


การพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว
โดยการศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น


ทรงศรี สารภูษิต

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
กรกฎาคม 2558
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ ทรงศรี สารภูษิต ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้


คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์


.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล)


..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภรภัทร เฮงอุดมทรัพย์)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา


..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

วันที่ 29 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2558

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ เกิดจากความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาค อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ทั้งสองท่านนี้ได้กรุณาแนะนำและให้ข้อคิดที่เป็น ประโยชน์อย่างยิ่งแก่ผู้วิจัย โดยเฉพาะการสละเวลาอันมีค่าของท่านในการช่วยตรวจสอบ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ติดตามความก้าวหน้าในการดำเนินงานวิจัย และให้กำลังใจ พร้อมทั้ง ให้การสนับสนุนทุกด้าน ผู้วิจัยตระหนักและรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของอาจารย์ทั้งสองท่าน เป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม ประธาน กรรมการ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภรภัทร เสงอุคมทรัพย์ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณา ให้แนวคิดและมุมมองเพิ่มเติม เพื่อให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นและสำเร็จลุล่วง ไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบ คุณภาพเครื่องมือและแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ในการวิจัยครั้งนี้ รวมทั้งขอขอบพระคุณคณาจารย์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ ที่กรุณาถ่ายทอดองค์ความรู้ต่าง ๆ ตลอดจนหลักสูตรการศึกษา แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อวิรุยุทธและคุณแม่ปราวณี สารภูษิต ที่ให้ทุกอย่างทั้งชีวิต ความรู้ กำลังใจ ขอบคุณพี่ชายทั้งสองคน ที่คอยอยู่ข้าง ๆ สละแรงกาย แรงใจให้ความช่วยเหลือ ในทุก ๆ ด้าน และให้กำลังใจเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณ คุณน้ามาลี เหลืองรัตนมาศ ผู้ล่วงลับ สำหรับความรัก ความเมตตา ความช่วยเหลือสนับสนุน ตลอดจนทุกสิ่งที่มีมอบให้ผู้วิจัยตลอดมา

ขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการ คณาจารย์ และนักเรียน โรงเรียนสาธิต “พินุลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ได้ให้ความร่วมมือในการดำเนินการทดลอง และขอขอบคุณเพื่อนร่วม สาขาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ทุกคน ตลอดจนเพื่อน พี่ และน้องทุกท่าน ที่ปรารถนาดี ให้กำลังใจและความช่วยเหลือ ซึ่งผู้วิจัยไม่สามารถกล่าวนามได้หมด ณ ที่นี้

สุดท้ายผู้วิจัยขอขอบพระคุณ กลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้ เป็นอย่างดียิ่งจนการวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

51927862: สาขาวิชา: จิตวิทยาการให้คำปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)

คำสำคัญ: การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น/ ความมั่นคงทางอารมณ์/ วัยรุ่น/
ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

ทรงศรี สารภูษิต: การพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวโดยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL STABILITY IN ADOLESCENTS FROM SINGLE PARENT FAMILIES THROUGH SOLUTION FOCUSED BRIEF GROUP COUNSELING THEORY) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: เพ็ญภา กุลนภาดล, กศ.ด., วรากร ทรัพย์วีระปกรณ์, ประ.ด. 134 หน้า. ปี พ.ศ. 2558.

การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว อายุระหว่าง 12-15 ปี และมีความมั่นคงทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำถึงค่อนข้างต่ำ และสมัครใจเข้าร่วมทดลอง จำนวน 16 คน ใช้วิธีสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบวัดความมั่นคงทางอารมณ์ และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เก็บข้อมูลดำเนินการในระบะก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้น นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่มและวิธีทดสอบรายคู่แบบของเฟอร์โรนี

ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 วัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์ในระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

51927962: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: SOLUTION FOCUSED BRIEF GROUP COUNSELING THEORY/
EMOTIONAL STABILITY/ ADOLESCENTS/ SINGLE PARENT FAMILIES
SONGSRI SARAPUSIT: THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL STABILITY IN
ADOLESCENTS FROM SINGLE PARENT FAMILIES THROUGH SOLUTION FOCUSED
BRIEF GROUP COUNSELING THEORY. ADVISORY COMMITTEE: PENNAPHA
KOOLNAPHADOL, Ed.D., WARAKORN SUPWIRAPAKORN, Ph.D. 134 P. 2015.

The purpose of this research was to study the effect of the solution focused brief group counseling theory on emotional stability of adolescents. Sixteen adolescents from single parent families of Piboonbumpen Demonstrative School in 2014 were volunteered to participate in this study. The participants were those adolescents who had the emotional stability score at low to very low level. The participants were randomly assigned into two groups (the experimental group and the control group), eight adolescents for each group. The instruments employed in this study were Emotional stability Assessment Scale and Solution Focused Brief Theory Group Counseling Program. Data were collected in three phases: pre-test, post-test, and follow-up. The obtained data was analyzed through repeated-measure analysis of variance: one between-subjects and one within-subjects, including pair comparison through the Bonferroni Procedure.

The results revealed that there was a statistically significant interaction between the method and the duration of the experiment. At the post-test and the follow-up phrases, the mean scores of the emotional stability of adolescents in the solution focused brief group counseling theory was higher than the control group's scores at .05 level. The mean scores of the emotional stability of adolescents in the solution focused brief group counseling theory at post-test and follow-up phrase were significantly higher than the pre-test phrase at .05 level.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฌ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
สมมติฐานของการวิจัย	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	6
ขอบเขตของการวิจัย	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	7
กรอบแนวคิดในการวิจัย	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว	15
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมั่นคงทางอารมณ์	23
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ..	32
3 วิธีดำเนินการวิจัย	56
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	56
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	57
การดำเนินการวิจัย	60
การเก็บรวบรวมข้อมูล	61
การวิเคราะห์ข้อมูล	62

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	63
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	63
การนำเสนอผลวิเคราะห์ข้อมูล.....	63
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	64
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	71
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	71
สมมติฐานในการวิจัย.....	72
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	72
อภิปรายผล.....	73
ข้อเสนอแนะ	82
บรรณานุกรม.....	83
ภาคผนวก.....	91
ภาคผนวก ก	92
ภาคผนวก ข	94
ภาคผนวก ค.....	120
ภาคผนวก ง.....	124
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	134

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	คำชี้แจงเกี่ยวกับองค์ประกอบรายด้านในแบบวัดความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น.....	58
2	คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	64
3	คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	65
4	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง.....	66
5	ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง.....	67
6	ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง.....	68
7	ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะติดตามผล.....	68
8	ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาการทดสอบ ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผลของการทดลองในกลุ่มทดลอง.....	69
9	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นเป็นรายคู่ในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบของบอนเฟอร์โรนี.....	69
10	ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาการทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลกลุ่มควบคุม.....	70
11	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น.....	121
12	ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นแบบวัดความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น.....	123

สารบัญญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
2 การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	57
3 แบบแผนการทดลอง.....	60
4 กราฟเปรียบเทียบแสดงการปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับช่วงเวลา ในระบะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผลของคะแนนความมั่นคง ทางอารมณ์ของวัยรุ่น.....	67

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สถาบันครอบครัวหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม แต่เป็นสถาบันสังคมที่มีความสำคัญยิ่ง ต่อพัฒนาการของเด็กในครอบครัว เพราะครอบครัวเป็นที่ที่เด็กจะได้รับรากฐานชีวิต และช่วย กล่อมเกลาให้เด็กเติบโตได้อย่างมีคุณภาพ ซึ่งหากกล่าวถึงความหมายของคำว่า ครอบครัว หลาย ๆ คนคงจะนึกถึงภาพของการอยู่กันพร้อมหน้าพ่อแม่ ลูก แต่ในความเป็นจริงของสังคมในยุคปัจจุบัน คำว่าครอบครัวคงไม่ได้จำกัดอยู่เพียงแค่นั้น เพราะยังมีอีกหลายครอบครัวที่มีเพียงแม่กับลูก หรือพ่อกับลูก ข้อมูลจากกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย ระหว่าง พ.ศ. 2545 ถึง พ.ศ. 2554 แสดงให้เห็นว่า สถิติการหย่าร้างของครอบครัวไทยมีอัตราเพิ่มสูงขึ้นในแต่ละปี ในพ.ศ. 2545 มีผู้จดทะเบียนสมรส 291,734 คู่ จดทะเบียนหย่า 77,735 คู่ และเพิ่มขึ้นเป็น 91,155 คู่ใน พ.ศ. 2549 จากสถิติ ปี พ.ศ. 2554 มีคู่สมรสจดทะเบียน 308,048 คู่ แต่หย่าร้างถึง 109,312 คู่ (สำนักบริหาร การทะเบียน, 2556) นอกจากนี้ข้อมูลจากการสำรวจภาวะการทำงานของประชากร สำนักงาน สถิติแห่งชาติยังชี้ให้เห็นว่าในครึ่งทศวรรษที่ผ่านมา คนไทยมีการหย่าและแยกกันอยู่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแยกกันอยู่ที่มีเพิ่มขึ้นมากกว่าการหย่า และเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องจากร้อยละ 1.73 ในปี พ.ศ. 2550 เป็น ร้อยละ 2.21 ในปี พ.ศ. 2554 อย่างที่ทราบกันดีแล้วว่าความล้มเหลวของ การครองคู่ย่อมส่งผลกระทบต่อเด็ก ดังนั้นแนวโน้มการหย่าและแยกกันอยู่ที่เพิ่มขึ้น เป็นปัจจัย ทางลบต่อสังคมโดยรวม (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2554)

สุริย์พร พันพึ้ง (2552) ได้ให้ความหมาย ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวว่า หมายถึง ครอบครัว ที่สมาชิกหลัก คือ มารดาหรือบิดาและบุตร เนื่องจากคู่สมรสหย่าร้าง เสียชีวิต ละทิ้ง แยกทาง จากสภาพสังคมไทยในปัจจุบันจะพบว่า ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น อันเกิดจาก การสิ้นสุดของชีวิตคู่ 4 รูปแบบ คือ การหย่าร้าง การละทิ้ง การแยกทาง และการเสียชีวิตของ คู่สมรส สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดลร่วมกับมูลนิธิ เครือข่ายครอบครัวและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพแห่งชาติได้ทำการศึกษา สถานการณ์ครอบครัวไทย ในช่วงเดือนมกราคม พ.ศ. 2552 พบว่า ประเทศไทยมีประชากรเด็ก และเยาวชนอายุ ระหว่าง 11-22 ปี จำนวน 11.4 ล้านคน อยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมากกว่า 2.5 ล้านครอบครัว และยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวจำนวน 1,000 คน มีสาเหตุของ การเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวอันดับ 1 มาจากการหย่าร้าง รองลงมาคือคู่สมรสถึงแก่กรรม (คมชัดลึก,

2552) ซึ่งการหย่าร้าง หรือแยกกันอยู่ รวมไปถึงการเสียชีวิตของคู่สมรสย่อมส่งผลกระทบต่อสมาชิกทุกคนในครอบครัว ดังจะเห็นได้จากการสำรวจของโครงการพัฒนาเครือข่ายครอบครัว เลียงเตี้ยว ที่พบว่า พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวส่วนใหญ่มีปัญหาด้านจิตใจ และตกอยู่ในภาวะเครียดถึงร้อยละ 73.50 มีความทุกข์ท้อแท้ใจจากปัญหาที่ต้องเผชิญร้อยละ 68.90 และรู้สึกเหงาว้าเหวร้อยละ 62.90

ลักษณะของครอบครัวที่มีเพียง พ่อกับลูก หรือ แม่กับลูกสามารถนำมาซึ่งความหวังกังวล ต่อความไม่มั่นคงและความเครียดกับบทบาทใหม่แก่เด็กได้ เด็ก ๆ มักมีคำถามมากมาย มีความรู้สึก หลากหลายเกิดขึ้น รวมถึงความรู้สึกไม่แน่ใจ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการแยกทางของพ่อแม่ เด็กหลายคนซ่อนหรือเก็บกดความรู้สึกเสียใจ ความเศร้า โศก ความโกรธ ความสับสนต่าง ๆ ไว้ภายใน เพราะกลัวว่าถ้าหากแสดงออกมาจะทำให้พ่อแม่โกรธหรือเสียใจ ในช่วงแรกของการหย่าร้างหรือแยกกันอยู่ เด็กก็จะเกิดความวิตกกังวลว่า ถ้าพ่อแม่ของเขาแยกทางกันแล้วจะทำให้พวกเขาใช้ชีวิตความเป็นอยู่ที่เปลี่ยนไป รู้สึกว่าตนขาดส่วนใดส่วนหนึ่งของชีวิตไป เด็กจะมีความรู้สึกขาดความรัก เมื่อต้องขาดพ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่งไป ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทาง อารมณ์และจิตใจ เพราะวัยรุ่นจะรู้สึกว่าความรักที่เคยได้รับมันขาดหายไป และอาจทำให้เกิดปัญหาเชิงพฤติกรรมตามมา กลายเป็นผลกระทบด้านลบในระยะยาว หรืออาจกล่าวได้ว่าตลอดชีวิต ของเด็ก ทั้งนี้มีพ่อหรือแม่จำนวนไม่น้อยที่ยังคงเจ็บปวดเสียใจกับความหลัง หรือยังคงโกรธแค้น อดีตสามีหรืออดีตภรรยาของตนที่แยกทางไป หลายคนรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ถูกทอดทิ้ง ซึ่งความรู้สึก ด้านลบต่าง ๆ ของพ่อหรือแม่นี้อาจถูกแสดงออกมาทางการกระทำหรือทางวาจาโดยตั้งใจหรือไม่ ตั้งใจก็ได้ และสิ่งเหล่านี้เองที่ส่งผลร้าย เพราะจะทำให้เด็กขาดความมั่นคงทางอารมณ์ เห็นคุณค่า ในตนเองต่ำ มองโลกในแง่ร้าย มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อตนเอง และต่อชีวิตครอบครัวได้ สุชา จันท์ธอม (2541) กล่าวว่า สภาพครอบครัวที่บิดา มารดา ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายไม่ได้อยู่ด้วยกัน จะเป็นด้วยการหย่าร้างหรือการทอดทิ้ง หรือแยกกันอยู่ก็ตาม จะเป็นผลให้เด็กขาดการดูแล และไม่ได้รับความรัก ความอบอุ่น ความเห็นอกเห็นใจ เท่ากับที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน มีผลทำให้ เด็กรู้สึกว่าไม่ปลอดภัย ถูกทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยวขาดผู้ที่จะเป็นแบบอย่างของเด็ก

อารมณ์ เป็นสิ่งหนึ่งที่สร้างปัญหาให้แก่ใครหลายคนได้ไม่น้อย อารมณ์และจิตใจของ คนเรานั้น เมื่อเกิดความทุกข์ เศร้า โศกเสียใจ ผิดหวังเจ็บปวด ไม่ว่ารุนแรงมากมายเพียงใดก็ตาม เมื่อเวลาผ่านไปก็จะสามารถปรับตัวและฟื้นคืนกลับมามีความสุขได้เองอีกครั้งตามธรรมชาติ ซึ่งจะเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับศักยภาพในการปรับตัวและฟื้นตัว ที่มีความแตกต่างกันไปตามพื้นฐาน ของแต่ละคน แต่ก็มีส่วนที่กลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย มีความฝังใจบางอย่างในระยะยาว หากใครขาดความมั่นคงทางอารมณ์ในการรับมือกับภาวะวิกฤติ ผลที่ตามมาอาจแสดงออกใน ลักษณะของภาวะเครียดที่รุนแรง การคิดทำร้ายตัวเอง หรือมีบาดแผลทางใจเรื้อรัง อาจมีผลทำให้

อารมณ์ จิตใจ และบุคลิกภาพผิดปกติ (ทวิศศักดิ์ สิริรัตนเรขา, 2549) การแสดงออกทางอารมณ์ก็เหมือนกับพฤติกรรมอื่น ๆ ที่ต้องอาศัยวุฒิภาวะและการเรียนรู้ ซึ่งเด็กวัยรุ่นจะมีลักษณะของอารมณ์ที่ไม่มั่นคง เปลี่ยนแปลงง่าย

วัยรุ่นเป็นระยะที่มีความสับสนทางจิตใจมากที่สุดยิ่งกว่าวัยอื่น ๆ และเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นวัยรุ่นทุกคนจำเป็นต้องมีการปรับตัวอยู่ตลอดเวลา เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาหรือความทุกข์ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข ประกอบกับวัยรุ่นจำเป็นต้องแสวงหาทางที่จะสนองความต้องการทั้งของตัวเองและสังคมอยู่ตลอดเวลา แต่เมื่อมีอุปสรรคมาขัดขวางย่อมทำให้เกิดความไม่สบายใจ คับข้องใจ บางครั้งหาสาเหตุได้ บางครั้งหาสาเหตุไม่ได้ ซึ่งความไม่สบายใจนี้จะส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางสภาพร่างกายและสภาพอารมณ์ อารมณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เกิดการปรับตัว เพราะคนที่มึอารมณ์คืออยู่เสมอจะเป็นคนที่สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดี และจะทำให้การทำงานต่าง ๆ มีชีวิตชีวา มีความกระตือรือร้น แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าอารมณ์ไม่ดีจะทำให้เกิดความไม่มั่นคงทางอารมณ์จนไม่สามารถที่จะควบคุมได้ จะทำให้บุคคลนั้นขาดสมาธิ ขาดความตั้งใจ มักจะทำอะไรผิดพลาดและปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมไม่ค่อยได้ โดยเฉพาะในเด็กและเยาวชนที่ขาดความรักความเอาใจใส่ จะส่งผลต่อการพัฒนาจิตใจจนทำให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นคงทางอารมณ์ได้ง่าย ซึ่งมักจะพบในรายที่พ่อแม่ไม่ลงรอยกัน ทะเลาะวิวาทให้ลูกได้ยินเสมอ อาจมีการทอดทิ้ง ไม่ให้ความรักเอาใจใส่ รวมไปถึงการลงโทษที่รุนแรง ดูดว่ากล่าวเกินการเหตุ จนทำให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์สำหรับเด็ก เด็กก็จะเติบโตเป็นผู้ที่มีความก้าวร้าว หงุดหงิด คิดร้าย ขาดความมั่นใจ มีความสามารถในการควบคุมตนเองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้น้อย มักต้องการพึ่งพาอาศัยผู้อื่น จนทำให้เกิดเป็นปัญหาด้านพฤติกรรม ไม่สามารถแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคได้ พฤติกรรมที่แสดงออกมักใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา แต่ถ้าเด็กได้รับการพัฒนาที่เหมาะสมอย่างเป็นลำดับขั้นตอน ก็จะช่วยให้บุคคลนั้นสามารถที่จะเข้าใจและรู้จักตนเองมากขึ้น รู้จักรับผิดชอบ รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง พร้อมทั้งจะสร้างเสริมสภาพจิตใจและอารมณ์ ขอมรับความเป็นจริง มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถที่จะเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้

สภาพของสังคมและสิ่งแวดล้อมของเด็กและเยาวชน มีส่วนอย่างมากในการเสริมสร้างและพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งเป็นช่วงเปลี่ยนแปลงระหว่างเด็กไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ การเข้าสังคม การเรียน รวมถึงการค้นหาเป้าหมายในชีวิต การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเป็นไปอย่างรวดเร็วและไม่แน่นอน การปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงและเข้ากับสภาพแวดล้อม จะแสดงออกถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ ดังนั้นความมั่นคงทางอารมณ์จึงมีความสำคัญมาก ที่จะช่วยควบคุมพฤติกรรมที่ไม่

ฟังประสงค์ ที่จะก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมได้ (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2544) โดยเฉพาะในนักเรียนที่เรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นช่วงที่เริ่มเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นตอนกลาง เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เช่น เริ่มมีพัฒนาการทางด้านสังคม และมีการค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน (กัลยา นาคเพ็ชร์, 2547) รวมถึงเด็กวัยนี้ยังต้องอยู่ในภาวะที่ต้องตัดสินใจในด้านการเรียนเพื่อเป็นแนวทางสู่การงานอาชีพของตนในอนาคตด้วย Armstrong (1987) ได้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของอารมณ์ที่มีส่วนสำคัญที่จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ในเด็กว่า การรู้และยอมรับอารมณ์ตามความเป็นจริง และการแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสมนั้น จะมีส่วนช่วยส่งเสริมให้เด็กประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ สอดคล้องกับทฤษฎีบุคลิกภาพของ Cattell (1950 อ้างถึงใน สิริย์ลักษณ์ ไชยลังกา, สุรพรรณ พนมฤทธิ, พร บุญมี, จรรยา แก้วใจบุญ และเฉลิมพรธมเมฆลอย, 2552) ที่กล่าวไว้ว่าพัฒนาการของบุคลิกภาพในแต่ละขั้น ล้วนส่งผลต่อพัฒนาการในเรื่องของความมั่นคงทางอารมณ์ของเด็กทั้งสิ้น แต่จะเห็นได้ชัดเจนที่สุดในช่วงอายุระหว่าง 14-24 ปี เป็นระยะที่วัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายทั้งเพศชายและหญิง เป็นระยะที่ความไม่มั่นคงทางอารมณ์เพิ่มขึ้น มีความสนใจในเรื่อง เพศ การปรับตัว ทำให้เกิดความขัดแย้งได้ง่าย นอกจากนี้ จรุง ไชยสมคุณ (2526 อ้างถึงใน หิรัญ ธรรมเสนานุภาพ, 2549) ได้กล่าวถึงปัญหาของเด็กวัยรุ่นว่า สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากสภาพของครอบครัว โดยเฉพาะครอบครัวที่พ่อแม่แยกกันอยู่และหย่าร้าง มีผลต่อจิตใจวัยรุ่นมาก ดูเหมือนว่าจะมากกว่าครอบครัวที่ยากจนถึงแม้บางครอบครัวจะมีฐานะร่ำรวยก็ตาม แต่เด็กก็ยังขาดความอบอุ่นทางจิตใจ เพราะขาดความสมบูรณ์ของสภาพครอบครัว สถาบันครอบครัวจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อเด็ก ดังนั้นถ้าครอบครัวแตกแยกอันเนื่องมาจากการหย่าร้าง การแยกทาง การละทิ้ง หรือในกรณีอื่นใดก็ตามย่อมส่งผลต่อสุขภาพจิตของเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลกระทบของการแยกทางต่อเด็กที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ที่ต้องประสบความสำเร็จ มีความมุ่งมั่น มีความกล้าในการปรับตัว จึงมีผู้กล่าวว่าวัยรุ่นเป็นวัยวิกฤต (Critical period) ที่มีความสับสนในการดำรงชีวิตมากที่สุด เพราะนอกจากวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแล้ว ยังมีปัญหาทางด้านจิตใจ อารมณ์ ยังมีปัจจัยชี้นำ เช่น ภาวะทางเศรษฐกิจและสังคมที่พัฒนาเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ยิ่งทำให้เด็กมีความกดดันมากขึ้น มีการแข่งขันด้านต่าง ๆ มากขึ้น ทั้งในด้านการดำรงชีวิต การศึกษา การสอบแข่งขันเพื่อศึกษาต่อสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ย่อมเป็นตัวกำหนดอารมณ์ความรู้สึก ดังนั้น ถ้าวัยรุ่นถูกรบกวนด้วยปัญหาความไม่มั่นคงทางครอบครัวด้วยแล้ว ย่อมทำให้เด็กดำรงชีวิตอยู่อย่างไม่ปกติ มีความเครียดทางอารมณ์สูง เกิดความสับสนและความขัดแย้งในใจ มีผลกระทบกระเทือนต่อจิตใจ ทำให้เกิดความไม่มั่นคงทางอารมณ์ได้ง่าย

จากสภาพปัญหาดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่า เด็กที่เติบโตมาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว มักจะเป็นบุคคลที่มีความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ประสบปัญหาทางด้านจิตใจ ปรับตัวอยู่ในสังคม ได้ไม่ดี มีปัญหาในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตัวเอง เป็นผู้ที่เหมาะสมที่จะได้รับการพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ ด้วยวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งเป็นวิธีการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับธรรมชาติของเด็กวัยรุ่น และตอบสนองความต้องการของเด็กวัยนี้ได้เป็นอย่างดี เนื่องจากวัยรุ่นต้องการรู้จักตนเอง ต้องการค้นหาตนเอง รู้จักขอบเขต ความสามารถ สิทธิหน้าที่ บทบาทของตนเอง ต้องการการยอมรับจากหมู่คณะและผู้ใหญ่ ตลอดจนการวางแผนในอนาคต เกี่ยวกับการศึกษาต่อ และการประกอบอาชีพ (วัชร ทรัพย์มี, 2550) พิมพ์ดี จันทร โสไล (2544) ได้กล่าวไว้ว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการช่วยให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง ได้ระบายความรู้สึกที่ขัดแย้งกับตนเองและผู้อื่น โดยใช้ประสบการณ์ที่เกิดจากการเรียนรู้ในกลุ่ม ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ดีขึ้น

การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น หรือ SFBT (Solution-focused brief therapy) ให้ความสำคัญกับปัจจุบันและอนาคต เชื่อว่าการที่บุคคลขาดประสิทธิภาพเพราะมีอดีต ชะงักอยู่กับการจัดการปัญหาซ้ำเดิม ๆ อยู่ การที่จะแก้ปัญหานั้นบุคคลจะต้องทำสิ่งที่ไม่เหมือนเดิม เพื่อหาทางออกของปัญหาไม่ใช่เสียเวลาอยู่ที่ตัวปัญหา (De Shazer & Berg, 1997 อ้างถึงใน อรุณ ชูศรี, 2547) ซึ่งจัดว่าเป็นกระบวนการที่เน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยประเมินถึงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเองในปัจจุบัน และช่วยให้ได้เรียนรู้ที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม ด้วยการพิจารณา วางแผน เปลี่ยนพฤติกรรมด้วยตนเอง ซึ่งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ มีสาเหตุมาจากความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว โดยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เพื่อช่วยให้วัยรุ่นทราบถึงพลัง ศักยภาพ และความสามารถที่จะค้นหาทางออก หรือวิธีการที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเขาเองได้ โดยไม่หวั่นไหว เป็นตัวของตัวเอง มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถอดทนต่อความกดดัน ควบคุมอารมณ์และจิตใจให้สามารถหาทางออกให้กับปัญหาในชีวิตประจำวันได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองและระยะเวลาของการทดลองต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว
2. วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีความมั่นคงทางอารมณ์สูงกว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ในระยะหลังการทดลอง
3. วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีความมั่นคงทางอารมณ์สูงกว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในระยะติดตามผล
4. วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีความมั่นคงทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีความมั่นคงทางอารมณ์ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว โดยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
2. เพื่อเป็นข้อมูลสำคัญให้กับพ่อ แม่ และผู้ที่เกี่ยวข้อง ใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมให้วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวเป็นผู้มีความมั่นคงทางอารมณ์
3. นักการศึกษา นักวิชาการ และผู้บริหารสถานศึกษาสามารถนำไปประกอบการศึกษาไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ให้กับวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวต่อไปได้

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
 - 1.1 ประชากร ได้แก่ วัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อายุระหว่าง 12-15 ปี โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2557 ที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว จำนวน 62 คน
 - 1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ วัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อายุระหว่าง 12-15 ปี โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา

2557 ที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว และมีระดับคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ ตั้งแต่ระดับต่ำ ถึงค่อนข้างต่ำ ทั้งหมด 24 คน สอบถามความสมัครใจเข้าร่วมวิจัย มีวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่สมัครใจเข้าร่วมวิจัย จำนวน 16 คน จากนั้นใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random assignment) จำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ คือ วิธีการปรึกษาและระยะเวลาการทดลอง

2.1.1 วิธีการ แบ่งเป็น

2.1.1.1 การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

2.1.1.2 การไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

2.1.2 ระยะเวลาการทดลอง แบ่งเป็น

2.1.2.1 ระยะเวลาก่อนการทดลอง (Pre-test)

2.1.2.2 ระยะเวลาหลังการทดลอง (Post-test)

2.1.2.3 ระยะติดตามผล (Follow-up)

2.2 ตัวแปรตาม คือ ความมั่นคงทางอารมณ์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความมั่นคงทางอารมณ์ หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และสะกดกลั่นอารมณ์ของตนให้สามารถเผชิญกับสิ่งร้าย สถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี และยอมรับการเปลี่ยนแปลง อยู่ในโลกของความเป็นจริง มีพฤติกรรมที่เหมาะสมและดำรงชีวิต อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งมีองค์ประกอบ 4 ด้าน ดังนี้

1.1 การผ่อนคลาย (Relaxed) หมายถึง การที่วัยรุ่นมีความรู้สึกสงบ วางใจนิ่งเฉย ไม่ยึดติดอยู่กับความวิตกกังวลใจ สามารถควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์สำคัญต่าง ๆ ได้ เผชิญกับความเครียดและความกดดันในการใช้ชีวิตประจำวันได้

1.2 ความพึงพอใจในชีวิต (Contented) หมายถึง การที่วัยรุ่นมีความรู้สึกพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ สามารถยอมรับความสำเร็จและความผิดหวังที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตได้ สร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม ยอมรับสภาพความเป็นอยู่ รวมถึงสภาพภายในครอบครัวของตนเอง สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

1.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-assured) คือ การที่วัยรุ่นสามารถตัดสินใจในกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ด้วยความมั่นใจ กล้าแสดงออกทางความคิด มีความรู้สึก หรือความคิดว่าตนเองสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยความถูกต้องได้ สามารถพึ่งพาตนเองได้เป็นอย่างดี

1.4 ความยืดหยุ่นตัว (Resilience) คือ การที่วัยรุ่นสามารถเผชิญกับความเครียด หรือ ความกดดันท่ามกลางภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต และมีวิธีการรับมือกับสิ่งเหล่านั้น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความยืดหยุ่นและจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกรองตนเอง จากความผิดหวังต่าง ๆ ให้กลับเข้าสู่สภาพปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว

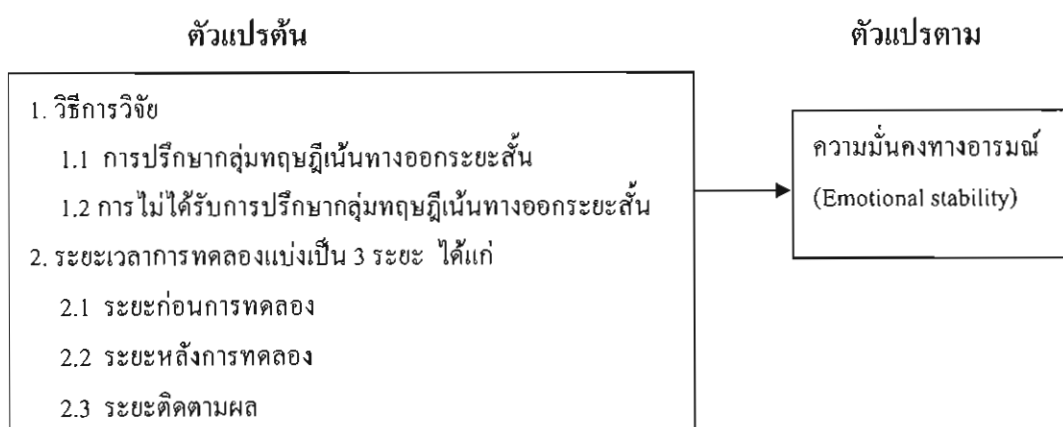
2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือที่เน้นให้ความสำคัญกับปัจจุบันและอนาคต สนใจสิ่งที่เป็นไปได้ในการหาคำตอบให้กับปัญหามากกว่าสนใจในตัวปัญหาและการสำรวจเรื่องราวในอดีต เป้าหมายของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นคือ การมุ่งส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามองหาทางออก หรือวิธีการแก้ปัญหาด้วยตัวเอง โดยผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่ในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าถึงพลังและศักยภาพที่มีอยู่ในตัวของรับคำปรึกษาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามที่ได้รับคำปรึกษาพอใจ

3. ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว หมายถึง ครอบครัวที่คู่สามีภรรยาแยกทางกันเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 2 ปี และเป็นครอบครัวที่แม่และลูกอาศัยอยู่ร่วมกัน โดยแม่เป็นทั้งผู้เลี้ยงดู และจัดการค่าใช้จ่ายทั้งหมด

4. วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว หมายถึง นักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2557 อายุระหว่าง 12-15 ปี ที่มีข้อมูลระบุว่าแม่เป็นผู้เลี้ยงดู และดูแลเพียงคนเดียว

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาเรื่องการพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวโดยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมั่นคงทางอารมณ์
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

ความหมายและความสำคัญของครอบครัว

เมรินินท์ ภิญโญชน (2539) ได้กล่าวว่า ครอบครัว หมายถึง การที่ชายหญิงใช้ชีวิตร่วมกันฉันท์สามีภรรยา มีความรับผิดชอบร่วมกัน แบ่งงานสิ่งของ เครื่องใช้ต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต มีกิจกรรมทางสังคมต่าง ๆ ร่วมกัน และเมื่อมีลูกมากกว่าหนึ่งคน บิดามารดาก็ต้องอบรมสั่งสอนให้ลูกรู้บทบาทของการเป็นพี่น้องให้รู้จักแบ่งปันดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ศรีสว่าง พ่วงศ์แพทย์ (2540) ได้แสดงความคิดเห็นว่า ครอบครัวเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความผูกพันกันทางอารมณ์และจิตใจในการดำเนินชีวิตร่วมกัน รวมทั้งการพึ่งพิงกันทางสังคมและเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์กันทางกฎหมาย และทางสายโลหิต

จิตติภัสรา หวังเจริญ (2543) กล่าวถึงครอบครัวซึ่งหมายถึงกลุ่มบุคคลที่มีความสัมพันธ์ทางจิตใจ มีการพึ่งพิงทางสังคมเศรษฐกิจ และมีความสัมพันธ์ทางสายเลือด ครอบครัวมีความสำคัญในการอบรมเลี้ยงดูหล่อหลอมความเป็นมนุษย์ของสถาบันครอบครัว วิถีชีวิตของสมาชิกในครอบครัวมีอิทธิพลต่อคุณภาพ ค่านิยม พฤติกรรม เจตคติของสมาชิกในครอบครัว

ศิริรัตน์ คุปติวุฒิ (2545) ได้ให้ความหมายของครอบครัวไว้ว่า ครอบครัวเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความผูกพันกันทางอารมณ์และจิตใจ มีการดำเนินชีวิตร่วมกัน มีการพึ่งพิงกันทางสังคมและเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์กันทางกฎหมาย หรือทางสายโลหิต

มาลัยรัตน์ โอพารวัต (2548) อธิบายว่าสถาบันครอบครัวแห่งแรกที่สำคัญที่สุดที่มนุษย์สร้างขึ้นจากความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน และใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นระยะเวลาอันยาวนาน มีความผูกพัน

มีความรับผิดชอบร่วมกัน มีบทบาทหน้าที่ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ทำกิจกรรมทางสังคมร่วมกัน มีการสื่อสารระหว่างกัน เพื่อให้มีความคิด และเกิดความเข้าใจตรงกัน อีกทั้งยังเป็นสถาบันที่ถ่ายทอดแบบแผนขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมอันดีงามของชาติ

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้ให้ความหมายของครอบครัว หมายถึง สถาบันแห่งแรกของสังคม เป็นหน่วยพื้นฐานทางสังคมที่เล็กที่สุดที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน มีความผูกพันทางอารมณ์และจิตใจ มีการดำเนินชีวิตร่วมกัน มีความรับผิดชอบร่วมกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เป็นจุดเริ่มต้นที่จะก่อให้เกิดการพัฒนาทุกช่วงอายุ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการดำเนินชีวิต

ความหมายของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

สุภาวดี มิตรสมหวัง (2533) ได้กล่าวถึงลักษณะของครอบครัวหย่าร้างไว้ว่าครอบครัวที่เกิดการหย่าร้าง ทำให้องค์ประกอบของครอบครัวไม่ครบถ้วน เมื่อเด็กขาดผู้ใหญ่ซึ่งเป็นผู้รับผิดชอบของเด็ก ขาดความรัก ความเอาใจใส่ ขาดความสุขและความอบอุ่น เด็กจะรู้สึกที่ไม่ปลอดภัย รู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง ทำให้เกิดความว่าเหว ต้องหาสิ่งอื่นมาทดแทน

มาลี จิรวุฒนานนท์ (2545) ได้ให้ความหมายของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวว่า เป็นครอบครัวที่ประกอบด้วย พ่อหรือแม่ ซึ่งมีภาระรับผิดชอบเลี้ยงดูลูกหรือลูก ๆ เพียงลำพัง โดยอยู่ร่วมกันในครัวเรือนต่างหากของตนเอง หรืออยู่ในครัวเรือนร่วมกับผู้ใหญ่คนอื่น ๆ ซึ่งไม่ใช่พ่อหรือแม่ของลูก และก็ไม่เป็นคนที่อยู่กันแบบสามีหรือภรรยา

จิตตินันท์ เดชะคุปต์, ชุษณะ รุ่งปัจฉิม, ประกายรัตน์ ภัทรธิตติ, กมลลา แสงสีทอง และสุวัฒนา วิบูลย์เศรษฐ์ (2551) ได้ให้ความหมายของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวว่า หมายถึงครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เพียงคนเดียว อาศัยอยู่กับบุตรอายุต่ำกว่า 18 ปี โดยมีสาเหตุมาจากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเสียชีวิต หรือหย่าร้าง หรือแยกกันอยู่ หรือมีปัญหาอื่นที่ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดต้องรับผิดชอบในการทำหน้าที่ดูแลบุตรแต่เพียงผู้เดียว

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว หมายถึง ครอบครัวที่พ่อ แม่ ลูก ไม่ได้อยู่ร่วมกัน หรือพ่อแม่ทะเลาะวิวาทกัน หรือพ่อแม่หย่าร้างกัน หรือพ่อแม่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายถึงแก่กรรม

สาเหตุของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

สาเหตุของการหย่าร้างมีแนวโน้มจะมีการทวีจำนวนมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากข้อมูลของกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย ระหว่าง พ.ศ. 2545 ถึง พ.ศ. 2554 ที่แสดงให้เห็นว่าสถิติการหย่าร้างของครอบครัวไทยมีอัตราเพิ่มสูงขึ้นในแต่ละปี ในพ.ศ. 2545 มีผู้จดทะเบียนสมรส 291,734 คู่ จดทะเบียนหย่า 77,735 คู่ และเพิ่มขึ้นเป็น 91,155 คู่ใน พ.ศ. 2549 จากสถิติ ปี พ.ศ. 2554 มีคู่สมรสจดทะเบียน 308,048 คู่ แต่หย่าร้างถึง 109,312 คู่ (สำนักบริหารการทะเบียน, 2556)

นอกจากนี้ข้อมูลจากการสำรวจภาวะการทำงานของประชากร สำนักงานสถิติแห่งชาติยังชี้ให้เห็นว่าในครึ่งทศวรรษที่ผ่านมา คนไทยมีการหย่าและแยกกันอยู่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแยกกันอยู่ที่มีเพิ่มขึ้นมากกว่าการหย่า และเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องจากร้อยละ 1.73 ในปี พ.ศ. 2550 เป็นร้อยละ 2.21 ในปี พ.ศ. 2554

