

## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาความแข็งแรงทางจิตใจของเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย 2) สร้างรูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงทางจิตใจของเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย และ 3) ศึกษาผลของการใช้รูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงทางจิตใจของเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมากำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแรงทางจิตใจ
  - 1.1 ความหมายของความแข็งแรงทางจิตใจ
  - 1.2 ความเป็นมาและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแรงทางจิตใจ
  - 1.3 องค์ประกอบของความแข็งแรงทางจิตใจ
  - 1.4 ความสำคัญของการมีความแข็งแรงทางจิตใจ
2. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
  - 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบ
  - 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
  - 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม
  - 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม
  - 2.5 แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์
  - 2.6 แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง
  - 2.7 แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ
3. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับเด็กพิการ
  - 3.1 ประเภทของเด็กพิการ
  - 3.2 บุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกายหรือการเคลื่อนไหวหรือสุขภาพ
  - 3.3 โรงเรียนศรีสังวาลย์
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวกับความแข็งแรงทางจิตใจ
  - 4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการปรึกษากลุ่ม

## 1.วรรณกรรมเกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งทางจิตใจ

### 1.1 ความหมายของความแข็งแกร่งทางจิตใจ

ความแข็งแกร่งทางจิตใจ ตรงกับคำในภาษาอังกฤษ คือ “Psychological Hardiness” ซึ่ง นักจิตวิทยา นักวิชาการ ได้ให้ความหมายของความแข็งแกร่งทางจิตใจ ไว้ดังนี้

โคบาสา (Kobasa,1982,pp.5) กล่าวว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจ หมายถึง เป็นสภาวะของบุคคลที่เผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ถ้าบุคคลรับรู้และเข้าใจความเครียดของตนก็จะสามารถปรับตัวและหาวิธีจัดการกับความเครียดได้ดี

มาดดี และโคบาสา (Maddi & Kobasa,1984,pp.265-274) ได้ให้ความหมายของความแข็งแกร่งทางจิตใจว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจ เป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพที่เข้มแข็ง การมีสุขภาพที่ดี การแสดงออกที่เหมาะสมภายใต้เงื่อนไขสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความเครียด

แมดดี (Maddi ,2007,pp. 61-70) กล่าวว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจ คือรูปแบบของทัศนคติและทักษะในการเผชิญความเครียดที่คาดว่าจะเกิดขึ้น โดยการแสดงความกล้าหาญและมีกลยุทธ์ที่ต้องใช้ในการเผชิญกับความเครียด ซึ่งส่งผลให้บุคคลได้พัฒนาตนเองให้มีบุคลิกภาพที่เข้มแข็งมากขึ้น

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด แสดงความกล้าหาญในการเผชิญเหตุการณ์ มีทัศนคติหรือความคิดความเชื่อในทางบวกต่อการเผชิญความเครียด มีการรับรู้ เข้าใจสาเหตุของความเครียด ส่งผลให้มีการพัฒนาตนเองให้มีบุคลิกภาพที่เข้มแข็งมากขึ้น สามารถปรับตัวและหาวิธีการจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม

### 1.2 ความเป็นมาและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งทางจิตใจ

โคบาสา และแมดดี (Kobasa & Maddi, 1979,pp.1-11) ได้ศึกษาความแข็งแกร่งทางจิตใจครั้งแรกในปี ค.ศ.1979 โดยได้ศึกษาลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลที่มีสภาวะสุขภาพที่ดีแม้ต้องเผชิญกับสถานการณ์ความเครียดที่รุนแรงในชีวิต โดยเขาสังเกตว่าเมื่อบุคคลประสบเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในระดับสูงพอกันนั้น บางคนสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤติได้โดยไม่เกิดความเจ็บป่วย ในขณะที่บางคนมีอาการเจ็บป่วย และพบว่าบุคคลที่ไม่เจ็บป่วยมีสุขภาพดีแตกต่างไปจากบุคคลอื่น อันเนื่องมาจากบุคคลดังกล่าวมีความแข็งแกร่งทางจิตใจที่สามารถเผชิญความเครียดได้ต่างกัน โคบาสาได้ใช้แนวคิดแบบภวนิยม (Existentialism) ซึ่งกล่าวว่าการดำเนินชีวิตของมนุษย์ไม่ได้ดำรงอยู่คงที่ตลอดเวลา แต่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของแต่ละบุคคลที่เป็นผู้กำหนดความสุข ความทุกข์ หรือความสำเร็จด้วยตนเอง ซึ่งลักษณะทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมทางสังคมเป็นเพียงส่วนประกอบเท่านั้น การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตหรือ

เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด เป็นสิ่งกระตุ้นหรือผลักดันให้บุคคลสามารถนำความแข็งแกร่งมาใช้กับตนเองเพื่อให้เกิดการพัฒนาสู่ความเจริญก้าวหน้า นอกจากนี้โคบาสายังได้อธิบายว่าความแข็งแกร่งทางจิตใจ หมายถึง ลักษณะของกลุ่มบุคลิกภาพ กลุ่มของทัศนคติ ความเชื่อและแนวโน้มของพฤติกรรม ซึ่งทำหน้าที่ต้านทานต่อการเผชิญความเครียดในชีวิต (Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982, pp. 168-177) บางคนสามารถเผชิญกับเหตุการณ์นั้นได้โดยสามารถลดความเครียดที่เกิดขึ้นได้ ขณะที่บางคนทำไม่ได้ นักจิตวิทยาเชื่อว่าความสามารถในการเผชิญความเครียดส่วนหนึ่งมาจากลักษณะของบุคคลหรือที่เรียกว่า บุคลิกภาพ (Personality) หรือลักษณะ (Trait) โคบาสาจึงได้เสนอแนวคิดเรื่องบุคลิกภาพที่แข็งแกร่ง (The Hardy Personality) ว่าเป็นทรัพยากรภายในตัวบุคคลที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญความเครียดและจัดการความเครียดได้ ทำอย่างไรจะเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดกับชีวิต โดยใช้ประโยชน์จากประสบการณ์ชีวิตและปรับเปลี่ยนสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตนั้นได้อย่างดีที่สุด เป็นเรื่องน่าเสียดายที่บุคคลมักจะล้มเหลวในความพยายามดังกล่าวมากกว่าประสบความสำเร็จ

จากแนวคิดบุคลิกภาพที่แข็งแกร่งของโคบาสา เป็นแนวทางให้ โพลล็อก (Pollock, 1984, pp.1-14) ศึกษาถึงผลของบุคลิกภาพที่แข็งแกร่งกับการปรับตัวของบุคคล เมื่ออยู่ในภาวะ การเจ็บป่วยเรื้อรังและได้สร้างแนวคิดบุคลิกภาพที่แข็งแกร่งเกี่ยวกับสุขภาพขึ้น (The health related hardiness) ซึ่งเป็นแนวคิดที่ผสมผสานของโคบาสากับแนวคิดการเผชิญปัญหา การปรับตัวและการพัฒนาการในวัยผู้ใหญ่

ความแข็งแกร่งทางจิตใจ เป็นคุณสมบัติสำคัญอย่างหนึ่งของผู้ที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งในด้านการเรียน และการดำเนินชีวิต สำหรับนักเรียนหากมีความมุ่งมั่นตั้งใจ มีความอดทน ขยันหมั่นเพียร มีความรับผิดชอบตนเอง ควบคุมตนเองได้ และกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ย่อมประสบความสำเร็จมากกว่าความล้มเหลว สอดคล้องกับการศึกษาของ ฮานนา และมอริเซย์ (Hannah & Morrissey, 1986, 45-46) ได้ศึกษานักเรียนระดับมัธยมศึกษาในแคนาดา โดยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ ศาสนา ผลการเรียน กับความแกร่งทางจิตใจ พบว่า นักเรียนหญิงมีความแกร่งทางจิตใจสูงกว่านักเรียนชาย และพบว่า เพศ อายุ ศาสนา ผลการเรียน และความทุกข์ มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งทางจิตใจ

จากการศึกษาดังกล่าว จะเห็นว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อบุคคล และมีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาของบุคคล ทำให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองให้เกิดความเจริญงอกงามได้ โดยใช้ประโยชน์จากประสบการณ์ชีวิตและสามารถเผชิญกับปัญหาและลดความเครียดในชีวิตลงได้

### 1.3 องค์ประกอบของความแข็งแกร่งทางจิตใจ

โคบาช (Kobasa, 1982, pp.7-8) ได้วิเคราะห์องค์ประกอบของความแข็งแกร่งทางจิตใจว่า พบว่ามีองค์ประกอบหลัก 3 องค์ประกอบ (3Cs) ได้แก่ ความมุ่งมั่น (commitment) การควบคุม (control) และความท้าทาย (challenge) ดังนี้

1) ความมุ่งมั่น (Commitment) หมายถึง ความสามารถในการกระทำให้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยมีเจตนาหรือข้อผูกมัดในการกระทำ เพื่อยืนยันว่าจะตั้งใจทำสิ่งนั้น ๆ ให้ได้และประสบผลสำเร็จ โดยที่บุคคลใช้ความคิด ความรู้สึกในการกระทำด้วยความทุ่มเท มุ่งมั่น มีความตั้งใจ และมีความรับผิดชอบ อดทนอดกลั้นต่ออุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายตามที่ได้ตั้งใจไว้

2) การควบคุม (Control) หมายถึง ความสามารถในการบังคับ ควบคุมจิตใจหรือสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งบุคคลสามารถควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถทำนายเหตุการณ์ล่วงหน้าได้ สามารถวางแผนในการเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3) ความท้าทาย (Challenge) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการแสดงออกที่แสดงให้เห็นถึงความท้าทายในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จ มีการเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ ในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ และนำมาเป็นโอกาสในการพัฒนาตนเองให้มีความก้าวหน้า มีมุมมองเชิงบวกที่เกิดจากการรับรู้สถานการณ์ที่ต้องเผชิญ ส่งผลให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ตลอดเวลา เป็นการพัฒนาความเจริญงอกงามในตนเองได้เป็นอย่างดี

ในปีค.ศ.1981 โคบาช มาดดิและคอรินตัน (Kobasa, Maddi & Courington, 1981, pp. 368) กล่าวว่าคุณลักษณะทั้ง 3 ประการนี้เป็นคุณลักษณะของบุคลิกภาพที่เชื่อมโยงระหว่างความรู้สึก อารมณ์ และการกระทำของบุคคล เพื่อการพัฒนาและความอยู่รอดของชีวิต โคบาช (Kobasa, 1979, pp.1-11) ได้ศึกษาลักษณะของบุคคลที่มีความแข็งแกร่งทางจิตใจว่า ที่สามารถลดความเครียดและความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นได้ และช่วยให้บุคคลคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด และได้ทำการศึกษาในกลุ่มผู้บริหารชาย จำนวน 259 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดและความเจ็บป่วย ในช่วง 3 ปีที่ผ่านมา ผลการศึกษาพบว่า เมื่อคะแนนความเครียดที่สูงเท่ากัน ผู้บริหารชายที่มีคะแนนความเจ็บป่วยต่ำ จะมีคะแนนความแข็งแกร่งทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มผู้บริหารชายที่มีคะแนนความเจ็บป่วยสูง

โพลล็อค (Pollock, 1989, pp.53-59) ได้ให้นิยามความแข็งแกร่งทางจิตใจ ในมุมมองของสุขภาพผู้ป่วย ว่าเป็นบุคลิกภาพที่ประกอบด้วยคุณลักษณะ 3 ประการ คือ การควบคุม ความมุ่งมั่น ความท้าทาย

1.การควบคุม หมายถึง ความเป็นตัวของตัวเอง ความมั่นใจในการประเมินและแปลความหมายของสิ่งเร้าที่มากระทบสุขภาพ

2. ความมุ่งมั่น หมายถึง ความสามารถหรือการมีแรงจูงใจต่อการเผชิญกับสิ่งเร้าที่คุกคามสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ความท้าทาย หมายถึง การประเมินซ้ำ (Reappraisal) เกี่ยวกับสิ่งเร้าที่คุกคามสุขภาพว่าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ ซึ่งสะท้อนทัศนคติการมองโลกในแง่ดี

ตามแนวคิดของโพลีคินัน ความแข็งแกร่งทางจิตใจจะส่งผลต่อการปรับตัวของผู้ป่วยทั้งทางตรงและทางอ้อม ผลทางตรงคือ บุคคลที่มีความแข็งแกร่งทางจิตใจสูงจะมีความสามารถในการเผชิญปัญหา และใช้แหล่งสนับสนุนทางสังคมที่มีอยู่ได้อย่างเหมาะสม ผลทางอ้อมคือบุคคลที่มีความแข็งแกร่งทางจิตใจสูงจะรับรู้ถึงภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังที่จัดเป็นสิ่งเร้าได้ตรงตามความเป็นจริง และสามารถเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหา รวมทั้งแสวงหาแหล่งประโยชน์มาสนับสนุนได้อย่างเหมาะสม

กล่าวสรุปได้ว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจมีจำนวน 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความมุ่งมั่น การควบคุม และความท้าทาย ที่ช่วยให้บุคคลนั้นมีความสามารถในการเผชิญกับสถานการณ์ที่เลวร้าย มีการปรับตัวและดำเนินชีวิตได้ตามปกติ

#### 1.4 ความสำคัญของการมีความแข็งแกร่งทางจิตใจ

เมื่อพิจารณาองค์ประกอบ ได้แก่ ความมุ่งมั่น การควบคุม และความท้าทาย จะเห็นว่าความแข็งแกร่งทางจิตใจ มีความสำคัญต่อบุคคลหลายประการดังนี้

1. ช่วยให้ผู้บุคคลมีความรับผิดชอบในการทำงาน และกระทำให้สิ่งหนึ่งให้สำเร็จได้ตามต้องการ เมื่อผู้บุคคลมีความมุ่งมั่น

2. การควบคุมจะทำให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีแบบแผน มีตารางการจัดสรรเวลาในการปฏิบัติงาน สามารถปฏิบัติภารกิจและงานให้สำเร็จคล่องตามกำหนดเวลาและเป้าหมาย

3. ช่วยให้ผู้บุคคลกระทำในสิ่งที่ยากให้สำเร็จได้หากผู้บุคคลมีความท้าทาย เป็นการเอาชนะใจตนเอง และกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงเพื่อให้เกิดสิ่งที่ดีในอนาคต

