

การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม
ร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
พฤษภาคม 2560

การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม
ร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก



ปริญญานิพนธ์
ของ
ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

พฤษภาคม 2560

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม
ร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
พฤษภาคม 2560

ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม. (2560). การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้

คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก. ปรินทิพนิพนธ์ ปร.ด. (วิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์: แขนงวิชาจิตวิทยาการพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, อาจารย์ ดร. อัญชลี สุขในสิทธิ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล.

การวิจัยนี้มีความมุ่งหมาย 1) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์และ 2) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาปริญญาตรีสาขาครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยเขตภาคตะวันออก ใช้ศึกษาปัจจัยที่มีสัมพันธ์ต่อความเครียดจำนวน 450 คน และ จำนวน 20 คน ใช้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก เก็บข้อมูลโดยใช้ 5 แบบวัด ค่าความเชื่อมั่นอยู่ที่ .76 - .94 ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามโครงสร้าง การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multi-Regression Analysis) การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-Way ANOVA Repeated)

สรุปผลการวิจัย ดังนี้ 1) มีความสัมพันธ์กันเชิงเส้นตรงกับสิ่งกระตุ้นความเครียดความแข็งแกร่งทางจิตใจการมองโลกในแง่ดีและการสนับสนุนทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 และตัวพยากรณ์ที่ถูกเลือกที่ดีที่สุดมีทั้งหมด 4 ตัว คือ การสนับสนุนทางสังคม (X4) ความแข็งแกร่งทางใจ (X2) การมองโลกแง่ดี (X3) และสิ่งกระตุ้นความเครียด (X1) และ ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา มีค่าเท่ากับ -0.594 -0.580, -0.502 และ 0.485 ตามลำดับ โดยการสนับสนุนทางสังคม (X4) ส่งผลทางลบต่อความเครียดของนักศึกษาสูงสุด และสิ่งกระตุ้นความเครียดส่งผลทางบวกต่อความเครียดของนักศึกษาต่ำสุด ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณของความเครียดของนักศึกษา กับตัวพยากรณ์ทั้ง 4 ตัว เท่ากับ 0.812 โดยที่ตัวพยากรณ์ทั้ง 4 ตัวสามารถพยากรณ์ความเครียดของนักศึกษาได้ได้ ร้อยละ 66.00 และสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน $Z_{\text{Stress}} = 0.485(X1) - (0.594(X4) - 0.580(X2) - 0.502(X3)$ สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ $Y = 6.884 + 0.507(X1) - 0.528(X2) - 0.502(X3) - 0.561(X4)$ 2) โปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป โดยการบูรณาการเทคนิคทางจิตวิทยาและศาสตร์แพทย์ทางเลือก 3) นักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกและกลุ่มควบคุมมีความเครียดในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 โดยนักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกมีความเครียดลดลงในระยะก่อนทดลองและหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 และ นักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกมีความเครียดลดลงในระยะหลังทดลอง และติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

A DEVELOPMENT OF INTEGRATIVE STRESS MANAGEMENT GROUP COUNSELING
PROGRAM AND ALTERNATIVE MEDICINE SCIENCE

An ABSTRACT
BY
SONGWUT YU-IAM



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

November 2017

Songwut Yu-iam. (2017). *A development of Integrative Stress Management Group*

Counseling Program and Alternative Medicine Science. Dissertation. Ph.D.

(Research and Development on Human Potentials). Bangkok: Graduate School,

Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assist. Prof. Dr.

Patchaporn Srisawat, Dr. Anchalee Suknaisith, Assist. Prof. Dr. Pennapha

Koolnaphadol.

The purposes of this research were to determine 1) the relationship between factors effecting to Stress of the teacher students. 2) to development of Integrative stress management group counseling program and alternative medicine science. The sample were selected by multi-stage sampling of the teacher students in Eastern of Thailand; consisted 900 teacher students to the causal model study and 20 teacher students to develop program study; were divided into two groups, classified as an experimental group and a control group; each group consisted ten teacher students. Five questionnaires were verified for content validity by professional experts-with reliability of 0.76-0.94, construct validity were used for data collecting. Multiple regression analysis and Two – Way ANOVA repeated measurement The result of these research were as follows. 1. Factors related to stress on the students teacher, there was a linear correlation with the stimulus, psychological hardiness, optimism and social support were significance at p-value .01, the four best predictors were social support (X4), psychological hardiness (X2), optimistic (X3) and stimulus (X1) positively impacted student stress were -0.594 -0.580, -0.502 and 0.485, social support (X1) the most positively effects on the stress of students. And stimulus (X1) have the lowest positively effect on the student's stress. The predictors of students 'stress were 66.00 percent, and the standard equation $Z_{\text{Stress}} = 0.485(X1) - (0.594(X4) - 0.580(X2) - 0.502(X3))$ Equation $Y = 6.884 + 0.507(X1) - 0.528(X2) - 0.502(X3) - 0.561(X4)$ 2) stress management program with integrative group counseling and alternative medicine were consisted of 3 steps: beginning step, processing step and conclusion step, by integration psychological techniques and proper alternative medicine, and 3) the experimental group of students who received the stress management program by integrative group counseling with alternative medicine had a significant difference when compared with the control group in the pre-experiment, post-experiment and follow-up stresses with a statistical significance at p-value .01.

ปริญญาานิพนธ์
เรื่อง
การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม
ร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก
ของ
ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
แขนงวิชาจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
วันที่ เดือน พ.ศ. 2560

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์ คณะกรรมการสอบปากเปล่า
.....ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม)
.....ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ
(อาจารย์ ดร.อัญชลี สุขในสิทธิ์) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์)
.....ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนาคดล) (อาจารย์ ดร.อัญชลี สุขในสิทธิ์)
.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนาคดล)
.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

ประกาศคุณูปการ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ศาสตร์จิตวิทยาการให้คำปรึกษาและวิชาการที่เกี่ยวข้องทุกท่าน ความรู้ที่ทรงคุณค่าอันจะก่อประโยชน์ต่อส่วนตนและสังคมโดยรวม ทั้งนี้ ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการที่ปรึกษาและคณะกรรมการสอบปากเปล่าที่ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยดีจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ ดร. อัญชลี สุขในสิทธิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนภาดล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ที่กรุณาให้คำปรึกษา คำแนะนำ และตรวจแก้ไขปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ข้าพเจ้ารู้สึกซาบซึ้งใจในความเมตตาของอาจารย์อย่างยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่กรุณาเสียสละเวลาในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยนี้ ให้ข้อแนะนำสำหรับการพัฒนาเครื่องมือในการวิจัยในครั้งนี้จากผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นายแพทย์ วรภัทร รัตอาภา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรกร ทรัพย์วิระปกรณ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นาวาตรี ดร.พงษ์เทพ จิระโร อาจารย์ ดร.สมพงศ์ ปันหุ่น และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ร้อยเอกหญิง ดร.ชนิดดา เนนเกษร ตลอดจนคณาจารย์ได้ให้ความอนุเคราะห์และช่วยเหลือผู้วิจัยในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย รวมทั้งนักศึกษาที่ให้ความร่วมมือในการทำแบบวัดวิจัยและเป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลองวิจัยเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณคณะผู้บริหารคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่สนับสนุนให้ข้าพเจ้าได้รับโอกาสทางการศึกษาในระดับปริญญาเอก ขอกราบขอบพระคุณหัวหน้าภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา ประธานหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต คณาจารย์ผู้สอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ช่วยผลักดัน ให้กำลังใจ และให้โอกาสได้รับประสบการณ์ที่มีค่า ได้เรียนรู้ชีวิตในบทบาทนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาตลอดระยะเวลา 6 ปี 3 เดือน

และสุดท้ายน้อมรำลึกถึงความรักที่บริสุทธิ์ ความจริงใจ ความเข้มแข็ง จากบิดา มารดา ภรรยาและลูก ๆ รวมถึงเพื่อนอาจารย์ และเพื่อนร่วมรุ่น ตลอดจนผู้ที่มีได้กล่าวถึง ที่ให้ความรู้สึกรักมีพลัง ความซาบซึ้ง ความรู้สึกได้ถูกช่วยเหลือ และได้รับกำลังใจอย่างไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ข้าพเจ้าจะจดจำไว้เสมอว่าครั้งหนึ่งในชีวิตเคยได้เป็นนักศึกษาปริญญาเอก ณ มหาวิทยาลัยแห่งความภาคภูมิใจนี้ และจะระลึกอยู่เสมอว่าความสำเร็จในครั้งนี้ เป็นผลมาจากความเมตตา ความกรุณา และความปรารถนาดีจากทุกท่าน ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
คำถามวิจัย	9
ความมุ่งหมายของการวิจัย	9
ความสำคัญของการวิจัย	9
ขอบเขตของการวิจัย	10
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	10
ตัวแปรที่ใช้ในศึกษา	10
นิยามศัพท์เฉพาะ	10
กรอบแนวคิดการวิจัย	12
สมมติฐานการวิจัย	14
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	15
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด	15
ความหมายของความเครียด	16
ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับความเครียด	16
สาเหตุของความเครียด	25
ระดับความเครียด	28
โมเดลความเครียด	29
ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อความเครียด	32
ปัจจัยภายในที่มีผลต่อความเครียด	33
ปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อความเครียด	37
การให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ (Integrative Approach)	40
การผสมผสานเทคนิค	42
การบูรณาการทฤษฎี	42
ปัจจัยการบำบัดร่วม	42
การบูรณาการแบบมีทฤษฎีหลัก	42

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
แนวคิดและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม	45
ความหมายการให้คำปรึกษากลุ่ม	46
แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม	47
เป้าประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม	47
ข้อดีที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม	49
การให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับนักศึกษา	53
ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม	54
แนวคิดศาสตร์แพทย์ทางเลือก	70
ความหมายของศาสตร์แพทย์ทางเลือก	70
การจำแนกตามกลุ่มของการแพทย์ทางเลือก	70
วิธีการจัดการกับความเครียด	75
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	93
3 วิธีดำเนินการวิจัย	103
การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง	103
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	118
แบบแผนกาทดลอง	121
การวิเคราะห์ข้อมูล	121
การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ	121
การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ	122
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	123
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอข้อมูล	123
การนำเสนอข้อมูล	123
ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียด	124
ตอนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความแบบบูรณาการด้วยการให้ คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก	127

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 (ต่อ)	
ตอนที่ 3 ผลการพัฒนาโปรแกรมการจัดการความแบบบูรณาการด้วยการให้ คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก	131
ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียด ของนักศึกษา กลุ่มทดลองระหว่างระยะก่อนการทดลอง หลังทดลองและติดตามผล	136
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	137
วัตถุประสงค์การวิจัย	137
สมมติฐานการวิจัย	137
ขอบเขตการวิจัย	137
ส่วนที่ 1 การศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อความเครียด	137
ส่วนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก	139
สรุปผลการวิจัย	140
การอภิปรายผล	144
ข้อเสนอแนะ.....	157
บรรณานุกรม	160
ภาคผนวก	169
ภาคผนวก ก	170
ภาคผนวก ข	181
ภาคผนวก ค	195
ภาคผนวก ง	202
ภาคผนวก จ	205
ประวัติย่อผู้วิจัย	267

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 เปรียบเทียบจิตวิทยาการปรึกษาและจิตบำบัดแบบผสมผสานระหว่าง 4 ประเภท	42
2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	104
3 ตัวอย่างแบบวัดความเครียด	107
4 ตัวอย่างแบบวัดสิ่งกระตุ้นความเครียด	110
5 ตัวอย่างแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ	112
6 ตัวอย่างแบบวัดการมองโลกแง่ดี	113
7 ตัวอย่างแบบการสนับสนุนทางสังคม	115
8 เวลาในการทดลองโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการ ให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก	117
9 แบบแผนการทดลอง	120
10 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามคุณลักษณะของ กลุ่มตัวอย่าง	123
11 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนปัจจัยสิ่งกระตุ้นความเครียด ความเข้มแข็งทางใจ การมองโลกแง่ดีแต่ละด้าน และการสนับสนุน ทางสังคมกับความเครียดของนักศึกษา.....	124
12 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณเมื่อใช้ คะแนนความเครียดของนักศึกษา เป็นเกณฑ์	125
13 สรุปทฤษฎีและเทคนิคสำหรับโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการ ด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก	128
14 คะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการ ทดลองและ ระยะติดตามผล ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .	131
15 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความเครียด ระหว่างวิธีการ ทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง	133
16 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการ ทดลองและระยะติดตามผล ...	135

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง	หน้า
17 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลา ของนักศึกษากลุ่มทดลอง.....	135
18 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดเป็นรายคู่ ของนักศึกษากลุ่มทดลอง ทั้งในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังกาทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธี Bonferroni	136
21 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามสักระตุ้นความเครียด	196
22 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจ	199
23 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี	200
24 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม	200
25 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก	203

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียด.....	14
2 กรอบแนวคิดโปรแกรมจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม ร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก ..	15
3 ระบบภาวะเครียด	18
4 ภาวะการปรับตัวต่อความเครียด (General Adaptation Syndrome, GAS) ตามแนว ของเซลเย (Selye)	22
5 การประเมินค่าการรับรู้เกี่ยวกับสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม	23
6 ความสัมพันธ์ระหว่างแรงกดดันและความสามารถในการจัดการ	26
7 โมเดลความเครียดประกอบด้วย 5 ขั้นตอน	29
8 การตอบสนองต่อความเครียด แสดงให้เห็นถึงภาพรวมของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ ความเครียด การตอบสนองจากความเครียด การปรับตัวจากความเครียด และตัวแปรที่ส่งอิทธิพลต่อความเครียด	31
9 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบสิ่งกระตุ้นความเครียดของนักศึกษาครุศาสตร์ /ศึกษาศาสตร์	110
10 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจของนักศึกษาครุศาสตร์ /ศึกษาศาสตร์	112
11 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบมุมมองโลกแง่ของนักศึกษาครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์	113
12 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบการสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษาครุศาสตร์/ ศึกษาศาสตร์	115
13 การเลือกกลุ่มตัวอย่างและขั้นตอนการดำเนินการ	116
14 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบสิ่งกระตุ้นความเครียดของนักศึกษาครุศาสตร์/ ศึกษาศาสตร์	114
15 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจของนักศึกษาครุศาสตร์/ ศึกษาศาสตร์	118
16 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบมุมมองโลกแง่ดีของนักศึกษาครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์	116
17 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบการสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษาครุศาสตร์/ ศึกษาศาสตร์	118
ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	

บัญชีภาพประกอบ (ต่อ)

ภาพประกอบ	หน้า
18 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะ	129
19 การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษากลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม กับระยะเวลาการทดลอง	131
20 แสดงโมเดลการถดถอยพหุคูณระหว่างตัวแปรสาเหตุ และตัวแปรความเครียด ในรูปคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐาน	125
21 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล	132
22 การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กับระยะเวลาการทดลอง	134

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สภาพสังคมในช่วงที่ผ่านมาได้มีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ อย่างรวดเร็วไม่ว่าจะเป็นด้านเทคโนโลยีวิทยาศาสตร์ เศรษฐกิจ วัฒนธรรม สังคม การเมืองและการศึกษานั้นก่อให้เกิดผลกระทบต่อมนุษย์อย่างมาก มีผลทำให้สภาพสังคมไทยในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป เป็นสังคมเมือง ชีวิตความเป็นอยู่ เปลี่ยนไปจากเดิม การดำรงชีวิตในสังคมที่ต้องเร่งรีบและการแข่งขันเพื่อความอยู่รอดทำให้เกิดปัญหาและ อุปสรรคในการดำรงชีวิตทำให้เกิดความเครียด ซึ่งจำลอง ดิษยวณิช และ พร้มเพรา ดิษยวณิช (2545) กล่าวถึงความเครียด ว่าเป็นลักษณะการปรับตัวตามสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกที่มากระทบบุคคลทำให้เกิดสภาวะความตึง (Tension) หรือการคุกคาม (Threat) ทำให้บุคคลสมดุลของร่างกาย การที่บุคคลจะรักษาสมดุลไว้ต้อง บุคคลต้องหาวิธีตอบสนองหรือเผชิญความเครียดได้ผลดีนั้น ขึ้นอยู่กับแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ และขึ้นอยู่กับข้อจำกัดของการใช้ประโยชน์จากการศึกษาข้อมูลพบปัจจัยที่จะส่งผลกระทบต่อความเครียดของบุคคล ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม (Social support) ความเข้มแข็งทางใจ (Hardiness) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) (Weiten; & Lloyd. 2006: 72-104) ซึ่งทั้งสามปัจจัยเมื่อบุคคลมีมากจะสามารถเผชิญกับสถานการณ์ในชีวิตหรืออุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ประการแรก คือ การสนับสนุนทางสังคม (social support) หมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เป็นการประเมินรับรู้การได้รับการช่วยเหลือหรือประคับประคอง ทางด้านอารมณ์ ข้อมูลข่าวสาร สิ่งของ แรงงาน ทำให้บุคคลได้รับความรัก ใส่ใจ เห็นคุณค่า และยกย่องว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม จากการศึกษา พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การสนับสนุนทางอารมณ์ (Emotional support) การสนับสนุนทางด้านสิ่งของและบริการ (Instrumental support) การสนับสนุนด้านข้อมูล (Information support) การสนับสนุนความภาคภูมิใจแห่งตน (Esteem support) การสนับสนุนทางสังคมนี้จะเป็เครื่องมือช่วยเหลือสมาชิกในเครือข่ายนั้น เช่น การช่วยสอนเสริมให้เพื่อนก่อนสอบปลายภาค การให้สนับสนุนสิ่งของหรือคำแนะนำต่างๆ ที่เป็นประโยชน์จากเครือข่ายที่เข้มแข็งนี้ จะทำให้บุคคลมีสภาวะร่างกายแข็งแรงเนื่องจากภูมิคุ้มกันที่ดีและป้องกันโรคได้ดีเยี่ยมโดยเฉพาะโรคในระบบทางเดินหายใจ สอดคล้องกับแนวคิดของรีฟแมน (Reifman. 1990: 271) ได้กล่าวถึงการสนับสนุนทางสังคมว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกต่อสุขภาพที่ดีของนักศึกษา และยังการสนับสนุนทางสังคมในระดับสูงจะมีอิทธิพลต่อการป้องกันโรคที่เกิดจากความเครียดได้ (Jou; & Fukada.1997: 1303-

1304) และยังสามารถทำหน้าที่ในการจัดการความเครียดและความยากลำบากในการเรียนของนักศึกษาด้วย (Eggens; Werf; & Bosker. 2008 553-573) นอกจากนี้พีโกและพริทส์แพททริก (Piko; & Hamvai. 2010: 1479-1482) ยังกล่าวถึงการสนับสนุนจากครอบครัวจะมีส่วนทำให้วัยรุ่นมีความสุข รวมถึงการสื่อสารหรือร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย จะทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย ซึ่งตรงกับแนวคิดของ ฟลายแมน (Fried man. 1981: 252) กล่าวถึงแรงสนับสนุนทางสังคมจะทำให้บุคคลเผชิญความเครียดได้ดี เพราะแรงสนับสนุนทางสังคมจะทำให้บุคคลรู้สึกว่ามีคนรัก สนใจ ยกย่อง มีคุณค่าและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และถ้าบุคคลได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมอย่างถูกต้องและเพียงพอก็จะเปรียบเสมือนบุคคลนั้นมีกันชนดูดซับความเครียดทำให้ความเครียดนั้นไม่ส่งผลกระทบต่อคนน้อยลง

ประการที่สอง คือ ความเข้มแข็งทางใจ (Hardiness) จากการศึกษาของโคบาสา (Kobasa) ในปี ค.ศ. 1979 ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของเหตุการณ์กระตุ้นเครียดกับการเจ็บป่วยทางกาย ได้ข้อสรุปว่าถ้าต้องการสุขภาพดีต้องมีความเข้มแข็งทางใจ เนื่องจากทำให้ทนต่อความเครียดได้มากกว่าคนที่มีความเข้มแข็งทางใจน้อย โดยโคบาสา (Kobasa. 1979: online) ได้สรุปเป็นลักษณะโครงสร้างของบุคลิกภาพ ประกอบด้วย ความมุ่งมั่น (Commitment) การควบคุม (Control) และการท้าทาย (Challenge) ซึ่งทั้ง 3 ลักษณะนี้จะเป็นเครื่องมือสำหรับใช้เผชิญกับสถานการณ์ความเครียดได้ดี ซึ่งไวเทนและลอยด์ (Weiten; & Lloyd. 2006: 95) ได้วิจัยความเข้มแข็งทางใจพบว่า ผลการศึกษาเปรียบเทียบกับผู้บริหารระดับสูงที่มีระดับความเครียดสูงที่มีภาวะเจ็บป่วยชัดเจนกับไม่ป่วยและสภาวะสุขภาพดี พบว่า ผู้บริหารที่มีสุขภาพดีจะมีความเข้มแข็งทางใจได้ดีกว่าสามารถลดผลกระทบจากความเครียดและเมื่อพัฒนาให้มีความเข้มแข็งเพิ่มขึ้นจะทำให้สามารถเผชิญกับความเครียดได้มากขึ้น

และประการที่สาม การมองโลกในแง่ดี (Optimism) คือ แนวโน้มที่คาดหวังผลลัพธ์ที่ดีด้วยการใช้รูปแบบการอธิบายถึงเหตุการณ์ที่ดีหรือร้ายในชีวิตที่เกิดขึ้นกับตน ด้วยการให้เหตุผล ทำให้บอกได้ว่า บุคคลนั้นมีมุมมองต่อชีวิตอย่างไร มองโลกในแง่ดีหรือร้าย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคลประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ (วรารณา รัชตะวรรณ. 2554: 95 อ้างอิงจาก Seligman. 1990) ได้แก่ ความคงทนถาวร (Permanence) ความครอบคลุม (Pervasiveness) และ ความเป็นตนเอง (Personalization) การที่บุคคลมองโลกในแง่บวกจะทำให้บุคคลมีลักษณะคาดหวังต่อผลลัพธ์ที่ดี ดังผลวิจัย ในปี ค.ศ. 1985 ไมเคิล เชอเออร์ ((Michael Scheier) และชาร์ลส์ คาร์เวอร์ (Charles Carver) ได้ศึกษาความสัมพันธ์การมองโลกในแง่ดีกับการกำหนดชีวิตตน (life orientation) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา พบว่า การมองโลกในแง่ดีแล้วทำให้บุคคลมีสุขภาพดี

ด้วย และพบว่าผู้ป่วยผ่าตัดโรคหัวใจมีอาการดีขึ้นและกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติเร็วกว่าคนทั่วไป และยังพบว่าบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีภูมิคุ้มกันที่ดี สามารถลดภาวะซึมเศร้า และทำให้สุขภาพกายและใจดีด้วยเช่นกัน (Weiten; & Lloyd. 2006: 94-96) นอกจากนี้ยังพบว่านักศึกษาที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมีความเครียดต่ำกว่านักศึกษาที่มองโลกแง่ร้าย จะส่งผลให้เห็นคุณในตนเอง อดทนต่อความเศร้า มีการปรับตัวที่ดี และ มีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงน้อยกว่านักศึกษาที่มองโลกแง่ร้าย (Aspinwall; & Taylor. 1992; Seligman; & Buchman.1996) ในปี ค.ศ. 1997 เซลิกแมนและคนอื่น ๆ (Seligman; et al. 1997: 1-14) ได้รายงานผลวิจัยเกี่ยวกับนักศึกษาที่มองโลกในแง่ดีจะมีเกรดเฉลี่ยสูงกว่านักศึกษาที่มองโลกแง่ร้าย และความวิตกกังวลในการเข้าสังคมก็จะน้อยกว่าด้วย (Karen; et al. 1999: 104 -113)

จากข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลผลวิจัยเกี่ยวกับตัวแปรทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อนักศึกษาในด้านต่าง ๆ และการวิจัยนี้ผู้วิจัยเน้นในกลุ่มนักศึกษาครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ เนื่องจากนักศึกษาส่วนใหญ่ต้องการไปทำงานด้านการสอน หรือ อาชีพครู เมื่อสำเร็จการศึกษาแล้ว สังคมคาดหวังว่าครูเป็นบุคคลที่มีภูมิความรู้ เป็นต้นแบบที่ดีให้แก่นักเรียน มีบุคลิกเหมาะสมตามวัย และเป็นผู้นำในสังคมด้วย ดังข่าวครูดีเด่นได้รับรางวัลด้านการสอน ด้านการสร้างสรรค์สังคม ร่วมถึงข่าวด้านลบกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน กรณีครูใช้ความรุนแรงกับนักเรียน ตัวอย่างข่าว “เหตุการณ์เกิดขึ้นในโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี ซึ่งเด็กนักเรียนภายในห้องได้ใช้โทรศัพท์บันทึกไว้ จะเห็นว่ามียาจารย์ชายท่านหนึ่งใช้ไม้เรียวฟาดทำโทษเด็กนักเรียนจำนวน 3 - 4 คน อย่างรุนแรง สาเหตุมาจากเด็กนักเรียนกลุ่มดังกล่าวโดดคาบวิชาโฮมรูมในตอนเช้า” (ผู้จัดการออนไลน์. 2560: ออนไลน์) จากข่าวตัวอย่างนี้ เนื่องจากครูมีความเครียดแล้วไม่สามารถควบคุมการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม เมื่อมีสิ่งกระตุ้นหรือเผชิญสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดเช่นกัน นักศึกษาที่กำลังศึกษาและควรมีการเตรียมความพร้อมในด้านการจัดการความเครียดก่อนจะสำเร็จการศึกษา แต่ในความจริงแล้วนักศึกษาเองก็ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ หรือสิ่งกระตุ้นความเครียด จากการศึกษาแนวคิดและผลงานวิจัยจากภายในประเทศและต่างประเทศพบว่า การดำเนินชีวิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ทำให้เกิดความเครียดได้ตลอดระยะเวลาการศึกษา ซึ่ง บลอนน่า (Blonna. 2007: 349-352) ได้กล่าวถึงนักศึกษาที่ดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงมากมาย นักศึกษาต้องเพิ่มความรับผิดชอบในหลายด้านความกดดันก็ยิ่งมากขึ้นด้วย เนื่องจากต้องปรับตัวจากเด็กมัธยมไปสู่ นักศึกษาไปชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย ต้องดูแลตัวเอง และต้อง มีทักษะในด้านการทำงานและการเรียนรู้ มีการรับรู้สามารถของตนเองและมีวินัยในตนเองรู้จักวางแผนการเรียน มีรับผิดชอบ และมี

การควบคุมตนเองที่เหมาะสม นักศึกษาควรมีความรับผิดชอบและพึ่งตนเองให้มากที่สุด สามารถวางแผนการเรียนของตนเอง การควบคุมตนเองในการเข้าเรียน การคิดและทำงานตามที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ด้วยตนเอง หรือการเลือกคบเพื่อน การปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนได้ดี รวมทั้งสภาพแวดล้อมด้วย ดังแนวคิดของ จีรวัดน์ วีรังกรม (2548) ได้กล่าวถึง การดำเนินชีวิตของนักศึกษา ประการแรกควรมีการปรับทัศนคติตนเองให้สอดคล้องกับความเป็นผู้เรียนในระดับอุดมศึกษา เพื่อจะได้วางแผนการ เรียนรู้ของตนเองให้บรรลุเป้าหมาย ประการที่สองควรปรับพฤติกรรมใช้ชีวิตทางการศึกษาทางการศึกษาที่เหมาะสม ด้วยการแสวงหาประสบการณ์การเรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตรหรือกิจกรรมทวีปัญญาที่หน่วยงานของมหาวิทยาลัยจัดขึ้น การฝึก บริหารเวลาการใช้ชีวิตในรูปแบบการจัดทำแผน สร้างโอกาสในการเปิดตนเองให้มีกลุ่มเพื่อนเพิ่มมากขึ้นทั้ง ภายในสาขาวิชา ต่างสาขาวิชา ต่างคณะ และต่างสถาบัน การพัฒนาตนเองจากเดิมที่เคยพึ่งพาผู้อื่นในเรื่องการ เรียนไปสู่การพึ่งตนเองมากขึ้น ประการที่สามควรปรับรูปแบบการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับการเรียนรู้ยุคใหม่ เนื่องจากการเรียนรู้ในปัจจุบันเป็นการ เรียนรู้ที่ไร้พรมแดน แหล่งความรู้มีอยู่ทั่วโลกที่นักศึกษาสามารถเข้าถึงได้ ดังนั้นนักศึกษาจึงต้องปรับเปลี่ยนท่าทีการเรียนรู้ใหม่ จากเดิมที่พึ่งพาความรู้จากอาจารย์ ตารางเรียน และห้องสมุดของสถาบันเป็นหลักไปสู่การ เรียนรู้ด้วยตนเองจากแหล่งการเรียนรู้ทั่วโลก มีการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ของตนเองให้เหมาะสมกับการเรียนรู้ยุค ใหม่ เช่น ทักษะการคิดเชิงวิเคราะห์และสังเคราะห์ ทักษะการนำเสนอ มีการพัฒนาทักษะการใช้ ภาษาต่างประเทศโดยเฉพาะภาษาอังกฤษ เพื่อสร้างศักยภาพในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร การพัฒนาทักษะการ แสวงหาความรู้ เพื่อให้สามารถเข้าถึงแหล่งความรู้ผ่านระบบเครือข่ายของมหาวิทยาลัยและเครือข่ายอื่นๆ พัฒนานิสัยใฝ่เรียนรู้ให้เกิดขึ้นในตนเอง โดยพัฒนาการมองเหตุการณ์สภาพการณ์รอบตัวในเชิงการเรียนรู้ และ พัฒนาตนเองให้ก้าวทันกับข้อมูลความเคลื่อนไหวเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับศาสตร์ที่ตนศึกษา

กล่าวโดยสรุปจากข้อมูลข้างต้น พบว่า นักศึกษาต้องเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพในด้านต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับคุณภาพของบัณฑิตไทย ดังนั้น สถานการณ์ และความกดดัน ต่าง ๆ ล้วนเป็นสิ่งท้าทายที่นักศึกษาต้องเผชิญได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ถ้าความสามารถไม่เพียงพอ ไม่สามารถจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้ดีพอจะทำให้เป็นความรู้สึกถูกกดดัน ความสับสน หรือคับข้องใจ ซึ่งเป็นสาเหตุความเครียดทางจิตวิทยา แต่ความเป็นจริงแล้ว การดำเนินชีวิตของนักศึกษาสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เนื่องจากนักศึกษาต้องเรียนรู้ชีวิตและต้องเผชิญประสบการณ์ใหม่ ตลอดระยะเวลาที่ดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัย ความเครียดของนักศึกษาจะถูกกระตุ้นจากปัจจัยภายในและภายนอกตัวนักศึกษาซึ่งสามารถสรุปได้ 9 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านวิชาการ (Academic) เวลา/

สมดุล (Time/balance) งาน (Work) ระหว่างบุคคล/ตัวตน (Interpersonal/self) สัมพันธภาพ/ระหว่างบุคคล/ตัวตน (Relationship/interpersonal/self) ครอบครัว (Family) คุณภาพการสอน/สัมพันธภาพกับครู/การสนับสนุนจากครู (Teaching quality/relationship with teacher / support from teacher) การเงิน (Financial) และสิ่งแวดล้อม /วิทยาเขต/การบริหารจัดการ/การขนส่ง (Environment/campus/administrative/transition) ปัจจัยเหล่านี้อาจจะกระตุ้นให้เกิดผลเสียต่อนักศึกษาในด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม (Burge. 2009: online) แม้ว่าปัจจัยเหล่านี้จะทำให้บุคคลมีความเครียดได้ แต่ความเครียดที่เกิดขึ้นอาจส่งผลดีต่อบุคคลหรือส่งผลร้ายต่อบุคคลได้เช่นกันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ ผลจากการประเมินหรือตีความจากเหตุการณ์ที่จะทำให้เกิดเป็นความเครียดนั้น และอาจจะเป็นเหตุการณ์กระตุ้นเฉพาะบุคคลแต่อาจจะไม่กระตุ้นกับบุคคลอื่น ในปี ค.ศ. 1984 ลาซาลัส (Lazarus) และโฟลคแมน (Folkman) ได้จำแนกการประเมินออกเป็น 2 ลักษณะ คือ การประเมินขั้นปฐมภูมิ เป็นขั้นเริ่มต้นประเมินต่อเหตุการณ์ 1)ไม่เกี่ยวข้องกับตน 2)ที่เกี่ยวข้องด้วยแต่ไม่คุกคาม 3)เป็นความเครียด และเมื่อใดที่มองเหตุการณ์เป็นความเครียด จะเป็นการประเมินขั้นที่สองจะเกี่ยวข้องกับวิธีการเผชิญกับความเครียดหรือหาทางเลือกในการจัดการกับความเครียด แต่ถ้าไม่มีวิธีการที่จะเผชิญหรือจัดการกับความเครียดได้มากพอจะทำให้เข้าสู่ภาวะคับข้องใจ (Frustration) ได้ (Weiten; & Lloyd. 2006: 73) และเกิดเป็นผลกระทบจากความเครียด

จากผลการศึกษาข้อมูลด้านผลกระทบจากความเครียด พบว่า บุคคลที่มีความเครียดมี 2 ลักษณะ คือ ความเครียดฉับพลัน และ ความเครียดเรื้อรัง ทั้งนี้ความเครียดเรื้อรังเป็นผลจากความเครียดฉับพลันสะสมและถ้าไม่ได้รับการช่วยเหลือทำให้ส่งกระทบต่อบุคคลในด้านอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม หรือสัมพันธภาพในสังคมได้ และอาจทำให้เจ็บป่วยได้ เช่น ผลการปฏิบัติงานออกมาไม่มีประสิทธิภาพ การทำหน้าที่การรู้คิดหยุดชะงักเนื่องจากเสียสมาธิ ภาวะเหนื่อยหน่าย (burnout) ทั้งนี้เป็นผลจากภาวะหมดแรงทางกายและทางใจ จากผลการปฏิบัติงานไม่มีประสิทธิภาพอาจถูกดูถูก ส่งผลให้การรับรู้ความสามารถแห่งตนต่ำ เกิดความท้อถอย จนเกิดความเครียด ความวิตกกังวลในการเรียน อาจทำให้ถึงขั้นลาพักการเรียน ลาออก หรือหมดสภาพการเป็นนิสิตเนื่องจากผลการเรียนไม่ถึง เกณฑ์ที่มหาวิทยาลัยกำหนด (ปวีณา ไชยชมภู. 2549: 3) นอกจากนี้บุคคลอาจเผชิญความเครียดจากเหตุการณ์สำคัญในชีวิต (posttraumatic stress disorder) เช่น เผชิญสถานการณ์น้ำท่วมซุนามิ ภาวะสงคราม หรือถูกกระทำชำเรา เป็นต้น สิ่งที่เกิดขึ้นกับบุคคลจะเป็นปัญหาทางสุขภาพจิต เนื่องจากสูญเสียการทำหน้าที่ทางจิตใจ โดยมากจะเกิดจากบุคคลมีความเครียดเรื้อรัง เช่น ผลการเรียนแย่มาก นอนไม่หลับ ปัญหาทางเพศสัมพันธ์ ติดแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ และยาเสพติด ลมพิษ ปวดศีรษะจากไปเกรนหรือความตึงเครียด (Weiten;

& Lloyd. 2006: 89-93) อารมณ์เสีย สับสน ท้อแท้ พฤติกรรมก้าวร้าว การแยกตัวจากสังคม หงุดหงิด โมโหง่าย ไม่มีความสุขในการพบปะหรือติดต่อเพื่อนร่วมงานหรือคนอื่น ทำงานด้วยความยากลำบาก เหนื่อย เป็นคนอู้งาน ทำงานได้ผลน้อยหรือส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงาน รวมถึงอาจทำให้เจ็บป่วยได้ง่ายและเป็นสาเหตุการป่วยทางกายหลายโรค เช่น โรคกระเพาะอาหาร ไข้หวัด ภูมิแพ้ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน สมรรถภาพทางเพศลดลง ไมเกรน หรือเข้าสู่ภาวะซึมเศร้า และฆ่าตัวตาย (ประเวศ วะสี. 2549: 24)

และข้อมูลด้านการจัดการความเครียด เป็นผลการสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการจัดการความเครียดในสถาบันอุดมศึกษาของอิงคินันท์ อิทรกำแหง (2008: 135-150) พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด ได้แก่ ความกังวลใจ หรือการได้รับการสนับสนุนทางสังคม เช่น ที่ทำงาน ครอบครัว จะส่งผลต่อความเครียดโดยตรง ในด้านจิตวิทยาที่พบจะใช้ทฤษฎีเผชิญความจริงเพียงทฤษฎีเดียว มีการใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม การพัฒนาทักษะชีวิต และการนำเทคนิคการนวดมาใช้สำหรับการคลายเครียดซึ่งได้ผลดี ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาเพิ่มเติมจากงานวิจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีการนำเทคนิคการนวด การทำสมาธิ กลิ่นบำบัด ดนตรีบำบัด มาใช้บำบัดอาการปวดกล้ามเนื้อ คลายเครียด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการหดเกร็งกล้ามเนื้อ ซึ่งจะส่งผลดีคือลดความตึงเครียด คลายความกังวลลงได้ (Michael, Speca; et al. 2000) นอกจากวิธีคลายเครียดดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยยังพบกลวิธีในการจัดการกับปัญหาของบุคคลหรือสถานการณ์ในสังคมที่มีความซับซ้อนได้ ซึ่ง นอร์ครอสส์ (Norcross. 2003: 3 -11) กล่าวว่า การพัฒนาบุคคลให้สามารถจัดการกับความเครียดได้ดีนั้น ไม่มีวิธีใดหรือมีความเหมาะสมเฉพาะบุคคล ตลอดจนสภาพปัญหาของบุคคลมีความซับซ้อนมากขึ้น การใช้ทฤษฎีเพียงทฤษฎีเดียวไม่เพียงพอต่อการช่วยเหลือผู้มารับบริการได้ เขาจึงคิดวิธีการผสมผสานขึ้น เรียกว่า การบำบัดด้วยวิธีทางจิตวิทยาแบบบูรณาการ ซึ่งจะใช้ในการแก้ปัญหาหรือคลายความทุกข์ให้ผู้มารับบริการในการนำหลักการเหล่านี้มาใช้ในการจัดการกับความเครียด ต้องคำนึงถึงลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลเน้นปัญหา (Problem-Management Outline) ซึ่งในกระบวนการช่วยเหลือบุคคล ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ กระบวนการภายนอก จิตใจ และ ร่างกาย (Pat Milner; & Stephen Palmer. 1998: 245) ทั้งนี้ ผู้วิจัยยังได้ศึกษาแนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของเซอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer; & Stone. 1968 : 448-449) ว่าเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้การช่วยเหลือผู้ที่รับบริการมีปัญหาคล้ายๆ กันหรือมีความต้องการเหมือนกัน ได้ปรับปรุงตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล้าความเผชิญจริง ภายใต้อบอุ่น ปลอดภัย ใจจริง การยอมรับ ความไว้วางใจและการเข้าใจกันและกัน ซึ่งบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาเปลี่ยนจากผู้นำเป็นศูนย์กลาง มาเป็นกลุ่มเป็นศูนย์กลาง สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาส

แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองกล้าที่จะเผชิญปัญหาได้ใช้ความคิดในการแก้ไขปัญหา หรือปรับปรุงตนเองทั้งยังได้รับฟังความคิดเห็น ความรู้สึกของผู้อื่น และตระหนักว่าคนอื่นก็มีปัญหาไม่ใช่ตนเองมีปัญหาเพียงคนเดียว ผู้วิจัยขนาดของกลุ่มตามแนวคิดของแมนสัน โรเบิร์ต เอล; และ คนอื่นๆ (Masson, Robert L.; & Christine, Schimmel J. 2012: 53) กล่าวว่า ขนาดกลุ่มเกี่ยวกับการศึกษาขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมคือ 5-15 คน ระยะเวลาในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง ควรกำหนดมีความเหมาะสมเพื่อให้สมาชิกทุกคนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สำหรับกลุ่มทางด้านการศึกษา (Education) การอภิปราย (Discussion) หรือในกลุ่มงาน (Task group) ควรใช้ระยะประมาณ 1-2 ชั่วโมง โดยมี 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินงาน และขั้นสรุป โดยสมาชิกกลุ่มจะเข้ากลุ่มตามนัดหมายสัปดาห์ละ 1-2 คน ใช้เวลาทั้งหมด 12 ครั้ง และมีการติดตามผลภายหลังสิ้นกระบวนการกลุ่ม 1 เดือน ซึ่งผลของกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกนี้ นักศึกษาจะมีการพัฒนาตนให้มีความงอกงาม เพิ่มความสามารถในการจัดการตนเองตามสถานการณ์ รู้เท่าทัน ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนที่เปลี่ยนไปเมื่อเผชิญสถานการณ์ นักศึกษาสามารถ ลดการตอบสนองทั้งด้านร่างกายและจิตใจด้วยการเลือกใช้ชีวิตที่เหมาะสมซึ่งจะทำให้สามารถรักษาสมดุลได้ ทั้งนี้นักศึกษาจะได้รับการพัฒนาทักษะการใช้ชีวิตการเพิ่มความรับผิดชอบ สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดัน รู้จักวางแผนการเรียนรู้ มีรับผิดชอบ และมีการควบคุมตนเองที่เหมาะสม (Blonna, R. 2007: 349-352)

กล่าวโดยสรุปความเครียดของบุคคลสามารถพิจารณาจากปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดประกอบด้วย การสนับสนุนทางสังคม ความเข้มแข็งทางใจ และการมองโลกในแง่ดี ซึ่งปัจจัยทั้ง 3 นี้ ถือว่าเป็นตัวแปรภายในของบุคคล ถ้ามีมากจะส่งผลต่อบุคคลให้มีความเครียดและกระทบน้อยกว่า เมื่อต้องเผชิญกับสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ ทั้งนี้ความเครียดของบุคคลเกิดจากการประเมินสถานการณ์หรือสิ่งกระตุ้นนั้นเป็นสิ่งคุกคามหรือไม่ รวมถึงการรู้จักบริหารจัดการความเครียดตามสาเหตุหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด โดยในกลุ่มที่ผู้วิจัยสนใจจะศึกษา คือ นักศึกษาคุศศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ซึ่งจะเป็นบุคคลที่สำคัญในการพัฒนาประเทศเมื่อสำเร็จการศึกษาไปแล้ว และยังเป็นการป้องกันการล้มเหลวในการศึกษา ผู้วิจัยจึงได้สนใจกลุ่มนักศึกษาที่มีความเครียดระดับสูงในการดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัย ด้วยการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการในการจัดการกับความเครียด เหตุผลที่ต้องใช้วิธีการนี้ เนื่องจาก ไม่มีวิธีใดหรือเทคนิคใดจะนำมาใช้ให้มีความเหมาะสมกับทุกคนได้ ตลอดจนสภาพปัญหาของบุคคลมีความซับซ้อนมากขึ้น การใช้เพียงทฤษฎีไม่เพียงพอต่อการช่วยเหลือผู้มารับบริการได้ (Norcross. 2003: 3-11) และการใช้ศาสตร์แพทย์ทางเลือกจะส่งผลดีต่อบุคคลที่มีความเครียดเนื่องเป็นวิธีการที่สามารถฝึกปฏิบัติและนำไปใช้ได้

ความเครียดได้ผลทันทีโดยไม่ต้องพึ่งการรับประทานยา เช่น วิธีการนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การหดเกร็งคลายกล้ามเนื้อ กลิ่นบำบัด การหายใจที่ถูกต้อง และการสะกดจิตตนเอง ฯลฯ ทั้งนี้ผลงานการวิจัยเกี่ยวกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกที่นำมาใช้กับกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความเครียดมีน้อยมากในประเทศไทย ผู้วิจัยจึงสนใจนำศาสตร์แพทย์ทางเลือกมารวมกับศาสตร์ทางจิตวิทยาการให้คำปรึกษาในการจัดการความเครียด ทั้งนี้กระบวนการจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพนั้น ควรค้นหาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดเพื่อจะได้ให้ความช่วยเหลือได้ตามเหตุปัจจัยซึ่งตรงกับธรรมชาติของฮามาเดห์ (Hamaideh. 2011: 224) ได้ให้คำแนะนำวิธีจัดการความเครียดแก่นักศึกษา คือ การบอกถึงสิ่งกระตุ้นความเครียดของตน (Self-imposed) และความกดดัน (Pressure) การจัดการความเครียด (Stress management) ทักษะการยืนหยัดสิทธิ (Assertive skills) การจัดการและการให้คำปรึกษา (Manage and counseling) จะเป็นวิธีลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ กลยุทธ์การจัดการความเครียดต้องหาสาเหตุของความเครียดแล้วดำเนินการแก้ไข ได้แก่ 1) การพัฒนาการตระหนักรู้และทักษะที่ช่วยเรียนรู้วิธีการใหม่ของการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมของตน 2) เปลี่ยนกระบวนการทางจิตที่บุคคลใช้ตีความเหตุการณ์ภายนอก 3) การเปลี่ยนแปลงให้มีสุขภาพดี 4) การเรียนรู้วิธีใหม่ในการตอบสนองทางกายของบุคคลต่อความเครียด (Judith, A. Lewis; et al. 2003:)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงจัดทำโครงการพัฒนาโปรแกรมจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก เพื่อพัฒนานักศึกษาให้สามารถจัดการความเครียดในตนเองซึ่งจะส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ ด้วยการใช้พลวัตรกลุ่ม ด้วยการใช้เทคนิคทางจิตวิทยา เช่น การปรับโครงสร้างความคิด การหาคุณค่า การตั้งเป้าหมาย การประเมินรูปแบบชีวิตและการให้คำปรึกษา การฝึกทักษะแก้ไขปัญหา การฝึกตั้งเป้าหมาย การใช้ตัวแบบ การเสริมแรง ฯลฯ โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นพื้นฐาน ได้แก่ ทักษะทางทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ทฤษฎีเน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีเผชิญความจริง ทฤษฎีมุ่งเน้นคำตอบ และอื่นๆ เป็นต้น และการใช้ศาสตร์แพทย์ทางเลือก ได้แก่ การฝึกสติ (Mindfulness) การจินตนาการ การฝึกสะกดจิตตนเอง การฝึกสมาธิ การใช้กลิ่นบำบัด การจินตนาการ การนวด การจุดจุด การหดเกร็งกล้ามเนื้อ และการฝึกหายใจที่ถูกต้อง ทั้งนี้ ผลที่เกิดขึ้นจะทำให้เป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและสามารถนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาการจัดการความเครียดให้ตนเองและใช้กับประชาชนที่สนใจได้อย่างกว้างขวาง จะก่อให้เกิดความสุขสงบในสังคม เนื่องจากการจัดการความเครียดอย่างสร้างสรรค์ และเป็นการเตรียมความพร้อมในการจัดการกับความเครียดเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์หรือสิ่งกระตุ้นเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ

คำถามการวิจัย

1. ตัวแปรพยากรณ์ชุดใดที่สามารถอธิบายความเครียดของนักศึกษาครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ได้ดีที่สุด
2. โปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก สามารถลดความเครียดของนักศึกษาครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ได้หรือไม่

ความมุ่งหมายการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์
2. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกที่มีความเครียดแตกต่างกันในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล
3. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อน ระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล

ความสำคัญของการวิจัย

1. การพัฒนาแบบวัดปัจจัยของความเครียดและสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกของนิสิตปริญญาตรีคณะศึกษาศาสตร์/ครุศาสตร์ยังไม่เคยมีการศึกษาในเรื่องนี้ดังนั้นจึงทำให้ต้องรู้ใหม่เกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรีคณะศึกษาศาสตร์/ครุศาสตร์รวมทั้งผลการพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก เพื่อจัดการความเครียดของนักศึกษาซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจศึกษาประเด็นเกี่ยวกับความเครียดหรือสนใจในการนำไปศึกษาในประชากรกลุ่มอื่นต่อไป
2. ประโยชน์เชิงปฏิบัติผลการศึกษาครั้งนี้ก่อให้เกิดประโยชน์ด้านการปฏิบัติ ดังนี้
 - 2.1 ผลการศึกษาทำให้ได้ข้อมูลจากแบบวัดปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีคณะศึกษาศาสตร์/ครุศาสตร์ ในมหาวิทยาลัยที่เปิดการเรียนการสอนสาขาศึกษาศาสตร์/ครุศาสตร์ในภูมิภาคตะวันออก
 - 2.2 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกเพื่อจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีคณะศึกษาศาสตร์/ครุศาสตร์ ซึ่งอาจารย์ที่ปรึกษาหรือบุคลากรด้านสุขภาพจิตเกี่ยวกับเด็ก วัยรุ่น หรือวัยผู้ใหญ่ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเครียดได้

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาด้านศึกษาศาสตร์/ครุศาสตร์ ชั้นปี 1-4 ที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออก จำนวน 4,194 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของการตอบสนองต่อความเครียดเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยในประเทศไทยที่สังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษาชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 450 คนซึ่งได้มาโดยการสุ่มหลายขั้นตอน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก เป็นนักศึกษาที่มีความเครียดสูง สมัครใจเข้าร่วมวิจัย จำนวน 20 คน สุ่มอย่างง่าย (random assignments) เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน เท่ากันโดยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใดๆ

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือโปรแกรมการจัด การความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียด

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเครียด หมายถึง ปฏิกริยาที่มีต่อสิ่งเร้าภายใน และภายนอก ซึ่งอาจเป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคล สถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมโดยบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นภาวะกดดัน ความกดดัน ถ้าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวและมีความพึงพอใจจะทำให้เกิดการตื่นตัว เกิดพลังในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ อีกทั้งเป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางร่างกายและจิตใจ ถ้าไม่มีความพึงพอใจ และไม่สามารถปรับตัวได้ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียด ส่งผลให้เกิดความเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมได้

2. การจัดการความเครียด หมายถึง ภาวะที่นักศึกษาใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อที่จะควบคุมความความไม่สบายใจ กังวล สับสน หรือถูกคุกคาม จากสิ่งกระตุ้นที่จะทำให้เครียดจนร่างกายเสียความ สมดุลทางการรู้คิด ร่างกาย สรีระวิทยาและพฤติกรรม โดยใช้วิธีการจัดการความเครียด โดยใช้ปัจจัยภายในประกอบด้วยการสนับสนุนทางสังคม ความทนทาน และการมองโลกในแง่ดี และการใช้การผ่อนคลายด้วยการบูรณาการศาสตร์แพทย์ทางเลือก เช่น การนวด การกดจุด การหายใจ การหดเกร็งกล้ามเนื้อ และแก้ปัญหาที่สาเหตุด้วยกระบวนการทางจิตวิทยา เช่น ปรับระบบความคิด

การหาคุณค่า การตั้งเป้าหมาย การประเมินรูปแบบชีวิตและการให้คำปรึกษา การฝึกทักษะแก้ไข ปัญหา

3. ปัจจัยกระตุ้นความเครียด (Potentially stressful objective events) หมายถึง สิ่งที่มีผล ให้นักศึกษารู้ว่ามีความเครียดประกอบด้วย ปัจจัยความเครียดภายใน และปัจจัยความเครียด ภายนอก ดังนี้

3.1 ความเครียดภายใน คือ ลักษณะภายในของบุคคลที่จะตอบสนองต่อความเครียด เมื่อเผชิญสถานการณ์ ประกอบด้วย ความแข็งแกร่งทางจิตใจ (Psychological Hardiness) การ มองโลกในแง่ดี (Optimism) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)

3.1.1 ความแข็งแกร่งทางจิตใจ (Psychological Hardiness) หมายถึง ลักษณะ ของนักศึกษาที่ใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยที่ต้องเผชิญกับกิจกรรมหรือเหตุการณ์ในชีวิตภายใต้ ความเครียด นักศึกษามีความพยายามมีอิทธิพลเหนือกิจกรรมหรือเหตุการณ์เหล่านั้น โดยมีความ เชื่อว่าชีวิตสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ไม่อยู่นิ่ง นำชีวิตให้เติบโตองงามได้ตามแนวคิดของโคบาสา (Kobasa. 1979 : 1-11) มี 3 องค์ประกอบได้แก่ ความมุ่งมั่น (Commitment) การควบคุม (Control) และความท้าทาย (challenge)

3.1.2 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ลักษณะของนักศึกษามีความ คาดหวังได้ผลลัพธ์ทางบวก สถานการณ์ในชีวิตจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว ซึ่งอาจเกิดจากสิ่งแวดล้อม หรือบุคคลอื่น ไม่ได้เกิดจากการกระทำของตนเองอย่างเดียว สามารถยอมรับและเผชิญหน้ากับ ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ประกอบด้วย ความคงทนถาวร ความครอบคลุม และความเป็นตนเอง

3.1.3 การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) หมายถึง การที่นักศึกษามี ปฏิสัมพันธ์และได้รับการช่วยเหลือหรือส่งเสริมจากบุคคลรอบข้าง เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง ญาติ เพื่อน อาจารย์ที่ปรึกษาหรือผู้สอน ในด้านอารมณ์ ด้านสิ่งของและบริการ ด้านข้อมูล และด้านความ ภาคภูมิใจ ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษามีแหล่งทรัพยากรในการลดภาวะความเครียดได้

3.2 ปัจจัยความเครียดภายนอก คือ เหตุการณ์สำคัญที่จะทำให้ นักศึกษามี ความเครียดได้ (Burge, 2009) ประกอบด้วย 9 ด้าน ได้แก่ ด้านวิชาการ (academic) เวลา/สมดุล (time/balance) งาน (work) ลักษณะภายในบุคคล/ตัวตน (intrapersonal/self) สัมพันธภาพ/ระหว่าง บุคคล/ตัวตน (relationship/interpersonal/self) ครอบครัว (family) คุณภาพการสอน/สัมพันธภาพ กับครู/การสนับสนุนจากครู (teaching quality/relationship with teacher / support from teacher) การเงิน (financial) และสิ่งแวดล้อม /วิทยาเขต/การบริหารจัดการ/การขนส่ง (environment/campus/administrative/transition)

4. โปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก หมายถึง การช่วยเหลือให้บุคคลสามารถลดความเครียดโดยใช้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม เทคนิคตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่ม เทคนิค A-B-C การเผชิญความจริง WDEP การเสนอตัวแบบ การปรับโครงสร้างความคิด เทคนิคคำถามข้อยกเว้น เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ ร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก เช่น การนวด การทำสมาธิ การหดเกร็งคลายกล้ามเนื้อ การหายใจที่ถูกต้อง กลิ่นบำบัด การจินตนาการ และการสะกดจิตตนเอง เป็นต้น ด้วยการบูรณาการทั้งสองศาสตร์ในการจัดการความเครียดในแต่ละปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียด ตามขั้นตอน ดังนี้

4.1 ขั้นเริ่มต้นกลุ่มในขั้นนี้สมาชิก จะได้รับการชี้แจง และการสร้างบรรยากาศจากผู้นำกลุ่มด้วยการใช้กลิ่นเทียนหอม เพื่อลดความรู้สึกวิตกกังวล ไม่แน่ใจ การต่อต้านความรู้สึกและปฏิกิริยาทางอารมณ์อื่นๆเพราะสมาชิกไม่สามารถคาดเดาเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้ ผู้นำกลุ่มจึงต้องมีบทบาทสำคัญในการเอื้ออำนวยกลุ่มให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลายเข้าใจกฎระเบียบของกลุ่มชี้แจงถึงความรับผิดชอบของสมาชิกแต่ละคนช่วยให้สมาชิกได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกภายในกลุ่ม

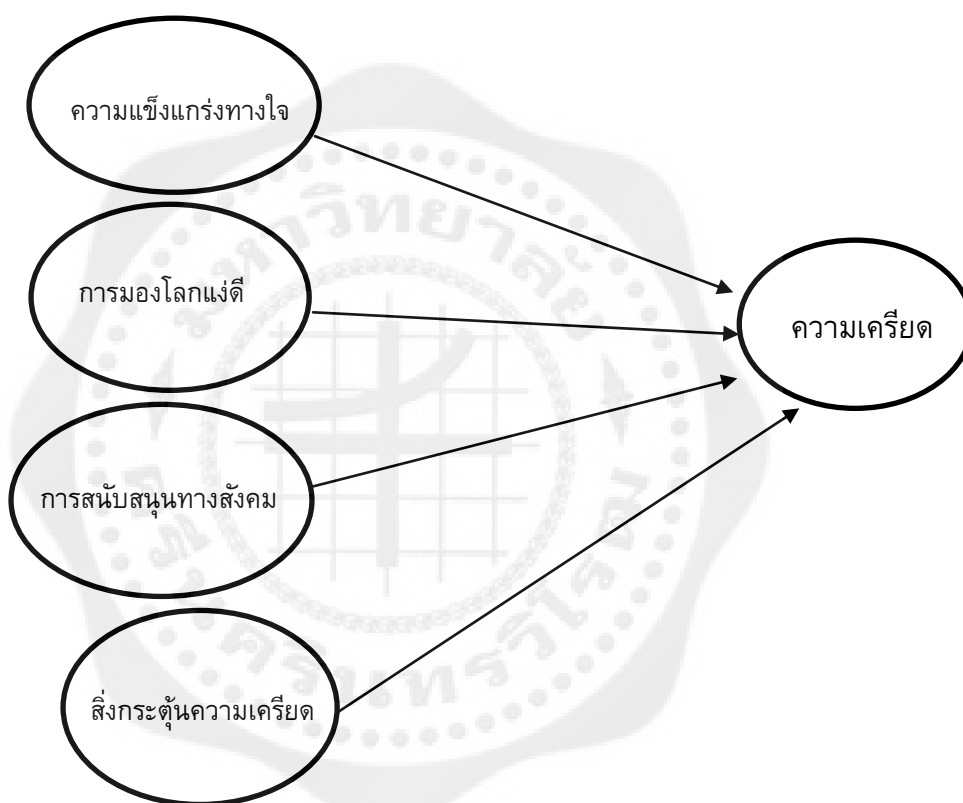
4.2 ขั้นให้คำปรึกษากลุ่ม การเลือกใช้เทคนิคและทฤษฎีต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับปัญหาของสมาชิกกลุ่ม ในที่นี้ขอเสนอเทคนิคหลักได้แก่ และการบูรณาการเทคนิคร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก เช่น การแสดงบทบาท แก้อั้วาง การจินตนาการ สมาธิ ผ่อนหดเกร็งกล้ามเนื้อ ปรับระบบความคิด การหาคุณค่า การตั้งเป้าหมาย การประเมินรูปแบบชีวิตและการให้คำปรึกษา การฝึกทักษะแก้ไขปัญหา และปัจจัยทางร่างกาย ประกอบด้วย การเปลี่ยนกระบวนการทางกาย การนวด ผีอกผ่อนคลาย การฝึก self-hypnosis การฝึกสมาธิ การฝึกตั้งเป้าหมาย เป็นต้น

4.3 ขั้นยุติกลุ่ม เป็นการส่งเสริมให้กำลังใจ การนำเสนอตัวแบบ การเริ่มแรงเพื่อให้สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันได้

กรอบแนวคิดในการวิจัย

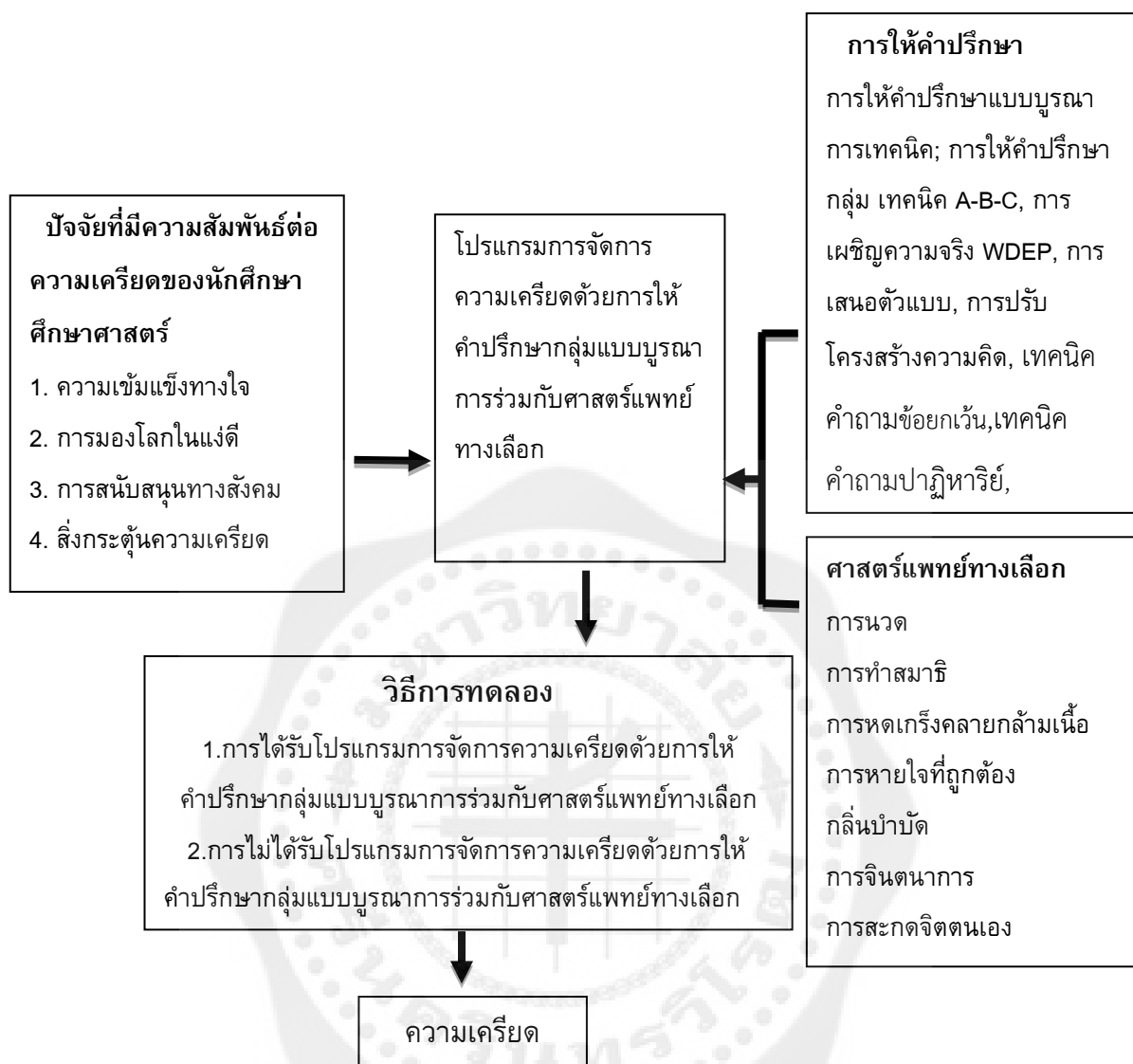
ในการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยพบว่าปัจจัยที่จะทำให้ นักศึกษามีความเครียดได้ ประกอบด้วยปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอกประกอบด้วย 9 ด้าน ได้แก่ ด้านวิชาการ (academic) เวลา/สมดุล (time/balance) งาน (work) ระหว่างบุคคล/ตัวตน (interpersonal/ self) สัมพันธภาพ/ระหว่างบุคคล/ตัวตน (relationship/interpersonal/self) ครอบครัว (family) คุณภาพการสอน/สัมพันธภาพกับครู/การสนับสนุนจากครู (teaching quality/relationship with teacher / support from teacher) การเงิน (financial) และ สิ่งแวดล้อม /วิทยาเขต/การบริหารจัดการ/การขนส่ง (environment/campus/administrative/transition) และซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะกระตุ้นให้ร่างกายเกิดการ

เสียสมดุลทั้งในด้านการรู้คิด ร่างกาย สรีระและพฤติกรรมได้ ซึ่งจะทำให้เกิดผลเสียต่อบุคคลในด้านการเรียน สัมพันธภาพในสังคม หรือเกิดการเจ็บป่วยได้ถ้ามีความเครียดสะสมเรื้อรังเป็นต้น และปัจจัยภายในมี 3 ลักษณะ คือ การสนับสนุนทางสังคม ความเข้มแข็งทางใจ และการมองโลกแง่ดี เป็นตัวที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของถ้านักศึกษา กล่าวคือ ถ้านักศึกษามีลักษณะการสนับสนุนทางสังคม ความเข้มแข็งทางใจ และการมองโลกแง่ดีมากจะทำให้ความเครียดของนักศึกษามีน้อย หรือถ้านักศึกษามีน้อยก็จะทำให้นักศึกษามีความเครียดมาก (Weiten; & Lloyd. 2006: 94) ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียด

2. การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม ร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกของนักศึกษาศึกษาศาสตร์/ครุศาสตร์ ประกอบด้วยตัวแปรอิสระ และ ตัวแปรตาม ดังภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดโปรแกรมจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตราจารย์ทางเลือก

สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตราจารย์ทางเลือกมีความเครียดในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลองแตกต่างกัน
2. นักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตราจารย์ทางเลือกหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การพัฒนาโปรแกรมจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก ผู้วิจัยได้ศึกษาและทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
2. ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อความเครียด
3. แนวคิดความเครียดในมหาวิทยาลัย
4. การให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ (Integrative Approach)
5. แนวคิดและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม
6. แนวคิดศาสตร์แพทย์ทางเลือก
7. วิธีการจัดการกับความเครียด
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ในปัจจุบัน คำว่า ความเครียด (Stress) มีการแสดงถึงความหมายโดยนัยและให้คำนิยามตามมุมมองที่หลากหลายโดยใช้พื้นฐานเงื่อนไขของมนุษย์ แบ่งเป็นสองลักษณะคือ นักปรัชญาตะวันออกจะให้ความนิยามของความเครียดเป็นลักษณะการขาดความสงบสุขภายใน (Inner peace) และวัฒนธรรมตะวันตกมีลักษณะของการขาดการควบคุมอารมณ์ (Loss of emotion control) (Seaward, L. Brian. 2009) ตามรากศัพท์ความเครียด (Stress) เป็นคำที่ยืมมาจากวิชาฟิสิกส์ซึ่งอธิบายว่า ความเครียดเป็นความกดดัน (Pressure) หรือ แรง (Force) ที่มีต่อร่างกายของคนเร คล้ายกับน้ำหนักของแรงกระทำกับพื้นด้วยความแรงหรือแรงที่เกิดจากรถสองคันชนกัน บางครั้งคนเราอาจรู้สึกมีเนื้อและหนักศีรษะ คล้ายมีอะไรมากด นอกจากนั้นคำว่า ความเครียด มาจากรากศัพท์ภาษาละติน "Strictus" แปลว่า ความตึงแน่น (Bound tight) ในทางจิตวิทยาหมายถึง สิ่งที่ต้องการ (Demand) ที่มีผลต่ออินทรีย์เพื่อก่อให้เกิดการปรับตัว (adaptation) สิ่งที่ต้องการคือสิ่งเร้าทั้งภายใน และภายนอก ที่มีผลกระทบต่อบุคคล การปรับตัวที่เป็นผลตามมาทำให้คนเราเกิดสภาวะของความตึง (Tension) หรือการคุกคาม (Threat) (จำลอง ดิษยวณิช; และ พรวิมเพรา ดิษยวณิช. 2545)

1. 1 ความหมายของความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2541) ให้ความหมายว่าความเครียดเป็นปฏิกิริยาที่มีต่อสิ่งเร้าภายในและภายนอก ซึ่งอาจเป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคล สถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมโดยบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นภาวะกดดัน คุกคาม บีบคั้น ถ้าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวและมีความพึงพอใจจะทำให้เกิดการตื่นตัว เกิดพลังในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ อีกทั้งเป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางร่างกายและจิตใจ ถ้าไม่มีความพึงพอใจ และไม่สามารถปรับตัวได้ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียด ส่งผลให้เกิดความเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมได้

ไวเทิน และ ลอยด์ (Weiten; & Lloyd. 2006; 72 citing McEwen. 2000) ได้ให้ความหมายความเครียดว่า เป็นการกระตุ้นหรือการตอบสนองจากการประเมินความรู้สึกว่าถูกคุกคาม

ซีวอร์ด (Seaward. 2009: 5) ให้ความหมายความเครียดว่าเป็นลักษณะขาดความสงบภายใน และขาดการควบคุมทางอารมณ์

ลาซารัส (Lazarus. 1971) ให้ความหมายความเครียด หมายถึง ภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุลซึ่งเกิดจากการรับรู้ หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งเร้าที่เข้ามาในประสบการณ์ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่คุกคาม (Threat) โดยการรับรู้หรือการประเมินนี้เป็นผลจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอก

สรุปได้ว่า ความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกว่าจะตนถูกคุกคาม ก่อให้เกิดความรู้สึกไม่สงบกดดัน บีบคั้น ทำให้ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองโดยผ่านระบบกลไกต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อที่จะควบคุมความสมดุล ในขณะเดียวกันถ้าความเครียดนั้นเกิดขึ้น บุคคลสามารถปรับตัวและมีความพึงพอใจ จะทำให้เกิดพลังในการทำงาน เสริมสร้างความเข้มแข็งทั้งทางร่างกายและจิตใจ และถ้าปรับตัวไม่ดีก็จะเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคม

1.2 ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับความเครียด (Theory of Stress)

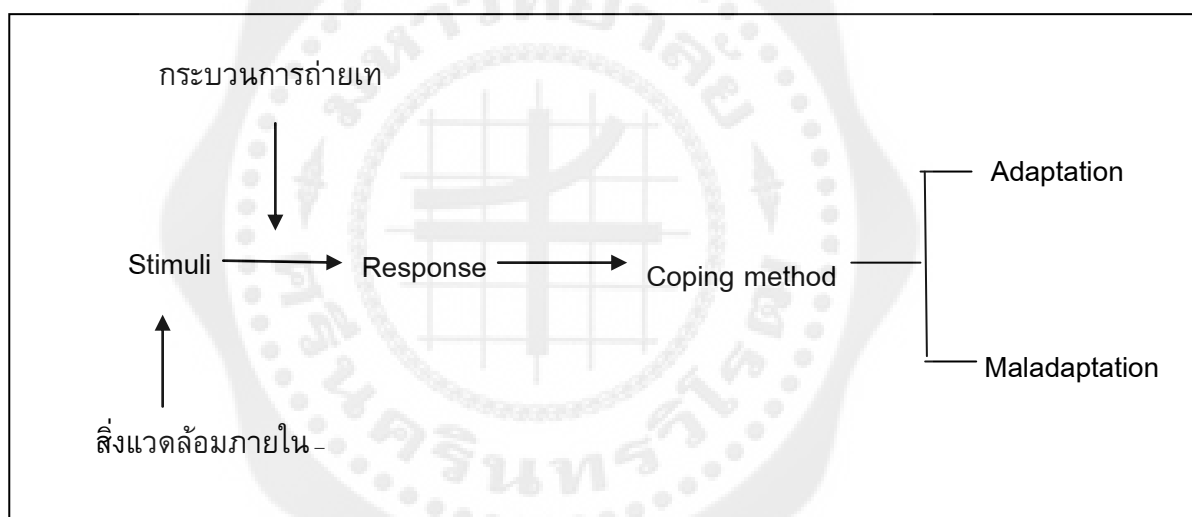
ในปี ค.ศ. 1984 – 1993 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียดเกิดจากลาซารัส (Lazarus) และ โฟลกแมน (Folkman) เป็นผู้นำในการศึกษาและสรุปแนวคิดความเครียด ได้แก่ทฤษฎีอันตรกิริยา (Interactional theories) ทฤษฎีสั่งเร้า (Stimulus-oriented theories) เกิดจาก โฮล์มส์ (Holmes) และ ราฮี (Rahe) ในปี ค.ศ. 1967 และทฤษฎีการตอบสนอง (Respond-oriented theories) เกิดจากแนวคิดของเซเย่ (Selye) ในปี ค.ศ. 1956 และในปัจจุบันสามารถศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดอย่างกว้างขวาง

1.2.1 ระบบภาวะความเครียด (Stress System)

ทฤษฎีของภาวะความเครียดและการปรับตัว ในแต่ละทฤษฎีอาจนำมาเขียนรูปแบบของระบบภาวะความเครียดได้แตกต่างกัน ในระบบภาวะสมดุลในการปรับความเครียด จะมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียด (Stressor)
2. กระบวนการถ่ายทอดข้อมูล เป็นกระบวนการภายในบุคคลที่รับสิ่งเร้า ทำให้เกิดภาวะเครียด และอาจเสียความสมดุลในบุคคล
3. ปฏิกริยาของพฤติกรรมตอบสนองของบุคคล เมื่อเกิดภาวะเสียสมดุลและการปรับตัวเข้าสู่สมดุล (Response)

วิธีเผชิญความเครียด (Coping Method) ดังแสดงในไดอะแกรมดังนี้



ภาพประกอบ 3 ระบบภาวะเครียด

องค์ประกอบทั้ง 4 อย่างของการปรับภาวะความเครียดนี้ มีความสัมพันธ์กัน เมื่อมีสิ่งเร้าทำให้เกิดภาวะความเครียด และบุคคลรับรู้สิ่งเร้าและนำเข้าสู่ระบบของตนว่าเป็นสิ่งคุกคามความปลอดภัยของตน จะทำให้เกิดภาวะเครียด บุคคลมีปฏิกริยาของพฤติกรรมตอบสนอง โดยระบบประสาทอัตโนมัติฮอโมน และอารมณ์ผิดปกติไปปฏิกริยาการตอบสนองทั้งหมดนี้เป็นข้อมูลย้อนกลับทางลบให้ระบบมีการลดหรือขจัดอันตรายที่เกิดขึ้น และปรับสภาพเข้าสู่สภาวะสมดุล

1.2.2 ทฤษฎีสั่งรับ (Stimulus-oriented theories) ทฤษฎีนี้ถือว่าเกิดจากสิ่งแวดล้อมของบุคคล คอกซ์ และเฟอร์กูสัน (Cox; & Ferguson.1991) กล่าวว่า ความเครียด (สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด) เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาของความตึงเครียด (Strain reaction) ต่อร่างกายได้แบ่งความเครียดออกเป็น ดังนี้

1.2.2.1. สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดแบบเฉียบพลันและมีช่วงระยะเวลาจำกัด (Acute, time-limited stressors) เช่น เดินไปตามท้องถนน แล้วเจอสุนัขดุ ขณะที่กำลังรอผลตรวจ HIV จากห้องปฏิบัติการ สตรีรอผลการตรวจตั้งครรภ์ เป็นต้น

1.2.2.2 ผลต่อเนื่องจากสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียด (Stressor sequences) เช่น ตกงาน หรือการตายของสมาชิกในครอบครัว เหตุการณ์เหล่านี้ก่อให้เกิดผลที่ไม่ดีตามมาได้

1.2.2.3 สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดเรื้อรังเป็นช่วง ๆ (Chronic intermittent stressor) เช่น การสอบไล่ของนักศึกษา การเรียนขับรถยนต์ และการผ่าตัด เป็นต้น

1.2.2.4 สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดเรื้อรัง (Chronic stressor) เช่น มีปัญหาการเงิน ปัญหาปวดด้วยโรคเรื้อรัง ปัญหาสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

ตามทฤษฎีเชิงสั่งรับมีการเน้นที่เหตุการณ์ (Event) และการเกิด (Occurrence) ของความเครียด ถ้าเหตุการณ์ใดก็ตามนำไปสู่ความยุ่งยากทางด้านจิตใจเกิดความวุ่นวายของพฤติกรรมหรือความเสื่อมเสียของการกระทำ (Performance) ในหน้าที่เหตุการณ์นั้นๆ เรียกว่าสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด (stressor)

โฮล์ม และราห์ (Holmes; & Rahe.1967) กล่าวว่า เหตุการณ์ชีวิต (Life event) เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียดและมีผลทำให้การเสี่ยงของความเจ็บป่วยหรือเป็นโรคสูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการนอน การกิน การเข้าสังคม การสังสรรค์ เรื่องส่วนตัว นิยาย และการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีความแตกต่างกันในระดับ (degree) ของการปรับตัว ทั้งสองคนใช้เวลาศึกษาเรื่องของเหตุการณ์ชีวิตมานานถึง 25 ปี และได้พัฒนามาตรวัดการปรับตัวใหม่ทางสังคม (Social readjustment rating scales) หรือ SRRS ซึ่งเกี่ยวกับปริมาณ (Amount) ความรุนแรง (Severity) และช่วงเวลา (Duration) ของการปรับตัว

เหตุการณ์ในชีวิตแต่ละอย่างได้รับการจัดเรียงตามลำดับ โดยอาศัยวิธีการให้คะแนนซึ่งเรียกว่าหน่วยการเปลี่ยนแปลงของชีวิต (life change unit) หรือ LCU แม้เหตุการณ์ในด้านดี เช่น การแต่งงาน การหยุดพักผ่อน การเลี้ยงในช่วงเทศกาล ก็อาจนำไปสู่ความเครียดได้ เพราะมี LCU เท่ากับ 5015 และ 12 ตามลำดับ (ตารางที่ 1) ปัจจุบันมีงานวิจัยหลายชิ้นที่พูดถึงเหตุการณ์ยุ่งยากเล็กน้อยๆ ในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดความเครียด เรียกรวมๆ ว่า เรื่องยุ่งยากหรือรบกวน

ประจำวัน (Daily hassles) เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดซึ่งนำไปสู่การเริ่มต้น (Onset) ของสุขภาพไม่ดี หรือการเกิดโรคได้

สิ่งรบกวนประจำวันเช่นนี้บางที่เรียกว่าสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดที่อยู่เบื้องหลัง (Background stressors) ตามปกติสิ่งรบกวนประจำวันไม่ต้องการการจัดการ (Coping) หรือการตอบสนองเท่าไรนัก แม้จะก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่พึงพอใจ แต่กระนั้นสิ่งรบกวนประจำวันสามารถสะสมมากขึ้นเรื่อยๆ และสุดท้ายอาจมีกำลังพอเท่ากับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดได้ ความจริงมีความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนของสิ่งรบกวนประจำวันที่เราประสบกับจำนวนของอาการทางจิตที่เกิดขึ้น แม้แต่ปัญหาสุขภาพ เช่น ไข้หวัด การเจ็บคอ ปวดศีรษะ และปวดหลังก็มีความเกี่ยวข้องกับสิ่งรบกวนประจำวัน

ทำนองเดียวกับความเครียดที่น่าปรารถนา (Eustress) สิ่งที่ตรงข้ามกับสิ่งรบกวนประจำปคือ เหตุการณ์เล็กน้อยที่ทำให้เกิดความยินดีปรีดา (Uplifts) ถึงแม้แต่เพียงชั่วคราวก็ตาม เช่น การอยู่ใกล้ชิดกับคนรัก การเสร็จงาน มีเวลาอยู่กับครอบครัว รับประทานอาหารนอกบ้าน เข้ากับเพื่อนได้ดี โทรศัพท์คุยกัน ไปเยี่ยมคุณพ่อและคุณแม่ ส่วนมากเหตุการณ์เช่นนี้มักจะสัมพันธ์กับสุขภาพทางจิตที่ดี ยังมีเหตุการณ์เล็กน้อยที่ทำให้เกิดความพึงพอใจมากเท่าไร อาการทางจิตก็ยิ่งลดน้อยลงเท่านั้น เมื่อเทียบเปรียบสิ่งรบกวนประจำวัน กับการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิต เช่น การหย่าร้าง หรือการตายของกลุ่มสมรส ลาซารัส (Lazarus) และ โคเฮน (Cohen) ได้แสดงให้เห็นว่าสิ่งรบกวนเล็กน้อยกับความเจ็บป่วยมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างชัดเจนกว่าการเปลี่ยนแปลงในชีวิตกับความเจ็บป่วย

1.2.3 ทฤษฎีเชิงการตอบสนอง (Response-Oriented Theories) เป็นทฤษฎีที่มุ่งเน้นปฏิกิริยาของการตอบสนอง (Responds) ต่อสิ่งเร้า (stimulus) เซลเย (Selye) กล่าวว่าความเครียดเป็นการตอบสนองที่ไม่จำเพาะเจาะจง (Non-specific respond) ที่มีต่อร่างกายไม่ว่าโดยทางใดก็ตาม เชื่อว่าการตอบสนองต่อความเครียดทางสรีรวิทยา (Physiological stress) ไม่ได้ขึ้นอยู่กับชนิดของสิ่งเร้า แต่ขึ้นอยู่กับ การตอบสนอง (Response) ไม่ว่าจะเป็นสิ่งเร้าชนิดใดก็ตาม แต่การตอบสนองนั้นจะเหมือนกัน สิ่งที่แตกต่างกันคือความแตกต่างของระดับ (Degree) ของการตอบสนองซึ่งขึ้นอยู่กับปริมาณของความตึงเครียดในการปรับตัว ดังนั้น สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดอาจจะเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความพึงพอใจหรือไม่พอใจ (pleasant or unpleasant stimuli) ก็ได้ เช่น การพิน อากาศที่เย็นจัด ความเจ็บป่วย ต่าง ๆ เช่น ท้องร่วง ปวดศีรษะ ขาหัก หรือแม้แต่การจูบ และการสัมผัสทั้งหมดนี้ต่างก็ก่อให้เกิดปฏิกิริยาของการปรับตัวเหมือนกัน

ความเครียดไม่ใช่สิ่งที่ไม่ควรหลีกเลี่ยงทีเดียว เนื่องจากทุก ๆ หนึ่งของชีวิตนั้นต้องอาศัยพลังงานซึ่งเกิดจากการทำงานของร่างกาย แม้ขณะหลับหัวใจก็ยังทำงานอยู่ การหายใจก็ยังมีอยู่ต่อไป อวัยวะของร่างกายยังคงทำหน้าที่อยู่ มีแต่คนตายเท่านั้นที่ปราศจากซึ่งความเครียดโดยสิ้นเชิง เซลเย (Selye) ได้ทำการทดลองในหนู พบว่า พลังกระทบ (Impulse) ต่าง ๆ ชนิดก่อให้เกิดกลุ่มอาการ (Syndrome) ซ้ำ ๆ กันเช่น มีต่อมหมวกไต (Adrenal cortex) โตขึ้น และมีการเคลื่อนไหวมากกว่าธรรมดา (Hyperactivity) มีการฝ่อ (Atrophy) ของต่อมไทมัส (Thymus gland) และต่อมน้ำเหลือง และมีแผลในกระเพาะอาหาร ยังพบต่อไปว่าการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่าง ๆ ดังกล่าวอาจเกิดจากความร้อน ความเย็น การติดเชื้อ การบาดเจ็บ การที่มีเลือดออก และการรบกวนของระบบประสาท

เซลเย (Selye) พบว่าเมื่อมีความเครียด (Stress) ก่อให้เกิดการปรับตัวแบบทั่วไป (General adaptation syndrome) หรือ GAS ภาพประกอบ 1 ซึ่งมี 3 ระยะ ด้วยกัน คือ

1. ระยะตกใจ (Alarm reaction) แสดงลักษณะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาเมื่อเผชิญกับสิ่งเร้า จะมีการกระตุ้นหรือยั่วยุให้ตื่นตัว

2. ระยะช็อก (Shock phase) เป็นระยะแรก และเป็นปฏิกิริยาโต้ตอบทันทีทันใด ต่อสิ่งที่ เป็นภัย ปฏิกิริยาของร่างกายในระยะนี้มีอยู่สองแบบคือ สู้ (Fight) หรือ หนี (Flight) ระยะนี้มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างเกิดขึ้นซึ่งเป็นผลจากการกระตุ้นของระบบประสาท (Sympathetic) เช่น หัวใจเต้นเร็ว กล้ามเนื้ออ่อนแรง อุณหภูมิลดลง และความดันโลหิตต่ำลง

3. ระยะต้านช็อก (Counter shock phase) จะเกิดปฏิกิริยาสะท้อนกลับ (Rebound reaction) เช่น ต่อมหมวกไต (Adrenal cortex) จะโตขึ้น และมีการหลั่งของฮอร์โมนคอร์ติซอล (Corticoid hormones) และ ออดินาลีน (Adrenalin) หรือ อีพิเนฟริน (Epinephrine) ทำให้การหายใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น เลือดแข็งตัวเร็วขึ้น น้ำตาลถูกปล่อยออกมาจากตับ มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ส่วนใหญ่แล้วปฏิกิริยาต่อความเครียดแบบเฉียบพลัน (Acute stress reaction) จะสัมพันธ์กับทั้งสองระยะนี้

4. ระยะต้าน (Stage of resistance) หรือระยะปรับตัว (Adaptation stage) ระยะนี้ร่างกายจะพยายามปรับตัวต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด (Stressor) และทำให้สภาพทั่วไปดีขึ้น อาการต่าง ๆ จะหายไป ความพยายามของร่างกายในการปรับตัว มีส่วนให้พลังงานที่สูญเสียไปกลับคืนมา และยังช่วยซ่อมแซมส่วนที่ถูกทำลายไปให้ดีขึ้น

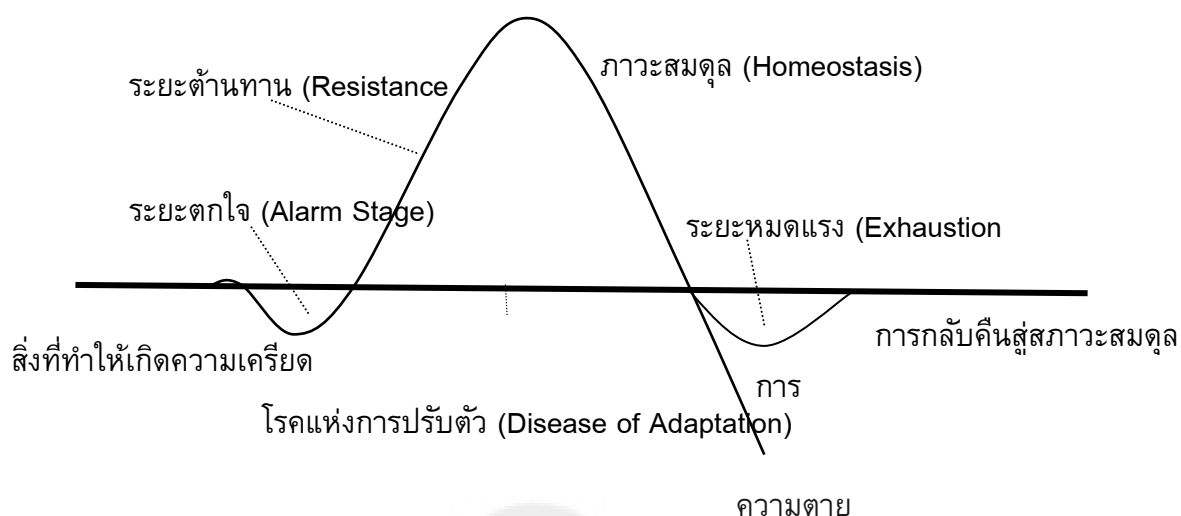
5. ระยะหมดแรง (Stage of exhaustion) ถ้าสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดยังไม่ได้รับการแก้ไขอย่างพอเพียง ร่างกายจะผ่านเข้าสู่ระยะที่สามคือ ระยะหมดแรง เนื่องจากความเครียดยังคงมี

อยู่ไม่รู้จักหมดสิ้น พอร่างกายโดนความเครียดเล่นงานซ้ำแล้วซ้ำอีก ร่างกายจะเสื่อมโทรม จนกระทั่งเกิดเป็นโรคต่าง ๆ เช่น ภูมิแพ้ ลมพิษ แผลในกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และอาจถึงแก่ความตายได้ในที่สุด

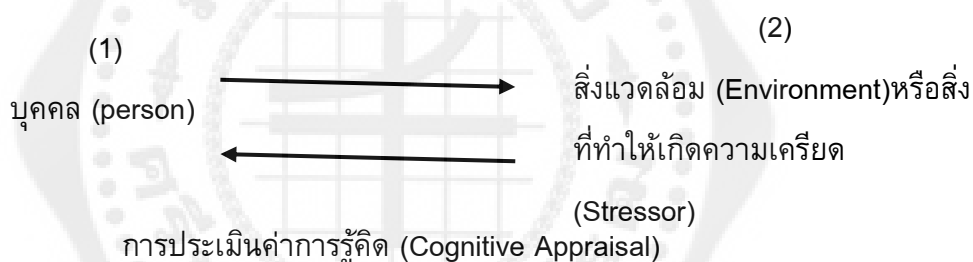
สิ่งมีชีวิตทั้งหลายมีความสามารถในการปรับตัว หรือการคงสภาพไว้ซึ่งสิ่งแวดล้อมภายในร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล ถึงแม้ว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมภายนอกแคนนอน (Cannon) จึงได้นำคำว่าภาวะธำรงดุล (Homeostasis) มาใช้ เมื่อกล่าวภาวะสมดุล (Equilibrium) และ/หรือดุลยภาพ (Balance) ซึ่งได้แก่ กลไก (Defense) ต่าง ๆ ที่มนุษย์นำมาใช้ในการจัดการ (Coping) กับความเครียด หากวิธีจัดการล้มเหลวก็จะทำให้เกิดโรคที่เรียกว่าโรคแห่งการปรับตัว (Diseases of adaptation) หรือ โรคความเครียด (Stress diseases) เช่น การเกิดโรคทางร่างกายสาเหตุมาจากจิต (Psychosomatic disorder)

เซเย่ (Selye) ยังได้จำแนกความเครียด (Stress) ออกเป็น ความเครียดด้านดี (Eustress) และ ความทุกข์ (Distress) คำว่า เอสเตรสส์ (Eustress) หมายถึง ความเครียดที่ดีที่มนุษย์พยายามแสวงหา ตัวอย่าง การสอบ ทำให้นักศึกษาต้องกระตือรือร้นและขยันในการศึกษาเล่าเรียน การปรับปรุงนิสัย การขยายธุรกิจ หรือการมีตำแหน่งหน้าที่การงานสูงขึ้น ส่วน ดิสเตรสส์ (Distress) เป็นความเครียดที่ไม่ดี เช่น การหย่าร้าง การถูกออกจากงาน ความเจ็บป่วย การถูกจำคุก ซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์พยายามหลีกเลี่ยง

1.2.4 ทฤษฎีอันตรกิริยา (Interactional Theories) บางทีเรียกว่าทฤษฎีเชิงการกระทำระหว่างกันเกี่ยวกับการรู้คิด (Cognitive transactional theory) ของความเครียด Lazarus และ Folkman กล่าวว่าความเครียดทางจิตใจ (Psychological stress) เป็นสิ่งที่เกิดจากการกระทำระหว่างกัน (Interaction) ที่จำเพาะเจาะจงระหว่างบุคคล (Person) กับสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อม (Environmental stimulus) บุคคลจะมองดูว่าสิ่งเร้าดังกล่าวที่ก่อให้เกิดความเครียดจะเกินความสามารถของตนในการจัดการ และเป็นอันตรายต่อตัวเขามากน้อยเพียงไร การประเมินค่าด้วยการรู้คิด (Cognitive appraisal) มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 3 อย่าง ดังนี้



ภาพประกอบ 4 ภาวะการปรับตัวของเซย์ General Adaptation Syndrome (GAS) ตาม
แนวของเซย์ (Selye)



ภาพประกอบ 5 การประเมินค่าการรู้คิดเกี่ยวกับสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม

จากภาพจะเห็นการกระทำร่วมกัน (Interaction) ของ (1) บุคคล กับ (2) สิ่งแวดล้อมหรือสิ่ง
ที่ทำให้เกิดความเครียด เมื่อบุคคลเผชิญกับความเครียด รวมทั้งสาเหตุของความเครียดก็ต้องอาศัย
ความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ของตนเพื่อ (3) การประเมินการรู้คิด (Cognition)

ลาซารัส (Lazarus) ได้แนะนำการประเมินค่ามีอยู่สามอย่าง ซึ่งต่างจากความหมายและ
อิทธิพลต่อกระบวนการจัดการ (Coping process) ได้แก่ การประเมินค่าปฐมภูมิ การประเมินค่า
ทุติยภูมิและการประเมินค่าใหม่ ดังนี้

1. การประเมินค่าปฐมภูมิ (Primary appraisal) เป็นการประเมินค่าจากการรู้เบื้องต้น
เพื่อดูว่าสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียด (Stressor) มีความรุนแรงมากน้อยเพียงไร จะเกิน
ความสามารถของตนหรือไม่ เช่น ดูว่าสาเหตุของความเครียดนั้นเป็นเรื่องยากหรือง่าย หากสิ่งนั้น

ยากมากก็จะเกิดความเครียดสูง ถ้าดูเป็นเรื่องง่ายก็จะรู้สึกเบาสบาย ไม่ค่อยเครียดและวิตกกังวลเท่าไร

2. การประเมินค่าทุติยภูมิ (Secondary appraisal) เป็นวิธีหรือตัวแบบของการจัดการ (Coping model) ที่คนเราใช้กับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด เพื่อทำให้ความลดลงหรือหมดไป เช่น การแสวงหาสารสนเทศหรือรายละเอียด (Information seeking) และการสนับสนุนทางสังคม (Social support) เป็นต้น ตัวอย่างชายคนหนึ่งตรวจ เฮชไอวี (HIV) แล้วได้ผลบวก เขาเกิดความเครียดอย่างมาก เขาจะรู้ว่าโรคเอดส์มีหลายระยะ และเขาเป็นเพียงระยะแรกเท่านั้น ความเครียดของเขาจะลดลง บางครั้งคนที่มี เฮชไอวี (HIV) บวก อาจจะเป็นบวกเทียม (False positive) ก็ได้ต้องทำการทดสอบหลายครั้งจนได้ผลแน่นอน ถ้ารักษาสุขภาพให้ดี หมั่นออกกำลังกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ และหลีกเลี่ยงจากการร่วมเพศที่ไม่ปลอดภัย

3. การประเมินค่าใหม่ (Reappraisal) เป็นการประเมินค่าขึ้นอยู่กับผลป้อนกลับ (feedback) จากปฏิสัมพันธ์ระหว่างการประเมินค่าทั้งสองอย่างข้างต้น สิ่งนี้อาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในการประเมินค่าปฐมภูมิ ซึ่งอาจกลับมามีอิทธิพลต่อการรับรู้ของคนในการใช้ทักษะที่เหมาะสมกว่าเพื่อจัดการกับสภาวะการณ์นั้น ๆ ได้ดีขึ้น

1.3 สาเหตุของความเครียด

ความเครียดมีความสัมพันธ์กับหลายสิ่งที่จะทำให้มีลักษณะของอาการหรือลักษณะที่บ่งชี้ว่ามีความเครียด ปัจจัยที่มีผลโดยตรงปัจจุบันมีผลงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์และสังคมชี้ชัดถึงสาเหตุพื้นฐานที่ทำให้บุคคลมีความเครียด ประกอบ ปัจจัยทางชีววิทยา ทางจิตใจ เจตคติและความเชื่อและปัจจัยทางสังคม ดังนี้

1.3.1 ปัจจัยทางชีววิทยา

1.3.1.1 ระบบประสาท มีความสัมพันธ์กับโครงสร้างทางร่างกายอย่างมาก คนบางคนมีความโน้มเอียงที่จะเกิดความเครียด ได้ง่ายกว่าคนอื่น ๆ ทั้ง ๆ ที่เผชิญสถานการณ์เดียวกัน ที่ก่อให้เกิดความเครียดอย่างเดียวกัน การกระตุ้นระบบประสาทอิสระ (Autonomic nervous system) โดยเฉพาะส่วน ประสาทมิมพาเรติก (Sympathetic) สามารถทำให้เกิดอาการ ใจสั่น ชีพจรเต้นเร็ว หายใจเร็ว แขนงหน้าอก ปวดศีรษะ ท้องเดิน เป็นต้น

1.3.1.2 พันธุกรรมจะเกี่ยวโยงกับระบบประสาท และการที่บางคนจะมีการตอบสนองต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด (Stressor) ที่มีลักษณะเหมือนกันมากกว่าคนหนึ่ง

1.3.1.3 บุคลิกภาพ ในปี ค.ศ. 1974 ฟลายแมน (Friedman) และโรเซนแมน (Rosenman) ได้ทำการศึกษาผู้ป่วยโรคหัวใจเป็นเวลาหลายปี จากการวิจัยพบว่าคนที่เป็โรคหัวใจ

มักมีแบบอย่างของพฤติกรรมที่เรียกว่า พฤติกรรมแบบ เอ (Type A behavior) ลักษณะเฉพาะของคนแบบนี้คือ ชอบแข่งขันอย่างจริงจังและพยายามผลักดันตัวเองให้ไปสู่เป้าหมายอย่างที่ตั้งใจไว้ มีความทะเยอทะยานสูง มีลักษณะบุคลิกภาพ ดังนี้

- ความรู้สึกเร่งรีบตลอด (A chronic sense of time urgency)
- ไม่อดทน (Impatience)
- พูดเร็วและก้าวร้าว (Rapid speech and aggressiveness)
- สมบูรณ์แบบ (competitive)
- คนที่มีลักษณะชนิดนี้จะประสบความสำเร็จได้บ่อยและมีการแข่งขันสูงมาก ในทาง

