



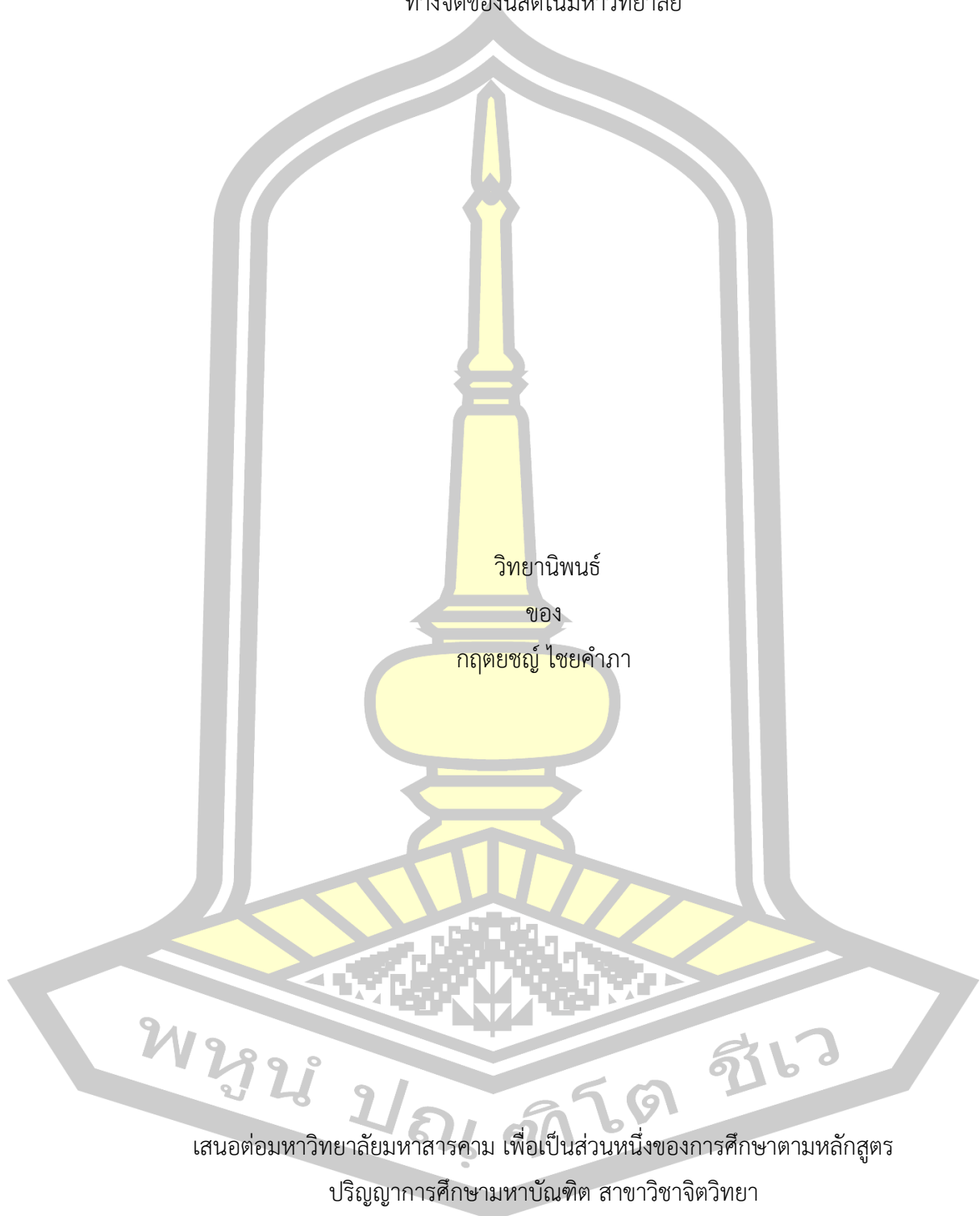
ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางที่มีผลต่อสุขภาวะ
ทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์
ของ
กฤตยชญ์ ไชยคำภา

เสนอต่อมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา
พฤษภาคม 2564

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางที่มีผลต่อสุขภาวะ
ทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัย



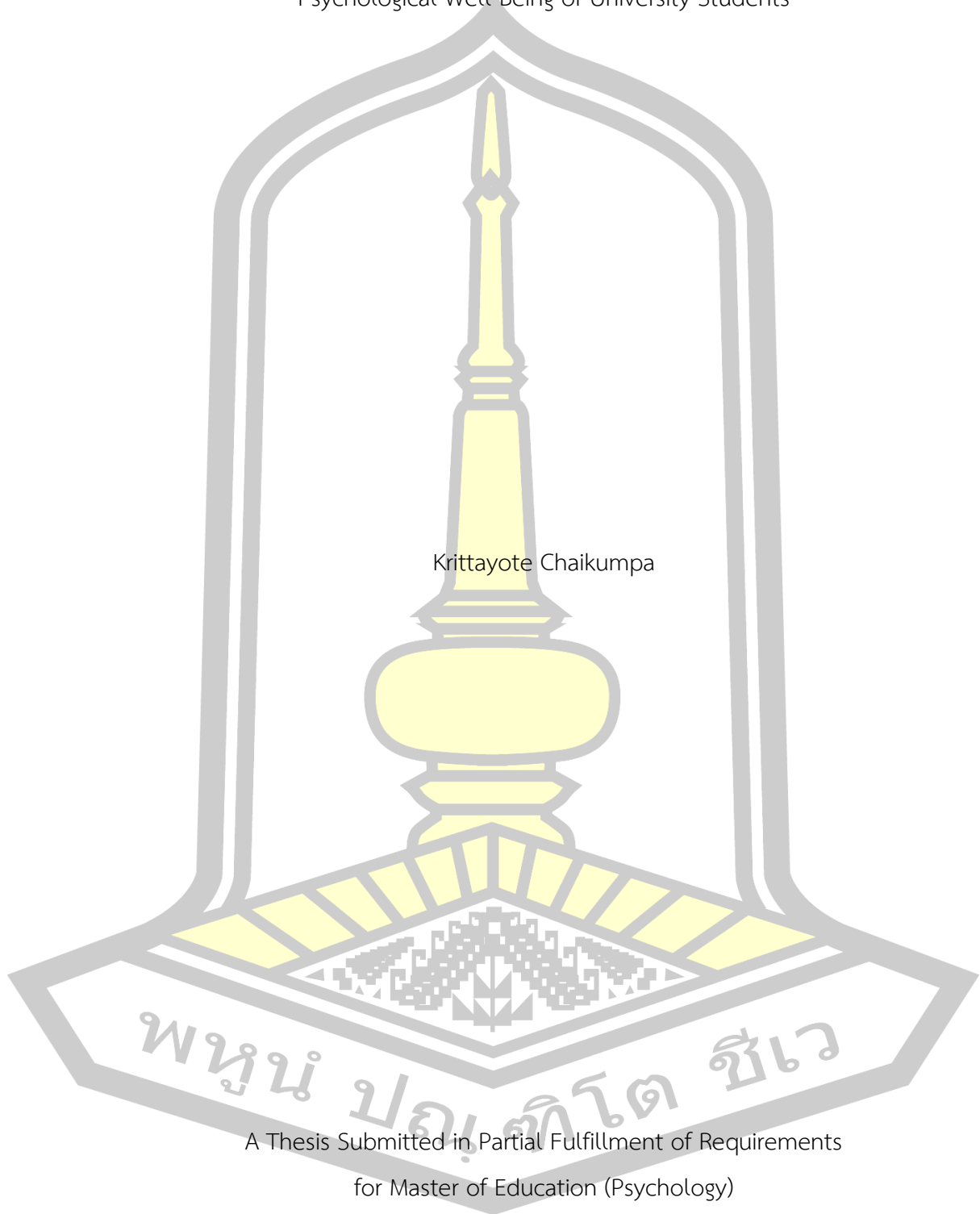
วิทยานิพนธ์
ของ
กฤตยชญ์ ไชยคำภา

เสนอต่อมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา

พฤษภาคม 2564

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

The Effects of Group Counseling Base on Client-Centered Counseling Theory on
Psychological Well-Being of University Students



Krittayote Chaikumpa

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of Requirements
for Master of Education (Psychology)

May 2021

Copyright of Maharakham University



คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณาวิทยานิพนธ์ของนายกฤตยชญ์ ไชยคำภา
แล้วเห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชา
จิตวิทยา ของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(ผศ. ดร. อรัญ ชูยกระเดื่อง)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(ผศ. ดร. ภมรพรรณม์ ยุระยาตร์)

..... กรรมการ

(อ. ดร. อารยา ปิยะกุล)

..... กรรมการ

(อ. ดร. ชนิตา รุ่งเรือง)

มหาวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญา การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา ของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

.....
(รศ. ดร. พชรวิทย์ จันทร์ศิริสิริ)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

.....
(รศ. ดร. กริสน์ ชัยมูล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ชื่อเรื่อง	ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัย		
ผู้วิจัย	กฤตยชญ์ ไชยคำภา		
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภรณ์พรรณณ์ ยุระยาตร์		
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต	สาขาวิชา	จิตวิทยา
มหาวิทยาลัย	มหาวิทยาลัยมหาสารคาม	ปีที่พิมพ์	2564

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบสุขภาวะทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัยในกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางระยะก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษา ระยะหลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษา และระยะติดตามผล ตัวอย่างได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย จากผู้ที่มีคะแนนสุขภาวะทางจิตโดยรวม ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทน์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 8 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) แบบวัดสุขภาวะทางจิต มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.940 (2) โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตมีค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ ขั้นตอน รูปแบบและเทคนิคของการปรึกษา เท่ากับ 4.584, 0.554 ตามลำดับ ผลการวิจัยพบว่า (1) สุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองระยะก่อนกับระยะหลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (2) สุขภาวะทางจิตของนิสิตกลุ่มทดลองระยะก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (3) สุขภาวะทางจิตของนิสิตกลุ่มทดลองระยะหลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาให้กลุ่มทดลองมีสุขภาวะทางจิตสูงขึ้นและเกิดความคงทน

คำสำคัญ : สุขภาวะทางจิต, การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม, ทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง, นิสิตในมหาวิทยาลัย

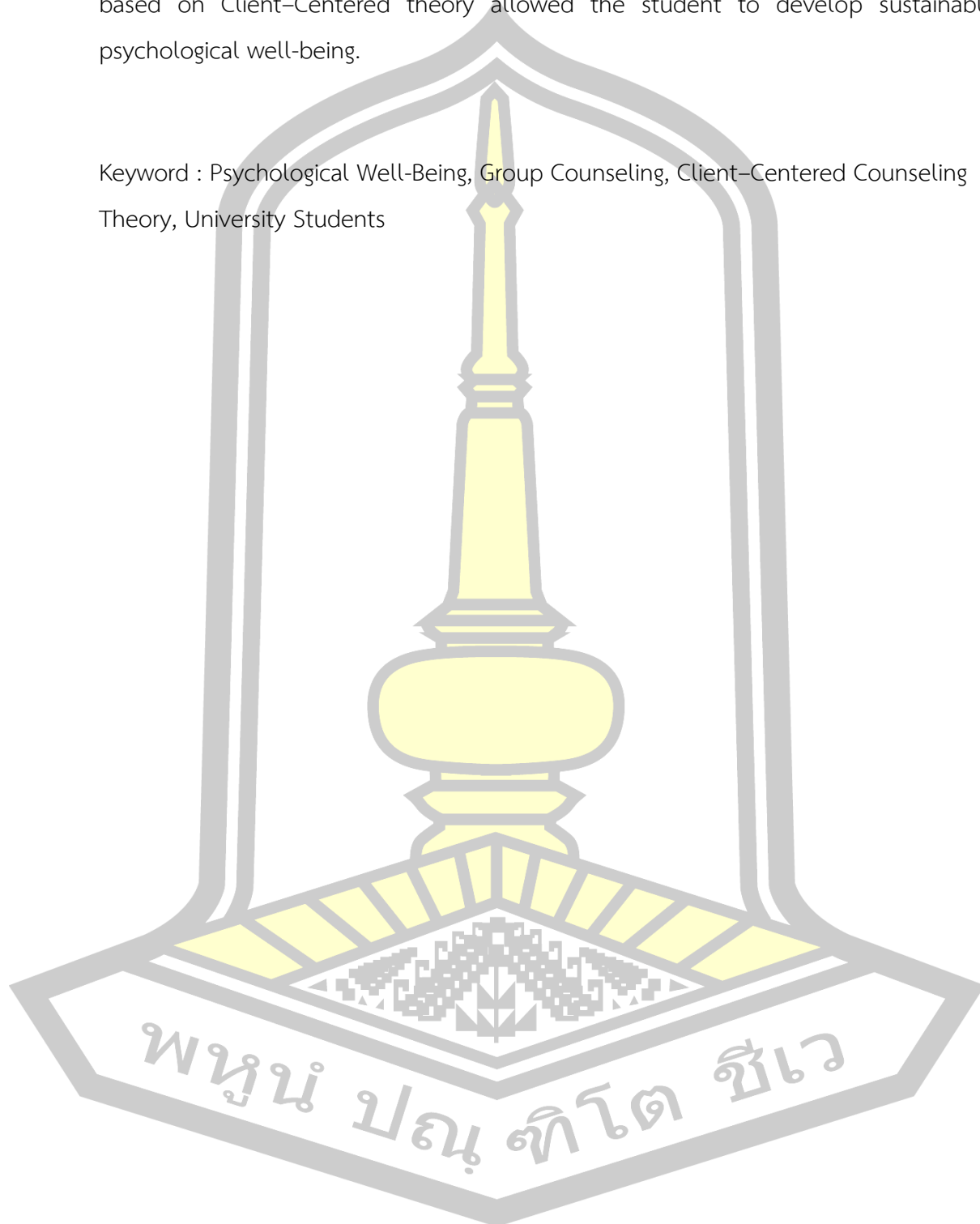
TITLE	The Effects of Group Counseling Base on Client–Centered Counseling Theory on Psychological Well-Being of University Students		
AUTHOR	Krittayote Chaikumpa		
ADVISORS	Assistant Professor Phamornpun Yurayat , Ph.D.		
DEGREE	Master of Education	MAJOR	Psychology
UNIVERSITY	Maharakham University	YEAR	2021

ABSTRACT

The objective of this study was to compare the psychological well-being of the university students both before and after participating in a group counseling program and during the follow-up period. The samples were drawn by random sampling with a mean overall psychological well-being score form 25th percentile and below. Eight volunteers were willing to participate as an experimental group. The experimental group enrolled in a group psychological counseling program based on a Client–Centered Counseling to develop psychological well-being. The instruments used in this research were (1) the questionnaires rating scales Psychological Well-Being test with reliability at 0.940 (2) the group psychological counseling program based on Client–Centered Counseling theory to develop psychological well-being with mean at 4.584 and standard deviation at 0.554 of the objectives, procedures, patterns and techniques suitability in group psychological counseling program. The results of the study were as follow : (1) Psychological well-being scores of students before participating in the group counseling and after participating in the group counseling were statistically significant different at the 0.05 level. (2) Psychological well-being scores of students before participating in the group counseling and follow-up period were statistically significant different at the 0.05 level. (3) The psychological well-being scores of students after participating in the group counseling and follow-up period were not statistically significant. This result demonstrated that the initial group counseling session had a long-term beneficial effect on student

psychological well-being. In summary, the group psychological counseling program based on Client-Centered theory allowed the student to develop sustainable psychological well-being.

Keyword : Psychological Well-Being, Group Counseling, Client-Centered Counseling Theory, University Students



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความรู้และความช่วยเหลืออย่างสูงยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภมรพรรณ ยุระยาตร์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ว่าที่ร้อยตรี ดร.อรัญ ชูกระเดื่อง ประธานกรรมการสอบ อาจารย์ ดร.อารยา ปิยะกุล กรรมการสอบ อาจารย์ ดร.ชนิตา รุ่งเรือง กรรมการสอบ ที่ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนา ปรับปรุงแก้ไข วิทยานิพนธ์จนสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ลักขณา สริวัฒน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลัดดา แสนสีหา ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงจรียา จิรานุกุล อาจารย์ ดร.วิภาณี สุขเอิบ ดร.ลักษณา สุกุลทอง ที่ได้กรุณาช่วยตรวจแก้ไขเครื่องมือการวิจัยให้มีคุณภาพ

ขอขอบคุณนิสิตกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความอนุเคราะห์ทดลองใช้เครื่องมือในการวิจัย และเก็บข้อมูล และทดลองใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต

ขอขอบพระคุณคณาจารย์สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย มหาสารคาม ที่เป็นแรงบันดาลใจและให้ความช่วยเหลือแนะนำ ประสิทธิ์ประสาทองค์ความรู้

ขอขอบพระคุณผู้บริหารคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ให้ความอนุเคราะห์ และสนับสนุนการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

คุณค่า ความดี และประโยชน์จากวิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขอมอบบูชาบุพการี พระคุณบิดา มารดา และครูบาอาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาทุกท่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

กฤตยชญ์ ไชยคำภา

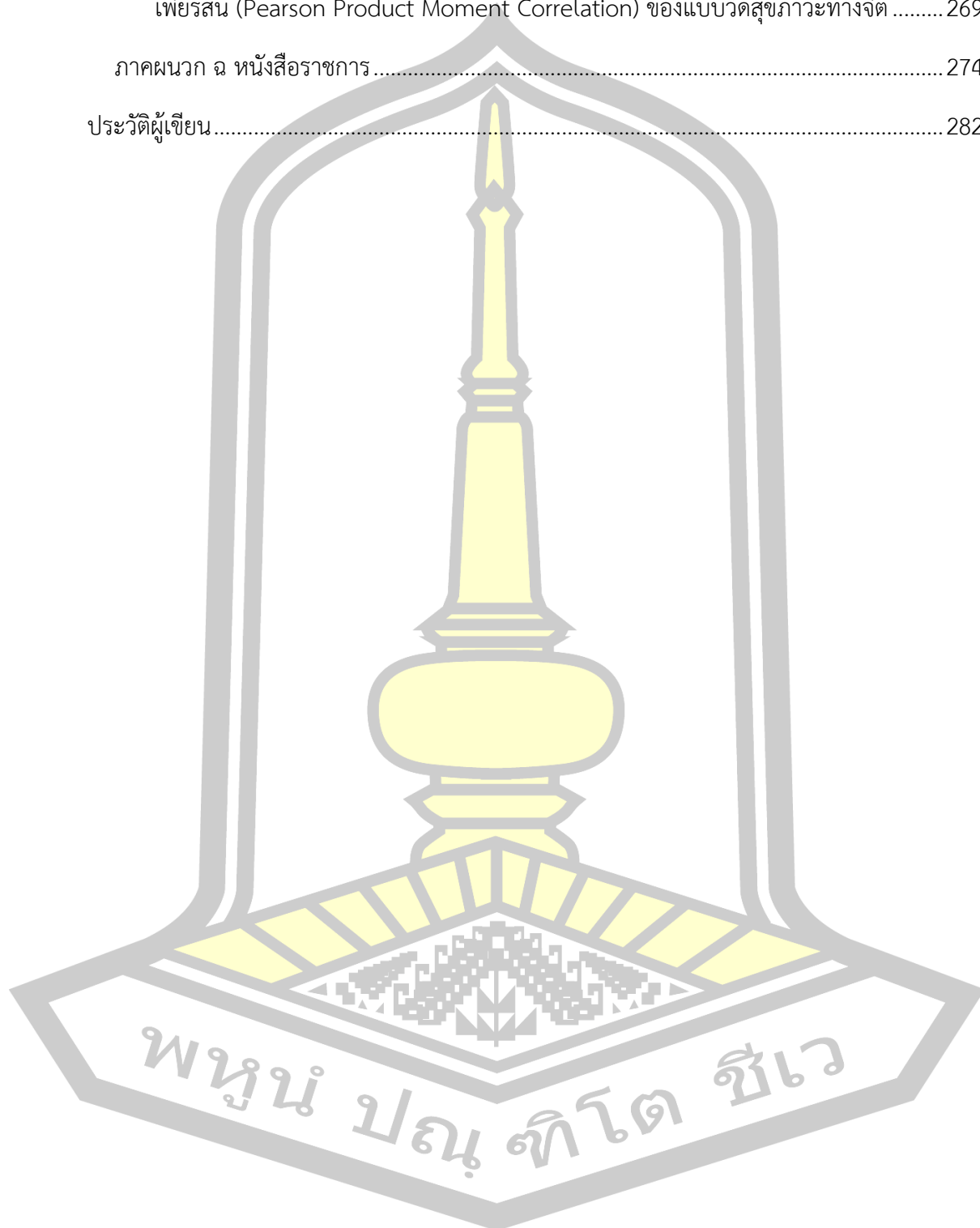
พูน ปณ ทิโต ชีเว

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ช
สารบัญ.....	ซ
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพประกอบ.....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
คำถามการวิจัย.....	7
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
สมมติฐานการวิจัย.....	7
ขอบเขตการวิจัย.....	8
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	9
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	11
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	12
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	12
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being).....	12
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Group Counseling).....	27
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษา เป็นศูนย์กลาง.....	84
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	98

งานวิจัยในประเทศ.....	98
งานวิจัยต่างประเทศ.....	104
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	107
ประชากรและตัวอย่าง.....	107
เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย.....	108
การหาคุณภาพเครื่องมือวิจัย.....	108
วิธีดำเนินการวิจัย.....	140
การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	142
การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ.....	146
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	148
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	164
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	164
สมมติฐานการวิจัย.....	164
สรุปผล.....	165
อภิปรายผล.....	165
ข้อเสนอแนะ.....	171
บรรณานุกรม.....	172
ภาคผนวก.....	181
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ.....	182
ภาคผนวก ข แบบวัดสุขภาวะทางจิตและเฉลยคำตอบแบบวัดสุขภาวะทางจิต.....	185
ภาคผนวก ค รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษา เป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิต.....	192
ภาคผนวก ง สรุปผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม.....	221

ภาคผนวก จ ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item-Total Correlation) โดยการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) ของแบบวัดสุขภาวะทางจิต	269
ภาคผนวก ฉ หนังสือราชการ	274
ประวัติผู้เขียน	282



สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1	สรุปผลการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Validity) แบบวัดสุขภาวะทางจิต	111
ตาราง 2	ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดสุขภาวะทางจิต	113
ตาราง 3	สรุปโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัย	119
ตาราง 4	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ ขั้นตอน รูปแบบและเทคนิคการปรึกษาของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต	131
ตาราง 5	ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญเพื่อพัฒนาและปรับปรุงโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต	134
ตาราง 6	แสดงข้อเสนอแนะและการปรับปรุงโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตตามองค์ประกอบในกระบวนการทดลองใช้ (Try Out).....	137
ตาราง 7	แสดงรายละเอียดกำหนดการตามโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัย	140
ตาราง 8	แสดงค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง (Pretest)	149
ตาราง 9	แสดงค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองตามองค์ประกอบสุขภาวะทางจิตในระยะก่อนการทดลอง (Pretest) ตามโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต	150
ตาราง 10	แสดงค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง (Posttest)	151

ตาราง 11 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองตามองค์ประกอบสุขภาวะทางจิตในระยะหลังทดลอง (Posttest) เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต 152

ตาราง 12 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองในระยะติดตามผล (Follow-Up) 153

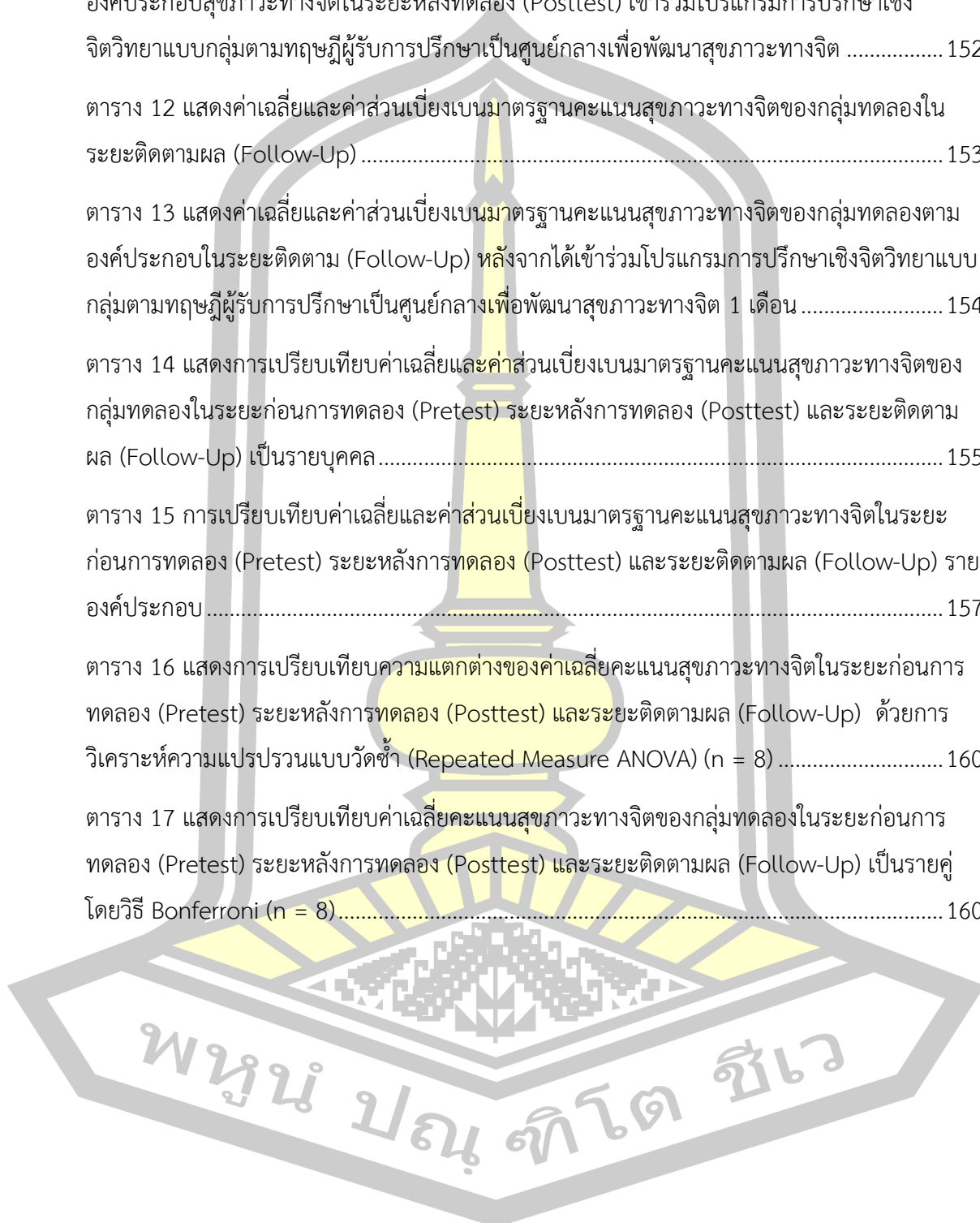
ตาราง 13 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองตามองค์ประกอบในระยะติดตามผล (Follow-Up) หลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต 1 เดือน 154

ตาราง 14 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง (Pretest) ระยะหลังการทดลอง (Posttest) และระยะติดตามผล (Follow-Up) เป็นรายบุคคล..... 155

ตาราง 15 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนสุขภาวะทางจิตในระยะก่อนการทดลอง (Pretest) ระยะหลังการทดลอง (Posttest) และระยะติดตามผล (Follow-Up) รายองค์ประกอบ 157

ตาราง 16 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิตในระยะก่อนการทดลอง (Pretest) ระยะหลังการทดลอง (Posttest) และระยะติดตามผล (Follow-Up) ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measure ANOVA) (n = 8) 160

ตาราง 17 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง (Pretest) ระยะหลังการทดลอง (Posttest) และระยะติดตามผล (Follow-Up) เป็นรายคู่โดยวิธี Bonferroni (n = 8)..... 160



สารบัญภาพประกอบ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย	11
ภาพประกอบ 2 เปรียบเทียบคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง (Pretest) ระยะหลังการทดลอง (Posttest) และระยะติดตามผล (Follow-Up) เป็นรายบุคคล ...	156
ภาพประกอบ 3 แสดงการเปรียบเทียบค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตในระยะก่อนการทดลอง (Pretest) หลังการทดลอง (Posttest) และการติดตามผล (Follow-Up) ของกลุ่มทดลองแยกตามองค์ประกอบ	158



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

“สุขภาวะทางจิต” เป็นความสุขที่เกิดจากองค์ประกอบด้านความรู้สึกและด้านอารมณ์ ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึกและอารมณ์ที่เป็นในด้านบวกและความรู้สึกและอารมณ์ในด้านลบ อันเกิดจากการที่บุคคลตัดสินใจจากประสบการณ์ที่ผ่านมาของตนเองหรือตัดสินใจจากสิ่งที่ได้ประสบพบเจอมา (Diener and others, 1985) ถ้าบุคคลมีอารมณ์และความรู้สึกด้านบวกมาก และมีความพึงพอใจในชีวิตสูงจะแสดงให้เห็นถึงการมีสุขภาวะทางจิตมาก แต่ถ้ามีอารมณ์และความรู้สึกด้านลบและมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำ จะแสดงถึงการมีสุขภาวะทางจิตน้อย ผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตมากจะสามารถดูแลสภาพจิตใจของตนเองให้เป็นปกติ มีความสุข สงบ มีอารมณ์มั่นคง มีสมรรถภาพในการทำงานและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา สามารถแก้ไขปัญหาเมื่อเผชิญกับภาวะกดดัน ความเครียด หรือปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ มนุษย์ทุกคนจึงปรารถนาที่จะมีความสุขทั้งทางกายและทางใจ มีภูมิคุ้มกันในการเผชิญชีวิตทั้งในช่วงเวลาปกติและในช่วงวิกฤติของชีวิต ความสุขจึงเป็นเป้าหมายขั้นสูงสุดของชีวิต การวัดความสุขของผู้คนในอดีตใช้ตัวชี้วัดจากเป้าหมายของการพัฒนาจากความสำเร็จและความสามารถในการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ โดยนำตัวชี้วัดด้านรายได้ประชาชาติ (Gross Domestic Product หรือ GDP) มาเป็นตัวแทนของการวัดความสุข ซึ่งเป็นการวัดเชิงกววิสัย (Objective) ที่วัดความเป็นอยู่ของปัจเจกบุคคลที่มีค่าคงที่ แต่เมื่อแต่ละประเทศและสังคมโลกได้ประสบปัญหาและเกิดความขัดแย้งต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น ทำให้นักวิชาการและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนา รวมทั้งผู้นำในหลายประเทศและองค์กรต่าง ๆ ได้มีการทบทวนทิศทางการพัฒนาที่ผ่านมาและศึกษาวิเคราะห์เป้าหมายและรูปแบบการพัฒนาที่ควรจะเป็น รวมถึงการอภิปรายและนำเสนอแนวทางหรือทฤษฎีใหม่ที่เป็นทางเลือกในการพัฒนาที่ดีกว่า การมุ่งพัฒนาความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจหรือรายได้ประชาชาติ (Gross Domestic Product หรือ GDP) ที่มีจุดอ่อนหลายประการและละเลยความสำคัญของภาวะจิตใจ ความสุข ปัญหาสังคม และสิ่งแวดล้อม ดังนั้นในหลายประเทศ องค์กร ชุมชน รวมทั้งนักวิชาการจากสาขาต่าง ๆ จึงพยายามที่จะจัดเก็บข้อมูลและจัดทำตัวชี้วัดหรือการวัดผลการพัฒนาให้มีความหมายมากกว่าที่เป็นอยู่ โดยมุ่งในมิติอื่น ๆ ที่สำคัญในชีวิตมนุษย์ เพื่อให้มีความเหมาะสมกับสภาพสังคมปัจจุบัน นอกเหนือจากมิติทางเศรษฐกิจและสามารถวัดเชิงอัตวิสัย (Subjective) ได้ (เสาวลักษณ์

กิตติประภัสร์, 2555) ยกตัวอย่าง เช่น ประเทศภูฏาน ที่ได้ใช้ดัชนีความสุขมวลรวมประชาชาติ (Gross National Happiness : GNH) เป็นตัวชี้วัดความก้าวหน้าและการพัฒนาประเทศ โดยตั้งเป้าหมายการพัฒนาให้ตรงกับความต้องการที่แท้จริงของมนุษย์คือพัฒนาประเทศ เพื่อเพิ่มความสุขไม่ใช่เพิ่มการบริโภค (รสรินทร์ เกรย์, วรชัย ทองไทย และเรวดี สุวรรณพเก้า, 2553) หรือในสหราชอาณาจักรที่ได้ทำการวัดสุขภาวะแห่งชาติ (Measuring National Well-Being หรือ MNW) โดยได้ออกแบบโปรแกรมการวัดสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective) ของประชาชน (Allin, 2015) หรือประเทศมาเลเซียได้พัฒนาตัวชี้วัดสุขภาวะด้านต่าง ๆ ทั้งตัวชี้วัดเชิงอัตวิสัย (Subjective) และตัวชี้วัดเชิงภววิสัย (Objective) ควบคู่กัน ได้แก่ กลุ่มตัวชี้วัดเชิงภววิสัย (Objective) ในด้านระดับการดำรงชีวิต ซึ่งเป็นการให้ความสำคัญกับการเข้าถึงสวัสดิการต่าง ๆ ของสังคม เช่น การศึกษา การจ้างงาน สภาพการทำงาน และด้านคุณภาพของการดำรงชีวิต ปัจจัยพื้นฐานการดำเนินชีวิต รายได้ รายจ่าย สุขภาพ ความปลอดภัยในสังคม การคมนาคม และวิถีชีวิต ส่วนกลุ่มตัวชี้วัดเชิงอัตวิสัย (Subjective) เป็นกลุ่มตัวชี้วัดด้านคุณภาพของชีวิต โดยมุ่งเน้นไปที่สภาพความเป็นอยู่ เช่น การวัดความพึงพอใจและคุณภาพของการทำงาน และที่อยู่อาศัย และกลุ่มตัวชี้วัดที่ผสมผสานระหว่างตัวชี้วัดเชิงภววิสัย (Objective) กับตัวชี้วัดเชิงอัตวิสัย (Subjective) ได้แก่ การวัดมาตรฐานในการดำรงชีวิต ซึ่งส่วนใหญ่จะเกี่ยวกับสวัสดิการที่จำเป็นต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตและตัวชี้วัดความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณภาพของชีวิต (Noor and others, 2014) เป็นต้น

สำหรับประเทศไทย แนวคิดและบริบทการพัฒนาความสุขถูกมองจากแนวทางการพัฒนากระแสหลักที่เน้นความสุขในเชิงภววิสัย (Objective) เน้นการพัฒนาทางวัตถุโครงสร้างพื้นฐานและระบบสาธารณูปโภค มุ่งไปที่มิติความมั่งคั่งทางเศรษฐกิจ (Economic Wealth) และใช้ผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ (Gross Domestic Product หรือ GDP) เป็นตัวชี้วัดความสุข (อารี จำปากลาย, กาญจนา ตั้งชลทิพย์ และสุภาณี ปลื้มเจริญ, 2561) จนกระทั่งได้มีการทบทวนทิศทางการพัฒนาประเทศ โดยได้เริ่มมุ่งเน้นการพัฒนาคนและได้นำแนวคิดเรื่องการพัฒนาความสุขของประชาชนในประเทศไปบรรจุไว้ครั้งแรกในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) เรื่อยมาจนถึงฉบับปัจจุบัน โดยเป้าหมายสำคัญคือเน้นให้คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนาที่ครอบคลุมทุกมิติ โดยรัฐมีหน้าที่วางแผน กำหนดนโยบายและทิศทางการพัฒนา เพื่อให้ประชาชนสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข สร้างคุณภาพชีวิตและพัฒนาคนให้มีความเป็นคนที่สมบูรณ์ทุกช่วงวัย (สำนักงานพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560) ซึ่งผลจากการพัฒนาตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สะท้อนประเด็นความสุขของคนไทย ดังรายงานของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2559) ที่สำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) คนไทย พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของคนไทยที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป อยู่ที่ระดับ 31.44 คะแนน ซึ่งอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้ คิดเป็นร้อยละ

64.9 ผู้ที่มีสุขภาพจิตสูงกว่าคนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 18.7 และผู้ที่มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 16.4 รวมถึงการศึกษาขององค์การสหประชาชาติ โดยเครือข่ายทางออกเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน (SDSN) ที่ได้จัดทำรายงานความสุขสากล ปี 2561 พบว่า ค่าคะแนนความสุขของประชาชนในประเทศไทย อยู่ในอันดับที่ 46 ของโลก ลดลงจากปี 2560 (อันดับที่ 32) และปี 2562 พบว่า ค่าคะแนนความสุขของประชาชนในประเทศไทย อยู่ในอันดับที่ 52 ลดลงจากปี 2561 (Helliwell and others, 2018) ถึงแม้ว่าประเทศไทยจะมีการกำหนดเป้าหมายและแผนการพัฒนาคคนที่เป็นรูปธรรม แต่ยังพบว่าค่าคะแนนความสุขและสสุขภาพะของคนไทยลดลงและต่ำกว่าระดับมาตรฐาน นักวิชาการได้ทำการศึกษา “ความสุข” ในบริบทของสังคมไทยเพื่อวิเคราะห์และพัฒนา “ความสุข” เช่น รายงานการศึกษาของอภิชัย มงคล และคณะ (2544) พบว่า องค์ประกอบของสุขภาพจิตที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ชี้วัดสุขภาพจิตของคนไทย ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ สภาพจิตใจ (Mental State) สมรรถภาพของจิตใจ (Mental Capacity) คุณภาพของจิตใจ (Mental Quality) และปัจจัยสนับสนุน (Supporting Factors) โดยเปรียบเทียบภาพรวมของเครื่องมือวัดสุขภาพจิตของคนไทยฉบับเดียวกันกับนิยามความสุขในบริบทของสังคมไทย และในมุมมองของศาสนาพุทธโดยนักวิชาการและประชาชน อนุมานได้ว่า “สุขภาพจิต” และ “ความสุข” เป็นเรื่องเดียวกันในบริบทของสังคมไทย ทั้งนี้ในพระราชบัญญัติสุขภาพจิต (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2562 มาตรา 3 ได้นิยามความหมายของคำว่า “สุขภาพจิต” หมายถึง สุขภาวะทางจิตใจซึ่งเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลกับสุขภาวะทางกาย ทางปัญญา และทางสังคมที่ผ่านมาเชื่อว่า ถ้าคนเรามีความสุขและไม่มีความทุกข์แล้วก็จะเป็คนที่มีความสุขจิตดี จึงให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาพจิตเท่านั้น แต่ภายหลังได้ให้ความสำคัญกับภาวะของสุขภาพแบบองค์รวม (กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์, 2553) ให้ครอบคลุมเชื่อมโยงสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต ปัญญาและสังคมเป็นองค์รวมอย่างสมดุล (สุภาพร คชรัตน์, 2560) ดังนั้น สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being) จึงเป็นสภาวะที่แสดงให้ถึงการมีความสุขจิตที่ดีและอารมณ์ที่สมบูรณ์ เข้มแข็ง มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต เป็นการมองสภาพแวดล้อมทางสังคมในสถานการณ์หนึ่ง ๆ ในแง่มุมที่สร้างสรรค์ เป็นความสุขที่ให้ความสำคัญกับคุณลักษณะของจิตทางด้านบวก ซึ่งมีความเกี่ยวเนื่องกับการที่บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีและการพัฒนาศักยภาพของบุคคลให้สามารถจัดการกับความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ รับรู้และเข้าใจว่าตนเองมีอิสระยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น มีเป้าหมายในชีวิต และรู้จักปรับตัวให้กับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมรอบตัว มีความสอดคล้องกับความต้องการและการสำเร็จตามเป้าหมาย มีมุมมองต่อสภาพแวดล้อม สถานการณ์และประสบการณ์ในแง่ที่ดี ทำให้เกิดความสมดุลทางจิตใจ อันจะช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงและดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข (ชาญ รัตนะพิสิฐ, 2555)

จากสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพทางจิตของคนไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยรุ่น มีรายงานการสำรวจสภาวะทางสังคม วัฒนธรรมและสุขภาพจิตของคนไทย ปี 2561 พบว่า กลุ่มวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 15-24 ปี มีคะแนนสุขภาพจิตต่ำสุด เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 25-59 ปี และกลุ่มวัยสูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561) สะท้อนให้เห็นว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเสี่ยง เนื่องจากเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจ จนบางครั้งไม่สามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ต้องเผชิญกับแรงกดดันต่าง ๆ ทั้งจากการเรียนและการทำงาน จากความคาดหวังของบุคคลรอบข้างและแรงกดดันต่าง ๆ ในสังคม รวมทั้งแรงกดดันจากการแข่งขันเพื่อความสำเร็จของชีวิตในโลกทุนนิยมอุตสาหกรรมซึ่งมีความรุนแรงกว่าวัยรุ่นในสมัยก่อนอย่างมาก (วิทยากร เชียงกูล, 2553) วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่มีความยุ่งยากเป็นพิเศษและสับสนวุ่นวายใจอยู่ตลอดเวลา เป็นวัยวิกฤตแห่งพัฒนาการ เป็นวัยแห่งความเครียดและความรุนแรง บางคนก็สามารถผ่านช่วงวัยรุ่น โดยไม่มีปัญหา แต่อีกหลายคนอาจประสบปัญหาในการดำเนินชีวิตและไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข ก่อให้เกิดผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต (วรารักษ์ ตระกูลสฤณี, 2549 ; พรพิมล เจริญนาครินทร์, 2539) สำหรับวัยรุ่นที่กำลังศึกษาเล่าเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่กำลังศึกษาในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ซึ่งเกี่ยวข้องกับระบบการจัดการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นการทำ ความเข้าใจภาวะสุขภาพของมนุษย์ที่ประยุกต์องค์ความรู้ ทั้งทางด้านวิทยาศาสตร์สังคมศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และศาสตร์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องมาใช้ในการสร้างเสริม ป้องกันภาวะสุขภาพและรักษาโรค การจัดการเรียนการสอนจึงประกอบด้วยภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ทั้งในห้องปฏิบัติการและสถานการณ์จริง ภายใต้กรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ เพื่อพัฒนาทักษะเชิงวิชาชีพที่แตกต่าง ผู้ที่ศึกษาในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพจึงจะต้องปรับตัวและเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้รับบริการ ญาติและบุคลากรในทีมสุขภาพ (ดวงใจ วัฒนสินธุ์ และคณะ, 2558) รวมทั้งต้องใช้ความอดทน ละเอียดรอบคอบ ระมัดระวัง และรับผิดชอบในการปฏิบัติงานเป็นอย่างมาก เพราะความผิดพลาดที่เกิดขึ้นอาจก่อให้เกิดอันตรายหรือความเสียหายต่อชีวิตของผู้อื่นได้ จึงจัดเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตและภาวะซึมเศร้า อันเนื่องมาจากระบบการเรียนการสอนที่มีความเครียดหนัก และต้องรับผิดชอบสูง (จารุรินทร์ปีตานพวงศ์ และศุภวรรณ คณะภิกขุ, 2560) ดังรายงานการศึกษาปัญหาทางสุขภาพจิตที่พบในนักศึกษาแพทย์ศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ไม่สำเร็จ การศึกษาของ พนม เกตุมาน และคณะ (2556) พบว่า โรคจิตเวชที่พบบ่อยในนักศึกษาแพทย์ที่ไม่สำเร็จการศึกษา คือ โรคซึมเศร้า และโรคจิตเภทเป็นสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาแพทย์ไม่สำเร็จ การศึกษาสูงที่สุด โดยชั้นปีที่ 2 เป็นชั้นปีที่ประสบปัญหามากที่สุด รวมทั้งการศึกษาของจิราภรณ์ สรรพวีรวงศ์ (2559 ข) ที่ทำการศึกษาความเครียด การจัดการความเครียดและความต้องการ

ความช่วยเหลือของนักศึกษาพยาบาล พบว่า นักศึกษาพยาบาลมากกว่าร้อยละ 50 มีความเครียดในระดับสูง โดยกิจกรรมจากการเรียนในหลักสูตรเป็นสาเหตุความเครียดมากที่สุด และเสนอแนะให้สถาบันการศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานด้านการพัฒนานักศึกษาควรจัดให้มีระบบการติดตามช่วยเหลือและส่งเสริมอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

สำหรับมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ได้มีระบบและกลไกในการดูแลช่วยเหลือและให้คำปรึกษานิสิต ทั้งจากส่วนกลางและในระดับคณะหรือภาควิชาที่นิสิตสามารถเข้ารับบริการ และสามารถส่งต่อการบริการได้ เช่น คลินิกสุขภาพจิต โรงพยาบาลสุทธาเวช คลินิกสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ ศูนย์ความเป็นเลิศทางจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ งานให้คำปรึกษาและแนะแนว กองกิจการนิสิต รวมทั้งมีระบบอาจารย์ที่ปรึกษาและการดูแลโดยหน่วยงานด้านการพัฒนานิสิตของแต่ละคณะ หากนิสิตที่ประสบปัญหาหรือต้องการความช่วยเหลือสามารถเข้ารับบริการได้ อย่างไรก็ตามก็ยังคงพบว่า นิสิตในมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ยังประสบปัญหาการใช้ชีวิตและการเรียน ยกตัวอย่าง เช่น ปัญหาสุขภาพจิต ภาวะซึมเศร้า ปัญหาการเรียน ปัญหาด้านวิตกกังวลความเครียดและการปรับตัว (อนงค์กานุช ปะนะทังถิรวิทย์ และปาไลดา แสนวา, 2562) โดย จริญญา จิรานุกูล, น้ำทิพย์ คตภูธร และธณัฐดา สิริโสแนแก้ว (2561) ได้ทำการศึกษาความชุกของโรคทางจิตเวช ความแตกต่างระหว่างเพศ และการเปรียบเทียบโรคซึมเศร้าหรือวิตกกังวลกับภาวะการปรับตัวผิดปกติในนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่มารับบริการคลินิกสุขภาพจิต โรงพยาบาลสุทธาเวช คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พบว่า สาเหตุที่นิสิตเข้ารับบริการสูงสุดเป็นปัญหาความเครียดจากการเรียนและการสอบ ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนหรือรุ่นพี่ และการควบคุมอารมณ์หรือความคิด โดยอาการสำคัญที่มารับบริการ ได้แก่ ซึมเศร้าหรือท้อแท้ กังวล หรือคิดมากและนอนไม่หลับหรือนอนมาก โรคซึมเศร้าเป็นโรคจิตเวชที่วินิจฉัยบ่อยที่สุด ซึ่งจะแสดงออกถึงความผิดปกติทางอารมณ์ อาจส่งผลเสียต่อคุณภาพชีวิตและผู้ที่มิภาวะซึมเศร้ารุนแรงหรือเป็นโรคซึมเศร้า หากไม่ได้รับการรักษาจะจบชีวิตด้วยการฆ่าตัวตาย (นันทิรา หงส์ศรีสุวรรณ, 2559) จะเห็นได้ว่า วัยรุ่นที่กำลังศึกษาเล่าเรียนเป็นกลุ่มที่มีการเข้าถึงบริการน้อย และมีพฤติกรรมหรือปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ ที่สัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า เช่น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ การมีเพศสัมพันธ์ การแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง การทำร้ายตนเองหรือทำร้ายคนอื่น (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2560) แนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกี่ยวข้องกับภาวะผิดปกติของจิตของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือของผู้เกี่ยวข้อง ทั้งในระดับบุคคลและครอบครัว ระดับชุมชนและสังคม สื่อต่าง ๆ และระบบการดูแลในสถาบันการศึกษา (กรมสุขภาพจิต, 2561) เพื่อเป็นการป้องกันและแก้ไขปัญหา สร้างภูมิคุ้มกันให้เป็นการป้องกันปัญหา อันจะช่วยให้เติบโตเป็นพลเมืองที่ดีและมีคุณภาพในอนาคต

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็นอีกแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหา ตลอดจนการพัฒนาทักษะต่าง ๆ ของวัยรุ่น โดยใช้แนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยาเพื่อช่วยให้เข้าใจตนเอง ค้นหาเอกลักษณ์ ยอมรับ เชื่อมั่นและนำไปสู่ที่คนใหม่ต่อตนเอง เพิ่มประสิทธิภาพในการหาแนวทางแก้ไขปัญหาและหาแนวทางลดความขัดแย้งในตนเอง เพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งพาตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมที่เป็นอยู่ รับรู้การตัดสินใจของตนเอง และรู้จักเลือกอย่างฉลาด กำหนดแบบแผนและปฏิบัติตามแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง เรียนรู้ทักษะสังคมขณะที่เข้ากลุ่ม ได้รับความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น เรียนรู้วิธีเผชิญหน้า วิธีการโต้แย้งด้วยความจริงใจ เอื้ออาทรและห่วงใย รวมทั้งให้เข้าใจถึงการที่บุคคลอื่นต้องเผชิญปัญหาและหาแนวทางแก้ไขเช่นเดียวกับตนเอง (กาญจนา ไชยพันธ์, 2549) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในวัยรุ่นที่มีความต้องการเป็นสมาชิกของกลุ่มจะมีอิทธิพลและบทบาทที่สำคัญในการกำหนดคุณลักษณะของสมาชิกกลุ่ม เพราะกลุ่มจะกำหนดรูปแบบและมาตรฐานของพฤติกรรมไว้ ซึ่งจะเป็นการจูงใจให้ทำสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นแนวทางที่สังคมทั่วไปยอมรับ ทำให้มีลักษณะที่เป็นตัวของตัวเอง เชื่อมั่นในตนเอง รู้จักพึ่งพาตนเองและรู้สึกถึงการมีอิสรภาพ ดังนั้น การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในวัยรุ่นจึงเป็นการตอบสนองความต้องการของวัยรุ่น และยังเป็นโอกาสให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ผ่านการพูดคุย การอภิปราย การแสดงความคิดเห็นและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น (จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์, 2539 ก) เพื่อก้าวไปสู่ความเจริญงอกงามทางด้านจิตใจ มีพัฒนาการไปทางที่ดี มีบุคลิกภาพเป็นไปตามที่ต้องการ รวมทั้งเพื่อพัฒนาให้เกิดความสมดุลในชีวิตแบบเป็นองค์รวม มีสุขภาพที่สมบูรณ์ด้านร่างกาย จิต สังคม และปัญญา (วิณา เตชะพนาดร, 2548) โดยเฉพาะอย่างยิ่งสุขภาพทางจิต หากบุคคลรับรู้เกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมในทางบวกมากเท่าใด ก็ยิ่งจะมีความมั่นคงทางอารมณ์ ได้รับความรู้สึกและการรู้คิดมากขึ้นด้วย บ่งบอกว่าเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี (Positive Mental Health) ซึ่งเป็นความรู้สึก การรู้คิด และพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความผาสุก สอดคล้องแนวคิดและทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ซึ่งตั้งอยู่บนข้อสันนิษฐานว่ามนุษย์มีแนวโน้มที่จะมุ่งไปสู่ความเป็นองค์รวม (Wholeness) และการเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ (Self-Actualization) เชื่อว่ามนุษย์มีอิสระและเสรีภาพ มีธรรมชาติใฝ่ดี มีความปรารถนาที่จะประจักษ์รู้ในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อชีวิตและการกระทำของตนเอง มีความสามารถที่จะใช้สติปัญญาของตนเองแก้ไขปัญหาและตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ มุ่งเน้นให้เข้าใจตนเอง เข้าใจในสถานการณ์ที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ เพื่อช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ด้วยความสุข (วัชร ทรัพย์มี, 2533 ; ลักขณา สรวิวัฒน์, 2560 ; ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2561 ; ภมรพรรณ อยุธยาตร์, 2562)

จากการศึกษาข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่า นิสิตในมหาวิทยาลัยมหาสารคามในกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงที่จะประสบปัญหาการเรียน การใช้ชีวิต การปรับตัวและ

ภาวะความเครียด และไม่มีความสุข ซึ่งอาจจะส่งผลเสียต่อสุขภาวะทางกายและสุขภาวะทางจิต หรือนำไปสู่การเจ็บป่วยหรือเป็นโรคทางจิตเวชที่รุนแรง และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เป็นแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหานี้ให้นิสิตที่ประสบปัญหาที่มีวิธีการจัดการแก้ไขอย่างถูกต้อง ตลอดจนการพัฒนาทักษะต่าง ๆ จนสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นปกติ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา และพัฒนาการสร้างสุขภาวะทางจิตให้กับนิสิตในมหาวิทยาลัย โดยใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง เพื่อพัฒนาให้นิสิตในมหาวิทยาลัยมีสุขภาวะทางจิต มีภูมิคุ้มกันในการดำเนินชีวิตทั้งในช่วงเวลาปกติและสามารถจัดการแก้ไขปัญหาในช่วงที่ประสบกับวิกฤติของชีวิตและสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นปกติ

คำถามการวิจัย

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง มีผลต่อการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิตหรือไม่ อย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบสุขภาวะทางจิตของนิสิตในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

สมมติฐานการวิจัย

1. ค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตของนิสิตหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (ระยะหลังการทดลอง) สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (ระยะก่อนการทดลอง)
2. ค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตของนิสิตหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ไปแล้ว 1 เดือน (ระยะติดตามผล) สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (ระยะก่อนการทดลอง)

3. ค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตของนิสิตหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (ระยะหลังการทดลอง) และค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตของนิสิตหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ไปแล้ว 1 เดือน (ระยะติดตามผล) ไม่แตกต่างกัน

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัย ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยดังนี้

1. ขอบเขตด้านประชากรและตัวอย่าง

ประชากร ในการศึกษา นี้ เป็นนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ คณะแพทยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ และคณะสัตวแพทยศาสตร์ ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2563

ตัวอย่าง

ขั้นที่ 1 ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) โดยพิจารณาจากนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ สุ่มมาจำนวน 1 คณะ ด้วยวิธีการจับสลากและสุ่มมาจำนวน 1 ชั้นปี ด้วยวิธีการจับสลาก

ขั้นที่ 2 ได้มาจากตัวอย่างที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิตโดยรวม ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทน์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลองใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา ในศึกษานี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

แบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัย

3. ขอบเขตด้านตัวแปร ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม ดังนี้

3.1 ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต

3.2 ตัวแปรตาม คือ สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being)

3.2.1 การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance)

3.2.2 การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in Life)

3.2.3 การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relations with Others)

3.2.4 การมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environment Mastery)

3.2.5 ความเจริญงอกงามส่วนบุคคล (Personal Growth)

3.2.6 การมีอิสระแห่งตน (Autonomy)

4. ขอบเขตด้านระยะเวลา ระยะเวลาของการเก็บข้อมูลในการศึกษา

ช่วงเดือนกรกฎาคม-ตุลาคม 2563

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being) หมายถึง อารมณ์ ความรู้สึก (Affective) และการรู้คิด (Cognitive) ที่รับรู้เกี่ยวกับตนเองหรือสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ ในทางบวก สามารถประเมินได้จากลักษณะทางจิตเป็นบวกในการดำเนินชีวิต (Positive Affection) และประเมินได้จากความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) สุขภาวะทางจิตเป็นภาวะที่แสดงถึง สุขภาพจิตที่ดี (Positive Mental Health) ซึ่งเป็นความรู้สึก การรู้คิดและพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ประกอบด้วย การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in Life) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relations with Others) การมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environment Mastery) ความงอกงามส่วนบุคคล (Personal Growth) และการมีอิสระแห่งตน (Autonomy) มีองค์ประกอบดังนี้

1.1 การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) คือ การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มีสภาวะจิตที่เป็นบวก สามารถยอมรับชีวิตที่เป็นอยู่ มองชีวิตในแง่บวกและเกิดความพึงพอใจในชีวิต ได้แก่

1.1.1 ความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง

1.1.2 การยอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเอง

1.1.3 การเห็นคุณค่าในตนเอง

1.2 การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life) คือ ความสามารถในการรับรู้และตั้งเป้าหมายในชีวิต เห็นว่าชีวิตมีค่า มีความหมาย รวมถึงการมีความพยายามที่จะทำตามเป้าหมายที่ได้วางไว้ ได้แก่

1.2.1 มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต

1.2.2 มีแผนการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน

1.3 การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relations with Others)

เป็นความสามารถในการแบ่งปันความรักและมิตรภาพ และมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ได้แก่

1.3.1 สามารถสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น

1.3.2 การรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลอื่น

1.3.3 สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้

1.4 การมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental Mastery)

เป็นความสามารถในการสร้างสรรค์หรือปรับเปลี่ยนสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวให้สามารถสนองต่อความต้องการของตนเอง ได้แก่

1.4.1 ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม

1.4.2 สามารถจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับตนเอง

1.5 ความเจริญงอกงามส่วนบุคคล (Personal Growth) คือ การที่บุคคลสามารถ

พัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง เปิดรับสิ่งใหม่ ๆ พยายามแสดงออกถึงการมีศักยภาพและความสามารถของตนเอง ได้แก่

1.5.1 มีการพัฒนาตนเองทางด้านจิตใจและพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง

1.5.2 เปิดใจยอมรับที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่

1.5.3 มองโลกในแง่ดี

1.6 การมีอิสระแห่งตน (Autonomy) คือ การมีอิสระในการตัดสินใจและสามารถ

กระทำตามบรรทัดฐานของตนเองโดยไม่จำเป็นต้องโอนเอียงตามกระแสสังคม ได้แก่

1.6.1 มีความสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง

1.6.2 มีความมั่นใจความสามารถและทักษะในการแก้ไขปัญหาในตนเอง

2. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Group Counseling) ตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็น

ศูนย์กลาง หมายถึง กระบวนการในการช่วยเหลือและให้การปรึกษาเป็นกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มที่เป็นผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเอง ทั้งในด้านความคิด ทศนคติ ความรู้สึก ปัญหาที่ประสบอยู่ โดยการอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิด แนวทางในการแก้ปัญหาาร่วมกัน ด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัยและมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน รวมทั้งเพื่อช่วยส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้มแข็ง สามารถที่จะยืนหยัดและแก้ปัญหอย่างมีสติ มีความพร้อมที่จะรักษาสิ่งที่ได้รับการแก้ไข หรือการช่วยเหลือจากกลุ่มให้มีความคงทนและยั่งยืนต่อไป โดยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้จัดเป็นโปรแกรม จำนวน 11 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ได้แก่ การปฐมนิเทศ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการยอมรับตนเอง จำนวน 2 ครั้ง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต จำนวน 1 ครั้ง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น จำนวน 2 ครั้ง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม จำนวน 1 ครั้ง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคล จำนวน 2 ครั้ง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการมีอิสระ

แห่งตน จำนวน 1 ครั้ง และการปัจฉิมนิเทศ โดยในโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม แต่แต่ละครั้งประกอบด้วยขั้นตอน ดังนี้

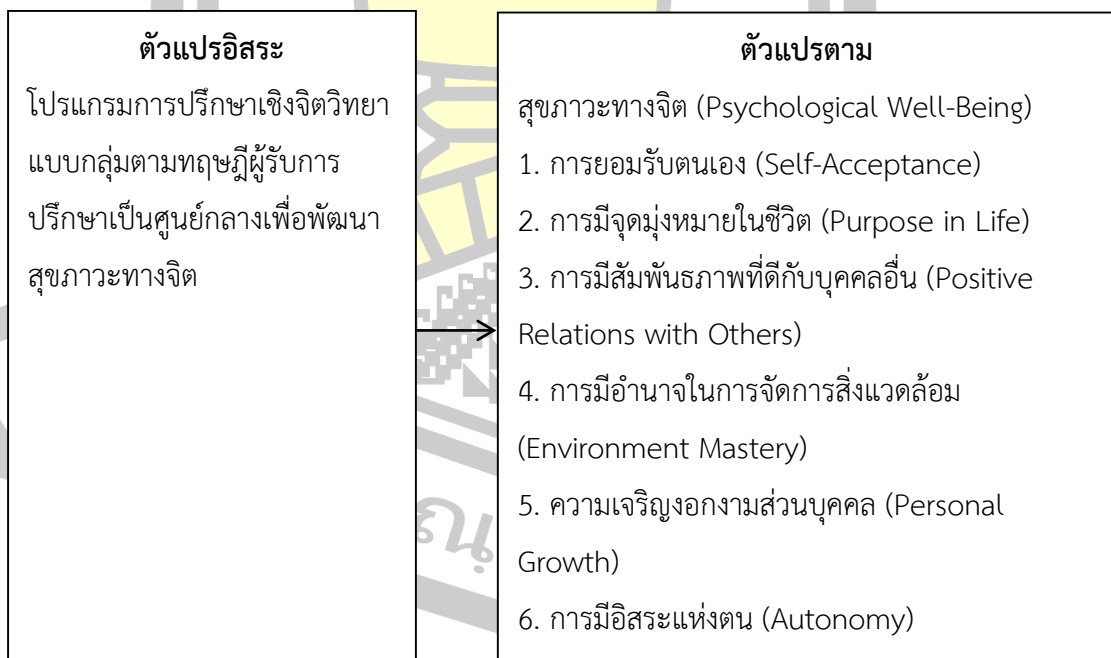
2.1 ขั้นเริ่มต้นการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ซึ่งเป็นขั้นตอนการชี้แจงวัตถุประสงค์ การแนะนำตัว การกำหนดกติกาเบื้องต้น รวมทั้งสร้างความคุ้นเคย ความไว้วางใจ ความเข้าใจและ ยอมรับซึ่งกันและกัน

2.2 ขั้นตอนการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เมื่อผู้เข้ารับการปรึกษาเกิดความคุ้นเคยและมีความไว้วางใจ ก็เริ่มเข้าสู่กระบวนการให้การปรึกษาโดยให้ผู้เข้ารับการปรึกษาได้ พุดถึงปัญหา สาเหตุ ความรู้สึกต่อปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเปิดเผย โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ

2.3 ขั้นยุติการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษาได้เรียนรู้แนวทาง วิธีการให้การแก้ปัญหา เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของตนเอง โดยผู้ให้การปรึกษาสรุปเพิ่มเติม และให้สมาชิกในกลุ่มได้กล่าวความรู้สึก แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และผลของการปรึกษา ความคิดเห็นต่อตนเอง ต่อสมาชิกในกลุ่ม ต่อผู้ให้การปรึกษาและกระบวนการปรึกษากลุ่ม

3. กลุ่มทดลอง หมายถึง กลุ่มนิสิตที่ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับ การปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษา เป็นศูนย์กลางที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัย ผู้วิจัยได้ศึกษา ค้นคว้า รวบรวม เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอในหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

1.1 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being)

1.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Group Counseling)

1.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎี

ผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 งานวิจัยในประเทศ

2.2 งานวิจัยต่างประเทศ

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being)

1. ความหมายของสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being)

นักวิชาการหลายท่านใช้คำว่า “สุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being)”

หรือ “ความผาสุกทางจิตใจ หรือ สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being)” ในความหมาย

เดียวกันหรือใกล้เคียงกัน แต่ในงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอใช้ “สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-

Being)” แทนความหมายดังกล่าว

World Health Organization (2003) อธิบายว่า สุขภาพจิต (Mental Health)

ไม่ได้มีความหมายเพียงแค่การมีอาการผิดปกติทางจิตเท่านั้น แต่ยังรวมถึงมิติด้านบวกของจิตใจ

(Positive Mental Health) โดยข้อบัญญัติขององค์การอนามัยโลก ได้ให้นิยามคำว่า สุขภาพ

หมายถึง ภาวะความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ และสังคมที่ดี และการไม่มีอาการผิดปกติ

หรือโรคต่าง ๆ ซึ่งแนวคิดของสุขภาพจิตรวมไปถึง สุขภาวะทางจิต การรับรู้ประสิทธิภาพของตนเอง

ความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถ การพึงพาอาศัยระหว่างช่วงวัย และการตระหนักถึง

ความสามารถและภาวะทางอารมณ์ของแต่ละบุคคล การตระหนักถึงความสามารถและการจัดการ
ความเครียดเบื้องต้นของแต่ละบุคคล การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและการช่วยเหลือชุมชน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2549) อธิบายว่า สุขภาวะ เป็นภาวะสมดุลของ
ชีวิตแบบเป็นองค์รวม เนื่องมาจากการพัฒนาตนตามหลักภavana 4 ได้แก่ กายภavana ศีลภavana
จิตภavana ปัญญาภavana ทั้งนี้ในความหมายของ จิตภavana หมายถึง การพัฒนาด้านจิตใจให้เจริญ
งอกงามขึ้นด้วยคุณธรรม มีสุขภาพจิตที่ดี มีน้ำใจ เมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีศรัทธา
และความเชื่อด้วยปัญญา เคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู มีจิตใจที่เข้มแข็ง มั่นคง ขยัน
เพียรพยายาม อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีความร่าเริง เบิกบาน สดชื่น อิ่มใจ พองใส และสงบสุข

ราชบัณฑิตยสถาน (2554) ให้ความหมายของคำว่า สุข กับ ผาสุก หมายความว่า
คล้ายกัน คำว่า สุข หมายถึง สบายกายสบายใจ ไม่เดือดร้อน เช่น คนเราย่อมมีสุขบ้างทุกข์บ้าง
ขอให้มีความสุขความเจริญ ส่วนคำว่า ผาสุก หมายถึง สบาย สงบ ร่มเย็น เช่น ฉันปรารถนาให้
บ้านเมืองมีความสุขผาสุกตลอดไป ขณะที่เรานอนหลับอย่างผาสุกอยู่ในบ้าน มีคนจำนวนหนึ่งช่วยรักษา
ความปลอดภัยให้เรา

ภมรพรรณ ยุระยาตร์ (2554) ได้ให้ความหมายของคำว่า ความผาสุกทางจิตใจ
(Psychological Well-Being) หมายถึง อารมณ์ ความรู้สึก (Affective) และการรู้คิด (Cognitive)
ที่มีต่อตนเองหรือเหตุการณ์หรือในสถานการณ์ที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ตามภาวะการรับรู้และการ
ตัดสินใจด้วยตัวเอง ซึ่งความรู้สึก (Affective) ประกอบด้วย อารมณ์ความรู้สึกด้านบวก (Positive
Affective) และอารมณ์ความรู้สึกด้านลบ (Negative Affective) ส่วนความรู้คิดหรือนึกคิด
(Cognition) ประเมินจากความพึงพอใจในการดำเนินชีวิต (Life Satisfaction) ถ้ามีอารมณ์และ
ความรู้สึกด้านบวกมากและมีความพึงพอใจในชีวิตสูงจะแสดงให้เห็นถึงการมีสุขภาวะทางจิตมาก
แต่ถ้ามีอารมณ์และรู้สึกด้านลบและมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำจะแสดงถึงการมีสุขภาวะทางจิต
น้อย

ชาญ รัตนะพิสิฐ (2555) อธิบายว่า สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being)
หมายถึง สภาวะที่บุคคลมีความสมบูรณ์พร้อมและพึงพอใจในชีวิต มีอารมณ์ความรู้สึกทางบวก
อยู่ในระดับสูง มีอารมณ์ความรู้สึกทางลบอยู่ในระดับต่ำ ทำให้เกิดความสมดุลทางจิต
เกิดสัมพันธภาพที่ดี สามารถปรับตัวและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข

อุบล เลี้ยววาริณ (2555) อธิบายว่า สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being)
หมายถึง สภาวะที่บุคคลสามารถดูแลสภาพจิตใจของตนเองให้เป็นปกติได้ เป็นภาวะของจิตใจ
ที่เป็นสุข สงบ มีอารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่
ตลอดเวลา สามารถแก้ไขปัญหาเมื่อเผชิญกับภาวะกดดัน ความเครียด หรือปัญหาที่เกิดขึ้นใน
ชีวิตประจำวันได้ มีสมรรถภาพในการทำงานและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

อิสรากรณ์ ผิวขำ (2555) อธิบายว่า สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being) เป็นสภาวะความรู้สึกและอารมณ์ของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เป็นอยู่ โดยมีทั้งความรู้สึกด้านบวกและความรู้สึกด้านลบ โดยความรู้สึกนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาตามการรับรู้ตามสภาวะความรู้สึกของตน

ลักษณะ สกุลทอง (2560) ได้ให้ความหมายของ ความผาสุกทางจิตใจ (Psychological Well-Being) หมายถึง ความรู้สึก (Affective) และการรู้คิด (Cognitive) ที่บุคคลรับรู้เกี่ยวกับตนเองในทางบวก สามารถประเมินได้จากลักษณะทางจิตที่เป็นบวกในการดำเนินชีวิต สุขภาวะทางจิตจึงเป็นภาวะที่แสดงถึงสุขภาพจิตที่ดี (Positive Mental Health) ซึ่งเป็นความรู้สึก การรู้คิด และพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความผาสุก

พระราชบัญญัติสุขภาพจิต (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2562 (2562) ได้นิยามความหมายของ คำว่า “สุขภาพจิต” หมายความว่า สุขภาวะทางจิตใจ ซึ่งเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลกับ สุขภาวะทางกาย ทางปัญญา และทางสังคม

Lawton (1983) ให้ความหมายของ สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being) ว่าเป็นภาวะที่แสดงออกถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีและการมองสภาวะแวดล้อมในแง่ดี

Diener (1994) ได้เสนอแนวคิดที่ว่า สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being) เป็นความสุขที่เกิดจากองค์ประกอบด้านความรู้สึกและด้านอารมณ์ ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึกและอารมณ์ทั้งในส่วนที่เป็นแง่บวกและความรู้สึกและอารมณ์ในแง่ลบ อันเกิดจากการที่บุคคลตัดสินใจจากประสบการณ์ที่ผ่านมาของตนเองหรือตัดสินใจจากสิ่งที่ได้ประสบพบเจอมา โดยจะมองในลักษณะขององค์รวมไม่ได้มองแยกออกจากกันเป็นส่วนย่อย

Ryff และ Keyes (1995) ได้ให้นิยามความหมายคำว่า สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being) ว่าเป็นคุณลักษณะทางบวกของจิตใจที่มีลักษณะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของบุคคล

จากนิยามของคำว่า “สุขภาวะทางจิต” (Psychological Well-Being) ที่ได้กล่าวมาในข้างต้น ผู้ศึกษาวิจัยสรุปได้ว่า สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being) เป็นสภาวะทางอารมณ์ ความรู้สึก (Affective) และการรู้คิด (Cognitive) ที่บุคคลรับรู้เกี่ยวกับตนเอง หรือสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ในทางบวก สามารถประเมินได้จากคุณลักษณะทางจิตที่เป็นบวกในการดำเนินชีวิต (Positive Affection) และประเมินได้จากความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) เป็นภาวะที่แสดงถึงการมีสุขภาพจิตที่ดี (Positive Mental Health) เป็นความรู้สึก การรู้คิดและพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

2. องค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2549) กล่าวว่า สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being) คือ ภาวะทางจิตด้านบวก (Positive Emotion) เป็นความสุขที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเกิดความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต โดยการพัฒนาองค์ประกอบ 3 ด้าน ดังนี้

1. คุณภาพจิต คือ คุณธรรมหรือความดีงาม เช่น เมตตากรุณา เผื่อแผ่เอื้ออาทร มีศรัทธา เคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู เป็นต้น
2. สมรรถภาพทางจิต คือ มีความเพียรพยายาม ขยัน อดทน กล้าหาญ รับผิดชอบ มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น
3. สุขภาพจิต คือ มีจิตใจร่าเริง เบิกบานแจ่มใส สดชื่น สงบเย็น ผ่อนคลายและเป็นสุข เป็นต้น

ประเวศ วะสี (2551) กล่าวว่า สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being) ประกอบด้วย ความดี ความงาม ความสวย ความมีสติ

ภมรพรรณ ยุระยาตร์ (2554) ได้ศึกษาวิเคราะห์และอธิบายองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจ (Psychological Well-Being) ประกอบด้วย

1. การยอมรับตัวเอง (Self-Acceptance) ได้แก่
 - 1.1 การยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง
 - 1.2 การมีความรู้สึกในเชิงบวกเกี่ยวกับชีวิตของตนเองและความพึงพอใจของตนเอง
2. อิสระแห่งตน (Autonomy) ได้แก่
 - 2.1 ความมั่นใจในความสามารถของตนเองและการริเริ่มทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง
 - 2.2 ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น
3. ความงอกงามส่วนบุคคล (Personal Growth) ได้แก่
 - 3.1 การเปิดรับสถานการณ์ใหม่ ๆ
 - 3.2 การเรียนรู้และการพัฒนาตนเองและการเพิ่มศักยภาพของตนเอง
4. การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in Life) ได้แก่
 - 4.1 การกำหนดเป้าหมายในชีวิต
 - 4.2 การวางแผนชีวิตตามเป้าหมายและการคาดหวังความสำเร็จในชีวิต
5. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ได้แก่
 - 5.1 การยอมรับความจริงและการสนองตอบในทางบวกต่ออุปสรรค
 - 5.2 การเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ จะดีขึ้น

6. การเห็นคุณค่าในตัวเอง (Self-Esteem) ได้แก่

- 6.1 การนับถือคุณค่าของตนเอง
- 6.2 การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

7. การมีจิตวิญญาณ (Spirituality) ได้แก่

- 7.1 การยึดมั่นศรัทธาในศาสนา
- 7.2 การเชื่อเกี่ยวกับความดี
- 7.3 การมีความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยว

8. ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น (Positive Relationship with Others) ได้แก่

- 8.1 การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้และการสื่อสารกับบุคคลอื่น
- 8.2 การรับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น

9. การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม (Social Contribution) ได้แก่

- 9.1 การเป็นสมาชิกขององค์กรและการบริจาคเพื่อการกุศล
- 9.2 การเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะ

ชาญ รัตนะพิสิฐ (2555) ได้อธิบายองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต

(Psychological Well-Being) ตามแนวทางการศึกษาของ Diener ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 3 องค์ประกอบ คือ

1. องค์ประกอบด้านประสบการณ์ทางบวกและทางลบ (Positive and Negative Experience) หมายถึง อารมณ์ความรู้สึกทางบวกหรือทางลบของบุคคล ที่เผชิญอยู่ในสภาวะและช่วงเวลา
2. องค์ประกอบด้านความสุขสมบูรณ์ในชีวิต (Flourishing Life) หมายถึง การที่บุคคลสามารถดำรงชีวิตอย่างมีเป้าหมาย ต้องการสร้างสรรค์คุณประโยชน์ให้เกิดขึ้น พยายามสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี มีความเป็นมิตรไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งระหว่างบุคคล พยายามช่วยเหลือผู้อื่น มีมุมมองและความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นว่าตนเองเป็นที่ยอมรับและมีเกียรติ มีความพึงพอใจในชีวิต มีความสามารถในการสร้างสรรค์หรือปรับเปลี่ยนสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว ให้สามารถสนองต่อความต้องการของตนได้
3. องค์ประกอบด้านการคิดเชิงบวก (Positive Thinking) หมายถึง การที่บุคคลคิด รู้สึกและมองสิ่งแวดล้อมและสภาพสังคมรอบตนเองในเชิงบวกและสร้างสรรค์

ลักษณา สกุลทอง (2560) ได้ศึกษาและวิเคราะห์องค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจ (Psychological Well-Being) ประกอบด้วย

1. การยอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเอง

2. ความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง
3. การพัฒนาตนเองทางด้านจิตใจและพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง
4. เปิดใจยอมรับที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่
5. ความสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง
6. ความมั่นใจในตนเอง
7. มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต
8. มีแผนการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน
9. ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม
10. สามารถจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับตนเอง
11. สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น
12. สามารถสร้างความไว้วางใจกับผู้อื่น

Anderw และ Whitney (1978) อธิบายว่า สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being) ประกอบด้วยความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบและความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) ซึ่งความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบเป็นความรู้สึกด้านอารมณ์ ในขณะที่ความพึงพอใจในชีวิตเป็นมุมมองด้านการใช้ความคิดในด้านการตัดสินใจสถานการณ์ในชีวิตของคุณ

Dopuy (1977) ได้อธิบายองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being) มี 6 องค์ประกอบ คือ

1. ความวิตกกังวล (Anxiety) คือ ความไม่สบายใจ จากการประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ส่งผลให้เกิดความรู้สึกกระวนกระวายใจ เครียด กลัวและวิตกกังวลว่าจะมีอันตรายเกิดขึ้น รวมถึงการแสดงออกทางกายและอารมณ์
2. ภาวะซึมเศร้า (Depressed Mood) คือ ความผิดปกติทางอารมณ์ที่มีอาการซึมเศร้าวรร่วมกับอาการสำคัญอย่างอื่น เช่น ความรู้สึกเบื่อ ไม่สนใจในสิ่งรอบตัว นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ขาดสมาธิ ซึ่งส่วนใหญ่มักจะเกี่ยวข้องกับอาการสูญเสีย
3. สุขภาวะทางบวก (Sense of Positive Well-Being) คือ สิ่งที่ยังบอกถึงความรู้สึกทางบวก เช่น ความพึงพอใจในชีวิตคู่ รู้สึกว่าชีวิตมีความสุขสมบูรณ์ ภูมิใจในความสำเร็จ
4. การควบคุมตนเอง (Self-Control) คือ การควบคุมพฤติกรรม อารมณ์ ความคิด และความรู้สึกของตนเองได้ ทำให้สามารถเผชิญหน้ากับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. ความมีชีวิตชีวา (Vitality) คือ ความรู้สึกมีพลัง สดชื่น เบิกบานใจ มีขวัญกำลังใจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

6. ภาวะสุขภาพทั่วไป (General Health) คือ ความเจ็บปวดหรือความผิดปกติของร่างกายที่เกิดขึ้นแล้วส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้เกิดความทุกข์และมีความวิตกกังวลต่ออาการเจ็บป่วยที่กำลังประสบอยู่ จึงทำให้ไม่มีความสุข

Lowton (1983) อธิบายองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being) ออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. ความรู้สึกทางลบ (Negative Effect) ได้แก่ ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กระวนกระวาย การมองโลกในแง่ร้าย และความบีบคั้นทางจิตใจที่แสดงออกทางโรคประสาท
2. ความสุข (Happiness) เป็นการประมวลความรู้สึกดี ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต
3. ความรู้สึกด้านบวก (Positive Effect) เป็นการแสดงอารมณ์พึงพอใจในขณะนั้น ซึ่งไม่ตัดสินด้วยการรู้สึกนึกคิด ไม่จำเป็นต้องมีเหตุผล
4. ความสอดคล้องระหว่างความต้องการกับความสำเร็จตามเป้าหมาย (Congruence Between Desire and Attained Grow) ผู้ที่มีสุขภาพทางจิตจะมีความสมดุลระหว่างความรู้สึกด้านบวกและความรู้สึกด้านลบ

Deiner (1994) ได้ทำการศึกษา เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being) จากงานวิจัยในอดีต ซึ่งมีพื้นฐานมาจากการศึกษาความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being : SWB) โดยจากการศึกษาได้ให้นิยามคำว่า สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being) มี 3 ลักษณะที่สำคัญ คือ

1. การศึกษาโดยดูจากบริบทภายนอก โดยพิจารณาสุขภาวะทางจิตของบุคคลผ่านทางปัจจัยภายนอกที่มีผู้อื่นรับรู้ เช่น การเป็นที่น่าเคารพนับถือ หรือดูเป็นคนที่มีชื่อตรงบริษัท
2. การศึกษาโดยดูจากบริบทภายใน โดยเป็นการพิจารณาสุขภาวะทางจิตของบุคคลผ่านการรับรู้ตนเอง โดยมีความเกี่ยวข้องกับความสุขพึงพอใจในชีวิต การประเมินความสุขของชีวิตโดยรวม
3. การศึกษาโดยดูจากบริบทของอารมณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบ ผ่านการประเมินประสบการณ์ของบุคคล ซึ่งบุคคลที่มีความสุขและความพึงพอใจในชีวิต ควรจะมีอารมณ์ความรู้สึกทางบวกสูงกว่าอารมณ์ความรู้สึกทางลบ

สุขภาวะทางจิตตามแนวคิดของ Deiner เป็นความสุขที่เกิดจากภายในตัวบุคคล โดยมีความสมดุลระหว่าง 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบของอารมณ์ทางลบและอารมณ์ทางบวก รวมถึงองค์ประกอบทางด้านการรู้คิด ต่อมา Deiner และคณะ (1985) จึงนิยามความหมายของคำว่า สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being) ในรูปแบบของการมีความพึงพอใจในชีวิตของบุคคล ซึ่งเป็นกระบวนการใช้การรู้คิดและปัญญาในการประเมินความพึงพอใจ ภายใต้อาณัติต่าง ๆ ที่บุคคลตั้งมาตรฐานหรือเป้าหมายไว้ กล่าวคือ ความพึงพอใจในชีวิตของบุคคล

ขึ้นอยู่กับการณ์บุคคลตั้งมาตรฐานหรือเป้าหมายว่าควรจะทำชีวิตไปในทิศทางใด และในความเป็นจริงแตกต่างจากที่ตนเองตั้งใจหรือคาดหวังไว้เพียงใด ซึ่งหากมีความแตกต่างมาก บุคคลจะมีความพึงพอใจในชีวิตลดลง องค์ประกอบทางด้านอารมณ์ความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบนั้น เป็นองค์ประกอบที่แยกเป็นอิสระจากกัน โดยการณ์บุคคลมีความรู้สึกทางบวก แสดงว่าบุคคลมีสถานะที่ตื่นตัว (Alert) มีความกระตือรือร้น (Enthusiastic) และหากว่ามีความรู้สึกทางบวกในระดับสูงจะเกิดความรู้สึกเปี่ยมไปด้วยพลัง (Energy) สามารถมีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำ (Concentration) และสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยความสุขใจ (Pleasurable Engagement) ส่วนบุคคลที่มีความรู้สึกทางบวกในระดับต่ำจะเป็นคนที่เศร้าโศก (Sadness) เฉื่อยชา (Lethargy) และหากบุคคลมีความรู้สึกทางลบในระดับสูง จะเป็นคนที่แสดงออกถึงความก้าวร้าว (Aggression) รู้สึกโกรธ (Anger) และเกิดความกลัว (Fear) ต่อมา Diener และ Biswas-Diener (2008) ได้มีการพัฒนาการวัดเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตเพิ่มเติม เนื่องจากเห็นว่าควรมีการวัดมิติอื่น ๆ เพิ่มเติม จึงจะทำให้การวัดสุขภาวะทางจิตมีความครอบคลุมและสมบูรณ์ขึ้น สอดคล้องกับสภาพชีวิตในความเป็นจริง แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องมีความกระชับรัดกุม จึงเห็นว่าในการวัดสุขภาวะทางจิตนั้น ควรที่จะต้องวัดความสุขในชีวิตที่เกิดขึ้นจาก 3 องค์ประกอบ คือ

1. องค์ประกอบด้านประสบการณ์ทางบวกและทางลบ (Positive and Negative Experience) ซึ่งมีพื้นฐานมาจากการวัดอารมณ์ความรู้สึกทางบวกและอารมณ์ความรู้สึกทางลบ
2. องค์ประกอบด้านสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being) ซึ่งได้นำเอาการวัดสุขภาวะทางจิตจากหลาย ๆ แนวทางที่ได้มีการวัดมาพิจารณาใหม่ และได้สรุปเฉพาะคุณลักษณะที่มีความสำคัญ ได้แก่ การมีความหมายในชีวิต (Meaning of Life) คือ การที่บุคคลดำรงชีวิตอย่างมีเป้าหมาย ต้องการสร้างสรรค์ประโยชน์ให้เกิดขึ้น การมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี (Positive Social Relationships) คือ การที่บุคคลพยายามสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี มีความเป็นมิตร ไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งระหว่างบุคคล รวมถึงการช่วยเหลือผู้อื่นด้วย การเห็นคุณค่าแห่งตน (Self-Esteem) หมายถึง การที่บุคคลมีมุมมองและความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า มีความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นว่าตนเองเป็นที่ยอมรับและมีเกียรติ มีความพึงพอใจในชีวิต และมีความสามารถและเชี่ยวชาญ (Competence and Mastery) หมายถึง การมีความสามารถในการสร้างสรรค์หรือปรับเปลี่ยนสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวให้สามารถสนองต่อความต้องการของตนได้
3. องค์ประกอบด้านการคิดเชิงบวก (Positive Thinking) หมายถึง การที่บุคคลมองสิ่งแวดล้อมและสภาพสังคมรอบตนในเชิงบวกและสร้างสรรค์

Ryff และ Keyes (1995) ได้ให้นิยาม สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being) เป็นคุณลักษณะทางบวกของจิตใจที่มีลักษณะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของบุคคล 6 มิติ

1. การยอมรับในตนเอง (Self-Acceptance) คือ การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มีสภาวะจิตที่เป็นบวก สามารถยอมรับชีวิตที่เป็นอยู่ มองชีวิตในแง่บวกและเกิดความพึงพอใจในชีวิต
2. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (Positive Relations with Others) เป็นความสามารถในการแบ่งปันความรักและมิตรภาพ และมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
3. การมีอิสระแห่งตน (Autonomy) คือ การมีอิสระในการตัดสินใจและสามารถกระทำตามบรรทัดฐานของตนเองโดยไม่จำเป็นต้องโอนเอียงตามกระแสสังคม
4. ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์แวดล้อม (Environmental Mastery) เป็นความสามารถในการสร้างสรรค์หรือปรับเปลี่ยนสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวให้สามารถสนองต่อความต้องการของตนได้
5. การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life) คือ ความสามารถในการรับรู้และตั้งเป้าหมายในชีวิต เห็นว่าชีวิตมีค่ามีความหมาย รวมถึงการมีความพยายามที่จะทำตามเป้าหมายที่ได้วางไว้
6. การมีความงอกงามในตนเอง (Personal Growth) คือ การที่บุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง เปิดรับสิ่งใหม่ ๆ พยายามแสดงออกถึงการมีศักยภาพและความสามารถของตนเอง

Seligman (2011) นำเสนอให้การศึกษาจิตวิทยาเชิงบวกเลิกใช้คำว่า “ความสุข” โดยมีสาเหตุจากคำว่า “ความสุข” ถูกใช้มากเกินไปจนทำให้สูญเสียความหมาย เกิดความคลาดเคลื่อนและมีช่องว่าง โดยเปลี่ยนให้มาศึกษาเรื่อง “สุขภาวะ” แทน การศึกษาเรื่องสุขภาวะตามแนวคิดของ Seligman แบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ คือ แบบ Hedonic และแบบ Eudaimonic มีรายละเอียด ดังนี้

1. สุขภาวะในรูปแบบ Hedonic หรือ สุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being : SWB) เป็นสุขภาวะที่ให้ความสำคัญกับอารมณ์ความรู้สึกของบุคคลที่เน้นความรู้สึกทางบวก การมีความสุขมากที่สุด ได้รับความพึงพอใจมากที่สุดและลดการมีความรู้สึกทางลบอย่างความรู้สึกเจ็บปวดให้น้อยที่สุด ความรู้สึกยินดีและความรู้สึกพึงพอใจเป็นสิ่งที่นำไปสู่ความสุข เป็นการประเมินความรู้สึกและความคิดของบุคคลโดยรวมเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบ

2. สุขภาวะในรูปแบบ Eudaimonic หรือสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being : PWB) เป็นสุขภาวะที่ให้ความสำคัญกับการเจริญงอกงามเติบโตทางจิตวิญญาณ ความสุขที่แท้จริงคือการทำสิ่งที่มีคุณค่า การใช้ชีวิตให้เกิดผลในทางที่ดีงาม บุคคลมีความงอกงามในตนเอง มีคุณลักษณะทางจิตด้านบวกในการดำเนินชีวิต ตระหนักรู้ตนเอง การทำหน้าที่อย่างเต็มศักยภาพ และการพัฒนาศักยภาพสูงสุดของบุคคล

สรุป การศึกษาองค์ประกอบสุขภาวะทางจิตมี 2 รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบ Hedonic หรือสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being : SWB) และรูปแบบ Eudaimonic หรือสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being : PWB) ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้รูปแบบ Eudaimonic หรือ สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being : PWB) โดยยึดองค์ประกอบสุขภาวะทางจิตของ Ryff และ Keyes เนื่องจากแนวคิดเรื่อง สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being : PWB) ของ Ryff และ Keyes เป็นการประมวลองค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต โดยนำทฤษฎีทางจิตวิทยาหลายทฤษฎีมาเป็นแนวทางในการกำหนดองค์ประกอบ และเป็นการบูรณาการแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ และสามารถแยกองค์ประกอบที่สามารถชี้ให้เห็นถึงคุณลักษณะขององค์ประกอบที่ชัดเจน และสามารถวัดและประเมินในมิติ 2 ข้อ คือ ข้อที่มีคะแนนสูง จะสามารถอธิบายถึงคุณลักษณะบุคคลที่มีสุขภาวะทางจิตดีและข้อที่มีคะแนนต่ำจะอธิบายถึงคุณลักษณะบุคคลที่มีสุขภาวะทางจิตไม่ดี โดยมีองค์ประกอบ ได้แก่

1. การยอมรับในตนเอง (Self-Acceptance) คือ การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มีสภาวะจิตที่เป็นบวก สามารถยอมรับชีวิตที่เป็นอยู่ มองชีวิตในแง่บวกและเกิดความพึงพอใจในชีวิต
2. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relations with Others) เป็นความสามารถในการแบ่งปันความรักและมิตรภาพ และมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
3. การมีอิสระแห่งตน (Autonomy) คือ การมีอิสระในการตัดสินใจและสามารถกระทำตามบรรทัดฐานของตนเอง โดยไม่จำเป็นต้องโอนเอียงตามกระแสสังคม
4. การมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental Mastery) เป็นความสามารถในการสร้างสรรค์หรือปรับเปลี่ยนสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวให้สามารถสนองต่อความต้องการของตนได้
5. การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life) คือ ความสามารถในการรับรู้และตั้งเป้าหมายในชีวิต เห็นว่าชีวิตมีค่ามีความหมาย รวมถึงการมีความพยายามที่จะทำตามเป้าหมายที่ได้วางไว้

6. ความเจริญงอกงามส่วนบุคคล (Personal Growth) คือ การที่บุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง เปิดรับสิ่งใหม่ ๆ พยายามแสดงออกถึงการมีศักยภาพและความสามารถของตนเอง

3. การวัดสุขภาวะทางจิต

การวัดสุขภาวะทางจิตของบุคคล สามารถวัดได้หลากหลายลักษณะ ขึ้นอยู่กับแนวคิดทฤษฎีและวัตถุประสงค์ของการศึกษาในแต่ละเรื่อง การวัดสุขภาวะทางจิตที่สำคัญมี 2 แนวคิดที่สำคัญ ได้แก่

1. การวัดเชิงภววิสัย (Objective Well-Being) เป็นการวัดสภาวะทางกายภาพ ลักษณะเหตุการณ์พฤติกรรมหรือลักษณะของบุคคล ซึ่งตัดสินใจโดยบุคคลอื่นหรือด้วยตนเองจากข้อมูลที่เป็นจริง โดยเป็นการนำเสนอรายการของสิ่งที่จำเป็นหรือขาดไม่ได้ที่บุคคลควรจะได้รับเพื่อใช้ในการประเมินสุขภาวะ ระบบการจัดสวัสดิการหรือเพื่อประเมินระดับของการพัฒนา เช่น การศึกษา อาชีพ รายได้ ฯลฯ เป็นต้น แต่การวัดเชิงภววิสัยก็ยังมีข้อจำกัดและนักวิพากษ์วิจารณ์ว่า ละเอียดความหลากหลายของความจำเป็นพื้นฐานที่ผันแปรไปตามมิติทางวัฒนธรรมและสังคมที่มีความแตกต่างของกลุ่มคนและปัจเจกบุคคล เครื่องมือที่ใช้วัดสุขภาวะทางด้านภววิสัย (Objective Well-Being) ได้แก่ ดัชนีความผาสุก (Index of well-being IWB หรือ The Quality of Well-Being Scale) (McDowell, 2006) เป็นต้น

2. การวัดเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being) เป็นการวัดสภาวะภายในจิตใจของบุคคลตามลักษณะการรับรู้ของตนเอง นักวิชาการได้พัฒนาตัวชี้วัดเชิงอัตวิสัยนี้ขึ้น เนื่องจากมีข้อโต้แย้งว่าการวัดสุขภาวะจิตทางด้านภววิสัย (Objective Well-Being) สามารถวัดได้ตรงกับความเป็นจริงหรือไม่ เพราะพบว่าถึงแม้ว่าประชาชนจะมีระดับการศึกษาสูงขึ้น รูปแบบการรักษาพยาบาลและเศรษฐกิจและสังคมดีขึ้น แต่ความสุขในชีวิตลดลง โดยเฉพาะกลุ่มประชาชนที่มีฐานะดี (Campbell, 1976) ดังนั้น นักวิชาการจึงพัฒนาเครื่องมือวัดสุขภาวะนี้ขึ้น โดยประเมินจากมิติที่หลากหลายหรือประสบการณ์ในชีวิตของแต่ละบุคคลตามการรับรู้ รวมถึงความพึงพอใจในชีวิตที่ประเมินจากความรู้สึกนึกคิด (Cognitive Judgment) ของแต่ละบุคคล ตลอดจนอารมณ์และความรู้สึก เช่น ความปรารถนา ความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบ เป็นต้น เครื่องมือที่ใช้วัดสุขภาวะทางด้านอัตวิสัย (Subjective Well-Being) สามารถแยกออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

2.1 กลุ่มที่มองสุขภาวะทางจิตในภาพรวมทั้งหมดของชีวิต การวัดสุขภาวะจึงเป็นการประเมินโดยรวมของบุคคล ได้แก่

2.1.1 แบบวัดความผาสุกด้วยตัวเองของ Cantril (Cantril Self-Anchoring Ladder Scale) ซึ่งมองความพึงพอใจในชีวิตเป็นความรู้สึกถึงความแตกต่างระหว่างความปรารถนากับความสำเร็จของบุคคล (Cantril, 1976)

2.1.2 แบบวัดความผาสุกของ Campbell (Campbell, 1976)

ซึ่งกล่าวถึงความผาสุกในชีวิตในลักษณะว่าคุณคือเป็นประสบการณ์การเรียนรู้ การรับรู้ต่อสภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง และเปรียบเทียบกับเหตุการณ์ที่บุคคลต้องการหรือปรารถนาจะให้

2.2 กลุ่มที่มองสุขภาวะทางจิตด้วยส่วนประกอบต่าง ๆ การวัดสุขภาวะเป็นการวัดองค์ประกอบหลาย ๆ ด้าน ได้แก่

2.2.1 แบบวัดความผาสุกทั่วไป The General Well-Being Schedule : GWB สร้างขึ้นโดย Dopuy ในปี 1977 ซึ่งได้พัฒนามาจากแบบสอบถาม US Health and Nutrition Examination Survey (HANES) เพื่อสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ที่เป็นอยู่จริง คือ ความรู้สึกเป็นสุขและความพึงพอใจในชีวิต เป็นความรู้สึกด้านบวกและด้านลบ ซึ่งประกอบด้วย (1) ความวิตกกังวล (Anxiety) (2) ภาวะซึมเศร้า (Depressed Mood) (3) สุขภาวะทางบวก (Sense of Positive Well-Being) (4) การควบคุมตนเอง (Self-Control) (5) ความมีชีวิตชีวา (Vitality) (6) ภาวะสุขภาพทั่วไป (General Health) โดยมีข้อคำถาม 18 ข้อ และได้หาค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีทดสอบซ้ำ (Test-Retest Method) ในนักศึกษาจำนวน 195 คน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .85 และมีค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบทดสอบภายใน (Internal Consistency Method) เท่ากับ .91 และ .95 ในนักศึกษาชายจำนวน 99 คนและนักศึกษาหญิงจำนวน 116 คน ตามลำดับ (Dopuy, 1977)

2.2.2 มาตรฐานวัดสุขภาวะทางจิต (Scale of Psychological Well-Being : PWB ของ Ryff และ Keyes (1995) ที่เสนอแนวคิดที่ว่า สุขภาวะทางจิตสามารถประเมินได้จากลักษณะทางด้านบวกในการดำเนินชีวิต (Positive Psychological Functioning) ของบุคคล โดยได้บูรณาการแนวคิดการบรรลุภาวะสัจจะการแห่งตน (Self-Actualization) ของ Maslow การเป็นบุคคลที่มีชีวิตที่เต็ม (Fully Functioning Person) ของ Rogers การพัฒนาลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลอย่างเป็นระบบ (Formulation of Individuation) ของ Jung การมีวุฒิภาวะ (Maturity) ของ Allport แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาการตลอดชีวิต (Life Span Development Perspective) ที่ให้ความสำคัญกับความท้าทายที่บุคคลและช่วงอายุต้องเผชิญแตกต่างกันออกไป รวมทั้งรูปแบบของขั้นทางจิตสังคม (Psychosocial Stage Model) ของ Erikson งานวิจัยของ Buhler เรื่องพื้นฐานของชีวิต (Basic Life Tendencies) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการบรรลุถึงสิ่งที่ต้องการในชีวิต แนวคิดของ Neugarten ที่อธิบายถึงลักษณะของบุคลิกภาพที่เปลี่ยนไปในวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ และเกณฑ์ในการวัดสุขภาพจิตที่ดีของ Jahoda โดย Ryff เสนอคุณลักษณะทางจิตด้านบวกในการดำเนินชีวิตของบุคคล 6 ด้าน สุขภาวะจิตของ Ryff สร้างและพัฒนากับกลุ่มวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุประกอบด้วยคำถามเชิงบวกและเชิงลบ ครอบคลุม 6 มิติ (Dimensions) ได้แก่ การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life) การมีอิสระแห่งตน

(Autonomy) การมีความงอกงามในตนเอง (Personal Growth) การมีสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relationship with Other) และการมีความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental Mastery) ในแต่ละมิติจะมี 2 ขั้ว คือกลุ่มที่ได้คะแนนสูง (High Score) และกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำ (Low Score) ลักษณะของมาตรวัดเป็นการประเมินค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” จนถึง “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูงในมิติใดแสดงว่าสุขภาวะทางจิตดีในมิตินั้น ๆ สำหรับเกณฑ์กลุ่มคะแนนและคำนิยามของ 6 มิติ มีดังต่อไปนี้

1) การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) ผู้ที่ได้คะแนนสูง จะมีลักษณะมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง เข้าใจและยอมรับในมุมต่าง ๆ ที่หลากหลายของตนเองทั้งในแง่ที่ดีและไม่ดี มีความรู้สึกในแง่บวกต่อชีวิตในอดีตของตนเอง ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำจะมีลักษณะมีความรู้สึกไม่พอใจในตนเอง รู้สึกผิดหวังกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองในอดีต มีสิ่งรบกวนจิตใจ หรือทำให้รู้สึกเจ็บปวด ประารถนาที่จะแตกต่างไปจากสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ในขณะนี้

2) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life) ผู้ที่ได้คะแนนสูง จะมีลักษณะ มีเป้าหมายในชีวิตและมีการกำหนดทิศทางด้วยตนเอง รับรู้ถึงการมีความหมายของชีวิตในอดีตและปัจจุบัน ยึดถือความเชื่อที่จะนำไปสู่การมีจุดหมายในชีวิต มีความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ในการมีชีวิตอยู่ ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำจะมีลักษณะขาดการตระหนักรู้ในจุดหมายของชีวิต ไม่มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ขาดการกำหนดทิศทางหรือเป้าหมาย มองไม่เห็นประโยชน์หรือความหมายของชีวิตที่ผ่านมาในอดีต ไม่มีทัศนคติหรือความเชื่อที่ให้ความหมายหรือคุณค่าแก่ชีวิต

3) การมีอิสระแห่งตน (Autonomy) ผู้ที่ได้คะแนนสูงจะมีลักษณะเป็นอิสระ สามารถประเมินตนเองตามความจริงได้ สามารถทานกระแสสังคมในวิถีของการคิด และการกระทำ พฤติกรรมมาจากการควบคุมภายในของตนเอง ประเมินตนเองตามมาตรฐานของตนเอง ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำจะมีลักษณะกังวลเกี่ยวกับความคาดหวังและการประเมินของผู้อื่น ยอมตามการตัดสินใจของผู้อื่นในการตัดสินใจที่สำคัญ ปฏิบัติตนตามกระแสหรือแรงกดดันของสังคมในวิถีการคิดและการกระทำ

4) การมีความงอกงามในตนเอง (Personal Growth) ผู้ที่ได้คะแนนสูง จะมีลักษณะรับรู้ได้ถึงการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เห็นความงอกงามในตนเอง พร้อมเปิดรับประสบการณ์ใหม่ สามารถตระหนักรู้ได้ถึงศักยภาพที่ตนเองมี เห็นหรือรับรู้ถึงโอกาสในการพัฒนาหรือปรับปรุงตนเองและพฤติกรรมตลอดเวลา และมีการเปลี่ยนแปลงที่สะท้อนให้เห็นถึงการตระหนักรู้และประสิทธิภาพในตนเอง ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำจะมีลักษณะมีความรู้สึกว่าชีวิตเฉยชาหรือหยุดนิ่งอยู่กับที่ ขาดการปรับปรุงหรือการพัฒนาตนเองในทุกขณะ รู้สึกเบื่อหน่ายและขาดความสนใจหรือกระตือรือร้นในชีวิต รู้สึกว่าตนไม่สามารถที่จะพัฒนาได้

5. การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relationship with Others) ผู้ที่ได้คะแนนสูงจะมีลักษณะมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นที่เป็นไปอย่างอบอุ่น น่าพึงพอใจและไว้วางใจได้ คำนึงถึงสวัสดิภาพของผู้อื่น มีความสามารถในการเข้าใจอย่างรู้สึกร่วม (Empathy) มีความรักและความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด เข้าใจถึงลักษณะการให้และการรับในสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำจะมีลักษณะมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและเชื่อถือผู้อื่นน้อย มีความยากลำบากที่จะทำให้เกิดความอบอุ่นที่จะเปิดเผยและใส่ใจผู้อื่น และมักจะรู้สึกว่าการตนเองถูกทอดทิ้งและท้อแท้สิ้นหวัง ในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ไม่ต้องการที่จะประนีประนอมหรืออดทนเพื่อจะคงสัมพันธ์ภาพไว้

6. ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental Mastery) ผู้ที่ได้คะแนนสูงจะมีลักษณะมีภาวะความเป็นผู้นำและมีความสามารถในการจัดการสิ่งที่อยู่รอบตัว สามารถควบคุมหรือดูแลกิจกรรมที่ยุ่งยากต่าง ๆ ให้ผ่านพ้นไปอย่างสะดวกเรียบร้อยได้ สามารถใช้โอกาสที่มีอยู่ตามสภาวะแวดล้อมอย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำจะมีลักษณะประสกับภาวะยากลำบากในการจัดการภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน รู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถที่จะปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงบริบทแวดล้อม และมองไม่เห็นโอกาสใด ๆ ที่มี

2.3 กลุ่มที่วัดสุขภาวะทางจิตโดยการประเมินทางด้านสุขภาพจิต

2.3.1 แบบวัดการคัดกรองสุขภาพจิตของผู้ใหญ่ในชุมชน (The Health Option Survey : HOS) สร้างขึ้นในปี ค.ศ.1951 โดย Macmillan เพื่อระบุถึงโรคประสาทและความผิดปกติชนิดต่าง ๆ ประกอบด้วยข้อความ 20 ข้อ ยกตัวอย่าง เช่น คุณมีอาการไม่อยากอาหารหรือไม่ โดยผู้ตอบจะตอบว่า “บ่อยครั้ง” “บางครั้ง” หรือ “ไม่เคยเลย” (McDowell, 2006)

2.3.2 แบบวัด The Twenty-two Items Screening Score of Psychiatric Symptom สร้างขึ้นในปี ค.ศ. 1962 โดย Langer เป็นการวัดสุขภาวะจิตแต่ไม่สามารถได้ละเอียดนัก เพราะไม่สามารถแยกแยะความผิดปกติตามชนิดของอาการเจ็บป่วยทางจิตได้ มีข้อความจำนวนทั้งหมด 22 ข้อ เช่น ฉันรู้สึกอ่อนเพลียตลอดเวลา ผู้ตอบจะตอบว่า “ใช่” “ไม่ใช่” “ไม่รู้” หรือ “ไม่ตอบ” (Langer, 1962)

2.3.3 แบบวัด The Affect Balance Scale สร้างขึ้นในปี ค.ศ. 1965 โดย Bradburn เป็นการวัดที่บ่งชี้ถึงปฏิกิริยาทางด้านจิตใจทั้งในด้านบวกและด้านลบ ในกลุ่มประชากรทั่วไป สามารถบ่งชี้ถึงความสุขทั่วไปในชีวิตและความผาสุกทางจิตใจ มีข้อความ 10 ข้อ เช่น “2 สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณรู้สึกโดดเดี่ยวหรือห่างจากคนอื่น” ผู้ตอบจะตอบว่า “บ่อยครั้ง” “บางครั้ง” หรือ “ไม่เคย” ค่าความเชื่อมั่นแบบทดสอบซ้ำ (Test-Retest Method) จากการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง 174 คน ในคำถาม 9 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 90 (Bradburn and Caplovitz, 1965)

2.3.4 แบบวัด (The Rand Mental Health Inventory : MHI)

สร้างขึ้นในปี ค.ศ. 1979 โดยบริษัท Rand และ Ware เป็นการวัดสภาวะกตตันทางด้านจิตใจและความผาสุกในชีวิต ซึ่งใช้ในการสำรวจกลุ่มประชากรทั่วไป โดยให้ความสำคัญกับมิติทางด้านอารมณ์ แบบสำรวจสุขภาพจิต (Mental Health Inventory) ในระยะแรกสร้างขึ้นเพื่อประเมินสุขภาพจิตในการทดสอบการประกันสุขภาพของบริษัท Rand โดยเน้นด้านอารมณ์ อาการวิตกกังวล และอาการของการสูญเสียการควบคุมอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม แบบวัด The Rand Mental Health Inventory (MHI) ใช้ข้อคำถามของ General Well-Being Schedule ของ Dopuy ซึ่งครอบคลุมสภาวะทั่วไป และข้อคำถามอีก 20 ข้อ ครอบคลุมความวิตกกังวล ความซึมเศร้า อารมณ์ทางบวก และการสูญเสียการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม นอกจากนี้อีก 3 ข้อ ครอบคลุมปมทางอารมณ์ (Emotional Ties) รวมเป็น 38 ข้อ โดยผ่านการทดสอบความเชื่อมั่นด้วยวิธีการทดสอบซ้ำ (Test-Retest Method) ในกลุ่มตัวอย่าง 3,525 คน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .64 และมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบภายใน (Internal Consistency Method) เท่ากับ .96 (McDowell, 2006)

2.3.5 แบบวัด General Health Questionnaire : GHQ สร้างขึ้นในปี

ค.ศ. 1972 โดย Goldberg เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการคัดกรองและวินิจฉัยอาการผิดปกติทางจิตใจในระยะเริ่มต้น ซึ่งมีหลายเวอร์ชัน เช่น GHQ-60, GHQ-30, GHQ-28, GHQ-20 และ GHQ-12 โดย GHQ-28 ประกอบด้วย 4 Scale ได้แก่ อาการทางกายที่มีผลมาจากจิตใจ ความวิตกกังวลและอาการนอนไม่หลับ การทำหน้าที่ที่ผิดปกติทางสังคมและความซึมเศร้ารุนแรง หากค่าสัมประสิทธิ์หาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีการทดสอบซ้ำ (Test-Retest Method) ในกลุ่มตัวอย่าง 20 คน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .90 (Goldberg, 1972)

สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดสภาวะทางจิตเพื่อให้เหมาะสมกับแนวคิดและทฤษฎีด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง โดยอาศัยแนวคิดการวัดสภาวะทางจิตของ Ryff และ Keyes เนื่องจาก Ryff และ Keyes เป็นผู้บุกเบิกแนวคิดการวัดสภาวะทางจิตโดยได้ประมวลองค์ความรู้เกี่ยวกับสภาวะทางจิต โดยนำทฤษฎีทางจิตวิทยาหลายทฤษฎีมาเป็นแนวทางการศึกษานำมาสู่การกำหนดกรอบในการประเมินสภาวะทางจิตและเป็นรากฐานของการพัฒนาแนวคิดและทฤษฎีสภาวะทางจิตหลาย ๆ ทฤษฎี (Abu Bakar, 2020) ทั้งนี้ Shryock และ Meeks (2018) ได้ทำการศึกษาความสอดคล้องภายในและความถูกต้องแบบวัดสภาวะทางจิตของ Ryff และ Keyes ในเวอร์ชันต่าง ๆ พบว่าไม่มีข้อบ่งชี้ที่ระบุว่าเวอร์ชันไหนเหมาะสมกับกลุ่มประชากรอายุเท่าไรและผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าแบบวัดสภาวะทางจิตของ Ryff และ Keyes มีความน่าเชื่อถือและสามารถใช้ได้ในทุกกลุ่มอายุ แต่อาจจะต้องมีการปรับปรุงให้เหมาะสม ซึ่ง Ryff และ Keyes ได้อธิบายรายละเอียดการพัฒนา

สุขภาพทางจิตตลอดช่วงอายุของผู้คนใน 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life) การมีอิสระแห่งตน (Autonomy) ความเจริญงอกงามส่วนบุคคล (Personal Growth) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relationship with Others) และการมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental Mastery) ซึ่งผู้วิจัยกำหนดลักษณะของแบบวัดเป็นแบบประเมินค่า 5 ระดับ ได้แก่ “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” โดยให้ผู้ตอบประเมินว่าตนเองมีความรู้สึกหรือความคิดเห็นตามที่ระบุในแต่ละข้อ ระดับใด

แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Group Counseling)

นักการศึกษาและนักวิชาการ ให้ความหมายของคำว่า Group Counseling หมายถึง “การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม” หรือ “การให้คำปรึกษากลุ่ม” หรือ “การให้บริการปรึกษาแบบกลุ่ม” หรือ “การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม” หรือ “การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม” หรือ “การให้การปรึกษากลุ่ม” โดยในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้ศึกษาวิจัยได้ให้ความหมาย “Group Counseling” หมายถึง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

1. ความหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Group Counseling)

จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์ (2539 ก) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) ว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อเป็นการช่วยเหลือผู้มารับบริการขอคำปรึกษา ซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คน ขึ้นไป มาเข้าร่วมกลุ่มกันโดยมีผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะและบุคลิกภาพที่เหมาะสมในการเป็นผู้นำกลุ่ม ทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้บรรยากาศในกลุ่มมีความอบอุ่นเป็นกันเอง รู้สึกปลอดภัย จนทำให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน นำไปสู่การเปิดเผยตนเอง เพื่อช่วยให้สมาชิกได้สำรวจและเผชิญหน้ากับปัญหา หรือสิ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ด้วยการทำความเข้าใจและค้นหาวิถีทางในการแก้ปัญหา นอกจากนี้กลุ่มยังช่วยเสริมสร้างให้สมาชิกมีการพัฒนาความสามารถของตนเอง มีแนวทางการปฏิบัติที่เป็นที่ยอมรับของสังคมและรู้จักปรับตัวเพื่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าของตัวเอง

กรมสุขภาพจิต (2547) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เป็นกระบวนการที่ผู้ให้บริการปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือผู้ใช้บริการ ความสัมพันธ์ภายในกลุ่มจะก่อให้เกิดบรรยากาศแห่งความอบอุ่น ยอมรับ ไว้วางใจและเข้าใจซึ่งกันและกัน จะช่วยให้ผู้ใช้บริการได้พูดถึงตนเองและสิ่งที่ทำให้เขากังวลใจ ผู้ใช้บริการคนอื่น ๆ จะมีบทบาทช่วยเหลือให้กำลังใจและสนับสนุนในการจัดการปัญหาเหล่านั้น ผู้ให้การปรึกษาซึ่งเป็นผู้นำกลุ่มจะมีบทบาทเอื้ออำนวยให้กระบวนการดำเนินไปอย่างราบรื่น การให้บริการปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการทางจิตวิทยาที่เอื้ออำนวยให้ผู้ใช้บริการได้พัฒนาตนเอง ได้พัฒนาความสามารถ การยอมรับเหตุการณ์ที่คุกคามจิตใจ ช่วยลดความวิตกกังวล หงุดหงิด ความโกรธ ความซึมเศร้า

หมองหม่น ผู้ใช้บริการสามารถที่จะร่วมแสดงปัญหา หาแนวทางแก้ไขและมีจุดสนใจร่วมกัน โดยมีพื้นฐานของความสัมพันธ์ภายในกลุ่มเป็นไปเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วยความอบอุ่น ความเข้าใจ ความรู้สึกยอมรับ เกิดความไว้วางใจและเข้าใจซึ่งกันและกัน ผู้ใช้บริการจะสามารถบอกเล่าความวิตกกังวลที่มีอยู่ในใจให้กลุ่มรับทราบ ผู้ใช้บริการคนอื่น ๆ จะสะท้อนความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ เพื่อให้ผู้ใช้บริการได้มีโอกาสสำรวจตนเอง เข้าใจตนเองและยอมรับฟังความคิดเห็น ความรู้สึกเจตคติของผู้อื่นที่มีทั้งเหมือนและแตกต่างจากตน โดยให้ค้นหาปัญหาของตน ช่วยกันหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา นั้น ๆ ด้วยการใช้พลังกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธ์ (2549) ได้ให้ความหมายของ การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่ม (Group Counseling) ว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันหรือความต้องการที่เหมือนกัน โดยให้บริการปรึกษาตั้งแต่ 4-8 คน ซึ่งมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล่าวเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นจริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจและความเข้าใจซึ่งกันและกัน

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2556) สรุปว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) เป็นรูปแบบหนึ่งของการปรึกษา เป็นกระบวนการที่ผู้มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองหรือต้องการจะแก้ไขปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้การปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการระบายความรู้สึกขัดแย้งในใจ ได้สำรวจตนเองและฝึกการยอมรับตนเอง กล่าวเผชิญปัญหาและได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง กับทั้งยังได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่นและได้ตระหนักว่าผู้อื่นมีความรู้สึกขัดแย้งหรือมีความคิดเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหา

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) สรุปว่า การให้การปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) เป็นกระบวนการเพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งผู้ให้การปรึกษาเป็นบุคคลจะต้องได้รับการฝึกฝนทางวิชาชีพ เพื่อสามารถดำเนินการกลุ่มกับผู้รับการปรึกษากลุ่มที่มีความหลากหลายได้ ซึ่งการให้การปรึกษากลุ่มนี้สามารถช่วยเหลือบุคคลเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น และสามารถค้นพบ ทำความเข้าใจและส่งเสริมแนวทางในการแก้ไขปัญหา นั้นได้

ลักขณา สริวัฒน์ (2560) ให้ความหมายของ การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) ว่า เป็นการดำเนินการตามขั้นตอนหรือกระบวนการในการให้การช่วยเหลือแก่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ที่มีปัญหาในเรื่องที่คล้ายคลึงกันหรือมีความต้องการที่จะพัฒนาตนเองในเรื่องเดียวกัน โดยใช้ความสัมพันธ์และอิทธิพลของกลุ่มในการช่วยเหลือสมาชิกในด้านกำลังใจ

ความเห็นอกเห็นใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และข้อเสนอแนะเพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา และได้แนวทางในการแก้ไขปัญหา หรือสามารถพัฒนาตนเองจากการพูดคุยและพิจารณาร่วมกัน ในกลุ่มสำหรับสมาชิกในกลุ่มควรรออยู่ระหว่าง 8-12 คน ซึ่งจะทำให้การปรึกษากลุ่มมีประสิทธิภาพ เพราะสมาชิกมีโอกาสสร้างปฏิสัมพันธ์กันได้อย่างทั่วถึงและมีส่วนร่วมในการรับและให้ความช่วยเหลือในกลุ่มได้อย่างเต็มที่

ภมรพรรณ ยุระยาตร์ (2562) ให้ความหมาย การให้การปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ว่า เป็นกระบวนการกลุ่มที่สมาชิกในกลุ่มได้มาพบปะกันด้วยบรรยากาศของความอบอุ่น การยอมรับ การไว้วางใจซึ่งกันและกัน โดยมีผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสสำรวจตัวเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น ให้กล้าเผชิญความจริง สามารถยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเอง ด้วยการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ และการฝึกปฏิบัติตามเป้าหมายของการให้การปรึกษากลุ่มและจุดประสงค์เฉพาะด้านเกี่ยวกับทักษะต่าง ๆ

จากนิยามของนักวิชาการข้างต้น สรุปได้ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Group Counseling) หมายถึง กระบวนการกลุ่มที่จัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาล้ายคลึงกัน หรือมีความต้องการตรงกันที่จะพัฒนาและปรับปรุงตนเองหรือต้องการจะแก้ไขปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน โดยใช้ความสัมพันธ์และอิทธิพลของกลุ่มในการช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งมีผู้ให้การปรึกษาทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มที่เอื้ออำนวยและสร้างบรรยากาศในกลุ่มด้วยความอบอุ่น เป็นกันเอง ปลอดภัย จนทำให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง ช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสสำรวจตัวเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น ให้กล้าเผชิญความจริง เกิดความไว้วางใจและความเข้าใจซึ่งกันและกัน เกิดการยอมรับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นผู้อื่น เกิดการพัฒนาตนเอง เข้าใจปัญหา และได้แนวทางในการแก้ไขปัญหา

2. วัตถุประสงค์และจุดมุ่งหมายการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฏ์ (2539 ก) กล่าวว่า วัตถุประสงค์การให้การปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) คือ การจัดการให้ผู้มารับบริการที่มีความยุ่งยาก อ่อนแอ คับข้องใจ ประสบกับปัญหาต่าง ๆ ที่มีความไม่สบายใจ ให้มีความพยายามที่จะแก้หรือกำจัดอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อก้าวไปสู่ความเจริญงอกงามทางด้านจิตใจ มีพัฒนาการไปทางที่ดีและมีบุคลิกภาพเป็นไปตามที่ต้องการ ลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ในการให้การปรึกษากลุ่ม คือ กระบวนการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

กาญจนา ไชยพันธ์ (2549) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ไว้ว่า

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนพัฒนาแนวทางแก้ปัญหาของตนเอง พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ เข้าใจถึงการที่ผู้อื่นต้องเผชิญปัญหาและหาแนวทางแก้ไขเช่นเดียวกันกับตนเอง

2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการและความรู้สึกของบุคคลอื่นยอมรับทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น รู้จักพัฒนาความสัมพันธ์ สัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เกิดความรักใคร่ปรองดองกันในกลุ่ม

3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเอง มั่นใจ และกล้าแสดงออก อีกทั้งยอมรับการพัฒนาตนเอง รู้ว่าตนเองมีค่า

4. เพื่อให้สมาชิกรู้จักวิธีการพัฒนาตนเองตามขั้นพัฒนาการของตนเองเป็นไปอย่างเหมาะสม

5. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มดูวิธีการตัดสินใจและวิธีการแก้ปัญหาที่บางครั้งไม่ได้มีวิธีเดียว

6. เพื่อให้สมาชิกรู้จักพัฒนาปรับปรุงตนเอง รับรู้ แก้ไขข้อขัดข้องใจของตนเอง

7. เพื่อให้สมาชิกไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น
Trotzer (1999) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายในการให้การปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพ ที่จะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้ค้นพบความต้องการด้านจิตใจและการพัฒนาการของตนเอง

2. เพื่อให้สมาชิกค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง

3. เพื่อให้สมาชิกเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง

4. เพื่อช่วยให้สมาชิกพัฒนาทักษะทางสังคมและสามารถแก้ไขปัญหา

ที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพทางสังคม

5. เพื่อช่วยให้สมาชิกเพิ่มการยอมรับการเข้าใจตนเองและผู้อื่น

6. เพื่อช่วยให้สมาชิกร่วมกันจัดการกับปัญหาที่มีลักษณะอย่างเดียวกัน และปัญหาที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะในกลุ่ม

7. เพื่อช่วยให้สมาชิกมีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและการรับผิดชอบต่อตนเองที่จะเป็นทิศทางในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

8. เพื่อช่วยให้สมาชิกร่วมกันจัดการกับปัญหาและจัดการกับสิ่งที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการตัดสินใจในเรื่องการศึกษาและอาชีพ

9. เพื่อช่วยให้สมาชิกตรวจสอบความรู้สึก ทัศนคติ ค่านิยม ความคิดเกี่ยวกับตนเองและประสบการณ์ของตนเองและโลกภายนอก

10. เพื่อช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่และมีพฤติกรรมที่ปรับตัวที่พึงประสงค์

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) มีความมุ่งหมายเพื่อการป้องกัน การพัฒนาและการบำบัด โดยทั่วไปจะมีเป้าหมายที่ชัดเจนในด้านการปรึกษา การให้ความรู้ด้านอาชีพ ด้านสังคมและด้านส่วนตัว การปรึกษากลุ่มมักเป็นเรื่องเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เน้นความคิด ความรู้สึกและการกระทำ การปรึกษากลุ่มส่วนมากเน้นไปที่ปัญหาบางประการของสมาชิก ซึ่งเป็นปัญหาทั่วไปเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต ไม่ใช่ปัญหาเกี่ยวกับบุคลิกภาพที่ต้องปรับแก้ไขหรือบำบัดในระยะยาว การให้การปรึกษากลุ่มมักจะเป็นการพัฒนาบุคคล การเสริมสร้างและค้นหาพลังที่มีอยู่ในตัวบุคคล สมาชิกในกลุ่มอาจมีสถานการณ์วิกฤตในชีวิตหรือมีความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น บางคนอาจจะอยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างของตนเอง กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้รับรู้ เข้าใจและได้รับการสนับสนุนให้กำลังใจ ทำให้เกิดความไว้วางใจซึ่งจะทำให้สมาชิกการเปิดเผยตนเองและค้นหาข้อขัดข้องต่าง ๆ ด้วยตนเอง สมาชิกกลุ่มจะได้รับการช่วยเหลือให้พัฒนาทักษะที่ตนมีอยู่มาจัดการกับปัญหาได้ และสามารถนำไปใช้ในการเผชิญปัญหาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันต่อไป

วัชร ทรัพย์มี (2556) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายการให้การปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ไว้ดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้สมาชิกเปิดเผยไม่เก็บกดและไม่เสแสร้ง
2. ส่งเสริมให้สมาชิกมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น
3. ช่วยให้สมาชิกรู้จักตนเองเกิดการยอมรับตนเองเพิ่มขึ้นและไม่ได้มุ่งหวังว่าตนเองจะต้องดีเลิศไปทุกด้าน
4. ช่วยให้สมาชิกรู้จักผู้อื่นเพิ่มขึ้น
5. ช่วยให้สมาชิกมีสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น
6. ช่วยให้สมาชิกเข้าสู่โลกของความจริงเพิ่มขึ้น ลดการใช้กลไกป้องกันตนเอง
7. พัฒนาทักษะการสื่อความหมายของสมาชิก เช่น ตั้งคำถามได้ตรงเป้าหมาย นุ่มนวล
8. ช่วยให้สมาชิกไม่ด่วนตัดสินใจก่อนพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบ
9. ช่วยให้สมาชิกได้รับรู้ว่าตนไม่ได้มีปัญหาเพียงลำพังผู้เดียว ตระหนักว่าผู้อื่นก็เผชิญปัญหาและหาแนวทางแก้ไขปัญหาเหมือนกัน
10. ช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสพิจารณาค่านิยมของตนเองว่าเหมาะสมหรือไม่
11. ส่งเสริมให้สมาชิกสามารถตัดสินใจได้ด้วยคามั่นคงทางจิตใจ และมีอัตราเสี่ยงอยู่บ้างก็ตาม
12. ช่วยให้สมาชิกตระหนักกว่าวิธีการแก้ไขปัญหาไม่ได้มีวิธีเดียว

13. ช่วยให้สมาชิกรู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและมีความจริงใจในการช่วยเหลือกลุ่ม

14. ช่วยให้สมาชิกมีโอกาสสำรวจศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์ของตนที่แฝงอยู่

15. ฝึกให้สมาชิกไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

16. ช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสรับและให้ความช่วยเหลือผู้อื่น เกิดความภูมิใจว่าได้แสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

สรุปได้ว่า วัตถุประสงค์และจุดมุ่งหมายการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม คือ เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนพัฒนาแนวทางแก้ปัญหาของตนเอง พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหา สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา ข้อจำกัด หรืออุปสรรคที่ตนเองกำลังประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่ก้าวไปสู่ความเจริญงอกงามทางด้านจิตใจ และมีพัฒนาการไปทางที่ดีและมีบุคลิกภาพเป็นไปตามที่ต้องการ รวมทั้งเข้าใจถึงความต้องการและความรู้สึกของบุคคลอื่น การที่ผู้อื่นต้องเผชิญปัญหาและหาแนวทางแก้ไขเช่นเดียวกันกับตนเอง เกิดการยอมรับทัศนคติของบุคคลอื่น รู้จักพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เกิดการรักใคร่ปรองดองกันในกลุ่ม โดยลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ในการให้การปรึกษากลุ่มคือกระบวนการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

3. หลักการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

กรมสุขภาพจิต (2547) อธิบายว่า การให้บริการปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ไม่ใช่ลักษณะการสอนแต่เป็นการช่วยให้ผู้รับบริการได้สำรวจค้นหาและเผชิญกับปัญหาที่รบกวนจิตใจของเขาโดยตรง โดยมีผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้การปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น เปิดโอกาสให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึกระหว่างกัน และกัน และคอยสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้อยู่อย่างต่อเนื่อง การให้การปรึกษากลุ่มเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับบริการในบรรยากาศที่ผู้รับบริการรู้สึกถึงความปลอดภัยที่จะพูดถึงสิ่งที่ปัญหาหรือความไม่สบายใจ ซึ่งทำให้ผู้รับบริการได้มีโอกาสสำรวจตนเองและได้รับข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่มเพื่อนผู้รับบริการ เพื่อคลายความเครียด แลกเปลี่ยน สับสน อ่างว่างไปสู่ความรู้สึกที่มีคุณค่า

กาญจนา ไชยพันธ์ (2549) ได้อธิบายหลักการพื้นฐานและปรัชญาของการให้การปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. หลักการพื้นฐานของการให้การปรึกษากลุ่ม

1.1 บุคคลย่อมมีสิทธิ์ในความรู้สึกของตนเองที่ตนรู้สึก ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาควรสนับสนุนให้ผู้รับบริการปรึกษาได้แสดงความรู้สึกของเขาออกมาและให้สมาชิกในกลุ่มเคารพต่อความรู้สึกและอารมณ์ของผู้อื่น

- 1.2 บุคคลในกลุ่มควรพิจารณาว่าจะพัฒนาอะไรเกี่ยวกับตนเอง
- 1.3 บุคคลต้องมุ่งที่จะแก้ไขปัญหาของตนเอง
- 1.4 ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์เป็นสิ่งสำคัญมากกว่า
ตัวสถานการณ์
- 1.5 การเปิดประเด็นปัญหาของสมาชิกในกลุ่มเป็นการช่วยให้การศึกษามีประสิทธิภาพ โดยไม่มีการปกป้องตนเองหรือป้องกันตนเอง
- 1.6 บุคคลสามารถเข้าใจตนเองได้ดี ยอมรับ รับผิดชอบต่อตนเองได้ และควบคุมตนเองได้
- 1.7 บุคคลควรจะรับผิดชอบพฤติกรรมของตนเองภายใต้บรรยากาศของสิ่งแวดล้อมที่บ้านและโรงเรียนที่ไม่มีการขู่เข็ญหรือลงโทษ ซึ่งจะทำให้ไม่เข้าถึงผู้อื่น
- 1.8 ในกลุ่มต้องการให้มีการลงมือให้สมาชิกได้กระทำ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการกระทำต้องได้รับการยอมรับความเข้าใจ
- 1.9 ในการเผชิญปัญหา การแก้ปัญหา มีวิธีการเลือกหลากหลายวิธี เพื่อให้การปรึกษาควรช่วยให้สมาชิกเห็นทางเลือก
- 1.10 สมาชิกในกลุ่มควรมีความมั่นใจสัญญาให้กับตนเองในการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ภายใต้การเสริมแรง
- 1.11 สิ่งที่ได้รับในกลุ่ม รูปแบบของประสบการณ์จะช่วยให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
- 1.12 บุคคลถ้ารู้จักตนเองได้ดี จะลดการป้องกันตนเองจะยอมรับตนเอง และยอมรับการที่คนอื่นวิพากษ์วิจารณ์ตน
2. ประชญาของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม
- 2.1 การเปิดเผยตนเองเป็นการที่สมาชิกมีความจริงใจที่จะแสดงให้แต่ละคนในกลุ่มได้เกิดสายใยขึ้น ทำให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างสมาชิกด้วยกัน การเปิดเผยตนเองของสมาชิกกลุ่มจะคำนึงถึงพฤติกรรมความรู้สึกและความคิดในอดีตที่สัมพันธ์กับปัจจุบัน โดยเน้นให้เห็นความเป็นปัจจุบัน
- 2.2 ความซื่อสัตย์และความจริงใจ โดยสมาชิกต้องเน้นความซื่อสัตย์และความจริงใจต่อการกระทำของตนเอง ความคิดและความรู้สึกและการกระทำมีผลต่อพฤติกรรมของเขา
- 2.3 ความรับผิดชอบ สมาชิกทุกคนต้องรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเองและของกลุ่ม

2.4 การเลือกสมาชิก ควรคำนึงถึงลักษณะการเลือกเพื่อส่วนตัว และให้มีการพัฒนาขึ้นไปเรื่อย ๆ

2.5 การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้ข้อมูลย้อนกลับของสมาชิก และการประเมินพฤติกรรมของตนเองจะช่วยให้เกิดความเข้าใจในพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น

2.6 การตัดสินใจ การตัดสินใจของสมาชิกแต่ละคนจะก่อให้เกิด การตัดสินใจของกลุ่ม เพราะอาศัยความร่วมมือของสมาชิก ๆ

พระครูภาวนาวีรานุสิฐ (วีรวงศ์ปญญาวุฑฒ) และคณะ (2560) กล่าวว่า หลักพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น สมาชิกกลุ่มทุกคนมีสิทธิ์ในความรู้สึกของตน จะต้องรู้ว่า ตนเองต้องการจะพัฒนาอะไรเกี่ยวกับตนเองด้วยตนเอง สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนต้องมุ่งแก้ปัญหาให้ ตนเองไม่ใช่มุ่งแก้ปัญหาให้คนอื่น เพราะการที่สมาชิกเข้ากลุ่มก็เพราะต้องการให้มีการเปลี่ยนแปลงไป ในทางที่ดีขึ้นให้กับตนเอง และในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อ สถานการณ์เป็นจุดที่สำคัญยิ่งกว่าสถานการณ์ เพราะความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น อาจจะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิด ปัญหาได้ เป็นต้น

สรุปได้ว่า หลักการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ไม่ใช่ลักษณะการสอน แต่เป็นการช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจ ค้นหาและเผชิญกับปัญหา อุปสรรค ข้อจำกัดที่รบกวน จิตใจ โดยมีผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้การปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึกระหว่างกันและกัน และคอยสร้าง สัมพันธภาพที่ดีให้อยู่อย่างต่อเนื่อง

4. การคัดเลือกสมาชิกกลุ่มและการเตรียมสมาชิกกลุ่มในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธ์ (2549) กล่าวว่า การเลือกสมาชิกควรเป็นผู้ที่มีความสมัครใจ ในการเข้าร่วมกลุ่มหรือมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกลุ่ม โดยที่สมาชิกมีลักษณะของปัญหาคล้ายคลึงกัน และขณะที่ผู้ให้การปรึกษาสำรวจปัญหา สัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรกต้องชี้แจงวัตถุประสงค์และ จุดมุ่งหมาย รวมทั้งลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกแต่ละคนจะต้องปฏิบัติ และในการจัดสมาชิกต้องคำนึงถึง อายุ ความสามารถทางสติปัญญาและเพศที่ใกล้เคียงกัน การคัดเลือกสมาชิกอีกวิธีหนึ่งคือการใช้สังคมนตรี ในกรณีปัญหาของนักเรียนที่เกิดจากการมี สัมพันธภาพทางสังคมกับเพื่อน ๆ และบุคคลอื่น และสังคมนตรีจะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถให้ ความช่วยเหลือนักเรียนที่ไม่ได้รับความสนใจจากเพื่อนหรือเด็กที่อยู่นอกกลุ่ม การใช้สังคมนตรีจึง เหมาะสมในการคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม แต่ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในตอนนั้น ๆ การเตรียมตัวสมาชิก เพื่อให้สมาชิกเป็นผู้ที่มีส่วนร่วมได้ดี ผู้ให้คำปรึกษาควรจะได้พบสมาชิกและ อธิบายให้สมาชิกทราบถึงจุดมุ่งหมายของการให้การศึกษา เพื่อสมาชิกจะได้รับทราบว่าทำไมเขา

ต้องการเป็นสมาชิกของกลุ่ม รวมทั้งสมาชิกควรทราบถึงการให้ความช่วยเหลือกลุ่มได้อย่างไรบ้าง และเขาคาดหวังว่าจะได้อะไรจากการเป็นสมาชิก ให้สมาชิกได้ทราบการมีบทบาทหน้าที่ของสมาชิก แต่ละคนขณะอยู่ในกลุ่ม การรักษาความลับของสมาชิกแต่ละคน ให้สมาชิกทราบช่วงเวลาของการจัด แต่ละครั้ง จำนวนครั้ง ความสำคัญของการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง ตลอดจนให้ทราบถึงกฎระเบียบ ข้อตกลงของการเป็นสมาชิกว่าจะให้ความร่วมมือและแนวทางในการปฏิบัติตน

Trotzer (1999) ได้เสนอแนวทางในการเลือกสมาชิกว่า มีแนวทางการปฏิบัติ มากมาย บางกลุ่มอาจจะมีการจัดสมาชิกที่มีลักษณะคล้ายกัน เช่น อายุ ความสนใจหรือปัญหา ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดประโยชน์คือสมาชิกกลุ่มจะรู้สึกไม่โดดเดี่ยว และมีความรู้สึกเข้าใจซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งจะแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดต่อกัน สมาชิกจะได้รู้จักการแก้ปัญหาที่คล้ายคลึงกันกับตัวเอง และบางกลุ่มมีสมาชิกที่มีลักษณะแตกต่างกัน ซึ่งสมาชิกจะมีประสบการณ์แตกต่างกัน อันจะเป็น ประโยชน์ที่จะช่วยให้สมาชิกได้รับรู้และแลกเปลี่ยนเจตคติซึ่งกันและกัน นำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรม ใหม่ แต่อย่างไรก็ตามถ้าสมาชิกแตกต่างกันมากเกินไป อาจจะทำให้สมาชิกไม่สามารถยอมรับซึ่งกัน และกันได้ ฉะนั้นกลุ่มที่จะจัด ขึ้นอยู่กับผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้การศึกษาพิจารณา เพื่อให้สมาชิกได้รับ ประโยชน์มากที่สุด ซึ่งขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของกลุ่มและความเหมาะสมกับบุคลิกภาพและความ ถนัดของผู้ให้การศึกษาด้วย

Corey (2000) ได้ให้ข้อคิดว่า การเลือกสมาชิกกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน เช่น ระดับอายุเดียวกัน คือ กลุ่มเด็ก กลุ่มวัยรุ่นหรือกลุ่มผู้สูงอายุ นอกจากนี้ อาจจะเป็นกลุ่มที่มี ความสนใจหรือมีปัญหาที่คล้ายคลึงกัน กลุ่มที่มีสมาชิกที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันนี้ จะมีความเหมาะสม ในการกำหนดกลุ่มเป้าหมาย กลุ่มประชากรที่มีความแน่นอนคือเป็นกลุ่มระยะสั้นหรือระยะยาวก็ตาม คุณลักษณะที่แตกต่างกันนี้ จะเปรียบเสมือนโครงสร้างของสังคมเล็ก ๆ ที่เป็นอยู่ในโลกภายนอกและ สมาชิกได้มีโอกาสในการทดลองพฤติกรรมใหม่เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมและการให้ข้อมูลย้อนกลับ ของสมาชิกที่หลากหลาย

วัชร ทรัพย์มี (2556) กล่าวว่า อายุมีความสำคัญในการจัดการกลุ่ม ผู้ให้การศึกษาควรเลือกผู้รับบริการที่มีอายุใกล้เคียงกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องความสามารถใน การสื่อสารหรือภาษาใกล้เคียงกัน จะได้พูดคุยกันรู้เรื่อง ส่วนด้านเพศ การศึกษากลุ่มเหมาะสมกับ เพศเดียวกันหรือต่างเพศนั้น แล้วแต่ปัญหาหรือเรื่องที่จะอภิปรายกัน เช่น เรื่องการปรับตัวกับเพื่อน ต่างเพศ สมาชิกในกลุ่มอาจจะต้องมีความคิดจากสมาชิกต่างเพศเกี่ยวกับพฤติกรรมกาปฏิบัติตนของ เพื่อนหญิงหรือเพื่อนชาย ดังนั้น จึงควรนำสมาชิกหรือหญิงและชายมาดำเนินการให้การศึกษา เป็นกลุ่ม นอกจากนี้ด้านบุคลิกภาพ ควรจัดกลุ่มบุคลิกบุคคลที่มีบุคลิกภาพแตกต่างกัน เพราะสมาชิก ในแต่ละกลุ่มจะได้เรียนรู้และมีประสบการณ์กับความสัมพันธ์กับคนต่างบุคลิกภาพ ซึ่งจำลอง สถานการณ์ที่เป็นจริงในสังคม ส่วนในการเลือกสมาชิกกลุ่มอาจใช้แบบสำรวจปัญหาหรือ

ความต้องการของผู้รับบริการ หรืออาจารย์รวบรวมจากผู้รับบริการที่มีปัญหาเหมือนกัน ซึ่งผู้ให้บริการปรึกษาตนเองหรือบุคคลอื่นประสบมา

ภมรพรรณ ยุระยาตร์ (2562) สรุปว่า หลักการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม ไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัวที่ชัดเจน แต่สมาชิกกลุ่มต้องเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ สมาชิกกลุ่มมีปัญหาคล้ายคลึงกัน อาจจะมีทั้งเพศหญิงและเพศชายในกลุ่มเดียวกันได้ แต่ไม่ควรให้สมาชิกกลุ่มแตกต่างกันมากเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดปัญหาได้ การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มต้องสามารถยืดหยุ่นได้ตามวัตถุประสงค์ของกลุ่ม และเพื่อให้สมาชิกได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเข้าร่วมกลุ่ม

สรุปได้ว่า หลักการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มและการเตรียมสมาชิกกลุ่ม ไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัวที่ชัดเจน แต่สมาชิกกลุ่มต้องเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจและมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกลุ่ม การเลือกสมาชิกเข้าร่วมกลุ่มควรมีลักษณะคล้ายคลึงกัน ไม่ควรแตกต่างกันมากเกินไป เช่น สภาพปัญหาหรือเรื่องที่ต้องการพัฒนา อายุ เพศ ทักษะการสื่อสาร ฯลฯ การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มต้องสามารถยืดหยุ่นได้ตามวัตถุประสงค์ของกลุ่ม และเพื่อให้สมาชิกได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเข้าร่วมกลุ่ม

5. ขนาดของกลุ่มในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

Mahler (1969) เสนอว่า ในการให้คำปรึกษากลุ่มมีสมาชิกไม่น้อยกว่า 7 คน และไม่เกิน 10 คน

Shertzer และ Stone (1980) กล่าวว่า ในทางปฏิบัติควรมีสมาชิกจำนวน 6-8 คน แต่บางกรณีอาจมี 10-12 คน

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2556) กล่าวว่า ปกติแล้วการให้การปรึกษากลุ่มควรมีสมาชิกประมาณ 6-8 คน แต่ถ้าเป็นเด็กเล็กควรมีสมาชิกน้อยกว่านี้ การมีสมาชิกในกลุ่มมากเกินไปจะทำให้ผู้รับบริการแต่ละคนไม่มีโอกาสสำรวจปัญหาของตนเองอย่างพอเพียง และให้ผู้ให้บริการปรึกษาไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมและให้ความช่วยเหลือแต่ละคนได้ทั่วถึง

พระครูภาวนาวิธานสิริ (วีรวงศ์ปญญาวุฒโฒ) และคณะ (2560) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ดีที่สุด จะอยู่ระหว่าง 4-8 คน เพราะถ้ากลุ่มมีขนาดใหญ่เกินจำนวน 8 คน การถ้อยจะค่อย ๆ อ่อนลง จนกระทั่งสมาชิกแทบจะไม่มีจุดหมาย และแทบจะไม่มีความสัมพันธ์ต่อกันและกัน กลุ่มทำหน้าที่เสมือนการรวมกลุ่มย่อยหลาย ๆ กลุ่ม และผู้ให้คำปรึกษาจะมีความยากลำบากในการชักจูงให้สมาชิกแต่ละคนสนใจกลุ่ม แต่ถ้ากลุ่มเป็นกลุ่มขนาดเล็ก สมาชิกจะมีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันได้เต็มที่ แต่ถ้าขนาดของกลุ่มใหญ่ขึ้น สมาชิกจะได้รับประสบการณ์ตรงและมีส่วนร่วมในกลุ่มน้อยมาก สมาชิกจะพัฒนาความสัมพันธ์ที่มีความหมายกับผู้นำ ผู้พูด และผู้แสดงเท่านั้น และสมาชิกจะปฏิบัติหน้าที่เหมือนกับอยู่ในชั้นเรียน และคอยฟังฟังผู้นำมากขึ้น

Jacobs, Masson และ Harvill (2002) กล่าวว่า กลุ่มส่วนใหญ่มีจำนวนสมาชิกกลุ่ม 5-8 คน ส่วนกลุ่มที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมอาจจะมีสมาชิกกลุ่มไม่เกิน 5 คน สำหรับการปรึกษาปกติจะมีสมาชิกกลุ่ม 5-12 คน ส่วนกลุ่มบำบัดหรือการให้การปรึกษากลุ่มอาจจะมีสมาชิก 5-8 คน

ภมรพรรณ ยูระยาตร์ (2562) กล่าวว่า ขนาดของสมาชิกกลุ่มควรเป็นกลุ่มเล็ก ๆ ประมาณ 6-10 คน เพราะถ้ากลุ่มมีขนาดใหญ่เกินไป จะทำให้สมาชิกแต่ละคนมีปฏิสัมพันธ์กันได้น้อยลง แต่ถ้ากลุ่มมีขนาดเล็กเกินไปก็จะทำให้ข้อคิดเห็นมีข้อจำกัดและไม่หลากหลาย

สรุปว่า ขนาดของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ควรจะมีสมาชิกกลุ่มเล็ก ๆ ประมาณ 5-8 คน เพราะถ้ากลุ่มมีขนาดใหญ่เกินไปจะทำให้สมาชิกแต่ละคนมีปฏิสัมพันธ์กันได้น้อยลง ผู้ให้การปรึกษาจะมีความยากลำบากในการชักจูงให้สมาชิกแต่ละคนสนใจกลุ่ม และไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมและให้ความช่วยเหลือแต่ละคนได้ทั่วถึง แต่ถ้ากลุ่มมีขนาดเล็กเกินไปก็จะทำให้ข้อคิดเห็นมีข้อจำกัดและไม่หลากหลาย สำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสมาชิกในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จำนวน 8 คน

6. ระยะเวลาและจำนวนครั้งของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

Jacobs และคณะ (1996) ได้เสนอแนะว่าสำหรับเด็กเล็กควรมีความสนใจสั้น ควรใช้เวลาประมาณ 30 ถึง 45 นาที วัยรุ่นอาจใช้เวลาประมาณ 60 นาที กลุ่มผู้ใหญ่อาจใช้เวลามากกว่านั้น สำหรับเด็กควรจัดให้ถี่ขึ้นโดยจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

Mahler (1969) มีความเห็นว่าควรจัดสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง หากเป็นปัญหาเร่งด่วนอาจให้การปรึกษาแบบกลุ่มทุกวันและควรจัดอย่างน้อย 10 ครั้ง

กาญจนา ไชยพันธ์ (2549) กล่าวว่า จำนวนครั้งในการให้การปรึกษากลุ่มอยู่ที่ 8-12 ครั้ง และอยู่ในระยะเวลาไม่เกิน 1 ปี

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2556) กล่าวว่า ช่วงเวลาของการให้การปรึกษากลุ่มขึ้นอยู่กับอายุของผู้รับบริการ เด็กเล็กที่มีช่วงแห่งความสนใจสั้น ควรใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที ในการให้บริการปรึกษาแต่ละครั้งควรจัดให้ถี่ขึ้น เช่น สัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเป็นวัยรุ่นอาจใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ในแต่ละครั้ง สำหรับกลุ่มผู้ใหญ่อาจใช้เวลามากกว่านั้นหรืออาจจะจัดกลุ่มในช่วงวันเสาร์หรือวันอาทิตย์ต่อเนื่องกัน เวลาในการดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มทั้งหมด ไม่ควรเกิน 6 เดือน ถ้าจัดในโรงเรียนไม่ควรเกิน 1 ภาคการศึกษา ตั้งแต่เปิดภาคการศึกษาจนกระทั่งปิดภาคการศึกษา

พระครูภาวนาวิธานสิฐ (วิรวงศ์ปญญาฑุโฒ) และคณะ (2560) กล่าวว่า เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาควรจัดให้มีการให้คำปรึกษาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ถ้ามีเวลาอันจำกัด อาจจัดให้มีการให้คำปรึกษา สัปดาห์ละ 2-3 ครั้งได้ ส่วนจำนวนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทั้งหมด ควรประมาณ 6-10 ครั้ง ส่วนเวลาที่ใช้ในการ

ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะเป็นเวลานานเท่าใดนั้น จะแตกต่างกันไปตามวัยผู้มาขอรับคำปรึกษา ถ้าเป็นนักเรียนระดับประถมศึกษา ควรใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง ส่วนนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ควรใช้เวลา ประมาณ 1 ชั่วโมง-1 ชั่วโมง 30 นาที แต่ถ้าเป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษาหรือผู้ใหญ่ควร ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที - 2 ชั่วโมง ทั้งนี้ หมายความว่าในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น เวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งอย่างมากที่สุด ไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง

ภมรพรรณ ยุระยาตร์ (2562) อธิบายว่า จำนวนครั้งในการให้การปรึกษากลุ่ม ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ที่สำคัญที่สุด คือ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม พัฒนาการของกลุ่ม ลักษณะของสมาชิก ในกลุ่ม สถานที่ที่จะใช้ในการจัดกลุ่มและลักษณะของปัญหา ทั้งนี้จำนวนครั้งในการให้การปรึกษากลุ่มต่อสัปดาห์ควรพบกันสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละไม่ต่ำกว่า 1 ชั่วโมง และไม่ควรมากกว่า 2 ชั่วโมง จำนวนครั้งทั้งหมดที่พบกันต่อเนื่องประมาณ 6-12 ครั้ง และไม่ควรถัดต่อกันเกินระยะเวลา 1 ปี นอกจากนี้ถ้าอยู่โรงเรียนไม่ควรเกิน 1 ภาคการศึกษา

สรุปได้ว่า จำนวนครั้งในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมาย ของกลุ่ม พัฒนาการของกลุ่ม ลักษณะปัญหาและอายุของสมาชิกในกลุ่ม ทั้งนี้จำนวนครั้งในการให้ การปรึกษากลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ในแต่ละครั้งจะใช้เวลาเท่าไรนั้น ขึ้นอยู่กับอายุและ ลักษณะปัญหาของสมาชิกในกลุ่ม แต่ไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง จำนวนครั้งทั้งหมดที่พบกันต่อเนื่อง ประมาณ 6-12 ครั้ง และไม่ควรถัดต่อกันเกินระยะเวลา 1 ปี หากเป็นการให้การปรึกษาในโรงเรียน ไม่ควรเกิน 1 ภาคการศึกษา สำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดจำนวนครั้งของการ ปรึกษาตามโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จำนวน 11 ครั้ง ๆ ละไม่เกิน 1 ชั่วโมง 30 นาที และกำหนดให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มให้เสร็จสิ้นภายใน 1 ภาคการศึกษา

7. สถานที่ที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

จิราภรณ์ อารยะรังษุรักษ์ (2539 ก) กล่าวว่า การจัดสภาพแวดล้อมให้มีความ เหมาะสมต่อการจัดกลุ่มนั้น สิ่งที่สำคัญที่สุดที่ควรคำนึงถึง คือ ความเป็นส่วนตัว เพื่อส่งเสริม การมีปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกและเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออกอย่างเต็มที่และรู้สึกเป็นอิสระ ปราศจากสิ่งรบกวน สำหรับสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เช่น เก้าอี้ โต๊ะ หมอนอิง เบาะรองนั่ง เสื่อ ฯลฯ ควรขึ้นอยู่กับผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันว่าจะพิจารณาดำเนินการในรูปแบบใด สำหรับการจัดตำแหน่งที่นั่งนั้นมักจะจัดเป็นรูปวงกลมเพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นกันชัดเจน

พนม ลีมาอารีย์ (2542) อธิบายไว้ว่า การให้การปรึกษากลุ่มที่มีประสิทธิภาพ อาจจัดได้โดยใช้สถานที่และอุปกรณ์ให้น้อยที่สุด เพียงให้มีพื้นที่กว้างพอสำหรับเก้าอี้ 9 ตัว จัดเป็นวงกลมในห้อง ซึ่งผู้มารับการปรึกษาสามารถพูดคุยกันได้อย่างเป็นอิสระและไม่มีใครข้างนอก ห้องได้ยิน ควรเป็นห้องที่มีขนาดกว้างพอสมควรและมีอุปกรณ์พอเพียงจะช่วยให้ผู้ขอรับบริการ การปรึกษาแสดงบทบาทหรือสาธิตพฤติกรรมต่าง ๆ ได้สะดวก อนึ่งพื้นที่ห้องถ้าปูพรมหรือสะอาดพอ

สมาชิกก็อาจจะเปลี่ยนจากการนั่งเก้าอี้มาเป็นนั่งกับพื้นแทน เมื่อเกิดความรู้สึกว่าเหมาะสมที่จะทำ เช่นนั้น ส่วนอุปกรณ์ที่ใช้ในการบันทึกภาพและเสียงจัดว่าเป็นเครื่องมือที่สำคัญเพราะการบันทึกภาพและเสียงทำให้ผู้ให้การปรึกษาสามารถนำเหตุการณ์มาทบทวนพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นในการให้การปรึกษากลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธ์ (2549) อธิบายว่า สถานที่ที่ใช้ในการให้การปรึกษากลุ่มจะแตกต่างกับสถานที่ในการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะสถานที่ที่ใช้ในการให้การปรึกษากลุ่มที่มีจำนวนสมาชิก ประมาณ 5-12 คน จะต้องใช้ห้องกว้างกว่าห้องให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล แต่ความเงียบหรือความเป็นสัดส่วน ปราศจากสิ่งรบกวนก็ยังคงคล้ายคลึงกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ดังนั้น ควรพิจารณาถึงสถานที่ที่อำนวยความสะดวก ควรแยกเป็นสัดส่วนจากห้องเรียน เพราะจะช่วยให้การจัดกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี ส่วนสีห้องเรียบ ๆ เป็นห้องที่เก็บเสียงและอากาศถ่ายเทได้สะดวก

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554) อธิบายว่า สถานที่ในการให้การปรึกษากลุ่มจะต้องเป็นสถานที่ที่มีความเป็นส่วนตัว มีบรรยากาศที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ ได้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกได้เต็มที่

พระครูภาวนาวีรานุสิฐ (วีรวงศ์ปญญาฑุโธม) และคณะ (2560) อธิบายว่า สถานที่และอุปกรณ์ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ อาจจัดได้โดยใช้สถานที่และอุปกรณ์น้อยที่สุด เพียงให้มีที่กว้างพอสำหรับเก้าอี้ 9 ตัว จัดเป็นวงกลมในห้อง ซึ่งผู้มาขอรับคำปรึกษาสามารถพูดได้อย่างอิสระ โดยไม่มีใครนอกห้องได้ยิน ห้องที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ดึงดูดความสนใจของสมาชิก ควรเป็นห้องที่มีขนาดกว้างพอสมควร จะช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาแสดงบทบาทหรือสภาวะพฤติกรรมต่าง ๆ ได้อย่างสะดวก อนึ่งพื้นห้องถ้าปูพรม หรือสะอาดพอสมาชิกก็อาจจะเปลี่ยนจากการนั่งเก้าอี้เป็นการนั่งกับพื้นแทน เมื่อเกิดความรู้สึกว่าเหมาะสมที่จะทำ เช่นนั้น นอกจากนี้อุปกรณ์ที่ใช้ในการบันทึกภาพและเสียง จัดว่าเป็นเครื่องมือสำคัญในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพราะการบันทึกภาพและเสียง ทำให้ผู้ให้การปรึกษาสามารถนำเหตุการณ์มาทบทวนพิจารณาถึงสิ่งที่ได้เกิดขึ้นในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ช่วยให้สามารถวิจารณ์บทบาทที่แสดงออก และที่เล่นบทบาทสมมติของสมาชิก ทั้งยังช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้รู้จักพฤติกรรมที่ไม่ส่งผลดีของตน และรู้จักความต้องการที่ไม่ได้กล่าวออกมาทางวาจา และช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินอิทธิพลของกันและกันในด้านที่ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม

ภมรพรรณ ยุระยาตร์ (2562) อธิบายว่า สถานที่ในการให้การปรึกษากลุ่มควรเป็นสัดส่วน ปราศจากสิ่งรบกวน อากาศถ่ายเทสะดวก พื้นห้องสะอาด มีขนาดกว้างพอสำหรับจำนวนสมาชิกกลุ่ม จัดเก้าอี้เป็นวงกลม เพื่อให้สมาชิกมองเห็นกันอย่างทั่วถึงหรืออาจจะนั่งพื้นก็ได้ ซึ่งควรเอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศแห่งการปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันและเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

เพื่อพัฒนาเปลี่ยนแปลงตนเองและนำไปสู่การปรับปรุงและแก้ไขตนเองของสมาชิกกลุ่ม

สรุปได้ว่า สถานที่ที่ใช้ในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มควรมีความเป็นส่วนตัว แยกเป็นสัดส่วน เงียบและเก็บเสียง ปราศจากสิ่งรบกวนจากภายนอก อากาศถ่ายเทสะดวก พื้นห้องสะอาด สีห้องควรเป็นสีเรียบ ๆ และเป็นห้องมีขนาดกว้างพอสำหรับจำนวนสมาชิกกลุ่ม เพื่อช่วยสมาชิกกลุ่มสามารถแสดงบทบาทหรือสาธิตพฤติกรรมต่าง ๆ จัดเก้าอี้เป็นวงกลม เพื่อให้สมาชิกมองเห็นกันอย่างทั่วถึงหรืออาจนั่งพื้นก็ได้ ซึ่งควรเอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศแห่ง การปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อพัฒนาเปลี่ยนแปลงตนเองและนำไปสู่ การปรับปรุงและแก้ไขตนเองของสมาชิกกลุ่ม นอกจากนี้ควรจัดเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในการบันทึกภาพ และเสียงด้วย

8. พลังในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธ์ (2541) อธิบายว่า พลังในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีผลต่อ การดำเนินการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ทั้งยังเป็นสิ่งผลักดันให้กลุ่มดำเนินไปตามจุดมุ่งหมาย ซึ่งมีดังนี้

1. ข้อผูกพัน (Commitment) คือการที่สมาชิกต้องยอมรับว่าตนต้องการ ความช่วยเหลือและพูดเกี่ยวกับปัญหาของตนอย่างเปิดเผย ซึ่งจะทำให้ได้รับประโยชน์จากกลุ่ม สมาชิกควรรับรู้ปัญหาทางอารมณ์ของตนเอง ยอมรับในการสร้างความช่วยเหลืออย่างเปิดเผย รวมทั้งการลดกลไกป้องกันตัวเอง
2. การคาดหวัง (Expectation) สมาชิกจะได้รับผลประโยชน์จากกลุ่ม มากที่สุด หากเข้าใจในสิ่งที่คาดหวังสำหรับตนและสิ่งที่ตนสามารถคาดหวังจากผู้อื่น ก่อนการตัดสินใจ ที่จะเข้าร่วมกลุ่ม
3. ความรับผิดชอบ (Responsibility) การที่สมาชิกได้เพิ่มความรับผิดชอบ ต่อตนเองและต่อกระบวนการให้การปรึกษา เป็นการเพิ่มโอกาสให้สมาชิกได้เจริญก้าวหน้า ภายในกลุ่ม
4. การยอมรับ (Acceptance) การยอมรับที่แท้จริงและจริงใจของสมาชิก ในกลุ่มเป็นการสร้างความเคารพนับถือในกลุ่ม เป็นการสนับสนุนให้สมาชิกได้มีการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม
5. การดึงดูดความสนใจ (Attractiveness) ถ้ากลุ่มเป็นที่น่าสนใจมากขึ้น เท่าใด กลุ่มก็ยังมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มมากขึ้นเท่านั้น การดึงดูดความสนใจของกลุ่มขึ้นอยู่กับ ความสำคัญของเป้าหมายของ组和และความสนใจของสมาชิกที่จะเข้าร่วมกลุ่ม
6. ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง (Belonging) ความรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของ กลุ่มจะมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลง สมาชิกจะรู้ว่าได้รับการยอมรับเป็นที่ต้องการและมีคุณค่า

มีความตั้งใจในการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ และช่วยบุคคลอื่นให้ได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ ตลอดจนทุ่มเทตนเองเข้าร่วมในกลุ่มอย่างแท้จริง

7. ความรู้สึกปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกรู้สึกปลอดภัยในกลุ่ม ได้แก่ ความรู้สึกว่าทุกอย่างจะถูกเก็บเป็นความลับ ทุก ๆ คนจะช่วยกันและทุก ๆ คนเข้าใจเขาได้ดี ไม่ว่าใครจะว่าเขา ทุกคนเป็นมิตร ความรู้สึกปลอดภัยนี้จะทำให้สมาชิกสามารถเป็นตัวของตัวเอง ลืมความผิดพลาดทั้งหลาย สามารถอภิปรายปัญหาของตนเองได้อย่างเปิดเผย ยอมรับปฏิกิริยาโต้ตอบ ชนิดที่ตรงไปตรงมาของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเองและแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองต่อบุคคลอื่น ด้วยความจริงใจ

8. ความเครียด (Tension) สมาชิกจะต้องประสบกับความเครียด และความไม่พึงพอใจกับสภาพการปัจจุบันของตน จะเป็นแรงจูงใจให้เกิดการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ โดยที่สมาชิกจะมีการแลกเปลี่ยนสิ่งที่ต่างฝ่ายต่างเป็นปัญหา ซึ่งเป็นภาระซึ่งกันและกัน และสมาชิกจะเกิดการเรียนรู้ในการช่วยเหลือกัน

9. บรรทัดฐานของกลุ่ม (Group Norms) เมื่อสมาชิกเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่ตนเองคาดหวัง สมาชิกจะรู้ว่าบรรทัดฐานของกลุ่มจะเป็นอย่างไร เปลี่ยนได้อย่างไร ซึ่งสมาชิกจะช่วยพัฒนาและคงบรรทัดฐานของกลุ่มเอาไว้

สรุปได้ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจะดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ และบรรลุจุดมุ่งหมาย สมาชิกในกลุ่มต้องยอมรับว่าตนเองมีความต้องการความช่วยเหลือและจะต้องพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาของตนเองอย่างเปิดเผย รับรู้ปัญหาทางอารมณ์ของตนเอง ยอมรับในการขอความช่วยเหลืออย่างเปิดเผย รวมทั้งการลดกลไกป้องกันตัวเอง เข้าใจในสิ่งที่ตนคาดหวังและสิ่งที่ตนคาดหวังจากผู้อื่น สมาชิกควรมีความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อกระบวนการให้การปรึกษา ต้องยอมรับและจริงจัง เคารพและให้การสนับสนุนสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีความตั้งใจในการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ และช่วยบุคคลอื่นให้ได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ ตลอดจนทุ่มเทตนเองเข้าร่วมในกลุ่มอย่างแท้จริง เก็บความลับ ยอมรับปฏิกิริยาโต้ตอบชนิดที่ตรงไปตรงมาของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง และแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองต่อบุคคลอื่นด้วยความจริงใจ เข้าใจความเครียดและความไม่พึงพอใจกับสภาพการปัจจุบันของตน เพื่อเป็นแรงจูงใจให้เกิดการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ เข้าใจและยอมรับในบรรทัดฐานของกลุ่มและพร้อมที่จะพัฒนาและคงบรรทัดฐานของกลุ่มเอาไว้

9. ขั้นตอนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สำหรับขั้นตอนในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มนั้น มีนักวิชาการได้กำหนดระยะหรือขั้นตอนของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มไว้ ดังนี้

พนม ลีมาอารีย์ (2542) กล่าวถึงลำดับขั้นของการให้การปรึกษากลุ่มไว้ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อตั้งกลุ่ม (The Involvement Stage) ให้การปรึกษาจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาและสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

ขั้นที่ 2 ขั้นการเปลี่ยนแปลงลักษณะของสมาชิก (The Transition Stage) สมาชิกเริ่มรู้จักไว้วางใจกันแต่ก็ยังมีความวิตกกังวล และมีความตึงเครียดอยู่บ้าง ผู้ให้การปรึกษาจะต้องพยายามชี้แจงให้สมาชิกกล่าวอธิบายปัญหาของตนเองอย่างเปิดเผย

ขั้นที่ 3 ขั้นดำเนินการ (The Working Stage) ขั้นนี้สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มจะดีขึ้นมาก กล่าวเปิดเผยตัวตนเอง เข้าใจปัญหาและความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง

ขั้นที่ 4 ขั้นยุติการให้การปรึกษา (The Ending Stage) เมื่อสมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างกระจ่างแจ้ง รู้วิธีแก้และเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตน นำไปสู่การปฏิบัติด้วยความพอใจ ไม่มีข้อค้างคาใจก็ยุติการปรึกษากลุ่มได้

Mahler (1969) อธิบายว่า ขั้นตอนในการให้การปรึกษากลุ่มมี ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ (The Preparation Stage) ในขั้นเตรียมการนี้ ผู้ให้การปรึกษาต้องกำหนดว่าการจัดสมาชิกเข้ากลุ่มนั้น ต้องการกลุ่มประเภทใด เช่น กลุ่มเพื่อพัฒนาตนเองหรือกลุ่มเพื่อแก้ปัญหา

ขั้นที่ 2 ระยะเริ่ม (Involvement Stage) เป็นระยะที่ผู้ให้คำปรึกษาปฏิบัติดังนี้

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
2. ทำให้สมาชิกคุ้นเคยกัน โดยผู้ให้คำปรึกษาขอให้สมาชิกแนะนำตัวเพื่อให้รู้จักกันดีขึ้น

3. แจ้งให้กลุ่มทราบระยะเวลาในการปรึกษากลุ่ม เช่น 45 นาที หรือ 60 นาที

4. สร้างความไว้วางใจและการยอมรับระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งได้แก่การยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งสมาชิกทุกคนก็มีปัญหาเช่นเดียวกันและสิ่งที่พุดกันในกลุ่มสมาชิกต้องการเคารพและรักษาความลับของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

5. เริ่มอภิปรายถึงความรู้สึกและพฤติกรรมโดยการปรึกษาคอรัลมีหลักการ ดังนี้

5.1 ทำให้สมาชิกเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง

รู้จักเคารพในสิทธิของบุคคลอื่น

5.2 ทำให้สมาชิกเข้าใจว่าตนจะต้องตัดสินใจสำหรับตนเองในสิ่งที่

ตนเองกระทำ

5.3 ทำให้สมาชิกแต่ละคนกระทำทุกสิ่งด้วยตนเอง ไม่ให้บุคคลอื่น

กระทำโดยผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นเพียงผู้สร้างบรรยากาศให้บุคคลนั้นกระทำด้วยตัวเอง

5.4 สมาชิกทุกคนจะต้องถือว่าความรู้สึกที่ดีต่อปัญหาของกลุ่ม

เป็นเรื่องสำคัญ ต้องทำงานร่วมกัน ช่วยเหลือกันในการแก้ปัญหาของเพื่อนและของตนเอง

โดยช่วยด้วยความซื่อสัตย์และจริงใจ ไม่เสแสร้งหรือแกล้งทำ สมาชิกต้องตั้งใจฟังและตระหนักใน

ความรู้สึกของคนอื่นว่าเราเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น ๆ เพียงใด พยายามเอาใจเขามาใส่ใจเรา

คิดและพูดโดยความคิดความรู้สึกนั้นมีความจริงใจ นอกจากนี้สมาชิกควรรู้จักการเปิดโอกาสให้

เพื่อน ๆ ได้พูดและแสดงความเห็น เพื่อนำมาวิเคราะห์ต่อไป อย่างไรก็ตามทุกคนควรตระหนักไว้ว่า

ไม่ควรกลัว ประหม่าที่จะพูดและไม่ทำลายน้ำใจเพื่อน ทุกครั้งที่พูดให้ใช้วิจารณญาณของตนเอง

หากเราเข้าใจเพื่อน ๆ จะเกิดความไว้วางใจได้ดี

ขั้นที่ 3 ระยะเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อ (The Transition Stage) เป็นระยะที่สมาชิก

เกิดความตึงเครียด วิตกกังวลและเกิดการต่อต้านจากการที่ต้องปรึกษาและพฤติกรรมที่แสดงออก

ร่วมกัน ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาควรจะ

1. เน้นการกระทำที่ช่วยพฤติกรรม เช่น ต้องนำไปปฏิบัติจึงจะ

ก่อให้เกิดผลดี

2. สมาชิกสามารถพัฒนาทางเลือกได้ เมื่อประสบกับสถานการณ์ที่

ยุ่งยากหรือรู้วิธี การช่วยตนเองในทางใดทางหนึ่งเมื่อประสบปัญหา เช่น ปัญหาการปรับตัวกับ

เพศตรงข้าม เขาจะต้องหาวิธีการที่จะเริ่มสร้างความคุ้นเคย อาจจะยิ้มก่อนถ้ายังประหม่าที่จะพูด

จากนั้นก็ค่อย ๆ พัฒนาสู่การทักทาย การพูดคุยโดยไม่เก้อเขิน

3. การที่สมาชิกได้เสนอความคิดเห็นตามที่ได้ให้ไว้ในกลุ่ม

ซึ่งมีประโยชน์ต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง สมาชิกควรนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อประโยชน์ของตนเอง

ขั้นที่ 4 ขั้นยุติให้คำปรึกษา (The Ending Stage) การยุติการให้

การปรึกษาแบบกลุ่มควรยุติก่อนหมดเวลาดำเนินการก่อน 5 นาที เช่น กำหนดไว้ว่าจะใช้เวลา 60 นาที

ควรยุติภายหลังกลุ่มดำเนินไปได้ 55 นาที เพื่อให้สมาชิกกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสรุป หรือช่วยกัน

ให้กลุ่มเข้าใจในสิ่งที่เขาอภิปรายหรือหาวิธีทางช่วยเหลือกันได้ดีขึ้น การยุตินี้จะยังช่วยให้กลุ่ม

หรือสมาชิกในแต่ละคนทราบแนวทางออกที่จะจัดการและปฏิบัติต่อไป และผู้ให้คำปรึกษาควรจะ

กล่าวถึงเวลาที่จะจัดให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป หลังการยุติการให้การปรึกษาแล้วผู้ให้คำปรึกษา

ควรจะบันทึกและเก็บใส่แฟ้มประวัติของสมาชิกเพื่อนำมาพิจารณาเสนอแนะเพื่อช่วยพัฒนาสมาชิกในกลุ่มแต่ละคนให้เจริญก้าวหน้าอย่างเหมาะสม

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผลและติดตามผล (Evaluate and Follow-Up Stage) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำการประเมินผลกิจกรรมนั้นโดยวิธีต่าง ๆ โดยการติดตามสมาชิกหลังจากเข้ากลุ่มไปแล้ว ซึ่งการติดตามผลนั้นอาจทำได้โดยการสังเกตด้วยตนเอง สัมภาษณ์คนใกล้ชิดของผู้เข้ารับปรึกษา ฯลฯ

วัชรีย์ ททรัพย์มี (2556) นำเสนอว่า การให้การปรึกษากลุ่มจะมีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อการดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มมีระบบขั้นตอน ซึ่งประกอบด้วย ขั้นเตรียมการจนถึงขั้นประเมินผลการศึกษามีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการการปรึกษากลุ่ม ผู้ให้การศึกษากลุ่มจะต้องกำหนดว่าการจัดตั้งกลุ่มแต่ละกลุ่มนั้นมีวัตถุประสงค์ของกลุ่มคืออะไร สมาชิกจะได้ประโยชน์อะไรจากการเข้าร่วมกลุ่ม กระบวนการขั้นตอนในการคัดเลือกสมาชิกเป็นอย่างไร กำหนดให้มีจำนวนสมาชิกกี่คน จะพบกันเมื่อใด ความถี่ในการเข้ากลุ่ม จำนวนครั้งในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มทั้งหมดและระยะเวลาในการดำเนินการให้การปรึกษาแต่ละครั้ง กฎเกณฑ์ของกลุ่มมีอย่างไรบ้าง บทบาทของผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกกลุ่มจะเป็นเช่นใด กลวิธีในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ตลอดจนการประเมินผลและการติดตามผล เป็นสิ่งที่จะต้องจัดเตรียมให้พร้อม

ขั้นที่ 2 การเลือกสรรสมาชิก ในการเลือกสรรสมาชิกนั้นจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่อไปนี้ คือ อายุ เพศ บุคลิกภาพ ขนาดของกลุ่ม ช่วงเวลาและความถี่ในการดำเนินการกลุ่ม และการเลือกสมาชิกที่มีปัญหาหรือความต้องการตรงกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลก่อนเข้าร่วมกลุ่ม การที่จะนำผู้รับบริการเข้าร่วมกลุ่มผู้ให้การปรึกษาควรพบผู้รับบริการเป็นรายบุคคล เพื่ออธิบายให้ผู้รับบริการเข้าใจว่าการปรึกษาเป็นกลุ่มคืออะไร แต่ละคนจะได้รับประโยชน์อะไรจากการเข้าร่วมกลุ่มนี้ แต่ละคนจะมีบทบาทหน้าที่อย่างไร ความแตกต่างระหว่างการปรึกษาเป็นกลุ่มกับการปรึกษาปรึกษาตัวเองในหมู่เพื่อนฝูงเป็นอย่างไร ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการทราบถึงกระบวนการรวมทั้งประเด็นเกี่ยวกับการรักษาความลับ ช่วงเวลาของการจัดแต่ละครั้งจำนวนครั้ง ตลอดจนความสำคัญของการเข้าร่วมกลุ่มอย่างสม่ำเสมอและถามความสมัครใจของผู้เข้าร่วมบริการกลุ่ม

ขั้นที่ 4 ขั้นการเข้าร่วมกลุ่มครั้งแรก การเข้าร่วมกลุ่มครั้งแรกจะต้องมีการสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกันทำให้บรรยากาศแห่งการไว้วางใจซึ่งกันและกัน อันจะทำให้สมาชิกกล้าพูดกล้าแสดงความคิดเห็นหรือแสดงความรู้สึกของแต่ละคน และให้ผู้ให้การปรึกษาอธิบายให้ผู้รับบริการเข้าใจวัตถุประสงค์และบทบาทของสมาชิกกลุ่ม เช่น ชี้แจงว่า “การเข้าร่วมกลุ่มเช่นนี้มีจุดมุ่งหมายคือต้องการให้แต่ละคนได้แสดงความรู้สึก

ความคิดเห็น ซึ่งนอกจากจะทำให้สบายใจขึ้น ยังทำให้รู้จักวิธีการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง อีกประการหนึ่งสิ่งที่พูดกันในกลุ่มเหล่านี้จะเป็นความลับ ฉะนั้นผู้ใดอยากพูดอะไรหรือพูดกับผู้อื่นก็ได้ โดยเสรี”

ในขั้นนี้สมาชิกบางคนอาจจะแสดงความไม่แน่ใจหรือความเครียด เมื่อรู้ถึงบทบาทหน้าที่ของตน ในขั้นนี้ผู้ให้การปรึกษาจะต้องใช้เทคนิคของตนเองอย่างถูกกาลเทศะ คือรู้ว่าจังหวะใดควรพูดหรือพูดอย่างไร และจะต้องสามารถประเมินบรรยากาศของกลุ่มและสังเกต ท่าทีของสมาชิกแต่ละคนได้อย่างแม่นยำ สมาชิกแต่ละคนจะได้พัฒนาความไวเนื้อเชื้อใจ และสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างกัน ผู้รับบริการปรึกษาแต่ละคนจะได้กำหนดจุดมุ่งหมายส่วนตัว และความคาดหวังสิ่งที่จะได้รับการให้บริการปรึกษาอย่างถูกต้องเหมาะสม การปรึกษา ในขั้นนี้ควรเกี่ยวข้องกับการสำรวจแนวคิดความรู้สึกแต่ก็ยังไม่ควรเริ่มแก้ปัญหา

ขั้นที่ 5 ขั้นการดำเนินการปรึกษากลุ่ม เป็นขั้นที่สมาชิกจะนำปัญหา และเรื่องราวของตนเองมาเล่าให้กลุ่มฟังและเปิดเผย และเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น หรือช่วยตนแก้ไขปัญหา ถ้าเป็นกลุ่มที่มีประสิทธิภาพในขั้นดำเนินการนี้ สมาชิกจะมีขวัญกำลังใจ และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มในระดับสูง ซึ่งจะเต็มใจและมุ่งมั่นที่จะแก้ไขปัญหาในกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาจะมีโอกาสเป็นผู้สังเกตการณ์และสนับสนุนให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหา

ขั้นดำเนินการจะเริ่มเมื่อสมาชิกสามารถแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นได้โดยเสรี บทบาทของผู้ให้การปรึกษาคือ กระตุ้นให้ผู้รับบริการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมเป็นผู้ให้และผู้รับ พร้อมกับนำประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตจริง และให้ใช้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจสมาชิกคนอื่น ๆ ขั้นดำเนินการนี้จะใช้เวลาพบปะกัน หลายครั้งจนกว่ากระบวนการกลุ่มเป็นกลุ่มนี้จะได้ผล โดยที่ผู้ให้การปรึกษาสามารถทำให้สมาชิก แต่ละคนได้พูดถึงเรื่องราวและความรู้สึกของตนเอง กล้าเผชิญปัญหาและยอมรับความจริง ยอมรับฟังคำวิจารณ์ของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง รู้จักตนเองยิ่งขึ้น ทั้งยังสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ตลอดจนรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เห็นลู่ทางในการแก้ปัญหาและปรับปรุงตนเอง

ขั้นที่ 6 ขั้นยุติการปรึกษากลุ่ม ในขณะที่กลุ่มกำลังใกล้จะยุติ การดำเนินการเพื่อให้การปรึกษาควรจะต้องเตรียมสมาชิกให้พร้อมกับการยุติกิจกรรมกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาจะสนับสนุนให้สมาชิกประเมินพัฒนาการของตนเองระหว่างประสบการณ์กลุ่ม และนำไปสู่การใช้ประโยชน์ในอนาคต

ขั้นที่ 7 ขั้นการประเมินผลการปรึกษากลุ่ม หลังจากการยุติการปรึกษา เป็นกลุ่มแล้ว ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องทำการประเมินผลกิจกรรมนั้น ๆ โดยใช้กลวิธีต่าง ๆ เป็นต้นว่า การสัมภาษณ์ผู้รับบริการเป็นรายบุคคล การสัมภาษณ์ผู้ใกล้ชิดของผู้รับบริการการปรึกษา การใช้กลวิธีสังคมมิติ การสังเกตพฤติกรรมของผู้รับบริการปรึกษาหรือการใช้แบบสอบถาม

พระครูภาวนาวีรานุสิฐ (วีรวงศ์ปญญาวุฑโฒ) และคณะ (2560) กล่าวว่า ลำดับขั้นของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบ่งออกเป็น

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อตั้งกลุ่ม ในขั้นนี้สมาชิกที่เข้ากลุ่มยังไม่กล้าเปิดเผยตนเองมากนัก เพราะยังไม่เกิดความไว้วางใจในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำหน้าที่ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา และสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่มและต้องใช้เวลาแก่สมาชิกกลุ่มพอสมควรอย่ารีบเร่ง

ขั้นที่ 2 ขั้นการเปลี่ยนแปลงลักษณะของสมาชิก เป็นขั้นตอนที่ต่อจากขั้นแรก กลุ่มเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาขึ้นบ้าง สมาชิกในกลุ่มเริ่มรู้จักไว้วางใจกัน แต่ก็ยังมีความวิตกกังวล มีความตึงเครียดอยู่บ้าง ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามชี้แจงทำความเข้าใจให้สมาชิกกล้าอภิปรายปัญหาตัวเองอย่างเปิดเผย

ขั้นที่ 3 ขั้นดำเนินการ ขั้นนี้สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มจะดีขึ้นมาก สมาชิกจะกล้าเปิดเผยตนเอง สามารถอภิปรายสภาพปัญหาของตนเองตามความเป็นจริง สามารถร่วมกันแก้ปัญหาของสมาชิก ให้ทุกคนได้มีโอกาสสำรวจตัวเอง เข้าใจปัญหาและพร้อมจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน

ขั้นที่ 4 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา เมื่อสมาชิกในกลุ่มเข้าใจปัญหาอย่างกระจ่างแจ้ง รู้จักแก้และเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตน สามารถนำไปปฏิบัติด้วยความพึงพอใจ ไม่มีข้อข้องใจตกค้างก็ให้ยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้

Corey (2012) ได้แบ่งระยะของการให้การปรึกษากลุ่มออกเป็น 6 ระยะ ได้แก่

ขั้นที่ 1 คือ ขั้นตอนดำเนินการกลุ่มเป็นขั้นสร้างกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย การเตรียมความพร้อมการประกาศรับสมาชิกกลุ่ม การคัดกรองและการคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม และการเตรียมความพร้อมให้แก่สมาชิกกลุ่มเพื่อความสำเร็จในการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม

ขั้นที่ 2 คือ ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม เป็นการปฐมนิเทศและการสำรวจสมาชิกกลุ่ม

ขั้นที่ 3 คือ ขั้นเปลี่ยนแปลง เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มต้องจัดการกับความวิตกกังวล กลไกป้องกันตนเองและการต่อต้าน

ขั้นที่ 4 คือ ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มจัดการกับปัญหาของตนเองและการตระหนักรู้เกี่ยวกับการกระทำของตนเองทั้งภายในกลุ่มและนอกกลุ่ม

ขั้นที่ 5 คือ ขั้นยุติกลุ่ม ให้ความสำคัญกับการประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน รวมทั้งการตรวจสอบความวิตกกังวลหลังจากยุติกลุ่ม

ขั้นที่ 6 คือ ขั้นการประเมินและติดตามผล

ซึ่งแต่ละขั้นมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ขั้นตอนการดำเนินการกลุ่ม : ขั้นการสร้างกลุ่ม (Formation Stage)

การให้การปรึกษากลุ่มจะประสบผลสำเร็จมากน้อยเพียงใดนั้น

ขึ้นอยู่กับความสำคัญของการวางแผน การวางแผนควรเริ่มต้นด้วยการร่างเค้าโครง ซึ่งประกอบด้วยวัตถุประสงค์ทั่วไปของกลุ่ม ผู้ที่จะเข้าเป็นสมาชิกกลุ่ม หลักการและเหตุผลที่ชัดเจนสำหรับกลุ่ม ได้แก่ วิธีการประกาศรับสมัครและการสรรหาสมาชิกกลุ่ม กระบวนการในการคัดกรองและการคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม ขนาดและระยะของกลุ่ม ความถี่และช่วงเวลาในการเข้ากลุ่ม โครงสร้างและรูปแบบของกลุ่ม วิธีการในการเตรียมความพร้อมให้กับสมาชิกกลุ่ม ไม่ว่าจะเปิดหรือปิด ไม่ว่าสมาชิกกลุ่มจะสมัครใจหรือไม่ได้สมัครใจและวิธีการประเมินและติดตามผล ซึ่งสิ่งเหล่านี้ผู้นำกลุ่มจะต้องศึกษาข้อมูลในขั้นตอนการดำเนินกลุ่มโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 การประกาศรับสมัครและสรรหาสมาชิกกลุ่ม การประกาศหาสมาชิกกลุ่มจะทำให้สมาชิกกลุ่มที่ต้องการเข้าร่วมกลุ่มจริง ๆ ดังนั้น จึงเป็นสิ่งสำคัญที่สมาชิกกลุ่มจะต้องเข้าใจชัดเจนถึงเหตุผลและเป้าหมายของกลุ่ม ส่วนการสรรหาสมาชิกกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพนั้น การที่ผู้นำกลุ่มติดต่อโดยตรงกับกลุ่มเป้าหมายจะเป็นประโยชน์อย่างมาก ตัวอย่างเช่น ในบริบทของโรงเรียน ผู้นำกลุ่มควรที่จะพบนักเรียนในห้องเรียนเพื่อแนะนำตนเองและแจ้งรายละเอียดเกี่ยวกับกลุ่มด้วยตนเอง นอกจากนี้ ยังสามารถแจกแบบฟอร์มการสมัครฉบับย่อแก่นักเรียนที่ต้องการเข้าร่วมกลุ่มได้โดยตรงอีกด้วย

1.2 การคัดกรองและการคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม ได้กำหนดมาตรฐานของการคัดเลือกสมาชิกกลุ่มไว้ดังนี้ “ในการคัดเลือกสมาชิกกลุ่มการให้การปรึกษากลุ่มหรือการบำบัดกลุ่มนั้น ผู้ให้การปรึกษาต้องเลือกสมาชิกกลุ่มที่มีความต้องการและมีเป้าหมายเดียวกับกลุ่ม และเป็นผู้ที่ไม่ต่อต้านกระบวนการกลุ่ม รวมทั้งประสบการณ์กลุ่มจะไม่ทำให้เกิดอันตรายกับสุขภาพของสมาชิกกลุ่ม” ดังนั้น ในการคัดกรองและคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องสร้างคำถามกับตนเองว่า “ในการคัดเลือกสมาชิกต้องพิจารณาว่าสมาชิกได้ประโยชน์อะไรจากกลุ่ม” เพื่อให้สมาชิกที่มีความสมัครใจเข้าร่วมกลุ่มและได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่และตั้งคำถามว่า “ใครที่จะมามีอิทธิพลในทางลบและรบกวนสมาชิกของกลุ่ม” เพื่อไม่ให้เกิดการคัดเลือกสมาชิกที่ไม่ได้เป็นประโยชน์จากการเข้ากลุ่ม แต่กลับเป็นการทำลายหรือมีอิทธิพลทำให้กระบวนการกลุ่มไม่ประสบผลสำเร็จ

ในการคัดกรองสมาชิกกลุ่มควรใช้วิธีการแบบสองทาง (Two-Way-Process) โดยการสัมภาษณ์เป็นการส่วนตัว เพื่อถามคำถามถึงเหตุผลและการตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่ม ประโยชน์ที่สมาชิกคิดว่าจะได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม ในการสัมภาษณ์แบบเป็นส่วนตัวนี้ สมาชิกกลุ่มอาจจะแสดงถึงความตกใจ ความตึงเครียดและการต่อต้านออกมา ถ้าหากเขามีความวิตกกังวลจากการเข้ากลุ่ม

1.3 ประเด็นในเชิงปฏิบัติของการสร้างกลุ่ม ผู้นำควรคำนึงถึงประเด็นต่าง ๆ คือกลุ่มจะเป็นกลุ่มเปิดหรือกลุ่มปิด สมาชิกเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจหรือไม่ สมัครใจ กลุ่มที่จัดตั้งขึ้นเป็นกลุ่มที่มีสมาชิกลักษณะคล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกัน สถานที่ในการดำเนินการกลุ่ม ขนาดของกลุ่ม จำนวนสมาชิกกลุ่ม ความถี่และช่วงเวลาในการดำเนินการกลุ่ม เป็นกลุ่มระยะสั้นหรือระยะยาว

1.4 บทบาทของสมาชิกในระยะแรกมีดังต่อไปนี้

1.4.1 สมาชิกกลุ่มควรมีความรู้เพียงพอเกี่ยวกับธรรมชาติของกลุ่มและเข้าใจถึงผลกระทบของกลุ่มที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง

1.4.2 สมาชิกกลุ่มจำเป็นต้องตัดสินใจว่า ณ เวลานี้กลุ่มมีความเหมาะสมกับตนเองหรือไม่

1.4.3 สมาชิกกลุ่มเตรียมความพร้อมในการเข้าร่วมกลุ่ม ด้วยการคำนึงถึงสิ่งที่ตนเองต้องการจากการเข้าร่วมกลุ่มและระบุถึงประเด็นส่วนตัวที่ตนเองต้องการกล่าวถึงในกลุ่ม

1.5 บทบาทของผู้นำกลุ่ม ในระยะแรกมีดังนี้

1.5.1 ระบุเป้าหมายทั่วไปและเป้าหมายเฉพาะของกลุ่ม

1.5.2 เขียนโครงการที่ชัดเจนในการสร้างกลุ่ม

1.5.3 ประกาศรับสมัครการเข้าร่วมกลุ่มด้วยข้อมูลที่ครบถ้วน

1.5.4 สัมภาษณ์ในขั้นก่อนการดำเนินการกลุ่ม เพื่อคัดเลือกสมาชิกกลุ่มและกำหนดทิศทางของวัตถุประสงค์

1.5.5 ตัดสินใจเลือกสมาชิกกลุ่ม

1.5.6 จัดเตรียมรายละเอียดอย่างเป็นระบบเพื่อเริ่มต้นการให้การปรึกษากลุ่ม

1.5.7 ขออนุญาตบิดามารดาหรือผู้ปกครองของสมาชิกกลุ่ม (ถ้าจำเป็น)

1.5.8 เตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจในการเข้าเป็นผู้นำกลุ่ม และประชุมกับผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม (ถ้ามี)

1.5.9 จัดเตรียมช่วงการให้การปรึกษาช่วงแรกเพื่อสร้างความคุ้นเคย เสนอกฎพื้นฐานในการเข้าร่วมกลุ่มและเตรียมความพร้อมให้กับสมาชิก

1.5.10 เตรียมเอกสารการยินยอมเข้าร่วมกลุ่มและสำรวจร่วมกับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นในประสบการณ์กลุ่ม

2. ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage) ปฐมนิเทศและการสำรวจ

เป็นช่วงของการปฐมนิเทศ (Orientation) และการสำรวจ (Exploration) เกี่ยวกับการตรวจสอบโครงสร้างกลุ่ม การทำความรู้จักและการสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่ม ในขั้นนี้ได้เรียนรู้ถึงการทำหน้าที่ของกลุ่ม การกำหนดเป้าหมายของตนเอง การทำความเข้าใจกับความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มและการมองหาตำแหน่งของตนเองในกลุ่ม ในขั้นตอนการเริ่มต้นของกลุ่ม สมาชิกมีแนวโน้มที่จะแสดงภาพลักษณ์สาธารณะ (Public Image) โดยจะนำเสนอตนเองในมุมมองที่สังคมยอมรับ ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะเกิดความรู้สึกวิตกกังวลและรู้สึกไม่ค่อยมั่นคงเกี่ยวกับโครงสร้างของกลุ่ม สมาชิกรู้สึกตึงเครียดและสมาชิกกลุ่มกำลังค้นพบและทดสอบข้อจำกัด รวมทั้งกำลังไม่แน่ใจว่าตนเองได้รับการยอมรับจากกลุ่มหรือไม่

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) และ Corey (2012) กล่าวว่า การสร้างความไว้วางใจให้กับสมาชิกกลุ่มก็จะเป็นสิ่งสำคัญในกระบวนการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องให้สมาชิกมีความไว้วางใจต่อกลุ่ม การมีส่วนร่วมในกลุ่มก็จะส่งผลให้สมาชิกกลุ่มนั้นบรรลุเป้าหมายของตนเองได้ คุณลักษณะที่สำคัญของพื้นฐานของกลุ่มเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จของกลุ่มร่วมกันคือ ความไว้วางใจ (Trust) ความไว้วางใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะพัฒนาในกลุ่ม การขาดความไว้วางใจในกลุ่มทำให้ปฏิสัมพันธ์เป็นไปแบบผิวเผิน สมาชิกจะสำรวจตัวเองน้อย การเริ่มในทางสร้างสรรค์จะไม่เกิดขึ้น ทำให้กลุ่มดำเนินไปอย่างไร้ประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่ถูกเก็บกดไว้ ก็ยังเป็นความไม่พอใจอยู่โดยไม่ได้ปลดปล่อยออกมาอย่างเสรี การที่คาดหวังว่าความไว้วางใจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มนั้นถือเป็นความเข้าใจและความเชื่อที่ผิด เพราะจะไม่มีใครเลยที่จะให้ความไว้วางใจซึ่งกันและกันโดยปราศจากคำถามต่าง ๆ เนื่องจากสมาชิกไม่มีโอกาสทราบได้เลยว่า กลุ่มจะมีบรรยากาศของการยอมรับหรือความปลอดภัยหรือไม่ การที่สมาชิกจะตัดสินใจว่าจะไว้วางใจกลุ่มได้มากน้อยแค่ไหนนั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้นำกลุ่มที่แสดงออกมาให้เห็นว่ากลุ่มเป็นสถานที่ปลอดภัยที่จะช่วยให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง โดยกระตุ้นให้สมาชิกพูดถึงปัจจัยที่ขัดขวางไม่ให้เกิดความไว้วางใจ นอกจากนี้ ผู้นำต้องสนับสนุนให้เกิดบรรยากาศของการบำบัดรักษาที่จำเป็นสำหรับการเปิดเผยตัวตนและความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นเป็นส่วนหนึ่งของสมาชิก

วิธีการสร้างความไว้วางใจในกลุ่มให้เกิดขึ้นจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้นำกลุ่ม การที่ผู้นำกลุ่มแนะนำตนเองจะมีอิทธิพลสำคัญต่อบรรยากาศของกลุ่ม นอกจากนี้ ความกระตือรือร้น ความเป็นกันเอง ความเป็นปัจจุบัน การเปิดเผยตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง การแสดงออกซึ่งความไว้วางใจ ตลอดจนความเชื่อมั่นในกลุ่ม ต่างก็มีอิทธิพลต่อบรรยากาศของกลุ่มเช่นกัน สมาชิกกลุ่มจะรู้สึกสบายใจ หากได้รับความไว้วางใจจากกลุ่มและการที่ผู้นำกลุ่มประสบความสำเร็จในการสร้างความไว้วางใจพื้นฐานและความปลอดภัยในกลุ่มจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัว

ของผู้นำกลุ่ม ว่าจะมีการเตรียมตัวมากนักน้อยเพียงใด นอกจากนี้ การคัดเลือกสมาชิกด้วยความระมัดระวังและจัดกลุ่มให้เหมาะกับสมาชิก ตลอดจนจนถึงการกำหนด กฎ กติกา ในกลุ่มอย่างชัดเจน ผู้นำกลุ่มที่สนใจในสวัสดิภาพส่วนตัวของสมาชิกและกลุ่มโดยมีส่วนร่วม จะพัฒนาโอกาสของความไว้วางใจได้เป็นอย่างดี ดังนั้นการพูดถึงประเด็นสำคัญเกี่ยวกับสวัสดิภาพของสมาชิก เช่น สิทธิอันชอบธรรมของสมาชิกและกลุ่ม ความจำเป็นในการเก็บรักษาความลับ และความจำเป็นในการแสดงความเคารพต่อผู้อื่นในกลุ่ม จึงเป็นสิ่งที่แสดงถึงลักษณะที่เหมาะสมและความรู้สึกจริงใจต่อกลุ่มของผู้นำ ซึ่งจะมีผลต่อความช่วยเหลือสมาชิกเกิดความสนใจที่จะสำรวจตนเอง อย่างไรก็ตามการสร้าง ความไว้วางใจไม่ได้มาจากผู้นำกลุ่มเพียงอย่างเดียว ยังขึ้นอยู่กับสมาชิกและความแตกต่างระหว่างบุคคลด้วย (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561)

วิธีการรักษาความไว้วางใจเป็นอีกลักษณะหนึ่งในระยะเริ่มต้นที่สมาชิกกลุ่มบางคนให้ความร่วมมือและให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์กับปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นบทบาทของผู้นำกลุ่มที่จะต้องให้ความเชื่อมั่นว่าการช่วยเหลือแก้ไขปัญหานั้น จะต้องไม่กลายเป็นสาเหตุที่ทำให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นรู้สึกโกรธกับการรีบเร่งที่จะการเผชิญหน้ากับการแก้ไขปัญหของสมาชิกกลุ่มทุกคน ในระยะเริ่มต้นกลุ่มความไว้วางใจบรรยากาศของกลุ่มอาจจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกทางลบต่อสมาชิกคนอื่น ๆ หรือต่อผู้นำกลุ่มได้ หากกลุ่มไม่ดำเนินไปอย่างที่สมาชิกกลุ่มต้องการ ประเด็นนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญที่อาจจะเปลี่ยนสำคัญในกลุ่มและอาจทำให้เกิดการสูญเสียหรือพัฒนาความไว้วางใจในกลุ่มได้ ขึ้นอยู่กับการจัดการกับความขัดแย้งนั้น หากความขัดแย้งถูกนำมาเปิดเผยและมีการรับฟังความรู้สึกเชิงรุกอย่างไม่ปกป้องตนเอง อาจทำให้ความรู้สึกในเชิงลบและความรู้สึกไม่ไว้วางใจเปลี่ยนแปลงไปได้ เมื่อสมาชิกกลุ่มเปิดเผยตนเองมากขึ้นกลุ่มจะมีความสัมพันธ์ที่เหนียวแน่นขึ้น นอกจากนี้ความสัมพันธ์ที่เหนียวแน่นขึ้นนี้จะทำให้เกิดความไว้วางใจที่มีอยู่แล้วในกลุ่มและเป็นการสร้างบรรยากาศที่ดีสำหรับสมาชิกที่ต้องการร้องหาวิธีการใหม่ ๆ ในการอยู่ร่วมกันกับกลุ่ม

2.1 บทบาทสำคัญของผู้นำกลุ่มในระยะเริ่มต้นกลุ่ม

2.1.1 การเป็นตัวแบบ (Modeling) เมื่อจะต้องดำเนินการกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มจะต้องปรับ เจตคติและพฤติกรรมของตนเอง เพื่อเป็นตัวแบบให้สมาชิกกลุ่ม สิ่งที่สำคัญที่ผู้นำกลุ่มควรเป็นตัวแบบให้สมาชิกกลุ่ม คือ การบ่งบอกถึงความคาดหวังของตนเองอย่างชัดเจนและเปิดเผยตัวตนเอง ในช่วงของการบำบัดครั้งแรก เพื่อเป็นตัวแบบในการมีความซื่อสัตย์ต่อผู้อื่น เคารพผู้อื่นและการเป็นธรรมชาติ ผู้นำต้องตระหนักว่าการแสดงพฤติกรรมของตนเองและพฤติกรรมของตนนั้นมีผลต่อกลุ่มและต้องเริ่มใช้ทักษะที่สร้างบรรยากาศที่ดีต่อการบำบัดรักษา การเป็นผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพจะต้องอยู่ในกลุ่มและจริงใจไม่เสแสร้ง

ในเรื่องความเห็นอกเห็นใจทั้งความคิดและความรู้สึก ผู้นำกลุ่มสามารถสร้างสถานการณ์ของการบำบัดรักษาที่ดี โดยการสามารถมองเห็นและเข้าใจโลกของสมาชิก

กลุ่มจากมุมมองของเขา ลักษณะหนึ่งที่สำคัญคือผู้นำกลุ่มต้องมีความไวเร็วต่อความรู้สึกในการใส่ใจ และการตอบสนอง ไม่ใช่แค่ว่าสมาชิกกลุ่มพูดอะไรและเป็นความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ภายใต้คำพูดเหล่านั้นด้วย

2.1.2 การช่วยสมาชิกให้กำหนดเป้าหมาย (Helping Identify Goal) ผู้นำกลุ่มต้องช่วยให้สมาชิกเกิดความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่มโดยการสร้างแรงจูงใจและแรงบันดาลใจ ที่จะทำให้เกิดความต้องการได้รับสิ่งที่เป็นประโยชน์มากที่สุดจากกลุ่ม ในระยะเริ่มต้นกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องช่วยสมาชิกกลุ่มในการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและพัฒนาเป้าหมายที่มีความสำคัญ ซึ่งมีทั้งเป้าหมายทั่วไปของกลุ่ม ซึ่งแตกต่างกันออกไปตามลักษณะของกลุ่ม และมีเป้าหมายของ กระบวนการกลุ่มที่เหมาะสมในกลุ่มส่วนใหญ่ ตัวอย่างของเป้าหมายทั่วไปของกลุ่ม คือ การอยู่กับที่นี่ และเดี๋ยวนี้ (Here and Now) การแสดงตนเองให้ผู้อื่นรู้จักและการสร้างความท้าทายให้กับตนเอง และผู้อื่น การยอมรับความเสี่ยงทั้งในกลุ่มและในชีวิตประจำวัน การให้และการยอมรับข้อมูล ย้อนกลับ การรับฟังผู้อื่น การสนองการตอบสนองของผู้อื่นด้วยความซื่อสัตย์และเป็นไปอย่างรูปธรรม การจัดการกับความขัดแย้ง การจัดการความรู้สึกที่เกิดขึ้นในกลุ่ม การแสดงออกถึงความรู้สึกและ ความคิด การตัดสินใจว่าสิ่งใดควรปฏิบัติ การแสดงออกถึงความเข้าใจใหม่ ๆ และการนำพฤติกรรม ใหม่ไปประยุกต์ทั้งในกลุ่มและนอกกลุ่ม

