



การศึกษากลุ่มบูรณาการเพื่อลดผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคล
อันเป็นที่รักหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา :
กรณีศึกษาโรงเรียนเดชะปัตตนยานุกูล จังหวัดปัตตานี

Integrated Group Counseling to Decrease Psychological Impact and Mourning Process
in Crisis Event of Secondary School : A Case of Dechapattanayanukul School
in Pattani Province

รอสานี เจ๊ะอุเซ็ง

Rahanee Cheuseng

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of
Master of Arts in Psychology
Prince of Songkla University

2558

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ชื่อวิทยานิพนธ์ การศึกษากลุ่มบูรณาการเพื่อลดผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการ
สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับ
มัธยมศึกษา : กรณีศึกษา โรงเรียนเดชะปัตตยานุกูล จังหวัดปัตตานี

ผู้เขียน นางสาวรอฮานี เจ๊ะอุเซ็ง

สาขาวิชา จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

คณะกรรมการสอบ

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงมณี จงรักษ์)

.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ปริศนาร์ ยืนเสน)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงมณี จงรักษ์)

.....
(ดร.ณรงค์ศักดิ์ รอบคอบ)

.....กรรมการ
(ดร.ณรงค์ศักดิ์ รอบคอบ)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.วัน เดชพิชัย)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็น
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.ธีระพล ศรีชนะ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้มาจากการศึกษาวิจัยของนักศึกษาเอง และได้แสดงความขอบคุณบุคคลที่มีส่วนช่วยเหลือแล้ว

ลงชื่อ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงมณี จงรักษ์)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ลงชื่อ

(นางสาวรอฮานี เจ๊ะอุเซ็ง)

นักศึกษา

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้ไม่เคยเป็นส่วนหนึ่งในการอนุมัติปริญญาในระดับใดมาก่อน
และไม่ได้ถูกใช้ในการยื่นขออนุมัติปริญญาในขณะนี้

ลงชื่อ

(นางสาวรอฮานี เจ๊ะอูเซ็ง)

นักศึกษา

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ชื่อวิทยานิพนธ์	การศึกษากลุ่มบูรณาการเพื่อลดผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา : กรณีศึกษาโรงเรียนเคหะพัฒน์ยานุกุล จังหวัดปัตตานี
ผู้เขียน	นางสาวรอฮานี เจ๊ะอุเซ็ง
สาขาวิชา	จิตวิทยา
ปีการศึกษา	2557

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ (1) เพื่อเปรียบเทียบผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักของกลุ่มการศึกษากลุ่มบูรณาการและกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนเคหะพัฒน์ยานุกุล จังหวัดปัตตานี (2) เพื่อศึกษาผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ก่อนและหลังการศึกษากลุ่มบูรณาการหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนเคหะพัฒน์ยานุกุล จังหวัดปัตตานี จำนวน 12 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงซึ่งเป็นนักเรียนที่ได้รับผลกระทบทางจิตใจ และได้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก จากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ และมีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ได้แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองได้รับการศึกษากลุ่มบูรณาการ จำนวน 14 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที และกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยาได้รับความรู้ จำนวน 14 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) แผนกลุ่มการศึกษากลุ่มบูรณาการ (2) แผนกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยา (3) แบบสอบถามสุขภาพทั่วไป Thai General Health Questionnaire (Thai GHQ – 28) และ (4) แบบประเมินกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ทั้ง 2 กลุ่ม ได้รับการประเมินก่อนทดลองและหลังทดลอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Wilcoxon Matched-pairs Signed rank test และ Mann-Whitney U test

ผลการวิจัยพบว่า

1) นักเรียนที่ได้รับการศึกษากลุ่มบูรณาการมีผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ต่ำกว่านักเรียนกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

2) นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการมีผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการ
สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก หลังการทดลองต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

Prince of Songkla University
Pattani Campus

Thesis Title Integrated Group Counseling to Decrease Psychological Impact and Mourning Process in Crisis Event of Secondary School : A Case of Dechapattanayanukul School in Pattani Province

Author Miss Rahanee Cheuseng

Major Program Psychology

Academic Year 2014

ABSTRACT

The purpose of this quasi-experimental design was to study the effect of Integrated Group Counseling to decrease psychological impact and mourning process in crisis event of secondary school of Dechapattanayanukul School in Pattani Province. They were 12 voluntary students purposive selected by criteria and randomized into 2 groups equally 6 in the experimental and the control. The experimental group participated in integrated group counseling for 14 sessions. Each lasted one hour and 30 minutes. The control group received psycho-education for 14 sessions per one and a half hour. The research tools were (1) Integrated Group Counseling Program, (2) Psycho-education Program, (3) Thai General Health Questionnaire (Thai GHQ – 28) and (4) The Mourning Process Scale. The statistics used to analyzed data were mean, standard deviation, Wilcoxon Matched-pairs Signed rank test and Mann-Whitney U test.

The results were as follow:

- 1) The mean score Thai GHQ – 28 scores and mourning process of students in the experimental group were significantly lower than those of the control group after the intervention ($p < .05$).
- 2) The mean score Thai GHQ – 28 scores and mourning process of students in the experimental group after the intervention were significantly lower than those before the experiment ($p < .05$).

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีด้วยความกรุณาอย่างยิ่งของ รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงมณี จงรักษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และดร.ณรงค์ศักดิ์ รอบคอบ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมที่ได้ให้ความรู้ คำปรึกษา ให้ข้อเสนอแนะ และติดตามความก้าวหน้าในการทำวิทยานิพนธ์ด้วยความเอาใจใส่เสมอมาจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยมีความซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณอาจารย์ผู้สอน ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ทุกท่านที่ได้ให้ความรู้ อบรมสั่งสอน ให้แนวคิด และมุมมอง เพื่อความสมบูรณ์ในส่วนของงานวิชาการและเป็นประสบการณ์ที่มีค่ายิ่ง

ขอขอบพระคุณคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่านที่ให้คำแนะนำ และคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ตลอดจนให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ เพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณสถานวิจัยพหุวัฒนธรรมศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน (สพย.) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี และบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่สนับสนุนทุนการทำวิจัย

ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมวิจัยทุกท่านและผู้ที่มีความเกี่ยวข้องที่สนับสนุนให้วิทยานิพนธ์ครั้งนี้ประสบความสำเร็จไปด้วยดี ได้แก่ คุณจิตราภรณ์ กำจรสุภสวัสดิ์ คุณสุรเชษฐ แก้วกับทอง เพื่อน ๆ สาขาจิตวิทยาทุกคน และขอขอบคุณเป็นพิเศษสำหรับบุพการีผู้ให้กำเนิดที่ให้โอกาสในการศึกษา และให้กำลังใจอย่างแรงกล้าแก่ผู้วิจัยตั้งแต่ต้นจนกระทั่งวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จโดยสมบูรณ์ ประโยชน์ที่เกิดขึ้นสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยขอมอบให้แก่ผู้ที่ได้กล่าวถึงไว้ ณ ที่นี้ทุกท่าน

รอฮานี เจ๊ะอุเซ็ง

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(5)
ABSTRACT.....	(7)
กิตติกรรมประกาศ.....	(8)
สารบัญ.....	(9)
รายการตาราง.....	(12)
รายการแผนภาพ.....	(13)
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาของปัญหาและปัญหา.....	1
คำถามในการวิจัย.....	4
วัตถุประสงค์.....	4
สมมุติฐานการวิจัย.....	4
ประโยชน์ในการวิจัย.....	4
ขอบเขตในการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	8
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
ผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหลังเกิดเหตุการณ้วิกฤต.....	10
เหตุการณ้วิกฤต.....	10
ผลกระทบทางจิตใจหลังเกิดเหตุการณ้วิกฤต.....	12
กระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหลังเกิดเหตุการณ้วิกฤต.....	14
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องผลกระทบทางจิตใจหลังเกิดเหตุการณ้วิกฤต.....	15
การปรึกษากลุ่มบูรณาการ.....	18
ทฤษฎีการปรึกษากลุ่ม.....	18
ทฤษฎีให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม.....	30

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ทฤษฎีให้การศึกษาแบบการรู้คิดพฤติกรรม.....	36
ทฤษฎีให้การศึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง	41
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	48
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	52
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	52
แบบแผนการวิจัย.....	53
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	53
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	57
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง.....	59
การวิเคราะห์และสถิติ.....	60
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	63
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และการแปลผล.....	63
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	64
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	64
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	71
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	71
สมมุติฐานการวิจัย.....	71
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	71
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	72
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	74
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	74
สรุปผลการวิจัย.....	74
การอภิปรายผล.....	75

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ข้อเสนอแนะ.....	81
บรรณานุกรม.....	83
ภาคผนวก.....	89
ภาคผนวก ก ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน.....	89
ภาคผนวก ข แผนกลุ่มการให้การศึกษากลุ่มบูรณาการ.....	92
ภาคผนวก ค แผนกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยา.....	113
ภาคผนวก ง แบบสอบถามสุขภาพทั่วไป General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย Thai General Health Questionnaire (Thai GHQ – 28)	136
ภาคผนวก จ แบบประเมินการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก.....	139
ภาคผนวก ฉ หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย.....	143
ภาคผนวก ช รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	146
ประวัติผู้เขียน.....	147

Prince of Songkhla University
Pattani Campus

รายการตาราง

		หน้า
ตาราง 1	เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยผลกระทบทางจิตใจตามวิธีการหลังทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนเดชะปัตตนิยานุกูล จังหวัดปัตตานี.....	64
ตาราง 2	เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ตามวิธีการหลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนเดชะปัตตนิยานุกูล จังหวัดปัตตานี.....	65
ตาราง 3	เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยผลกระทบทางจิตใจตามระยะเวลาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนเดชะปัตตนิยานุกูล จังหวัดปัตตานี.....	67
ตาราง 4	เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักตามระยะเวลาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา : โรงเรียนเดชะปัตตนิยานุกูล จังหวัดปัตตานี.....	68

รายการแผนภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรม การรู้การคิด และสรีระ.....	37

Prince of Songkla University
Pattani Campus

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่เกิดขึ้นอย่างยืดเยื้อยาวนาน มีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงและยังคงทวีความรุนแรงอย่างต่อเนื่อง แม้บางช่วงเหตุการณ์เบาบางลงแต่ยังคงเกิดความสูญเสียก่อให้เกิดความหวาดระแวง วิตกกังวล หวาดกลัว ไม่มั่นใจในชีวิตและทรัพย์สิน รวมถึงวิถีการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไป จากรายงานสถานการณ์ความรุนแรงในจังหวัดชายแดนภาคใต้โดยสำนักข่าวอิศรา (2558) ตั้งแต่ปี พ.ศ.2547 - 2557 พบว่า เหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้น (เฉพาะเหตุความมั่นคง) รวมทั้งสิ้น 16,969 เหตุการณ์ เสียชีวิต จำนวน 3,929 คน และได้รับบาดเจ็บ 9,602 คน ปัญหาเหล่านี้ยังส่งผลกระทบต่อทางร่างกายและทางจิตใจของผู้ที่ได้รับบาดเจ็บทั้งทางตรงและทางอ้อม หากบุคคลยังปรับตัวไม่ได้อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันลดลง เช่น วิตกกังวล นอนไม่หลับ การทำงาน การเรียน และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นลดลง เป็นต้น (มารินี่ สแลม, 2551) อีกตัวอย่างหนึ่งซึ่งเป็นผลกระทบที่ชัดเจนจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ คือ ผู้ที่เสียชีวิตและได้รับบาดเจ็บส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงวัยเจริญพันธุ์ อายุระหว่าง 15-44 ปี และเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิงในสัดส่วน 6 ต่อ 1 คน (ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้, 2555) ทำให้มีสตรีหม้ายและเด็กกำพร้าจำนวนไม่น้อยจากการการสูญเสียหัวหน้าครอบครัวที่เป็นกำลังหลักและความหวังของครอบครัว โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นที่กำลังเรียนจะส่งผลกระทบต่อความทุกข์ทรมานทางจิตใจและอาจรู้สึกไม่ปลอดภัยในชีวิต

รายงานวิจัยเกี่ยวกับเหตุการณ์ความรุนแรงและความไม่สงบหลายเรื่องระบุว่าเหตุการณ์ความรุนแรงและความไม่สงบส่วนใหญ่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของเด็กและวัยรุ่น เช่น ผลการศึกษาของ เบญจพร ปัญญา และรัชนิกร เอี่ยมพ่อง (2552) พบว่า เด็กและวัยรุ่นได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้มีอาการ PTSD ร้อยละ 7.8 และมีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 15.2 สอดคล้องกับการศึกษาของ เบญจพร ปัญญา และสุลินดา จันทรเสนา (2552) พบว่า ปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนในพื้นที่เกิดเหตุการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ อยู่ในระดับปานกลางถึงระดับสูงโดยมีอาการ PTSD ร้อยละ 21.9 ปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์ ร้อยละ 37.2 นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่ออาการทางกาย วิตกกังวล นอนไม่หลับ มีความบกพร่องทางสังคม และมีความซึมเศร้าที่รุนแรง (ธนา นิลชัยโกวิท และคณะ, 2545) เมื่อบุคคลเกิดการสูญเสียจะมีปฏิกิริยา

ตอบสนองต่อการสูญเสีย คือ ปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง มีความโกรธแค้นใจ เกิดการต่อรอง ความรู้สึกเศร้า โศก เสียใจ และเมื่อบุคคลผ่านปฏิกิริยาดังกล่าวจะทำให้เกิดยอมรับกับการสูญเสีย (Kubler-Ross, 1969) เช่นเดียวกับ ทิพย์สุดา สำเนียงเสนาะ (2556) ที่เสนอว่า เมื่อเกิดความเศร้า โศก บุคคลจะผ่านขั้นตอนของความรู้สึกต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปฏิเสธ โกรธ ต่อรอง ซึมเศร้าจนกระทั่งเริ่มยอมรับความจริงและพยายามกลับสู่สังคมอีกครั้ง จากการศึกษาของ ชวนิดา อารามรมย์ และคณะ (2552) พบว่า ปฏิกิริยาของภาวะเศร้าโศกของครอบครัวของผู้ป่วยวิกฤตและใกล้ตายแสดงปฏิกิริยา เช่น ซ็อก ตัวชา ปฏิเสธ โกรธ ต่อรอง หดหวัง และทำใจยอมรับได้ จะเห็นได้ว่าปฏิกิริยาการตอบสนองต่อการสูญเสียบุคคลอื่นเป็นที่รักมักจะเป็นตามขั้นตอน ถึงแม้การสูญเสียจะผ่านไปหลายปี ถ้าบุคคลยังคิดขัดหรือยังยึดติดต่อปฏิกิริยาในขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่ง กล่าวคือ เมื่อบุคคลไม่ได้มีปฏิกิริยาตอบสนองการสูญเสียตามขั้นตอนเหล่านั้น บุคคลจะไม่สามารถแสดงกระบวนการยอมรับต่อการสูญเสียได้ ไม่สามารถปรับตัวในชีวิตประจำวัน และอาจทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนลดลงหรือมีโอกาสรักษาความสำเร็จทางการศึกษาน้อยลง เนื่องจากวัยรุ่นที่กำลังอยู่ในวัยเรียนเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสภาพจิตใจค่อนข้างรวดเร็ว หากต้องเผชิญหรือประสบเป็นลักษณะเหตุการณ์ความรุนแรงที่เกิดขึ้นกับบุคคลใกล้ชิดจะส่งผลต่อความมั่นคงทางจิตใจอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ รวมถึงการเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพที่สมบูรณ์ (จิระสุข สุขสวัสดิ์ และอรุณญา ดุ้ยคัมภีร์, 2553) ตลอดจนส่งผลให้นักเรียนต้องเผชิญกับปัญหาใน 3 ระดับ คือ ระดับความรู้สึก ระดับความคิด และระดับพฤติกรรม กล่าวคือ นักเรียนจะมีความคิดยึดติดอยู่กับช่วงวิกฤตที่ผ่านมา ทำให้มีความรู้สึกโดดเดี่ยว ท้อแท้ สิ้นหวัง มองชีวิตอย่างไม่มีความหมาย มีความบกพร่องทางความคิดและไม่สามารถจัดการกับความเครียดหรือความวิตกกังวลได้ ซึ่งนำไปสู่การละเลยของความรับผิดชอบในการเรียนหรือการทำหน้าที่ของตนเอง

ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะช่วยเหลือด้านจิตใจกับกลุ่มนักเรียนที่สูญเสียบุคคลอื่นเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบ โดยการปรึกษากลุ่มที่เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา ส่งเสริมทักษะการเผชิญปัญหา การตัดสินใจและการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (Nystul, 2003 อ้างถึงใน ดวงฉวี จงรักษ์, 2554) จากผลการศึกษาของ สวนีย์ สุขเจริญ (2553) ซึ่งใช้การปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น พบว่า การปรึกษากลุ่มทำให้วัยรุ่นรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธ คิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ และสามารถหาแนวทางระงับความโกรธที่เหมาะสม จากการศึกษากลุ่มดังกล่าวผู้วิจัยได้คิดการปรึกษากลุ่มบูรณาการประกอบด้วย ทฤษฎีการปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม ทฤษฎีการปรึกษาแบบการรู้คิดพฤติกรรม และทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง เพื่อลดผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอื่นเป็นที่รัก เนื่องจากทฤษฎีให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Counseling and

Psychotherapy) ทฤษฎีนี้ให้ความสำคัญกับการเข้าใจโลกของผู้รับการปรึกษาและได้ระบายความรู้สึก เพื่อเข้าใจความต้องการของตนเองนำไปสู่การตัดสินใจในการดำรงชีวิตให้ความหมายมากขึ้น จะทำให้นักหลุดออกจากความคิดที่ยึดติดในอดีตและสามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ (ดวงมณี จงรักษ์, 2552) จากผลงานวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มมีการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น และรับรู้ว่าตนเองสามารถเลือกและรับผิดชอบต่อการดำเนินชีวิตของตนเองได้ มีการตระหนักรู้สภาวะของตนเอง แสวงหาเป้าหมายของชีวิต ได้ค้นพบตนเอง ยอมรับตนเอง และมีความสามารถในการเผชิญปัญหาในชีวิตอย่างเหมาะสม (อภิชาติ มุกตาม่วง, 2551) อีกทั้งส่งเสริมให้เห็นคุณค่าในตนเอง และความหมายในชีวิต ดำเนินชีวิตในปัจจุบันตามที่ตนเองเลือกโดยไม่ให้ความวิตกกังวลมาเป็นสิ่งขัดขวาง และกระตือรือร้นในการดำรงชีวิตมากขึ้น อีกทั้งสร้างกำลังใจในการดำรงชีวิตในปัจจุบันที่ตนเองเลือก เพื่ออนาคตที่ดีในวันข้างหน้า (มยุรา อุดมเลิศปรีชา, 2552)

ทฤษฎีให้การปรึกษาแบบการรู้คิดพฤติกรรม (Cognitive Approach in Counseling and Psychotherapy) ให้ความสำคัญกับการปรับเปลี่ยนการรับรู้เพื่อลดผลกระทบอาการทางกาย อาการวิตกกังวลและนอนไม่หลับ ความบกพร่องทางสังคม และอาการซึมเศร้าที่รุนแรง (ดวงมณี จงรักษ์, 2552) จากผลงานวิจัยพบว่า ผู้ป่วยที่สูญเสียสามีจากสถานการณ์เหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ คิดถึงเหตุการณ์ซ้ำ ๆ ใจสั่น มีความหวาดกลัว โศกเศร้าเสียใจ ทำใจไม่ได้กับการสูญเสีย จึงบำบัดด้วยกระบวนการทฤษฎีการปรึกษาแบบการรู้คิดพฤติกรรมหลังการบำบัดผู้ป่วยมีอาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นสามารถกลับมาใช้ชีวิตตามปกติ (ดารา การเกษร, 2553) อีกทั้งนอนหลับได้ดี มีสมาธิเพิ่มมากขึ้น สามารถควบคุมตนเองได้ อาการหวาดระแวงลดลง ยอมรับการเสียชีวิตของบุคคลที่รักมากยิ่งขึ้น ตลอดจนมีจิตใจที่เข้มแข็งและมีกำลังใจเพิ่มขึ้นสามารถกลับมาใช้ชีวิตตามปกติ (ดารา การเกษร, 2551) ส่วนทฤษฎีให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง (Reality Counseling and Psychotherapy) เน้นการตั้งเป้าหมายที่มีคุณภาพมีการวางแผนและลงมือปฏิบัติจริง (ดวงมณี จงรักษ์, 2552) จากงานวิจัยพบว่า นักศึกษามีนิสัยและเจตคติในการเรียนสูงขึ้น มีพลังใจที่เข้มแข็ง กล้าที่จะเผชิญความจริง รวมทั้งมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีการรับรู้พฤติกรรมการเรียนและนิสัยการทำงานที่ไม่เหมาะสมของตน นำมาสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยการเลือกใช้ชีวิตที่เหมาะสม (สุใจ ส่วนไพโรจน์, 2545) หากนำแนวคิดทั้ง 3 ทฤษฎีดังกล่าวมาบูรณาการนับว่าเป็นวิธีที่ดีที่สามารถแก้ไขปัญหาในระดับความรู้สึก ระดับความคิด และระดับพฤติกรรม ทั้งยังเป็นแนวทางในการช่วยเหลือบุคคลอื่น ๆ ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากวิกฤติให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุขต่อไป

คำถามในการวิจัย

1. การศึกษากลุ่มการแบบบูรณาการและการศึกษากลุ่มแบบไม่บูรณาการแตกต่างกันหรือไม่
2. ก่อนการศึกษากลุ่มบูรณาการและหลังการศึกษากลุ่มบูรณาการแตกต่างกันหรือไม่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ของกลุ่มการศึกษากลุ่มบูรณาการและกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา : กรณีศึกษาโรงเรียนเดชะปัตตนยานุกูล
2. เพื่อศึกษาผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ก่อนและหลังการศึกษากลุ่มบูรณาการหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา : กรณีศึกษาโรงเรียนเดชะปัตตนยานุกูล

สมมุติฐานการวิจัย

1. นักเรียนที่เข้าร่วมการศึกษากลุ่มบูรณาการจะได้รับผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก น้อยกว่านักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยา
2. หลังจากเข้าร่วมการศึกษากลุ่มบูรณาการนักเรียนจะได้รับผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก น้อยกว่าก่อนเข้าร่วมการศึกษากลุ่มบูรณาการ

ประโยชน์ในการวิจัย

ความรู้และนวัตกรรม

1. ได้วิธีการศึกษากลุ่มบูรณาการเพื่อเป็นแนวทางในการช่วยเหลือปัญหาทางจิตใจสำหรับบุคคลที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากวิกฤตต่าง ๆ ในชีวิต

2. ได้แนวทางในการเยียวยาจิตใจโดยใช้วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ที่เน้นจัดการกับปัญหาในระดับความรู้สึก ระดับความคิด และนำไปสู่การแก้ไขปัญหาในระดับพฤติกรรม เพื่อให้ นักเรียนสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองผ่านกระบวนการกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ช่วยให้นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการและกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยา สามารถเผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์ กล่าวเผชิญกับความวิตกกังวล นำไปสู่การตอบสนองความต้องการที่ชัดเจนอย่างมีเป้าหมาย

ขอบเขตในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi- experimental design) มีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ซึ่งมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Non-Randomized Control Group pretest posttest design) เพื่อศึกษาการปรึกษากลุ่มบูรณาการเพื่อลดผลกระทบทางจิตใจหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา : กรณีศึกษา โรงเรียนเคหะปัตตานานุกูล

ตัวแปรในการวิจัยครั้งนี้

ตัวแปรอิสระ คือ

1. วิธีการจัดกระทำ

1.1 การปรึกษากลุ่มบูรณาการ

1.2 การศึกษาทางจิตวิทยา

2. ระยะเวลาในการจัดกระทำ

1.1 ระยะเวลาจัดกระทำ

1.2 ระยะเวลาหลังจัดกระทำ

ตัวแปรตาม คือ

1. ผลกระทบทางจิตใจ ได้แก่ อาการทางกาย อาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ ความบกพร่องทางสังคม และอาการซึมเศร้าที่รุนแรง

2. กระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ได้แก่ ระยะเวลาไม่ยอมรับความจริง ระยะ โกรธ ระยะต่อรอง ระยะเศร้า และระยะยอมรับ

กลุ่มเป้าหมาย

ในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนเดชะปัตคนยานุกูล จังหวัดปัตตานี ที่ได้รับผลกระทบทางจิตใจและสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหลังเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ได้จำนวนทั้งสิ้น 12 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. เหตุการณ์วิกฤต หมายถึง สถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่เป็นเหตุให้เกิดการสูญเสียบุคคลที่ตนเองรัก ได้แก่ พ่อ แม่ พี่น้อง และมีผลกระทบทางจิตใจต่อนักเรียน

2. ผลกระทบทางจิตใจ หมายถึง กระบวนการของอารมณ์และจิตใจที่เกิดขึ้นหลังประสบสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่เป็นเหตุให้เกิดการสูญเสียบุคคลที่ตนเองรัก ในงานวิจัยเล่มนี้จะวัดผลกระทบทางจิตใจ ได้แก่

2.1 มีอาการทางกาย ลักษณะอาการ รู้สึกไม่สบายใจ หมดแรงกำลัง กังวลใจ เจ็บหรือตึงปวดบริเวณศีรษะ และมีอาการวูบร้อนหรือหนาว

2.2 มีอาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ ลักษณะอาการ กระวนกระวาย กังวลใจ รู้สึกกลัวหรือตกใจโดยไม่มีเหตุผลสมควร นอนหลับไม่สนิท ตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา และหงุดหงิดง่าย

2.3 มีความบกพร่องทางสังคม ลักษณะอาการ ไม่พอใจกับการทำงาน ไม่สามารถตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้และไม่มีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

2.4 มีอาการซึมเศร้าที่รุนแรง ลักษณะอาการ คิดว่าตัวเองเป็นคนไร้ค่า รู้สึกหมดหวัง รู้สึกไม่คุ้มค่าที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป และมีความรู้สึกที่อยากจะทำลายชีวิตตัวเองเข้ามาอยู่ในความคิดเสมอ

จากผลกระทบทางจิตใจข้างต้นสามารถวัดได้จากแบบสอบถามสุขภาพทั่วไป (General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย Thai General Health Questionnaire (Thai GHQ – 28))

3. กระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก หมายถึง ปฏิบัติการตอบสนองต่อการสูญเสียที่เกิดขึ้นหลังประสบสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ในงานวิจัยเล่มนี้จะวัดกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ได้แก่

3.1 ภาวะปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง ลักษณะอาการ มึนงง สับสน หลงลืม จำอะไรไม่ได้ บกพร่องทางความคิด ไม่สามารถเชื่อมโยงความคิด ไม่ยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง มีอารมณ์เศร้า โกรธรุนแรง ควบคุมตนเองไม่ได้ รวมถึงมีอาการทางกาย เช่น ใจสั่น มือสั่น ตัวสั่น

3.2 ภาวะโกรธ ลักษณะอาการตะโกนคำ กระทบกระชวย เดินไปมา ชอบทำร้ายตนเอง กล่าวโทษบุคคลอื่น ไม่ให้ร่วมมือ แยกตัว ในบางครั้งอาจมีอาการโกรธแต่ไม่แสดงออกอย่างเปิดเผย สังกัดโดยน้ำเสียงและการกระทำ

3.3 ภาวะต่อรอง ลักษณะอาการพูดซ้ำ ๆ หรือพูดค้ำในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น พูดรื้อเก่า เรียกร้อง หรือต่อรอง เพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการซึ่งเป็นที่ไม่สามารถตอบสนองให้ได้จริงในเวลานั้น และไม่สามารถยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นได้โดยอาจจะคาดหวังปาฏิหาริย์บนบานต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์

3.4 ภาวะเศร้า ลักษณะอาการเศร้าโศกเสียใจอย่างรุนแรง มักมีพฤติกรรมแยกตัวกับสังคม ไม่พูดคุย ร้องไห้

3.5 ภาวะยอมรับ เป็นระยะที่เริ่มสู่สภาพเดิม ยอมรับกับการสูญเสียที่เกิดขึ้นได้ มองเหตุการณ์ที่สูญเสียอย่างพิจารณามากขึ้นมีจุดมุ่งหมายมากขึ้น

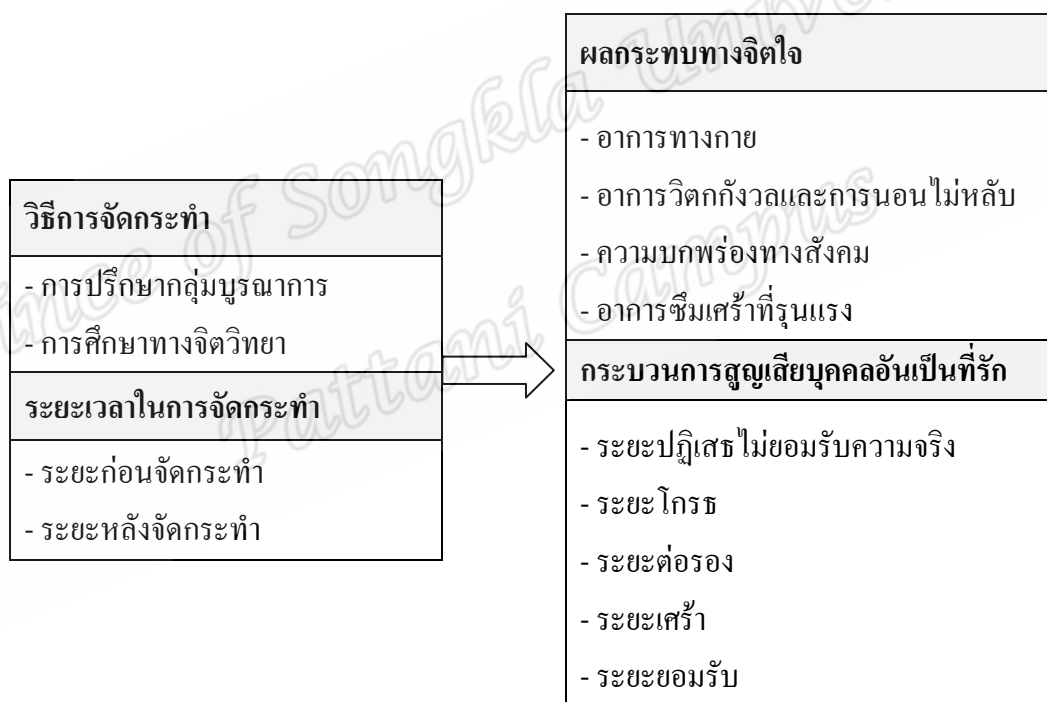
จากกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักทั้ง 5 ระยะ ข้างต้นสามารถวัดได้จากแบบประเมินกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

4. การปรึกษากลุ่มบูรณาการ หมายถึง กระบวนการกลุ่มโดยนำแนวคิดทั้ง 3 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Counseling and Psychotherapy) ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบการรู้คิดพฤติกรรม (Cognitive Approach in Counseling and Psychotherapy) ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง (Reality Counseling and Psychotherapy) โดยผู้วิจัยได้นำทฤษฎีดังกล่าวมาบูรณาการแบบจัดลำดับ (Sequential) ในกระบวนการปรึกษากลุ่ม จำแนกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ใช้แนวคิดทฤษฎีให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมเพื่อระบายความรู้สึกรู้สึกทุกข์ใจและค้นหาความหมายในชีวิต ระยะที่ 2 ใช้แนวคิดทฤษฎีให้การปรึกษาแบบการรู้คิดพฤติกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดเชิงลบให้มีเหตุผลมากขึ้น และระยะที่ 3 ใช้แนวคิดทฤษฎีให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง เพื่อวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามความต้องการให้ชัดเจน

5. การศึกษาทางจิตวิทยา หมายถึง การบรรยายและการให้ข้อมูล ข้อเสนอแนะ แก่นักเรียนเกี่ยวกับประเด็นทางสุขภาพจิตทั่วไป เช่น ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นหลังจากการเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤต การปรับตัว เทคนิคการจัดการกับความเครียด การสร้างกำลังใจ การสร้างความคิดในเชิงบวก ด้วยวิธีการที่สั้น กระชับ และเข้าใจง่าย เพื่อนำไปสู่การจัดการวางแผนแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม

6. นักเรียน หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาใน โรงเรียนเดชะปัตตนยานุกูล จังหวัดปัตตานี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 ที่ได้รับผลกระทบทางจิตใจและสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก หลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้

กรอบแนวคิดการวิจัย



บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการวิจัยเรื่อง การปรึกษากลุ่มบูรณาการเพื่อลดผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา : กรณีศึกษา โรงเรียนเดชะปัตตนิยานุกูล จังหวัดปัตตานี โดยมีแนวความคิดและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นแนวทางการศึกษาวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤต
 - 1.1 เหตุการณ์วิกฤต
 - 1.2 ผลกระทบทางจิตใจหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤต
 - 1.3 กระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤต
 - 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องผลกระทบทางจิตใจหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤต

2. การปรึกษากลุ่มบูรณาการ
 - 2.1 ทฤษฎีการปรึกษากลุ่ม
 - 2.1.1 ทฤษฎีให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Counseling and Psychotherapy)
 - 2.1.2 ทฤษฎีให้การปรึกษาแบบการรู้คิดพฤติกรรม (Cognitive Approach in Counseling and Psychotherapy)
 - 2.1.3 ทฤษฎีให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง (Reality Counseling and Psychotherapy)
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ผลกระทบทางจิตใจหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤต

1.1 เหตุการณ์วิกฤต

นักวิชาการหรือนักจิตวิทยาหลายท่านได้นิยามภาวะวิกฤต ดังนี้

Gerald Caplan (1964 อ้างถึงใน สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์, 2553) กล่าวว่า โดยปกติบุคคลสามารถคงอยู่ในสภาพสมดุลในการจัดการกับปัญหาและสิ่งแวดล้อมของตนเอง แต่เมื่อบุคคลนั้นเผชิญกับปัญหา ซึ่งเขาไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้คุณภาพที่มีอยู่จะถูกรบกวนและเสียไป ทำให้เกิดความตึงเครียดขึ้นมา จนทำให้บุคคลนั้นเข้าสู่ภาวะเสียสมดุลไป

สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ (2553) ได้ให้ความหมายภาวะวิกฤต คือ ภาวะชั่วคราวที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับรู้ว่ามีสิ่งคุกคามต่อตนเองหรือเป้าหมายในชีวิต อาจทำให้เกิดความสูญเสียหรือความเปลี่ยนแปลง โดยที่วิธีการแก้ปัญหาลักษณะเดิมๆ ไม่เพียงพอที่จะลดความตึงเครียดนั้น ทำให้บุคคลเสียความสมดุลของชีวิตไปในมุมมอง

Hoff (1989 อ้างถึงใน บริทรศ ศิลปะกิจ, ม.ป.ป) ได้นิยามภาวะวิกฤตคือ เป็นภาวะที่บุคคล ครอบครัว หรือชุมชน ไม่สามารถเผชิญกับสถานการณ์เปลี่ยนแปลงบางอย่าง หรือหลายอย่างที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน ได้อย่างเหมาะสม

จากนิยามภาวะวิกฤตดังกล่าวสรุปได้ว่า เหตุการณ์ที่ทำให้บุคคลไม่สามารถเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน ส่งผลต่อกระทบต่อร่างกายและจิตใจ และทำให้บุคคลเสียความสมดุลของชีวิตไป

1.1.1 สถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้

สถานการณ์ที่ก่อความสงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้เป็นเหตุการณ์ที่เกิดความมาสงบของพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้คือ จังหวัดยะลา ปัตตานี และนราธิวาส ในระหว่างปี พ.ศ. 2536-2546 โดยมีเหตุการณ์ความรุนแรงอาทิเช่น การฆ่า ปะทะ ทำร้ายผู้บริสุทธิ์ และลอบวางเพลิงทำลายสถานที่ราชการ ลอบวางระเบิด ไรยตะปูเรือใบ ตลอดจนแจกใบปลิวข่มขู่ แต่เหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นเป็นประปราย จนกระทั่งในปี พ.ศ. 2547 ได้ทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ เช่น การโจมตี การฆ่ารายวัน การวางระเบิด การวางเพลิง และการก่อวินวินอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ ทำให้มีผู้เสียชีวิตและบาดเจ็บเป็นจำนวนมาก และปัจจุบันเหตุการณ์ได้ลุกลามไปยังอำเภอของจังหวัดสงขลา เช่น อำเภอสะบ้าย้อย เทพา และจะนะ (สุนีย์ เทรานวล, 2551) เช่นเดียวกับ

จิริย์ ธีรชกุล (2555) ได้กล่าวถึงสถานการณ์ความรุนแรงในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ทำให้มีผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์รุนแรงหลากหลายรูปแบบ เช่น บุคคลในครอบครัวเสียชีวิต บาดเจ็บ พิการ สูญเสียทรัพย์สิน รวมถึงสภาวะแวดล้อมและการคุกคามต่อความรู้สึกที่ไม่ปลอดภัย ซึ่งเป็นมูลเหตุให้ประชาชนที่อยู่ในพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบ และเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ก่อให้เกิดความเครียด เนื่องจากเกรงกลัวอันตรายจากอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นไปด้วยความหวาดกลัว หวาดระแวง และความทุกข์ทรมาน (สุรชาติ, 2547 อ้างถึงใน สุภวรรณ ทองแดง, 2551) ทั้งนี้สถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลาหลายปีจนถึงปัจจุบัน ส่งผลให้มีผู้ที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ดังกล่าวเป็นจำนวนมากทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ ถึงแม้บางเหตุการณ์จะล่วงเลยผ่านมานาน แต่มีเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในลักษณะคล้ายคลึงกันอย่างต่อเนื่อง ซึ่งยากต่อการควบคุมส่งผลให้ผู้ที่ได้รับผลกระทบกับเหตุการณ์ ยังมีความรู้สึกต่อเหตุการณ์เหล่านั้นยังคงวนเวียนอยู่ในความทรงจำตลอดเวลา แสดงถึงความตอกย้ำความเจ็บปวดที่เคยได้รับ ถึงแม้เหตุการณ์เหล่านั้นได้ผ่านมาแล้วในช่วงระยะเวลาหนึ่งก็ตาม (มารีนี สแลแม, 2551)

1.1.2 ผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

สำหรับเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ ปัญหาความรุนแรงที่เกิดขึ้นตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2547 ถึงปัจจุบันเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งลักษณะของเหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อบุคคลในพื้นที่ทุกสาขาอาชีพ ทั้งทางด้านสังคมและด้านบุคคลสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ด้านสังคม จากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้เป็นเหตุการณ์ที่ไม่ทราบว่ามีผู้ก่อเหตุคือใคร ทำให้บุคคลที่อยู่ในพื้นที่เกิดภาวะหวาดระแวงซึ่งกันและกัน เกิดความไม่มั่นใจว่าเป็นใครเป็นฝ่ายใด ไม่ไว้ใจซึ่งกันและกัน เช่น ประชาชนไม่ไว้ใจข้าราชการ ทหาร ตำรวจ หรือประชาชนไม่ไว้ใจกันเอง ทำให้บุคคลขาดความอบอุ่น ขาดความสามัคคี ชุมชนขาดความเข้มแข็ง คนในสังคมหวาดกลัวระแวงซึ่งกันและกัน ขาดความตั้งใจจริงและความมุ่งมั่นในการพัฒนาสังคมตามมา (วิทยา บุญชิต, 2549 อ้างถึงใน สุภวรรณ ทองแดง, 2551)

2. ด้านบุคคล จากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ทำให้บุคคลที่อยู่ในพื้นที่ได้รับผลกระทบมากมาย เช่น ด้านวิถีการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงไปการเดินทางไม่สะดวกต้องเปลี่ยนเส้นทาง ระยะเวลาในการประกอบอาชีพสั้นลงต้องไปทำงานเร็วขึ้นหรือไปทำงานไม่เป็นเวลา โดยเฉพาะข้าราชการต้องปรับเปลี่ยนระบบการทำงาน เพื่อให้เอื้อต่อความปลอดภัย การไปมาหาสู่กันในการร่วมจัดร่วมจัดงานประเพณีของประชาชนน้อยลง มีผลกระทบต่อ

ประเพณีวัฒนธรรม ความเชื่อของประชาชนที่มีมาแต่ยาวนาน ทั้งนี้สถานการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นมาโดยตลอดโดยไม่มีท่าทีจะยุติ ทำให้บุคคลที่อยู่ในพื้นที่ถูกคุกคามทางด้านจิตใจ เกิดความไม่มั่นคงในชีวิตและทรัพย์สิน เกิดความรู้สึกรุนแรง หวาดกลัว หวาดระแวง นอนไม่หลับ เป็นเหตุให้บุคคลที่อยู่ในพื้นที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความรุนแรงโดยตรง ไม่สามารถจัดการหรือปรับตัวกับความสูญเสียได้เกิดภาวะเจ็บป่วยทางจิตใจเป็น โรคเครียดภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (กรมสุขภาพจิต, 2550 อ้างถึงใน ศุภวรรณ ทองแดง, 2551) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกัมปนาท นาคามัน และวรรณชนก จันทขุม (2556) พบว่า ผลกระทบต่อประชาชนจากเหตุการณ์ความไม่สงบ ส่งผลต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันทั้งด้านการประกอบอาชีพและการปฏิบัติศาสนกิจร่วมกันที่มัสยิด เนื่องจากประชาชนหวาดระแวงกลัวโดนทำร้ายไม่ปลอดภัยในชีวิต รวมถึงข้าราชการที่ทำงาน หรือปฏิบัติงานในพื้นที่ต้องมีความระมัดระวังเป็นอย่างมากเพราะมีความเสี่ยงต่อการทำร้ายสูง

1.2 ผลกระทบทางจิตใจหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤต

จากสถานการณ์ความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ เป็นเหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตและจิตใจเป็นอย่างยิ่ง ถึงแม้บางเหตุการณ์จะล่วงเลยผ่านมานานแต่มีเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในลักษณะคล้ายคลึงกันอย่างต่อเนื่อง นำมาซึ่งปฏิกิริยาทางลบที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤต ดังนี้

ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคณะ (2545) ได้พัฒนาแบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตที่มาจาก GHQ ของ Goldberg (1972) เพื่อคัดกรองปัญหาของบุคคลที่มาจากปัญหาที่ทำให้ทุกข์ใจ และปัญหาที่บุคคลไม่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุขตามที่ควรจะเป็น เช่นเดียวกับสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ เป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจเป็นอย่างยิ่งนำไปสู่อาการต่างๆ ดังนี้

1. มีอาการทางกาย (Somatic symptoms) ลักษณะอาการ รู้สึกไม่สบายใจ หดแรงแงกกำลัง กังวลใจ เจ็บหรือตึงปวดบริเวณศีรษะ และมีอาการวูบร้อนหรือหนาว
2. มีอาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ (Anxiety and insomnia) ลักษณะอาการ กระวนกระวาย กังวลใจ รู้สึกกลัวหรือตกใจโดยไม่มีเหตุผลสมควร นอนหลับไม่สนิท ตื่นเครียดอยู่ตลอดเวลา และหงุดหงิดง่าย
3. มีความบกพร่องทางสังคม (Social dysfunction) ลักษณะอาการ ไม่พอใจกับการทำงาน ไม่สามารถตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้ และไม่สามารถมีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

4. มีอาการซึมเศร้าที่รุนแรง (Severe depression) ลักษณะอาการ คิดว่าตัวเองเป็นคนไร้ค่า รู้สึกหมดหวัง รู้สึกไม่คุ้มค่าที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป และมีความคิดที่อยากจะทำลายชีวิตของตัวเองเสมอ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2553) ได้กล่าวว่า สถานการณ์ที่รุนแรงส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาด้านจิตใจที่เกิดขึ้นทันทีของผู้ได้รับผลกระทบหลังการเกิดเหตุการณ์ที่คุกคามในชีวิต แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านร่างกาย ได้แก่ อาการหน้ามืด วิงเวียนศีรษะ รู้สึกร้อนหรือหนาว ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ปวดท้องและคลื่นไส้ อาเจียน ความอยากอาหารลดลงหรือเพิ่มขึ้น อาการกำเริบหนักขึ้น ทำให้สุขภาพทรุดโทรมหนัก

2. ด้านพฤติกรรม/การแสดงออก ได้แก่ นอนไม่หลับ หลับ ๆ ตื่น ๆ ฝันร้าย ตกใจง่าย ร้องไห้โดยไม่มีสาเหตุ เฉยเมย แยกตัวออกจากสังคม หวาดระแวง กวาดตามองไปมาบ่อย ๆ หันเข้าหาสุราของมีเมาและยาเสพติดมากขึ้น

3. ด้านอารมณ์ ได้แก่ ซ็อก ไม่ยอมรับในสิ่งที่เห็น วิตกกังวล กลัว เศร้า โกรธ ต้องการแก้แค้น ฉุนเฉียวง่าย โทษตัวเองและผู้อื่น อารมณ์แหว่งไปแหว่งมา คาดเดาไม่ได้

4. ด้านการรับรู้ ได้แก่ สับสน มึนงง ไม่มีสมาธิ มีปัญหาด้านความจำ มีปัญหาในการตัดสินใจ ภาพความทรงจำผ่านเข้ามาแบบวูบวาบ

นอกจากนี้ สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ (2553) ได้กล่าวถึงปฏิกิริยาทางลบต่อเหตุการณ์วิกฤตที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจที่รุนแรง มีดังนี้

1. มีอาการหวงระลึกถึงความทรงจำที่น่ากลัวและเจ็บปวด เช่น ฝันร้ายถึงเหตุการณ์ซ้ำ ๆ มีความรู้สึกเหมือนกำลังประสบเหตุร้ายซ้ำอีก

2. มีความรู้สึกมีชาอย่างรุนแรง รู้สึกว่างเปล่า ไร้อารมณ์หรือไม่สามารถแสดงอารมณ์ความรู้สึกได้

3. พยายามหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญกับความทรงจำที่ปวดร้าว

4. มีอาการของภาวะตื่นตัวมากกว่าปกติ เช่น ตื่นเต้นตกใจง่าย หงุดหงิด โมโหง่าย กระสับกระส่าย และอาจมีอาการก้าวร้าวรุนแรงได้ง่าย

5. มีภาวะเครียดอย่างรุนแรง วิตกกังวลอย่างมาก รู้สึกไม่มีคนช่วยเหลือ มีอาการย้ำคิดย้ำทำขาดความมั่นใจ

6. มีภาวะซึมเศร้าอย่างรุนแรง ไม่มีความสุข หมดหวัง หมดกำลังใจ รู้สึกไร้ค่า มีความคิดอยากตาย หรือฆ่าตัวตายได้

7. หลงลืม จำอะไรไม่ได้ ความคิดแตกกระจาย ไม่สามารถเชื่อมโยงความคิด และการรับรู้
สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไป

จากผลกระทบทางจิตใจหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตดังกล่าว ทำให้บุคคลมีปฏิกิริยาทางลบ โดยมีอาการทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม ดังนั้นงานวิจัยเล่มนี้ได้
วัดผลกระทบทางจิตใจหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤต โดยยึดแนวคิด GHQ ของ Goldberg (1972) พัฒนา
โดย ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคณะ (2545) ซึ่งวัดได้จากแบบสอบถามสุขภาพทั่วไป General Health
Questionnaire ฉบับภาษาไทย Thai General Health Questionnaire (Thai GHQ – 28)

1.3 กระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

ขั้นตอนการเกิดปฏิกิริยาทางจิตใจหลังสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากประสบเหตุการณ์
วิกฤต ของกรมสุขภาพจิต (2553) และ Kubler-Ross (1969) มี 5 ขั้นตอนดังนี้

1. ปฏิกิริยาทางจิตใจแบบช็อกและปฏิเสธ (Shock and denial) ลักษณะอาการ มึนงง สับสน
หลงลืม จำอะไรไม่ได้ ความคิดแตกกระจายไม่สามารถเชื่อมโยงความคิด ไม่ยอมรับเหตุการณ์ที่
เกิดขึ้น มีอารมณ์เศร้า โกรธรุนแรง ควบคุมตนเองไม่ได้ มีอาการทางกาย ใจสั่น มือสั่น ตัวสั่น

2. ปฏิกิริยาทางจิตใจแบบโกรธ (Anger) ลักษณะอาการตะโกนคำ ภาวกรวณระวายนไป
มาทำร้ายตนเอง กล่าวโทษแก่บุคคลอื่น ไม่ให้ร่วมมือ แยกตัว ในบางครั้งผู้ประสบเหตุการณ์วิกฤต
อาจมีอารมณ์โกรธแต่ไม่แสดงออกอย่างเปิดเผย โดยสังเกตจากน้ำเสียงและการกระทำ

3. ปฏิกิริยาทางจิตใจแบบต่อรอง (Bargaining) ลักษณะอาการพูดซ้ำๆหรือพูดคาดคั้นใน
เรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น พูดรบกวนขอให้ช่วย เรียกร้องหรือต่อรอง เพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการซึ่งเป็นสิ่ง
ที่ไม่สามารถตอบสนองให้ได้จริง ในเวลานั้นไม่สามารถยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นได้ อาจคาดหวัง
ปาฏิหาริย์บนบานต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์

4. ปฏิกิริยาทางจิตใจแสดงอารมณ์เศร้า (Depression) ลักษณะอาการอารมณ์เศร้าเป็น
อารมณ์ที่พบเห็นได้ง่ายและพบบ่อยอาการเช่น การร้องไห้ เสียใจ ปากสั่น ไม่พูดจา และหมด
เรี่ยวแรง

5. ระยะเวลายอมรับ (Acceptance) เป็นระยะที่เริ่มสู่สภาพเดิม ยอมรับกับการสูญเสียที่เกิดขึ้นได้
มองเหตุการณ์ที่สูญเสียอย่างพิจารณามากขึ้น มีจุดมุ่งหมายมากขึ้น (Objectivity)

จากกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ทำให้บุคคลมีปฏิกิริยาต่อการสูญเสียเป็นไปตามขั้นตอน คือ ช็อคและปฏิเสธ โกรธ ต่อรอง อารมณ์เศร้า และยอมรับ ดังนั้นงานวิจัยเล่มนี้ได้วัดกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก โดยยึดแนวคิดของ Kubler-Ross (1969) ซึ่งวัดได้จากแบบประเมินกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบทางจิตใจหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤต

กรรณิกา เรืองเดช และคณะ (2556) ได้ศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้ได้รับความรุนแรงจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดยะลา และศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และทำนายคุณภาพชีวิตของผู้ได้รับความรุนแรงจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดยะลา โดยมีกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ได้รับบาดเจ็บ ผู้อยู่ในเหตุการณ์ ผู้สูญเสียญาติพี่น้อง และผู้สูญเสียทรัพย์สิน จำนวน 234 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล แบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และแบบสอบถามคุณภาพชีวิต การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติถดถอยเชิงพหุหลายขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของผู้ได้รับความรุนแรงจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดยะลา มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 84.5 และมีคุณภาพชีวิตระดับดี ร้อยละ 13.28 เมื่อวิเคราะห์โดยใช้สถิติถดถอยเชิงพหุระหว่างคุณภาพชีวิตของผู้ได้รับความรุนแรงจากสถานการณ์ความไม่สงบ ในจังหวัดยะลา พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนคุณภาพชีวิตของผู้ได้รับความรุนแรงจากสถานการณ์ความไม่สงบ โดยมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุชาดา อุดมลาภสกุล และคณะ (2554) ได้ศึกษาระดับการสร้างเสริมสุขภาพจิตของสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ กลุ่มตัวอย่าง คือ สตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบใน จังหวัดยะลา ปัตตานี และนราธิวาส จำนวน 100 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้น โดยใช้กรอบแนวคิดจากการทบทวนวรรณกรรมการสร้างเสริมสุขภาพจิต ผลการวิจัยพบว่า การสร้างเสริมสุขภาพจิตของสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้โดยรวมอยู่ในระดับมาก และมีการสร้างเสริมสุขภาพจิตทั้ง 3 ด้าน กล่าวคือ ด้านการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ด้านการเผชิญปัญหาและการจัดการกับความเครียด และด้านการสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ส่วนด้านการสร้างเสริมคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ

ดารา การเกษร (2553) ได้ศึกษาผลของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy) ต่อการลดอาการเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (Post Traumatic Stress Disorder) ของสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในอำเภอหนองจิก จังหวัดปัตตานี

รูปแบบการวิจัยเป็นกรณีศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือ สตรีผู้สูญเสียสามีที่มีบาดแผลทางจิตใจ จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบคัดกรองอาการที่เกิดจากบาดแผลทางจิตใจ แบบประเมินโรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ แบบประเมินภาวะซึมเศร้า และแบบประเมินความเศร้าที่ซับซ้อน โดยมีขั้นตอนการบำบัด 7 เทคนิค ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างดังกล่าวมีอาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น คือ รับรู้ถึงปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นกับตนเองนับว่าเป็นเรื่องปกติ นอนหลับได้ดี มีสมาธิดีขึ้น สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ไม่หวาดระแวงและมีความไว้วางใจคนอื่นมากขึ้น กล่าวเผชิญกับสถานการณ์จริงที่ตนเองหวาดกลัว มีความคิดเชิงบวก มีเหตุมีผล และมีจิตใจเข้มแข็งและมีกำลังใจ สามารถกลับมาใช้ชีวิตตามปกติ

เบจพร ปัญญาขง และรัชนีกร เอี่ยมพ่อง (2552) ได้ศึกษาอาการโรคเครียดภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญและภาวะซึมเศร้า ปัจจัยเสี่ยง และปัจจัยป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในเด็กและวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นอายุ 16-17 ปี ที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ จำนวน 198 คน ใช้วิธีการสัมภาษณ์ ข้อมูลส่วนบุคคล ประเมินอาการ PTSD และภาวะซึมเศร้า ด้วยแบบสอบถาม PTSD Reaction index และ Berleson Depression Scale ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้มีอาการ PTSD ร้อยละ 7.8 และภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 15.2 อีกทั้งการรับรู้ความรู้สึกหนีไปไหนไม่ได้หรือมีคนมาช่วยซ้ำมากเกินไป และรู้สึกว่าชีวิตของตนหรือของคนในครอบครัวตกอยู่ในอันตราย

เบจพร ปัญญาขง และสุตินดา จันทรเสนา (2552) ได้ศึกษาปัญหาสุขภาพจิต ปัจจัยเสี่ยง และปัจจัยป้องกันสุขภาพจิตของนักเรียนในพื้นที่เกิดเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 มีอายุระหว่าง 11-18 ปี ของโรงเรียนในพื้นที่ที่เกิดจากเหตุการณ์ความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ จำนวน 2,884 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบคัดกรอง CRIES 8, SDQ ในการประเมินอาการ PTSD และปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในพื้นที่เกิดเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ มีอาการ PTSD ร้อยละ 21.9 อีกทั้งมีปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์โดยรวม ร้อยละ 37.2

พระทรงเกียรติ ศรีจันทร์ (2552) ได้ศึกษาสภาพวิถีชีวิตและผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตของชาวพุทธในสถานการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ กลุ่มของพระสงฆ์ จำนวน 12 คน ในอำเภอโคกโพธิ์ ซึ่งเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกและวิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า สถานการณ์ดังกล่าวมีผลกระทบต่อวิถีชีวิตของชาวพุทธ

โดยเฉพาะในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และศาสนาและวัฒนธรรม รวมถึงทำให้เกิดความรู้สึกหวาดระแวง และมีผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างชาวไทยพุทธและชาวไทยมุสลิม

มารีนี สแลแม (2551) ได้ศึกษาปัญหาทางจิตใจและการดูแลตนเองด้านจิตใจที่สูญเสียบุคคลในครอบครัวจากสถานการณ์ความไม่สงบในอำเภอกะพ้อ จังหวัดปัตตานี โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรเป้าหมาย จำนวน 90 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 แบบสำรวจภาวะสุขภาพจิตฉบับภาษาไทย (Thai GHQ-28) และส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองด้านจิตใจ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างทุกคนมีปัญหาทางจิตใจ พบว่า มากกว่าร้อยละ 50 มีคะแนนอาการทางกาย อาการวิตกกังวล นอนไม่หลับ และมีความบกพร่องเชิงสังคม สำหรับพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองด้านจิตใจ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง

สาธิตาน มากชูชิต และคณะ (ม.ป.ป.) ได้ศึกษา ผลของโปรแกรมการสนับสนุนด้านอารมณ์ร่วมกับการหายใจแบบผ่อนคลายต่อความเครียด และการเผชิญความเครียดของผู้บาดเจ็บที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบ โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้บาดเจ็บที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบ ที่เข้ารับการรักษาในแผนกผู้ป่วยใน โรงพยาบาลศูนย์แห่งหนึ่งในภาคใต้ จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 20 ราย ได้รับการพยาบาลตามปกติ กลุ่มทดลอง 20 คน ได้รับโปรแกรมการสนับสนุนด้านอารมณ์ร่วมกับการหายใจแบบผ่อนคลาย ร่วมกับการพยาบาลตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป แบบประเมินความเครียด และแบบประเมินการเผชิญความเครียด วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติพรรณนา และทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติที่คู่ สถิติทีอิสระ และสถิติ Mann-Whitney U-Test ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการสนับสนุนด้านอารมณ์ร่วมกับการหายใจแบบผ่อนคลายมีผล ทำให้ความเครียดลดลงสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดี แต่การเผชิญความเครียดของกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมกับกลุ่มที่ได้แบบการพยาบาลปกติไม่แตกต่างกัน

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวสรุปได้ว่า สถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดแดนภาคใต้ ซึ่งเป็นเหตุการณ์วิกฤตที่นับวันยิ่งทวีความรุนแรงขึ้น ปัญหาเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อทางร่างกายและทางจิตใจของผู้ที่ได้รับบาดเจ็บทั้งทางตรงและทางอ้อมเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะผู้ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น มีความวิตกกังวล มีความหวาดระแวง มีอาการซึมเศร้า นอนไม่หลับ มีความรู้สึกไม่ปลอดภัยต่อชีวิตของตนและครอบครัว นำไปสู่การมีปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ตลอดจนส่งผลกระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิตของประชาชน โดยเฉพาะในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ศาสนาและวัฒนธรรม และมีผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างชาวไทยพุทธและ

ชาวไทยมุสลิม คั้งนั้นนักวิชาการและนักจิตวิทยาหลายท่านได้ศึกษาวิธีการบำบัดสำหรับผู้ที่ได้รับผลกระทบต่อสถานการณ์ความไม่สงบ เช่น วิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม วิธีการบำบัดด้วยโปรแกรมการสนับสนุนด้านอารมณ์ร่วมกับการหายใจแบบผ่อนคลายต่อความเครียดและการเผชิญความเครียดพบว่า วิธีการบำบัดดังกล่าวสามารถลดความหวาดระแวง ความวิตกกังวล และความหวาดกลัว พร้อมทั้งจะเผชิญกับสถานการณ์จริง รวมถึงเกิดความไว้วางใจคนอื่นมากขึ้น สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ มีความคิดเชิงบวก และมีจิตใจเข้มแข็งและมีกำลังใจ นำไปสู่การมีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตอย่างปกติสุขต่อไปสามารถกลับมาใช้ชีวิตตามปกติ

2. การปรึกษากลุ่มบูรณาการ

2.1 ทฤษฎีการปรึกษากลุ่ม

ความหมายของการปรึกษากลุ่ม

Dyer and Vriend (1980 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2554) กล่าวถึง การปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการช่วยเหลือที่เริ่มต้นด้วยการให้สมาชิกสำรวจตนเอง เพื่อเปิดเผยความคิดและพฤติกรรมที่ส่งผลร้ายกับตนให้กลุ่มทราบ ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกเข้าใจตนเอง โดยสำรวจถึงข้อดีและข้อเสียของความคิดเห็นและพฤติกรรม ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกพิจารณาทางเลือกในการแก้ปัญหา นำไปทดลองปฏิบัติ และรายงานความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการกระทำใหม่ โดยกลุ่มจะให้ความสนับสนุนช่วยเหลือให้สมาชิกยึดมั่นกับข้อตกลงใจ

Cory and Cory (1997 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2554) ได้อธิบายการปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่เน้นปัญหาเฉพาะซึ่งอาจเป็นเรื่องส่วนตัว เรื่องการศึกษา สังคม และอาชีพการช่วยเหลือสมาชิกมีเป้าหมายทั้งการป้องกัน การศึกษา และการแก้ไข กระบวนการกลุ่มให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในระดับของจิตสำนึก โดยเน้นความรู้สึกความคิดและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในกลุ่มเป็นผู้ที่มีการปรับตัวได้ดีในระดับหนึ่ง โดยมีใช้ผู้ที่จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนโครงสร้างบุคลิกภาพขนานใหญ่ ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่กำหนดกิจกรรมให้กลุ่ม สร้างบรรยากาศทางบวก เพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างสร้างสรรค์ เอื้ออำนวยให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน เพื่อช่วยให้สมาชิกมีทางเลือกใหม่ของการแสดงพฤติกรรม สนับสนุนให้สมาชิกนำการหยั่งรู้ที่เกิดขึ้นไปปฏิบัติอย่างมีแผนการที่ดี ช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของปัจจุบันและกำหนดเป้าหมายส่วนตัวที่จะเป็นทิศทางของกลุ่มด้วย กลุ่มเป็นสถานที่จำลองชีวิตจริงตลอดจนให้สมาชิกได้รับข้อมูลสะท้อนกลับระหว่างกันทำให้เข้าใจตนเองเพิ่มขึ้น

Ohlsen (1977 อ้างถึงใน ปรียาพร นูนาค, 2549) อธิบายว่า การปรึกษากลุ่มเป็นวิธีการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ปกติให้สามารถยอมรับปัญหาต่าง ๆ และพยายามแก้ปัญหาของตนเอง เพื่อป้องกันความความรุนแรงที่อาจเกิดขึ้นในภายหลัง โดยที่สมาชิกกลุ่มสามารถนำความคิดที่ได้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นวิธีการที่สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกปลอดภัยพร้อมที่จะอภิปรายในสิ่งที่รู้สึกกังวลใจและกำหนดพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ ตลอดจนฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

Gazda (1989 อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธ์, 2549) กล่าวถึงการปรึกษากลุ่ม คือ กระบวนการทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์การรู้สำนึกผ่านพฤติกรรมหรือเกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม ยอมรับความเป็นจริงในเรื่องความคิดและพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา เนื่องจากเกิดจากการเรียนรู้ประสบการณ์ที่ได้จากการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ทำให้เกิดบรรยากาศเอื้อต่อการพัฒนาทางจิตใจ เช่น เกิดความไว้วางใจ การยอมรับ การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน แลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดและเกิดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตน

George and Cristiani (1990 อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธ์, 2549) ได้นิยามการปรึกษากลุ่ม คือ บุคคลที่มารวมตัวกันตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป และยอมรับว่ากลุ่มช่วยให้เข้าใจตนเอง ส่งผลให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

Giadding (1998 อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธ์, 2549) กล่าวถึงการปรึกษากลุ่ม คือ การที่สมาชิกมารวมกันมีประสบการณ์ปัญหาที่คล้ายๆกันรวมกลุ่มกัน เพื่อช่วยกันหาวิธีการช่วยเหลือแก้ไขปัญหาและสถานการณ์นั้นๆ

กาญจนา ไชยพันธ์ (2541) ให้ความหมายการปรึกษากลุ่ม คือ การให้การปรึกษามultiple ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยไม่เกิน 12 คน ผู้รับการปรึกษาจะมีลักษณะของปัญหาที่คล้ายคลึงกันและต้องการปรับปรุงตนเอง

จากความหมายของการให้การปรึกษากลุ่ม สรุปได้ว่า การให้การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ทำให้มีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มยอมรับความเป็นจริงในเรื่องความคิดและพฤติกรรม และเป็นวิธีการที่ทำให้บุคคลในกลุ่มมีความรู้สึกปลอดภัยพร้อมที่จะอภิปรายในสิ่งที่รู้สึกกังวลใจ รวมถึงฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนสามารถนำประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ประสิทธิผลของการปรึกษากลุ่ม

Jacobs, Harvill and Masson (1994 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2554) กล่าวถึงประสิทธิผลของการปรึกษากลุ่ม ไว้ดังนี้

1. กลุ่มให้ประสิทธิภาพมากกว่า เพราะสามารถเข้าถึงได้หลายคนในเวลาเดียวกัน
2. กลุ่มเป็นสถานที่ที่มีการเสนอความคิดเห็นอย่างหลากหลาย และเปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลอย่างกว้างขวาง
3. สมาชิกในกลุ่มมีประสบการณ์การรับรู้ว่ามีได้อยู่อย่าง โดดเดี่ยว มีหลายคนที่มีความคิด ความรู้สึกที่คล้ายคลึงเช่นเดียวกับเขา
4. กลุ่มให้ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งซึ่งกันและกันและเป็นกลุ่มสร้างแรงจูงใจได้ดี
5. เป็นสถานที่ฝึกหัดทดลองพฤติกรรมใหม่ โดยสมาชิกสามารถแสดงพฤติกรรมใหม่ที่ได้เรียนรู้ในบรรยากาศที่สนับสนุนให้กำลังใจ ก่อนที่จะนำไปใช้ในชีวิตจริง
6. กลุ่มสามารถเปิดโอกาสให้สมาชิกได้รับรู้ข้อมูลสะท้อนกลับระหว่างกัน ให้ข้อเสนอแนะ และเป็นกระจกสะท้อนให้สมาชิกอย่างมีคุณค่า

หลักพื้นฐานของการให้การปรึกษากลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) กล่าวถึง หลักพื้นฐานในการปรึกษากลุ่ม มีดังนี้

1. บุคคลย่อมมีสิทธิในความรู้สึกของตนเองที่ตนรู้สึก ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาควรสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาได้แสดงความรู้สึกของเขาออกมา และให้สมาชิกในกลุ่มเคารพในความรู้สึกและอารมณ์ของผู้อื่น
2. บุคคลในกลุ่มควรพิจารณาว่าจะพัฒนาอะไรเกี่ยวกับตนเอง
3. บุคคลต้องมุ่งที่จะแก้ปัญหของตนเอง
4. ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์เป็นสิ่งสำคัญมากกว่าตัวสถานการณ์
5. การเปิดประเด็นปัญหาของสมาชิกในกลุ่มเป็นการช่วยให้การปรึกษามีประสิทธิภาพโดยไม่มี การปกป้องตนเองหรือป้องกันตนเอง
6. บุคคลสามารถเข้าใจตนเองได้ดี รับผิดชอบต่อตนเองได้ และควบคุมตนเองได้
7. บุคคลควรรับผิดชอบพฤติกรรมของตนเอง ภายใต้บรรยากาศของสิ่งแวดล้อมที่บ้านและที่โรงเรียน ที่ไม่ขู่เข็ญหรือลงโทษจะทำให้เข้าไม่ถึงผู้อื่น
8. ในกลุ่มต้องมีการลงมือให้สมาชิกได้กระทำ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การกระทำต้องได้รับการยอมรับและความเข้าใจ
9. ในการเผชิญปัญหาการแก้ปัญหาที่มีวิธีเลือกหลายวิธี ผู้ให้การปรึกษาควรช่วยให้สมาชิกเห็นทางเลือก

10. สมาชิกในกลุ่มควรมีความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ภายใต้การเสริมแรง
11. สิ่งที่ได้รับในกลุ่มในรูปของประสบการณ์ จะช่วยให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
12. บุคคลถ้ารู้จักตนเอง ได้ดีจะลดการป้องกันกับตนเอง ยอมรับตนเอง และยอมรับการที่คนอื่นวิพากษ์วิจารณ์ตน

จุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่ม

Ohlsen (1970) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมาย คือ เพื่อให้บุคคลได้รู้จักแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์เลวร้าย ประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มจะทำให้สมาชิกของกลุ่มเกิดการเรียนรู้ และพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ทั้งด้านอารมณ์และสังคมโดยเน้นจุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษากลุ่ม ได้ 5 ประการดังนี้

1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ ภายนอกออกมา
2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการยอมรับนับถือตนเอง
3. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกที่มีปัญหาหากล้าเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกที่มีปัญหาได้ปรับปรุงทักษะในการยอมรับตนเอง แก้ปัญหาด้านการขัดแย้งในตัวเอง และความขัดแย้งที่ตนมีปัญหากับผู้อื่น
5. เพื่อช่วยให้สมาชิกมีความเข้มแข็ง สามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นอีกและสามารถรักษาสภาพจิตใจของตนเองให้เป็นสุขเหมือนกับการอยู่ในกลุ่มต่อไป

นอกจากนี้ Corey (2004 อ้างถึงใน สวณีย์ สุขเจริญ, 2553) ได้กล่าวถึงการปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายดังนี้

1. เพื่อเรียนรู้ในการให้ความไว้วางใจต่อตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้รู้ตนเองได้ดีขึ้นและพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง
3. เพื่อทราบถึงความต้องการและปัญหาของสมาชิกอื่น ๆ ที่คล้ายกัน
4. เพื่อเพิ่มพูนการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง การเคารพตนเองในการที่จะพัฒนาการรู้จักตนเองในแง่มุมใหม่ ๆ
5. เพื่อค้นหาทางเลือกต่าง ๆ ที่จะจัดการกับปัญหา เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองและการแก้ไขความขัดแย้งที่เกิดขึ้น
6. เพื่อเพิ่มพูนความสามารถในการนำตนเอง ความเป็นตัวของตัวเอง และความรับผิดชอบที่มีต่อตนเองและผู้อื่น
7. เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในทางเลือกต่าง ๆ และสามารถเลือกได้อย่างฉลาด

8. เพื่อวางแผนอย่างเฉพาะเจาะจงที่จะลงมือปฏิบัติ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างให้เหมาะสม และกำหนดข้อตกลงกับตนเองที่จะดำเนินการตามแผนนั้น ๆ ให้บรรลุวัตถุประสงค์
9. เพื่อเรียนรู้ทักษะในการเข้าสังคมให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
10. เพื่อพัฒนาความไวในการรับรู้ต่อความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น
11. เพื่อเรียนรู้ที่จะเผชิญหน้ากับผู้อื่นด้วยความเอาใจใส่ ความสนใจ ความบริสุทธิ์ใจและความตรงไปตรงมา
12. เพื่อหลีกเลี่ยงจากการกระทำตามความคาดหวังของผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะดำเนินชีวิตอยู่โดยการปฏิบัติตามคาดหวังของตนเองมากขึ้น
13. เพื่อสร้างความชัดเจนในค่านิยมของตนเอง และสามารถตัดสินใจได้ว่าค่านิยมนั้น ๆ เหมาะสมกับตนเองอย่างไร

หลักการสร้างกลุ่มเพื่อการปรึกษากลุ่ม

1. การคัดเลือกสมาชิก

ดวงมณี จงรักษ์ (2554) กล่าวว่า การคัดกรองสมาชิกรวมไม่ใช่ว่าทุกคนจะเหมาะสมที่อยู่ในกลุ่มเดียวกัน นอกจากนี้บางครั้งผู้นำกลุ่มต้องการสมาชิกบางประเภท เพื่อตอบสนองเป้าหมายของการจัดตั้งกลุ่มการคัดกรองจะเปิดโอกาสให้มีการคัดเลือกสมาชิกได้อย่างเหมาะสม อย่างไรก็ตามกลุ่มบางประเภทการคัดกรองอาจไม่มีความจำเป็นหรือมีประโยชน์น้อย เช่น กลุ่มการศึกษา กลุ่มอภิปราย กลุ่มงาน (Task group) ในกรณีที่ต้องการคัดกรองสมาชิกผู้นำกลุ่มสามารถกระทำดังนี้

1.1 การสัมภาษณ์ส่วนบุคคล วิธีการคัดกรองที่ดีที่สุดคือ การสัมภาษณ์รายบุคคล ถึงแม้ว่าจะเป็นวิธีที่ต้องใช้เวลาค่อนข้างมาก การสัมภาษณ์เปิดโอกาสให้ประเมินสมาชิกที่มีความเหมาะสมมากที่สุดเข้ากลุ่ม นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มมีโอกาสร่วมปฏิสัมพันธ์กับผู้ที่จะเป็นสมาชิก และท้ายสุด ทำให้มีโอกาสนี้กับผู้ที่จะเข้ากลุ่มให้ทราบถึงกฎ เป้าหมาย และความคาดหวังต่อบทบาทของสมาชิก

1.2 การคัดกรองด้วยวิธีอื่น ๆ นอกจากสัมภาษณ์ผู้นำอาจใช้การกรอกแบบฟอร์มให้ข้อมูล โดยการเขียนในแบบฟอร์ม เพื่อนำมาประเมินความเหมาะสม ข้อมูลที่ต้องการคือ ข้อมูลพื้นฐานด้านอายุ ระดับการศึกษา เพศ สถานภาพการสมรส ประวัติความเจ็บป่วย เป็นต้น ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่สามารถเข้ากลุ่ม

2. ชนิดของกลุ่ม

ชูชัย สมितिไกร (2527 อ้างถึงใน สวณีย์ สุขเจริญ, 2553) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มควรจะเป็นกลุ่มที่มีลักษณะเป็นกลุ่มปิด เพราะกลุ่มจะมีการพัฒนาและก้าวสู่ช่วงเวลาที่มีการแก้ปัญหา เนื่องจากการปรึกษากลุ่มต้องอาศัยเวลาและความรู้สึกผูกพันเป็นหนึ่งเดียว การที่สมาชิกใหม่เข้ามาในกลุ่มอาจจะขัดขวางต่อการพัฒนาของกลุ่มได้ เช่นเดียวกับ พนม ลิ้มอารีย์ (ม.ป.ป.) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มลักษณะของกลุ่มควรเป็นกลุ่มแบบปิด (Closed groups) หมายถึง เป็นกลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นคนเดิมตั้งแต่เริ่มต้นการปรึกษาจนกระทั่งถึงขั้นยุติการปรึกษา ไม่ควรเป็นกลุ่มแบบเปิด (Opened groups) เพราะกลุ่มลักษณะนี้จะมีการเข้าออกของสมาชิกกลุ่มอยู่ตลอดเวลา คือ สมาชิกเก่าออกไปสมาชิกใหม่เข้ามาแทนที่ ทำให้การปรึกษาขาดความต่อเนื่อง การที่กลุ่มจะมีพัฒนาการไปถึงขั้นการวางแผนแก้ปัญหาจะทำได้ยากและความรู้สึกปลอดภัยจะลดลง เพราะสมาชิกกลุ่มจะต้องคอยปรับตัวต่อสถานการณ์ที่มีสมาชิกใหม่เข้ามาอยู่ตลอดเวลา ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการเจริญงอกงามของกลุ่มได้

3. เวลาและจำนวนครั้ง

กลุ่มที่จัดขึ้นหลายกลุ่มมีการกำหนดช่วงระยะเวลาที่แน่นอน เช่น กลุ่มพ่อแม่ กลุ่มเด็ก กลุ่มฝึกหัดการยืนย่นในสิทธิของตน กลุ่มเพื่อการศึกษา กลุ่มเพื่อพัฒนาองกรมทางจิตใจ สำหรับกลุ่มให้กำลังใจ กลุ่มบำบัด และการให้การปรึกษากลุ่ม บางครั้งอาจไม่ได้กำหนดระยะเวลาไว้ล่วงหน้า แต่ให้สมาชิกเป็นผู้กำหนดหลังจากที่การทำกลุ่มไปได้ในระยะเวลาหนึ่ง ปัจจัยอื่น ๆ ที่เป็นกำหนดจำนวนครั้งที่พบกันคือ ช่วงระยะเวลาภาคการศึกษา และช่วงเวลาว่างของผู้นำที่จะสามารถทำกลุ่มได้ความต้องการของผู้รับการปรึกษาหรือปริมาณเนื้อหาของความรู้ที่จะให้กับสมาชิก (ดวงมณี จงรักษ์, 2554)

4. การจัดสถานที่และอุปกรณ์

ชูชัย สมितिไกร (2527 อ้างถึงใน สวณีย์ สุขเจริญ, 2553) กล่าวว่า การจัดสถานที่รวมทั้งการจัดสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะมีผลต่อปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มช่วงที่กำลังสร้างความคุ้นเคยต่อกัน โดยมีองค์ประกอบดังนี้

1. ห้องที่ใช้ควรจะมีขนาดเหมาะสมกับจำนวนสมาชิก ควรจะมีความเป็นส่วนตัว ปราศจากการรบกวนจากผู้อื่น
2. การจัดสถานที่นั้น ควรจัดเป็นรูปวงกลมเพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นกันอย่างทั่วถึงเก้าอี้ที่นั่งควรมีลักษณะที่นั่งแล้วรู้สึกสบาย

นอกจากนี้ พนม สุขเจริญ (2551 อ้างถึงใน สวนีย์ สุขเจริญ, 2553) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มที่มีประสิทธิภาพ ดังนี้

1. จัดสถานที่และอุปกรณ์ให้น้อยที่สุด ให้มีที่กว้างพอสำหรับเก้าอี้จัดเป็นวงกลมในห้อง ซึ่งผู้มาขอรับการปรึกษาสามารถพูดได้อย่างอิสระโดยไม่มีใครนอกห้องได้ยิน

2. ห้องที่ใช้ในการปรึกษากลุ่มที่ดึงดูดความสนใจของสมาชิก ควรเป็นห้องที่มีขนาดกว้างพอสมควร จะช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษาแสดงบทบาทหรือสาธิตพฤติกรรมต่าง ๆ ได้อย่างสะดวก และพื้นห้องถ้าปูพรมหรือสะอาด สมาชิกก็อาจจะเปลี่ยนจากการนั่งเก้าอี้เป็นการนั่งกับพื้นแทนเมื่อเกิดความรู้สึกว่าเหมาะสมที่จะทำเช่นนั้น

ทั้งนี้อุปกรณ์ที่ใช้ในการบันทึกภาพและเสียงจัดว่าเป็นเครื่องมือสำคัญในการให้การปรึกษากลุ่ม เพราะการบันทึกภาพและเสียงทำให้ผู้ให้การปรึกษาสามารถนำเหตุการณ์มาทบทวนพิจารณาถึงสิ่งที่ได้เกิดขึ้นในการปรึกษาแบบกลุ่ม ช่วยให้สามารถวิจารณ์บทบาทที่แสดงออกและที่เล่นบทบาทสมมุติของสมาชิก อีกทั้งยังช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จักพฤติกรรมที่ไม่ส่งผลดีของตนและรู้จักความต้องการที่ไม่ได้กล่าวออกมาทางวาจา

5. การเตรียมตัวสมาชิก

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) กล่าวว่า เพื่อให้สมาชิกเป็นผู้ที่มีส่วนร่วมได้ดี ผู้ให้การปรึกษาควรจะได้พบสมาชิกและอธิบายให้สมาชิกทราบถึงความมุ่งหมายของการการปรึกษา เพื่อสมาชิกจะได้ทราบว่าทำไมเข้าต้องการเป็นสมาชิกของกลุ่ม รวมทั้งสมาชิกควรทราบถึงการจะให้ความช่วยเหลือแก่กลุ่มได้อย่างไรบ้างและเขาคาดหวังว่าจะได้อะไรจากการเป็นสมาชิก ให้สมาชิกได้ทราบการมีบทบาทหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคนขณะอยู่ในกลุ่ม การรักษาความลับของสมาชิกแต่ละคนให้สมาชิกได้ทราบช่วงเวลาของการจัดแต่ละครั้ง จำนวนครั้ง ตลอดจนความสำคัญของการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง และให้ทราบถึงกฎระเบียบของการเป็นสมาชิกว่าการปฏิบัติตนและการให้ความร่วมมือ

6. บทบาทของผู้นำกลุ่ม

การให้การปรึกษากลุ่มจะดำเนินไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จนั้น ผู้นำกลุ่มต้องพยายามให้สมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์กัน โดยผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆภายในกลุ่ม ซึ่ง Hansan and others (1976 อ้างถึงใน สวนีย์ สุขเจริญ, 2553) กล่าวถึงบทบาทของผู้นำกลุ่ม ดังนี้

6.1 ในการเริ่มต้นการปรึกษา ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องเตรียมวิธีการต่าง ๆ สำหรับกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กัน เช่น ผู้นำอาจนำด้วยคำถามปลายเปิด สำหรับผู้มีประสบการณ์น้อย อาจเริ่มต้นในการให้คำปรึกษาครั้งแรกด้วยการแนะนำตัวซึ่งกันและกัน และถามกลุ่มให้กลุ่ม พิจารณาข้อมูลที่สมาชิกแต่ละคนเสนอเพื่อฝึกให้สมาชิกได้พัฒนาความรู้สึกรับผิดชอบต่อกลุ่ม

6.2 ผู้นำกลุ่มจะต้องกำหนดกฎเกณฑ์ ระเบียบทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมและ บทบาทหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคนและของผู้นำด้วย

6.3 ผู้นำจะต้องมีความสามารถและทักษะ เข้าใจในสิ่งที่สมาชิกพูด เข้าใจ ความรู้สึกของสมาชิกในการยอมรับและให้กำลังใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการสร้างสัมพันธภาพ

6.4 ผู้นำจะต้องสร้างบรรยากาศภายในกลุ่ม ให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัยมีความ ใ้วางใจให้ความเคารพความคิดเห็นของกันและกัน อดทนต่อความแตกต่างระหว่างบุคคลให้ สมาชิกรู้สึกว่าคุณมีความสำคัญเป็นเจ้าของกลุ่ม

6.5 ผู้นำจะต้องคำนึงถึงเป้าหมายให้สมาชิก จุดมุ่งหมายและประโยชน์ของกลุ่ม เพื่อช่วยให้สมาชิกเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ให้เขาเปลี่ยนแปลงความรู้สึกทัศนคติต่าง ๆ

6.6 การเข้าถึงความคิดต่อเนื่อง และสรุปบทบทวนเหตุการณ์สำคัญในการให้ การ ปรึกษาที่ผ่านมาก่อนที่จะทำครั้งใหม่ เพื่อทำให้เกิดเป็นประสบการณ์ครั้งเดียวกัน

6.7 การให้ข้อมูลย้อนกลับ การสะท้อนความรู้สึกทั้งคำพูดและการแสดงออก รวมทั้งการแปลความหมายและการทำความเข้าใจ ซึ่งผู้นำต้องกระตุ้นให้สมาชิกคนอื่นๆกระทำ ด้วย เพื่อให้สมาชิกได้ตรวจสอบพิจารณาถึงที่เขาพูด ซึ่งให้เห็นว่ามีความขัดแย้งหรือสอดคล้องกัน อย่างไร ซึ่งช่วยให้สมาชิกรู้จักตนเองดีขึ้น

6.8 การลดความตึงเครียด ผ่อนคลายความขัดแย้ง ความกลัว ความวิตกกังวลที่ เกิดขึ้นภายในกลุ่ม และรับผิดชอบในการกำจัดพฤติกรรมบางอย่างที่จะเป็นอันตรายกับสมาชิก ผู้นำจะต้องเข้าไปสอดแทรกขัดขวางในบางกรณี เช่น สมาชิกพูดแทนกัน ขัดแย้งไม่ลงรอยกัน พูดวกวนสับสนหรือกล่าวโทษคนอื่นหรือแยกกลุ่มกัน โดยไม่สนใจกลุ่ม

6.9 การให้ข้อมูลเพิ่มเติมที่เห็นสมควร ผู้นำกลุ่มควรแสดงความรู้สึกส่วนตัว ประสบการณ์ค่านิยมของตนเองเมื่อเห็นว่าจะจะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิก นอกจากนี้ผู้นำควรเป็น แบบอย่างที่ดีให้สมาชิกดูเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือวิธีการต่าง ๆ ที่ใช้แก้ปัญหาของ สมาชิก