4. การมีความแข็งแกร่งทางจิตใจ จะช่วยลดปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ รวมทั้งปัญหาในด้านความประพฤติต่างๆ จะทำให้วัยรุ่นเห็นคุณค่าในตนเอง ส่งเสริมการมองโลกแง่ดี เรียนรู้จากการมีต้นแบบที่ดี ซึ่งจากการศึกษาของ ดุมอนต์ และโพรวอส (Dumont & Provost, 1999, pp.343-363) พบว่า ในวัยรุ่นที่มีความแข็งแกร่งทางจิตใจจะเห็นคุณค่าในตนเอง (self esteem) สูงกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มวัยรุ่นที่ไม่มีความแข็งแกร่งทางจิตใจ

## 2. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

### 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบ

#### 2.1.1 ความหมายของรูปแบบ นักวิชาการได้กล่าวถึงความหมายของรูปแบบ ดังนี้

อุทุมพร จามรมาน (2541,น.22) กล่าวว่า รูปแบบหมายถึง โครงสร้างของความเกี่ยวข้องของหน่วยต่างๆ หรือตัวแปรต่างๆ ดังนั้น รูปแบบจึงน่าจะมีมากกว่าหนึ่งมิติ หลายตัวแปร และตัวแปรต่างๆ มีความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกันในเชิงความสัมพันธ์และเชิงเหตุผล

เยาวดี วิบูลย์ศรี (2544,น.27) กล่าวว่า รูปแบบคือ วิธีการที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งได้ถ่ายทอดความคิด ความเข้าใจตลอดทั้งจินตนาการที่มีต่อปรากฏการณ์ หรือเรื่องราวใดๆ ให้ปรากฏโดยใช้การสื่อสารในลักษณะต่างๆ เช่น ภาพวาด ภาพเหมือน แผนภูมิ แผนผังต่อเนื่อง หรือสมการทางคณิตศาสตร์ ให้สามารถเข้าใจได้ง่าย และในขณะเดียวกันก็สามารถนำเสนอเรื่องราว หรือประเด็นต่างๆ ได้อย่างกระชับภายใต้หลักการอย่างมีระบบ

ทิตินา ชมมณี (2545, น.218) กล่าวว่า รูปแบบเป็นรูปธรรมของความคิดที่เป็นนามธรรม ซึ่งบุคคลแสดงออกมาในลักษณะใดลักษณะหนึ่งเช่น เป็นคำอธิบาย เป็นแผนผัง ไดอะแกรมหรือแผนภาพ เพื่อช่วยให้ตนเองและบุคคลอื่นสามารถเข้าใจได้ชัดเจนขึ้น รูปแบบเป็นเครื่องมือทางความคิดที่บุคคลใช้ในการสืบสอบหาคำตอบความรู้ ความเข้าใจในปรากฏการณ์ทั้งหลาย

วาโร เพ็งสวัสดิ์ (2553, น.2-3) กล่าวว่า รูปแบบ หมายถึง กรอบความคิดทางด้านหลักการ วิธีการดำเนินงาน และเกณฑ์ต่างๆ ของระบบ ที่สามารถยึดถือเป็นแนวทางในการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ได้

สรุปได้ว่า รูปแบบ หมายถึง กรอบความคิดของบุคคล ที่แสดงออกมาเป็นรูปธรรมเพื่อง่ายต่อการเข้าใจ ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ได้แก่ คำอธิบาย หลักการ วิธีการดำเนินงาน เกณฑ์ แผนผัง แผนภาพ สมการทางคณิตศาสตร์ ซึ่งเป็นเครื่องมือทางความคิด ที่ใช้ในการสืบสอบหาคำตอบความรู้ และความเข้าใจในปรากฏการณ์ต่างๆ

**2.1.2 การพัฒนารูปแบบ** บุญชม ศรีสะอาด (2535, น. 104-106) กล่าวถึง การพัฒนารูปแบบว่าอาจทำได้ 2 ขั้นตอน คือ

1) การสร้างหรือการพัฒนารูปแบบ โดยผู้วิจัยจะสร้างรูปแบบตามสมมุติฐานขึ้นมาก่อนจากการศึกษาค้นคว้าทฤษฎี แนวคิดของรูปแบบที่มีผู้พัฒนาไว้แล้วและจากผลการศึกษาหรือผลการวิจัยที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์สภาพ สถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้สามารถกำหนดองค์ประกอบหรือตัวแปรต่าง ๆ ภายในรูปแบบ รวมทั้งลักษณะความสัมพันธ์ต่าง ๆ ระหว่างองค์ประกอบหรือตัวแปรนั้น หรือลำดับก่อนหลังของแต่ละองค์ประกอบในรูปแบบ ในการพัฒนารูปแบบจะต้องใช้หลักเหตุผลเป็นพื้นฐานและการศึกษาค้นคว้าซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนารูปแบบ ผู้วิจัยอาจคิดโครงสร้างของรูปแบบขึ้นมาก่อนแล้วปรับปรุง โดยอาศัยข้อสังเกตจากการศึกษาค้นคว้าทฤษฎี แนวความคิด รูปแบบ หรือผลการวิจัยที่เกี่ยวข้อง หรือทำการศึกษาองค์ประกอบย่อยหรือตัวแปรแต่ละตัวแล้วคัดเลือกองค์ประกอบย่อย หรือตัวแปรที่สำคัญประกอบขึ้นเป็นโครงสร้างของรูปแบบก็ได้ หัวใจสำคัญของขั้นตอนนี้อยู่ที่การเลือกองค์ประกอบในรูปแบบ (ตัว

แปรหรือกิจกรรม) เพื่อให้ได้รูปแบบที่เหมาะสม ควรมีการกำหนดหลักการในการพัฒนารูปแบบอย่างชัดเจน เช่น เป็นรูปแบบที่ไม่ซับซ้อนสามารถนำไปปฏิบัติได้ง่าย ตัวแปรในรูปแบบมีน้อยตัว แต่สามารถอธิบายได้มาก ฯลฯ ในการวิจัยบางเรื่องจำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญ พิจารณาความถูกต้องเหมาะสมด้วย

2) การทดสอบความเที่ยงตรงของรูปแบบหลังจากได้พัฒนารูปแบบในขั้นต้นแล้ว ต้องทดสอบความเที่ยงตรงของรูปแบบ เพราะรูปแบบที่พัฒนานี้แม้จะตั้งอยู่บนพื้นฐานของทฤษฎีแนวคิดหรือรูปแบบของผู้อื่นและผลการวิจัยที่ผ่านมาหรือแม้แต่ได้รับการกลั่นกรองจากผู้เชี่ยวชาญแล้วก็ตาม แต่ก็ยังเป็นเพียงรูปแบบตามสมมุติฐาน จำเป็นต้องเก็บข้อมูลในสถานการณ์จริง หรือทดลองนำไปใช้ในสถานการณ์จริงเพื่อทดสอบความเหมาะสม ซึ่งบางครั้งเรียกว่า การทดสอบประสิทธิภาพของรูปแบบ

### 2.1.3 การประเมินคุณภาพรูปแบบ

กาญจนา วัฒนสุนทร (2550, น.3-9) ได้เสนอวิธีตรวจสอบหรือประเมินคุณภาพรูปแบบ ดังนี้ ในการออกแบบวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบนั้น ขั้นตอนนี้เป็น การตัดสินใจในการกำหนดวิธีการตรวจสอบหรือประเมินความตรงภายในและภายนอกของรูปแบบ กิจกรรมนี้ต้องทำเพื่อตอบคำถาม เช่น “จะทราบได้อย่างไรว่ารูปแบบที่สร้างขึ้นนั้นสามารถบรรยายระบบหรือปรากฏการณ์ที่แทนที่ด้วยรูปแบบนั้นได้อย่างดี” การตอบคำถามนี้ไม่่ง่ายนัก แต่ด้วยวิธีการในการสร้างรูปแบบ เราสามารถย้อนกลับไปใช้สารสนเทศจากการสร้างมาใช้ในการประเมินคุณภาพรูปแบบได้ เช่น เภมท์หรือตัวชี้วัดที่ได้จากสารสนเทศหรือระบบที่นำมาสร้างรูปแบบ ดังนั้น ถ้ารูปแบบนั้นสร้างมาได้อย่างดีทำหน้าที่ได้ดีครบถ้วนสมบูรณ์ตามหลักการและทฤษฎี รูปแบบนั้นต้องสามารถแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรของระบบได้อย่างพอเพียง จากตัวชี้วัดและเกณฑ์ที่มีอยู่ คำถามต่อไปคือ จะทราบได้อย่างไรว่า ข้อมูลที่วัดมาได้เป็นตัวแทนของค่าที่เป็นไปได้อย่างแท้จริง รูปแบบที่สร้างขึ้นนี้บรรยายถึงคุณลักษณะภายในของระบบ (Interpolation) และนำไปใช้ในบริบทภายนอกต่างๆ (Extrapolation) ได้เป็นอย่างดี หรืออีกนัยหนึ่ง ในภาษาของนักวิจัย คือ แน่ใจได้อย่างไรว่า รูปแบบมีความตรงทั้งภายในและภายนอก วิธีทั่วไปคือ แยกข้อมูลที่เป็นเกณฑ์ออกเป็นสองส่วน ข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องทั้งในด้านทฤษฎีและด้านข้อมูลเชิงประจักษ์จากงานวิจัยที่ผ่านมา ถือเป็นข้อมูลที่นำมาใช้และประเมินความเหมาะสมภายใน ในลักษณะเป็นเหตุเป็นผล (Logical) นับว่าเป็นการแสดงความตรงภายใน ส่วนความตรงภายนอก ต้องประเมินจากข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งต้องอาศัยทฤษฎีเกี่ยวกับตัวอย่างและการสุ่มตัวอย่างเข้ามาช่วย สำหรับการประเมินความตรงทั้งภายในและภายนอกนั้น รูปแบบแต่ละประเภทอาจต้องการการประเมินที่แตกต่างกัน อาจต้องการความตรงเพียงเฉพาะประเภทใดประเภทหนึ่ง หรือต้องการทั้งสองประเภททั้งความซับซ้อนในการประเมินก็มีความแตกต่างกันไป การประเมินคุณภาพ อาจตัดสินใจจากวิธีการใดวิธีการหนึ่งหรือหลายวิธี ดังนี้

1) การประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ (Consensus appraisal) เป็นการให้ผู้เชี่ยวชาญในด้านที่ศึกษา เป็นผู้ตัดสินถึงความเหมาะสมของรูปแบบที่สร้างขึ้น เครื่องมือช่วยในการตัดสินใจ คือ ตัวรูปแบบ ผลการตรวจสอบวรรณกรรม นิยามศัพท์ กรอบแนวคิดทฤษฎีในการศึกษาและแบบสอบถามในความเหมาะสม ความเป็นไปได้ในการนำไปใช้และแง่มุมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ที่ทำให้ได้ข้อมูลตามที่กำหนดในกรอบการศึกษาหรือปัญหาวิจัย ที่ระบุแบบแผนการเก็บรวบรวมข้อมูลอาจเป็นการสำรวจความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ จากผู้ในระบบในรูปแบบหรืออาจใช้เทคนิคกลุ่ม เช่น เทคนิคเดลฟาย (Delphi technique) เทคนิคการสนทนากลุ่ม (Focus group) เป็นต้น

2) ทดลองนำโมเดลไปใช้ เป็นการออกแบบการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อให้ได้ความเหมาะสมในเชิงการปฏิบัติในภาคสนาม

3) การทดลองด้วยข้อมูลที่จำลองขึ้น (Simulation) เป็นการจำลองข้อมูลของตัวแปรที่ประกอบอยู่ในรูปแบบ ใช้ในกรณีที่ไม่สามารถนำไปใช้ในการทดลองภาคสนาม หรือไม่สมารถที่จะใช้การประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ หรือเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงประจักษ์ หรือต้องการควบคุมตัวแปรที่เกี่ยวข้องอื่นๆ ที่ไม่สามารถควบคุมได้ในสนาม ตัวอย่าง เช่น การนำฟังก์ชันทางคณิตศาสตร์ไปใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน เป็นต้น

4) การทดสอบด้วยวิธีการทางสถิติจากแบบแผนการวิจัยที่ได้นำเสนอไว้ เป็นการรวบรวมข้อมูลเชิงประจักษ์เพื่อทดสอบความเหมาะสมของรูปแบบ ตามทฤษฎีโดยการวัดตัวแปรที่อยู่ในรูปแบบแล้วนำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมทางสถิติ เช่น รูปแบบความสัมพันธ์ของตัวแปรเชิงสาเหตุ ฟังก์ชันการพยากรณ์ตัวแปรหนึ่งหรือหลายตัว ด้วยตัวแปรหนึ่งหรือหลายตัว เป็นต้น

พูลสุข หิงคานนท์ (2540, น.53-55) กล่าวไว้เกี่ยวกับการประเมินคุณภาพรูปแบบ ดังนี้ เป็นการประเมินคุณภาพรูปแบบด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยการประมาณค่าพารามิเตอร์ของรูปแบบรูปแบบที่สร้างขึ้นควรมีความชัดเจนและเหมาะสม การวิจัยทางสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์มักจะดำเนินการประเมินคุณภาพรูปแบบด้วยวิธีการทางสถิติ ผลของการประเมินจะนำไปสู่การยอมรับหรือปฏิเสธรูปแบบนั้น และนำไปสู่การสร้างทฤษฎีใหม่ต่อไป

รุ่งนภา จิตรโรจนรักษ์ (2548, น. 17-18) สรุปว่าการตรวจสอบหรือการประเมินคุณภาพ รูปแบบมีเป้าหมายสำคัญเพื่อตรวจสอบความเหมาะสม ความตรง และความเป็นไปได้ในการนำรูปแบบไปใช้ โดยแบ่งลักษณะของการตรวจสอบออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1) การตรวจสอบ โดยการพิสูจน์ หรือตรวจสอบด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งมักจะใช้ในการทดสอบรูปแบบทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

2) การตรวจสอบรูปแบบทางสังคมศาสตร์ และพฤติกรรมศาสตร์ ซึ่งอาจทดสอบโดยวิธีการทางสถิติ หรือการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ



อีสนอร์ (Eisner 1976, pp.192-193) ได้เสนอแนวคิดของการประเมินคุณภาพรูปแบบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ อีสนอร์กล่าวไว้เกี่ยวกับการวิจัยทางการศึกษาส่วนใหญ่ดำเนินการตามหลักการทางวิทยาศาสตร์หรือเชิงปริมาณมากเกินไป ซึ่งในบางเรื่องต้องการความละเอียดอ่อนมากกว่าการได้ตัวเลขแล้วสรุป การประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญจะเน้นการวิเคราะห์ วิเคราะห์อย่างลึกซึ้งเฉพาะในประเด็นที่ถูกนำมาพิจารณา ซึ่งไม่จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์หรือกับผู้เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเสมอไป แต่อาจจะผสมผสานปัจจัยในการพิจารณาต่างๆ เข้าด้วยกันตามวิจรรณญาณ ประสบการณ์และความชำนาญของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้ได้ข้อสรุปเกี่ยวกับคุณภาพประสิทธิภาพ หรือความเหมาะสมของสิ่งที่ทำการประเมิน

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยเป็นการบูรณาการเฉพาะเทคนิค (Technical Eclecticism) ที่มาจากทฤษฎีการปรึกษากลุ่ม จำนวน 4 ทฤษฎี และใช้วิธีการประเมินคุณภาพรูปแบบโดยผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ ความเข้าใจ และมีประสบการณ์ด้านการปรึกษากลุ่มเป็นอย่างดี เนื่องจากต้องมีการวิเคราะห์ วิเคราะห์อย่างลึกซึ้ง เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่มีคุณภาพ และเหมาะสม อีกทั้งมีการตรวจสอบความตรงภายนอกจากผู้ใช้รูปแบบ โดยการวัด ก่อน หลังการเข้าร่วมการทดลอง

## 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ถือกำเนิดมาจากมุมมองของนักบำบัดที่มองว่าการยึดเพียงทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่ง ในกระบวนการปรึกษานั้น ไม่สามารถทำความเข้าใจและช่วยเหลือในบริบทของผู้รับบริการได้ทั้งหมด เพราะมนุษย์มีความซับซ้อน ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม การค้นหาทางออกด้วยการตีกรอบเพียงหลักการหรือทฤษฎีเดียว อาจทำให้ผู้รับบริการปรึกษาขาดโอกาสหลาย ๆ ด้าน ซึ่งการบูรณาการการปรึกษาที่นิยมใช้มีหลายวิธีด้วยกัน แต่วิธีการที่ได้รับความนิยมในปัจจุบัน ได้แก่ การบูรณาการทฤษฎี (Theoretical Integration) การบูรณาการแบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative Integration) การบูรณาการเฉพาะเทคนิค (Technical Eclecticism) และการมีปัจจัยการบำบัดร่วม (Common Factors) (Gehart, 2013,pp.340)

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้การบูรณาการเฉพาะเทคนิค (Technical Eclecticism) โดยบูรณาการเทคนิคของทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม เทคนิคของทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์ เทคนิคของทฤษฎีการปรึกษาเผชิญความจริง และเทคนิคของทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ เพื่อนำมาใช้ในการสร้างรูปแบบการปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย

## 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาแบบกลุ่ม

### 2.3.1 ความหมายของการปรึกษาแบบกลุ่ม

ผู้เชี่ยวชาญด้านการรักษาแบบกลุ่ม ได้ให้ความหมายของการรักษาแบบกลุ่มสรุปได้ดังนี้

โอลเซน ฮอร์น และลาเว (Ohlsen, Horne & Lawe, 1988, pp.1) กล่าวว่า การรักษาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการช่วยเหลือที่ให้โอกาสสำหรับผู้รับบริการรักษา ที่จะระบุความหมายของการเปลี่ยนแปลง พัฒนาและฝึกฝนทักษะที่จำเป็นให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ภายใต้สถานการณ์ที่ปลอดภัย

กิบสัน และมิทเชลล์ (Gibson & Mitchell, 2008, pp.172) กล่าวว่า การรักษาแบบกลุ่ม เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนหรือการพัฒนาในรูปแบบกลุ่ม โดยมุ่งเน้นช่วยเหลือผู้รับบริการรักษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การพัฒนาทักษะสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ปัญหาทางเพศ ค่านิยมหรือทัศนคติ หรือการตัดสินใจด้านอาชีพ

ชมิคท์ (Schmidt, 2008, p.1) กล่าวว่า การรักษาแบบกลุ่ม เป็นความสัมพันธ์ของการช่วยเหลือกันอย่างไว้วางใจได้ ซึ่งผู้ให้บริการรักษาจะสนับสนุนสมาชิกกลุ่ม โดยมีเป้าหมายที่จะพัฒนา ป้องกัน หรือบำบัดประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้น กิจกรรมของการบริการรักษาจะประกอบไปด้วยการชี้แนะ การให้ข้อมูล และกระบวนการแก้ไขปัญหา

กมลรัตน์ กรีทอง (2545, น.257) กล่าวว่า การรักษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือบุคคลเป็นกลุ่ม โดยเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ บุคคลที่เข้ากลุ่มมักมีปัญหาคล้ายคลึงกัน มีการปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้บริการรักษาที่มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ทางการให้บริการปรึกษาร่วมให้ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ปัญหา และเป็นผู้เอื้ออำนวยให้บรรยากาศของกลุ่มมีความอบอุ่น ปลอดภัย เป็นกันเอง และไว้วางใจได้

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2550, น.103-104) กล่าวว่า การรักษาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการที่ผู้มีความต้องการตรงกัน ที่จะปรับปรุงตนเองหรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกันมาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันโดยมีผู้ให้บริการปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกที่ขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าเผชิญปัญหาและได้ให้ความคิดในการแก้ไขปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง กับสิ่งที่ได้รับฟัง ความรู้สึก และความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้ง หรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหา

กล่าวโดยสรุปแล้ว การรักษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือผู้รับบริการปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่มจำนวนประมาณ 4-12 คน ที่มีปัญหาหรือความต้องการที่คล้ายกัน โดยมีผู้ให้บริการปรึกษาหรือผู้นำกลุ่มเป็นผู้สนับสนุน เอื้ออำนวย ชี้แนะ ให้ข้อมูล เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึก แลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ร่วมกันพิจารณาวิธีการแก้ไขปัญหา มีการปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม

ไปในทิศทางที่ถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งผู้ให้บริการจะใช้ทักษะและเทคนิคตามทฤษฎีการ  
 ปรึกษาแบบกลุ่ม ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย เห็นอกเห็นใจ ไว้วางใจซึ่งกันและกัน

### 2.3.2 ขั้นตอนของการปรึกษาแบบกลุ่ม

สุซอรุณ วงษ์ทิม (2554) ได้แบ่งขั้นตอนของการปรึกษาแบบกลุ่ม ออกเป็น 5  
 ขั้นตอนดังนี้

#### ก.ขั้นเตรียมการ (The Preparation Stage)

เป็นขั้นตอนของการเตรียมกลุ่ม โดยมีการวางแผนงาน กำหนดกลุ่มเป้าหมาย  
 ที่ให้จะปรึกษา กำหนดวัตถุประสงค์ การประกาศรับสมัครสมาชิกกลุ่ม การคัดเลือกสมาชิก  
 กลุ่ม การเซ็นยินยอมเข้าร่วมกลุ่ม การกำหนดความถี่ในการให้บริการปรึกษา การกำหนด  
 ระยะเวลาของการให้บริการปรึกษาทั้งหมดและการให้บริการปรึกษาในแต่ละครั้ง การกำหนด  
 รูปแบบของกลุ่มแบบเปิดหรือปิด

#### ข.ขั้นเริ่มต้น (The Initial Stage)

เป็นขั้นตอนสำหรับการสร้างสัมพันธภาพ ทำความรู้จัก เพื่อให้เกิด  
 ความคุ้นเคยกันระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง มีการละลาย  
 พฤติกรรม การสร้างบรรยากาศให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน การชี้แจงเงื่อนไข ข้อตกลง กฎ  
 และกติกา ขั้นตอน วิธีการ สำหรับการเข้าร่วมกลุ่ม ชี้แจงบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิก  
 กลุ่ม การรักษาความลับของกลุ่ม การร่วมกันกำหนดเป้าหมายของกลุ่มและแนวทางการแก้ไข  
 ปัญหา ซึ่งบรรยากาศของกลุ่มในระยะนี้จะเงียบและเชื่องช้า เนื่องจากสมาชิกยังวิตกกังวลเกี่ยวกับ  
 การตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่ม กังวลว่าตนจะได้รับการยอมรับหรือถูกปฏิเสธจากกลุ่ม สมาชิกจะยังไม่  
 ไว้วางใจผู้อื่น มีการใช้กลไกการป้องกันตนเอง เก็บความรู้สึกสงสัย และความรู้สึกต่างๆ ไว้ และจะ  
 ค่อยๆ เรียนรู้กระบวนการกลุ่ม

#### ค.ขั้นดำเนินการ (The Working Stage)

เป็นระยะที่สมาชิกกลุ่มมีการเรียนรู้ขั้นตอนและกระบวนการกลุ่มมากขึ้น  
 และเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบปัญหาของตน ร่วมกันหาแนวทางในการ  
 แก้ไขปัญหา ดำเนินการแก้ไขปัญหา สมาชิกจะมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันอย่างลึกซึ้งและมีความหมาย  
 สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผยอารมณ์ ความรู้สึก และแสดงพฤติกรรมต่างๆของตนออกมาอย่างอิสระ  
 มีการสื่อสารกันอย่างเปิดเผย และแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น อารมณ์ ความรู้สึก ประสบการณ์ รับและ  
 ให้ข้อเสนอแนะที่มีประโยชน์ ตลอดจนการทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง  
 พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ และการทดลองกระทำพฤติกรรมในรูปแบบใหม่ นอกจากนี้สมาชิกยัง  
 มีความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม มีส่วนร่วม ใกล้ชิดสนิทสนมกัน เอาใจใส่ซึ่งกันและกันด้วยความจริงใจ  
 เกิดความสามัคคี และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จนทำให้มีการพึ่งพาผู้นำกลุ่มน้อยลง

### ง. ขั้นยุติ (The Termination Stage)

เป็นระยะการสิ้นสุดของกระบวนการกลุ่ม มีการสรุปถึงสิ่งที่ได้รับและเรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม แนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การกล่าวคำอำลา และนัดหมายกันเพื่อประเมินและติดตามผล โดยที่สมาชิกกลุ่มอาจมีความรู้สึกเศร้าและวิตกกังวลกับการลาจากกัน มีการแสดงความห่วงใยซึ่งกันและกัน และเตรียมพร้อมสำหรับการเผชิญหน้ากับชีวิตจริงที่ไม่มีการช่วยเหลือจากกลุ่มอีกต่อไป

### จ. ขั้นประเมินและติดตามผล (The Evaluation and Follow up Stage)

เป็นระยะของการพบปะกันตามวันเวลาที่ได้นัดหมายกันไว้ในขั้นยุติกลุ่ม จะมีการประเมินผลของการเปลี่ยนแปลงของความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ผลของการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปปฏิบัติจริง ตลอดจนปัญหาอุปสรรคที่พบ ซึ่งผลที่ได้จากการประเมินนี้จะเป็นแนวทางในการปรับปรุงวิธีการให้บริการปรึกษาสำหรับผู้ในกลุ่มให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นในอนาคต

กล่าวโดยสรุปแล้ว การปรึกษาแบบกลุ่มแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอนได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ ขั้นยุติ และขั้นประเมินและติดตามผล

## 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม

ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม มีความเชื่อว่าความคิด ความเชื่อ อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่องและมีอิทธิพลต่อกัน ซึ่งอารมณ์ ความรู้สึก และปัญหาหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของบุคคลนั้น มีสาเหตุมาจากการรับรู้ในสถานการณ์ต่างๆของชีวิตและความคิด ความเชื่อ ที่ไม่สมเหตุผล ไม่ได้เกิดจากสถานการณ์เหล่านั้น (Corey, Corey & Corey, 2014, pp.128) หากบุคคลได้รับการช่วยเหลือโดยการสอนให้เขารู้จักปรับเปลี่ยนวิธีคิดอย่างมีเหตุผล ก็จะมีผลให้บุคคลมีอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น

วัตถุประสงค์ของการปรึกษาตามแนวของทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม เพื่อสอนให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อ อารมณ์ และพฤติกรรมอย่างเหมาะสม ขจัดความเชื่อที่ทำร้ายตนเอง เรียนรู้วิธีการจัดการกับความขัดแย้งที่ไม่สมเหตุผล ที่เป็นสาเหตุของความผิดปกติของอารมณ์และพฤติกรรม

### เทคนิคการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม

เทคนิคการให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีหลายเทคนิคด้วยกัน แต่เทคนิคที่นิยมใช้ โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

#### 2.4.1 เทคนิคด้านความคิด (Cognitive Techniques) ได้แก่ เทคนิคต่อไปนี้

ก.เทคนิคการศึกษาเชิงจิตวิทยา (Psychoeducational Methods) จะเป็นการสอนหรือให้การศึกษาด้านจิตวิทยาเกี่ยวกับทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C แก่ผู้รับบริการปรึกษา โดยให้ผู้รับบริการปรึกษารู้จักวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล เพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความเชื่อ อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม

ข.เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Beliefs) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้บริการปรึกษาใช้การโต้แย้งเพื่อขัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยให้ผู้รับบริการปรึกษาคิด พิจารณาและตรวจสอบด้วยการใช้เหตุผล และให้ผู้รับบริการปรึกษาเข้าใจว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ของเขาไม่ใช่เป็นเพราะเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น ด้วยการใช้คำถามเพื่อให้ผู้รับบริการถกเถียงอย่างมีสติ เช่น

ลองบอกหน่อยสิคะ ว่าทำไมชีวิตจึงจะเลวร้าย ถ้ามันไม่เป็นไปตามที่คุณคิดไว้

มีหลักฐานตรงไหน ที่สนับสนุนความคิดเช่นนี้ของคุณ

คุณมีเหตุผลอะไร ที่สนับสนุนความคิดเช่นนี้ของคุณ

ค.เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา (Changing One's Language) เป็นการปรับเปลี่ยนการใช้ถ้อยคำหรือภาษาของผู้รับบริการปรึกษา ซึ่งได้แก่ คำพูดที่ว่า ต้อง (must) ควรจะ (should) เพื่อให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น และจะมีผลต่อการปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมไปในทิศทางที่เหมาะสม เช่น

“มันต้องแย่นะๆเลย ถ้าฉัน.....” เปลี่ยนเป็น “มันคงไม่ค่อยดีเท่าไร ถ้าฉัน....”

