ผลการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

อังคณา หมอนทอง

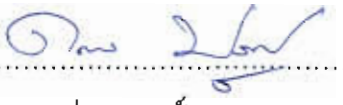
วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
พฤษภาคม 2558
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณาวิทยานิพนธ์ของ อังคณา หมอนทอง ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

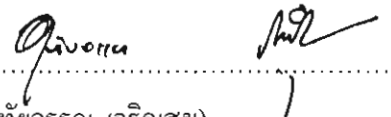
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์)



..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

(ดร.ดลดาว ปูรณานนท์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



.....ประธาน

(ดร.อุทัยวรรณ เจริญสุข)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์)

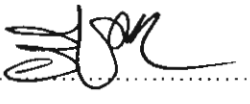
..... กรรมการ

(ดร.ดลดาว ปูรณานนท์)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา



..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิชิด สุรัตน์เรืองชัย)

วันที่ 6 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2558

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาให้คำปรึกษาและช่วยแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตลอดจนให้กำลังใจผู้วิจัยด้วยดีตลอดมาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลักควบคุมวิทยานิพนธ์ ดร.ดลดาว ปุรณานนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ซึ่งผู้วิจัยได้รับแนวทางในการศึกษาค้นคว้าและประสบการณ์ในการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้จึงกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพินทร์ ฉายวิมล และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ ที่ได้ให้ความกรุณาในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของโปรแกรมและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยพร้อมกับให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการทำวิจัยครั้งนี้ และขอขอบพระคุณคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่านที่ได้กรุณาชี้แนะช่วยปรับแก้ไขจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบางกะไชย (สวนโพธิรัตนบำรุง) จังหวัดจันทบุรี ที่เอื้อเฟื้อสถานที่ในการทำวิจัย และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์และร่วมมือเป็นอย่างดี งานวิจัยครั้งนี้จะสำเร็จไม่ได้ถ้าไม่ได้รับความร่วมมือจากผู้รับการปรึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จึงขอขอบพระคุณผู้รับการปรึกษาทุกท่านที่เสียสละเวลาและให้ความร่วมมือจนทำให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และสมาชิกครอบครัวทุกท่านที่ให้กำลังใจและคอยสนับสนุนด้วยดีตลอดมา ขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่นจิตวิทยาการให้คำปรึกษาที่ให้คำชี้แนะและเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยอย่างต่อเนื่อง ขอบคุณผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนทำให้การวิจัยในครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยดี

ขอถวายให้คุณค่าและความดีของการศึกษาในครั้งนี้ เป็นพุทธบูชา และบูชาพระคุณคุณพ่อ คุณแม่ คุณครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ขอให้ทุกท่านมีสุขภาพที่ดีและมีความสุขตลอดไป

อังคณา หมอนทอง

51928013: สาขาวิชา: จิตวิทยาการให้คำปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)
คำสำคัญ: การปรึกษากลุ่มเกสตัลท์/ ภูมิคุ้มกันทางจิต/ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

อังคณา หมอนทอง: ผลการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (THE EFFECTS OF GESTALT GROUP COUNSELING ON THE ENHANCEMENT OF PSYCHOLOGICAL IMMUNITY OF LOWER SECONDARY SCHOOL) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์, วท.ด, ดร.ดลตาว ปูรณานนท์, ศศ.ด. 129 หน้า. ปี พ.ศ.2558

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา ผลการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนด้นปีการศึกษา 2557 โรงเรียนวัดบางกะไชย (สวนโพธิรัตนบำรุง) ที่มีคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในระดับต่ำสุดขึ้นไป และสมัครใจเข้าร่วมทดลอง จำนวน 16 คน ใช้วิธีการจับคู่คะแนนเพื่อแบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ เก็บข้อมูลดำเนินการในระยะทดสอบก่อนระยะทดสอบหลัง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และวิธีทดสอบรายคู่แบบบอนเฟอร์โรนี

ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ มีคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตสูงว่า กลุ่มควบคุมในระยะทดสอบหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ มีคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในระยะทดสอบหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะทดสอบก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

51928013: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLGY; M.Sc. (COUNSELING PSYCHOLGY)
KEYWORD: THE GESTALT GROUP COUNSELING/ PSYCHOLOGICAL IMMUNITY/ THE SECONDARY SCHOOL STUDENTS

ANGKHANA MONTHONG: THE EFFECTS OF GESTALT GROUP COUNSELING ON THE ENHANCEMENT OF PSYCHOLOGICAL IMMUNITY OF LOWWER SECONDARY SCHOOL ADVISORY COMMITTEE: WARAKORN SUPWIRAPKORN, Ph.D., DOLDAO PURANANON, Ph.D. 129 P. 2015

The purpose of this research was to study the effects of the Gestalt group counseling on the enhancement of psychological immune of lower Secondary School. The sample consisted of 16 the lowest level psychological immune students in Secondary School, academic year 2557 Watbangkachai School. . They were assigned into two groups (the experimental group and the control group) eight students per group. The instrument were Psychological Immune Assessment Scale-students and Gestalt Group Counseling Program. Data were collected in three phase : pre experiment, post experiment and follow up then analyzed through repeated-measure analysis of variance: one between-subjects and 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 psychological immune of student in the gestalt group was higher than the control group's scores at .05 level. The mean scores of psychological immune of student in the gestalt group at post-test and follow-up phrases were significantly higher than the post-test phrases at .05 level.

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย..... ง

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ..... จ

สารบัญ..... ฉ

สารบัญตาราง..... ซ

สารบัญภาพ..... ฌ

บทที่

1 บทนำ..... 1

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... 1

วัตถุประสงค์ของการวิจัย..... 5

สมมติฐานของการวิจัย..... 5

ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย..... 5

ขอบเขตของการวิจัย..... 6

นิยามศัพท์เฉพาะ..... 6

กรอบแนวคิดของการวิจัย..... 8

2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 9

พัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น..... 10

ภูมิคุ้มกันทางจิต..... 13

การปรึกษาแบบกลุ่ม..... 24

กระบวนการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์..... 32

3 วิธีดำเนินการวิจัย..... 41

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง..... 41

ขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง..... 42

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 42

แบบแผนการทดลอง..... 46

วิธีดำเนินการทดลอง..... 47

การวิเคราะห์ข้อมูล..... 48

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	49
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	49
	การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	49
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	50
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	58
	สรุปผลการวิจัย	59
	อภิปรายผล	59
	ข้อเสนอแนะ	65
บรรณานุกรม		67
ภาคผนวก		73
	ภาคผนวก ก	74
	ภาคผนวก ข	116
	ภาคผนวก ค	119
	ภาคผนวก ง	121
ประวัติย่อของผู้วิจัย		129

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	คะแนนภูมิคุ้มกันทางจิต ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานในระยะทดสอบก่อน ระยะทดสอบหลัง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ และกลุ่มควบคุม	50
2	คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิต ในระยะทดสอบก่อน ระยะทดสอบหลัง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ และกลุ่มควบคุม (n = 8)	51
3	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิต ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลอง	54
4	ผลผลการเปรียบเทียบคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะทดสอบก่อน	55
5	ผลผลการเปรียบเทียบคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะการทดสอบหลัง	55
6	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของวิธีการทดลอง ในระยะติดตามผล	56
7	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตของระยะเวลาการทดลองของกลุ่มทดลองการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์	56
8	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตเป็นรายคู่ของกลุ่มทดลองการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ในระยะทดสอบก่อน ระยะทดสอบหลังและระยะติดตามผล วิธีการบอนเฟอรินี่ (Bonferroni)	57
9	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตของระยะเวลาการทดลองของในกลุ่มควบคุม	57

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กรอบแนวคิดของการวิจัย	8
2	ขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	42
3	แบบแผนการทดลอง	46
4	ขั้นตอนการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล	47
5	เปรียบเทียบ คะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตของกลุ่มทดลองการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ และกลุ่มควบคุม ในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง	52
6	เปรียบเทียบ คะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตในระยะต่าง ๆ ของการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ และกลุ่มควบคุม	54

บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาประเทศในบริบททางเศรษฐกิจและสังคมไทยที่เกิดขึ้นโดยต่อเนื่องในปัจจุบันได้ดำเนินไปอย่างรวดเร็ว ทำให้สังคมไทยได้รับผลกระทบทั้งต่อปัจเจกบุคคล ชุมชนและท้องถิ่นของประเทศไทย ซึ่งผลกระทบที่ตามมาทำให้คนในสังคมเผชิญปัญหานานัปการ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, 2555) มุ่งให้คนนำภูมิคุ้มกันที่มีอยู่พร้อมทั้งเร่งสร้างภูมิคุ้มกันในประเทศให้เข้มแข็งมากขึ้นมาใช้ในการเตรียมความพร้อมต่อการเผชิญกับกระแสการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญทั้งภายในและภายนอกประเทศที่ปรับเปลี่ยนอย่างรวดเร็วและซับซ้อนมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะเยาวชนไทยที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยวิกฤติและเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่อยู่ท่ามกลางการปรับตัวและการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งทางสภาพร่างกาย จิตใจและสังคม และอยู่ร่วมกันกับคนอื่นได้ แต่ในสภาวะของสังคมและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว กอปรกับ มีสื่อและวัฒนธรรมจากต่างชาติเผยแพร่เข้ามาในประเทศ และทวีความหลากหลายมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง วัยรุ่น เป็นวัยที่มีการแสวงหาความเป็นตัวตน ดังนั้น การรับสื่อต่าง ๆ เหล่านี้จึงเป็นไปอย่างรวดเร็ว และขาดวิจารณญาณ ทำให้วัยรุ่นถูกครอบงำ จนบางครั้งก็ก่อให้เกิดปัญหาตามมา บางปัญหาเป็นปัญหาที่ผู้ใหญ่ไม่สามารถเข้าถึง วัยรุ่นจึงหลงไปในทางที่ผิด ด้วยสาเหตุจากการตัดสินใจหุนหันพลันแล่น และไม่มีที่ปรึกษาที่จะคอยแนะนำช่วยเหลือ จนในที่สุดเกิดการแก้ปัญหาเองโดยลำพังและอาจเป็นการแก้ปัญหาในทางที่ผิด หรือไม่สามารถยอมรับกับความผิดหวัง หรือความล้มเหลวในการตัดสินใจของตนเองได้ ถ้าเยาวชนเหล่านี้ขาดภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวบุคคลแล้ว เยาวชนเหล่านี้จะมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนต่าง ๆ มีคุณภาพชีวิตที่ตกต่ำและสร้างภาระต่อสังคมตลอดจนปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดในสังคมไทย เช่น ปัญหาการเอารัดเอาเปรียบ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน ปัญหาด้านจิตใจที่อ่อนแอ และปัญหาการฟุ้งเฟ้อทางวัตถุนิยม

การพัฒนาคนและสังคมไทยให้มีคุณภาพ มีโอกาสเข้าถึงทรัพยากร และได้รับประโยชน์จากการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมอย่างเป็นธรรม โดยระบุไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, 2554) รวมทั้งสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจด้วยฐานความรู้เทคโนโลยี

ขณะเดียวกันต้องบริหารจัดการแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 11 ให้บังเกิดผลในทางปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรม ภายใต้หลักการพัฒนาพื้นที่ภารกิจ และการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในสังคมไทย ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาเพื่อประโยชน์สุขที่ยั่งยืนของสังคมไทยตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จะเห็นได้ว่าคุณลักษณะ สำคัญประการหนึ่งในการที่บุคคลจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขได้นั้นคือ การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตนเอง ซึ่งจะเป็นเครื่องมือในการป้องกันตัวเองไม่ให้ตกอยู่ในภาวะเสี่ยงไม่มั่นคงหรือไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ พร้อมที่จะเผชิญผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ของสังคมได้ สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ ด้วยเหตุนี้การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรปลูกฝังให้เยาวชนไทย ทั้งนี้เนื่องจากจิตใจมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคล (อรพินทร์ ชูชม, สุภาพร ธนะชานันท์ และทัศนา ทองภักดี, 2554) ภูมิคุ้มกันทางจิตเป็นคุณลักษณะทางจิตใจ ที่ประกอบด้วยความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้ มีสติสัมปชัญญะ มีความหวัง มีความสามารถในการเผชิญปัญหา และมีความยืดหยุ่นในการปรับตัว ประกอบกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จะเห็นได้ว่าคุณลักษณะสำคัญประการหนึ่งในการที่บุคคลจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่าคือ การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตนเอง โดยที่ภูมิคุ้มกันทางจิตน่าจะเป็นคุณลักษณะหนึ่งที่จะช่วยป้องกันตัวเองไม่ให้ตกอยู่ในภาวะเสี่ยงไม่มั่นคงหรือไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ พร้อมที่จะเผชิญผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ทางสังคมได้ รวมทั้งสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่าภูมิคุ้มกันทางจิตช่วยส่งเสริมให้บุคคลดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ การปลูกฝังภูมิคุ้มกันทางจิตให้เกิดขึ้นในตัวบุคคล ควรได้รับการปลูกฝังมาตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งผู้ที่มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อพฤติกรรมของเด็กก็คือ บิดา มารดา ครูและเพื่อนร่วมวัย รวมทั้งสื่อมวลชนด้วยหากบุคคลเหล่านี้ได้ถ่ายทอดความมีลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตที่ดี ให้แก่เด็กอย่างสม่ำเสมอเด็กก็จะซึมซับเอาคุณลักษณะที่ดีนี้ติดตัวไป

การส่งเสริมให้นักเรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ในด้านภูมิคุ้มกันตนเองโรงเรียนในฐานะสถาบันการศึกษาที่มีหน้าที่โดยตรงในการให้การศึกษา การอบรมเยาวชนของชาติให้เป็นพลเมืองดี เพื่อเป็นกำลังของสังคม นอกจากจะให้ความรู้ทางวิชาการ และฝึกทักษะความสามารถในด้านต่าง ๆ แล้ว โรงเรียนยังมีหน้าที่พัฒนาค่านิยมที่ดีงามให้แก่เด็กและเยาวชน ช่วยปรับพฤติกรรม พัฒนาให้มีพฤติกรรมที่ดี รับผิดชอบต่อสังคม เอื้อต่อการพัฒนาประเทศ ดังที่พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และฉบับที่ 3 (พ.ศ.2553) หมวด 1 มาตรา 6 และมาตรา 7 ได้กำหนดแนวการจัดการศึกษาเพื่อให้ได้คุณภาพและมาตรฐาน การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถ

อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข รวมถึงกระบวนการเรียนรู้ต้องมุ่งปลูกฝังจิตสำนึกที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเมืองการปกครอง ระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข รู้จักรักษาและส่งเสริมสิทธิ หน้าที่ เสรีภาพ ความเคารพ กฎหมาย ความเสมอภาค และศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ความภูมิใจในความเป็นไทย รู้จักรักษาผลประโยชน์ส่วนรวมและของประเทศชาติ รวมทั้งส่งเสริมศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมของชาติ อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม มีความสามารถในการประกอบอาชีพ รู้จักพึ่งตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ใฝ่รู้ และเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง (กระทรวงศึกษาธิการ, 2545, หน้า 5) แต่ยังมีวิธีการหนึ่งที่จะช่วยเหลือนักเรียนให้มีภูมิคุ้มกันทางจิต คือ กระบวนการปรึกษากลุ่ม

กระบวนการปรึกษากลุ่มคือการที่สมาชิกภายในกลุ่มจะได้รับการช่วยเหลือจากกันและกัน สร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ช่วยกันตั้งเป้าหมายกลุ่มและกระตุ้นให้สมาชิกภายในกลุ่มปรับเปลี่ยนแนวความคิดจากภายในให้ออกมาเป็นแผนดำเนินการที่เป็นรูปธรรม การให้การปรึกษากลุ่มยังมีเป้าหมายที่จะช่วยให้สมาชิกบรรลุถึง การสร้างการยอมรับตนเอง การกล้าเผชิญปัญหา สร้างความนับถือต่อตนเอง เรียนรู้ที่จะเผชิญหน้ากับคนอื่นด้วยความอ่อนโยน ซื่อสัตย์ ตรงไปตรงมา ส่งเสริมให้รู้จักตนเอง และพัฒนาเอกลักษณ์ของตน ยอมรับถึงลักษณะเฉพาะความต้องการ และปัญหาคนอื่น หาทางเลือกที่เหมาะสมที่จะจัดการแก้ไขปัญหาของตนและความขัดแย้งกับผู้อื่น คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2547) ยังให้ข้อคิดเห็นอีกว่าการให้การปรึกษากลุ่มเป็นประโยชน์มากเพราะสมาชิกแต่ละคนจะได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนในกลุ่มอย่างตรงไปตรงมา เมื่อสมาชิกภายในกลุ่มอธิบายปัญหาของตนเอง เขาก็จะได้รับประสบการณ์มากมาย บางครั้งกลุ่มจะสรุปออกมาว่า ควรจะแก้ปัญหาอย่างไร

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำการให้การปรึกษากลุ่ม โดยยึดทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงบำบัดแนวเกสตัลท์ (Gestalt therapy) เนื่องจากนักจิตวิทยาทางทฤษฎีเกสตัลท์มีความเชื่อว่า มนุษย์มีความสามารถที่จะเป็นอิสระจากอดีตที่ไร้สาระ และมีชีวิตอยู่อย่างสมบูรณ์กับเหตุการณ์ในปัจจุบัน เขาเชื่อว่า บุคคลแต่ละคนมีเสรีภาพที่จะเลือกตัดสินใจด้วยตนเองในสิ่งต่าง ๆ ได้ และในขณะเดียวกันก็สามารถรับผิดชอบต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเองได้ มาเสริมสร้างและพัฒนาความรับผิดชอบและปลูกฝังภูมิคุ้มกันทางจิตโดยมีจุดมุ่งหมายให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงจากการพึ่งพาผู้อื่นหันมาพึ่งพาตนเอง และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง พัฒนาตนเองให้รับรู้ เกี่ยวกับตนเอง โดยพยายามช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการค้นพบตนเอง ว่ามีหลายสิ่งหลายอย่างที่เขาสามารถทำได้ด้วยตนเองโดยไม่เคยคาดคิดมาก่อน เพื่อดำรงชีวิตอย่างเต็มศักยภาพกว่าที่เขาเคยเป็น ซึ่งคอเรย์ (Corey, 2001, p. 196) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีแนวคิดการมองปัญหาเป็นองค์รวมมอง

ธรรมชาติของมนุษย์ในภาพรวมของความเป็นมนุษย์ เข้าใจกับทุกแง่ทุกมุมของความเป็นมนุษย์ และการมีชีวิต ต้องอยู่กับสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ ทุกสิ่งทุกอย่างมีความเกี่ยวข้องกัน มีความเปลี่ยนแปลงมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันและเป็นกระบวนการ ซึ่งสามารถทำได้โดย การกระตุ้นให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อมหรือระหว่างสิ่งที่ตนเองมอง เป็นภาพและสิ่งแวดล้อมอื่นเปรียบได้กับพื้น มนุษย์ไม่ได้ตอบสนองต่อทุกสิ่งเร้า ในการที่บุคคล ตอบสนองขึ้นอยู่กับการที่เขาตระหนักหรือให้ความสนใจต่อสิ่งเร้านั้น ในการควบคุมตนเองค้นหา ความสามารถแสดงศักยภาพและสร้างสัมพันธภาพที่จะทำให้เกิดความสมดุลอีกครั้ง เพื่อทำให้เกิด ความเปลี่ยนแปลง ซึ่งพงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2544, หน้า 3) กล่าวถึงการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ เป็นวิธีการพยายามทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษากล้าเผชิญความรู้สึกที่เป็นปัจจุบันนั่นคือ คนเรา สามารถรับรู้ประสบการณ์ส่วนตนจากปัจจุบันเท่านั้น อดีต หรืออนาคตสามารถรับรู้ได้จากปัจจุบัน นอกจากนี้การได้ระบายความรู้สึกคับข้องภายในใจจะช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษา มีสติค้นพบความต้องการของตนเองได้ด้วยตนเอง และสามารถดำเนินชีวิตด้วยความรู้สึกที่อยู่กับ สภาวะความเป็นจริงในปัจจุบันสามารถที่จะเอาชนะความรู้สึกที่ไม่ดีที่ขัดต่อสัมพันธภาพ ระหว่าง ตนเองกับผู้อื่นสามารถแก้ไขปัญหาได้โดยนำตนเองบูรณาการเข้ากับสิ่งแวดล้อม และสามารถอยู่ กับความรู้สึกที่เป็นปัจจุบันได้ และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์นั้นยังจะสามารถช่วยให้ นักเรียนมีสติตั้งมั่นอยู่กับประสบการณ์ในปัจจุบันสร้างความรู้สึกที่ดีงามทั้งต่อตนเองและผู้อื่นกล้า ที่จะเผชิญปัญหาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเกิดพฤติกรรมจากการพึ่งพาผู้อื่นหันมาพึ่งพาตนเอง และรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นมีสัมพันธภาพอันดีมีมนุษยสัมพันธ์มากขึ้น สามารถปรับตัวให้อยู่ ในสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำเทคนิคการปรึกษากลุ่ม แบบเกสตัลท์ นำมาใช้ในการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งการนำ การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มาช่วยเหลือหรือส่งเสริมนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จะทำให้ นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้ที่จะอยู่กับสภาวะความเป็นจริงในปัจจุบันของสังคม อดทนอดกลั้น กล้าเผชิญกับความวิตกกังวลที่มีอยู่ในปัจจุบัน มองเห็นอุปสรรคปัญหาและหาทางแก้ไขปัญหา นั้นได้ มองโลกในแง่ดี ซึ่งจะเป็นก้าวย่างของการนำไปสู่การพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตใน

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตของนักเรียน โดยมีวัตถุประสงค์ย่อยดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบภูมิคุ้มกันทางจิตของนักเรียนที่ได้รับวิธีการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ กับกลุ่มที่ได้รับวิธีการปรึกษาแบบวิธีปกติ ในระยะทดสอบหลัง และระยะติดตามผล

2. เพื่อเปรียบเทียบภูมิคุ้มกันทางจิตของนักเรียนที่ได้รับวิธีการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ ในระยะทดสอบก่อน ระยะทดสอบหลัง และระยะติดตามผล

สมมติฐานของการวิจัย

1. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรึกษากับระยะเวลาการทดลอง มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตของนักเรียน

2. นักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีภูมิคุ้มกันทางจิตสูงกว่านักเรียนที่ได้รับวิธีการปรึกษาแบบวิธีปกติในระยะทดสอบหลัง

3. นักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีภูมิคุ้มกันทางจิตสูงกว่านักเรียนที่ได้รับวิธีการปรึกษาแบบวิธีปกติ ในระยะติดตามผล

4. นักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีภูมิคุ้มกันทางจิดในระยะทดสอบหลัง สูงกว่าระยะทดสอบก่อน

5. นักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีภูมิคุ้มกันทางจิตในระยะติตดามผล สูงกว่าระยะทดสอบก่อน

ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย

1. ส่งเสริมและพัฒนานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้เกิดการเรียนรู้ที่จะอยู่กับสภาวะความเป็นจริงในปัจจุบันของสังคม เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี เกิดความผาสุกในชีวิด

2. เป็นแนวทางในการส่งเสริม ภูมิคุ้มกันทางจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

3. เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาดอนต้น

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design) เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีขอบเขตการศึกษาดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดจันทบุรี

2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีการศึกษา 2557 โรงเรียนวัดบางกะไชย (สวนโพธิรัตนบำรุง) ที่มีคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในระดับต่ำสุดขึ้นไป จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน

ตัวแปรของการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีการทดลอง และระยะเวลาในการทดลอง ดังนี้

1.1 วิธีการปรึกษา 2 วิธี คือ

1.1.1 วิธีการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

1.1.2 วิธีปกติ

1.2 ระยะเวลาของการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ

1.2.1 ระยะทดสอบก่อน

1.2.2 ระยะทดสอบหลัง

1.2.3 ระยะติดตามผล

2. ตัวแปรตาม คือ ภูมิคุ้มกันทางจิต

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ภูมิคุ้มกันทางจิต หมายถึง การที่บุคคลมีวุฒิภาวะในการจัดการกับสถานการณ์ได้ด้วยตนเองอย่างเป็นระบบกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นโดยไม่หลีกหนีหรือยอมแพ้แล้วพร้อมที่จะเรียนรู้กับปัญหานั้นอย่างมีสติเพื่อเก็บเกี่ยวเป็นประสบการณ์ของชีวิต อีกทั้งยังสามารถที่จะปรับตัวหรือมีความยืดหยุ่นต่อเหตุการณ์นั้นและพร้อมที่จะอยู่ในสังคมต่อไปอย่างปกติสุข ภูมิคุ้มกันทางจิตมี 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1.1 สติสัมปชัญญะ หมายถึง การที่บุคคลมีความระลึกได้ และตระหนักรู้อย่างใส่ใจในการคิด พูด และกระทำให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม

1.2 การพึ่งพาตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง พึ่งพาจุดเด่นและความสามารถของตนเอง ใช้ความสำเร็จในอดีตที่จะสนับสนุนและกำหนดแนวทางการกระทำของตนเอง

1.3 ความหวัง หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าชีวิตมีความหมาย มีเป้าหมายมีหนทางที่สามารถบรรลุได้

1.4 การเผชิญปัญหา หมายถึง วิธีการมุ่งแก้ปัญหาที่บุคคลใช้ความพยายามคิดหาหนทางแก้ปัญหาที่บุคคลเผชิญอยู่ในชีวิตประจำวันหรือความเครียดด้วยตัวเองหรือแสดงออกถึงความต้องการแก้ปัญหาโดยมีการขอคำปรึกษาในตัวปัญหานั้นกับแหล่งต่าง ๆ ที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้ และหาข้อมูลข่าวสารประกอบเพื่อช่วยแก้ปัญหา

1.5 ความยืดหยุ่น หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวหรือฟื้นตัวกลับคืนมาได้จากการเผชิญปัญหาอุปสรรค มีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคงในการอดทนต่ออุปสรรคและความเครียด สามารถจัดการกับความรู้สึกอารมณ์ของตนเองได้ ปรับอารมณ์ความคิดและพฤติกรรมให้เข้ากับสภาพการณ์และสภาวการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้

2. การปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ หมายถึง กระบวนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา จำนวนตั้งแต่สองคนขึ้นไป ซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงหรือแก้ไขปัญหาร่วมกัน มาปรึกษาหารือกันเป็นกลุ่ม เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะ และรับรู้ความรู้สึกของตนเองในสภาวะปัจจุบันสามารถดำเนินชีวิตด้วยการพึ่งพาตนเอง กล้าที่จะเผชิญกับปัญหาแต่มีความยืดหยุ่น อยู่อย่างมีความหวังและสามารถที่จะแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข โดยใช้เทคนิคตามแนวทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์

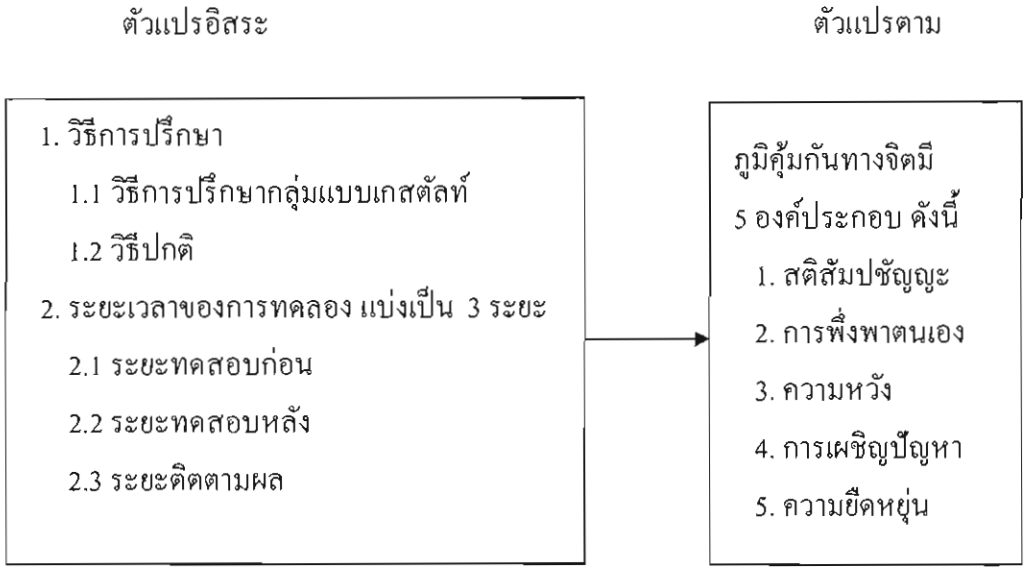
3. กลุ่มทดลอง หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนวัดบางกะไชย (สวนโพธิรัตนบำรุง) จังหวัดจันทบุรี ที่สมัครใจเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ที่ได้จากการทำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตแล้วนำมาเรียงลำดับจากคะแนนน้อยไปหามาก กลุ่มทดลองคัดเลือกจากลำดับที่ 1 3 5 7 9 11 13 15 จำนวน 8 คน ใช้ระยะเวลาทดลองทั้งหมด 15 สัปดาห์

4. กลุ่มควบคุม หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนวัดบางกะไชย (สวนโพธิรัตนบำรุง) จังหวัดจันทบุรี ที่สมัครใจเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ที่ได้จากการทำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตแล้วนำมาเรียงลำดับจากคะแนนน้อยไปหามาก กลุ่มทดลองคัดเลือกจากลำดับที่ 2 4 6 8 10 12 14 16 จำนวน 8 คนใช้ระยะเวลาควบคุมทั้งหมด 15 สัปดาห์

5. นักเรียน หมายถึง บุคคลที่กำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2557 ของโรงเรียนวัดบางกะไชย (สวนโพธิรัตนบำรุง) จังหวัดจันทบุรี

6. วิธีปกติ หมายถึง การให้นักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2557 ของโรงเรียนวัดบางกะไชย (สวนโพธิรัตนบำรุง) จังหวัดจันทบุรี ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในชีวิตประจำวันและการเรียนการสอนตามปกติ โดยไม่ได้ให้กิจกรรมใด ๆ นอกเหนือจากนั้น

กรอบแนวคิดของการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. พัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
   - 1.1 พัฒนาการทางกาย
   - 1.2 พัฒนาการทางอารมณ์
   - 1.3 พัฒนาการทางสังคม
   - 1.4 พัฒนาการทางความคิด
2. ภูมิคุ้มกันทางจิต
   - 2.1 ความหมายความสำคัญของภูมิคุ้มกันทางจิต
   - 2.2 องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิต
   - 2.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิต
   - 2.4 การวัดภูมิคุ้มกันทางจิต
   - 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิต
3. การปรึกษาแบบกลุ่ม
   - 3.1 ความหมายของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม
   - 3.2 จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม
   - 3.3 คุณค่าและหลักสำคัญในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม
   - 3.4 องค์ประกอบของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม
   - 3.5 กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม
4. กระบวนการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์
   - 4.1 ความเป็นมาของทฤษฎีการบำบัดแบบเกสตัลท์
   - 4.2 ความหมายการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์
   - 4.3 จุดประสงค์การให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์
   - 4.4 กระบวนการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์
   - 4.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์

พัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระบบ การศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งจัดไม่น้อยกว่าสิบสองปี ประกอบด้วย ระดับประถมศึกษา และระดับมัธยมศึกษา แบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ ช่วงมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง มัธยมศึกษาปีที่ 3 เรียกว่า มัธยมศึกษาตอนต้น (ม.ต้น) และช่วงมัธยมศึกษาปีที่ 4 ถึง มัธยมศึกษาปีที่ 6 เรียกว่า มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.ปลาย) ซึ่งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีช่วงอายุระหว่าง 11-16 ปี โดยประมาณ ซึ่งถือว่าเป็นช่วงวัยรุ่นตอนต้น (12-16 ปี) เป็นวัยที่มีความสำคัญมากที่สุด และต้องปรับตัวอย่างยากลำบากที่สุดระยะหนึ่งของชีวิต ซึ่งเรื่องราวของวัยรุ่นมีความสลับซับซ้อน ของพัฒนาการด้านต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา

พัฒนาการทางกาย

วัยรุ่นตอนต้นจะมีพัฒนาการทางกายที่เด่นชัด การเปลี่ยนแปลงทางกายเป็นไปอย่างรวดเร็ว ทั้งรูปลักษณ์ภายนอก เช่น รูปร่าง น้ำหนัก ส่วนสูง และระบบร่างกายภายใน เช่น การเจริญเติบโตของกระดูก ระบบต่อม ระบบหมุนเวียนของโลหิต เป็นต้น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2538) ได้แบ่งพัฒนาการทางกายที่สำคัญในวัยรุ่น ตามพัฒนาการของลักษณะทุติยภูมิทางเพศ ที่แบ่งแยกความเป็นชายหนุ่ม ความเป็นหญิงสาวไว้ 3 ขั้นตอน ได้แก่

1. ระยะ Pre-pubescence คือลักษณะทางเพศส่วนต่าง ๆ เริ่มพัฒนา แต่อวัยวะสืบพันธุ์ (Productive organs) ยังไม่เริ่มทำหน้าที่ เช่น สะโพกเริ่มขยาย เต้านมของเด็กหญิงเริ่มเจริญ เสียงของเด็กชายเริ่มแตกพร่า

2. ระยะ Pubescence คือลักษณะทางเพศยังมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ส่วนอวัยวะสืบพันธุ์เริ่มทำหน้าที่แต่ยังไม่สมบูรณ์ เช่น เด็กหญิงเริ่มมีประจำเดือน เด็กชายเริ่มสามารถผลิตเซลล์สืบพันธุ์ได้

3. ระยะ Post-pubescence หรือ Puberty คือ ลักษณะทางเพศและอวัยวะสืบพันธุ์ทุกส่วนพัฒนาเต็มวัยและมีวุฒิภาวะทางเพศสามารถมีบุตรได้ จึงถือว่าเข้าสู่วัยรุ่นที่แท้จริง

การเริ่มต้นเข้าสู่วัยรุ่นนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับอายุของเด็กและพัฒนาการทางกายในระยะต่าง ๆ ก็จะไม่เท่าเทียมกันส่วนเด็กที่มีการเปลี่ยนแปลงการเข้าสู่วัยรุ่นก่อนโดยเฉพาะเด็กผู้ชายนั้นจะมีความสามารถทางด้านอื่น ๆ เช่น การกีฬา กิจกรรม สังคม ดีกว่าบุคคลอื่นในวัยเดียวกัน ซึ่งเป็นการสร้างปมเด่นให้กับตนเองได้มาก ดังนั้นบุคคลที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ครู อาจารย์ ตลอดจนเพื่อน ๆ จะต้องคอยช่วยเหลือในการปรับตัวทางเพศของวัยรุ่นได้ถูกต้อง