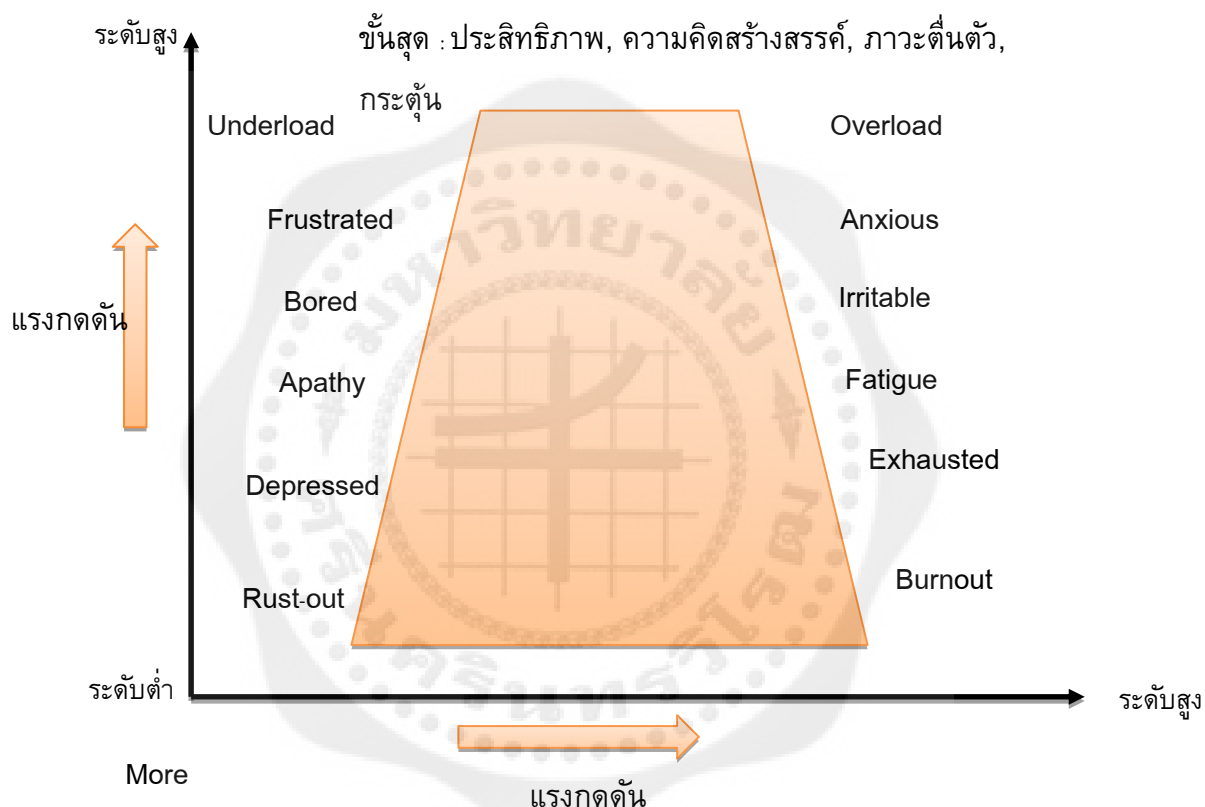
ตรงกันข้ามบุคคลที่มีบุคลิกภาพชนิดบี ดังนี้

- เป็นง่าย ๆ สบาย ๆ (easy going)
- อดทน (Patient)
- ไม่ชอบแข่งขัน (Not competitive)
- ความสามารถในการควบคุม (Control)
- การเชื่ออำนาจภายใน (Locus of control) เป็นตัวบ่งชี้จำนวนการรับรู้ในการควบคุม (Control) ความเชื่อของบุคคลเมื่อประสบสถานการณ์ ถ้าบุคคลถูกควบคุมพลังจากภายนอกและสถานการณ์ (โชคชะตา) ก็พูดถึงการควบคุมจากสิ่งภายนอก ถ้าบุคคลมีความเชื่ออำนาจภายในในการควบคุมและมีอิทธิพลเหนือสถานการณ์ได้ (ฉันจะไม่ให้มันเกิดขึ้น ฉันจะหาทางออกเอง) งานวิจัยบ่งชี้ว่าถ้าบุคคลรู้สึกควบคุมชีวิตได้ บุคคลนั้นจะควบคุมความเชื่ออำนาจในตนได้ ถ้ามีน้อยจะทำให้ประสบกับความเครียดได้ ถ้าจะเตรียมความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงต่อสถานการณ์ ความเครียดหรือเพิ่มความมั่นใจในความสามารถในการจัดการกับปัญหา การปรับนี้จะลดความกังวลหรือความเครียดได้ ถ้าบุคคลมีการควบคุมจากภายนอกจะมีความรู้สึกจัดการเพียงเล็กน้อยในการเผชิญกับปัญหาและหมดหนทาง หรือเป็นภาวะซึมเศร้า และจะเพิ่มระดับความวิตกกังวลด้วย

1.3.2 ปัจจัยทางจิตใจ (Psychological Factors)

1.3.2.1 ความกดดัน (Pressure) ความกดดันทั้งจากภายนอกและจากภายในมีส่วนทำให้เกิดความเครียดได้บ่อย บางคนตั้งจุดมุ่งหมายหรือเป้าประสงค์ของตนไว้สูง และต้องพยายามเร่งตัวเองอย่างเต็มที่เพื่อให้ไปถึงดวงดาวให้ได้ การแข่งขันในทุก ๆ ด้าน เช่น ธุรกิจ การงาน ความมีชื่อเสียง และความสวยงาม แม้แต่ในเรื่องการเรียน ก็ทำให้เกิดความกดดัน จนรู้สึกเครียดได้เช่นกัน บางคนเรียนหนังสือตามที่พ่อแม่คาดหวัง ทั้งที่เรียนหนังสือดี อยากจะเรียนเป็นวิศวกรแต่พ่อแม่อยากให้ไปเป็นแพทย์ พอเข้ามาเรียนวิชาแพทย์ได้ก็เรียนด้วยความกดดันเพราะใจจริงไม่ชอบ ผลการศึกษาของแมดดี (Maddi) พบว่า ความกดดันมักเกิดขึ้นเมื่อคนเราถูกบังคับที่จะต้องทำอะไรอย่างเร่งรีบ หรือเปลี่ยนทิศทางของพฤติกรรมให้เป็นไปตามมาตรฐานขั้นสูงที่วางไว้

ในการแข่งขัน คนส่วนมากจะมีความรู้สึกที่ “ฉันทนไม่ไหว” จึงทำให้เกิดความกดดันที่จะเอาชนะอีกฝ่ายหนึ่งค่อนข้างรุนแรง ความจริงแล้วถ้าบุคคลมีระดับของแรงกดดันที่เหมาะสม เช่น แรงจูงใจในการทำภาระงานให้มีประสิทธิภาพ ขณะเดียวกันแรงกดดันทำให้เกิดเป็นความเครียดได้ แต่บุคคลก็รับรู้โดยใช้เวลาไม่นานในการจัดการกับสถานการณ์ได้ ภาพด้านล่างจะกล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างแรงกดดันกับความสามารถในการจัดการ (Cope) ทุกคนต้องต้องการในปริมาณแรงกดดันที่สูงมากพอ ซึ่งปริมาณที่สูงนี้ของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ดังภาพประกอบ 6



ภาพประกอบ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างแรงกดดันและความสามารถในการจัดการ (Palmer; & Puri. 2006)

การหาแรงกดดันสูงสุด อาจหาได้จากสถานการณ์ที่เครียดซึ่งตรงกันข้ามกับกับแรงกดดันภายใน ประสิทธิภาพปัจจุบันคือผลจากการจัดการกับสถานการณ์ได้ ในการจัดการกับความเครียดหรือสถานการณ์สามารถตรวจสอบได้จากแบบทดสอบชีวิตเครียด (The life stress questionnaire ปรับปรุงจาก Cooper: et al.1988) เป็นประมาณค่า ถ้าคะแนนรวมแล้วน้อยกว่า 58 คะแนนหมายความว่า พฤติกรรมส่วนใหญ่ที่ใช้จัดการความเครียดไม่ได้ช่วยอะไรมากร ถ้าคะแนน 116 หรือมากกว่า หมายความว่า มีพฤติกรรมที่เอื้อในการจัดการกับสถานการณ์ความเครียด ถ้าคะแนนใน

ภาพรวมต่ำ สามารถระบุในส่วนพฤติกรรมและความคิดจะต่ำด้วย การลงมือกระทำจะทำให้คะแนนสูงขึ้นได้

1.3.2.2 ความคับข้องใจ (Frustration) มนุษย์ทุกคนมีความจูงใจ (Motives) แตกต่างกันไป แต่บางคนอาจมีลักษณะคล้ายคลึงกันได้ มีความจริงอยู่อย่างหนึ่งว่าเราไม่สามารถบรรลุเป้าประสงค์ตามที่ต้องการได้เสมอไป บางคนอยากเรียนแพทย์ แต่สอบไม่ผ่าน บางคนอยากเป็นนักบินแต่สอบไม่ผ่านเพราะตาบอดสี เหตุการณ์เหล่านี้นำไปสู่ความคับข้องใจ ซึ่งเป็นสาเหตุของความเครียดรวมถึงความก้าวร้าว “ความคับข้องใจเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลถูกขัดขวางโดยอุปสรรคใด ๆ ก็ตามเพื่อไม่ให้บรรลุเป้าประสงค์ที่ต้องการ”

1.3.2.3 ความขัดแย้ง (Conflict) บางเกิดความขัดแย้งของแรงจูงใจ (Conflict of motives) ซึ่งนำไปสู่ความเครียด เช่น อยากได้เงินเดือนสูง ๆ แต่ก็กลัวความรับผิดชอบมากกว่าเดิม (เคิร์ก เลวิน) (Kurt Lewin) ได้แบ่งความขัดแย้ง ไว้ 4 แบบ ดังนี้

1) ความขัดแย้งแบบเข้าหา-เข้าหา (Approach-approach conflict) เป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลตกอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเลือกเป้าประสงค์ที่น่าพึงพอใจสองอย่าง (Two positive goals) ในเวลาเดียวกัน เป้าประสงค์สองอย่างมีลักษณะที่ดีและมีคุณค่าพอ ๆ กัน เลยไม่รู้ว่าจะเลือกอันไหนดี เข้าทำนอง “รักพี่เสียดายน้อง”

2) ความขัดแย้งแบบหลีกเลี่ยง-หลีกเลี่ยง (Avoidance-avoidance conflict) เป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตกอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเลือกเป้าประสงค์ที่มีลักษณะไม่น่าพึงพอใจสองอย่าง (Two negative goals) อย่างใดอย่างหนึ่งในเวลาเดียวกัน เข้าทำนอง “หนีเสือปะจระเข้”

3) ความขัดแย้งแบบเข้าหา-หลีกเลี่ยงซ้อน (Double approach-avoidance) เป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลเผชิญกับการเลือกระหว่างเป้าประสงค์สองอย่าง ซึ่งแต่ละอย่างก็มีลักษณะที่น่าพึงพอใจและไม่น่าพึงพอใจในเวลาเดียวกัน

1.3.3 เจตคติและความเชื่อ (Attitudes and beliefs) สาเหตุของความเครียด บางครั้งก็เป็นเจตคติหรือความเชื่อบางอย่างที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง ตัวอย่าง อัลเบิร์ต อลลิส (Albert Ellis) มีทฤษฎีว่าคนส่วนมากมีกลุ่มของความเชื่อที่ขาดเหตุผลและทำให้ตนเองต้องพ่ายแพ้ต่อชีวิตบุคคลและเหตุการณ์ต่าง ๆ จนทำให้ความเครียดของชีวิตในระดับปกติเพิ่มขึ้น ความคิดที่ขาดเหตุผลเหล่านี้ ถ้ามีมากเกินไปก็จะทำให้เกิดความผิดปกติทางจิตใจและอารมณ์ได้ บางคนมีความเชื่อว่าการกระทำอะไรก็ตาม ต้องให้เรียบร้อยและสมบูรณ์แบบที่สุดจะขาดตกบกพร่องไม่ได้เลย เพื่อบรรลุเป้าหมายดังกล่าวต้องทำงานหนัก จิตใจมีแต่ความเครียดและความวิตกกังวล ผลสุดท้ายก็จะทำไม่ได้ดังที่คิด เลยทำให้รู้สึกโกรธ เบื่อหน่าย ท้อแท้ และไม่ยอมทำอะไรต่อไปอีก

1.3.4 ปัจจัยทางด้านสังคม (Social factor)

เหตุการณ์ชีวิต ที่มีการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตของคนเรา ยังมีการเปลี่ยนแปลงมากน้อยเท่าไรก็ยิ่งทำให้คนเราเครียดมากขึ้นเท่านั้น เช่น การเปลี่ยนแปลงที่อยู่ นักศึกษาต้องย้ายอาศัยในหอพัก การสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนใหม่ ฯลฯ อาจเป็นเรื่องราวบนเล็กน้อย (Hassles) นักจิตวิทยาชี้ให้เห็นว่าความเครียดส่วนใหญ่เกิดจากเรื่องหมุมหมิ่นหรือรบกวนเล็กน้อยในชีวิตประจำวัน เช่น จำของที่วางไว้ไม่ได้ เป็นหนี้ มีความรับผิดชอบมากเกินไป นอนไม่พอ เจ้านายจู้จี้ รุ้สึกเบื่อและแข่งกับงานที่ได้รับมอบหมาย เป็นต้น

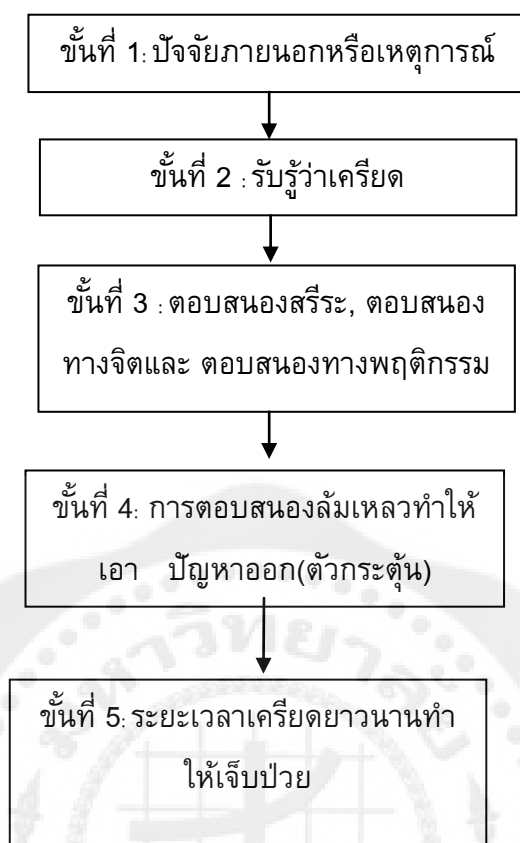
1.4 ระดับของความเครียด (Stress Levels)

การมองหาระดับของความเครียดเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับระดับที่ร่างกายสามารถทนได้ ระบุปัจจัยที่มีอิทธิพลสามารถจัดการได้ มองหาความแตกต่างระหว่างแรงกดดันกับความเครียด ความสามารถในการควบคุมการรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อม และลักษณะบุคลิกภาพ

คนเราจะมี ความทนต่อความเครียดที่แตกต่างกันและบางคนตอบสนองได้ดีกับความทุกข์ยากมากกว่าคนอื่น ๆ ถึงอย่างไรมีปัจจัยจำนวนมากที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการจัดการกับความเครียด เช่น ความแตกต่างในขั้นตอนชีวิต เรามีแนวโน้มที่จะหาความสามารถในการจัดการความยุ่งยากหรือพยายามเปลี่ยนสถานการณ์ บางครั้งเป็นการจัดลำดับความสำคัญและภาพอาจเปลี่ยนได้ตามกาลเวลา ระดับความเครียดของเรามีอิทธิพลโดยการรับรู้ต่อสถานการณ์ เช่น การรับรู้ต่อจำนวนงานที่ต้องทำ ขณะที่คนอื่นมีงานเล็กน้อยและดี ปริมาณความสามารถในการควบคุมเรายอมรับว่าเรามีมากกว่าสถานการณ์ หรือ คุณค่าหรือความเชื่อถึงสิ่งที่ได้ทำไปแล้ว สิ่งสำคัญคือบุคลิกภาพมีบทบาทสำคัญในการเผชิญหน้ากับความเครียด

1.5 โมเดลความเครียด (The Stress Model)

การตอบสนองต่อความเครียดหรือผลกระทบต่อร่างกายต่อความเครียดต่อเนื่องยาวนาน จะทำให้ประสบกับการตอบสนองทางจิตวิทยา (ความคิด ภาพ และความรู้สึก) และพฤติกรรม เมื่อตกอยู่ภายใต้ภาวะกดดัน ดังภาพด้านล่างนี้จะแสดงการตอบสนองต่อความเครียดทำให้ความสามารถกำจัดความเครียดเฉพาะหน้าล้มเหลวได้ภายใต้ความกดดันภายในจากสิ่งแวดล้อม



ภาพประกอบ 7 โมเดลความเครียดประกอบด้วย 5 ขั้นตอน

ขั้นที่ 1 ปัญหาที่เกิดขึ้น (the problem occurs) เช่น การลี้ภัยจากบ้าน เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนแล้วทำให้เครียดจากการรับรู้ (perceive) เข้ามาทำให้เครียด นำไปสู่ขั้นที่ 2 จากตัวอย่าง คุณจะตระหนักว่าต้องลี้ภัยออกจากบ้านแต่ผลปรากฏว่าไม่มีกุญแจและการตัดสินใจในสถานการณ์นี้คือความเครียด ขั้นที่ 3 สิ่งที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่จะทันทีทันใดหลังจากรับรู้ต่อสถานการณ์การหรือเหตุการณ์ความเครียดนั้น ร่างกายและจิตใจเริ่มต้นต่อการเกิดปฏิกิริยาหรือตอบสนองต่อความเครียด สิ่งที่เกิดขึ้น 3 ลักษณะ คือ

1. การตอบสนองทางกาย (Physiological response) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะเกิดขึ้นภายในร่างกายที่สามารถระบุได้ เช่น การเต้นของหัวใจ เหงื่อตก ปวดท้อง หรือหายใจถี่
2. การตอบสนองทางจิตวิทยา (Psychological response) จะรวมถึงความคิดที่เกิดขึ้นในศีรษะ หรือเกิดเป็นภาพของเหตุการณ์ที่ไม่ดี อารมณ์ด้านลบก็เป็นการตอบสนองทางจิตวิทยา

ด้วยเช่นกัน รวมถึงความโกรธ ความกังวล ความรู้สึกผิด และความลำบากใจ หรือเครียดในระยะเวลานานเป็นภาวะซึมเศร้า

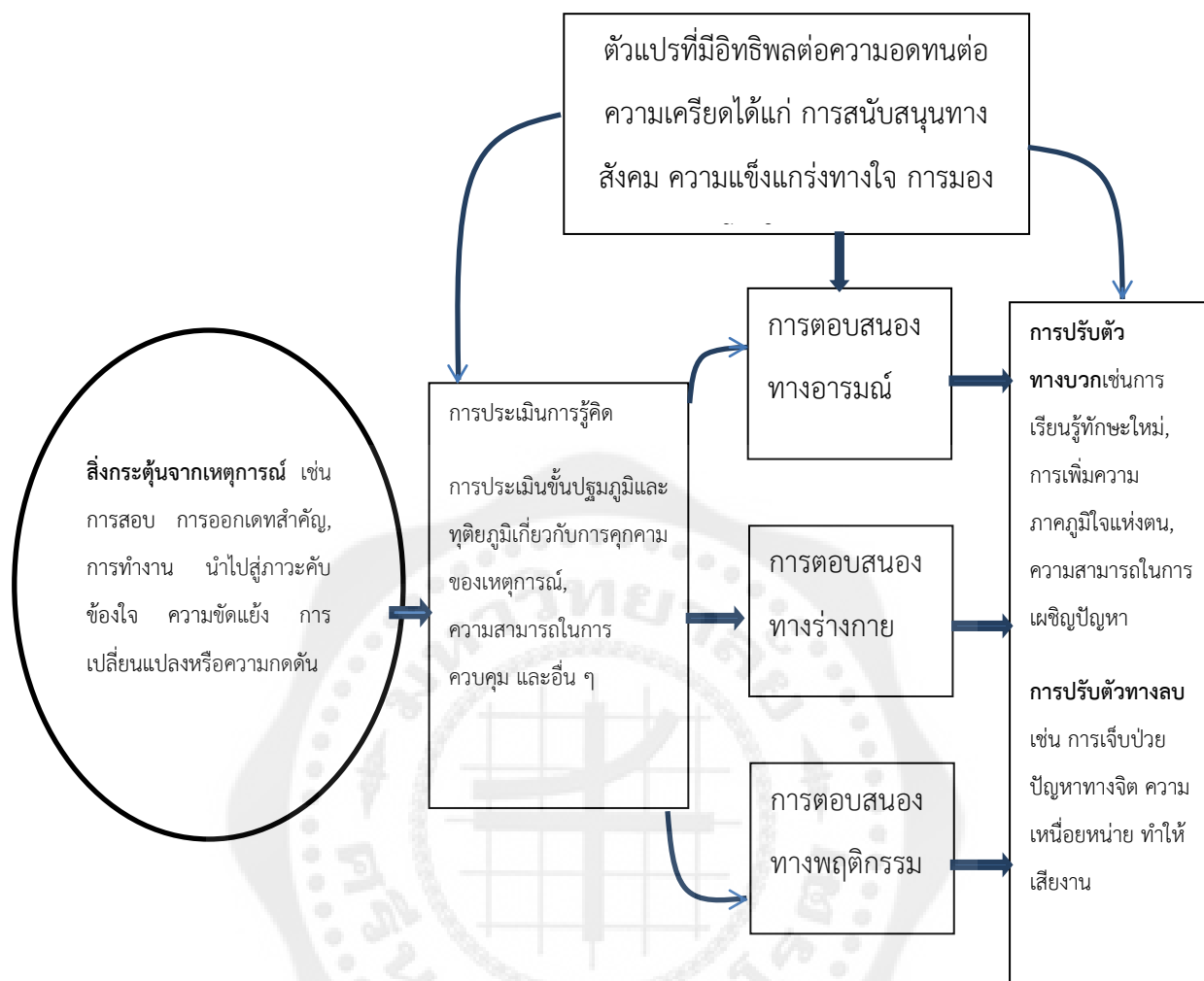
3. การตอบสนองทางพฤติกรรม (Behavioural response) เป็นตัวแทนของสถานการณ์ความเครียด รวมถึงการกำหนดขึ้นลง การหลีกเลี่ยงและการผลัดวันประกันพรุ่ง และพฤติกรรมย่ำคิดย่ำทำ (เช่น การค้นหาบุญแก้ในกระเป๋าค้าแล้วซ้ำอีก)

ขั้นที่ 4 การตอบสนองที่ล้มเหลวในการเอาปัญหาออกไป วิธีการบำบัดจึงถูกนำมาใช้ เช่น เกิดอารมณ์โกรธหรือย่ำคิดย่ำทำ ในการค้นหาบุญแก้ ไม่ใช่วิธีที่มีประสิทธิภาพในการเอาปัญหาออกไปและปัญหายังคงอยู่ จนกว่าจะจัดการกับปัญหาได้ เช่น การหาบุญแก้เจอ หรือ สมาชิกบ้านคนอื่นกลับมาถึงบ้านแล้ว สภาพร่างกายยังคงมีภาวะถูกกระตุ้นระดับสูงถ้ายังรับรู้ถึงสถานการณ์ที่คุกคามหรือความเครียด ปัญหาจะถูกจัดการได้ ถ้าสามารถจัดสถานการณ์หรือวางสถานการณ์ลงได้ร่างกายจะกลับสู่สภาวะผ่อนคลายสมดุล

ปัญหาที่เกิดขึ้นอาจไม่ใช่ปัญหาที่ง่าย ปัญหาจำนวนมากเป็นสถานการณ์ที่ยาวนานหรืออาจได้คำตอบไม่ตรงไปมา (เช่น ปัญหาสัมพันธภาพ ภาระการเงิน หรือแรงกดดันจากภาระงานหนักเกิน) ความหมายคือมีความเครียดตลอดเวลาที่ยาวนาน แรงกดดันที่ต่อเนื่องสามารถนำไปสู่ระดับอันตรายจากความเครียดและการคุกคามสามารถเป็นเหตุให้ร่างกายไม่สามารถควบคุมได้

ขั้นที่ 5 ของโมเดลเน้นสิ่งที่เป็นอันตรายมากที่อยู่ภายใต้ความเครียดที่ยาวนานหรือไม่ติดตามระดับความเครียดที่มีประสิทธิภาพ ขั้นนี้รวมถึงการเจ็บป่วยผิดปกติที่รุนแรงในด้านร่างกายหรือจิตใจ เช่น แผลในกระเพาะอาหาร หรือ ภาวะซึมเศร้า

ถ้ามีเทคนิควิธีในการจัดการกับความเครียดแต่ไม่ได้นำมาใช้ในปัญหาที่ยาวนาน สภาพร่างกายยังคงอยู่ในสภาวะถูกกระตุ้นระดับสูง เมื่อถึงเวลาที่ร่างกายใช้ทรัพยากรตามธรรมชาติหมดไปร่างกายและจิตใจก็จะเจ็บป่วย



ภาพประกอบ 8 การตอบสนองต่อความเครียด แสดงให้เห็นถึงภาพรวมของปัจจัยที่
การตอบสนองจากความเครียด การปรับตัว และตัวแปรที่ส่งผลต่อความเครียด
(Weiten and Lloyd. 2006: 94)

กล่าวโดยสรุป จากข้อมูลข้างต้นเกี่ยวกับแนวคิดและทฤษฎีความเครียดมีความชัดเจนเกี่ยวกับความเครียดถึงลักษณะความเครียด สาเหตุของความเครียด เหตุการณ์ที่ทำให้เครียดในชีวิตประจำวัน บางทฤษฎีกล่าวถึงความเครียดในด้านดีที่ควรส่งเสริมให้มากในบุคคล เพราะจะเป็นพลังขับเคลื่อนชีวิตได้อย่างสร้างสรรค์ ส่วนบุคคลที่ปรับตัวได้ไม่ดีเมื่อเผชิญกับความเครียด นักจิตวิทยาให้ความสำคัญ เนื่องจากจะมีผลกระทบด้านลบต่อระบบร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสุดท้ายจะเกิดเป็นการคุกคามด้านสุขภาพเป็นความเจ็บเริ่มจากไม่มาก สามารถรักษาให้หายได้ จนมีอาการเรื้อรังเป็นอันตรายถึงชีวิต เช่น หัวใจ ภูมิแพ้ มะเร็ง ฯลฯ ในด้านจิตใจมีผลกระทบอย่าง

มาก ถ้าไม่มีวิธีหรือความสามารถจัดการจะทำให้เป็นความเครียดสะสมเรื้อรังจนทำให้ระบบสรีระสารเคมีผิดปกติจนทำให้เกิดเป็นอาการซึมเศร้า ถ้าเป็นขั้นรุนแรงอาจถึงขั้นพยายามร้ายตัวเองหรือฆ่าตัวตายได้ ซึ่งสิ่งนี้มักเกิดในบุคคลที่มีวิธีจัดการหรือความสามารถไม่เพียงพอในการจัดการกับความเครียดเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ทำให้การปรับตัวได้ไม่ดีจึงเกิดเป็นผลเสียต่อสุขภาพโดยรวมได้ ทั้งนี้ไวเทนและลอยด์ (Weiten and Lloyd. 2006: 94) ได้อธิบายกระบวนการเกิดความเครียดเริ่มจาก มีปัจจัยภายนอก คือ มีเหตุการณ์หรือสิ่งกระตุ้น บุคคลจะเครียดหรือไม่เกิดจากการประเมินว่าเหตุการณ์นั้นหรือสิ่งกระตุ้นนั้นเป็นสิ่งที่คุกคามหรือไม่ การตอบสนองจะส่งผลต่อทางร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม จากนั้นบุคคลจะปรับตัวได้สองลักษณะคือทางบวกและทางลบ แต่ทั้งนี้ ถ้าบุคคลมีปัจจัยภายใน คือ ความเข้มแข็งทางใจ การมองโลกแง่ดี และการสนับสนุนทางสังคม จะทำให้บุคคลลดการตอบสนองและปรับตัวทางบวกเพิ่มขึ้น จะส่งผลทำให้บุคคลมีความเครียดน้อยลง

2. ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อความเครียด

2.1 ปัจจัยภายในที่มีผลต่อความเครียด

ในปัจจุบันแนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความเครียดนักจิตวิทยาจะให้ความสำคัญกับการตอบสนองและการปรับตัวของบุคคล โดยพิจารณาปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมดที่จะส่งผลต่อความเครียดของบุคคล โดยพิจารณาจากตัวแปรภายในที่จะมีผลต่อความเครียด ในการปรับตัวจากทางบวก โดยไวเทนและลอยด์ (Weiten; & Lloyd. 2006 : 72-104) ได้กล่าวถึงตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรต้น ซึ่งจะมีผลต่อการตอบสนองและการปรับตัวต่อความเครียด ประกอบด้วย ความเข้มแข็งทางใจ (Psychological hardiness) การสนับสนุนทางสังคม (Social support) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) ดังนี้

2.1.1 ความเข้มแข็งทางใจ (Hardiness)

2.1.1.1 ความหมายความเข้มแข็งทางใจ

โคบาสา (Kobasa. 1979: online) กล่าวว่า เป็นลักษณะของบุคคลประกอบด้วยโครงสร้างบุคลิกภาพ ได้แก่ ความมุ่งมั่น การควบคุม และการท้าทาย เป็นแหล่งทรัพยากรของบุคคลใช้เผชิญกับสถานการณ์ความเครียด

แมดดี (Maddi. 2006: online) กล่าวว่า เป็นผลรวมของทัศนคติ 3 ลักษณะเข้าด้วยกัน คือ ความมุ่งมั่น การควบคุม และการท้าทายของบุคคล เป็นความกล้าหาญและมีแรงจูงใจในการเปลี่ยนสถานการณ์ความเครียดจากภัยพิบัติให้เป็นโอกาสให้บุคคลได้เติบโต

จากความหมายข้างต้นจะเป็นกล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการความเครียด ซึ่งไวเทนและลอยด์ (Weiten; & Lloyd. 2006 : 95) ได้กล่าวถึงผลการศึกษาเปรียบเทียบกับผู้บริหารระดับสูงที่มีระดับความเครียดสูงที่มีภาวะเจ็บป่วยแสดงออกชัดเจนกับอยู่ในสภาวะสุขภาพดี พบว่า ผู้บริหารที่มีสุขภาพดีจะมีความทนทานได้ดีกว่าลดผลกระทบของความเครียดด้วยการไปเปลี่ยนแปลงการประเมินหรือช่วยให้เผชิญกับความเครียดได้มากขึ้น จากผลการศึกษาที่ความทนทานในกลุ่มทหารผ่านศึกชาวเวียดนาม พบว่า คนที่มีความทนทานสูงจะมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำในการพัฒนาไปสู่อาการป่วยภาวะบาดแผลทางใจผลจากความเครียด (Posttraumatic stress disorders) และแลมเบิร์ต (Lambert, C. 1999: online) ได้ศึกษาสถานการณ์การศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งทางใจในปัจจุบันพบว่า เป็นตัวแปรที่ศึกษามากกว่า 20 ปี ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือความมุ่งมั่น (Commitment) การควบคุม (few more in control) และ ความท้าทาย (Challenge)

2.1.2 การสนับสนุนทางสังคม (Social support)

2.1.2.1 ความหมายการสนับสนุนทางสังคม

โคเฮน (Eggen, Werf; & Bosker. 2008: 553; citing Cohen; et al. 2001) ได้กล่าวถึงการสนับสนุนทางสังคม เป็นการรับรู้อารมณ์ ข้อมูลข่าวสาร หรือแหล่งช่วยเหลือที่เกิดขึ้นจริงแล้วตอบสนองต่อการรับรู้ซึ่งบุคคลต้องการความช่วยเหลือ

เนสแมนและเฮอเรลแมน (Nestman; & Hurrelman. 1994: 111-112) ได้กล่าวว่าการพิจารณาการสนับสนุนทางสังคมส่วนใหญ่เป็นการรับรู้ต่อการสนับสนุนทางสังคม จากผู้รับการสนับสนุนทางสังคม ไม่ใช่การประเมินจากผู้ให้การสนับสนุนทางสังคม

อรุณี เกสรอุปบล (2544: 31) ได้กล่าวถึง การสนับสนุนทางสังคมมีลักษณะที่เป็นปฏิสัมพันธ์ ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงเวลาของการมีความสัมพันธ์ทางสังคม บุคคลจะประเมินว่าได้รับการสนับสนุนทางช่วยเหลือหรือประคับประคอง ได้รับการยอมรับและความเห็นใจช่วยเหลือ ทั้งในด้านสิ่งของ แรงงาน การให้คำแนะนำข้อมูลข่าวสาร การให้ข้อมูลย้อนกลับและการมีส่วนร่วมทางสังคม จากการติดต่อสัมพันธ์กับคนในกลุ่มสังคม ทำให้บุคคลได้รับความรัก ความเอาใจใส่ เห็นคุณค่าและยกย่องตัวเขาว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

กล่าวโดยสรุปจากความหมายข้างต้น การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เป็นการประเมินรับรู้การได้รับการช่วยเหลือหรือประคับประคอง ทางด้านอารมณ์ ข้อมูล

ข่าวสาร สิ่งของ แรงงาน ทำให้บุคคลได้รับความรัก ใส่ใจ เห็นคุณค่า และยกย่องว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

2.1.2.2 ประเภทของการสนับสนุนทางสังคม

จากการศึกษาเอกสารผู้วิจัยสรุปประเภทการสนับสนุนทางสังคม ดังต่อไปนี้

1) การสนับสนุนทางอารมณ์ (Emotional support) หมายถึง ความรู้สึกของความรักและห่วงใย การทำให้ไว้วางใจรวมถึงความเป็นเจ้าของให้กับบุคคล เมื่อบุคคลรู้สึกว้าวุ่นต่าง ๆ มีคนรับฟังและให้คุณค่า เข้าจะพัฒนาการตระหนักในการดูแลสุขภาพ ดูแลตัวเองและเกิดควมมีคุณค่าในตนเองเพราะการสนับสนุนทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ที่เข้มแข็งและคงที่กับสภาวะสุขภาพดี (ไพศาล แยมวงษ์. 2555: 10 อ้างอิงจาก Israel; & Schurman. 1990)

2) การสนับสนุนด้านสิ่งของและบริการ (Instrumental support) หมายถึง การให้ความช่วยเหลือที่เป็นรูปธรรมและการให้บริการซึ่งได้บุคคลที่มีความต้องการโดยตรง เช่น ด้านการเงิน อุปกรณ์การเรียนการสนับสนุนด้านนี้จะช่วยลดภาวะเครียด (Psychosomatic) รวมถึงความทุกข์และความเจ็บป่วยทางอารมณ์ (ไพศาล แยมวงษ์. 2555: 10 อ้างอิงจาก Revicki; & Mitchell, 1990)

3) การสนับสนุนด้านข้อมูล (Information support) หมายถึง การให้คำแนะนำชี้แนะแนวทาง การให้ผลป้อนกลับ (Feedback) เพื่อช่วยให้บุคคลรับรู้สถานการณ์ของปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ (ไพศาล แยมวงษ์. 2555: 11 อ้างอิงจาก Haber. 2003: 289)

4) การสนับสนุนด้านความภาคภูมิใจ (Esteem support) หมายถึง บุคคลได้รับการปฏิบัติ หรือการแสดงออกในเชิงสร้างสรรค์ในลักษณะเห็นด้วยกับความคิดหรือความรู้สึกหรือให้กำลังใจจะทำให้บุคคลมีความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า มีความหมาย และพร้อมจะต่อสู้กับปัญหาหรือความเครียดที่เกิดขึ้น การสนับสนุนในลักษณะนี้ จะช่วยให้บุคคลมองตนเองในแง่ดี และมีความเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น อยู่ (ไพศาล แยมวงษ์. 2555: 11 อ้างอิงจาก สุรีย์ กาญจนวงศ์. 2551: 94)

การสนับสนุนทั้ง 4 ด้าน ผู้วิจัยใช้ศึกษาในกระบวนการวิจัย เนื่องจากข้อมูลจากผลการศึกษาได้สรุปผลดีจากมีแหล่งสนับสนุนทางสังคม เช่น ไวเทนและลอร์ด (Weiten; & Lloyd. 2006: 95) กล่าวว่าหากมีเพื่อนจะส่งผลดีต่อสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคมมีหลายรูปแบบและการช่วยเหลือได้รับจากเครือข่ายของคนในสังคม การช่วยเหลือจะมีผลดีต่อสุขภาพจิตและร่างกาย เป็นตัวกันชนได้เมื่ออยู่ในช่วงเวลาที่มีความเครียดระดับสูง สามารถลดผลกระทบจากเหตุการณ์ของความเครียดด้านลบได้ และผลการศึกษาการสนับสนุนทางสังคมที่เข้มแข็งเป็นสิ่งสำคัญในการลด

ภาวะบาดเจ็บทางใจผลจากความเครียด (Posttraumatic stress disorders) ของทหารผ่านศึกชาวเวียดนามอีกด้วย

2.2.3 การมองโลกในแง่บวก (Optimism)

2.2.3.1 ความหมายการมองโลกในแง่บวก

การให้ความหมายการมองโลกในแง่บวก คือ แนวโน้มที่คาดหวังผลลัพธ์ที่ดีด้วยการใช้รูปแบบการอธิบายถึงเหตุการณ์ที่ดีหรือร้ายในชีวิตที่เกิดขึ้นกับตน ด้วยการให้เหตุผลทำให้บ่งบอกได้ว่า บุคคลนั้นมีมุมมองต่อชีวิตอย่างไร มองโลกในแง่ดีหรือร้าย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล ประกอบด้วย 3 มิติ ดังนี้ (วรารณ รัชตะวรรณ. 2554: 95; อ้างอิงจาก Seligman. 1990)

1) มิติความคงทนถาวร (Permanence) คือ ลักษณะการอธิบายสาเหตุที่เกิดขึ้นนั้นคงอยู่ถาวร หรือ ชั่วคราว มีผลต่อความเป็นอยู่อย่างในระยะยาวหรือช่วงเวลาหนึ่ง รูปแบบการมองของผู้มองโลกแง่ดี เชื่อว่าเหตุการณ์ร้ายนั้นเกิดขึ้นชั่วคราว ไม่สม่ำเสมอ หรือไม่ค่อยเกิด จึงไม่คิดว่าตนเองจะช่วยตัวเองไม่ได้ ส่วนบุคคลที่มองโลกแง่ร้าย เชื่อว่าเหตุการณ์ร้ายที่เกิดขึ้นนั้นจะมีอยู่เสมอ ตลอดเวลา หรือคงอยู่ถาวร และเหตุการณ์ร้ายจะส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของบุคคล

2) มิติการแผ่ขยาย (Pervasiveness) คือ ลักษณะความจำเพาะหรือความเป็นสากลของสาเหตุจะส่งผลกระทบต่อเหตุการณ์ที่เหมือนกันหรือส่งผลกระทบต่อเหตุการณ์อื่นๆ ด้วยบุคคลที่มองโลกแง่ดีจะอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ร้ายจำเพาะ มีสาเหตุของปัญหานี้เกิดในสภาพเช่นนี้เท่านั้น ส่วนผู้มองโลกแง่ร้ายจะอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นว่าจะมีผลต่อทุกๆ สิ่งที่ได้ทำ

3) มิติความเป็นตนเอง (Personalization) คือ การอธิบายสาเหตุเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น เกิดจากสถานการณ์รอบข้าง สิ่งแวดล้อม หรือเกิดจากตนเอง หรือเกี่ยวข้องกับตนเอง บุคคลที่มองโลกแง่ดีมักจะพิจารณาสถานการณ์ที่ตนประสบเกิดจากสาเหตุจากภายนอก ซึ่งจะทำให้ไม่รู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเอง ส่วนบุคคลมองโลกแง่ร้ายเมื่อเผชิญปัญหามักจะตำหนิตนเองซึ่งแสดงให้เห็นคุณค่าของตนเองต่ำ คิดว่าตนเอง ไม่มีค่า ไม่ฉลาด หรือ ไม่มีคนรัก

จากรูปแบบการอธิบายทั้ง 3 มิติ ดังกล่าว เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายและผลที่ตามจะส่งผลให้บุคคลมีภาวะซึมเศร้าที่มีต่อเหตุการณ์นั้นอาจเพียงระยะชั่วคราวหรือ คงอยู่ตลอดไป บางเหตุการณ์ที่จำเพาะหรือสากล จะส่งผลให้บุคคลช่วยตัวเองไม่ได้ หรือทำให้สูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นต้น

ในด้านสุขภาพจะส่งผลดีต่อสุขภาพ ถ้ามีการมองโลกแง่ดี เช่น ในปี ค.ศ. 1985 นักวิจัยพบความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่บวกมีความสัมพันธ์กับการมีสุขภาพทางกายที่ดีจากกลุ่ม

ตัวอย่างเป็นนักศึกษา นอกจากนี้มีผลการศึกษาในกลุ่มผู้ป่วยผ่าตัดหัวใจที่มองโลกในแง่บวกพบว่า มีการฟื้นตัวและกลับไปทำกิจกรรมประจำวันได้เร็วขึ้นกว่าปกติและยังพบความสัมพันธ์กับการทำงานหน้าของภูมิคุ้มกันได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วย นอกจากนี้จากการเก็บข้อมูลคนที่มองโลกในแง่บวกเมื่อเวลาผ่านไปสี่สัปดาห์พบความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพดีทั้งทางกายและจิตใจ

2.2 ปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อความเครียด

ในปี ค.ศ. 2009 เบิร์ก (Burge) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยสาเหตุของความเครียดของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย พบว่า มี 3 ปัจจัยได้แก่ ด้านวิชาการ ด้าน เวลา และสังคม/สิ่งแวดล้อม และต่อมาได้ศึกษาเพิ่มเติมได้ ปัจจัยที่เหมาะสม จำนวน 9 ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความเครียด ได้แก่ ด้านวิชาการ (academic) เวลา/สมดุล (time/balance) งาน (work) ระหว่างบุคคล/ตัวตน (intrapersonal/self) สัมพันธภาพ/ระหว่างบุคคล/ตัวตน (relationship/interpersonal/self) ครอบครัว (family) คุณภาพการสอน/สัมพันธภาพกับครู/การสนับสนุนจากครู (teaching quality/relationship with teacher / support from teacher) การเงิน (financial) และสิ่งแวดล้อม /วิทยาเขต/การบริหารจัดการ/การขนส่ง (environment/campus/administrative/transition)

แหล่งของความเครียด (Source of Stress)

1. ความขัดแย้งระหว่างบุคคล (Interpersonal conflicts), ปัญหาความภาคภูมิใจแก่ตนเอง (Self-esteem problems), and ปัญหาการเงิน (Money problems) (CCLSS; Towbes; & Cohen. 1996)

2. สิ่งแวดล้อม (Environmental), วิชาการ (Academic), ครอบครัว/เงิน(Family/Money) (GSI-R: Rocha-Singh, 1990)

3. ข้อจำกัดของเวลา (Time constraints), ข้อมูลย้อนกลับจากคณะ (Feedback from specific faculty) การเงิน (Financial constraints) การช่วยเหลือจากคณะ (Help from faculty) การสนับสนุนทางอารมณ์จากเพื่อน (Emotional support from friend) ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสถานะในโปรแกรม (Feedback with regard to status in program), ประเด็นทางการบริหาร (Administrative issues) ข้อคำถามความเครียดกับนักศึกษาจิตวิทยา (Psychology Students Stress Questionnaire (PSSQ; Cahir; & Morris. 1991)

4. ข้อจำกัดเรื่องเวลา (Time constraints) ข้อมูลย้อนกลับจากคณะ (Feedback from specific faculty) การเงิน (Financial constraints) การช่วยเหลือจากคณะ (Help from faculty) ประเด็นทางการบริหาร (Emotional support from friend) ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสถานะในโปรแกรม

(Feedback with regard to status in program) ประเด็นทางการบริหาร (Administrative issues) (PSSQ; Cahir & Morris. 1991)

5. คับข้องใจ (Frustrations) ความขัดแย้ง (conflicts) กดดัน (pressures) การเปลี่ยนแปลง (changes) และการกำหนดตัวเอง (self-imposed) (SSI; Gadzella. 1991)

6. ระหว่างบุคคล (Interpersonal) ภายในบุคคล (Intrapersonal) วิชาการ (Academic) สิ่งแวดล้อม (Environmental) (SSS; Shannon. 1990)

7. วิชาการ (Academic) เวลา (Time) สิ่งแวดล้อม/สังคม (Environmental/Social) (USS; Burge. 2009)

8. การประเมิน (Assessment) งาน (Work) ครอบครัว (Family) ความสมดุลทางการเรียน (Study balance) ศูนย์การเรียน/การบริหาร (Campus/administrative) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal relationships) กระบวนการเปลี่ยนแปลง (Transitional process) การสนับสนุนและคุณภาพการสอน (Teaching quality and support) การเงิน (Financial expenses) Other (Burge. 2009; These themes were derived from content analysis of open-ended responses)

3. แนวคิดความเครียดในมหาวิทยาลัย

พาล์มเมอร์ และพูรี (Palmer; & Puri. 2006) ได้กล่าวชีวิตในมหาวิทยาลัยจะมีการเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งจนมีความสัมพันธ์กับความเครียดได้ เนื่องจากนักศึกษาจะมีความยุ่งยากในการจัดการกับความสมดุลของตน ระหว่างความอิสระกับความไว้วางใจตนเอง (Self-reliance) ทั้งยังต้องการการเงิน การจากครอบครัวและเพื่อนมาอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคยจึงมีความจำเป็นต้องสร้างตัวตนอีกครั้ง การใช้เวลาในการศึกษาต้องเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเรียน การสอนของอาจารย์บางครั้งทำให้สับสนได้ มีการกล่าวถึงความเครียดแม้ไม่มากจากข้อมูลพบว่า นักศึกษาที่มีความทุกข์รุนแรงมีแนวโน้มสูงขึ้นขึ้นทุกปี สำหรับนักศึกษาใหม่จะมีความแตกต่างของอารมณ์และความรู้สึกอาจแสดงออกได้เมื่อเจอประสบการณ์ใหม่หรือท้าทาย

ถึงแม้จะได้ยินคำว่า ความเครียดบ่อย ถ้าต้องการจะถามถึงความหมายที่แท้จริงคืออะไร มีการศึกษาและได้ตีความถึงเกี่ยวกับรับรู้ (Perception) สิ่งรอบตัวมีอิทธิพลต่อการให้ความหมาย (Definition) นอกจากนี้ความหมายในเชิงการตอบสนองต่อร่างกาย (Body's reaction) ได้มีการอธิบายในรายละเอียดการตอบสนองต่อความเครียด สามารถตรวจสอบด้วยการทำแบบทดสอบถามเกี่ยวกับร่างกายตอบสนองต่อความสถานการณ์เครียดได้ การรับรู้ต่อความเครียดของบุคคลจะมีความแตกต่างกัน การทำความเข้าใจระดับความเครียดด้วยตัวเองจะทำให้เรากำหนดจัดการกับ

ความเครียดได้วันต่อวัน ชนิดของบุคคลิกภาพ (แบบเอ หรือแบบบี) และความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถในการควบคุมต่อเหตุการณ์และสถานการณ์ได้ จะทำให้เกิดความตระหนักได้ดีถึงเหตุการณ์ในชีวิตที่อาจเป็นสาเหตุให้เครียดและอาจจะสามารถระบุผลกระทบจากความเครียดในด้านความผาสุก (Well-being) ทางจิตวิทยาและทางสุขภาพได้ พาล์มเมอร์และภูริ ได้กล่าวถึงความเครียดว่า บางวันเราอาจต้องย้อนเวลากลับไปอยู่บนเตียงและเริ่มวันใหม่อีกครั้ง นั่นเป็นผลจากมีเหตุการณ์หรือประสบการณ์ เป็นผลกระทบด้านลบ เช่น การโต้เถียงกับเพื่อนหรือได้รับผลการประเมินระดับต่ำจากผลการทำงาน หรือ มีบางสิ่งเกิดขึ้นนอกเหนือจากแผน หลายคนจะเริ่มหันให้ความสำคัญกับเหตุการณ์ด้านลบ อาจได้เสียงตัวเองพูด“มีหลายอย่างกำลังผิดปกติในวันวันนี้” ถ้าใช้นั้นคือกำลังเครียด ชนิดของความคิดเป็นแบบ สรุปรเกินจริง (Over-generalization) ถ้าปัญหาไม่ได้ทำให้เกิดเป็นความรู้สึกดีขึ้น ความคิดด้านลบจะทำให้ความรู้สึกแย่ลง ในวันหนึ่งประสบสิ่งที่น่ากลัว เราอาจจะเป็นคนทำให้เพิ่มระดับความเครียดได้

ในการการกล่าวถึงความเครียดเรามักจะพาดพิงถึงสิ่งคุกคามและสถานการณ์ เช่น การหย่าร้าง และการฆ่าตัวตาย มีช่วงที่มีมากขึ้นในเหตุการณ์แต่ละวัน เช่น การลี้มวันส่งงาน (Deadline) หรือไม่รู้ว่าจะสวมชุดอะไรไปงานเลี้ยง เป็นสิ่งที่เกิดเป็นภาพรวมและรวมเข้าด้วยกันเป็นเหตุการณ์พื้นฐานปกติ มีความถี่และมีเหตุการณ์การเปลี่ยนแปลงในชีวิตมาก ก่อนที่จะเข้าไปจัดการกับความเครียดได้ พาล์มเมอร์และภูริ ได้แนะนำว่า สิ่งสำคัญควรมีการสำรวจถึงคำนิยามของความเครียดก่อน ทำความเข้าใจจุดสำคัญที่ตอบสนองต่อความเครียดและผลกระทบจากความเครียดในชีวิตประจำวัน บุคคลสำคัญที่กล่าวถึงความเครียดและได้มีการนำไปใช้อ้างอิงถึงมากที่สุดคือ ลาซารัส (Lazarus) ได้กล่าวว่า ความเครียดจะเกิดเมื่อบุคคลยอมรับสิ่งนั้นไม่เพียงพอในการจัดการ (cope) กับสิ่งที่ต้องการได้ หรือนำมาซึ่งการคุกคามต่อความผาสุก (Well-being) ซึ่งจะเป็นสิ่งอธิบายถึงสถานการณ์จริงที่เป็นสาเหตุของความเครียด แต่ความเชื่อและความคิดเป็นตัวอยู่ในทามกลางของสถานการณ์นั้น ตัวอย่าง เช่น ถ้าไม่มีแรงกดดันจากภายนอกในการกำหนดวันส่งงาน (Deadline) ที่เป็นสาเหตุความเครียด แต่ถ้าคุณเชื่อว่า คุณจะทำงานได้เสร็จทันสมบูรณ์แบบตามระยะเวลาได้ ในทางตรงกันข้ามถ้าเราไม่ยอมรับสถานการณ์ว่ามีความสำคัญหรือจะถูกคุกคามได้ ดังนั้นจะไม่คำนึงถึงความสำเร็จหรือไม่ดำเนินการอะไรเลย ถ้าเราไม่รู้สึกรู้ว่ามีความเครียด ในช่วงที่เรียนอาจมีความกังวลใจไม่น้อยรวมคะแนนสอบปลายภาค คุณอาจจะมีความกังวลใจในวันสุดท้ายของการส่งงานได้ นอกจากนี้มีผู้กล่าวถึงความเครียด เช่น อีพิคตัส (Epictetus) กล่าวว่า คนไม่ได้ถูกรบกวนด้วยสิ่งต่าง ๆ แต่เกิดจากภาพที่พวกเขาเป็นคนทำเอง ส่วน มาร์คัส ออริเลียสและ เมดิ

เตชัณ (MarcusAurelius; & Meditations; 2002) กล่าวว่า ทุก ๆ สิ่งเป็นความคิดเห็นที่เราเป็นผู้กระทำและเป็นความคิดเห็นที่โกหกตัวเราเอง

ในการตอบสนองต่อความเครียด เราอาจจะตอบสนองภายใต้แรงกดดัน (สู้หรือถอย) แต่สิ่งที่เหลืออยู่คือ การยังไม่ได้จัดการเอาปัญหาออกไป สิ่งที่จะบอกได้คือเกิดผลกระทบน้อยที่สุด การเผชิญหน้ากับแรงกดดันเป็นไปตามปกติ ความกดดันที่ดำเนินต่อไปหรือหยุดได้ ความตั้งใจที่จะทำให้สภาพร่างกายกลับมาสู่สมดุลอีกครั้งได้อย่างไร โมเดลความเครียดได้กล่าวถึงขั้นตอนการตอบสนองต่อความเครียดและขั้นตอนสำคัญเข้าไปบำบัดด้วยวิธีการใหม่ๆ และวิธีคิดที่จะต่อสู้กับผลของการตอบสนองต่อความเครียด

4. การให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ (Integrative Approach)

คอสินิ และเวดดิ้ง (Corsini, R. J.; & Wedding D. (2011: 502-505) ได้กล่าวถึงการบำบัดจิตบำบัดที่ได้ครบกำหนดวาระแล้วจึงได้เปลี่ยนมาเป็นแบบบูรณาการหรือแบบผสมผสาน เริ่มมีการใช้ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1990 มีหลักฐานในการปฏิเสธการพยายามใช้หลักการรู้คิดและเป็นการสร้างสายสัมพันธ์ นักจิตบำบัดยอมรับการใช้เพียงระบบทฤษฎีเดียวและทำให้มีศักยภาพช่วยคนอื่นไม่เพียงพอ จิตบำบัดแบบบูรณาการได้นำมาใช้จนตกผลึกและใช้เป็นรูปแบบทางการ เรียกว่า การปฏิบัติทางสุขภาพจิต มีการใช้ชื่อบูรณาการและการผสมผสาน แต่ก็มีสิ่งคล้ายกันคือ การตั้งเป้าประสงค์ (goals) ได้มีการร่วมมือและก้าวข้ามความเชื่อตามลัทธิของโรงเรียนจิตวิทยา เพื่อเรียนรู้ร่วมกันในการนำไปปฏิบัติการบำบัดทางจิต จนได้ผลลัพธ์ที่สามารถประยุกต์ใช้การบำบัดทางจิตที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล มีตัวชี้วัดยืนยันความสมบูรณ์ของการบูรณาการจิตบำบัด

ในระยะเวลา 20 ปี มีการพัฒนาการบูรณาการ (The integration) เห็นได้อย่างชัดเจนในการบำบัดจิตและการตีพิมพ์วารสารจำนวนมาก และได้ข้อสรุปถึงปัจจัยที่เป็นสาเหตุในการพัฒนาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ 8 ประการ ดังนี้

1. การแผ่ขยายวิธีการบำบัด
2. เพียงทฤษฎีเดียวหรือวิธีการบำบัดเพียงวิธีเดียวไม่เพียงพอ
3. ความไม่แน่นอนทางสังคมและเศรษฐกิจจากภายนอก
4. เรียงลำดับการมุ่งแก้ไขที่ปัญหาในช่วงเวลาสั้น ๆ ตามลำดับปัญหาน้อยไปมาก
5. โอกาสในการสังเกตวิธีการบำบัดต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคที่มีความยุ่งยาก
6. การยอมรับเป็นวิธีการบำบัดที่ธรรมดาแต่ทำให้เกิดเป็นผลลัพธ์ได้
7. อัตลักษณ์เฉพาะของผลการบำบัดและวิธีการบำบัดมีข้อมูลเชิงประจักษ์

8. ในการพัฒนาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการโดยเครือข่ายผู้ประกอบการวิชาชีพ

มีการแพร่กระจายเข้าสู่โรงเรียนที่มีเรียนการสอนและเกี่ยวกับการบำบัดทางจิต นักบำบัดมากกว่า 400 คน ได้ศึกษา ทำการสอนคน ได้ศึกษา ทำการสอน หรือ การแลกเปลี่ยน รวมถึงตั้งเครือข่ายทางวิชาชีพศึกษาสาเหตุและผลที่ตามมาจากการใช้วิธีการบำบัดแบบบูรณาการคนป่วยและสถานการณ์ที่เกี่ยวกับความซับซ้อนปัญหาทางจิต ในปี ค.ศ. 1983 ได้ก่อตั้งสมาคมสหวิทยาการสำหรับศึกษาการทำจิตบำบัดแบบบูรณาการขึ้น (Society for the Exploration of Psychotherapy Integration; SEPI) โดยกำหนดแนวทางทำงานหลากหลายที่เชื่อมโยงกับการทำจิตบำบัด ส่งเสริมการทำจิตบำบัดในชุมชนโดยจัดให้มีการสัมมนาประจำปี เครือข่ายในภูมิภาค จัดทำวารสารรายไตรมาส และมีเครือข่ายวิชาชีพ

ในการบำบัดด้วยวิธีทางจิตวิทยาเชิงบูรณาการมีการกำหนดไว้ 4 ลักษณะ ที่ได้รับความนิยม ได้แก่ การผสมผสานเทคนิค (Technical eclecticism), การบูรณาการทฤษฎี (Theoretical integration), ปัจจัยการบำบัดร่วม (Common factor), และการบูรณาการแบบมีทฤษฎีหลัก (assimilative integration) ได้มีผลการวิจัยเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบูรณาการ 4 ลักษณะ แต่ละลักษณะมีงานวิจัย ร้อยละ 19-28 ในแต่ละลักษณะมีการนำไปใช้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ ประสิทธิผล และการประยุกต์ใช้ ซึ่งมีลักษณะนอกเหนือจากใช้เพียงทฤษฎีเดียวหรือเทคนิคจำกัดแบบทฤษฎีดั้งเดิม ตามรายละเอียดดังนี้

4.1 การผสมผสานเทคนิค (Technical eclecticism)

เป็นวิธีการที่ใช้น้อยที่สุดในวิธีการทั้งหมดไม่ได้ตีความถึงการไม่ใช้ทฤษฎีหรือการต่อต้าน ทฤษฎี วิธีการนี้เป็นการปรับปรุงความสามารถในการเลือกวิธีการบำบัดที่ดีที่สุดสำหรับบุคคลหรือปัญหา วิธีการนี้ใช้การทำนาย (Predicting) สำหรับวิธีการบำบัดที่สามารถทำงานได้บนพื้นฐานสถิติคณิตศาสตร์มากกว่าทฤษฎี เช่น การบำบัดของลาซารัสในแบบที่เรียกการบำบัดแบบหลายโมดูลของลาซารัส (Multimodal therapy of Lazarus) และการบำบัดแบบเป็นระบบของบูลเลอร์ (Systematic treatment selection, STS) และมีผู้ที่นำวิธีการนี้ไปใช้โดยดึงเทคนิคจากหลายแหล่งที่มา (Sources) ไม่จำเป็นต้องเป็นสมาชิกของทฤษฎี ส่วนนักบำบัดบูรณาการทฤษฎีได้จากระบบที่หลากหลาย อาจเข้ากันไม่ได้ เช่น ญาณวิทยาหรืออภิปรัชญา (Epistemology or ontology) สำหรับการผสมผสานเทคนิคนี้ไม่จำเป็นต้องเชื่อมโยงความเชื่อกับเทคนิค การพยายามใช้ทฤษฎีจะไม่ได้ผล ลาซารัสได้กล่าวถึงเทคนิคมีมากมายที่เป็นเอกสารวิชาการที่สามารถนำมาใช้ในการบำบัดทางจิตได้

4.2 การบูรณาการทฤษฎี (Theoretical integration)

เป็นการสังเคราะห์จากสองทฤษฎีหรือมากกว่าทฤษฎีโดยหวังที่ผลลัพธ์จะให้ผลดีกว่าใช้เพียงทฤษฎีเดียว โดยเน้นที่การบูรณาการจากทฤษฎีของจิตบำบัดกับเทคนิคการบำบัดจากแต่ละเทคนิค ตัวอย่าง เช่น การบูรณาการระหว่างการทำจิตวิเคราะห์กับทฤษฎีทางพฤติกรรมนิยม เช่น วิธีการของวอชเทล (The cyclical psychodynamics of Wachtel) เป็นการวิเคราะห์ลักษณะจิตกับลักษณะบุคลิกภาพเชิงพฤติกรรมของบุคคล สัมพันธภาพระหว่างบุคคล จิตไร้สำนึก ความขัดแย้ง แรงจูงใจ ฯลฯ การผสานปัญญานิยมกับการวิเคราะห์จิต ที่โดดเด่น เช่น Ryle's cognitive-analytic therapy ต่อมา Grander ได้พัฒนาเชิงระบบใหญ่ทางจิตบำบัด เช่น การบำบัดของ Prochaska และ DiClement เรียกว่า การบำบัดก้าวข้ามทฤษฎี (Transtheoretical approach) เป็นวิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลที่มีการประเมินความพร้อมเพื่อให้เปลี่ยนเป็นพฤติกรรมใหม่ที่ดีกว่า ด้วยการให้กลยุทธ์หรือกระบวนการเปลี่ยนแปลง จากขั้นเริ่มต้นจนถึงขั้นรักษาคงสภาพเดิม ในการบูรณาการทฤษฎีมีข้อผูกมัดกับแนวความคิดหรือทฤษฎีที่สร้างไว้ที่มีมากกว่าการผสมหลายเทคนิค มีเป้าประสงค์ในการสร้างกรอบการสังเคราะห์เพื่อให้ได้องค์ประกอบที่ดีที่สุดอาจจะสองหรือมากกว่าสองวิธีการ การบูรณาการทฤษฎีนี้จะใช้ความแตกต่างระหว่างการบูรณาการทฤษฎีกับการผสมเทคนิค คือต้องมีข้อมูลการทดลองใช้เชิงประจักษ์และความยืดหยุ่นของทฤษฎี

4.3 ปัจจัยการบำบัดร่วม (Common factor)

เป็นการค้นหาการกำหนดส่วนผสมหลักกับเป้าหมายสุดท้ายที่ประหยัดและมีประสิทธิภาพในการบำบัดอยู่บนพื้นฐานธรรมดาสามัญ เป็นการค้นหาความเชื่อทั่วไปที่หน้าสนใจมาอธิบายการบำบัดที่ประสบความสำเร็จมากกว่าใช้ปัจจัยเดียว ปัจจัยด้านการแข่งขันทางสังคม เกียรติยศ ศักดิ์ศรี ความปลอดภัยทางการเงิน นักบำบัดนำมาพิจารณาถึงการประสบความสำเร็จมากกว่าคู่แข่ง ความเจริญรุ่งเรืองเล็กน้อยอาจเป็นประเพณีซึ่งสอดคล้องกับลักษณะที่นำมาแลกเปลี่ยนหรือองค์ประกอบธรรมดา

4.4 การบูรณาการแบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative integration) เป็นรูปแบบที่มีระบบ

หลักของการทำจิตบำบัดแต่ก็เลือกวิธีการอื่นเข้าร่วมด้วย เป็นการรวมผลประโยชน์จากวิธีการเดียว ความสอดคล้องกันของระบบกับขอบเขตที่มีความยืดหยุ่นของเทคนิคการบำบัด เช่น นักพฤติกรรม Gestal ใช้บทสนทนาเก้าอี้ว่างองตัว เป็นการบำบัดทางพฤติกรรม สไตรเกอร์ (Striker) และ โกลด์ (Gold) ใช้การบำบัดทางปัญญา-พฤติกรรมนิยม (Cognitive-behavior, Safran) ใช้การบำบัดทางปัญญานิยมและระหว่างบุคคล (Interpersonal and cognitive) เป็นต้น

ตาราง 1 เปรียบเทียบจิตวิทยาการปรึกษาและจิตบำบัดแบบผสมผสานระหว่าง 4 ประเภท

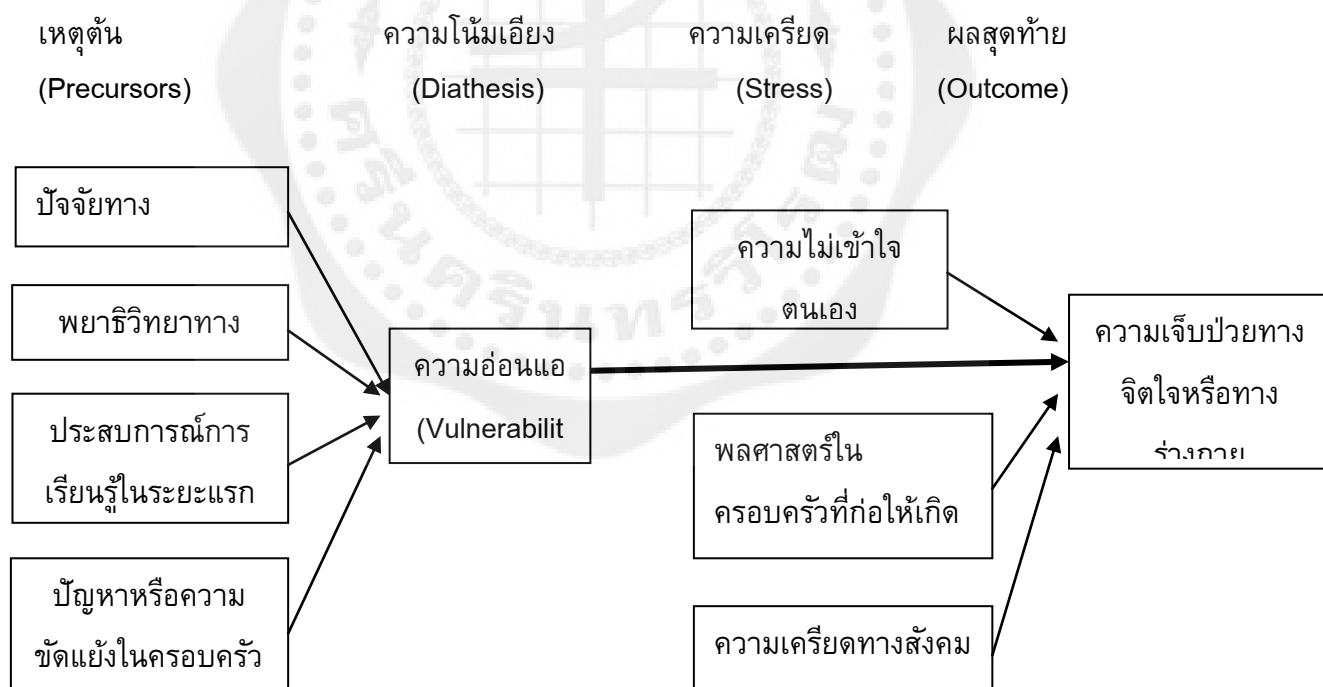
จิตวิทยาการปรึกษาและจิตบำบัดแบบผสมผสาน				
หัวข้อ	การผสมผสานทางทฤษฎี	การผสมผสานทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก	การผสมผสานทางเทคนิค	การมีปัจจัยบำบัดร่วม
แนวคิด	การผสมผสานตั้งแต่ 2 ทฤษฎีขึ้นไปเพื่อสร้างทฤษฎีใหม่	การเลือกใช้ทฤษฎีหลักทฤษฎีหนึ่งแต่ผสมผสานเฉพาะเทคนิคจากทฤษฎีอื่นมาใช้ร่วมด้วย	การเลือกใช้เทคนิคที่มีงานวิจัยรองรับจากหลายทฤษฎีโดยไม่ได้ยึดทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งเป็นหลัก	ปัจจัยการบำบัดคือตัวแปรที่เกี่ยวโยงกับผู้รับบริการไม่ว่านักจิตบำบัดจะเลือกใช้ทฤษฎีใดก็ตาม
ตัวอย่างรูปแบบ	- cyclical psychodynamic - transtheoretical approach	affect phobia therapy (APT)	multimodal therapy	- the big four - supportive psycho therapy
งานวิจัยและกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา	cyclical psychodynamic พบการศึกษาแบบรายกรณีในกลุ่มผู้ที่มีปัญหาซึมเศร้า ในขณะที่ transtheoretical approach พบมากในการศึกษากับกลุ่มพฤติกรรมเสพติดและพฤติกรรมสุขภาพ	affect phobia therapy พบผลการศึกษาในรูปแบบรายกรณีในผู้ที่มีอาการกลัวผิดปกติ (phobia) และวิตกกังวล	พบการศึกษาในผู้ป่วยที่เป็นโรคย้ำคิดย้ำทำ และกลัวผิดปกติ	the big four เกิดจากการศึกษาแบบ metaanalysis ในหลายทฤษฎี การบำบัดและสกัดปัจจัยร่วมจากหลากหลายทฤษฎีที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในผู้รับบริการ

ที่มา: นันทชัยสันต์ สกุลพงศ์. (2557). บทความพื้นฐานวิชาการ : จิตวิทยาการปรึกษาและจิตบำบัดแบบผสมผสาน หน้า 112.

จากการศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม คอเรีย (Corey. 2005) ได้เสนอแนะการแนวคิดการปรึกษาเชิงบูรณาการ (Integrative) ไปสู่การปฏิบัติไว้ว่า ผู้ให้การปรึกษาจะทำการพัฒนาได้นั้นสิ่งที่ต้องคำนึงถึงคือ บุคลิกภาพของผู้ให้การปรึกษาและลักษณะของผู้รับการปรึกษาที่ผู้ให้การปรึกษา

คาดหวังว่าจะให้อะไรเกิดขึ้นอันเป็นผลมาจากการปรึกษา ซึ่งวิธีการปรึกษาเชิงบูรณาการจะช่วยลดข้อจำกัดของทฤษฎีหลักเพียงทฤษฎีเดียวและก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้รับคำปรึกษาได้มากกว่า เนื่องจากวิธีการปรึกษาเชิงแสดงออกให้เห็นในมิติของพฤติกรรมหรือการกระทำยิ่งขึ้นและความคิดความรู้สึกนี้ถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในกระบวนการช่วยเหลือที่จะสามารถบอกได้ถึง การปรับตัวสู่สถานการณ์ที่เป็นจริงในชีวิตและเพิ่มการหยั่งรู้ (Insights) ให้กับผู้รับการปรึกษา

ทั้งนี้นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาต้องพิจารณาลักษณะบางสิ่งเกี่ยวกับตัวแบบความโน้มเอียงเกี่ยวกับความเครียด (The Diathesis-Stress Model) ซึ่งตัวแบบที่อธิบายว่าพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมเป็นกระบวนการที่ผสมผสานและมีการกระทำร่วมกัน และยังมีอิทธิพลต่อโครงสร้างและหน้าที่ทางชีวภาพอีกด้วยตัวแบบนี้ยังอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยโน้มเอียง (predisposing factor) กับปัจจัยกระตุ้น (precipitating factor) รวมทั้งความโน้มเอียง (a predisposition or the diathesis) และความอ่อนแอ (vulnerability) ต่อการเกิดโรค ส่วนปัจจัยกระตุ้น สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด (stressor) ภาพประกอบ 9



ภาพประกอบ 9 ตัวแบบความโน้มเอียงเกี่ยวกับความเครียด (The Diathesis –Stress Model)

จากแผนภาพข้างต้นการเจ็บป่วยของบุคคลเป็นปลายทางสุดท้ายที่บุคคลต้องรับผลจากการขาดความสามารถหรือมีไม่เพียงพอเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เข้าในชีวิตไม่ว่าจะเกิดจากปัจจัยใด เช่น ภายในร่างกาย ภาวะสมองผิดปกติ การรับรู้มาแบบผิด แรงกดดันจากจิตใจ พลวัตในครอบครัว หรือแม้แต่สังคมก็จะทำให้เกิดเป็นความเครียด ซึ่งนักจิตวิทยาความเครียดได้อธิบายถึงกระบวนการก่อนที่จะมีความเครียดต้องผ่านการรับรู้และกระบวนการคิดตีความกับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เจาะจง เมื่อรับรู้ว่าเป็นภัยคุกคามร่างกายก็เปลี่ยนแปลงเริ่มจากความคิด สรีระ ร่างกาย พฤติกรรม และจิตวิทยา เป็นพลวัตภายในระบบของร่างกาย บุคคลพยายามควบคุมถ้าทำได้สำเร็จร่างกายก็จะมีสมดุลกลับสู่สภาวะปกติ ลักษณะนี้จะเรียกว่าความสามารถปรับตัวได้ดี ในทางกลับกันบุคคลที่เกิดปัญหาสุขภาพมักมีสภาพปรับตัวได้ไม่ดีเมื่อต้องเผชิญกับตัวกระตุ้นความเครียด ซึ่งปัจจุบันปัญหาของบุคคลมีความซับซ้อนมากดังที่กล่าวข้างต้น การให้ความช่วยเหลือมีความจำเป็นต้องศึกษาองค์ความรู้ในศาสตร์ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้านเพื่อเป็นพื้นฐานเพื่อเข้าสู่กระบวนการให้การช่วย การบูรณาการวิธีการจึงมีความเหมาะสมในการนำโมเดลต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาและความต้องการ จะทำให้เกิดประสิทธิภาพหรือประโยชน์กับผู้รับบริการมากที่สุด ดังนั้น การเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเพียงทฤษฎีหนึ่งหรือเทคนิคใดเทคนิคหนึ่งนั้นไม่เพียงพอในการช่วยเหลือผู้รับบริการได้อย่างครอบคลุมผู้วิจัยมีความสนใจการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการแบบการผสมผสานเทคนิค เพราะสามารถเลือกเทคนิคที่ดีที่สุดได้สอดคล้องกับปัญหาของผู้รับคำปรึกษาด้วยการผสมผสานเทคนิคตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาต่างกลุ่มที่มีลักษณะคล้าย ๆ กัน หรือมีความสอดคล้องกับปัญหามาใช้ร่วมกันในการให้คำปรึกษาเกิดการเชื่อมโยง (bridge-building) ระหว่างความคิด ความรู้สึก เกิดความเข้าใจและสามารถแก้ไขปัญหาของตนได้มากที่สุด (Lapworth, Sill; & Fish. 2001: 3) รูปแบบการบูรณาการเทคนิคเป็นรูปแบบที่ใช้มากที่สุด ควรใช้เทคนิคที่มีความเหมาะสมและใช้อย่างน้อยสองเทคนิคมาใช้แก้ไขปัญหา (Theodoros. 2005: 161-168)

5. แนวคิดและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการศึกษาเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยพบว่า นักทฤษฎีและนักวิชาการทางด้านจิตวิทยา หรือที่เกี่ยวข้องได้กล่าวถึงความหมาย เป้าหมายกลุ่ม องค์ประกอบ ขั้นตอน ขนาดของกลุ่ม ระยะเวลาและความถี่ในการพบกลุ่ม สถานที่และอุปกรณ์ และประโยชน์ ที่ได้รับจากกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังรายละเอียดดังนี้

5.1 ความหมายการให้คำปรึกษากลุ่ม

นักวิชาการด้านจิตวิทยาหลายท่าน ได้กล่าวถึงความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการช่วยเหลือมีพื้นฐานทางจิตวิทยาและวิธีการต่าง ๆ ให้กับสมาชิกกลุ่มหลายคนในเวลาเดียวกัน ทำให้สามารถเรียนรู้เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น สามารถจัดการและเลือกวิธีการเผชิญหน้าได้ตนเอง ทั้งนี้บุคคลมีความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง เรียนรู้จากประสบการณ์ผู้อื่น ใช้เป็นแนวทางในการป้องกัน แก้ไขและพัฒนาตนเอง (อนงค์ วิเศษสุวรรณ. 2554: 16) ตรงกับแนวคิดของ กาญจน ไชยพันธ์ (2545: 2) และเชอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer; & Stone. 1968: 448-449) ว่าเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้การช่วยเหลือผู้ที่รับบริการมีปัญหาคล้าย ๆ กันหรือมีความต้องการเหมือนกัน ได้ปรับปรุงตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล้าความเผชิญจริง ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจและการเข้าใจกัน และกันซึ่งบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาเปลี่ยนจากผู้นำเป็นศูนย์กลาง มาเป็นกลุ่มเป็นศูนย์กลาง สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองกล้าที่จะเผชิญปัญหาได้ใช้ความคิดในการแก้ไขปัญหา หรือปรับปรุงตนเองทั้งยังได้รับฟังความคิดเห็น ความรู้สึกของผู้อื่น และตระหนักว่าคนอื่นก็มีปัญหาไม่ใช่ตนเองมีปัญหาเพียงคนเดียววิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้จะทำให้สมาชิกแต่ละคนเกิดความรู้สึกภูมิใจว่าตนเองสามารถให้ข้อคิดอันเป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม และสอดคล้องกับแนวคิดทรอตเซอร์ (Trotzer. 1999: 20-23) ที่กล่าวถึงกลุ่มเป็นการพัฒนาเครือข่ายระหว่างบุคคล มีความไว้วางใจ การยอมรับ ความอบอุ่น การนับถือ การสื่อสาร และการทำความเข้าใจ

นอกจากนี้แนวคิดจากคอเรีย (Corey. 2013: 26-28) ได้กล่าวการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นการช่วยเหลือให้บุคคลพบช่องทางการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม การให้ความรู้ภายในกลุ่มจะสามารถเน้นเรียนรู้ทักษะการจัดการปัญหาเฉพาะได้ กระบวนการกลุ่มจะทำให้เกิดการหยั่งเห็นและพัฒนาทักษะใหม่ ๆ สมาชิกกลุ่มจะได้เห็นเป็นตัวอย่าง ได้รับข้อมูลย้อนกลับและเห็นถึงวิธีการจัดการกับปัญหารูปแบบอื่นๆ จากสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ด้วยแนวคิดนี้สอดคล้องกับทอมสัน (Thomson. 2003: 35) กล่าวว่าการศึกษากลุ่มทำให้สมาชิกได้สำรวจตัวเอง สร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น ๆ ในกลุ่มทำให้เกิดความพยายามในการปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของตนเอง

กล่าวโดยสรุปแล้ว การให้คำปรึกษากลุ่ม จึงเป็นกระบวนการในการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาทางคล้ายกัน มาร่วมกันหาแนวทางในการแก้ปัญหา ในบรรยากาศที่อบอุ่น มีการยอมรับและเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมกันหาวิธีการแก้ไขปัญหาคดีที่สุดของตนเอง โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา เป็นผู้เอื้ออำนวยให้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มบรรลุตามเป้าหมายที่กลุ่มกำหนดไว้

5.2 แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ดิงค์เมเยอร์ (Dinkmeyer. 1968 : 36) ได้กล่าวถึงแนวคิดพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

5.2.1 พฤติกรรมทุกพฤติกรรมมีความหมายทางสังคมมนุษย์ โดยพื้นฐานมนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่อาศัยอยู่ร่วมกันเป็นสังคม และการที่จะเข้าใจพฤติกรรมได้นั้นต้องอาศัยบทบาททางสังคม เมื่อบุคคลอยู่ในกลุ่มก็จะทำให้การทำหน้าที่ปฏิสัมพันธ์ต่าง ๆ ทำได้อย่างเต็มที่ ซึ่งแต่ละคนจะต้องพึ่งพิงกันในกลุ่มเพื่อการพัฒนาตนเองต่อไป ซึ่งพฤติกรรมต่างๆ เป็นผลพวงจากสังคมนั่นเอง

5.2.2 มนุษย์มีความต้องการในการมีส่วนร่วมและการดำรงอยู่ และการอยู่รอด

5.2.3 พฤติกรรมเกิดจากการมองภาพแบบองค์รวมโดยมองทั้งหน่วย และเป็นแบบแผนไม่มุ่งไปส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น

5.2.4 การเข้าใจบุคคลจำเป็นต้องมองในปรากฏการณ์เฉพาะของบุคคลว่าบุคคลเหล่านั้นได้รับการเรียนรู้จากสังคม หรือบุคคลอื่นอย่างไร เหตุใดเขาจึงเข้าใจหรือตีความอย่างนั้น

5.2.5 บุคคลแต่ละคนมีพลังอย่างสร้างสรรค์ในการตีความหมายเข้าข้างตัวเอง

5.2.6 มนุษย์มีแรงจูงใจที่จะต่อสู้เพื่อไปสู่เป้าหมาย

5.2.7 พฤติกรรมมีวัตถุประสงค์และเป้าหมาย

5.2.8 สิ่งสำคัญ คือ จะต้องเข้าใจถึงการหลักจิตวิทยา

5.2.9 ความสนใจทางสังคมเป็นแนวคิดสำคัญในการเข้าใจพฤติกรรม

5.3 เป้าประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม (Goals)

คอเรีย (Corey. 2012: 29) กล่าวถึงเป้าประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า สมาชิกจะได้รับประสบการณ์จากการทำหน้าที่เป็นผู้ตัดสินใจตั้งเป้าประสงค์ด้วยตนเอง และมีบางเป้าประสงค์อาจได้รับความคิดเห็นจากสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ซึ่งประโยชน์ที่จะได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม มีดังนี้

5.3.1 เพิ่มการตระหนักรู้และความรู้ในการพัฒนาตนเองซึ่งเป็นการรับรู้เฉพาะตน (Sense one's unique identity)

5.3.2 เพื่อการยอมรับความต้องการและปัญหาของสมาชิกคนอื่นๆ เป็นเรื่องธรรมดา และเพื่อพัฒนาการรับรู้สึกเชื่อมโยง (Connectedness)

5.3.3 ช่วยสมาชิกกลุ่มให้เรียนรู้ในการสร้างความหมายและสัมพันธ์ภาพแบบรักใคร่ผูกพัน

5.3.4 ช่วยให้สมาชิกกลุ่มที่มีความกังวลได้ค้นพบทรัพยากรที่มีอยู่ภายในครอบครัว ขยายและชุมชนของตน

5.3.5 เพิ่มการยอมรับตนเอง (Self-acceptance) ความมั่นใจแห่งตน (Self-confidence) เพื่อให้เกิดเป็นภาพใหม่ต่อตนเองและคนอื่น ๆ

5.3.6 เรียนรู้ถึงวิธีการแสดงออกด้านอารมณ์เหมาะสม

5.3.7 เพื่อพัฒนาความกังวล (Concern) และความเห็นอกเห็นใจคนอื่นที่มีอารมณ์และความต้องการเช่นเดียวกัน

5.3.8 ค้นหาทางเลือกในการจัดการกับพัฒนาการปกติที่เป็นปัญหาและหาทางแก้ไขความขัดแย้งบางอย่างได้

5.3.9 เพิ่มทิศทางให้ตนเอง (Self-direction) การพึ่งพาซึ่งกันและกัน (Interdependence) และมีความรับผิดชอบ (Responsibility) ต่อตนเองและคนอื่น

5.3.10 ตระหนักถึงทางเลือกและทำการเลือกอย่างไตร่ตรอง

5.3.11 ลงมือทำแผนเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่าง

5.3.12 เรียนรู้ผลประสิทธิภาพทักษะทางสังคม

5.3.13 เรียนรู้วิธีการทำหายคนอื่นด้วยการดูแล กังวล จริงใจ อย่างตรงไปตรงมา

5.3.14 เพื่ออธิบายค่านิยม (Values) และตัดสินใจปรับปรุงหรือแก้ไข

นอกจากนี้ ทรอทเซอร์ (Trotzer, 1999: 345-347) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ทั่วไปของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีลักษณะคล้ายๆ กันดังต่อไปนี้

1) เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพ ที่จะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้ค้นพบความต้องการทางด้านจิตใจและพัฒนาการของตนเอง

2) เพื่อให้สมาชิกค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง

3) เพื่อให้สมาชิกเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง

4) เพื่อช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาทักษะทางสังคม และสามารถแก้ไขปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพทางสังคม

5) เพื่อช่วยให้สมาชิกเพิ่มการยอมรับการเข้าใจตนเองและผู้อื่น

6) เพื่อช่วยให้สมาชิกร่วมกันจัดการกับปัญหาที่มีลักษณะอย่างเดียวกันและปัญหาที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะในกลุ่ม

7) เพื่อช่วยให้สมาชิกมีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และการรับผิดชอบในตนเองที่จะเป็นทิศทางในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

8) เพื่อช่วยให้สมาชิกร่วมกันจัดการกับปัญหาและจัดการกับสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการบวการตัดสินใจในเรื่องการศึกษาและอาชีพ

9) เพื่อช่วยให้สมาชิกตรวจสอบความรู้สึก ทศนคติ ค่านิยม ความคิดเกี่ยวกับตนเองและประสบการณ์ของตนเองและโลกภายนอก

จากเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง โดยการพัฒนาให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีการยอมรับตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ซึ่งนอกจากการพัฒนาภายในตนเองแล้ว ยังมีการพัฒนาตนเองเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น คือ พัฒนาทักษะทางสังคม รู้ถึงความต้องการของผู้อื่น ที่เป็นสิ่งสำคัญในการปรับปรุงพัฒนาตนเองให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

5.4 ข้อดีที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม (Advantages)

คอเรีย (Corey. 2013: 29) ได้กล่าวถึงข้อดีของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า สมาชิกจะบรรลุตามเป้าประสงค์ได้รับสิ่งใหม่ๆ จากกลุ่ม เนื่องจากกลุ่มจะมีความหลากหลาย เช่น อายุ ความสนใจ ภูมิหลัง สถานทางเศรษฐกิจสังคมและปัญหาที่แตกต่างกัน สมาชิกกลุ่มจะได้เห็นตัวอย่างภายในกลุ่ม เช่น อุปสรรค ความขัดแย้งจะมีลักษณะที่คล้ายกับประสบการณ์ภายนอกกลุ่มและมีการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วย สมาชิกกลุ่มให้ความเข้าใจและการสนับสนุนและช่วยกันด้วยความเต็มใจเพื่อสำรวจปัญหาของเพื่อนสมาชิก ทุกคนได้รับความรู้สึกเป็นเจ้าของ เรียนรู้วิธีเริ่มต้นความใกล้ชิด การดูแล และความท้าทาย ในบรรยากาศที่มีการส่งเสริม สมาชิกกลุ่มจะได้รับการทดลองพฤติกรรมใหม่ เป็นการฝึกปฏิบัติภายในกลุ่ม ได้รับกำลังใจและเรียนรู้วิธีนำสิ่งที่รู้ไปใช้ชีวิตภายนอกกลุ่มได้

5.4.1 ขนาดกลุ่ม ระยะเวลาในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง ความถี่ในการเข้ากลุ่ม

นักวิชาการด้านจิตวิทยาได้เสนอแนะเกี่ยวกับขนาดของกลุ่มว่ามีผลต่อพมพลวัตของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้ตัดสินใจเกี่ยวกับขนาดของกลุ่ม ระยะเวลาของกลุ่มแต่ละครั้ง ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของกลุ่มหรือเป็นกลุ่มแบบใด ซึ่งแมนสัน โรเบิร์ต เอล; และคนอื่น ๆ (Masson, Robert L.; et al. 2012: 53) ได้แนะนำขนาดของกลุ่มว่าควรใช้จำนวน 5-8 คน ถ้าใช้กับกลุ่มให้คำปรึกษาเกี่ยวกับความหลากหลายทางวัฒนธรรม (Multicultural) ควรใช้ไม่เกิน 5 คน ถ้ากลุ่มใช้เวลาหนึ่งชั่วโมงหรือน้อยกว่าขนาดของกลุ่มไม่เกิน 6 คน ถ้าเป็นกลุ่มเกี่ยวกับการศึกษาขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมคือ 5-15 คน ถ้าเป็นกลุ่มที่ต้องมีการอภิปรายร่วมด้วยขนาดของกลุ่มไม่เกิน 5-8 คน ถ้าเป็นกลุ่มให้คำปรึกษาหรือกลุ่มบำบัดขนาดของกลุ่มไม่ควรเกิน 5 - 8 คน ทั้งนี้ขึ้นกับประสบการณ์ของผู้นำกลุ่มประกอบการพิจารณาขนาดสมาชิกขั้นต่ำ 3 คน หรือ มากสุดไม่เกิน 12 คน

ระยะเวลาในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง ควรกำหนดมีความเหมาะสมเพื่อให้สมาชิกทุกคนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สำหรับกลุ่มทางด้านการศึกษา (Education) การอภิปราย (discussion) หรือในกลุ่มงาน (Task group) ควรใช้ระยะประมาณ 1-2 ชั่วโมง ถ้าเป็นกลุ่มในโรงเรียนควรใช้เวลาประมาณ 40-50 นาที ถ้าเป็นกลุ่มที่มีเด็กอาจใช้เวลาไม่นานประมาณ 30-45

นาที่ สำหรับกลุ่มบำบัด กลุ่มสนับสนุน หรือกลุ่มเพื่อการเติบโต (Growth) อย่างน้อย 11/2 ชั่วโมง และไม่ควรเกิน 3 ชั่วโมง ทั้งนี้การกำหนดขึ้นกับผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันตัดสินใจในการขยายเวลาในตลอดช่วงสัปดาห์ให้ยาวนานขึ้นอาจเป็น 5-6 ชั่วโมง

ความถี่ในการเข้ากลุ่มต่อหนึ่งเดือนมีปัจจัยที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของกลุ่ม และส่วนประกอบของกลุ่ม ถ้าเป็นกลุ่มในเคหสถานอาจเข้ากลุ่มได้บ่อยทุกวันหรือสองหรือสามครั้งต่อสัปดาห์ ถ้าสมาชิกเป็นบุคคลภายนอกอาจเข้ากลุ่มสัปดาห์ละครั้งหรือทุก ๆ สองสัปดาห์ กลุ่มสนับสนุนอาจเข้ากลุ่มหนึ่งหรือสองครั้งต่อเดือน สิ่งสำคัญของการเข้ากลุ่มถ้ามีความถี่มากเกินไป อาจทำให้เกิดความเบื่อขึ้นได้ ผู้นำกลุ่มควรให้ความสนใจผลที่เกิดในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง แล้วปรับความถี่ของการเข้ากลุ่มให้เหมาะสมกับสมาชิกกลุ่มซึ่งจะส่งผลให้สมาชิกกลุ่มมีพลังทางบวกมากภายในกลุ่มมากกว่าพลังทางลบได้

ศูนย์ให้คำปรึกษาในมหาวิทยาลัยจะนิยมส่งเสริมเกี่ยวกับความผาสุก (Well-being) และจัดการกับช่วงวัยตามพัฒนาการของผู้มารับคำปรึกษา

5.4.2 ขั้นตอนของกลุ่ม (Stages of Group)

การดำเนินการกลุ่มให้คำปรึกษากลุ่มนักวิชาการด้านจิตวิทยาได้กำหนดไว้หลายขั้นตอนแต่ละขั้นตอนจะมีความแตกต่างกัน การใช้เวลามากน้อยเพียงใด ผู้นำกลุ่มจึงควรให้ความสำคัญแต่ละขั้นตอน ผู้วิจัยได้ศึกษาจากคอเรย์ (Corey) มี 6 ขั้นตอน แกลดดิ้ง (Gladding) มี 5 ขั้นตอน และแมสสันและคณะ (Masson; & et.al) มี 3 ขั้นตอน มีรายละเอียด ดังนี้

คอเรย์ (Corey. 2012: 94-138) ได้พัฒนาขั้นตอนกลุ่มการให้คำปรึกษาอย่างต่อเนื่อง ได้กำหนดขั้นตอนของกลุ่มเป็น 6 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 เตรียมก่อตั้งกลุ่ม (Formation stage) ขั้นที่ 2 ชี้นำ (Orientation phase) ขั้นที่ 3 เปลี่ยนแปลง (Transition stage) ขั้นที่ 4 การทำงาน (Working stage) ขั้นที่ 5 รวบรวม (Consolidation stage) และ ขั้นที่ 6 ประเมินผลและติดตามผล (Evaluation and Follow up) ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 เตรียมก่อตั้งกลุ่ม (Formation stage) ขั้นการวางแผนโครงการก่อตั้งกลุ่มโดยกำหนดวัตถุประสงค์ ประชากร เหตุผลความจำเป็น ประชาสัมพันธ์ รับสมัครสมาชิกกลุ่ม กระบวนการคัดกรองและคัดเลือกคนเข้ากลุ่ม กำหนดขนาด ช่วงเวลาของกลุ่ม โครงสร้างกลุ่ม รูปแบบ ความถี่ในการเข้ากลุ่ม วิธีการเตรียมความพร้อมสมาชิกกลุ่ม การเปิด-ปิดกลุ่ม และการประเมินผลกลุ่ม

ขั้นที่ 2 ชี้นำ (Orientation phase) เป็นเวลาการเริ่มต้นชี้นำและอธิบายโดยผู้นำกลุ่ม เป็นผู้กำหนดโครงสร้างของกลุ่ม เริ่มจากทำความรู้จักและสำรวจสิ่งคาดหวังของสมาชิกกลุ่ม สมาชิก

กลุ่มจะได้เรียนรู้การทำหน้าที่ของกลุ่ม การตั้งเป้าประสงค์และอธิบายถึงเป้าประสงค์ของตน มองหาสถานที่ของตนภายในกลุ่ม ข้อควรระวังในขั้นตอนนี้ สมาชิกกลุ่มอาจมีความรู้สึกกังวลและไม่ปลอดภัยเนื่องจากต้องมีการนำเสนอภาพพจน์ตนภายในกลุ่ม (Public image) แต่เป็นชั่วคราวเนื่องจากเพียงข้อจำกัดของการทดสอบและการค้นพบสิ่งที่ต้องการเพื่อเป็นการยอมรับของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ดังนั้น ผู้นำกลุ่มจึงควรให้สมาชิกกลุ่มแสดงออกมา และผู้นำกลุ่มกำจัดการเข้าใจผิดต่างๆ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทุกคนเข้าใจตรงกัน

ขั้นที่ 3 เปลี่ยนแปลง (Transition stage) ก่อนที่กลุ่มจะเข้าถึงกระบวนการที่ลึกซึ้ง จะเกิดการท้าทายในช่วงการเปลี่ยนแปลง ซึ่งสมาชิกกลุ่มควรจัดการกับความวิตกกังวล กลไกปกป้องตน ความขัดแย้ง และความสับสนของการมีส่วนร่วมในกลุ่ม ถ้าระดับความไว้วางใจถูกสร้างได้ในระยะเริ่มต้นกลุ่ม จะทำให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึก ความคิด และปฏิกิริยาบางอย่างออกมา ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะให้สมาชิกแสดงออกมาในช่วงเริ่มต้นของกลุ่ม ดังนั้น ผู้นำกลุ่มจึงช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การทำงานในกลุ่มที่มีความกังวลเมื่อถูกนำมาเข้ากลุ่ม

ขั้นที่ 4 การทำงาน (Working stage) เป็นระยะเปลี่ยนจากขั้นการเปลี่ยนแปลงไปสู่ขั้นการทำงาน เป็นขั้นสำรวจเชิงลึกของปัญหาและให้เกิดสิ่งปรารถนาในการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรม ขั้นนี้มีลักษณะคือสมาชิกกลุ่มต้องทำตามพันธสัญญาในการสำรวจถึงปัญหาที่นำมาภายในกลุ่ม เป็นพลวัตและวิวัฒนาการกลุ่ม

ขั้นที่ 5 รวบรวม (Consolidation stage) เป็นขั้นตอนสุดท้าย ที่ต้องช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลง ให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้สิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกกลุ่ม มีการประยุกต์บทเรียนเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นช่วงเวลาการสรุป รวบรวมเข้าด้วยกัน และบูรณากนสมาชิการ และตีความประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่ม เช่น สิ่งที่ได้รับสนับสนุนให้เปลี่ยนแปลง การทำทดสอบสัมพันธภาพกับผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิก และช่วยเรียนรู้การมีส่วนร่วมเพื่อท้าทายการเผชิญกับอนาคต ซึ่งจะเป็นเครื่องมือที่ได้มาจากกลุ่ม

ขั้นที่ 6 ประเมินผลและติดตามผล (Evaluation and Follow up) เป็นขั้นตอนสำคัญ ภายหลังกลุ่มยุติลง ผู้นำกลุ่มต้องพิจารณาถึงความสำเร็จและประสิทธิภาพของกลุ่มจากการประเมินผลและการติดตามผล โดยใช้เครื่องมือแบบมาตรวัดประมาณค่า (Rating scale) ดูค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของทัศนคติและค่านิยม เพื่อประเมินผลการใช้โปรแกรม (Intervention) การช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มเพื่อประกอบการพิจารณาถึงต้องเพิ่มหรือลดตามวิธีการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่ม การให้สมาชิกกลุ่มนี้ถึงและเขียนถึงประสบการณ์ตั้งแต่ก่อนเข้ากลุ่ม ช่วงเข้ากลุ่มและสิ้นสุดกลุ่ม ถึงความกังวล สิ่งค้นพบของตนและที่เกี่ยวกับเพื่อนสมาชิกคนอื่น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญทำทราบ

ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม กระบวนการเขียนเป็นเครื่องมือสำคัญในการประเมินผลตนเองและประเมินผลการช่วยเหลือ (Therapeutic)

