

ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวซาเทียร์ต่อความสอดคล้องกลมกลืนในตนของนิสิต
นักศึกษามหาวิทยาลัย



นางสาวไพลิน ลีมวัฒนชัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2556

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)

เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR) are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

THE EFFECT OF SATIR GROUP COUNSELING ON CONGRUENCE OF UNDERGRADUATE
STUDENTS

Miss Pailin Limwattanachai



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of Master of Arts Program in Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2013

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวซาเทียร์ต่อความ
สอดคล้องกลมกลืนในตนของนิสิตศึกษามหาวิทยาลัย

โดย

นางสาวไพลิน ลีวัฒนชัย

สาขาวิชา

จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบริหารธุรกิจ

.....คณบดีคณะจิตวิทยา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ สุภาพรณ โศตรจรัส)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล)

ไพลิน ลิ้มวัฒนชัย : ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวซาเทียร์ต่อความสอดคล้องกลมกลืนในตนของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย. (THE EFFECT OF SATIR GROUP COUNSELING ON CONGRUENCE OF UNDERGRADUATE STUDENTS) อ . ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผศ. ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์, 149 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวซาเทียร์ที่มีต่อความรู้สึกละเลยกลมกลืนในตนของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย เป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 32 คน กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน มีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม กลุ่มทดลองได้เข้ากลุ่มแบบรายสัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 8 ชั่วโมง จำนวน 3 สัปดาห์ แบ่งเป็น 9 ช่วง (session) รวมทั้งสิ้น 24 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ กิจกรรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวซาเทียร์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นและมาตรวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตน โดยวัด 3 ครั้ง ได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 3 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way repeated measures ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า

- 1.หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
- 2.หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนสอดคล้องกลมกลืนในตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
- 3.ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนไม่แตกต่างกับระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สาขาวิชา จิตวิทยา
ปีการศึกษา 2556

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

5477611038 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS: SATIR GROUP COUNSELING / CONGRUENCE

PAILIN LIMWATTANACHAI: THE EFFECT OF SATIR GROUP COUNSELING ON CONGRUENCE OF UNDERGRADUATE STUDENTS. ADVISOR: ASST. PROF. DR.KANNIKAR NOLRAJSUWAT, 149 pp.

The purpose of this study was to examine the effect of Satir group counseling on congruence of undergraduate students through quasi-experimental with pretest-posttest control group design. Thirty-two undergraduate students were assigned to 2 experimental groups of 8 and 2 control groups of 8 people, conducted by researcher. There were 9 sessions over a period of 24 hours in total, during 3 weeks. The control groups were not given any treatment during the experiment period. The Instrument was Congruence Scale. A two-way repeated measures ANOVA statistics was used for data analysis. Findings revealed:

1. The posttest scores on congruence of the experimental group are higher than its posttest scores at the .001 level of significance.
2. The posttest scores on congruence of the experimental group are higher than the posttest scores of the control group at the .001 level of significance.
3. The follow-up scores (3 weeks post - program) on congruence of the experimental group does not yield significant difference when compared to the posttest scores at the .05 level of significance.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

Field of Study: Psychology

Student's Signature

Academic Year: 2013

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จได้ ด้วยความเกื้อกูลจากกัลยาณมิตรทุกคน บนก้าวย่างแห่งการเติบโต ต่อความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตในมุมมองใหม่ซึ่งล้วนทรงค่ายิ่งเมื่อได้ไตร่ตรอง ด้วยใจที่ละเอียดอ่อน

ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณอย่างสูงในความกรุณาของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ ที่เสียสละแรงกาย แรงใจ ช่วยเหลือขัดเกลาองค์ความรู้ต่างๆกระทั่งสำเร็จเป็นวิทยานิพนธ์เล่มนี้ อีกทั้งเป็นแบบอย่างในการดำรงตนของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ข้าพเจ้าศรัทธา เป็น “ครู” แห่งชีวิตในหลายๆด้านสำหรับข้าพเจ้า

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โปธิแก้ว ผู้มอบ “หัวใจดวงใหม่” ให้ข้าพเจ้า เป็นหัวใจอันอบอุ่นของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เอื้อให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสกับความอ่อนโยนที่รายล้อมอยู่รอบตัวเราด้วยสติและปัญญา

ขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์ รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส รองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล อาจารย์ที่รัก ผู้ให้ความเมตตาแก่ข้าพเจ้าเสมอมาและได้กรุณาตรวจทานขั้นตอนในการพัฒนามาตรวัดด้วยความเอาใจใส่ อาจารย์พีระพัฒน์ และ นาวาตรีหญิงลภัสสดา ถวิลรัตน์ ผู้เป็นต้นแบบและแรงบันดาลใจในบทบาทการทำงานของนักจิตวิทยาครอบครัว รวมถึงได้เอื้อเพื่อเวลาในการพิจารณากระบวนการดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวชาเทียร์ด้วยความเสียสละยิ่ง

นอกจากนี้ ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณอาจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์ อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวิ สำหรับองค์ความรู้ที่มีค่ารวมทั้งถามไถ่ความเป็นไปเสมอมา และขอบพระคุณอาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล ที่เมตตาประสานงานด้านสถานที่ในการทำวิจัย และให้คำปรึกษาสำหรับอุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินงาน

ขอขอบคุณเพื่อนจิตวิทยาการปรึกษารุ่น 27 ที่อยู่เคียงข้างเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุขทำให้ข้าพเจ้าผ่านวิกฤตต่างๆด้วยกำลังใจที่ไม่เคยพร่อง อีกทั้งขอบคุณรุ่นพี่ รุ่นน้อง Counseling ทุกคนห่วงใยเอื้ออาทรกันเสมอ ไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อม ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกอบอุ่นเหมือนอาศัยในครอบครัวใหญ่ที่เปี่ยมด้วยรอยยิ้มและความเข้าใจ และการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ คุณพ่อคุณแม่ น้องชาย และเพื่อนสนิททั้งใกล้ไกลให้ความสนับสนุนช่วยเหลือ ด้วยความรัก ปรารถนาดี จริใจ เป็นเบื้องหลังกำลังใจที่สำคัญของข้าพเจ้าในทุกๆวัน

ขอบพระคุณทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์ จากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่สนับสนุนงานวิจัยครั้งนี้ และความเอื้อเฟื้อจากทุกท่านนำมาซึ่งจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่ย่อท้อ ต่ออุปสรรคที่พบระหว่างการเรียนรู้บนเส้นทางแห่งการเยียวยาจิตใจผู้คน ข้าพเจ้าจึงตั้งใจจะประทับใจทุกประสบการณ์อันทรงคุณค่านี้ไว้ และนำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาสร้างสรรค์ประโยชน์ต่อส่วนรวมอย่างเต็มกำลัง ความสามารถต่อไป

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานการวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	4
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
แนวคิดและทฤษฎี.....	7
1. แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir (Satir group counseling).....	7
2. แนวคิดเกี่ยวกับความสอดคล้องกลมกลืนในตน.....	27
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	38
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	42
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย.....	42
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	43
การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย.....	53
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	55
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง.....	56
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	57

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานของงานวิจัย	57
2. ผลการวิเคราะห์กระแสกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir	63
บทที่ 5 สรุปลงการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	65
สรุปลงการวิจัย	65
ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย	65
อภิปรายผลการวิจัย	65
1. ปัจจัยจากตัวผู้นำกลุ่ม	66
2. ปัจจัยจากกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir	69
ข้อเสนอแนะ	79
ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้	79
ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป	80
รายการอ้างอิง	81
ภาคผนวก	90
ภาคผนวก ก	91
ภาคผนวก ข	101
ภาคผนวก ค	104
ภาคผนวก ง	113
ภาคผนวก จ	116
ภาคผนวก ฉ	126
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	149

สารบัญตาราง

ตารางที่ 1 คุณสมบัติของนักจิตวิทยาการปรึกษาตามแนวคิด Satir	21
ตารางที่ 2 การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของมาตรวัดความสอดคล้อง กลมกลืนในตน โดยผู้ทรงคุณวุฒิ	47
ตารางที่ 3 วิเคราะห์ความเที่ยง (Reliability)ของมาตรวัดด้วยวิธีการหาความสอดคล้องภายใน (Internal consistency).....	48
ตารางที่ 4 ที่มาของข้อคำถาม	49
ตารางที่ 5 แผนการดำเนินกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิด Satir	51
ตารางที่ 6 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	57
ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตาม ผล	58
ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way repeated measures ANOVA) คะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการ ทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	59
ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตน โดยรวมและรายด้าน ทั้งระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	60
ตารางที่ 10 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี Scheffe ของ คะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนของกลุ่มทดลองโดยรวม ทั้งระยะก่อนการทดลอง ระยะหลัง การทดลอง และระยะติดตามผล	60
ตารางที่ 11 ผลการทดสอบค่าที ของคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตน โดยรวมของกลุ่มทดลอง (N=16) และกลุ่มควบคุม (N=16) ทั้งระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตาม	61

สารบัญภาพ

ภาพที่ 1 องค์ประกอบทั้ง 8 ของแก่นลักษณะความเป็นมนุษย์ (Mandala) ในแต่ละบุคคล.....	10
ภาพที่ 2 การอุปมาอุปมัยประสบการณ์ภายในจิตใจบุคคลเสมือนภูเขาน้ำแข็ง Satir Model	14
ภาพที่ 3 ความสอดคล้องกลมกลืนระดับต่างๆใน Satir Model	29
ภาพที่ 4 วิธีการถ่ายทอดสารใน Satir Model.....	32
ภาพที่ 5 การสื่อสารที่ใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูดใน Satir Model	34
ภาพที่ 6 คะแนนเฉลี่ยจำแนกตามช่วงเวลาการทดลอง 3 ระยะของมาตรวัดความสอดคล้องกลมกลืน ในตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	62



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต เป็นไปได้ที่บุคคลจะประสบปัญหาทางจิตใจอันเนื่องมาจากสาเหตุต่างๆ เช่น การเผชิญกับสถานการณ์ที่ส่งผลต่อความรู้สึกอย่างรุนแรง ความกดดันตึงเครียดจากสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ ความขัดแย้งในความสัมพันธ์ หรือการไม่สามารถตัดสินใจได้ โดยร้อยละ 89 ในการตอบสนองของบุคคลเป็นการตอบสนองต่อประสบการณ์ที่ส่งผลด้านลบต่อจิตใจ ซึ่งแต่ละคนมีวิธีในการรับมือกับปัญหาที่แตกต่างกันออกไป (Simon, 2010) ในบุคคลที่มีสุขภาพจิตสมบูรณ์จะสามารถจัดการกับปัญหาที่เข้ามาได้อย่างมีความสอดคล้องกลมกลืน (Congruence) มีความชื่นชมและรับรู้คุณค่าของตนเอง มีอิสระในการตัดสินใจเลือก เป็นตัวของตัวเองและเปิดรับสัมพันธ์ภาพกับผู้คนรอบข้างได้ คุณลักษณะดังกล่าวนอกจากจะเอื้อให้เกิดความสมดุลทางจิตใจแล้วยังส่งผลให้บุคคลสามารถฝ่าฟันอุปสรรคและเผชิญกับความยากลำบากที่ผ่านเข้ามาด้วยการพิจารณาไตร่ตรองสถานการณ์ต่างๆ อย่างเป็นระบบ ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง มองเห็นทางเลือกในการจัดการปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ และปรับตัวได้อย่างเหมาะสมในแต่ละเหตุการณ์ (Satir, Banmen, Gerber, & Gomori, 1991)

บริบทของนิสิตนักศึกษาเป็นช่วงที่มีโอกาสประสบปัญหาต่างๆ สูง อาทิ ปัญหาการเรียนตามหลักสูตรของระบบมหาวิทยาลัย การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมด้านที่อยู่อาศัย การปรับตัวเข้ากับสังคมขนบธรรมเนียมวัฒนธรรมใหม่ ความต้องการพัฒนาความสัมพันธ์กับเพื่อนและอาจารย์ ภาวะกดดันในการมุ่งสู่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดี ความคาดหวังจากครอบครัวและสังคม เป็นต้น อีกทั้งช่วงอายุนิสิตศึกษานั้นตรงกับช่วงวัยรุ่นตอนปลาย (18-21 ปี) ซึ่งเป็นวัยที่กำลังพัฒนาบุคลิกภาพ ค้นหาอัตลักษณ์ ค่านิยม ทักษะทางสังคม และมีการเปลี่ยนแปลงในหลายๆ ด้าน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ ต้องการความเข้าใจ การยอมรับ อยากรู้ อยากเห็น มีอารมณ์แปรปรวน อ่อนไหว วิตกกังวลง่าย และมีความสับสนขัดแย้งในตนเอง (Dusek, 1987; Santrock, 1998; Yalom, 1996; พรพรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2553) จึงนับเป็นช่วงวัยที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะวิกฤติ คือ ประสบกับภาวะกดดันในหลายๆ ด้านจนเสียสุขภาพจิต (Lester, 1990) ซึ่งนำไปสู่ปัญหาด้านสัมพันธ์ภาพกับบุคคลรอบข้าง และอาจส่งผลต่อบุคลิกภาพของบุคคลในระยะยาวได้ (วรรณภา ปุณฺณโชติ & วชิรี ทรัพย์มี, 2527; วิทยากร เชียงกุล, 2552)