Steinhauer (1983 อ้างถึงใน ยุวดี ทับแสง, 2544) อธิบายว่าก่อนที่คู่สมรสจะตัดสินใจหย่าร้างกันนั้นมักจะหลีกเลี่ยงการทะเลาะเบาะแว้งกันไม่ได้ เมื่อมีการโต้เถียงกันบ่อย ๆ จนถึงที่สุดก็จะต้องตัดสินใจหย่าขาดจากกัน คำพูดที่พ่อแม่เถียงกันกระทบกระเทือนจิตใจของลูก นอกจากนี้แล้วญาติพี่น้องของคู่สมรสแต่ละฝ่ายก็มีส่วนสนับสนุนการหย่าร้างด้วย หากเขาไม่เห็นด้วยกับการแต่งงาน ตั้งแต่ในระยะแรกแล้ว บรรยากาศในบ้านมีนตึง เช่นหาไม่อบอุ่นทั้งสองฝ่ายสามีภรรยา ก็พยายามออกนอกบ้าน ซึ่งการออกนอกบ้านบ่อย ๆ เปิดโอกาสให้คู่สมรสได้พบสัมพันธ์ภาพใหม่ ๆ และตัดสินใจเลือกคู่สมรสใหม่

เบญจวรรณ ปัญญา (2541) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้คู่สมรสหย่าร้าง ดังนี้

1. คู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งนอกใจ พบก่อนข้างบ่อย
2. ปัญหาเศรษฐกิจเป็นประเด็นที่ทำให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้งและลงเอยด้วยการหย่าร้าง
3. ความขัดแย้ง เรื่องการเลี้ยงดู การทำงาน การเงิน ฯลฯ
4. การทารุณทั้งทางร่างกายและจิตใจ
5. คู่สมรสติดยาเสพติด หรือสุรา
6. ปัญหาทางด้านจิตใจ หรือปัญหาทางเพศของคู่สมรส
- 7.ทัศนคติที่ไม่ตรงกันในด้านกิจวัตรประจำวัน การใช้เวลาวางอื่น ๆ

Coleman and Gressy (1980 อ้างถึงใน ยุวดี ทับแสง, 2544) กล่าวถึง สาเหตุที่การหย่าร้างมีจำนวนมากขึ้น เนื่องจาก

1. ขนาดของครอบครัวเล็กลง แนวโน้มของครอบครัวในปัจจุบันเป็นอิสระและมีขนาดเล็ก ไม่ต้องพึ่งพาญาติพี่น้องมากนัก การตัดสินใจหย่าร้างของสามีภรรยา จึงเป็นไปได้โดยง่ายดายและก็ไม่มีใครมาบังคับได้ ไม่มีความผูกพันกันมากนัก เป็นครอบครัวขนาดเล็ก มีโครงสร้างง่าย ๆ ไม่ผูกพันกับบุคคลอื่นเท่าใดนักและมักไม่ขังขืนถาวร เหมือนกับครอบครัวขนาดใหญ่แบบดั้งเดิม

2. การเปลี่ยนแปลงบทบาทของสามีภรรยา แต่เดิมสามีมีหน้าที่ประกอบอาชีพหารายได้เลี้ยงดูภรรยา ต้องพึ่งพาภรรยาในการประกอบอาชีพ ปัจจุบันต่างฝ่ายจำเป็นต้องออกไปทำงานนอกบ้าน เพราะลำพังสามีอาจมีรายได้ไม่พอเลี้ยงครอบครัว ชายและหญิงมีความเท่าเทียม

กันทางด้านการศึกษาและโอกาสในการทำงานหารายได้ดังนั้น ต่างฝ่ายต่างก็พึ่งพากันน้อยลง ผู้หญิงจึงมีสิทธิ์เลือกที่จะแยกทางจากสามี ที่เจตคติไม่ตรงกันได้ง่ายขึ้น

3. การเปลี่ยนแปลงเจตคติต่อการหย่าร้าง เมื่อ 50 ปีก่อนผ่านมา การหย่าร้างเป็นเรื่องผิดศีลธรรม หญิงหม้ายเป็นที่รังเกียจจากสังคม ในบางประเทศมีการต่อต้านการหย่าร้าง ปัจจุบันเจตคติเรื่องการหย่าร้างเปลี่ยนไป บุคคลรู้สึกว่าการหย่าร้างเป็นเรื่องของการแก้ปัญหาได้ดีกว่า ที่จะทนอยู่ด้วยกันอย่างไม่มีความสุข กฎหมายเปิดโอกาสให้สามีภรรยาหย่าร้างโดยไม่มีความผิดหากกระทำอย่างถูกต้องตามกฎหมาย และสมเหตุสมผล

ผลกระทบที่มีต่อครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

Ross and Sawhill (1975 อ้างถึงใน นุชราพรรณ คันทจิตร, 2547) กล่าวว่า ครอบครัวที่มีแม่เป็นหัวหน้าครอบครัว สิ่งที่น่าวิตกกังวลในคนกลุ่มนี้ คือ

1. ครอบครัวที่มีแม่เป็นหัวหน้าครอบครัวเลี้ยงดูบุตรเพียงลำพังจะประสบกับปัญหาทางเศรษฐกิจมากที่สุด เกือบครึ่งหนึ่งของครอบครัวประเภทนี้ยากจนและเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงในการใช้ชีวิต
2. เกิดผลกระทบต่อเด็กทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมในเรื่องที่ขาดพ่อ
3. ขาดคนโยกย้ายในการช่วยเหลือครอบครัวที่มีลักษณะดังกล่าวของรัฐบาล และเอกชน ที่มีทิศทางการแก้ปัญหาอย่างชัดเจน

นอกจากผลกระทบที่กล่าวมาแล้วนั้น ปัญหาทางด้านจิตใจ ความเครียดที่มีผลต่อผู้นำครอบครัวที่เป็นหญิงนั้นก็เป็นสิ่งสำคัญอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม จากอดีตที่สามีมักเป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัว ส่วนภรรยาทำงานบ้านและดูแลลูก แต่ในปัจจุบันการที่ภรรยาออกไปทำงานนอกบ้านและกลับมาบ้านยังต้องทำงานบ้านอีกนั้น ส่งผลให้เกิดความเครียดสูงมากยิ่งขึ้น จึงเป็นสาเหตุที่ส่งผลกระทบต่อตัวลูก

อาริยา จินมหันต์ (2551) กล่าวว่า ครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เกิดจากสาเหตุที่สังคมไม่ให้การยอมรับสังคมจะมองในแง่ลบของความไม่ปกติ หรือเบี่ยงเบน (Deviant) ยังรวมถึงการซึมซับและยอมรับนับถือในภาพลักษณ์ที่ตนเองเป็นอยู่ (Self-image) อันส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ พฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการที่ครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวเหล่านั้น จะสามารถปรับสภาพครอบครัวให้ดำเนินชีวิตไปตามปกติสุขในสังคมต่อไปได้หรือไม่ ในระดับไหน อย่างไร

ชาย โภธิสิตา และมาลี สันถาวรณ (2552) กล่าวว่า การที่มีหัวหน้าครอบครัวเป็นหญิง โดยเฉพาะครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสถานภาพสมรสเป็นหม้าย หย่า แยกกับคู่สมรส จะมีสถานะทางสังคมที่ด้อยกว่าครอบครัวที่มีหัวหน้าเป็นชายนั้น ก็เพราะครอบครัวขาดผู้หารายได้หลักที่สำคัญไปคือสามี ทำให้มีสัดส่วนผู้พึ่งพิงในครอบครัวสูงเมื่อเทียบกับครอบครัวที่มีคู่สมรส นอกจากนี้ยังมี

ภาระรับผิดชอบมากทั้งในบ้านและนอกบ้าน ส่งผลให้โอกาสที่จะเข้าสู่การจ้างงานในระบบที่มีค่าจ้างสูงเป็นไปได้น้อย ครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวจำนวนมากต้องเข้าสู่การจ้างงานนอกระบบที่มีอัตราค่าจ้างต่ำ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่น่าไปสู่ความยากจนของครอบครัว

นุชกร กาศมณี (2552) กล่าวว่า แนวคิดส่วนใหญ่ยังคงถูกครอบงำด้วยอุดมการณ์ครอบครัวแบบดั้งเดิมที่ฝังรากลึกอยู่ในสังคมไทยมานาน ทำให้การเป็นครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นภาวะที่ไม่พึงประสงค์ และเป็นปัญหาที่พึงได้รับการแก้ไข

กมลชนก ขำสุวรรณ และนุรเทพ โชคชนานุกูล (2555) กล่าวว่า การที่สังคมเชื่อว่าผู้หญิงค้อยกว่าผู้ชายในเชิงความสามารถ สถิติปัญหา และผลกำลัง ตลอดจนมีความเชื่อว่า ผู้หญิงมีบทบาทแม่และภรรยาเท่านั้น ได้ไปสร้างกลไกที่กีดกันผู้หญิงไม่ให้ผู้หญิงได้เติบโตอย่างเต็มศักยภาพไว้อย่างซับซ้อน และแนบเนียน นอกจากนี้ ยังทำให้ผู้หญิง ถูกเลือกปฏิบัติในเรื่องค่าจ้างและเงินเดือน ผู้หญิงส่วนใหญ่จึงมีรายได้เฉลี่ยจากการทำงานต่ำ ทั้งมีโอกาสในการหางานทำและหรือได้รับการว่าจ้างน้อย ทั้งหมดนี้ส่งผลต่อฐานะทางเศรษฐกิจของผู้หญิง พบว่า ผู้หญิงในสังคมไทยกำลังเผชิญกับปัญหาความยากจนสูงกว่าผู้ชาย และครอบครัวที่มีผู้หญิงเป็นหัวหน้าครอบครัวเผชิญกับความยากจนที่รุนแรงกว่าครอบครัวที่มีผู้ชายเป็นหัวหน้าครอบครัว ดังเช่นที่สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว (2550) ยืนยันว่า ครอบครัวที่มีหัวหน้าครัวเรือนเป็นผู้หญิงมีรายได้ต่ำกว่าครอบครัวที่มีหัวหน้าครัวเรือนเป็นผู้ชาย การที่ครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวต้องประสบปัญหาใดปัญหาหนึ่งของครอบครัว อาจเกี่ยวพัน และก่อให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา โดยเฉพาะความยากจน การมีคุณภาพชีวิตต่ำ ฯลฯ ทำให้ครอบครัวต้องต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ ทั้งทางจิตใจ ความรู้สึก โดดเดี่ยว สูญเสียความมั่นใจ ต่ำหนืดตนเอง ความเครียดในภาวะที่ต้องรับผิดชอบ ความยากลำบากทางกาย การต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดของครอบครัว อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และความสมดุลของครอบครัวได้

จากที่กล่าวถึงผลกระทบต่อครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้างในข้างต้นนั้น สรุปได้ว่า ผลกระทบที่เกิดขึ้นเมื่อครอบครัวต้องเผชิญกับสถานะเช่นนี้จะทำให้ครอบครัวต้องเผชิญกับสถานะทางเศรษฐกิจ การยอมรับจากสังคม ส่งผลให้ผู้หญิงที่ทำหน้าที่ในการดูแลครอบครัวและบุตรนั้น เกิดความเครียดและความวิตกกังวลได้ อันส่งผลต่อสภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ พฤติกรรมต่าง ๆ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

Jone (1991 อ้างถึงใน สุชาดา สร้อยสน, 2553) ได้ศึกษาเรื่องบทบาทการปรับตัวของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีรายได้ต่ำและมีบุตรที่มีความพิการทางสมอง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างคือ พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวผิวดำ และมีรายได้ต่ำ จำนวน 32 คน โดยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในการรับ

การสนับสนุนจากสังคม กับการปรับตัวในบทบาทของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว พบว่าพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีความพึงพอใจในการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจะมีการปรับตัวที่ดีในบทบาทของพ่อแม่ด้วย

Ray, Bratton, and Brandt (2000 อ้างถึงใน วันทนา ชาญศิริศักดิ์สกุล, 2553) ได้จัดโปรแกรมกลุ่มครอบครัวบำบัดแก่พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ศึกษาในวิทยาลัยและมีบุตรวัยเด็ก เป็นกรณีศึกษา วัตถุประสงค์เพื่อปรับความสัมพันธ์และสร้างความเข้มแข็งระหว่างพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวและบุตร การแก้ปัญหาครอบครัว โดยช่วยให้พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวยอมรับและไม่ตัดสินพฤติกรรมบุตร ทำให้บุตรรู้สึกปลอดภัยที่จะแสดงออกถึงความคิดความรู้สึกของตน สมาชิกกลุ่มเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวจำนวน 6-8 คน พบกันสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 10 สัปดาห์ ตัวอย่างกรณีศึกษา ได้แก่ ครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว หย่าร้างเป็นเวลา 3 ปี มีบุตรชายวัย 7 ปี มีพฤติกรรมก้าวร้าว ทำร้ายเด็กคนอื่น แต่เป็นเด็กฉลาดและมีความคิดสร้างสรรค์ แม่มีความรู้สึกที่ถูกสร้างความยุ่งยากให้แก่ตน ระหว่างการบำบัด ผู้นำและสมาชิกกลุ่มได้ช่วยให้แม่ได้รับรู้ปรับเปลี่ยนทัศนคติ และพฤติกรรมตนเองที่มีต่อบุตร มีผลทำให้บุตรมีพฤติกรรมเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

ฉันทัญญา สนิทวงศ์ ณ อยุธยา (2552) ศึกษาเพื่อสำรวจพัฒนาการและพฤติกรรมของเด็กที่เป็นบุตรของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว และเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรม และพัฒนาการของเด็กในครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวและครอบครัวปกติ โดยศึกษาข้อมูลจากครูในโรงเรียน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล การเก็บข้อมูลดำเนินการโดยครูที่ได้รับการคัดเลือกจากทางโรงเรียน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการบันทึกพฤติกรรม และพัฒนาการของนักเรียนจากการพูดคุยและสังเกต แบ่งกลุ่มเป้าหมายเป็น 3 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มนักเรียนที่มีพ่อเลี้ยงดูตามลำพัง 2) กลุ่มนักเรียนที่มีแม่เลี้ยงดูตามลำพัง 3) กลุ่มนักเรียนจากครอบครัวปกติ กลุ่มละ 2-3 คน ศึกษาเชื่อมโยงพฤติกรรมและพัฒนาการกับข้อมูลทางครอบครัว ทั้งด้านสัมพันธภาพระหว่างพ่อลูกหรือแม่ลูก การเลี้ยงดู และฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว พบว่า โครงสร้างของครอบครัวไม่เป็นปัจจัยโดยตรงที่ทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่มีปัญหา โดยเด็กในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวและครอบครัวปกติ อาจเป็นเด็กมีปัญหาหรือไม่มีปัญหาได้เหมือนกัน เด็กในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวอาจมีพัฒนาการด้านจิตใจ อารมณ์และสังคมต่ำกว่าเด็กปกติเล็กน้อย แต่ไม่ถึงระดับมีปัญหาทางพฤติกรรม ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัวทั้งครอบครัวปกติและครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวไม่ส่งผลโดยตรงต่อการปัญหาทางพฤติกรรมของเด็ก เด็กฐานะดีและยากจนมีปัญหาและไม่มีปัญหาได้เหมือนกัน ระบบการดูแลนักเรียนของโรงเรียนมีแนวโน้มจะช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหาได้ การที่ครูรู้ข้อมูลสภาพครอบครัวของนักเรียน ทำให้ครูรับรู้สภาพของนักเรียน เข้าใจปัญหาและความต้องการของนักเรียนเร็วขึ้น

จากงานวิจัยทั้งต่างประเทศ และในประเทศ จะเห็นได้ว่า สมาชิกของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ไม่ว่าจะเป็นพ่อเลี้ยงเดี่ยว แม่เลี้ยงเดี่ยว หรือบุตร ต่างก็ได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจไม่มากนักน้อย ทั้งยังส่งผลต่อสัมพันธภาพภายในครอบครัวอีกด้วย

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

ความหมายของวัยรุ่น

สุชา จันทรเฒ (2541) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่น (Adolescence) ไว้ว่า เป็นการเจริญเติบโตไปสู่ภาวะ คือ เป็นวัยย่างเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ตนเอง โดยเราถือเอาจากความพร้อมทางร่างกายหรือภาวะสูงสุดขีดของร่างกายเป็นเครื่องตัดสิน ซึ่งระยะนี้เป็นระยะที่ร่างกายจะมีการเจริญเติบโตของระบบอวัยวะเพศและสามารถทำงานได้เต็มที่ คือ ในเพศหญิงเมื่อมีประจำเดือนมาเป็นครั้งแรก และในเพศชายจะมีการผลิตเซลล์สืบพันธุ์ได้

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544) ได้กล่าวถึงวัยรุ่นว่า เป็นช่วงชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม ครอบครัวเป็นบริบทสำคัญที่จะช่วยให้พัฒนาการในวัยนี้เป็นไปอย่างราบรื่นและมั่นคง อย่างไรก็ตาม ครอบครัวเป็นบริบทที่ก่อให้เกิดปัญหาอย่างมากมาในวันนี้

กัลยา นาคเพ็ชร (2547) กล่าวว่า วัยรุ่น หมายถึง พัฒนาการช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ โดยมีการเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

จึงพอสรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการพัฒนาจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งส่งผลให้วัยรุ่นเป็นวัยที่มีภาวะอารมณ์ที่ไม่คงที่มีสภาวะทางจิตใจที่ไม่แข็งแรง ประกอบกับวัยรุ่นเป็นวัยที่ยังผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ มาไม่มากจึงมักเป็นวัยที่ประสบกับปัญหาชีวิตต่าง ๆ ได้ง่าย ซึ่งหลายคนสามารถผ่านช่วงเวลาเหล่านั้นมาได้เป็นอย่างดี ในขณะที่เดียวกันก็ยังมีอีกหลายคนที่ไม่สามารถปรับตัวเพื่อรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นและดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ ซึ่งบุคคลเหล่านั้นต้องการการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัว และบุคคลในสังคม

ช่วงของวัยรุ่น

กรมสุขภาพจิต (2543) ได้แบ่งช่วงวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. วัยรุ่นตอนต้น จะมีอายุระหว่าง 10-13 ปี จะเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมาก จึงมีความคิดหมกมุ่นกังวลกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทำให้อารมณ์หงุดหงิดแปรปรวนง่าย

2. วัยรุ่นตอนกลาง จะมีอายุระหว่าง 14-16 ปี เป็นวัยที่ยอมรับสภาพร่างกายที่เป็นหนุ่ม เป็นสาวได้แล้ว มีความคิดลึกซึ้งจึงหันมาใฝ่หาอุดมการณ์และเอกลักษณ์ของตนเองเพื่อความเป็น ตัวของตัวเองและพยายามเอาชนะความผูกพันเกาะยึดพึ่งพิงบิดามารดา นุคคลวัยนี้จะยอมรับสภาพ ร่างกายและความเป็นเพศชายหรือหญิงของตน และให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมากขึ้น การคบ เพื่อนจะขยายวงกว้างขึ้นเพื่อสร้างมิตรภาพกับเพื่อนใหม่ ๆ เช่น การประกาศหาเพื่อนทางจดหมาย จับกลุ่มตั้งชมรม ดึงดูดวัยรุ่นที่มีความสนใจมีความคิดเจตนาารมณ์คล้าย ๆ กันเข้าด้วยกัน

3. วัยรุ่นตอนปลาย จะมีอายุระหว่าง 17-19 ปี เป็นเวลาของการฝึกอາชีพตัดสินใจเลือก อาชีพที่เหมาะสมและสามารถมีความรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่นได้ วัยรุ่นจำเป็นต้องรู้จักโลกภายนอก นอกเหนือจากครอบครัวด้วย และต้องมีการสำรวจตนเองเพื่อให้ตระหนักถึงสมรรถภาพศักยภาพ ของตนเอง ทั้งด้านดีและด้านบกพร่อง เพื่อนำมาปรับปรุงและตัดสินใจเลือกเดินทางเดินชีวิตให้ เหมาะกับตนเอง

พัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตตามธรรมชาติ จากวัยเด็กสู่วัยหนุ่มสาวและวัยผู้ใหญ่ วัยรุ่นเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญต่อชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญา อัตราการเจริญเติบโตของแต่ละคนจะมีความแตกต่างกัน โดยผู้ชายมีแนวโน้มเข้าสู่วัยรุ่นช้ากว่า ผู้หญิง วัยรุ่นจึงควรจะต้องรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น และมีการเตรียมพร้อมเพื่อที่จะทำให้ สามารถปรับตัวได้ดี และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

1. พัฒนาการทางร่างกาย (Physical development)
2. พัฒนาการทางด้านอารมณ์ (Emotional development)
3. พัฒนาการทางบุคลิกภาพและสังคม (Personality and social development)
4. พัฒนาการทางสติปัญญา (Mental development)

สาเหตุและปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นเสี่ยงต่อการเกิดปัญหา

โดยปกติวัยรุ่นจัดเป็นวัยวิกฤติ นับเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ด้วยพัฒนาการตามวัยเป็นพื้นฐานเดิมอยู่แล้ว กล่าวคือ วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่มนุษย์มีความสับสน ทางจิตใจมากที่สุดกว่าวัยอื่น ๆ ดังนั้นวัยรุ่นที่อยู่ในสถานะเสี่ยงสูง เช่น มีสภาพครอบครัวแตกแยก มีฐานะทางเศรษฐกิจยากจน หรือมีความพิการทางด้านร่างกาย จะยังมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิด ปัญหามากขึ้น

อัญชลี วงศ์ทางสวัสดิ์ (2531) กล่าวถึงการหย่าร้างของพ่อแม่ว่า มีผลกระทบต่อลูก ดังนี้

1. ลูกที่เคยชินต่อลักษณะที่พ่อแม่ให้ความรัก ความอบอุ่นและมั่นคงแก่เขา เมื่อพ่อแม่ หย่าร้างความสัมพันธ์ถูกทำลายไป ลูกจะรู้สึกหวาดหวั่นขาดความมั่นคงปลอดภัย

2. ในด้านการปรับตัวของเด็ก หลังจากการหย่าร้างของพ่อแม่ลูกมักจะอยู่กับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง คือพ่อหรือแม่ ซึ่งมีผลกระทบกระเทือนต่อการพัฒนาการทางบุคลิกภาพของเด็ก เพราะโดยปกติทั้งพ่อแม่จะร่วมกันเป็นผู้อบรมเลี้ยงดู เด็กจะเรียนรู้บทบาทจากทั้งพ่อและแม่ เพื่อเป็น แบบฉบับสำหรับชีวิตผู้ใหญ่ในอนาคต ถ้าเหลือพ่อหรือแม่ ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ก็สามารถที่จะทำตนเป็นตัวแทนของอีกฝ่ายหนึ่งที่ขาดไปได้

3. เด็กที่พ่อแม่หย่าร้างกัน เด็กอาจจะรู้สึกที่พ่อแม่ใจแคบ โดยแต่ละฝ่ายจะพยายามพรากเขาให้ไปกับฝ่ายหนึ่ง ความรู้สึกแบบนี้จะทำให้ความมั่นคงทางอารมณ์ของเด็ก โดยทั่วไปเด็กทั้งชายและหญิงมักจะใกล้ชิดกับแม่มากกว่าพ่อ แม่จึงมีอิทธิพลโน้มน้ำหนักจิตใจเด็กและในกรณีที่ครอบครัวไม่มีความสุข ลูกสาวและลูกชายมักจะเข้าข้างแม่มากกว่าพ่อ

4. หลังการหย่าร้างของพ่อแม่ ความรู้สึกไม่มั่นคงจะฝังแน่นในจิตใจและถ้าปรับตัวไม่ได้ตั้งแต่เด็กอายุน้อย เนื่องจากได้รับความสะเทือนใจอย่างแรงตลอดเวลา พอโตขึ้นเขาก็มีสภาพที่ไม่เป็นระเบียบ

5. ในกรณีที่เด็กเกิดมีพ่อเลี้ยงหรือแม่เลี้ยง ตลอดจนน้องสาวหรือน้องชายต่างมารดาเด็กอาจจะแสดงความไม่พอใจ รู้สึกว่า ไม่มีใครรักตนเองจริง เด็กอาจจะปรับตัวไม่ได้และความรู้สึกเช่นนี้คงจะอยู่ตลอดไป トラบเท่าที่เขาารู้สึกว่าเขาถูกทอดทิ้ง

6. เด็กอาจยึดเพื่อนเป็นหลัก ถ้าเป็นเด็กวัยรุ่นก็อาจหลงไหลไปกับกลุ่มเพื่อนหรืออาจยึดใครก็ได้เป็นพ่อแม่ ซึ่งเป็นการเสี่ยงมาก

สุพัตรา สุภาพ (2536) กล่าวถึงผลกระทบของการหย่าร้างต่อเด็กว่า

1. ขาดความรักความอบอุ่น ลูกเคยชินต่อสภาพที่พ่อแม่ให้ความรักความอบอุ่นและความมั่นคงแก่เขา แต่ความสัมพันธ์แบบนี้ต้องถูกทำลายไป เป็นการทำลายความสัมพันธ์แบบกลุ่มปฐมภูมิ ซึ่งมีผลกระทบต่อการพัฒนาของบุคลิกภาพของบุคคล เช่น เด็กที่เคยยึดพ่อแม่เป็นแม่แบบฉบับในเรื่องค่านิยม อารมณ์ แบบของความประพฤติที่ช่วยให้เด็กมีบุคลิกภาพที่ดี แต่เมื่อหน่วยของครอบครัวถูกทำลาย ลูก ๆ บางคนก็ไม่ทราบว่าจะหันไปพึ่งพาใคร ซึ่งอาจจะทำให้เขาผิดและมีเรื่องที่ทำให้สะเทือนใจ โดยสรุปการหย่าร้างมีผลทำให้เด็กขาดความมั่นคงและปลอดภัย

2. การปรับตัวของเด็ก หลังการหย่าร้าง ลูกมักจะอยู่กับแม่ซึ่งมีผลกระทบกระเทือนต่อบุคลิกภาพของเด็ก

3. ความจงรักภักดี โดยทั่วไปลูกชายมักจะโน้มเอียงเป็นฝ่ายแม่และลูกสาวมักจะเห็นอกเห็นใจพ่อ แต่โดยทั่วไปเด็กทั้งสองจะมีความใกล้ชิดกับแม่มากกว่าพ่อ แม่จึงมีอิทธิพลโน้มน้ำหนักจิตใจเด็กมากกว่า

อำพร เจนประภาพงศ์ (2528) กล่าวว่า วัยรุ่นจะมีความรู้สึกต่อการที่พ่อแม่แยกทางกัน ในระหว่างที่มีการตกลงกันว่าแยกทางกัน ซึ่งใช้เวลานับปีในระยะนี้ อาจเกิดเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งแสดงถึงการข่มขู่ โกรธ การทะเลาะเบาะแว้ง เคียดแค้น หรือเก็บความรู้สึกต่าง ๆ ที่มีเอาไว้ สถานการณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจะส่งผลกระทบต่อเด็ก ดังนี้คือ

1. เด็กบางคนจะรู้สึกโกรธ จนกระทั่งไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ในระหว่างที่มีการแตกแยกเกิดขึ้น
2. เด็กหลายคนจะมีความรู้สึกผิดอย่างมาก เพราะเขาคิดว่าเขามีส่วนทำให้พ่อแม่แยกทางกัน
3. การหย่าร้างเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กมีความรู้สึกเหงาหงอย อ้างว้างเพราะพ่อหรือแม่จะทอดทิ้งเขาให้อยู่ที่บ้าน โดยลำพัง เด็กก็จะมีเวลาอยู่ร่วมกับพ่อแม่ น้อยลง ส่งผลให้พฤติกรรมและความสามารถต่าง ๆ ของเด็กเมื่ออยู่ในห้องเรียนแล้วมักจะแสดงพฤติกรรมที่แสดงถึงความรู้สึกเครียด เช่น
 - 3.1 ใจลอย มักจะชอบมองออกไปนอกหน้าต่างอย่างเหม่อลอย หรือฟุบหน้าลงกับโต๊ะเรียน และเมื่อใดที่เบนความสนใจกลับเข้ามาสู่บทเรียน เด็กก็จะตามไม่ทัน
 - 3.2 วิตกกังวลและกระวนกระวายใจ ซึ่งมีผลทำให้เด็กอยู่ไม่มีความสุข ชอบกัดเล็บ หรือดูดนิ้วมือ หรือพูดออกมาเสียงดัง โดยไม่ได้รับอนุญาต
 - 3.3 อารมณ์เสีย เด็กมักจะมีอารมณ์และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้ง่าย
 - 3.4 แยกตัวเอง เด็กที่มีความตึงเครียดมาก ๆ มักจะแยกตัวเองเสมอ เพราะกลัวจะได้ยินคำพูดที่สร้างความอับอาย หรือรู้สึกว่าครูและเพื่อนไม่เข้าใจในตนเอง
 - 3.5 ผลการเรียนต่ำลง ความตึงเครียดส่งผลให้เด็กไม่มีความตั้งใจทำการบ้าน
 - 3.6 เด็กเหล่านี้จะแสดงออกโดยการอยู่ไม่มีความสุข ก้าวร้าวและก่อความวุ่นวายในในห้องเรียน
- 3.7 บ่นเรื่องการเจ็บป่วยเป็นประจำ เช่น ปวดหัว ปวดตา หรือมีอาการกระตุกบ่อย ๆ ถ้าหากแพทย์ตรวจไม่พบความผิดปกติทางร่างกาย ก็แสดงว่าความเจ็บป่วยเหล่านี้ มีสาเหตุเนื่องมาจากจิตใจ

จิตรา วสุวานิช (2532) กล่าวว่า ผลกระทบของครอบครัวหย่าร้าง คือจะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าเหว่ ไม่มั่นใจในตนเอง ไม่อยากอยู่บ้าน ชอบไปเล่นกับเพื่อนมากกว่า บางคนอาจจะเก็บตัวซึมเศร้า บางรายอาจจะกลายเป็นเด็กก้าวร้าว นอกจากนั้นแล้วเด็กจะเป็นคนไม่มั่นคง ไม่รักใคร่จริง และไม่คิดว่าใครรักเขาจริง ทั้งนี้เพราะเด็กไม่เคยเห็นใครเป็นแบบอย่างที่ดีมาตั้งแต่เล็กนั่นเอง

โสภา ซปีลมันน์ (2536) กล่าวว่า การหย่าร้าง การแยกกันอยู่หรือการตายจากไปของ บิดามารดา จะมีผลต่อปัญหาด้านสุขภาพจิตของเด็กเป็นอย่างยิ่ง จากการศึกษาพบว่า เด็กที่กระทำ ผิดนั้นมักจะมาจากครอบครัวที่มีแต่แม่เพียงคนเดียว ซึ่งสูญเสียพ่อไปอันเนื่องมาจากการตาย การหย่าร้าง หรือการแยกกันอยู่ และยังพบอีกว่าในจำนวนไม่น้อยที่เด็กที่กระทำผิดมาจาก ครอบครัวที่มีแต่พ่อและสูญเสียแม่ไปเช่นเดียวกัน และในปีเดียวกัน กอร์ดอน ได้ทำการศึกษาพบว่า 30-60 เปอร์เซ็นต์ของเด็กที่กระทำผิดมาจากครอบครัวที่แตกแยก ซึ่งอาจเป็นเพราะว่าพ่อหรือแม่ ไม่สามารถที่จะเลี้ยงดูลูกให้เติบโตได้อย่างดีเพียงผู้เดียว อย่างไรก็ตาม การขาดพ่อหรือแม่อาจไม่มี อิทธิพลต่อเด็กมากเท่ากับการเกิดความเครียด เกิดความวิตกกังวล เกิดความอึดอัดใจอันเนื่องมาจากการ ไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน หรือการทะเลาะเบาะแว้งกันภายในครอบครัวเป็นประจำ

สุชา จันท์ธอม (2541) กล่าวว่า สภาพครอบครัวที่บิดามารดาฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือทั้งสอง ฝ่ายไม่ได้อยู่ด้วยกัน จะเป็นด้วยการหย่าร้างหรือการทอดทิ้ง หรือการแยกกันอยู่ก็ตาม จะส่งผลให้ เด็กขาดการเอาใจใส่ ไม่ได้รับความรักความอบอุ่น ความเห็นอกเห็นใจเท่าที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน มีผลทำให้เด็กมีความรู้สึกไม่ปลอดภัย รู้สึกถูกทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยว ขาดผู้ที่จะเป็นแบบอย่าง ของเด็ก

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544) กล่าวว่า ระยะแยกทางของสามีภรรยา เป็นระยะที่สามี และภรรยาต่างก็ตัดสินใจแน่นอนที่จะแยกทางกัน ความผูกพันทางอารมณ์ที่เคยมีสิ้นสุดลง ที่เรียกว่าเป็นการหย่าร้างทางอารมณ์ (Emotion divorce) ในหลายคู่การหย่าร้างทางอารมณ์ เกิดขึ้นเป็นเวลานานก่อนที่จะแยกทางกันจริง ๆ แต่ในบางคู่อาจไม่เกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์จึงทำให้มี การพยายามคงความสัมพันธ์เดิมไว้ด้วยวิธีต่าง ๆ สภาพเช่นนี้จะทำให้เกิดปัญหาทั้งต่อตัวคู่สมรส และต่อตัวเด็ก

วราภรณ์ ตระกูลสฤษฎี (2545) กล่าวว่า การแยกกันอยู่นั้นเกิดจากการที่คู่สามีภรรยา หมดความอดทน หรือไม่อาจฝืนทนอยู่กับคู่ของตนเองได้อีกต่อไป ซึ่งสิ่งที่จะเกิดตามมา คือ ปัญหาการหย่าร้าง หากครอบครัวไหนมีลูกแล้ว ลูกก็จะได้รับผลกระทบจากการกระทำของพ่อแม่ อย่างที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

วิณี ชิดเชิดวงศ์ (2547) ได้ศึกษางานวิจัยและพบว่า เมื่อแต่งงานทุกคนย่อมหวังจะมีชีวิต สมรสที่ราบรื่นผาสุก และไม่ปรารถนาที่จะให้มีการหย่าร้างกันเกิดขึ้น แต่เมื่อคู่สมรสปรับตัวเข้ากัน ไม่ได้ ก็อาจต้องแยกจากกันไป นับเป็นวิกฤตการณ์อย่างหนึ่ง ดังนั้นการหย่าร้างเป็นทางออกของ คู่สมรสที่ไร้ความสุข แต่เป็นความทุกข์สาหัสของบุตร ซึ่งเป็นความทุกข์ที่ไม่เกี่ยวกับสภาพสังคม เท่าใด แต่เป็นเรื่องของจิตใจมากกว่า เด็กจะรู้สึกขาดที่พึ่ง ปัญหาของเด็กคือ ทำอย่างไรจึงจะทำให้ ใจสงบ และยอมรับสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น โดยให้ความมั่นใจว่าวุ่นใจน้อยที่สุด จะเห็นได้ว่าการหย่าร้าง

ของพ่อแม่ ส่งผลกระทบต่อบุตรโดยตรงอย่างแน่นอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลกระทบทางด้านจิตใจหรืออารมณ์และการแสดงออกหรือพฤติกรรม ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ อารมณ์ และสังคมของเด็กด้วย และเด็กที่มาจากครอบครัวพ่อแม่แตกแยกกัน มีแนวโน้มต่อการเสี่ยงที่จะมีปัญหาต่าง ๆ มากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวพ่อแม่อยู่ด้วยกันอย่างปกติสุข

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2547) กล่าวว่า สำหรับวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่เกิดจากการหย่าร้างของพ่อแม่ นอกจากจะมีพัฒนาการตามวัยแล้วยังมีพฤติกรรมหลายอย่างที่เกิดขึ้น หลายคนมีการปรับตัวเชิงบวกโดยทุ่มเทความสนใจให้กับสิ่งดีหลายสิ่ง เช่น การเรียน กีฬา บางคนปฏิเสธไม่รับรู้เรื่องการหย่าเลยแต่จะไปสนใจในกลุ่มเพื่อน การกระทำความผิดกลายเป็นการใช้กลไกป้องกันตนเองแบบปฏิเสธความเป็นจริง วัยรุ่นจำนวนมากจะมีความเศร้าและสูญเสียอย่างรุนแรง โกรธ ขมขื่นใจต่อพ่อแม่ และแสดงความรู้สึกออกมาตรง ๆ ด้วยความขัดแย้ง อาจเข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเพื่อต่อต้านอีกฝ่าย มีความสงสัยตนเอง ขาดความเชื่อมั่น รู้สึกถูกทำร้ายจิตใจ การหย่าร้างทำให้พัฒนาการทางจิตใจของวัยรุ่นล่าช้าหรือเร็วกว่าที่ควรก็ได้ เมื่อมีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงลำพังลูกจะต้องหลีกเลี่ยงฝ่ายนั้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ บางคนรู้สึกว่าตนเป็นคนผิดว่าเป็นสาเหตุของการหย่าร้างจนทำให้รับผิดชอบครอบครัวมากขึ้น และพยายามทำหน้าที่ของพ่อและแม่ที่จากไป วัยรุ่นบางคนทนความใกล้ชิดที่มากเกินไปไม่ได้จะพยายามแยกตัวออกห่าง เช่นออกไปใช้ชีวิตนอกร้านไปรวมกลุ่มกับเพื่อนที่เกเร บางคนแต่งงานออกไปมีครอบครัวเร็วกว่าที่ควร การที่วัยรุ่นจะผ่านพ้นวิกฤตการหย่าของพ่อแม่ไปได้ดีนั้น ลูกควรต้องสามารถเข้าใจได้ว่าเกิดอะไรขึ้นในชีวิตครอบครัว ต้องจัดการกับอารมณ์ของตนที่ซ่อนอยู่สัก ๆ ใดอย่างไร และจะแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมอย่างไร

จากการที่กล่าวถึงผลกระทบที่เกิดจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการแยกทางหรือหย่าร้าง ในช่วงต้นนั้นสรุปได้ว่า บุตรที่อยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวนั้นจะได้รับผลกระทบโดยตรงจากการหย่าร้างหรือแยกทางของพ่อแม่ ทั้งผลกระทบทางด้านจิตใจและผลกระทบที่มีต่อการดำเนินชีวิต เพราะฉะนั้นการให้ความดูแล ให้ความเข้าใจ และการช่วยเหลือต่อบุคคลกลุ่มนี้จึงเป็นเรื่องที่สำคัญเป็นอย่างยิ่ง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

อัญชลี เลี้ยงพรหม (2542) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง พบว่า นักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา และพบว่า นักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่เข้า

ร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้ารับการให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อุบลรัตน์ ขววิงษ์ (2543) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาครอบครัวต่อสัมพันธภาพภายในครอบครัวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนนิคมวิทยา จังหวัดระยอง โดยการศึกษาเป็นรายกรณีร่วมกับการให้คำปรึกษาครอบครัว กรณีศึกษาจำนวน 2 คนได้จากการคัดเลือกนักเรียนที่มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง และมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดโดยใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย การดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 4 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ใช้เครื่องมือและเทคนิคการศึกษาเป็นรายกรณี เป็นเวลา 10 สัปดาห์ ระยะที่ 2 สอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับสัมพันธภาพในครอบครัวของนักเรียน โดยใช้แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับสัมพันธภาพในครอบครัวภายหลังการหย่าร้างของพ่อแม่ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ระยะที่ 3 ระยะยุติการให้คำปรึกษา ใช้เวลา 6 สัปดาห์ ระยะที่ 4 เว้นช่วงระยะเวลาประมาณ 3 สัปดาห์ ซึ่งเป็นระยะติดตามผล พบว่านักเรียนที่ได้รับการปรึกษาครอบครัวมีสัมพันธภาพภายในครอบครัวดีขึ้น และแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาลดลง

เมตตาจิต วงษาซ้าย (2545) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง กับการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีความเชื่อมั่นในตนเองทั้ง 13 ด้านเพิ่มขึ้นหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และจากการเปรียบเทียบนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง กับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีความเชื่อมั่นในตนเองทั้ง 13 ด้านเพิ่มขึ้นหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