6.10 ผู้นำต้องคอยสังเกตและประเมินพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคน รวมทั้งการมี ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม

7. บทบาทของสมาชิก

Sorich (2536 อ้างถึงใน สวณีย์ สุขเจริญ, 2553) กล่าวถึง บทบาทของสมาชิกในกลุ่มที่จะทำ
ให้การปรึกษากลุ่มมีประสิทธิภาพ ดังนี้

7.1 ไม่พูดเรื่องนอกกลุ่ม สมาชิกควรพูดถึงเฉพาะบุคคลที่อยู่ในกลุ่มสิ่งที่พูดใน
กลุ่มจะเก็บไว้เป็นความลับและไม่นำไปพูดนอกกลุ่ม

7.2 การฟัง สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้สนใจรับฟังสมาชิกอื่นพูดทั้งเนื้อหา
และความรู้สึก ถ้ามีความยากลำบากในการฟังควรจะรีบบอกผู้พูดไม่ควรปล่อยผ่านไป

7.3 การวิพากษ์วิจารณ์ สมาชิกควรพูดถึงสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ทันทีและเดี๋ยวนี้

7.4 การใช้สติปัญญาด้วยเหตุผล สมาชิกย่อมได้รับการกระตุ้นให้ร่วมแสดง
ความคิดและความรู้สึกซึ่งเป็นส่วนตัว จะผลัดเปลี่ยนกัน ไปถึงเรื่องราวต่าง ๆ ของสังคม และสนใจ
เรื่องราวเป็นรายบุคคลไป

7.5 การตั้งคำถาม การถามควรถามในลักษณะของการอธิบายเพิ่มเติมขอความ
คิดเห็นหรือข้อเสนอแนะ

7.6 การเจาะระดับความรู้สึก จะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกเพื่อให้เขารู้ว่าเขาคือใคร
และรู้สึกอย่างไรอย่างแท้จริง

7.7 ความรู้สึกและความคิดเห็น สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้เข้าใจว่าสิ่งที่คิด
และรู้สึกเป็นสิ่งที่แยกออกจากกัน

ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่ม

Gazda (1967 อ้างถึงใน สวณีย์ สุขเจริญ, 2553) กล่าวถึงประโยชน์ของการปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. สมาชิกในกลุ่มได้เรียนรู้ว่าคนอื่น ๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกับเขาเหมือนกัน
2. การยอมรับการสนับสนุนจากสมาชิกภายในกลุ่ม จะกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับที่
จะเผชิญกับปัญหาของเขา
3. กลุ่มเป็นตัวแทนของสังคมจริง ๆ เป็นที่ซึ่งสมาชิกทุกคนมีโอกาสที่จะแสดงและทดลอง
พฤติกรรมบางอย่าง เช่น การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
4. สมาชิกสามารถแสดงพฤติกรรมและความรู้สึกของตน ตลอดจนเปลี่ยนพฤติกรรมของ
ตนได้จากการที่ตระหนักถึงความปลอดภัยและความไว้วางใจสมาชิกอื่นภายในกลุ่ม
5. สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้และรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม
6. สมาชิกมีโอกาสที่จะเรียนรู้วิธีแก้ปัญหของสมาชิกอื่นด้วยการสังเกต
7. ภายหลังจากให้การปรึกษากลุ่ม สมาชิกบางคนอาจจะต้องการที่จะได้รับการช่วยเหลือ
เป็นรายบุคคล

8. บรรยากาศแห่งความเป็นกันเองของกลุ่ม ทำให้สมาชิกรู้สึกเป็นครอบครัวเดียวกันทำให้นำไปสู่การเปิดเผยปัญหาทางครอบครัว

9. การปรึกษากลุ่มได้ผลมากสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองและต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

ทักษะของการเป็นผู้นำกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มจำเป็นจะต้องฝึกฝนทักษะต่างๆในการให้การปรึกษากลุ่ม เพื่อเป็นผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงจำเป็นต้องศึกษาเรียนรู้และฝึกฝนทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นในการให้การปรึกษากลุ่ม จนสามารถนำทักษะต่างๆเหล่านั้นมาใช้ได้อย่างเหมาะสม และเอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปสู่เป้าหมายได้อย่างราบรื่น ทักษะที่สำคัญและมีความจำเป็นต่อผู้นำกลุ่ม Corey (1985 อ้างถึงใน จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์, 2539) มีดังนี้

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) การฟังสามารถฝึกหัดให้เกิดความชำนาญ และสามารถพัฒนาได้ตามขั้นตอนต่าง ๆ เช่น การสังเกตผู้พูดจากการแสดงท่าทาง น้ำเสียง และการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น การให้ความสนใจหรือการเอาใจใส่ผู้พูด การตั้งใจฟังอย่างกระตือรือร้น การหันหน้าเข้าหาผู้พูด การโน้มตัวเข้าหาผู้พูดเล็กน้อย การแสดงท่าทีที่อบอุ่นเป็นกันเอง การผ่อนคลาย และการประสานสายตา ตลอดจนการแสดงการรับรู้และเข้าใจเนื้อหาและความรู้สึกของผู้พูดด้วยการพยักหน้าและผงกศีรษะ เป็นต้น สิ่งเหล่านั้นทำให้สามารถติดตามเรื่องราวว่าจะเป็นเนื้อหา ความรู้สึก และอารมณ์ของผู้พูดได้อย่างชัดเจน ตลอดจนรับรู้ถึงความหมายที่ซ่อนเร้น โดยที่ผู้พูดไม่ได้สื่อออกมาโดยตรง

2. การทบทวนประโยค (Restating) เป็นการพูดวนซ้ำในสิ่งที่สมาชิกพูดโดยไม่มีการเพิ่มเติมข้อความใหม่ ๆ เข้าไป วัตถุประสงค์เพื่อต้องการให้สมาชิกได้รับฟังและเกิดความเข้าใจในความหมายที่ชัดเจนยิ่งขึ้นในปัญหาที่ยุ่งยาก ซึ่งเกี่ยวข้องกับความรู้สึกและความคิดของตนเอง ขณะเดียวกันก็เป็นการสื่อให้สมาชิกทราบว่าผู้นำกลุ่มมีความเข้าใจในสิ่งที่สมาชิกพูดออกมา

3. การทำให้เกิดความกระจ่างชัด (Clarifying) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มพยายามดึงเอาปัญหาที่ซ่อนเร้น ตลอดจนความคิด ความรู้สึก ความขัดแย้งต่าง ๆ ออกมาเปิดเผย เพื่อช่วยให้เกิดความกระจ่างในสิ่งที่ยังสับสนอันเป็นการช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจปัญหาได้อย่างชัดเจนขึ้น

4. การตีความหมาย (Interpreting) ทักษะนี้จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้นำกลุ่มต้องใช้เพื่ออธิบายถึงสาเหตุของพฤติกรรม โดยมีการตีความในเชิงวินิจฉัย การคาดคะเน ถึงสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้น เพื่อช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาตนเองในแง่มุมที่แตกต่างไปจากเดิม และพิจารณาทางเลือกใหม่ ๆ ให้แก่ตนเอง ผู้นำกลุ่มควรใช้ทักษะนี้หลังจากที่ได้ทำความเข้าใจกับสมาชิกเป็นอย่างดีแล้ว และควรเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงปฏิกิริยาต่อการตีความหมายนั้น ๆ ด้วย

5. การใช้คำถาม (Questioning) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อช่วยให้สมาชิกมีการแลกเปลี่ยนของความคิดที่เป็นประโยชน์ และเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดถึงความต้องการ อารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง เพื่อให้เกิดความกระจ่างและนำไปสู่การสำรวจตนเองมากขึ้น ทั้งนี้คำถามที่เหมาะสมควรเป็นแบบปลายเปิดมากกว่าคำถามปลายปิด และควรหลีกเลี่ยงการใช้คำถามที่ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกถูกคุกคามส่งผลกระทบต่อบรรยากาศความปลอดภัยในกลุ่ม

6. การสรุปความ (Summarizing) การจะช่วยให้มีการรวบรวมความคิด และเนื้อหาที่เป็นประเด็นที่สำคัญ ให้มีการเชื่อมโยงกันโดยใช้คำพูดที่กระชับและได้ใจความ ผู้นำกลุ่มอาจจะเป็นผู้สรุปถึงสิ่งที่อภิปรายกันในกลุ่มก็ได้เช่นกัน การสรุปจะนำมาใช้เมื่อต้องการจะยุติการสนทนาหรือต้องการเปลี่ยนความสนใจจากสมาชิกคนหนึ่งไปสู่มหาชิกอีกคนหนึ่ง

7. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feelings) การที่ผู้นำกลุ่มสื่อให้สมาชิกทราบว่าเขามีความเข้าใจความรู้สึกของสมาชิก จากการฟังสิ่งที่สมาชิกได้พูด และสะท้อนออกมาเป็นคำพูดที่ชัดเจนให้สมาชิกได้ทราบถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง เนื่องจากผู้นำกลุ่มเปรียบเสมือนกระจกเงาที่สะท้อนให้สมาชิกเห็นตัวเขาเอง มองเห็นความรู้สึกที่ซ่อนเร้นที่อยู่ภายใน และการสะท้อนความรู้สึกยังเป็นการแสดงถึงความใส่ใจ ความสนใจ ความเข้าใจในทุก ๆ สิ่งที่สมาชิกพูดหรือการแสดงท่าทางของสมาชิกขณะที่ถูกพูด (Nonverbal)

8. การเผชิญหน้า (Confronting) เป็นทักษะที่ชี้ให้เห็นการกระทำของสมาชิกอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา และมีความจริงใจ ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องใช้ทักษะนี้เพื่อช่วยให้สมาชิกได้มองเห็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในตัวของเขา หรือไม่สอดคล้องกันระหว่างความคิด ความรู้สึกและการกระทำของเขาเอง ซึ่งจะทำให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อนปัญหาของตนเอง ทักษะการเผชิญหน้าควรจะใช้เมื่อกลุ่มมีความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกันเรียบร้อยแล้ว และจะต้องระมัดระวังในการใช้ทักษะนี้ต่อการกระทำของสมาชิกไม่ใช่ตัวเขาเอง รวมทั้งมีเป้าหมายเพื่อการให้ความช่วยเหลือหรือการสร้างสรรค์มากกว่าการทำลาย

9. การเอื้ออำนวย (Facilitating) ผู้นำกลุ่มจะต้องใช้ทักษะนี้ในการทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ขึ้นภายในกลุ่ม โดยการสร้างบรรยากาศของความปลอดภัยความไว้วางใจ การยอมรับซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม เพื่อเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกมีการเปิดเผยตนเอง มีการทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ ๆ สนับสนุนให้สมาชิกแสดงปัญหาอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา ในสิ่งที่ยังมีความขัดแย้งกันอยู่ ช่วยให้สมาชิกเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ รวมทั้งช่วยให้สมาชิกผสมผสานสิ่งที่เขาได้เรียนรู้ในกลุ่มไปสู่การลงมือปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

10. การสนับสนุนให้กำลังใจ (Supporting) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มให้การเสริมแรงแก่สมาชิกที่พยายามเข้ามามีส่วนร่วมในกลุ่ม เช่น การเปิดเผยตนเองถึงอารมณ์ความรู้สึกหรือเรื่องส่วนตัว การแสดงความคิดเห็นต่อสิ่งที่มีการอภิปรายภายในกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มจะต้องมีการตอบสนองด้วยการตั้งใจฟังแสดงท่าทีของความเอาใจใส่ มีการประสานสายตา แสดงการยอมรับและมีความกระตือรือร้น ทักษะนี้จะช่วยให้สมาชิกที่มีลักษณะไม่มั่นใจตนเองจะสามารถแสดงความรู้สึกของตนเองออกมาได้

11. การริเริ่ม (Initiating) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มมีบทบาทอย่างชัดเจนในการนำกลุ่ม เช่น การกำหนดว่ากลุ่มจะดำเนินไปในทิศทางใด หรือจะมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างไร เป็นต้น กรณีเช่นนี้จะช่วยให้ลดความวิตกกังวลของสมาชิกในการเข้ากลุ่มในระยะแรก ๆ ผู้นำกลุ่มควรใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับสถานการณ์ของกลุ่มโดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้กำหนดแนวทางด้วยตัวเองบ้างเมื่อกลุ่มพัฒนาไปช่วงระยะหนึ่ง เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกได้ค้นความต้องการของตนเอง และมีส่วนร่วมในการกำหนดทิศทางของกลุ่ม

12. การแสดงปฏิกิริยาสะท้อนกลับ (Giving feedback) ผู้นำกลุ่มจะต้องแสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา และเฉพาะเจาะจงในสิ่งที่เขาสังเกตเห็น หรือมีความรู้สึกต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ขณะเดียวกันผู้นำกลุ่มก็ควรสนับสนุนให้สมาชิกมีการแสดงปฏิกิริยาสะท้อนกลับซึ่งกันและกัน โดยแสดงอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาในสิ่งที่เขาสังเกตได้ ทักษะนี้จะช่วยให้สมาชิกได้ทราบว่าคุณอื่นคิดอย่างไรต่อตนเอง

13. การให้คำแนะนำ (Suggesting) ผู้นำกลุ่มสามารถให้คำแนะนำหรือข้อเสนอแนะแก่สมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาทางเลือกในการแก้ไขปัญหา ซึ่งอาจกระทำได้หลายรูปแบบ เช่น การให้ข้อเสนอแนะการให้ข้อมูล การกำหนดงานให้ไปทำเป็นการบ้าน การให้คำแนะนำอาจจะมาจากเพื่อนสมาชิกด้วยกันภายในกลุ่มก็ได้เช่นกัน วิธีการนี้จะช่วยให้สมาชิกพัฒนาตนเองได้อย่างรวดเร็วแต่ขณะเดียวกันก็อาจทำให้สมาชิกมีการพึ่งพามากขึ้น ผู้กลุ่มจึงควรพิจารณาถึงความเหมาะสมในการให้คำแนะนำและควรให้ข้อเสนอแนะโดยปราศจากอคติใด ๆ ข้อมูลมีความถูกต้องเฉพาะเจาะจงและตรงไปตรงมา พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นหรือแสดงปฏิกิริยาสะท้อนต่อคำแนะนำนั้น ๆ ได้

14. การเป็นตัวแบบ (Modeling) การที่ผู้นำแสดงถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมภายในกลุ่ม เช่น การเอื้ออำนาจกลุ่ม การยอมรับสมาชิกกลุ่ม การให้ความสนใจ เอาใจใส่สมาชิก การแสดงความคิดเห็นออกเห็นใจอย่างแท้จริง การฟังด้วยความตั้งใจ ตลอดจนทัศนคติและค่านิยมของผู้นำกลุ่มที่แสดงออกมาโดยการเปิดเผยตนเอง จะทำให้สมาชิกได้สังเกตท่าทีและเรียนรู้จากพฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้นำกลุ่มทั้งทางตรงและทางอ้อมเพื่อประโยชน์ในการดำเนินงานของกลุ่ม

15. การปกป้อง (Protecting) ในขณะที่กลุ่มที่กำลังพัฒนาไป สมาชิกกลุ่มอาจมีการวิพากษ์วิจารณ์กันอย่างเกินขอบเขตด้วยความรุนแรง หรือมีการโยนความผิดให้ผู้อื่นและมีการทำร้ายจิตใจกัน ปฏิสัมพันธ์ในลักษณะนี้จะมีผลทำให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งได้รับการปฏิบัติอย่างไม่เหมาะสม ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องใช้ทักษะนี้เข้ามาสอดแทรกเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการเล็งทางด้านจิตใจ และร่างกายและจากการปฏิบัติที่ไม่เหมาะสม การใช้ทักษะนี้จึงควรมีความระมัดระวังให้มาก เนื่องจากถ้าใช้มากเกินไปจะมีผลต่อการจำกัดการแสดงออกของสมาชิกได้ จะทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกอึดอัดใจและมีผลต่อบรรยากาศของกลุ่ม

16. การเปิดเผยตนเอง (Disclosing oneself) ทักษะนี้เป็นการที่ผู้นำกลุ่มมีการเปิดเผยเรื่องราวส่วนตัวให้สมาชิกในกลุ่มทราบ ซึ่งเป็นการแสดงถึงความจริงใจ เปิดเผย และเป็นแบบอย่างให้สมาชิกกลุ่มได้มีการเปิดเผยตนเองด้วยความเต็มใจ ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความระมัดระวังในการเปิดเผยตนเองให้มีความเหมาะสม ต้องพิจารณาว่าสิ่งใดควรนำเปิดเผย จะเปิดเผยอย่างไร และมีระดับของความลึกซึ่งมากน้อยแค่ไหน เพราะว่าถ้าหากผู้นำกลุ่มเปิดเผยตนเองมากเกินไป สมาชิกในกลุ่มจะมีความรู้สึกที่ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่ได้ประโยชน์จากกลุ่มมากกว่าจะให้ความช่วยเหลือสมาชิก แต่ถ้าเปิดเผยตนเองน้อยเกินไปก็เป็นการแสดงถึงความไม่จริงใจต่อกัน และอาจจะมีผลกระทบต่อสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกับผู้นำกลุ่มได้

เทคนิคต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้นที่ใช้ในการให้การปรึกษากลุ่มล้วนแต่มีประโยชน์ต่อสมาชิกในกลุ่มทั้งสิ้น การที่ผู้นำกลุ่มจะเลือกเทคนิคมาใช้ขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถและความชำนาญของผู้นำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มที่มีการพัฒนาตนเองอยู่เสมอจะทำให้มีประสบการณ์และความชำนาญในการนำเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ในการดำเนินการกลุ่มได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อกระบวนการให้การช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มอย่างเต็มที่ ดังนั้นผู้นำกลุ่มที่ดีจึงควรศึกษา เรียนรู้ และฝึกฝนตนเองอยู่เสมอ เพื่อการเป็นผู้นำกลุ่มที่มีคุณสมบัติที่เหมาะสมและเอื้ออำนวยให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุดต่อสมาชิก

2.1.1 ทฤษฎีให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Counseling and Psychotherapy)

ทฤษฎีให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม (Existentialism) เป็นทฤษฎีการให้การปรึกษาที่ใช้แก้ไขปัญหาของบุคคลที่มีความทุกข์ ความไม่สบายใจ ในระดับอารมณ์และความรู้สึก ซึ่งเป็นทุกข์เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่เป็นไปลักษณะที่เลื่อนลอยไร้จุดหมาย ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมนี้ตั้งอยู่บนพื้นฐานว่าความหมายของชีวิตคืออะไร และหลีกเลี่ยงที่จะไม่ตัดสินมนุษย์โดยมีเงื่อนไขของความเป็นมนุษย์ เน้นที่การมีสติก่อนที่จะลงมือกระทำใด ๆ และความมีอิสระในการเลือก

ตัดสินใจของตนเอง ทั้งนี้บุคคลจะต้องรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจ บุคคลสำคัญในทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ได้แก่ Biswanger, May และ Frankl (วิลเลียม ฟงษ์ โสกา, 2556)

Binswanger จิตแพทย์ผู้สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยซูริก เป็นลูกศิษย์ของ Jung และจิตแพทย์ฝึกหัดภายใต้การดูแลของ Dr. Bleuler ซึ่งเป็นนักจิตแพทย์คนแรกที่น่าแนวคิดของปรัชญาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมนำไปผนวกกับทฤษฎีจิตวิเคราะห์ เพื่อวิเคราะห์และแปลความหมายบุคลิกภาพของมนุษย์ และวิเคราะห์บุคลิกภาพจากสัมพันธภาพของตนเองที่มีต่อบุคคลอื่น การมีสัมพันธภาพทำให้บุคคลเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น และการดำรงชีวิตของมนุษย์ต้องมีปฏิสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ดังนั้นสภาพการดำรงชีวิตของมนุษย์จึงมีความเกี่ยวข้องกับสังคม

May นักจิตวิเคราะห์ชาวอเมริกันที่มีชื่อเสียง เป็นผู้ริเริ่มจิตบำบัดทฤษฎีอัตถิภาวนิยมขึ้นในสหรัฐอเมริกา ตลอดจนได้พยายามเผยแพร่ความคิดและวิธีการบำบัดดังกล่าว โดยใช้งานเขียนเป็นสื่อกลางไว้มากมายและเป็นทั้งผู้เขียนและบรรณาธิการของหนังสือ Existence

Frankl เป็นจิตแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านประสาทวิทยาและเป็นผู้นำในจิตบำบัดแบบแนวการแสวงหาความหมายชีวิต Frankl ปฏิเสธความเชื่อตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ที่ว่ามนุษย์มีแรงขับของสัญชาตญาณทางเพศ ปฏิเสธความคิดของ Jung ที่เกี่ยวกับบุคลิกภาพแบบต่าง ๆ และไม่ยอมรับความคิดเห็นของนักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยมที่เชื่อการวางเงื่อนไข Frankl เชื่อว่า การแสวงหาความหมายในชีวิตเป็นความรับผิดชอบสูงสุดของมนุษย์ และเป็นกระบวนการของระดับสติปัญญามากกว่าในระดับสัญชาตญาณ ในความหมายของแต่ละคนบุคคลมีลักษณะเป็นเอกภาพซึ่งขึ้นอยู่กับบุคคล และการมีชีวิตของบุคคลในสถานการณ์เวลานั้นไม่สามารถกำหนดเป็นบรรทัดฐานเดียวกันได้

ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

ธรรมชาติของมนุษย์สะท้อนในความเชื่อของการดำรงชีวิตอยู่ หรือการดำเนินชีวิตที่ไม่หยุดอยู่กับที่ มนุษย์มีการสร้างตนเองอยู่เรื่อย ๆ แต่ไม่เคยหยุดอยู่กับที่ ความหมายของชีวิตอยู่เหนือการใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่และปรากฏใน 3 ระดับคือ 1) ความหมายระดับสูงสุด 2) ความหมายในขณะปัจจุบัน 3) การค้นพบความหมายของชีวิตกระทำได้ 3 วิธี คือ (Das, 1998 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักย์, 2552)

1. การทำงาน หมายถึงประสบความสำเร็จกับการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
2. การมีประสบการณ์สิ่งที่มีคุณค่า เช่น ผลงานของธรรมชาติ วัฒนธรรม และความรัก
3. ประสบกับความทุกข์ หมายถึง การค้นพบทศณะที่ถูกต้องต่อโชคชะตา ที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ คนที่มีความเจ็บป่วยเป็นผลของความล้มเหลวที่จะตัดสินใจอย่างมีความหมายและล้มเหลวที่จะใช้

ศักยภาพของตน มนุษย์อาจหลีกเลี่ยงที่จะไม่เลือกกระทำบางสิ่ง ดังนั้นศักยภาพที่มีอยู่จะไม่ได้ถูกนำมาใช้ทำให้ขาดการตระหนักรู้ถึงความสามารถที่มีอยู่ ทั้งนี้เพราะมนุษย์มีความวิตกกังวลกับพฤติกรรมของตนความวิตกกังวลในระดับปกติเป็นสิ่งที่ดี เพราะเป็นแรงจูงใจทำให้มนุษย์มีความวิตกกังวลกับความหมายของความวิตกกังวลในชีวิตเป็นสิ่งที่สำคัญ มนุษย์ควรมีสติรู้ต่อข้อจำกัดของธรรมชาติที่มีต่อการดำรงอยู่ เพราะการมีสติจะช่วยทำให้มนุษย์มีการตัดสินใจที่รู้จักเพิ่มคุณค่าของชีวิต (ดวงมณี จงรักษ์, 2552)

แนวคิดที่สำคัญ

May & Yalom (2000) ได้กล่าว แนวคิดที่สำคัญของมิติในการดำรงชีวิต (Dimensions of life) ไว้ดังนี้

มิติของการดำรงชีวิต (Dimensions of life)

สิ่งที่ทุกคนจะต้องประสบในการดำรงชีวิตคือ ความรู้สึกขัดแย้งในตนกับมิติของการดำรงชีวิต ได้แก่ ความมีอิสระ ความรู้สึกโดดเดี่ยว ความรู้สึกไม่มีความหมาย และการที่ต้องตายสามารถอธิบายได้ดังนี้

1. ความมีอิสระ

ปกติคำนี้ให้ความรู้สึกทางบวกน้อยคนจะคิดว่าความอิสระเป็นตัวก่อให้เกิดความวิตกกังวล คุณสมบัติของความมีอิสระคือ ความรับผิดชอบและความตั้งใจ เต็มใจ กล่าวคือ คนที่มีอิสระคือผู้ที่ตกแต่งชีวิตของเขาเอง ตกแต่งการสัมพันธ์กับโลก นั่นก็คือการเป็นผู้ที่กล้าตัดสินใจเลือกและลงมือกระทำด้วยตนเอง ทุกการเลือกหรือการมีอิสระย่อมมีข้อจำกัด ดังนั้นบุคคลอาจมีความรู้สึกขัดแย้งต่อผลหรือข้อจำกัดที่เกิดขึ้น คนที่มีอิสระอย่างแท้จริงต้องมีความรับผิดชอบต่ออิสระที่เขาเลือก คนทั่วไปมีความแตกต่างกันในความรู้สึกรับผิดชอบ หลายคนรับรู้ว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเขาเป็นผลจากการกระทำของคนอื่น สำหรับความตั้งใจ เต็มใจ ซึ่งเป็นคุณลักษณะของความอิสระ สื่อความหมายของการมีเจตจำนงที่จะกระทำ May (1969 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2552) มีความเห็นว่า ผู้ที่มีความตั้งใจจะต้องเป็นผู้ที่รู้จักตั้งความปรารถนาก่อนแล้วจึงรู้จักตัดสินใจ และเชื่อว่าหลายคนประสบปัญหาในเรื่องของการตั้งความปรารถนา กล่าวคือ เป็นคนไม่รู้จักกำหนดความต้องการของตน ดังนั้นความปรารถนามีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับการมีความรู้สึก คนที่ไม่ยอมให้ตนเองรู้สึกจะมีปัญหาเกี่ยวกับการแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ เพราะเขาไม่สามารถรับรู้ความรู้สึกได้ ดังนั้นเขาจึงไม่รู้จักที่จะตั้งความปรารถนาและสำหรับคนที่ทำอะไรหุนหันพลันแล่น (Impulsivity) นักอัตถิภาวนิยม กล่าวว่า เป็นผู้ที่หลีกเลี่ยงการตั้งความปรารถนา ดังนั้นเขาจึงมี

การกระทำอย่าง ไม่ยับยั้งชั่งใจต่อความปรารถนาทั้งหลาย ในทำนองเดียวกันคนที่มีความวิตกกังวล (Compulsivity) นักอัตถิภาวนิยมนิยม กล่าวว่า เป็นผู้ที่มีปัญหาในการตั้งความปรารถนาเหมือนกัน เพราะพฤติกรรมย้ำทำเป็นสิ่งที่ถูกผลักดันให้กระทำโดยส่วนลึกแล้วสวนทางกับความปรารถนา หรือความต้องการ

2. ความรู้สึกโดดเดี่ยว

นักอัตถิภาวนิยมได้นิยามความรู้สึกโดดเดี่ยวไว้ว่า เป็นความรู้สึกโดดเดี่ยวพื้นฐาน ที่เป็นผลจากการที่บุคคลไม่สามารถแบ่งปันประสบการณ์กับผู้อื่น ได้เต็ม 100% ทั้งความสัมพันธ์ ใกล้ชิดกับเพื่อนมนุษย์หรือสิ่งแวดล้อม เช่น สภาพของบุคคลที่ต้องเผชิญกับความตาย ผู้ที่รู้ว่าตนเองจะมีชีวิตอยู่ไม่นานจะประสบกับความรู้สึกโดดเดี่ยวอย่างเฉียบพลันบ่อยครั้งนักอัตถิภาวนิยม เชื่อว่า ไม่มีสัมพันธภาพใกล้ชิดแบบไหนที่จะขจัดความรู้สึกโดดเดี่ยวพื้นฐานนี้ได้ นอกจากนี้คุณความดีดั่งนั้นบุคคลควรตระหนักรู้ว่าเมื่อใดตนมีความรู้สึกโดดเดี่ยวพื้นฐานนี้ควรใช้พลังงานที่มีอยู่ ทำคุณความดีให้กับผู้อื่นควรเป็นฝ่ายให้ผู้อื่นมาปลอบปล้ำความเหงาหรือความรู้สึกโดดเดี่ยวของตน (May, 1977 อ้างถึงใน ดวงมณี, 2552)

3. ความรู้สึกไม่มีความหมาย

ตามธรรมชาติของมนุษย์แล้วต้องการความหมายจากการดำรงชีวิต เช่น การรับรู้ของมนุษย์จะมีการจัดหมวดหมู่ เพื่อให้ได้ความหมายเป็นภาพและพื้นในการดำเนินชีวิตมนุษย์จะแสวงหาคำอธิบายและแสวงหารูปแบบแนวทางการดำรงชีวิต ปัญหาที่มนุษย์ต้องประสบคือบรรดาสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้น ซึ่งบางครั้งดูเหมือนโหดร้ายไม่เป็นเหตุผลที่สมควรการแสวงหาความหมายของมนุษย์จึงอาจสับสน เกิดความรู้สึกในแง่ลบ และท้อแท้สิ้นหวัง หรือรู้สึกไม่มีความหมาย อย่างไรก็ตาม Buber (1970) และ May (1967 อ้างถึงใน ดวงมณี, 2552) เชื่อว่า ภายใต้ความสับสนและความไม่เป็นระเบียบของโลก มนุษย์จะพัฒนาความงอกงามขึ้นมาได้ ถ้ามนุษย์เลือกที่จะพัฒนาโดยมองเห็นความเป็นไปได้และมองเห็น โอกาสที่ไม่จำกัด อีกทั้งเชื่อว่าความเต็มใจตั้งใจจะมีชีวิตและความเต็มใจตั้งใจที่จะรักเป็นสิ่งที่ให้ความหมายกับมนุษย์

4. ความตายหรือสถานการณ์บีบบังคับ

สถานการณ์บีบบังคับ เป็นสถานการณ์ที่กดดันให้บุคคลต้องหันเหหรือต้องเผชิญการดำรงอยู่ในขณะนั้น บุคคลจะผัดผ่อน เลื่อนเวลา เผลอเผลอทำสิ่งอื่น ๆ ไม่ได้อีกต่อไป เพราะเขามีเวลาเหลืออยู่อย่างจำกัด สถานการณ์บีบบังคับที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ คือ การเผชิญกับความตาย สถานการณ์เช่นนี้ทำให้หลายคนต้องเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตอย่างพลิกฝ่ามือต้องหันมาเผชิญกับเวลาที่เหลือในปัจจุบันอย่างจริงจัง เพื่อที่จะใช้ชีวิตให้คุ้มค่าที่สุดหลายคนเริ่มมีสติรับรู้ธรรมชาติ

รับรู้สิ่งแวดล้อมมากขึ้น การเห็น การสัมผัสรส กลิ่น และเสียงเพิ่มความละเอียดอ่อน ซึ่งแต่เดิมนั้น มัวแต่พาใจไปคิดคำนึงถึงเรื่องราวเหตุการณ์ที่คิดว่านำความทุกข์ใจมาให้ เช่น ความยุติธรรม การไม่ได้รับการยอมรับ หรือความต้องการชื่อเสียงเกียรติยศ เป็นต้น ผู้ให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม จะจำลองสถานการณ์บีบบังคับมาประยุกต์ใช้กับผู้รับการปรึกษา เพื่อกระตุ้นเตือนให้เขาตระหนักถึงการดำรงอยู่อย่างมีความหมายสำหรับตัวเอง เช่น สมมติให้เขียนคำไว้อาลัยถึงตนเอง จินตนาการถึงผู้ที่ไปในงานศพแล้วกล่าวถึงตน ในชีวิตของบุคคลมีเหตุการณ์หลายอย่างที่ป็นสัญลักษณ์ของสภาวะการต้องเผชิญกับสถานการณ์บีบบังคับ เช่น การสูญเสียบุคคลที่รัก การถูกออกจากงาน การถูกปลดจากตำแหน่ง การสูญเสียความเป็นหนุ่มสาว ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ล้วนกระตุ้นให้บุคคลหันมาทบทวนการดำรงชีวิตของตน และตระหนักถึงความวิตกกังวลของการดำรงอยู่มากขึ้น การทบทวนความหมายของการดำรงอยู่จึงเหมาะสมกับผู้ที่อยู่ในสถานการณ์เหมือนถูกบีบบังคับ ผู้ที่ต้องเผชิญกับการตัดสินใจผลลัพธ์จะเปลี่ยนไม่ได้หรือเปลี่ยนได้ยากมาก ผู้ที่มีความอ้างว้างฉับพลันและผู้ที่ประสบกับวิกฤตของการเปลี่ยนแปลงตามวัย

สรุปได้ว่า ทฤษฎีให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมมีเป้าหมายของการให้การปรึกษาที่มุ่งช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้แสวงหาจุดมุ่งหมายความหมายในชีวิต เน้นการมีสติก่อนที่จะกระทำใด ๆ มีกำลังใจ กล้าใช้ชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น ตลอดจนมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ

เทคนิคและวิธีการต่างๆ

สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเปลี่ยนแปลง คือ ผู้ให้การปรึกษาที่แสดงบทบาทความจริงแท้ของการเป็นมนุษย์ที่มีข้อจำกัด และเป็นมนุษย์ที่สะท้อนปรัชญาอัตถิภาวนิยม ปัจจัยสำคัญประการต่อมาคือ สัมพันธภาพที่ผู้ให้การปรึกษายินยอมให้ตนเกี่ยวพันกับผู้รับการปรึกษาในระดับเข้มข้น โดยพื้นฐานของความเคารพในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์เทคนิคอื่น ๆ ได้แก่

1. การเข้าใจโลกของผู้รับการปรึกษา (Being in the world) ผู้ให้การปรึกษาต้องทำความเข้าใจโลกของผู้รับการปรึกษาให้ได้มากที่สุด เป็นโลกที่เขาสัมผัสกับตนเองและกับผู้อื่น ผู้ให้การปรึกษาอาจขอให้เล่าถึงภูมิหลังของครอบครัวในวัยเด็ก หลังจากเข้าใจแล้วผู้ให้การปรึกษาต้องมีเป้าหมายทำให้โลกของผู้รับการปรึกษาเกิดสมดุล

2. การร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น (Sharing existence in the moment) ผู้ให้การปรึกษาต้องตั้งใจรับฟังเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาอย่างแท้จริง ในขณะที่รับฟังผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีผู้รับการปรึกษาแต่เพียงผู้เดียว การรับฟังอย่างตั้งใจจะทำให้รู้สึกสัมพันธ์เกี่ยวโยงกับผู้รับ

การปรึกษาอย่างลึกซึ้ง จนผู้ให้การปรึกษาสามารถใช้ตัวเองเป็นตัวชี้กำหนดได้ว่าผู้รับการปรึกษาคิดอย่างไร และรู้สึกอย่างไร

3. การตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered awareness of being) หมายถึง ผู้ให้การปรึกษาต้องทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความตระหนักรู้ในตัวเองและโลกของตนมากยิ่งขึ้น หลังจากฟังเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาอย่างเข้าใจ โดยเฉพาะการตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์กับตนเองและกับผู้อื่นอย่างไม่สมดุล การตระหนักรู้ถึงการดำเนินชีวิตที่ปฏิเสธศักยภาพของตนรวมถึงการมีชีวิตอยู่อย่างไม่ใช่ตนเองที่แท้จริง

4. การรับผิดชอบต่อตนเอง (Self - responsibility) ผู้ให้การปรึกษาท้าทายให้ผู้รับการปรึกษาต้องรับผิดชอบต่อวิถีชีวิตที่เป็นปัญหาในปัจจุบัน สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษามีความรับผิดชอบต่อทางเลือกใหม่ที่มีข้อจำกัด ผู้ให้การปรึกษาจะขัดจังหวะผู้รับการปรึกษาเมื่อเขาแสดงถึงความหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ นอกจากนี้ผู้ให้การปรึกษาจะส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษามีความรับผิดชอบต่อความรู้สึก ความคิด และการกระทำ โดยใช้คำถามย้อนให้เขาคิดว่าเขามีส่วนอย่างไรต่อการทำให้สถานการณ์เกิดขึ้นหรือเขามีส่วนต่อความคิดและการกระทำนั้นอย่างไร

5. การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตัดสินใจ (Help client take choice) ผู้ให้การปรึกษาต้องไม่เสนอทางเลือกใหม่ แต่แนะนำให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาแนวทางแต่ละแบบพร้อมข้อจำกัด ผู้ให้การปรึกษาอาจขอให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการถึงข้อจำกัดของแต่ละแนวทางหลังจากนั้นผู้รับการปรึกษาจะเป็นผู้พิจารณาการตัดสินใจเลือก

6. การสะท้อนออก (Dereflection) เป็นเทคนิคที่ให้ผู้รับการปรึกษาลดความสนใจตนเอง แต่หันไปให้ความสำคัญกับการค้นหาความหมายของตนเอง เพื่อลดการหมกมุ่นในตน และลดอาการวิตกกังวล วิธีการนี้ถูกนำไปใช้ในการให้การปรึกษาแบบการรู้คิด พฤติกรรมด้วย ผู้ให้การปรึกษาเชื่อว่าการให้ความสำคัญกับปัญหาจะยิ่งทำให้ปัญหาเลวร้ายยิ่งขึ้น แต่จะใช้วิธีหันเหความสนใจของผู้รับการปรึกษาออกจากปัญหา โดยไม่ได้บอกให้เขาปฏิเสธปัญหาหรือเก็บกดแต่ให้ความสำคัญกับแง่มุมทางบวกหรือข้อดีของผู้รับการปรึกษาแทน ดังนั้นการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาที่ซื่อซาย คือ การบอกให้เขาเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอย่างมากจนเขาลืมว่าตนเองเคยวิตกกังวลกับสายตาคอนอื่นที่ฝ้าสังเกตอยู่

ลักษณะเฉพาะและข้อดีของทฤษฎี

1. เป็นแนวความคิดที่เริ่มจากการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักในสิ่งที่ตนเองเลือกแรงจูงใจและจุดหมายปลายทางในชีวิตของตนเอง โดยการสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาแสวงหาความหมายในชีวิต แสวงหาความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง และรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น

2. เป็นทฤษฎีที่ให้ความสำคัญของกับความเป็นเอกลักษณ์ของทุกคน และเชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพสูงต่อการจัดการกับปัญหาของบุคคลได้
3. ทฤษฎีนี้เชื่อว่าความวิตกกังวลเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ เพราะสามารถกระตุ้นเพิ่มแรงผลักดันให้บุคคลมีพฤติกรรมที่ตัดสินใจที่ดี และแก้ไขปัญหอย่างสร้างสรรค์ ดังนั้นความวิตกกังวลไม่จำเป็นต้องเป็นเงื่อนไขที่ไม่ดีเสมอไป
4. เป็นทฤษฎีที่มีพื้นฐานจากปรัชญา กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาองกาม
5. ทฤษฎีนี้ช่วยให้บุคคลมองปัญหาเป็นเรื่องสากลของมนุษยชาติ กล่าวคือ มนุษย์ทุกคนย่อมเผชิญกับปัญหาที่คล้ายคลึงกัน

ข้อจำกัดของทฤษฎี

เป็นการปรึกษาที่ไม่มีวิธีการที่เป็นระบบ ขาดกฎเกณฑ์ และขาดการฝึกปฏิบัติทางจิตบำบัด นอกจากการสนับสนุนงานวิจัยคุณภาพของทฤษฎีนี้ไม่ค่อยมาก เช่นเดียวกับ Nystul กล่าวว่า แนวโน้มการให้ความสำคัญกับงานวิจัยของทฤษฎีนี้ลดลงอย่างมาก ทำให้การนำทฤษฎีนี้ไปปฏิบัติใช้น้อยลงซึ่งอาจจะต้องบูรณาการร่วมกับทฤษฎีให้การปรึกษาอื่น ๆ ร่วมด้วย (Nystul, 2003 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2552)

2.1.2 ทฤษฎีให้การปรึกษาแบบการรู้คิดพฤติกรรม (Cognitive Approach in Counseling and Therapy)

การให้การปรึกษาแบบการรู้คิด (Cognitive Theory) เป็นการปรึกษาที่ใช้เทคนิคพฤติกรรมและการรู้-คิด ทฤษฎีนี้เชื่อว่า เป็นวิธีการที่ดีที่สุดเพื่อช่วยให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงให้บุคคลได้ รู้จักกำหนด ประเมิน และปรับเปลี่ยนความคิด ทั้งนี้จะให้ความสำคัญกับความคิดที่บิดเบือน ส่งผลให้เกิดอารมณ์ทางลบและพฤติกรรม บุคคลที่ก่อตั้งทฤษฎีนี้คือ Aron T. Beck

Aron T. Beck เคยประสบกับปัญหาหลายประการมักจะเจ็บป่วยและขาดเรียนอยู่บ่อยครั้ง จนทำให้เรียนต้องเรียนซ้ำชั้น ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ Beck เกิดการรับรู้ทางลบต่อความสามารถทางสติปัญญา ตลอดจนทำให้เกิดความวิตกกังวลและมีความกลัว เช่น กลัวการพูดต่อสาธารณชน กลัวการหายใจไม่ออก ทั้งนี้ Beck ได้บรรเทาความวิตกกังวลและความกลัวดังกล่าวด้วยการใช้เหตุผล และได้ประสบความสำเร็จ จนทำให้สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยบราวน์ และคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเยล โดยศึกษาทางด้านจิตวิเคราะห์ แต่เขาไม่มีความศรัทธาต่อในแนวคิดนี้เนื่องจากขาดหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ของทฤษฎีจิตวิเคราะห์ Beck ได้นำการให้การปรึกษาแบบการรู้คิด