มีผลการวิจัยที่บ่งชี้ถึงความรุนแรงของปัญหาในนิสิตนักศึกษา เช่น ในการศึกษาประสบการณ์หลังเผชิญภาวะวิกฤติทางอารมณ์ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่าจุดเริ่มต้นของภาวะที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงในนิสิตนักศึกษาเกิดจากการจัดการปัญหาล้มเหลว ความผิดหวัง และความกดดันทางจิตใจที่เป็นผลจากการประสบปัญหาในชีวิต (พิชญา จันทรบำรุง, 2554) และในงานวิจัยของ J. M. Walsh, Feeney, Hussey, and Donnellan (2010) ศึกษาแหล่งความเครียด

และการเจ็บป่วยทางจิตใจในนิสิตนักศึกษากายภาพบำบัด จำนวน 125 คน เพื่อหาความถี่ของการเจ็บป่วยทางจิต พบว่านิสิตนักศึกษามีความเครียดที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยทางจิต ร้อยละ 27 ซึ่งเป็นค่าสถิติที่สูงกว่ากลุ่มประชากรช่วงวัยอื่นๆ นอกจากนี้ข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (2007) และกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2556) ยังระบุว่านิสิตนักศึกษาทั่วโลกมีอัตราการทำร้ายตัวเอง และการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและมีแนวโน้มเข้าขั้นวิกฤตภายในปี 2020 ซึ่งประเทศไทยมีอัตราการฆ่าตัวตายในกลุ่มวัยรุ่นเพิ่มขึ้นจาก 5.90 ในปี 2554 เป็น 6.03 ในปี 2556 โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนักเรียน และนิสิตนักศึกษามีอัตราการฆ่าตัวตายเฉลี่ยสูงถึง 170 คนต่อปี (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2556)

ตรงกันข้ามกับนิสิตนักศึกษาที่มีคุณลักษณะสอดคล้องกลมกลืนในตน จะรู้จักควบคุมตนเอง มีบุคลิกภาพที่มั่นคง มีความรับผิดชอบตระหนักในคุณค่าของตน กล้ายืนหยัดต่อทางเลือกของตนเองไม่คล้อยตามผู้อื่น มีอิสระในการกำหนดสิ่งต่างๆ ด้วยจิตใจที่เข้มแข็งและเปิดกว้าง สามารถจัดการกับปัญหาที่ยากที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และตอบสนองต่อสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมต่างๆ ด้วยท่าทีที่เหมาะสม (Morgan, King, Weisz, & Schopler, 1986) และหากปรับตัวได้ดีก็จะสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองให้มีวุฒิภาวะเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น (วิทยากร เชียงกุล (2552) ดังนั้นการช่วยให้นิสิตนักศึกษามีภูมิคุ้มกันต่อปัญหารอบตัว รับผิดชอบต่อตนเองและมีความสอดคล้องกลมกลืนมากขึ้น ด้วยการเรียนรู้จากสถานการณ์จนเกิดทักษะในการใช้ชีวิต สามารถ จัดการแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ จะส่งผลต่อพื้นฐานจิตใจที่เข้มแข็งทำให้เข้าใจความเปลี่ยนแปลงที่เข้ามาในชีวิตได้ และพร้อมสำหรับการเติบโตเป็นทรัพยากรบุคคลที่เป็นกำลังสำคัญของชาติในอนาคต (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์, 2547 อ้างถึงใน (สุภัทรี เลหาวิรภาพ, 2548)

การเสริมสร้างความสอดคล้องกลมกลืนนั้นเป็นเป้าหมายสำคัญในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนว Satir (1967) นักบำบัดครอบครัวที่ริเริ่มนำแนวคิดด้านการสื่อสารมาเป็นหัวใจสำคัญในการปรึกษาด้วยความเชื่อที่ว่า พฤติกรรมสื่อสารของบุคคลที่แสดงออกอย่างไม่เหมาะสมนั้นมาจากความไม่สอดคล้องภายในตัวบุคคล ดังนั้นในชั่วโมงการปรึกษาตามแนว Satir จึงช่วยให้บุคคลเลือกตอบสนองบนพื้นฐานของการตระหนักรู้ เพื่อให้เห็นถึงความขัดแย้งระหว่างสารที่สื่อออกมาและความรู้สึก ความคาดหวัง ความปรารถนาที่แท้จริงภายใน อย่างเคารพและเอาใจใส่ปฏิสัมพันธ์ต่อบุคคลรอบข้าง สามารถยอมรับตนเอง ผู้อื่น และบริบทที่เกิดขึ้นได้ นำไปสู่ความสอดคล้องกลมกลืนในตนซึ่งเอื้อต่อความงอกงามภายในจิตใจ (Satir, Banmen, Gerber, & Gomori, 1991)

ในอดีต มีการศึกษาเกี่ยวกับความสอดคล้องกลมกลืนตามแนว Satir เช่น งานวิจัยของ Lee (2001) พบว่าความสอดคล้องกลมกลืนตามแนว Satir ประกอบด้วย มิติความสัมพันธ์กับจิตวิญญาณสากล มิติการเชื่อมโยงกับพลังชีวิตของตนเอง และมิติการเชื่อมโยงกับผู้อื่น รวมทั้งสัมพันธ์กับปรัชญาการนำพาตนเองให้รอดพ้นภัยอันตราย และในงานวิจัยของ Wong and Ng (2008) ศึกษาความสอดคล้องกลมกลืนของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนว Satir ในประเทศสิงคโปร์ โดยวิธีศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจ (Phenomenal Methodology) พบว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาแนว Satir ที่

ให้ข้อมูลจำนวน 11 คน มีความสอดคล้องกลมกลืนภายใน ตระหนักคุณค่าในตนเองและมีความพึงพอใจชีวิตในระดับสูง สามารถเผชิญปัญหาได้อย่างกลมกลืนเหมาะสมทั้งในบริบทของตนเอง ผู้อื่น และบริบทรอบข้าง ซึ่งสอดคล้องกับคุณลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาพจิตสมบูรณ์

กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir (Satir Group Counseling) เป็นหนึ่งในกระบวนการที่มีความเหมาะสมต่อการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Satir, 1983) เนื่องจากสมาชิกแต่ละคนจะมีโอกาสมองเห็นครอบครัวและตนเองในมุมมองใหม่ผ่านการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาของการปรึกษา (Steven, 2010; Winant, 2009) ซึ่งมีแนวทางการปรึกษาที่สามารถช่วยคลี่คลายความทุกข์ทางใจได้อย่างเป็นระบบในช่วงเวลาไม่นานแต่มีประสิทธิภาพ ให้ผู้มาปรึกษาเกิดความเข้าใจในตนเอง และสามารถพัฒนาสัมพันธภาพกับผู้อื่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับบุคคลใกล้ชิดให้ดีขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวกที่คงทน ทั้งที่เป็นปัญหาภายในจิตใจของบุคคลหรือเป็นปัญหาด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ลักษณะเด่นอีกประการ คือ มีการเอื้อให้สื่อสารอย่างสอดคล้องพร้อมกับสนับสนุนให้สมาชิกตระหนักต่อคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลสามารถปรับตัวในประเด็นปัญหาที่มีความซับซ้อนได้ดีขึ้น (Banmen, 2002; นางพนา ลิ้มสุวรรณ, 2550) ดังนั้นกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir จึงมีความเหมาะสมกับกลุ่มนิสิตนักศึกษาด้วยเหตุผลที่กล่าวมา

จากการค้นคว้างานวิจัยในอดีต กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir ในนิสิตนักศึกษายังคงไม่แพร่หลาย อย่างไรก็ตามมีผลการวิจัยที่สนับสนุนประสิทธิภาพของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir เช่น การศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว Satir Model ต่อการตั้งเป้าหมายชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนาเชียงใหม่ ซึ่งภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนการตั้งเป้าหมายชีวิตสูงกว่าก่อนการทดลอง และมีคะแนนการตั้งเป้าหมายชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม (โทโมเอะ อซาอิ, 2551) และจากงานวิจัยผลของกลุ่มการปรึกษาแนว Satir Model แบบโครงสร้างและแบบกึ่งโครงสร้างต่อการสร้างเสริมสัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัวของนักศึกษาได้หวั่น สรุปว่ากลุ่มทดลองหรือกลุ่มแบบโครงสร้างและแบบกึ่งโครงสร้างมีการรับรู้ทางบวกต่อครอบครัวและพัฒนาสัมพันธภาพกับสมาชิกภายในครอบครัวเพิ่มขึ้นหลังสิ้นสุดการทดลองและในระยะติดตามผล 8 สัปดาห์ (Pan, 2000)

ในประเทศไทยกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนว Satir ยังต้องพัฒนาและวัดผลจากการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir ต่อความสอดคล้องกลมกลืนในตนของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย เพื่อเอื้อให้นิสิตนักศึกษาเกิดการตระหนักรู้เห็นคุณค่าและขยายมุมมองการรับรู้ของตน มีความสอดคล้องกลมกลืนทั้งในตนเอง ต่อผู้อื่นและบริบท ซึ่งเสมือนเป็นภูมิคุ้มกันต่อภาวะกดดันต่างๆที่เข้ามาในชีวิต ทำให้สามารถรับมือกับการ

เปลี่ยนแปลงที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจได้ดียิ่งขึ้น ก่อนที่จะขยายความช่วยเหลือไปยังผู้รอบข้างในวงกว้างตามความสามารถของตนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir ต่อการสร้างเสริมความสอดคล้องกลมกลืนในตนของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

สมมติฐานการวิจัย

การศึกษารูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อความสอดคล้องกลมกลืนในตนของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย มีสมมติฐานการวิจัยดังนี้

1. หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนสูงขึ้น
2. หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนไม่แตกต่างกับระยะหลังการทดลอง

ขอบเขตการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental design) เพื่อศึกษาถึงผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนว Satir ต่อความสอดคล้องกลมกลืนในตนของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวนทั้งสิ้น 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 16 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 16 คน

2. ตัวแปรในการวิจัย

- 2.1 ตัวแปรอิสระ คือ กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir (Satir Group Counseling)
- 2.2 ตัวแปรตาม คือ ค่าคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตน (Congruence)

3. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยประกอบด้วยนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 16 คน กลุ่มควบคุม 16 คน โดยมีวิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) มีอายุระหว่าง 18-21 ปี ไม่จำกัดเพศ โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่าง

ออกเป็น กลุ่มละ 8 คน จำนวน 4 กลุ่ม รายละเอียดของการจัดให้ตัวอย่างเข้ากลุ่มในกลุ่มทดลอง ที่ 1 และ 2 และ กลุ่มควบคุมที่ 1 และ 2 ใช้วิธีการจับคู่ที่ละคู่ (Matching) ตามค่าคะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องกลมกลืนในตอนที่ใกล้เคียงกันมากที่สุด ทั้งนี้เพื่อให้ทั้งกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม มีตัวอย่างที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องกลมกลืนในตอนที่เริ่มต้นก่อนการทดลองอย่างเท่าเทียมกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนว Satir
2. มาตรฐานวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตอนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากมาตรฐานวัดความสอดคล้องตามแนว Satir ของ Lee (2001) และมาตรฐานวัดความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตตามแนว Satir ของ สุนทรศรีโกสย และศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา (2555)

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir (Satir group counseling) หมายถึง กระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นบนพื้นฐานทฤษฎีและแนวทางการปรึกษา 10 ขั้นตอน ของ Virginia Satir (1916 – 1988) เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในบุคคล 6 ระยะ (Stage of change) และเอื้อให้สมาชิกกลุ่มบรรลุเป้าหมายหลัก 4 ประการ ได้แก่ ตระหนักถึงคุณค่าในตน (Self-esteem) สามารถตัดสินใจเลือกได้ด้วยตนเอง (Making Choice) รับผิดชอบต่อจิตใจของตน (Responsibility) และมีความสอดคล้องกลมกลืนในตนเพิ่มขึ้น (Congruence) โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาแนว Satir เป็นผู้อำนวยการให้ดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ ซึ่งแต่ละกลุ่มประกอบด้วยสมาชิกจำนวน 8-10 คน แลกเปลี่ยนเรียนรู้และรับประสบการณ์ตรงในช่วงการปรึกษาร่วมกัน (Direct Experience)

ในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir หมายถึง กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir ที่มีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความสอดคล้องกลมกลืนในตนของนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย

ความสอดคล้องกลมกลืนในตน (Congruence) หมายถึง ความสามารถในการเชื่อมโยงกับพลังชีวิต (Life force energy) ในตนเอง รวมถึงความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และบริบทที่รอบข้างที่เกิดขึ้น รับรู้คุณค่าในตน เป็นตัวของตัวเองกล้าที่จะเสี่ยงหรือเผชิญกับความไม่มั่นคง เคารพ ยอมรับตนเองและผู้อื่นได้ สามารถตระหนักต่อความขัดแย้งภายใน มีความสอดคล้อง ทั้ง ความรู้สึก การพูด การกระทำ รับรู้ถึงแหล่งทรัพยากรทั้งภายในและภายนอก มีอิสระในการเลือก

ตัดสินใจ และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพัฒนาด้วยความรับผิดชอบต่อการกระทำและจิตใจของตนเอง ซึ่งมีองค์ประกอบ 3 มิติ ได้แก่ มิติความเชื่อมโยงกับตนเองและผู้อื่น (Intrapsychic-interpersonal dimension) มิติจิตวิญญาณ (Spiritual dimension) และมิติการเชื่อมโยงกับแหล่งทรัพยากรในตน (Internal resources dimension)

ในการวิจัยครั้งนี้ ความสอดคล้องกลมกลืนในตน หมายถึง ค่าคะแนนที่ได้จากมาตรวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตน ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามโครงสร้าง 3 ประการดังกล่าว จากมาตรวัดความสอดคล้องโดย Lee (2002) และมาตรวัดความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตตามแนว Satir โดย สุนทรี ศรีโกสย และศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา (2555)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้วิธีการดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir ต่อความสอดคล้องกลมกลืนในตน
2. ได้องค์ความรู้ที่ใช้เป็นแนวทางในการให้ความช่วยเหลือทางจิตใจแก่นักเรียนนิสิตนักศึกษา
3. ได้แนวทางในการศึกษาวิจัย และพัฒนากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir สำหรับให้ความช่วยเหลือแบบกลุ่มในบริบทต่างๆ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนแนวคิดต่างๆที่เกี่ยวข้องกับผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวซาตียร์ต่อความสอดคล้องกลมกลืนในตนของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ดังต่อไปนี้

แนวคิดและทฤษฎี

1. แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir
2. แนวคิดเกี่ยวกับความสอดคล้องกลมกลืนในตน
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir (Satir group counseling)

กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir เป็นกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนว Satir เป็นผู้เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้มีการปฏิสัมพันธ์ แลกเปลี่ยนแบ่งปันเรื่องราวระหว่างกัน โดยเน้นการบอกเล่าเกี่ยวกับปัญหาที่กำลังประสบในปัจจุบันซึ่งจะสะท้อนลักษณะของกลุ่มจากเรื่องราวที่สนทนากันระหว่างสมาชิก โดยผู้นำกลุ่มจะให้ความใส่ใจและยอมรับตัวตนของสมาชิกอย่างจริงใจ มีความไวต่อปัญหาที่อยู่ภายใต้ถ้อยคำที่สื่อสารออกมาอย่างสอดคล้องกลมกลืน เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ผู้อื่นมากขึ้นและเกิดความคุ้นเคยในการนำเสนอประเด็นปัญหามาพูดคุย โดยผู้นำกลุ่มมีบทบาทที่จะสนับสนุนให้สมาชิกเล่าถึงความขัดแย้งของความสัมพันธ์หรือปัญหาที่มี และเอื้อให้กลุ่มได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงในชั่วโมงการปรึกษา (Direct experience) นำไปสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลง (Stage of change) ในทิศทางบวก ซึ่งประกอบด้วยกระแสดวง 6 ระยะ เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงคุณค่าในตน (Self-esteem) สามารถตัดสินใจเลือกได้ด้วยตนเอง (Making Choice) รับผิดชอบต่อจิตใจของตน (Responsibility internal experience) และมีความสอดคล้องกลมกลืนในตนเพิ่มขึ้น (Enhancing congruence)

กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir เป็นหนึ่งในกระบวนการที่มีความเหมาะสมกับวัยรุ่น เนื่องจากเป็นกระบวนการกลุ่มที่มีความเหมาะสมต่อการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพ ในช่วงเวลาไม่นานช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเอง และสามารถพัฒนาสัมพันธภาพกับผู้อื่นให้ดียิ่งขึ้น (Satir, 1983; Banmen, 2002; นงพงา ลิ้มสุวรรณ, 2550) โดยกลุ่มมีวัตถุประสงค์ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวกที่คงทนไม่ว่าจะปัญหานั้นจะเป็นปัญหาที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคลหรือเป็นปัญหาในด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งเอื้อต่อการเสริมสร้างความสอดคล้องกลมกลืนในตนของบุคคล ลักษณะเด่นอีกประการคือ มีการช่วยให้สื่อสารอย่างสอดคล้องในชั่วโมงการปรึกษา พร้อมกับสนับสนุนให้สมาชิกตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เป็นการช่วยส่งเสริมให้บุคคลสามารถปรับตัวในประเด็นปัญหาที่มีความซับซ้อนได้ดีขึ้นโดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้มีบทบาทในการสนับสนุนให้สมาชิกเล่าถึงความขัดแย้งในความสัมพันธ์หรือปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่อย่างสอดคล้อง

นำไปสู่การก่อกวนให้บุคคลมีสุขภาพจิตสมบูรณ์และสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ (Satir, Banmen, Gerber, & Gomori, 1991) โดยสมาชิกกลุ่มจะเป็นผู้เล่าเรื่องราวปัญหาของตนโดยไม่ถูกเรียกร้องให้เปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางบุคลิกภาพ แต่มุ่งพัฒนาจิตใจของบุคคลให้เติบโตงอกงามจากการค้นพบศักยภาพและความเข้มแข็งแห่งตน ซึ่งสมาชิกกลุ่มอาจกำลังเผชิญปัญหาที่คล้ายคลึงกันหรือแสดงพฤติกรรมต่อต้านการเปลี่ยนแปลง กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะเป็นพื้นที่แห่งความเข้าใจและสนับสนุนบรรยากาศความไว้วางใจให้เกิดขึ้น เพื่อเอื้อต่อการแบ่งปันเรื่องราวที่คับข้องใจระหว่างสมาชิกกลุ่ม และพัฒนาทักษะการจัดการกับปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพของแต่ละบุคคลอันจะส่งเสริมให้บุคคลสามารถรับมือกับปัญหาที่คล้ายคลึงกันได้ดีขึ้นในอนาคต (Neil & Silverberg, 2013) โดยองค์ประกอบของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ประกอบด้วย