“ฉันไม่สามารถทำได้ เพราะมันยากเกินความสามารถของฉัน”

เปลี่ยนเป็น “ฉันคงทำมันไม่ค่อยดีนักเพราะมันยาก แต่ฉันก็จะพยายามทำมันอย่างสุดความสามารถ”

ง. เทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน (Cognitive Homework) เป็นการมอบหมายการบ้านเพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาฝึกการคิดอย่างสมเหตุสมผล นำไปสู่การมีอารมณ์ความรู้สึก พฤติกรรมที่เหมาะสมมากขึ้น เช่น การมอบหมายให้ทำแบบฝึกเพื่อพัฒนาตนเองของ REBT (REBT Self Help Form) หรือการให้ฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผลเกี่ยวกับสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

จ. เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Using Humor) เป็นการให้ผู้รับบริการปรึกษาเกิดความขบขันในความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อความคิดเหล่านั้น ซึ่งได้แก่ ความคิดที่ทำลายตนเอง และความคิดที่ทำให้เกิดความพ่ายแพ้ แต่ในการใช้ความคำนึงถึงความเหมาะสมกับสถานการณ์และความแตกต่างด้านวัฒนธรรมของผู้รับบริการ

### 2.4.2 เทคนิคด้านอารมณ์ (Emotive Techniques) ได้แก่ เทคนิคต่อไปนี้

ก. การจินตนาการการใช้เหตุผลและอารมณ์ของตนเอง (Rational Emotive Imagery) ใช้เพื่อปรับเปลี่ยนความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมของผู้รับบริการปรึกษา ที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ ให้มีความเหมาะสมมากขึ้น โดยให้ผู้รับบริการจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เขาเกิดความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมดังกล่าว แล้วปรับเปลี่ยนการจินตนาการเป็นความรู้สึกที่เหมาะสม

ข. บทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้บริการปรึกษาให้ผู้รับบริการปรึกษาทดลองสวมบทบาทของผู้อื่น และแสดงพฤติกรรมที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาเรียนรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น เกิดความตระหนักในการมีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลที่ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม

ค. การฝึกสู้กับความอับอาย (Shame Attacking Exercises) ใช้เพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาไม่รู้สึกอับอายผู้อื่น โดยให้ผู้รับบริการปรึกษาลองฝึกกระทำบางอย่างที่เขาไม่กล้าทำ แต่ไม่เป็นอันตรายต่อผู้อื่นในที่สาธารณะ เพราะรู้สึกอับอายและกังวลต่อความคิดของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง ภายหลังจากที่เขาได้ทดลองกระทำแล้ว เขาจะรับรู้ว่าการรู้สึกอับอายนั้นเป็นความรู้สึกที่มาจากความคิดความเชื่อของเขานั่นเอง เช่น ให้ผู้หญิงที่รูปร่างอ้วนทดลองสวมกางเกงขาสั้นเพื่อวิ่งในสวนสาธารณะ เมื่อได้ทดลองกระทำแล้ว เขาจะรู้ว่าแท้จริงแล้วบุคคลอื่นไม่ได้แสดงความสนใจต่อตนอย่างจริงจัง

ง. การใช้ประโยคที่มีพลัง (Forceful Statements) ใช้เพื่อปรับเปลี่ยนประโยคการพูดของผู้รับบริการปรึกษา ที่เป็นความคิดที่ไม่สมเหตุผลและทำให้เกิดอารมณ์ท้อแท้ สิ้นหวัง ให้เป็นประโยคการพูดที่เป็นความคิดที่สมเหตุผล เพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาเกิดความเข้มแข็งและมีพลังมากยิ่งขึ้น เช่น

“มันจะต้องแย่น่ากลัวมาก ถ้าฉันสอบได้เกรด C” เปลี่ยนเป็น “ฉันต้องการที่จะได้ เกรด A”

จ. เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้บริการปรึกษาเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ผู้รับบริการ ในการแสดงอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ต่อผู้รับบริการปรึกษาในชั่วโมงของการปรึกษา เช่น การมีอารมณ์คงเส้นคงวา มั่นคง นิ่ง สงบ และไม่ฉุนเฉียว ทั้งนี้เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้จากตัวแบบที่ดี สำหรับการแสดงออกในอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสม จากการมีความคิดความเชื่อที่สมเหตุผล

### 2.4.3 เทคนิคด้านพฤติกรรม (Behavioral Techniques) ได้แก่ เทคนิคต่อไปนี้

ก. การลดความรู้สึกหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นการค่อยๆ ฝึกกระทำบางอย่างที่เขาไม่รู้สึกกลัวหรือวิตกกังวล จนไม่กล้า

ที่จะปฏิบัติ โดยให้ค่อยทดลองปฏิบัติจนเคยชินและไม่เกิดความรู้สึกกลัวหรือวิตกกังวลอีกต่อไป เช่น กลัวการขึ้นลิฟท์ หรือกลัวความสูง เป็นต้น

ข. การมอบหมายงานด้านพฤติกรรมให้ฝึกเป็นการบ้าน (Behavioral Homework Assignments) เป็นการมอบหมายกิจกรรมการบ้านเพื่อให้ผู้รับบริการศึกษาปฏิบัติ เพื่อลดความคิดที่ไม่สมเหตุผล เช่น การฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก (Assertive Training) และการฝึกทักษะ (Skill Training) ต่างๆ ได้แก่ ทักษะทางสังคม และทักษะการสัมภาษณ์งาน

ค. การเสริมแรงและการปรับโทษ (Reinforcements and Penalties) เป็นการมอบรางวัล สิ่งของ หรือกล่าวคำชมเชย ยกย่อง ให้แก่ผู้รับบริการศึกษาเมื่อผู้รับบริการศึกษาสามารถกระทำการสิ่งต่างๆ ได้อย่างสำเร็จตามกำหนดเวลา และการปรับโทษเมื่อผู้รับบริการศึกษาไม่กระทำการสิ่งต่างๆ ได้อย่างสำเร็จ และสอนให้ผู้รับบริการศึกษาให้การเสริมแรงและการปรับโทษแก่ตนเองด้วยเช่นกัน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้รับบริการศึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป้าหมายให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

ง. การเสนอตัวแบบ (Modeling) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้บริการศึกษาเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ผู้รับบริการ ในการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ต่อผู้รับบริการศึกษาในช่วงของการศึกษา เช่น การตรงต่อเวลา การรักษาความลับ การมีความจริงใจ การให้เกียรติผู้อื่น การมีความเอื้ออาทร และยินดีช่วยเหลือ โดยแสดงออกทางสีหน้า วาจา กิริยา และท่าทาง ทั้งนี้เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้จากตัวแบบที่ดี สำหรับการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม จากการศึกษาที่มีความเชื่อที่สมเหตุผล หรืออาจนำเสนอตัวแบบจากบุคคลอื่นในสังคมที่มีพฤติกรรมที่เหมาะสมและเป็นแบบอย่างที่ดีแก่บุคคลอื่น

## 2.5 แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีการศึกษาแบบเกสตัลท์

ทฤษฎีการศึกษาแบบเกสตัลท์ มีความเชื่อว่า มนุษย์เป็นอิสระจากอดีต เขาอยู่กับปัจจุบัน มนุษย์ไม่สามารถจัดการกับอดีตและอนาคตได้ แต่บุคคลสามารถดำเนินการกับปัจจุบันได้แน่นอนกว่า มนุษย์มีความสามารถที่จะปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม และดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถแก้ปัญหาและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง การที่มนุษย์ตระหนักรู้ (Awareness) ในความต้องการของตน ตระหนักรู้ต่อความรู้สึก ความคิด อารมณ์และการรับรู้ของตนในสภาพการณ์ต่าง ๆ จะช่วยให้มนุษย์หาทางตอบสนองความต้องการ และตัดสินใจอย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์ของการศึกษาตามแนวของทฤษฎีการศึกษาแบบเกสตัลท์ มี 4 ประการคือ

- 1) ช่วยให้ผู้รับบริการศึกษาเปลี่ยนพฤติกรรมจากการพึ่งพาผู้อื่น มาสู่การพึ่งพาตนเอง กล้ารับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง พัฒนาไปสู่การมีวุฒิภาวะ
- 2) ช่วยให้ผู้รับบริการศึกษาให้มีประสบการณ์รับรู้เกี่ยวกับตนเอง สามารถใช้

ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ ช่วยเขาค้นให้พบว่า เขาสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้มากกว่าที่เขาเคยทำหรือเคยติดไว้แต่เดิม

3) ช่วยให้ผู้บริการปรึกษาใช้พลังงานของชีวิตอยู่กับสภาวะปัจจุบัน รู้จักการปล่อยวางอดีต โดยการทำความรู้สึกที่ค้างค้างให้สมบูรณ์ และไม่วิตกกังวลกับอนาคต

4) ช่วยให้ผู้บริการปรึกษากลับเป็นตัวของตัวเองที่แตกต่างไปจากบุคคลอื่นเข้าใจในค่านิยมและกฎเกณฑ์ของสังคม แต่ไม่ใช่ยึดมั่นและจำนนต่อค่านิยมเหล่านั้นมากกว่าความเป็นตัวของตัวเอง

#### เทคนิคการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

อาภา จันทรสกุล (2535, น.145-152) คอเรย์ (Corey, 2013, pp.210-212) แกลดดิ้ง (Gladding 2013,pp.201) และ นีสทูล (Nystull, 2016,pp.255) กล่าวถึงเทคนิคการให้บริการปรึกษาแบบเกสตัลท์ สรุปได้ดังนี้

1) การฝึกใช้ภาษาเพื่อช่วยเพิ่มการรับรู้เกี่ยวกับความรู้สึกและการกระทำของตนเอง โดยผู้ให้บริการปรึกษาใช้เทคนิคดังนี้

ก.การใช้สรรพนามแทนตนเอง (Using Personal Pronouns) จะช่วยย้าให้ผู้รับบริการปรึกษารับรู้ว่าตนเองคิด พูดและมีความต้องการอย่างไร และรับผิดชอบต่อการพูด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง เนื่องจากบุคคลมักชอบปิดบังความรู้สึก ความต้องการที่แท้จริงของตน โดยมักพูดว่า “ใคร ๆ ก็คงรู้สึกไม่อยากต่อสู้กับปัญหาแบบนี้” การเอ่ยลอย ๆ แบบนี้เป็นการเล่นที่จะรับรู้ว่าคุณรู้สึกอย่างนั้น ผู้ให้บริการปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับบริการปรึกษาพูดออกมาตรงๆ เช่น

“ใครๆ ก็คงไม่อยากเผชิญกับปัญหานี้” เปลี่ยนเป็น “ผมไม่อยากเผชิญกับปัญหานี้”

ข.การเปลี่ยนคำถามให้เป็นประโยคบอกเล่า (Changing Questions Statement) ผู้ให้บริการปรึกษาจะไม่พยายามตอบคำถามที่ผู้รับบริการปรึกษาคำถามนั้นใช้เพื่อเลี่ยงการรับรู้หรือการกล่าวถึงความรู้สึกที่แท้จริงของเขา แต่จะกระตุ้นให้ผู้รับบริการปรึกษารับรู้ความรู้สึกความต้องการแท้จริงที่ตนเองและพูดออกมาในลักษณะของประโยคบอกเล่า เช่น

“ทำไมหนูจะต้องร้องไห้เสียใจเพราะเขาเปลี่ยนใจ” เปลี่ยนเป็น “หนูร้องไห้เพราะหนูรู้สึกเสียใจที่เขาเปลี่ยนใจ”

ค.ความรับผิดชอบต่อตนเอง (I Take Responsibility) โดยทั่ว ๆ ไปบุคคลมักชอบเลี่ยงความรับผิดชอบ โดยการบอกตัวเองว่าทำไม่ได้ แต่ในความเป็นจริง มัก “ไม่ทำ” หรือ “ไม่อยากทำ” มากกว่าจะทำให้ได้ เพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาเกิดความรับผิดชอบ ผู้ให้บริการ



ปรึกษาจะให้ผู้รับบริการปรึกษาพูดว่า “ผม.....และผมจะรับผิดชอบ.....เอง” ต่อท้ายประโยคของการตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งต่างๆ เช่น

“ผมตัดสินใจที่จะไม่ไปเข้าค่ายจิตอาสา และผมจะรับผิดชอบการตัดสินใจของผมเอง”

2) การฝึกให้รับรู้ถึงความรู้สึกต่าง ๆ ที่ตนเองมี ทั้งในส่วนที่เป็นความรู้สึก ความต้องการที่แท้จริงของตนเอง โดยไม่พยายามปฏิเสธกับส่วนที่เป็นตนตามอุดมคติ ที่เรียกร้องให้กระทำตามค่านิยมของสังคม โดยใช้เทคนิคดังนี้

ก. การพูดโต้ตอบด้วยตนเอง (Games of Dialogue) ผู้ให้บริการปรึกษาสังเกตภาษาท่าทางของผู้รับบริการปรึกษา เช่น ในขณะที่ผู้รับบริการปรึกษาเล่าเรื่องต่าง ๆ นั้น มือซ้ายบีบมือขวาแน่น ผู้ให้บริการปรึกษาจะให้ผู้รับบริการปรึกษาย้ายมือขวาออกจากหน้าอกอย่างแท้จริง ไปที่มือซ้าย แล้วย้ายทอดความรู้สึกที่ตนเองต้องการอย่างแท้จริง ไปที่มือขวา แล้วย้ายทอดความรู้สึกที่เฝ้าบอกตนเองว่า ควรจะ (should do) ซึ่งไม่ใช่ความต้องการที่แท้จริงไปที่มือขวา แล้วให้มือซ้ายพูดจาโต้ตอบกับมือขวา เช่น กรณีปัญหาของวลัยที่ไม่อยากเรียนแพทย์ แต่พ่อแม่อยากให้เรียน ทำให้วลัยรู้สึกสับสน ขัดแย้งกันภายในตนเอง ผู้ให้บริการปรึกษาก็จะให้วลัยย้ายทอดความรู้สึกที่ต้องการเรียนบัญชีไปที่มือซ้าย แล้วย้ายทอดความรู้สึกที่เรียกร้องให้ตนทำตามความต้องการของพ่อแม่ เพื่อการเป็นลูกที่ดีลงไปมือขวา แล้วให้มือซ้ายโต้ตอบกับมือขวา