ก้าวมาสู่เนื้อหาของอาชีพ วาสารการบำบัดแบบการรู้คิดและการวิจัย (Journal Cognitive Therapy and Research) (ดวงมณี จงรักษ์, 2552)

แนวคิดที่สำคัญ

ความเชื่อพื้นฐาน

ดวงมณี จงรักษ์ (2552) กล่าวว่า ทฤษฎีการปรึกษาแบบการรู้คิด เชื่อว่า ความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคลถูกกำหนดจากการประเมินรับรู้จากสถานการณ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการรู้การคิด ความคิดที่ส่งผลลบกับตนมีส่วนทำให้อารมณ์เสียและมีผลกับปฏิกิริยาทางสรีระ เช่น หัวใจเต้นแรง เหงื่อออกและมีผลต่อพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมหลีกเลี่ยงความสัมพันธ์เหล่านี้แสดงไว้ในไดอะแกรม



ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรม การรู้การคิด และสรีระ

จากภาพที่ 1 แสดงถึงความเข้าใจของความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรม การรู้การคิด และสรีระ ดังนี้

- | | |
|--------------------|------------------------------------|
| A Activating Event | หมายถึง เหตุการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น |
| B Beliefs | หมายถึง ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ |
| C Consequences | หมายถึง ผลที่ได้รับ |

1. ระดับความคิด (Beck, 1995 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2552)

ความคิดมี 4 ระดับ เริ่มจากความคิดที่เกิดในขณะนั้นหรือความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) ความเชื่อขั้นกลาง (Intermediate belief) ความเชื่อที่เป็นแกน (Core belief) และสคีมา (Schemas) การแก้ไขเริ่มต้นจากความคิดในขณะนั้นและทำการชี้ ค้นหา ประเมิน และความเชื่อระดับกลาง ความเชื่อที่เป็นแกน และสคีมา ดังนี้

ความคิดอัตโนมัติ หมายถึง คลื่นของกระแสความคิดที่ไหลผ่านสมองอย่างตลอดเวลา การเข้าใจความคิดอัตโนมัติเป็นประตูสำคัญที่จะช่วยเปลี่ยนอารมณ์ เพราะสิ่งทำให้เกิดอารมณ์คือ การรับรู้หรือความหมายที่บุคคลให้กับสถานการณ์

ความเชื่อชั้นกลาง หมายถึง ความคิดที่เกิดขึ้นตามหลังความคิดอัตโนมัติมีอิทธิพลต่อความคิดที่เกิดขึ้นระหว่างนั้น ความคิดที่เกิดขึ้นมักเป็นความเชื่อหรือกฎที่สุดโต่งจากความคิดอัตโนมัติ

ความคิดที่เป็นแกน หมายถึง ความคิดหลักเกี่ยวกับตนเอง คนอื่น และอนาคตทั้งในแง่บวกและแง่ลบ ความคิดเหล่านี้มีรากฐานจากประสบการณ์ในวัยเด็ก หลังจากที่เราทราบความคิดอัตโนมัติของผู้รับการปรึกษาแล้ว ผู้ให้การปรึกษาสามารถที่จะตั้งสมมติฐานได้ว่าอะไรคือความเชื่อที่เป็นแกน ในเวลาที่เหมาะสมผู้ให้การปรึกษาจะหาโอกาสพูดคุยเกี่ยวกับความเชื่อที่เป็นแกนที่ตั้งสมมติฐานไว้ เพื่อตรวจสอบกับผู้รับการปรึกษาว่าตรงกับความคิดของเขาหรือไม่ถ้าใช่ผู้ให้การปรึกษาจะคุยเกี่ยวกับการพัฒนาความเชื่อที่เป็นแกนนี้ ผู้ให้การปรึกษาจะสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาความคิดที่เป็นแกนว่าเป็นเพียงความคิดเท่านั้น ไม่ใช่ข้อเท็จจริง แล้วทั้งสองจะร่วมมือกันประเมินและเปลี่ยนความเชื่อที่เป็นแกน

สกีมา หมายถึง โครงสร้างทางความคิดที่รวมเอาความที่เป็นแกนไว้ด้วย ทำหน้าที่ควบคุมการประมวลในเรื่องต่าง ๆ บุคคลจะมีสกีมาหลายชนิด อาทิเช่น สกีมาในเรื่องเพศ ศาสนา วัฒนธรรม อาชีพ อันตราย ฯลฯ สกีมาเหล่านี้จะถูกเร้าด้วยตัวกระตุ้นที่แตกต่างกัน ข้อมูลที่สอดคล้องจะถูกปฏิเสธ ตัวอย่างเช่น คนที่มีความรู้สึกซึมเศร้าจะรับรู้ข้อมูลทางลบที่มีต่อตนเองและมองไม่เห็นหรือไม่รับรู้ที่เป็นทางบวก สกีมาสามารถปรับเปลี่ยนได้ถ้าบุคคลมีประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงทางบวก ซึ่งเกิดขึ้นหลังจากที่เขาได้ปรับความคิดอัตโนมัติความเชื่อที่เป็นแกนแล้ว Beck เชื่อว่าการปรับเปลี่ยนของสกีมาเป็นหัวใจสำคัญของกระบวนการรักษา (Beck, Freeman & Associates, 1990 อ้างถึงใน จงรักษ์, 2552)

เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ

การให้การปรึกษาแบบการรู้การคิดใช้เทคนิคมากมาย ทั้งเทคนิคทางความคิดและพฤติกรรมเทคนิคทางความคิดมีจุดมุ่งหมายให้ผู้รับการปรึกษารู้จักจำแนก ประเมิน ปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบและสกีมา สำหรับเทคนิคทางพฤติกรรมมีจุดมุ่งหมายให้ผู้รับการปรึกษาทดสอบความจริงของความคิดทางลบ การนำเทคนิคข้อใดข้อหนึ่งมาใช้ขึ้นอยู่กับข้อมูลที่ได้ในการประเมินปัญหาและจากการทำความเข้าใจผู้รับการปรึกษา (Case conceptualization)

1. เทคนิคทางความคิด

1.1 การตั้งคำถาม ผู้ให้การปรึกษาจะใช้ทักษะการถามเพื่อทดสอบความมีเหตุผลในความคิดของผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาควรมีท่าที่เป็นกลางในขณะที่ใช้คำถามหรือผู้ให้การปรึกษาได้คิดออกด้วยตนเอง ไม่ควรแสดงท่าทีที่รู้ดีกว่าและควรจะตระหนักว่าบทบาทของคุณคือการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาค้นพบความจริง

1.2 การใช้แบบฟอร์มความคิดอัตโนมัติ แบบฟอร์มนี้แบ่งเป็น 4 ส่วน

- เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
- ความคิดอัตโนมัติทางลบ (Negative automatic thoughts)
- ผลทางอารมณ์และพฤติกรรม
- ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เป็นการตอบสนอง เพื่อช่วยเหลือตนเอง

ผู้รับการปรึกษาใช้แบบฟอร์มนี้เพื่อบันทึกเหตุการณ์ ความคิดอัตโนมัติ ผล และการตอบสนองที่เขาใช้เพื่อตอบโต้

1.3 การหันเหความสนใจแบบฝึกหัดการหันเหความสนใจอาจช่วยหยุดคิดทางลบของผู้รับการปรึกษาได้

1.4 การระบุข้อดีข้อเสีย เป็นการช่วยเหลือของผู้ให้การปรึกษา โดยจะให้ผู้รับการปรึกษาทำรายการระบุข้อดีข้อเสียของการรักษาความคิดทางลบเอาไว้

1.5 การทำทดสอบความสมเหตุสมผลของความคิดใหม่ ผู้ให้การปรึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษาทดสอบความคิดใหม่โดยทดลองกระทำดู เช่น ทดสอบความคิดว่า “ฉันสามารถขึ้นลิฟต์คนเดียวได้โดยไม่มีอาการกลัว” แบบฝึกหัดคือ การไปทดลองขึ้นลิฟต์ตามวันที่กำหนดได้

1.6 ชี้นำถึงความเป็นไปได้ถึงสาเหตุของปัญหาที่เกิดจากผู้อื่น

1.7 การแปลการรับรู้ใหม่ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

2. เทคนิคทางพฤติกรรม

2.1 กำหนดให้มีกิจกรรมโดยทดลองกิจกรรมใหม่อย่างต้นตัว โดยให้ทดลองกิจกรรมใหม่ ถึงแม้ว่าในเวลานั้นผู้รับการปรึกษายังมีความรู้สึกเศร้าหรือวิตกกังวล การเรียนรู้สิ่งที่น่าสนใจและรู้สึกสนุกหรือรู้สึกดีจะช่วยยกระดับอารมณ์และทำให้ความคิดโล่งมากขึ้น

2.2 สร้างจินตนาการเพื่อกระตุ้นความคิดและความรู้สึกใหม่

2.3 ทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่โดยใช้จินตนาการ แสดงให้เห็นว่าตนควรมีพฤติกรรมใหม่อย่างไร หรือจินตนาการของการฝึกซ้อมพฤติกรรมใหม่

2.4 พุดกับตัวเองหลาย ๆ ครั้งในแต่ละวันพุดถึงความคิดทางบวกหรือความคิดที่มีประโยชน์

2.5 ทำสมุดบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองในแต่ละวัน

2.6 ทดลองแสดงบทบาทสมมติร่วมกับผู้ให้การปรึกษา

2.7 ทดลองแสดงบทบาทสมมติระหว่างความคิดเก่าและความคิดใหม่

3. การกำหนดการบ้านหรือกิจกรรม

Judith Beck (1995 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักย์, 2552) กล่าวว่า ผู้รับการปรึกษาที่ใฝ่งานหรือการบ้านจะมีความก้าวหน้าในกระบวนการช่วยเหลือมากกว่าผู้รับการปรึกษาที่ไม่ได้รับการบ้าน และได้เสนอแนวทางการกำหนดกิจกรรมหรือการบ้านไว้ ดังนี้

3.1 ความร่วมมือระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ถึงแม้ผู้ให้การปรึกษาจะเป็นผู้ริเริ่มงาน แต่ผู้รับการปรึกษาคควรมีโอกาสเสนอความคิดต่อกิจกรรม และผู้ให้การปรึกษาคควรมีโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาตอบรับหรือปฏิเสธในกิจกรรม

3.2 ความสัมพันธ์ของกิจกรรมกับการให้การปรึกษา แต่ละครั้งผู้ให้การปรึกษาคควรมีกำหนดถึงเป้าหมายของการแสดงกิจกรรม

3.3 ความชัดเจนของกิจกรรม กิจกรรมควรมีลักษณะชัดเจน เช่น ระยะเวลาของการทำกิจกรรม และขอบเขตของการกระทำ

3.4 ความสำเร็จ กิจกรรมควรมีเริ่มจากงานที่มีโอกาสสำเร็จได้สูง เพื่อลดการต่อต้าน และความสำเร็จในกิจกรรม จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความหวังและรู้สึกมีพลัง หลังจากงานนั้นค่อยๆเพิ่มความยากของกิจกรรมต่อไป

3.5 การฝึกแสดงพฤติกรรม ผู้ให้การปรึกษาสามารถเพิ่มแนวโน้มการทำกิจกรรมอย่างมีผลดี โดยฝึกให้ผู้รับการปรึกษาลองแสดงกิจกรรมนั้นในห้องปรึกษา

3.6 คาดคะเนอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาคควรร่วมกันพิจารณาถึงอุปสรรคและผลในทางลบที่อาจเกิดขึ้น เพื่อลดอิทธิพลของการขัดขวางความก้าวหน้าในการช่วยเหลือ

ลักษณะเฉพาะและข้อดีของทฤษฎี

1. ทฤษฎีนี้สามารถปูพื้นฐานทางด้านให้การปรึกษาทางด้านจิตวิทยา คือช่วยให้การปรึกษามีพื้นฐานที่มั่นคงเกี่ยวกับกระบวนการคิดภายในและนำมาใช้กับผู้รับการปรึกษา การเคลื่อนไหวทางความคิดส่งเสริมให้บุคคลเพิ่มความสนใจของความเชื่อภายในและการพูดของตนเองที่นำส่งผลต่อพฤติกรรม

2. เป็นทฤษฎีที่ใช้เทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation) มาใช้อย่างเป็นกระบวนการมากขึ้น และเป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้ของทฤษฎีอื่น ๆ อย่างเป็นทางการ

3. เป็นทฤษฎีที่บำบัดในระยะสั้นที่ใช้ได้ผลกับอาการซึมเศร้า อาการวิตกกังวล ความผิดปกติเรื่องการกินรวมถึงการใช้ยาเสพติด
4. ช่วยให้ผู้คลมมีการปรับเปลี่ยนความคิดที่บิดเบือน อันจะนำไปสู่การแสดงทางอารมณ์ และพฤติกรรม และส่งเสริมความคิดที่ช่วยให้ผู้คลมมีการเผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ข้อจำกัดของทฤษฎี

1. ประสิทธิภาพของทฤษฎีนี้ขึ้นอยู่กับคุณลักษณะส่วนตัวของผู้รับการปรึกษา ทั้งนี้ผู้ที่มีอาการซึมเศร้าและมีบุคลิกภาพสาเหตุที่เกิดจากภายใน (Internalized) ไม่เหมาะสมที่จะใช้ทฤษฎีนี้
2. การนำเอาทฤษฎีนี้ไปใช้เป็นเรื่องยาก เนื่องจากการดึงเอาความคิดที่เป็นที่เป็นสภิกมาที่ยึดติดไว้อย่างแยกออกมาเพื่อทำการปรับเปลี่ยนความคิด ดังนั้นผู้ที่อยู่ในวงการนี้มีความคิดต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นเรื่องที่ยาก

2.2.3 ทฤษฎีให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง (Reality Counseling and Psychotherapy)

ทฤษฎีให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy) เป็นทฤษฎีที่เน้นพฤติกรรมในปัจจุบัน โดยพยายามหาทางช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษากลับเผชิญกับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต และหาวิธีการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ประสบกับความต้องการขั้นพื้นฐานในชีวิต โดยไม่ใช้วิธีการก้าวร้าวต่อตนเองและไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน แต่จะให้ความอิสระแก่ผู้รับการปรึกษาค่อนข้างมากในการวิธีการแก้ไขปัญหา อีกทั้งยังเน้นถึงการมีส่วนร่วมในการให้การปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางตามแนวความคิดของ Roger อีกทั้งยังเน้นถึงความสัมพันธ์ที่อบอุ่น ความจริงใจ และการเปิดเผยตนเองในเวลาเดียวกัน รวมถึงเน้นถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมากกว่าอารมณ์ ความรู้สึก และทัศนคติ นับว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของการปรึกษาพฤติกรรม บุคคลที่ก่อตั้งทฤษฎีนี้คือ William Glasser (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2544)

William Glasser จิตแพทย์แห่งคาลิฟอร์เนีย ผู้ริเริ่มการให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง เกิดเมื่อปี ค.ศ. 1925 ชีวิตในช่วงวัยเด็กของ Glasser เป็นชีวิตที่ค่อนข้างเรียบง่าย และเป็นเด็กที่จัดอยู่ในประเภทเด็กเรียบร้อย Glasser สำเร็จปริญญาตรีทางวิศวกรรมเคมี สำเร็จปริญญาโททางจิตวิทยาคลินิก ต่อมาได้เข้าศึกษาต่อทางการแพทย์จนสำเร็จ ต่อมาได้ย้ายครอบครัวมาในคาลิฟอร์เนีย โดยเริ่มฝึกงานเป็นจิตแพทย์ UCLA จนกระทั่งมีชื่อเสียงและได้ก่อตั้งทฤษฎีให้การปรึกษาดังกล่าว

ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

มนุษย์มีพฤติกรรมที่เกิดจากจิตสำนึก ไม่ได้ถูกผลักดันโดยจิตไร้สำนึกหรือสัญชาตญาณ มนุษย์ทุกคนมีแรงผลักดันเพื่อการมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งแสดงใน 2 ระดับคือ ระดับสรีระและจิตใจ กล่าวคือ ในระดับสรีระ ตามธรรมชาติการกระทำของมนุษย์นั้นนำมาซึ่งให้ได้รับอาหาร น้ำ และที่พักอาศัย หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งพฤติกรรมของมนุษย์ถูกควบคุมโดยความต้องการทางสรีระเพื่อการอยู่รอด เช่น การหายใจ การย่อยอาหาร การขับเหงื่อ เป็นต้น ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่กระทำอย่างอัตโนมัติ สำหรับระดับจิตใจพฤติกรรมมนุษย์ถูกควบคุมด้วยความต้องการ 4 ประการคือ ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ความต้องการอำนาจอิสระ และความสนุกสนาน การได้รับการตอบสนองความต้องการเหล่านี้ มีความสัมพันธ์กับความต้องการมีเอกลักษณ์ ซึ่งเอกลักษณ์ได้รับการตอบสนองผ่านประสบการณ์ของการได้รับความรักและความรู้สึกรักมีค่า Glasser เชื่อว่า มนุษย์จะมีพฤติกรรมโน้มไปทางกระทำเพื่อให้ได้รับการยอมรับ เพราะการได้ปฏิบัติงานใดงานหนึ่งการมีเอกลักษณ์ส่วนตัวเป็นสิ่งที่มาก่อนหรือให้ความสำคัญก่อนการปฏิบัติ มนุษย์มีการเรียนรู้ตลอดชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงเอกลักษณ์และพฤติกรรมที่ขึ้นกับการเลือกตัดสินใจของมนุษย์ มนุษย์อาจเลือกให้ตนเองทุกข์ยากหรือเลือกสิ่งที่ดีส่งผลกับสุขภาพจิต (Glasser, 1984 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2552)

แนวคิดที่สำคัญ

ทฤษฎีการเลือก (Choice theory)

ทฤษฎีที่อยู่เบื้องหลังการให้การศึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง คือ ทฤษฎีการเลือก (Choice Theory) Glasser ได้ประยุกต์และขยายทฤษฎีนี้จากกรอบความคิดของทฤษฎีการควบคุม (control Theory) ซึ่งริเริ่มโดย William Powers ในปี ค.ศ. 1973 Glasser ได้เขียนหนังสือหลายเล่มเกี่ยวกับทฤษฎีการควบคุมและการประยุกต์ใช้ในการทำจิตบำบัดในโรงเรียน การศึกษาและการบริหารจัดการ ในปี ค.ศ. 1996 Glasser ตัดสินใจเรียกทฤษฎีการควบคุมซึ่งเขาได้ปรับปรุงอย่างมากจากทฤษฎีดั้งเดิมเป็นทฤษฎีการเลือก การให้ชื่อใหม่นี้มีความเหมาะสมเพราะชื่อการควบคุมสื่อถึงนัยของการควบคุมภายนอก ในขณะที่ Glasser ให้ความสำคัญกับการควบคุมภายใน นอกจากนี้ พฤติกรรมส่วนมากของมนุษย์เป็นพฤติกรรมที่ถูกผลักดันจากภายในและถูกเลือกให้กระทำ เพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐานที่เป็นสากล 5 ประการ พฤติกรรมไม่ได้ถูกผลักดันจากอิทธิพลของความขัดแย้งในอดีตที่ไม่ได้รับการจัดการหรือจากอิทธิพลของสิ่งเร้าภายนอก ทฤษฎีการเลือกมีหลักการสำคัญ 5 ประการดังนี้ (Brickell & Wubbolding, 2000 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2552)

1. ความต้องการพื้นฐาน (Basic needs) มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความต้องการพื้นฐาน 5 ประการ ดังต่อไปนี้

1.1 ความเป็นเจ้าของ หมายถึง ความต้องการรักและถูกรัก ต้องการติดต่อสัมพันธ์ หรือมีความเกี่ยวข้องกับผู้อื่น

1.2 ความมีอำนาจ/สัมฤทธิ์ผล หมายถึง ความรู้สึกสำเร็จในการกระทำ มีความสามารถทางภาคภูมิใจ ความสำเร็จ และความสามารถควบคุมชีวิตตน

1.3 ความสนุกสนาน หมายถึง ความรู้สึกดีในชีวิต ความสามารถหัวเราะเล่น และรู้สึกยินดีที่เกิดเป็นมนุษย์

1.4 ความมีอิสระและอิสรภาพ หมายถึง การสามารถเลือกด้วยตนเอง สามารถดำรงชีวิตอย่างปราศจากข้อจำกัด ข้อบังคับที่มากเกินไปหรือไม่จำเป็น

1.5 การมีชีวิตรอด หมายถึง การมีสิ่งจำเป็นในชีวิต เช่น มีอาหาร อากาศที่อยู่อาศัย มีสุขภาพที่ดี มีความปลอดภัยมั่นคง ความต้องการเหล่านี้อาจเกิดความขัดแย้งกันได้ เช่น คนที่มีความต้องการอำนาจมากประสบกับความยุ่งยากในการทำให้คนอื่นพึงพอใจ และจะสูญเสียความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพ

ความต้องการ 5 นี้ ได้เรียงลำดับของการตอบสนอง แม้ว่ามนุษย์ส่วนมากจะเลือกที่จะตอบสนองบุคคลอื่น นอกจากนี้นงานวิจัยหลายชิ้นแสดงให้เห็นว่าอัตราส่วนของคนฆ่าตัวตายจำนวนมากเกิดจากความเหงาที่รุนแรง ซึ่งสะท้อนถึงความต้องการความรักและความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มอย่างมาก ความจริงแล้ว Glasser เชื่อว่าความต้องการความรัก ความต้องการการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น การมีโอกาสแสดงความห่วงใยและเป็นการส่วนหนึ่งของกลุ่มเป็นความต้องการที่เด่นมากที่สุด และปัญหาในระยะยาวของมนุษย์คือปัญหาที่เกิดจากความสัมพันธภาพ ด้วยเหตุนี้ในกระบวนการปรึกษาผู้ให้การปรึกษาจะช่วยผู้รับการปรึกษามีการสำรวจสัมพันธภาพที่มีความหมายกับเขา และส่งเสริมให้บุคคลประเมินสิ่งที่กำลังกระทำอยู่

2. โลกที่มีคุณภาพ (Quality world) เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนจะมีภาพของโลกที่มีคุณภาพอยู่ในใจ ทุกคนมีจินตนาการของชีวิตที่อยากจะเป็นบุคคลหรือสิ่งของที่ต้องการครอบครอง ประสบการณ์หรือสถานที่ท่องเที่ยวที่ปรารถนาจะไป ความเชื่อและค่านิยมที่สนับสนุนภาพของโลกที่มีคุณภาพเหล่านี้จะชี้นำบุคคลให้มีความพยายามตอบสนองความต้องการ ผู้ให้การปรึกษาแนวคิดนี้เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนสามารถเลือกภาพที่จะปรากฏอยู่ในโลกของตน ถ้าบุคคลเลือกภาพที่ไม่สามารถบรรลุได้หรือไม่สามารถตอบสนองความต้องการ บุคคลจะเกิดความขัดข้องใจและผิดหวัง อย่างไรก็ตามการตระหนักรู้ถึงความต้องการและภาพที่ปรากฏในโลกของตน จะทำให้บุคคลสามารถเลือกได้

อย่างฉลาดโดยคำนึงถึงความเป็นจริงและความเป็นไปได้ ทำให้สามารถควบคุมชีวิตได้ดีกว่าตลอดจนตอบสนองความต้องการได้มากกว่า

3. ความคับข้องใจ (Frustration) ความแตกต่างระหว่างสิ่งที่มนุษย์ต้องการกับสิ่งที่มนุษย์รับรู้ที่ได้รับจากสิ่งแวดล้อมเรียกว่า ความคับข้องใจ ทำให้เกิดพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงเป็นพฤติกรรมที่มีเป้าหมาย เพื่อลดช่องว่างระหว่างสิ่งที่มนุษย์ต้องการกับสิ่งที่รับรู้ว่าเขาได้รับ บางครั้งการแสดงพฤติกรรมที่เจาะจงนี้ประสบความสำเร็จและหลายครั้งล้มเหลว ทั้งนี้มนุษย์ได้แสดงความพยายามอย่างดีที่สุด เพื่อให้ความต้องการของตนได้รับการตอบสนอง พฤติกรรมที่แสดงนั้นจัดว่าเป็นพฤติกรรมที่มีลักษณะองค์รวม (Holistic) ซึ่ง Glasser ให้คำว่า “ทั้งหมด (Total)” แทน ซึ่งประกอบด้วย การกระทำ ความคิด ความรู้สึก และระบบสรีระวิทยา

4. พฤติกรรมทั้งหมดและแรงจูงใจ (Total behavior and motivation) ตามทัศนะของ Glasser พฤติกรรมทั้งหมดประกอบด้วย การกระทำ ความคิด ความรู้สึก และการทำหน้าที่ทางสรีระวิทยา ทุกพฤติกรรมที่มนุษย์แสดงเป็นสิ่งที่กระทำโดยเจตนาหรือถูกเลือกให้กระทำ บุคคลสามารถควบคุมพฤติกรรมและความคิดโดยตรง ซึ่งองค์ประกอบทั้งสองส่วนนี้จะส่งผลให้บุคคลควบคุมความรู้สึกและสรีระได้โดยทางอ้อม Glasser เปรียบส่วนต่าง ๆ ของพฤติกรรมทั้งหมดว่า เปรียบเสมือนล้อรถ ซึ่งการกระทำและความคิดเป็นเสมือนล้อหน้า อารมณ์ ความรู้สึก และการทำหน้าที่ของสรีระเป็นเสมือนล้อหลัง ดังนั้นผู้ให้การศึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริงจะไม่ปล่อยผู้รับการศึกษาคบประพายเกี่ยวกับสิ่งที่รบกวนจิตใจ ทำให้เสียใจ โกรธ หรือวิตกกังวล ซ้ำแล้วซ้ำอีก เพราะความรู้สึกเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ผู้รับการศึกษามิสามารถควบคุมได้โดยตรง ผู้ให้การศึกษาจะแสดงความเข้าใจในปัญหาและจะค่อย ๆ ให้ผู้รับการศึกษาย้ายมาสนใจสิ่งที่เขาสามารถควบคุมได้ ซึ่งหมายถึงส่วนที่เป็นพฤติกรรมและความคิด หลังจากนั้นจะช่วยให้ผู้รับการศึกษาวางแผนเพื่อแสดงพฤติกรรมใหม่ มีการกระทำใหม่ที่แตกต่างที่เขาเคยกระทำ เพื่อที่จะรู้สึกดีขึ้นและทำให้ความต้องการได้รับการตอบสนองมากขึ้น ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าการพิจารณาแบบพิจารณาความเป็นจริงให้ความสำคัญกับความคิดและการกระทำเป็นการศึกษาที่อิงแนวคิด พฤติกรรม การรู้การคิด

5. การรับรู้และความเป็นจริงในปัจจุบัน (Perception and current reality) การรับรู้ “ความเป็นจริง” ของโลกตนเอง ขึ้นอยู่กับการเรียนรู้ที่เป็นอัตวิสัยของบุคคล ความเป็นจริงนี้เป็นความจริงในปัจจุบัน หน้าที่สำคัญประการหนึ่งของผู้ให้การศึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง คือ การทำความเข้าใจและการรับรู้ความเป็นจริงในปัจจุบันของผู้รับการศึกษามีต่อสิ่งแวดล้อมและตนเอง หลังจากเข้าใจแล้ว ผู้ให้การศึกษาจะทำหน้าที่ช่วยให้ผู้รับการศึกษาระเบิดการรับรู้เสียใหม่

สรุปโดยรวม ทฤษฎีนี้ใช้วิธีการเน้นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาใช้เหตุผลวิเคราะห์การกระทำของตนเองและมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งใช้ได้ดีทั้งด้านการวางแผนในอนาคต การแก้ไขปัญหา และการป้องกันปัญหา มีจุดมุ่งหมายที่จะสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จักตนเอง พิจารณาสถานการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง รู้จักประเมินสิ่งที่ถูกและสิ่งที่ผิด รวมถึงมีความรับผิดชอบที่จะสนองความต้องการของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่กระทบต่อสิทธิของผู้อื่นมีหลักการที่พิจารณาว่าสาเหตุแห่งความทุกข์ของบุคคลอยู่ในระดับความรู้สึก แต่วิธีการช่วยความทุกข์นั้น จำเป็นต้องเปลี่ยนพฤติกรรมเสียก่อนแล้วความรู้สึกที่ดีจึงตามมา ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงพฤติกรรมในปัจจุบันและประเมินพฤติกรรมของตนเองตามสภาพความจริง อีกทั้งพิจารณาวางแผนเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองโดยการวางแผนนั้นจะต้องปฏิบัติได้จริง และจะต้องสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษามีความมุ่งมั่นที่จะดำเนินการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ

1. การสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมคือบรรยากาศที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งมีสิ่งที่ดีควรกระทำและสิ่งที่ไม่ควรหลีกเลี่ยง (Wubbolding, 1999 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2552)

1.1 สิ่งที่ไม่ควรหลีกเลี่ยงได้แก่

- การโต้แย้งในระหว่างที่ช่วยผู้รับการปรึกษาประเมินพฤติกรรมผู้ให้การปรึกษามากเกินไป โดยการโต้แย้งผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับทางเลือกที่ดีของเขา ผลของการโต้แย้งนี้จะทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกต่อต้าน

- การออกคำสั่ง การวิพากษ์วิจารณ์ การดูถูก การจับผิด เพราะจะทำให้ผู้รับการปรึกษาต่อต้าน

- การยอมรับคำแก้ตัว การแสดงความเห็นใจและความรู้สึกให้กับผู้รับการปรึกษามากเกินไป หรือส่งเสริมพฤติกรรมโดยคำหาโทษนอกเหนือของผู้รับการปรึกษา ทำให้เขาช่วยเหลือตัวเองไม่ได้และรู้สึกไม่มีอำนาจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

1.2 สิ่งที่ดีควรกระทำ

- ใช้พฤติกรรมเอาใจใส่ (Attending behaviors) เช่น การประสานสายตา การแสดงออกของสีหน้า การมองไปที่ผู้รับการปรึกษา รวมไปถึงท่าทางของร่างกายต้องนั่งในตำแหน่งเปิด การฟังอย่างตั้งใจ ทบทวนสิ่งที่ได้ยิน

- แสดงคุณลักษณะ ABCDEFG AB มากกว่า Always be หมายถึง การมีคุณลักษณะต่อไปนี้บ่อยครั้งและสม่ำเสมอ

- สุภาพอ่อนโยน (Courteous)
 - เด็ดขาด แน่วแน่ (Determined) หมายถึง ความแน่วแน่ในทัศนคติ ความเชื่อของผู้รับการศึกษา ที่เชื่อว่าผู้รับการศึกษาสามารถมีชีวิตที่ดีได้ไม่ว่าสถานการณ์จะเลวร้ายเพียงใด
 - กระตือรือร้น (Enthusiastic) หมายถึง ความกระตือรือร้นที่จะค้นหาส่วนดีของผู้รับการศึกษา ให้มีความสำคัญกับสิ่งที่เขาสามารถกระทำได้ พยายามในสิ่งที่มีโอกาสเป็นไปได้มากกว่าพ่ายแพ้ในปัญหาและเน้นการรุกเพื่อแก้ไข
 - มั่นคง (Firm) หมายถึง การที่ผู้ให้การศึกษามีจุดยืนที่มั่นคงต่อพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม เพื่อที่ผู้รับการศึกษาจะไม่สามารถใช้เป็นข้อแก้ตัวต่อการไม่ยอมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
 - จริงแท้ (Genuine) หมายถึง ผู้ให้การศึกษาควรมีบุคลิกภาพที่ สะท้อนความแท้จริง ซึ่งหมายถึงความสอดคล้องกันของความคิด พฤติกรรม และอารมณ์
2. ชะลอหรือยับยั้งการตัดสินบุคคล (Suspend judgment) พฤติกรรมที่บุคคลแสดงล้วนสะท้อนถึงความพยายามที่ดีที่สุดในช่วงเวลานั้นเพื่อตอบสนองความต้องการ ผู้ให้การศึกษาที่มีทัศนคติตรงตามหลักการนี้จะยับยั้งการตัดสินพฤติกรรมของผู้รับการศึกษา ขณะเดียวกันผู้ให้การศึกษาต้องรักษาจุดยืนที่มั่นคงต่อพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมด้วย
 3. ใช้อารมณ์ขัน (Use humor) มีคำกล่าว “การหัวเราะจะทำให้ระยะห่างระหว่างสองคนสั้นลง” การหัวเราะจะเป็นประโยชน์ในการจัดการกับความวิตกกังวล อาการซึมเศร้า และความสิ้นหวังได้
 4. คอยฟังแก่นของเรื่อง (Listen for themes) ระหว่างที่ฟังผู้รับการศึกษาเล่าเรื่องผู้ให้การศึกษาต้องคอยฟังความคิด ความรู้สึก และการกระทำต่างๆ ของเขาในแก่นของเรื่องต่อไปนี้ ความพยายามแก้ปัญหาในอดีตของเขา ความต้องการที่ได้รับการตอบสนองแล้วสิ่งที่ช่วยหรือขัดขวางการบรรลุเป้าหมายของเขา ผู้ให้การศึกษาต้องคอยฟังแก่นของเรื่องเหล่านี้เพื่อประกอบการช่วยเหลือ
 5. สรุปและมุ่งประเด็น (Summarize and focus) หลังจากรับฟังแล้ว เพื่อนำไปสู่การช่วยเหลือ ผู้ให้การศึกษาควรสรุปตามระบบ WDEP เช่น สิ่งที่เขาต้องการ พฤติกรรมที่ได้กระทำเพื่อบรรลุความต้องการ สิ่งที่ทำแล้วไม่สำเร็จ และทั้งส่วนที่ไม่ต้องการออกไป ส่วนการมุ่งประเด็นจะมุ่งไปที่ตัวของผู้รับการศึกษามากกว่าอิทธิพลภายนอกการเปลี่ยนแปลงผู้อื่นทำได้ยาก ดังนั้นควรเริ่มที่ตัวผู้รับการศึกษาและผู้ให้การศึกษาควรช่วยเขาพิจารณาความต้องการปัจจุบัน พฤติกรรมที่กำลังทำอยู่ การวางแผน ความคาดหวัง ความผิดหวัง และการรับรู้ในปัจจุบันของเขา

6. ยินยอมให้เงียบ (Allow silence) ผู้ให้การปรึกษาควรยินยอมให้ผู้รับการปรึกษาเงียบได้ เพราะการเงียบเป็นไปได้อีกว่าเขากำลังคิดประเมินตนเอง หรือประเมินความต้องการของตนเองอีกครั้ง หรือคิดว่าอะไรคือสิ่งที่เขาควบคุมไม่ได้ ในการให้การปรึกษาไม่จำเป็นต้องมีการพูดคุยกันตลอดเวลา

7. การถามซ้ำหรือหลาย ๆ ครั้ง (Be redundant or repetitions) คือ การถามคำถามเดิมในรูปแบบที่แตกต่างออกไป การถามเช่นนี้อาจกลายเป็นแก่นของเรื่องที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาประเมินตนเอง การถูกถามหลายครั้งแบบค่อยเป็นค่อยไปจะทำให้ผู้รับการปรึกษาลดการปฏิเสธความรับผิดชอบ

8. การพัฒนาทักษะ (Skill development) เทคนิคนี้ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนาทักษะต่าง ๆ เพื่อสามารถตอบสนองความต้องการ เช่น สอนให้รู้จักทรัพยากรของตน สอนให้มีการคิดอย่างมีเหตุผล สอนการวางแผนที่ดี และสอนพฤติกรรมอื่นๆที่ส่งเสริมพัฒนาทางอารมณ์

ลักษณะเฉพาะและข้อดีของทฤษฎี

1. ทฤษฎีนี้เป็นการบำบัดในระยะสั้นและจัดการกับสิ่งที่ปัญหาในระดับที่บุคคลรู้ตัว เพราะผู้รับการปรึกษาถูกขอให้ประเมินพฤติกรรมของตนและสิ่งที่ขัดขวางไม่ให้เกิดพฤติกรรม โดยไม่จำเป็นต้องมีการหยั่งรู้และต้องมีการวางแผนที่จะแสดงพฤติกรรมใหม่ด้วยความตั้งใจแน่วแน่ ซึ่งเป็นสิ่งที่จุดเด่นของทฤษฎีนี้

2. การให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง เป็นการช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาวางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง โดยเน้นการวางแผนที่สามารถปฏิบัติได้จริง

3. หลักการของทฤษฎีนี้ประสบความสำเร็จในการประยุกต์ใช้ในสถานศึกษา ตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงระดับอุดมศึกษา

4. เป็นทฤษฎีที่ประยุกต์ใช้กระบวนการอย่างชัดเจนตรงไปตรงมา พบว่าประสบความสำเร็จกับการช่วยเหลือบุคคลยากที่จะแก้ไขตนเอง

ข้อจำกัดของทฤษฎี

1. เน้นการช่วยเหลือเฉพาะเรื่องราวที่รบกวนจิตใจของบุคคลที่หยิบขึ้นมาเป็นประเด็นเท่านั้น ทำให้ขาดการสำรวจประเด็นที่เป็นเรื่องราวที่อยู่เบื้องลึกในจิตใจ

2. มีกรอบแนวคิดและการปฏิบัติที่ง่ายเกินไป เพราะปัญหาบางอย่างไม่สามารถแก้ไขเพียงแสดงพฤติกรรมใหม่โดยไม่จัดการกับความคิดและอารมณ์ นอกจากนี้การละเลยกับเรื่องราวในอดีตและสิ่งแวดล้อมทำให้บุคคลมองข้ามอุปสรรคและประสบการณ์ที่จำกัด

3. ทฤษฎีนี้มีการตั้งสมมติฐานที่ง่ายเกินคือ การที่บุคคลประสบกับปัญหาแสดงว่าบุคคลนั้นขาดความรับผิดชอบต่อการเลือกของตนเองหรือเลือกความต้องการของตนเองที่ไม่เหมาะสม
4. เป็นทฤษฎีที่สำรวจปัญหาของบุคคล โดยเน้นปัญหาในปัจจุบันมากกว่าสำรวจปัญหาที่ยังค้างคาใจในอดีต

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

อังคณา ช่วยคำชู (2554) ได้ศึกษาผลของการให้การศึกษาตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มต่ออาการซึมเศร้าและพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีโรคซึมเศร้าร่วม จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบ แบบประเมินอาการซึมเศร้า และแบบวัดพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติทดสอบที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีอาการซึมเศร้าต่ำกว่าก่อนทดลอง และมีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตสูงกว่าก่อนทดลอง รวมถึงมีอาการซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุมและมีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

มณเฑียร สีดำ (2553) กล่าวว่า หลังการได้รับการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม สูงขึ้นจากก่อนได้รับการให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อีกทั้งเป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพ สามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จักตนเองยอมรับตนเองและความเป็นจริงของชีวิต มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น มีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีความรู้สึกรู้ว่าตนเองมีคุณค่าและการดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างปกติสุข

ฐาปนิก พญามงคล (2552) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกตามแนวการบำบัดด้วยการรู้การคิด และพฤติกรรม ต่อความคิดอัตโนมัติทางลบ และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 32 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว แบบวัดความคิดอัตโนมัติทางลบ และโปรแกรมการฝึกตามแนวการบำบัดด้วยการรู้การคิด และพฤติกรรม ทั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ t-test dependent ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วม โปรแกรมการฝึกตามแนวการบำบัดด้วยการรู้ การคิด และพฤติกรรม ได้เรียนรู้ทักษะและกระบวนการคิดแบบใหม่ที่ถูกต้อง ซึ่งเปลี่ยนจากความคิดที่ไม่

สมเหตุสมผล อันจะนำไปสู่ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ไปสู่ความคิดที่ถูกต้องและมีเหตุมีผลส่งผลให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้

ยุพา แดงภักดี (2549) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม ต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย จำนวน 16 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่ แบบวัดภาวะซึมเศร้า (CES-D: Center for epidemiologic studies depression scale) และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม การประเมินผลแบ่งเป็น 3 ระยะคือ ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทดสอบความแตกต่างรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์ ผลการวิจัย พบว่า ผู้เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม มีภาวะซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และเกิดความปรับเปลี่ยนความคิด พฤติกรรมรู้จักและเข้าใจตนเองจากการมีชีวิตที่ต้องเผชิญกับการไร้ความหมาย ตลอดจนได้เข้าใจและค้นพบความหมายในการมีชีวิตอยู่และมองเห็นคุณค่าในชีวิตของตนเอง

อาดัม นิละไพจิตร (2548) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อคุณค่าของตนของผู้ต้องขัง กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ต้องขังที่มีคะแนนคุณค่าแห่งตนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบสำรวจคุณค่าแห่งตน และโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยม โดยแบ่งการทดลอง 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่มและทดสอบความแตกต่างระหว่างคู่โดยวิธีการแบบนิวแมน-คูลส์ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองได้รับการส่งเสริมให้มีความรับผิดชอบและตระหนักถึงคุณค่าต่าง ๆ ที่แฝงอยู่ในตนเอง และค้นพบความหมายบางอย่างในสถานการณ์ของชีวิตของตนที่ประสบไปในทางที่ดี นำไปสู่การมีคุณค่าและมีความหมายก่อให้เกิดกำลังใจในการดำรงชีวิตพร้อมที่จะก้าวเดินไปข้างหน้าอย่างมั่นคงและมีเป้าหมายต่อไป

สุใจ ส่วนไพโรจน์ (2545) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อนิสัยและเจตคติในการเรียนของนักศึกษาวิชาเอกคณิตศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีนิสัยและเจตคติในการเรียนสูงกว่าคะแนนก่อนเข้าร่วมการปรึกษาเชิง