เกลดดิ้ง (Gladding. 2013: 242-244) ได้กล่าวถึงขั้นตอนของกลุ่มว่าเป็นระบบที่ดำรงอยู่ที่ผ่านขั้นตอนผู้นำกลุ่มเป็นผู้กำหนดเงื่อนไข สิ่งอำนวยความสะดวกในกลุ่ม อาจใช้พัฒนาการมนุษย์เป็นพื้นฐานของกลุ่มหรือใช้กับรายบุคคลก็ได้ ทำให้เกิดประโยชน์ทั้งสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่ม กลุ่มมีหลายชนิด เช่น กลุ่มเรียนรู้ กลุ่มฝึกอบรม และได้กล่าวถึงการอภิปรายเกี่ยวกับขั้นตอนของกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มว่าส่วนใหญ่จะล้มเหลวในขั้นตอนที่สี่หรือห้า มีบางโมเดลนำเสนอให้เห็นภาพว่าควรใช้สามขั้นตอนหรือให้ใช้หกขั้นตอน ซึ่งโมเดลของทักแมน (Tuckman) ถูกพิจารณาเป็นหลักสำคัญประกอบด้วยขั้นตอน 4 ขั้น คือก่อตั้งกลุ่ม (Forming) การระดมสมอง (Storming) บรรทัดฐาน (Norming) และการปฏิบัติงาน (Performing) ซึ่งต่อมาในปัจจุบันได้ขยายเป็น 5 ขั้นตอน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ระยะที่ 1 การก่อตั้งกลุ่ม (Forming) เป็นพื้นฐานของกลุ่มในการชี้แจงในการมาเข้ากลุ่มให้คำปรึกษา ซึ่งสมาชิกกลุ่มมักจะแสดงความกังวล และความไม่มีอิสระ และจะพูดเกี่ยวกับประเด็นที่ไม่ใช่ปัญหา เมื่อผ่านระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ สมาชิกกลุ่มจะผ่อนคลายและมีความมั่นใจถึงสิ่งที่คาดหวังของตน อาจให้เข้าพูดกับสมาชิกคนอื่น ๆ ถึงสิ่งคาดหวังใช้เวลา 3 นาทีได้

ระยะที่ 2 การระดมสมอง (Storming) พิจารณาถึงเหตุการณ์ความยุ่งยากและความขัดแย้ง เช่น ในวัยรุ่น ความขัดแย้งภายในกลุ่มหรือในช่วงเวลาอื่น ๆ พลังของสมาชิกกลุ่มจะเป็นพื้นฐานการตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของสัมพันธภาพระหว่างความเป็นอิสระและการพึ่งพาคนอื่น สมาชิกกลุ่มพยายามสร้างกลุ่มให้ประสบความสำเร็จตามประเด็นความกังวล อำนาจ และสิ่งคาดหวังในอนาคต บางครั้งผู้นำกลุ่มอาจเข้าร่วมด้วยก็ได้

ระยะที่ 3 บรรทัดฐาน (Norming) มีลักษณะคล้ายผู้ใหญ่ตอนต้นที่ต้องเอาตัวรอดบ่อยครั้งมีการระดมสมองด้วยความกระตือรือร้นและการทำงานร่วมกันตามเป้าหมาย และร่วมกันตัดสินใจ

ระยะที่ 4 การปฏิบัติงาน (Performing/working) เป็นการทำงานกันเป็นคู่ขนานแบบวัยผู้ใหญ่ ในขั้นนี้ผลงานจะมีประสิทธิภาพ ซึ่งสมาชิกกลุ่มจะเป็นส่วนเกี่ยวข้องกับสมาชิกกลุ่มคนอื่นแต่ละคน เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายโดยรวมของแต่ละคน

ระยะที่ 5 ปิดกลุ่ม (the mourning/termination) กลุ่มจะถึงจุดสิ้นสุดกับคนอื่น ๆ สมาชิกกลุ่มจะบอกลา ความรู้สึกที่ดีจะถูกเติมเต็ม บางครั้งอาจมีประสบการณ์การทดลองของกลุ่มในช่วงเวลาสั้น ๆ และทำพิธีปิดกลุ่ม

แมสสันและคณะ (Masson; et.al. 2012: 42-43) ได้กล่าวถึงขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่มประกอบด้วยขั้นเริ่มกลุ่ม (The Beginning Stage) ขั้นทำงาน (The Working Stage) และขั้นตอนสุดท้าย (The Closing Stage) ตามรายละเอียดดังนี้

ขั้นเริ่มกลุ่ม (The Beginning Stage) ขั้นตอนนี้อ้างอิงถึงช่วงเวลาในการกล่าวถึงบทนำและการอภิปรายถึงหัวข้อ เป้าประสงค์ของกลุ่ม สิ่งคาดหวัง ความกลัว บทบาทกลุ่ม ระดับความสะดวก และเนื้อหาของกลุ่ม สมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะสามารถตรวจสอบจากคนอื่นและจากตนเองเกี่ยวกับระดับความสะดวกในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่ม

ขั้นทำงาน (The Working Stage) ขั้นนี้บางครั้งจะเรียกว่าขั้นกลางหรือขั้นทำงานเมื่อสมาชิกกลุ่มให้ความสำคัญที่เป้าหมายของกลุ่ม ขั้นตอนนี้สมาชิกกลุ่มจะเรียนรู้วิธีการใหม่ ๆ ในการอภิปรายตามหัวข้อ ภาระงานหรืออาจเกี่ยวข้องกับสิ่งที่คนอื่นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และทำการบำบัด ขั้นตอนนี้มีความสำคัญจากกระบวนการกลุ่มเป็นช่วงเวลาที่สมาชิกได้ประโยชน์จากการเริ่มต้นภายในกลุ่ม

ในช่วงการดำเนินงานอาจมีหลายพลวัตในกลุ่มที่แตกต่างกันได้ เนื่องจากสมาชิกกลุ่มจะมีปฏิสัมพันธ์ด้วยวิธีการที่ต่างออกไป ผู้นำกลุ่มต้องให้ความสนใจในรูปแบบปฏิสัมพันธ์และทัศนคติของสมาชิกกลุ่มที่อาจมุ่งไปที่คนอื่น ๆ หรือผู้นำ เป็นช่วงเวลาที่สมาชิกกลุ่มที่ต้องตัดสินใจมากน้อยที่จะเข้าเกี่ยวข้องหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ขั้นปิดกลุ่ม (The Closing Stage) เป็นขั้นตอนสุดท้ายก่อนที่จะยุติกลุ่ม ระหว่างนี้สมาชิกกลุ่มจะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ เปลี่ยนแปลงอย่างไร และจะวางแผนนำไปใช้ สิ่งที่ได้เรียนรู้แล้วคืออะไร บางกลุ่มอาจแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทางอารมณ์ก็ได้ ช่วงเวลาการยุติกลุ่มขึ้นกับชนิดของกลุ่มและเวลาที่เคยเข้ากลุ่มแล้ว กลุ่มส่วนใหญ่จะใช้เวลาพบกันเพียงครั้งเดียวสำหรับขั้นตอนสุดท้าย

5.5 การให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับนักศึกษา (Counseling Group for College Student)

คอเรย์ (Corey. 2012: 30-31) ได้กล่าวถึงนักศึกษาว่า เป็นวัยที่ต้องเผชิญกับพัฒนาการในช่วงปีระหว่างระดับปริญญาตรีและบัณฑิตศึกษา เป็นช่วงวัยที่แสวงหาทดลองและเป็นผู้นำกำหนดด้วยตนเอง เพื่อค้นหาและสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น ๆ การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นวิธีการที่จะช่วยเกี่ยวกับพัฒนาการในช่วงวัยนี้ ปัจจุบันนักศึกษามีประสบการณ์ที่หลากหลาย การให้คำปรึกษากลุ่มถูกออกแบบสำหรับนักศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพส่วนบุคคลและปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล วัตถุประสงค์ของกลุ่มเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสได้เติบโตและสามารถตัดสินใจ

เกี่ยวกับสถานการณ์ในอาชีพ สร้างสัมพันธภาพแบบใกล้ชิด ปัญหาเกี่ยวกับตัวตน วางแผน การศึกษา และความรู้สึกถูกโดดเดี่ยวไม่มีตัวตนในมหาวิทยาลัย ดังนั้นการให้การช่วยด้วยการให้ คำปรึกษาควรเน้นประเด็นเกี่ยวกับพัฒนาการและปัญหาเฉพาะบุคคลของสมาชิกกลุ่ม

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษากำหนดขึ้นโดยมีการ วางแผนในการจัดตั้งกลุ่มขึ้นมาตามช่วงเวลา ตามเป้าประสงค์ ประชาสัมพันธ์ การคัดกรองและ คัดเลือกบุคคลเข้ากลุ่ม การเปิด-ปิดกลุ่ม กำหนดขั้นตอนของกลุ่ม การจัดการภายในกลุ่ม การ กำหนดสถานที่ เวลาเข้ากลุ่ม ความถี่ในการเข้ากลุ่ม การประเมินผลกลุ่ม ส่วนขั้นตอนกลุ่มผู้วิจัย กำหนดตามแบบแผนของแมสสัน คือ มี 3 ขั้นตอนคือ ขั้นเริ่มกลุ่ม (The Beginning Stage) ขั้นทำงาน (The Working Stage) และขั้นตอนสุดท้าย (The Closing Stage) ส่วนการให้คำปรึกษา ในกลุ่มนักศึกษาเกี่ยวกับความเครียด ผู้วิจัยจัดทำโปรแกรมโดยใช้ฐานการให้ปรึกษากลุ่มและ พัฒนาการตามช่วงวัยคือวัยรุ่นตอนปลายเข้าสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น

5.6 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาในด้านต่างๆ ของสมาชิก ภายในกลุ่มให้คำปรึกษา ได้แก่ ด้านการรู้คิด ด้านอารมณ์ความรู้สึก หรือด้านพฤติกรรม โดย กำหนดใช้ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

5.6.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory)

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม มีรากฐานทฤษฎีการเรียนรู้แบบวางเงื่อนไข ได้แก่ เงื่อนไขแบบคลาสสิกของพาฟลอฟ (Pavlov) และวัตสัน (Watson) และการวางเงื่อนไขแบบ ผลกรรมของสกินเนอร์ (Skinner) ทั้งสองทฤษฎีนี้เชื่อว่าบุคคลอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมของบุคคลจึงเกิดการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม มีหลักการพื้นฐานอยู่บนความคิดในเรื่อง เหตุการณ์ สภาพแวดล้อม หรือสิ่งที่มีมาก่อนที่พฤติกรรมจะเกิดขึ้น (Antecedents) และความคิดในเรื่องของผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นตามมาของพฤติกรรม (Consequences) หากทั้งสองสิ่งนี้ถูกกำหนดให้ เปลี่ยนแปลง พฤติกรรมที่เกิดขึ้นก็จะถูกปรับเปลี่ยนไปด้วย โดยที่พฤติกรรมพึงประสงค์จะเพิ่มขึ้น ในขณะที่พฤติกรรมไม่พึงประสงค์จะลดลง การใช้รางวัลเพื่อช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของ พฤติกรรมเรียกว่าการเสริมแรงทางบวก (Positive reinforcement) ในขณะที่การใช้การลงโทษ (เช่น งดสิทธิพิเศษต่าง ๆ) เรียกว่าการเสริมแรงทางลบ (Negative reinforcement) ขั้นตอนการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประกอบด้วยการกำหนดและเจาะจงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา หยุดพฤติกรรมที่เป็นปัญหานี้ และสร้างพฤติกรรมใหม่ที่ดีให้เกิดขึ้น โดยคอเรย์ คอเรย์ และคอเรย์ (Corey; Corey; & Corey. 2014: 124-125) ได้อธิบายถึงแนวคิดที่สำคัญ เป้าหมาย และเทคนิคที่นำมาใช้ในการให้ คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

5.6.1.1 แนวคิดที่สำคัญ

- 1) มนุษย์เกิดมาไม่ดีหรือเลวทุกอย่าง
- 2) พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้และจากสิ่งแวดล้อม
- 3) มนุษย์สามารถควบคุมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้แม้จะตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม

5.6.1.2 เป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่ม

- 1) เพื่อให้สมาชิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์
- 2) เพื่อให้สมาชิกมองเห็นว่าปัญหาของเขาคืออะไร และเขาต้องการปรับเปลี่ยนในเรื่องใด และต้องการให้บังเกิดผลอะไรและอย่างไร

5.6.1.3 เทคนิคที่สำคัญ

1) การเสริมแรงทางบวก (Positive reinforcement) การเสริมแรงทางบวกมีทั้งด้วยการใช้คำพูด ท่าทาง และการให้รางวัล เทคนิคนี้ใช้เพื่อให้กำลังใจแก่สมาชิกในการปฏิบัติพฤติกรรมใหม่อย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ทอมสัน (Thompson. 2003: 231) กล่าวถึง หลักการว่า จะไม่ให้รางวัลนอกจากพฤติกรรมใหม่ต้องเกิดขึ้นก่อน และการให้คะแนนสะสม แล้วนำไปขึ้นรางวัลต่างๆ ถือว่าเป็นเทคนิคการเสริมแรงทางบวกเพื่อให้เกิดความคงทนของพฤติกรรมใหม่

2) การแสดงตัวแบบ (Modeling) เป็นกระบวนการที่สมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากสังเกตและการเลียนแบบผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ การแสดงตัวแบบต้องทำให้ปรากฏอย่างชัดเจนต่อหน้าสมาชิกที่กำลังสังเกตอยู่ และสมาชิกที่กำลังสังเกตอยู่ก็ต้องถูกผลักดันให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบตัวแบบนั้นๆ

(1) การซึกซ้อมบทบาท (Behavior rehearsal) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มต้องการให้สมาชิกเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ โดยการทดลองสวมบทบาทในสิ่งที่สมาชิกทำไม่ได้หรือไม่กล้าทำ จากนั้นให้ลองพูดซึ่งอาจมีการให้ข้อมูลย้อนกลับ หรือบันทึกภาพ เพื่อให้สมาชิกดูอีกครั้งเพื่อให้เกิดความมั่นใจในการกระทำครั้งต่อไป (Thompson. 2003: 234)

(2) การหยุดความคิด (Thought-stopping) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อขัดหรือควบคุมความคิดที่ไม่เป็นตรรกะ ความคิดทางด้านลบที่เกิดจากความกลัวหรือความกังวล โดยให้ผู้รับคำปรึกษาร้องตะโกนออกมาดังๆว่า "หยุด" ในขณะที่เกิดความคิดดังกล่าวขึ้นมา (Thompson. 2003: 235)

3) การให้บ้าน (Homework) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดวางแผนการดำเนินชีวิตประจำวัน ปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผ่านมา ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้ (1) เลือกและจำกัดความหมายพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ (2) บันทึกความถี่ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นทั้งที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ (3) บันทึกเหตุการณ์ที่มาก่อนพฤติกรรม และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นหลังพฤติกรรม (4) ควบคุมและจัดวางสิ่งที่มาก่อนพฤติกรรมเพื่อให้

เอื้อต่อการเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (5) ปรับเปลี่ยนผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นหลังพฤติกรรมให้เป็นแรงเสริมทางบวกเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อไป (6) ประเมินผลการจัดการตนเองกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้น (Thompson. 2003: 236-237)

5.6.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling Theory)

แนวความคิดพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มาจากการที่ อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) ได้ประยุกต์มาจากแนวคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยเน้นที่กระบวนการทางปัญญาของบุคคล ซึ่งมีแนวคิดพื้นฐานว่า กระบวนการทางปัญญาของบุคคล ได้แก่ การรับรู้ ความคิด ความเชื่อ เจตคติ เป็นสื่อกลางระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรมโดยมีกระบวนการทางปัญญานี้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล เอลลิสเชื่อว่าการที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปมีสาเหตุมาจากบุคคลมีความเชื่อหรือความคิดที่ไร้เหตุผล (กมลรัตน์ กรีทอง. 2545: 276)

คอเรย์ คอเรย์ และคอเรย์ (Corey; Corey; & Corey. 2014: 128-129) ได้อธิบายถึงแนวคิดที่สำคัญ เป้าหมาย และเทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

5.6.2.1 แนวคิดที่สำคัญ

- 1) มนุษย์เกิดมาพร้อมกับการคิดสองแบบ คือการคิดที่สมเหตุสมผล และการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล
- 2) มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความคิดที่จะเข้าข้างตนเอง และสามารถคิดอย่างสมเหตุสมผล แต่บางเวลาอาจจะหลีกเลี่ยงที่จะคิดอย่างรอบคอบเพราะมีอคติแต่อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง จึงทำให้คิดไม่สมเหตุสมผลได้ และประสบการณ์ในอดีตมีแนวโน้มที่จะทำให้มนุษย์มีความคิดตามประสบการณ์เดิมที่ได้รับมา

5.2.2.2 เป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่ม

- 1) เพื่อให้สมาชิกสามารถรับผิดชอบในการแสดงออกและอารมณ์ของตนเอง
- 2) เพื่อให้สมาชิกมองเห็นสิ่งที่เข้ามารบกวนจิตใจของตนเอง หรือพฤติกรรมของตนเองอันเนื่องมาจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล
- 3) เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้มุมมองที่เป็นจริงจากการฝึกฝน
- 4) เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์เกี่ยวกับตนเอง เกิดการยอมรับ และพึงพอใจในชีวิตของตนเอง โดยการพัฒนามุมมองที่เป็นจริง

5.6.2.3. เทคนิคที่สำคัญ

- 1) การใช้โมเดล The A - B - C - D - E - F Therapeutic Approach (A = Activating Event, B = Belief, C = Consequence, D = Disputing, E = Effect, F = Feeling) หรือที่เรียกกันสั้นๆว่าเทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C (Corey. 2012: 382) เป็นเทคนิคที่จะให้สมาชิกได้พิจารณาด้วยตนเองว่า การที่ตนเองรู้สึกไม่สบายใจมีสาเหตุมาจากอะไร ซึ่งโดยส่วนใหญ่เมื่อสมาชิก

รู้สึกไม่สบายใจก็จะมีมติว่าเกิดจากเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่างๆที่มากระทบกับตัวเขา ซึ่งเทคนิคนี้ใช้อธิบายในรูปของโมเดลได้ดังนี้

- A = Activating event หมายถึงเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ
- B = Belief หมายถึงการบอกกับตัวเองว่าสถานการณ์นั้นทำให้เรารู้สึกอย่างไร
- C = Consequence หมายถึงผลที่ตามมาจากการที่เราเชื่ออย่างนั้น
- D = Disputing หมายถึงการโต้แย้งกับตนเองเพื่อให้มีมุมมองที่แตกต่างจากที่เคยรู้สึก
- E = Effect หมายถึงผลที่เกิดขึ้นจากการที่เรามีมุมมองที่ต่างไปจากเดิม
- F = Feeling หมายถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นใหม่

2) การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Dispute irrational beliefs) (DIBS) เป็นเทคนิคที่จะช่วยเพิ่มความมีเหตุผลและลดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล โดยการคิดอย่างรอบคอบและตอบคำถามอย่างเหมาะสม โดยการจดบันทึกคำถามและคำตอบนั้นไว้ด้วย เพื่อเป็นการสอนให้สมาชิกได้ค้นพบ มีมุมมองอย่างหลากหลายที่ให้แตกต่างจากความเชื่อเดิมๆ

3) เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา (Changing one's language) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อปรับเปลี่ยนภาษาของสมาชิกให้เหมาะสมขึ้น ซึ่งจะมีผลต่อการเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

4) เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Humor technique) เป็นเทคนิคที่จะช่วยแก้ไขความเชื่อที่ไร้เหตุผล เพราะการใช้อารมณ์ขันจะช่วยทำให้สมาชิกเกิดความกระจ่างในพฤติกรรมของตนเอง หรือทำให้ความหวาดกลัวหมดสิ้นไป โดยที่ผู้นำกลุ่มพยายามจะให้สมาชิกเกิดอารมณ์ขันในความไร้เหตุผลของตนเอง และให้มีความรับผิดชอบต่อสิ่งเหล่านั้น

5) การเสริมแรงและการลงโทษ เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลง โดยที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนในการเสริมแรงตนเอง เช่น ทำสิ่งที่ชอบเพื่อเป็นการให้รางวัลตนเอง อาจจะเป็นการดูภาพยนตร์ อ่านการ์ตูน รับประทานอาหารที่ชอบ แต่ต้องหลังจากมีการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายแล้วเท่านั้น ส่วนการลงโทษ สมาชิกจะเป็นผู้กำหนดโทษให้กับตนเองเมื่อไม่ยอมปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย หรือไม่รักษาสัญญาที่ให้ไว้กับตนเองว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

5.6.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Group Counseling Theory)

ในช่วงเวลาประมาณปี ค.ศ.1950 คาร์ล โรเจอร์ (Carl Rogers) (Corey, 2012: 260) ได้พัฒนาทฤษฎีบุคลิกภาพอย่างเป็นระบบ และใช้กับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล โดยตั้งชื่อว่า “การบำบัดแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง” (Client-centered therapy) ต่อมาปี ค.ศ.1960-1970 โรเจอร์ได้นำรูปแบบการบำบัดของเขาไปใช้กับกลุ่ม ซึ่งจะเน้นไปที่การเติบโตของสมาชิกกลุ่ม จึงมีการเปลี่ยนชื่อรูปแบบการบำบัดจากผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางเป็น บุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered) โดยโรเจอร์ให้ความสำคัญเพิ่มขึ้นกับผู้ให้คำปรึกษาที่ต้องสามารถสะท้อนถึงสิ่ง

ที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกมาได้อย่างถูกต้องแม่นยำ และต้องมีคุณลักษณะของท่าทีที่คล้อยตามและเต็มใจในการรับฟัง แม้ว่าการให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง จะมีพัฒนาการเปลี่ยนไป แต่ความเชื่อที่ว่ามนุษย์มีความโน้มเอียงที่จะมุ่งไปสู่ความสมบูรณ์ (wholeness) และการบรรลุศักยภาพของตนเอง (self-actualization) ยังคงเป็นรากฐานของการบำบัดในแนวคิดนี้ การนำแนวคิดนี้มาใช้กับกลุ่มบำบัดมีมามากกว่า 70 ปี และยังคงเปิดให้สามารถพัฒนาและปรับปรุงได้ (Corey. 2012: 262; citing Cain. 2010; Cain; & Seema. 2002)

คอเรีย (Corey. 2012: 263-268) ได้อธิบายถึงแนวคิดที่สำคัญ เป้าหมาย และเทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

5.6.3 .1 แนวคิดที่สำคัญ

1) ความไว้วางใจในกระบวนการกลุ่ม (Trust in the group process) มนุษย์ทุกคนมีความปรารถนาที่จะบรรลุถึงศักยภาพที่ตนมีอยู่ ดังนั้นกลุ่มต้องสร้างบรรยากาศแห่งการยอมรับ และความไว้วางใจให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม สมาชิกแทนที่จะปิดบังก็จะสามารถเปิดเผยตัวเองสู่การเปลี่ยนแปลงเพื่อพฤติกรรมใหม่ ยิ่งถ้าสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกว่าคุณชีวิตของเขาอยู่ในกลุ่ม และเขาเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เขาก็จะยังมีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่ม โดยที่ไม่ต้องตัดอิสระภายในตนเองออกไป โอฮาราและวูด (Corey. 2012: 263; citing O'Hara; & Wood. 1984: 2004) เชื่อว่าการที่สมาชิกแต่ละคนสามารถปรับทิศทางของตนเองเข้ากับทิศทางของกลุ่ม เป็นการบ่งบอกว่ากลุ่มได้รับรู้และเข้าใจถึงศักยภาพของสมาชิกผู้นั้นแล้ว และจะเกิดปรากฏการณ์ของการรู้ตัวในระดับกลุ่มตามมา

2) เงื่อนไขการบำบัดเพื่อความเจริญงอกงาม (The therapeutic conditions for growth) โรเจอร์ (Rogers. 1980: 115) สรุปอย่างน่าพิงว่า “แต่ละบุคคลมีทรัพยากรมหาศาลอยู่ในตัวเอง และใช้เพื่อการเข้าใจตนเอง การปรับเปลี่ยนอัตมโนทัศน์ ทศนคติพื้นฐาน และพฤติกรรมขึ้นาตนเอง ทรัพยากรเหล่านี้สามารถถูกดึงมาใช้งานได้ หากมีการสร้างบรรยากาศที่เต็มไปด้วยทศนคติแห่งการเอื้ออำนาจความสะดวก” ทศนคติที่กล่าวถึงเป็นท่าทีของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งมี 3 ลักษณะด้วยกัน คือ ความจริงใจ (Genuineness or Congruence), การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard or nonpossessive warmth or acceptance) และความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) เมื่อผู้นำกลุ่มแสดงท่าทีเหล่านี้ออกมา ก็จะเกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับและเป็นห่วงเป็นใยกันภายในกลุ่ม ความไว้วางใจก็จะเกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่ม ไม่มีกำแพงกั้นระหว่างกันและกัน ทรัพยากรภายในตัวบุคคลก็จะถูกนำออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ เกิดการทำงานร่วมกันเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของแต่ละคน ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญของแต่ละคน โรเจอร์เชื่อว่าเงื่อนไขหลักทั้ง 3 อย่างนี้ทำงานไปพร้อมๆ กันมากกว่าที่จะทำงานแบบอิสระ ไม่ขึ้นต่อกันและกัน และสามารถใช้ได้กับสถานการณ์ต่างๆ กลุ่มที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมและเชื้อชาติ (Corey. 2012: 264; citing Rogers. 1987) โรเจอร์ยังย้ำอีกว่าเงื่อนไขหลักทั้ง 3 อย่างนี้จำเป็นและเพียงพอสำหรับการบำบัดที่มีประสิทธิภาพ

3) ความจริงใจ (Genuineness) คอเรีย (Corey. 2012: 265) อธิบายทำที่ความจริงใจของผู้นำกลุ่มที่มีให้กับกลุ่ม คือการที่ผู้นำกลุ่มเข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่ม วางตัวแบบคนธรรมดาทั่วไป เอาตำแหน่งงานและอาชีพออกไปเหมือนกับการถอดหัวโขนออก ยิ่งวางตัวในระดับแนวเดียวกับสมาชิกได้กลมกลืนมากเท่าใด สมาชิกกลุ่มก็จะยิ่งเกิดการเปลี่ยนแปลงและเจริญงอกงามได้มากขึ้นเท่านั้น ทำที่ที่ผู้นำกลุ่มแสดงออกมาต้องตรงหรือสอดคล้อง (Congruence) กับสิ่งที่อยู่ภายในใจของเขาอย่างน้อยที่สุดก็ในช่วงเวลาของการบำบัด หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือผู้นำกลุ่มที่มีความจริงใจจะไม่เสแสร้งแกล้งทำเป็นสนใจ ไม่แสดงการให้ความสนใจหรือเข้าใจแบบหลอกๆ ไม่พูดในสิ่งที่เขาไม่ได้หมายถึง และไม่แกล้งทำเป็นเอาใจเพื่อจะได้การยอมรับ ผู้นำกลุ่มสามารถทำหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาโดยที่ไม่ต้องซ่อนตัวอยู่หลังฉากของการแสดงบทบาทเป็นผู้ให้การบำบัดนาเทลโล (Corey. 2012: 265; citing Natiello. 1987) อธิบายว่า เพื่อจะรักษาทำที่ของความจริงใจหรือความสอดคล้องภายใน ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องมีความตระหนักรู้ในตนเอง มีการยอมรับตนเอง และมีความไว้วางใจในตนเองในระดับที่สูง

4) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขด้วยทำที่เชิงบวก (Unconditional positive regard and acceptance) คอเรีย (Corey. 2012: 265-266) อธิบายถึงเงื่อนไขหลักตัวที่ 2 คือ การยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างไม่มีเงื่อนไขด้วยทำที่เชิงบวก เมื่อผู้นำกลุ่มแสดงการยอมรับสมาชิกด้วยทำที่เชิงบวกและไม่ตัดสิน การเปลี่ยนแปลงในกระบวนการบำบัดก็จะเกิดขึ้น การยอมรับเชิงบวกคือการสื่อสารให้อีกฝ่ายหนึ่งทราบถึงความเป็นห่วงเป็นใยที่ไม่มีเงื่อนไข ไม่มีการตัดสิน ความรู้สึกนึกคิดของสมาชิก การให้คุณค่าและยอมรับในประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มอย่างไร้อคติ จะเป็นการลดการป้องกันตนเองของสมาชิก เกิดการเปิดเผยตัวเองมากขึ้น และให้ความร่วมมือในการทำกลุ่มบำบัด เมื่อสมาชิกกลุ่มเห็นว่าตนเองได้รับการยอมรับและการให้คุณค่าในความเป็นบุคคลของพวกเขา สมาชิกกลุ่มก็จะมีแนวโน้มที่จะก้าวหน้าในทิศทางบวก และเกิดการยอมรับในตนเองมากขึ้น

5) ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) คอเรีย (Corey. 2012: 267-269) อธิบายถึงทำที่ที่ 3 ซึ่งได้แก่การเข้าใจด้วยความเห็นอกเห็นใจในกรอบภายในของตัวบุคคลของสมาชิก ผู้นำกลุ่มแสดงความเห็นอกเห็นใจเมื่อเขารับรู้ได้ถึงความรู้สึกและประสบการณ์ชีวิตของสมาชิกกลุ่ม โรเจอร์ (Rogers. 1961: 284) ให้นิยามของคำว่า “ความเห็นอกเห็นใจ” (Empathy) ไว้ว่า เป็นความสามารถในการเข้าถึงโลกกรอบภายในของตัวบุคคลอื่น “เป็นการรับรู้โลกส่วนตัวของผู้รับบริการเสมือนหนึ่งเป็นโลกส่วนตัวของเราเองอย่างไม่มีที่ผิดเพี้ยน และนี่คือการเห็นอกเห็นใจซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญในกระบวนการบำบัด” ในบริบทของกลุ่มความเห็นอกเห็นใจที่ลึกซึ้งบ่อยครั้งเป็นผลมาจากความผูกพันที่แนบแน่นของกลุ่ม เคน (Corey. 2012: 266; citing Cain. 2010) อธิบายถึงพลังของความเห็นอกเห็นใจที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไว้ว่า ความเห็นอกเห็นใจยิ่งในส่วนที่เป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึก จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความสนใจและให้คุณค่ากับประสบการณ์ของพวกเขา คิดไตร่ตรองถึงประสบการณ์นั้นๆ มองประสบการณ์เก่าในมิติใหม่ซึ่งจะทำให้เกิดการ

เปลี่ยนแปลงในมุมมองที่มีต่อตนเองและต่อโลก และเพิ่มความมั่นใจในการมองแง่มุมต่างๆ ในการตัดสินใจและการลงมือปฏิบัติ การที่สมาชิกรู้สึกปลอดภัยในกลุ่มก็เป็นอีกบริบทหนึ่งของกลุ่มที่ทีละเล็กทีละน้อยทำให้พวกเขาเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และรู้จักที่จะสร้างสัมพันธภาพกับคนรอบข้าง

5.6.3.2 เป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่ม

- 1) เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกปลอดภัย และไว้วางใจในสมาชิกกลุ่ม
- 2) เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง และเกิดความตระหนักรู้ถึงสิ่งที่เป็น

อุปสรรคต่อการเจริญงอกงาม

- 3) เพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มความสามารถ

5.2.3.3 เทคนิคที่สำคัญ

ในการบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง สิ่งที่สำคัญที่สุด ได้แก่ ความสอดคล้องภายใน ความโปร่งใสจริงใจ ความห่วงใยที่ปราศจากการตัดสิน การให้รางวัล การอยู่กับปัจจุบัน ความเห็นอกเห็นใจ ความเคารพ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Corey. 2012: 279; citing Cain. 2010) สิ่งที่สำคัญที่สุดที่ควรพึงระลึกไว้เสมอ คือเทคนิคการบำบัดไม่สามารถแยกจากความเป็นตัวบุคคลของผู้นำกลุ่มได้ ดังนั้นการจะใช้เทคนิคอะไรนั้น ต้องพิจารณาว่าเหมาะสมกับบุคลิกภาพของผู้นำกลุ่มหรือไม่ ผู้นำกลุ่มสามารถดึงเทคนิคจากทฤษฎีแนวคิดต่างๆ มาใช้ได้ เช่น เกสทอลท์, พฤติกรรมนิยม และความฝัน การให้การบ้านก็เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อให้สมาชิกได้นำเอาเรื่องประสบการณ์ชีวิตของตนเองออกมาแบ่งปัน อย่างไรก็ตามมีเทคนิคขั้นพื้นฐานที่ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้

- 1) การฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มจะตั้งใจฟังสิ่งที่สมาชิกพูด เป็นการแสดงออกถึงความใส่ใจ และรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก อารมณ์ของสมาชิก
- 2) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditioning positive regard) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มให้การยอมรับสมาชิกอย่างที่เขาเป็น โดยไม่มีข้อโต้แย้งในใจและไม่มีเงื่อนไขในการยอมรับ

3) การตั้งคำถาม (Questioning) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มจะใช้วิธีการที่ให้สมาชิกได้เล่าเรื่องราวความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ โดยที่สมาชิกยินดีและเต็มใจที่จะเล่า ในการตั้งคำถามนั้นผู้นำกลุ่มจะใช้คำถามที่ช่วยให้สมาชิกเข้าใจหรือรู้จักตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น และคำถามที่ดีจะเป็นคำถามที่จูงใจหรือกระตุ้นให้สมาชิกได้ระบายความในใจออกมามากที่สุด

4) การเห็นอกเห็นใจ (Empathizing) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มเข้าถึงสมาชิก โดยมีความเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกอย่างถูกต้อง ว่าสมาชิกมีปัญหาอะไร กำลังคิดอะไรอยู่ โดยที่ผู้นำกลุ่มจะเข้าไปอยู่ในโลกของสมาชิก รับรู้การตัดสินใจของสมาชิก และยอมรับการตัดสินใจนั้นด้วย และสุดท้ายผู้นำกลุ่มจะสื่อสารให้สมาชิกเข้าใจว่าตนเองเข้าใจสมาชิก

5) การสะท้อน (Reflection) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มสื่อสารให้สมาชิกได้ตระหนักว่า ผู้นำกลุ่มได้เข้าใจในโลกของสมาชิก รับรู้ในโลกภายในของสมาชิก การรับรู้อย่างแท้จริงจะเป็นการสะท้อนใน 3 ด้าน คือ สะท้อนความรู้สึก สะท้อนเนื้อหาสาระ และสะท้อนประสบการณ์

5.2.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling Theory)

คอเรย์ คอเรย์ และคอเรย์ (Corey; Corey; & Corey. 2014: 118-120) ได้อธิบายแนวคิดแบบเกสตัลท์ว่า มาจากแนวคิดแบบภวนิยม (Existential approach) และแนวคิดแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological approach) ซึ่งตั้งอยู่บนสมมติฐานที่ว่า การที่จะเข้าใจในตัวบุคคลและพฤติกรรมของเขาต้องอยู่บนพื้นฐานของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและสภาพแวดล้อมของปัจจุบัน การให้คำปรึกษากลุ่มมีบทบาทในการช่วยให้สมาชิกได้สำรวจทัศนคติของตนเองที่มีต่อความจริงที่ปรากฏ โดยอาศัยความตระหนักถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างโลกภายในของสมาชิกกับสภาพแวดล้อมภายนอก การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติก็ต่อเมื่อความตระหนักใน "สิ่งที่เป็นอยู่" (What is) เพิ่มขึ้น โดยมีแนวคิดที่สำคัญ เป้าหมาย และเทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

5.6.4.1 แนวคิดที่สำคัญ

- 1) ให้ความสำคัญกับสิ่งที่เป็นปัจจุบัน (Here and now) ประสบการณ์ตรงและความตระหนักรู้
- 2) นำเอาสิ่งที่ค้างคาใจในอดีต (Unfinished business) กลับมา และกระทำการกับมันอีกครั้งหนึ่ง
- 3) ปฏิสัมพันธ์และสิ่งที่รบกวนปฏิสัมพันธ์ ได้แก่ การรับจากภายนอกเข้ามาโดยไม่กลั่นกรองให้เหมาะกับตนเอง (Introjection) การไม่กล้าทำกับคนอื่นก็เลยหันกลับมาทำกับตนเอง (Retrojection) การไม่เป็นตัวของตัวเองเพราะไหลตาม (Confluence) การหันเหหรือหลบเลี่ยงความรู้สึกของตนเอง (Deflection)
- 4) ให้ความสำคัญกับท่าทางที่แสดงออก เพราะความรู้สึกภายในที่ไม่สามารถแสดงออกมาเป็นคำพูด จึงแสดงออกมาในรูปของท่าทางโดยไม่ตั้งใจ เช่น เม้มปาก หายใจถี่ กระดิกเท้า นั่งหลังโก่ง พูดตะกุกตะกัก เป็นต้น

5.6.4.2 เป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่ม

- 1) เพื่อให้สมาชิกเกิดความตระหนักรู้ในตนเองและในสภาพแวดล้อม และสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมได้
- 2) เพื่อช่วยให้สมาชิกใส่ใจกับกระบวนการในความตระหนักรู้ เพื่อว่าเขาจะสามารถรับผิดชอบ และทำการเลือกได้อย่างเจาะจงและตามที่ต้องการ

5.6.4.3 เทคนิคที่สำคัญ

1) การใช้จินตภาพ (Imagery) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนักรู้และจัดการกับปัญหาที่คุกคามตนเองจนไม่กล้าที่จะแสดงออก เช่น ความกลัวคิดและคาดหวังว่าจะเกิดในทางลบ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจินตนาการถึงภาพหรือเหตุการณ์ต่างๆ ตามที่ผู้นำกลุ่มบอก เพื่อให้เกิดการรับรู้และทบทวนเรื่องราวที่ผ่านมาเกิดขึ้นกับตนเอง และให้แสดงออกในสิ่งที่ฝืนกับความกลัวหรือความคาดหวังทางลบ การใช้เทคนิคนี้จะช่วยให้สมาชิกเข้าใจเหตุการณ์และสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นมาในชีวิตได้ดียิ่งขึ้น และง่ายต่อการที่จะบำบัดรักษาเพื่อให้พัฒนาต่อไปในทางที่ดีขึ้น

2) เก้าอี้ว่างเปล่า (Empty chair) เป็นเทคนิคที่ให้สมาชิกแสดงบทบาทที่เกี่ยวข้องกับตัวสมาชิกเอง กับเก้าอี้ที่ว่างเปล่าที่อยู่ตรงหน้า โดยให้สมาชิกจินตนาการว่ามีคนนั่งอยู่ตรงเก้าอี้ตัวนั้น บุคคลที่จินตนาการไว้นั้นจะเป็นบุคคลที่สมาชิกมีความขัดแย้งอยู่ หรือมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีด้วย และให้สมาชิกพูดกับเก้าอี้ที่ว่างเปล่าเพื่อที่จะดูอารมณ์ความรู้สึกและเจตคติของสมาชิก เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเองและตัดสินใจด้วยตนเองอย่างเหมาะสม

3) การใช้กระจกสะท้อน (Mirroring) เป็นเทคนิคที่ให้สมาชิกแสดงบทบาทกับสมาชิกในกลุ่ม โดยคนหนึ่งจะเป็นเสมือนกระจกที่จะเลียนแบบ หรือแสดงพฤติกรรมของเพื่อนสมาชิกที่มีปัญหา เพื่อให้สมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มได้เห็น จากนั้นก็จะให้สมาชิกคนอื่นๆ แสดงความคิดเห็นจากสิ่งที่เห็น และให้สมาชิกที่มีปัญหาได้ยอมรับในความคิดเห็นเหล่านั้น

4) การซักซ้อมบทบาท (Rehearsal) เป็นเทคนิคที่ให้สมาชิกได้แสดงบทบาทสมมติ หรือซักซ้อมบทบาทในสิ่งที่ตนเองไม่กล้าทำ หรือไม่กล้าพูด เพื่อลดความวิตกกังวลและความไม่มั่นใจ เพื่อให้เกิดพฤติกรรมใหม่ที่สามารถทำได้และนำไปใช้ในชีวิตจริงได้

5) การพูดรอบวง (Making the round) เป็นเทคนิคที่ฝึกให้สมาชิกเดินไปรอบๆ วงท่ามกลางสมาชิกกลุ่ม แล้วพูดประโยคที่ตนเองไม่กล้าพูด เพราะบางที่สมาชิกอาจไม่ไว้วางใจสมาชิกกลุ่มด้วยกัน ก็จะเป็นการเปิดเผยตนเองมากขึ้นและรู้สึกปลอดภัยมากขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่ม

ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคจินตภาพในการพัฒนาพฤติกรรมเอื้อสังคม ใช้เทคนิคจินตภาพ เทคนิคการซักซ้อมบทบาท และเทคนิคการพูดรอบวง ในการพัฒนาการแบ่งปัน และเทคนิคจินตภาพในการพัฒนาด้านการปฏิบัติตามปทัสถาน

5.2.5 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม (Existential Group Counseling Theory)

คอเรย์ (Corey, 2012: 232) อธิบายถึงการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม ว่าเป็นกระบวนการของความคิดมากกว่าการปฏิบัติในกลุ่ม เป็นแนวความคิดสาขาหนึ่งของปรัชญาศาสตร์ที่ต้องการทำให้เกิดความสมดุลระหว่างการยอมรับข้อจำกัดและโศกนาฏกรรมที่เกิดขึ้นในชีวิตของมนุษย์ กับความเป็นไปได้และโอกาสที่มนุษย์จะก้าวข้ามข้อจำกัดเหล่านี้ไปสู่การมีชีวิตอยู่ แนวคิดนี้ไม่มีรูปแบบที่มีระเบียบแบบแผนพร้อมเทคนิคการบำบัด แต่เป็นแนวคิดแบบพลวัตที่ให้ความสำคัญ

กับหลักของการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์ 4 ประการ คือ อิสรภาพ ความโดดเดี่ยว ความสำเร็จและความหมายในชีวิต และความตาย

คอเรีย คอเรีย และคอเรีย (Corey; Corey; & Corey. 2014: 114-116) ได้อธิบายถึงแนวคิด เป้าหมาย และเทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

5.6.5.1 แนวคิดที่สำคัญ

- 1) มนุษย์มีศักยภาพที่จะทำให้เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง
- 2) มนุษย์มีอิสระที่จะเลือก และต้องรับผิดชอบต่อการกระทำและผลของการเลือกนั้นๆ
- 3) แม้มนุษย์จะมีอัตลักษณ์และเอกลักษณ์ของตนเองที่ต้องรักษาไว้ แต่มนุษย์สามารถเรียนรู้จักตนเองจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
- 4) มนุษย์แสวงหาความหมายของชีวิตอย่างไม่มีที่สิ้นสุด
- 5) ความวิตกกังวลเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์
- 6) ความตายเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบ ทำให้มนุษย์รู้สึกถึงความโดดเดี่ยว และทำให้เกิดความตระหนักรู้ที่จะให้ความสำคัญกับการดำเนินชีวิต

5.6.4.2 เป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่ม

- 1) เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ในศักยภาพของตนเอง
- 2) เพื่อให้สมาชิกรับรู้และยอมรับถึงเสรีภาพในการเลือกสิ่งต่างๆ และมีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองได้เลือก
- 3) เพื่อให้สมาชิกค้นพบตัวเองและมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- 3) เทคนิคที่สำคัญ

ลักษณะเฉพาะของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม คือ เน้นที่ประสบการณ์ชีวิตและความเข้าใจในตัวสมาชิก ณ ปัจจุบัน มากกว่าการใช้เทคนิค การใช้เทคนิคต้องมาหลังจากการเกิดความเข้าใจเสียก่อน การโหมใช้เทคนิคสามารถปิดกั้นทางไม่ให้สมาชิกทำความเข้าใจกับโลกส่วนตัวของตนเอง ไม่มีเทคนิคเฉพาะสำหรับแนวกวนิยม ความสำเร็จไม่ได้อยู่ที่ตัวทฤษฎีหรือเทคนิค แต่อยู่ที่ความร่วมมือกันและการสนทนาระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม กระบวนการการให้คำปรึกษากลุ่มเน้นที่การทำความเข้าใจและการสำรวจความเป็นตัวตนที่แท้จริงของสมาชิก มากกว่าการวิเคราะห์หาสาเหตุ การใส่สิ่งกระตุ้น และการคาดเดา รูปแบบความช่วยเหลือที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้กับกลุ่ม มีพื้นฐานอยู่บนแนวคิดปรัชญาศาสตร์เกี่ยวกับธรรมชาติความเป็นมนุษย์ ผู้นำกลุ่มสามารถนำเทคนิคจากแนวคิดอื่นๆ มาประยุกต์ใช้ โดยคำนึงถึงสมมติฐานและทัศนคติของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องไม่ใช้เทคนิคต่างๆ เหล่านี้เป็นหลักในการทำกลุ่ม เพราะกระบวนการกลุ่มที่แท้จริงอยู่ที่คุณลักษณะของสัมพันธภาพของกลุ่ม เมื่อใดก็ตามที่ผู้นำกลุ่มลงลึกถึงความเป็นตัวตนของกลุ่ม และสมาชิกแต่ละคนมีระดับความ สัมพันธ์ที่ลึกซึ้งแบบฉันกับเธอ (I/Thou encounter) กระบวนการ

กลุ่มนั้นๆ ถือว่าดีที่สุด ผู้นำกลุ่มสามารถให้ความช่วยเหลือในรูปแบบใดก็ได้ตามบุคลิกและสไตล์ของตนเอง แต่ต้องมีความยืดหยุ่น ปรับให้เข้ากับความต้องการของสมาชิก

อย่างไรก็ตาม แวน เดอเซน (Corey. 2012: 250; citing Van Deurzen. 2010) ได้เสนอเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มควรใช้ในระหว่างการทำกลุ่ม ได้แก่ 1) ความเงียบ (Silence) เป็นเทคนิคที่สำคัญที่สุดในการสนทนาระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิก ในขณะที่สนทนาควรเว้นช่องว่างไว้เพื่อหายใจในระหว่างประโยคต่อประโยค ผู้นำกลุ่มจึงจะสามารถฟังได้อย่างตั้งใจ และแสดงท่าทีการยอมรับ สมาชิกก็สามารถไปถึงจุดที่เขาต้องตัดสินใจเลือกได้ 2) การตั้งคำถาม (Questions) เป็นเทคนิคการตั้งคำถามโดยให้มีความต่อเนื่องในเรื่องที่สมาชิกเล่าให้ฟัง ไม่ใช่เป็นการจ้องจะถามเพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติม และเป็นการดีที่จะใช้คำถามปลายเปิดโดยอิงจากคำพูดและในข้อความของสมาชิก 3) การตีความ (Interpretations) เพื่อให้เข้าใจถึงความหมายที่สมาชิกเล่าเรื่องราวชีวิตและประสบการณ์ของตนเองออกมา ข้อควรระวังคือ ต้องตีความตามที่ผู้เล่าเรื่องต้องการสื่อ ไม่ใช่ตีความตามความเข้าใจของผู้รับฟัง

เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบกวนิยมไม่มีเทคนิคเฉพาะ แต่เป็นการนำเอาแนวคิดมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการทำเทคนิค ได้ดังนี้

1. ความตระหนักรู้ (Awareness) เป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์แตกต่างจากสัตว์อื่นๆ มนุษย์มีความสามารถที่จะตระหนักรู้ในตนเอง และผลที่ตามมาคือมนุษย์มีอิสระที่จะเลือก ยิ่งตระหนักรู้มากเท่าใด ก็ยิ่งมีอิสระมากเท่านั้น มนุษย์มีอิสระ (น้ำใจ, สร้างสรรค์, การแสดงออก) แต่ถูกจำกัดด้วยสภาพแวดล้อมและข้อบังคับของสังคม เลือกเกิดไม่ได้ แม้กระนั้นมนุษย์ก็ยังมีอิสระที่จะเลือก หากมีความตระหนักรู้ในข้อจำกัดนั้นๆ เช่น การที่เราตกเป็นเหยื่อ หากเรารู้ตัวว่ากำลังตกเป็นเหยื่ออยู่ เราก็สามารถรับมือกับมันได้โดยเลือกหนทางด้วยใจอิสระของเราเอง ดังนั้นความตระหนักรู้จึงเป็นแนวคิดที่จะช่วยให้สมาชิกได้เกิดความคิด ความเข้าใจตนเองและผู้อื่น อันจะนำไปสู่การสร้างสัมพันธภาพที่ดีเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

2. อิสระและความรับผิดชอบ (Freedom and Responsibility) มีแนวคิดที่ว่าคนเราเลือกเกิดไม่ได้ ดังนั้นเมื่อเกิดมาแล้วจึงต้องเลือกไปตลอดชีวิตในสิ่งที่เราอยากจะเป็น มนุษย์ถูกสภาพให้ต้องรับแบกภาระของโลกที่เขาอาศัยอยู่ด้วยความรับผิดชอบ แต่มนุษย์ก็ยังมีอิสระ มนุษย์มีอิสระไม่ใช่ในสิ่งที่เขาเป็น แต่ในสิ่งที่เขาทำอยู่ และสิ่งที่เขาทำอยู่ก็ไม่ใช่เป็นผลของอดีตเพราะอิสระอยู่ในการกระทำที่เป็นปัจจุบัน ฉะนั้นมนุษย์จึงมีอิสระที่จะเป็นตัวของตัวเองภายใต้กฎธรรมชาติและข้อจำกัดของตนเอง มีความสามารถที่จะสะท้อนความหมายในสิ่งที่เราได้เลือก และมีความสามารถที่จะทำให้สิ่งที่ได้เลือกไว้สำเร็จไป ดังนั้นอิสระภาพและความรับผิดชอบจึงเป็นแนวคิดที่จะช่วยให้สมาชิกมีอิสระที่จะเลือกกระทำ และรับผิดชอบต่อการกระทำและผลของการเลือกนั้นๆ

3. ความโดดเดี่ยวและสัมพันธภาพ (Aloneness and Relatedness) มีแนวคิดที่ว่าแม้จะมีเพื่อนสนิทมนุษย์ก็ยังรู้สึกถึงการอยู่ตัวคนเดียวอยู่ เกิดความตึงเครียดระหว่างความปรารถนาที่อยากจะมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น กับความจริงในเรื่องของการอยู่ตัวคนเดียว แต่ในความโดดเดี่ยวนี้นี้

มนุษย์ก็ยังมีทางเลือกที่จะหาความหมายและทิศทางให้กับชีวิตของตน ด้วยการสร้างอัตลักษณ์ให้กับตัวเองก็สามารถทำให้มนุษย์มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างแท้จริงและอย่างมีความหมาย ดังนั้นความโดดเดี่ยวและสัมพันธภาพจึงเป็นแนวคิดที่จะช่วยให้สมาชิกรับรู้และเข้าใจถึงความโดดเดี่ยวของตนเอง และค้นพบอัตลักษณ์ของตัวเองในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างแท้จริงและอย่างมีความหมาย

ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยเลือกใช้แนวคิดการตระหนักรู้ในตนเอง อิสระภาพและความรับผิดชอบ และความโดดเดี่ยวและสัมพันธภาพ มาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการทำเทคนิค ร่วมกับการใช้เทคนิคการเอื้ออำนวย การทำให้เกิดความกระจ่าง ความเจียบ และการสลับกัน เพื่อพัฒนาการเข้าร่วมกิจกรรมการกุศล

5.6.6 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory) คอเรีย (Corey. 2012: 394) อธิบายไว้ว่า แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงมาจาก วิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) วิศวกรด้านยานยนต์ ซึ่งเดิมทีหลงใหลในจิตวิทยาของ ฟรอยด์ และผันตัวเองคิดค้นการบำบัดแนวใหม่ที่เรียกว่าการเผชิญความจริง ซึ่งมีหลักสำคัญอยู่ที่มนุษย์ต้องรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองได้เลือกที่จะทำ และให้ความสำคัญกับอดีตน้อยมากเพราะทุกปัญหาที่เกิดขึ้นล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องในปัจจุบันทั้งสิ้น แนวคิดนี้ตั้งอยู่บนสมมติฐานที่ว่า มนุษย์ดิ้นรนเพื่อเติมเต็มให้กับความต้องการของตนเอง ดังนั้นการเลือกที่มีประสิทธิภาพให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเองที่ถูกกลั่นกรองมาแล้วจึงเป็นแนวทางของกระบวนการบำบัดแบบเผชิญความจริง

คอเรีย คอเรีย และคอเรีย (Corey; Corey; & Corey. 2014: 130-131) ได้อธิบายถึงแนวคิด เป้าหมาย และเทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

5.6.6.1 แนวคิดที่สำคัญ

- 1) มนุษย์มีแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง เมื่อเขารู้ว่าพฤติกรรมที่เป็นอยู่ในปัจจุบันทำให้เขาไม่สามารถได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการ
- 2) เมื่อมีความเชื่อเช่นนั้นแล้ว มนุษย์ก็สามารถเลือกพฤติกรรมที่จะปรับเปลี่ยนเพื่อทำให้ตนเองเข้าใกล้สิ่งที่ต้องการมากที่สุด

5.6.6.2 เป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่ม

- 1) เพื่อช่วยให้สมาชิกมีทางเลือกที่ดีที่สุดที่จะตอบสนองความต้องการในด้าน การเอาตัวรอด ความรักและความเป็นเจ้าของ อำนาจ อิสระภาพ และความสนุกสนาน
- 2) เพื่อช่วยให้สมาชิกรับผิดชอบต่อตัวเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

5.6.6.3 เทคนิคที่สำคัญ

- 1) เทคนิค The WDEP model เป็นเทคนิคทางด้านกระบวนการที่จะช่วยให้สมาชิกสามารถบอกความต้องการของตนเอง (Want) และมีแนวทางที่จะไปสู่ความต้องการของ

ตนเองได้อย่างไร (Direct and Doing) จะมีการประเมินความต้องการของตนเองอย่างไร (Evaluation) และจะวางแผนที่จะตอบสนองต่อความต้องการของตนเองต่อไปอย่างไร (Planning)

2) เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Humor) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการสร้างบรรยากาศกลุ่มให้เกิดความเป็นกันเองอันจะช่วยพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิก ความไว้วางใจ และการเปิดเผยตนเองก็จะเกิดขึ้นตามมา

ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคกระบวนการ WDEP ในการพัฒนา ด้านการให้ความร่วมมือ และพัฒนาด้านการปฏิบัติตามปทัสถาน

5.6.7 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีโซลูชัน-โฟกัส (Solution-Focused Brief Therapy in Groups Theory)

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีมุ่งคำตอบ หรือ SFBT (Solution-Focused Brief Therapy in Groups) เป็นการบำบัดที่มีแนวคิดมุ่งถึงอนาคต มีเป้าหมายที่ชัดเจน และใช้ระยะเวลาสั้น ถูกพัฒนาเป็นครั้งแรกในปี ค.ศ.1980 โดยสตีฟ เด ชาส์ และอินซู คิม เบิร์ก (Steve de Shazer and Insoo Kim Berg) ณ สถาบันบำบัดครอบครัวระยะสั้น ในมิวออคกี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีมุ่งคำตอบเน้นในเรื่องพลังและความยืดหยุ่นของแต่ละบุคคล โดยมุ่งประเด็นไปที่เรื่อง “ข้อยกเว้น” ของปัญหา และการคิดหาคำตอบให้กับปัญหา คอเรีย คอเรีย และคอเรีย (Corey; Corey; & Corey. 2014: 133-135) ได้อธิบายถึงแนวคิด เป้าหมาย และเทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

5.6.7.1. แนวคิดที่สำคัญ

- 1) มนุษย์เต็มไปด้วยพลังและศักยภาพ และความสามารถที่จะค้นหาทางออก คำตอบ หรือวิธีการ (Solution) ที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง
- 2) ให้ความสำคัญกับทางออกหรือคำตอบของปัญหาที่เป็นปัจจุบันและอนาคต มากกว่าตัวปัญหาและการสำรวจเรื่องราวในอดีต
- 3) ค้นหาสิ่งที่กำลังทำงานอยู่ในตัวของสมาชิก โดยเฉพาะในเรื่องของข้อยกเว้น (Exception) ของปัญหา

5.6.7.2 เป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่ม

- 1) เพื่อให้สมาชิกสามารถตั้งเป้าหมายที่เป็นรูปธรรมและเป็นอนาคตอันใกล้
- 2) เพื่อให้สมาชิกสามารถคิดถึงสิ่งที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ชีวิตแตกต่างไปจากเดิม
- 3) เพื่อให้สมาชิกสามารถหาข้อยกเว้นของปัญหาของตนเอง
- 4) เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกเกิดแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

5.6.7.3 เทคนิคที่สำคัญ

- 1) การตั้งคำถาม (Questioning) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มใช้ตั้งคำถามเพื่อให้เกิดความเข้าใจในประสบการณ์ของสมาชิก ผู้นำกลุ่มไม่ควรตั้งคำถามที่ตนเองรู้คำตอบอยู่แล้ว แต่

ต้องตั้งคำถามด้วยท่าทีของความเคารพ ความอยากรู้อย่างแท้จริง ความสนใจอย่างจริงใจ และความเปิดเผย คำตอบที่มาจากตัวสมาชิกเองในฐานะผู้เชี่ยวชาญจะกลับกลายเป็นข้อมูลที่ไปกระตุ้นความสนใจของผู้ในกลุ่มให้คิดตั้งคำถามต่อไป ดังนั้นคำถามจึงมาจากคำตอบก่อนหน้านี้

2) คำถามข้อยกเว้น (Exception questions) เป็นเทคนิคที่ผู้ในกลุ่มใช้เพื่อชี้ให้เห็นสมาชิกเห็นว่าบางครั้งปัญหาไม่ได้เกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นไม่รุนแรง ข้อยกเว้นของปัญหาเป็นเรื่องของเหตุการณ์ในอดีตที่เกิดขึ้นกับสมาชิก ครั้นเมื่อสมาชิกสามารถระบุข้อยกเว้นได้แล้ว ตัวอย่างของความสำเร็จหรือข้อยกเว้นจะถูกนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการเปลี่ยนแปลงตัวสมาชิก ด้วยการให้สมาชิกสำรวจเป้าหมายที่สำคัญของพวกเขา พร้อมทั้งพลังและทรัพยากรที่อยู่ในตัวเองออกมาใช้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายต่อไป ตัวอย่างการใช้คำถามข้อยกเว้น เช่น ช่วยบอกหน่อยว่าเมื่อใดที่การบ่นไม่เกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นน้อย เมื่อไรที่แฟนของคุณฟังคุณบ้าง ช่วยบอกหน่อยว่ามีวันไหนบ้างที่คุณตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกสดชื่น มีบ้างไหมที่คุณอารมณ์สงบเยือกเย็น เมื่อคุณต้องตำหนิลูกน้อง มีบ้างไหมที่คุณออกไปดื่มกับเพื่อนๆ แล้วคิดหยุดดื่มหรือดื่มน้อยลง คุณพอจะอธิบายได้ไหมว่า เพราะอะไรที่ตอนนี้คุณถึงได้แตกต่างไปจากเดิม เป็นต้น

3) คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle questions) เป็นเทคนิคการตั้งคำถามที่เป็นอนาคตเกี่ยวกับข้อยกเว้นของปัญหา ซึ่งมีรูปแบบ “ถ้ามีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น ปัญหาที่มีอยู่มันอันตรธานหายไปในช่วงข้ามคืน คุณรู้ได้อย่างไรว่าปัญหาหมดไปแล้ว และอะไรที่จะแตกต่างไปจากเดิม” คำถามปาฏิหาริย์ให้ความสนใจกับอนาคตที่สมาชิกสามารถคิดถึงความเป็นไปได้ในรูปแบบต่างๆ ที่จะหลุดพ้นจากปัญหาที่รุมเร้าที่ตัวเองได้พรรณนาไว้เมื่อแรกเข้ากลุ่ม เป็นการเคลื่อนตัวสมาชิกให้ออกจากปัญหาในอดีตและปัจจุบัน เข้าสู่ชีวิตอนาคตที่น่าพึงพอใจกว่า

4) คำถามวัดระดับ (Scaling questions) เป็นเทคนิคที่ผู้ในกลุ่มใช้ตั้งคำถามเพื่อวัดระดับ เมื่อไม่สามารถสังเกตการเปลี่ยนแปลงในตัวสมาชิกในเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึก และการสื่อสาร เช่น ถ้าสมาชิกกลุ่มบอกว่ารู้สึกกังวล ผู้ในกลุ่มจะตั้งคำถามว่า “มีคะแนน 0 ถึง 10 คะแนน 0 เท่ากับความรู้สึกของคุณที่เต็มไปด้วยความกังวลขณะเมื่อเริ่มทำกลุ่ม และคะแนนเต็ม 10 เท่ากับความรู้สึกของคุณเมื่อมีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น และความกังวลทุกอย่างหายไปสิ้น ณ เวลานี้คุณลองให้คะแนนตัวเองว่าคุณรู้สึกกังวลมากน้อยในระดับใด” แม้ว่าสมาชิกจะให้คะแนนตนเองแค่ 1 คะแนน มันก็บ่งบอกถึงความก้าวหน้าที่เขาได้พัฒนาจาก 0 ไปเป็น 1 ผู้ในกลุ่มต้องถามต่อว่าสมาชิกก้าวหน้าได้อย่างไร และต้องการสิ่งใดเพื่อจะก้าวหน้าไปในระดับคะแนนที่สูงขึ้น คำถามวัดระดับ (scaling questions) ช่วยให้สมาชิกกลุ่มสนใจมากขึ้นในสิ่งที่พวกเขากำลังทำอยู่ และทำอย่างใดที่จะก้าวไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่พวกเขาตั้งใจไว้ ผู้ในกลุ่มสามารถประยุกต์ใช้เทคนิคนี้ได้อย่างสร้างสรรค์ เพื่อที่จะดึงประสบการณ์ในมุมมองกว้างของสมาชิก รวมทั้งการยอมรับนับถือตนเอง การเปลี่ยนแปลงก่อนเข้ากลุ่ม ความเชื่อมั่นในตนเอง สิ่งที่ได้ลงทุนไปเพื่อการเปลี่ยนแปลง, งานหนักที่ได้ทำไปเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ปรารถนา การให้ความสำคัญเป็นอันดับต้นๆกับปัญหาที่ต้องการแก้ไข ความหวัง และการประเมินผลความก้าวหน้า ตัวอย่างการใช้คำถามวัดระดับ เช่น

มีคะแนน 1-10 คะแนนเต็ม 10 หมายถึงคุณบรรลุเป้าหมายอย่างสมบูรณ์ และคะแนน 1 หมายถึงคุณยังอยู่ห่างไกลจากเป้าหมาย ขณะนี้คุณอยู่ตรงไหนของคะแนน มีคะแนน 1-10 ถ้า 1 คือวันที่เลวร้ายจริงๆ และ 10 คือวันที่สดใสสุดยอดในชีวิต วันนี้คุณให้คะแนนเท่าไร อะไรที่ทำให้คุณคิดว่าคุณก้าวมาได้ถึงขนาดนี้ อะไรที่คุณคิดว่าจะทำให้คุณเดินก้าวหน้าไปอีกหนึ่งขั้น ใครเป็นคนแรกที่คุณได้ก้าวหน้าไปอีกหนึ่งขั้น และอะไรคือสิ่งที่เขาสังเกตได้ในตัวคุณ เป็นต้น

5) คำถามการตั้งเป้าหมาย (Goal-setting questions) เป็นการตั้งคำถามที่ช่วยให้สมาชิกมีเป้าหมายที่ชัดเจนยิ่งขึ้น เพราะยิ่งเป้าหมายชัดเจนและแตกต่างกับคนอื่น ๆ มากเท่าไร ก็ยิ่งจะบรรลุเป้าหมายได้ง่ายยิ่งขึ้นเท่านั้น แต่ก็ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะตั้งเป้าหมาย เพราะสมาชิกจะชัดเจนในเรื่องที่ตนเองไม่ต้องการ แต่จะไม่ชัดเจนในเรื่องที่ตนเองต้องการ ดังนั้นต้องเริ่มจากการตั้งเป้าหมายในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นก่อน และไม่ได้เกี่ยวข้องกับตนเองโดยตรง ในการตั้งเป้าหมายต้องใช้เวลา ไม่ควรรีบร้อน ตัวอย่างการใช้คำถามการตั้งเป้าหมาย เช่น คุณอยากจะทำอะไรต่างไปจากเดิมมากที่สุด เมื่อการทำกลุ่มจบ การเปลี่ยนแปลงอะไรที่ทำให้คุณรู้สึกว่าคุณต่างไปจากเดิมมากที่สุด คุณรู้ได้อย่างไรว่าคุณทำเสร็จแล้ว สมมติว่าคุณบรรลุเป้าหมายแล้ว อะไรที่เปลี่ยนไป คุณจะทำอะไรที่แตกต่างไปจากชีวิตเดิมๆ ของคุณ คุณรู้สึกอย่างไรกับการเปลี่ยนแปลง และมีอะไรที่คนอื่นสังเกตได้ว่าคุณบรรลุเป้าหมายแล้ว ขั้นตอนของการบรรลุเป้าหมายคืออะไร อะไรคือการเปลี่ยนแปลงอันดับแรกที่คุณต้องทำ ในขณะที่คุณกำลังมุ่งหน้าสู่เป้าหมาย เป็นต้น (Sharry. 2001: 33-35)

5.6.7.4 ขั้นตอนทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบโซลูชันโฟกัส (Murphy. 2008: 255-256)

ก. สร้างสัมพันธภาพที่มีความร่วมมือและการปรับเปลี่ยนมุมมอง (Establish cooperative and change-focused relationships)

1. ผู้ให้คำปรึกษารับฟังความคิดและความเชื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา พร้อมทั้งแสดงท่าทีถ่อมตนและให้ความเคารพต่อผู้รับคำปรึกษา
2. ฟังและเรียนรู้ความคิดเห็นของผู้รับคำปรึกษาอย่างตั้งใจ ซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
3. ให้คำชมและกำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษาเพื่อกระตุ้นให้เกิดความหวังและการรับรู้ความสามารถของตนเอง
4. ใช้ภาษาในรูปแบบของการเพิ่มขีดความสามารถ การตั้งข้อสมมติฐาน และการพัฒนาคุณภาพที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาปรับเปลี่ยนมุมมองในตนเอง
5. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาคิดถึงการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปได้ บนพื้นฐานของความเชื่อของผู้รับคำปรึกษาและสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาให้ความสำคัญเป็นอันดับต้นๆ ด้วยการสำรวจทางออกของปัญหาในเบื้องต้น

6. รับฟังข้อคิดเห็นที่สะท้อนจากผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับความช่วยเหลือและผลที่ได้รับจากการพูดคุย ปรับให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้รับคำปรึกษา

ข. ทำความเข้าใจกับปัญหาและรายละเอียดของปัญหาของผู้รับคำปรึกษา (Clarify the problem and related details)

1. เจาะจงประเด็นปัญหาให้ชัดเจน
2. สืบจรรยาละเอียดที่เกี่ยวข้องกับปัญหา สถานการณ์ที่ทำให้ปัญหาเกิดขึ้นได้อย่างไร ความพยายามที่จะหาทางออกให้กับปัญหาในเบื้องต้น ความคิดเห็นที่เป็นไปได้ของผู้รับคำปรึกษา และการให้คำปรึกษาจะช่วยให้ได้อย่างไร

ค. พัฒนาเป้าหมาย (Develop goals)

1. ใช้คำถามวัดระดับ หรือคำถามปฏิกิริยาเพื่อเชื่อเชิญให้ผู้รับคำปรึกษามุ่งเป้าไปที่อนาคตที่ดีกว่า
2. เรียบเรียงเป้าหมายให้ชัดเจน เจาะจง เป็นรูปธรรม บรรลุผลสำเร็จได้ และสามารถจัดการได้ด้วยตนเอง

ง. สร้างข้อยกเว้น และใช้ทรัพยากรต่างๆที่สามารถเกื้อกูล (Build on exceptions and other resources)

1. ใช้คำถามข้อยกเว้นของปัญหา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่าปัญหานั้นไม่ได้เลวร้ายอย่างที่คิดและมีทางออกเสมอ

2. ใช้ทรัพยากรรอบตัวผู้รับคำปรึกษาที่สามารถช่วยแก้ปัญหา

จ. เชิญชวนให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนมุมมองที่ตัวปัญหา (Invite clients to change the doing or viewing of the problem)

1. กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาลองทำสิ่งที่แตกต่างจากเดิมในการแก้ไขปัญหานั้น
2. ตีประเด็นปัญหาในมุมต่างๆ เพื่อหาทางออกใหม่ๆให้กับปัญหา
3. ประเมินความก้าวหน้าในการบรรลุเป้าหมายของผู้รับคำปรึกษา โดยใช้คำถามวัดระดับ

4. ให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษา ชี้ให้เห็นถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง และผลกระทบทางสังคมของการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้ ถ้ามถึงความต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติม และใช้เอกสารประกอบหากจำเป็น

ฉ. ยุติการให้คำปรึกษา (Terminate counseling)

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการตั้งคำถาม คำถามข้อยกเว้น และคำถามวัดระดับ ในการพัฒนาด้านการช่วยเหลือ และใช้เทคนิคการตั้งคำถาม คำถามข้อยกเว้น คำถามปฏิกิริยา คำถามวัดระดับ คำถามการตั้งเป้าหมาย ในการพัฒนาด้านการให้ความร่วมมือ

6. แนวคิดศาสตร์แพทย์ทางเลือก

ปัจจุบันกระแสการดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์ทางเลือกได้รับความนิยมมากขึ้นในการดูแลสุขภาพกายและจิตใจ เนื่องจากเป็นศาสตร์ที่สามารถเข้าถึงและเรียนรู้ได้ง่าย ทั้งรัฐบาลก็ให้การสนับสนุนจัดตั้งเป็นกรมการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก มีหน่วยงานด้านวิชาการและส่งเสริม การคุ้มครองประชาชนได้เข้ามาเลือกใช้บริการแพทย์ทางเลือกได้อย่างปลอดภัย ผู้วิจัยมีความสนใจศาสตร์แพทย์ทางเลือกที่จะนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกับศาสตร์จิตวิทยาการให้คำปรึกษา โดยมีองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องคือ ความหมาย ประเภทของศาสตร์แพทย์ทางเลือกที่จะนำมาใช้ในการจัดการความเครียด ดังนี้

6.1 ความหมายของศาสตร์แพทย์ทางเลือก

ศาสตร์แพทย์ทางเลือกมีการกำหนดความหมายสำหรับใช้ในประเทศไทย โดยผู้อำนวยการสำนักแพทย์ทางเลือก นายแพทย์เทวัญ ธานีรัตน์ ได้กล่าวถึงการแพทย์ทางเลือก คือ การแพทย์ที่ไม่ใช่ การแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย การแพทย์อื่น ๆ ที่เหลือถือเป็นการแพทย์ทางเลือกทั้งหมด

6.2 การจำแนกตามกลุ่มของการแพทย์ทางเลือก หน่วยงานการแพทย์ทางเลือกของสหรัฐอเมริกา (National Center of Complementary And Alternative Medicine (NCCAM) ของสหรัฐอเมริกา ได้จำแนกออกเป็น 5 กลุ่มดังนี้

6.2.1 ระบบการแพทย์ทางเลือก (Alternative Medical Systems) คือ การแพทย์ทางเลือกที่มีวิธีการตรวจรักษาวินิจฉัยและการบำบัดรักษาที่มีหลากหลายวิธีการ ทั้งด้านการให้ยา การใช้เครื่องมือมาช่วยในการบำบัดรักษาและหัตถการต่าง ๆ เช่น การแพทย์แผนโบราณของจีน (Traditional Chinese Medicine) การแพทย์แบบอายุรเวช ของอินเดีย เป็นต้น

5.2.2 การบำบัดกาย-ใจ (Mind-Body Interventions) คือ วิธีการบำบัดรักษาแบบใช้กายและใจ เช่น การใช้สมาธิบำบัด โยคะ ชีกง เป็นต้น

5.2.3 การบำบัดพื้นฐานทางชีววิทยา (Biologically Based Therapies) คือวิธีการบำบัดรักษาโดยใช้ สารชีวภาพ สารเคมีต่าง ๆ เช่น สมุนไพร วิตามิน การล้างพิษทางโลหิต (Chelation Therapy) , โอโซนบำบัด (Ozone Therapy) หรือแม้กระทั่งอาหารสุขภาพ เป็นต้น

5.2.4 การกระตุ้นร่างกาย (Manipulative and Body-Based Methods) คือ วิธีการบำบัดรักษาโดยใช้ หัตถการต่าง ๆ เช่น การนวด การดัด การจัดกระดูก (Osteopathy ,Chiropractic) เป็นต้น

5.2.5 พลังงานบำบัด (Energy Therapies) คือวิธีการบำบัดรักษา ที่ใช้ พลังงาน ในการบำบัดรักษา ที่สามารถวัดได้และไม่สามารถวัดได้ ในการบำบัดรักษา เช่น การสวดมนต์บำบัด พลังกายทิพย์ พลังจักรวาล เรกิ โยเร เป็นต้น

ในการศึกษาศาสตร์แพทย์ทางเลือกเพื่อนำมาใช้ร่วมกับจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเพื่อจัดการความเครียดในนักศึกษา ข้าพเจ้าได้เลือกวิธีการตามความเหมาะสมกับกลุ่มนักศึกษา ได้แก่ การฝึกหายใจ การทำสมาธิบำบัด ดนตรีบำบัด การนวดบำบัด โยคะ เป็นต้น ตามรายละเอียดดังนี้

1) ฝึกการหายใจ

การหายใจเป็นการรับอากาศบริสุทธิ์เข้าสู่ร่างกาย ออกซิเจนในอากาศที่หายใจเข้าจะซึมผ่านเข้ากระแสโลหิตแล้วหมุนเวียนไปเลี้ยงร่างกายส่วนต่างๆ และรับคาร์บอนไดออกไซด์ที่ร่างกายไม่ต้องการ ขจัดออกไปกับลมหายใจออก ลมหายใจออกยังมีไอน้ำบางส่วนออกไปอีกด้วยด้วยการหายใจที่ดีจึงทำให้ร่างกายสดชื่น ขจัดความเมื่อยล้า และสมองแจ่มใส กล้ามเนื้อที่ใช้ในการหายใจได้แก่ กะบังลม ซึ่งคั่นอยู่ระหว่างช่องอกและช่องท้อง เมื่อกล้ามเนื้อหดตัว กะบังลมจะเคลื่อนลงต่ำ ปอดก็ขยาย เป็นการหายใจเข้า เมื่อกล้ามเนื้อคลาย กะบังลมจะสูงขึ้น ปอดแฟบลง เป็นการหายใจออก การหายใจยังช่วยการไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลืองด้วย กล้ามเนื้อระหว่างซี่โครงก็เป็นกล้ามเนื้อที่ใช้ในการหายใจ กล้ามเนื้อหดตัวซี่โครงจะบานออก ปอดจะขยายเป็นการหายใจเข้า กล้ามเนื้อคลายตัวซี่โครงหุบเข้า ปอดแฟบลงเป็นการหายใจออก

การหายใจของคนเราอาจใช้อีกส่วนบน หรือชายโครง หรือกะบังลม ผู้หญิงมักใช้ส่วนบนของทรวงอกในการหายใจ ผู้ชายมักใช้ชายโครงล่างในการฝึกหายใจ เราจำเป็นต้องเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทุกส่วนที่ช่วยในการหายใจ

1.1 ทำการหายใจโดยใช้ทรวงอกส่วนบน

ฝึกหัดได้โดยนั่งตัวตรงบนเก้าอี้ มือทั้งสองวางบริเวณกระดูกไหปลาร้า ไม่จำเป็นต้องออกแรงกดมาก เมื่อหายใจเข้าลึกๆ ดันอกให้สูงขึ้น ซึ่งจะดันมือให้สูงขึ้นด้วย เมื่อหายใจออกอกส่วนบนนี้จะยุบลง มือก็จะตามลงมา และต้องระวังว่าขณะหายใจโดยใช้ทรวงอกส่วนบนนั้น ส่วนอื่นๆ ของลำตัวจะต้องอยู่นิ่งมากที่สุดหายใจเข้าออกลึกๆ ติดต่อกัน 5 ครั้ง แล้วพักหายใจตามธรรมชาติ

ข้อควรระวัง อย่าหายใจเข้าออกลึกๆ ติดต่อกันหลายครั้งเกินไป อาจทำให้เกิดอาการวิงเวียนศีรษะได้เนื่อง การใส่เสื้อผ้าที่รัดเกินไป หรือใช้ทำยีน เติ่น นิ่งที่ไม่ดี ตัวอ กกล้ามเนื้อหายใจก็จะทำงานไม่เต็มที่

1.2 ทำการหายใจโดยใช้ชายโครงล่าง

ฝึกโดยนั่งตัวตรงบนเก้าอี้ มือทั้งสองวางทาบบริเวณชายโครงล่างแต่ละข้าง หายใจเข้าลึกๆ ให้ชายโครงกาง ดันมือให้เคลื่อนออก แล้วหายใจออกลึกๆ ให้แฟบ มือก็จะตามลงด้วย หายใจเข้าออกแรงๆ 5 ครั้ง แล้วหายใจตามธรรมชาติ

1.3 ทำการหายใจโดยใช้ กะบังลม

ท่าที่ง่ายที่สุดคือนอนหงาย มีหมอนหนุนศีรษะ ใหญ่ และได้เข้าทั้งสองข้าง มือข้างหนึ่งวางบนหน้าท้องส่วนบนถัดจากลิ้นปี่ลงมาหายใจเข้าลึกๆ โดยให้หน้าท้องป่องออก ดันมือให้สูงขึ้น แล้วหายใจออกแรงๆ โดยท้องจะแฟบเข้า แล้วพยายามแขม่วท้องร่วมด้วย จะพบว่ามือเคลื่อนตามหน้าท้องลงไป

เมื่อคิดว่าเข้าใจในวิธีการทำดีแล้ว อาจทำในทำนองตัวตรงบนเก้าอี้ มือทั้งสองวางประกบก้นบนหน้าท้อง แล้วหายใจเข้าเต็มที่ให้หน้าท้องแฟบ และแขม่วท้องตามไปด้วย พยายามให้ทรวงอกส่วนอื่นอยู่นิ่งมากที่สุด การหายใจโดยใช้กะบังลมนี้จะได้อากาศเข้าปอดมากที่สุด มากกว่าการหายใจโดยใช้ทรวงอกส่วนบนและชายโครงจะพบว่าขณะหาวนอน การหายใจสามแบบที่กล่าวมาแล้วจะทำงานร่วมกัน เพื่อให้ได้อากาศมากที่สุด

ข้อแนะนำ การใส่เสื้อผ้าที่รัดเกินไป หรือใช้ทำยีน เดีน นั้ ที่ไม่ดี ตัวอ ก ล้าม เนื้อหายใจก็จะทำงานไม่เต็มที่

2) สมาธิบำบัด

การทำสมาธิถือได้ว่าเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่ลึกซึ้งที่สุด สมาธิทำให้จิตใจสงบนิ่ง แต่มีสติ หยุดความคิดที่ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล หรืออารมณ์ด้านลบทั้งหลาย เมื่อเราทำสมาธิจะรู้สึกสบายขึ้นเพราะจะมี ฮอร์โมน (Endorphins Hormone) หลั่งออกมาในขณะที่จิตใจสงบนิ่ง ฮอร์โมนอดินาลีน (Adrenaline) จากต่อมหมวกไต ก็จะหยุดหลั่ง และในขณะนั้นเองเมื่อจิตสงบสมองส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) จะสั่งให้เม็ดเลือดขาวแข็งแรงขึ้น ภูมิคุ้มกันของเราก็จะสร้างเพิ่มขึ้นหลังจากถูกยับยั้งด้วยฮอร์โมนความ เครียด การทำสมาธินี้ดีมาก มาก สำหรับคนที่กำลังบำบัดมะเร็งเพราะ เมื่อภูมิคุ้มกันกระตือรือร้นการกำจัด cell มะเร็งก็จะเป็นไปตามที่ต้องการ

วิธีฝึกสมาธิบำบัดมีหลายวิธี ได้แก่ การนั่งภาวนา เดินจงกรม การแผ่เมตตา การอธิษฐานจิต การฝึกใช้พลังภายในร่างกาย การใช้พลังภายนอก การฝึกเพ่งลูกแก้ว และอย่างน้อยควรทำวันละ 2 ครั้ง

การนั่งขัดสมาธิหรือจะนอนหงายวางแขนไว้ข้างตัวก็ได้ ให้เป็นท่าที่เรารู้สึกสบายตัวที่สุด แล้วก็เลือกสถานที่ที่เรารู้สึกผ่อนคลาย สบายๆ ไม่ร้อนไม่หนาวเกินไป อุณหภูมิในห้องสบาย ๆ หลับตาลงจะได้ตัดตัวเองออกจากโลกภายนอก จิตจะได้สงบง่ายขึ้น แล้วเริ่มด้วยการกำหนดลมหายใจโดยสูดหายใจเข้าช้า ๆ ให้ท้องพอง หายใจออกช้า ๆ ให้ท้องแฟบ สัก 3 ครั้ง ให้สังเกตลมที่ผ่านเข้าออกทางจมูกว่ากระทบถูกอะไรบ้าง

จากนั้นให้หายใจให้สบาย กำหนดจิตของตนไปรับรู้ลมหายใจเข้าออก โดยไม่ต้องสนใจเสียงรอบข้าง ให้รับรู้เฉย ๆ ถ้าจิตมันจะวอกแวกนึกนั่นนึกนี่ แวะไปหาเพื่อนคนโน้นคนนี้ นึกห่วงงานที่นั่นที่นี้บ้างก็ดึงสมาธิกลับมาอยู่กับลมหายใจ แรก ๆ อาจทำยากมาก เหมือนเราหัดเดินตั้งไข่ครั้งแรก ล้มบ้าง ลุกบ้างแต่ถ้าพยายามเข้าในที่สุดเราก็จะเดินได้การทำสมาธิก็เช่นกัน ถ้าเราพยายามขยันดึงจิตกลับมาอยู่กับลมหายใจ ทำช้า ๆ สม่ำเสมอ ในที่สุดจิตก็จะเชื่อง และเริ่มนิ่ง เมื่อเข้าถึงสมาธิก็จะได้ความรู้สึกปิติรู้สึกสบายอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมา ก่อน เพราะ ฮอร์โมน Endorphins หลั่งออกมา และ ฮอร์โมนความเครียด Adrenaline ที่ต่อมหมวกไตก็จะหยุดหลั่งออกมา และเมื่อเข้าสมาธิได้แล้วก็ควรทำเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ๆ ละไม่ต่ำกว่า 15 นาที

3) ดนตรีบำบัด

ดนตรีมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และการทำงานของสมองในหลาย ๆ ด้าน จากการศึกษาวิจัยพบว่าผลของดนตรีต่อร่างกาย สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของ อัตราการหายใจ, อัตราการเต้นของชีพจร, ความดันโลหิต, การตอบสนองของม่านตา, ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และการไหลเวียนของเลือด จึงมีการนำดนตรีมาประยุกต์ใช้ในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บทั้งร่างกายและจิตใจ เรียกกันว่าดนตรีบำบัด (Music therapy)

ประโยชน์ของดนตรีบำบัดมีหลายประการ เช่น ช่วยปรับสภาพจิตใจ ให้อยู่ในสภาวะสมดุล มีมุมมองในเชิงบวก ผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความวิตกกังวล กระตุ้น เสริมสร้าง และพัฒนาทักษะการเรียนรู้ และความจำ กระตุ้นประสาทสัมผัสการรับรู้ เสริมสร้างสมาธิ พัฒนาทักษะสังคม พัฒนาทักษะการสื่อสารและการใช้ภาษา พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ลดอาการเจ็บปวดจากสาเหตุต่าง ๆ ปรับลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม สร้างสัมพันธภาพที่ดีในการบำบัดรักษาต่าง ๆ และช่วยเสริมในกระบวนการบำบัดทางจิตเวช ทั้งในด้านการประเมินความรู้สึก สร้างเสริมอารมณ์เชิงบวก การควบคุมตนเอง การแก้ปมขัดแย้งต่าง ๆ และเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวมันดีต่อร่างกายตรงที่ว่าทำให้ร่างกายผ่อนคลาย

4) การนวดตัวเองคลายเครียด

ปัจจุบันการนวดได้รับการส่งเสริมและพัฒนาอย่างต่อเนื่องจนเป็นที่นิยม นวดมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจการนวด ทำให้อวัยวะมีการผ่อนคลายระดับลึก รับรู้ถึงความรู้สึกเป็นสุข และเนื่องจากการนวดด้วยวิธีการกด การบีบ การคลึง เป็นการเบี่ยงเบนความสนใจไปจากความตึงเครียดหรือความไม่สุขสบาย ทำให้ผู้รับการนวดเกิดความพึงพอใจ เนื่องจากการผ่อนคลายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ การนวดตัวเองคลายเครียดมีทำนวด (มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา และคณะ. 2544: ออนไลน์) ดังนี้

ท่าที่ 1 ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง กดบีบแนวเหนือสะบักและแนวบ่า แล้วทำสลับข้าง

ท่าที่ 2 ประสานมือเข้าด้วยกันบริเวณท้ายทอย ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง กดตามแนวเกลียวคอและแนวก้านคอ

ท่าที่ 3 ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง กดจุดใต้ไฝ 2 จุด (ทางข้อศอก จะทำให้มีน้ำหนักกด) พร้อม ๆ กัน ด้วยแรงพอสมควร

ท่าที่ 4 นั่งขัดสมาธิ งอข้อศอกตั้งไว้ข้างหนึ่ง ให้มือจับบ่าด้านตรงข้าม ใช้มืออีกข้างจับที่ข้อศอกไว้ หายใจเข้า หายใจออก พร้อม ๆ กับดันข้อศอก เข้าหาตัวให้มากที่สุด หายใจเข้าออกปกติ 3-5 ครั้ง แล้วผ่อนออก ทำสลับข้างทั้งซ้ายและขวา ทำนี้เป็นยืดข้อไหล่ เป็นท่าฤๅษีตัดตน ซึ่งระบุว่าแก้ขัดแขน

ท่าที่ 5 นั่งขัดสมาธิ งอศอกข้างหนึ่งไว้ทางด้านหลังของศีรษะ มืออีกข้างจับมือไว้ หายใจเข้า หายใจออก พร้อม ๆ กับดึงข้อมือลงให้มากที่สุด หายใจเข้าออกปกติ 3-5 ครั้ง แล้วผ่อนออก ทำสลับข้างทั้งซ้ายและขวา ท่านี้เป็นการยืดข้อไหล่

ท่าที่ 6 นั่งขัดสมาธิ มือข้างหนึ่งวางบนหน้าตัก ฝ่ามืออีกข้างวางไว้ใต้ก้น หายใจเข้า หายใจออก พร้อมกับดันมือทั้ง 2 ข้าง (มือบนดันคอกให้ศีรษะหันไปด้านข้าง มือล่างดันหน้าตัก) หายใจเข้าออกปกติ 3-5 ครั้ง แล้วผ่อนออก ท่านี้ช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณต้นคอ ช่วยบรรเทาอาการปวดคอ และปวดศีรษะ เป็นท่าฤๅษีดัดตนซึ่งระบุว่า แก่ลมเวียนศีรษะ

ท่าที่ 7 นั่งขัดสมาธิ ตัวตรง พนมมือระหว่างอก หายใจเข้า ค่อย ๆ ยกมือขึ้นเหนือศีรษะออกแรงดันฝ่ามือเข้าหากัน ยืดลำตัว หายใจเข้าออกปกติ 3-5 ครั้ง แล้วผ่อนออก ท่านี้ช่วยบริหารกล้ามเนื้อคอและสะบักช่วยบรรเทาอาการปวดคอ ปวดศีรษะ และปวดสะบัก เป็นท่าฤๅษีดัดตนซึ่งระบุว่า แก่ลมปวดศีรษะ

ท่าที่ 8 นั่งขัดสมาธิ มือประสานไว้ที่หน้าอก หายใจเข้า หายใจออกเหยียดแขนไปข้างหน้า หายใจเข้า ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ ยืดตัวและแขนให้สุด หายใจเข้าออกปกติ 3 - 5 ครั้ง แล้วผ่อนออก ท่านี้จะช่วยยืดกล้ามเนื้อแขนที่ใช้ในการงอข้อมือและนิ้วมือและบริหารข้อไหล่

จากข้อมูลเบื้องต้นการใช้ศาสตร์แพทย์ทางเลือกจะเกิดประโยชน์อย่างมากถ้าได้รับการฝึกฝนจนเกิดเป็นความเคยชินเนื่องจากบุคคลสามารถเรียนรู้และนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ดังนั้นการผสมผสานศาสตร์แพทย์ทางเลือกกับการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ ผู้วิจัยจะนำแต่ละวิธีมาให้กลุ่มทดลองได้ฝึกจริงและนำไปใช้ในการจัดการกับความเครียดของตนโดยใช้กระบวนการกลุ่มเป็นพลวัตขับเคลื่อนไปสู่เป้าหมายเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวต่อความเครียดทางบวกจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตต่อไป

7. วิธีการจัดการกับความเครียด

การจัดการความเครียดเป็นการเตรียมบุคคลให้มีความตระหนัก หรือ ความพร้อมในการเผชิญหน้า ด้วยการเรียนรู้ความผิดหวัง ความกังวลกับสถานการณ์เครียดในชีวิต บุคคลสามารถเรียนรู้การจัดทักษะด้วยตัวเองเพื่อจัดการกับสถานการณ์ การเรียนรู้เทคนิคที่ครอบคลุมในการให้การช่วยเหลือตัวเองในการจัดการความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพเมื่อถูกกระตุ้นด้วยความเครียด (Stress-provoking) ด้วยเทคนิคใช้ทั่วไปในสถานการณ์ความเครียดและไม่มีข้อจำกัดในการใช้วิธีการแก้ไขที่ปัญหา (Problem-solving technique) เป็นวิธีการที่ถูกนำมาใช้ได้ครอบคลุม เทคนิคอื่นๆ เช่น ทักษะการคิด (Thinking skills) การจินตนาการ (Imagery) และการผ่อนคลาย

(Relaxation) การยืนยัน (Assertion) และทักษะการจัดการความโกรธ (Anger management skills) ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

7.1 ทักษะการคิด (Thinking skills)

เป็นการสำรวจความคิดที่มีผลกระทบต่อระดับของความเครียด (Stress level) การใช้โมเดลความเครียดสามารถช่วยในการหยุดกระบวนการคิดลงได้ แสดงให้เห็นความคิดลบและไม่ได้ช่วยอะไรมีแต่เพิ่มระดับความเครียด เน้นที่ความคิดคลาดเคลื่อน (Errors) ที่แสดงออกที่ทำให้เกิดแรงกดดันในระดับไม่สบาย ในที่นี้จะเน้นที่การรู้จักคิด (Cognitive approach) ซึ่งนักจิตวิทยานิยมใช้มากกว่า 50 ปี

การรู้จักคิดนี้ เชื่อว่าเป็นสาเหตุของความเครียดและความเชื่อต่อสถานการณ์เมื่อเทียบกับสถานการณ์ของตัวเอง ความคิดเป็นตัวกำหนดความเครียดและสามารถในการจัดการได้ด้วย

7.2 ความคิดทางบวก (Thinking your way back to positivity)

ความคิดมีผลกระทบต่อการจัดการความเครียดเมื่ออยู่ใต้แรงกดดัน ในสถานการณ์ที่ทำให้เครียดอาจมีความยากขึ้นที่จะเก็บความคิดบวกไว้ ซึ่งจะทำให้เกิดประสิทธิภาพในการแก้ปัญหา เทคนิคในการต่อสู้กับความคิดด้านลบเมื่ออยู่ในความเครียดกับเทคนิค 6 ขั้นตอนซึ่งปรับปรุงมาจากของอีลิส (Ellis) ที่คิดค้นขึ้นมาในปี ค.ศ. 1977 รายละเอียด ดังนี้

เทคนิค 6 ขั้นตอนสยบความคิดลบ (The six-step approach)

7.2.1 กระตุ้นเหตุการณ์หรือสถานการณ์ (Event or situation) สถานการณ์นี้/ปัญหา เป็นสิ่งที่กังวล เช่น ต้องไปนำเสนองานในกลุ่มครูสอนพิเศษ เป็นต้น

7.2.2 ความเชื่อ (Beliefs) มีความเชื่อว่าแบบสถานการณ์ไว้ทั้งหมด เช่น “ฉันจะหงุดหงิดมาก ถ้าฉันไม่สามารถนำเสนองานนี้ ทุกคนจะหัวเราะ ฉันทำไม่ได้”

7.2.3 ผลที่ตามมา (Consequences) เป็นการตอบสนองอัตโนมัติต่อเหตุการณ์ ซึ่งเกิดขึ้นจากความคิดและความเชื่อที่ถือไว้ เป็นผลจากความเครียด ตัวอย่าง การตอบสนองทางอารมณ์ เช่น การร้องไห้และกังวล การตอบสนองทางร่างกาย เช่น ปวดกระเพาะอาหาร หัวใจจะเต้นเร็ว เมื่อกล่าวถึงการนำเสนอ การตอบสนองทางพฤติกรรม เช่น การถอนตัวจากเพื่อนและเก็บตัวเงียบ ได้กลับไวและโกรธง่าย

7.2.4 การโต้แย้ง (Deputing) ความคิดด้านลบ เช่น “ทุกคนจะหัวเราะฉันหรือ” “ฉันเป็นจริงใช่ไหม” ฉันสามารถทำบางสิ่งในการลดความกังวลใจ ดังนั้น ฉันสามารถนำเสนอได้ใช่ไหม

7.2.5 ประสิทธิภาพ (Effective) สิ่งใหม่ในการจัดการกับการกระตุ้นเหตุการณ์ในขั้นตอนที่ 1 การเรียนรู้ทักษะการผ่อนคลายใหม่ หรือทำความเข้าใจกับลักษณะของการนำเสนอสาเหตุของความกังวลใจ

7.2.6 หยุดที่เป้าหมาย (Staying focused on your goals) ใช้กระบวนการเรียนรู้ เชื่อมโยงสู่การบรรลุผลได้วิธีใหม่ที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการดำเนินงานในอนาคต

7.3 การคิดบวก (Way back to positivity) ความคิดที่เป็นปัญหาหรือความกังวลที่เป็นความเครียด หรือความกังวลที่ยังมีอยู่ในปัจจุบัน (A) ความคิดของความเชื่อ ที่ยึดถือเกี่ยวกับปัญหา (B) และความคิดนี้มีผลกระทบอย่างไร (C) ทำลายความคิด (D) ขึ้นมาพร้อมกับความจริงหรือวิธีบวกในการจัดการกับสถานการณ์ (E) เตือนตัวเองถึงสาเหตุที่ต้องเอาชนะปัญหาและมุ่งเน้นการจัดการกับสถานการณ์เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพใช้กับสถานการณ์คล้ายๆกันได้ในอนาคต (F) เมื่อเริ่มคิดด้านลบความรู้สึกเครียดและทำให้ขีดความสามารถในการจัดการกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

ความคิดด้านลบและความคิดไม่สร้างสรรค์ (Negative and unconstructive thinking) เมื่อตกภายใต้ความเครียด โดยธรรมชาติแล้วจะทำให้เกิดผลทางลบเกี่ยวกับความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นรอบๆตัว นักจิตวิทยาจะพิจารณาความคิดบิดเบือนที่มีความถี่ในการขัดขวางการแก้ไขปัญหาเมื่อเกิดสถานการณ์เครียด เน้นด้านลบ (Focusing on the negative) แทนที่จะมองหาเหตุการณ์หรือสถานการณ์ให้มุ่งเน้นที่ความคิดด้านลบ

7.4 การคิดตามจริง (Realistic thinking)

เมื่อทำบางสิ่งผิดพลาด เป็นเรื่องง่ายในการสูญเสียมุมมอง การตีตรา (Label) นำมาซึ่งสิ่งไม่ดี (Bad) เป็นประสบการณ์ทางลบ หรือเป็นการเริ่มต้นความเชื่อที่ว่าไม่มีสิ่งใดถูกต้อง นี่เป็นชนิดของความคิดไม่เพียงแต่ขัดขวางความสามารถในการแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพแต่เป็นสาเหตุของความตึงเครียดด้วยทำให้อยู่ในสภาพที่ทำงานได้ วิธีคิดของเราสามารถส่งผลกระทบได้โดยตรงทางพฤติกรรมและความรู้สึก เราควรเริ่มต้นในภาพสถานการณ์ในเชิงบวกและถูกต้อง หรือ เห็นแสงเงินในก้อนเมฆ ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ในฐานะผลลัพธ์เป็นการจัดการที่มีประสิทธิภาพกับความแตกต่างของสถานการณ์หรือปัญหา

แนวคิดทางจิตวิทยากล่าวถึงบุคคลว่าการคิดด้านลบต่อสถานการณ์ได้ง่ายกว่าการคิดด้านบวก ทักษะการคิดจะช่วยให้การวางความคิดด้านลบให้เป็นมุมมอง อาจจะไม่ได้ช่วยแก้ปัญหา นำมาซึ่งไม่น่าสนใจแต่จะช่วยให้เข้าถึงความจริงได้

7.4.1 เป็นเพื่อนตัวเอง (Befriend yourself) คิดเกี่ยวกับสิ่งที่เราดูแลเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัว ให้ค้นหาและให้ทำในเหตุการณ์ลักษณะเดียวกัน ถ้าเราทำรุนแรงกับพวกเขาก็เท่ากับเราทำกับตัวเอง

7.4.2 ลบป้ายการตีตรา (De-labelling) ตัวแทนสุดขีดและภาษาอารมณ์กับความเชื่อที่มีการร้องขออน้อย เช่น การเรบบรรยายเกี่ยวกับตัวเองหรือเพื่อนนักเรียนที่ไม่มีดีเลยหรือล้มเหลวทั้งหมด ตรวจสอบความคิดอย่างละเอียด ถ้านักศึกษาใช้น้อยจริงๆ ไม่ดี แล้วพวกเขาจะจัดการเพื่อเข้ามหาวิทยาลัยได้อย่างไร