การใช้เทคนิคนี้จะช่วยให้วลัยเกิดความกระจ่างถึงความรู้สึกของตนเอง รับรู้ความรู้สึกที่เป็นส่วนของ “Top dog” คือ ความรู้สึกที่ว่าควรจะทำ กับความรู้สึกที่ตนเองต้องการจริง ๆ ในส่วนของ “Under dog” ได้โดยไม่พยายามปฏิเสธ จะช่วยให้ความขัดแย้งลดลง ลดความวิตกกังวล สามารถตัดสินใจเลือกได้ด้วยตนเอง และรับผิดชอบต่อทางเลือกนั้น โดยไม่รู้สึกว่าผู้อื่นมาบ่งการชีวิตของตน

ข. เทคนิคเก้าอี้ว่าง (The Empty Chair Technique) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้การรับรู้ความรู้สึกที่ขัดแย้งกันภายในตนเองของผู้รับบริการปรึกษากระจ่างขึ้น โดยผู้ให้บริการปรึกษาใช้เก้าอี้ 2 ตัวตั้งประจันหน้ากัน แล้วให้ผู้รับบริการปรึกษาแสดงบทบาทและคำพูดที่เป็นส่วนของความต้องการที่แท้จริง (Under dog) แล้วย้ายไปนั่งที่เก้าอี้ตรงกันข้าม และสวมบทบาทเป็นส่วนของความรู้สึกตามอุดมคติ (Top dog) ที่ขัดแย้งอยู่ ที่บอกว่าตนควรจะทำอะไร แล้วโต้ตอบกลับไป เทคนิคนี้จะช่วยให้เขาเข้าใจและสัมผัสกับความรู้สึกทั้งสองอย่างที่ตนมีอยู่ได้อย่างกระจ่างขึ้น โดยไม่พยายามเก็บกดหรือปฏิเสธความรู้สึกที่มีอยู่

3) การฝึกจินตนาการ (Fantasy games) เป็นการช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาตระหนักถึงความต้องการของตนเอง โดยฉาย (Project) ความรู้สึกในความต้องการนั้นไปยังสิ่งอื่นแทนที่จะพูดถึงตนเองตรง ๆ ซึ่งบางครั้งการพูดถึงความรู้สึกของตนเองตรง ๆ บุคคลอาจเกิดความ

ลำบากใจที่จะระบายความรู้สึกนั้นออกมา จึงต้องใช้การจินตนาการ เพื่อช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเอง เช่น

“ให้ลองหลับตา ผ่อนคลายตัวเองให้สบาย สมมติว่าคุณกำลังยืนดูรูปหนึ่งอยู่ ซึ่งเป็นรูปปั้นตัวคุณเอง ลองจินตนาการดูว่า ถ้ารูปนั้นมีชีวิต ชีวิตรูปปั้นจะเป็นอย่างไร มีความต้องการอะไรบ้าง และสภาพแวดล้อมที่รูปปั้นอยู่เป็นอย่างไร”

นอกจากนี้ ผู้ให้บริการปรึกษาอาจให้ผู้รับบริการปรึกษาจินตนาการตัวเองเป็น ต้นไม้ ดอกไม้ เครื่องใช้ต่าง ๆ โดยพิจารณาตามความเหมาะสมของสถานการณ์

4) เทคนิคการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้าม (Reversal Technique) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้บุคคลที่มีบุคลิกภาพสุดโต่งไปทางด้านใดด้านหนึ่ง เช่น ต้องแสดงตนดั่งงามถูกต้องอยู่เสมอ ขณะเดียวกันก็มีความวิตกกังวลกลัวส่วนที่ไม่ดีงามจะปรากฏ ผู้ให้บริการปรึกษาจะใช้เทคนิคนี้ต่อผู้รับบริการปรึกษาที่มีบุคลิกภาพดังกล่าว ให้เขาแสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้าม แสดงบทบาทเป็นผู้หญิงที่เข้มแข็ง คุร้ายเอาแต่ใจตนเอง หรือผู้ให้บริการปรึกษาอาจใช้วิธีการ เช่น สาบให้ผู้มารับปรึกษาเป็นแม่คนผู้มีอำนาจชั่วร้าย แล้วให้เขาแสดงบทบาทแม่คนที่ชั่วร้าย

การได้แสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้ามกับพฤติกรรมที่บุคคลต้องบังคับควบคุมตนเอง ช่วยให้บุคคลตระหนักถึงส่วนของความรู้สึกที่ตนมีอยู่อีกส่วนหนึ่ง โดยไม่พยายามปฏิเสธและเก็บกดเอาไว้ กล้าที่จะแสดงบุคลิกภาพทั้งสองแบบตามความเหมาะสม

5) การฝึกซ้อมบท (The Rehearsal Exercise) เป็นการช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษา ได้ใช้พลังงานอยู่กับสภาวะปัจจุบันอย่างเต็มที่ เนื่องจากบุคคลส่วนมากมักจะวิตกกังวลถึงบทบาทที่ตนจะต้องแสดงในอนาคต เนื่องจากกลัวว่าตนจะทำได้ไม่ดี เช่น การออกไปพูดหรืออภิปรายความคิดเห็นในที่ชุมชน นักเรียนต้องออกไปพูดหน้าชั้น ฯลฯ โดยมักจะใช้พลังงานส่วนใหญ่สูญเสียไปกับการคาดคะเนว่าตนจะแสดงบทบาทอย่างไร เมื่อต้องออกไปทำหน้าทีนั้น ๆ ทำให้ไม่สามารถรับรู้สภาวะปัจจุบันได้เต็มที่ เพื่อลดความวิตกกังวล ผู้ให้บริการปรึกษาซ้อมบทบาท หรือแสดงบทบาทที่ตนคิดไว้ออกมาจริง ๆ เลย

6) การฝึกแสดงเกินกว่าเหตุ (The Exaggeration Exercise) เป็นการช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษารับรู้ถึงสัญลักษณ์ทางภาษากาย (Body language) ที่สื่อออกมา ได้แก่ การสั่นขา การกระดิกเท้า การใช้เทคนิคนี้กระทำโดยดังนี้ เช่น ในขณะที่ผู้รับบริการปรึกษาเล่าถึงความเศร้าเสียใจที่ต้องสูญเสียคุณแม่ เขาก็สั่นขาหรือกระดิกเท้าไปมา ผู้ให้บริการปรึกษาก็จะให้ผู้รับบริการปรึกษาสั่นขาหรือกระดิกเท้ามากขึ้น แล้วระบายความรู้สึกที่เกี่ยวกับสั่นขาหรือการกระดิกเท้าออกมา หรือผู้ให้บริการปรึกษาที่พูดไปหัวเราะไปเกี่ยวกับเรื่องที่ตนเองผิดหวัง ผู้ให้บริการปรึกษาก็บอกให้ผู้รับบริการปรึกษาหัวเราะดัง ๆ หัวเราะให้มากขึ้น แล้วระบายความรู้สึกเกี่ยวกับการหัวเราะนั้นออกมา

7) การแสดงบทบาทที่กล่าวโทษผู้อื่น (Playing the Projection) เป็นวิธีที่ช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาตระหนักถึงความรู้สึกที่ไม่ดีภายในตนเอง ที่ตนไม่กล้ายอมรับ แต่มักจะไปคอยจับผิดและกล่าวโทษผู้อื่น ว่าคนอื่นมีส่วนที่ไม่ดีนั้น ๆ เช่น ผู้รับบริการปรึกษาที่รู้สึกไม่ไว้วางใจตนเอง ไม่อยากจับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ก็มักจะมองว่าผู้อื่นไม่จับผิดชอบ ไม่น่าไว้วางใจ คอยกล่าวโทษจับผิดผู้อื่น ผู้ให้บริการปรึกษาก็จะ让他แสดงบทบาทเป็นบุคคลที่ไม่ไว้วางใจต่อผู้อื่นออกมา เพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาได้สำรวจและทำความเข้าใจตนเอง แต่ไม่ยอมรับ และมักจะสะท้อนไปเห็นว่าผู้อื่น จึงชอบกล่าวโทษผู้อื่น การช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาตระหนักว่าตนเองมีความรู้สึกนั้น ๆ จะช่วยให้เขาจับผิดชอบ และพยายามปรับปรุงแก้ไขหรืออยู่กับส่วนนั้นในตัวเองให้ได้ โดยไม่กล่าวโทษผู้อื่น

8) การอยู่กับความรู้สึก (Staying with the Feeling) ผู้ให้บริการปรึกษาช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษารับรู้ความรู้สึกของตนเองในสภาวะปัจจุบัน ให้เขากล้าเผชิญกับความรู้สึกนั้นอย่างเต็มที่ โดยไม่เลี่ยงหนี ไม่รีบข้ามไปรับรู้เรื่องอื่นโดยเร็ว เพราะไม่อยากเผชิญกับความรู้สึกที่ตนไม่ยอมรับและไม่รู้ มักเป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ในอดีต ที่ยังมีผลต่ออารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมในปัจจุบัน เช่น อารมณ์ความเศร้าสะเทือนใจ ความเจ็บปวด และบางครั้งอาจเป็นความรู้สึกทางด้านบวกที่ไม่กล้าแสดงออกมา เช่น ความรู้สึกชื่นชมรักใคร่ ความรู้สึกยินดี ฯลฯ

9) ขณะนี้ฉันตระหนักรู้ (Now I'm aware) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาได้สัมผัสกับตนเอง และตระหนักรู้ในความสัมพันธ์ของตนกับสิ่งแวดล้อม การใช้เทคนิคนี้ปฏิบัติโดยให้ผู้รับบริการปรึกษาหลับตาลง แล้วพูดออกประโยคต่างๆ ออกมา ดังนี้

“ขณะนี้ ฉันตระหนักรู้ถึงการหายใจของฉัน”

“ขณะนี้ ฉันตระหนักรู้ว่าท้องของฉันเกร็ง”

“ขณะนี้ ฉันตระหนักรู้ถึงความลำบากใจ และฉันรู้ว่าฉันกำลังหลับตาอยู่”

“ขณะนี้ ฉันตระหนักรู้ถึงความรู้สึกกลัวบางสิ่งบางอย่าง แต่ฉันไม่รู้ว่าจะไร”

## 2.6 แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง

ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเชื่อว่ามนุษย์มีพฤติกรรมที่เกิดจากจิตสำนึก มีแรงผลักดันที่จะมีสุขภาพจิตที่ดี มีพฤติกรรมโน้มไปในทางที่จะกระทำเพื่อให้ได้รับการยอมรับ พฤติกรรมของมนุษย์ถูกควบคุมโดยความต้องการ 4 ประการ คือ ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ความต้องการอำนาจ ความต้องการอิสระและความต้องการความสนุกสนาน มนุษย์สามารถที่จะแก้ไขปัญหาต่างๆได้ หากมีความกล้าที่จะเผชิญกับความเป็นจริง โดยจะต้องมีความรับผิดชอบในการสนองความต้องการของตนเองด้วยการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

วัตถุประสงค์ของการปรึกษาทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เพื่อช่วยให้สมาชิกได้เผชิญกับสภาพความเป็นจริง มีวุฒิภาวะ มีความรับผิดชอบ รู้จักตนเอง ตระหนักในคุณค่าของตน รับผิดชอบที่จะแก้ปัญหาโดยการพิจารณาความเป็นจริง รู้จักพิจารณาว่าอะไรถูก อะไรผิด และกระทำพฤติกรรมที่พึงปรารถนา ช่วยให้สมาชิกได้ค้นพบวิถีทางที่ดีกว่าในการค้นพบความต้องการสำหรับการอยู่รอด ความรัก การเป็นเจ้าของ อำนาจ อิสรภาพ ความสนุกสนาน และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้เกิดความพึงพอใจในความต้องการขั้นพื้นฐาน (Corey, Corey & Corey, 2014, pp.131)

เทคนิคและหลักการของการปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

วับโบลดิง (Wubbolding, 2011; อ้างถึงใน Corey, Corey & Corey, 2014, pp.131) ได้กล่าวถึงหลักการของ WDEP ตามแนวคิดของการปรึกษาแบบเผชิญความจริง ดังนี้

W = Want : ความปรารถนา ความต้องการ และการรับรู้

D = Direction and Doing : สิ่งที่กำลังทำและทิศทางที่จะก้าวต่อไป

E = Evaluation : การประเมินพฤติกรรม

P = Planning and Commitment : การวางแผนปฏิบัติที่เป็นจริงและ

พันธสัญญา

อาภา จันทรสกุล (2535, น.278-279) และ วัชรีย์ ทรัพย์มี (2554, น.220-222) การให้บริการปรึกษาแบบเผชิญความจริง มีเทคนิคที่นิยมใช้ สรุปได้ดังนี้

1) เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ (Building Relationship Technique)

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันทั้งในครั้งแรกและทุกครั้งที่พบกันเป็นสิ่งที่มีความจำเป็น เพราะจะช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาเต็มใจที่จะเปิดเผยเรื่องราว ความรู้สึก และร่วมมือในการแก้ไขปัญหาอย่างเต็มที่ โดยผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องทักทายอย่างเป็นมิตรกับผู้รับบริการ มีความจริงใจ มีเมตตา ให้เกียรติ ยอมรับอย่างปราศจากเงื่อนไข และรักษาความลับของผู้รับบริการ

2) เทคนิคการเผชิญ (Confrontation Technique) เป็นการพูดแบบ

เผชิญหน้ากับผู้รับบริการปรึกษาในกรณีที่เขามีความขัดแย้งกันในความคิด ความรู้สึก ให้เขาเผชิญกับความจริงของพฤติกรรมที่เขาไม่มีความรับผิดชอบและไม่เหมาะสมของตน แต่ต้องรอให้สัมพันธภาพระหว่างกันดีเสียก่อนเพื่อไม่ให้เป็นการทำลายสัมพันธภาพ

3) เทคนิคการตั้งคำถาม (Question Technique) การตั้งคำถามมี

จุดประสงค์ดังนี้

ก. ใช้คำถามชักนำเพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาสนใจต่อพฤติกรรมของเขา

ในปัจจุบัน มากกว่าความรู้สึกในอดีต เช่น

ผู้รับบริการปรึกษา “หนูรู้สึกเศร้าสร้อยมาก เมื่อเทอมที่แล้ว เพราะ หนูสอบตกหนึ่งวิชา”

ผู้ให้บริการปรึกษา “ปัจจุบัน การสอบตกยังเป็นปัญหารบกวนหนูอยู่ ใช่ไหม หนูได้ทำอะไรบ้างในเทอมนี้เพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว”