กมลชนก จำสุวรรณ และนุรเทพ โชคธนาอนุกุล (2555) ได้ศึกษาใน ครอบครัวแม่เดียว: การเป็นชายขอบ และความไม่เป็นธรรมในสังคม การศึกษานี้ใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพ และสังเคราะห์องค์ความรู้ที่มีอยู่บนพื้นฐานงานวิจัย ทำการเก็บข้อมูลในเขตกรุงเทพมหานคร และนครปฐม โดยการสัมภาษณ์ระดับลึกกับแม่เดี่ยวที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 11 คน และผู้ปฏิบัติงานในหน่วยงานภาครัฐทั้งในระดับส่วนกลางและท้องถิ่น รวมทั้งหน่วยงานเอกชนที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาพบว่า กระบวนการทำให้เป็นชายขอบของครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวเกิดจากความไม่เท่าเทียมกันทางเพศ ทั้งปัจจัยด้านชีววิทยา และโครงสร้างของวัฒนธรรมแบบชายเป็นใหญ่ โดยเฉพาะครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว การถูกตีตรา และการกีดกันความก้าวหน้า ทำให้สังคมเต็มไปด้วยอคติ ส่งผลกระทบต่อฐานะทางเศรษฐกิจของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ต้องเผชิญกับความยากจน ไม่มีเงินทุน

ของตัวเอง ขาดปัจจัยต่าง ๆ ที่จะทำให้ครอบครัวมีคุณภาพชีวิต ทำให้เกิดความไม่เป็นธรรม ด้านสิทธิ และโอกาสในการเข้าถึงทรัพยากร ข้อเสนอแนะของการศึกษานี้ ได้แก่ หน่วยงานภาครัฐ เอกชน ภาคประชาสังคม ควรตระหนักถึงความไม่เท่าเทียมของชาย-หญิง ในตลาดแรงงาน พร้อมทั้งส่งเสริมอาชีพสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวให้สามารถทำหน้าที่แม่ และทำงานนอกบ้าน ได้อย่างสมดุล รวมทั้งเน้นการแก้ปัญหาแบบยั่งยืน โดยเชื่อมโยงมิติทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมควบคู่กัน

Andreas (1989 อ้างถึงใน วิณี ชิดเชิดวงศ์, 2547) ได้ศึกษาถึงปัญหาประจำวันของวัยรุ่น สังคม สิ่งแวดล้อม และบทบาทของแอลกอฮอล์ กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นที่มีปัญหาครอบครัว แยกแยก และวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่สมบูรณ์ อายุ 15-20 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามและแบบทดสอบ ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแตกแยก มีปัจจัยหลายประการที่ทำให้เกิดปัญหาด้านการศึกษา มากกว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวสมบูรณ์ เนื่องจากวัยรุ่นที่มีครอบครัวแตกแยกมีสังคม สิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี มีเพื่อนเป็นแบบอย่างแทนพ่อแม่ มีความต้องการอิสระมาก มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และมีการดื่มสุร่าบอຍมากกว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่สมบูรณ์

Dom (1995 อ้างถึงใน บุญช่วย โชคอำนวยชัย, 2537) พบว่า การหย่าร้างของบิดามารดา มีผลกระทบต่อบุตร โดยศึกษาในวัยรุ่นอายุระหว่าง 12-17 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างมาจาก เด็กที่ ครอบครัวมีทั้งบิดามารดา และครอบครัวที่ไม่มีบิดามีแต่มารดาเพียงคนเดียว โดยมุ่งดูในด้านการยึด รูปแบบและแบบแผนการกระทำพบว่า เด็กที่ครอบครัวขาดบิดาจะมีปัญหาทางสังคมมากกว่าเด็ก ที่อยู่ในครอบครัวที่มีทั้งบิดามารดาอยู่กันปกติ ซึ่งสรุปได้ว่า เด็กที่ครอบครัวขาดบิดา มีลักษณะ ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ เนื่องจากการขาดรูปแบบที่จะใช้ยึดถือในเชิงการกระทำ

Hodges, Weshester, and Ballantine (1997 อ้างถึงใน อารีย์ จันดิธรรมกุล, 2546) ได้ศึกษา พัฒนาการของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง พบว่าวัยรุ่นมีปัญหาทางด้านอารมณ์และปัญหา ในการตัดสินใจ อีกทั้งการหย่าร้างของพ่อแม่จะมีผลต่อพื้นฐานความมั่นคงทางจิตใจ วัยรุ่นจะมีความรู้สึกอับอายและมีปมด้อย

จากผลการศึกษาข้างต้น แสดงให้เห็นว่า วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ซึ่งมีสาเหตุ มาจากการแยกทาง หรือหย่าร้างนั้น จะได้รับผลกระทบทางจิตใจมากกว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัว ปกติ ซึ่งวัยรุ่นจะมีความวิตกกังวล มีความไม่มั่นคงทางอารมณ์ รวมถึงมีปัญหาในด้านอารมณ์ ทั้งอารมณ์ที่เก็บเอาไว้ ทั้งการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม จากสภาพปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงเลือกวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการแยกทาง หรือหย่าร้างเป็น

กลุ่มตัวอย่าง ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาการช่วยเหลือที่สอดคล้องกับปัญหา และมีความเหมาะสมกับวัยรุ่นกลุ่มดังกล่าว

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมั่นคงทางอารมณ์

ความหมายของความมั่นคงทางอารมณ์

Allport (1963 อ้างถึงใน สุภาพรธรรม โศตรจรัส, 2527) กล่าวว่า ความมั่นคงทางอารมณ์ เกิดจากการที่บุคคลยอมรับตนเอง ซึ่งความมั่นคงนี้ช่วยให้บุคคลทนต่อความคับข้องใจและไม่ถูกรบกวนกระทบกระเทือนมากเกินไป สามารถควบคุมตนเองได้ สามารถที่จะรอคอยการสนองความพึงพอใจ และปรับตัวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างช่วยไม่ได้ มองโลกตามความเป็นจริง และควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

สวานีย์ ดันตีพิพัฒนานันท์ (2525) กล่าวว่า ความมั่นคงทางอารมณ์ของบุคคลจะเกิดขึ้นได้ โดยการทำงานของจิตใจ ซึ่งจะมีกระบวนการควบคุมความสมดุลทางจิตใจและอารมณ์เช่นเดียวกับร่างกาย กล่าวคือ เมื่อมีสิ่งรบกวนความสงบสุขของอารมณ์ จะทำให้ความสมดุลของอารมณ์เสียไป ดังนั้น จิตใจจะต้องดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อลดหรือบรรเทาความสมดุลนั้นด้วยวิธีการหนึ่งต่อไปนี้

1. กระบวนการปรับสมดุลทางอารมณ์ เป็นกระบวนการที่ดำเนินการ โดยใช้ความพยายามและความตั้งใจในระดับจิตสำนึก
2. กลไกทางจิตใจ เป็นกระบวนการที่ซับซ้อนที่เกิดขึ้น โดยบุคคลไม่รู้ตัว เกิดขึ้นในระดับจิตไร้สำนึก

กระบวนการทั้งสองนี้มีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน คือ ช่วยรักษาสมดุลของอารมณ์ บรรเทาความรู้สึกกลัว หวาดวิตก ไม่สมหวัง ความขัดแย้งในใจ เพื่อให้ภาวะของอารมณ์อยู่ในภาวะที่สุขสบายมากที่สุด

ศิริรงค์ ทับสายทอง (2535) กล่าวว่า บุคคลที่มีความสมบูรณ์ทางอารมณ์หรือมีความมั่นคงทางอารมณ์ หมายถึง บุคคลที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงและอยู่ในโลกของความเป็นจริง ทำให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ลลิตา ภูบัวรุ่ง (2544) กล่าวว่า ความมั่นคงทางอารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกที่ไม่หวั่นไหว ต่อสิ่งรบกวนความสุขทางอารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และสะกดกั้นอารมณ์ของตนให้อยู่ในสภาพปกติเมื่อเผชิญต่อปัญหาในชีวิตประจำวัน สามารถจัดการและปรับอารมณ์ให้เหมาะสมและเข้ากับสถานการณ์ได้เป็นอย่างดี รวมทั้งมีวิธีการคลายเครียดได้อย่างเหมาะสม

ริดา จูตีพานิชขางกูร (2550) ให้ความหมายของความมั่นคงทางอารมณ์ว่า เป็นภาวะที่บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์ และสะกดกั้นอารมณ์ของตนให้อยู่ในสภาพปกติ ไม่หวั่นไหว เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา หรือสิ่งรบกวนความสงบสุขของอารมณ์ สามารถปรับตัวและปรับอารมณ์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี มีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสม สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

จากความหมายที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ความมั่นคงทางอารมณ์ หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และสะกดกั้นอารมณ์ของตนให้สามารถเผชิญกับสิ่งแวดล้อม สถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี และยอมรับการเปลี่ยนแปลง อยู่ในโลกของความเป็นจริง มีพฤติกรรมที่เหมาะสมและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งมีองค์ประกอบ 4 ด้าน (Smith, 2003) ดังนี้

1. การผ่อนคลาย (Relaxed) หมายถึง การที่วัยรุ่นมีความรู้สึกสงบ วางใจนิ่งเฉย ไม่ยึดติดอยู่กับความวิตกกังวลใจ สามารถควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์สำคัญต่าง ๆ ได้ เผชิญกับความเครียดและความกดดันในการใช้ชีวิตประจำวันได้

2. ความพึงพอใจในชีวิต (Contented) หมายถึง การที่วัยรุ่นมีความรู้สึกพอใจในสิ่งตนเองมีอยู่ สามารถยอมรับความสำเร็จและความผิดหวังที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตได้ สร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม ยอมรับสภาพความเป็นอยู่ รวมถึงสภาพภายในครอบครัวของตนเอง สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-assured) คือ การที่วัยรุ่นสามารถตัดสินใจในกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ด้วยความมั่นใจ กล้าแสดงออกทางความคิด มีความรู้สึก หรือความคิดว่าตนเองสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยความถูกต้องได้ สามารถพึ่งพาตนเองได้เป็นอย่างดี

4. ความหยุ่นตัว (Resilience) คือ การที่วัยรุ่นสามารถเผชิญกับความเครียด หรือความกดดันท่ามกลางภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตและมีวิธีการรับมือกับสิ่งเหล่านั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความยืดหยุ่นและจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองจากความผิดหวังต่าง ๆ ให้กลับเข้าสู่สภาพปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความมั่นคงทางอารมณ์

Aguilera and Messick (1974) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีส่วนช่วยให้คนเราสามารถปรับตัว เพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางอารมณ์ไว้ ดังนี้

1. การรับรู้ต่อเหตุการณ์ ถ้าหากบุคคลรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ถูกต้องตามความเป็นจริง การแก้ปัญหาจะทำได้ตรงจุด แต่ถ้ารับรู้เหตุการณ์ผิดทำให้เข้าใจปัญหาผิดไป การแก้ไขย่อมไม่ประสบความสำเร็จ ความไม่สบายใจยังคงอยู่ต่อไป

2. การได้รับความช่วยเหลือสนับสนุน เมื่อเกิดปัญหาขึ้นถ้าบุคคลมีที่พึ่งพอ จะขอคำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาที่ตนไม่สามารถแก้ไขได้ ก็อาจช่วยให้บุคคลนั้นเข้าใจปัญหา และหาทางแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น ในทางตรงข้ามถ้าบุคคลไม่มีที่พึ่ง ขาดที่ปรึกษาจะมีความรู้สึก ว้าเหว และก่อให้เกิดความเครียดมากขึ้น

3. การใช้กลไกในการปรับตัว เป็นวิธีที่ลดความไม่สบายใจแทนที่จะแก้ไขเหตุของความคับข้องใจ ซึ่งถูกใช้เป็นเครื่องมือในการบิดเบือนหรือหนีจากความจริงที่สร้างความไม่สบายใจหรือความทุกข์ให้แก่เรา ขั้นตอนสำคัญประการหนึ่งของการมีความมั่นคงทางอารมณ์ที่ดี คือ รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ ซึ่งสำหรับบางคนพบว่าเป็นสิ่งที่ยากที่จะทำเช่นนั้น เนื่องจากเขา อาจจะได้รับบาดเจ็บปวดและรู้สึกไม่ค่อยพอใจ

จะเห็นได้ว่า องค์ประกอบสำคัญที่มีส่วนช่วยให้บุคคลมีความมั่นคงทางอารมณ์ที่ดีขึ้นได้ คือ การที่บุคคลรับรู้ถึงปัญหาที่เกิดขึ้นตามสภาพความเป็นจริง การได้รับความช่วยเหลือสนับสนุน จากบุคคลรอบข้างให้เข้าใจปัญหา และหาวิธีแก้ไขปัญหาได้ รวมทั้งการที่บุคคลสามารถใช้กลไก การปรับตัวเพื่อเผชิญอุปสรรคต่าง ๆ ได้

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่ออารมณ์ของเด็ก

สุชา จันทน์เอม (2541) กล่าวไว้ว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่ออารมณ์เด็กมีดังนี้คือ

1. ความสัมพันธ์ในครอบครัว ทักษะคิดของพ่อแม่มีส่วนสร้างอารมณ์ของเด็กอยู่มาก เด็กที่ถูกพ่อแม่ทอดทิ้ง พ่อแม่ที่มีความขัดแย้งกันอยู่เสมอ พ่อแม่ที่ไปทำงานทั้งวันหรือพ่อแม่ ที่ดูแลเอาใจใส่ลูกมากเกินไป จะทำให้เด็กกลายเป็นเด็กที่ก้าวร้าวได้ เด็กที่เป็นลูกคนโตบางคน มักเป็นคน เจ้าอารมณ์มากกว่าเด็กคนหลัง ๆ เพราะเขารู้ว่าการร้องไห้ทำให้เขาได้สิ่งที่ต้องการ แทบทุกครั้ง ส่วนเด็กที่พ่อแม่ขัดแย้งกันอยู่เสมอ จะทำให้เด็กรู้สึกไม่มั่นคงทางอารมณ์ ซึ่งจะทำให้ มีปัญหาในการปรับตัวต่อมา

2. ความเหนื่อยอ่อน เมื่อเด็กมีความเหนื่อย เป็นต้นว่า พักผ่อนน้อยเกินไป ตื่นเต้น มากเกินไป นอนน้อยเกินไป หรือกินอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เด็กอาจบันดาล โทสะได้ง่ายกว่าปกติ ซึ่งอาการเช่นนี้มักเกิดกับเด็ก

3. สุขภาพไม่ดี เช่น กินอาหารไม่เพียงพอ ระบบย่อยอาหารไม่ดี ต่อมทอลซิลอักเสบ เจ็บอก ฟันเสีย มีอาการเจ็บป่วยบ่อย ๆ จะเป็นเด็กที่อารมณ์เสื่อง่าย ส่วนเด็กที่มีสุขภาพดีมักจะ ไม่เกิดอาการดังกล่าว

4. ระยะเวลาของวัน เด็กแต่ละคนเหนื่อยไม่เหมือนกัน บางคนจะเหนื่อยตอนเช้า บางคน จะเหนื่อยก่อนเที่ยง หรือบางคนจะเหนื่อยตอนเย็น ซึ่งเวลานี้เด็กจะบันดาลโทสะได้ง่ายหากมีสิ่งใด มาขัดใจ

5. สถิติปัญหา จากการศึกษเกี่ยวกับเด็กที่มีความบกพร่องทางสมองในระดับอายุต่าง ๆ กันพบว่า เด็กพวกนี้เป็นเด็กที่ควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้ เด็กที่เฉลียวฉลาดมักเป็นเด็กที่มีจินตนาการอย่างลึกซึ้ง และกลัวสิ่งที่เป็นอันตรายมากกว่าเด็กที่ไม่ค่อยฉลาด

6. สิ่งแวดล้อม บ้านที่มีระเบียบเข้มงวดมากเกินไปและผู้ใหญ่ที่คอยควบคุมเด็กเกินไป หรือมีแขกมาพักบ่อย ๆ จะทำให้เด็กโกรธง่ายกว่าบ้านที่มีความสงบ ไม่มีการทะเลาะกัน บ้านที่เปิดโอกาสให้เด็กมีอิสระ จะช่วยให้เด็กเป็นคนที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ อารมณ์เยือกเย็น นอกจากนี้ สภาพแวดล้อมทางโรงเรียน ก็มีส่วนทำให้เด็กเป็นคนเจ้าอารมณ์ได้เช่นเดียวกัน เช่น ครูบังคับให้เด็กทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งโดยที่เด็กไม่เต็มใจ จะทำให้เด็กไม่พอใจและรู้สึกที่ไม่มีความสุข นอกจากนี้แล้วเด็กเล็ก ๆ ที่เรียนร่วมกับเด็กโต ๆ มักทำให้อารมณ์ของเด็กไม่มั่นคงได้ เช่นเดียวกัน เนื่องจากถูกรุ่นพี่ข่มขู่หรือรังแก เป็นต้น

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2539) กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของนักเรียนไว้ว่า เกิดจากความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. องค์ประกอบด้านครอบครัว เกิดจาก

1.1 การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่หรือผู้ปกครอง เด็กจะเจริญเติบโตได้ดีขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่สำคัญ ผู้อบรมเลี้ยงดูจะต้องมีสุขภาพจิตดีพอที่พร้อมจะถ่ายทอดความรัก ความอบอุ่น ความเอาใจใส่ดูแลเกื้อกูล ให้แก่บุตรและธิดาได้

1.2 สภาพของครอบครัว ระดับเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว จะเป็นตัวบ่งชี้ให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยา ครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำจะมีการแบ่งภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบภายในครอบครัว สามีและภรรยาจะห่างเหินกันมากจะมีการทะเลาะเบาะแว้งหรือเกิดความขัดแย้งในครอบครัว ส่วนครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและระดับสูงจะมีการยึดหยุ่นในบทบาทต่าง ๆ มากกว่า ครอบครัวมีผลต่อพัฒนาการของเด็ก เนื่องจากด้วยครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานของสังคมที่เชื่อมโยงระหว่างเอกัตบุคคลและสังคม ครอบครัวเป็นพลังพื้นฐานที่จะช่วยพัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจ ทั่วไปปัญญา และสังคม ทำให้สมาชิกของครอบครัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.3 ความสัมพันธ์ในครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างบุคคลภายในครอบครัวมีผลต่อสุขภาพจิตของเด็ก โครงสร้างของครอบครัว เช่น ลำดับการเกิด จำนวนพี่น้อง ความหนาแน่นของสมาชิกในครอบครัว ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัว อิทธิพลของบิดามารดาที่มีต่อบุตร ธิดา บรรยากาศในครอบครัว สิ่งเหล่านี้มีผลต่อพัฒนาการและพฤติกรรมของเด็ก บรรยากาศของครอบครัว คือ ความรัก ความอบอุ่น การยอมรับบุตรธิดาด้วยความเหมาะสม สมเหตุสมผล

และสอดคล้องกับสภาพการณ์ จะช่วยให้บุคลิกของครอบครัวนั้นมีความไว้วางใจบุคคลอื่น และตนเองมีความเป็นตัวของตัวเอง มีความเป็นอิสระ มีความนับถือตนเอง มีความรักตนเอง รู้จักตนเอง และเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น รู้จักควบคุมตนเองได้เหมาะสมกับกาลเทศะ

2. องค์ประกอบด้านโรงเรียน เกิดจาก

2.1 การดำเนินงานของโรงเรียน การดำเนินงานภายในโรงเรียนมีส่วนทำให้เด็กเกิดความคับข้องใจได้และอาจเป็นปัญหาในทางสุขภาพจิตของเด็ก เช่น

2.1.1 มีกฎระเบียบข้อบังคับของโรงเรียนต่าง ๆ เข้มงวดเกินไป หรือหมุ่หมิมมากจนเกินไป ซึ่งเด็กจะปฏิบัติตามได้ยากทำให้เกิดความขัดแย้งหรือความคับข้องใจขึ้น ถ้าไม่สามารถแก้ไขก็จะนำไปสู่ความผิดปกติทางสุขภาพจิตได้

2.1.2 ครูไม่เข้าใจเด็กและไม่สามารถนำหลักจิตวิทยามาประยุกต์ใช้กับการสอน หรือการปกครองจึงอาจทำให้เด็กมีสุขภาพจิตเสื่อมได้

2.1.3 การแข่งขันกันในห้องเรียน ถ้าโรงเรียนส่งเสริมให้เด็กแข่งขันกันมาก จะทำให้เกิดความตึงเครียด

2.1.4 การสังคมในโรงเรียน แต่ละโรงเรียนมีธรรมเนียมประเพณีโดยเฉพาะของตนเอง เช่น โรงเรียนมีธรรมเนียมให้แต่งกายดี เด็กที่ยากจนจะรู้สึกอึดอัดใจ

2.2 บุคลิกภาพของครู ครูและอาจารย์เป็นบุคคลสำคัญซึ่งผลจากความเชื่อหรือความคาดหวัง จะมีอิทธิพลต่อความสำเร็จในการเรียนของเด็ก ครูจึงควรมีความรู้สึกรักใคร่ที่ดี และความคาดหวังในทางที่ดีกับเด็ก เพราะเด็กพร้อมที่จะทำตามความคาดหวังนั้น ๆ ดังนั้นครูและอาจารย์ควรมีลักษณะ ดังนี้

2.2.1 บุคลิกภาพของครู อาจารย์ ต้องมีความเป็นกันเอง มีใจโอบอ้อมอารี ให้ความรักความเมตตาครูณาต่อเด็ก ทำให้เด็กกล้าที่จะซักถามสิ่งที่ไม่เข้าใจในบทเรียน และปัญหาอื่น ๆ ได้

2.2.2 ส่งเสริมให้เด็กได้แสดงความสามารถของแต่ละคนให้มากที่สุด ครูควรเป็นผู้ที่มองเห็นคุณค่าในตัวเด็ก ยอมรับในความสามารถของเด็ก

2.2.3 ครูควรสร้างบรรยากาศในห้องเรียนให้น่าเรียน โดยใช้แรงจูงใจ และการเสริมแรงที่เหมาะสม

2.2.4 ครูควรมีวิธีการพูดที่เหมาะสม เช่น ต้องพูดสุภาพ แต่มีความหนักแน่น เพื่อให้เด็กได้ปฏิบัติตาม

3. องค์ประกอบด้านนักเรียน เกิดจาก

3.1 สภาพทางชีววิทยา หมายถึง สิ่งที่ได้รับถ่ายทอดทางพันธุกรรม สภาพการตอบสนองทางสรีระ พยาธิสภาพ และการสนองของภูมิคุ้มกัน ความวิตกกังวลต่อ

ร่างกายของตนเองของนักเรียนที่มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์จะต่ำมาก เมื่อเทียบกับนักเรียนที่มีร่างกายไม่แข็งแรง นักเรียนที่รู้ว่าตนเองมีความสามารถทางสติปัญญา ย่อมรู้ว่าตัวเองมีศักยภาพที่จะเรียนรู้วิชาต่าง ๆ ได้ดีมีโอกาที่จะทุ่มเทให้กับการเรียน เพราะมองเห็น โอกาสของความสำเร็จมากกว่านักเรียนที่มองตนเองว่ามีสติปัญญาต่ำ

3.2 สภาพทางสังคม หมายถึง การสนับสนุนทางสังคม สุขวิทยาศึกษา สภาพแวดล้อมที่ถูกสุขอนามัย การจัดให้มีความเพียงพอของการให้บริการด้านสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคมมีความจำเป็นสำหรับนักเรียน เนื่องจากเด็กในวัยเรียนนี้ยังต้องพึ่งความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นบิดามารดา ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่ในสังคมและโรงเรียน

3.3 สภาพทางจิตวิทยา หมายถึง การประเมินความเครียด แหล่งที่จะช่วยให้สามารถจัดการความเครียด บุคลิกภาพ ในชีวิตประจำวันนักเรียนจะประสบกับสภาวะการณ์ต่าง ๆ ที่อาจนำไปสู่ความคับข้องใจ ความขัดแย้งใจ ความวิตกกังวล และความเครียด ซึ่งอาจจะส่งผลให้เกิดความไม่สบายกายตามมาด้วย สภาวะการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นนี้ถ้าไม่สามารถแก้ไขด้วยตนเองหรือไม่ได้รับการช่วยเหลือแนะนำในการแก้ปัญหาที่เหมาะสม ความเครียดนี้ก็จะทำให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ไม่ดี

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ออารมณ์ของเด็ก ได้แก่

1. วิธีการเลี้ยงดู การเลี้ยงดูของพ่อแม่มีผลอย่างมากต่อสภาพอารมณ์ของเด็ก หากพ่อแม่มีอารมณ์ที่หนักแน่นมั่นคง เลี้ยงลูกอย่างใจเย็นและตอบสนองต่อลูกอย่างเหมาะสม เด็กก็จะเป็นคนที่มีอารมณ์ที่หนักแน่นมั่นคง ไปด้วย

2. พื้นฐานอารมณ์ เป็นแนวโน้มในการตอบสนองของสิ่งแวดล้อม เด็กบางคนมีพื้นฐานทางอารมณ์รุนแรง หงุดหงิดง่าย ปรับตัวยาก แต่เด็กบางคนใจเย็น ปรับตัวง่ายและการตอบสนองทางอารมณ์ไม่รุนแรง

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า องค์ประกอบสำคัญที่มีอิทธิพลต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของนักเรียนไม่ว่าจะเป็นครอบครัว ตัวนักเรียนเอง และโรงเรียน ล้วนแล้วแต่มีอิทธิพลต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของนักเรียนทั้งสิ้น บุคคลใดที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ดีจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข หากองค์ประกอบใดเกิดความบกพร่องอาจส่งผลให้บุคคลนั้นเป็นผู้ที่ไม่มี ความมั่นคงทางอารมณ์ บุคคลนั้นก็จะไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและอาจเกิดปัญหาทางอารมณ์ได้ตั้งแต่ขั้นเล็กน้อยจนถึงขั้นรุนแรงซึ่งอาจจะเป็นอันตรายต่อตนเองและสังคม

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความมั่นคงทางอารมณ์

ทฤษฎีบุคลิกภาพของ Cattell (1950, pp. 618–619) ได้จัดลำดับขั้นพัฒนาการของบุคลิกภาพออกเป็นขั้น ๆ ดังนี้

1. ระยะเวลาแรกเกิดถึง 5 ขวบ เป็นระยะที่สำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพ เป็นระยะหล่อหลอมบุคลิกภาพของบุคคล อิทธิพลจากการอบรมเลี้ยงดูจะมีบทบาทในการพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองในระยะต่อไป
2. ระยะเวลา 6-13 ปี เป็นระยะที่เด็กเปลี่ยนความสนใจ ความรักที่มีต่อพ่อแม่จะเคลื่อนไปสู่กลุ่มเพื่อนเป็นระยะแห่งการพัฒนาอีโก (Ego) ให้เข้มแข็ง
3. ระยะเวลา 14-24 ปี เป็นระยะที่วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายทั้งเพศชายและหญิง เป็นระยะที่ความไม่มั่นคงทางอารมณ์เพิ่มขึ้น มีความสนใจในเรื่องเพศ การปรับตัว ทำให้เกิดความขัดแย้ง ซึ่งมีสาเหตุมาจากการต้องการเป็นอิสระจากพ่อแม่ ต้องการสถานภาพทางอาชีพ การประสบความสำเร็จมีรายได้เลี้ยงตนเอง การได้รับความพึงพอใจที่ทำให้เพศตรงข้ามประทับใจ และการไม่ได้รับความมั่นคงทางจิตใจ หากวัยรุ่นสามารถผ่านพ้นความขัดแย้งเหล่านี้ได้ ก็จะทำให้เกิดบูรณาการและเกิดความพึงพอใจในมโนภาพของตน
4. อายุ 25-55 ปี เป็นวัยวุฒิภาวะ เป็นระยะที่การเปลี่ยนแปลงของบุคลิกภาพมีน้อย แม้จะมีความเสื่อมของร่างกายเกิดขึ้น เป็นวัยแห่งประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้และความคิดสร้างสรรค์ในระยะปลายของวัยนี้ มีแนวโน้มความสนใจในกิจกรรมทางเพศเพิ่มขึ้น
5. อายุตั้งแต่ 56 ปี ขึ้นไป เป็นวัยชราเป็นระยะที่มีความเสื่อมอย่างรวดเร็วในพลังทางกาย Cattell กล่าวว่า อุปนิสัยของบุคคลในวัยชรามีดังนี้ กังวลในเรื่องการเงิน สุขภาพ มีความรู้สึกที่ไม่เป็นที่ต้องการ โดดเดี่ยว อ้างว้าง รู้สึกไม่แน่ใจ ความสนใจแคบ สูญเสียความทรงจำ ยึดมั่นในความคิดของตนเองว่า ช่างพูด ช่างคุย โดยเฉพาะเรื่องในอดีต เอาใจใส่ในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ มีความรู้สึกไม่เพียงพอ ทำให้เกิดความวิตกกังวล ไม่มั่นคง มีความรู้สึกผิด กิจกรรมทางเพศลดลง แต่ความสนใจในเรื่องเพศเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในเพศชายไม่มีระเบียบ ไม่สะอาด หัวเก่า ไม่มีความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง นอกจากนั้นความสัมพันธ์และการให้ความร่วมมือกับสังคมลดลง

จากทฤษฎีบุคลิกภาพของ Cattell ที่กล่าวมาในข้างต้นนี้ จะเห็นว่าพัฒนาการในแต่ละขั้นล้วนส่งผลต่อพัฒนาการในเรื่องของความมั่นคงทางอารมณ์ของเด็กทั้งสิ้น แต่จะเห็นได้ชัดเจนที่สุดในช่วงระยะ 14-24 ปี

ทฤษฎีความผูกพัน (Attachment theory) Bowlby (1980) กล่าวว่า ความผูกพันของพ่อแม่ลูก เป็นความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดที่สุด เป็นจุดกำเนิดของการสร้างพื้นฐานทางอารมณ์ในมนุษย์ทั่วไป

อารมณ์นั้นเปรียบเสมือนกับสัญลักษณ์อย่างหนึ่ง เช่น ทารกร้องไห้เพื่อแสดงให้เห็นว่ากำลังอยู่ในภาวะที่กลัวและต้องผู้ปกป้องคุ้มครอง จุดนี้เองที่นำมาซึ่งความสัมพันธ์อันใกล้ชิดระหว่างพ่อแม่ลูก ความผูกพันสามารถประเมินจากพฤติกรรมที่พ่อแม่แสดงต่อลูก ซึ่งเป็นสิ่งหนึ่งที่ช่วยเพิ่มความสัมพันธ์อันใกล้ชิดของพ่อแม่ลูกในระยะขวบปีแรกของชีวิต และสิ่งสำคัญอีกสิ่งหนึ่งที่ช่วยสร้างพื้นฐานให้เด็กเกิดความรู้สึกไว้วางใจผู้อื่นก็คือ การที่เด็กได้คืบนมจากอกแม่ เพราะช่วงเวลาที่แม่กำลังให้นมนั้นจะมีการโอบกอดสัมผัสที่อบอุ่น สัมผัสดังกล่าวจะเป็นพื้นฐานในการสร้างความไว้วางใจผู้อื่น เพราะเด็กจะรู้สึกถึงความมั่นคงปลอดภัยต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัว และทำให้เกิดทักษะการเรียนรู้ใหม่ ๆ ได้ นอกจากนี้ Bowlby (1980) กล่าวว่า ปัจจัยสำคัญ 2 ประการ ที่จะสร้างให้เด็กมีความมั่นคงทางอารมณ์ คือ

1. ความอบอุ่น (Warmth) ที่ได้จากพ่อและแม่
2. ความไวต่อความรู้สึก (Sensitivity) ที่พ่อและแม่มีต่อลูก

ซึ่งเมื่อพ่อและแม่เกิดความขัดแย้งกันขึ้น จะทำให้ปัจจัยสำคัญ 2 ประการดังกล่าวลดลง ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกไม่มั่นคงทางอารมณ์ และถ้าความไม่มั่นคงทางอารมณ์เกิดขึ้นกับเด็กเป็นระยะเวลานาน ๆ จะทำให้เด็กไม่สามารถควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกทางอารมณ์ทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัวตามมา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมั่นคงทางอารมณ์

Springer (1958 อ้างถึงใน นิภาพรรณ โสมนะพันธ์, 2525) ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของสถานะทางสังคมของครอบครัวที่แตกต่างกันว่าจะมีผลต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของเด็กแตกต่างกันอย่างไร โดยทำการศึกษากับเด็กที่มีสถานะทางสังคมของครอบครัวต่าง ๆ กัน อายุ 11-13 ปี ผลการศึกษาพบว่า ความมั่นคงทางอารมณ์ของเด็กมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับฐานะความเป็นอยู่ของครอบครัว กล่าวคือ เด็กที่มาจากบ้านยากจน มีงานทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำ จะเป็นเด็กที่ปรับตัวไม่ดี และอารมณ์ไม่มั่นคง มีปริมาณมากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมปานกลาง

Ort (1978 อ้างถึงใน ชนันภรณ์ ลักษมิพิเชษฐ์, 2545) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว และการปรับตัวในด้านมโนภาพแห่งตนและความมั่นคงทางอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่เรียนเกรด 8-10 จำนวน 110 คน พบว่า เด็กวัยรุ่นที่มีการปรับตัวในด้านมโนภาพแห่งตนและความมั่นคงทางอารมณ์ดี เมื่อมีสัมพันธภาพในครอบครัวดี

Wolfe, Zak, Wilson, and Jaffe (1986) ได้ศึกษาพฤติกรรมและการปรับตัวทางสังคมของเด็กอายุ 4-13 ปี ที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่ใช้ความรุนแรงต่อกัน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม คือ 1) เด็กที่พ่อแม่ใช้ความรุนแรงต่อกันเมื่อเกิดความขัดแย้ง และเป็นเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้น

ไม่นาน 2) เด็กที่ พ่อแม่ใช้ความรุนแรงต่อกันเมื่อเกิดความขัดแย้งในอดีต 3) เด็กที่พ่อแม่ไม่เคยใช้ความรุนแรงต่อกันเมื่อเกิดความขัดแย้ง การศึกษานี้วัด โดยให้แม่เป็นผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่าเด็กที่พ่อแม่ใช้ความรุนแรงต่อกันเมื่อเกิดความขัดแย้ง และเป็นเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นไม่นาน มีความมั่นคงทางอารมณ์ต่ำ ส่งผลให้ความสามารถในการเข้าสังคมต่ำกว่า เด็กที่พ่อแม่ใช้ความรุนแรงต่อกันในอดีต และเด็กที่พ่อแม่ไม่เคยใช้ความรุนแรงต่อกัน

ลลิตา ภูบัวรุ่ง (2544) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความมั่นคงทางอารมณ์ของบุตรกับรูปแบบพฤติกรรมการแก้ปัญหาความขัดแย้งในชีวิตสมรสของบิดามารดา และศึกษาอำนาจการดำเนินงานความมั่นคงทางอารมณ์ของบุตร โดยใช้รูปแบบพฤติกรรมการแก้ปัญหาความขัดแย้งในชีวิตสมรสของบิดามารดาเป็นตัวทำนาย พบว่า ความมั่นคงทางอารมณ์ของบุตรมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้เหตุผลแก้ปัญหาความขัดแย้งในชีวิตสมรส และมีความสัมพันธ์ทางลบกับการใช้ความรุนแรงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และรูปแบบพฤติกรรมการแก้ปัญหาความขัดแย้งในชีวิตสมรสของบิดามารดาเป็นตัวแปรที่มีอำนาจการดำเนินงานความมั่นคงทางอารมณ์ของบุตรได้

ธิดา จูติพานิชยารุณ (2550) ศึกษาเรื่องปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า สัมพันธภาพในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูแบบมีเหตุผล และสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความมั่นคงทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ บรรยากาศการเรียนการสอน และสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน มีความสัมพันธ์กับความมั่นคงทางอารมณ์ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สิริย์ลักษณ์ ไชยลังกา และคณะ (2552) ศึกษาวิจัยความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค และวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องระหว่างปัจจัยด้านสัมพันธภาพในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูแบบมีเหตุผล สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาและอาจารย์ บรรยากาศการเรียนการสอน สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาและเพื่อน กับความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความมั่นคงทางอารมณ์ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 52.80 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 86.40 ปัจจัยด้านสัมพันธภาพระหว่างอาจารย์และนักศึกษามีความเกี่ยวข้องกับความมั่นคงทางอารมณ์ และมีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ปัจจัยด้านบรรยากาศการเรียน ปัจจัยด้านสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาและเพื่อน และปัจจัยด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญปัญหา

และฟันผาอุปสรรค และปัจจัยด้านชั้นปีที่ศึกษามีความเกี่ยวข้องกับความมั่นคงทางอารมณ์ โดยพบว่าชั้นปีที่ 1 มีความมั่นคงทางอารมณ์ระดับสูง ร้อยละ 61.20 ชั้นปีที่ 2 มีความมั่นคงทางอารมณ์ ร้อยละ 43.20 และชั้นปีที่ 3 มีความมั่นคงทางอารมณ์ ร้อยละ 37.80 แสดงให้เห็นว่าชั้นปีที่สูงขึ้นมีความมั่นคงทางอารมณ์ลดลง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าในชั้นปีที่สูงขึ้น นักศึกษายังมีความเครียดมากขึ้น

กล่าวโดยสรุป จากการศึกษางานวิจัย พบว่า ความสัมพันธ์ของบุคคลในสังคม ไม่ว่าจะเป็นจากสถาบันครอบครัว สถานศึกษา เพื่อน โดยเฉพาะยิ่งพ่อและแม่ มีผลต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของเด็กวัยรุ่น

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ความหมายของการปรึกษากลุ่ม (Group counseling)

การปรึกษากลุ่มนั้น มีนักวิชาการและนักวิจัยหลายท่านได้ให้ทัศนะ แนวคิด และความหมายไว้ ดังต่อไปนี้

Corey (2004 อ้างถึงใน วัชร ทรัพย์มี, 2550) ได้ให้ทัศนะว่า การปรึกษากลุ่มเป็นการนำรูปแบบการให้การปรึกษามาใช้ที่มีหลากหลาย โดยปรับให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้รับบริการ มีความต้องการแตกต่าง ทั้งนี้การปรึกษากลุ่มนั้นได้ริเริ่มจากผู้ให้การศึกษายุโรปและอเมริกาเป็นหลัก ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเชี่ยวชาญทั้งทฤษฎีและการฝึกปฏิบัติ

Gazda (1989) ได้ให้แนวคิดการปรึกษากลุ่มไว้ในหนังสือ “Group counseling: A developmental approach” ว่าเป็นรูปแบบหรือกระบวนการที่เกิดจากการการเรียนรู้ร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดในบริบทการในการปรึกษากลุ่มที่ดี จนเกิดความเข้าใจรู้สำนึกในตนเอง รับผิดชอบต่อการกระทำของตน มีความไวเนื้อเชื่อใจสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนให้การยอมรับรวมถึงให้กำลังใจต่อกัน

George and Cristiani (1990) ได้กล่าวไว้ในหนังสือการให้คำปรึกษาว่าด้วยทฤษฎีและการปฏิบัติว่า การปรึกษากลุ่มหมายถึงการที่มีสมาชิกผู้เข้ารับการปรึกษาอย่างน้อย 3 คน ขึ้นไป ร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้จนเกิดความรู้สึกเข้าใจในตนเอง เพื่อนสมาชิกกลุ่มและยอมรับความรู้สึกนั้นจนเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมรวมถึงความรู้สึกนึกคิดในที่สุด

Gladding (1998) ได้ให้ทัศนะการปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็นการรวมกลุ่มการรับการปรึกษาของผู้รับบริการให้คำปรึกษาที่ผ่านประสบการณ์หรือเหตุการณ์ในชีวิตที่กระทบต่อความรู้สึกใกล้ชิดเดียวกัน ทั้งนี้การให้การปรึกษากลุ่มจะเป็นรูปแบบที่คล้ายกันคือ มีสมาชิกเพื่อเข้าร่วมการปรึกษาจำนวน 4-8 คน โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเอง สามารถปรับปรุงพัฒนาตนเอง