จิตวิทยาแบบกลุ่ม และสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

งานวิจัยในต่างประเทศ

Ilkhchi และคณะ (2011) ได้ศึกษาประสิทธิผลของกลุ่มการรู้การคิดพฤติกรรม ในการรับรู้ความสามารถของตนเองและการกล้าแสดงออกในกลุ่มนักเรียนที่วิตกกังวลของโรงเรียนมัธยมศึกษาในเมืองตบรีซ ประเทศอิหร่าน จำนวน 45 คน แบ่งเป็น 3 คือ กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม และกลุ่มที่ได้รับยาหลอก กลุ่มละ 15 คน โดยที่กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการรู้การคิดพฤติกรรม จำนวน 12 ครั้ง ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการรู้การคิดพฤติกรรมดังกล่าวสามารถลดความวิตกกังวล เพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเอง และมีความกล้าแสดงออกเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Chongrukasa และคณะ (2012) ได้ศึกษาประสิทธิผลการให้การปรึกษากลุ่มผสมผสานในการลดการพัฒนาอาการที่มีผลเสียต่อสุขภาพจิตของตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ในจังหวัดยะลา ประเทศไทยโดยผสมผสานทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบการรู้การคิดพฤติกรรม ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง การวาดภาพมันดาล่า และสอดแทรกแนวคิดทางศาสนา พบว่า สามารถลดคะแนนความวิตกกังวล อาการทางกาย ความซึมเศร้า และความบกพร่องทางสังคมได้

Shoakazemia และคณะ (2014) ได้ศึกษาผลของการบำบัดการรู้การคิดพฤติกรรม การลดโรคย้ำคิดย้ำทำ ในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนหญิงในเมืองเตหะราน ประเทศอิหร่าน ที่เข้ารับการรักษาโรคย้ำคิดย้ำทำ จำนวน 7 คน ได้รับการประเมินก่อนทดลองและหลังทดลอง โดยใช้สถิติการทดสอบ คือ สถิติเชิงพรรณนาและการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยที่กลุ่มตัวอย่างสัมพันธ์กัน ผลการวิจัยพบว่า การบำบัดการรู้การคิดพฤติกรรมสามารถลดโรคย้ำคิดย้ำทำในกลุ่มนักเรียนที่เข้ารับการรักษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าว จะเห็นได้ว่า การให้การปรึกษากลุ่มสามารถแก้ไขปัญหา เพิ่มประสิทธิภาพ และความสามารถทางการศึกษาของนักเรียนและนักศึกษามากขึ้น ทั้งนี้หากนำจุดเด่นของการปรึกษากลุ่มและจุดเด่นของทั้ง 3 ทฤษฎี มาบูรณาการเพื่อลดผลกระทบทางจิตใจของนักศึกษาดังกล่าวแล้ว สามารถช่วยให้นักศึกษาลดความวิตกกังวล ลดอาการซึมเศร้าจากการเผชิญเหตุการณ์วิกฤต ทั้งยังสามารถลดโรคย้ำคิดย้ำทำได้อย่างมีประสิทธิภาพนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง เพิ่มความสามารถ ความภาคภูมิใจ ความกล้าแสดงออก การรับผิดชอบ และการยอมรับตนเองในความเป็นชีวิตจริงเพิ่มขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนได้เรียนรู้

กระบวนการคิดที่มีเหตุมีผลนำมาซึ่งการมีเจตคติที่ดีต่อหน้าที่การงานสูงขึ้นสามารถเพิ่มพฤติกรรมการดูแลสุขภาพจิตของตนเองยิ่งขึ้นและตระหนักรู้ถึงการค้นหาความหมายในการดำรงชีวิตในปัจจุบัน

Prince of Songkla University
Pattani Campus

บทที่ 3

วิธีการดำเนินวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Design) การเปรียบเทียบกลุ่มบูรณาการเพื่อลดผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา : กรณีศึกษา โรงเรียนเดชะปัตตนิยานุกูล จังหวัดปัตตานี มีขั้นตอนดำเนินการ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. แบบแผนการวิจัย
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง
6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนเดชะปัตตนิยานุกูล จังหวัดปัตตานี ที่ได้รับผลกระทบทางจิตใจและสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหลังเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ได้จำนวนทั้งสิ้น 12 คน พิจารณาจากเกณฑ์ในการคัดเลือก ดังนี้

1. เป็นนักเรียนที่ได้รับผลกระทบทางจิตใจและได้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก จากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้
2. มีการรับรู้ปกติ ทั้งภาวะสติ (Consciousness) การมองเห็น และการได้ยิน
3. มีความสมัครใจและลงชื่อยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย
4. สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้โดยตลอดระยะเวลา โดยไม่ติดภารกิจอื่น ๆ

แบบแผนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Design) มีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ซึ่งมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Nonrandomized Control-Group Pretest-Posttest Design) (อรพินทร์ ชูชม, 2552) เพื่อศึกษาการปรึกษากลุ่มบูรณาการเพื่อลดผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา : กรณีศึกษาโรงเรียนเดชะปัตตนยานุกูล

กลุ่ม	การทดสอบก่อนการทดลอง	ทดลอง	การทดสอบหลังการทดลอง
E	T ₁	X ₁	T ₂
C	T ₁	X ₂	T ₂

E แทน ตัวอย่างกลุ่มทดลอง (Experimental group)

C แทน ตัวอย่างกลุ่มควบคุม (Control group)

X₁ แทน โปรแกรมการปรึกษากลุ่มบูรณาการ (Treatment)

X₂ แทน โปรแกรมการศึกษาทางจิตวิทยา (Psycho-education)

T₁ แทน การทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)

T₂ แทน การทดสอบหลังการทดลอง (Posttest)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย 4 ชุด

1. แผนกลุ่มการปรึกษากลุ่มบูรณาการ

การปรึกษากลุ่มบูรณาการ ประกอบด้วย 3 ทฤษฎี คือ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบ การรู้การคิดพฤติกรรม และทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง โดยสร้างเป็นแผนการทดลองทั้งสิ้น 14 แผนการทดลอง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ผู้วิจัยสร้างแผนการปรึกษากลุ่มทั้ง 3 ทฤษฎี โดยมีขั้นตอนดังนี้

1.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีพื้นฐาน องค์ประกอบ เทคนิคการให้การปรึกษากลุ่ม ทั้ง 3 ทฤษฎีคือ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอรรถิภาวนิยม ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบการรู้การคิด พฤติกรรม และทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.2 สร้างแผนการปรึกษากลุ่มทั้ง 3 ทฤษฎีมาบูรณาการกันให้มีความสอดคล้องกับ จุดมุ่งหมายในการศึกษาวิจัย โดยวางแผนดำเนินกลุ่ม ดังนี้

1.2.1 ผู้วิจัยนำแนวคิดแผนการดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มแบบมีโครงสร้าง

1.2.2 กำหนดเป้าหมายดำเนินการ ซึ่งจำแนกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การปฐมนิเทศ เพื่อสร้างความคุ้นเคยและความไว้วางใจ รวมถึงชี้แจงวัตถุประสงค์ร่วมกันของการให้การปรึกษากลุ่ม และทำความเข้าใจถึงเรื่องราวของสมาชิกในกลุ่มด้วยการระบายความรู้สึกที่ประสบกับความทุกข์ใจ และความไม่สบายใจจากการเผชิญกับเหตุการณ์ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักให้เป็นที่รักให้เป็นที่รักไปตามระยะของการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ตลอดจนแสวงหาความหมายของชีวิตให้ชัดเจนและมีเป้าหมายยิ่งขึ้น

ระยะที่ 2 ปรับเปลี่ยนความคิดผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ได้แก่ อาการเศร้า โกรธ แค้นใจ ความวิตกกังวลและนอนไม่หลับ เพื่อให้เกิดการยอมรับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักมากขึ้น

ระยะที่ 3 วางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามความต้องการให้ชัดเจน และมีเป้าหมายมากขึ้นที่สามารถปฏิบัติได้ในระยะเวลาอันสั้นและเห็นผลได้อย่างรวดเร็ว

1.2.3 แนวทางการดำเนินกลุ่ม

เดือนที่ 1 การปรึกษากลุ่มจะพบกัน 4 ครั้ง โดยจะตั้งเป้าหมายของกลุ่ม และวิธีดำเนินการเพื่อให้เป้าหมายระยะที่ 1 บรรลุผลกลุ่มการให้การปรึกษาที่เน้น คือ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอรรถิภาวนิยม

เดือนที่ 2 การปรึกษากลุ่มจะพบ 4 ครั้ง โดยมีเป้าหมายของกลุ่มและวิธีดำเนินการระยะที่ 2 บรรลุผล กลุ่มการให้การปรึกษาที่เน้น คือ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบการรู้การคิดพฤติกรรม

เดือนที่ 3 การปรึกษากลุ่มจะพบ 4 ครั้ง โดยมีเป้าหมายของกลุ่มและวิธีดำเนินการระยะที่ 3 บรรลุผลกลุ่มการให้การปรึกษาที่เน้น คือ การให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง

เดือนที่ 4 การปรึกษากลุ่มจะพบ 2 ครั้ง โดยมีเป้าหมายให้กำลังใจ เตรียม
 ยุติกลุ่ม และยุติการปรึกษากลุ่ม

1.3 นำแผนการปรึกษากลุ่มบูรณาการที่สร้างขึ้น เสนออาจารย์ที่ปรึกษา
 วิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข

1.4 นำแผนการปรึกษากลุ่มบูรณาการที่ปรับปรุงเสนอผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน
 เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และทดสอบความเหมาะสมถูกต้องของ
 ภาษา ความตรงตามโครงสร้าง ความครอบคลุมของเนื้อหา แล้วนำแก้ไขปรับปรุงแผนตาม
 ข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ให้มีความเหมาะสมและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

1.5 นำแผนการปรึกษากลุ่มบูรณาการที่ผ่านการแก้ไขแล้ว นำไปทดลองใช้ (Try
 out) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

1.6 นำแผนการปรึกษากลุ่มบูรณาการนำไปใช้ในการดำเนินวิจัยต่อไป

2. โปรแกรมแผนการศึกษาทางจิตวิทยา (Psycho-education)

โปรแกรมแผนการศึกษาทางจิตวิทยา (Psycho-education) เป็นการบรรยายและการให้
 ข้อมูล ข้อเสนอแนะ แก่นักเรียนเกี่ยวกับประเด็นทางสุขภาพจิตทั่วไป เช่น ปฏิกริยาที่เกิดขึ้น
 หลังจากการเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤต เทคนิคการจัดการกับความเครียด การสร้างกำลังใจ การ
 สร้างความคิดในเชิงบวก ด้วยวิธีการที่สั้น กระชับ และเข้าใจง่าย เพื่อนำไปสู่การจัดการวางแผน
 แก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม ทั้งหมด 14 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

3. แบบสอบถามสุขภาพทั่วไป General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย Thai

General Health Questionnaire (Thai GHQ – 28)

แบบสอบถามสุขภาพทั่วไป General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย Thai General
 Health Questionnaire (Thai GHQ – 28) เป็นแบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต (ธนา นิลชัย โกวิทย์,
 จักรกฤษณ์ สุขยิ่ง, และชัชวาล ศิลปกิจ, 2545) ข้อคำถามมีค่า Cronbach's alpha coefficient ตั้งแต่
 0.84 ถึง 0.94 โดยจะแบ่งคะแนนเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่

กลุ่ม 1 ข้อ 1 – 7	เป็นอาการทางกาย
กลุ่ม 2 ข้อ 8 – 14	เป็นอาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ
กลุ่ม 3 ข้อ 15 – 21	เป็นความบกพร่องทางสังคม
กลุ่ม 4 ข้อ 22 – 28	เป็นอาการซึมเศร้าที่รุนแรง

การให้คะแนนของ GHQ Goldberg ใช้การคิดแบบ GHQ score (0-0-1-1) ซึ่งสะดวกและได้ผลไม่แตกต่างจากการคิดคะแนนแบบ Likert score (0-1-2-3) โดยพบว่า Correlation ระหว่าง 2 วิธีนี้อยู่ระหว่าง 0.92-0.94

การแปลผล Thai GHQ - 28 ใช้จุดตัดคะแนนต่ำ 5/6 โดยคะแนนตั้งแต่ 6 ขึ้นไปถือว่าเป็นผิดปกติ

3. แบบประเมินกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

แบบประเมินที่ใช้ในการวิจัยนี้ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการสูญเสีย และส่วนที่ 3 แบบประเมินกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ซึ่งเป็นแบบประเมินที่ผู้วิจัยได้พัฒนาจากแบบวัดความเศร้าโศกของ พระปณตคุณวฑูโต (อิสรสกุล) และยึดตามแนวคิดการตอบสนองต่อการกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ของ Kubler-Ross (1969) มี 5 ขั้น คือ ปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง โกรธ ต่อรอง เศร้า และยอมรับ ดังนี้

กลุ่ม 1 ข้อ 1 – 5 ปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง

กลุ่ม 2 ข้อ 6 – 10 โกรธ

กลุ่ม 3 ข้อ 11 – 14 ต่อรอง

กลุ่ม 4 ข้อ 15 – 19 เศร้า

กลุ่ม 5 ข้อ 20 – 24 ยอมรับ

แต่ละข้อมีลักษณะมาตรวัดเป็นมาตรวัดประเมินค่า (Rating scale) ตามวิธีของ ลิเคิร์ต (Likert) โดยแบ่งข้อความแต่ละข้อเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุดมีการแบ่งคะแนนดังนี้

1	หมายถึง	มีความรู้สึกระดับน้อยที่สุด
2	หมายถึง	มีความรู้สึกระดับน้อย
3	หมายถึง	มีความรู้สึกระดับปานกลาง
4	หมายถึง	มีความรู้สึกระดับระดับมาก
5	หมายถึง	มีความรู้สึกระดับมากที่สุด

โดยให้ผู้เลือกตอบเพียง 1 ตัวเลือก โดยเรียงลำดับตรงกับระดับเห็นด้วยกับข้อความในระดับน้อยที่สุดไปถึงระดับเห็นด้วยกับข้อความในระดับมากที่สุด เกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ความรู้สึกระดับน้อยที่สุด	ให้คะแนน 1 คะแนน
ความรู้สึกระดับน้อย	ให้คะแนน 2 คะแนน
ความรู้สึกระดับปานกลาง	ให้คะแนน 3 คะแนน
ความรู้สึกระดับมาก	ให้คะแนน 4 คะแนน
ความรู้สึกระดับมากที่สุด	ให้คะแนน 5 คะแนน

ผู้วิจัยนำแบบประเมินกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก มาพัฒนาให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย โดยดำเนินการดังนี้

3.1 ศึกษาแนวคิดกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก Kubler-Ross (1969)

3.2 สร้างชุดคำถาม จากแนวคิดดังกล่าวร่วมกับศึกษาและทบทวน เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการวิจัย

3.3 นำข้อคำถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมา ประเมินผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา 3 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบ ปรับปรุงเนื้อหา สำนวนภาษา ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity)

3.4 นำแบบประเมินที่ผ่านการตรวจของผู้เชี่ยวชาญไปปรับปรุงเนื้อหา สำนวนภาษาไทย แล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงที่ใช้ในการวิจัย จากนั้นหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้วิธีของ Cronbach ที่เรียกว่า Alpha coefficient โดยมีค่าความเชื่อมั่น 0.81

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลการศึกษากลุ่มบูรณาการ เพื่อลดผลกระทบทางจิตใจหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา : กรณีศึกษาโรงเรียนเคหะปัตตณยานุกูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนและการจัดเก็บรวบรวมข้อมูลให้มีความสมบูรณ์ ดังนี้

1. ขั้นตอนเตรียมการทดลอง

1.1 หลังได้รับการอนุมัติให้ดำเนินการวิจัย ขออนุญาตจากภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี เรียนถึงผู้อำนวยการโรงเรียนเคหะปัตตานยานุกุล จังหวัดปัตตานี เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการศึกษาวิจัย

1.2 ประสานงานกับนักเรียน เพื่อประชุมชี้แจงเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มบูรณาการ เพื่อลดผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤต

1.3 นัดวันเวลาและสถานที่ เพื่อประชุมชี้แจงวัตถุประสงค์ และทำความเข้าใจเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มบูรณาการพร้อมทำแบบสอบถามสุขภาพทั่วไป General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย Thai General Health Questionnaire (Thai GHQ-28) และแบบประเมินกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

1.4 นำผลคะแนนของนักเรียนจากแบบสอบถามสุขภาพทั่วไป General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย Thai General Health Questionnaire (Thai GHQ – 28) และแบบประเมินกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เพื่อนำผลไปเปรียบเทียบหลังจากทดลอง

1.5 แบ่งกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มเท่า ๆ กัน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random) คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

1.6 จัดเตรียมแบบสอบถามและแบบประเมินทั้ง 2 ชุด เพื่อใช้ในการประเมินหลังการให้การปรึกษากลุ่มบูรณาการตัวอย่าง จำนวน 12 คน

1.7 เตรียมห้องทดลอง ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1 ห้อง เป็นห้องทดลองที่ไม่มีเสียงรบกวน มีแสงสว่างเพียงพอ มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก มีโต๊ะเก้าอี้เพียงพอสำหรับกลุ่มตัวอย่าง

2. ขั้นตอนดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ดังนี้

2.1 กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยได้ให้การปรึกษากลุ่มบูรณาการ ประกอบด้วย 3 ทฤษฎีคือ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบการรู้การคิดพฤติกรรม ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง และทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม โดยที่ผู้วิจัยนำทฤษฎีดังกล่าวมาบูรณาการแบบจัดลำดับ (Sequential) มาใช้ในกระบวนการปรึกษากลุ่ม จำแนกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ใช้แนวคิดทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมเพื่อระบายความรู้สึกทุกข์ใจและค้นหาความหมายในชีวิต ระยะที่ 2 ใช้แนวคิดทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบการรู้การคิดพฤติกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดเชิงลบให้มีเหตุผลมากขึ้น และระยะที่ 3 ใช้แนวคิดทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง

เพื่อวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามความต้องการให้ชัดเจน จำนวน 14 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

2.2 กลุ่มควบคุม ในการคำนึงถึงการเสียโอกาสของผู้ที่มีส่วนร่วมในการวิจัย ในกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงภาวะผลกระทบทางจิตใจ จึงให้การศึกษาทางจิตวิทยาซึ่งเป็นการบรรยาย การให้ข้อมูล และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับประเด็นทางสุขภาพจิตทั่วไป เช่น ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นหลังจากการเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤต การปรับตัว เทคนิคการจัดการกับความเครียด การสร้างกำลังใจ การสร้างความคิดในเชิงบวก ด้วยวิธีการที่สั้น กระชับ และเข้าใจง่าย เพื่อนำไปสู่การจัดการวางแผนแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม ทั้งหมด 14 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

3. ชั้นประเมินผล

เมื่อสิ้นสุดการทดลองตามแผนการศึกษากลุ่มบูรณาการดังกล่าว ให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบสอบถามสุขภาพทั่วไป General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย Thai General Health Questionnaire (Thai GHQ – 28) และแบบประเมินกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักอีกครั้ง โดยใช้แบบสอบถามแบบเดียวกันกับครั้งแรก แล้วนำข้อมูลที่ได้จากการทดลองมาตรวจสอบความถูกต้องให้ครบถ้วนเพื่อเตรียมการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียดวัตถุประสงค์ของการวิจัยอย่างละเอียด และขอความร่วมมือดำเนินการทดลองจากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม โดยข้อมูลที่ได้จะเก็บไว้เป็นความลับและจะนำเสนอเป็นภาพรวมเพื่อประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น ทั้งนี้หากสมาชิกกลุ่มเกิดภาวะวิกฤตทางจิตใจจนเกินความสามารถในการช่วยเหลือของผู้วิจัย ผู้วิจัยจะดำเนินการติดต่อประสานงานส่งต่อศูนย์การให้การปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติ

สถิติที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 2 ส่วน คือ สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัย รายละเอียดดังนี้

1. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ประกอบด้วย

1.1 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย (Thai GHQ - 28) และแบบประเมินกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ในกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียง โดยใช้วิธีของครอนบัก (Cronbach alpha procedure) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2538) ใช้สูตรดังนี้

$$\alpha = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left\{ 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_x^2} \right\}$$

เมื่อ	r_{tt}	แทน	ค่าความเชื่อมั่น
	K	แทน	จำนวนข้อของแบบสอบถาม
	s_i^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
	s_x^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนรวมของทั้งหมด

1.2 ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามของแบบประเมินกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก กับพฤติกรรมที่ระบุไว้ในคำนิยามตัวแปร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2538) มีสูตรการคำนวณดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม
	$\sum R$	แทน	ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญแต่ละข้อ
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัย

2.1 สถิติพื้นฐาน โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่

- 1) ค่าร้อยละ (วาโร เฟ็งสวัสดิ์, 2551) ใช้สูตรดังนี้

$$p = \frac{f}{N} \times 100$$

เมื่อ	p	แทน	ร้อยละ
	f	แทน	ความถี่ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงเป็นร้อยละ
	N	แทน	จำนวนความถี่ทั้งหมด

- 2) ค่าเฉลี่ย (Arithmetic mean) (Graziano M. and RaulinL., 1932) ใช้สูตรดังนี้

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

เมื่อ	\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดของกลุ่ม
	n	แทน	จำนวนของคะแนนในกลุ่ม

- 3) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) (วาโร เฟ็งสวัสดิ์, 2551)

ใช้สูตรดังนี้

$$S.D. = \sqrt{\frac{n\sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ	$S.D.$	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	$\sum x$	แทน	ผลรวมของคะแนนในกลุ่ม
	$\sum x^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
	n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

2.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

1) เพื่อเปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ตามระยะเวลาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลอง โดยใช้สถิติ Wilcoxon Matched-pairs Signed rank test (อูมาพร จันทพร, 2542) ดังนี้

$$Z = \frac{(S \pm 0.5) - n_1(n_1 + n_2 + 1)/2}{\sqrt{\frac{n_1 n_2 (n_1 + n_2 + 1)}{12}}}$$

เมื่อ	Z	แทน	ทดสอบ Wilcoxon Matched-pairs Signed rank test
	n_1	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ 1
	n_2	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ 2

2) เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ตามวิธีการหลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Mann-Whitney U test (Lani, 2013) ดังนี้

$$U = n_1 n_2 + \frac{n_2 (n_2 + 1)}{2} - \sum_{i=n_1+1}^{n_2} R_i$$

เมื่อ	U	แทน	ทดสอบ Mann-Whitney U test
	n_1	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ 1
	n_2	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ 2
	R_i	แทน	อันดับของขนาดกลุ่มตัวอย่าง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi - experimental research) เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มบูรณาการเพื่อลดผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา : กรณีศึกษา โรงเรียนเดชะปัตตนาอนุคุณ จังหวัดปัตตานี ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยตามลำดับต่อไปนี้

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มบูรณาการจะได้รับผลกระทบทางจิตใจ และกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักน้อยกว่านักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยา
2. หลังจากเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มบูรณาการนักเรียนจะได้รับผลกระทบทางจิตใจ และกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มบูรณาการ

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และการแปลผล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n		= ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}		= ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.		= ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test		= ค่าสถิติที่ใช้เปรียบเทียบของกลุ่มตัวอย่างที่สัมพันธ์กัน
Mean Rank		= ค่าเฉลี่ยของอันดับในแต่ละกลุ่ม
The Mann-Whitney U Test		= ค่าสถิติที่ใช้เปรียบเทียบกับขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ไม่สัมพันธ์กัน
p-value		= ค่าความน่าจะเป็นในการยอมรับหรือปฏิเสธสมมติฐาน
**		= มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
*		= มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

1. นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มบูรณาการจะได้รับผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก น้อยกว่านักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยา
2. หลังจากเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มบูรณาการนักเรียนจะได้รับผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก น้อยกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มบูรณาการ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มบูรณาการจะได้รับผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก น้อยกว่านักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยา

ตาราง 1 เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยผลกระทบทางจิตใจตามวิธีการหลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนเดชะปัตตนิยานุกูล จังหวัดปัตตานี

วิธีการ	n	\bar{X}	Mean Rank	The Mann-Whitney U Test	p-value
อาการทางกาย					
กลุ่มทดลอง	6	0.83	3.58	0.500	0.004**
กลุ่มควบคุม	6	4.00	9.42		
อาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ					
กลุ่มทดลอง	6	0.66	3.50	0.000	0.004**
กลุ่มควบคุม	6	4.66	9.50		
ความบกพร่องทางสังคม					
กลุ่มทดลอง	6	0.83	3.83	2.000	0.007**
กลุ่มควบคุม	6	5.16	9.17		
อาการซึมเศร้าที่รุนแรง					
กลุ่มทดลอง	6	0.66	3.83	2.000	0.009**
กลุ่มควบคุม	6	3.66	9.17		

ตาราง 1 (ต่อ)

วิธีการ	n	\bar{X}	Mean Rank	The Mann-Whitney U Test	p-value
ผลรวมผลกระทบทางจิตใจ					
กลุ่มทดลอง	6	1.66	3.50	0.000	0.002**
กลุ่มควบคุม	6	18.16	9.50		

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 1 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการมีคะแนนเฉลี่ยผลกระทบทางจิตใจลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับการศึกษาทางจิตวิทยา เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอาการ พบว่านักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการมีคะแนนเฉลี่ยอาการทางกาย อาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ และความบกพร่องทางสังคม ลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับการศึกษาทางจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และอาการซึมเศร้าที่รุนแรง ลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับการศึกษาทางจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตาราง 2 เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักตามวิธีการหลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนเคหะปัตตานา นุกูล จังหวัดปัตตานี

วิธีการ	n	\bar{X}	Mean Rank	The Mann-Whitney U Test	p-value
ระยะปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง					
กลุ่มทดลอง	6	12.16	3.50	0.000	0.002**
กลุ่มควบคุม	6	16.16	9.50		
ระยะโกรธ					
กลุ่มทดลอง	6	6.33	4.17	4.000	0.026*
กลุ่มควบคุม	6	11.33	8.83		
ระยะต่อรอง					
กลุ่มทดลอง	6	9.50	4.58	6.500	0.065*
กลุ่มควบคุม	6	11.16	8.42		

ตาราง 2 (ต่อ)

วิธีการ	n	\bar{X}	Mean Rank	The Mann-Whitney U Test	p-value
ระยะเสรี					
กลุ่มทดลอง	6	8.16	3.50	0.000	0.002**
กลุ่มควบคุม	6	13.16	9.50		
ระยะยอมรับ					
กลุ่มทดลอง	6	21.16	8.25	7.500	0.093*
กลุ่มควบคุม	6	19.16	4.74		
ผลรวมกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก					
กลุ่มทดลอง	6	57.33	3.58	0.500	0.002**
กลุ่มควบคุม	6	71.50	9.42		

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการมีคะแนนเฉลี่ยกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับการศึกษาทางจิตวิทยา เมื่อพิจารณาตามระยะ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการมีคะแนนเฉลี่ยในระยะปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง และระยะเสรีลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับการศึกษาทางจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ระยะโกรธ ระยะต่อรอง ลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับการศึกษาทางจิตวิทยา และมีคะแนนเฉลี่ยในระยะยอมรับเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับการศึกษาทางจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2. หลังจากเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มบูรณาการนักเรียนจะได้รับผลกระทบทางจิตใจและกระบวนกรสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก น้อยกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มบูรณาการ

ตาราง 3 เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยผลกระทบทางจิตใจตามระยะเวลาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนเดชะปัตตานี ยานุกูล จังหวัดปัตตานี

ด้าน	ระยะเวลา	n	\bar{X}	S.D.	The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test	p-value
อาการทางกาย						
กลุ่มทดลอง	ก่อน	6	8.33	1.751	2.226	0.026*
	หลัง	6	0.83	0.752		
กลุ่มควบคุม	ก่อน	6	8.16	2.041	2.207	0.027*
	หลัง	6	4.00	1.549		
อาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ						
กลุ่มทดลอง	ก่อน	6	5.83	2.136	2.207	0.027*
	หลัง	6	0.66	0.816		
กลุ่มควบคุม	ก่อน	6	5.00	2.607	0.406	0.684
	หลัง	6	4.66	1.211		
ความบกพร่องทางสังคม						
กลุ่มทดลอง	ก่อน	6	7.50	0.836	2.264	0.024*
	หลัง	6	0.83	2.04		
กลุ่มควบคุม	ก่อน	6	7.66	0.816	2.214	0.027*
	หลัง	6	5.16	1.169		
อาการซึมเศร้าที่รุนแรง						
กลุ่มทดลอง	ก่อน	6	2.16	1.722	2.060	0.039*
	หลัง	6	0.66	1.032		
กลุ่มควบคุม	ก่อน	6	2.66	1.861	1.236	0.216
	หลัง	6	3.66	1.966		

ตาราง 3 (ต่อ)

กลุ่มอาการ	ระยะเวลา	n	\bar{X}	S.D.	The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test	p-value
ผลรวมผลกระทบทางจิตใจ						
กลุ่มทดลอง	ก่อน	6	23.83	2.786	2.207	0.027*
	หลัง	6	1.66	22.50		
กลุ่มควบคุม	ก่อน	6	23.50	6.348	1.826	0.068*
	หลัง	6	18.16	2.639		

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการและนักเรียนที่ได้รับการศึกษาทางจิตวิทยา มีคะแนนเฉลี่ยผลกระทบทางจิตใจลดลงมากกว่าหลังการทดลอง เมื่อพิจารณาคะแนนรายด้าน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการมีคะแนนเฉลี่ยผลกระทบทางจิตใจ ได้แก่ อาการทางกาย อาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ ความบกพร่องทางสังคม และอาการซึมเศร้าที่รุนแรง ลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับการศึกษาทางจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4 เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักตามระยะเวลาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา : โรงเรียนเดชะปัตตนยานุกูล จังหวัดปัตตานี

ระยะ	ระยะเวลา	n	\bar{X}	S.D.	The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test	p-value
ระยะปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง						
กลุ่มทดลอง	ก่อน	6	18.16	1.329	2.264	0.024*
	หลัง	6	12.16	0.752		
กลุ่มควบคุม	ก่อน	6	18.33	2.581	2.060	0.039*
	หลัง	6	16.16	1.471		
ระยะโกรธ						
กลุ่มทดลอง	ก่อน	6	13.16	2.714	2.201	0.028*
	หลัง	6	6.33	2.804		

ตาราง 4 (ต่อ)

ระยะ	ระยะเวลา	n	\bar{X}	S.D.	The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test	p-value
กลุ่มควบคุม	ก่อน	6	12.83	0.983	1.382	0.167
	หลัง	6	11.33	3.011		
ระยะต่อรอง						
กลุ่มทดลอง	ก่อน	6	15.66	2.065	2.207	0.026*
	หลัง	6	9.50	1.048		
กลุ่มควบคุม	ก่อน	6	14.50	1.048	2.032	0.042*
	หลัง	6	11.16	1.471		
ระยะเสริม						
กลุ่มทดลอง	ก่อน	6	14.33	2.065	2.207	0.027*
	หลัง	6	8.16	1.940		
กลุ่มควบคุม	ก่อน	6	14.33	2.581	1.633	0.102
	หลัง	6	13.16	1.722		
ระยะยอมรับ						
กลุ่มทดลอง	ก่อน	6	18.33	0.816	2.207	0.027*
	หลัง	6	21.16	1.471		
กลุ่มควบคุม	ก่อน	6	18.16	0.983	1.725	0.084*
	หลัง	6	19.66	1.505		
ผลรวมกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก						
กลุ่มทดลอง	ก่อน	6	79.66	4.501	2.207	0.027*
	หลัง	6	57.33	5.163		
กลุ่มควบคุม	ก่อน	6	77.50	5.540	2.023	0.043*
	หลัง	6	71.50	50.89		

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการและนักเรียนที่ได้รับการการศึกษาทางจิตวิทยา มีคะแนนเฉลี่ยกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักลดลงมากกว่าหลังการทดลอง เมื่อพิจารณาคะแนนตามระยะ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการมีคะแนน

เฉลี่ยในระยะปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง ระยะโกรธ ระยะต่อรอง ระยะเศร้า ลดลงมากกว่านักเรียน
ที่ได้รับการศึกษาทางจิตวิทยา และมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นในระยะยอมรับมากกว่านักเรียนที่ได้รับการ
การศึกษาทางจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Prince of Songkla University
Pattani Campus

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การปรึกษากลุ่มบูรณาการเพื่อลดผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา : กรณีศึกษาโรงเรียนเดชะปัตตนยานุกูล จังหวัดปัตตานี เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Design) เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของแผนการให้การปรึกษากลุ่มบูรณาการเพื่อลดผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤต

1. วัตถุประสงค์การวิจัย

วัตถุประสงค์ในการวิจัย มีดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ของกลุ่มการปรึกษากลุ่มบูรณาการและกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา : กรณีศึกษาโรงเรียนเดชะปัตตนยานุกูล
2. เพื่อศึกษาผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ก่อนและหลังการปรึกษากลุ่มบูรณาการหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา : กรณีศึกษาโรงเรียนเดชะปัตตนยานุกูล

2. สมมุติฐานการวิจัย

สมมุติฐานในการวิจัย มีดังนี้

1. นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มบูรณาการจะได้รับผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก น้อยกว่านักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยา
2. หลังจากเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มบูรณาการนักเรียนจะได้รับผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก น้อยกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มบูรณาการ

3. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนเดชะปัตตนยานุกูล จังหวัดปัตตานี ที่ได้รับผลกระทบทางจิตใจและสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหลังเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive

sampling) ได้จำนวนทั้งสิ้น 12 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง จำนวน 6 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 6 คน พิจารณาจากเกณฑ์ในการคัดเลือก ดังนี้

1. เป็นนักเรียนที่ได้รับผลกระทบทางจิตใจและได้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก จากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้

2. มีการรับรู้ปกติ ทั้งภาวะสติ (Consciousness) การมองเห็น และการได้ยิน

3. มีความสนใจและลงชื่อยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย

4. สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้โดยตลอดระยะเวลา โดยไม่ติดภารกิจอื่น ๆ

ตัวแปรในการวิจัยครั้งนี้

ตัวแปรอิสระ คือ

1. วิธีการจัดกระทำ

1.1 การปรึกษากลุ่มบูรณาการ

1.2 การศึกษาทางจิตวิทยา

2. ระยะเวลาในการจัดกระทำ

2.1 ระยะเวลาก่อนจัดกระทำ

2.2 ระยะเวลาหลังจัดกระทำ

ตัวแปรตาม คือ

1. ผลกระทบทางจิตใจ ได้แก่ อาการทางกายอาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ ความบกพร่องทางสังคม และอาการซึมเศร้าที่

2. กระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ได้แก่ ระยะเวลาปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง ระยะโกรธ ระยะต่อรอง ระยะเศร้า และระยะยอมรับ

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แผนกลุ่มการปรึกษากลุ่มบูรณาการ

การปรึกษาแบบกลุ่มบูรณาการจะประกอบด้วย 3 ทฤษฎี คือ ทฤษฎีให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม ทฤษฎีให้การปรึกษาแบบการรู้การคิดพฤติกรรม และทฤษฎีให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง โดยสร้างเป็นแผนการทดลองทั้งสิ้น 14 แผนการทดลอง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

2. โปรแกรมแผนการศึกษาทางจิตวิทยา (Psycho-education)

โปรแกรมแผนการศึกษาทางจิตวิทยา (Psycho-education) เป็นการบรรยาย และการให้ข้อมูล ข้อเสนอแนะ แก่นักเรียนเกี่ยวกับประเด็นทางสุขภาพจิตทั่วไป เช่น ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นหลังจากการเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤต เทคนิคการจัดการกับความเครียด การสร้างกำลังใจ การสร้างความคิดในเชิงบวก ด้วยวิธีการที่สั้น กระชับ และเข้าใจง่าย เพื่อนำไปสู่การจัดการวางแผนแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม ทั้งหมด 14 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

3. แบบสอบถามสุขภาพทั่วไป General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย

Thai General Health Questionnaire (Thai GHQ – 28)

แบบสอบถามสุขภาพทั่วไป General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย Thai General Health Questionnaire (Thai GHQ – 28) ข้อคำถามมีค่า Cronbach's alpha coefficient ตั้งแต่ 0.84 โดยจะแบ่งคะแนนเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่

กลุ่ม 1 ข้อ 1 – 7 เป็นอาการทางกาย

กลุ่ม 2 ข้อ 8 – 14 เป็นอาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ

กลุ่ม 3 ข้อ 15 – 21 เป็นความบกพร่องทางสังคม

กลุ่ม 4 ข้อ 22 – 28 เป็นอาการซึมเศร้าที่รุนแรง

4. แบบประเมินการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

แบบประเมินที่ใช้ในการวิจัยนี้ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการสูญเสีย และส่วนที่ 3 แบบประเมินกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาจากแบบวัดความเศร้าโศกของ พระปณตคุณวฑูโฒ (อิสรสกุล) และยึดตามแนวคิดการตอบสนองต่อการสูญเสียของ Kubler-Ross (1969) ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมิน Cronbach's alpha coefficient 0.81 ข้อคำถามจำแนกตามองค์ประกอบ 5 ระยะ คือ ระยะปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง ระยะ โกรธ ระยะต่อรอง ระยะ เศร้า และ ระยะยอมรับ ดังนี้

ระยะ 1 ข้อ 1 – 5 ระยะปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง

ระยะ 2 ข้อ 6 – 10 ระยะ โกรธ

ระยะ 3 ข้อ 11 – 14 ระยะต่อรอง

ระยะ 4 ข้อ 15 – 19 ระยะเศร้า

ระยะ 5 ข้อ 20 – 24 ระยะยอมรับ

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการใช้แบบสอบถามสุขภาพทั่วไป General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย Thai General Health Questionnaire (Thai GHQ – 28) และแบบประเมินการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ได้รับการประเมินทั้งก่อนทดลองและหลังการทดลอง
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามและแบบประเมินมาตรวจความสมบูรณ์และทำการลงรหัส จากนั้นนำไปบันทึกข้อมูลเพื่อทำการวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มบูรณาการจะได้รับผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก น้อยกว่านักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยา
2. หลังจากเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มบูรณาการนักเรียนจะได้รับผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก น้อยกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มบูรณาการ

สรุปผลการวิจัย

จากทดลองการปรึกษากลุ่มบูรณาการเพื่อลดผลกระทบทางจิตใจ และกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา : กรณีศึกษาโรงเรียนเดชะปัตตนิยานุกูล พบว่า

1. นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการมีผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ลดลงมากกว่าค่านักเรียนกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05
2. นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการมีผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก หลังการทดลองลดลงมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

การอภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง การปรึกษากลุ่มบูรณาการเพื่อลดผลกระทบทางจิตใจหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤต และกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา : กรณีศึกษา โรงเรียน เดชะปัตตนยานุกูล สามารถสรุปผลการวิจัยตามสมมติฐานที่กำหนดไว้ 2 สมมติฐานดังต่อไปนี้

1. หลังจากเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มบูรณาการนักเรียนจะได้รับผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก น้อยกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มบูรณาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยขออภิปรายดังประเด็นต่อไปนี้

1.1 นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามกระบวนการของการปรึกษาแบบกลุ่ม กล่าวคือ สร้างบรรยากาศที่อบอุ่น สร้างความไว้วางใจภายในกลุ่ม ทั้งยังให้สมาชิกในกลุ่มเปิดโอกาสรับฟังประสบการณ์และความคิดเห็นจากเพื่อนสมาชิกเกี่ยวกับการเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตที่ผ่านมา โดยมีผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มเชื่อมโยงเรื่องราวที่ได้ที่ได้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ทำให้สมาชิกในกลุ่มตระหนักว่าตนไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยวหรือเผชิญกับปัญหาเพียงผู้เดียวยังมีสมาชิกในกลุ่มอื่น ๆ ที่ได้ประสบปัญหาเช่นกัน นอกจากนี้ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มสร้างพลังแรงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมระหว่างกัน เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มมีแรงกระตุ้นและกำลังใจในการจัดการกับปัญหาของตนเองให้มีประสิทธิผลมากขึ้น สอดคล้องกับ ดวงมณี จงรักษ์ (2546) ที่เสนอว่า การทำกลุ่มการปรึกษาทางจิตวิทยาที่อิงแนวคิด ทฤษฎีทางจิตวิทยา สามารถสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจ มีความรู้สึกปลอดภัย และทำให้สมาชิกภายในกลุ่มเกิดแรงใจหรือมีพลังใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดียิ่งขึ้น

1.2 นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการมีผลกระทบทางจิตใจและมีปฏิกิริยากระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ลดลงมากกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มบูรณาการ เนื่องจากได้ผ่านกระบวนการกลุ่มที่นำแนวคิดทั้ง 3 ทฤษฎี คือ ทฤษฎีให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม ทฤษฎีให้การปรึกษาแบบการรู้การคิดพฤติกรรม และทฤษฎีให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง มาบูรณาการให้สอดคล้องเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย แนวคิดทฤษฎีให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม พบว่า นักเรียนได้ระบายความรู้สึกผลกระทบทางจิตใจได้แก่ อาการทางกาย อาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ และอาการซึมเศร้าที่รุนแรง และได้ระบายความรู้สึกต่อสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ได้แก่ ระเบียบปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง ระยะโกรธ ระยะต่อรอง และระยะเศร้า สอดคล้องกับ ทิพย์สุดา สำเนียงเสนาะ (2556) ที่เสนอว่า การดูแลแก่บุคคลที่ต้องเผชิญกับการสูญเสียคนเป็นที่รักเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อเป็นการประคับประคองอารมณ์เศร้าโศกเสียใจให้ลดลงและเตรียมรับกับความจริงพร้อมที่จะกลับสู่สังคมได้ โดยมีเป้าหมายหลัก คือ พยายามให้บุคคล

เหล่านั้นได้ระบายอารมณ์ความรู้สึกอย่างเหมาะสม และนอกจากนี้นักเรียนยังได้กำหนด ความหมายในชีวิตของตนเองชัดเจนขึ้น เนื่องจากผู้วิจัยเอื้ออำนวยให้นักเรียนได้ระบายอารมณ์และ ความรู้สึกต่อความทุกข์ใจจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัด ชายแดนภาคใต้ ให้เป็นไปตามขั้นตอนของกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักพร้อมเปิดโอกาส ให้นักเรียนได้แสวงหาความหมายในชีวิตเพื่อตระหนักถึงการมีสติ ความรู้สึก และการยอมรับของ ตนเองต่อการดำรงชีวิตเพิ่มขึ้น ดังตัวอย่างสมาชิกคนที่ 3