พัฒนาการทางอารมณ์

วัยรุ่นเป็นวัยมีพัฒนาการการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ในทางร่างกายในส่วนของฮอร์โมนต่าง ๆ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์อย่างรวดเร็ว ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ส่วนใหญ่จะเป็นการแสดงออกทางอารมณ์ที่หลากหลายตามสถานการณ์หรือสิ่งที่มากระทบ เช่น ความโกรธ ที่เกิดจากการถูกล้อเลียน การถูกกลั่นแกล้ง ซึ่งพฤติกรรมการแสดงออกมาก็อาจจะเป็นการทำร้ายบุคคลที่ล้อเลียน หรือกลั่นแกล้ง หรืออับอายจนขังตนเองอยู่ในห้อง ซึ่งจะแตกต่างจากพฤติกรรมการแสดงออกของเด็กเมื่อเกิดอาการโกรธ ก็มักจะกรีดร้อง ขว้างปาสิ่งของ เป็นต้นซึ่งสภาพอารมณ์ของวัยรุ่นที่พบบ่อยๆ คือ ขาดความมั่นใจในตัวเอง ความวิตกกังวล ความอาย ไม่กล้าเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ ๆ ซึ่งปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงไปตามความคิดของบุคคลนั้น ซึ่งมีทั้งพฤติกรรมในทางที่ดีและไม่ดี โดยส่วนใหญ่จะแสดงพฤติกรรมออกมาในทางไม่ดี เช่น ความอิจฉาริษยา และมักแสดงออกโดยการพูดจา "แขวะ" หรือล้อเลียน ฯลฯ บุคคลที่ตนเองรู้สึกว่ามีความสามารถต่าง ๆ สูงกว่าตน

ในส่วนของอารมณ์ที่เด่นชัดในช่วงของวัยรุ่นอีกประการหนึ่งคืออารมณ์ที่เกี่ยวกับความรัก ทั้งที่อยากให้คนอื่นรักและการรักคนอื่น พฤติกรรมที่แสดงออกมาก็จะขึ้นอยู่กับความมากน้อยของอารมณ์ เช่น ความรักในตัวดารา ถ้ารักมากก็จะแสดงออกอย่างเด่นชัด เช่น ตามไปต้อนรับทุกสถานที่ เก็บสะสมของดาราท่านนั้น ถ้านิยมชมชอบน้อยลงมาก็อาจจะแสดงออกด้วยการสนับสนุนผลงาน แต่จะไม่ตามต้อนรับทุกสถานที่

จะเห็นได้ว่าอารมณ์เป็นตัวกำหนดถึงพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลโดยเฉพาะวัยรุ่นที่ยังไม่มีวุฒิภาวะหรือประสบการณ์ชีวิต ที่อารมณ์เป็นอย่างไรก็มักจะแสดงอารมณ์ออกมาเช่นนั้น โดยขาดการไตร่ตรอง เช่นอารมณ์โกรธก็จะแสดงพฤติกรรมโดยการเข้าไปทำร้ายหรือต่อว่าในทันที โดยไม่มีการคิดไตร่ตรองในอารมณ์นั้น ๆ

พัฒนาการทางสังคม

วัยรุ่นเป็นวัยที่อยากลองอยากรู้และพยายามที่จะแสวงหาความเป็นตัวตนที่ต้องการแสดงให้ผู้อื่นรับรู้ว่าตนเองทำได้ตนเองมีความสามารถตนเป็นผู้ใหญ่แล้ว แต่ในความเป็นจริงวัยรุ่นก็ยังไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้เต็มที่ โดยลักษณะพฤติกรรมทางสังคมของวัยรุ่นพอสรุปได้ดังนี้ คือ

1. มักจะอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีลักษณะพื้นฐานที่ใกล้เคียงกัน เช่นอายุใกล้เคียงกัน นิสัย ความสามารถ ฐานะทางครอบครัวใกล้เคียงกัน เป็นต้น

2. การคบเพื่อน มักจะชอบอยู่รวมกันเป็นกลุ่มเป็นก้อนซึ่งเรียกกันในภาษาจิตวิทยาว่า Peer Group กลุ่มเพื่อนเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดของวัยรุ่นที่จะเป็นตัวกำหนดทิศทางสังคม

ในการดำเนินชีวิต เช่น การเลือกสถาบันการเรียน การแต่งตัว ความประพฤติต่าง ๆ ฯลฯ ดังนั้น การมีกลุ่มเพื่อนที่ดีจึงเป็นความสำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิตในช่วงวัยรุ่น

3. การคบหากับเพศตรงข้ามของวัยรุ่นนอกจากส่งผลให้เด็กได้รับการสนองความต้องการตามวัยและยังเป็นการฝึกให้เด็กได้เรียนรู้บทบาทอย่างหญิงชายในโลกของชีวิตคู่ในภายภาคหน้า

4. การให้ความนับถือบุคคลที่เก่งในความรู้สึกของเขาเอง ซึ่งจะพยายามที่จะเลียนแบบและแสดงพฤติกรรมในลักษณะเดียวกับบุคคลที่เขานับถือในทุก ๆ แง่มุมโดยไม่สนใจเหตุและผล

5. การต่อต้านผู้ใหญ่ ผู้มีอิทธิพล โดยให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมากกว่า ส่งผลให้เด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่มีความรู้สึก ขัดแย้งในสัมพันธภาพกับบิดามารดา และบุคคลที่สูงวัยกว่าที่ต้องมีความสัมพันธ์กับเขาเพราะระบบสมองมีความเจริญเติบโตเต็มที่และรู้จักการวิพากษ์วิจารณ์มากขึ้น ลักษณะเช่นนี้เรียกว่า "ช่องว่างระหว่างวัย" (Generation gap) ถ้าวัยรุ่นมีพฤติกรรมเช่นนี้โดยขาดการไตร่ตรองจะทำให้เกิดการชักจูงหรือโน้มน้าวไปในทิศทางที่ไม่เหมาะสมได้โดยง่าย

พัฒนาการทางความคิด

ในช่วงวัยรุ่น พัฒนาการทางด้านความคิดจะเป็นไปอย่างรวดเร็วเนื่องจากมีการเจริญเติบโตของสมองอย่างเต็มที่ สามารถเรียนรู้และเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีเหตุและผล สามารถเข้าใจเรื่องที่เป็นนามธรรมได้ เพียเจท์ (Piaget, 1969) กล่าวว่า การพัฒนาการทางความคิดเจริญถึงขีดสุดคือ รู้จักคิดเชิงนามธรรมอย่างลึกซึ้ง สามารถใช้สัญลักษณ์ทางคณิตศาสตร์ การคิดวิเคราะห์ การเชื่อมโยงเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งประสบการณ์ตรงและความทรงจำ เพื่อที่จะแสวงหาวิธีการ แก้ปัญหาด้วยเหตุผล มากกว่าใช้ความคิดของตนเองเป็นที่ตั้ง การเปลี่ยนแปลงทางความคิดของวัยรุ่นถึงจะเป็นไปในทิศทางที่คิดหาเหตุผลในการประกอบความคิด แต่ด้วยประสบการณ์ที่ยังไม่มากพอจะทำให้สิ่งที่คิดนั้นยังไม่สมบูรณ์ แต่ถ้าได้รับประสบการณ์ที่มากขึ้น วัยรุ่นจะสามารถไตร่ตรองกระบวนการทางความคิดของตนเองได้ลึกซึ้ง และเป็นเหตุเป็นผลมากยิ่งขึ้น

จากที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นวัยที่ต้องการแสวงหาความเป็นตัวตนถ้าสามารถแสวงหาตัวตนของตนเองได้ก็จะส่งผลดี แต่ถ้าไม่สามารถแสวงหาความเป็นตัวตน คนกลุ่มนี้ก็ไม่เป็นตัวของตัวเองไม่กล้าเผชิญปัญหา เหงา ตัดสินใจไม่ได้ มีมุมมองในความรู้คิดที่เป็นไปในทางไม่สร้างสรรค์ และอาจจะขาดความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้ ถ้าคนกลุ่มนี้ได้รับการดูแลและให้แนวคิดหรือข้อมูลที่เหมาะสมอย่างภูมิคุ้มกันทางจิตจะส่งผลให้เด็กสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ภูมิคุ้มกันทางจิต

ความหมายความสำคัญของภูมิคุ้มกันทางจิต

ดุจเดือน พันธุมนาวิน และ งามตา วนินทานนท์ (2551) ได้ให้ความหมายภูมิคุ้มกันทางจิตว่า การมีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงพอในการจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหายั่วยุ โดยมุ่งสร้างให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดหรือเจตคติด้วยจิตลักษณะที่เข้มแข็ง มีความพร้อมในการรับรู้ การคิด การตัดสินใจได้ว่าอะไรคือสิ่งที่ดีและไม่ดี อีกทั้งสามารถปรับตัวได้ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในชีวิต

อภิชัย พันธเสน (2551) กล่าวถึงภูมิคุ้มกันทางจิตว่า เป็นเครื่องมือในการป้องกันตัวเองไม่ให้ตกอยู่ในภาวะเสี่ยง หรือไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ในสภาวะสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง บุคคลที่มีภูมิคุ้มคนจะทำให้สามารถปรับตัวได้และมีชีวิตอยู่รอดได้ ภูมิคุ้มกันจะเป็นเครื่องมือที่ช่วยบรรเทาความรุนแรงที่ได้รับจากผลกระทบ การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในการดำรงชีวิตได้แก่ความสามารถพึ่งพาตนเองได้และความสามารถในการปรับตัวเมื่อเกิดภาวะวิกฤติ

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา (2552) ได้กล่าวถึงภูมิคุ้มกันทางใจ หรือพลังสุขภาพจิต ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้คนเราสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้าย ๆ ไปได้ โดยมีการฟื้นฟูสภาพ อารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดี สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง

กรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995) ได้ให้ความหมายว่า ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการฟื้นตัว ซึ่งเป็นศักยภาพที่เป็นสากลของบุคคล กลุ่มหรือชุมชน มีความสามารถที่จะป้องกันการสูญเสีย ลดความรุนแรง และผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากภาวะบีบคั้นต่าง ๆ ที่บุคคลต้องเผชิญได้ด้วยดี

อรพินทร์ ชูชม และคณะ (2554) ได้ให้ความหมายว่า ภูมิคุ้มกันทางจิต เป็นคุณลักษณะทางจิตใจ ที่ประกอบด้วยความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้ มีสติสัมปชัญญะ มีความหวัง มีความสามารถในการเผชิญปัญหา และมีความยืดหยุ่นในการปรับตัว ประกอบกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จะช่วยป้องกันตัวเองไม่ให้ตกอยู่ในภาวะเสี่ยงไม่มั่นคงหรือไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้พร้อมที่จะเผชิญผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ทางสังคมได้

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า ภูมิคุ้มกันทางจิต หมายถึง การที่บุคคลมีวุฒิภาวะในการจัดการกับสถานการณ์ได้ด้วยตนเองอย่างเป็นระบบกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นโดยไม่หลีกหนีหรือยอมแพ้แล้วพร้อมที่จะเรียนรู้กับปัญหานั้นอย่างมีสติ เพื่อเก็บเกี่ยวเป็นประสบการณ์ของชีวิต

อีกทั้งยังสามารถที่จะปรับตัวหรือมีความยืดหยุ่นต่อเหตุการณ์นั้นและพร้อมที่จะอยู่ในสังคมต่อไปอย่างปกติสุข

การที่จะใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุขนั้นสิ่งสำคัญจะต้องมีการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต โดยนักวิชาการต่างประเทศ (Duryea, Ranson & English, 1990, pp. 169-178) ได้ทำการศึกษาภูมิคุ้มกันทางจิต (Psychological immunity) ได้เสนอว่า การเตรียมบุคคลให้พร้อมที่จะรับการโจมตีหรือการชักจูง โดยฝึกอบรมให้บุคคลนั้นถูกโจมตีหรือยั่วยุแบบอ่อน ๆ ในประเด็นที่กระทบต่อความรู้สึกและความเชื่อเมื่อถูกโจมตีเช่นนี้บุคคลจะหาข้อมูลหลักฐานและเหตุผลมาลบล้างการโจมตีนั้นทำให้มีความรู้สึกและเจตคติที่ดี เพิ่มขึ้นจนเกิดภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็งมากขึ้นตามไปด้วยหลังจากนั้นบุคคลถูกโจมตีหนักขึ้นในเรื่องเดียวกันนี้ บุคคลก็จะสามารถโต้ตอบและปฏิเสธการชักจูงนั้นได้ไม่ยาก

การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต เป็นการให้วัคซีนกับจิตใจเพื่อพัฒนาหรือฝึกจิตใจของวัยรุ่นให้มีความเข้มแข็งเสมือนเกราะป้องกันจิตใจให้อยู่ในสภาพที่ดีสามารถปรับตัว ปรับใจเมื่อต้องพบปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ โดยสามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างสร้างสรรค์ มีคุณค่าต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต เพื่อพัฒนาเยาวชนให้มีภูมิคุ้มกันทางจิตควรพัฒนาใน 3 ด้าน

1. ความคิด ด้วยการให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง ค่านิยม ทัศนคติต่อชีวิต การเคารพความคิดและสิทธิของผู้อื่น ตามกติกาและมารยาท

2. อารมณ์ การให้ความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของอารมณ์ในวัยต่าง ๆ สาเหตุของการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ประเภทของอารมณ์ วิธีการจัดการกับอารมณ์ ผลเสียที่เกิดจากอารมณ์ต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ และชีวิตทางสังคมรวมถึงหลักในการพัฒนาภาวะความฉลาดทางอารมณ์

3. พฤติกรรม ด้วยการฝึกให้มีพฤติกรรมต่าง ๆ ที่สังคมยอมรับ เช่น ความรับผิดชอบ การตรงต่อเวลา การพูดจริง การมีสัมมาคารวะ การยอมรับผิด ความเสียสละ การรู้จัดการวางแผนการดำเนินชีวิต ความอดทน การยกย่องให้เกียรติผู้อื่น การรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ถ้าวัยรุ่นขาดการพัฒนาเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตเสมือนการขาดเกราะป้องกันจิตใจส่งผลให้ไม่สามารถปรับตัวปรับใจ เมื่อต้องพบปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ได้ ซึ่งก็จะตรงกันข้ามกับความสำคัญในการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตทั้ง 3 ด้าน

1. ความคิด มีค่านิยมที่ผิด ๆ ทัศนคติต่อชีวิตไปในทางลบ ไม่มีความเคารพต่อความคิดและสิทธิของผู้อื่น และไม่ปฏิบัติตามกติกาและมารยาท

2. อารมณ์ ขาดความรู้ความเข้าใจต่อสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ประเภทของอารมณ์ วิธีการจัดการกับอารมณ์ ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การที่มีคนขัดใจก็จะเกิดอารมณ์โมโหแล้วพาลโดยไม่สนใจว่ามันเกิดจากสาเหตุใดเพราะอะไร เป็นต้น

3. พฤติกรรม ขาดการควบคุมพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เป็นที่ยอมรับในสังคม เช่น ไม่มีความรับผิดชอบ ไม่ตรงต่อเวลา ชอบพูดโกหก ไม่มีสัมมาคารวะ ชอบกล่าวโทษผู้อื่น ไม่รู้จักการวางแผนการดำเนินชีวิต ใช้เวลาว่างไปกับสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ เป็นต้น

จากข้างต้นสรุปได้ว่า ความสำคัญของภูมิคุ้มกันทางจิตเป็นปัจจัยที่ช่วยให้บุคคล พร้อมที่จะรับมือกับปัญหาที่มาโจมตีหรือยั่วยุแบบต่าง ๆ ที่กระทบต่อความรู้สึกและเจตคติที่ดี เมื่อบุคคลพบกับปัญหาหรือถูกโจมตียั่วยุก็จะเกิดกระบวนการเพื่อต่อต้านและรับมือกับสิ่งนั้น ๆ ทำให้มีความรู้สึกและเจตคติที่ดีรวมถึงประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากปัญหานั้น ๆ เพิ่มขึ้นจนเกิดภูมิคุ้มกันทางจิตที่เข้มแข็งมากขึ้นตามไปด้วย เมื่อพบกับปัญหาหรือการยั่วยุอีกในเรื่องเดียวกันก็จะสามารถผ่านพ้นไปได้โดยง่าย รวมถึงปัญหาหรือการยั่วยุอื่น ๆ ก็จะสามารถใช้ประสบการณ์ของการเผชิญปัญหานั้น ๆ มาปรับหรือประยุกต์ให้เหมาะสมกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิต

ภูมิคุ้มกันทางจิตเป็นคุณลักษณะทางจิตใจของบุคคลในการรับรู้และประเมินสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบซึ่ง อรพินทร์ ชูชม และคณะ (2554) กล่าวว่า บุคคลที่มีภูมิคุ้มกันทางจิต (Psychological immunity) จะต้องมี องค์ประกอบ 5 ประการ ดังนี้

1. สติ-สัมปชัญญะ เป็นองค์ประกอบด้านความสามารถของมนุษย์ในการที่จะหยุดเพื่อที่จะพิจารณาประมวลข้อมูลรอบด้านเพื่อการตัดสินใจที่เหมาะสม ซึ่งทำให้ดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาทผู้ที่มีสติสัมปชัญญะมักจะมีคุณลักษณะ 3 ด้าน ดังต่อไปนี้

1.1 ไม่ค่อยขาดสติมีสมาธิในการกระทำ รู้ตัวว่ามีสิ่งใดเกิดขึ้นรอบตัวบ้าง และตนเองกำลังกระทำอะไรอยู่ (ดุจเดือน พันธุมนาวิน และงามตา วนินทานนท์, 2551) จึงมีความระมัดระวังตนและควบคุมสติได้

1.2 มีการหลงลืมน้อย โดยผู้ที่มีสติสัมปชัญญะมักเป็นผู้ที่รู้ตัว ตระหนักเกี่ยวกับตนเองและสิ่งรอบข้าง จึงมีความหลงลืมน้อย

1.3 ไม่ค่อยมีความหลงเชื่อที่ผิด มักเป็นผู้ที่รู้สาเหตุรู้ผล เพราะมีการหยุดเพื่อสำรวจตนเอง จึงมีการรับรู้ที่ถูกต้องทันต่อเหตุการณ์ และมีความรอบคอบ

2. การพึ่งพาตนเอง เป็นองค์ประกอบของการเคารพตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถที่จะกระทำการใด ๆ ให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง และไม่ทำตัวให้เป็นปัญหา หรือเป็นภาระแก่ผู้อื่นหรือหมู่คณะ ผู้ที่มีการพึ่งพาตนเองที่ดีมักจะมีคุณลักษณะ ดังต่อไปนี้

2.1 การแสวงหาความรู้ หมายถึง การกระทำกิจกรรมใด ๆ ที่ช่วยให้ได้ประสบการณ์ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต

2.2 การแก้ปัญหา หมายถึง ความพยายามผ่อนคลายสถานการณ์ตึงเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเอง ให้สงบลงโดยสันติวิธี

2.3 การรู้จักปกครองตนเอง หมายถึง การควบคุมการกระทำต่าง ๆ ของตนเอง

2.4 การปรับตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อม หมายถึง การกระทำ หรือการเปลี่ยนแปลงของตนเองเพื่อตอบสนองความต้องการให้เกิดสภาพสมดุล

สัญญา สัญญาวิวัฒน์ (2543, หน้า 69-72) ได้ให้ความหมายการพึ่งตนเอง (Self-reliance) หมายถึง ความสามารถในการดำรงคนอยู่ได้อย่างอิสระมั่นคง สมบูรณ์ การพึ่งตนเองได้ มีได้ทั้งระดับปัจเจกชนและชุมชน คำว่า "ปัจเจกชนพึ่งตนเอง" หมายถึง การที่บุคคลสามารถดำรงอยู่ได้อย่างอิสระ เช่น สามารถแยกตัวออกมาต่างหากจากพ่อแม่ มีความมั่นคงในชีวิต ตัดสินใจเรื่องสำคัญ ๆ ได้ หรือสามารถขอคำแนะนำของผู้อื่นมาประกอบการตัดสินใจของตน

การพึ่งตนเอง จึงต้องมีการจัดการชีวิตให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม คำว่าการพึ่งพาตนเอง จะไม่ได้หมายความเฉพาะปัจเจกบุคคลหรือครอบครัวที่พึ่งพาตนเองเท่านั้น ชุมชนก็ต้องพึ่งพาตนเองได้ คือ มีระบบการจัดการให้เกิดความสัมพันธ์ของทุนต่าง ๆ ที่มีอยู่ในชุมชน ทั้งทุนทางสังคมทุนทรัพยากร ทุนที่เป็นตัวเงิน เพื่อเอื้อให้เกิดการทำกิจกรรมที่เป็นการสร้างงาน สร้างอาชีพ เพิ่มรายได้ ลดรายจ่ายให้กับคนในชุมชนอย่างยั่งยืนยาวนานตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ทั้งการพึ่งพาดนเองของครัวเรือนของชุมชนจึงมีความสัมพันธ์กัน ถ้าจากส่วนเล็ก ๆ คือ ระดับปัจเจก ระดับครัวเรือน มีความสามารถในการพึ่งพาตนเอง ไม่เป็นคนฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือย บริโภคนิยม มีเหตุมีผล ถ้าจะไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่กำลังคนในครอบครัวทำกันเองได้ มีภูมิคุ้มกันความคิดของคนที่จะไม่หลงใหลไปตามกระแสวัตถุนิยม ใช้ชีวิตเดินทางสายกลาง คือ ไม่หย่อนเกินไป ไม่ตึงเกินไป เมื่อคนส่วนมากที่วิธีคิด วิธีปฏิบัติพึ่งพาตนเองรวมกันทำให้ชุมชนเป็นชุมชนพึ่งพาตนเอง มีกระบวนการพัฒนาที่นำความรู้ไปใช้ในการจัดการปัญหาของชุมชนใช้ความรู้ภายในชุมชนผสมผสานความรู้ภายนอกชุมชนสังคมจะรอดจากวิธีคิดวิธีปฏิบัติที่เอาเปรียบผู้อื่น การคอรัปชั่น การรอความช่วยเหลือจากภายนอกมาสู่กระบวนการมีส่วนร่วมคิดร่วมทำภายใต้ข้อมูลความรู้ที่จะช่วยเสริมหนุนทั้งภายในและภายนอกชุมชน

3. ความหวัง เป็นองค์ประกอบด้านความคิดหรือความคาดหวังของบุคคลในการปรับตัวเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ท้าทายหรือเมื่อเกิดปัญหาในชีวิต หรือเมื่อเกิดอุปสรรคปัญหา โดยบุคคลที่มีความหวังมักจะมีคุณลักษณะ 2 ด้าน ดังต่อไปนี้

3.1 ความคิดและความเชื่อด้านบวกเมื่อเกิดปัญหา เนื่องจากในขามที่ประสบปัญหา บุคคลมักมีความวิตกกังวล เครียด ซึมเศร้า จนอาจทำให้รู้สึกว่าปัญหาที่ประสบนั้นแก้ไม่ได้ แต่ผู้ที่มีความหวัง เห็นปัญหาเป็นเรื่องธรรมดาที่น่าจะมีทางออกและปัญหาที่เผชิญอยู่มีลักษณะชั่วคราว ไม่ลุกลามใหญ่โต

3.2 มองอนาคตในทางที่ดี ผู้ที่มีความหวัง จะมีความคิดว่าในอนาคตคงจะได้พบเจอกับสิ่งที่ดีในชีวิต ทำให้มีความหวังในทางบวก มีสุขภาพดี

4. การเผชิญปัญหา เป็นองค์ประกอบด้านการมุ่งแก้ปัญหาที่บุคคลใช้ความพยายามคิดหาหนทางแก้ปัญหาที่บุคคลเผชิญอยู่ในชีวิตประจำวันหรือความเครียดด้วยตัวเองหรือแสดงออกถึงความต้องการแก้ปัญหาโดยมีการขอคำปรึกษาในตัวปัญหานั้นกับแหล่งต่าง ๆ ที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้ และหาข้อมูลข่าวสารประกอบเพื่อช่วยแก้ปัญหา

ลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ได้แบ่งจุดมุ่งหมายของพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเป็น 2 แบบ คือ การเผชิญปัญหาที่มุ่งแก้ปัญหา (Problem-focused coping) และการเผชิญปัญหาที่มุ่งลดอารมณ์ตึงเครียด (Emotion-focused coping) ในชีวิตประจำวันจะมีการใช้ทั้ง 2 แบบ เปลี่ยนกลับไปกลับมาตลอดเวลา รวมทั้งการแบ่งวิธีการเผชิญปัญหาได้ดังนี้

1. การเผชิญปัญหาที่มุ่งแก้ปัญหา (Problem-focused coping) โดยมุ่งแก้ที่ต้นเหตุของปัญหาโดยตรงซึ่งจะมุ่งปรับแก้ทั้งความคิด และพฤติกรรม หรือโดยการเปลี่ยนสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดปัญหานั้น ๆ เผชิญกับสิ่งที่เป็นความจริง วิธีการเผชิญปัญหาที่มุ่งแก้ปัญหา ได้แก่

1.1 เผชิญหน้ากับปัญหา (Confrontive coping) คือ การที่บุคคลมีความคิด หรือพฤติกรรมแบบตรงไปตรงมา ในการเผชิญปัญหา ไม่หลีกหนี ถอยหนี หรือกระทำสิ่งต่าง ๆ อย่างหุนหันพลันแล่น แต่กับเผชิญหน้ากับปัญหา และมีความเข้าใจสภาพของปัญหาตามความเป็นจริง

1.2 การวางแผนแก้ปัญหา (Painful problem coping) คือ การที่บุคคลพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ และจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น โดยมีการกระทำเป็นขั้นเป็นตอน มีการวิเคราะห์ปัญหา และหาวิธีการต่าง ๆ มากกว่า 1 วิธี หรือใช้ประสบการณ์เดิม เพื่อที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้ได้ผลที่ดีที่สุด

2. การเผชิญปัญหาที่มุ่งลดอารมณ์ตึงเครียด (Emotion-focused coping) คือการที่บุคคลเลือกวิธีการเผชิญปัญหาที่จะช่วยควบคุม ปรับอารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง วิธีการเผชิญปัญหาในลักษณะนี้เป็นเพียงวิธีการบรรเทา หรือลดความตึงเครียดเท่านั้น ไม่ได้จัดการโดยตรงให้ปัญหาหมดไป แต่ถ้าบุคคลใช้วิธีการเผชิญปัญหาในลักษณะนี้อย่างรู้สำนึกตามสภาพที่เป็นจริง ก็จะเอื้อให้เผชิญปัญหาได้ วิธีการมุ่งลดอารมณ์ตึงเครียด ได้แก่

2.1 ประเมินสถานการณ์ใหม่ทางบวก (Positive reappraisal) คือ การที่บุคคลมีความคิด และพฤติกรรมที่พยายามจะให้ความหมายของสถานการณ์ในรูปแบบใหม่ในทางที่ดี การประเมินค่าใหม่ทางบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับอารมณ์ที่เป็นด้านบวก เช่น ความพึงพอใจ ความหวัง ความเชื่อมั่น และความปลอดภัย

2.2 แสดงความรับผิดชอบต่อปัญหา (Accepting responsibility) คือ การที่บุคคลมีความคิด และพฤติกรรมที่ตระหนักว่าตนเองเป็นผู้ที่สร้างปัญหา และปัญหานั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

2.3 ควบคุมตนเอง (Self-controlling) คือ การที่บุคคลมีความคิดและพฤติกรรมที่พยายามควบคุมอารมณ์ของตนเองให้สม่ำเสมอ หรือเป็นการพึ่งตนเอง เช่น อยู่คนเดียวเงียบ ๆ เพื่อคิดแก้ปัญหาด้วยตนเองหรือพยายามพิสูจน์ ว่าตนเองสามารถแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้นได้ เป็นต้น

2.4 แสวงหาการเกื้อหนุนทางสังคม (Seeking social support) การที่บุคคลมีความคิดและพฤติกรรมที่แสวงหาการเกื้อหนุน ทั้งที่เป็นข้อมูลข่าวสาร ปัจจัยทางวัตถุ และการช่วยเหลือทางด้านจิตใจ

2.5 ถอยห่าง (Distancing) คือ การที่บุคคลใช้ความพยายามทางความคิด ที่จะให้ความสำคัญกับสถานการณ์นั้นให้น้อยลง โดยการถอยห่างจากสถานการณ์ที่ต้องเผชิญ เช่น ปล่อยตามยถากรรม พยายามคิดว่าเป็นโชคร้ายของตน เป็นต้น

2.6 หนีหลีกเลี่ยงปัญหา (Escape-avoidance) คือ การที่บุคคลมีความคิด และพฤติกรรมที่พยายามหลีกเลี่ยงปัญหาชั่วขณะ เช่น การไม่ให้ความสนใจ ลดการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้น

5. ความยืดหยุ่น เป็นองค์ประกอบด้านความสามารถของบุคคลในการปรับตัวหรือฟื้นตัวกลับคืนมาได้จากการเผชิญปัญหาอุปสรรค มีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคงในการอดทนต่ออุปสรรคและความเครียด สามารถจัดการกับความรู้สึกอารมณ์ของตนเองได้ ปรับอารมณ์ความคิดและพฤติกรรมให้เข้ากับสภาพการณ์และสภาวการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ โดยบุคคลที่มีความยืดหยุ่นต่ำมีสาเหตุดังต่อไปนี้

5.1 ความคับข้องใจ (Frustration) ซึ่งหมายถึง ความผิดหวัง ซึ่งเกิดจากมีอุปสรรคมาขัดขวางไม่สามารถบรรลุเป้าหมาย หรือจุดมุ่งหมายได้ ทำให้กลัดกลุ้ม หงุดหงิด กระวนกระวายใจ สาเหตุของความคับข้องใจ ประกอบด้วย

5.1.1 สาเหตุส่วนบุคคล คือ ลักษณะทางกายและทางจิตของแต่ละบุคคล เช่น ความบกพร่องทางกาย ความพิการ โรคประจำตัว ฯลฯ และขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่ยอมรับความจริง หรือเชื่อในทางผิด ๆ เป็นต้น

5.1.2 สาเหตุจากสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น ที่อยู่อาศัย ที่ทำงาน การเกิดภัยพิบัติต่าง ๆ เป็นต้น และสิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น ฐานะทางเศรษฐกิจ ชนชั้นหรือขนบธรรมเนียมประเพณี เป็นต้น

5.2 ความขัดแย้งในใจ (Conflict) ซึ่งได้แก่ ภาวะที่จะต้องเลือกแต่ยังตกลงใจไม่ได้ ซึ่งมีสาเหตุจาก

5.2.1 ต้องเลือกสิ่งที่ต้องการพอ ๆ กันเพียงอย่างเดียวเท่านั้น จึงเกิดความขัดแย้งในใจขึ้น เรียกว่า Approach-approach conflict

5.2.2 ต้องเลือกสิ่งที่ไม่ต้องการพอ ๆ กันเพียงอย่างเดียวเท่านั้น จึงเกิดความขัดแย้งในใจขึ้น เรียกว่า Avoidance-avoidance conflict

5.2.3 ต้องเลือกสิ่งที่ต้องการ แต่ต้องได้รับผลที่ไม่พึงพอใจไปด้วย จึงเกิดความขัดแย้งในใจขึ้น เรียกว่า Approach-avoidance conflict

5.3 ความกดดัน (Pressure) ซึ่งหมายถึง สภาพการณ์ที่ทำให้ต้องทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดลงไปทั้งที่ยังไม่พร้อมที่จะทำ อาจมีสาเหตุจากสังคม เช่น การแข่งขัน ความยุ่งยากสลับซับซ้อน ครอบครัวหน้าที่การงาน เศรษฐกิจ หรือสาเหตุส่วนบุคคล เช่น ความมุ่งหวังและอุดมคติ เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป ภูมิคุ้มกันทางจิตเป็นคุณลักษณะบุคคลที่อยู่กับความเป็นปัจจุบันของสังคมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาได้อย่างสงบนิ่งมีสติ และพึ่งพาตนเองเป็นหลักในการดำรงอยู่ รวมถึงการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมีความยืดหยุ่นและความหวังในการใช้ชีวิต ซึ่งถ้าบุคคลที่มีทั้ง 5 องค์ประกอบนี้สูงทำให้เกิดภูมิคุ้มกันทางจิตสูง แต่ถ้าบุคคลมีองค์ประกอบทั้ง 5 ต่ำ ภูมิคุ้มกันทางจิตย่อมต่ำด้วย

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิต

อรพินทร์ ชูชม และคณะ (2554) ได้กล่าวว่า ปัจจัยจิตลักษณะเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะส่งเสริมให้บุคคลมีภูมิคุ้มกันทางจิต ตัวแปรจิตลักษณะที่ได้รับการกล่าวอ้างถึงเสมอว่ามีความเกี่ยวข้องกับการที่ทำให้บุคคลดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและทำประโยชน์ให้กับสังคม ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี การควบคุมตน และความเชื่ออำนาจในตน

การมองโลกในแง่ดีกับภูมิคุ้มกันทางจิต

การมองโลกในแง่ดีเป็นองค์ประกอบหนึ่งของ อีคิว (EQ) ที่จะช่วยจัดการชีวิตและสภาพแวดล้อมรอบด้านที่กดดันได้อย่างประสบความสำเร็จ สามารถบ่งบอกได้ว่าบุคคลนั้นมี

มุมมองชีวิตในลักษณะไหน เป็นการมองโลกในแง่ดี หรือมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล

เซลิกแมน (Seligman, 1998) ได้เสนอรูปแบบการอธิบายตนเองของบุคคลต่าง ๆ ประกอบด้วยมิติที่สำคัญ 3 มิติ ดังนี้

1. ความคงทนถาวร (Permanence) รูปแบบการอธิบายตนเองในรูปความเชื่อว่าสิ่งที่เป็นสาเหตุตามมิตินี้เป็นเรื่องกาลเวลาว่ามีความคงทนถาวรหรือไม่

2. ความครอบคลุม (Pervasiveness) รูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมีความเฉพาะ (Specific) หรือเป็นสิ่งสากลทั่วไป (Universal)

3. ความเป็นตนเอง (Personalization) รูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเกิดมาจากตนเอง (Internal) หรือเกิดมาจากสาเหตุภายนอกตนเอง (External) หรือบุคคลอื่น

การควบคุมตนกับภูมิคุ้มกันทางจิต

การควบคุมตนเป็นพลังภายในจิตใจของมนุษย์ที่จะยับยั้งแรงกระตุ้นที่จะต่อต้านสังคม โดยที่ปัญหาสังคมและปัญหาส่วนตัวจำนวนมากดูเหมือนมีรากฐานมาจาก องค์ประกอบที่สำคัญอันหนึ่ง ได้แก่ ความบกพร่องในการควบคุมตนเอง (Baumeister, Heatherton & Tice, 1994) โดยจิตลักษณะที่เอื้อต่อความสามารถในการควบคุมตนเอง ได้แก่ การควบคุมบังคับ การยับยั้งความมั่นใจในตนเอง ความอดกลั้น-ยอมรับ-ให้อภัย วุฒิภาวะทางอารมณ์ สังคม และการมุ่งอนาคต

ความเชื่ออำนาจในตนกับภูมิคุ้มกันทางจิต

บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจในตน จะเชื่อว่าพฤติกรรมและผลลัพธ์มีความเกี่ยวข้องกัน บุคคลคาดหวังว่าถ้าบุคคลประพฤติในวิถีทางบางอย่าง บุคคลนั้นจะสามารถบรรลุผลลัพธ์ที่ต้องการ และเชื่อว่าตนสามารถควบคุมผลลัพธ์ได้ และเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดี เป็นผลมาจากการกระทำของตนเอง