นอกจากนี้ การกำหนดเป้าหมายของกลุ่มแล้ว สมาชิกกลุ่ม จะต้องให้ความช่วยเหลือในการกำหนดเป้าหมายของตนเองด้วย สิ่งสำคัญที่ผู้นำกลุ่มจะต้องช่วยให้ สมาชิกกลุ่มเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายทั่วไปและเป้าหมายเฉพาะบุคคล ในระยะเริ่มต้น กลุ่มสมาชิกมักจะมีแนวคิดที่คลุมเครือเกี่ยวกับสิ่งที่เขาต้องการ ความคิดที่คลุมเครือนี้จะได้รับการ แปลความหมายอย่างเฉพาะเจาะจงและเป็นไปอย่างมีรูปธรรม ซึ่งอาจจะต้องอาศัยความต้องการที่จะ เปลี่ยนแปลงและตั้งใจที่จะให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริง เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้นำกลุ่มต้องช่วยให้ สมาชิกกลุ่มกำหนดเป้าหมายเฉพาะอย่างได้ชัดเจน สมาชิกกลุ่มต้องตระหนักว่าการให้การปรึกษากลุ่ม เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง รวมทั้งต้องตระหนักถึงผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาจากการ เปลี่ยนแปลง ไม่ใช่แค่เพียงต่อสมาชิกกลุ่มเอง แต่ยังรวมถึงบุคคลอื่นในชีวิตของสมาชิกกลุ่มด้วย

บทบาทพื้นฐานอีกประการหนึ่งของผู้นำกลุ่มรวมทั้งเป็นงานที่ ทำหาย ได้แก่ การนำเอาสิ่งที่ซ่อนเร้นของสมาชิกออกมาเปิดเผย ยกตัวอย่างเช่น สมาชิกบางคนอาจมี เป้าหมายที่ซ่อนเร้นอยู่ในใจ ซึ่งอาจจะแตกต่างไปจากเป้าหมายทั่วไปของกลุ่ม บางคนต้องการ เป็นจุดศูนย์กลางของความสนใจ หรือบางคนต้องการทำลายสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดภายในกลุ่ม เนื่องจากเกิดความรู้สึกอึดอัดกับความใกล้ชิดสนิทสนมของผู้อื่น หากผู้นำกลุ่มปล่อยให้เป้าหมาย ส่วนตัวแบบนั้นยังคงซ่อนอยู่ในใจ แทนที่จะเปิดเผยออกมา สิ่งเหล่านี้จะทำลายประสิทธิภาพของกลุ่ม ได้

2.1.3 การแบ่งความรับผิดชอบ (The Division of Responsibility) ประเด็นพื้นฐานที่ผู้นำกลุ่มจะต้องนำมาพิจารณา คือ ความรับผิดชอบต่อทิศทางและผลลัพธ์ของกลุ่ม กลุ่มที่ไม่มีประสิทธิภาพ เป็นผลมาจากการขาดทักษะในการขาดความรับผิดชอบต่อสมาชิกกลุ่ม

แนวทางที่จะทำให้เข้าใจเกี่ยวกับความรับผิดชอบของผู้นำกลุ่ม โดยพิจารณาในแง่ของความต่อเนื่องด้านหนึ่ง พบว่า ผู้นำกลุ่มมีส่วนรับผิดชอบในทิศทางและผลลัพธ์ของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติหน้าที่อย่างกระตือรือร้นและชี้แนะแนวทางของผู้นำกลุ่มว่าตนมีบทบาทเป็นผู้เชี่ยวชาญและผู้นำกลุ่มให้ความช่วยเหลืออย่างกระตือรือร้น เพื่อให้กลุ่มเคลื่อนไหวไปในทิศทางที่มีประสิทธิภาพ อีกด้านหนึ่งของความรับผิดชอบที่ต่อเนื่อง คือ ผู้นำกลุ่มมีความรับผิดชอบต่อสมาชิก ทั้งผลลัพธ์ของบุคคลและผลลัพธ์ของกลุ่มโดยรวม

การเป็นผู้นำกลุ่มทั้ง 2 แบบ มีข้อดีและข้อเสีย ข้อเสียของการเป็นผู้นำกลุ่มที่กระตือรือร้น คือไม่กระตุ้นให้สมาชิกรับผิดชอบต่อตนเอง และข้อเสียของผู้นำกลุ่มที่ยอมตาม คือ ไม่ส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์แบบร่วมมือระหว่างผู้นำและสมาชิก ตามหลักการแล้ว ผู้นำกลุ่มสามารถค้นหาวิธีที่สมดุล ด้วยการแบ่งความรับผิดชอบให้สมาชิกกลุ่ม แต่ไม่ผูกขาดความรับผิดชอบทั้งหมดจากสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องพิจารณาถึงบุคลิกภาพของตนว่าต้องรับผิดชอบต่ออะไรบ้างและรับผิดชอบต่อมากแค่ไหน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรับผิดชอบนี้รวมถึงอะไรบ้าง วิธีที่ผู้นำกลุ่มจัดการกับความสมดุลของความรับผิดชอบต่อกระบวนการกลุ่มอื่น ๆ เช่นกัน

2.1.4 การกำหนดโครงสร้าง (Structuring) คล้ายคลึงกับการแบ่งความรับผิดชอบ การกำหนดโครงสร้างเป็นความต่อเนื่อง การกำหนดทิศทางเชิงทฤษฎีของผู้นำกลุ่มประเภทของกลุ่มและสมาชิกกลุ่มเป็นปัจจัยที่จะกำหนดจำนวนและประเภทของโครงสร้างกลุ่ม ในขั้นเริ่มต้นกลุ่ม การกำหนดโครงสร้างทางการบำบัดของกลุ่มมีความสำคัญ เมื่อสมาชิกเกิดความสับสนเกี่ยวกับพฤติกรรมที่คาดหวังในกลุ่มและเกิดความวิตกกังวลขึ้น โครงสร้างของกลุ่มสามารถเป็นไปได้ทั้งที่เป็นประโยชน์หรือขัดขวางพัฒนาการของกลุ่ม การกำหนดโครงสร้างของกลุ่มที่น้อยเกินไปส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดความวิตกกังวล ซึ่งขัดขวางธรรมชาติของกลุ่ม แต่ถ้าการจัดโครงสร้างกลุ่มมากและชี้แนะมากเกินไป จะทำให้กลุ่มเกิดทัศนคติและพฤติกรรมแบบพึ่งพาสมาชิก อาจจะทำให้ผู้นำกลุ่มดำเนินการในกลุ่มแทนที่สมาชิกจะรับผิดชอบต่อการค้นหาแนวทางด้วยตนเอง

การกำหนดโครงสร้างของกลุ่มในระยะเริ่มต้นของกลุ่ม มีเป้าหมายเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มระบุและแสดงออกถึงความกลัว ความคาดหวัง และเป้าหมายส่วนบุคคลของตนเอง ยกตัวอย่าง เช่น สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมการถามคำถามไปแล้วรอบ ๆ กลุ่ม และคำถามที่มีโครงสร้างเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาของตนเองได้ง่ายขึ้น หลังจากการพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มหลาย ๆ คนแบบตัวต่อตัวแล้ว สมาชิกจะรู้สึกสบายใจที่จะพูดคุยกับ

กลุ่มอย่างเปิดเผย จากจุดเริ่มต้นที่พยายามให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงสิ่งที่พวกเขาคิดและรู้สึกในปัจจุบันขณะที่นี้และเดี๋ยวนี้ (Here and Now) และส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มแสดงปฏิกิริยาตอบสนอง การให้การปรึกษาช่วยเหลือมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์อย่างสูงภายในกลุ่ม ในทางตรงกันข้ามมีสมาชิกไม่กี่คนใช้เวลานานในการสร้างสัมพันธภาพ ในขณะที่สมาชิกบางคนแค่ใช้การสังเกต การกำหนดโครงสร้างประเภทนี้ได้รับการออกแบบมาเพื่อให้สมาชิกมีความรับผิดชอบมากขึ้น เพื่อจะได้ประโยชน์สูงสุดจากกลุ่ม ในขณะที่สมาชิกกลุ่มเรียนรู้บรรทัดฐานพื้นฐาน สมาชิกกลุ่มมีแนวโน้มที่จะคิดริเริ่มมากขึ้น มากกว่าการรอให้ชี้แนะจากผู้นำกลุ่ม

2.2 คุณลักษณะในขั้นเริ่มต้นกลุ่ม

ในระยะเริ่มต้นกลุ่มเป็นช่วงเวลาสำหรับการกำหนดทิศทางและกำหนดโครงสร้างของกลุ่ม คุณลักษณะที่เกิดขึ้นในกลุ่มเริ่มต้นมีดังนี้

1. สมาชิกกลุ่มตรวจสอบบรรยากาศของกลุ่มและสร้างความคุ้นเคย
2. สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ว่าอะไรคือ ความคาดหวัง การดำเนินการกลุ่มเป็นอย่างไรและการมีส่วนร่วมต้องทำอย่างไร
3. สมาชิกกลุ่มแสดงออกถึงพฤติกรรมที่เป็นที่ยอมรับทางสังคม การมีความเสี่ยงที่ค่อนข้างต่ำและการสำรวจเป็นสิ่งที่ยังไม่แน่นอน
4. ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มและความไว้วางใจของกลุ่มจะค่อย ๆ เกิดขึ้นเมื่อสมาชิกกลุ่มเต็มใจที่จะแสดงออกถึงสิ่งที่ตนเองกำลังคิดและรู้สึก
5. สมาชิกกลุ่มได้รับความสนใจ ไม่ว่าจะสมาชิกกลุ่มจะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือไม่และเริ่มต้นหาจุดยืนของตนเองในกลุ่ม
6. ประเด็นสำคัญในขั้นนี้ คือ ความไว้วางใจและความไม่ไว้วางใจ
7. เป็นช่วงเวลาที่มีการเจ็บและความอึดอัด สมาชิกอาจจะมองหาการชี้นำและสงสัยว่ากระบวนการกลุ่มคืออะไรกันแน่
8. สมาชิกกลุ่มตัดสินใจว่ามีใครบ้างที่ตนเองสามารถไว้วางใจได้ สามารถเปิดเผยตนเองมากขึ้นเพียงใด ความปลอดภัยภายในกลุ่มเป็นอย่างไร ใครบ้างที่ตนเองชอบหรือไม่ชอบและตนเองต้องเข้าไปมีส่วนร่วมมากขึ้นเพียงใด
9. สมาชิกเริ่มเรียนรู้เจตคติพื้นฐานในการเคารพ การเห็นอกเห็นใจ การยอมรับ การเอาใจใส่ การตอบสนอง ซึ่งทั้งหมดนี้เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ

2.3 บทบาทของสมาชิกกลุ่มและปัญหาที่อาจเกิดขึ้นภายในกลุ่ม

2.3.1 บทบาทของสมาชิกกลุ่ม

ในขั้นเริ่มกลุ่มสมาชิกมีบทบาทและหน้าที่สำคัญต่อการดำเนิน

กลุ่ม ดังนี้

บรรยากาศที่เต็มไปด้วยความไว้วางใจ

ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม

ข้อจำกัดและความคาดหวังในกลุ่ม

ควบคุมตนเองให้มีส่วนร่วมในกลุ่ม

การมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม

1. ดำเนินการตามขั้นตอนอย่างกระตือรือร้น เพื่อสร้าง

2. เรียนรู้ที่จะเปิดเผยความคิดความรู้สึก เพื่อก่อให้เกิด

3. เต็มใจที่จะแสดงความกลัว ความหวัง ความกังวล

4. เต็มใจที่จะทำความรู้จักสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

5. มีส่วนร่วมในการสร้างบรรทัดฐานของกลุ่ม

6. ตั้งเป้าหมายส่วนตัวและเป้าหมายเฉพาะ เพื่อเป็นการ

7. เรียนรู้พื้นฐานของกระบวนการกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

2.3.2 ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นภายในกลุ่มมีดังนี้

1. สมาชิกกลุ่มอาจจะรอคอยว่า “จะเกิดอะไรขึ้นกับกลุ่ม”

2. สมาชิกกลุ่มอาจจะเก็บความรู้สึกไม่ไว้วางใจกลุ่ม

หรือความรู้สึกและก่อกำเนิดการต่อต้านกลุ่ม

3. สมาชิกกลุ่มอาจจะเก็บความรู้สึกไม่แน่ใจและความไม่รู้

ซึ่งอาจจะก่อกำเนิดความยุ่งยากในการสร้างปฏิสัมพันธ์กลุ่ม

4. สมาชิกกลุ่มอาจจะเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องมากเกินไป

หรือกับการแก้ไขปัญหาหรือการให้คำแนะนำแก่สมาชิกคนอื่น ๆ

2.4 หน้าที่ของผู้นำกลุ่มในขั้นเริ่มต้นกลุ่มมีดังนี้

2.4.1 สอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับแนวทางและวิธีการทั่วไป

ในการเข้าร่วมกลุ่มอย่างกระตือรือร้น เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของกลุ่ม

2.4.2 พัฒนากฎทั่วไปและกำหนดบรรทัดฐาน

2.4.3 สอนกระบวนการพื้นฐานของกลุ่ม

2.4.4 ช่วยให้ผู้สมาชิกแสดงออกถึงความกลัว ความคาดหวัง

และการสร้างความไว้วางใจในกลุ่ม

- มากขึ้น
5. เป็นตัวแบบที่อำนวยความสะดวกให้เกิดพฤติกรรมแห่งการบำบัด
 6. เปิดเผยตนเองและแสดงความรู้สึกต่อสมาชิกกลุ่ม
 7. สร้างความชัดเจนเกี่ยวกับการแบ่งความรับผิดชอบ
 8. ช่วยให้สมาชิกสร้างเป้าหมายส่วนบุคคลที่เป็นรูปธรรม
 9. จัดการความวิตกกังวลและคำถามของสมาชิกกลุ่มอย่างเปิดเผย
 10. ช่วยให้สมาชิกกลุ่มลดการพึ่งพา พึ่งพิงและพึ่งพาตนเอง
 11. ช่วยให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนสิ่งที่ตนเองกำลังคิด
- และรู้สึกซึ่งกำลังเกิดขึ้นในกลุ่มในปัจจุบันขณะ ณ ที่นี้และเดี๋ยวนี้ (Here and Now)
12. สอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับทักษะการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น การฟังอย่างตั้งใจและการตอบสนอง
 13. ประเมินความต้องการของกลุ่มและการเลือกอำนวยความสะดวกให้เกิดการตอบสนองต่อความต้องการดังกล่าว

3. ขั้นการเปลี่ยนแปลง (Transition Stage) การจัดการกับความต่อต้าน ก่อนขั้นที่จะเริ่มต้นการดำเนินการกลุ่มในระดับลึก ต้องผ่านการเปลี่ยนแปลงอย่างท้าทาย สมาชิกกลุ่มต้องจัดการกับความวิตกกังวล กลไกการป้องกันตนเอง ความขัดแย้งและความสงสัยเกี่ยวกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม หากความไว้วางใจได้สร้างขึ้นมาในขั้นการเริ่มต้นกลุ่มแล้ว สมาชิกกลุ่มจะเต็มไปด้วยความรู้สึกความคิดและปฏิกิริยาบางอย่างที่สมาชิกกลุ่มไม่กล้าที่จะพูดด้วยวาจาในช่วงก่อนหน้านี้ ผู้นำกลุ่มต้องช่วยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการที่จะจัดการกับความวิตกกังวลเหล่านี้

3.1 คุณลักษณะในขั้นการเปลี่ยนแปลง

3.1.1 ความวิตกกังวล (Anxiety) ในขั้นการเปลี่ยนแปลง สมาชิกกลุ่มจะมีความวิตกกังวลและมีการป้องกันตนเองมากขึ้น โดยปกติแล้วความรู้สึกเหล่านี้จะนำไปสู่การเปิดกว้างและความไว้วางใจในขั้นต่อไป โดยสมาชิกกลุ่มอาจจะแสดงความวิตกกังวลในรูปแบบของคำถาม ต่อไปนี้

- 1) ฉันสงสัยว่าคนอื่นเหล่านี้เข้าใจและสนใจฉันจริง ๆ หรือไม่
- 2) ฉันไม่รู้ว่าฉันมีอะไรเหมือนกับคนอื่นเหล่านี้ในกลุ่มหรือไม่ และฉันไม่มั่นใจว่าพวกเขาจะเข้าใจฉันหรือไม่
- 3) มันจะดีไหมถ้าฉันเปิดเผยตนเองกับกลุ่ม หรือถ้ามันดี มันจะดีไหมถ้าฉันจะเปิดเผยตัวตนเองภายนอกกลุ่มด้วย

4) ถ้าฉันสูญเสียการควบคุมตนเอง หรือถ้าฉันร้องไห้ จะเกิดอะไรขึ้น

5) ฉันมองเห็นตัวเองยืนอยู่หน้าประตู แต่ฉันกลัวที่จะเปิด ประตูนั้นเพราะกลัวสิ่งที่ฉันต้องพบเจอหลังประตูนั้น ฉันกลัวที่จะเปิดประตูเพราะเมื่อเปิดฉันเปิด ประตูนั้น ฉันไม่แน่ใจว่าฉันจะเปิดมันได้อีกหรือเปล่า

6) ฉันจะใกล้ชิดกับผู้อื่นในกลุ่มได้อย่างไร ฉันสามารถ ไว้วางใจคนเหล่านี้ได้มากแค่ไหน

ความวิตกกังวลนี้เกิดขึ้นจากความกลัวที่จะให้คนอื่นมอง ตนเองเกินกว่าภาพลักษณ์ที่เปิดเผยแพร่สู่สาธารณะ ความวิตกกังวลเกิดความกลัวว่าจะถูกตัดสินและ เข้าใจผิดจากคนอื่น ผู้นำกลุ่มต้องทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจเกี่ยวกับโครงสร้างของกลุ่ม ทำให้เกิดความ ชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายบรรทัดฐานและพฤติกรรมที่คาดหวังว่าจะเกิดขึ้นภายในกลุ่ม เมื่อสมาชิก กลุ่มไว้วางใจสมาชิกคนอื่น ๆ และผู้นำกลุ่มอย่างเต็มที่ สมาชิกจะสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และเปิดเผยเกี่ยวกับความรู้สึกวิตกกังวลของตนเองให้คนอื่นได้รับรู้และมองเขาแบบที่เป็นเขาจริง ๆ

3.1.2 การตระหนักถึงความขัดแย้งและการจัดการกับ

ความขัดแย้ง (Recognizing and Dealing with Conflict) ก่อนที่จะจัดการกับความขัดแย้งนี้ไปได้ ต้องเกิดการยอมรับก่อน บ่อยครั้งสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มต้องหลีกเลี่ยงความขัดแย้งเหล่านี้ เพราะมีความเชื่อที่ผิดว่าเป็นสิ่งที่น่ากลัวและควรหลีกเลี่ยง หากมีความขัดแย้งเกิดขึ้นและถูกเพิกเฉย ในกลุ่มจะทำให้เกิดความขัดแย้งและทำลายโอกาสที่มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างจริงจัง เมื่อความขัดแย้งนี้ ได้รับการตระหนักและได้รับการจัดการโดยที่สมาชิกกลุ่มยึดมั่นในความซื่อสัตย์ ซึ่งเป็นพื้นฐานของ ความไว้วางใจระหว่างสมาชิกกลุ่ม การตระหนักถึงความขัดแย้งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ และสามารถ สร้างความไว้วางใจมากขึ้น การยอมรับว่าความขัดแย้งเป็นเรื่องธรรมดาที่หนีไม่พ้นและการที่สมาชิก กลุ่มและผู้นำกลุ่มพยายามหลีกเลี่ยงความขัดแย้งเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาการกลุ่ม

การเพิกเฉยต่อความขัดแย้งและปฏิกิริยาในทางลบนั้น เป็นการใช้พลังและพลังนี้สามารถพัฒนาให้เกิดการเผชิญหน้าและการจัดการกับความขัดแย้ง ในขณะที่กลุ่มกำลังมีวิวัฒนาการ สมาชิกกลุ่มค้นพบว่ากลุ่มเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยและสามารถแสดง ความรู้สึกของตนเองได้อย่างเต็มที่และตระหนักว่าตนเองสามารถประสพกับความขัดแย้งระหว่าง บุคคลได้ สมาชิกกลุ่มกำลังทดสอบระดับของการได้รับการยอมรับ เมื่อพวกเขาไม่ได้เป็นไปตาม ความคาดหวังของสังคม การที่ความขัดแย้งได้รับการตระหนักและการยอมรับและการจัดการกับ ความขัดแย้งนั้น ส่งผลความก้าวหน้าของกลุ่ม หากมีการจัดการกับความขัดแย้งที่ไม่ดี กลุ่มอาจจะ ดำเนินไปอย่างไม่มีประสิทธิภาพ แต่หากการขัดแย้งนั้นได้รับการจัดการอย่างเปิดเผยและด้วยความใส่ ใจ จะทำให้สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่มั่นคงทำให้เกิดความไว้วางใจกัน

พฤติกรรมบางอย่างมีแนวโน้มมาจากการแสดงปฏิกิริยาทาง
 ลบของสมาชิกที่สะท้อนให้เห็นถึงความขัดแย้ง ได้แก่

1. ความขัดแย้งที่เหลืออยู่และทำตัวเป็นผู้สังเกตการณ์
 มากขึ้น
2. การพูดมากเกินไปและแทรกแซงกระบวนการกลุ่ม
 การตั้งคำถาม การให้ข้อเสนอแนะหรือการเบี่ยงเบนความสนใจจากกระบวนการกลุ่ม
3. การควบคุมคนอื่น โดยการใช้คำพูดเยาะเย้ย ถากถาง
 และดูถูกเพื่อเรียกร้องความสนใจ

ความขัดแย้งระหว่างสมาชิกกลุ่มมักจะเกิดจากการถ่ายโอน
 ความรู้สึก (Transference) สมาชิกกลุ่มแสดงปฏิกิริยาที่รุนแรงต่อกัน โดยแสดงปฏิกิริยาเหล่านี้ต่อ
 สมาชิกบางคนเป็นพิเศษ สมาชิกกลุ่มจะค้นพบวิธีการเชื่อมโยงบุคคลสำคัญในชีวิตเขา และถ่ายโอน
 ความรู้สึกไปสู่สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ข้อความต่อไปนี้ เป็นการแสดงปฏิกิริยาการถ่ายโอนความรู้สึก

1. คุณเหมือนคุณจะมีใจว่าตนเองเป็นฝ่ายถูกเสมอ
 ทุกครั้งที่คุณพูดฉันจะต้องการออกไปจากห้องนี้
2. คุณสร้างความยุ่งยากให้กับฉัน เพราะคุณทำตัว
 เหมือนกับคนที่มีประสิทธิภาพมาก ๆ แต่ฉันไม่รู้สึกรังเกียจใจใด ๆ เลยจากคุณ
3. คุณสร้างความยุ่งยากให้กับฉัน คุณพยายามดูแล
 ทุกคนที่นี่ คุณไม่ค่อยถามอะไรแต่พร้อมที่จะให้ข้อเสนอแนะอยู่ตลอดเวลา ซึ่งฉันไม่เชื่ออย่างนั้น

3.1.3 การท้าทายผู้นำกลุ่ม (Challenging The Group
 Leader)

ความขัดแย้งในกลุ่มมักจะเกี่ยวข้องกับผู้นำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะ
 ถูกท้าทายทั้งความสามารถด้านวิชาชีพและเรื่องส่วนตัว ผู้นำกลุ่มจะถูกมองว่าเป็นคนสุขุม เยือกเย็น
 มากเกินไปและเปิดเผยตัวเองไม่มากพอ หรือในอีกมุมหนึ่งสมาชิกกลุ่มอาจจะมีปัญหาเกี่ยวกับผู้นำกลุ่มและ
 มองว่าผู้นำกลุ่มเป็นเพียงสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่มเท่านั้น และผู้นำกลุ่มเปิดเผยเรื่องส่วนตัวมากเกินไป
 ความคิดเห็นบางอย่างที่ผู้นำกลุ่มอาจจะได้ยินมาจากสมาชิกกลุ่ม มีดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มเป็นคนชอบตัดสินคนอื่นเย็นชาและเข้มงวด
2. สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่ามีสมาชิกกลุ่มจะทำอะไร
 ไม่เคยทำให้ผู้นำกลุ่มกลุ่มพึงพอใจได้เลย
3. สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่ามีผู้นำกลุ่มไม่ได้สนใจพวกเขาเป็น
 การส่วนตัวจริง ๆ

4. สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าคุณนำกลุ่มแค่ทำงานตามหน้าที่เท่านั้น เป็นสิ่งที่สมาชิกไม่ได้ต้องการเพียงแค่นั้น

5. ผู้นำกลุ่มกดดันสมาชิกกลุ่มมากเกินไป ทำให้สมาชิกรู้สึกว่าผู้นำกลุ่มไม่เต็มที่และเต็มใจที่จะยอมรับการปฏิเสธของสมาชิกกลุ่มที่จะไม่ทำในสิ่งที่รู้สึกกดดันจะเป็นสิ่งที่เป็ประโยชน์มาก ๆ หากแยกแยะได้ระหว่างความท้าทาย (Challenge) กับการโจมตี (Attack) การโจมตีในรูปแบบของพฤติกรรม “การอัดให้คว่ำ (Dumping) หรือการทำร้ายแล้วหนี (Hit and Run)” สมาชิกที่โจมตีผู้นำกลุ่มโดยไม่เปิดโอกาสให้ผู้นำกลุ่มตอบโต้ด้วยคำพูด เช่น “คุณมักจะเป็นแบบนี้แหละ” ผู้นำมักจะถูกตัดสิน จัดประเภท และไม่ได้รับการยอมรับ แต่อย่างไรก็ตาม มันเป็นเรื่องสำคัญที่ผู้นำกลุ่มต้องจัดการกับการโจมตีนี้ การโจมตีเป็นเรื่องที่ต้องเผชิญหน้ากับผู้นำกลุ่มอย่างเปิดเผย เพื่อจะได้ทราบว่าสมาชิกกลุ่มรับรู้และมีประสิทธิภาพในเรื่องนี้กับกลุ่มผู้นำกลุ่มอย่างไร ยกตัวอย่าง เช่น สมาชิกกลุ่มคนหนึ่งออกมาพูดว่า “ฉันรู้ว่าฉันไม่สามารถเปิดเผยตนเองได้ เพราะถ้าฉันทำอย่างนั้น ฉันรู้สึกว่าผู้นำกลุ่มจะกดดันฉันให้ฉันเปิดเผยมากกว่าที่ฉันต้องการจะเปิดเผยตนเอง” คำพูดแบบนี้แสดงถึงความกลัวของสมาชิกกลุ่มคนนั้น แต่ในขณะที่เดียวกันก็ยอมให้ผู้นำกลุ่มโต้ตอบและทำการสำรวจปัญหาของตนเองต่อไป สิ่งเหล่านี้แสดงถึงความท้าทายไม่ใช่การโจมตี

การเผชิญหน้ากับผู้นำกลุ่มมักจะเป็นก้าวแรกที่สำคัญ

เพื่อนำไปสู่การนำตนเอง (Self-Direction) สมาชิกส่วนใหญ่จะได้รับประสบการณ์จากการพยายามต่อสู้อะหว่างการพึ่งพิงผู้อื่น (Dependent) กับความเป็นอิสระ ไม่พึ่งพิงผู้อื่น (Independent) หากสมาชิกกลุ่มอิสระจากการพึ่งพิงผู้นำกลุ่ม ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรเกิดขึ้นในขั้นเริ่มต้นกลุ่ม ดังนั้นผู้นำกลุ่มต้องจัดการโดยตรงกับความท้าทายที่แสดงออกมาของสมาชิกกลุ่ม เป็นสิ่งที่ดีที่ผู้นำกลุ่มต้องตระหนักว่าสมาชิกกลุ่มบางคนถึงขั้นที่จะเปิดเผยที่จะเผชิญหน้ากับผู้นำกลุ่ม เพราะสมาชิกกลุ่มมีค่านิยมทางวัฒนธรรมและการขัดเกลาทางสังคมที่แตกต่างกัน ในกรณีเหล่านี้จะทำให้ผู้นำกลุ่มเกิดความยากลำบากที่จะคาดหวังและผลักดันให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกทุกอย่างที่เขาอยากแสดงออกมา

วิธีการที่ผู้นำกลุ่มยอมรับและจัดการกับความท้าทายในฐานะส่วนตัวและตามบทบาทของผู้นำกลุ่ม จะทำให้สมาชิกกลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพซึ่งจะทำให้กลุ่มพัฒนาไปสู่ความก้าวหน้าในระดับที่สูงขึ้น หากผู้นำกลุ่มจัดการกับความท้าทายของสมาชิกกลุ่มได้ ผู้นำกลุ่มจะมีโอกาสที่ดีกว่าในการจัดการกับปฏิสัมพันธ์เหล่านี้โดยตรงไปตรงมาเปิดเผยและจริงใจ ผู้นำกลุ่มจะอยู่ในจุดที่สามารถแลกเปลี่ยนกับสมาชิกกลุ่ม ว่าผู้นำกลุ่มได้รับผลกระทบอย่างไรจากการเผชิญหน้าและการให้สมาชิกกลุ่มได้ตรวจสอบสมมติฐานของตนเอง

3.1.4 การต่อต้าน (Resistance) เป็นพฤติกรรมที่ทำให้สมาชิกกลุ่มหลีกเลี่ยงการสำรวจปัญหาของตนเองหรือความรู้สึกเจ็บปวดที่ฝังลึกในจิตใจ โดยทั่วไปแล้ว

การต่อต้านจะมีเหตุผลและวัตถุประสงค์ในเชิงปกป้องตนเอง มันเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ภายในกลุ่ม และหากไม่ได้รับการตระหนักรู้และสำรวจก็อาจจะเป็นอุปสรรคต่อกระบวนการกลุ่มเป็นอย่างมาก การต่อต้านอาจจะเป็นส่วนหนึ่งของวิธีการปกป้องตนเองของสมาชิกกลุ่ม และอาจจะช่วยลดความวิตกกังวล สำหรับผู้นำกลุ่มที่ไม่คำนึงถึงการต่อต้านของสมาชิกกลุ่มก็เสมือนกับการไม่เคารพต่อสมาชิกกลุ่มนั่นเอง วิธีที่มีประสิทธิภาพในการจัดการกับการต่อต้าน คือ การปฏิบัติกับสมาชิกกลุ่ม ซึ่งต้องถือว่าเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ นั่นคือ ผู้นำกลุ่มต้องยอมรับว่าการต่อต้านเป็นการตอบสนองตามธรรมชาติของสมาชิกกลุ่มที่จะต้องมาเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ที่ต้องเสี่ยง ผู้นำกลุ่มต้องกระตุ้นให้บุคคลยอมรับและต้องผ่านสิ่งที่ไม่แน่ใจและความวิตกกังวลเหล่านี้ไปให้ได้ เพราะมันเป็นสิ่งที่จำเป็น สมาชิกกลุ่มจะต้องเต็มใจที่จะรับรู้ถึงการต่อต้านของตนเองและพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่อาจจะขัดขวางการมีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างเต็มที่ของสมาชิกกลุ่ม

การแสดงออกถึงการต่อต้านของสมาชิกกลุ่มมีหลายประเด็น ประเด็นแรก คือ สมาชิกกลุ่มไม่เต็มใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งเป็นผลมาจากหลายปัจจัย อาทิ เช่น ผู้นำกลุ่มไม่มีคุณภาพ ความขัดแย้งระหว่างผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม ผู้นำที่ขบถวางอำนาจหรือคิดว่าความคิดของตนเองถูกต้องเสมอ ความล้มเหลวของผู้นำกลุ่มในการเตรียมสมาชิกกลุ่มเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม หรือสมาชิกกลุ่มขาดความไว้วางใจในผู้นำกลุ่ม หรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าสมาชิกกลุ่มอาจจะไม่เต็มใจที่จะแลกเปลี่ยนความรู้สึกในกลุ่ม เพราะสมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจ หรือเป็นเพราะว่าสมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าการต่อต้านเป็นสถานที่ที่ไม่ปลอดภัยที่จะเปิดเผยตนเอง เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ผู้นำกลุ่มต้องแสวงหาสาเหตุของการต่อต้านอย่างตรงไปตรงมา พึงระลึกไว้เสมอว่าไม่ใช่ทั้งหมดที่การต่อต้านเกิดจากความเต็มใจของสมาชิกกลุ่ม ที่ต้องเผชิญกับจิตใจที่สำนึก และการคุกคามของสมาชิกกลุ่ม

ปัจจัยทางวัฒนธรรมก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ควรได้รับการพิจารณาเกี่ยวกับการต่อต้าน สมาชิกกลุ่มที่เป็นเชื้อชาติและชนกลุ่มน้อย อาจมีพฤติกรรมที่ผู้นำกลุ่มตีความหมายว่าเป็นการต่อต้าน เป็นสิ่งสำคัญมากที่แยกแยะความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมที่ไม่ให้ความร่วมมือ โดยการแสดงการต่อต้านกับความลังเลไม่แน่ใจเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในกระบวนการกลุ่ม บ่อยครั้งที่สมาชิกกลุ่มไม่ค่อยต่อต้าน เพราะพวกเขาไม่ลังเล ไม่แน่ใจหรือบางทีก็แสดงออกมาอย่างสุภาพ สมาชิกกลุ่มดังกล่าวไม่ได้รับความช่วยเหลือให้มีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้นจากผู้นำ เหล่านี้แค่เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ยกตัวอย่าง เช่น ความเงียบในกลุ่มไม่ควรได้รับการตีความว่าเป็นการปฏิเสธที่จะเข้าร่วมกลุ่มเสมอไป ในบางวัฒนธรรมการเงียบ ถือเป็นสัญลักษณ์ของการเคารพผู้อื่น การพูดมากเกินไปหรือการขัดจังหวะผู้อื่นถือเป็นเรื่องไม่สุภาพ สมาชิกกลุ่มที่เงียบสงบอาจคิดว่าการนิ่งเฉยดีกว่าการพูดบ่อย ๆ หรือการใช้คำพูดโดยไม่คิดอย่างรอบคอบ การเงียบของสมาชิกกลุ่มอาจสะท้อนถึงความกลัวว่าจะถูกมองว่าเป็นการเรียกร้องความสนใจ สมาชิกกลุ่มกำลังรอให้ผู้นำกลุ่ม

เรียกให้พูด ซึ่งพวกเขาบอกว่าเป็นการแสดงถึงความเคารพ สมาชิกกลุ่มบางคนลังเลที่จะพูดคุยเกี่ยวกับสมาชิกในครอบครัว ความลังเลนี้ไม่ควรถูกตีความว่าเป็นการปฏิเสธที่จะเปิดเผย และสมาชิกกลุ่มอาจได้รับอิทธิพลจากข้อห้ามที่ต่อต้านการพูดคุยเรื่องครอบครัวอย่างเปิดเผย

การต่อต้านผ่านมุมมองทฤษฎีการตอบสนอง ถือว่าการประสบกับการตอบสนองทางด้านจิตใจในช่วงเวลานั้น เมื่อเราเชื่อว่าพฤติกรรมอิสระกำลังถูกคุกคาม ทฤษฎีการตอบสนองมีแนวคิดเกี่ยวกับการต่อต้านว่าเป็นกระบวนการปกติที่มีเป้าหมายเพื่อปกป้องความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับอิสรภาพส่วนบุคคลมากกว่าเป็นกระบวนการทางพยาธิสภาพ การเฝ้ามองพฤติกรรมต่อต้าน (การไม่ยอมรับ ความยึดหยุ่น การไม่ให้ความร่วมมือและการมีพฤติกรรมตรงกันข้าม) เป็นการต่อต้านไม่ให้สูญเสียอิสรภาพ ผู้บ่าบัดอาจจะลดหรือหยุดความพยายามที่จะทำให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยผู้บ่าบัดลดระดับของการออกคำสั่ง ควบคุม แต่อาจให้สมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาได้รับความช่วยเหลือในการพัฒนาความรู้สึกของการรับผิดชอบต่อตนเองให้มากขึ้น

การลดพฤติกรรมต่อต้านในกลุ่มนั้นทำได้ยาก เนื่องจาก การตีตราสมาชิกกลุ่มว่าเป็น “สมาชิกกลุ่มที่ต่อต้าน” มีปัญหาเกิดขึ้นมากมายที่เกี่ยวข้องกับการจัดการสมาชิกกลุ่มและระบุว่าสมาชิกกลุ่มเหล่านี้ถือว่าเป็น “ผู้ที่ครอบงำคนอื่น (The Monopolist)” “ผู้รอบรู้ (Intellectualize)” “ผู้ที่พึ่งพิงคนอื่น (The Dependent one) หรือ “ผู้เงียบสงบ (The Quiet Seducer)” ถึงแม้ว่าผู้นำกลุ่มควรสนใจเกี่ยวกับ “การจัดการปัญหาของสมาชิก” และการหยุดชะงักของกลุ่มที่มีสาเหตุมาจากสมาชิกกลุ่มเอง แต่ผู้นำกลุ่มก็ควรให้ความสำคัญเกี่ยวกับพฤติกรรมจริง ๆ มากกว่าพฤติกรรมพุดผิดที่ถูกตีตรา ไม่ว่าพฤติกรรมที่สมาชิกแสดงออกมาเป็นลักษณะเฉพาะ หรือเป็นพฤติกรรมเฉพาะในการจัดประเภทของสมาชิกกลุ่มว่าเป็นคน “ต่อต้าน” หรือ “ยุ่งยาก” จะทำให้เกิดการตำหนิสมาชิกกลุ่ม ซึ่งทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่ให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม ถ้าผู้นำกลุ่มมองเห็นและปฏิบัติกับสมาชิกเหล่านี้ ดังกับว่าเขาเป็นผู้ที่ครอบงำคนอื่น (The Monopolist) หรือผู้ให้คำแนะนำ (Advice Giver) หรือผู้ปฏิเสธความช่วยเหลือ (Help-Rejecting Complainer) ผู้นำกลุ่มจะทำให้เกิดพฤติกรรมเฉพาะแทนที่จะเป็นการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มจัดการกับปัญหาที่อยู่เบื้องหลังพฤติกรรมเหล่านั้น โดยการใช้อำนาจที่มีความหมายและไม่ตัดสินให้มากขึ้น ผู้นำกลุ่มก็จะสามารถเปลี่ยนแปลงเจตคติของตนที่มีต่อสมาชิกกลุ่มได้ ยกตัวอย่าง เช่น หากมาเรียได้รับการปฏิบัติในฐานะผู้ที่ถูกครอบงำคนอื่นและไม่ได้รับการสนับสนุนให้สำรวจผลกระทบของเธอมือต่อกลุ่ม เธอยังคงมองตนเองเหมือนคนที่คนอื่นมองเธอและตอบสนองต่อเธอ ผู้นำกลุ่มสามารถช่วยมาเรียและกลุ่มทั้งหมดได้ โดยการหาสาเหตุที่เธอต้องการสร้างความโดดเด่น และผลกระทบของพฤติกรรมของเธอต่อกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องตระหนักถึงการป้องกันตนเองที่ทำให้สมาชิกกลุ่มไม่มีส่วนร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ อย่างไรก็ตาม สมาชิกกลุ่มเหล่านี้ควรได้รับ

การสะท้อนกลับด้วยความใส่ใจและต้องเชิญชวนให้พวกเขาตระหนักถึงพฤติกรรมที่ป้องกันตนเอง และกระตุ้นให้เอาชนะพฤติกรรมเหล่านี้

ข้อจำกัดอีกประการหนึ่งของการระบุว่า “สมาชิกที่มีปัญหา” มากกว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหา คือสมาชิกส่วนใหญ่แสดงออกในรูปแบบหนึ่งของการต่อต้าน บางครั้งการแสดงออกมาเป็นการให้คำแนะนำ การตั้งคำถามหรือการทำให้เป็นผู้รอบรู้ ซึ่งไม่ได้เป็น พฤติกรรมที่เป็นปัญหา ดังนั้นผู้นำกลุ่มจะต้องตระหนักถึงอันตรายที่เกิดขึ้น ถ้าหากปล่อยให้สมาชิก กลุ่มไม่มั่นใจเกี่ยวกับสิ่งที่ควรประพฤติปฏิบัติในกลุ่ม หากสมาชิกกลุ่มมีความวิตกกังวลมากเกินไป เกี่ยวกับการถูกระบุว่าเป็นสมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาแล้ว สมาชิกกลุ่มอาจไม่สามารถแสดงพฤติกรรมที่ เป็นธรรมชาติและเปิดเผยได้

คุณลักษณะที่เหมาะสมของผู้นำกลุ่มสำหรับการจัดการกับ พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของสมาชิกกลุ่ม ข้อแนะนำบางประการสำหรับการจัดการกับสมาชิกกลุ่มที่ ทำทนายอย่างมีประสิทธิภาพประสิทธิภาพ ได้แก่

1. แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมที่รบกวนเพื่อน โดยปราศจากการวิจารณ์เชิงดูถูกลักษณะของสมาชิกกลุ่มคนนั้น
2. หลีกเลี่ยงการโต้ตอบคำพูดประชดประชันด้วยการ เยาะเย้ย
3. ให้ความรู้แก่สมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับวิธีการดำเนินการกลุ่ม เพื่อทำความเข้าใจกระบวนการกลุ่ม
4. กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มสำรวจความกลัวหรือการต่อต้านใน รูปแบบต่าง ๆ แทนที่จะเพิกเฉย
5. หลีกเลี่ยงการตีตราและการตัดสินสมาชิกกลุ่มและ อธิบายถึงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มแทน
6. ผู้นำกลุ่มควรสังเกตและรวบรวมข้อมูลมากกว่ายึด ความคิดเห็นของตนเองว่าถูกต้อง
7. แสดงให้เห็นถึงความอ่อนไหวต่อวัฒนธรรมของสมาชิก กลุ่มและหลีกเลี่ยงการเหมารวม โดยการตัดสินจากบุคคลภายนอก
8. บอกสมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาว่าพวกเขาส่งผลกระทบต่อ ผู้นำกลุ่มอย่างไร โดยไม่มีการตำหนิ
9. หลีกเลี่ยงการใช้บทบาทและอำนาจของการเป็นผู้นำกลุ่ม ในการข่มขู่สมาชิก

10. ผู้นำกลุ่มต้องตรวจสอบว่าตนเองไม่ได้ถ่ายโยงความรู้สึก
ของตนเองไปสู่สมาชิกกลุ่ม

11. ทำทนายสมาชิกกลุ่มให้กล้าเผชิญกับความเจ็บปวดและ
ความยุ่งยาก ด้วยวิธีการที่ใส่ใจและให้ความเคารพ

12. หลีกเลี่ยงการถอยหนีเมื่อเกิดปัญหาความขัดแย้งขึ้นมา

13. สร้างความสมดุลระหว่างการสนับสนุนช่วยเหลือจาก

การทำทนาย

14. ละเว้นการแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบสมาชิกกลุ่มที่ละเมิด

ความเป็นส่วนตัวมากเกินไป

15. อำนวยให้เกิดการสำรวจปัญหา มากกว่าใช้วิธีการ

แก้ปัญหาแบบง่าย ๆ แก่สมาชิกกลุ่ม

16. ทำตามความต้องการของสมาชิกกลุ่มมากกว่า

ความต้องการของผู้นำกลุ่ม

17. เชื่อเชิญสมาชิกกลุ่มให้กล่าวถึงผลกระทบที่พวกเขาจะ

ได้รับจากพฤติกรรมส่วนตัวของสมาชิกกลุ่มคนอื่นว่าเป็นอย่างไร แต่ห้ามตัดสิน ประเมินและ

วิพากษ์วิจารณ์

3.2 ลักษณะในขั้นการเปลี่ยนแปลงของกลุ่ม

พัฒนาการของกลุ่มในขั้นการเปลี่ยนแปลงเป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่ม

ประสบกับความรู้สึกวิตกกังวลและการป้องกันตนเองเพื่อลดความวิตกกังวล สมาชิกกลุ่มแสดงถึง

ความรู้สึกที่หลากหลายและอาจมีความสงสัยเกี่ยวกับการเข้าไปมีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่มอยู่และ

ทำการทดสอบด้วยวิธีการเหล่านี้ ได้แก่

1. สงสัยในสิ่งที่ตนเองคิดเกี่ยวกับตนเอง หากตนเองเกิดการ
ตระหนักรู้มากขึ้นและสงสัยเกี่ยวกับการยอมรับหรือการปฏิเสธ

2. ทดสอบผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ว่าจะทำให้
ตัวเองมีความรู้สึกปลอดภัยได้อย่างไร

3. ประสงค์การต่อสู้เพื่อควบคุมและพลังอำนาจและ
ความขัดแย้งบางอย่างกับสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ หรือผู้นำกลุ่ม

4. เรียนรู้ที่จะจัดการกับความขัดแย้งและการเผชิญหน้า

5. รู้สึกกล้าใจในการเข้ามามีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างเต็มที่

ในการจัดการกับประเด็นปัญหาของตนเองเพราะว่าไม่แน่ใจว่าผู้อื่นจะสนใจหรือไม่

6. สังเกตผู้นำกลุ่มเพื่อที่จะตัดสินใจว่าสามารถไว้วางใจได้หรือไม่ และเรียนรู้จากผู้นำกลุ่มในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง

7. เรียนรู้วิธีการที่จะเปิดเผยตนเองเพื่อให้ผู้อื่นรับฟัง

3.3 บทบาทของสมาชิกกลุ่มและปัญหาที่อาจเกิดขึ้น

3.3.1 บทบาทของสมาชิกกลุ่ม บทบาทของสมาชิกกลุ่ม

ในชั้นการเปลี่ยนแปลงคือการตระหนักรู้และการจัดการกับรูปแบบต่าง ๆ ของการป้องกันตนเอง บทบาทของสมาชิกกลุ่มมี ดังต่อไปนี้

ในกลุ่ม

- 1) ยอมรับและแสดงความรู้สึกและความคิด
- 2) ยอมรับปัญหาของตนเองและพร้อมที่จะสำรวจปัญหานั้น

ในกลุ่ม

- 3) ข้ามผ่านจากการพึ่งพิงผู้อื่นไปสู่การเป็นตัวของตัวเอง
- 4) เพิ่มความรับผิดชอบต่อสิ่งที่สมาชิกกลุ่มกำลังกระทำ

ในกลุ่ม

- 5) เรียนรู้วิธีการเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์
- 6) เต็มใจที่จะเปิดเผยและจัดการกับปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น

กลุ่มในชั้นการเปลี่ยนแปลง ได้แก่

- 7) เต็มใจจะจัดการกับความขัดแย้งมากกว่าการหลีกเลี่ยง

3.3.2 ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นกับสมาชิก

หรือสมาชิกกลุ่มสามารถจำกัดตนเองด้วยการตีตราตนเอง

ของสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ดังนั้นต้องสร้างบรรยากาศที่ไว้วางใจกัน

การถอยกลับไปปกป้องตนเองและปัญหาก็ยังคงซ่อนอยู่

ความรู้สึกของตนเอง

และการแสดงปฏิกิริยาทางโลกภายนอกกลุ่มแต่ยังคงเงียบเมื่ออยู่ในกลุ่ม

3.4 บทบาทของผู้นำกลุ่ม

3.4.1 สอนสมาชิกกลุ่มให้เห็นถึงความสำคัญของการยอมรับและการแสดงความวิตกกังวลความไม่เต็มใจและการอยู่กับปัจจุบันขณะ ณ ที่นี้และเดี๋ยวนี้ (Here and Now) เพื่อให้รับรู้ว่าเกิดอะไรขึ้นในขั้นนี้

3.4.2 ช่วยให้สมาชิกกลุ่มยอมรับวิธีการที่พวกเขาต่อต้านและสร้างบรรยากาศให้สมาชิกกลุ่มจัดการกับการต่อต้านอย่างเปิดเผย

3.4.3 สอนสมาชิกกลุ่มให้เห็นคุณค่าและการยอมรับและการจัดการอย่างเปิดเผยกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

3.4.4 ชี้ให้สมาชิกกลุ่มให้เห็นถึงพฤติกรรมที่แสดงถึงการต่อต้านกับการควบคุมและสอนให้สมาชิกกลุ่มยอมรับที่จะมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบต่อทิศทางของกลุ่ม

3.4.5 ช่วยให้สมาชิกกลุ่มในการจัดการกับประเด็นที่อาจมีอิทธิพลต่อความสามารถทางในการเป็นอิสระและการพึ่งพาซึ่งกันและกัน

3.4.6 กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มพึงตระหนักถึงและถามหาสิ่งที่สมาชิกกลุ่มต้องการจากกลุ่ม

3.4.7 เป็นตัวแบบสำหรับสมาชิกกลุ่มในการจัดการอย่างตรงไปตรงมาและด้วยความจริงใจด้วยการท้าทายผู้นำกลุ่มในฐานะบุคคลและในฐานะผู้เชี่ยวชาญ

3.4.8 ผู้นำกลุ่มต้องตรวจสอบตนเองอย่างต่อเนื่องเกี่ยวกับปฏิกิริยาของตนเองที่มีต่อสมาชิกกลุ่มที่แสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา สำรวจการถ่ายโอนความรู้สึกของตนเองว่าอยู่ในฐานะของการควบคุมดูแล (Supervision) หรือการบำบัดส่วนตัว (Personal Therapy)

4. ขั้นดำเนินการ (Working Stage)

ไม่มีเส้นแบ่งชัดเจนระหว่างขั้นตอนของการให้การปรึกษากลุ่มและเป็นเรื่องปกติที่จะมีการทับซ้อนกันของขั้นตอนต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนจากขั้นตอนเปลี่ยนแปลงไปสู่การดำเนินการ ซึ่งโดดเด่นด้วยการสำรวจปัญหาสำคัญเชิงลึกมากขึ้นและด้วยการกระทำที่มีประสิทธิภาพเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ต้องการ ขั้นดำเนินการมีลักษณะโดดเด่นด้วยความมุ่งมั่นของสมาชิกกลุ่ม ในการสำรวจปัญหาที่สำคัญซึ่งนำสมาชิกกลุ่มมาสู่การให้การปรึกษากลุ่ม และด้วยความตั้งใจของสมาชิกกลุ่มเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม ในขั้นตอนนี้วิวัฒนาการของกลุ่มในเรื่องของการกำหนดโครงสร้างของกลุ่มและการให้ความช่วยเหลือเกิดขึ้นน้อยกว่าในขั้นเริ่มต้นกลุ่มและขั้นการเปลี่ยนแปลง ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มต้องเรียนรู้วิธีการมีส่วนร่วมในการแสดงปฏิกิริยาในกลุ่มในรูปแบบที่เป็นธรรมชาติมากขึ้น

ขั้นดำเนินการเป็นขั้นที่ความผูกพันเป็นหนึ่งเดียว (Cohesion) ที่มากขึ้น มีความคิดที่ชัดเจนขึ้นว่าสมาชิกกลุ่มต้องการอะไรจากกลุ่ม รวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นมากขึ้น ในหมู่สมาชิก ขั้นนี้คือช่วงเวลาที่มีสมาชิกกลุ่มต้องตระหนักว่าพวกเขาที่มีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง ดังนั้นสมาชิกกลุ่มจึงควรได้รับการสนับสนุนว่าจะสำรวจสิ่งใดในกลุ่ม และเรียนรู้วิธีที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและก็ยังคงมีความเป็นส่วนตัว สมาชิกกลุ่มต้องถ่วงการสะท้อนกลับที่ตนเองได้รับและตัดสินใจว่าจะทำอะไรกับการสะท้อนกลับที่ได้รับ ดังนั้น จึงเป็นสิ่งสำคัญในขั้นนี้ที่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ พยายามที่จะตัดสินใจเกี่ยวกับการดำเนินการ และการกำหนดแผนการช่วยเหลือสำหรับสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ

4.1 พัฒนาการของความผูกพันเป็นหนึ่งเดียวของกลุ่ม (Group Cohesion)

4.1.1 ธรรมชาติของความผูกพันเป็นหนึ่งเดียวของกลุ่ม (Group Cohesion) เกี่ยวข้องกับความรู้สึกการเป็นเจ้าของ การรวมกลุ่มและความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน และความน่าดึงดูดใจของสมาชิกกลุ่มความผูกพันเป็นหนึ่งเดียว เป็นผลมาจากทางกลุ่มทั้งหมดที่ทำให้สมาชิกกลุ่มต้องการที่จะอยู่ในกลุ่ม สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกเป็นเจ้าของและมีความสัมพันธ์กับสมาชิกกลุ่มคนอื่น ในการให้การปรึกษากลุ่มความสัมพันธ์ใกล้ชิดทางการบำบัดรักษาพัฒนามาจากความรู้สึกของการได้รับการยอมรับนั้น เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์หลายอย่าง ได้แก่ สมาชิกมีต่อกลุ่ม สมาชิกมีต่อสมาชิก สมาชิกมีต่อผู้นำกลุ่มและผู้นำมีต่อสมาชิกกลุ่ม ถึงแม้ว่าความผูกพันเป็นหนึ่งเดียวกันอาจพัฒนาในขั้นแรกของกลุ่ม แต่ในขั้นตอนการดำเนินการ ความผูกพันเป็นหนึ่งเดียวอาจกลายเป็นองค์ประกอบสำคัญของกระบวนการกลุ่ม การสร้างความผูกพันอันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในครั้งแรก อาจเกี่ยวข้องกับความสามารถของสมาชิกกลุ่มในการจัดการความขัดแย้งที่มักเกิดขึ้นในระหว่างขั้นดำเนินการกลุ่ม กลายเป็นกลุ่มที่มีความผูกพันเป็นหนึ่งเดียวกัน เมื่อความไว้วางใจได้เกิดขึ้นและความขัดแย้งและความรู้สึกเชิงลบและแสดงออกมาและได้รับการแก้ไข กลุ่มไม่จำเป็นต้องประสบกับความขัดแย้งเพื่อให้เกิดความผูกพันเป็นหนึ่งเดียว แต่ถ้ามีความขัดแย้งเกิดขึ้นภายในกลุ่มและถูกทำให้ลดลงหรือถูกเพิกเฉย ก็จะทำให้ความผูกพันเป็นหนึ่งเป็นได้เช่นกัน ถ้ากลุ่มสำรวจในขั้นการสำหรับการทดสอบสำเร็จสมาชิกกลุ่มจะสรุปได้ว่า ถ้าเป็นการดีที่ได้แสดงปฏิกิริยาและความขัดแย้งทางลบ ดังนั้น อาจจะเป็นการดีที่เกิดความรู้สึกใกล้ชิดกันมากขึ้น อย่างไรก็ตามหากความผูกพันเป็นหนึ่งเดียวไม่มั่นคง จะเกิดความผันผวนตลอดกระบวนการกลุ่มในการมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม

เมื่อความผูกพันเป็นหนึ่งเดียวกันเกิดขึ้น สมาชิกกลุ่มก็จะเปิดเผยในระดับที่ลึกซึ้งและเต็มใจที่จะเปิดเผยประสบการณ์ที่เจ็บปวดและยอมรับความเสี่ยงอื่น ๆ บ่อยครั้งที่ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มเกิดมากขึ้นเพราะความตั้งใจของสมาชิกกลุ่ม ที่ต้องการอยู่กับ

ปัจจุบันขณะ ณ ที่นี้และเดี๋ยวนี้ (Here and Now) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความตั้งใจในการแสดงออกถึง ปฏิบัติการที่มีต่อบุคคลอื่นอย่างต่อเนื่อง การแลกเปลี่ยนอย่างซื่อสัตย์ของประสบการณ์ส่วนตัวที่มี ความสำคัญอย่างยิ่ง และการผูกมัดกลุ่มเข้าด้วยกัน เนื่องจากกระบวนการของการแลกเปลี่ยนช่วยให้ สมาชิกกลุ่มสามารถระบุตัวตนกับผู้อื่นได้ โดยการเห็นตัวเองในผู้อื่น ความผูกพันเป็นหนึ่งในความเป็น แรงผลักดันที่จะทำให้กลุ่มก้าวไปข้างหน้า กลุ่มจะไม่มี ความผูกพันอัตโนมัติ ความผูกพันเป็นหนึ่งในเดียว เป็นผลมาจากความมุ่งมั่นของสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่ม ในการทำตามขั้นตอนเพื่อนำไปสู่ความรู้สึก เป็นกลุ่ม ผู้นำกลุ่มมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาความผูกพันเป็นหนึ่งในเดียว ผู้นำกลุ่มสร้างความชัดเจน เกี่ยวกับวิธีการของการให้การปรึกษากลุ่มในช่วงเริ่มต้นกลุ่ม เพราะการกำหนดโครงสร้างในระดับสูง ขึ้นมักจะนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง ความผูกพันเป็นหนึ่งในเดียวกันเป็นตัวกำหนดที่เข้มแข็งของ ผลลัพธ์ทางบวกของกลุ่ม ความผูกพันเป็นหนึ่งในเดียวของกลุ่มไม่เพียงพอที่จะทำให้การปรึกษากลุ่ม มีประสิทธิภาพ แต่ความผูกพันเป็นหนึ่งในเดียวเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับปัจจัยแห่งการบำบัดรักษาของกลุ่ม ความผูกพันเป็นหนึ่งในเดียวส่งเสริมพฤติกรรมที่มุ่งเน้นการดำเนินการ เช่น ความฉับไว (Immediacy) การมีความสัมพันธ์กัน (Mutuality) การเผชิญหน้า (Confrontation) การเสี่ยง (Risk Taking) และการแปลความเข้าใจสู่การปฏิบัติ (Translation of Insight into Action) ถ้าหากกลุ่มตัดความ ผูกพันเป็นหนึ่งในเดียวสมาชิกกลุ่มจะรู้สึกไม่มั่นคงพอที่จะรักษาความไว้วางใจในระดับที่สูงขึ้น และมีส่วนร่วมในการเปิดเผยตนเองและสมาชิกกลุ่มรู้สึกถึงการเป็นเจ้าของกลุ่มน้อยหรือกลุ่ม มีความน่าสนใจน้อย สมาชิกกลุ่มก็จะได้รับประโยชน์จากกลุ่มน้อยและอาจจะเกิดผลทางลบ กลุ่มที่ให้ความสำคัญกับปัจจุบันขณะ ณ ที่นี้และเดี๋ยวนี้ (Here and Now) จะทำให้เกิดความผูกพัน เป็นหนึ่งในเดียว แต่ในทางตรงกันข้ามกลุ่มมีสมาชิกกลุ่มพูดคุยแต่ประเด็นที่นั้นและตอนนั้น (There and Then) แทนจะไม่เกิดความผูกพันในกลุ่มเลย

4.1.2 มุมมองอื่นเกี่ยวกับความผูกพันหนึ่งในเดียว ถึงแม้ว่า

ความผูกพันเป็นหนึ่งในเดียวจะช่วยสร้างความสัมพันธ์ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำหรับการให้การปรึกษากลุ่มที่มี ประสิทธิภาพ แต่ก็สามารถขัดขวางการพัฒนาการของกลุ่มได้อย่างมากเช่นกัน เมื่อความผูกพันเป็น หนึ่งในเดียวไม่ได้มาพร้อมกับความท้าทายในการก้าวไปข้างหน้า โดยทั้งสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่ม กลุ่มอาจจะอยู่ในภาวะที่ไม่มีการพัฒนาเลย สมาชิกกลุ่มอาจจะรู้สึกมั่นคงและสบายใจ แทนที่จะเปิด ใจรับความเสี่ยงที่จำเป็นสำหรับความเจริญงอกงาม นอกจากนี้ความผูกพันเป็นหนึ่งในเดียวยังมี ความสัมพันธ์กับความกดดันที่สอดคล้องและความเป็นหนึ่งในเดียวกันอาจจะบั่นทอนการแสดงออกของ แต่ละบุคคล ความผูกพันเป็นหนึ่งในเดียวอาจจะมีผลกระทบเชิงลบสำหรับสมาชิกในกลุ่มจิตบำบัดด้วย

4.1.3 ความผูกพันเป็นหนึ่งในเดียวของกลุ่มเป็นพลังที่รวมกันเป็น หนึ่งในเดียว

ความผูกพันเป็นหนึ่งในเดียวเป็นแนวคิดที่สำคัญและทำให้พลังที่รวมกันเป็นหนึ่งในเดียวของสมาชิกกลุ่มในกลุ่มใหญ่หลายกลุ่ม ลักษณะทางมนุษย์ทั่วไปเกิดขึ้นโดยที่สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่สามารถติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้โดยไม่คำนึงถึง อายุ ภูมิหลังทางสังคมหรืออาชีพ ในขั้นของการเริ่มต้นสมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความแตกต่างที่สมาชิกกลุ่มออกจากกัน แต่ถ้ากลุ่มมีความผูกพันเป็นหนึ่งในเดียวกันแล้ว เป็นเรื่องธรรมดาสามัญที่สมาชิกกลุ่มจะแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้สึกที่เชื่อมโยงกับสมาชิกเข้าด้วยกัน ซึ่งความธรรมดาสามัญเหล่านี้แสดงออกมาได้หลายวิธีการ ได้แก่

1. ฉันไม่ได้โดดเดี่ยวในความเจ็บปวดและปัญหาของฉัน
2. ฉันน่ารักกว่าที่ฉันคิด
3. ฉันเคยคิดว่าตัวเองแก่เกินไปที่จะเปลี่ยนแปลง

และฉันก็ต้องจัดการกับสิ่งที่ฉันมีในชีวิต

4. ตอนนี้ฉันเห็นแล้วว่าสิ่งที่ฉันรู้สึกไม่ได้แตกต่างจาก

ความรู้สึกของคนหนุ่มสาวในกลุ่มนี้

5. ฉันมีความหวังเกี่ยวกับอนาคตของฉัน ถึงแม้ว่าฉันจะ

รู้ว่าหนทางยังอีกยาวไกลและถนนขรุขระ

6. มีผู้คนมากมายในกลุ่มนี้ที่ฉันรู้สึกใกล้ชิด

และฉันเห็นว่าเราได้รับความใกล้ชิดนี้โดยบอกให้คนอื่นรู้ว่าเราเป็นใคร

7. ฉันเรียนรู้กับความเหงา โดยฉันรู้สึกได้รับการแบ่งปัน

จากสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ในกลุ่มนี้

ลักษณะธรรมดาสามัญอื่น ๆ ที่พัฒนาขึ้นในขั้นนี้ ซึ่งนำไปสู่

การผูกพันเป็นหนึ่งในเดียวที่มากขึ้น ได้แก่ การจดจำเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เจ็บปวดในเด็กและวัยรุ่น การตระหนักรู้เกี่ยวกับความต้องการความรักและความกลัวต่อความรัก การเรียนรู้ที่จะแสดงความรู้สึกที่เก็บกดไว้ ความพยายามค้นหาความหมายของชีวิตการตระหนักรู้เกี่ยวกับความธรรมดาสามัญที่เชื่อมโยงกับสมาชิกกลุ่มเข้าด้วยกันในฐานะของความเป็นมนุษย์ การเข้าร่วมกลุ่มเพื่อเพิ่มความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในความแตกต่างและความเฉพาะของสมาชิกกลุ่ม ความรู้สึกผิดต่อสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเคยทำหรือความล้มเหลวที่เคยทำ ความปรารถนาการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลที่มีความใกล้ชิดที่มีความสำคัญในชีวิต และการเริ่มต้นกระบวนการค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง ผู้นำกลุ่มสามารถพัฒนาความผูกพันเป็นหนึ่งในเดียวได้โดยการชี้ให้เห็นถึงลักษณะธรรมดาสามัญที่เชื่อมโยงสมาชิกกลุ่มเข้าด้วยกัน

4.2 ลักษณะของการดำเนินการกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ

ขั้นตอนการดำเนินการมีลักษณะที่มีประสิทธิภาพ เป็นผลต่อ

เนื่องมาจากการดำเนินการในขั้นเริ่มต้นและขั้นการเปลี่ยนแปลงที่มีประสิทธิภาพ ตอนนี้สมาชิกกลุ่มได้กลายมาเป็นสมาชิกของกลุ่มอย่างแท้จริงและได้พัฒนาทักษะสัมพันธภาพ ที่ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความเป็นอิสระแห่งตนมากขึ้น โดยสมาชิกกลุ่มฟังฟังผู้นำกลุ่มน้อยลง มีความสัมพันธ์กันและสำรวจตัวเองมากขึ้น และกลุ่มมุ่งไปที่การสร้างผลลัพธ์ที่ยั่งยืน ถึงแม้ว่าลักษณะพิเศษของกลุ่มที่มีการผูกพันเป็นหนึ่งเดียวและประสิทธิภาพจะแตกต่างกันไปตามประเภทของกลุ่ม แต่สิ่งเหล่านี้คือเอกลักษณ์ของขั้นตอนการ ได้แก่

1. มีจุดเน้นที่เป็นปัจจุบันขณะ ณ ที่นี้และเดี๋ยวนี้

(Here and Now) สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะพูดคุยโดยตรงเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองรู้สึกและกำลังทำในช่วงการให้การปรึกษากลุ่ม และสมาชิกกลุ่มเต็มใจที่จะปฏิสัมพันธ์ที่มีความหมาย สมาชิกกลุ่มพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ โดยไม่ได้พาดพิงถึงบุคคลที่สาม สมาชิกกลุ่มให้ความสำคัญกับสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มมากกว่าเรื่องราวของตนที่อยู่นอกกลุ่ม เมื่อมีการทวิบายประเด็นภายนอกขึ้นมา ก็มักจะมีความเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มด้วย

2. สมาชิกกลุ่มระบุเป้าหมายและความกังวลของตนเองได้อย่างง่ายดายยิ่งขึ้น

และสมาชิกกลุ่มมีความรับผิดชอบต่อนตนเองและมีความชัดเจนว่าอะไรเป็นสิ่งที่กลุ่มและผู้นำกลุ่มคาดหวังจากเขา

3. สมาชิกกลุ่มยินดีที่จะปฏิบัติและฝึกฝนภายนอกกลุ่ม

เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สมาชิกกลุ่มใส่ใจกับการบ้านที่ได้รับมอบหมาย สมาชิกกลุ่มนำปัญหาที่ได้รับการฝึกวิธีการใหม่ ๆ ในการคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมมาพูดในกลุ่ม สมาชิกกลุ่มตั้งใจที่จะใช้ความพยายามในการผสมผสานความคิด อารมณ์และพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของตนเอง สมาชิกกลุ่มสามารถจับความรู้สึกของตนเองได้ดียิ่งขึ้นเมื่อกำลังคิดและกระทำในรูปแบบเดิม ๆ

4. สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่รู้สึกร่วมอยู่ในกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มบางคนอาจจะอยู่รอบนอกและรู้สึกห่างเหินจากสมาชิกกลุ่มที่มีส่วนร่วมกับกลุ่มอย่างมาก สมาชิกกลุ่มที่รู้สึกว่าเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบากในการติดต่อสัมพันธ์หรือความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งก็จะนำประเด็นเหล่านี้มาพูดคุยกันในช่วงนี้กลุ่มจะกลายเป็นวง Orchestra ที่สมาชิกกลุ่มรับฝากสมาชิกคนอื่นและให้ความช่วยเหลือกันอย่างมีประสิทธิภาพ ถึงแม้ว่าสมาชิกกลุ่มอาจจะยังคงเฝ้ามองดูทิศทางของผู้นำกลุ่มเหมือนนักดนตรีที่มองวาทยากร (Conductor) สมาชิกกลุ่มมีแนวโน้มที่จะเป็นผู้ริเริ่มนำทางในแนวทางที่ตนเองต้องการ

5. สมาชิกกลุ่มประเมินระดับความพึงพอใจต่อกลุ่มอย่างต่อเนื่องสมาชิกกลุ่มจัดการอย่างกระตือรือร้นเพื่อเปลี่ยนแปลงเรื่องต่าง ๆ หากพวกเขาเห็นว่าช่วงนั้นต้องการการเปลี่ยนแปลง กลุ่มที่มีประสิทธิภาพสมาชิกกลุ่มจะตระหนักว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของผลลัพธ์นั้น หากสมาชิกกลุ่มไม่ได้รับในสิ่งที่ต้องการสมาชิกกลุ่มก็มักจะพุดเช่นกัน

4.3 ปัจจัยแห่งการบำบัดรักษาของจิตบำบัดกลุ่ม

ในหัวข้อนี้เป็นการกล่าวถึง ปัจจัยเฉพาะที่ทำให้เกิดความมั่นใจว่า กลุ่มก้าวข้ามความมั่นคงของความผูกพันเป็นหนึ่งเดียวไปสู่การดำเนินการกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งปัจจัยแห่งการบำบัดรักษามักจะเกี่ยวข้องข้องในการดำเนินการ ได้แก่

1. ความไว้วางใจและการยอมรับ (Truth and Acceptance)
2. เห็นอกเห็นใจและการเอาใจใส่ (Empathy and Caring)
3. ความใกล้ชิดสนิทสนม (Intimacy)
4. ความหวัง (Hope)
5. ความอิสระที่จะทดลองพฤติกรรม (Freedom to Experiment)
6. การระบายอารมณ์ความรู้สึก (Catharsis)
7. การปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive Change)
8. พันธะสัญญาเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Commitment to Change)
9. การเปิดเผยตัวเอง (Self-Disclosure)
10. การเผชิญหน้า (Confrontation)
11. ประโยชน์ของการสะท้อนกลับ (Benefiting from Feedback)
12. การแสดงความคิดเห็น (Commentary)

4.4 ลักษณะของขั้นดำเนินการ เมื่อกลุ่มดำเนินมาถึงขั้นดำเนินการ มีลักษณะสำคัญ ดังนี้

4.4.1 ระดับของความไว้วางใจและความผูกพันเป็นหนึ่งเดียวมากขึ้น ถึงแม้จะมีความไม่แน่นอนและเปลี่ยนแปลงได้ง่าย

4.4.2 การสื่อสารภายในกลุ่มเป็นไปอย่างเปิดเผย และแสดงความรู้สึกได้ตรงกับสิ่งที่ประสบ

- ตรงไปตรงมา
- ผู้อื่น
- ตรงไปตรงมาและมีประสิทธิภาพ
- การตีตราผู้อื่นด้วยการตัดสิน
- ในความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงและตั้งใจที่จะแสดงพฤติกรรมใหม่
- ได้ถ้าตนเองตั้งใจที่จะลงมือกระทำ
- 4.4.3 สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างเป็นอิสระและ
- 4.4.4 มีความเต็มใจที่จะเสี่ยงกับภาวะคุกคามและเปิดเผยต่อ
- 4.4.5 ยอมรับและจัดการกับความขัดแย้งในสมาชิกอย่าง
- 4.4.6 เกิดการเผชิญหน้าด้วยวิธีการที่ทำหาย โดยหลีกเลี่ยง
- 4.4.7 สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าคุณได้รับการสนับสนุน
- 4.4.8 สมาชิกรู้สึกว่าคุณมีความหวังว่าคุณสามารถเปลี่ยนแปลง
- 4.5 หน้าที่ของสมาชิกกลุ่มและปัญหาที่อาจเกิดขึ้น ดังนี้
- 4.5.1 หน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม
- 1) นำประเด็นที่ตนเองเต็มใจจะพูดถึงมาพูดในกลุ่ม
 - 2) ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ และเปิดใจที่จะรับฟังข้อมูลย้อนกลับจากผู้อื่น
 - 3) แลกเปลี่ยนว่าคุณเองได้รับผลกระทบอย่างไรบ้างจากการอยู่ในกลุ่มกับสมาชิกคนอื่น ๆ และกระบวนการในกลุ่ม
 - 4) ฝึกฝนทักษะและพฤติกรรมในชีวิตประจำวันและนำผลลัพธ์มาพูดถึงในกลุ่ม
 - 5) ประเมินความพึงพอใจของตนเองร่วมกับกลุ่มอย่างต่อเนื่องและมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นขั้นตอนและความสัมพันธ์ในขั้นนี้
- 4.5.2 ปัญหาอื่นที่อาจเกิดขึ้น
- 1) สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ในครั้งนี้ แต่มองว่าไม่จำเป็นที่จะแสดงออกในกลุ่มเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง
 - 2) สมาชิกกลุ่มอาจจะถอนตัวออกจากกลุ่มหลังจากเปิดเผยตนเองอย่างมากหรือเนื่องจากความวิตกกังวลเป็นอย่างมากเกี่ยวกับความเอาจริงเอาจังของสมาชิกกลุ่มคนอื่น
 - 3) สมาชิกกลุ่มอาจหาที่ปลอดภัย โดยการสังเกตการปฏิบัติตนของสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม

4.6 หน้าที่ของผู้นำกลุ่มในการดำเนินการ มีดังนี้

4.6.1 ให้การเสริมแรงอย่างเป็นระบบแก่พฤติกรรมกลุ่มที่น่าพึงปรารถนาเพื่อส่งเสริมความผูกพันเป็นหนึ่งเป็นหนึ่งเดียวกันและปฏิบัติหน้าที่ที่มีประสิทธิภาพ

4.6.2 มองสาระสำคัญที่สมาชิกปฏิบัติร่วมกันเพื่อนำไปสู่ความเป็นหนึ่งเดียว

4.6.3 เป็นตัวแบบทางด้านพฤติกรรมที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเผชิญหน้าด้วยความสนใจและการเปิดเผยต่อปฏิกริยาและการรับรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น

4.6.4 แปลความหมายรูปแบบต่าง ๆ ของพฤติกรรมในระยะเวลาที่เหมาะสม เพื่อให้สมาชิกสามารถสำรวจตนเองได้ในระดับลึกซึ่งมากขึ้นและทำการพิจารณาถึงพฤติกรรมทางเลือก

4.6.5 ตระหนักถึงปัจจัยการบำบัดรักษาที่เกิดขึ้น เพื่อจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและให้ความสำคัญและให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกที่เปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ปรารถนา ทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึกและการกระทำ

5. ขั้นยุติ (Final Stage) การนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ใน

ชีวิตประจำวัน (Consolidation) และเป็นขั้นยุติการให้คำปรึกษา (Termination)

ทักษะหนึ่งในหลาย ๆ ทักษะของผู้นำกลุ่มที่สำคัญอย่างยิ่งเพื่อให้กลุ่มค่อย ๆ พัฒนาและเคลื่อนไปสู่ขั้นยุติ ได้แก่ การช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มสามารถถ่ายโยงสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้ในกลุ่ม ไปประยุกต์ใช้ภายนอกกลุ่ม ในแต่ละขั้นของการให้การปรึกษากลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะประยุกต์บทเรียนที่ได้จากการเรียนรู้ในชั่วโมงของการให้การศึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวันและนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน (Consolidation) แสดงให้เห็นว่ากลุ่มดำเนินมาถึงขั้นยุติการให้การปรึกษา (Termination) แล้ว เป็นช่วงเวลาของการสรุป ชมวดปม บูรณาการและการตีความเกี่ยวกับประสบการณ์ในกลุ่ม บทบาทที่จะต้องเกิดขึ้นในขั้นยุติการให้การปรึกษากลุ่ม ได้แก่

1. ให้สมาชิกกลุ่มทบทวนและผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลง

2. ช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มให้ทบทวนถึงความสัมพันธ์ที่ตนเองมีต่อผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกคนอื่น ๆ

3. ช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่จะเผชิญหน้ากับความท้าทายในอนาคต โดยใช้วิธีการที่สมาชิกกลุ่มได้รับจากกลุ่ม

ในขั้นเริ่มต้นและขั้นยุติเป็นช่วงที่สำคัญที่สุดของกระบวนการกลุ่ม หากขั้นเริ่มต้นมีประสิทธิภาพ สมาชิกกลุ่มรู้จักและสร้างอัตลักษณ์ของตนเองในกลุ่ม บรรยากาศของความไว้วางใจได้พัฒนาขึ้นและรากฐานถูกวางไว้สำหรับการให้การศึกษาที่เข้มข้นในเวลาต่อมา ตลอดกระบวนการกลุ่ม สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการใช้กระบวนการทางความคิดที่จำเป็นในการตัดสินใจเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เมื่อกลุ่มพัฒนาไปถึงขั้นยุติกระบวนการทางความคิดจะมีส่วนสำคัญเช่นเดียวกับการสำรวจความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการยุติการให้การศึกษาเพื่อประโยชน์สูงสุดของประสบการณ์ของกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะต้องมีความคิดรวบยอดว่า สิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้วิธีคืออะไร เรียนรู้อย่างไร และอะไรที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันหลังยุติกลุ่ม ถ้าขั้นยุติกลุ่มผู้นำกลุ่มจัดการได้ไม่ดี โอกาสที่สมาชิกกลุ่มจะสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ก็น้อยลงไปด้วย ยิ่งไปกว่านั้นสมาชิกกลุ่มจะถูกทอดทิ้งไว้กับปัญหาที่ไม่ได้รับการแก้ไขและไม่มีหนทางที่จะยุติปัญหาเหล่านี้

เป็นสิ่งสำคัญมากที่ประเด็นเรื่องการยุติอาจเกิดขึ้นในช่วงเริ่มต้นกระบวนการให้การศึกษา เป็นความจริงเสมอว่าในทุกจุดเริ่มต้นของระยะสิ้นสุด สมาชิกกลุ่มต้องการการเตือนเป็นระยะว่า ในที่สุดแล้วกลุ่มของพวกเขาจะต้องจบลง ในระยะสิ้นสุดของการบำบัดกลุ่มจะต้องมีเรื่องเกี่ยวกับอารมณ์และเหตุการณ์ที่ซับซ้อน ขั้นยุติกลุ่มจะกระตุ้นปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความตายและการเสียชีวิตและการแยกออกจากกัน และการถูกทอดทิ้งและความหวังที่จะเริ่มต้นชีวิตใหม่ ผู้นำกลุ่มทำหน้าที่ในการเอื้ออำนวยให้เกิดการอภิปรายเกี่ยวกับอารมณ์ที่เกี่ยวข้องในขั้นยุติ ในฐานะผู้นำกลุ่ม คุณไม่สามารถช่วยสมาชิกกลุ่มจัดการกับปัญหาการแยกจากกันได้ เว้นแต่คุณเป็นผู้นำกลุ่มจะรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับการยุติและสามารถจัดการกับสมาชิกกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ สมาชิกกลุ่มต้องตระหนักถึงข้อจำกัดของตนเองเกี่ยวกับการยุติและการสูญเสีย หากสมาชิกกลุ่มคาดหวังว่าการกระทำอย่างมีจริยธรรมและมีประสิทธิภาพในขั้นยุติกลุ่มนี้อาจเป็นไปได้ยาก และผู้นำกลุ่มมองว่าขั้นยุติมีความยุ่งยากด้วยเหตุผลหลายประการ จึงอาจจะทำให้ผู้นำกลุ่มไม่เอื้ออำนวยให้สมาชิกแสดงความรู้สึกในขั้นยุติการศึกษากลุ่ม

การหลีกเลี่ยงที่จะยอมรับถึงการเสร็จสิ้นกระบวนการการศึกษา อาจสะท้อนถึงความปรารถนาในจิตใจดีสำนึกของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มที่ไม่สามารถจัดการกับการแสดงบทบาทในการยุติชีวิตของพวกเขา มีสมาชิกกลุ่มจำนวนมากมีประสบการณ์เชิงลบในขั้นยุติเกี่ยวกับความสัมพันธ์ส่วนตัว บ่อยครั้งที่สมาชิกกลุ่มทิ้งเราไว้ด้วยความมั่นใจว่าพวกเขาจะติดต่อกัน บ่อยครั้งที่หลายคนก็หายไป ทั้ง ๆ ที่เราพยายามติดต่อกัน บางคนมีเพื่อนและญาติที่ยุติความสัมพันธ์ด้วยความโกรธ ทิ้งไว้เรากับความค้างคาใจ ในชีวิตประจำวันเรามักจะขาดตัวแบบที่มีประสิทธิภาพสำหรับการจัดการกับการยุติ ซึ่งเป็นเหตุผลสำคัญของการจัดการกับความยุติในการให้การศึกษาด้วย ในขั้นยุติไม่สามารถจัดการได้ทำให้กลุ่มสูญเสียโอกาสที่จะทำการสำรวจพื้นที่ที่

สมาชิกกลุ่มหลายคนมีความคิดที่ลึกซึ้งมากมาย สิ่งที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้นสิ่งที่ทำให้คนไข้อยากออกไปจากกลุ่ม คือการหายไปและการถูกลืม หากคนไข้เหล่านั้นไม่ได้รับการพยายามที่จะทบทวนและทำความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะเฉพาะของกระบวนการให้การปรึกษาที่ผ่านมา การจัดการกับการยุติเป็นสิ่งสำคัญสำหรับกลุ่มทุกประเภท เป็นสิ่งที่อันตรายมากถ้าสมาชิกกลุ่มตระหนักว่าการยุติกลุ่มที่กำลังใกล้เข้ามาสมาชิกกลุ่มจะแยกตัวเอง เพื่อที่จะไม่ต้องจัดการกับความวิตกกังวลที่มาพร้อมกับการแยก โดยทั่วไปการให้การปรึกษาจะลดลงและแทบจะไม่ได้ยกประเด็นปัญหานั้นขึ้นขึ้นมาพูดเลย หากสมาชิกกลุ่มได้รับอนุญาตให้ทิ้งระยะห่างมากเกินไป สมาชิกกลุ่มจะล้มเหลวในการทบทวนถึงผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นที่อาจจะเป็นไปได้ในกลุ่มกับพฤติกรรมภายนอกของสมาชิกกลุ่ม เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้นำกลุ่มจะต้องช่วยให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นว่าเกิดอะไรขึ้นในกลุ่ม

5.1 แนวทางที่มีประสิทธิภาพของชั้นยุติกลุ่ม ในส่วนนี้เกี่ยวข้องกับวิธีการยุติกลุ่มโดยการสำรวจโดยใช้คำถามเหล่านี้

สมาชิกกลุ่มจะตัดความค้างคาใจให้ดีที่สุดอย่างไร

สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนอย่างไร เมื่อสมาชิกกลุ่มออกจากกลุ่มแล้วจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปจัดการอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นกับความต้องการในการดำเนินชีวิตประจำวัน

อะไรคือประเด็นและกิจกรรมที่เกี่ยวข้องในชั้นปิดกลุ่ม

เนื่องจากข้อจำกัดเกี่ยวกับพื้นที่ว่างและการให้ความสำคัญกับชั้นปิดกลุ่ม ซึ่งประกอบไปด้วยสมาชิกกลุ่มคนเดิมตลอดกระบวนการกลุ่ม และชั้นยุติกลุ่มของสมาชิกที่มีการกำหนดไว้ล่วงหน้าแล้ว

5.1.1 วิธีจัดการกับความรู้สึก

ในช่วงสุดท้ายของกลุ่ม เป็นแนวปฏิบัติที่ดีที่สุดสำหรับผู้นำกลุ่มที่จะเตือนสมาชิกกลุ่มว่าการเข้าร่วมกลุ่มจะเหลืออีกไม่กี่ครั้งแล้ว เป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เตรียมตัวสำหรับการยุติกลุ่มและเพื่อให้เกิดการปิดกลุ่มบรรลุผลสำเร็จ สมาชิกกลุ่มต้องการความช่วยเหลือในการเผชิญหน้ากับความจริงว่ากลุ่มของพวกเขา กำลังจะจบลงในไม่ช้านี้ ความรู้สึกของการแยกจากซึ่งมักจะแสดงออกมาในรูปแบบของการหลีกเลี่ยงหรือการปฏิเสธความรู้สึกนี้ จะต้องมีการสำรวจซึ่งเป็นหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในการเลือกอำนาจให้เกิดการพูดคุยอย่างเปิดเผย เกี่ยวกับความรู้สึกของการสูญเสียและความเศร้าที่มาพร้อมกับชั้นยุติการให้การปรึกษา ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเผชิญหน้าในชั้นยุติกลุ่ม

ในช่วงแรกสมาชิกกลุ่มมักขอให้แสดงความรู้สึกกลัวเกี่ยวกับการเข้าร่วมกลุ่มอย่างเต็มที่ แต่ขณะนี้สมาชิกกลุ่มสมควรได้รับการสนับสนุนให้แบ่งปันความกลัวหรือความวิตกกังวลของพวกเขาเกี่ยวกับการออกจากกลุ่ม และต้องเผชิญกับความเป็นจริง

ในแต่ละวัน โดยไม่ได้รับการสนับสนุนจากกลุ่ม ไม่ใช่เรื่องแปลกที่สมาชิกกลุ่มจะกล่าวถึง พวกเขาได้รับการพัฒนาความใกล้ชิดและได้พบสถานที่ที่ที่น่าจะไว้วางใจและปลอดภัยที่พวกเขาสามารถเป็นตัวของตัวเอง โดยไม่ต้องกลัวว่าจะถูกปฏิเสธ สมาชิกกลุ่มอาจกลัวว่าจะถูกไล่ออกจากความใกล้ชิด และการสนับสนุนนี้ ที่พบบ่อยคือความกังวลว่าจะไม่สามารถไว้วางใจและเปิดใจกับผู้ที่อยู่นอกกลุ่มได้ หนึ่งในบทบาทของผู้นำกลุ่มคือการเตือนสมาชิกกลุ่มว่า ถ้ากลุ่มมีความพิเศษใกล้ชิด ห่วงใย และสนับสนุน นั้นเป็นเพราะว่าสมาชิกกลุ่มเป็นคนเลือกและดำเนินกระบวนการกลุ่มร่วมกัน ดังนั้น สมาชิกกลุ่มก็สามารถเลือกและมีความรับผิดชอบและประสบความสำเร็จในการสร้างสัมพันธ์ภาพภายนอกกลุ่มได้เช่นกัน การเพิ่มความเชื่อมั่นนี้ไม่ใช่จุดมุ่งหมายปฏิเสธความรู้สึกสูญเสียและความเศร้าที่มาพร้อมกับชั้นยุคกลุ่ม ในทางตรงกันข้ามการแยกจากอาจเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่า หากสมาชิกกลุ่มได้รับการสนับสนุนให้แสดงความรู้สึกสูญเสียและวิตกกังวลอย่างเต็มที่

5.1.2 การตรวจสอบผลกระทบของกลุ่มที่มีต่อบุคคล

เมื่อมาถึงชั้นยุคกลุ่ม มีประโยชน์มากที่เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มพูดเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มและวิธีที่สมาชิกกลุ่มตั้งใจนำไปประยุกต์ใช้ในการเข้าใจตนเองเพิ่มขึ้น ผู้นำกลุ่มอภิปรายถึงวิธีการที่หลากหลายที่สมาชิกกลุ่มสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มไปใช้ในอนาคตได้ นี่เป็นช่วงเวลาสำหรับการวางแผนสำหรับแนวทางที่สมาชิกกลุ่มนำไปสร้างสิ่งที่เรียนรู้ในกลุ่มเพื่อให้ได้ประโยชน์มาก ๆ การอภิปรายต้องเป็นรูปธรรมและเฉพาะเจาะจง เช่น “กลุ่มนี้ยอดเยี่ยมมาก ฉันเจริญงอกงามมาก ได้เรียนรู้มากมายเกี่ยวกับผู้คนรวมทั้งตัวของฉันเองด้วย” เมื่อสมาชิกกลุ่มบางคนพูดแบบนี้ผู้นำกลุ่มสามารถช่วยสมาชิกกลุ่มให้เขาแสดงความคิดและความรู้สึกของเขาให้เป็นรูปธรรมมากขึ้นโดยการตั้งคำถามเหล่านี้ “กลุ่มได้อย่างไรสำหรับคุณ คุณรู้สึกถึงความสูญเสียอะไร อะไรที่ทำให้คุณรู้สึกว่าเจริญงอกงามขึ้น อะไรที่ทำให้รู้สึกดี อะไรคือสิ่งที่คุณเรียนรู้เกี่ยวกับคนอื่นและตัวเอง” ให้ความสำคัญเป็นพิเศษ ช่วยให้สมาชิกได้คิดและกระตุ้นให้แสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการยุติและประโยชน์ของการเข้ากลุ่ม ทำให้เพิ่มโอกาสให้สมาชิกกลุ่มเก็บและใช้ประโยชน์จากสิ่งที่ได้เรียนรู้มา หากสมาชิกกลุ่มได้เขียนเกี่ยวกับประสบการณ์ของกลุ่มพวกเขาในสมุดบันทึกยังเป็นสิ่งที่ดี สำหรับการประเมินผลกระทบของกลุ่มว่าปัจจัยในการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในช่วงท้ายกลุ่มผู้นำอาจขอให้สมาชิกกลุ่มเขียนเกี่ยวกับหัวข้อที่กล่าวมา

5.1.3 การให้และการรับการสะท้อนกลับ

ในช่วงท้ายของการให้และการรับการสะท้อนกลับ เป็นสิ่งสำคัญ ถึงแม้ว่าสมาชิกกลุ่มที่มีประสิทธิภาพได้แลกเปลี่ยนและการรับรู้ความรู้สึกของตนเองในแต่ละชั่วโมงของการปรึกษากลุ่ม โอกาสที่ได้ให้และได้รับการสะท้อนกลับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ การช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้รับประโยชน์จากโอกาสเหล่านี้ ในชั่วโมงของการปรึกษากลุ่มครั้งหลัง ๆ ผู้นำกลุ่มจะถามสมาชิกกลุ่มให้สรุปสั้น ๆ ว่าสมาชิกกลุ่มรับรู้อะไรเกี่ยวกับตนเองบ้างในกลุ่ม ความขัดแย้งอะไรที่

ได้รับการแก้ไข อะไรคือจุดเปลี่ยนที่เกิดขึ้น สมาชิกกลุ่มคาดหวังอะไรเกี่ยวกับการทำในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ และกลุ่มมีความหมายต่อสมาชิกกลุ่มอย่างไร ผู้นำกลุ่มพบว่าการสะท้อนกลับอย่างกระชับและเป็นรูปธรรมเกี่ยวข้องกับความหวังและความกลัว ที่บุคคลนั้นแสดงออกมาเป็นสิ่งที่มีความมากที่สุด ความคิดเห็นที่คลุมเครือ เช่น “ฉันคิดว่าคุณเป็นคนดี” มีคุณค่าในระยะยาวและมีประโยชน์มากที่จะขอให้สมาชิกเขียนบันทึกลงในสมุดบันทึกของตนเอง หากสมาชิกกลุ่มไม่บันทึกสิ่งที่พูดออกมา สมาชิกกลุ่มมักจะลืมไปอย่างรวดเร็ว หากสมาชิกกลุ่มบันทึกในเดือนต่อมาเขาก็จะสามารถดูสิ่งที่คนอื่นบอกเขาได้เพื่อตรวจสอบว่าสมาชิกกลุ่มมีความก้าวหน้าไปสู่เป้าหมายอย่างไร

5.1.4 ขจัดภาระค้ำคางใจ

การจัดการกับค้ำคางใจไม่ควรจัดการในช่วงชั่วโมงสุดท้ายของการปรึกษากลุ่ม ควรได้รับการจัดการในช่วงเวลาก่อนชั่วโมงสุดท้าย เพื่อจะได้จัดการกับภาระค้ำคางใจที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่ม หรือเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่มหรือเป้าหมายของกลุ่ม แม้ว่าเรื่องบางเรื่องอาจแก้ไขไม่ได้ แต่สมาชิกกลุ่มก็ควรได้รับการสนับสนุนให้พูดคุยเกี่ยวกับประเด็นเหล่านี้ ยกตัวอย่าง เช่น สมาชิกกลุ่มที่เจียบตลอดเวลาของกระบวนการกลุ่ม อาจจะพูดว่าเขา รู้สึกไม่ปลอดภัยมากพอที่จะพูดเกี่ยวกับสิ่งที่กังวลอย่างแท้จริง ถึงแม้ว่าจะสายเกินไปที่จะจัดการกับความคิดของสมาชิกในกลุ่มนี้ แต่ก็ยังเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องพูดถึงแทนที่จะเพิกเฉย และอีกกรณีหนึ่ง สมาชิกกลุ่มสองคนที่มีความขัดแย้งอาจจะยุติกลุ่มโดยปราศจากการแก้ไขความแตกต่างอย่างเต็มที่ แต่ถ้าทั้งคู่เข้าใจอะไรที่ขัดขวางเขาจากการจัดการกับความขัดแย้ง ทั้งคู่อาจจะได้เรียนรู้บางอย่างเกี่ยวกับตนเองในกระบวนการ

5.2 ลักษณะของขั้นยุติกลุ่ม

5.2.1 อาจเกิดความเสียใจและวิตกกังวลมากเกินไปจนความเป็นจริงเกี่ยวกับการแยกจาก

5.2.2 สมาชิกมีแนวโน้มหยุดชั่วคราวและมีส่วนร่วมในกลุ่มน้อยลงในการรอคอยการยุติกลุ่ม

5.2.3 สมาชิกกลุ่มกำลังตัดสินใจว่าจะลงมือทำอะไรบ้าง

5.2.4 สมาชิกอาจจะแสดงออกถึงความหวังและความวิตกกังวลซึ่งกันและกัน

5.2.5 อาจมีการประชุมพูดคุยเรื่องการติดตามผลหรือแบ่งความรับผิดชอบเพื่อให้สมาชิกได้รับการสนับสนุนให้ดำเนินการตามแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง

5.3 หน้าที่ของสมาชิกกลุ่มและปัญหาที่อาจเกิดขึ้น

5.3.1 หน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม

1) จัดการกับความรู้สึกและความคิดของตนเองเกี่ยวกับการแยกจากและการยุติกระบวนการกลุ่ม

2) จัดการระคายเคือง ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาที่สมาชิกกลุ่มนำเข้าสู่กลุ่มหรือปัญหาที่เกี่ยวข้องกับกลุ่ม

3) ตัดสินใจและวางแผนเกี่ยวกับวิธีการที่เหมาะสมที่สมาชิกได้เรียนรู้และนำไปใช้กับสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน

4) ระบุวิธีการในการเสริมแรงตนเองเพื่อทำให้เกิดความงอกงามอย่างต่อเนื่อง

5) สำรวจวิธีการที่สร้างสรรค์เพื่อตอบสนองความเสื่อมถอยหลังจากการยุติ กระบวนการกลุ่ม

6) ประเมินและแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับผลกระทบจากประสบการณ์กลุ่ม

5.3.2 ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นในขั้นนี้

1) สมาชิกกลุ่มอาจหลีกเลี่ยงการทบทวนประสบการณ์ของตนเองและไม่สามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดได้ ดังนั้น จึงเป็นการจำกัดการสรุปกฎเกณฑ์ทั่วไปเกี่ยวกับการเรียนรู้ของสมาชิกกลุ่ม

2) เพราะความวิตกกังวลเกี่ยวกับการแยกจาก สมาชิกกลุ่มอาจจะแยกตัวเองออกมา

3) สมาชิกกลุ่มอาจจะกังวลใจเกี่ยวกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในกลุ่ม

4) สมาชิกกลุ่มอาจพิจารณาแล้วว่ามาถึงจุดสิ้นสุดและไม่ใช้ประโยชน์ของการพิสูจน์นี้เป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

5.4 หน้าที่ของผู้นำกลุ่มในขั้นยุติ มีดังนี้

5.4.1 ให้การเสริมแรงเพื่อการเปลี่ยนแปลงแก่สมาชิก และสร้างความเชื่อมั่นว่าสมาชิกมีข้อมูลเกี่ยวกับศักยภาพของตนเองที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้

5.4.2 ช่วยให้สมาชิกกำหนดวิธีการในการประยุกต์ทักษะไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต รวมทั้งการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มพัฒนาข้อตกลงและแผนเชิงปฏิบัติการที่มีเป้าหมายเพื่อการเปลี่ยนแปลง

5.4.3 ช่วยให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาความคิดเกี่ยวกับเรื่องที่เกิดขึ้นในกลุ่มและกำหนดจุดเปลี่ยนสำคัญ

5.4.4 ช่วยให้สมาชิกกลุ่มสรุปถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและมองว่าเป็นเรื่องธรรมดากับสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ

5.4.5 ช่วยสมาชิกกลุ่มในการพัฒนากรอบความคิดที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถเข้าใจผสมผสานนำไปสู่การประยุกต์ใช้และจดจำในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม

5.4.6 สร้างแผนการดูแลหลังการให้การปรึกษากลุ่มสำหรับสมาชิกกลุ่มที่จะใช้ในภายหลัง

6. ขั้นหลังการดำเนินการกลุ่ม การประเมินผลและการติดตาม (Evaluation and Follow-Up) ผู้นำกลุ่มมีความรับผิดชอบในการดำเนินการหลังจากการให้การปรึกษากลุ่มสิ้นสุดลง ดังต่อไปนี้

6.1 การประเมินกระบวนการและผลลัพธ์ของกลุ่ม (Evaluation the Process and Outcome of a Group) ผู้นำกลุ่มจะต้องทำการประเมินการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่ม โดยเป็นการประเมินตลอดช่วงของการให้การปรึกษาเพื่อเป็นการติดตามความก้าวหน้าของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนและกลุ่มโดยรวม โดยที่ผู้นำกลุ่มนำเครื่องมือวัดตามเกณฑ์ประเมินมาใช้เพื่อวัดการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกรายบุคคลทางด้านเจตคติและค่านิยม นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มก็ยังมีส่วนร่วมในการประเมินด้วยการเขียนรายงานส่วนบุคคลเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มคาดหวังกับผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น นอกจากนั้นสมาชิกอาจจะตอบแบบประเมินหลังการให้การปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับตัวผู้นำเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มนำมาใช้ ผลกระทบของกลุ่มที่มีต่อตนเองและระดับของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง

การที่สมาชิกกลุ่มเขียนเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม มีประโยชน์อย่างมากในการประเมินผลการเข้าร่วมกลุ่ม นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มอาจจะถามสมาชิกกลุ่มด้วยแบบสอบถามสั้น ๆ หรือสำรวจหลังจากการที่มีการนัดเจอกันหลังจากการยุติกลุ่มไปแล้ว เพื่อให้สมาชิกกลุ่มประเมินเกี่ยวกับเทคนิคที่ใช้ผู้นำกลุ่มผลกระทบของกลุ่มที่มีต่อสมาชิกกลุ่มและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มมีมากน้อยแค่ไหน ยกตัวอย่างคำถามดังต่อไปนี้

1. กลุ่มส่งผลกระทบต่อสมาชิกกลุ่มหรือไม่
 2. กลุ่มมีอิทธิพลต่อสมาชิกกลุ่มในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างไรบ้าง
 3. การเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องหรือไม่
- อย่างไร

แบบสอบถามเป็นแนวทางหนึ่งที่ดีที่จะทำให้สมาชิกกลุ่มจดจ่อปฏิบัติการที่เกิดขึ้นในการติดตามผล รวมทั้งยังมีข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการประเมินผลกลุ่ม

เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้นำกลุ่มกับผู้ช่วยผู้นำกลุ่มหาเวลาเพื่อหารือเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการประเมินสมาชิกกลุ่มเพื่อทำการแก้ไขและวางแผนสำหรับกลุ่มในครั้งต่อไป

6.2 ช่วงการติดตามผลทั้งกลุ่ม (The Follow-Up Group Session)

ในช่วงท้ายของการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มอาจนัดหมายสมาชิกกลุ่มมาพบปะอีกครั้ง นอกจากจะทำให้ผู้นำกลุ่ม สามารถประเมินผลลัพธ์ของกลุ่มแล้ว สมาชิกกลุ่มก็ยังมีโอกาสในการมองเห็นภาพที่เป็นรูปธรรมเกี่ยวกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และเพื่อนสมาชิกกลุ่มอีกด้วย โดยในช่วงของการติดตามผลทั้งกลุ่ม สมาชิกสามารถอธิบายถึงความพยายามในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ปฏิบัติในชีวิตจริง อุปสรรคที่ตนเองประสบ แลกเปลี่ยนความสนุกสนานและความสำเร็จร่วมกัน และรำลึกถึงสิ่งที่เคยเกิดขึ้นในกลุ่มอีกด้วย การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นสิ่งที่เป็ประโยชน์อย่างยิ่งในช่วงของการติดตามผล นอกจากนี้ยังเป็นการเสนอแนะแหล่งให้การปรึกษาเพิ่มเติม เพื่อความงอกงามเพิ่มขึ้นอีกด้วย ท้ายที่สุดผู้นำกลุ่มยังมีโอกาสในการเตือนความจำแก่สมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความรับผิดชอบของสมาชิกกลุ่มเองที่จะนำผลของการให้การปรึกษาไปใช้เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

6.3 ช่วงการติดตามผลเป็นรายบุคคล (Individual Follow-Up Session)

เป็นช่วงที่ผู้นำกลุ่มพบปะสมาชิกกลุ่มเป็นรายบุคคล เพื่อเปรียบเทียบผลของการวัดก่อนและหลังการให้การปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับความเชื่อ ค่านิยม เจตคติ และระดับของการปรับตัวของสมาชิก นอกจากนั้นยังเป็นการทบทวนการบรรลุความสำเร็จของเป้าหมายส่วนบุคคล เพื่อให้การอภิปรายเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านเจตคติและพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนอีกด้วย สมาชิกยังมีโอกาสแสดงปฏิกิริยาของตนที่มีโอกาสแสดงออกในกลุ่ม ทั้งเป็นการแสดงถึงความสนใจและการเอาใจใส่ของผู้นำกลุ่มอีกด้วย นอกจากนั้นยังเป็นโอกาสในการแนะนำแหล่งให้การศึกษาเพิ่มเติมสำหรับสมาชิกในแต่ละคนด้วย

Jacobs, Masson และ Harvill (2002) กล่าวถึงการให้การปรึกษากลุ่มมี 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม (The Beginning Stage) ขั้นการดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม (The Working Stage) และขั้นยุติหรือปิดกลุ่ม (The Ending or Closing Stage)

1. ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม (The Beginning Stage) เป็นช่วงของการแนะนำตัวและกล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการเข้ากลุ่ม กล่าวถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในกลุ่ม กฎระเบียบในกลุ่มและเนื้อหาในกลุ่มเริ่มต้นกลุ่มอาจจะต้องใช้เวลามากกว่า 2 ครั้ง ในการที่จะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจและเกิดการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน

2. ขั้นดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม (The working Stage)

ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ การอภิปรายประเด็นต่าง ๆ อย่างรอบคอบ ภารกิจที่สมบูรณ์

หรือมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความเป็นส่วนตัวและการดำเนินการบำบัด ขั้นนี้มีกระบวนการกลุ่ม เป็นสิ่งที่สำคัญมาก สมาชิกกลุ่มได้ประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่มในระหว่างขั้นตอนนี้ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เนื่องจากสมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ผู้นำกลุ่มให้ความสำคัญกับ รูปแบบปฏิสัมพันธ์และเจตคติของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อกันและสมาชิกกลุ่มมีต่อผู้นำกลุ่ม สมาชิกกลุ่ม ต้องตัดสินใจที่จะมีส่วนร่วมหรือแลกเปลี่ยนกัน ผู้นำกลุ่มจะต้องใส่ใจอย่างใกล้ชิดต่อกลไกของกลุ่ม เพราะสมาชิกกลุ่มอาจจะกระทำหรือมีปฏิสัมพันธ์ที่แตกต่างกันมาก ๆ ซึ่งอาจจะทำให้สมาชิกกลุ่ม คนอื่น ๆ เกิดความเข้าใจผิดได้

3. ขั้นยุติหรือปิดกลุ่ม (The Ending or Closing Stage)

เป็นขั้นของการสิ้นสุดกลุ่มสมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นไปอย่างไรและ สมาชิกกลุ่มวางแผนว่าจะทำอะไรต่อไปกับสิ่งที่ได้เรียนรู้มา สมาชิกกลุ่มกล่าวคำอำลาและ ดำเนินการยุติกลุ่ม บางกลุ่มอาจจะแสดงถึงความรู้สึก บางกลุ่มอาจจะคาดการณ์ถึงสิ่งที่จะทำต่อไป ระยะเวลาในการยุติกลุ่มขึ้นอยู่กับประเภทของกลุ่มกลุ่มส่วนใหญ่จะใช้เวลา 1 ครั้ง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้ศึกษาวิจัยสรุปขั้นตอนของการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแบบกลุ่ม ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

เป็นขั้นตอนการชี้แจงวัตถุประสงค์ การแนะนำตัว กติกาเบื้องต้น รวมทั้งสร้างความคุ้นเคย สร้างความไว้วางใจ สร้างความเข้าใจและยอมรับซึ่งกัน

ขั้นที่ 2 ขั้นตอนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เมื่อผู้เข้ารับ

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เกิดความคุ้นเคยและมีความไว้วางใจ ก็จะเริ่มเข้าสู่กระบวนการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยให้ผู้เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มได้พูดถึงปัญหา สาเหตุ ความรู้สึกต่อปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเปิดเผย โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เพื่อให้ผู้เข้ารับ

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ได้เรียนรู้แนวทางวิธีการให้การแก้ปัญหา เพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิต ของตัวเอง โดยผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมและให้สมาชิกในกลุ่มได้กล่าวความรู้สึก แลกเปลี่ยน ความคิดเห็น และผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ความคิดเห็นต่อตนเอง ต่อสมาชิกในกลุ่ม ต่อผู้ให้การปรึกษาและกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

10. ประโยชน์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

George และ Cristian (1986), Hansen และคณะ (1980) และ Gazda (1978) อธิบายถึงประโยชน์ของการให้การปรึกษากลุ่มว่า

1. การปรึกษากลุ่มสามารถปฏิบัติครั้งละเกินกว่า 1 คน แต่ไม่เกิน 12 คน ทำให้เกิดการประหยัดเวลา

2. การปรึกษากลุ่มทำให้สมาชิกในกลุ่มได้พบว่า คนอื่น ๆ ต่างก็มีปัญหา เช่นเดียวกันกับตนเอง ทั้งยังเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พัฒนาตนเองผ่านกระบวนการที่ได้รับจากสมาชิกในกลุ่มที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับเขา

3. สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ที่จะมีการให้และการรับความช่วยเหลือตามบทบาท ของตนเองภายในกลุ่ม การยอมรับของสมาชิกในกลุ่มก่อให้เกิดการยอมรับและเผชิญปัญหาของ สมาชิก หรือกรณีเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหา สมาชิกมีโอกาสได้สังเกตและนำวิธีการแก้ปัญหามาใช้กับ ตนเอง

4. สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่ได้โดดเดี่ยว เพราะการแสดงการยอมรับ ของสมาชิก จึงเกิดการพัฒนารูสึกยอมรับ จะสัมพันธ์กับการเคารพในความเป็นมนุษย์ ของแต่ละบุคคล

5. สมาชิกเรียนรู้เกี่ยวกับเจตคติ ความรู้สึกและจุดมุ่งหมายในการกระทำ หรือการแสดงออกของตนและทั้งของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เรียนรู้ที่จะเสนอแนะ แสดงความคิดเห็น เพื่อช่วยพัฒนาสมาชิกและตนเอง

6. ผู้ให้การปรึกษาได้สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก ปฏิสัมพันธ์ของสมาชิก ในกลุ่ม ได้ประเมินผลการให้คำปรึกษา ข้อดีและข้อเสีย เพื่อนำมาปรับปรุงในครั้งต่อไป

7. ด้านจิตวิทยา ในการปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้ผู้รับบริการได้เรียนรู้เกี่ยวกับ อัตมโนทัศน์ (Self-Concept) เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ให้บริการและสมาชิกในกลุ่ม ทำให้แต่ละ คนได้ข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่มเกี่ยวกับตนเอง เกิดการรับรู้ว่าคุณค่าคนอื่นมองตนเองอย่างไร และ ปฏิสัมพันธ์ทางจิตวิทยานำความไว้วางใจ ความจริงใจ การยอมรับและเคารพในสิทธิของกันและกัน ช่วยให้ผู้รับบริการแต่ละคนในกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง ในขณะเดียวกันก็เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่น ซึ่งมี ทัศนคติและค่านิยมที่แตกต่างกันออกไปจากตนเอง การให้บริการปรึกษาแบบกลุ่ม ทำให้ ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้ในการปรับตัว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เนื่องจากการเรียนรู้ ใหม่ที่เหมาะสมจากกลุ่ม

8. ทางด้านสังคม การให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้ผู้รับบริการหรือสมาชิกในกลุ่ม ตระหนักถึงการอยู่ร่วมกัน ช่วยเหลือกัน นอกจากนี้ยังทำให้ผู้รับบริการตระหนักว่าคุณค่าที่อยู่ร่วมกันใน สังคมต่างก็มีปัญหาเช่นกัน ทั้งยังเรียนรู้บทบาทของตนเองและการปรับตัวทางสังคม

Trotzer (2006) อธิบายว่า ประโยชน์หรือข้อดีของการให้การให้การปรึกษากลุ่ม มีดังนี้

1. ความปลอดภัยภายในกลุ่ม (Safe-Factors in Group) สมาชิกที่เข้ามาใน กลุ่มทุกคนต้องการความช่วยเหลือ ดังนั้น ความรู้สึกครั้งแรกในการเข้ากลุ่มต้องมีความรู้สึกอบอุ่น และปลอดภัย การที่กลุ่มมีสมาชิกที่ต้องการความช่วยเหลือคล้าย ๆ กันมาอยู่ร่วมกัน ทำให้สมาชิก

แต่แต่ละคนไม่รู้สึกว่าโดดเดี่ยวอีกต่อไป ซึ่งความสัมพันธ์ภายในกลุ่มจะพัฒนาขึ้นภายใต้สภาพการณ์ที่มีการดูแลอย่างใกล้ชิด ทำให้การเข้ากลุ่มครั้งต่อไปสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกว่าเป็นสมาชิกยอมรับตัวเขามากขึ้น ซึ่งจะทำให้สามารถเผชิญกับปัญหาหรือความยุ่งยากได้อย่างปลอดภัย ความรู้สึกที่ปลอดภัยภายในกลุ่มจึงมีอิทธิพลต่อกระบวนการในการแก้ไขปัญหาได้

2. ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Sense of Belonging) ในการดำเนินการให้การปรึกษา ต้องมีการแจ้งให้ทราบล่วงหน้าถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น และการเพิกเฉยไม่เอาใจใส่ต่อการดำเนินไปของกลุ่มจะทำให้เกิดความไม่เหมาะสม ดังนั้นการให้สมาชิกได้รับประสบการณ์ของการยอมรับความเข้าใจกับการมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม สมาชิกแต่ละคนจะเริ่มตระหนักว่าตนเองมีความสำคัญและมีคุณค่า มีความรู้สึกที่ตนเองมีความต้องการกลุ่ม และกลุ่มต้องการตนเองก็จะเกิดขึ้นซึ่งการรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญ เพราะกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนสร้างเอกลักษณ์ของตนเองและมีอิทธิพลต่อการแสดงออกตามที่กลุ่มจัดให้แสดงบทบาทต่าง ๆ ความสัมพันธ์ที่จะช่วยให้สมาชิกค้นพบความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและมีความต้องการที่จะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น

3. ค่านิยมทางสังคมของการให้การปรึกษากลุ่ม (Social Value of Group Counseling) การให้การปรึกษากลุ่มทำให้ความสัมพันธ์กับการช่วยเหลือบุคคลให้แก้ไขปัญหาของเขา โดยธรรมชาติของกลุ่มมีแนวโน้มที่จะเป็นตัวแทนของลักษณะทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ถูกสร้างขึ้นให้คล้ายกับสังคม สมาชิกแต่ละคนเป็นตัวแทนของสังคมที่มีความแตกต่างกัน จึงทำให้เกิดการเรียนรู้และได้รับประโยชน์ที่แตกต่างกัน ซึ่งจะทำให้เกิดการเรียนรู้และได้ประสบการณ์ที่แตกต่างกัน กลุ่มจึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากกลุ่มเปรียบเสมือนห้องทดลองทางสังคมและกลุ่มเปรียบเหมือนสนามฝึกฝน สมาชิกกลุ่มจะได้ฝึกพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่มีอยู่เดิมให้สอดคล้องกับสภาพการณ์ที่เป็นจริงที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการแก้ไขปัญหาของสมาชิกและสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองเพื่อส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นภายนอกกลุ่ม

4. พลังของกลุ่ม (Group as Power) การให้การปรึกษากลุ่มเป็นการนำเอาพลังของกลุ่มมาใช้ในการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่ม ให้สามารถแก้ไขปัญหาตนเอง ซึ่งจะทำให้บุคคลรู้สึกว่าเขามีความต้องการที่จะทำหรือควรทำอย่างไรกับตนเอง แต่จะไม่แสดงพฤติกรรมที่เขาผู้นั้นจนกว่าจะรู้สึกว่าการยอมรับและมีคุณค่าโดยกลุ่มของเขา พลังของกลุ่มนี้จะแสดงออกมาโดยธรรมชาติของกลุ่มและมีอิทธิพลต่อสมาชิกกลุ่มแต่ละคนในลักษณะของการทำตามกลุ่ม การแสวงหาเอกลักษณ์ การให้รางวัล การลงโทษและการควบคุมทางสังคม ซึ่งกระบวนการการให้การปรึกษากลุ่มจะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนดำเนินชีวิตอย่างน่าพึงพอใจมากขึ้นและมีพฤติกรรมที่เสริมสร้างแนวทางในการแก้ไขปัญหาของตนเองได้

5. การเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือและได้รับความช่วยเหลือ (Helping and Being Helped) การให้การปรึกษากลุ่มได้จัดเตรียมสมาชิก โดยให้โอกาสทั้งการเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือและได้รับความช่วยเหลือ ผู้ให้การปรึกษาไม่ได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือเพียงผู้เดียว แต่จะเป็นการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จะทำให้ผู้รับการปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่มมีการเสริมสร้างการนับถือตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองโดยการให้ความช่วยเหลือสมาชิกคนอื่น ๆ ที่แก้ปัญหา

6. พลวัตกลุ่มทำให้เกิดการปรับปรุงตนเองให้เหมาะสม (Self-Correcting Group Dynamic) การปรึกษากลุ่มทำให้สมาชิกมีการปรับปรุงตนเองและตรวจสอบตนเอง โดยเกิดขึ้นจากปฏิริยาตามธรรมชาติภายในกลุ่ม แต่พลวัตนี้ไม่ได้เกิดขึ้นแน่นอนในสภาพแวดล้อม เหตุการณ์และเงื่อนไขที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งอาจจะทำให้เกิดความเครียด ความกดดัน บางทีสมาชิกอาจจะรู้สึกถูกรับบังคับให้ออกจากกลุ่ม จากเหตุการณ์นี้กลุ่มจะต้องร่วมกันช่วยเพื่อให้กลุ่มดำเนินต่อไป อาจใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียด สมาชิกเกิดการเรียนรู้ว่าตนเองควรปรับปรุงตนเองอย่างไร เพื่อให้อยู่ในกลุ่มได้และสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกคนอื่นอยู่ในกลุ่ม

7. ปัจจัยแห่งการบำบัดรักษาภายในกลุ่ม (Curative Factors in Group) คุณลักษณะที่จำเป็นในกระบวนการช่วยเหลือ ได้แก่

7.1 การเห็นประโยชน์ของผู้อื่น (Altruism) : กระบวนการการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น

7.2 ความผูกพันเป็นหนึ่งเดียว (Cohesion) : ความรู้สึกที่ตนเองเป็นหนึ่งของกลุ่มอย่างแท้จริง

7.3 การระบายอารมณ์ความรู้สึก (Catharsis) : ความสามารถในการระบายความรู้สึกและแสดงความห่วงใยผู้อื่น

7.4 การหยั่งรู้ (Insight) : ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจตนเอง

7.5 การเรียนรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคลจากภายในกลุ่ม (Interpersonal Learning-input) : การได้รับข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

7.6 การเรียนรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคลภายนอกกลุ่ม (Interpersonal Learning-output) : ทำให้เกิดทักษะสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น

7.7 การแนะนำ (Guidance) : ได้รับคำแนะนำและข้อเสนอแนะ

7.8 การแสดงบทบาทของครอบครัว (Family Reenactment) : ประสบการณ์และการเรียนรู้จากกลุ่มเป็นประสบการณ์ที่คล้ายกับครอบครัวของตนเอง เช่น การปรับเปลี่ยนโครงสร้างของปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว

7.9 การสร้างความหวัง (Instillation of Hope) : การได้รับกำลังใจ โดยการมองเห็นว่าสมาชิกคนอื่น ๆ เคยแก้ปัญหาได้อย่างไรหรือกำลังแก้ปัญหาของตนเองอย่างไร

7.10 ความเป็นสากล (Universality) : ตระหนักว่าตนเองก็ไม่ได้แตกต่างจากบุคคลอื่น

7.11 ความเป็นเอกลักษณ์ (Identification) : มีแบบอย่างของตนเอง หลังจากดูแบบอย่างของสมาชิกคนอื่นหรือจากผู้ให้การปรึกษา

7.12 ปัจจัยของการดำรงชีวิตของมนุษย์ (Existential Factors) : ตระหนักถึงความสำคัญของชีวิตที่ต้องพบเจอกับความจริงที่เจ็บปวด

คุณลักษณะเหล่านี้จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น แม้ว่าสมาชิกจะมีความผูกพันระหว่างกันและกัน แต่สมาชิกก็ยังมีความเป็นเอกลักษณ์ของตนเองเพื่อ บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยการใช้กลุ่มเป็นที่ฝึกฝนและให้ความช่วยเหลืออย่างมีประสิทธิภาพ

8. การบำบัดแบบเป็นผู้เฝ้าดู (Spectator Therapy) การให้การปรึกษากลุ่ม สร้างคุณลักษณะทางสังคม เรียกว่าการบำบัดแบบผู้เฝ้าดูแล คือ สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสได้เห็น สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ พูดเกี่ยวกับปัญหาที่คล้ายกับปัญหาของตนเองและเฝ้าดูว่าสมาชิกคนอื่นปฏิบัติ ต่อกลุ่มอย่างไร ดังนั้น สมาชิกกลุ่มจะได้รับประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์จากกลุ่ม ซึ่งจะจัดการกับ ปัญหาของตนเอง

9. การให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้เกิดความงอกงาม (Feedback for Growth) การสื่อสารภายในกลุ่มการให้การปรึกษามีลักษณะพิเศษ เนื่องจากขึ้นอยู่กับโอกาสของสมาชิก แต่ละคนที่จะให้และได้รับการให้ข้อมูลย้อนกลับที่หลากหลาย ในขณะที่การให้การปรึกษารายบุคคล ผู้รับการปรึกษาได้รับการให้ข้อมูลย้อนกลับจากผู้บำบัดที่เข้าใจ สนับสนุนช่วยเหลือและเชี่ยวชาญด้านการ ให้ความช่วยเหลือ แต่การปรึกษากลุ่มจะได้รับการให้ข้อมูลย้อนกลับที่หลากหลายจากทั้งผู้บำบัด และเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งสมาชิกแต่ละคนจะได้รับข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับพฤติกรรมความรู้สึกและ ปัญหาของตนเอง จะส่งผลให้สมาชิกเกิดความตระหนักถึงความล้มเหลวของพฤติกรรมตนเองใน แง่มุมต่าง ๆ และปัญหาที่เกิดขึ้นที่เกี่ยวข้องชัดเจนมากยิ่งขึ้น ยิ่งได้รับข้อมูลเกี่ยวกับตนเองมากก็จะ ช่วยให้มีพื้นฐานที่มั่นคงสำหรับการตัดสินใจที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตต่อไป

10. กระบวนการเรียนรู้ส่วนบุคคล (Personalizing the Learning Process) กระบวนการกลุ่มส่งเสริมให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ตามธรรมชาติ ดังนั้น การให้การปรึกษากลุ่มจะเป็นประโยชน์ในสถาบันทางการศึกษา เพราะว่าจะเป็นการสร้างกระบวนการเรียนรู้ส่วนบุคคล เพราะสมาชิกสามารถอภิปรายปัญหาเฉพาะและปัญหาทั่วไป เข้าไปมีส่วนร่วมในพลวัตกลุ่มและรู้ถึง รายละเอียดของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มซึ่งมีความแตกต่างกัน สมาชิกจะได้รับโอกาสในการจัดการกับความ รับผิดชอบของตนเอง เกิดการบูรณาการกับความรู้ที่มีอยู่ สมาชิกได้รับกำลังใจในการหาวิธีการที่

มีประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตของตนเอง นอกจากนี้ การให้การปรึกษากลุ่มยังเป็นทางเลือกสำหรับนักเรียนที่มีความยุ่งยากหรือไม่กล้าที่จะเข้าไปพบกับผู้ให้การปรึกษาแบบรายบุคคล

11. การเพิ่มการติดต่อกับผู้ให้การปรึกษา (Increasing Counselor Contact) การให้การปรึกษากลุ่มทำให้ช่วงเวลาและการติดต่อระหว่างคนไข้และผู้ให้การปรึกษามีความหมายมากยิ่งขึ้น ถ้าผู้ให้การปรึกษาสามารถใช้เวลา 1 ชั่วโมงต่อ 1 สัปดาห์อย่างมีประสิทธิภาพกับคนไข้ 8 คนในกลุ่ม ในทางตรงกันข้ามผู้ให้การปรึกษาใช้เวลา 1 ชั่วโมงต่อ 1 สัปดาห์กับคนไข้ 1 คน ทำให้เห็นความแตกต่างกันอย่างชัดเจน จนถึงประสิทธิภาพของการทำงาน ค่าใช้จ่าย และเวลาของการให้การปรึกษากลุ่มและการให้การปรึกษารายบุคคล

จึงสรุปได้ว่า ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่ม คือ สมาชิกในกลุ่มรู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีความจริงใจต่อกัน มีการยอมรับและการเคารพในสิทธิของกันและกัน ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มกล้าเปิดตนเอง รู้สึกไม่โดดเดี่ยวว่าเผชิญปัญหาเพียงลำพัง ตระหนักถึงการอยู่ร่วมกัน เรียนรู้ทั้งการเป็นผู้ให้และผู้รับการช่วยเหลือ ซึ่งทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงเจตคติ ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เปลี่ยนแปลงความรู้สึกและพฤติกรรม เรียนรู้ทักษะทางสังคม และสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง รู้จักกันในระยะเริ่มแรกว่าเป็นการปรึกษาแบบไม่นำทาง (Nondirective Consulting) แล้วต่อมาเรียกว่าการบำบัดแบบยึดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered Therapy) (วันชัย ทรัพย์มี, 2549) เป็นทฤษฎีการปรึกษาที่เน้นอารมณ์และความรู้สึก ในกลุ่มเดียวกับทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตอล ทฤษฎีการปรึกษาแบบภวนิยม และทฤษฎีการปรึกษาแบบจิตวิเคราะห์ (จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์, 2539 ข) ซึ่งได้รับการพัฒนาโดย Rogers วิธีการแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ตั้งอยู่บนข้อสันนิษฐานว่า มนุษย์มีแนวโน้มที่จะมุ่งไปสู่ความเป็นองค์รวม (Wholeness) และการเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ (Self-Actualization) และสมาชิกกลุ่มแต่ละคนรวมถึงกลุ่มในฐานะเป็นองค์กรสามารถค้นพบทิศทางของตนเอง ด้วยการช่วยเหลือของผู้นำกลุ่มหรือผู้อำนวยการ (Facilitator) เพียงเล็กน้อย วิธีการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นคุณลักษณะของบุคคลของผู้นำกลุ่มมากกว่าเทคนิคการนำหน้าที่เบื้องต้นของผู้อำนวยการคือการสร้างบรรยากาศแห่งการบำบัดรักษาและก่อให้เกิดความองงามในกลุ่ม การบำบัดแบบวิธีนี้ได้รับการพิจารณาอย่างดีที่สุดเพื่อเป็นแนวทางของการมีชีวิตอยู่มากกว่าแนวทางของการกระทำ (ภมรพรรณ ยุทธยาตร์, 2562) สำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้นำผู้วิจัยใช้คำว่าแนวคิดและทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง

1. หลักการและแนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการศึกษา เป็นศูนย์กลาง

Corey (2010) กล่าวถึงแนวคิดสำคัญของการให้การศึกษาแบบยึดบุคคลเป็น ศูนย์กลางประกอบไปด้วยแนวคิด 2 ประการ ได้แก่ ความไว้วางใจในกระบวนการกลุ่มและเงื่อนไข ของการบำบัดเพื่อความงอกงาม ซึ่งมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1. ความไว้วางใจในกระบวนการกลุ่ม (Trust in the Group Process)

หากมนุษย์มีความรู้สึกไว้วางใจในศักยภาพของกลุ่มก็จะสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่าง สร้างสรรค์ กลุ่มจะต้องพัฒนาบรรยากาศของการยอมรับและความไว้วางใจ เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม จะเปิดเผยถึงมุมมองที่มีต่อตนเองที่มักจะถูกปิดบังไว้ และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ ๆ เช่น

1.1 สมาชิกกลุ่มเปิดเผยตัวตนเองอย่างตรงไปตรงมามากยิ่งขึ้น

1.2 สมาชิกกลุ่มเกิดการปกปิดประสบการณ์ของตนเองไปสู่

การเปิดรับความเป็นจริงภายนอกมากขึ้น

1.3 สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนจากการหมกมุ่นและการคิดคำนึงถึงแต่

ประสบการณ์ของตนเองไปสู่การตระหนักรู้ในประสบการณ์ของตนเอง

1.4 สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนจากการแสวงหาทางออกจากผู้อื่น ไปสู่วิธีนำทาง

ชีวิตของตนเองด้วยตนเอง

1.5 สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนจากความไม่ไว้วางใจ ปิดตนเองและหวาดกลัวใน

การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ไปสู่การเปิดเผยตัวเองต่อผู้อื่นมากยิ่งขึ้น

2. เงื่อนไขการบำบัดเพื่อความงอกงาม (The Counseling Condition for Growth) ในทัศนะคติของ Rogers กล่าวว่า ปัจเจกบุคคลมีแหล่งทรัพยากรมากมาย เพื่อทำความเข้าใจตนเองและสร้างแนวคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเอง เจตคติพื้นฐานและพฤติกรรมนำตนเอง แหล่งทรัพยากรเหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้ถ้าบรรยากาศของกลุ่มเอื้ออำนวยให้เกิดการบรรลุถึง ศักยภาพที่แท้จริง ซึ่งเงื่อนไขการบำบัดเพื่อความงอกงามมี 3 ประการ คือ ความจริงใจ การยอมรับ โดยปราศจากเงื่อนไขและความเห็นอกเห็นใจ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 ความจริงใจ (Genuineness) เงื่อนไขแรก คือ ความจริงใจ

(Genuineness) หรือความสอดคล้องกัน (Congruence) ของผู้เอื้ออำนวย (Facilitator) สำหรับ

กลุ่มจำเป็นต้องมี ยิ่งผู้นำกลุ่มเข้าไปมีส่วนร่วมกับสมาชิกในกลุ่มในฐานะที่เป็นบุคคลหนึ่ง ไม่ใช่กลุ่มใน

ฐานะผู้เชี่ยวชาญเชิงวิชาชีพ สมาชิกกลุ่มยังมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองและเกิดความงอกงาม

ผู้นำกลุ่มจะต้องแสดงออกด้วยความสอดคล้องกับความรู้สึกภายในของตนเอง โดยไม่มีการเสแสร้งว่า

ตนเองมีความสนใจที่ ไม่ได้สนใจ ไม่เสแสร้งว่าใส่ใจหรือเข้าใจ ไม่พูดในสิ่งที่ไม่ตรงกับสิ่งที่ไม่ต้องการ

พูดและไม่แสดงพฤติกรรมหรือเพราะต้องการเพียงการยอมรับ ผู้นำกลุ่มสามารถปฏิบัติหน้าที่เชิงวิชาชีพได้โดยไม่ปิดบังบทบาทดังกล่าว นอกจากผู้นำกลุ่มที่มีความสอดคล้องกันจะเข้าร่วมกลุ่มอย่างเปิดเผยและมีความจริงใจแล้ว ผู้นำกลุ่มจะต้องไม่แสดงถึงความแตกแยกและเปิดเผยตัวตนเองในระดับที่เหมาะสม ผู้นำกลุ่มจะต้องแสดงความรับผิดชอบต่อความรู้สึกที่ตนเองแสดงออก และตระหนักถึงความสำคัญของการสำรวจความรู้สึกที่ยังค้างคาใจร่วมกับสมาชิกกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้สึกที่เป็นอุปสรรคต่อความสามารถในการอยู่กับปัจจุบันได้อย่างเต็มที่ด้วยการแสดงออกถึงความจริงใจ ผู้นำกลุ่มที่มีความสอดคล้องกัน จะสามารถเป็นต้นแบบที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจได้มากยิ่งขึ้นเช่นกัน

2.2 การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) เงื่อนไขสำคัญประการที่ 2 เป็นเจตคติที่เรียกว่า การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไขซึ่งเป็นการยอมรับและเอาใจใส่สมาชิกกลุ่ม เมื่อผู้นำกลุ่มแสดงการยอมรับสมาชิกกลุ่ม ไม่ตัดสินและเป็นไปในทางบวกแล้วมีแนวโน้มว่าการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้น การใส่ใจทางบวกเป็นการสื่อสารที่แสดงให้เห็นถึงการใส่ใจ โดยไม่มีเงื่อนไขและไม่มีการประเมินหรือตัดสินต่อความคิดและความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรเห็นคุณค่าและให้การยอมรับสมาชิกกลุ่ม โดยไม่มีเงื่อนไขและปราศจากความคาดหวัง นอกจากนั้น เจตคติในด้านความใส่ใจทางบวก ยังมีความสัมพันธ์กับเจตคติในด้านการใส่ใจและความอบอุ่นใจโดยไม่แสดงถึงการครอบงำ โดยที่เจตคติดังกล่าวไม่ได้เกิดขึ้นจากความต้องการของผู้นำกลุ่ม เพื่อการยอมรับและการแสดงถึงความซาบซึ้งจากสมาชิกกลุ่มและเจตคติดังกล่าวสามารถแสดงออกด้วยท่าทาง การประสานสายตาดูหน้า และการแสดงออกด้วยสีหน้า เป็นต้น สมาชิกจะสามารถรู้สึกได้ถึง การเอาใจใส่ที่แท้จริง และจะเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดการพัฒนาดังกล่าว นอกจากนั้นการยอมรับสมาชิกกลุ่มด้วยความใส่ใจ การเอาใจใส่และความอบอุ่นอย่างไม่มีเงื่อนไข เป็นแนวคิดสำหรับการพัฒนาเจตคติในการยอมรับสำหรับกลุ่มโดยรวมอีกด้วย ดังนั้น ความสามารถในการค้นหาทิศทางของตนเอง จะทำให้สมาชิกกลุ่มมีความเชื่อในการยอมรับในสิ่งที่เป็นปราศจากการบังคับ ในการที่จะเป็นผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพนั้น เริ่มต้นด้วยการที่ผู้นำกลุ่มยอมรับตนเองก่อนและคิดอยู่เสมอว่าผู้นำกลุ่มเห็นคุณค่าใส่ใจ และยอมรับสมาชิกกลุ่มมากเท่าไรโอกาสที่จะส่งเสริมให้สมาชิกเปลี่ยนแปลงตนเองก็จะมีมากเท่านั้น

2.3 ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) เงื่อนไขที่ 3 คือ ความเข้าใจอย่างเห็นอกเห็นใจเกี่ยวกับกรอบอ้างอิงภายในและอ้างอิงส่วนบุคคลของสมาชิกกลุ่ม รับรู้ถึงโลกส่วนตัวของสมาชิกกลุ่มราวกับว่าโลกของผู้นำกลุ่มเอง เป็นการทำความเข้าใจด้วยความเห็นอกเห็นใจต่อความคิดถึงภายในจิตใจของสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะแสดงให้เห็นถึงความเห็นอกเห็นใจ ก็ต่อเมื่อผู้นำกลุ่มรับรู้อย่างถูกต้องถึงความรู้สึกและความหมายในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มกำลังประสบอยู่ นอกจากนั้น

ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องมีความสามารถในการสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพถึงความเข้าใจดังกล่าวให้สมาชิกสามารถรับรู้ด้วย ในบริบทของกลุ่มความเห็นอกเห็นใจจะส่งผลให้สมาชิกกลุ่มมีความผูกพันซึ่งกันและกันและมีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในกลุ่มโดยรวม ความเห็นอกเห็นใจต่อสมาชิกกลุ่มอาจถูกต้องในทางด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและสัมพันธภาพในปัจจุบันขณะเป็นตัวชีวิตที่ทรงพลังสำหรับความก้าวหน้าของสมาชิกกลุ่ม

3. อุปสรรคในการให้การปรึกษากลุ่มที่มีประสิทธิภาพ กระบวนการกลุ่มบางครั้งอาจไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือไม่เกิดความก้าวหน้าในกลุ่ม ปัญหาเฉพาะที่เป็นอุปสรรคที่ทำให้กระบวนการกลุ่มให้มีประสิทธิภาพมี ดังนี้

3.1 ผู้นำกลุ่มขาดความเอาใจใส่และความเห็นอกเห็นใจ บ่อยครั้งที่ผู้นำกลุ่มแสดงให้สมาชิกเห็นว่าไม่ได้ตั้งใจฟังสมาชิกกลุ่ม มีการตัดสินและวิพากษ์วิจารณ์ และมีการแบ่งแยกระหว่างผู้นำกับสมาชิกกลุ่ม ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลทำให้สมาชิกกลุ่มขาดความไว้วางใจและรู้สึกไม่ปลอดภัยในกลุ่ม

3.2 ผู้นำกลุ่มไม่เปิดเผยตัวตนเอง

3.3 ผู้นำกลุ่มขาดความห่วงใย ไม่ยอมรับสมาชิกกลุ่ม

3.4 ผู้นำกลุ่มขาดความเชื่อมั่นในกระบวนการบำบัด

2. เป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง

วีธี ทรัพย์มี (2549) ได้อธิบายว่า จุดประสงค์ของการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางว่า เน้นเพื่อการขจัดหรือลดความทุกข์ทางอารมณ์และความรู้สึกของผู้รับบริการ เพื่อจะได้ใช้เหตุผลในการแก้ไขหรือตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป ด้วยการที่ผู้ให้การปรึกษาจัดสภาพการณ์ที่เป็นมิตร เต็มไปด้วยการยอมรับและความเข้าใจเพื่อผู้รับบริการได้ระบายอารมณ์ที่อยู่ในใจของตนอันเป็นปัญหาหลักในการปรับตัว ซึ่งจะทำให้ผู้รับบริการรู้สึกผ่อนคลายจากการเก็บความรู้สึกเกิดความตระหนักในปัญหาของตน และได้สำรวจความรู้สึกอย่างลึกซึ้ง จนเกิดความเข้าใจต่อตนเองที่เปิดรับประสบการณ์ได้อย่างกว้างขวาง มองเห็นสภาพการณ์ต่าง ๆ ในมุมมองใหม่อย่างมีเหตุผลสามารถพิจารณาตนเองและสภาพแวดล้อมตามข้อเท็จจริงไม่บิดเบือน จนพยายามแสวงหาวิธีแก้ปัญหาหรือตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น ไม่เก็บกดประสบการณ์ของตนเอง ลดความหดหู่ ท้อถอย มีกำลังใจต่อชีวิตใหม่ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าพร้อมที่จะพัฒนาตนเองและเลือกดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเองในสิ่งที่ใคร่ครวญแล้วว่าเหมาะสม ซึ่งวิธีการนี้เป็นการส่งเสริมให้เกิดความเป็นตัวของตัวเองสามารถจัดการกับชีวิตตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

กาญจนา ไชยพันธ์ (2549) กล่าวถึง วัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษากลุ่มแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางไว้ว่า เพื่อจัดประสบการณ์การเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองโดยเน้นการสร้าง

บรรยากาศที่สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน คือ ให้ความไว้วางใจ ยอมรับ
จริงใจต่อกัน สัมพันธภาพดังกล่าวจะเป็นสัมพันธภาพที่ปลอดภัยที่สมาชิกจะเปิดเผยตัวเอง สำนึก
และค้นหาตัวเอง รวมทั้งรู้จักให้ความสำคัญต่อความรู้สึกที่ตนเองมีและรับฟังความรู้สึกและเจตคติ
ของผู้อื่นที่มีทั้งเหมือนและแตกต่างจากตนโดยไม่ประเมิน เพื่อช่วยให้สมาชิกเพิ่มความเชื่อมั่นในการ
ฟังตนเอง โดยกล้าตัดสินใจเลือกและรับผิดชอบที่จะดำเนินชีวิตตามทางเลือกของตนและช่วยให้
สมาชิกเรียนรู้ที่จะใช้ศักยภาพของตนในสภาวะปัจจุบันให้มากที่สุด

3. กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับบริการปรึกษาเป็น
ศูนย์กลาง

วิชรี ทรัพย์มี (2549) อธิบายขั้นตอนของการให้บริการปรึกษาแบบบุคคลเป็น
ศูนย์กลาง มีดังต่อไปนี้

1. ผู้รับบริการมาขอให้ผู้บริการให้การปรึกษาช่วยเหลือในการแก้ปัญหา
หรือการตัดสินใจหรือบุคคลอื่นอาจจะส่งตัวผู้รับบริการมา
2. ผู้ให้บริการให้การปรึกษาชี้แจงกระบวนการการให้ความช่วยเหลือ
3. ผู้ให้บริการให้การปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับบริการด้วยวิธีการ
ต่าง ๆ เช่น แสดงความสนใจการยอมรับ ความจริงใจ การรักษาความลับของข้อมูล เพื่อสนับสนุนให้
ผู้รับบริการแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น การสร้างสัมพันธภาพจะต้องสร้างตลอดกระบวนการใน
การให้การปรึกษา

4. ผู้รับบริการเล่าถึงความคับข้องใจและความขัดแย้งในใจ ยกตัวอย่าง เช่น
ผู้รับบริการ : ผมไม่สบายใจกลัวเกี่ยวกับเรื่องทางบ้าน
หรือ
ผู้รับบริการ : หนูไม่รู้จะทำอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องคนรัก

ในขั้นต้น ความไว้วางใจที่ผู้รับบริการมีต่อผู้ให้บริการให้การปรึกษายัง
ไม่เต็มที่ ฉะนั้นผู้รับบริการจะยังไม่ยอมเปิดเผยเรื่องราว และความรู้สึกของตนเองอย่างเต็มที่

5. ผู้รับบริการเริ่มเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ของตนเองแต่ยังไม่พูดหรือแสดงออก
เกี่ยวกับความคิดเห็นและความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ผู้ให้บริการให้การปรึกษาจะต้องรับฟังเรื่องราวของ
ผู้รับบริการ ได้ช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความกระจ่างในเรื่องของตนเองโดยการสะท้อนปัญหา
(Reflect Content)

6. ผู้รับบริการพูดถึงความรู้สึกของตนเองและพูดถึงเรื่องส่วนตัวมากขึ้น
แต่ยังไม่กล้าเผชิญความจริง โดยถือว่าเป็นเรื่องน่าอาย เป็นสิ่งเลวร้าย ผิดปกติ ยอมรับไม่ได้
หรือเป็นเรื่องสะเทือนใจ ผู้ให้บริการให้การปรึกษาจะสนับสนุนให้ผู้รับบริการได้ระบายความรู้สึกให้
มากขึ้น

7. ผู้รับบริการเพิ่มการระบายความรู้สึกความต้องการที่จะสำรวจตนเอง ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องสะท้อนความรู้สึก (Reflect feeling) ให้ผู้รับบริการเข้าใจความรู้สึกของตนเองยอมรับความจริงและพร้อมที่จะแก้ปัญหาของตน

8. ผู้รับบริการเพิ่มความเชื่อมั่นว่าสามารถแก้ปัญหาหรือตัดสินใจได้ด้วยตัวเอง

9. ผู้รับบริการลดความต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นลง
Patterson (1994) สรุปขั้นตอนกระบวนการให้การปรึกษาแบบยี่ดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ผู้รับการศึกษามีความเป็นอิสระในการที่จะพูดหรือบอกถึงความรู้สึกของเขาโดยภาษาพูดและภาษาท่าทาง

2. เขาจะบอกความรู้สึกที่เกี่ยวกับตัวของเขาได้มากขึ้นกว่าเรื่องที่ไม่ใช่ตัวของเขา

3. เขาเห็นความแตกต่างและสามารถแยกแยะความรู้สึกกับการรับรู้ของเขาได้มากขึ้นประสบการณ์ของเขาเป็นไปอย่างถูกต้องแม่นยำมากขึ้น

4. เขาสามารถบอกถึงความไม่สอดคล้องระหว่างประสบการณ์ที่เป็นจริงและความคิดเกี่ยวกับตัวเขาได้มากขึ้น เขาได้ประสบการณ์ในการตระหนักถึงการคุกคามจากความไม่สอดคล้องของเขา การตระหนักนี้เกิดจากการที่ผู้รับการปรึกษายอมรับเขาอย่างไม่มีเงื่อนไขนั่นเอง

5. เขาได้ตระหนักอย่างเต็มใจในความรู้สึก ซึ่งเคยถูกปฏิเสธหรือบิดเบือนมาแล้วในอดีต เขาได้มีการจัดระบบความคิดเกี่ยวกับตนเองใหม่ โดยรวมเอาประสบการณ์ที่เคยบิดเบือนมาแล้วในอดีตของเขาไว้ด้วย ด้วยเหตุที่จะมีการจัดระบบโครงสร้างเกี่ยวกับตัวเขาใหม่ จึงทำให้ความคิดของเขาสอดคล้องกับประสบการณ์ที่เป็นจริงมากขึ้น กลไกในการป้องกันตัวเองก็ลดลง

6. เขาสามารถเผชิญกับประสบการณ์ที่เป็นจริงได้ โดยปราศจากความรู้สึกของการคุกคาม ซึ่งผู้ให้การศึกษาที่ยอมรับเขาโดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น เช่นกัน

7. เขามีความรู้สึกยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขมากขึ้น

8. เขามีประสบการณ์ในการที่จะประเมินตนเองได้ความที่เป็นจริงมากขึ้น

9. เขาปฏิบัติต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเขาที่คุณค่าแห่งการวางเงื่อนไขต่าง ๆ ลดน้อยลง แต่จะเพิ่มมากขึ้นในกระบวนการของการที่มีคุณค่าตามความเป็นจริงในชีวิต

Rogers (1970), Corey (2012) และพัชรารณ ศรีสวัสดิ์ (2561) ได้นำเสนอรูปแบบของกระบวนการกลุ่มแนวยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางไว้ 15 รูปแบบ โดยที่รูปแบบดังกล่าวไม่จำเป็นที่จะต้องเกิดขึ้นตามลำดับอย่างชัดเจนและอาจมีความแตกต่างกันออกไป ในแต่ละกลุ่ม ดังนี้

1. การเริ่มต้นอย่างคลุมเครือ (Milling Around) การขาดการกำหนดทิศทางของผู้นำกลุ่ม อาจก่อให้เกิดความสับสน ความคับข้องใจ และความอหังการจากการพูดคุยในช่วงแรกอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทั้งนี้เพราะจะมีการค้นหาผู้รับผิดชอบในเรื่องต่าง ๆ และสมาชิกไม่ทราบว่าตนเองจะต้องทำอะไรบ้าง ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในช่วงนั้น

2. การต่อต้านในการแสดงความรู้สึกมีส่วนร่วมและการสำรวจตัวเอง (Resistance to Personal Expression or Exploration) ในช่วงเริ่มแรกสมาชิกกลุ่มจะแสดงความเป็นตัวเป็นตนเองที่คิดว่าจะเป็นที่ยอมรับของกลุ่มออกมาก่อน ทั้งนี้เพราะสมาชิกกลุ่มรู้สึกหวาดกลัวและต่อต้านที่จะเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงออกมา

3. การอธิบายถึงความรู้สึกในอดีต (Description of Past Felling) ถึงแม้ว่าจะเกิดความสงสัยต่อการไว้วางใจในกลุ่มและความเสี่ยงในการเปิดเผยตนเองก็ตาม แต่การเผยความรู้สึกส่วนตัวก็เริ่มเกิดขึ้น ถึงแม้ว่าจะเริ่มด้วยความลังเลใจและความขัดแย้งในใจก็ตาม โดยทั่วไปแล้วการเปิดเผยความรู้สึกดังกล่าวจะเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนอกกลุ่ม สมาชิกมีแนวโน้มที่จะอธิบายถึงความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายนอกกลุ่มและในอดีต

4. การแสดงความรู้สึกทางลบ (Expression of Negative Felling) ในขณะที่กระบวนการกลุ่มเริ่มพัฒนามากขึ้น จะเกิดการระบายความรู้สึกที่เป็นปัจจุบันขณะมากขึ้น บ่อยครั้งเป็นการเผยความรู้สึกที่มีลักษณะมุ่งโจมตีผู้นำกลุ่มและมักจะไม่เสนอทิศทางที่ตนเองต้องการ

5. การแสดงออกและสำรวจสิ่งที่มีความหมายของตนเอง (Expression and Exploration of Personality Meaning Material) บรรยากาศของความไว้วางใจอาจเกิดขึ้น ถ้าหากการแสดงปฏิกริยาในทางลบได้รับการยอมรับจากสมาชิกกลุ่ม ดังนั้น สมาชิกกลุ่มจึงมีความพร้อมที่จะเสี่ยงในการเปิดเผยข้อมูลเรื่องราวของตน สมาชิกกลุ่มเริ่มเป็นที่ยอมรับว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มสร้างขึ้นมาและเริ่มรู้สึกเป็นอิสระมากขึ้น

6. การแสดงความรู้สึกต่อสัมพันธภาพในกลุ่ม (Expression of Immediate Interpersonal Felling in the Group) สมาชิกมีแนวโน้มที่จะแสดงความรู้สึกต่อกันและกันอย่างเต็มที่

7. การพัฒนาความสามารถในการช่วยเหลือกลุ่ม (Development of Healing Capacity in the Group) สมาชิกกลุ่มจะเริ่มยื่นมือให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วยความเต็มใจ ด้วยการแสดงให้เห็นถึงความใส่ใจ การสนับสนุน การทำความเข้าใจและความสนใจ

ในขั้นนี้จะมีการสร้างสัมพันธภาพด้วยการให้ความช่วยเหลือขึ้นภายในกลุ่ม อันเป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มดำเนินชีวิตภายนอกกลุ่มได้อย่างสร้างสรรค์มากขึ้น

8. การยอมรับตนเองและการเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง (Self-Acceptance and the Beginning of Chang) ในขั้นนี้ สมาชิกจะเริ่มยอมรับลักษณะต่าง ๆ ของตนเองที่เคยปฏิเสธและปิดป้องมาก่อนหน้านี้ สมาชิกกลุ่มจะสัมผัสถึงความรู้สึกของตนเอง มีความยึดหยุ่นมากขึ้นและเปิดใจสู่การเปลี่ยนแปลงมากขึ้น เมื่อสมาชิกยอมรับถึงข้อดีและข้อจำกัดของตนเองแล้ว สมาชิกจะสามารถลดการป้องกันตนเองและยินดีที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

9. การฉีกหน้ากาก (Cracking of Facades) ในขั้นนี้สมาชิกจะเริ่มตอบสนองต่อความต้องการของกลุ่ม เพื่อลดการสวมหน้ากากและการเสแสร้ง การเผยตนเองในระดับที่ลึกซึ้งของสมาชิกกลุ่ม จะทำให้เกิดการพบปะที่มีความหมายมากขึ้น สมาชิกเห็นความเสี่ยงต่าง ๆ ลดลงและปฏิสัมพันธ์จะเกิดความชัดเจนมากขึ้น

10. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การได้รับข้อมูลย้อนกลับจะทำให้สมาชิกได้รับข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ที่สมาชิกคนอื่น ๆ มีต่อตนเอง และประสบการณ์ดังกล่าวมีผลต่อสมาชิกคนอื่น ๆ อย่างไร ข้อมูลดังกล่าวจะทำให้สมาชิกเกิดความเข้าใจใหม่อย่างลึกซึ้ง ที่จะช่วยให้สมาชิกสามารถตัดสินใจได้ว่าสมาชิกต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงเป็นตนเองไปในทิศทางใดบ้าง

11. การเผชิญหน้า (Confrontation) ในขั้นนี้สมาชิกจะเผชิญหน้าซึ่งกันและกัน ในสิ่งที่มีมักจะเกิดขึ้นจากกระบวนการการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเข้มข้นและจริงจัง จากการใช้ข้อมูลย้อนกลับ ดังนั้น การเผชิญหน้าจะนำไปสู่การปฏิสัมพันธ์มากขึ้น

12. สัมพันธภาพในการช่วยเหลือที่ต่อเนื่องหลังจากการเข้ากลุ่ม (The Helping Relationship outside the Group Session) ในขั้นนี้ สมาชิกจะเริ่มมีการติดต่อกันภายนอกกลุ่ม ซึ่งเป็นการขยายกระบวนการในการพัฒนาความสามารถในการช่วยเหลือที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มไปสู่ภายนอกกลุ่มได้

13. ความรู้สึกร่วม (The Basic Encounter) เนื่องจากสมาชิกมีความใกล้ชิดกันมากขึ้นและการติดต่อกันเองโดยตรงมากขึ้น เหมือนการดำเนินชีวิตประจำวัน สัมพันธภาพที่มีความจริงใจก็จะเกิดขึ้นตามมา ณ จุดนี้ สมาชิกเริ่มที่จะประสบกับสัมพันธภาพที่มีความหมายด้วยพันธะที่จะต้องปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายที่มีร่วมกันและมีความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียว

14. การแสดงความรู้สึกใกล้ชิด (Expression of Feeling of Closeness) ในขณะที่ช่วงของการให้การปรึกษาดำเนินไปอย่างต่อเนื่องนั้น ความอบอุ่นใจและความใกล้ชิดภายในกลุ่มจะพัฒนามากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะความจริงใจในการแสดงความรู้สึกของสมาชิกที่มีต่อตนเองและผู้อื่น

15. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในกลุ่ม (Behavior Changes in the Group) เมื่อสมาชิกกลุ่มรู้สึกสะดวกใจที่จะแสดงความรู้สึกมากขึ้น สมาชิกมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กิริยามารยาทแม้กระทั่งภาพลักษณ์ของตนเอง สมาชิกจะมีแนวโน้มที่จะกระทำการต่าง ๆ ด้วยวิธีการที่เปิดเผย แสดงความรู้สึกที่ลึกซึ้งต่อผู้อื่น บรรลุความเข้าใจตัวเองมากขึ้น และใช้วิธีการที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงที่มีประสิทธิภาพแล้ว สมาชิกจะสามารถนำพฤติกรรมใหม่ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้

Rogers ได้อธิบายว่าขั้นตอนดังกล่าวไม่มีลำดับขั้นที่แน่นอนตายตัว ในแต่ละขั้น อาจเกิดขึ้นคาบเกี่ยวกันในระหว่างขั้นตอนหรือกลมกลืนจนไม่สามารถบ่งบอกได้ว่า ขั้นตอนใดกำลังเริ่มต้นหรือขั้นตอนใดกำลังสิ้นสุดลง หรืออาจจะเกิดขึ้นต่อเนื่องพร้อมกันหรือชะงักอยู่กับที่ก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มที่จัดทำหน้าที่ให้กลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใด

4. เทคนิคที่สำคัญในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษา เป็นศูนย์กลาง

Corey (2012) และพัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) กล่าวว่าในระยะแรก ๆ Rogers ให้ความสำคัญกับวิธีการในการสะท้อนความรู้สึก แต่หลังจากที่มีการพัฒนาทักษะในการบำบัดแล้ว ได้มีการปรับเปลี่ยนจากการให้ความสำคัญกับเทคนิคต่าง ๆ ไปสู่คุณสมบัติส่วนตัว ความเชื่อเจตคติของผู้ให้การศึกษาและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการศึกษาเป็นหลัก ดังนั้นเทคนิคต่าง ๆ ไม่ได้ทำหน้าที่แยกออกจากความเป็นบุคคลของผู้อำนวยความสะดวกกลุ่ม การเปลี่ยนแปลงที่ขณะดังกล่าว เป็นการส่งเสริมให้เกิดการใช้รูปแบบของการให้การศึกษาที่มีความหลากหลายมากขึ้น โดยที่ผู้นำกลุ่มไม่จำเป็นต้องจำกัดตนเองโดยการใช้เพียงแบบอย่างของ Rogers แต่จำเป็นต้องค้นหาวิธีการของตนเองโดยการพัฒนารูปแบบที่มีเอกลักษณ์ของตนเอง โดยที่วิธีการที่นำมาใช้ควรจะได้รับปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับความต้องการของกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม นอกจากนั้นวิธีการของกลุ่มสมควรที่จะมีความเหมาะสมกับบุคลิกภาพและรูปแบบของผู้นำกลุ่มด้วย ดังนี้

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การฟังนี้สามารถฝึกหัดให้เกิดความชำนาญและพัฒนาได้ตามขั้นตอนต่าง ๆ เช่น การสังเกตผู้พูด การแสดงท่าทาง น้ำเสียง และการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ การให้ความสนใจกับผู้พูด การตั้งใจฟังอย่างกระตือรือร้น การหันหน้าเข้าหาผู้พูด การโน้มตัวเข้าหาผู้เล็กน้อย การแสดงท่าทีที่อบอุ่นเป็นกันเอง การผ่อนคลาย การประสานสายตา ตลอดจนการแสดงการรับรู้และเข้าใจเนื้อหาและความรู้สึกของผู้พูดด้วยการพยักหน้าและผงกศีรษะ หรือการแตะหลังมือ เพื่อแสดงให้เห็นว่าพร้อมที่จะรับฟังอย่างเข้าใจ (ลักขณา ศรีวัฒน์, 2560) เป็นต้น การฟังด้วยความตั้งใจจะทำให้สามารถติดตามเรื่องราวไม่ว่าจะเป็นเนื้อหาความรู้สึกและ

อารมณ์ของผู้พูดได้อย่างชัดเจน ตลอดจนรับรู้ถึงความหมายที่ซ่อนเร้นอยู่โดยที่ผู้พูดไม่ได้สื่อออกมาโดยตรง

2. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เป็นการที่ผู้นำกลุ่มสื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบว่าเขามีความเข้าใจความรู้สึกของสมาชิก การฟังสิ่งที่สมาชิกพูดและสะท้อนออกมาเป็นคำพูดที่ชัดเจนให้สมาชิกได้ทราบถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ผู้นำกลุ่มเปรียบเสมือนกระจกเงาที่สะท้อนให้สมาชิกมองเห็นตัวของเขาเอง มองเห็นความรู้สึกที่ซ่อนเร้นอยู่ในภายใน และสะท้อนความรู้สึกที่เป็นการแสดงถึงความเอาใจใส่ ความสนใจ ความเข้าใจในทุก ๆ สิ่งที่สมาชิกพูดหรือจากการแสดงท่าทีของสมาชิกในขณะที่พูด (Nonverbal)

3. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มพยายามดึงเอาปัญหาที่ซ่อนเร้นอยู่ ตลอดจนความคิด ความรู้สึก ความขัดแย้งต่าง ๆ ออกมาเปิดเผย เพื่อช่วยให้เกิดความกระจ่างในสิ่งที่ยังสับสน อันเป็นการช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจปัญหาได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

4. การยอมรับในทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) เป็นการยอมรับสมาชิกโดยไม่ตัดสินพฤติกรรมหรือความรู้สึกของสมาชิกว่าดีหรือเลว ด้วยการสื่อความหมายทางบวกกับสมาชิก

5. คุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี (Poor And Good Listening Characteristics) เป็นเทคนิคที่แสดงถึงคุณลักษณะของการฟังทางบวก คือ การสบตา การพูดทวนในสิ่งที่พูด การถามคำถาม การฟังกิริยาและการแสดงท่าทีสนใจ คุณลักษณะของการฟังทางลบ คือ การรบกวน การมองดูนาฬิกา การพูดแต่เรื่องของตนเอง การแสดงท่าทางเบื่อหน่าย การหัวเราะหรือพยายามคุยเรื่องอื่น

6. การฟังด้วยความเข้าใจและความรู้สึกของผู้อื่น (Listening with Empathy) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการทำความเข้าใจความรู้สึกจากการพูด ซึ่งความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) เป็นทักษะที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติ สนใจฟังผู้พูดและรู้ว่าเขาหรือเธอมีความรู้สึกอย่างไร มีขั้นตอน คือ

- 6.1 ฟังเพื่อให้รับรู้ถึงความรู้สึก คือ ฟังทั้งน้ำเสียง ภาษาและท่าทาง
- 6.2 รับรู้ความรู้สึกของเขาหรือเธอ ระบุว่าเขาหรือเธอได้ยินอะไร เห็นอะไร เช่น เสียงของคุณดูเหมือนจะโกรธ
- 6.3 ทำความกระจ่างกับความรู้สึกโดยการใช้คำพูด เช่น “ฉันได้ยินว่าคุณกำลังรู้สึกบางสิ่งบางอย่างเหมือน ...หรือ คุณยกตัวอย่างให้ฉันฟังได้ไหม”
- 6.4 การตรวจสอบโดยใช้คำพูดคุย “คุณฟังนะ ถ้าฉันเข้าใจว่าสิ่งที่คุณกำลังจะพูดคือ...”

7. การตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive Response) เป็นการกล้าในการติดต่อสื่อสารและมีความก้าวร้าวน้อย มีขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 “เมื่อ...” (พูดถึงพฤติกรรมของคนอื่นอย่างเป็นรูปธรรม)

ขั้นที่ 2 “ผลกระทบคือ ...” (พูดถึงการกระทำของคนอื่นนั้นมีผลกระทบ

ต่อตัวคุณอย่างไร)

ขั้นที่ 3 “ฉันรู้สึก...” (อธิบายถึงความรู้สึกของคุณ)

ขั้นที่ 4 “ฉันหวังว่า...” (เสนอแนะว่าจะอะไรที่คุณอยากให้เกิดขึ้นหรือ

ต้องการ)

8. การแสดงความเห็นอกเห็นใจ (Empathic Assertion) เป็นเทคนิคที่ถูกใช้เพื่อแสดงความรู้สึกไวต่อบุคคลอื่นมี 2 ขั้นตอน คือ เป็นการนึกถึงคนอื่นแล้วแสดงถึงความเชื่อความคิดเห็นของตนเองที่มีต่อบุคคลอื่นในสังคม

รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์ (2545) ได้กล่าวถึง เทคนิคสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางว่า การให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางนั้น เน้นให้ความสำคัญกับการติดตามเรื่องราวและอารมณ์ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา เทคนิคที่นำมาใช้จึงมุ่งสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษามีเทคนิค ประกอบด้วย

1. การฟัง (Listening) โดยผู้ให้การปรึกษาที่ดีจะต้องให้ความสนใจและตั้งใจรับฟังเรื่องราวต่าง ๆ ของผู้รับการปรึกษาด้วยความสนใจ ทำความเข้าใจ รวมทั้งเข้าใจถึงอารมณ์และความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาด้วยการจับใจความสำคัญ ไม่วิเคราะห์หรือสรุปประเด็นจนกว่าจะได้ฟังจนจบ

2. การตั้งคำถาม (Questioning) เทคนิคการตั้งคำถามที่มีประสิทธิภาพจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจในตนเองมากขึ้น รวมทั้งการใช้คำถามเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจหรือรู้จักตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น การใช้คำถามที่ดีควรเป็นคำถามที่กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายความอัดอั้นตันใจออกมาให้มากที่สุด หรือใช้คำถามจงใจให้เกิดความรู้สึกกระจ่างในปัญหา ตลอดจนสะท้อนถึงการรับรู้และยอมรับความรู้สึกและอารมณ์ของผู้รับการปรึกษา โดยลักษณะสำคัญประกอบด้วย การตั้งคำถามปลายเปิดและการตั้งคำถามปลายปิด (ลักษณา สรวิวัฒน์, 2560) ดังนี้

2.1 คำถามปลายเปิด (Opened Question) เป็นคำถามที่มีวัตถุประสงค์เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจประเด็นนั้น ๆ อย่างกว้างขวางที่สุด ยกตัวอย่าง เช่น

“คุณรู้สึกอย่างไรบ้างเมื่อเพื่อนพูดกับคุณแบบนี้”

“คุณคิดว่า คุณจะแก้ไขปัญหานี้อย่างไร”

สำหรับคำถามปลายเปิดนั้น จะใช้กันมากในการให้การปรึกษา เพราะไม่ทำให้ผู้รับการปรึกษาอึดอัดในการตอบคำถาม มีเสรีภาพในการที่จะตอบคำถามตามความคิด ความรู้สึกของตนเอง

2.2 คำถามปลายปิด (Closed Question) เป็นคำถามที่ใช้ตอบรับ หรือปฏิเสธ เพียงอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น ยกตัวอย่าง เช่น

“คุณไม่ชอบที่เพื่อนพูดกับคุณแบบนี้ใช่ไหม”

“คุณคิดว่าคุณมีทางแก้ปัญหานี้ได้หรือไม่”

คำถามปลายปิด จะทำให้ได้คำตอบที่ให้ข้อมูลน้อย เนื่องจาก ไม่เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ตอบคำถามอย่างกว้างขวาง นอกจากนี้คำถามที่ว่า “ทำไม” ก็ไม่ควรใช้ในการให้การปรึกษาเพราะจะทำให้ผู้รับบริการการปรึกษาเกิดความอึดอัดใจในการตอบคำถามได้

3. เทคนิคสะท้อน (Reflection) การใช้เทคนิคการสะท้อนเป็นการที่ผู้ให้การปรึกษาพยายามสื่อสารกับผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงตนเองรับรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างแท้จริง

4. เทคนิคการสรุป (Summarizing) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความชัดเจนเกี่ยวกับความคิดเห็นของตนเองมากขึ้น การสรุปของผู้ให้การปรึกษานั้นจะช่วยตรวจสอบความถูกต้องของการรับรู้ที่ผู้ให้การปรึกษามีต่อผู้รับการปรึกษา

นอกจากนี้ ลักษณ์า สริวัฒน์ (2560) ได้กล่าวถึงเทคนิคการให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางเพิ่มเติม ได้แก่

1. การทวนซ้ำ (Restatement) เป็นเทคนิคที่แสดงให้เห็นถึง ความเข้าใจที่ผู้ให้การปรึกษาสามารถถ่ายทอดกลับไปให้ผู้รับการปรึกษารับทราบได้ ก่อให้เกิดความเข้าใจ การยอมรับ เกิดความอบอุ่น โดยการทวนคำพูดทุกคำ ทวนทุกคำพูดแต่เปลี่ยนแปลงสรรพนาม หรือทวนเฉพาะคำสำคัญ ๆ ท้าย ๆ ประโยค ตัวอย่างเช่น

ผู้รับการปรึกษา : ผมเบื่อที่ทำงานมากจนไม่อยากไปทำงาน

ผู้ให้การปรึกษา : คุณเบื่อที่ทำงานมากจนไม่อยากไปทำงาน

(เป็นการทวน ทุกคำพูด) หรือ

ผู้รับการปรึกษา : ฉันไม่ทราบว่าจะตัดสินใจอย่างไรดี

ผู้ให้การปรึกษา : คุณไม่ทราบว่าจะตัดสินใจอย่างไรดี (เป็นการทวนทุก

คำพูดแต่เปลี่ยนสรรพนาม) หรือ

ผู้รับการปรึกษา : หนูไม่อยากไปโรงเรียน ไม่มีใครอยากพูดกับหนู

ผู้ให้การปรึกษา : ไม่มีใครอยากพูดกับหนู (เป็นการทวนคำสำคัญ ๆ

ท้ายประโยค)

2. การเงียบ (Silence) เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้มีเวลารวบรวมความคิด ความรู้สึกที่จะพูดต่อไป และยังเป็นโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจหรือได้พิจารณาเรื่องราวที่กำลังปรึกษากัน ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดความกระจ่างชัดในประเด็นนั้น ๆ มากยิ่งขึ้น และสามารถที่จะเข้าใจตนเองได้มากยิ่งขึ้น ซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะต้องกระตือรือร้นต่อความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาและเข้าใจในสภาพการณ์ของเขาด้วย

3. การสะท้อนเนื้อหา (Reflection of Content) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความกระจ่างในเนื้อหาของเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผู้รับการปรึกษาไม่สามารถรวบรวมเนื้อหาหรือปัญหาได้

5. ข้อดีและข้อจำกัดของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง

ลักขณา สรวิวัฒน์ (2560) ได้อธิบาย ผู้ที่มีคุณลักษณะเหมาะสมในการให้การปรึกษาตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ว่า ควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. มีความเครียดทางอารมณ์ วิตกกังวล
2. มีโอกาสพบผู้ให้การปรึกษาม่าเสมอ
3. สามารถระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ หรือความคับข้องใจด้วยคำพูดและสีหน้า ท่าทาง
4. มีระดับสติปัญญาไม่ต่ำกว่าระดับปานกลาง สามารถใช้ความคิดในการแก้ไขปัญหาหรือปรับตัวได้
5. เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบในการดำเนินชีวิตของตนเองได้
6. เป็นผู้มีอิสระในการตัดสินใจเลือกเป้าหมายและวิถีทางในการดำเนินชีวิตของตนเอง

7. เป็นผู้ที่มีความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงตามวิถีธรรมชาติ เช่น การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและสังคม

และยังได้อธิบาย ข้อดีของการให้การปรึกษาตามทฤษฎีการให้การปรึกษายึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ไว้ว่า

1. เป็นทฤษฎีและวิธีการให้การปรึกษาที่ให้ความสำคัญแก่ผู้รับการปรึกษา คือให้ผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางและเป็นผู้กำหนดเป้าหมายในการให้การปรึกษา
2. เป็นวิธีการที่เน้นถึงการมีสัมพันธภาพในขณะดำเนินการให้การปรึกษา ซึ่งให้เห็นถึงลักษณะของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ จนทำให้สามารถนำวิธีการสร้างสัมพันธภาพดังกล่าวไปใช้ในงานให้บริการและงานด้านมนุษยสัมพันธ์อื่น ๆ ได้

3. ทฤษฎีการให้การศึกษแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ได้ให้ความสำคัญของเจตคติ ความเชื่อพื้นฐานของผู้ให้การศึกษามากกว่าเทคนิคหรือวิธีการในการให้การศึกษามากกว่าเทคนิคหรือวิธีการในการให้การศึกษา

4. มีผลงานวิจัยเป็นพื้นฐานรองรับและส่งเสริมให้มีการศึกษาวิจัยเพื่อเพิ่มพูนข้อมูลที่มีคุณค่า ช่วยให้ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการในการศึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

5. เป็นทฤษฎีการให้การศึกษาที่ตระหนักถึงความสำคัญของอารมณ์และความรู้สึกของมนุษย์

6. สามารถนำไปประยุกต์กับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอื่นได้อย่างดี เพราะสัมพันธ์ภาพทางการให้การศึกษเป็นองค์ประกอบที่จำเป็นอย่างยิ่งในกระบวนการให้การปรึกษาไม่ว่าผู้ให้การปรึกษาจะใช้วิธีการแบบใด ๆ ก็ตาม

ถึงอย่างไรก็ตามทฤษฎีการให้การศึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีข้อจำกัด

1. ถ้าผู้ให้การปรึกษาไม่มีความชำนาญ จะทำให้เกิดข้อผิดพลาดซึ่งจะไม่สามารถเข้าไปรับรู้และไม่สามารถเข้าใจในผู้รับการปรึกษาอย่างที่แท้จริง

2. ทฤษฎีการศึกษแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางไม่ได้คำนึงถึงสภาพแวดล้อมภายนอกที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม แต่เน้นความสำคัญของอารมณ์ความรู้สึกของบุคคลว่ามีผลต่อการแสดงพฤติกรรมสำหรับองค์ประกอบอื่น ๆ เช่น สติปัญญา ความคิดและการใช้เหตุผลไม่ได้คำนึงถึง

3. หลักการและเทคนิคการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้ค่อนข้างจะกว้างขวางและเป็นนามธรรม ไม่สามารถอธิบายออกมาในรูปพฤติกรรมได้อย่างชัดเจนและจุดประสงค์ของการให้ศึกษานี้ก็กว้างเกินไป ไม่เจาะจงพฤติกรรมเฉพาะอย่าง เช่น การปรับตัว การศึกษา เป็นต้น

4. เป็นทฤษฎีที่ให้ความสำคัญต่อการให้ข้อมูลแก่ผู้รับการปรึกษาน้อยมากซึ่งในสภาพการณ์ที่เป็นจริงแล้ว การให้ข้อมูลการเสนอแนะใช้ได้ผลดีต่อผู้รับการปรึกษาซึ่งมีจำนวนไม่น้อยที่ต้องการความคิดเห็นและข้อมูลที่จำเป็น

5. เป็นทฤษฎีที่ให้ผู้รับบริการปรึกษาเป็นผู้ตั้งเป้าหมายในการให้คำปรึกษาด้วยตนเองซึ่งตามสภาพจริงในบางกรณีเป้าหมายของการให้การศึกษาได้ถูกกำหนดไว้แล้วโดยองค์กรหรือสถาบันที่ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาเป็นสมาชิกอยู่

6. เป็นทฤษฎีการให้การศึกษาที่ได้ผลน้อยกับผู้รับการปรึกษาที่ขาดความรับผิดชอบในตนเอง ซึ่งพวกนี้ต้องการการชี้แนะและนำทางในการแก้ปัญหา

7. เป็นทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่คาดหวังให้ผู้รับการปรึกษาทำตัวเป็นกลาง ไม่นำค่านิยมหรือบรรทัดฐานส่วนตัวไปเกี่ยวข้องในกระบวนการการให้คำปรึกษา ซึ่งบทบาทดังกล่าวของผู้ให้การปรึกษาทำให้เกิดขีดความสามารถของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้ปรึกษาอาจทำให้ผู้ให้การปรึกษาไม่สามารถเปิดเผยตนเองและเป็นตัวของตนเองได้อย่างแท้จริง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ศิรินทร์ ภูมิมาลา (2553) ได้ศึกษาวิจัย ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดมนุษยนิยมที่มีต่อการรับรู้คุณค่าและความพึงพอใจของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา พบว่า หลังการทดลอง นักศึกษาที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดมนุษยนิยมมีความพึงพอใจสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่านักศึกษาที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดมนุษยนิยมได้รับประสบการณ์และมีความรู้สึกนึกคิดที่เป็นไปตามขั้นตอนของการดำเนินกลุ่ม สะท้อนให้เห็นได้จากบรรยากาศทางกายภาพ บรรยากาศของการอยู่ร่วมกันภายในกลุ่ม และสัมพันธภาพของสมาชิก นอกจากนี้ นักศึกษายังตระหนักได้ว่าตนเองมีการรับรู้คุณค่าและมีความพึงพอใจด้วย

ภมรพรรณ ยุระยาตร์ (2554) ได้ทำการศึกษาและพัฒนาความพึงพอใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยมีความมุ่งหมาย (1) เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความพึงพอใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย (2) เพื่อเปรียบเทียบความพึงพอใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ในระยะก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และการติดตามผล (3) เพื่อเปรียบเทียบความพึงพอใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มและกลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มในระยะก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และการติดตามผล ผลการศึกษวิจัย พบว่า (1) ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความพึงพอใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย พบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความพึงพอใจประกอบ ด้วย 9 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการยอมรับตนเอง ด้านอิสระแห่งตน ด้านความองกงามส่วนบุคคล ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการมีจิตวิญญาณ ด้านความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และด้านการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม ซึ่งโมเดลความพึงพอใจมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถวัดองค์ประกอบความพึงพอใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยได้

(2) ความพึงพอใจทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 (3) ความพึงพอใจทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05

อุบล เลี้ยววารินทร์ (2555) ได้ทำการศึกษาวิจัย ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธเพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธและประเมินผลการฝึกอบรม ผลการวิจัย พบว่า โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธที่พัฒนาขึ้นในงานวิจัยนี้ สามารถพัฒนาสุขภาพทางจิตใจของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาได้ โดยนักศึกษารายงานว่า มีจิตใจผ่องใสและสงบสุขขึ้น มีความเครียดและความวิตกกังวลลดลง สามารถปฏิบัติตนในการรักษาศีลและเจริญสมาธิภาวนาได้ มีความรู้ความเข้าใจและทัศนคติที่ดีต่อหลักธรรมในพุทธศาสนา และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้ในระดับมาก และมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุดต่อโปรแกรมการฝึกทั้งด้านกิจกรรมการฝึกสถานที่ และวิทยากร

กัญญ์ณณัฐ นันตะวงษ์ (2555) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อการพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์ของนักเรียน โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อการพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์ของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดมหาสารคาม โดยการเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 60-90 นาที จำนวน 8 ครั้ง และกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลอง มีคะแนนทักษะการจัดการกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชาญ รัตน์พิสิฐ (2555) ได้ศึกษาเรื่อง อิทธิพลของการสื่อสารแบบกัลปยามสนทนา เจตคติการขึ้นชอบหรือรังเกียจกลุ่ม และทักษะชีวิตต่อสุขภาพทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของการสื่อสารแบบกัลปยามสนทนา เจตคติการขึ้นชอบหรือรังเกียจกลุ่ม ทักษะชีวิตต่อสุขภาพทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ และเอกชนในเขตกรุงเทพ

มหานคร จำนวน 500 คน โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ (1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล (2) มาตรวัดทักษะการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา (3) มาตรวัดเจตคติการชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่ม (4) มาตรวัดทักษะชีวิต (5) มาตรวัดสุขภาวะทางจิต ซึ่งประกอบด้วยมาตรวัดย่อยอีก 3 มาตร คือ มาตรวัดประสบการณ์ทางบวกและประสบการณ์ทางลบ มาตรวัดความสุขสมบูรณ์ในชีวิต มาตรวัดการคิดเชิงบวก และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุ ด้วยวิธีการ Enter ผลการวิจัย พบว่า การสื่อสารแบบกัลยาณสนทนามีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรทักษะชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .61$, หนึ่งหาง) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .80$, หนึ่งหาง) นอกจากนี้ยังพบว่าตัวแปรทักษะชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .67$, หนึ่งหาง) แต่ตัวแปรเจตคติการชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่มนั้นมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ต่อตัวแปรการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา ($r = -.43$, หนึ่งหาง) ทักษะชีวิต ($r = -.33$, หนึ่งหาง) และสุขภาวะทางจิต ($r = -.42$, หนึ่งหาง) เมื่อวิเคราะห์อิทธิพลของการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา เจตคติการชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่ม และทักษะชีวิตในการทำนายสุขภาวะทางจิตของเยาวชนวัยรุ่นที่เข้าร่วมโครงการฯ พบว่า ตัวแปรทั้ง 3 มีอิทธิพลสามารถร่วมกันทำนายต่อสุขภาวะทางจิตได้ร้อยละ 69.60 ($R^2 = .696$) โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งพบว่าผลการวิเคราะห์เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้

อูร์ปรี๊ เกิดในมณฑล (2557) ได้ทำการศึกษาและพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความหวังทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น โดยมีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาลักษณะความหวังทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น (2) เพื่อศึกษาองค์ประกอบความหวังทางการศึกษาของวัยรุ่น (3) เพื่อพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหวังทางการศึกษา (4) เพื่อเปรียบเทียบความหวังทางการศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล (5) เพื่อเปรียบเทียบระดับความหวังทางการศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มก่อนการทดลอง หลังการทดลองและการติดตาม ผลการศึกษาพบว่า (1) นักเรียนมีความหวังทางการศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาตามลักษณะความหวังทางการศึกษาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนมีความหวังทางการศึกษา ด้านเป้าหมายทางการศึกษา ด้านความตั้งใจที่จะบรรลุเป้าหมายทางการศึกษา และด้านความพยายามและอดทนต่อการที่จะบรรลุเป้าหมายทางการศึกษาอยู่ในระดับสูง สำหรับความหวังทางการศึกษาด้านวิถีทางที่จะบรรลุเป้าหมายทางการศึกษาและด้านความเชื่อมั่นว่าจะบรรลุเป้าหมายทางการศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง (2) การศึกษาองค์ประกอบความหวังทางการศึกษาพบว่า ความหวังทางการศึกษาประกอบด้วย

5 องค์ประกอบ ได้แก่ เป้าหมายทางการศึกษา วิธีทางที่จะบรรลุเป้าหมายทางการศึกษา ความตั้งใจที่จะบรรลุเป้าหมายทางการศึกษา ความเชื่อมั่นว่าจะบรรลุเป้าหมายทางการศึกษา และความพยายามและอดทนต่อการที่จะบรรลุเป้าหมายทางการศึกษา โดยองค์ประกอบความหวังทางการศึกษามีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบขององค์ประกอบทั้ง 5 องค์ประกอบอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (3) รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหวังทางการศึกษาประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนการเริ่มให้คำปรึกษา ขั้นดำเนินการให้การปรึกษา และขั้นยุติการให้การปรึกษา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหวังทางการศึกษา (4) ผลของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหวังทางการศึกษา โดยเปรียบเทียบความหวังทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นก่อนการทดลอง หลังการทดลองและการติดตามผล พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความหวังทางการศึกษาโดยรวมหลังการทดลองกับก่อนทดลอง และก่อนทดลองกับติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 ส่วนคะแนนความหวังทางการศึกษาหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

อุษาวดี เรืองนิ่ม และกาญจนา ไชยพันธ์ (2558) ได้ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของ Rogers เพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายแห่งหนึ่งในจังหวัดขอนแก่น เพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของ Rogers ในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของ Rogers ในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายโดยวิธีการจับฉลากโดยกลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของ Rogers สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที จำนวน 8 ครั้ง กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของ Rogers ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของ Rogers หลังการทดลองมีอัตมโนทัศน์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และหลังการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ลักษณะ สุกุลทอง (2560) ได้ทำการศึกษา เรื่อง การพัฒนาโมเดลการฝึกอบรม เพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยมีความวัตถุประสงค์

- (1) เพื่อศึกษาองค์ประกอบที่ส่งผลต่อการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษา
- (2) เพื่อพัฒนาโมเดลการฝึกอบรมความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาที่มีประสิทธิภาพ
- (3) เพื่อศึกษาผลการใช้โมเดลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาที่ได้พัฒนาขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ (1) นิสิตนักศึกษาซึ่งเป็นนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

ชั้นปีที่ 1 ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา
 กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 18 มหาวิทยาลัย ประจำปีการศึกษา 2559 จำนวนทั้งสิ้น 87,846 คน
 โดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) (2) โดยวิธีการเลือกแบบ
 เจาะจงในการคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญเข้าร่วมการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อพิจารณาตรวจสอบ
 คุณภาพร่างโมเดลการฝึกอบรม จำนวน 9 คน (3) โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจงในการคัดเลือก
 ผู้ทรงคุณวุฒิที่ใช้ในการรับรองโมเดลโดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) รวมทั้งสิ้น
 13 คน (4) โดยวิธีการทดลองได้พิจารณากลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความพึงพอใจโดยรวมตั้งแต่
 เปอร์เซ็นไทน์ที่ 25 ลงมา และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 24 คน แล้วใช้
 วิธีการจับคู่คะแนนสลับ (Matching) เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า
 (1) องค์ประกอบที่ส่งผลต่อการพัฒนาความพึงพอใจของนิสิตนักศึกษา ประกอบด้วย
 องค์ประกอบ 12 ตัวชี้วัด (2) โมเดลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความพึงพอใจของนิสิตนักศึกษา
 ประกอบด้วย บริบท หลักการ วัตถุประสงค์ กระบวนการขั้นตอน การประเมินผล และการให้ข้อมูล
 ย้อนกลับ ในส่วนของกระบวนการฝึกอบรม ชี้นำ ขั้นตอนการ ชี้นัย (3) นิสิตที่เข้ารับการอบรมมี
 คะแนนความพึงพอใจสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
 ที่ระดับ .05 โดยสรุป โมเดลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความพึงพอใจของนิสิตนักศึกษาใน
 มหาวิทยาลัยเป็นนวัตกรรมที่ใช้พัฒนาความพึงพอใจแก่นิสิตนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
 สุพัตรา บำรุงจิตร (2562) ได้ศึกษาปัจจัยทำนายความพึงพอใจของผู้ดูแลผู้ป่วยจิต
 เภท โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อหาความสัมพันธ์เชิงทำนายเพื่อศึกษาความพึงพอใจ และปัจจัยทำนาย
 ความพึงพอใจของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภท โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภทที่พาผู้ป่วยมารับ
 การรักษาที่โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ จำนวน 120 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ดูแลผู้ป่วย
 จิตเภทมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($M = 71.74, SD = 9.27$)
 การรับรู้ภาระในการดูแลและความหวังสามารถร่วมกันทำนายความพึงพอใจได้ร้อยละ 27
 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = .270, p < .001$) โดยการรับรู้ภาระในการดูแลสามารถทำนาย
 ความพึงพอใจได้มากที่สุด ($Beta = -.334, p < .001$) รองลงมาคือ ความหวัง ($Beta = .266,$
 $p < .01$)

สาธิตใจตรง (2562) ได้ศึกษา ความพึงพอใจของนักศึกษาปริญญาตรี
 คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบ
 ความพึงพอใจของนักศึกษา ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักศึกษาปริญญาตรี คณะ
 ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัยสาขา วิชาพลศึกษา
 สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษาและคอมพิวเตอร์ และสาขาวิชาจิตวิทยา ประจำปีการศึกษา 2559
 จำนวน 654 คน ผลการศึกษา พบว่า ความพึงพอใจของนักศึกษาปริญญาตรี

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความผาสุกทางจิตใจด้านการยอมรับด้านความเจริญงอกงามในตนเอง ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตตนเอง ด้านสร้างความสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ด้านการควบคุมสิ่งแวดล้อม และด้านความเป็นตัวของตัวเองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความเจริญงอกงามในตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.09 และนักศึกษาที่มีเพศ ชั้นปี และสาขาวิชาต่างกัน มีคะแนนความผาสุกทางจิตใจโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านเปรียบเทียบระหว่างเพศหญิงและเพศชาย พบว่า ด้านความเจริญงอกงามในตนเอง ด้านการควบคุมสภาพแวดล้อม และด้านความเป็นตัวของตัวเอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ เมื่อเปรียบเทียบตามสาขาวิชา พบว่านักศึกษาที่มีสาขาวิชาต่างกัน มีความผาสุกทางจิตใจด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความผาสุกทางจิตใจด้านการควบคุมสภาพแวดล้อมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชวนพิศ เปรมมมล (2562) ได้ทำการศึกษาวิจัย ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางของ Carl R. Rogers ต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางของ Carl R. Rogers ต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมรับการปรึกษาแบบกลุ่ม (2) เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางของ Carl R. Rogers ต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และ (3) เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางของ Carl R. Rogers ต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ระหว่างหลังการทดลองและเมื่อสิ้นสุดระยะเวลาติดตามผล 2 สัปดาห์ ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2560 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ที่มีคะแนนผลการเรียนต่ำกว่า 2.00 ในภาคเรียนที่ 1 ที่มีคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนในระดับต่ำ และมีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 16 คน ทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน ผลการวิจัยพบว่า (1) นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางของ Carl R. Rogers มีการปรับตัวด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มก่อนและหลังการเข้าร่วมรับการปรึกษาแบบกลุ่มมีการปรับตัวด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

(3) นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มหลังการเข้าร่วมรับการปรึกษาแบบกลุ่มและเมื่อสิ้นสุดระยะการติดตามผล 2 สัปดาห์ มีการปรับตัวด้านการเรียนไม่แตกต่างกัน

อรพินทร์ ชูชม และคณะ (2563) ได้ทำการศึกษาและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางจิตสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางจิตสำหรับผู้สูงอายุไทยที่มีความเที่ยงตรงและเชื่อถือได้และตรวจสอบโครงสร้างของสุขภาวะทางจิต กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 300 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดสุขภาวะทางจิตสำหรับผู้สูงอายุไทย มีจำนวน 24 ข้อ แต่ละข้อประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับ (1) ไม่จริงเลย ถึง (5) จริงที่สุด การตรวจสอบโครงสร้างของสุขภาวะทางจิต ใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ผลจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 สนับสนุนว่า สุขภาวะทางจิตประกอบด้วย 5 องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กัน ได้แก่ (1) ภาวะทางอารมณ์จิตใจทางบวก (2) การพึ่งพาตนเอง (3) สัมพันธภาพทางสังคม (4) มีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ และ (5) ความยืดหยุ่น นอกจากนี้ ผลจากโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง พบว่า สุขภาวะทางจิตได้มาจากการรวมกันของ 5 องค์ประกอบ ผลจากการตรวจสอบคุณสมบัติการวัดของแบบวัดสุขภาวะทางจิตสำหรับผู้สูงอายุไทย พบว่า มีคุณภาพที่ดี ทั้งความเชื่อถือได้ชนิดความสอดคล้องภายใน ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง และความเที่ยงตรงเชิงเอกนัย แบบวัดสุขภาวะทางจิตสำหรับผู้สูงอายุไทยมีหลายมิติ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในทางปฏิบัติ รวมทั้งใช้ทดสอบทฤษฎีและพัฒนาองค์ความรู้สุขภาวะทางจิต

งานวิจัยต่างประเทศ

Ghasempour (2013) ได้ทำการศึกษา ความสุขของนักเรียนกีฬาชายกับการทำนายนุ้สุขภาวะทางจิต โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะทางจิตกับความสุขของนักเรียนกีฬาชายของประเทศอิหร่าน จำนวน 100 คน โดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน โดยใช้แบบวัดความสุขและภาวะซึมเศร้าของ Joseph และแบบวัดสุขภาวะทางจิตของ Ryff จำนวน 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การยอมรับตนเอง การมีอำนาจในการจัดการด้านสิ่งแวดล้อม ความสัมพันธ์เชิงบวกกับบุคคลอื่น การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การเจริญเติบโตส่วนบุคคล และการมีอิสระแห่งตน และพบว่าความสุขมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิต ($r = 0.53$) นอกจากนี้ความสุขในการให้ความหมายด้านบวกสามารถทำนายเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตได้ ($p < 0.001$, $r^2 = 0.282$) การเสริมสร้างและพัฒนาความสุขควบคู่ไปกับกิจกรรมทางกายและกีฬาช่วยเพิ่มสุขภาวะทางจิตใจของนักเรียนได้

Punia และ Malaviya (2015) ได้ทำการศึกษา ความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในวิทยาลัยของประเทศอินเดีย ตัวอย่างเป็นนักศึกษาจากหลายสาขาวิชา จำนวน 100 คน

ซึ่งมีอายุเฉลี่ย 21 ปี โดยใช้แบบวัดสุขภาวะทางจิตที่ผู้วิจัยได้ศึกษาและพัฒนาขึ้นจากแนวคิดจากองค์ประกอบสุขภาวะทางจิต 6 ด้านของ Ryff ผลการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่นักศึกษามีสุขภาวะทางจิตระดับปานกลาง ไม่มีภาวะซึมเศร้า และยังพบว่านักศึกษาที่มีผลการเรียนในระดับปานกลางหรือสูงมีดัชนีความผาสุกทางจิตใจด้านการมีจุดมุ่งหมายของชีวิตและความเจริญงอกงามส่วนบุคคลในระดับสูง นอกจากนี้ นักศึกษาที่ปฏิบัติตามกฎระเบียบต่าง ๆ จะมีดัชนีความผาสุกทางจิตใจด้านความเจริญงอกงามส่วนบุคคลในระดับสูง

Burney, Osmany และKhan (2017) ได้ทำการศึกษา ความผาสุกทางจิตใจและความผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่นตอนปลายในประเทศอินเดีย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความผาสุกทางจิตใจและความผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่นตอนปลายในประเทศอินเดีย โดยมีตัวอย่าง 120 คนที่กำลังศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยตอนกลางของประเทศอินเดีย โดยตัวอย่างจะได้รับการวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยใช้แบบวัดของ Delaney และวัดความผาสุกทางจิตใจ โดยใช้แบบวัดของ Ryff เพื่อศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศและความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่ม พบว่า โดยรวมองค์ประกอบความผาสุกทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับองค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจ ได้แก่ องค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจด้านความเป็นอิสระแห่งตนและการยอมรับตนเอง มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับองค์ประกอบความผาสุกทางจิตวิญญาณด้านการค้นพบตนเองและการตระหนักในสิ่งแวดล้อม, องค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจด้านการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับองค์ประกอบความผาสุกทางจิตวิญญาณด้านการค้นพบตนเอง และพบว่าองค์ประกอบความผาสุกทางจิตวิญญาณด้านการตระหนักในสิ่งแวดล้อมและด้านความสัมพันธ์ มีความสัมพันธ์เชิงลบกับองค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจด้านความเจริญงอกงามส่วนบุคคลและการยอมรับตนเอง ผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณพบว่าองค์ประกอบความผาสุกทางจิตวิญญาณด้านการค้นพบตนเองสามารถทำนายความผาสุกทางจิตใจได้

Bakalim และ Karckay (2017) ได้ทำการศึกษา ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มต่อความสุขความพึงพอใจในชีวิตและผลกระทบเชิงบวกและเชิงลบด้วยวิธีแบบผสมแบบผสมผสาน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความสุขความพึงพอใจในชีวิตและผลกระทบเชิงบวกและเชิงลบของนักศึกษา โดยตัวอย่างเป็นนักศึกษาสาขาจิตวิทยาการแนะแนวและให้การปรึกษาของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในประเทศตุรกี จำนวน 28 คน โดยเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม สัปดาห์ละครั้ง รวมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการศึกษา พบว่าการให้คำปรึกษากลุ่มช่วยเพิ่มระดับความสุขอารมณ์เชิงบวกและความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($z = -3, p < .01$) ในขณะที่ไม่มีผลต่ออารมณ์เชิงลบ ผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ

แสดงให้เห็นโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ทำให้นักเรียนได้รับประโยชน์ทั้งในด้านส่วนตัวและด้านวิชาชีพ

Shoshani, Steinmetz และ Kana Maymon (2018) ได้ทำการศึกษา ผลของ สุขภาวะทางจิตของเด็กที่ครอบครัวหย่าร้างด้วยโปรแกรมทำจิตบำบัดเชิงบวก โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสุขภาวะทางจิตของเด็กที่ครอบครัวหย่าร้าง โดยตัวอย่างเป็นนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา ตอนปลายชั้นปีที่ 2 ในประเทศอิสราเอล โดยใช้แบบวัดสุขภาวะทางจิตของ Ryff จำนวน 84 ข้อ จากนั้นได้สุ่มนักเรียนจำนวน 2 กลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มละ 12 คน เข้าร่วมการทดลอง โดยแบ่งเป็นกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งกลุ่มทดลองจะได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 8 ครั้ง ๆ ละ 75 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้กิจกรรมกลุ่มใดใด ผลการทดลอง พบว่า ค่าคะแนนสุขภาวะทางจิต ของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งการทำจิตบำบัดเชิงบวกสามารถ พัฒนาสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองได้ การทำจิตบำบัดเชิงบวกช่วยให้เด็กที่ครอบครัวหย่าร้าง มีความสามารถดีขึ้น สามารถลดความผิดหวังและความเจ็บปวดและมีทางเลือกที่ดีได้

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า การพัฒนาสุขภาวะทางจิตของคน กลุ่มต่าง ๆ มีรูปแบบที่หลากหลายและมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับลักษณะของกลุ่มที่ต้องการพัฒนา ยกตัวอย่าง เช่น รูปแบบโมเดลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตโดยการบูรณาการแนวคิด และทฤษฎีทางจิตวิทยา รูปแบบโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต รูปแบบการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนาเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่มเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตโดยการบูรณาการแนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยา การให้การ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยใช้แนวคิดทฤษฎีทางจิตเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตควบคู่กับ การพัฒนาคุณลักษณะอื่น ๆ เป็นต้น ซึ่งล้วนแต่มีเป้าหมายเพื่อเป็นการพัฒนาสุขภาวะทางจิต ทั้งนี้การเลือกใช้รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะทางจิตขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและตัวแปรหลาย ๆ ด้าน สำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ มีรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะทางจิตที่แตกต่างจากงานวิจัยอื่น ๆ โดยได้พัฒนาและศึกษารูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยใช้แนวคิดทฤษฎีผู้รับการศึกษา เป็นศูนย์กลาง เพื่อศึกษาการใช้แนวคิดทฤษฎีเฉพาะทฤษฎีเดียว สามารถพัฒนาสุขภาวะทางจิตได้ หรือไม่ และมีความแตกต่างกันอย่างไร

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษา เป็นศูนย์กลางที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) เพื่อเปรียบเทียบสุขภาวะทางจิตของนิสิตในกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางในระยะก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรม และระยะติดตามผล มีการทดสอบก่อนและหลัง การทดลอง (Pretest-Posttest Control Group Design) และการติดตามผล (Follow-Up) ผู้วิจัยนำเสนอวิธีดำเนินการวิจัยในหัวข้อต่อไปนี้

1. ประชากรและตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย
3. การหาคุณภาพเครื่องมือวิจัย
4. วิธีดำเนินการวิจัย
5. การจัดเก็บข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตในมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ในปีการศึกษา 2563 ในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ จำนวน 5 คณะ ได้แก่ คณะแพทยศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะสัตวแพทยศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ (กองทะเบียนและประมวลผล มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2563)

จำนวน 2,957 คน

ตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

ชั้นที่ 1 ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) และพิจารณาจากนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2563 ในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ สุ่มมาจำนวน 1 คณะ ด้วยวิธีการจับสลาก และสุ่มมาจำนวน 1 ชั้นปี ด้วยวิธีการจับสลาก

ชั้นที่ 2 ได้มาจากตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะทางจิตโดยรวม ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทน์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 8 คน โดยกลุ่มทดลอง

ได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนา
 สุขภาวะทางจิต

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

1. แบบวัดสุขภาวะทางจิต
2. โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง
 เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต

การหาคุณภาพเครื่องมือวิจัย

1. แบบวัดสุขภาวะทางจิต
 - 1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิต
 เพื่อให้ความหมาย แนวคิด องค์ประกอบ และการวัดสุขภาวะทางจิต เพื่อนำไปสร้างแบบวัด
 สุขภาวะทางจิต

1.2 ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดสุขภาวะทางจิต
 โดยให้นิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2563 เป็นผู้ตอบแบบวัด
 สุขภาวะทางจิตซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบ มีลักษณะเป็นแบบ
 ตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบวัดสุขภาวะทางจิต เป็นข้อคำถามเพื่อวัดสุขภาวะทางจิต
 6 องค์ประกอบ 15 ตัวชี้วัด จำนวน 61 ข้อ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ด้านการยอมรับตนเอง	จำนวน 11 ข้อ
องค์ประกอบที่ 2 ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	จำนวน 10 ข้อ
องค์ประกอบที่ 3 ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	จำนวน 12 ข้อ
องค์ประกอบที่ 4 ด้านการมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม	จำนวน 9 ข้อ
องค์ประกอบที่ 5 ด้านความเจริญงอกงามส่วนบุคคล	จำนวน 11 ข้อ
องค์ประกอบที่ 6 ด้านการมีอิสระแห่งตน	จำนวน 8 ข้อ

โดยมีข้อความเป็นข้อคำถามให้ผู้ตอบประเมินสุขภาวะทางจิตของตนเอง
 ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของ Likert (1932)

มี 5 ระดับ คือ

จริงที่สุด หมายถึง เมื่อเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพ
ความเป็นจริงมากที่สุด

ส่วนใหญ่จริง หมายถึง เมื่อเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพ
ความเป็นจริงเป็นส่วนมาก

จริงพอประมาณ หมายถึง เมื่อเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพ
ความเป็นจริงเพียงร้อยละ 50 หรือเพียงครึ่งหนึ่ง

จริงเพียงเล็กน้อย หมายถึง เมื่อเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพ
ความเป็นจริงเพียงเล็กน้อย

ไม่จริงเลย หมายถึง เมื่อเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับ
สภาพความเป็นจริงเลย

หลังจากสร้างแบบวัดสุขภาวะทางจิตเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำ
แบบวัดสุขภาวะทางจิตไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อให้ออกความเห็นและข้อเสนอแนะ
และได้ปรับแก้แบบวัดสุขภาวะทางจิตตามที่อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ให้ออกความเห็นและ
ข้อเสนอแนะ ซึ่งแบบวัดสุขภาวะทางจิตฉบับที่ผ่านความเห็นชอบของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ 15 ตัวชี้วัด จำนวน 53 ข้อ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ด้านการยอมรับตนเอง	จำนวน 7 ข้อ
องค์ประกอบที่ 2 ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	จำนวน 8 ข้อ
องค์ประกอบที่ 3 ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	จำนวน 8 ข้อ
องค์ประกอบที่ 4 ด้านการมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม	จำนวน 9 ข้อ
องค์ประกอบที่ 5 ด้านความเจริญงอกงามส่วนบุคคล	จำนวน 13 ข้อ
องค์ประกอบที่ 6 ด้านการมีอิสระแห่งตน	จำนวน 8 ข้อ

1.3 ผู้วิจัยได้นำแบบวัดสุขภาวะทางจิตไปตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา
(Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบและวิเคราะห์ความสอดคล้องระหว่าง
ข้อคำถามกับนิยาม (Index of Item-Objective Congruence : IOC) โดยได้กำหนดเกณฑ์ในการ
พิจารณาความเที่ยงของเนื้อหา (Validity) ดังนี้

- +1 = เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้ตามนิยามศัพท์ปฏิบัติการ
 - 0 = เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้ตามนิยามศัพท์ปฏิบัติการ
 - 1 = เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่เป็นตัวบ่งชี้ตามนิยามศัพท์ปฏิบัติการ
- โดยใช้สูตร