กล้าที่จะยอมรับความเป็นจริง เปิดใจรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น โดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยแนะนำช่วยเหลือ (กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549)

Hansen et al. (1980 อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549) ให้ทัศนะว่ากระบวนการปรึกษากลุ่มเป็นรูปแบบทำให้นักลเกิดความเข้าใจตนเองจนส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมตามมา

ดังนั้น การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม (Group counseling) เป็นกระบวนการที่ผู้มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองหรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกันมาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้การปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละบุคคลเป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเองกล้าเผชิญปัญหาและได้ให้ความคิดในการแก้ปัญหาและได้ให้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเองกับทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่นก็มีความขัดแย้งหรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่เขาคคนเดียวที่มีปัญหา

จุดมุ่งหมายของการปรึกษาแบบกลุ่ม

Dinkmeyer and Muro (1971) ได้ให้ทัศนะว่า เป้าประสงค์ของการปรึกษาแบบกลุ่มคือการทำให้ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาสามารถยอมรับและเข้าใจในตนเองและสมาชิกคนอื่น ๆ ที่อยู่ในกลุ่มเพิ่มมากขึ้น โดยมีรู้สึกถึงคุณค่าของตนเองและมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สามารถแก้ปัญหาและควบคุมตนเองได้มากขึ้น

Corey (1995) มีแนวคิดว่าการปรึกษากลุ่มมีเป้าหมาย ดังต่อไปนี้ คือ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับและรู้จักเข้าใจในคุณค่าของตนเอง เพื่อให้เกิดเคารพ ยอมรับและพัฒนาตนเอง เพื่อเพิ่มศักยภาพของตนเองในการแก้ไขปัญหา เพื่อเสริมศักยภาพของตนเองที่จะดำรงอยู่ได้ พึ่งพาอาศัยตนเองได้ด้วย ความรับผิดชอบต่อทั้งตนเองและสังคม โดยรอบ เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพการตัดสินใจให้เฉียบแหลมมากยิ่งขึ้น เพื่อกำหนดรูปแบบการพัฒนาตนเองอย่างมีระเบียบแบบแผน เพื่อเรียนรู้การปรับตัวเข้ากับสังคมด้วยความเอื้อเฟื้อและเข้าใจ เพื่อพัฒนาการพฤติกรรม การตอบสนองระหว่างตนเองกับผู้อื่นด้วยความดีใจจริงใจ เพื่อพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตของตนเองตามเป้าหมายที่วางไว้อย่างอิสระ และเพื่อให้รับรู้ถึงคุณค่าความต้องการของตนเองอย่างแท้จริงและดำเนินชีวิตไปตามความต้องการของตนเองได้เป็นอย่างดี

Jacobs, Masson, and Harvill (1998) ได้แสดงทัศนะในหนังสือกลยุทธ์และทักษะการปรึกษากลุ่มว่ามีจุดมุ่งหมาย ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่มรับรู้ เข้าใจและยอมรับในตนเองในเบื้องต้นได้
 2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่มสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองและมีความเข้าใจในตนเองมากขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความต้องการที่แตกต่างกันออกไปของผู้เข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่ม
- ขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่ม**

Mahler (1969 อ้างถึงใน กาญจนนา ไชยพันธุ์, 2549) ได้เสนอแนวทางการปรึกษาแบบกลุ่มเป็นลำดับขั้น ไว้ดังนี้

1. ขั้นเตรียมความพร้อม (The preparation stage)

ขั้นเตรียมความพร้อมนี้เป็นขั้นแรกเริ่มที่ผู้ให้การปรึกษาจะเป็นผู้จัดเตรียมผู้ที่เข้ามารับคำปรึกษาแบบกลุ่มว่ามีจำนวนเท่าใด มีจุดมุ่งหมายว่าอย่างไร เพื่อกำหนดขั้นตอนกระบวนการ กลวิธีร กิจกรรมปรึกษาแบบกลุ่ม ระยะเวลาความถี่ในการเข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่ม รวมถึงรูปแบบการประเมินผล/ ติดตามผล เพื่อเตรียมความพร้อมผู้ขั้นตอนการคัดเลือกผู้เข้ารับการให้ การปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้ ได้แก่

อายุ ในการจัดกลุ่มสมาชิกนั้นอายุเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการจัดกลุ่ม เนื่องจาก ประสบการณ์ ความรู้ความเข้าใจในสมาชิกที่มีอายุใกล้เคียงกัน จะทำให้การสื่อสารและการใช้ ใกล้เคียงกัน เข้าใจกันได้ง่ายขึ้น

เพศ ในเรื่องเพศชายหญิงของการรวมกลุ่มเพื่อเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มนั้นแบ่ง ได้ออกเป็น 2 ทักษะคือ ทักษะที่ที่มีความเห็นว่าการปรึกษากลุ่มที่มีความหลากหลายของเพศ ทั้งชายและหญิงรวมกันจะทำให้สมาชิกเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้พฤติกรรม ประสบการณ์ที่มีความหลากหลายและจะทำให้เกิดพฤติกรรมยอมรับที่ดีขึ้นได้ ในทางตรงกันข้ามการปรึกษากลุ่มที่มีเฉพาะเพศเดียวกันก็อาจทำให้เกิดความสบายใจในการเปิดเผยประสบการณ์ความรู้สึก มากกว่าการพูดคุยกับเพศตรงข้ามนั่นเอง

บุคลิกภาพ ตามทักษะของนักจิตวิทยาส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่าการปรึกษากลุ่ม มีความหลากหลายของเพศและบุคลิกจะทำให้สมาชิกเกิดการยอมรับและเข้าใจดีขึ้นเนื่องจาก มีสภาพคล้ายกับสังคมในชีวิตจริง

ขนาดของกลุ่ม ขนาดของกลุ่มการรับการศึกษาควรมีประมาณ 6-8 คนเพื่อให้พอเหมาะ ผู้รับการให้คำปรึกษามีเวลาในการสำรวจตนเองเพียงพอซึ่งจะทำให้ผู้ให้คำปรึกษาช่วยเหลือแนะนำ ได้อย่างทั่วถึงด้วย ทั้งนี้หากเป็นเด็กเล็กควรลดขนาดของกลุ่มลง

ช่วงเวลาและความถี่ในการดำเนินการกลุ่ม การจัดช่วงเวลาและความถี่ในการรับการให้ คำปรึกษากลุ่มกับสมาชิกนั้นขึ้นอยู่กับอายุของสมาชิก ซึ่งหากเป็นกลุ่มเด็กเล็กจะใช้เวลาประมาณ 30 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เนื่องจากเด็กเล็กมักมีระยะเวลาสนใจค่อนข้างสั้น ส่วนวัยรุ่นจะใช้เวลา ประมาณ 1 ชั่วโมงในช่วงเวลาเสาร์-อาทิตย์ ส่วนกลุ่มผู้ใหญ่อาจใช้เวลามากกว่านั้น

2. ระยะแรกเริ่ม (The involvement stage) ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะปฏิบัติตามลำดับขั้นดังนี้

2.1 ชี้แจงจุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่มเพื่อให้สมาชิกเข้าใจตรงกัน

2.2 ผู้ให้การปรึกษาช่วยเหลือจะให้สมาชิกแนะนำตนเองเพื่อให้กลุ่มรู้จักกันมากขึ้น

2.3 แจกแจงกำหนดระยะเวลาในการให้ปรึกษากลุ่มที่เหมาะสมกับช่วงอายุ

2.4 ให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับความรู้สึกปัญหาที่ตนพบ ที่สมาชิกให้กลุ่มเผชิญ

และมีความรู้สึกเช่นเดียวกันคือการสร้างความเคารพและไว้นใจเชื่อใจกันในกลุ่ม

2.5 ผู้ให้การปรึกษาจะเริ่มให้การปรึกษาอภิปรายถึงความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของสมาชิกเป็นขั้นตอนตามหลักการ (กาญจนา ไชยพันธุ์, 2541) ดังนี้

2.5.1 ทำให้ผู้รับการปรึกษากลุ่มรู้สึกเข้าใจและยอมรับอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รวมถึงรู้จักเคารพบุคคลอื่นด้วย

2.5.2 ทำให้ผู้รับการปรึกษากลุ่มเข้าใจว่าตนเป็นที่พึงแห่งตนในการตัดสินใจ

2.5.3 ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้คอยชี้แนะช่วยเหลือทำให้ผู้รับการปรึกษากลุ่มแต่ละคนทำทุกอย่างด้วยตัวของตัวเอง โดยไม่มีผู้อื่นช่วยเหลือ

2.5.4 ผู้รับการปรึกษากลุ่มทุกคนต้องตระหนักถึงความรู้สึก การยอมรับ ความไว้นใจเชื่อใจในกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญ ที่ทุกคนในกลุ่มต้องดูแลช่วยเหลือด้วยความจริงใจ เปิดเผย และเปิดรับฟังความคิดเห็น รวมถึงสมาชิกกลุ่มต้องเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้มีส่วนร่วมในการแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นด้วยเช่นเดียวกัน เพื่อที่ผู้ให้คำปรึกษานำข้อมูลมาวิเคราะห์ผลต่อไป

3. ระยะเปลี่ยนผ่าน (The transition stage)

ระยะเปลี่ยนผ่าน หรือ The transition stage นี้เป็นช่วงระยะที่ผู้เข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่มจะเกิดอารมณ์วิตกกังวล เครียด จนส่งผลให้เกิดพฤติกรรมต่อต้าน ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาควรจะให้ช่วยเหลือแนะนำ ดังต่อไปนี้

3.1 ให้สมาชิกเรียนรู้พฤติกรรมที่จะสามารถไปปฏิบัติจริงได้

3.2 ชี้แนะแนวทางเลือกให้ผู้รับการปรึกษากลุ่มสมาชิกที่จะนำไปพัฒนาและปฏิบัติต่อไปได้เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ปัญหา อาทิ การสร้างความคุ้นเคยหรือวิธีทักทายเพศตรงข้ามเพื่อลดปัญหาการต่อต้านเพศตรงข้าม เป็นต้น

3.3 สมาชิกสามารถนำสิ่งที่ตนเองให้คำแนะนำไว้กับกลุ่มไปปรับใช้กับตนเองเมื่อเผชิญหน้ากับปัญหาจริงได้

4. ขั้นยุติการให้ปรึกษา (The ending stage)

การยุติการให้ปรึกษากลุ่มนั้นควรกระทำก่อนครบกำหนดเวลาที่ตั้งไว้เพื่อให้การปรึกษากลุ่ม 5 นาที ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษาร่วมมือช่วยเหลือกันทำความเข้าใจ หาวิธีการแก้ไข

ปัญหาและสรุป สิ่งที่คุณคนนั้นได้เมื่อเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่ม โดยการยุติการให้การปรึกษา
จะช่วยให้กลุ่มรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติและแสดงออกเมื่อเผชิญปัญหาต่อไป ก่อนที่ผู้ให้การปรึกษา
จะกล่าวถึงเวลาที่จะให้มีการปรึกษากลับเป็นกลุ่มครั้งต่อไป

ซึ่งในส่วนข้อมูลของสมาชิกความรู้สึกนึกคิดพฤติกรรมเมื่อเข้ารับการปรึกษากลุ่มนั้น
ผู้ให้การปรึกษาจะทำบันทึกและเก็บใส่แฟ้มประวัติสมาชิกเพื่อพัฒนาการให้ความช่วยเหลือ
อย่างเหมาะสมต่อไป

5. ขั้นประเมินและติดตามผล (Evaluate and follow up stage)

ในขั้นตอนของประเมินและติดตามผล หรือ Evaluate and follow up stage นี้ผู้ให้
การปรึกษาจะประเมินผลกิจกรรมหลังจากเข้ากลุ่มไปแล้วด้วยวิธีต่าง ๆ และติดตามผลด้วยสังเกต
สัมภาษณ์คนใกล้ชิดของสมาชิก เป็นต้น

ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่ม

จากการศึกษาประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มของ George and Cristiani (1986); Gazda,
(1978) and Hansen et al. (1980) อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549) สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ผู้รับการปรึกษากลุ่มมีความสัมพันธ์ที่กับผู้รับการปรึกษากลุ่มคนอื่นจากการที่ต้อง
เผชิญกับปัญหาที่คล้ายคลึงกัน อันจะก่อให้เกิดการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงและพัฒนาพฤติกรรม
ของตนเองให้ดีขึ้นได้
2. ผู้รับการปรึกษากลุ่มได้มีโอกาสเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือแก้ไขปัญหาให้กับสมาชิก
ภายในกลุ่ม ส่งผลให้เกิดการยอมรับและสามารถเผชิญกับปัญหาได้กระทั่งผู้รับการปรึกษากลุ่ม
สามารถนำที่ตนเองแนะนำมาใช้ในการแก้ไขแก้ปัญหของตนเองได้
3. จากการเรียนรู้ ยอมรับและเปิดใจรับฟังสมาชิกภายในกลุ่ม ผู้รับการปรึกษากลุ่มจะเกิด
การยอมรับและเคารพในผู้อื่นเพราะรู้สึกว่าคุณเองไม่ได้โดดเด่นอีกต่อไป
4. ผู้รับการปรึกษากลุ่มเรียนรู้ความรู้สึก ทศนคติและมุมมองทั้งของตนเองและทั้งของ
สมาชิกกลุ่มภายในกลุ่มที่สะท้อนออกมาในรูปแบบของพฤติกรรมการแสดงออก ซึ่งจะก่อให้เกิด
การพัฒนาตนเองและกลุ่มสมาชิกต่อไป
5. ผู้ให้การปรึกษาสามารถติดตามและประเมินผลพฤติกรรมเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่ม
ปรับปรุงพัฒนาตนเองในครั้งต่อไป
6. การปรึกษากลุ่มในด้านจิตวิทยานั้น สมาชิกกลุ่มที่เข้ารับการปรึกษาจะได้เรียนรู้
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้เข้ารับการปรึกษา หรืออัตมโนทัศน์ (Self-concept) ซึ่งทำให้
ได้รู้ว่าบุคคลอื่นมองตนอย่างไร และในส่วนของปฏิสัมพันธ์ทางจิตวิทยานั้น สมาชิกกลุ่มที่เข้ารับ

การปรึกษาจะเกิดการเรียนรู้ที่จะเปิดใจยอมรับซึ่งกันและกัน มีความไว้วางใจ เชื่อใจและเคารพกัน ทั้งนี้การปรึกษากลุ่มทำให้สมาชิกเกิดการปรับตัว ปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในที่สุด

7. ประโยชน์การปรึกษากลุ่มในด้านสังคมนั้นคือจะช่วยให้สมาชิกกลุ่ม รับรู้ถึงคุณค่าของการช่วยเหลือและอยู่ร่วมกัน บทบาทของตนเองและต่อสังคมในบริบทที่แตกต่าง

ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ความเป็นมาของทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ผู้นำคนสำคัญคือ Bill O'Harlon and Steve De Shazer ซึ่งทั้งสองเป็นลูกศิษย์ของ

Milton Erickson

Bill O'Harlon เข้าสู่วงการครอบครัวบำบัด เพราะมีความสนใจในประสบการณ์ชีวิตของเขาเองเมื่อตอนที่เขายังเป็นวัยรุ่นเขามีชีวิตที่ไม่มีความสุขและขี้อาย ตอนเป็นนักศึกษาเขามีประสบการณ์เรื่องการใช้ยาเสพติด ต่อมาหลังจากได้รับปริญญาโทจากมหาวิทยาลัยอริโซนา ในสาขาครอบครัวบำบัดแล้วเขาได้ศึกษาต่อเป็นการเฉพาะกับ Milton Erickson โดยสมัครเป็นคนสวน Erickson จึงมีบทบาทต่อ O'Harlon มากทำให้เขาหันเหความสนใจจากปัญหาไปมุ่งเน้นที่การแก้ปัญหาแทน นอกจากนี้ O'Harlon ยังได้รับอิทธิพลจากงานที่ปฏิบัติในสถาบัน MRI (Mental Research Institute) ด้วย

ในปี ค.ศ. 1980 O'Harlon ตัดสินใจเป็นผู้สนับสนุนครอบครัวบำบัดโดยใช้ทฤษฎีเน้นทางออก (Solution-focused family therapy) ที่เขาเรียกว่า Possibility therapy เขาสนใจที่จะถ่ายทอดการบำบัดครอบครัวแบบเน้นตัวปัญหามาสู่แบบเน้นทางออก (Solution-focused) จึงได้เปลี่ยนแปลงแนวทางของครอบครัวบำบัดหลายอย่างผ่านการปฏิสัมพันธ์ของตนกับผู้รับคำปรึกษา ทางงานเขียนและทางการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

Goldenberg and Goldenberg (2008) ได้กล่าวถึงทฤษฎีนี้ว่าเริ่มจากการทำงานของนักสังคมสงเคราะห์ คือ Steve De Shazer et al. ได้แก่ อิน Insoo Berg, Eve Lipchick, Scott Miller และ Michele Weiner-Davis ที่ Brief Family Therapy Center ในมิลวอกกี (Milwaukee) ศูนย์การบำบัดนี้ก่อตั้งเมื่อปี ค.ศ. 1978 โดย De Shazer และภรรยาชื่อ Insoo Berg ซึ่งเป็นชาวเกาหลี โดยกำเนิด De Shazer เสียชีวิตในปี ค.ศ. 2005 และภรรยาของเขาก็ได้ดำรงตำแหน่งผู้บริหารศูนย์แห่งนี้ต่อ ต่อมา Lipchick ยังคงทำงานในมิลวอกกี (Milwaukee) Scott Miller ทำงานที่ชิคาโก (Chicago) ส่วน Weiner-Davis ย้ายไปตั้งคลินิกเล็ก ๆ ที่เมืองวูดสต็อก (Woodstock) รัฐอิลลินอย (Illinois)

De Shazer เคยทำงานที่ Mental Research Institute ในพาโลอัลโต (Palo Alto) เขาได้มีโอกาสทำงานอย่างใกล้ชิดกับ John Weakland ซึ่งเป็นผู้ค้นพบทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Brief

strategic family therapy: SFBT) จะใช้แนวคิดร่วมกับเอ็มอาร์ไอ (MRI) ที่ว่า ความบกพร่องเกิดจากความพยายามที่ผิดพลาดในการแก้ปัญหา อย่างไรก็ตาม De Shazer และผู้ร่วมงานส่วนหนึ่งที่ทำงานร่วมกับกลุ่มสตรีทาสตราทิจิส (Strategist) มีความเห็นว่าครอบครัวได้สร้างความหมายหรือข้อความผิดพลาดหรือเป็นไปในทางลบ ซึ่งส่งผลให้สมาชิกครอบครัวประสบกับทางเลือกแบบไม่มีทางออกหรือที่จำกัด และเริ่มคิดเกี่ยวกับปัญหาโดยใช้ภาษาแบบเดิม ๆ ที่เคยใช้มาแทนที่จะมองว่าทำไมจึงเกิดปัญหาหรือปัญหาเกิดขึ้นได้อย่างไร ผู้ให้การปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-focused) จะช่วยให้ครอบครัวค้นพบทางออกที่สร้างสรรค์เพื่อให้เป็นบุคคลที่ไม่ยึดติด เปลี่ยนความคิดเพื่อเปิดโอกาสในการหาวิธีใหม่ ๆ ในการจัดการกับปัญหาที่ยากลำบาก นั่นคือ เน้นที่การแก้ปัญหา (Solution-focused) และกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษามองหรือคิดให้ต่างจากเดิม (View things differently) ในขณะที่แนวคิด MRI นั้นเน้นปัญหา (Problem-focused) ผู้ให้การปรึกษาแบบ MRI สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาทำพฤติกรรมที่เขาไม่เคยทำหรือทำในสิ่งที่ต่างจากเดิม (Do things differently)

เดอร์ เซเซอร์ และเพื่อนร่วมงานที่ Brief Family Therapy Center ในมิลวอกกี (Milwaukee) แยกออกมาจาก MRI Brief Therapy เนื่องจากไม่เห็นด้วยกับความคิดที่ว่าผู้รับการปรึกษาที่มาขอให้ช่วยในการเปลี่ยนแปลง ในขณะที่เดียวกันก็ต่อต้านการเปลี่ยนแปลง ผู้ให้การปรึกษาที่เน้นการแก้ปัญหาได้แย้งว่าผู้รับการปรึกษามีความต้องการร่วมมือและต้องการเปลี่ยนแปลงจริง ๆ พวกเขาจะต่อต้านถ้าการตีความหรือการแทรกแซงจากผู้ให้การปรึกษานั้นไม่เหมาะกับเขา การบำบัดแบบเน้นการแก้ปัญหานี้ ผู้ให้การปรึกษาจะยกย่องชมเชยผู้รับการปรึกษาเพื่อให้เกิดการร่วมมือ “ดูเหมือนว่าคุณพยายามที่จะเป็นแม่ที่ดีภายใต้สถานการณ์ที่ยุ่ยาก” ซึ่งเป็นการเน้นที่ข้อดี (Strength) หรือความสำเร็จในอดีต เมื่อสมาชิกครอบครัวรู้สึกว่าคุณให้การปรึกษาอยู่ข้างเขาแล้ว ผู้ให้การปรึกษาจะสามารถให้การแนะนำว่าหากเขาลองทำสิ่งใหม่อาจจะทำให้เขารู้สึกดีขึ้น ผู้ให้การปรึกษาจะให้การแนะนำสำหรับการเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงในสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ (Small changes) ซึ่งการทำสำเร็จครั้งหนึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงครั้งต่อไป การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ประเด็นอยู่ที่ว่ามันจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ ด้วยวิธีนี้จะสร้างความคาดหวังว่าการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นทันทีที่พบกุญแจ (Key) ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาจะร่วมกันค้นหาวิธีที่จะช่วยแก้ปัญหา จากนั้นผู้ให้การปรึกษาจะช่วยสร้างความคาดหวังต่อการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ และทำให้บรรลุเป้าหมายได้ง่ายขึ้น

หลักการพื้นฐาน คือ การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งปกติและหลีกเลี่ยงไม่ได้ เน้นที่อะไรที่เป็นไปได้เปลี่ยนได้มากกว่าสิ่งที่เป็นไปไม่ได้อธิบายว่า การพยายามหรือวิธีแก้ปัญหาที่กำลังอยู่คือ

ปัญหา ดังนั้นจึงเน้นที่วิธีการแก้และความสามารถมากกว่าปัญหา ความหมายเป็นสิ่งที่ต่อรองได้ ดังนั้นเป้าหมายของวิธีการนี้ คือการเลือกความหมายที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

เป้าหมาย คือ การเปลี่ยนแปลงทัศนคติในการมองโลกให้เป็นไปในแนวทางที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษา (Client) สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่นำไปสู่การแก้ปัญหาได้ เป้าหมายเบื้องต้นคือ พุทธิปัญญาที่เป็นความกังวลขณะนี้ การกำหนดวิธีแก้ตั้งแต่ในครั้งแรก (Session) เป้าหมายต้องชัดเจนวัดได้ ปฏิบัติได้และทำหาย (Goldenberg & Goldenberg, 2008, pp. 347-348)

แนวคิดสำคัญของทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

Corey (2009) กล่าวว่า การบำบัดแบบทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแตกต่างจากการบำบัดแบบดั้งเดิม ผู้ให้การปรึกษาจะเน้นไปที่สิ่งที่เป็นไปได้และแทบจะไม่สนใจที่จะเข้าใจเกี่ยวกับปัญหา De Shazer (1999 cited in Corey, 2009) กล่าวว่า ไม่จำเป็นที่จะต้องรู้สาเหตุของปัญหาที่จะแก้ไขและก็ไม่จำเป็นที่จะมีความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุกับการแก้ไขของพวกเขา การรวบรวมเกี่ยวกับปัญหาไม่จำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น หากรู้และเข้าใจปัญหาก็ไม่สำคัญ ดังนั้นเพื่อให้สามารถค้นหาทางออกที่เหมาะสม หลายคนอาจพิจารณาวิธีแก้ไขหลาย ๆ ทาง และทางเลือกที่เหมาะสมกับคนหนึ่งซึ่งอาจไม่เหมาะสมกับคนอื่น ๆ ในการปรึกษาแบบทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นผู้รับการปรึกษาเป็นผู้เลือกเป้าหมายที่พวกเขาต้องการจะบรรลุและสนใจเพียงเล็กน้อยจะได้รับการวินิจฉัย ชักประวัติ หรือสำรวจปัญหา

1. การปรับตัวทางบวก (Positive orientation) การปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นอยู่บนความเชื่อพื้นฐานว่าทุกคนมีความเข้มแข็งและมีความสามารถที่จะสร้างทางออกที่สามารถยกระดับชีวิตของพวกเขา ภายใต้สมมติฐานของการบำบัดแบบเน้นทางออกระยะสั้นคือการที่เรามีความสามารถที่จะแก้ไขความท้าทายชีวิตที่เข้ามาหา แต่ในบางครั้งเราอาจจะสูญเสียทิศทางหรือไม่ได้ตระหนักในความสามารถของตัวเอง ไม่ว่าจะอะไรที่เป็นสถานการณ์ของผู้รับการปรึกษาเมื่อเขาเข้ามารับการบำบัด Berg เชื่อว่าผู้รับการปรึกษามีความสามารถและบทบาทของผู้ให้การปรึกษาคือต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงความสามารถที่เขามี สาระสำคัญของการบำบัดเกี่ยวกับการสร้างความหวังให้กับผู้รับการปรึกษาและการมองในแง่บวกโดยการสร้างความคาดหวังเชิงบวกว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นไปได้ การบำบัดแบบเน้นทางออกระยะสั้นเป็นแนวทางที่ไม่สนใจสภาวะความเจ็บป่วย เน้นความสามารถมากกว่าสิ่งที่ขาด และความเข้มแข็งมากกว่าความอ่อนแอ รูปแบบของทางออกต้องใช้ปรัชญาเกี่ยวกับการยอมรับในสิ่งที่เขาเป็นและประเมินเขาในการสร้างทางออก O'Hanlon (1994 cited in Corey, 2009) อธิบายการปรับตัวทางบวกนี้ว่า การแก้ปัญหาชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของการเติบโตมากกว่าการเน้นไปที่สภาวะความเจ็บป่วยของปัญหา และการเปลี่ยนแปลงที่ปาฏิหาริย์สามารถเกิดขึ้นได้ทันใด เพราะผู้รับการปรึกษามักจะมารักษา

ในขั้นของการปรับตัวกับปัญหา แม้กระทั่งการแก้ปัญหาเพียงเล็กน้อยที่พวกเขาได้พิจารณาถูกปิดบังด้วยอิทธิพลของการปรับตัว ผู้รับการปรึกษามักจะมีเรื่องราวที่เป็นปมของการตัดสินใจว่าเกิดอะไรขึ้น ที่ผ่านมาในชีวิตเขา สถานการณ์ของเขาในอนาคต ผู้ให้การปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นต้องเผชิญกับสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาประสบอยู่ ด้วยการสนทนาในแง่บวกโดยเชื่อว่าพวกเขาทำได้ ใช้ประโยชน์จากเป้าหมายที่มีอยู่ ผู้ให้การปรึกษาเปรียบเสมือนเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาในการเปลี่ยนแปลงจากการยึดติดกับปัญหาไปสู่ขั้นการเปลี่ยนแปลงใหม่ที่เป็นไปได้ ผู้ให้การปรึกษาสามารถกระตุ้นและท้าทายผู้รับการปรึกษาได้เขียนเรื่องราวที่แตกต่างจากเดิมที่จะนำไปสู่จุดหมายใหม่ (Corey, 2009)

2. ค้นหาว่าอะไรคือสิ่งที่ทำให้เกิดผล (Looking for what is working) จุดเน้นของการปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นคือการมุ่งเน้นในสิ่งที่ทำให้เกิดผลในชีวิตของผู้รับการปรึกษาซึ่งแตกต่างอย่างสิ้นเชิงในการบำบัดแบบดั้งเดิมที่เน้นไปที่ตัวปัญหา นุคคลจะนำเรื่องราวมาในการบำบัดบางคนใช้ความเชื่อของตัวเองว่าชีวิตไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้หรือเลวร้ายนั่นคือเป็นผลทำให้เขาห่างจากเป้าหมายออกไปเรื่อย ๆ ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาให้ความสนใจกับข้อยกเว้นมากกว่ารูปแบบของปัญหา พวกเขาสนับสนุนความหวังโดยช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจข้อยกเว้นเมื่อเวลาที่ปัญหาในชีวิตของเขาน้อยลง การปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นค้นหาว่าอะไรที่บุคคลจะกระทำให้เกิดผลและช่วยให้เขาสามารถประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อจัดการปัญหาให้สั้นที่สุดในระยะเวลาที่เป็นไปได้ O'Hanlon (1999 cited in Corey, 2009) กล่าวว่า การกระตุ้นให้คนเปลี่ยนจากการวิเคราะห์ธรรมชาติของปัญหาและวิธีการที่ทำให้เกิดขึ้น ไปสู่การค้นหาทางออกและลงมือแก้ไขมีแนวทางที่หลากหลายที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาคิดเกี่ยวกับอะไรที่เป็นผลกับพวกเขา De Shazer (1991 cited in Corey, 2009) เสนอการเชื่อมกับผู้รับการปรึกษาในการสนทนาที่นำไปสู่ความก้าวหน้าโดยบุคคลสร้างสถานการณ์ที่พวกเขาสามารถได้มาซึ่งเป้าหมายของเขา De Shazer กล่าวว่า “บอกฉันเกี่ยวกับเวลาที่คุณรู้สึกดีและเมื่อทุกอย่างได้คลี่คลายลง” มันอยู่ในเรื่องราวของคุณค่าของชีวิตซึ่งเป็นพลังในการปลดปล่อยปัญหาและทางออกใหม่ที่ชัดเจนและเป็นไปได้ (Corey, 2009)

3. เน้นไปที่ทางออกไม่ใช่ที่ตัวปัญหา (Focus on solution, not problem) การปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแตกต่างจากการบำบัดแบบเดิม ๆ โดยจะไม่เน้นที่อดีตของปัญหา แต่จะเน้นไปที่ปัญหาในปัจจุบันและอนาคต ผู้ให้การปรึกษาที่เน้นการหาทางออกจึงให้ความสนใจกับวิธีแก้ไขที่เป็นไปได้ และให้ผู้รับการปรึกษา ลองจินตนาการภาพของความสำเร็จ เพราะการทำแบบนี้จะทำให้ ผู้รับการปรึกษา มีกำลังใจที่จะทำในครั้งต่อไป

De Shazer (1991 cited in Corey, 2008) แนะนำว่า เราไม่จำเป็นต้องรู้ถึงสาเหตุของปัญหา เพราะระหว่างปัญหากับวิธีแก้ไข อาจจะไม่สัมพันธ์กันก็ได้ เพราะฉะนั้น การค้นหาที่ “ถูกต้อง” คือ “ทางออก” ซึ่งแต่ละคนอาจจะมีวิธีแก้ไขที่หลากหลาย บางวิธีอาจจะเหมาะกับคนนี้ แต่ไม่เหมาะกับอีกคนก็ได้ สรุปก็คือ ผู้รับการปรึกษา ควรจะเป็นคนกำหนดเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดผลสำเร็จได้ด้วยตนเอง

ข้อสรุปพื้นฐานแนวทางการปฏิบัติ

Walter and Peller (2000 cited in Corey, 2009, p. 379) กล่าวว่าการศึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกกระยะสั้นเป็นรูปแบบที่อธิบายว่าบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรและเขาสามารถเข้าถึงเป้าหมายของเขาได้อย่างไร โดยการปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกกระยะสั้นมีข้อสรุปพื้นฐานดังนี้ (Corey, 2009)

1. บุคคลซึ่งเข้ารับการปรึกษาจำเป็นต้องมีความสามารถในการปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้ว่าประสิทธิภาพนี้จะถูกปิดกั้นชั่วคราวโดยความคิดทางลบ การคิดแบบเน้นที่ปัญหาทำให้บุคคลไม่รับรู้ถึงแนวทางที่มีประสิทธิภาพที่พวกเขาจะจัดการกับปัญหา
2. ประโยชน์เกี่ยวกับการมุ่งเน้นเชิงบวกของการสร้างทางออกและการเน้นที่อนาคต ถ้าผู้รับการปรึกษาสามารถปรับทิศทางของพวกเขาไปในทิศทางที่ใช้จุดแข็งของตนเองโดยวิหิตพุดคุยเกี่ยวกับทางออกนั้นคือเป็นโอกาสอันดีในการทำให้การบำบัดรวดเร็วขึ้น
3. มีข้อยกเว้นในทุกปัญหา โดยการพุดคุยเกี่ยวกับข้อยกเว้นผู้รับการปรึกษาจะสามารถควบคุมและข้ามพ้นปัญหาไปได้ บรรยากาศของข้อยกเว้นช่วยให้การสร้างทางออกมีความเป็นไปได้ การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเป็นไปได้เมื่อผู้รับการปรึกษาระบุข้อยกเว้นในปัญหาของพวกเขา
4. ผู้รับการปรึกษามักจะเสนอมุมมองเกี่ยวกับตนเองในด้านเดียว ผู้ให้การปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจอีกด้านหนึ่งของเรื่องราวที่เขาเผชิญอยู่
5. การเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ การเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ ทั้งหมดมีความจำเป็นในการแก้ไขปัญหาที่ผู้รับการปรึกษานำมาในการปรึกษา
6. ผู้รับการปรึกษามีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง มีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงและทำสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตัวเองเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ผู้ให้การปรึกษาต้องมีท่าทีที่อยู่เคียงข้างผู้รับการปรึกษามากกว่าเป็นผู้กำหนดแนวทางเพื่อควบคุมรูปแบบการต่อต้าน เมื่อผู้ให้การปรึกษาหาแนวทางที่จะร่วมมือกับผู้รับการปรึกษาการต่อต้านก็จะไม่เกิดขึ้น
7. ผู้รับการปรึกษาสามารถเชื่อในความตั้งใจในการแก้ปัญหาของตนเอง ไม่มีทางออกที่ถูกต้องสำหรับปัญหาโดยเฉพาะที่สามารถปรับใช้ได้กับทุกคน ซึ่งแต่ละคนก็มีความเหมือนและความแตกต่าง ทางออกจึงแตกต่างกันในแต่ละบุคคล

สัมพันธภาพในการบำบัด

คุณภาพของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาเป็นปัจจัยสำคัญในการตัดสินใจประสิทธิผลของการให้การปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ดังนั้นการสร้างสัมพันธภาพหรือการตกลงเป็นขั้นตอนพื้นฐานของการปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นทัศนคติของผู้ให้การปรึกษามีความสำคัญต่อประสิทธิภาพของกระบวนการบำบัด มันเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความไว้วางใจเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาจะกลับมาอีกในครั้งต่อไปและจะปฏิบัติตามการบ้านที่แนะนำไป หากความไว้วางใจไม่ได้เกิดขึ้น ผู้รับการปรึกษาไม่น่าจะทำตามข้อเสนอแนะที่ให้ไป วิธีการหนึ่งของการสร้างความร่วมมือในการบำบัดที่มีประสิทธิภาพสำหรับผู้ให้การปรึกษาที่จะแสดงให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่าพวกเขาสามารถใช้ความเข้มแข็งและแหล่งทรัพยากรที่พวกเขามีในการสร้างทางออกของปัญหา ผู้รับการปรึกษาถูกกระตุ้นให้ทำบางอย่างที่แตกต่างไปจากเดิมและมีความคิดสร้างสรรค์ในการคิดเกี่ยวกับวิธีการที่จะจัดการกับความวิตกกังวลในปัจจุบันและอนาคตของพวกเขา

De Shazer (1988 cited in Corey, 2009) ได้อธิบายความสัมพันธ์ 3 รูปแบบ ที่เกิดขึ้นในการปรึกษาระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา

1. แบบผู้รับบริการ (Customer) ผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาร่วมกันระบุปัญหาและสร้างทางออก เพื่อการดำเนินงานต่อไป ผู้รับการปรึกษาตระหนักดีว่า เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของเขาหรือเธอ เขาต้องพยายามทำด้วยตนเอง
2. แบบร้องทุกข์ (Complainant) ผู้รับการปรึกษาอธิบายปัญหาแต่ไม่สามารถหรือไม่เต็มใจว่ามีตนเองบทบาทในการสร้างทางออกโดยเชื่อว่าการแก้ปัญหาขึ้นอยู่กับการทำงานของผู้อื่น ในสถานการณ์นี้ผู้รับการปรึกษาคาดหวังกับผู้ให้การปรึกษาว่าวิธีการสร้างทางออกต้องมาจากการเปลี่ยนแปลงจากคนอื่น
3. ผู้มาเยี่ยมเยือน (Visitor) ผู้รับการปรึกษารับการบำบัดเพราะว่าคนอื่นให้มา (คู่สมรส บิดามารดา ครู หรือเจ้าหน้าที่คุมประพฤติ) ที่คิดว่าผู้รับการปรึกษามีปัญหา ผู้รับการปรึกษาไม่เห็นด้วยว่าเขาหรือเธอมีปัญหาและอาจไม่สามารถระบุสิ่งที่จะสำรวจในการบำบัดได้

De Jung and Berg (2008 cited in Corey, 2009) แนะนำให้ใช้ความระมัดระวังโดยผู้ให้การปรึกษาต้องไม่ตีกรอบผู้รับการปรึกษา รูปแบบความสัมพันธ์ 3 รูปแบบ ที่เกิดขึ้นนี้เป็นเพียงจุดเริ่มต้นของการสนทนามากกว่าจัดหมวดหมู่ผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาสามารถสะท้อนให้เห็นถึงประเภทของความสัมพันธ์ที่กำลังพัฒนาระหว่างตัวผู้รับการปรึกษาเอง เช่น ผู้รับการปรึกษา (แบบร้องทุกข์) ซึ่งมีแนวโน้มที่จะวางปัญหาไว้ที่บุคคลอื่นหรือบุคคลในชีวิตของเขา อาจจะช่วยเหลือโดยการฝึกทักษะเพื่อให้เริ่มเห็นบทบาทของตนเองและมีความจำเป็นสำหรับการพูดคุย

ถึงขั้นตอนในการสร้างทางออก ผู้รับการปรึกษาแบบผู้เยี่ยมเยียนอาจจะยินดีที่จะทำงานกับผู้ให้ การปรึกษา ในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาสำรวจสิ่งที่ผู้รับการปรึกษา ต้องการเพื่อตอบสนองบุคคลอื่นหรือให้พวกเขากลับมา เริ่มแรกผู้รับการปรึกษาบางส่วน อาจรู้สึกไม่มีพลังและจมอยู่กับปัญหา แม้แต่ผู้รับการปรึกษาที่ไม่สามารถระบุปัญหาอาจมี การเปลี่ยนแปลงเป็นผลในการพัฒนาจากกระบวนการบำบัดที่เป็นมิตร ผู้ให้การปรึกษาตอบสนอง ต่อพฤติกรรมที่แตกต่างกันของผู้รับการปรึกษาอย่างไร ที่จะทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงใน ความสัมพันธ์ ทั้งผู้รับการปรึกษาแบบผู้ร้องทุกข์และผู้เยี่ยมเยียนมีความสามารถที่จะเปลี่ยนเป็น ผู้รับการปรึกษาแบบผู้รับบริการได้

เทคนิคและขั้นตอนการปรึกษา

1. การสร้างความร่วมมือ (Establishing a collaborative) ผู้ให้การปรึกษาตามทฤษฎีเน้น ทางออกระยะสั้นอาจพิจารณาจากจำนวนครั้งของการปรึกษา เพื่อช่วยผู้รับการปรึกษาในการค้นหา ทางออกและการสร้างความพอใจในชีวิต อย่างไรก็ตามถ้าขั้นตอนเหล่านี้ถูกใช้เป็นกิจวัตร โดยไม่ได้ พัฒนาการทำงานที่เป็นมิตรก็จะไม่นำไปสู่ผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ให้การปรึกษา เชื่อว่าผู้รับการปรึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญที่แท้จริงในชีวิตของพวกเขาเอง เทคนิคทั้งหมดที่กล่าวมา จะต้องดำเนินงานภายใต้ความร่วมมือของการทำงานร่วมกัน