ปัจจัยครอบครัวและเพื่อนกับภูมิคุ้มกันทางจิต

ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมที่ใกล้ชิดกับเยาวชนและได้รับการกล่าวถึงโดยทั่วไปว่ามีอิทธิพลสูงต่อคุณลักษณะและพฤติกรรมของเยาวชน อิทธิพลจากปัจจัยครอบครัว และเพื่อนตลอดจนเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความผูกพัน ซึ่งเป็นสายใยทางอารมณ์ ความรู้สึกที่จะทำหน้าที่ให้ความปลอดภัยและมั่นคง โดยที่ความรู้สึกที่มั่นคงปลอดภัยได้มาจากบุคคลต่าง ๆ ที่มีความผูกพันด้วย โดยเฉพาะความผูกพันกับบุคคลที่ได้รับความเชื่อมั่นและไว้วางใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้เด็กมองตนเองว่ามีคุณค่า ครอบครัวเป็นสถาบันแรกและสถาบันหลักในการถ่ายทอดทางสังคม เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการอบรมสั่งสอนและเลี้ยงดู เป็นแบบอย่างให้กับเยาวชนใน

คุณลักษณะทางจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรมที่ดีงาม ซึ่งเยาวชนจะมีคุณลักษณะพฤติกรรมตามที่ครอบครัวถ่ายทอด เช่น งานวิจัยของอรพินทร์ ชูชม และ อัจฉรา สุขารมณ์ (2543) ที่ยืนยันว่า แรงจูงใจภายในการเรียนรู้ของลูกได้รับผลมาจากการถ่ายทอดทางสังคมของบิดามารดา โดยการส่งเสริมความอยากรู้อยากเห็น ความเพียรพยายาม ความเป็นอิสระเป็นตัวของตัวเอง ตลอดจนให้กำลังใจเมื่อเจออุปสรรค ส่วนกลุ่มเพื่อนนั้นมีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดเพราะว่า กลุ่มเพื่อนสนองตอบความต้องการบางอย่างของวัยรุ่นได้ ซึ่งวัยรุ่นมักจะอยู่กับกลุ่มเพื่อนเป็นหลัก และกลุ่มเพื่อนมักจะเป็นตัวแทนการถ่ายทอดที่ต้องการมากกว่าตัวแทนอื่น ๆ ผจงจิต อินทสุวรรณ, งามตา วนินทานนท์, ดวงเดือน ศาสตรภัทร, อ้อมเดือน สดมณี และอุษา ศรีจินดารัตน์ (2547) ได้ทำการวิจัยและพัฒนาพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญาของเยาวชน พบว่า การควบคุมตนและอิทธิพลในพฤติกรรมของเพื่อนที่แสดงออกมามีอิทธิพลสูงต่อพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญาของเยาวชนมากกว่าประสบการณ์จากครอบครัว

กล่าวโดยสรุป การที่มีปัจจัยในรูปแบบที่หลากหลายที่มีผลต่อการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยปัจจัยที่กล่าวมาในเบื้องต้นต่างมีเหตุสนับสนุนทั้งทางจากตนเองและสังคมที่มาจากครอบครัวและจากเพื่อน การที่บุคคลมีปัจจัยแวดล้อมที่เหมาะสมจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่สูง สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสมและถูกต้องตามความเป็นจริง

การประเมินภูมิคุ้มกันทางจิต

อรพินทร์ ชูชม และคณะ (2554) ได้สร้างแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตขึ้นแบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 30 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับ ได้แก่ จริง (5) ค่อนข้างจริง (4) ไม่แน่ใจ (3) ค่อนข้างไม่จริง (2) และไม่จริง (1) ผู้ตอบที่ได้ คะแนนสูง แสดงว่า มีภูมิคุ้มกันทางจิดมากและผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำแสดงว่า มีภูมิคุ้มกันทางจิตน้อย แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต ได้ทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรี จำนวน 100 คน ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ จนมีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับได้และในการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในกลุ่มตัวอย่างจริง พบว่า สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายในแบบแอลฟามีค่าเท่ากับ .912 ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ประเมินสติสัมปชัญญะ ประกอบด้วยข้อคำถาม 5 ข้อ เป็นการประเมินความระลึกได้และตระหนักรู้อย่างใส่ใจในการคิด พูด และกระทำให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม

2. ประเมินการพึ่งพาตนเอง ประกอบด้วยข้อคำถาม 6 ข้อ เป็นการประเมินความเชื่อมั่นในตนเองพึ่งพาจุดเด่นและความสามารถของตนเอง ใช้ความสำเร็จในอดีตที่จะสนับสนุนและแนะแนวทางการกระทำของตนเอง

3. ประเมินความหวัง ประกอบด้วยข้อคำถาม 7 ข้อ เป็นการประเมินการรับรู้ว่าชีวิตมีความหมาย มีเป้าหมายมีหนทางที่สามารถบรรลุได้

4. ประเมินการเผชิญปัญหา ประกอบด้วยข้อคำถาม 8 ข้อ เป็นการประเมินการที่บุคคลใช้ความพยายามที่จะมุ่งมั่นแก้ปัญหาที่บุคคลเผชิญอยู่ในชีวิตประจำวันหรือความเครียด โดยพยายามนึกคิดหาหนทางแก้ปัญหาอยู่ด้วยตัวเองหรือแสดงออกถึงความต้องการแก้ปัญหาโดยมีการขอคำปรึกษาในตัวปัญหานั้นกับแหล่งต่าง ๆ ที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้ และหาข้อมูลข่าวสารประกอบเพื่อช่วยแก้ปัญหา

5. ประเมินความยืดหยุ่น ประกอบด้วยข้อคำถาม 4 ข้อ เป็นการประเมินความสามารถของบุคคลในการปรับตัวหรือฟื้นตัวกลับคืนมาได้จากการเผชิญปัญหาอุปสรรค มีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคงในการอดทนต่ออุปสรรคและความเครียด สามารถจัดการกับความรู้สึกอารมณ์ของตนเองได้ ปรับอารมณ์ความคิดและพฤติกรรมให้เข้ากับสภาพการณ์และสภาวการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตของ อรพินทร์ ชูชม และคณะ มาใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเนื่องจากแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตของอรพินทร์ ชูชม และคณะ กับองค์ประกอบในการวิจัยของผู้วิจัยดรงกันกล่าวคือ ความตรงทางเชิงโครงสร้างในการวิเคราะห์องค์ประกอบ 5 องค์ประกอบ ได้แก่ สติสัมปชัญญะ การพึ่งพาตนเอง ความหวัง การเผชิญปัญหา ความยืดหยุ่นโดยทำการศึกษา ในกลุ่มเยาวชนโดยแบบวัดนี้มีทั้งหมด 30 ข้อ ซึ่งตรงกับของผู้วิจัยที่จะทำการศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นเหมือนกันดังนั้นทางผู้วิจัยจึงจะใช้แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตของ อรพินทร์ ชูชม และคณะ ในการวิจัยในครั้งนี้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิต

จากการศึกษางานวิจัยด้านภูมิคุ้มกันทางจิต พบว่า การวิจัยดังกล่าวยังไม่แพร่หลาย และพบว่า มีผลงานวิจัยที่ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่าง ๆ ของภูมิคุ้มกันทางจิตในกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกัน

สมตี อนนตัปฏ์เวธิ, วิภา เพ็งเสงี่ยม และจันทร์เพ็ญ อัครสถิตานนท์ (2554) ศึกษาระดับพลังสุขภาพจิตในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยรังสิต พบว่า ระดับพลังสุขภาพจิตรายด้านของนักศึกษาก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติ การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชอยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยพลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ และด้านการจัดการกับปัญหาของนักศึกษาพยาบาลมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่เพิ่มขึ้นภายหลังการฝึกปฏิบัติ

อรพินทร์ ชูชม และคณะ (2554) ศึกษาปัจจัยเชิงเหตุ และผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน พบว่า อิทธิพลทางตรงและทางอ้อมของจิตลักษณะปัจจัยครอบครัวและปัจจัยเพื่อน สามารถอธิบายความแปรปรวนของคุณภาพนิสิตและการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้โดยที่ภูมิคุ้มกันทางจิตเป็นตัวแปรคั่นกลางระหว่างปัจจัยเชิงสาเหตุของจิตลักษณะและปัจจัยครอบครัวกับผลที่ตามมา ได้แก่ คุณภาพของนิสิต และการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ธนญา ราชเพทยาคม (2554) ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุด้านธนาคารในโรงเรียน ครอบครัว และการมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมประหยัดและเก็บออมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตสูงเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการคบเพื่อน การใช้เทคโนโลยีเป็นไปอย่างเหมาะสม และยังพบว่า นักเรียนที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตสูง มีพฤติกรรมประหยัดเก็บออม มากกว่านักเรียนที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ

กนิษฐา ดอกทุเรียน (2550) ศึกษา การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มระหว่างทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ต่อการมีมนุษยสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีแบบเกสตัลท์ มีมนุษยสัมพันธ์โดยรวมและเป็นรายด้าน ด้านความใจกว้าง ด้านการติดต่อสื่อสาร ด้านความรับผิดชอบ และด้านการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้น

ธวัชชัย พิทักษ์สกุลรัตน์ (2550) ศึกษาผลการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ตามหลักทฤษฎีการบำบัดแบบเกสตัลท์กับทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริง พบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามหลักทฤษฎีการบำบัดแบบเกสตัลท์ มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคโดยรวมและรายด้านหลังการทดลองสูงกว่าก่อนได้รับการทดลอง

นพมาศ เล็กวงษ์ (2545) ศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนคดีเสพติด พบว่า เยาวชนคดียาเสพติดที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์มีความฉลาดทางอารมณ์ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์ (2547) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ต่อคุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล

กฤษณ ชุมแสง (2547) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบเกสตัลท์ ที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตร โรงเรียนเทคโนโลยีชนะพลขันธ์ นครราชสีมา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ มีการปรับตัวหลังได้รับการให้คำปรึกษาดีขึ้นก่อนการให้คำปรึกษา

บราวน์ และมาร์แชล (Brown & Marshall, 2001) ศึกษาการมองในแง่ดีและแง่ร้ายในการตั้งค่าความสำเร็จ พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังและผลการแสดงออกโดยบุคคลที่มีความคาดหวังในระดับปานกลางหรือในระดับสูงกับความสำเร็จ มีการแก้ปัญหาได้ดีกว่าบุคคลที่มีระดับความคาดหวังต่ำ ในการแก้ปัญหาที่ยากเหมือนกัน

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิต พบว่า ส่วนใหญ่ยังไม่มีการทำการศึกษาในรูปแบบของภูมิคุ้มกันทางจิตที่ตรงตัว ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในลักษณะทางจิตที่ใกล้เคียงกัน โดยลักษณะทางจิตที่ทำการศึกษานั้น มีองค์ประกอบที่เหมือนกันต่างกันเพียงการเรียก เช่น การปรับตัว คุณค่าแห่งตน การเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) และมนุษยสัมพันธ์ที่มีเนื้อหาใกล้เคียงกับองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิต ส่วนกระบวนการศึกษาส่วนใหญ่เป็นการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิตไม่มีการศึกษาที่เป็นกระบวนการให้คำปรึกษาโดยตรง แต่ในส่วนของกระบวนการให้การปรึกษานั้นมีการศึกษาองค์ประกอบที่ใกล้เคียงกับภูมิคุ้มกันทางจิตอยู่หลายเรื่อง เช่น การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบเกสตัลท์ ที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียน ในส่วนของกลุ่มตัวอย่างก็หลากหลาย แต่จะเน้นไปในกลุ่มของเยาวชน นักเรียนที่มีความสอดคล้องกับสภาวะทางจิตที่เปลี่ยนแปลงได้ง่าย ดังนั้นจึงมีความเหมาะสมที่จะทำการศึกษากับเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งอยู่ในช่วงเข้าสู่วัยรุ่นโดยการนำการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มาเพื่อพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตให้สูงขึ้น

การปรึกษาแบบกลุ่ม

ความหมายของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้การปรึกษากลุ่ม (Group counseling) เป็นกระบวนการทางจิตวิทยาโดยมีสมาชิกกลุ่มที่สามารถร่วมกันแสดงปัญหาและหาทางแก้ไขปัญหา เพราะมีเป้าหมายที่เหมือนหรือคล้ายกัน โดยมีพื้นฐานของความสัมพันธ์ภายในกลุ่มเป็นไปเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สมาชิกกลุ่มจะสามารถบอกเล่าความวิตกกังวลที่มีอยู่ในใจให้กลุ่มรับทราบ สมาชิกคนอื่น ๆ จะสะท้อนความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง และรับฟังความคิด ความรู้สึก เจตคติของผู้อื่นที่มีทั้งเหมือนและแตกต่างจากตน โดยให้ค้นพบปัญหาของ

ตนเอง ช่วยกันหาแนวทางในการแก้ไขปัญหานั้น ๆ โดยใช้พลังจากกลุ่ม ซึ่งกลุ่มให้การปรึกษาที่ดีควรมีสมาชิกกลุ่มประมาณ 5-12 คน (กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ โรงพยาบาลศรีธัญญา, 2542, หน้า 27)

พนม ลิ้มอารีย์ (2548, หน้า 6) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้มาขอรับคำปรึกษา ซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป และผู้ให้การปรึกษาจะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนอบรมทางจิตวิทยาโดยเฉพาะ เพื่อช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองสิ่งแวดล้อม และนำความรู้ ความเข้าใจที่ได้จากการปรึกษาภายในกลุ่มไปใช้ในการปรับปรุงแก้ไขตนเอง ทำให้สามารถปรับตัวได้ดีขึ้นและสามารถ นำตนเองได้ในที่สุด

วัชรี ทรัพย์มี (2533, หน้า 271) กล่าวว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงหรือแก้ไขปัญหาของตนเองมาปรึกษาหารือกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้การปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงความรู้สึกความคิดเห็นได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในใจได้สำรวจตนเอง ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง พร้อมทั้งรับฟังความรู้สึก นึกคิดของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตน

โอลเซน (Ohlsen, 1988, p. 30) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลปกติที่รวมกลุ่มกันให้ยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเองและแก้ไขปัญหาเหล่านั้นก่อนที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรงและยังช่วยให้ผู้มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะ นำความคิดหรือประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

คอเรย์ (Corey, 2004, p. 6) ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่เน้นในเรื่องความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มักจะเป็นปัญหาของผู้มารับบริการ การให้คำปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายทั้งการป้องกันและการบำบัดรักษาบรรยากาศของกลุ่ม ให้เกิดความไว้วางใจ และแสดงความเห็นอกเห็นใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นำไปสู่การเปิดเผยเรื่องราวที่เป็นปัญหาและมีการพัฒนาตนเอง เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาของตน

สรุปได้ว่า การให้การปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา จำนวนตั้งแต่สองคนขึ้นไป ซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงหรือแก้ไขปัญหาร่วมกัน มาปรึกษาหารือกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้บริการปรึกษาเอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนมีโอกาสแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น ได้สำรวจตนเองยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา ได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง อีกทั้งได้ฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้

สามารถมองเห็นช่องทางในการแก้ไขปัญหาของตน เนื่องจากได้รับคำแนะนำหรือความคิดเห็นจากสมาชิกในกลุ่มภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับและอบอุ่น มีการไว้วางใจกัน

จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

นักวิชาการหลายท่านได้ให้จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ด้วยกันหลายท่านซึ่งจุดมุ่งหมายนั้นไม่แตกต่างกันโดยทางผู้วิจัยได้นำเสนอ 2 ท่าน คือ

คอเรย์ (Corey, 2004, p. 5) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ ดังนี้

1. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตนเองและบุคคลอื่น ๆ ที่เป็นสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อเพิ่มความตระหนักรู้ และความรู้สึกในเอกลักษณ์ของตนเอง
3. เพื่อให้ยอมรับในปัญหาของสมาชิกภายในกลุ่ม
4. เพื่อเพิ่มการยอมรับ ความเชื่อมั่น และมุมมองใหม่ของตนเองและสมาชิกคนอื่น ๆ
5. เพื่อพัฒนาความห่วงใยและความเมตตาที่มีต่อคนอื่น
6. เพื่อค้นหาและพัฒนาการแก้ปัญหาอย่างหลากหลายที่เป็นความขัดแย้งในใจ
7. เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจเลือก และเลือกอย่างฉลาด

ลักขณา สริวัฒน์ (2543, หน้า 90-91) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาเป็นกลุ่มไว้ 5 ประการ พอสรุปได้ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ผ่อนคลายความวิตกกังวลใจ
2. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้รับความรู้สึกอันจะเป็นประโยชน์ต่อการแก้ปัญหาการปรับปรุงตนเอง
3. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ช่วยกันคิดแก้ปัญหาที่มีอยู่ร่วมกันหรือค้นหาสาเหตุหรือข้อเท็จจริงที่เกี่ยวกับปัญหานั้น ๆ เพื่อให้การแก้ปัญหานั้นบรรลุผลสำเร็จ
4. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษารู้จักและเข้าใจตนเอง ตลอดจนรู้จักการประมาณตนในด้านความสามารถ ความสนใจ
5. เพื่อเป็นการปูพื้นฐานไว้สำหรับการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลต่อไป

สรุปได้ว่า จุดประสงค์ในการให้การปรึกษากลุ่ม คือ ช่วยให้ผู้มารับการปรึกษารู้จักกระบวนการเข้าสังคม พัฒนาเจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม ความรู้สึกของตนเอง มีความเข้าใจตนเอง มองผู้อื่นในแง่ดี สามารถตัดสินใจด้วยตัวเอง มีความเชื่อมั่นทางจิตใจ มีโอกาสเป็นทั้งผู้รับและผู้ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น และตระหนักว่าผู้อื่นก็ต้องเผชิญปัญหาและหาทางแก้ไขปัญหาเหมือนกัน และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อไป

คุณค่าและหลักสำคัญในการให้การปรึกษากลุ่ม

แกซดาและดันแคน (Gazda & Ducan, 1967, p. 81) ได้อธิบายถึงคุณค่าและหลักสำคัญของการให้การปรึกษากลุ่มไว้ ดังนี้

1. สมาชิกกลุ่มไม่รู้สึกว่าตนเองไม่เหมือนใครหรือแตกต่างจากคนอื่น แต่ยังมีคนที่มีปัญหาคล้ายคลึงกับปัญหาของเขา

2. สมาชิกกลุ่มได้รับความสนับสนุนในการแก้ไขปัญหาของเขาจากการที่กลุ่มให้การยอมรับ ให้รางวัลและกำลังใจแก่เขา

3. สภาพของกลุ่มเป็นเสมือนสังคมเล็ก ๆ ของชีวิตจริง ซึ่งทำให้สมาชิกสามารถทดสอบพฤติกรรมในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้

4. กลุ่มเป็นสถานที่ที่ปลอดภัย ซึ่งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดลองกระทำพฤติกรรมใหม่

5. สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้กันและกัน ด้วยการสังเกตว่าผู้อื่นแก้ปัญหาตนเองอย่างไร

6. สภาพของกลุ่มอาจจะเป็นตัวแทนที่แสดงถึงสภาพในครอบครัวของสมาชิกกลุ่ม จึงสามารถใช้เป็นสื่อที่จะช่วยแก้ปัญหาครอบครัวของสมาชิกคนนั้นได้

ไดเออร์และเวรนต์ (Dyer & Vriend, 1975, pp. 56-57) ได้กล่าวถึงหลักให้การปรึกษาแบบกลุ่มไว้ ดังนี้

1. ในการให้การปรึกษากลุ่มจะให้ความสำคัญต่อสมาชิกเป็นรายบุคคล โดยจะพูดถึงปัญหาของสมาชิก เพื่อให้รู้จักตนเองและเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดี

2. ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้ให้การปรึกษาและเป็นผู้ช่วยเหลือกลุ่ม

3. การให้การปรึกษากลุ่มเป็นการเปิดโอกาส ให้สมาชิกได้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด สามารถทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ ในกลุ่มได้ เพื่อเป็นการพัฒนาตนเอง

4. การให้การปรึกษากลุ่มจะบรรลุเป้าหมายหรือไม่นั้นเกิดจากการกระทำของสมาชิกเอง ไม่ได้เกิดจากเป้าหมายของกลุ่ม

5. การให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลในกลุ่ม บางครั้งก็จำเป็นอาจจะมีตอนใดตอนหนึ่งที่จะต้องให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่สมาชิกบางคนที่ต้องการ

6. ผู้ให้การปรึกษาไม่ควรกดดันสมาชิกกลุ่มด้วยการให้พูดขณะที่ยังไม่พร้อมหรือการห้ามปรามสมาชิกขณะที่กำลังพูด

7. การให้การปรึกษากลุ่มไม่ควรจะพูดถึงอดีต ควรเน้นเฉพาะปัจจุบัน เพราะคนเราควรจะอยู่ในโลกปัจจุบัน

8. ไม่ควรกล่าวถึงบุคคลนอกกลุ่ม เพราะเป็นการยากที่จะช่วยเหลือเขา

9. เรื่องที่พูดกันในกลุ่มต้องเก็บเป็นความลับ

10. สมาชิกไม่พูดถึงปัญหาของคนอื่นแทนกัน แต่กลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนบรรลุเป้าหมายของตนเองได้

11. ไม่ควรเน้นความรู้สึกมากกว่าความคิด เพราะจะทำให้เพ้อเจ้อหรือรุนแรงในการพูดถึงควรพูดไปด้วยความคิดและความรู้สึกจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา

12. การติดตามผลการให้การปรึกษาในแต่ละครั้ง ควรทำให้เหมือนกับเป็นประสบการณ์ครั้งเดียวกัน ก่อนเริ่มทำครั้งใหม่ควรเอ่ยถึงคราวที่แล้วว่าได้ทำอะไรไปบ้าง

13. ในการให้การปรึกษาแต่ละครั้ง ควรมุ่งช่วยเหลือสมาชิกคนหนึ่ง หรือสองคนเป็นพิเศษ

14. การให้การปรึกษากลุ่ม สมาชิกอาจมีความไม่สบายใจ มีความวิตกกังวล เพราะไม่ได้รับการกระตุ้นให้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง

15. การแสดงออกทางอารมณ์ และความรู้สึกทางลบไม่ได้เป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่เป็นสิ่งที่ควรระบายออกมาด้วยวิธีการที่ทุกคนยอมรับ

16. การให้การปรึกษากลุ่มจะไม่มีแบบแผนที่แน่นอน มีการยืดหยุ่นตลอดเวลา

17. ในกระบวนการให้การปรึกษาจะไม่มีการตัดสินพฤติกรรม ความคิด และเหตุผลของสมาชิกว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี แต่จะศึกษาถึงสาเหตุและวิธีการแก้ไขมากกว่า

18. ประสิทธิภาพของการให้การปรึกษากลุ่ม วัดจากความสำเร็จเวลาสมาชิกอยู่นอกกลุ่มด้วยการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกหรือสมาชิกกลุ่มอาจบันทึกพฤติกรรมของตนไว้ และผู้ให้การปรึกษาพิจารณาอย่างเป็นกลาง

หลักสำคัญของการให้การปรึกษากลุ่มนั้น พอสรุปได้ว่า การให้การปรึกษากลุ่มจะต้องยึดผู้มาขอรับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง โดยแต่ละคนจะได้พูดถึงปัญหาของตน และแสดงความคิดเห็นร่วมกันโดยมีผู้ให้การปรึกษาต้องคอยทำหน้าที่อำนวยความสะดวก และสมาชิกคนใดพร้อมจะพูดภายใต้บรรยากาศเอื้ออำนวยให้สมาชิกสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ด้วยตนเอง โดยผู้ให้การปรึกษามุ่งเน้นเพื่อช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มเพียง 1-2 คน ต่อครั้งเพื่อประสิทธิภาพของการปรึกษา

องค์ประกอบของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ในการดำเนินการหรือจัดกลุ่มให้คำปรึกษาที่ประสบความสำเร็จนั้น ไม่เพียงแต่จะขึ้นอยู่กับการดำเนินการภายในกลุ่มเท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับองค์ประกอบของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. ผู้นำกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้การปรึกษาจะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้สมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์กันเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ไปสู่เป้าหมายภายในกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้การปรึกษาที่ดีนั้นควรมีลักษณะดังนี้

1.1 พัฒนาความกระจ่างชัดให้เกิดขึ้นในกลุ่ม

1.2 เป็นผู้นำในการเริ่มต้นในการสนทนากลุ่ม

1.3 ให้สมาชิกมีศักยภาพในการตัดสินใจเลือก

1.4 ให้สมาชิกได้พูดถึงสิ่งที่ตนเองรู้สึกวิตกกังวลหรือเป็นปัญหา และมีความรู้สึกว่าตนเองเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม

1.5 ดำเนินการในการให้คำปรึกษา หรือการฝึกฝนที่จำเป็น เพื่อที่จะให้สมาชิกกลุ่มประสบความสำเร็จ

1.6 บางครั้งอาจเปิดโอกาสให้ครอบครัวเข้ามาอยู่ในกลุ่มถ้าเห็นว่ามีความจำเป็น

1.7 จัดระเบียบกลุ่มในเรื่องต่าง ๆ เช่น ให้สมาชิกรู้จักคุ้นเคยซึ่งกันและกัน ให้ข้อเสนอแนะกฎระเบียบของกลุ่ม และเตรียมสมาชิกที่จะได้รับความสำเร็จจากการมีประสบการณ์ในกลุ่ม

1.8 ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความสามารถที่จะใช้เทคนิคและวิธีการเพื่อที่จะนำเข้าสู่ปัญหาและการช่วยเหลือ ซึ่งในการจัดกลุ่มให้คำปรึกษาได้

2. การเลือกสมาชิก

การเลือกสมาชิกให้เข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษานั้น ได้แบ่งลักษณะของผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มออกเป็น 3 ประเภท คือ

2.1 ผู้ที่สมัครใจ (The volunteer) จะตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่มด้วยความเต็มใจของตนเองจากข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษา

2.2 ผู้สมัครใจแกมถูกบังคับ (The forced volunteer) บุคคลประเภทนี้เข้ากลุ่มเพราะได้รับการคะยั้นคะยอ หรือถูกชี้นำให้เข้ากลุ่ม การเข้ากลุ่มจึงดูเหมือนกับว่ามีความสมัครใจแต่ยังไม่มั่นใจว่าเข้าร่วมกลุ่มนั้นเป็นสิ่งที่มีประโยชน์หรือไม่

2.3 ผู้ที่ถูกบังคับให้เข้าร่วมกลุ่ม (The forced participant) ผู้นำกลุ่มต้องให้เวลาแก่สมาชิกเหล่านี้มาก เพื่อที่จะให้เขากล้าเปิดเผยตนเองและได้รับประโยชน์จากกระบวนการกลุ่ม

3. ชนิดของกลุ่ม

ราว (Rao, 1981, p. 177) กล่าวว่า ชนิดของกลุ่มควรเป็นกลุ่มปิด คือ ไม่มีการรับสมาชิกเพิ่มในระหว่างให้คำปรึกษา แม้จะมีสมาชิกลาออกไปแล้วก็ตาม เพราะการจัดเป็นกลุ่มเปิดจะทำให้สมาชิกมีปัญหาในเรื่องความไว้วางใจและความสนิทสนม

4. ขนาดของกลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 2004, p. 117) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มนั้นขึ้นอยู่กับช่วงวัยของบุคคล ในส่วนของการวิจัยนี้เป็นกลุ่มวัยรุ่น คอเรย์ ระบุไว้ถ้าเป็นเด็กวัยรุ่นควรอยู่ระหว่าง 6-8 คน

5. ระยะเวลา ความถี่ และจำนวนครั้ง

วัชรี ทรัพย์มี (2549, หน้า 182) ให้ความเห็นว่า เวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม โดยปกติแล้วสำหรับกลุ่มวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่จะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง หรือ 1 ชั่วโมงครึ่ง จำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ถ้ามีเวลาน้อยอาจจัดสัปดาห์ละ2-3 ครั้ง เวลาไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง หรือไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง สำหรับจำนวนครั้งที่จะพบกันควรกำหนดไว้ประมาณ 6-7 ครั้ง โดยถือเป็นกลุ่มที่ใช้ระยะเวลาสั้น ๆ

6. อายุ และวุฒิภาวะของสมาชิก

ในส่วนของอายุสมาชิกกลุ่มนั้นควรที่จะคัดเลือกให้มีช่วงอายุที่อยู่ในระดับเดียวกัน เพื่อให้สมาชิก มีความสบายใจในการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม ส่วนวุฒิภาวะมีความสำคัญมากกว่าอายุตามปฏิทิน และระดับความสามารถทางสติปัญญาไม่ควรแตกต่างกันมาก เพื่อจะได้ไม่มีปัญหาในการสื่อสาร สมาชิกที่มีความสามารถน้อยกว่าจะถูกข่มโดยสมาชิกที่มีความสามารถมากกว่า

7. สถานที่ในการประชุมกลุ่ม

สถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ควรเป็นห้องที่มีขนาดพอเหมาะกับจำนวน และแบ่งแยกเป็นสัดส่วนชัดเจน ในส่วนของเก้าอี้นั้นควรมีลักษณะที่นั่งได้สบายและพร้อมที่จะเคลื่อนย้ายในกรณีต้องการนั่งกับพื้นซึ่งพื้นห้องควรสะอาด ส่วนการจัดรูปแบบการนั่งควรจัดให้สมาชิกได้มองเห็นอย่างทั่วถึง (Ohlsen, 1988, p. 29)

กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

วัชรี ทรัพย์มี (2549, หน้า 18-20) กล่าวถึงการให้การปรึกษากลุ่มมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นเตรียมการ

เป็นขั้นที่ผู้ให้บริการปรึกษาต้องกำหนดกรอบของสิ่งต่าง ๆ ในการให้การปรึกษา โดยสามารถแบ่งได้เป็นลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

1. ลักษณะของกลุ่มเป็นแบบใด
2. จุดประสงค์ของกลุ่มคืออะไร
3. เป็นกลุ่มเพื่อพัฒนาตนเอง หรือเพื่อแก้ปัญหา
4. สมาชิกจะได้รับประโยชน์อะไรจากการเข้ากลุ่ม
5. กระบวนการขั้นตอนในการคัดเลือกสมาชิกเป็นอย่างไร
6. กำหนดให้มีจำนวนสมาชิกกี่คนจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม

7. ระยะเวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งกฎเกณฑ์ของกลุ่มมีอย่างไรบ้าง

8. กลวิธีในการดำเนินกิจกรรมการประเมินผลและการติดตามผล

ขั้นเลือกสมาชิก

ในการเลือกสมาชิกจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบหลาย ๆ ด้านมาประกอบกัน ดังนี้

1. ช่วงของอายุ เพศ บุคลิกภาพ

2. ขนาดของกลุ่มช่วงเวลาและความถี่ในการดำเนินกลุ่ม

3. การเลือกสมาชิกที่มีปัญหาหรือความต้องการตรงกัน

ซึ่งขั้นตอนการเลือกสมาชิกนั้นมีนักวิชาการหลายท่านมีแนวความคิดที่แตกต่างกันออกไปตามแต่ละบุคคล

การสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลก่อนเข้ากลุ่ม

ผู้ให้บริการปรึกษาควรพบผู้รับการปรึกษาเป็นรายบุคคล เพื่ออธิบายให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงแนวทางในการปรึกษากลุ่มซึ่งรายละเอียดที่จะต้องดำเนินการสัมภาษณ์ประกอบไปด้วย

1. การให้คำปรึกษากลุ่มคืออะไร

2. ผู้เข้าร่วมจะได้รับประโยชน์อะไรจากการเข้ากลุ่ม

3. บทบาทหน้าที่แต่ละคนมีเป็นอย่างไร

4. อธิบายความแตกต่างระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่มกับการปรับทุกข์กันในหมู่เพื่อนฝูงเป็นอย่างไร

5. ผู้ให้บริการปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการถามถึงกระบวนการให้การปรึกษากลุ่มซึ่งรวมถึงประเด็นเกี่ยวกับการรักษาความลับ ช่วงเวลาของการจัดแต่ละครั้ง จำนวนครั้ง

6. ถามความสมัครใจของผู้รับบริการก่อนเข้าร่วมกลุ่ม

การเข้ากลุ่มครั้งแรก

ในการเข้ากลุ่มครั้งแรกผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีการสร้างสัมพันธภาพอันดีต่อกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและเกิดบรรยากาศแห่งการไว้วางใจซึ่งกันและกัน และผู้ให้การปรึกษาควรอธิบายให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจวัตถุประสงค์และบทบาทของสมาชิกในกลุ่ม และจะต้องสามารถประเมินบรรยากาศของกลุ่มและสังเกตทีท่าของสมาชิกแต่ละคนได้อย่างแม่นตรง สมาชิกแต่ละคนจะพัฒนาความไว้เนื้อเชื่อใจและสัมพันธภาพอันดีต่อกัน ผู้ให้การปรึกษาจะได้กำหนดจุดมุ่งหมายส่วนตัวและความคาดหวังสิ่งที่จะได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างถูกต้องเหมาะสม การให้การปรึกษาในขั้นนี้ ควรเป็นการสำรวจแนวความคิดและความรู้สึก แต่ยังไม่ควรเริ่มแก้ปัญหา

ขั้นดำเนินการ

เป็นขั้นที่สมาชิกจะนำปัญหาและเรื่องราวของตนมาเล่าให้กลุ่มฟัง และเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นแสดงความคิดเห็นหรือช่วยแก้ปัญหา ผู้ให้การปรึกษาจะมีโอกาสเป็นผู้สังเกตการณ์และสนับสนุนให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาเพิ่มขึ้นโดยผู้ให้การปรึกษาจะสามารถทำให้สมาชิกแต่ละคนได้พูดถึงเรื่องราวและความรู้สึกของตนกล้าเผชิญปัญหา ยอมรับความจริง ยอมรับฟังคำวิจารณ์ของผู้อื่น รู้จักตนเอง ทั้งสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เห็นลู่ทางการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง ซึ่งกระบวนการให้คำปรึกษานี้จะใช้เวลาพบกันหลายครั้งจนกว่าจะได้ผล

6. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

หลังจากการผ่านขั้นตอนการดำเนินการตามที่กำหนดไว้แล้วก็จะถึงขั้นยุติการให้การปรึกษา ในขณะที่กลุ่มใกล้จะยุติการดำเนินการ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องเตรียมสมาชิกให้พร้อมกับการยุติกิจกรรมกลุ่ม และสนับสนุนให้สมาชิกได้ประเมินพัฒนาการของตนเองระหว่างประสบการณ์กลุ่มและการนำไปใช้ปรับใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเองให้มากที่สุด