“หลังจากเหตุการณ์เสียพ่อไปแรก ๆ หนูไม่อยากเชื่อว่ามันเกิดกับครอบครัวของ หนูและไม่ยอมรับว่าพ่อเสียไปแล้ว มันเหมือนการฝันร้ายที่เกิดขึ้นกับครอบครัว เรา (ความรู้สึกปฏิเสธ ไม่ยอมรับความจริง) หลังจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นผ่านไป 2 สัปดาห์ตัวหนูเริ่มอยากรู้ว่าใครเป็นคนฆ่าพ่อ... ใครฆ่าพ่อ... และตัวเองเริ่มมี ความรู้สึกโกรธทั้งยังพูดประโยคนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่าและร้องไห้ไปด้วย หนูไม่คาดคิด ว่าเขาจะมาฆ่า เพราะพ่อของหนูเป็นคนที่ชอบทำบุญและบริจาค โดยเฉพาะกับ ลูกค้าที่มาซื้อยาที่ร้านบ่อยครั้งพ่อจะไม่คิดเงิน มันยังทำให้หนูโกรธมากโกรธจน ใจสั้นไปเลยบวกกับแม่ที่ยังซอกกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอยู่ด้วย ยิ่งทำให้โกรธเข้าไป อีก และพอเวลาอนจะนอนไม่หลับนอนแบบหลับ ๆ ตื่น ๆ ถ้าหลับก็หลับไม่ สนิทเป็นแบบนี้อยู่หลายวัน พอตื่นความรู้สึกโกรธก็มาแล้วจะร้องไห้เหมือนคน สติแตกไปเลย (ความรู้สึกโกรธ) หนูใช้วิธีการระงับความโกรธคืออาบน้ำละหมาด และทุกครั้งทีละหมาดหนูจะพูดกับอัลลอฮ์ว่า ทำไมพ่อจากเราไปเร็วขนาดนี้ อยาก ให้พ่ออยู่กับเรานาน ๆ พยายามขอคุหาห์ต่ออัลลอฮ์ว่าอยากให้พ่ออยู่กับหนู คุณเล ครอบครัวยุให้ความรักความอบอุ่นแก่ครอบครัว ถึงมันจะเป็นไปไม่ได้ก็ตาม (ความรู้สึกต่อรอง) จากนั้นเป็นต้นมาหนูไม่มีความสุขเลย ท้อ หมดหวังมาก เวลา ไปโรงเรียนก็ไม่อยากคุยกับใคร อยากอยู่คนเดียวกลับจากโรงเรียนก็จะรีบเข้าห้อง ทันทึ แล้วก็ร้องไห้ซึ่งเป็นแบบนี้บ่อยมาก (ความรู้สึกเศร้า) บางครั้งหนูมีความรู้สึก กลับและกังวลว่าคนร้ายจะกลับมาทำร้ายคนในครอบครัวเราอีกไหม หนูเองมี พฤติกรรมที่เปลี่ยนไป คือ จากที่หนูไม่ค่อยได้ปิดประตูรั้วบ้าน ประตูหน้าต่าง หรือฝ้าระวางความปลอดภัยของบ้าน หลังจากที่พ่อเสียหนูก็เริ่มตรวจเช็คว่าปิด ประตูรั้วและประตูหน้าต่างล็อกแล้วหรือยัง รู้สึกได้ถึงความไม่ปลอดภัยของ ครอบครัวเรา (ความรู้สึกวิตกกังวล)

แสวงหาความหมายในชีวิต

“การใช้ชีวิตของเราอย่างไม่ประมาท พยายามทำความดี และคิดดีให้มาก ๆ ชีวิตเราจะได้มีความสุข ทำไปโดยไม่ต้องให้ใครรู้ก็ได้ แค่เราทำเราก็มีความสุข และได้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของครอบครัวไว้มาก ๆ”

ตัวอย่างสมาชิกคนที่ 6

“ครั้งแรกที่ได้ทราบข่าวว่าพ่อไม่อยู่กับเราแล้วร่างกายของหนูกลับไม่แข็งแรงได้ แต่พูดว่า มันไม่จริงใช่... มันไม่จริงใช่ไหม... พ่อต้องไม่ไปจากเรา พ่อต้องอยู่ดูแลเรา ตอนนั้นหนูซ็อก อึ้ง ไปเลยร้องไห้ไม่ออก มันตีบตันแน่นหน้าอกอย่างบอกไม่ถูก ตอนนั้นก็ไม่ใช่ด้วยซ้ำว่าพ่อเสียไปแล้ว เพราะพ่อเป็นคนดีพ่อต้องไม่เป็นอะไร (ความรู้สึกปฏิเสธ ไม่ยอมรับความจริง) พ่อทำงานเป็นทหารรับใช้เพื่อประชาชน พ่อเป็นคนออกลาดตระเวนดูแลความปลอดภัยและป้องกันภัยอันตรายให้กับประชาชนนะ ทำไมพวกคุณมาทำกับพ่อแบบนี้ อย่ารู้ว่าใครเป็นคนทำแล้วทำไมถึงต้องยิงพ่อด้วย พูดแล้วมันเจ็บใจมากทำให้หนูรู้สึกโกรธและแค้นใจแทนครอบครัว แล้วบางครั้งเวลาหนูโกรธมาก ๆ หัวใจของหนูมันจะเต้นเร็วและมีมือไม้ก็สั่นไปหมดและควบคุมมันไม่ได้ พยายามเลี้ยงหรือทำกิจกรรมที่เราชอบเพื่อผ่อนคลายยังงั้นมันก็ยังโกรธอยู่ เป็นแบบนี้อยู่หลายวัน (ความรู้สึกโกรธ) ตอนนั้นหนูเอารูปของพ่อมากอดไว้แล้วพูดว่า ใครเป็นคนทำให้พ่อเป็นแบบนี้ละ พ่อกลับมาหาครอบครัวเราได้ไหม ไม่มีพ่อแล้วใครจะดูแลพวกเรา (ความรู้สึกต่อรอง) การที่พ่อจากเราไปแบบนี้มันเป็นอะไรที่ทรมานมาก ๆ อยากอยู่คนเดียว ไม่อยากสูงลิ่วหรือออกไปพบใครทั้งนั้น มันเศร้าและเสียใจมากตอนนั้นหนูร้องไห้เกือบทุกวัน (ความรู้สึกเศร้า) ระยะเวลาหลัง เริ่มคิดและกังวลกับครอบครัวว่าจะไปเจอเหตุการณ์แบบนี้อีกไหม ไม่อยากเสียใครไปอีกแล้ว ทุกครั้งที่กลับจาก โรงเรียนก็จะรีบเข้าบ้านเลย พยายามไม่ออกไปไหนกลัวจะไม่ปลอดภัย (ความรู้สึกกังวล)

แสวงหาความหมายในชีวิต

“หลังจากที่พ่อเสียไปความหมายในชีวิตของหนูคือ การตั้งใจเรียนและทำเป้าหมายในสิ่งที่หนูและครอบครัวอยากให้ เป็น อีกอย่างหนูจะสานฝันตามที่พ่อหวังไว้ ถึงแม้ว่าพ่อไม่อยู่แล้วแต่หนูยังมีแม่และน้อง ๆ ที่ยังเป็นกำลังใจอย่างสม่ำเสมอ เหมือนวันนี้อย่างไร โรงเรียนก็ได้กอดแม่ ขอพรจากแม่ รู้สึกว่าตนเองได้เติมเต็มความรักจากแม่มากขึ้นทำให้มีความสุขมีกำลังใจในการเรียน”

แนวคิดทฤษฎีให้การปรึกษาแบบการรู้การคิดพฤติกรรม พบว่า นักเรียนได้ปรับเปลี่ยนความคิดเชิงลบให้ลดน้อยลง มีความเศร้าโศก เสียใจ และวิตกกังวลต่อเหตุการณ์น้อยลง ทำให้ออนหลับสนิทมากขึ้น ตลอดจนมองเห็นคุณค่าของตนเองและมีความคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น ซึ่งทำให้เกิดการยอมรับต่อการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักมากขึ้น เนื่องจากผู้วิจัยให้นักเรียนมีทักษะและเทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดเชิงลบ เช่น ความรู้สึกเศร้า เสียใจ โกรธ แค้นใจ และความวิตกกังวล ให้มีเหตุผลมากขึ้นและแสดงอารมณ์ทางลบลดลง รวมถึงสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ตามกรอบความสัมพันธ์ระหว่าง A (Activating Event) หมายถึง เหตุการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น B (Beliefs) หมายถึง ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ และ C(Consequences) หมายถึง ผลที่ได้รับพฤติกรรม พร้อมยังปรับ B (Beliefs) ใหม่ และ C (Consequences) ใหม่ ของ Beck (1995, อ้างถึงในดวงมณี จงรักย์, 2552) ตัวอย่างดังนี้

การจัดการกับความรู้สึกเศร้า โศก เสียใจ

ตัวอย่างสมาชิกคนที่ 3

A = เราสูญเสียพ่อผู้เป็นที่รักไป

B = น่าจะเป็นความแค้นหรือเป็นความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้

C = เสียใจ เศร้าใจ ที่เกิดเหตุการณ์แบบนี้กับครอบครัวเรา

B (ใหม่) = มันเป็นเรื่องชีวิตของคนที่เกิดมา ต้องมีแก่ เจ็บ ตาย และสักวันอาจเป็นวันของเราเช่นกัน

C (ใหม่) = เสียใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและรู้สึกเสียใจน้อยลง ถึงยัง ใจชีวิตก็ยังต้องเดินก้าวต่อไปข้างหน้าเพื่อครอบครัวของเรา ถ้ายังเศร้าอยู่มันทำให้เราไม่มีความสุขและสุขภาพจิตเราเสียไป ผู้เราตั้งใจเรียนให้มาก ๆ ดีกว่า”

ตัวอย่างสมาชิกคนที่ 6

A = เป็นเหตุการณ์ที่พ่อ โดนยิงในบ้าน

B = เชื่อว่าอาจเป็นเหตุการณ์ความไม่สงบหรือเปล่า หรือใครจ้างให้มายิงพ่อ

C = มันทำให้โกรธ บางครั้งโกรธแค้นคนที่มาฆ่าพ่อจนมือไม้สั่นและไม่สามารถทำกิจกรรมได้

B (ใหม่) = มันคงถึงเวลาของพ่อแล้วที่ต้องจากเราไป ผู้สร้างคงกำหนดอายุของพ่อมาแล้วแค่นี้

C (ใหม่) = ทำให้เรามีความรู้สึกโกรธ แค้นใจ คนร้ายน้อยลง ในเมื่ออดีตมันไม่สามารถย้อนกลับไปได้เราก็ต้องยอมรับความเป็นจริงในสิ่งที่เกิดขึ้นและอยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุด”

การจัดการกับความรู้สึกโกรธ คับแค้นใจ

ตัวอย่างสมาชิกคนที่ 3

A = ตอนที่พ่อ โคนยง หนุอยู่กับแม่แค่ 2 คน

B = อาจเป็นเหตุการณ์ความไม่สงบหรือเปล่านั้น หรือใครจ้างให้มายิงพ่อ

C = โกรธ แค้นใจคนที่มาฆ่าพ่อ โกรธมาก ๆ เลย

B (ใหม่) = อายุพ่อจะสั้น ผู้สร้างคงกำหนดอายุมาแล้วนี่

C (ใหม่) = รู้สึกโกรธน้อยลง ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นให้มาก ๆ เรื่องในอดีตเรากลับไปแก้ไขไม่ได้ ส่วนคนร้ายก็ปล่อยเป็นหน้าที่ของอัลลอฮ์สักวันเค้าคงได้รับในสิ่งที่เขาทำกับเรา

ตัวอย่างสมาชิกคนที่ 6

A = ได้สูญเสียพ่อจากเหตุการณ์ความไม่สงบ

B = คนร้ายคงโกรธและแค้นที่พ่อเรามีอาชีพเป็นทหาร

C = โกรธและโมโหมาก ทำไมมาทำกับพ่อเราแบบนี้ พ่อเราทำอะไรผิดถึงต้องมาฆ่าพ่อ

B (ใหม่) = คงถึงเวลาของพ่อแล้วสินะที่ต้องจากเราไป พ่อมีบุญอยู่กับเราเพียงแค่นี้

C (ใหม่) = ทำให้เรารู้สึกโกรธคนร้ายน้อยลง และมีความรู้สึกไม่อยากจะรู้ว่าใครเป็นคนมาฆ่าพ่อเพราะเราไม่สามารถทำอะไรได้แล้ว

การจัดการกับความรู้สึกวิตกกังวล

ตัวอย่างสมาชิกคนที่ 3

A = พ่อ โคนคนร้ายยิงและเสียชีวิต

B = เสาลักไม่อยู่ ความเป็นอยู่และชีวิตก็ไม่ปลอดภัยเหมือนแต่ก่อน

C = กังวลว่าคนร้ายจะกลับมาทำร้ายคนในครอบครัวเราอีก โทษกลางคืนหนูจะตรวจเช็คว่ามีประตูรั้วและประตูหน้าต่างล็อกแล้วหรือยัง รู้สึกได้ถึงความปลอดภัยของครอบครัวเรา

B (ใหม่) = เรายังมี แม่ และญาติพี่น้อง หรือเพื่อนบ้านอยู่ใกล้เคียงบ้านเราที่คอยดูแลและเฝ้าระวัง

C (ใหม่) = รู้สึกวิตกกังวลกับคนร้ายน้อยลง และทำให้เราสบายใจและนอนหลับสนิทไม่ต้องกังวลอะไรมากมาย

ตัวอย่างสมาชิกคนที่ 6

A = เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคือ ได้สูญเสียพ่อเสียไป

B = เราอยู่ท่ามกลางเหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นที่คนร้ายไม่ชอบทหาร แล้วพ่อเราก็เป็นทหารทำให้พ่อเราต้องเสียไป

C = เกิดความวิตกกังวลว่า คนร้ายจะกลับมาฆ่าครอบครัวเราอีกไหม จะมาอยู่กับครอบครัวเราอีกไหมมันระแวงไปหมด

B (ใหม่) = คนเราก็ต้องมีเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่อง que ทุกคนต้องเจอ อายุของพ่อคงจะสั้นหรืออัลลอฮ์ผู้สร้างเรากำหนดอายุไขมาเพียงเท่านี้

C (ใหม่) = ผลที่ได้รับทางอารมณ์จากมากก็จะเหลือน้อยลง ทำให้เรากังวลใจและทุกข์ใจน้อยลง และพยายามอยู่กับปัจจุบันให้มาก ๆ และไม่ประมาทกับชีวิตของเรามากเกินไป

แนวคิดทฤษฎีให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง พบว่า นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสมและพอใจกับการเรียนหรือกิจกรรมที่ตนเองได้วางแผนและลงมือปฏิบัติได้จริงตามที่กำหนดไว้ เนื่องจากนักเรียนได้สำรวจความต้องการของตนเองที่สามารถลงมือปฏิบัติได้จริงในระยะเวลาอันสั้น และเห็นผลได้เร็ว โดยที่ผู้วิจัยมีส่วนร่วมในการวางแผน ตามขั้นตอน SAMI²C³ ของ Wubbolding (1999, อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2552) ประกอบด้วย แผนที่ย่อยไม่ซับซ้อน (Simple) สามารถบรรลุได้ (Attainable) เป็นพฤติกรรมที่วัดได้ (Measurable) ทำได้ทันทีทันใดหรือทำได้เร็วที่สุด (Immediate) ผู้นำกลุ่มมีส่วนร่วม (Involved) บุคคลเป็นผู้ควบคุมแผน (Controlled) ผู้กมัดตัวเอง (Committed) ปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ (Consistent) ตัวอย่างดังนี้

ตัวอย่างสมาชิกคนที่ 3

“ส่งการบ้านครบตามวันเวลาที่ครูกำหนด (S =ง่าย และ A =ทำได้) เช่น ทุกครั้งที่ครูส่งการบ้านก็รีบทำการบ้านเลย ทำให้สามารถส่งการบ้านตามเวลาที่ครูกำหนดไว้ทุกวิชา (C =สม่ำเสมอ) การส่งการบ้านครบตามเวลาสามารถเริ่มได้จากวันที่ตกลงกัน (I =ทำได้เร็วที่สุด) ด้วยความตั้งใจแน่วแน่ (C =เจตนามั่นคง) สามารถตรวจสอบได้ว่าวิชานั้นมีการบ้านส่งครูหรือไม่ (M =แผนวัดได้) การบ้านเป็นสิ่งที่สมาชิกในกลุ่มสามารถปฏิบัติได้เช่นกัน (C =สมาชิกเป็นผู้ควบคุมแผน) ผู้วิจัยมี

ส่วนร่วม โดยเสนอให้สมาชิกในกลุ่มทำการบ้านในรายวิชาที่มีการบ้าน (I =มีส่วนร่วม)

ตัวอย่างสมาชิกคนที่ 6

“กำหนดเวลาอ่านหนังสือหลังเลิกเรียนทุกวัน ๆ ละ 30 นาที (S =ง่าย และ A =ทำได้) และควรเพิ่มจำนวนเวลาอ่านหนังสือ โดยสามารถทำได้ทุกวันหลังเลิกเรียน (C =สม่ำเสมอ) และค่อยเพิ่มจำนวนเวลาในการอ่านหนังสือครั้งละ 15 นาที (S =ง่าย และ A =ทำได้) อ่านหนังสือด้วยสมาธิและด้วยความตั้งใจ (C =เจตนามั่นคง) ทุกครั้งหลังเลิกเรียนสามารถตรวจสอบได้ว่าอ่านหนังสือหรือไม่ (M =แผนวัดได้) ผู้วิจัยส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มอ่านหนังสือรายวิชาที่สนใจทำการบ้านในรายวิชาที่มีการบ้าน (I =มีส่วนร่วม) การอ่านหนังสือสมาชิกในกลุ่มทุกคนสามารถอ่านและจะอ่านที่ไหน เวลาไหนก็ได้เช่นกัน (C =สมาชิกเป็นผู้ควบคุมแผน)”

2. นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการจะมีผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก น้อยกว่านักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเป็นเพราะนักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการส่งผลให้ลดอาการที่ได้รับผลกระทบทางจิตใจและการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักตามที่ได้อภิปรายในข้อ 1 ส่วนนักเรียนที่ได้รับความรู้การศึกษาทางจิตวิทยา ซึ่งเป็นไปตามทำนองเดียวกันกับการเรียนรู้โดยมีผู้สอนเป็นผู้บรรยายเนื้อหา ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงทางทัศนคติ และพฤติกรรมย่อมมีประสิทธิภาพน้อยกว่าการเข้าร่วมกลุ่ม นอกจากนี้การสื่อสารมีปฏิสัมพันธ์น้อยกว่ากระบวนการกลุ่มสอดคล้องกับ Chickering & Gamson, 1987 (อ้างถึงใน Johnson, Johnson, & Holubec, 1992) กล่าวถึงข้อจำกัดในการใช้วิธีสอนแบบให้ความรู้หรือแบบบรรยายไว้ว่า วิธีสอนแบบบรรยายเป็นวิธีการสื่อสารทางเดียวจะส่งเสริมการเรียนรู้ระดับต่ำและให้ผลน้อยในการส่งเสริมการคิดหรือเปลี่ยนเจตคติ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. การปรึกษากลุ่มบูรณาการสามารถลดผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก หลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตในกลุ่มนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นครูแนะแนว ผู้ให้คำปรึกษา หรือนักจิตวิทยาโรงเรียน เป็นต้น ควรพิจารณาขั้นตอนในการนำกลุ่มการปรึกษากลุ่มบูรณาการ ไปใช้ นอกจากสามารถลดผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอัน

เป็นที่รักแล้วยังช่วยเหลือนักเรียนที่ได้รับผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักได้ที่หลายคนในเวลาเดียวกัน

2. การใช้การปรึกษากลุ่มบูรณาการนี้หากสมาชิกกลุ่มสามารถเข้าร่วมได้ทุกครั้งและทุกคนตามจำนวนครั้งของโปรแกรมที่กำหนดไว้และมีความต่อเนื่องสม่ำเสมอตามลำดับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบูรณาการ จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการลดผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักมากขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. การปรึกษากลุ่มบูรณาการมีผลต่อการลดผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก หลังเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ดังนั้นน่าจะเปลี่ยนกลุ่มตัวอย่างทดลองในกรณีอื่น ๆ เช่น ภัยพิบัติจากธรรมชาติ อุบัติเหตุ ไฟไหม้ เป็นต้น
2. ปรับเปลี่ยนแนวคิดของทฤษฎีที่จะนำมาบูรณาการ เพื่อให้สอดคล้องกับกรณีกลุ่มผู้ที่เผชิญเหตุการณ์วิกฤตนั้น ๆ
3. ควรศึกษาผลการปรึกษากลุ่มบูรณาการในตัวแปร เพศ และศาสนา ที่แตกต่างกัน

บรรณานุกรม

- กรรมนิภา เรืองเดช, อะหมัดลุดฟี กามา, ไพบูลย์ ชาวสวนศรีเจริญ และสุชาติ สังแก้ว. (2556). ปัจจัยทำนายคุณภาพชีวิตของผู้ได้รับความรุนแรงจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดยะลา. *Princess of Naradhiwas University Journal*, 5(2), 14-27.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2553). *หลักสูตรการปฐมพยาบาลทางจิตใจตามหลักการ EASE (Psychological First Aid: EASE)*. (พิมพ์ครั้งที่2). โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2555). คู่มือการปฏิบัติงานทีมช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ประสบภาวะวิกฤต. กรุงเทพฯ: บียอนด์ พับลิชชิง.
- กัมปนาท นาดามัน และ วรรณชนก จันทชุม. (2556). ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่มีต่อประชาชนในพื้นที่ตำบลคลองใหม่ อำเภอยะรัง จังหวัด ปัตตานี. ค้นเมื่อ 19 มีนาคม 2556, จาก <http://www.yiu.ac.th/e-majallah/index.php>
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พรินติ้ง เฮ้าส์.
- จิระสุข สุขสวัสดิ์ และอรัญญา ต้อยคัมภีร์. (2553). ประสบการณ์ความรุนแรง การเผชิญปัญหาและ ความสุขในจังหวัดชายแดนภาคใต้ของไทย: การวิจัยนำร่องแบบผสมวิธี. ค้นเมื่อ 28 กุมภาพันธ์ 2556, จาก http://www.cps.chula.ac.th/cps/pop_info_2551/Image+Data/Publications/Journal/journal-11-24/t-journal26-12f.pdf
- จิราภรณ์ อารยะรังสฤษดิ์. (2539). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. เชียงใหม่ : โครงการตำราและเอกสารวิชาการ.
- จรรย์ ชีรัชกุล. (2555). วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสัมภาษณ์ในผู้ถูกสัมภาษณ์ที่มีภาวะวิกฤตทางจิตใจจากเหตุการณ์รุนแรงในจังหวัดชายแดนภาคใต้ของไทย. ค้นเมื่อ 19 มีนาคม 2556, จาก <http://kaekae.oas.psu.ac.th/ojs/psuhsej/viewarticle.php?id=983>
- ฐาปนิก พญามงคล. (2552) ผลของโปรแกรมการฝึกตามแนวการบำบัดด้วยการรู้ การคิด และพฤติกรรมต่อความคิดอัตโนมัติทางลบ และพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ดารา การเกษร. (2551). ผลของการบำบัดทางพฤติกรรมความคิด (CBT) ต่อการลดอาการ PTSD ในผู้ที่มีบาดแผล ทางจิตใจจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดยะลา. ค้นเมื่อ 10 มีนาคม 2556, จาก <http://www.jvkk.go.th/research/qresearch.asp?code=0102495>

- คารา การะเกษร. (2553). ผลของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy: CBT) ต่อการลดอาการ Post Traumatic Stress Disorder: PTSD ของสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในอำเภอหนองจิก จังหวัดปัตตานี. ค้นเมื่อ 5 มีนาคม 2556, จาก <http://www.klb.dmh.go.th/index.php?m=research&op=&op=detail&gr=&researchId=1777>
- ดวงมณี จงรักษ์. (2546). บทบาทอาจารย์ที่ปรึกษาโดยกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยา: กรณีศึกษานักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. *วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 10(1), 273-287
- ดวงมณี จงรักษ์. (2552). ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- ดวงมณี จงรักษ์. (2554). เอกสารคำสอนการปรึกษาแบบกลุ่ม. ปัตตานี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ทิพย์สุดา สำเนียงเสนาะ. (2556). การเผชิญกับภาวะสูญเสียและเศร้าโศก. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 21(7) ฉบับพิเศษ, 658-667.
- ธนา นิลชัยโกวิทย์, จักรกฤษณ์ สุขยิ่ง, และชัชวาล ศิลปกิจ. (2545). แบบสอบถาม General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย (Thai GHQ 12 – 28 – 30 – 60). ค้นเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2556, จาก <http://www.dmh.go.th/test/download/files/ghq.pdf>
- นารี เจริญผลพิริยะ และคณะ. (2550). รายงานการศึกษาและพัฒนาฉบับสมบูรณ์โครงการเยียวยาครอบครัวผู้สูญเสียชีวิตและบาดเจ็บจากกรณีความรุนแรงใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้. ค้นเมื่อ 6 มีนาคม 2556, จาก [http://www.peace.mahidol.ac.th/th/document/Reliability/1Mental%20Curing%20final%20report \(Aug07\).pdf](http://www.peace.mahidol.ac.th/th/document/Reliability/1Mental%20Curing%20final%20report%20(Aug07).pdf)
- นันทา อักษรแก้ว. (2548). การศึกษาภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตอำเภอเมืองจังหวัดปัตตานี. *การประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 4 เรื่องสุขภาพจิตกับภัยพิบัติ*, วันที่ 6-8 กรกฎาคม 2548 ณ โรงแรมปรีนซ์พาเลซ, กรุงเทพมหานคร, หน้า 44.
- บุญดี เพชรรัตน์. (2546). การดูแลตัวเองด้านสุขภาพจิตของวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดสงขลา. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 11(1), 21-30.
- เบญจพร ปัญญา และรัชกรนิกร เอี่ยมพ่อง. (2552). อาการโรคเครียดภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญและภาวะซึมเศร้าในเด็กและวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 54(4), 347-356.

- เบญจพร ปัญญา, และสุตินดา จันทระเสนา. (2552). ปัญหาสุขภาพจิตนักเรียนในพื้นที่เกิดเหตุการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้. ค้นเมื่อ 6 มีนาคม 2556, จาก <http://www.dmh.go.th/abstract/details.asp?id=5331>
- ปรีทรศ ศิลปกิจ. (ม.ป.ป). บรรยายเรื่อง “วิกฤตสุขภาพจิต”. ค้นเมื่อ 13 เมษายน 2556, จาก <http://www.suanprung.go.th/suanprung%20MCC/mccpdf/paritat.pdf>
- ปรียาพร นูนนาค. (2549). ผลของการให้คำปรึกษาแบบผสมผสานเพื่อลดความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น. ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ผานิต บุญตระกูล. (2549). ภาวะสูญเสียและเศร้าโศก: ประสบการณ์หญิงหม้ายและภัยพิบัติ. สารนิพนธ์ พยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภณ. (2544). ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา.
- พนม ลิมอารีย์. (ม.ป.ป). ความรู้เบื้องต้นในการให้คำปรึกษากลุ่ม. ค้นเมื่อ 6 มีนาคม 2556, จาก <http://www.sut.ac.th/dsa/unit/dorms/consulting/consult.htm>
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2538). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระปณต คุณวาทุโธ (อิสรสกุล) และ สาระ มุขดี. (2554). ผลของการเยียวยาความเศร้าโศกของผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักด้วยกิจกรรมทางพุทธศาสนา และการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 56(4), 403-412.
- พระทรงเกียรติ ศรีจันทร์. (2552). ศึกษาวิถีชีวิตชาวพุทธในสถานการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ : กรณีศึกษาชาวพุทธในอำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- มณเฑียร สีดำ. (2553). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- มธุรดา สุวรรณโพธิ์. (2547). การเยียวยาจิตใจ (Psychological Healing). ค้นเมื่อ 2 มีนาคม 2556, จาก <http://www.thaifamilylink.net-psychological-healing>

- มยุรา อุดมเลิศปรีชา. (2552). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 4. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อุมาพร จันทสร. (2542). สถิติที่ไม่ใช้พารามิเตอร์. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ฟิสิกส์เซ็นเตอร์
- มารีนี สแลมเม. (2551). ปัญหาทางจิตใจและการดูแลตนเองด้านจิตใจที่สูญเสียบุคคลในครอบครัวจากสถานการณ์ความไม่สงบภาคใต้ : กรณีศึกษา อำเภอเกาะพ้อ จังหวัดปัตตานี. ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ยุพา แดงภักดี. (2549). ผลของการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ยุวนิดา อารามรมย์. (2550). ประสบการณ์ของครอบครัวผู้ป่วยวิกฤตและใกล้ตาย. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- รุ่งนภา อุดานนท์. (2557). ผลของโปรแกรมสุขภาพจิตศึกษาต่อผู้ป่วยโรคซึมเศร้า. ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วาโร เฟ็งสวัสดิ์. (2551). วิธีวิทยาการวิจัย. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- วชิระ เฟ็งจันทร์. (2552). รายงานพิเศษ: ถอดบทเรียนงานเยียวยาจิตใจเคมพลั่ง "อีด ฮีด สู้" เป็นวัคซีนสร้างภูมิคุ้มกัน ให้คนไทยรับมือกับวิกฤตต่าง ๆ . ค้นเมื่อ: 9 มีนาคม 2556, จาก <http://www.ryt9.com/s/bmnd/656859>
- วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และพงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2556). ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศุภจิต สนธิสุข. (2550). เยียวยาจิตใจผู้ประสบภัยจากไฟใต้สู่ความมั่นคงทางจิตใจ. ค้นเมื่อ 2 มีนาคม 2556, จาก : <http://www.oknation.net/blog/print.php?id=121826>
- ศุภวรรณ ทองแดง. (2551). การปฏิบัติของพยาบาลเพื่อช่วยเหลือบุคคลในช่วยวิกฤตจากเหตุการณ์ความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้. ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

- ศูนย์วิกฤตสุขภาพจิต โรงพยาบาลสวนสราญรมย์. (ม.ป.ป.). *ภาวะวิกฤตจากภัยพิบัติ (Adventitious Crisis)*. ค้นเมื่อ 25 มีนาคม 2556, จาก http://www.dmhweb.dmh.go.th/sranrom/13article_th1.html
- ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้. (2555). *สรุปเหตุการณ์ความรุนแรงในจังหวัดชายแดนภาคใต้*. ค้นเมื่อ 10 มีนาคม 2556, จาก <http://www.deepsouthwatch.org>
- ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้. (2555). *สรุปข้อมูลครู/บุคลากรทางการศึกษา/นักเรียน/นักศึกษาที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ (4 มกราคม 2547 – 7 กันยายน 2553)*. ค้นเมื่อ 10 มีนาคม 2556, จาก <http://www.deepsouthwatch.org/node/961>
- สมหมาย แดงสกุล และธาดา วิมลวัตรเวที. (2544). *สุขศึกษาและพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช.
- สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์. (2553). *คู่มือการช่วยเหลือเยียวยาจิตใจประชาชนในภาวะวิกฤตฉบับปรับปรุง*. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สวนีย์ สุขเจริญ. (2553). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น*. ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุนีย์ เคารนวล. (2551). *ประสบการณ์การปฏิบัติหน้าที่ของพยาบาลในสถานการณ์ความสงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้*. ปรินญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต การพยาบาลผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สุใจ ส่วนไพโรจน์. (2545). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อนิสัยและเจตคติในการเรียนของนักศึกษาวิชาเอกคณิตศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์*. ค้นเมื่อ 21 มีนาคม 2556, จาก <http://educms.pn.psu.ac.th/edu/jn/printarticle.php?id=49&layout=ps>
- สุชาดา อุดมลาภสกุล, ถนอมศรี อินทนนท์ และวันดี สุทธรังสี. (2554). *การสร้างเสริมสุขภาพจิตของสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้*. *Princess of Naradhiwas University Journal*, 3(2), 29-40.
- อรพินทร์ ชูชม. (2552). *การวิจัยกึ่งทดลอง*. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 15(1), 1-15.
- อังคณา ช่วยคำชู. (2554). *ผลของการให้คำปรึกษาตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มต่ออาการซึมเศร้าและพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีโรคซึมเศร้าร่วม*. *วารสารสภาการพยาบาล*, 26(1), 70-81.

อาดัม นีละไพจิตร. (2548). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อคุณค่าของคนของผู้ต้องขัง. ปรินญาวิทยาสาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา.

อภิชาติ มุกคาม่วง. (2551). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

อินทรา ปัทมินทร. (2548). ผลกระทบทางสุขภาพจิตจากภัยพิบัติและบาดแผลทางจิตใจที่มีต่อบุคคล ครอบครัวและชุมชน: องค์ความรู้และการช่วยเหลือ. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

Chongruksa, D., Parinyapol, P., Sawatsri, P., & Pansomboon, C. (2012). Efficacy of eclectic group counseling in addressing stress among Thai police officers in terrorist situations. *Counselling Psychology Quarterly*, 25 (3), pp. 83–96

Graziano, A. M., & Rsaulin, M. L. (2007). *Research methods*. Boston: Ally & Bacon.

Ilkhchi, S. V., Poursharifi, H., & Alilob, M. M. (2011) The effectiveness of Cognitive-Behavioral Group Therapy on self-efficacy and assertiveness among anxious female students of high schools. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30(2011), 2586 – 2591.

Johnson, D., Johnson, R., & Holubec, E. (1992). *Advanced cooperative learning*. Edina, Minnesota: Interaction Book Company.

Kubler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York: Scribner

Lani, J. (2013). *Mann-Whitney U Test*. Retrieved December 12, 2013, From <https://www.statisticssolutions.com/mann-whitney-u-test/>

Ohlsen, M. M. (1970). *Group counseling*. New York: Holt Rinehart and Winston.

Shoaakazemia, M., Javidb, M. M., & Tazekand, F. E. (2014). The Effect of Cognitive Behavioral Therapy on reduction of obsessive-compulsive disorder symptoms in girl students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159(2014), 738 – 742.

ภาคผนวก ก
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มตัวอย่าง (n = 12)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	5	41.66
หญิง	7	58.33
เกรดเฉลี่ย		
1.00-1.50	1	8.33
1.51-2.00	0	0.00
2.01-2.50	2	16.66
2.51-3.00	6	50.00
3.01-3.50	3	25.00
3.51-4.00	0	0.00
ศาสนา		
อิสลาม	7	58.33
พุทธ	5	41.66
คริสต์	0	0.00
ระดับชั้น		
ม.1	6	50.00
ม.2	4	33.33
ม.4	2	16.66

ข้อมูลเกี่ยวกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก	กลุ่มตัวอย่าง (n = 12)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. นักเรียนรู้สึก เศร้า เสียใจ อย่างมากจากการเสียชีวิตของบุคคลที่นักเรียนรัก		
มากที่สุด	9	75.00
มาก	2	16.66
บางครั้ง	1	8.33
น้อย	0	0.00
ไม่เลย	0	0.00
2. บุคคลที่นักเรียนรักที่เสียชีวิตไปแล้วนั้นมีความเกี่ยวข้องกับนักเรียนในฐานะใด		
พ่อ/แม่	12	100.0
พี่น้อง	0	0.00
คนรัก (แฟน)	0	0.00
ญาติ	0	0.00
อื่น ๆ	0	0.00
3. ในชีวิตปกติก่อนผู้ที่นักเรียนรักเสียชีวิต นักเรียนกับบุคคลที่รักนั้นมีความผูกพัน ดูแล และใกล้ชิดกันเพียงใด		
มากที่สุด	9	75.00
มาก	2	16.66
ปานกลาง	1	8.33
น้อย	0	0.00
น้อยที่สุด	0	0.00

ข้อมูลเกี่ยวกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก	กลุ่มตัวอย่าง (n = 12)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
4. นักเรียนมีโอกาสเตรียมใจก่อนการเสียชีวิตของผู้ที่นักเรียนรัก		
ได้เตรียมใจ	1	8.33
เตรียมใจได้น้อย	1	8.33
ไม่ได้เตรียมใจ	10	83.33
5. คนที่นักเรียนรักจากไปแล้ว		
1 ปี	1	8.33
2 ปี	2	16.66
3 ปี	1	8.33
4 ปี	4	33.33
5 ปี	1	8.33
6 ปี	1	8.33
7 ปี	0	0.00
8 ปี	2	16.66

ภาคผนวก ข

แผนงานกลุ่มการปรึกษากลุ่มบูรณาการ

ครั้งที่ 1

การสร้างสัมพันธภาพ/ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม และประโยชน์และสิทธิอันพึงได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทำความเข้าใจและทราบข้อตกลงร่วมกันเกี่ยวกับกติกา การปฏิบัติในการเข้าร่วมกลุ่ม และบทบาทหน้าที่ในการเป็นสมาชิกกลุ่มเบื้องต้น
3. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างสมาชิกและผู้นำกลุ่ม

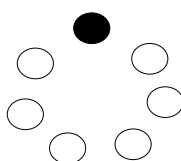
อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ดินสอ
3. เครื่องบันทึกเสียง

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. เริ่มต้นโดยผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม (ดังภาพ) แล้วแนะนำตนเองโดยเริ่มต้นที่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มตามลำดับ



● = ผู้นำกลุ่ม
○ = สมาชิกกลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มทราบวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม ประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากการเข้ากลุ่ม ระยะเวลาในการดำเนินการและสถานที่ พร้อมเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นของการอยู่ด้วยกันภายในกลุ่ม

3. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ ดินสอ ให้กับสมาชิกในกลุ่ม จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มจับคู่กัน

4. เมื่อสมาชิกในกลุ่มจับคู่ ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกทุกคู่ผลัดกันถามคู่ของตัวเองดังต่อไปนี้

- ชื่อ – นามสกุล

- ชื่อเล่น

- ภูมิลำเนา

- เรียนอยู่ชั้น

- นิสัยใจคอ

- ความฝัน / อนาคต

5. เมื่อสมาชิกทุกคู่ผลัดกันถามเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกทุกคู่แนะนำคู่ของตัวเอง พร้อมเปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกซักถามเพิ่มเติม

6. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญและเพิ่มเติมข้อตกลงในการอยู่ด้วยกัน จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มพร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย

7. ผู้นำกลุ่มทำการนัดหมายในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2 - 3

ภูมิหลังการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มร่วมกันทำความเข้าใจภูมิหลังเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ระบายเรื่องราวที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักตามขั้นตอนของกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก
3. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ทราบถึงกระบวนการการสูญเสียที่เกิดขึ้นกับตนเอง

อุปกรณ์

1. ใบความรู้ “กระบวนการการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก”
2. เครื่องบันทึกเสียง

ระยะเวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกในกลุ่มและถามความรู้สึกในวันนี้
2. ให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่แล้วตลอดจนข้อตกลงในกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มให้อ่านวชิให้แต่ละคนแลกเปลี่ยนความรู้สึกว่าเป็นอย่างไรบ้าง พร้อมสะท้อนความรู้สึกซึ่งกันและกัน
4. ผู้นำกลุ่มให้อ่านวชิให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนเล่าถึงภูมิหลัง เรื่องราวที่ประสบกับความทุกข์จากเหตุการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ เมื่อสมาชิกคนใดคนหนึ่งเล่าเรื่องราวของตนเองเสร็จ ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกได้ซักถามและแสดงความคิดเห็น
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยให้ผู้นำกลุ่มเป็นคนกล่าวนำวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
6. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ “กระบวนการการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก” เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มทำความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก
7. ผู้นำกลุ่มให้อ่านวชิให้สมาชิกในกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็นกระบวนการการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก
8. ผู้นำกลุ่มให้อ่านวชิให้สมาชิกในกลุ่มระบายเรื่องราวที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักตามขั้นตอนของกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

9. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญ และให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม พร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย

10. ผู้นำกลุ่มทำการนัดหมายในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ใบความรู้ กระบวนการและปฏิกิริยาการตอบสนองการสูญเสีย

การตอบสนองต่อการสูญเสียตามแนวคิดของ คูเบอร์-รอส

กระบวนการและปฏิกิริยาการตอบสนองการสูญเสียปฏิกิริยาการตอบสนองต่อการสูญเสียประกอบไปด้วย 5 ระยะ

1. ระยะตกใจและปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง (Denial) การที่เราพบกับความสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ชั้นแรกอาจจะไม่ยอมรับความจริงว่าเกิดการสูญเสียขึ้น เรามักจะปฏิเสธจากจิตสำนึกหรือจิตไร้สำนึกของเราเอง ภายหลังกนรักสูญเสียไปนั้นใน ระยะแรกนี้ เราจะรู้สึกงุนงง (Stunned) และมึนชา (Numbness) และตกใจราวกับว่าไม่เชื่อสายตาว่าคนที่เรารักนั้น ได้สูญเสียไปแล้ว
2. ระยะโกรธ (Anger) จากที่เราปฏิเสธไม่ยอมรับความจริงกับการสูญเสียไปแล้ว บางคนจะมีอารมณ์โกรธจะมาแทนที่ อาจจะเป็นการโกรธตนเอง โกรธคนอื่น และคนรอบๆข้าง ที่ตนเองต้องสูญเสียคนที่รักไป ในระยะนี้อาจจะมีอาการว้าวุ่น (Agitation) สมาธิไม่ดี นอนหลับไม่ดี ฝันเห็นภาพ หรือได้ยินเสียงของคนทีสูญเสียไป และรู้สึกวุ่นวาย มีความคิดที่ไม่ได้ทำบางสิ่งบางอย่าง
3. ระยะต่อรอง (Bargaining) เป็นระยะที่เราเริ่มรับรู้ว่ามีคนคนที่เรารักได้จากไปแล้ว แต่จะบางครั้งเราจะพยายามหาสิ่งที่ต่อรองด้วยการแสดงความหวัง เพื่อยืดยื้อระยะเวลาของการสูญเสีย
4. ระยะเศร้า (Depression หรือ Preparatory Grieving) เป็นระยะที่เกิดความเศร้า เสียใจอย่างรุนแรง มักมีพฤติกรรมการแยกตัวกับสังคม ไม่พูดคุย ร้องไห้ และเศร้าโศก
5. ระยะยอมรับ (Acceptance) เป็นระยะที่เริ่มสู่สภาพเดิม ยอมรับกับการสูญเสียที่เกิดขึ้นได้ มองเหตุการณ์ที่สูญเสียอย่างพิจารณามากขึ้น มีจุดมุ่งหมายมากขึ้น (objectivity)