2. การนัดหมายก่อนการปรึกษา (Pre-therapy change) การนัดหมายอย่างเรียบง่าย มักจะตั้งค่าการเปลี่ยนแปลงในทางบวกในครั้งแรกของการบำบัด เป็นเรื่องธรรมดาที่ผู้ให้ การปรึกษาต้องถามว่า “อะไรที่คุณจะทำตั้งแต่คุณเรียกร้องให้มีการนัดพบที่จะสร้างความแตกต่าง ในปัญหาของคุณ” โดยการถามเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ผู้ให้การปรึกษาสามารถ ทำให้เกิดขึ้นและขยายสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้ทำมาแล้วโดยวิธีการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่สามารถเกิดขึ้นในขั้นตอนการปรึกษาด้วยตัวมันเอง ดังนั้นการถามจะช่วย สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาต้องพึ่งพาผู้ให้การปรึกษาน้อยลง และมากกว่านั้น การบรรลุเป้าหมาย ของการบำบัดด้วยการใช้แหล่งทรัพยากรที่เขามี

3. คำถามข้อยกเว้น (Exception questions) ช่วงเวลาในชีวิตของผู้รับการปรึกษาเมื่อเขา ไม่ได้มองว่ามีปัญหา ช่วงเวลานี้เรียกว่าข้อยกเว้น (Exception) และแสดงถึง สิ่งที่แตกต่างกัน (New of difference) ผู้ให้การปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นถามคำถามข้อยกเว้นกับผู้รับการปรึกษา ในช่วงเวลาที่ปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นหรือเมื่อปัญหาไม่ได้รุนแรง ข้อยกเว้นคือประสบการณ์ในชีวิต ของผู้รับการปรึกษา เมื่อคาดว่าจะมีปัญหากเกิดขึ้นแต่ก็ไม่มี โดยการช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษา ระบุและตรวจสอบข้อยกเว้นนั้น การเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นนั้นทำให้พวกเขาหาทางออกต่อไป การสำรวจนี้จะทำให้ผู้รับการปรึกษาระลึกว่าปัญหาไม่ได้มีพลังมากและไม่ได้คงอยู่ตลอดไป

นอกจากนี้ยังมีโอกาสที่จะดึงทรัพยากร ความเข้มแข็งและทางออกที่เป็นไปได้ ผู้ให้การปรึกษามอบ ผู้รับการปรึกษาถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นสำหรับช้อยกเว้นเหล่านี้ซึ่งเรียกว่าการสนทนาการเปลี่ยนแปลง (Change-talk)

4. คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) เป้าหมายของการบำบัด ได้รับการพัฒนา โดยการใช้สิ่งที่ De Shazer เรียกว่าคำถามปาฏิหาริย์ซึ่งเป็นเทคนิคที่สำคัญของทฤษฎีเน้นทางออก ระยะสั้นผู้ให้การปรึกษามอบว่า “สมมติว่าคืนหนึ่งในขณะที่คุณหลับปัญหาได้ถูกแก้ไขไปแล้ว มีอะไรบ้างที่จะเป็นสิ่งที่แตกต่างไปจากเดิม ” ผู้รับการปรึกษามอบกระตุ้นให้แสดงบทบาท “อะไรที่จะเป็นสิ่งที่แตกต่างไปจากเดิม” ในการรับรู้เกี่ยวกับปัญหา ถ้าผู้รับการปรึกษามอบยืนยันว่าฉันต้องการที่จะมีความมั่นใจและรู้สึกปลอดภัยมากกว่านี้ ผู้ให้การปรึกษาพูดว่า “ให้คุณลองจินตนาการว่าวันนี้ คุณออกจากสถานที่นี้ไปและคุณมีความมั่นใจและมีความปลอดภัยมากขึ้น คุณจะทำอะไรที่แตกต่างไปจากเดิม” กระบวนการนี้สะท้อนให้เห็นถึงการตั้งสมมติฐานในการพิจารณาทางออก O’Hanlon และ Weiner-Davis’s (2003 cited in Corey, 2009) เชื่อว่าการเปลี่ยนการกระทำและมุมมองเกี่ยวกับการรับรู้ปัญหาสามารถเปลี่ยนปัญหาได้

De Jung and Berg (2008 cited in Corey, 2009) กล่าวว่าคำถามปาฏิหาริย์เป็นเทคนิค ที่มีประโยชน์ การถามคำถามปาฏิหาริย์ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาถึงความเป็นไปได้ ในอนาคต ผู้รับการปรึกษามอบกระตุ้นให้ตนเองสามารถฝันถึงแนวทางการเปลี่ยนแปลงที่เขาอยากจะทำ คำถามนี้จะเน้นไปที่อนาคตที่ผู้รับการปรึกษาสามารถที่จะเริ่มพิจารณาถึงความแตกต่างในชีวิตโดยไม่ได้ถูกครอบงำด้วยปัญหาเฉพาะ การแทรกแซงนี้เปลี่ยนจากการตอกย้ำจากปัญหาทั้งในอดีตและปัจจุบัน ไปสู่ชีวิตที่พอใจมากขึ้นในอนาคต

5. คำถามบอกระดับ (Scaling question) ผู้ให้การปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นใช้ คำถามบอกระดับเมื่อการเปลี่ยนแปลงในประสบการณ์ของบุคคลซึ่งเป็นสิ่งยากที่จะสังเกต เช่น ความรู้สึก อารมณ์ หรือ การสื่อสาร ยกตัวอย่างเช่น ผู้หญิงบอกความรู้สึกตื่นตกใจหรือวิตกกังวล อาจถามว่า “จากระดับ 0-10 โดยที่ 0 หมายถึงความรู้สึกตอนที่คุณได้มาบำบัดและ 10 หมายถึงความรู้สึกหลังจากความปาฏิหาริย์ได้เกิดขึ้นและปัญหาของคุณไม่มีแล้ว คุณคิดว่าความวิตกกังวลของคุณในขณะนี้เป็นอย่างไร” ในกรณีที่ผู้รับการปรึกษาได้ย้ายตัวเลขไปอยู่ไม่ไกลจาก 0 ถึง 1 แสดงว่าเธอดีขึ้น ทำไมเธอถึงทำเช่นนั้น หรือเธอต้องทำอะไรเพื่อเพิ่มระดับขึ้น คำถามบอกระดับช่วยให้ผู้รับการปรึกษาให้ความสนใจกับสิ่งที่เขากำลังทำและวิธีที่พวกเขาสามารถทำตามขั้นตอนที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่พวกเขาต้องการ Goldenberg and Goldenberg (2008) กล่าวว่า คำถามบอกระดับเป็นการบอกให้ผู้รับการปรึกษามอบบอกระดับในการรับรู้สถานการณ์ เพื่อสร้างมุมมอง

ด้านบวกและเพื่อส่งเสริมความสำเร็จนั้น เทคนิคนี้ช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาประเมินมุมมองของผู้รับการปรึกษาแต่ละคนและเพื่อจูงใจให้อธิบายเป้าหมายของเขาอย่างละเอียด ผู้ให้การปรึกษาจะทำให้ผู้รับการปรึกษาริเริ่มต้นกระทำการเปลี่ยนแปลง เทคนิคนี้ใช้บ่อย คำถามบอกระดับจะช่วยให้อุ้มสมรส ประเมินการรับรู้ของอีกฝ่ายต่อเหตุการณ์ผู้ให้การปรึกษาจะใช้ตัวเลขเหล่านี้ เพื่อจูงใจหรือสนับสนุนวิธีการนี้จะช่วยให้การเปลี่ยนแปลงเป็นไปอย่างต่อเนื่องตามที่คาดหวัง

6. หลักเกณฑ์งานครั้งแรก (Formula first session task) เป็นรูปแบบของการบ้านที่ผู้ให้การปรึกษาอาจจะให้ผู้รับการปรึกษาทำระหว่างการทำบำบัดครั้งที่ 1 กับครั้งที่ 2 ผู้ให้การปรึกษาอาจจะพูดว่า “ระหว่างครั้งนี้กับครั้งต่อไปที่เราจะพบกัน ฉันอยากจะให้คุณสังเกตว่าอะไรเกิดขึ้นกับคุณบ้าง (ครอบครัว ชีวิต การแต่งงานความสัมพันธ์) ที่คุณยังอยากจะให้เกิดขึ้นอยู่ เพื่อว่าคุณจะได้อธิบายกับฉันในครั้งต่อไป” ครั้งที่ 2 ผู้รับการปรึกษาจะถูกถามสิ่งที่เกิดขึ้นและสิ่งที่เขาต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งงานนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความหวังว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ มันไม่ใช่เรื่องว่าถ้าเปลี่ยนแปลงแล้วมันจะเกิดขึ้นแต่เมื่อมันจะเกิดขึ้น ดังที่ De Shazer กล่าวว่า การแทรกแซงนี้จะช่วยให้ความหวังเกี่ยวกับสถานการณ์ของผู้รับการปรึกษาเพิ่มขึ้น ผู้รับการปรึกษาโดยทั่วไปให้ความร่วมมือกับหลักเกณฑ์งานครั้งแรก (FFST) และรายงานการเปลี่ยนแปลงหรือการปรับปรุงตั้งแต่ครั้งแรกของการบำบัด ซึ่ง Bertolino and O’Hanlon (2002 cited in Corey, 2009) แนะนำว่าการแทรกแซงโดยการให้งานนี้ถูกใช้หลังจากที่ผู้รับการปรึกษาได้แสดงความวิตกกังวล มุมมอง และเรื่องราว มันเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้รับการปรึกษาที่จะเข้าใจความรู้สึกก่อนที่จะเข้าสู่การเปลี่ยนแปลง

การให้ข้อมูลย้อนกลับกับผู้รับการปรึกษา

ผู้ให้การปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น โดยทั่วไปจะใช้เวลาพัก 5-10 นาทีในแต่ละครั้งเพื่อเขียนสรุปข้อความให้กับผู้รับการปรึกษา ในระหว่างพักนี้ผู้ให้การปรึกษากำหนดข้อเสนอแนะที่จะให้กับผู้รับการปรึกษา De Jung and Berg (2008 cited in Corey, 2009) อธิบายว่าการเขียนสรุปข้อเสนอแนะประกอบด้วยโครงสร้าง 3 ส่วนคือ คำชมเชย (Compliment) การเชื่อมต่อ (Bridge) และการแนะนำงาน (Suggesting tasks)

1. คำชมเชย (Compliment) เป็นการยืนยันสิ่งที่คุณรับการปรึกษาได้ทำว่าเป็นสิ่งที่จะนำไปสู่ทางออกที่มีประสิทธิภาพ การชมเชยเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ต้องทำให้เป็นกิจวัตรแต่เป็นในลักษณะที่ทำให้กำลังใจที่จะสร้างความหวังและสื่อความหมายกับผู้รับการปรึกษาว่าเขาสามารถประสบความสำเร็จในเป้าหมายของเขาโดยการวาดภาพบนจุดแข็งและความสำเร็จของพวกเขา

2. การเชื่อมต่อ (Bridge) เป็นการเชื่อมโยงคำชมเชยไปสู่การแนะนำงานที่จะให้กับผู้รับการปรึกษา การเชื่อมต่อเป็นการให้เหตุผลสำหรับข้อเสนอแนะ

3. งานที่มอบหมาย (Suggesting tasks) ประกอบด้วยงานที่แนะนำให้กับผู้รับการปรึกษา ซึ่งถือได้ว่าเป็นการบ้าน ขอให้สังเกต งานของผู้รับการปรึกษาให้ความสนใจการดำเนินชีวิตของพวกเขา กระบวนการตรวจสอบตนเองนี้ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามั่นใจในความแตกต่างถึงสิ่งที่ดีขึ้น โดยเฉพาะสิ่งที่พวกเขาคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรม งานที่เกี่ยวกับพฤติกรรมที่ต้องการให้ผู้รับการปรึกษาทำอะไรสักอย่างให้ผู้ให้การปรึกษาเชื่อว่าจะเป็นประโยชน์กับพวกเขาในการสร้างทางออก De Jung and Berg (2008) เน้นว่า ข้อเสนอแนะของผู้ให้การปรึกษาที่ให้กับผู้รับการปรึกษาเป็นสิ่งที่พวกเขาจำเป็นต้องทำมากขึ้นและแตกต่างเพื่อเพิ่มโอกาสในการได้เข้าถึงเป้าหมายของผู้รับการปรึกษา

การยุติ (Terminating)

จากการสนทนาที่มุ่งเน้นทางออกในตอนแรกผู้ให้การปรึกษาตั้งใจในการทำงานต่อจุดหมายปลายทาง เมื่อผู้รับการปรึกษาสามารถสร้างทางออกที่พอใจ สัมพันธภาพในการบำบัดสามารถยุติลงได้ เริ่มต้นคำถามการก่อรูปเป้าหมาย (Goals-formulation question) ที่ผู้ให้การปรึกษามักจะถามว่า “สิ่งที่ต้องการให้แตกต่างในชีวิตของคุณซึ่งเป็นผลมาจากการที่คุณมาที่นี่แล้วจะพูดได้ว่าการมาพบผมเป็นสิ่งที่คุ้มค่า” คำถามอื่นที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษาได้คิดคือ “เมื่อปัญหาได้ถูกแก้ไขแล้ว คุณจะทำอะไรที่แตกต่าง” ผ่านการใช้คำถามบอกระดับผู้ให้การปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตรวจสอบความก้าวหน้าเพื่อที่จะได้สามารถยุติการปรึกษาได้เมื่อพวกเขาไม่จำเป็นต้องมาบำบัดแล้ว ช่วงเวลาของการยุติการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาระบุสิ่งที่เขาจะทำต่อการเปลี่ยนแปลงที่เขาได้ทำแล้วในอนาคต ผู้รับการปรึกษาได้รับความช่วยเหลือในการระงับสรรคหรือรับรู้ถึงสิ่งกีดขวางที่อาจจะเจอได้ในรักษาการเปลี่ยนแปลงที่พวกเขาได้ทำ Guterman (2006 cited in Corey, 2009) กล่าวว่า เป้าหมายสูงสุดของการปรึกษานั้นทางออกระยะสั้น การปรึกษาคือการสิ้นสุดการรักษา เขากล่าวเสริมว่า ถ้าผู้ให้การปรึกษาไม่ออกแบบการบำบัดเชิงรุกในระยะสั้น ๆ ในหลาย ๆ กรณี การปรึกษาจะกลายเป็นช่วงสั้น ๆ จากการผัดผ่อน เพราะรูปแบบของการให้บำบัดเป็นแบบระยะสั้น เน้นปัจจุบัน และการระบุข้อร้องทุกข์ เป็นไปได้มากที่ผู้รับการปรึกษาได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับการพัฒนาความวิตกกังวลในเวลาต่อมา ผู้รับการปรึกษาสามารถขอรับการปรึกษาอีกเมื่อใดก็ตามที่พวกเขา รู้สึกว่าจำเป็นต้องได้รับการติดตามหรือบอกเล่าเรื่องราวของเขา

บทบาทของผู้ให้การปรึกษา (Therapist function and role)

ผู้รับการปรึกษามีแนวโน้มที่จะมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในกระบวนการบำบัดหากพวกเขาเห็นตัวเองว่าเป็นผู้กำหนดทิศทางและจุดมุ่งหมายของการสนทนากระบวนการบำบัดเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความคิดของผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับอนาคตและสิ่งที่พวกเขาต้องการที่จะแตกต่าง

ในชีวิตของพวกเขา ผู้ให้การปรึกษาแบบเน้นทางออกอยู่ในตำแหน่งที่ไม่รู้ และให้ผู้รับการปรึกษามาอยู่ในตำแหน่งของการเป็นผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับชีวิตของตัวเอง ผู้ให้การปรึกษาต้องไม่คิดตามกรอบของผู้เชี่ยวชาญที่รู้การกระทำและประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษา การปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นได้ปลดปล่อยบทบาท และหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา แตกต่างกันมากกับการบำบัดแบบดั้งเดิมซึ่งมองว่าเขาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการประเมินและการบำบัดรักษา ตามที่ Guterman (2006 cited in Corey, 2009) กล่าวว่า ผู้ให้การปรึกษามีความชำนาญในกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงแต่ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญในสิ่งที่พวกเขาต้องการเปลี่ยน หน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาเป็นเพียงการชี้ทิศทางในการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องบอกสิ่งที่จะเปลี่ยนแปลง ผู้ให้การปรึกษามุ่งมั่นที่จะสร้างความร่วมมือในสัมพันธภาพ เนื่องจากมีความเชื่อว่าการทำเช่นนี้จะทำให้เกิดความเป็นไปได้สำหรับการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบันและอนาคต ผู้ให้การปรึกษาสร้างบรรยากาศของการเคารพซึ่งกันและกัน บทสนทนา การสอบถาม และผู้รับการปรึกษามีอิสระในการสำรวจและร่วมเขียนเรื่องราวของเขา งานหลักของการบำบัดประกอบด้วยการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการถึงสิ่งที่เขาต้องการให้แตกต่างและอะไรที่จะนำมาใช้ในการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้

เป้าหมายของการบำบัด

การปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นสะท้อนให้เห็นถึงความคิดพื้นฐานบางประการเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง ปฏิสัมพันธ์และการเข้าถึงเป้าหมาย ผู้ให้การปรึกษามีความเชื่อว่าบุคคลมีความสามารถที่จะกำหนดเป้าหมายส่วนบุคคลที่มีความหมายที่ดีและพวกเขามีแหล่งทรัพยากรที่จะแก้ไขปัญหาของเขา บุคคลมีเป้าหมายเฉพาะเป็นของตนเองและผู้รับการปรึกษาจะสร้างในอนาคต การขาดความชัดเจนเกี่ยวกับความต้องการของผู้รับการปรึกษาเป้าหมาย และความปรารถนาจะส่งผลให้เกิดรอยแยกระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ขั้นตอนแรกของการปรึกษาในการระบุสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาต้องการและอะไรที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลที่พวกเขาต้องการสำรวจ ครั้งแรกของการพบกับผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษามุ่งมั่นที่จะสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงและกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาคิดในแง่ของความเป็นไปได้

ผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นสนใจเกี่ยวกับสิ่งเล็ก ๆ ความเป็นไปได้ การเปลี่ยนแปลงที่ทำได้ที่จะนำไปสู่ผลในเชิงบวกเพราะมีแนวโน้มที่จะสร้างความสำเร็จด้วยตนเอง เป้าหมายที่พอประมาณเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง ผู้ให้การปรึกษาที่เน้นทางออกของปัญหาจะทำงานร่วมกับภาษาของผู้รับการปรึกษา การใช้คำที่คล้ายกัน การเว้นระยะ

และน้ำเสียง ผู้ให้การปรึกษาใช้คำถามที่แสดงการเปลี่ยนแปลง คำตอบหลากหลาย ทิศทางเป้าหมาย และการปรับในอนาคต ยกตัวอย่างคำถามเช่น “คุณทำอะไรบ้าง และ อะไรที่เปลี่ยนแปลงบ้าง ตั้งแต่ครั้งล่าสุด” หรือ “อะไรคือสิ่งที่คุณสังเกตเห็นว่าไปได้ดี”

Walter and Peller (1992 cited in Corey, 2009) ให้ความสำคัญกับการประเมินผู้รับ การปรึกษาในการสร้างเป้าหมายคือ ภาษาเชิงบวกของผู้รับการปรึกษา กระบวนการหรือการปรับ การกระทำ สร้างที่นี้และเดี๋ยวนี้ บรรลุได้ เป็นรูปธรรมและเฉพาะเจาะจง และควบคุมโดยผู้รับ การปรึกษา อย่างไรก็ตาม Walter and Peller (2000 cited in Corey, 2009) กล่าวว่าข้อควรคำนึง ก่อนที่ผู้รับการปรึกษาจะมีโอกาสที่จะแสดงความวิตกกังวลของเขา ผู้รับการปรึกษาต้องรู้สึกรู้ว่า ความวิตกกังวลของพวกเขาจะได้ยินและเข้าใจก่อนที่จะสามารถกำหนดเป้าหมายส่วนบุคคล ในความกระตือรือร้นของผู้ให้การปรึกษาที่จะแก้ไขก็จะเป็นไปได้ที่จะสูญเสียกลไกของการบำบัด ด้วยและไม่พอที่จะเข้าร่วมในแง่มุมภายในบุคคล

การบำบัดทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีเป้าหมายหลายรูปแบบ ได้แก่ เปลี่ยนมุมมอง เกี่ยวกับสถานการณ์หรือกรอบของการอ้างอิง เปลี่ยนการกระทำของสถานการณ์ปัญหาและตะ ความเข้มแข็งและแหล่งทรัพยากรของผู้รับการปรึกษาอย่างแผ่วเบา

ผู้รับการปรึกษาถูกกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง หรือการพูดถึงทางออกมากกว่าพูดถึง ปัญหาอยู่บนพื้นฐานของข้อสรุป สิ่งที่เราพูดถึงส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่เราสร้าง การพูดถึงปัญหาสามารถ สร้างปัญหาอย่างต่อเนื่อง การพูดถึงการเปลี่ยนแปลงสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลง

Goldenberg and Goldenberg (2008) ได้กล่าวว่า ผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออก ระยะสั้นเชื่อว่ากระบวนการแก้ปัญหา (Solution process) มีความคล้ายกันจากกรณีหนึ่งไปสู่กรณี อื่น ๆ มากกว่าจะเป็นวิธีหนึ่งต่อปัญหาหนึ่ง ซึ่ง De Shazer ได้อธิบายโดยการเปรียบเทียบว่าปัญหา ที่ผู้รับการปรึกษานำมานั้นเป็นเหมือนประตูล๊อคที่สามารถเปิดสู่ชีวิตที่น่าพอใจมากขึ้น ถ้าเขาหา กุญแจพบ เมื่อเราควรรหากุญแจ บ่อยครั้งที่เราเสียเวลาและคับข้องใจมากขึ้นในการพยายามค้นหาว่า ทำไมประตูถึงล๊อคหรือทำไมประตูไม่เปิดการช่วยเหลือของ เดอร์ เซเซอร์คือ การให้กุญแจผี (Skeleton key) ซึ่งใช้ได้กับแม่กุญแจหลากหลายแบบ กุญแจดังกล่าวไม่จำเป็นต้องพอดี (Fit) กับล๊อคที่ซับซ้อน เพียงแต่ให้พอดี (Fit) เพียงพอที่จะทำให้การแก้ปัญหาเริ่มต้นขึ้น

ผู้ให้การปรึกษาไม่จำเป็นต้องรู้ประวัติหรือที่มาของปัญหา หรืออะไรที่ทำให้ปัญหายังคง อยู่ไม่ให้ความสนใจกับรายละเอียดของปัญหา แต่จะเน้นที่การสร้างความคิดหวังของครอบครัว ต่อการเปลี่ยนแปลงและการแก้ปัญหา ด้วยชั่วโมงบำบัดที่จำกัด (5-10 ครั้ง) ผู้ให้การปรึกษา จะช่วยสร้างความคาดหวังต่อการเปลี่ยนแปลงและทำให้การบรรลุเป้าหมายเป็นไปได้มากขึ้น (เพื่อการจัดการที่กดดันผู้ให้การปรึกษาให้ลดระยะเวลาในการบำบัด)

การบำบัดแบบเน้นทางออกระยะสั้นเป็นการสนทนาในกิจกรรม 2 ประเภท คือ การสร้างเป้าหมายที่มีลักษณะชัดเจนและการสร้างทางออกที่สามารถทำได้ วิทยุ่่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวจะได้รับการสะท้อนความเห็น (Feedback) ในตอนท้ายของชั่วโมงการสนทนา ความพยายามบรรลุเป้าหมายนี้จะถูกตรวจสอบเป็นช่วง ๆ การบำบัดจะใช้เวลาไม่กี่ครั้ง ซึ่งจะยุติเมื่อปัญหาของผู้รับการปรึกษาบรรเทาเบาบางลงและผู้รับการปรึกษารู้สึกมีพลัง มีความคิดหรือมุมมองใหม่

กระบวนการบำบัด

Berlino and O'Hanlon (2002 cited in Corey, 2009) เน้นความสำคัญของการสร้างความร่วมมือในกระบวนการบำบัดและการทำเช่นนี้เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการปรึกษาที่ประสบความสำเร็จ เป็นที่ยอมรับว่าผู้ให้การปรึกษาต้องมีความเชี่ยวชาญในการสร้างบริบทเพื่อการเปลี่ยนแปลง พวกเขาเน้นหนักว่าผู้รับการปรึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญในปัญหาชีวิตของตนเอง และมักจะมีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับว่าอะไรที่ทำได้หรือทำไม่ได้ในอดีตที่ผ่านมาและเช่นเดียวกับอะไรที่ทำได้ในอนาคต การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นถือว่าวิธีการทำงานร่วมกันกับผู้รับการปรึกษา (ตรงข้ามกับการให้ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการปรึกษาแบบดั้งเดิม) ถ้าผู้รับการปรึกษาเกี่ยวข้องกับกระบวนการบำบัดตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงตอนจบก็มีโอกาสที่การปรึกษาจะประสบความสำเร็จในระยะอันสั้น การทำงานร่วมกันและสัมพันธ์ภาพแบบเป็นมิตรมีแนวโน้มที่จะมีประสิทธิภาพมากกว่าสัมพันธ์ภาพแบบลำดับชั้นในการปรึกษา

Walter and Peller (1992 cited in Corey, 2009) อธิบายลักษณะของกระบวนการปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมี 4 ขั้นตอนดังนี้

1. ค้นหาสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาต้องการมากกว่าค้นหาว่าอะไรที่พวกเขาไม่ต้องการ
2. อย่างมองหาสถานะความเจ็บป่วยและไม่พยายามที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาบรรเทาลง โดยการให้การติตราและวินิจฉัยให้กับพวกเขาแต่ให้มองว่าอะไรที่ผู้รับการปรึกษาทำแล้วเกิดผล และกระตุ้นให้เขากระทำต่อไปในทิศทางนั้น
3. ถ้าสิ่งที่ผู้รับการปรึกษากระทำแล้วไม่ได้ผล กระตุ้นให้เขาทำบางอย่างที่แตกต่างไปจากเดิม
4. ดำรงไว้ซึ่งการบำบัดระยะสั้น โดยการการบำบัดแต่ละครั้งทำเหมือนว่าเป็นการบำบัดครั้งสุดท้ายและครั้งเดียวความร่วมมือของผู้รับการปรึกษากับผู้ให้การปรึกษาในการสร้างทางออกเป็นเรื่องของการเรียนรู้ในไม่กี่เทคนิคถึงขั้นตอนเหล่านี้มองเห็นได้ชัด

De Shazer and Berg (1997) เชื่อว่าผู้รับการปรึกษาสามารถสร้างทางออกให้กับปัญหาของเขาโดยปราศจากการประเมินเกี่ยวกับลักษณะของปัญหาของเขา กรอบแนวคิดนี้เป็นแนวทาง

เกี่ยวกับการสร้างทางออกซึ่งต่างจากแนวคิดการแก้ไขปัญหาแบบดั้งเดิมที่สามารถเห็นได้ในอธิบายตามขั้นตอนนี้

1. ผู้รับการปรึกษาจะได้รับ โอกาสที่จะอธิบายปัญหาของเขา ผู้รับการปรึกษารับฟังอย่างเคารพและใส่ใจในการตอบคำถามของผู้รับการปรึกษา “ฉันจะเป็นประโยชน์กับคุณอย่างไร”
2. ผู้ให้การปรึกษาทำงานกับผู้รับการปรึกษาในการพัฒนาการสร้างเป้าหมายที่ดีที่เป็นไปได้ คำถามก็คือ “ชีวิตของคุณจะแตกต่างไปอย่างไรถ้าปัญหาของคุณ ได้รับการแก้ไขแล้ว”
3. ผู้ให้การปรึกษาดามผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับเวลาที่พวกเขาไม่ได้มีปัญหาหรือปัญหาของเขารุนแรงน้อยลง ผู้รับการปรึกษาถูกช่วยเหลือให้สำรวจข้อยกเว้นที่ตอกย้ำสิ่งที่พวกเขาจะทำให้เหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้น
4. ในตอนสุดท้ายของการสนทนาเพื่อสร้างทางออก ผู้ให้การปรึกษาสรุปข้อมูลย้อนกลับให้กับผู้รับการปรึกษา ให้กำลังใจ และแนะนำสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาอาจจะสังเกตหรือทำก่อนที่เขาจะแก้ไขปัญหามันในครั้งต่อไป
5. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาประเมินความก้าวหน้าในการเข้าถึงทางออกด้วยความพอใจโดยใช้มาตราส่วน (Rating scale) ผู้รับการปรึกษาถูกถามว่าต้องทำอะไรก่อนที่ปัญหาของเขาจะได้รับการแก้ไขและขั้นต่อไปของเขาคืออะไร เป็นทฤษฎีที่มีการใช้คำถามเป็นวิธีการหลักในกระบวนการปรึกษา ซึ่งจะช่วยในการให้ความหมายของบริบททางสังคมต่าง ๆ ของผู้รับการปรึกษา การรวบรวมความแข็งแกร่งของผู้รับการปรึกษาและเป้าหมาย โดยคำถามมิได้ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเพียงเท่านั้นแต่ถูกใช้เพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่และความคิดใหม่ให้กับผู้รับการปรึกษา

สำหรับทฤษฎีการปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นกล่าวได้ จากที่กล่าวมา ลักษณะของการสนทนาที่ใช้ในทฤษฎีการปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นสามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภท

1. การสนทนาแห่งการเปลี่ยนแปลง (Change discourse) คือการสนทนาที่ให้ ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษาซึ่งมักมีความสัมพันธ์กับความความสามารถในการแก้ปัญหาของผู้รับการปรึกษา ประกอบไปด้วย
 - 1.1 การสนทนาเกี่ยวกับพลังแห่งตน (Competence talk) ลักษณะนี้ผู้ให้การปรึกษาจะระบุและทำให้ผู้รับการปรึกษามั่นใจในความแข็งแกร่งรวมทั้งความสามารถของตนในการแก้ปัญหา โดยจะเกี่ยวข้องกับวิธีการในการแก้ปัญหาและการเสริมแรงของผู้รับการปรึกษา
 - 1.2 การสนทนาเกี่ยวกับข้อยกเว้น (Exception talk) เนื่องจากทฤษฎีการปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีแนวคิดหลักที่เชื่อว่าทุกปัญหาล้วนมีทางออก ข้อยกเว้นจึงเป็น

ความแตกต่างระหว่างช่วงเวลา หรือสถานการณ์ที่เกิดปัญหา และช่วงเวลาหรือสถานการณ์ที่ไม่เกิดปัญหา อย่างไรก็ตามข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นมักถูกละเลยมองข้ามไป หรือมีความเข้าใจว่าเป็นเหตุบังเอิญในทางที่ดี (Flukes) การค้นหาข้อบกพร่องของปัญหาจึงเป็นสิ่งที่สำคัญในกระบวนการปรึกษาในทฤษฎีนี้ การค้นหาข้อบกพร่องคือ วิธีการที่บุคคลเรียกประสบการณ์ที่ตนได้เปรียบในสถานการณ์ขึ้นมาใหม่ โดยให้ความสำคัญสถานที่แตกต่าง นั่นคือช่วงเวลาปัญหาไม่เกิดขึ้นหรือช่วงเวลาที่สามารถจัดการกับปัญหาได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถระบุทางออกที่สามารถใช้ได้สำเร็จ หรือล้มเหลวในอดีต ตัวอย่างของคำถามเพื่อหาข้อบกพร่อง เช่น “บอกผม/ ดิฉันถึงช่วงเวลาที่ไม่เกิดปัญหา หรือช่วงเวลาปัญหาเกิดน้อยมาก” (คำถามทั่วไป) ให้คุณอธิบายว่าทำไมครั้งนี้ (ช่วงเวลาที่ไม่เกิดปัญหา) ถึงเกิดความแตกต่าง (คำถามเพื่อขยายข้อบกพร่อง) เป็นต้น

1.3 การเปลี่ยนบริบทของการสนทนา (Context-changing talk) คือวิธีที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาให้ความหมายปัญหาที่ประสบแตกต่างไปจากเดิม เนื่องจากกรอบความคิดเป็นสิ่งที่ชี้นำให้ผู้คนแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ และทำให้พบกับปัญหาต่าง ๆ ในบริบทรอบข้าง ดังนั้นตามแนวคิดนี้การใช้คำถามจึงใช้เพื่อสำรวจถึงกรอบแนวคิดของผู้รับการปรึกษาที่เชื่อมโยงกับบริบทรอบตัว ซึ่งผู้รับการปรึกษาจะเกิดการเปลี่ยนแปลงได้นั้น จึงต้องมาจากการให้นิยามกับสถานการณ์ที่เผชิญใหม่ หรือเปลี่ยนแปลงรูปแบบของปัญหาที่เกิดขึ้นได้

1.4 การทำลายการก่อร่างของปัญหา (Deconstructing the problem) การที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกับผู้รับการปรึกษาได้นั้นส่วนหนึ่งต้องเกิดจากภาษาที่ใช้ในการสื่อสาร โดยจะต้องหลีกเลี่ยงภาษาที่มีลักษณะเป็นนามธรรม เช่น ความซึมเศร้า คุณค่าในตนเอง ความเครียด และใช้วิธีการให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายพฤติกรรมของตนในแต่ละวันแทน เพื่อช่วยให้เข้าใจว่าผู้รับการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงดังเป้าหมายของตนหรือไม่

2. การสนทนาเกี่ยวกับทางออก (Solution discourse) คือวิธีการสนทนาที่ผู้ให้การปรึกษาใช้เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถสร้างการเชื่อมต่อระหว่างสถานะที่เป็นอยู่ปัจจุบันและเป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษาปรารถนา ประกอบไปด้วย

2.1 การสร้างสัมพันธ์ภาพแบบร่วมมือร่วมใจ (Formation of a collaborative relationship) สายสัมพันธ์สามารถเกิดขึ้นได้เมื่อผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าผู้ให้การปรึกษาได้ทำงานร่วมกับผู้รับการปรึกษาแล้วสามารถทำให้ปัญหาเปลี่ยนแปลงไป โดยความร่วมมือร่วมใจนี้คือการร่วมมือกันเพื่อบรรลุเป้าหมายของผู้รับการปรึกษามากกว่าการสืบสวนสาเหตุของปัญหาทำความเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น โดยความร่วมมือร่วมใจจะต้องเกิดจากการที่ผู้ให้การปรึกษาให้การสนับสนุน การส่งเสริม การชื่นชม การเห็นพ้อง การให้ความสนใจต่อเป้าหมายของผู้รับการปรึกษา และการมีส่วนร่วมอย่างตั้งใจในฐานะของผู้ให้การปรึกษา

2.2 คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) กล่าวได้ว่าคำถามปาฏิหาริย์เป็น กุญแจที่สำคัญของวิธีการปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีนี้ ซึ่งโดยมากจะใช้ในการรับบริการครั้งแรก และการรับบริการในครั้งต่อ ๆ มา โดยมีความมุ่งหมายเพื่อระบุทางออกที่ปรากฏขึ้น และช่วยในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับความเป็นจริงของเป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษาปรารถนา ซึ่งคำถามปาฏิหาริย์จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายอย่างชัดเจนว่าชีวิตของผู้รับการปรึกษาจะเป็นอย่างไร เมื่อปัญหาได้รับการแก้ไข หรือมีการจัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น โดยทั่วไปมักใช้คำถามดังต่อไปนี้ “ให้คุณจินตนาการว่าเมื่อคุณนอนหลับลงในคืนนี้ ความปาฏิหาริย์ได้บังเกิดขึ้นและปัญหาที่ทำให้ คุณมาเข้ารับคำปรึกษา ได้หายไป แต่คุณหลับอยู่จึงไม่สามารถรู้ได้ว่าความปาฏิหาริย์นั้นได้เกิดขึ้น เมื่อคุณตื่นขึ้นมา อะไรคือสิ่งแรกที่ทำให้คุณรู้ว่าปาฏิหาริย์ได้เกิดขึ้นแล้ว” หลังจากการใช้คำถามนี้ แล้วผู้ให้ การปรึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายว่าที่แตกต่างไปจากเดิมเมื่อปาฏิหาริย์เกิดขึ้น อะไร ที่ผู้รับการปรึกษาเห็น รู้สึกหรือ ได้ยินนั้นแตกต่างไปจากเดิม และผู้อื่นรอบตัวมีการกระทำที่ เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร

2.3 คำถามบอกระดับ (Scaling) การใช้คำถามในลักษณะนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับ การปรึกษาตั้งเป้าหมายของตน และสามารถประเมินความก้าวหน้า รวมทั้งจัดลำดับความสำคัญ ของการกระทำได้ นอกจากนั้นคำถามแบบแบ่งระดับยังสามารถค้นหาแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง ตนเองของผู้รับการปรึกษา และความมั่นใจของผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับการแก้ปัญหาของตน

2.4 คำถามเพื่อเปลี่ยนกรอบความคิด (Reframing) คำถามลักษณะนี้เป็นวิธีการที่ช่วย ให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนวิธีการมองปัญหา โดยการให้ความหมายต่อสถานการณ์ต่าง ๆ จะเป็นการสร้างความเป็นไปได้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้รับการปรึกษา ซึ่งจะทำให้ผู้รับการปรึกษา สามารถผ่านพ้นปัญหาที่เผชิญได้

3. การสนทนาเกี่ยวกับกลยุทธ์ (Strategy discourse) คือพันธะสัญญาร่วมกันระหว่าง ผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษาในการวางแผนร่วมกันที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถบรรลุ เป้าหมายที่ปรารถนาอันสามารถเกิดขึ้นได้ โดยการสนทนาเกี่ยวกับกลยุทธ์มีองค์ประกอบดังนี้

3.1 การใช้ให้เป็นประโยชน์ (Utilization) คือการที่ผู้ให้การศึกษารวบรวม ประสบการณ์ ค่านิยม ทักษะ ความคิด และความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาที่ส่งเสริมให้ผู้รับ การปรึกษาบรรลุเป้าหมายที่ปรารถนา เนื่องจากความมั่นใจและแรงจูงใจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผล ต่อการเลือกกลยุทธ์สำหรับผู้รับการปรึกษาโดยผู้ให้การศึกษาจะต้องระลึกถึงคุณลักษณะเหล่านี้ และเสริมแรงให้แก่ผู้รับการปรึกษาเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

3.2 การพัฒนาทางออก (Development of solutions) วิธีการปรึกษาแบบเน้นทางออกนี้ สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาเพิ่มการเปลี่ยนแปลงจากก้าวเล็ก ๆ ไปสู่เป้าหมายที่ปรารถนา

ซึ่งขั้นตอนเกิดขึ้นจากการค้นพบข้อบกพร่องของปัญหาและการตอบคำถามปาฏิหาริย์ รวมทั้งการละทิ้งทางออกที่ล้มเหลวในอดีต

3.3 การทำความเข้าใจของการยุติและการประเมินค่า (Clarification of the ending and evaluation) กล่าวได้ว่าผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นคือ เป้าหมายของผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจึงต้องสำรวจว่าผู้รับการปรึกษาสามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้อย่างไรและผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาจะต้องร่วมกันประเมินว่าการกระทำใดที่เป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ต่อการบรรลุเป้าหมาย

3.4 ข้อความและการมอบงาน (Message and task giving) ข้อความและการมอบงานเป็นการสรุปในการยุติการปรึกษาในแต่ละครั้ง โดยผู้ให้การปรึกษาจะสรุปกลยุทธ์ที่ผู้รับการปรึกษาอธิบายในแต่ละครั้ง และเสริมแรง รวมทั้งชื่นชมในความก้าวหน้าของกระบวนการซึ่งโดยมากจะมีการมอบหมายงานที่ชัดเจนแน่นอนก่อนที่จะยุติการปรึกษา