ข. เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับผู้รับบริการปรึกษา

ค. เพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับความคิด และ ความรู้สึกของตน ได้ประเมินตนเอง ประเมินวิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ช่วยให้ผู้รับบริการได้ ระบุนิสัยที่เฉพาะเจาะจงในการเปลี่ยนแปลงเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวไปสู่เอกลักษณ์แห่ง ความสำเร็จ เช่น

ผู้ให้บริการปรึกษา “หนูอยากจะเปลี่ยนแปลงชีวิตของหนูแน่หรือคะ  
ผู้ให้บริการปรึกษา “ลองคิดดูสิคะว่าอะไรที่หนูอยากจะขจัดมัน  
ออกไปจากชีวิตของหนู”

ผู้ให้บริการปรึกษา “อะไรคือสิ่งที่หนูทำแล้ว หนูคาดว่า จะประสบความสำเร็จ”

4) เทคนิคตัวแบบ (Model Technique) โดยผู้ให้บริการปรึกษาต้องเป็นตัวแบบที่ดีในระหว่างให้บริการปรึกษา ซึ่งแสดงออกโดยการมีความรับผิดชอบ และชี้แนะให้ผู้รับบริการ ปรึกษาเห็นถึงความสำคัญของการมีความรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามแผนเพื่อแก้ไขปัญหามาของเขา

5) เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ (Advice Technique) เป็นเทคนิคที่ผู้ ให้บริการปรึกษาให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้รับบริการปรึกษาเกี่ยวกับการตอบสนองต่อความต้องการและ การวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขา

6) เทคนิคการชี้ประเด็น (Point Out Technique) เป็นเทคนิคที่ผู้ ให้บริการปรึกษาชี้ประเด็นให้ผู้รับบริการปรึกษาเห็นถึงความไม่รับผิดชอบของเขา

7) เทคนิคการเปิดเผย (Self Technique) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้บริการปรึกษา ช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาเปิดเผยประสบการณ์ ความคิด และปัญหาอุปสรรคของเขา

8) เทคนิคการตีความ (Interpretation Technique) เป็นเทคนิคที่ผู้ ให้บริการปรึกษาตีความพฤติกรรมหรือ สีนัย ท่าทางของผู้รับบริการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับบริการ ปรึกษาเข้าใจพฤติกรรมของตนอย่างชัดเจน ชัด เจ็บใจให้ตระหนักในตนเอง และได้ภาพพจน์ใหม่ เกี่ยวกับตนเอง

9) เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Humor Technique) ผู้ให้บริการปรึกษาจะ พูดในแง่ตลกขบขันของชีวิตผู้รับบริการปรึกษาหรือประเด็นอื่นในลักษณะของอารมณ์ขัน โดยไม่เป็นการ ก้าวร้าวหรือประชดประชัน เพื่อคลายความตึงเครียดในระหว่างให้บริการปรึกษา

10) เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing Technique) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้บริการปรึกษาให้ผู้รับบริการปรึกษาแสดงเป็นบทบาทของตนเองในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งในอดีตและอาจจะเกิดขึ้นในอนาคต หรืออาจแสดงบทบาทของผู้อื่นในเหตุการณ์ที่ตนมีความขัดแย้งด้วยในอดีต ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาได้รับรู้และเข้าใจในอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมตามบทบาทที่ตนได้แสดงออกมานั้น

## 2.7 แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ

ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ มุ่งเน้นการสร้างคำตอบมากกว่าที่จะแก้ไขปัญหา โดยเชื่อว่า มนุษย์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการแก้ไขปัญหาของตน เป็นผู้เชี่ยวชาญในชีวิตและปัญหาของเขา บทบาทของผู้รับบริการปรึกษาคือการช่วยเหลือผู้รับบริการปรึกษาให้ตระหนักถึงความสามารถที่เขามีอยู่ และไว้วางใจในความตั้งใจของเขาที่จะแก้ไขปัญหาของตนเองได้อย่างสำเร็จ

การปรึกษาตามแนวทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษามีการเปลี่ยนมุมมองต่อสถานการณ์ต่างๆ ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการกระทำในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ช่วยค้นหาสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับเขา ค้นหาจุดแข็งและแหล่งสนับสนุนของเขา เพิ่มความหวังและการมองโลกในแง่ดี เน้นการแก้ไขปัญหามากกว่าที่จะพูดถึงตัวปัญหา ให้ผู้รับบริการปรึกษามีชีวิตอยู่โดยไม่มีปัญหา

เทคนิคของทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ

เทคนิคของการปรึกษากลุ่มแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ 2554, น.91-94 ; Shazer, 1988,pp,5; Macdonald,2007,pp.15-21; Smith, 2012, pp.411-414;O'Connell,2012,pp.394; Corey, 2013,pp.370-372) สรุปได้ดังนี้

### 1) คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle questions)

เป็นเทคนิคที่ใช้สำหรับการพบกันในครั้งแรกระหว่างผู้ให้และผู้รับบริการปรึกษา เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับบริการเกิดความคิดสร้างสรรค์ คิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง และสิ่งที่จะเกิดขึ้นถ้ามีการเปลี่ยนแปลง ให้เห็นถึงโอกาสหรือสิ่งที่จะเกิดขึ้นหรือแนวทางที่น่าจะเป็นไปได้ในอนาคต สนับสนุนให้คาดฝันถึงสิ่งที่เขาต้องการอยากให้เป็น ที่เขาพึงพอใจในอนาคตหรืออาจได้ทำมาแล้วบ้าง ซึ่งเป็นสิ่งที่แตกต่างจากอดีตและปัจจุบัน เป็นการเปลี่ยนจากการมุ่งเน้นในปัญหาทั้งอดีตและปัจจุบัน ไปยังชีวิตที่น่าพึงพอใจมากกว่าในอนาคต และกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ โดยตั้งคำถามเพื่อถามผู้รับบริการปรึกษาดังนี้ “สมมติว่าพรุ่งนี้คุณตื่นนอนขึ้นมาในตอนเช้า และพบว่าไม่มีสิ่งมหัศจรรย์เกิดขึ้น ปัญหาทั้งหมดที่มีอยู่ของคุณมันหายไปหมดเลย อะไรจะเป็นสิ่งแรกที่คุณจะทำเมื่อรู้ว่าปัญหาหมดสิ้นไปแล้ว?”

### 2) วิธีการแก้ไขปัญหาที่เคยใช้ได้ผล (Looking for previous solutions)

ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้คนส่วนใหญ่ที่เคยแก้ไขปัญหาของตนมาแล้วมากมาย ดังนั้นทฤษฎีนี้จึงอยากทราบว่าในอดีตผู้รับบริการนั้นมีวิธีแก้ไขปัญหาของเขาอย่างไร ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการหาวิธีแก้ไขปัญหาในปัจจุบัน โดยการตั้งคำถามดังนี้ “ในอดีตที่ผ่านมา คุณมีวิธีการแก้ไขปัญหาอย่างไรบ้าง?”

### 3) คำชม (Compliment)

เทคนิคคำชมนี้ใช้เพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาได้เห็นว่ามีสิ่งที่เขาทำสำเร็จทำอยู่นั้นดีแล้ว และยอมรับว่าปัญหานั้นมันยากที่จะแก้ไข เป็นการส่งเสริมให้เขากระทำพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์นั้นต่อไป ผู้ให้บริการปรึกษาใช้เทคนิคนี้โดยมีการฟังอย่างตั้งใจและมีการใส่ใจ มีการกล่าวชมในความพยายามของเขา ใช้คำถามที่ชื่นชมหรือประโยคบอกเล่า ได้แก่ “คุณทำอย่างนั้นได้อย่างไรกัน?” “คุณต้องทำงานหนักมากเลยนะคะ เพื่อให้เกิดความสำเร็จนี้” “คุณคงใช้วิธีที่ดีที่สุดสำหรับการแก้ปัญหานี้แน่เลยนะคะ” “คุณเป็นคนฉลาดมาก” ซึ่งในการชมเชยนั้น จะต้องเน้นพฤติกรรมของเขาที่เกี่ยวข้องกับการกระทำเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมายของเขา และต้องเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริง ที่เขาได้กระทำในสถานการณ์นั้นๆ แต่ควรเป็นการชมที่เฉพาะเจาะจงให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ หลีกเลี่ยงคำชมที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน และเน้นคำชมที่มีความสำคัญต่อผู้รับบริการ

### 4) คำถามข้อยกเว้น (Exception questions)

ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ไม่มีปัญหาใดที่เกิดขึ้นอย่างรุนแรงหรือต่อเนื่องตลอดเวลา โดยมีความรุนแรงแตกต่างกันในแต่ละเวลา หรือบางเวลาก็ไม่เกิดปัญหา จะเป็นการตั้งคำถามเพื่อจะหาข้อยกเว้นในเวลาที่ไม่เกิดปัญหา ช่วยให้เขาได้ตรวจสอบและระบุข้อยกเว้นนั้น รับรู้ว่ามีปัญหาไม่ได้มีความรุนแรงมากมาย ไม่ได้คงอยู่ตลอดเวลา จะช่วยเพิ่มโอกาสในการแก้ไขปัญหามากขึ้น เพิ่มความหวัง มีความรู้สึกว่าเขาสามารถเปลี่ยนแปลงและควบคุมสถานการณ์ได้ และนำไปสู่การวางแผนแก้ไขปัญหา โดยการตั้งคำถามดังนี้ “ช่วยบอกผมหน่อยสิครับว่า เวลาที่สมาชิกในครอบครัวอยู่ด้วยกันอย่างมีความรักต่อกันนั้นเป็นอย่างไร? คุณทำอะไรในช่วงเวลานั้น? อะไรที่มันแตกต่างในเวลานั้น ที่ครอบครัวอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข? ขอให้คุณทำตัวให้เหมือนกับในวันที่คุณมีความสุขนั้น?” หรือ “ช่วงไหนบ้างที่ไม่เกิดปัญหา หรือปัญหามันน้อยลง คุณทำอะไรในช่วงเวลานั้น” และให้ผู้รับบริการพิจารารายงานผลการปฏิบัติของตนให้ทราบ ในการพบกันครั้งต่อไป

### 5) คำถามการเผชิญปัญหา (Coping questions)

ใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงความสนใจของผู้รับบริการปรึกษาจากต่างๆ เช่น ความกลัว ความโดดเดี่ยว และความทุกข์ยาก ช่วยให้เกิดการวิเคราะห์ใหม่ในสิ่งที่เขาได้กระทำไปแล้ว เพื่อให้เขาคงอยู่ได้ในสภาพที่มีความเจ็บปวดนั้น เขาได้เผชิญปัญหาอย่างไรบ้าง ช่วยสร้างแนวทางในการเผชิญปัญหาแก่เขา ช่วยให้เขาได้เปิดเผยในสิ่งที่เขาต้องเผชิญกับปัญหานั้น โดยการตั้งคำถามดังนี้ “อะไรที่คุณพบว่ามันมีประโยชน์ในเวลานั้น?” “คุณจัดการอย่างไรคะ สิ่งที่เกิดขึ้นนั้น

มันยากมากนะคะ?” “ใครที่ช่วยคุณในการจัดการกับปัญหา?” “ช่วยอธิบายว่าคุณเปลี่ยนไปอย่างไร เมื่อคุณรู้สึกดีขึ้น?”

#### 6) การสร้างงานในครั้งแรก (Formula first session task (FSST))

จะเป็นการใช้แบบฟอร์มสำหรับทำการบ้าน ที่มอบหมายให้ผู้รับบริการ ปรึกษาทุกรายไปทำในระหว่างช่วงเวลาที่พบกันในครั้งแรกและครั้งที่สอง แต่ควรใช้เทคนิคนี้ภาย หลังจากที่เขาได้แสดงออกในสิ่งที่เขาวิตกกังวล ได้เปิดเผยมุมมองและเรื่องราวของเขาแล้ว โดยกล่าว กับเขาดังนี้ “ในระหว่างครั้งนี้กับครั้งหน้าที่เราจะพบกัน ผมอยากให้คุณลองสังเกตว่ามีอะไรเกิดขึ้นใน ครอบครัว ชีวิตและการเรียนของคุณ และความ สัมพันธ์กับคนที่คุณต้องการให้เกิดขึ้น แล้วมาบอกผมในคราวหน้า โดยเขียนรายละเอียดที่คุณสังเกต ได้ลงในแบบฟอร์มนี้”

#### 7) คำถามระดับขึ้น (Scaling questions)

ใช้เพื่อช่วยในการประเมินความรุนแรงและความก้าวหน้าของปัญหาที่มีอยู่ตาม ความรู้สึกของเขา จะช่วยให้เขาได้สัมผัสกับความรู้สึกของตนเอง ทราบถึงแหล่งช่วยเหลือหรือ ผู้สนับสนุน มีความสนใจมากขึ้นในสิ่งที่เขากำลังกระทำ ระบุถึงอนาคตที่ตนอยากให้เป็น ช่วยให้ ทราบวิธีการจัดการกับปัญหาของตนต่อไป ตนมีจุดแข็งอย่างไร ช่วยในการติดตามความก้าวหน้า ของการแก้ปัญหา โดยถามว่า “ถ้าบนเครื่องวัดหรือสเกลมีเลข 0 ถึง 10 โดยเลข 0 แทนความรู้สึกที่ แย่ที่สุด ส่วนเลข 10 เป็นความรู้สึกที่ดีที่สุด ความรู้สึกของคุณอยู่บนระดับเลขอะไรในตอนนี้?” “ความรู้สึกของคุณอยู่บนระดับเลขอะไร ตอนที่ปัญหามันแย่มากที่สุด?” การถามให้ผู้รับบริการ ปรึกษาบอกแหล่งช่วยเหลือ เช่น “อะไรที่ทำให้คุณรู้สึกว่าคุณจะทนความรุนแรงนั้นอยู่ต่อไปหรือลดระดับ ลง?”