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

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับเนื้อหา
ตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
 $\sum R$ แทน คะแนนความคิดเห็นรวมของผู้เชี่ยวชาญ
N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบและวิเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับ
จุดประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence : IOC) ประกอบด้วย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลัดดา แสนสีทา คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงจริยา จิรานุกูล คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
3. รองศาสตราจารย์ ดร.ลักขณา สรีวัฒน์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
มหาสารคาม
4. ดร.ลักขณา สกุลทอง ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 ขอนแก่น
5. อาจารย์ ดร.วิภาณี สุขเอิบ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ผลการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Validity) แบบวัดสุขภาวะทางจิต
ที่เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการ
ปรึกษาเป็นศูนย์กลางที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัย โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน
5 ท่าน เพื่อตรวจสอบและวิเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยาม (Index of Item-
Objective Congruence : IOC) ผลการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Validity)
แบบวัดสุขภาวะทางจิต พบว่า (1) ค่า IOC = 0.60 มีจำนวน 4 ข้อ ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะให้ปรับ
ข้อคำถามเพื่อให้เกิดความเหมาะสมในการนำไปใช้ (2) ค่า IOC = 0.80 มีจำนวน 11 ข้อ ผู้เชี่ยวชาญ
เสนอแนะให้ปรับข้อคำถามเพื่อให้เกิดความเหมาะสมในการนำไปใช้และให้ตัดข้อคำถามออก 1 ข้อ
เนื่องจากข้อคำถามมีความคล้ายคลึงกัน (3) ค่า IOC = 1.00 มีจำนวน 38 ข้อ ผู้เชี่ยวชาญมี
ความเห็นว่ข้อคำถามมีความสมบูรณ์และตรงกับนิยาม สามารถนำไปใช้เป็นข้อคำถามใน
แบบวัดสุขภาวะทางจิตได้ สรุปผลในตาราง ดังนี้

ตาราง 1 สรุปผลการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Validity) แบบวัดสุขภาวะทางจิต

ค่า IOC	จำนวนข้อ	การแปลผล
0.60	4 ข้อ	นำไปใช้ได้ โดยให้ปรับแก้ข้อคำถาม
0.80	11 ข้อ	นำไปใช้ได้ โดยให้ปรับแก้ข้อคำถาม และตัดข้อคำถามออก 1 ข้อ เนื่องจากข้อคำถามมีความคล้ายคลึงกัน
1.00	38 ข้อ	นำไปใช้ได้

จากการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Validity) แบบวัดสุขภาวะทางจิตที่เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัย โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบและวิเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยาม (Index of Item-Objective Congruence : IOC) ผู้วิจัยได้ปรับแก้ไขข้อคำถามแบบวัดสุขภาวะทางจิตตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ โดยตัดข้อคำถาม ออก 1 ข้อ คงเหลือข้อคำถามในแบบวัดสุขภาวะทางจิต จำนวน 52 ข้อ สรุปเป็นแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ด้านการยอมรับตนเอง	จำนวน 7 ข้อ
องค์ประกอบที่ 2 ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	จำนวน 7 ข้อ
องค์ประกอบที่ 3 ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	จำนวน 8 ข้อ
องค์ประกอบที่ 4 ด้านการมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม	จำนวน 9 ข้อ
องค์ประกอบที่ 5 ด้านความเจริญงอกงามส่วนบุคคล	จำนวน 13 ข้อ
องค์ประกอบที่ 6 ด้านการมีอิสระแห่งตน	จำนวน 8 ข้อ

1.4 นำแบบวัดสุขภาวะทางจิตที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Validity) จากผู้เชี่ยวชาญและมีการปรับปรุงเรียบร้อยแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนิสิต จำนวน 40 คน โดยเป็นนิสิตในมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ในขณะเดียวกับตัวอย่าง ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับตัวอย่างจริง โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของ Likert (1932) มี 5 ระดับ คือ

จริงที่สุด	หมายถึง	เมื่อเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด
สวนใหญ่จริง	หมายถึง	เมื่อเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงเป็นส่วนมาก
จริงพอประมาณ	หมายถึง	เมื่อเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงเพียงร้อยละ 50 หรือ เพียงครึ่งหนึ่ง
จริงเพียงเล็กน้อย	หมายถึง	เมื่อเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงเพียงเล็กน้อย
ไม่จริงเลย	หมายถึง	เมื่อเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงเลย

หลังจากนั้นนำข้อมูลจากการทดลองใช้ (Try Out) มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยวิธี Item-Total Correlation และค่าอำนาจจำแนกแบบวัดสุขภาวะทางจิตรวมทั้งฉบับโดยการหาค่าสหสัมพันธ์แบบ Pearson (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) และการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดสุขภาวะทางจิต

แบบวัดสุขภาวะทางจิตฉบับทดลองใช้ (Try Out) จำนวน 52 ข้อ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อด้วยวิธี Item-Total Correlation โดยการหาค่าสหสัมพันธ์แบบ Pearson (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ของข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ พบว่า มีข้อคำถามที่ค่าอำนาจจำแนกน้อยกว่า 0.20 จำนวน 2 ข้อ จึงได้ตัดข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกน้อยกว่า 0.20 ออกไป และคำนวณหาค่าอำนาจจำแนกแบบวัดทั้งฉบับอีกครั้งจำนวน 50 ข้อ โดยแยกเป็นแต่ละองค์ประกอบ ได้แก่

องค์ประกอบที่ 1 ด้านการยอมรับตนเอง	จำนวน 7 ข้อ
องค์ประกอบที่ 2 ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	จำนวน 6 ข้อ
องค์ประกอบที่ 3 ด้านการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	จำนวน 8 ข้อ
องค์ประกอบที่ 4 ด้านการมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม	จำนวน 8 ข้อ
องค์ประกอบที่ 5 ด้านความเจริญงอกงามส่วนบุคคล	จำนวน 13 ข้อ
องค์ประกอบที่ 6 ด้านการมีอิสระแห่งตน	จำนวน 8 ข้อ

ซึ่งค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดสุขภาวะทางจิต ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์ Alpha coefficient ของ Cronbach พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์ Alpha ทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ 0.940 แสดงว่าแบบวัดสุขภาวะทางจิตนี้ มีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง แสดงผลตามตาราง ดังนี้

ตาราง 2 ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดสุขภาวะทางจิต

Cronbach's Alpha	N of Items
.940	50

รายละเอียดการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อด้วยวิธี Item-Total Correlation โดยการหาค่าสหสัมพันธ์แบบ Pearson (Pearson's Product Moment Correlation) ของแบบวัดสุขภาวะทางจิต ปรากฏในภาคผนวก จ

1.5 ตัวอย่างแบบวัดสุขภาวะทางจิตฉบับสมบูรณ์

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออก				
		จริงที่สุด	ส่วนใหญ่ จริง	จริงพอ ประมาณ	จริงเพียง เล็กน้อย	ไม่จริง เลย
	เมื่อฉันคิดถึงเรื่องราวในชีวิตของฉัน ฉันรู้สึก พอใจกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น					
0	ฉันรู้สึกพึงพอใจในความสามารถของตนเอง					
00	ฉันอยากให้เรื่องในราวที่ผิดพลาดในอดีต เป็นเรื่องไม่จริง					

รายละเอียดแบบวัดสุขภาวะทางจิต แสดงในภาคผนวก ข

เกณฑ์การให้คะแนน

ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของแบบวัดสุขภาวะทางจิต และให้คะแนนตาม
ความหมายของข้อความในแบบวัดสุขภาวะทางจิต ดังนี้

1. เมื่อเป็นข้อความเชิงบวก เกณฑ์การให้คะแนน คือ

จริงที่สุด เท่ากับ 5 คะแนน

ส่วนใหญ่จริง เท่ากับ 4 คะแนน

จริงพอประมาณ เท่ากับ 3 คะแนน

จริงเพียงเล็กน้อย เท่ากับ 2 คะแนน

ไม่จริงเลย เท่ากับ 1 คะแนน

2. เมื่อเป็นข้อคำถามเชิงลบเกณฑ์การให้คะแนน คือ

จริงที่สุด	เท่ากับ 1 คะแนน
ส่วนใหญ่จริง	เท่ากับ 2 คะแนน
จริงพอประมาณ	เท่ากับ 3 คะแนน
จริงเพียงเล็กน้อย	เท่ากับ 4 คะแนน
ไม่จริงเลย	เท่ากับ 5 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายตามแบบวัดสุขภาวะทางจิต กำหนดคะแนน ดังนี้

ข้อคำถาม	จริงที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงพอประมาณ	จริงเพียงเล็กน้อย	ไม่จริงเลย
ข้อคำถามเชิงบวก	5	4	3	2	1
ข้อคำถามเชิงลบ	1	2	3	4	5

โดย เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิต (บุญชม ศรีสะอาด, 2545) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง สุขภาวะทางจิตมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง สุขภาวะทางจิตมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง สุขภาวะทางจิตปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง สุขภาวะทางจิตน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง สุขภาวะทางจิตน้อยที่สุด

1.6 นำแบบวัดสุขภาวะทางจิตไปให้ตัวอย่างตอบ จากนั้นนำมาตรวจสอบความสมบูรณ์ และวิเคราะห์หาค่าคะแนน สำหรับตัวอย่างที่มีค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตในเปอร์เซ็นต์ไทน์ที่ 25 ลงมา จะได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตต่อไป

2. โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ประกอบด้วย

2.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต

2.2 ผู้วิจัยได้กำหนดโครงสร้างเนื้อหาและจุดมุ่งหมายของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิตกลุ่มทดลอง โดยให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย โดยการนำแนวคิด ทฤษฎี หลักและเทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาวะทางจิต ซึ่งจากการศึกษาของ Ghasempour (2013) ที่ได้ทำการศึกษา เรื่องความสุขของนักเรียนกีฬาชายกับการทำนายสุขภาวะทางจิต โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพบความสุขในฐานะตัวทำนายสุขภาวะทางจิตของนักเรียนกีฬาชายในประเทศอิหร่าน โดยใช้แนวคิด Ryff พบว่า องค์ประกอบสุขภาวะทางจิตด้านการยอมรับตนเองมีความสัมพันธ์กับความสุขของนักเรียนกีฬาชายในประเทศอิหร่าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r = 0.56$) และพบว่า องค์ประกอบสุขภาวะทางจิตด้านการยอมรับตนเองมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับองค์ประกอบอื่น ๆ สามารถทำนายกับความสุข ได้ร้อยละ 0.31% ($p < 0.001$, $r^2 = 0.317$) ประกอบกับแนวคิดเรื่องการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง มีแนวคิดสำคัญที่เน้นเรื่องสัมพันธภาพ ความไว้วางใจและการบำบัดเพื่อความงอกงาม ผู้วิจัยจึงได้กำหนดโครงสร้างโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิตตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางโดยเน้นเรื่องสัมพันธภาพและความงอกงามส่วนบุคคล เพื่อให้สอดคล้องกับทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง โดยโปรแกรมมีจำนวนทั้งสิ้น 11 ครั้ง ๆ 1 ชั่วโมง 30 นาที ทั้งนี้ใน 1 สัปดาห์ กำหนดจัดโปรแกรมจำนวน 2 ครั้ง รายละเอียด ดังนี้

การปฐมนิเทศ	จำนวน 1 ครั้ง
การพัฒนาการยอมรับตนเอง	จำนวน 2 ครั้ง
การพัฒนาการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	จำนวน 1 ครั้ง
การพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	จำนวน 2 ครั้ง
การพัฒนาการมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม	จำนวน 1 ครั้ง
พัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคล	จำนวน 2 ครั้ง
พัฒนาการมีอิสระแห่งตน	จำนวน 1 ครั้ง
การปัจฉิมนิเทศ	จำนวน 1 ครั้ง

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	หัวข้อในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม	วัตถุประสงค์
1	1	ปฐมนิเทศ	เป็นการชี้แจงจุดมุ่งหมาย เวลาสถานที่ ข้อตกลงของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
2	1	การพัฒนาการยอมรับตนเอง ครั้งที่ 1	เพื่อให้ผู้เข้ารับการศึกษาก่อเกิดความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง ทบทวนความรู้สึกทางบวกเกี่ยวกับเรื่องราวที่ผ่านมาในอดีต ทั้งที่ประสบผลสำเร็จและล้มเหลว
3	2	การพัฒนาการยอมรับตนเอง ครั้งที่ 2	เพื่อให้ผู้เข้ารับการศึกษายอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเอง
4	2	การพัฒนาการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	เพื่อให้ผู้เข้ารับการศึกษากำหนดเป้าหมายในชีวิต ตั้งความคาดหวัง วางแผน และสร้างแนวทางที่จะไปสู่เป้าหมายความสำเร็จ
5	3	การพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคล ครั้งที่ 1	เพื่อให้ผู้เข้ารับการศึกษาร่างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น รับรู้ความรู้สึกของบุคคลอื่น
6	3	การพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคล ครั้งที่ 2	เพื่อให้ผู้เข้ารับการศึกษามีความสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้
7	4	การพัฒนาการมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม	เพื่อให้ผู้เข้ารับการศึกษายอมรับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมและสามารถจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับตนเองได้
8	4	การพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคล ครั้งที่ 1	เพื่อให้ผู้เข้ารับการศึกษาระหนักถึงการพัฒนาตนเองทางด้านจิตใจและพฤติกรรม
9	5	การพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคล ครั้งที่ 2	เพื่อให้ผู้เข้ารับการศึกษามีทัศนคติที่เปิดใจยอมรับและเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ รวมทั้งการมองโลกในแง่ดี
10	5	การพัฒนาการมีอิสระแห่งตน	เพื่อให้ผู้เข้ารับการศึกษาก่อเกิดความมั่นใจในความสามารถและทักษะของตนเอง สามารถคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง
11	6	ปัจฉิมนิเทศ	เพื่อสรุปผลการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้เข้ารับการศึกษาระหว่างจิตวิทยาแบบกลุ่ม

2.3 ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษา เป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย โดยการนำแนวคิด ทฤษฎี หลักและเทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง มาสร้างและปรับประยุกต์ใช้ในโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต ของนิสิต จำนวน 11 ครั้ง ๆ 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยใน 1 สัปดาห์ จะกำหนดโปรแกรม จำนวน 2 ครั้ง ตามขั้นตอนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ดังนี้

2.3.1 ขั้นเริ่มต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เป็นขั้นตอนการชี้แจง วัตถุประสงค์ การแนะนำตัว กติกาเบื้องต้นในการปรึกษา สร้างความคุ้นเคย สร้างความไว้วางใจ สร้างความเข้าใจ ยอมรับซึ่งกันและกัน และสร้างบรรยากาศการปรึกษาที่เป็นกันเอง อบอุ่น ให้กลุ่มทดลองได้อธิบาย บอกเล่าเรื่องราวและเหตุผลของตนเอง

2.3.2 ขั้นตอนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เมื่อกลุ่มทดลองที่เข้ารับการปรึกษา เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เกิดความคุ้นเคยและมีความไว้วางใจแล้ว ก็จะเริ่มเข้าสู่กระบวนการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยให้กลุ่มทดลองได้พูดถึงปัญหา สาเหตุ ความรู้สึกต่อปัญหาที่เกิดขึ้นอย่าง เปิดเผย วัตถุประสงค์ของขั้นตอนนี้ คือ การให้กลุ่มทดลองได้เข้าใจ รับรู้ ค้นหาสาเหตุ เรียนรู้วิธีการ แก้ไขปัญหาจากกลุ่ม เกิดการสำรวจตนเองและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

1) การพัฒนาการยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) คือ การพัฒนาให้มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มีสภาวะจิตที่เป็นบวก สามารถยอมรับชีวิตที่เป็นอยู่ มองชีวิตในแง่บวกและเกิด ความพึงพอใจในชีวิต ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง การยอมรับข้อดีและข้อเสียของ ตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยได้จัดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จำนวน 2 ครั้ง ดังนี้ ครั้งที่ 1 ด้านความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง โดยใช้เทคนิค การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การยอมรับในทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) การตั้งคำถาม (Questioning) และการสรุป (Summarizing)

ครั้งที่ 2 ด้านการยอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเอง และการเห็นคุณค่าใน ตนเอง โดยใช้เทคนิค การทำให้กระจ่าง (Clarifying) การฟังด้วยความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Listening with Empathy) การตั้งคำถาม (Questioning) การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) และการสะท้อน (Reflection)

2) การพัฒนาการมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life) คือ การพัฒนาให้มี ความสามารถในการรับรู้และตั้งเป้าหมายในชีวิต เห็นว่าชีวิตมีค่า มีความหมาย รวมถึงการมีความ พยายามที่จะทำตามเป้าหมายที่ได้วางไว้ ได้แก่ การมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต การมีแผนการ ดำเนินชีวิตที่ชัดเจน โดยผู้วิจัยใช้เทคนิค การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) การฟังด้วย

ความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Listening with Empathy) การแสดงความเห็นอกเห็นใจ (Empathic Assertion) การเงียบ (Silence) การตั้งคำถาม (Questioning) และการสรุป (Summarizing)

3) การพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relations with Others) เป็นความสามารถในการแบ่งปันความรักและมิตรภาพ และมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคล ได้แก่ สามารถสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น การรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลอื่น สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ ผู้วิจัยได้จัดการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จำนวน 2 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 ด้านความสามารถในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นและการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลอื่น โดยใช้เทคนิค การฟังด้วยความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Listening with Empathy) การตั้งคำถาม (Questioning) การสะท้อน (Reflection) และการสรุป (Summarizing)

ครั้งที่ 2 ด้านความสามารถในการปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ โดยใช้เทคนิค การฟังด้วยความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Listening with Empathy) การตั้งคำถาม (Questioning) การสรุป (Summarizing) และการสะท้อนเนื้อหา (Reflection of Content)

4) การพัฒนาการมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental Mastery) เป็นความสามารถในการสร้างสรรค์หรือปรับเปลี่ยนสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว ให้สามารถสนองต่อความต้องการของตนได้ ได้แก่ การยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมและสามารถจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับตนเอง ผู้วิจัยใช้เทคนิค การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) การฟังด้วยความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Listening with Empathy) และการแสดงความเห็นอกเห็นใจ (Empathic Assertion)

5) การพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคล (Personal Growth) คือ การพัฒนาให้สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง เปิดรับสิ่งใหม่ ๆ พยายามแสดงออกถึงการมีศักยภาพและความสามารถของตนเอง ได้แก่ มีการพัฒนาตนเองทางด้านจิตใจและพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง เปิดใจยอมรับที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ มองโลกในแง่ดี ผู้วิจัยได้จัดการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จำนวน 2 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 ด้านการเปิดใจยอมรับที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่และการมองโลกในแง่ดี โดยใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) การฟังด้วยความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Listening with Empathy) และการแสดงความเห็นอกเห็นใจ (Empathic Assertion)

ครั้งที่ 2 ด้านการพัฒนาตนเองทางด้านจิตใจและพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง โดยใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) และการสรุป (Summarizing)

6) การพัฒนาการมีอิสระแห่งตน (Autonomy) คือ การพัฒนาให้มีอิสระในการตัดสินใจและสามารถกระทำตามบรรทัดฐานของตนเอง โดยไม่จำเป็นต้องโอนเอียงตามกระแสสังคม ได้แก่ มีความสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง มีความมั่นใจความสามารถและทักษะในการแก้ไขปัญหาในตนเอง โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) และการตั้งคำถาม (Questioning)

2.3 ชั้นปฏิบัติการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม วัตถุประสงค์เพื่อให้กลุ่มทดลองที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ได้เรียนรู้แนวทางวิธีการให้การแก้ปัญหา เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของตนเอง โดยผู้ให้การปรึกษารูปเพิ่มเติมและให้สมาชิกในกลุ่มได้กล่าวความรู้สึก แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และผลของการปรึกษากลุ่ม ความคิดเห็นต่อตนเอง ต่อสมาชิกในกลุ่ม ต่อผู้ให้การปรึกษาและกระบวนการให้การปรึกษากลุ่ม

รายละเอียดของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต สรุปตามตาราง ดังนี้

ตาราง 3 สรุปโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัย

ครั้งที่	หัวข้อในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม	จุดมุ่งหมาย	เทคนิคที่ใช้	แนวคิดสำคัญ	กิจกรรมที่ใช้
1	ปฐมนิเทศ	เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่ม สมาชิกในกลุ่ม ชี้แจงวัตถุประสงค์ จุดมุ่งหมาย บทบาทของผู้นำกลุ่ม บทบาทสมาชิกในกลุ่ม ประโยชน์ และกฎกติกา ระยะเวลา และสถานที่ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตลอดจนการสร้างข้อตกลงในการเข้าร่วมการปรึกษา	การฟัง (Listening) การตั้งคำถาม (Questioning) การสะท้อน (Reflection) การสรุป (Summarizing)	การสร้างบรรยากาศให้เกิดการเรียนรู้จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ก่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย และจะทำให้สมาชิกในกลุ่มเปิดเผยสำรวจและค้นหาตนเอง รู้จักให้ความสำคัญต่อความรู้สึกที่ตนเองมี รับฟังความรู้สึกและเจตคติของผู้อื่นที่ทั้งเหมือนและแตกต่างจากตน จะช่วยให้สมาชิกกลุ่ม	1. การแนะนำตนเอง 2. กิจกรรม “ฉันจำเธอได้”

ตาราง 3 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อในการปรึกษา เชิงจิตวิทยา แบบกลุ่ม	จุดมุ่งหมาย	เทคนิคที่ใช้	แนวคิดสำคัญ	กิจกรรมที่ใช้
				<p>เกิดความเชื่อมั่นใน การพึ่งตนเอง กล้าตัดสินใจเลือก และรับผิดชอบที่จะ ดำเนินชีวิตตาม ทางเลือกของตน และช่วยให้เรียนรู้ที่ จะใช้ศักยภาพของ ตนในสภาวะปัจจุบัน ให้มากที่สุด และ หากสมาชิกในกลุ่ม ทราบถึงจุดมุ่งหมาย ประโยชน์ บทบาท หน้าที่ของผู้นำกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของ สมาชิกในกลุ่ม รู้จักเพื่อนสมาชิกใน กลุ่ม กฎกติกา ข้อตกลง ระยะเวลา และสถานที่ในการ ให้การปรึกษากลุ่ม จะช่วยให้ กระบวนการในการ ดำเนินการตาม โปรแกรมการการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่มดำเนินไป อย่างมีเรียบร้อยและ มีประสิทธิภาพ</p>	

ตาราง 3 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อในการศึกษา เชิงจิตวิทยา แบบกลุ่ม	จุดมุ่งหมาย	เทคนิคที่ใช้	แนวคิดสำคัญ	กิจกรรมที่ใช้
2	การพัฒนาการ ยอมรับตนเอง(ครั้งที่ 1) ด้านความพึง พอใจในชีวิตที่ผ่าน มาของตนเอง	เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เกิดความรู้สึกพึงพอใจ ในชีวิตที่ผ่านมาของ ตนเอง โดยทบทวน ความรู้สึกทางบวก เกี่ยวกับเรื่องราวที่ผ่าน มาในอดีต ทั้งที่ประสบ ผลสำเร็จและล้มเหลว	การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การยอมรับใน ทางบวกอย่างไม่มี เงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) การสะท้อน ความรู้สึก (Reflection of Feeling) การตั้งคำถาม (Questioning) การสรุป (Summarizing)	การพัฒนาการ ยอมรับตนเอง (Self- Acceptance) หมายถึง การพัฒนา ให้มีทัศนคติที่ดีต่อ ตนเอง มีสภาวะจิตที่ เป็นบวกสามารถ ยอมรับชีวิตที่เป็นอยู่ มองชีวิตในแง่บวก และเกิดความ พึงพอใจในชีวิตที่ผ่าน มาของตนเองผ่าน กิจกรรมการพูดคุย สอบถามและการ อภิปรายร่วมกัน โดยใช้ทฤษฎีผู้รับการ ปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ รูปแบบการ อธิบายถึงความรู้สึก ในอดีต (Description of Past Feeling) กระบวนการการ ยอมรับตนเองและ การเริ่มต้นการ เปลี่ยนแปลง (Self- Acceptance and the Beginning of Chang) และแนวคิด ชีวิตที่ดี (Good Life)	1. การอภิปราย กลุ่มด้วยกิจกรรม “กราฟชีวิต” 2. การอภิปราย เรื่อง“เรื่องเล่า จากความขาด แคลน”

ตาราง 3 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อในการศึกษา เชิงจิตวิทยา แบบกลุ่ม	จุดมุ่งหมาย	เทคนิคที่ใช้	แนวคิดสำคัญ	กิจกรรมที่ใช้
3	การพัฒนาการ ยอมรับตนเอง (ครั้งที่ 2) ด้านการ ยอมรับข้อดีและ ข้อเสียของตนเอง และการเห็นคุณค่า ในตนเอง	เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เกิดการยอมรับข้อดีและ ข้อเสียของตนเอง และ การเห็นคุณค่าในตนเอง	การทำให้กระจ่าง (Clarifying) การฟังด้วยความ เข้าใจความรู้สึกของ ผู้อื่น (Listening with Empathy) การตั้งคำถาม (Questioning) การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การสะท้อน (Reflection)	การพัฒนาการ ยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) หมายถึง การมีทัศน คติต่อตนเอง มีสภาวะจิตที่เป็นบวก สามารถยอมรับชีวิตที่ เป็นอยู่ มองชีวิตในแง่ บวกและเกิด ความพึงพอใจในชีวิต ด้านการยอมรับข้อดี และข้อเสียของตนเอง และการเห็นคุณค่าใน ตนเอง โดยใช้การ พูดคุยสอบถามและ การอภิปรายร่วมกัน โดยใช้หลักแนวคิด “The Experiential Field” และ กระบวนการการ แสดงออกและสำรวจ สิ่งที่มีความหมายของ ตนเอง (Expression and Exploration of Personality Meaning Material)	1. กิจกรรม “เหรียญสอง ด้าน” 2. การอภิปราย เกี่ยวกับการเห็น คุณค่าในตนเอง

ตาราง 3 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อในการปรึกษา เชิงจิตวิทยา แบบกลุ่ม	จุดมุ่งหมาย	เทคนิคที่ใช้	แนวคิดสำคัญ	กิจกรรมที่ใช้
4	การพัฒนาการ มีจุดมุ่งหมายใน ชีวิต ด้านการมี เป้าหมายในการ ดำเนินชีวิตและมี แผนการดำเนิน ชีวิตที่ชัดเจน	เพื่อให้สมาชิก กลุ่มสามารถกำหนด เป้าหมายในชีวิต ตั้ง ความคาดหวัง วางแผน และสร้าง แนวทางที่จะไปสู่ เป้าหมายความสำเร็จ	การสะท้อน ความรู้สึก (Reflection of Feeling) การฟัง ด้วยความเข้าใจ ความรู้สึกของผู้อื่น (Listening with Empathy) การแสดง ความเห็นอกเห็น ใจ (Empathic Assertion) การเงียบ (Silence) การตั้งคำถาม (Questioning) การสรุป (Summarizing)	การพัฒนาการมี จุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in Life) หมายถึง การพัฒนา ให้มีความสามารถใน การรับรู้และ ตั้งเป้าหมายในชีวิต เห็นว่าชีวิตมีค่ามี ความหมาย รวมถึง การมีความพยายาม ที่จะทำตาม เป้าหมายที่ได้วางไว้ ได้แก่ มีเป้าหมายใน การดำเนินชีวิต และมีแผนการ ดำเนินชีวิตที่ชัดเจน โดยใช้แนวคิดทฤษฎี ผู้รับการปรึกษาเป็น ศูนย์กลาง เรื่อง เป้าหมายในชีวิตของ บุคคลและแนวคิด Actualization	1. กิจกรรม “แบบจำลอง แฮมเบอร์เกอร์” 2. วิดีโอ “เป้าหมายที่ สำคัญในชีวิต คุณ คืออะไร” 3. กิจกรรม “บันไดสู่ ความฝัน”

ตาราง 3 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อในการศึกษา เชิงจิตวิทยา แบบกลุ่ม	จุดมุ่งหมาย	เทคนิคที่ใช้	แนวคิดสำคัญ	กิจกรรมที่ใช้
5	การพัฒนาการ มีสัมพันธภาพที่ดี กับบุคคลอื่น (ครั้งที่ 1) ด้านสามารถ สร้างและรักษา ความสัมพันธ์ที่ดี กับบุคคลอื่น และ การรับรู้ความรู้สึก นึกคิดของบุคคล อื่น	เพื่อให้สมาชิก กลุ่มสามารถสร้างและ รักษาสัมพันธภาพที่ดี กับบุคคลอื่น และ สามารถรับรู้ความรู้สึก ของบุคคลอื่นได้	การฟังด้วยความ เข้าใจความรู้สึก ของผู้อื่น (Listening with Empathy) การตั้งคำถาม (Questioning) การสะท้อน (Reflection) การสรุป (Summarizing)	การพัฒนาการมี สัมพันธภาพที่ดีกับ ผู้อื่น (Positive Relations with Others) เป็นการ พัฒนาให้มี ความสามารถในการ แบ่งปันความรักและ มิตรภาพ และมี ทักษะในการสร้าง สัมพันธภาพที่ดีกับ ผู้อื่น ด้านการสร้าง และรักษา ความสัมพันธ์ที่ดีกับ บุคคลอื่น โดยใช้ หลักความจริงใจ (Genuineness) ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy)	การอภิปราย กลุ่มและดูวิดีโอ “ฟังด้วยหัวใจ”
6	การพัฒนาการมี สัมพันธภาพที่ดี กับบุคคลอื่น (ครั้งที่ 2) ด้าน ความสามารถใน การปรับตัวเข้ากับ บุคคลอื่นได้	เพื่อให้สมาชิก กลุ่มสามารถปรับตัว เข้ากับบุคคลอื่นได้	การฟังด้วยความ เข้าใจความรู้สึก ของผู้อื่น (Listening with Empathy) การตั้งคำถาม (Questioning) การสรุป (Summarizing)	การพัฒนาการมี สัมพันธภาพที่ดีกับ ผู้อื่น (Positive Relations with Others) เป็น ความสามารถในการ แบ่งปันความรักและ มิตรภาพ และมี ทักษะในการสร้าง	กิจกรรม “หน้าต่าง โจฮารี”

ตาราง 3 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อในการศึกษา เชิงจิตวิทยา แบบกลุ่ม	จุดมุ่งหมาย	เทคนิคที่ใช้	แนวคิดสำคัญ	กิจกรรมที่ใช้
			การสะท้อนเนื้อหา (Reflection of Content)	สัมพันธ์ภาพที่กับ บุคคลอื่น ด้านการ รับรู้ความรู้สึกนึกคิด ของบุคคลอื่นและ ความสามารถ ปรับตัวเข้ากับบุคคล อื่นได้โดยใช้หลัก ความจริงใจ (Genuineness) ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy)	
7	การพัฒนาการ มีอำนาจในการ จัดการสิ่งแวดล้อม ด้านการยอมรับ การเปลี่ยนแปลง ของสิ่งแวดล้อม และความสามารถ ในการจัด สภาพแวดล้อมให้ เหมาะสมกับ ตนเอง	เพื่อให้สมาชิก กลุ่มเกิดการยอมรับ การเปลี่ยนแปลงของ สิ่งแวดล้อม และ สามารถจัด สภาพแวดล้อมให้ เหมาะสมกับตนเองได้	การสะท้อน ความรู้สึก (Reflection of Feeling) การฟังด้วยความ เข้าใจความรู้สึก ของผู้อื่น (Listening with Empathy) การแสดง ความเห็นอกเห็น ใจ (Empathic Assertion)	การพัฒนาการมี อำนาจในการจัดการ สิ่งแวดล้อม (Environmental Mastery) เป็นการ พัฒนาความสามารถ ในการสร้างสรรค์ หรือปรับเปลี่ยน สถานการณ์หรือ สิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวให้สามารถสนอง ต่อความต้องการ ของตนได้ ได้แก่ ยอมรับการ เปลี่ยนแปลงของ สิ่งแวดล้อม	1. การ แลกเปลี่ยน ความคิดเห็นใน หัวข้อ “จุดเปลี่ยนของ ชีวิต” 2. ใบความรู้ กฎ 90/10 และใบงาน “ปราสาททราย ชายทะเล”

ตาราง 3 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อในการปรึกษา เชิงจิตวิทยา แบบกลุ่ม	จุดมุ่งหมาย	เทคนิคที่ใช้	แนวคิดสำคัญ	กิจกรรมที่ใช้
				และสามารถจัด สภาพแวดล้อมให้ เหมาะสมกับตนเอง ได้ ด้วยหลัก Existential	
8	การพัฒนา ความเจริญงอก งามส่วนบุคคล (ครั้งที่ 1) ด้านการ เปิดใจยอมรับที่จะ เรียนรู้สิ่งใหม่ และ การมองโลก ในแง่ดี	เพื่อให้ผู้สมาชิก กลุ่มสามารถเปิดใจ ยอมรับและเรียนรู้สิ่ง ใหม่ ๆ รวมทั้งการมอง โลกในแง่ดี	การสะท้อน ความรู้สึก (Reflection of Feeling) การฟังด้วยความ เข้าใจความรู้สึก ของผู้อื่น (Listening with Empathy) การแสดง ความเห็นอกเห็น ใจ (Empathic Assertion)	การพัฒนาความ เจริญงอกงามส่วน บุคคล (Personal Growth) การที่ บุคคลสามารถ พัฒนาตนเองได้ อย่างต่อเนื่อง เปิดรับสิ่งใหม่ ๆ พยายามแสดงออก ถึงการมีศักยภาพ และความสามารถ ของตนเอง ประกอบด้วย เปิดใจ ยอมรับและเรียนรู้ ประสบการณ์ใหม่ ๆ รวมทั้งการมองโลก ในแง่ดี โดยใช้ แนวคิดเรื่อง Self-Actualization Tendency	การอภิปราย กลุ่มด้วย กิจกรรม “น้ำครึ่งแก้ว” (A glass half full)

ตาราง 3 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อในการปรึกษา เชิงจิตวิทยา แบบกลุ่ม	จุดมุ่งหมาย	เทคนิคที่ใช้	แนวคิดสำคัญ	กิจกรรมที่ใช้
9	การพัฒนา ความเจริญงอก งามส่วนบุคคล (ครั้งที่ 2) ด้านการ พัฒนาตนเอง ทางด้านจิตใจและ พฤติกรรมอย่าง ต่อเนื่อง	เพื่อให้สมาชิก กลุ่มตระหนักถึงการ พัฒนาตนเองทางด้าน จิตใจและพฤติกรรม	การสะท้อน ความรู้สึก (Reflection of Feeling) การสรุป (Summarizing)	การพัฒนา ความเจริญงอกงาม ส่วนบุคคล (Personal Growth) การที่ บุคคลสามารถ พัฒนาตนเองได้ อย่างต่อเนื่อง เปิดรับสิ่งใหม่ ๆ พยายามแสดงออก ถึงการมีศักยภาพ และความสามารถ ของตนเอง ด้านการ พัฒนาตนเอง ทางด้านจิตใจและ พฤติกรรม โดยใช้ แนวคิดเรื่อง Self-Actualization Tendency	การอภิปราย กลุ่มเรื่อง “แนวทางใน การพัฒนา ตนเองทางด้าน จิตใจและ พฤติกรรม”
10	การพัฒนาการ มีอิสระแห่งตน ด้านความสามารถ ในการตัดสินใจ ด้วยตนเอง และ ความมั่นใจใน ความสามารถและ ทักษะในการแก้ไข ปัญหาในตนเอง	เพื่อให้สมาชิก กลุ่มเกิดความมั่นใจใน ความสามารถและ ทักษะของตนเองและ ทักษะในการแก้ไข ปัญหาในตนเอง	การสะท้อน ความรู้สึก (Reflection of Feeling) การฟัง ด้วยความเข้าใจ ความรู้สึกของผู้อื่น (Listening with Empathy) การตอบสนอง อย่างเหมาะสม	การพัฒนาการมี อิสระแห่งตนเอง (Autonomy) การมีอิสระในการ ตัดสินใจและ สามารถกระทำตาม บรรทัดฐานของ ตนเองโดยไม่ จำเป็นต้องโอนเอียง ตามกระแสสังคม	ใบงานกิจกรรม “เหรียญวิเศษ”

ตาราง 3 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อในการปรึกษา เชิงจิตวิทยา แบบกลุ่ม	จุดมุ่งหมาย	เทคนิคที่ใช้	แนวคิดสำคัญ	กิจกรรมที่ใช้
			<p>ตนเอง และความ มั่นใจใน ความสามารถและ ทักษะในการแก้ไข ปัญหาในตนเอง</p>	<p>ได้แก่ มีความสามารถ ตัดสินใจด้วยตนเอง มีความมั่นใจ ความสามารถและ ทักษะในการแก้ไข ปัญหาในตนเอง โดย ใช้แนวคิด Healthy Person ด้วยหลัก A Sense of Freedom ความเป็นผู้มีอิสระ ไม่ยึดติดหรือผูกมัด มากเกินไป จนทำให้ ไม่เป็นตัวของตัวเอง เข้าใจ รู้ทัน สรรหาใน สิ่งที่เหมาะสมและ คู่ควรกับตน สามารถ คำนึงถึงความต้องการ ของตนเองและ ผสมผสานกับสังคม ประสบการณ์ และ ความทรงจำที่ผ่านมา และความเป็นไปได้ใน สภาวะปัจจุบัน บน พื้นฐานของการมีสติ เพื่อการดำรงชีวิตให้ เป็นไปอย่างมี ความสุขและมี คุณภาพทักษะชีวิตที่ดี</p>	

ตาราง 3 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อในการศึกษา เชิงจิตวิทยา แบบกลุ่ม	จุดมุ่งหมาย	เทคนิคที่ใช้	แนวคิดสำคัญ	กิจกรรมที่ใช้
11	ปัจจัยนิเทศ	เพื่อสรุปผลการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้ที่เข้ารับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและประเมินผลการปรึกษากลุ่ม	การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การตั้งคำถาม (Questioning)	เพื่อสรุปผลการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของสมาชิกที่เข้ารับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม และประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการศึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิต	การอภิปรายกลุ่ม “แนวทางในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของตนเอง”

2.4 หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการศึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตที่สร้างขึ้น เสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อให้ออกความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ และปรับแก้โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการศึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต ตามข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

2.5 ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการศึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ของการศึกษา ขั้นตอนการศึกษา รูปแบบและเทคนิคของการศึกษาตามโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการศึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต โดยนำโปรแกรมไปให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินความเหมาะสม โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ความเหมาะสมจากการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ซึ่งกำหนดการให้คะแนนเป็นมาตรฐานประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ เหมาะสมมากที่สุด เหมาะสมมาก เหมาะสมปานกลาง เหมาะสมน้อย เหมาะสมน้อยที่สุดหรือไม่เหมาะสมเลย โดยเกณฑ์การให้คะแนน คือ

เหมาะสมมากที่สุด	คะแนนเท่ากับ 5
เหมาะสมมาก	คะแนนเท่ากับ 4
เหมาะสมปานกลาง	คะแนนเท่ากับ 3
เหมาะสมน้อย	คะแนนเท่ากับ 2
เหมาะสมน้อยที่สุดหรือไม่เหมาะสมเลย	คะแนนเท่ากับ 1

หลังจากนั้น หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการศึกษาเป็นศูนย์กลาง เพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิต โดยการแปลความหมายของค่าเฉลี่ย (บุญชม ศรีสะอาด, 2545) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง ความเหมาะสมของโปรแกรม ระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง ความเหมาะสมของโปรแกรม ระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง ความเหมาะสมของโปรแกรม ระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง ความเหมาะสมของโปรแกรม ระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง ความเหมาะสมของโปรแกรม ระดับน้อยที่สุด

สูตรการหาค่าเฉลี่ย (Mean)

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

เมื่อ \bar{X} แทน ค่าเฉลี่ย

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนน

n แทน จำนวนคะแนน

สูตรการหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

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

เมื่อ S แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$(\sum x^2)$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง

$n \sum x^2$ แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง

n แทน จำนวนคะแนน

ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

ความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ของการศึกษา ขั้นตอนการศึกษา รูปแบบและเทคนิคของ การศึกษาของโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการศึกษาคือศูนย์กลาง เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต ได้แก่

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลัดดา แสนสีหา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย มหาสารคาม

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงจริยา จิรานุกูล คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

3. รองศาสตราจารย์ ดร.ลักขณา สรวิวัฒน์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย มหาสารคาม

4. ดร.ลักขณา สกุลทอง ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 ขอนแก่น

5.อาจารย์ ดร.วิภาณี สุขเอิบ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิง เนื้อหา (Content Validity) ความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ ขั้นตอน รูปแบบและเทคนิคของ การศึกษาของโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการศึกษาคือศูนย์กลาง เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต แสดงผลตามตาราง ดังนี้

ตาราง 4 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ ขั้นตอน รูปแบบและเทคนิคการ ศึกษาของโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการศึกษาคือ ศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต

โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตาม ทฤษฎีผู้รับการศึกษาคือศูนย์กลาง เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต	ค่าคะแนนความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ		แปลผลค่าคะแนน ความสอดคล้อง หรือถูกต้องของ โปรแกรม
	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	
การปฐมนิเทศ	4.685	0.504	ระดับมากที่สุด
การพัฒนาการยอมรับตนเอง ครั้งที่ 1			
ด้านความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง	4.514	0.589	ระดับมากที่สุด

ตาราง 4 (ต่อ)

โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตาม ทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต	ค่าคะแนนความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ		แปลผลค่าคะแนน ความสอดคล้อง หรือถูกต้องของ โปรแกรม
	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	
การพัฒนาการยอมรับตนเอง ครั้งที่ 2 ด้านการยอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง	4.657	0.519	ระดับมากที่สุด
การพัฒนาการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ด้านการมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตและมีแผนการ ดำเนินชีวิตที่ชัดเจน	4.485	0.638	ระดับมาก
การพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ครั้งที่ 1 ด้านสามารถสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับ บุคคลอื่นและการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลอื่น	4.6285	0.533	ระดับมากที่สุด
การพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ครั้งที่ 2 ด้านความสามารถในการปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้	4.485	0.547	ระดับมาก
การพัฒนาการมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม ด้านการยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม และความสามารถในการจัดสภาพแวดล้อม ให้เหมาะสมกับตนเอง	4.628	0.533	ระดับมากที่สุด
การพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคล ครั้งที่ 1 ด้านการเปิดใจยอมรับที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ และการมองโลกในแง่ดี	4.657	0.519	ระดับมากที่สุด
การพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคล ครั้งที่ 2 ด้านการพัฒนาตนเองทางด้านจิตใจและพฤติกรรม อย่างต่อเนื่อง	4.428	0.646	ระดับมาก

ตาราง 4 (ต่อ)

โปรแกรมการศึกษาระดับปริญญาโทแบบกลุ่มตาม ทฤษฎีผู้รับการศึกษาเป็นศูนย์กลาง เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต	ค่าคะแนนความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ		แปลผลค่าคะแนน ความสอดคล้อง หรือถูกต้องของ โปรแกรม
	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	
การพัฒนาการมีอิสระแห่งตน ด้านความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง และความมั่นใจในความสามารถและทักษะในการ แก้ไขปัญหาในตนเอง	4.600	0.547	ระดับมากที่สุด
การป้องกันโรค	4.657	0.519	ระดับมากที่สุด
เฉลี่ย	4.584	0.554	ระดับมากที่สุด

ผู้เชี่ยวชาญได้ตรวจสอบและพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของโปรแกรมการศึกษาระดับปริญญาโทแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการศึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต โดยพิจารณาความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ ขั้นตอน รูปแบบและเทคนิคของการศึกษาตามโปรแกรมการศึกษาระดับปริญญาโทแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการศึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต พบว่า โปรแกรมการศึกษาระดับปริญญาโทแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการศึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัย มีความเหมาะสมของ วัตถุประสงค์ ขั้นตอน รูปแบบและเทคนิคของการศึกษา โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.584 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.554 แสดงว่าโปรแกรมการศึกษาระดับปริญญาโทแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการศึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัย มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการทำวิจัย ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำผลการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมให้เกิดความเหมาะสมตามข้อเสนอแนะ รายละเอียดแสดงตามตาราง ดังนี้

ตาราง 5 ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญเพื่อพัฒนาและปรับปรุงโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบ
กลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต

โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต	ข้อเสนอแนะ
การประชุมพิเศษ	การกำหนดวัตถุประสงค์และจุดมุ่งหมายใน โปรแกรม ความหมายเดียวกันหรือไม่ ผู้วิจัยควรเลือกใช้ อันใดอันหนึ่งให้เหมาะสมกับโปรแกรม
การพัฒนาการยอมรับตนเอง ครั้งที่ 1 ด้านความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง	(1) กิจกรรมกราฟชีวิต ผู้วิจัยจะต้องอธิบายให้ สมาชิกกลุ่มฟังเพื่อทำความเข้าใจ เมื่อต้องทดลองจริง เพราะสมาชิกในกลุ่มอาจจะยังไม่เข้าใจ (2) กิจกรรม “ก้อนหินพระราชา” ยังไม่สื่อถึงการ ยอมรับตนเองและการยอมรับอดีต น่าจะเหมาะกับการ มีอำนาจจัดการสิ่งแวดล้อม ควรหากิจกรรมที่เหมาะสม กับองค์ประกอบและตัวชี้วัดด้านการพัฒนาการยอมรับ ตนเอง ด้านความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมา
การพัฒนาการยอมรับตนเอง ครั้งที่ 2 ด้านการยอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง	- ไม่มีความเห็น-
การพัฒนาการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ด้านการมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตและมี แผนการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน	(1) กิจกรรมในโปรแกรม ยังไม่สามารถนำเข้าสู่ กระบวนการปรึกษาเพื่อตั้งเป้าหมายในชีวิตและยังไม่ เชื่อมโยงหรือให้เหตุผลว่าทำไมเราต้องตั้งเป้าหมาย ควรหากิจกรรมที่จะนำหรือชี้ให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่า การตั้งเป้าหมายในชีวิตมีความสำคัญและต้องพัฒนา (2) การนำกิจกรรมแบบจำลอง แฮมเบอร์เกอร์ (Hamburger) มาปรับใช้ในโปรแกรม อาจจะเป็นเรื่อง ใหม่ ผู้วิจัยต้องมีการอธิบายนิยามให้ชัดเจน และ เชื่อมโยงให้เข้ากับกระบวนการปรึกษากลุ่ม หากใช้ได้ จริงจะเป็นเรื่องที่ดีและทำให้คุ้นเคยมากขึ้น

ตาราง 5 (ต่อ)

โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง เพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิต	ข้อเสนอแนะ
การพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ครั้งที่ 1 ด้านสามารถสร้างและรักษา ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นและการรับรู้ ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลอื่น	การพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ควรอยู่ในระยะแรกของโปรแกรม จะช่วยให้กระบวนการ กลุ่มดำเนินไปได้ง่ายขึ้น
การพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ครั้งที่ 2 ด้านความสามารถในการปรับตัวเข้า กับบุคคลอื่นได้	(1) ขั้นตอนการปรึกษากลุ่ม โดยใช้กิจกรรม ใบความรู้ เรื่อง หน้าต่างใจฮารี นอกจากให้ความรู้แล้ว อาจจะต้องมีใบงานให้สมาชิกเติมหรือเขียนอธิบาย เกี่ยวกับตนเอง ตามขั้นตอนการพัฒนาตนเอง ด้านการพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (2) วัตถุประสงค์ของกิจกรรมจดหมายผิดของ ไม่ชัดเจน ยังไม่เห็นว่าเชื่อมโยงเข้าสู่กระบวนการ ปรึกษาอย่างไร
การพัฒนาการมีอำนาจในการจัดการ สิ่งแวดล้อม ด้านการยอมรับการเปลี่ยนแปลง ของสิ่งแวดล้อม และความสามารถในการจัด สภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับตนเอง	-ไม่มีความเห็น-
การพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคล (ครั้งที่ 1) ด้านการเปิดใจยอมรับที่จะเรียนรู้ สิ่งใหม่ และการมองโลกในแง่ดี	-ไม่มีความเห็น-
การพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคล (ครั้งที่ ที่ 2) ด้านการพัฒนาตนเองทางด้านจิตใจและ พฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง	ในการกระบวนการปรึกษา โดยใช้ใบงานเพื่อการ พัฒนาตนเองด้านจิตใจและพฤติกรรมควรเพิ่มขั้นตอน การกำหนดเป้าหมายที่ตนเองต้องการก่อนและในตาราง แนวทางการพัฒนาควรจะต้องเพิ่มช่องอุปสรรค

ตาราง 5 (ต่อ)

โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง เพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิต	ข้อเสนอแนะ
การพัฒนาการมีอิสระแห่งตนเอง ด้านความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง และความมั่นใจในความสามารถและทักษะใน การแก้ไขปัญหาในตนเอง	กิจกรรมเหรียญพิเศษ ควรชี้ให้เห็นว่าสมาชิกกลุ่มได้ ประโยชน์และนำไปใช้ในการพัฒนาการมีอิสระแห่ง ตนเองได้อย่างไร จะทำให้โปรแกรมมีความสมบูรณ์ เพิ่มมากขึ้น
การปัจฉิมนิเทศ	เทคนิคการศึกษาที่ใช้ในโปรแกรมจะเป็น Listening หรือ Active Listening ผู้วิจัยต้องเลือกให้ เหมาะสม

นอกจากนี้ ผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมว่า กิจกรรมในโปรแกรมมีหลายกิจกรรม อาจส่งผลให้กลุ่มทดลองไม่คงอยู่ตลอดการวิจัย ผู้วิจัยอาจจะสร้างเงื่อนไขหรือปรับกิจกรรมให้ ลดลง โดยสามารถปรับตามความเหมาะสมในช่วงทดลองในกระบวนการทดลองใช้ (Try Out) และ เสนอแนะให้ปรับรูปแบบโปรแกรมให้สอดคล้องกับขั้นตอนและหลักการปรึกษา เช่น การสร้างสัมพันธภาพ การสร้างข้อตกลงการรับบริการ การค้นหาปัญหา การหาแนวทางแก้ไขปัญหา การสรุปและการนัดหมายครั้งต่อไป โดยผู้วิจัยได้นำไปปรับแก้ก่อนเข้าสู่กระบวนการทดลองใช้ (Try Out)

2.6 ผู้ศึกษาวิจัยได้ปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิตตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญ หลังจากนั้นนำโปรแกรมไปทดลองใช้ (Try Out) กับนิสิตในมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ในคณะและชั้นปีเดียวกันกับตัวอย่าง และเป็นกลุ่มนิสิตที่อยู่ระหว่างกระบวนการติดตามและการดูแลให้คำปรึกษาของงานกิจการนิสิตร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาจำนวน 5 คน เป็นเวลา 2 สัปดาห์ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับ วัตถุประสงค์ ลำดับขั้นตอนระยะเวลา เนื้อหาและรายละเอียดขั้นตอน เทคนิคในการปรึกษา และกิจกรรมต่าง ๆ ในโปรแกรม ตลอดจนหาข้อบกพร่องเกิดขึ้นระหว่างการทดลองใช้ (Try Out) และหาข้อเสนอแนะที่จะนำมาพัฒนาแก้ไขโปรแกรมก่อนนำไปใช้ทดลองจริง สรุปผลตามตาราง ดังนี้

ตาราง 6 แสดงข้อเสนอแนะและการปรับปรุงโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตตามองค์ประกอบในกระบวนการทดลองใช้ (Try Out)

โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตตามองค์ประกอบ	ข้อเสนอแนะ
การพัฒนาการยอมรับตนเอง	<p>(1) ลำดับขั้นตอนและระยะเวลาของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้านการพัฒนาการยอมรับตนเองมีความเหมาะสมและสามารถนำไปทดลองได้จริง</p> <p>(2) การอภิปรายในกิจกรรม “เหรียญสองด้าน” ซึ่งให้สมาชิกระบุและอภิปรายข้อดีและข้อเสียของตนเอง มีข้อเสนอแนะว่าควรให้สมาชิกในกลุ่มอภิปรายว่าข้อดีของตนเองควรจะเสริมหรือพัฒนาต่ออย่างไร และข้อเสียของตนเองจะมีแนวทางในการปรับเปลี่ยนหรือแก้ไขได้หรือไม่ อย่างไร จะทำให้เป็นประโยชน์กับสมาชิกกลุ่มมากขึ้น</p> <p>(3) การอภิปรายกลุ่มผ่านกิจกรรม “กราฟชีวิต” ควรมีการประเมินว่าแต่ละคนมีเหตุการณ์ในชีวิตที่สำคัญด้านบวกหรือด้านลบมากกว่ากัน เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น จะทำให้สมาชิกได้ทบทวนตนเองมากขึ้น</p> <p>(4) สมาชิกกลุ่มไม่เข้าใจการทบทวนเหตุการณ์ที่สำคัญในกิจกรรม “กราฟชีวิต” ส่วนใหญ่จะบอกคล้ายกับข้อดีและข้อเสีย ควรมีการอธิบายหรือยกตัวอย่างให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจ เพราะกิจกรรมมีความแตกต่างกับการเขียนบรรยายเรื่องข้อดีข้อเสียของตนเองในกิจกรรม “เหรียญสองด้าน”</p>

ตาราง 6 (ต่อ)

<p>โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการ ปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนา สภาวะทางจิตตามองค์ประกอบ</p>	<p>ข้อเสนอแนะ</p>
<p>การพัฒนาการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต</p>	<p>(1) วิดีโอที่นำมาใช้เพื่อเชื่อมโยงกิจกรรมไม่สามารถนำเข้าสู่กระบวนการปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมีจุดมุ่งหมายเนื่องจากสมาชิกกลุ่มไม่เข้าใจ หรือควรตั้งคำถามเพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่วิดีโอ</p> <p>(2) กิจกรรม “บันไดแห่งความฝัน” ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนไม่เข้าใจนิยาม และความหมายของอักษรย่อ “SMART Goal” ควรมีการเขียนภาษาอังกฤษเต็มและมีคำแปลเป็นภาษาไทยด้วย จะทำให้เข้าใจมากขึ้น และควรเขียนบรรยายเป็นเรื่องราว</p>
<p>การพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีกับ บุคคลอื่น</p>	<p>(1) กิจกรรม “จดหมายผิดซอง” ไม่สามารถใช้ได้ ไม่เชื่อมโยงกับกระบวนการปรึกษากลุ่ม สมาชิกกลุ่มไม่เข้าใจและมีความซับซ้อน เห็นควรให้ตัดออกไป</p> <p>(2) การอภิปรายและเปลี่ยนในกิจกรรม “หน้าต่างใจอารี” ควรให้สมาชิกในกลุ่มอ่านทำความเข้าใจก่อน จากนั้นผู้นำกลุ่มค่อยอธิบายทบทวนและให้สมาชิกซักถาม</p> <p>(3) วิดีโอ เรื่อง “ฟังด้วยหัวใจ” ท้ายกิจกรรมควรให้สมาชิกได้ทบทวนเรื่องราวของตนเองที่คล้ายกับวิดีโอตัวอย่างหรือไม่ และมีวิธีในการแก้ไขปัญหาอย่างไร และใบความรู้เรื่อง “กฎ 10/90” เป็นเรื่องที่สามารถใช้ได้จริง โดยให้รับเป็นเรื่องราวขั้นตอนให้เชื่อมโยงและควรมีภาพประกอบ</p>
<p>การพัฒนาการมีอำนาจในการ จัดการสิ่งแวดล้อม</p>	<p>(1) ลำดับขั้นตอนและระยะเวลาการให้การปรึกษากลุ่มมีความเหมาะสมสามารถนำไปทดลองได้จริง</p> <p>(2) ในกิจกรรม “ปราสาททรายที่ชายทะเล” ควรให้เวลากับสมาชิกกลุ่มในการอภิปรายเรื่องราว เหตุการณ์ ความคิด ความรู้สึก ในช่วงนี้เวลานั้นมากขึ้น</p>

ตาราง 6 (ต่อ)

โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการ ปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนา สุขภาวะทางจิตตามองค์ประกอบ	ข้อเสนอแนะ
การพัฒนาความเจริญงอกงามส่วน บุคคล	(1) ลำดับขั้นตอนและระยะเวลาในการศึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่มมีความเหมาะสมสามารถนำไปทดลองได้จริง (2) กิจกรรมมีความเหมาะสม สมาชิกในกลุ่มเข้าใจ กระบวนการ ควรเพิ่มพื้นที่ในการเขียน เพราะแต่ละคนมี เป้าหมายหลายอย่าง อาจเขียนหลายหัวข้อ และมาพูดใน ขั้นตอนในกระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มอีกครั้ง
การพัฒนาการมีอิสระแห่งตน	(1) ลำดับขั้นตอนและระยะเวลาในการศึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่มมีความเหมาะสมสามารถนำไปทดลองได้จริง (2) ช่วงอภิปรายกลุ่ม สมาชิกรู้สึกมีความสุขที่ได้ตัดสินใจด้วย ตนเอง แต่ในชีวิตจริงอาจจะไม่ใช่แบบนี้ สมาชิกกลุ่มต้องปรับใช้ ให้เหมาะสม และผู้นำกลุ่มต้องสรุปอีกครั้ง

2.7 นำโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตมาปรับปรุงแก้ไข และนำไปทดลองจริงกับตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน โดยจัดโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมทั้งสิ้น 11 ครั้ง เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 3 สิงหาคม ถึงวันที่ 14 กันยายน 2563 หลังจากเสร็จสิ้นการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตครบตามโปรแกรมแล้ว ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดสุขภาวะทางจิตวัดสุขภาวะทางจิตกลุ่มทดลองทันที เพื่อเป็นข้อมูลระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลภายหลังการทดลอง 1 เดือน ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ผ่านการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต ตอบแบบวัดสุขภาวะทางจิตอีกครั้ง ในวันที่ 15 ตุลาคม 2563 เพื่อเป็นข้อมูลในระยะติดตามผล โดยนำค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองทั้งในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล มาวิเคราะห์ เปรียบเทียบ และสรุปข้อมูล

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ชั้นก่อนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยได้นำแบบวัดสุขภาวะทางจิตไปวัดสุขภาวะทางจิตกลุ่มทดลอง จากประชากรที่ทำการศึกษาวิจัยในระย่ก่อนการทดลอง (Pretest) หลังจากนั้น คัดเลือกตัวอย่างจากประชากรที่ทำการศึกษาที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิตในระดับค่าคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทน์ที่ 25 ลงมาจำนวน 10 คน

1.2 ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ ชี้แจงรายละเอียด และศึกษาข้อมูลของตัวอย่างที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิตในระดับค่าคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทน์ที่ 25 ลงมา พบว่า ไม่เข้าเงื่อนไขจำนวน 2 คน ส่วนที่เหลือ จำนวน 8 คน มีความประสงค์และยินยอมเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต โดยผู้วิจัยได้นำนิสิตกลุ่มทดลองลงลายมือชื่อในเอกสารแบบแสดงความยินยอมให้ทำการวิจัยจากอาสาสมัคร (ECMSU 01-06.03)

1.3 ผู้วิจัยได้ศึกษาและบันทึกข้อมูลของนิสิตกลุ่มทดลองที่จำเป็น เช่น ตารางเรียน หมายเลขโทรศัพท์ติดต่อ เป็นต้น จากนั้นได้จัดเตรียมสถานที่การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

2. ชั้นการทดลอง

ใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต สำหรับนิสิตกลุ่มทดลอง จำนวน 11 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ตามขั้นตอนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิต แสดงผลตามตาราง ดังนี้

ตาราง 7 แสดงรายละเอียดกำหนดการตามโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัย

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	วันที่	เวลา	หัวข้อในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
1	1	3 ส.ค.63	16.00-17.30 น.	ปฐมนิเทศ
2	1	6 ส.ค.63	15.00-16.30 น.	การพัฒนาการยอมรับตนเอง ครั้งที่ 1 ด้านความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง

ตาราง 7 (ต่อ)

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	วันที่	เวลา	หัวข้อในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
3	2	10 ส.ค.63	16.00-17.30 น.	การพัฒนาการยอมรับตนเอง ครั้งที่ 2 ด้านการยอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง
4	2	13 ส.ค.63	15.00-16.30 น.	การพัฒนาการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ด้านการมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตและมีแผนการ ดำเนินชีวิตที่ชัดเจน
5	3	17 ส.ค.63	16.00-17.30 น.	การพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ครั้งที่ 1 ด้านความสามารถสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับ บุคคลอื่นและการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลอื่น
6	3	20 ส.ค.63	15.00-16.30 น.	การพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นครั้งที่ 2 ด้านความสามารถในการปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่น
7	4	24 ส.ค.63	16.00-17.30 น.	การพัฒนาการมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม ด้านการยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม และ ความสามารถในการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับ ตนเอง
8	4	28 ส.ค.63	17.00-18.30 น.	การพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคลครั้งที่ 1 ด้านการเปิดใจยอมรับที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ และการมอง โลกในแง่ดี
9	5	31 ส.ค.63	16.00-17.30 น.	การพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคลครั้งที่ 2 ด้านการพัฒนาตนเองทางด้านจิตใจและพฤติกรรม อย่างต่อเนื่อง
10	5	10 ก.ย.63	15.00-16.30 น.	การพัฒนาการมีอิสระแห่งตนด้านความสามารถใน การตัดสินใจด้วยตนเอง และความมั่นใจใน ความสามารถและทักษะในการแก้ไขปัญหาในตนเอง
11	6	14 ก.ย.63	16.00-17.30 น.	ปัจฉิมนิเทศ

รายละเอียดของโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษา
เป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิตของนิสิต แสดงในภาคผนวก ค

3. ขั้นหลังการทดลอง เมื่อกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต ครบจำนวน 11 ครั้งแล้ว (ตั้งแต่วันที่ 3 สิงหาคม-วันที่ 14 กันยายน 2563) ผู้วิจัยใช้แบบวัดสุขภาวะทางจิตวัดสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลอง (Posttest) ทันที

4. ขั้นติดตามผล หลังจากทีกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต จำนวน 11 ครั้ง ครบตามจำนวนโปรแกรมแล้ว 1 เดือน ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดสุขภาวะทางจิตวัดสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองอีกครั้ง (Follow-Up) ในวันที่ 15 ตุลาคม 2563 เพื่อวิเคราะห์และเปรียบเทียบผล

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ขั้นการทดลองใช้ (Try Out) แบบวัดสุขภาวะทางจิตและโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1.1 นำหนังสือจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ไปขอความอนุเคราะห์และขออนุญาตจากคณบดีคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อทดลองใช้เครื่องมือการวิจัย

1.2 การเก็บข้อมูลแบบวัดสุขภาวะทางจิต ฉบับทดลองใช้ (Try Out) โดยการประสานอาจารย์ประจำรายวิชา เพื่อนัดหมายนิสิตที่เป็นกลุ่มทดลองใช้ (Try Out) แบบวัดสุขภาวะทางจิต โดยผู้วิจัยได้อธิบายให้นิสิตกลุ่มทดลองใช้ (Try Out) เพื่อทำความเข้าใจและตอบข้อซักถาม ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลแบบวัดสุขภาวะทางจิตด้วยตนเอง เมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2563 เมื่อได้ข้อมูลจากแบบวัดสุขภาวะทางจิตแล้ว ได้ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของแบบวัด เพื่อนำมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก (Item-Total Correlation) และค่าความเชื่อมั่น (Reliability)

1.3 การทดลองใช้ (Try Out) โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต ผู้วิจัยได้ทดลองใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตกับนิสิตอาสาสมัคร จำนวน 5 คน ระหว่างวันที่ 29 กรกฎาคม-10 สิงหาคม 2563 เป็นเวลา 2 สัปดาห์ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ลำดับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหาและรายละเอียดกิจกรรมต่าง ๆ ในโปรแกรม ตลอดจนหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลองใช้ และหาข้อเสนอแนะที่จะนำมาพัฒนาแก้ไขโปรแกรมก่อนนำไปใช้ทดลองจริง

2. ขั้นการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบวัดสภาวะทางจิตและการทดลองใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสภาวะทางจิต ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

2.1 นำหนังสือจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ไปขอความอนุเคราะห์ และขออนุญาตจากคณบดีคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัยและการทดลอง

2.2 การเก็บข้อมูลสภาวะทางจิตของนิสิต โดยใช้แบบวัดสภาวะทางจิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ประสานอาจารย์ประจำรายวิชาเพื่อนัดหมายนิสิตตัวอย่างหลังจากเสร็จสิ้นการเรียนการสอน ผู้วิจัยได้ชี้แจงทำความเข้าใจการตอบแบบวัดสภาวะทางจิตกับนิสิตตัวอย่าง เมื่อวันที่ 29 กรกฎาคม 2563 และได้หาค่าเฉลี่ยคะแนนสภาวะทางจิตของนิสิตตัวอย่างที่ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ที่เข้าเงื่อนไขและยินยอมเข้าร่วมโปรแกรมการทดลอง จำนวน 8 คน เป็นเพศชาย 1 คน เพศหญิง 7 คน

2.3 การทดลองโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสภาวะทางจิต โดยผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสภาวะทางจิตกับนิสิตที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยสภาวะทางจิตที่ระดับค่าคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 8 คน ระหว่างวันที่ 3 สิงหาคม-14 กันยายน 2563 จำนวน 11 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยในแต่ละสัปดาห์จะจัดโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จำนวน 2 ครั้ง เมื่อครบจำนวนตามโปรแกรมแล้ว ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดสภาวะทางจิตวัดสภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองทันที หลังจากนั้น 1 เดือน ผู้วิจัยได้ทำการติดตามผลเพื่อวัดสภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองโดยใช้แบบวัดสภาวะทางจิตอีกครั้ง เพื่อเปรียบเทียบผลระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

3.1 การวิเคราะห์ค่าสถิติบรรยาย (Descriptive Statistics) หาค่าสถิติพื้นฐานของแบบวัดสภาวะทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัย ได้แก่

3.1.1 ร้อยละ เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบ มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) เช่น เพศ ชั้นปี สาขาที่กำลังศึกษา เป็นต้น โดยมีสูตรการคำนวณ

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

เมื่อ p แทน ร้อยละ

f แทน ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นร้อยละ

n แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด

3.1.2 ค่าเฉลี่ย (Mean) เพื่อใช้ในการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยของข้อมูลแบบวัด
สภาวะทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัยมหาสารคาม โดยมีสูตรการคำนวณ

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

เมื่อ \bar{X} แทน ค่าเฉลี่ย

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนน

n แทน จำนวนคะแนน

3.1.3 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อใช้ในการวิเคราะห์
หาการกระจายข้อมูลของแบบวัดสภาวะทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัยมหาสารคาม
โดยมีสูตรการคำนวณ

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

เมื่อ S แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$(\sum x^2)$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง

$n \sum x^2$ แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง

n แทน จำนวนคะแนน

3.1.4 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ เพื่อหาค่าคะแนนสภาวะทางจิตของนิสิต
โดยมีสูตรการคำนวณ

$$Pr = L + I\{(Fn - F1)/(F2 - F1)\}$$

- เมื่อ Pr แทน คะแนนที่ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ที่ต้องการ
 L แทน ขีดจำกัดล่างชั้นที่มี Fn อยู่
 I แทน ความกว้างของอันตรภาคชั้น = ขีดจำกัดบน-ขีดจำกัดล่าง
 Fn แทน ความถี่สะสมของตำแหน่งที่ต้องการ = (P x N)/100
 F1 แทน ความถี่สะสมของชั้นที่อยู่ถัดจากชั้น Fn ไปทางคะแนนน้อย
 F2 แทน ความถี่สะสมชั้นFn

3.2 การวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดสุขภาวะทางจิต โดยมีสูตรการคำนวณค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence : IOC)

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

- เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับเนื้อหาตาม
 ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
 $\sum R$ แทน คะแนนความคิดเห็นรวมของผู้เชี่ยวชาญ
 N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

3.3 การหาค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามรายข้อของแบบวัดสุขภาวะทางจิต โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบ Pearson โดยมีสูตรการคำนวณ

$$R_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

- เมื่อ R_{xy} แทน ดัชนีอำนาจจำแนกของแบบวัดรายข้อ
 $\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนรายข้อ (Item)
 $\sum Y$ แทน ผลรวมของคะแนนรวม (Total) ที่ไม่รวมข้อที่มากำหนด
 $\sum XY$ แทน ผลรวมของผลคูณของคะแนน X และคะแนน Y
 $\sum X^2$ แทน ผลรวมกำลังสองของคะแนน X
 $\sum Y^2$ แทน ผลรวมกำลังสองของคะแนน Y
 N แทน จำนวนข้อทั้งหมดที่นำมาวิเคราะห์

3.4 การตรวจสอบหาความเชื่อมั่น (Reliability) เพื่อนำมาพัฒนาคุณภาพเครื่องมือ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับงานวิจัยทางสังคมศาสตร์ เพื่อหาความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha) โดยมีสูตรการคำนวณ

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s^2} \right]$$

เมื่อ	α	แทน	สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น
	n	แทน	จำนวนข้อคำถาม
	$\sum s_i^2$	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนเป็นรายข้อ
	s^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนรวมทั้งฉบับ

3.5 การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสุภาวะทางจิตของนิสิตมหาวิทยาลัย โดยใช้สถิติ F-test เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสุภาวะทางจิตในระยะก่อนการทดลอง (Pretest) ระยะหลังการทดลอง (Posttest) และติดตามผล (Follow-Up) ของกลุ่มทดลอง และใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแปรปรวนแบบทางเดียวแบบวัดซ้ำ (Repeated Measure ANOVA)

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยเก็บข้อมูล ศึกษาและวิเคราะห์ จากแบบสังเกต ใบบาน แบบประเมิน หรือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง เพื่ออธิบายลักษณะของสุภาวะทางจิตที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกลุ่ม และปรากฏการณ์กลุ่มที่เอื้อต่อการพัฒนาตนเองของกลุ่มทดลอง เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจน ละเอียดลึกซึ่งและเสริมสร้างให้ข้อมูลจากการวิจัยมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น โดยวิเคราะห์และตีความจากบทสนทนาของสมาชิกระหว่างทำกิจกรรมกลุ่มและบันทึกของสมาชิก โดยให้สมาชิกในกลุ่มมีการประเมิน จดบันทึกหลังเสร็จสิ้นกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม และการสรุปช่วงท้ายของโปรแกรมแต่ละครั้งและมีการสรุปรวมหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครบ 11 ครั้ง ทั้งนี้ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการพรรณนาและวิเคราะห์แบบอุปนัย (Analytic Induction) และการวิเคราะห์และตรวจสอบข้อมูลการวิจัยสามเส้า (Triangulation) ได้แก่ การตรวจสอบด้านข้อมูลแบบสามเส้า (Data Triangulation) เพื่อพิสูจน์ความถูกต้องของข้อมูลที่ได้มาจากแหล่งที่มาต่าง ๆ โดยพิจารณาแหล่งเวลา แหล่งสถานที่ และแหล่งบุคคลที่แตกต่างกัน ถ้าข้อมูลต่างเวลากันจะเหมือนกันหรือไม่

ถ้าข้อมูลต่างสถานที่จะเหมือนกันหรือไม่ และถ้าบุคคลผู้ให้ข้อมูลเปลี่ยนไปข้อมูลจะเหมือนเดิมหรือไม่ และการตรวจสอบด้านวิธีรวบรวมข้อมูลแบบสามเส้า (Methods Triangulation) ซึ่งเป็นการใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลที่หลากหลายเพื่อรวบรวมข้อมูลเดียวกัน เช่น การนำข้อมูลประเด็นเดียวกันซึ่งเก็บโดยวิธีสนทนาหรืออภิปรายกลุ่มมาเปรียบเทียบกับข้อมูลจากแบบประเมินหรือแบบสังเกต หรือการเปรียบเทียบข้อมูลที่เก็บจากวิธีการเชิงปริมาณกับวิธีการเชิงคุณภาพ เพื่อดูลักษณะและความสอดคล้องของข้อมูล (บุษกร เชี่ยวจินดาภานต์, 2561)



บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษา เป็นศูนย์กลางที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัย ผู้วิจัยนำเสนอคะแนน สุขภาวะทางจิตเพื่อเปรียบเทียบคะแนนสุขภาวะทางจิตของนิสิตกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยนำเสนอผลการวิจัย ดังนี้

ประชากรที่ทำการศึกษาวิจัย เป็นนิสิตในมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่กำลังศึกษาใน ระดับปริญญาตรี ในปีการศึกษา 2563 ในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ จำนวน 5 คณะ ได้แก่ คณะแพทยศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะสัตวแพทยศาสตร์ และคณะเภสัชศาสตร์ พิจารณาเลือกตัวอย่างจากการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) โดยสุ่มมาจำนวน 1 คณะ ด้วยวิธีการจับสลาก และสุ่มมาจำนวน 1 ชั้นปี ด้วยวิธีการจับสลาก จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดสุขภาวะทางจิตไปวัดสุขภาวะทางจิตของตัวอย่างที่ทำการศึกษา และวิเคราะห์หาค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตในระยะก่อนการทดลอง (Pretest) พบว่า ตัวอย่างมีค่า คะแนนสุขภาวะทางจิตในตำแหน่งตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทน์ที่ 25 ลงมา (ค่าคะแนนสุขภาวะทางจิต ตั้งแต่ 183 คะแนนลงมา จากคะแนนเต็ม 250 คะแนน) มีจำนวน 8 คน ทั้งนี้ ค่าเฉลี่ยคะแนน สุขภาวะทางจิตของตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง โดยผู้วิจัยได้คัดเลือกตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองที่ เข้าใจเนื้อหาให้เข้าร่วมทดลองใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษา เป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต จำนวน 11 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยโปรแกรม จัดขึ้นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ เมื่อกกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมเสร็จสิ้น แล้ว จะได้รับการวัดสุขภาวะทางจิตโดยใช้แบบวัดสุขภาวะทางจิตทันที และวัดสุขภาวะทางจิตอีกครั้ง หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตไปแล้ว 1 เดือน เพื่อเปรียบเทียบคะแนนสุขภาวะทางจิต ในระยะก่อนการ ทดลอง (Pretest) ระยะหลังการทดลอง (Posttest) และระยะติดตามผล (Follow-Up) ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองใน ระยะก่อนการทดลองตามโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็น ศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต แสดงผลตามตาราง ดังนี้

ตาราง 8 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง (Pretest)

คนที่	องค์ประกอบสุขภาวะทางจิต						ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล
	ด้านการยอมรับตนเอง	ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	ด้านการมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม	ด้านความเจริญงอกงามส่วนบุคคล	ด้านการมีอิสระแห่งตน			
1	3.429	2.500	3.500	3.125	4.462	2.500	3.400	0.673	ปานกลาง
2	3.286	3.667	4.125	3.750	3.538	3.000	3.560	0.355	มาก
3	3.571	2.500	3.625	3.625	3.462	3.875	3.480	0.440	ปานกลาง
4	3.571	2.500	3.250	3.500	3.615	4.000	3.460	0.462	ปานกลาง
5	2.571	3.167	3.125	3.625	4.231	3.125	3.420	0.515	ปานกลาง
6	3.000	3.333	3.375	3.875	3.308	3.375	3.380	0.257	ปานกลาง
7	2.714	2.833	3.875	3.500	3.462	3.375	3.340	0.401	ปานกลาง
8	2.714	2.667	3.250	2.500	3.231	4.125	3.120	0.546	ปานกลาง
เฉลี่ยรวม	3.107	2.896	3.516	3.438	3.663	3.422	3.395	0.456	ปานกลาง

จากตาราง 8 สรุปว่า คะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง (Pretest) มีค่าอยู่ที่ระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = 3.395, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.456) ในจำนวนกลุ่มทดลอง 8 คน มีคะแนนสุขภาวะทางจิตในระดับมาก จำนวน 1 คน ระดับปานกลาง 7 คน และมี 5 คน มีคะแนนสุขภาวะทางจิตของระยะก่อนการทดลองสูงกว่าค่าเฉลี่ยรวม โดยทำการแยกวิเคราะห์คะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองตามองค์ประกอบสุขภาวะทางจิตในระยะก่อนการทดลอง (Pretest) ตามโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต เพื่อวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แสดงผลตามตาราง ดังนี้

ตาราง 9 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองตามองค์ประกอบสุขภาวะทางจิตในระยะก่อนการทดลอง (Pretest) ตามโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต

องค์ประกอบสุขภาวะทางจิต	N	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล
ด้านการยอมรับตนเอง	8	3.107	.409	ปานกลาง
ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	8	2.895	.444	ปานกลาง
ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	8	3.515	.343	มาก
ด้านการมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม	8	3.437	.438	ปานกลาง
ด้านความเจริญงอกงามส่วนบุคคล	8	3.663	.442	มาก
ด้านการมีอิสระแห่งตน	8	3.421	.555	ปานกลาง
เฉลี่ยรวม		3.395	.438	ปานกลาง

จากตาราง 9 สรุปว่า คะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองแยกตามองค์ประกอบสุขภาวะทางจิตในระยะก่อนการทดลอง (Pretest) ตามโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต พบว่า คะแนนสุขภาวะทางจิตทุกองค์ประกอบอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = 3.395, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = .438)

2. ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง (Posttest)

หลังจากกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต ครบจำนวน 11 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดสุขภาวะทางจิตวัดสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองทันที คะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง (Posttest) เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต แสดงผลตามตาราง ดังนี้

ตาราง 10 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองใน
ระยะหลังการทดลอง (Posttest)

คนที่	องค์ประกอบสุขภาวะทางจิต						ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล
	ด้านการยอมรับตนเอง	ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	ด้านการมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม	ด้านความเจริญงอกงามส่วนบุคคล	ด้านการมีอิสระแห่งตน			
1	4.429	3.667	4.500	4.125	4.692	3.750	4.260	0.419	มาก
2	3.714	3.833	4.125	3.625	3.692	3.875	3.800	0.180	มาก
3	4.000	4.000	4.000	4.250	3.923	3.500	3.940	0.245	มาก
4	4.714	4.833	4.750	4.750	4.769	3.875	4.620	0.365	มากที่สุด
5	4.000	4.167	4.625	3.750	3.769	4.125	4.040	0.322	มาก
6	4.714	5.000	4.125	4.750	4.538	4.375	4.560	0.308	มากที่สุด
7	3.143	3.667	4.500	3.500	3.846	3.625	3.740	0.451	มาก
8	3.286	3.833	4.125	2.875	3.615	4.125	3.640	0.494	มาก
เฉลี่ยรวม	4.000	4.125	4.344	3.953	4.106	3.906	4.075	0.348	มาก

จากตาราง 10 สรุปว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตครบจำนวน 11 ครั้งและใช้แบบวัดสุขภาวะทางจิตวัดสุขภาวะทางจิตทันทีหลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรม พบว่า คะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง (Posttest) อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 4.075, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.348) ในจำนวนกลุ่มทดลอง 8 คน มีผู้ที่มีคะแนนสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 2 คน ระดับมาก จำนวน 6 คน และพบว่ามีจำนวน 5 คน มีค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิตในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าค่าเฉลี่ยรวม

โดยทำการแยกวิเคราะห์คะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองตามองค์ประกอบสุขภาวะทางจิตในระยะหลังการทดลอง (Posttest) เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต เพื่อวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แสดงผลตามตาราง ดังนี้

ตาราง 11 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองตามองค์ประกอบสุขภาวะทางจิตในระยะหลังทดลอง (Posttest) เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต

องค์ประกอบ	N	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล
ด้านการยอมรับตนเอง	8	4.000	.601	มาก
ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	8	4.125	.517	มาก
ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	8	4.343	.281	มาก
ด้านการมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม	8	3.953	.644	มาก
ด้านความเจริญงอกงามส่วนบุคคล	8	4.105	.477	มาก
ด้านการมีอิสระแห่งตน	8	3.906	.289	มาก
เฉลี่ยรวม		4.075	.372	มาก

จากตาราง 11 สรุปว่า คะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองแยกตามองค์ประกอบในระยะหลังทดลอง (Posttest) เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต พบว่า ค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตทุกองค์ประกอบอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 4.075, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = .372)

3. ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองในระยะติดตามผล (Follow-Up)

หลังจากที่กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตครบจำนวน 11 ครั้งแล้ว 1 เดือน ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดสุขภาวะทางจิตวัดสุขภาวะทางจิตกลุ่มทดลองอีกครั้งเพื่อติดตามผล คะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองในระยะติดตามผล (Follow-Up) หลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต 1 เดือน แสดงผลตามตาราง ดังนี้

ตาราง 12 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองใน
ระยะติดตามผล (Follow-Up)

คนที่	องค์ประกอบสุขภาวะทางจิต						ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล
	ด้านการยอมรับตนเอง	ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	ด้านการมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม	ด้านความเจริญงอกงามส่วนบุคคล	ด้านการมีอิสระแห่งตน			
1	4.286	3.833	4.750	4.375	4.308	4.000	4.280	0.318	มาก
2	3.714	4.000	3.750	3.750	3.615	3.250	3.660	0.246	มาก
3	4.000	3.500	4.125	4.000	3.923	3.500	3.860	0.272	มาก
4	4.857	4.500	4.500	4.125	4.462	4.750	4.520	0.255	มากที่สุด
5	4.000	3.667	4.375	3.500	3.923	4.375	3.980	0.359	มาก
6	4.429	4.667	4.500	4.625	4.462	4.125	4.460	0.192	มาก
7	3.286	3.500	4.375	4.000	3.692	3.750	3.780	0.383	มาก
8	3.714	3.167	3.250	3.500	3.308	3.500	3.400	0.202	มาก
เฉลี่ยรวม	4.036	3.854	4.203	3.984	3.962	3.906	3.993	0.278	มาก

จากตาราง 12 สรุปว่า หลังจากที่ถูกกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตครบแล้ว 1 เดือน ได้ใช้แบบวัดสุขภาวะทางจิตวัดสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองอีกครั้ง พบว่า คะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองในระยะติดตามผล (Follow-Up) มีคะแนนอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 3.993, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.278) และพบว่ากลุ่มทดลองจำนวน 1 คน มีคะแนนสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับมากที่สุด และ 7 คน มีคะแนนสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับมาก นอกจากนั้นยังพบว่าในกลุ่มทดลอง จำนวน 5 คน มีค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิตต่ำกว่าค่าเฉลี่ยรวม

โดยทำการแยกวิเคราะห์คะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองตามองค์ประกอบในระยะติดตามผล (Follow-Up) หลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต 1 เดือน เพื่อวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แสดงผลตามตาราง ดังนี้

ตาราง 13 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองตามองค์ประกอบในระยะติดตาม (Follow-Up) หลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต 1 เดือน

องค์ประกอบ	N	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล
ด้านการยอมรับตนเอง	8	4.035	.487	มาก
ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	8	3.854	.515	มาก
ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	8	4.203	.486	มาก
ด้านการมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม	8	3.984	.398	มาก
ด้านความเจริญงอกงามส่วนบุคคล	8	3.962	.421	มาก
ด้านการมีอิสระแห่งตน	8	3.906	.503	มาก
เฉลี่ยรวม		3.993	.397	มาก

จากตาราง 13 สรุปว่า คะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองแยกตามองค์ประกอบสุขภาวะทางจิตในระยะติดตามผล (Follow-Up) หลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต แล้ว 1 เดือน พบว่า คะแนนสุขภาวะทางจิตทุกองค์ประกอบ มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 3.993, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = .397)

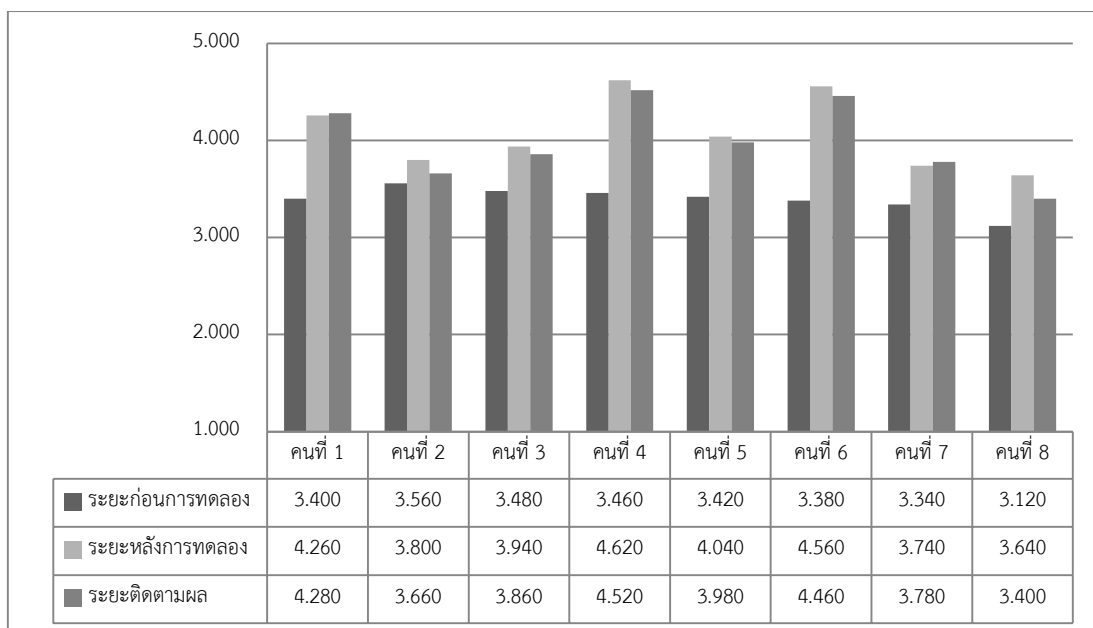
4. เปรียบเทียบคะแนนสุขภาวะทางจิตในระยะก่อนการทดลอง (Pretest) ระยะหลังการทดลอง (Posttest) และระยะติดตามผล (Follow-Up)

ผู้วิจัยได้ทำการเปรียบเทียบคะแนนสุขภาวะทางจิตในระยะก่อนการทดลอง (Pretest) ระยะหลังการทดลอง (Posttest) และระยะติดตามผล (Follow-Up) รายบุคคล แสดงผลตามตาราง ดังนี้

ตาราง 14 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองในระย่ก่อนการทดลอง (Pretest) ระย่หลังการทดลอง (Posttest) และระย่ติดตามผล (Follow-Up) เป็นรายบุคคล

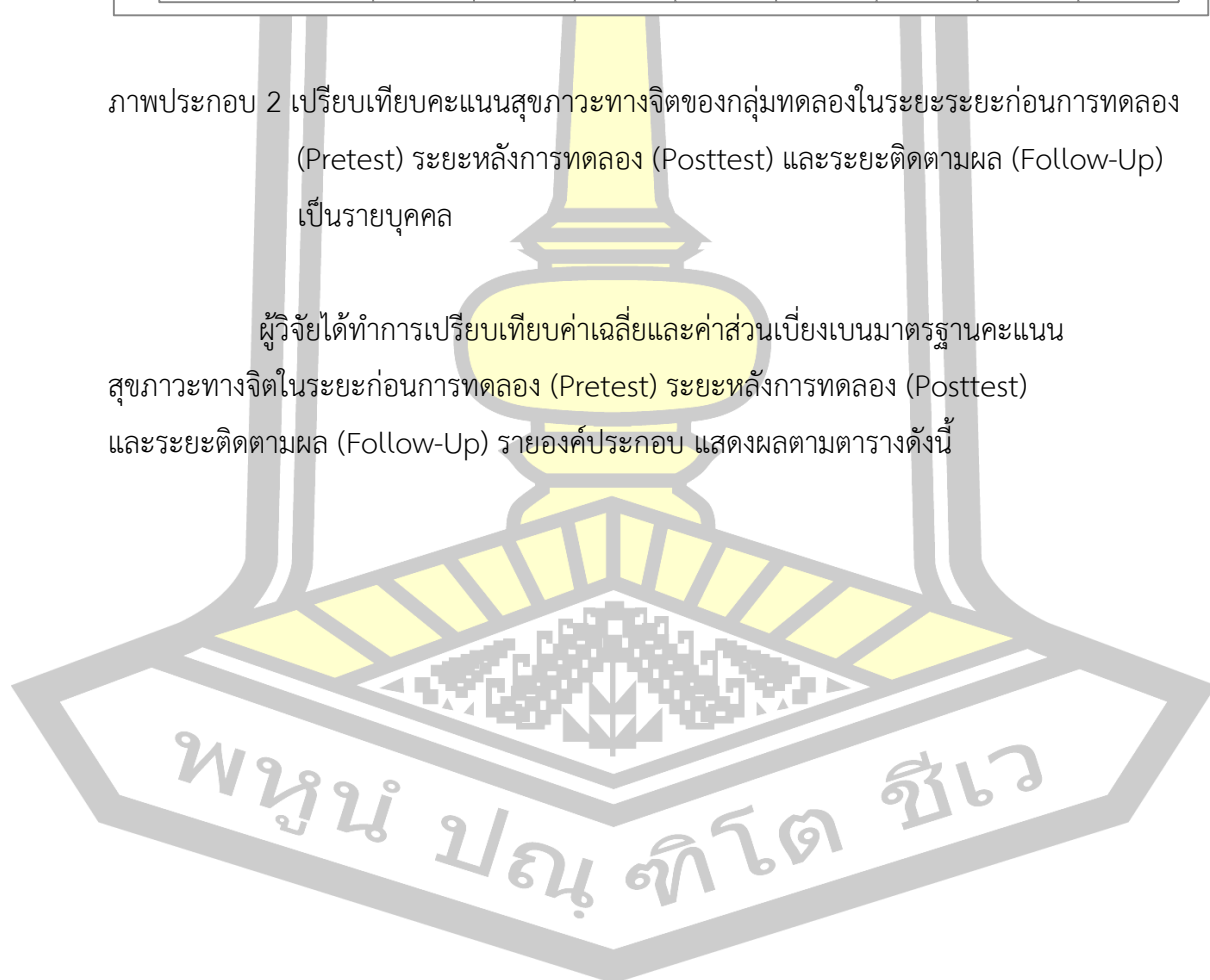
คนที่	คะแนนสุขภาวะทางจิต								
	ระย่ก่อนการทดลอง (Pretest)			ระย่หลังการทดลอง (Posttest)			ระย่ติดตามผล (Follow-Up)		
	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล
1	3.400	0.673	ปานกลาง	4.260	0.419	มาก	4.280	0.318	มาก
2	3.560	0.355	มาก	3.800	0.180	มาก	3.660	0.246	มาก
3	3.480	0.440	ปานกลาง	3.940	0.245	มาก	3.860	0.272	มาก
4	3.460	0.462	ปานกลาง	4.620	0.365	มากที่สุด	4.520	0.255	มากที่สุด
5	3.420	0.515	ปานกลาง	4.040	0.322	มาก	3.980	0.359	มาก
6	3.380	0.257	ปานกลาง	4.560	0.308	มากที่สุด	4.460	0.192	มาก
7	3.340	0.401	ปานกลาง	3.740	0.451	มาก	3.780	0.383	มาก
8	3.120	0.546	ปานกลาง	3.640	0.494	มาก	3.400	0.202	มาก
เฉลี่ยรวม	3.395	0.456	ปานกลาง	4.075	0.348	มาก	3.993	0.278	มาก

จากตาราง 14 สรุปว่า คะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองในระย่ก่อนการทดลอง (Pretest) ระย่หลังการทดลอง (Posttest) และระย่ติดตามผล (Follow-Up) รายบุคคล โดยทั้ง 3 ระย่มีความแตกต่างกัน กลุ่มทดลองที่มีคะแนนสุขภาวะทางจิตในระย่ก่อนการทดลองในระดับปานกลาง 7 คน เมื่อเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตแล้ว มีคะแนนสุขภาวะทางจิตเพิ่มขึ้นในระดับมาก จำนวน 5 คน และระดับมากที่สุด จำนวน 2 คน ส่วนผู้ที่มีคะแนนสุขภาวะทางจิตในระย่ก่อนการทดลองในระดับมาก จำนวน 1 คน เมื่อเข้าร่วมโปรแกรมเสร็จสิ้น พบว่าคะแนนสุขภาวะทางจิตในยังคงอยู่ในระดับมาก และหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมแล้ว 1 เดือน พบว่า คะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองอยู่ในระดับมาก จำนวน 7 คน และระดับมากที่สุด จำนวน 1 คน แสดงตามแผนภูมิภาพ ดังนี้



ภาพประกอบ 2 เปรียบเทียบคะแนนสุขภาพทางจิตของกลุ่มทดลองในระยะเวลาก่อนการทดลอง (Pretest) ระยะเวลาหลังการทดลอง (Posttest) และระยะติดตามผล (Follow-Up) เป็นรายบุคคล

ผู้วิจัยได้ทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนสุขภาพทางจิตในระยะเวลาก่อนการทดลอง (Pretest) ระยะเวลาหลังการทดลอง (Posttest) และระยะติดตามผล (Follow-Up) รายละเอียดประกอบ แสดงผลตามตารางดังนี้



ตาราง 15 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนสุขภาวะทางจิตในระย
ก่อนการทดลอง (Pretest) ะยะหลังการทดลอง (Posttest) และระยะติดตามผล
(Follow-Up) รายองค์ประกอบ

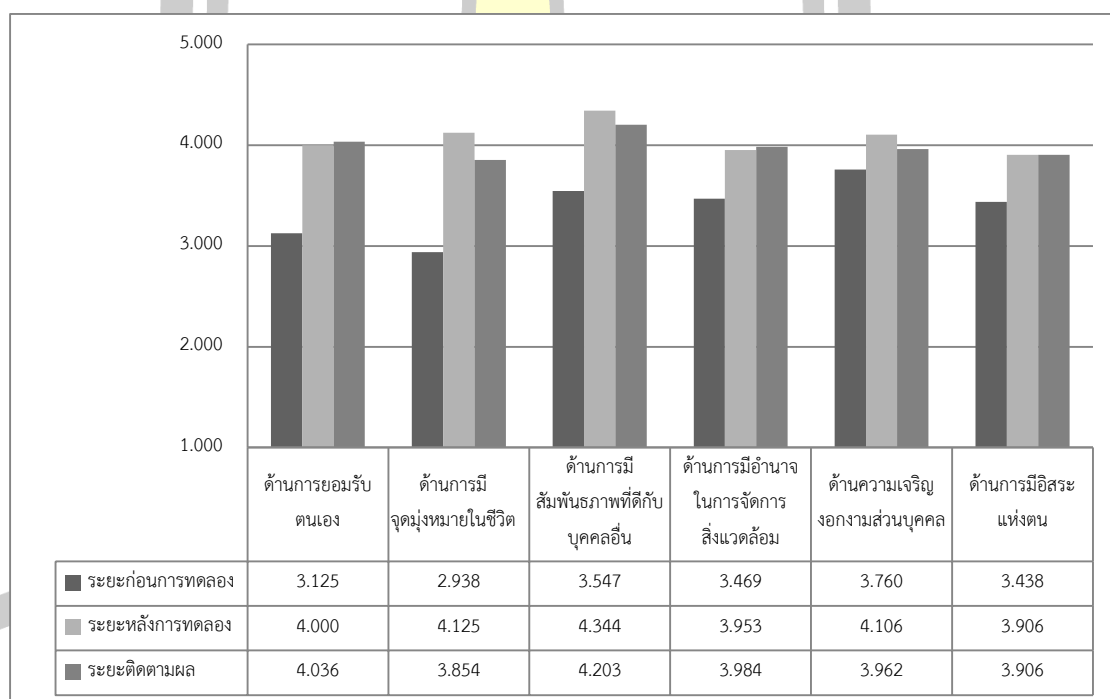
องค์ประกอบ สุขภาวะทางจิต	คะแนนสุขภาวะทางจิต								
	ระยะก่อนการทดลอง (Pretest)			ระยะหลังการทดลอง (Posttest)			ระยะติดตามผล (Follow-Up)		
	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	แปลผล	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	แปลผล	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	แปลผล
ด้านการยอมรับ ตนเอง	3.107	.409	ปานกลาง	4.000	.601	มาก	4.035	.487	มาก
ด้านการมี จุดมุ่งหมายในชีวิต	2.895	.444	ปานกลาง	4.125	.517	มาก	3.854	.515	มาก
ด้านการมี สัมพันธภาพที่ดีกับ บุคคลอื่น	3.515	.343	มาก	4.343	.281	มาก	4.203	.486	มาก
ด้านการมีอำนาจ ในการจัดการ สิ่งแวดล้อม	3.437	.438	ปานกลาง	3.953	.644	มาก	3.984	.397	มาก
ด้านความเจริญงอก งามส่วนบุคคล	3.663	.442	มาก	4.105	.477	มาก	3.961	.421	มาก
ด้านการมีอิสระ แห่งตน	3.421	.554	ปานกลาง	3.906	.289	มาก	3.906	.503	มาก
เฉลี่ยรวม	3.395	.438	ปานกลาง	4.075	.372	มาก	3.993	.397	มาก

จากตาราง 15 สรุปว่า

1. คะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง (Pretest) อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = 3.395, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = .438) และแยกตามรายองค์ประกอบพบว่า คะแนนสุขภาวะทางจิตด้านความเจริญงอกงามมีค่ามากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 3.663, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = .442) และคะแนนสุขภาวะทางจิตด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตมีค่าน้อยที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 2.895, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = .444)

2. คะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองในระยะหลังจากการทดลอง (Posttest) อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 4.075, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = .372) และแยกตามรายองค์ประกอบพบว่า คะแนนสุขภาวะทางจิตด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นมีค่ามากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 4.343, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = .281) และคะแนนสุขภาวะทางจิตด้านการมีอิสระแห่งตนมีค่าน้อยที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 3.906, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = .289)

3. คะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล (Follow-Up) อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 3.993, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = .397) และแยกตามรายองค์ประกอบพบว่า คะแนนสุขภาวะทางจิตด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นมีค่ามากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 4.203, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = .486) และคะแนนสุขภาวะทางจิตด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตมีค่าน้อยที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 3.854, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = .515) ดังแสดงตามภาพประกอบ ดังนี้



ภาพประกอบ 3 แสดงการเปรียบเทียบค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตในระยะก่อนการทดลอง (Pretest) หลังการทดลอง (Posttest) และการติดตามผล (Follow-Up) ของกลุ่มทดลองแยกตามองค์ประกอบ