ปฏิกิริยาการตอบสนองการสูญเสีย เป็นกระบวนการตอบสนองตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่การปรับตัวต่อการสูญเสียที่เกิดขึ้นได้ และเป็นประสบการณ์ที่ทำให้เราเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมใหม่ได้อย่างปกติสุข

ครั้งที่ 4

ความหมายของชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มค้นพบความชัดเจนในความหมายของชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการมีสติ ความรู้สึก และการยอมรับ ของตนเองต่อการดำรงชีวิต

อุปกรณ์ เครื่องบันทึกเสียง

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกในกลุ่มและถามความรู้สึกในวันนี้
2. ให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนข้อตกลงในกลุ่ม
3. ให้สมาชิกกลุ่มจับคู่กัน เพื่อทบทวนและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่แล้ว
4. ผู้นำเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงความจำเป็นหรือไม่
อย่างไรที่ต้องให้ความหมายของชีวิต และดีหรือไม่อย่างไร
5. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มร่วมสำรวจความหมายในชีวิตของตนเอง จากนั้น
ร่วมกันแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มแสดงความคิดเห็นจาก
ประเด็นเหล่านี้
 - ความหมายของชีวิตในทัศนคติของตนเองคืออะไร
 - รู้สึกอย่างไรกับวิถีชีวิตของตนเองในปัจจุบัน
 - สิ่งใดที่ต้องการจากตนเอง
 - สิ่งใดคือพลังใจเมื่อยามท้อแท้หรือหมดกำลังใจ
6. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญ และให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม
พร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
7. ผู้นำกลุ่มทำการนัดหมายในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่ 5-6

การจัดการกับความรู้สึกเศร้า เสียใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจการเกิดความรู้สึกเศร้า เสียใจ ตามหลักการให้การปรึกษาแบบการรู้คิดพฤติกรรม
2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การจัดการกับความรู้สึกเศร้า เสียใจ โดยอาศัยเทคนิคการให้การปรึกษาแบบการรู้คิดพฤติกรรม

อุปกรณ์

1. ใบความรู้ “การให้การปรึกษาแบบการรู้คิดพฤติกรรม”
2. ใบงาน “การจัดการกับความรู้สึกเศร้า เสียใจ โดยอาศัยเทคนิคการให้การปรึกษาแบบการรู้คิดพฤติกรรม”
3. ดินสอ
4. เครื่องบันทึกเสียง

ระยะเวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกในกลุ่มและถามความรู้สึกในวันนี้
2. ให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนข้อตกลงในกลุ่ม
3. ให้สมาชิกกลุ่มจับคู่กัน เพื่อทบทวนและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่แล้ว
4. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก
5. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ “การให้การปรึกษาแบบการรู้คิดพฤติกรรม” ให้สมาชิกอ่านและทำความเข้าใจ และร่วมกันอภิปรายสิ่งที่ได้อ่านจากใบความรู้
6. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนเรื่องราวความรู้สึกเศร้า เสียใจ จากเหตุการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก
7. ให้สมาชิกในกลุ่มเขียนความรู้สึกเศร้า เสียใจ จากเหตุการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก โดยอาศัยเทคนิคกรอบ ABC จากนั้นให้สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนภายในกลุ่ม
8. ให้สมาชิกปรับ/ลด ความรู้สึกเศร้า เสียใจ โดยปรับเปลี่ยนความเชื่อเดิม (B = Belief) เป็นความเชื่อใหม่ จากนั้นให้สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนภายในกลุ่ม

9. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญ และให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม พร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย

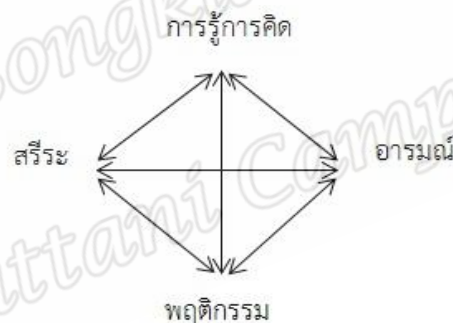
10. ผู้นำกลุ่มทำการนัดหมายในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ใบความรู้

การให้การปรึกษาแบบการรู้คิดพฤติกรรม

การให้การปรึกษาแบบการรู้คิดพฤติกรรม คือ การใช้กระบวนการและเทคนิคของการเรียนรู้มาใช้ในการเปลี่ยนความคิด ความเชื่อของบุคคลที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม โดยช่วยให้บุคคลปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อของตนให้เกิดความคิดที่ถูกต้องเหมาะสมและสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมการแสดงออก ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายที่มีความเชื่อมโยงกัน โดยเฉพาะความคิดที่มีผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมการแสดงออก ถ้าหากความคิดเหล่านั้นเป็นความคิดในแง่ลบก็จะส่งผลทำให้มีอารมณ์และมีปฏิกิริยาต่อร่างกายของเรา เช่น หัวใจเต้นแรง เหงื่อออก และมีผลต่อพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมที่เราหลีกเลี่ยง ความสัมพันธ์เหล่านี้แสดงไว้ใน ไดอะแกรม



ซึ่งไดอะแกรมดังกล่าวสามารถทำความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม การรู้การคิด และสรีระ ดังนี้

- A ใช้แทน **Activating Event** หมายถึง เหตุการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น
- B ใช้แทน **Beliefs** หมายถึง ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ เป็นความคิดที่เกิดขึ้นทันทีส่งผลร้ายกับตน
- C ใช้แทน **Consequences** หมายถึง ผลที่ได้รับทางอารมณ์

ใบงาน

“การจัดการกับความรู้สึกเศร้า เสียใจ โดยอาศัยเทคนิคการให้การศึกษาแบบการรู้คิดพฤติกรรม”

คำชี้แจง ให้สมาชิกในกลุ่มเขียนความรู้สึกเศร้า เสียใจ จากเหตุการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก โดยอาศัยเทคนิคกรอบ ABC พร้อมให้สมาชิกปรับ/ลด ความรู้สึกเศร้า เสียใจ โดยปรับเปลี่ยนความเชื่อเดิม (B = Belief) ซึ่งเป็นความเชื่อใหม่ และผลที่ได้รับทางอารมณ์ (C = Consequences)

<p>เหตุการณ์ที่ 1</p> <p>A หมายถึง เหตุการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>B หมายถึง ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>C หมายถึง ผลที่ได้รับทางอารมณ์</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>เหตุการณ์ที่ 1 ปรับ/ลด ความรู้สึกเศร้า เสียใจ</p> <p>B (ใหม่) หมายถึง ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>C (ใหม่) หมายถึง ผลที่ได้รับทางอารมณ์</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>เหตุการณ์ที่ 2</p> <p>A หมายถึง เหตุการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>B หมายถึง ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>C หมายถึง ผลที่ได้รับทางอารมณ์</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>เหตุการณ์ที่ 2 ปรับ/ลด ความรู้สึกเศร้า เสียใจ</p> <p>B (ใหม่) หมายถึง ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>C (ใหม่) หมายถึง ผลที่ได้รับทางอารมณ์</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

ครั้งที่ 7

การจัดการกับความรู้สึกคับแค้นใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจการเกิดความรู้สึกคับแค้นใจ ตามหลักการให้การปรึกษาแบบการรู้คิดพฤติกรรม
2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การจัดการกับความรู้สึกคับแค้นใจโดยอาศัยเทคนิคการให้การปรึกษาแบบการรู้คิดพฤติกรรม

อุปกรณ์

1. ใบงาน “การจัดการกับความรู้สึกคับแค้นใจ โดยอาศัยเทคนิคการให้การปรึกษาแบบการรู้คิดพฤติกรรม”
2. ดินสอ
3. เครื่องบันทึกเสียง

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกในกลุ่มและถามความรู้สึกในวันนี้
2. ให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนข้อตกลงในกลุ่ม
3. ให้สมาชิกกลุ่มจับคู่กัน เพื่อทบทวนและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่แล้ว
4. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนเรื่องราวความรู้สึกคับแค้นใจจากเหตุการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก
5. ให้สมาชิกในกลุ่มเขียนความรู้สึกคับแค้นใจจากเหตุการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก โดยอาศัยเทคนิคกรอบ ABC จากนั้นให้สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนภายในกลุ่ม
6. ให้สมาชิกปรับ/ลด ความรู้สึกคับแค้นใจ โดยปรับเปลี่ยนความเชื่อเดิม (B = Belief) เป็นความเชื่อใหม่ จากนั้นให้สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนภายในกลุ่ม
7. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญ และให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม พร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
8. ผู้นำกลุ่มทำการนัดหมายในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ใบงาน

การจัดการกับความรูสึกับแค่นใจ โดยอาศัยเทคนิคการให้การปรึกษาแบบการรู้คิดพฤติกรรม

คำชี้แจง ให้สมาชิกในกลุ่มเขียนความรูสึกับแค่นใจจากเหตุการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก โดยอาศัยเทคนิคกรอบ ABC พร้อมให้สมาชิกปรับ/ลด ความรูสึกับแค่นใจ โดยปรับเปลี่ยนความเชื่อเดิม (B = Belief) ซึ่งเป็นความเชื่อใหม่ และผลที่ได้รับทางอารมณ์ (C = Consequences)

<p>เหตุการณ์ที่ 1</p> <p>A หมายถึง เหตุการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>B หมายถึง ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>C หมายถึง ผลที่ได้รับทางอารมณ์</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>เหตุการณ์ที่ 1 ปรับ/ลด ความรูสึกับแค่นใจ</p> <p>B (ใหม่) หมายถึง ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>C (ใหม่) หมายถึง ผลที่ได้รับทางอารมณ์</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>เหตุการณ์ที่ 2</p> <p>A หมายถึง เหตุการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>B หมายถึง ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>C หมายถึง ผลที่ได้รับทางอารมณ์</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>เหตุการณ์ที่ 2 ปรับ/ลด ความรูสึกับแค่นใจ</p> <p>B (ใหม่) หมายถึง ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>C (ใหม่) หมายถึง ผลที่ได้รับทางอารมณ์</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

ครั้งที่ 8

การจัดการกับความวิตกกังวล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจการเกิดความรู้สึกวิตกกังวล ตามหลักการให้การปรึกษาแบบการรู้คิดพฤติกรรม
2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การจัดการกับความวิตกกังวล โดยอาศัยเทคนิคการให้การปรึกษาแบบการรู้คิดพฤติกรรม

อุปกรณ์

1. ใบงาน “การจัดการกับความวิตกกังวล โดยอาศัยเทคนิคการให้การปรึกษาแบบการรู้คิดพฤติกรรม”
2. ดินสอ
3. เครื่องบันทึกเสียง

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกในกลุ่มและถามความรู้สึกในวันนี้
2. ให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนข้อตกลงในกลุ่ม
3. ให้สมาชิกกลุ่มจับคู่กัน เพื่อทบทวนและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่แล้ว
4. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนเรื่องราวความรู้สึกวิตกกังวลจากเหตุการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก
5. ให้สมาชิกในกลุ่มเขียนความรู้สึกวิตกกังวลจากเหตุการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก โดยอาศัยเทคนิคกรอบ ABC จากนั้นให้สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนภายในกลุ่ม
6. ให้สมาชิกปรับ/ลด ความรู้สึกวิตกกังวล โดยปรับเปลี่ยนความเชื่อเดิม (B = Belief) เป็นความเชื่อใหม่ จากนั้นให้สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนภายในกลุ่ม
7. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญ และให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม พร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
8. ผู้นำกลุ่มทำการนัดหมายในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ใบงาน

การจัดการกับความวิตกกังวล โดยอาศัยเทคนิคการให้การปรึกษาแบบการรู้คิดพฤติกรรม

คำชี้แจง ให้สมาชิกในกลุ่มเขียนความวิตกกังวลจากเหตุการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก โดยอาศัยเทคนิคกรอบ ABC พร้อมให้สมาชิกปรับ/ลด ความวิตกกังวล โดยปรับเปลี่ยนความเชื่อเดิม (B = Belief) ซึ่งเป็นความเชื่อใหม่ และผลที่ได้รับทางอารมณ์ (C = Consequences)

<p>เหตุการณ์ที่ 1</p> <p>A หมายถึง เหตุการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>B หมายถึง ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>C หมายถึง ผลที่ได้รับทางอารมณ์</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>เหตุการณ์ที่ 1 ปรับ/ลด ความวิตกกังวล</p> <p>B (ใหม่) หมายถึง ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>C (ใหม่) หมายถึง ผลที่ได้รับทางอารมณ์</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>เหตุการณ์ที่ 2</p> <p>A หมายถึง เหตุการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>B หมายถึง ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>C หมายถึง ผลที่ได้รับทางอารมณ์</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>เหตุการณ์ที่ 2 ปรับ/ลด ความวิตกกังวล</p> <p>B (ใหม่) หมายถึง ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>C (ใหม่) หมายถึง ผลที่ได้รับทางอารมณ์</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

ครั้งที่ 9

การวางแผนชีวิตเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มตระหนักถึงคุณค่าของตนเองจากประสบการณ์ที่ผ่านมา เพื่อมุ่งไปสู่ความหมายในชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้วางแผนเส้นทางชีวิตใหม่

อุปกรณ์ เครื่องบันทึกเสียง

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกในกลุ่มและถามความรู้สึกในวันนี้
2. ให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนข้อตกลงในกลุ่ม
3. ให้สมาชิกกลุ่มจับคู่กัน เพื่อทบทวนและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่แล้ว
4. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มค้นหาคุณค่าของตนเองจากประสบการณ์ที่ได้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มมองเห็นศักยภาพของตนเองเพิ่มขึ้น
5. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของตนเองจากประเด็นเหล่านี้
 - เส้นทางชีวิตใหม่ของตนเองเพื่อขับเคลื่อนไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้
 - วางแผนการเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคบนเส้นทางชีวิตใหม่
 - สิ่งที่ต้องปรับปรุงและพัฒนาตนเอง เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จที่วางไว้
6. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญ และให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม พร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
7. ผู้นำกลุ่มทำการนัดหมายในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่ 10

สำรวจความต้องการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสำรวจความต้องการ โดยคำนึงถึงความเป็นจริงและความเป็นไปได้
2. เพื่อให้สมาชิกมีแรงจูงใจตามความต้องการและทำการตกลงใจผู้ที่มีร่วมกัน

อุปกรณ์ เครื่องบันทึกเสียง

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกในกลุ่มและถามความรู้สึกในวันนี้
2. ให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนข้อตกลงในกลุ่ม
3. ให้สมาชิกกลุ่มจับคู่กัน เพื่อทบทวนและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่แล้ว
4. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นเรื่อง “สิ่งที่ฉันต้องการ, สิ่งที่ฉันได้รับแล้ว, สิ่งที่ฉันยังไม่ได้รับ และสิ่งที่ฉันไม่ต้องการ แต่ได้รับ” โดยคำนึงถึงความเป็นจริงและความเป็นไปได้ และสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ในระยะสั้น
5. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนและแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม
6. ให้สมาชิกในกลุ่มทำสัญญาใจของความต้องการร่วมกัน
7. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญ พร้อมให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายพูดคุยซักถามแสดงความคิดเห็นการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
8. ผู้นำกลุ่มทำการนัดหมายในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่ 11

สำรวจและวางแผน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทบทวนทิศทางแผนการปฏิบัติของสมาชิกและปรับเปลี่ยนให้สามารถใช้ได้จริง
2. เพื่อให้สมาชิกสำรวจและประเมินพฤติกรรมของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกวางแผนแก้ไขพฤติกรรมตามขั้นตอน SAMI²C³

อุปกรณ์

1. ใบความรู้เรื่อง “SAMIC³”
2. เครื่องบันทึกเสียง

ระยะเวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกในกลุ่มและถามความรู้สึกในวันนี้
2. ให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนข้อตกลงในกลุ่ม
3. ให้สมาชิกกลุ่มจับคู่กัน เพื่อทบทวนและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่แล้ว
4. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันสำรวจความต้องการของตนเองในครั้งที่ผ่านมาและแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับการสูญเสียที่จะเกิดขึ้นถ้าหากไม่ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ว่าจะส่งผลอย่างไรต่อชีวิตและอนาคต พร้อมวิธีการเอาชนะอุปสรรคต่างๆที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง
5. ให้สมาชิกตั้งเป้าหมายและวางแผนการเปลี่ยนพฤติกรรม ตามสูตรของหลักการวางแผน คือ SAMI²C³ ซึ่งเป็นขั้นตอนที่มีความเหมาะสม ไม่ซับซ้อนยุ่งยาก และสมาชิกสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง
6. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญ พร้อมให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายพูดคุยซักถาม แสดงความถึงการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
6. ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้าน โดยให้เริ่มปฏิบัติตามแผนที่วางไว้เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ พร้อมให้กำลังใจและแสดงความเชื่อมั่นในตัวสมาชิกว่าสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตลอดจนสามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ และทำการนัดหมายในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ใบความรู้ การวางแผนตาม SAMIC³

การวางแผนที่ดีควรวางแผนที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง ซึ่งจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ที่ดีกว่าเดิม เพื่อเป็นแนวทางสำหรับให้ดำเนินการเป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยแผนที่วางนั้นต้องมีลักษณะ SAMIC³ ดังนี้

1. S –Simple คือ เป็นแผนที่ง่ายไม่ยุ่งยากซับซ้อน กะทัดรัด เจาะจง
2. A- Attainable คือ เป็นแผนที่สามารถบรรลุได้ ต้องไม่ยากเกินไป หรือเป็นแผนระยะยาว
3. M-Measurable คือ เป็นแผนที่สามารถวัดได้ และสามารถบอกวันเวลาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างชัดเจน
4. I-Immediate คือ เป็นแผนที่สำเร็จได้รวดเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ หรือทำได้ทันที
5. I-Involve คือ เป็นแผนที่ผู้นำกลุ่มสามารถเข้าไปมีส่วนร่วมในการวางแผน
6. C-Controlled คือ แผนจะถูกควบคุมโดยตัวเอง โดยไม่ขึ้นอยู่กับบุคคลอื่น
7. C-Committed คือ การสัญญาว่าจะนำแผนไปปฏิบัติอย่างตั้งใจจริง
8. C-Consistent คือ แผนที่วางไว้ต้องนำไปปฏิบัติซ้ำๆ หรือปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

ครั้งที่ 12

ตรวจสอบและปรับแผน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อตรวจสอบแผนการที่นำไปปฏิบัติของสมาชิก
2. เพื่อปรับแผนให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง
3. เพื่อส่งเสริมและสร้างแรงจูงใจ ให้มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

อุปกรณ์ เครื่องบันทึกเสียง

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกในกลุ่มและถามความรู้สึกในวันนี้
2. ให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนข้อตกลงในกลุ่ม
3. ให้สมาชิกกลุ่มจับคู่กัน เพื่อทบทวนและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่แล้ว
4. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มเล่าถึงสิ่งที่ได้ปฏิบัติตามแผน สามารถปฏิบัติตามแผนหรือไม่ อย่างไรบ้าง และอุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างปฏิบัติพร้อมวิธีแก้ไข
5. จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มทั้งที่สามารถปฏิบัติตามแผน และไม่สามารถปฏิบัติตามแผน ให้สมาชิกปรับแผนหรือตั้งเป้าหมายใหม่อีกครั้ง โดยให้มีเหมาะสมกับตนเองที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง
6. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนแผนที่ได้ปรับใหม่
7. ให้สมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
8. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญ พร้อมให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายพูดคุยซักถาม แสดงความถึงการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
9. ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้าน โดยให้เริ่มปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ พร้อมให้กำลังใจแสดงความเชื่อมั่นในตัวสมาชิกว่าสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และสามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ และทำการนัดหมายในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่ 13

ตรวจสอบแผนและเตรียมความพร้อมก่อนยุคิ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อตรวจสอบแผนการปฏิบัติในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิก
2. เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนยุคิการให้การปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในการปฏิบัติพฤติกรรมของสมาชิก

อุปกรณ์ เครื่องบันทึกเสียง

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกในกลุ่มและถามความรู้สึกในวันนี้
2. ให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนข้อตกลงในกลุ่ม
3. ให้สมาชิกกลุ่มจับคู่กัน เพื่อทบทวนและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่แล้ว
4. ผู้นำกลุ่มเื้ออำนวยความสะดวกให้สมาชิกในกลุ่มเล่าถึงสิ่งที่ได้ปฏิบัติตามแผน สามารถปฏิบัติตามแผนหรือไม่ อย่างไรบ้าง และอุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างปฏิบัติพร้อมวิธีแก้ไข
5. ให้สมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
6. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญ พร้อมให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายพูดคุยซักถาม แสดงความถึงการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
7. ผู้นำกลุ่มแจ้งให้สมาชิกทราบว่าการเข้ากลุ่มครั้งต่อไปจะเป็นการเข้ากลุ่มครั้งสุดท้าย และทำการนัดหมายในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่ 14

ยุติการให้การปรึกษากลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสำรวจและประเมินพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง
2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้การปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อให้กำลังใจและแสดงความเชื่อมั่นในตัวสมาชิกว่าสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองได้

อุปกรณ์ เครื่องบันทึกเสียง

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกในกลุ่มและถามความรู้สึกในวันนี้
2. ผู้นำกลุ่มให้อำนาจให้สมาชิกในกลุ่มร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ว่ามีการเปลี่ยนแปลงจากเดิมอย่างไร และส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร ตลอดจนเรื่องราวจากการเรียนรู้จากกลุ่มที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
3. ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความรู้สึกที่ดีต่อกันอย่างมีอิสระ ว่าได้เรียนรู้อะไรไปบ้างจากเข้ากลุ่ม ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรมการปรึกษากลุ่ม และรู้สึกอย่างไรเมื่อต้องยุติการปรึกษากลุ่ม
4. ผู้นำกลุ่มให้อำนาจให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันให้กำลังใจซึ่งกันและกัน โดยที่ให้สมาชิกในกลุ่มนั่งเป็นวงกลม จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนเข้าไปอยู่ตรงกลาง โดยนั่งหลับตาและให้เพื่อนๆ ที่เหลือค่อยๆ เข้าไปพุดและให้กำลังใจใกล้ๆ สัมผัสมือซึ่งกันและกันทีละเวียนให้คนอื่นไปนั่งกลางวงจนครบสมาชิกทุกคน
5. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญพร้อมกล่าวขอบคุณให้กำลังใจ และแสดงความเชื่อมั่นในตัวสมาชิกว่าสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองได้

ภาคผนวก ค

แผนงานกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยา

ครั้งที่ 1

การสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม และประโยชน์และสิทธิอันพึงได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทำความเข้าใจและทราบข้อตกลงร่วมกันเกี่ยวกับกติกา การปฏิบัติในการเข้าร่วมกลุ่ม และบทบาทหน้าที่ในการเป็นสมาชิกกลุ่มเบื้องต้น
3. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างสมาชิกและผู้นำกลุ่ม

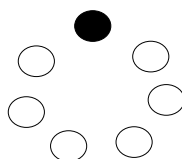
อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ดินสอ
3. เครื่องบันทึกเสียง

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. เริ่มต้นโดยผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม (ดังภาพ) แล้วแนะนำตนเองโดยเริ่มต้นที่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มตามลำดับ



● = ผู้นำกลุ่ม
○ = สมาชิกกลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มทราบวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม ประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากการเข้ากลุ่ม ระยะเวลาในการดำเนินการและสถานที่ พร้อมเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นของการอยู่ด้วยกันภายในกลุ่ม

3. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ ดินสอ ให้กับสมาชิกในกลุ่ม จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มจับคู่กัน

4. เมื่อสมาชิกในกลุ่มจับคู่ ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกทุกคู่ผลัดกันถามคู่ของตัวเองดังต่อไปนี้

- ชื่อ – นามสกุล

- ชื่อเล่น

- ภูมิลำเนา

- เรียนอยู่ชั้น

- นิสัยใจคอ

- ความฝัน / อนาคต

5. เมื่อสมาชิกทุกคู่ผลัดกันถามเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกทุกคู่แนะนำคู่ของตัวเอง พร้อมเปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกซักถามเพิ่มเติม

6. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญและเพิ่มเติมข้อตกลงในการอยู่ด้วยกัน จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มพร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย

7. ผู้นำกลุ่มทำการนัดหมายในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2-3
ภูมิหลังการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มร่วมกันทำความเข้าใจภูมิหลังเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักกับตนเอง

อุปกรณ์

-

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกในกลุ่มและถามความรู้สึกในวันนี้
2. ให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่แล้วตลอดจนข้อตกลงในกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวภูมิหลังการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก
6. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญ และให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มพร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
7. ผู้นำกลุ่มทำการนัดหมายในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่ 4

กระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ทราบถึงปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นตามกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักที่เกิดขึ้นกับตนเอง

อุปกรณ์ ใบความรู้ “กระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก”

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกในกลุ่มและถามความรู้สึกในวันนี้
2. ให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่แล้วตลอดจนข้อตกลงในกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ “กระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก” เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มทำความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก
5. ผู้นำกลุ่มบรรยายและอภิปรายเรื่อง ความรู้ “กระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก” ให้กับสมาชิกในกลุ่ม
6. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญ และให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม และจากการบรรยายเรื่องดังกล่าว พร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
7. ผู้นำกลุ่มทำการนัดหมายในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ใบความรู้

กระบวนการและปฏิกิริยาการตอบสนองต่อการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

การตอบสนองต่อการสูญเสียตามแนวคิดของ คูเบอร์-รอส

กระบวนการและปฏิกิริยาการตอบสนองการสูญเสียปฏิกิริยาการตอบสนองต่อการสูญเสียประกอบไปด้วย 5 ระยะ

1. **ระยะตกใจและปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง (Denial)** การที่เราพบกับความสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ชั้นแรกอาจจะไม่ยอมรับความจริงว่าเกิดการสูญเสียขึ้น เรามักจะปฏิเสธจากจิตสำนึกหรือจิตไร้สำนึกของเราเอง ภายหลังคนรักสูญเสียไปในั้นในระยะแรกนี้ เราจะรู้สึกงุนงง (Stunned) และมีเมฆา (Numbness) และตกใจราวกับว่าไม่เชื่อสายตาว่าคนที่เรารักนั้นได้สูญเสียไปแล้ว

2. **ระยะโกรธ (Anger)** จากที่เราปฏิเสธไม่ยอมรับความจริงกับการสูญเสียไปแล้ว บางคนจะมีอารมณ์โกรธจะมาแทนที่ อาจจะเป็นการโกรธตนเอง โกรธคนอื่น และคนรอบๆข้าง ที่ตนเองต้องสูญเสียคนที่รักไป ในระยะนี้อาจจะมีการว้าวุ่น (Agitation) สมาธิไม่ดี นอนหลับไม่ดี ผันเห็นภาพ หรือได้ยินเสียงของคนที่สูญเสียไป และรู้สึกว่าตนเองมีความผิดที่ไม่ได้ทำบางสิ่งบางอย่าง

3. **ระยะต่อรอง (Bargaining)** เป็นระยะที่เราเริ่มรับรู้ว่ามีคนคนที่เรารักได้จากไปแล้ว แต่จะบางครั้งเราจะพยายามหาสิ่งที่ต่อรองด้วยการแสดงความหวัง เพื่อยืดระยะเวลาของการสูญเสีย

4. **ระยะเศร้า (Depression หรือ Preparatory Grieving)** เป็นระยะที่เกิดความเศร้า เสียใจอย่างรุนแรง มักมีพฤติกรรมแยกตัวกับสังคม ไม่พูดคุย ร้องไห้ และเศร้าโศก

5. **ระยะยอมรับ (Acceptance)** เป็นระยะที่เริ่มสู่สภาพเดิม ยอมรับกับการสูญเสียที่เกิดขึ้นได้ มองเหตุการณ์ที่สูญเสียอย่างพิจารณามากขึ้น มีจุดมุ่งหมายมากขึ้น (objectivity)

ปฏิกิริยาการตอบสนองการสูญเสียเป็นปฏิกิริยาปกติที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ไม่ปกติ ซึ่งเป็นกระบวนการตอบสนองตามธรรมชาติ และเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่การปรับตัวต่อการสูญเสียที่เกิดขึ้นได้ ทั้งยังเป็นประสบการณ์ที่ทำให้เราเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมใหม่ได้อย่างปกติสุข

ครั้งที่ 5-6

ความเครียดและเทคนิคการจัดการกับความเครียด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ทราบเทคนิคการจัดการกับความเครียดที่สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

อุปกรณ์ ใบความรู้ “เทคนิคการจัดการกับความเครียด”

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกในกลุ่มและถามความรู้สึกในวันนี้
2. ให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่แล้วตลอดจนข้อตกลงในกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ “เทคนิคการจัดการกับความเครียด” เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มทำความเข้าใจเกี่ยวกับเทคนิคการจัดการกับความเครียด
5. ผู้นำกลุ่มบรรยายและอภิปรายเรื่อง ความรู้ “เทคนิคการจัดการกับความเครียด” ให้กับสมาชิกในกลุ่ม พร้อมปฏิบัติเทคนิคการจัดการกับความเครียดให้กับสมาชิกในกลุ่ม
6. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญ และให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม และจากการบรรยายเรื่องดังกล่าว พร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
7. ผู้นำกลุ่มทำการนัดหมายในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ใบความรู้

ความเครียดและเทคนิคการจัดการกับความเครียด

1. ความเครียด (Stress)

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ได้ให้ความหมายของคำว่า “ความเครียด” หมายถึง ลักษณะอาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลาย เพราะคร่ำเคร่งอยู่กับงานจนเกินไปหรือลักษณะอาการที่จิตใจมีอารมณ์บางอย่างมากกดดันความรู้สึกอย่างรุนแรง

2. สาเหตุของการเกิดความเครียด

ความเครียดเกิดจากสาเหตุใหญ่ๆ 5 ประการ คือ

1. สาเหตุด้านจิตใจ ได้แก่ เหตุการณ์ต่างๆ ที่สร้างความกดดัน ความปวดร้าวใจ ความคับข้องใจ ความลำบากใจ ความไม่สบายใจ ความกลัวจะไม่ได้อะไรดังหวัง กลัวจะไม่สำเร็จ วิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น หรือคิดถึงสิ่งที่ทำให้รู้สึกบั่นทอนจิตใจ เป็นต้น

2. สาเหตุด้านร่างกาย ได้แก่ กลิ่นตัว การมีสิว ความอ้วน หน้าตาไม่หล่อหรือไม่สวย รูปร่างไม่ดี การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ การรับประทานอาหารไม่เพียงพอ การเจ็บไข้ไม่สบาย การเจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรงหรือรักษาไม่หายขาด (โรคประจำตัว) การได้รับอุบัติเหตุ ภาวะติดเชื้อหรือยาเสพติด ร่างกายอ่อนเพลียหรืออ่อนแอ เป็นต้น

3. สาเหตุด้านสังคม ได้แก่ การทะเลาะวิวาทกับคนรอบข้าง การปรับตัวเข้ากับผู้อื่น ปัญหาการจราจร เป็นต้น

4. สาเหตุด้านการเปลี่ยนแปลงของชีวิต ได้แก่ การเข้าโรงเรียนครั้งแรก การเข้าทำงานครั้งแรก การเปลี่ยนงาน การย้ายบ้าน การสมรสใหม่ การตั้งครรรภ์ การมีบุตรคนแรก การสูญเสียคนรัก การเกษียณอายุ วัชหมคประจำเดือนหรือวัยทอง เป็นต้น

5. สาเหตุด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ เสียงอึกทึกครึกโครม อากาศร้อน น้ำไม่ไหล กลิ่นขยะเน่าเหม็น ภัยพิบัติต่างๆ เป็นต้น

3. ระดับของความเครียด

1. ความเครียดระดับต่ำและระยะสั้น

ความเครียดไม่ใช่สิ่งเลวร้าย ถ้ามีเล็กน้อยก็เป็นตัวผลักดันหรือเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลกระทำสิ่งนั้นๆ อย่างกระตือรือร้นและมีความคิดสร้างสรรค์ ความเครียดระดับต่ำ จึงเป็นเหมือนน้ำมันที่ช่วยให้รถขับไปได้ด้วยดี

2. ความเครียดระดับสูงและสะสมนาน

ความเครียดระดับสูง เมื่อเกิดขึ้นเป็นเวลานานจะก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของตนเอง รวมทั้งส่งผลกระทบต่อครอบครัวและหน้าที่การงานและส่งผลกระทบต่อหลายอย่าง ความเครียดที่สะสมก็เหมือนรถยนต์ที่ติดและเร่งเครื่องทิ้งไว้นานรถก็จะเสีย ร่างกายของคนเราก็เหมือนกัน ถ้าเครียดสะสมนานๆ ก็จะทำให้สุขภาพร่างกายเสียไป เป็นโรคต่างๆ ตามมา รวมทั้งความเครียดรุนแรงก็เหมือนรถที่ติดเครื่องและเร่งออกไปเต็มที่โดยเร็ว รถก็จะพุ่งชนกีดขวางข้างหน้า เราซึ่งเป็นคนขับก็จะได้รับอุบัติเหตุ คนที่เครียดรุนแรงจึงสามารถทำร้ายตนเองและผู้อื่นได้ง่าย

4. อาการหรือพฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อเกิดความเครียด

ความเครียดเป็นภาวะกดดันเป็นความรู้สึกภายในที่เป็นนามธรรม แต่เมื่อบุคคลรู้สึกเครียดจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด 2 ทาง คือ

1. ทางร่างกาย ได้แก่ เหงื่อแตก หายใจถี่ขึ้นแลตื้นๆ กล้ามเนื้อเกร็ง ปากแห้ง ผุดผุกผุดนั่งกินไม่ได้ นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ปวดหัว ปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง อึดอัดในท้อง กระเพาะอาหารปั่นป่วน โรคกระเพาะ อาการท้องผูก ท้องเสียบ่อยๆ หอบหืด เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น

2. ทางจิตใจ

2.1 ด้านพฤติกรรม เช่น ปากสั่น มือสั่น เสียงสั่น พุดเร็ว เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ

2.2 ด้านความคิด เช่น คิดอะไรไม่ออก ไม่มีสมาธิ จำอะไรไม่ค่อยได้ เป็นต้น

2.3 ด้านอารมณ์ เช่น อารมณ์กลัว วิตกกังวล เศร้า โกรธ คับข้องใจ ซึมเศร้า เป็นต้น

5. การวางแผนจัดการกับความเครียด

การจัดการกับความเครียดไม่ใช่การระงับหรือหลีกเลี่ยงความเครียด แต่เป็นการปรับตัวและเผชิญกับความเครียดโดยไม่ให้มีผลกระทบทางลบเกิดขึ้น ซึ่งการวางแผนจัดการกับความเครียด มีดังนี้

1. ต้องทราบให้ได้ก่อนว่าตนเองกำลังเครียด เช่น มีสัญญาณเตือนหลายอย่างที่บ่งชี้ถึงอาการของความเครียด ซึ่งแสดงไว้ในแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

2. ทบทวนหาสาเหตุของความเครียด โดยอาจปรึกษาผู้ที่สนิทและไว้ใจได้เพื่อช่วยค้นหาสาเหตุ

3. รู้จักยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตในปัจจุบัน และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขตัวเอง ก่อนเป็นอันดับแรก

4. เรียนรู้วิธีการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้น และนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง สำหรับวิธีคลายเครียดจะมีอยู่หลายวิธี ซึ่งวิธีที่จะนำเสนอต่อไปนี้เป็นวิธีที่นักเรียนสามารถนำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเอง และสามารถแนะนำให้บุคคลอื่นปฏิบัติได้ ทั้งนี้ไม่จำเป็นที่จะต้องใช้ทุกวิธี แต่ให้เลือกเฉพาะวิธีที่เห็นว่าเหมาะสมกับตนเอง และปฏิบัติแล้วทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกดีขึ้น

6. วิธีคลายเครียด

วิธีคลายเครียดจะแบ่งออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่

ระดับที่ 1 การคลายเครียดในภาวะปกติ

ระดับที่ 2 การคลายเครียดในภาวะที่มีความเครียดสูง

7.1 การคลายเครียดในภาวะปกติ

วิธีคลายเครียดดังกล่าวเหมาะสำหรับบุคคลทั่วไปที่มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติและมีความเครียดเล็กน้อย โดยให้เลือกปฏิบัติในวิธีที่ถนัด ชอบ หรือสนใจ เพื่อให้ความเครียดลดลงและรู้สึกสบายใจมากขึ้น มีวิธีปฏิบัติดังนี้

1. หยุดพักจากการทำงานหรือกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ชั่วคราว แล้วลุกเดิน ไปดื่มน้ำ ยืดเส้นยืดสาย สะบัดแขนขา สูดลมหายใจเข้าลึกๆ จะทำให้รู้สึกผ่อนคลายขึ้น

2. ทำงานอดิเรกที่สนใจหรือถนัด เช่น เล่นดนตรี ร้องเพลง ทำงานศิลปะ ทำสวน ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ เขียนบันทึก เป็นต้น จะทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ลืมความเครียดไปชั่วขณะ ไม่หมกมุ่นกับปัญหาที่ทำให้เครียด

3. เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายที่ชอบหรือถนัดอย่างเหมาะสมกับสุขภาพ

4. ออกไปพบปะสังสรรค์หรือทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มเพื่อน โดยเพื่อนควรเป็นคนที่มีความอารมณ์ดี

5. พักผ่อนให้เพียงพอ หากมีอาการนอนไม่หลับ ให้แก้ไขโดยการหลีกเลี่ยงการนอนกลางวัน อย่างกังวลว่าจะนอนไม่หลับ ให้เข้านอนเป็นเวลา ไม่ทำกิจกรรมหนักๆ หรือตื่นตื่นก่อนเข้านอน เช่น ดูภาพยนตร์ที่ตื่นเต้น ออกกำลังกาย และอาจดื่มนมอุ่นๆ สัก 1 แก้วก่อนนอน

6. ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในที่ทำงานหรือที่บ้านให้เหมาะสม สะอาดเรียบร้อย จะทำให้เกิดบรรยากาศที่ดี และช่วยลดความเครียดลงได้

7. เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว โดยการชักชวนสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนฝูงไปท่องเที่ยวชมธรรมชาติหรือสถานที่ที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลายและเพลิดเพลิน

สิ่งสำคัญก็คือ ให้หลีกเลี่ยงการกระทำที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพขณะเกิดความเครียด เช่น กินอาหารเป็นปริมาณมาก ดื่มสุรา สูบบุหรี่ เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน ใช้สารเสพติด เพราะนอกจากจะทำลายสุขภาพแล้ว ยังอาจมีปัญหาอื่นๆ ตามมา เช่น เสียทรัพย์สินเงินทอง เกิดความขัดแย้งกับสมาชิกในครอบครัว ดิฉันเชื่อเอคส์ เป็นต้น

7.2 การคลายเครียดในภาวะที่มีความเครียดสูง

วิธีคลายเครียดในภาวะที่มีความเครียดสูงที่จะนำเสนอนี้เป็นวิธีง่ายๆ สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ซึ่งมีอยู่หลายวิธี เหมาะสำหรับผู้ที่มีความเครียดปานกลางและมีความเครียดมาก ในการนำไปปฏิบัติให้เลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง คือ ทำแล้วรู้สึกผ่อนคลายได้ดีที่สุด สำหรับการฝึกคลายเครียดนั้น เมื่อเริ่มฝึก ควรฝึกบ่อยๆ วันละ 2-3 ครั้ง และควรฝึกทุกวัน ต่อเมื่อฝึกจนชำนาญแล้วจึงค่อยลดลงเหลือเพียงวันละ 1-2 ครั้ง และฝึกเฉพาะเมื่อรู้สึกเครียดก็ได้ แต่อยากแนะนำให้ฝึกทุกวัน โดยเฉพาะก่อนนอนจะช่วยให้จิตใจสงบและนอนหลับสบายขึ้น

วิธีคลายเครียดในภาวะที่มีความเครียดสูง มีดังนี้

1. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

ให้เลือกสถานที่ที่สงบ ปราศจากเสียงรบกวน นั่งในท่าที่สบาย คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้า หลับตา ทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิอยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ

วิธีการฝึก จะทำการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 10 กลุ่ม ดังนี้

- 1) มือและแขนขวา โดยกำมือ เกร็งแขนแล้วคลาย
- 2) มือและแขนซ้าย ทำเช่นเดียวกับมือและแขนขวา
- 3) หน้าผาก โดยเลิกคิ้วให้สูงแล้วคลายหรือขมวดคิ้วจนชิดแล้วคลาย
- 4) ตา แก้ม และจมูก โดยหลับตาแน่น ข่นจมูกแล้วคลาย
- 5) ขากรรไกร ริมฝีปาก และลิ้น โดยกัดฟัน เม้มปากแน่น และใช้ลิ้นดันเพดาน โดยหุบปากไว้แล้วคลาย