7.4.3 การคิดสัมพัทธ์ (Thinking relatively) ถ้าคิดสุดขีด (ถ้าไม่สมบูรณ์แบบก็ใช้ไม่ได้เลย) พยายามให้เห็นพื้นที่ตรงกลางเพื่อให้มั่นใจว่าจะคงสภาพระดับของมุมมองไว้ได้

7.4.4 ข้อดีและข้อเสีย (A pros and cons) ทำรายการ (list) ทั้งหมดที่มีประโยชน์และไร้ประโยชน์ของพฤติกรรม ความคิดหรืออารมณ์ที่ถือไว้ภายใต้ความเครียด

7.4.5 การทดสอบสมมติฐาน (Test-assumptions) ถ้าคุณเชื่อว่าคุณสามารถจัดการกับสถานการณ์ได้ ให้ทำการทดสอบตามข้อสมมติฐาน

7.4.6 พูดกับคนอื่น (Talk to others) แลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน เคยผ่านประสบการณ์คล้ายกัน จะมีความรู้สึกร่วมหรือคล้ายๆ กัน

7.4.7. ลดการขยายหรือลดภาวะสุดขั้ว (Demagnify or deawfulise) ในสถานการณ์ถ้าเอาออกมาสักส่วน จะทำให้ลดระดับความเครียดลง บางเหตุการณ์อาจยากในการจัดการแต่พวกเขาก็มีวันจบสิ้นโลก วันที่แย่ที่สุดในชีวิต อาจมีเหตุการณ์ที่พวกเราต้องเผชิญวันต่อวันที่ไม่ดี

7.4.8 การขยายภาพ (Broaden the picture) เมื่อทำผิดพลาดเรามักจะมองหาการตำหนิตัวเองสำหรับเหตุการณ์ที่ประสบอยู่ (ส่วนบุคคล) การตำหนิบางครั้งจะโทษสิ่งแวดล้อม เช่น เพื่อนสนิท เพื่อน หรืออาจารย์ ถึงอย่างไรปัญหาไม่เกิดจากบุคคลเพียงคนเดียวโดยสิ้นเชิง การรับผิดชอบมีแนวโน้มจะมีไม่กี่คนหรือเพียงบางกรณีการใช้ประโยชน์จากเทคนิคในการจัดการด้วยการเขียนของคนทั้งหมดหรือประเด็นเกี่ยวกับปัญหาและการตำหนิอย่างสมควร

7.5 ทักษะการผ่อนคลายและการจินตนาการ (Imagery and relaxation skills)

เป็นวิธีจัดการความเครียด ขั้นตอนที่ 1 เป็นภาพส่วนแรก (Covers images) เป็นเทคนิคเชิงรุกที่กล่าวถึงภาพที่มองเห็นของบุคคลเกี่ยวกับความเครียดหรือสถานการณ์กระตุ้นความวิตกกังวล ยังเป็นเกิดขึ้นหรือเป็นผลกระทบในปัจจุบัน การจินตนาการมี 4 ชนิด ประกอบด้วย ภาพจัดการ (Coping imagery) ภาพฉายเวลา(time projection imagery) ภาพสิ่งจูงใจ (Motivation imagery) และภาพการผ่อนคลาย (Relaxation imagery) ขั้นตอนที่ 2 เป็นการสำรวจวิธีการผ่อนคลายเป็นตัวช่วยลดระดับความเครียด ตัวอย่าง เช่น การฝึกการหายใจระดับกระบังลม (Diaphragmatic breathing) การทำสมาธิ (Meditation) และ การทำให้ง่าย ๆ (Easy –to- use, stress-busting technique

ขั้นตอนที่ 1 การจินตนาการ

เป็นวิธีที่มีอำนาจในการลดความเครียด โดยเฉพาะภาพที่คิดและความรู้สึกเกี่ยวกับสถานการณ์และภาพจิตใจในสมอง เมื่อเราเกิดความเครียดหรือเสียใจเกี่ยวกับสถานการณ์ จะคิดภาพในใจด้านลบต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ผิดพลาด ภาพเหล่านี้ทำให้เพิ่มระดับความวิตกกังวลและความเครียด

1. ภาพการจัดการ (Coping imagery) เป็นเทคนิคสามารถแก้ไขภาพในจิตใจ ด้วยการแทนที่ด้านลบและสถานการณ์ความเครียดด้วยการให้ความช่วยเหลือการตีความตามความเป็นจริงของสถานการณ์ เทคนิคนี้อาจไม่ใช่ภาพสำคัญ เนื่องจากความกังวลเกี่ยวกับความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ คล้ายกับเป็นภาพที่สบายๆ ที่ตัวเองจัดการต่อสถานการณ์ได้อย่างดี ซึ่งจะไม่ตรงตามความเป็นจริงได้ ภาพการจัดการของบุคคลที่ยอมรับว่าไม่สามารถให้เห็นได้อย่าง

ครบถ้วนหรือเป็นบางส่วนของชีวิตหรือจิตวิญญาณแต่ถ้าสิ่งนั้นไปผิดทางก็จะจัดทักษะในการจัดการกับปัญหา ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 คิดถึงสถานการณ์ในอนาคตที่ต้องเครียด

ขั้นที่ 2 เขียนลักษณะของสถานการณ์ที่ทำให้เครียดมากที่สุด

ขั้นที่ 3 พัฒนวิธีการในการจัดการกับปัญหาที่ยุ่งยาก

ขั้นที่ 4 ฝึกปฏิบัติวิธีการใหม่ในการจัดการกับสถานการณ์ที่ยาก

ให้ฝึกปฏิบัติวิธีการทั้ง 4 ขั้นตอนทุกวันจนถึงเวลาความเครียดกำลังจะมาถึง เทคนิคนี้สามารถใช้กับระดับของปัญหาได้

2. ภาพฉายเวลา (Time projection imagery)

บ่อยครั้งที่คนจะขาดมุมมองเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ความเครียด เช่น การสอบตก หรือ เลิกกับแฟน เทคนิคการฉายเวลาจะช่วยให้บุคคลเก็บสถานการณ์ความเครียดไว้เป็นมุมมองตามความเป็นจริงของปัญหาหรือสถานการณ์อาจจะไม่เลวร้ายก็ได้ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 คิดถึงปัญหาหรือสถานการณ์ที่ทำให้เครียด

ขั้นที่ 2 ภาพอนาคตในอีก 3 เดือน อาจจะเป็นปัญหาปัจจุบันทำให้เครียดในขณะนี้

ขั้นที่ 3 ภาพอนาคตในอีก 6 เดือน อาจเป็นปัญหาทำให้เครียดหรือสิ่งน่าสนใจในปัจจุบัน พิจารณาจากตัวเอง จากชีวิตตัวเอง

ขั้นที่ 4 ภาพอนาคตในอีก 12 เดือน อาจเป็นปัญหาทำให้เครียดหรือสิ่งสำคัญในปัจจุบัน พิจารณาจากตัวเอง จากชีวิตตัวเอง

ขั้นที่ 5 ภาพอนาคตในอีก 2 ปี อาจเป็นปัญหาปัจจุบันที่ทำให้เครียดหรือสิ่งสำคัญในปัจจุบัน คุณอาจจะหัวเราะเมื่อมองย้อนกลับ จะมองตัวเองเป็นเรื่องสนุกได้

3. ภาพสิ่งจูงใจ (Motivation imagery)

เป็นเทคนิคที่ถูกใช้กระตุ้นให้คนลงมือกระทำและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ กับสถานการณ์ต่าง ๆ หรือปัญหา สิ่งสำคัญของเทคนิคนี้คือผลที่เกิดขึ้นของสิ่งที่กำลังทำเปรียบเทียบกับเป้าประสงค์ที่ผ่านไป

7.6 ภาพการผ่อนคลาย (Relaxation imagery)

เมื่อเกิดความรู้สึกเครียดออกมา การจินตนาการเป็นเครื่องมือมหัศจรรย์ช่วยคลายได้ การปลดปล่อยความตึงเครียดทั้งหมดของวัน มวลตุประสงค์ของภาพการผ่อนคลายเป็นการช่วยให้สร้างภาพการผ่อนคลายทำให้บุคคลสบายและสนุกที่นำมา นำไปสู่ความรู้สึกที่แท้จริงในความสงบและการผ่อนคลาย เทคนิคนี้ใช้ถูกพบว่าใช้ประโยชน์ได้มากสำหรับคนที่ได้รับความทุกข์จากปัญหามานานไม่หลับ ยกตัวอย่างวิธีการอย่างง่าย ดังนี้

หาสถานที่สงบ เสียงรบกวนน้อยที่สุดและไม่มีสิ่งรบกวน

อาจจะนอนหรือนั่งในท่าที่สบาย

ปิดตาลงและนึกภาพที่ชอบ และผ่อนคลายสถานที่
มุ่งสมาธิที่สีของสถานที่
มุ่งสมาธิไปสีบางส่วน
มุ่งสมาธิๆไปเสียงรอบๆ หรืออาจจะเสียงที่เงียบสนิท
จินตนาการถึงบางสิ่งในพื้นที่ของเรา
มุ่งสมาธิที่กลิ่น และ กลิ่นหอมที่ชอบบนพื้นที่ผ่อนคลาย
เมื่อมีความพร้อมให้ลืมตาขึ้น

อาจใช้วิธีการบันทึกเสียงของใครสักคนอ่านบทในบางช่วงเวลาบางขณะ ต่ออาจมีการติดตามแบบอัตโนมัติและมันอาจเข้าถึงสภาวะผ่อนคลายอย่างรวดเร็วและปราศจากความพยายาม

7.7 การหายใจ (Breathing)

บริเวณหน้าอกจะมีกล้ามเนื้อจำนวนมากในการดึงกระดูกซี่โครงขึ้นลงในขณะที่หายใจเข้าออก ทำให้สามารถเป็นการหายใจได้ คนต้องการออกซิเจนในการทำหน้าที่ของกล้ามเนื้อและอากาศที่หายใจเข้าจะผ่านปอดและไปสู่กระแสเลือด โลหิตจะผ่านอวัยวะทั้งหมดของร่างกาย เป็นตัวชี้วัดว่าเมื่อเราหายใจหมายความว่าเรามีความรู้สึก เมื่อเราตื่นตระหนกหรือกังวลใจ การหายใจของเราจะตื้นและเร็ว ถ้าเมื่อผ่อนคลายจะทำให้การหายใจช้าลงและควบคุมได้มากขึ้น มีเทคนิคการหายใจหลายวิธีที่จะช่วยให้ผ่อนคลายด้วยการหายใจเข้าออกช้าๆ

7.7.1 การหายใจด้วยกระบังลม (Diaphragmatic breathing) วิธีนี้ไม่ใช่วิธีการหายใจตามธรรมชาติ แต่จะดีมากสำหรับสร้างพลังและการผ่อนคลายสำหรับร่างกายและจิตใจ การหายใจด้วยกระบังลมจะยอมให้ออกซิเจนจำนวนมากไปสู่ร่างกาย วิธีนี้จะใช้การหายใจที่ยาวและลึกมากกว่าปกติ ตามขั้นตอน ดังนี้

7.7.1.1 ค่อยๆ สูดหายใจเข้าปอดช้า ๆ (หน้าอกจะยกขึ้น กระเพาะอาหารจะเคลื่อนออกเล็กน้อย)

7.7.1.2 หายใจออกช้า ๆ ผ่านจมูก (หน้าอกจะต่ำลง) และกระเพาะอาหารจะถูกเบียดเล็กน้อย ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ถูกขับออกจากปอด

7.7.2.3 ทำซ้ำ 2 – 3 ครั้ง จนกระทั่งความรู้สึกเครียดน้อยลงและความสงบเพิ่มขึ้น เทคนิคการหายใจนี้เป็นการนวดอย่างนุ่มนวลต่อมบริเวณท้องและทำให้เราตระหนักถึงวิธีการหายใจ ข้อควรระวังในบุคคลที่มีโรคประจำตัว เช่น หอบหืด กำลังวิตกกังวล หรือไอจากการสูบบุหรี่ คนเหล่านี้จะมีปัญหาการหายใจในระดับลึก จะทำให้หัวใจเวียนศีรษะได้ ควรลองฝึกหายใจเข้าและออกในระดับที่รู้สึกสบายสำหรับตัวเอง

7.8 การหัวเราะ (Laughter)

บางครั้งอาจจะรู้สึกว่าบางถ้อยคำน่าเบื่อ แต่มีบางครั้งที่เราหัวเราะขำดี มีข้อแนะนำให้หัวเราะ 1 นาที แล้วขยายเวลาที่ 45 นาที สำหรับการผ่อนคลาย อาจใช้วิธีการดูสิ่งกระตุ้นขำๆ หรือตลกก็ได้ ผลของการหัวเราะดีต่อร่างกาย ลดความตึงเครียดและลดการกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ความรู้สึก

ที่ดีเป็นปัจจัยหนึ่งในการเพิ่มเอ็นโดฟินในกระแสเลือด เพียงรอยยิ้มทำให้เกิดผลต่อความรู้สึกแล้ว การยิ้มเป็นการแสดงสากลของความสุข เป็นส่วนที่แสดงออกมากที่สุดบนใบหน้า แม้การแสรังยิ้มก็สามารถสร้างความรู้สึกที่ดีขึ้นมาได้

7.9 การนวด (Massage)

วิธีการนี้เป็นวิธีที่ในการบรรเทาความตึงเครียดและความเครียดของวัน เป้าหมายทั่วไปของการนวดคือการบำบัดร่างกายด้วยตัวเองและเพิ่มสุขภาพและความผาสุกได้ นักบำบัดได้เรียนรู้วิธีการนี้ด้วยการใช้ความรู้สึกในการสัมผัสเพื่อกำหนดปริมาณแรงกดของแต่ละคน ด้วยการกดนวดบริเวณตึงเครียด

เมื่อบุคคลเกิดความเครียด ระบบกล้ามเนื้อจะมีลักษณะแข็งตึงและทำงานหนัก ทำให้ผลผลิตของเสียเป็นสาเหตุของความรุนแรงได้ กล้ามเนื้อที่แข็งและกระตุก การนวดจะช่วยระบบไหลเวียนเลือด เพิ่มการไหลเวียน นำออกซิเจนบริสุทธิ์สู่เนื้อเยื่อร่างกาย การนวดจะช่วยกำจัดของเสียจากร่างกาย

การบำบัดด้วยการนวดสามารถใช้กระตุ้นความผาสุกทั่วไปและส่งเสริมความภาคภูมิใจให้ตน และยังช่วยเพิ่มระบบการไหลเวียนและภูมิคุ้มกัน เกิดประโยชน์ต่อความดันโลหิต การไหลเวียน ระบบกล้ามเนื้อ ระบบกระดูก ระบบย่อยอาหาร ระบบผิวหนัง การนวดมีหลายรูปแบบ (แบบสวีดิช (Swedish massage) ชิตซุ (Shiatsu) หรือการหัวของอินเดีย (Indian head massage)) ดังนั้น คุณค่านี้สามารถใช้ในขั้นตอนก่อนเริ่มต้นกระบวนการบำบัด การนวดด้วยตนเองสามารถใช้เป็นทักษะในการเรียนรู้ได้โดยไม่ต้องพึ่งคนอื่น

วิธีนวดคลายเครียดด้วยตนเอง ใช้นิ้วมือ ฝ่ามือ กำปั้น กด บีบ คลำ คลึง ทบ ตีบ เบาๆ ไปบริเวณกล้ามเนื้อที่ปวดเมื่อย เช่น ที่คอ บ่า ไหล่ ศีรษะและบริเวณใบหน้า หรือบริเวณที่ต้องการการนวดด้วยการกดลงบนกล้ามเนื้อผ่านชั้นผิวหนัง กด ค้างไว้ 3 วินาที แล้วคลาย ทำสามสักรอบต่อหนึ่งบริเวณ หรือถ้ามียามองสามารถหาแล้วนวดร่วมกันได้

7.10 การแก้ไขอย่างรวดเร็ว (Quick fixes)

ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ขึ้นกับสิ่งที่กำลังทำ เราอาจจะไม่สามารถใช้เทคนิคการผ่อนคลายได้ตลอดเวลา การแก้ไขอย่างรวดเร็วจะช่วยให้เรามีเวลาในการผ่อนคลายให้ชีวิตมากขึ้น

เริ่มจากศูนย์กลางของจังหวะหน้าอกด้วยการใช้นิ้วมือของมือหนึ่งข้าง ข้างหนึ่งจะหนักกด อาจใช้สองนิ้ว (1, 2, 3, 1, 2, 3) ใช้เวลา 2 นาที วางข้อศอกที่โต๊ะและวางหน้าที่แขน ทำมีรูปถ้วยเหนือตาเพื่อใบหน้าประคองอย่างเบา ผ่อนคลายที่ไหล่เนื่องจากรับความตึงเครียดทั้งร่างกาย 10 วินาทีจะทำให้เกิดความแตกต่าง ให้ไหลยักมากกว่าปกติ เมื่อทำสำเร็จไปครั้งหนึ่ง เอียงศีรษะกลับให้นานพอสมควร สูดหายใจเข้า และเป็นการกำจัดความตึงเครียด ให้ทุกสิ่งผ่านไป หัวไหล่ต้องการถูกวางลงเช่นกัน มีสมาธิกับความร้อนบริเวณด้านหลังของคอและไหล่ เลือดจะเริ่มไหลเวียนอีกครั้ง วางกลืนสั้มและวาเลนเดอร์บนผิวหนัง สูดหายใจในแต่ละวันที่พบว่ามีความกังวลหรือความเครียด

บีบลูกบอล (หาซื้อได้ตามร้านขายของเสริมสวย) เป็นตัวอย่างที่ง่ายในการลดความเครียดและการหวัดกดจุด การยืมนึงหน้าที การยืมนึงจะช่วยให้เพิ่มสารเซโรโทนิน (Serotonin) เป็นฮอร์โมนความสุข ใช้เทคนิคอายูเวธ (Ayurvedic technique) เป็นการนวดที่ศีรษะ การนวดเบาบริเวณตรงกลางหน้าผาก (ตำแหน่งดวงตาที่สาม) ให้นานเท่าที่จะเป็นได้ อาจจะนำม้นงาเล็กน้อยนวดเป็นวงกลม ถ้ารู้สึกไม่สบายหรือร้อนให้ นอนไม่หลับ ใช้เบลลาดอนนา (Belladonna) หรือใช้โฮมิโอพาธิค (homeopathic) ซึ่งมีขายตามร้านค้าทั่วไปเติมสารสกัด (Bach Rescue Remedy) ในเครื่องดื่มทั่วไป เช่น สารสกัดน้ำมันหอมระเหยจากดอกไม้ จะช่วยผ่อนคลาย หาซื้อจากร้านค้าจำหน่ายเกี่ยวกับสุขภาพและเคมีภัณฑ์

7.11 เทคนิคการยืนยันทนและการจัดการความโกรธ (Assertion and anger management techniques)

ความกังวลใจหรือความเครียดมีหลายสาเหตุ การไม่กล้ายืนยันทน หรือ บางคนไม่สามารถควบคุมความโกรธ จะส่งผลตามมาได้ เช่น การทำลายสุขภาพตนเอง ความเครียด หรือ สัมพันธภาพคนอื่น ๆ ได้ การใช้เทคนิคยืนยันทนเองและการจัดการความโกรธจะช่วยให้คุณจัดการกับสถานการณ์เครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ เทคนิคการยืนยันทนสิทธิ (Being assertive) และการจัดการความโกรธ (Managing your anger)

เทคนิคการยืนยันทนสิทธิ (Being assertive) การลงมือปฏิบัติกรยืนยันทนสิทธิเป็นวิธีนำ อัจฉริยะใจสำหรับการลดระดับความเครียด ทำให้เราสามารถแสดงออกถึงความต้องการได้โดยตรง และสงบปราศจากความขัดแย้งหรือความเข้าใจผิด ช่วยให้มีจุดยืนและป้องกันไม่ให้คนอื่นมา เสียเวลากับเราได้

มีการศึกษาผลการวิจัยลักษณะของพฤติกรรมของคนมี 4 ลักษณะ คือ พฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive behavior) พฤติกรรมยอม (Passive behavior) ยอม-ก้าวร้าว (Passive-aggressive behavior) หรือ พฤติกรรมทางอ้อม (indirect behavior)) และ พฤติกรรมกรยืนยันทนสิทธิ (assertive behavior) ลักษณะของพฤติกรรมทั้งสี่ชนิดนี้ จะมีประสิทธิภาพในสถานการณ์ความเครียดหรือการใช้แรงกดดันภายใน ดังรายละเอียดดังนี้

7.11.1 พฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive behavior) บุคคลที่ก้าวร้าวมีแนวโน้มจะตอบสนองต่อสถานการณ์ความเครียดกับการมองโลกในแง่ร้าย (Hostility) หรือโกรธ (Anger) ไม่คำนึงถึงว่าจะถูกกระตุ้นโดยคนอื่น การระเบิดของความโกรธแม้เป็นความความรู้สึกชั่วคราวในการควบคุมที่เหนือกว่าหรือแม้กระทั่งครอบงำ นอกจากนี้ บุคคลที่มีความก้าวร้าวจะมีความเชื่อว่า จะได้มาซึ่งการยืนยันทนสิทธิ แต่วิธีบุคคลนี้บ่อยครั้งจะเป็นการละเมิดสิทธิคนอื่น พฤติกรรมอาจเป็นสาเหตุของความขัดแย้งกับคนอื่น และจะไม่พอใจกับพฤติกรรมก้าวร้าวของบุคคล

ปัญหาหลักของการก้าวร้าวเป็นรูปแบบพฤติกรรมเกี่ยวกับการดูถูกและการดูแคลนคนอื่น อาจโกรธคนอื่นหรือการข่มขู่ ลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นความรู้สึกของโกรธ (Anger) อำนาจ (Power) และการก่อกวน (Agitation) คนก้าวร้าวมีแนวโน้มจะเป็นคนพาล (Bullies) คนที่อ่อนแอจะ

ทำให้เขารู้สึกมีอำนาจและเหนือกว่า ภาษาที่ใช้มักเป็นลักษณะใช้ถ้อยคำ เช่น คุณควรจะ..., คุณต้อง..., อย่าทำเป็นไป, ทั้งหมดนี้เป็นความผิดของคุณ

ในระยะยาว ถ้ารูปแบบพฤติกรรมก้าวร้าวถูกใช้เสมอมา จะทำให้เสียเพื่อนหรือเพื่อนร่วมงาน และอาจพบว่าไม่มีอำนาจเหนือคนอื่น นำไปสู่ความรู้สึกเหงาและการปฏิเสธ บุคคลเหล่านี้จะขาดการนับถือต่อคนอื่น จะส่งผลกระทบต่อระดับความภาคภูมิใจในตนเอง ผลจากการใช้ความก้าวร้าว ทั้งหมดเหล่านี้จะทำให้เพิ่มระดับความเครียด

7.11.2 พฤติกรรมยอม (Passive behavior) คนที่ไม่ใช่พฤติกรรมก้าวร้าวบ่อยครั้งจะแสดงความเขลาหรือกดดันมากในสถานการณ์ที่ได้ให้ไว้ บุคคลจะแสดงชนิดพฤติกรรมมีลักษณะยอมคนอื่นให้เดินนำหน้า พฤติกรรมนี้ไม่ได้ช่วยโดยเฉพาะเนื่องจากบุคคลจะจบสิ่งที่กำลังทำสำหรับคนอื่นหรือยอมรับสถานการณ์ที่อึดอัดด้วย ดังนั้น พวกเขาอาจจบลงด้วยความเสียใจด้วยการทำสิ่งที่ชอบ หรือไม่พอใจคนอื่นด้วยการตำหนิ ภาษาที่ใช้มักเป็นลักษณะใช้ถ้อยคำ เช่น ฉันควรอย่างไร, มันจะดีไหม, มันไม่น่าสนใจ..., มันไม่มีสาระอะไร..., ไม่เป็นไร..., ขอโทษที่รบกวนคุณ

พฤติกรรมแบบยอมจะมีลักษณะรู้สึกผิด-คนที่ไม่สามารถยืนหยัดกับความปรารถนาคนอื่น สิ่งที่เกิดความโกรธจะเก็บกดไว้สำหรับใช้ประโยชน์ พฤติกรรมมีแนวโน้มเชิงขอโทษและหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า จะขาดความมั่นใจในตน และการแสดงออกพฤติกรรมทางกายภาพผ่านสายตาที่เศร้า ยกไหล่หรือบิตมือ บุคคลแบบนี้มีแนวโน้มจะแสดงบทบาทเป็นเหยื่อ ปกติจะตำหนิคนอื่น เจ้าอารมณ์ปั่นเสมอ เกี่ยวกับสถานการณ์แต่ไม่แสดงความรับผิดชอบ (เช่น พวกเขาถือว่าพวกเขามีทางเลือกที่แสดงพฤติกรรมต่ำกว่าความภาคภูมิใจในตนเอง บุคคลเหล่านี้มักจะแสดงการไร้อำนาจและไร้การช่วยเหลือเกี่ยวกับกรณี จะเชื่อการควบคุมอำนาจภายนอกมากที่สุด)

7.11.3 ยอม-ก้าวร้าว (Passive-aggressive behavior) การผสมระหว่างพฤติกรรมความก้าวร้าวและยอม มีลักษณะของการจัดการการข้อเรียกร้องและสามารถป้องกันในการเข้าถึงสถานการณ์ ลักษณะพฤติกรรมจะหงุดหงิด ควบคุมคนอื่นและอาจการติสินบนทางอารมณ์เพื่อการตอบสนองตามสิ่งปรารถนา

การเริ่มต้นพฤติกรรมนี้บุคคลจะมีอิทธิพล ถึงอย่างไร เมื่อเวลาผ่านไป คนอื่นจะเสียใจหรือสับสนกับพฤติกรรมเนื่องจากเป็นการรวมสัญญาที่รับรู้ บุคคลยอม-ก้าวร้าวใช้เทคนิคเพื่อป้องกันด้วยตนเองด้วยการหลีกเลี่ยงการเผชิญความจริง เนื่องจากกลัวอาจจะเสียชื่อเสียง ถึงอย่างไร พฤติกรรมนี้นำไปสู่การลดความภาคภูมิใจแห่งตน (Self-esteem) และความมั่นใจแห่งตน (Self-confidence)

7.11.4 พฤติกรรมการยืนหยัดสิทธิ์ (Assertive behavior) คนที่ยืนหยัดสิทธิ์จะหลีกเลี่ยงการเข้าใจผิดและกระตือรือร้นในการลดความเป็นไปได้ลดการเอาเปรียบ การใช้ประโยชน์จากแบบแผนพฤติกรรมเนื่องจากมันจัดการกับความยุ่งยากระหว่างบุคคลให้ตรงไปข้างหน้าและสร้างสรรค์ และลดความไม่พอใจ คนลักษณะนี้จะใช้คำว่า “พวกเราควร” หรือ “ฉันรู้สึก” พฤติกรรมการยืนหยัดสิทธิ์เป็นการปรับตัวและการทำงานร่วมกันในรูปแบบและวิธีการ มีแนวโน้มจะสื่อสารดีทั้งการใช้

คำพูดและพฤติกรรม พฤติกรรมทางกายภาพรวมถึงการใช้สายตาที่ดีและผ่อนคลายและมั่นใจ จะทำให้คนอื่นรู้สึกมีคุณค่า เคารพและรับฟัง ในขณะที่ยังคงมั่นใจด้วยตัวเอง และมีความรู้สึกมีอำนาจภายใน (An inner sense of power)

ประโยชน์ของพฤติกรรมนี้เป็นผลได้เร็วและบุคคลอยู่ในตำแหน่งที่ดีกับโอกาสที่มี บุคคลเหล่านี้จะพัฒนาความสัมพันธ์ภาพแบบซื่อสัตย์เป็นพื้นฐานการเคารพซึ่งกันและกัน จะเป็นคนที่มีความมั่นใจและความภาคภูมิใจแห่งตนสูงกว่า ได้รับความทุกข์จากความเครียดน้อย สงบและรับรู้ด้วยตนเองในการควบคุมได้มากกว่าปัญหา

ขั้นตอนการพัฒนาการยืนยันสิทธิ

การยืนยันสิทธิช่วยให้คงสภาพความถูกต้องและให้ความมั่นใจในสิ่งที่ถูกต้องสำหรับตัวเอง ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ของโมเดล ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ทุกสถานการณ์ แต่ถ้าอยู่ในสถานการณ์ที่รู้สึกถูกข่มขู่หรือภายใต้ความกดดันเพื่อยินยอมตามความต้องการของคนอื่นสามารถใช้โมเดลนี้ไม่ถือเป็นความผิด เป็นอารมณ์และที่สำคัญไม่ต้องละออกจากจุดที่กำลังทำ โมเดล 3 ขั้นตอนนี้ มีความชัดเจนกับประเด็นและเป็นซ้ำ ๆ การมีหลาย ๆ คนรับฟังคนอื่นและละทิ้งความเข้าใจผิด ประกอบด้วยขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ฟังอย่างตั้งใจถึงคนอื่นพูดอะไร และฟังซ้ำเมื่อกลับมาในการสาธิตอีกครั้งและมีความเข้าใจว่าเขาพูดถึงอะไร

ในขั้นตอนที่สองยังคงอยู่ที่การใช้ความคิดเห็นต่อสถานการณ์ ในขั้นตอนนี้มีการอธิบายความคิดและความรู้สึกของเราเอง

ขั้นตอนที่ 2 พูดถึงสิ่งที่คิดและความรู้สึก (สามารถใช้คำเชื่อมโยงระหว่างขั้นตอนที่ 1 และขั้นตอนที่ 2)

ในขั้นตอนสุดท้ายของโมเดล คุณอธิบายถึงสิ่งที่ต้องการคือผลลัพธ์สุดท้ายของสถานการณ์ ที่อยากให้เป็น เป็นจุดสำคัญเพื่อเป็นความชัดเจนในการละทิ้งความเข้าใจผิด

ขั้นตอนที่ 3 พูดถึงสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้น (สามารถใช้คำเชื่อมโยงระหว่างขั้นตอนที่ 1 และขั้นตอนที่ 2)

7.12 การจัดการความโกรธ (Managing your anger)

ความโกรธเป็นการตอบสนองตามสัญชาตญาณของความเครียดและที่อันตราย แต่อันตราย ที่เผชิญปัจจุบันเป็นสิ่งธรรมดาไม่ได้คุกคามชีวิตเราไม่จำเป็นต้องมีพฤติกรรมก้าวร้าวที่สามารถก่อให้เกิดความโกรธได้ บางเวลาเราอาจรู้สึกโกรธ เป็นสิ่งปกติ เป็นไปตามอารมณ์ของมนุษย์ ความโกรธจะเป็นปัญหาเมื่อเริ่มจากขาดการควบคุมหรือเป็นอารมณ์แรกที่ใช้จัดการกับสถานการณ์ ในตัวมันเอง ไม่ใช่สิ่งเลวร้าย แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นไม่สามารถจัดได้อย่างถูกต้องวิธี

คนส่วนใหญ่ไม่ได้ตระหนักถึงผลกระทบระยะยาวความโกรธนำไปสู่การเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น โรคหัวใจ นอกจากนี้ ผลกระทบข้างเคียงต่อคนอื่น มันเผาผลาญพลังร่างกายและจิตใจ กัดกินความสงบสุขของจิต เกิดเป็นผลกระทบทางลบในด้านสัมพันธภาพและทำลายความ

ภาคภูมิใจแห่งตน ในกรณีสุขขั้ว ความโกรธสามารถเผาผลาญทุกสิ่ง อารมณ์ จิตใจขุนมัวเป็นเหตุผล ในการปรับตัว ทั้งหมดนี้เป็นผลกระทบขนาดใหญ่ต่อระดับความเครียด

7.12.1 การทำความเข้าใจความโกรธ (Understanding your anger)

ถ้าพบว่าไม่สามารถควบคุมความโกรธได้และมีผลต่อคุณภาพชีวิต ต้องหาวิธีจัดการกับความ รู้สึกเมื่อโกรธ ความโกรธเป็นอารมณ์เป็นประสบการณ์จากเหตุการณ์หรือกรณีที่เกิดขึ้นในโลกของคุณที่ไม่ได้เป็นตามแผนการ ความโกรธสามารถเปลี่ยนเป็นสิ่งคุกคามในขณะที่ปฏิบัติภารกิจ ความโกรธมีอำนาจทางอารมณ์ในการต่อสู้และป้องกันตัวเองเมื่อถูกจู่โจม ความก้าวร้าวเป็นส่วนหนึ่งการตอบสนองทางพฤติกรรมไปสู่การตอบสนองความเครียด เมื่อโกรธอัตราเต้นของหัวใจและแรงดันเลือดเพิ่มขึ้น เนื่องจากการเพิ่มระดับฮอว์โมนอะดรีนาลิน (Adrenaline) และ นอร์อะดรีนาลิน (Noradrenaline) ในร่างกาย

ถ้ามีการควบคุมความโกรธมากเกินไป ต้องมีการเรียนรู้วิธีการแสดงทางอารมณ์เพื่อสุขภาพที่ดี ดังนั้น ถ้าความรำคาญหรือความสับสนถูกตอบสนองด้วยควบคุมในสถานการณ์ที่กำลังนำเสนอ งาน มีหลายเทคนิคในการจัดการกับความโกรธ มีหลายวิธีที่ครอบคลุมถึงความคิดและการฝึกจินตนาการ เป็นต้น

7.12.2 การท้าทายความเชื่อ (Challenge your beliefs)

ตามที่ได้อธิบายไว้ก่อนหน้านี้ถึงความคิดมีอำนาจมากและเล่นในบทบาทตอบสนองต่อเหตุการณ์ เมื่อคุณรู้สึกโกรธ ให้ค้นหาสถานการณ์เฉพาะหรือบุคคลที่เป็นสาเหตุ สิ่งที่คุณคิดจะผ่านศีรษะครั้งหนึ่งแล้วคุณควรตระหนักจะทำให้มีความโกรธได้ (การกระตุ้น) เคยจำภาพอารมณ์เสียหรือหงุดหงิดรำคาญตัวเองไหม หรือมีความเชื่อเฉพาะที่เก็บภายในจิตใจเรา

ครั้งหนึ่งเราสามารถระบุความมืดบอดเบือนได้หรือภาพด้านลบได้ คุณสามารถเริ่มต้นหันความสนใจการสร้างสิ่งใหม่ มากกว่าการสร้างวิธีการเข้าถึงปัญหา จะทำให้ระดับของความเครียดและความโกรธลดลง

7.12 การสะกดจิตตนเอง (Self-hypnosis)

การสะกดจิตตนเองเป็นการช่วยผ่อนคลายและทำให้ได้รับสิ่งบวกและการช่วยจากการบรรยาย และตามบทพูดด้วยการถามจนเปลี่ยนเป็นความรู้สึกผ่อนคลาย การสะกดจิตตนเองไม่ใช่การไปควบคุมคนอื่นด้วยจิต ต้องใช้การจำบทพูดหรือบันทึกที่เก็บสามารถเปิดเข้าไปมาได้ (ไม่ควรนำไปใช้กับคนอื่นจนกว่าจะมีคุณสมบัติเหมาะสมเป็นนักบำบัดแล้ว)

ถ้าใช้แบบการบันทึกต้องแน่ใจว่านั่งลงที่เก้าอี้ที่สบายมีที่พักศีรษะ มีที่วางมือ เท้า ไม่ทำเกิดตะคริว ให้ถอดคอนแทคเลนส์ แว่นตา ก่อนจะเริ่มทำสะกดจิตตัวเอง

เริ่มอ่านบทสะกดจิต ให้ความสำคัญกับคำว่า “วางลง (Down)” พุดดิ่งขึ้นเล็กน้อย และอาจทำสองครั้ง เป็นตัวช่วยให้ผ่อนคลาย

ข้อแนะ: ถ้ามีประสบการณ์ไม่พอใจการใช้การผ่อนคลายหรือการสะกดจิตตนเองใน

สถานการณ์ที่เกิดขึ้น จึงไม่ควรใช้บทพูดสะกดจิตตนเอง และไม่ควรรีบกับคนที่มีปัญหาสุขภาพจิต หรือได้รับความทุกข์จากภาวะซึมเศร้า ถ้าใช้ภายใต้อิทธิพลของยาหรือแอลกอฮอล์ ถ้าใช้การสะกดจิตเมื่อมีการชาร์ตเครื่องจักรกลหรือกำลังขับรถ

บทนำ:

ฉันกำลังหลับตาลง (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

และได้ยินเสียงรำคาญจากภายนอกห้อง (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

และได้ยินเสียงรำคาญจากภายในห้องนี้ (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

เสียงเหล่านี้จะมาหรือไปผ่านการนั้น และฉันสามารถเลือกให้พวกเขาผ่อนคลายหรือเลือกที่จะไม่สนใจพวกเขาตามที่ฉันปรารถนา (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันจะเตือนเกี่ยวเสียงรำคาญและเสียงของตัวเองจะเปลี่ยนเป็นเบาและดังขึ้นและเบาอีกครั้งในระหว่างนั้นบนเก้าอี้ นี่เป็นเรื่องปกติและจะบอกสภาวะของการสะกดจิตฉันและผ่อนคลาย (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ร่างกายทั้งหมดของฉันกำลังจะคลายและอ่อนตัวลง (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันยังปิดตาลง และไม่เคลื่อนไหวศีรษะ ฉันกำลังจะคุณมองไปข้างหน้ากับตาที่หลับลงมองไปข้างหน้า (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันสามารถสังเกตความรู้สึกของความเหนื่อยและหลับนอน (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

และผ่อนคลาย (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ในกล้ามเนื้อสายตาของฉัน (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

และเมื่อตาของฉันรู้สึกเมื่อยล้า มากที่สุด ฉันจะให้ตาของฉันวางลง (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันสามารถรู้สึกถึงความเหนื่อย การนอนหลับ และการผ่อนคลายในดวงตาของฉัน (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันจะให้ความรู้สึกของฉันลงไปใต้ใบหน้าและขากรรไกรของฉัน (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ขณะนี้ฉันผ่อนคลายที่ขากรรไกร (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ถ้าฟันของฉันแน่น ดังนั้น ฉันสามารถคลายให้หลวม (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ขณะนี้ฉันผ่อนคลายที่ลิ้นของฉัน (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันจะให้ความรู้สึกการผ่อนคลายของฉันไปสู่ใบหน้าถึงหน้าผาก (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ถึงกลางศีรษะ (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ถึงศีรษะด้านหลัง (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

จากนั้นค่อยๆต่ำลงผ่านกล้ามเนื้อคอ (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

และต่ำลงถึงหัวไหล่ (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ขณะนี้ฉันอยู่ที่การผ่อนคลายที่ไหล่ ฉันจะให้มันวางต่ำลง (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ขณะนี้ให้ความรู้สึกของการผ่อนคลายที่ไหลต่ำลงเคลื่อนไปที่ต่ำที่แขนขา ต่ำลงผ่าน

กล้ามเนื้อ ต่ำลงผ่านข้อศอก ต่ำลงผ่านข้อมือ ต่ำลงผ่านแขน ด้านขวาผ่านนิ้วมือ (หยุดใช้เวลา 5-15 วินาที)

และฉันจะให้ความรู้สึกของการผ่อนคลายขณะนี้ในไหล่ ค่อยต่ำลงไปที่หน้าอกขวา ต่ำลงไปสู่กระเพาะอาหาร (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันจะให้ความรู้สึกของฉันผ่อนคลายและเหนื่อยลงต่ำลงจากไหล่ขวาต่ำลงสู่หลัง (หยุดใช้เวลา 5-15 วินาที)

และต่ำลงที่ขาขวา ต่ำลงผ่านกล้ามเนื้อ ต่ำลงผ่านเข่า ต่ำลงผ่านข้อเท้า (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ที่เท้าของฉัน ต่ำลงที่นิ้วเท้าขวา (หยุดใช้เวลา 5-15 วินาที)

ฉันจะให้ความรู้สึกของฉันที่ผ่อนคลายและเหนื่อยขณะนี้ต่ำลงสู่ขาซ้าย (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ต่ำลงผ่านกล้ามเนื้อของฉัน ต่ำลงผ่านเข่าของฉัน ต่ำลงข้อเท้า (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ถึงเท้าของฉัน ต่ำลงถึงนิ้วเท้า (หยุดใช้เวลา 5-15 วินาที)

ฉันจะมีเวลาพักสักครู่ (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ให้ฉันกำหนดจิตทุกส่วนของร่างกายฉัน ฉันจะผ่อนคลายให้ดียิ่งขึ้น (หยุดใช้เวลา 15 วินาที หรือมากกว่าตามความจำเป็น)

ขัณฑ์ (Deepening)

ฉันต้องการกำหนดลมหายใจของฉัน (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันรู้สึกทุกเวลาที่หายใจออก ฉันรู้สึกมากและผ่อนคลายมาก (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

การหายใจแต่ละครั้งฉันรู้สึกผ่อนคลายมาก มากมาก ผ่อนคลายมากๆ (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

การหายใจช้าๆ ผ่านจมูกและหายใจออกช้าๆ ผ่านปาก (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันกำหนดที่หายใจแต่ละครั้ง (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ทุกเวลาฉันหายใจได้อากาศใหม่ (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันกำลังจะผ่อนคลายมากขึ้น (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ในการหายใจฉันมีมากและฉันง่วงมากขึ้น (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

และผ่อนคลายมากและมาก (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันสังเกตว่าฉันผ่อนคลาย ฉันหายใจมากขึ้น และช้าลง (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

และมากขึ้นและมากขึ้น อย่างมั่นคง ฉันได้กำลังลงลึกมากขึ้น ลึกมากๆ ผ่อนคลาย (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันกำลังต่ำลงไปสู่ห้วงลึกของสภาวะผ่อนคลาย (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ร่างกายทั้งหมดของฉันกำลังจะผ่อนคลายทุกเวลาการหายใจออก (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันกำลังจะนับ 1-5 อย่างช้าๆ และฉันทำ ฉันจะรู้สึกแม้ฉันผ่อนคลายมากกว่าที่ฉัน

ขณะนี้(หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

หนึ่ง (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ขณะนี้ ฉันกำลังรู้สึกมากขึ้นและผ่อนคลายมากกว่าก่อนหน้านี้สักครู่มากขึ้นและการผ่อนคลายมากกว่าที่ฉันได้ทำเมื่อสักครูที่ผ่านมาไป (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

สอง (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

สังเกตความรู้สึก ผ่อนคลายมาก ฉันพบว่ามันยากในการกำหนดจิตด้วยเสียงของฉันของเวลาทั้งหมด(หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

สาม(หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ทุกเวลาที่ฉันนับเลข ทุกเวลาที่ฉันหายใจออก ฉันรู้สึกมากขึ้นและลึกมากขึ้น มาก มาก ผ่อนคลายลึกมาก ความรู้สึกครอบงำความเหนื่อยจากมากไปน้อยจากการฟังเสียงของฉัน (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

สี่ (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันรู้สึกผ่อนคลายมากกว่าที่ฉันทำผ่านไปเมื่อสักครู ผ่านไปอีกสองสามวินาที ในขณะนี้ เมื่อฉันพูดจำนวน 5 แต่ยังไม่ครบ ฉันก็จะผ่อนคลายขึ้นลึกมาก(หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ขณะนี้ฉันรู้สึกผ่อนคลายมากกว่าที่ฉันทำผ่านไปเมื่อสักครู ผ่อนคลายมากขึ้นกว่าเมื่อสักครู ผ่อนคลายมากที่สุดเมื่อสักครู และผ่อนคลายมากที่สุดที่ฉันได้ทำผ่านไปแล้วชั่วโมเมนต์น้อย

การปรับโครงสร้างทางความคิดและการจัดการความเครียด (Cognitive restructuring and stress management)

ขณะนี้ฉันผ่อนคลาย ผ่อนคลายมาก ๆ ฉันตระหนักว่าอะไรที่ฉันกำลังพูด (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันกำลังตระหนักถึงจิตใจของฉันที่เปิดรับคำแนะนำ ฉันจะทำให้ได้ประโยชน์ของฉัน (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันกำลังรู้สึกผ่อนคลาย เมื่อฉันให้คำแนะนำทางบวกเกี่ยวกับสุขภาพของฉัน ฉันจะยอมรับข้อแนะนำนี้และค่อย ๆ ตามช่วงเวลา ฉันจะรู้สึกดีขึ้นและดีกว่า แม้ว่าฉันจะไม่ได้อยู่ภายใต้การสะกดจิตตัวเอง(หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

การแนะนำของฉันจะวางลงในจิตใจของฉันและฉันสามารถจดจำทั้งหมดที่เกี่ยวข้อง มีอิทธิพลทางบวกในความรู้สึกของฉัน (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

พฤติกรรมของฉัน (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ในความคิดของฉัน (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันรู้สึกผ่อนคลายลึกมาก ๆ มาก ๆ ระหว่างนี้ที่เก้าอี้ ฉันจะหาพลังใหม่ ๆ เพื่อช่วยฉันในการจัดการกับทุกปัญหา ฉันอาจจะเร็ว ๆ นี้ (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

พลังงานใหม่จะช่วยลดความเมื่อยล้า... (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

พลังงานใหม่จะช่วยฉันให้กำหนดจิตที่เป้าหมายของฉัน.... (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ความเข้มแข็งใหม่ของจิตใจและร่างกายเพื่อจัดการกับแรงกดดันภายในและภายนอก (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันจะดูดซึมเข้าไปในชีวิต การเรียน และมองไปข้างหน้าทุกวัน (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

และที่ทุกวันที่ฉันไป ฉันจะผ่อนคลาย และเป็นผู้สงบมากกว่าทุกครั้งที่เคยทำ (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

และในแต่ละวัน ฉันจะรู้สึกดีถึงเครียดน้อยและห่างไกลจากความกังวลจากสิ่งไม่สำคัญไร้สาระ (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

และสิ่งที่เกิดขึ้นนี้ เป็นความมั่นใจที่จะองงาม ความกลัวเดิมได้หายไปจากความทรงจำ (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

การนับวันเป็นวัน ชั่วโมงเป็นชั่วโมง นาทีเป็นนาที วินาทีเป็นวินาที ความเป็นอิสระของฉัน กำลังองงาม (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ความเครียดทั้งหลาย ความซึมเศร้า หรือความวิตกกังวล หรือรู้สึกผิดจะจางหายไป ฉันได้เรียนรู้เพื่อจัดการกับชีวิต (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันจะเรียนรู้เพื่อให้สามารถยืนท่ามกลางสถานการณ์ที่ยุ้งยากมากๆ มากกว่าที่ง่าย (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันจะไม่ได้ยินเสียงของฉันพูดว่า “ฉันไม่สามารถยืนได้เลย” แต่แทนที่ ฉันจะพูดตามความจริงว่า “ฉันไม่ชอบมัน, แต่ฉันยืนได้” (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันมองที่สถานการณ์โดยรวมและไม่ระเบิดท่ามกลางพวกเขา (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันจะถามถึงสิ่งนั้นจริงๆ จริง ๆ แล้วเลวร้ายหรือ (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

7.13 การจัดการปัญหา (Seven-step Problem Management Outline)

การจัดการกับปัญหาเกี่ยวกับความเครียดชีวิตของผู้รับบริการ จะเป็นการทำงานเพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหหรือจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และการประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ประกอบด้วย 7 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ระบุปัญหา (identify the problem) ความเครียดมักจะเกิดขึ้นในระยะเวลาที่ยาวนาน การพูดถึงสถานการณ์ความเครียดระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับบริการ เรื่องราวอาจจะเป็นการผสมระหว่าง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ประเด็นเรื่องราวที่เป็นจริงอาจจะไม่มีความชัดเจน หลักพื้นฐานและการบูรณาการให้คำปรึกษา และประเมินการตอบสนองความเครียด (CABB As session) จะช่วยให้ผู้รับบริการสามารถมองเห็นภาพปัญหาได้ชัดเจนขึ้น แม้ว่าบางครั้งผู้รับบริการอาจจะขาดเหตุผล ความชัดเจน เกิดความสับสนในสิ่งที่ผิดได้ การช่วยให้ผู้รับบริการได้ค้นหาความรู้สึก การรับฟังอย่างเข้าใจ ดังนั้น จึงเป็นความร่วมมือกันของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับบริการ ในการพิจารณาระบุปัญหา มีขั้นตอน ดังนี้

- 1) กำหนดขอบเขตปัญหา (A range of the problem)
- 2) บุคคลและประเด็นที่เกี่ยวข้อง (The key people and issue involved)
- 3) หาความสัมพันธ์ของประเด็นทั้งหมด (The relative importance of all the interconnected issues)

ขั้นตอนที่ 2 เลือกเป้าหมายตามความเป็นจริง (Select realistic goals) เป็นการช่วยให้ผู้รับบริการเลือกเป้าหมายตามความเป็นจริงเพื่อให้มุ่งไปสู่การเปลี่ยนแปลง ควรพิจารณา ดังนี้

- 1) ความสามารถส่วนบุคคลของผู้รับบริการ (Within the client's personal capabilities)
- 2) แหล่งทรัพยากรด้านสิ่งแวดล้อมของผู้รับบริการ (Within the client 's environmental resource)
- 3) พฤติกรรมเฉพาะ (Specific)
- 4) ไม่ง่ายและยากจนเกินไป (Substantial-not too easy, not too hard)
- 5) สามารถประเมินผลได้ (Verifiable-can be evaluated by both client and counselor together)

การกำหนดเป้าหมายที่เกิดจากผู้รับบริการ ผู้ให้คำปรึกษาควรระวังที่จะให้คำแนะนำเนื่องจากการเรียนรู้ที่ดีที่สุดได้จากการลงมือทำด้วยตนเอง การให้ความช่วยเหลือจะเป็นการแบบนำทางจะเกิดจากผู้ให้คำปรึกษา เป็นผู้คิดและให้ผู้รับบริการทำ แต่ถ้าผู้รับบริการอยู่ในสถานการณ์ที่ติดขัดระหว่างสิ่งที่ดีที่สุดกับสิ่งที่แย่ที่สุดผู้ให้คำปรึกษาสามารถให้คำแนะนำให้ผู้รับบริการเกิดแรงบันดาลใจและคุณค่าในเป้าหมายได้ ขั้นตอนที่ 2 นี้จะบรรลุได้เมื่อผู้รับบริการเลือกหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งเป้าหมายในการจัดการกับความเครียด

ขั้นตอนที่ 3 ค้นหาทางเลือก (Explore options) เป็นการส่งเสริมให้ผู้รับบริการสร้างทางเลือกที่เป็นไปได้ที่จะทำให้บรรลุเป้าหมาย มากกว่าจะนำข้อจำกัดที่ชัดเจนมากและตามแนวทางของคนทั่วไป เป้าหมายควรสอดคล้องกับความเป็นจริง ถ้าเป้าหมายที่ขาดเหตุผลหรือแม้แต่ความรุนแรง ควรเป็นแนวทางสร้างสรรค์ เป็นการปลดปล่อยทั้งความสามารถพิเศษและความเครียด

ผู้รับบริการจะถูกสนับสนุนให้ระบุความเข้มแข็งส่วนบุคคล แหล่งทรัพยากรและการสนับสนุนเครือข่าย บุคลิกภาพ สังคมและสิ่งแวดล้อม

ขั้นตอนที่ 4 พิจารณาผลที่ตามมา (Consider the consequences) ก่อนจะทำการเลือกเป้าหมายต้องผ่านขั้นตอนที่ 2 และ 3 ให้ความสำคัญกับการตรวจสอบกลยุทธ์ในขั้นตอนที่ 4 ประกอบด้วย การประเมินผลที่ตามมาในการเลือกเหตุของการปฏิบัติการแก้ปัญหา (Problem-

solving) การจัดการความเครียดของผู้รับบริการ พิจารณาภาพจากระบบและความชัดเจนของ ข้อดี ข้อด้อย เป็นการป้องกันความล้มเหลว

ขั้นตอนที่ 5 การตัดสินใจ (Take decisions) จากหลักพื้นฐานทางทฤษฎีที่ให้ผู้รับบริการ เป็นผู้เลือกวิธีการไปสู่ถึงเป้าหมาย และจัดการความเครียดในวิธีที่เป็นไป เป็นประโยชน์มากที่สุด และให้ผลลัพธ์ทางลบน้อยที่สุด แผนการแก้ไขที่ถูกเลือกจากการระบุในขั้นต้น ในการแก้ไขปัญหาทำให้เกิดความเครียด ในช่วงเวลาเดียวกันก็พยายามให้มากตามลักษณะส่วนบุคคล ความผาสุกทางอารมณ์

ขั้นตอนที่ 6 การยอมรับการปฏิบัติ (Taking agreed action) การเลือกวิธีจัดการจะไม่มีผล ต่อความเครียดของบุคคลนกระทั่ง ผู้รับบริการได้ได้ลงมือปฏิบัติทางบวก ไปสู่การเปลี่ยนแปลง สถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ทางเลือกสุดท้ายทำให้เกิดผลที่ตามมา ดังนี้

- 1) บรรยายขั้นตอนรายละเอียดขั้นต่อขั้น
- 2) มุ่งเน้นบรรลุความสำเร็จมากกว่าพฤติกรรม
- 3) เป้าหมายบรรลุความสำเร็จได้ ไม่ยากมาก ไม่ง่ายมาก ทำให้สำเร็จได้
- 4) กำหนดคุณลักษณะโดยระบุประโยชน์
- 5) ใช้ทรัพยากรของผู้รับบริการไปสู่ความสำเร็จ
- 6) ได้รับสนับสนุนโดยการสร้างระบบกำกับ

ขั้นตอนที่ 7 ประเมินผลกลยุทธ์ (Evaluate the strategy) ขั้นตอนสุดท้าย ช่วยผู้รับบริการ ประเมิน การกระทำที่ได้ทำไปแล้ว เป็นผลของความร่วมมือระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับลักษณะของ ผู้รับบริการตามขั้นตอนที่ 1-6

การประเมินไม่ใช้การทดสอบ เป็นการเสนอภาพที่เกิด ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ ผู้รับบริการได้เรียนรู้ในปัจจุบันทั้งที่ประสบความสำเร็จและไม่บรรลุความสำเร็จ

7.14 การจัดการกับอารมณ์ (Emotional Problem Solving)

การจัดการกับความเครียด โดยมากมักจะไม่ได้ทำความเข้าใจความคิด เนื่องจากผล ตามมาของความคิดคือการกระตุ้นทางอารมณ์ ซึ่งมีอำนาจในการหยุดความสามารถของบุคคลใน การให้ความสนใจในปัญหาในขณะที่มีความเครียด อารมณ์ที่จะมีอำนาจทำให้พฤติกรรมของบุคคล แสดงออกได้ทั้งทางบวกและทางลบ การใช้วิธีการแก้ปัญหา 7 ขั้นตอน จะนำไปใช้ไม่ได้ผลของการ ให้คำปรึกษาเบื้องต้นกับบุคคลที่ถูกปิดกั้นทางอารมณ์แล้ว การใช้กรอบดาว 5 ดวง (Five-star framework) จึงถูกนำมาใช้แก้ปัญหาทางอารมณ์ ซึ่งเกิดจากความทุกข์ทางอารมณ์ที่เกิดจากการ

รับรู้ การให้ความหมาย และการประเมินค่า เราจะให้เหตุผลเหตุการณ์ในชีวิตของเรามากกว่า เหตุการณ์ของพวกเขาเอง

การช่วยเหลือผู้รับบริการในขั้นต้นของการให้คำปรึกษา ทำความเข้าใจและควบคุมอารมณ์ ที่ตอบสนองต่อความเครียด ถ้าพบว่ามีอาการปิดกั้นทางอารมณ์มากอาจจะใช้โมเดล 7 ขั้นตอนเพื่อ ช่วยผู้รับบริการภายหลังและนำไปใช้ได้ในอนาคต

The Five-star framework มีพื้นฐานจาก ABCDE ของ อีลลิส (Ellis's) ปี ค.ศ. 1994 จาก ทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Behavior Therapy; REBT) ซึ่งมีสมมติฐาน ว่า บุคคลจะเป็นเหยื่อจากการถูกอำนาจอารมณ์กักขัง ช่วยให้ผู้รับบริการได้ค้นพบการปลดปล่อย ทฤษฎีนี้จะอธิบายถึงความเครียดเกิดขึ้นได้อย่างไร หรือความทุกข์ของเราเอง ผ่านความเชื่อที่เรา ยึดถือในชีวิตของเรา ความเชื่อนี้จะนำไปสู่การรบกวนทางอารมณ์ และเราสามารถแก้ไขแบบแผน เหล่านี้ได้ วิธีนี้จะทำให้ผู้รับบริการได้คิดเกี่ยวกับปัญหามากกว่าสถานการณ์ที่เป็นความพ่ายแพ้ ตัวเองและเต็มไปด้วยความเครียด มีความเชื่อพื้นฐาน 10 ลักษณะที่ใช้ในการดำรงชีวิต ดังนี้

1. ฉันต้องถูกชอบ ถูกรักและได้รับความพึงพอใจ
2. ฉันต้องทำอะไรอย่างสมแบบเสมอๆ
3. ฉันต้องไม่เคยถูกทำให้เสียใจ และคนที่ทำร้ายฉันคือปีศาจ
4. ฉันต้องวิตกกังวลและอารมณ์เกี่ยวกับภัยอันตราย
5. ฉันต้องไม่มีปัญหาและถ้าฉันควรทำก็จะทำแบบรวดเร็วและการแก้ปัญหาที่ง่าย ๆ
6. ฉันไม่ต้องถูกคาดหวังเพื่อทำตามความต้องการของตัวฉันเอง หรือ เป็นการฝืนหัดวินัย ในตนเอง
7. ฉันไม่ต้องรับผิดชอบความทุกข์ยากของตัวฉัน ที่มีสาเหตุมาจากคนอื่นและ ประสบการณ์
8. สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตเป็นความรับผิดชอบที่ฉันต้องได้กระทำและรู้สึกในปัจจุบัน
9. ความสุขมาจากความสนุกสนานในตัวเอง การละทิ้งพันธสัญญาและนำมาซึ่งความไม่ ดินรน

แอลลิส (Ellis)กล่าวถึงลักษณะความเชื่อที่ไม่มีประโยชน์และไม่ต้องพึ่งพาสิ่งใด เรียกว่า ความคิดบิดเบือน (Irrational) ถ้าพวกเขาใช้ความรุนแรงในชีวิตบุคคล จะนำไปสู่ความคิดถึงและ เนื่องจากความรู้สึก ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่น่ากลัว ร้ายกาจ หรือ ความหายนะ ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ นอกเหนือการควบคุมและความรู้สึกของเราในสถานการณ์เป็นลักษณะไปสู่ระดับของความเครียด

A คือ เหตุการณ์หรือประสบการณ์ (ภายนอก หรือภายใน)

B คือ การประเมินทางความเชื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์

C คือ ผลที่ตามมาของความเชื่อ

A ก่อให้เกิด B เกิดผลลัพธ์ที่ C

7.15 เทคนิคโนภาพ การรู้คิด (Cognitive Imagery Techniques)

เทคนิคที่ใช้ประกอบการบำบัดหรือให้คำปรึกษามีมากมาย ในที่นี้จะนำตัวอย่างเทคนิคมา ใช้ประกอบการให้การช่วยเหลือผู้รับบริการ ดังนี้

7.15.1 ภาพช็อคการป้องกันในอนาคต (Anti-future shock imagery)

เป็นเทคนิคช่วยเหลือเกี่ยวกับเหตุการณ์ในอนาคตที่คาดไม่ถึงของผู้รับบริการ ผู้ให้ คำปรึกษามีความเชื่อว่าอาจมีความต้องการที่จะถูกเผชิญหน้า เป็นเทคนิคป้องกันการกลับมาเป็น ซ้ำ ที่ใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษา ที่จะช่วยให้ผู้รับบริการจัดการกับปัญหาในอนาคตที่คาดไม่ถึง

7.15.2 ภาพที่เกี่ยวข้อง (Associated imagery) เทคนิคนี้ถูกพัฒนาในการช่วยเหลือ ผู้รับบริการในการสำรวจอารมณ์ทางลบและความรู้สึกที่ไม่รู้สาเหตุ (Lazarus. 1984) ผู้ให้คำปรึกษา จะช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจความหมายจุดกำเนิดของอารมณ์ทางลบ ความรู้สึกหรือ ภาพจะใช้วิธีการ อภิปรายความหมายที่เป็นไปได้กับผู้รับบริการ

7.15.3 ภาพด้านบวก (Positive imagery)

เป็นภาพที่ผู้รับบริการมโนภาพทุกเหตุการณ์ที่เป็นจริงหรือภาพจินตนาการ ผู้ให้ คำปรึกษากับผู้รับบริการจะร่วมกันค้นหาสิ่งบวกหรือความพอใจ จากนั้นอภิปรายสิ่งที่ผู้รับบริการพึง พพอใจ เมื่อผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคนี้สามารถจะส่งเสริมให้ใช้มโนภาพด้วยการถามเน้นลักษณะที่มี ความแตกต่าง ผู้รับบริการจะถูกสนับสนุนให้ใช้มโนภาพให้เป็นปกติวิสัยเพื่อช่วยลดพฤติกรรมวิตก กังวลและความตึงเครียด

7.15.4 ภาพเหตุผลและอารมณ์ (Rational-emotive imagery)

เป็นเทคนิคที่สอนให้ผู้รับบริการสร้างมโนภาพเพื่อค้นหาความทุกข์ใจหรือความไม่ สบายใจผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับบริการจะร่วมกันอภิปรายในการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ให้ประสบ ความสำเร็จด้วยการ โดยมากจะให้ผู้รับบริการโต้แย้งความเชื่อความพ่ายแพ้ตนเอง ในกระบวนการ อาจมีการสาธิตและมอบหมายเป็นการบ้าน

จากข้อมูลข้างต้นความเครียดที่เกิดขึ้นต่อนักศึกษาในมหาวิทยาลัย จะประกอบด้วยหลาย สาเหตุที่จะเป็นตัวกระตุ้น (Stressor) ต่อการรับรู้ (Perceive) นักศึกษาปีหนึ่งจะพบกับการปรับตัว และเกิดปัญหามากที่สุด หรือนิสิตบางคนในชั้นปีที่สูงขึ้น ไม่สามารถได้สามารถปรับตัวได้สมบูรณ์

ก็จะเกิดเป็นปัญหาเรื้อรังได้ ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด ได้แก่ ด้านวิชาการ การสอบ สังคม ครอบครัว เพื่อน สัมพันธภาพ งาน สิ่งคาดหวังในสายอาชีพ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในด้านร่างกาย ชีวะวิทยา ความคิด พฤติกรรม ถ้าจัดการไม่เหมาะสมจะมีความเครียดสะสมในระยะยาวจะเกิดกระทบต่อสุขภาพ ผลการเรียน และสังคมที่คาดหวังภายหลังสำเร็จการศึกษา ดังนั้น เมื่อนักศึกษามีความเครียดจึงควรได้รับคำแนะนำในการจัดการความเครียดตามวิธีการที่เหมาะสม เช่น การคลายเครียดด้วยตนเอง การจินตนาการ การสะกดจิตตนเอง การนวด การรับคำปรึกษาทางจิตวิทยา การปรับโครงสร้างความคิด การแก้ไขปัญหา กลิ่นบำบัด ดนตรีบำบัด เป็นต้น

8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

8.1 ด้านความเครียด

จากการศึกษางานวิจัยความเครียดในปัจจุบัน พบว่า มีการศึกษารูปแบบการจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพด้วยการใช้เทคนิคการวัดและวิธีการจัดการความเครียดที่น่าสนใจ ดังนี้

โอโครดูดูและแกรต วามากา (Okrodudu. 2011: online) ได้ทำวิจัยเกี่ยวกับผลกระทบของสถานะทางสังคม-เศรษฐกิจและบุคลิกภาพเป็นตัวแปรจัดกระทำในการลดความเครียดของนักเรียนในระดับประกาศนียบัตร จำนวน 90 คน มหาวิทยาลัยรัฐเดลด้า แบบแผน กลุ่มควบคุมการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (3x2x2 factorial pre-test-post-test) กลุ่มบำบัดสองกลุ่มด้วย REBT และการบำบัดด้วยการออกกำลังกายแบบสันทนาการ (Recreational Exercise Therapy, RET) ใช้สำหรับการลดความเครียดในวัยรุ่น วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) ผลการวิจัยพบว่า บุคลิกภาพมีผลกระทบอย่างมากในการลดความเครียด แต่ไม่พบความแตกต่างในผลกระทบของบุคลิกภาพชนิด A และ ชนิด B และผู้ร่วมวิจัยที่มีสถานะทางสังคมและเศรษฐกิจสูงมีผลกระทบในการลดความเครียดมากกว่าผู้ร่วมวิจัยที่มีสถานะต่ำ

ลอห์ส (Lohaus. 2011: online). ได้ศึกษาการป้องกันความเครียดในวัยรุ่น: การประเมินวิธีการฝึกอบรม ด้วยการการพัฒนาและการประเมินโปรแกรมป้องกันความเครียดในวัยรุ่นเกรด 8 และ เกรด 9 ใช้โปรแกรม Problem-Solving จำนวน 8 สัปดาห์ การฝึกอบรมครั้งละ 90 นาที และใช้รูปแบบ E-learning ประกอบด้วย ผลการวิจัยผู้เข้าร่วมวิจัยมีความรู้ระดับดี มีการปรับปรุงการกำกับตนเอง (self-efficacy) และลดอาการเครียดได้

ซัน; โดนัลด์สเตวอร์ต; และ ชุม (Sun; Donald Stewart; & Shum. 2011: online) ศึกษาผลของตัวแปรสอดแทรกของการจัดการ ความเชื่อส่วนบุคคล และการสนับสนุนทางสังคมต่อความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด ภาวะซึมเศร้า และพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษาระดับ

มหาวิทยาลัย รูปแบบการวิจัยแบบภาคตัดขวาง วิเคราะห์รูปแบบ Structural equation modeling พบว่า นักศึกษาที่มีความเครียดและภาวะซึมเศร้าระดับสูงจะมีการตอบสนองด้วยการเลือกกลยุทธ์การจัดการเพื่อคลายความสบายใจด้วยการใช้พฤติกรรมการสูบบุหรี่ และไม่พบความเครียดมีนัยสำคัญทางสถิติกับผลของพฤติกรรมการสูบบุหรี่โดยตรงเมื่อเกิดภาวะซึมเศร้า ดังนั้น ความเครียดระดับสูงถ้ามีทักษะการจัดการในขั้นสูงด้วยและมีความเชื่อส่วนบุคคลจะสามารถต่อต้านการสูบบุหรี่ได้น้ำหนักโหลดจัดการจัดการความเครียด (Coping) ต่อความเครียด 0.06 , ซึมเศร้าจากความเครียด 0.40 การสนับสนุนทางสังคมต่อการจัดการ 1.67 , การจัดการต่อการสนับสนุนทางสังคม 0.31

ซุริลล์; และ แวนซูล วาย และ โนแลน วี ที (Surjilal; Vanzyl; & Nolan. 2013: online) ศึกษาการจัดการและการคาดหวัง และความพึงพอใจของการฝึกอบรมด้านกีฬาเกี่ยวกับ เพื่อนร่วมทีม เพื่อน และครอบครัว นักศึกษาจะได้รับสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความเครียดและอุปสรรคเพื่อให้จัดการกับปัญหา เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดกับทักษะการจัดการกับความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาพลศึกษาชั้นปี 2 และ 3 จำนวน 500 คน และที่จบไปแล้วด้วยเครื่องมือการรับรู้ความเครียด (Perceived Stress Scale, PSS10) แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (the Satisfaction with Life Scale, SWLS) และ the Athletic Coping Skills Inventory-28, ACSI-28) ใช้สถิติวิเคราะห์ถดถอย (Multiple Linea Regression) พบว่านักศึกษามีความพึงพอใจชีวิตปานกลาง การรับรู้ความเครียดสูงกว่าค่าเฉลี่ยเล็กน้อย พบความสัมพันธ์ทางลบระหว่างการรับรู้ความเครียดและความพึงพอใจในชีวิต และการรับรู้ความเครียดกับทักษะการจัดการ 5 ด้าน (coping with adversity, goal setting/mental preparation, freedom from worry, confidence และ achievement motivation) พบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความพึงพอใจในชีวิตกับทักษะจัดการ 5 ด้าน

เบลนด์; และคนอื่น ๆ (Bland; et al. 2012: online) ศึกษากระบวนการใช้ชีวิตและกลยุทธ์การจัดการความเครียด ศึกษาภาคตัดขวาง นิสิตจำนวน 246 คน ใช้แบบวัดความเครียด (the Stress Tolerance Questionnaires) ประกอบด้วยการตรวจสอบสิ่งกระตุ้น (Stressor) อาการ (Symptoms) และกลยุทธ์การจัดการ (Coping strategies) สถิติไคสแควร์ สัดส่วน (Odds Ratio) พบว่า ปัจจัยด้านการใช้ชีวิตและการจัดการมีความสัมพันธ์กับความเครียดระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ปัจจัยที่จะช่วยป้องกัน ลดความเครียดคือ การสนับสนุนทางอารมณ์ (feeling support) การทำความสะอาดที่พัก การสวดมนต์ พูดคุยกับแม่ และการใช้เครือข่ายทางอินเทอร์เน็ต

แซกโลสกี; และคนอื่น ๆ (Saklofske; et al. 2012: online) ศึกษาความสัมพันธ์บุคลิกภาพ ผลกระทบ ความฉลาดทางอารมณ์ (Trait emotional intelligence; EI) และรูปแบบการจัดการ การวัดวิชาการในช่วงเริ่มต้นปีเปรียบเทียบกับผลวิชาการในช่วงปลายปี ในนักศึกษามหาวิทยาลัย ทดสอบความสัมพันธ์โดยใช้การวัดการควบคุมกับผลกระทบ กับความพึงพอใจในชีวิตกับความเครียด

จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 238 คน กลุ่มตัวอย่างที่ยินยอมส่งข้อมูลสมบูรณ์ในปลายปีจำนวน 163 คน ข้อมูลที่สมบูรณ์นำมาวิเคราะห์โมเดลความเครียด และข้อมูลความสำเร็จทางวิชาการ จำนวน 216 คน และจำนวน 156 คน ตามลำดับ ความสัมพันธ์ระหว่างความสำเร็จทางวิชาการกับความเครียดมีความแตกต่างกัน ความเครียดที่สูงไม่ใช่ปัจจัยเสี่ยงสำหรับผลวิชาการระดับต่ำ เมื่อวิเคราะห์ด้วยการตั้งปัจจัยออกสามส่วนประกอบ (อารมณ์ปกติ การหลีกเลี่ยง และมุ่งกับงาน) จากองค์ประกอบย่อยของการจัดการ (coping) และความฉลาดทางอารมณ์ (EI) ผลการวิเคราะห์ SEM พบว่า ผลลัพธ์ทางวิชาการเป็นตัวทำนายด้วยปัจจัยด้านการรู้สำนึก (Conscientiousness) การยินดีทำตาม (agreeableness) และการมุ่งงาน(task focus) โมเดลความเครียดและความพึงพอใจในชีวิตแสดงความสัมพันธ์ของปัจจัยบุคลิกภาพ(personality) ผลกระทบ(Affect) และการมุ่งงาน (Task focus factor)และอารมณ์ปกติ (Emotional regulation factors) ปัจจัยการมุ่งงานเป็นตัวแปรสอดแทรก (Mediating)ที่มีบทบาททั้งสองโมเดล และปัจจัยอารมณ์ปกติเป็นเป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) โมเดลความเครียดและความพึงพอใจในชีวิต

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาในนักศึกษาแพทย์ที่มีความเครียดระดับสูง ในชั้นปีที่ 3 – 4 ที่เกี่ยวข้องกับความเครียด การจัดการ สุขภาพ และให้ข้อเสนอแนะควรจัดให้มีการให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับความเครียดในนักศึกษาที่มีความเครียดระดับสูง (Mararet O'Rourke. 2010) และยังมีการจัดโปรแกรมสำหรับวิชาชีพครูเกี่ยวกับการจัดการความเครียดส่วนบุคคลสำหรับผู้ที่จะบรรจุใหม่เพื่อป้องกันภาวะความเครียดในอาชีพ (Harris, E. Gregory. 2011)

8.2 ด้านการสนับสนุนทางสังคม

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม พบประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคมในแง่ ด้านสุขภาพ เป็นตัวอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด การจัดการความเครียด แหล่งที่มาของการสนับสนุน ประโยชน์ที่ได้รับ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ในด้านสุขภาพ รีฟแมน (Reifman. 1990: 271) ได้กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมกระทบต่อสุขภาพของนักศึกษา ซึ่งการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีสุขภาพที่ดี สอดคล้องกับแนวคิดของโจและฟูคาตะ (Jou; & Fukada. 1997: 1303-1304) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวอธิบายอิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความเป็นอยู่ที่ดี สามารถป้องกันภาวะสุขภาพจากความเครียดได้ นอกจากนี้ยังพบว่า การสนับสนุนทางสังคมยังมีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ความเครียดแล้วทำให้เจ็บป่วยทั้งทางกายและทางใจ เช่น มะเร็ง ความดันโลหิต โรคหัวใจ อาการจิตเภท ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น (Sandersan. 2004: 137) ส่วนการจัดการความเครียดด้วยการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคล เช่น จากเพื่อนและครอบครัว

ทำให้สามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ตึงเครียดได้ (Sandersan. 2004; citing Murphy; & Kupshik. 1992: 51-52) สำหรับนักศึกษากการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากกว่าครอบครัวเนื่องจากการติดต่อดสื่อสารเสมอ ส่วนการสนับสนุนจากครอบครัวเป็นตัวพยากรณ์ความสามารถด้านการเรียนได้ดีกว่าการสนับสนุนจากเพื่อน รวมถึงการสนับสนุนจากครอบครัวมีส่วนทำให้วัยรุ่นมีความสุขผ่านความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยด้วยการสื่อสารหรือทำกิจกรรมร่วมกัน (Piko; & Hamval. 2010; 1479 -1482; citing Piko; & Fitzpatrick. 2002) และผลดีของการได้รับการสนับสนุนจากเครือข่ายทางสังคมของนักศึกษา คือ การได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการทำงานและสิ่งที่ทำให้บรรลุเป้าหมายจากเครือข่ายและ ช่วยในการจัดการความเครียด และความยากลำบากในการเรียน (Eggens; Werf; Bosker. 2008: 553-573, citing Levitt; et al.) นอกจากนี้แหล่งสนับสนุนทางสังคมในระดับอุดมศึกษา มีความสำคัญเพราะเป็นแหล่งในการจัดการความเครียดเพียงแหล่งเดียวที่จะพยากรณ์แบบจำลองความเครียดได้ เนื่องจากบุคลากรที่ทำหน้าที่ให้บริการด้านสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษา มีความใกล้ชิด และให้การช่วยเหลือนักศึกษา พัฒนาทักษะการสร้างมิตรภาพระหว่างเพื่อนและเพิ่มแนวทางที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการสนับสนุนทางสังคม (Matheny; et al: 56)

8.3 การมองโลกในแง่ดี

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การศึกษาเรื่องการมองโลกในแง่ดีของที่มีโครงการส่วนบุคคลพบว่า บุคคลที่มองโลกในแง่บวกจะบรรลุเป้าหมายและมีความสามารถในการควบคุม มากกว่าบุคคลที่มีคะแนนการมองโลกทางบวกต่ำ ตัวแปรควบคุมการมองโลกทางบวก คือ อายุ และการศึกษา และการรับรู้ต่อความเครียดและความสามารถในการควบคุมส่งผลต่อการพยากรณ์การมองโลกในแง่บวก (Jackson; et, al. 2002: online) ด้านวัฒนธรรมก็มีผลต่อการมองโลกแง่บวก พบว่า คนอเมริกันเอเชียมีระดับการมองโลกแง่บวกน้อยกว่าชาวอเมริกันผิวขาว และมีการหลีกเลี่ยงปัญหาและกลวิธีหลีกเลี่ยงสังคมมากกว่า และพบว่าอิทธิพลการมองโลกแง่บวกกับการประเมินปัญหาเกี่ยวข้องกับความคิดตัน มีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาและการปรับตัว (Chang. 2001: 332-345)

ในกลุ่มวัยรุ่น มีผลการวิจัยเกี่ยวกับการมองโลกแง่บวก พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ชายและหญิง สังกัดกรมสามัญศึกษา ที่อธิบายการมองโลกแง่บวกดี จะมีความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนสูงกว่านักเรียนที่มีรูปแบบการมองโลกแง่ร้าย (ทิวา มั่งน้อย. 2534: online) ส่วนในด้านการเรียนนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีการมองโลกแง่บวกดี คือ จะสามารถอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้าย จากสาเหตุภายนอก ความไม่สม่ำเสมอ

ความจำเพาะจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนที่มองโลกแง่ร้าย (ประสูติ ทรัพย์มาศ. 2534: บทคัดย่อ) ส่วนนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย โดยการสุ่มจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 743 คน พบว่า นักศึกษาที่มองโลกแง่บวกจะเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา และแสวงหาทางสังคมมากและใช้กลวิธีแบบหลีกเลี่ยงน้อยกว่า นักศึกษาที่มองโลกแง่ร้าย นักศึกษาหญิงใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม มากกว่านักศึกษาชาย (กรกวรรณ สุพรรณวรรษา. 2544: บทคัดย่อ) นอกจากนี้ได้ศึกษากับ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 จำนวน 294 คน พบว่า การมองโลกในแง่บวกมีความสัมพันธ์ทางบวก กับสัมพันธภาพ การมองประโยชน์ บทบาทช่วยเหลือ การสอน การปฏิบัติการพยาบาลและการให้ คำแนะนำปรึกษาในการดูแลผู้ป่วย (พรศิริ วิมลสารวงศ์. 2544: บทคัดย่อ)

ในด้านการบำบัดทางจิตวิทยาได้พัฒนาโปรแกรมการมองโลกในแง่ดีต่อความซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่จำนวน 25 คน เป็นงานวิจัยเชิงทดลอง จำนวน 8 ครั้ง ละคร 1 ชั่วโมง 30 นาที และติดตามผลหลังทดลอง 19 วัน พบว่า โปรแกรมการพัฒนาการมองโลกในแง่บวกทำให้คะแนนซึมเศร้าของนักศึกษากลุ่มทดลองลดลง (สุมิตรา เดชพิทักษ์. 2546: บทคัดย่อ) และมีผลการวิจัยเชิงทดลองกับนิสิตที่มองโลกในแง่ร้าย โดยจัดการทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองจะเข้ารับการฝึกอบรมฝึกทักษะการจัดการความคิด (Cognitive Coping Skill) ทางลบเรื้อรัง และฝึกทักษะทางสังคม ร่วมกับทักษะการงาน และติดตามผลหลังทดลอง 18 เดือน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีความอดทนต่อความซึมเศร้าดีกว่ากลุ่มควบคุม และกลุ่มควบคุมมีความเครียดผิดปกติ (Seligman; & Buchanan. 1995) และผลกระทบการมองโลกในแง่ดีต่อการเผชิญปัญหาและการรับรู้คุณภาพในการใช้ชีวิตของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาที่มีระดับการมองโลกในแง่ดีจะมีความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตสูงและมีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นกระทำ และเปลี่ยนกรอบแนวคิดไปทางบวก ส่วนนักศึกษาที่มองโลกแง่ร้ายจะไม่พึงพอใจกับคุณภาพชีวิตของตนและมีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงหรือตีตรา

ด้านความเครียดในนักศึกษาชาวแอฟริกัน-อเมริกัน พบว่า นักศึกษาที่มีการมองโลกในแง่ดีสูง จะมีการรับรู้ด้านความเครียดน้อยกว่านักศึกษาที่มองโลกแง่ร้าย นักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2 มีความเครียดด้านการเรียนมากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 (Baldwin; et.al. 2003)

8.4 ความเข้มแข็งทางใจ

อรสา เอี่ยมรัศมีโชติ (2557: online) ได้ทดลองโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมกับ นักศึกษาหญิงในหอพักชั้นปีที่ 1 ที่มีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งอดทนต่ำ 69 คะแนน จำนวน 16 คน แบ่งกลุ่มทดลองและควบคุม กลุ่มละ 8 คน ใช้เครื่องมือแปลของ โคบาซา (Kobasa. 1982)

แปลภาษาไทยโดยผกาพันธ์ วุฒิลักษณ์ และอุบล นิวัติชัย (2541) ตรวจสอบค่าความตรงตามเนื้อหา (Content validity) ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8663 แบ่งเป็นความมุ่งมั่น (Commitment) จำนวน 12 ข้อ ด้านการควบคุม (Control) จำนวน 17 ข้อ และด้านความท้าทาย (Challenge) จำนวน 17 ข้อ วิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated –Measures Analysis of Variance: One Between-Subjects Variable and One Within-Subject Variable) (Howel. 2007: 447) ผลการทดลองพบว่า คะแนนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนมีคะแนนแตกต่างกันทั้งในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เชปเป็ต และคาซานิ (Shepperd; & Kashani. 1991: 225) ได้วิจัยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ คือ พันธสัญญา การควบคุม และการท้าทาย กับประสบการณ์อาการแสดงออกทางร่างกายและจิตใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่น จำนวน 150 คน (ชาย จำนวน 75 คน หญิง จำนวน 75 คน) ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาเพศชายที่มีประสบการณ์ความเครียดต่ำจะมีการแสดงออกทางร่างกายและจิตใจต่ำ โดยไม่ให้ความสนใจพันธสัญญากับการควบคุม ส่วนวัยรุ่นชายที่มีความเครียดสูงจะมีประสบการณ์เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพกายและจิตใจมากกว่าและพบว่ามีระดับของพันธสัญญาและการควบคุมต่ำ ส่วนเพศหญิงไม่สามารถทำนายผลของความเข้มแข็งทางใจมีผลต่อสุขภาพได้

งูเยน ดี และ ชูลต์ เจ (Nguyen; & Shult. 2012: online) ได้ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจ แรงจูงใจเรียนรู้ ที่มีต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาธุรกิจ โดยใช้โมเดลเชิงสาเหตุ SEM จำนวน 1,024 คน พบว่า ความเข้มแข็งทางใจ กับ แรงจูงใจเรียนรู้มีผลกระทบทางบวกกับการรับรู้คุณภาพชีวิตของนักศึกษา

แอบบาส และคนอื่นๆ (Abbas Abdollahi; et al. 2016: online) ได้ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะการแก้ปัญหา (problem-solving skills) ความเข้มแข็งทางใจ (Hardiness) และการรับรู้ความรู้ กับนักศึกษาจำนวน 500 คน จากมหาวิทยาลัยมาเลเชีย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความมั่นใจในทักษะการแก้ปัญหาลำบาก ใช้อำนาจภายนอกในการควบคุมอารมณ์ และใช้รูปแบบการหลีกเลี่ยงปัญหาเมื่อได้รับความเครียด ความเข้มแข็งทางใจเป็นตัวแปรคั่นกลางระหว่างทักษะการแก้ปัญหาและการรับรู้ความเครียด (Perceive stress)

จาฟา และ คนอื่นๆ (Jafar; et al. 2016: online) ได้ศึกษา ประสิทธิภาพของการจัดการความเครียดด้วยการฝึกอบรมเกี่ยวกับความวิตกกังวล ความเข้มแข็งทางใจ และการกำกับตนเอง ในนักศึกษาจำนวน 30 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน ใช้รูปแบบการวิจัยกึ่ง

ทดลอง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดมีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจ การรับรู้ความสามารถแห่งตน ทำให้การลดความวิตกกังวล ซึ่งเป็นสาเหตุการพักการเรียนของนักศึกษา (drop)

เจมสัน พี (Jameson. 2014: online) ได้ศึกษา ผลการใช้โปรแกรมการจัดการความเครียด โปรแกรมการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจทางใจ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ โดยศึกษาตามกรอบแนวคิด โมเดลการปรับตัวของรอย (Roy Adaptation Model); ความเครียด สิ่งกระตุ้น การปรับตัว และการเผชิญ-ความเข้มแข็งทางใจ ผลการวิจัย พบว่า โปรแกรมไม่สามารถเพิ่มความเข้มแข็งทางใจได้ แต่โปรแกรมความเข้มแข็งทางใจสามารถลดการรับรู้ความเครียดลงได้ สอดคล้องกับโมเดลของรอย (Roy Adaptation Model)

เพงกิลลี; และ ดาว (Pengilly; & Dowd. 2000: online). ได้ศึกษาผลตัวแปรคั่นกลางของการสนับสนุนทางสังคมและความเข้มแข็งทางใจ และองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ ประกอบด้วย ความมุ่งมั่น การท้าทาย และการควบคุม มีความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและภาวะซึมเศร้า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า (Beck Depression Inventory, BDI) ความมุ่งมั่นและการควบคุมมีความสัมพันธ์กับความเครียด ความเครียดเป็นตัวทำนายภาวะซึมเศร้า ความเข้มแข็งทางใจเป็นตัวแปรคั่นกลางระหว่างความเครียดและภาวะซึมเศร้า

8.5 การให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ

งานวิจัยที่ส่วนใหญ่จะศึกษาองค์ประกอบ (Factor analysis) ของตัวแปรตามเพื่อยืนยันโมเดลตามสมมติฐานและปรับโมเดลให้สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อผ่านตามเกณฑ์ที่พอใจจะนำข้อมูลองค์ประกอบของตัวแปรตามมาพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษา โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนที่ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 กับ มีคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นกับตัวแปรตามมีแนวโน้มทางบวกหรือทางลบ กลุ่มตัวอย่างจะมีลักษณะคล้ายกันมากที่สุด จากนั้นเข้าร่วมโปรแกรมของผู้วิจัยด้วยความสมัครใจ ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวนกลุ่มละ 8-12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมของผู้วิจัยด้วยการนัดเข้ากลุ่ม 12-15 ครั้งละ 1.30-2 ชั่วโมงรูปแบบวิจัยเป็นเชิงทดลองหรือกึ่งทดลอง การจัดกระทำข้อมูลจากได้จากข้อมูลจากระยะก่อนทดลอง ระยะทดลอง และติดตามผล การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ

เครื่องมือวิจัยและโปรแกรมการให้คำปรึกษาผู้วิจัยกำหนดนิยามปฏิบัติการตามองค์ประกอบของตัวแปรตามที่ศึกษา ผู้วิจัยกำหนดข้อกึ่งคำถาม ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ

เครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญด้านวิจัยและด้านจิตวิทยา (ค่า IOC) จำนวน ด้านละ 5 ท่าน ด้านโปรแกรม การให้คำปรึกษาใช้ทฤษฎีจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเป็นฐานคิดประกอบด้วย ทฤษฎีการให้การ ปรึกษากลุ่มแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง แบบเกสตัลท์ แบบภวนิยม แบบพฤติกรรมนิยม แบบ การเล่าเรื่องแบบมุ่งเน้นคำตอบ และการให้การศึกษาทางจิตวิทยาจากนั้นนำไปทดลองใช้ นำ ปรับปรุงและนำไปเข้าสู่กระบวนการวิจัย

สายสมร เฉลยกิตติ (2554: 154-15) ได้ศึกษาตัวแปรทางจิตวิทยา คือ การพัฒนาทุนทาง จิตวิทยา มีองค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตน ความหวัง การมองโลกในแง่ดีและ ความหยิ่งตัว กลุ่มตัวอย่างพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่น เกล้า และโรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีคะแนนเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาสูงกว่าสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับ โปรแกรมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พรรณวดี สมกิตติกานนท์ (2557: 1-15) ตัวแปรการเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จ ในการบริหารเวลาของนักศึกษาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์ กลุ่มตัวเป็นนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยาชั้นปีที่ 1 ผลจากการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการให้การศึกษา กลุ่มแบบบูรณาการมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและหลังการติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผลการสนทนากลุ่มเฉพาะพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมี ความพึงพอใจรูปแบบการให้การศึกษาแบบบูรณาการที่ช่วยเสริมสร้างความรู้ และทักษะการ ปฏิบัติตนที่ทำให้บรรลุถึงคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลา

ตัวแปรผลกระทบทางจิตใจหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัด บัตตานี จำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยผลกระทบทางจิตใจหลังการทดลองลดลงมากกว่าคะแนนเฉลี่ย ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับการศึกษากลุ่มบูรณาการมี คะแนนเฉลี่ยผลกระทบทางจิตใจลดลงมากกว่าคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิศรา ใจเปี่ยม (2558: 51-61) ตัวแปรการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในเขต กรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยกลุ่มทดลองเป็นผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 20 คน แบ่งเป็นทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีค่า คะแนนเฉลี่ยการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนได้รับการ ให้การศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการสนทนากลุ่มเฉพาะกับผู้สูงอายุ กลุ่ม

ที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ พบว่าผู้สูงอายุพึงพอใจกับการให้การปรึกษา ได้แสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความคิดเห็น อภิปรายซักถาม ทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เข้าใจ และยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของร่างกาย และเห็นความจำเป็นในการดูแลสุขภาพ ภูมิใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่และสามารถถ่ายทอดเรื่องราวต่าง ๆ ให้กับผู้อื่นได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ และปล่อยวางได้มากขึ้น ได้ปฏิบัติศาสนกิจ และมีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจให้สงบสุข

ตัวแปรทักษะทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยทำการทดลองกับนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เพ็ญนภา กลุณภาดล (2559: 198-212) ตัวแปรความหุนหันตัวของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ในเขตภาคตะวันออก กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นที่มีคะแนนปัญหาทางอารมณ์สูง และมีคะแนนความหุนหันตัวต่ำ จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความหุนหันตัวทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งในระยะหลังการทดลองและติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

8.6 ด้านแพทย์ทางเลือก

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวกับศาสตร์แพทย์ มีผลงานวิจัยไม่มากนัก แต่มีประเด็นที่น่าสนใจที่เกี่ยวกับการนวด กลิ่นบำบัด การหดเกร็งคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น โดยผู้วิจัยขอนำเสนอเป็นราย ดังนี้

ด้านเกี่ยวกับกล้ามเนื้อ ผู้ใช้ทดลองวิธีการหดเกร็งคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวล และเพิ่มความแม่นยำในการยิงประตูลูกบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน พบว่า การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สามารถลดความวิตกกังวลของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะ สัปดาห์ที่ 8 ได้ (ทวิกานต์ อมฤตธส. 2555: online) สอดคล้องกับงานวิจัยของ กาญจนา มยุระสุวรรณและ สุธีพร ธนศิลป์ (2553: online) ได้ศึกษาผลการการใช้โปรแกรมการสนับสนุนและความรู้ร่วมกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบโปรแกรมสตีฟ จำนวน 40 ราย ผลการวิจัยพบว่า ผลของโปรแกรมสนับสนุนและให้ความรู้ร่วมกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบโปรแกรมสตีฟทำให้ผู้ป่วยกลุ่มทดลองมีอาการวิตกกังวลลดลง ด้านการนวด ศุภรักษ์ ศุภเม (2007: online) ได้ศึกษาผลการนวดสามารถลดความเจ็บปวดทางกายได้และสามารถเพิ่มความรู้สึกสบายกายของผู้ป่วยได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของกิตติยา โกวิทยานนท์; ปนดา เดชทรัพย์อมร (2553: online) ที่พบว่าการนวดไทยสามารถลดความเจ็บปวด

และเพิ่มการเคลื่อนไหวได้มากกว่าการทำอุตราชาวด์ ส่วนชัยสิทธิ์ ศิวากรณ์ (2553: online) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการนัดเซลล์ศักดิ์กับการใช้ด้านการอักเสบ พบว่า การนัดสามารถลดอาการเจ็บปวดได้ร้อยละ 75 ด้านกลิ่นบำบัด ผลการวิจัยของ ชาง โซ ยัง (Chang, So Young. 2008: online) พบว่ากลิ่นบำบัดสามารถลดอาการเจ็บปวดและอาการซึมเศร้าได้ สอดคล้องกับผลงานวิจัยของจิโร อิมานิชิ และ คณะ (Jiro Imanishi; et al. 2007: online) พบว่า การนัดบำบัดด้วยกลิ่น ทำให้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมลดอาการวิตกกังวลลงใน 30 นาทีแรกของการนัด

จากข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยการใช้รูปแบบการบูรณาการเทคนิคทางจิตวิทยาของแต่ละทฤษฎีที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาหรือสถานการณ์ร่วมกับใช้เทคนิคของศาสตร์แพทย์ทางเลือก ซึ่งจะเป็นการพัฒนาศักยภาพของนักศึกษาศึกษาให้มีความพร้อม กับสถานการณ์ต่างๆ ที่ต้องเผชิญในทุกด้านของชีวิต ซึ่งจะส่งผลดีต่อความผาสุกในการดำรงชีวิตในปัจจุบันและในอนาคตเมื่อสำเร็จการศึกษาแล้ว



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การดำเนินการวิจัย
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรใช้ศึกษาคือนักศึกษาที่กำลังศึกษาในคณะศึกษาศาสตร์/ครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 - 4 ปีการศึกษา 2559 ในเขตภาคตะวันออก จำนวน 4,194 คน (สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา. 2559: ออนไลน์)

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ ตัวแทนของนักศึกษาที่กำลังศึกษาในคณะศึกษาศาสตร์/ครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 - 4 ปีการศึกษา 2559 ในเขตภาคตะวันออก จากมหาวิทยาลัย จำนวน 450 คน จากมหาวิทยาลัย จำนวน 3 แห่ง เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์/ครุศาสตร์ จำนวน 450 คนจากนั้นคัดแยกนักศึกษาที่มีความเครียดระดับสูง จำนวน 20 คนสอบถามความสนใจเข้าร่วมทดลอง โดยสุ่มอย่างง่าย เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi stage random sampling) ตามรายละเอียด ดังนี้

1.2.1 การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรแฝง และใช้วิธีการประมาณค่าแบบไลค์ลิฮูดสูงสุด (Maximum likelihood) ซึ่งเป็นวิธีการประมาณค่าพารามิเตอร์ที่ใช้แพร่หลายมากที่สุด เนื่องจากมีความคงเส้นคงวามีประสิทธิภาพและเป็นอิสระจากมาตรวัด (Bollen. 1989: 108) ถ้าพิจารณาว่าขนาดกลุ่มตัวอย่างต่อจำนวนตัวแปรสังเกตในโมเดลที่เพียงพอต่อการวิเคราะห์ข้อมูลควรมีสัดส่วนอยู่ที่ 20 : 1 (วิลโลกซ์ ลังกา. 2557: 6; citing Kline. 2005: 111) การศึกษาครั้งนี้มีจำนวนตัวแปรสังเกต 16 ตัวแปร ขนาดกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำควรมี 380 คน กลุ่มตัวอย่างควรมีขนาดที่มากพอสำหรับผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่มีความมั่นใจในการทดสอบ ดังนั้นผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างเป็นสองเท่า

ของจำนวนชั้นต่ำ ได้กลุ่มตัวอย่างจริงทั้งสิ้น 450 คน ซึ่งเป็นขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใหญ่เกินเกณฑ์ขั้นต่ำ การประมาณค่าจากจำนวนกลุ่มตัวอย่างจึงคาดหวังได้ว่าจะมีความถูกต้องและมีความคงที่ของผลการวิเคราะห์ (วิลโลกซ์ ลังกา. 2557: 6)

1.2.2 การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง สำหรับการสุ่มกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling) โดยมีลักษณะเป็นการสุ่มตัวอย่างที่ใช้หลากหลายวิธีการในการสุ่ม เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของประชากรที่ซับซ้อนและมีความสอดคล้องกับความต้องการภายใต้เงื่อนไขที่จำกัด (สมชาย วรภิเษมสกุล. 2553: 165) โดยมีขั้นตอนในการสุ่มตัวกลุ่มอย่างดังนี้

1.2.2.1 ขั้นตอนที่ 1 ใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) เป็นการสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากประชากรที่มีการรวมกลุ่มอยู่แล้วตามสภาพภูมิศาสตร์ โดยมีลักษณะในภาพรวมของแต่ละกลุ่มที่คล้ายคลึงกัน แต่ภายในกลุ่มจะมีความแตกต่างหรือความหลากหลายอย่างครบถ้วน (สมชาย วรภิเษมสกุล. 2553: 164) เนื่องจากมหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออกที่เปิดหลักสูตรด้านการศึกษาบัณฑิต มีจำนวน 3 แห่ง คือ มหาวิทยาลัยบูรพา มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนรินทร์ และ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี โดยจะได้แต่ละ 150 คน