7. ขั้นประเมินผล

ขั้นตอนการประเมิลผลจะเกิดหลังจากการจัดการให้การปรึกษากลุ่มเรียบร้อยแล้ว ซึ่งการประเมินผลกิจกรรมนั้น ๆ จะใช้วิธีการใดขึ้นอยู่กับแผนการดำเนินการที่เตรียมไว้ เช่น สัมภาษณ์เป็นรายบุคคล การใช้แบบสอบถาม หรือการสังเกตพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา เป็นต้น

สรุปได้ว่า กระบวนการปรึกษากลุ่มนั้นมีความเหมาะสมกับกลุ่มวัยรุ่นเพราะกระบวนการปรึกษามีขั้นตอนและองค์ประกอบที่ดีและมีลำดับขั้นกระบวนการปรึกษาที่เป็นระบบระเบียบและมีความเหมาะสมกับกระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อให้เกิดการพัฒนาในแนวทางที่เหมาะสม

กระบวนการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการบำบัดแบบเกสตัลท์ของผู้เชี่ยวชาญทางด้านการให้การปรึกษาตามหลักทฤษฎีการบำบัดแบบเกสตัลท์และนักวิชาการทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยสามารถแบ่งออกได้เป็นลักษณะใหญ่ ดังนี้

ความเป็นมาของทฤษฎีการบำบัดแบบเกสตัลท์

คอเรย์ (Corey, 2001, pp. 192-195) ได้กล่าวถึง ประวัติความเป็นมาของการให้คำปรึกษาเชิงบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt therapy) ไว้ว่า ผู้ให้กำเนิดคือ เฟดเดอร์ลิค เอส ฟริทซ์เพิร์ลส์ (Frederick S. Fritz Perls) เพิร์ลส์ เกิดที่กรุงเบอร์ลิน ประเทศเยอรมนีในครอบครัวชาวยิว เกิดเมื่อ ค.ศ. 1893 ได้รับปริญญาแพทศาสตร์ในปี ค.ศ. 1920 ต่อมาได้รับราชการเป็นแพทย์ทหารประจำ

กองทัพเยอรมันระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 1 และได้ประสบการณ์เกี่ยวกับจิตเวชในเบอร์ลิน โดยใช้วิธีจิตวิเคราะห์ในการบำบัดรักษาคนไข้ หลังจากนั้นเพิร์ลส์ได้อพยพครอบครัวมาอยู่ที่แอฟริกาใต้ และได้เริ่มคิดวิธีการอื่นในการบำบัดรักษาคนไข้โรคจิต โรคประสาท และย้ายไปอยู่อเมริกา ตั้งสถาบันจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ที่นิวยอร์ก เมื่อปี ค.ศ. 1952 ในปี ค.ศ. 1966 เพิร์ลส์และคณะร่วมกันจัดตั้งสถาบันกิจกรรมเกสตัลท์ขึ้น ชื่อสถานบัน เอสซาเลน อินสติจูท อิน บิค ซอร์ (Esalen Institute in Big Sur) ที่แคลิฟอร์เนีย เพิร์ลส์ ได้ถึงแก่กรรมในปี ค.ศ. 1970

การพิจารณามนุษย์ตามแนวคิดของทฤษฎีให้บริการปรึกษาแบบจิตวิทยาเกสตัลท์ มีนักวิชาการให้แนวคิดไว้หลากหลายในที่นี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของลักขณา สริวัฒน์ (2543, หน้า 140-41) ซึ่งได้กล่าวถึงความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดของจิดบำบัดแบบเกสตัลท์ มี 8 ประการ คือ

1. มนุษย์ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กันทั้งร่างกาย อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกและการรับรู้ เป็นการผสมผสานกัน (Integration) เป็นการแสดงออกอย่างคนที่เป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง

2. มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสภาพแวดล้อมการที่จะเข้าใจบุคคลจะต้องเข้าใจสิ่งแวดล้อมของเขาด้วย

3. มนุษย์มีเสรีภาพที่จะเลือกว่าเขาจะตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในตัวของเขาเอง

4. มนุษย์ตระหนักต่อการรับรู้ สัมผัสในตนเองไม่เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง

5. มนุษย์สามารถตัดสินใจได้ จากประสบการณ์ที่ได้รับรู้

6. มนุษย์สามารถรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7. มนุษย์ไม่สามารถจัดการกับอดีตหรืออนาคตได้ เขาสามารถรับรู้เหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ในภาวะปัจจุบันเท่านั้นและบุคคลสามารถดำเนินการกับปัจจุบันได้แน่นอนกว่า

8. พื้นฐานของมนุษย์เกิดมาโดยไม่ได้มีความดีและความชั่วติดตัวมาด้วย

ความหมายการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2542, หน้า 134) กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์จะเป็นประสบการณ์ระหว่างฉัน (I) และท่าน (Thou)ในสถานการณ์ปัจจุบัน ที่เรียกว่า “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” (Here and Now) ของผู้รับการปรึกษา บุคคลจะมีเหตุการณ์ในปัจจุบันขณะนั้นเท่านั้น เพราะมนุษย์สามารถที่จะเป็นอิสระจากอดีตและมีชีวิตอยู่อย่างสมบูรณ์กับเหตุการณ์ในปัจจุบันบุคคลแต่ละคนเสรีภาพที่จะเลือกตัดสินใจด้วยตนเองในสิ่งต่าง ๆ ได้และในขณะเดียวกันก็สามารถรับผิดชอบต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเองได้

พนม ลิ้มอารีย์ (2533, หน้า 207-208) กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ ผู้ให้การปรึกษามีบทบาทเกี่ยวกับการจัดบรรยากาศให้ผู้รับการปรึกษา ให้มีโอกาสค้นพบความต้องการของตน และช่วยให้ผู้รับการปรึกษา ได้รู้จักตนเองในขณะนั้นได้มีความตระหนักรู้ในสิ่งที่ตนได้กระทำอยู่ในปัจจุบันเท่านั้น

ประดิษฐ์ เอกทัศน์ (2540, หน้า 42-44) กล่าวว่า การให้การปรึกษาตามทฤษฎีของเกสตัลท์ คือการทำให้บุคคลมีวุฒิภาวะขึ้นในชีวิตซึ่งมีวิธีการที่จะนำไปสู่วุฒิภาวะและเกิดการผสมผสานกลมกลืนขึ้นได้นั้น คือ การเอื้ออำนวยให้บุคคลมีชีวิตอยู่ในที่นี่และเดี๋ยวนี้ (Here and now) โดยการฝึกให้มีสติ (Awareness) หรือความสำนึก หรือรู้สึกตนในสภาวะปัจจุบัน เป็นการทำให้เกิดความสมบูรณ์ในชีวิต

จตุพร เพ็งชัย (2543, หน้า 1) กล่าวว่า การให้การปรึกษาตามทฤษฎีของเกสตัลท์ คือ รูปร่าง โครงสร้าง แบบแผนที่มีเอกลักษณ์ หรือส่วนร่วมที่มีระเบียบ และมีความหมาย

สรุปกระบวนการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ หมายถึง วิธีการทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษากล้าเผชิญความรู้สึกของตนเองที่เป็นปัจจุบัน โดยไม่ยึดติดกับอดีต ซึ่งการได้ระบายความรู้สึกคับข้องภายในใจออกมาจะช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษาสามารถดำเนินชีวิตอยู่กับสภาวะความเป็นจริงในปัจจุบันได้ โดยผู้ให้การปรึกษามีบทบาทในการจัดบรรยากาศให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้มีโอกาสค้นพบความต้องการของตนเอง และสามารถที่จะฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคได้ด้วยตนเองในสภาวะแวดล้อมที่เป็นปัจจุบันอย่างมีความสุข

จุดประสงค์การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์

วัชรี ทรัพย์มี (2546, หน้า 126-127) กล่าวถึง จุดประสงค์การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ว่าเป็นการช่วยกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ด้วยตนเองแล้วเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้ดีขึ้น โดยสรุปจุดประสงค์ไว้ 4 ประการ ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถพึ่งตนเองได้

2. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาคิดอย่างมีเหตุมีผล รอบคอบ และสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

3. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความรับผิดชอบในผลของสิ่งที่ตัดสินใจและกระทำ

4. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาอยู่กับความเป็นปัจจุบัน

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2547, หน้า 118-119) ได้กล่าวถึง จุดประสงค์การให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์มี 2 ประการ ดังนี้

1. ส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะและความเจริญงอกงาม และสามารถช่วยเหลือตนเองได้โดยไม่ต้องอาศัยผู้อื่น และมีความรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง

2. ส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเชื่อมโยงกันระหว่างภาวะภายในจิตใจกับพฤติกรรมที่แสดงออกมา ทั้งนี้พฤติกรรมทั้งหลายจะเป็นผลของการทำงานร่วมกันทั้งความรู้สึก ความคิด ร่างกายรวมทั้งจิตใจ ถ้าบุคคลมีคุณสมบัติดังกล่าวแล้วจะสามารถตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมรวมถึงการตอบสนองความต้องการของตนเอง

จากข้อมูลข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า จุดประสงค์การให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์เป็นกระบวนการที่มุ่งส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษามีความตระหนักรู้ในตนเองสามารถพึ่งพาตนเองได้ มีความเป็นเหตุเป็นผลระหว่างความคิดความรู้สึกกับพฤติกรรมที่แสดงออกมา โดยจะต้องกล้าที่จะรับผิดชอบกับสิ่งที่ได้กระทำลงไป ไม่ยึดติดกับอดีตให้คงอยู่กับปัจจุบันและสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุข

กระบวนการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์

ลักขณา สริวัฒน์ (2543, หน้า 143-145) ได้อธิบายถึง กระบวนการไห้การปรึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีการบำบัดแบบเกสตัลท์ ไว้ดังนี้

1. เป้าหมายของการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ คือ การให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนพฤติกรรมจากการที่พึ่งสภาพแวดล้อม หรือพึ่งพาคนอื่นไปสู่การพึ่งพาตนเอง และค้นพบว่าตัวเขาสามารถทำอะไรได้หลาย ๆ อย่างด้วยตนเองมากกว่าที่เขาคิดไว้ และไม่ยอมแพ้ต่อสภาพแวดล้อม

2. หน้าที่และบทบาทของผู้ให้การปรึกษา

2.1 ผู้ให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ช่วยให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองในสภาวะปัจจุบัน ที่นี่และเดี๋ยวนี้

2.2 ผู้ให้การปรึกษาสังเกตลักษณะ พฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาที่แสดงออกมามีความสอดคล้องกับความรู้สึกนึกคิดหรืออารมณ์ในขณะนั้นหรือไม่

2.3 ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาอยู่กับสภาวะปัจจุบันอย่างมีประสิทธิภาพ

2.4 ผู้ให้การปรึกษาต้องใช้การรับรู้เพื่อทำความเข้าใจในตัวผู้มารับการปรึกษาโดยการฟัง การรับรู้อย่างมีประสิทธิภาพแล้วสะท้อนกลับไปยังผู้รับการปรึกษาเพื่อให้รับรู้ถึงการแสดงออกของตนเอง

2.5 ผู้ให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ต้องให้ความใส่ใจสนใจต่อผู้รับการปรึกษาอย่างแท้จริง และช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จักความเป็นตัวตนของตนเอง

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2547, หน้า 118-123) ได้กล่าวถึง เทคนิคที่สำคัญ ๆ ที่ผู้ให้การปรึกษาใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ มีดังนี้

เทคนิคทั่วไป (General techniques)

1. การเริ่มต้นกระบวนการให้คำปรึกษา (Initiating the process) ผู้ให้การปรึกษาจะเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นพบตนเองและมีความเจริญงอกงามขึ้น แต่จะไม่สามารถทำการเปลี่ยนแปลงให้กับผู้รับการปรึกษาได้

2. การทำให้ผู้รับการปรึกษาเน้นในเรื่อง "ที่นี่และเดี๋ยวนี้" (Here and now orientation) จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ไม่ใช่การจัดโครงสร้างใหม่ให้กับอดีตแต่จะเน้นเรื่องปัจจุบันเป็นสำคัญ

เทคนิคประสบการณ์ (Experiential techniques)

1. การใช้สรรพนามของตนเอง (Use of personal pronouns) ผู้ให้การปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาใช้สรรพนาม "ฉัน" (I) ในการสนทนา ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าพฤติกรรมนั้นเป็นของตนเอง

2. การทำคำถามให้เป็นประโยคบอกเล่า (Converting questions to statements) ผู้รับการปรึกษามักจะใช้คำถามต่าง ๆ เพื่อเบี่ยงเบนสนใจพ้นจากตนเองหรือซ่อนความจริงในสิ่งที่เขากำลังคิดอยู่ในขณะนั้น

3. การให้มีความรับผิดชอบ (Assuming responsibility) โดยให้ผู้รับการปรึกษากล่าวว่า "ฉันรับผิดชอบต่อสิ่งเหล่านั้น" ทุกครั้งที่ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกเสร็จสิ้นแล้ว เพราะจะช่วยให้เขามีความรับผิดชอบต่อตนเอง

4. การแสดงความรู้สึกว่ากำลังมีอะไรเกิดขึ้น (Sharing hunches) ซึ่งจะช่วยให้ผู้มีปัญหามองเห็นสิ่งที่เขาแสดงพฤติกรรมออกมา

5. การแสดงบทบาทที่สะท้อนออกไป (Playing the projection) ในบางครั้งผู้รับการปรึกษาไม่ตระหนักรู้ถึงการสะท้อนพฤติกรรมของตนเองออกไปสู่คนอื่น ๆ เช่น การที่ผู้รับการปรึกษากล่าวว่ามีบุคคลที่พูดเกินความเป็นจริง ผู้ให้การปรึกษาจะขอให้เขาแสดงบทบาทดังกล่าวให้ใกล้ความเป็นจริงมากที่สุด

6. การแสดงความรู้สึกไม่พอใจและความรู้สึกซาบซึ้ง (Expressing resentments and appreciations) ผู้รับการปรึกษามีความรู้สึกในทางที่ไม่ดีอย่างรุนแรงกับบุคคลที่เขาต้องเกี่ยวข้องการปรับปรุงสัมพันธภาพได้นั้นจึงจะต้องทำให้ผู้รับการปรึกษามองบุคคลในแง่ที่ดีบ้าง

7. การแสดงบทบาทตรงกันข้าม (Role of reversal) เป็นการแสดงที่ตรงข้ามกับพฤติกรรมที่เป็นจริง

8. การแสดงบทบาทซ้ำ ๆ (Role of rehearsal) เป็นการฝึกฝน เพื่อให้เกิดความแน่ใจว่าพฤติกรรมใหม่ที่จะนำไปปฏิบัติในชีวิตจริงนั้น เขาสามารถกระทำได้

9. เกมการสนทนา (Game of dialogue) ผู้รับการปรึกษาแสดงพฤติกรรมออกมาในสถานการณ์การให้การปรึกษา ทำให้ผู้รับการปรึกษารู้ว่ามีความขัดแย้งในตัวผู้รับการปรึกษา

สรุปได้ว่า เทคนิคการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์มีความหลากหลายขึ้นอยู่กับการตีความหมายของนักวิชาการ แต่โดยเทคนิคหลักยังคงเหมือนหรือคล้ายกันซึ่งการเลือกใช้เทคนิคหรือหลักการให้คำปรึกษาต่าง ๆ นั้นขึ้นอยู่กับปัญหาของผู้รับการปรึกษาและสภาวการณ์ในขณะนั้นเพื่อให้เกิดความกระจ่างและมองปัญหานั้นออกว่าจะต้องแก้ไขอย่างไร

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์

กรรณิการ์ กาญจนานุกูล (2540) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงพยาบาลรามาธิบดี กรุงเทพฯ ผลการทดลองพบว่าหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์มีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้นก่อนการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์

ผาสุก ปาประโคน (2544) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล พบว่า ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ที่มีผลต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลทำให้ระดับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและระดับสัมพันธภาพกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังการทดลองแสดงว่ากลุ่มทดลองมีความรู้สึกต่อกลุ่มในระดับดีภายหลังการทดลอง

เพชรา รัตนจันทร์ (2544) ศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของเกสตัลท์ในการพัฒนาความเข้าใจตนเองของนักเรียนศูนย์การศึกษา และฟื้นฟูสมรรถภาพคนตาบอด จังหวัดร้อยเอ็ด ที่มีความพิการทางการมองเห็น พบว่า หลังจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของเกสตัลท์ นักเรียนที่มีความพิการทางการมองเห็นมีความเข้าใจตนเองไม่แตกต่างกับก่อนให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ไม่แตกต่างกับนักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

มารยาท สุจริตวรกุล (2545) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ต่อความตระหนักรู้ในตนเองของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจคุ้มครองเด็ก พบว่า กลุ่มทดลองมีความตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการทดลองและระยะติดตามผล

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ (2547) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ต่อคุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลแต่ไม่แตกต่างกันในระยะหลังการทดลอง

ภัทรพงศ์ สุขม่าลี (2550) ศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เพื่อลดความเครียดของผู้ปกครองที่มีบุตรออทิสติก พบว่า ผู้ปกครองเด็กออทิสติกในกลุ่มทดลองมีความเครียดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลองและต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

จินตนา สนธิวงศ์เวช (2547) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีความสุขในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ประภาภรณ์ นิลสม (2553) ศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงของนักเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตร โดยการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิดในการป้องกันความรุนแรงมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และนักเรียนในกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิดในการป้องกันความรุนแรงในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมากกว่าระยะก่อนการทดลอง

นพมาศ เล็กวงษ์ (2545) ศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนคดียาเสพติด พบว่า เยาวชนคดียาเสพติดที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์มีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม

กนิษฐา ดอกทุเรียน (2550) ศึกษาการเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มระหว่างทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสดัลท์ต่อการมีมนุษยสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีแบบเกสตัลท์ มีมนุษยสัมพันธ์โดยรวมและเป็นรายด้าน ด้านความใจกว้าง ด้านการติดต่อสื่อสาร ด้านความรับผิดชอบและด้านการควบคุมตนเอง เพิ่มขึ้น

ธวัชชัย พิทักษ์สกุลรัตน์ (2550) ศึกษาผลการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ตามหลักทฤษฎีการบำบัดแบบเกสตัลท์ กับทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริง พบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตาม

หลักทฤษฎีการบำบัดแบบเกสตัลท์ มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค โดยรวมและรายด้านหลังการทดลองสูงกว่าก่อนได้รับการทดลอง

กรอนวอลด์ (Groenewald, 2003) ศึกษาผลของโปรแกรมเกสตัลท์กับหญิงที่มีสถานภาพหย่าร้าง พบว่า หญิงที่มีพัฒนาการด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเองดีขึ้น และสามารถจัดการกับอารมณ์ที่คั่งค้างอยู่ในใจได้

โซเลียร์ (Souliere, 1995) ศึกษาผลของความแตกต่างระหว่างการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่าของเกสตัลท์ กับทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ พบว่า การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์โดยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่าและทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์จะให้ผลการบำบัดที่แตกต่างในทันทีที่ให้คำปรึกษา แต่ภายหลังการบำบัดจนถึง 1 สัปดาห์ต่อมา พบว่า การให้คำปรึกษาทั้งสองแบบให้ผลดีเหมือนกัน

คุก (Cook, 2000) ศึกษาผลของกลุ่มบำบัดเกสตัลท์ต่อภาวะซึมเศร้าในนักเรียนหญิงระดับไฮสคูล (High school) เกรด 12 ผลการทดลองพบว่า ภาวะซึมเศร้าลดลงทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

สลัคกิน, เวลเลอร์และไฮตัน (Sluckin, Weller & Highton, 1989) ศึกษาการบำบัดแบบเกสตัลท์ รายกรณีในเด็กชายอายุ 9 ขวบ ที่ได้รับการบอบช้ำจากการทำทารุณกรรมของบิดาในระหว่าง 5 ขวบปีแรก ผลการบำบัดพบว่า เด็กสามารถผ่านความโหดร้าย และความน่ากลัวออกมาได้

เมเยอร์ (Meyer, 1991) ได้ศึกษาการปรึกษาแบบเกสตัลท์บำบัดมาช่วยเหลือผู้ที่เบื่ออาหารที่มีสาเหตุจากอารมณ์ ผ่านกระบวนการปรึกษาแบบเกสตัลท์ ผลการปรึกษาพบว่า ผู้ที่เบื่ออาหารที่มีสาเหตุจากอารมณ์สามารถแสดงออก และได้ระบายความรู้สึกส่วนตัวได้ดีขึ้น

จอห์นสัน และสมิธ (Johnson & Smith, 1997) ได้ศึกษาแนวคิดแบบเกสตัลท์โดยเทคนิคเก้าอี้ที่ว่างเปล่าเปรียบเทียบกับการทำให้ความไวต่อความรู้สึกน้อยลงอย่างมีระบบในการรักษาความกลัวต่าง ๆ ศึกษาในชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสเตท ผลการศึกษาพบว่า เทคนิคทั้งสองอย่างสามารถลดความกลัวได้ และพบว่า กลุ่มที่ใช้เทคนิค “เก้าอี้ที่ว่างเปล่า” สามารถลดความกลัวได้มีประสิทธิภาพดีกว่ากลุ่มที่ใช้เทคนิคการทำให้ความไวต่อความรู้สึกน้อยลงอย่างมีระบบ

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ศึกษาการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ พบว่า ได้มีผู้ศึกษาการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาพบทางออกในหลาย ๆ ด้าน เช่น ด้านการปรับตัว การมองเห็นคุณค่าแห่งตน สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ความเข้าใจตนเอง ตระหนักรู้ในตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ เผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) และอื่น ๆ ซึ่งมีความหลากหลายในกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา

ขึ้นอยู่กับต้องการศึกษาอะไร ซึ่งจากการศึกษาพบว่า โดยส่วนมากศึกษากับกลุ่มวัยรุ่น และนักเรียน เนื่องจากเป็นกลุ่มที่เข้าสู่การเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้านจึงเกิดปัญหาได้โดยง่าย โดยการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีเทคนิค และวิธีการ ที่หลากหลายซึ่งสามารถนำมาปรับใช้ได้กับทุกสถานการณ์ และสามารถกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วมและแสดงออกได้อย่างเต็มที่ เช่น การใช้เทคนิคเก้าอี้ว่าง ที่สามารถสะท้อนให้กลุ่มตัวอย่างแสดงการตอบโต้ต่อความขัดแย้งในตนเอง เพื่อส่งเสริมให้เกิดความกล้าที่จะเผชิญปัญหา เทคนิคการซ้อมบทบาทที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจและความหวัง หรือเทคนิคเกมการสนทนาที่จะช่วยให้เกิดความคิดรอบด้านมองเห็นความเป็นไปของเหตุการณ์ส่งผลให้เกิดความเข้าใจต่อสิ่งต่าง ๆ ยอมรับเรียนรู้และปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มาทำการศึกษากับเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งอยู่ในช่วงเข้าสู่วัยรุ่นเพื่อพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตให้สูงขึ้น

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนวัดบางกะไชย (สวนโพธิรัตนบำรุง) จังหวัดจันทบุรี มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้ 1) เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อภูมิคุ้มกันทางจิตนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 2) เพื่อเปรียบเทียบระดับภูมิคุ้มกันทางจิตของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง และ 3) เพื่อเปรียบเทียบระดับภูมิคุ้มกันทางจิตของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. แบบแผนการทดลอง
4. วิธีการดำเนินการทดลอง
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

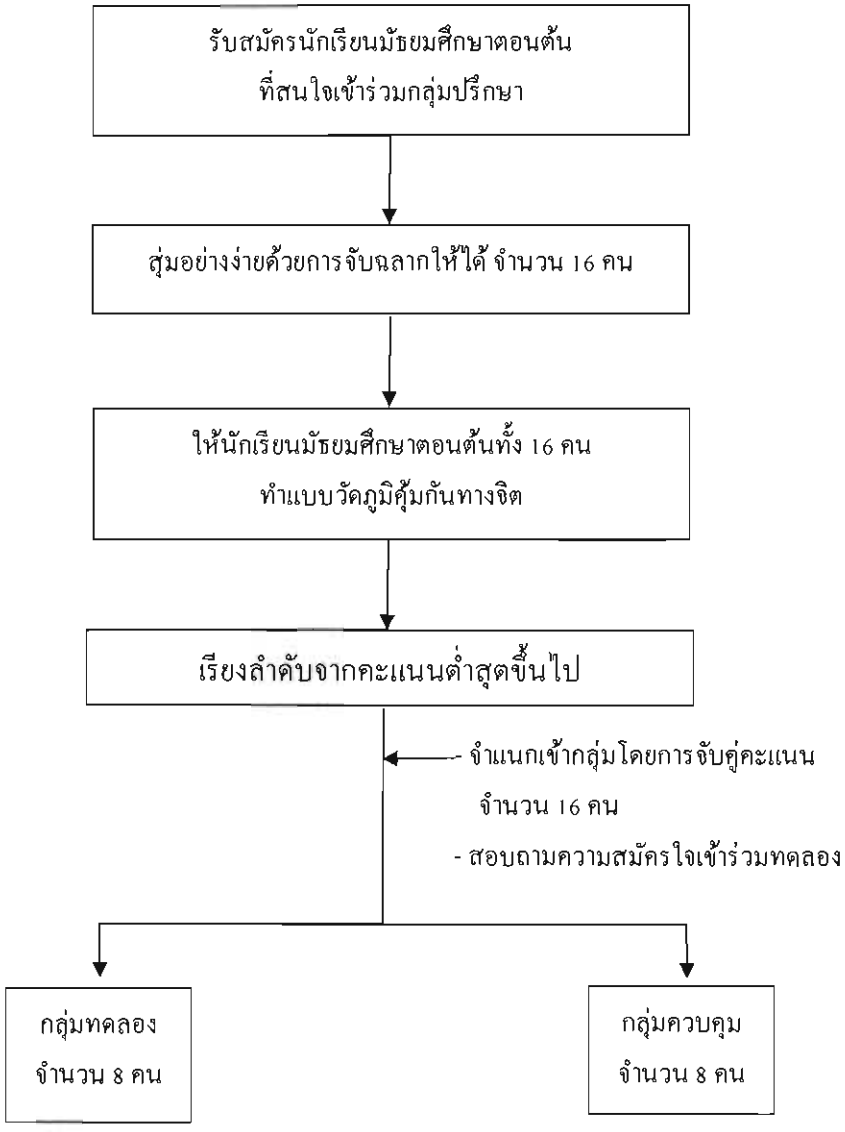
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2557

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีการศึกษา 2557 โรงเรียนวัดบางกะไชย (สวนโพธิรัตนบำรุง) โดยรับสมัครนักเรียนผู้ที่สนใจ จากนั้นสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับฉลาก จำนวน 16 คน แล้วสุ่มตัวอย่างการเข้ากลุ่ม (Random assignment) เพื่อจำแนกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยมีขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ให้นักเรียนทำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต
2. นำคะแนนจากการทำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตมาเรียงลำดับจากคะแนนต่ำสุดขึ้นไป
3. เลือกผู้ที่มีคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตจากต่ำสุดขึ้นไป จำนวน 16 คน
4. สอบถามความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง
5. แบ่งกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการจับคู่ คะแนนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีคะแนนไม่แตกต่าง

ขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง



ภาพที่ 2 ขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต
2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการค้นคว้า

1. แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต มีลำดับขั้นตอนการพัฒนา เพื่อให้เหมาะสมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ดังนี้

1.1 ศึกษาทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิต

1.2 ศึกษาแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตจำนวน 30 ข้อ ของอรพินทร์ ชูชม และคณะ (2554) ซึ่งจะนำมาพัฒนาให้เป็นแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตที่มี ความเหมาะสมโดยมีขั้นตอน ดังนี้

1.2.1 ศึกษาวิธีการใช้ การตรวจ และเกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต

1.2.2 ศึกษาข้อคำถามที่แบ่งไว้ในแต่ละองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิต และปรับถ้อยภาษาให้สอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่าง

องค์ประกอบของแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตประกอบด้วย ข้อคำถาม 5 องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบข้อคำถาม	ข้อคำถาม		รวมข้อคำถาม
	ทางบวก (+)	ทางลบ (-)	
1. สติ-สัมปชัญญะ	13	11, 12, 29, 30	5
2. การพึ่งพาตนเอง	14, 15, 16, 19	17, 18	6
3. ความหวัง	20, 22, 23, 24, 25, 26	21	7
4. เผชิญปัญหา	1, 3, 4, 5, 6, 27	2, 28	8
5. ความยืดหยุ่น	7, 10	8, 9	4

ลักษณะของแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต แบบวัดเป็นแบบวัดมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ มีให้ผู้ตอบเลือกตอบได้ตั้งแต่ 1-5 คะแนน

วิธีตอบแบบสอบถาม

ให้ผู้อ่านตอบข้อความในแบบวัด แล้วพิจารณาว่า ตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบมากน้อยในระดับใด โดยผู้ตอบสามารถเลือกตอบได้ตั้งแต่ 1-5 คะแนน ที่จะบอกถึงความมากน้อยตามความคิดเห็นของผู้ตอบ โดยอาศัยข้อความในตำแหน่งเลข 1 และเลข 5 เป็นหลัก เมื่อผู้ตอบมีความคิดเห็นตรงกับข้อความทางด้านใดมากกว่า ให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ในช่องลำดับที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดของท่านมากที่สุด

ตัวอย่างแบบวัด

ข้อ	ข้อความ	5 จริง	4 ค่อนข้างจริง	3 ไม่แน่ใจ	2 ค่อนข้างไม่จริง	1 ไม่จริง
0	แม้จะเจออุปสรรคใด ๆ ฉันยังคงใช้ความพยายามที่จะฝ่าฟันไปให้ได้			✓		

เกณฑ์ในการให้คะแนน

การให้คะแนนถือเกณฑ์ ดังนี้ คือ **ข้อความที่มีความหมายทางบวก ให้คะแนน ดังนี้**

ถ้าเลือกตอบ 1 ให้คะแนน 1 คะแนน

ถ้าเลือกตอบ 2 ให้คะแนน 2 คะแนน

ถ้าเลือกตอบ 3 ให้คะแนน 3 คะแนน

ถ้าเลือกตอบ 4 ให้คะแนน 4 คะแนน

ถ้าเลือกตอบ 5 ให้คะแนน 5 คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบ ให้คะแนน ดังนี้

ถ้าเลือกตอบ 1 ให้คะแนน 5 คะแนน

ถ้าเลือกตอบ 2 ให้คะแนน 4 คะแนน

ถ้าเลือกตอบ 3 ให้คะแนน 3 คะแนน

ถ้าเลือกตอบ 4 ให้คะแนน 2 คะแนน

ถ้าเลือกตอบ 5 ให้คะแนน 1 คะแนน

1.3 หาคุณภาพของแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต

1.3.1 นำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต ฉบับร่างให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการทดสอบจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน พิจารณาความถูกต้อง และความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์ ทฤษฎี และวัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.3.2 นำผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 2 ท่าน ประกอบด้วย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ จากนั้นนำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต มาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย

(Index of item objective congruence: *IOC*) ได้ค่า *IOC* ตั้งแต่ 0.5-1 และปรับปรุงข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

1.3.2 นำแบบวัดที่ได้ภายหลังการปรับปรุง ไปให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่โรงเรียนวัดท่าหัวแหวน ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน มาหาความเชื่อมั่นโดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alfa-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเป็น .755

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

2.1 ศึกษารายละเอียดของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์จากเอกสาร ตำราหรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการกำหนดจุดมุ่งหมาย เนื้อหาที่มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2.2 สร้างโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์โดยศึกษารายละเอียดของการมีภูมิคุ้มกันทางจิต ซึ่งมีทั้งหมด 5ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านสติ-สัมปชัญญะ 2) ด้านการพึ่งพาตนเอง 3) ด้านความหวัง 4) ด้านเผชิญปัญหา 5) ด้านความยืดหยุ่นให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย จำนวน 13 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1, 2 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ครั้งที่ 3, 4 การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ให้การปรึกษาด้านสติ-สัมปชัญญะ

ครั้งที่ 5, 6 การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ให้การปรึกษาด้านการพึ่งพาตนเอง

ครั้งที่ 7, 8 การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ให้การปรึกษาด้านความหวัง

ครั้งที่ 9, 10 การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ให้การปรึกษาด้านเผชิญปัญหา

ครั้งที่ 11, 12 การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ให้การปรึกษาด้านความยืดหยุ่น

ครั้งที่ 13 สรุป ยุติการให้การปรึกษา ปิดกลุ่ม

2.3 นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ไปเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญจิตวิทยาการปรึกษาจำนวน 3 ท่าน พิจารณาความเหมาะสม ของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่จะนำไปให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิต

2.4 นำโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะมาทำการปรับเปลี่ยนแก้ไขให้เหมาะสมเพื่อจะนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

2.5 นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่ผ่านการปรับปรุงแล้ว ไปใช้ในการทดลองตามกระบวนการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อไป

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design) เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 16 คน โดยมีกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยใช้แบบแผนวิจัยเชิงทดลองแบบสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor experiment with repeated measures on one factor) (Winer, Brown & Michels, 1991, p. 509) แสดงดังภาพ 2ดังนี้

	B1	B2	B3
	S1	*S1*	*S1*
	.	.	.
A1	.	.	.
	.	.	.
	S8	*S8*	*S8*
	S9	*S9*	*S9*
	.	.	.
A2	.	.	.
	.	.	.
	S16	*S16*	*S16*

ภาพที่ 3 แบบแผนการทดลอง

เมื่อ A1 แทน กลุ่มทดลอง

A2 แทน กลุ่มควบคุม

B1 แทน ระยะทดสอบก่อน

B2 แทน ระยะทดสอบหลัง

B3 แทน ระยะติดตามผลการทดลอง

S1-S8 แทน จำนวนคนที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

S9-S16 แทน จำนวนคนที่เข้าร่วมการปรึกษาด้วยวิธีปกติ

วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ

นำหนังสือจากภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงผู้อำนวยการ โรงเรียนวัดบางกะไชย (สวนโพธิรัตนบำรุง) จังหวัดจันทบุรี เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการวิจัย

2. ขั้นดำเนินการ แบ่งเป็น 4 ระยะ ดังนี้

2.1 ระยะทดสอบก่อน ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยขอความร่วมมือ และความสมัครใจจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดบางกะไชย จังหวัดจันทบุรี ทำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต แล้วเก็บไว้เป็นคะแนน ระยะทดสอบก่อน (Pretest)

2.2 ให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ กับกลุ่มทดลอง จำนวน 13 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ๆ ละ3 ครั้ง ๆ (สัปดาห์สุดท้าย 1ครั้ง) ละ 1-1 ชั่วโมง 30 นาที

2.3 ระยะทดสอบหลัง เมื่อสิ้นสุดการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต เพื่อเป็นคะแนนระยะทดสอบหลัง (Post-test)

2.4 ระยะติดตามผล หลังจากทดสอบหลังการทดลองแล้วเป็นเวลา 2 สัปดาห์ จึงให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวน 16 คน ตอบแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต เพื่อเป็นคะแนนระยะติดตามผล (Follow-up) จากนั้นนำแบบวัดมาตรวจ ได้คะแนน แล้วนำไปสรุปผลการวิเคราะห์ทั้งหมด

สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2-6	สัปดาห์ที่ 7-8	สัปดาห์ที่ 9
ระยะทดสอบก่อน	ดำเนินการทดลอง (3 ครั้งต่อสัปดาห์) และวัดผลเมื่อสิ้นสุดการทดลองเป็นคะแนน ระยะทดสอบหลัง	→ เว้นระยะ 2 สัปดาห์	ทดสอบระยะติดตามผล

ภาพที่ 4 ขั้นตอนการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-measures analysis of variance: one between - subjects variable and one within-subject variable) (Howell, 2007, p. 449) เมื่อพบความแตกต่าง ดำเนินการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีบอนเฟอโรนี่ (Bonferroni)

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง และแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษา ค้นคว้า ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนแต่ละตัวยกกำลังสอง
SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$\overline{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
df	แทน	ระดับชั้นของความอิสระ
MS	แทน	ค่าความแปรปรวน
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ
I	แทน	ระยะของการทดลอง
G	แทน	กลุ่ม
IxG	แทน	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับ ระยะของการทดลอง
*	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
follow up	แทน	ระยะติดตามผล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 แสดงข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในระยะทดสอบก่อนระยะทดสอบหลัง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ และกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิต ระหว่างวิธีการทดลองกับ ระยะของการทดลอง

ตอนที่ 3ผลการเปรียบเทียบคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตเฉลี่ย ในระยะทดสอบก่อน ระยะทดสอบหลัง และระยะติดตามผล

ตอนที่ 4ผลการเปรียบเทียบคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิดเฉลี่ย ของกลุ่มทดลองการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ และกลุ่มควบคุม ในระยะทดสอบก่อน ระยะทดสอบหลัง และระยะติดตามผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์คะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตของนักเรียนแต่ละกลุ่มดังแสดงต่อไปนี้

ตอนที่ 1 แสดงข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในระยะทดสอบก่อนระยะทดสอบหลัง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์และกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 1 แสดงคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิต ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานในระยะทดสอบก่อนระยะทดสอบหลัง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ และกลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
คนที่	ระยะ			คนที่	ระยะ		
	Pre-test	Post-test	Follow up		Pre-test	Post-test	Follow up
1	87	130	139	1	91	92	91
2	93	134	135	2	94	94	92
3	95	136	136	3	96	96	97
4	96	138	137	4	96	97	98
5	97	140	139	5	98	98	98
6	98	142	141	6	98	98	98
7	98	143	142	7	99	100	99
8	100	147	146	8	100	103	102
รวม	764	1110	1105		772	778	776
$\overline{X}$	95.50	138.75	138.13		96.50	97.25	97.00
SD	4.04	5.42	5.14		2.93	3.41	3.46

จากตารางที่ 1 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของภูมิคุ้มกันทางจิต ในระยะทดสอบก่อน ระยะทดสอบหลัง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เป็น 95.5, 138.75 และ 138.13 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมเป็น 96.5, 97.25 และ 97 ตามลำดับ

จากการเปรียบเทียบคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิต ภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิต ในระยะทดสอบก่อน ระยะทดสอบหลัง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ และกลุ่มควบคุม (n = 8)

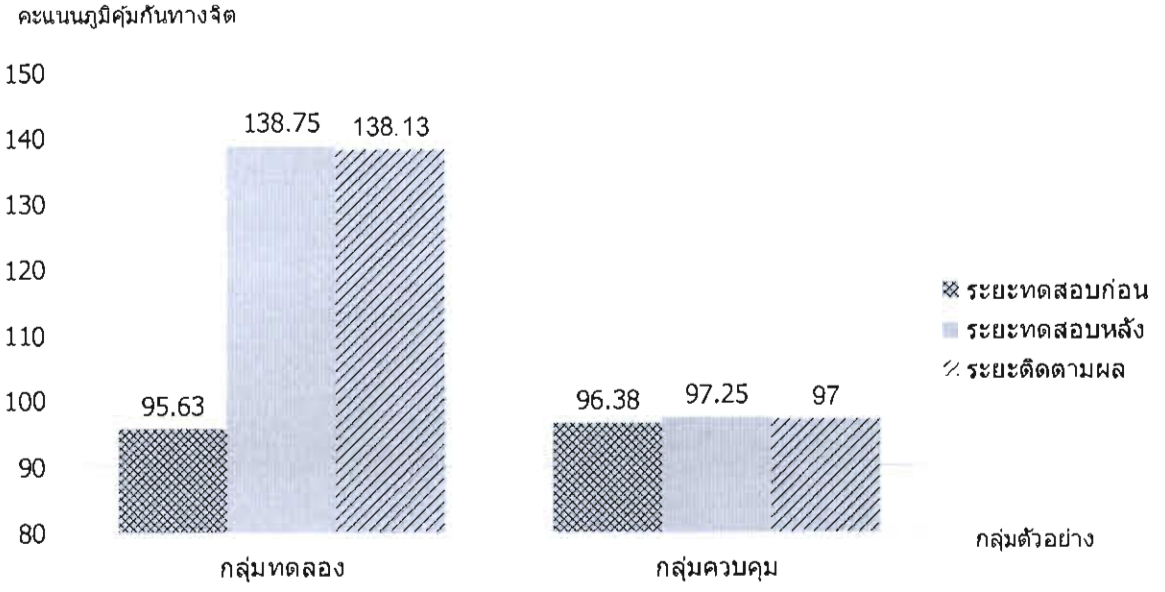
กลุ่ม	ระยะการทดลอง	$\overline{X}$	*SD*
กลุ่มทดลอง	ระยะทดสอบก่อน	95.50	4.04
	ระยะทดสอบหลัง	138.75	5.42
	ระยะติดตามผล	138.13	5.14
กลุ่มควบคุม	ระยะทดสอบก่อน	96.50	2.93
	ระยะทดสอบหลัง	97.25	3.41
	ระยะติดตามผล	97.00	3.46

จากตารางที่ 2 พบว่า ในระยะทดสอบก่อน กลุ่มทดลองการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิต เป็น 95.5 และ 96.5 ตามลำดับ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 4.04 และ 2.93 ตามลำดับ

ระยะทดสอบหลัง กลุ่มทดลองการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิต เป็น 138.75 และ 97.25 ตามลำดับ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 5.42 และ 3.41 ตามลำดับ

ระยะติดตามผล กลุ่มทดลองการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตเป็น 138.13 และ 97 ตามลำดับ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 5.14 และ 3.46 ตามลำดับ

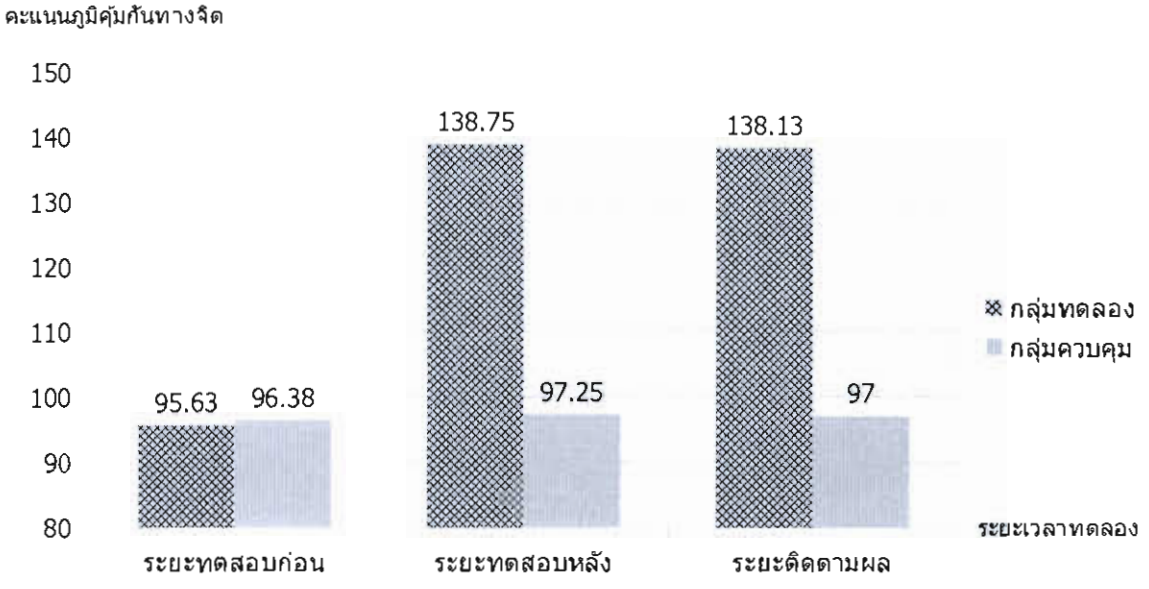
นั่นคือ ในระยะทดสอบก่อนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 2 กลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิต ใกล้เคียงกัน แต่ในระยะทดสอบหลังกลุ่มทดลองการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิต เพิ่มขึ้นเป็น 138.75 และระยะติดตามผลเป็น 138.13 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิต ใกล้เคียงกันทั้ง 3 ระยะ คือ 96.5, 97.25 และ 97 ตามลำดับ



ภาพที่ 5 เปรียบเทียบ คะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตของกลุ่มทดลองการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ และกลุ่มควบคุม ในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง

จากภาพที่ 5 พบว่า กลุ่มทดลองการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตในระยะทดสอบก่อนเป็น 95.5 ระยะทดสอบหลังเป็น 138.75 เพิ่มขึ้นจากระยะทดสอบก่อนเท่ากับ 43.25 ส่วนระยะติดตามผลมีค่าเท่ากับ 138.13 เพิ่มขึ้นจากระยะทดสอบก่อนเท่ากับ 42.63

กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตในระยะทดสอบก่อนเป็น 96.5 ระยะทดสอบหลังเป็น 97.25 เพิ่มขึ้นจากระยะทดสอบก่อนเท่ากับ 0.75 ส่วนระยะติดตามผลมีค่าเท่ากับ 97 เพิ่มขึ้นจากระยะทดสอบก่อนเท่ากับ 0.5



ภาพที่ 6 เปรียบเทียบ คะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ และกลุ่มควบคุม

จากภาพที่ 6 พบว่า ระยะทดสอบก่อนกลุ่มทดลองการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตใกล้เคียงกับกลุ่มควบคุม แต่ในระยะทดสอบหลังเกลุ่มทดลองการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 41.5 และระยะติดตามผลกลุ่มทดลองการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 41.13

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิต ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะของการทดลองแสดงผลดังตาราง 3

ดารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิต ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะของการทดลอง

Source of Variation	***df***	***SS***	***MS***	***F***	***p***
Between Subjects	15	9588.65			
Group (G)	1	8883.52	8883.52	176.38*	.000
SS w/ in Groups	14	705.13	50.37		
Within Subjects	32	9861.33			
Interval	2	5062.04	2531.02	2863.38*	.000
I x G	2	4774.54	2387.28	2700.75*	.000
I x SS w/ in Groups	28	24.75	0.89		
Total	47	19449.98			

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของภูมิคุ้มกันทางจิตระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง พบว่า มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตเฉลี่ยระหว่างระยะทดสอบก่อน ระยะทดสอบหลังและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์และกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะทดสอบก่อน ระยะทดสอบหลัง และระยะติดตามผล ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลผลการเปรียบเทียบคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะทดสอบก่อน

Source of Variation	*df*	*SS*	*MS*	*F*
Between group	1	4	4	0.23
Within group	42	729.88	17.38	

$F_{.05}(1, 15) = 4.54$

$^{*}p < .05$

ปรับค่า *df* ด้วยวิธีการของ Welch-Satterwaite (Howell, 1977, p. 470) ได้ค่า *df* = 15

จากตารางที่ 4 พบว่า ในระยะทดสอบก่อน คะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตของกลุ่มทดลองการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ ก่อนเริ่มทดลองกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีความเท่าเทียมกัน

ตารางที่ 5 ผลผลการเปรียบเทียบคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะการทดสอบหลัง

Source of variation	*df*	*SS*	*MS*	*F*
Between group	1	6889	6889	396.42*
Within group	42	729.88	17.38	

$F.05(1, 15) = 4.54$

$^{*}p < .05$

ปรับค่า *df* ด้วยวิธีการของ Welch- Satterwaite (Howell, 1977, p. 470) ได้ค่า *df* = 15

จากตารางที่ 5 พบว่า ในระยะทดสอบหลัง คะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตของกลุ่มทดลองการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของวิธีการทดลอง ในระยะติดตามผล

Source of variation	*df*	*SS*	*MS*	*F*
Between group	1	6765.06	6765.06	389.29*
Within group	42	729.88	17.38	

$F_{.05}(1,15) = 4.54$

*$p < .05$

ปรับค่า *df* ด้วยวิธีการของ Welch- Satterwaite (Howell, 1977, p. 470) ได้ค่า *df* = 15

จากตารางที่ 6 พบว่า ในระยะติดตามผลคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตของกลุ่มทดลองการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตของระยะทดสอบก่อน ระยะทดสอบหลัง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลองการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์และกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตของระยะเวลาการทดลองของกลุ่มทดลองการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

Source of variation	*df*	*SS*	*MS*	*F*	*p*
Between subject	7	486.63			
Interval	2	9834.25	4917.13	3878.30*	.000
Error	14	17.75	1.27		
Total	23	10338.63			

*$p < .05$

จากตารางที่ 7 พบว่า คะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตของกลุ่มทดลองการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ในระยะทดสอบก่อน ระยะทดสอบหลังและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นั่นคือ วิธีการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ส่งผลให้ภูมิคุ้มกันทางจิตของกลุ่มทดลองเปลี่ยนแปลงไปหรือมีอย่างน้อย 1 คู่ แตกต่างกันผลการเปรียบเทียบรายคู่ แสดงผลในตาราง 8

ตารางที่ 8 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตเป็นรายคู่ของกลุ่มทดลองการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ในระยะทดสอบก่อน ระยะทดสอบหลังและระยะติดตามผล วิธีการบอนเฟอรินี่ (Bonferroni)

ค่าเฉลี่ย	pre	follow up	post
	95.5	138.13	138.75
95.5		42.63*	43.25*
138.125			0.63
138.75			-

* $p < .05$

จากตารางที่ 8 พบว่า กลุ่มทดลองการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตในระยะทดสอบหลังสูงกว่า ระยะทดสอบก่อน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะทดสอบก่อน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วน คะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตในระยะทดสอบหลัง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 9 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตของระยะเวลาการทดลองของในกลุ่มควบคุม

Source of variation	*df*	*SS*	*MS*	*F*	*p*
Between subject	7	218.50			
Interval	2	2.33	1.17	2.33	.133
Error	14	7	0.50		
Total	23	227.83			

จากตารางที่ 9 พบว่า กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตในระยะทดสอบก่อน ระยะทดสอบหลัง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

บทที่ 5
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental design) เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มตัวอย่างได้แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดบางกะไชย (สวนโพธิรัตนบำรุง) ปีการศึกษา 2557 โดยการเลือกนักเรียนจากคะแนนการทำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตมาเรียงลำดับจากคะแนนต่ำสุดขึ้นไป จำนวน 16 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการจับคู่ คะแนนเข้ากลุ่มเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยนักเรียนแต่ละคู่จะมีคุณลักษณะใกล้เคียงกัน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ มีวิธีการทดลองแบ่งเป็น 4 ระยะ คือ ระยะทดสอบก่อน ระยะทดลอง ระยะทดสอบหลัง ระยะติดตามผล โดยกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มเกสตัลท์เป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมทั้งหมด 13 ครั้ง และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มเกสตัลท์แต่เป็นการเรียนรู้ตามปกติ โดยการประเมินภูมิคุ้มกันทางจิต มี 3 ระยะ คือ ระยะทดสอบก่อน ระยะทดสอบหลัง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-measures analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subject variable) และทดสอบความแตกต่างรายคู่แบบบอนเฟอรินี่ โดยมีสมมติฐานดังนี้

1. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรึกษากับระยะเวลาการทดลอง มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตของนักเรียน

2. นักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มเกสตัลท์มีภูมิคุ้มกันทางจิตสูงกว่านักเรียนที่ได้รับวิธีการปรึกษาแบบวิธีปกติในระยะทดสอบหลัง

3. นักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มเกสตัลท์มีภูมิคุ้มกันทางจิตสูงกว่านักเรียนที่ได้รับวิธีการปรึกษาแบบวิธีปกติ ในระยะติดตามผล

4. นักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มเกสตัลท์มีภูมิคุ้มกันทางจิตในระยะทดสอบหลัง สูงกว่าระยะทดสอบก่อน

5. นักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มเกสตัลท์มีภูมิคุ้มกันทางจิตในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะทดสอบก่อน

สรุปผลการวิจัย

1. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรึกษากับระยะเวลาการทดลอง มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มเกสตัลท์มีภูมิคุ้มกันทางจิตสูงกว่านักเรียนที่ได้รับวิธีการปรึกษาแบบวิธีปกติในระยะทดสอบหลัง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มเกสตัลท์มีภูมิคุ้มกันทางจิตสูงกว่านักเรียนที่ได้รับวิธีการปรึกษาแบบวิธีปกติ ในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มเกสตัลท์มีภูมิคุ้มกันทางจิตในระยะทดสอบหลังสูงกว่าระยะทดสอบก่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มเกสตัลท์มีภูมิคุ้มกันทางจิตในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะทดสอบก่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรึกษากับระยะเวลาการทดลอง มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ ก่อนการทดลอง กลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มเกสตัลท์และกลุ่มที่ได้รับวิธีการปรึกษาแบบวิธีปกติมีคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ได้ผลที่แตกต่างกันคือ กลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มเกสตัลท์มีคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตเฉลี่ยสูงขึ้น เนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มกสตัลท์ ได้เกิดกระบวนการทางความคิดดระหนักรู้อย่างใส่ใจในการคิด พูดและกระทำในความเป็นปัจจุบันด้วยเทคนิคต่าง ๆ ของกระบวนการให้การปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ เช่น เก้าอี้ว่าง การจินตนาการ เป็นต้น ซึ่งนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มเกสตัลท์สามารถนำความรู้ ประสบการณ์และวิธีการต่าง ๆ ที่ได้รับจากการให้การปรึกษากลุ่มเกสตัลท์

สอดคล้องกับงานวิจัยของธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ (2547, หน้า 97) ที่ศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มต่อคุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ วิธีการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์กับระยะเวลามีผลต่อคุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 การให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ด้วยเทคนิคต่าง ๆ จึงเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดภูมิคุ้มกันทางจิต

เพิ่มขึ้น และภัทรพงศ์ สุขมาลี (2550, หน้า 66) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อลดความเครียดของผู้ปกครองที่มีบุตรออทิสติก พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ การให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ สามารถช่วยให้ผู้ปกครองเกิดการตระหนักรู้ในการจัดการกับความเครียดทั้งในระยะทดลองและระยะติดตามผล และงานวิจัยของจินตนา สนธิวงศ์เวช (2547, หน้า 92) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ การให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ส่งผลให้นักเรียนมีสติรับรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองและมีความสุขมากขึ้น

สรุปได้ว่า การให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ สามารถช่วยเสริมสร้างให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่สูงขึ้นทั้งในระยะทดสอบหลังและระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่กล่าวว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรึกษากับระยะเวลาการทดลอง

2. จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ มีภูมิคุ้มกันทางจิตสูงกว่านักเรียนที่ได้รับวิธีการปรึกษาแบบวิธีปกติ โดยกระบวนการทดลองผู้วิจัยสนับสนุนให้นักเรียนเกิดความรู้สึกภายใน การได้ระบายความรู้สึกคับข้องภายในใจ จะช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษามีสติ ค้นพบความต้องการของตนเอง โดยผู้ให้การปรึกษามีบทบาทเกี่ยวกับการจัดบรรยากาศให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้มีโอกาสค้นพบความต้องการของตนเอง มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ตระหนักอยู่ในปัจจุบัน กล้าเผชิญปัญหาไม่ครุ่นคิดถึงอดีตที่ผ่านไปแล้วและอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ซึ่งอาจก่อให้เกิดความวิตกกังวลต่อผู้รับการปรึกษาได้ ซึ่งมีประโยชน์ต่อผู้รับการปรึกษามากทำให้เริ่มต้นชีวิตใหม่ได้อย่างมีสติ ผนวกกับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยให้นักเรียนเกิดสัมพันธภาพ เกิดบรรยากาศแห่งความอบอุ่น เห็นอกเห็นใจกัน ปรองดองกัน เรียนรู้ที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองให้อยู่กับผู้อื่นได้ จึงทำให้การให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์เป็นวิธีการที่ผู้วิจัยเห็นว่าเหมาะสมอย่างยิ่งในการช่วยเหลือนักเรียน ให้เกิดการตระหนักรู้อย่างใส่ใจในการคิด พูด และกระทำให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมมีความสามารถในการจัดการกับตนเอง รู้จักการช่วยเหลือตนเอง รับรู้ว่าชีวิตมีความหมายและมีเป้าหมายมีหนทางที่สามารถบรรลุได้ โดยใช้ความพยายามคิดหาหนทางแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ในชีวิตประจำวันหรือความเครียดด้วยตัวเอง แสดงออกถึงความต้องการแก้ปัญหาอย่างจริงจังเพื่อให้สามารถปรับตัวหรือฟื้นตัวกลับคืนมาได้จากการเผชิญปัญหาอุปสรรค มีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง ในการอดทนต่ออุปสรรคและความเครียด สามารถจัดการกับความรู้สึกอารมณ์ของคนเอง ปรับอารมณ์ความคิด

และพฤติกรรมให้เข้ากับสภาพการณ์และสภาวการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ โดยมีสมาชิกกลุ่มคอยช่วยเหลือแสดงความคิดเห็นและให้กำลังใจซึ่งกันและกันส่งเสริมให้นักเรียนมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่สูงขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของบราวน์ และมาร์แชล (Brown & Marshall, 2001) พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังและผลการแสดงออกโดยบุคคลที่มีความคาดหวังในระดับปานกลางหรือในระดับสูงกับความสำเร็จ มีการแก้ปัญหาได้ดีกว่าบุคคลที่มีระดับความคาดหวังต่ำในการแก้ปัญหาที่ยาก และงานวิจัยของประดิษฐ์ เอกทัศน์ (2540, หน้า 42) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ เป็นการทำให้เกิดความเต็มความสมบูรณ์ในชีวิต โดยการฝึกให้มีสติหรือความสำนึกหรือรู้สึกตนสามารถดำเนินความรู้สึกที่อยู่กับสภาวะความเป็นจริงในปัจจุบัน สามารถที่จะเอาชนะความรู้สึกที่ไม่ดี ที่ขัดต่อสัมพันธภาพระหว่างตนเองกับผู้อื่น แก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นปัจจุบันได้ด้วยการปรับตัวอย่างเหมาะสม พาสสัน (Passons, 1975, p. 39) กล่าวว่า การเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์ทำให้สมาชิกมีสติรับรู้เพิ่มขึ้นและช่วยเพื่อนสมาชิกให้มีสติเพิ่มขึ้นด้วยและสอดคล้องกับอิมแกรม (Imgram, 1985, pp. 175-183) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ช่วยคู่สมรสที่ขาดความสุขในชีวิตครอบครัวให้ช่วยกันแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น และสามารถติดต่อสื่อสารระหว่างกันให้มีความไว้วางใจและให้เกียรติซึ่งกันและกัน ผาสุก ปาประโคน (2544, หน้า 102) กล่าวว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเกสตัลท์ มีผลต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลให้เพิ่มสูงขึ้นสามารถทำให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจถึงธรรมชาติและความต้องการของตนเอง และยังสามารถเลือกดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้ ทั้งนี้เป็นเพราะกระบวนการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มุ่งเน้นให้บุคคลมีสติรับรู้อยู่กับที่นี่เดี๋ยวนี้ รับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น รวมถึงทักษะในการติดต่อสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เทคนิคการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่นำมาทดลอง เช่น เกมการสนทนา ผู้ให้การปรึกษาใช้กิจกรรมเกมการสนทนาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงความคิด การกระทำ หรือคำพูด ที่ได้แสดงออกมา โดยให้ผู้รับการปรึกษา แสดงบทบาทที่ตรงกันข้ามแล้วสนทนาด้วยตัวเอง เช่นแสดงอารมณ์ที่ร้อนสุด ๆ แล้ว ก็กลับมาแสดงอารมณ์ที่ เย็นสุด ๆ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เผชิญกับความจริงที่เกิดขึ้น ทั้ง 2 ด้าน ที่เปลี่ยนแปลงได้เสมอ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงความยืดหยุ่นของการใช้ชีวิต เช่น กลุ่มทดลองคนที่ 3 ที่ได้ทำกิจกรรมนี้แล้วแสดงถึงความเข้าใจมากขึ้นจากการปรึกษาและสัมภาษณ์ พบว่า กลุ่มทดลองคนที่ 3 เป็นคนที่เอาแต่ใจตนเองไม่สนใจคนรอบข้าง อยากทำอะไรก็ทำ เช่น เวลาแม่บ่น ก็จะโมโหแล้วก็ตะคอกเสียงใส่แม่ หลังจากให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิค เกมการสนทนา ทำให้เข้าใจในความรู้สึกของแม่ที่ถูกตะคอก เป็นต้น

เทคนิคการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่นำมาทดลองอีกวิธีหนึ่งคือ เก้าอี้ว่าง (The empty chair) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกขัดแย้งในตนเอง โดยการใช้เก้าอี้ 2 ตัววางหันหน้าเข้าหากัน แล้วให้ผู้รับการปรึกษาแสดงบทบาทด้วยการนั่งที่เก้าอี้ตัวใดตัวหนึ่งแล้วพูดความรู้สึกหรือความต้องการของตนเอง ไปยังเก้าอี้ตัวที่ว่าง จากนั้น ให้ผู้รับการปรึกษาย้ายไปนั่งเก้าอี้ตัวที่อยู่ตรงข้าม แล้วพูดความรู้สึกที่มีความขัดแย้งอยู่กลับไป เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจความต้องการความรู้สึกทั้งสองอย่างได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เช่น ผู้รับการปรึกษาคนที่ 1 ที่ได้ทำกิจกรรมนี้แล้วสามารถตัดสินใจได้ว่าตนเองจะทำอย่างไรต่อไป

ตัวอย่าง ผู้รับการปรึกษาคนที่ 1 ต้องการที่จะซื้อโทรศัพท์ใหม่ แต่อีกด้านหนึ่งก็ไม่อยากซื้ออยากเก็บเงินไว้ตัดสินใจไม่ได้ว่าจะเอาอย่างไร พอเข้าร่วมกิจกรรม เก้าอี้ว่าง เขาได้สนทนากับตนเองถึงที่มาที่ไปของปัญหา และเหตุผลของแนวทางแก้ปัญหานั้น ประกอบกับความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม ทำให้กลุ่มทดลองคนที่ 1 สามารถที่จะตัดสินใจได้และจะไม่หลีกเลี่ยง กล้าที่จะเผชิญกับปัญหา เป็นต้น

จากการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองทุกคน มีคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในระยะทดสอบหลังและระยะติดตามผลสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ส่วนผู้รับการปรึกษาคนที่ 1 คนที่ 7 คนที่ 9 คนที่ 11 คนที่ 13 และคนที่ 15 มีคะแนนระยะติดตามผลลดลงจากระยะทดสอบหลังดังตาราง 1 จากการสอบถาม พบว่า หลังการทดลอง นักเรียนมีกิจกรรมค่อนข้างมากทำให้เกิดภาวะขาดภูมิคุ้มกันทางจิตได้ ส่วนผู้รับการปรึกษาคนที่ 3 คนที่ 5 คะแนนระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นจากระยะทดสอบหลัง ดังตารางที่ 1

นอกจากนี้จากการศึกษาของภัทรพงศ์ สุขมาลี (2550, หน้า 68) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เพื่อลดความเครียดของผู้ปกครองที่มีบุตรออทิสติก พบว่า ผู้ปกครองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีคะแนนความเครียดเฉลี่ยต่ำกว่าผู้ปกครองที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ มารยาท สุจริตวรกุล (2545, บทคัดย่อ) พบว่า เด็กและเยาวชนในสถานพินิจที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์มีความตะหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม และงานวิจัยของประภาภรณ์ นิลสม (2553, หน้า 107) ศึกษาผลการพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงของนักเรียนอาชีวะระดับประกาศนียบัตร โดยการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสดัลท์ พบว่า นักเรียนอาชีวศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ มีทักษะชีวิต ในการป้องกันความรุนแรงมากกว่านักเรียนอาชีวศึกษากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของนพมาศ เล็กวงษ์ (2545, หน้า102) ศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ต่อความฉลาด

ทางอารมณ์ของเยาวชนคดียาเสพติด พบว่า เยาวชนคดียาเสพติดที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าเยาวชนคดียาเสพติดกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์สามารถเสริมสร้างให้มีภูมิคุ้มกันทางจิตสูงกว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ให้การปรึกษาด้วยวิธีปกติ ทั้งในระยะทดสอบหลัง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตาม สมมติฐานข้อที่ 2 และ 3

3. ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในระยะทดสอบหลังและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะทดสอบก่อน เนื่องจากโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เสริมสร้างให้นักเรียนได้เรียนรู้ประสบการณ์ในการปรึกษากลุ่มรวมถึงกำลังใจหรือความคิดเห็นจากสมาชิกกลุ่ม ส่งผลให้สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ และสามารถที่จะเผชิญกับปัญหาได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาอยู่กับสภาวะความเป็นจริงในปัจจุบัน คือผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาใช้ระบบการรับรู้ (Sense) ของเขาอย่างเต็มที่โดยที่ผู้ให้การปรึกษาจะไม่วิเคราะห์ ตีความ แต่จะรับฟังและรับรู้อย่างมีประสิทธิภาพ และสื่อความหมายที่ได้ฟังกลับไปยังผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ในสิ่งที่ตนเองแสดงออกมา ในส่วนของการแสดงออกถึงความหมดหวังผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจว่า ความรู้สึกหมดหวังเป็นเพียงจินตนาการของบุคคลที่สร้างขึ้นมาเพื่อบั่นทอนและสร้างความวิตกกังวลต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต แต่ถ้ากล้าที่จะเผชิญปัญหาเขาจะมองเห็นหนทางแก้ปัญหา ซึ่งในบางครั้งอาจจะใช้วิธีการท้าทายผู้รับการปรึกษาเพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดการพึ่งพาตนเอง และในกระบวนการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ก็จะมีเทคนิคต่าง ๆ เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเรียนรู้และปรับเปลี่ยนการรับรู้ใหม่ ๆ โดยที่ผู้รับการปรึกษามีอิสระที่จะระบายความไม่สบายใจ ความอึดอัดใจต่าง ๆ ออกมา เพื่อให้เกิดการยอมรับตนเองและอยู่กับความเป็นปัจจุบัน และกระตุ้นให้มีการพัฒนา ปรับตัวและเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับเพริลส์ (Perls, 1969) กล่าวว่า ความต้องการของบุคคลจะเด่นชัดขึ้นมาเป็นภาพเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีความต้องการและมีพฤติกรรมสนองตอบความต้องการของตนเอง บุคคลที่มีแนวโน้มจะอยู่กับอดีต เพราะขาดความรับผิดชอบต่อปัจจุบัน ธีระ ชัยยุทธยรรยง (2533, หน้า 58) เชื่อว่า การพยายามให้บุคคลกล้าเผชิญกับความรู้สึกรับรู้อยู่กับความรู้สึกคั่งค้างที่ตนเองมีอยู่ แล้วให้ระบายออกมา บุคคลจะไม่เสียพลังงานไปกับความรู้สึกคั่งค้างนั้นอีก วัชรี ทรัพย์มี (2546, หน้า 75-76) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์จะทำให้เกิดการเรียนรู้

และการปรับเปลี่ยนการรับรู้ใหม่ ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของนักเรียน โดยนักเรียนมีอิสระที่จะระบายความคับข้องใจต่าง ๆ ออกมาทำให้เกิดความเข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริงในปัจจุบัน และปรับเปลี่ยนตนเองไปในทางที่ดีขึ้น และจะส่งผลต่อเนื่องแม้เวลาจะผ่านไป 2 สัปดาห์หลังการทดลอง

ทั้งนี้ในระหว่างการดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ผู้รับการปรึกษาทุกคนให้ความร่วมมือในการปรึกษากลุ่มอย่างดี และมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกลุ่มปรึกษา อย่างการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 และ 8 เรื่องเราคือผู้พิชิต โดยครั้งนี้เทคนิคหลักคือ เก้าอี้ว่าง เริ่มให้ผู้รับการปรึกษาบอกสิ่งที่ตนเองเคยประสบปัญหา แล้วเริ่มเข้ากิจกรรม เก้าอี้ว่าง ซึ่งกิจกรรมนี้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายสิ่งที่อยู่ในความคิดของตนเองที่ขัดแย้งกันอยู่ออกมาอย่างมากมาย ตัวอย่างผู้รับการปรึกษาดนที่ 5 เล่าว่า ครอบครัวเขามีฐานะยากจนต้องลาโรงเรียนไปช่วยที่บ้านทำงานบ่อย ๆ เขาไม่มีโทรศัพท์ เหมือนเพื่อน ๆ เขาไม่เข้าใจว่าทำไมชีวิตเขาเป็นแบบนี้ไม่มีเหมือนคนอื่นและไม่รู้จะเรียนไปทำไม หลังจากที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์โดยใช้เทคนิคการซ้อมบทบาทถึงอาชีพที่อยากเป็นได้ระบายออกมาได้รับกำลังใจและแนวทางทำให้รู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่ามีความหมายและจะต้องปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อไปให้ถึงจุดมุ่งหมายนั้น

หลังจากผ่านพ้นกระบวนการปรึกษากลุ่ม 2 สัปดาห์ เป็นการวัดภูมิคุ้มกันทางจิตระยะติดตามผล ก่อนการวัดได้สอบถามผู้รับการปรึกษาทีละคน ซึ่งผู้รับการปรึกษาทุกคนต่างมีมุมมองตามองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิตที่ดีขึ้น ยกตัวอย่าง ผู้รับการปรึกษาคนที่ 15 ที่กล่าวว่าการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์เป็นเหมือนกระจกสะท้อนที่ช่วยให้ตนเองมีสติรับรู้เพิ่มขึ้น สามารถหาทางออกที่จะเผชิญปัญหา และพึ่งพาตนเองได้ โดยไม่ยึดติดสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไป และรู้ว่าชีวิตตนเองมีความหมายเพียงใด ส่วนกิจกรรมที่รู้สึกดีคือการใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเพราะทำให้สิ่งที่มันอึดอัดในความรู้สึกได้ระบายออกมา และทำให้ตนเองเข้าใจความรู้สึกของตนเองว่าต้องการอะไร ทำให้รู้สึกว่าชีวิตมีความสุขมากขึ้น สอดคล้องกับคะแนนระยะทดสอบหลังและคะแนนระยะติดตามผล ที่เพิ่มขึ้นจากระยะทดสอบก่อนมากสุดในกลุ่มทดลอง ดังตารางที่ 1

นอกจากนี้จากการศึกษาของจินตนา สมธิวงศ์เวช (2547, หน้า 93) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา พบว่า คะแนนเฉลี่ยความสุขของนักเรียนที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กนิษฐา ดอกทุเรียน (2550, หน้า 83) ศึกษาผลของการเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มระหว่างทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ต่อการมีมนุษยสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษา

แบบกลุ่มตามทฤษฎีแบบเกสตัลท์ ระหว่างก่อนกับหลังการให้คำปรึกษา มีคะแนนมนุษยสัมพันธ์ ด้านความใจกว้าง ด้านการติดต่อสื่อสาร ด้านความรับผิดชอบ ด้านการควบคุมตนเอง โดยรวม ทุกด้านเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของธวัชชัย พิทักษ์สกุลรัตน์ (2550, หน้า 108) ศึกษาผลการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ตามหลักทฤษฎีการบำบัดแบบเกสตัลท์กับทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริง พบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามหลักทฤษฎีการบำบัดแบบเกสตัลท์ มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคโดยรวมและรายด้านสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามหลักทฤษฎีการบำบัดแบบเกสตัลท์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตเฉลี่ยในระยะทดสอบหลังและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะทดสอบก่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งตรงกับสมมติฐานข้อที่ 4 และ 5

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า การให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ สามารถเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตได้ โดยนักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตเฉลี่ยในระยะทดสอบหลังและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะทดสอบก่อน และยังคงต่อเนื่องถึงแม้จะทิ้งระยะห่างเป็นเวลา 2 สัปดาห์ในระยะติดตามผล แสดงว่า การให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์นั้นมุ่งให้ มีสติสัมปชัญญะตระหนักรู้อย่างใส่ใจ มีความเชื่อมั่นและพึ่งพาตนเองด้วยความสามารถได้ ไม่ยอมแพ้ต่อปัญหา พยายามคิดหาหนทางแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ด้วยตนเอง อีกทั้งสามารถปรับตัวหรือฟื้นตัวกลับคืนมาได้จากการเผชิญปัญหาอุปสรรค ส่งผลให้มีมีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคงและมีเป้าหมายในการใช้ชีวิตอย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยพบว่า การให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ สามารถเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้ จึงควรจัดให้มีการฝึกอบรมแก่บุคลากรที่เกี่ยวข้อง เนื่องจากเป็นเทคนิคที่ต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติและการสังเกตจนมีความชำนาญ และเป็นทางเลือกหนึ่งในการให้ผู้ให้การปรึกษาสามารถประยุกต์ใช้ร่วมกับกระบวนการทางการให้การปรึกษาเพื่อให้การบริการมีประสิทธิภาพสูงสุด

2. ควรมีการช่วยเหลือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ขาดภูมิคุ้มกันทางจิตอย่างต่อเนื่อง ด้วยการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เพื่อช่วยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ได้เผชิญกับสภาวะความเป็นจริงของสังคม และปรับตัวหรือเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาภูมิหลังและพฤติกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนแล้วจึงนำมาพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาหรือกิจกรรมเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียนและคุณลักษณะที่ต้องการพัฒนา

2. ควรมีการนำโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต ไปใช้กับกลุ่มอื่น ๆ นอกเหนือจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เช่น วัยรุ่นในสถานพินิจ นักเรียนโรงเรียนพิเศษ เป็นต้น

บรรณานุกรม

กนิษฐา ดอกทุเรียน. (2550). *การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มระหว่างทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ต่อการมีมนุษยสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). *การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน*. กรุงเทพฯ: คุรุสภาลาดพร้าว.