1. ผู้นำกลุ่ม (Leader or Facilitator) มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงศักยภาพได้อย่างเต็มความสามารถและมีประสิทธิภาพ (Corey, 2009b) สามารถเปิดเผยตอบสนองด้วยความจริงแท้ (Genuineness) มีความสร้างสรรค์ (Constructive fashion) สามารถสื่อสารอย่างเข้าใจผู้อื่นได้ (Empathic understanding) ยอมรับสมาชิกกลุ่มได้อย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) สามารถนำพาสมาชิกกลุ่มเข้าสู่ประเด็นความรู้สึกและเกิดการตระหนักในตนเอง สื่อให้ผู้อื่นไว้วางใจจากการกระทำที่เป็นธรรมชาติ (Spontaneous) มีความจริงใจ ยืดหยุ่นในสัมพันธภาพและเอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทิศทางบวกด้วยความสอดคล้องกลมกลืนในตนเองผู้นำกลุ่ม (Carkhuff & Berenson, 1977; Satir, Banmen, Gerber, & Gomori, 1991)

2. สมาชิกกลุ่ม (Members) เป็นผู้รับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาซึ่งกำลังประสบปัญหาหรือมีเรื่องค้างคาใจที่ยังไม่สามารถจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีใช้ผู้ป่วยแต่ต้องการความช่วยเหลือและรับผิดชอบต่อตนเอง (Rogers, 1970) ซึ่ง Satir เชื่อว่าสมาชิกแต่ละคนเป็นบุคคลที่มีพลังชีวิตในตนเอง สามารถทำความเข้าใจในตนเอง (Self-understanding) เปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ของตนเอง (Self-concept) กำหนดพฤติกรรมของตนเอง (Self-directed behavior) ซึ่งจะปรากฏออกมาภายใต้การเอื้ออำนวยของผู้นำกลุ่ม

3. บรรยากาศ (Climate) เป็นบรรยากาศแห่งความปลอดภัย เอื้อให้สมาชิกมีเสรีในการแสดงความคิด ความรู้สึก กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง สามารถไว้วางใจตนเองและผู้อื่น เปิดกว้างต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจนและเป็นอิสระ ส่งผลให้สมาชิกแต่ละคนเชื่อมโยงกันด้วยการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม มีการช่วยเหลือกันท่ามกลางความกลัว ความวิตกกังวล ด้วยความจริงแท้ ยอมรับซึ่งกันและกัน ซึ่งเอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคล

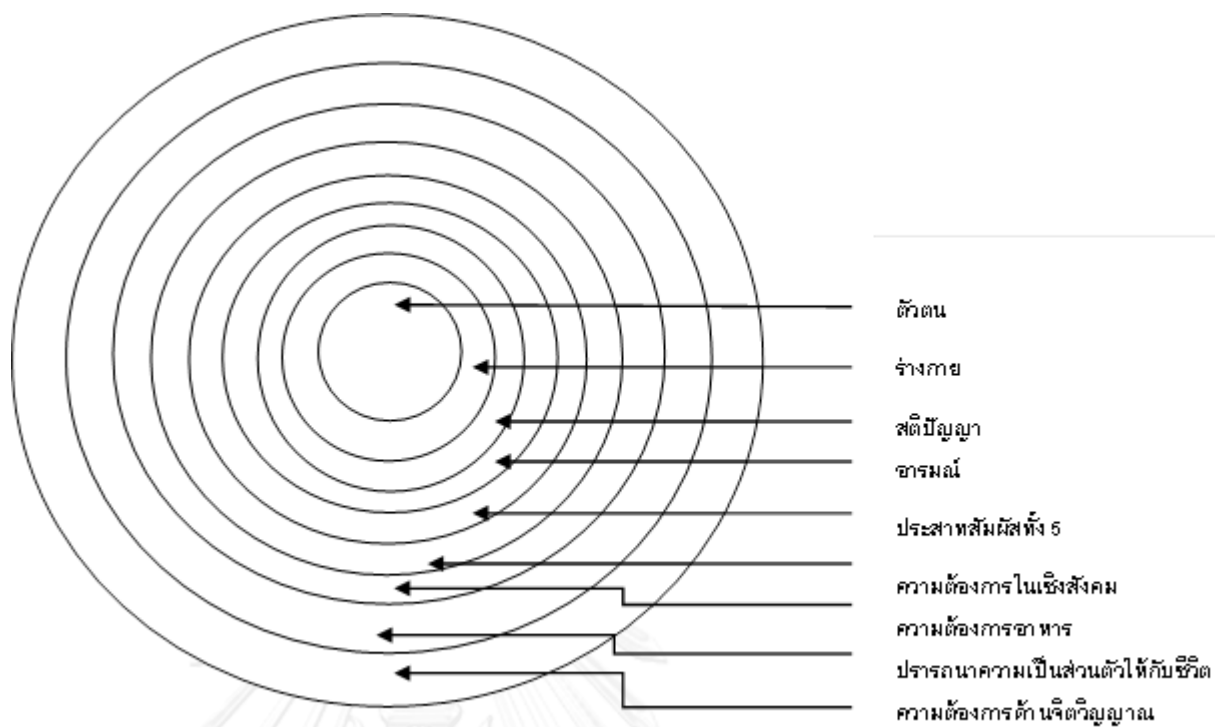
4. ขนาดและระยะเวลาในการพบกันของกลุ่ม (size and session) ขนาดของกลุ่มที่จะเอื้อประโยชน์สูงสุดแก่สมาชิกอยู่ระหว่าง 6-8 คน โดยงานวิจัยครั้งนี้เป็นการดำเนินกลุ่มแบบรายสัปดาห์ ซึ่งระยะเวลาที่มีประสิทธิภาพอยู่ในช่วงเวลาที่ติดต่อกันประมาณ 20-40 ชั่วโมง (Rogers, 1970)

โดยพื้นฐานแนวคิดของ Virginia Satir (1916 – 1988) ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาระบบการกลุ่มเชิงจิตวิทยา มีรายละเอียดต่อไปนี้

แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir (Satir Concept)

Satir Model เป็นรูปแบบหนึ่งของการปรึกษา มีแนวทางเฉพาะตัว เป็นระบบ และใช้เวลาในช่วงสั้นๆ อย่างมีประสิทธิภาพ (นงพงา ลีมสุวรรณ และคณะ, (2550) โดย Satir กล่าวว่า “งานของนักจิตวิทยาการปรึกษาคือ การช่วยเหลือคนให้มีดวงดาวในดวงตา” (Loeschen, 2002) หมายถึง การเอื้อให้ผู้คนได้เห็นโอกาสที่ตนมีและตระหนักต่อคุณค่าในตัวเองอันจะนำไปสู่การตระหนักถึงแก่นแท้คือ ความมั่งคั่งในตนเอง สอดคล้องกับความเชื่อของ Satir ที่ว่า มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่ความมั่งคั่ง และพฤติกรรมทั้งหมดล้วนมุ่งไปที่ความมั่งคั่งนั้น (Walsh & McGraw, 1996) นอกจากนี้เราต่างเติบโตมาด้วยคุณค่าในความเป็นมนุษย์ที่เท่าเทียมกันขึ้นอยู่กับว่าแต่ละบุคคลจะตระหนักต่อคุณค่าภายในตนเองมากน้อยเพียงใดโดยเฉพาะอย่างยิ่งในสภาวะกดดันตึงเครียดซึ่งการได้รับการยอมรับจะเอื้อให้บุคคลพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงและสามารถแสดงออกได้อย่างสอดคล้องกับตัวตน ผู้อื่น และบริบท (Satir et al., 1991)

ทั้งนี้แต่ละบุคคลมีแก่นแท้หรือตัวตน (Self) เป็นศูนย์กลางขององค์ประกอบในชีวิตที่เชื่อมโยงกันแบบองค์รวม (Holistic) โดยส่งอิทธิพลต่อกันทั้งภายในและภายนอก เป็นความสัมพันธ์ระหว่าง ร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ความรู้สึก ทุกส่วนเป็นส่วนหนึ่งของกันไม่สามารถมองแบบแยกเป็นส่วนเดียวและส่งผลกระทบต่อทั้งสี่ (Goldenberg & Goldenberg, 2000) ได้แก่ ร่างกาย (Physical body) สติปัญญา (Intellect) อารมณ์ (Emotion) ประสาทสัมผัสทั้ง 5 (The five senses) ความต้องการในเชิงสังคม (Social needs) ความต้องการอาหาร (Nutritional needs) ปริมาณความเป็นส่วนตัวให้กับชีวิต (Life space needs) ความต้องการด้านจิตวิญญาณ (Spiritual needs) โดยทั้ง 8 องค์ประกอบมีความสัมพันธ์กัน ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ประกอบทั้ง 8 ของแก่นลักษณะความเป็นมนุษย์ (Mandala) ในแต่ละบุคคล

ที่มา: Schwab (1990: 85)

ดังนั้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir จึงเน้นที่จะช่วยให้บุคคลทำความเข้าใจเกี่ยวกับตัวตนของเขาเอง โดยเอื้อให้บุคคลเกิดความตระหนัก ยอมรับในความเชื่อมโยงที่ส่งผลกระทบต่อกัน ซึ่งจะทำให้เห็นแนวทางสำหรับการเปลี่ยนแปลงเพื่อพัฒนาตนเองสู่ความเติบโตงอกงามมีความสอดคล้องภายในตน ต่อผู้อื่น และบริบทได้ ซึ่งในการทำความเข้าใจถึงปัญหาความไม่สอดคล้องกลมกลืนในบุคคลนั้น Satir ได้กล่าวไว้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ปัญหาของบุคคลตามแนว Satir

Satir กล่าวว่า ทุกคนต่างมีเรื่องราว ศักยภาพ บุคลิกลักษณะ อย่างมากมายและหลากหลายในคนแต่ละคน ดังนั้นหากบุคคลไม่สามารถจัดการทรัพยากรที่มีอยู่ได้อย่างเหมาะสม ก็จะทำให้เกิดปัญหาความขัดแย้งภายใน (inner conflict) ตัวบุคคลขึ้น ยกตัวอย่างเช่น ความรอบรู้ที่มีอยู่แล้วในคนๆหนึ่ง แต่เขากลับรู้สึกถึงคุณค่าที่มีในตัวเพียงเล็กน้อย เขาก็จะลืมนึกถึงความรอบรู้ที่รู้นั้นโดยแสดงออกด้วยการพูด การกระทำที่ขาดความมั่นใจ นอกจากนี้ปัญหาในบุคคลส่วนหนึ่งมาจากการตัดสินใจที่เกิดจากส่วนลึกภายในบุคคลต่อเรื่องราวต่างๆ ด้วยคำว่า “สมควร” และ “ไม่สมควร” แล้วดำเนินวิพากษ์วิจารณ์การตัดสินใจดังกล่าวของตนเอง Satir จึงเสนอมุมมองที่ว่า เราสามารถเป็นผู้เลือกในการตัดสินใจของตนเองและสามารถระบุลักษณะที่ใช้ประเมินได้ซึ่งจะช่วยในการ

ตรวจสอบและสนับสนุนการกระทำของเราในขณะเดียวกัน โดยแต่ละบุคคลต้องพัฒนาการตัดสินใจดังกล่าวให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

นอกจากนี้การตัดสินใจว่าเรื่องใดควร เรื่องใดไม่ควรนั้น เป็นการตีตรา “ด้านบวก” “ด้านลบ” หรือแง่ดี แง่ร้ายของตนเอง ซึ่งมีที่มาจากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับการเลี้ยงดูในช่วงของพัฒนาการเจริญเติบโต รวมทั้งประสบการณ์ที่ได้รับจากเหตุการณ์ต่างๆ ตั้งแต่ วัยเด็ก นักศึกษา วัยทำงาน วัยชรา เมื่อภายในใจของบุคคลกำลังดำเนินคิดโดยตนเองแต่ภายนอกพยายามกลบเกลื่อนหรือแสดงออกในทางตรงกันข้าม จึงก่อให้เกิดความขัดแย้งไม่ไปในแนวทางเดียวกัน เช่น ไม่แน่ใจว่าความรู้สึกใดมีอิทธิพลต่อชีวิตของตนเองมากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์ที่บุคคลกำลังโดดเดี่ยว ก็มักจะพยายามขจัดด้านลบของตนเองด้วยการเพิกเฉย ปฏิเสธและบิดเบือนความจริงนั้น พร้อมกับใช้พลังชีวิตของเราในการปิดบัง “ด้านลบ” ไม่ให้แสดงออกมา ซึ่งการฝืนกลั้นเก็บความรู้สึกด้านลบของตนไว้จะยิ่งก่อให้เกิดความเหน็ดเหนื่อยจากการบีบคั้นพลังชีวิตของตัวเอง เนื่องจากต้องใช้พลังงานสำหรับการจัดการกับความทุกข์ภายในจิตใจที่ขัดต่อความเจริญเติบโตองงาม จนท้ายที่สุดทำให้เราไม่พอใจในสิ่งที่เป็นอยู่ และไม่ปรารถนาให้สิ่งที่เราไม่พึงใจเกี่ยวกับตนเองปรากฏเป็นที่รับรู้กับตนเองและผู้อื่น (Satir et al., 1991) ซึ่งความขัดแย้งของโลกภายในบุคคลนี้เองที่ส่งผลต่อพฤติกรรม การตอบสนองของบุคคล ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ท่าทีในการปฏิสัมพันธ์ (Using Stances to Make Contact)