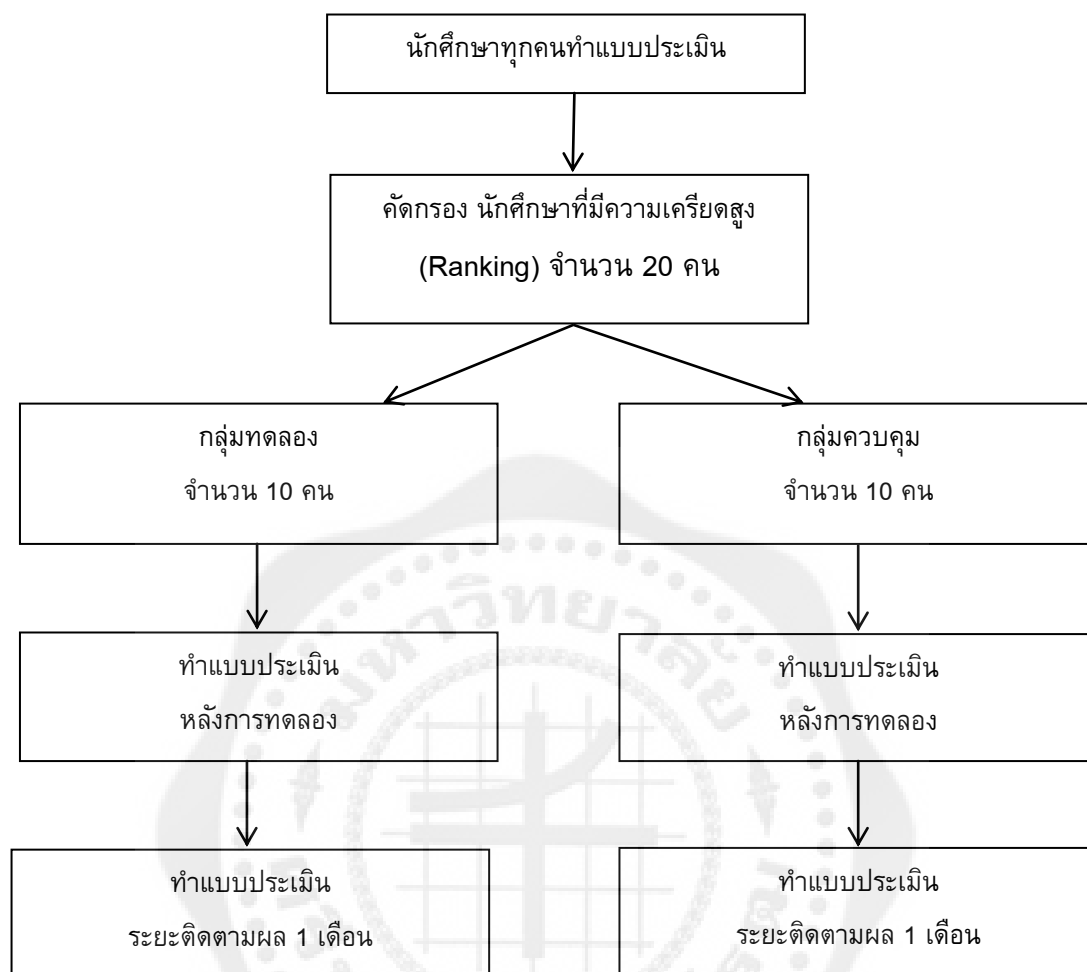
1.2.2.2 ขั้นตอนที่ 2 กำหนดจำนวนนักศึกษาตามสัดส่วน (Proportional allocation) แยกตามชั้นปี 1-4 โดยผู้วิจัยกำหนดสถานศึกษาที่จะลงเก็บข้อมูลไว้ 3 แห่ง จากจำนวนนักศึกษากลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 450 คน

1.2.2.3 ขั้นตอนที่ 3 ใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย โดยกำหนดจำนวนนักศึกษาตามชั้นปีที่ 1-4 ปี ละ 38 คน และดำเนินการลงเก็บข้อมูลตามพื้นที่เป้าหมายเพื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลในระยะที่ 1

ตาราง 2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

สถานศึกษา	ส่งไป	ได้รับกลับ	ใช้ได้จริง
มหาวิทยาลัยบูรพา	155	155	150
มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนรินทร์	155	155	150
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี	155	152	150
รวมทั้งสิ้น	465	462	450

1.2.2.4 ขั้นตอนที่ 4 นำข้อมูลขั้นตอนที่ 1 นำมาจัดลำดับ (Ranking) นักศึกษามีคะแนนความเครียดจากระดับน้อยถึงระดับสูงมาก เพื่อสอบถามความสนใจนักศึกษาที่มีความเครียดระดับสูงขึ้นไปเข้าร่วมวิจัย จำนวน 20 คน โดยการสุ่มเข้ากลุ่ม (Random Assignment) เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองคือนักศึกษาได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกจำนวน 12 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาและหลังการทดลอง นักศึกษาทั้งสองกลุ่ม ทำแบบประเมินความเครียด และทำแบบประเมินในช่วงติดตามผลเมื่อเวลาผ่านไป 1 เดือน ดังภาพประกอบ 10



ภาพประกอบ 10 การกำหนดกลุ่มตัวอย่างและขั้นตอนการดำเนินการ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ประกอบด้วยแบบวัดปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียด ได้แก่ แบบวัดความเครียด แบบวัดสิ่งกระตุ้นความเครียด แบบวัดความแข็งแกร่งทางใจ แบบวัดการมองโลกในแง่ดี และแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมผ่านกระบวนการสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 8 ท่าน ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทางวิจัยและจิตวิทยา การให้คำปรึกษาได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นายแพทย์ วรภัทร รัตอาภา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นาวาตรี ดร.พงษ์เทพ จิระโร อาจารย์ ดร.สมพงศ์ บัณฑิต และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ร้อยเอกหญิง ดร.ชนิดดา แนนเกษรโดยมีลำดับการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

ขั้นตอนการสร้างแบบวัดความเครียด ดังนี้

ผู้วิจัยใช้แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต การพัฒนาแบบวัดความเครียดนี้ใช้ ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ประกอบด้วย สิ่งกระตุ้นความเครียด ด้านการงาน ครอบครัว ส่วนตัว สังคม สิ่งแวดล้อมและการเงิน และ วัตถุประสงค์หรืออาการของความเครียด แบ่งตามระบบสรีระวิทยา คือ อาการเครียดทางกล้ามเนื้อโครงกระดูก, อารมณ์, ความคิด, ระบบต่อมไร้ท่อ และระบบภูมิคุ้มกัน เป็นต้น (สุวัฒน์ มหัตถินรัตน์กุล; วนิตา พุ่มไพศาลชัย;และพิมพ์มาศ ตาปัญญา. 2540: 1-20) จำนวน 20 ข้อ เป็นมาตรวัดประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

วิธีหาคุณภาพเครื่องมือแบบวัดความเครียด

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดแบบวัดความเครียดจากกรมสุขภาพจิต ซึ่งได้การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ด้วยให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจ ความตรงตามเนื้อหาจำนวน 5 ท่าน ทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง 149 คน แล้วปรับปรุงแบบวัดความเครียด ขั้นที่สอง การหาคุณภาพของเครื่องมือโดยการหาความตรงสภาพในกลุ่มตัวอย่าง 523 คนเครื่องมือมาตรฐานที่ใช้เปรียบเทียบ คือ ค่าความเครียดของกล้ามเนื้อ (Electromyography, EMG) ขั้นตอนที่สาม การแบ่งระดับความเครียดของแบบวัดความเครียดที่ได้สร้าง ซึ่งแบ่งเป็นสี่ระดับ คือ เครียดต่ำ เครียดปานกลาง เครียดสูง เครียดรุนแรง โดยใช้คะแนนปกติ (Normalized T-score) ในการแบ่งโดยอิงตามค่า EMG ที่ใช้เป็นมาตรฐาน ขั้นตอนที่สี่ การปรับให้เครื่องมือมีขนาดเล็กลง พร้อมทั้งหาคุณภาพของแบบวัดที่ได้ ใช้สถิติวิเคราะห์ปัจจัยเพื่อสกัดตัวปัจจัยให้เหลือข้อคำถามน้อยลง ทั้งนี้ข้อคำถามที่เหลือจะต้องมีค่าความเชื่อมั่นมากกว่า 0.7 และยังคงสัมพันธ์กับค่า อีเอ็มจี (EMG) ผลการทดสอบค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .70 และผู้วิจัยได้นำแบบวัดความเครียดนี้ไปทดสอบกับกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .933 ดังตัวอย่างตาราง 3

ตาราง 3 ตัวอย่างแบบวัดความเครียด

ข้อที่	คำถามในระยะ 6 เดือน ที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	กลัวทำงานผิดพลาด					
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
4	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6	เงินไม่พอใช้จ่าย					

การแปลค่าคะแนนของความเครียด

ระดับคะแนน 0 – 23 คะแนน

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับน้อยและหายไปได้ในระยะเวลาสั้น ๆ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจในทีนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับคะแนน 24 – 41 คะแนน

ท่านมีความเครียดในระดับปานกลางเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด อาจรู้สึกวิตกกังวลหรือกลัว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ความเครียดระดับนี้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือเป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก หรือพูดคุยระบายความไม่สบายใจกับผู้ที่ไว้วางใจ

ระดับคะแนน 42 – 61 คะแนน

ท่านมีความเครียดในระดับสูง เป็นระดับที่ท่านได้รับความเดือนร้อนจากสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์ รอบตัว ทำให้วิตกกังวล กลัว รู้สึกขัดแย้งหรืออยู่ในสถานการณ์ที่แก้ไข จัดการปัญหานั้นไม่ได้ ปรังความรู้สึกรู้สึกด้วยความลำบากจะส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และการเจ็บป่วย เช่น ความ

ดันโลหิตสูง เป็นผลในกระเพาะอาหาร ฯลฯ สิ่งที่คุณต้องรีบทำเมื่อมีความเครียดในระดับนี้คือ คลายเครียดด้วยวิธีที่ทำได้ง่ายแต่

ได้ผลดีคือ การฝึกหายใจ คลายเครียด พูดคุยระบายความเครียดกับผู้อื่นไว้ใจ หาสเหตุหรือปัญหาที่ทำให้เครียดและหาวิธีแก้ไข หากท่านไม่สามารถจัดการคลายเครียดด้วยตนเองได้ ควรปรึกษากับ ผู้ให้การศึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ

ระดับคะแนน 62 คะแนนขึ้นไป

ท่านมีความเครียดในระดับรุนแรง เป็นความเครียดระดับสูงที่เกิดต่อเนื่องหรือท่านกำลังเผชิญกับวิกฤตของชีวิต เช่น เจ็บป่วยรุนแรง เรือร่นมีความพิการ สูญเสียคนรัก ทรัพย์สิน หรือ สิ่งที่คุณรัก ความเครียดระดับนี้ส่งผลทำให้เจ็บป่วยทางกายและสุขภาพจิต ชีวิตไม่มีความสุข ความคิดฟุ้งซ่าน การตัดสินใจไม่ดี ยับยั้งอารมณ์ไม่ได้ความเครียดระดับนี้ถ้าปล่อยไว้จะเกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและคนใกล้ชิด ควรได้รับการ ช่วยเหลือจากผู้ให้การศึกษาอย่างรวดเร็ว เช่น ทางโทรศัพท์ หรือผู้ให้การศึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ

ขั้นตอนการสร้างแบบวัดสิ่งกระตุ้นความเครียด

ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสิ่งกระตุ้นความเครียดที่จะทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดได้ จำนวน 9 ด้าน ประกอบด้วย ได้แก่ด้านวิชาการ (academic) เวลา/สมดุล (time/balance) งาน (work) สัมพันธภาพระหว่างบุคคล/ตัวตน (interpersonal/self) สัมพันธภาพ/ระหว่างบุคคล/ตัวตน (relationship/interpersonal/self) ครอบครัว (family) คุณภาพการสอน/สัมพันธภาพกับครู/การสนับสนุนจากครู (teaching quality/relationship with teacher / support from teacher) การเงิน (financial) และสิ่งแวดล้อม/วิทยาเขต/การบริหารจัดการ/การขนส่ง (environment/campus/administrative/transition) และผู้วิจัยได้กำหนดนิยามปฏิบัติเพื่อจะกำหนดขอบเขตจัดทำเป็นข้อคำถามได้ทั้งหมด 107 ข้อ

วิธีหาคุณภาพเครื่องมือแบบวัดสิ่งกระตุ้นความเครียด

ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ได้ไปตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน (รายชื่อแนบท้ายภาคผนวก) แล้วนำไป ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเป็นรายด้าน ดังนี้

1. ด้านวิชาการ (academic) มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item of Congruence, IOC)

ได้ค่า 0.40 -1.00 มีค่าสหสัมพันธ์ปรับแก้ระหว่างรายข้อและคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation, CITC) อยู่ระหว่าง 0.401 – 0.649 ได้ค่าความเชื่อมั่นของการวัด (Cronbach's Alpha) เท่ากับ 0.893

2. ด้านเวลา/สมดุล (time/balance) มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item of Congruence, IOC) ได้ค่า 0.40 -1.00 มีค่าสหสัมพันธ์ปรับแก้ระหว่างรายข้อและคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation, CITC) อยู่ระหว่าง 0.369 – 0.646 ได้ค่าความเชื่อมั่นของการวัด (Cronbach's Alpha) เท่ากับ 0.886

3. งาน (work) มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item of Congruence, IOC) ได้ค่า 0.4 -1.00 มีค่าสหสัมพันธ์ปรับแก้ระหว่างรายข้อและคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation, CITC) อยู่ระหว่าง 0.719 – 0.780 ได้ค่าความเชื่อมั่นของการวัด (Cronbach's Alpha) เท่ากับ 0.911

4. ลักษณะภายในบุคคล/ตัวตน (intrapersonal/self) มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item of Congruence, IOC) ได้ค่า 0.40 -1.00 มีค่าสหสัมพันธ์ปรับแก้ระหว่างรายข้อและคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation, CITC) อยู่ระหว่าง 0.424 – 0.705 ได้ค่าความเชื่อมั่นของการวัด (Cronbach's Alpha) เท่ากับ 0.910

5. ครอบครัว (family) มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item of Congruence, IOC) ได้ค่า 0.40 -1.00 มีค่าสหสัมพันธ์ปรับแก้ระหว่างรายข้อและคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation, CITC) อยู่ระหว่าง 0.227 – 0.681 ได้ค่าความเชื่อมั่นของการวัด (Cronbach's Alpha) เท่ากับ 0.767

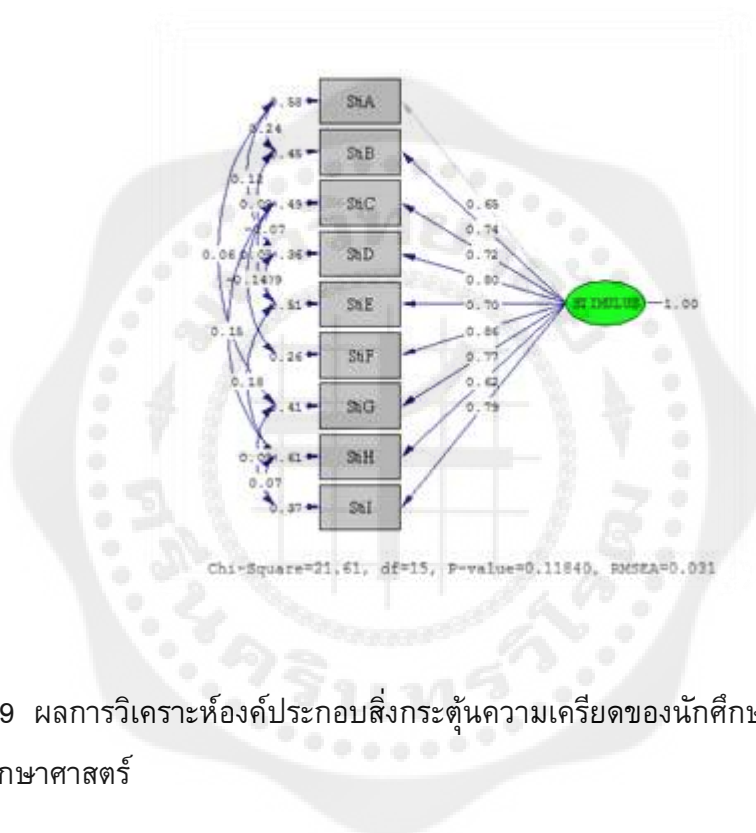
6. สัมพันธภาพ/ระหว่างบุคคล/ตัวตน (relationship/interpersonal/self) มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item of Congruence, IOC) ได้ค่า 0.40 -1.00 มีค่าสหสัมพันธ์ปรับแก้ระหว่างรายข้อและคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation, CITC) อยู่ระหว่าง 0.533 – 0.697 ได้ค่าความเชื่อมั่นของการวัด (Cronbach's Alpha) เท่ากับ 0.900

7. คุณภาพการสอน/สัมพันธภาพกับครู/การสนับสนุนจากครู (teaching quality/relationship with teacher / support from teacher) มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item of Congruence, IOC) ได้ค่า 0.40 -1.00 มีค่าสหสัมพันธ์ปรับแก้ระหว่างรายข้อและคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation, CITC) อยู่ระหว่าง 0.646 – 0.778 ได้ค่าความเชื่อมั่นของการวัด (Cronbach's Alpha) เท่ากับ 0.926

8. การเงิน (financial) มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item of Congruence, IOC) ได้ค่า 0.40 -1.00 มีค่าสหสัมพันธ์ปรับแก้ระหว่างรายข้อและคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation, CITC) อยู่ระหว่าง 0.584 – 0.722 ได้ค่าความเชื่อมั่นของการวัด (Cronbach's Alpha) เท่ากับ 0.861

9. สิ่งแวดล้อม/วิทยาเขต/การบริหารจัดการ/การขนส่ง (environment/campus /administrative/transition)มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item of Congruence, IOC)ได้ค่า 0.40 -1.00 มีค่าสหสัมพันธ์ปรับแก้ระหว่างรายข้อและคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation, CITC) อยู่ระหว่าง 0.497– 0.745 ได้ค่าความเชื่อมั่นของการวัด (Cronbach's Alpha) เท่ากับ 0.947

เมื่อนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน พบว่าโมเดลการวัดความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสัมพันธ์กัน ได้ค่าไค-สแควร์ เท่ากับ 21.61 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังภาพประกอบ 9



ภาพประกอบ 9 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบสิ่งกระตุ้นความเครียดของนักศึกษาครู
ศาสตร์/ศึกษาศาสตร์

ตาราง 4 ตัวอย่างแบบวัดสิ่งกระตุ้นความเครียด

ที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ฉันรับรู้ว่ามีภาระการเรียนหนักมาก					
2	ฉันเตรียมอ่านหนังสือสอบกลางภาคและปลายภาค					
3	ฉันไม่สามารถจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ					

ขั้นตอนการสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ

ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจ และได้สร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางใจตามองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ด้านความมุ่งมั่น (Commitment) ด้านการควบคุม (Control) ด้านการทำทาย (Challenge) จากนั้นกำหนดนิยามปฏิบัติการเพื่อจะกำหนดขอบเขตจัดทำเป็นข้อคำถามได้ทั้งหมด 19 ข้อ

วิธีหาคุณภาพเครื่องมือแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ

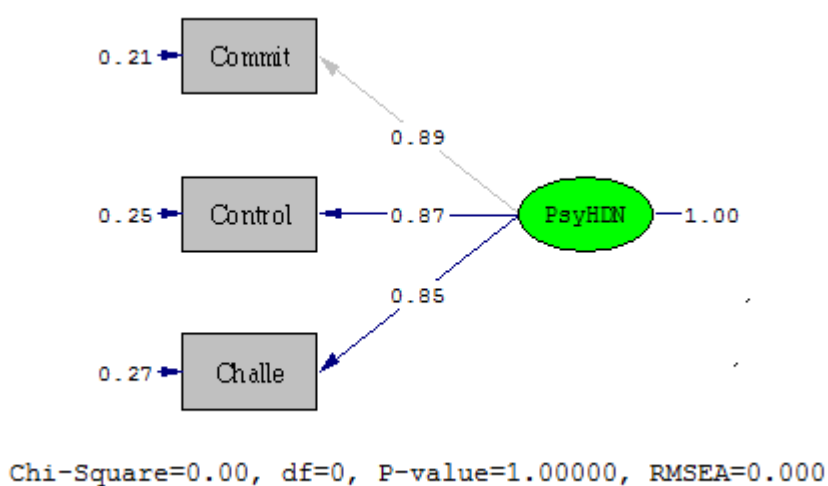
ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ได้ไปตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน (รายชื่อแนบท้ายภาคผนวก) แล้วนำไป ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเป็นรายด้าน ดังนี้

1. ด้านความมุ่งมั่น(Commitment) มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item of Congruence, IOC) ได้ค่า 0.40 -1.00 มีค่าสหสัมพันธ์ปรับแก้ระหว่างรายข้อและคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation, CITC) อยู่ระหว่าง 0.690– 0.757 ได้ค่าความเชื่อมั่นของการวัด (Cronbach's Alpha) เท่ากับ 0.894

2. ด้านการควบคุม (Control) มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item of Congruence, IOC) ได้ค่า 0.40 -1.00 มีค่าสหสัมพันธ์ปรับแก้ระหว่างรายข้อและคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation, CITC) อยู่ระหว่าง 0.473– 0.687 ได้ค่าความเชื่อมั่นของการวัด (Cronbach's Alpha) เท่ากับ 0.817

3. ด้านการทำทาย (Challenge) มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item of Congruence, IOC) ได้ค่า 0.40 -1.00 มีค่าสหสัมพันธ์ปรับแก้ระหว่างรายข้อและคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation, CITC) อยู่ระหว่าง 0.618– 0.815 ได้ค่าความเชื่อมั่นของการวัด (Cronbach's Alpha) เท่ากับ 0.896

เมื่อนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน พบว่าโมเดลการวัดความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสัมพันธ์กัน ได้ค่าไค- สแคว์เท่ากับ 0.00 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังภาพประกอบ 10



ภาพประกอบ 10 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจของนักศึกษา
ครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์

ตาราง 5 ตัวอย่างแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ

ที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ฉันมีความตั้งใจเรียนรู้สาระ วิชาการต่างๆ					
2	ฉันให้ความสำคัญกับเวลาเรียน มาก จึงจัดการเวลาในชีวิตได้ดี					
3	ฉันมีความรับผิดชอบตามที่ได้รับ มอบหมาย					

ขั้นตอนการสร้างแบบวัดการมองโลกแง่ดี

ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี และได้สร้างแบบวัด
การมองโลกแง่ดีตามองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความคงทนถาวร (Permanence) ด้านความ
ครอบคลุม (Pervasiveness) ด้านความเป็นตนเอง (Personalization) จากนั้นกำหนดนิยาม
ปฏิบัติการเพื่อจะกำหนดขอบเขตจัดทำเป็นข้อคำถามได้ทั้งหมด 15 ข้อ

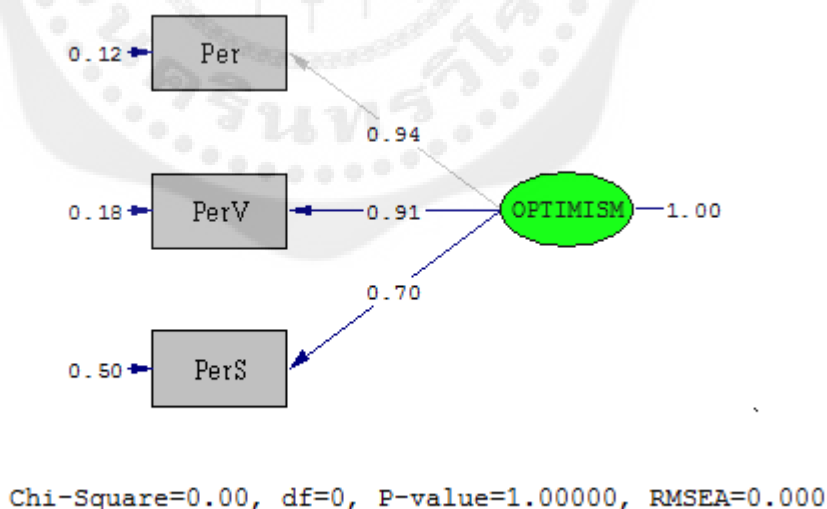
วิธีหาคุณภาพเครื่องมือแบบวัดการมองโลกแง่ดี

1. ด้านความคงทนถาวร (Permanence) มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item of Congruence, IOC) ได้ค่า 0.40 -1.00 มีค่าสหสัมพันธ์ปรับแก้ระหว่างรายข้อและคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation, CITC) อยู่ระหว่าง 0.596– 0.807 ได้ค่าความเชื่อมั่นของการวัด (Cronbach's Alpha) เท่ากับ 0.879

2. ด้านความครอบคลุม (Pervasiveness) มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item of Congruence, IOC) ได้ค่า 0.40 -1.00 มีค่าสหสัมพันธ์ปรับแก้ระหว่างรายข้อและคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation, CITC) อยู่ระหว่าง 0.615– 0.818 ได้ค่าความเชื่อมั่นของการวัด (Cronbach's Alpha) เท่ากับ 0.892

3. ด้านความเป็นบุคคล (Personalization) มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item of Congruence, IOC) ได้ค่า 0.40 -1.00 มีค่าสหสัมพันธ์ปรับแก้ระหว่างรายข้อและคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation, CITC) อยู่ระหว่าง 0.557– 0.692 ได้ค่าความเชื่อมั่นของการวัด (Cronbach's Alpha) เท่ากับ 0.818

เมื่อนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน พบว่าโมเดลการวัดความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสัมพันธ์กัน ได้ค่าไค-สแคว์เท่ากับ 0.00 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังภาพประกอบ 11



ภาพประกอบ 11 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบการมองโลกแง่ดีของนักศึกษาครุศาสตร์/

ศึกษาศาสตร์

ตาราง 6 ตัวอย่างแบบวัดการมองโลกแง่ดี

ที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ในช่วงเวลาที่มีความไม่แน่นอนฉันมักจะคาดหวังได้สิ่งที่ดีมีสุดเสมอ					
2	ฉันมักใช้วิธีง่ายๆในการผ่อนคลายเสมอ					
3	ฉันสามารถจัดการเวลาได้แม้ในเวลาที่เร่งรีบ					

ขั้นตอนการสร้างแบบวัดการสนับสนุนทางสังคม

ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม และได้สร้างแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมตามองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ การสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotional Support) การสนับสนุนด้านสิ่งของและบริการ (Instrument Support) การสนับสนุนด้านข้อมูล (Information Support) และการสนับสนุนด้านความภาคภูมิใจ (Esteem Support) จากนั้นกำหนดนิยามปฏิบัติการเพื่อจะกำหนดขอบเขตจัดทำเป็นข้อคำถามได้ทั้งหมด 21 ข้อ

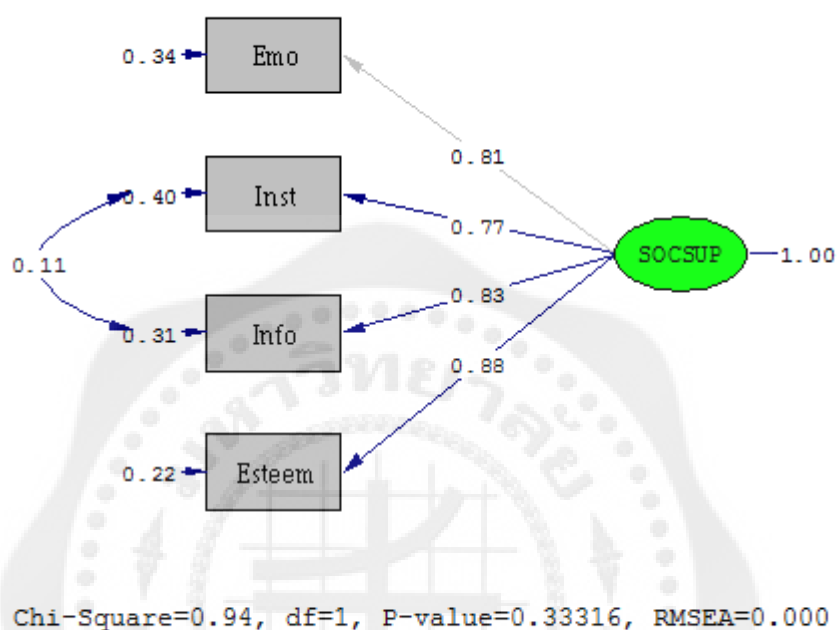
วิธีหาคุณภาพเครื่องมือแบบวัดการสนับสนุนทางสังคม

1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotional Support) มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item of Congruence, IOC) ได้ค่า 0.40 -1.00 มีค่าสหสัมพันธ์ปรับแก้ระหว่างรายข้อและคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation, CITC) อยู่ระหว่าง 0.749 – 0.828 ได้ค่าความเชื่อมั่นของการวัด (Cronbach's Alpha) เท่ากับ 0.911

2. การสนับสนุนด้านสิ่งของและบริการ (Instrument Support) มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item of Congruence, IOC) ได้ค่า 0.40 -1.00 มีค่าสหสัมพันธ์ปรับแก้ระหว่างรายข้อและคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation, CITC) อยู่ระหว่าง 0.373– 0.603 ได้ค่าความเชื่อมั่นของการวัด (Cronbach's Alpha) เท่ากับ 0.764

3. การสนับสนุนด้านข้อมูล (Information Support) มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item of Congruence, IOC) ได้ค่า 0.40 -1.00 มีค่าสหสัมพันธ์ปรับแก้ระหว่างรายข้อและคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation, CITC) อยู่ระหว่าง 0.650– 0.759 ได้ค่าความเชื่อมั่นของการวัด (Cronbach's Alpha) เท่ากับ 0.869

เมื่อนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน พบว่าโมเดลการวัดความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสัมพันธ์กัน ได้ค่าไค-สแควร์เท่ากับ 0.94 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังภาพประกอบ 12



ภาพประกอบ 12 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษาครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์

ตาราง 7 ตัวอย่างแบบวัดการสนับสนุนทางสังคม

ที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ฉันมีคนคอยห่วงใยเกี่ยวกับการดำรงชีวิตในมหาวิทยาลัย					
2	ฉันได้รับฟังคำพูดส่งเสริมให้กำลังใจในการเรียน					
3	ฉันสามารถยืดหยุ่นอุปสรรคที่จำเป็นต่อการเรียนได้					

ส่วนที่ 2 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

2.1 ศึกษาทฤษฎี ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด การใช้หลักการบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค กระบวนการกลุ่ม และศาสตร์แพทย์ทางเลือก

2.2 กำหนดทฤษฎีและเทคนิคที่เหมาะสมในการจัดทำโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกตามปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดจากการศึกษาในระยะที่ 1

2.3 นำโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) เพื่อพิจารณาถึงความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ หลังจากนั้น จึงนำโปรแกรมไปปรับปรุง แก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา จำนวน 5 ท่าน

2.4 นำโปรแกรมที่ผ่านการแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กลุ่มนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง เพื่อตรวจสอบเกี่ยวกับความเหมาะสมกับกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ได้แก่ ขั้นตอนในระยะเริ่มต้น ระหว่างการให้คำปรึกษา และระยะสิ้นสุดการให้คำปรึกษากลุ่ม ระยะเวลาการดำเนินการ ข้อตกลงการรับการปรึกษากลุ่ม เนื้อหา การประเมินผลและอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นได้ หลังจากนั้นจึงนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคมาทำการปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง ก่อนที่จะนำโปรแกรมไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

ตาราง 8 ระยะเวลาในการทดลองโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก

ตาราง 8 เวลาในการทดลองโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับ
ศาสตร์แพทย์ทางเลือก

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	วัน เดือน ปี	หัวเรื่อง
1	1	6 มิถุนายน 2560	1. การปฐมนิเทศ
2	1	8 มิถุนายน 2560	2. การพัฒนาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดด้านความเข้มแข็งทางใจ องค์ประกอบด้านความมุ่งมั่น
3	2	13 มิถุนายน 2560	3. การพัฒนาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดด้านความเข้มแข็งทางใจองค์ประกอบด้านการควบคุม
4	2	15 มิถุนายน 2560	4. การพัฒนาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดด้านความเข้มแข็งทางใจ องค์ประกอบด้านการท้าทาย
5	3	20 มิถุนายน 2560	5. การพัฒนาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดด้านการสนับสนุนทางสังคม องค์ประกอบด้านการสนับสนุนทางอารมณ์
6	3	22 มิถุนายน 2560	6. การพัฒนาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดด้านการสนับสนุนทางสังคม องค์ประกอบด้านการสนับสนุนด้านสิ่งของและบริการ&ข้อมูล
7	4	27 มิถุนายน 2560	7. การพัฒนาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดด้านการสนับสนุนทางสังคม องค์ประกอบด้านความภาคภูมิใจแห่งตน
8	4	29 มิถุนายน 2560	8. การพัฒนาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดด้านการมองโลกในแง่ดี องค์ประกอบด้านความคงทนถาวร
9	5	4 กรกฎาคม 2560	9. การพัฒนาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดด้านการมองโลกในแง่ดีองค์ประกอบด้านความครอบคลุม
10	5	6 กรกฎาคม 2560	10. การพัฒนาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดด้านการมองโลกในแง่ดี องค์ประกอบด้านความเป็นตนเอง
11	6	11 กรกฎาคม 560	11. สรุปการพัฒนาพฤติกรรมจัดการความเครียด
12	6	13 มกราคม 2560	12. การยุติกลุ่ม

การดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดการดำเนินการวิจัย ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดและขั้นตอนการทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก ดังรายละเอียด ดังนี้

1. ขั้นตอนการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักศึกษาศึกษาศาสตร์ /ครู
ศาสตร์ในเขตภาคตะวันออก ดังต่อไปนี้

1.1 นำแบบประเมินภาวะความเครียดที่สร้างขึ้นให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมิน
โดยเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาในเขตภาคตะวันออกของประเทศไทย จำนวน 450 คน

1.2 นำข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินความเครียดข้างต้น นำมาวิเคราะห์แบบการ
วิเคราะห์ถดถอยพหุ (Multiple regression analysis)

2. ขั้นตอนการทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ โดยมีขั้นตอน ดังนี้

2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง ผู้วิจัยได้กำหนดเป็นรูปแบบการวิจัยเชิงทดลอง
(Experimental design) เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อลด
ความเครียดในกลุ่มนักศึกษาศึกษาศาสตร์/ครุศาสตร์ โดยนิสิตกลุ่มตัวอย่างจะมีลักษณะเหมือนกัน
หรือใกล้เคียงกันมากที่สุดและถูกสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยกลุ่ม
ทดลองจะได้รับคำปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการจำนวน 8 ครั้ง และได้รับการสังเกตและสัมภาษณ์
ในช่วงทดลองถึงการเปลี่ยนแปลงตามที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ และกลุ่มควบคุม
จะไม่ได้รับการได้รับการให้คำปรึกษา โดยดำเนินชีวิตในสังคมตามปกติ โดยทั้งสองกลุ่มจะต้องทำ
แบบประเมินความเครียดเหมือนกันทั้งสองกลุ่มตามระยะเวลาที่กำหนดคือ ในระยะหลังทดลอง และ
ระยะติดตามผล

2.2 การดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยได้กำหนดการทดลองออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

2.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาที่มีคะแนนความเครียดระดับสูง และมี
ความสนใจในการเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 20 คน จากนั้นทำการจัดเข้ากลุ่มโดยใช้เทคนิคการ
จับคู่เหมือน (Match Pair) คือ กลุ่มตัวอย่างทั้ง 20 คน มีลักษณะเหมือนกัน เช่น ระดับคะแนน
ความเครียด ระดับชั้นปี ฯลฯ จัดเข้ากลุ่มที่ละคู่ ด้วยการสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
จากนั้นทั้งให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มทำแบบประเมินความเครียดจากระยะที่1 ใช้เป็นคะแนนระยะ
ก่อนการทดลอง (Pretest)

2.2.2 ระยะทดลอง

กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณา
การด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก จำนวน 12 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้
เข้าร่วมกระบวนการแต่จะได้เข้าร่วมกระบวนการภายหลังเสร็จสิ้นระยะติดตามผล คะแนนที่ได้จาก

การประเมินความเครียดใช้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) และทำการศึกษาเชิงคุณภาพด้วยการสังเกตและการสัมภาษณ์ เพื่อนำไปใช้ในการตีความและสรุปผลของโปรแกรม

2.2.3 ระยะเวลาหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มจะทำการทำแบบประเมินความเครียดอีกครั้งภายหลังเสร็จสิ้นกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม ผ่านระยะเวลาไปแล้ว 1 เดือน ใช้เป็นคะแนนระยะติดตามผล (Follow up)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมในขั้นตอนการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด และขั้นตอนการศึกษาเปรียบเทียบตามโปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการของนักศึกษาศึกษาศาสตร์/ครุศาสตร์มีรายละเอียดดังนี้

1. ขั้นตอนการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด

1.1 ทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลจากมหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 4 แห่ง ที่จะได้จากกำหนดสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างเพื่อขออนุญาตทำวิจัย

1.2 นำแบบวัดไปเก็บข้อมูลกับนักศึกษาศึกษาศาสตร์/ครุศาสตร์

1.3 นำแบบวัดความเครียดที่ได้มาจากการเก็บข้อมูล มาจัดกระทำข้อมูล เพื่อวิเคราะห์ถดถอยพหุ (Multiple Regression Analysis) สำหรับองค์ประกอบความเครียดของนักศึกษาในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

2. ขั้นตอนการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อจัดการความเครียด ดังนี้

2.1 การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาที่มีค่าคะแนนความเครียดในระดับสูง และมีความสนใจเข้าร่วมการทดลอง โดยลงลายมือยินยอม จำนวน 20 คน จากนั้นทำการแบ่งกลุ่มโดยการจับคู่ (Match Pair) ให้ได้สองกลุ่ม กลุ่มละ 10 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จากนั้นให้ทั้งสองกลุ่มทำแบบวัดความเครียดที่ได้จากการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

2.2 สมาชิกกลุ่มทดลอง เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 12 ครั้ง ถูกสังเกตและสัมภาษณ์ภายหลังได้รับการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการเป็นข้อมูลเชิงคุณภาพ ส่วนสมาชิกกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม เมื่อสิ้นสุดกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม ให้สมาชิกทั้งสองกลุ่มทำแบบวัดความเครียดอีกครั้ง และทำแบบประเมินอีกครั้งหลังจากนั้น 1 เดือน

2.3 วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบผลคะแนน ในระยะก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แล้วจึงสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผล

แบบแผนการทดลอง

ผู้วิจัยออกแบบการทดลองและกลุ่มควบคุม (Between groups designs) โดยมีการวัดทั้งหมด 3 ครั้ง ได้แก่ การวัดก่อนทดลอง การวัดหลังการทดลอง และติดตามผลหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน ซึ่งแสดงแบบแผนการทดลองแบบวัดซ้ำ (Repeated measures design) ดังนี้ ตาราง 9 แบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง	ติดตามผล
E	T ₁	X	T ₂	T ₃
C	T ₄	-	T ₅	T ₆

ความหมายของสัญลักษณ์

- E แทน กลุ่มทดลอง
- C แทน กลุ่มควบคุม
- T₁ แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง
- T₂ แทน การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
- T₃ แทน ระยะติดตามผล
- T₄ แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม
- T₅ แทน การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม
- T₆ แทน ระยะติดตามผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดความเครียด การมองโลกทางบวก ความเข้มแข็งทางใจ และการสนับสนุนทางสังคม โดยการหา ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item of Congruence, IOC) ของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้
3. ค่าสหสัมพันธ์ปรับแก้ระหว่างรายข้อและคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation, CITC)

4. วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นโดยรวมและรายด้าน ของแบบวัด โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ของครอนบัค(Cronbach's Alpha)
5. วิเคราะห์ความสัมพันธ์แบบพหุคูณ (Multi-regression analysis)
6. วิเคราะห์เปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล โดยใช้สถิติ F – test โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two – Way ANOVA repeated measurement)
7. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่หรือทดสอบภายหลัง (Post Hoc Test) ของค่าเฉลี่ยความเครียด ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล ด้วยวิธีการ Scheffe' (Kirk. 1995: 154)

ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยใช้วิธีการสังเกตและบันทึกนักศึกษาที่เข้าร่วมทดลองวิจัย



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และความหมายของสัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

X_1 = สิ่งกระตุ้นความเครียด

X_2 = ความแข็งแกร่งทางใจ

X_3 = การมองโลกแง่ดี

X_4 = การสนับสนุนทางสังคม

Y = ความเครียด

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยขอนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับของการศึกษา เป็น 3 ตอน ต่อไปนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียด

1.1 จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 450 คนเป็นตัวแทนใช้วิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและนักศึกษาที่มีความเครียดสูงเป็นตัวแทนเข้าร่วมโปรแกรมการทดลองตามแผนการวิจัย

1.2 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ประกอบด้วย ปัจจัยกระตุ้นความเครียดจำนวน 9 องค์ประกอบ ปัจจัยด้านความเข้มแข็งทางใจ จำนวน 3 องค์ประกอบ ปัจจัยด้านการมองโลกแง่ดีจำนวน 3 องค์ประกอบ และปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมจำนวน 4 องค์ประกอบ

ตอนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก

ตอนที่ 3 ผลการพัฒนาโปรแกรมการจัดการความแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก ผู้วิจัยแบ่งย่อยเป็น 2 ส่วน ดังนี้

3.1 การเปรียบเทียบคะแนนความเครียดนักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกกับกลุ่มควบคุมตามช่วงระยะเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

3.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความเครียดระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

3.3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียด ของนักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียด

1.1 จำนวน และร้อยละของนักศึกษาครุศาสตร์ ภาคตะวันออก จำนวน 450 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาผลการพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก ด้วยวิธีสุ่มแบบหลายขั้นตอน จากนักศึกษา ชั้นปี 1-4 มีรายละเอียด ดังนี้

ตาราง 10 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง (n = 450)

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	121	41.7
หญิง	329	58.30
รวม	450	100.00
2. ระดับชั้น		
ปี 1	135	30.00
ปี 2	105	23.33
ปี 3	120	26.66
ปี 4	90	20.00
รวม	450	100.00
3. ระดับความเครียด		
น้อย	181	40.30
ปานกลาง	93	20.60
มาก	172	38.22
มากที่สุด	4	.88
รวม	450	100

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 10 พบว่านักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 58.30 และเพศชายคิดเป็นร้อยละ 41.70 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อำศัยอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 30.00 รองลงมาอาศัยอยู่ในระดับชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 26.66 และระดับปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 23.33 และระดับความเครียดที่พบมากที่สุดคือ ระดับน้อย ปานกลางและระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.30, 38.22 และ 20.60 ตามลำดับ

1.2 ผู้วิจัยศึกษาตัวแปรพยากรณ์ที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา

ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนปัจจัยสี่กระตุ้นความเครียดแต่ละด้าน ความแข็งแกร่งทางใจแต่ละด้าน การมองโลกแง่ดีแต่ละด้าน และการสนับสนุนทางสังคมแต่ละด้าน กับความเครียดของนักศึกษา โดยใช้สูตรของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) และทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 11

ตาราง 11 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนปัจจัยสี่กระตุ้นความเครียด ความแข็งแกร่งทางใจ การมองโลกแง่ดี และการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดของนักศึกษา (N=450)

	ความเครียด (Y)	สี่กระตุ้น ความเครียด (X1)	ความ แข็งแกร่ง ทางใจ (X2)	การมองโลก แง่ดี (X3)	การสนับสนุน ทางสังคม (X4)
ความเครียด (Y)	1.000	0.593**	0.757**	0.756**	0.769**
สี่กระตุ้นความเครียด(x1)		1.000	-0.050	-0.019	0.036
ความแข็งแกร่งทางใจ (x2)			1.000	-0.078	-0.111
การมองโลกแง่ดี(x3)				1.000	-0.101
การสนับสนุนทางสังคม(x4)					1.000
ค่าเฉลี่ย	2.838	2.818	3.440	3.380	3.512
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	0.769	0.622	0.715	0.689	0.760

จากตาราง 11 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง ตัวแปรสี่กระตุ้นความเครียดทุกด้าน กับความเครียดของนักศึกษา มีความสัมพันธ์เชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01 ตัวแปรความแข็งแกร่งทางใจมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ส่วนตัวแปรการมองโลกในแง่ดี ความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และตัวแปรการสนับสนุนทางสังคมความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) โดยใช้คะแนนความเครียดเป็นเกณฑ์ และใช้คะแนนสิ่งกระตุ้นความเครียดด้านต่าง ๆ ความแข็งแกร่งทางใจในด้านต่าง ๆ การมองโลกแง่ดีในด้านต่าง ๆ และการสนับสนุนทางสังคมด้านต่าง ๆ เป็นตัวพยากรณ์ ผลปรากฏดังแสดงในตาราง 12

ตาราง 12 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณเมื่อใช้ คะแนนความเครียดของนักศึกษาเป็นเกณฑ์

	Unstandardized(B)	SE _B	Standardized(β)	t-value	p-value
ค่าคงที่(Constant (a))	(6.884)	0.300	-	22.939**	.001
สิ่งกระตุ้นความเครียด(x1)	0.507	0.052	0.485	9.718**	.001
ความแข็งแกร่งทางใจ(x2)	-0.528	0.046	-0.580	-11.596**	.001
การมองโลกในแง่ดี(x3)	-0.502	0.043	-0.587	-11.719**	.001
การสนับสนุนทางสังคม(x4)	-0.561	0.047	-0.594	-11.882**	.001
Multiple R = 0.812, R ² = 0.660, p-value < .001 ; Residual (1-R ²) = 0.340					

**p < .01

จากตาราง12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน พบว่า ความเครียด มีความสัมพันธ์กันเชิงเส้นตรงกับตัวแปรที่ศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .001 และสามารถสร้างสมการพยากรณ์ได้ จึงคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ คำนวณหาค่าสำคัญของตัวพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน และคะแนนดิบ รวมทั้งสร้างสมการถดถอยพหุคูณ ดังนี้

ซึ่งสามารถนำมาเขียนเป็นสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐาน ได้ดังนี้

สมการถดถอยในรูปคะแนนดิบ

$$Y = 6.884 + 0.507(X1) - 0.528(X2) - 0.502(X3) - 0.561(X4)$$

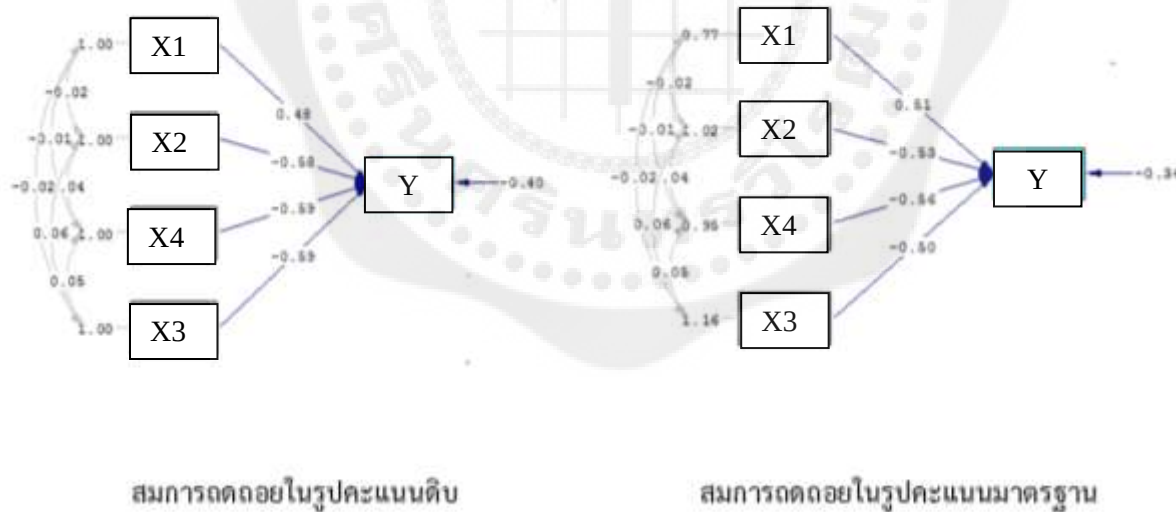
สมการถดถอยในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z_{\text{Stress}} = 0.485(X1) - (0.594(X4) - 0.580(X2) - 0.502(X3))$$

จากสมการพยากรณ์มีค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนมาตรฐานของสิ่งกระตุ้น

ความเครียด (X1) ความแข็งแกร่งทางใจ (X2) การมองโลกแง่ดี (X3) และการสนับสนุนทางสังคม (X4) ส่งผลทางบวกต่อความเครียดของนักศึกษา มีค่าเท่ากับ 0.485, -0.580, -0.594, และ -0.502 ตามลำดับ โดยการสนับสนุนทางสังคม (X4) ส่งผลทางลบต่อความเครียดของนักศึกษาสูงสุด และสิ่งกระตุ้นความเครียดส่งผลทางบวกต่อความเครียดของนักศึกษาต่ำสุด ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณของความเครียดของนักศึกษา กับตัวพยากรณ์ทั้ง 4 ตัว เท่ากับ 0.812 โดยที่ตัวพยากรณ์ทั้ง 4 ตัวสามารถพยากรณ์ความเครียดของนักศึกษาได้ได้ ร้อยละ 66.00

โดยที่โมเดลการถดถอยพหุคูณของตัวแปรความเครียดสามารถแสดงได้ดังภาพประกอบ 20



ภาพประกอบ 20 แสดงโมเดลการถดถอยพหุคูณระหว่างตัวแปรสาเหตุ และตัวแปรความเครียด ในรูปคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐาน

ตอนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับ
ศาสตร์แพทย์ทางเลือก

โปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์
แพทย์ทางเลือก ประกอบด้วย การบูรณาการเทคนิคของทฤษฎีการปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ทฤษฎีเน้น
ผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีเผชิญความจริง ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลและ
อารมณ์ร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก ซึ่งประกอบด้วย การนัด การทำสมาธิ การหดเกร็งคลาย
กล้ามเนื้อ การหายใจที่ถูกต้อง และ กลิ่นบำบัดผ่านผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพเครื่องมือ จำนวน 5 คน มีค่า
ดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) อยู่ระหว่าง 0.40 – 1.00 ผู้วิจัยได้นำไป
ทดลองใช้ (try out) และปรับปรุงขั้นตอน เพื่อให้เกิดความชัดเจน ในกระบวนการ และขั้นตอนกลุ่มก่อนนำ
ใช้จริง ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้
เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ การถาม การตีความ การสรุปความ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ใบกิจกรรมที่ 1
สำรวจข้อมูลความเครียด และการใช้กลิ่นบำบัด เพื่อสร้างบรรยากาศ สร้างความไว้วางใจ และกำหนด
ข้อตกลงกลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาการจัดการความเครียด ด้วยการ
ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มศาสตร์แพทย์ทางเลือกทฤษฎีและเทคนิคทางจิตวิทยา ดังนี้

2.1 การจัดการความเครียดด้วยการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ด้านความ

มุ่งมั่น ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการแสดงตัวแบบ การให้การบ้าน
การเสริมแรง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ
การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ศาสตร์แพทย์ทางเลือก ใช้การสะกดจิต การหายใจที่ถูกต้อง การหดเกร็ง
คลายกล้ามเนื้อ ด้านการควบคุม ทฤษฎีเผชิญความจริง โดยใช้เทคนิคการพิจารณาสิ่งถูกผิด หลักการ
WDEP ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการเสริมแรง ศาสตร์แพทย์ทางเลือกใช้เทคนิคการฝึก
จินตนาการเผชิญปัญหา ด้านทำท่าย ใช้พฤติกรรมนิยม โดยใช้ทักษะการให้กำลังใจ ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
โดยใช้เทคนิคการสนทนาโสเครติค และเทคนิคการเปิดเผยตนเอง ศาสตร์แพทย์ทางเลือกใช้การหายใจที่
ถูกต้อง การหดเกร็ง คลายกล้ามเนื้อ และการทำสมาธิ

2.2 การจัดการความเครียดด้วยส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคม ด้านการสนับสนุน
ทางอารมณ์ ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการยอมรับอย่างไม่มี
เงื่อนไข ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการเสริมแรง เทคนิคการแก้ไขอย่างรวดเร็ว ศาสตร์แพทย์
ทางเลือกใช้การนัดบำบัด ด้านการสนับสนุนด้านสิ่งของและบริการ&ข้อมูล ทฤษฎีพฤติกรรมนิยมโดยใช้
เทคนิคการเสริมแรง ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม เทคนิคการสนทนาโสเครติค เทคนิคการตระหนักรู้ ศาสตร์
แพทย์ทางเลือกใช้การนัดบำบัดตนเอง ด้านความภาคภูมิใจแห่งตน ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์

และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิค A-B-C เทคนิคการปรับโครงสร้างความคิด ศาสตร์แพทย์ทางเลือก การผ่อนคลายด้วยจินตนาการ การหายใจด้วยกระบังลมและการหัวเราะ

2.3 การจัดการความเครียดด้วยการส่งเสริมการมองโลกทางบวก ด้านความคงทนถาวร ทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ โดยใช้เทคนิคคำถามข้อยกเว้น เทคนิคคำถามปฏิกิริยา เทคนิคคำถามทางเลือก ศาสตร์แพทย์ทางเลือกใช้กลิ่นบำบัด และ การหายใจที่ถูกต้อง ด้านความครอบคลุม ทฤษฎีเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิคการพูดโต้ตอบด้วยตนเอง (เทคนิค) เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า ฝึกให้ผู้รับการปรึกษาพึ่งอยู่กับความรู้สึกตนเอง เทคนิคการจินตนาการเผชิญปัญหา และใช้ดนตรีบำบัด และด้านความเป็นตนเอง ทฤษฎีเผชิญความจริง โดยใช้เทคนิคการเผชิญความเป็นจริง เทคนิคการใช้ประโยชน์ในการเผชิญปัญหาเชิงบวก เทคนิคคำถามทางเลือก เทคนิคการเผชิญหน้า และศาสตร์แพทย์ทางเลือก ใช้สมาธิบำบัด กลิ่นบำบัด4) การพัฒนาพฤติกรรมจัดการความเครียด ทฤษฎียึดผู้รับบริการศูนย์กลาง โดยใช้ทักษะการฟังอย่างใส่ใจและการสรุปความ ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม โดยใช้เทคนิคการสนทนาโสเครติค เทคนิคการใช้คำถามอุปมาอุปไมย สมาธิบำบัด การนวด กลิ่นบำบัด การจินตนาการ

3. ขันยุดิการให้คำปรึกษากลุ่ม ใช้ทฤษฎีเกสตัลท์โดยใช้การช่อมบทนาท การเพ่งอยู่กับความรู้สึกของตนเอง ศาสตร์แพทย์ทางเลือกใช้ การสะกดจิตผ่อนคลายและการหายใจที่ถูกต้อง การหดเกร็งคลายกล้ามเนื้อและเทคนิคการเสริมแรง

ตาราง 13 สรุปทฤษฎีและเทคนิคสำหรับโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้
คำปรึกษากลุ่มร่วมศาสตร์แพทย์ทางเลือก

ขั้นตอน	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา	เทคนิค/ทักษะ/ศาสตร์แพทย์ทางเลือก
1. ขั้นเริ่มต้น	1. ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	1. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 2. ทักษะการถาม 3. ทักษะการทำให้เกิดความกระจำ 4. ทักษะการสรุปความ 5. กลิ่นบำบัด
2. ขั้นดำเนินการ		
2.1 การพัฒนาปัจจัยที่มีต่อ ความเครียดด้านความเข้มแข็งทาง ใจ องค์ประกอบด้านความมุ่งมั่น	1. ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม 2. ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	1. การแสดงตัวแบบ 2. การให้การบ้าน 3. การเสริมแรง 4. การให้ข้อมูลย้อนกลับ 5. ทักษะการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข 6. เทคนิคการสะกดจิต 7. การหายใจที่ถูกต้อง 8. หดเกร็ง คลายกล้ามเนื้อ
2.2 การพัฒนาปัจจัยที่มีผลต่อ ความเครียดด้านความเข้มแข็งทาง ใจ องค์ประกอบด้านการควบคุม	1. ทฤษฎีเผชิญความจริง 2. ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม	1. การพิจารณาสิ่งถูกผิด 2. เทคนิคระบบ WDEP 3. เทคนิคการเสริมแรง 4. เทคนิคการฝึกจินตนาการเผชิญปัญหา
2.3 การพัฒนาปัจจัยที่มีผลต่อ ความเครียดด้านความเข้มแข็งทาง ใจ องค์ประกอบด้านการท้าทาย	1. พฤติกรรมนิยม 2. ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม	1. ทักษะการให้กำลังใจ 2. เทคนิคการสนทนาโสเครติค 3. เทคนิคการเปิดเผยตนเอง 4. เทคนิคการหายใจที่ถูกต้อง 5. เทคนิคหดเกร็ง คลายกล้ามเนื้อ 6. เทคนิคการทำสมาธิ
2.4 การพัฒนาปัจจัยที่มีผลต่อ ความเครียดด้านการสนับสนุนทาง สังคม องค์ประกอบด้านการ สนับสนุนทางอารมณ์	1. ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง 2. ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม	1. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 2. ทักษะการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข 3. เทคนิคการเสริมแรง 4. เทคนิคการแก้ไขอย่างรวดเร็ว 5. เทคนิคการนวดบำบัดตนเอง

ขั้นตอน	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา	เทคนิค/ทักษะ/ศาสตร์แพทย์ทางเลือก
2.5 การพัฒนาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดด้านการสนับสนุนทางสังคม องค์ประกอบด้านการสนับสนุนด้านสิ่งของและบริการ&ข้อมูล	1.พฤติกรรมนิยม 2.ทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม	1. เทคนิคการเสริมแรง 2. เทคนิคการสนทนาโสเครติค 3. เทคนิคการตระหนักรู้ 4. เทคนิคการนวดบำบัดตนเอง
2.6 การพัฒนาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดด้านการสนับสนุนทางสังคม องค์ประกอบด้านความภาคภูมิใจแห่งตน	1.ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม	1. เทคนิค A-B-C 2. เทคนิคการปรับโครงสร้างความคิด 3. เทคนิคการผ่อนคลายด้วยจินตนาการ การหายใจด้วยกระบังลมและการหัวเราะ
2.7 การพัฒนาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดด้านการมองโลกในแง่ดี องค์ประกอบด้านความคงทนถาวร	1. ทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ	1. เทคนิคคำถามช้อยกเว้น 2. เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ 3. เทคนิคคำถามทางเลือก 4. กลิ่นบำบัด 5. การหายใจที่ถูกต้อง
2.7 การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี องค์ประกอบด้านความครอบคลุม	1. ทฤษฎีเกสตัลท์	1. เทคนิคการพูดโต้ตอบด้วยตนเอง 2. เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า 3. ฝึกให้ผู้รับการปรึกษาเพ่งอยู่กับความรู้สึกตนเอง 4. เทคนิคการจินตนาการเผชิญปัญหา5. 5. เทคนิคดนตรีบำบัด
2.8 การพัฒนาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดด้านการมองโลกในแง่ดี องค์ประกอบด้านความ	1. ทฤษฎีเผชิญความจริง	1. เทคนิคการเผชิญความเป็นจริง 2. เทคนิคการใช้ประโยชน์ในการเผชิญปัญหาเชิงบวก 3. เทคนิคคำถามทางเลือก 4. เทคนิคการเผชิญหน้า 5. สมาริบำบัด 6. กลิ่นบำบัด

ขั้นตอน	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา	เทคนิค/ทักษะ/ศาสตร์แพทย์ทางเลือก
2.9 การพัฒนาพฤติกรรมการจัดกรความเครียด	1. ทฤษฎียึดผู้รับบริการศูนย์กลาง 2. ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม	1. ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ 2. ทักษะการสรุปความ 3. เทคนิคการสนทนาโสเครติค 4. เทคนิคการใช้คำถามอุปมาอุปไมย 5. เทคนิคสมาธิบำบัด การนวด กลิ่น บำบัด การจินตนาการ
3. การยุติกลุ่ม	1. ทฤษฎีเกสตัลท์ 2. พฤติกรรมนิยม	1. การล้อมบทบาท 2. การเพ่งอยู่กับความรู้สึกของตนเอง 3. เทคนิคการเสริมแรง 4. เทคนิคการสะกดจิตผ่อนคลายและการหายใจที่ถูกต้อง การหดเกร็งคลายกล้ามเนื้อ

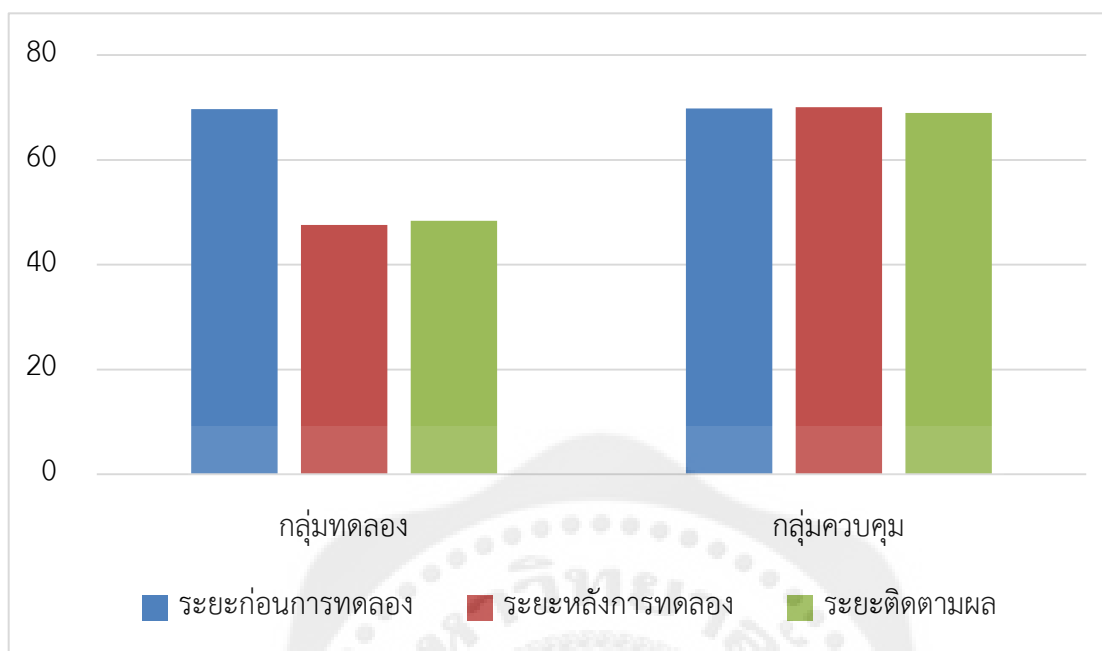
ตอนที่ 3 ผลการพัฒนาโปรแกรมการจัดการความแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก ผู้วิจัยแบ่งย่อยเป็น 2 ส่วน ดังนี้

3.1 การเปรียบเทียบคะแนนความเครียดของนักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกกับกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลพบว่า คะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน แสดงดังตาราง 14

ตาราง 14 คะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คนที่	กลุ่มทดลอง			คนที่	กลุ่มควบคุม		
	ระยะ ก่อน การ ทดลอง	ระยะ หลัง การ ทดลอง	ระยะ ติดตาม ผล		ระยะ ก่อน การ ทดลอง	ระยะ หลัง การ ทดลอง	ระยะ ติดตาม ผล
1	67	56	58	1	72	68	68
2	67	46	49	2	70	73	73
3	66	48	49	3	73	71	64
4	67	31	31	4	71	70	70
5	77	46	46	5	70	74	73
6	62	48	48	6	65	67	67
7	72	52	52	7	66	72	72
8	74	42	42	8	69	65	65
9	75	50	50	9	75	67	67
10	70	57	59	10	67	74	71
รวม	697	476	484	รวม	698	701	690
mean	69.70	47.60	48.40	Mean	69.80	70.10	69.00
SD	4.715	7.427	7.961	SD	3.155	3.213	3.266

จากตาราง 14 พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความเครียด ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 69.70, 47.60, และ 48.40 ตามลำดับ ส่วน นักศึกษากลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยความเครียด ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 69.80, 70.10, และ 69.00 ตามลำดับ และจากข้อมูลดังกล่าว สามารถแสดงเป็นแผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง ดังภาพประกอบ 21



ภาพประกอบ 21 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

จากภาพประกอบ 21 พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเครียด ในระยะก่อนการทดลองเป็น 69.70 ระยะหลังการทดลองเป็น 47.60 และระยะติดตามผลเป็น 48.40 ซึ่ง ระยะหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดต่ำกว่าระยะก่อนทดลองเป็น 22.10 และระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองเป็น 21.30 และมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะหลังการทดลองเพียง 0.80

ส่วนนักศึกษากลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยความเครียด ในระยะก่อนการทดลองเป็น 69.80 ระยะหลังการทดลองเป็น 70.10 และระยะติดตามผลเป็น 69.00 ซึ่ง ระยะหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงกว่าระยะก่อนทดลองเป็น 0.30 และระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองเป็น 0.80 และมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าระยะหลังการทดลองเป็น 1.10

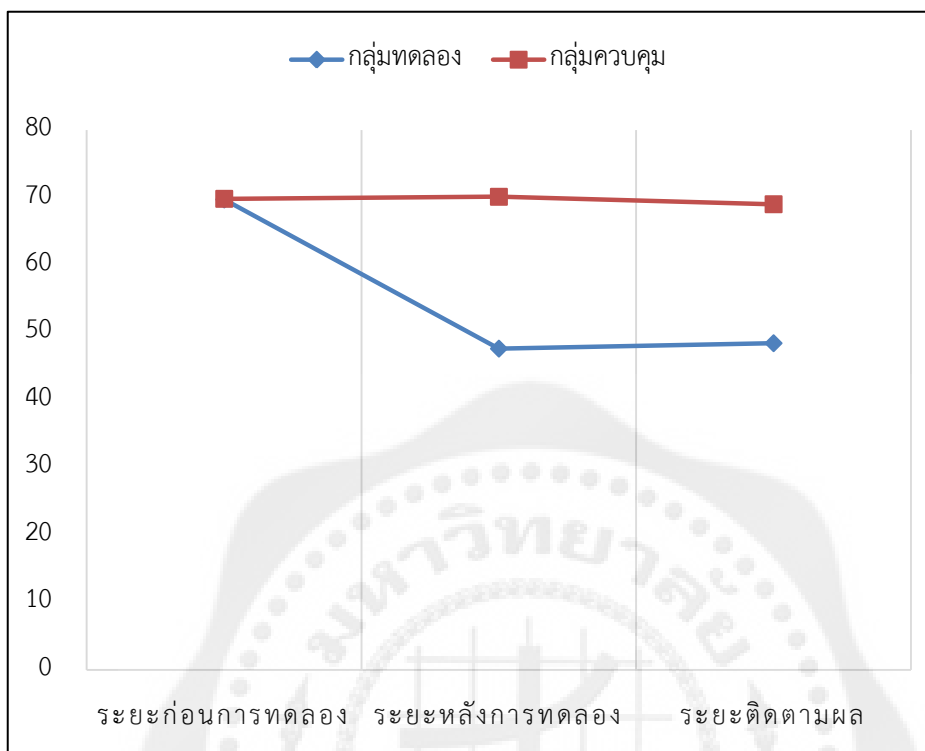
3.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความเครียดระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง แสดงดังตาราง 15

ตาราง 15 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความเครียด ระหว่างวิธีการทดลองกับ
ระยะเวลาของการทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
ระหว่างกลุ่ม	19	3998.733			
วิธีการทดลอง	1	3110.400	3110.400	63.025*	.000
ความคลาดเคลื่อนระหว่าง วิธีการทดลอง	18	888.333	49.352		
ภายในกลุ่ม	40	3806.000			
ระยะเวลาทดลอง	2	1606.233	803.117	44.002*	.000
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการ ทดลองกับระยะเวลาทดลอง	2	1542.700	771.350	42.261*	.000
ค่าความคลาดเคลื่อนของ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาทดลอง	36	657.067	18.252		
รวม	59	7804.733			

* $p < .01$

จากตาราง 15 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาการทดลอง อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คะแนนเฉลี่ยความเครียด ระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง
และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และคะแนนเฉลี่ยความเครียดของ
นักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังภาพ
ประกอบ 22



ภาพประกอบ 22 การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กับระยะเวลาการทดลอง

จากภาพประกอบ 22 ชี้ให้เห็นว่า ในระยะก่อนการทดลอง นักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยความเครียด กล่าวคือ ในระยะหลังการทดลอง นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และในระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน แสดงว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองส่งผลต่อความเครียดร่วมกัน จึงทำให้คะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองลดลง ดังนั้นจึงสรุปว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

3.3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียด ของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อทำการเปรียบเทียบผลการทดสอบย่อยของคะแนนเฉลี่ยความเครียดระหว่างนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล แสดงดังตาราง 16

ตาราง 16 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ระยะเวลา	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระยะก่อนการทดลอง	ภายในกลุ่ม	1	0.050	0.050	0.001
	ระหว่างกลุ่ม	54	1545.400	28.618	
ระยะหลังการทดลอง	ภายในกลุ่ม	1	2531.250	2531.250	88.449*
	ระหว่างกลุ่ม	54	1545.400	28.618	
ระยะติดตามผล	ภายในกลุ่ม	1	2121.800	2121.800	74.142*
	ระหว่างกลุ่ม	54	1545.400	28.618	

$F_{.05}(1,43) = 4.07$ * $p < .05$, ปรับค่า df ด้วยวิธีการของ Welch-Satterthwaite (Howell, 1997, p. 470) ได้ค่า $df = 43$

จากตาราง 16 พบว่า ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล นักศึกษากลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยความเครียด แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียด ของนักศึกษากลุ่มทดลอง ระหว่างระยะก่อนการทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อทำการเปรียบเทียบผลการทดสอบย่อยของคะแนนเฉลี่ยความเครียดระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนักศึกษากลุ่มทดลอง แสดงดังตาราง 17

ตาราง 17 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลา ของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง

แหล่งข้อมูล	df	SS	MS	F	p
ภายในกลุ่มทดลอง	9	778.700			
ระหว่างกลุ่มกับ	2	3142.467	1571.233	57.932**	.001
ระยะเวลา					
ค่าความคาดเคลื่อน	18	488.200	27.122		
Total	29	4409.367			

** $p < .001$

จากตาราง 17 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้น จึงเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียด เป็นรายคู่ ด้วยวิธีทดสอบของ Bonferroni ดังตาราง 18

ตาราง 18 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดเป็นรายคู่ ของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง ทั้งในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ด้วยวิธี Bonferroni

ระยะเวลา	Mean Difference	p
หลังทดลอง - ก่อนทดลอง	22.100*	.000
ติดตามผล - ก่อนทดลอง	21.300*	.000
หลังทดลอง - ติดตามผล	800	.159

* $p < .01$

จากตาราง 18 ชี้ให้เห็นว่า นักศึกษาในกลุ่มทดลอง มีความเครียดในระยะหลังการทดลองต่ำกว่า ระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และในกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและติดตามผลไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก
3. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล

สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกมีคะแนนความเครียดในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง แตกต่างกัน
2. นักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกหลังการทดลอง และติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

ขอบเขตการวิจัย

ส่วนที่ 1 การศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อความเครียด

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยแบ่งออก 2 ส่วน คือ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด และประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก นักศึกษาที่กำลังศึกษาในคณะศึกษาศาสตร์/ครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2559 ในเขตภาคตะวันออก จำนวน 4,194 คน สุ่มแบบหลายขั้นตอน เพื่อให้ได้ตัวแทนประชากร เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด จำนวน 450 คน จากนั้นคัดแยกนักศึกษาที่มีความเครียดระดับสูง จำนวน 20 คน สอบถามความสมัครใจเข้าร่วมทดลอง โดยสุ่มอย่างง่าย เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วยตัวแปรปัจจัยเชิงเหตุ 4 ตัวแปรประกอบด้วย

ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด 4 ตัวแปร ได้แก่ 1) ปัจจัยกระตุ้นความเครียดมีองค์ประกอบ คือ ด้านวิชาการ เวลา/ความสมดุล งาน ลักษณะภายในบุคคล/ตัวตน สัมพันธภาพ/ระหว่างบุคคล/ตัวตน ครอบครัว คุณภาพการสอน/สัมพันธภาพกับครู/การสนับสนุนจากครู การเงิน และสิ่งแวดล้อม /วิทยาเขต/การบริหารจัดการ/การขนส่ง 2) ปัจจัยความเข้มแข็งทางใจ มีองค์ประกอบ คือ ความมุ่งมั่น การควบคุม และความท้าทาย 3) ปัจจัยการมองโลกในแง่ดี มีองค์ประกอบ คือ ความคงทนถาวร ความครอบคลุม และความเป็นตนเอง 4) ปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม มีองค์ประกอบ คือ ด้านอารมณ์ ด้านสิ่งของและบริการ ด้านข้อมูล และด้านความภาคภูมิใจ และตัวแปรตาม คือ ความเครียด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยเริ่มจากการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เพื่อกำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการและปัจจัยเชิงเหตุที่มีต่อความเครียดจากนั้นนำสิ่งที่ได้จากการศึกษาข้างต้นมาเขียนนิยามศัพท์เฉพาะของปัจจัยที่สัมพันธ์กับเครียดของนักศึกษา ครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ภาคตะวันออกเฉียงเหนือส่วนแบบวัดความเครียดใช้ของกรมสุขภาพจิต

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างข้อคำถามสำหรับแบบวัดปัจจัยสัมพันธ์กับความเครียด นำแบบวัดไปหาค่าความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะของแต่ละตัวชี้วัดเป็นรายข้อ และให้คะแนนความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของข้อคำถามที่สร้างขึ้น โดยผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา และด้านวิจัยและวัดผล 5 ท่าน ปรับปรุงข้อความตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ได้ข้อคำถามทั้งสิ้น 188 ข้อ ไปหาคุณภาพของเครื่องมือ จำนวน 30 คน ด้วยการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ คัดเลือกข้อที่มีคุณภาพโดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เป็นบวกและมีค่าตั้งแต่ 0.30 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ จากนั้นทำการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค พบว่าแบบวัดทั้งฉบับมีค่าความเชื่อมั่นในระดับสูง มีค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ .96 และแบบวัดของแต่ละตัวแปรแฝงมีค่าความเชื่อมั่นในระดับสูง มีค่าสัมประสิทธิ์อยู่ระหว่าง .76 - .94 ผู้วิจัยนำแบบวัดปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดไปเก็บข้อมูลจริงกับนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยจำนวน 450 คน เพื่อนำมาใช้แสดงหลักฐานการวิเคราะห์ความสัมพันธ์แบบพหุคูณ

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัย ไปติดต่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

จากสถานศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยนำแบบวัดปัจจัยที่ส่งผลต่อความไปเก็บกับนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1-4 จากมหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แบบวัดจำนวนทั้งสิ้น 450 ชุด แล้วทำการตรวจสอบแบบวัดอีกครั้งหนึ่งเพื่อดูความสมบูรณ์ของแบบวัดแต่ละฉบับ ได้แบบวัดที่สมบูรณ์ทั้งหมด 450 ชุด จึงนำมาวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น และวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป วิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด โดยทำการวิเคราะห์ข้อมูลความสัมพันธ์แบบพหุคูณ (Multi-regression analysis)

ส่วนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีชั้นปี 1-4 ที่ผ่านการทำแบบทดสอบความเครียดจากระยะที่ 1 นำข้อมูลขั้นตอนที่ 1 นำมาจัดลำดับ (Ranking) จังหวัดที่นักศึกษามีคะแนนค่าความเครียดระดับสูง และคัดเลือกนักศึกษาในกลุ่มความเครียดระดับสูงสูงสุด จำนวน 20 คน แล้วสุ่มเข้ากลุ่ม (Random Assignment) เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คนเท่ากัน

ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนา ได้แก่ ตัวแปรจัดกระทำ คือ โปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก และตัวแปรตาม คือ ความเครียด

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ โปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักศึกษาครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ผู้วิจัยศึกษาและทบทวนเอกสารตำราเกี่ยวกับแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แล้วสร้างโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก โดยเลือกทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม และเทคนิคเชิงจิตวิทยา ให้สอดคล้องกับการพัฒนาการจัดการความเครียด ในมิติด้านการรู้คิด ด้านอารมณ์ความรู้สึก และด้านพฤติกรรม ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษาจำนวน 5 ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบและพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาถึงความสอดคล้องด้านวัตถุประสงค์ของการเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม และขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้องต้องมากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ในกรณีที่ค่าดัชนีความสอดคล้องต่ำกว่า 0.5 ผู้วิจัยนำมาปรับปรุงข้อความตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และมีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน เป็นเวลา 2 สัปดาห์ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหาต่างๆของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนเพื่อหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง และปรับแก้ไขโปรแกรมก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง โดยเริ่มดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกกับกลุ่ม

ทดลองสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1.30 - 2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 12 ครั้งเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใดๆ

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใดๆ คณะนักทดลองได้เก็บข้อมูลระยะที่ 1 หลังจากยุติการทดลองผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความเครียด เพื่อนำมาใช้เป็นคะแนนหลังการทดลอง และภายหลังจากยุติการทดลองเป็นเวลา 1 เดือน ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความเครียดเพื่อใช้เป็นคะแนนระยะติดตามผล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดด้านของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบซ้ำ (Two-Way ANOVA Repeated Measurement) และการเปรียบเทียบคะแนนรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์

ผลการทดสอบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์พบว่าความเครียด มีความสัมพันธ์กันเชิงเส้นตรงกับสิ่งกระตุ้นความเครียดความแข็งแรงทางจิตใจการมองโลกในแง่ดีและการสนับสนุนทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 และตัวพยากรณ์ที่ถูกเลือกที่ดีที่สุดมีทั้งหมด 4 ตัว คือ การสนับสนุนทางสังคม (X4) ความแข็งแรงทางใจ (X2) การมองโลกแง่ดี (X3) และสิ่งกระตุ้นความเครียด (X1) และ ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา มีค่าเท่ากับ -0.594 -0.580, -0.502 และ 0.485 ตามลำดับ โดยการสนับสนุนทางสังคม (X4) ส่งผลทางลบต่อความเครียดของนักศึกษาสูงสุด และสิ่งกระตุ้นความเครียดส่งผลทางบวกต่อความเครียดของนักศึกษาดำสุด ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณของความเครียดของนักศึกษา กับตัวพยากรณ์ทั้ง 4 ตัว เท่ากับ 0.812 โดยที่ตัวพยากรณ์ทั้ง 4 ตัวสามารถพยากรณ์ความเครียดของนักศึกษาได้ได้ ร้อยละ 66.00 และสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน $Z_{\text{Stress}} = 0.485(X1) - (0.594(X4) - 0.580(X2) - 0.502(X3))$ สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ $Y = 6.884 + 0.507(X1) - 0.528(X2) - 0.502(X3) - 0.561(X4)$

2. การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษา

กลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป โดยการบูรณาการเทคนิคทางจิตวิทยาและศาสตร์แพทย์ทางเลือกที่เหมาะสมมาพัฒนาการจัดการความเครียดตามปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียด

ผู้วิจัยใช้แนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการจิตวิทยาการให้คำปรึกษากลุ่มกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกจัดเป็นโปรแกรมการจัดการความเครียดในนักศึกษาครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ในมิติการพัฒนาด้านรู้คิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม ด้วยการนำมาใช้ในกระบวนการกลุ่มเพื่อให้เกิดการตอบสนองทางพฤติกรรมและการรู้คิด ตามปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียด โดยมีขั้นตอนการพัฒนา ดังนี้

2.1 การศึกษาแนวคิดทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและปัจจัยที่มี

ความสัมพันธ์ต่อความเครียด โดยพิจารณาลักษณะสาเหตุภายนอกและภายในที่ส่งผลกระทบต่อความเครียด ประกอบด้วยปัจจัยภายนอก ได้แก่ ปัจจัยกระตุ้นความเครียด และปัจจัยภายใน ได้แก่ ความเข้มแข็งในการมองโลก การมองโลกทางบวก และการสนับสนุนทางสังคม หลักการและแนวคิดศาสตร์แพทย์ทางเลือก และแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคเชิงจิตวิทยา เพื่อนำมาประยุกต์ใช้พัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียด

2.2 การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม

แบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรม มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.66 - 1.00 และได้ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.3 การทดลองใช้โปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ

บูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก โดยผู้วิจัยได้ทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ที่ไม่ใช่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และมีการปรับปรุงโปรแกรมและนำไปใช้จริงตามแผนการทดลอง

2.4 สรุปโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณา

การร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก ดังนี้

2.4.1 ในขั้นเริ่มต้นกลุ่ม ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็น

ศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ การถาม การตีความ การสรุปความ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ไปกิจกรรมที่ 1 และการใช้กลั่นบำบัด สร้างบรรยากาศซึ่งจะส่งผลต่ออารมณ์ทางบวก

2.4.2 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการความเครียด ด้วย

การใช้ทฤษฎีและเทคนิคทางจิตวิทยา เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม และวิธีการใช้ศาสตร์แพทย์ทางเลือก ดังนี้

1) การพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม

แบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการแสดงตัวแบบ การให้การบ้าน การเสริมแรง ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ศาสตร์แพทย์ทางเลือก ใช้ เทคนิคการสะกดจิต การหายใจที่ถูกต้อง การหดเกร็ง คลายกล้ามเนื้อ ด้านการควบคุมใช้ทฤษฎีเผชิญความจริง ใช้เทคนิคการพิจารณาสิ่งถูกผิด เทคนิคระบบ WDEP ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ใช้เทคนิคการเสริมแรง ศาสตร์แพทย์ทางเลือกใช้เทคนิคการฝึกจินตนาการเผชิญปัญหาด้านการทำลาย ใช้พฤติกรรมนิยมใช้ทักษะการให้กำลังใจ ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ใช้เทคนิคการสนทนาโสเครติค และเทคนิคการเปิดเผยตนเอง ศาสตร์แพทย์ทางเลือกใช้เทคนิคการหายใจที่ถูกต้อง เทคนิคหดเกร็ง คลายกล้ามเนื้อ และเทคนิคการทำสมาธิ

2) การพัฒนาด้านการสนับสนุนทางสังคม ใช้ทฤษฎียึดบุคคลเป็น

ศูนย์กลาง ใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ใช้เทคนิคการเสริมแรง เทคนิคการแก้ไขอย่างรวดเร็ว ศาสตร์แพทย์ทางเลือกใช้เทคนิคการนวดบำบัด ด้านการสนับสนุนด้านสิ่งของและบริการ&ข้อมูล ทฤษฎีพฤติกรรมนิยมใช้เทคนิคการเสริมแรง ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม เทคนิคการสนทนาโสเครติค เทคนิคการตระหนักรู้ ศาสตร์แพทย์ทางเลือกใช้เทคนิคการนวดบำบัดตนเอง ด้านความภาคภูมิใจแห่งตน ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ใช้เทคนิค A-B-C เทคนิคการปรับโครงสร้างความคิด ศาสตร์แพทย์ทางเลือก เทคนิคการผ่อนคลายด้วยจินตนาการ การหายใจด้วยกระบังลมและการหัวเราะ

3) การพัฒนาด้านการมองโลกทางบวก ใช้ทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้น

ที่มุ่งเน้นคำตอบ ใช้เทคนิคคำถามข้อยกเว้น เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ เทคนิคคำถามทางเลือก ศาสตร์แพทย์ทางเลือกใช้กลิ่นบำบัด และ การหายใจที่ถูกต้อง ด้านความครอบคลุม ทฤษฎีเกสตัลท์ ใช้เทคนิคการพูดโต้ตอบด้วยตนเอง เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า ฝึกให้ผู้รับการปรึกษาพึ่งอยู่กับความรู้สึกตนเอง เทคนิคการจินตนาการเผชิญปัญหา และศาสตร์แพทย์ทางเลือกใช้ เทคนิคดนตรีบำบัด และด้านความเป็นตนเอง ทฤษฎีเผชิญความจริง ใช้เทคนิคการเผชิญความเป็นจริง เทคนิคการใช้ประโยคในการเผชิญปัญหาเชิงบวก เทคนิคคำถามทางเลือก เทคนิคการเผชิญหน้า และ ศาสตร์แพทย์ทางเลือก ใช้สมาธิบำบัด กลิ่นบำบัด

4) การพัฒนาพฤติกรรมจัดการความเครียดทฤษฎียึดผู้รับบริการ

ศูนย์กลาง ใช้ทักษะการฟังอย่างใส่ใจและการสรุปความ ทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม เทคนิคการสนทนา โสเครติค เทคนิคการใช้คำถามอุปมาอุปไมย เทคนิคสมาธิบำบัด การนวด กลิ่นบำบัด การจินตนาการ

2.4.3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม ใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ที่ใช้การซ่อมมพบาพ การเพ่งอยู่กับความรู้สึกของตนเอง ศาสตร์แพทย์ทางเลือกใช้ เทคนิคการสะกดจิตผ่อนคลายและการหายใจที่ถูกต้อง การหดเกร็งคลายกล้ามเนื้อและเทคนิคการเสริมแรง

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบความเครียดของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกและกลุ่มควบคุม จำแนกตามระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

3.1 นักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเครียดเฉลี่ยในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001

3.2 นักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกมีคะแนนความเครียดเฉลี่ยลดลงในระยะก่อนทดลอง และหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001

3.3 นักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกมีคะแนนความเครียดเฉลี่ยลดลงในระยะหลังทดลอง และติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อพิจารณาผลการทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่ม (Within – subject effects) พบว่า การวิเคราะห์ความเปลี่ยนแปลงของระดับความเครียดภายในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยทั้ง 3 ระยะมีความแตกต่างกันในภาพรวม เมื่อพิจารณากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเครียด ในระยะก่อนการทดลองเป็น 69.70 ระยะหลังการทดลองเป็น 47.60 และระยะติดตามผลเป็น 48.40 ซึ่ง ระยะหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดต่ำกว่าระยะก่อนทดลองเป็น 22.10 และระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองเป็น 21.30 และมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะหลังการทดลองเพียง 0.80ส่วนนักศึกษากลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยความเครียด ในระยะก่อนการทดลองเป็น 69.80ระยะหลังการทดลองเป็น 70.10 และระยะติดตามผลเป็น 69.00 ซึ่ง ระยะหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงกว่าระยะก่อนทดลองเป็น 0.30 และระยะติดตาม

ผลมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองเป็น 0.80 และมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าระยะหลังการทดลองเป็น 1.10

เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความเครียด ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลอง พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยความเครียด ระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และผู้วิจัยได้วิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อทำการเปรียบเทียบผลการทดสอบย่อยของคะแนนเฉลี่ยความเครียดระหว่างนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล พบว่า ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล นักศึกษากลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยความเครียด แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลการทดสอบคะแนนเฉลี่ยความเครียดระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนักศึกษากลุ่มทดลองพบว่า คะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษากลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05จากนั้นนำไปทดสอบรายคู่ด้วยวิธีของ ของ Bonferroni พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลอง มีความเครียดในระยะหลังการทดลองต่ำกว่า ระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05และในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดในระยะหลังการทดลองและติดตามผลไม่แตกต่างกัน

การอภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก โดยผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผลการวิจัยตามความมุ่งหมาย ตามลำดับ ต่อไปนี้

1. การศึกษาปัจจัยที่มีสัมพันธ์ต่อความเครียดในนักศึกษาครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ พบว่า ปัจจัยมีความสัมพันธ์กันเชิงเส้นตรงกับความเครียด คือ สิ่งกระตุ้นความเครียด ความแข็งแกร่งทางใจการมองโลกในแง่ดีและการสนับสนุนทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 ผลการทดสอบพบตัวแปรพยากรณ์ที่ถูกเลือกที่ดีที่สุดมีทั้งหมด 4 ตัว คือ การสนับสนุนทางสังคม (X4) ความแข็งแกร่งทางใจ (X2) การมองโลกแง่ดี (X3) และสิ่งกระตุ้นความเครียด (X1) และ ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา มีค่าเท่ากับ-0.594 -0.580, -0.502 และ 0.485 ตามลำดับ โดยการ

สนับสนุนทางสังคม (X4) ส่งผลทางลบต่อความเครียดของนักศึกษาสูงสุด และสิ่งกระตุ้นความเครียดส่งผลทางบวกต่อความเครียดของนักศึกษาต่ำสุด ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณของความเครียดของนักศึกษา กับตัวพยากรณ์ทั้ง 4 ตัว เท่ากับ 0.812 โดยที่ตัวพยากรณ์ทั้ง 4 ตัวสามารถพยากรณ์ความเครียดของนักศึกษาได้ได้ ร้อยละ 66.00

จากข้อมูลที่น่าสนใจที่ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียด และผลการพยากรณ์ตัวที่ดีที่สุด คือ การสนับสนุนทางสังคม ความแข็งแกร่งทางใจ การมองโลกแง่ดี และสิ่งกระตุ้นความเครียด ซึ่งผู้วิจัยใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการให้คำปรึกษากลุ่ม และผู้วิจัยดำเนินสร้างโปรแกรมตามกรอบแนวคิดของทฤษฎีของการจัดการความเครียดตามปัจจัยภายใน คือ ความเข้มแข็งทางใจ การมองโลกแง่ดี การสนับสนุนทางสังคม และศาสตร์แพทย์ทางเลือก นำไปสร้างโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก กับนักศึกษาครูศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ที่มีความเครียดระดับสูง มักเป็นบุคคลยอมรับว่าความสามารถในการเผชิญความเครียดไม่เพียงพอ (Lazarus. 1984) และบุคลิกภาพชนิดเอ เป็นคนจริงจัง เร่งรีบ ไม่อดทน และมุ่งผลลัพธ์สมบูรณ์แบบ (Friedman.; & Rosenman. 1974) รวมทั้งประเมินสิ่งกระตุ้นว่าเป็นสิ่งคุกคาม (Weiten.; & Lloyd. 2006: 72 citing McEwen. 2000) รวมถึงการขาดการควบคุมอารมณ์ (Seaward. 2009: 5) เมื่อมีสถานการณ์หรือสิ่งกระตุ้นจะทำให้เกิดเป็นความเครียดได้ง่าย และเนื่องจากนักศึกษาต้องเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิตจากเด็กมัธยมไปสู่ศึกษาในรั้วมหาวิทยาลัย ต้องดูแลตัวเอง และต้อง มีทักษะในด้านการทำงานและการเรียนรู้ มีการรับรู้ความสามารถของตนเองและมีวินัยในตนเองรู้จักวางแผนการเรียน มีรับผิดชอบ และมีการควบคุมตนเองที่เหมาะสม (Blonna. 2007: 349-352) และต้องมีความรับผิดชอบและพึ่งตนเองให้มากที่สุด สามารถวางแผนการเรียนของตนเอง การควบคุมตนเองในการเข้าเรียน การคิดและทำงานตามที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ด้วยตนเอง หรือการเลือกคบเพื่อน การปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนได้ดี รวมทั้งสภาพแวดล้อมด้วย ที่สำคัญด้านวิชาการที่ต้องทุ่มเท ใส่ใจ และต้องเพิ่มความรับผิดชอบจึงจะสามารถผ่านการทดสอบช่วงสอบกลางภาคและปลายภาค ทั้งนี้ผลการเรียนยังสะท้อนพฤติกรรมกรเรียน และจะเกิดผลกระทบต่อการรับรู้หรือเพิ่มความกดดันเมื่อผลการเรียนอาจจะต่ำกว่าที่คาดหวังของตนและครอบครัว ความเครียดของบุคคลเกิดจากสถานการณ์หรือสิ่งกระตุ้นความเครียด ซึ่งบุคคลต้องมีการปรับตัวตามสิ่งเร้าที่มากกระทบทำให้เกิดความเครียด บุคคลต้องหาวิธีตอบสนองให้เหมาะสมจึงจะทำให้การดำเนินชีวิตได้ปกติสุข (จำลอง ดิษยวณิช; และพริ้มเพรา ดิษยวณิช. 2545: 59)

ทั้งนี้บุคคลจะเครียดหรือไม่ยังขึ้นกับปัจจัยภายในบุคคลด้วยตามผลการวิเคราะห์พบว่าปัจจัยภายในเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดสูงได้ง่าย ดังแนวคิดของ ไวเทิน และ

รอยด์ (Weiten.; & Lloyd. 2006: 94) กล่าวว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด การตอบสนองต่อความเครียด การปรับตัวต่อความเครียดและตัวแปรที่ส่งอิทธิพลต่อความเครียด ได้แก่ ความเข้มแข็งทางใจ การสนับสนุนทางสังคม และการมองโลกทางบวก จะเป็นกันชนต่อความเครียด ซึ่งจะมีผลต่อตัวแปรต้นและตัวแปรตาม เช่นผลกระทบต่อความเครียดทำให้มีผลต่อร่างกายและจิตใจของบุคคลสอดคล้องกับผลการวิจัยของเดเนียว ริต (Daniel Reed. 2016: 71-79) กล่าวถึงการมองโลกทางบวกเป็นตัวส่งผ่านระหว่างการเผชิญปัญหาแบบยืดหยุ่นกับการรับรู้ความเครียดและความพึงพอใจในชีวิต ส่วนงานวิจัยของโจและฟูคาตะ (Jou; & Fukada. 1997: 1303-1304) กล่าวว่าถึง การสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวอธิบายอิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความเป็นอยู่ที่ดี สามารถป้องกันภาวะสุขภาพจากความเครียดได้และงานวิจัยของแอบบาส แอบโดลลาฮี (Abbas, Abdollahi.; and et al. 2016: 1 - 11) กล่าวถึงความเข้มแข็งทางใจเป็นตัวแปรคั่นกลางระหว่างทักษะการแก้ปัญหาและการรับรู้ความเครียด (perceive stress)

นักศึกษาที่มีอัตมโนทัศน์ดี จะเป็นผู้ที่มองตนเองในทางบวก รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ มีคุณค่า มีเกียรติมีศักดิ์ศรีและมี ประโยชน์ต่อสังคม มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงความสามารถของตน ซึ่งลักษณะเหล่านี้เป็นสิ่งที่ช่วยให้นักศึกษาพยาบาลเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ ของชีวิต ด้วยความมั่นใจ (นันทิพย์ หาสิน; อังคณา ชันตรีจิตรานนท์; และนนทลี พรธาดาวิทย์. (2558) ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ข้อที่ 1

2. การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกตามวัตถุประสงค์ที่ 2 มีลำดับการพัฒนา ดังนี้

โปรแกรมนี้ถูกพัฒนาจากโมเดลการวัดความเครียด จัดทำขึ้นมาเพื่อใช้จัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกกับนักศึกษาครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ พบว่า โปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก ประกอบด้วย การให้คำปรึกษา จำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมงครึ่ง ถึง 2 ชั่วโมง และมีจำนวนสมาชิกกลุ่มจำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุมเพื่อใช้เปรียบเทียบผลคะแนนความเครียดระหว่างกลุ่มและช่วงเวลาในการทดลองผลของโปรแกรม

การให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้งจะพิจารณาจากองค์ประกอบของตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดที่ค้นพบ ได้แก่ ตัวกระตุ้นความเครียด ตัวแปรความแข็งแกร่งทางใจ ตัวแปรการมองโลกในแง่ดี และตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม แต่ละตัวแปรมีความสำคัญที่ควรใช้ส่งเสริมให้นำไปใช้พัฒนานักศึกษาให้มีความรู้ความเข้าใจให้สามารถจัดการความเครียดเมื่อเผชิญกับสถานการณ์หรือสิ่งกระตุ้นความเครียดด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาในระยะที่ 1 พบว่า

ถ้านักศึกษามีความเข้มแข็งทางใจ ได้รับการสนับสนุนจากสังคม และมีการมองโลกในแง่ดี จะทำให้บุคคลเหมือนมีกันชนป้องกันความเครียดหรือใช้ความเครียดให้เป็นประโยชน์ (Weiten.; & Lloyd. 2006: 94) เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่มากระตุ้น รวมถึงการใช้ประโยชน์จากศาสตร์แพทย์ทางเลือกกับสมาชิกกลุ่มให้สามารถเยียวยา ควบคุม ลดผลกระทบทางกายและใจด้วยตนเอง (นภาพรณ เอื้อวงศ์ญาติ.; และ สุนันทา โอศิริ. 2556: 2) ทั้งนี้ นักศึกษาจะได้เรียนรู้และพัฒนาการตระหนักต่อผลกระทบจากความเครียดด้วยตนเอง ซึ่งกำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยผู้วิจัยใช้ข้อมูลจากแบบวัดความเครียดของนักศึกษาเป็นข้อมูลพื้นฐาน เช่น การปวดกล้ามเนื้อตามร่างกาย การหลงลืม ไม่มีสมาธิ การนอนหลับ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และ การเจ็บป่วยทางกายที่มีผลจากจิตใจ เป็นต้น นักศึกษาจะทำการวิเคราะห์และทบทวนสถานการณ์หรือสิ่งกระตุ้นความเครียด และผลการจัดการความเครียดในปัจจุบัน และวิธีที่ประสบความสำเร็จที่ผ่านไปแล้วในอดีต รวมถึงการกำหนดเป้าหมายและการพัฒนาพฤติกรรมปัจจุบันของตน รวมถึงการใช้ศักยภาพให้เต็มที่เพื่อให้ นักศึกษาได้พบความสำเร็จในการเรียนและสามารถดำรงอยู่ในสังคมอย่างปกติสุข ทั้งนี้ผู้วิจัยใช้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นตัวขับเคลื่อนพลวัตจิตของสมาชิกกลุ่มตั้งแต่ระยะเริ่มจนถึงระยะ ยุติกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของเชอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer; & Stone. 1968: 448-449) ว่าเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้การช่วยเหลือผู้ที่รับบริการมีปัญหาคล้าย ๆ กัน หรือมีความต้องการเหมือนกัน ได้ปรับปรุงตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล้าเผชิญจริง ภายใต้อารมณ์ที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจและการเข้าใจกันและกัน ซึ่งบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาเปลี่ยนจากผู้นำเป็นศูนย์กลาง มาเป็นกลุ่มเป็นศูนย์กลาง สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองกล้าที่จะเผชิญปัญหาได้ใช้ความคิด ในการแก้ไขปัญหา หรือปรับปรุงตนเองทั้งยังได้รับฟังความคิดเห็น ความรู้สึกของผู้อื่น และตระหนักว่าคนอื่นก็มีปัญหาไม่ใช่ตนเองมีปัญหาเพียงคนเดียววิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้จะทำให้สมาชิกแต่ละคนเกิดความรู้สึกภูมิใจว่าตนเองสามารถให้ข้อคิดอันเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มด้วย