กรรณิการ์ กาญจนานุกูล. (2540). *ผลการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่มีผลต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงพยาบาลรามาธิบดี*. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ โรงพยาบาลศรีธัญญา. (2542). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม* . กรุงเทพฯ: โรงพยาบาลศรีธัญญา.

กฤษณ ชุมแสง. (2547). *ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบเกสตัลท์ ที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตร โรงเรียนเทคโนโลยีชนะพลขันธ์ นครราชสีมา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2542). มนุษยสัมพันธ์. *วารสารการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา, 7*(11), 22-29.

คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2545). *การแนะแนวเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: แสงรุ่งการพิมพ์.

คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2547). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: พัฒนาคุณภาพวิชาการ.

จตุพร เพ็งชัย. (2543). *การให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีของเกสตัลท์*. มหาสารคาม: คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

จินตนา สนธิวงศ์เวช. (2547). *ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบของเกสตัลท์ต่อความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ชลาลัย ดงพะจิตร. (2547). *ผลการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ เพื่อลดความเครียดของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ณัฐินา กิรัตน์. (2547). *ผลการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาของวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ดุจเดือน พันธุมนาวิน และงามตา วนินทานนท์. (2551). *การวิจัยเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดทางจิตแบบพหุมิติ ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน*. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2556). *อาร์คิว ภูมิคุ้มกันทางใจ*. เข้าถึงได้จาก http://www.happyhomeclinic.com/a 1-RQ.htm .

ธนญา ราชแพทยาคม. (2554). *ปัจจัยเชิงสาเหตุด้านธนาคารในโรงเรียน ครอบครัวและการมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมประหยัดและเก็บออมเงินของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตกรุงเทพฯ*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์. (2547). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ต่อคุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ธวัชชัย พิทักษ์สกุลรัตน์. (2550). *ผลการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ตามหลักทฤษฎีการบำบัดแบบเกสตัลท์กับทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริง*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

ธีระ ชัยยุทธยรรยง. (2533). กระบวนการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์. *วารสารแนะแนว*, *25*(131), 58-65.

นพมาศ เล็กวงศ์. (2545). *ผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนคดีเสพติด*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

นิศากร สนามเขต. (2550). *การมีภูมิคุ้มกันภายในและภายนอกที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการคบเพื่อนอย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพัฒนาสังคม, บัณฑิตวิทยาลัย, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

ประดิษฐ์ เอกทัศน์. (2540). *เอกสารประกอบการสอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. มหาสารคาม: ม.ป.พ.

ประภาภรณ์ นิลสม. (2553). *ศึกษาผลการพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงของนักเรียนอาชีวะระดับประกาศนียบัตรโดยการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ผจงจิต อินทสุวรรณ, ผจงจิต อินทสุวรรณ, งามดา วนินทานนท์, ดวงเดือน ศาสดรภัทร, อ้อมเดือน สดมณี และอุษา ศรีจินดารัตน์. (2547). *การวิจัยและพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของเยาวชน*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ผาสุก ปาประโคน. (2544). *ผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2544). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.

พนม ลิ้มอารีย์. (2533). *การแนะแนวเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้า.

พนม ลิ้มอารีย์. (2548). *การแนะแนวเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

พนม เกตุมาน. (2549). *พัฒนาการวัยรุ่น*. เข้าถึงได้จาก http://www.psyclin.co.th/new_page_56.htm.

เพชรา รัตนจันทร์. (2544). *การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ในการพัฒนาความเข้าใจตนเองของนักเรียนศูนย์การศึกษาและฟื้นฟูสมรรถภาพคนตาบอด จังหวัดร้อยเอ็ดที่มีความพิการทางการมองเห็น*. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

ภัทรดา รุ่งป่าสัก. (2545). *ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ ที่มีต่อความเข้มแข็งในการมองโลกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมักกะสันพิทยา 116 กรุงเทพมหานคร*. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ภัทรพงศ์ สุขมาลี. (2550). *การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เพื่อลดความเครียดของผู้ปกครองที่มีบุตรออทิสติก*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

มารยาท สุจริตวรกุล. (2545). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ต่อความตระหนักรู้ในตนเองของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ลักขณา สริวัฒน์. (2543). *การแนะแนวเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์

ลักขณา สริวัฒน์. (2545). *สุขวิทยาและการปรับตัว*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮ้าส์.

วัชรี ทรัพย์มี. (2533). *ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วัชรี ทรัพย์มี. (2546). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2540). *จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย: วัยรุ่น – วัยสูงอายุ* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สมตี อนนตัปฏ์เวธิ, วิภา เพ็งเสงี่ยมและ จันทร์เพ็ญ อัครสถิตานนท์. (2554). การศึกษาเปรียบเทียบพลังสุขภาพจิตก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา, 4*(1).

สัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2543). *ทฤษฎีและกลยุทธ์การพัฒนาสังคม* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานคณะกรรมการการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2555). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559)*. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2545). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545*. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2553). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553*. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.

อภิชัย พันธเสน (2551). *การวิจัยและพัฒนาเพื่อขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง* ใน เอกสารประกอบการประชุมสัมมนาวิชาการทางพฤติกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาบุคคลและสังคม. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ์. (2543). *การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแรงจูงใจภายใน: ปัจจัยที่สัมพันธ์กับแรงจูงใจภายใน*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อรพินทร์ ชูชม, สุภาพร ธนะชานันท์ และทัศนา ทองภักดี. (2554). *ปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why peoplefail in self-regulation.* San Diego: Academic Press.

Brown, J. D., & Marshall, M. A. (2001). Great expectations: optimism and pessimism in achievement settings. In E.C. Change (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice.* Washington, D C: American psychological association.

Cook, D. M. (2000). Gestalt treatment of adolescent females with depressive symptoms: a treatment outcome study. *Dissertation Abstracts International, 60*(08), 4210-B.

Corey, G. (2001). *Theory and practice of group counseling.* Cananda: Nelson Thomson Learning.

Corey, G. (2004). *Theory & practice of group counseling* (6th ed.). Belmont, CA: Brooks/ Cole.

Duryea, E. J., Mary V. R., & Gary, E. (1990). Psychological immunization: theory, research, and current health behavior. *Health Education Quarterly, 17*(2).

Dyer, W. W., & Vriend, J. (1975). *Counseling technique at work.* Washington D.C.: A. P. G. A.

Gazda, G. M., & Ducan, J. A. (1967). *Group counseling and group procedures*: Washington D.C.: Collin well.

Groenewald, E. M. (2003). A gestalt therapeutic for the supervisory mother in a divorce situation. *Dissertation Abstracts International, 63*(08).

Grothberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit.* The Bernard Van Leer Foundation. Retrieved from http://www.resilnet.uiuc.edu/library/grotb95b.html#appendix1

Howell, D. C. (2007). *Statistical methods for psychology* (6th ed.). Wadsworth: Thomson higher education

Imgram, T. I. (1985). Sexual abuse in the family of origin and unresolved issues: Gestalt/ systems treatment approach of couple. *Family Therapy*, *12*(2), 175-183.

Johnson, W. R., & Smith, E. W. L. (1997). Gestalt empty-chair dialogue versus systematic desensitization in the treatment of phobia. *Gestalt Review*, *1*(2), 150-162.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer publishing.

Meyer, L. M. (1991). Using gestalt therapy in the treatment of anorexia nervosa. *British-review-of-bulimia-and anorexia nervosa*, *5*(1), 7-16.

Ohlsen, Merle. M. (1988). *Group counseling*. New York: Harper and Brothers.

Passons, W. R. (1975). *Gestalt approaches in counseling*. New York: Holt, Richart and Winston.

Perls, F. S. (1969). *Gastalt therapy verhatim*. New York: McGraw-Hill.

Piaget, J. (1969). *The intellectual development of the adolescence. In adolescence psycho-social perspectives*. New York: Basic Books.

Rao, N. S. (1981). *Counseling psychology*. New Delhi: Tata McGrow-Hill.

Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism*. New York: Pocket Books.

Sluckin, A., Adrian, W., & Highton, J. (1989). Recovering from trauma: Gestalt therapy with an abused child. *Maladjustment and therapeutic education*, *7*(3), 147-157.

Souliere, M. (1995). The differential effect of the empty-chair dialogue and restructuring on the resolution of lingering angry feelings. *Dissertation Abstracts International, 56*(04), 2342-B.

Winer, J. B., Brown, R. D., & Michels, M. K., (1991). *Statistical principles in experimental design* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.

Yssel, J. M. (2000). Gestalt therapy with the allergic child in middle childhood. *Dissertations Abstracts International, 61*(01).

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต
- โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต

ตอนที่ 1 แบบวัดเกี่ยวกับข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล

1. เพศ ☐ หญิง ☐ ชาย

2. อายุ .....

3. ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ .....

ตอนที่ 2 แบบวัดความเข้าใจในตนเอง

<u>คำชี้แจง</u>

ขอให้ท่านอ่านข้อความที่บอกถึงความรู้สึกในการมองชีวิตในแง่มุมต่าง ๆ และการกระทำบางอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตคุณ ซึ่งประกอบด้วย ข้อคำถามทั้งหมด 30 ข้อ โดยแต่ละข้อคำถามจะมีตัวเลือกให้เลือกตอบตั้งแต่ 1 ถึง 5 ที่จะบ่งชี้ถึงความมากน้อยของความรู้สึกนึกคิดของท่านในแต่ละคำถาม ให้ท่านใส่เครื่องหมาย ในช่องลำดับที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

ข้อ	ข้อคำถาม	5 จริง	4 ค่อนข้างจริง	3 ไม่แน่ใจ	2 ค่อนข้างไม่จริง	1 ไม่จริง
1	เมื่อพบปัญหาและอุปสรรคใด ๆ ฉันจะใช้ความพยายามฝ่าฟันไปให้ได้					
2	ฉันหมดกำลังใจที่จะจัดการกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ					
3	ฉันพยายามหาทางแก้ไขอย่างเต็มที่ไม่ว่าจะมีปัญหาเรื่องอะไรก็ตาม					
4	ฉันมีความมุ่งมั่นอย่างแรงกล้าที่จะฝ่าวิกฤติต่าง ๆ ในชีวิตให้ผ่านพ้นไปได้					
5	ฉันสามารถจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้					
6	เมื่อฉันเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบาก ฉันสามารถค้นหาแนวทางแก้ไขได้					

ข้อ	ข้อคำถาม	5 จริง	4 ค่อนข้างจริง	3 ไม่แน่ใจ	2 ค่อนข้างไม่จริง	1 ไม่จริง
7	ฉันสามารถผ่านพ้นเวลาที่ยากลำบากได้					
8	ฉันไม่สามารถที่จะปรับเปลี่ยน ความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาได้					
9	ฉันไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์โดยทั่วไปได้					
10	ฉันยอมรับการเปลี่ยนแปลง หากเห็นว่า สิ่งต่าง ๆ ที่เปลี่ยนไปนั้นดีขึ้น					
11	ฉันมักจะคิดอย่างไม่มีจุดหมายบ่อยครั้ง					
12	ฉันรู้สึกว่าการมีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เกิดในขณะนั้น เป็นเรื่องยาก					
13	ฉันทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความใส่ใจ					
14	ฉันสามารถดูแลตนเองได้					
15	ความเชื่อมั่นในตนเองของฉัน ทำให้ฉันผ่านพ้นเวลาที่ยากลำบากได้					
16	ฉันสามารถจัดการชีวิตของตนเองได้					
17	เมื่อทำงานร่วมกับผู้อื่น ฉันมีแนวโน้มที่จะพึ่งพาความคิดเห็นของคนอื่นมากกว่าของตนเอง					
18	การที่ฉันจะต้องตัดสินใจด้วยตนเองเป็นเรื่องที่ยาก					
19	ฉันชอบทำงานต่าง ๆ ด้วยตนเอง					
20	ฉันมีความกระตือรือร้นที่จะทำตามเป้าหมายของฉัน					
21	ชีวิตฉันไม่มีคุณค่า					

ข้อ	ข้อคำถาม	5 จริง	4 ค่อนข้างจริง	3 ไม่แน่ใจ	2 ค่อนข้างไม่จริง	1 ไม่จริง
22	ฉันได้เตรียมพร้อมอย่างดีสำหรับอนาคตโดยอาศัยประสบการณ์ในอดีต					
23	ฉันสามารถบรรลุเป้าหมายที่ฉันกำหนดไว้ได้					
24	ฉันสามารถคิดหาแนวทางที่จะทำให้ผ่านพ้นอุปสรรคไปได้					
25	ฉันสามารถคิดวิธีการที่หลากหลายที่จะทำให้ได้มาซึ่งสิ่งต่าง ๆ ที่สำคัญสำหรับชีวิตฉัน					
26	ขณะคนอื่นรู้สึกท้อแท้หมดหวัง ฉันรู้ว่าฉันยังสามารถหาทางแก้ปัญหาได้					
27	ฉันคิดถึงปัญหาต่าง ๆและพยายามหาทางต่าง ๆ ในการแก้ปัญหา					
28	ฉันหนีจากปัญหาเพราะฉันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งใด ๆ ได้					
29	เมื่อมีปัญหาฉันคิดว่าเป็นสถานการณ์ที่แย่ที่สุด					
30	เมื่อมีปัญหาฉันจะปล่อยให้มีอารมณ์ทางลบ เช่น ความไม่พอใจขุ่นเคือง หมดหวัง ก้าวร้าว หรือความโกรธอย่างรุนแรง					

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ครั้งที่	เรื่องและจุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	เนื้อหา/ เทคนิคที่ใช้
1 (60-90 นาที)	**เรื่อง ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ** **จุดมุ่งหมาย** 1. เพื่อสร้างบรรยากาศในการให้การปรึกษา ให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จักคุ้นเคยกัน 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกเป็นกันเอง อบอุ่น ยอมรับซึ่งกันและกัน 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษากล้าที่จะเปิดเผยตนเอง 4. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทราบถึงจุดมุ่งหมายและกติกาของกลุ่ม 5. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทราบบทบาทและหน้าที่ของผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษา	**ขั้นที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ** 1.1 ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา นั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากันผู้ให้การปรึกษากล่าว แนะนำตนเอง ตลอดจนเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้แนะนำตนเองทีละคน 1.2 ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงเกี่ยวกับความมุ่งหมายในการเข้ากลุ่มให้ผู้รับการปรึกษา ทราบกติกาการเข้ากลุ่ม **ขั้นที่ 2 สัมภาษณ์เบื้องต้น** 2.1 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาซักถามข้อข้องใจ และให้ผู้รับการปรึกษาได้แลกเปลี่ยนความคิดในการเข้ากลุ่มให้การปรึกษา **ขั้นที่ 3 ดำเนินการ** 3.1 สมาชิกกลุ่มร่วมกันทำกิจกรรมชื่อว่ากิจกรรม "ใส่ใจ" วิธีการดำเนินกิจกรรม 3.1.1 ผู้นำกลุ่มแจกแบบฟอร์มให้สมาชิกกลุ่มทุกคน ซึ่งแบบฟอร์มนี้เป็นข้อความ เกี่ยวกับคุณลักษณะของสิ่งที่ภูมิใจที่สุด	**เนื้อหา** 1. การสร้างความไว้วางใจและการรักษาความลับภายในกลุ่ม 2. การทราบจุดมุ่งหมายของการอภิปราย 3. การสร้างข้อตกลงร่วมกัน **เทคนิคที่ใช้** 1. การสร้างสัมพันธภาพ (Rapport) 2. การใช้คำถาม (Questioning) 3. การทบทวนประโยค (Paraphrasing) 4. การสรุป (Summarizing)

ครั้งที่	เรื่องและจุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	เนื้อหา/ เทคนิคที่ใช้
		3.1.2 ให้ทุกคนนำแบบฟอร์มนี้ให้เพื่อนเซ็นชื่อ กำกับ เกี่ยวกับสิ่งที่ภูมิใจให้ครบทุกคน 3.1.3 ให้ทุกคนจดจำสิ่งที่เพื่อนภูมิใจไว้ 3.1.4 ผู้ให้การปรึกษาสอบถามผู้รับการปรึกษาทีละคนเกี่ยวกับสิ่งที่เพื่อนภูมิใจ **ขั้นที่ 4 ยุติการให้การปรึกษา** 4.1 ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ร่วมกัน สรุปความคิดเห็นถึงสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมร่วมกัน 4.2 นัดวัน เวลา ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป และกล่าวคำอำลาซึ่งกันและกัน	
2 (60-90 นาที)	**เรื่อง ความไว้เนื้อเชื่อใจ** **จุดมุ่งหมาย** 1. เพื่อสร้างบรรยากาศในการให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษา ได้รู้จักคุ้นเคยกัน 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกเป็นกันเอง อบอุ่น ยอมรับซึ่งกันและกัน 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษากล้าที่จะเปิดเผยตนเอง 4. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ไว้วางใจในตัวสมาชิก		

ครั้งที่	เรื่องและจุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	เนื้อหา/ เทคนิคที่ใช้
	ภายในกลุ่ม	**ขั้นที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ** 1.1 ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษานั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มทีละคน 1.2 ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงเกี่ยวกับความมุ่งหมายในการเข้ากลุ่ม ให้ผู้รับการปรึกษาทราบ **ขั้นที่ 2 สัมภาษณ์เบื้องต้น** 2.1 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาซักถามข้อข้องใจ และให้ผู้รับการปรึกษาได้แลกเปลี่ยนความคิดในการเข้ากลุ่มให้การปรึกษา **ขั้นที่ 3 ดำเนินการ** 3.1 สมาชิกกลุ่มร่วมกันทำกิจกรรมชื่อว่ากิจกรรม “ฉันเด่น” วิธีการดำเนินกิจกรรม 3.1.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคน สำรวจตัวเองว่าร่างกายของเราส่วนไหนโดดเด่นที่สุด 3.1.2 ให้สมาชิกกลุ่มบอกกับกลุ่มว่าร่างกายของเราส่วนไหนโดดเด่นที่สุดเพราะอะไรทีละคน 3.1.3 ให้สมาชิกกลุ่มสำรวจและช่วยกันหาจุดโดดเด่นของสมาชิกกลุ่มที่นำเสนอมีจุดไหนอีกบ้างเพราะอะไร 3.1.4 ผู้ให้การปรึกษาสอบถามผู้รับการปรึกษาทีละคนเกี่ยวกับสิ่งที่	**เนื้อหา** 1. การสร้างความไว้วางใจและการรักษาความลับภายในกลุ่ม 2. การสร้างสัมพันธภาพ **เทคนิคที่ใช้** 1. การสร้างสัมพันธภาพ (Rapport) 2. การใช้คำถาม (Questioning) 3. การทบทวนประโยค (Paraphrasing) 4. การสรุป (Summarizing)

ครั้งที่	เรื่องและจุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	เนื้อหา/ เทคนิคที่ใช้
		เพื่อนบอกว่าเราคิดเห็นเป็นอย่างไร **ขั้นที่ 4 ยุติการให้การปรึกษา** 4.1 ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ร่วมกัน สรุปความคิดเห็นถึงสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมร่วมกัน 4.2 ให้ผู้รับการปรึกษานำภาพที่เกี่ยวกับคุณลักษณะของสิ่งที่ภูมิใจที่สุดมาคนละหนึ่งภาพสำหรับการให้การปรึกษาในครั้งที่ 3 และ 4 4.3 นัดวัน เวลา ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป และกล่าวคำอำลา ซึ่งกันและกัน	
3-4 (60-90 นาที)	**เรื่อง ใจเต้นเป็นชุด** **จุดมุ่งหมาย** 1. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความระลึกได้ 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้อย่างใส่ใจในการคิด พูด และกระทำให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม	**ขั้นที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ** 1.1 ผู้ให้การปรึกษาทักทายผู้รับการปรึกษาให้เกิดบรรยากาศอบอุ่นเป็นกันเอง 1.2 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าถึงเหตุการณ์ของช่วงที่ผ่านมาว่าไปทำอะไรมาบ้าง 1.3 ผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาทบทวนกิจกรรมที่ร่วมกันทำเมื่อครั้งที่แล้ว 1.4 ผู้ให้การปรึกษาอธิบายจุดมุ่งหมายในการให้การปรึกษาในครั้งนี้และร่วมกันทบทวน กฎ กติกา และบทบาทหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา กับผู้รับการปรึกษา	**เนื้อหา** 1. การเรียนรู้เกี่ยวกับการระลึกถึงสิ่งที่กระทำอยู่ตลอดเวลา 2. การปรับเปลี่ยนวิธีการ คิดพูด และกระทำให้ถูกต้องเหมาะสม **เทคนิคที่ใช้** 1. การสร้างสัมพันธภาพ (Rapport) 2. การใช้คำถาม (Questioning)

ครั้งที่	เรื่องและจุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	เนื้อหา/ เทคนิคที่ใช้
		ขั้นที่ 2 สัมภาษณ์เบื้องต้น 2.1 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้นึกย้อนกลับไปถึงเรื่องที่น่าตื่นเต้นของตนเอง 2.2 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นหาว่าเหตุการณ์ที่น่าตื่นเต้นนั้นเราแก้ไขมันด้วยวิธีใดถึงผ่านมาได้ **ขั้นที่ 3 ดำเนินการ** 3.1 ให้ผู้รับการปรึกษานำภาพที่เกี่ยวกับคุณลักษณะของสิ่งที่ภูมิใจที่สุด (ในครั้งที่ 1) มาคนละหนึ่งภาพ 3.2 ให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายถึงสาเหตุที่เลือกภาพดังกล่าวเปรียบกับตนเองเหมือนหรือต่างกันอย่างไร โดยผู้ให้การปรึกษาจะเป็นคนคอยซักถามและปรับเปลี่ยนคำถามนั้น ๆ ให้เป็นประโยค 3.3 ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นและอภิปราย ในกิจกรรมที่ทำในวันนี้ **ขั้นที่ 4 ยุติการให้การปรึกษา** 4.1 ผู้ให้การปรึกษา ให้ผู้รับการปรึกษาช่วยกันสรุปทบทวนสิ่งที่ได้สนทนากันในวันนี้ 4.2 กล่าวคำอำลาครั้งนี้ นัดวันเวลาในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป	3. การทบทวนประโยค (Paraphrasing) 4. การฟัง (Listening) 5.เปลี่ยนคำถามให้เป็นประโยค (Changing question to statement) 6. การสรุป (Summarizing)

ครั้งที่	เรื่องและจุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	เนื้อหา/ เทคนิคที่ใช้
5-6 (60-90 นาที)	**เรื่อง เราทำได้ ภูมิใจสุด ๆ** **จุดมุ่งหมาย** 1. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้ที่มีความสามารถในการจัดการกับตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้จักการช่วยเหลือตนเอง	**ขั้นที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ** 1.1 ผู้ให้การปรึกษาทักทาย ผู้รับการปรึกษาให้เกิดบรรยากาศอบอุ่นเป็นกันเอง 1.2 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาส ให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดคุยสนทนาเกี่ยวกับเรื่องราวทั่วไป ที่เป็นเรื่องปัจจุบันและเรื่องราวที่ตนเองข้องใจอยากพูดคุยเพื่อให้เกิดการเปิดเผยตนเอง 1.3 ผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาทบทวนกิจกรรมที่ร่วมกันทำเมื่อครั้งที่แล้ว **ขั้นที่ 2 สัมภาษณ์เบื้องต้น** 2.1 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นพบตนเองว่ามีความสำเร็จหรือความภูมิใจอะไรบ้างที่สามารถทำได้ด้วยตนเอง 2.2 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองว่าในชีวิตประจำวันที่ผ่านมามีปัญหาอะไรเกิดขึ้นกับตนเอง และไม่ประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหานั้น **ขั้นที่ 3 ดำเนินการ** 3.1ให้ผู้รับการปรึกษาเปิดใจให้สมาชิกในกลุ่มฟังว่าล่าสุดเรามีปัญหาอะไรเกิดขึ้นกับตัวเราแล้วเรามีความรู้สึกอย่างไรกับสิ่งนั้นให้ผู้รับการปรึกษาบอกแนวทางของการแก้ไขปัญหานั้น ๆ	**เนื้อหา** 1. การเรียนรู้เกี่ยวกับการพึ่งพาตนเอง 2. การปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อการพึ่งพาตนเอง **เทคนิคที่ใช้** 1. การสร้างสัมพันธภาพ (Rapport) 2. การใช้คำถาม (Questioning) 3. การทบทวนประโยค (Paraphrasing) 4. การฟัง (Listening) 5. เน้นความรับผิดชอบ (Responsibility) 6. การสรุป (Summarizing)

ครั้งที่	เรื่องและจุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	เนื้อหา/ เทคนิคที่ใช้
		และคอยกระตุ้นผู้รับการปรึกษาด้วยการเน้นความรับผิดชอบถึงสาเหตุที่ไม่ประสบผลสำเร็จ 3.2 ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นและอภิปราย 3.3 ผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุป ความรู้สึกถึงสิ่งที่เราสามารถทำได้ด้วยตนเอง **ขั้นที่ 4 ยุติการให้การปรึกษา** 4.1 ผู้ให้การปรึกษา ให้ผู้รับการปรึกษาช่วยกันสรุปทบทวนสิ่งที่ได้สนทนากันในวันนี้ 4.2 ให้ผู้รับการปรึกษากลับไปคิดว่าอนาคตอยากจะเป็นอะไรมาคนละหนึ่งอาชีพสำหรับการให้การปรึกษาในครั้งที่ 7 และ 8 4.3 กล่าวคำอำลาครั้งนี้ นัดวันเวลาในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป	
7-8 (60-90 นาที)	**เรื่อง ความฝันที่ยิ่งใหญ่** **จุดมุ่งหมาย** 1. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ว่าชีวิตมีความหมาย 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีเป้าหมายมีหนทางที่สามารถบรรลุได้	**ขั้นที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ** 1.1 ผู้ให้การปรึกษาทักทายผู้รับการปรึกษาให้เกิดบรรยากาศอบอุ่นเป็นกันเอง 1.2 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดคุยสนทนาเกี่ยวกับเรื่องราวทั่วไป ที่เป็นเรื่องปัจจุบัน	**เนื้อหา** 1. การเรียนรู้เกี่ยวกับบทบาทของตนเองตามที่คาดหวังไป 2. การปรับเปลี่ยนทัศนคติในความคิดถึงอนาคตข้องหน้า

ครั้งที่	เรื่องและจุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	เนื้อหา/ เทคนิคที่ใช้
		1.3 ผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาทบทวนกิจกรรมที่ร่วมกันทำเมื่อครั้งที่แล้ว **ขั้นที่ 2 สัมภาษณ์เบื้องต้น** 2.1 เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นหาว่าตนเองมีเป้าหมายอะไรในชีวิต 2.2 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าสิ่งที่อยากได้อยากเป็นและหนทางที่จะบรรลุเป้าหมาย **ขั้นที่ 3 ดำเนินการ** 3.1ผู้รับการปรึกษาบอกถึงเป้าหมายของอาชีพในฝันบอกของตนเองอยากเป็นอะไรให้สมาชิกในกลุ่มฟัง 3.2 ให้ผู้รับการปรึกษาได้วางแผนลำดับขั้นของการทำให้บรรลุเป้าหมายของอาชีพในฝันบอกของตนเองให้สมาชิกในกลุ่มฟัง 3.3 ให้ผู้รับการปรึกษาได้อธิบายหรือหาวิธีการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ของตนเองให้สมาชิกในกลุ่มฟัง 3.4 ให้ผู้รับการปรึกษาเล่นเกมการซ้อมบท โดยการแสดงบทบาทของอาชีพที่อยากเป็นในอนาคตโดยผู้ให้การปรึกษาคอยควบคุมการซ้อมบทนั้นให้ผ่านไปด้วยดี	**เทคนิคที่ใช้** 1. การสร้างสัมพันธภาพ (Rapport) 2. การใช้คำถาม (Questioning) 3. การซ้อมบท (The rehearsal games) 4. การฟัง (Listening) 5. การสรุป (Summarizing)

ครั้งที่	เรื่องและจุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	เนื้อหา/ เทคนิคที่ใช้
		3.5 ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นและอภิปรายผลของกิจกรรม **ขั้นที่ 4 ยุติการให้การปรึกษา** 4.1 ผู้ให้การปรึกษา ให้ผู้รับการปรึกษาช่วยกันสรุปทบทวนสิ่งที่ได้สนทนากันในวันนี้ 4.2 กล่าวคำอำลาครั้งนี้ นัดวันเวลาในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป	
9-10 (60-90 นาที)	**เรื่อง เราคือผู้พิชิต** **จุดมุ่งหมาย** 1. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาใช้ความพยายามคิดหาหนทางแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ในชีวิตประจำวันหรือความเครียดด้วยตัวเอง 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาแสดงออกถึงความต้องการแก้ปัญหาอย่างจริงจังด้วยตนเอง	**ขั้นที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ** 1.1 ผู้ให้การปรึกษาทักทายผู้รับการปรึกษาให้เกิดบรรยากาศอบอุ่นเป็นกันเอง 1.2 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาส ให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดคุยสนทนาเกี่ยวกับเรื่องราวทั่วไป ที่เป็นเรื่องปัจจุบัน 1.3 ผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาทบทวนกิจกรรมที่ทำเมื่อครั้งที่แล้ว **ขั้นที่ 2 สัมภาษณ์เบื้องต้น** 2.1 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจว่าตนเองเคยประสบปัญหาในชีวิตอะไรบ้าง 2.2 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าถึงการต่อสู้กับปัญหาที่ประสบว่าดำเนินการอย่างไร	**เนื้อหา** 1. การเรียนรู้เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาอย่างอดทนอดกลั้นโดยไม่หนีปัญหา 2. การปรับเปลี่ยนทัศนคติให้กล้าเผชิญกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นโดยไม่หลีกหนี **เทคนิคที่ใช้** 1. การสร้างสัมพันธภาพ (Rapport) 2. การใช้คำถาม (Questioning) 3. เก้าอี้ว่าง (The Empty Chair) 4. การฟัง (Listening)

ครั้งที่	เรื่องและจุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	เนื้อหา/ เทคนิคที่ใช้
		ขั้นที่ 3 ดำเนินการ 3.1ให้ผู้รับการปรึกษาบอกถึงสิ่งที่คนเองคิดว่าได้ทำผิดพลาดลงไปแล้วโดยไม่แก้ไข 3.2 ให้ผู้รับการปรึกษาเล่นเกมเก้าอี้ว่างโดยการแสดงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยผู้ให้การปรึกษาคอยควบคุมการเล่นเกมเก้าอี้ว่างนั้นให้ผ่านไปด้วยดี 3.3 ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นและอภิปรายผลของกิจกรรม **ขั้นที่ 4 ยุติการให้การปรึกษา** 4.1 ผู้ให้การปรึกษา ให้ผู้รับการปรึกษาช่วยกันสรุปทบทวนสิ่งที่ได้สนทนากันในวันนี้ 4.2 กล่าวคำอำลาครั้งนี้ นัดวันเวลาในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป	5. การสรุป (Summarizing)
11-12 (60-90 นาที)	**เรื่อง ยืดได้หดได้** **จุดมุ่งหมาย** 1. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถปรับตัวหรือฟื้นตัวกลับคืนมาได้จากการเผชิญปัญหาอุปสรรค 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคงในการอดทนต่ออุปสรรคและความเครียด	**ขั้นที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ** 1.1 ผู้ให้การปรึกษาทักทายผู้รับการปรึกษาให้เกิดบรรยากาศอบอุ่นเป็นกันเอง 1.2 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาส ให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดคุยสนทนาเกี่ยวกับเรื่องราวทั่วไป ที่เป็นเรื่องปัจจุบัน 1.3 ผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาทบทวนกิจกรรมที่ร่วมกันทำเมื่อครั้งที่แล้ว	**เนื้อหา** 1. การเรียนรู้เกี่ยวกับการปรับตัวจากปัญหาที่เกิดขึ้น 2. การปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป 3. การทำจิตใจให้เข้มแข็งอดทน