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิตในระย่ก่อนการทดลอง (Pretest) ระยะเวลาหลังการทดลอง (Posttest) และระยะติดตามผล (Follow-Up) ของกลุ่มทดลองมาทดสอบ Assessing Normality เพื่อคำนวณหาค่าแจกแจงปกติ พบว่า ข้อมูลมีการแจกแจงปกติ (ค่า $P < .00$ ของ Shapiro-Wilk $> .05$) ที่ระดับนัยสำคัญ ที่ $.05$ เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้น

	ระยะ	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
คะแนน	pretest	.211	8	.200	.897	8	.272
	posttest	.163	8	.200	.915	8	.388
	follow-up	.140	8	.200	.952	8	.729

ผู้วิจัยจึงได้ใช้สถิติแบบพาราเมตริก ในการวิเคราะห์ข้อมูลและนำไปทดสอบความแตกต่างของคะแนน โดยใช้สถิติทดสอบเพื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) เพื่อทำการตรวจสอบความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองในระยะเวลาก่อนการทดลอง (Pretest) ระยะเวลาหลังการทดลอง (Posttest) และระยะติดตามผล (Follow-Up)

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	5508.083	2	2754.042	10.587	.001*
Within Groups	5462.875	21	260.137		
Total	10970.958	23			

* $P < .05$

ค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองในระยะเวลาก่อนการทดลอง (Pretest) หลังการทดลอง (Posttest) และระยะติดตามผล (Follow-Up) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F = 10.587$, $Sig = .001$) ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาเปรียบเทียบคะแนนสุขภาวะทางจิตระยะก่อนการทดลอง (Pretest) ระยะเวลาหลังการทดลอง (Posttest) และระยะติดตามผล (Follow-Up) ของกลุ่มทดลอง พบว่า คะแนนค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอย่างน้อย 2 คู่ ($F = 23.009$, $df = 2$, $P < .00$) รายละเอียดแสดงตามตาราง ดังนี้

ตาราง 16 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิตในระย่ก่อนการทดลอง (Pretest) ระยะเวลาหลังการทดลอง (Posttest) และระยะติดตามผล (Follow-Up) ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measure ANOVA) (n = 8)

กลุ่ม	แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	P
กลุ่มทดลอง	ผลการวัดคะแนน สุขภาวะทางจิต Pretest Posttest Follow-Up	2.203	2	1.102	24.802	.001*
	ความคลาดเคลื่อน	.622	14	.044		

*P < .05

จากตาราง 16 สรุปได้ว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิตในระย่ก่อนการทดลอง (Pretest) ระยะเวลาหลังการทดลอง (Posttest) และระยะติดตามผล (Follow-Up) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอย่างน้อย 2 คู่ (F = 23.009, df = 2 , P<.00) ผู้วิจัยจึงได้นำค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองในระย่ก่อนการทดลอง (Pretest) ระยะเวลาหลังการทดลอง (Posttest) และระยะติดตามผล (Follow- Up) มาเปรียบเทียบเป็นรายคู่ โดยวิธี Bonferroni เพื่อดูว่าคู่ใดมีความแตกต่างกันบ้าง รายละเอียดแสดงตามตาราง ดังนี้

ตาราง 17 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองในระย่ก่อนการทดลอง (Pretest) ระยะเวลาหลังการทดลอง (Posttest) และระยะติดตามผล (Follow-Up) เป็นรายคู่ โดยวิธี Bonferroni (n = 8)

ระยะเวลาทดลอง				Mean Difference	Std. Error	P
ระยะ	Mean	ระยะ	Mean			
Pretest	3.395	Posttest	4.074	.680	.124	.003*
Pretest	3.395	Follow- Up	3.993	.598	.130	.008*
Posttest	4.074	Follow- Up	3.993	.082	.031	.100

*p<.05

จากตาราง 17 สรุปได้ว่า

1. เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง (Pretest) กับระยะหลังการทดลอง (Posttest) พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง (Pretest) มีคะแนนเฉลี่ย 3.395 และระยะหลังการทดลอง (Posttest) มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 4.075 ซึ่งสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง (Pretest) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p < .05$)
2. เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง (Pretest) กับระยะติดตามผล (Follow-Up) พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง (Pretest) มีคะแนนเฉลี่ย 3.395 และระยะติดตามผล (Follow-Up) เพิ่มขึ้นเป็น 3.992 ซึ่งสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง (Pretest) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p < .05$)
3. เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง (Posttest) กับระยะติดตามผล (Follow-Up) พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิตไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการเก็บรวบรวม ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสังเกต ใบบงาน แบบประเมิน และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มของกลุ่มทดลอง เพื่ออธิบายลักษณะของสุขภาวะทางจิตที่เกิดขึ้นและปรากฏการณ์กลุ่มที่เอื้อต่อการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิตกลุ่มทดลอง เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจน ละเอียดลึกซึ่งและเสริมสร้างให้ข้อมูลการวิจัยให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น โดยวิเคราะห์และตีความจากบทสนทนาของสมาชิกระหว่างทำกิจกรรมกลุ่ม และบันทึกของสมาชิกในกลุ่ม การประเมิน การจดบันทึกหลังเสร็จสิ้นกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม การสรุปช่วงท้ายของโปรแกรมแต่ละครั้งและการสรุปรวมหลังจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเสร็จสิ้น โดยการวิเคราะห์ข้อมูลและตรวจสอบข้อมูลการวิจัยสามเส้า (Triangulation) ได้แก่ การตรวจสอบด้านข้อมูลแบบสามเส้า (Data Triangulation) และการตรวจสอบด้านวิธีรวบรวมข้อมูลแบบสามเส้า (Methods Triangulation) ผลปรากฏดังนี้

1. ผลการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองตามโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ทำให้กลุ่มทดลองมีสุขภาวะทางจิตเพิ่มขึ้น ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน วิเคราะห์และตีความจากแบบบันทึกของสมาชิกแต่ละคน ที่ได้บันทึกหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม รวมทั้งการวิเคราะห์จากการประเมินการบรรลุความคาดหวัง ซึ่งพบว่าเมื่อเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเสร็จสิ้น ทำให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ว่าไม่ใช่ตนเองที่มีปัญหาเพียงคนเดียว ยังมีเพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่ประสบปัญหาเหมือนกัน และเป็นโอกาสอันดีที่กลุ่ม

ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนและคอยช่วยให้คำแนะนำ เกิดการรับรู้และเรียนรู้ความแตกต่างของบุคคล ทำให้มีโอกาสได้กลับมามองและสำรวจตนเองมากขึ้น เข้าใจและรู้จักตนเอง เข้าใจคนอื่นมากขึ้น รู้จักควบคุมตนเอง มีมุมมองใหม่ ๆ ในการดำเนินชีวิต และการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งนี้ตรงกับความคาดหวัง รูปแบบกิจกรรมทำให้เกิดการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของตนเองและสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

2. พฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต การตรวจสอบความสอดคล้องของข้อมูลด้วยวิธีรวบรวมข้อมูลแบบสามเส้า (Methods Triangulation) จากแบบสังเกตพฤติกรรม และแบบประเมิน พบว่า ในระยะแรกสมาชิกยังไม่กล้าแสดงออก ไม่ค่อยมีปฏิสัมพันธ์และยังปกปิดข้อมูล หรือยังไม่แสดงความคิดเห็นและมีส่วนร่วมในกลุ่ม เนื่องจากสมาชิกยังไม่เกิดความคุ้นเคย เมื่อวิเคราะห์ผลจากแบบประเมินการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งแรก พบว่ามีคะแนนผลการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมืออยู่ในระดับน้อย ผู้นำกลุ่มต้องคอยกระตุ้น มีข้อคิดเห็นจากสมาชิกกลุ่มที่เขียนเสนอแนะในแบบประเมินว่า “อยากให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มเปิดใจและมีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น เพื่อเป้าหมายในการพัฒนาตัวเอง” จากข้อเสนอแนะนั้น ผู้นำกลุ่มได้นำเสนอให้สมาชิกทราบ ทำให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดความตระหนัก และมีส่วนร่วมมากขึ้น เมื่อกิจกรรมดำเนินไปสักระยะ พบว่า สมาชิกเริ่มเกิดความคุ้นเคย กล้าแสดงความคิดเห็นและมีส่วนร่วมมากขึ้น สอดคล้องกับผลการประเมินที่เพิ่มขึ้นและมีข้อเสนอแนะต่าง ๆ หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมในแต่ละครั้ง ผลการจากมีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่ม ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกกลุ่มกับผู้นำกลุ่มและระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง เมื่อมีสัมพันธภาพที่ดี สมาชิกในกลุ่มจะแสดงความคิดเห็น เกิดการแลกเปลี่ยน มีข้อเสนอแนะต่าง ๆ นำไปสู่กระบวนการในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตในด้านต่าง ๆ นอกจากนั้น การตรวจสอบความสอดคล้องด้านข้อมูลแบบสามเส้า (Data Triangulation) โดยพิจารณาแหล่งสถานที่ในการได้มาของข้อมูลและผลการวิจัย พบว่า สถานที่ทำการทดลองมีผลต่อสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลอง โดยการวิจัยในครั้งนี้ได้มีการเปลี่ยนสถานที่ทำการทดลองในครั้งที่ 5 กิจกรรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตในด้านการพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ให้เป็นไปเพื่อตอบสนองความต้องการของสมาชิกกลุ่มและบรรยากาศในการทดลองมีความเป็นกันเองและลดความรู้สึกอึดอัด ส่งผลให้การทดลองดำเนินไปด้วยความราบรื่น สะท้อนให้เห็นจากผลการประเมินที่เพิ่มขึ้น และส่งผลให้คะแนนสุขภาวะทางจิตด้านการพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นมีคะแนนสูงสุดเมื่อเปรียบเทียบกับการพัฒนาสุขภาวะทางจิตในด้านอื่น ๆ หลังจากการทดลองเสร็จสิ้น

สรุปโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษา เป็นศูนย์กลาง ที่ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาขึ้นนี้ เกิดประโยชน์และเป็นไปตามความคาดหวัง

ของสมาชิกกลุ่ม โดยกระบวนการ ขั้นตอนและเทคนิคในโปรแกรมทำให้สมาชิกกลุ่มทดลอง
เมื่อเข้าร่วมโปรแกรม เกิดการพัฒนาสุขภาวะทางจิต ด้านการยอมรับตนเอง การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต
การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม ความเจริญงอกงาม
ส่วนบุคคล และการมีอิสระแห่งตน นอกจากนี้ยังสามารถนำแก้ไข้ปัญหาเมื่อเผชิญกับภาวะกดดัน
ความเครียด หรือปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษา เป็นศูนย์กลางที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัย มีขั้นตอนการวิจัยและผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย
2. สมมติฐานการวิจัย
3. สรุปผล
4. อภิปรายผล
5. ข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบสุขภาวะทางจิตของนิสิตในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

สมมติฐานการวิจัย

1. คะแนนสุขภาวะทางจิตของนิสิตกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (ระยะหลังการทดลอง) สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (ระยะก่อนการทดลอง)
2. คะแนนสุขภาวะทางจิตของนิสิตกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มไปแล้ว 1 เดือน (ระยะติดตามผล) สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (ระยะก่อนการทดลอง)
3. คะแนนสุขภาวะทางจิตของนิสิตกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (ระยะหลังการทดลอง) และคะแนนสุขภาวะทางจิตของนิสิตหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มไปแล้ว 1 เดือน (ระยะติดตามผล) ไม่แตกต่างกัน

สรุปผล

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบสุขภาวะทางจิตของนิสิตในกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางในระลอกก่อนการทดลอง (Pretest) ระยะเวลาหลังการทดลอง (Posttest) และระยะติดตามผล (Follow-Up) พบว่า

1. ค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตของนิสิตกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (ระยะหลังการทดลอง) มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น โดยมีค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่าระลอกก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (ระยะก่อนการทดลอง) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. ค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตของนิสิตกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มไปแล้ว 1 เดือน (ระยะติดตามผล) มีคะแนนเพิ่มขึ้น โดยมีค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่าระลอกก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (ระยะก่อนการทดลอง) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. ค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตของนิสิตกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (ระยะหลังการทดลอง) และค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตของนิสิตกลุ่มทดลองหลังจากร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มไปแล้ว 1 เดือน (ระยะติดตามผล) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

ในการอภิปรายผลการศึกษาเรื่อง ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัย ผู้วิจัยอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย ดังนี้

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางในระลอกก่อนการทดลอง (Pretest) ระยะเวลาหลังการทดลอง (Posttest) และระยะติดตามผล (Follow-Up) พบว่า คะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองในระลอกก่อนการทดลอง (Pretest) มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งเป็นผลมาจากในระดับคณะและมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ได้มีระบบอาจารย์ที่ปรึกษาหรือมีเจ้าหน้าที่เพื่อดูแลให้คำปรึกษาและช่วยเหลือนิสิตทั้งด้านการเรียนและการใช้ชีวิต และมีระบบการสนับสนุนช่วยเหลือจาก

คลินิกสุขภาพจิต โรงพยาบาลสุทธาเวช คณะแพทยศาสตร์ ศูนย์ความเป็นเลิศทางจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ และงานให้คำปรึกษาและแนะแนว กองกิจการนิสิต ทำให้นิสิตสามารถเข้าถึง บริการต่าง ๆ เหล่านี้ได้ อย่างไรก็ตามนิสิตกลุ่มทดลองนี้ยังมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต และภาวะซึมเศร้า เนื่องจากเป็นนิสิตในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ที่ต้องศึกษาเกี่ยวกับ ภาวะสุขภาพของมนุษย์ ต้องปรับตัวและเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้รับบริการ ญาติ และบุคลากรใน ทีมสุขภาพ รวมทั้งต้องใช้ความอดทน ละเอียด รอบคอบ ระมัดระวังและรับผิดชอบในการปฏิบัติงาน เพราะหากเกิดความผิดพลาดจะก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิตของผู้อื่น จึงต้องพัฒนาสุขภาวะทางจิต เพื่อให้มีภูมิคุ้มกันในการเผชิญชีวิตทั้งในช่วงเวลาปกติและในช่วงวิกฤติที่ประสบปัญหา โดยเน้น การพัฒนาสุขภาวะทางจิตในด้านการยอมรับตนเอง การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การมีสัมพันธ์ภาพที่ดี กับบุคคลอื่น การมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม ความเจริญงอกงามส่วนบุคคล และการมีอิสระ แห่งตน (Ryff and Keyes, 1995) โดยใช้โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับ การศึกษาเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของ Rogers ที่เน้นความไว้วางใจในกระบวนการกลุ่ม ความจริงใจ ความเห็นอกเห็นใจ การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไขและการบำบัดเพื่อความงอกงาม โดยเชื่อว่าบุคคลมีศักยภาพและสามารถทำความเข้าใจตนเองและสร้างแนวคิดรวบยอดเกี่ยวกับ ตนเอง เจตคติพื้นฐานและพฤติกรรมกรนำตนเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ถ้าบรรยากาศของกลุ่มเอื้ออำนวย ให้เกิดการบรรลุถึงศักยภาพที่แท้จริง โดยใช้กิจกรรมการพูดคุย การอภิปราย การแสดงความคิดเห็น และการสร้างสัมพันธ์ภายในกลุ่ม เพื่อให้เข้าใจ รับรู้ อารมณ์ ความรู้สึกและการรู้คิด เกี่ยวกับ ตนเองหรือสถานการณ์ที่ในทางบวกและพึงพอใจในชีวิต ซึ่งผลการทดลองตามโปรแกรมการศึกษา เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการศึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิตใน ระยะเวลาหลังการทดลอง (Posttest) และระยะติดตามผล (Follow-Up) พบว่า ค่าคะแนน สุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นในระดับมาก โดยอภิปรายผลตามสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 ค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตของนิสิตกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วม โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (ระยะหลังการทดลอง) สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (ระยะก่อนการทดลอง)

ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐาน คือ ค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนการทดลอง (Pretest) อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรม การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการศึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต ครบถ้วนแล้ว พบว่า ค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า หลังจากร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (ระยะหลังการทดลอง) แล้วกลุ่มทดลอง มีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (ระยะก่อนการทดลอง) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการวิจัยปรากฏเช่นนี้

ทั้งนี้เป็นผลมาจากโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบความต้องการด้านจิตใจและพัฒนาการของตนเอง ได้พัฒนาสุขภาวะทางจิตด้านต่าง ๆ เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง ซึ่งกระบวนการในโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งนี้ ได้สร้างบรรยากาศให้เกิดการเรียนรู้การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกในกลุ่ม และระหว่างสมาชิกในกลุ่มด้วยกันเอง จนเกิดความไว้วางใจ ยอมรับ และนำไปสู่การพัฒนาให้กลุ่มทดลองเกิดสุขภาวะทางจิตที่เพิ่มขึ้น อันประกอบด้วย การยอมรับตนเอง การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม ความเจริญงอกงามส่วนบุคคล และการมีอิสระแห่งตน (Ryff and Keyes, 1995) สอดคล้องกับการศึกษาของ อูซาวดี เรืองนิม และกาญจนา ไชยพันธุ์ (2558) ที่ทำการศึกษา ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของ Rogers เพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งพบว่านักเรียนที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของ Rogers หลังการทดลองมีอัตมโนทัศน์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับการศึกษาของศิริรินทร์ ภูมิมาลา (2554) ที่ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดมนุษยนิยมที่มีต่อการรับรู้คุณความดีและความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ซึ่งพบว่า หลังการทดลองนักศึกษาที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดมนุษยนิยมมีความผาสุกทางจิตใจสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่านักศึกษาที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดมนุษยนิยมได้รับประสบการณ์และมีความรู้สึกนึกคิดที่เป็นไปตามขั้นตอนของการดำเนินการกลุ่ม สะท้อนให้เห็นได้จากบรรยากาศทางกายภาพ บรรยากาศของการอยู่ร่วมกันภายในกลุ่ม และสัมพันธภาพของสมาชิก รวมทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของ Shoshani, Steinmetz และ Kana Maymon (2018) เรื่อง ผลของสุขภาวะทางจิตของเด็กที่ครอบครัวหย่าร้างด้วยโปรแกรมทำจิตบำบัดเชิงบวกของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในประเทศอิหร่าน พบว่า ค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งการทำจิตบำบัดเชิงบวกสามารถพัฒนาสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองได้ และการทำจิตบำบัดเชิงบวกช่วยให้นักเรียนที่ครอบครัวหย่าร้างมีความสามารถดีขึ้น สามารถลดความผิดหวังและความเจ็บปวดและมีทางเลือกที่ดีได้

สมมติฐานข้อที่ 2 ค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตของนิสิตกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มไปแล้ว 1 เดือน (ระยะติดตามผล) สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (ระยะก่อนการทดลอง)

ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐาน คือ ค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มไปแล้ว 1 เดือน (ระยะติดตามผล)

อยู่ในระดับมาก สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (ระยะก่อนการทดลอง) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการวิจัยปรากฏเช่นนี้ เป็นผลมาจากโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นนี้ ใช้แนวคิดที่เน้นความไว้วางใจในกระบวนการกลุ่ม ความจริงใจ ความเห็นอกเห็นใจ การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไขและการบำบัดเพื่อความอภังคตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง สามารถพัฒนากลุ่มทดลองให้มีสุขภาพทางจิต สามารถดูแลสภาพจิตใจของตนเองให้สมดุลเป็นปกติและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ตลอดจนสามารถแก้ไขปัญหาเมื่อเผชิญกับภาวะกดดัน ความเครียด หรือปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ และโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นนี้ ได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ ขั้นตอน รูปแบบและเทคนิคของการปรึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญ ประกอบกับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้ดำเนินการต่อเนื่องเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ปรับตัวและได้รับการพัฒนาสุขภาพทางจิตในด้านต่าง ๆ จนเกิดความเคยชินและเกิดความคงทน สามารถพัฒนาให้กลุ่มทดลองมีสุขภาพทางจิตและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ถึงแม้ว่ากิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจะเสร็จสิ้นไปแล้วก็ตาม ดังข้อมูลในแบบบันทึกกิจกรรมว่า “การเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ทำให้รับรู้และเรียนรู้ความแตกต่างของบุคคลกลับมามองและสำรวจและค้นหาตัวเองมากขึ้น มีมุมมองใหม่ ๆ และสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต” เป็นไปตามที่ อดัมส์ วิเศษสุวรรณ (2554) อธิบายไว้ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็นการพัฒนาบุคคลให้สามารถค้นหาพลังที่มีอยู่ในตัวเอง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่าง ช่วยให้พัฒนาทักษะที่มีอยู่มาจัดการกับปัญหาและสามารถนำไปใช้ในการเผชิญปัญหาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน สอดคล้องกับทฤษฎี 21-Day Habit Theory ของ Maltz (2016) ที่อธิบายว่าการเปลี่ยนแปลงของบุคคลต้องเริ่มจากการสร้างความคิดที่ต้องการอยากเป็นหรืออยากที่จะเปลี่ยนแปลงขึ้นมาก่อน แล้วจึงจะเชื่อว่าสามารถเป็นอย่างนั้นได้ หากอยากเปลี่ยนแปลงอะไรสักอย่างจะต้องทำต่อเนื่อง หลังจากนั้นพฤติกรรมก็จะเปลี่ยนเป็นนิสัย ซึ่งสะท้อนจากการปฏิบัติตนแบบซ้ำ และมีรูปแบบที่แน่นอน ซึ่งโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางในการวิจัยในครั้งนี้ ดำเนินการต่อเนื่องจนทำให้สมาชิกในกลุ่มทดลองสามารถนำสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ทำให้คะแนนสุขภาพทางจิตของกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ ภมรพรรณ ยุระยาตร์ (2554) ที่ได้ศึกษาและพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ซึ่งพบว่า ความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ในระยะติดตามผลมีความผาสุกทางจิตใจสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสอดคล้อง

กับการศึกษาของ อูร์ปรีย์ เกิดในมณฑล (2557) ที่ทำการศึกษาและพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหวังทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น ในด้าน เป้าหมายทางการศึกษา วิธีทางที่จะบรรลุเป้าหมายทางการศึกษา ความตั้งใจที่จะบรรลุเป้าหมายทางการศึกษา ความเชื่อมั่นว่าจะบรรลุเป้าหมายทางการศึกษา และความพยายามและอดทนต่อการที่จะบรรลุเป้าหมายทางการศึกษา ซึ่งพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความหวังทางการศึกษาโดยรวมในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ประกอบกับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางได้จัดบรรยากาศที่เป็นมิตร การยอมรับและเข้าใจ ให้สมาชิกกลุ่มได้ระบายอารมณ์ที่มีอยู่ในใจอันจะทำให้รู้สึกผ่อนคลายจากการเก็บกดความรู้สึก ดังบทสนทนาระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มของสมาชิกกลุ่มคนหนึ่ง “มันเป็นความรู้สึกผิดตลอดเวลา ทั้งที่ปู่ก็เป็นคนที่ดูแลเรามาตลอด เราไม่รู้ทำไมเราไม่เข้าไปหาปู่ หรือแค่ให้กำลังใจก็ยิ่งดี มีคนบอกว่าห้ามเข้าไปใกล้ปู่เพราะปู่ป่วยหนัก หากย้อนเวลากลับไปได้ก็อยากอยู่ใกล้ ๆ หรือทำอะไรให้บ้าง การเล่าเรื่องในวันนี้เหมือนเป็นการระบายความรู้สึก เพราะรู้ว่าเราไม่สามารถกลับไปแก้ไขอะไรได้” บทสนทนานี้แสดงให้เห็นว่า กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มทำให้สมาชิกกลุ่มได้ระบายความรู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ นอกจากนี้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางมีกระบวนการในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี มีการกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มได้มีส่วนร่วม ได้มีโอกาสพูดคุย แลกเปลี่ยนความรู้สึก ความคิด ประสบการณ์ ปัญหาอุปสรรคที่ประสบ ตลอดจนการค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหาและการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ เพื่อนำไปเชื่อมโยงสู่การพัฒนาสุขภาวะทางจิต โดยใช้เทคนิคและกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่ รัญจวน คำวชิรพิทักษ์ (2545) อธิบายไว้ว่า เทคนิคสำคัญของการปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางได้เน้นและให้ความสำคัญกับการติดตามเรื่องราวและอารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา โดยใช้เทคนิคที่สร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา ได้แก่ การฟัง การตั้งคำถาม การสะท้อน และการสรุป ซึ่งจะเห็นได้ว่าสัมพันธภาพของกลุ่มและการสื่อสารที่ดีจะทำให้กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย มีประสิทธิภาพ ส่งผลให้กลุ่มทดลองเกิดการพัฒนา สุขภาวะทางจิต สอดคล้องกับการศึกษาของ ชาญ รัตนะพิสิฐ (2555) ที่ศึกษาเรื่อง อิทธิพลของการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา เจตคติการชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่ม และทักษะชีวิตต่อสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า สื่อสารแบบกัลยาณสนทนา เจตคติการชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่ม และทักษะชีวิตต่อสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา มีอิทธิพลสามารถร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตได้ร้อยละ 69.60 โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมมติฐานข้อที่ 3 ค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตของนิสิตกลุ่มทดลองหลังจากร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (ระยะหลังการทดลอง) และค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตของนิสิตกลุ่มทดลองหลังจากร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มไปแล้ว 1 เดือน (ระยะติดตามผล) ไม่แตกต่างกัน

ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐาน คือ ค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองหลังการทดลองเข้าร่วมโปรแกรมและระยะติดตามผลอยู่ในระดับมาก ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิจัยปรากฏเช่นนี้ ทั้งนี้เป็นผลมาจากโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการศึกษาเป็นศูนย์กลาง สามารถพัฒนาสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองให้เกิดความคงทน ถึงแม้ว่าจะเสร็จสิ้นโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มไปแล้ว เนื่องจากโปรแกรมได้ครอบคลุมขั้นตอนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ได้แก่ ขั้นเริ่มต้นกลุ่มเพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ ขั้นการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มได้ให้สมาชิกพูดถึงปัญหาสาเหตุความรู้สึกต่อปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเปิดเผย โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ และขั้นยุติการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อสรุปสิ่งที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้และการวางแผนที่จะนำสิ่งที่ได้รับไปปรับใช้ (Jacobs, Masson and Harvill, 2002) และในโปรแกรมมีกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ เป็นไปตามแนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการศึกษาเป็นศูนย์กลาง ที่เน้นการขจัดหรือลดความทุกข์ทางอารมณ์และความรู้สึกของผู้รับการศึกษา เพื่อจะได้ใช้เหตุผลในการแก้ไขหรือตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการจัดบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นมิตร ยอมรับและเข้าใจ ตระหนักในปัญหา และได้สำรวจความรู้สึกอย่างลึกซึ้งจนเกิดความเข้าใจตนเองแท้ พร้อมทั้งเปิดรับประสบการณ์ได้อย่างกว้างขวางขึ้นและมองสภาพการณ์ต่าง ๆ ในมุมมองใหม่อย่างมีเหตุมีผล สามารถพิจารณาตนเองและสภาพแวดล้อมตามข้อเท็จจริง ไม่บิดเบือน ตลอดจนพยายามหาวิธีแก้ปัญหาหรือตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมและสามารถจัดการกับชีวิตตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ (วีชีรี ทรัพย์มี, 2549) ประกอบกับการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองตามโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการศึกษาเป็นศูนย์กลางในครั้งนี้ มีระยะเวลาเพียงพอที่จะทำให้กลุ่มทดลองได้มีโอกาสเรียนรู้และพัฒนาสุขภาวะทางจิตของตนเองให้คงทน ทำให้ค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองเข้าร่วมโปรแกรมและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ ชวนพิศ เปรมกมล (2562) ที่พบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการศึกษาเป็นศูนย์กลางของ Rogers ต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาในระดับปริญญาตรีที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ในระยะหลังการเข้าร่วมรับการศึกษาแบบกลุ่มและเมื่อสิ้นสุดระยะการติดตามผล 2 สัปดาห์ มีการปรับตัวด้านการเรียนไม่แตกต่างกัน จึงแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการศึกษาเป็นศูนย์กลางในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

สามารถพัฒนาให้กลุ่มทดลองมีสุขภาวะทางจิตที่คงทน สามารถนำไปแก้ไขปัญหาเมื่อเผชิญกับภาวะกดดัน ความเครียด หรือปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ ถึงแม้ว่าสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

สรุป โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษา เป็นศูนย์กลาง เป็นโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นจากแนวคิดที่เน้นความไว้วางใจในกระบวนการกลุ่ม ความจริงใจ ความเห็นอกเห็นใจ การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไขและการบำบัดเพื่อความงอกงามตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ประกอบกับโปรแกรมได้ผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ ขั้นตอน รูปแบบและเทคนิคการศึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญ และผ่านการทดลองใช้เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้เกิดความเหมาะสม สามารถนำไปพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัย ในด้านการยอมรับตนเอง การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม ความเจริญงอกงามส่วนบุคคล และการมีอิสระแห่งตนได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการทำผลการวิจัยไปใช้

1.1 แบบวัดสุขภาวะทางจิตสามารถนำไปวัดสุขภาวะทางจิตกลุ่มเป้าหมายที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตัวอย่างได้ เนื่องจากแบบวัดมีความเที่ยงตรงสูงและผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ หากประสงค์จะนำไปใช้ ควรปรับข้อคำถามให้สอดคล้อง เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายที่จะนำไปวัด

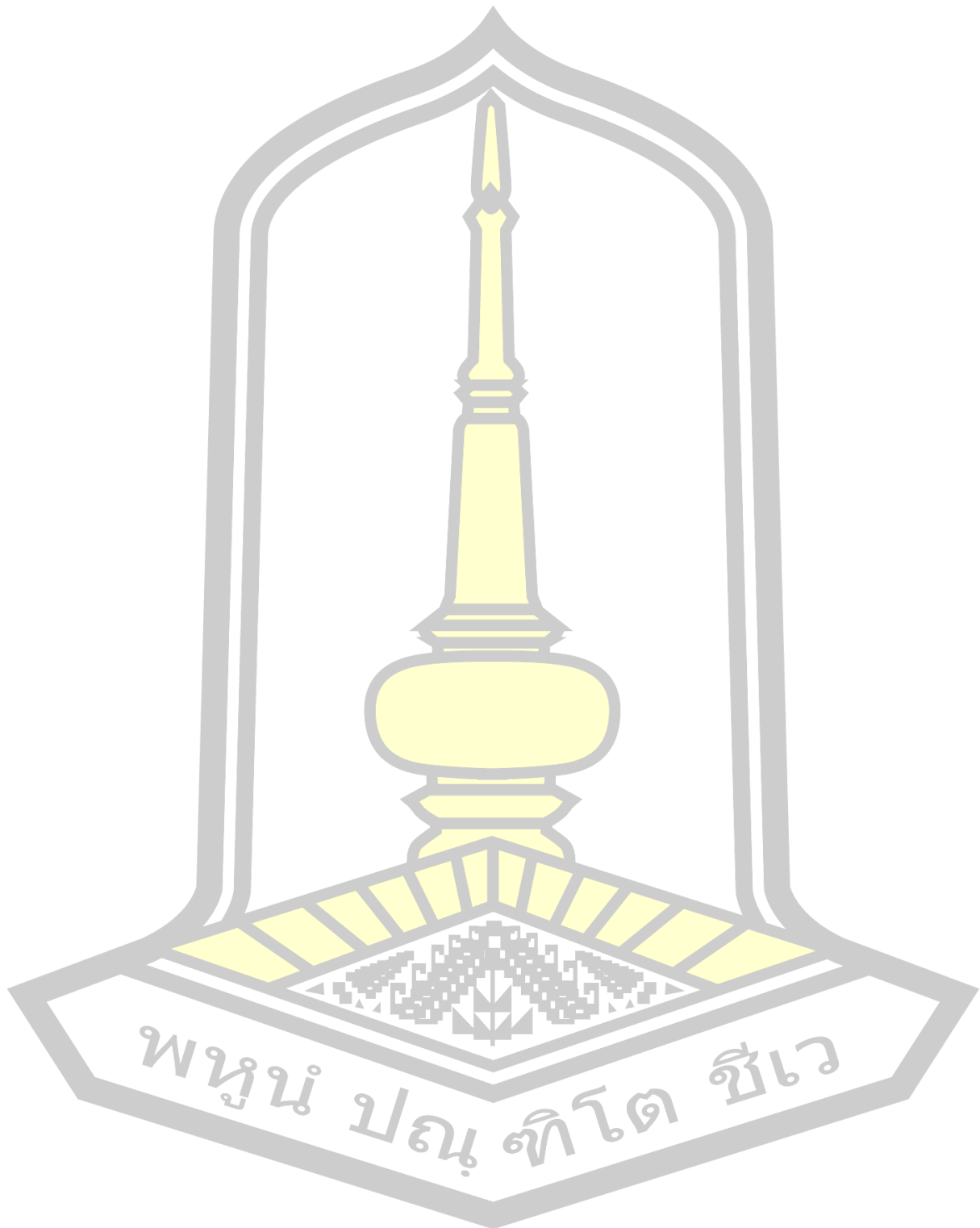
1.2 ผู้ที่จะนำโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางไปใช้เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต ควรศึกษาความเหมาะสมของกิจกรรมให้สอดคล้องกับลักษณะของกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการใช้ ควรปรับเปลี่ยนรูปแบบของกิจกรรมให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน และควรได้รับการฝึกอบรมหรือเป็นนักจิตวิทยาที่มีประสบการณ์ในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลอง โดยใช้โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม กับกลุ่มควบคุมโดยใช้โปรแกรมอื่น ๆ เช่น โปรแกรมการให้ข้อมูลสารสนเทศ โปรแกรมการฝึกอบรม เป็นต้น

2.2 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลอง โดยใช้โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มกับการปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือใช้โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางและทฤษฎีทางจิตวิทยาอื่น ๆ

บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2547). รายงานทบทวนสถานการณ์เรื่องพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นการสร้างเสริมทักษะชีวิตและการให้การศึกษา. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (2561). แผนพัฒนาสุขภาพจิตแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2561-2580). นนทบุรี : กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมสุขภาพจิต.
- กองทะเบียนและประมวล มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. (2563). *ฐานข้อมูลระบบบริการการศึกษา*. [ออนไลน์]. ได้จาก : <https://reg.msu.ac.th/registrar/login.asp>. [สืบค้นเมื่อวันที่ 13 กรกฎาคม 2563].
- กัญญ์ณภรณ์ นันตะวงษ์. (2555). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อการพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์ของนักเรียน. *วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 16(3), 1-6, กรกฎาคม-กันยายน.
- กาญจนา ไชยพันธ์. (2541). *กระบวนการกลุ่มทางการศึกษา*. ขอนแก่น : คลังนาธรรมชาติธรรม.
- กาญจนา ไชยพันธ์. (2549). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์. (2553). บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและสุขภาวะทางจิตของคนไทย. *จิตวิทยาคลินิก*, 13(41), 31-42, มกราคม-มิถุนายน.
- จรรยา จิรานุกูล, น้ำทิพย์ คตภูธร และธณัฐดา สิริโสณแก้ว. (2561). ความชุกของโรคทางจิตเวช ความแตกต่างระหว่างเพศและการเปรียบเทียบโรคซึมเศร้าหรือวิตกกังวลกับภาวะการปรับตัวผิดปกติในนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคามที่มารับบริการคลินิกสุขภาพจิต. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 63(3), 271-284, กรกฎาคม-กันยายน.
- จารุรินทร์ ปิตานุกพงศ์ และสุภวรรณ คณะภิกขุ. (2560). ระดับความสุขและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิก มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปีการศึกษา 2558. *สงขลานครินทร์เวชสาร*, 35(3), 229-238, กรกฎาคม-กันยายน.
- จิราภรณ์ สรรพวีรวงศ์ และคณะ. (2559 ก). ความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์. *สงขลานครินทร์เวชสาร*, 34(5), 269-279, กันยายน-ตุลาคม.
- จิราภรณ์ สรรพวีรวงศ์ และคณะ. (2559 ข). ความเครียด การจัดการความเครียดและความต้องการความช่วยเหลือของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*, 9(3), 36-50, กรกฎาคม-กันยายน.
- จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์. (2539). *จิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. เชียงใหม่ : โครงการตำราและเอกสารวิชาการคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- ชวนพิศ เปรมกมล และศรีสมร สุรียาศศิน. (2562). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางของ Carl R. Rogers ต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. *วารสาร “ศึกษาศาสตร์ มจร” คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย*, 7(2), 525-537, กรกฎาคม-กันยายน.
- ชาญ รัตนะพิสิฐ. (2555). อิทธิพลของการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา เจตคติการชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่ม และทักษะชีวิตต่อสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารมนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ (MANUTSAT PARITAT : Journal of Humanities)*, 37(2), 47-66, กรกฎาคม-ธันวาคม.
- ดวงใจ วัฒนสินธุ์ และคณะ. (2558). ปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 23(4), 1-20, ตุลาคม-ธันวาคม.
- นันทิรา หงส์ศรีสุวรรณ. (2559). ภาวะซึมเศร้า. *วารสาร มจร.วิชาการ*, 19(38), 105-118, มกราคม-มิถุนายน.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). *การวิจัยเบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : ชมรมเด็ก.
- บุษกร เชี่ยวจินตกานต์. (2561). เทคนิคการวิจัยเชิงคุณภาพแบบกรณีศึกษา. *วารสารศิลปศาสตร์ปริทัศน์*, 13(25), 103-118, มกราคม-มิถุนายน.
- ประเวศ วะสี. (2551). *หนังสือรวบรวมบทความการประชุมวิชาการประจำปี 2551 เรื่อง จิตตปัญญาศึกษา การศึกษาเพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์*. กรุงเทพฯ : โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล.
- พนม เกตุมาน และคณะ. (2556). ปัญหาทางสุขภาพจิตที่พบในนักศึกษาแพทย์ศิริราชที่ไม่สำเร็จการศึกษา ตั้งแต่ปีการศึกษา 2525-2550. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 58(3), 271-282, กรกฎาคม-กันยายน.
- พนม ลีอารีย์. (2542). *การให้การปรึกษากลุ่ม*. มหาสารคาม : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พรพิมล เจียมนาคินทร์. (2539). *พัฒนาการวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : ดันอ้อแถมมี.
- พระครูภาวนาวีรานุสิฐ (วีรวงศ์ปญญาวุฑโฒ) และคณะ. (2560). การให้คำปรึกษาแบบกระบวนการกลุ่มตามหลักจิตวิทยา : การสอบอารมณ์กลุ่ม. *สันติศึกษาปริทรรศน์ มจร.*, 5(2), 366-375, พฤษภาคม-สิงหาคม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2548). *สุขภาพของครอบครัวแนวพุทธ*. กรุงเทพฯ : สถาบันบันลือธรรม.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561). *การให้การปรึกษากลุ่ม Group Counseling*. กรุงเทพฯ : แดเน็กซ์อินเตอร์คอปโปเรชั่น.

- ภณิดา ชนวิทยาสัทธกุล. (2548). *ความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม : กรณีศึกษากลุ่มยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภมรพรรณ ยุระยาตร์. (2554). *การศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางจิตใจของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ภมรพรรณ ยุระยาตร์. (2562). *การให้การปรึกษากลุ่ม : หลักการ แนวคิด และทฤษฎี*. มหาสารคาม : อภิชาติการพิมพ์.
- รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์. (2545). *จิตวิทยาการสื่อสารในชั้นเรียน*. ขอนแก่น : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *สุข-ผาสุก*. [ออนไลน์]. ได้จาก : <http://www.royin.go.th/?knowledges>. [สืบค้นเมื่อ วันที่ 14 พฤษภาคม 2563].
- ลักขณา สริวัฒน์. (2560). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ลักขณา สกุลทอง. (2560). *การพัฒนาโมเดลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- วารภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. (2549). *จิตวิทยาการปรับตัว*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วัชร ทรัพย์มี. (2533). *ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์.
- วัชร ทรัพย์มี. (2549). *ทฤษฎีการให้บริการปรึกษา*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชร ทรัพย์มี. (2556). *กระบวนการปรึกษา : ขั้นตอน สายสัมพันธ์ ทักษะ*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิทยากร เชียงกุล. (2552). *จิตวิทยาวัยรุ่นก้าวข้ามปัญหาและพัฒนาศักยภาพด้านบวก*. กรุงเทพฯ : สายธาร.
- วีณา เตชะพนาดร. (2548). *ดัชนีชี้วัดความอยู่ดีมีสุขหลากหลายมิติของการพัฒนาที่มีต่อคน*. *วารสารเศรษฐกิจและสังคม*, 42(4), 65-70, กรกฎาคม-สิงหาคม.
- ศรีเรื่อน แก้วกั้วาน. (2561). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคคลิกภาพ : รู้เรา รู้เขา*. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.
- ศิรินทร์ ภูมิมาลา. (2553). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดมนุษยนิยมที่มีต่อการรับรู้คุณค่าความดีและความฉลาดทางจิตใจของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา*. *วารสารมนุษยศาสตร์*, 12(1), 89-103, มกราคม-มิถุนายน.

- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต. (2560). *แนวทางการดูแลวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า*. กรุงเทพฯ : สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต.
- สาธิต ใจตรง. (2562). ความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษาปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม. *วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต*, 9(2), 85-97, กรกฎาคม-ธันวาคม.
- สำนักงานพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560-2564*. กรุงเทพฯ : สำนักงานพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2559). *การสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) คนไทย พ.ศ. 2558*. กรุงเทพฯ : สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). *การสำรวจสภาวะทางสังคม วัฒนธรรม และสุขภาพจิต ปี 2561*. กรุงเทพฯ : สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สุพัตรา บำรุงจิต. (2562). ปัจจัยทำนายความผาสุกทางใจของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภท. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี*, 30(2), 148-159, กรกฎาคม-ธันวาคม.
- สุภาพร คชารัตน์. (2560). จาก “สุขภาพ” สู่ “สุขภาวะ” : การปฏิรูประบบสุขภาพของวงการศึกษาธารณสุขไทย. *Veridian E-Journal, Silpakorn University (ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์และศิลปะ)*, 10(2), 2803-2819, พฤษภาคม-สิงหาคม.
- เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์. (2555). ก้าว่างใหม่ในการพัฒนา : สู่สังคมแห่งความสุข. *วารสารสถาบันพระปกเกล้า*, 10(1), 99-116, มกราคม-เมษายน.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2554). *การศึกษากลุ่ม*. ชลบุรี : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อนงค์กานุช ปะนะทังถิรวิทย์ และปาติดา แสนวา. (2562). *เอกสารโครงการอบรมทักษะการให้คำปรึกษาขั้นพื้นฐานสำหรับอาจารย์ที่ปรึกษา บุคลากร มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*. มหาสารคาม : กองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- อภิชัย มงคลและคณะ. (2544). ความสุขและสุขภาพจิตในบริบทสังคมไทย. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 43(3), 287-232, กรกฎาคม-กันยายน.
- อรพินทร์ ชูชม และคณะ. (2563). การพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางจิตสำหรับผู้สูงอายุไทย. *วารสารศรีนครินทร์วิโรฒวิจัยและพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, 12(23), 112-124, มกราคม-มิถุนายน.
- อรพินทร์ ชูชม. (2559). โครงสร้างของความสุขและสุขภาวะในจิตวิทยาเชิงบวก. *วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต*, 6(2), 1-7, กรกฎาคม-ธันวาคม.

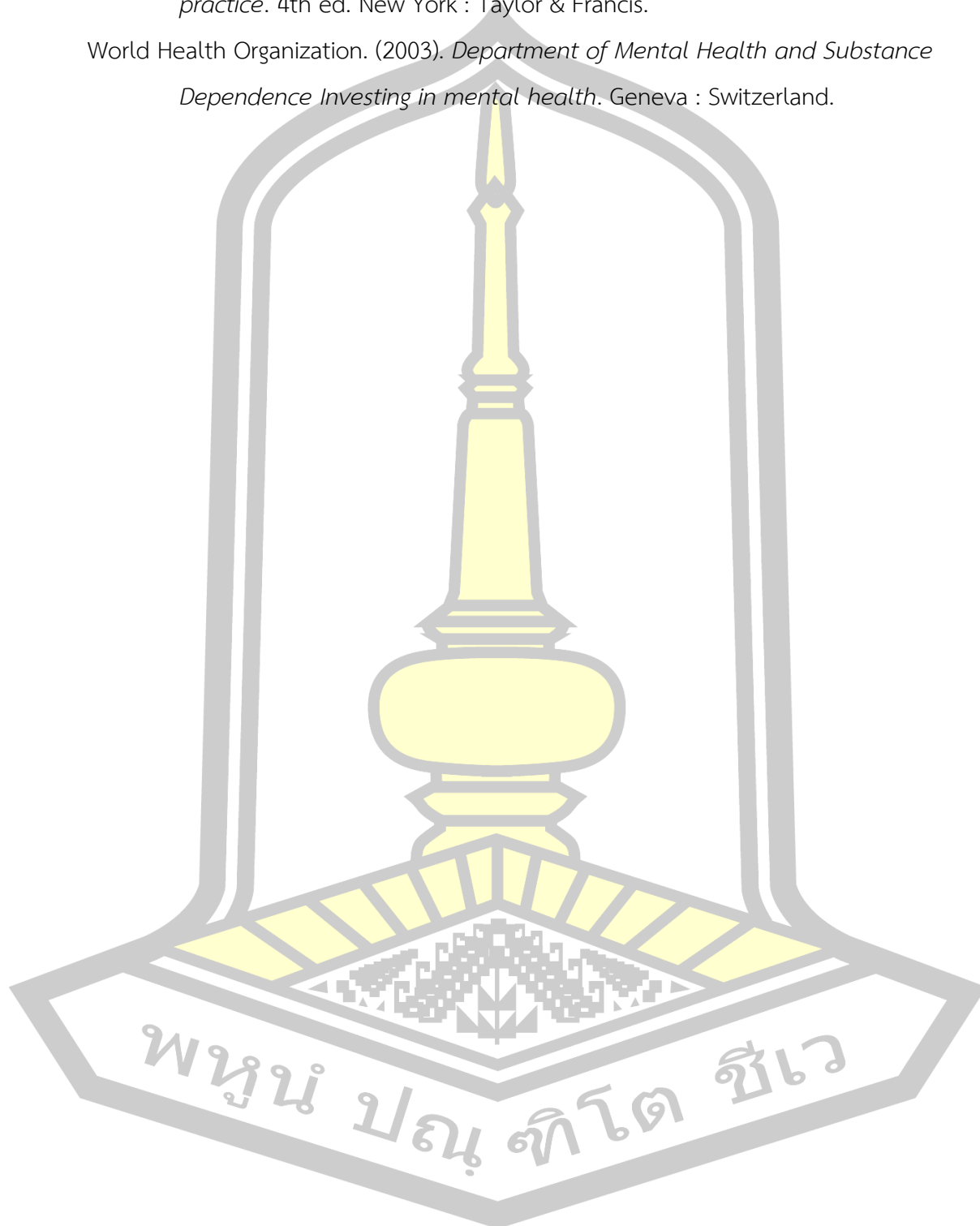
- อารี จำปากลายเป็น, กาญจนา ตั้งชลทิพย์ และสุภาณี ปลื้มเจริญ. (2561). *ความอยู่ดีมีสุขในสังคมไทย : ความฝันหรือความจริง=Well-being in Thailand : Dream or Reality*. นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อิสรากรณ์ ผิวขำ. (2555). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตของครู*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุบล เลี้ยววาริณ. (2555). *ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา*. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- อุรปริย เกิดในมงคล. (2557). *การศึกษาและพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหวังทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อุษาวดี เรืองนิม และกาญจนา ไชยพันธุ์. (2558). *ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส เพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 50 จังหวัดขอนแก่น*. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 38(1), 98-106, มกราคม-มีนาคม.
- Abu Bakar, A.Y. (2020). The psychological well-being and self-compassion of Malaysian counseling and guidance teachers. *Psychology Research on Education and Social Sciences*, 1(2), 91-98, December.
- Allin, P. (2015). Official Statistics on Personal Well-being : Some Reflections on the Development and use of subjective well-being measures in the UK. *Statistics in Transition*, 16(3), 397-408, January.
- Andrews, F.M. and Whithey, S.B. (1978). *Social indicators of well being*. New York : Plenum.
- Bakalim, O. and Karckay, A.T. (2017). Effect of Group Counseling on Happiness, Life Satisfaction and Positive-Negative Affect: A Mixed Method Study. *Source: Journal of Human Sciences*, 14, 624-632.
- Bradburn, N. and Caplovitz, D. (1965). *Reports of happiness*. Chicago : Aldine.
- Burney, N., Osmany, M and Khan, W. (2017). *Spirituality and psychological well-being of young adults*. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 8(12), 5.
- Campbell, A. (1976). Subjective Measures of Well-being. *American Psychologist*, 1(2), 117-124, February.

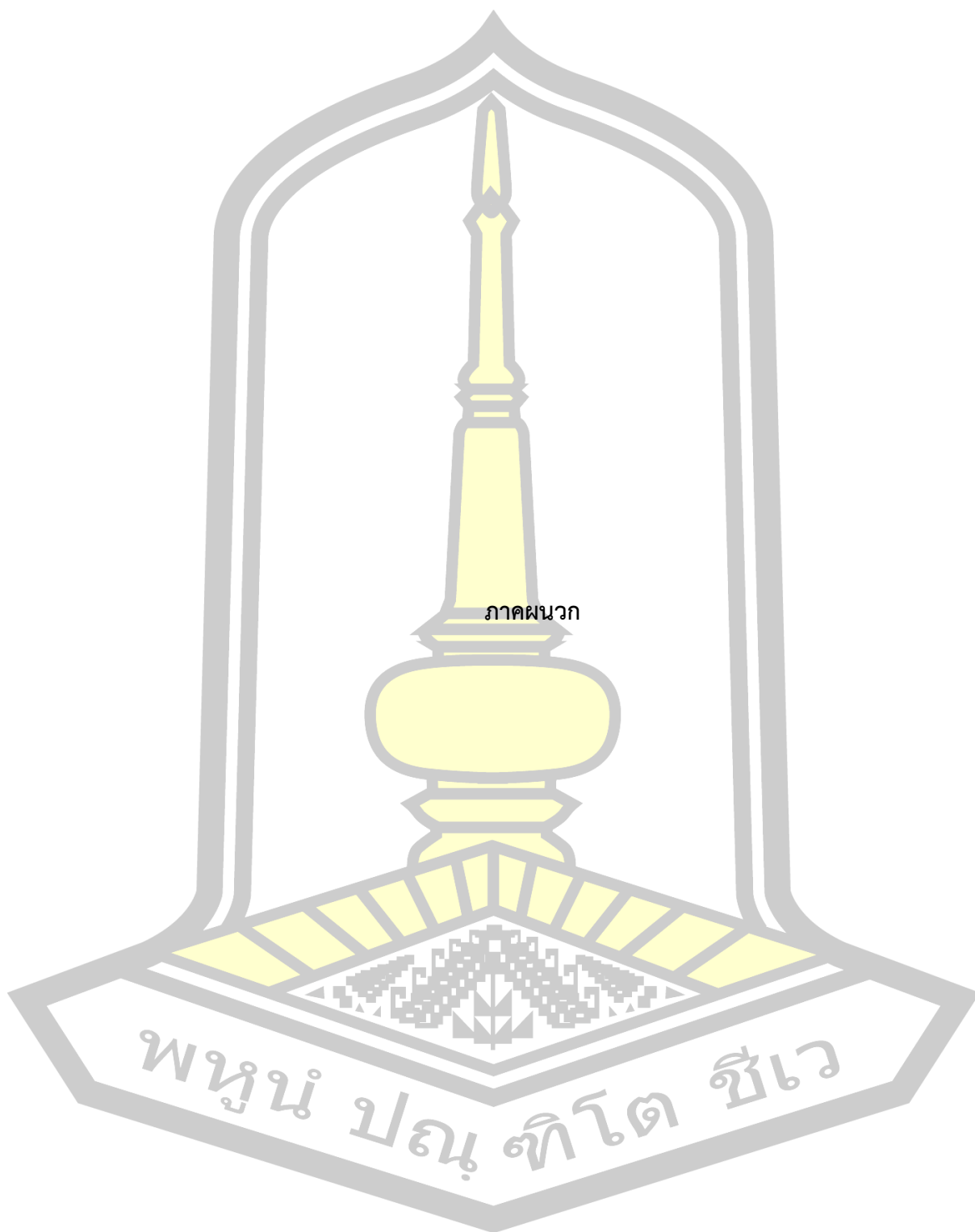
- Cantril, A.H. (1976). The press and the pollster. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 427, 45-52.
- Corey, G. (2000). *Theory and practice of group counseling*. 5th ed. Wadsworth : Thomson Learning.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. 9th ed. Belmont, CA : Brooks-Cole.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103–157, February.
- Diener, E. and Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. New York : Blackwell.
- Diener, E. and others. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Dupuy, H.J. (1977). *A measuring health : A guide to rating scales and questionnaires*. New York : Oxford university press.
- Gazda, G. (1978). *Group counseling : A developmental approach*. Boston : Allyn and Bacon.
- George, R.L. and Cristiani, T.S. (1986). *Counseling theory and practice*. New Jersey : Prentice Hall.
- Ghasempour, A. (2013). The Relationship between Operational Financial Ratios and Firm's Abnormal Stock Returns, University of Kerman. *Journal of Applied Sciences Engineering and Technology*, 73, 2839-2845
- Goldberg, D.P. (1972). *The detection of Psychiatric illness by questionnaire*. Oxford : Oxford University Press.
- Hansen, J.C. and others. (1980). *Group counseling: Theory and process*. 2nd ed. Boston : Houghton Mifflin.
- Helliwell, J. and others. (2018). *World Happiness Report 2018*. New York : Sustainable Development Solutions Network.
- Jacobs, E.E., Masson, R.L. and Harvill, R.L. (2002). *Group Counseling Strategies and Skills*. 4th ed. Pacific Grove, Calif. : Book/Cole.
- Jacobs, H.L. and others. (1981). *Testing ESL composition: A practical approach*. Massachusetts : Newbury House.

- Langer, S. (1962). *Philosophical Sketches*. Baltimore : John Hopkins University Press.
- Lawton, M.P. (1983). The varieties of well-being. *Experimental Aging Research*, 9(2), 65-72.
- Likert, R.A. (1932). Technique for the Measurement of Attitudes. *Arch Psychological*, 25(140), 1-55, June.
- Mahler, C.A. (1969). *Group counseling in the school*. Boston : Houghton Mifflin.
- Maltz, M. (2016). *21-Day Habit Theory. Psycho cybernetics and self-fulfillment*. New York : Prentice-Hall.
- McDoell, L. (2006). *Measuring Health : A Guide to Rating Scales and Questionnaires*. 3rd ed. New York : Oxford University Press.
- Noor, N. and others. (2014). Development of indicators for family well-being in Malaysia. *Social Indicators Research*, 3(1), 279-318, January.
- Patterson, T.E.(1994). *The American democracy*. 2 ed. New York : McGraw-Hill.
- Punia, N. and Malaviya, R. (2015). Psychological well-being of first year college students. *Indian Journal of Educational Studies: An Interdisciplinary Journal*, 2(1), 60-68.
- Rogers, C. (1970). *On Encounter Groups*. New York : Harrow Books.
- Ryff, C.D. and Keyes, C.L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4). 719-727.
- Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York : Atria Books.
- Shertzer, B. and Stone, S. (1981). *Foundation of Guidance*. New York : McGraw-Hill.
- Shoshani A, Steinmetz S. and Kana Maymon Y. (2018). Effects of the Motive positive psychology school program on early adolescents' well-being, engagement, and achievement. *Journal of School Psychology*, 57, 73-92.
- Shryock, S. and Meeks, S. (2018). Internal consistency and factorial of the 42-item psychological well-being scales. *Innovation in Aging*, 2(1), 690-191, November.
- Trotter, J. (1999). *The Counselor and the Group: Integrating Theory, Training and Practice*. Monterey, California : Brooks/Cole.

Trotzer, J.P. (2006). *The counselor and the group: Integrating theory, training and practice*. 4th ed. New York : Taylor & Francis.

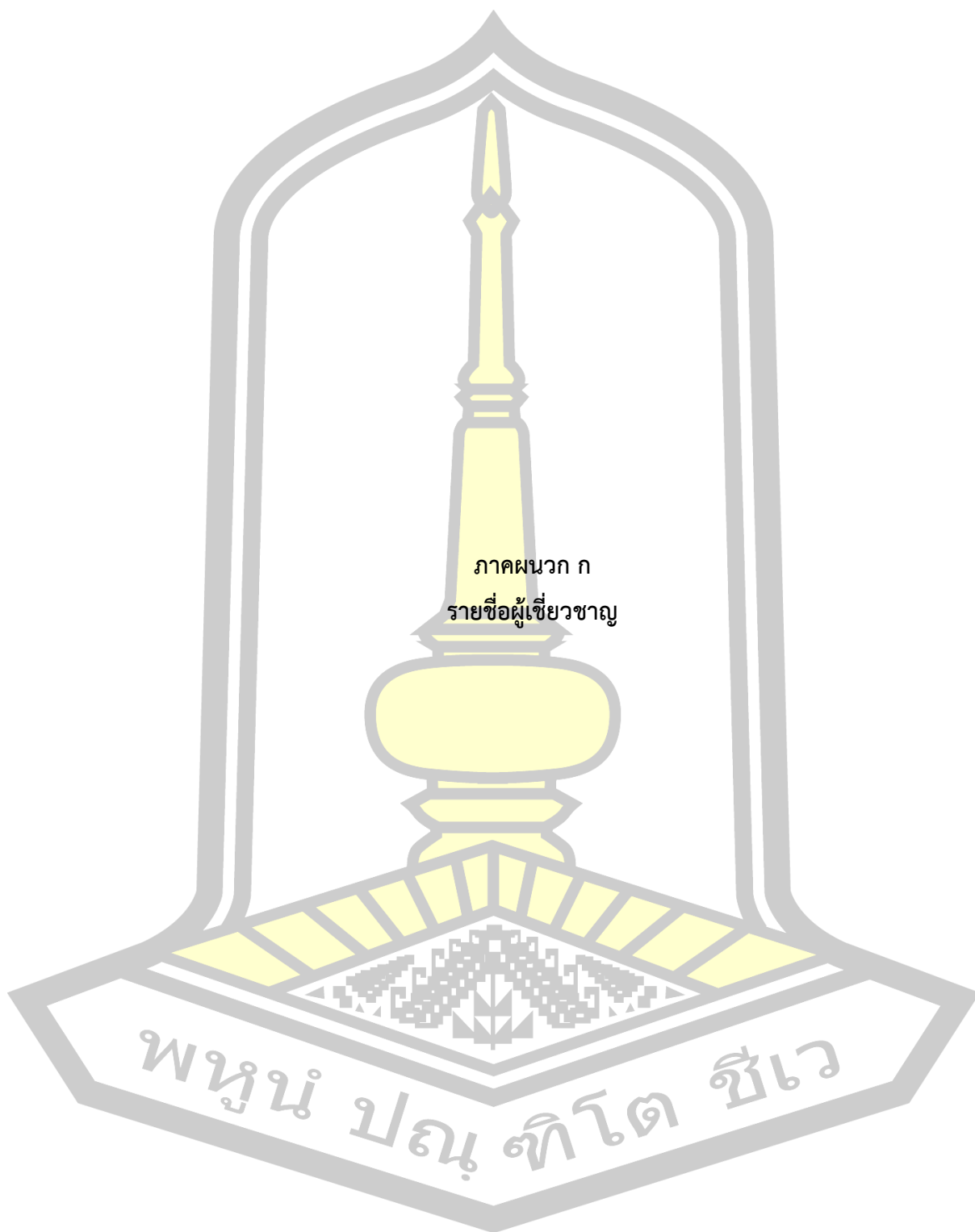
World Health Organization. (2003). *Department of Mental Health and Substance Dependence Investing in mental health*. Geneva : Switzerland.





ภาคนวก

พหุณํ ปณํ ทีโตนํ ชีเว



ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

พหุบัณฑิตยาลัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบวัดสุขภาวะทางจิต ได้แก่

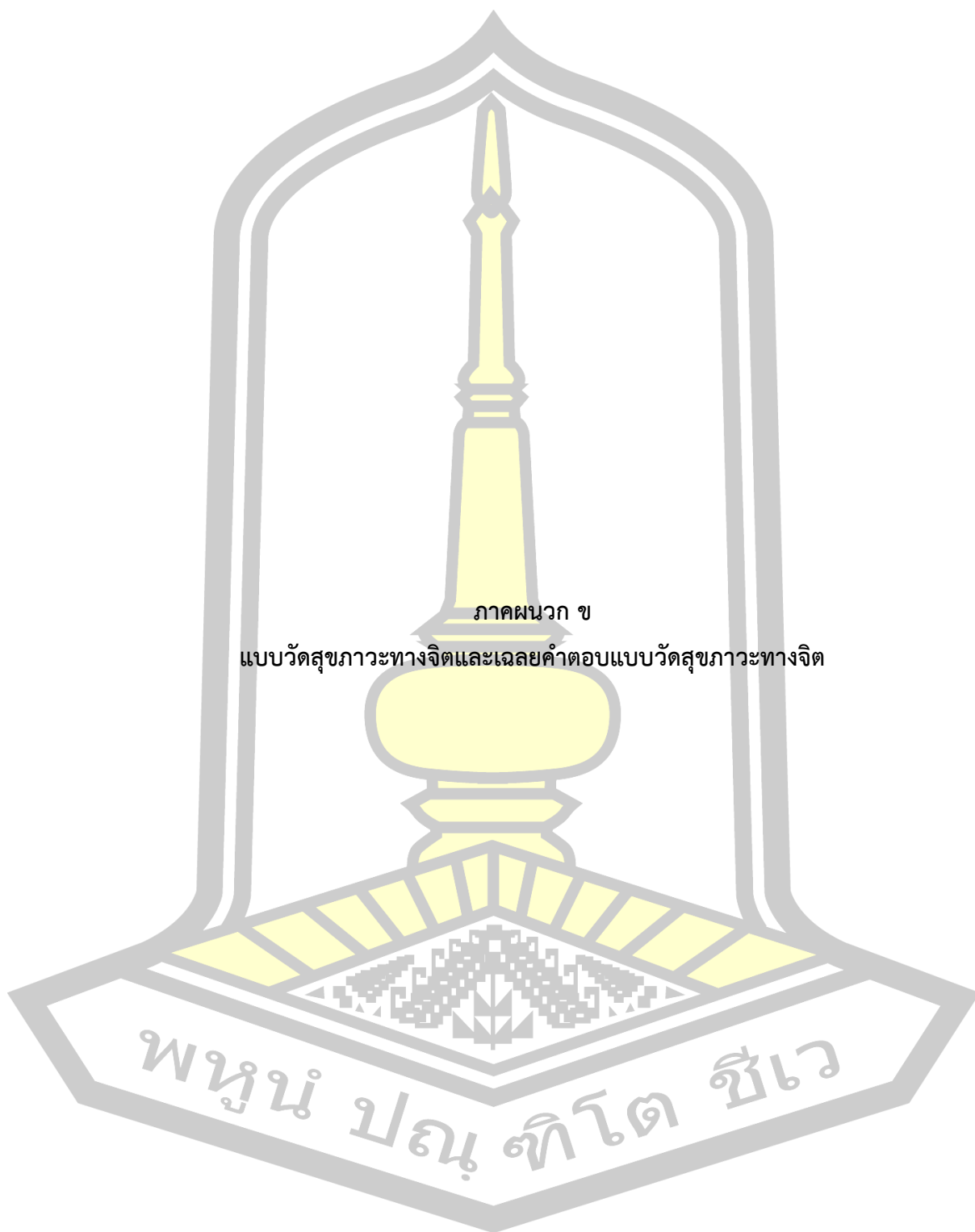
1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลัดดา แสนสีหา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงจริยา จิรานุกูล คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
3. รองศาสตราจารย์ ดร.ลักขณา สริวัฒน์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
4. ดร.ลักขณา สกุลทอง ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 ขอนแก่น
5. อาจารย์ ดร.วิภาณี สุขเอิบ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการ
ปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต ได้แก่

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลัดดา แสนสีหา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงจริยา จิรานุกูล คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
3. รองศาสตราจารย์ ดร.ลักขณา สริวัฒน์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
4. ดร.ลักขณา สกุลทอง ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 ขอนแก่น
5. อาจารย์ ดร.วิภาณี สุขเอิบ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม





ภาคผนวก ข

แบบวัดสุทธภาวะทางจิตและเฉลยคำตอบแบบวัดสุทธภาวะทางจิต

พหุมนั ปณฺ ทิโต ชีเว

แบบวัดสุขภาวะทางจิตของของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

คำชี้แจงในการตอบแบบวัดสุขภาวะทางจิตของของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

1. แบบวัดสุขภาวะทางจิตของของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยนี้ มีจุดมุ่งหมาย เพื่อการศึกษาเท่านั้นซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
2. คำตอบของนิสิตจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษาและการวิจัยต่อไป
3. คำตอบของนิสิตไม่มีถูกหรือผิด ดังนั้น ผู้วิจัยใคร่ขอความกรุณาจากนิสิตตอบแบบวัดสุขภาวะทางจิตของของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยตามความเป็นจริง และตรงกับสิ่งที่นิสิตคิด รู้สึก หรือแสดงออกให้มากที่สุด
4. ข้อมูลต่าง ๆ ที่นิสิตตอบ จะถือเป็นความลับและไม่เป็นผลกระทบต่อการเรียนหรือสวัสดิการของนิสิตและไม่เป็นผลกระทบต่อบุคคลใด ๆ ทั้งสิ้น
5. แบบแบบวัดสุขภาวะทางจิตของของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย มีทั้งหมด 4 หน้า โดยแบ่ง ออกเป็น 2 ตอน โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ ทั้งนี้เพราะถ้าตอบไม่ครบทุกข้อ จะทำให้แบบวัดนี้ไม่สามารถวิเคราะห์ผลการวิจัยได้

ขอขอบคุณนิสิตทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัด และให้ความช่วยเหลือในการทำวิจัยครั้งนี้อย่างยิ่งมา ณ โอกาสนี้ด้วย

พูน ปรณ ทิโต ชีเว

กฤตยชญ์ ไชยคำภา

ผู้วิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องสี่เหลี่ยมและกรอกข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงของ
นิสิตนักศึกษา

1. เพศ ชาย หญิง
2. ชั้นปี ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3
 ชั้นปีที่ 4 ชั้นปีที่ 5 ชั้นปีที่ 6
3. คณะสาขา

ตอนที่ 2 แบบวัดสุขภาพทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัย

คำชี้แจง ให้ นิสิตทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหลังข้อความที่ตรงกับความคิด ความรู้สึก
และการแสดงออกที่แท้จริงของนิสิต

- | | | |
|-------------------|---------|---|
| จริงที่สุด | หมายถึง | ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับ
ตัวนิสิตมากที่สุด |
| ส่วนใหญ่จริง | หมายถึง | ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับ
ตัวนิสิตเป็นส่วนใหญ่ |
| จริงพอประมาณ | หมายถึง | ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับ
ตัวนิสิตพอประมาณ |
| จริงเพียงเล็กน้อย | หมายถึง | ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับ
ตัวนิสิตเพียง เล็กน้อย |
| ไม่จริงเลย | หมายถึง | ข้อความนั้นไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงที่
เกี่ยวกับตัวนิสิตเลย |

พหุ ประถมศึกษา

ข้อ ที่	ข้อความคำถาม	ระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออก				
		จริงที่สุด	ส่วนใหญ่ จริง	จริงพอ ประมาณ	จริงเพียง เล็กน้อย	ไม่จริง เลย
1	เมื่อฉันคิดถึงเรื่องราวในชีวิตของฉัน ฉันรู้สึกพอใจกับ สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น					
2	ฉันรู้สึกพึงพอใจในความสามารถของตนเอง					
3	ฉันอยากให้เรื่องในราวที่ผิดพลาดในอดีต เป็นเรื่องไม่จริง					
4	แม้ว่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตจะไม่เป็นไปตามที่ คาดหวังอยู่บ้าง แต่ฉันก็รู้สึกว่ามันได้ทำดีที่สุดแล้ว					
5	ฉันสามารถยอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเองได้					
6	ฉันรู้สึกภูมิใจในสิ่งที่ฉันเป็น					
7	ฉันคิดว่าฉันใช้ชีวิตอย่างสร้างสรรค์และคุ้มค่า					
8	ฉันพบเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของฉันแล้ว					
9	ฉันวางเป้าหมายในชีวิตของฉันไว้อย่างชัดเจน					
10	ฉันมีการวางแผนในชีวิตอย่างเป็นขั้นตอนเพื่อให้ บรรลุเป้าหมายที่วางไว้					
11	ฉันมีความพยายามอย่างเต็มความสามารถในการทำ ตามแผนที่วางไว้จนบรรลุเป้าหมาย					
12	ฉันมักจะวางแผนอนาคตและชอบทำให้แผนเหล่านั้น ประสบผลสำเร็จ					
13	ฉันรู้สึกมีความสุขที่ได้มีการวางแผนการดำเนินชีวิต					
14	ฉันคิดว่าตนเองสามารถสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับ บุคคลอื่นได้ง่าย					
15	ถ้าฉันได้ลองคบใครเป็นเพื่อนแล้ว เราจะคบกันนาน					
16	ฉันมีเพื่อนสนิทที่สามารถคุยกันได้ทุกเรื่อง					
17	ฉันรู้สึกมีความสุขเมื่อได้พูดคุยกับเพื่อน หรือสมาชิก ในครอบครัว					
18	ฉันเข้าใจและรับรู้ถึงความรู้สึกของเพื่อนจากสีหน้า แววตา ท่าทาง และน้ำเสียงของเขา					

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออก				
		จริงที่สุด	ส่วนใหญ่ จริง	จริงพอ ประมาณ	จริงเพียง เล็กน้อย	ไม่จริง เลย
19	เมื่อคนรอบข้างฉันมีปัญหาหรือความทุกข์ ฉันจะพูดปลอบใจและคอยให้กำลังใจ					
20	ฉันคิดว่าตนเองสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ยาก					
21	ถ้าฉันไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ ฉันรู้สึกลำบากในการทำความรู้จักเพื่อนใหม่					
22	ฉันสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้					
23	ฉันคิดว่าทุกสิ่งย่อมมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา					
24	ฉันคิดว่าตนเองสามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้					
25	ฉันไม่ยึดติดกับอดีตและฉันทำปัจจุบันให้ดีที่สุด					
26	ฉันคิดว่าตนเองสามารถบริหารจัดการเวลา เพื่อทำสิ่งที่จำเป็นในชีวิตภายในเวลาที่มี					
27	ฉันคิดว่าตนเองไม่สามารถบริหารจัดการภารกิจส่วนตัวได้					
28	ฉันมักจะไปในที่ฉันไปแล้วรู้สึกมีความสุข					
29	เมื่อฉันเครียด ฉันสามารถหาสถานที่ผ่อนคลายความเครียดได้					
30	หลังจากที่ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ฉันคิดว่าตนเองมีความสามารถเพิ่มขึ้น					
31	ฉันพยายามพัฒนาตนเองตลอดเวลา					
32	ฉันคิดว่าการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญในชีวิต					
33	ฉันสนใจในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเอง					
34	ฉันคิดว่าประสบการณ์ใหม่ ๆ เป็นเรื่องที่น่าสนใจและท้าทาย					
35	ฉันไม่ต้องการแสวงหาอะไรใหม่ ๆ ทำอีกแล้ว เพราะชีวิตฉันดีอยู่แล้ว					
36	ฉันคิดว่าการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ถือเป็นกำไรของชีวิต					
37	ฉันรู้สึกมีความสุขที่ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ					

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออก				
		จริงที่สุด	ส่วนใหญ่ จริง	จริงพอ ประมาณ	จริงเพียง เล็กน้อย	ไม่จริง เลย
38	ฉันคิดว่าการทำกิจกรรมต่าง ๆ จะทำให้ฉันได้รับ มุมมองหรือแนวคิดดี ๆ					
39	ฉันคิดว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไขได้เสมอ					
40	ฉันคิดว่าเรื่องดี ๆ จะเกิดขึ้นตลอดเวลา					
41	ฉันคิดว่าเรื่องร้าย ๆ จะเกิดขึ้นเพียงแค่ชั่วคราว ไม่นานก็หายไป					
42	เมื่อประสบกับปัญหา ฉันมักจะคิดว่าทำไมชีวิตฉัน ต้องมาประสบปัญหาเหล่านี้					
43	ฉันมักจะเปลี่ยนการตัดสินใจตามเพื่อน คนรอบข้าง หรือคนในครอบครัว					
44	ฉันคิดว่าฉันสามารถตัดสินใจในเรื่องที่สำคัญด้วย ตนเอง					
45	ฉันจะคิดวิเคราะห์ก่อนตัดสินใจแก้ปัญหาของตนเอง					
46	ฉันคิดว่าฉันทำอะไรตามเพื่อนเพราะกลัวเพื่อน ไม่ยอมรับ					
47	ฉันมักจะคล้อยตามความคิดเห็นของคนอื่น มากกว่าจะคิดริเริ่มด้วยตนเอง					
48	ฉันมีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง ถึงแม้ว่า บางครั้งมันจะไม่เหมือนความคิดของคนอื่น					
49	ฉันชอบทำอะไรด้วยตนเอง มากกว่าพึ่งพาอาศัย คนอื่น					
50	ถึงแม้ว่าความคิดเห็นของฉันจะไม่ตรงกับคนอื่น แต่ ถ้าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้องฉันก็จะทำ					

กรุณาตรวจสอบอีกครั้งว่านิสิตได้ตอบคำถามครบทุกข้อแล้ว ขอขอบคุณในความร่วมมือ

เฉลยคำตอบแบบวัดสุขภาวะทางจิต

ข้อ ที่	ข้อความคำถาม	ระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออก				
		จริงที่สุด	ส่วนใหญ่ จริง	จริงพอ ประมาณ	จริงเพียง เล็กน้อย	ไม่จริง เลย
1	เมื่อฉันคิดถึงเรื่องราวในชีวิตของฉัน ฉันรู้สึกพอใจกับ สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น	5	4	3	2	1
2	ฉันรู้สึกพึงพอใจในความสามารถของตนเอง	5	4	3	2	1
3	ฉันอยากให้เรื่องในราวที่ผิดพลาดในอดีตเป็นเรื่อง ไม่จริง	1	2	3	4	5
4	แม้ว่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตจะไม่เป็นไปตามที่ คาดหวังอยู่บ้าง แต่ฉันก็รู้สึกว่ามันได้ทำดีที่สุดแล้ว	5	4	3	2	1
5	ฉันสามารถยอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเองได้	5	4	3	2	1
6	ฉันรู้สึกภูมิใจในสิ่งที่ฉันเป็น	5	4	3	2	1
7	ฉันคิดว่าฉันใช้ชีวิตอย่างสร้างสรรค์และคุ้มค่า	5	4	3	2	1
8	ฉันพบเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของฉันแล้ว	5	4	3	2	1
9	ฉันวางเป้าหมายในชีวิตของฉันไว้อย่างชัดเจน	5	4	3	2	1
10	ฉันมีการวางแผนในชีวิตอย่างเป็นขั้นตอนเพื่อให้ บรรลุเป้าหมายที่วางไว้	5	4	3	2	1
11	ฉันมีความพยายามอย่างเต็มความสามารถในการทำ ตามแผนที่วางไว้จนบรรลุเป้าหมาย	5	4	3	2	1
12	ฉันมักจะวางแผนอนาคตและชอบทำให้แผนเหล่านั้น ประสบผลสำเร็จ	5	4	3	2	1
13	ฉันรู้สึกมีความสุขที่ได้มีการวางแผนการดำเนินชีวิต	5	4	3	2	1
14	ฉันคิดว่าตนเองสามารถสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับ บุคคลอื่นได้ง่าย	5	4	3	2	1
15	ถ้าฉันได้ลองคบใครเป็นเพื่อนแล้ว เราจะคบกันนาน	5	4	3	2	1
16	ฉันมีเพื่อนสนิทที่สามารถคุยกันได้ทุกเรื่อง	5	4	3	2	1
17	ฉันรู้สึกมีความสุขเมื่อได้พูดคุยกับเพื่อน หรือสมาชิก ในครอบครัว	5	4	3	2	1
	ข้อความเชิงบวก	5	4	3	2	1
0	ข้อความเชิงลบ	1	2	3	4	5



ภาคผนวก ค

รายละเอียดโปรแกรมการปรัษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรัษาเป็นศูนย์กลาง
เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิต

พหุ ประทีป ชีวะ

รายละเอียดโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง
เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิต ครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศ

แนวคิด : การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง เน้นการสร้างบรรยากาศที่สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน คือ ให้ความไว้วางใจ ยอมรับจริงใจต่อกัน สัมพันธภาพดังกล่าวจะก่อให้เกิดความรู้สึกลดตึง และจะทำให้สมาชิกในกลุ่มการปรึกษาได้เปิดเผย สำรวจและค้นหาตนเอง รวมทั้งรู้จักให้ความสำคัญต่อความรู้สึกที่ตนเองมี รับฟังความรู้สึกและเจตคติของผู้อื่นที่ทั้งเหมือนและแตกต่างจากตน อันจะช่วยให้สมาชิกในกลุ่มการปรึกษาเกิดความเชื่อมั่นในการพึ่งตนเอง กล้าตัดสินใจเลือกและรับผิดชอบที่จะดำเนินชีวิตตามทางเลือกของตน และช่วยให้เรียนรู้ที่จะใช้ศักยภาพของตนในสภาวะปัจจุบันให้มากที่สุด (กาญจนา ไชยพันธ์. 2549 : 26) สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่ม จะช่วยเอื้อให้บรรยากาศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิต เป็นไปอย่างราบรื่น และหากสมาชิกในกลุ่มทราบถึงจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมการให้การปรึกษาทราบถึงประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม รู้จักเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม กฎกติกาข้อตกลง ระยะเวลา และสถานที่ในการปรึกษากลุ่ม จะช่วยให้กระบวนการในการดำเนินการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ทั้งนี้ การปฐมนิเทศการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการที่ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่ม ได้ระบุดึงเป้าหมายของตนเองที่เฉพาะเจาะจงและชัดเจน การกำหนดโครงสร้างของกลุ่ม และสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนการสร้างความคุ้นเคย ยอมรับและไว้วางใจ อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ ๆ โดยใช้แนวคิดความไว้วางใจในกระบวนการกลุ่ม (Trust in the Group Process) Rogers (Corey. 2012 : 263 citing Rogers. 1986)

ระยะเวลา : 90 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่ม สมาชิกในกลุ่ม สร้างบรรยากาศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มให้เป็นกันเอง คุ้นเคย เกิดความไว้วางใจอันจะทำให้สมาชิกจะเปิดเผย สำรวจและค้นหาเป้าหมายและความคาดหวังของตัวเอง รวมทั้งรู้จักให้ความสำคัญต่อความรู้สึกที่ตนเองมี รับฟังความรู้สึกและเจตคติของผู้อื่นทั้งที่เหมือนและแตกต่างจากตน เกิดการยอมรับ ไว้วางใจกัน อันจะก่อให้เกิดความกล้าเปิดเผยตนเอง

2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ จุดมุ่งหมาย บทบาทของผู้นำกลุ่ม บทบาทสมาชิกในกลุ่ม ประโยชน์ และกฎกติกา ระยะเวลา และสถานที่ในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตลอดจน การสร้างข้อตกลงในการเข้าร่วมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษา เป็นศูนย์กลาง

อุปกรณ์ :

1. เอกสารประกอบการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 1
2. แบบบันทึกพฤติกรรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 1
3. แบบประเมินการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งที่ 1
4. กระดาษ A4 บัตรบันทึกข้อมูล และกล่องกระดาษ
5. ดินสอ ปากกา ยางลบ กระดาษเช็ดหน้า

ขั้นตอนในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มดำเนินการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อมุ่งหวังให้เกิดการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้นำและสมาชิกกลุ่ม สร้างบรรยากาศในการปรึกษาอย่างเป็นกันเอง อบอุ่น ไว้วางใจ ยอมรับซึ่งกันและกันอันจะนำไปสู่การรู้จักคุ้นเคยและการเปิดเผยตนเอง รวมทั้งเพื่อชี้แจงจุดมุ่งหมาย ประโยชน์ บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลาและสถานที่ในการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม รวมทั้งการสร้างการมีส่วนร่วมในการกำหนดกติกา ข้อตกลงการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยใช้กิจกรรมการละลายพฤติกรรม ให้สมาชิกได้มีการสำรวจตัวเอง การพูดคุยสอบถามและการอภิปรายร่วมกัน

ขั้นเริ่มต้นในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตนเอง ชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการเข้าร่วมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ ความหมายและความสำคัญ วัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ฯ บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลา สถานที่ ตารางโปรแกรมในการเข้าร่วมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ฯ รวมทั้งให้สมาชิกได้สร้างกติกา ข้อตกลงร่วมกัน
2. ผู้นำกลุ่มสรุปกติกา ข้อตกลงในการเข้าร่วมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยเน้นการให้ความสำคัญกับการรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม

ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนได้แนะนำตัวเอง โดยผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มเกิดสัมพันธภาพ โดยใช้กิจกรรม “ฉันจำเธอได้” (เพ็ญศิริ รัตนศรี. 2560 : 7) โดยให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัว และลักษณะเด่นของตนเองคนละ 2 ข้อ ให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง
2. ผู้นำกลุ่มบันทึกคุณลักษณะของสมาชิกแต่ละคนลงในกระดาษบัตรบันทึกข้อมูลและหย่อนในกล่อง
3. ให้สมาชิกในกลุ่มเลือกหยิบกระดาษบัตรบันทึกข้อมูลในกล่องขึ้นมาทีละ 1 แผ่น และให้สมาชิกทายว่าคุณลักษณะที่เขียนในกระดาษบัตรบันทึกข้อมูลนั้น ตรงกับคุณลักษณะของสมาชิกกลุ่มท่านใด หากมีการทายผิดอาจจะให้มีการใบ้ หรือเฉลย หรือหากมีการณิคุณสมบัติซ้ำกันก็สามารถทายมากกว่า 1 คน ก็ได้ ทั้งนี้ต้องพยายามไม่กดดันสมาชิกกลุ่มให้เกิดความรู้สึกอึดอัด และสร้างบรรยากาศแบบเป็นกันเองมากที่สุด
4. ผู้นำกลุ่มสอบถามประโยชน์และความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มหลังจากการทำกิจกรรม “ฉันจำเธอได้”
5. ผู้นำกลุ่มสรุปประโยชน์และความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มหลังจากการทำกิจกรรม “ฉันจำเธอได้” และสอบถามเป้าหมาย,ความคาดหวังของสมาชิกกลุ่ม โดยให้สมาชิกในกลุ่มได้บอกเล่าเป้าหมายและความคาดหวังของตนเองทีละคน หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มสรุป โดยใช้เทคนิคการสะท้อน (Reflection) เพื่อสื่อสารกับสมาชิกกลุ่มให้ได้ตระหนักถึงการรับรู้เป้าหมาย,ความคาดหวังเกี่ยวกับตัวเองที่แท้จริง
6. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงประโยชน์ที่สมาชิกในกลุ่มจะได้อาจจากการเข้าร่วมกิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ได้แก่ สมาชิกจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองและผู้อื่น ได้เรียนรู้ที่จะไว้วางใจผู้อื่น และได้เรียนรู้ที่จะยอมรับตนเองและผู้อื่น เคารพในความคิดเห็นของตนเองและผู้อื่น ค้นพบแนวทางที่จะนำไปปฏิบัติและได้พัฒนาความเป็นตัวของตัวเองและความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นมากขึ้น รวมทั้งได้เรียนรู้ที่จะตระหนักในแนวทางเลือกปฏิบัติของตนเองและตัดสินใจเลือกแนวทางในการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม
7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต
8. ผู้นำกลุ่มให้อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต และแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะทางจิต โดยใช้กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง เช่น การยอมรับตนเองและการเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง

(Self-Acceptance and the Beginning of Chang), การแสดงความรู้สึกต่อสัมพันธ์ภาพในกลุ่ม (Expression of Immediate Interpersonal Felling in the Group), ความรู้สึกร่วม (The Basic Encounter) เป็นต้น

ขั้นสรุปและยุติการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้สรุปสิ่งที่ได้รับและความรู้สึกของการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง
2. ผู้นำกลุ่มสรุปเป้าหมายและความคาดหวังของสมาชิก และสิ่งที่สมาชิกในกลุ่มได้รับหลังจากการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามในประเด็นต่าง ๆ
4. ผู้นำกลุ่ม นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความสนใจ ความร่วมมือในการเข้าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม การซักถาม การแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่าง ๆ ของสมาชิกกลุ่ม โดยใช้แบบบันทึกพฤติกรรม
2. การมีสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนสมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ความสำคัญของการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม บทบาทหน้าที่ในฐานะสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลาและข้อตกลงในการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยใช้แบบบันทึกพฤติกรรม .
3. ประเมินจากแบบประเมินการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มทำแบบประเมินหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

เทคนิคที่ใช้

1. การฟัง (Listening) โดยผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้การปรึกษาจะต้องให้ความสนใจและตั้งใจรับฟังเรื่องราวต่าง ๆ ของสมาชิกกลุ่มหรือผู้รับการปรึกษาด้วยความสนใจ ทำความเข้าใจ รวมทั้งเข้าใจถึงอารมณ์และความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มหรือผู้รับการปรึกษาด้วยการจับใจความสำคัญ ไม่มีวิเคราะห้หรือสรุปประเด็นจนกว่าจะได้ฟังจนจบ
2. การตั้งคำถาม (Questioning) ผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้การปรึกษาจะใช้เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจในตนเองมากขึ้น รวมทั้งการใช้คำถามเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความ

เข้าใจหรือรู้จักตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น ดังนั้นผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้การปรึกษาควรมีการตั้งคำถาม (Questioning) มีที่กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายความอัดอั้นตันใจออกมาให้มากที่สุด หรือใช้คำถามจูงใจให้เกิดความรู้สึกกระฉ่างในปัญหาตลอดจนสะท้อนถึงการรับรู้และยอมรับความรู้สึกและอารมณ์ของสมาชิกกลุ่มหรือผู้รับการปรึกษา

3. เทคนิคสะท้อน (Reflection) ผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้การปรึกษาต้องสื่อสารกับสมาชิกกลุ่มหรือผู้รับการปรึกษาให้ตระหนักถึงตนเองรับรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างแท้จริง โดยใช้รูปแบบการสะท้อนเนื้อหา (Reflection of Content) ซึ่งเป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้การปรึกษาช่วยให้สมาชิกกลุ่มหรือผู้รับการปรึกษาเกิดความกระฉ่างในเนื้อหาของเรื่องราวต่าง ๆ ที่สมาชิกกลุ่มหรือผู้รับการปรึกษาไม่สามารถรวบรวมเนื้อหาหรือปัญหาได้ และการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เป็นการสื่อให้ทราบว่าผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้การปรึกษามีความเข้าใจความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มหรือผู้รับการปรึกษา การฟังสิ่งที่สมาชิกกลุ่มหรือผู้รับการปรึกษา พูดและสะท้อนออกมาเป็นคำพูดที่ชัดเจน ให้ได้ทราบถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง เปรียบเสมือนกระจกเงาที่สะท้อนให้มองเห็นตัวของเขาเอง มองเห็นความรู้สึกที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใน และสะท้อนความรู้สึกที่เป็นการแสดงถึงความเอาใจใส่ ความสนใจ ความเข้าใจในทุก ๆ สิ่งที่สมาชิกพูด หรือจากการแสดงท่าทีของสมาชิกกลุ่มหรือผู้รับการปรึกษาในขณะที่พูด (Nonverbal)

4. เทคนิคการสรุป (Summarizing) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความชัดเจนเกี่ยวกับความคิดเห็นของตนเองมากขึ้น การสรุปของผู้ให้การปรึกษานั้นจะช่วยตรวจสอบความถูกต้องของการรับรู้ที่ผู้ให้การปรึกษามีต่อผู้รับการปรึกษา



เอกสารประกอบการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 1 เรื่อง การปฐมนิเทศ

1. เอกสารเรื่อง การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง

1.1 ความหมายของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Group Counseling) ตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง หมายถึง กระบวนการในการให้การช่วยเหลือและให้การปรึกษาเป็นกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มที่เป็นผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเอง ทั้งในด้านความคิด ทัศนคติ ความรู้สึก ปัญหาที่ตนประสบอยู่ โดยการอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดเห็น แนวทางในการแก้ปัญหาาร่วมกัน ด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัยและมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน รวมทั้งเพื่อช่วยส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มที่เป็นผู้รับการปรึกษามีความเข้มแข็ง สามารถที่จะยืนหยัดและแก้ปัญหาอย่างมีสติ มีความพร้อมที่จะรักษาสิ่งที่ได้รับการแก้ไขหรือการช่วยเหลือจากกลุ่มให้มีความคงทนและยั่งยืนต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์และจุดมุ่งหมายการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง คือ เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มหรือผู้รับการปรึกษาแต่ละคนพัฒนาแนวทางแก้ปัญหาของตนเอง พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาสามารถตัดสินใจแก้ปัญหา ข้อจำกัด หรืออุปสรรคที่ตนเองกำลังประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพเพื่อก้าวไปสู่ความเจริญงอกงามทางด้านจิตใจ มีพัฒนาการไปทางที่ดีและมีบุคลิกภาพเป็นไปตามที่ต้องการ รวมทั้งเข้าใจถึงความต้องการและความรู้สึกของบุคคลอื่น การที่ผู้อื่นต้องเผชิญปัญหาและหาแนวทางแก้ไขเช่นเดียวกันกับตนเอง เกิดการยอมรับทัศนคติของบุคคลอื่น รู้จักพัฒนาความสัมพันธ์สัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น เกิดการรักใคร่ปรองดองกันในกลุ่มโดยลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ในการปรึกษากลุ่ม คือ กระบวนการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

1.3 บทบาทของผู้นำกลุ่ม

1) เป็นผู้คอยให้คำแนะนำ ให้ข้อมูล แสดงความคิดเห็นต่อสมาชิกกลุ่มอย่างกัลยาณมิตร เพื่อให้สมาชิกสามารถแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเองได้ โดยมีบทบาทในระยะแรกและลดบทบาทลงในช่วงท้าย ๆ

2) ซักถามข้อเท็จจริง ข้อมูล ความคิดเห็น และความรู้สึกจากสมาชิกกลุ่มเพื่อนำไปสู่การอภิปรายในขั้นตอนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

3) สร้างรูปกิจกรรมตามโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่หลากหลาย โดยใช้ทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มหรือผู้รับการปรึกษาเกิดการพัฒนาสุขภาวะทางจิตในทุกองค์ประกอบ

4) แจ้งข้อมูลความก้าวหน้าในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของสมาชิกกลุ่มหรือผู้รับการปรึกษา

1.4 บทบาทของสมาชิกกลุ่มหรือผู้รับการปรึกษา

- 1) เปิดเผยข้อเท็จจริง ข้อมูล ความรู้สึก แสดงความคิดเห็นของตนเองให้สมาชิกกลุ่มทราบ
- 2) ให้ซักถามข้อสงสัย หรือสิ่งที่ต้องการอยากรู้เพิ่มเติม
- 3) อย่าพูดเพียงคนเดียว เปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้ร่วมอภิปรายหรือซักถามในข้อสงสัยหรือสิ่งที่ต้องการเรียนรู้เพิ่มเติม
- 4) เป็นผู้ฟังที่ดีและฟังด้วยความตั้งใจ
- 5) แสดงความคิดเห็นและให้คำแนะนำเกี่ยวกับทางเลือกในการแก้ไขปัญหาที่เป็นประโยชน์กับสมาชิกในกลุ่ม
- 6) สนับสนุนและยอมรับอารมณ์ความรู้สึก และเต็มใจยอมรับในความคิดเห็นที่แตกต่าง
- 7) เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความตั้งใจทุกครั้ง

1.5 ข้อตกลง และกฎกติกา การเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

- 1) สมาชิกหรือผู้รับการปรึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต้องตรงต่อเวลาในการนัดหมาย
- 2) จะต้องรักษาความลับ ไม่เปิดเผยข้อมูลหรือวิพากษ์วิจารณ์สมาชิกคนอื่น ๆ หลังเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง

1.6 ประโยชน์ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม คือ สมาชิกในกลุ่มรู้สึกปลอดภัยไว้ใจซึ่งกันและกัน มีความจริงใจต่อกัน มีการยอมรับและการเคารพในสิทธิของกันและกัน ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มกล้าเปิดตนเอง รู้สึกไม่โดดเดี่ยวว่าเผชิญปัญหาเพียงลำพัง ตระหนักถึงการอยู่ร่วมกัน เรียนรู้ทั้งการเป็นผู้ให้และผู้รับการช่วยเหลือ ซึ่งทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงเจตคติ ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เปลี่ยนแปลงความรู้สึกและพฤติกรรม เรียนรู้ทักษะทางสังคม และสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

2. เอกสารเรื่อง ความหมายและองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต

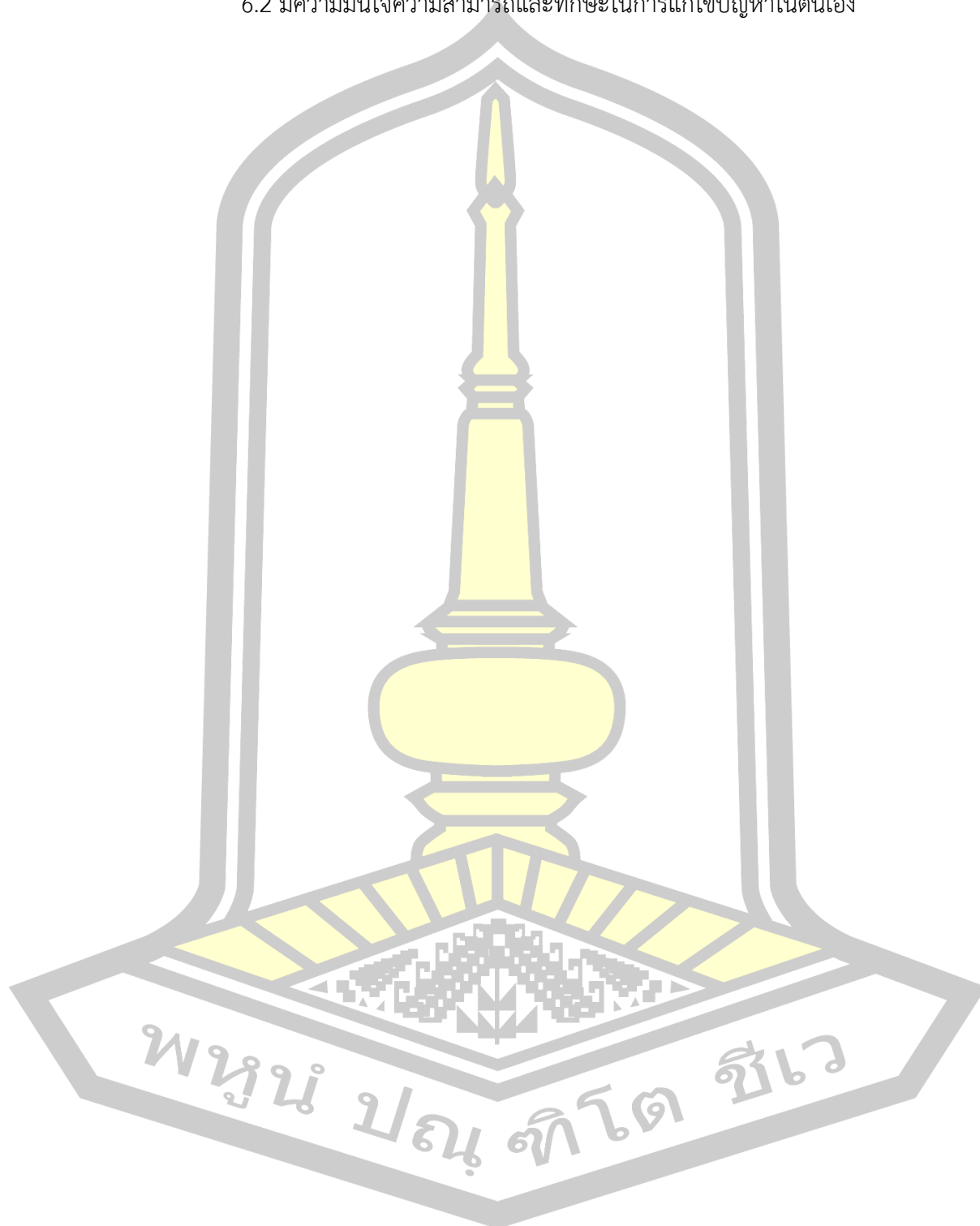
สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being) หมายถึง อารมณ์ ความรู้สึก (Affective) และการรู้คิด (Cognitive) ที่รับรู้เกี่ยวกับตนเองหรือสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ในทางบวก สามารถประเมินได้จากลักษณะทางจิตเป็นบวกในการดำเนินชีวิต (Positive Affection) และประเมินได้จากความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) สุขภาวะทางจิตใจเป็นภาวะที่แสดงถึง สุขภาพจิตที่ดี (Positive Mental Health) ซึ่งเป็นความรู้สึก การรู้คิดและพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ประกอบด้วย การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in Life) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relations with Others) การมีอำนาจในการ

จัดการสิ่งแวดล้อม (Environment Mastery) ความงอกงามส่วนบุคคล (Personal Growth) และอิสระแห่งตน (Autonomy) มีองค์ประกอบ ดังนี้

1. การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) คือ การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มีสถานะจิตที่เป็นบวก สามารถยอมรับชีวิตที่เป็นอยู่ มองชีวิตในแง่บวกและเกิดความพึงพอใจในชีวิต ได้แก่
 - 1.1 ความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง
 - 1.2 การยอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเอง
 - 1.3 การเห็นคุณค่าในตนเอง
2. การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life) คือ ความสามารถในการรับรู้และตั้งเป้าหมายในชีวิต เห็นว่าชีวิตมีค่า มีความหมาย รวมถึงการมีความพยายามที่จะทำตามเป้าหมายที่ได้วางไว้ ได้แก่
 - 2.1 มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต
 - 2.2 มีแผนการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน
3. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relations with Others) เป็นความสามารถในการแบ่งปันความรักและมิตรภาพ และมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ได้แก่
 - 3.1 สามารถสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น
 - 3.2 การรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลอื่น
 - 3.3 สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้
4. การมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental Mastery) เป็นความสามารถในการสร้างสรรค์หรือปรับเปลี่ยนสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวให้สามารถสนองต่อความต้องการของตนได้ ได้แก่
 - 4.1 ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม
 - 4.2 สามารถจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับตนเองได้
5. ความเจริญงอกงามส่วนบุคคล (Personal Growth) คือ การที่บุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง เปิดรับสิ่งใหม่ ๆ พยายามแสดงออกถึงการมีศักยภาพและความสามารถของตนเอง ได้แก่
 - 5.1 มีการพัฒนาตนเองทางด้านจิตใจและพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง
 - 5.2 เปิดใจยอมรับที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่
 - 5.3 มองโลกในแง่ดี
6. ความเป็นอิสระแห่งตน (Autonomy) คือ การมีอิสระในการตัดสินใจและสามารถกระทำ ตามบรรทัดฐานของตนเองโดยไม่จำเป็นต้องโอนเอียงตามกระแสสังคม ได้แก่

6.1 มีความสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง

6.2 มีความมั่นใจความสามารถและทักษะในการแก้ไขปัญหาในตนเอง



กำหนดการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนา
สุขภาวะทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัย

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	วันที่	เวลา	หัวข้อในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
1	1	3 ส.ค.63	16.00-17.30 น.	ปฐมนิเทศ
2	1	6 ส.ค.63	15.00-16.30 น.	การพัฒนาการยอมรับตนเอง ครั้งที่ 1 ด้านความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง
3	2	10 ส.ค.63	16.00-17.30 น.	การพัฒนาการยอมรับตนเอง ครั้งที่ 2 ด้านการยอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเองและการเห็น คุณค่าในตนเอง
4	2	13 ส.ค.63	15.00-16.30 น.	การพัฒนาการมีจุดหมายในชีวิต ด้านการมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตและมีแผนการดำเนิน ชีวิตที่ชัดเจน
5	3	17 ส.ค.63	16.00-17.30 น.	การพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ครั้งที่ 1 ด้านสามารถสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น และการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลอื่น
6	3	20 ส.ค.63	15.00-16.30 น.	การพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ครั้งที่ 2 ด้านความสามารถในการปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่น
7	4	24 ส.ค.63	16.00-17.30 น.	การพัฒนาการมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม ด้านการยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม และ ความสามารถในการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับ ตนเอง
8	4	28 ส.ค.63	17.00-18.30 น.	การพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคล ครั้งที่ 1 ด้านการ เปิดใจยอมรับที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ และการมองโลกในแง่ดี
9	5	31 ส.ค.63	16.00-17.30 น.	การพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคล ครั้งที่ 2 ด้านการ พัฒนาตนเองทางด้านจิตใจและพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง
10	5	10 ก.ย.63	15.00-16.30 น.	การพัฒนาความเป็นอิสระแห่งตนเอง ด้านความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง และความ มั่นใจในความสามารถและทักษะในการแก้ไขปัญหาใน ตนเอง
11	6	14 ก.ย.63	16.00-17.30 น.	ปัจฉิมนิเทศ

แบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 1

ชื่อ-สกุล เพศ.....อายุ.....ปี
 สาขาที่กำลังศึกษา ชั้นปี

1. ข้อมูลลักษณะทางกายภาพ

.....

2. พฤติกรรมขณะเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.

เวลาที่บันทึก.....น.

พจนันท์ ปณฺฑิต ชีวะ

แบบประเมินผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิตใจ

ของนิสิตในมหาวิทยาลัย ครั้งที่ 1 เรื่อง การปฐมนิเทศ

วันที่.....เดือนพ.ศ.

ชื่อ-สกุล เพศ.....อายุ.....ปี

สาขาที่กำลังศึกษา ชั้นปี

คำชี้แจง : ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อ	เกณฑ์การประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	การจัดกิจกรรมครั้งนี้น่าสนใจ					
2	ฉันรู้สึกพึงพอใจในการเข้าร่วมกลุ่ม					
3	สมาชิกในกลุ่มให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่ม					
4	กระบวนการปรึกษาแบบกลุ่มใช้เวลาเหมาะสม					
5	สถานที่ที่ใช้การปรึกษาแบบกลุ่มมีความเหมาะสม					
6	ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน					
7	ฉันได้ทราบบทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม					
8	ขณะเข้าร่วมกลุ่มฉันได้มีโอกาสพูดแสดงความคิดเห็น					
9	บรรยากาศในการปรึกษาแบบกลุ่มมีความเป็นกันเอง อบอุ่น ไว้วางใจซึ่งกันและกัน					
10	การเข้าร่วมกลุ่มทำให้ฉันได้ประโยชน์					

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง
เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิต ครั้งที่ 2

เรื่อง การพัฒนาการยอมรับตนเอง ครั้งที่ 1 (Self-Acceptance 1)

แนวคิด : การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ครั้งนี้เป็น การพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัย ด้านการยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) ซึ่ง การยอมรับตนเอง หมายถึง การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มีสภาวะจิตที่เป็นบวก สามารถยอมรับชีวิตที่เป็นอยู่ มองชีวิตในแง่บวกและเกิดความพึงพอใจในชีวิต ได้แก่ (1) ความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง (2) การยอมรับข้อดีและข้อจำกัดของตนเอง และ (3) การเห็นคุณค่าในตนเอง ผ่านกิจกรรม การพูดคุยสอบถามและการอภิปรายร่วมกัน โดยใช้ทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ รูปแบบการอธิบายถึงความรู้สึกในอดีต (Description of Past Feeling) , กระบวนการการยอมรับตนเองและการเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง (Self –Acceptance and the Beginning of Chang) และ แนวคิดชีวิตที่ดี (Good Life)

ระยะเวลา : 90 นาที

จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง โดยทบทวน ความรู้สึกทางบวกเกี่ยวกับเรื่องราวที่ผ่านมาในอดีตทั้งที่ประสบผลสำเร็จและล้มเหลว

อุปกรณ์

1. ใบงานกิจกรรม “กราฟชีวิต”
2. เรื่อง “เรื่องเล่าจากความขาดแคลน”
3. แบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งที่ 2
4. แบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งที่ 2
5. กระดาษ A4 ดินสอ ปากกา ยางลบ กระดาษเช็ดหน้า

ขั้นตอนในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ขั้นเริ่มต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และสอบถามสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นในกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนประเด็นจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 1 เรื่อง การปฐมนิเทศ วัตถุประสงค์ จุดมุ่งหมาย บทบาทของผู้นำกลุ่ม บทบาทสมาชิกในกลุ่ม ประโยชน์ กติกา ข้อตกลง ระยะเวลา และสถานที่ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวนความหมายและองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตและแนวทาง ในการพัฒนาสุขภาวะทางจิต
4. ผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายและจุดมุ่งหมาย การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตาม ทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิตด้านการพัฒนาการยอมรับ

ตัวเอง (Self-Acceptance 1) โดยเน้นประเด็น เรื่อง ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง โดยการทบทวนความรู้สึกทางบวกเกี่ยวกับเรื่องราวที่ผ่านมาในอดีตทั้งที่ประสบผลสำเร็จและล้มเหลว

ขั้นตอนการพัฒนารายการยอมรับตนเอง ครั้งที่ 1 (Self-Acceptance 1)

1. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานกิจกรรม “กราฟชีวิต” ให้สมาชิกในกลุ่มคนละ 1 แผ่น โดยให้สมาชิกในกลุ่มได้ทบทวนเหตุการณ์สำคัญที่เกิดขึ้นกับตนเองในอดีตที่ผ่านมาทั้งที่ประสบผลสำเร็จและไม่ประสบผลสำเร็จ จำนวน 5 เหตุการณ์ พร้อมระบุคะแนนในกราฟ (ใช้เวลาประมาณ 5-7 นาที) หลังจากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มเล่าเหตุการณ์ตามกราฟชีวิตของตนเองทีละคน โดยใช้รูปแบบอธิบายถึงความรู้สึกในอดีต (Description of Past Feeling) (Rogers : Corey. 2012 : 273-274 citing Rogers, 1970) พร้อมกันนี้ ให้เพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มสามารถซักถามข้อมูลหรือแสดงความคิดเห็นเชิงบวกได้

2. ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรม “กราฟชีวิต” โดยใช้ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง : ชีวิตที่ดี (Good Life) การมีชีวิตที่ดีจะต้องอยู่กับปัจจุบัน ไม่ผูกมัดตัวเองกับประสบการณ์ในอดีตมากเกินไปหรือไม่หมกมุ่นต่อสิ่งที่จะเป็นในอนาคต (ศรีเรือน แก้วสังวาล. 2561 : 152)

3. ผู้นำกลุ่มใช้กิจกรรมเล่าเรื่องของบุคคลที่ประสบผลสำเร็จในชีวิต “เรื่องเล่าจากความขาดแคลน” ที่มา <https://www.sanook.com/news/2093582/> เพื่อเป็นการนำเข้าสู่กระบวนการยอมรับตนเองและการเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง (Self-Acceptance and the Beginning of Chang) ดังนี้

มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี เผยเรื่องราวชีวิตของ แพทย์หญิงสายสุดา ขวัญเพชร หรือ "หมอโหนด" บัณฑิตแพทย์เกียรตินิยม สำเร็จการศึกษาปริญญาแพทยศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข ปัจจุบันอายุ 25 ปี ภูมิลำเนา อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ บุตรสาวของนายธัญชัย และ นางทองประกาย ขวัญเพชร อาชีพรับจ้างทั่วไป หลังจบการศึกษาหมอโหนดเข้ารับราชการที่โรงพยาบาลศรีสะเกษ ตำแหน่งแพทย์ปฏิบัติการ

หมอโหนด บอกว่า ตั้งแต่เกิดมาชีวิตตนได้อยู่แต่กับความลำบากมาโดยตลอด ด้วยครอบครัวมีฐานะยากจน อาศัยอยู่ที่สวนเล็ก ๆ ห่างจากหมู่บ้านประมาณ 5 กิโลเมตร ทุกเช้าต้องเดินเท้าไปเรียนหนังสือในหมู่บ้าน ในช่วงของวันหยุดต้องช่วยงานพ่อกับแม่ทำสวนปลูกผลไม้ แต่ก็ไม่ประสบความสำเร็จเพราะฝนแล้ง พ่อต้องทิ้งสวน ไปทำงานรับซื้อของเก่าที่ จังหวัดภูเก็ต จากนั้นครอบครัวจึงต้องแตกแยก ตนต้องอยู่กับป้าที่จังหวัดนครพนม น้องชายอยู่กับยายที่จังหวัดศรีสะเกษ ไม่มีการติดต่อกันนานนับปี จนพ่อกับแม่กลับมาอีกครั้งพร้อมกับทำอาชีพตระเวนค้าขายยาเส้นตามหมู่บ้าน หลายครั้งที่ตนต้องอยู่กับน้องชายลำพัง ทำหน้าที่ดูแลน้องหุงข้าวทำกับข้าวให้น้องแล้วเดินไปโรงเรียนกัน ทุกครั้งที่คิดถึงพ่อแม่มากจนต้องใช้ดินสอเขียนข้างเสาบ้านว่าพ่อแม่ไปได้กี่วันแล้วนับวันรอคอยวันกลับมา ชีวิตตนมันลำบากมาตลอดจนมองว่าเป็นเรื่องปกติ

หลังเรียนจบ มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนนอกเมือง สอบเข้าเรียนโรงเรียนระดับอำเภอโรงเรียนกันทรลักษณ์วิทยาได้ ต้องนั่งรถมาเรียน 40 กิโลเมตร และต้องประหยัดเงินด้วยการห่อข้าวมาทานที่โรงเรียน นาน ๆ ที่จะมีโอกาสไปกินข้าวที่โรงอาหาร เพราะต้องเก็บเงินไว้จ่ายค่ารถรับส่งทุกเดือน แม้จะมีเสียงเหน็บแนมว่า เก่งบ้านนอกไม่สู้กระจอกในเมือง แต่ตนสามารถพิสูจน์ให้เห็นว่าเด็กบ้านนอกที่มาเรียน สามารถสอบได้อันดับที่ 1 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้อย่างภาคภูมิใจ ความฝันอยากเรียนหมอ "สายสุดา ขวัญเพชร" บอกว่าเกิดขึ้นในช่วงตอนเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เพียงคิดว่าอยากเป็นหมอเหมือนในละครที่ตนชอบ อยากไปช่วยเหลือคนไข้ที่ยากไร้ จึงเป็นจุดเริ่มต้นการวางแผนการเรียน ซึ่งตนก็ทำได้แค่ตั้งใจเรียนในห้อง อ่านหนังสือตำราในห้องสมุด อาศัยหนังสือเก่าและข้อสอบเก่าจากรุ่นพี่ ฟีกทำโจทย์ซ้ำแล้วซ้ำอีก เนื่องจากไม่มีเงินเรียนพิเศษเหมือนคนอื่น ช่วงเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จึงสมัครโครงการผลิตแพทย์เพิ่มเพื่อชาวชนบท (CPIRD) เป็นโครงการของกระทรวงสาธารณสุขที่แก้ไขปัญหาการขาดแคลนแพทย์ในที่ทุรกันดาร

จนในที่สุด ตนสามารถสอบติดแพทย์ที่ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานีได้ เป็นความฝันที่กำลังเป็นจริงซึ่งยังไม่รู้ว่าจะต้องเริ่มจากอะไร เพราะค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง ทางออกคือพอกับแม่ต้องขายที่สวนทั้งหมด เพื่อเป็นค่าเทอม ค่าใช้จ่ายต่าง ๆ แต่ในความลำบากได้มีโอกาสดี ๆ เกิดขึ้นตนโดยสมาคมแพทย์สตรีแห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์ ได้สนับสนุนทุนการศึกษาดูแลค่าใช้จ่ายทั้งหมดจนจบหลักสูตรแพทย์ 6 ปี และยังทำให้น้องชายตนมีโอกาสได้เรียนต่อมหาวิทยาลัยด้วย จากที่เคยเคยหยุดเรียนแต่ก่อนเพราะต้องนำเงินของครอบครัวมาส่งเสียตนเรียนนั่นเอง

"วันนี้ได้พิสูจน์ตัวเองให้ทุกคนเห็นแล้วว่า จากชีวิตเด็กบ้านนอกคนหนึ่ง ที่สามารถตามหาฝันเรียนจบแพทย์ได้สำเร็จ กว่าที่จะก้าวมาถึงจุดนี้ได้ต้องฟันฝ่าอุปสรรคนานัปการ ต้องขอบคุณโอกาสดี ๆ ที่ทุกคนหยิบยื่นให้ ขอขอบคุณพ่อกับแม่ผู้ให้กำเนิดที่ทำงานหนักเพื่อลูกมาโดยตลอด ขอขอบคุณครูอาจารย์ที่ถ่ายทอดความรู้แก่ศิษย์ ขอคุณร่างอาจารย์ใหญ่ชูเกียรติ สกุลคุ และคนไข้ทุกคนที่เป็นครู ตลอดจนเพื่อนพี่น้องพี่ที่ให้กำลังใจ ขอขอบคุณผู้เปลี่ยนชีวิตตนให้เป็นหมอได้อย่างภาคภูมิใจวันนี้คือสมาคมแพทย์สตรีแห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์ ขอขอบคุณสถาบันอันทรงเกียรติ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี และโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ ที่ทำให้ได้ศึกษาเรียนรู้จนจบหลักสูตรแพทยศาสตรบัณฑิตอย่างภาคภูมิใจ สิ่งที่จะตอบแทนทุกคน ได้คือการทำหน้าที่เป็นหมอที่ดี ดูแลรักษาคนไข้ให้ดีที่สุด ให้อยู่กับคนที่เรารักนานแสนนานตลอดไป" หลังจากผู้นำกลุ่มเล่าเรื่อง "เรื่องเล่าจากความขาดแคลน" เสร็จแล้ว ให้สอบถามความคิดเห็น ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายร่วมกัน

4. ผู้นำกลุ่มอธิบายเพิ่มเติมกับการพัฒนาการยอมรับตัวเอง โดยเน้นการพัฒนาการยอมรับตัวเอง การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง การมีสภาวะจิตที่เป็นบวกและความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาของตนเองโดยใช้รูปแบบกระบวนการการยอมรับตนเองและการเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง

(Self-Acceptance and the Beginning of Chang) โดยให้การสรุปจากเรื่อง “เรื่อง เล่าจาก ความขาดแคลน” เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการยอมรับตัวเอง ซึ่งแต่ละคนเติบโตต่างก็ประสบกับความล้มเหลวและความยากลำบาก บาดแผลหรือความทุกข์ เวลาที่เผชิญหน้ากับปัญหาหรือความยากลำบากบางคนเลือกที่จะหนี บางคนเลือกที่จะพรวดแต่บางคนกลับเลือกที่จะเผชิญหน้ากับมัน เอาชนะมัน คนที่เลือกที่จะหลีกเลี่ยงและพรวดจะไม่วันเอาชนะมันได้ ทุกครั้งที่พบเจอกับปัญหา เรามักจะรำคาญใจและเป็นทุกข์หรือมักจะหลีกเลี่ยงโดยไม่รู้ตัว ไม่อยากติดต่อ แต่ทว่าการหลีกเลี่ยงหรือการข่มไว้ไม่สามารถปล่อยวางได้อย่างแท้จริง มีเพียงการเผชิญหน้ากับมัน เอาชนะกับมัน เราถึงจะเติบโตและสมบูรณ์พร้อม ในระหว่างที่กำลังเผชิญหน้ากับปัญหา เราจะรู้จักและเข้าใจตัวเองมากขึ้น จิตใต้สำนึกของคนเราค้นเคยกกับการใช้ชีวิตง่าย ๆ ในการรับมือกับปัญหาความในใจบางอย่างของเรา ไม่ยอมเผชิญหน้าเนื่องจากการเผชิญหน้าจะเป็นทุกข์และจะต้องพุ่มพเพลิงใจอย่างมาก อาจจะทำให้เรารู้สึกเหน็ดเหนื่อย เจ็บปวด ส่วนการหลีกเลี่ยงนั้นจะเป็นวิธีการที่ง่ายกว่า แม้เราต่างรู้ว่าความทุกข์นั้นจะยาวนาน ไม่สู้ทุกแค่ช่วงสั้น ๆ แต่คนส่วนมากก็ทำไม่ได้ เวลาที่พบเจอกับสิ่งที่เราเป็นทุกข์จิตใต้สำนึกของเราก็จะหลบหนีโดยสัญชาตญาณ สิ่งที่ประสบมามีมาก ความเจ็บปวดและความคับข้องใจที่สะสมอยู่ในจิตใต้สำนึกของคนเรานั้นวันจะยิ่งเพิ่มมากขึ้น บางครั้งเราคิดว่ามันผ่านพ้นไปแล้วแต่ที่จริงมันยังอยู่นั้นจะมีอิทธิพลกับชีวิตเราเป็นครั้งคราว ทำให้เราไม่มีความสุขและความสบายใจ การเข้าใจตัวเองยากกว่าการเข้าใจคนอื่น นั่นเป็นเพราะบางครั้งคนเราก็อยากที่จะเผชิญหน้ากับความจริงของตนเองรวมถึงความเจ็บปวดที่ตนเองเคยประสบมาได้อย่างสงบนิ่ง สำหรับความเจ็บปวดที่เราประสบมาเพียงแค่เผชิญหน้ากับมันคิดหาวิธีแก้ไขมันจึงจะปล่อยวางมันออกไปอย่างแท้จริง (เพ็ญศิริ รัตนศรี. 2560 : 10-11)

5. ผู้นำกลุ่มสรุปผลการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิต ด้านการพัฒนาการยอมรับตัวเอง ครั้งที่ 1 (Self-Acceptance 1) โดยเน้นประเด็นความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง การทบทวนความรู้สึกทางบวกเกี่ยวกับเรื่องราวที่ผ่านมาในอดีตทั้งที่ประสบผลสำเร็จและล้มเหลว

6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาการยอมรับตัวเองครั้งที่ 1 (Self-Acceptance 1) โดยเน้นประเด็นความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง การทบทวนความรู้สึกทางบวกเกี่ยวกับเรื่องราวที่ผ่านมาในอดีตทั้งที่ประสบผลสำเร็จและล้มเหลว

ขั้นสรุปและยุติการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้สรุป สิ่งที่ได้รับและความรู้สึกของการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิต ด้านการพัฒนาการยอมรับตัวเอง ครั้งที่ 1 (Self-Acceptance 1) โดยเน้นประเด็น

ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง ทบทวนความรู้สึกทางบวกเกี่ยวกับเรื่องราวที่ผ่านมาในอดีตทั้งที่ประสบผลสำเร็จและล้มเหลว

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปการให้การปรึกษากลุ่มและเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามในประเด็นต่าง ๆ

3. ผู้นำกลุ่ม นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความสนใจ ความร่วมมือในเข้าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม การซักถาม การแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่าง ๆ ของสมาชิกกลุ่ม โดยใช้แบบบันทึกพฤติกรรม

2. ประเมินจากแบบประเมินการเข้าร่วมการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มทำแบบประเมินหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

เทคนิคที่ใช้

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) ผู้นำกลุ่มควรใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เช่น การสังเกตผู้พูด การแสดงท่าทาง น้ำเสียง และการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ การให้ความสนใจกับผู้พูด การตั้งใจฟังอย่างกระตือรือร้น การหันหน้าเข้าหาผู้พูด การโน้มตัวเข้าหาผู้เล็กน้อย การแสดงท่าทีที่อบอุ่นเป็นกันเอง การผ่อนคลาย การประสานสายตา ตลอดจนการแสดง การรับรู้และเข้าใจเนื้อหาและความรู้สึกของผู้พูดด้วยการพยักหน้าและผิงศีรษะหรือการแตะหลังมือ เพื่อแสดงให้เห็นว่าพร้อมที่จะรับฟังอย่างเข้าใจ ซึ่งจะทำได้ตามเรื่องราวไม่ว่าจะเป็น เนื้อหาความรู้สึกและอารมณ์ของผู้พูดได้อย่างชัดเจน ตลอดจนรับรู้ถึงความหมายที่ซ่อนเร้นอยู่โดยที่พูดไม่ได้สื่อออกมาโดยตรง รวมทั้งต้องฟังด้วยความเข้าใจความรู้สึกของผู้พูด (Listening with Empathy) ซึ่งเป็นเทคนิคที่ใช้ในการทำ ความเข้าใจความรู้สึกจากการพูด ซึ่งความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) เป็นทักษะที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติ สนใจฟังผู้พูดและรู้ว่าเขาหรือเธอมีความรู้สึกอย่างไร

2. การยอมรับในทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) เป็นการยอมรับสมาชิกโดยไม่ตัดสินพฤติกรรมหรือความรู้สึกของสมาชิกว่าดีหรือเลว ด้วยการสื่อความหมายทางบวกกับสมาชิก

3. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เป็นการที่ผู้นำกลุ่มสื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบว่าเรามีความเข้าใจความรู้สึกของสมาชิก การฟังสิ่งที่สมาชิกพูด และสะท้อนออกมาเป็นคำพูดที่ชัดเจนให้สมาชิกได้ทราบถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ผู้นำกลุ่มเปรียบเสมือนกระจกเงาที่สะท้อนให้สมาชิกมองเห็นตัวของเขาเองมองเห็นความรู้สึกที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใน และสะท้อนความรู้สึก

ที่เป็นการแสดงถึงความเอาใจใส่ ความสนใจ ความเข้าใจในทุก ๆ สิ่งที่สมาชิกพูด หรือจากการแสดงท่าทีของสมาชิกในขณะที่พูด (Nonverbal)

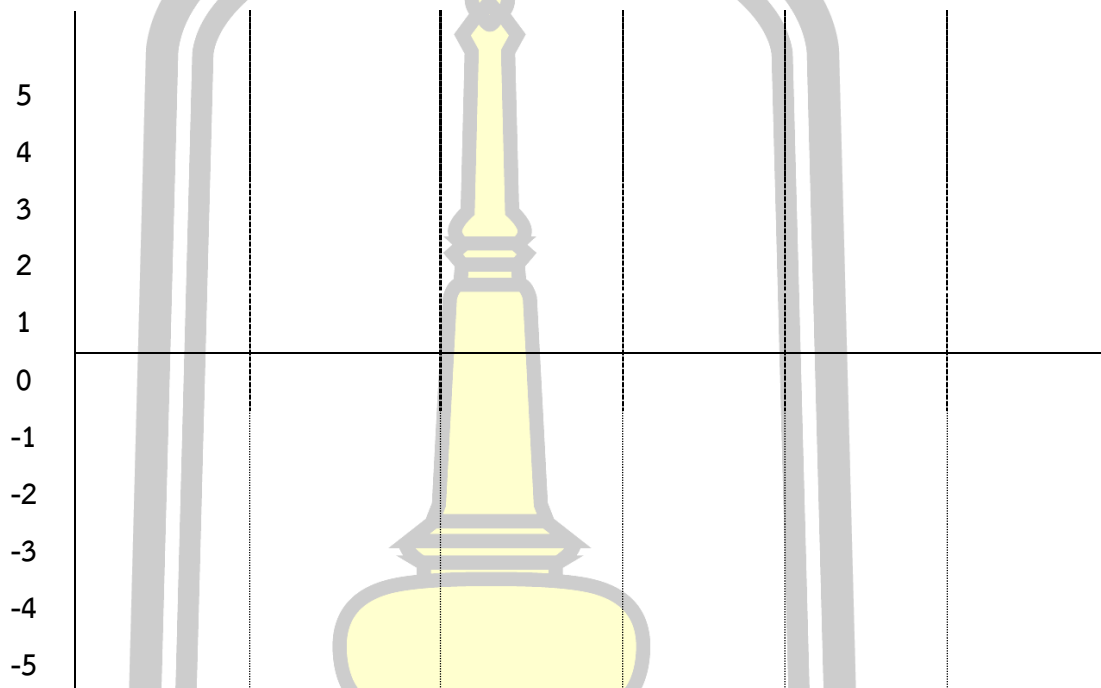
4. การตั้งคำถาม (Questioning) เป็นเทคนิคที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจในตนเองมากขึ้น รวมทั้งการใช้คำถามเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาหรือสมาชิกในกลุ่มเกิดความเข้าใจหรือรู้จักตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น การใช้คำถามที่ดีควรเป็นคำถามที่กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายความอัดอั้นตันใจออกมาให้มากที่สุด หรือใช้คำถามจูงใจให้เกิดความรู้สึกกระจ่างในปัญหา ตลอดจนจนสะท้อนถึงการรับรู้และยอมรับความรู้สึกและอารมณ์ของผู้รับการปรึกษา โดยลักษณะสำคัญประกอบด้วย การตั้งคำถามปลายเปิดและการตั้งคำถามปลายปิด (ลักษณะ สรวิวัฒน์, 2560: 139) ได้แก่ คำถามปลายเปิด (Opened Question) เป็นคำถามที่มีวัตถุประสงค์เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจประเด็นนั้น ๆ อย่างกว้างขวางที่สุด จะใช้กันมาในการให้การปรึกษา เพราะไม่ทำให้ผู้รับการปรึกษาอึดอัดในการตอบคำถาม มีเสรีภาพในการที่จะตอบคำถามตามความคิดความรู้สึกของตนเอง และคำถามปลายปิด (Closed Question) เป็นคำถามที่ใช้ตอบรับหรือปฏิเสธ เพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งเท่านั้น

5. เทคนิคการสรุป (Summarizing) เป็นเทคนิคที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความชัดเจนเกี่ยวกับความคิดเห็นของตนเองมากขึ้น การสรุปของผู้ให้การปรึกษานั้นจะช่วยตรวจสอบความถูกต้องของการรับรู้ที่ผู้ให้การปรึกษามีต่อผู้รับการปรึกษา



ใบงานกิจกรรม “กราฟชีวิต”

คำชี้แจง : ให้ท่านทบทวนและเขียนเหตุการณ์สำคัญที่เกิดขึ้นกับตนเองในอดีตที่ผ่านมา ทั้งที่ประสบความสำเร็จ และไม่ประสบผลสำเร็จ จำนวน 5 เหตุการณ์ พร้อมระบุคะแนนในกราฟ (ใช้เวลาประมาณ 5-7 นาที)



①

.....

.....

③

.....

.....

⑤

.....

.....

②

.....

.....

④

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก
(.....)

วันที่..... เดือน.....พ.ศ.

แบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 2

ชื่อ-สกุล เพศ.....อายุ.....ปี
 สาขาที่กำลังศึกษา ชั้นปี

1. ข้อมูลลักษณะทางกายภาพ

.....

2. พฤติกรรมขณะเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.

เวลาที่บันทึก.....น.

พูน ปณ ทิโต ชีเว

แบบประเมินผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิตใจของนิสิต

ในมหาวิทยาลัย ครั้งที่ 2 เรื่อง การพัฒนาการยอมรับตนเอง 1

วันที่.....เดือนพ.ศ.

ชื่อ-สกุล เพศ.....อายุ.....ปี

สาขาที่กำลังศึกษา ชั้นปี

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อ	เกณฑ์การประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	การจัดกิจกรรมครั้งนี้น่าสนใจ					
2	ฉันรู้สึกพึงพอใจในการเข้าร่วมกลุ่ม					
3	สมาชิกในกลุ่มให้ความร่วมมือ					
4	กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มใช้เวลาเหมาะสม					
5	สถานที่ที่ใช้การให้การปรึกษาแบบกลุ่มมีความเหมาะสม					
6	ฉันได้บทวนเรื่องราวที่เกิดขึ้นในอดีตทั้งที่ประสบผลสำเร็จและล้มเหลว					
7	ฉันเกิดความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง					
8	ฉันมีความรู้สึกทางบวกกับตัวเองมากขึ้น					
9	สมาชิกในกลุ่มช่วยให้ฉันเกิดการพัฒนาการยอมรับตัวเอง					
10	ฉันได้รับการพัฒนาสุขภาพทางจิตด้านการยอมรับตัวเองมากขึ้น					

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง
เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิต ครั้งที่ 3

เรื่อง การพัฒนาการยอมรับตนเอง ครั้งที่ 2 (Self-Acceptance 2)

แนวคิด : การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางครั้งนี้ เป็นการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัยด้วยการยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) ซึ่งการยอมรับตนเอง หมายถึง การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มีสภาวะจิตที่เป็นบวก สามารถยอมรับชีวิตที่เป็นอยู่ มองชีวิตในแง่บวกและเกิดความพึงพอใจในชีวิต ได้แก่ (1) ความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง (2) การยอมรับข้อดีและข้อจำกัดของตนเอง และ (3) การเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้การพูดคุย สอบถามและการอภิปรายร่วมกัน โดยใช้หลักแนวคิด “ The Experiential Field” และกระบวนการแสดงออกและสำรวจสิ่งที่มีความหมายของตนเอง (Expression and Exploration of Personality Meaning Material) ตามแนวคิดทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง

ระยะเวลา : 90 นาที

จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการยอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเอง

อุปกรณ์

1. ใบงานกิจกรรม “เหรียญสองด้าน” (การเขียนและพูดเกี่ยวกับข้อดี-ข้อเสียของตนเอง)
2. กิจกรรมการอภิปรายเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. แบบบันทึกพฤติกรรมกรปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 3
4. แบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 3
5. กระดาษ ปากกา ดินสอ ยางลบ กระดาษเช็ดหน้า

ขั้นตอนในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ขั้นเริ่มต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มเพื่อสร้างบรรยากาศการให้การปรึกษากลุ่มให้เกิดความอบอุ่นเป็นกันเอง ปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน

2. ผู้นำกลุ่มซักถามพูดคุยกับสมาชิกกลุ่ม เกี่ยวกับความก้าวหน้าของการพัฒนาตนการยอมรับตนเอง ครั้งที่ 1 (Self-Acceptance 1) เรื่อง ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง การทบทวนความรู้สึกทางบวกเกี่ยวกับเรื่องราวที่ผ่านมาในอดีตทั้งที่ประสบผลสำเร็จและล้มเหลว

3. ผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายและจุดมุ่งหมายการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิต ด้านการพัฒนาการยอมรับตัวเอง (Self-Acceptance 2) เรื่อง การยอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง

ขั้นตอนการพัฒนากิจกรรมยอมรับตนเองครั้งที่ 2 (Self-Acceptance 2)

การพัฒนาให้สมาชิกกลุ่มยอมรับยอมรับข้อดีและข้อจำกัดของตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง มีขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานกิจกรรม “เหรียญสองด้าน” (อัครพล ศุภศาสตรา. 2560 : 140) และอธิบายหลักการ “ The Experiential Field” ตามแนวคิดทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (ลักขณา สริวัฒน์. 2560 : 129) โดยให้สมาชิกสำรวจข้อดีและข้อเสียของตนเอง โดยเขียนลงในใบงาน (ใช้เวลาเขียนประมาณ 5 นาที) หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยกับข้อดีและข้อเสียของตนเอง และสอบถามสมาชิกกลุ่มว่าเราจะเสริมสร้างและพัฒนาข้อดีของตนเองให้มากขึ้นอย่างไร และข้อเสียนั้นเป็นปัญหาหรืออุปสรรคในการดำเนินชีวิตหรือไม่ เพราะเหตุใด ตนเองจะมีแนวทางแก้ไขอย่างไรได้บ้าง

หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกกลุ่มว่าสมาชิกท่านใดที่มีแนวทางการเสริมสร้างและพัฒนาข้อดีของตนเองหรือแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขข้อเสียที่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคในการดำเนินชีวิต ที่เหมือนหรือแตกต่างกับเพื่อน หรือจะได้ประโยชน์อะไรจากสิ่งที่เพื่อนนำเสนอ โดยให้สมาชิกในกลุ่มได้สอบถามหรือแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์หรือสร้างสรรค์

2. ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรมเหรียญสองด้านและเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สอบถามในประเด็นการสำรวจข้อดีและข้อจำกัดของตนเอง

3. หลังจากผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรมเหรียญสองด้านเสร็จแล้ว ให้ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกในกลุ่มอภิปรายเกี่ยวกับสิ่งของรอบตัว 5 อย่าง โดยให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนเลือกมา 1 อย่างที่เห็นว่าสิ่งของนั้นมีคุณค่ากับตัวเองมากที่สุด โดยใช้กระบวนการการแสดงออกและสำรวจสิ่งที่มีความหมายของตนเอง (Expression and Exploration of Personality Meaning Material) (ภมรพรรณ อยุธยา. 2562 : 144)

4. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สอบถามในประเด็นการสำรวจคุณค่าของสิ่งของรอบตัว

5. ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรมให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมเหรียญสองด้านและการสำรวจสำรวจคุณค่าของสิ่งของรอบตัว

ขั้นสรุปและยุติการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้สรุป สิ่งที่ได้รับและความรู้สึกของการเข้าร่วมการให้การ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตของนิสิต ด้านการพัฒนากิจกรรมยอมรับตนเอง (Self-Acceptance 2) โดยเน้นประเด็นยอมรับข้อดีและข้อจำกัดของตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเอง

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปการให้การปรึกษากลุ่มและเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามในประเด็นต่าง ๆ

3. ผู้นำกลุ่ม นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความสนใจ ความร่วมมือในเข้าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม การซักถาม การแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่าง ๆ ของสมาชิกกลุ่ม โดยใช้แบบบันทึกพฤติกรรม

2. ประเมินจากแบบประเมินการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มทำแบบประเมินหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

เทคนิคที่ใช้

1. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) โดยผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้การปรึกษายยายามดึงเอาปัญหาของสมาชิกกลุ่มหรือผู้รับการปรึกษาที่เข้มนั้นอยู่ ตลอดจนจนความคิด ความรู้สึก ความขัดแย้งต่าง ๆ ออกมาเปิดเผย เพื่อช่วยลดให้เกิดความกระจ่างในสิ่งที่ยังสับสน อันเป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจปัญหาได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

2. การฟังด้วยความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Listening with Empathy) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มใช้ในการทำความเข้าใจความรู้สึกจากการพูด ซึ่งความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) เป็นทักษะที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติ สนใจฟังผู้พูด และรู้ว่าเขาหรือเธอมีความรู้สึกอย่างไร

3. การตั้งคำถาม (Questioning) จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มหรือผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจในตนเองมากขึ้น รวมทั้งการใช้คำถามเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาหรือสมาชิกในกลุ่มเกิดความเข้าใจหรือรู้จักตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น การใช้คำถามที่ดีควรเป็นคำถามที่กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายความอัดอั้นตันใจออกมาให้มากที่สุด หรือใช้คำถามจงใจให้เกิดความรู้สึกกระจ่างในปัญหาตลอดจนสะท้อนถึงการรับรู้และยอมรับความรู้สึกและอารมณ์ของผู้รับการปรึกษา โดยลักษณะสำคัญประกอบด้วยคำถามปลายเปิดและคำถามปลายปิด (ลักขณา สิริวัฒน์. 2560 : 139) ได้แก่ คำถามปลายเปิด (Opened Question) เป็นคำถามที่มีวัตถุประสงค์เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจประเด็นนั้น ๆ อย่างกว้างขวางที่สุด จะใช้กันมากในการให้การปรึกษา เพราะไม่ทำให้สมาชิกกลุ่มหรือผู้รับการปรึกษาอึดอัดในการตอบคำถาม มีเสรีภาพในการที่จะตอบคำถามตามความคิดความรู้สึกของตนเอง และคำถามปลายปิด (Closed Question) เป็นคำถามที่ใช้ตอบรับหรือปฏิเสธ เพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งเท่านั้น

4. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) ผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เช่น การสังเกตผู้พูด การแสดงท่าทาง น้ำเสียง และการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ การให้ความสนใจกับผู้พูด การตั้งใจฟังอย่างกระตือรือร้น การหันหน้าเข้าหาผู้พูด

การโน้มตัวเข้าหาผู้เล็กน้อย การแสดงท่าทีที่อบอุ่นเป็นกันเอง การผ่อนคลาย การประสานสายตา ตลอดจนการแสดงการรับรู้และเข้าใจเนื้อหาและความรู้สึกของผู้พูดด้วยการพยักหน้าและผงกศีรษะ หรือการแตะหลังมือเพื่อแสดงให้เห็นว่าพร้อมที่จะรับฟังอย่างเข้าใจ ซึ่งจะทำให้สามารถติดตามเรื่องราวไม่ว่าจะเป็นเนื้อหาความรู้สึกและอารมณ์ของผู้พูดได้อย่างชัดเจน ตลอดจนรับรู้ถึงความหมายที่ซ่อนเร้นอยู่โดยที่พูดไม่ได้สื่อออกมาโดยตรง รวมทั้งต้องฟังด้วยความเข้าใจและความรู้สึกของผู้พูด (Listening with Empathy) ซึ่งเป็นเทคนิคที่ใช้ในการทำความเข้าใจความรู้สึกจากการพูด ซึ่งความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) เป็นทักษะที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติ สนใจฟังผู้พูดและรู้ว่าเขาหรือเธอมีความรู้สึกอย่างไร

5. เทคนิคสะท้อน (Reflection) ผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้การปรึกษาต้องสื่อสารกับสมาชิกกลุ่มหรือผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงตนเองรับรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างแท้จริง โดยใช้รูปแบบการสะท้อนเนื้อหา (Reflection of Content) ซึ่งเป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความกระจ่างในเนื้อหาของเรื่องราวต่าง ๆ ที่ไม่สามารถรวบรวมเนื้อหาหรือปัญหาได้ และการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เป็นการสื่อให้ทราบว่าผู้ให้การปรึกษามีความเข้าใจความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา การฟังสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูดและสะท้อนออกมาเป็นคำพูดที่ชัดเจน ให้ผู้รับการปรึกษาได้ทราบถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง เปรียบเสมือนกระจกเงาที่สะท้อนให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นตัวของเขาเองมองเห็นความรู้สึกที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใน และสะท้อนความรู้สึกที่เป็นการแสดงถึงความเอาใจใส่ ความสนใจ ความเข้าใจในทุก ๆ สิ่งที่สมาชิกพูด หรือจากการแสดงท่าทีของสมาชิก ในขณะที่พูด (Nonverbal)

ใบงานกิจกรรม “เหรียญสองด้าน”

คำชี้แจง : ให้ท่านสำรวจข้อดีและข้อเสียของตนเองและเขียนลงในใบงาน (ใช้เวลาเขียนประมาณ 5 นาที)

ข้อดี

ข้อเสีย

พูนปัญญา

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก
(.....)
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

แบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 3

ชื่อ-สกุล เพศ.....อายุ.....ปี
สาขาที่กำลังศึกษา ชั้นปี

1. ข้อมูลลักษณะทางกายภาพ

.....
.....
.....
.....

2. พฤติกรรมขณะเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เวลาที่บันทึก.....น.

พูน ปณ ทิโต ชีเว

แบบประเมินผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจของนิสิต
ในมหาวิทยาลัย ครั้งที่ 3 เรื่อง การพัฒนาการยอมรับตนเอง 2

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ชื่อ-สกุล เพศ.....อายุ.....ปี

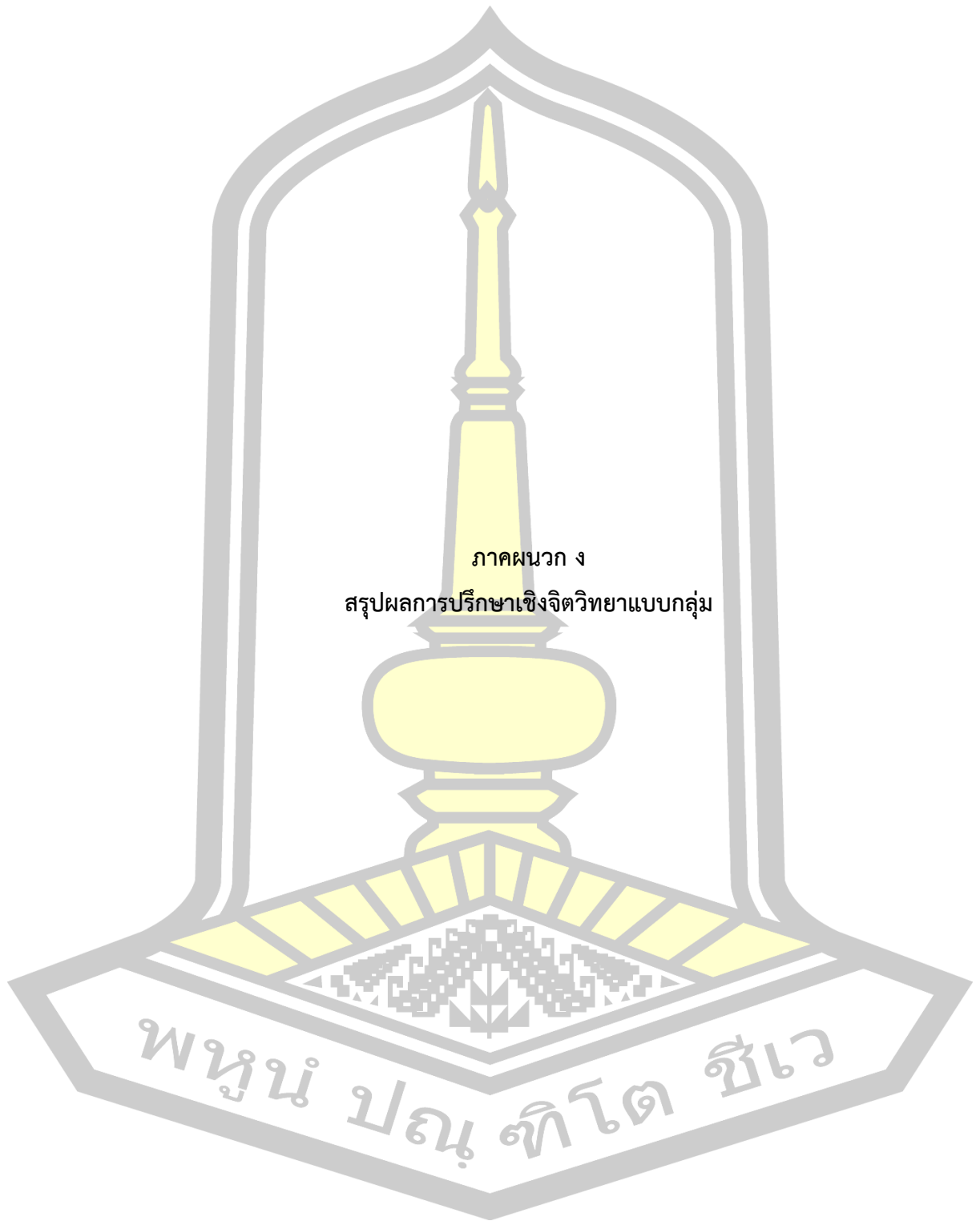
สาขาที่กำลังศึกษา ชั้นปี

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อ	เกณฑ์การประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	การจัดกิจกรรมครั้งนี้น่าสนใจ					
2	ฉันรู้สึกพึงพอใจในการเข้าร่วมกลุ่ม					
3	สมาชิกในกลุ่มให้ความร่วมมือ					
4	กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มใช้เวลาเหมาะสม					
5	สถานที่ที่ใช้การให้การปรึกษาแบบกลุ่มมีความเหมาะสม					
6	ฉันได้มีการทบทวนข้อดีและข้อเสียของตนเอง					
7	ฉันมีความรู้สึกยอมรับข้อดีและข้อเสียของตัวเอง					
8	ฉันมองเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น					
9	ฉันได้รับการพัฒนาการยอมรับข้อดี-ข้อเสียของตัวเอง					
10	ฉันได้รับการพัฒนาการการเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น					

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....
.....



ภาคผนวก ง

สรุปผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

พหุจน์ ปณฺ ทิโต ชีเว

สรุปผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศ

วันจันทร์ที่ 3 สิงหาคม 2563 เวลา 16.00-17.30 น.

ระยะที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

1.1 กิจกรรมที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และผู้นำกลุ่มแนะนำตนเอง ซึ่งแจ้งรายละเอียดเกี่ยวกับการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ ความหมายและความสำคัญ วัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม วัตถุประสงค์ของผู้นำกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลา สถานที่ ตารางโปรแกรม ในการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มฯ รวมทั้งให้สมาชิกได้สร้างกติกา ข้อตกลงร่วมกัน

ผู้นำกลุ่มได้กำหนดข้อตกลง และกฎกติกา การเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ได้แก่ สมาชิกหรือผู้รับการปรึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต้องตรงต่อเวลาในการนัดหมาย และจะต้องรักษาความลับ ไม่เปิดเผยข้อมูลหรือวิพากษ์วิจารณ์สมาชิกคนอื่น ๆ เมื่อเข้าร่วมเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้งเสร็จสิ้น หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มได้เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันกำหนด ข้อตกลง และกฎกติกา โดยมีสมาชิก 1 ท่าน ได้สอบถามว่า สามารถใช้โทรศัพท์ได้ไหม ผู้นำกลุ่มได้อธิบายถึงเหตุผลและความจำเป็นที่จะต้องให้สมาชิกงดใช้โทรศัพท์ระหว่างการเข้าร่วมกลุ่มและให้สมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็น สมาชิกส่วนใหญ่เห็นด้วยกับการงดใช้โทรศัพท์ รวมทั้งการบันทึกภาพและเสียง ยกเว้นจะมีการขออนุญาตและแจ้งให้กลุ่มทราบเป็นครั้งคราว

1.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

สมาชิกกระตือรือร้นและสนใจที่อยากเข้าร่วมกลุ่ม เนื่องจากเป็นการเจอกันครั้งแรก

1.3 เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

1) การฟัง (Listening) ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการฟังเพื่อเป็นการแสดงความสนใจ และแสดงความเข้าใจ ถึงอารมณ์และความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มโดยการจับใจความสำคัญรวมทั้งการสังเกตน้ำเสียงแววตา สีหน้าท่าทางของสมาชิกกลุ่ม เทคนิคการฟังใช้ในระหว่างขั้นตอนการให้การปรึกษา เช่น การฟังสมาชิกในกลุ่มได้ร่วมกันกำหนดข้อตกลง และกฎกติกาการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

2) การตั้งคำถาม (Questioning) ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น การตั้งคำถามว่าสมาชิกแต่ละคนมีข้อเสนอแนะหรืออยากกำหนดข้อตกลง และกฎกติกาหรือไม่ เพื่อเป็นการกระตุ้นสมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมและสร้างบรรยากาศให้เกิดความเป็นกันเองมากขึ้น

1.4 ผลการของเทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มเกิดความสัมพันธ์ที่ดี เข้าใจในข้อตกลงและกติกา บทบาทหน้าที่ของผู้ในกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลา สถานที่ ตารางโปรแกรมในการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

1.5 ข้อสังเกตจากการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมาชิกยังไม่กล้าตอบคำถามหรือแสดงความคิดเห็นมากนัก ผู้นำกลุ่มต้องคอยกระตุ้นตลอดเวลา

ระยะที่ 2 ขึ้นดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

2.1 กิจกรรมที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

1) ผู้นำกลุ่มใช้กิจกรรม “ฉันจำเธอได้” มีรูปแบบของกิจกรรมโดยให้สมาชิกแต่ละคนได้แนะนำตัวเอง และลักษณะเด่นของตนเองคนละ 2 ข้อ ให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟังและผู้นำกลุ่มบันทึกคุณลักษณะของสมาชิกแต่ละคนลงในกระดาษบัตรบันทึกข้อมูลและหย่อนในกล่อง หลังจากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มเลือกหยิบกระดาษบัตรบันทึกข้อมูลในกล่องขึ้นมาทีละ 1 แผ่น และให้สมาชิกทายว่าคุณลักษณะที่เขียนในกระดาษบัตรบันทึกข้อมูลนั้นตรงกับคุณลักษณะของสมาชิกกลุ่มท่านใด หากมีการทายผิดอาจจะให้มีการใบ้ หรือเฉลย หรือหากมีกรณีคุณสมบัติซ้ำกันก็สามารถทายมากกว่า 1 คนก็ได้

2) ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงประโยชน์ที่สมาชิกในกลุ่มจะได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ได้แก่ สมาชิกจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองและผู้อื่น ได้เรียนรู้ที่จะไว้วางใจผู้อื่น และได้เรียนรู้ที่จะยอมรับตนเองและผู้อื่น เคารพในความคิดเห็นของตนเองและผู้อื่น ค้นพบแนวทางที่จะนำไปปฏิบัติและได้พัฒนาความเป็นตัวของตัวเองและความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นมากขึ้น รวมทั้งได้เรียนรู้ที่จะตระหนักในแนวทางเลือกปฏิบัติของตนเองและตัดสินใจเลือกแนวทางในการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม

3) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต และแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะทางจิต โดยใช้กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการศึกษาเป็นศูนย์กลาง เช่น การยอมรับตนเองและการเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง (Self-Acceptance and the Beginning of Change) , การแสดงความรู้สึกต่อสัมพันธ์ภาพในกลุ่ม (Expression of Immediate Interpersonal Felling in the Group) , ความรู้สึกร่วม (The Basic Encounter) เป็นต้น

2.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มยังไม่กล้าเปิดเผยตัวเองมากนัก ยังไม่กล้าแสดงความคิดเห็นหรือตอบคำถามเกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต สมาชิกส่วนใหญ่เป็นผู้ฟังที่ดี

2.3 เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

1) เทคนิคสะท้อน (Reflection) ใช้เทคนิคการสะท้อนเนื้อหา (Reflection of Content) และการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) ทั้งระหว่างการทำกิจกรรมฉันจำเธอได้ เพื่อสมาชิกเกิดความกระจ่างในเนื้อหาของเรื่องราวต่าง ๆ และทราบถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง

2) เทคนิคการสรุป (Summarizing) ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสรุปความในช่วงในอภิปรายความหมายและองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความชัดเจนเกี่ยวกับความคิดเห็นของตนเองมากขึ้น และช่วยตรวจสอบความถูกต้องของการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม รวมทั้งใช้เทคนิคนี้เพื่อสรุปประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

2.4 ผลการของเทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

1) สมาชิกกลุ่มเกิดสัมพันธภาพที่ดีในกลุ่ม
 2) สมาชิกทราบประโยชน์ที่สมาชิกในกลุ่มจะได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ทั้งนี้มีกลุ่มสอบถามผู้นำกลุ่มว่า ประโยชน์ที่จะเกิดตามที่ผู้นำกลุ่มชี้แจง จะเกิดขึ้นจริงไหม มั่นใจได้อย่างไรว่าจะเกิดประโยชน์กับสมาชิกกลุ่มจริง ผู้นำกลุ่มได้ชวนสมาชิกท่านอื่น ๆ อภิปรายประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม โดยมีเตือนเสนอความคิดว่า การเข้าร่วมกลุ่มจะเกิดประโยชน์มากหากสมาชิกที่อยู่ตรงนี้เปิดใจและเรียนรู้ที่จะพัฒนา และมีมีก็เสนอว่าตนเองอยากพัฒนาตัวเอง อยากรู้จักตัวเอง และคิดว่ากิจกรรมจะทำให้ตนเองได้รับสิ่งนั้น

3) สมาชิกทราบความหมายและองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต

2.5 ข้อสังเกตจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม สมาชิกกระตือรือร้นและสนใจเกี่ยวกับประโยชน์ที่ตนเองจะได้รับและสนใจเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต บางคนสงสัยว่าตนเองมีความผิดปกติทางจิตหรือไม่ และผู้นำกลุ่มได้อธิบายให้สมาชิกกลุ่มฟังและให้เพื่อสมาชิกร่วมกันอภิปรายเพิ่มเติม

ระยะที่ 3 ขั้นสรุปและยุติการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

3.1 ผลจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 1 เรื่อง การปฐมนิเทศ เป็นครั้งแรกที่สมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่มได้มีโอกาสนพบกันครั้งแรกสมาชิกรู้สึกกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรม และมีส่วนร่วมในการกำหนดข้อตกลง กติกาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม รวมทั้งสมาชิกได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมและการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ทราบบทบาทหน้าที่ของผู้นำ บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม รวมถึงสมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้น

ที่จะสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตและต้องการทราบว่าตนเองมีความผิดปกติทางจิตหรือไม่

3.2 ผลการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 1

ข้อ	รายการประเมิน	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1	การจัดกิจกรรมครั้งนี้น่าสนใจ	3.625	.916
2	ฉันรู้สึกพึงพอใจในการเข้าร่วมกลุ่ม	4.125	.640
3	สมาชิกในกลุ่มให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่ม	2.000	1.069
4	กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มใช้เวลาเหมาะสม	3.625	.916
5	สถานที่ที่ใช้การให้การปรึกษาแบบกลุ่มมีความเหมาะสม	3.875	.991
6	ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน	3.125	.834
7	ฉันได้ทราบบทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม	3.875	.991
8	ขณะเข้าร่วมกลุ่มฉันได้มีโอกาสพูดแสดงความคิดเห็น	2.750	1.488
9	บรรยากาศในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมีความเป็นกันเองอบอุ่น ไร้วางใจซึ่งกันและกัน	3.000	.755
10	การเข้าร่วมกลุ่มทำให้ฉันได้ประโยชน์	3.125	.834
	เฉลี่ย	3.312	.538

จากผลการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 1 เรื่อง การปฐมนิเทศ ภาพรวมพบว่า การประเมินผลอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.312, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .538) เพื่อพิจารณารายข้อ พบว่าสมาชิกกลุ่มรู้สึกพึงพอใจในการเข้าร่วมกลุ่มมีค่าคะแนนมากที่สุดในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.125, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .640) รองลงมาเป็นสมาชิกกลุ่มประเมินว่าสถานที่ที่ใช้การปรึกษาแบบกลุ่มมีความเหมาะสม และสมาชิกกลุ่มได้ทราบบทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม มีค่าคะแนนในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.875, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .991) และผลการประเมินยังพบว่า สมาชิกในกลุ่มให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่มมีค่าคะแนนน้อยที่สุดอยู่ในระดับน้อย (ค่าเฉลี่ย 2.000, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.069) ซึ่งเป็นที่น่าสังเกตว่า การจัดกิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งนี้ สมาชิกรู้สึกมีความพึงพอใจที่เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ แต่ก็เนื่องจากเป็นกิจกรรมกลุ่มในครั้งแรกทำให้สมาชิกมีความรู้สึกยังไม่คุ้นเคยและแสดงออก และยังไม่กล้าแสดงความคิดเห็นมากนัก

สรุปผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 2

เรื่อง การพัฒนาการยอมรับตนเอง ครั้งที่ 1 (Self-Acceptance 1)

วันพฤหัสบดีที่ 6 สิงหาคม 2563 เวลา 15.00-16.30 น.

ระยะที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

1.1 กิจกรรมที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม แจ้งผลการประเมินการจัดกิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งที่ 1 เรื่อง การปฐมนิเทศ และได้สอบถามสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นในกลุ่ม พบว่าสมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีและจดจำลักษณะของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้ และได้มีการอภิปรายความเหมือนและแตกต่างและการนำไปปรับใช้ จากนั้นผู้นำกลุ่มทบทวนประเด็นจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 1 เรื่อง การปฐมนิเทศ ได้แก่ วัตถุประสงค์ จุดมุ่งหมาย บทบาทของผู้นำกลุ่ม บทบาทสมาชิกในกลุ่ม ประโยชน์ กติกา ข้อตกลง ระยะเวลา และสถานที่ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม รวมทั้งกล่าวทบทวนความหมายและองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต และแนวทางการในการพัฒนาสุขภาวะทางจิต

จากนั้นผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายและจุดมุ่งหมาย การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิตด้านการพัฒนาการยอมรับตนเอง (Self-Acceptance 1) โดยเน้นประเด็น เรื่อง ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง โดยการทบทวนความรู้สึกทางบวกเกี่ยวกับเรื่องราวที่ผ่านมาในอดีตทั้งที่ประสบผลสำเร็จและล้มเหลว

1.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม วันนี้สมาชิกกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรม 7 คน ขาด 1 คน “ก๊ก” ไม่สามารถมาร่วมกิจกรรมกลุ่มได้ เนื่องจากฝนตกและไม่สะดวกในการเดินทาง โดยได้แจ้งผู้นำกลุ่มก่อนกิจกรรมเริ่มประมาณ 15 นาที สำหรับช่วงแรกเริ่มต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มดูอึดโรย เหนื่อยและไม่ค่อยสดชื่น ประกอบการวันนี้ฝนตกทำให้บางคนวิตกเรื่องการเดินทาง แต่กิจกรรมก็เริ่มได้ตามปกติ

1.3 เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

การตั้งคำถาม (Questioning) ใช้เทคนิคการตั้งคำถามในระยะเริ่มต้นของขั้นตอนนี้ เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนประเด็นจากการเข้าร่วมกิจกรรมการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งที่ผ่านมา

1.4 ผลของของเทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มเกิดการทบทวนความสิ่งที่เกิดขึ้นจากเข้าร่วมกิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งที่ผ่านมา

1.5 ข้อสังเกตจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

เมื่อมีการทบทวนทบทวนคิด ข้อตกลง สมาชิกกลุ่มสามารถตอบได้ แต่เมื่อมีการทบทวน ความหมายและองค์ประกอบของสภาวะทางจิต รวมทั้งแนวทางการในการพัฒนาสภาวะทางจิต สมาชิกกลุ่มยังไม่มั่นใจและไม่สามารถตอบได้ แต่เมื่อเริ่มนำเข้าสู่การพัฒนาสภาวะทางจิตด้านการ พัฒนาการยอมรับตนเอง (Self-Acceptance 1) เรื่อง ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง โดยการทบทวนความรู้สึกทางบวกเกี่ยวกับเรื่องราวที่ผ่านมาในอดีตทั้งที่ประสบผลสำเร็จและล้มเหลว สมาชิกเริ่มให้ความสนใจและกระตือรือร้นมากขึ้น แต่บางครั้งผู้นำกลุ่มก็ยังคงกระตุ้นให้สมาชิกได้ พุดคุยบ้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “บอล” ซึ่งเป็นผู้ชายคนเดียวในกลุ่ม ยังไม่ค่อยพูดคุยแสดงสีหน้า ท่าทางและยังไม่มีอารมณ์ร่วมกับกลุ่มมากนัก

ระยะที่ 2 ขั้นตอนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

2.1 กิจกรรมที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มใช้กิจกรรม ใบงาน “กราฟชีวิต” โดยให้สมาชิกในกลุ่มได้ทบทวนเหตุการณ์ สำคัญที่เกิดขึ้นกับตนเองในอดีตที่ผ่านมาทั้งที่ประสบผลสำเร็จและไม่ประสบผลสำเร็จ จำนวน 5 เหตุการณ์ พร้อมระบุคะแนนในกราฟ หลังจากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มเล่าเหตุการณ์ตามกราฟชีวิต ของตนเองทีละคน โดยใช้รูปแบบอธิบายถึงความรู้สึกในอดีต (Description of Past Feeling) พร้อม กันนี้ ให้เพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มสามารถซักถามข้อมูลหรือแสดงความคิดเห็นเชิงบวกได้

สมาชิกในกลุ่มได้ทบทวนและเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง โดยที่น่าสนใจคือ “มิน” ได้เขียนกราฟตนเองด้านลบมากกว่าเหตุการณ์ด้านบวก ซึ่งตนเองมีความรู้สึกว่าตนเองมี ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับพ่อกับแม่ มีเหตุการณ์ที่เคยประสบอุบัติเหตุแล้วต้องพักรักษาตัวนาน รู้สึกน้อยใจพ่อกับแม่ที่ห่วงรยยนต์มากกว่าตนเอง เป็นความรู้สึกว่าดาวนมาก ระหว่างที่เล่าได้แสดง อาการร้องไห้ไปด้วย ผู้นำกลุ่มเลยปล่อยให้ “มิน” ได้อยู่กับตนเองสักพัก เมื่อดีขึ้นก็ได้เริ่มเล่าต่อ หลังจากเหตุการณ์นั้นผ่านไปนั้นก็เหมือนจะทำใจและปล่อยวาง และจุดที่ทำให้ก้าวผ่านคือพี่สาวที่จะ คอยประคับประคองและดูแลให้คำปรึกษา เมื่อทุกคนเล่าเรื่องการทบทวนเรื่องราวในชีวิตผ่าน กิจกรรมกราฟชีวิต หลายคนได้ทบทวนเรื่องที่เกิดขึ้นกับครอบครัว เช่น “ฟ้า” ที่ได้พูดถึงเหตุการณ์ที่ ปู่ป่วยแล้วตนเองไม่อยากอยู่ใกล้ “มันเป็นความรู้สึกผิดตลอดเวลา ทั้งที่ปู่ก็เป็นคนที่ดูแลเรามาตลอด เราไม่รู้ทำไมเราไม่เข้าไปหาปู่ หรือแค่ให้กำลังใจก็ยังดี มีคนบอกว่าห้ามเข้าไปใกล้ปู่เพราะปู่ป่วยหนัก แต่ ณ ตอนนั้นหากย้อนเวลากลับไปก็คงอยากอยู่ใกล้ ๆ หรือทำอะไรให้บ้าง” “การเล่าเรื่องในวันนี้ เหมือนเป็นการระบายความรู้สึก รู้ว่าเราไม่สามารถกลับไปแก้ไขอะไรได้” ระหว่างที่เล่าก็ร้องไห้จน สะอึกสะอื้น ระหว่างนั้นกลุ่มได้เสียบและให้ “ฟ้า” ให้ได้ร้องไห้สักพักและได้ชวนพูดถึงเรื่องราว ประทับใจหรือเรื่องราวดีที่ตนเองยังจำได้เกี่ยวกับปู่ทำให้ฟ้ารู้สึกดีขึ้น โดยมี “นู” ที่มาบอกเล่า ประสบการณ์ในครอบครัวตนเองเหมือนกัน นอกจากเหตุการณ์ด้านลบแล้ว ผู้นำกลุ่มพยายามให้

สมาชิกกลุ่มได้พูดถึงเหตุการณ์ในชีวิตที่เป็นด้านบวก เมื่อพูดถึงเหตุการณ์ที่เป็นด้านบวก หลายคนมีความสุข รู้สึกอึดอัด เช่น “มิน” เมื่อพูดถึงเหตุการณ์ที่ตนเองได้ทำในสิ่งที่ตนเองรักเช่น การร้องเพลง การแสดง การเป็นพิธีกร จะรู้สึกภูมิใจ หรือ “นู” เองที่ยังมีปัญหาเรื่องสัมพันธ์ภาพกับครอบครัว แต่เมื่อพูดถึงการกินข้าวในช่วงวันหยุดกับครอบครัวแบบพร้อมหน้าก็ทำให้มีความสุขมากเช่นเดียวกัน ในขณะที่ทุกคนได้บอกเล่าเรื่องราวเหตุการณ์ที่เป็นเหตุการณ์ด้านลบ ผู้นำกลุ่มได้สอบถาม เรื่อง อารมณ์ ความรู้สึก แนวทางในการแก้ไข หรือการก้าวผ่านเรื่องราวต่าง ๆ เหล่านั้น หลายคนอธิบายได้ และบางเรื่องก็สามารถแก้ไขได้ แต่บางเรื่องหากแก้ไขไม่ได้บางครั้งก็ปล่อยวาง โดยสมาชิกได้ร่วม แลกเปลี่ยนประสบการณ์และแสดงความคิดเห็น

จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรม “กราฟชีวิต” โดยใช้ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง : ชีวิตที่ดี (Good Life) การมีชีวิตที่ดีจะต้องอยู่กับปัจจุบัน ไม่ผูกมัดตัวเองกับประสบการณ์ในอดีตมากเกินไป หรือไม่หมกมุ่นต่อสิ่งที่จะเป็นในอนาคต เมื่อสรุปกิจกรรมกราฟชีวิตเสร็จ ผู้นำกลุ่มได้นำเสนอ เล่าเรื่อง “เรื่องเล่าจากความขาดแคลน” เพื่อเป็นการนำเข้าสู่กระบวนการการยอมรับตนเอง และการเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง (Self-Acceptance and the Beginning of Chang) ซึ่งเป็น เรื่องราวชีวิตของ แพทย์หญิงสายสุตา ขวัญเพชร หรือ "หมอโหนด" บัณฑิตแพทย์เกียรตินิยม วิทยาลัย แพทยศาสตร์และการสาธารณสุข ที่ครอบครัวยากจนและใช้ชีวิตยากลำบากมาโดยตลอด จนต่อสู้และพยายามเรียนรู้และเอาชนะสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต จนจบหลักสูตรแพทยศาสตรบัณฑิต เป็นคุณหมออย่างภาคภูมิใจ หลังจากผู้นำกลุ่มเล่าเรื่อง “เรื่องเล่าจากความขาดแคลน” เสร็จแล้ว ให้ สอบถามความคิดเห็น ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายร่วมกัน

ผู้นำกลุ่มอธิบายเพิ่มเติมกับการพัฒนาการยอมรับตนเอง โดยเน้นการพัฒนาการยอมรับตนเอง การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง การมีสภาวะจิตที่เป็นบวกและความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง โดยใช้รูปแบบกระบวนการการยอมรับตนเองและการเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง (Self-Acceptance and the Beginning of Chang) โดยใช้การสรุปจากเรื่อง “เรื่องเล่าจากความขาดแคลน” เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการยอมรับตนเอง ผู้นำกลุ่มสรุปผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิต ด้านการพัฒนาการยอมรับตนเอง ครั้งที่ 1 (Self-Acceptance 1) โดยเน้นประเด็นความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง การทบทวนความรู้สึกทางบวกเกี่ยวกับเรื่องราวที่ผ่านมาในอดีตทั้งที่ประสบผลสำเร็จและล้มเหลว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาการยอมรับตนเอง ครั้งที่ 1 (Self-Acceptance 1) โดยเน้นประเด็นความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง การทบทวนความรู้สึกทางบวกเกี่ยวกับเรื่องราวที่ผ่านมาในอดีตทั้งที่ประสบผลสำเร็จและล้มเหลว

2.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

สมาชิกในกลุ่มให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี แต่ยังไม่กล้าแสดงออกมากนัก เมื่อมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนและให้ใบงาน สมาชิกเริ่มกระตือรือร้นที่จะทำกิจกรรม สมาชิกบางคนยังเป็นนักฟังที่ดี ยังไม่แสดงความคิดเห็นมากนัก แต่เมื่อมีการสอบถามและพูดคุยเกี่ยวกับตนเองก็สามารถพูดคุยได้ มีสมาชิกบางคนหลังคาบระหว่างที่กิจกรรมกลุ่ม อาจจะมาจากอาการวิตโรยจากการอ่านหนังสือสอบ

2.3 เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

- 1) การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening)
- 2) การยอมรับในทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive regard)
- 3) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling)
- 4) การตั้งคำถาม (Questioning)
- 5) การสรุป (Summarizing)

2.4 ผลการของเทคนิคการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

จากการใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ การยอมรับในทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข การสะท้อนความรู้สึก ทำให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุย ระบายความรู้สึก อธิบายอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดที่เกิดขึ้นในเรื่องราวของชีวิตที่ผ่านมา บ่อยครั้งที่เทคนิคเหล่านั้นสามารถทำให้สมาชิกกลุ่มได้ระบายความอัดอั้น ผ่านมาทางน้ำเสียง คำพูด แววตา และร้องไห้ออกมา สมาชิกกลุ่มเองก็รับรู้ถึงเรื่องราวที่เพื่อนสมาชิกและได้แสดงความคิดเห็นอกเห็นใจ ปลอดภัย การใช้เทคนิคการตั้งคำถามและการสรุปความทำให้สมาชิกได้มีการทบทวนแนวทางในการแก้ไขปัญหาในช่วงที่ตนเองประสบกับปัญหา

2.5 ข้อสังเกตจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมาชิกบางคนยังปิดตัวเองอยู่ และแสดงอาการวิตอดบ้างบางครั้ง ผู้นำกลุ่มได้สอบถามและให้ความสนใจและเปิดโอกาสให้สมาชิกคนนั้นได้แลกเปลี่ยน มีการสอบถามถึงอารมณ์ ความรู้สึก การคิด ประเด็นการทบทวนเรื่องราวในชีวิต สมาชิกคนนั้นก็พูดและพูดเยอะขึ้น แสดงให้เห็นว่าสมาชิกคนนั้นอยากระบาย อยากบอกเล่าเรื่องราวชีวิตของตนเองเช่นเดียวกัน แต่ยังไม่มีโอกาส

ระยะที่ 3 ขั้นสรุปและยุติการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

3.1 ผลจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมาชิกได้มีการทบทวนเหตุการณ์สำคัญที่เกิดขึ้นกับตนเองในอดีตที่ผ่านมาทั้งที่ประสบความสำเร็จและไม่ประสบผลสำเร็จ ได้อภิปราย บอกเล่า ค้นหาปัญหาเรื่องที่ทำให้รู้สึกว่าคุณเองไม่ประสบผลสำเร็จ หรือเป็นเรื่องที่ความรู้สึกด้านลบ ได้มีการระบายทบทวน เรื่องราวต่าง ๆ มีการนำเรื่องที่ตนเองรู้สึกดี ภาคภูมิใจ หรือประสบผลสำเร็จมาเป็นแรงบวกในการพัฒนาตนเอง

3.2 ผลการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 2

ข้อ	รายการประเมิน	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1	การจัดกิจกรรมครั้งนี้น่าสนใจ	4.000	.577
2	ฉันรู้สึกพึงพอใจในการเข้าร่วมกลุ่ม	4.000	.816
3	สมาชิกในกลุ่มให้ความร่วมมือ	4.142	.690
4	กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มใช้เวลาเหมาะสม	4.000	1.000
5	สถานที่ที่ใช้การให้การปรึกษาแบบกลุ่มมีความเหมาะสม	4.142	.690
6	ฉันได้ทบทวนเรื่องราวที่เกิดขึ้นในอดีตทั้งที่ประสบผลสำเร็จและล้มเหลว	4.714	.487
7	ฉันเกิดความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง	3.714	.951
8	ฉันมีความรู้สึกทางบวกกับตัวเองมากขึ้น	3.571	.786
9	สมาชิกในกลุ่มช่วยให้ฉันเกิดการพัฒนารายการยอมรับตัวเอง	3.571	.786
10	ฉันได้รับการพัฒนาสุขภาพทางจิตด้านการยอมรับตัวเองมากขึ้น	3.857	.690
	เฉลี่ย	3.971	.475

ผลการประเมิน พบว่าการจัดกิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งที่ 2 เรื่อง การพัฒนารายการยอมรับตนเองด้านการทบทวนความรู้สึกทางบวกเกี่ยวกับเรื่องราวที่ผ่านมาในอดีตทั้งที่ประสบผลสำเร็จและล้มเหลว มีค่าเฉลี่ยระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.971, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .475) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ทำให้ได้ทบทวนเรื่องราวที่เกิดขึ้นในอดีตทั้งที่ประสบผลสำเร็จและล้มเหลว มีคะแนนในระดับมากที่สุด เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ โดยมีค่าเฉลี่ยสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 4.714, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .487) ทั้งนี้สมาชิกกลุ่มได้เสนอแนะว่า ในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป สมาชิกในกลุ่มควรมาให้ตรงเวลาและควรเริ่มกิจกรรมให้ตรงเวลา

สรุปผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 3
เรื่อง การพัฒนาการยอมรับตนเอง ครั้งที่ 2 (Self-Acceptance 2)
วันจันทร์ที่ 10 สิงหาคม 2563 เวลา 16.00-17.30 น.

ระยะที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

1.1 กิจกรรมที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และซักถามพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความก้าวหน้าของการพัฒนาตนการยอมรับตนเอง ครั้งที่ 1 (Self-Acceptance 1) เรื่อง ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง การทบทวนความรู้สึกทางบวกเกี่ยวกับเรื่องราวที่ผ่านมาในอดีต ทั้งที่ประสบผลสำเร็จและล้มเหลว พบว่าสมาชิกส่วนใหญ่หากพูดถึงการทบทวนเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตนเองรู้สึกดีกับตนเอง เพราะชีวิตผ่านมาถึงจุดนี้ถือว่าประสบความสำเร็จในระดับหนึ่งแล้ว ได้ทำดีเป็นในสิ่งที่ตนเองอยากทำอยากเป็น อาจจะมีประสบปัญหาบ้าง แต่ก็ยังสามารถก้าวผ่านมาได้

ผู้นำกลุ่มแจ้งผลการประเมินกลุ่มและข้อเสนอแนะการจัดกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ผ่านมา หลังจากนั้น ผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายและจุดมุ่งหมายการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิตของนิสิต ด้านการพัฒนาการยอมรับตนเอง (Self-Acceptance 2) เรื่อง การยอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง

1.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

กิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ สมาชิกมาครบทั้ง 8 คน และมาตรงเวลา โดยสมาชิกบางส่วนมาก่อนเวลาประมาณ 10 นาที ผู้นำกลุ่มได้ทักทายและให้สมาชิกที่มาก่อนไปพักผ่อนที่ห้องรับรองก่อนเข้าไปในห้องให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มสังเกตว่าสมาชิกส่วนใหญ่ที่นั่งที่เดิมเพราะคุ้นเคยกับเพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ ในช่วงที่มีการทบทวนความก้าวหน้าของการพัฒนาตนการยอมรับตนเอง ครั้งที่ 1 (Self-Acceptance 1) เรื่อง ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง การทบทวนความรู้สึกทางบวกเกี่ยวกับเรื่องราวที่ผ่านมาในอดีตทั้งที่ประสบผลสำเร็จและล้มเหลว สมาชิกมักจะยิ้มและมีสมาชิกบางคนเสนอความคิดเห็นและบอกว่ารู้สึกดี

1.3 ข้อสังเกตจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ในการกิจกรรมในครั้งนี้สมาชิกมาครบ และบางคนมาก่อนเวลา แสดงให้เห็นถึงความตั้งใจของสมาชิกกลุ่ม จากการสังเกตในระยะเริ่มต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม สมาชิกเริ่มคุ้นเคยและมีความเป็นกันเองมากขึ้น มีการพูดคุยทักทายผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มด้วยกัน

ระยะที่ 2 ขั้นดำเนินการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

2.1 กิจกรรมที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ด้านการพัฒนาให้สมาชิกกลุ่มยอมรับยอมรับข้อดีและข้อจำกัดของตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง โดยผู้นำกลุ่มแจกใบงานกิจกรรม

“เหรียญสองด้าน” และอธิบายหลักการ “The Experiential Field” ตามแนวคิดทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง โดยให้สมาชิกสำรวจข้อดีและข้อเสียของตนเอง โดยเขียนลงในใบงาน ใช้เวลาเขียนประมาณ 5 นาที หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยกับข้อดีและข้อเสียของตนเอง และสอบถามสมาชิกกลุ่มว่าเราจะเสริมสร้างและพัฒนาข้อดีของตัวเองให้มากขึ้นอย่างไร และข้อเสีย นั้นเป็นปัญหาหรืออุปสรรคในการดำเนินชีวิตหรือไม่ เพราะเหตุใด ตนเองจะมีแนวทางแก้ไขอย่างไร ได้บ้าง หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกกลุ่มว่าสมาชิกท่านใดที่มีแนวทางการเสริมสร้างและพัฒนาข้อดีของตนเองหรือแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขข้อเสียที่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคในการดำเนินชีวิต ที่เหมือนหรือแตกต่างกับเพื่อน หรือจะได้ประโยชน์อะไรจากสิ่งที่เพื่อนนำเสนอ โดยให้สมาชิกในกลุ่มได้สอบถามหรือแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์หรือสร้างสรรค์ ยกตัวอย่างเช่น “มิน” เป็นคนที่มีความมั่นใจในตัวเอง กล้าแสดงออก ซึ่งมีความแตกต่างกับ “กิ๊ก” ที่เป็นขี้อายพูดน้อย และยอมรับว่าตนเองเป็นคนไม่มั่นใจ ขี้อายและไม่กล้าแสดงออก จนบางครั้งทำให้คนอื่นไม่สามารถรับรู้ถึงความสามารถหรือรับรู้ความรู้สึกที่ตนเองมี “กิ๊ก” ก็สอบถาม “มิน” เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาตนเอง โดย “มิน” ได้แนะนำให้ลองทำ ค่อย ๆ ปรับไป เพราะต้องใช้เวลา แต่ไม่ได้หมายความว่าทำไม่ได้ เพราะตนเองก็เคยเป็นคนขี้อายมาก่อน ถ้าทำบ่อย ๆ เราจะมั่นใจขึ้นและกล้ามากขึ้น ซึ่ง “กิ๊ก” ก็จะลองไปปรับใช้ เป็นต้น หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรมเหรียญสองด้านเสร็จแล้ว ให้ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกในกลุ่มอภิปรายเกี่ยวกับสิ่งของรอบตัว 5 อย่าง โดยให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนเลือกมา 1 อย่างที่เห็นว่าสิ่งของนั้นมีคุณค่ากับตัวเองมากที่สุด โดยใช้กระบวนการการแสดงออกและสำรวจสิ่งที่มีความหมายของตนเอง (Expression and Exploration of Personality Meaning Material) ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สอบถามในประเด็นการสำรวจคุณค่าของสิ่งของรอบตัว

2.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

สมาชิกได้ใช้เวลาอยู่กับตัวเองเพื่อทบทวนข้อดีและข้อเสียของตนเอง หลังจากนั้นสมาชิกได้มีการอภิปราย แลกเปลี่ยนเรื่องราวของตนเอง ในส่วนที่เป็นข้อเสียและตนเองได้ตระหนักว่าข้อเสียของตนเองเหล่านั้น เป็นอุปสรรคในการพัฒนาตนเอง โดยเฉพาะการพัฒนาสุขภาวะทางจิต ยกตัวอย่างเช่น “บอล” มองว่าตนเองเป็นคนที่ปฏิเสธคนอื่นไม่เป็น จนบางครั้งทำให้ตนเองประสบความยากลำบากในการใช้ชีวิต เพราะคนมักจะมีมุมมองว่าตนเองเป็นคนง่าย ๆ ใจดี ชอบช่วยเหลือคนอื่น จนบางครั้งตนเองเดือดร้อน เป็นต้น นอกจากการทบทวนตัวเองด้านข้อเสียแล้ว ยังมีการให้เขียนข้อดีของตนเองเพื่อเป็นการเสริมสร้างคุณค่าให้มองตัวเองในด้านบวกมากขึ้น

2.3 เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

- 1) การทำให้กระจ่าง (Clarifying)
- 2) การฟังด้วยความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Listening with Empathy)

- 3) การตั้งคำถาม (Questioning)
- 4) การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening)
- 5) เทคนิคสะท้อน (Reflection)

2.4 ผลการของเทคนิคการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

การให้เทคนิคการทำให้กระจ่าง การตั้งคำถาม เทคนิคสะท้อน ช่วยให้สมาชิกได้เข้าไปในตัวเองมากขึ้น ได้มีการทบทวน ค้นหาปัญหา ตลอดจนการหาแนวทางการในการจัดการและแก้ไขปัญหาหรือข้อเสียของตนเอง ในขณะที่การใช้การฟังด้วยความเข้าใจและความรู้สึกของผู้อื่น และการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) ทำให้ผู้นำกลุ่ม หรือสมาชิกเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก การนึกคิดของสมาชิกกลุ่มระหว่างการอภิปรายมากขึ้น

2.5 ข้อสังเกตจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

กิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ สมาชิกมีความกระตือรือร้นมาก ระหว่างการทำกิจกรรมกลุ่ม มีการโต้ตอบและแสดงความคิดเห็นในเรื่องที่เป็นประสบการณ์ของตนเอง หรือแนวทางในการจัดการปัญหา รวมทั้งมีการสอบถามวิธีคิดหรือแนวทางการพัฒนาให้ตนเองมีข้อดีเพิ่มขึ้นจากสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ

ระยะที่ 3 ขั้นสรุปและยุติการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

3.1 ผลจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

การให้การจัดกิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งนี้ สมาชิกเริ่มมีความคุ้นเคยและกล้าแสดงความคิดเห็นมากขึ้น สมาชิกเห็นความสำคัญเรื่องเวลาและการนัดหมาย และกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรม ส่งผลให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งนี้สมาชิกกลุ่มสามารถทบทวนและค้นหา ข้อดีและข้อเสียของตนเอง เกิดการแลกเปลี่ยน ซักถามแนวทางในการแก้ไขหรือปรับปรุงข้อเสียหรือการเสริมสร้างและพัฒนาให้ตนเองมีข้อดีอื่น ๆ เหมือนที่สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ มี

พูน ปณ ทิโต ชีเว

3.2 ผลการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 3

ข้อ	รายการประเมิน	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1	การจัดกิจกรรมครั้งนี้น่าสนใจ	3.857	.899
2	ฉันรู้สึกพึงพอใจในการเข้าร่วมกลุ่ม	4.000	.577
3	สมาชิกในกลุ่มให้ความร่วมมือ	4.714	.487
4	กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มใช้เวลาเหมาะสม	4.142	.690
5	สถานที่ที่ใช้การให้การปรึกษาแบบกลุ่มมีความเหมาะสม	4.142	.377
6	ฉันได้มีการทบทวนข้อดีและข้อเสียของตนเอง	4.000	.577
7	ฉันมีความรู้สึกยอมรับข้อดีและข้อเสียของตัวเอง	4.142	.690
8	ฉันมองเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น	4.142	.690
9	ฉันได้รับการพัฒนาการยอมรับข้อดี-ข้อเสียของตัวเอง	4.142	.690
10	ฉันได้รับการพัฒนาการการเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น	4.000	.577
	เฉลี่ย	4.128	.521

ผลการประเมินด้านวัตถุประสงค์ของการจัดโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้พบว่า การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ทำให้สมาชิกกลุ่มได้มีการทบทวนข้อดีและข้อเสียของตนเอง มองเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น และได้รับการพัฒนาการยอมรับข้อดี-ข้อเสียของตัวเอง มีค่าเฉลี่ยสูงสุดในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.142, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .690) ในด้านการประเมินการจัดกิจกรรมผลการประเมินพบว่า สมาชิกในกลุ่มให้ความร่วมมือมีค่าคะแนนในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.714, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .487) สมาชิกกลุ่มได้ให้ข้อเสนอแนะว่าอยากให้สมาชิกได้เปิดใจและมีส่วนร่วมมากขึ้นเพื่อเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง สรุปผลการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิตครั้งที่ 3 เรื่อง การพัฒนาการยอมรับยอมรับข้อดีและข้อจำกัดของตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการประเมินอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.128, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .521)

สรุปผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 4
เรื่อง การพัฒนาการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in Life)
วันพฤหัสบดีที่ 13 สิงหาคม 2563 เวลา 15.00-16.30 น.

ระยะที่ 1 ขั้นเริ่มต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

1.1 กิจกรรมที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มและซักถามพูดคุยเกี่ยวกับความก้าวหน้าของการพัฒนาการยอมรับตนเอง (Self-Acceptance 2) เรื่อง การยอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง สมาชิกกลุ่มได้อภิปรายเรื่องการยอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเองว่า หากเราแก้ไขข้อเสียของตนเองได้แล้ว เราก็จะมีความสุข หรือหากเรามีการเสริมพลังด้านดีของตนเอง เราก็จะเป็นคนที่พัฒนา หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มได้แจ้งผลการประเมินกลุ่มครั้งที่ 3 เรื่องพัฒนาการยอมรับตนเอง (Self-Acceptance 2) เรื่อง การยอมรับข้อดีและข้อเสียของตัวเองและการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้ให้เห็นว่าเมื่อสมาชิกทุกคนให้ความร่วมมือและมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม จะทำให้กลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ จากนั้น ผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายและจุดมุ่งหมายของการพัฒนาสุขภาวะทางจิตด้านการพัฒนาการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in Life) ได้แก่ มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตและมีแผนการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน

1.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มในวันนี้มาร่วมกิจกรรม 7 คน ชาย 1 คน เนื่องจากไปส่งงานและมีนัดหมายกับอาจารย์ประจำรายวิชา สมาชิกวันนี้ดูเหน็ดเหนื่อย จากการสอบถามพบว่าทำงานหนักและต้องส่งรายงาน

1.3 เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

การตั้งคำถาม (Questioning) ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อสอบถามสมาชิกกลุ่ม

1.4 ผลของเทคนิคที่ใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ทราบข้อมูลของสมาชิกกลุ่ม เกิดความเข้าใจกันมากขึ้น รวมทั้งใช้เทคนิคนี้เพื่อเป็นประเมินความเข้าใจของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะทางจิตด้านการพัฒนาการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in Life) ได้แก่ มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต และมีแผนการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน

1.5 ข้อสังเกตจากการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมาชิกยังดูเฉยๆและยังไม่แสดงความคิดเห็นมากนัก

ระยะที่ 2 ขั้นตอนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

2.1 กิจกรรมที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มพุดนำเข้าสู่กระบวนการกลุ่ม โดยใช้แนวคิดทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางของ Rogers เรื่อง เป้าหมายในชีวิตของบุคคล ซึ่งมีมนุษย์ทุกคนมีเป้าหมายของชีวิตร่วมกันคือแนวโน้มที่จะตระหนักรู้จักตนเองและพออกพอใจในตนเองโดยทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันให้เต็มตามศักยภาพที่ได้รับมาแต่กำเนิด แนวโน้มดังกล่าวไม่ได้สูญหายไปแต่การแสดงออกของความปรารถนาจะเปลี่ยนรูปแบบออกไป หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มแจกใบงานกิจกรรม “แบบจำลองแฮมเบอร์เกอร์” และอธิบายรูปแบบการใช้ชีวิตของคนทุกคนไว้เป็นสี่แบบ ได้แก่ (1) หนูวิ่งแข่ง (2) คนเจ้าสำราญ (3) คนหมดอาลัยตายอยาก (4) คนมีความสุข โดยให้สมาชิกกลุ่ม อธิบาย อารมณ์ความรู้สึกของเรื่องราวหรือประสบการณ์ในช่วงเวลาของตนเอง ผ่านรูปแบบชีวิตตามแบบจำลองแฮมเบอร์เกอร์

สมาชิกกลุ่มทุกคนได้อธิบายอารมณ์ ความรู้สึกของเรื่องราวหรือประสบการณ์ในช่วงเวลาของตนเอง ผ่านรูปแบบชีวิตตามแบบจำลองแฮมเบอร์เกอร์ โดยสรุปได้ว่า

- 1) ช่วงเวลาที่สมาชิกกลุ่มกำลังวิ่งไล่ตามเป้าหมาย เช่น การสอบในรายวิชาการต่าง ๆ การเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย การตามหาความรัก ฯลฯ โดยสมาชิกได้มีการทบทวนเหตุความรู้สึก และอารมณ์ช่วงนั้น ว่าตนเองรู้สึกอะไร ได้ประโยชน์อะไรบ้างและสูญเสียอะไรบ้าง
 - 2) ช่วงเวลาแห่งความสุขสำราญ เช่น ช่วงที่เว้นว่างจากการเรียน นอนเฉย ๆ ดูหนัง ดูยูทูบ ดูทีวี โดยไม่ต้องทำอะไรเลย อ่านนิยาย การกินโดยไม่สนใจเรื่องน้ำหนัก โดยสมาชิกได้มีการทบทวนเหตุความรู้สึก และอารมณ์ช่วงนั้น ว่าตนเองรู้สึกอะไร ได้ประโยชน์อะไรบ้างและสูญเสียอะไรบ้าง สมาชิกส่วนใหญ่รู้สึกมีความสุขแต่ก็ยังคงคิดถึงเรื่องผลกระทบที่จะเกิดขึ้น เช่น เป็นการใช้เวลาโดยเปล่าประโยชน์ ผลกระทบด้านสุขภาพ เป็นต้น
 - 3) ช่วงเวลาแห่งความยากลำบากพิเศษ เช่น ช่วงการสอบ ช่วงเวลาที่รู้ตัวว่าทำคะแนนสอบออกมาไม่ดี และที่น่าสนใจ คือ ช่วงเวลาที่เกี่ยวข้องกับการทำหัตการซึ่งมีสมาชิกกลุ่มไม่ชอบและไม่อยากเรียน ความรู้สึกของสมาชิกส่วนใหญ่คือ อยากให้ช่วงเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว
 - 4) ช่วงเวลาแห่งความสุข เช่น ช่วงเวลาที่อยู่กับเพื่อน อยู่กับครอบครัว ช่วงเวลาที่ไปเที่ยวในช่วงวันหยุดกับครอบครัว เมื่อเมื่อสมาชิกเล่าถึงช่วงเวลาแห่งความสุขทุกคนจะมีรอยยิ้ม
- จากนั้น ผู้นำกลุ่มสรุปรูปแบบชีวิตตามแบบจำลองแฮมเบอร์เกอร์ ของสมาชิกแต่ละคน โดยใช้แนวคิด “Actualization” ตามทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางที่ว่ามนุษย์มีพลังที่จะดำเนินต่อไป และมีแนวโน้มที่จะก้าวไปสู่ความสำเร็จของชีวิต และสามารถพัฒนาตนเองแบบเป็นระบบทั้งหมดไปได้อย่างสมบูรณ์ และมีความคิดสร้างสรรค์ มีความสามารถในการเป็นผู้นำ (1) คนเจ้าสำราญ เป็นทาสของปัจจุบัน มีคติในการใช้ชีวิตว่า

“จงเสาะหาความพอใจและหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด” คนเจ้าสำราญจะเน้นความสุขในปัจจุบัน โดยไม่คำนึงถึงผลเสียที่จะตามมาในอนาคต (2) หนูวิ่งแข่ง เป็นทาสของอนาคต มีคติในการใช้ชีวิตว่า “อดเปรี้ยวไว้กินหวาน” ยอมทนทุกข์ในปัจจุบัน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่วาดหวังไว้ในอนาคต (3) หมดอาลัยตายอยาก เป็นทาสของอดีต เป็นคนที่สิ้นหวังในชีวิต ไม่มีทั้งความสุขในปัจจุบันและอนาคต (4) ความสุข ที่สุขทั้งปัจจุบันและอนาคต จะใช้ชีวิตอย่างมั่นคงและรู้ดีว่ากิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้มีความสุขในปัจจุบัน จะนำไปสู่การมีความสุขในอนาคต จากนั้นผู้นำกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มซักถาม แลกเปลี่ยนหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม เมื่อพูดคุยซักถามเสร็จสิ้น ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามกับสมาชิกกลุ่มว่า เราลองทบทวนตัวเอง ลองถามตัวเอง ว่าตอนนี้เราเป็นอย่างไร มีเป้าหมายดำเนินชีวิตอย่างไร ให้ตอบคำถามในใจและจะให้ทุกคนได้อธิบายหลังจากเปิดวิดีโอ “เป้าหมายที่สำคัญในชีวิตคุณ คืออะไร” เมื่อชมวิดีโอเสร็จสิ้นผู้นำกลุ่มใช้ใบงานกิจกรรม “บันไดสู่ความฝัน” ให้สมาชิกกลุ่มได้บันทึกแบะได้พูดคุยอภิปรายเกี่ยวกับ “บันไดสู่ความฝัน” ของตนเองและเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สอบถามและแสดงความคิดเห็นเชิงบวกได้

2.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

สมาชิกในกลุ่ม ให้ความสนใจและมีส่วนร่วมกับกลุ่มแต่บางครั้งยังต้องกระตุ้น

2.3 เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

1) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) ใช้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบว่าตนเองมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร

2) การฟังด้วยความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Listening with Empathy)

3) แสดงความเห็นอกเห็นใจ (Empathic Assertion)

4) การเงียบ (Silence) ใช้ในช่วงที่สมาชิกกลุ่มไม่สามารถจะอธิบายหรือบอกเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ถือเป็นเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้รวบรวมความคิด ความรู้สึก หรือสำรวจและพิจารณาเรื่องราวที่กำลังเกิดขึ้นเพื่อให้เกิดความกระจ่างชัดในประเด็นนั้น ๆ มากยิ่งขึ้น

5) การตั้งคำถาม (Questioning) เพื่อให้เกิดความกระจ่างในประเด็นที่สมาชิกกลุ่มหรือผู้นำกลุ่มสงสัย

6) เทคนิคการสรุป (Summarizing)

2.4 ผลการของเทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

การใช้เทคนิคต่าง ๆ ทำให้กิจกรรมกลุ่มดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย ทำให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมและพูดคุยอภิปรายกันมากขึ้น มีการซักถามแลกเปลี่ยนและนำผลการอภิปรายไปพัฒนาสุขภาพทางจิตของตนเองต่อไป

2.5 ข้อสังเกตจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี อาจจะมีบางช่วงที่เงียบแต่กิจกรรมก็ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย

ระยะที่ 3 ขั้นสรุปและยุติการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

3.1 ผลจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้สรุป สิ่งที่ได้รับและความรู้สึกของการเข้าร่วมการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิต ด้านการพัฒนาการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in Life) และสอบถามแนวทางการนำไปพัฒนาสุขภาวะทางจิตของตนเอง ผลจากการปรึกษาพบว่า สมาชิกเกิดการทบทวนการใช้ชีวิตของตนเอง มองเห็นจุดหมายในชีวิตมากขึ้นและจะนำแบบจำลองจากกิจกรรมกลุ่มไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน การทบทวนและการร่วมกันอภิปรายในกลุ่มในกิจกรรมบันไดสู่ความฝัน ทำให้ตนเองมีความชัดเจนในการดำเนินชีวิตมากขึ้น

3.2 ผลการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 4

ข้อ	รายการประเมิน	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1	การจัดกิจกรรมครั้งนี้น่าสนใจ	4.000	.000
2	ฉันรู้สึกพึงพอใจในการเข้าร่วมกลุ่ม	3.857	.690
3	สมาชิกในกลุ่มให้ความร่วมมือ	4.142	.899
4	กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มใช้เวลาเหมาะสม	3.428	1.133
5	สถานที่ที่ใช้การให้การปรึกษาแบบกลุ่มมีความเหมาะสม	4.000	.577
6	การเข้าร่วมกลุ่มทำให้ฉันสามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิต	3.857	.690
7	การเข้าร่วมกลุ่มทำให้ฉันสามารถตั้งความคาดหวังของตนเอง	4.142	.690
8	การเข้าร่วมกลุ่มทำให้ฉันสามารถวางแผน และสร้างแนวทางที่จะไปสู่เป้าหมายความสำเร็จ	4.142	.377
9	การเข้าร่วมกลุ่มทำให้ฉันสามารถพัฒนาการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตได้	4.000	.000
	เฉลี่ย	3.952	.292

สรุปผลการประเมินพบว่า กิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้านการพัฒนาการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in Life) มีค่าเฉลี่ยในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.952, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .292) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า การจัดกิจกรรมครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมและประเมินว่าการเข้าร่วมกลุ่มทำให้สามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตมีค่าคะแนนน้อยสุด (ค่าเฉลี่ย 3.857, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .690) เป็นผลมาจากการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ สมาชิกมีความเหนื่อยล้าและเกิดการกระตุ้นสมาชิกอยู่บ่อยครั้ง สมาชิกมีข้อเสนอแนะให้เปลี่ยนห้องจัดกิจกรรม เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศและทำให้การกิจกรรมดูมีความแปลกใหม่มากขึ้น



สรุปผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 5
เรื่อง การพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ครั้งที่ 1

(Positive Relations with Others 1)

วันจันทร์ที่ 17 สิงหาคม 2563 เวลา 16.00-17.30 น.