สำหรับการสร้างโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก ผู้วิจัยใช้แนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิคทางจิตวิทยาและศาสตร์แพทย์ทางเลือก เนื่องจากนอร์ครอส (Norcross. 2003 pp.3-11) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบบูรณาการเป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับสมาชิกกลุ่ม เนื่องจากสามารถปรับปรุงวิธีการที่เหมาะสมกับสมาชิกกลุ่ม และสอดคล้องกับแนวคิดของคอเรีย (Corey. 2005) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบบูรณาการจะช่วยลดข้อจำกัดของทฤษฎีหลักเพียงทฤษฎีเดียวและก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้รับคำปรึกษา ผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคต่างๆของทฤษฎีจิตวิทยาการให้คำปรึกษาและ

วิธีการบำบัดศาสตร์แพทย์ทางเลือกที่เหมาะสมกับการนำมาพัฒนาการจัดการความเครียดกับสมาชิกกลุ่ม ได้แก่ ทฤษฎียึดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีพฤติกรรมทฤษฎีเกสตัลท์ ทฤษฎีเผชิญความจริง ทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบและศาสตร์แพทย์ทางเลือกที่นำมาใช้เป็นช่วยเสริมในการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ สมานบำบัด กลิ่นบำบัด ดนตรีบำบัด การนวด เทคนิคการสะกดจิตผ่อนคลาย การหายใจที่ถูกต้อง และการหดเกร็งคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น

ในการพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกนี้ ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้วยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.80 - 1.00 ซึ่งเป็นคะแนนเฉลี่ยเกินค่ามาตรฐาน คือ สูงกว่า 0.5 ขึ้นไป สามารถนำไปใช้ได้ (สุวิมล ติรกันนท์. 2543: ออนไลน์) และได้ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ และนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบและปรับปรุงโปรแกรมให้มีความชัดเจนของกระบวนการลำดับขั้นตอน ตลอดจนเทคนิคต่าง ๆ ก่อนนำไปใช้จริง ซึ่งผลพบว่า ขั้นตอน และการใช้ภาษา บางขั้นตอนนักศึกษาไม่เข้าใจ และมีความซ้ำซ้อน ผู้วิจัยจึงปรับภาษาและกำหนดกระบวนการให้เป็นลำดับขั้นตอน โดยมีรายละเอียดโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก ดังนี้

2.1 การปฐมนิเทศ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นพื้นฐานในการดำเนินกลุ่ม โดย ใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการถาม ทักษะการทำให้เกิดความกระจำจรัส ทักษะการสรุปความ และศาสตร์แพทย์ทางเลือกใช้กลิ่นบำบัดเนื่องจากกลิ่นมีผลโดยตรงต่อสมองส่วนควบคุมอารมณ์และความทรงจำและช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกผ่อนคลาย ลดวิตกกังวล (นภาพรณ เอื้อวงศ์ ญาติ; และสุนันทา โอศิริ. 2554: 3) ผู้วิจัยใช้กิจกรรมสำรวจการดำเนินชีวิต 4 ด้านในปัจจุบัน คือ ด้านการเรียน ด้านครอบครัว ด้านความรัก และด้านสุขภาพ (ใบงานที่ 1) เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคมต้องมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน พึ่งพาอาศัยกัน (ธรรมบุญ เฟื่องทอง. 2549: ออนไลน์) ในขั้นนี้สมาชิกที่เข้ากลุ่มยังไม่กล้าเปิดเผยตนเอง เพราะยังไม่ไว้วางใจในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา และสร้างสัมพันธภาพที่ดี ด้วยบรรยากาศเป็นกันเอง กำหนดข้อตกลงเบื้องต้นเพื่อให้สมาชิกกลุ่มไว้วางใจ กล้าเปิดเผยตัวตนมากขึ้น (วัชร ทรัพย์มี. 2550: 274 -275)

2.2 การพัฒนาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดด้านความเข้มแข็งทางใจ องค์ประกอบด้านความมุ่งมั่น ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ประกอบด้วยเทคนิค การแสดงตัวแบบ การให้การบ้าน

การเสริมแรง การให้ข้อมูลย้อนกลับ เนื่องจากทฤษฎีและเทคนิคนี้มองพฤติกรรมมนุษย์ว่าสามารถเรียนรู้ได้และสามารถควบคุม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนได้ ด้วยเทคนิคต่าง ๆ นั้น (Corey. 2014: 124-125) และทฤษฎีทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ผู้วิจัยใช้ทักษะการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการบำบัดก็เกิดขึ้น เมื่อมีการยอมรับเชิงบวกคือการสื่อสารให้อีกฝ่ายหนึ่งทราบถึงความเป็นห่วงเป็นใยที่ไม่มีเงื่อนไข ไม่มีการตัดสินความรู้สึกนึกคิดของสมาชิก การให้คุณค่าและยอมรับในประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มอย่างไร้อคติ จะเป็นการลดการป้องกันตนเองของสมาชิก เกิดการเปิดเผยตัวเองมากขึ้น และให้ความร่วมมือในการทำกลุ่มบำบัด (Corey. 2012: 265-266) และศาสตร์แพทย์ทางเลือกใช้เทคนิคการสะกดจิต การหายใจที่ถูกต้อง และการหดเกร็ง คลายกล้ามเนื้อ เนื่องจากเป็นวิธีช่วยเหลือตนเอง คมคมตนเอง ปลอดภัย (พวงทอง ไกรพิบูลย์. 2555: ออนไลน์)

2.3 การพัฒนาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดด้านความเข้มแข็งทางใจ องค์ประกอบด้านการควบคุม ใช้ทฤษฎีเผชิญความจริง ประกอบด้วยเทคนิคการพิจารณาสิ่งถูกผิด เทคนิคระบบ WDEP โดยใช้แบบฟอร์มการตั้งเป้าหมายและแบบประเมินพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีนี้ เชื่อว่า มนุษย์มีแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง เมื่อเขารู้ว่าพฤติกรรมที่เป็นอยู่ในปัจจุบันทำให้เขาไม่สามารถได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการ และเมื่อมีความเชื่อเช่นนี้แล้ว มนุษย์ก็สามารถเลือกพฤติกรรมที่จะปรับเปลี่ยน เพื่อทำให้ตนเองเข้าใกล้สิ่งที่ต้องการมากที่สุด (Corey. 2014: 130-131) และทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ใช้เทคนิคการเสริมแรง และศาสตร์แพทย์ทางเลือกใช้ เทคนิคการฝึกจินตนาการเผชิญปัญหา

2.4 การพัฒนาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดด้านความเข้มแข็งทางใจ องค์ประกอบด้านการทำหาย ใช้พฤติกรรมนิยม ประกอบด้วยทักษะการให้กำลังใจ ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมใช้เทคนิคการสนทนาโสเครติค เทคนิคการเปิดเผยตนเอง เนื่องจากทฤษฎีนี้เชื่อว่า มนุษย์มีศักยภาพที่จะทำให้เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง มนุษย์แสวงหาความหมายของชีวิตอย่างไม่มีที่สิ้นสุดและความวิตกกังวลเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ (Corey. 2012: 232) และศาสตร์แพทย์ทางเลือกใช้เทคนิคการหายใจที่ถูกต้อง เทคนิคหดเกร็ง คลายกล้ามเนื้อ และเทคนิคการทำสมาธิ เนื่องจากเทคนิคเหล่านี้สามารถทำได้ทุกที่เมื่อรู้สึกเครียด การเพ่งกับสิ่งหนึ่งสิ่งใด เช่น ลมหายใจ การจินตนาการ ใช้การหายใจ 12 ครั้งต่อนาที จะทำให้ผ่อนคลายได้การหายใจครั้งที่ 3 – 4 (Seaward. 2004: 324)

2.5 การพัฒนาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดด้านการสนับสนุนทางสังคม องค์ประกอบด้านการสนับสนุนทางอารมณ์ ใช้ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ประกอบด้วยทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ทฤษฎีพฤติกรรมนิยมใช้เทคนิคการเสริมแรง

เทคนิคการแก้ไขอย่างรวดเร็ว และ ผู้วิจัยใช้ศาสตร์แพทย์ทางเลือกใช้เทคนิคการนวดบำบัดตนเอง เนื่องจากการนวดช่วยลดการปวดกล้ามเนื้อจากความเครียด ผ่านการสัมผัส และมีงานวิจัยหลายฉบับกล่าวถึงการนวดทำให้เกิดความผาสุก (Seaward. 2004: 430)

2.6 การพัฒนาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดด้านการสนับสนุนทางสังคม องค์ประกอบด้านการสนับสนุนด้านสิ่งของและบริการ&ข้อมูล ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ประกอบด้วยเทคนิคการเสริมแรง เนื่องจากการเสริมแรงเป็นการให้กำลังใจแก่สมาชิกในการปฏิบัติพฤติกรรมใหม่อย่างต่อเนื่อง เทคนิคการเสริมแรงทางบวกทำให้เกิดความคงทนของพฤติกรรมใหม่ (Thompson. 2003: 231) ทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมใช้เทคนิคการสนทนาโสเครติค เทคนิคการตระหนักรู้ และศาสตร์แพทย์ทางเลือกใช้เทคนิคการนวดบำบัดตนเอง

2.7 การพัฒนาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดด้านการสนับสนุนทางสังคม องค์ประกอบด้านความภาคภูมิใจแห่งตน ใช้ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ประกอบด้วยเทคนิค A-B-C การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล เทคนิคการปรับโครงสร้างความคิด เทคนิคการผ่อนคลายด้วยจินตนาการ ผู้วิจัยใช้เทคนิคนี้เนื่องจาก ความเชื่อพื้นฐานของทฤษฎีนี้กล่าวว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมกับการคิดสองแบบ คือการคิดที่สมเหตุสมผล และการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และมนุษย์เกิดมาพร้อมกับความคิดที่จะเข้าข้างตนเอง และสามารถคิดอย่างสมเหตุสมผล แต่บางเวลาอาจจะหลีกเลี่ยงที่จะคิดอย่างรอบคอบเพราะมีวาทะหนึ่งแต่อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง จึงทำให้คิดไม่สมเหตุสมผลได้ และประสบการณ์ในอดีตมีแนวโน้มที่จะทำให้มนุษย์มีความคิดตามประสบการณ์เดิมที่ได้รับมา (Corey. 2014: 128-129) และศาสตร์แพทย์ทางเลือกใช้การหายใจด้วยกระบังลมและการหัวเราะ เนื่องจากสามารถลดความเครียดด้วยตนเองเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ในชีวิต (Seaward. 2004: 266)

2.8 การพัฒนาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดด้านการมองโลกในแง่ดี องค์ประกอบด้านความคงทนถาวร ใช้ทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ ประกอบด้วยเทคนิคคำถามข้อยกเว้น เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ เนื่องจากแนวคิดพื้นฐานเชื่อว่ามนุษย์เต็มไปด้วยพลังและศักยภาพ และความสามารถที่จะค้นหาทางออก คำตอบ หรือวิธีการ (Solution) ที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง ในปัจจุบันและอนาคต มากกว่าตัวปัญหาและการสำรวจเรื่องราวในอดีต และเทคนิคคำถามเป้าหมาย เป็นการตั้งคำถามที่ช่วยให้สมาชิกมีเป้าหมายที่ชัดเจนยิ่งขึ้น (Corey. 2014: 133-135) และศาสตร์แพทย์ทางเลือกใช้กลิ่นบำบัด และการหายใจที่ถูกต้อง

2.9 การพัฒนาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดด้านการมองโลกในแง่ดี องค์ประกอบด้านการครอบคลุม ใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ ประกอบด้วย เทคนิคการพูดโต้ตอบด้วยตนเอง เทคนิคแก้ข้ออ้างเปล่า ฝึกให้ผู้รับการปรึกษาพึ่งอยู่กับความรู้สึกตนเอง เทคนิคการจินตนาการเผชิญปัญหาเนื่องจากแนวคิดพื้นฐานให้ความสำคัญกับสิ่งที่ปัจจุบัน (Here and now) ประสบการณ์ตรง และความตระหนักรู้ และการนำเอาสิ่งที่ค้างคาใจในอดีต (Unfinished business) กลับมา และกระทำการกับมันอีกครั้งหนึ่ง (Corey. 2014: 118-120) และศาสตร์แพทย์ทางเลือกใช้เทคนิคดนตรีบำบัด

2.10 การพัฒนาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดด้านการมองโลกในแง่ดี องค์ประกอบด้านความเป็นตนเอง ใช้ทฤษฎีเผชิญความจริง ประกอบด้วย เทคนิคการเผชิญความเป็นจริง เทคนิคการใช้ประโยชน์ในการเผชิญปัญหาเชิงบวก เทคนิคคำถามทางเลือก เทคนิคการเผชิญหน้า และศาสตร์แพทย์ทางเลือกใช้สมาธิบำบัด และกลิ้งบำบัด

2.11 การพัฒนาพฤติกรรมจัดการความเครียด ใช้ทฤษฎียึดผู้รับบริการศูนย์กลาง ประกอบด้วย ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ การสรุปความ ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมใช้เทคนิคการสนทนาโสเครติค เทคนิคการใช้คำถามอุปมาอุปไมย และศาสตร์แพทย์ทางเลือกใช้ เทคนิคสมาธิบำบัด การนวด กลิ้งบำบัด การจินตนาการ

2.12 การยุติกลุ่ม ใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ ประกอบด้วย เทคนิคการซ่อมบทบาท การพึ่งอยู่กับความรู้สึกของตนเอง ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ใช้ทักษะการเสริมแรง และศาสตร์แพทย์ทางเลือกใช้เทคนิคการสะกดจิตผ่อนคลายและการหายใจที่ถูกต้อง การหดเกร็งคลายกล้ามเนื้อ

3. การเปรียบเทียบความเครียดของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล

จากผลการทดสอบข้อมูลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบความแตกต่างในภาพรวมของค่าเฉลี่ยทั้งสามระยะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่ากลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดมีความแตกต่างกันทั้งสามระยะคือระยะก่อนทดลอง ระยะทดลองและระยะติดตามผล ผู้วิจัยทดสอบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกกับกลุ่มควบคุมในระยะก่อนทดลองพบว่า ไม่พบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนทดลอง ในขณะที่พบความแตกต่างในระยะทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 แสดงว่า ภายหลังจากได้รับโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกแล้ว ระดับของความเครียดในกลุ่มทดลองลดลงแตกต่างจากระดับความเครียดในกลุ่มควบคุม ผลของโปรแกรมการ

จัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกจะทำให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน ในบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสามารถนำเสนอข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของตนได้อย่างอิสระ แล้วสมาชิกกลุ่มจะส่งเสริมให้กำลังใจและผู้วิจัยใช้เทคนิคเพื่อให้แต่ละคนเข้าใจและยอมรับปัญหาของตนอย่างชัดเจน เช่น เทคนิคโสเครติส เช่น รู้ได้ได้อย่างไร.....? มีความคิดเห็นอื่นอีกไหม....? มีเหตุผลอะไรบ้าง....? และการปรับโครงสร้างและการขยายการรับรู้ ยกตัวอย่างกรณีปัญหาของหญิง (นามสมมติ) “ชอบมาสาย และผัดวันเวลาไปกับเพื่อนเสมอ “จะทำให้หนูหงุดหงิดตัวเองเสมอไม่รู้เพราะอะไร... มีเหตุผลอะไร มีเหตุการณ์หรือประสบการณ์ในอดีตที่ทำให้หนูรู้สึกผัดวันจากการรอคอยไหม...พ่อหนูลืมนับหนูที่โรงเรียนประจำคะ พ่อหนูจะขับรถผ่านโรงเรียนแล้วกลับบ้านเลย หนูต้องเดินไปหาอาแล้วอาศัยกลับบ้านประจำ...อะไรที่หนูคิดว่าพ่อลืมนับได้บ่อยขนาดนั้น....พ่อหนูเคยเกิดอุบัติเหตุถูกไฟฟ้าช็อตที่ขาและแขน และเคยถูกรถพ่วงชน รถมอเตอร์ไซด์พ่อกระเด็นไปไกลมากหลังจากรักษาหายแล้ว พ่อจะไม่ค่อยสนใจอะไรนอกจากดูทีวี เราคุยยาวมาก พ่อจะตอบแค่ “เห้อ” หนูจะงอพ่อ แต่พ่อก็คะพาหนูไปกินอาหารที่หนูอยากกินไปลอบใจหนู...หนูอยากนวดเป็นจะไปไหนนวดให้พ่อ” หญิงจะตั้งใจมากเวลาสอนนวดผ่อนคลายความเครียด บางครั้งนวดจนปวดมือก็พยายามนวดจนเสร็จ

และปัญหาของหนุ่ม (นามสมมติ) จะปวดกล้ามเนื้อบริเวณคอมาก ช่วงที่นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หนุ่มจะชอบเพราะหายปวดได้นาน หนุ่มเป็นคนจริงจัง ทำหน้าที่หลายอย่างเป็นประธานสาขา และเป็นกรรมการสโมสรนิสิตของคณะด้วย หนุ่มให้ข้อมูลเป็นว่า “เป็นคนคิดเล็กคิดน้อย ขี้น้อยใจ ช่วงนี้จะน้อยใจนายกสโมสร เนื่องจากไม่กระจายงาน มักประสานงานผ่านคนอื่น ทำให้ไม่ค่อยรู้สึกกดดัน และเครียดมาก..และปัญหาน้อยใจตนเองเป็นคนขี้อายเคยป่วยเข้าโรงพยาบาลแล้วรู้สึกวุ่นวายตนเองเป็นภาระให้ครอบครัว แม่ต้องเอาเงินมารักษา ทั้งที่บ้านไม่ค่อยมีตังค์...” จากการสังเกตกระบวนการภายในกลุ่ม การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของสมาชิกคนอื่นๆ ที่มีบทบาทคล้ายๆ กัน สัม (นามสมมติ) เป็นประธานเอกเช่นกัน เป็นกรรมการสโมสร จะพูดให้กำลังใจ หนุ่มด้วยการเสนอแนะหนุ่ม “เราก็รับผิชอบหลายอย่างบางครั้ง ลืมงานต้องให้เพื่อนคอยเตือน เราห่วงเอง เคยคิดจะลาออก แต่ไม่มีใครทำ เราต้องอยู่ต่อไม่งั้นเองจะไม่รอด....และ กรณีของ เจน (นามสมมติ) ไม่เคยพูดดี ๆ กับแม่เลย แม่จะตำหนิตนและทำร้ายร่างกายเรามาตลอด ล่าสุดถีบเราตกเตียง เราเสียใจมาก...เราได้แค่โทรไประบายกับเพื่อนสมัยมัธยม...ร้องไห้” จากกรณีนี้ หนุ่มจะได้รับกำลังใจแล้วเปรียบเทียบเหตุการณ์ของตนกับเพื่อน และได้บอกกับสมาชิกในกลุ่มคนอื่นๆ ว่า “เมื่อฟังปัญหาของเพื่อนแล้ว ปัญหาของเราเล็กน้อยมาก” สีหน้า แววตา สดใสขึ้น การใช้เทคนิคการสะกดจิตตนเอง ทุกคนให้ความร่วมมือดีมากเนื่องจากบรรยากาศสงบ มีกลิ่นหอมจากอโรมา ทุกคนจะได้

ผ่อนคลายด้วยการหลับตา และฟังเสียงบทพูดเพื่อสะกดจิตให้ผ่อนคลาย สมาชิกกลุ่มตั้งใจมาก สังเกตได้จาก ลักษณะท่าทาง นั่ง สงบ ไม่วอกแวก และสามารถดำเนินไปตามเสียงของผู้วิจัยจนถึง ช่วงสุดท้าย ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่ม นำประโยคหรือคำพูดสร้างสรรค์ ให้กำลังใจตัวเอง หรือพฤติกรรม ที่อยากเปลี่ยนแปลง โดยที่สมาชิกกลุ่มคิดขึ้นเองหรือเลือกจากที่ผู้วิจัยยกตัวอย่างให้ไว้แล้ว ให้ สมาชิกกลุ่มพูดในใจช่วงสภาวะมีสมาธิ เช่น อดทน ใจเย็น ฉันทำได้ ฯลฯ จบกระบวนการ ทุกคน รู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกมั่นใจ ซึ่งกระบวนการนี้สอดคล้องกับผลงานวิจัยที่เกี่ยวกับการคลายเครียดด้าน เกี่ยวกับกล้ามเนื้อ ผู้ใช้ทดลองวิธีการหดเกร็งคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลและเพิ่มความ มั่นยำในการยิงประตูลูกบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน พบว่า การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สามารถลดความวิตกกังวลของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะ สัปดาห์ที่ 8 ได้ (ทวิกานต์ อมฤตรส. 2555: online) สอดคล้องกับงานวิจัยของ กาญจนา มยุระสุวรรณและ สุรีพร ธนศิลป์ (2553: online) ได้ศึกษาผลการการใช้โปรแกรมการสนับสนุนและความรู้ร่วมกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แบบโปรแกรมชีฟ จำนวน 40 ราย ผลการวิจัยพบว่า ผลของโปรแกรมสนับสนุนและให้ความรู้ร่วมกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบโปรแกรมชีฟทำให้ผู้ป่วยกลุ่มทดลองมีอาการวิตกกังวลลดลง ด้านการ นวด ศุภรักษ์ สุภเณม (2007: online) ได้ศึกษาผลการนวดสามารถลดความเจ็บปวดทางกายได้และ สามารถเพิ่มความรู้สึกสบายกายของผู้ป่วยได้ สอดคล้องกับการงานวิจัยของกิตติยา โกวิทยานนท์; ปณ ดา เดชทรัพย์อมร (2553: online) ที่พบว่า การนวดไทยสามารถลดความเจ็บปวดและเพิ่มการเคลื่อนไหว ได้มากกว่าการทำอุตราชาวด์ ส่วนชัยสิทธิ์ ศิวากรณ์ (2553: online) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผล การนวดเชลยศักดิ์กับการใช้ด้านการอักเสบ พบว่า การนวดสามารถลดอาการเจ็บปวดได้ร้อยละ 75 ด้านกลิ่นบำบัด ผลการวิจัยของ ชาง โซ ยัง (Chang, So Young. 2008: online) พบว่ากลิ่นบำบัด สามารถลดอาการเจ็บปวดและอาการซึมเศร้าได้ สอดคล้องกับผลงานวิจัยของจิโร อิมานิชิ และ คณะ (Jiro Imanishi; et al. 2007: online) พบว่า การนวดบำบัดด้วยกลิ่น ทำให้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ลดอาการวิตกกังวลลงใน 30 นาทีแรกของการนวด

สมมติฐานที่ 1. นักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการ ให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกมีความเครียดในระยะก่อนการทดลอง และหลังการ ทดลองแตกต่างกัน

ภายหลังเสร็จสิ้นกระบวนการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดระยะก่อนทดลองและระยะหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .001 แสดงว่านักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มทดลองมีความเครียดลดลง และสามารถพัฒนาการจัดการความเครียดให้ดีขึ้น ซึ่งส่งผลให้ผลกระทบจากความเครียดหรือปัญหาความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นลงได้เป็นไปตามสมมติฐานที่ 1 ผลลัพธ์นี้ อาจเนื่องมาจากกระบวนการจัดทำโปรแกรมและผ่านกระบวนการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือนี้ตามขั้นตอนและผู้วิจัยคำนึงถึงบริบท ลักษณะของสมาชิกกลุ่ม และสิ่งกระตุ้นความเครียดที่ได้จากผลการศึกษาในระยะที่ 1 ซึ่งเป็นแนวคิดของคอเรย์ (2012: 30-31) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับนักศึกษาว่า ต้องออกแบบให้มีความเหมาะสมกับสุขภาพและปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยกำหนดวัตถุประสงค์ให้นักศึกษามีการเจริญเติบโตและการตัดสินใจกับสถานการณ์ในชีวิตของตน ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มนี้เป็นการช่วยเหลือพัฒนาการของนักศึกษาได้ทดลองและสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของคอเรย์ (Corey, 2013 : 26-28) ได้กล่าวการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นการช่วยเหลือให้บุคคลพบช่องทางการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม การให้ความรู้ภายในกลุ่มจะสามารถเน้นเรียนรู้ทักษะการจัดการปัญหาเฉพาะได้ กระบวนการกลุ่มจะทำให้เกิดการหยั่งเห็นและพัฒนาทักษะใหม่ ๆ สมาชิกกลุ่มจะได้เห็นเป็นตัวแทน ได้รับข้อมูลย้อนกลับและเห็นถึงวิธีการจัดการกับปัญหารูปแบบอื่นๆ จากสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ด้วย แนวคิดนี้สอดคล้องกับทอมสัน (Thomson, 2003 p.35) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มทำให้สมาชิกได้สำรวจตัวเอง สร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น ๆ ในกลุ่มทำให้เกิดความพยายามในการปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของตนเอง

3.1 กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดลดลง เนื่องจากนักศึกษาที่เข้าร่วม

กลุ่มทดลองจะได้รับประสบการณ์ในการจัดการความเครียดตามสาเหตุ โดยสมาชิกกลุ่มจะมีโอกาสพบทวนสถานการณ์ที่กำลังเผชิญหรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีตแต่ยังส่งผลในปัจจุบัน ผ่านกระบวนการกลุ่ม การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการให้กำลังใจ ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มภายในห้องส่วนตัว บรรยากาศเป็นกันเอง อบอุ่น ปลอดภัย มีการกำหนดกติกากลุ่มร่วมกัน การเก็บรักษาความลับตามปฏิบัติตามจรรยาบรรณการเข้ากลุ่มทั้งนี้เพื่อสร้างความไว้วางใจระหว่างสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะถูกสอนให้สามารถแยกแยะความเครียดที่มีสาเหตุทางจิตวิทยา ได้แก่ การถูกกดดัน ความคับข้องใจ และความขัดแย้งจากปัจจัยกระตุ้นตามใบงานที่ 1 ด้านการเรียน ด้านครอบครัว ด้านความรัก และสนุกสนาน สมาชิกจะแบ่งปันเรื่องราวของตนให้กับสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ซึ่งกิจกรรมนี้จะทำให้สมาชิกกลุ่มเปิดประสบการณ์ การรับรู้ การเข้าใจ

สถานการณ์ในชีวิตของตนเองและของคนอื่น ทำให้เกิดการเปรียบเทียบปัญหาชีวิต ความรุนแรงของปัญหาระหว่างสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนวิธีเผชิญปัญหาและการจัดการความเครียดที่เคยประสบสำเร็จ ตัวอย่าง การเปรียบเทียบเหตุการณ์ของหนุ่มกับเจน เมื่อทุกคนได้ฟังเรื่องราวของเจน สมาชิกกลุ่มรับฟัง ชักถาม และให้กำลังใจ หนุ่มกล่าว “ฟังปัญหาของเจนแล้ว ปัญหาของหนูเล็กไปเลย...ที่จริงแล้วเพื่อน ๆ ก็มีปัญหาเหมือนกันไม่ใช่เราคนเดียวที่มีปัญหา”

สถานการณ์ของเจน (นามสมมติ) “โดนแม่ตีตลกแก้อี (ร้องไห้) เหตุการณ์เพิ่งจะผ่านไป สัปดาห์ที่แล้ว.....เจนกับแม่มีปัญหากันมาตั้งมัธยมต้น แม่ไม่เคยพูดคุยดี ๆ เลย เวลากลับบ้านจะเก็บตัวในห้อง จะคุยกับพ่อบ้าง พ่อจะไม่ค่อยจำเรื่องราวของเจน พ่อจะให้เงินใช้จ่ายรายเดือน พ่อทำงานอยู่ พ่อจะจำเฉพาะลูกคำที่นารถมาซ่อม พ่อจะรู้ว่าหนูยังเรียนอยู่มัธยมต้น ทั้งที่จริงหนูก็เรียนที่มหาวิทยาลัยมาเกือบสองปีแล้ว ”

สถานการณ์ของหนุ่ม (นามสมมติ) “ทำหน้าที่เป็นเลขาสโมสรคณะชั้นปี 2 แต่ถูกกดดันจากนายกสโมสร เขาไม่แบ่งงาน กอดงานอยู่คนเดียว เวลาว่างหรือกิจกรรม ทำให้เราเครียด เพราะรู้สึกว่ามันไม่ไว้วางใจ....ที่จริงเคยคุยกกันแล้วแต่สถานการณ์ไม่ดีขึ้น”

ตัวอย่าง การสนับสนุนทางสังคมของสมาชิกกลุ่ม ผ่านการเล่าประสบการณ์ในอดีต และปัจจุบันยังได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนและครอบครัว สมาชิกกลุ่มจะแลกเปลี่ยนมุมมองและความชัดเจนกับความหมายของคำว่าเพื่อนกับครอบครัว ในด้านครอบครัวของสมาชิกกลุ่มได้รับสนับสนุนค่าใช้จ่าย การให้กำลังใจผ่านการโทรคุยทุกวัน การปรึกษา และด้านเพื่อนจะใกล้ชิดสามารถเข้าใจด้วยการพูดเพียงครั้งเดียว ทำให้เวลามีปัญหา มักจะคุยกับเพื่อนมากกว่า

กรณีของปูเป้ (นามสมมติ) หนูได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อนเสมอเกี่ยวกับงานด้านการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ เนื่องจากปูเป้ไม่มีความสามารถด้านนี้ แต่ที่ได้เข้ามาเรียนเพราะสอบติด ที่จริงหนูไม่อยากจะเรียนใกล้บ้าน เลยมาลองยื่นคะแนนที่นี้ แล้วติดหนูเลยขอพ่อมาเรียนที่นี้ ที่นี้ก็ดี เพื่อนโอเคหญิงเก่งคอมมากกว่าหนู หนูจะให้เขาช่วยเวลาเป็นการทำโปรแกรม ซึ่งต้องทำงานด้านนี้มาก เนื่องจากหนูเรียนเทคโนโลยีการศึกษา

การสนับสนุนด้านการเรียน สัมมีปัญหาด้านนี้ เพราะเรียนไม่ค่อยรู้เรื่อง และได้รับคำแนะนำและกำลังใจจากสมาชิกกลุ่มชื่อ เจน (นามสมมติ) มีความสามารถด้านภาษาอังกฤษได้ให้คำแนะนำและให้กำลังใจ ดังนี้

ส้ม (นามสมมติ) “ผลการเรียนภาษาอังกฤษไม่ดีเลย เรียนไม่รู้เรื่องทำให้เกรดออกมาไม่ดี รู้สึกกดดันวิชาเดียวนี่ละ วิชาอื่นเรียนได้....และช่วงสมองเบลอไม่รับรู้ ลืมง่าย เป๊ปปๆ ก็ลืม เคยลืมกุญ

ไว้ที่รถมอเตอร์ไซด์ ค้นหาทั้งวันตอนเย็นนึกได้ลองเดินดูที่รถ เจอที่รถ....ให้เพื่อนช่วยจำ เราทำหน้าที่หลายอย่างเป็นประธานเอกด้วย ถ้าเราไม่ทำ ไม่มีคนทำ ห่วงเอกเลยตัดสินใจอยู่ต่อ”

เจน (นามสมมติ) “ขอให้อ่านบททวน ก่อนเรียน ปรึกษาถ้าตามไม่ทัน เราชอบดูหนังฝรั่ง ดูบ่อยจะชิน หรือถ้าจะให้ช่วยอะไรก็บอกได้”

ด้านครอบครัว ของส้ม (นามสมมติ) “หนูไม่มีพ่อแม่ ย่าเลี้ยงหนูมาตั้งแต่เล็ก ๆ หนูจะเรียก ย่าแม่ เวลาหนูไม่สบายใจจะโทรหาย่าทุกครั้ง ไม่ได้ไปบรรยายแต่แค่ฟังเสียงย่า ย่ามักจะเล่าเรื่องบ้าน ให้ฟัง และเล่าแบบซ้ำ ๆ หนูจะรู้สึกดีขึ้น” จากกรณีของส้ม จะได้รับการสนับสนุนด้านกำลังใจจาก สมาชิกกลุ่มเนื่องจากส้มถูกเลี้ยงดูจากย่า พ่อ และลุง “ส้มเข้มแข็งมาก สามารถประกอบตัวเองมาได้ ไม่เสียคน แสดงว่า ความรักของย่า พ่อและลุง ความรักจากย่าสามารถทดแทนความรักจากแม่ ความรักของย่ามีความจริงใจ บุคลิกของส้มเป็นผู้ใหญ่ พุดจาจะฉานมีความเป็นผู้ใหญ่กว่าวัยเดียวกัน”

สมมติฐานที่ 2. นักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการ ด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกหลังการทดลอง และระยะติดตาม ผล ไม่แตกต่างกัน

จากผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาที่ได้รับ โปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ ทางเลือก พบว่า ไม่พบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในระยะหลังการทดลองกับระยะ ติดตามผล เนื่องจากนักศึกษาที่เข้าร่วมการทดลองจะได้รับการพัฒนาให้สามารถจัดการความเครียด ตามความเป็นจริง ในด้านความเข้มแข็งในการมองโลก การสนับสนุนทางสังคม และการมองโลก ทางบวก ซึ่งสมาชิกกลุ่มแต่ละจะได้เรียนรู้ชีวิตว่าสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ด้วยการใช้กระบวนการ การใช้เทคนิคทางจิตวิทยา การใช้ศาสตร์แพทย์ทางเลือก มาร่วมกันจัดการความเครียดด้วยการ วิเคราะห์สาเหตุและแนวทางแก้ไขปัญหามาตามมิติทางความคิด อารมณ์ หรือพฤติกรรมด้วยความทำ ทายและความมุ่งมั่น รวมถึงการวิเคราะห์ผลกระทบจากความเครียดที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตใน ปัจจุบัน นักศึกษาจะได้เรียนรู้กระบวนการคิดวิเคราะห์สาเหตุของความเครียด การยอมรับว่าตน คนอื่น หรือสิ่งแวดล้อมเป็นสาเหตุของความเครียดทำให้มองโลกสอดคล้องกับความจริง ได้เรียนรู้ วิธีประเมินและการควบคุมความเครียดด้วยการปรับที่ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ด้วยการ ยอมรับความจริงที่ว่าความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน และสามารถจัดการความเครียด ในทันทีด้วยมีสติ การมีสมาธิ มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ การจัดการเวลาให้สมดุล และความสนใจ กับสัมพันธภาพในสังคมกับบุคคลใกล้ชิด เช่น เพื่อนและครอบครัว เนื่องจากคนเหล่านี้จะมีบทบาท สำคัญในการให้การสนับสนุน ปรึกษา พุดคุย และการให้กำลังใจเมื่อไม่สามารถเผชิญปัญหาตาม

ลำพังได้สอดคล้องกับแนวคิดของเพ็ญแข ประจันปัจฉิก (2556: 18) กล่าวว่า บุคคลแต่ละคน จำเป็นต้องมีการตัดสินใจและแก้ปัญหาอยู่เสมอ ปัญหาที่แต่ละบุคคลจะต้องแก้ไขนั้นมีอยู่มากทั้ง ปัญหาในชีวิตประจำวัน ปัญหาการเงิน ปัญหาที่ต้องเผชิญเป็นประจําอยู่แล้ว บุคคลอาจจะต้องพบกับปัญหาอื่น ๆ ที่ยากแก่การตัดสินใจและแก้ไขบางจึงเป็นเหตุทำให้บุคคลไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ตามปกติ แต่อย่างไรก็ตามการเผชิญปัญหาและการแก้ไขปัญหาเป็นเรื่องที่บุคคลแต่ละคนสามารถพัฒนาตนให้มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหาที่ดียิ่งขึ้นได้ หากได้รับการส่งเสริมที่ถูกต้อง มีการปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาก็จะช่วยให้บุคคลคนนั้นมีความสามารถในการเผชิญปัญหาที่ดีได้อย่างแน่นอน นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายเมื่อรับรู้ถึงความเครียดหรือผลกระทบที่เกิดขึ้น ด้วยการเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตน เช่น การผ่อนคลายด้วยการสะกดจิต การหายใจที่ถูกต้อง การทำสมาธิบำบัด การใช้กลิ่นบำบัด การนวด หรือการฟังดนตรีบรรเลง เสียงธรรมชาติ จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกผ่อนคลาย สดชื่น กระปรี้กระเป่า ลดความกังวล และความตึงเครียด ทำซึ่งจะส่งผลให้ร่างกายและจิตใจกลับสู่สภาวะสมดุลได้เสมอ ซึ่งวิธีการจัดการความเครียดเหล่านี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ทุกวัน ทุกสถานที่ และทุกเวลา เนื่องจากสมาชิกกลุ่มได้ผ่านกระบวนการฝึกปฏิบัติและเรียนรู้วิธีการด้วยตนเอง ผ่านการแลกเปลี่ยนประสบการณ์โดยตรง ซึ่งจะทำให้การเปลี่ยนพฤติกรรมที่ถาวรในการจัดการความเครียดซึ่งจะตรงกับสมมติฐานที่ 2 คือคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของพรรณวดี สมกิตติกานนท์ (2557 : 1-15) ที่ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการพัฒนาตัวแปรการเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ พบค่าคะแนนเฉลี่ยสูงในกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.01 และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของเพ็ญนภา กุลนภาดล (2559 : 198-212) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อความหยุนตัวของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความหยุนตัวสูงในระยะหลังการทดลองและติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การจัดการความเครียดในนักศึกษาคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ควรสร้างบรรยากาศที่ส่งเสริมต่อสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกและผู้นำกลุ่ม เพราะจะทำให้เกิดความร่วมมือในการดำเนิน

กิจกรรมต่างๆ บรรลุตามจุดมุ่งหมาย ตลอดจนการให้ความสำคัญกับพัฒนาการมนุษย์ด้วยเนื่องจากนักศึกษาเป็นช่วงรอยต่อระหว่างวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น

1.2 การกำหนดกิจกรรมสำหรับการจัดการความเครียดที่จะสร้างความสนใจที่ดี คือ ต้องให้สอดคล้องกับสภาพความเครียดในปัจจุบัน โดยพิจารณาจากสถานการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อบุคคลทางความคิด อารมณ์ หรือทางร่างกาย แล้วทำให้เป็นความทุกข์หรือเจ็บป่วย ทั้งนี้ นักศึกษาควรได้รับความรู้เกี่ยวกับความเครียดเป็นอารมณ์พื้นฐานเกิดขึ้นได้กับทุกคน การยอมรับความเครียดจะทำให้บุคคลเปลี่ยนความทุกข์ ให้เป็นความสุขด้วยการปรับเปลี่ยนมุมมอง และการหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม

1.3 การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุต่อความเครียดประกอบ สิ่งกระตุ้นความเครียด ความแข็งแกร่งทางใจ การมองโลกในแง่ดีและการสนับสนุนทางสังคม สามารถนำไปใช้ได้กับนักศึกษาครูศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ เพื่อเป็นเครื่องมือในการพัฒนาการจัดการความเครียดตามสาเหตุอย่างไร ควรศึกษาขั้นตอนและวิธีการให้คะแนนให้เข้าใจก่อนนำไปใช้

1.4 การนำศาสตร์แพทย์ทางเลือกมาใช้รวมกับการให้คำปรึกษากลุ่มให้คำปรึกษามีประโยชน์และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ แต่ควรศึกษาและรับคำแนะนำจากผู้รู้หรือผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้น ๆ เช่น การนวด และการกลืนบำบัด จะส่งผลโดยตรงกับบุคคลผ่านการสัมผัสทางกายและกลืน ก่อนนำไปใช้ควรมีความรู้ระบบกล้ามเนื้อร่างกายที่จะนวดบริเวณใด สมองส่วนของอารมณ์ และอาการข้างเคียงอาจเกิดขึ้นได้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 นำแบบวัดการจัดการความเครียดที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมา ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาทั่วประเทศทั้งสังกัดภาครัฐและภาคเอกชน เพื่อทดสอบความกลมกลืนของโมเดล สมมติฐานปัจจัยเชิงเหตุกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เพื่อหาผลสรุปในภาพรวมของประเทศ

2.2 ผลการวิจัยนี้สามารถใช้เป็นข้อมูลศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมในประเด็นของปัจจัยเชิงเหตุอื่นๆที่อาจส่งอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมที่มีต่อการจัดการความเครียด การปรับตัว บุคลิกภาพ การประเมินความเครียดซึ่งจะทำให้งานวิจัยมีความน่าสนใจยิ่งขึ้น

2.3 ควรศึกษาการจัดการความเครียดกับกลุ่มประชากรอื่นๆ ได้แก่ นักเรียนในระดับมัธยมศึกษา หรือประชาชนวัยแรงงาน เป็นต้น และควรมีการติดตามผลทุก 3 เดือน หรือ 6 เดือน เพื่อจะได้ทราบผลความคงทนและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปตามบริบทที่ดำรงชีวิตอย่างไร

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2541). *คู่มือคลายเครียด*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กมลรัตน์ กริทอง. (2545). *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษากลุ่ม*. จาก คณะกรรมการผลิตและบริหารชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา, *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา* (251-318). นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- กิตติมา อมรทัต. แปลเรียบเรียง. (2542). *เคล็ดลับพิชิตความเครียด*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สร้างสรรค์บุ๊คส์.
- จำลอง ดิษยวณิช; และ พรพิมล ดิษยวณิช (2545). *ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ*. เชียงใหม่: เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์.
- จรินทร์ สกกลถาวร. (2542). *การสำรวจความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชูทิพย์ ปานปรีชา (2529). *จิตวิทยาทั่วไป*. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- นันท์ชัตสนันท์ สกกุลพงศ์. (255, 2 กรกฎาคม). บทวิจารณ์หนังสือเรื่อง ศิลปะแห่งการปรึกษาทางจิตวิทยาแบบผสมผสาน. พิมพ์ครั้งที่ 3. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. 20(2); 125-130.
- นันท์ชัตสนันท์ สกกุลพงศ์. (2557). *บทความฟื้นฟูวิชาการ : จิตวิทยาการปรึกษาและจิตบำบัดแบบผสมผสาน*. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*. 2(22): 112.
- นภาพรณี เอื้อวงศ์ญาติ; และ สุนันทา โอศิริ. (2556). *Aromatherapy การบำบัดด้วยเครื่องหอม*. (เอกสารประกอบคำสอน). ชลบุรี: คณะแพทยแผนไทยเจ้าพระยาอภัยภูเบศร มหาวิทยาลัยบูรพา. อัดสำเนา.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2534). *ทักษะการให้บริการปรึกษาการผ่อนคลายและการลดความ - หวาดวิตกอย่างเป็นระบบ” เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น*. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ดุลา จิตตะยโสธร. (2542). *ระดับความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.
- บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. (2545). *ประมวลสาระวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับการประเมินผลการศึกษา (หน่วยที่ 3)*. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ปรีชา อินโท. (2540). *ความเครียดและวิถีคลายเครียด*. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. อัดสำเนา

- พสุ เดชะรินทร์. (2536). การบริหารความเครียด สาเหตุ ผลกระทบ และการควบคุม. *จุฬาลงกรณ์วารสาร*. 5(20): 82-96.
- พจนา ปิยะปกรณชัย. (2552). *การตอบสนองของบุคคลต่อภาวะเครียด*. กรุงเทพฯ: ธนาเพลส.
- เพ็ญนภา กุลนาคดล. (2559). การเสริมสร้างความหย่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ด้วยรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ. *วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม*. 12(2); 198-212.
- พรรณวดี สมกิตติกันนท์. (2557). การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์. *วารสารเกษมบัณฑิต*, 18(1); 19-35.
- พวงทอง ไกรพิบูลย์. (2555). ทำไมผู้ป่วยจึงเลือกรักษาด้วยการแพทย์สนับสนุนการแพทย์ทางเลือก. สืบค้นเมื่อ 5 พฤศจิกายน 2560. จาก <http://haamor.com/th/การแพทย์ทางเลือก/article101>.
- ไพศาล แยมวงษ์. (2555). การศึกษาการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ธรณินทร์ กองสุข; และคณะ. (2546). *ความเครียดของคนไทย : การศึกษาระดับชาติ ปี 2546*. นนทบุรี: บียอนด์ พับลิชชิง.
- ธรรมบุญ เฟื่องทอง. (2549). *วิวัฒนาการและโครงสร้างเกี่ยวกับสังคม*. สืบค้นเมื่อ 5 พฤศจิกายน 2560 จาก <http://e-learning.tapee.ac.th/>.
- ภูริภัทร ภาควลีธร. (2536). *จัดการความเครียด*. กรุงเทพฯ: นำธารการพิมพ์.
- มรรยาท รุจิวิชญ์. (2556). *การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต*. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วรางคณา รัชตะวรรณ. (2554). *การศึกษาและพัฒนาการมองโลกแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม*. ปริญญาโท กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิไลลักษณ์ ลังกา. (2557). *เอกสารประกอบการสอนวิชา MER 836 : Causal Modeling*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการวัดผลและวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วัชร ทรัพย์มี. (2522). *ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

- ศักดิ์นันท์ โพธิราช. (2550). *อย่าปล่อยให้ความเครียดขโมยรอยยิ้มไปจากคุณ*. สมุทรสาคร: แอ๊ปป่าพรีนติ้ง.
- สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล; วณิดา พุ่มไพศาลชัย; และพิมพ์มาศ ตาปัญญา. (2540, กันยายน - เมษายน 2541). *วารสารสวนปรง*. 13(3); 1-20. สืบค้นเมื่อ 13 ตุลาคม 2560, จาก <http://www.dmh.go.th/abstract/details.asp?id=2404>.
- สุวิมล ตีรกานันท์. (2543). *ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์: แนวทางสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. สืบค้นเมื่อ 5 พฤศจิกายน 2560 จาก <http://www.ipernity.com/blog/248956/418310>.
- ผู้จัดการออนไลน์. (2560, สิงหาคม). *ใส่ไม่ยั้ง ครูสุดโหดฟาดไม้เรียวทำโทษนักเรียนแค่โดดโฮมรุม*. สืบค้นเมื่อ 6 พฤศจิกายน 2560 จาก <https://www.manager.co.th/HotShare/ViewNews.aspx?NewsID=9600000082853>.
- องอาจ นัยพัฒน์. (2548). *วิธีวิทยาการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: สามลดา.
- อรุณี เกสรอุปบล. (2544). *การสำรวจความเครียด การจัดการกับปัญหาและการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (เวชศาสตร์ชุมชน) กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- อังศินันท์ อินทรกำแหง. (2551). *รายงานการวิจัยฉบับที่ 115 เรื่อง การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*.
- อัจฉรา สุขารมณ์; และพรวิ บุญประกอบ. (2542). *สภาวะแวดล้อมของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่สัมพันธ์กับภาวะความเครียดในการเรียนของนิสิต*. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- อรสา เอี่ยมรัศมีโชติ. (2557). *ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมต่อความเข้มแข็งอดทนของนิสิตหญิง ชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัย*. *วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม*. 10(1): 57-65.
- Allen, Elkin. (2552). *กิจกรรมสบายใจ ไล่ความเครียด (Relax in the city week by week)*. แปลโดย สัจจะพล ศรีสอาน. กรุงเทพฯ: ดีไลท์พับลิชชิ่ง.
- Aspinwall, L. G.; & Taylor, S. E. (1992). Modeling Cognitive Adaptation: A longitudinal Investigation of the Impact of Individual Differences and Coping on College Adjustment and Performance. *Journal of Personality and Psychology* 63: 989-1003.

- Abbas, Abdollahi.; & et al. (2016). Problem- solving skills and perceive stress among undergraduate students: The moderating role of hardiness. *Journal of Health Psychology* 1-11.
- Blanca, Elizabeth.; & García. (2014, July). Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. *Psicologia Educativa*. 20(1): 144-160. Retrieved July 3, 2014, from http://pse.elsevier.es/en/academic-stress-as-predictor- of/articulo/90326525/VFModT_97Qk.
- Bin, Yu.; et al. (2014, April). Acculturative Stress and Influentia Factors among International Students in China: Structural Dynamic Perspective. *PLOS ONE*. 9(2): 222-250.
- Brett, Furlonger.; & Emilia, Gencic. (2014, June). Comparing Satisfaction, Life-Stress, Coping and Academic Performance of Counseling Students in On-Campus and Distance Education Learning Environments. *Australian Journal of Guidance and Counselling*. 24(1): 76-89. Retrieved July 3, 2014, from <http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=9269892&fileId=S10372911>.
- Blonna, R. (2007). *Coping with Stress in a Changing World*. 4th ed. New York: McGraw-Hill.
- Brown, Warn B.; & Moberg. (1980). *Organization Theory and Management: A Macro Approach*. New York :John Willy sons.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful Life Events, personality, and health-inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 37(1): 1-11.
- Corey, Gerald. (2012). *Theory & Practice of Group Counseling*. 8th ed. Brooks/Cole Thomson Learning.
- Corsini R J.; & Wedding D. (2011). *Current Psychotherapies*. United States of America: Rebecca Cross.
- Cherkil, S.; & Gardens, J. S. (2013, Oct-Dec). Coping Styles and its Association with Sources of Stress in Undergraduate Medical Students. *Indian Journal of Psychological Medicine*. 35(4). Retrieved July 3, 2014 from <http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=9269892&fileId=S10372911>.
- Darley, J. M.; Glucksberg, S. K.; & Kinchla. (1986). *R.A.Psychology. printed 3rd* , Englewood cliffs, New Jersey: Prentice – Hall.
- Eggens, W.; & Bosker, R. (2008). The influence of Personal Network and Social Support on Study Attainment of Students in University Education. *High. Educ*. 55: 553 – 573.

- Ekpenyong, E. C.; Daniel, E. N.; & Aribio, O. D. (2013). Associations Between Academic Stressors, Reaction to Stress, Coping Strategies and Musculoskeletal Disorder among College Students. *Ethiop J Health Sci.* 23(2). Retrive August 28, 2017, from [http:// http://www.ajol.info/index.php/ejc/article/10.1108/0965428111008](http://www.ajol.info/index.php/ejc/article/10.1108/0965428111008).
- Engel, G. L. (1962). *Psychological Development in Health and Dissease*. Philade Lphia: W.B Saunders.
- Gladding, S. T., (2013). *Counseling A Comprehensive Profession*. 7th ed. United States of America: Corier.
- Gibbons, C. (2012). Stress, Positive psychology and the National Student Survey. *Psychology Teaching Review.* 18(2): 225-260.
- Geslani, P. G.; & Gaebelein, J. C. (2013). Perceived Stress, Stressors, and Mental Distress among Doctor of Pharmacy Students. *Social Behavior and Personality.* 41(9), 1457-1468.
- Selye, H. (1976). *The Stress for life*. New York: Mc Groaw-Hill Book.
- Bland, W. H.; & Bigham, L. (2002). *Stress tolerance: New Challenges for Millennial College Students*. Department of health and Kinesiology, Georgia Southern University.
- Howell, D. C. (1997). *Statistic Methods for Psychology*. 6th ed. University of Vermont: Thomson Wadsworth.
- Jing, Sun; Nicholas, Buys; Donald, Stewart; & David, Shum. (2011). Mediating effects of coping, personal belief, and social support on the relationship among stress, depression, and smoking behaviour in university students. *Health Education.* 111(2): 133 - 146. Retrieved July 3, 2014, from <http://www.emeraldinsigh t.com/doi/pdfplus/10.1108/09654281111108544>.
- Janis, I.L. (1952). *Psychological stress*. New York: John Wiley and sons.
- James, A. Shepperd.; & Javad, H. Kashani. (1991, *December*). The Relationship of Hardiness, Gender, and Stress to Health Outcomes in Adolescents. *Journal of Personality.* 59(4). Retrieved July 4, 2014 from <http:// http://www.ajol.info/index.php/ejc/article/10.1108/096542811101>.

- Jafar, M.; et al. (2016). The effectiveness of Group training of CBT – Base Stress Management on Anxiety, Psychological Hardiness and General Self-Efficacy among University Students. *Global Journal of Health Science*. 8(6): 223-259.
- Jameson, P. (2014). The effects of a hardiness education on hardiness and perceived stress of junior baccalaureate nursing students. *Nurse Education Today*. 34: 603-607.
- Kumaraswamy, N. (2013). Academic Stress, Anxiety and Depression among College Students- a Brief Review. *International Review of Social Science and Humanities*. 5(1): 135-143.
- King; et al. (2012, Oct-Dec). Employing the Health Believe Model to Examine Stress Management Among College Students. *American Journal of Health Studies*. 27(4). Retrieved July 4, 2014 from <http://www.ajol.info/index.php/ejc/article/view/10.1108/0965428111111>.
- Kittu, D.; & Patil, R. (2013). Study of Association of Psychological Stress and Depression among undergraduate Medical Students in Pondicherry. *National Journal of Community Medicine*. 4(4): 201-235.
- Kreig, B. D. (2002). High Expectations for Higher Education? Perceptions of College and Experiences of Stress Prior to and Though the College Career. *College Student Journal*. 5(2): 112-118.
- Lambert. (1999, April). Psychological hardiness: state of the science. *Holist Nurs Pract*. 13(3): 11-19.
- Lazarus, R. S.; & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer Publishing.
- Lewis, A. J.; & D'Andrea, J. M. (1996). *Community Counseling*. United States of American: Waveland.
- Lin, Shu-Hui; & Huang, Yun-Chen.(2014). *Life stress and academic burnout*. 1(3). Retrieved July 3, 2014, from <http://www.ajol.info/index.php/ejc/article/view/72722/eds.a.ebscohost>.
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*. 1(3): 160-168.
- Mckim, R. B.; Rayfield, J.; Harlin J.; & Adams A. (2013). Stress Levels of Agricultural Science

- Cooperating Teachers and Student Teacher: A Repeated Measures Comparative Assessment. *Career and Technical Education Research*. 38(1): 3-17.
- Masson, Robert L.; & Christine, Schimmel. J. (2012). *Group Counseling Interventions and Techniques*. 7th ed. Canada : Buyer.
- May, Ross w.; & Casazza, Stephen. P. (2012, June,). Academic Major as a Perceived Stress Indicator: Extending Stress Management Intervention. *College Student Journal*. 46(2): 112-136.
- Michael, Specia.; et al. (2000). A Randomized, Wait-list Controlled Clinical Trial: The Effect of a Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction on Mood and Symptoms of Stress in Cancer Outpatients. *Psychosomatic Medicine* 62: 613-622.
- Nesman, F.; & Hurrelman. (1994). *Socail network and Social support in Childhood and Adolescence*. Berlin; New York: de Gruyter.
- Nicole, A.; Nelson, F. N. (2013, September-October). Vigorous Physical Activity, Mental Health, Perceived Stress, and Socializing Among College Students. *American Journal of Health Promotion*. 28(1): 235-248.
- Nguyen, D. Shult, J. (2012). Psychological Hardiness in Learning and Quality of College of Business Students: Evidence from Vietnam. *J Happiness Stud*. 13:1091-1103.
- Okorodudu, Grace Nwamaka. (2011).The Mediating Impact of Personality and Socio-Economic Status in the Treatment of Stress in Adolescents. *EDO Journal of Counseling*. 4(1-2). Retrieved July 6, 2014 จาก <http://www.ajol.info/index.php/ejc/article/view/72722>.
- Palmer, S.; & Puri, A. (2006). *Coping with Stress at University; a Survival Guide*. Great Britain: The Cromwell.
- Pat, Milner.; Stephen; & Palmer. (1998). *Integrative Stress Counseling: A Humanistic Problem-Focused Approach*. Great Britain : Redwood Book.
- Patterson, C. H. (1966). *Theory of Counseling and Psychotherapy*. New York: Harper & Row.
- Po-Chi, Kao.; & Phillip, Craigie. (2013). Evaluating Student Interpreters' Stress and Coping Strategies. *Social Behavior and Personality*. 41(6). 1035-1044. Retrieved July 12, 2014, from จาก <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.20134.41.6.1035>.
- Pengilly, W. & Dowd, E. (2000). Hardiness and Social Support as Moderators of Stress.

- Journal of Clinical Psychology*. 56(6): 813-820.
- Saklofske, Donald H; (2012, April). Relationships of personality, affect, emotional intelligence and coping with student stress and academic Success: Different patterns of association for stress and success. *Learning and Individual Differences*. 22(2): 251-257. Retrieved July 3, 2014, from <http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail?vid=6&sid=a92c727d-bd35-47fe-952e-55c43452f0c3%40sessionmgr4003&hid=ZWRzLWxpdmU%3d#db=eric&AN=EJ958390>.
- Seaward. (2004). *Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Well-being*. 4th ed. United States of America: D.B. Hess.
- Seligman, et al. (2004). *Learning Optimism*. New York: Pocket Books.
- Sandersan, Catherine. A. (2004). *Health Psychology*. Hoboken: John Wiley & Sons.
- Surjlal, J.; Vanzyl, Y.; & Nolan, V. T. (2013, December). Perceived Stress and Coping Skills of University Students-athletes and the Relationship with Satisfaction. *Africa Journal for Physical, Education, Recreation and Dance (AJPHERD)*. 19(4): 1047-1059.
- Singh, A.; et al. (2013, July-August). A descriptive Study of Perceived Stress among the North Indian Nursing Undergraduate Students. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*. 18(4). Retrieved July 3, 2014, from <http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail?vid=6&sid=a92c727d-bd35-47fe-952e-55c43452f0c3%40sessionmgr4003&hid=110&bdata=>
- Thompson, R. A. (2003). *Counseling Techniques*. UK: Brunner-Routledge.
- Tavolacci P., M.; and et al. (2013). Prevalence and association of perceived stress, substance use and behavioral addictions: a cross-sectional study among university students in France, 2009-2011. *BMC Public Health* 2013, 13:724. Retrieved June 4, 2014 from <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/13/724>.
- Trotter, J. P. (1999). *The Counselor and the Group: Integrative theory, training and practice*. 3th ed. Philadelphia: Taylor & Francis.
- Thomson, A. R., (2003). *Counseling Techniques: Improving Relationships with others, Ourselves, Our Families and Our Environment*. 2nd ed. New York: Brunner-Routledge.
- Wagner M.; and Rhee Y. (2002). *Stress, Sleep, Grief: Are College Students Receiving*

Information That Interest Them?. Department of Nutrition and Dietetics, University of North Dakota.

Weiten, W.; & Lloyd M. (2006). *Psychology Applied to Modern Life*. 8th ed. Canada: Thomson Learning.

Yuh-Jen Gui; & et al. (2002). *College Students's Stress Under Current Economic Downturn*. Department of Education Psychology & Special Service, Department of Speech-Language Pathology, the University of Texas at El Paso.





ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพแบบสอบถามสิ่งกระตุ้นความเครียดความแข็งแกร่งทางใจ

การมองโลกในแง่ดี และการสนับสนุนทางสังคม

2. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม

แบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพเครื่องมือ
แบบสอบถามสิ่งกระตุ้นความเครียดแบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจ
แบบสอบถามมองโลกในแง่ดี แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1. ผศ. นาวาตรี ดร.พงษ์เทพ จิระโร | อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 2. ผศ. ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล | อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 3. ผศ. ดร. น.พ.วรภัทร รัตอาภา | อาจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 4. อาจารย์ ดร.สมพงษ์ ปันหุ่น | อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 5. ผศ.ร.อ.หญิง ดร.ชนิดดา แบนเกษร | อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลและจิตเวช
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพเครื่องมือ
โปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1. ผศ. พ.ต.ท.หญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม | อาจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช |
| 2. ผศ. ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง
การศึกษา | อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. ผศ. ดร.วรากรณ์ ทรัพย์วิระปกรณ | อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 4. ผศ. ดร. น.พ. วรภัทร รัตอาภา | อาจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 5. ผศ. ร.อ.หญิง ดร.ชนัดดา แบนเกษร | อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลและจิตเวช
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |

ที่ ศธ.6918/ 9116



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุรนารี 23 เขตพัฒนา กรุงเทพฯ 10110

15 กันยายน 2560

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นาวาตรี ดร.พงศ์เทพ จิระโร

เนื่องด้วย นายทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศึกษาศาสตร์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการ
ให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักราภรณ์ ศรีสวัสดิ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนาคล และ อาจารย์ ดร.ธิญะลี สุขในสิทธิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
ปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบวัดสังเคราะห์
ความเครียด, แบบวัดความเข้มเกร็งทางใจ, แบบวัดการมองโลกทางบวก, และแบบวัดการสนับสนุน
ทางสังคม ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม และ
ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริพงษ์ วัฒนานนท์กุล)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 095 468 4627

ที่ ศร 6918/ 3118



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุมนวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

15 กันยายน 2560

เรื่อง ขอร้องเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรินทร์ ฉายวิมล

เนื่องด้วย นายทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการ
ให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนาคล และ อาจารย์ ดร.อัญชลี สุขโนสิทธิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
ปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบวัดสังเคราะห์
ความเครียด, แบบวัดความแข็งแกร่งทางใจ, แบบวัดการมองโลกทางบวก, และแบบวัดการสนับสนุน
ทางสังคม ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม และ
ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์กุล)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน
วิชาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 095 468 4627



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15664

ที่ ศธ 6918/ 3111

วันที่ 15 กันยายน 2560

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณณทิรา จารุเพ็ง

เนื่องด้วย นายทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม นิสิตรระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการ
ให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนาคถล และ อาจารย์ ดร.อัครสิทธิ์ สุขโนสิทธิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
ปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมการให้
คำปรึกษากลุ่ม ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม และ
ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณณทิรา จารุเพ็ง วัฒนานนท์สกุล)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ 6918/ 3111



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุมนวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

19 กันยายน 2560

เรื่อง ขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เนื่องด้วย นายทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการ
ให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาต และ อาจารย์ ดร.อัญชลี สุขในสิทธิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
ปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพ.วรภัทร รัตอาภา
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มและเครื่องมือ ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงาน
ในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้
นายทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน

วิชาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 095 468 4627

ที่ ศธ 6918/ 9418



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

15 กันยายน 2560

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทวีพิริยะปกรณ์

เนื่องด้วย นายทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการ
ให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาตล และ อาจารย์ ดร.อัญชลี สุขโนสสิทธิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
ปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรม
การให้คำปรึกษากลุ่มบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงาน
ในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม และ
ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน

วิชาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 095 468 4627

ที่ ศธ 6918/ 5331



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุมนวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

15 กันยายน 2560

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร.สุอรุณ วงษ์หิมี

เนื่องด้วย นายทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศึกษาศาสตร์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการ
ให้คำปรึกษาแก่กลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัฒนา ภูมมาทผล และ อาจารย์ ดร.อัญชลี สุขในสิทธิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
ปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรงไปรณกรรมการให้
คำปรึกษากลุ่มและเครื่องมือ ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม และ
ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน

วิชาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 095 468 4627

ที่ ศธ 6918/ ๖๖๖1



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

15 กันยายน 2560

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รอ.หญิง ดร.ชนิดา แนนเพชร

เนื่องด้วย นายทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการ
ให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล และ อาจารย์ ดร.อัญชลี สุขโนสธิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
ปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมการให้
คำปรึกษากลุ่มและเครื่องมือ ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม และ
ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 095 468 4627

ที่ ศธ 6918/ 9216



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

15 กันยายน 2560

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์ ดร.สมพงษ์ ปันพูน

เนื่องด้วย นายทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศึกษาศาสตร์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการ
ให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญมา ภูณภักดิ์ และ อาจารย์ ดร.อัญชลี สุขในสิทธิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
ปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบวัดสังเคราะห์
ความเครียด, แบบวัดความแข็งแกร่งทางใจ, แบบวัดการมองโลกทางบวก, และแบบวัดการสนับสนุน
ทางสังคม ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม และ
ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์กุล)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 095 468 4627



ภาคผนวก ข

สิ่งกระตุ้นความเครียดความแข็งแกร่งทางใจ
การมองโลกในแง่ดี และการสนับสนุนทางสังคม

แบบสอบถามสำหรับการวิจัย

แบบสอบถามฉบับนี้ใช้เป็นส่วนหนึ่งในการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก” แบบสอบถามประกอบด้วย จำนวน 6 ตอน ดังนี้

คำชี้แจง

1. แบบวัดนี้ใช้เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกเกี่ยวกับความเครียด ซึ่งเป็นการรับรู้ของแต่ละบุคคล ดังนั้นข้อคำถามในแต่ละข้อไม่มีคำตอบถูกผิด จึงขอให้ท่านตอบแบบวัดการจัดการความเครียดนี้ ให้ตรงกับตัวท่านมากที่สุด
2. ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดการจัดการความเครียดนี้ จะถือเป็นความลับ ไม่เผยแพร่เป็นรายบุคคล และนำมาใช้เพื่อการศึกษาในภาพรวมเท่านั้น ดังนั้นจึงไม่มีผลกระทบต่อตัวท่าน หรือการเรียนของนักศึกษาแต่อย่างใด
3. คำตอบของท่านเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษาวิจัย
4. โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ จึงจะเป็นคำตอบที่สมบูรณ์ และนำไปใช้ในการประมวลผล

แบบสอบถามการจัดการความเครียด ประกอบด้วย 6 ส่วน ได้แก่

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล
- ส่วนที่ 2 สิ่งกระตุ้นความเครียด
- ส่วนที่ 3 ความแข็งแกร่งทางใจ
- ส่วนที่ 4 การมองโลกในแง่ดี
- ส่วนที่ 5 การสนับสนุนทางสังคม
- ส่วนที่ 6 ความเครียด

ทั้งนี้ ขอให้นักศึกษาตอบคำถามทุกข้อให้ตรงกับความคิดและความรู้สึก เพื่อความสมบูรณ์ของแบบสอบถามฉบับนี้

ขอขอบคุณทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม

นิสิตปริญญาเอก สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามคุณลักษณะส่วนบุคคล

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้สอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เมื่อท่านอ่านแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ลำดับที่	ข้อความ	สำหรับผู้วิจัย
1	เพศ ☐ 1. ชาย ☐ 2. หญิง	Sex ☐
2	ชั้นปี ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	Level ☐
3	วิชาเอกการสอน โปรดระบุ.....	type ☐
4	การติดต่อกับครอบครัว ☐ บ่อย ☐ นานๆครั้ง	Com ☐
5	บิดามารดามี อาชีพ ☐ 1. เกษตรกรรม ☐ 2. รับจ้าง ☐ 3. รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ ☐ 4. ค้าขาย ☐ 5. ทำงานบ้าน(พ่อบ้าน,แม่บ้าน) ☐ 6. ไม่ได้ประกอบอาชีพ	Occ ☐
6	จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน เป็นบุตรคนที่.....	mem ☐
7	รายได้เฉลี่ยของนิสิต บาท/เดือน ☐ 3,000 ☐ 3,500-5,000 ☐ 5,500-8,000 ☐ มากกว่า 9,000 ขึ้นไป	Inco ☐
8	การอาศัย ☐ หอพักมหาวิทยาลัย ☐ หอพักเอกชน ☐ บ้านพ่อแม่หรือญาติ	Live ☐

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามสิ่งกระตุ้นความเครียด

คำชี้แจง ขอให้นักศึกษาพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่ามีความสอดคล้องกับความเป็นจริงมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักศึกษา ดังนี้

ข้อความ	สิ่งกระตุ้นให้นักศึกษารู้สึก เครียด ไม่สบายใจ อีก				
	มากที่สุด	ส่วนมาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่เลย
ด้านวิชาการ (academic)					
1.ฉันรับรู้ว่ามีภาระเกี่ยวกับการเรียนหนักมาก					
2.ฉันเตรียมอ่านหนังสือเตรียมสอบกลางภาคและปลายภาค					
3.ขณะที่ฉันนั่งทำข้อสอบกลางภาคและปลายภาค					
4.ขณะที่ฉันนั่งทำรายงานที่ได้รับมอบหมาย					
5.ขณะที่ฉันรายงานหน้าชั้นเรียน					
6.ฉันรีบเร่งทำงานให้เสร็จเพื่อจะส่งในวันสุดท้าย (deadlines)					
7.ขณะที่ฉันอ่านหนังสือทบทวนบทเรียน					
8.ขณะที่ฉันนั่งเรียนในชั้นเรียน					
9.วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการเรียน					
10.ผลการเรียนในปัจจุบันของฉัน					
11.การอภิปรายในชั้นเรียนของฉัน					
12.การทำความเข้าใจเกี่ยวกับวัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียน					
13. การขาดความชัดเจนในภาระงานที่ได้รับมอบหมาย					
14.ฉันได้รับมอบหมายงานบางอย่างที่หนักเกินกำลัง					
15.มีช่วงเวลาที่ฉันถูกกดดันมากเมื่อถูกประเมินผลงาน					
16.การถูกมอบหมายให้ทำงานกลุ่ม					
เวลา/ความสมดุล (time/balance)					
17. ฉันไม่สามารถจัดการเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ					
18.ฉันสามารถจัดการสิ่งต่างๆ ที่รับผิดชอบได้					

ข้อความ	สิ่งที่กระตุ้นให้นักศึกษารู้สึก เครียด ไม่สบายใจ อีก อีก				
19.การจัดการเวลาได้อย่างสมดุล					
20.ผลงานออกมาระดับดีทั้งผลการเรียนและงาน					
21.การหาเวลาในการทำกิจกรรมในมหาวิทยาลัยและการพักผ่อน					
22.ฉันเหนื่อยมากจะทำให้การเรียนรู้ในชั้นเรียนไม่ดี					
23.หาเวลาที่เหมาะสมระหว่างการเรียนและงาน					
24.ฉันพยายามหาจุดสมดุลให้ชีวิต					
25.ฉันยากลำบากในการจัดทำตารางเวลา					
26.ขาดเวลาให้ครอบครัว					
27.ฉันจัดทำทุกสิ่งได้อย่างเหมาะสม					
28.ฉันรับทุกสิ่งมาทำด้วยตนเอง					
29.ฉันจะศึกษาให้รู้มากก่อนจะลงมือทำงาน					
30.ฉันไม่จริงจังในการทำงาน การเรียน และชีวิตส่วนตัว					
งาน (work)					
1.ฉันต้องทำงานมากพอที่จะได้รับรายได้เพื่อการศึกษา					
2.ฉันต้องหางานที่ทำให้ฉันสามารถมาเรียนตามปกติ					
3.ฉันไม่สามารถหางานทำเพื่อได้เงินให้เพียงพอกับค่าใช้จ่าย					
4.ฉันต้องทำงานหลายชั่วโมงต่อเนื่อง					
5.ฉันทำงานที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายวิชาชีพการเป็นครู					
6.ฉันจัดการกับแรงกดดันงานจากนายจ้างหรือคนว่าจ้าง					
ลักษณะภายในบุคคล/ตัวตน(interpersonal/self)					
1.ฉันพยายามทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง					
2.ฉันกลัวความล้มเหลว					
3.ฉันรู้สึกเหมือนไม่ได้อยู่ในมหาวิทยาลัย					
4.ฉันมีทักษะในการเรียน					
5.ฉันขาดแรงจูงใจ					
6.ฉันต้องจัดการกับบุคลิกภาพของตัวเอง					

ข้อความ	สิ่งที่กระตุ้นให้นักศึกษารู้สึก เครียด ไม่สบายใจ อีก				
7.ฉันรู้สึกตกต่ำ					
8.ความรู้สึกรออกมาจากส่วนลึกของฉัน					
9.ฉันไม่สามารถใช้ความคิดให้เกิดความชัดเจน					
10.ฉันรู้สึกว่ายังฉลาดไม่พอ					
11.การผัดวันประกันพรุ่งเพราะความขี้เกียจของฉัน					
12.ฉันรู้สึกไม่แน่ใจว่าที่กำลังเรียนแล้วจะได้รับปริญญาที่เหมาะสม					
13.ฉันขาดวินัยในตนเอง					
14.ฉันโดดเดี่ยว					
15.สุขภาพร่างกาย					
16.สุขภาพจิต					
17.ทักษะในการเขียนรายงานของฉัน					
ครอบครัว (family)					
1.ฉันกลัวว่าฉันจะทำให้ครอบครัวผิดหวัง					
2.ฉันต้องจัดการกับความรับผิดชอบต่อครอบครัว					
3.ฉันขาดการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว					
4.คนในครอบครัวขาดความเข้าใจเกี่ยวกับมหาวิทยาลัย					
5.ฉันจัดการกับความขัดแย้งภายในครอบครัว					
1.วิธีการที่เพื่อนนักศึกษาปฏิบัติต่อฉัน					
2.ฉันมีวิธีสร้างสัมพันธภาพส่วนตัวของฉัน					
3.ฉันพยายามที่จะหาเพื่อนใหม่ในมหาวิทยาลัย					
4.ฉันหากลุ่มสนับสนุนเมื่อต้องการช่วยเหลือ					
5.ฉันทำกิจกรรมกับเพื่อนในมหาวิทยาลัย					
6.ฉันมีปัญหาสัมพันธภาพส่วนตัว					
7.ฉันรู้สึกมีการแข่งขันกันในมหาวิทยาลัย					
8.ฉันไม่มีการสนับสนุนจากคนอื่นอย่างเพียงพอ					
9.การปฏิบัติต่อเพื่อนใหม่					
10.การใช้ชีวิตกับคนอื่นในหอพัก/บ้าน					

ข้อความ	สิ่งที่กระตุ้นให้นักศึกษารู้สึก เครียด ไม่สบายใจ อีก อีก				
11.การรักษาสัมพันธภาพ					
คุณภาพการสอน/สัมพันธภาพกับครู/การสนับสนุน จากครู (teaching quality/relationship with teacher / support from teacher)					
1.ทัศนคติการเรียนการสอนของครูที่มีต่อนักศึกษา					
2.วิธีการสอนของครู					
3.การเข้าหาอาจารย์เพื่อขอความช่วยเหลือ					
4.การทำความเข้าใจต่อสิ่งที่อาจารย์คาดหวัง					
5.ขาดการสนับสนุนจากอาจารย์ผู้สอน					
6.เครื่องมือประเมินการเรียนรู้					
7.ความระส่ำระสายของอาจารย์ผู้สอน					
8.การขาดความรู้ของอาจารย์ผู้สอน					
9.ความล่าช้าในการสังเกตและให้ข้อเสนอแนะ					
10.ขาดความเกี่ยวข้องสิ่งที่เรียนรู้ไปสู่อาชีพ					
11.ขาดข้อเสนอแนะจากอาจารย์ผู้สอน					
ด้านการเงิน (Financial)					
1.เงินต้องหาเงินเรียนด้วยตัวเอง					
2.การจ่ายเงินค่าเทอม					
3.ข้อจำกัดในการทำงานในขณะที่กำลังศึกษา					
4.เงินรายได้เพียงพอในการใช้จ่ายในมหาวิทยาลัย					
5.การจัดการค่าใช้จ่ายตลอดสัปดาห์					
6.การเงินของครอบครัว					
7.ภาระการเงินที่ใช้เกี่ยวกับการศึกษา					
สิ่งแวดล้อม /การบริหารจัดการ/การขนส่ง (environment/administrative/transition)					
1.การปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย					
2.การจ่ายเงินค่าใช้จ่ายรายสัปดาห์					
3.การขนส่งในมหาวิทยาลัย					

ข้อความ	สิ่งที่กระตุ้นให้นักศึกษารู้สึก เครียด ไม่สบายใจ อีก อีก				
4.การหางานทำในมหาวิทยาลัย					
5.ขาดความยืดหยุ่นทางเลือกในการเรียน					
6.ขาดสิ่งอำนวยความสะดวก					
7.การจัดการกับการบริหารจัดการของมหาวิทยาลัย					
8.การเข้าถึงการบริการอินเทอร์เน็ต					
9.ความพร้อมใช้งานของสวนสาธารณะ					
10.ขาดการช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่การบริหารงาน					
11.ขาดการสื่อสารจากมหาวิทยาลัย					
12.คุณภาพของอาคารและอุปกรณ์					
13.การหาสถานที่สำหรับพักอาศัย					
14..ใช้เวลาเป็นชั่วโมงที่จะเข้าถึงมหาวิทยาลัย					
15.ขาดทรัพยากรในมหาวิทยาลัย					
16.ขาดกิจกรรมการสนทนากันในมหาวิทยาลัย					
17.ชื่อเสียงของมหาวิทยาลัย					
18.การสื่อสารระหว่างนักศึกษาและมหาวิทยาลัย					
19.การใช้คอมพิวเตอร์ที่บ้านเชื่อมต่อกับระบบ คอมพิวเตอร์ในมหาวิทยาลัย					
20.การไปไหนมาไหนระหว่างเรียน					

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความเข้มแข็งทางใจ

คำชี้แจง ขอให้นักศึกษาพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่ามีความสอดคล้องกับความเป็นจริงมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักศึกษา ดังนี้

ข้อความ	มากที่สุด	ส่วนมาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่เลย
ด้านความมุ่งมั่น (Commitment)					
1. ฉันมีความตั้งใจเรียนรู้สาระวิชาการต่างๆ เข้าเรียนสม่ำเสมอ					
2. ฉันให้ความสำคัญกับเวลามาก จึงจัดการเวลาในชีวิตได้ดี					
3. ฉันจะทำงานตามบทบาทที่ได้รับมอบหมายอย่างบุคคลที่มีความรับผิดชอบ					
4. ฉันจะใส่ใจต่อความรู้สึกรักของผู้อื่นเสมอ					
5. ฉันสอบถามข่าวสารของครอบครัวสม่ำเสมอ					
6. ฉันมีแผนการใช้เงินเพื่อให้เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย					
7. ฉันสามารถดำรงชีวิตได้แม้เผชิญกับสิ่งแวดล้อมที่ไม่น่าพอใจ					
ด้านการควบคุม (Control)					
8. ฉันมีความอดทน และผ่อนคลาย เมื่อฉันใช้สมองด้านวิชาการมาก					
9. ฉันจะปฏิบัติตามตารางการเรียน เช่น การอ่านหนังสือก่อนเรียนหรือเพื่อทบทวนหรือการทำรายให้ตรงตามแผนที่ตั้งใจไว้แล้วอย่างสม่ำเสมอ					
10. เมื่อฉันเกิดความขัดแย้งกับคนอื่น ฉันไม่ใช้อารมณ์นำเหตุผล					
11. ฉันสามารถปฏิบัติตามระเบียบวินัยของมหาวิทยาลัยได้สม่ำเสมอ					
12. ฉันสามารถปฏิเสธการใช้ยาเสพติดหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้เสมอ					

ข้อความ	มากที่สุด	ส่วนมาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่เลย
13. ฉันจะดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตด้วยการผ่อนคลายความตึงเครียดอย่างสม่ำเสมอ					
ด้านการท้าทาย (challenge)					
14. ฉันเชื่อความสามารถในการเรียนรู้ของฉัน จะทำให้ฉันประสบความสำเร็จในชีวิตได้					
15. ฉันชอบทำสิ่งยากๆ เสมอ					
16. ฉันสามารถรับทำงานที่เร่งรีบแล้วเสร็จทันเวลา					
17. ฉันนั่งสงบ เรียกลสติ เพื่อรักษาสัมพันธภาพระหว่างเรากับคนอื่นๆ ได้เสมอ					
18. ฉันพยายามพัฒนาตนให้มีศักยภาพที่สูงขึ้น					
19. ฉันเชื่อว่าอุปสรรคในชีวิต จะทำให้เกิดการเรียนรู้และทำให้ชีวิตมีคุณค่ามากขึ้น					

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี

คำชี้แจง ขอให้นักศึกษาพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่ามีความสอดคล้องกับความเป็นจริงมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักศึกษา ดังนี้

ข้อความ	มากที่สุด	ส่วนมาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่เลย
ความคงทนถาวร (Permanence)					
1. ในช่วงเวลาที่ไม่มีความแน่นอน ฉันมักจะคาดหวังได้สิ่งที่ดีที่สุดเสมอ					
2. ฉันมักใช้วิธีง่ายๆ ในการผ่อนคลายเสมอ					
3. ฉันยอมรับว่าฉันต้องพัฒนาศักยภาพในด้านที่ไม่ถนัด					
4. ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่คงทนถาวร ทุกสิ่งเปลี่ยนไปตามกาลเวลา					
5. ฉันสามารถจัดการเวลาได้แม้ในช่วงเวลาที่รีบเร่ง					
ความครอบคลุม (Pervasiveness)					

ข้อความ	มากที่สุด	ส่วนมาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่เลย
6. ฉันสามารถร่วมกิจกรรมที่สนุกสนานกับเพื่อนๆ ได้มาก					
7. ฉันยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ไม่ว่าสิ่งนั้นจะดีหรือไม่ดี					
8. ความทุกข์สามารถเกิดขึ้นกับทุกคน					
9. ไม่มีใครที่ไม่เคยผิดหวังในชีวิต					
10. ฉันจะไม่รู้เศร้าเสียใจจนเกินไป					
ความเป็นตนเอง (Personalization)					
11. ฉันทำงานเสร็จไม่ทันวันกำหนดส่ง ฉันยอมรับผลที่จะตามมา					
12. ฉันได้คะแนนเก็บไม่ดี เกิดจากการกระทำของตัวเอง					
13. บางครั้งอึดอัดมากจนเก็บอาการไม่อยู่					
14. บางครั้งมีอุปสรรคในชีวิต ฉันสามารถบอกได้ถึงสาเหตุ					
15. บางครั้งฉันจะหงุดหงิดกับสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย					

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง ขอให้นักศึกษาพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่ามีความสอดคล้องกับความเป็นจริงของนักเรียนมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักศึกษา ดังนี้

ข้อความ	มากที่สุด	ส่วนมาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่เลย
การสนับสนุนทางอารมณ์ (emotional support)					
1.มีคนคอยความห่วงใยเกี่ยวกับการดำรงชีวิตในมหาวิทยาลัย					
2.ฉันได้รับฟังคำพูดหรือการกระทำที่ส่งเสริมให้เกิดกำลังใจในการเรียน					
3.มักจะมีคนสนใจฟังเสมอเวลาที่ฉันพูดถึงเรื่องปัญหาใน					

ข้อความ	มากที่สุด	ส่วนมาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่เลย
ชีวิต					
4.ฉันรู้สึกว่าได้ได้รับความไว้วางใจในการตัดสินใจในการใช้ชีวิตในฐานะนักศึกษา					
5.ฉันเป็นคนที่มียุทธศาสตร์และเป็นที่ต้องการของครอบครัว/สังคม					
การสนับสนุนทางด้านสิ่งของและบริการ (instrumental support)					
6.ฉันได้รับเงินจำนวนที่พอเพียงเพื่อใช้จ่ายในการดำรงชีวิต					
7.เมื่อฉันมีเงินไม่พอใช้ฉันสามารถหาเงินเป็นค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมได้					
8.เมื่อฉันร้องขออุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในชีวิตประจำวันจะมีคนจัดการหรือให้การช่วยเหลือ					
9.ฉันสามารถยืมอุปกรณ์ที่จำเป็นต่อการเรียนได้					
10.ฉันได้รับคำอธิบายให้เข้าใจเมื่อฉันมีปัญหาที่เกี่ยวข้องกับระบบการเรียน					
การสนับสนุนด้านข้อมูล (information support)					
11.ฉันได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการดำรงชีวิตในมหาวิทยาลัย					
12.ฉันสามารถหาข้อมูลเกี่ยวกับการเรียนได้จากแหล่งที่ทางคณะหรือมหาวิทยาลัยจัดไว้ให้					
13.เมื่อฉันมีปัญหาชีวิต ฉันรู้ว่าแหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือหรือให้บริการปรึกษาได้					
14.ฉันจะได้รับข้อมูลชี้แนะที่เป็นประโยชน์ จากบุคคลที่ไปขอรับคำปรึกษา					
15.ฉันพยายามศึกษาข้อมูลที่ทันสมัยเพื่อให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม					
4.การสนับสนุนความภาคภูมิใจแห่งตน (esteem					

ข้อความ	มากที่สุด	ส่วนมาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่เลย
support)					
16.ฉันเชื่อมั่นในตนเองในการดำรงชีวิตในมหาวิทยาลัยแม้จะมีอุปสรรคก็ตาม					
17.ฉันสามารถตัดสินใจด้วยตนเองโดยคำนึงถึงผลได้ผลเสียที่คุ้มค่า					
18.ฉันจะไปรับคำปรึกษาจากบุคคลที่เชื่อใจ.เมื่อฉันมีเรื่องที่ไม่แน่ใจในการตัดสินใจ					
19.ฉันไม่เสียใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นหลังจากได้ตัดสินใจทำลงไปแล้ว					
20.ฉันภูมิใจกับผลการเรียนที่ผ่านมา					
21.ฉันจะถูกเลือกเมื่อได้รับมอบหมายให้ทำงานกลุ่ม					

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามความเครียด

คำชี้แจง ขอให้นักศึกษาพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่ามีความสอดคล้องกับความเป็นจริงของนักเรียนมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักศึกษา ดังนี้

คำถามในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
	มากที่สุด	ส่วนมาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่เลย
1.กลัวทำงานผิดพลาด					
2.ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3.ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงิน หรือเรื่องงานในบ้าน					
4.เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำเสีย และดิน					
5.รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6.เงินไม่พอใช้จ่าย					
7.กลัมน้ำดื่มหรือปวด					
8.ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9.ปวดหลัง					

คำถามในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
	มากที่สุด	ส่วนมาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่เลย
10.ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11.ปวดศีรษะข้างเดียว					
12.รู้สึกวิตกกังวล					
13.รู้สึกคับข้องใจ					
14.รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด					
15.รู้สึกเศร้า					
16.ความจำไม่ดี					
17.รู้สึกสับสน					
18.ตั้งสมาธิลำบาก					
19.รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20.เป็นหวัดบ่อยๆ					



ภาคผนวก ค

การตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม
แบบสอบถามสิ่งกระตุ้นความเครียดความแข็งแกร่งทางใจ
การมองโลกในแง่ดีและการสนับสนุนทางสังคม

ตาราง 21 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามสักระตุ้นความเครียด

ด้าน	ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่					รวม	IOC	สรุปผล
		1	2	3	4	5			
1. วิชาการ	1	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	2	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	3	0	1	0	1	1	3	0.60	ใช้ได้
	4	0	0	1	1	-1	1	0.20	ปรับปรุง
	5	0	0	0	1	1	2	0.40	ปรับปรุง
	6	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	7	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	8	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	9	0	1	0	1	1	3	0.60	ใช้ได้
	10	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	11	0	0	0	1	1	2	0.40	ปรับปรุง
	12	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	13	0	1	0	1	1	3	0.60	ใช้ได้
	14	1	1	1	1	-1	3	0.60	ใช้ได้
	15	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	16	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
2. เวลา/ความสมดุล	17	0	0	1	1	1	3	0.60	ใช้ได้
	18	1	1	0	0	1	3	0.60	ใช้ได้
	19	-	1	1	0	1	3	0.60	ใช้ได้
	20	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	21	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	22	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	23	-	1	1	0	1	3	0.60	ใช้ได้
	24	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	25	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	26	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	27	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	28	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	29	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	30	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
3.งาน	31	1	1	0	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	32	1	1	0	0	1	3	0.60	ใช้ได้

ด้าน	ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่					รวม	IOC	สรุปผล
		1	0	1	0	1			
	33	1	0	1	0	1	3	0.60	ใช้ได้
	34	1	0	0	0	1	2	0.40	ปรับปรุง
	35	1	1	0	0	1	3	0.60	ใช้ได้
	36	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
4. ลักษณะภายใน บุคคล/ตัวตน	37	0	1	1	0	1	3	0.60	ใช้ได้
	38	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
	39	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	40	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	41	1	0	0	0	1	2	0.40	ปรับปรุง
	42	0	1	1	0	1	3	0.60	ใช้ได้
	43	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	44	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	45	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	46	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	47	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	48	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	49	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	50	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	51	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	52	0	1	1	0	1	3	0.60	ใช้ได้
	53	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
5. ครอบครัว	54	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	55	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	56	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	57	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	58	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
6. สัมพันธภาพ ระหว่างบุคคล	59	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	60	0	0	0	1	1	2	0.40	ปรับปรุง
	61	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	62	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	63	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	64	0	1	0	1	1	3	0.60	ใช้ได้
	65	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	66	0	0	0	1	1	2	0.40	ปรับปรุง

ด้าน	ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่					รวม	IOC	สรุปผล
	67	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	68	0	1	0	1	1	3	0.60	ใช้ได้
	69	1	1	1	1	-1	3	0.60	ใช้ได้
7. คุณภาพการสอน	70	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	71	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	72	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	73	0	0	0	1	1	2	0.40	ปรับปรุง
	74	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	75	0	1	0	1	1	3	0.60	ใช้ได้
	76	1	1	1	1	-1	3	0.60	ใช้ได้
	77	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	78	0	1	0	1	1	3	0.60	ใช้ได้
	79	1	1	1	1	-1	3	0.60	ใช้ได้
	80	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
8. การเงิน	81	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	82	0	1	0	1	1	3	0.60	ใช้ได้
	83	1	1	1	1	-1	3	0.60	ใช้ได้
	84	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	85	0	1	0	1	1	3	0.60	ใช้ได้
	86	1	1	1	1	-1	3	0.60	ใช้ได้
	87	0	1	0	1	1	3	0.60	ใช้ได้
9. สิ่งแวดล้อม	88	0	0	1	1	-1	1	0.20	ปรับปรุง
	89	0	0	0	1	1	2	0.40	ปรับปรุง
	90	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	91	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	92	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	93	0	1	0	1	1	3	0.60	ใช้ได้
	94	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	95	0	0	0	1	1	2	0.40	ปรับปรุง
	96	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	97	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้

ตาราง 22 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจ

ด้าน	ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					รวม	IOC	สรุปผล
		1	2	3	4	5			
1. ความมุ่งมั่น	1	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	2	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	3	0	1	0	1	1	3	0.60	ใช้ได้
	4	0	0	1	1	-1	1	0.20	ปรับปรุง
	5	0	0	0	1	1	2	0.40	ปรับปรุง
	6	0	0	0	1	1	2	0.40	ปรับปรุง
	7	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
2. การควบคุม	8	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	9	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	10	0	0	0	1	1	2	0.40	ปรับปรุง
	11	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	12	0	1	0	1	1	3	0.60	ใช้ได้
	13	1	1	1	1	-1	3	0.60	ใช้ได้
3. การท้าทาย	14	0	0	1	1	1	3	0.60	ใช้ได้
	15	1	1	0	0	1	3	0.60	ใช้ได้
	16	-	1	1	0	1	3	0.60	ใช้ได้
	17	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	18	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	19	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้

ตาราง 23 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี

ด้าน	ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					รวม	IOC	สรุปผล
		1	2	3	4	5			
1. ความคงทนถาวร	1	0	1	1	0	1	3	0.60	ใช้ได้
	2	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
	3	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
	4	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
	5	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
2. ความครอบคลุม	6	-1	1	0	1	1	2	0.40	ปรับปรุง
	7	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	8	0	1	0	1	0	2	0.40	ปรับปรุง
	9	1	1	0	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	10	0	-1	0	1	1	1	0.20	ปรับปรุง
3. ความเป็นตนเอง	11	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	12	0	1	0	1	1	3	0.60	ใช้ได้
	13	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	14	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	15	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้

ตาราง 24 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม

ด้าน	ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					รวม	IOC	สรุปผล
		1	2	3	4	5			
1. การสนับสนุนทาง อารมณ์	1	-1	1	0	-	1	1	0.20	ใช้ได้
	2	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	3	0	1	1	1	1	5	0.80	ใช้ได้
	4	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	5	0	1	0	1	1	3	0.60	ใช้ได้
2. การสนับสนุนทาง ด้านสิ่งของและ บริการ	6	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	7	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	8	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้

ด้าน	ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					รวม	IOC	สรุปผล
		1	2	3	4	5			
	9	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	10	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
3. สนับสนุนทางสังคม ด้านข้อมูล	11	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	12	0	1	1	0	1	3	0.60	ใช้ได้
	13	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	14	0	1	0	1	1	3	0.60	ใช้ได้
	15	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
10. การสนับสนุนทาง สังคมด้านความ ภาคภูมิใจ	16	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
	17	1	1	0	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	18	1	1	0	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	19	1	1	0	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	20	1	1	1	1	1	4	1.00	ใช้ได้
	21	-1	1	0	0	1	1	0.20	ปรับปรุง

ภาคผนวก ง
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
โปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
ร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก

ตาราง 25 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม
แบบบูรณาการร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก

ครั้งที่	เรื่อง	หัวข้อการ พิจารณา	ผลการประเมินโดย ผู้เชี่ยวชาญ(คนที่)					รวม	IOC สรุปผล	
			1	2	3	4	5			
1	การปฐมนิเทศ	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	0.80	ใช้ได้
		ทฤษฎี ทักษะเทคนิค	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
		ขั้นตอนการดำเนินการ	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
2	ความเข้มแข็งทางใจ ด้านความมุ่งมั่น	วัตถุประสงค์	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
		ทฤษฎี ทักษะเทคนิค	1	1	1	1	0	4	0.80	ใช้ได้
		ขั้นตอนการดำเนินการ	1	1	1	0	0	3	0.66	ใช้ได้
3	ความเข้มแข็งทางใจ ด้านด้านการทำ ทนาย	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
		ทฤษฎี ทักษะเทคนิค	1	1	1	1	0	4	0.80	ใช้ได้
		ขั้นตอนการดำเนินการ	1	1	1	1	0	4	0.80	ใช้ได้
4	ความเข้มแข็งทางใจ ด้านการควบคุม	วัตถุประสงค์	0	1	1	0	1	3	0.60	ใช้ได้
		ทฤษฎี ทักษะเทคนิค	0	1	1	1	0	3	0.60	ใช้ได้
		ขั้นตอนการดำเนินการ	0	1	1	1	-1	2	0.40	ปรับปรุง
5	การพัฒนาการ สนับสนุนทาง สังคม ด้านอารมณ์	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
		ทฤษฎี ทักษะเทคนิค	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
		ขั้นตอนการดำเนินการ	1	1	1	0	-1	3	0.60	ใช้ได้
6	การพัฒนาการ สนับสนุนทาง สังคม ด้านสิ่งของและ บริการ	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
		ทฤษฎี ทักษะเทคนิค	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
		ขั้นตอนการดำเนินการ	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
7	การพัฒนาการ สนับสนุนทาง สังคม ด้านความภาคภูมิใจ	วัตถุประสงค์	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
		ทฤษฎี ทักษะเทคนิค	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
		ขั้นตอนการดำเนินการ	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้

ครั้งที่	เรื่อง	หัวข้อการพิจารณา	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ(คนที่)					รวม	IOC สรุปผล	
			1	2	3	4	5			
8	การพัฒนาการมองโลก	วัตถุประสงค์	1	1	0	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	ในแง่ดีด้าน	ทฤษฎี ทักษะเทคนิค	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	ความคงทนถาวร	ขั้นตอนการดำเนินการ	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
9	การพัฒนาการมองโลก	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	ในแง่ดีด้าน	ทฤษฎี ทักษะเทคนิค	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	ความครอบคลุม	ขั้นตอนการดำเนินการ	1	1	1	1	1	5	1.00	นำไปใช้
10	การพัฒนาการมองโลก	วัตถุประสงค์	1	1	1	0	1	4	0.80	ปรับปรุง
	ในแง่ดีด้าน	ทฤษฎี ทักษะเทคนิค	1	1	1	1	1	5	1.00	นำไปใช้
	ความเป็นต้นเอง	ขั้นตอนการดำเนินการ	1	1	1	1	1	5	1.00	นำไปใช้
11	การพัฒนาพฤติกรรม	วัตถุประสงค์	1	1	1	0	1	4	0.80	ปรับปรุง
	การจัดการความเครียด	ทฤษฎี ทักษะเทคนิค	1	1	1	1	1	5	1.00	นำไปใช้
		ขั้นตอนการดำเนินการ	1	1	1	1	1	5	1.00	นำไปใช้
12	การปัจฉิมนิเทศ	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	นำไปใช้
		ทฤษฎี ทักษะเทคนิค	1	1	1	1	1	5	1.00	นำไปใช้
		ขั้นตอนการดำเนินการ	1	1	1	1	1	5	1.00	นำไปใช้

ภาคผนวก จ
โปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกัน
ศาสตร์แพทย์ทางเลือก

โปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับ
ศาสตร์แพทย์ทางเลือก

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี/เทคนิค/ศาสตร์แพทย์ทางเลือก
1	การปฐมนิเทศ	1.เพื่อปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม 2.เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ กำหนดข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับบทบาทผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลาและสถานที่ในการเข้ากลุ่ม 3.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม ให้คำปรึกษาและการดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์แพทย์ทางเลือก	1.ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง 1.1 ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 1.2 ทักษะการถาม 1.3 ทักษะการทำให้เกิดความกระจ่าง 1.4 ทักษะการสรุปความ 2. กลิ่นบำบัด
2	การพัฒนาปัจจัยที่มีต่อความเครียดด้านความเข้มแข็งทางใจ องค์ประกอบด้านความมุ่งมั่น	1.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ปัจจัยความเครียดด้านความเข้มแข็งทางใจด้านความมุ่งมั่น 2.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การพัฒนาตนด้วยการทำสมาธิ หดเกร็งคลายกล้ามเนื้อและการสะกดจิต	1.ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม 1.1การแสดงตัวแบบ 1.2การให้การบ้าน 1.3การเสริมแรง 1.4การให้ข้อมูลย้อนกลับ 2.ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง 2.1ทักษะการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข 3.เทคนิคการสะกดจิต 4.การหายใจที่ถูกต้อง 5.หดเกร็ง คลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี/เทคนิค/ศาสตร์แพทย์ทางเลือก
3	การพัฒนาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดด้านความเข้มแข็งทางใจองค์ประกอบด้านการควบคุม	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ปัจจัยความเครียดความเข้มแข็งทางใจ ด้านการควบคุมตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และวางแผนแก้ไขพฤติกรรมที่พึงประสงค์	1. ทฤษฎีเผชิญความจริง 1.1 การพิจารณาสิ่งถูกผิด 1.2 เทคนิคระบบ WDEP 2. ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม 2.1 เทคนิคการเสริมแรง 3. เทคนิคการฝึกจินตนาการเผชิญปัญหา
4	การพัฒนาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดด้านความเข้มแข็งทางใจองค์ประกอบด้านการท้าทาย	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ปัจจัยความเครียดความเข้มแข็งทางใจ ด้านการท้าทาย 2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้การทำสมาธิ การยืดเหยียด และการหายใจที่ถูกต้อง	1. พฤติกรรมนิยม 1.1 ทักษะการให้กำลังใจ 2. ทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม 2.1 เทคนิคการสนทนาโสเครติค 2.2 เทคนิคการเปิดเผยตนเอง 3. เทคนิคการหายใจที่ถูกต้อง 4. เทคนิคหดเกร็ง คลายกล้ามเนื้อ 5. เทคนิคการทำสมาธิ
5	การพัฒนาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดด้านการสนับสนุนทางสังคมองค์ประกอบด้านการสนับสนุนทางอารมณ์	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ปัจจัยความเครียดการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การนวดบำบัดตนเองที่ถูกต้อง	1. ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง 1.1 ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 1.2 ทักษะการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข 2. ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม 2.1 เทคนิคการเสริมแรง 3. เทคนิคการแก้ไขอย่างรวดเร็ว 4. เทคนิคการนวดบำบัดตนเอง

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี/เทคนิค/ศาสตร์แพทย์ทางเลือก
6	การพัฒนาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดด้านการสนับสนุนทางสังคม องค์ประกอบด้านการสนับสนุนด้านสิ่งของและบริการ&ข้อมูล	1.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ปัจจัยความเครียดการสนับสนุนทางสังคมด้านการสนับสนุนทางสิ่งของและบริการ&ข้อมูล 2.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การจัดการความเครียดด้วยตนเอง	1.พฤติกรรมนิยม 1.1เทคนิคการเสริมแรง 2.ทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม 2.1เทคนิคการสนทนาโสเครติค 2.2เทคนิคการตระหนักรู้ 3.เทคนิคการนัดพบบำบัดตนเอง
7	การพัฒนาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดด้านการสนับสนุนทางสังคม องค์ประกอบด้านความภาคภูมิใจแห่งตน	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ปัจจัยความเครียดการสนับสนุนทางสังคมด้านความภาคภูมิใจแห่งตน 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การจัดการความเครียดด้วยการจินตนาการผ่อนคลายการหายใจด้วยกระบังลมและการหัวเราะ	1.ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม 1.1 เทคนิค A-B-C 1.2 เทคนิคการปรับโครงสร้างความคิด 2. เทคนิคการผ่อนคลายด้วยจินตนาการ การหายใจด้วยกระบังลมและการหัวเราะ
8	การพัฒนาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดด้านการมองโลกในแง่ดี องค์ประกอบด้านความคงทนถาวร	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ปัจจัยความเครียดการมองโลกในแง่บวกในด้านความคงทนถาวร 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การจัดการความเครียดด้วยตนเองการหายใจที่ถูกต้องและกลืนน้ำบัต	1. ทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ 1.1 เทคนิคคำถามช้อยกเว้น 1.2 เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ 1.3 เทคนิคคำถามทางเลือก 2. กลืนน้ำบัต 3. การหายใจที่ถูกต้อง
9	การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี องค์ประกอบด้านความครอบคลุม	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ปัจจัยความเครียดการมองโลกในแง่บวกในด้านความครอบคลุม	1. ทฤษฎีเกสตัลท์ 1.1 เทคนิคการพูดโต้ตอบด้วยตนเอง 1.2 เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี/เทคนิค/ศาสตร์แพทย์ทางเลือก
		2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การจัดการความเครียดด้วยการจินตนาการเผชิญปัญหา	1.3 ฝึกให้ผู้รับการปรึกษาเพ่งอยู่กับความรู้สึกตนเอง 2. เทคนิคการจินตนาการเผชิญปัญหา 3. เทคนิคดนตรีบำบัด
10	การพัฒนาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดด้านการมองโลกในแง่ดีองค์ประกอบด้านความเป็นตนเอง	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ปัจจัยความเครียดด้านการมองโลกในแง่บวกในด้านความเป็นตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การจัดการความเครียดด้วยสมาธิบำบัดและกลืน	1. ทฤษฎีเผชิญความจริง 1.1 เทคนิคการเผชิญความเป็นจริง 1.2 เทคนิคการใช้ประโยชน์ในการเผชิญปัญหาเชิงบวก 1.3 เทคนิคคำถามทางเลือก 1.4 เทคนิคการเผชิญหน้า 2. สมาธิบำบัด 3. กลืนบำบัด
11	การพัฒนาพฤติกรรม การจัดการความเครียด	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนและสรุปการจัดการความเครียดโดยกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก	1. ทฤษฎียึดผู้รับบริการศูนย์กลาง 1.1 ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ 1.2 การสรุปความ 2. ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม 2.1 เทคนิคการสนทนาโสเครติค 2.2 เทคนิคการใช้คำถาม อุปมาอุปไมย 3. เทคนิคสมาธิบำบัด การนวด กลืนบำบัด การจินตนาการ
12	การยุติกลุ่ม	1. เพื่อยุติกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่ม 2. เพื่อทำแบบทดสอบหลังการทดลอง	1. ทฤษฎีเกสตัลท์ 1.1 การซุ่มบพบาท 1.2 การเพ่งอยู่กับความรู้สึกของตนเอง 2. พฤติกรรมนิยม 2.1 การเสริมแรง 3. เทคนิคการสะกดจิตผ่อนคลายและการหายใจที่ถูกต้อง การหดเกร็ง

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี/เทคนิค/ศาสตร์แพทย์ทางเลือก
			คลายกล้ามเนื้อ

รายละเอียดโปรแกรมการจัดการความเครียดแบบบูรณาการด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม ร่วมกันศาสตร์แพทย์ทางเลือก

ครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศ (Orientation)

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

การดำเนินการกลุ่มให้คำปรึกษามีหลายขั้นตอน ผู้นำกลุ่มควรให้ความสำคัญกับขั้นตอนแรก เนื่องจากการเป็นกรพบกันครั้งแรก สมาชิกกลุ่มควรได้รับการชี้แจงขั้นตอนต่างๆ การนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ จำนวนครั้ง ข้อตกลงเบื้องต้นของการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง สมาชิกกลุ่มอาจมีความกังวล ลังเล รู้สึกไม่ปลอดภัยถ้านำเสนอเรื่องส่วนตัวให้คนอื่นรับรู้ ดังนั้น บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย ความไว้วางใจ และ จรรยาบรรณจึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่สมาชิกกลุ่มต้องรับรู้ มีความเข้าใจระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มด้วยตนเอง (Corey. 2012 : 94-138)

เกลดดิ้ง (Gladding. 2013 : 242-244) ได้กล่าวถึง การดำเนินกลุ่มอาจทำให้ล้มเหลวในครั้งที่สี่ หรือห้าได้ ดังนั้นผู้นำกลุ่มต้องกำหนดเงื่อนไข และอำนวยความสะดวกให้สมาชิกกลุ่มได้ใช้ศักยภาพ สามารถลดข้อขัดแย้ง ใช้อำนาจของการพลวัตกลุ่มในการขับเคลื่อน การระดมสมอง แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการตัดสินใจของกลุ่มสมาชิกซึ่งจะทำให้บรรลุเป้าหมายโดยรวมของแต่ละบุคคล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ กำหนดข้อตกลงเบื้องต้น เกี่ยวกับบทบาทผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลาและสถานที่การเข้ากลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบประโยชน์ที่ได้รับจากเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาและการดูแลสุขภาพด้วย ศาสตร์แพทย์ทางเลือก
- 4.