ครั้งที่	เรื่องและจุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	เนื้อหา/ เทคนิคที่ใช้
	3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถจัดการกับความรู้สึกอารมณ์ของตนเองได้ ปรับอารมณ์ความคิดและพฤติกรรมให้เข้ากับสภาพการณ์และสภาวการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้	**ขั้นที่ 2 สัมภาษณ์เบื้องต้น** 2.1 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามถึงวิธีการปรับตัวต่อปัญหาต่าง ๆ **ขั้นที่ 3 ดำเนินการ** 3.1ให้ผู้รับการปรึกษาบอกถึงข้อดีข้อเสียของตนเอง 3.2 ให้ผู้รับการปรึกษาเล่นเกมการสนทนา โดยการแสดงบทบาทที่ตรงกันข้าม ของทั้งข้อดีข้อเสีย เช่น เป็นคนอารมณ์ร้อน ก็ให้แสดงบทบาททั้งที่ร้อนสุด ๆ กับ เย็นสุด ๆ โดยผู้ให้การปรึกษาคอยควบคุมการการสนทนานั้นให้ผ่านไปด้วยดี 3.3 ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นและอภิปรายผลของกิจกรรม **ขั้นที่ 4 ยุติการให้การปรึกษา** 4.1 ผู้ให้การปรึกษา ให้ผู้รับการปรึกษาช่วยกันสรุปทบทวนสิ่งที่ได้สนทนากัน 4.2 กล่าวคำอำลาครั้งนี้ นัดวันเวลาในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป	**เทคนิคที่ใช้** 1. การสร้างสัมพันธภาพ (Rapport) 2. การใช้คำถาม (Questioning) 3. เกมการสนทนา (Game of dialogue) 4. การฟัง (Listening) 5. การสรุป (Summarizing)
13 (60-90) นาที	**เรื่อง** สรุป ยุติการให้การปรึกษา ปิดกลุ่ม **จุดมุ่งหมาย** 1. เพื่อสรุปกิจกรรมการให้การปรึกษาภูมิคุ้มกันทางจิต 2. เพื่อปิดกลุ่ม	**ขั้นที่ 1 ขั้นสร้างสัมพันธ์ภาพ** 1.1 ผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาสร้างสัมพันธ์ภาพด้ายการพูดคุยอย่างเป็นกันเอง 1.2 ผู้ให้การปรึกษา กับผู้รับการปรึกษาร่วมกันทบทวนกิจกรรมที่ร่วมกันทำที่ผ่านมา	**เนื้อหา** 1. การเรียนรู้เกี่ยวกับการพึ่งพาตนเอง การมีสติ-สัมปชัญญะ ความหวัง การเผชิญปัญหา และความยืดหยุ่นในตนเอง

ครั้งที่	เรื่องและจุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	เนื้อหา/เทคนิคที่ใช้
		ขั้นที่ 2 ขั้นสัมภาษณ์เบื้องต้น 2.1ผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาพูดถึงการทำกิจกรรมร่วมกันทำให้เกิดภูมิคุ้มกันทางจิตอย่างไรบ้าง **ขั้นที่ 3 ขั้นให้ความช่วยเหลือ** 3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนสำรวจว่าตนเองขาดภูมิคุ้มกันทางจิตเรื่องใดบ้างโดยทำการเขียนลงกระดาษที่จัดไว้ให้ 3.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนกำหนดเป้าหมายการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตแล้วอภิปรายกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น 3.3 ให้สมาชิกทุกคนเขียนข้อคิดเห็นให้เพื่อนสมาชิกเพื่อเป็นกำลังใจในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต 3.4 ผู้ให้การปรึกษา ให้ผู้รับการปรึกษาช่วยกันสรุปทบทวนสิ่งที่ได้สนทนากันในวันนี้ 3.5 ผู้วิจัยสรุปผลการอภิปรายกลุ่มและนัดให้สมาชิกกลุ่มทั้ง2 กลุ่มมา พร้อมกันและทำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต **ขั้นที่ 4 ขั้นยุติการให้การปรึกษา** 4.1 ผู้ให้การปรึกษาสอบถามผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับในวันนี้ 4.2 ผู้ให้การปรึกษายุติการให้การปรึกษาแบบกลุ่มโดยกล่าวคำอำลา	**เทคนิคที่ใช้** 1. การสร้างสัมพันธภาพ (Rapport) 2. การถาม (Questioning) 3. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) 4. การทบทวนประโยค (Paraphrasing) 5. การสรุป (Summarizing) 6. การยุติบริการ

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ครั้งที่ 1

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ

เวลา 60 - 90 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษา เงื่อนไขที่ส่งเสริมสัมพันธภาพ คือการยอมรับทางบวก มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง และผู้รับการปรึกษาจำเป็นต้องรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ยอมรับ รู้สึกชอบและไว้วางใจผู้ให้การปรึกษา รู้สึกปลอดภัยที่จะสำรวจความรู้สึกส่วนตัวและพฤติกรรมของตนต่อผู้ให้การปรึกษา ฮอลแลนด์ (Holland, 1965)

จุดมุ่งหมาย

1 .เพื่อสร้างบรรยากาศในการให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษา ได้รู้จักคุ้นเคยกัน

2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกเป็นกันเอง อบอุ่น ยอมรับซึ่งกันและกัน

3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษากล้าที่จะเปิดเผยตนเอง

4. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทราบถึงจุดมุ่งหมายและกติกาของกลุ่ม

5. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทราบบทบาทและหน้าที่ของผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษา

สื่อ/อุปกรณ์

1.แบบบันทึกกิจกรรม "ใส่ใจ"

2. กระดาษ

3. ปากกา หรือ ดินสอ

4. ยางลบหรือน้ำยาลบคำผิด

เนื้อหา/เทคนิคที่ใช้

เนื้อหา

1. การสร้างความไว้วางใจและการรักษาความลับภายในกลุ่ม

2. การทราบจุดมุ่งหมายของการอภิปราย

3. การสร้างข้อตกลงร่วมกัน

เทคนิคที่ใช้

1. การสร้างสัมพันธภาพ (Rapport)

2. การใช้คำถาม (Questioning)

3. การทบทวนประโยค (Paraphrasing)

4. การสรุป (Summarizing)

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ

1.1 ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษานั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากันผู้ให้การปรึกษากล่าว แนะนำตนเองตลอดจนเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้แนะนำตนเองทีละคน

1.2 ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงเกี่ยวกับความมุ่งหมายในการเข้ากลุ่ม ให้ผู้รับการปรึกษา ทราบกติกาการเข้ากลุ่ม

ขั้นที่ 2 สัมภาษณ์เบื้องต้น

2.1 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาซักถามข้อข้องใจและให้ผู้รับการปรึกษาได้แลกเปลี่ยนความคิดในการเข้ากลุ่มให้การปรึกษา

ขั้นที่ 3 ดำเนินการ

3.1 สมาชิกกลุ่มร่วมกันทำกิจกรรม ชื่อว่ากิจกรรม"ใส่ใจ"วิธีการดำเนินกิจกรรม

3.1.1 ผู้นำกลุ่มแจกแบบฟอร์มให้สมาชิกกลุ่มทุกคน ซึ่งแบบฟอร์มนี้เป็นข้อความเกี่ยวกับคุณลักษณะของสิ่งที่ภูมิใจที่สุด

3.1.2 ให้ทุกคนนำแบบฟอร์มนี้ให้เพื่อนเซ็นชื่อ กำกับ เกี่ยวกับสิ่งที่ภูมิใจให้ครบทุกคน

3.1.3 ให้ทุกคนจดจำสิ่งที่เพื่อนภูมิใจไว้

3.1.4 ผู้ให้การปรึกษาสอบถามผู้รับการปรึกษาทีละคนเกี่ยวกับสิ่งที่เพื่อนภูมิใจ

ขั้นที่ 4 ยุติการให้การปรึกษา

4.1 ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ร่วมกัน สรุปความคิดเห็นถึงสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมร่วมกัน

4.2 นัดวัน เวลา ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป และกล่าวคำอำลา ซึ่งกันและกัน

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการที่สมาชิกในกลุ่มให้ความสนใจร่วมมือในการทำกิจกรรม

2. ผู้วิจัยสังเกตจากประเด็นการซักถามของสมาชิกในกลุ่ม

ผลการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1

การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 เรื่องการสร้างสัมพันธภาพหลังจากที่ได้ทำการปรึกษากลุ่ม สามารถแบ่งข้อมูลการประเมินการปรึกษากลุ่มออกเป็น 3 ช่วงประกอบด้วย

1. ก่อนเริ่มการปรึกษากลุ่ม

จากการสังเกตก่อนเริ่มการปรึกษากลุ่มพบว่าผู้รับการปรึกษายังเหมือนงงกับสิ่งที่ต้องมาในวันนี้ว่ามาทำอะไรบ้าง

2. ระหว่างการปรึกษากลุ่ม

จากการสังเกตระหว่างการปรึกษากลุ่มพบว่าผู้รับการปรึกษายังกล้า ๆ กลัว ๆ อาจจะด้วยผู้ให้การปรึกษาเป็นครู ผู้ให้การปรึกษาจึงได้ชี้แจง ทำความเข้าใจ และละลายความคิดนั้นทำให้ผู้รับการปรึกษาดูผ่อยคลายขึ้น ในการทำกิจกรรมผู้รับการปรึกษาดูกระตือรือร้นที่จะมีส่วนร่วมและแสดงความคิดเห็น

3. หลังการปรึกษากลุ่ม

จากการสังเกตหลังการปรึกษากลุ่มพบว่าผู้รับการปรึกษาเริ่มผ่อยคลายและผู้รับการปรึกษาบางคนยังแสดงท่าทีสนใจว่าครั้งต่อไปต้องเตรียมตัวอย่างไรบ้างไหม

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแกสตัลท์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ครั้งที่ 2

เรื่อง **ความไว้เนื้อเชื่อใจ**

เวลา 60 - 90 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษา เงื่อนไขที่ส่งเสริมสัมพันธภาพ คือ การยอมรับทางบวก มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง และผู้รับการปรึกษาจำเป็นต้องรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ยอมรับ รู้สึกชอบและไว้วางใจผู้ให้การปรึกษา รู้สึกปลอดภัยที่จะสำรวจความรู้สึกส่วนตัวและพฤติกรรมของตนต่อผู้ให้การปรึกษา ฮอลแลนด์ (Holland, 1965)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างบรรยากาศในการให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษา ได้รู้จักคุ้นเคยกัน
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกเป็นกันเอง อบอุ่น ยอมรับซึ่งกันและกัน
3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษากล้าที่จะเปิดเผยตนเอง
4. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ไว้วางใจในตัวสมาชิกภายในกลุ่ม

สื่อ/ อุปกรณ์

- ไม่มี

เนื้อหา/ เทคนิคที่ใช้

เนื้อหา

1. การสร้างความไว้วางใจและการรักษาความลับภายในกลุ่ม
2. การสร้างสัมพันธภาพ

เทคนิคที่ใช้

1. การสร้างสัมพันธภาพ (Rapport)
2. การใช้คำถาม (Questioning)
3. การทบทวนประโยค (Paraphrasing)
4. การสรุป (Summarizing)

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ

1.1 ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษานั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากันผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มทีละคน

1.2 ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงเกี่ยวกับความมุ่งหมายในการเข้ากลุ่ม ให้ผู้รับการปรึกษาทราบ

ขั้นที่ 2 สัมภาษณ์เบื้องต้น

2.1 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาซักถามข้อข้องใจและให้ผู้รับการปรึกษาได้แลกเปลี่ยนความคิดในการเข้ากลุ่มให้การปรึกษา

ขั้นที่ 3 ดำเนินการ

3.1 สมาชิกกลุ่มร่วมกันทำกิจกรรม ชื่อว่ากิจกรรม "ฉันเด่น"

วิธีการดำเนินกิจกรรม

3.1.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคน สำรวจตัวเองว่าร่างกายของเราส่วนไหนโดดเด่นที่สุด

3.1.2 ให้สมาชิกกลุ่มบอกกับกลุ่มว่าร่างกายของเราส่วนไหนโดดเด่นที่สุดเพราะอะไรทีละคน

3.1.3 ให้สมาชิกกลุ่มสำรวจและช่วยกันหาจุดโดดเด่นของสมาชิกกลุ่มที่นำเสนอมีจุดไหนอีกบ้างเพราะอะไร

3.1.4 ผู้ให้การปรึกษาสอบถามผู้รับการปรึกษาทีละคนเกี่ยวกับสิ่งที่เพื่อนบอกว่าเราคิดเห็นเป็นอย่างไร

ขั้นที่ 4 ยุติการให้การปรึกษา

4.1 ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ร่วมกัน สรุปความคิดเห็นถึงสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมร่วมกัน

4.2 ให้ผู้รับการปรึกษานำภาพที่เกี่ยวกับคุณลักษณะของสิ่งที่ภูมิใจที่สุดมาคนละหนึ่งภาพสำหรับการให้การปรึกษาในครั้งที่ 3 และ 4

4.3 นัดวัน เวลา ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป และกล่าวคำอำลา ซึ่งกันและกัน

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการที่สมาชิกในกลุ่มให้ความสนใจร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. ผู้วิจัยสังเกตจากประเด็นการซักถามของสมาชิกในกลุ่ม

ผลการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2

การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 เรื่องความไว้เนื้อเชื่อใจหลังจากที่ได้ทำการปรึกษากลุ่มสามารถแบ่งข้อมูลการประเมินการปรึกษากลุ่มออกเป็น 3 ช่วงประกอบด้วย

1. ก่อนเริ่มการปรึกษากลุ่ม

จากการสังเกตก่อนเริ่มการปรึกษากลุ่มพบว่าผู้รับการปรึกษามารอที่ห้องสำหรับการปรึกษากลุ่มโดยพร้อมเพรียงกัน

2. ระหว่างการปรึกษากลุ่ม

จากการสังเกตระหว่างการปรึกษากลุ่มพบว่าผู้รับการปรึกษาเริ่มปรับตัวได้บ้างแล้ว โดยครั้งนี้มีกิจกรรมฉันเด่น โดยผู้รับการปรึกษา จะบอกว่าในตัวของเขาคิดว่าอะไรเด่นที่สุด ซึ่งผู้รับการปรึกษาแต่ละคนก็จะนำเสนอกันอย่างเต็มที่ภายในกลุ่มก็จะมีเสียงหัวเราะอยู่เสมอ อีกทั้งสมาชิกกลุ่มก็ให้ความสนใจขณะที่ผู้รับการปรึกษานำเสนอและแสดงความคิดเห็นและกล่าวชมทำให้บรรยากาศในการปรึกษากลุ่มเป็นไปอย่างสนุกสนาน และเปิดตัวตนมากขึ้น

3. หลังการปรึกษากลุ่ม

จากการสังเกตหลังการปรึกษากลุ่มพบว่าผู้รับการปรึกษาเดินออกจากห้องสำหรับการปรึกษากลุ่มด้วยเสียงหัวเราะ

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ครั้งที่ 3 และ 4

เรื่อง **ใจเด้นเป็นชุด**

เวลา 60 - 90 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

สติ-สัมปชัญญะเป็นการรวมกันของคำว่าสติและสัมปชัญญะสติ คือธรรมชาติหนึ่งที่เกิดขึ้นพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต อาศัยอารมณ์เดียวกับจิต ที่เรียกว่าเจตสิก นั่นเอง แต่เป็นเจตสิกฝ่ายดีงาม (โสภณเจตสิก) ทำหน้าที่ระลึกในอารมณ์ มีลักษณะที่เป็นกุศลเพราะช่วยให้ระลึกได้ในสิ่งที่ดีงาม อันดับแรกของความมีสติก็คือ "ความเอาใจใส่" เรียกว่า ความสนใจ ที่มีลักษณะ "หันเข้าหาอารมณ์เป็นครั้งแรก" เพื่อตัดกระแสจิตได้สำนึกจากภวังคจิตเข้าไปเอาใจใส่อารมณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ในขณะนั้นตามทวารการรับรู้ต่าง ๆ ในขณะแรก ๆ ของขบวนการรับรู้ ความเอาใจใส่ยังเป็นภาพรวม กว้าง ๆ ไม่ชัดเจน หากมีสิ่งที่กระตุ้นแรงมากพอ ความเอาใจใส่จะเพิ่มมากขึ้น มีรายละเอียดและมีความสัมพันธ์ เรียกว่าความคิดเชื่อมโยง เห็นความสัมพันธ์ระหว่างเรากับสิ่งนั้น

สัมปชัญญะ คือ ความรู้ที่ถูกต้อง ที่ได้มาจากสัมมาสติ เป็นกระบวนการ "หลั่งความรู้" ที่มีรากฐานมาจากการกำหนดที่ถูกต้อง ความรู้ชัดที่ถูกต้องนี้จะคอยควบคุมกิจกรรมทั้งปวงของชีวิตที่ดำเนินไป ตั้งแต่ คิด พูด ทำ ให้เป็นไปตาม จุดมุ่งหมาย มีประสิทธิภาพและเข้ากันได้กับความเป็นจริง ซึ่งอยู่ในความหมายของคำว่า รู้ตัวทั่วพร้อม ทั้งกายและใจ สัมปชัญญะคือความรู้ที่ถูกต้อง ที่เรียกอีกนัยหนึ่งว่า ปัญญา ที่ตั้งอยู่บนรากฐานของสัมมาสตินั่นเอง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความระลึกได้
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้อย่างใส่ใจในการคิด พูด และกระทำให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม

สื่อ/ อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ปากกา หรือ ดินสอ
3. ยางลบหรือน้ำยาลบคำผิด
4. รูปภาพ

เนื้อหา/ เทคนิคที่ใช้

เนื้อหา

1. การเรียนรู้เกี่ยวกับการระลึกถึงสิ่งที่กระทำอยู่ตลอดเวลา

2. การปรับเปลี่ยนวิธีการ คิดพูด และกระทำให้ถูกต้องเหมาะสม

เทคนิคที่ใช้

1. การสร้างสัมพันธภาพ (Rapport)

2. การใช้คำถาม (Questioning)

3. การทบทวนประโยค (Paraphrasing)

4. การฟัง (Listening)

5.เปลี่ยนคำถามให้เป็นประโยค (Changing question to statement)

6. การสรุป (Summarizing)

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ

1.1 ผู้ให้การปรึกษาทักทาย ผู้รับการปรึกษาให้เกิดบรรยากาศอบอุ่นเป็นกันเอง

1.2 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาส ให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าถึงเหตุการณ์ของช่วงที่ผ่านมาว่าไปทำอะไรมาบ้าง

1.3 ผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาทบทวนกิจกรรมที่ร่วมกันทำเมื่อครั้งที่แล้ว

1.4 ผู้ให้การปรึกษาอธิบายจุดมุ่งหมายในการให้การปรึกษาในครั้งนี้และร่วมกันทบทวน กฎ กติกา และบทบาทหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา กับผู้รับการปรึกษา

ขั้นที่ 2 สัมภาษณ์เบื้องต้น

2.1 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้นึกย้อนกลับไปถึงเรื่องที่น่าตื่นเต้นของตนเอง

2.2 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นหาว่าเหตุการณ์ที่น่าตื่นเต้นนั้นเราแก้ไขมันด้วยวิธีใดถึงผ่านมาได้

ขั้นที่ 3 ดำเนินการ

3.1ให้ผู้รับการปรึกษานำภาพที่เกี่ยวกับคุณลักษณะของสิ่งที่ภูมิใจที่สุด (ในครั้งที่ 2) มาคนละหนึ่งภาพ

3.2 ให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายถึงสาเหตุที่เลือกภาพดังกล่าวเปรียบกับตนเองเหมือนหรือต่างกันอย่างไร โดยผู้ให้การปรึกษาจะเป็นคนคอยซักถามและปรับเปลี่ยนคำถามนั้น ๆ ให้เป็นประโยค

3.3 ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นและอภิปราย ในกิจกรรมที่ทำในวันนี้

ขั้นที่ 4 ยุติการให้การปรึกษา

4.1 ผู้ให้การปรึกษา ให้ผู้รับการปรึกษาช่วยกันสรุปทบทวนสิ่งที่ได้สนทนาในวันนี้

4.2 กล่าวคำอำลาครั้งนี้ นัดวันเวลา ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการที่สมาชิกในกลุ่มให้ความสนใจร่วมมือในการทำกิจกรรม

2. ผู้วิจัยสังเกตจากประเด็นการซักถามของสมาชิกในกลุ่ม

ผลการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 และ 4

การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3และ 4 เรื่องใจเต้นเป็นชุด โดยแบ่งผู้รับการปรึกษาออกเป็น 2 ชุด คือ ครั้งที่ 3 จำนวน 4 คน ครั้งที่ 4 จำนวน 4 คน หลังจากที่ได้ทำการปรึกษากลุ่มสามารถแบ่งข้อมูลการประเมินการปรึกษากลุ่มออกเป็น 3 ช่วงประกอบด้วย

1. ก่อนเริ่มการปรึกษากลุ่ม

จากการสังเกตก่อนเริ่มการปรึกษากลุ่มพบว่าผู้รับการปรึกษามารอที่ห้องสำหรับการปรึกษากลุ่มโดยพร้อมเพียงและมีการเตรียมภาพสำหรับการทำกิจกรรมการปรึกษากลุ่มมาอย่างพร้อมเพรียงกัน

2. ระหว่างการปรึกษากลุ่ม

ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 และ 4 จะแบ่งเป็น 2 ช่วง ช่วงที่ 1 เป็นการเล่าประสบการณ์ที่ผ่านมาและแนวทางการรับมือกับเหตุการณ์นั้น ช่วงที่ 2 เป็นการนำเสนอภาพที่ตนเองนำมาเกี่ยวกับความภาคภูมิใจ จากการสังเกตระหว่างการปรึกษากลุ่มพบว่า ผู้รับการปรึกษาในช่วงที่ 1 ผู้รับการปรึกษาจะนำเสนอเหตุการณ์ต่าง ๆ บางคนมีการออกท่าทางและบรรยายได้อย่างสนุกสนาน ระหว่างการเล่าเรื่องผู้ให้การปรึกษาก็จะคอยจับประเด็นแล้วถาม เพื่อให้เกิดกระบวนการทางความคิดต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ผู้รับการปรึกษาบางคนถึงกับบอกว่าถ้าเขามีสติเขาน่าจะแก้ปัญหาได้ดีกว่านี้ ส่วนสมาชิกกลุ่มต่างก็แสดงความคิดเห็นต่อการเล่าเรื่องของผู้รับการปรึกษาอย่างมีส่วนร่วม ในช่วงที่ 2 เป็นการบรรยายภาพจากการสังเกตผู้รับการปรึกษาจะพบว่าผู้รับการปรึกษามีรอยยิ้มและดูมีความสุขต่อภาพนั้น ๆ ในขณะที่บรรยายผู้ให้การปรึกษาก็จะคอยกระตุ้นบรรยากาศในการทำกิจกรรมกลุ่มให้เป็นไปด้วยดีเสมอ

3. หลังการปรึกษากลุ่ม

จากการสังเกตหลังการปรึกษากลุ่มพบว่าผู้รับการปรึกษามีความมั่นใจหรืออิ่มอกอิ่มใจต่อสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้บรรยายออกไปทุกคนเดินออกจากห้องด้วยรอยยิ้ม

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ครั้งที่ 5 และ 6

เรื่อง เราทำได้ ภูมิใจสุดๆ

เวลา 60 - 90 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การพัฒนาแบบพึ่งพาตนเอง เป็นแนวคิดเชิงสัมพันธ์และเกี่ยวข้องทั้งด้านการเมือง สังคม วัฒนธรรมและเศรษฐกิจ โดยพิจารณาจากมิติต่าง ๆ ทั้งด้านวุฒิภาวะ การสร้างสรรค์ ด้านการปลดปล่อยสังคม ด้านความเป็นไทยและประชาธิปไตยด้านการรื้อฟื้น เชิดชู พัฒนาคุณค่า ศักดิ์ศรี จิตสำนึกต่อสังคมและจริยธรรมของมนุษย์ อีกทั้งด้านความสัมพันธ์ที่เหมาะสมระหว่าง มนุษย์กับธรรมชาติ และด้านอุดมการณ์ หลักการและแนวทางเพื่อให้ชุมชนสามารถพึ่งตนเองได้ ตามหลักทางสังคมวิทยามี 5 ประการ คือ

1. การพึ่งตนเองได้ทางเทคโนโลยี หมายถึง การมีปริมาณและคุณภาพของเทคโนโลยี ทางวัตถุ เช่น เครื่องไม้เครื่องมือ เครื่องจักรกล และเทคโนโลยีทางสังคม เช่น การจัดวางโครงการ การจัดการ เป็นต้น การรู้จักใช้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งการนำภูมิปัญญาชาวบ้านมาใช้ หรือประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม

2. การพึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ หมายถึง ความสามารถในการทำมาหากินเลี้ยงชีพ ที่มีความมั่นคงสมบูรณ์พูนสุขพอสมควรหรืออย่างมีสมดุล

3. การพึ่งตนเองได้ทางทรัพยากรธรรมชาติ หมายถึง ความสามารถในการใช้ทรัพยากร ธรรมชาติที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด และความสามารถในการักษาทรัพยากรธรรมชาติ ให้ดำรงอยู่ไม่ให้เสื่อมเสียไปจนหมดสิ้น หรือไม่ให้เสียสมดุลธรรมชาติ

4. การพึ่งตนเองได้ทางจิตใจ หมายถึง การมีสภาพจิตใจที่กล้าแข็ง เพื่อที่สามารถต่อสู้กับ ปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ทั้งการหาเลี้ยงชีพ การพัฒนาชีวิตให้เจริญก้าวหน้า การยึดมั่นปฏิบัติตน ตามหลักทางสายกลาง หรือมัชฌิมาปฏิปทา

5. การพึ่งตนเองได้ทางสังคม หมายถึงการที่คนกลุ่มหนึ่งมีความเป็นปึกแผ่นเหนียวแน่น มีผู้นำที่มีประสิทธิภาพ สามารถนำกลุ่มคนเหล่านี้ให้ดำเนินการใด ๆ เพื่อบรรลุเป้าหมายด้วยตนเอง หรือสามารถหาความช่วยเหลือจากภายนอกเข้ามาช่วย ทำให้ชุมชนช่วยตนเองได้

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้ที่มีความสามารถในการจัดการกับตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้จักการช่วยเหลือตนเอง

สื่อ/ อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ปากกา หรือ ดินสอ
3. ยางลบหรือน้ำยาลบคำผิด

เนื้อหา/ เทคนิคที่ใช้

เนื้อหา

1. การเรียนรู้เกี่ยวกับการพึ่งพาตนเอง
2. การปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อการพึ่งพาตนเอง

เทคนิคที่ใช้

1. การสร้างสัมพันธภาพ (Rapport)
2. การใช้คำถาม (Questioning)
3. การทบทวนประโยค (Paraphrasing)
4. การฟัง (Listening)
5. เน้นความรับผิดชอบ (Responsibility)
6. การสรุป (Summarizing)

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ

1.1 ผู้ให้การปรึกษาทักทาย ผู้รับการปรึกษาให้เกิดบรรยากาศอบอุ่นเป็นกันเอง

1.2 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาส ให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดคุยสนทนาเกี่ยวกับเรื่องราวทั่วไป ที่เป็นเรื่องปัจจุบัน และเรื่องราวที่ตนเองข้องใจอยากพูดคุยเพื่อให้เกิดการเปิดเผยตนเอง

1.3 ผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาทบทวนกิจกรรมที่ร่วมกันทำเมื่อครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 สัมภาษณ์เบื้องต้น

2.1 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นพบตนเองว่ามีความสำเร็จหรือความภูมิใจอะไรบ้างที่สามารถทำได้ด้วยตนเอง

2.2 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองว่าในชีวิตประจำวันที่ผ่านมามีปัญหาอะไรเกิดขึ้นกับตนเอง และไม่ประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหานั้น

ขั้นที่ 3 ดำเนินการ

3.1 ให้ผู้รับการปรึกษาเปิดใจให้สมาชิกในกลุ่มฟังว่าล่าสุดเรามีปัญหาอะไรเกิดขึ้นกับตัวเราแล้วเรามีความรู้สึกอย่างไรกับสิ่งนั้นให้ผู้รับการปรึกษาบอกแนวทางของการแก้ไขปัญหานั้น ๆ และคอยกระตุ้นผู้รับการปรึกษาด้วยการเน้นความรับผิดชอบถึงสาเหตุที่ไม่ประสบผลสำเร็จ

3.2 ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นและอภิปราย

3.3 ผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุป ความรู้สึกถึงสิ่งที่เราสามารถทำได้ด้วยตนเอง

ขั้นที่ 4 ยุติการให้การปรึกษา

4.1 ผู้ให้การปรึกษา ให้ผู้รับการปรึกษาช่วยกันสรุปทบทวนสิ่งที่ได้สนทนากันในวันนี้

4.2 ให้ผู้รับการปรึกษากลับไปคิดว่าอนาคตอยากจะเป็นอะไรมาคนละหนึ่งอาชีพสำหรับการให้การปรึกษาในครั้งที่ 7 และ 8

4.3 กล่าวคำอำลาครั้งนี้ นัดวันเวลา ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการที่สมาชิกในกลุ่มให้ความสนใจร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. ผู้วิจัยสังเกตจากประเด็นการซักถามของสมาชิกในกลุ่ม

ผลการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 และ 6

การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5และ 6 เรื่องเราทำได้ภูมิใจสุด ๆ โดยจะแบ่งผู้รับการปรึกษาออกเป็น 2 ชุดคือครั้งที่ 5 จำนวน 4 คน ครั้งที่ 6 จำนวน 4 คน หลังจากที่ได้ทำการปรึกษากลุ่มสามารถแบ่งข้อมูลการประเมินการปรึกษากลุ่มออกเป็น 3 ช่วงประกอบด้วย

1. ก่อนเริ่มการปรึกษากลุ่ม

จากการสังเกตก่อนเริ่มการปรึกษากลุ่มพบว่าผู้รับการปรึกษามารอที่ห้องสำหรับการปรึกษากลุ่มโดยพร้อมเพรียงกัน

2. ระหว่างการปรึกษากลุ่ม

ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 และ 6 จะแบ่งเป็น 2 ช่วง ช่วงที่ 1 เป็นการเล่าประสบการณ์ปัญหาที่ผ่านมาแล้วสามารถแก้ปัญหานั้นได้ ช่วงที่ 2 เป็นการนำเสนอเหตุการณ์หรือปัญหาที่เราแก้ไขไม่ได้ ไม่ดีพอ หรือหนีปัญหา จากการสังเกตระหว่างการปรึกษากลุ่มพบว่า ผู้รับการปรึกษาในช่วงที่ 1 ผู้รับการปรึกษาจะนำเสนอเหตุการณ์หรือปัญหาที่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง

ในการนำเสนอผู้รับการปรึกษาจะกระตือรือร้นในการนำเสนอเป็นอย่างมากและจะบรรยายเหตุการณ์ได้อย่างลื่นไหลและภูมิใจสุด ๆ แต่ในช่วงที่ 2 เป็นการนำเสนอเหตุการณ์หรือปัญหาที่เราแก้ไขไม่ได้ ไม่ดีพอ หรือหนีปัญหา ในช่วงนี้บรรยากาศค่อยข้างเงียบในขณะที่ผู้รับการปรึกษาบรรยาย ซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะคอยตั้งคำถาม และทวนประโยค เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักคิดร่วมกับสมาชิกกลุ่มที่แสดงความคิดเห็นและให้กำลังใจ ซึ่งมีผู้รับการปรึกษาบางคนถึงกับหัวเราะเพราะปัญหาที่ผู้รับการปรึกษาหนีไปนั้น แก้ได้ง่ายนิดเดียว เช่น ไม่ได้ทำการบ้านมาเพราะไม่เข้าใจพยายามแล้ว กะว่าจะมาลอกเพื่อนตอนเช้ากลับมาสาย ทางเลือกก็เลยโดดเรียน หลังจากที่ผู้ให้การปรึกษาตั้งคำถามและสมาชิกกลุ่ม แสดงความคิดเห็นผู้รับการปรึกษาถึงกับหัวเราะ เพราะปัญหานิดเดียว ถ้าเขาเลือกที่จะถามเพื่อนก่อนตอนที่ไม่เข้าใจ หรือถามคุณครู เขาก็จะมีการบ้านมาส่งคุณครู แล้วไม่ต้องโดดเรียน

3. หลังการปรึกษากลุ่ม

จากการสังเกตหลังการปรึกษากลุ่มพบว่าผู้รับการปรึกษามีความภูมิใจและมั่นใจในตัวเองมากขึ้นออกจากห้องด้วยรอยยิ้ม

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ครั้งที่ 7 และ 8

เรื่อง **ความฝันที่ยิ่งใหญ่**

เวลา 60 - 90 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

ทฤษฎีความคาดหวัง (Expectation theory) ซึ่งนักจิตวิทยากลุ่มปัญญานิยม เชื่อว่ามนุษย์เป็นสัตว์โลกที่ใช้ปัญญาหรือความคิดในการตัดสินใจว่า จะกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อจะนำไปสู่เป้าหมายที่จะสนองความต้องการของตนเอง จึงเกิดสมมติฐานดังนี้ (อุไรวรรณ เกิดผล, 2539)

1. พฤติกรรมของมนุษย์ถูกกำหนดขึ้น โดยผลรวมของแรงผลักดันภายในของเขาเองและแรงผลักดันจากสิ่งแวดล้อม

2. มนุษย์แต่ละคนมีความต้องการ ความปรารถนาและเป้าหมายที่แตกต่างกัน

3. บุคคลตัดสินใจที่จะทำพฤติกรรมโดยเลือกจากพฤติกรรมหลายอย่าง สิ่งที่เป็นข้อมูลให้เลือก ได้แก่ความคาดหวังในค่าของผลลัพธ์ที่จะได้ภายหลังจากการแสดงพฤติกรรมนั้นไปแล้ว

ความคาดหวัง (Expectation theory) เป็นความเชื่อหรือความคิดอย่างมีเหตุผลในแนวทางที่เป็นไปได้ หรือเป็นความหวังที่คาดการณ์ว่าต้องการจะได้ในอนาคตของบุคคล ความคาดหวังจึงเป็นสภาวะทางจิตที่บุคคลคาดคะเนล่วงหน้าแต่บางสิ่งบางอย่างว่าควรจะมี ควรจะเป็นหรือควรจะเกิดขึ้นตามความเหมาะสม

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ว่าชีวิตมีความหมาย
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีเป้าหมายมีหนทางที่สามารถบรรลุได้

สื่อ/ อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ปากกา หรือ ดินสอ
3. ยางลบหรือน้ำยาลบคำผิด

เนื้อหา/ เทคนิคที่ใช้

เนื้อหา

1. การเรียนรู้เกี่ยวกับบทบาทของตนเองตามที่คาดหวังไป

2. การปรับเปลี่ยนทัศนคติในความคิดถึงอนาคตข้องหน้า

เทคนิคที่ใช้

1. การสร้างสัมพันธภาพ (Rapport)

2. การใช้คำถาม (Questioning)

3. การซ้อมบท (The rehearsal games)

4. การฟัง (Listening)

5. การสรุป (Summarizing)