6) คอ โดยก้มหน้าให้คางจรดคอ เงยหน้าให้มากที่สุดแล้วกลับสู่ท่าปกติ

7) ออก หลัง และไหล่ โดยหายใจเข้าลึกๆ แล้วเกร็งไว้ ยกไหล่ให้สูงที่สุดแล้วคลาย

8) หน้าท้องและก้น โดยแขม่วท้องแล้วคลาย ขมิบก้นแล้วคลาย

9) เท้าและขาขวา โดยเหยียดขา งอนิ้วเท้าแล้วคลาย เหยียดขา กระดกปลายนิ้วเท้าแล้วคลาย

10) เท้าและขาซ้าย ทำเช่นเดียวกับเท้าและขาขวา

ข้อแนะนำ

- 1) ใช้ระยะเวลาในการเกร็งกล้ามเนื้อให้น้อยกว่าระยะเวลาคลายกล้ามเนื้อ เช่น เกร็ง 3-4 วินาที คลาย 10-15 วินาที เป็นต้น
- 2) ควรฝึกประมาณ 8-12 ครั้ง เพื่อให้เกิดความชำนาญ
- 3) เมื่อคุ้นเคยกับการผ่อนคลายแล้ว ให้ฝึกคลายกล้ามเนื้อได้เลยโดยไม่จำเป็นต้องเกร็งก่อน
- 4) เมื่อฝึกจนชำนาญแล้วอาจเลือกคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่เป็นปัญหาเท่านั้นก็ได้ ไม่จำเป็นต้องคลายกล้ามเนื้อทุกกลุ่ม จะช่วยให้ใช้เวลาปฏิบัติสั้นลง

2. การฝึกหายใจ

การฝึกหายใจจะใช้กล้ามเนื้อกะบังลมบริเวณหน้าท้อง แทนการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอก การหายใจแบบนี้จะทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ทำให้สมองแจ่มใส ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ไม่่วงเหงาหาวนอน และการหายใจออกอย่างช้าๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัว

วิธีการฝึก

- 1) นิ่งในท่าที่สบาย หลับตา เอามือประสานไว้ที่บริเวณท้อง ค่อยๆ หายใจเข้าลึกๆ พร้อมกับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ ให้มีรู้สึกที่หน้าท้องพองออก จากนั้นกลั้นหายใจเอาไว้ชั่วครู่ โดยนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า
- 2) ค่อยๆ ผ่อนคลายลมหายใจออก โดยนับเลข 1 ถึง 8 เป็นจังหวะช้าๆ พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด จะรู้สึกที่หน้าท้องแฟบลง

ข้อแนะนำ

- 1) การฝึกหายใจ ควรทำติดต่อกันประมาณ 4-5 ครั้ง
- 2) ควรฝึกทุกครั้งที่มีรู้สึกเครียด รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่สบายใจ หรือฝึกทุกครั้งที่มีนึกได้

3. การใช้เทคนิคความเงียบ

การฝึกใช้เทคนิคความเงียบจะช่วยจัดความวุ่นวายของจิตใจ ทำให้จิตใจสงบ ช่วยคลายเครียดลงได้ การฝึกให้เลือกสถานที่ที่เงียบสงบ เลือกเวลาที่เหมาะสม เช่น หลังตื่นนอน เวลาพักกลางวัน ก่อนเข้านอน

วิธีการฝึก มีดังนี้

ให้นั่งหรือนอนในท่าที่สบาย ถ้านั่งควรเลือกเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะ อย่าไขว้ห้างหรือนั่งกอดอก หลังตาลง เพื่อตัดสิ่งรบกวนจากภายนอก จากนั้นหายใจเข้า-ออกช้า ๆ ลึก ๆ ทำใจให้เป็นสมาธิ โดยท่องคาถาบทสั้นๆ ซ้ำไปซ้ำมา เช่น ศาสนาอิสลามท่อง อัลลอฮ์ฮุอักบ์ ลาอิลาฮอิลลอลอ์ หรือซุบฮานัลลอฮ์ ส่วนศาสนาพุทธท่อง พุทโธ หรือจะสวดมนต์บทยาวๆ ต่อเนื่องกันไปเรื่อย ๆ

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ครั้งที่ 7

เทคนิคการผ่อนคลายกายและผ่อนคลายใจ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้เทคนิคการผ่อนคลายกายและผ่อนคลายใจที่สามารถนำไปใช้ได้
ในชีวิตประจำวัน

อุปกรณ์ ใบความรู้ “เทคนิคการผ่อนคลายกายและผ่อนคลายใจ”

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกในกลุ่มและถามความรู้สึกในวันนี้
2. ให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่แล้วตลอดจนข้อตกลงในกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ “เทคนิคการผ่อนคลายกายและผ่อนคลายใจ” เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มทำความเข้าใจเกี่ยวกับเทคนิคการผ่อนคลายกายและผ่อนคลายใจ
5. ผู้นำกลุ่มบรรยายและอภิปรายเรื่อง ความรู้ “เทคนิคการผ่อนคลายกายและผ่อนคลายใจ” ให้กับสมาชิกในกลุ่ม พร้อมปฏิบัติเทคนิคการผ่อนคลายกายและผ่อนคลายใจให้กับสมาชิกในกลุ่ม
6. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญ และให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม และจากการบรรยายเรื่องดังกล่าว พร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
7. ผู้นำกลุ่มทำการนัดหมายในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ใบความรู้

เทคนิคการผ่อนคลายกายและผ่อนคลายใจ

การผ่อนคลายกายและผ่อนคลายใจด้วยการจินตนาการ

การใช้จินตนาการ เป็นกลวิธีอย่างหนึ่ง ที่จะดึงความสนใจออกจาก สถานการณ์อันเคร่งเครียดในปัจจุบัน ไปสู่ประสบการณ์อันงดงามที่เคยผ่านมาแล้วในอดีต หรือเป็นเรื่องที่จินตนาการขึ้นใหม่ เป็นการเรียนรู้วิธีการปรับความคิดวิธีหนึ่ง ซึ่งแตกต่างจากการคิดแบบไม่มีเป้าหมายหรือเลื่อนลอย ในการจินตนาการสถานการณ์ที่สดชื่นงดงามนั้น สามารถกระทำได้หลายลักษณะ เช่น การย้อนระลึกถึงสถานที่สวยงาม ที่เคยได้ไปท่องเที่ยวมาแล้ว เช่น ชายทะเล น้ำตก ภูเขา สวนดอกไม้ พุ่มหญ้า ป่าไม้ เป็นต้น หรือจินตนาการเอาเอง ถึงสถานที่ที่สวยงาม ซึ่งเมื่อนึกถึงแล้ว จะทำให้จิตใจรู้สึกสงบ มีความสุขสดชื่นในขณะที่ใช้จินตนาการนั้น จะต้องทำให้ตัวเองรู้สึกเหมือนจริงที่สุด โดยประสาทสัมผัสทั้ง 5 จนแทบจะได้กลิ่นหอมของดอกไม้ ได้ยินเสียงคลื่น ได้สัมผัสหยาดน้ำค้างตามใบหญ้า รู้สึกถึงความอบอุ่นของแสงแดดยามเช้า ฯลฯ เพื่อจะได้เกิดอารมณ์คล้อยตาม จนรู้สึกเป็นสุขได้เหมือนอยู่ในเหตุการณ์จริงเลยทีเดียวเมื่อจิตใจกำลังสงบ และเพลิดเพลินกับจินตนาการ ขอให้ใช้เวลาช่วงนี้บอกย้ำกับตัวเองว่า คุณกำลังผ่อนคลาย กำลังสบายอย่างที่สุด พร้อมทั้งให้กำลังใจตัวเองด้วยว่าคุณเป็นคนเก่ง คุณสามารถเอาชนะปัญหา และอุปสรรคในชีวิตได้อย่างแน่นอน และเมื่อจบการจินตนาการแล้ว ขอให้คุณคงความสดชื่นต่อไป และเกิดกำลังใจ ที่จะสู้ปัญหาหนักขึ้นด้วยขั้นตอนของการใช้จินตนาการมีดังนี้

1. เลือกสถานที่ที่สงบและ เป็นส่วนตัว ปลอดภัยจากการรบกวนจากผู้อื่นสัก 10-15 นาที
2. นั่งในท่าที่สบาย บนเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะ หรือจะนอนเอนหลังก็ได้ แต่ต้องระวังอย่า

หลับ

3. คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้าออกด้วย
4. หลับตาลง แล้วเริ่มจินตนาการถึงสถานที่ที่สวยงาม สงบและเป็นสุข เช่น การเดินชม

ชายหาด

5. เมื่อจิตใจเริ่มสงบและเป็นสุข ให้ย้ำกับตัวเองว่า คุณรู้สึกสบาย และคุณเป็นคนดีมีความสามารถมากพอ ที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้เสมอ
6. ค่อยๆ ลืมตาขึ้น คงความรู้สึกสดชื่นเอาไว้พร้อมที่จะลงมือทำงานต่อไป

การผ่อนคลายกายและผ่อนคลายใจด้วยการทำสมาธิเบื้องต้น

การทำสมาธิหากปฏิบัติเป็นประจำจะทำให้จิตใจเบิกบาน สมองแจ่มใส หายเครียด ซึ่งหลักของการทำสมาธิ คือ การเอาจิตใจไปจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว ในที่นี้ก็คือ ลมหายใจ เข้า-ออก และหยุดการคิดถึงเรื่องอื่นๆ ทั้งหมด การปฏิบัติให้เลือกสถานที่ที่เงียบสงบ ไม่มีใครรบกวน โดยอาจเป็นมุมสงบในบ้าน เช่น ห้องนอน ห้องพระ เป็นต้น

วิธีการฝึก

ให้ผู้ฝึกนั่งในท่าที่สบาย โดยอาจนั่งขัดสมาธิหรือนั่งพับเพียบก็ได้แล้วแต่ถนัด จากนั้นจึงกำหนดลมหายใจเข้า-ออก โดยสังเกตลมที่มากระทบปลายจมูกหรือริมฝีปากบน ให้รู้ว่าขณะนั้นลมหายใจเข้าหรือออก ซึ่งการฝึกจะมีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 เริ่มนับลมหายใจเข้า-ออก ดังนี้

- หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1 นับเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนถึง 5
- เริ่มนับใหม่จาก 1 จนถึง 6
- เริ่มนับใหม่จาก 1 จนถึง 7
- เริ่มนับใหม่จาก 1 จนถึง 8
- เริ่มนับใหม่จาก 1 จนถึง 9
- เริ่มนับใหม่จาก 1 จนถึง 10 เมื่อนับครบ 10 จะถือเป็น 1 รอบ
- ย้อนกลับมาเริ่มนับ 1 ถึง 5 ใหม่ (ขึ้นรอบใหม่)

ในการฝึกครั้งแรกๆ อาจยังไม่มีสมาธิพอ ทำให้นับเลขผิดพลาดหรือบางทีอาจลืมนับเลขเป็นบางช่วงถือเป็นเรื่องปกติ ต่อไปให้พยายามตั้งสติใหม่ เมื่อมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาก็ให้รับรู้แล้วปล่อยให้ผ่านไป ไม่เก็บมาคิดต่อ ในที่สุดก็จะสามารถนับเลขได้อย่างต่อเนื่องและไม่ผิดพลาด เพราะมีสมาธิดีขึ้น

ขั้นที่ 2 เมื่อจิตใจสงบมากขึ้น ให้เริ่มนับเลขแบบเร็วขึ้นไปอีก คือ

- หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 2 หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 4 หายใจเข้านับ 5
- เริ่มนับใหม่จาก 1-6, 1-7, 1-8, 1-9 และ 1-10 ตามลำดับ นับเป็น 1 รอบ
- ขึ้นรอบใหม่ หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 2 นับไปเรื่อยๆ จนถึง 5

ขั้นที่ 3 เมื่อนับลมหายใจเข้า-ออกได้เร็วและไม่ผิดพลาด แสดงว่าจิตใจสงบแล้ว ในขั้นนี้ให้ใช้สติรับรู้ลมหายใจเข้า-ออก เพียงอย่างเดียว ไม่ต้องนับเลขอีก และไม่คิดเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น มีแต่ความสงบเท่านั้น

ครั้งที่ 8

วิธีเผชิญกับความเศร้าเสียใจจากการสูญเสีย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้วิธีเผชิญกับความเศร้าเสียใจจากการสูญเสียสามารถนำไปใช้ได้
ในชีวิตประจำวัน

อุปกรณ์ ใบความรู้ “วิธีเผชิญกับความเศร้าเสียใจจากการสูญเสีย”

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกในกลุ่มและถามความรู้สึกในวันนี้
2. ให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่แล้วตลอดจนข้อตกลงในกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ “วิธีเผชิญกับความเศร้าเสียใจจากการสูญเสีย” เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มทำความเข้าใจเกี่ยวกับเทคนิคการเผชิญกับปัญหา
5. ผู้นำกลุ่มบรรยายและอภิปรายเรื่อง ความรู้ “วิธีเผชิญกับความเศร้าเสียใจจากการสูญเสีย” ให้กับสมาชิกในกลุ่ม
6. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญ และให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม และจากการบรรยายเรื่องดังกล่าว พร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
7. ผู้นำกลุ่มทำการนัดหมายในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ใบความรู้ วิธีเผชิญกับความเศร้าเสียใจจากการสูญเสีย

แนวทางที่จะช่วยให้บุคคลจัดการกับความเศร้าเสียใจจากการสูญเสีย ประกอบด้วย

1) **ใช้เวลากับความรู้สึกเศร้าเสียใจ** ซึ่งอาจใช้เวลาอย่างน้อย 1 ปีที่จะเรียนรู้และอยู่กับชีวิตที่มีการสูญเสีย

2) **แสดงความรู้สึกออกมา** ความรู้สึกต่างๆ เช่น โกรธ กังวล โศกเศร้า และรู้สึกผิด เป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อการสูญเสียที่เกิดขึ้นที่บุคคลต้องการที่ปลดปล่อยในการแสดงความรู้สึกเหล่านี้ออกมา โดยอาจผ่านการเล่าเรื่องของผู้ตายหลายๆครั้งเท่าที่ผู้เล่าอยากจะทำ



3) **สร้างตารางคำกับการทำกิจวัตรประจำวัน** เพื่อให้การก้าวผ่านแต่ละวันเป็นไปได้ง่ายและเกิดความเชื่อมั่นในการเผชิญชีวิตต่อไป

4) **ไม่จำเป็นต้องตอบทุกคำถามในชีวิต** สิ่งที่จะช่วยได้คือ การอ่านหนังสือที่เขียนโดยผู้มีประสบการณ์ในลักษณะเดียวกัน เพื่อเรียนรู้วิธีต่างๆที่สามารถนำมาใช้จัดการกับชีวิต

5) **ใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเอง** ในเรื่องของการรับประทานอาหาร การพักผ่อน การทำกิจกรรมต่างๆ การออกกำลังกาย และถ้าหากมีปัญหาที่มีความรุนแรงและต่อเนื่องอาจปรึกษาแพทย์ เพื่อให้การช่วยเหลือ

6) **คาดหวังถึงการเศร้าเสียใจที่อาจเกิดขึ้น** บางรายอาจรู้สึกดีขึ้น แต่อาจมีการตอบสนองต่อการสูญเสียในรูปแบบอื่น เช่น ฝันถึง มองเห็น หรือ คิดเกี่ยวกับผู้ตาย

7) **ใช้เวลาตนเอง** โดยอาจให้เวลาตนเองสักระยะเวลาในการปรับตัวต่อการสูญเสียซึ่งอาจพักการทำงานประจำไว้ก่อน

8) **ทำพิธีกรรมทางศาสนา ให้กับผู้ตาย** จะช่วยให้จิตใจสบายขึ้น รวมทั้งการระลึกถึงความทรงจำเกี่ยวกับผู้ตาย หรือ พุดคุยกับรูปภาพของผู้ตายในบางช่วงของวัน อาจช่วยให้บุคคลรู้สึกสบายขึ้น

9) **ถ้ารู้สึกว่าไม่ดีขึ้นภายในสองสามสัปดาห์ ให้ปรึกษาแพทย์** หรือถ้ามีปัญหาทางอารมณ์ในอดีต เช่น ซึมเศร้า หรือ ใช้สารเสพติด ควรมีแหล่งช่วยเหลือทางจิตใจ เพราะว่ามีโอกาสที่จะเกิดอาการเหล่านี้ซ้ำได้อีก

ครั้งที่ 9

ความสุขของใจด้วยการให้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ตระหนักรู้ถึงการเพิ่มความสุขทางใจซึ่งได้มาจากการให้

อุปกรณ์

1. วัตถุประสงค์เรื่อง “การให้คือสิ่งที่ยิ่งใหญ่เสมอ”
2. วัตถุประสงค์เรื่อง “การให้...ไม่สิ้นสุด”
3. วัตถุประสงค์เรื่อง “การให้ คือการสื่อสารที่ดีที่สุด”

ระยะเวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกในกลุ่มและถามความรู้สึกในวันนี้
2. ให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่แล้วตลอดจนข้อตกลงในกลุ่ม
3. ผู้นำกรีนนำเรื่อง “ความสุขของใจด้วยการให้” พร้อมเปิดวัตถุประสงค์เรื่อง “การให้คือสิ่งที่ยิ่งใหญ่เสมอ” “การให้...ไม่สิ้นสุด” และ “การให้ คือการสื่อสารที่ดีที่สุด”
4. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญ และให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม และจากการบรรยายเรื่องดังกล่าว พร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
5. ผู้นำกลุ่มทำการนัดหมายในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่ 10

การสร้างพลัง อึด ฮึด สู้ ใจให้เข้มแข็ง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้มีทักษะในการสร้างพลังใจให้สามารถลุกขึ้นได้เมื่อล้มและมีทักษะในการแก้ปัญหาได้หลากหลายและสร้างสรรค์

อุปกรณ์ -

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกในกลุ่มและถามความรู้สึกในวันนี้
2. ให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่แล้วตลอดจนข้อตกลงในกลุ่ม
3. ผู้นำบรรยายเรื่อง “การสร้างพลัง อึด ฮึด สู้ ใจให้เข้มแข็ง” พร้อมยกตัวอย่างของบุคคลที่มีพลังอึดฮึดสู้
4. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญ และให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม และจากการบรรยายเรื่องดังกล่าว พร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
5. ผู้นำกลุ่มทำการนัดหมายในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่ 11

กำลังใจเพื่อพลังชีวิต

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญของการเพิ่มกำลังใจกับการเติมเต็มชีวิตสู่ความสำเร็จในชีวิต

อุปกรณ์ วิดีโอ “แรงกำลังใจจาก นิค วูจิชิค”

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกในกลุ่มและถามความรู้สึกในวันนี้
2. ให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่แล้วตลอดจนข้อตกลงในกลุ่ม
3. ผู้นำบรรยายความสำคัญของกำลังใจเพื่อพลังชีวิต ข้อคิดดีๆ ในการเพิ่มกำลังใจแก่ตัวเอง และเทคนิคการเติมกำลังใจ
4. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญ และให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม และจากการบรรยายเรื่องดังกล่าว พร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
5. ผู้นำกลุ่มทำการนัดหมายในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่ 12
สร้างวิถีคิดที่ดี ด้วยการคิดบวก

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้มีทักษะในการสร้างวิถีคิดบวกให้กับตนเอง

อุปกรณ์

-

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกในกลุ่มและถามความรู้สึกในวันนี้
2. ให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่แล้วตลอดจนข้อตกลงในกลุ่ม
3. ผู้นำบรรยายความสำคัญของการคิดบวก และเทคนิคการคิดบวกแก่สมาชิกในกลุ่ม
4. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญ และให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม และจากการบรรยายเรื่องดังกล่าว พร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
5. ผู้นำกลุ่มทำการนัดหมายในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่ 13
วางแผนชีวิต พิชิตเป้าหมาย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้มีทักษะในการสร้างวิธิตดบวกให้กับตนเอง

อุปกรณ์

-

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกในกลุ่มและถามความรู้สึกในวันนี้
2. ให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่แล้วตลอดจนข้อตกลงในกลุ่ม
3. ผู้นำบรรยายความหมายของการวางแผน ความสำคัญของการวางแผน ประโยชน์ของการวางแผนและเทคนิคการวางแผนแก่สมาชิกในกลุ่ม
4. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญ และให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม และจากการบรรยายเรื่องดังกล่าว พร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
5. ผู้นำกลุ่มทำการนัดหมายในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่ 14
ยุติให้การศึกษาทางจิตวิทยา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้การศึกษาทางจิตวิทยา

อุปกรณ์

-

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกในกลุ่มและถามความรู้สึกในวันนี้
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความรู้สึกที่ดีต่อกันอย่างมีอิสระ ว่าได้เรียนรู้อะไรไปบ้างจากเข้ากลุ่ม ความรู้สึกในการฟังบรรยายการศึกษาทางจิตวิทยา และรู้สึกอย่างไรเมื่อต้องยุติการปรึกษากลุ่ม
4. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันให้กำลังใจซึ่งกันและกัน โดยที่ให้สมาชิกในกลุ่มนั่งเป็นวงกลม จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนเข้าไปอยู่ตรงกลาง โดยนั่งหลับตาและให้เพื่อนๆ ที่เหลือค่อยๆ เข้าไปพุดและให้กำลังใจใกล้ๆ สัมผัสมือซึ่งกันและกันทีละเวียนให้คนอื่นไปนั่งกลางวงจนครบสมาชิกทุกคน
5. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญพร้อมกล่าวขอบคุณให้กำลังใจ

ภาคผนวก ง

แบบสอบถามสุขภาพทั่วไป
(Thai GHQ – 28)

เอกสารนี้เพื่อการวิจัย ตามหลักสูตร ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ดำเนินการวิจัย โดย นางสาวรอฮานี เจ๊ะอูเซ็ง

วันที่ทำแบบประเมิน/...../.....

เลขประจำตัวสมาชิก

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงสภาวะสุขภาพของนักเรียน ในระยะสองถึงสามสัปดาห์ผ่านมา ว่าเป็นอย่างไร นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ โดยขีดเครื่องหมาย คำตอบที่ใกล้เคียงกับสภาพของนักเรียนในปัจจุบัน หรือในช่วงสองถึงสามสัปดาห์ที่ผ่านมามากที่สุด โดยไม่รวมถึงปัญหาที่นักเรียนเคยมีในอดีต และให้นักเรียนตอบคำถามทุกข้อ

ในระยะสองถึงสามสัปดาห์ที่ผ่านมา

- 1) รู้สึกสบายและมีสุขภาพดี

<input type="checkbox"/> ดีกว่าปกติ	<input type="checkbox"/> เหมือนปกติ	<input type="checkbox"/> แย่กว่าปกติ	<input type="checkbox"/> แย่กว่าปกติมาก
-------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	---
- 2) รู้สึกต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา

<input type="checkbox"/> ไม่เลย	<input type="checkbox"/> ไม่มากกว่าปกติ	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างมากกว่าปกติ	<input type="checkbox"/> มากกว่าปกติมาก
---------------------------------	---	--	---
- 3) รู้สึกทรุดโทรมและสุขภาพไม่ดี

<input type="checkbox"/> ไม่เลย	<input type="checkbox"/> ไม่มากกว่าปกติ	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างมากกว่าปกติ	<input type="checkbox"/> มากกว่าปกติมาก
---------------------------------	---	--	---
- 4) รู้สึกไม่สบาย

<input type="checkbox"/> ไม่เลย	<input type="checkbox"/> ไม่มากกว่าปกติ	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างมากกว่าปกติ	<input type="checkbox"/> มากกว่าปกติมาก
---------------------------------	---	--	---
- 5) เจ็บหรือปวดบริเวณศีรษะ

<input type="checkbox"/> ไม่เลย	<input type="checkbox"/> ไม่มากกว่าปกติ	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างมากกว่าปกติ	<input type="checkbox"/> มากกว่าปกติมาก
---------------------------------	---	--	---
- 6) รู้สึกตึงหรือคล้ายมีแรงกดที่ศีรษะ

<input type="checkbox"/> ไม่เลย	<input type="checkbox"/> ไม่มากกว่าปกติ	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างมากกว่าปกติ	<input type="checkbox"/> มากกว่าปกติมาก
---------------------------------	---	--	---
- 7) มีอาการวูบร้อนหรือหนาว

<input type="checkbox"/> ไม่เลย	<input type="checkbox"/> ไม่มากกว่าปกติ	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างมากกว่าปกติ	<input type="checkbox"/> มากกว่าปกติมาก
---------------------------------	---	--	---

- 8) นอนไม่หลับเพราะกังวลใจ
 ไม่เลย ไม่มากกว่าปกติ . ค่อนข้างมากกว่าปกติ มากกว่าปกติมาก
- 9) ไม่สามารถหลับได้สนิทหลังจากหลับแล้ว
 ไม่เลย ไม่มากกว่าปกติ ค่อนข้างมากกว่าปกติ มากกว่าปกติมาก
- 10) รู้สึกตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา
 ไม่เลย ไม่มากกว่าปกติ ค่อนข้างมากกว่าปกติ มากกว่าปกติมาก
- 11) รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี
 ไม่เลย ไม่มากกว่าปกติ ค่อนข้างมากกว่าปกติ มากกว่าปกติมาก
- 12) รู้สึกกลัวหรือตกใจโดยไม่มีเหตุผลสมควร
 ไม่เลย ไม่มากกว่าปกติ ค่อนข้างมากกว่าปกติ มากกว่าปกติมาก
- 13) รู้สึกเรื่องต่าง ๆ ทับถมจนรับไม่ไหว
 ไม่เลย ไม่มากกว่าปกติ ค่อนข้างมากกว่าปกติ มากกว่าปกติมาก
- 14) รู้สึกกังวล กระวนกระวาย และเครียดอยู่ตลอดเวลา
 ไม่เลย ไม่มากกว่าปกติ ค่อนข้างมากกว่าปกติ มากกว่าปกติมาก
- 15) หาอะไรทำให้ตัวเองไม่มีเวลาว่างได้
 มากกว่าปกติ เหมือนปกติ ค่อนข้างน้อยกว่าปกติ น้อยกว่าปกติมาก
- 16) ทำอะไรช้ากว่าปกติ
 เร็วกว่าปกติ เหมือนปกติ ช้ากว่าปกติ ช้ากว่าปกติมาก
- 17) รู้สึกว่าโดยทั่วไปแล้วทำอะไร ๆ ได้ดี
 ดีกว่าปกติ เหมือนปกติ ดีน้อยกว่าปกติ ดีน้อยกว่าปกติมาก
- 18) พอใจกับการที่ทำงานลุล่วงไป
 มากกว่าปกติ พอ ๆ กับตามปกติ น้อยกว่าปกติ น้อยกว่าปกติมาก
- 19) รู้สึกว่าได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์ในเรื่องต่าง ๆ
 มากกว่าปกติ เหมือนปกติ ค่อนข้างมากกว่าปกติ มากกว่าปกติมาก
- 20) รู้สึกว่าสามารถตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้
 มากกว่าปกติ เหมือนปกติ น้อยกว่าปกติ น้อยกว่าปกติมาก
- 21) สามารถมีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันตามปกติได้
 มากกว่าปกติ เหมือนปกติ น้อยกว่าปกติ น้อยกว่าปกติมาก
- 22) คิดว่าตัวเองเป็นคนไร้ค่า
 ไม่เลย ไม่มากกว่าปกติ ค่อนข้างมากกว่าปกติ มากกว่าปกติมาก
- 23) รู้สึกว่าชีวิตนี้หมดหวังโดยสิ้นเชิง
 ไม่เลย ไม่มากกว่าปกติ ค่อนข้างมากกว่าปกติ มากกว่าปกติมาก

24) รู้สึกไม่คุ้มค่าที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป

- ไม่เลย ไม่มากกว่าปกติ ต่ำกว่าปกติ มากกว่าปกติมาก

25) คิดว่ามีความเป็นไปได้ที่จะอยากจบชีวิตตัวเอง

- ไม่แน่นอน ไม่คิดว่าเป็นอย่างนั้น มีอยู่บ้างเหมือนกัน มีแน่ ๆ

26) รู้สึกว่าบางครั้งทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียดมาก

- ไม่เลย ไม่มากกว่าปกติ ต่ำกว่าปกติ มากกว่าปกติมาก

27) พบว่าตัวเองรู้สึกอยากตายไปให้พ้น ๆ

- ไม่เลย ไม่มากกว่าปกติ ต่ำกว่าปกติ มากกว่าปกติมาก

28) พบว่ามีความรู้สึกที่อยากจะทำลายชีวิตตัวเองเข้ามาอยู่ในความคิดเสมอ ๆ

- ไม่แน่นอน ไม่คิดว่าเป็นอย่างนั้น มีอยู่บ้างเหมือนกัน มีแน่ ๆ

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก จ

แบบประเมิน กระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

เอกสารนี้เพื่อการวิจัย ตามหลักสูตร ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ดำเนินการวิจัย โดย นางสาวรอฮานี เจ๊ะอุเซ็ง

วันที่ทำแบบประเมิน/...../.....

เลขประจำตัวสมาชิก

คำชี้แจง

- จุดประสงค์ของแบบประเมิน คือ เพื่อศึกษากระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก
- ข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินนี้จะถูกเก็บไว้เป็นความลับ หากมีการนำข้อมูลไปใช้จะนำเสนอเป็นภาพรวม โดยไม่ระบุชื่อผู้ตอบแบบประเมินและใช้เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ และการนำเสนอทางวิชาการเท่านั้น
- คำถามเหล่านี้ไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด ขอความกรุณานักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ ให้ตรงกับประสบการณ์ของนักเรียนเองมากที่สุด
- แบบสอบถามนี้จะประกอบด้วย 3 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการสูญเสีย และส่วนที่ 3 แบบประเมินกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

คำอธิบาย : โปรดกรอกข้อความในช่องว่างหรือทำเครื่องหมาย ลงในช่องว่างหน้าข้อความคำตอบของนักเรียน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

- | | | | |
|--------------------|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 1.1 เพศ | <input type="checkbox"/> 1. ชาย | <input type="checkbox"/> 2. หญิง | |
| 1.2 เกรดเฉลี่ยสะสม | | | |
| 1.3 ระดับชั้น | <input type="checkbox"/> 1. ม.1 | <input type="checkbox"/> 2. ม.2 | <input type="checkbox"/> 3. ม.3 |
| | <input type="checkbox"/> 4. ม.4 | <input type="checkbox"/> 5. ม.5 | <input type="checkbox"/> 6. ม.6 |
| 1.4 ศาสนา | <input type="checkbox"/> 1. พุทธ | <input type="checkbox"/> 2. อิสลาม | <input type="checkbox"/> 3. คริสต์ |

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการสูญเสีย (โปรดนึกถึงการสูญเสียผู้ที่นักเรียนรักครั้งสำคัญที่สุดในชีวิต)

- 2.1 นักเรียนเศร้า เสียใจ อย่างมากจากการเสียชีวิตของบุคคลที่นักเรียนรัก
1. มากที่สุด 2. มาก 3. บางครั้ง 4. น้อย 5. ไม่เลย
- 2.2 บุคคลที่นักเรียนรักที่เสียชีวิตไปแล้วนั้นมีความเกี่ยวข้องกับนักเรียนในฐานะใด
1. พ่อ/แม่ 2. พี่น้อง 3. คนรัก (แฟน) 4.ญาติ 5. อื่นๆ ระบุ.....
- 2.3 ในชีวิตปกติก่อนผู้ที่นักเรียนรักเสียชีวิต นักเรียนกับบุคคลที่รักนั้นมีความผูกพัน ดูแล และใกล้ชิดกันเพียงใด
1. มากที่สุด 2. มาก 3. ปานกลาง 4. น้อย 5. น้อยที่สุด
- 2.4 นักเรียนมีโอกาสเตรียมใจก่อนการเสียชีวิตของผู้ที่นักเรียนรัก
1. ได้เตรียมใจ 2. เตรียมใจได้น้อย 3. ไม่ได้เตรียมใจ
- 2.5 คนที่นักเรียนรักจากไปแล้ว ปี

ส่วนที่ 3 แบบประเมินกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

คำชี้แจง : ให้นักเรียนนึกถึงการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักครั้งสำคัญที่สุดในชีวิต นักเรียนมีความรู้สึกหรือมีอาการเป็นอย่างไร โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหลังข้อความของแต่ละข้อที่ตรงกับความรู้สึกตามความจริงของนักเรียนให้มากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกเกี่ยวกับตัวนักเรียน				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	นักเรียนรู้สึกตกใจ งุนงง และมึนชา เมื่อพบกับความสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักครั้งนี้					
2.	นักเรียนไม่ยอมรับความจริงว่าได้เกิดการสูญเสียขึ้น					
3.	นักเรียนรู้สึกสิ้นหวัง และท้อแท้					
4.	นักเรียนรู้สึกกลัวกับอันตรายและหวาดระแวงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น					
5.	นักเรียนรู้สึกหวั่นไหว ไม่มั่นใจ และหวาดกลัวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น					
6.	นักเรียนรู้สึกโกรธ ขุ่นเคือง และหงุดหงิด					

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกเกี่ยวกับตัวนักเรียน				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
7.	นักเรียนรู้สึกโดดเดี่ยว ว่างเปล่า					
8.	นักเรียนไม่สามารถจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือคิด ฟุ้งซ่าน					
9.	นักเรียนนอนหลับไม่สนิท หรือฝันร้าย					
10.	นักเรียนเห็นภาพหรือได้ยินเสียงผู้ที่จากไปอยู่เสมอ					
11.	นักเรียนรู้สึกไม่ยุติธรรมกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น					
12.	นักเรียนพยายามเก็บสิ่งของ หรือทำบางอย่างแสดง ถึงการระลึก นึกถึง ผู้ที่จากไป					
13.	หากผู้ที่จากไปยังมีชีวิตอยู่ นักเรียนจะวิงวอนต่อสิ่ง ศักดิ์สิทธิ์ ให้อยู่ด้วยกันตราบนานเท่านาน					
14.	หากผู้ที่จากไปยังมีชีวิตอยู่ นักเรียนคิดว่าจะปฏิบัติ ตัวต่อเขาให้ดีที่สุด					
15.	นักเรียนรู้สึกเศร้า โศกและเสียใจอย่างสุดซึ้ง					
16.	นักเรียนไม่อยากทำอะไร และมักอยากอยู่เงียบ ๆ คน เดียว					
17.	นักเรียนหลีกเลี่ยงการพบปะผู้คน และแยกตัวออก จากสังคม					
18.	นักเรียนรู้สึกเหนื่อยล้า และอ่อนเพลีย					
19.	นักเรียนรู้สึกว่าวิถีชีวิตเปลี่ยนไปและลำบากมากขึ้น					
20.	นักเรียนมองเหตุการณ์ที่สูญเสียอย่างพิจารณา มากขึ้น					
21.	นักเรียนเข้าใจในกฎเกณฑ์ของธรรมชาติแห่งชีวิต เรื่อง การเกิด แก่ เจ็บ ตาย					
22.	นักเรียนทำใจยอมรับกับการสูญเสียครั้งนี้					
23.	นักเรียนรู้สึกว่าเห็นคุณค่าของชีวิตมากขึ้น					

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกเกี่ยวกับตัวนักเรียน				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
24.	นักเรียนรู้สึกว่ามีพลังใจ และเริ่มต้นชีวิตอย่างมี จุดมุ่งหมาย					

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก จ

หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Consent from)

ข้าพเจ้า นาย/นางสาว ได้รับทราบรายละเอียดของการวิจัยเรื่อง “การปรึกษากลุ่มบูรณาการเพื่อลดผลกระทบทางจิตใจหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤต ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา : กรณีศึกษา โรงเรียนเดชะปัตตนยานุกูล จังหวัดปัตตานี” ซึ่งนางสาว รอฮานี เจ๊ะอุเซ็ง นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี เป็นผู้วิจัยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ของกลุ่มการปรึกษากลุ่มบูรณาการและกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนเดชะปัตตนยานุกูล จังหวัดปัตตานี
2. เพื่อศึกษาผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ก่อนและหลังการปรึกษากลุ่มบูรณาการหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนเดชะปัตตนยานุกูล จังหวัดปัตตานี

2. ประโยชน์ในการวิจัย

1. ได้วิธีการปรึกษากลุ่มบูรณาการเพื่อเป็นแนวทางในการช่วยเหลือปัญหาทางจิตใจ สำหรับบุคคลที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากวิกฤตต่าง ๆ ในชีวิต
2. ได้แนวทางในการเยียวยาจิตใจโดยใช้วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ที่เน้นจัดการกับปัญหาในระดับความรู้สึก ระดับความคิด และนำไปสู่การแก้ไขปัญหในระดับพฤติกรรม เพื่อให้ นักเรียนสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองผ่านกระบวนการกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ช่วยให้นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการและกลุ่มให้การศึกษาร่วมไป สามารถเผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์ กล้าเผชิญกับความวิตกกังวล นำไปสู่การตอบสนองความต้องการที่ชัดเจนอย่างมีเป้าหมาย

3. วิธีการวิจัย

ผู้วิจัยทำการทดลองกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนเดชะปัตตนยานุกูล จังหวัดปัตตานี ที่ได้รับผลกระทบทางจิตใจหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤต และได้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ การเก็บข้อมูลคือ กลุ่มทดลองจะใช้แผนการ

ปรึกษากลุ่มบูรณาการ 3 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีให้การปรึกษาแบบการรู้คิดพฤติกรรม ทฤษฎีให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง และทฤษฎีให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม รวม 14 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที และกลุ่มควบคุมจะแผนการศึกษาทางจิตวิทยา รวม 14 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยใช้แบบสอบถามสุขภาพทั่วไป General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย (Thai GHQ – 28) และแบบประเมินกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ทั้งประเมินก่อนและหลังการทดลอง ผู้เข้าร่วมวิจัยจะเข้าร่วมกลุ่มอย่างต่อเนื่องและครบทุกครั้งที่ทำให้เรียนรู้หลักการทฤษฎีและเทคนิคทางจิตวิทยาและเทคนิคต่าง ๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลครบถ้วน ผู้วิจัยจึงขอบันทึกเสียดังกล่าวกลุ่มด้วย และหลังจากเก็บข้อมูลเสร็จสิ้นแล้วผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้นำไปทำการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อจัดทำรายงานการวิจัยต่อไป

4. การเก็บรักษาความลับ

ข้อมูลที่ได้จากการเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับอย่างดีที่สุดไม่มีการนำไปเผยแพร่ หรือนำไปเล่าให้บุคคลที่ไม่เกี่ยวข้องกับการวิจัยแต่อย่างใด กรณีที่มีการเผยแพร่ผลงานวิจัย ผู้วิจัยจะสรุปผลเป็นภาพรวมของกลุ่มเข้าร่วมวิจัย โดยจะไม่ระบุว่าเป็นข้อมูลของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง หากมีผู้ประสงค์นำข้อมูลไปใช้ในทางอื่นนอกเหนือการวิจัยในครั้งนี้ จะต้องขออนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้เข้าร่วมวิจัย

5. สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เกิดจากความสมัครใจของนักเรียน ทางผู้วิจัยมิได้บังคับหรือมีเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น ดังนั้นนักเรียนมีสิทธิ์ที่จะถอนตัวเมื่อใดก็ได้ที่ต้องการ ในระหว่างเข้ารับการวิจัยหากนักเรียนเกิดความอึดอัดหรือไม่สบายใจ อันเป็นผลมาจากการเข้าร่วมวิจัยนักเรียนมีสิทธิ์ที่จะขอหยุดร่วมการวิจัยได้ทุกขณะ โดยแจ้งกับผู้วิจัยโดยตรง

6. การติดต่อ

ท่านสามารถติดต่อผู้วิจัย เพื่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการวิจัยได้ที่ นางสาวรอฮานี เจ๊ะอุเซ็ง หมายเลขโทรศัพท์ 090-601-8971

ข้าพเจ้าได้อ่านและมีความเข้าใจในรายละเอียดของการวิจัยเป็นอย่างดีแล้วข้าพเจ้า

สมัครใจ ยินดีเข้าร่วมการวิจัยตลอดโครงการ

ไม่ต้องการเข้าร่วมการวิจัย

หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัยได้ทำไว้ 2 ฉบับ ซึ่งผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัยได้
ลงนามไว้แล้ว ผู้วิจัยได้เก็บไว้ 1 ฉบับ และผู้เข้าร่วมวิจัยเก็บไว้เป็นหลักฐาน 1 ฉบับ

ลงชื่อ ผู้เข้าร่วมวิจัย

ลงชื่อ ผู้วิจัย

วัน.....เดือน.....พ.ศ.

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รศ.ดร.ทิพย์วรรณ กิตติพร
ภาควิชาจิตวิทยา
คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยนเรศวร
2. ผศ. ดร.ธีรวรรณ ธีระพงษ์
สาขาวิชาจิตวิทยา
คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ดร.กุลวดี ทองไพบูลย์
สาขาวิชาจิตวิทยา
คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติผู้เขียน

ชื่อและสกุล นางสาวรอฮานี เจ๊ะอูเซ็ง
 รหัสนักศึกษา 5520121013
 วุฒิการศึกษา

วุฒิ	สถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
ศศบ. (ศึกษาศาสตร์)	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี	2554

ทุนการศึกษา

ทุนอุดหนุนการวิจัยของสถานวิจัยพหุวัฒนธรรมศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
 ทุนอุดหนุนการวิจัยของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน

ผู้ช่วยนักวิจัย สถานวิจัยพหุวัฒนธรรมศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน คณะศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

การตีพิมพ์และเผยแพร่ผลงาน

รอฮานี เจ๊ะอูเซ็ง, ดวงมณี จงรักษ์ และ ณรงค์ศักดิ์ ครอบขอบ. (2560). การปรึกษากลุ่ม
 บูรณาการเพื่อลดผลกระทบทางจิตใจหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับ
 มัธยมศึกษา จังหวัดปัตตานี. วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
 วิทยาเขตหาดใหญ่ 9(1). (อยู่ระหว่างการตีพิมพ์)