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าการให้การปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเป็นการปรึกษาที่ให้ความสำคัญกับผู้รับการปรึกษาในการสร้างทางออกด้วยตัวเอง โดยเชื่อว่าผู้รับการปรึกษาคือผู้ที่มีความชำนาญในชีวิตของตนเอง มีความสามารถและมีแหล่งทรัพยากร ผู้ให้การปรึกษาเป็นเพียงผู้สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ความสามารถและแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่ในตัวผู้รับการปรึกษาในการสร้างทางออกที่ผู้รับการปรึกษาพอใจ โดยใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อหาข้อบกพร่องของผู้รับการปรึกษาและสร้างรูปแบบเป้าหมายที่ดี และบรรลุเป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษาต้องการในอนาคต ผู้วิจัยจึงได้นำการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมาใช้กับวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างของการศึกษาคั้งนี้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

Michael and Jose (2000) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการทำหน้าที่ในครอบครัว 5 มิติ ทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลในระยะเวลา 1 ปี ในเด็กอายุ 8-17 ปี ที่มีความเสี่ยงมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเป็นรายบุคคล กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบครอบครัวบำบัด พบว่ากลุ่มควบคุมทำหน้าที่ในครอบครัวแบบ 5 มิติได้น้อยกว่ากลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม และในระยะติดตามผล 1 ปี กลุ่มควบคุมมากกว่า 2 ใน 3 ทำหน้าที่ในครอบครัว 5 มิติได้น้อยลงกว่าเดิม สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเป็นรายบุคคล และแบบครอบครัวบำบัดสามารถลดปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์ลงได้

Franklin, Biever, Moore, Clemons and Scamardo (2001) ศึกษาประสิทธิภาพของการปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกที่มีต่อกลุ่มนักเรียน โดยการศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ

ตรวจสอบประสิทธิภาพของวิธีการปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกโดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีปัญหาด้านการเรียน และพฤติกรรมในห้องเรียน เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบ่งดำเนินการปรึกษาจำนวน 5-10 ครั้ง โดยผลการศึกษาบ่งชี้ว่าการปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกส่งผลทางบวกต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหา นั่นคือ การปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกสามารถช่วยเด็กพิเศษ (Special education student) ในเรื่องเกี่ยวกับอุปสรรคในการศึกษาและพฤติกรรมในชั้นเรียนได้

Estrada and Beyebach (2007) ศึกษาการบำบัดตามกระบวนการแก้ไขปัญหาแบบเน้นทางออกระยะสั้นในผู้พิการหูหนวกที่มีภาวะซึมเศร้า 3 คน พบว่า การบำบัดสามารถลดภาวะซึมเศร้าลงได้จากการประเมิน โดยใช้แบบประเมิน BDI-II AD ที่ได้พัฒนาเพื่อนำมาใช้สำหรับผู้ป่วยพิการหูหนวก จากการศึกษาบอกได้ว่า การบำบัดตามกระบวนการแก้ไขปัญหาแบบเน้นทางออกระยะสั้นนั้นเป็นการบำบัดที่สามารถนำไปใช้ได้กับการบำบัดผู้ป่วยที่มีอาการซึมเศร้า และอาการทางจิตอื่น ๆ ซึ่งสามารถส่งผลลัพธ์ในทางที่ดีขึ้นในเวลาอันสั้น

อรนุช ชูศรี (2547) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ถูกกระทำรุนแรงที่มีอายุ 12-17 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยบางเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกเป็นรายบุคคล คนละ 3-5 ครั้ง ๆ 40-60 นาที พบว่าก่อนการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ไม่มี ความแตกต่างกันในเรื่องความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง แต่ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จิรพัฒน์ อุ่มมนุษย์ชาติ (2552) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกต่อความสุขของผู้ถูกคุมความประพฤติกรณีขบขี้รถขณะเมาสุรา ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้ถูกคุมความประพฤติกลุ่มทดลองมีความสุขในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง สูงกว่าผู้ถูกคุมความประพฤติกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้ถูกคุมความประพฤติกลุ่มทดลองมีความสุขในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธีรดา พลรักษา (2555) ศึกษาการพัฒนาการทำหน้าที่ครอบครัวขอบิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้น โดยการปรึกษารอบครัวตามแนวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น กลุ่มตัวอย่างคือ บิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้น จำนวน 20 ครอบครัว แบ่งออกเป็น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 ครอบครัว เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดการทำหน้าที่ครอบครัวสำหรับ บิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้นและ โปรแกรมการปรึกษารอบครัวตามแนวทฤษฎีเน้น

ทางออกระยะสั้น ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 บิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้นกลุ่มทดลองมีการทำหน้าที่ครอบครัวในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าบิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้นกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และบิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้นกลุ่มทดลองมีการทำหน้าที่ครอบครัวในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฉรรค์ คดวงค์ (2557) ได้ศึกษาผลของการบำบัดตามกระบวนการแก้ไขปัญหาแบบเน้นทางออกระยะสั้นในผู้คิดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ที่มีภาวะซึมเศร้า กลุ่มตัวอย่างคือผู้คิดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ที่รับการรักษาแบบผู้ป่วยนอก ที่โรงพยาบาล โนนสุวรรณ ระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ ถึง 30 เมษายน พ.ศ. 2556 จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบประเมินภาวะซึมเศร้า (Thai depression inventory) และ โปรแกรมการบำบัดแบบเน้นทางออกระยะสั้น จำนวน 5 ครั้ง ครั้งละ 40-60 นาที ผลการวิจัยพบว่า ระดับภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยหลังการบำบัด ระยะติดตามผล การบำบัด 1 เดือน และ 6 เดือน มีระดับลดลง และพบว่าการบำบัดตามกระบวนการแก้ไขปัญหาแบบเน้นทางออกระยะสั้น สามารถช่วยให้ผู้ป่วยทุกคนสามารถค้นหาปัญหาของตนเอง การตระหนักถึงปัญหาที่ส่งผลให้ผู้ป่วยมีภาวะซึมเศร้า เลือกทางออกในการแก้ไขปัญหามีวิธีที่จัดการหรือแก้ไขปัญหาคือต้องการแก้ไขในรูปแบบตามบริบทของตนเองได้ ซึ่งช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกถึงความสามารถของตนเองในการจัดการกับปัญหา สามารถจัดการกับปัญหาได้ เมื่อปัญหาที่ผู้ป่วยมีอยู่ได้รับการจัดการแก้ไข หรือทำให้ทุเลาลง จึงส่งผลต่อการลดระดับของภาวะซึมเศร้า

เพชรรัตน์ รวย (2557) ได้ศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการสะท้อนคิดภายในตนของพนักงาน กลุ่มตัวอย่างคือพนักงานระดับปฏิบัติการของบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้จำนวน 18 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 9 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น จำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที เครื่องมือที่ใช้คือแบบวัดการสะท้อนคิดภายในตน โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการสะท้อนคิดภายในตน ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีคะแนนการสะท้อนคิดภายในตนระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษางานวิจัยทั้งในต่างประเทศและในประเทศ พบว่า การให้คำปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกถูกนำมาใช้ในกลุ่มตัวอย่างสามารถเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ตลอดจนความสุข และทำให้ผู้รับคำปรึกษาที่เป็นเด็กวัยรุ่นมีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถเผชิญกับความจริง ทราบถึงอุปสรรคในการดำเนินชีวิต และหาทางแก้ปัญหาได้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

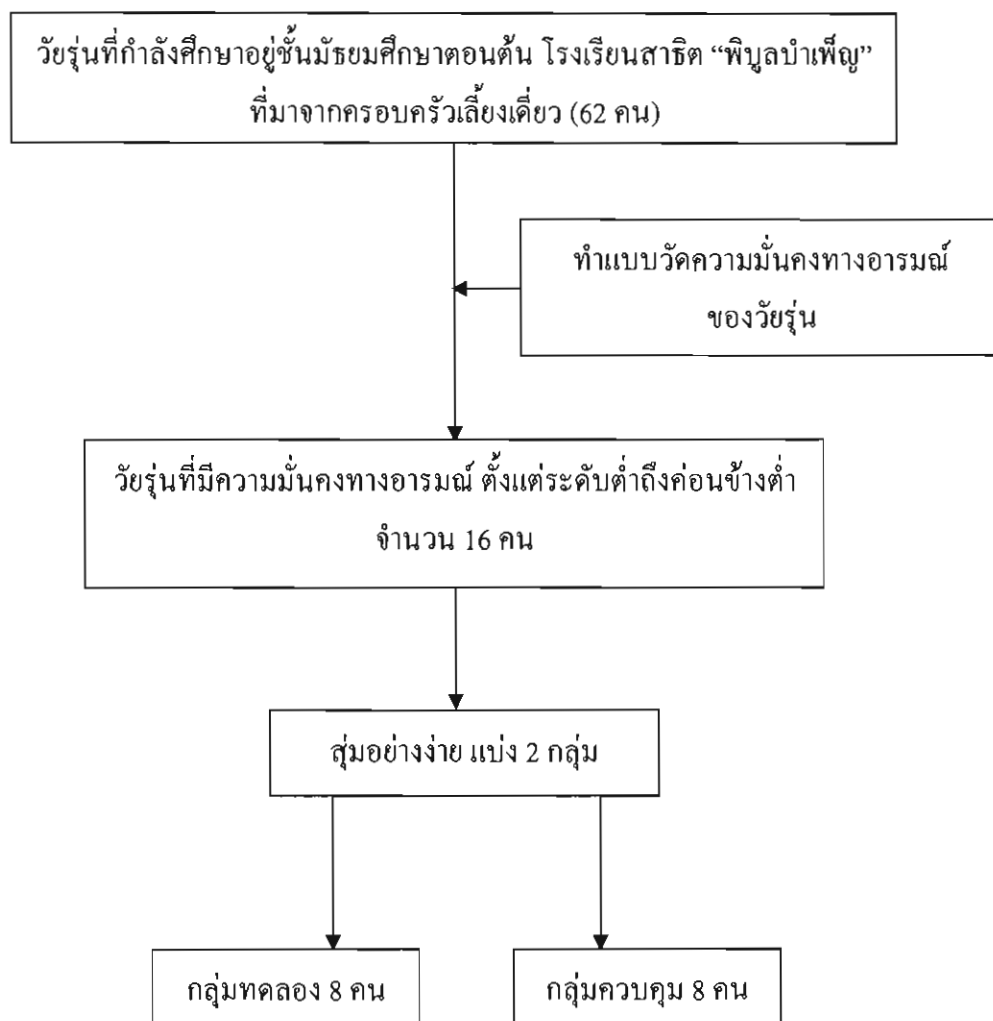
การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research design) เพื่อศึกษาผล การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัว เลี้ยงเดี่ยว โดยผู้วิจัยดำเนินการศึกษาค้นคว้า ดังนี้โดยมีรายละเอียดและวิธีการดำเนินการวิจัย ตามลำดับ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การดำเนินการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ วัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2557 ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุระหว่าง 12-15 ปี ที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวจำนวน 62 คน
2. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ วัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2557 อายุระหว่าง 12-15 ปี ที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว จำนวน 62 คน โดยมีวิธีการคัดเลือก ดังนี้
 - 2.1 สํารวจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งหมด จากแบบสอบถามประวัติส่วนตัว เพื่อให้ทราบข้อมูลของนักเรียนที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว
 - 2.2 นำแบบวัดความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปให้ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลองทำ
 - 2.3 เลือกนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ที่มีระดับคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ ตั้งแต่ระดับต่ำถึงค่อนข้างต่ำ ทั้งหมด 24 คน สอบถาม ความสมัครใจเข้าร่วมวิจัย มีวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่สมัครใจเข้าร่วมวิจัย จำนวน 16 คน

2.4 ผู้วิจัยทำการแบ่งกลุ่ม โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random assignment) โดยการที่ผู้วิจัยทำการจับสลาก จำแนกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน ได้แก่ กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม



ภาพที่ 2 การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. แบบวัดความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น
2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ขั้นตอนในการดำเนินการสร้าง พัฒนา และปรับปรุงเครื่องมือ มีดังนี้

1. แบบวัดความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น สร้างขึ้น โดยใช้องค์ประกอบของความมั่นคงทางอารมณ์ทั้ง 4 ด้านซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของแบบสอบถามบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ (Smith, 2003) ได้แก่ 1) การผ่อนคลาย (Relaxed) 2) ความพึงพอใจในชีวิต (Contented) 3) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-assured) 4) ความยืดหยุ่นตัว (Resilience) โดยมีทั้งหมด 40 ข้อ ซึ่งค่าเฉลี่ยคะแนนที่ได้จะเป็น ค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.00-5.00 ซึ่งมีเกณฑ์การแปลผล ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
4.50-5.00	ระดับคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์สูง
3.50-4.49	ระดับคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์ค่อนข้างสูง
2.50-3.49	ระดับคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์ปานกลาง
1.50-2.49	ระดับคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์ค่อนข้างต่ำ
1.00-1.49	ระดับคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์ต่ำ

โดยเกณฑ์การประเมินผลอ้างอิงจาก บุญชม ศรีสะอาด (2545)

1.1 ลักษณะของแบบวัดความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น

แบบวัดความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น มีข้อคำถามทั้งหมด 40 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การผ่อนคลาย (Relaxed) 2) ความพึงพอใจในชีวิต (Contented) 3) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-assured) 4) ความยืดหยุ่นตัว (Resilience)

ตารางที่ 1 คำชี้แจงเกี่ยวกับองค์ประกอบรายด้านในแบบวัดความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น

องค์ประกอบรายด้าน	จำนวนข้อตาม			ลำดับที่ของข้อจำแนกตาม องค์ประกอบ
	ทิศทางของข้อ			
	บวก	ลบ	รวม	
1. การผ่อนคลาย (Relaxed)	4	6	10	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
2. ความพึงพอใจในชีวิต (Contented)	6	4	10	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20
3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-assured)	4	6	10	21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30
4. ความยืดหยุ่นตัว (Resilience)	5	5	10	31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40
รวม	19	21	40	

1.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น จำนวน 40 ข้อ ที่ได้เรียบเรียงแล้วมาขอรับคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาความถูกต้องในการแปล ส่วนวาทภาษา ความถูกต้องและเหมาะสมของเนื้อหาที่จะนำไปใช้ จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

1.3 นำแบบวัดที่ได้รับการเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว เสนอให้ผู้เชี่ยวชาญที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน (ภาคผนวก ก) ได้พิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of consistency: *IOC*) (ภาคผนวก ค) หลังจากหาค่า *IOC* พบว่ามีข้อคำถามที่มีค่าต่ำกว่า 0.50 จำนวน 4 ข้อ คือ ข้อที่ 18 “ฉันรู้สึกประสบความสำเร็จและมีความก้าวหน้าในชีวิต” ข้อที่ 23 “ฉันไม่รู้สึกร้าเสียใจ เมื่อได้รับการตำหนิหรือวิจารณ์เมื่อฉันรู้ว่าตนเองทำดีที่สุดแล้ว” ข้อที่ 28 “ฉันเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น” และ ข้อที่ 40 “ฉันเสียความเชื่อมั่นในตนเองได้ง่ายมาก” จากนั้นผู้วิจัยปรับข้อคำถามใหม่ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และปรับแก้ไขแบบวัดตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ เหลือจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 36 ข้อ จึงนำไปทดลองใช้ (Try out) กับวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดบางกะไชย (สวนโพธิ์รัตนบำรุง) อำเภอแหลมสิงห์ จังหวัดจันทบุรี ที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว จำนวน 30 คน ในระหว่างวันที่ 30-31 มีนาคม พ.ศ. 2558 จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.87

2. โปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ความมั่นคงทางอารมณ์ และวัยรุ่น เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

2.2 กำหนดโครงสร้างเนื้อหาและจุดมุ่งหมายของ โปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

2.3 สร้างโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการวิจัยครั้งนี้ มุ่งเน้นพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น โดยการศึกษากลุ่มจำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที ทุกวันพุธ วันพฤหัสบดี และวันศุกร์ เวลา 15.00-16.30 น. จำนวน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ รวมทั้งหมด 2 สัปดาห์ โดยมีรายละเอียดของการศึกษากลุ่มแต่ละครั้ง ดังปรากฏใน โปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (ภาคผนวก ข)

2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบความสอดคล้องในเรื่องความตรงเชิงทฤษฎี ความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหาและวิธีการตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

2.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เสนอให้ผู้เชี่ยวชาญที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการปรึกษา จำนวน 3 ท่าน (ภาคผนวก ก) เพื่อพิจารณาความถูกต้องและเหมาะสม ตรวจสอบความสอดคล้องในเรื่องความตรงเชิงทฤษฎี ความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหาและวิธีการดำเนินการ

2.6 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ที่ได้รับการตรวจสอบแล้วไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ ภายใต้การควบคุมของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และกรรมการ ไปทดลอง (Try out) กับวัยรุ่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 3 ครั้ง หลังจากนั้นนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นที่ปรับปรุงแล้วไปดำเนินการทดลองต่อไป

การดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research design) เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว โดยมีกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ดำเนินการทดลอง 2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน จำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที ทำการวิจัยโดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองประเภทสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor experimental with repeated measures on one factor) (Winner, Brown, & Michels, 1991, p. 509) แสดงดังภาพ

	b_i	b_j	b_q
a_i	G_i	G_i	G_i
a_p	G_p	G_p	
G_p					

ภาพที่ 3 แบบแผนการทดลอง

ความหมายของสัญลักษณ์

a_i แทน กลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

a_p แทน กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

b_i แทน ระยะก่อนการทดลอง

b_j แทน ระยะหลังการทดลอง

b_q แทน ระยะติดตามผล

G_i แทน จำนวนคนของกลุ่มทดลองที่ได้รับวิธีการ a_i

G_p แทน จำนวนคนของกลุ่มทดลองที่ไม่ได้รับวิธีการ a_p

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ขั้นตอนการเตรียมการ

1.1 เสนอแบบขออนุมัติทำวิทยานิพนธ์ต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย เพื่อตรวจสอบขั้นตอนในการทดลองมิให้มีผลกระทบต่อสิทธิ และเสรีภาพ หรือมีอันตรายใด ๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง

1.2 นำหนังสือจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูลและดำเนินงานวิจัย

2. ขั้นตอนดำเนินการทดลอง แบ่งออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

2.1 ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยนำแบบวัดความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นไปให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มาจากรอบครัวเลี้ยงเดี่ยว อายุระหว่าง 12-15 ปี ที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลองทำ จำนวน 62 คน เลือกวัยรุ่นที่มีระดับคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ ตั้งแต่ระดับต่ำถึงค่อนข้างต่ำ จำนวน 24 คน สอบถามความสมัครใจเข้าร่วมวิจัย มีผู้สมัครใจเข้าร่วมวิจัย จำนวน 16 คน หลังจากนั้นทำการแบ่งกลุ่มใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย

โดยการจับสลาก (Simple random assignment) เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คนและกลุ่มควบคุม 8 คน

2.2 ระยะทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นตามโปรแกรมการปรึกษากับกลุ่มทดลอง โดยให้การปรึกษาสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ทุกวันพุธ วันพฤหัสบดี และวันศุกร์ เวลา 15.00-16.30 น. รวมทั้งหมด 2 สัปดาห์ รวมเป็น 6 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที สำหรับกลุ่มควบคุม

ที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น จะดำเนินการใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ โดยเก็บข้อมูลระหว่างการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

2.3 ระยะหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดกระบวนการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น เพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

2.4 ระยะติดตามผล

ช่วงเวลาหลังการทดลองแล้วอีก 3 สัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่าง ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวน 16 คน ตอบแบบวัดความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นอีกครั้ง เพื่อเป็นคะแนนการติดตามผล (Follow-up) จากนั้นนำแบบวัดมาตรวจให้คะแนนแล้วนำไปสรุปผลการวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรม Excel for window ในการคำนวณและวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน และสถิติทดสอบสมมติฐาน ดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
2. สถิติทดสอบสมมติฐาน ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated measures variance: One between-subjects variable and one within-subjects variable) (Howell, 2007)
3. เมื่อพบความแตกต่าง ทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยวิธีทดสอบรายคู่แบบของเฟอร์โรนี (Bonferroni Procedure)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

\bar{X}	แทน	คะแนนเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
df	แทน	ระดับขั้นของความเป็นอิสระ
n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐานแต่ละตัวยกกำลังสอง
MS	แทน	ค่าความแปรปรวน
$SS_{win\ Groups}$	แทน	ผลรวมกำลังสองของความเบี่ยงเบนภายในกลุ่ม
I	แทน	ระยะเวลาของการทดลอง
G	แทน	วิธีการ
$I \times G$	แทน	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
q	แทน	ค่าวิกฤตของการแจกแจง q
$*$	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งเป็น 4 ตอนตามลำดับขั้นตอนนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

ตอนที่ 3 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในช่วงระยะต่าง ๆ ของการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น
ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 5 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์
ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองด้วยวิธีทดสอบ
ของบองเฟอร์โรนี (Bonferroni Method)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1

ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์ใน
ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่ม
ควบคุม

ตารางที่ 2 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์ในระยะ
ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง
และกลุ่มควบคุม

คนที่	กลุ่มทดลอง			คนที่	กลุ่มควบคุม		
	ระยะก่อน การทดลอง	ระยะหลัง การทดลอง	ระยะ ติดตามผล		ระยะก่อน การทดลอง	ระยะหลัง การทดลอง	ระยะ ติดตามผล
1	2.39	4.28	3.97	1	2.36	2.56	2.44
2	2.44	3.89	3.67	2	2.44	2.36	2.39
3	2.42	3.61	3.36	3	2.36	2.53	2.44
4	2.36	4.08	3.86	4	2.36	2.36	2.39
5	2.36	3.19	3.31	5	2.39	2.39	2.36
6	2.44	3.72	3.69	6	2.28	2.56	2.56
7	2.36	3.14	3.11	7	2.39	2.50	2.50
8	2.36	3.31	3.14	8	2.44	2.36	2.36
รวม	19.14	29.22	28.11		19.03	19.61	19.44
\bar{X}	2.39	3.65	3.51		2.38	2.45	2.43
SD	.04	.42	.33		.05	.09	.07

จากตารางที่ 2 พบว่า วิทยุรุ่นในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์
ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลเป็น 2.39, 3.65 และ 3.51 ตามลำดับ
ส่วนกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์เป็น 2.38, 2.45 และ 2.43 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์ ในระยะ
ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของวิทยุรุ่นในกลุ่มทดลอง
และกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ระยะการทดลอง	\bar{X}	SD
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	2.39	.04
	หลังการทดลอง	3.65	.42
	ติดตามผล	3.51	.33
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	2.38	.05
	หลังการทดลอง	2.45	.09
	ติดตามผล	2.43	.07

จากตารางที่ 3 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง วิทยุรุ่นในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย
ความมั่นคงทางอารมณ์เป็น 2.39 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น .04 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนน
เฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์เป็น 2.38 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น .05

ในระยะหลังการทดลอง วิทยุรุ่นในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์เป็น
3.65 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น .42 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์
เป็น 2.45 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น .09

และในระยะติดตามผล วิทยุรุ่นในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์เป็น
3.51 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น .33 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์
เป็น 2.43 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น .07

ตอนที่ 2

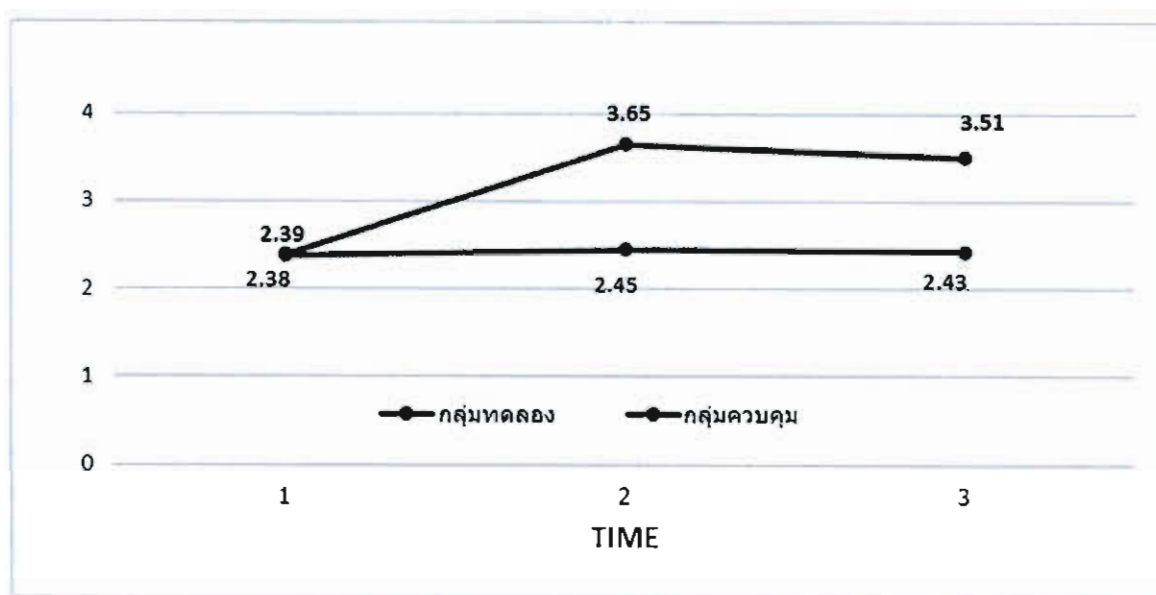
ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์ระหว่างวิธีการ
ทดลองกับระยะของการทดลอง

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์ระหว่างวิธีการ
ทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

Source of Variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
Between Subject	15	8.41		
Group (G)	1	7.05	7.05	72.34*
<i>SS</i> w/in Groups	14	1.36	.10	
Within Subjects	32	8.41		
Interval	2	4.24	2.12	79.38*
<i>I x G</i>	2	3.42	1.71	64.09*
<i>I x SS</i> w/in Groups	28	.75	.03	
Total	47	16.82		

* $p < .05$

จากตารางที่ 4 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า วิธีทดลองกับระยะเวลาของการทดลองมีผลร่วมกันต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น



ภาพที่ 4 กราฟเปรียบเทียบแสดงการปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับช่วงเวลา ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผลของคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น

ตอนที่ 3

ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในช่วงระยะต่าง ๆ ของการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง

Source of Variation	df	SS	MS	F
Between Group	1	.001	.001	.02
Within group	42	2.11	.05	

$F_{.05}(1, 29) = 4.18$ ปรับ df ด้วยวิธีการของ Welch-Satterwaite (Howell, 1977, p. 470)

* $p < .05$

จากตารางที่ 5 พบว่า ในระยะก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 6 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง

Source of Variation	df	SS	MS	F
Between Group	1	5.77	5.77	114.85*
Within group	42	2.11	.05	

$F_{.05}(1, 29) = 4.18$ ปรับ df ด้วยวิธีการของ Welch-Satterwaite (Howell, 1977, p. 470)

* $p < .05$

จากตารางที่ 6 พบว่า ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แสดงว่า วิธีการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นส่งผลให้วัยรุ่นในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 7 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะติดตามผล

Source of Variation	df	SS	MS	F
Between Group	1	4.69	4.69	93.39*
Within group	42	2.11	.05	

$F_{.05}(1, 29) = 4.18$ ปรับ df ด้วยวิธีการของ Welch-Satterwaite (Howell, 1977, p. 470)

* $p < .05$

จากตารางที่ 7 พบว่า ในระยะติดตามผลคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แสดงว่า วิธีการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นส่งผลให้วัยรุ่นในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม

ตอนที่ 4

ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 8 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาการทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลในกลุ่มทดลอง

Source of Variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
Between Subject	7	1.33		
Interval	2	7.64	3.82	80.00*
Error	14	.67	.05	
Total	23	9.64		

* $p < .05$

จากตารางที่ 8 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แสดงว่า วิธีการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ส่งผลให้ความมั่นคงทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองอย่างน้อยหนึ่งกลุ่มแตกต่างกัน

ดังนั้นจึงเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์เป็นรายคู่ในกลุ่มทดลอง ด้วยวิธีการทดสอบแบบของเฟอร์โรนีย์ (Bonferroni Method)

ตารางที่ 9 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นเป็นรายคู่ของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบของเฟอร์โรนีย์

ค่าเฉลี่ย	<i>pre</i>	<i>post</i>	<i>f/u</i>
	2.39	3.65	3.51
2.39		1.26*	1.12*
3.51		.14	
3.65		-	

* $p < .05$

จากตารางที่ 9 พบว่าวัยรุ่นในกลุ่มทดลองมีคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ในระยะติดตามและระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

แสดงว่าวิธีการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ส่งผลให้วัยรุ่นมีคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และมีคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 10 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาการทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลในกลุ่มควบคุม

Source of Variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
Between Subject	7	.03		
Interval	2	.02	.01	1.99
Error	14	.08	.01	
Total	23	.13		

* $p < .05$

จากตารางที่ 10 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ในกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องการพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว โดยการศึกษาในกลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor experimental with repeated measures on one factor) เพื่อศึกษาผลของการศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น โดยกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้คือ วัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2557 อายุระหว่าง 12-15 ปี ที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว และมีระดับคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ ระดับต่ำถึงค่อนข้างต่ำ และสมัครใจเข้าร่วมทดลอง จำนวน 16 คน ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random assignment) โดยวิธีการจับสลาก เพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วย แบบวัดความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นและโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น หลังจากนั้นดำเนินการเก็บข้อมูลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น จำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที จำนวน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ รวมทั้งหมด 2 สัปดาห์ ติดตามผลอีกครั้งในระยะติดตามผลโดยเว้น 3 สัปดาห์หลังจากการทดลอง และเก็บข้อมูลโดยการวัดคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ใน 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated measures variance: One between-subjects variable and one within-subjects variable) และวิธีทดสอบรายคู่แบบของเฟอร์โรนิน (Bonferroni Procedure)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

สมมติฐานในการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองและระยะเวลาของการทดลองต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น
2. วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีความมั่นคงทางอารมณ์สูงกว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในระยะหลังการทดลอง
3. วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีความมั่นคงทางอารมณ์สูงกว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในระยะติดตามผล
4. วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีความมั่นคงทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีความมั่นคงทางอารมณ์ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ดังนี้

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง พบว่ามีปฏิสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 กล่าวคือ ระยะเวลาก่อนการทดลองวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น และวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลได้ผลที่แตกต่างออกไป นั่นคือ วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์สูงกว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ดำเนินชีวิตตามปกติโดยไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ดังตารางที่ 2 เพราะการวิจัยนี้ได้ทำการศึกษาตัวแปรอิสระ 2 ตัวแปร คือ 1) วิธีการศึกษาจำแนกได้ 2 วิธี ได้แก่ การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น และการศึกษาด้วยวิธีปกติ 2) ระยะเวลาในการทดลอง ได้แก่ ระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผล วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มจำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น จะได้เรียนรู้กระบวนการในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม การได้พบเพื่อนใหม่ ได้สำรวจความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ เกิดความเข้าใจและรู้จักตนเอง สามารถยอมรับตนเอง และความเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตได้ มีวิธีการในการควบคุมจัดการอารมณ์ความรู้สึกของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์สำคัญต่าง ๆ ที่อาจก่อให้เกิดความเครียด ความกดดัน หรือความวิตกกังวลได้ เรียนรู้ที่จะเชื่อมั่นในตนเอง มีความมั่นใจกล้าแสดงออกทางความคิด ตลอดจนมองเห็นแง่มุมใหม่ ๆ และศักยภาพของตนเอง ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้มีอยู่ในโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ทำให้วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เกิดการเรียนรู้ ฝึกฝนร่วมกันภายในกลุ่มจนกลายเป็นผู้ที่มีทักษะที่ดีในการพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของตนเองได้ ประกอบกับระยะเวลาในการทดลองที่มีการเข้าร่วมกลุ่ม 6 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน รวมทั้งหมด 2 สัปดาห์ เป็นเวลาพอสมควรในการให้วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ได้มีการเรียนรู้ และสามารถพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของตนเองได้ โดยใช้ระยะเวลาในการทดลองที่เป็นตัวแปรอิสระตัวที่ 2 ในการร่วมบ่งชี้ถึงการเปลี่ยนแปลงความมั่นคงทางอารมณ์ คือ ระยะเวลาก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ไม่แตกต่างจาก

วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น แต่ใน
 ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ย ความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจาก
 ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีค่าสูงกว่าวัยรุ่นที่มาจาก
 ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ทำให้ได้ข้อสรุปว่า
 วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษา กลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
 เกิดการเปลี่ยนแปลงความมั่นคงทางอารมณ์อย่างชัดเจน เมื่อนำคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์
 เปรียบเทียบกับวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออก
 ระยะสั้น แสดงว่าการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นกับระยะเวลาในการทดลอง
 ส่งผลร่วมกันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความมั่นคงทางอารมณ์ เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 คือ
 มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ จิรพัฒน์
 อุ่มมณุษย์ชาติ (2549) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับ ผลการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อ
 ความสุขของผู้ถูกคุมประพฤติกรณีขับขีรณะเมาสุรา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ถูกคุมความประพฤติ
 ในฐานความผิดขับขีรณะเมาสุราที่อยู่ในระหว่างการควบคุมและสอดส่องของสำนักงานคุม
 ประพฤติประจำศาลจังหวัดพระ โขนง กรุงเทพมหานคร ซึ่งไม่เคยมีประวัติการป่วยด้วยโรคพิษ
 สุราเรื้อรังหรือ โรคจิตสุรา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัดความสุขสำหรับผู้ถูกคุม
 ความประพฤติ และโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น กลุ่มทดลอง
 ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น จำนวน 7 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที การประเมินผล
 แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการวิจัย
 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
 ที่ระดับ .05 ผู้ถูกคุมประพฤติกลุ่มทดลองมีความสุขในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
 การทดลองสูงกว่าผู้ถูกคุมประพฤติกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้ถูกคุม
 ความประพฤติกลุ่มทดลองมีความสุขในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง
 สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษา
 กลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นจำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน รวมทั้งหมด
 2 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์สูงกว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว
 กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษา แสดงให้เห็นว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลานั้นส่งผลร่วมกัน
 ต่อความมั่นคงทางอารมณ์โดยวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนน
 ความมั่นคงทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าในระยะก่อนการทดลองทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะ
 ติดตามผล

2. วิทยุรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า วิทยุรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์สูงกว่าวิทยุรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 2 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ 2 อันเนื่องมาจากโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นของวิทยุรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีจำนวนทั้งหมด 6 ครั้ง ผู้วิจัยได้ดำเนินการปรึกษากลุ่มเพื่อให้วิทยุรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ได้สามารถพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของตนเองได้ด้วยขั้นตอนดังต่อไปนี้

เริ่มต้นการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ด้วยการปฐมนิเทศแนะนำการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและสร้างสัมพันธภาพ เพื่อสร้างสัมพันธภาพและสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกเพื่อสร้างบรรยากาศให้สมาชิกรู้สึกอบอุ่นใจ ไร้กังวล เป็นกันเอง เข้าอกเข้าใจซึ่งกันและกันเพื่อสมาชิกทราบถึงแนวทางการปฏิบัติ วัตถุประสงค์ และข้อตกลงในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เช่น บทบาทของผู้นำกลุ่ม บทบาทของสมาชิก ระยะเวลา สถานที่ และการรักษาความลับระหว่างกัน รวมถึงประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับ อันจะก่อให้เกิดความเข้าใจและการร่วมมือที่ดี เป็นขั้นตอนการทำความรู้จักระหว่างผู้วิจัย กับสมาชิกกลุ่ม (วิทยุรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี เน้นทางออกระยะสั้น) และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง ซึ่งมาพบกันด้วยจุดประสงค์ที่ต้องการพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของตนเอง ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง คือ ไม่ได้มีเพียงตนเองเท่านั้นที่มีความมั่นคงทางอารมณ์น้อยแต่ยังมีเพื่อนสมาชิกอีกหลายคนที่มีความมั่นคงทางอารมณ์น้อยเช่นเดียวกัน รวมถึงการทำให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกที่ดีต่อกลุ่ม คือ ได้พบเพื่อนใหม่ ที่มีจุดประสงค์เดียวกันและได้มาทำความรู้จักกันภายในกลุ่มเพื่อร่วมกันพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ โดยในครั้งที่ 1 ได้นำเอา กิจกรรม “ดอกไม้ละลายพฤติกรรม” มาให้เป็นสื่อในการสร้างสัมพันธภาพ (ภาคผนวก ข) อันเนื่องมาจากสมาชิกกลุ่มทั้ง 8 มาจากมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 ทั้งจากห้องเรียนเดียวกัน และคนละห้องเรียน ดังนั้นในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 จึงเริ่มต้น ด้วยการใช้กิจกรรมดอกไม้ละลายพฤติกรรม โดยผู้วิจัยให้สมาชิกคนที่นั่งขวามือของผู้นำกลุ่ม (ผู้วิจัย) ได้จับฉลากดอกไม้ที่อยู่ในแจกัน พร้อมทั้งอ่านคำถามและตอบคำถามที่หยิบได้ให้สมาชิกท่านอื่นฟัง หลังจากนั้นให้สมาชิกท่านต่อไปจับฉลากดอกไม้เพื่อเลือกคำถามถัดไป โดยสมาชิกท่านต่อไปต้องพูดทวนคำตอบของสมาชิกกลุ่มคนก่อนหน้าตนเองก่อนบอกรับคำตอบจากคำถามของตนเอง และทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ จนถึงสมาชิกคนสุดท้าย เพื่อละลายพฤติกรรม และสร้าง

สัมพันธ์ภาพให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม และเพื่อเป็นการทบทวนวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ผลที่ได้ในครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มรู้จักกัน และพูดคุยกันมากขึ้น และมีเสียงกระซิบจากสมาชิกภายในกลุ่มเพื่อช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง หากสังเกตว่าสมาชิกท่านนั้นตอบคำถามไม่ได้ หลังจากจบการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 สมาชิกในกลุ่มเริ่มยิ้มให้แก่สมาชิกท่านอื่น จากในตอนแรกที่แต่ละคนไม่คุยกัน และสามารถตอบวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ของวัยรุ่นที่มาจากรอบครัวเลี้ยงเดี่ยวได้

ครั้งที่ 2 การผ่อนคลาย (Relaxed) ในครั้งนี้ผู้วิจัยให้สมาชิกได้ทบทวนการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง สามารถใช้ความคิดพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้น ฝึกการควบคุมสติและการผ่อนคลายอารมณ์เพื่อให้สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด พิจารณาว่าเกิดผลอย่างไรกับตนเอง และบุคคลอื่น โดยสมาชิกในกลุ่มได้ร่วมแลกเปลี่ยนเรื่องราวเกี่ยวกับการเกิดเหตุการณ์เข้าใจผิด และการถูกต้องว่าจากความเข้าใจผิดนั้น ไม่ว่าเหตุการณ์นั้นสมาชิกกลุ่มจะถูกหรือผิดก็ตาม ความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์นั้น วิธีการเผชิญปัญหา และการควบคุมอารมณ์ของตนเองต่อการแสดงออกทางอารมณ์เพื่อจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้เรียนรู้ที่จะเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก และเหตุการณ์ที่เป็นเหตุของอารมณ์ และความรู้สึกเหล่านั้นของตนเอง ในขณะที่เดียวกันสมาชิกกลุ่มก็ได้เรียนรู้วิธีการที่นำไปสู่การผ่อนคลายทางอารมณ์ได้ด้วยตนเอง