#### 8) การทำให้เป็นปกติ (Normalizing)

ใช้สำหรับผู้รับบริการปรึกษาที่กำลังเผชิญกับปัญหาทางอารมณ์อย่างมากใน สถานการณ์ที่เฉพาะ เช่น พ่อแม่กำลังมีความยุ่งยากกับการคบเพื่อนที่เกเรของลูกวัยรุ่น หรือพ่อแม่ที่มี ลูกวัยรุ่นแอบสูบบุหรี่ หรือวัยรุ่นที่กำลังกังวลเรื่องการสอบเข้ามหาวิทยาลัย เป็นต้น โดยผู้ให้บริการ ปรึกษาพูดกับผู้รับบริการปรึกษาว่า ปัญหาหรือสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น เป็นเรื่องปกติธรรมดาที่สามารถ เกิดขึ้นได้ในชีวิตของบุคคล เช่น “เป็นปกติธรรมดาของวัยรุ่นที่มีทั้งเพื่อนที่ดีและไม่ดี เพราะเป็นวัยที่ เขาต้องมีเพื่อนเยอะ” หรือ “เป็นปกติธรรมดาของวัยรุ่นที่ต้องการทดลองและเรียนรู้สิ่งแปลกใหม่”

#### 9) การปรับจุดสนใจมาอยู่ที่ผู้รับบริการปรึกษา (Returning the focus to the client)

เป็นการช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาตอบหรือปรับเปลี่ยนจุดสนใจของตนเอง ที่ ต้องการให้ผู้อื่นที่ขัดแย้งกับตน มีพฤติกรรมตามที่ตนต้องการ โดยมีการปรับเปลี่ยนแก้ไขที่ตัวของเขา



เอง แทนที่จะไปแก้ไขที่บุคคลอื่นที่ทำให้ตนรู้สึกไม่สบายใจนั้น จะช่วยขจัดความรู้สึกที่ท้อแท้หรือไม่มีพลังนั้นออกไป เช่น ผู้รับบริการปรึกษาที่มีมารดาบ่นว่า ผู้ให้บริการปรึกษาก็จะพูดกับผู้รับบริการปรึกษาว่า “คุณจะทำอะไรได้บ้าง เพื่อไม่ให้คุณถูกแม่บ่นว่า?”

#### 10) การตั้งข้อสังเกต (Noticing)

เป็นการตั้งข้อสังเกตในแนวทางการแก้ปัญหาของผู้รับบริการปรึกษา ที่เขาเคยทำได้ผลสำเร็จมาแล้วในอดีต โดยการรับฟังเรื่องราวหรือข้อมูลจากผู้รับบริการปรึกษาแล้ว และตั้งข้อสังเกตการแก้ไขปัญหามากกว่าที่จะสนใจในตัวของปัญหานั้น

จากแนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีการปรึกษากลุ่ม ทั้ง 4 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ จะเห็นได้ว่าสามารถนำเทคนิคของทฤษฎีการปรึกษาเหล่านี้ มาบูรณาการเพื่อใช้ในการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ได้ เนื่องจากเป็นวัตถุประสงค์ของแต่ละเทคนิคครอบคลุมองค์ประกอบของความแข็งแกร่งทางจิตใจ ซึ่งได้แก่ ความมุ่งมั่น การควบคุม และความท้าทาย

### 3. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับเด็กพิการ

#### 3.1 ประเภทของเด็กพิการ

ตามประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง กำหนดประเภทและหลักเกณฑ์ของคนพิการทางการศึกษา พ.ศ. 2552” ได้กำหนดประเภทของเด็กพิการหรือคนพิการของกระทรวงศึกษาธิการ (Online 2561) ออกเป็น 9 ประเภท ดังนี้

- 1) บุคคลที่มีความบกพร่องทางการเห็น
- 2) บุคคลที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน
- 3) บุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา
- 4) บุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกาย หรือการเคลื่อนไหว หรือสุขภาพ
- 5) บุคคลที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้
- 6) บุคคลที่มีความบกพร่องทางการพูดและภาษา
- 7) บุคคลที่มีความบกพร่องทางพฤติกรรม หรืออารมณ์
- 8) บุคคลออทิสติก
- 9) บุคคลพิการซ้อน

### 3.2 บุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกายหรือการเคลื่อนไหวหรือสุขภาพ

บุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกายหรือการเคลื่อนไหวหรือสุขภาพ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1) บุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกายหรือการเคลื่อนไหว ได้แก่ บุคคลที่มีอวัยวะไม่สมบูรณ์หรือขาดหายไป กระดูกหรือกล้ามเนื้อผิดปกติ มีอุปสรรคในการเคลื่อนไหว ความบกพร่องดังกล่าวอาจเกิดจากโรคทางระบบประสาท โรคของระบบกล้ามเนื้อและกระดูก การไม่สมประกอบมาแต่กำเนิด อุบัติเหตุและโรคติดต่อ

2) บุคคลที่มีความบกพร่องทางสุขภาพ ได้แก่ บุคคลที่มีความเจ็บป่วยเรื้อรังหรือมีโรคประจำตัวซึ่งจำเป็นต้องได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง และเป็นอุปสรรคต่อการศึกษา ซึ่งมีผลทำให้เกิดความจำเป็นต้องได้รับการศึกษาพิเศษ

### 3.3 โรงเรียนศรีสังวาลย์

ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลของโรงเรียนศรีสังวาลย์ จากเว็บไซต์ของโรงเรียน (ศรีสังวาลย์, 2561) ดังนี้

#### 3.3.1 ประวัติโรงเรียน

โรงเรียนศรีสังวาลย์ของมูลนิธิอนุเคราะห์คนพิการในพระราชูปถัมภ์ของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ทั้งนี้มูลนิธิอนุเคราะห์คนพิการฯ ได้จดทะเบียนก่อตั้งเมื่อ 17 กันยายน พ.ศ.2497 สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ทรงรับไว้ในพระราชูปถัมภ์ เมื่อ พ.ศ. 2499 งานของมูลนิธิฯ เริ่มจากการให้บริการสอนหนังสือแก่เด็กป่วยเป็นโรคโปลิโอซึ่งอยู่ที่โรงพยาบาลศิริราช โดยผู้อาสาสมัครสอนเป็นแพทย์ นักศึกษาแพทย์และพยาบาล ต่อมาเมื่อมีจำนวนเด็กป่วยเป็นโรคโปลิโอเพิ่มมากขึ้น ในปี พ.ศ. 2501 หม่อมงามจิตต์ บุรฉัตร ซึ่งเป็นประธานมูลนิธิฯ ในขณะนั้นจึงได้ขอครูจากกองการศึกษาพิเศษ กรมสามัญศึกษากระทรวงศึกษาธิการ มาช่วยสอน 1 คน ในปีนั้นมีนักเรียน 17-25 คน โดยนักเรียนแต่ละคนมีพื้นฐานความรู้ตั้งแต่ระดับเด็กเล็กถึงระดับอุดมศึกษาต่อมาในปี พ.ศ. 2504 มูลนิธิฯ ได้ก่อตั้งศูนย์บริการเด็กพิการ ในที่ราชพัสดุ ตำบลบางตลาด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ซึ่งเป็นที่ตั้งของมูลนิธิฯ ในปัจจุบัน เพื่อให้บริการที่พักและเลี้ยงดูเด็กพิการจากต่างจังหวัดซึ่งอยู่ในระหว่างรอและรับการบำบัดรักษาที่โรงพยาบาลในกรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2504 กระทรวงศึกษาธิการอนุญาตให้มูลนิธิฯ ตั้ง “โรงเรียนสอนเด็กพิการ” ในบริเวณเดียวกับศูนย์บริการเด็กพิการ เพื่อให้การศึกษาแก่เด็กพิการที่ไม่เคยเรียนหนังสือถึงระดับประถมศึกษาปีที่ 7 สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีได้เสด็จเปิดโรงเรียนในวันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2508 และพระราชทานพระนามของพระองค์เป็นชื่อ “โรงเรียนศรีสังวาลย์” นับได้ว่ามูลนิธิอนุเคราะห์คนพิการฯ เป็นองค์กรเอกชนแห่งแรกในประเทศไทย ที่ให้บริการฟื้นฟูสมรรถภาพเด็กพิการด้านร่างกายหรือสุขภาพ รวมทั้งเด็กพิการทางร่างกายเนื่องจากสมอง (Cerebral

Palsy : CP) อย่างครบวงจร ทั้งด้านการรักษาและบำบัดฟื้นฟู การศึกษา สังคม และอาชีพ โดย ศูนย์บริการเด็กพิการ ให้บริการด้านการรักษาและบำบัดฟื้นฟู รวมทั้งที่พัก การเลี้ยงดู เสื้อผ้า อาหาร เครื่องช่วยคนพิการ และกายอุปกรณ์ เป็นต้น พร้อมกับการให้บริการนำเด็กไปรับการตรวจ วินิจฉัย รักษา ผ่าตัด พักฟื้นและบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพที่โรงพยาบาลต่างๆ ส่วนโรงเรียนศรีสังวาลย์ให้บริการฟื้นฟูสมรรถภาพด้านการศึกษา สังคม และอาชีพนอกจากนั้น ศูนย์บริการเด็กพิการยังจัดให้บริการ โดยนักวิชาชีพด้านกายภาพบำบัด กิจกรรมบำบัด อรรถบำบัด จิตบำบัด สังคมสงเคราะห์ รวมทั้งส่ง นักเรียนไปฝึกการทรงตัวโดยการขี่ม้าและฝึกว่ายน้ำแก่เด็กพิการ ทั้งเด็กที่พักประจำอยู่ในศูนย์ฯ และเด็กที่มารับบริการแบบไปกลับ ซึ่งโรงเรียนศรีสังวาลย์ต้องประสานงานกับศูนย์บริการเด็กพิการเพื่อให้ นักเรียนของโรงเรียนศรีสังวาลย์ได้รับบริการดังกล่าว โรงเรียนศรีสังวาลย์ได้พัฒนาการให้บริการทางการศึกษาซึ่งรวมถึงบริการฟื้นฟูสมรรถภาพด้านสังคมและอาชีพแก่เด็กพิการอย่างต่อเนื่อง ใน ปัจจุบันได้จัดการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 แก่เด็กพิการที่อยู่ใน ระหว่างรับการรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพด้านการแพทย์ โดยมีนักเรียนประมาณปีละ 300 คน ใน จำนวนนี้ มีทั้งนักเรียนไปกลับและนักเรียนประจำ สำหรับนักเรียนประจำซึ่งพักที่ศูนย์บริการเด็ก พิการ ส่วนใหญ่เป็นเด็กที่มีฐานะยากจน และมีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัดทั่วทุกภาคของประเทศ มูลนิธิฯ จึงต้องให้บริการทั้งด้านที่พัก อาหาร เสื้อผ้า ผู้เลี้ยงดู และการบำบัดฟื้นฟู เป็นต้น เสมือน หนึ่งเป็นบ้านที่สองของเด็กพิการ อย่างไรก็ตามหลักการสำคัญของโรงเรียนคือ ส่งเสริมให้นักเรียน ได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพจนสามารถพึ่งตนเองได้ แล้วกลับไปเรียนร่วมในโรงเรียนของเด็กทั่วไปที่อยู่ ใกล้บ้านในภูมิลำเนาเดิม โดยทางมูลนิธิฯจะพิจารณาให้ทุนการศึกษาและติดตามให้ความช่วยเหลือ อย่างต่อเนื่อง

### 3.3.2 พันธกิจโรงเรียน

- 1) พัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานและหลักสูตรการจัดการศึกษา
- 2) พัฒนาให้ผู้เรียนมีทักษะชีวิตด้านการดำรงชีวิต มีพื้นฐานอาชีพ และสามารถ พึ่งพาตนเองได้ตามแนวหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- 3) พัฒนาคุณภาพครู และบุคลากรทางการศึกษาให้มีคุณภาพ
- 4) พัฒนาระบบการบริหารจัดการและระบบประกันคุณภาพภายในสถานศึกษามี ประสิทธิภาพตามมาตรฐาน
- 5) พัฒนาชุมชนแห่งการเรียนรู้ สืบสานศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาไทยและภูมิ ปัญญาท้องถิ่น อนุรักษ์ ใส่ใจสิ่งแวดล้อม รับผิดชอบต่อสังคม

### 3.3.3 เป้าหมายโรงเรียนศรีสังวาลย์

- 1) ผู้เรียนทุกคนได้รับการพัฒนาคุณภาพตามมาตรฐานและหลักสูตรการจัด การศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

2) ผู้เรียนทุกคนได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตด้านการดำรงชีวิต มีพื้นฐานอาชีพ และสามารถพึ่งพาตนเองได้ตามแนวหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พร้อมเป็นพลเมืองดีของประชาคมอาเซียนได้ตามศักยภาพ

3) ผู้เรียนทุกคนได้รับการตรวจวินิจฉัย บำบัด รักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพ

4) ครู และบุคลากรทางการศึกษา มีความรู้ความสามารถในบทบาทหน้าที่ของตนเอง สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จัดการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นสำคัญอย่างมีคุณภาพตามมาตรฐาน

5) มีระบบบริหารจัดการศึกษาโดยยึดหลักธรรมาภิบาล และการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ

6) ผู้ปกครอง ชุมชนองค์กรภาครัฐและเอกชน มีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา

จากพันธกิจของโรงเรียนศรีสังวาลย์ข้างต้น จะเห็นได้ว่าโรงเรียนศรีสังวาลย์ให้ความสำคัญของการพัฒนานักเรียนทั้งทางด้านการศึกษา การพัฒนาทักษะชีวิต การตรวจวินิจฉัย บำบัด รักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพ ได้อย่างไรก็ตามพบว่า การให้การดูแลช่วยเหลือทางด้านจิตใจของนักเรียนยังดำเนินการได้ไม่ทั่วถึง โดยเฉพาะในประเด็นของการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ ดังผลจากการศึกษานำร่องของผู้วิจัยโดยการสัมภาษณ์นักเรียนในบทที่ 1 ด้วยเหตุผลนี้จึงทำให้ผู้วิจัยมีความต้องการที่จะศึกษาวิจัยในครั้งนี้

#### 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

##### 4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งทางจิตใจ

จากการศึกษาค้นคว้าวรรณกรรม พบว่ามีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งทางจิตใจ ดังนี้

##### 4.1.1 งานวิจัยในประเทศ

ภณิดา ขนวิทยาลัยทิฏฐกุล (2548) ได้ศึกษาความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม : กรณีศึกษากลุ่มยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนจำนวน 103 คน เป็นผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมเป็นครั้งแรกในโครงการเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดความเข้มแข็งอดทนและแบบวัดสุขภาวะทางจิต ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกปฏิบัติธรรม เยาวชนมีความเข้มแข็งอดทนสูงกว่าก่อนการฝึกปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กาญจนา นาคปัจฉิมสกุล (2560) ได้วิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ โดยการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า 1) โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความ

แข็งแกร่งทางจิตใจมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และ 2) โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการปรึกษากลุ่ม และขั้นยุติการปรึกษากลุ่ม และ 3) การเปรียบเทียบการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยรวมและทุกด้านของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

#### 4.1.2 งานวิจัยต่างประเทศ

ฮานน่าและมอริเซย์ (Hannah & Morrissey, 1986, pp.45-46) ได้ศึกษาความแข็งแกร่งทางจิตใจ ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในแคนาดา พบว่า 1) มีความสัมพันธ์เชิงลบสูงระหว่างอายุ ความแข็งแกร่งทางจิตใจ และผลการเรียน 2) นักเรียนหญิงมีความแข็งแกร่งทางจิตใจสูงกว่านักเรียนชาย 3) เพศ อายุ ศาสนา ผลการเรียน และความ สุข มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

แคช (Kash, 1987, pp. 46) ได้ศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาในวิทยาลัยจำนวน 163 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่เลือกเพศที่ไม่ตรงกับเพศที่แท้จริงของตน (ไม่อยู่ในกรอบประเพณี) จะมีความแข็งแกร่งมากกว่านักศึกษาที่เลือกเพศตามที่ตนเป็น (ตามกรอบประเพณี)

กิลล์ และ แฮร์ริส (Gill & Harris, 1991, pp.407) ได้ทำการศึกษาในมารดาที่มีบุตรออทิสติก จำนวน 60 คน พบว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจมีความสัมพันธ์กับการสนับสนุนทางสังคมของมารดาที่มีบุตรออทิสติก

ฮอบบริท (Hoblit, 1993, pp.50) ศึกษาในกลุ่มวัยรุ่น จำนวน 101 คน พบว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจและการสนับสนุนจากครอบครัว มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์สองทางระหว่างความแข็งแกร่งทางจิตใจและการสนับสนุนจากครอบครัว การสนับสนุนจากครอบครัวเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการป้องกันการเกิดสุขภาพจิตของเด็กวัยรุ่นที่ความแข็งแกร่งความแข็งแกร่งทางจิตใจต่ำ

แมดดีและโคชาบา (Maddi & Khoshaba, 1994, pp.51) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแกร่งทางจิตใจกับสุขภาพจิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 157 คน โดยใช้แบบวัดความแข็งแกร่ง Personal Views Survey (PVS) แบบประเมิน Hopkins Symptom Checklist และ MMPI พบว่า ความสัมพันธ์ทางลบแสดงให้เห็นคะแนนลักษณะเฉพาะทางจิตใจในแบบวัดบุคลิกภาพ MMPI มากที่สุด

ฟอร์เรียน มิคูลินเซอร์ และเทอร์บแมน (Florian, Mikullincer, & Taubman, 1995, pp.22) ได้ศึกษาบทบาทของความเข้มแข็งอดทนที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต โดยมีการประเมิน

สถานการณ์เป็นตัวแปรกลางในกลุ่มทหารเกณฑ์ จำนวน 276 คน ที่เข้าฝึกการรบเป็นเวลา 4 เดือน พบว่า องค์ประกอบของความเข้มแข็งอดทนด้านความมุ่งมั่นและการควบคุมสถานการณ์ให้ผลทางบวกกับสุขภาพจิตผ่านตัวแปรกลาง คือกลวิธีการเผชิญปัญหาและกลวิธีการประเมินสถานการณ์ ความเข้มแข็งอดทนด้านความมุ่งมั่น ทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตดีขึ้นโดยที่บุคคลลดการประเมินสถานการณ์ในลักษณะคุกคาม และลดการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ลดลง และเพิ่มการประเมินสถานการณ์ขั้นที่ 2 ความเข้มแข็งอดทนด้านการควบคุมสถานการณ์ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพจิตดีขึ้น โดยที่บุคคลลดการประเมินสถานการณ์ในลักษณะคุกคามลง และใช้ลักษณะการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา และแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพิ่มขึ้น จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ พบว่า องค์ประกอบของความเข้มแข็งอดทน ทั้งด้านความมุ่งมั่นและการควบคุมสถานการณ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับการประเมินสถานการณ์ที่เผชิญในลักษณะคุกคามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการประเมินในขั้นที่ 2

เพนกิลลี่ และ ดาวด์ (Pengilly & Dowd, 2000) พบว่าความแข็งแกร่งทางจิตใจทั้งในภาพรวมและรายด้านและแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับคะแนนความซึมเศร้าของบุคคล ความแข็งแกร่งทางจิตใจในภาพรวมและด้านความมุ่งมั่นและการกำกับตนเอง มีความสัมพันธ์กับความเครียด

จิม และเชอรัต (Jim & Sheard, 2003, pp.17) ได้ศึกษาการวิเคราะห์ความแข็งแกร่งทางจิตใจและความแข็งแกร่งของนักกีฬาคนสำคัญในทีมลัคบี้ : ทักษะการเข้าใจ/รับรู้และการเคลื่อนไหว โดยทำการวิจัยกับนักกีฬารักบี้จำนวน 115 คน โดยใช้แบบทดสอบ Personal Views Survey III-R ผลการศึกษาพบว่า ผู้เล่นที่ทำคะแนนได้สูง จะมีความแข็งแกร่งทางจิตใจสูง

ซาเยด โมฮัมหมัด อาซิม (Syed, Mohammad & Azeem, 2006, pp.12-14) ได้ศึกษาบุคลิกภาพความแข็งแกร่งทางจิตใจ ภาวะที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน และความเบื่อหน่ายของครูจากการทำงาน เพื่อศึกษาอิทธิพลของความแข็งแกร่งทางบุคลิกภาพ ภาวะที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน และภาวะเบื่อหน่ายจากการทำงานของครูในมหาวิทยาลัยส่วนกลางแห่งหนึ่งของอินเดีย กลุ่มตัวอย่างเป็นครูจำนวน 300 คน ที่มาจากคณะต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย เครื่องมือได้แก่ แบบประเมินความมุ่งมั่น การควบคุมตนเอง และความท้าทาย ผลการศึกษาพบว่า ความแข็งแกร่งทางบุคลิกภาพและภาวะที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน มีผลมาจากความเบื่อหน่ายจากการทำงานของครู ภาวะที่เกี่ยวข้องกับการทำงานมีผลทำให้เอาชนะความเบื่อหน่าย ความมุ่งมั่น การควบคุมตนเอง ความท้าทายและความแข็งแกร่งทางบุคลิกภาพทั้งหมด พบว่า มีความสัมพันธ์ทางลบกับความอ่อนล้าทางอารมณ์ ความมุ่งมั่นและความแข็งแกร่งทางบุคลิกภาพ พบว่า มีความสัมพันธ์ทางลบกับการรับรู้ตนเองไม่ถูกต้อง (Depersonalization) อีกด้วย ผลสรุปวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การถดถอยแบบพหุคูณพบว่า ความมุ่งมั่นและความแข็งแกร่งทางบุคลิกภาพทั้งหมดเป็นตัวทำนายความเบื่อหน่ายของครู

เดพ (Deptt, 2006,pp.5-20) ได้ศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของเพศ และบรรยากาศในโรงเรียนต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจของวัยรุ่นอินเดีย กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่น จำนวน 1,011 คน ผลการศึกษา พบว่า เพศมีผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจ บรรยากาศในโรงเรียน มีผลอย่างมีนัยสำคัญต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจ

บาร์โทน, โรแลนด์, พิคานโนและวิลเลียม (Bartone, Roland, Picano & Williams 2008,pp.82) ได้ศึกษาความแข็งแกร่งทางจิตใจเป็นตัวทำนายความสำเร็จของผู้เข้าสอบในกองทัพอากาศ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือผู้เข้าสอบนักเรียนกองทัพอากาศ จำนวน 1,138 คน ผลการวิจัยพบว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจมีความสำคัญสำหรับบุคลิกภาพของนักเรียนกองทัพอากาศ และมีความสัมพันธ์กับความอดทนต่อความเครียด และสมรรถนะความต้องการความสำเร็จสูงในการประกอบอาชีพ

แซนวิก และคณะ (Sandvik et al,2013,pp.3-5) ได้ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียด จำนวน 40 คน คน ผลการศึกษาพบว่าความแข็งแกร่งทางจิตใจ ทำให้การตอบสนองของภูมิคุ้มกันทางระบบประสาทดียิ่งขึ้น โดยต่อต้านการอักเสบได้มากขึ้น

บาร์โทน วอลเดส และแซนวิก (Bartone, Valdes & Sandvik,2016,pp.745-746) ได้ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างวัยกลางคนจำนวน 338 คน ผลการศึกษาพบว่าความแข็งแกร่งทางจิตใจมีความสัมพันธ์กับตัวทำนายที่ทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ คอเลสเตอรอลชนิดดี (High Density Cholesterol - HDL) และดัชนีมวลกาย (Body Mass Index - BMI) โดยพบว่าผู้ที่มีความแข็งแกร่งทางจิตใจสูง จะมีระดับของคอเลสเตอรอลชนิดดีสูงและมีดัชนีมวลกายต่ำ

จากการศึกษาวิจัยทั้งในและต่างประเทศ สรุปได้ว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจ เป็นตัวแปรที่มีความสำคัญทั้งในบุคคลที่ปกติ เช่น นักเรียน นักศึกษา วัยรุ่น ครู บุคคลทั่วไป และบุคคลที่ต้องการพัฒนาบุคลิกภาพของตนให้แข็งแกร่ง เช่น ทหาร นักกีฬา นอกจากนี้ ยังรวมถึงบุคคลที่ต้องเผชิญกับปัญหาในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต เช่น การได้รับบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วยเรื้อรัง เป็นต้น และไม่พบการศึกษาความแข็งแกร่งทางจิตใจในเด็กพิการ จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะทำการศึกษาในครั้งนี้

## 4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาแบบกลุ่ม

### 4.2.1 งานวิจัยในประเทศ

พิมฉวี จันทร์เพ็ญ (2548) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมต่อการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก ในกลุ่มทดลองจำนวน 6 คน โดยให้เข้ารับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที จำนวน 8 ครั้ง รวม 4 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม การปรับตัวในระยะหลังการทดลอง และระยะ

ติดตามผล แตกต่างจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยพบว่าพฤติกรรมกรรมการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก หลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ผลการศึกษาเชิงคุณภาพพบว่า หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรกมีการปรับตัวในด้านการเปลี่ยนแปลงสภาพลักษณะ การรับบทบาทใหม่ในการเป็นมารดา สัมพันธภาพระหว่างคู่สมรส สัมพันธภาพกับบุตรในครรภ์สูงขึ้น และความกังวลใจเกี่ยวกับการคลอดลดลงทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

หยาดชล ทวีธนาวิชย์ (2555) ทำการศึกษาผลของโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อภาวะซึมเศร้าของคนพิการ ตำบลดอนทราย อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 ราย แบบเฉพาะเจาะจง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กลุ่มควบคุมดำเนินชีวิตตามปกติ ผลการศึกษาพบว่า 1) คนพิการในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีคะแนนภาวะซึมเศร้ามลดลงหลังการได้รับโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) คนพิการในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีคะแนนภาวะซึมเศร้าหลังสิ้นสุดโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ น้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รอฮานี เจ๊ะอุซัยง (2557) ได้ทำการปรึกษากลุ่มบูรณาการเพื่อลดผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนเดชะปัตตนยานุกูล จังหวัดปัตตานี จำนวน 12 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการจำนวน 14 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที และกลุ่มควบคุม เป็นกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยาได้รับความรู้จำนวน 14 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แผนกลุ่มการปรึกษากลุ่มบูรณาการ 2) แผนกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยา 3) แบบสอบถามสุขภาพทั่วไป และ 4) แบบประเมินกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ทั้งสองกลุ่มได้รับการประเมินก่อนทดลอง และหลังทดลอง สถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบวิลคอกซ์สัน และการทดสอบแมนวิทนีย์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการมีผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักต่ากว่านักเรียนกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิภาพร สร้อยแสง (2558) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อความแข็งแกร่งในชีวิต ของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งนักศึกษา ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษา



เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตสูงขึ้นภายหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล 3 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ที่พบว่า มีคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ชญานิษฐ์ สุระเสนา (2559) ได้ศึกษาการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมของนักศึกษา แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบ เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มภาคเหนือ จำนวน 1,036 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองคือนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน สถิติที่ใช้ ได้แก่ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัยพบว่า 1) โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันทักษะทางสังคมประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ ได้แก่ พฤติกรรมการสื่อสาร พฤติกรรมการร่วมมือ พฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม พฤติกรรมความรับผิดชอบ พฤติกรรมความเห็นอกเห็นใจ พฤติกรรมความผูกพันของบุคคล และพฤติกรรมการควบคุมตนเอง มีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมมีกระบวนการปรึกษากลุ่มมี 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นการยุติ 3) ทักษะทางสังคมของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 4) ทักษะทางสังคมในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศุภมาส หวานสนิท (2559) ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้น ทางออกระยะสั้นต่อความสามารถในการแก้ปัญหาของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาสูงกว่า นิสิตกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหา ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่า ระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

#### 4.2.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

วิกทอริจา และไรทีส (Viktorija & Rytis, 2010; อ้างถึงในศุภมาส หวานสนิท, 2559, น.39) ได้ทำการศึกษาการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในวัยรุ่น เพื่อการเปลี่ยนพฤติกรรม การรับรู้อาการทางร่างกายและความยากลำบากทางความคิด ผลการศึกษาพบว่า การ

ปรึกษาทฤษฎีเน้น ทางออกระยะสั้นทำให้วัยรุ่นเกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมในทางบวกโดยที่ร้อยละ 31 ของวัยรุ่นที่เข้ารับ การปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงในส่วนพฤติกรรม และร้อยละ 29 มีการรับรู้อาการทางร่างกายและความยากลำบากทางความคิด

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ และการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยใช้การปรึกษาแบบกลุ่มพบว่ายังมีน้อย ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจในครั้งนี้ โดยใช้รูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ที่ได้บูรณาการเทคนิคจากทฤษฎีการปรึกษากลุ่มจำนวน 4 ทฤษฎี ได้แก่ เทคนิคจากทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบเข้าด้วยกัน ซึ่งผู้วิจัยคิดว่าจะสามารถเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกายได้ทั้ง 3 องค์ประกอบ ดังข้อมูลที่น่าเสนอจากการค้นคว้าวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