ระยะที่ 1 ชั้นเริ่มต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

1.1 กิจกรรมที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มและแจ้งผลการประเมินครั้งที่ผ่านมา รวมทั้งแจ้งการเปลี่ยนแปลงสถานที่ในการให้การจัดกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ จากนั้นผู้นำกลุ่มซักถามพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มเรื่องทั่วไป ผู้นำกลุ่มซักถามพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความก้าวหน้าของการพัฒนาการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in Life) พบว่า จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทำให้ตนเองมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนมากขึ้น และได้ทราบเป้าหมายของเพื่อนสมาชิกกลุ่มว่าทุกคนมีเป้าหมายที่อยากประสบผลสำเร็จในด้านต่าง ๆ เหมือนกัน เมื่อสมาชิกได้ร่วมกันสรุปความก้าวหน้าของการพัฒนาการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตเสร็จสิ้น ผู้นำกลุ่มได้นำเข้าสู่กิจกรรมการพัฒนาสุขภาวะทางจิตด้านการพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น โดยการอธิบายความหมายและจุดมุ่งหมายการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิตด้านการพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ครั้งที่ 1 (Positive Relations with Others 1) โดยเน้นการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น การรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลอื่น

1.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 7 คน สมาชิกขาด 1 คน ได้สอบถามทราบว่านิสิตติดธุระสำคัญ เมื่อสมาชิกพร้อมผู้นำกลุ่มได้เริ่มเข้าสู่กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิตด้านการพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หลังจากที่มีการเปลี่ยนแปลงสถานที่ในการจัดกิจกรรมสมาชิกมีความกระตือรือร้นมากขึ้น และเริ่มมีส่วนร่วม มีการซักถามพูดคุยระหว่างสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มมากขึ้น ทั้งเรื่องที่เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาวะทางจิตและพูดคุยเรื่องทั่วไป

1.3 เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) เทคนิคสะท้อน (Reflection)

1.4 ผลของการใช้เทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมาชิกมีความกระจำใจและเข้าใจในตัวเองมากขึ้น สัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มดีขึ้น

1.5 ข้อสังเกตจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี กิจกรรมเริ่มต้นตามเวลาที่กำหนด

ระยะที่ 2 ขั้นตอนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

2.1 กิจกรรมที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้อภิปรายประสบการณ์ ความรู้สึกของการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นทั้งที่ประสบความสำเร็จและทั้งที่ประสบปัญหาอุปสรรค หรือวิธีการในการแก้ไขเปลี่ยนแปลงสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น โดยให้สมาชิกอภิปรายทีละคนโดยใช้แนวคิดหลักความจริงใจ (Genuineness) ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) สรุปผลจากการอภิปรายกลุ่มผู้ที่ประเมินตนเองว่าตนเองเป็นผู้ที่สัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ได้แก่ “มิน” และ “เดือน” ซึ่งอภิปรายว่าหากมีบุคคลอื่นมีปัญหาและมาปรึกษาตนเองมักจะรับฟังและให้คำแนะนำได้ บางครั้งอาจจะไม่มีทางออกเสมอ แต่เป็นการรับฟัง ส่วนสมาชิกคนอื่น ๆ ยังพบว่ายังมีปัญหาเรื่องสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นโดยเฉพาะอย่างยิ่ง “มี” และ “ก๊ก” ซึ่งมองว่าตนเองเป็นคนไม่มั่นใจและมีบุคลิกตรง ๆ แรง ๆ ทำให้คนไม่กล้าเข้าหา “มิน” ได้แนะนำเรื่องเทคนิคการสร้างสัมพันธ์ภาพให้กับ “ก๊ก” และ “มี” สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยแลกเปลี่ยนในประเด็นการสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นหลังจากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปประสบการณ์ ความรู้สึกของการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นทั้งที่ประสบความสำเร็จและทั้งที่ประสบปัญหา หรือวิธีการในการแก้ไขเปลี่ยนแปลงสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น เมื่อสรุปเสร็จแล้วผู้นำกลุ่มเปิดวิดีโอ “ฟังด้วยหัวใจ” หลังจากวิดีโอจบลง ให้ให้สมาชิกได้อภิปราย อารมณ์ ความรู้สึก และการรู้คิด ที่ตนเองรับรู้จากวิดีโอ หลังจากนั้นผู้นำกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มซักถาม หรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม หรือยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหรือประสบพบมา

2.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มมีความสนใจและตั้งใจ ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยเฉพาะช่วงดูวิดีโอ

2.3 เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

โดยใช้เทคนิคสะท้อน (Reflection) ทั้งรูปแบบการสะท้อนเนื้อหา (Reflection of Content) และการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) รวมทั้งการใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจในสภาวะทางจิตด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นมากขึ้น

2.4 ผลการของเทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมาชิกในกลุ่มเกิดความมั่นใจและมีแนวทางในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นได้

2.5 ข้อสังเกตจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมาชิกมีการแลกเปลี่ยนและซักถาม เปิดใจและพูดคุยกับสิ่งที่ตนเองมีปัญหารู้สึกว่าเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตมากขึ้น และสมาชิกกลุ่มได้มีการแลกเปลี่ยนช่วยกันค้นหาและหา

แนวทางการในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรค ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น
ระยะที่ 3 ขั้นสรุปและยุติการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

3.1 ผลจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มได้สรุป สิ่งที่ได้รับและความรู้สึกของการเข้าร่วมการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิต พัฒนาการพัฒนาการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น (Positive Relations with Others) ผลการกิจกรรมกลุ่มทำให้สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจและมีแนวทางในการพัฒนาการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้

3.2 ผลการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 5

ข้อ	รายการประเมิน	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1	การจัดกิจกรรมครั้งนี้น่าสนใจ	4.000	.000
2	ฉันรู้พึงพอใจในการเข้าร่วมกลุ่ม	4.285	.755
3	สมาชิกในกลุ่มให้ความร่วมมือ	4.142	.690
4	กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มใช้เวลาเหมาะสม	4.285	.755
5	สถานที่ที่ใช้การให้การปรึกษาแบบกลุ่มมีความเหมาะสม	4.142	.377
6	การเข้าร่วมกลุ่มทำให้ฉันมีแนวคิดในการแบ่งปันความรู้สึก ความรัก มิตรภาพที่ดีกับคนอื่น	4.428	.534
7	การเข้าร่วมกลุ่มทำให้ฉันสามารถพัฒนาทักษะและมีเทคนิคในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น	4.142	.690
8	การเข้าร่วมกลุ่มทำให้ฉันสามารถรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	4.142	.690
9	การเข้าร่วมกลุ่มทำให้ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกของบุคคลอื่น	4.571	.534
10	การเข้าร่วมกลุ่มทำให้ฉันสามารถพัฒนาสุขภาวะทางจิตด้านการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น	4.000	.577
	เฉลี่ย	4.214	.433

ผลการประเมินกิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ครั้งที่ 5 โดยเน้นการสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น พบว่า ค่าเฉลี่ยผลการประเมินอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.214, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .433) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า การจัดกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ ทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถรับรู้ความรู้สึกของบุคคลอื่นอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.571, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .534) การเปลี่ยนแปลงสถานที่ในการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ทำให้สมาชิกมีความพึงพอใจด้านสถานที่ในการจัดกิจกรรมกลุ่มเพิ่มมากขึ้นจากการประเมินผลครั้งที่ผ่านมา



สรุปผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 6
เรื่อง การพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ครั้งที่ 2
(Positive Relations with Others 2)

วันพฤหัสบดีที่ 20 สิงหาคม 2563 เวลา 15.00-16.30 น.

ระยะที่ 1 ชั้นเริ่มต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

1.1 กิจกรรมที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มและแจ้งผลการประเมินการจัดกิจกรรมการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ครั้งที่ 5 โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลการประเมินเรื่องกิจกรรมทำให้สมาชิกในกลุ่มสามารถรับรู้ความรู้สึกของบุคคลอื่น มีคะแนนอยู่ในระดับมากที่สุด รวมทั้งผลการประเมินด้านการเปลี่ยนสถานที่ในการจัดกิจกรรมกลุ่มทำให้สมาชิกมีความพึงพอใจมากขึ้น จากนั้นผู้นำกลุ่มได้ทบทวนกิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งที่ผ่านๆ มา เรื่อง การพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ครั้งที่ 1 (Positive Relations with Others 1) และซักถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความก้าวหน้าของการพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ครั้งที่ 1 (Positive Relations with Others 1) การสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น การรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลอื่น ผลการประเมินความก้าวหน้า พบว่าสมาชิกเกิดความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น อยากที่จะสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นและเรียนรู้ที่จะปรับปรุงพัฒนาตัวเองให้เป็นคนที่คุณอื่นอยากเข้าหา พูดคุยทำความรู้จัก รวมทั้งการเปิดโอกาสให้ตัวเองเป็นผู้ที่ให้ความจริงใจ รับฟังผู้อื่นจากนั้น ผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายและจุดมุ่งหมายการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสภาวะทางจิตของนิสิตด้านการพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ครั้งที่ 2 (Positive Relations with Others 2) การปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ และผู้นำกลุ่มบอกถึงจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

1.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มได้จัดเตรียมห้องให้พร้อมก่อนกิจกรรมกลุ่มประมาณ 30 นาที โดยมีสมาชิกกลุ่มมารอก่อนเวลาประมาณ 20 นาที จำนวน 2 คน ผู้นำกลุ่มได้ทักทายและสอบถาม ทราบว่าเรียนเสร็จก่อนกำหนดและอาจารย์ให้ทำงานส่ง เลยขึ้นมาทำงานรอที่ห้องให้การปรึกษา หลังจากนั้นเมื่อถึงเวลานัดหมาย มีสมาชิกมาเพิ่มอีกจำนวน 3 คน รวมเป็น 5 คน เมื่อสอบถามสมาชิกท่านอื่น ได้รับแจ้งว่ากำลังไปส่งงานให้กับอาจารย์อีกรายวิชาที่อาจารย์นัดหมายให้ส่งภายในเวลา 16.00 น. เมื่อสมาชิกมาครบครั้ง 8 คนแล้วกิจกรรมกลุ่มได้เริ่ม เวลา 15.15 น.

1.3 ข้อสังเกตจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มมีอาการซึม ่วงนอน ปฏิบัติการในการโต้ตอบในระยะเริ่มต้นช้า มีอาการเหนื่อยล้า ตาลอย บางคนตาแดง สอบถามเบื้องต้นทราบว่านิสิตทำงานส่งอาจารย์ บางคนได้นอนประมาณ เวลา 05.00 น. กิจกรรมเริ่มช้ากว่ากำหนดการประมาณ 15 นาที

ระยะที่ 2 ขั้นตอนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

2.1 กิจกรรมที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มกล่าวนำข้อสู่กิจกรรมการสำรวจตัวเองว่าเราเป็นอย่างไร เรารู้จักตัวเองอย่างไรบ้าง สมาชิกทุกคนได้อธิบายลักษณะของตัวเองว่าเป็นอย่างไร สมาชิกทุกคนสามารถพูดเกี่ยวกับตัวเองได้ ยกตัวอย่าง เช่น “มิน” บอกว่าตนเองเป็นคนคุยเก่งสามารถเข้ากับคนอื่นได้ง่าย สามารถทำความเข้าใจกับคนอื่นได้อย่างรวดเร็ว ส่วน “ก๊ก” บอกว่าตนเองเป็นคนขี้อาย ไม่กล้าพูดต่อที่สาธารณะเป็นคนพูดน้อย รู้สึกประหม่าและกดดันหากไปในที่ที่ไม่คุ้นเคย โดยผู้นำกลุ่มได้ให้ “มิน” บอกข้อดีของการเข้ากับกับคนอื่นได้ง่าย และให้แนะนำเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ซึ่ง “มิน” แนะนำว่าตนเองก็จะมีลักษณะคล้ายกับ “ก๊ก” บ้าง แต่บางครั้ง ก็ต้องพยายามปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น เพราะรู้ว่าการที่เราปฏิสัมพันธ์ที่ดีจะทำให้คนอื่นมองเราทางบวกมากขึ้น ทั้งนี้ก็ขอให้อยู่ในขอบเขตความเป็นตนของเราเองและอยู่ในระดับที่เราพอยอมรับได้ เป็นต้น เมื่อสมาชิกได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกันเสร็จแล้วผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ “หน้าต่างโจฮารี” ให้สมาชิกอ่านใช้เวลาประมาณ 7 นาที หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายของหน้าต่างทั้ง 4 บาน และความเชื่อมโยงเพื่อนำไปใช้พัฒนาตนเองให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น จากนั้นได้เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นตามแนวคิด “หน้าต่างโจฮารี” ส่วนใหญ่พบว่า สมาชิกเห็นด้วยกับวิธีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เช่น “มิน” อธิบายว่า การให้คนอื่นสะท้อนหน้าต่างบาน Blind (ส่วนที่เป็นจุดบอด) ตนเองไม่รู้แต่คนอื่นรู้ เป็นเสมือนกระจกสะท้อนตัวเองให้เกิดมุมมองในการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง แต่มี “เดือน” ที่เสนอแนะว่า ในเมื่อหน้าต่างบาน Hidden (ส่วนซ่อนเร้น) ที่เรารู้แต่คนอื่นไม่รู้ ทำไมเราต้องเปิดเผยให้คนอื่นรู้ในเมื่อเป็นความลับของเราและเราอยากเก็บไว้ เพราะบางเรื่องมันเป็นเรื่องส่วนตัวและความลับของเรา หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มได้เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นประเด็นที่ “เดือน” เสนอนั้น โดย “ฟ้า” ได้อธิบายว่า คนเราก็มีความลับส่วนตัวตนที่ต้องการจะปิดบัง แต่ถ้าหากเราไม่เปิดเผยให้คนอื่นรู้หากเราประสบปัญหาหรือต้องการความช่วยเหลือหรือต้องการที่จะพัฒนาตนเองก็จะมีใครช่วยเราได้ แต่บางครั้งความลับที่เราสามารถเปิดเผยตัวตนเองเราก็ควรอยู่ในระยะปลอดภัยและจะเปิดเผยเมื่อเราต้องการเท่านั้นจะดีสำหรับเรา โดยผู้นำกลุ่มได้อภิปรายประเด็นเพิ่มเติมจาก “ฟ้า” เพื่อให้รู้สึกว่าการเปิดเผยตัวเองในส่วน Hidden (ส่วนซ่อนเร้น) ที่เรารู้แต่คนอื่นไม่รู้ ก็จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเองและจะทำให้เราไม่รู้สึกโดดเดี่ยว

ถ้าเราไม่อนุญาตให้ผู้อื่นรู้จักเราเพราะเราไม่เปิดตัว การสื่อสารก็จะยากขึ้น สัมพันธภาพก็จะเกิดได้น้อย

เมื่ออภิปรายจบ ผู้นำกลุ่มแจกใบงานการทบทวนตัวเองตามกิจกรรม “หน้าต่างโจฮารี” โดยให้สมาชิกได้เขียนอธิบายตัวตนสี่รูปแบบ หลังจากนั้นให้สมาชิกนำเสนอ โดยให้สมาชิกอธิบายผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตัวตนทั้ง 4 ของตัวเอง สมาชิกส่วนใหญ่ได้เขียนและอธิบายตนเองในส่วน หน้าต่างบานที่ 1 Open และหน้าต่างบานที่ 3 Hidden ได้ดี ทั้งนี้ทุกคนไม่สามารถเขียนหรืออธิบาย หน้าต่างในส่วน Blind (ส่วนที่เป็นจุดบอด) และ Unknown (ส่วนลึกลับได้) ผู้นำกลุ่มได้สอบถาม สมาชิกว่า เพราะเหตุใดทำไมเราไม่สามารถเขียนหรืออธิบายทั้งสองส่วนได้ ยกตัวอย่าง “อั้งเปา” อธิบายว่าส่วนนี้เรามองไม่เห็นเราไม่รู้ว่าลึกลับ ง่ายๆ แล้วเราเป็นยังไง เพราะบางคนจะมองตนเองจากที่ตนเองมอง แต่ส่วนนี้หากเราจะเห็นเราจะต้องให้คนอื่นสะท้อนหรือเล่าอธิบายให้เราฟัง เราควรจะรับฟังและเป็นยอมรับในสิ่งที่คนอื่นสะท้อนเรา และพร้อมจะเปลี่ยนแปลงหากเป็นโอกาสในการพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรม “หน้าต่างโจฮารี” เพื่อเป็นแนวทางให้สมาชิกกลุ่ม ได้นำไปปรับปรุงและพัฒนาตนเอง

2.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มสนใจและพยายามอภิปรายเพราะมีทั้งบางคนที่เห็นด้วยและบางคนที่เห็นแย้งกับแนวคิด “หน้าต่างโจฮารี” สมาชิกกลุ่มแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่คิดว่าใช้ได้ กลุ่มที่คิดว่าน่าจะใช้ได้และกลุ่มที่ไม่เห็นด้วยว่าสามารถใช้ในการพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ เมื่อเกิดการอภิปรายผู้นำกลุ่มได้เปิดโอกาสให้ทุกคนแสดงความคิดเห็น เมื่อนำเสนอ แล้วพบว่าสมาชิกในกลุ่มส่วนใหญ่เห็นด้วยและคล้อยตามความเห็นของสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ทำให้กิจกรรมดำเนินไปได้ในขั้นต่อไป

2.3 เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

- 1) การฟังด้วยความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Listening with Empathy) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการทำความเข้าใจความรู้สึกจากการพูด ซึ่งความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy)
- 2) การตั้งคำถาม (Questioning) เทคนิคการตั้งคำถามที่มีประสิทธิภาพจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจในตนเองมากขึ้น รวมทั้งการใช้คำถามเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจหรือรู้จักตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น
- 3) การสรุป (Summarizing) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความชัดเจนเกี่ยวกับความคิดเห็นของตนเองมากขึ้น การสรุปของผู้ให้การปรึกษานั้นจะช่วยตรวจสอบความถูกต้องของการรับรู้ที่ผู้ให้การปรึกษามีต่อผู้รับการปรึกษา
- 4) การสะท้อนเนื้อหา (Reflection of Content) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความกระจ่างในเนื้อหาของเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผู้รับการปรึกษาไม่สามารถรวบรวมเนื้อหาหรือปัญหาได้

2.4 ผลการของเทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมาชิกมีความเข้าใจในขั้นตอนการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของตนเองด้านการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นผ่านรูปแบบกิจกรรมหน้าต่างโจฮารี

2.5 ข้อสังเกตจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมาชิกบางคนยังมีข้อสงสัยและไม่สามารถเขียนหรืออธิบายตามรูปแบบกิจกรรมได้ ผู้นำกลุ่มได้อธิบายซ้ำและยกตัวอย่างประกอบ เมื่อสมาชิกในกลุ่มเข้าใจมากขึ้นก็สามารถดำเนินกิจกรรมต่อไปได้

ระยะที่ 3 ขั้นสรุปและยุติการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

3.1 ผลจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ก่อนการยุติกลุ่มผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตแบบกลุ่มในครั้งนี้ โดยสมาชิกกลุ่มสรุปได้ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในวันนี้ ได้ค้นพบเทคนิคในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และได้เรียนรู้มุมมองของเพื่อนสมาชิกกลุ่มที่แตกต่างและนำไปประยุกต์ใช้ในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น หลังจากที้ออกจากกลุ่มจะนำเทคนิคไปใช้ในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง

3.2 ผลการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 6

ข้อ	รายการประเมิน	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1	การจัดกิจกรรมครั้งนี้น่าสนใจ	3.571	1.272
2	ฉันรู้สึกพึงพอใจในการเข้าร่วมกลุ่ม	3.857	.690
3	สมาชิกในกลุ่มให้ความร่วมมือ	3.857	.377
4	กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มใช้เวลาเหมาะสม	4.000	1.000
5	สถานที่ที่ใช้การให้การปรึกษาแบบกลุ่มมีความเหมาะสม	3.857	.690
6	การเข้าร่วมกลุ่มทำให้ฉันมีแนวคิดในการแบ่งปันความรู้สึก ความรัก มิตรภาพที่ดีกับคนอื่น	4.000	.577
7	การเข้าร่วมกลุ่มทำให้ฉันสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้	3.857	.690
8	การเข้าร่วมกลุ่มทำให้ฉันสามารถพัฒนาสุขภาวะทางจิตด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	3.857	.690
	เฉลี่ย	3.857	.647

ผลการประเมินกิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ครั้งที่ 6 โดยเน้นการปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่น พบว่า ค่าเฉลี่ยผลการประเมินอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.857, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .647) เมื่อพิจารณารายชื่อพบ การจัดกิจกรรมในครั้งนี้นี้มีความน่าสนใจได้คะแนนน้อยสุด (ค่าเฉลี่ย 3.571, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.272) อันเป็นผลมาจากรูปแบบกิจกรรมมีความซับซ้อน ผู้นำกลุ่มต้องการอธิบายเพื่อทำความเข้าใจและยกตัวอย่างให้สมาชิกหลายรอบเพื่อให้สมาชิกเข้าใจ ส่งผลให้การประเมินด้านรูปแบบกิจกรรมมีความน่าสนใจน้อย



สรุปผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 7

เรื่อง การพัฒนาการมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental Mastery)

วันจันทร์ที่ 24 สิงหาคม 2563 เวลา 16.00-17.30 น.

ระยะที่ 1 ขึ้นเริ่มต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

1.1 กิจกรรมที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มและแจ้งผลการประเมินการจัดกิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งที่ 6 และซักถามพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความก้าวหน้าของการพัฒนาการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นครั้งที่ 2 (Positive Relations with Others 2) พบว่าสมาชิกส่วนใหญ่เข้าใจแนวทางการพัฒนาการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น โดยการปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่น โดยจะนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต จากนั้นผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายและจุดมุ่งหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิตด้านการพัฒนาการมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental Mastery)

1.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

การจัดกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ สมาชิกมาครบทั้ง 8 คน สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

1.3 ข้อสังเกตจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

กิจกรรมกลุ่มเริ่มตามเวลาที่กำหนด มีสมาชิกบางส่วนมารอที่ห้องให้คำปรึกษาก่อนเวลานัดหมาย

ระยะที่ 2 ขึ้นดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

2.1 กิจกรรมที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกแต่ละคนได้อภิปรายเรื่องราวที่เป็น “จุดเปลี่ยนของชีวิต” ที่สำคัญ 1 เหตุการณ์ ที่ส่งผลกระทบหรือเปลี่ยนแปลงเส้นทางการดำเนินชีวิต โดยให้สมาชิกเล่าถึงประสบการณ์ การรับรู้ การให้ความหมายต่อสิ่งที่เกิดขึ้น สิ่งเร้าภายนอก และสิ่งเร้าภายในที่ทำให้เหตุการณ์นั้นขึ้น ความรู้สึกพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจกับเหตุการณ์ที่เป็นจุดเปลี่ยนของชีวิต สมาชิกได้เริ่มอธิบายเรื่องราว จุดเปลี่ยนของชีวิต สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าเรื่องราวที่เป็นจุดเปลี่ยนของชีวิตที่น่าสนใจคือ “กิ๊ก” ที่เล่าเรื่องการอยู่หอในมหาวิทยาลัย โดยมีสมาชิกร่วมห้อง 4 คน ทำให้ตนรู้สึกอึดอัด ไม่มีความสุข การใช้ชีวิตมีความเป็นส่วนตัวลดลง เพราะลักษณะของตนที่เป็นคนต้องการความสันโดษ ไม่ค่อยพูด ซึ่งผ่านไป 1 เทอม ได้ตัดสินใจย้ายหอพักไปอยู่หอนอกและทำให้ตนเองมีความสุขมากขึ้น หรือ “มี” ที่มีเหตุการณ์เกี่ยวกับการประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ เพราะความรีบร้อนและไม่มีสติ เป็นต้น จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปเรื่องเล่าเหตุการณ์ที่เป็น จุดเปลี่ยนของสมาชิกแต่ละ

คน และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามเพื่อนสมาชิกที่อภิปรายในประเด็นเชิงบวก ผู้นำกลุ่มสรุปเรื่องราว เหตุการณ์ที่เป็นจุดเปลี่ยนของชีวิตและเชื่อมโยงกับแนวคิด Healthy Person ของ Rogers ซึ่งอธิบายว่าบุคคลจะเป็นผู้มีสุขภาพจิตด้วยหลัก Existential Living การปรับตัวหรือดำรงตนให้อยู่ได้ในสภาพแห่งความเป็นจริง พร้อมทั้งจะยอมรับปรับปรุงแก้ไขตัวเอง เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา สามารถรวบรวม วิเคราะห์และวินิจฉัยปัญหา และดำเนินการแก้ไขปัญหาด้วยสติในทุกขณะให้มีความสอดคล้องกับตน (Congruence with the Self) เพื่อให้ปัญหานั้นลุล่วงผ่านไป

ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารใบความรู้กฎ 10/90 และอธิบายกฎ 10/90 ให้กับสมาชิกกลุ่มฟังว่า สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตคนเราประกอบด้วย 2 ส่วน ด้วยกัน ส่วนที่แรก 10 % เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถควบคุมได้ เช่น ฝนตก น้ำท่วม แผ่นดินไหว การเจ็บป่วย การสูญเสียต่าง ๆ หากมันจะเกิดขึ้นก็ไม่มีใครห้ามได้ และส่วนที่ 2 อีก 90 % นั้น เป็นสิ่งที่เราควบคุมได้นั้นคือ ปฏิบัติการของเราที่มีต่อเหตุการณ์ หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายกฎ 10/90 โดยได้ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในใบงานและให้สมาชิกอภิปรายเรื่องราวที่เกิดขึ้น จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปกฎ 10/90 และประเมินความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่เห็นว่า กฎ 10/90 เป็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริง ที่ผ่านมาตนเองมักจะมองข้ามเรื่องราวเหล่านั้น การเข้าใจกฎ 10/90 จะให้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวเราได้

ผู้นำกลุ่มแจกใบงานกิจกรรม “ปราสาททรายที่ชายทะเล” โดยเป็นสถานการณ์ของเด็ก 2 คน ที่ชอบก่อปราสาททรายที่ชายทะเล หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มอ่านใบงาน เสร็จแล้วผู้นำกลุ่มอ่านใบงานเพื่อทวนอีกครั้งและสอบถามความเห็นของสมาชิกกลุ่มว่า ถ้าสมาชิกในกลุ่มเป็นเด็กทั้ง 2 คน จะทำอย่างไร เมื่อสมาชิกในกลุ่มแสดงความคิดเห็นเสร็จ ผู้นำกลุ่มสรุปความรู้สึก ความคิดเห็นของสมาชิกภาพรวมอีกครั้ง และยกตัวอย่างสถานการณ์ รวมทั้งความรู้สึกของ “เด็กชายคนที่ 1” , “เด็กชายคนที่ 2” และ “ชีวิตที่ 1, ชีวิตที่ 2” ดังนี้

พูน ปณ ทิโต ชีเว

เด็กคนที่ 1	เด็กคนที่ 2	ชีวิตที่ 1	ชีวิตที่ 2
<p>เสียใจ ร้องไห้ รวากับสิ่งที่ทุ่มเทมาหลายและใช้เวลาหลายชั่วโมง ต้องสูญสลายไปเพียงไม่กี่วินาที</p>	<p>ตกใจที่คลื่นพุกเข้าใส่ รวากับสิ่งที่ทุ่มเทมาหลายและใช้เวลาหลายชั่วโมง ต้องสูญสลายไปเพียงไม่กี่วินาที</p>	<p>เสียใจ และร้องไห้ ให้ให้กับสิ่งที่ทุ่มเทมาหลายมายราวกับทุกสิ่งทุกอย่างต้องจบลงทันที เหมือนกับเกมที่ไม่มีเวลาต่อยอด เป็นดั่งดาวที่ตกลงมาสู่พื้นดินแล้วท้องฟ้าจะไม่มีดวงดาวให้มองอีกต่อไป คิดว่าทุกสิ่งเหมือน “แก้ว” ที่ตกลงมาแตกกระจายอยู่บนพื้นไม่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้อีกต่อไป</p>	<p>พาตัวเองกระโดดเข้าหา “ความสุข” ไม่มีใครสอนให้เขาสุข ไม่มีใครบอกเขาว่า “ความสุขอยู่ที่ไหน”</p>
<p>เด็กคนนั้น นั่งอยู่ริมชายหาด มองไปที่ทะเล แล้วพร่ำบอกกับตัวเองว่า.. “ฉันโกรธทะเล ฉันเกลียดทะเล ฉันไม่ชอบทะเลอีกต่อไปแล้ว” แล้วเด็กคนนั้นก็ไม่ได้มาเที่ยวทะเลอีกต่อไปตลอดชีวิตของเรา</p>	<p>เด็กน้อยตัวเปียกไปทั้งตัวเหมือนกับปราสาทที่เต็มไปด้วยน้ำทะเลที่ซัดเข้ามา แล้วเด็กน้อยก็ตะโกนบอกว่า “แม่ครับ..ผมขอไปเล่นน้ำทะเลนะครับ” พอพูดจบเด็กคนนั้นก็ถอดเสื้อวิ่งลงเล่นน้ำทะเลอย่างมีความสุข สนุกสนาน และเขาก็ทำอย่างนี้ไปตลอดชีวิตของเขา</p>	<p>เขาต้องหดหูกับทุกเรื่องที่ล้มเหลวและเรื่องที่ผิดหวังตลอดชีวิตของเขา</p>	<p>เขามองทุกอย่างปนเปื้อนด้วยความสุข คิดว่าทุกสิ่งมีเกิดย่อมมีดับ ในเมื่อสร้างได้ก็ถูกทำลายได้สว่างได้ก็มืดได้เมื่อเข้าใจสัจธรรมของชีวิต ย่อมมีความสุข</p>

ผู้นำกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มซักถาม หรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นว่า หากปราสาทพังไปก็สร้างใหม่ หรือไม่ก็เลิกเล่นปราสาททราย และไปทำอย่างอื่นแทน เช่น การเล่นน้ำทะเล บางคนรู้สึกเสียใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแต่ก็ยอมรับ

และค้นหาสาเหตุหรือแก้ไขด้วยการไปก่อปราสาทให้ไกลขึ้น เป็นต้น กิจกรรมใบงาน “ปราสาททรายที่ชายทะเล” ทำให้สมาชิกได้สะท้อนความคิดด้านการปรับตัวให้กับสถานการณ์มากขึ้น จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรม “จุดเปลี่ยนของชีวิต” และ “กฎ 10 /90” และกิจกรรม “ปราสาททรายที่ชายทะเล”

2.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มให้ความสนใจและมีความกระตือรือร้นและร่วมอภิปรายกันทุกคน เมื่อเล่าถึงเหตุการณ์ที่เป็นจุดเปลี่ยนในชีวิต หลายคนได้เล่าเรื่องที่เป็นทางลบ และพบว่าส่วนใหญ่เมื่อบอกถึงวิธีการแก้ไขสถานการณ์เหล่านั้นพบว่า มีความรู้สึกว่าการตัดสินใจของตนเองเป็นเรื่องที่เหมาะสมและได้เลือกทางแก้ไขที่เหมาะสมกับสถานการณ์ตอนนั้นแล้ว

2.3 เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

- 1) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling)
- 2) การฟังด้วยความเข้าใจและความรู้สึกของผู้อื่น (Listening with Empathy)
- 3) แสดงความเห็นอกเห็นใจ (Empathic Assertion)

2.4 ผลการของเทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมาชิกได้ทบทวนทักษะในการจัดการสิ่งแวดล้อมและได้มุมมองในการจัดการแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้น สมาชิกบางคนมองว่าหลังจากกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ทำให้ตนเองมองอะไรที่เป็นด้านบวกมากขึ้น ไม่เอาตนเองเป็นจุดศูนย์กลางและพยายามแก้ไขปัญหามีสติ

2.5 ข้อสังเกตจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมาชิกมีความพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง ทำให้กิจกรรมดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี กิจกรรมมีความสนุกและมีเรื่องราวแง่มุมของชีวิตที่สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันอภิปราย

ระยะที่ 3 ขึ้นสรุปและยุติการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

3.1 ผลจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสมาชิกมีความกระตือรือร้นและสนใจในกิจกรรม กิจกรรมทำให้สมาชิกได้เกิดการทบทวนตนเอง และทำให้มองสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นทางบวกมากขึ้น และเรียนรู้วิธีการที่จำปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้ตนเองมีความสุขมากขึ้น การที่ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้อภิปรายและสรุปสิ่งที่ได้รับและความรู้สึกของการเข้าร่วมการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิต ด้านพัฒนาการพัฒนาการมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental Mastery) ทำให้สมาชิกมีมุมมองแนวคิดและแนวทางในการแก้ไขหรือปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ รวมทั้งการแลกเปลี่ยนแนวทางในการปรับตัวจากเพื่อน

สมาชิกที่มีความคล้ายคลึงกัน ทำให้ตนเองเกิดความมั่นใจว่าแนวทางของตนเองนั้นไม่แปลก และยังมีคนที่มีความคิดเหมือนกันกับตนเอง

3.2 ผลการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 7

ข้อ	รายการประเมิน	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1	การจัดกิจกรรมครั้งนี้น่าสนใจ	4.125	.353
2	ฉันรู้สึกพึงพอใจในการเข้าร่วมกลุ่ม	4.500	.534
3	สมาชิกในกลุ่มให้ความร่วมมือ	4.125	.353
4	กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มใช้เวลาเหมาะสม	4.125	.834
5	สถานที่ที่ใช้การให้การปรึกษาแบบกลุ่มมีความเหมาะสม	4.375	.517
6	การเข้าร่วมกลุ่มสามารถพัฒนาให้ฉันปรับเปลี่ยนสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวให้สามารถสนองต่อความต้องการของตน	4.000	.755
7	ฉันสามารถยอมรับสถานการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัวได้	3.875	.834
8	ฉันสามารถจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับตนเองได้	3.750	1.035
9	การเข้าร่วมกลุ่มทำให้ฉันมีอารมณ์และความรู้สึกเกี่ยวกับสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ในทางบวกมากขึ้น	4.000	.755
	เฉลี่ย	4.097	.487

ผลการประเมินกิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตครั้งที่ 7 ด้านการพัฒนาการมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental Mastery) พบว่า ค่าเฉลี่ยผลการประเมินอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.097, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .487) และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า สมาชิกกลุ่มรู้สึกพึงพอใจในการเข้าร่วมกลุ่ม อยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.500, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .534) เนื่องจากกิจกรรมมีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันและมีตัวอย่างประกอบให้เห็นชัดเจนทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและเรียนรู้ได้ง่ายขึ้นส่งผลให้กิจกรรมดำเนินไปด้วยดี สะท้อนออกในผลการประเมินความพึงพอใจการเข้าร่วมกิจกรรม

สรุปผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 8

เรื่อง การพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคล ครั้งที่ 1 (Personal Growth 1)

วันพฤหัสบดีที่ 28 สิงหาคม 2563 เวลา 17.00-18.30 น.

ระยะที่ 1 ขึ้นเริ่มต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

1.1 กิจกรรมที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มและแจ้งผลการประเมินการจัดกิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 7 และซักถามเกี่ยวกับความก้าวหน้าของการพัฒนาการมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental Mastery) จากนั้นผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายและจุดมุ่งหมาย การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิตด้านการพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคล ครั้งที่ 1 (Personal Growth

1) ด้านการ เปิดใจยอมรับและเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ รวมทั้งการมองโลกในแง่ดี

1.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

สมาชิกมาครบทั้ง 8 คน และมาตรงตามเวลาที่นัดหมาย เมื่อมาถึงห้องให้คำปรึกษา สมาชิกกลุ่ม เลื่อนนั่งมุมเดิมที่เคยนั่งประจำและมีการพูดคุยกับเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ

1.3 ข้อสังเกตจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายและจุดมุ่งหมาย การพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคล สมาชิกบางคนมีสีหน้าสงสัย ผู้นำกลุ่มจึงได้ทบทวนและอธิบายความหมายและจุดมุ่งหมายของการพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคลอีกครั้ง

ระยะที่ 2 ขึ้นดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

2.1 กิจกรรมที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกในกลุ่มร่วมอภิปราย การรับรู้และเข้าใจ ความคิดเห็น ความรู้สึก เรื่อง พัฒนาการความเจริญงอกงามส่วนบุคคล (Personal Growth) ด้านเปิดใจยอมรับ และเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ รวมทั้งการมองโลกในแง่ดี เมื่อสมาชิกอภิปรายเสร็จ ผู้นำกลุ่ม กล่าวสรุป และเริ่มเข้าสู่กิจกรรม “น้ำครึ่งแก้ว” (A glass half full) โดยนำแก้ว 3 ใบ บางบนโต๊ะ ใบที่ (1) เทน้ำลงเต็มแก้ว จากนั้นให้สอบถามสมาชิกกลุ่ม ว่ามีความคิดเห็น ความรู้สึก การรับรู้ ประสบการณ์ของตนเองกับ น้ำครึ่งแก้วอย่างไร ใบที่ (2) เทน้ำลงครึ่งแก้ว จากนั้นให้สอบถามผู้เข้ารับการให้การปรึกษากลุ่มว่ามีความคิดเห็น ความรู้สึก การรับรู้ ประสบการณ์ของตนเองกับน้ำครึ่งแก้ว อย่างไร ใบที่ (3) ไม่เทน้ำ เป็นแก้วเปล่า จากนั้นให้สอบถามผู้เข้ารับการให้การปรึกษากลุ่ม ว่ามีความคิดเห็น ความรู้สึก การรับรู้ ประสบการณ์ของตนเองกับ น้ำครึ่งแก้วอย่างไร หลังจากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายความคิดเห็น ความรู้สึก การรับรู้ ประสบการณ์ ร่วมกัน เมื่อสมาชิกกลุ่มอภิปราย

เสร็จ ผู้นำกลุ่มอธิบายแนวคิด “น้ำครึ่งแก้ว” (A glass half full) ที่จะเป็นในแง่ของวิสัยทัศน์และทัศนคติของบุคคล เช่น ความคิดแง่บวก และความคิดแง่ลบ, การมองโลกในแง่บวกที่แตกต่างของแต่ละบุคคล การมองเห็นโอกาส วิสัยทัศน์ ผ่านแนวคิด น้ำเต็มแก้ว น้ำครึ่งแก้ว และแก้วเปล่า และเปิดโอกาสให้สมาชิกสอบถามเพิ่มเติม สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่เข้าใจแนวคิดน้ำเต็มแก้ว น้ำครึ่งแก้ว และแก้วเปล่า สามารถอธิบายแลกเปลี่ยนผ่านประสบการณ์โดยตรงของตนเองได้

2.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มให้ความสนใจเป็นอย่างดี เพราะวันนี้มีอุปกรณ์ประกอบการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

2.3 เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

1) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เมื่อสมาชิกได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรม “น้ำครึ่งแก้ว” (A glass half full) หรือเมื่อสมาชิกได้พูดถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง

2) การฟังด้วยความเข้าใจและความรู้สึกของผู้อื่น (Listening with Empathy) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มใช้ในการทำความเข้าใจความรู้สึกจากการพูดของสมาชิกกลุ่ม

3) แสดงความเห็นอกเห็นใจ (Empathic Assertion) เป็นเทคนิคผู้นำกลุ่มใช้เพื่อแสดงความรู้สึกต่อสมาชิกกลุ่ม แสดงถึงความเชื่อมั่นในสมาชิกกลุ่ม

2.4 ผลการของเทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมาชิกได้รับการพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคล ครั้งที่ 1 ด้านการเปิดใจยอมรับและเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ รวมทั้งการมองโลกในแง่ดี

2.5 ข้อสังเกตจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนซักถาม อภิปรายกันมากขึ้น การอภิปรายหรือแสดงความคิดเห็นมีมุมมองด้านบวกมากขึ้น ส่วนใหญ่สมาชิกจะคุ้นเคยกับน้ำเต็มแก้ว น้ำครึ่งแก้วมากกว่าส่วนแก้วคว่ำไว้ สมาชิกบางคนอาจจะงง เมื่อมีการแลกเปลี่ยนสมาชิกก็เริ่มเรียนรู้และเข้าใจมากขึ้น

ระยะที่ 3 ขั้นสรุปและยุติการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

3.1 ผลจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนมุมมองการพัฒนาตนเอง ด้านการเปิดใจยอมรับและเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ รวมทั้งการมองโลกในแง่ดี ผ่านกิจกรรม “น้ำครึ่งแก้ว” (A glass half full) และได้เรียนรู้การพัฒนาตนเองผ่าน “แก้วคว่ำ” ด้วย สมาชิกให้ความสนใจและสามารถอธิบายแนวคิดเรื่องราวต่าง ๆ ที่เป็นประสบการณ์ของตนเองได้

3.2 ผลการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 8

ข้อ	รายการประเมิน	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1	การจัดกิจกรรมครั้งนี้น่าสนใจ	3.750	.707
2	ฉันรู้สึกพึงพอใจในการเข้าร่วมกลุ่ม	4.250	.707
3	สมาชิกในกลุ่มให้ความร่วมมือ	3.625	.744
4	กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มใช้เวลาเหมาะสม	3.875	.640
5	สถานที่ที่ใช้การให้การปรึกษาแบบกลุ่มมีความเหมาะสม	4.250	.707
6	การเข้าร่วมกลุ่มทำให้ฉันเปิดใจยอมรับประสบการณ์ใหม่ ๆ ในชีวิต	4.250	.707
7	ฉันมีมุมมองและแนวคิดในการเปิดใจรับสิ่งใหม่ ๆ ในชีวิต	3.875	.991
8	การเข้าร่วมกลุ่มทำให้ฉันมีมุมมองและทำให้มองโลกในแง่ดี	4.125	.640
9	ฉันยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างมากขึ้น	4.125	.640
10	การเข้าร่วมกลุ่มทำให้ฉันได้รับประโยชน์และสามารถพัฒนาสุขภาวะทางจิตของตนเองด้านพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคล	4.250	.462
	เฉลี่ย	4.037	.575

ผลการประเมินกิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตครั้งที่ 8 การพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคล ครั้งที่ 1 (Personal Growth 1) ด้านการเปิดใจยอมรับและเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ รวมทั้งการมองโลกในแง่ดี พบว่า ค่าเฉลี่ยผลการประเมินอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.037, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .575) เมื่อพิจารณาผลการประเมินรายข้อพบว่า กิจกรรมการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ทำให้สมาชิกรู้สึกพึงพอใจในการเข้าร่วมกลุ่ม, สถานที่ที่ใช้ในการปรึกษาแบบกลุ่มมีความเหมาะสม, การเข้าร่วมกลุ่มทำให้เปิดใจยอมรับประสบการณ์ใหม่ ๆ ในชีวิต, การเข้าร่วมกลุ่มทำให้ได้รับประโยชน์และสามารถพัฒนาสุขภาวะทางจิตของตนเองด้านพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคล มีค่าคะแนนมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.250, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .707)

สรุปผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 9
เรื่อง การพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคล ครั้งที่ 2 (Personal Growth 2)
วันจันทร์ที่ 31 สิงหาคม 2563 เวลา 16.00-17.30 น.

ระยะที่ 1 ขั้นเริ่มต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

1.1 กิจกรรมที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มและแจ้งผลการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 8 จากนั้นผู้นำกลุ่มซักถามพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความก้าวหน้าของการพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคล ครั้งที่ 1 (Personal Growth 1) จากการสอบถามพบว่า สมาชิกกลุ่มได้ประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคลจากกิจกรรมดังกล่าวจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน จากนั้นผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายและจุดมุ่งหมายของการพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคล ครั้งที่ 2 (Personal Growth 2) ด้านพัฒนาตนเองทางด้านจิตใจและพฤติกรรม

1.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรม มาครบทั้ง 8 คน กิจกรรมเริ่มตรงเวลา สมาชิกมีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม มีการทักทายผู้นำกลุ่มและพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ

1.3 ข้อสังเกตจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

การจัดกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้เป็นกิจกรรมครั้งที่ 9 สมาชิกมีความสนิทสนมกันมากขึ้น สมาชิกมีความคุ้นเคยกับผู้นำกลุ่ม สามารถพูดคุยและร่วมกันอภิปรายอย่างเปิดเผยมากขึ้น

ระยะที่ 2 ขั้นดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

2.1 กิจกรรมที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกอภิปราย เรื่อง Self-Actualization การเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง สมาชิกได้ร่วมกันอภิปราย พบว่า สมาชิกกลุ่มหลายคนเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง รู้จักตนเอง สามารถพัฒนาตนเองและทำในสิ่งที่ตนเองสนใจและถนัด และมีหลายอย่างที่ตนเองทำได้ดีจนสร้างความรู้สึกภาคภูมิใจให้กับตัวเองและบุคคลรอบข้าง ยกตัวอย่าง “เดือน” ที่มีความสามารถด้านวิชาการ “มี” มีความสามารถด้านกีฬา “มิน” มีความสามารถด้านการร้องเพลง แต่ก็ในกลุ่มบุคคลเหล่านั้นก็ยังมีหลายอย่างที่ตนเองต้องการจะเรียนรู้และพัฒนาอื่น ๆ ผู้นำกลุ่มชวนให้อภิปรายเพิ่มเติม แต่ก็ยังมีสมาชิกบางคนที่ยังประเมินตนเองว่ายังมีหลายอย่างที่ตนเองยังทำไม่ได้หรือทำไม่ได้ดีและขาดความมั่นใจ ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ เสนอแนวทางในการสร้างความมั่นใจและแนวทางในการพัฒนาตนเองให้กับสมาชิกคน

อื่น ๆ หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับและกล่าวสรุป แนวคิดเรื่อง Self-Actualization Tendency ที่เชื่อว่ามนุษย์จะพัฒนาตนเองไปในทางที่ดึงสุดความสามารถได้ ซึ่งหมายถึงว่าเป็นคนที่มีความสมบูรณ์อยู่ในตัวเอง มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองโดยไม่มีใครมาควบคุมทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการพัฒนาที่จะเข้มแข็งขึ้นทุกที คือการพัฒนาที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล ไม่ว่าจะเป็นการเจริญเติบโต การพัฒนาด้านสุขภาพ การปรับตัว มนุษย์สัมพันธ์ และเปิดโอกาสให้สมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็นและซักถาม หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มอธิบายความสำคัญ และการจัดลำดับสิ่งที่สมาชิกในกลุ่มต้องการพัฒนาตนเองด้านจิตใจและพฤติกรรม โดยผู้นำกลุ่มแจกใบงาน “แนวทางในการพัฒนาตนเองทางด้านจิตใจและพฤติกรรม” โดยให้สมาชิกได้เขียนแนวทางในการพัฒนาตนเองทางด้านจิตใจและพฤติกรรม หลังจากนั้นให้สมาชิกได้นำเสนอแนวทางในการพัฒนาตนเองทางด้านจิตใจและพฤติกรรม รวมทั้งเปิดโอกาสสมาชิกในกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็นซักถาม และอภิปรายในเชิงบวก กิจกรรมสรุปได้ว่า สมาชิกในกลุ่มได้กำหนดแนวทางในการพัฒนาตนเองด้านจิตใจและพฤติกรรมหลาย มีการตั้งเป้าหมาย กำหนดแนวทาง รวมทั้งการประเมินความเป็นไปได้และปัญหาและอุปสรรค สมาชิกเมื่อประเมินว่าตนเองสามารถพัฒนาด้านจิตใจและพฤติกรรมได้ผู้นำกลุ่มก็เสริมสร้างกำลังใจและให้สมาชิกกลุ่มสร้างความเชื่อมั่นให้สมาชิกและเมื่อประเมินแนวทางในการพัฒนาตนเองด้านจิตใจและพฤติกรรมที่อาจจะมียุทธศาสตร์หรือข้อจำกัดต่างได้ชวนสมาชิกกลุ่มอภิปรายและร่วมกันเสนอแนะทางการป้องกันและแก้ไข เมื่อสมาชิกอภิปรายเสร็จสิ้น ผู้นำกลุ่มสรุปแนวทางในการพัฒนาตนเองทางด้านจิตใจและพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

2.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

สมาชิกในกลุ่มให้ความสนใจและกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม สามารถกำหนดแนวทางในการพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมของตนเองได้ หลายคนกำหนดได้หลายแนวทาง มีเป้าหมายในการพัฒนาตนเองหลายอย่าง มีการประเมินความเป็นไปได้ และมีการคาดการณ์ถึงข้อจำกัด ปัญหาและอุปสรรค แต่บางคนก็กำหนดเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง 1 หรือ 2 ข้อเท่านั้น จากการสอบถามพบว่าเป็นสิ่งที่สมาชิกกลุ่มคนนั้นต้องการที่จะพัฒนาเองมากที่สุด

2.3 เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

1) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าเรื่องราวผ่านการอภิปรายกลุ่มผู้นำกลุ่มได้ใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึกเพื่อให้สมาชิกเข้าใจในความรู้สึกของตนเองมากขึ้น

2) เทคนิคการสรุป (Summarizing) เนื่องจากสมาชิกมีการอภิปรายแนวทางในการพัฒนาตนเองด้านจิตใจและพฤติกรรม บางคนมีเป้าหมายหลายอย่างและมีแนวทางหลายแนวทาง ผู้นำกลุ่มจึงต้องใช้การสรุปความเพื่อให้สมาชิกเกิดความชัดเจนเกี่ยวกับความคิดเห็นตามแนวทางของตนเองมากขึ้น

2.4 ผลการของเทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมาชิกได้แนวทางในการพัฒนาตนเองด้านจิตใจและพฤติกรรม สมาชิกมีการกำหนดเป้าหมาย สร้างแนวทางในการพัฒนาตนเอง มีการประเมินความเป็นไปได้และคาดการณ์ถึงปัญหาและอุปสรรค เกิดความชัดเจนในความคิด อารมณ์ความรู้สึกของตนเองต่อแนวทางการพัฒนาตนเองด้านจิตใจและพฤติกรรม

2.5 ข้อสังเกตจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมาชิกให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี อาจจะใช้เวลานานในการคิดและเขียนแนวทางการพัฒนาด้านจิตใจและพฤติกรรม บางคนสามารถถ่ายทอดออกมาเป็นภาษาพูดได้ดีกว่าภาษาเขียน

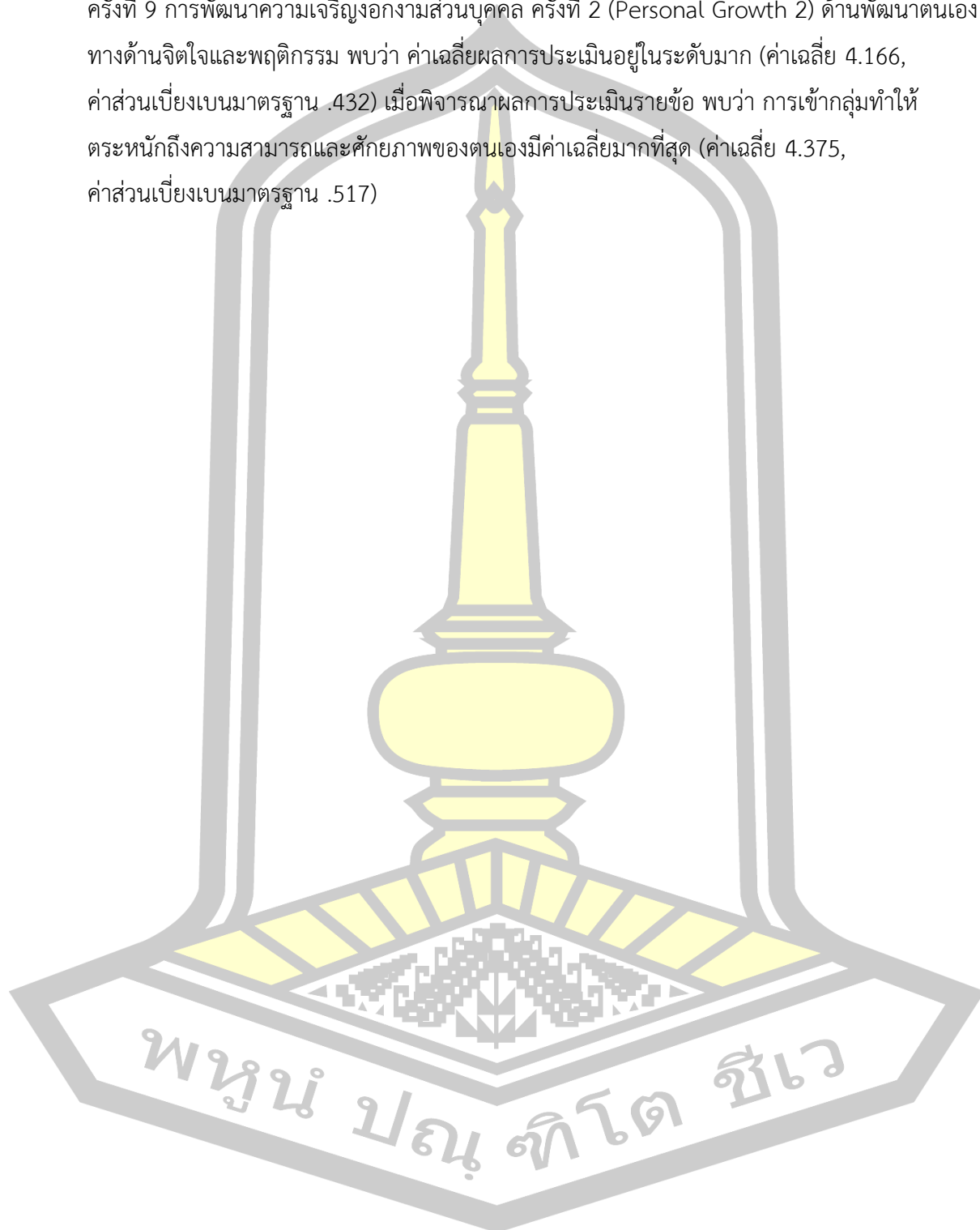
ระยะที่ 3 ขั้นสรุปและยุติการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

3.1 ผลจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม สมาชิกกลุ่มมีการกำหนดเป้าหมายแนวทางการพัฒนาตนเองด้านจิตใจและพฤติกรรม รวมทั้งการประเมินความเป็นไปได้ ข้อจำกัดปัญหาและอุปสรรค รวมทั้งแนวทางในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคโดยการเสนอแนะแนวทางจากสมาชิกในกลุ่มด้วย

3.2 ผลการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 9

ข้อ	รายการประเมิน	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1	การจัดกิจกรรมครั้งนี้น่าสนใจ	4.125	.353
2	ฉันรู้สึกพึงพอใจในการเข้าร่วมกลุ่ม	4.000	.755
3	สมาชิกในกลุ่มให้ความร่วมมือ	4.250	.707
4	กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มใช้เวลาเหมาะสม	4.000	.534
5	สถานที่ที่ใช้การให้การปรึกษาแบบกลุ่มมีความเหมาะสม	4.125	.640
6	การเข้าร่วมกลุ่มทำให้ฉันตระหนักถึงการพัฒนาตนเองทางด้านจิตใจและพฤติกรรม	4.250	.707
7	การเข้ากลุ่มทำให้ฉันมีแนวทางในการพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมของตนเองอย่างต่อเนื่อง	4.125	.640
8	การเข้ากลุ่มทำให้ฉันตระหนักถึงความสามารถและศักยภาพของตนเอง	4.375	.517
9	ฉันมีความพร้อมในการเปิดรับสิ่งใหม่ ๆ ที่จะนำไปสู่การพัฒนาตนเองมากขึ้น	4.250	.707
	เฉลี่ย	4.166	.432

ผลการประเมินกิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิต ครั้งที่ 9 การพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคล ครั้งที่ 2 (Personal Growth 2) ด้านพัฒนาตนเอง ทางด้านจิตใจและพฤติกรรม พบว่า ค่าเฉลี่ยผลการประเมินอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.166, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .432) เมื่อพิจารณาผลการประเมินรายข้อ พบว่า การเข้ากลุ่มทำให้ ตระหนักถึงความสามารถและศักยภาพของตนเองมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.375, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .517)



สรุปผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 10
เรื่อง การพัฒนาความเป็นอิสระแห่งตนเอง (Autonomy)
วันพฤหัสบดีที่ 10 กันยายน 2563 เวลา 15.00-16.30 น.

ระยะที่ 1 ชั้นเริ่มต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

1.1. กิจกรรมที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มและซักถามพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความก้าวหน้าของการพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคล ครั้งที่ 2 (Personal Growth 2) ผลจากการพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคล ครั้งที่ 2 ด้านการพัฒนาตนเองด้านจิตใจและพฤติกรรมพบว่า สมาชิกได้มีการกำหนดเป้าหมาย แนวทาง การประเมินความเป็นไปได้ รวมทั้งข้อจำกัด ปัญหาและอุปสรรค ตลอดจนแนวทางป้องกันแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่จะเกิดขึ้น สมาชิกเริ่มมีการพัฒนาตนเองตามแนวทางที่ตนกำหนดไว้ เช่น “มี” เริ่มมีการออกกำลังกายและควบคุมอาหาร เป็นต้น ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายการเปลี่ยนแปลงตนเองเพิ่มเติมหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ผ่านมา เมื่อสมาชิกแต่ละคนอภิปรายจบ ผู้นำกลุ่มได้อธิบายความหมายและจุดมุ่งหมาย การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิตด้านการพัฒนาความเป็นอิสระแห่งตนเอง (Autonomy) เกิดความมั่นใจในความสามารถและทักษะของตนเองและทักษะในการแก้ไขปัญหาในตนเอง

1.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

กิจกรรมในวันนี้เริ่มช้ากว่ากำหนดประมาณ 10 นาที เนื่องจากรอสมาชิกกลุ่มจำนวนสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมวันนี้มี 7 คน ขาด 1 คน

1.3 ข้อสังเกตจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมาชิกมีท่าทางอึดโรย เหนื่อยล้า กิจกรรมเริ่มไม่ตรงเวลา สมาชิกบางคนแสดงสีหน้าไม่พอใจเล็กน้อย ผู้นำกลุ่มได้พยายามพูดคุยเรื่องอื่น ๆ เพื่อประวิงเวลาก่อนเข้ากิจกรรม เช่น การสอบถามความเป็นอยู่ การเดินทางมาเรียน ฯลฯ เพื่อให้สมาชิกผ่อนคลายมากขึ้น

ระยะที่ 2 ชั้นดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

2.1 กิจกรรมที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนได้เล่าเรื่อง สิ่งที่ตนเองชื่นชอบ รู้สึกอยากทำมาตลอดชีวิต แต่ก็ล้มและไม่ทำสักที สมาชิกได้เริ่มอภิปรายแต่ละคน ที่น่าสนใจ คือ “อั่งเปา” อยากเรียนภาษาอาหาร อยากอ่านหนังสือที่เป็นภาษาอาหารแต่ไม่กล้าเพราะที่บ้านนับถือศาสนาพุทธ เป็นสิ่งที่ตนเองสนใจแต่ยังไม่สามารถทำได้ ผู้นำกลุ่มได้สอบถามความคิดเห็นของ “นู” ที่นับถือศาสนาอิสลาม ซึ่งให้ความเห็นว่าทุกศาสนามีข้อดี อยากให้เปิดใจเรียนรู้ หากสนใจจุดเริ่มต้นคือการศึกษาอักษร

ซึ่งตนเองสามารถสอนให้ได้หากสนใจ กิจกรรมดังกล่าวเป็นการเสริมสร้างให้สมาชิกเกิดการช่วยเหลือ และเป็นจุดเริ่มต้นการพัฒนาความมั่นใจในความสามารถและทักษะของตนเองและทักษะในการแก้ไขปัญหาในตนเอง เมื่อสมาชิกแต่ละคนอภิปรายเสร็จสิ้น ผู้นำกลุ่มสอบถามอารมณ์ความรู้สึกและการ นึกคิดที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานั้น และความรู้สึกอารมณ์และการนึกคิดที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ซึ่งสิ่งที่เป็น ข้อจำกัดในการทำในสิ่งที่ตนเองอยากทำและกล้าทำ คือความมั่นใจในตัวเอง หลังจากนั้น ผู้นำกลุ่ม สรุปลงความสำคัญของแต่ละบุคคลและเชื่อมโยงกับแนวคิด Healthy Person ของ Rogers ซึ่งอธิบายว่าบุคคลจะเป็นผู้มีความสุขจิตด้วยหลัก A Sense of Freedom ความเป็นผู้มีอิสระ ไม่ติดยึดติดหรือผูกมัดมากเกินไป จนทำให้ไม่เป็นตัวของตัวเอง เข้าใจ รู้ทัน สรรหาในสิ่งที่เหมาะสม และคู่ควรกับคน สามารถคำนึงถึงความต้องการของตนเองและผสมผสานกับสังคม ประสบการณ์ และความทรงจำที่ผ่านมา และความเป็นไปได้ในสถานะปัจจุบัน บนพื้นฐานของการมีสติ เพื่อการดำรงชีวิตให้เป็นไปอย่างมีความสุขและมีคุณภาพ ทักษะชีวิตที่ดี และเปิดโอกาสให้สมาชิกใน กลุ่มซักถามและแสดงความคิดเห็นเชิงบวก เมื่อทุกคนอภิปรายเสร็จผู้นำกลุ่มแจกใบงานกิจกรรม “เหรียญวิเศษ” ผู้นำกลุ่มอธิบายขั้นตอนการทำใบงาน โดยมีคำชี้แจงดังนี้ สมมติผู้เข้าร่วมการให้การ ปรึกษากลุ่ม มีเหรียญอยู่ 10 เหรียญ แต่ละเหรียญมีมูลค่าเหรียญเท่ากันและมีสิ่งของทั้งหมด 7 อย่าง แต่ละอย่างมีมูลค่าแตกต่างกัน ให้ผู้เข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มเลือกซื้อของได้ตามความต้องการ ของตนเอง และประเมินผลความพอใจของการตัดสินใจเลือกสิ่งของ เหตุผลในการเลือกสิ่งของปัญหา อุปสรรคและความยากลำบากในการตัดสินใจและสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

สมาชิกประมาณร้อยละ 50 เลือกซื้อครบครันที่อบอุ่น จากการสอบถามสมาชิกกลุ่ม พบว่า เมื่อเรามีครบครันที่อบอุ่นแล้วเราจะมีความสุข แต่มีสมาชิก 1 คน ที่เลือกซื้อสิ่งของทั้งหมด เลย จากการสอบถามพบว่ามันเป็นเรื่องที่เขาขาดและมีความต้องการหากได้สิ่งนี้มาเค้าจะมีความสุข และเรื่องราวที่ดีในชีวิตจะติดตามมาเอง หลังจากนั้นให้ผู้นำกลุ่มให้ผู้สมาชิกกลุ่ม เขียนเหตุการณ์ใน ชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจจำนวน 5 เหตุการณ์ โดยอาจจะเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาแล้วหรือ เหตุการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้น โดยแต่ละเหตุการณ์ให้กำหนดมูลค่าที่ต้องใช้เหรียญ จากนั้นให้ผู้เข้าร่วม กิจกรรมได้ใช้เหรียญแลกกับเหตุการณ์นั้น ๆ และให้ประเมินผลความพอใจของการตัดสินใจ เหตุผลในการตัดสินใจ ปัญหาอุปสรรคและความยากลำบากในการตัดสินใจ ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้ สมาชิกกลุ่มได้ซักถามเพื่อนสมาชิกที่อภิปรายในประเด็นเชิงบวก

2.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

เมื่อสมาชิกได้อภิปรายสิ่งที่ตนเองอยากทำและยังได้ทำสักที ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่อง ที่เกี่ยวกับความสนใจ ของตนเองที่ตนเองอยากทำ เช่น การเรียนภาษา การฝึกขับรถแข่ง การเปลี่ยน ตัวเองให้มาออกกำลังกาย เมื่อพูดถึงเรื่องราวเหล่านั้นสมาชิกกลุ่มมีสีหน้าและแววตาที่มีความสุข ไม่มีสมาชิกได้พูดถึงเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่เป็นลบเลย

2.3 เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

- 1) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) ใช้เพื่อสื่อสารให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกว่าผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจ ในสิ่งที่ตนเองกำลังคิดและรู้สึก
- 2) การฟังด้วยความเข้าใจและความรู้สึกของผู้อื่น (Listening with Empathy) ใช้เพื่อทำความเข้าใจความรู้สึกจากการที่สมาชิกพูดอภิปรายในเรื่องราวต่าง ๆ
- 3) แสดงความเห็นอกเห็นใจ (Empathic Assertion) ใช้เพื่อแสดงความรู้สึกต่อสมาชิกกลุ่ม เมื่อสมาชิกกลุ่มตัดสินใจตามแนวทางของตนเอง
- 4) การตั้งคำถาม (Questioning) ใช้เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจในตนเองมากขึ้น จากการตัดสินใจและหาเหตุผลประกอบการตัดสินใจ

2.4 ผลการของเทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

กิจกรรมได้ฝึกให้สมาชิกกลุ่มกล้าตัดสินใจและหาเหตุผลการสนับสนุนการตัดสินใจของตนเองซึ่งแต่ละคนมีความแตกต่างกัน สมาชิกกลุ่มไม่ได้ตัดสินใจว่าอะไรเหมาะสมหรือถูกต้อง แต่ร่วมกันรับฟังและยอมรับในเหตุผลของแต่ละคน

2.5 ข้อสังเกตจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

เมื่อให้สมาชิกแต่ละคนเลือกซื้อสิ่งที่ตนเองต้องการโดยไม่มีการกำหนดกรอบ สมาชิกสามารถเลือกซื้อสิ่งที่ตนเองต้องการทั้งที่เป็นสิ่งของที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม และมีความอิสระในการคิดและตัดสินใจและมีเหตุการณ์ในการตัดสินใจบนพื้นฐานอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดส่วนตัว

ระยะที่ 3 ขั้นสรุปและยุติการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

3.1 ผลจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม สมาชิกกลุ่มมีความกล้าที่จะตัดสินใจ เกิดความมั่นใจในความสามารถและทักษะของตนเองและทักษะในการแก้ไขปัญหาในตนเอง

พูน ปณ ทิโต ชีเว

3.2 ผลการประเมินการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 1

ข้อ	รายการประเมิน	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1	การจัดกิจกรรมครั้งนี้น่าสนใจ	4.000	.000
2	ท่านรู้สึกพึงพอใจในการเข้าร่วมกลุ่ม	4.285	.487
3	สมาชิกในกลุ่มให้ความร่วมมือ	4.285	.487
4	กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มใช้เวลาเหมาะสม	4.142	.690
5	สถานที่ที่ใช้การให้การปรึกษาแบบกลุ่มมีความเหมาะสม	4.285	.755
6	การเข้าร่วมกลุ่มทำให้ฉันได้พัฒนาทักษะการตัดสินใจด้วยตนเองมากขึ้น	4.571	.534
7	ฉันมีความมั่นใจในความสามารถและเชื่อมั่นในการคิดและตัดสินใจด้วยตัวเองมากขึ้น	4.571	.534
8	ฉันสามารถนำเทคนิค ทักษะที่ได้ไปปรับใช้ชีวิตประจำวันได้	4.428	.534
9	การเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ทำให้ฉันได้รับประโยชน์	4.285	.755
	เฉลี่ย	4.317	.376

ผลการประเมินกิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิต ครั้งที่ 10 การพัฒนาความเป็นอิสระแห่งตนเอง (Autonomy) ด้านความสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง มีความมั่นใจความสามารถและทักษะในการแก้ไขปัญหาในตนเอง พบว่า ค่าเฉลี่ยผลการประเมินอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.317, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .376) จากการประเมินรายข้อพบว่า กิจกรรมการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งนี้ ทำให้สมาชิกได้พัฒนาทักษะการตัดสินใจด้วยตนเองมากขึ้น และมั่นใจในความสามารถและเชื่อมั่นในการคิดและตัดสินใจด้วยตัวเองมากขึ้น มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด อยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.571, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .534) แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมดังกล่าวสามารถพัฒนาให้สมาชิกเกิด พัฒนาความเป็นอิสระแห่งตนเอง (Autonomy) ด้านความสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง มีความมั่นใจความสามารถและทักษะในการแก้ไขปัญหาในตนเอง

สรุปผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 11

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

วันจันทร์ที่ 14 กันยายน 2563 เวลา 16.00-17.30 น.

ระยะที่ 1 ขึ้นเริ่มต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

1.1 กิจกรรมที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มซักถามพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มเกี่ยว ผลการประเมินการจัดกิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 10 และได้สอบถามความก้าวหน้าของการพัฒนาความเป็นอิสระแห่งตนเอง (Autonomy) หลังจากนั้น ผู้นำกลุ่มทบทวนรายละเอียดเกี่ยวกับการเข้าร่วมการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ได้แก่ วัตถุประสงค์ ความสำคัญของการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลาในการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ข้อตกลงในการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนซักถามด้วย จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทบทวนเป้าหมายและความคาดหวังของการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

1.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมครบทั้ง 8 คน มาตรงตามเวลาที่นัดหมาย เมื่อมาถึงห้องให้คำปรึกษาสมาชิกกลุ่มกล่าวทักทายผู้นำกลุ่มด้วยความเป็นกันเอง เมื่อมีการซักถามเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ความสำคัญของการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลาในการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ข้อตกลงในการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม สมาชิกกลุ่มตอบได้และช่วยกันตอบเมื่อสอบถามถึงความคาดหวังสมาชิกได้มีโอกาสทบทวนความคาดหวังของตนเองอีกครั้ง

1.3 ข้อสังเกตจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

บรรยากาศในระยะเริ่มต้นเป็นไปอย่างราบรื่น สมาชิกมีอาการยิ้มแย้มแจ่มใส

ระยะที่ 2 ขึ้นดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

2.1 กิจกรรมที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวน ความหมาย และองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต เมื่อสมาชิกอภิปรายเสร็จ ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวนและอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับ ความหมาย และองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต และแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัยโดยใช้กระบวนการการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางอีกครั้ง จากนั้นผู้นำกลุ่มได้แจกใบงาน “แนวทางในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของตนเอง” ให้สมาชิกกลุ่มได้บันทึกและร่วมกันอภิปราย “แนวทางในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของตนเอง”

เมื่อสมาชิกอภิปรายเสร็จสิ้นผู้นำกลุ่มได้กล่าวสรุปและแจกแบบบันทึกการเข้าร่วมการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยให้สมาชิกเขียนอธิบายตามหัวข้อในแบบบันทึก

2.2 พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจและมีความสนใจ ทั้งการอภิปรายแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของตนเอง รวมทั้งบันทึกการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

2.3 เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต

การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) และการตั้งคำถาม (Questioning) ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อเป็นการกระตุ้นและทบทวนสิ่งที่สมาชิกต้องการสื่อ และเป็นการรับรู้อารมณ์ความรู้สึก การนึกคิด ผ่านการฟังอย่างตั้งใจ

2.4 ผลการของเทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมาชิกมีการอภิปรายแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของตนเองครบทุก 6 ด้าน ยกตัวอย่าง เช่น แนวทางการพัฒนาการยอมรับตนเอง สมาชิกได้บันทึกแนวทางการพัฒนาสุขภาวะทางจิต ได้แก่ จะยอมรับในข้อดีและข้อเสียของตนเอง รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเพื่อเอาไปพัฒนาตนเอง เกิดการทบทวนกับสิ่งที่ตนเองทำและเป็น เกิดการเรียนรู้ว่าบุคคลมีความสามารถที่หลากหลายและแตกต่าง การรับรู้สภาวะปัจจุบันของตนเอง รวมทั้งสิ่งที่เปลี่ยนแปลงหรือแนวทางการพัฒนาการมีเป้าหมายในชีวิต ได้แก่ รู้เป้าหมายในชีวิตตนเองมากขึ้น รู้จักวางแผนเพื่อเป้าหมายที่ตนเองต้องการ ใช้เวลาของตนเองมีให้คุ้มค่าที่สุด เป็นต้น นอกจากการอภิปรายแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตแล้ว ยังมีผลจากแบบบันทึกที่มีคำถามเกี่ยวกับ ความรู้สึก หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา การประเมินการบรรลุความคาดหวัง ความรู้สึกที่สมาชิกอยากเขียนถึงผู้นำกลุ่ม ความรู้สึกถึงเพื่อนสมาชิกในกลุ่มและการเสนอแนะกิจกรรม โดยพบว่า เมื่อเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเสร็จสิ้นได้รับรู้ว่าไม่ใช่ตนเองที่มีปัญหาเพียงคนเดียว ยังมีเพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่ประสบปัญหาเหมือนกัน และเป็นโอกาสอันดีที่กลุ่มทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนและคอยช่วยให้คำแนะนำ เกิดการรับรู้และเรียนรู้ความแตกต่างของบุคคล ทำให้มีโอกาสได้กลับมามองและสำรวจตัวเองมากขึ้น เข้าใจและรู้จักตัวเองมากขึ้น เข้าใจคนอื่นมากขึ้น รู้จักควบคุมตัวเองมากขึ้น มีมุมมองใหม่ ๆ ในการดำเนินชีวิต ส่วนเรื่องการประเมินความคาดหวังนั้น ประเมินว่า ตรงกับความคาดหวัง รูปแบบกิจกรรมทำให้เกิดการพัฒนาตนเองและจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต สิ่งที่ยากบอกผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มคือ ขอบคุณที่รับฟังเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิต ได้ความรู้และเทคนิคต่าง ๆ เยอะมาก มีกระบวนการที่เหมาะสมใส่ใจรายละเอียด ในระยะแรกรู้สึกอึดอัดแต่หลัง ๆ ก็ดีขึ้น อยากขอบคุณสมาชิกในกลุ่มที่มาทำกิจกรรมร่วมกัน ได้แลกเปลี่ยนและได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น อยากให้กิจกรรมนี้ขยายออกไปให้กับกลุ่มเพื่อนคนอื่นบ้าง

2.5 ข้อสังเกตจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจในการอภิปรายและเขียนบันทึก แต่ละคนมีมุมมองที่หลากหลายและมีแนวทางการพัฒนาสุขภาพทางจิตของตนเอง ผู้นำกลุ่มสามารถรับรู้ได้ถึงความตั้งใจและเป้าหมายที่สมาชิกกลุ่มจะนำไปใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง

ระยะที่ 3 ขั้นสรุปและยุติการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

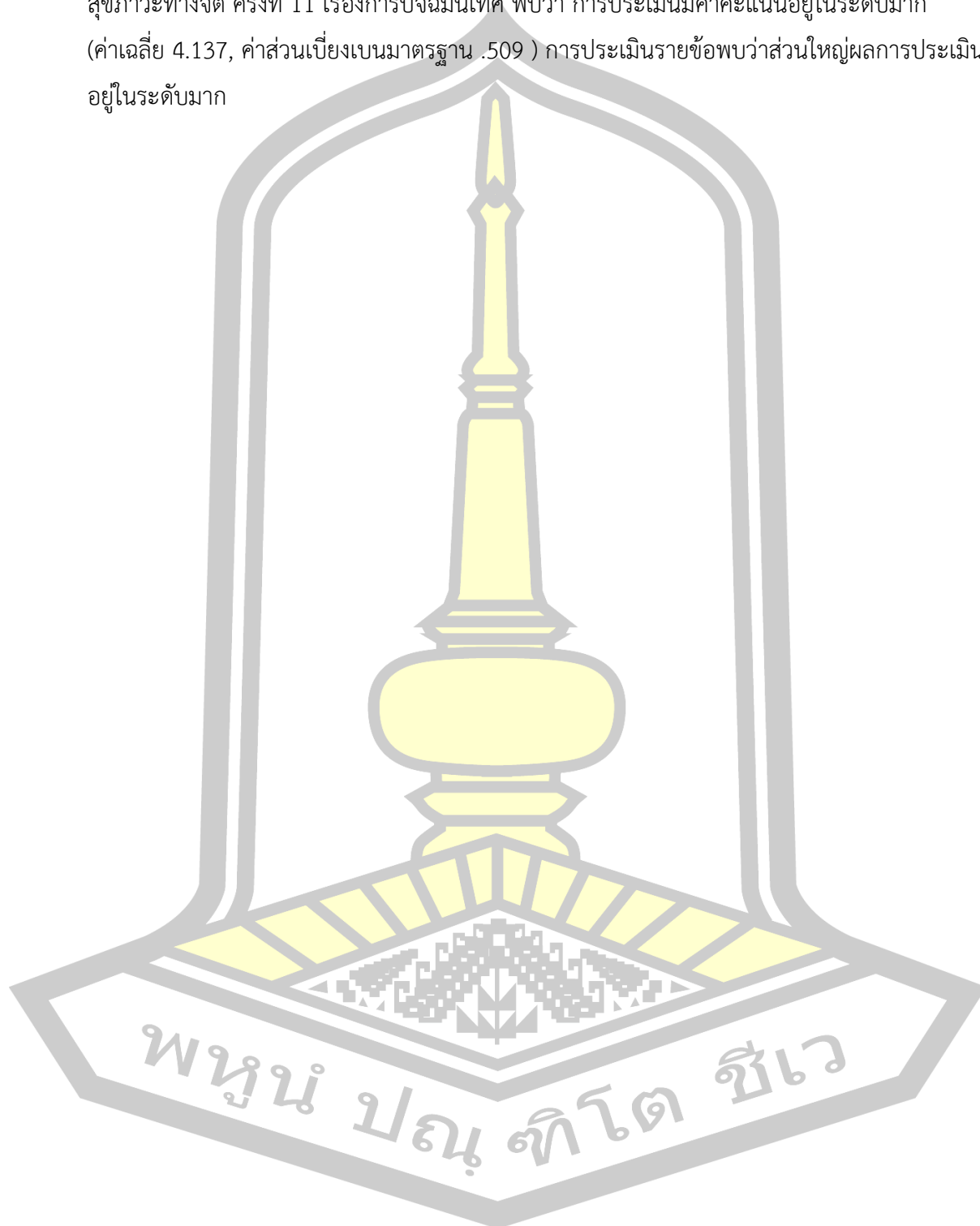
3.1 ผลจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้สรุปข้อมูลจากแบบบันทึกการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นภาพรวมโดยไม่ระบุชื่อผู้บันทึกและกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม

3.2 ผลการประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 11

ข้อ	รายการประเมิน	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1	การจัดกิจกรรมครั้งนี้น่าสนใจ	4.125	.353
2	ฉันรู้สึกพึงพอใจในการเข้าร่วมกลุ่ม	4.250	.462
3	สมาชิกในกลุ่มให้ความร่วมมือ	3.875	.834
4	กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มใช้เวลาเหมาะสม	4.250	.707
5	สถานที่ที่ใช้การให้การปรึกษาแบบกลุ่มมีความเหมาะสม	4.375	.744
6	บรรยากาศในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมีความเป็นกันเองอบอุ่น ใจกว้างใจซึ่งกันและกัน	4.125	.834
7	ขณะเข้าร่วมกลุ่มฉันได้มีโอกาสพูดแสดงความคิดเห็น	4.125	.834
8	ฉันสามารถนำประสบการณ์ ทักษะ ความรู้ความเข้าใจการพัฒนาสุขภาพทางจิตไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้	4.375	.744
9	ฉันได้เรียนรู้และการพัฒนาสุขภาพทางจิตด้านต่าง ๆ ครบถ้วน	4.000	.534
10	การเข้าร่วมกลุ่มทำให้ฉันได้ประโยชน์ และเป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วิถีชีวิตตามปกติได้	3.875	.640
	เฉลี่ย	4.137	.509

ผลการประเมินการจัดกิจกรรม ตามโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนา
สุขภาวะทางจิต ครั้งที่ 11 เรื่องการปัจฉิมนิเทศ พบว่า การประเมินมีค่าคะแนนอยู่ในระดับมาก
(ค่าเฉลี่ย 4.137, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .509) การประเมินรายข้อพบว่าส่วนใหญ่ผลการประเมิน
อยู่ในระดับมาก





ภาคผนวก จ

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item-Total Correlation) โดยการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน
(Pearson Product Moment Correlation) ของแบบวัดสุขภาวะทางจิต

พหุ ประจักษ์ โท ชีวะ

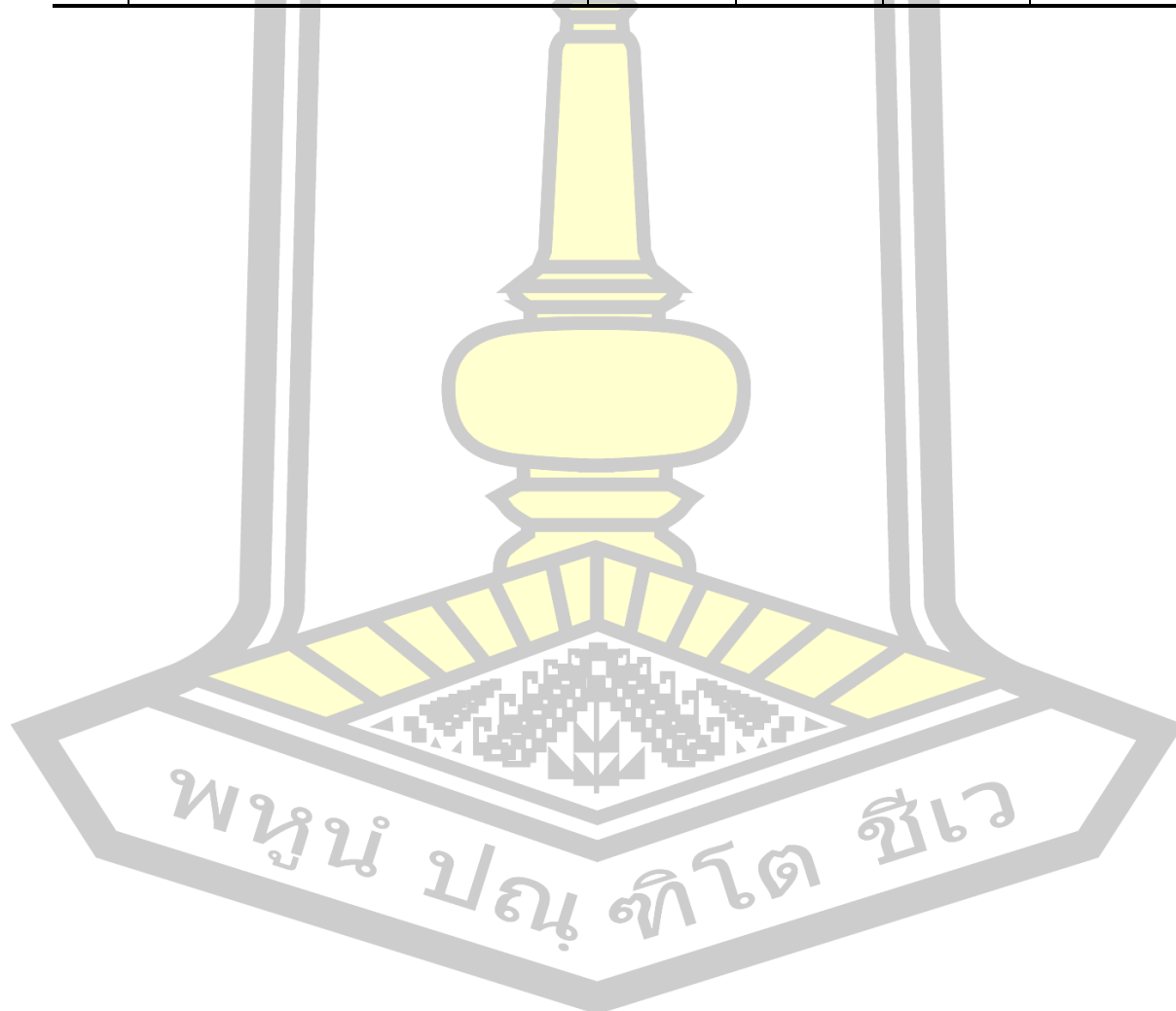
ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item-Total Correlation) โดยการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน
(Pearson Product Moment Correlation) ของแบบวัดสุขภาวะทางจิต

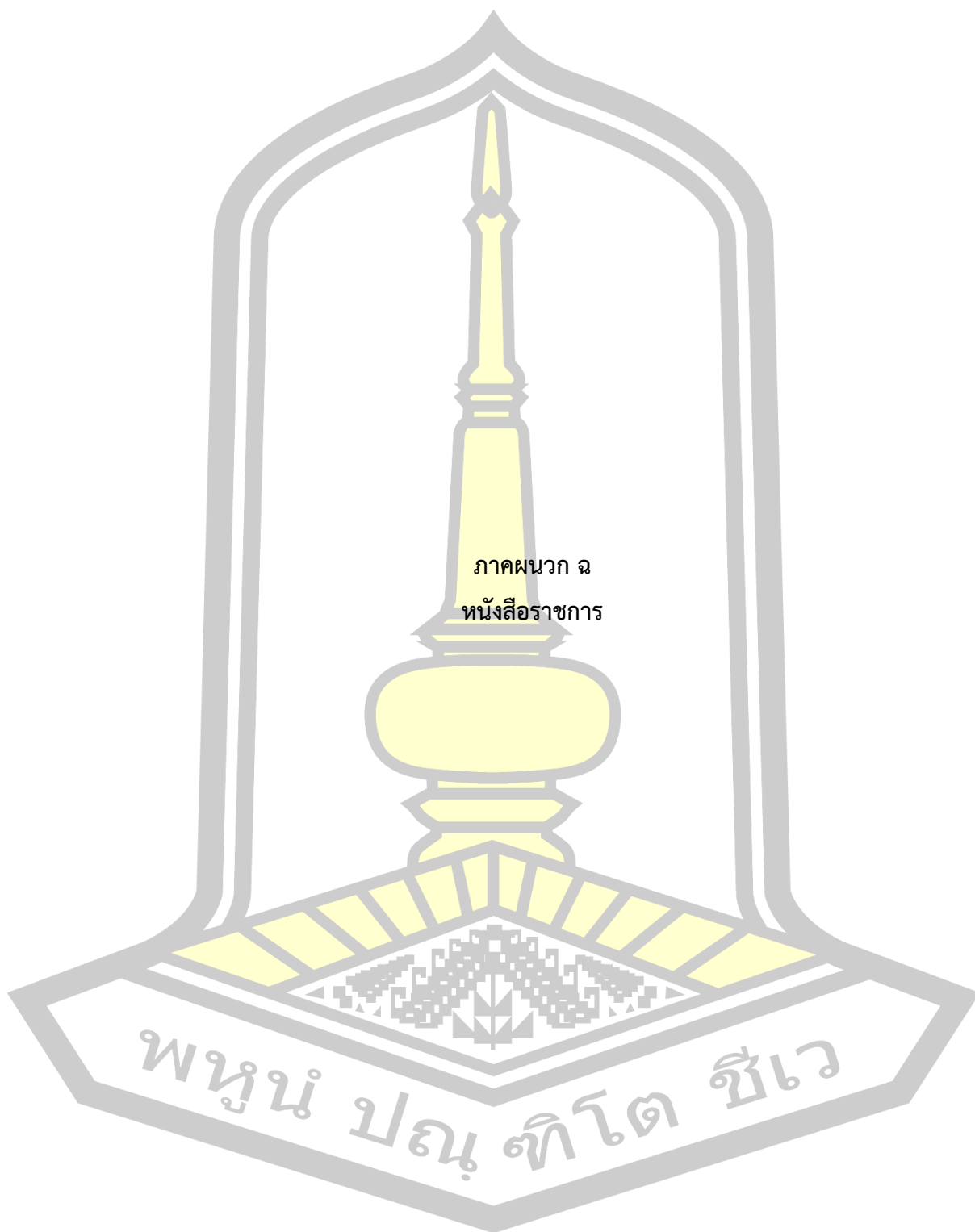
ข้อที่	ข้อความ	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	เมื่อฉันคิดถึงเรื่องราวในชีวิตของฉัน ฉันรู้สึก พอใจกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น	186.400	475.990	.517	.938
2	ฉันรู้สึกพึงพอใจในความสามารถของตนเอง	186.525	477.435	.432	.939
3	ฉันอยากให้เรื่องในราวที่ผิดพลาดในอดีตเป็น เรื่องไม่จริง	187.225	474.794	.269	.941
4	แม้ว่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตจะไม่เป็นไป ตามที่คาดหวังอยู่บ้าง แต่ฉันก็รู้สึกว่าคุณได้ทำ ดีที่สุดแล้ว	185.725	465.640	.696	.937
5	ฉันสามารถยอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเองได้	185.700	463.549	.745	.937
6	ฉันรู้สึกภูมิใจในสิ่งที่ฉันเป็น	185.925	469.815	.614	.938
7	ฉันคิดว่าฉันใช้ชีวิตอย่างสร้างสรรค์และคุ้มค่า	186.575	471.328	.574	.938
8	ฉันพบเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของฉันแล้ว	186.825	474.404	.422	.939
9	ฉันวางเป้าหมายในชีวิตของฉันไว้อย่างชัดเจน	186.725	473.538	.501	.938
10	ฉันมีการวางแผนในชีวิตอย่างเป็นขั้นตอน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้	186.925	467.763	.648	.937
11	ฉันมีความพยายามอย่างเต็มความสามารถใน การทำตามแผนที่วางไว้จนบรรลุเป้าหมาย	186.550	475.331	.523	.938
12	ฉันมักจะวางแผนอนาคตและชอบทำให้แผน เหล่านั้นประสบผลสำเร็จ	186.350	467.567	.550	.938
13	ฉันรู้สึกมีความสุขที่ได้มีการวางแผนการดำเนิน ชีวิต	186.000	467.692	.642	.937
14	ฉันคิดว่าตนเองสามารถสร้างสัมพันธ์ที่ดี กับบุคคลอื่นได้ง่าย	186.400	473.785	.458	.938
15	ถ้าฉันได้ลองคบใครเป็นเพื่อนแล้ว เราจะคบ กันนาน	185.900	476.656	.384	.939

ข้อที่	ข้อความ	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
16	ฉันมีเพื่อนสนิทที่สามารถคุยกันได้ทุกเรื่อง	185.825	481.943	.237	.940
17	ฉันรู้สึกมีความสุขเมื่อได้พูดคุยกับเพื่อน หรือ สมาชิกในครอบครัว	185.525	477.128	.552	.938
18	ฉันเข้าใจและรับรู้ถึงความรู้สึกของเพื่อนจากสีหน้า แววตา ท่าทาง และน้ำเสียงของเขา	185.750	471.628	.611	.938
19	เมื่อคนรอบข้างฉันมีปัญหาหรือความทุกข์ ฉันจะพูดปลอบใจและคอยให้กำลังใจ	186.075	473.763	.515	.938
20	ฉันคิดว่าตนเองสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ยาก	186.200	472.779	.451	.939
21	ถ้าฉันไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ ฉันรู้สึกลำบากในการทำควมรู้จักเพื่อนใหม่	186.500	481.487	.253	.940
22	ฉันสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้	186.225	472.897	.552	.938
23	ฉันคิดว่าทุกสิ่งย่อมมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา	185.525	476.204	.549	.938
24	ฉันคิดว่าตนเองสามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้	186.700	479.446	.423	.939
25	ฉันไม่ยึดติดกับอดีตและฉันทำปัจจุบันให้ดีที่สุด	186.450	473.023	.401	.939
26	ฉันคิดว่าตนเองสามารถบริหารจัดการเวลาเพื่อทำสิ่งที่จำเป็นในชีวิตภายในเวลาที่มี	186.500	477.231	.385	.939
27	ฉันคิดว่าตนเองไม่สามารถบริหารจัดการภารกิจส่วนตัวได้	185.700	485.754	.200	.940
28	ฉันมักจะไปในที่ฉันไปแล้วรู้สึกมีความสุข	185.475	474.820	.405	.939
29	เมื่อฉันเครียด ฉันสามารถหาสถานที่ผ่อนคลายความเครียดได้	185.675	475.353	.499	.938
30	หลังจากที่ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ฉันคิดว่าตนเองมีความสามารถเพิ่มขึ้น	186.025	468.384	.576	.938
31	ฉันพยายามพัฒนาตนเองตลอดเวลา	186.375	475.420	.431	.939

ข้อที่	ข้อความ	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
32	ฉันคิดว่าการเรียนรู้เป็นสิ่งที่สำคัญในชีวิต	185.475	475.025	.621	.938
33	ฉันสนใจในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนา ตนเอง	185.850	483.362	.265	.940
34	ฉันคิดว่าประสบการณ์ใหม่ ๆ เป็นเรื่อง น่าสนใจและท้าทาย	185.575	473.687	.612	.938
35	ฉันไม่ต้องการแสวงหาอะไรใหม่ ๆ ทำอีกแล้ว เพราะชีวิตฉันคืออยู่แล้ว	185.700	475.549	.424	.939
36	ฉันคิดว่าการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ถือเป็นกำไร ของชีวิต	185.375	479.317	.461	.939
37	ฉันรู้สึกมีความสุขที่ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ	185.550	480.203	.442	.939
38	ฉันคิดว่าการทำกิจกรรมต่าง ๆ จะทำให้ฉัน ได้รับมุมมองหรือแนวคิดดี ๆ	185.675	474.994	.488	.938
39	ฉันคิดว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไขได้เสมอ	185.625	471.010	.647	.937
40	ฉันคิดว่าเรื่องดี ๆ จะเกิดขึ้นตลอดเวลา	186.250	471.987	.574	.938
41	ฉันคิดว่าเรื่องร้าย ๆ จะเกิดขึ้นเพียงแค่ ชั่วคราว ไม่นานก็หายไป	186.125	462.317	.664	.937
42	เมื่อประสบกับปัญหา ฉันมักจะคิดว่าทำไมชีวิต ฉันต้องมาประสบปัญหาเหล่านี้	187.200	476.574	.291	.940
43	ฉันมักจะเปลี่ยนการตัดสินใจตามเพื่อน คนรอบข้าง หรือคนในครอบครัว	186.575	463.892	.515	.938
44	ฉันคิดว่าฉันสามารถตัดสินใจในเรื่องที่สำคัญ ด้วยตนเอง	186.100	465.221	.558	.938
45	ฉันจะคิดวิเคราะห์ก่อนตัดสินใจแก้ปัญหาของ ตนเอง	186.000	474.974	.528	.938
46	ฉันคิดว่าฉันทำอะไรตามเพื่อนเพราะกลัวเพื่อน ไม่ยอมรับ	185.875	471.343	.394	.939
47	ฉันมักจะคล้อยตามความคิดเห็นของคนอื่น มากกว่าจะคิดริเริ่มด้วยตนเอง	186.275	463.333	.555	.938

ข้อที่	ข้อความ	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
48	ฉันมีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง ถึงแม้ว่าบางครั้งมันจะไม่เหมือนความคิดของ คนอื่น	186.350	465.926	.589	.938
49	ฉันชอบทำอะไรด้วยตนเอง มากกว่าพึ่งพา อาศัยคนอื่น	185.700	483.651	.267	.940
50	ถึงแม้ว่าความคิดเห็นของฉันจะไม่ตรงกับคน อื่น แต่ถ้าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้องฉันก็จะทำ	185.550	481.638	.309	.939





ภาคผนวก ฉ
หนังสือราชการ

พหุบัน ปณ ทิโต ชีเว



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม โทร 6216
ที่ อว 0605.5(2)/ว1603 วันที่ 14 พฤษภาคม 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.ลักขณา สรวิวัฒน์

ด้วย นายกฤตยชญ์ ไชยคำภา นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง : "ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางที่มีผลต่อสภาวะทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัย" ซึ่งเป็นส่วนหนึ่ง ของการศึกษาตามหลักสูตร (กศ.ม.) จิตวิทยา โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภมรพรรณ บุระยาตร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ ที่ใช้ในการวิจัย เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โนมยา)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ศูนย์ ประถมศึกษา



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม โทร 6216
ที่ อว 0605.5(2)/ว1603 วันที่ 14 พฤษภาคม 2563

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงจรรยา จิรานุกูล

ด้วย นายกฤตยชญ์ ไชยคำภา นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง : “ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัย” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่ง ของการศึกษาตามหลักสูตร (กศ.ม.) จิตวิทยา โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภมรพรรณ ยุระยาตร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวินิจฉัยหลัก ในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ ที่ใช้ในการวิจัย เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา)
รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

พญูนั ปณุ ทิโต ชีเว



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม โทร 6216
ที่ อว 0605.5(2)/ว1603 วันที่ 14 พฤษภาคม 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ุช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลัดดา แสนสีหา

ด้วย นายกฤตยชญ์ ไชยคำภา นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง : “ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัย” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่ง ของการศึกษาตามหลักสูตร (กศ.ม.) จิตวิทยา โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภมรพรรณ ยุระยาตร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ ที่ใช้ในการวิจัย เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา)
รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์





บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม โทร 6216
ที่ อว 0605.5(2)/ว1603 วันที่ 14 พฤษภาคม 2563

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.วิภาณี สุขเอิบ

ด้วย นายกฤตยศชัย ไชยคำภา นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง : “ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัย” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่ง ของการศึกษาตามหลักสูตร (กศ.ม.) จิตวิทยา โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภมรพรรณ ยุระยาตร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ ที่ใช้ในการวิจัย เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

พูน ปรนุ ทิโต ชีเว



ที่ อว 0605.5(2)/ว1603

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

14 พฤษภาคม 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้บุคลากรในหน่วยงานของท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 7

ด้วย นายกฤษณชัย ไชยคำภา นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง : “ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัย” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่ง ของการศึกษาตามหลักสูตร (กศ.ม.) จิตวิทยา โดเอมิ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภรพรพรรณ ยูระยาตร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านให้บุคลากรในหน่วยงานของท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ (ระบุผู้เชี่ยวชาญ เป็น ดร.ลักขณา สกฤตทอง ตำแหน่ง นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7) เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.รุ่งสรรค์ โอมยา)
รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
โทรศัพท์, โทรสาร 0-4371-3174
เบอร์โทรนิสิต 0891865657



คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
เลขที่รับ 1090
วันที่ 15 พค 2563
เวลา 10.04

ที่ อว 0605.5(2)/ว1602

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

14 พฤษภาคม 2563

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ทดลองใช้เครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ด้วย นายกฤตยชญ์ ไชยคำภา นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง : “ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางที่มีผลต่อสภาวะทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัย” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (กศ.ม.) จิตวิทยา โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภมรพรรณ ยุระยาตร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นายกฤตยชญ์ ไชยคำภา ทำการทดลองใช้เครื่องมือเพื่อ นิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

๑

เรียน คณบดีคณะแพทยศาสตร์

1. เพื่อโปรดทราบและพิจารณา *อนุภาค*

2. เพื่อขอรับ/แจ้ง.....

15 พ.ค. 2563

15 พ.ค. 2563

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(ผศ.นพ.เทพลักษณ์ ศิริระงูมิชัย)

คณบดีคณะแพทยศาสตร์

๑

๑๕ พค

/ ๕

15/5/63

งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

โทรศัพท์, โทรสาร 0-4371-3174

เบอร์โทรนิสิต 0891865657



คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
เลขที่รับ 1090
วันที่ 15 พ.ค. 2563
เวลา 10.04 น.

ที่ อว 0605.5(2)/ว1602

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

14 พฤษภาคม 2563

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ทดลองใช้เครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ด้วย นายกฤตยชญ์ ไชยคำภา นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง : “ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัย” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (กศ.ม.) จิตวิทยา โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภมรพรรณ ยุระยาตร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นายกฤตยชญ์ ไชยคำภา ทำการทดลองใช้เครื่องมือเพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

๑

เรียน คณบดีคณะแพทยศาสตร์

✓ 1. เพื่อโปรดทราบและพิจารณา *อนุศาส*

2. เพื่อพิจารณาขอรับ/แจ้ง.....

15 พ.ค. 2563

15 พ.ค. 2563

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(ผศ.นพ.เทพลักษณ์ สิริบนะวุฒิชัย)

คณบดีคณะแพทยศาสตร์

๑

๑๕ พ.ค.

/ ๕

/ 15/5/63

งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

โทรศัพท์, โทรสาร 0-4371-3174

เบอร์โทรนิสิต 0891865657

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นายกฤตยชญ์ ไชยคำภา
วันเกิด	วันที่ 18 กรกฎาคม พ.ศ. 2525
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 113 หมู่ที่ 10 ตำบลท่าตูม อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม รหัสไปรษณีย์ 40000
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	นักวิชาการศึกษา
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	งานกิจการนิสิต คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม รหัสไปรษณีย์ 40000
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2547 ปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) สาขาวิชาการพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พ.ศ. 2564 ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

พูนุ่ ปณุ่ ทิโต ชีเว