ระยะเวลา 1.30 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์ กระดาษ/ดินสอ จำนวน 10 ชุด

วิธีการดำเนินการ

ผู้วิจัยจัดสถานที่และสร้างบรรยากาศภายในห้องให้คำปรึกษากลุ่มด้วยการจุดด้วยอะโรมากลิ่นบัว เนื่องจากเป็นการเข้ากลุ่มในครั้งแรก ผู้วิจัยจะกล่าวทักทายเรื่องทั่ว ๆ ไป และถาม “ได้กลิ่นอะไรไหม” เพื่อสร้างบรรยากาศ เกิดความรู้สึกเป็นกันเอง อบอุ่น และปลอดภัย และยังสามารถลดความวิตกกังวลต่อสมาชิกกลุ่ม โดยมีขั้นตอนตามลำดับ ดังนี้

1.ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายด้วยเรื่องทั่ว ๆ ไป และกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่มด้วยความยินดี

และ

แนะนำตนเอง บอกชื่อ นามสกุล แก่สมาชิกกลุ่ม

1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเองให้บอกชื่อ และ เป็นคนจังหวัดอะไรโดยให้สมาชิก

กลุ่ม

นำเสนอจนครบทุกคน

2.ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ บทบาทของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ความสำคัญ และ ประโยชน์ของการเข้ากลุ่มจิตวิทยาให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาตน ในด้านความเข้มแข็งทางใจ การมองโลก ทางบวก การสนับสนุนทางสังคม รวมถึงการจัดการกับความเครียดด้วยศาสตร์แพทย์ทางเลือก

2.2 ผู้วิจัยกำหนดข้อตกลงเบื้องต้นของการเข้ากลุ่ม เกี่ยวกับจริยธรรมของจิตวิทยาการให้ คำปรึกษา

2.3 ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์เป็นชุดกระดาษและดินสอ ให้สมาชิกกลุ่มคนละชุด เพื่อให้เขียน เกี่ยวกับ “ชีวิตที่ผ่านมา 4 ด้าน กับชีวิตในมหาวิทยาลัย” ได้แก่ ชีวิตด้านการเรียน ด้านส่วนตัว ด้าน ครอบครัว และความสนุก”

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอสิ่งที่ตนได้เขียนลงใบงาน ด้วยการยกมือตามความสมัคร ใจ ตามลำดับ สมาชิกกลุ่มจะตั้งใจฟัง ไม่พูดแทรก สามารถถามและให้กำลังใจเมื่อสมาชิกกลุ่มนำเสนอเสร็จ แล้ว

2.5 ผู้วิจัยจะจับใจด้วยสำคัญเกี่ยวกับสิ่งกระตุ้น และ ผลกระทบจากความเครียด จากนั้น จะให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วม พร้อมทั้งให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม

3.ขั้นปฏิบัติ

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการมาพบกันครั้งแรก เกี่ยวกับกลุ่ม และสิ่งที่คาดหวังต้องการให้มีการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เพื่อกำหนดเป็นพันธะสัญญาในการดำเนินกลุ่ม ครั้งต่อไป

3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ให้กำลังใจเพื่อนก่อนจะจบการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ ด้วยการให้เวลาในการทบทวนเรื่องราวต่าง ๆ ของเพื่อนแล้วให้ระบุเพื่อนและให้กำลังใจเพื่อน

3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ ที่จะพบกันอีกครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความกระตือรือร้น ในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา
2. สังเกตการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการรับฟัง เมื่อสมาชิกกลุ่มคนอื่นนำเสนอ
3. สังเกตจากการถามตอบด้วยภาษาพูดและภาษาท่าทาง ตลอดระยะเวลาการดำเนินในกลุ่ม

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 1

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เป็นการให้ความสนใจกับการสื่อสารในทุกรูปแบบไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของภาษาพูดหรือภาษากาย โดยปราศจากการประเมินและตัดสิน ทั้งนี้เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดความไว้วางใจ และทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองอันนำไปสู่การสำรวจเรื่องราวของตนเองอีกด้วย (Corey. 2012: 47)

2. การถาม (Questioning) คือ การตั้งคำถามปลายเปิดเพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง โดยใช้คำถามว่า "อะไร" และ "อย่างไร" ในการสื่อถึงพฤติกรรม การตั้งคำถามทำให้เกิดสนทนาพูดคุย ผู้นำกลุ่มได้รับข้อมูล เป็นการกระตุ้นให้คิด เพิ่มความชัดเจนและจำกัดขอบเขตให้แคบลง (Corey. 2012: 48)

3. การใช้คำอุปมาอุปมัย (Use of Metaphor) คือ ผู้นำกลุ่มสามารถเลือกใช้ประโยชน์จากคำอุปมาอุปมัยของวัยรุ่นในการสำรวจเกี่ยวกับความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกของวัยรุ่น หรือใช้คำเปรียบเทียบเพื่อช่วยให้วัยรุ่นได้ทำความเข้าใจในเรื่องราวที่กำลังพูดได้ชัดเจนยิ่งขึ้น อีกทั้งเป็นการแสดงให้เห็นถึงการรับฟังอย่างตั้งใจร่วมด้วย

4. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying) คือการที่ผู้นำกลุ่มสามารถจับประเด็นที่สำคัญของคำพูดที่สื่อถึงความคิด และความรู้สึกของสมาชิก และทำให้ประโยคคำพูดของสมาชิกเข้าใจได้ง่ายขึ้นด้วยการมุ่งความคิดไปที่สาระสำคัญของข้อความ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้สมาชิกจัดเรียงความคิดและความรู้สึกที่อาจจะสับสนและขัดแย้งกันอยู่ภายใน ซึ่งจะทำให้เกิดความเข้าใจถึงความหมายที่ต้องการจะสื่อสาร

5. การสรุปความ (Summarizing) คือ การดึงเอาสาระสำคัญ ๆ ที่เกิดขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มมาไว้ด้วยกัน เพื่อหลีกเลี่ยงความคิดเห็นที่กระจัดกระจาย และทำให้กลุ่มดำเนินการไปอย่างมีทิศทางและอย่างต่อเนื่อง

ใบกิจกรรมที่ 1

ด้านการเรียน	ด้านครอบครัว
ด้านความรัก	ด้านสุขภาพ

กลิ่นบำบัด (Aroma therapy)

AROMA THERAPY (อโรมา-เธอราปี) ถูกนำมาใช้เป็นครั้งแรกโดยนักเคมีชาวฝรั่งเศส ชื่อ RENE MAURICE GATTEFOSSE (เรเน มอริซ กัตเฟอส) เมื่อปี ค.ศ.1928 อโรมา-เธอราปี เป็นการนำประโยชน์ของน้ำมันหอมระเหย ทำให้ร่างกาย จิตใจอารมณ์เกิดความสมดุล โดยใช้หลักทางสรีรศาสตร์ที่มนุษย์สามารถสัมผัสรับกลิ่น (OLFACTORY NERVES) ซึ่งอยู่เหนือโพรงจมูก (NASAL CAVITY) เมื่อกลิ่นต่างๆ จากโมเลกุลของละอองเกสรดอกไม้ ผ่านกระเปาะรับกลิ่น (OLFACTORY BULBS) ที่ต่อกับลิมบิก ซีสเต็ม (LIMBIC SYSTEM) ซึ่งเป็นสมองส่วนควบคุมอารมณ์และความทรงจำ ตัวอย่างกลิ่นที่ใช้ในกลุ่มจิตวิทยา

น้ำมันหอมระเหย-ลาเวนเดอร์ ช่วยกำจัดแบคทีเรีย และช่วยกระตุ้นให้ร่างกายขับเชื้อโรคออกไป ทำให้สงบ และผ่อนคลาย ช่วยให้อารมณ์ เกิดความสมดุล ถ้าใช้ในการนวด จะช่วยให้ผ่อนคลายสบายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ทำงานหนัก

น้ำมันหอมระเหย-มะนาว (เลมอน) ช่วยให้สดชื่น แจ่มใส มีสมาธิ ถ้าใช้นวดจะทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น จะช่วยให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่าและกระตือรือร้น

น้ำมันหอมระเหย-เบอร์กาม็อท ช่วยดับกลิ่นและให้ความสดชื่น และเสริมสร้างอารมณ์ให้มีทัศนคติในทางบวกมากขึ้น

น้ำมันหอมระเหย-มะลิ (จัสมิน) ช่วยให้เกิดความมั่นใจ มองโลกในแง่ดี ช่วยผ่อนคลายและเกิดอารมณ์รัก

น้ำมันหอมระเหย-จากส้ม ช่วยให้การเผาผลาญพลังงาน เป็นไปตามปกติ ช่วยให้สดชื่น ผ่อนคลายความตึงเครียด

ครั้งที่ 2

เรื่อง การพัฒนาปัจจัยความเครียดด้านความเข้มแข็งทางใจ

องค์ประกอบด้าน ความมุ่งมั่น

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

นักการศึกษาได้กล่าวถึงชีวิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยว่า ชีวิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยต้องมีการเปลี่ยนแปลงหลายสิ่ง พบความยุ่งยากในการจัดการชีวิต นักศึกษามีความจำเป็นต้องเรียนรู้และปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่เกี่ยวกับระบบการเรียน รูปแบบการสอนของอาจารย์ และบางครั้งทำให้สับสนได้ เป็นความเครียดได้ (Palmer & Puri, 2006) ซึ่งนักศึกษาต้องผ่านการทดสอบจากอุปสรรคเหล่านี้ให้ได้จึงจะทำให้บรรลุความสำเร็จตามที่ตั้งใจได้ ดังนั้น การเรียนรู้ที่ดี นักศึกษาต้องเรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ มีความเชื่อว่า มนุษย์มีคุณค่า มีความดีงาม มีความสามารถ มีแรงจูงใจใฝ่ดีและสามารถปรับปรุงตนเองแล้วนำพาตนให้ถึงสิ่งที่ทุกคนคาดหวังในตัวนักศึกษา คือ การสำเร็จการศึกษา ดังนั้น นักศึกษาควรมีลักษณะการแสดงออกเชิงพฤติกรรม คือ มีความสามารถความมุ่งมั่น ทุ่มเท จริงใจในการทำกิจกรรมการเรียนและกิจกรรมอื่น ๆ ในมหาวิทยาลัย โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่กำลังเผชิญ ด้วยความรับผิดชอบ และความมั่นคงในบทบาทหน้าที่ เมื่อนักศึกษาประสบเหตุการณ์ทำให้เครียดจะไม่รู้สึกว่าคุณค่า เพราะนักศึกษามองเหตุการณ์ต่างๆ ตามความเป็นจริง ซึ่งจะแนวทางการแก้ไขและป้องกันความเครียดที่เกิดขึ้นพลัน และเรื้อรัง มีผลในการป้องกันการเจ็บป่วย นักศึกษาไม่เพียงแต่มุ่งมั่นเผชิญสถานการณ์ความกดดันได้เท่านั้น ยังรู้ด้วยว่าตนเองควรเลือกใช้วิธีการใดแก้ปัญหาในสถานการณ์นั้น ความมุ่งมั่นจะสนับสนุนให้นักศึกษามีความเข้มแข็งทางใจมากขึ้น ก่อความคิดใหม่ ๆ ทำให้นักศึกษาเห็นคุณค่าที่ตนใช้ความสามารถกระทำอยู่ และช่วยบรรเทาสิ่งที่กำลังถูกคุกคามในชีวิตได้

ผู้วิจัยมีความสนใจใช้นาเทคนิคจิตวิทยาและศาสตร์ด้านการทำสมาธิและการสะกดจิตตนเอง ด้านจิตวิทยาใช้แนวคิดทางพฤติกรรมนิยมการเสริมแรง (Encourage) การเป็นตัวอย่าง (Modeling) เป็นแบบอย่างที่ดี และการใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส เพื่อให้เห็นพฤติกรรมมุมมองของสมาชิกกลุ่มและการใช้การฝึกสมาธิและการสะกดจิตตนเอง มาใช้กับนักศึกษาเพื่อเพิ่มศักยภาพในการเรียนรู้ของสมอง เพิ่มความจำ เพิ่มพลังชีวิต เพิ่มความมุ่งมั่น สร้างกำลังใจ ควบคุมอารมณ์ และเพิ่มศักยภาพในการเรียนรู้ในด้านความคิดสร้างสรรค์ นอกจากนี้ยังให้ร่างกายและจิตผ่อนคลาย สามารถลดความเครียดก่อนเข้าสอบ เพิ่มความเร็วในการอ่านหนังสือ ฯลฯ ซึ่งการฝึกทำสมาธิและการสะกดจิตตนเองนั้นนอกจากจะทำให้มีสติรู้

การเคลื่อนไหว รู้ทุกสิ่งที่คิดแล้วยังทำให้ สงบ ใจเย็น รอบคอบ บุคลิกภาพสง่างาม และ เพิ่มสารความสุข ยังเพิ่มความสามารถพุ่งสู่เป้าหมาย และ ลดการเจ็บป่วยตามกล้ามเนื้อได้อีกด้วย เมื่อร่างกายและจิต พร้อม มีสมาธิ จะใช้การสะกดจิตแทรกเข้าไป โดยใช้ถ้อยคำสั้น ๆ คำสั่งที่สั้น ๆ มีความหมายชัดเจน กระชับ ได้ใจความ และต้องสอดคล้องกับสภาพอารมณ์ในขณะนั้น การฝึกปฏิบัติซ้ำ ๆ จะให้ผลดี เช่น ช่วง ตื่นนอน ทำสมาธิ นิ่งฟังเพลง ด้วยความรู้สึกผ่อนคลาย เป็นต้น

วัตถุประสงค์

5. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ปัจจัยความเครียดด้านการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจด้านความ มุ่งมั่น
6. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การพัฒนาตนด้วยการทำสมาธิ หดเกร็งคลายกล้ามเนื้อและการ สะกดจิต

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์ -

วิธีการดำเนินการ

1.ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายเกี่ยวกับเรื่องทั่วไป (small talk) เช่น การเดินทาง การรับประทานอาหาร การนอนในคืนที่ผ่านมา และสุขภาพโดยทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกผ่อนคลายเป็นกันเอง และกล่าวถึง ความแข็งแรงทางใจในด้าน ความมุ่งมั่น การควบคุมและการทำ ในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำความ มุ่งมั่นมาเป็นแนวคิดในการดำเนินกลุ่ม และกล่าวถึงศาสตร์แพทย์ทางเลือกที่มีประโยชน์และส่งเสริม นักศึกษาให้มีความมุ่งมั่น ได้แก่ การทำสมาธิ และการสะกดจิตตนเอง

1.2 ผู้วิจัยทำให้สมาชิกกลุ่ม ฝึกสมาธิ ด้วยการสูดลมหายใจเข้าให้สุดกลั้นไว้ 3 วินาที และหายใจ ออกยาวๆ จากนั้น ให้สมาชิกกลุ่มหดเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณ มือ แขน ให้กด บีบกล้ามเนื้อที่คอ ปาไหล่ เลื่อนไปที่ท้อง ด้วยการเขมวท้อง ขมิบก้น และหดเกร็งที่ฝ่าเท้า ฯลฯและจากนั้น ให้รับรู้ถึงความ ตึงตัวของกล้ามเนื้อ และการผ่อนคลาย

2.ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยสังเกตสมาชิกกลุ่มเริ่มผ่อนคลาย มีสมาธิมากขึ้น ผู้วิจัยกล่าวคำสะกดจิต มี ลักษณะที่สั้น กระชับ มีความหมาย ที่สอดคล้องกับอารมณ์ในขณะนั้น เช่น ฉันรู้สึกผ่อนคลาย เบาสบาย มี สมาธิ ฉันมีความมุ่งมั่น มีความรับผิดชอบ มีความจริงใจกับการเรียนและการดำรงชีวิต” จากนั้น ผู้วิจัย ถามถึงประเด็นที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ คำว่า ภาวะกับความมุ่งมั่น ในชีวิต กับประสบการณ์ การทำ สมาธิร่วมกับการสะกดจิตในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน ด้วยการ เคารพกติกาของกลุ่มผู้วิจัย ประสานสายตาเป็นระยะ สร้างบรรยากาศที่มีความเงียบ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มใช้

ความคิดและตั้งประสบการณ์ร่วมในอดีตแล้วนำมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์แก่สมาชิกภายในกลุ่มผู้วิจัยใช้การสนทนาโสเครติส เพื่อศึกษาพฤติกรรมและมุมมองของสมาชิกกลุ่ม

2.2 ผู้วิจัยกำหนดให้สมาชิกนำเสนอที่ละคน โดยให้ยกมือเมื่อพร้อม และผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มมีสมาธิ ตั้งใจรับฟังเรื่องราวของเพื่อน พร้อมทั้งตั้งคำถามได้เมื่อผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ซักถามหรือร่วมให้กำลังใจได้

2.3 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้ข้อมูล (Give Information) เกี่ยวกับประโยชน์ของการทำสมาธิ ทำให้จิตผ่องใส ผ่อนคลาย ลดความตึงเครียดได้ และการใส่ข้อมูลด้วยคำที่มีความหมายจะเป็นลักษณะการสะกดจิต ด้วยการนำข้อมูลไปเพิ่มในจิตที่จะมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตคือ จิตใต้สำนึก ต้องมีพฤติกรรมที่มุ่งมั่น ตั้งใจ ทุ่มเทและจริงจังในการทำกิจกรรมทุกด้านที่เกี่ยวข้องกับการเรียนในมหาวิทยาลัย จึงจะทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จตามเป้าหมายชีวิตได้ นอกจากนี้ สมาธิและการสะกดจิตยังช่วยเพิ่มความสุข ทำให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย สบาย ๆ เพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้และความจำ

2.5 ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมระบบร่างกายของคนเราเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้น จะทำให้ระบบต่างๆในร่างกายทำงานเพิ่มขึ้น แต่ถ้านักศึกษาเรียนรู้วิธีการจัดการความเครียดหรือเผชิญความเครียดได้ด้วยตัวเอง จะส่งผลดีต่อการทำงานของสรีระของอวัยวะภายในร่างกายและจิตใจ ทำงานเป็นปกติ เช่น ระบบการหายใจ ระบบหัวใจและหลอดเลือด อุณหภูมิของร่างกาย ระบบย่อยอาหาร ระบบภูมิคุ้มกัน และระบบกล้ามเนื้อ ฯลฯ

2.7 ผู้วิจัยได้ถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความรู้สึก สิ่งที่ต้องรับผิดชอบหรือภาระหน้าที่ในปัจจุบัน เราจะสามารถลดภาระหรือเหล่านี้ได้อย่างไร แล้วให้ทุกคนนำเสนอแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ผู้วิจัยกล่าวสรุปและให้กำลังใจแก่สมาชิกกลุ่ม และกำหนดให้สมาชิกกลุ่มทุกคนนำวิธีการทำสมาธิและการสะกดจิตไปใช้ในชีวิตจริงแล้วนำกลับมาแสดงผลการใช้

3. ขั้นตอน

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการมาพบกันครั้งนี้ เกี่ยวกับกลุ่ม และสิ่งที่คาดหวังเกี่ยวกับการใช้ศาสตร์แพทย์ทางเลือกอื่นๆ เช่น การนวด การกดจุด โยคะ สมาธิบำบัด ฯลฯ

3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ ที่จะพบกันในครั้งต่อไป

3.2 ผู้วิจัยกำหนดการบ้านให้สมาชิกกลุ่มนำวิธีการการผ่อนคลายความเครียดที่ตนสนใจนำไปใช้ พร้อมทั้งนำผลรายงานผลในครั้งต่อไป

การประเมินผล

4. สังเกตจากความสนใจ ความกระตือรือร้น ในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา

5. สังเกตการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการรับฟัง เมื่อสมาชิกกลุ่มคนอื่นนำเสนอ

6. สังเกตจากการถามตอบด้วยภาษาพูดและภาษาท่าทาง ตลอดระยะเวลาการดำเนินในกลุ่ม

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 2

การรับฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เป็นการให้ความสนใจกับการสื่อสารในทุกรูปแบบไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของภาษาพูดหรือภาษากาย โดยปราศจากการประเมินและตัดสิน ทั้งนี้เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดความไว้วางใจ และทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองอันนำไปสู่การสำรวจเรื่องราวของตนเองอีกด้วย (Corey. 2012: 47)

การถาม (Questioning) คือ การตั้งคำถามปลายเปิดเพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง โดยใช้คำถามว่า "อะไร" และ "อย่างไร" ในการสื่อถึงพฤติกรรม การตั้งคำถามทำให้เกิดสนทนาพูดคุย ผู้นำกลุ่มได้รับข้อมูลเป็นการกระตุ้นให้คิด เพิ่มความชัดเจนและจำกัดขอบเขตให้แคบลง (Corey. 2012: 48)

เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส (Socratic Dialogue) เป็นเทคนิคที่ช่วยทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรม การรู้คิดของสมาชิก เพื่อให้สมาชิกสำรวจมุมมองส่วนตัวด้วยบรรยากาศแห่งการยอมรับ และกระตุ้นผู้รับคำปรึกษากลุ่มที่จะใช้การสะท้อนเนื้อหาถึงลักษณะและบุคลิกภาพของตนเอง (Geldard., & Geldard. 1999: 91 citing Vontress. 1996)

การสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก (Reflection of Content and Feeling) การสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก เป็นการตรวจสอบความถูกต้องในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มที่เพิ่งได้พูดถึงการสะท้อนเนื้อหาที่ดี ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะเลือกประเด็นที่สำคัญที่สุดจากข้อมูล หรือคำพูดของผู้รับคำปรึกษากลุ่มที่เพิ่งได้กล่าวถึงย้อนกลับไปสู่สมาชิกกลุ่ม ส่วนการสะท้อนความรู้สึก คือ สะท้อนถึงการรับรู้ความรู้สึก อารมณ์ ของสมาชิกกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะใช้การสะท้อนจากพฤติกรรมที่ไม่ใช่คำพูด ทั้งกิริยาและท่าทางการแสดงออกต่างๆ (Geldard., & Geldard. 1999: 95)

เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling) เป็นกระบวนการซึ่งสมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากการสังเกตและการเลียนแบบ สมาชิกสามารถเรียนรู้ผ่านผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม และสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม การเรียนการสอนด้วยวาจาเพียงอย่างเดียวมักจะไม่เพียงพอที่จะนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ขั้นตอนการให้ตัวแบบจะมีประโยชน์ในการแสดงให้เห็นทักษะที่เฉพาะเจาะจงในการเรียนรู้ บทบาทการให้เป็นแบบเป็นเทคนิคหนึ่งที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการสอนที่สามารถใช้ได้กับผู้นำกลุ่ม ในขณะที่เราได้เห็นวิธีการอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์จากการให้คำปรึกษากลุ่ม(Corey. 2012: citing Naugle & Maher, 2003)

การทำสมาธิและการสะกดจิต ตนเอง (Self-hypnosis) การทำสมาธิและการสะกดจิต จำทำให้เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมอง เพิ่มความจำ เพิ่มพลังชีวิต เพิ่มความมุ่งมั่น สร้างกำลังใจ ควบคุมอารมณ์ และเพิ่มศักยภาพในการเรียนรู้ ในด้านความคิดสร้างสรรค์ นอกจากนี้ยังให้ร่างกายและจิตผ่อนคลาย สามารถลดความเครียดก่อนเข้าสอบ เพิ่มความเร็วในการอ่านหนังสือ ฯลฯ ซึ่งการฝึกทำสมาธิ

และการสะกดจิตตนเองนี้ นอกจากจะทำให้มีสติรู้การเคลื่อนไหว รู้ทุกสิ่งที่คิดแล้วยังทำให้ สงบ ใจเย็น รอบคอบ บุคลิกภาพสง่างาม และ เพิ่มสารความสุข ยังเพิ่มความสามารถพุ่งสู่เป้าหมาย และ ลดการ เจ็บป่วยตามกล้ามเนื้อได้อีกด้วย เมื่อร่างกายและจิตพร้อม มีสมาธิ จะใช้การสะกดจิตแทรกเข้าไป โดยใช้ ถ้อยคำสั้น ๆ คำสั้น ๆ มีความหมายชัดเจน กระชับ ได้ใจความ และต้องสอดคล้องกับสภาพอารมณ์ใน ขณะนั้น การฝึกปฏิบัติซ้ำ ๆ จะให้ผลดี เช่น ช่วงตื่นนอน ทำสมาธิ นั่งฟังเพลง ด้วยความรู้สึกผ่อนคลาย

การสะกดจิตตนเองเป็นการช่วยผ่อนคลายและทำให้ได้รับสิ่งบวกและการช่วยจากการบรรยาย และตามบทพูดด้วยการถามจนเปลี่ยนเป็นความรู้สึกผ่อนคลาย การสะกดจิตตนเองไม่ใช่การไปควบคุมคน อื่นด้วยจิต ต้องใช้การจำบทพูดหรือบันทึกเทปสามารถเปิดซ้ำไปมาได้ (ไม่ควรนำไปใช้กับคนอื่นจนกว่าจะ มีคุณสมบัติเหมาะสมเป็นนักบำบัดแล้ว)

ถ้าใช้แบบการบันทึกต้องแน่ใจว่านั่งลงที่เก้าอี้ที่สบายมีที่พักศีรษะ มีที่วางมือ เท้า ไม่ทำให้เกิดตะคริว ให้ถอดคอนแทคเลนส์ แว่นตา ก่อนจะเริ่มทำสะกดจิตตัวเอง

เริ่มอ่านบทสะกดจิต ให้ความสำคัญกับคำว่า “วางลง (down)” พุดตั้งขึ้นเล็กน้อย และอาจทำสอง ครั้ง เป็นตัวช่วยให้ผ่อนคลาย

ข้อแนะ: ถ้ามีประสบการณ์ไม่พอใจการใช้การผ่อนคลายหรือการสะกดจิตตนเองในสถานการณ์ที่ เกิดขึ้น จึงไม่ควรใช้บทพูดสะกดจิตตนเอง และไม่ควรใช้กับคนที่มีปัญหาสุขภาพจิตหรือได้รับความทุกข์ จากภาวะซึมเศร้า ถ้าใช้ภายใต้อิทธิพลของยาหรือแอลกอฮอล์ ถ้าใช้การสะกดจิตเมื่อมีการชาร์ต เครื่องจักรกลหรือกำลังขับรถ

บทนำ:

ฉันกำลังหลับตาลง (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

และได้ยินเสียงร่ำคาญจากภายนอกห้อง (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

และได้ยินเสียงร่ำคาญจากภายในห้องนี้ (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

เสียงเหล่านี้จะมาหรือไปผ่านการนั่งนี้ และฉันสามารถเลือกให้พวกเขาลอยเหนือจิตหรือเลือกที่จะ ไม่สนใจพวกเขาตามที่ฉันปรารถนา (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันจะเตือนเกี่ยวเสียงร่ำคาญและเสียงของตัวเองจะเปลี่ยนเป็นเบาและดังขึ้นและเบาอีกครั้งใน ระหว่างนั่งบนเก้าอี้ นี่เป็นเรื่องปกติและจะบอกสภาวะของการสะกดจิตฉันและผ่อนคลาย (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ร่างกายทั้งหมดของฉันกำลังจะคลายและอ่อนตัวลง (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันยังปิดตาลง และไม่เคลื่อนไหวศีรษะ ฉันกำลังจะคุณมองไปข้างหน้า กับตาที่หลับลง มองไป ข้างหน้า (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันสามารถสังเกตความรู้สึกของความเหนื่อยและหลับนอน (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

และผ่อนคลาย (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ในกล้ามเนื้อสายตาของฉัน (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)
 และเมื่อตาของฉันรู้สึกเมื่อยล้า มากที่สุด ฉันจะให้ตาของฉันวางลง (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)
 ฉันสามารถรู้สึกถึงความเหนื่อย การนอนหลับ และการผ่อนคลายในดวงตาของฉัน (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันจะให้ความรู้สึกของฉันลงไปใต้ใบหน้าและขากรรไกรของฉัน (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)
 ขณะนี้ฉันผ่อนคลายที่ขากรรไกร (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)
 ถ้าฟันของฉันแน่น ดังนั้น ฉันสามารถคลายให้หลวม (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)
 ขณะนี้ฉันผ่อนคลายที่ลิ้นของฉัน (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)
 ฉันจะให้ความรู้สึกการผ่อนคลายของฉันไปสู่ใบหน้าถึงหน้าผาก (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)
 ถึงกลางศีรษะ (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)
 ถึงศีรษะด้านหลัง (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)
 จากนั้นค่อยๆต่ำลงผ่านกล้ามเนื้อคอ (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)
 และต่ำลงถึงหัวใจ (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)
 ขณะนี้ฉันอยู่ที่การผ่อนคลายที่หัวใจ ฉันจะให้มันวางต่ำลง (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)
 ขณะนี้ให้ความรู้สึกของการผ่อนคลายที่ไหลช้าลงเคลื่อนไปที่ต่ำที่แขนขวา ต่ำลงผ่านกล้ามเนื้อ
 ต่ำลงผ่านข้อศอก ต่ำลงผ่านข้อมือ ต่ำลงผ่านแขน ด้านขวาผ่านนิ้วมือ (หยุดใช้เวลา 5-15 วินาที)
 และฉันจะให้ความรู้สึกของการผ่อนคลายขณะนี้ในไหล่ ค่อยๆต่ำลงไปที่หน้าอกขวา ต่ำลงไปสู่
 กระเพาะอาหาร (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)
 ฉันให้ความรู้สึกของฉันผ่อนคลายและเหนื่อยลงต่ำลงจากไหล่ขวาต่ำลงสู่หลัง (หยุดใช้เวลา 5-15
 วินาที)
 และต่ำลงที่ขาขวา ต่ำลงผ่านกล้ามเนื้อ ต่ำลงผ่านเข่า ต่ำลงผ่านข้อเท้า (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)
 ที่เท้าของฉัน ต่ำลงที่นิ้วเท้าขวา (หยุดใช้เวลา 5-15 วินาที)
 ฉันจะให้ความรู้สึกของฉันที่ผ่อนคลายและเหนื่อยขณะนี้ต่ำลงสู่ขาซ้าย (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)
 ต่ำลงผ่านกล้ามเนื้อของฉัน ต่ำลงผ่านเข่าของฉัน ต่ำลงข้อเท้า (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)
 ถึงเท้าของฉัน ต่ำลงถึงนิ้วเท้า (หยุดใช้เวลา 5-15 วินาที)
 ฉันจะมีเวลาพักสักครู่ (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)
 ให้ฉันกำหนดจิตทุกส่วนของร่างกายฉัน ฉันจะผ่อนคลายให้ดียิ่งขึ้น (หยุดใช้เวลา 15 วินาทีหรือ
 มากกว่าตามความจำเป็น)
 ข้นลึก (Deepening)
 ฉันต้องการกำหนดลมหายใจของฉัน (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)
 ฉันรู้สึกทุกเวลาที่หายใจออก ฉันรู้สึกมากและผ่อนคลายมาก (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

การหายใจแต่ละครั้งฉันรู้สึกผ่อนคลายมาก มากมาก ผ่อนคลายมาก ๆ (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

การหายใจช้า ๆ ผ่านจมูกและหายใจออกช้า ๆ ผ่านปาก (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันกำหนดที่หายใจแต่ละครั้ง(หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ทุกเวลาฉันหายใจได้อากาศใหม่(หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันกำลังจะผ่านคลายมากขึ้น (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ในการหายใจฉันมีมากและฉันร่งงมากขึ้น (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

และผ่อนคลายมากและมาก (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันสังเกตว่าฉันผ่อนคลาย ฉันหายใจมากขึ้น และช้าลง (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

และมากขึ้นและมากขึ้น อย่างมั่นคง ฉันได้กำลังลงลึกมากขึ้น ลึกมาก ๆ ผ่อนคลาย (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันกำลังต่ำลงไปสู่ห้วงลึกของสภาวะผ่อนคลาย (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ร่างกายทั้งหมดของฉันกำลังจะผ่อนคลายทุกเวลาการหายใจออก (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันกำลังจะนับ 1-5 อย่างช้า ๆ และฉันทำ ฉันจะรู้สึกแม้ฉันผ่อนคลายมากกว่าที่ทำในขณะนี้ (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

หนึ่ง (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ขณะนี้ ฉันกำลังรู้สึกมากขึ้นและผ่อนคลายมากกว่าก่อนหน้านี้สักครู่ มากขึ้นและการผ่อนคลายมากกว่าที่ฉันได้ทำเมื่อสักครู่ที่ผ่านมา (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

สอง (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

สังเกตความรู้สึก ผ่อนคลายมาก ฉันพบว่ามันยากในการกำหนดจิตด้วยเสียงของฉันของเวลาทั้งหมด(หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

สาม(หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ทุกเวลาที่ฉันนับเลข ทุกเวลาที่ฉันหายใจออก ฉันรู้สึกมากขึ้นและลึกมากขึ้น มาก มาก ผ่อนคลาย ลึกมาก ความรู้สึกครอบงำความเหนื่อยจากมากไปน้อยจากการฟังเสียงของฉัน (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

สี่ (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันรู้สึกผ่อนคลายมากกว่าที่ฉันทำผ่านไปแล้วเมื่อสักครู่ ผ่านไปอีกสองสามวินาที ในขณะนี้ เมื่อฉันพูดจำนวน 5 แต่ยังไม่ครบ ฉันก็จะผ่อนคลายขึ้นลึกมาก(หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ขณะนี้ฉันรู้สึกผ่อนคลายมากกว่าที่ฉันทำผ่านไปแล้วเมื่อสักครู่ ผ่อนคลายมากขึ้นกว่าเมื่อสักครู่ ผ่อนคลายมากที่สุดเมื่อสักครู่ และผ่อนคลายมากที่สุดที่ฉันได้ทำผ่านไปแล้วชั่วโม่งเล็กน้อย

การปรับโครงสร้างทางการรู้คิดและการจัดการความเครียด (Cognitive restructuring and stress management)

ขณะนี้ฉันผ่อนคลาย ผ่อนคลายมาก ๆ ฉันตระหนักว่าอะไรที่ฉันกำลังพูด (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันกำลังตระหนักถึงจิตใจของฉันที่เปิดรับคำแนะนำ ฉันจะทำให้ได้ประโยชน์ของฉัน (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที) ฉันกำลังรู้สึกผ่อนคลาย เมื่อฉันให้คำแนะนำทางบวกเกี่ยวกับสุขภาพของฉัน ฉันจะยอมรับ

ข้อแนะนำนี้และค่อยๆ ตามช่วงเวลา ฉันจะรู้สึกดีขึ้นและดีกว่า แม้ว่าฉันจะไม่ได้อยู่ภายใต้การสะกดจิตตัวเอง(หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

การแนะนำของฉันจะวางลงในจิตใจของฉันและฉันสามารถจดจำทั้งหมดที่เกี่ยวข้อง มีอิทธิพลทางบวกในความรู้สึกของฉัน (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

พฤติกรรมของฉัน (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ในความคิดของฉัน (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันรู้สึกผ่อนคลายลึกมาก ๆ มาก ๆ ระหว่างนี้ที่เก่าแก่ ฉันจะหาพลังใหม่ ๆ เพื่อช่วยฉันในการจัดการกับทุกปัญหา ฉันอาจจะเร็ว ๆ นี้ (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

พลังงานใหม่จะช่วยลดความเมื่อยล้า... (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

พลังงานใหม่จะช่วยให้กำหนดจิตที่เป้าหมายของฉัน.... (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ความเข้มแข็งใหม่ของจิตใจและร่างกายเพื่อจัดการกับแรงกดดันภายในและภายนอก (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันจะดูดซึมเข้าไปในชีวิต การเรียน และมองไปข้างหน้าทุกวัน (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

และที่ทุกวันที่ฉันไป ฉันจะผ่อนคลาย และเป็นผู้สงบมากกว่าทุกครั้งที่เคยทำ (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

และในแต่ละวัน ฉันจะรู้สึกดีเครียดน้อยและห่างไกลจากความกังวลจากสิ่งไม่สำคัญไร้สาระ (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

และสิ่งที่เกิดขึ้นนี้ เป็นความมั่นใจที่จะองกวม ความกลัวได้หายไปจากความทรงจำ (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

การนับวันเป็นวัน ชั่วโมงเป็นชั่วโมง นาทีเป็นนาที วินาทีเป็นวินาที ความเป็นอิสระของฉันกำลังองกวม (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ความเครียดทั้งหลาย ความซึมเศร้า หรือความวิตกกังวล หรือรู้สึกผิดจะจางหายไป ฉันได้เรียนรู้เพื่อจัดการกับชีวิต (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันจะเรียนรู้เพื่อให้สามารถยืนท่ามกลางสถานการณ์ที่ยุ้งยากมากมายมากกว่าที่ง่าย (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันจะไม่ได้ยินเสียงของฉันพูดว่า “ฉันไม่สามารถยืนได้เลย” แต่แทนที่ ฉันจะพูดตามความจริงว่า “ฉันไม่ชอบมัน, แต่ฉันยืนได้” (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันมองที่สถานการณ์โดยรวมและไม่ระเบิดท่ามกลางพวกเขา (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ฉันจะถามถึงสิ่งนั้นจริงๆ จริง ๆ แล้วเลวร้ายหรือ (หยุดใช้เวลา 1-3 วินาที)

ครั้งที่ 3

เรื่อง การพัฒนาปัจจัยความเครียดด้านความเข้มแข็งทางใจ

องค์ประกอบด้าน การควบคุม

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

ในการศึกษาความเข้มแข็งทางใจ โคบาซา (Kobasa) ได้ตั้งข้อสังเกตว่าบุคคลจะต้องเผชิญสถานการณ์ในระดับสูงพอ ๆ กัน แต่บางคนสามารถเอาชนะความเครียดได้ แต่บางคนไม่สามารถเอาชนะความเครียดได้ โคบาซา ได้ใช้แนวคิดแบบอัตถภาวะนิยม (Existentialism) คือ“ชีวิตต้องมีการเปลี่ยนแปลงเสมอ ดังนั้น มนุษย์ควรใช้ความเครียดให้เป็นประโยชน์ และหาทางเอาชนะความเครียด”เป็นกรอบในการศึกษา แล้วพบว่า บุคคลที่จะมีสุขภาพดีต้องสามารถมีลักษณะเข้มแข็งทางใจและใช้ประโยชน์จากความเครียดได้ ดังนั้นถ้านักศึกษาที่ต้องอยู่ในสถานะที่ถูกกดดันหรือคับข้องใจจากสิ่งแวดล้อมภายในหรือภายนอกก็ตาม จะสามารถจัดการกับสถานการณ์นั้นได้ โดยต้องใช้แนวคิดด้านการควบคุม (Control) ตนเองของโคบาซา คือ นักศึกษาต้องมีความเชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมหรือมีอิทธิพลต่อบุคคลหรือสถานการณ์ที่ประสบ และสามารถกำหนดแนวทางกระทำของตนเองเพื่อควบคุมเหตุการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ สามารถตีความ หรือรวบรวมสถานการณ์ต่าง ๆ ให้เข้าด้วยกันกับการวางแผนชีวิต โดยการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ไม่เป็นอันตรายให้คงอยู่โดยไม่มีผลกระทบตอสภาพร่างกาย ส่วนสถานการณ์ที่คุกคามจนควบคุมไม่ได้ก็จะละทิ้งไป

การพัฒนานักศึกษาให้เพิ่มความสามารถในการควบคุมตนเอง (Control) ผู้วิจัยใช้แนวคิดพลังพลวัติการให้คำปรึกษากลุ่มและใช้เทคนิคทางจิตวิทยาตามทฤษฎีเผชิญความจริง (Reality Counseling Group) ร่วมกับการแทนที่ภาพลบในใจด้วยการฝึกจินตนาการเผชิญปัญหา (coping imagery) สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้เน้นพูดคุยเหตุผลเกี่ยวกับสภาพการณ์ในชีวิตและพฤติกรรมเพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักในพฤติกรรมของตนเอง สามารถพิจารณาสิ่งถูกผิด (Right and wrong) สิ่งที่ควรทำหรือควรละเว้น การปรับเปลี่ยนและความรับผิดชอบ (Respond ability)ต่อพฤติกรรมของคนด้วยเทคนิคระบบ WDEPเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ตนเองต้องการให้เปลี่ยนแปลงที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และสามารถประเมินพฤติกรรมที่ตนเองกระทำในปัจจุบันตามสภาพความเป็นจริงว่าเป็นอย่างไรบ้าง

วัตถุประสงค์

7. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้วิธีพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ ด้านการควบคุมตนเอง
8. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และวางแผนแก้ไขพฤติกรรมที่พึงประสงค์

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์ กระดาษ/ดินสอ จำนวน 10 ชุด

วิธีการดำเนินการ

1.ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยจะกล่าวทักทายเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อสร้างบรรยากาศให้เป็นกันเอง และกล่าว
ท่อน

รับการกลับเข้ากลุ่มครั้งที่ 2 โดยกระตุ้นถามตอบสมาชิกกลุ่ม ถึงเนื้อหาสาระในการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้วมี
อะไรบ้าง ผลการฝึกปฏิบัติการสะกดจิต การผ่อนคลายด้วยตนเอง จากนั้นผู้วิจัยกล่าวสรุปขั้นต้น ตั้ง
คำถาม “ภาพอนาคตในชีวิตอีก 3-5 ปีข้างหน้าจะเป็นอย่างไร ด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม” แล้ว
เชื่อมโยงเนื้อหาเข้าสู่การให้คำปรึกษาในครั้งที่ 3 นี้ โดยมีขั้นตอนตามลำดับ ดังนี้

2.ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยแจกกระดาษและดินสอให้สมาชิกกลุ่ม แล้วให้สมาชิกลงหลักตาแล้วการ
จินตนาการ

ถึงอนาคตอีก 5 ปี ของตนเอง โดยผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้ตามข้อเสนอของผู้นำกลุ่มและใช้เวลา
สมาชิกกลุ่มได้มีเวลาจินตนาการถึงอนาคตของตนเอง

2.2 ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศให้เงียบสงบและมีกลิ่นอะโรมาให้ความสดชื่น และกล่าวถึง
การรักษาติกากลุ่ม และกล่าวให้กำลังใจสมาชิกกลุ่ม (Encourage) ให้ค่อยๆ คิดอย่างมีสติ

2.3 ผู้วิจัยกำหนดให้สมาชิกกลุ่มยกมือนำเสนอเมื่อพร้อม และให้สมาชิกคนอื่นตั้งใจรับฟัง
ถามเมื่อสงสัย โดยให้ถามความคิด ความรู้สึกต่อสิ่งที่ได้ฟัง ไม่ตัดสินถูกผิด ถึงภาพอนาคตของเพื่อน
สมาชิกกลุ่มแต่ละคน และเชื่อมโยงมาสู่พฤติกรรมในปัจจุบัน โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Self-
disclosure) กับสมาชิกกลุ่ม ใช้การสนทนาแบบโสเครติส (Socratic Dialogue) เป็นเทคนิคที่ช่วยทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรม การรู้จักของสมาชิกเพื่อให้สมาชิกสำรวจมุมมองส่วนตัว และใช้เทคนิคการตีความ
(Interpretation) เป็นวิธีที่จะทำให้เพิ่มความหมายของสมาชิกกลุ่ม และใช้เทคนิคการชี้ประเด็น (Point out
technique) ผู้ให้คำปรึกษาชี้ประเด็นให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความไม่รับผิดชอบของตัวเอง จากนั้นผู้วิจัยให้
สมาชิกกลุ่มประเมินความพึงพอใจต่อพฤติกรรมในปัจจุบันของตนเพื่อนำสู่ระบบ WDEP วางแผนพัฒนา
พฤติกรรมพึงประสงค์ในอนาคต และเพิ่มความสามารถในการควบคุมตน สถานการณ์ หรือสิ่งแวดล้อมที่
ตนกำลังเผชิญ

2.4 ผู้วิจัยชี้แจงวิธีการใช้ระบบ W (want) D (Doing and Direction) E (Evaluating) และ
P (Planning) จากนั้นให้เวลาสมาชิกกลุ่มได้ลงมือปฏิบัติและพร้อมนำเสนอเมื่อพร้อม และผู้วิจัยใช้เทคนิค
การเป็นตัวแบบ (Modeling) กับเพื่อนสมาชิกที่เป็นตัวอย่างที่ดีในการคิด และวางแผนการเปลี่ยนแปลงเชิง
พฤติกรรมของตนได้ตรงกับความเป็นจริง และกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้ระดมสมอง ใช้ความคิดในการ
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเอง และให้ข้อเสนอแนะกับเพื่อนสมาชิก

2.5 ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมการสร้างแบบแผนพฤติกรรมในอนาคตของแต่ละคน จากนั้นกำหนดให้สมาชิกได้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการยืดเหยียด การหายใจที่ถูกต้อง และเข้าสู่หลับตาสมาธิ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีสมาธิและผ่อนคลายมากขึ้น จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการถึงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ไปแทนที่พฤติกรรมในปัจจุบัน และถ้าทำได้แล้วให้รางวัลตนเองด้วยคำพูดทางบวก เช่น ฉันมีความสามารถ ฉันทำได้ ฯลฯ

2.6 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มลืมนตา เมื่อพร้อม และให้แสดงความคิด อภิปราย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ร่วมกัน ผู้วิจัยให้ข้อมูลเพิ่มเติมถึงประโยชน์ในการทำกิจกรรมในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้ทันควบคุมความคิดและความรู้สึก และจะทำให้สมาชิกกลุ่มมีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนได้เลือกแล้ว

3.ขั้นยุติ

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการมาพบกันครั้งนี้ เกี่ยวกับกลุ่มและประสบการณ์ที่ได้รับ

3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ที่จะพบกันในครั้งต่อไป

3.2 ผู้วิจัยกำหนดการบ้านให้สมาชิกกลุ่มนำวิธีการสร้างจินตนาการไปฝึกใช้ให้เกิดความชำนาญ พร้อมทั้งนำผลรายงานผลในครั้งต่อไป

การประเมินผล

- 1.สังเกตจากความสนใจ ความกระตือรือร้น ในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา
- 2.สังเกตการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการรับฟัง เมื่อสมาชิกกลุ่มคนอื่นนำเสนอ
- 3.สังเกตจากการถามตอบด้วยภาษาพูดและภาษาท่าทาง ตลอดระยะเวลาการดำเนินในกลุ่ม

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 3

การรับฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เป็นการให้ความสนใจกับการสื่อสารในทุกรูปแบบไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของภาษาพูดหรือภาษากาย โดยปราศจากการประเมินและตัดสิน ทั้งนี้เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดความไว้วางใจ และทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองอันนำไปสู่การสำรวจเรื่องราวของตนเองอีกด้วย (Corey. 2012: 47)

เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มใช้ตั้งคำถามเพื่อให้เกิดความเข้าใจในประสบการณ์ของสมาชิก ผู้นำกลุ่มไม่ควรตั้งคำถามที่ตนเองรู้คำตอบอยู่แล้ว แต่ต้องตั้งคำถามด้วยท่าทีของความเคารพ ความอยากรู้อย่างแท้จริง ความสนใจอย่างจริงจัง และความเปิดเผย คำตอบที่มา

จากตัวสมาชิกเองในฐานะผู้เชี่ยวชาญจะกลับกลายเป็นข้อมูลที่ใช้กระตุ้นความสนใจของผู้ในกลุ่มให้คิดตั้งคำถามต่อไป ดังนั้นคำถามจึงมาจากคำตอบก่อนหน้านี้

เทคนิคการตีความ (Interpretation) เป็นวิธีที่จะทำให้สร้างความรู้สึกของเรื่องโดยรวมของผู้รับบริการ โดยการเชื่อมต่อกำพูดของแต่ละบุคคลและประสบการณ์เพื่อเพิ่มความหมายของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม มากกว่าอยู่ในกรอบของความหมายของผู้ให้คำปรึกษา การให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมจะมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้แก้ปัญหาด้วยตนเอง (Corey. 2012: 48)

เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Self-disclosure) เป็นเทคนิคที่ให้ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้สมาชิกเปิดเผยประสบการณ์ ความคิด อุปสรรคของตนเอง

เทคนิคการชี้ประเด็น (Point out technique) ผู้ให้คำปรึกษาชี้ประเด็นให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความไม่รับผิดชอบของตัวเอง

เทคนิคการพูดแบบเผชิญหน้า (Confrontation technique) ผู้ให้คำปรึกษาจะพูดเผชิญหน้ากับสมาชิกกลุ่มแต่ต้องรอให้สัมพันธภาพดีก่อนมิฉะนั้นจะเป็นการทำลายสัมพันธภาพ

เทคนิคกระบวนการ WDEP เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ตนเองต้องการที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และสามารถประเมินพฤติกรรมที่ตนเองกระทำในปัจจุบันตามสภาพความเป็นจริงว่าเป็นอย่างไรบ้าง

W (Wants)	คือ	พฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง
D (Doing and Direction)	คือ	สำรวจพฤติกรรมของตนเองที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน
E (Evaluating)	คือ	ประเมินพฤติกรรมของตนเองว่าเป็นอย่างไร
P (Planning)	คือ	วางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ประสบ

ความสำเร็จ โดยระบุเทคนิคและวิธีการให้ชัดเจน

การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) หลังจากที่มีสมาชิกปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ในเซสชันกลุ่มหรือรายงานเกี่ยวกับการบ้านของพวกเขาในชีวิตประจำวัน สมาชิกในกลุ่มเพื่อนหรือผู้นำกลุ่มสามารถให้ปฏิกิริยาทางวาจาเพื่อการแสดงเหล่านี้ การให้ข้อมูลย้อนกลับมักจะมีสองด้านคือ ชมและให้กำลังใจสำหรับพฤติกรรมและข้อเสนอแนะที่เฉพาะเจาะจงสำหรับการแก้ไขหรือปรับเปลี่ยนข้อผิดพลาด การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นส่วนหนึ่งที่มีประโยชน์ของการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่

เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling) เป็นกระบวนการซึ่งสมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากการสังเกตและการเลียนแบบ สมาชิกสามารถเรียนรู้ผ่านผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม และสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม การเรียนการสอนด้วยวาจาเพียงอย่างเดียวมักจะไม่เพียงพอที่จะนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ขั้นตอนการให้ตัวแบบจะมีประโยชน์ในการแสดงให้เห็นทักษะที่เฉพาะเจาะจงในการเรียนรู้ บทบาทการให้เป็นแบบเป็นเทคนิคหนึ่งที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการสอนที่สามารถใช้ได้กับผู้นำกลุ่ม ในขณะที่เราได้เห็นวิธีการอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์จากการให้คำปรึกษากลุ่ม(Corey. 2012: citing Naugle & Maher, 2003)

ทักษะการผ่อนคลายและการจินตนาการ(Imagery and relaxation skills)

เป็นวิธีการจัดการความเครียด ขั้นตอนที่ 1 เป็นภาพส่วนแรก (covers images) เป็นเทคนิคเชิงรุกที่กล่าวถึงภาพที่มองเห็นของบุคคลเกี่ยวกับความเครียดหรือสถานการณ์กระตุ้นความวิตกกังวล ยังเป็นเกิดขึ้นหรือเป็นผลกระทบในปัจจุบัน การจินตนาการมี 4 ชนิด ประกอบด้วย ภาพจัดการ (coping imagery) ภาพฉายเวลา(time projection imagery) ภาพสิ่งจูงใจ (motivation imagery) และภาพการผ่อนคลาย (relaxation imagery) ขั้นตอนที่ 2 เป็นการสำรวจวิธีการผ่อนคลายเป็นตัวช่วยลดระดับความเครียด

ตัวอย่าง เช่น การฝึกการหายใจระดับกระบังลม(diaphragmatic breathing) การทำสมาธิ (meditation) และ การทำให้ง่าย ๆ (easy –to- use, stress-busting technique

ขั้นตอนที่ 1 การจินตนาการ

เป็นวิธีที่มีอำนาจในการลดความเครียด โดยเฉพาะภาพที่คิดและความรู้สึกเกี่ยวสถานการณ์และภาพจิตใจในสมอง เมื่อเราเกิดความเครียดหรือเสียใจเกี่ยวสถานการณ์ จะคิดภาพในใจด้านลบต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ผิดพลาด ภาพเหล่านี้ทำให้เพิ่มระดับความวิตกกังวลและความเครียด

1. ภาพการจัดการ (coping imagery)

เป็นเทคนิคสามารถแก้ไขภาพในจิตใจด้วยการแทนที่ด้านลบและสถานการณ์ความเครียดด้วยการให้ความช่วยเหลือการตีความตามความเป็นจริงของสถานการณ์ เทคนิคนี้อาจไม่ใช่ภาพสำคัญ เนื่องจากความกังวลเกี่ยวกับความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ คล้ายกับเป็นภาพที่สบายๆ ที่ตัวเองจัดการต่อสถานการณ์ได้อย่างดี ซึ่งจะไม่ตรงตามความเป็นจริงได้ ภาพการจัดการของบุคคลที่ยอมรับว่าไม่สามารถให้เห็นได้อย่างครบถ้วนหรือเป็นบางส่วนของชีวิตหรือจิตวิญญาณแต่ถ้าสิ่งนั้นไปผิดทางก็จะจัดทักษะในการจัดการกับปัญหา ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 คิดถึงสถานการณ์ในอนาคตที่ต้องเครียด

ขั้นที่ 2 เขียนลักษณะของสถานการณ์ที่ทำให้เครียดมากที่สุด

ขั้นที่ 3 พัฒนาวิธีการในการจัดการกับปัญหาที่ยุ้งยาก

ขั้นที่ 4 ฝึกปฏิบัติวิธีการใหม่ในการจัดการกับสถานการณ์ที่ยาก

ให้ฝึกปฏิบัติวิธีการทั้ง 4 ขั้นตอนทุกวันจนถึงเวลาความเครียดกำลังจะมาถึง เทคนิคนี้สามารถใช้กับระดับของปัญหาได้

2. ภาพฉายเวลา(time projection imagery)

บ่อยครั้งที่คนจะขาดมุมมองเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ความเครียด เช่น การสอบตก หรือ เลิกกับแฟน เทคนิคการฉายเวลาจะช่วยให้บุคคลเก็บสถานการณ์ความเครียดไว้เป็นมุมมองตามความเป็นจริงของปัญหาหรือสถานการณ์อาจจะไม่เลวร้ายก็ได้ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 คิดถึงปัญหาหรือสถานการณ์ที่ทำให้เครียด

ขั้นที่ 2 ภาพอนาคตในอีก 3 เดือน อาจจะเป็นปัญหาปัจจุบันทำให้เครียดในขณะนี้

ขั้นที่ 3 ภาพอนาคตในอีก 6 เดือน อาจเป็นปัญหาทำให้เครียดหรือสิ่งน่าสนใจในปัจจุบัน พิจารณาจากตัวเอง จากชีวิตตัวเอง

ขั้นที่ 4 ภาพอนาคตในอีก 12 เดือน อาจเป็นปัญหาทำให้เครียดหรือสิ่งสำคัญในปัจจุบัน พิจารณาจากตัวเอง จากชีวิตตัวเอง

ขั้นที่ 5 ภาพอนาคตในอีก 2 ปี อาจเป็นปัญหาปัจจุบันที่ทำให้เครียดหรือสิ่งสำคัญในปัจจุบัน คุณอาจจะหัวเราะเมื่อมองย้อนกลับ จะมองตัวเองเป็นเรื่องสนุกได้

3. ภาพสิ่งจูงใจ (motivation imagery)

เป็นเทคนิคที่ถูกใช้กระตุ้นให้คนลงมือกระทำและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ กับสถานการณ์ต่าง ๆ หรือปัญหา สิ่งสำคัญของเทคนิคนี้คือผลที่เกิดขึ้นของสิ่งที่กำลังทำเปรียบเทียบกับเป้าประสงค์ที่ผ่านไป

4. ภาพการผ่อนคลาย (relaxation imagery)

เมื่อเกิดความรู้สึกเครียดออกมา การจินตนาการเป็นเครื่องมือมหัศจรรย์ช่วยคลายได้ การปลดปล่อยความตึงเครียดทั้งหมดของวัน มนต์อุปสรรคของภาพการผ่อนคลายเป็นการช่วยให้สร้างภาพการผ่อนคลายทำให้บุคคลสบายและสนุกที่นำมา นำไปสู่ความรู้สึกที่แท้จริงในความสงบและการผ่อนคลาย เทคนิคนี้ใช้ถูกพบว่าใช้ประโยชน์ได้มากสำหรับคนที่ได้รับความทุกข์จากปัญหาอนไม่หลับ ยกตัวอย่างวิธีการอย่างง่าย ดังนี้

หาสถานที่สงบ เสียงรบกวนน้อยที่สุดและไม่มีสิ่งรบกวน

อาจจะนอนหรือนั่งในท่าที่สบาย

ปิดตาลงและนึกภาพที่ชอบ และผ่อนคลายสถานที่

มุ่งสมาธิที่สีของสถานที่

มุ่งสมาธิไปสีบางส่วน

มุ่งสมาธิไปเสียงรอบๆ หรืออาจจะเสียงที่เงียบสนิท

จินตนาการถึงบางสิ่งในพื้นที่ของเรา

มุ่งสมาธิที่กลิ่น และ กลิ่นหอมที่ชอบบนพื้นที่ผ่อนคลาย

เมื่อมีความพร้อมให้ลืมตาขึ้น

อาจใช้วิธีการบันทึกเสียงของใครสักคนอ่านบทในบางช่วงเวลาบางขณะ ต่ออาจมีการติดตามแบบอัตโนมัติและมันอาจเข้าถึงสภาวะผ่อนคลายอย่างรวดเร็วและปราศจากความพยายาม

ครั้งที่ 4

เรื่อง การพัฒนาปัจจัยความเครียดด้านความเข้มแข็งทางใจ

องค์ประกอบด้าน การท้าทาย

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

ในการศึกษาความเข้มแข็งทางใจ โคบาซา (Kobasa) ได้ตั้งข้อสังเกตว่าบุคคลจะต้องเผชิญสถานการณ์ในระดับสูงพอ ๆ กัน แต่บางคนสามารถเอาชนะความเครียดได้ แต่บางคนไม่สามารถเอาชนะความเครียดได้ โคบาซา ได้ใช้แนวคิดแบบอัตถภาวะนิยม (Existentialism) คือ “ความเครียดและการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ถือเป็นสิ่งท้าทาย และน่าตื่นเต้น ทำให้มนุษย์รู้จักคิดและตัดสินใจ ซึ่งจะก่อให้เกิดการพัฒนาตนเอง และมีความเป็นตัวของตัวเองสูงขึ้น” เป็นกรอบในการศึกษา แล้วพบว่า บุคคลที่จะมีสุขภาพดีต้องสามารถมีความเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงในชีวิตเป็นสิ่งน่าตื่นเต้น ท้าทาย และทำให้เกิดการพัฒนาต่อไป ดังนั้นถ้านักศึกษาที่ต้องอยู่ในสถานะที่ถูกกดดันหรือคับข้องใจจากสิ่งแวดล้อมภายในหรือภายนอกก็ตาม จะสามารถจัดการกับสถานการณ์นั้นได้ โดยต้องใช้แนวคิดด้านการท้าทาย (Challenge) ตนเองของโคบาซา คือ นักศึกษาต้องมีลักษณะแสดงออกในการคาดการณ์ว่าการคาดการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งท้าทายความสามารถ น่าตื่นเต้น เนื่องจากชีวิตต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา บุคคลจะคาดหวังว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นกระตุ้นให้เกิดการต่อสู้มากกว่าเป็นสิ่งคุกคามความมั่นคงปลอดภัยของชีวิต เนื่องจากการท้าทายจะทำให้บุคคลได้มีโอกาสฝึกฝนในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันเสมอ บุคคลจะพยายามแสวงหาข้อมูล ข่าวสาร สะสมประสบการณ์ และแสวงหาแหล่งที่จะช่วยให้ตนเผชิญความเครียดได้ดี คือมีการเตรียมตัวที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่ก่อให้เกิดความเครียด ๆ อยู่เสมอ นั่นเอง ผลสุดท้ายจะทำให้บุคคลมีการพัฒนาตนเอง

การพัฒนานักศึกษาให้เพิ่มความสามารถในการท้าทาย (Challenge) ผู้วิจัยใช้แนวคิดพลังพลวัตการให้คำปรึกษากลุ่มและใช้เทคนิคทางจิตวิทยาตามทฤษฎีเผชิญความจริง (Reality therapy) ร่วมกับการแทนที่ภาพลบในใจด้วยการฝึกจินตนาการเผชิญปัญหา (coping imagery) สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้เน้นพูดคุยเหตุผลเกี่ยวกับสภาพการณ์ในชีวิตและพฤติกรรมเพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักในพฤติกรรมของตนเอง สามารถพิจารณาสิ่งถูกผิด (Right and wrong) สิ่งที่ดีควรทำหรือควรละเว้น การปรับเปลี่ยนและความรับผิดชอบ (Respond ability) ต่อพฤติกรรมของตน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ตนเองต้องการให้เปลี่ยนแปลงที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และสามารถประเมินพฤติกรรมที่ตนเองกระทำในปัจจุบันตามสภาพความเป็นจริงว่าเป็นอย่างไรบ้าง

วัตถุประสงค์

9. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้วิธีพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ ด้านการท้าทาย
10. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้การทำสมาธิ การยืดเหยียด และการหายใจที่ถูกต้อง

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์ กระดาษ/ดินสอ, ยางลบ

วิธีการดำเนินการ

1.ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยจะกล่าวทักทายเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อสร้างบรรยากาศให้เป็นกันเอง และกล่าว

ต้อนรับ

กลับเข้ากลุ่มครั้งที่ 2 โดยกระตุ้นถามตอบสมาชิกกลุ่ม ถึงเนื้อหาสาระในการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้วมีอะไรบ้าง ผลการฝึกปฏิบัติการสะกดจิต การผ่อนคลายด้วยตนเอง จากนั้นผู้วิจัยกล่าวสรุปขั้นต้น ตั้งคำถาม “ประสบการณ์เกี่ยวกับสถานการณ์มีดบาดด้านในชีวิต และผ่านจุดนี้มาได้อย่างไร ” แล้วเชื่อมโยงเนื้อหาเข้าสู่การให้คำปรึกษาในครั้งที่ 4 นี้ โดยมีขั้นตอนตามลำดับ ดังนี้

2.ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยแจกกระดาษและดินสอให้สมาชิกกลุ่ม แล้วให้สมาชิกได้ทบทวนเหตุการณ์ใน

ชีวิตที่ผ่านมา

ไปแล้ว โดยผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้ตามข้อเสนอของผู้นำกลุ่มและให้เวลาสมาชิกกลุ่มได้มีเวลาจินตนาการถึงอนาคตของตนเอง

2.2 ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศให้เงียบสงบและ มีกลิ่นอะโรมาให้ความสดชื่น และกล่าวถึงการรักษากติกากลุ่ม และกล่าวให้กำลังใจสมาชิกกลุ่ม (Encourage) ให้ค่อยๆ คิดอย่างมีสติ

2.3 ผู้วิจัยกำหนดให้สมาชิกกลุ่มยกมือนำเสนอเมื่อพร้อม และให้สมาชิกคนอื่นตั้งใจรับฟังถามเมื่อสงสัย โดยให้ถามความคิด ความรู้สึกต่อสิ่งที่ได้ฟัง ไม่ตัดสินถูกผิด ถึงประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกแต่ละคน ผู้วิจัยเทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส (Socratic Dialogue) เป็นการใช้คำถามระหว่างการสนทนาเพื่อให้บุคคลทำความเข้าใจอย่างมีเหตุมีผล และระบุทางเลือกจากการใช้ความคิดอย่างรอบคอบ เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้ทบทวนและสำรวจตนเองที่จะสะท้อนให้เห็นถึงลักษณะตัวตนหรือบุคลิกภาพของตนเองว่าเป็นอย่างไร รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้นเพียงใด โดยผู้วิจัยยกตัวอย่างการใช้ในการสนทนาแบบโสเครติสแก่สมาชิกกลุ่ม เช่น เมื่อปัญหาเกิดขึ้นความคิดและความรู้สึกแรกที่มีต่อปัญหาเป็นอย่างไร จากนั้นใช้ลักษณะคำถามต่อเนื่องเพื่อสำรวจและทำความเข้าใจในตนเอง

- พวกเราสามารถอธิบายได้ไหมว่า เพราะอะไร....? (การอธิบาย)

- คำว่า....ที่สมาชิกพูดหมายความว่าอย่างไร....? ยกตัวอย่าง....ได้ไหม? (การให้ความหมายและยกตัวอย่าง)

- เรารู้ได้อย่างไรว่า....? มีความคิดอื่น ๆ ไหม....? (ความเชื่อพื้นฐานและการคาดเดา)

- มีเหตุผลอะไรบ้าง...? มีหลักฐานไหม...? (การใช้เหตุผลและหลักฐาน)

- จะเกิดอะไรขึ้น...? อะไรเป็นผลที่เกิดขึ้นจาก.....? (ผลที่ตามมา)

โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Self-disclosure) กับสมาชิกกลุ่ม เป็นเทคนิคที่ช่วยทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรม การรู้จักของสมาชิกเพื่อให้สมาชิกสำรวจมุมมองส่วนตัว และใช้เทคนิคการตีความ (Interpretation) เป็นวิธีที่จะทำให้เพิ่มความหมายของสมาชิกกลุ่ม และใช้เทคนิคการชี้ประเด็น (Point out technique) ผู้ให้คำปรึกษาชี้ประเด็นให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความไม่รับผิดชอบของตนเอง จากนั้นผู้วิจัยชี้พฤติกรรมที่รับผิดชอบ

2.4 ผู้วิจัยชี้แจง ผลกระทบจากการดำเนินชีวิตในปัจจุบันในด้านการทำหน้าที่ปัจจุบัน และวางแผนการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมของตนได้ตรงกับความเป็นจริง และกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้ระดมสมอง ใช้ความคิดในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเอง และให้ข้อเสนอแนะกับเพื่อนสมาชิก

2.5 ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตและชี้จุดสามารถผ่านวิกฤตไปได้ด้วยการใช้ศักยภาพภายใน เช่น การมีสติ ความอดทน การยืดเวลา การปรับความคิดมุมมองใหม่ๆ จากนั้น กำหนดให้สมาชิกได้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการยืดเหยียด การหายใจที่ถูกต้อง และเข้าสู่หลับตาลงทำสมาธิ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีสมาธิและผ่อนคลายมากขึ้น จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการถึงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ไปแทนที่พฤติกรรมในปัจจุบัน และถ้าทำได้แล้วให้รางวัลตนเองด้วยคำพูดทางบวก เช่น ฉันมีความสามารถ ฉันทำได้ ฯลฯ

2.6 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสัมภาษณ์ เมื่อพร้อม และให้แสดงความคิด อภิปราย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ร่วมกัน ผู้วิจัยให้ข้อมูลเพิ่มเติมถึงประโยชน์ในการทำกิจกรรมในครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้ทันควบคุมความคิดและความรู้สึก และจะทำให้สมาชิกกลุ่มมีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนได้เลือกแล้ว

3.ชั้นยุติ

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการมาพบกันครั้งนี้ เกี่ยวกับกลุ่มและประสบการณ์ที่ได้รับ

3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ ที่จะพบกันในครั้งต่อไป

3.2 ผู้วิจัยกำหนดการบ้านให้สมาชิกกลุ่มนำวิธีการสร้างจินตนาการไปฝึกใช้ให้เกิดความชำนาญ พร้อมทั้งนำผลรายงานผลในครั้งต่อไป

การประเมินผล

7. สังเกตจากความสนใจ ความกระตือรือร้น ในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา
8. สังเกตการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการรับฟัง เมื่อสมาชิกกลุ่มคนอื่นนำเสนอ
9. สังเกตจากการถามตอบด้วยภาษาพูดและภาษาท่าทาง ตลอดระยะเวลาการดำเนินในกลุ่ม

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 4

การรับฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เป็นการให้ความสนใจกับการสื่อสารในทุกรูปแบบไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของภาษาพูดหรือภาษากาย โดยปราศจากการประเมินและตัดสิน ทั้งนี้เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดความไว้วางใจ และทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองอันนำไปสู่การสำรวจเรื่องราวของตนเองอีกด้วย (Corey. 2012: 47)

การถาม (Questioning) คือ การตั้งคำถามปลายเปิดเพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง โดยใช้คำถามว่า "อะไร" และ "อย่างไร" ในการสื่อถึงพฤติกรรม การตั้งคำถามทำให้เกิดสนทนาพูดคุย ผู้นำกลุ่มได้รับข้อมูล เป็นการกระตุ้นให้คิด เพิ่มความชัดเจนและจำกัดขอบเขตให้แคบลง (Corey. 2012: 48)

เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส (Socratic Dialogue) เป็นเทคนิคที่ช่วยทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรม การรู้คิดของสมาชิก เพื่อให้สมาชิกสำรวจมุมมองส่วนตัวด้วยบรรยากาศแห่งการยอมรับ และกระตุ้นผู้รับคำปรึกษากลุ่มที่จะใช้การสะท้อนเนื้อหาถึงลักษณะและบุคลิกภาพของตนเอง (Geldard., & Geldard. 1999: 91 citing Vontress. 1996)

การสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก (Reflection of Content and Feeling) การสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึกเป็นการตรวจสอบความถูกต้องในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มที่เพิ่งได้พูดถึงการสะท้อนเนื้อหาที่ดี ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะเลือกประเด็นที่สำคัญที่สุดจากข้อมูล หรือคำพูดของผู้รับคำปรึกษากลุ่มที่เพิ่งได้กล่าวถึงย้อนกลับไปสู่สมาชิกกลุ่ม ส่วนการสะท้อนความรู้สึก คือ สะท้อนถึงการรับรู้ความรู้สึก อารมณ์ ของสมาชิกกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะใช้การสะท้อนจากพฤติกรรมที่ไม่ใช่คำพูด ทั้งกิริยาและท่าทางการแสดงออกต่างๆ (Geldard., & Geldard. 1999: 95)

เทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exception Questions) คำถามข้อยกเว้นช่วยผู้รับคำปรึกษากลุ่มให้เห็นว่ามันไม่ใช่ปัญหาที่หนักอะไรมาก และปัญหาก็ไม่ใช่จะคงอยู่ตลอดไป ผู้รับคำปรึกษากลุ่มสามารถมองโลกในแง่ดี มีความหวังและพลังที่จะคิดหาทางออกให้กับชีวิตได้ คำถามข้อยกเว้นเป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อชี้แนะให้สมาชิกเห็นว่าบางครั้งปัญหาไม่ได้เกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นไม่รุนแรง ข้อยกเว้นของปัญหาเป็นเรื่องของเหตุการณ์ในอดีตที่เกิดขึ้นกับสมาชิก เมื่อสมาชิกสามารถระบุข้อยกเว้นได้แล้ว ข้อยกเว้นที่สมาชิกแสดงความคิดเห็นก็จะถูกนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการเปลี่ยนแปลงตัวสมาชิกเอง

เทคนิคคำถามทางเลือก (Choice Questions) เป็นการตั้งคำถามเพื่อช่วยให้สมาชิกได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการมีอิสระในการเลือกและตัดสินใจด้วยตนเอง สามารถระบุแนวทางในการตัดสินใจได้อย่างรอบคอบ โดยพิจารณาถึงผลลัพธ์จากการตัดสินใจในแต่ละแนวทาง เช่น คุณสามารถทำอะไรได้บ้างในตอนี้และคุณคิดว่ามีทางเลือกอื่นที่ดีกว่านี้ไหม เป็นต้น

เทคนิคการตีความ (Interpretation) เป็นวิธีที่จะทำให้สร้างความรู้สึกของเรื่องโดยรวมของผู้รับบริการ โดยการเชื่อมต่อกำพูดของแต่ละบุคคลและประสบการณ์เพื่อเพิ่มความหมายของผู้รับ

คำปรึกษากลุ่ม มากกว่าอยู่ในกรอบของความหมายของผู้ให้คำปรึกษา การให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม จะมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้แก้ปัญหาด้วยตนเอง (Corey. 2012: 48)

เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Self-disclosure) เป็นเทคนิคที่ให้ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้สมาชิกเปิดเผยประสบการณ์ ความคิด อุปสรรคของตนเอง

เทคนิคการชี้ประเด็น (Point out technique) ผู้ให้คำปรึกษาชี้ประเด็นให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความไม่รับผิดชอบของตัวเอง

เทคนิคการพูดแบบเผชิญหน้า (Confrontation technique) ผู้ให้คำปรึกษาจะพูดเผชิญหน้ากับสมาชิกกลุ่มแต่ต้องรอให้สัมพันธ์ภาพดีก่อนมิฉะนั้นจะเป็นการทำลายสัมพันธภาพ

การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) หลังจากที่สมาชิกปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ในเซสชันกลุ่มหรือรายงานเกี่ยวกับการบ้านของพวกเขาในชีวิตประจำวัน สมาชิกในกลุ่มเพื่อนหรือผู้นำกลุ่มสามารถให้ปฏิกิริยาทางวาจาเพื่อการแสดงเหล่านี้ การให้ข้อมูลย้อนกลับมักจะมีสองด้านคือ ชมและให้กำลังใจสำหรับพฤติกรรมและข้อเสนอแนะที่เฉพาะเจาะจงสำหรับการแก้ไขหรือปรับเปลี่ยนข้อผิดพลาด การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นส่วนหนึ่งที่มีประโยชน์ของการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่

ทักษะการผ่อนคลายและการจินตนาการ (Imagery and relaxation skills)

เป็นวิธีการความเครียด ขั้นตอนที่ 1 เป็นภาพส่วนแรก (covers images) เป็นเทคนิคเชิงรุกที่กล่าวถึงภาพที่มองเห็นของบุคคลเกี่ยวกับความเครียดหรือสถานการณ์กระตุ้นความวิตกกังวล ยังเป็นเกิดขึ้นหรือเป็นผลกระทบในปัจจุบัน การจินตนาการมี 4 ชนิด ประกอบด้วย ภาพจัดการ (coping imagery) ภาพฉายเวลา (time projection imagery) ภาพสิ่งจูงใจ (motivation imagery) และภาพการผ่อนคลาย (relaxation imagery) ขั้นตอนที่ 2 เป็นการสำรวจวิธีการผ่อนคลายเป็นตัวช่วยลดระดับความเครียด

ตัวอย่าง เช่น การฝึกการหายใจระดับกระบังลม (diaphragmatic breathing) การทำสมาธิ (meditation) และ การทำให้ง่าย ๆ (easy-to-use, stress-busting technique)

ขั้นตอนที่ 1 การจินตนาการ

เป็นวิธีที่มีอำนาจในการลดความเครียด โดยเฉพาะภาพที่คิดและความรู้สึกเกี่ยวกับสถานการณ์และภาพจิตใจในสมอง เมื่อเราเกิดความเครียดหรือเสียใจเกี่ยวกับสถานการณ์ จะคิดภาพในใจด้านลบต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ผิดพลาด ภาพเหล่านี้ทำให้เพิ่มระดับความวิตกกังวลและความเครียด

1. ภาพการจัดการ (coping imagery)

เป็นเทคนิคสามารถแก้ไขภาพในจิตใจด้วยการแทนที่ด้านลบและสถานการณ์ความเครียดด้วยการให้ความช่วยเหลือการตีความตามความเป็นจริงของสถานการณ์ เทคนิคนี้อาจไม่ใช่ภาพสำคัญ เนื่องจากความกังวลเกี่ยวกับความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ คล้ายกับเป็นภาพที่สบายๆ ที่ตัวเองจัดการต่อสถานการณ์ได้อย่างดี ซึ่งจะไม่ตรงตามความเป็นจริงได้ ภาพการจัดการของบุคคลที่ยอมรับว่าไม่

สามารถให้เห็นได้อย่างครบถ้วนหรือเป็นบางส่วนของชีวิตหรือจิตวิญญาณแต่ถ้าสิ่งนั้นไปผิดทางก็จะจัดทักษะในการจัดการกับปัญหา ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 คิดถึงสถานการณ์ในอนาคตที่ต้องเครียด

ขั้นที่ 2 เขียนลักษณะของสถานการณ์ที่ทำให้เครียดมากที่สุด

ขั้นที่ 3 พัฒนาวิธีการในการจัดการกับปัญหาที่ยุ้งยาก

ขั้นที่ 4 ฝึกปฏิบัติวิธีการใหม่ในการจัดการกับสถานการณ์ที่ยาก

ให้ฝึกปฏิบัติวิธีการทั้ง 4 ขั้นตอนทุกวันจนถึงเวลาความเครียดกำลังจะมาถึง เทคนิคนี้สามารถใช้กับระดับของปัญหาได้

2. ภาพฉายเวลา(time projection imagery)

บ่อยครั้งที่คนจะขาดมุมมองเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ความเครียด เช่น การสอบตก หรือ เลิกกับแฟน เทคนิคการฉายเวลาจะช่วยให้บุคคลเก็บสถานการณ์ความเครียดไว้เป็นมุมมองตามความเป็นจริงของปัญหาหรือสถานการณ์อาจจะไม่เลวร้ายก็ได้ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 คิดถึงปัญหาหรือสถานการณ์ที่ทำให้เครียด

ขั้นที่ 2 ภาพอนาคตในอีก 3 เดือน อาจจะเป็นปัญหาปัจจุบันทำให้เครียดในขณะนี้

ขั้นที่ 3 ภาพอนาคตในอีก 6 เดือน อาจเป็นปัญหาทำให้เครียดหรือสิ่งน่าสนใจในปัจจุบัน พิจารณาจากตัวเอง จากชีวิตตัวเอง

ขั้นที่ 4 ภาพอนาคตในอีก 12 เดือน อาจเป็นปัญหาทำให้เครียดหรือสิ่งสำคัญในปัจจุบัน พิจารณาจากตัวเอง จากชีวิตตัวเอง

ขั้นที่ 5 ภาพอนาคตในอีก 2 ปี อาจเป็นปัญหาปัจจุบันที่ทำให้เครียดหรือสิ่งสำคัญในปัจจุบัน คุณอาจจะหัวเราะเมื่อมองย้อนกลับ จะมองตัวเองเป็นเรื่องสนุกได้

3. ภาพสิ่งจูงใจ (motivation imagery)

เป็นเทคนิคที่ถูกใช้กระตุ้นให้คนลงมือกระทำและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ กับสถานการณ์ต่าง ๆ หรือปัญหา สิ่งสำคัญของเทคนิคนี้คือผลที่เกิดขึ้นของสิ่งที่กำลังทำเปรียบเทียบกับเป้าประสงค์ที่ผ่านไป

ภาพการผ่อนคลาย (relaxation imagery)

เมื่อเกิดความรู้สึกเครียดออกมา การจินตนาการเป็นเครื่องมือมหัศจรรย์ช่วยคลายได้ การปลดปล่อยความตึงเครียดทั้งหมดของวัน มวลตุประสงค์ของภาพการผ่อนคลายเป็นการช่วยให้สร้างภาพการผ่อนคลายทำให้บุคคลสบายและสนุกที่นำมา นำไปสู่ความรู้สึกที่แท้จริงในความสงบและการผ่อนคลาย เทคนิคนี้ใช้ถูกพบว่าใช้ประโยชน์ได้มากสำหรับคนที่ได้รับความทุกข์จากปัญหาอันไม่หลับ ยกตัวอย่างวิธีการอย่างง่าย ดังนี้

หาสถานที่สงบ เสียงรบกวนน้อยที่สุดและไม่มีสิ่งรบกวน

อาจจะนอนหรือนั่งในท่าที่สบาย

ปิดตาลงและนึกภาพที่ชอบ และผ่อนคลายสถานที่
 มุ่งสมาธิที่สีของสถานที่
 มุ่งสมาธิไปสีบางส่วน
 มุ่งสมาธิๆไปเสียงรอบๆ หรืออาจจะเสียงที่เงียบสนิท
 จินตนาการถึงบางสิ่งในพื้นที่ของเรา
 มุ่งสมาธิที่กลิ่น และ กลิ่นหอมที่ชอบบนพื้นที่ผ่อนคลาย
 เมื่อมีความพร้อมให้ลืมตาขึ้น

อาจใช้วิธีการบันทึกเสียงของใครสักคนอ่านบทในบางช่วงเวลาบางขณะ ต่ออาจมีการติดตามแบบ
 อัตโนมติและมันอาจเข้าถึงสภาวะผ่อนคลายอย่างรวดเร็วและปราศจากความพยายาม

ครั้งที่ 5

เรื่อง การพัฒนาปัจจัยความเครียดด้านการสนับสนุนทางสังคม
 องค์ประกอบด้าน การสนับสนุนทางอารมณ์

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

สิ่งที่จะมีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษา คือ การได้รับการสนับสนุนทางสังคม จะเอื้อให้นักศึกษามีความพึงพอใจในชีวิต บุคคลจะได้รับการช่วยเหลือ คำแนะนำ ซึ่งเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ก่อให้เกิดความสุขทางใจจากบุคคลรอบข้าง เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง ญาติ เพื่อน อาจารย์ที่ปรึกษาหรือผู้สอน ดังนั้น การที่นักศึกษารับรู้ถึงการได้รับการช่วยเหลือ การส่งเสริมให้เกิดความเป็นอยู่ดีทั้งจากมหาวิทยาลัย ครอบครัว อาจารย์ รวมถึงเพื่อน ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งแวดล้อมรอบตัวนักศึกษา ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสุข ความพึงพอใจในชีวิต เป็นแหล่งให้การช่วยเหลือที่ดีโดยเฉพาะการสนับสนุนทางอารมณ์ (emotional support) จะทำให้นักศึกษารับรู้ความรู้สึกที่ได้รับการรักความห่วงใยรวมถึงความรู้สึกเป็นเจ้าของให้กับบุคคล เมื่อมีสถานการณ์มีคนรับฟังและให้คุณค่า นักศึกษาจะพัฒนาความตระหนักรู้ในการดูแลสุขภาพของตน ทำให้เกิดกำลังใจในการเรียน ถูกไว้วางใจและเป็นบุคคลมีคุณค่า ทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมที่พึงประสงค์คือสามารถปฏิบัติภารกิจด้วยความรับผิดชอบตามบทบาทและหน้าที่ในฐานะนักศึกษาที่ถูกไว้วางใจจากสังคม

ในครั้งนี้นำผู้วิจัยได้นำเทคนิคจิตวิทยาและศาสตร์การนวดแผนไทยร่วมกับกลิ่นบำบัดมาใช้ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ด้านจิตวิทยาใช้เทคนิคการใช้ประโยคในการเผชิญปัญหาเชิงบวก (Positive Coping Statements) การใช้ตัวแบบ (Modeling) การแก้ไขอย่างรวดเร็ว (Quick fixes) เพื่อให้หนีได้เข้าใจพฤติกรรมในปัจจุบันพร้อมเผชิญอย่างสร้างสรรค์ ผนวกกับใช้การนวดและกลิ่นอะโรมาที่ผ่อนคลายสมอง ทำให้อารมณ์ดี สดชื่น จะสามารถสร้างความรู้สึกเป็นผู้ให้และผู้รับความปรารถนาดีจากสังคมรอบข้างจาก

เพื่อน ครอบครัว อาจารย์ ด้วยการเข้ากลุ่มจิตวิทยาผ่านการสื่อสารภายในกลุ่ม และจากกิจกรรมการนวดผ่อนคลาย

วัตถุประสงค์

11. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์
12. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การนวดบำบัดตนเองที่ถูกต้อง

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์ กระดาษ/ดินสอ, ยางลบ

วิธีการดำเนินการ

จากผลการศึกษาพบว่า การมีเพื่อนจะส่งผลดีต่อสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคมมีหลายรูปแบบ และการช่วยเหลือได้รับจากเครือข่ายของคนในสังคมจะมีผลดีต่อสุขภาพจิตและร่างกาย ซึ่งจะเป็นตัวกันชนได้เมื่ออยู่ในช่วงเวลาที่มีความเครียดระดับสูง สามารถลดผลกระทบจากเหตุการณ์ของความเครียดด้านลบได้ การใช้เทคนิค

1.ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มเพื่อสร้างบรรยากาศ ด้วยถามเรื่อง ๆ ทั่วไป เช่น กลิ่นอะโรมาที่ชอบ การดำเนินชีวิตและเรียนเป็นอย่างไร เมื่อทุกข์ใจมีใครพูดคุย หรือได้รับความช่วยเหลือจากใคร อย่างไรบ้าง พร้อมกับเชื่อมโยงและกล่าวถึงการ **give and take** ถึงเรื่องราวจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้

2.ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกกลุ่มถึง ชีวิตที่ถูกกดดัน หรือประสบการณ์ความผิดหวัง ทำให้เกิดผลกระทบต่อชีวิตอะไรบ้าง และได้รับความช่วยเหลือจากใครอย่างไรบ้าง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถามปลายเปิด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ขยายความ และใช้คำถามปลายปิด เช่น ใช่ ไม่ใช่ เมื่อต้องการยืนยันข้อมูลให้ตรงกัน จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มพูดคุย จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และฝึกให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกกลุ่มโดยใช้ประโยคสร้างสรรค์ทางบวก เช่น เพื่อนทำได้เสมอ ลองเปลี่ยนแปลงแล้วชีวิตจะดีขึ้น เป็นกำลังใจให้เพื่อนเสมอ เพื่อนเป็นคนดี อดทน ผ่านมันไปให้ได้นะ เพื่อน ฯลฯ

2.2 ผู้วิจัยสรุปประเด็นการได้รับการสนับสนุนทางสังคมของสมาชิกกลุ่ม ในด้านต่าง ๆ ในกลุ่มครั้งนี้เน้น การสนับสนุนทางอารมณ์ จากคนรอบข้าง ผู้วิจัยกล่าวเพิ่มเติมในสังคมพร้อมจะให้การช่วยเหลือ ขอเพียงสมาชิกกลุ่มมีความจำเป็นขอรับการช่วยเหลือได้เสมอ อย่างน้อยที่สุดด้านกำลังใจตนเองในการเรียนหรือกิจกรรมในมหาวิทยาลัยจาก เพื่อนสนิท เพื่อนร่วมสถาบัน อาจารย์ที่

ปรึกษา เพื่อนร่วมหอ เพื่อนร่วมเอก หรือถ้าไม่คิดถึงใคร ขอให้โทรศัพท์ถึงคนที่บ้าน เช่น พ่อแม่ หรือญาติพี่น้อง พวกเขาจะเป็นแรงสนับสนุนให้เราเสมอ

2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสำรวจลักษณะความตึงตัวของระบบกล้ามเนื้อที่จะมีผลจากความเครียด เช่น บริเวณใบหน้า คอ บ่า ไหล่ แขน ขา เป็นต้น เป็นผลจากปฏิกิริยาของร่างกายจากความตึงเครียด เมื่อร่างกายส่งสัญญาณการเจ็บปวดเพียงเล็กน้อย ควรบริหารจัดการด้วยการผ่อนคลายอารมณ์ และการกล้ามเนื้อ โดยใช้ **เทคนิคการแก้ไขอย่างรวดเร็ว (Quick fixes)** เช่น การผ่อนคลายด้วยการหดเกร็งกล้ามเนื้อ การยืดเหยียด การหายใจที่ถูกต้อง การทำสมาธิ การกดนวดตนเอง เมื่อรู้สึกผ่อนคลายแล้วให้ชื่นชมตนเอง เช่น ฉันรู้สึกผ่อนคลาย ฉันสบาย แค่นี้เองฉันทำได้ ฯลฯ

2.4 ผู้วิจัยกล่าวถึงการให้ (Give) เป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตประจำวัน สุขจากการให้ ให้โอกาสตัวเองในการทำความดีด้วยดูแลสุขภาพของตนเองและคนอื่น ผู้วิจัยกระตุ้นถาม เราให้อะไรใครบ้าง เราได้รับ (take) อะไรจากใครบ้างในวันนี้ การให้ที่มีคุณภาพคือการให้ที่ตรงกับความต้องการของบุคคล การให้ด้วยความปรารถนาดี ในโอกาสที่ดีในวันนี้เราจะให้ความสุขสบายด้วยการนวด (thai massage) ผู้วิจัยนำกลุ่มด้วยการอธิบายวิธีนวดผ่อนคลาย และสาธิตการนวด กดจุดกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า คอ บ่า ไหล่ และมีมือ