ครั้งที่ 3 ความพึงพอใจชีวิต (Contented) ในครั้งที่ 3 นี้ผู้วิจัยได้ใช้กระจกเป็นสื่อ ผู้วิจัยแจกกระจก และให้สมาชิกกลุ่มส่องกระจก จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ว่ามีลักษณะรูปร่างหน้าตาแบบใด มีบุคลิกภาพแบบไหน คิดเห็นและรู้สึกกับคนในกระจกอย่างไร หลังจากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ เข้าใจและยอมรับลักษณะต่าง ๆ ของตนเองในทุกแง่มุม เพื่อให้สมาชิกมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มีความรู้สึกในแง่บวกต่ออดีตของตนเอง จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มเขียนถึงความพึงพอใจในชีวิตของตนเองในแต่ละด้านลงในดวงดาวแต่ละดวง โดยใช้กิจกรรม “ดวงดาวแห่งความพึงพอใจในชีวิต” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจและแบ่งปันความรู้สึกของตนเองที่มีต่อคุณภาพชีวิต ความรู้สึกพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ หลังจากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) และการตั้งเป้าหมาย (Goal setting) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงความคาดหวังที่มีผลต่อระดับความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง ให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มให้ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต รวมทั้งกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มตั้งเป้าหมายถึงการเปลี่ยนแปลง ได้ค้นพบวิธีการที่จะส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่เป้าหมายเพื่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตด้านต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง

ครั้งที่ 4 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-assured) ในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกทบทวนเรื่องราวเกี่ยวกับการแสดงออกทางความคิดและพฤติกรรม ตลอดจนความรู้สึกของตนเองต่อเหตุการณ์การกระทำความคิดที่เกิดจากการชักชวนของเพื่อน และความแตกต่างทางความคิดของแต่ละบุคคล และนำประสบการณ์ของตนเองมาแบ่งปันแก่กลุ่ม โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการอธิบายปัญหา (Problem description) ให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงปัญหาการแสดงออกทางความคิดและพฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจในตนเองอย่างแท้จริง เข้าใจความคิดและการกระทำของตนเอง ตลอดจนเข้าใจพฤติกรรมการแสดงออกของตนเอง กล้าแสดงออกทางความคิด สามารถตัดสินใจกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยความมั่นใจและกล้าแสดงออกในสิ่งที่เหมาะสม ไม่หวั่นไหวกับความคิดของผู้อื่น เชื่อในความสามารถของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง

ครั้งที่ 5 ความยืดหยุ่นตัว (Resilience) ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ชักชวนให้สมาชิกนึกถึงการใช้ชีวิตของตนเองท่ามกลางสิ่งแวดล้อม ปัญหาที่เกิดขึ้น และการเผชิญความเครียดที่สมาชิกกลุ่มต้องเผชิญในแต่ละวัน สมาชิกรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ และปฏิบัติกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และเข้าใจสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว รู้จักการประเมิน จัดการและควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีวิธีการรับมือกับปัญหาความกดดันท่ามกลางสภาวะวิกฤติ หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ รู้จักการยืดหยุ่นและจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองต่อความเปลี่ยนแปลงให้เข้าสู่สภาวะปกติได้โดยเร็ว

ครั้งที่ 6 ปัจจัยนิเทศและยุติการให้การปรึกษา ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการบอกระดับ (Scaling question) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกของตนเองต่อการเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษากลุ่มตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสิ้นสุดโปรแกรม สรุปสิ่งที่เกิดขึ้นและการเปลี่ยนแปลงของตนเองในเรื่องของการผ่อนคลาย (Relaxed) ความพึงพอใจในชีวิต (Contented) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-assured) และความยืดหยุ่นตัว (Resilience) รวมทั้งให้ทำการทบทวนสิ่งที่ยากบอกเกี่ยวกับตนเองต่อเพื่อนสมาชิกกลุ่มและผู้วิจัยได้รับรู้เพื่อเป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนสิ่งที่ได้รับจากการให้การปรึกษาและนำสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้และประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มไปปรับใช้ให้เข้ากับการดำเนินชีวิตของตนเองได้ และสมาชิกได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกที่มีต่อตนเองและผู้อื่น

จากผลการทดลองพบว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง ซึ่งต่างจากวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้น

ทางออกระยะสั้น จึงมีคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ต่ำกว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในระยะหลังการทดลอง

จากที่กล่าวมาข้างต้นทำให้เห็นได้ว่าการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีประสิทธิผลที่จะสามารถทำให้ความมั่นคงทางอารมณ์สูงขึ้นได้ ซึ่งการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น นี้จะเน้นกระบวนการกลุ่มในการให้ความช่วยเหลือที่เน้นให้ความสำคัญกับ ปัจจุบันและอนาคต สนใจสิ่งที่เป็นไปได้ในการแก้ปัญหา ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามองหาทางออก หรือวิธีการแก้ปัญหาด้วยตัวเอง และให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเรียนรู้เทคนิคจากผู้ให้การปรึกษาและ มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากกลุ่ม นอกจากนี้กระบวนการกลุ่มยังทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อเพิ่มความมั่นคงทางอารมณ์ได้อีกด้วย สอดคล้องกับ อรนุช ชูศรี (2547) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับผลของการให้คำปรึกษา ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ถูกกระทำรุนแรง กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่นที่ถูกกระทำรุนแรงจากครอบครัวหรือผู้เลี้ยงดู ที่มีอายุระหว่าง 12-17 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 33 จังหวัดลพบุรี จำนวน 30 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และโปรแกรมการให้คำปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ผลการวิจัยปรากฏว่า ก่อนการทดลองทั้ง 2 กลุ่มไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ภายหลังการทดลองกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษา ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์สูงกว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 2 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ 3 ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ที่ผู้วิจัยได้จัดขึ้นมานั้นมีการกำหนดระยะเวลาในการประเมินผลของความมั่นคงทางอารมณ์หลังจากการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น สิ้นสุดลง 3 สัปดาห์ ผู้วิจัยทำการประเมินวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ด้วยแบบวัดความมั่นคงทางอารมณ์ยังคงพบว่า วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทาง

อารมณ์สูงกว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออก
 ระยะสั้น ในระยะติดตามผล แสดงให้เห็นว่าการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ทำให้
 เกิดประสิทธิภาพได้ดีในการเปลี่ยนแปลงความมั่นคงทางอารมณ์ เป็นผลมาจากการที่โปรแกรม
 การปรึกษานี้มีทักษะและเทคนิคให้วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม
 ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ได้เรียนรู้และฝึกฝนอยู่ตลอดเวลาในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม
 ส่งผลต่อวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
 เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง มีความสามารถในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์
 และเป็นผลดีแก่ตัววัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออก
 ระยะสั้น เมื่อระยะเวลาผ่านไปสิ่งที่วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี
 เน้นทางออกระยะสั้น ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มนั้นจะกลายเป็นทักษะและ
 ความสามารถที่ติดตัววัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวเหล่านี้และนำไปใช้แก้ไขปัญหาได้ด้วย
 ตนเอง โดยที่โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้มีการส่งเสริม
 และกระตุ้นให้วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะ
 สั้น ได้เกิดแรงบันดาลใจ แรงจูงใจให้กับตนเองด้วยการใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่มีอยู่ในโปรแกรม
 การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น นอกจากนี้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
 ยังสามารถให้ผลได้ดีในระยะเวลาต่อเนื่อง และให้ผลที่แตกต่างจากวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยง
 เดี่ยวที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นอย่างเห็นได้ชัด จากคะแนนเฉลี่ย
 ความมั่นคงทางอารมณ์ในระยะติดตามผล และระยะก่อนการทดลอง สอดคล้องกับ เพয়ার์ รินรวย
 (2557) ซึ่งศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการสะท้อนคิดภายในตนเอง
 พนักงาน กลุ่มตัวอย่างคือพนักงานระดับปฏิบัติการของบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้
 จำนวน 18 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมอย่างละ 9 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษา
 ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น จำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัด
 การสะท้อนคิดภายในตน โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ผลการวิจัยพบว่า
 กลุ่มทดลองมีคะแนนการสะท้อนคิดภายในตน ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่า
 กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีคะแนนการสะท้อนคิดภายใน
 ตนระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
 ที่ระดับ .05

4. วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
 มีคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่าง
 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 10 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ 4 แสดงถึงว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีความตั้งใจและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการที่จะเปลี่ยนแปลงความคิด และพฤติกรรมให้เกิดการพัฒนาตนเองไปในทิศทางที่ดีขึ้น จากการสังเกตและบันทึกขณะที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม พบว่า วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มครบทั้ง 8 คน ตั้งแต่ครั้งที่ 1 ถึง 6 วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ให้ความร่วมมือและตั้งใจในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเป็นอย่างดี และยังมาร่วมแบ่งปันประสบการณ์แก่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้อย่างจริงใจและเปิดเผย ประกอบกับได้รับการให้กำลังใจจากเพื่อนสมาชิกและผู้วิจัย จึงทำให้สมาชิกมีกำลังใจและพร้อมที่จะพัฒนาตนเองจากการนำเทคนิคที่ได้จากการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์และเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งความคิดและพฤติกรรมของตนเอง สอดคล้องกับ ฉรรงค์ คดวงค์ ซึ่งศึกษาผลของการบำบัดตามกระบวนการแก้ไขปัญหามแบบเน้นทางออกระยะสั้นในผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ที่มีภาวะซึมเศร้า กลุ่มตัวอย่างคือผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ที่รับการรักษารักษาแบบผู้ป่วยนอก ที่โรงพยาบาลโนนสุวรรณ ระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ ถึงวันที่ 30 เมษายน พ.ศ. 2556 จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบประเมินภาวะซึมเศร้า (Thai depression inventory) และ โปรแกรมการบำบัดแบบเน้นทางออกระยะสั้น จำนวน 5 ครั้ง ครั้งละ 40-60 นาที ผลการวิจัยพบว่า ระดับภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยหลังการบำบัด ระยะติดตามผลการบำบัด 1 เดือน และ 6 เดือน มีระดับลดลง และพบว่าการบำบัดตามกระบวนการแก้ไขปัญหามแบบเน้นทางออกระยะสั้น สามารถช่วยให้ผู้ป่วยทุกคนสามารถค้นหาปัญหาของตนเอง การตระหนักถึงปัญหาที่ส่งผลให้ผู้ป่วยมีภาวะซึมเศร้า เลือกทางออกในการแก้ไขปัญหา มีวิธีที่จัดการหรือแก้ไขปัญหาคที่ต้องการแก้ไขในรูปแบบตามบริบทของตนเองได้ ซึ่งช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกถึงความสามารถของตนเองในการจัดการกับปัญหา สามารถจัดการกับปัญหาได้ เมื่อปัญหาที่ผู้ป่วยมีอยู่ได้รับการจัดการแก้ไข หรือทำให้ทุเลาลง จึงส่งผลต่อการลดระดับของภาวะซึมเศร้า (ฉรรงค์ คดวงค์, 2557)

ดังนั้นจึงทำให้สรุปได้ว่าโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ทำให้คะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี เน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อน การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ 5 ดังตารางที่ 10 ทั้งนี้ เนื่องจากในโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้นมานั้น ผู้วิจัย ได้มีการใช้เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal setting) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การอธิบาย ปัญหา (Problem description) การบอกระดับ (Scaling question) และคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) เพื่อประเมินผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงขั้นการยุติการให้คำปรึกษา เพื่อให้วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวได้สำรวจตนเอง ตระหนักถึงอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง จนเกิดการรับรู้ความเป็นตัวของตัวเองและมีจุดมุ่งหมายในชีวิตตนเองอย่างชัดเจน ส่งผลต่อ ความมั่นคงทางอารมณ์ที่เปลี่ยนไปตั้งแต่ระยะหลังการทดลองจนถึงระยะติดตามผล นั้นหมายถึงว่า วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์เกิด การเปลี่ยนแปลงภายในตนเองได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงและมีความต่อเนื่องจนเมื่อการปรึกษา กลุ่มได้ยุติลงแล้วเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ก็ยังคงมีความสามารถในการปรับเปลี่ยนและจัดการความคิด ตนเองได้อย่างต่อเนื่อง โดยที่คะแนนเฉลี่ยของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษา กลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และจากคะแนนจาก แบบวัดความมั่นคงทางอารมณ์ พบว่า วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนเฉลี่ยในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามเป้าหมายของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น และสอดคล้องกับงานวิจัย ของ ธีรดา พลรักษา (2555) ที่ศึกษาการพัฒนาการทำหน้าที่ครอบครัวขอบิดามารดาที่มีบุตรเป็น โรคสมาธิสั้น โดยการปรึกษารอบครัวตามแนวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น กลุ่มตัวอย่างคือบิดา มารดาที่มีบุตรเป็น โรคสมาธิสั้น จำนวน 20 ครอบครัว แบ่งออกเป็น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 ครอบครัว เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดการทำหน้าที่ครอบครัวสำหรับบิดา มารดาที่มีบุตรเป็น โรคสมาธิสั้นและโปรแกรมการปรึกษารอบครัวตามแนวทฤษฎีเน้นทางออก ระยะสั้น ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 บิดามารดาที่มีบุตรเป็น โรคสมาธิสั้นกลุ่มทดลองมีการทำหน้าที่ ครอบครัวในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าบิดามารดาที่มีบุตรเป็น โรคสมาธิสั้น กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และบิดามารดาที่มีบุตรเป็น โรคสมาธิสั้น

กลุ่มทดลองมีการทำหน้าที่ครบถ้วนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิจัย เรื่องการพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวโดยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ในครั้งนี้สามารถสรุปได้ว่าการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีประสิทธิภาพที่ดีต่อการเปลี่ยนแปลงความความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากผลการวิจัยพบว่าการใช้ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในการปรึกษากลุ่ม สามารถพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวได้ จึงควรจัดให้มีการฝึกอบรมเพื่อให้ความรู้แก่บุคลากรที่เกี่ยวข้องและมีความสนใจในเรื่องความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว เนื่องจากการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีการใช้ทักษะและเทคนิคที่ต้องใช้ความรู้ความเข้าใจตามแนวคิดของทฤษฎี เช่น การใช้เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) การใช้เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling question) เป็นต้น ดังนั้นจึงควรให้ผู้ให้การปรึกษาเกิดความเชี่ยวชาญและชำนาญในการนำไปใช้สำหรับการปรึกษา และเพื่อก่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีในการปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. จากผลการวิจัยในครั้งนี้ ควรมีการนำการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นไปศึกษากับตัวแปรอื่น ๆ เช่น ความเครียด ซึมเศร้า หรือพ่อแม่ ในชีวิต หรือนำไปศึกษากับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย อายุระหว่าง 16-18 ปี เป็นต้น เพื่อเป็นการพัฒนางานวิจัยให้มีความหลากหลายทางวิชาการมากยิ่งขึ้น
2. ควรมีการศึกษาตัวแปรภายนอกที่อาจจะมีผลต่อความมั่นคงทางอารมณ์ เช่น สัมพันธภาพในครอบครัว การทำหน้าที่ในครอบครัว เป็นต้น เพื่อนำมาพยากรณ์ความมั่นคงทางอารมณ์ต่อไป

บรรณานุกรม

- กมลชนก จำสุวรรณ และบุรเทพ โขทรนนานุกูล. (2555). ครอบครัวแม่เดี่ยว: การเป็นชายขอบและความไม่เป็นธรรมในสังคม Single-mother: Marginality and social injustice. ใน กุลภา วจนสาระ และกฤตยา อาชวนิจกุล (บรรณาธิการ), *ความสัมพันธ์ของครอบครัวไทย*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2539). *สุขภาพจิตและความมั่นคงทางอารมณ์. ใน คู่มือการพัฒนาโรงเรียนเข้าสู่มาตรฐานการศึกษา*. กรุงเทพฯ: กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.
- กรมสุขภาพจิต. (2543). *อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ: ทีคอม.
- กัลยา นาคเพ็ชร์. (2547). *จิตวิทยาพัฒนาการสำหรับพยาบาล*. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยพยาบาล สภากาชาดไทย.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2541). *กระบวนการกลุ่มทางการศึกษา*. ขอนแก่น: คลังนานาธรรม.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- คมชัดลึก. (2552). *ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว นิยามใหม่ที่คนไทยต้องศึกษา*. เข้าถึงได้จาก <http://www.komchadluek.net/detail/20090219/2643>.
- จิตตินันท์ เฉชะคุปต์, ชุษณะ รุ่งปัจฉิม, ประกายรัตน์ ภัทรธิต, กมลลา แสงสีทอง และสุวัฒนา วิบูลย์เศรษฐ์. (2551). *รายงานวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์สถานการณ์การศึกษานโยบายและมาตรการในการให้ความช่วยเหลือครอบครัวที่มีลักษณะพิเศษ ครอบครัวพ่อหรือแม่คนเดียว ครอบครัวพ่อแม่วัยรุ่น และครอบครัวเร่ร่อน ระยะที่ 2*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- จิตรา วสุวานิช. (2532). *สุขภาพจิตและการปรับอารมณ์ (พิมพ์ครั้งที่ 5)*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จิรพัฒน์ อุ่มมนุษย์ชาติ. (2552). *ผลของการให้การปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นของผู้ถูกคุมความประพฤติกรณีขั้วขี้รถขณะเมาสุรา*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชนันภรณ์ ลักขมีพิเชษฐ. (2545). *การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย กรุงเทพมหานคร*. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- ชาย โปธิสิตา และมาลี สันภูวรรณ. (2552). สถานภาพสมรสของหัวหน้าครัวเรือนกับความยากจน. ใน ชาย โปธิสิตา และสุชาดา ทวีสิทธิ์ (บรรณาธิการ), *ครอบครัวไทยในสถานการณ์เปลี่ยนแปลงผ่านทางสังคมและประชากร*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จิตติกล้า หวังเจริญ. (2543). รายงานการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่สนับสนุนความเข้มแข็งของสถาบันครอบครัว. กรุงเทพฯ: กองพัฒนาสตรี เด็ก และเยาวชน กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย.
- ณรงค์ คตวงศ์. (2557). การบำบัดตามกระบวนการแก้ไขปัญหาแบบเน้นทางเลือกในผู้ติดเชื้อ เอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ที่มีภาวะซึมเศร้า. รายงานการศึกษาอิสระพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ณัฐฐา สนิทวงศ์ ณ อยุธยา. (2552). ปัจจัยเกื้อหนุนการฝ่าวิกฤติของครอบครัวพ่อ/แม่เลี้ยงเดี่ยว. เข้าถึงได้จาก <http://swhcu.net/km/mk-articles/sw-km/100-s-m.html>
- ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2549). โปรแกรมศิลปกรรมบำบัด สถาบันราชานุกูล. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- ธิดา จิตพิพานิชยางกูร. (2550). ปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษารุงเทพมหานคร เขต 3. ปรียญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธีรดา พลรักษา. (2555). การพัฒนาการทำหน้าที่ครอบครัวขอบิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้น โดยการปรึกษารอบครัวตามแนวทฤษฎีโซลูชันโฟกัส. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นวลศิริ เปาโรหิตย์ และเมธิพันธ์ ภิญญชน. (2552). ทักษะพื้นฐานในการเป็นผู้ให้คำปรึกษาและคู่มือปฏิบัติการ *Basic counseling skills & A helper's manual*. นนทบุรี: บิมีเดีย.
- นารณรินทร์ หลงเจริญ. (2554). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวของโรเจอร์ส เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเทศบาลวัดกลาง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- นิภาพรรณ โสมนะพันธ์. (2525). การศึกษาเปรียบเทียบบุคลิกภาพของบุตรตามลำดับการเกิด การอบรมเลี้ยงดู และสภาพทางเศรษฐกิจ. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). การวิจัยเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: สุริยาสารส์.
- บุญช่วย โชคอำนวยชัย. (2537). ปัจจัยทางครอบครัวที่ส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน: ศึกษาเฉพาะกรณีนักเรียนระดับประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองอุทัยธานี จังหวัดอุทัยธานี. ภาคนิพนธ์พัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพัฒนาสังคม, คณะพัฒนาสังคม, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- บุษกร กาศมณี. (2552). วาทกรรมแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย. ใน โครงการศึกษาการแบ่งปันภาระ ในการดูแลบุตรภายใต้สถานการณ์หย่าร้าง/ แยกกันอยู่, เป็นพ่อแม่หลังชีวิตคู่แยกทาง: มุมมองด้านกฎหมาย มิติหญิงชายและวาทกรรม. เชียงใหม่: มูลนิธิไฮนริค เบิลล์ สำนักงานภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้.
- บุษราพรรณ คันทจิตร. (2547). ผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อ ความรู้สึกปด้อยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยก. วิทยานิพนธ์วิทยาศาตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เบญจวรรณ ปัญญาขง. (2541). ครอบครัวหย่าร้าง. กรุงเทพฯ: ศูนย์สุขวิทยาจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- พิมพ์ดี จันทร โกศล. (2544). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อ ความภาคภูมิใจในตนเองและความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจาก ครอบครัวหย่าร้าง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้ คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เพชรวี รื่นรว. (2557). ผลการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการสะท้อนคิดภายในตนเอง ของพนักงาน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- มลวิภา เหมือนพรหม. (2554). โปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในการป้องกันการฆ่า ตัวตายในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- มาลัยรัตน์ โอฬารวัต. (2548). *ศึกษาและพัฒนาความเข้มแข็งของครอบครัว*. ปรินูญานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- มาลี จิรวัดนานนท์. (2545). *กระบวนการเข้าสู่การเป็นครอบครัวแม่คนเดียว*. วิทยานิพนธ์ สังคม สงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาสังคมศาสตร์ทางการศึกษา, คณะสังคมศาสตร์ศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- มูลนิธิดำรงชัยธรรม. (2554). *เทคนิคในการจัดการกับอารมณ์ตนเอง*. เข้าถึงได้จาก http://reg6.kku.ac.th/guidance/index.php?option=com_content&view=article&id=142:2011-09-27-03-38-51&catid=7:2011-01-06-08-53-32&Itemid=6
- เมตตาจิต วงษาซ้าย. (2545). *เปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามแนวทฤษฎี ยึดบุคคล เป็นศูนย์กลางกับการใช้กิจกรรมสัมพันธ์ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- เมธินันท์ ภิญญชน. (2539). *การปรึกษาครอบครัวเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนว และจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ยุวดี ทับแสง. (2544). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง*. การค้นคว้าอิสระการศึกษา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ยุวศรี กลีบ โคมุท. (2545). *ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของคนพิการ ศูนย์ฟื้นฟูอาชีพคนพิการหายดฝน จังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา การปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ลลิตา ภู่อำรุง. (2544). *รูปแบบพฤติกรรมกรรมการแก้ปัญหาความขัดแย้งในชีวิตสมรสของบิดามารดา กับความมั่นคงทางอารมณ์ของบุตรวัยรุ่นใน โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัด กรุงเทพมหานคร*. ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์. (2545). *จิตวิทยาการปรับตัว*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2550). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 4)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันทนา ชาญศิริศักดิ์สกุล. (2553). *ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการทำหน้าที่ของครอบครัวของแม่เลี้ยงเดี่ยวกับระยะวิกฤตหลังการหย่าร้างที่มีผลต่อความสุขของแม่เลี้ยงเดี่ยวและของลูกวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยเซนต์หลุยส์.
- วิณี ชิดเชิดวงศ์. (2547). *รายงานการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีปัญหของเด็กวัยรุ่น (Risk problem behavior of adolescent)*. ชลบุรี: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2544). *ทฤษฎีจิตวิทยานุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ: หอมชาวบ้าน.
- ศรีสว่าง พัววงศ์แพทย์. (2540). *สถาบันครอบครัวมุมมองของนักสวัสดิการสังคม*. กรุงเทพฯ: สมาคมนักสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย.
- ศิริรงค์ หับสายทอง. (2535). *สุขวิทยาจิต*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริรัตน์ คุปติวุฒิ. (2545). *จิตวิทยาครอบครัวการปรึกษาครอบครัวและครอบครัวบำบัดเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (2550). *รายงานสถานการณ์สตรี 2550*. กรุงเทพฯ: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2554). *การสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือนไทย พ.ศ. 2554*. เข้าถึงได้จาก <http://www.nso.go.th>
- สำนักบริหารการทะเบียน. (2556). *จำนวนคู่สมรส หย่าร้าง และอัตราการหย่าร้าง พ.ศ. 2554-2556*. เข้าถึงได้จาก <http://www.nso.go.th>
- สิริย์ลักษณ์ ไชยลังกา, สุรพรรณ พนมฤทธิ์, พร บุญมี, จรรยา แก้วใจบุญ และเฉลิมพรณ์ เมฆลอย. (2552). *ความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา*. พะเยา: วิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนี พะเยา สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข.
- สุชา จันทร์อม. (2541). *จิตวิทยาทั่วไป (พิมพ์ครั้งที่ 11)*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

- สุชาดา สร้อยสน. (2553). *ประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในการเลี้ยงดูบุตร: การศึกษาเชิงคุณภาพ*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา การปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุพัตรา สุภาพ. (2536). *สังคมและวัฒนธรรมไทย ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส. (2527). *สุขภาพจิต: จิตวิทยาในการดำรงชีวิต เล่ม 1* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาวดี มิตรสมหวัง. (2533). *ปัญหาสังคม*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสังคมวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุรีย์พร พันพิ่ง. (2552). *การจัดการของรัฐต่อความต้องการของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว*. เข้าถึงได้จาก http://www.ipsr.mahidol.ac.th/IPSR/AnnualConference/ConferenceV/Download/Article_Files/Article08_GovernmentResponse.pdf.
- สวนีย์ ดันดิพิพัฒนานันท์. (2525). *การพยาบาลจิตเวช*. กรุงเทพฯ: อักษรสัมพันธ์.
- โสภณ ชีปลมน์. (2536). *บุคลิกภาพและพัฒนาการ: แนวโน้มสู่พฤติกรรมปกติและการมีพฤติกรรม เบี่ยงเบนของเด็กและเยาวชน*. หลักสูตรสังคมศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาอาชญวิทยา และงานยุติธรรม, คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- หิรัญ ธรรมเสนานุภาพ. (2549). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีว่าด้วยเหตุผลและ อารมณ์ที่มีต่อความวิตกกังวลของนักศึกษาที่ครอบครัวแตกแยก ในวิทยาลัยการอาชีพ ศรีบุญเรือง*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- อรนุช ชูศรี. (2547). *ผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีเน้นเลือกความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ที่ถูกกระทำรุนแรง*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาล ครอบครัว, สาขาวิชาการพยาบาลครอบครัว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อัญชลี เลี้ยงพรหม. (2542). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ในโรงเรียนหนองแสง วิทยศึกษา อำเภอหนองแสง จังหวัดอุดรธานี*. รายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- อัญชลี วงศ์ทางสวัสดิ์. (2531). *การศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษา หลักสูตร สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต (ต่อเนื่อง) รุ่นที่ 3*. วารสารจิตวิทยาคลินิก, 19(2), 37-45.

- อารีย์ ชันดิธรรมกุล. (2546). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อสัมพันธภาพกับบิดามารดาของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ใน *โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา การให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อารีชา จินมหันต์. (2551). การกลายมาเป็นแม่ที่เลี้ยงลูกโดยลูกโดยลำพังในสังคมไทย: กรณีศึกษา หญิงชนชั้นกลางคนหนึ่ง. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสตรีศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อำพร เจนประภาพงศ์. (2528). ช่วยเด็กเข้าใจเรื่องการหย่า. *แนะแนว*, 2(5), 69-75.
- อุบลรัตน์ ฌวีวงษ์. (2543). กรณีศึกษา: ผลของการให้คำปรึกษาครอบครัวต่อสัมพันธภาพภายใน ครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียน นิมิตวิทยา จังหวัดระยอง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา การให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544). *จิตบำบัดและการปรึกษาครอบครัว (พิมพ์ครั้งที่ 5)*. กรุงเทพฯ: ชานดำการพิมพ์.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2547). *บ้านแตก แต่หัวใจไม่สลาย*. กรุงเทพฯ: ชานดำการพิมพ์.
- Aguilera, D., & Messick, J. (1974). *Crisis intervention: Theory and methodology*. St. Louis: C. V. Mosby.
- Armstrong, T. (1987). *In their own way*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss (volume 3) Loss, sadness and depression*. Retrieved from <http://psyche.tvu.acuk/phdrg/atkins/atws/>.
- Cattell, R. B. (1950). *Personality*. New York: McGraw-Hill.
- Corey, G. F. (1995). *Theory and practice of group counseling (4th ed.)*. Pacific Grove, CA: Brook-Cole/ Wadworth.
- Corey, G. F. (2008). *Theory practice of group counseling (7th ed.)*. Grove, CA: Brook-Cole.
- Corey, G. F. (2009). *Theory and practice of counseling & psychotherapy (8th ed.)*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- De Jung, P., & Berg, I. K. (2008). *Interviewing for solution (3rd ed.)*. Cole Belmont, CA: Thompson Brooks.
- De Shazer, S., & Berg, I. K. (1997). What works? Remarks on research aspects of solution-focused brief therapy. *Journal of Family Therapy*, 19, 121-124.

- Dinkmeyer, J. J., & Muro, D. C. (1971). *Group counseling: Theory & practice*. Itasca, IL: Peacock.
- Estrada, B., & Beyebach, M. (2007). Solution-focused therapy with depressed deaf persons. *Journal of Family Psychotherapy, 18*(3), 45-62.
- Franklin, C., Biever, J. L., Moore, K. C., Clemons, D., & Scamardo, M. (2001). *The effectiveness of solution-focused therapy with children in a school setting*. Retrieved from <http://asm.sagepub.com/cgi/content/abstract/8/3/301>.
- Gazda, G. M. (1989). *Group counseling: A developmental approach* (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- George, R. L., & Cristiani, T. S. (1990). *Counseling: Theory and practice* (3rd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Gladding, S. T. (1998). *Counseling as an art: The creative arts in counseling* (2nd ed.). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (2008). *Family therapy an overview* (7th ed.). Grove, CA: Brooks/Cole.
- Howell, D. C. (2007). *Statistical methods for psychology* (6th ed.). Belmont, CA: Thomson.
- Jacobs, Ed E., M., Robert, L., & Harvill, R. L. (1998). *Group counseling strategies and skills* (4th ed.). CA: Brook/Cole.
- Michael, S. R., & Jose, S. (2000). *Brief strategic family therapy*. n.p.
- Smith, J. (2003). *Big five personality questionnaire (Work Style Report)*. Retrieved from <http://www.scribd.com/doc/216686264/Big-Five-Personality-Questionnaire#scribd>
- Winner, B. J., Brown, D. R., & Michels, K. M. (1991). *Statistical principles in experimental design* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Wolfe, D. A., Zak, L., Wilson, S., & Jaffe, P. (1986). Child witnesses to violence between parents: Critical issues in behavioral and social adjustment. *Journal of Child Psychology, 14*, 95-104.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบวัดความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นและโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม
ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. ผศ.พ.ต.ท.หญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม | <p>อาจารย์ประจำแขนงวิชาการแนะแนว
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
ผู้ช่วยอธิการบดี
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช</p> |
| 2. ดร.จิตรา คุณฎีเมธี | <p>อาจารย์ประจำสังกัดบัณฑิตวิทยาลัย
ประธานศูนย์พัฒนาความสุขมนุษย์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ</p> |
| 3. ดร.สกล วรเจริญศรี | <p>อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนว
และจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ</p> |

ภาคผนวก ข

แบบวัดความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น

แบบเอกสารชี้แจงการวิจัยแก่ผู้ยินยอมให้ทำการวิจัย
ข้อมูลสำหรับวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่เข้าร่วมวิจัย

เรื่อง การพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวโดยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

เรียน วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

ข้าพเจ้านางสาวทรงศรี สารภูษิต นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวโดยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาหลักคือ ผศ.ดร.เพ็ญภา กุลนาคล อาจารย์ประจำภาควิชาการวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ท่านเป็นวัยรุ่นคนหนึ่งที่ได้รับการคัดเลือกเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยจึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสอบถามซึ่งประกอบด้วยแบบวัดความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

ข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้ จะถูกเก็บรักษาเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัยเท่านั้น การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจและผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อ นางสาวทรงศรี สารภูษิต โทร 086-6228392 หรือ e mail:

songsri@buu.ac.th โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งยินดีให้คำตอบแก่ท่านทุกเมื่อขอขอบพระคุณความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

ทรงศรี สารภูษิต
ผู้วิจัย

แบบวัดความมั่นคงทางอารมณ์

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวของนักเรียนมากที่สุด คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ ความรู้สึกของนักเรียนว่าอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริง และตรงตามลักษณะของนักเรียนมากที่สุด โดยคำตอบมี 5 ตัวเลือก ได้แก่

จริงมากที่สุด	หมายถึง	เรื่องนั้น ๆ จริงกับนักเรียนมากที่สุด
จริงมาก	หมายถึง	เรื่องนั้น ๆ จริงกับนักเรียนมาก
จริงปานกลาง	หมายถึง	เรื่องนั้น ๆ จริงกับนักเรียนปานกลาง
จริงน้อย	หมายถึง	เรื่องนั้น ๆ จริงกับนักเรียนน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	เรื่องนั้น ๆ จริงกับนักเรียนน้อยที่สุด

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดกรอกข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

1. อายุของนักเรียน _____ ปี

ตอนที่ 2 แบบวัดความมั่นคงทางอารมณ์

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียว โดยให้นักเรียนพิจารณาว่าช่องใดที่ตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด

ข้อ ที่	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
1.	ฉันรู้สึกผ่อนคลาย เมื่อได้ทำกิจกรรมที่ฉันชอบ					
2.	ฉันสามารถเลือกใช้ชีวิตผ่อนคลายได้เหมาะสม เมื่อฉันรู้สึกไม่สบายใจ					

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
3.	เมื่อฉันมีเรื่องไม่สบายใจและวิตกกังวล ฉันจะนอนไม่หลับ					
4.	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนเรื่องนั้นให้เป็นเรื่องผ่อนคลาย หรือสนุกสนานได้					
5.	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบ					
6.	ฉันไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้น					
7.	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันจะพยายามทำให้สงบ					
8.	ฉันมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงเมื่อมีอะไรมาทำให้ฉันรู้สึกไม่พอใจ					
9.	ฉันรู้สึกตื่นเต้นง่ายเมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย					
10.	เมื่อฉันรู้สึกวิตกกังวล ฉันจะกระวนกระวายจนอยู่ไม่ติดที่					
11.	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน					
12.	ฉันพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง					
13.	ฉันมีความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่					
14.	ฉันรู้สึกว่าชีวิตของฉันไร้ค่า ไม่มีประโยชน์					
15.	ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ฉันจะรู้สึกท้อแท้ใจ					
16.	ถ้าฉันสามารถย้อนเวลากลับไปในอดีตได้ ฉันอยากแก้ไขความผิดพลาดในอดีต					
17.	ฉันรู้สึกภูมิใจในตนเอง					
18.	ฉันรู้สึกว่าชีวิตของฉันมีแต่ความทุกข์					

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
19.	ฉันรู้สึกพึงพอใจกับความสัมพันธ์ของตนเองกับ บุคคลรอบข้าง					
20.	เมื่อทำสิ่งใดแล้วพบกับอุปสรรค ฉันมั่นใจว่าตนเอง จะสามารถผ่านสถานการณ์นั้นไปได้					
21.	ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถพิเศษใด ๆ					
22.	ฉันไม่กล้าทักทาย ยิ้ม หรือพูดคุยกับคนแปลกหน้า					
23.	ฉันจะพยายามคิดแก้ปัญหาด้วยตนเองเสมอ					
24.	ฉันมักจะคล้อยตามเสียงส่วนใหญ่ แม้จะไม่ค่อยเห็น ด้วยเท่าไร					
25.	ฉันรู้สึกมั่นใจในตนเอง เมื่อได้เป็นตัวแทน ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ					
26.	ฉันไม่กล้ามองหน้า หรือสบตากับบุคคลที่ ฉัน ไม่สนิท ในขณะที่พูดคุย หรือขอคำปรึกษา					
27.	ฉันมักรู้สึกว่าคนอื่นเก่งกว่า และมีความสามารถ มากกว่าฉัน					
28.	ฉันอยากหนีไปที่ไหนก็ได้ เมื่อมีปัญหาที่ต้อง รับผิดชอบ					
29.	เมื่อฉันทำผิดพลาด หรือเกิดความเสียหาย ฉันยอมรับ ความผิดพลาด หรือผลที่ตามมาได้					
30.	เวลาที่ฉันรู้สึกทุกข์ใจมาก ๆ ฉันมักจะเจ็บป่วย ไม่สบาย					
31.	เมื่อมีปัญหาหรือวิกฤตเกิดขึ้น ฉันสามารถปรับตัวได้					
32.	ฉันเชื่อว่าฉันสามารถกำหนดชีวิตของตนเองได้					

ข้อ ที่	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
33.	แม้ต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
34.	ฉันรู้สึกว่าการแก้ไขปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์ มากขึ้น					
35.	ฉันสามารถปรับตัวได้ เมื่อต้องอยู่ในสภาพแวดล้อม ใหม่ๆ					
36.	ความผิดพลาดทำให้ฉันรู้สึกกับตนเองในทางที่ไม่ดี					

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น

ครั้งที่	เรื่อง	เทคนิคที่ใช้
1	ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธ์ภาพ	<p>ทักษะการให้การปรึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> - การฟัง - การใช้คำถามปลายเปิด - การสะท้อนความรู้สึก - การตีความ - การรักษาความลับ <p>เทคนิคการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น</p> <ul style="list-style-type: none"> - คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question)
2	การผ่อนคลาย (Relaxed)	<p>ทักษะการให้การปรึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> - การฟัง - การใช้คำถามปลายเปิด - การสะท้อนความรู้สึก <p>เทคนิคการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น</p> <ul style="list-style-type: none"> - การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)
3	ความพึงพอใจในชีวิต (Contented)	<p>ทักษะการให้การปรึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> - การฟัง - การใช้คำถามปลายเปิด - การสะท้อนความรู้สึก <p>เทคนิคการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น</p> <ul style="list-style-type: none"> - การอธิบายปัญหา (Problem description) - การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)
4	ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-assured)	<p>การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น</p> <ul style="list-style-type: none"> - การอธิบายปัญหา (Problem description) - การตั้งเป้าหมาย (Goal setting) - การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)

ครั้งที่	เรื่อง	เทคนิคที่ใช้
5	ความยืดหยุ่นตัว (Resilience)	<p>การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น</p> <ul style="list-style-type: none"> - การอธิบายปัญหา (Problem description) - การตั้งเป้าหมาย (Goal setting) - การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)
6	ปัจจัยนิเทศและยุติการให้ การปรึกษา	<p>ทักษะการให้การศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> - การฟัง - การใช้คำถามปลายเปิด - การสะท้อนความรู้สึก - การตีความ - การสรุปความ <p>การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น</p> <ul style="list-style-type: none"> - คำถามบอกระดับ (Scaling question) - การตั้งเป้าหมาย (Goal setting)

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น

ครั้งที่ 1

เรื่อง **ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ**

ระยะเวลา 60-90 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

การสร้างสัมพันธภาพเป็นสิ่งสำคัญในการให้การปรึกษา และเป็นวิธีการหนึ่งของการสร้างความร่วมมือในการให้การปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของการปรึกษาตามแนวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ซึ่งช่วยให้ผู้รับการศึกษาเกิดความไว้วางใจ และกลับมาพบผู้ให้การปรึกษาอีกในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป (De Jung & Berg, 2008 cited in Corey, 2009, p. 382) ผู้ให้การปรึกษาจะต้องแสดงให้เห็นให้ผู้รับการปรึกษารู้ว่าพวกเขาสามารถใช้ความเข้มแข็งและแหล่งทรัพยากรที่พวกเขามีใน การสร้างทางออกของปัญหา ซึ่งผู้รับการศึกษาและผู้ให้การปรึกษาร่วมกันระบุปัญหาและสร้างทางออก เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการให้การปรึกษาที่ตั้งไว้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว
2. เพื่อให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย ระยะเวลา กฎกติกา และสถานที่ในการให้การปรึกษา
3. เพื่อให้ทราบถึงบทบาทของวัยรุ่น ตามแนวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
4. เพื่อให้ทราบถึงสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว และความต้องการในการแก้ไขปัญหา

อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้การปรึกษาครั้งที่ 1
2. ดินสอ 2B
3. ยางลบ

วิธีดำเนินการ

ขั้นสร้างสัมพันธภาพ

1. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับวัยรุ่น ที่เป็นสมาชิกกลุ่มโดยผู้วิจัยแนะนำตนเอง และให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเองเพื่อสร้างความคุ้นเคย
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการปรึกษา รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย กฎ กติกา ระยะเวลาและสถานที่ในการให้การปรึกษา
3. ผู้วิจัยชี้แจงบทบาทของสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมการปรึกษา ข้อตกลงร่วมกัน และกิจกรรมที่สมาชิกกลุ่มต้องทำในแต่ละครั้ง

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้และสร้างสัมพันธภาพผ่านกิจกรรม “ดอกไม้ละลายพฤติกรรม” โดยให้สมาชิกกลุ่มสลับกันจับฉลากดอกไม้ที่อยู่ในแจกัน ให้สมาชิกกลุ่มอ่านและตอบคำถามที่หยิบได้ดัง ๆ ให้สมาชิกกลุ่มท่านอื่นได้ยิน โดยสมาชิกกลุ่มคนต่อไปต้องพูดทวนคำตอบของสมาชิกกลุ่มคนก่อนหน้าตนเองก่อนบอกคำตอบของตนเอง ทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ จนถึงสมาชิกคนสุดท้าย
2. ผู้วิจัยใช้คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้พูดถึงปัญหาของตนเองที่คิดว่าเป็นปัญหาหลักและต้องการแก้ไข สะท้อนให้เห็นถึงการตั้งสมมติฐานในการหาทางออกของวัยรุ่นแล้วถามสมาชิกกลุ่มว่า “สมมติว่ามีปาฏิหาริย์เกิดขึ้นในชีวิต คุณพบว่าปัญหาได้ถูกแก้ไขไป มีอะไรบ้างที่แตกต่างไปจากเดิม”
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกของตนเองหลังจากที่ได้รับทราบความรู้สึกของอีกฝ่ายโดยเวียนจนครบทุกคน
4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการให้การปรึกษา โดยการฟัง การใช้คำถามปลายเปิด

และการสรุปความ

ขั้นสรุป

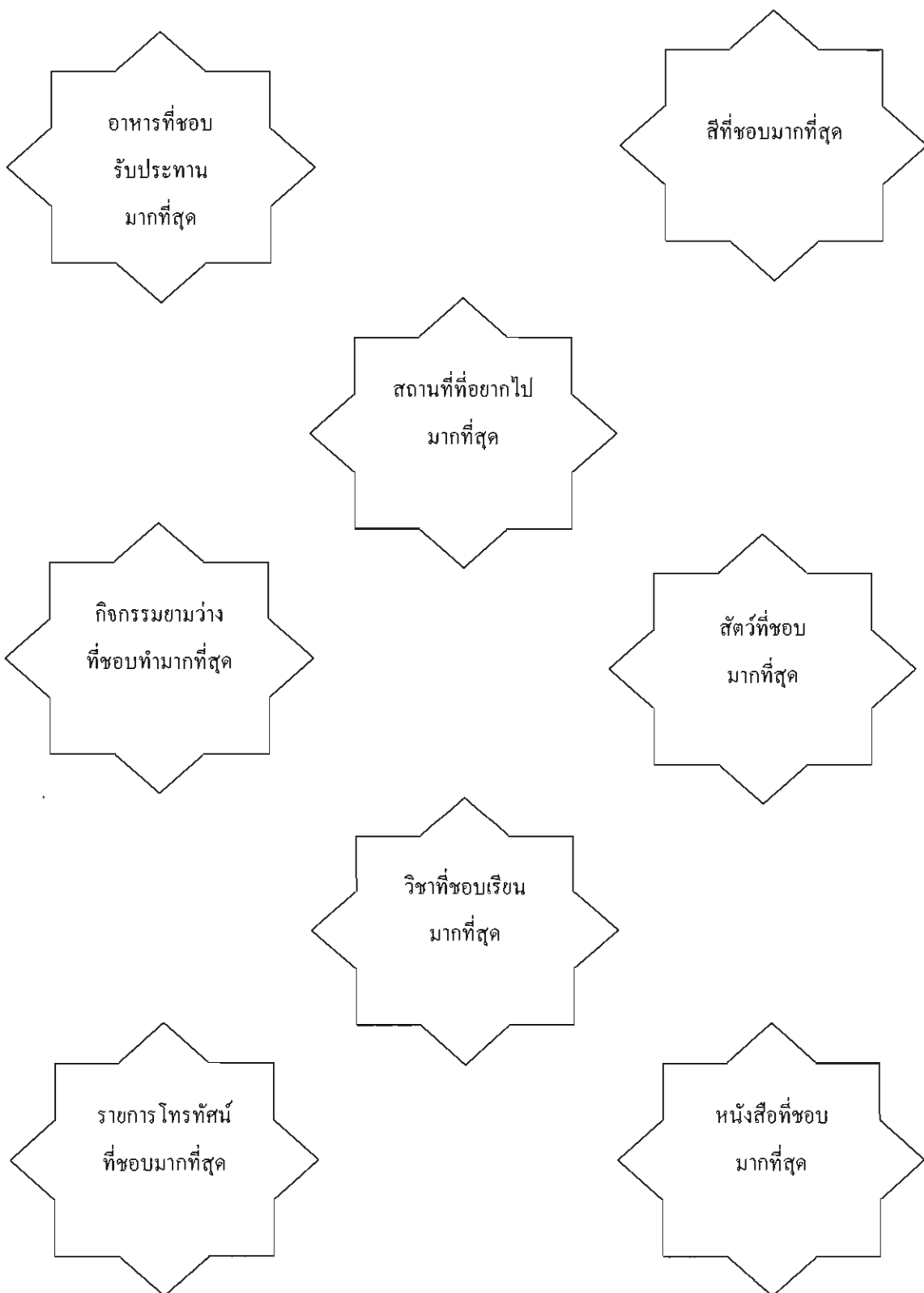
1. ผู้วิจัยร่วมกับวัยรุ่นช่วยกันสรุปประเด็นที่ได้สนทนาไป เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันเกี่ยวกับความรู้สึกของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว
2. ผู้วิจัยสรุปถึงปัญหาที่เกิดขึ้น และความต้องการของวัยรุ่นในการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น
3. ผู้วิจัยนัด วัน เวลา สถานที่ ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม ความสนใจในการให้การศึกษา และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ
2. ผู้วิจัยจดบันทึกสิ่งที่สังเกตได้ในแบบประเมินผลการให้การศึกษาแต่ละครั้ง

เอกสารประกอบการให้การปรึกษาครั้งที่ 1

ดอกไม้ละลายพฤติกรรม



รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น

ครั้งที่ 2

เรื่อง การผ่อนคลาย (Relaxed)

ระยะเวลา 60-90 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

การผ่อนคลาย คือ การที่วัยรุ่นมีความรู้สึกสงบ วางใจนิ่งเฉยไม่ยึดติดอยู่กับความวิตกกังวลใจ สามารถควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์สำคัญต่าง ๆ ได้ เฝะชิดกับความเครียดและความกดดันในการใช้ชีวิตประจำวันได้ ทั้งนี้เพราะทุกสิ่งทุกอย่างที่มนุษย์แสดงออก ไม่ว่าจะเป็นการกระทำ คำพูด หรือความคิดนั้นล้วนแล้วแต่มีจุดเริ่มต้นมาจากอารมณ์และความรู้สึก การที่วัยรุ่นจะสามารถควบคุมการกระทำหรือพฤติกรรมที่แสดงออกได้เหมาะสมนั้น ต้องเกิดจากการที่วัยรุ่นสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองให้ได้ด้วยเช่นกัน ที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้นก็คือ วัยรุ่นจะต้องรับรู้และเข้าใจตัวเองถึงอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นให้ได้

เทคนิคที่นำไปสู่การผ่อนคลายอารมณ์ มีดังนี้ 1) ทบทวนการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง พิจารณาว่า เกิดผลอย่างไรกับตนเองและบุคคลอื่น 2) เตรียมการในการแสดงอารมณ์จากการทบทวนสถานการณ์ที่นำไปสู่อารมณ์ ต้องอาศัยการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง 3) ฝึกสติในสถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์ ให้รู้ตัวว่ากำลังมีอารมณ์เกิดขึ้นตั้งสติที่จะไม่ทำอย่างที่เคยทำ 4) ฝึกการผ่อนคลายตนเอง จะทำให้รู้สึกว่าจะสามารถใช้ความคิดพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้น มองในมุมที่เป็นบวก ใช้เหตุผลให้มากขึ้น 5) ประเมินสถานการณ์และอารมณ์ ว่าสามารถติดตามควบคุมอารมณ์ตนเอง ได้ดีหรือไม่ ถ้ารู้สึกว่าคุณอารมณ์ได้ดีก็จะสามารถจัดการสถานการณ์ตรงหน้าได้อย่างที่ตั้งใจ (มูลนิธิดำรงชัยธรรม, 2554)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้วัยรุ่นที่ได้พัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์ของตนเอง
2. เพื่อให้วัยรุ่นมีการผ่อนคลาย ให้ไม่ยึดติดอยู่กับความวิตกกังวล

3. เพื่อให้วัยรุ่นสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองในการเผชิญปัญหา ความเครียด และความกดดันต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ 2B
3. ยางลบ

วิธีดำเนินการ

ขั้นรักษาสัมพันธภาพ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และถามถึงเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมาเกี่ยวกับตัวเอง และครอบครัว และความรู้สึกอื่น ๆ

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยขอให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับการเกิดเหตุการณ์เข้าใจผิด และการถูกต่อว่าจากความเข้าใจผิดนั้น สมาชิกกลุ่มรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์นั้น และแสดงออกอย่างไรไม่ว่าเหตุการณ์นั้นสมาชิกกลุ่มจะถูกหรือผิด
2. ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่ม สะท้อนความคิด ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่ได้เผชิญในครั้งนั้น เพื่อให้เกิดการเข้าใจอารมณ์ของตนเอง
3. ผู้วิจัยแจกกระดาษ ดินสอ ยางลบให้กับสมาชิกกลุ่มที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว
4. ผู้วิจัยประเมินการเผชิญปัญหา โดยให้สมาชิกกลุ่มเขียนตอบคำถามดังนี้ “เมื่อเจอปัญหา ท่านมีวิธีการเผชิญปัญหาอย่างไร และรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และหากแก้ไขเหตุการณ์ได้ ท่านอยากเปลี่ยนให้เหตุการณ์นี้เป็นอย่างไร”
5. ผู้วิจัยศึกษาขอให้สมาชิกกลุ่มสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากร່วของเพื่อน
6. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดด้วยการจินตนาการ (Visualization) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกผ่อนคลายและได้สำรวจตนเองประมาณ 5-6 นาที

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกกลุ่มสรุปเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา สิ่งที่เกิดขึ้น และสิ่งที่อยากให้เกิดของสมาชิกกลุ่ม และวิธีการผ่อนคลายความเครียด
2. ผู้วิจัยนัดวันเวลา สถานที่ในการให้การปรึกษาต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม ความสนใจในการให้การปรึกษา และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ
2. ผู้วิจัยจดบันทึกสิ่งที่สังเกตได้ในแบบประเมินผลการให้การปรึกษาแต่ละครั้ง

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น

ครั้งที่ 3

เรื่อง ความพึงพอใจในชีวิต (Contented)

ระยะเวลา 60-90 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

ความพึงพอใจในชีวิต คือ ความรู้สึกพอใจในสิ่งตนเองมีอยู่ สามารถยอมรับความสำเร็จและความผิดหวังที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตได้ สร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ได้อย่างเหมาะสม ยอมรับสภาพความเป็นอยู่ รวมถึงสภาพภายในครอบครัวของตนเอง สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข โดยความพึงพอใจในชีวิตเป็นค่านามธรรมที่เกี่ยวข้องกับคำว่า “คุณภาพชีวิต” ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตที่ทุกคนต้องการ นับเป็นความรู้สึกผาสุกของบุคคล ซึ่งความรู้สึกนี้เกิดขึ้นจากความพึงพอใจ หรือไม่พึงพอใจในด้านต่าง ๆ ของชีวิต กล่าวคือ ความพึงพอใจในชีวิตประกอบไปด้วยด้านต่าง ๆ ดังนี้ 1) ชีวิตการเรียน (Professional life) บุคคลต้องมีความพึงพอใจในการเรียน ความสัมพันธ์กับเพื่อน และสิ่งแวดล้อมที่โรงเรียน 2) ความรู้สึกทางอารมณ์ (Sentimental life) เช่น ความพึงพอใจในเรื่องของความรัก 3) ชีวิตครอบครัว (Family life) มีความพึงพอใจกับสัมพันธภาพภายในครอบครัว 4) ชีวิตสังคม (Social life) มีความพึงพอใจกับกิจกรรมต่าง ๆ ของสังคมและสภาพแวดล้อม 5) การใช้เวลาว่าง (Leisure activities) มีความพึงพอใจกับงานอดิเรก หรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่น่าสนใจ (Poitrenaud, 1980 อ้างถึงใน ยุวศรี กลีบ โภมท, 2545, หน้า 19)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้วัยรุ่นได้พัฒนาความพึงพอใจในชีวิตของตนเองในด้านต่าง ๆ
2. เพื่อให้วัยรุ่นสามารถยอมรับความผิดหวัง และเกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ
3. เพื่อให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวและยอมรับกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้

อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้การปรึกษาครั้งที่ 3
2. ดินสอ 2B
3. ยางลบ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม สร้างบรรยากาศที่ก่อให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ ไว้วางใจ และสอบถามถึงเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้แก่สมาชิกกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มส่องกระจก จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ว่ามีลักษณะรูปร่างหน้าตาแบบใด มีบุคลิกภาพแบบไหน คิดเห็นและรู้สึกกับคนในกระจกอย่างไร หลังจากนั้นผู้วิจัยจะให้สมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น รวมถึงเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกิดความรู้สึกร่วมระหว่างกัน ให้กำลังใจซึ่งกันและกันอันเป็นผลดีต่อความรู้สึกสมาชิกกลุ่มเอง
2. ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่าความพึงพอใจในชีวิตคืออะไร และอะไรที่แสดงถึงความพึงพอใจในชีวิตที่มีต่อตนเอง และเขียนความพึงพอใจในชีวิตที่ตนเองมี 5 ประการลงในกระดาษที่ผู้วิจัยได้เตรียมให้ จากนั้นบอกสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ถึงสิ่งที่ตนเองได้ตอบคำถาม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ถึงระดับความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง
3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal setting) โดยให้ตั้งเป้าหมายถึงการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตในด้านต่าง ๆ อยากให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร และมีวิธีการอะไรบ้างที่จะส่งเสริมให้เกิดความเปลี่ยนแปลงเพื่อนำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิต
4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) โดยผู้วิจัยสรุปข้อมูลย้อนกลับให้ผู้รับการปรึกษาทราบถึงความคาดหวังภายในใจของตนเองที่มีผลต่อระดับความพึงพอใจในชีวิต ให้กำลังใจผู้รับการปรึกษาให้ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต แนะนำสิ่งที่สังเกตเห็นหรือสิ่งที่สมาชิกกลุ่มทำในการให้การปรึกษา
5. ผู้วิจัยได้มอบหมายงาน โดยให้สมาชิกกลุ่มบันทึกสิ่งที่ได้ปฏิบัติเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต

ขั้นสรุป

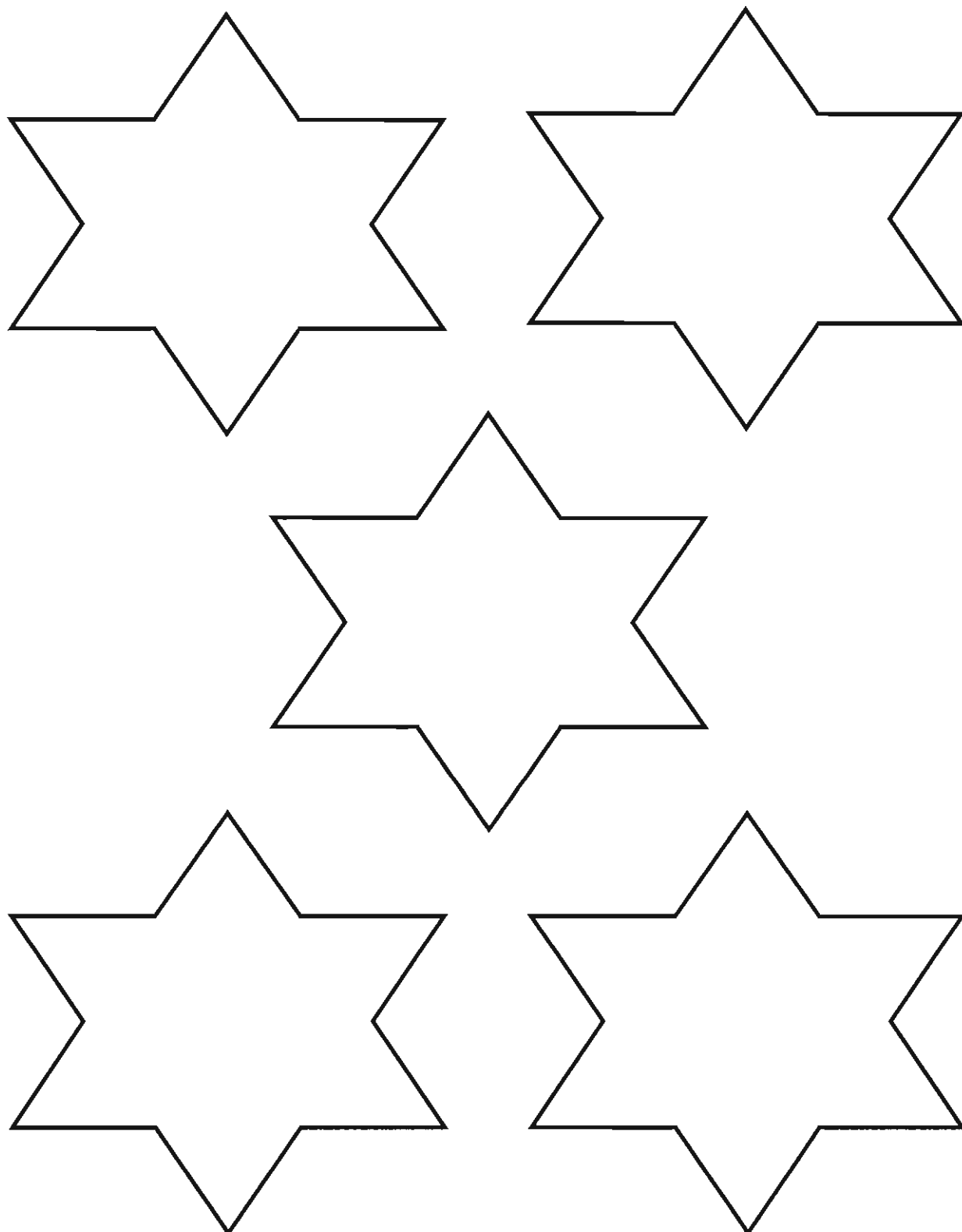
1. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันสรุปเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตและการเปลี่ยนแปลงเพื่อนำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิต
2. ผู้วิจัยนัด วันเวลา สถานที่ในการให้การปรึกษาต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม ความสนใจในการให้การปรึกษา และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ
2. ผู้วิจัยจดบันทึกสิ่งที่สังเกตได้ในแบบประเมินผลการให้การปรึกษาแต่ละครั้ง

เอกสารประกอบการให้การปรึกษาครั้งที่ 3

ดวงดาวแห่งความพึงพอใจในชีวิต



**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเห็นทางออกระยะสั้น
ต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น**

ครั้งที่ 4

เรื่อง ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-assured)

ระยะเวลา 60-90 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

ความเชื่อมั่นในตนเอง คือ การที่วัยรุ่นสามารถตัดสินใจในกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ด้วย
ความมั่นใจ กล้าแสดงออกทางความคิด ไม่หวั่นไหวกับความคิดของผู้อื่น หรือกระทำสิ่งต่าง ๆ
ตามกระแสสังคม มีความรู้สึกหรือความคิดว่าตนเองสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วย
ความถูกต้องได้ รู้จักนับถือตนเอง และเชื่อในความสามารถของตน สามารถพึ่งพาตนเองได้เป็น
อย่างดี โดยบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีลักษณะดังนี้ 1) กล้าแสดงออกในสิ่งที่เหมาะสม
โดยปราศจากความก้าวร้าว 2) มีความเชื่อมั่นในตนเอง ถึงแม้ว่าจะมีคนอื่นคัดค้าน 3) เป็นมิตร
กับคนทั่วไป 4) มุ่งมั่นทำงานจนกระทั่งเสร็จ และมั่นใจในสิ่งที่ทำว่าเป็นสิ่งที่ดี 5) เมื่อไม่ได้
รับความสำเร็จ และถูกปฏิเสธ ก็มีความมั่นคงในการที่จะลุกขึ้นสู้ 6) ทำงานร่วมกับบุคคลอื่นได้ดี
7) เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เหมาะสมก็พร้อมที่จะเป็นผู้นำโดยไม่รีรอ 8) มีความคาดหวังในการเป็น
ผู้นำอย่างน้อยหนึ่งครั้ง (Yoder & Proctor, 1998 อ้างถึงใน นารณรินทร์ หลงเจริญ, 2554,
หน้า 19-20)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้วัยรุ่นได้พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ตระหนักถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. เพื่อให้วัยรุ่นมีความมั่นใจ กล้าเผชิญความจริง กล้าแสดงออกทางความคิด
และความรู้สึก
3. เพื่อให้วัยรุ่นมีความเป็นตัวของตัวเอง ทำสิ่งที่กระทำอยู่ให้ลุล่วงไปได้ตามที่ตั้งใจไว้
ด้วยความถูกต้องเหมาะสม

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และให้เล่าว่ามีอะไรที่เปลี่ยนแปลงไปบ้างในช่วง

1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้อธิบายถึงวิธีการแสดงออกทางความคิดและพฤติกรรม ตลอดจนความรู้สึกของตนเองผ่านคำถาม “หากเจอเพื่อนกำลังทำสิ่งที่ผิด และชักชวนให้ท่านทำสิ่งนั้นด้วย โดยที่ท่านไม่เต็มใจแต่ถ้าไม่ทำเพื่อนจะโกรธ ท่านจะทำอย่างไรกับเหตุการณ์นั้น และรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์นั้น”
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าวิธีการแสดงออกทางความคิดและพฤติกรรม ตลอดจนความรู้สึกของตนเอง
3. ผู้วิจัยใช้เทคนิค การอธิบายปัญหา (Problem description) เพื่อทราบถึงปัญหาด้านการแสดงออกทางความคิดและพฤติกรรม ตลอดจนความรู้สึก และผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มตั้งเป้าหมาย (Goal setting) ที่ตนเองต้องการเปลี่ยนแปลงเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง
4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) โดยผู้วิจัยสรุปข้อมูลย้อนกลับให้สมาชิกกลุ่มทราบเกี่ยวกับวิธีการแสดงออกทางความคิดและพฤติกรรม ตลอดจนความรู้สึกของตนเอง ให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยได้สรุปวิธีการแสดงออกทางความคิดและพฤติกรรม ตลอดจนความรู้สึกของตนเองและสรุปเป้าหมายของการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ผู้วิจัยนัด วันเวลา สถานที่ในการให้การศึกษาต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม ความสนใจในการให้การศึกษา และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ
2. ผู้วิจัยจดบันทึกสิ่งที่สังเกตได้ในแบบประเมินผลการให้การศึกษาแต่ละครั้ง

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น

ครั้งที่ 5

เรื่อง ความหยุ่นตัว (Resilience)

ระยะเวลา 60-90 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

ความหยุ่นตัวเป็นคุณสมบัติทางบวกของบุคคล และเป็นศักยภาพในตัวบุคคล จำแนกออกเป็น 4 ลักษณะ ดังนี้ 1) วัยรุ่นที่มีความสามารถในการเผชิญวิกฤติ เป็นบุคคลที่มีแนวโน้มในการจัดการกับปัญหาโดยมุ่งจัดการกับปัญหา และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวก 2) วัยรุ่นที่มีความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นบุคคลที่มีลักษณะธรรมชาติที่ดีในตนเอง มีอารมณ์ขัน และมีทักษะในการเผชิญปัญหา 3) วัยรุ่นที่มีความเข้มแข็งทางใจ เป็นผู้สามารถจัดการกับสิ่งท้าทายในชีวิตได้ ใช้สถานการณ์ทางลบให้เป็นประโยชน์ 4) วัยรุ่นที่มีการรับรู้การควบคุมชีวิตของตนเอง พัฒนความมั่นคงอันเป็นความเชื่อพื้นฐานว่าชีวิตมีความหมาย และสามารถควบคุมชีวิตตนเองได้ (Warner, 1989 อ้างถึงใน มลวิภา เหมอัยพรหม, 2554, หน้า 34) กล่าวคือ ความเข้มแข็งทางใจ คือ สภาวะที่วัยรุ่นสามารถเผชิญกับความเครียด หรือความกดดันท่ามกลางภาวะวิกฤติหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต และมีวิธีการรับมือกับสิ่งเหล่านั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความยืดหยุ่นและจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองจากความผิดหวังต่าง ๆ ให้กลับเข้าสู่สภาพปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้วัยรุ่นได้พัฒนาการความเข้มแข็งทางใจ
2. เพื่อให้วัยรุ่นสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงและกลับสู่สภาวะปกติได้โดยเร็ว
3. เพื่อให้วัยรุ่นมีวิธีการจัดการกับปัญหา และการเผชิญความเครียดได้อย่างเหมาะสม

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ 2B
3. ยางลบ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มและถามถึงผลลัพธ์ของเปลี่ยนแปลงความคิด และพฤติกรรม ตลอดจนความรู้สึกของตนเองจากครั้งที่ผ่านมามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงการใช้ชีวิตของตนเองท่ามกลางสิ่งแวดล้อม ปัญหาที่เกิดขึ้น และความเครียดที่สมาชิกกลุ่มต้องเผชิญในแต่ละวัน สมาชิกรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์นั้น และปฏิบัติกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร
2. ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่ม สะท้อนความคิด ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่ได้เผชิญในครั้งนั้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองและสิ่งแวดล้อมมากขึ้น สามารถจัดการและควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ผู้วิจัยชักชวนให้สมาชิกให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มอื่น ๆ ที่สามารถเผชิญเหตุการณ์ครั้งนั้นมาได้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความสัมพันธ์ที่ดีซึ่งกันและกัน รวมทั้งแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน
4. ผู้วิจัยใช้เทคนิค การอธิบายปัญหา (Problem description) เพื่อทราบถึงทักษะการจัดการกับปัญหา และการเผชิญความเครียด
5. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) โดยผู้วิจัยสรุปข้อมูลย้อนกลับให้ผู้รับการปรึกษาทราบเกี่ยวกับการจัดการกับปัญหา และการเผชิญความเครียดที่เกิดขึ้น ให้กำลังใจ และแนะนำสิ่งที่สังเกตเห็นหรือสิ่งที่สมาชิกกลุ่มทำในการให้การปรึกษา

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้หลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปภาพรวมสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัย และผู้วิจัยนัดหมายสถานที่ วันและ เวลา ที่จะพบกันในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม ความสนใจในการให้การศึกษา และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ
2. ผู้วิจัยจดบันทึกสิ่งที่สังเกตได้ในแบบประเมินผลการศึกษาแต่ละครั้ง

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
ต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น

ครั้งที่ 6

เรื่อง ปังฉนิเทศและยุติการให้การปรึกษา

ระยะเวลา 60-90 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

การยุติการให้การปรึกษาเป็นขั้นที่มีความสำคัญมาก เป้าหมายที่สำคัญในช่วงการยุติการให้การปรึกษาก็คือ จะต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีความชัดเจนในสิ่งที่เขาเรียนรู้ เพื่อที่เขาจะสามารถนำไปใช้ช่วยตัวเองได้หลังจากการปรึกษาสิ้นสุดลง วิธีการหนึ่งก็คือการที่ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้รับการปรึกษาดึงสรุปประเด็นสำคัญในสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปแล้วทั้งหมด เพื่อเตรียมตัวรับมือกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในอนาคต (นวลศิริ เปา โรหิตย์, เมธีนิษฐ์ ภิญญชุน, 2552)

อุปกรณ์ แบบประเมินความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

วิธีดำเนินการ

การให้การปรึกษาครั้งนี้เป็นการปังฉนิเทศและยุติการให้การปรึกษา ซึ่งผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้การปรึกษาเบื้องต้นและเทคนิคการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ได้แก่ เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal setting) คำถามบอกระดับ (Scaling question) คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) ซึ่งเป็นการประเมินผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตั้งแต่ครั้งแรกที่กลุ่มตัวอย่างได้รับการปรึกษาจนถึงขั้นการยุติการให้การปรึกษา เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงทางบวกของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่เกิดขึ้น และการเข้าใจเป้าหมายที่จะทำเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวต้องการ นำไปสู่การทำหน้าที่ของครอบครัวได้อย่างเหมาะสมต่อไป

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling question) โดยถามสมาชิกกลุ่มว่า “ตั้งแต่เข้ารับการศึกษาจนถึงการยุติการศึกษาในครั้งนี้วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางบวกเกิดขึ้นอย่างไรบ้าง” ให้วัยรุ่นสรุปสิ่งที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปในขณะบำบัดโดยเน้นพฤติกรรมของแต่ละคน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นภาพของการเปลี่ยนแปลงของตนเองในเรื่องของการผ่อนคลาย (Relaxed) ความพึงพอใจในชีวิต (Contented) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-assured) และความยืดหยุ่นตัว (Resilience)
2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal setting) โดยให้วัยรุ่นนึกภาพตนเอง และใช้คำถามถามสมาชิกกลุ่มว่า “ในอีก 6 เดือนข้างหน้า ตัวของสมาชิกกลุ่มจะเป็นอย่างไร”

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม ร่วมกันอภิปรายความรู้สึกและสรุปผลในการเข้าร่วมการความมั่นคงทางอารมณ์ของสมาชิกกลุ่มที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว
2. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับการพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของสมาชิกกลุ่มที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่เหมาะสม
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำแบบวัดความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว
4. ผู้วิจัยกล่าวยุติการปรึกษากลุ่ม
5. ผู้วิจัยนัด วัน เวลา สถานที่ ในการติดตามผลการให้การศึกษา (ระยะติดตาม)

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม ความสนใจในการให้การศึกษา และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ
2. แบบวัดความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น

ภาคผนวก ค

- ค่าดัชนีความสอดคล้อง (*IOC*) ของแบบวัดความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น
- สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of consistency: *IOC*)
- ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบวัดความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น

ตารางที่ 11 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบประเมินความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็น			รวม	IOC	สรุป
	ของผู้เชี่ยวชาญ					
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	1	0	1	2	.67	ผ่านเกณฑ์
2	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
3	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
4	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
5	1	1	0	2	.67	ผ่านเกณฑ์
6	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
7	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
8	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
9	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
10	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
11	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
12	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
13	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
14	1	0	1	2	.67	ผ่านเกณฑ์
15	1	1	0	2	.67	ผ่านเกณฑ์
16	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
17	1	0	1	2	.67	ผ่านเกณฑ์
18	1	0	0	1	.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
19	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
20	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
21	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
22	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
23	1	0	0	1	.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
24	1	0	1	2	.67	ผ่านเกณฑ์

ตารางที่ 11 (ต่อ)

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็น			รวม	IOC	สรุป
	ของผู้เชี่ยวชาญ					
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
25	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
26	1	1	0	2	.67	ผ่านเกณฑ์
27	1	0	1	2	.67	ผ่านเกณฑ์
28	1	0	0	1	.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
29	1	0	1	2	.67	ผ่านเกณฑ์
30	1	0	1	2	.67	ผ่านเกณฑ์
31	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
32	1	0	1	2	.67	ผ่านเกณฑ์
33	1	0	1	2	1.00	ผ่านเกณฑ์
34	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
35	1	1	0	2	.67	ผ่านเกณฑ์
36	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
37	1	0	1	2	.67	ผ่านเกณฑ์
38	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
39	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
40	1	0	0	1	.33	ไม่ผ่านเกณฑ์

หมายเหตุ

- 1 คือ ข้อคำถามสอดคล้องกับการประเมินความมั่นคงทางใจของตนเอง
0 คือ ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับการประเมินความมั่นคงทางอารมณ์ของตนเอง
-1 คือ ข้อคำถามนั้นไม่สอดคล้องการประเมินความมั่นคงทางอารมณ์ของตนเอง

สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of consistency: *IOC*)

สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of consistency: *IOC*) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ ถ้าข้อคำถามที่มีความตรงตามเนื้อหาจะมีค่า *IOC* ตั้งแต่ .50 - 1.00 สามารถคำนวณได้จากสูตร

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

$\sum R$ หมายถึง ผลรวมของคะแนนจากผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน
 n หมายถึง จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

ตารางที่ 12 ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นแบบวัดความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น

Reliability	Cronbach's Alpha	N of Items
Statistics	.87	36

ภาคผนวก ง

- สำเนาหนังสือราชการต่าง ๆ
- แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
- ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย
- ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

(สำเนา)

ที่ ศธ ๖๖๒๑/๕๑๕

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๕ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๒ มีนาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ประธานกรรมการสาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงข้อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวทรงศรี สารภูษิต นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวโดยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น” ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนาคล ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พ.ต.ท.หญิง สุขอรุณ วงษ์ทิม เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พ.ต.ท.หญิง สุขอรุณ วงษ์ทิม ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ
(ลงชื่อ) **เชษฐ ศิริสวัสดิ์**
(ดร.เชษฐ ศิริสวัสดิ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
ผู้รักษาราชการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๖๖๒๒-๘๓๕๒

(สำเนา)

ที่ ศธ ๖๖๒๑/๕๑๔

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๕ ถ.กลางบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๒ มีนาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงข้อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวทรงศรี สารภูมิต นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวโดยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น” ในความควบคุมดูแลของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาคล ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จาก ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) เชษฐ ศิริสวัสดิ์

(ดร.เชษฐ ศิริสวัสดิ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน

ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๖๖๒๒-๘๓๕๒

(สำเนา)

ที่ ศธ ๖๖๒๑/๕๑๓

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๕ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๒ มีนาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงข้อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวทรงศรี สารภูษิต นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวโดยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น” ในความควบคุมดูแลของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาคล ประชานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ดร.สกกล วรเจริญศรี เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จาก ดร.สกกล วรเจริญศรี ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) **เชษฐ ศรีสวัสดิ์**

(ดร.เชษฐ ศรีสวัสดิ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน

ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๖๖๒๒-๘๓๕๒

(สำเนา)

ที่ ศธ ๖๖๒๑/๕๘๕

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๕ ถ.สิงหนครบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๗ มีนาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบางกะไชย (สวนโพธิ์รัตนบำรุง)

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวทรงศรี สารภูษิต นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว โดยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น” ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาคล ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ – ๓ ที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๓๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ ถึงวันที่ ๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ อนึ่งโครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) **เชษฐ ศิริสวัสดิ์**

(ดร.เชษฐ ศิริสวัสดิ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน

ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๖๖๒๒-๘๓๕๒

(สำเนา)



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร ๒๐๗๖

ที่ ศธ ๖๖๒๑/๕๐๗

วันที่ ๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา

ด้วย นางสาวทรงศรี สารภูษิต นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว โดยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น” ในความควบคุมดูแลของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาคล ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ – ๓ ที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๘ ถึงวันที่ ๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ลงชื่อ) เศษฐ์ ศิริสวัสดิ์

(ดร.เศษฐ์ ศิริสวัสดิ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(สำเนา)



ใบยินยอมให้ใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

อนุญาตให้ นางสาวทรงศรี สารภูษิต นิสิตหลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาการ
 ปรัชญา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขณะนี้อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาความมั่นคง
 ทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวโดยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
 โดยมี ผศ.ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อให้การวิจัยดังกล่าวเป็นไป
 ด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ คณะศึกษาศาสตร์ จึงมีความประสงค์ขออนุญาตใช้ชื่อสถาบันและเก็บ
 ข้อมูลเพื่อการวิจัยกับบุคลากรในสถาบันของท่าน

- อนุญาต
 ไม่อนุญาต

ลงนาม

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียน "จุฬาลงกรณ์"

วันที่

ประทับตราสถาบัน



(สำเนา)



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

๑. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) การพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัว
เลี้ยงเดี่ยว โดยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL STABILITY IN
ADOLESCENTS FROM SINGLE PARENT FAMILIES THROUGH SOLUTION FOCUSED BRIEF
GROUP COUNSELING THEORY

๒. ชื่อนิสิต นางสาวทรงศรี สารภูษิต

หลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

รหัสประจำตัว ๕๑๙๒๗๙๖๒

สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์

ภาคปกติ

ภาคพิเศษ

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว
ในประเด็นที่เกี่ยวข้อง

๑) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย

๒) วิธีการอย่างเหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย
(Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

๓) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัยไม่ว่าจะเป็น
สิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(✓) อนุมัติโครงการวิจัย

() ไม่อนุมัติ

๔. วันที่ให้การอนุมัติ:.....๒๗.....เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

(สำเนา)



ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวโดยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

เรียน ผู้เข้าร่วมการวิจัย

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับเลือกให้เข้าร่วมในการวิจัย ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวโดยรูปแบบการปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นนั้นจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้สำรวจตนเองถึงความมั่นคงทางอารมณ์ รวมถึงส่งเสริมให้มีการพัฒนาองค์ประกอบของความมั่นคงทางอารมณ์ทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม อันจะทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดการตระหนักรู้และมีการพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของตนเองได้อย่างสร้างสรรค์ โดยเมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยได้ตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้แล้ว ผู้วิจัยจะขอความร่วมมือจากผู้เข้าร่วมวิจัยในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยการปรึกษากลุ่มจำนวน 6 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ใช้ระยะเวลาการให้การปรึกษาทั้งหมด 2 สัปดาห์ และทำแบบวัดความมั่นคงทางอารมณ์ เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มดังกล่าว หลังจากนั้นอีก 3 สัปดาห์ ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยมาทำแบบวัดความมั่นคงทางอารมณ์อีกครั้ง ถือว่าสิ้นสุดการเข้าร่วมทำวิจัยในครั้งนี้

ทั้งนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยมีสิทธิที่จะถอนตัวหรือบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนผู้เข้าร่วมการวิจัยพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวผู้เข้าร่วมการวิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับ และจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจาก ผู้วิจัย นางสาวทรงศรี สารภูษิต โทร. 086-6228392 หรือ e mail: songsri@buu.ac.th

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

(นางสาวทรงศรี สารภูษิต)

ผู้วิจัย

(สำเนา)



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัว
เลี้ยงเดี่ยวโดยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

วันที่ให้คำยินยอม วันที่เดือน..... พ.ศ.
ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์
ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว
ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วม
ในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อ
ข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น
จนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวม
ที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามใน
ใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม
(.....)

ลงนาม.....ผู้ปกครอง/ผู้แทน
(.....)โดยชอบธรรม

ลงนาม.....พยาน
(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย