหรือคอยจับผิดผู้อื่น การที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าตัวเขาเองมีความรู้สึกนั้นอยู่ จะช่วยให้เขารับผิดชอบต่อสิ่งที่เขารู้สึกและพยายามปรับปรุงแก้ไขความรู้สึกนั้นที่มีอยู่ในตัวเขาให้ได้ โดยไม่พยายามมองหรือกล่าวโทษจับผิดผู้อื่น

5. เทคนิคการใช้เกม การซ้อมบทบาท (Rehearsal) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เกมช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ใช้พลังที่มีอยู่ในตัวเอง อยู่กับสภาวะปัจจุบันอย่างเต็มที่ เพราะบุคคลมักวิตกกังวลถึงบทบาทของตนที่จะแสดงในอนาคต เช่น การที่จะต้องออกไปบรรยาย อภิปราย รายงาน ใ้ตัวที่หน้าชั้นเรียน เป็นต้น ซึ่งต้องใช้พลังงานส่วนใหญ่ไปกับการคาดคะเนว่า ตนเองจะแสดงบทบาทอย่างไร เมื่อต้องออกไปแสดงบทบาทนั้น ๆ ทำให้ไม่สามารถรับรู้ถึงสภาวะในปัจจุบันได้อย่างเต็มที่ เพื่อลดความวิตกกังวลดังกล่าว ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาซ้อมบทบาทหรือแสดงบทบาทที่ตนคิดว่าออกมาจริง ๆ

6. เทคนิคการใช้เกม แสดงเกินกว่าเหตุ (Exaggeration) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เกมช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา รับรู้ถึงสัญลักษณ์ ที่เป็นภาษาทางร่างกายที่สื่อออกมา เช่น ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงความเสียใจที่ตนทะเลาะและขัดแย้งกับพี่สาว ขณะที่เล่าให้ใช้มือข้ายบีบมือขวาอยู่ตลอดเวลา ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาใช้มือข้ายบีบมือขวา ให้มากยิ่งขึ้นแล้วระบายความรู้สึกเกี่ยวกับการใช้มือข้ายบีบมือขวาออกมา หรือดังตัวอย่างดังนี้ ผู้รับคำปรึกษาพูดเกี่ยวกับข้อความที่สำคัญ ๆ แต่พูดอย่างไม่สนใจ ซึ่งชี้ให้เห็นว่า ผู้รับคำปรึกษาไม่ได้ให้ความสำคัญต่อเรื่องที่พูด เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะขอให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวข้อความนั้น ๆ ซ้ำแล้ว ซ้ำอีกและในการกล่าวซ้ำแต่ละครั้งจะให้ผู้รับคำปรึกษาพูดเสียงดังขึ้น ๆ และเน้นสิ่งที่พูดนั้นให้หนักแน่นขึ้น

7. เทคนิคการฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาใช้จินตนาการ (Fantasy) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง โดยส่งความรู้สึก ความต้องการนั้น ผ่านไปยังสิ่งอื่นแทนที่จะให้เขาพูดถึงตนเองตรง ๆ ซึ่งในบางครั้งการพูดถึงความรู้สึก ความต้องการ ของตนเองตรง ๆ อาจเกิดความลำบากใจที่จะระบายความรู้สึก ความต้องการนั้น ๆ ออกมา จึงต้องใช้จินตนาการเข้าช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง เช่น ให้ผู้รับคำปรึกษาหลับตา ผ่อนคลายตัวเองให้สบายที่สุดแล้วให้สมมติว่า เขากำลังยืนดูรูปปั้นของตัวเอง ลองจินตนาการว่า ถ้ารูปปั้นนั้นมีชีวิต รูปปั้นนั้นจะเป็นอย่างไร มีความต้องการอะไร มีความรู้สึกอย่างไร และสภาพแวดล้อมที่รูปปั้นนั้นอยู่เป็นอย่างไร นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาอาจให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการตนเองเป็นต้นไม้ ดอกไม้ สะพาน เครื่องใช้อื่น ๆ โดยพิจารณาตามความเหมาะสม ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ผู้รับคำปรึกษาพบ

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์

2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เฮอร์แมน (Herman, 1995:77-85) ได้สำรวจคุณลักษณะของการบำบัดแบบเกสตัลท์ เพื่อศึกษาประสิทธิภาพ ที่จะนำไปใช้ในรูปแบบของการบำบัดอย่างสั้น (Brief Therapy) แนวการใช้เริ่มต้นด้วย การสร้างความสัมพันธ์และข้อตกลงกับผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยระบุปัญหาให้มีลักษณะเฉพาะ

เจาะจงว่า อะไรเป็นปัญหาที่ต้องการแก้ไขมากที่สุด ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคของเกสตัลท์ มาใช้ในการพิจารณาปัญหาต่างๆด้วยการตระหนักรู้อย่างสมบูรณ์ แล้วค่อยๆ เปลี่ยนโครงสร้างเข้าสู่บริบทของการบำบัดระยะสั้น ปัญหาต่างๆจะถูกสำรวจในลักษณะของ Here and Now ซึ่งเอาความเป็นปัจจุบันเป็นสำคัญ การใช้เกสตัลท์บำบัดวิธีนี้ แสดงให้เห็นว่าสามารถนำไปใช้ในการให้คำปรึกษาอย่างสั้นได้

สลัคกิน, เวลเลอร์และไฮตัน (Sluckin, Weller and Highton. 1989:147-157) ได้ศึกษารายกรณีเด็กชายอายุ 9 ขวบที่ได้รับความบอบช้ำจากการทำทารุณกรรมของบิดา ในระหว่าง 5 ขวบแรก โดยใช้การบำบัดแบบเกสตัลท์ เป็นระยะเวลา 1 เดือน กระตุ้นเร้าให้เด็กแสดงออกถึงความจำเป็นและความฝัน ใช้เทคนิคการเล่น การแสดงละคร เน้นการจัดเตรียมสภาพต่างๆ และบุคคลที่แน่ใจว่าปลอดภัยสำหรับเด็ก และเด็กสามารถผ่านความโหดร้าย และความน่ากลัวออกมาได้ในกระบวนการรักษา

โซเลียร์ (Souliere. 1994:263) ได้ศึกษาผลความแตกต่างระหว่างการใช้เทคนิคแก้อีว้างเปล่าของเกสตัลท์ กับการใช้การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ กับปัญหาสิ่งค้างคาใจที่ทำให้เกิดความโกรธ โดยมีผู้ให้คำปรึกษา 4 คน ที่ได้รับการฝึกการให้คำปรึกษามาแล้วทั้งสองแบบ ทำการบำบัด แต่ละคนให้คำปรึกษาผู้รับคำปรึกษา 10 คน โดยใน 10 คน มี 5 คนที่มีปัญหา กลุ่มตัวอย่างทั้ง 40 คน มีอายุ 20-54 ปี ผลการทดลองพบว่า การให้การบำบัดเกสตัลท์โดยใช้เทคนิคแก้อีว้างเปล่า และการใช้การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ จะให้ผลในการบำบัดแตกต่างในทันทีภายหลังการบำบัดจนถึง 1 สัปดาห์ต่อมา หลังจากนั้นทดสอบซ้ำ พบว่า การให้คำปรึกษาทั้งสองแบบให้ผลดีเท่ากัน

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

สวัสดิ์ สมจิตร (2533:125) ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคนิคสยาม ปีการศึกษา 2532 โดยกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน ได้เข้าร่วมกลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผลการทดลอง พบว่า หลังจากการเข้าร่วมกลุ่มแบบเกสตัลท์แล้ว คุณภาพทางอารมณ์สูงขึ้นแตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กรรณิการ์ กาญจนานุกูล (2540:70) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงพยาบาลรามาริบัติ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2539 โดยกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน ให้คำปรึกษาคนละ 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง คนละ 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ผลการทดลอง พบว่า หลังจากที่นักศึกษาพยาบาลได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ มีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้นแตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ เป็นวิธีที่ใช้ทั้งในการบำบัดและการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ ดังนั้น จึงน่าจะใช้ได้ผลดีกับการเสริมสร้างความเข้มแข็งในการมองโลก

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมัธยมสันพิทยา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลก ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทม์ที่ 50 ลงมา และพักอาศัยอยู่ในชุมชนแออัด จำนวน 45 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมัธยมสันพิทยา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลก ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทม์ที่ 50 ลงมา และพักอาศัยอยู่ในชุมชนแออัด จำนวน 10 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก

วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง ได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมัธยมสันพิทยา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 จำนวน 137 คน ตอบแบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลกและนำมาตรวจให้คะแนน
2. คัดเลือกแบบสอบถามในข้อ 1. เฉพาะนักเรียนที่พักอาศัยอยู่ในบริเวณชุมชนแออัด ได้นักเรียนจำนวน 90 คน หลังจากนั้นคัดเลือกนักเรียนกลุ่มดังกล่าวที่ได้คะแนนความเข้มแข็งในการมองโลก ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทม์ที่ 50 ลงมา ได้นักเรียนจำนวน 45 คน
3. สัมภาษณ์นักเรียนที่มีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกตั้งแต่ เปอร์เซ็นต์ไทม์ที่ 50 ลงมา จำนวน 45 คน เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้ารับการพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก ปรากฏว่านักเรียนทุกคนสมัครใจ จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายนักเรียนที่สมัครใจมา จำนวน 10 คน เพื่อเข้ารับการพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลก
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลก มีลำดับขั้นตอน ดังนี้
 - 1.1 ศึกษาทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งในการมองโลก
 - 1.2 ผู้วิจัยศึกษาแบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลก จำนวน 29 ข้อ

ของสมจิต หนูเจริญกุล(2532) ซึ่งแปลมาจากแบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลก (Sense of Coherence Questionnaire) ของ แอนโทนอนอฟสกี (Antonovsky.1987:189-194) โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1.2.1 ผู้วิจัยศึกษาวิธีการใช้ การตรวจ และเกณฑ์การให้คะแนนของแบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลก

1.2.2 ผู้วิจัยศึกษาข้อคำถามที่แบ่งไว้ในแต่ละองค์ประกอบของความเข้มแข็งในการมองโลกให้มีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์

1.3 วิธีการหาคุณภาพของแบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลก

1.3.1 หาค่าอำนาจจำแนก (Item Discrimination) โดยนำแบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลกจำนวน 29 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนกุญชรวิทยาคาร จำนวน 100 คน จากนั้นผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ทดลองใช้แล้วมาตรวจให้คะแนนตามที่กำหนดไว้เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ กลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ โดยใช้ t-test แล้วทำการเลือกเฉพาะข้อที่มีค่า t ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป และที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ได้แบบสอบถามจำนวน 29 ข้อ ได้ค่า t ระหว่าง 1.77 ถึง 7.89 แล้วนำมาใช้ในการทดลอง

1.3.2 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลก โดยนำแบบสอบถามจำนวน 29 ข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกตามเกณฑ์ในข้อ 1.2 มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alfa - Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.8455

ลักษณะของแบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลก
คำแนะนำในการตอบแบบสอบถาม

ให้ผู้ตอบอ่านข้อความในแบบสอบถาม แล้วพิจารณาว่าตรงกับความรู้สึกนึกคิดของผู้ตอบมากน้อยในระดับใด โดยผู้ตอบสามารถเลือกตอบได้ตั้งแต่ 1 - 7 คะแนน โดยตำแหน่งเลข 1 และ เลข 7 จะมีข้อความที่บ่งบอกลักษณะตรงกันข้าม ตัวเลข 2 ถึง 6 จะบ่งชี้ถึงความมากน้อยของความรู้สึกนึกคิดของผู้ตอบ โดยอาศัยข้อความในตำแหน่ง เลข 1 และเลข 7 เป็นหลัก เมื่อผู้ตอบมีความนึกคิดตรงกับข้อความทางด้านใดมากกว่าให้เลือกรวงกลมรอบตัวเลขที่ใกล้เคียงกับระดับความมากน้อยของความรู้สึกนึกคิดของผู้ตอบมากที่สุด ตัวอย่างแบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลก

0 ท่านรู้สึกบ้างไหมว่า คนที่ท่านไว้วางใจทำให้ผิดหวัง

1	2	3	4	5	6	7
ไม่เคย						รู้สึก
รู้สึกเลย						มากที่สุด

00 เมื่อท่านพบปัญหาที่ยุ่งยาก ท่านเห็นด้วยหรือไม่ว่า แนวทางแก้ไขปัญหาของท่านมักจะสับสน และหาทางออกได้ยาก

1	2	3	4	5	6	7
เห็นด้วย						ไม่เห็นด้วย
มากที่สุด						

เกณฑ์การให้คะแนน

การให้คะแนนถือเกณฑ์ ดังนี้

1. ข้อความที่มีความหมายทางบวก ให้คะแนน ดังนี้

- ถ้าเลือกตอบ 1 ให้ 1 คะแนน
- ถ้าเลือกตอบ 2 ให้ 2 คะแนน
- ถ้าเลือกตอบ 3 ให้ 3 คะแนน
- ถ้าเลือกตอบ 4 ให้ 4 คะแนน
- ถ้าเลือกตอบ 5 ให้ 5 คะแนน
- ถ้าเลือกตอบ 6 ให้ 6 คะแนน
- ถ้าเลือกตอบ 7 ให้ 7 คะแนน

2. ข้อความที่มีความหมายทางลบ ให้คะแนน ดังนี้

- ถ้าเลือกตอบ 1 ให้ 7 คะแนน
- ถ้าเลือกตอบ 2 ให้ 6 คะแนน
- ถ้าเลือกตอบ 3 ให้ 5 คะแนน
- ถ้าเลือกตอบ 4 ให้ 4 คะแนน
- ถ้าเลือกตอบ 5 ให้ 3 คะแนน
- ถ้าเลือกตอบ 6 ให้ 2 คะแนน
- ถ้าเลือกตอบ 7 ให้ 1 คะแนน

คะแนนรวมของความเข้มแข็งในการมองโลกคิดโดยการรวมคะแนน จากทุกข้อของผู้ตอบแบบสอบถามเข้าด้วยกัน เป็นคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลก ของผู้ตอบแบบสอบถาม

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ มีลำดับขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

2.1 ศึกษาทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนประสบการณ์จากการฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษา เพื่อเป็นแนวทางกำหนดขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมาย

2.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเกสตัลท์ แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการให้คำปรึกษา จำนวน 3 คน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ และอาจารย์วัลลภ ปิยะมโนธรรม ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากับแนวปฏิบัติ

2.3 จากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.4 ผู้วิจัยฝึกทักษะการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ กับผู้ทรงคุณวุฒิ ได้แก่ คุณอารีย์ งามขำ และ คุณศิริรัตน์ ภูสกุลเจริญศักดิ์

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ One – Group Pretest – Posttest Design (ล้วน สายยศ และ อังศณา สายยศ. 2538:249) ดังแสดงไว้ในตาราง 1

ตาราง 2 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ One – Group Pretest – Posttest Design

สอบก่อน	ตัวแปรอิสระ	สอบหลัง
T ₁	X	T ₂

เมื่อ	X แทน	การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์
	T ₁ แทน	การสอบก่อนทำการทดลอง
	T ₂ แทน	การสอบหลังทำการทดลอง

วิธีดำเนินการทดลอง มีดังนี้

1. ระยะเวลาการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมัธยมศึกษาศึกษา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานครปีการศึกษา 2544 จำนวน 137 คน ตอบแบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลกและนำมาตรวจให้คะแนน แล้วคัดเลือกแบบสอบถามเฉพาะนักเรียนที่พักอาศัยอยู่ในบริเวณชุมชนแออัด ได้นักเรียนจำนวน 90 คน หลังจากนั้นคัดเลือกนักเรียนกลุ่มดังกล่าวที่ได้คะแนนความเข้มแข็งในการมองโลก ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา ได้นักเรียนจำนวน 45 คน แล้วสัมภาษณ์เพื่อสอบถามความสนใจในการเข้ารับการพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก ปรากฏว่านักเรียนทุกคนสนใจ จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายนักเรียนที่สนใจมา จำนวน 10 คน เพื่อเข้ารับการพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก
2. ระยะเวลาการทดลอง ผู้วิจัยทำการทดลอง โดยผู้วิจัยเป็นผู้ให้คำปรึกษาตามโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ คนละ 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ณ ห้องแนะแนว โรงเรียนมัธยมศึกษาศึกษา กรุงเทพมหานคร (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ข)
3. ระยะเวลาหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลก ภายหลังจากให้คำปรึกษาครั้งสุดท้าย
4. นำคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลก ที่นักเรียนตอบในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
 - 1.1 ค่ามัธยฐาน (Median)
 - 1.2 ความเบี่ยงเบนควอไทล์ (Quartile Deviation)
2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพ: เครื่องมือ
 - 2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม โดยใช้ t-test เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ กลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ (ล้วน สายยศ และอังศณา สายยศ . 2538 : 216)

2.2 หาคความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) (ล้วน สายยศ และอังศณา สายยศ . 2538:200)

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 ทดสอบความแตกต่างของอันดับคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลก ก่อนและหลัง การทดลอง โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched - Pairs Signed - Ranks Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533: 91-97)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง และแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
Mdn	แทน	ค่ามัธยฐานของความเข้มแข็งในการมองโลก
Q.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนควอไทล์ของความเข้มแข็งในการมองโลก
T	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched - Pairs Signed - Ranks Test)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้
เปรียบเทียบความเข้มแข็งในการมองโลกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลัง
การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ตาราง 3 แสดงคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

คนที่	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
1	85	133
2	115	126
3	88	122
4	97	118
5	115	129
6	102	128
7	105	151
8	90	92
9	99	118
10	113	114

ตาราง 4 แสดงคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกโดยแยกตามรายด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 ก่อนและหลังการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

คนที่	ความสามารถเข้าใจ		ความสามารถจัดการ		การเห็นคุณค่า	
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
1	36	45	32	45	17	43
2	38	40	41	49	36	37
3	29	35	35	45	24	42
4	34	36	34	44	29	38
5	37	41	43	50	35	38
6	32	39	35	49	35	50
7	35	42	37	58	33	51
8	33	33	30	35	27	24
9	31	40	31	38	37	40
10	35	39	43	41	35	34

ตาราง 5 เปรียบเทียบความเข้มแข็งในการมองโลกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ความเข้มแข็งในการมองโลก	การทดลอง	N	Mdn	Q.D.	T
ด้านความสามารถเข้าใจ(Comprehensibility)	ก่อน	10	34.5	2.5	45.0*
	หลัง	10	39.5	3.0	
ด้านความสามารถในการจัดการ(Manageability)	ก่อน	10	35.0	5.25	54.0**
	หลัง	10	45.0	5.0	
ด้านการมองโลกด้านการเห็นคุณค่า(Meaningfulness)	ก่อน	10	34.0	5.0	49.5**
	หลัง	10	39.0	5.5	
ความเข้มแข็งในการมองโลก	ก่อน	10	100.5	12.5	55.0***
	หลัง	10	124.0	7.5	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นั่นคือการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์สามารถทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความเข้มแข็งในการมองโลกดีขึ้นตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมายของการศึกษา

เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งในการมองโลกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้า

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงขึ้น หลังการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมัธยมศึกษาศึกษา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลก ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา และพักอาศัยอยู่ในชุมชนแออัด จำนวน 45 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมัธยมศึกษาศึกษา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลก ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา และพักอาศัยอยู่ในชุมชนแออัด จำนวน 10 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรที่สมัครใจ เป็นกลุ่มทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลก
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์

การดำเนินการทดลอง

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง แบบ One-Group Pretest-Posttest Design
2. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมัธยมศึกษาศึกษา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานครปีการศึกษา 2544 จำนวน 137 คน ตอบแบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลกและนำมาตรวจให้คะแนน แล้วคัดเลือกแบบสอบถามเฉพาะนักเรียนที่พักอาศัยอยู่ในบริเวณชุมชนแออัด ได้นักเรียนจำนวน 90 คน หลังจากนั้นคัดเลือกนักเรียนกลุ่มดังกล่าวที่ได้คะแนนความเข้มแข็งในการมองโลก ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา ได้นักเรียนจำนวน 45 คน แล้วสัมภาษณ์เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้ารับการพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก ปรากฏว่านักเรียนทุกคนสมัครใจ จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายนักเรียนที่สมัครใจมา จำนวน 10 คน เพื่อเข้ารับการพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก

3. ระยะเวลาทดลอง ผู้วิจัยทำการทดลอง โดยผู้วิจัยเป็นผู้ให้คำปรึกษาตามโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ คนละ 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ณ ห้องแนะแนว โรงเรียนมัธยมสังคีตวิทยา กรุงเทพมหานคร (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ข)
4. ระยะเวลาหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลก ภายหลังจากให้คำปรึกษาครั้งสุดท้าย
5. นำคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลก ที่นักเรียนตอบในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
 - 1.1 ค่ามัธยฐาน (Median)
 - 1.2 ความเบี่ยงเบนควอไทล์ (Quartile Deviation)
2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ
 - 2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม โดยใช้ t-test เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ กลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ
 - 2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)
3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน
 - 3.1 ทดสอบความแตกต่างของอันดับคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลก ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched - Pairs Signed - Ranks Test)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความเข้มแข็งในการมองโลกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมัธยมสังคีตวิทยา กรุงเทพมหานคร พบว่า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความเข้มแข็งในการมองโลกโดยรวมเพิ่มขึ้น หลังการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความเข้มแข็งในการมองโลกแต่ละด้านเพิ่มขึ้น หลังการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ ดังนี้
 - 1.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความเข้มแข็งในการมองโลกด้านความสามารถในการเข้าใจเพิ่มขึ้น หลังการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
 - 2.2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความเข้มแข็งในการมองโลกด้านความสามารถในการจัดการเพิ่มขึ้น หลังการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
 - 2.3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความเข้มแข็งในการมองโลกด้านการเห็นคุณค่าเพิ่มขึ้น หลังการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความเข้มแข็งในการมองโลกโดยรวมเพิ่มขึ้น หลังจากการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ เป็นวิธีหนึ่งที่ใช้ในการพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ได้ ทั้งนี้เพราะว่าในการให้คำปรึกษาระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนดำเนินไปภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ไร้กังวล และทำที่ที่เป็นมิตร นักเรียนจึงมีท่าทีที่ผ่อนคลาย เป็นกันเอง กล้าเปิดเผยทั้งปัญหาในเรื่องส่วนตัว และการเรียน การให้คำปรึกษาเป็นไปในลักษณะเอื้ออำนวยและให้โอกาสนักเรียนในกาากล้าเปิดเผยความจริง ที่ไม่เคยได้พูดมาก่อน และได้ไตร่ตรองพิจารณาหาทางออกที่เหมาะสมกับตนเองและมีการเสริมความมั่นใจและให้กำลังใจในการออกไปเผชิญกับสิ่งที่ปัญหาอยู่ด้วยตนเอง ดังที่ วัชร ทรัพย์มี(2533:75-76) กล่าวว่า กระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลนั้นได้เน้นในเรื่องของสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา โดยมีอิสระที่จะระบายความไม่สบายใจกับข้อใจ ความรู้สึกอัดอั้น และสามารถทำความเข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น เกิดการยอมรับ พัฒนาและเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น ซึ่งไม่เฉพาะจะสามารถจัดการกับปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่เท่านั้น แต่จะช่วยให้มีทักษะในการจัดการกับปัญหาอื่น ๆ ได้ตนเอง และ คอร์เรย์(Corey .1995:249) ได้กล่าวถึงประโยชน์ที่เกิดจากการนำเทคนิคการบำบัดเกสตัลท์มาใช้ในการให้คำปรึกษาเผชิญ ต่อสู้กับเรื่องราวในชีวิตอย่างแท้จริง จะสามารถช่วยเพิ่มการตระหนักรู้ในสิ่งที่กำลังประสบอยู่ในปัจจุบันได้และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพบกับแง่มุมต่างๆของตนเอง นอกจากนี้ คอร์เรย์ (ผ่องพรรณ เกิดพิภักย์.2545 ; อ้างอิงจาก Corey,

1996:235-236) กล่าวว่า ผลของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา เข้าใจตนเอง รู้จักตนเองมากขึ้น ยอมรับความจริง กล้าเผชิญความจริงในปัจจุบัน และสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่พัฒนาความเจริญงอกงามให้แก่ตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของกรรณิการ์ กาญจนานุกูล (2540:70-71) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงพยาบาลรามาธิบดี กรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้นหลังจากการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับผลของการวิจัยของนันทิยา เอกอธิมกิจ (2542:122) ที่ได้ศึกษาผลของการให้ปรึกษาแบบ ภาวนิยมเป็นรายบุคคล และเป็นกลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งในโลกของ เยาวชนหญิง ในสถานฝึกและเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปราณี กรุงเทพมหานคร พบว่า เยาวชนมีความ เข้มแข็งในการมองโลกสูงขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบภาวนิยมเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม

2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความเข้มแข็งในการมองโลกแต่ละด้านเพิ่มขึ้น หลังการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ ดังนี้

2.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความเข้มแข็งในการมองโลกด้านความสามารถในการเข้าใจเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ความสามารถเข้าใจและอธิบายเหตุและผลของการกระทำของตนรวมถึงสิ่งที่เกิดขึ้น และสามารถคาดการณ์สิ่งที่เกิดขึ้นต่อไปกับตน โดยในการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ ผู้วิจัยได้เลือกใช้เทคนิคที่นี้เดี๋ยวนี ซึ่ง ธีระ ชัยยุทธยรรยง (2533:58-65) กล่าวว่า เทคนิคที่นี้และเดี๋ยวนี จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ความรู้สึก และให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับภาวะปัจจุบัน และความจิตของตนเองในขณะที่ได้เล่าและพูดคุยกัน และการเน้นใช้คำถาม "อะไร-อย่างไร - เมื่อใด" จะ

ช่วยกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้คิดทบทวนทำความเข้าใจกับเรื่องราวที่เกิดขึ้น ซึ่ง เทคนิคนี้ใช้ได้ผลดี นักเรียนได้มีเวลาในการทบทวนในเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองและเพิ่มการคิดและเกิดการรับรู้ในสิ่งที่จะเกิดขึ้นต่อไป กับตนเองให้มากยิ่งขึ้น ซึ่งในเวลาที่ผ่านมานักเรียนไม่เคยสนใจ หรือปล่อยให้ผ่านไปโดยไม่จัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความเข้าใจในสิ่งที่ค้างคาใจได้ และเกิดความสบายใจ

2.2 นักเรียนมีความสามารถในการจัดการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ ความรู้สึกเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะจัดการกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตน หรือใช้สิ่งที่มีอยู่ทั้งจากภายในและภายนอกตนเองในการจัดการกับสิ่งต่างๆโดยในการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ ผู้วิจัยได้เลือกใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึกนั้น ซึ่ง วัชรีย์ ทรัพย์มี (2533:67) กล่าวว่า การให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้สึกถึงความเจ็บปวด ความสะเทือนใจที่ตนได้รับโดยไม่หลีกเลี่ยง จะช่วยให้ผู้รับบริการยอมรับประสบการณ์ด้านอารมณ์ทั้งหลายว่าเป็นส่วนหนึ่งของเขา ไม่ให้เล็งความรู้สึก แต่ให้สนใจกับความรู้สึกของตนเองและค้นหาความหมายของความรู้สึก และที่ระ ชัยยุทธยรรยง (2533:64) ได้กล่าวว่า ความรู้สึกที่ผู้รับคำปรึกษาไม่ยอมรับสัมผัสและรับรู้มักจะเป็นความรู้สึกที่ค้างคาอยู่กับประสบการณ์ในอดีตที่ส่งผลถึงสภาวะอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมในปัจจุบัน หลังจากผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ความรู้สึกของตนเองและระบายความรู้สึกที่อัดอั้นใจแล้ว จะรู้สึกสบายใจขึ้นเหมือนได้ขจัดสิ่งที่ติดค้างอยู่ในใจออกไป ในบางกรณีผู้ให้คำปรึกษาต้องเพิ่มความมั่นใจให้กับผู้รับคำปรึกษาในการจัดการกับสิ่งที่ปัญหาและทำให้ไม่สบายใจ โดยใช้เทคนิคการแสดงพฤติกรรมตรงกันข้ามและเทคนิคการช่อมบเทา ซึ่ง นันทนา วงษ์อินทร์(2542:13) กล่าวว่า เทคนิคการแสดงพฤติกรรมตรงกันข้ามจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ลักษณะอีกด้านหนึ่งของตนที่พยายามเก็บกดไว้หรือไม่รู้มาก่อนว่ามีอยู่ ซึ่งจากการใช้เทคนิคนี้นักเรียนจะรู้ถึงลักษณะของตนที่น่าจะเป็นประโยชน์ในการใช้จัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้น และเกิดการเห็นความสามารถของตน และมีการคิดวางแผนที่จะนำไปใช้ในการจัดการ ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคนี้ควบคู่กับการใช้เทคนิคช่อมบเทา ซึ่ง นันทนา วงษ์อินทร์(2542:13) กล่าวว่า เทคนิคการช่อมบเทา จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดความวิตกกังวล เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตน และกล้าเผชิญความจริงโดยให้ผู้รับคำปรึกษาคิดว่าจะจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไร แล้วให้ผู้รับคำปรึกษาลองฝึกช่อมบเทาที่ตนนั้นดู เพื่อเพิ่มความมั่นใจก่อนที่จะออกไปจัดการกับสิ่งนั้นจริง ตัวอย่าง ผู้รับคำปรึกษาเป็นคนพูดจาโผงผาง เสียงดัง ไม่เรียบร้อย เมื่อพูดกับเพื่อนๆ และอาจารย์ก็มักจะถูกตำหนิและถูกปฏิบัติในการทำงานกลุ่มเสมอๆ ผู้ให้คำปรึกษาจึงได้ให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมตรงกันข้ามกับที่ตนเป็นอยู่ พูดเสียงค่อยๆ เบาและมีการเสียงฝึกใช้น้ำเสียงให้นุ่มนวล และใช้เทคนิคช่อมบเทาตามสถานการณ์ต่างๆ เช่น การเข้าพบอาจารย์เพื่อส่งงาน พบเพื่อนแล้วทักทาย พูดแสดงความคิดเห็น พูดเพื่อขอความช่วยเหลือ จนผู้รับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจขึ้นแล้วลองให้ผู้รับคำปรึกษานำไปใช้ ในบางกรณีผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติไม่รับผิดชอบในเรื่องราวปัญหาที่เกิดขึ้นมุ่งความรับผิดชอบไปที่ผู้อื่น ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคการกล่าวโทษผู้อื่น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจสิ่งที่เกิดขึ้นถึงสาเหตุและผลกระทบต่อตน และให้เกิดการตระหนักรู้ในส่วนความรับผิดชอบ ที่จะไปจัดการหรือแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น

2.3 นักเรียนมีการเห็นคุณค่าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่มองเห็นคุณค่าและความหมายของตนเองและการกระทำของตนเองรวมทั้งเห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตน มีแรงจูงใจในการจัดการกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกใช้เทคนิค "ที่นี่เดี๋ยวนี้" โดยเน้นใช้คำถาม "อะไร - อย่างไร - เมื่อใด" เพื่อช่วยเพิ่มการรับรู้ให้ผู้รับปรึกษาได้โดยตรง ทบทวน ในสิ่งที่เกิดขึ้นที่เป็นด้านดี และผลจากการที่เราได้เผชิญ และเข้าไปจัดการแก้ไขปัญหาย่างเข้มแข็งนั้น มีผลเป็นอย่างไรและผู้รับคำปรึกษารู้สึกอย่างไร ซึ่ง เฟอร์ล และ ชาร์ฟ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์.2545 ; อ้างอิงจาก Corey.1996:224-225 และ

Sharf, 2000:247-249) ได้ให้ทรรศนะเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ว่า มนุษย์พยายามต่อสู้และแสวงหาหนทางชีวิต เรียนรู้ที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่คิด รู้สึก และกระทำลงไป เป็นในสิ่งที่ตัวเองเป็นอยู่ ณ ปัจจุบัน มากกว่าพยายามจะเป็นในสิ่งที่ควรเป็น สามารถสร้างทางเลือกและดำรงชีวิตได้อย่างเต็มไปด้วยความหมาย ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าในด้านการมองเห็นคุณค่าและความหมายของตนเอง ในขณะที่ทำให้คำปรึกษาเกิดขึ้นได้ยากมาก เพราะผู้รับคำปรึกษาส่วนใหญ่ รู้สึกกับตนเองเป็นด้านลบ ซึ่งจะต้องใช้เทคนิคที่หลากหลาย ตามสถานการณ์ที่พบ และออกแบบสถานการณ์ให้ผู้รับปรึกษาได้ลองฝึกปฏิบัติแล้วดูว่าจะเกิดผลเป็นอย่างไร ซึ่งสถานการณ์ที่ออกแบบนั้นจะต้องไม่ยากเกินไปและง่ายเกินไปและเป็นสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการแก้ไขด้วย แล้วให้ผู้รับคำปรึกษารายงานผลของการปฏิบัติ ซึ่งความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายหลังการปฏิบัตินั้นมากขึ้นอยู่กับความสำเร็จในการปฏิบัติด้วย ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องกระตุ้นและให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษาอย่างต่อเนื่อง และเพิ่มการพิจารณามองเห็นคุณค่าของการกระทำของตนเองให้มากที่สุดเพื่อผู้รับคำปรึกษาจะเกิดการตระหนักในคุณค่าของตนเองมากยิ่งขึ้นและมีแรงจูงใจที่จะจัดการสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองต่อไป

สรุปได้ว่าในแต่ละเทคนิคของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ได้มุ่งเน้นให้บุคคลตระหนักรับรู้ความรู้สึก ความคิด และการกระทำของตนเอง สามารถเผชิญและมีความมั่นใจในการจัดการกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น และรับผิดชอบในการกระทำของตน ใช้ชีวิตอยู่กับสภาวะปัจจุบันอย่างมีความหมาย และมีคุณค่ากับตนเอง และในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกเทคนิคเกสตัลท์ที่เหมาะสมมาใช้ในการพัฒนาและมีการยืดหยุ่นให้เหมาะสมกับสถานการณ์ปัญหาของแต่ละคน และผู้วิจัยจะเป็นผู้เอื้อให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง และเพิ่มการรับรู้ ความรู้สึก ความคิดของตนเองอย่างมีสติ รู้จักฟังตนเอง รับผิดชอบต่อตนเอง มีความมั่นใจในการเผชิญและจัดการกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น และได้ลองนำไปปฏิบัติแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ จนเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าและความหมายในตนเอง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

ผู้ที่จะนำวิธีการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ไปใช้ เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลกของนักเรียน ควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับความเข้มแข็งในการมองโลก และการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ และที่สำคัญควรมีประสบการณ์และทักษะในการใช้เทคนิคต่างๆของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์มาก่อน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

2.1 ควรมีการติดตามผลภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง ทุกๆ 3 และ 6 เดือน เพื่อติดตามว่าความเข้มแข็งในการมองโลกของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์นั้น มีความเข้มแข็งในการมองโลกมีการเปลี่ยนแปลงมากน้อยเพียงใด

2.2 ควรมีการศึกษาและทดลองให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลกในกลุ่มบุคคลอื่น เช่น เด็กกำพร้า เด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง เป็นต้น เนื่องจากความเข้มแข็งในการมองโลกจะเป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของบุคคลเหล่านั้นได้

2.3 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษารายบุคคล และเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลกของนักเรียน

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรรณิการ์ กาญจนานุกูล. (2540). ผลของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงพยาบาลรามาริบัติ กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท. กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กัสดาล สุทธิวิศรี. (2535). ความเข้มแข็งในการมองโลก แรงสนับสนุนทางสังคม ความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลในหออภิบาลผู้ป่วยหนัก. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- คมเพชร จิตรศุภกุล. (2530). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ธีระ ชัยยุทธขรรค์. (2533, ตุลาคม-พฤศจิกายน). "กระบวนการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์," วารสารแนะแนว. 25(131) : 58-59.
- นิภา ศรีไพโรจน์. (2533). สถิตินอนพาราเมตริก. กรุงเทพฯ : โอ เอส พรินติ้งเฮาส์.
- นันทนา วงษ์อินทร์. (2542). เอกสารประกอบการสอนวิชาทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นันทิยา เอกอริคมกิจ. (2542). การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบทวิแบบเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชนหญิงในสถานแม่เหล็กและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปราณี กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท. กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประสาธ อิศปรีดา. (2523). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2529). การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บัณฑิตการพิมพ์.
- _____ . (2545). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พัชรินทร์ นันทจันทร์. (2538). ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลก กับความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาล โรงพยาบาลรามาริบัติ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- มุกดา ทองงาม. (2519). จิตวิทยาทั่วไป. เชียงใหม่ : ศูนย์หนังสือเชียงใหม่.
- ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ. (2538). หลักการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : ทวีกิจการพิมพ์.
- ลักขณา ธรรมไพโรจน์. (2536). การพยาบาลจิตเวชศาสตร์ประยุกต์. กรุงเทพฯ : โครงการตำราภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วัชร ทรัพย์มี. (2533). ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : โครงการส่งเสริมการแต่งตำราของมหาวิทยาลัย.

- วัลลภา อีสริยวงศ์. (2530). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. นครปฐม : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์
วิทยาลัยครูนครปฐม.
- วิญญู พูลศรี. (2531). *เทคนิค : จิตวิทยาการปรึกษา*. เชียงใหม่ : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะวิชาครุศาสตร์ สหวิทยาลัยล้านนา วิทยาลัยครูเชียงใหม่.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2530). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพฯ : ประกายพริก.
- _____. (2540). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมจิต หนูเจริญกุล . ประคอง อินทรสมบัติ และพรพรรณวีดี พุทธวัฒน์. (2532, กรกฎาคม-กันยายน).
"สิ่งรบกวนในชีวิตประจำวัน ความเข้มแข็งในการมองโลกและการรับรู้ถึงความผาสุกในชีวิตของ
อาจารย์พยาบาลในมหาวิทยาลัย," *วารสารพยาบาล*. 3 : 169 – 190.
- สมจิต หนูเจริญกุล.(2532). *แบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลก*.
- สวัสดิ์ สมจิตร. (2533). *การเข้ากลุ่มแบบเกสตัท์เพื่อพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม*. ปริญญาโท กค.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เสถียร ยूरชัย. (2530). *จิตวิทยาและการแนะแนวเด็กวัยรุ่น*. อุบลราชธานี : ภาควิชาจิตวิทยาและการ
แนะแนว คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูอุบลราชธานี.
- ธากา จันทรสกุล. (2536). *ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษาและ
การแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อุทัยพิพย์ จันทร์เพ็ญ. (2539). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสต่อการเพิ่มความเข้มแข็งในการ
มองโลกของผู้ติดยา*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- Antonovsky,A . (1982). *Health , Stress and Coping*. California. Jossey-Bass Inc Publisher.
- _____. (1993). "The Structure and Properties of The sense of Coherence Scale." *Soc.Sci.Med.* 6 : 725 – 733.
- _____. (1987). *Unraveling the Mystery of Health : How People Manage Stress and Stay Well*.
San Francisco : Jossey-Bass.
- Antonovsky, A . and S. Sagy. (1986, December). "The Development of a Sense of Coherence and
Its Impact on Responses to Stress Situation," *The Journal of Social Psychology*.
2 : 213 – 223.
- Carstens,J.A. and J.J. Spangeberg. (1997, June). "Major Depression A Breakdown in sense of
Coherence." *Psychological – Rep.* 80 : 1211-1220.
- Corey, Gerald. (1995). *Theory and Practice of Group Counseling (5th Ed.)*. California :
Brooks Cole.
- Hamburg,D.A (1997, June). "Toward a Strategy for Healthy Adolescent Development," *Special
Supplement to the American Journal of Psychiatry*. 6 : 7 -12
- Hairman,Robert. (1995). "Gestalt Therapy as Brief Therapy," *Gestalt – Journal*. 18(2) : 77-85.

- Mc Sherry, W.C. and J.E.Holm. (1994). "Sense of Coherence: Its Effects on Psychological and Physiological Processes Prior To, During And After A Stressful Situation," *Journal of Clinical Psychology*. 4 : 476-485.
- Nyamathi, A.M. (1993, September). "Sense of Coherence in Minority Women at Risk for HIV Infection," *Public Health Nursing*. 3 : 151-158.
- Olhsem and Others. (1988). *Group Counseling*. 3rded. New York : Holt, Rinehart and Winston.
- Passons, William R. (1975). *Gestalt Approaches in Counseling*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Perls, F. (1951). *Gestalt Therapy Verbatim*. Utah : Real People Press.
- Post – White, J. and oiner. (1996, March). "Hope, Spirituality, Sense of Coherence and Quality of Life in Patients with Cancer," *Oncology Nursing Forum Journal*. 23 : 1571-1579.
- Sluckin , Andy , Adrian Weller and Jane Highton. (1989). "Recovering from Trauma: Gestalt Therapy With An Abused Child," *Maladjustment – and Therapeutic – Education*. 7(3) : 147-157.
- Souliere , Michelle. (1994, October). "The Differential Effects of the Empty Chair Dialogue and Cognitive Restructuring on the Resolution of Lingered Angry feelings," *Dissertation Abstracts International*. DAI-B 56/04.
- Sullivan G.C. (1993, March). "Toward Clarification of Convergent Concepts : Sense of Coherence, Will to meaning, Locus of Control , Learned Helplessness and Hardiness," *Journal of Advance Nursing*. 18 : 1772-1778.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ตาราง 6 แสดงค่าอำนาจซื้อแท้ และค่าความเชื่อมั่นของ
แบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลก

ตาราง 6 แสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลก

ข้อที่	t	ข้อที่	T
1	3.90	16	4.39
2	1.76	17	4.61
3	2.00	18	4.10
4	2.38	19	5.41
5	1.77	20	7.76
6	3.22	21	2.95
7	6.34	22	3.57
8	4.94	23	2.80
9	4.08	24	5.41
10	4.74	25	3.16
11	2.48	26	3.27
12	4.39	27	3.46
13	4.94	28	5.64
14	7.89	29	4.39
15	5.94		

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = 0.8455.

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์
ตารางแสดงเวลาการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์
สำหรับกลุ่มทดลอง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศและให้คำปรึกษา	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกอบอุ่นใจ ไว้วางใจ และเป็นกันเองกับผู้ให้คำปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความความเข้มแข็งในการมองโลก บทบาทหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาดลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ และการบันทึกภาพนิ่ง และเสียงในการให้คำปรึกษาตลอดโปรแกรม 3. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษา ระบายปัญหาและความคับข้องใจออกมาอย่างเสรี 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับ ทักทายผู้รับคำปรึกษา พร้อมทั้งแนะนำตนเองให้ผู้รับคำปรึกษารู้จัก 2. ให้ผู้รับปรึกษาแนะนำตนเอง 3. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษา ทราบวัตถุประสงค์ วิธีการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎี เกสตัลท์ที่มีต่อความเข้มแข็งในการมองโลก บทบาทหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ และการบันทึกภาพนิ่ง และเสียงในการให้คำปรึกษาตลอดโปรแกรม 4. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษา ระบายปัญหาและความคับข้องใจออกมาอย่างเสรี 5. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุป เรื่องที่สนทนาและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองมากขึ้น 6. นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	ความเข้มแข็งในการมองโลกเรื่อง "การเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นกับตน"	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึกตามสภาพเป็นจริงของตนเองในภาวะปัจจุบัน 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถรับรู้และเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นกับตน 	<p><u>ขั้นที่ 1</u> ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษาสร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว</p> <p><u>ขั้นที่ 2</u> ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เทคนิคที่นี้และเดี่ยวนี เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดสติ รับรู้ความรู้สึก ความคิด และสิ่งต่างที่เกิดขึ้นกับตนในภาวะปัจจุบัน 2. เทคนิคอื่นๆเลือกใช้ตามสถานการณ์ของผู้รับคำปรึกษา <p><u>ขั้นที่ 3</u> ขั้นยุติ ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป</p>
3	ความเข้มแข็งในการมองโลก เรื่อง "การรับรู้และเข้าใจสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นและการคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดขึ้นต่อไป"	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถรับรู้และเข้าใจถึงสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตน 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจและอธิบายเหตุผลของพฤติกรรมต่างๆที่แสดงออก 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตนต่อไปได้ 	<p><u>ขั้นที่ 1</u> ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษาสร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว</p> <p><u>ขั้นที่ 2</u> ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เทคนิคการอยู่กับความรู้สึกนั้น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทบทวน ทำความเข้าใจสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตน และเพิ่มการรับรู้ในสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตนต่อไปให้มีมากยิ่งขึ้น 2. เทคนิคการแสดงพฤติกรรมตรงกันข้าม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ลักษณะอีกด้านหนึ่งของตนที่พยายามเก็บกดไว้ หรือไม่รู้มาก่อนว่ามีอยู่ จะได้เกิดความเข้าใจในพฤติกรรมของตนเองที่แสดงออก

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<p>3. เทคนิคอื่นๆเลือกใช้ตามสถานการณ์ของผู้รับคำปรึกษา</p> <p><u>ขั้นที่ 3</u> ขั้นยุติ ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป</p>
4	<p>ความเข้มแข็งในการมองโลก เรื่อง "การมีความรู้สึกเชื่อมั่นในความสามารถของตน"</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับและกล้าเผชิญกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น 	<p><u>ขั้นที่ 1</u> ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษาสร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว</p> <p><u>ขั้นที่ 2</u> ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษาโดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เทคนิคอยู่กับความรู้สึก เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับประสบการณ์ด้านอารมณ์ของตน เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยทางอารมณ์ ขจัดสิ่งค้างคาอยู่ในใจและเกิดความรู้สึกเชื่อมั่น 2. เทคนิคการเปลี่ยนประโยคคำถามให้เป็นประโยคบอกเล่า เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากลับเผชิญกับความรู้สึกที่แท้จริงของตน 3. เทคนิคอื่นๆเลือกใช้ตามสถานการณ์ของผู้รับคำปรึกษา <p><u>ขั้นที่ 3</u> ขั้นยุติ ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป</p>
5	<p>ความเข้มแข็งในการมองโลก เรื่อง "การหาวิธีการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดจน การวางแผนในการจัดการสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น"</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักคิดหาวิธีการในการจัดการกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น 	<p><u>ขั้นที่ 1</u> ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษาสร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว</p>

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถวางแผนในการจัดการสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นโดยใช้สิ่งที่มีอยู่ทั้งจากภายในและภายนอกตนในการจัดการ	<p><u>ขั้นที่ 2</u> ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เทคนิคการแสดงพฤติกรรมตรงข้าม เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทบทวนและรับรู้ลักษณะอีกด้านหนึ่งของตนที่เป็นประโยชน์ และใช้ในการจัดการสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน 2. เทคนิคการข้อมบทบาท เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดความวิตกกังวลเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนในการจัดการสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น 3. เทคนิคอื่นๆเลือกใช้ตามสถานการณ์ของผู้รับคำปรึกษา <p><u>ขั้นที่ 3</u> ขั้นยุติ ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป</p>
6	ความเข้มแข็งในการมองโลก เรื่อง "การรับมือต่อการกระทำของตน และสิ่งที่เกิดขึ้น"	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับความผิดพลาดพร้อมที่จะหาวิธีจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้น 	<p><u>ขั้นที่ 1</u> ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษาสร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว</p> <p><u>ขั้นที่ 2</u> ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เทคนิคการกล่าวโทษผู้อื่น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ความรู้สึกที่ไม่ดีของตนที่มีต่อผู้อื่นหรือต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ตลอดจนได้สำรวจตัวเองในลักษณะของคนที่ตนไม่ยอมรับ และเกิดการยอมรับและรับผิดชอบในการกระทำของตน 3. เทคนิคอื่นๆเลือกใช้ตามสถานการณ์ของผู้รับคำปรึกษา <p><u>ขั้นที่ 3</u> ขั้นยุติ ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป</p>

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7	ความเข้มแข็งในการมองโลก เรื่อง "การมองเห็นคุณค่าและความหมายของตนเองและการกระทำของตนเอง"	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา รับรู้มองเห็นคุณค่า และความหมายของตนเองและการกระทำของตนเอง 	<p><u>ขั้นที่ 1</u> ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษาสร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนาคั้งที่แล้ว</p> <p><u>ขั้นที่ 2</u> ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เทคนิคความรับผิดชอบต่อตนเอง เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจการตัดสินใจเลือกของตน และรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนตลอดจนการกระทำและผลที่ตามมา ซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นความสามารถของตนเองและรู้สึกว่าคุณค่า 2. เทคนิคอื่นๆเลือกใช้ตามสถานการณ์ของผู้รับคำปรึกษา <p><u>ขั้นที่ 3</u> ขั้นยุติ ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป</p>
8	ความเข้มแข็งในการมองโลก เรื่อง "การมองเห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตน และการจงใจในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้น"	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นคุณค่าของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา สร้างแรงจูงใจที่จะจัดการกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตน 	<p><u>ขั้นที่ 1</u> ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษาสร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนาคั้งที่แล้ว</p> <p><u>ขั้นที่ 2</u> ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆดังนี้</p> <p>ใช้เทคนิค "อะไร – อย่างไร – เมื่อใด" เพื่อช่วยเพิ่มการรับรู้ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ไตร่ตรองสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในด้านที่ดี และให้เกิดความรู้สึกที่ดี มีแรงจูงใจในการจัดการกับ ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. เทคนิคอื่นๆเลือกใช้ตามสถานการณ์ของผู้รับคำปรึกษา <p><u>ขั้นที่ 3</u> ขั้นยุติ ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป</p>

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
9	ความเข้มแข็งในการมองโลก เรื่อง "การสรุปลักษณะของความเข้มแข็งในการมองโลก ได้แก่ ความสามารถในการเข้าใจ การมีความรู้สึกเชื่อมั่น และการเห็นคุณค่า ความหมาย"	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถรับรู้และเข้าใจการกระทำของตน รวมถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน และสามารถคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดตามมา 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในความสามารถของตน ที่จะจัดการสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตน 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นคุณค่าและความหมายของตนและการกระทำของตน รวมทั้งเห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตน และมีแรงจูงใจที่จะจัดการกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตน 	<p><u>ขั้นที่ 1</u> ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษาสร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว</p> <p><u>ขั้นที่ 2</u> ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เทคนิคที่นี้และเดี่ยวนี้ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดสติ รับรู้ความรู้สึก ความคิด และสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนในภาวะปัจจุบัน 2. เทคนิคการล้อมบทบาท เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนและกล้าเผชิญความจริง 3. เทคนิคความรับผิดชอบต่อตนเอง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ในการเลือกกระทำของตนและมีความรับผิดชอบต่อกระทำนั้น ซึ่งจะช่วยให้เห็นความสามารถของตนและรู้สึกว่าคุณค่าและความหมาย 4. เทคนิคอื่นๆเลือกใช้ตามสถานการณ์ของผู้รับคำปรึกษา <p><u>ขั้นที่ 3</u> ขั้นยุติ ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป</p>
10	ปัจฉิมนิเทศและยุติการให้คำปรึกษา	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงและจัดการสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตของตน และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินตนเองเกี่ยวกับการรับคำปรึกษา 3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนาไว้ 2. ให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาตนเองว่ามีสิ่งใดที่ยังเป็นปัญหาและรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่เป็นปัญหานั้น 3. ให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังการให้คำปรึกษา 4. ให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปเรื่องที่สนทนาและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองมากขึ้น 5. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณนักเรียนและปิดการให้คำปรึกษา

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ สำหรับกลุ่มทดลอง

ครั้งที่ 1 เรื่อง ปฐมนิเทศและให้คำปรึกษา

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกอบอุ่นใจ ไว้วางใจ และเป็นกันเองกับผู้ให้คำปรึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความความเข้มแข็งในการมองโลก บทบาท หน้าที่ของผู้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ และการบันทึกภาพนิ่งและเสียงในการให้คำปรึกษาตลอดโปรแกรม
3. เพื่อเปิดโอกาสให้ ผู้รับคำปรึกษาระบายปัญหาและความคับข้องใจออกมาอย่างเสรี

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับ ทักทายผู้รับคำปรึกษา พร้อมทั้งแนะนำตนเองให้ผู้รับคำปรึกษารู้จัก
2. ให้ผู้รับปรึกษาแนะนำตนเอง
3. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาทราบวัตถุประสงค์ วิธีการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความเข้มแข็งในการมองโลก บทบาทหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษา ตลอดช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ และการบันทึกภาพนิ่ง และเสียงในการให้คำปรึกษาตลอดโปรแกรม
4. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาระบายปัญหาและความคับข้องใจออกมาอย่างเสรี
5. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปเรื่องที่สนทนาและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองมากขึ้น
6. นัดหมายครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ม้วนเทปบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการมารับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษาตามเวลานัดหมาย ตลอดจนสังเกตบรรยากาศในการพบกันครั้งแรกว่า เอื้ออำนวยต่อการสร้างความอบอุ่นไว้วางใจและความคุ้นเคย ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเองใด

การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่ 2 เรื่อง การรับรู้และเข้าใจตนเอง .

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถรับรู้และเข้าใจ ความรู้สึกตามสภาพเป็นจริงของตนเองในภาวะปัจจุบัน
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถรับรู้และเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นกับตน

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนา

ครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆ ดังนี้

1. เทคนิคที่นี้เดี่ยวนี่ (Here and now) เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดสติ รับรู้ความรู้สึก ความคิด และสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนในภาวะปัจจุบัน ปฏิบัติดังนี้ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับความรู้สึกปัจจุบันให้มากที่สุด โดยสังเกตและเกิดการรับรู้ความรู้สึกของตนเองในขณะที่พูดคุยหรือเล่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามใช้คำถาม "ขณะนี้คุณรู้สึกอย่างไร" "คุณกำลังรู้สึกอย่างไร" "คุณรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่คุณเล่า" ให้ผู้รับปรึกษาได้ตระหนักรู้ในความรู้สึกของตนเองให้มากขึ้น

2. เทคนิคอื่นๆ เลือกใช้ตามสถานการณ์ของผู้รับคำปรึกษา ได้แก่ เทคนิคอยู่กับความรู้สึกนั้น เมื่อผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงเหตุการณ์ที่สร้างความเครียด ความเจ็บปวด ความคับแค้นใจ โดยเน้นใช้คำถาม "อะไร" และ "อย่างไร"

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติ

ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ม้วนเทปบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการมารับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษาตามเวลานัดหมาย และพิจารณาจากการสรุปว่า ผู้รับคำปรึกษาใช้สติรับรู้ตนเองสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่

การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่ 3 เรื่อง การรับรู้และเข้าใจสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นและคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดขึ้นต่อไป

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถรับรู้และเข้าใจถึงสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตน
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจและอธิบายเหตุผลของพฤติกรรมต่างๆที่

แสดงออก

3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดกับตนต่อไปได้

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนา

ครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆ ดังนี้

1. เทคนิคการอยู่กับความรู้สึกนั้น (Staying with a feeling) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทบทวนทำความเข้าใจสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตน และเพิ่มการรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนต่อไปให้มีมากยิ่งขึ้นโดยเน้นใช้คำถาม “อะไร” และ “อย่างไร”

2. เทคนิคการแสดงพฤติกรรมตรงข้าม (Reversals) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ลักษณะอีกด้านหนึ่งของตนที่พยายามเก็บกดไว้ หรือไม่รู้มาก่อนว่ามีอยู่ จะได้เกิดความเข้าใจในพฤติกรรมของตนเองที่แสดงออก โดยให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้ามกับที่เป็นอยู่

3. เทคนิคอื่นๆ เลือกใช้ตามสถานการณ์ของผู้รับคำปรึกษา

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติ

ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ม้วนเทปบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการมารับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษาตามเวลานัดหมาย และพิจารณาว่า ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจพฤติกรรมของตนเองและสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น รวมถึงสามารถคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดขึ้นต่อไปได้หรือไม่

การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่ 4 เรื่อง การมีความรู้สึกเชื่อมั่นในความสามารถของตน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับและกล้าเผชิญกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนา

ครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษาโดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆ ดังนี้

1. เทคนิคอยู่กับความรู้สึกนั้น (Staying with A Feeling) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา
รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนั้น จนสามารถเข้าใจถึงความคิดที่ค้างค้ำอยู่ เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยทาง
อารมณ์ ขจัดสิ่งค้างคาอยู่ในใจ และเกิดความรู้สึกเชื่อมั่น
2. เทคนิคการเปลี่ยนประโยคคำถามให้เป็นประโยคบอกเล่า (Change question
to statement) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล้าเผชิญกับความรู้สึกที่แท้จริงของตน
3. เทคนิคอื่นๆ เลือกใช้ตามสถานการณ์ของผู้รับคำปรึกษา

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติ

ผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ม้วนเทปบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการมารับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษาตามเวลานัดหมาย และพิจารณาจากการสรุปว่า บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่ 5 เรื่อง การหาวิธีจัดการกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นตลอดจน การวางแผนในการจัดการ
สิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาจักคิดหาวิธีการในการจัดการกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถวางแผนในการจัดการสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น โดยใช้

สิ่งที่มีอยู่ทั้งจากภายในและภายนอกคนในการจัดการ

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนา

ครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆ ดังนี้

1. เทคนิคการแสดงพฤติกรรมตรงข้าม(Reversals) เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา
ได้ทบทวนและรับรู้ลักษณะอีกด้านหนึ่งของตนที่เป็นประโยชน์ และใช้ในการจัดการสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน โดยให้
ผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมตรงกันข้าม ได้แก่ เมื่อผู้รับคำปรึกษาเป็นคนใจร้อน ว่าความไม่ไตร่ตรองแก้
ปัญหา ให้แสดงบทบาทเป็นคนมีเหตุผล ใจเย็น คิดพิจารณาแก้ปัญหา

2. เทคนิคซ้อมบทบาท(Rehearsal) เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดความวิตก
กังวลเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนในการจัดการสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น โดยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ลอง
ฝึกสิ่งที่คิดว่าจะนำไปใช้ในการเผชิญและจัดการกับปัญหา

3. เทคนิคอื่นๆ เลือกใช้ตามสถานการณ์ของผู้รับคำปรึกษา

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติ

ผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ม้วนเทปบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการมารับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษาตามเวลานัด
หมาย และพิจารณาจากการสรุปว่า บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่ 6 เรื่อง การรับมือขอการกระทำของตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้น

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับความผิดพลาดพร้อมที่จะหาวิธีจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้น

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนา

ครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆ ดังนี้

1. เทคนิคการกล่าวโทษผู้อื่น(Playing the Projection) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับความรู้สึกที่ไม่ดีของตนเองที่มีต่อผู้อื่นหรือต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ตลอดจนได้สำรวจตัวเองในลักษณะของตนเองที่ตนไม่ยอมรับ และเกิดการยอมรับและรับผิดชอบต่อการกระทำของตน โดยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนวิธีการพูดว่า "ฉันเป็น..." "ฉันพูดว่า..."

2. เทคนิคอื่นๆ เลือกใช้ตามสถานการณ์ของผู้รับคำปรึกษา

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติ

ผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ม้วนเทปบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการมารับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษาตามเวลานัดหมาย และพิจารณาจากการสรุปว่า บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่ 7 เรื่อง การมองเห็นคุณค่าและความหมายของตนและการกระทำของตน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้มองเห็นคุณค่า และความหมายของการกระทำของตน

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนา

ครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆ ดังนี้

1. เทคนิคความรับผิดชอบต่อตนเอง (I take responsibility) เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจการตัดสินใจเลือกของตน และรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนตลอดจนการกระทำและผลที่ตามมา ซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นความสามารถของตนเองและรู้สึกรู้ว่าตนเองมีคุณค่า โดยให้ผู้รับคำปรึกษาพูดว่า "ฉันจะรับผิดชอบต่อการกระทำครั้งนี้ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น"

2. เทคนิคอื่นๆ เลือกใช้ตามสถานการณ์ของผู้รับคำปรึกษา

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติ

ผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ม้วนเทปบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการมารับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษาตามเวลานัดหมาย และพิจารณาจากการสรุปว่า บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่ 8 เรื่อง การมองเห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนและการจงใจในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้น

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นคุณค่าของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างแรงจูงใจที่จะจัดการกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตน

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนา

ครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆ ดังนี้

1. เทคนิคการอยู่กับความรู้สึกนั้น (Staying with A Feeling) เพื่อช่วยเพิ่มการรับรู้ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ไตร่ตรองสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในด้านที่ดี และให้เกิดความรู้สึกที่ดี มีแรงจูงใจในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นผู้รับคำปรึกษาโดยใช้คำถาม “อะไร-อย่างไร-เมื่อใด”

2. เทคนิคอื่นๆ เลือกใช้ตามสถานการณ์ของผู้รับคำปรึกษา

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติ

ผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ม้วนเทปบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการมารับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษาตามเวลานัดหมาย และพิจารณาจากการสรุปว่า บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่ 9 เรื่อง การสรุปลักษณะของความเข้มแข็งในการมองโลก ได้แก่
ความสามารถในการเข้าใจ การมีความรู้สึกเชื่อมั่น และการเห็นคุณค่าความหมาย

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถรับรู้และเข้าใจการกระทำของตน รวมถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน และสามารถคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดตามมา
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในความสามารถของตนที่จะจัดการสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตน
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นความคุณค่าและความหมายของตนและการกระทำของตนรวมทั้งเห็นคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนและมีแรงจูงใจที่จะจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตน

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนา

ขั้นที่ 2 ขั้นที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

1. เทคนิคการอยู่กับความรู้สึกนั้น (Staying with A Feeling) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดสติ รับรู้ความรู้สึก ความคิด และสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนในภาวะปัจจุบัน โดยเน้นการใช้คำถามว่า "อะไร -- อย่างไร - เมื่อใด"
2. เทคนิคการซ้อมบทบาท (Rehearsal) เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนและกล้าเผชิญความจริง โดยให้ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงถึงบทบาทที่ตนคิดวางแผนไว้ในการแก้ไขสิ่งที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้น
3. เทคนิคความรับผิดชอบต่อตนเอง (I take responsibility) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ในการเลือกกระทำของตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อการกระทำนั้น ซึ่งจะช่วยให้เห็นความสามารถของตน และรู้สึกว่าตนมีคุณค่าและความหมาย โดยให้ผู้รับคำปรึกษาพูดว่า "ฉันจะรับผิดชอบต่อการกระทำครั้งนี้ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น" เมื่อผู้รับคำปรึกษาตัดสินใจเลือกแนวทางในการจัดการสิ่งต่าง ๆ
4. เทคนิคอื่นๆ เลือกใช้ตามสถานการณ์ของผู้รับคำปรึกษา

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติ

ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ม้วนเทปบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการมารับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษาตามเวลานัดหมาย และพิจารณาจากการสรุปว่า บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่ 10 เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ และ ยุติการให้คำปรึกษา

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงและจัดการสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตของตน และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินตนเองเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา
3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ

1. ทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว
2. ให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาตนเองว่ามีสิ่งใดที่ยังเป็นปัญหาและรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่เป็ปัญหา
 3. ให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังการให้คำปรึกษา
4. ให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปเรื่องที่สนทนาและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองมากขึ้น
5. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษา
6. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณนักเรียนและปิดการให้คำปรึกษา

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ม้วนเทปบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการมารับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษาตามเวลานัดหมาย และพิจารณาจากการสรุปว่า บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

ตาราง 7 แสดงการนัดเวลาการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

คนที่	ชื่อผู้รับคำปรึกษา(นามสมมติ)	วัน เดือน ปี	เวลา
1	เอก	22 พ.ย. 44	14.10-15.00
		27 พ.ย. 44	07.30-08.20
		30 พ.ย. 44	11.40-12.30
		6 ธ.ค. 44	11.40-12.30
		12 ธ.ค. 44	13.20-14.10
		17 ธ.ค. 44	08.20-09.10
		19 ธ.ค. 44	12.30-13.20
		24 ธ.ค. 44	08.20-09.10
		27 ธ.ค. 44	12.30-13.20
		3 ธ.ค. 44	12.30-13.20
2	นก	22 พ.ย.44	14.10-15.00
		28 พ.ย. 44	11.40-12.30
		3 ธ.ค. 44	07.30-08.20
		7 ธ.ค. 44	09.10-10.00
		13 ธ.ค. 44	15.00-15.50
		18 ธ.ค. 44	14.10-15.00
		21 ธ.ค. 44	11.40-12.30
		26 ธ.ค. 44	12.30-13.20
		2 ม.ค. 45	10.50-11.40
		4 ม.ค. 45	12.30-13.20
3	นุ๊ก	22 พ.ย. 44	14.10-15.00
		28 พ.ย. 44	15.00-15.50
		3 ธ.ค. 44	15.00-15.50
		7 ธ.ค. 44	07.30-08.20
		13 ธ.ค. 44	07.30-08.20
		18 ธ.ค. 44	07.30-08.20
		21 ธ.ค. 44	07.30-08.20
		25 ธ.ค. 44	15.00-15.50
		2 ม.ค. 45	07.30-08.20
		4 ม.ค. 45	08.20-09.10

คนที่	ชื่อผู้รับคำปรึกษา(นามสมมติ)	วัน เดือน ปี	เวลา
4	นิด	23 พ.ย. 44	10.50-11.40
		26 พ.ย. 44	07.30-08.20
		29 พ.ย. 44	07.30-08.20
		4 ธ.ค. 44	11.40-12.30
		11 ธ.ค. 44	07.30-08.20
		14 ธ.ค. 44	10.50-11.40
		20 ธ.ค. 44	13.20-14.10
		24 ธ.ค. 44	07.30-08.20
		27 ธ.ค. 44	07.30-08.20
		3 ม.ค. 45	07.30-08.20
5	ยุ้ย	23 พ.ย. 44	10.50-11.40
		26 พ.ย. 44	15.00-15.50
		29 พ.ย. 44	11.40-12.30
		4 ธ.ค. 44	07.30-08.20
		13 ธ.ค. 44	11.40-12.30
		17 ธ.ค. 44	07.30-08.20
		20 ธ.ค. 44	07.30-08.20
		25 ธ.ค. 44	07.30-08.20
		28 ธ.ค. 44	07.30-08.20
		4 ม.ค. 45	13.20-14.10
6	มาก	23 พ.ย. 44	10.50-11.40
		28 พ.ย. 44	07.30-08.20
		3 ธ.ค. 44	10.00-10.50
		7 ธ.ค. 44	10.50-11.40
		12 ธ.ค. 44	09.10-10.00
		17 ธ.ค. 44	10.50-11.40
		20 ธ.ค. 44	11.40-12.30
		26 ธ.ค. 44	09.10-10.00
		2 ม.ค. 45	09.10-10.00
		4 ม.ค. 45	09.00-10.00

คนที่	ชื่อผู้รับคำปรึกษา(นามสมมติ)	วัน เดือน ปี	เวลา
7	เอ	23 พ.ย. 44	10.50-11.40
		27 พ.ย. 44	15.00-15.50
		30 พ.ย. 44	07.30-08.20
		6 ธ.ค. 44	07.30-08.20
		12 ธ.ค. 44	07.30-08.20
		18 ธ.ค. 44	11.40-12.30
		21 ธ.ค. 44	10.50-11.40
		26 ธ.ค. 44	07.30-08.20
		28 ธ.ค. 44	12.30-13.20
		4 ม.ค. 45	07.30-08.20
8	บี	23 พ.ย. 44	10.50-11.40
		27 พ.ย. 44	11.40-12.30
		30 พ.ย. 44	15.00-15.50
		7 ธ.ค. 44	12.30-13.20
		12 ธ.ค. 44	11.40-12.30
		17 ธ.ค. 44	15.00-15.50
		20 ธ.ค. 44	15.00-15.50
		25 ธ.ค. 44	11.40-12.30
		28 ธ.ค. 44	11.40-12.30
		4 ม.ค. 45	10.50-11.40
9	ปลา	23 พ.ย. 44	10.50-11.40
		26 พ.ย. 44	11.40-12.30
		3 ธ.ค. 44	11.40-12.30
		4 ธ.ค. 44	15.00-15.50
		11 ธ.ค. 44	13.20-14.10
		14 ธ.ค. 44	07.30-08.20
		19 ธ.ค. 44	07.30-08.20
		24 ธ.ค. 44	10.50-11.40
		27 ธ.ค. 44	11.40-12.30
		3 ม.ค. 45	11.40-12.30

คนที่	ชื่อผู้รับคำปรึกษา(นามสมมติ)	วัน เดือน ปี	เวลา
10	หญิง	23 พ.ย. 44	10.50-11.40
		26 พ.ย. 44	11.40-12.30
		29 พ.ย. 44	15.00-15.50
		6 ธ.ค. 44	15.00-15.50
		11 ธ.ค. 44	15.00-15.50
		14 ธ.ค. 44	11.40-12.30
		19 ธ.ค. 44	09.10-10.00
		24 ธ.ค. 44	15.00-15.50
		27 ธ.ค. 44	15.00-15.50
		3 ม.ค. 45	15.00-15.50

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	นางสาวภัทรดา รุ่งป่าสัก
วัน เดือน ปี เกิด	12 สิงหาคม 2517
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	14/144 ม.3 แขวงจอมทอง เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2540 – 2542	อาจารย์แนะแนว โรงเรียนราชินีบน สามเสน กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2535	ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาตอนปลาย แผนกวิทยาศาสตร์ โรงเรียนบางปะกอกวิทยาคม กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2539	ครุศาสตรบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาและการแนะแนว สถาบันราชภัฏสวนดุสิต
พ.ศ. 2545	การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