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ

1.1 ผู้ให้การปรึกษาทักทาย ผู้รับการปรึกษาให้เกิดบรรยากาศอบอุ่นเป็นกันเอง

1.2 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาส ให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดคุยสนทนาเกี่ยวกับเรื่องราวทั่วไป ที่เป็นเรื่องปัจจุบัน

1.3 ผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาทบทวนกิจกรรมที่ร่วมกันทำเมื่อครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 สัมภาษณ์เบื้องต้น

2.1 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาค้นหาว่าตนเองมีเป้าหมายอะไรในชีวิต

2.2 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าสิ่งที่อยากได้ อยากเป็นและหนทางที่จะบรรลุเป้าหมาย

ขั้นที่ 3 ดำเนินการ

3.1ให้ผู้รับการปรึกษาบอกถึงเป้าหมายของอาชีพในฝันบอกของตนเองอยากเป็นอะไรให้สมาชิกในกลุ่มฟัง

3.2 ให้ผู้รับการปรึกษาได้วางแผนลำดับขั้นของการทำให้บรรลุเป้าหมายของอาชีพในฝันบอกของตนเองให้สมาชิกในกลุ่มฟัง

3.3 ให้ผู้รับการปรึกษาได้อธิบายหรือหาวิธีการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ของตนเองให้สมาชิกในกลุ่มฟัง

3.4 ให้ผู้รับการปรึกษาเล่นเกมการซ้อมบท โดยการแสดงบทบาทของอาชีพที่อยากเป็นในอนาคต โดยผู้ให้การปรึกษาคอยควบคุมการซ้อมบทนั้นให้ผ่านไปด้วยดี

3.5 ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นและอภิปรายผลของกิจกรรม

ขั้นที่ 4 ยุติการให้การปรึกษา

4.1 ผู้ให้การปรึกษา ให้ผู้รับการปรึกษาช่วยกันสรุปทบทวนสิ่งที่ได้สนทนากันในวันนี้

4.2 กล่าวคำอำลาครั้งนี้ นัดวันเวลา ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการที่สมาชิกในกลุ่มให้ความสนใจร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. ผู้วิจัยสังเกตจากประเด็นการซักถามของสมาชิกในกลุ่ม

ผลการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 และ 8

การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7และ 8 เรื่องความฝันที่ยิ่งใหญ่ โดยแบ่งผู้รับการปรึกษาออกเป็น 2 ชุดคือครั้งที่ 7 จำนวน 4 คน ครั้งที่ 8 จำนวน 4 คน หลังจากที่ได้ทำการปรึกษากลุ่มสามารถแบ่งข้อมูลการประเมินการปรึกษากลุ่มออกเป็น 3 ช่วงประกอบด้วย

1. ก่อนเริ่มการปรึกษากลุ่ม

จากการสังเกตก่อนเริ่มการปรึกษากลุ่มพบว่า ผู้รับการปรึกษามารอที่ห้องสำหรับการปรึกษากลุ่มโดยพร้อมเพรียงกัน

2. ระหว่างการปรึกษากลุ่ม

ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 และ 8 แบ่งเป็น 2 ช่วง ช่วงที่ 1 เป็นการสนทนาถึงความฝันที่อยากจะเป็น ช่วงที่ 2 เป็นการนำความฝันที่อยากจะเป็นในช่วงที่ 1 มาทำกิจกรรมการซ้อมบทบาท จากการสังเกตระหว่างการปรึกษากลุ่มพบว่าผู้รับการปรึกษาในช่วงที่ 1 ผู้รับการปรึกษาจะนำเสนอถึงความฝันของตนเองที่อยากจะเป็น ส่วนสมาชิกกลุ่มก็จะแสดงความคิดเห็นว่าอาชีพนี้เป็นอย่างไร ทำให้บรรยากาศเป็นไปได้ด้วยดี ในช่วงที่ 2 เป็นการทำกิจกรรมกลุ่มโดยเทคนิคการซ้อมบทบาท ยกตัวอย่างผู้รับการปรึกษาที่อยากเป็นนักเขียนการ์ตูน ว่าการจะเป็นนักเขียนการ์ตูนได้นั้นต้องเริ่มต้นอย่างไร จากปัจจุบันนี้ ผู้รับการปรึกษาก็จะแสดงบทบาทของตนเองแรก ๆ มีอาการอาย ผู้ให้การปรึกษาคอยกระตุ้นอยู่เสมอ ผู้รับการปรึกษาก็เริ่มจากจะตั้งใจเรียน แล้วหัดวาดรูป แล้วจะสอบเข้าคณะที่เรียนวาดภาพ แล้วจะเดินทางไปหาความรู้ประสบการณ์เกี่ยวกับการ์ตูน ตั้งใจเรียนให้จบ แล้วไปหาสมัครงานสำนักพิมพ์เขียนการ์ตูน เพื่อสะสมประสบการณ์ เพื่อที่จะเป็นนักวาดการ์ตูนที่มีชื่อเสียงให้ได้ ระหว่างการซ้อมบทบาท ผู้ให้การปรึกษาจะตั้งคำถามไปด้วย เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาคิดแล้วแสดงบทบาทนั้นออกมา หลังการซ้อมบทบาทเสร็จสมาชิกกลุ่มก็จะแสดงความคิดเห็นและให้กำลังใจผู้รับการปรึกษา

3. หลังการปรึกษากลุ่ม

จากการสังเกตหลังการปรึกษากลุ่มพบว่าผู้รับการปรึกษาบางคนมาสอบถามเพิ่มเติมถึงแนวทางความฝันที่ผู้รับการปรึกษาอยากเป็น ในอนาคตเช่น อาชีพนักฟุตบอล อาชีพทหาร เป็นต้น

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ครั้งที่ 9 และ 10

เรื่อง **เราคือผู้พิชิต**

เวลา 60 - 90 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

พฤติกรรมเผชิญปัญหา เป็นความพยายามเปลี่ยนแปลงทางความคิดและพฤติกรรม เพื่อตอบสนองกับสถานการณ์ที่บุคคลประเมินว่าเป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ หรือรู้สึกถูกคุกคาม เพื่อบรรเทาหรือขจัดความรุนแรงของปัญหาเพื่อรักษาสมดุลทางจิตใจ โดยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ พฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem-focused coping behavior) หมายถึง พฤติกรรมเผชิญปัญหาที่เกิดจากบุคคลตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาคุกคาม โดยการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมรอบตัวบุคคลเองให้เหมาะกับสถานการณ์ ในลักษณะที่พยายามมุ่งแก้ปัญหาโดยตรง พฤติกรรมที่แสดงออกในกลุ่มนี้ได้แก่การค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหา การตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา การนำประสบการณ์ที่เคยใช้มาประกอบการพิจารณาแก้ปัญหา และจัดการกับปัญหาโดยตรง

การเผชิญปัญหาที่มุ่งลดอารมณ์ตึงเครียด (Emotion-focused coping) คือการที่บุคคลเลือกวิธีการเผชิญปัญหาที่จะช่วยควบคุม ปรับอารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง วิธีการเผชิญปัญหาในลักษณะนี้เป็นเพียงวิธีการบรรเทา หรือลดความตึงเครียดเท่านั้น ไม่ได้จัดการโดยตรงให้ปัญหาหมดไป แต่ถ้าบุคคลใช้วิธีการเผชิญปัญหาในลักษณะนี้อย่างรู้สำนึกตามสภาพที่เป็นจริง ก็จะเอื้อให้เผชิญปัญหาได้

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาใช้ความพยายามคิดหาหนทางแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ในชีวิตประจำวันหรือความเครียดด้วยตัวเอง
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาแสดงออกถึงความต้องการแก้ปัญหาอย่างจริงจังด้วยตนเอง

สื่อ/ อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ปากกา หรือ ดินสอ
3. ยางลบหรือน้ำยาลบคำผิด

4. เก้าอี้

เนื้อหา/ เทคนิคที่ใช้

เนื้อหา

1. การเรียนรู้เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาอย่างอดทนอดกลั้นโดยไม่หนีปัญหา

2. การปรับเปลี่ยนทัศนคติให้กล้าเผชิญกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นโดยไม่หลีกหนี

เทคนิคที่ใช้

1. การสร้างสัมพันธภาพ (Rapport)

2. การใช้คำถาม (Questioning)

3. เก้าอี้ว่าง (The empty chair)

4. การฟัง (Listening)

5. การสรุป (Summarizing)

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ

1.1 ผู้ให้การปรึกษาทักทาย ผู้รับการปรึกษาให้เกิดบรรยากาศอบอุ่นเป็นกันเอง

1.2 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาส ให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดคุยสนทนาเกี่ยวกับเรื่องราวทั่วไป ที่เป็นเรื่องปัจจุบัน

1.3 ผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาทบทวนกิจกรรมที่ร่วมกันทำเมื่อครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 สัมภาษณ์เบื้องต้น

2.1 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจว่าตนเองเคยประสบปัญหาในชีวิตอะไรบ้าง

2.2 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าถึงการต่อสู้กับปัญหาที่ประสบว่าดำเนินการอย่างไร

ขั้นที่ 3 ดำเนินการ

3.1 ให้ผู้รับการปรึกษาบอกถึงสิ่งที่ตนเองคิดว่าได้ทำผิดพลาดไปแล้วโดยไม่แก้ไขใด ๆ เลย

3.2 ให้ผู้รับการปรึกษาเล่นเกมเก้าอี้ว่าง โดยการแสดงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยผู้ให้การปรึกษาคอยควบคุมการเล่นเกมเก้าอี้ว่างนั้นให้ผ่านไปด้วยดี

3.3 ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นและอภิปรายผลของกิจกรรม

ขั้นที่ 4 ยุติการให้การปรึกษา

4.1 ผู้ให้การปรึกษา ให้ผู้รับการปรึกษาช่วยกันสรุปทบทวนสิ่งที่ได้สนทนากันในวันนี้

4.2 กล่าวคำอำลาครั้งนี้ นัดวันเวลา ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการที่สมาชิกในกลุ่มให้ความสนใจร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. ผู้วิจัยสังเกตจากประเด็นการซักถามของสมาชิกในกลุ่ม

ผลการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 และ 10

การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 และ 10 เรื่องเราคือผู้พิชิต โดยแบ่งผู้รับการปรึกษาออกเป็น 2 ชุด คือ ครั้งที่ 9 จำนวน 4 คน ครั้งที่ 10 จำนวน 4 คน หลังจากที่ได้ทำการปรึกษากลุ่มสามารถแบ่งข้อมูลการประเมินการปรึกษากลุ่มออกเป็น 3 ช่วงประกอบด้วย

1. ก่อนเริ่มการปรึกษากลุ่ม

จากการสังเกตก่อนเริ่มการปรึกษากลุ่มพบว่าผู้รับการปรึกษามารอที่ห้องสำหรับการปรึกษากลุ่มโดยพร้อมเพรียงกัน

2. ระหว่างการปรึกษากลุ่ม

ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 และ 10 จะแบ่งเป็น 2 ช่วง ช่วงที่ 1 เป็นการสนทนาปัญหาที่มันยังคาใจอยู่ในปัจจุบัน ช่วงที่ 2 เป็นการนำปัญหาที่มันยังคาใจอยู่ในปัจจุบัน มาทำกิจกรรมโดยใช้เทคนิค เก้าอี้ว่าง ก่อนการเริ่มการปรึกษากลุ่มผู้ให้การปรึกษากลุ่มได้สาธิตการใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นก่อน จากการสังเกตการปรึกษากลุ่มทั้ง 2 ครั้งบรรยากาศค่อนข้างเงียบเนื่องจากผู้รับการปรึกษาที่กำลังใช้เทคนิคเก้าอี้ว่าง จะใส่อารมณ์กันอย่างเต็มที่ ยกตัวอย่างผู้รับการปรึกษาที่กล่าวถึงปัญหาที่ทะเลาะกับพ่อ พอได้ทำกิจกรรมถึงกับร้องไห้ออกมา ผู้ให้การปรึกษาต้องคอยให้กำลังใจ และควบคุมการปรึกษากลุ่มให้เป็นไปได้ด้วยดี

3. หลังการปรึกษากลุ่ม

จากการสังเกตหลังการปรึกษากลุ่มพบว่าผู้รับการปรึกษามีบางคนเข้ามากอดผู้ให้การปรึกษาแล้วกล่าวขอบคุณที่ทำให้เขารับรู้สิ่งที่ทำไม่ดีไว้ เช่นพูดจาไม่ดีกับพ่อ ผู้รับการปรึกษาจะกลับไปขอโทษพ่อแล้วต่อไปจะพูดกับพ่อดี ๆ

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเกสดัลท์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ครั้งที่ 11 และ 12

เรื่อง ยืดได้หดได้

เวลา 60 - 90 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

บุคคลใดบุคคลหนึ่งเผชิญปัญหา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นจากตัวบุคคลนั้นเอง หรือเป็นปัญหาที่เกิดจากสภาพแวดล้อม โดยทั่วไปบุคคลนั้นก็จะพยายามปรับตัว เพื่อให้เกิดความยืดหยุ่นกับสภาพที่เป็นปัญหาที่เขากำลังเผชิญนั้น เพื่อให้สภาวะของความกดดัน ความเครียด ความว้าวุ่น วุ่นวายใจ หรือความกังวลใจค่อย ๆ คลี่คลายลง จนกระทั่งหมดไป หากไม่สามารถขจัดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไปได้ ความกังวลใจก็ยังคงมีอยู่ต่อไป และอาจจะมีผลกระทบให้บุคคลนั้นต้องสูญเสียความสมดุลในตนเอง เกิดความเคร่งเครียด วิตกกังวล สับสน ว้าวุ่นใจ และความคับข้องใจ ทำให้ไม่มีความสุขในการดำเนินชีวิต โคลแมน (Coleman, 1981, p. 109) กล่าวว่าความยืดหยุ่น หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตน ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการหรือด้านอารมณ์ให้เหมาะกับสภาพแวดล้อมที่บุคคลนั้นอยู่

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถปรับตัวหรือฟื้นตัวกลับคืนมาได้จากการเผชิญปัญหาอุปสรรค
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา มีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคงในการอดทนต่ออุปสรรคและความเครียด
3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา สามารถจัดการกับความรู้สึกอารมณ์ของตนเองได้ ปรับอารมณ์ความคิดและพฤติกรรมให้เข้ากับสภาพการณ์และสภาวการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้

สื่อ/ อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ปากกา หรือ ดินสอ
3. ยางลบหรือน้ำยาลบคำผิด

เนื้อหา/ เทคนิคที่ใช้

เนื้อหา

1. การเรียนรู้เกี่ยวกับการปรับตัวจากปัญหาที่เกิดขึ้น

2. การปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป

3. การทำจิตใจให้เข้มแข็งอดทน

เทคนิคที่ใช้

1. การสร้างสัมพันธภาพ (Rapport)

2. การใช้คำถาม (Questioning)

3. เกมการสนทนา (Game of dialogue)

4. การฟัง (Listening)

5. การสรุป (Summarizing)

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ

1.1 ผู้ให้การปรึกษาทักทาย ผู้รับการปรึกษาให้เกิดบรรยากาศอบอุ่นเป็นกันเอง

1.2 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาส ให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดคุยสนทนาเกี่ยวกับเรื่องราวทั่วไป ที่เป็นเรื่องปัจจุบัน

1.3 ผู้ให้การปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาทบทวนกิจกรรมที่ร่วมกันทำเมื่อครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 สัมภาษณ์เบื้องต้น

2.1 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามถึงวิธีการปรับตัวต่อปัญหาต่าง ๆ

ขั้นที่ 3 ดำเนินการ

3.1 ให้ผู้รับการปรึกษาบอกถึงข้อดีข้อเสียของตนเอง

3.2 ให้ผู้รับการปรึกษาเล่นเกมการสนทนา โดยการแสดงบทบาทที่ตรงกันข้ามของทั้งข้อดีข้อเสีย เช่นเป็นคนอารมณ์ร้อน ก็ให้แสดงบทบาททั้งที่ร้อนสุด ๆ กับ เย็นสุด ๆ โดยผู้ให้การปรึกษาคอยควบคุมการการสนทนานั้นให้ผ่านไปด้วยดี

3.3 ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นและอภิปรายผลของกิจกรรม

ขั้นที่ 4 ยุติการให้การปรึกษา

4.1 ผู้ให้การปรึกษา ให้ผู้รับการปรึกษาช่วยกันสรุปทบทวนสิ่งที่ได้สนทนากันในวันนี้

4.2 กล่าวคำอำลาครั้งนี้ นัดวันเวลา ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการที่สมาชิกในกลุ่มให้ความสนใจร่วมมือในการทำกิจกรรม

2. ผู้วิจัยสังเกตจากประเด็นการซักถามของสมาชิกในกลุ่ม

ผลการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 11 และ 12

การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 11และ 12 เรื่องยึดได้หดได้โดยแบ่งผู้รับการปรึกษาออกเป็น 2 ชุด คือครั้งที่ 11 จำนวน 4 คน ครั้งที่ 12 จำนวน 4 คน หลังจากที่ได้ทำการปรึกษากลุ่มสามารถแบ่งข้อมูลการประเมินการปรึกษากลุ่มออกเป็น 3 ช่วงประกอบด้วย

1. ก่อนเริ่มการปรึกษากลุ่ม

จากการสังเกตก่อนเริ่มการปรึกษากลุ่มพบว่าผู้รับการปรึกษามารอที่ห้องสำหรับการปรึกษากลุ่มโดยพร้อมเพรียงกัน มีการพูดหยอกล้อกับผู้ให้การปรึกษา

2. ระหว่างการปรึกษากลุ่ม

ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 11 และ 12 เป็นการพูดถึงข้อดีข้อเสียของตนเอง จากการสังเกตการปรึกษากลุ่มโดยใช้เทคนิคการสนทนา โดยการแสดงบทบาทที่ตรงกันข้าม พบว่าผู้รับการปรึกษาแสดงตัวตนในแง่ดีและไม่ดีได้อย่างดี ในการปรึกษากลุ่มผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกกลุ่มต่างแสดงความคิดเห็นต่อการแสดงการสนทนาได้อย่างดี มีทั้งการให้กำลังใจและเสนอแนะ เช่น ผู้รับการปรึกษาที่บอกว่าตนเองมีข้อเสียที่อารมณ์ร้อน ผู้ให้การปรึกษาก็ให้เริ่มบทสนทนาโดยให้ผู้รับการปรึกษาใส่อารมณ์ข้อเสียของตนเองมาอย่างเต็มที่ จากนั้นให้แสดงอารมณ์อีกด้านที่เย็นสุด ๆ เพื่อสะท้อนให้ผู้รับการปรึกษาเห็นถึงข้อดีข้อเสียนั้น ๆ ในการทำกิจกรรมนี้ผู้รับการปรึกษาบางคนกล่าวออกมาว่าเขาพึ่งทราบว่าพฤติกรรมของเขามันไม่ดี รุนแรง ไปทั้งที่เขาก็สามารถแสดงพฤติกรรมอีกด้านหนึ่งได้

3. หลังการปรึกษากลุ่ม

จากการสังเกตหลังการปรึกษากลุ่มพบว่าผู้รับการปรึกษามีบางคนเข้ามาขอบคุณผู้ให้การปรึกษาที่ทำให้เขาเห็นตัวเองทั้ง 2 ด้านและเขาจะปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ครั้งที่ 13

เรื่อง **สรุป ยุติการให้การปรึกษา ปิดกลุ่ม**

เวลา 60 - 90 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

การยุติเพื่อสิ้นสุดการให้ความช่วยเหลือกับผู้รับการปรึกษาแสดงถึงความสามารถในการจัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนได้สำเร็จ ทั้งนี้การยุติบริการอาจจะไม่ได้หมายถึงความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ประสบผลสำเร็จเพียงอย่างเดียวแต่ควรที่จะได้มีการประเมินความพร้อมของผู้รับการปรึกษาในการจัดการกับความรู้สึกอารมณ์ต่าง ๆ ที่ยังหลงเหลืออยู่รวมถึงความสามารถในการพึ่งพาตนเองและความมั่นใจในความสามารถที่จะจัดการกับปัญหาอื่น ๆ ที่อาจตามมาได้ในอนาคต

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสรุปกิจกรรมการให้การปรึกษาภูมิคุ้มกันทางจิต
2. เพื่อปิดกลุ่ม

สื่อ/ อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ปากกา หรือ ดินสอ
3. ยางลบหรือน้ำยาลบคำผิด
4. แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต

เนื้อหา/ เทคนิคที่ใช้

เนื้อหา

1. การเรียนรู้เกี่ยวกับการพึ่งพาตนเอง การมิสติ-สัมปชัญญะ ความหวัง การเผชิญปัญหาและความยืดหยุ่น ในตนเอง

เทคนิคที่ใช้

1. การสร้างสัมพันธภาพ (Rapport)
2. การถาม (Questioning)

3. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling)

4. การทบทวนประโยค (Paraphrasing)

5. การสรุป (Summarizing)

6. การยุติบริการ

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นสร้างสัมพันธภาพ

1.1 ผู้ให้การปรึกษากับ ผู้รับการปรึกษาสร้างสัมพันธภาพด้วยการพูดคุยอย่างเป็นกันเอง

1.2 ผู้ให้การปรึกษา กับผู้รับการปรึกษาร่วมกันทบทวนกิจกรรมที่ร่วมกันทำที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2 ขั้นสัมภาษณ์เบื้องต้น

2.1 ผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาพูดถึงการทำกิจกรรมร่วมกันทำให้เกิดภูมิคุ้มกันทางจิตอย่างไรบ้าง

ขั้นที่ 3 ขั้นให้ความช่วยเหลือ

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนสำรวจว่าตนเองขาดภูมิคุ้มกันทางจิตเรื่องใดบ้าง โดยทำการเขียนลงกระดาษที่จัดไว้ให้

3.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนกำหนดเป้าหมายในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต แล้วอภิปรายในกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

3.3 ให้สมาชิกทุกคนเขียนข้อคิดเห็นให้เพื่อนสมาชิก เพื่อเป็นกำลังใจในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต

3.4 ผู้ให้การปรึกษา ให้ผู้รับการปรึกษาช่วยกันสรุปทบทวนสิ่งที่ได้สนทนากันในวันนี้

3.5 ผู้วิจัยสรุปผลการอภิปรายกลุ่มและนัดให้สมาชิกกลุ่มทั้ง 2 กลุ่มมาพร้อมกันและทำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต

ขั้นที่ 4 ขั้นยุติการให้การปรึกษา

4.1 ผู้ให้การปรึกษาสอบถามผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับในวันนี้

4.2 ผู้ให้การปรึกษายุติการให้การปรึกษาแบบกลุ่มโดยกล่าวคำอำลา

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการที่สมาชิกในกลุ่มให้ความสนใจร่วมมือในการให้การปรึกษา

2. ผู้วิจัยสังเกตจากประเด็นการซักถามของสมาชิกในกลุ่ม

3. ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นในกระบวนการปรึกษากลุ่มที่เกิดขึ้น

ผลการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 13

การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 เรื่องสรุป ยุติการให้การปรึกษา ปิดกลุ่ม โดยการปรึกษากลุ่มสามารถแบ่งข้อมูลการประเมินการปรึกษากลุ่มออกเป็น 3 ช่วงประกอบด้วย

1. ก่อนเริ่มการปรึกษากลุ่ม

จากการสังเกตก่อนเริ่มการปรึกษากลุ่มพบว่าผู้รับการปรึกษามารอที่ห้องสำหรับการปรึกษากลุ่มโดยพร้อมเพรียงกัน

2. ระหว่างการปรึกษากลุ่ม

ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 13 เป็นครั้งสุดท้ายของการปรึกษากลุ่ม โดยครั้งนี้จะเป็นการสำรวจองค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางจิตที่ขาดหายไป พร้อมแนวทางแก้ไข และทำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิด เริ่มต้นผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย และสรุปการปรึกษากลุ่มที่ผ่านมาทั้ง 12 ครั้ง แล้วให้ผู้รับการปรึกษา สำรวจตนเองว่าจากองค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางจิต มีอะไรที่ขาดหายไปบ้าง แล้วจะแก้ไขอย่างไร ซึ่งผู้รับการปรึกษา ต่างสามารถแสดงถึงแนวทางการแก้ปัญหาได้อย่างดี จากนั้นก็ให้ผู้รับการปรึกษาทำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต แล้วผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณผู้รับการปรึกษาและกล่าวปิดกลุ่ม โดยมีผู้รับการปรึกษาบางท่านได้กล่าวขอบคุณผู้ให้การปรึกษาที่ทำให้ผู้รับการปรึกษามีทักษะในการแก้ปัญหา และได้มองเห็นคนเองในหลาย ๆ มุมที่ไม่เคยเห็น และสัญญาว่าจะปรับปรุง พัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

3. หลังการปรึกษากลุ่ม

จากการสังเกตหลังการปรึกษากลุ่มพบว่าผู้รับการปรึกษามีบางคนเข้ามาขอบคุณผู้ให้การปรึกษาและร้องไห้ดีใจที่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มครั้งนี้

ภาคผนวก ข

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (*IOC*) ของแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต

แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต ที่ประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ

ตอนที่ 1 แบบวัดเกี่ยวกับข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล

1. เพศ ☐ หญิง ☐ ชาย

2. อายุ .....

3. ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ .....

ตอนที่ 2 แบบวัดความเข้าใจในตนเอง

<u>คำชี้แจง</u>

ขอให้ท่านอ่านข้อความที่บอกถึงความรู้สึกในการมองชีวิตในแง่มุมต่างๆ และการกระทำบางอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตคุณ ซึ่งประกอบด้วย ข้อคำถามทั้งหมด 30 ข้อ โดยแต่ละข้อคำถามจะมีตัวเลือกให้เลือกตอบตั้งแต่ 1 ถึง 5 ที่จะบ่งชี้ถึงความมากน้อยของความรู้สึกนึกคิดของท่านในแต่ละคำถาม ให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องลำดับที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

ข้อ	ข้อคำถาม	*IOC*
1	เมื่อพบปัญหาและอุปสรรคใด ๆ ฉันจะใช้ความพยายามฝ่าฟันไปให้ได้	1
2	ฉันหมดกำลังใจที่จะจัดการกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ	1
3	ฉันพยายามหาทางแก้ไขอย่างเต็มที่ไม่ว่าจะมีปัญหาเรื่องอะไรก็ตาม	1
4	ฉันมีความมุ่งมั่นอย่างแรงกล้าที่จะฝ่าวิกฤติต่าง ๆ ในชีวิตให้ผ่านพ้นไปได้	1
5	ฉันสามารถจัดการกับสิ่งต่างๆที่เข้ามาในชีวิตได้	1
6	เมื่อฉันเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบาก ฉันสามารถค้นหาแนวทางแก้ไขได้	1
7	ฉันสามารถผ่านพ้นเวลาที่ยากลำบากได้	1
8	ฉันไม่สามารถที่จะปรับเปลี่ยน ความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆที่เข้ามาได้	1
9	ฉันไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์โดยทั่วไปได้	1
10	ฉันยอมรับการเปลี่ยนแปลง หากเห็นว่า สิ่งต่าง ๆ ที่เปลี่ยนไปนั้นดีขึ้น	1
11	ฉันมักจะคิดอย่างไม่มีจุดหมายบ่อยครั้ง	0.67
12	ฉันรู้สึกว่าการมีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เกิดในขณะนั้นเป็นเรื่องยาก	1
13	ฉันทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความใส่ใจ	1

ข้อ	ข้อคำถาม	*IOC*
14	ฉันสามารถดูแลตนเองได้	1
15	ความเชื่อมั่นในตนเองของฉัน ทำให้ฉันผ่านพ้นเวลาที่ยากลำบากได้	1
16	ฉันสามารถจัดการชีวิตของตนเองได้	0.67
17	เมื่อทำงานร่วมกับผู้อื่น ฉันมีแนวโน้มที่จะพึ่งพาความคิดเห็นของคนอื่นมากกว่าของตนเอง	1
18	การที่ฉันจะต้องตัดสินใจด้วยตนเอง เป็นเรื่องที่ยาก	1
19	ฉันชอบทำงานต่าง ๆ ด้วยตนเอง	1
20	ฉันมีความกระตือรือร้นที่จะทำตามเป้าหมายของฉัน	1
21	ชีวิตฉันไม่มีคุณค่า	1
22	ฉันได้เตรียมพร้อมอย่างดีสำหรับอนาคต โดยอาศัยประสบการณ์ในอดีต	1
23	ฉันสามารถบรรลุเป้าหมายที่ฉันกำหนดไว้ได้	1
24	ฉันสามารถคิดหาแนวทางที่จะทำให้ผ่านพ้นอุปสรรคไปได้	0.67
25	ฉันสามารถคิดวิธีการที่หลากหลายที่จะทำให้ได้มาซึ่งสิ่งต่าง ๆ ที่สำคัญสำหรับชีวิตฉัน	1
26	ขณะคนอื่นรู้สึกท้อแท้หมดหวัง ฉันรู้ว่าฉันยังสามารถหาทางแก้ปัญหาได้	0.67
27	ฉันคิดถึงปัญหาต่าง ๆ และพยายามหาทางต่าง ๆ ในการแก้ปัญหา	0.67
28	ฉันหนีจากปัญหาเพราะฉันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งใด ๆ ได้	0.67
29	เมื่อมีปัญหาฉันคิดว่าเป็นสถานการณ์ที่แย่ที่สุด	0.67
30	เมื่อมีปัญหาฉันจะปล่อยให้มีอารมณ์ทางลบเช่นความไม่พอใจขุ่นเคือง หมดหวัง ก้าวร้าว หรือ ความโกรธอย่างรุนแรง	0.67

ค่าดัชนีความสอดคล้อง *IOC* = (27.36/ 3) = 9.12

ภาคผนวก ค

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือการวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา (ตรวจตามความเหมาะสมของโปรแกรม และแบบวัดในการวิจัย)

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพินทร์ ฉายวิมล ประธานสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา (ตรวจตามความเหมาะสมของโปรแกรม และแบบวัดในการวิจัย)

3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา (ตรวจตามความเหมาะสมของโปรแกรม และแบบวัดในการวิจัย)

ภาคผนวก ง

1. สำเนาหนังสือราชการต่าง ๆ
2. แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
3. ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย
4. ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

สำเนา

ที่ ศธ ๖๖๒๑/ -

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๓๓๑

๔ เมษายน ๒๕๕๗

เรื่อง ขออนุญาตใช้เครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม

ด้วย นางอังคณา หมอนทอง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขณะนี้อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (THE EFFECTS OF GESTALT GROUP COUNSELING ON THE ENHANCEMENT OF PSYCHOLOGICAL IMMUNITY OF LOWER SECONDARY SCHOOL)" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ เป็นประธานการควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อให้การวิจัยดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ คณะศึกษาศาสตร์ จึงมีความประสงค์ขออนุญาตใช้เครื่องมือแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตของท่าน เพื่อใช้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)
รองคณบดีฝ่ายบริหาร รักษาการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖
โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๓๒๕๑

สำเนา

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร ๒๐๗๖
ที่ ศธ ๖๖๒๑/ว ๒๘๐ วันที่ ๑๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๗
เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน สำเนาดังแนบ

ด้วยนางอังคณา หมอนทอง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ต่อการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น" ในควาควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลรัตน์ จตุรานนท์)
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ราง เจริญภาณ์
พิมพ์
ตรวจ

ที่ ศธ ๐๕๓๑/ .

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

๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดหาดหงษ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางยังตยา หมอนทอง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ "ผลการปรึกษากลุ่มแบบผู้นำสัมพันธ์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น" ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๗ ถึงวันที่ ๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๗ อนึ่งโครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาตามจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.ดลาดา สุวรรณโพธิ์)
รองคณบดีฝ่ายบริหาร รักษาการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
โทรศัพท์ ๐ ๓๘๓๐ ๒๐๗๐
โทรสาร ๐ ๓๘๓๙ ๓๗๕๑
ผู้วิจัยโทร ๐๙ ๒๐๓๓ ๗๘๓๘

ที่ ศธ ๐๖๒๑/[illegible]

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

๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบางกะไชย (สวนโพธิรัตนบำรุง)

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางอังคณา หมอนทอง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น" ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รากร ทรัพย์วิระปกรณ์ ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๑๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๗ ถึงวันที่ ๓๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.ผลาดร สุวรรณโพธิ์)
รองคณบดีฝ่ายบริหาร รักษาการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖
โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๓๒๕๑
ผู้วิจัยโทร ๐๘-๙๐๙๗-๗๘๙๘

แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

๑. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) THE EFFECTS OF GESTALT GROUP COUNSELING ON THE ENHANCEMENT OF PSYCHOLOGICAL IMMUNITY OF LOWER SECONDARY SCHOOL

๒. **ชื่อนิสิต** นางอังคณา หมอนทอง **หลักสูตร** วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
รหัสประจำตัว ๕๓๔๒๘๐๑๓ **สาขาวิชา** จิตวิทยาการปรึกษา **คณะศึกษาศาสตร์**

☐ ภาคปกติ ☑ ภาคพิเศษ

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในประเด็นที่เกี่ยวกับ

๑) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย

๒) วิธีการอย่างเหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย (Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

๓) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัยไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(✓) อนุมัติโครงการวิจัย

( ) ไม่อนุมัติ

๔. วันที่ให้การอนุมัติ: ๑๖ เดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิชิต สุรัตน์เรืองชัย)
ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย

การวิจัย เรื่อง ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

เรียน ผู้เข้าร่วมการวิจัย

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับเลือกให้เข้าร่วมในการวิจัย ที่มีวัตถุประลงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีเกสตัลท์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยรูปแบบการปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นนั้นจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้สำรวจตนเองถึงภูมิคุ้มกันทางจิต รวมถึงส่งเสริมให้มีการพัฒนาองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิตทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม อันจะทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดการตระหนักและมีการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตของตนเองได้อย่างสร้างสรรค์ โดยเมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยได้ตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้แล้ว ผู้วิจัยจะขอความร่วมมือจากผู้เข้าร่วมวิจัยในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วยการปรึกษากลุ่มจำนวน 13 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 90 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ใช้ระยะเวลาการให้การปรึกษาทั้งหมด 5 สัปดาห์ และทำแบบประเมินภูมิคุ้มกันทางจิต เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มดังกล่าว หลังจากนั้นอีก 2 สัปดาห์ ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยมาทำแบบประเมินภูมิคุ้มกันทางจิต อีกครั้ง ถือว่าสิ้นสุดการเข้าร่วมทำวิจัยในครั้งนี้

ทั้งนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยมีสิทธิที่จะถอนตัวหรือบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ผู้เข้าร่วมการวิจัย

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนผู้เข้าร่วมการวิจัยพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวผู้เข้าร่วมการวิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถลอบถามได้โดยตรงจาก ผู้วิจัย นางอังคณา หมอนทอง โทร. 089-0977898 หรือ e mail : Ang_edd@hotmail.com

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

.....

(นางอังคณา หมอนทอง)

ผู้วิจัย

ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

วันให้คำยินยอม วันที่ ..... เดือน..... พ.ศ. .....

ก่อนที่ข้าพเจ้าจะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้วจากผู้วิจัย ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยเรื่องผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น จนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัยเท่านั้น

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....ผู้ปกครอง

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)