2.5 ผู้วิจัยเข้าสู่ดูแลวิธีการนวดของสมาชิกอย่างใกล้ชิด พร้อมกับสอบถามสมาชิกในกลุ่มแต่ละคนถึงความรู้สึกการผ่อนคลายจากความถูกนวด และผู้ให้จะเมื่อย หรือเหนื่อย จากนั้นผู้วิจัยเชื่อมโยงไปที่ผลกระทบจากความเครียดต่อระบบกล้ามเนื้อของร่างกายการนวดจะช่วยบรรเทาอาการลงได้ เพราะจะไปเพิ่มระบบหมุนเวียนโลหิต ร่างกายปล่อยฮอร์โมนสุข และกล่าวผู้ให้ว่า เป็นผู้เสียสละ เป็นผู้ให้ด้วยจิตเมตตา ต้องการเห็นบุคคลอื่นสุขสบาย จากนั้น ผู้วิจัยพูดโดยใช้เทคนิคการให้กำลังใจ (encouraging) สนับสนุนสมาชิกกลุ่มได้รับจากสังคมอะไรบ้าง จากครอบครัว อาจารย์ เพื่อน หรือบุคคลอื่นๆ โดยสลับการพูดจนครบทุกคน

3. ขั้นตอน

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการมาพบกันครั้งนี้ เกี่ยวกับกลุ่มและการได้เรียนรู้จากกิจกรรม Give and Take และการสนับสนุนทางสังคมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างไร

3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการนวด และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ ที่จะพบกันในครั้งต่อไป

3.2 ผู้วิจัยกำหนดการบ้านให้สมาชิกกลุ่มนำวิธีการการนวดคลายเครียดนำไปใช้ พร้อมทั้งนำผลรายงานผลในครั้งต่อไป

การประเมินผล

10. สังเกตจากความสนใจ ความกระตือรือร้น ในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา
11. สังเกตการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการรับฟัง เมื่อสมาชิกกลุ่มคนอื่นนำเสนอ
12. สังเกตจากการถามตอบด้วยภาษาพูดและภาษาท่าทาง ตลอดระยะเวลาการดำเนินในกลุ่ม

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 5

การถาม (Questioning) คือ การตั้งคำถามปลายเปิดเพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง โดยใช้คำถามว่า "อะไร" และ "อย่างไร" ในการสื่อถึงพฤติกรรม การตั้งคำถามทำให้เกิดสนทนาพูดคุย ผู้นำกลุ่มได้รับข้อมูล เป็นการกระตุ้นให้คิด เพิ่มความชัดเจนและจำกัดขอบเขตให้แคบลง (Corey. 2012: 48)

เทคนิคการให้กำลังใจ (encouraging) เป็นการแสดงการสนับสนุน เห็นด้วย และชื่นชมในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาคิด รู้สึก และปฏิบัติ เพื่อให้เกิดกำลังใจในการเผชิญปัญหา และแก้ไขปัญหา

เทคนิคการใช้ประโยคในการเผชิญปัญหาเชิงบวก (Positive Coping Statements) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ต้องเผชิญหน้าด้วยมุมมองเชิงบวก เพื่อลดความตึงเครียดของสิ่งที่กำลังเผชิญหน้าและเป็นแนวทางหนึ่งที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความพร้อมในการเผชิญปัญหาที่กำลังจะขึ้น ส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่ดีกับการเผชิญปัญหา (Morganett. 1990: 122-123 citing Elmsford. 1985)

การแก้ไขอย่างรวดเร็ว (Quick fixes)

ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ขึ้นกับสิ่งที่กำลังทำ เราอาจจะไม่สามารถใช้เทคนิคการผ่อนคลายได้ตลอดเวลา การแก้ไขอย่างรวดเร็วจะช่วยให้เรามีเวลาในการผ่อนคลายให้ชีวิตมากขึ้น

เริ่มจากศูนย์กลางของจังหวะหน้าอกด้วยการใช้นิ้วมือของมือหนึ่งข้าง ข้างหนึ่งจะหนักกดอาจใช้สองนิ้ว (1,2,3; 1,2,3) ใช้เวลา 2 นาที วางข้อศอกที่โต๊ะและวางหน้าที่แขน ทำมีรูปร่างเหยียดเพื่อไปหน้า ประคองอย่างเบา ผ่อนคลายที่ไหล่เนื่องจากรับความตึงเครียดทั้งร่างกาย 10 วินาทีจะทำให้เกิดความแตกต่าง ให้ไหลยักมากกว่าปกติ เมื่อทำสำเร็จไปครั้งหนึ่ง เอียงศีรษะกลับให้นานพอสมควร สูดหายใจเข้า และเป็นการกำจัดความตึงเครียด ให้ทุกสิ่งผ่านไป หัวไหล่ต้องการถูกวางลงเช่นกัน มีสมาธิกับความอบอุ่นบริเวณด้านหลังของคอและไหล่ เลือดจะเริ่มไหลเวียนอีกครั้ง วางกลืนสลับและวาเลนเดอร์บนผิวหนัง สูดหายใจในแต่ละวันที่พบว่ามีความกังวลหรือความเครียด บีบลูกบอล (หาซื้อได้ตามร้านขายของเสริมสวย) เป็นตัวอย่างที่ง่ายในการลดความเครียดและการนวดกดจุด การยัมหนึ่งนาที การยัมจะช่วยเพิ่มสารเซโรโตนิน (serotonin) เป็นฮอร์โมนความสุข ใช้เทคนิคอายุเวช (ayurvedic technique) เป็นการนวดที่ศีรษะ การนวดเบาบริเวณตรงกลางหน้าผาก (ตำแหน่งดวงตาที่สาม)ให้นานเท่าที่จะเป็นได้ อาจจะน้ำมันงาเล็กน้อย นวดเป็นวงกลม ถ้ารู้สึกไม่สบายหรือร้องไห้ นอนไม่หลับ ใช้ Belladonna หรือใช้ homeopathic ซึ่งมีขายตามร้านค้าทั่วไป เติม Bach Rescue Remedy ในเครื่องดื่มทั่วไป เช่น สารสกัดน้ำมันหอมระเหยจากดอกไม้ จะช่วยผ่อนคลาย หาซื้อจากร้านค้าจำหน่ายเกี่ยวกับสุขภาพและเคมีภัณฑ์

การนวด

ปัจจุบันการนวดได้รับการส่งเสริมและพัฒนาอย่างต่อเนื่องจนเป็นที่นิยม นวดมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจการนวด ทำให้ง่ายต่อการผ่อนคลายระดับลึก รับรู้ถึงความรู้สึกเป็นสุข และเนื่องจาก การนวดด้วยวิธีการกด การบีบ การคลึง เป็นการเบี่ยงเบนความสนใจไปจากความตึงเครียดหรือความไม่ สบาย ทำให้ผู้รับการนวดเกิดความพึงพอใจ เนื่องจากการผ่อนคลายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

ทำนวดตัวเองคลายเครียด

การนวดตัวเองคลายเครียดมีท่านวด (มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา และคณะ, 2544) ดังนี้

ท่าที่ 1 ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง กดบีบแนวเหนือสะบักและแนวบ่า แล้วทำสลับข้าง

ท่าที่ 2 ประสานมือเข้าด้วยกันบริเวณท้ายทอย ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง กดตามแนวเกลียวคอและ แนวก้านคอ

ท่าที่ 3 ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง กดจุดใต้ไฝ 2 จุด (ทางข้อศอก จะทำให้มีน้ำหนักรีด) พร้อม ๆ กัน ด้วยแรงพอสมควร

ท่าที่ 4 นั่งขัดสมาธิ งอข้อศอกตั้งไว้ข้างหนึ่ง ให้นิ้วหัวแม่มือจับด้านตรงข้าม ใช้นิ้วหัวแม่มืออีกข้างจับข้อศอกไว้ หายใจเข้า หายใจออก พร้อม ๆ กับดันข้อศอก เข้าหาตัวให้มากที่สุด หายใจเข้าออกปกติ 3-5 ครั้ง แล้ว ผ่อนออก ทำสลับข้างทั้งซ้ายและขวา ทำนี้เป็นยัดข้อไหล่ เป็นท่าฤๅษีตัดตน ซึ่งระบุว่า แก้อัดแขน

ท่าที่ 5 นั่งขัดสมาธิ งอข้อศอกข้างหนึ่งไว้ทางด้านหลังของศีรษะ มืออีกข้างจับมือไว้ หายใจเข้า หายใจออก พร้อม ๆ กับดึงข้อศอกลงให้มากที่สุด หายใจเข้าออก ปกติ 3-5 ครั้ง แล้วผ่อนออก ทำสลับ ข้างทั้งซ้ายและขวา ทำเป็นการยืดข้อไหล่

ท่าที่ 6 นั่งขัดสมาธิ มือข้างหนึ่งวางบนหน้าตัก ฝ่ามืออีกข้างวางไว้ใต้ก้น หายใจเข้า หายใจออก พร้อมกับดันมือทั้ง 2 ข้าง (มือบนดันคอให้ศีรษะหันไปด้านข้าง มือล่างดันหน้าตัก) หายใจเข้าออกปกติ 3-5 ครั้ง แล้วผ่อนออก ทำนี้ช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณต้นคอ ช่วยบรรเทาอาการปวดคอ และปวดศีรษะ เป็นท่า ฤๅษีตัดตนซึ่งระบุว่า แก้อัดเวียนศีรษะ

ท่าที่ 7 นั่งขัดสมาธิ ตัวตรง พนมมือระหว่างอก หายใจเข้า ค่อย ๆ ยกมือขึ้นเหนือศีรษะออก แรงดันฝ่ามือเข้าหากัน ยืดลำตัว หายใจเข้าออกปกติ 3-5 ครั้ง แล้วผ่อนออก ทำนี้ช่วยบริหารกล้ามเนื้อคอ และสะบักช่วยบรรเทาอาการปวดคอ ปวดศีรษะ และปวดสะบัก เป็นท่าฤๅษีตัดตนซึ่งระบุว่า แก้อัดปวด ศีรษะ

ท่าที่ 8 นั่งขัดสมาธิ มือประสานไว้ที่หน้าอก หายใจเข้า หายใจออกเหยียดแขนไปข้างหน้า หายใจเข้า ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ ยึดตัวและแขนให้สุด หายใจเข้าออกปกติ 3-5 ครั้ง แล้วผ่อนออก ทำนี้จะช่วยยืดกล้ามเนื้อแขนที่ใช้ในการรอข้อมือและนิ้วมือและบริหารข้อไหล่

ครั้งที่ 6

เรื่อง การพัฒนาปัจจัยความเครียดด้านการสนับสนุนทางสังคม

องค์ประกอบด้าน การสนับสนุนด้านสิ่งของและบริการ&ข้อมูล

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

สิ่งที่จะมีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษา คือ การได้รับการสนับสนุนทางสังคม จะเอื้อให้นักศึกษามีความพึงพอใจในชีวิต บุคคลจะได้รับการช่วยเหลือ คำแนะนำ ซึ่งเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ก่อให้เกิดความสุขทางใจจากบุคคลรอบข้าง เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง ญาติ เพื่อน อาจารย์ที่ปรึกษาหรือผู้สอน ดังนั้น การที่นักศึกษารับรู้ถึงการได้รับการช่วยเหลือ การส่งเสริมให้เกิดความเป็นอยู่ดีในจากมหาวิทยาลัย ครอบครัว อาจารย์ รวมถึงเพื่อน ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งแวดล้อมรอบตัวนักศึกษา ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสุข ความพึงพอใจในชีวิต เป็นแหล่งให้การช่วยเหลือที่ดีโดยเฉพาะการสนับสนุนสิ่งของและบริการ&ข้อมูล (instrumental & information support) จะทำให้นักศึกษารับรู้ได้รับการช่วยเหลือโดยตรงเช่น การเงิน อุปกรณ์การเรียนต่าง ๆ การบริการวิชาการของคณะหรือมหาวิทยาลัย คำแนะนำ การชี้แนวทาง การให้ข้อมูลย้อนกลับ(Feed back) การได้รับสิ่งเหล่านี้ ทำให้นักศึกษาสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ มีเงินพอใช้จ่าย ยืมอุปกรณ์ได้เมื่อต้องการใช้ ได้รับคำอธิบายเมื่อมีข้อสงสัย มีคำแนะนำในการดำรงชีวิตในมหาวิทยาลัย สามารถหาแหล่งหรือข้อมูลเมื่อมีปัญหาชีวิต และมีความเพียกในการหาข้อมูลที่ทันสมัยเสมอๆ ซึ่งจะทำให้นักศึกษาสามารถปรับตัวในการใช้ชีวิตด้วยตนเองและมีอิสระในการตัดสินใจทำให้เกิดความพึงพอใจต่อตนเองและสังคมรอบข้างของตน

ในครั้งนี้นำผู้วิจัยได้นำเทคนิคจิตวิทยาและศาสตร์การวางแผนไทยร่วมกับกลั่นนำบัณฑิตมาใช้ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ด้านจิตวิทยาใช้เทคนิคการหนักรู้การใช้ชีวิตในปัจจุบัน (Self-awareness) การให้ความหมายชีวิต (meaning of life) และการรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-responsibility) เมื่อต้องดำรงชีวิตในมหาวิทยาลัย ผนวกกับใช้การนวดและกลั่นอะโรมาที่ผ่อนคลายสมอง ทำให้อารมณ์ดี สดชื่น จะสามารถสร้างความรู้สึกเป็นผู้ให้และผู้รับความปรารถนาดีจากสังคมรอบข้างจากเพื่อน ครอบครัว อาจารย์ ด้วยการเข้ากลุ่มจิตวิทยาผ่านการสื่อสารภายในกลุ่ม และจากกิจกรรมการนวดผ่อนคลาย

วัตถุประสงค์

13. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การสนับสนุนทางสังคมด้านการสนับสนุนทางสิ่งของและบริการ&ข้อมูล

14. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การจัดการความเครียดด้วยตนเอง

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์ กระดาษ/ดินสอ, ยางลบ

วิธีการดำเนินการ

การสนับสนุนทางสังคมมีหลายรูปแบบและการช่วยเหลือได้รับจากเครือข่ายของคนในสังคมจะมีผลดีต่อสุขภาพจิตและร่างกาย การตระหนักถึงความคิดและความรู้สึกปัจจุบัน (Here and Now) และความสามารถในการปรับตัวที่ดีต่อสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เช่นด้านสิ่งของเงิน ด้านการสื่อสาร เทคโนโลยี ข้อมูลข่าวสารและ การขนส่ง ในมหาวิทยาลัย ซึ่งจะทำให้บุคคลสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมและ สามารถลดผลกระทบจากสิ่งกระตุ้นความเครียดลงได้

1.ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มเพื่อสร้างบรรยากาศ ด้วยถามเรื่อง ๆ ทั่วไป

เช่น

กลิ่นอะไรมาที่ชอบ การดำเนินชีวิตและเรียนเป็นอย่างไร ใครได้นำการนัดไปใช้มาแล้วบ้าง ผลลัพธ์เป็นอย่างไร พร้อมกับเชื่อมโยงด้านการสนับสนุนชีวิตในปัจจุบันด้วยการถาม “การดำรงชีวิตให้ในปัจจุบัน เราได้รับการสนับสนุนเพียงพอไหมในด้าน เงิน อุปกรณ์การเรียน เทคโนโลยี การขนส่ง”

2.ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยแจกกระดาษให้สมาชิกกลุ่มเขียนตามประเด็น จากนั้นผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับบางเหตุการณ์ที่คับข้องใจหรือขัดแย้งกับความรู้สึกของนักศึกษา จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกกลุ่มในด้านการได้รับการสนับสนุนทางสังคม ด้านอุปกรณ์และข้อมูลข่าวสาร ที่จะเอื้อประโยชน์ต่อการเรียน เทคนิคร่วมความรู้สึก (sympathy) ใช้การสนทนาโสเครติส(Socratic technique) เพื่อให้เห็นพฤติกรรมตามมุมมองของนักศึกษา ชี้เหตุและผลตรงความเป็นจริง และมุมมองคุณค่า และมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตอย่างไร เช่น อุปนิสัย อารมณ์ ความคิด เป็นต้น

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปประเด็นคุณค่าที่ได้รับการได้รับการสนับสนุนทางสังคม ในด้านต่าง ๆ พร้อมกับให้รับผิดชอบผลการกระทำในปัจจุบันของตน พร้อมกับแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อให้เห็นมุมมองที่แตกต่างในเชิงสร้างสรรค์ตามการรับรู้และความเข้าใจของตน ผู้วิจัยกล่าวเพิ่มเติมถึงการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้คุ้มค่า และเป็นประโยชน์ต่อการเรียน พร้อมการปรับเปลี่ยนมุมมองต่อตนเอง เพื่อให้สามารถดำรงตนได้เป็นปกติสุข

2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสำรวจลักษณะความตึงตัวของระบบกล้ามเนื้อที่จะมีผลจากความเครียด เช่น บริเวณใบหน้า คอ บ่า ไหล่ แขน ขา เป็นต้น จากนั้น ขอให้ตั้งใจตั้งใจ มอบสิ่งที่ดี

ด้วยการบริการนวดให้เพื่อนภายในกลุ่ม จากนั้นให้สลับกันนวด รวมถึงการหายใจที่ถูกต้องและการหัดคลายกล้ามเนื้อ ผู้วิจัยทดสอบความรู้สมาชิกกลุ่มโดยถามถึงผลกระทบจากความเครียดต่อระบบกล้ามเนื้อของร่างกายการนวดและกลืนทบทวนความรู้เกี่ยวกับผลดีของการผ่อนคลายด้วยศาสตร์แพทย์ทางเลือก จากนั้น ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มพูดให้กำลังใจตนเอง (encouraging) เมื่อรู้สึกผ่อนคลายแล้ว

3.ขั้นยุติ

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการมาพบกันครั้งนี้ เกี่ยวกับกลุ่มและการได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรม Give and Take และการสนับสนุนทางสังคมเอื้อต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร

3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการนวด และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ ที่จะพบกันในครั้งต่อไป

3.2 ผู้วิจัยกำหนดการบ้านให้สมาชิกกลุ่มนำวิธีการการนวดคลายเครียดนำไปใช้ พร้อมทั้งนำผลรายงานผลในครั้งต่อไป

การประเมินผล

13. สังเกตจากความสนใจ ความกระตือรือร้น ในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา
14. สังเกตการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการรับฟัง เมื่อสมาชิกกลุ่มคนอื่นนำเสนอ
15. สังเกตจากการถามตอบด้วยภาษาพูดและภาษาท่าทาง ตลอดระยะเวลาการดำเนินในกลุ่ม

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 6

การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) คือ การเข้าใจตนเองในความต้องการ ความปรารถนา พฤติกรรม นิสัย อารมณ์ ความชอบ ความไม่ชอบ สิ่งทีกระตุ้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางนิสัย ความต้องการ รวมถึงการเรียนรู้ตนเอง และความต้องการการพัฒนาการของตนเองตามที่ตนปรารถนา

ครั้งที่ 7

เรื่อง การพัฒนาปัจจัยความเครียดด้านการสนับสนุนทางสังคม
องค์ประกอบด้านความภาคภูมิใจแห่งตน

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

สิ่งที่จะมีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษา คือ การได้รับการสนับสนุนทางสังคม จะเอื้อให้นักศึกษามีความพึงพอใจในชีวิต บุคคลจะได้รับการช่วยเหลือ คำแนะนำ ซึ่งเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ก่อให้เกิดความสุขทางใจจากบุคคลรอบข้าง เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง ญาติ เพื่อน อาจารย์ที่ปรึกษาหรือผู้สอน ดังนั้น การที่นักศึกษารับรู้ถึงการได้รับการช่วยเหลือ การส่งเสริมให้เกิดความเป็นอยู่ดีในจากมหาวิทยาลัย ครอบครัว อาจารย์ รวมถึงเพื่อน ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งแวดล้อมรอบตัวนักศึกษา ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสุข ความพึงพอใจในชีวิต เป็นแหล่งให้การช่วยเหลือที่ดีโดยเฉพาะการได้รับการสนับสนุนด้านความภาคภูมิใจแห่งตน (esteem support) จะทำให้นักศึกษารับรู้ได้ถึงได้รับการส่งเสริมในลักษณะที่เห็นด้วยกับความคิดหรือความรู้สึกหรือให้กำลังใจแล้วมีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง มีความหมาย ทำให้พร้อมที่จะต่อสู้กับปัญหา หรือความเครียดนั้น การได้รับสิ่งเหล่านี้ ทำให้นักศึกษามีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถตัดสินใจด้วยตนเอง มีแหล่งช่วยเหลือเมื่อมีเรื่องไม่แน่ใจ นักศึกษาก่อเกิดความภาคภูมิใจกับผลการเรียนที่ผ่านมา และการเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่มเพื่อน ในที่สุดจะทำให้นักศึกษาสามารถดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยได้แม้จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหรืออุปสรรคในชีวิตก็ตาม

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งพัฒนาด้านอารมณ์ จึงใช้กลืนบำบัดชนิดผ่อนคลายลงจุมก ซึ่งจะมีผลต่ออารมณ์ความรู้สึก และการจัดการอารมณ์ ที่ความคิด ความเชื่อ โดยใช้แนวคิดจาก ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive behavior group counseling theory) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ความคิดความเชื่อที่ส่งผลต่ออารมณ์ และพฤติกรรมของตน โดยใช้เทคนิค ได้แก่ การสอนทฤษฎี A-B-C การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Disputing irrational beliefs) ผลที่ได้จากการเรียนรู้หลักทฤษฎีนี้จะทำให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จักลักษณะนิสัย ความคิดความเชื่อที่มีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของตน จากนั้นผู้วิจัยจะใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframing) และเทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling) เป็นการขยายกรอบความคิดให้สมาชิกกลุ่มได้มองสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง และสามารถเลียนแบบพฤติกรรมของเพื่อนสมาชิก ผนวกกับใช้กลืนอะโรมาพร้อมกับการทำสมาธิ และการฝึกการหายใจที่ถูกต้อง จะช่วยผ่อนคลาย เพิ่มบรรยากาศความสดชื่น ทำให้อารมณ์ดี จะสามารถสร้างความรู้สึกในการมองชีวิตตรงตามความเป็นจริง

วัตถุประสงค์

15. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ปัจจัยความเครียดด้านความภาคภูมิใจแห่งตน
16. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การจัดการความเครียดด้วยการจินตนาการผ่อนคลายการหายใจด้วยกระบ้งลมและการหัวเราะ

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์ กระดาษ/ดินสอ, ยางลบ

วิธีการดำเนินการ

การสนับสนุนทางสังคมในด้านความภาคภูมิใจแห่งตน จะเป็นทำให้บุคคลมีสุขภาพดีได้ เนื่องจากการสนับสนุนทางสังคมนี้เป็นตัวกันชนได้เมื่ออยู่ในช่วงเวลาที่มีความเครียดระดับสูง สามารถลดผลกระทบจากเหตุการณ์ของความเครียดด้านลบได้ สำหรับบุคคลที่มีปัญหาในการดำเนินชีวิตมีความกดดันหรือความเครียดสูง เอลลิส (Allis) เชื่อว่าบุคคลนั้นมีความเชื่อแบบไร้เหตุผล ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต การไม่สามารถจัดการกับความความคิดที่ไร้เหตุผลนั้น ก็จะเก็บเป็นความรู้สึกกดดันไว้ภายใน ในรูปแบบอึดอัด คับข้องใจ หรือถูกกดดัน ซึ่งจะเป็นสาเหตุความเครียดหลักของบุคคลโดยเฉพาะนักศึกษา ควรจะเรียนรู้เพื่อเท่าทันอารมณ์ เพื่อให้สามารถควบคุมอารมณ์และแสดงออกมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive behavior group counseling theory) มาพัฒนาพฤติกรรมด้วยการเปลี่ยนความคิดความเชื่อของนักศึกษา ใช้เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Disputing irrational beliefs) และการเสริมแรง

1.ขั้นเริ่มต้น

ผู้วิจัยจุดกลืนอะโรมาสร้างบรรยากาศเริ่มต้น และกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยถามเรื่องๆ ทั่วไป พร้อมกับกล่าวถึงเรื่องราวจากการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว และการนำความรู้การจัดการความเครียดด้วยตนเองไปใช้ แล้วเชื่อมโยงถึงอารมณ์ ความรู้สึก ที่ได้รับ จะมีผลอย่างไรกับ กายกับใจ สิ่งที่ได้รับคือความสุข คืออารมณ์เบิกบานใจ เมื่อร่างกายและจิตได้รับการดูแล จากกิจกรรมผ่อนคลายต่าง ๆ และผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่า ถ้าเกิดเป็น “ความคิด ความรู้สึก และความเชื่อ” จะเกิดผลเป็นพฤติกรรมจะส่งผลต่อเราอย่างไรบ้าง

2.ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยกล่าวอารมณ์สามารถถูกกระตุ้นได้ตามสภาวะการณ์ที่มากระตุ้น

ยกตัวอย่าง

กลืนในห้วงนี้ คือกลืนอะไร รู้สึกอย่างไร มีผลต่อพฤติกรรมสงบ ผ่อนคลาย และการเปลี่ยนแปลงตามลักษณะเช่นนี้ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ด้วยวิธีการอื่น ผู้วิจัยกล่าว “ความคิดเป็นสาเหตุทำให้เกิดความรู้สึก”

(thoughts cause feelings)ยกตัวอย่าง

A1. เหตุการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น(Activating event) –สิ่งที่เกิดขึ้น:เพื่อนเดินผ่านฉันไปโดยไม่สนใจฉันเลย.

A2. การลงความเห็น(Inferences) เกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น:เขาไม่สนใจฉัน. เขาไม่ชอบฉัน

B. ความเชื่อ (Beliefs) เกี่ยวกับ A: ฉันไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อน – ดังนั้น ฉันจึงเป็นคนไร้ค่า. (การประเมิน)

C. การตอบสนอง:อารมณ์: รู้สึกซึมเศร้า.พฤติกรรม(Behaviours): หลบหน้าผู้คนทั่วไป.

ผู้วิจัยผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้วิเคราะห์ถึงความเชื่อที่ไร้เหตุผลจากประโยคตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs) โดยใช้การคิดอย่างรอบคอบและตอบคำถามอย่างเหมาะสม ด้วยการจดบันทึกคำถามและคำตอบโดยแบ่งเป็นด้านที่จริงและไม่จริง เพื่อเป็นการสอนให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบ มุมมองอย่างหลากหลายที่ทำให้แตกต่างจากความเชื่อเดิมๆ

2.2 ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ ได้แก่ กระดาษและดินสอ เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ให้เขียน การโต้แย้งความคิดความเชื่อ

- ความเชื่อที่ไร้เหตุผล...เมื่อฉันทำอะไร ฉันต้องทำให้สมบูรณ์แบบที่สุด
- การโต้แย้ง...ทำไมฉันถึง "ต้อง" ทำให้สมบูรณ์แบบที่สุด? ถ้าฉันทำแล้วมันไม่ได้สมบูรณ์แบบ ฉันจะเป็นคนเลวหรือไม่? หรือฉันจะไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆหรือไม่?
- ความเชื่อที่สมเหตุสมผล...ฉัน "ชอบ"ที่จะทำอะไรให้ดีที่สุด แต่ถ้าไม่ได้ก็ไม่ใช่คนเลว เพราะฉันทำเต็มความสามารถของฉันแล้ว ฉันอาจจะทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรแต่ฉันก็ ไม่ใช่คนเลว และไม่มีอะไรที่เป็นเครื่องยืนยันว่าฉันจะไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ

2.3ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้ลองทำการวิเคราะห์อารมณ์หรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหา แล้วหาความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเอง แล้วโต้แย้งความความเชื่อ จากนั้นให้นำเสนอ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความเหมือน หรือความแตกต่าง จากเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ผู้วิจัยจะช่วยสรุปแล้วใช้เทคนิคเปลี่ยนมุมมองในชีวิตใหม่ (reframing technique) เมื่อสมาชิกกลุ่มมีความคิด ความเชื่อเปลี่ยนแล้ว แล้วส่วนที่เหลือในชีวิตคืออะไร “ความภาคภูมิใจแห่งตน” ดึงขึ้นมาสู่จิตสำนึก แล้วให้ทุกคนหลับเข้าสู่สมาธิแล้วให้จินตนาการถึงสิ่งดีๆ เรื่องราวแห่งความภาคภูมิใจ จากนั้นให้นำเสนอและช่วยกันสรุป

2.4 ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกช่วยกันสรุป เกี่ยวกับอารมณ์ วิธีจัดการอารมณ์ เมื่อเราต้องดำเนินชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ความทุกข์ ความสุขอยู่ที่จิตคิดปรุงแต่งตามความเป็นจริงจะทำให้ชีวิตปกติสุข จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มกำหนดลมหายใจที่กระบังลม สูดลมเข้าออกลึกๆ เพื่อเข้าสู่สภาวะการผ่อนคลาย จากนั้นให้จินตนาการถึงสถานที่ที่มีความสุข แล้วให้กำหนดคำที่ใช้เตือนสติตนเองว่า เป็นคนดี มีประโยชน์ต่อสังคม มองชีวิตตามความเป็นจริง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม แล้วหัวเราะให้กับตัวเอง จากนั้นให้รางวัลตนเอง ด้วยการชมตนเอง “เราทำได้ เรามีความสามารถ เรามีประโยชน์ต่อสังคม”

3.ขั้นยุติ

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการมาพบกันครั้งนี้ เกี่ยวกับกลุ่ม และการได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรม และการสนับสนุนทางสังคมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างไร

3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการนัด และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ ที่จะพบกันในครั้งต่อไป

3.2 ผู้วิจัยกำหนดการบ้านให้สมาชิกกลุ่มนำวิธีการการนัดคลายเครียดนำไปใช้ พร้อมทั้ง นำผลรายงานผลในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความกระตือรือร้น ในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา
2. สังเกตการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการรับฟัง เมื่อสมาชิกกลุ่มคนอื่นนำเสนอ
3. สังเกตจากการถามตอบด้วยภาษาพูดและภาษาท่าทาง ตลอดระยะเวลาการดำเนินในกลุ่ม

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 7

เทคนิคการสอน A-B-C (Corey. 2012: 382) ซึ่งเกี่ยวข้องกับที่มาของความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่ว่า ควร ควรจะ และต้อง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเริ่มต้นละทิ้งความเชื่อเหล่านี้ ซึ่งโดยส่วนใหญ่เมื่อสมาชิกรู้สึกไม่สบายใจก็จะมี ความเชื่อที่เกิดจากเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่มากระทบกับตัวเขาและสามารถนำ ทฤษฎี A-B-C ไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับปัญหาที่สมาชิกเผชิญในชีวิตประจำวันได้

การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Dispute irrational beliefs) เป็นเทคนิคที่จะช่วย เพิ่มความมีเหตุผลและลดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล โดยการคิดอย่างรอบคอบและตอบคำถามอย่างเหมาะสม โดยการจดบันทึกคำถามและคำตอบนั้นไว้ด้วย เพื่อเป็นการสอนให้สมาชิกได้ค้นพบ มีมุมมองอย่าง หลากหลายที่ให้แตกต่างจากความเชื่อเดิมๆ

ใบงาน

The A-B-C Theory

คำชี้แจง : ให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการใช้รูปการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล โดยระบุสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกไม่สบาย พร้อมทั้งยกตัวอย่างความคิดที่ไร้เหตุผล อารมณ์ที่เกิดขึ้น และการปรับเปลี่ยนความคิดในเชิงบวก

A เหตุการณ์ที่ เกิดขึ้น	B ความคิดที่ไร้ เหตุผลจากสิ่ง ที่เกิดขึ้น	C ส่งผลทำให้ เกิดอารมณ์	D การโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล	+ การปรับเปลี่ยน ความคิด ในเชิงบวก
เพื่อนไม่ได้ชวน เราคนเดียวไป กินงานเลี้ยงวัน เกิดที่บ้านเพื่อน ในวันหยุด	เพื่อนอาจไม่ ชอบเราเพื่อน กันก็ควรจะ ชักชวนหรือ บอกว่าจะไป ไหนกัน	รู้สึกเสียใจ และ น้อยใจกับการ กระทำของ เพื่อน	ความคิดไร้เหตุผล คือ เพื่oringเกลียด เพื่อนไม่ชอบ	เป็นโอกาสที่ดีที่ฉัน จะได้ใช้เวลา ทบทวนหนังสือ หรือใช้เวลาว่างใน การทำการบ้าน
			การโต้ความคิดที่ไร้เหตุผล คือ เพื่อน ไม่บอกเลยว่ารังเกลียดฉัน	
			ความคิดที่สมเหตุผล คือ ถ้าเพื่อนไม่ ชวนไปงานเลี้ยงที่บ้าน ก็ไม่ได้ หมายความว่าฉันเป็นคนไม่ดี หรือไม่ เป็นรักของเพื่อน	
			ความคิดไร้เหตุผล :	
			การโต้ความคิดที่ไร้เหตุผล :	
			ความคิดที่สมเหตุผล :	

ภาพการผ่อนคลาย (relaxation imagery)

เมื่อเกิดความรู้สึกเครียดออกมา การจินตนาการเป็นเครื่องมือมหัศจรรย์ช่วยคลายได้ การปลดปล่อยความตึงเครียดทั้งหมดของวัน มนต์อุปสรรคของภาพการผ่อนคลายเป็นการช่วยให้สร้างภาพการผ่อนคลายทำให้บุคคลสบายและสนุกที่นำมา นำไปสู่ความรู้สึกที่แท้จริงในความสงบและการผ่อนคลาย

เทคนิคนี้ใช้ถูกพบว่ามีประโยชน์ได้มากสำหรับคนที่ได้รับความทุกข์จากปัญหาอนไม่หลับ ยกตัวอย่างวิธีการอย่างง่าย ดังนี้

หาสถานที่สงบ เสียงรบกวนน้อยที่สุดและไม่มีสิ่งรบกวน

อาจจะนอนหรือนั่งในท่าที่สบาย

ปิดตาลงและนึกภาพที่ชอบ และผ่อนคลายสถานที่

มุ่งสมาธิที่สีของสถานที่

มุ่งสมาธิไปที่บางส่วน

มุ่งสมาธิไปที่เสียงรอบๆ หรืออาจจะเสียงที่เงียบสนิท

จินตนาการถึงบางสิ่งในพื้นที่ของเรา

มุ่งสมาธิที่กลิ่น และ กลิ่นหอมที่ชอบบนพื้นที่ผ่อนคลาย

เมื่อมีความพร้อมให้ล้มตาค้น

อาจใช้วิธีการบันทึกเสียงของใครสักคนอ่านบทในบางช่วงเวลาบางขณะ ต่ออาจมีการติดตามแบบอัตโนมัติและมันอาจเข้าถึงสภาวะผ่อนคลายอย่างรวดเร็วและปราศจากความพยายาม

ขั้นตอนที่ 2 เทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation techniques)

มีวิธีการในการผ่อนคลายมีหลายวิธีที่แตกต่างและสามารถปรับหรือทำการผ่อนคลายได้ดี สามารถดูได้จากภาพที่วาด การฟังดนตรีเข้าสู่สมาธิ และเป็นภาพการผ่อนคลายทางบวก วัตถุประสงค์ของการผ่อนคลายเพื่อเพิ่มพลังให้ตัวเอง (re-energies) ด้วยการให้เวลากับร่างกายและจิตใจ เพื่อการพักผ่อนและลิ้มเรื่องราวระหว่างวันที่ต้องการจัดการ เป็นการทำความสะอาดความตึงเครียดภายในจิตใจในขณะที่ทำการผ่อนคลาย เป็นการหยุดพักต่อปัญหาชั่วคราวแล้วค่อยกลับมาจัดการปัญหาในขั้นตอนต่อไป จะทำให้จัดการปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในขั้นตอนนี้ จะทำการแนะนำวิธีการที่หลากหลายในการผ่อนคลาย รวมถึงการหายใจระดับลึก การทำสมาธิและง่าย ๆ ไม่เร่งรีบ และการผ่อนคลายที่ไว เมื่อจำเป็นต้องใช้

การหายใจ (Breathing)

บริเวณหน้าอกจะมีกล้ามเนื้อจำนวนมากในการดึงกระดูกซี่โครงขึ้นลงในขณะที่หายใจเข้าออก ทำให้สามารถเป็นการหายใจได้ คนต้องการออกซิเจนในการทำหน้าที่ของกล้ามเนื้อและอากาศที่หายใจเข้าจะผ่านปอดและไปสู่กระแสเลือด โลหิตจะผ่านอวัยวะทั้งหมดของร่างกาย เป็นตัวชี้วัดว่าเมื่อเราหายใจหมายความว่าเรามีความรู้สึก เมื่อเรตื้นตระหนกหรือกังวลใจ การหายใจของเราจะตื้นและเร็ว ถ้าเมื่อผ่อนคลายจะทำให้การหายใจช้าลงและควบคุมได้มากขึ้น มีเทคนิคการหายใจหลายวิธีที่จะช่วยให้ผ่อนคลายด้วยการหายใจเข้าออกช้าๆ

การหายใจด้วยกระบังลม (Diaphragmatic breathing)

วิธีนี้ไม่ใช่วิธีการหายใจตามธรรมชาติ แต่จะดีมากสำหรับสร้างพลังและการผ่อนคลายสำหรับร่างกายและจิตใจ การหายใจด้วยกระบังลมจะยอมให้ออกซิเจนจำนวนมากไปสู่ร่างกาย วิธีนี้จะใช้การหายใจที่ยาวและลึกมากกว่าปกติ ตามขั้นตอน ดังนี้

1) ค่อยๆ สูดหายใจเข้าปอดช้า ๆ (หน้าอกจะยกขึ้น กระเพาะอาหารจะเคลื่อนออกเล็กน้อย)

2) หายใจออกช้า ๆ ผ่านจมูก (หน้าอกจะต่ำลง) และกระเพาะอาหารจะถูกเบียดเล็กน้อย ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ถูกขับออกจากปอด

3) ทำซ้ำ 2 – 3 ครั้ง จนกระทั่งความรู้สึกเครียดน้อยลงและความสงบเพิ่มขึ้น

เทคนิคการหายใจนี้เป็นการนวดอย่างนุ่มนวลต่อมบริเวณท้องและทำให้เราตระหนักถึงวิธีการหายใจ

ข้อควรระวังในบุคคลที่มีโรคประจำตัว เช่น หอบหืด กำลังวิตกกังวล หรือไอจากการสูบบุหรี่ คนเหล่านี้จะมีปัญหาการหายใจในระดับลึก จะทำให้วังเวงเวียนศีรษะได้ ควรลองฝึกหายใจเข้าและออกในระดับที่รู้สึกว่าสบายสำหรับตัวเอง

การหัวเราะ (Laughter)

บางครั้งอาจจะรู้สึกว่าบางถ้อยคำน่าเบื่อ แต่มีบางครั้งที่รู้สึกว่ามันน่าขำดี มีข้อแนะนำให้หัวเราะ 1 นาที แล้วขยายเวลาที่ 45 นาที สำหรับการผ่อนคลาย การหัวเราะดีต่อร่างกาย ลดความตึงเครียดและลดการกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ความรู้สึกที่ดีเป็นปัจจัยหนึ่งในการเพิ่มเอ็นโดฟินในกระแสเลือด

เพียงรอยยิ้มทำให้เกิดผลต่อความรู้สึกแล้ว การยิ้มเป็นการแสดงสากลของความสุข เป็นส่วนที่แสดงออกมากที่สุดบนใบหน้า แม้การแสร้งยิ้มก็สามารถสร้างความรู้สึกที่ดีขึ้นมาได้

ครั้งที่ 8

เรื่อง การพัฒนาปัจจัยความเครียดด้านการมองโลกแง่บวก
องค์ประกอบด้านการคงทนถาวร

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

การมอง โลกแง่บวกมีรากฐานจากภูมิปัญญาชาวบ้าน (Folk wisdom) คนที่มองโลกในแง่ดีจะมีความมั่นใจและมีความอดทน แม้จะต้องเผชิญกับความยากลำบากที่ยาวนาน ผู้ที่มีการมองโลกในแง่บวกจะพยายามให้บรรลุเป้าหมาย มีความเชื่อมั่นว่าสามารถรับมือกับอุปสรรคได้อย่างประสบความสำเร็จ เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับความยากลำบาก การตอบสนองด้านพฤติกรรมเป็นสิ่งสำคัญ แต่การตอบสนองด้านอารมณ์ก็เป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากจะคาดหวังผลลัพธ์ที่ดี ลักษณะของนักศึกษาที่มีความคาดหวังได้ผลลัพธ์ทางบวก สถานการณ์ในชีวิตจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว ซึ่งอาจเกิดจากสิ่งแวดล้อมหรือบุคคลอื่น ไม่ได้เกิดจากการกระทำของตนเองอย่างเด็ดขาด สามารถยอมรับและเผชิญหน้ากับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ จากการศึกษาการมองโลกทางบวกในด้านความคงทนถาวร (Permanence) คือ ความสามารถของนักศึกษาในการอธิบายได้และเข้าใจว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเหตุที่เกิดขึ้นคงอยู่อย่างถาวรหรือเป็นเหตุที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว การดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยให้สามารถเผชิญกับอุปสรรคได้ดีนั้น นักศึกษาต้องมีความเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ อย่างไม่แน่นอน ควรมีความคาดหวังให้ดีเสมอ ให้การยอมรับในการพัฒนาด้านในตนเองไม่ถนัด และสามารถจัดการตนเองในช่วงเวลาเร่งรีบได้ และสามารถผ่อนคลายได้เมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ไม่มีความแน่นอนหรือเมื่อถูกกดดันกับเวลาหรือความสามารถบางอย่างที่ยอมรับว่าตนเองต้องพัฒนาอีก

ในครั้งนี้นำผู้วิจัยได้นำเทคนิคจิตวิทยาและการหายใจที่ถูกต้องร่วมกับกลืนบ่าบัตมาใช้ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ด้านจิตวิทยาใช้ทฤษฎีทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ (Solution-focused Brief Therapy) ซึ่งมีแนวสำคัญสำหรับการให้คำปรึกษา คือการมุ่งเน้นลักษณะเชิงบวก (Positive Orientation) เทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exception Questions) เทคนิคคำถามทางเลือก (Choice Questions) และเทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle questions) เพื่อให้รู้สึกได้เข้าใจพฤติกรรมในปัจจุบันพร้อมเผชิญอย่างสร้างสรรค์ ผนวกกับใช้การหายใจที่ถูกต้องและกลืน อโรมาที่ผ่อนคลายสมอง ทำให้อารมณ์ดี สดชื่น จะสามารถสร้างความรู้สึกตามความเป็นจริงและมองโลกทางบวก

วัตถุประสงค์

17. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การมองโลกในแง่บวกในด้านความคงทนถาวร
18. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การจัดการความเครียดด้วยตนเองการหายใจที่ถูกต้องและกลืนบ่าบัต

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์ กระดาษ/ดินสอ, ยางลบ

วิธีการดำเนินการ

การมองโลกในแง่บวกหรือแง่ร้ายจะสะท้อนมุมมองต่อชีวิตหรือทัศนคติ ซึ่งจะส่งโดยตรงต่อสุขภาพของบุคคล ทุกช่วงชีวิตจะมีทั้งเรื่องที่ดีและร้าย การมองโลกในแง่ดีจะมีผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีต่อร่างกายและจิตใจ การมองโลกทางบวกจะเป็นกุญแจสำคัญในการจัดการความเครียดอีกด้วย การมองโลกในแง่ดีไม่ได้หมายถึงการไม่ใส่ใจความยากลำบากหรือความท้าทายในชีวิต แต่หมายถึงการเปลี่ยนแปลงวิธีที่คุณเข้าถึงสิ่งต่างๆ หากคุณมองโลกในแง่ร้ายมาตลอด มันก็คงยากที่จะปรับเปลี่ยนมุมมองในชีวิตของคุณ แต่มันก็เป็นไปได้ที่จะมุ่งเน้นไปที่ด้านบวกในชีวิตโดยอาศัยความอดทนและสติ

1.ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มเพื่อสร้างบรรยากาศ ด้วยถามเรื่องๆ ทั่วไป เรื่องสุขภาพ พร้อมกับเชื่อมโยงถึงการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว และผลการฝึกปฏิบัติศาสตร์แพทย์ทางเลือกที่นำไปใช้และให้นำเสนอผลต่อสมาชิกภายในกลุ่ม และถามสมาชิกกลุ่มว่า “ทุกสิ่งในทุกในโลกนี้มีความแน่นอนหรือไม่”

2.ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยแจกกระดาษและอุปกรณ์สำหรับเขียน ใบงาน ความแน่นอนในชีวิต

ขอฉัน

ผู้วิจัยกล่าวทบทวนกติกากลุ่ม และให้เวลาสำหรับการทำกิจกรรมนี้ จากนั้น ให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับสมาชิกคนอื่นๆ

2.2 ผู้วิจัยใช้ ทักษะการถาม (Questioning) เกี่ยวกับประสบการณ์ความหงุดหงิดหรือความโกรธ หรือสิ่งที่มีจะพูดถึงตัวเองในลักษณะ ทางบวก หรือ ทางลบ กับสถานการณ์ที่ไม่มีความแน่นอนนั้น แล้วผลลัพธ์เป็นอย่างไรบ้าง รู้สึกอย่างไรกับตัวเอง มีอะไรดีขึ้น หรือ แย่ลงกว่าเดิมบ้างไหม ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปในประเด็นความไม่แน่นอนในชีวิตที่เราต้องเผชิญให้ได้ มีสิ่งไหนที่จะทำให้เราสามารถอยู่ได้ในท่ามกลางการไม่แน่นอนได้ปกติสุข ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exception Questions) คำถามข้อยกเว้นช่วยผู้รับคำปรึกษากลุ่มให้เห็นว่ามีไม่ใช่ปัญหาที่หนักอะไรมาก และปัญหาก็ไม่ใช่จะคงอยู่ตลอดไป ผู้รับคำปรึกษากลุ่มสามารถมองโลกในแง่ดี มีความหวังและพลังที่จะคิดหาทางออกให้กับชีวิตได้

2.4 ผู้วิจัยใช้ เทคนิคคำถามทางเลือก (Choice Questions) ชีวิตเป็นของเรา มีอิสระสร้างสรรค์ได้ด้วยตัวเอง การปฏิบัติตัวดี ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมและเริ่มจากการคิดบวกกับตัวเองและสังคม ชีวิตเป็นของเรา เราสามารถกำหนดเส้นทางชีวิตได้ ผู้วิจัยกำหนดสถานการณ์หัตถ์จรรยา “สมมติถ้ามีเงิน 2 แสนบาท จะนำเงินไปทำอะไรบ้าง” กิจกรรมนี้ จะทำให้สมาชิกกลุ่มเพิ่มความตระหนักและทำให้ทบทวนสิ่งที่ตนต้องการจะทำและต้องการให้เกิดขึ้นจริงในอนาคต จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอจนครบทุกคน และให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ตั้งใจฟัง (active listening) จะถามได้เมื่อผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ซักถามหรือ

พูดให้กำลังใจเพื่อนเท่านั้น จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นที่เป็นหัวข้อสำคัญที่เป็นภาพรวมของกลุ่ม เกี่ยวกับการเปลี่ยนมุมมองทางความคิดใหม่และ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตในปัจจุบันด้านการเรียน การดำรงชีวิตในมหาวิทยาลัย การให้กำลังใจตนเอง ความอดทนต่อความยากลำบาก เป็นต้น

2.5 ผู้วิจัยกล่าวเสริมถึงการพัฒนาการมองโลกในแง่บวกประกอบด้วย 1)ให้

สมาชิก

กลุ่มเขียนด้านบวกแบบเน้นย้ำ ด้วยข้อความสั้น ๆ อะไรที่อยากจะเปลี่ยน เช่น “ทุกสิ่งเป็นไปได้, เราคือบุคคลสร้างโอกาส, ฉันสามารถควบคุมชีวิตได้, ฉันมีทางเลือกเสมอ ” 2)หลีกเลี่ยงการเปรียบเทียบกับคนอื่น 3)มองหาสิ่งดีในสถานการณ์เลวร้าย กำหนดให้สมาชิกเขียน 5 สิ่งรู้สึกว่ามีดี ให้คิดถึงบางเวลาที่ไม่ได้เป็นไปตามที่หวัง สิ่งที่ทำให้เจ็บ โกรธ เขียนสถานการณ์คร่าว ๆ แล้วให้เขียน 3 สิ่งที่อาจช่วยให้มองเห็นด้านดี 4)ทำกิจกรรมที่ทำให้ยิ้มหรือหัวเราะ 5)ใช้ชีวิตแบบสุขภาพดี 6)อยู่ท่ามกลางเพื่อนและครอบครัวที่จะทำให้อารมณ์ดี 7)การปฏิบัติดี ๆ ต่อคนอื่น

3.ขั้นยุติ

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการมาพบกันครั้งนี้ เกี่ยวกับกลุ่ม และสิ่งที่คาดหวังในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

3.2 ผู้วิจัยกล่าวถึงการมองโลกในแง่บวก จะเกิดประโยชน์มากต่อบุคคล เช่น อายุยืนขึ้น อัตราความหุดต่ำลง อัตราความเศร้าต่ำลง ระบบภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้น สภาวะทางจิตใจและร่างกายที่ดีขึ้น อัตราความเสี่ยงจากการเสียชีวิตจากโรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือดหัวใจที่ลดลง ทักษะที่ดีขึ้นในการแก้ไขสถานการณ์ที่ยากลำบากและเวลาที่เครียด

3.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ ที่จะพบกันอีกครั้งต่อไป

3.2 ผู้วิจัยกำหนดให้สมาชิกกลุ่มทบทวนการฝึกสมาธิ การหายใจที่ถูกต้อง การนวดกดจุด และให้นำไปฝึกเพื่อการผ่อนคลายความเครียด พร้อมทั้งนำผลรายงานผลในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความกระตือรือร้น ในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา
2. สังเกตการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการรับฟัง เมื่อสมาชิกกลุ่มคนอื่นนำเสนอ
3. สังเกตจากการถามตอบด้วยภาษาพูดและภาษาท่าทาง ตลอดระยะเวลาการดำเนินในกลุ่ม

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 8

การรับฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เป็นการให้ความสนใจกับการสื่อสารในทุกรูปแบบไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของภาษาพูดหรือภาษากาย โดยปราศจากการประเมินและตัดสิน ทั้งนี้เพื่อเป็นการกระตุ้น

ให้เกิดความไว้วางใจ และทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองอันนำไปสู่การสำรวจเรื่องราวของตนเองอีกด้วย (Corey. 2012: 47)

การถาม (Questioning) คือ การตั้งคำถามปลายเปิดเพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง โดยใช้คำถามว่า "อะไร" และ "อย่างไร" ในการสื่อถึงพฤติกรรม การตั้งคำถามทำให้เกิดสนทนาพูดคุย ผู้นำกลุ่มได้รับข้อมูล เป็นการกระตุ้นให้คิด เพิ่มความชัดเจนและจำกัดขอบเขตให้แคบลง (Corey. 2012: 48)

การสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก (Reflection of Content and Feeling) การสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึกเป็นการตรวจสอบความถูกต้องในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มที่เพิ่งได้พูดถึงการสะท้อนเนื้อหาที่ดี ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะเลือกประเด็นที่สำคัญที่สุดจากข้อมูล หรือคำพูดของผู้รับคำปรึกษากลุ่มที่เพิ่งได้กล่าวถึงย้อนกลับไปสู่สมาชิกกลุ่ม ส่วนการสะท้อนความรู้สึก คือ สะท้อนถึงการรับรู้ความรู้สึก อารมณ์ ของสมาชิกกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะใช้การสะท้อนจากพฤติกรรมที่ไม่ใช่คำพูด ทั้งกิริยาและท่าทางการแสดงออกต่างๆ (Geldard., & Geldard. 1999: 95)

เทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exception Questions) คำถามข้อยกเว้นช่วยผู้รับคำปรึกษากลุ่มให้เห็นว่ามันไม่ใช่ปัญหาที่หนักอะไรมาก และปัญหาก็ไม่ใช่จะคงอยู่ตลอดไป ผู้รับคำปรึกษากลุ่มสามารถมองโลกในแง่ดี มีความหวังและพลังที่จะคิดหาทางออกให้กับชีวิตได้ คำถามข้อยกเว้นเป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อชี้แนะให้สมาชิกเห็นว่าบางครั้งปัญหาไม่ได้เกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นไม่รุนแรง ข้อยกเว้นของปัญหาเป็นเรื่องของเหตุการณ์ในอดีตที่เกิดขึ้นกับสมาชิก เมื่อสมาชิกสามารถระบุข้อยกเว้นได้แล้ว ข้อยกเว้นที่สมาชิกแสดงความคิดเห็นก็จะถูกนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการเปลี่ยนแปลงตัวสมาชิกเอง

เทคนิคคำถามทางเลือก (Choice Questions) เป็นการตั้งคำถามเพื่อช่วยให้สมาชิกได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการมีอิสระในการเลือกและตัดสินใจด้วยตนเอง สามารถระบุแนวทางในการตัดสินใจได้อย่างรอบคอบ โดยพิจารณาถึงผลลัพธ์จากการตัดสินใจในแต่ละแนวทาง เช่น คุณสามารถทำอะไรได้บ้างในตอนี้และคุณคิดว่ามีทางเลือกอื่นที่ดีกว่านี้ไหม เป็นต้น

ฝึกการหายใจ

การหายใจเป็นการรับอากาศบริสุทธิ์เข้าสู่ร่างกาย ออกซิเจนในอากาศที่หายใจเข้าจะซึมซาบเข้ากระแสโลหิตแล้วหมุนเวียนไปเลี้ยงร่างกายส่วนต่างๆ และรับคาร์บอนไดออกไซด์ที่ร่างกายไม่ต้องการ ขจัดออกไปกับลมหายใจออก ลมหายใจออกยังมีไอน้ำบางส่วนออกไปอีกด้วยด้วยการหายใจที่ดีจึงทำให้ร่างกายสดชื่น ขจัดความเมื่อยล้า และสมองแจ่มใส กล้ามเนื้อที่ใช้ในการหายใจได้แก่ กะบังลม ซึ่งคั่นอยู่ระหว่างช่องอกและช่องท้อง เมื่อกล้ามเนื้อหดตัว กะบังลมจะเคลื่อนลงต่ำ ปอดก็ขยาย เป็นการหายใจเข้า เมื่อกล้ามเนื้อคลาย กะบังลมจะสูงขึ้น ปอดแฟบลง เป็นการหายใจออก การหายใจยังช่วยการไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลืองด้วย กล้ามเนื้อระหว่างซี่โครงก็เป็นกล้ามเนื้อใช้ในการหายใจ กล้ามเนื้อหดตัวซี่โครงจะบานออก ปอดจะขยายเป็นการหายใจเข้า กล้ามเนื้อคลายตัวซี่โครงหุบเข้า ปอดแฟบลงเป็นการหายใจออก

การหายใจของคนเราอาจใช้ออกส่วบน หรือชายโครง หรือกะบังลม ผู้หญิงมักใช้ส่วบนของทรวงอกในการหายใจ ผู้ชายมักใช้ชายโครงล่างในการฝึกหายใจ เราจำเป็นต้องเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทุกส่วนที่ช่วยในการหายใจ

ท่าการหายใจโดยใช้ทรวงอกส่วบน

ฝึกหัดได้โดยนั่งตัวตรงบนเก้าอี้ มือทั้งสองวางบริเวณกระดูกไหปลาร้า ไม่จำเป็นต้องออกแรงกดมาก เมื่อหายใจเข้าลึกๆ ดันอกให้สูงขึ้น ซึ่งจะดันมือให้สูงขึ้นด้วย เมื่อหายใจออกออกส่วบนนี้จะยุบลง มือก็จะตามลงมา และต้องระวังว่าขณะหายใจโดยใช้ทรวงอกส่วบนนั้น ส่วนอื่นๆของลำตัวจะต้องอยู่นิ่งมากที่สุดหายใจเข้าออกลึกๆ ติดต่อกัน 5 ครั้ง แล้วพักหายใจตามธรรมชาติ

ข้อควรระวัง อย่าหายใจเข้าออกลึกๆติดต่อกันหลายครั้งเกินไป อาจทำให้เกิดอาการวิงเวียนศีรษะได้เนื่อง การใส่เสื้อผ้าที่รัดเกินไป หรือใช้ทำยีน เเดิน นิ่งที่ไม่ดี ตัวอ กกล้ามเนื้อหายใจก็จะทำงานไม่เต็มที่

ท่าการหายใจโดยใช้ชายโครงล่าง

ฝึกโดยนั่งตัวตรงบนเก้าอี้ มือทั้งสองวางทาบบริเวณชายโครงล่างแต่ละข้าง หายใจเข้าลึกๆ ให้ชายโครงกาง ดันมือให้เคลื่อนออก แล้วหายใจออกลึกๆ ให้แฟบ มือก็จะตามลงด้วย หายใจเข้าออกแรงๆ ๕ ครั้ง แล้วหายใจตามธรรมชาติ

ท่าการหายใจโดยใช้ กะบังลม

ท่าที่ง่ายที่สุดคือนอนหงาย มีหมอนหนุนศีรษะ ให้ล และใต้เข่าทั้งสองข้าง มือข้างหนึ่งวางบนหน้าท้องส่วนบนถัดจากลิ้นปี่ลงมาหายใจเข้าลึกๆ โดยให้หน้าท้องป่องออก ดันมือให้สูงขึ้น แล้วหายใจออกแรงๆ โดยท้องจะแฟบเข้า แล้วพยายามแขม่วท้องร่วมด้วย จะพบว่ามือเคลื่อนตามหน้าท้องลงไป

เมื่อคิดว่าเข้าใจในวิธีการทำดีแล้ว อาจทำในท่านั่งตัวตรงบนเก้าอี้ มือทั้งสองวางประกบกันบนหน้าท้อง แล้วหายใจเข้าเต็มที่ให้หน้าท้องแฟบ และแขม่วท้องตามไปด้วย พยายามให้ทรวงอกส่วบนอยู่นิ่งมากที่สุด การหายใจโดยใช้กะบังลมนี้นี้จะได้อากาศเข้าปอดมากที่สุด มากกว่าการหายใจโดยใช้ทรวงอกส่วบน และชายโครงจะพบว่าขณะหาวนอน การหายใจสามแบบที่กล่าวมาแล้วจะทำงานร่วมกัน เพื่อให้ได้อากาศมากที่สุด

ข้อแนะนำ การใส่เสื้อผ้าที่รัดเกินไป หรือใช้ทำยีน เเดิน นิ่ง ที่ไม่ดี ตัวอ กกล้ามเนื้อหายใจก็จะทำงานไม่เต็มที่

ใบงาน

ความแน่นอนในชีวิตของฉัน

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย / ลงช่องที่ตรงกับความคิดของท่าน

ด้าน	แน่นอน	ไม่ แน่นอน	ไม่ แน่ใจ	อธิบาย
การทำงานของสมอง				
การเรียนรู้/ผลการเรียน				
อารมณ์ /ความรู้สึก				
การเงิน				
เพื่อน				
สุขภาพ				
อนาคต				
ความรัก				
อื่น ๆ				

ครั้งที่ 9

เรื่อง การพัฒนาปัจจัยความเครียดด้านการมองโลกแง่บวก
องค์ประกอบด้านการครอบคลุม

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยต้องการพัฒนาสมาชิกกลุ่มที่มีความรู้สึกว่าสถานการณ์ที่กำลังเผชิญนั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะตนเอง อาจเป็นความรู้สึกอึดอัด กัดดัน คับข้องใจ หรือขัดแย้ง ไม่มีวิธีแก้ไขที่เหมาะสมทำให้สะสมเรื้อรังมากจนมีอาการเจ็บป่วยแสดงออกได้ชัดเจน เช่น โรคปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง ไม่เกรน ท้องผูก ฯลฯ ซึ่งตามความเป็นจริงแล้ว ปัญหาต่าง ๆ นั้น สามารถเกิดขึ้นได้กับคนทั่วไป โดยเฉพาะนักศึกษาที่มองโลกตามความเป็นจริงหรือการโลกทางบวก ปัญหาความเครียดก็มักจะเกิดขึ้นได้น้อยกว่า มีความสุขมากกว่า ตัวอย่างปัญหาของนักศึกษา เช่น การเรียน ค่าใช้จ่าย ครอบครัว สุขภาพ

ความรับผิดชอบ ความขัดแย้ง ฯลฯ ดังนั้น ผู้วิจัยจะใช้การให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ โดยหลักการปรึกษานี้จะเน้นที่นี้และเดี๋ยวนี้ (Here and Now) การคิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตและอนาคตจึงเป็นการหลีกหนีหรือการคิดเผชิญกับปัญหาในปัจจุบัน ในการนี้ สมาชิกกลุ่มจะได้รับรู้ความรู้สึกที่แท้จริง ทั้งความรู้สึกและความต้องการที่แท้จริงโดยไม่พยายามปฏิเสธตัวตนในอุดมคติ ที่เรียกร้องให้ทำตามค่านิยมของสังคม โดยใช้เทคนิคการพูดโต้ตอบด้วยตนเอง (Game of Dialogue) เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (The empty chair technique) และฝึกให้ผู้รับการปรึกษาพ่วงอยู่กับความรู้สึกตนเอง (Staying with the feeling) และผนวกเทคนิคดนตรีบำบัด (Music therapy) และการจินตนาการเผชิญปัญหา (coping imagery)

วัตถุประสงค์

19. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การมองโลกในแง่บวกในด้านความครอบคลุม
20. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การจัดการความเครียดด้วยการจินตนาการเผชิญปัญหา

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์ กระดาษ/ดินสอ, ยางลบ

วิธีการดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์นี้ (Gestalt Counseling Group) จะเน้นให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนมุมมองต่อชีวิตของตนเป็นภาพรวมมากกว่าส่วนย่อย สมาชิกกลุ่มจะได้ตระหนักรู้ในตนเองทุกขณะตลอดจนตระหนักรู้ถึงปัญหาและอุปสรรคในชีวิต มีความกล้าที่จะเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น มีทางเลือกที่หลากหลายและเหมาะสมในการแก้ปัญหา

1.ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มเพื่อสร้างบรรยากาศ ด้วยถามเรื่องๆ ทั่วไป เรื่อง

สุขภาพ พร้อมกับเชื่อมโยงถึงการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว และผลการฝึกปฏิบัติศาสตร์แพทย์ทางเลือกที่นำไปใช้ และให้นำเสนอผลต่อสมาชิกภายในกลุ่ม พร้อมกับกล่าวถึง “มองตัวเอง (Self) อย่างไร”

2.ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยกล่าวถึงตัวตนของตนมีแบบในอุดมคติกับแบบที่เป็นจริงในปัจจุบัน ถ้าตัวตน

สองแบบกลมกลืนกันดีจะเป็นบุคคลที่มองโลกสอดคล้องตามความเป็นจริง จากนั้นผู้วิจัยแจกกระดาษใบงานให้สมาชิกกลุ่ม เขียนหัวข้อ ฉันเป็นใคร จำนวน 10 ลักษณะ หรือมากกว่าก็ได้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้

ทบทวนความคิด ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอตัวตนในปัจจุบันตามความคิด ความรู้สึกเป็นอย่างไร ตลอดจน การใช้ชีวิตความเป็นอยู่ในมหาวิทยาลัยเป็นอย่างไร

2.2 ผู้วิจัยเชื่อมโยงเรื่องราวจากเรื่องที่ฟัง โดยจับประเด็นเชื่อมโยงกับ เกี่ยวกับเหตุการณ์ในอดีตและยังส่งผลถึงปัจจุบัน จากนั้นผู้วิจัยขอให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ร่วมที่คล้ายหรือแตกต่าง เพื่อให้มีมุมมองใหม่ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ได้เกิด เฉพาะตนและบุคคลทั่วไปก็มีปัญหาได้เช่นกัน จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มอธิบายเพิ่มเติมรูปตนตนที่เลือกเป็น อย่างไม่พร้อมทั้งอธิบายเหตุผล เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองตนตามความเป็นจริงและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพิ่มมุมมองในการพัฒนาศักยภาพแห่งตนในอนาคต

2.3 ผู้วิจัยใช้สมาชิกฝึกการหายใจที่ถูกต้องและฝึกสมาธิพร้อมกับอธิบายขั้นตอน การจินตนาการเผชิญปัญหา โดยให้นึกถึงปัญหาและวิธีการจัดการปัญหา พร้อมกับเปิดเพลงบรรเลงผ่อนคลาย และลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง จากนั้นให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยชี้ประเด็นที่สำคัญ ที่ยังเป็นปมในอดีตด้วยการใช้เทคนิคเก้าอี้ว่าง การดัดต่อกับตัวเอง และการเพ่งอยู่กับความรู้สึก ของตัวเอง

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มอธิบายความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงไป ระดับใด (10 คะแนน) จากนั้นให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มกล่าวมุมมองต่อปัญหาและให้กำลังใจเพื่อนสมาชิก

3.ขั้นปฏิบัติ

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการมาพบกันครั้งนี้ เกี่ยวกับกลุ่ม และสิ่งที่คาดหวังในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ ที่ จะพบกันอีกครั้งต่อไป

3.3 ผู้วิจัยกำหนดให้สมาชิกกลุ่มทบทวนการฝึกสมาธิ การหายใจที่ถูกต้อง การนวดและให้ นำไปฝึกเพื่อการผ่อนคลายความเครียด พร้อมทั้งนำผลรายงานผลในครั้งต่อไป

การประเมินผล

- 1.สังเกตจากความสนใจ ความกระตือรือร้น ในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา
- 2.สังเกตการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการรับฟัง เมื่อสมาชิกกลุ่มคนอื่นนำเสนอ
3. สังเกตจากการถามตอบด้วยภาษาพูดและภาษาท่าทาง ตลอดระยะเวลาการดำเนินในกลุ่ม

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 9

การพูดโต้ตอบด้วยตนเอง (Game of Dialogue) ในขณะที่ผู้ให้การศึกษาต้องสังเกตภาษา ท่าทาง โดยให้ผู้รับการปรึกษาย้ายทอดความรู้สึกที่ไม่ใช่ความต้องการที่แท้จริงไปที่มือข้างขวา แล้ว

ถ่ายทอดความรู้สึกที่แท้จริงไปที่มือข้างซ้าย แล้วพูดโต้ตอบกันถึงความรู้สึก 2 ด้านนี้ เทคนิคนี้ช่วยให้เกิดความกระจำถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ซึ่งจะช่วยลดความขัดแย้ง ความวิตกกังวลก็จะลดลง สามารถเลือกตัดสินใจได้และรับผิดชอบต่อการเลือกของตนเอง โดยไม่รู้สึกว่าถูกบงการจากผู้อื่น

เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (The empty chair technique) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกขัดแย้งภายในตัวเองให้กระจ่างขึ้น มีวิธีโดยใช้เก้าอี้สองตัว ตั้งประจันหน้ากันไว้ แล้วให้ผู้รับการปรึกษาแสดงบทบาทและคำพูด ในส่วนที่เป็นความต้องการที่แท้จริง เมื่อนั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวหนึ่ง พูดไปกับเก้าอี้ตัวที่ว่างที่เป็นส่วนของความรู้สึกตามอุดมคติ ที่บอกตนเองว่าควรทำอะไร แล้วย้ายไปนั่งเก้าอี้ตรงข้ามที่ว่าง แล้วแสดงบทบาทเป็นส่วนของการความรู้สึกตามอุดมคติที่ขัดแย้งอยู่แล้วโต้ตอบกลับไป เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจความรู้สึกทั้งสองที่ตนมีได้กระจ่างมากขึ้น

ฝึกให้ผู้รับการปรึกษาพ่องอยู่กับความรู้สึกตนเอง (Staying with the feeling) เป็นการให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ความรู้สึกของตนเองในสภาวะปัจจุบันให้ได้ และให้กล้าเผชิญกับความจริงโดยไม่เลี่ยงความรู้สึกที่ไม่อยากสัมผัส ซึ่งมักจะเป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำต่อประสบการณ์ต่างๆในอดีต ที่มีผลต่ออารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมปัจจุบัน

ภาพการเผชิญปัญหา (coping imagery)

เป็นเทคนิคสามารถแก้ไขภาพในจิตใจด้วยการแทนที่ด้านลบและสถานการณ์ความเครียดด้วยการให้ความช่วยเหลือการตีความตามความเป็นจริงของสถานการณ์ เทคนิคนี้อาจไม่ใช่ภาพสำคัญ เนื่องจากความกังวลเกี่ยวกับความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ คล้ายกับเป็นภาพที่สบายๆ ที่ตัวเองจัดการต่อสถานการณ์ได้อย่างดี ซึ่งจะไม่ตรงตามความเป็นจริงได้ ภาพการจัดการของบุคคลที่ยอมรับว่าไม่สามารถให้เห็นได้อย่างครบถ้วนหรือเป็นบางส่วนของชีวิตหรือจิตวิญญาณแต่ถ้าสิ่งนั้นไปผิดทางก็จะจัดทักษะในการจัดการกับปัญหา ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 คิดถึงสถานการณ์ในอนาคตที่ต้องเครียด

ขั้นที่ 2 เขียนลักษณะของสถานการณ์ที่ทำให้เครียดมากที่สุด

ขั้นที่ 3 พัฒนาวิธีการในการจัดการกับปัญหาที่ยุ่ยยาก

ขั้นที่ 4 ฝึกปฏิบัติวิธีการใหม่ในการจัดการกับสถานการณ์ที่ยาก

ให้ฝึกปฏิบัติวิธีการทั้ง 4 ขั้นตอนทุกวันจนถึงเวลาความเครียดกำลังจะมาถึง เทคนิคนี้สามารถใช้กับระดับของปัญหาได้

ภาพฉายเวลา(time projection imagery)

บ่อยครั้งที่คนจะขาดมุมมองเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ความเครียด เช่น การสอบตก หรือ เลิกกับแฟน เทคนิคการฉายเวลาจะช่วยให้บุคคลเก็บสถานการณ์ความเครียดไว้เป็นมุมมองตามความเป็นจริงของปัญหาหรือสถานการณ์อาจจะไม่เลวร้ายก็ได้ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้

- ขั้นที่ 1 คิดถึงปัญหาหรือสถานการณ์ที่ทำให้เครียด
 ขั้นที่ 2 ภาพอนาคตในอีก 3 เดือน อาจจะเป็นปัญหาปัจจุบันทำให้เครียดในขณะนี้
 ขั้นที่ 3 ภาพอนาคตในอีก 6 เดือน อาจเป็นปัญหาทำให้เครียดหรือสิ่งน่าสนใจในปัจจุบัน พิจารณาจากตัวเอง จากชีวิตตัวเอง
 ขั้นที่ 4 ภาพอนาคตในอีก 12 เดือน อาจเป็นปัญหาทำให้เครียดหรือสิ่งสำคัญในปัจจุบัน พิจารณาจากตัวเอง จากชีวิตตัวเอง
 ขั้นที่ 5 ภาพอนาคตในอีก 2 ปี อาจเป็นปัญหาปัจจุบันที่ทำให้เครียดหรือสิ่งสำคัญในปัจจุบัน คุณอาจจะหัวเราะเมื่อมองย้อนกลับ จะมองตัวเองเป็นเรื่องสนุกได้

ดนตรีบำบัด (music therapy) คือ การใช้กิจกรรมทางดนตรี ไม่ว่าจะเป็นการฟังหรือเล่นดนตรี การร้องเพลง แต่งเพลง เพื่อบำบัดความเจ็บป่วย พัฒนาสุขภาพร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญาดนตรีกระตุ้นสมองเกือบทุกส่วน เช่น ส่วน auditory (การได้ยิน), motor cortex (เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวของแขนขา ใบหน้า) limbic system (อารมณ์ จิตใจ การตระหนักรู้ ความเข้าใจ และความจำ) เมื่อได้ฟังดนตรี จะช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล ระดับของ cortisol ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียดลดลง มากกว่าการใช้ยา

ครั้งที่ 10

เรื่อง การพัฒนาการมองโลกแง่บวก
 องค์ประกอบด้านความเป็นตนเอง

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีความมั่นใจและมีความอดทน แม้จะต้องเผชิญกับความยากลำบากที่ยาวนาน ผู้ที่มีการมองโลกในแง่บวก จะพยายามให้บรรลุเป้าหมาย มีความเชื่อมั่นว่าสามารถรับมือกับอุปสรรคได้แม้ต้องเผชิญกับความยากลำบาก จะมีความหวังทำให้สำเร็จ สถานการณ์ที่เผชิญในชีวิตของบุคคลที่มีมองโลกทางบวกจะสามารถบอกสถานการณ์ได้ว่าเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว และสามารถระบุสาเหตุเกิดจากกิจจากสิ่งแวดล้อม บุคคลอื่น หรือมีสาเหตุจากตนเอง และสามารถยอมรับและเผชิญหน้ากับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยนำทฤษฎีการเผชิญความจริง (Reality Counseling Group) เป็นทฤษฎีที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เผชิญความจริงโดยพิจารณาสิ่งต่าง ๆ สามารถอธิบายวิถีชีวิตในแต่ละวันสำรวจความต้องการ ตระหนักถึงพฤติกรรมไม่เหมาะสม วิเคราะห์สาเหตุและวางแผนแก้ไข ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเผชิญความเป็นจริง (Reality) เทคนิคการใช้ประโยคในการเผชิญปัญหาเชิงบวก (Positive Coping Statements) เทคนิคคำถามทางเลือก (Choice Questions) เทคนิคการเผชิญหน้า (confronting)

และใช้เทคนิคการทำสมาธิบำบัด การหายใจที่ถูกต้อง และกลืนบำบัดผ่อนคลายสมอง ทำให้อารมณ์ดี สดชื่น จะสามารถสร้างความรู้สึกรู้สึกตามความเป็นจริงและมองโลกทางบวก

วัตถุประสงค์

21. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การมองโลกในแง่บวกในด้านความเป็นตนเอง
22. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การจัดการความเครียดด้วยสมาธิบำบัดและกลืน

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์ กระดาษ/ดินสอ, ยางลบ

วิธีการดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ใช้ทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความกล้าเผชิญสถานการณ์ได้ตามความเป็นจริง พิจารณาตามสาเหตุที่มาจากสิ่งแวดล้อม บุคคลอื่น ๆ หรือตนเอง รวมถึงการวางแผนลงมือปฏิบัติทันที การมองโลกตามความเป็นจริงสามารถแยกแยะสาเหตุได้จะทำให้บุคคล มีความตระหนักและมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตน จะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้เพิ่มความสามารถในการจัดการความเครียดอีกด้วย

1.ขั้นเริ่มต้น

2.1 ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และสนทนาทั่วไป พร้อมกับเชื่อมโยงเรื่องราวเกี่ยวกับการมองบวกในชีวิตจากการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว พร้อมกับสอบถามได้ถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านความรู้สึก อารมณ์ หรือร่างกาย และให้สะท้อนมุมมองจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับสมาชิกคนอื่น ๆ และให้ฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายรูปแบบที่ตนเองสนใจเช่น สมาธิ นวด หดเกร็งคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น จากนั้นผู้วิจัยนำเข้าสู่การให้คำปรึกษากลุ่มต่อจากครั้งที่แล้ว พร้อมกับถามสมาชิกกลุ่มว่า “สถานการณ์วิกฤตที่สุดในชีวิตและผ่านมาได้อย่างไร”

2.2 ผู้วิจัยให้เวลาสมาชิกกลุ่มได้ทบทวนข้อมูลและดึงประสบการณ์จากในอดีต จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น โดยเชื่อมโยงประสบการณ์ร่วมที่คล้ายหรือแตกต่างกัน เพื่อทำความเข้าใจความรู้สึกและพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มเพื่อเชื่อมโยงประสบการณ์คล้ายหรือต่างจากประสบการณ์คนอื่น ๆ

2.3 ผู้วิจัยชี้ประเด็นในสถานการณ์ในอดีตและส่งผลในปัจจุบัน และให้สมาชิกพิจารณาถึงสาเหตุเกิดจากอะไร เช่น บุคคลอื่น สิ่งแวดล้อม หรือจากตนเอง จากนั้น ให้สมาชิกอาสาอธิบายสาเหตุที่เกี่ยวข้องเพื่อให้สมาชิกกล้าเผชิญกับความจริง ด้วยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ พร้อมยกตัวอย่างสมาชิกกลุ่มที่วิเคราะห์สาเหตุได้ตามความจริง ตัวแบบอย่างที่ดีที่กล้าและบ่งบอกถึงความรับผิดชอบ พร้อมกับใช้เทคนิคคำถามทางเลือก “จะรับผิดชอบอย่างไร ทำอย่างไร จะลงมือทำเมื่อไหร่” และใช้เทคนิค

การเผชิญหน้ากับสมาชิกกลุ่มที่สับสน เช่น “คุณรู้สึกไม่สบายใจมาตลอดจากการถูกกดดันจากหัวหน้า และคุณยังคงทำหน้าที่ต่อ” ผู้วิจัยขอให้สมาชิกกลุ่มที่มีประสบการณ์คล้ายกันได้แลกเปลี่ยนพร้อมให้กำลังใจกำลังใจเพื่อนสมาชิกกลุ่ม จากนั้นผู้วิจัยกำหนดให้สมาชิกกลุ่มคิดคำพูดทางบวกให้นำไปใช้เมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ เช่น มันเคยเกิดขึ้นมาแล้ว ฉันรับมือไหว เดียวมันจะผ่านไป ความเครียดเป็นความรู้สึกเกิดขึ้นได้เดี๋ยวก็ผ่านไป ฯลฯ

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มผ่อนคลายด้วยการหายใจเข้าลึกๆ กลั้นไว้ 3 วินาที แล้วหายใจออกทางปากให้มากที่สุด จากนั้นให้หลับตาทำสมาธิ พร้อมกับ รับรู้ความรู้สึกของบรรยากาศ กลิ่นบำบัด เป็นต้น

3. ขั้นปฏิบัติ

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการมาพบกันครั้งนี้ เกี่ยวกับกลุ่ม และให้สัญญาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง

3.2 ผู้วิจัยกล่าวเสริมประโยชน์ของการมองโลกในแง่บวก จะทำให้การดำเนินชีวิตเป็นปกติสุข

อายุยืนขึ้น อัตราความหุดหู่ต่ำลง อัตราความเศร้าต่ำลง ระบบภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้น สภาวะทางจิตใจและร่างกายที่ดีขึ้น อัตราความเสี่ยงจากการเสียชีวิตจากโรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือดหัวใจที่ลดลง ทักษะที่ดีขึ้นในการแก้ไขสถานการณ์ที่ยากลำบากและเวลาที่เครียด

3.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ ที่จะพบกันในครั้งต่อไป

3.2 ผู้วิจัยกำหนดให้สมาชิกกลุ่มทบทวนการฝึกสมาธิ การหายใจที่ถูกต้อง การนวดกดจุด และให้นำไปฝึกเพื่อการผ่อนคลายความเครียด พร้อมทั้งนำผลรายงานผลในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความกระตือรือร้น ในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา
2. สังเกตการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการรับฟัง เมื่อสมาชิกกลุ่มคนอื่นนำเสนอ
3. สังเกตจากการถามตอบด้วยภาษาพูดและภาษาท่าทาง ตลอดระยะเวลาการดำเนินในกลุ่ม

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 10

เทคนิคการตีความ (Interpretation) เป็นวิธีที่จะทำให้สร้างความรู้สึกของเรื่องโดยรวมของผู้รับบริการ โดยการเชื่อมต่อดำพูดของแต่ละบุคคลและประสบการณ์เพื่อเพิ่มความหมายของผู้รับ คำปรึกษากลุ่ม มากกว่าอยู่ในกรอบของความหมายของผู้ให้คำปรึกษา การให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม จะมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้แก้ปัญหาด้วยตนเอง (Corey. 2012: 48)

เทคนิคการเผชิญความเป็นจริง (Reality) เป็นการให้สมาชิกสามารถแก้ปัญหาของตนเองได้ถ้ามีความกล้าในการเผชิญกับความเป็นจริง โดยพิจารณาสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงและตระหนักถึงความจริงว่า คนเราต้องหาทางในการตอบสนองกับความต้องการของตนเอง

เทคนิคการเผชิญหน้า (confronting) เป็นการบอกให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นถึงความขัดแย้งที่ไม่สอดคล้องกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง โดยใช้คำว่า “และ” เชื่อมระหว่างสิ่งที่ขัดแย้งกัน เพื่อช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงความรู้สึกและความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง

เทคนิคคำถามทางเลือก (Choice Questions) เป็นการตั้งคำถามเพื่อช่วยให้สมาชิกได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการมีอิสระในการเลือกและตัดสินใจด้วยตนเอง สามารถระบุแนวทางในการตัดสินใจได้อย่างรอบคอบ โดยพิจารณาถึงผลลัพธ์จากการตัดสินใจในแต่ละแนวทาง เช่น คุณสามารถทำอะไรได้บ้างในตอนี้และคุณคิดว่ามีทางเลือกอื่นที่ดีกว่านี้ไหม เป็นต้น

เทคนิคการใช้ประโยคในการเผชิญปัญหาเชิงบวก (Positive Coping Statements) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ต้องเผชิญหน้าด้วยมุมมองเชิงบวก เพื่อลดความตึงเครียดของสิ่งที่กำลังเผชิญหน้าและเป็นแนวทางหนึ่งที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความพร้อมในการเผชิญปัญหาที่กำลังจะขึ้น ส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่ดีกับการเผชิญปัญหา (Morganett. 1990: 122-123 citing Elmsford. 1985)

ครั้งที่ 11

เรื่อง การพัฒนาพฤติกรรมจัดการความเครียด

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

ความเครียดเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ บุคคลจะรับรู้ว่ามีอาการเครียดเนื่องจากการประเมินว่า ถูกคุกคาม หรือ ประเมินแล้วสามารถรับมือไหว สิ่งเร้าเหล่านี้เมื่อกระตุ้นแล้วจะส่งผลให้สรีระของบุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงแล้ว แล้วเกิดอารมณ์ตามมา เช่น อารมณ์ดีจะมีความสุข และส่วนอารมณ์ทุกข์ ทำให้ เครียด หงุดหงิด กังวลใจ เศร้า ผิดหวัง หรือ เดือดดาล อารมณ์เหล่านี้เกิดกับทุกคน แต่การตอบสนองทางอารมณ์จะแตกต่างกันตามบุคลิกภาพ บุคคลที่รู้จักตัวตนในด้านความรู้สึก อารมณ์ และวิธีการจัดการที่มากพอ จะสามารถรับมือกับเหตุการณ์ หรือ สิ่งเร้าที่จะมากระตุ้นได้กว่าบุคคลที่ขาดประสบการณ์ การเรียนรู้และการจัดจั่นกับอารมณ์ของตนเอง บุคคลที่มักจะเจ็บป่วยทางกายมักจะเป็นผลมาจากปัญหาด้านสุขภาพจิตหรือขาดการควบคุมอารมณ์หรือมีความเครียดตลอดเวลา สิ่งเหล่านี้เป็นภาพสะท้อนปัญหาสะสมเรื้อรัง ในการเข้ากลุ่มจัดการความเครียดนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาตัวกระตุ้นจำนวน 9 ชนิดที่จะเป็นสถานการณ์หรือเป็นตัวกระตุ้นทำให้นักศึกษามีความเครียดได้ ผลกระทบจะเกิดขึ้นน้อยถ้านักศึกษามี

ความเข้มแข็งทางใจ การสนับสนุนทางสังคม และความมองโลกทางบวกที่ดี นักศึกษาจะมีการดำรงชีวิตที่ปกติ สามารถจัดการตนเองได้เมื่อเผชิญกับสิ่งกระตุ้นเหล่านี้

การเข้ากลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำกระบวนการทางจิตวิทยาและศาสตร์แพทย์ทางเลือกมาใช้เป็นครั้งสุดท้าย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนและสรุปการจัดการความเครียดโดยกระบวนการกลุ่มจิตวิทยา ร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์ -

วิธีการดำเนินการ

การดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งสุดท้ายผู้วิจัยยังคงใช้ แนวคิดที่สำคัญคือ ความเข้มแข็งทางใจ การมองโลกทางบวก และการสนับสนุนทางสังคม ผสานกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกในการจัดการความเครียด โดยใช้กระบวนการกลุ่มเป็นพลังขับเคลื่อน ร่วมกับการใช้เทคนิคทางจิตวิทยา เช่น การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การทวนความ การสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก การให้กำลังใจหรือเสริมแรง และการสรุปความ ผู้วิจัยจัดสิ่งแวดล้อมกระตุ้นการเรียนรู้ด้วยกลิ่น และอุปกรณ์แพทย์ทางเลือก สมาชิกกลุ่มสามารถหยิบ สอบถามเรียนรู้เพิ่มเติมได้เสมอ

1.ขั้นเริ่มต้น

- 1.1ผู้วิจัยกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกกลุ่มเพื่อสร้างบรรยากาศ ด้วยถาพเรื่องๆ

ทั่วไป

การเรียนรู้ กิจกรรม รายงานสุขภาพ และการบริหารกายใจด้วยศาสตร์แพทย์ทางเลือก

2.ขั้นดำเนินการ

- 2.1ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในด้านความรู้สึก ความคิด

และ

พฤติกรรมหรือคุณภาพชีวิตภายหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกอย่างไรบ้าง

- 2.2ผู้วิจัยกระตุ้นสมาชิกกลุ่มได้สำรวจการเปลี่ยนแปลงของตนและเล่าแลกเปลี่ยนประสบการณ์ผลการนำไปใช้ในชีวิตจริง

- 2.3ผู้วิจัยกล่าวทบทวนการจัดการความเครียดตามปัจจัยภายในคือ ความเข้มแข็งทางใจ การมองโลกทางบวก และการสนับสนุนทางสังคม ให้เข้มแข็งรับมือสิ่งกระตุ้นความเครียด 9 ด้าน

และการใช้ทรัพยากรภายในและภายนอกนำมารวมนำมาบำบัดตนเอง เช่น การหายใจที่ถูกต้อง สมาธิบำบัด การนวดตนเอง การใช้กลิ่นบำบัด การสะกดจิตตนเอง การจินตนาการเผชิญปัญหา เป็นต้น

2.4 ผู้วิจัยใช้คำถามกับสมาชิกกลุ่ม เกี่ยวกับมองตนในปัจจุบันภายหลังได้เข้ากลุ่มรวมครั้งนี้ด้วย จำนวน 11 ครั้ง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการใช้คำอุปมาอุปมัย (Use of Metaphor) ตั้งคำถาม “ถ้าให้เปรียบเทียบชีวิตในปัจจุบันเป็นสิ่งของหรือสัตว์สมาชิกกลุ่มจะเลือกเป็นอะไร” จากนั้นให้เวลามาชิกกลุ่มและนำเสนอ พร้อมกับใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส (Socratic Dialogue) เป็นเทคนิคที่ช่วยทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรม การรู้จักของสมาชิกภายในกลุ่ม เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงบรรลุตามวัตถุประสงค์การเข้ากลุ่มอย่างไร

3. ขั้นตอน

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการมาพบกันครั้งนี้ เกี่ยวกับกลุ่มและประสบการณ์ที่ได้รับ

3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ที่จะพบกันในครั้งต่อไป

3.3 ผู้วิจัยกำหนดให้สมาชิกกลุ่มทบทวนการฝึกสมาธิ การหายใจที่ถูกต้อง การนวดและให้นำไปฝึกเพื่อการผ่อนคลายความเครียด เพื่อเตรียมพร้อมก่อนนัด

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 11

การรับฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เป็นการให้ความสนใจกับการสื่อสารในทุกรูปแบบไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของภาษาพูดหรือภาษากาย โดยปราศจากการประเมินและตัดสิน ทั้งนี้เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดความไว้วางใจ และทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองอันนำไปสู่การสำรวจเรื่องราวของตนเองอีกด้วย (Corey. 2012: 47)

การถาม (Questioning) คือ การตั้งคำถามปลายเปิดเพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง โดยใช้คำถามว่า "อะไร" และ "อย่างไร" ในการสื่อถึงพฤติกรรม การตั้งคำถามทำให้เกิดสนทนาพูดคุย ผู้นำกลุ่มได้รับข้อมูล เป็นการกระตุ้นให้คิด เพิ่มความชัดเจนและจำกัดขอบเขตให้แคบลง (Corey. 2012: 48)

เทคนิคการใช้คำอุปมาอุปมัย (Use of Metaphor) การใช้คำอุปมาอุปมัยในการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถใช้ประโยชน์จากคำอุปมาอุปมัยของวัยรุ่น หรือผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้คำอุปมาอุปมัยเปรียบเทียบและสำรวจเกี่ยวกับความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกของวัยรุ่น ซึ่งช่วยผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะทำความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดที่เกิดขึ้นของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะใช้คำอุปมาอุปมัยของวัยรุ่นในการช่วยปรับเปลี่ยนมุมมองของวัยรุ่นได้อีกด้วย (Geldard, & Geldard. 1999: 116)

เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส (Socratic Dialogue) เป็นเทคนิคที่ช่วยทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรม การรู้จักของสมาชิกเพื่อให้สมาชิกสำรวจมุมมองส่วนตัวด้วยบรรยากาศแห่งการยอมรับ และกระตุ้นผู้รับคำปรึกษากลุ่มที่จะใช้การสะท้อนเนื้อหาถึงลักษณะและบุคลิกภาพของตนเอง (Geldard., & Geldard. 1999: 91 citing Vontress. 1996)

ครั้งที่ 12

เรื่อง การยุติกลุ่ม

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

เกลดดิ้ง (Gladding. 2013 : 242-244) ได้กล่าวถึงการยุติกลุ่มเป็นระยะสุดท้ายที่สมาชิกกลุ่มจะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ เปลี่ยนแปลงอย่างไร และจะวางแผนนำไปใช้ ซึ่งในพัฒนาการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก จำนวนทั้งหมด 8 ครั้ง สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ และได้รับสนับสนุนด้านความรู้ความเข้าใจ ทุกคนได้รับการพัฒนาการจัดการความเครียดตรงกับความต้องการและสภาพปัญหาของตน สมาชิกกลุ่มได้รับการพัฒนาและกำลังใจตั้งแต่การเข้ากลุ่มครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้าย ความรู้ความเข้าใจที่ได้รับ จะถูกพัฒนาในการการรับรู้ต่อการมองปัญหาของตนตามความเป็นจริงกับความเครียดว่าเป็นธรรมชาติของมนุษย์ทุกคน เราสามารถจัดการด้วยการพัฒนาศักยภาพให้เกิดการรับรู้ตัวตนในด้านความเข้มแข็งทางใจ การมองโลกทางบวก และการสนับสนุนทางสังคม ทั้งสามด้านนี้จะเป็นภูมิคุ้มกันจากภายใน ประกอบกับทักษะในนาศาสตร์แพทย์ทางเลือกมาใช้บริหารความเครียด สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้วิธีการที่ถูกต้องและได้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ภายในบรรยากาศในกลุ่มที่ทำหายและมีการส่งเสริมสมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้

ผู้นำกลุ่มมีบทบาทที่จะทำให้สมาชิกมีพลวัตการองกวมการรู้แจ้งแห่งตนจากจากประสบการณ์ที่ได้รับและปรับเปลี่ยนเป็นพฤติกรรมที่มีความหมาย สามารถจดจำ ระลึกได้เสมอและนำไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มจะเป็นพันธะสัญญาของสมาชิกกลุ่ม การนำทักษะต่างๆไปใช้อย่างบูรณาการกายใจ ก่อเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อยุติกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. เพื่อทำแบบทดสอบหลังการทดลอง

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

วิธีการดำเนินการ

1.ขั้นเริ่มต้น

1.1ผู้วิจัยกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกกลุ่มเพื่อสร้างบรรยากาศ ด้วยถามเรื่องๆ

ทั่วไป

การเรียนรู้ กิจกรรม รายงานสุขภาพ การบริหารกายใจด้วยศาสตร์แพทย์ทางเลือกและการชี้แจงการยุติกลุ่ม

2.ขั้นดำเนินการ

2.1ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในด้านความรู้สึก ความคิด

และ

พฤติกรรมหรือคุณภาพชีวิตภายหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือกอย่างไรบ้าง

2.2 ผู้วิจัยกระตุ้นสมาชิกกลุ่มได้สำรวจการเปลี่ยนแปลงของตนและเล่าแลกเปลี่ยนประสบการณ์ผลการนำไปใช้ในชีวิตจริง ผู้วิจัยกระตุ้นสมาชิกกลุ่มช่วยสรุปข้อมูลและถอดจากบทเรียนชีวิต

2.3 ผู้วิจัยกำหนดให้สมาชิกกลุ่มเลือกปฏิบัติด้วยการทำสมาธิ การหายใจที่ถูกต้อง การจินตนาการ การสะกดจิตตนเอง และการนวดตนเอง และซ้อมบทบาท (Role Playing) ที่ตนได้คิดพฤติกรรมไว้แล้ว และฝึกให้ผู้รับการปรึกษาเพ่งอยู่กับความรู้สึกตนเอง (Staying with the feeling) จากนั้นให้นำเสนอและผู้วิจัยได้สรุปผลจากการเลือกนี้เกิดจากความรู้สึกในปัจจุบันขณะ เราจะเลือกเทคนิคนี้เพราะอะไร “ถ้านักศึกษาต้องกลับไปใช้ชีวิตตามปกติแล้วสิ่งที่จะติดตัวไปคือความคิดดีต่อตนเอง การได้รับการสนับสนุนจากสังคมเพื่อนๆ การมีความเข้มแข็งที่ใจ และมีทักษะการจัดการความเครียดที่ดี”

3.ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสะท้อนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง ที่มีต่อตนเอง ต่อเพื่อน ต่อผู้วิจัย และต่อกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. ผู้วิจัยให้กำลังใจแก่สมาชิกกลุ่ม ในการนำวิธีการไปใช้ในการแก้ไขปัญหาอื่นๆของตน กล่าวชื่นชมและขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่มีความรับผิดชอบและให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยดีตลอดมา

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำแบบวัดความเครียด หลังการทดลอง และนัดหมายวันเวลาในการทำแบบวัดความเครียดในระยะติดตามผล

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 12

เกมการซ้อมบท (Role Playing) เป็นการแสดงบทบาทเมื่อผู้รับการปรึกษาได้เผชิญเหตุการณ์ด้วยตนเอง โดยให้แสดงบทบาทที่ตนคิดเอาไว้ออกมาจริงๆ

ฝึกให้ผู้รับการปรึกษาพ่วงอยู่กับความรู้สึกตนเอง (**Staying with the feeling**) เป็นการให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ความรู้สึกของตนเองในสภาวะปัจจุบันให้ได้ และให้กล้าเผชิญกับความจริงโดยไม่เลี่ยงความรู้สึกที่ไม่อยากสัมผัส ซึ่งมักจะเป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำต่อประสบการณ์ต่างๆในอดีต ที่มีผลต่ออารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมปัจจุบัน

ใบงาน

ตัวตนของฉัน (My self) ปัจจุบัน

คำชี้แจง ให้เขียนตัวตนตามความคิดหรือรู้สึกในปัจจุบันของให้มากที่สุด ตามประโยค “**ปัจจุบันฉันเป็นนักศึกษา**” พร้อมกับเลือกตัวตนในอดีตมติดกับตัวตนในปัจจุบัน ที่ตรงกับความคิดของท่าน

“ปัจจุบันฉันเป็นนักศึกษา”

.....

.....

.....

.....

.....

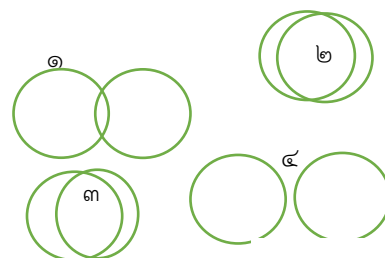
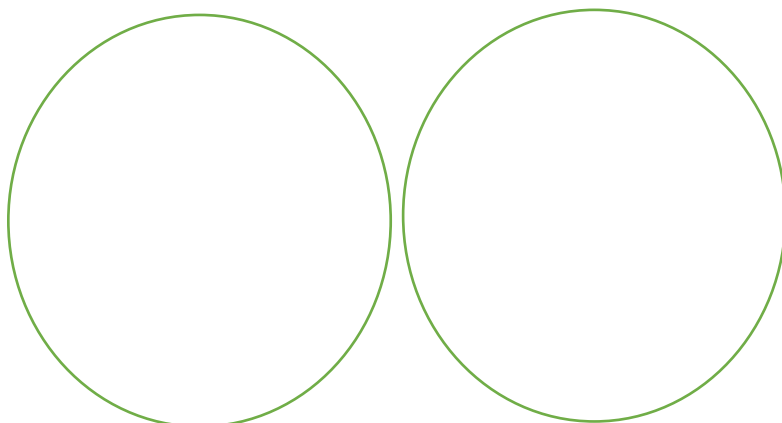
.....

.....

.....

.....

.....



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล

นายทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม

วัน เดือน ปีเกิด

7 กันยายน 2518

สถานที่อยู่ปัจจุบัน

114/71 หมู่บ้านสายลม ชมวิวิ

ต.เสม็ด อ.เมือง จังหวัดชลบุรี 20000

สถานที่ทำงานปัจจุบัน

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถนนลงหาดบางแสนต.แสนสุข

อ. เมือง จ. ชลบุรี 20130

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2545

สาขารณศาสตรบัณฑิต

จาก มหาวิทยาลัยบูรพา

พ.ศ. 2547

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม.)

สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

จาก มหาวิทยาลัยบูรพา

พ.ศ. 2560

ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ปร.ด.)

สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

แขนงวิชาจิตวิทยาการพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา

จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