จากปัญหาความขัดแย้งในตนเองของบุคคล จึงส่งผลต่อพฤติกรรมที่ไม่สอดคล้องในยามที่ต้องเผชิญกับภาวะตึงเครียดซึ่งแต่ละบุคคลจะมีท่าทีในการปฏิสัมพันธ์ที่แตกต่างกันไป ทั้งนี้เพื่อให้ตนเองสามารถรอดพ้นจากสถานการณ์ที่กดดันในบริบทหนึ่งๆ ได้ (Satir et al., 1991) โดยการรับมือกับปัญหาของบุคคลอย่างไม่สอดคล้องนั้น สืบเนื่องจาก

1. ปกป้องความมีคุณค่าในตนเอง สร้างความภาคภูมิใจอันเป็นเกราะป้องกันตน
2. เพื่อความอยู่รอด เนื่องจากมองตนเองต่ำต้อยไร้คุณค่าและอยู่ในภาวะที่ไม่สมดุล
3. เพื่อสร้างคุณค่าให้ตนเอง โดยการใช้คำพูดต่อต้าน (Verbal) และสีหน้า ท่าทาง การกระทำ เมื่อรู้สึกว่าตนเองกำลังถูกรังแก หรือได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์นั้นๆ

Satir (1967) กล่าวว่า ในการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีการสื่อสารเป็นตัวเชื่อมในการติดต่อ (Transaction) และปฏิสัมพันธ์ (Interaction) รวมไปถึงการใช้สัญลักษณ์ต่างๆ ที่แต่ละบุคคลใช้ในการรับและสื่อเรื่องราว ข้อมูล ความรู้สึก ของตน โดย Satir มองว่าการสื่อสารมีความสัมพันธ์อย่างมากกับการเห็นคุณค่าในตัวเอง เช่น บุคคลที่เห็นคุณค่าในตัวเองต่ำมักมีการสื่อสารหรือรูปแบบในการปฏิสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น การสื่อสารจึงมีผลอย่างมากต่อสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลในครอบครัวและสังคมหรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การสื่อสารและการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นรากฐานที่สำคัญของระบบครอบครัว (Walsh & McGraw, 1996) แนวคิดนี้ยังเชื่อมโยงไปถึงท่าทีในการแสดงออกที่ไม่สอดคล้องของบุคคลที่มีความขัดแย้งในตนเอง ซึ่งจะตอบสนองต่อสถานการณ์ที่มีแรงกดดันด้วยรูปแบบพฤติกรรมสื่อสารที่ไม่เหมาะสมหนึ่งใน 4 รูปแบบ ได้แก่

1. แบบคล้อยตาม (Placating Stance) เป็นการตอบสนองที่หลีกเลี่ยงความขัดแย้ง บุคคลที่เผชิญปัญหาด้วยการคล้อยตามมักเป็นผู้ที่อ่อนไหวกับความรู้สึก ยอมจำนน ไม่กล้าโต้แย้ง ไม่ให้ความสำคัญกับตนเอง ปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเอาใจใส่เพื่อให้ได้รับความนิยาม มีการฟังผู้อื่น ขาดความมั่นใจ ไม่กล้าปฏิเสธและไม่เป็นอิสระในตนเอง

พฤติกรรม: กล่าวขอโทษบ่อยๆ อ่อนวอน ขออภัย ร้อง ร้องไห้ขอความเห็นใจ ใจดีอย่างมาก ไร้เรงเกินพอดี

คำพูด: “แล้วแต่เธอจะค่ะ” “ว่าไงว่าตามกัน” “ใช่ครับพี่ ดีครับท่าน ถูกต้องครับผม”

ความรู้สึก: อ่อนแอ วิตกกังวล เศร้าสร้อย เก็บกดอารมณ์ไม่พอใจ

2. แบบตำหนิ (Blaming Stance) เป็นการหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบต่อปัญหาด้วยการตำหนิผู้อื่นให้เสียหาย โยนความเครียดให้อีกฝ่ายเสมือนเป็นการให้อีกฝ่ายตกอยู่ในสภาพถูกกระทำ บุคคลที่เผชิญปัญหาด้วยการตำหนิผู้อื่นจะมีลักษณะก้าวร้าว ชอบใช้อำนาจ บังคับควบคุม เพื่อปกปิดความอ่อนแอภายในของตน โดยใช้วิธีโจมตีผู้อื่นหรือบริบทที่เป็นอยู่ด้วยลักษณะที่รุนแรง ก้าวร้าว เพื่อแสดงอำนาจเหนือผู้อื่น โดยปฏิเสธข้อเสนอนะหรือเหตุผลใด

พฤติกรรม: มักออกคำสั่งแบบเผด็จการ แม้ไม่ใช่ในหน้าที่ ชอบตำหนิ ลดความสำคัญของผู้อื่นลง และคาดหวังต่อตนเองและผู้อื่นอย่างมาก

คำพูด: “มันไม่ใช่ความผิดของฉัน” “เธอนั้นแหละที่ต้องรับผิดชอบเรื่องนี้”

ความรู้สึก: เกรี้ยวกราด ขุ่นเคือง โกรธ กลัวว่าหากยอมรับความผิดพลาดจะเสียการควบคุม

3. แบบเฉไฉ (Irrelevant Stance) เป็นการเบี่ยงเบนความสนใจของอีกฝ่ายหนึ่งอย่าง กระทั่งหันจากสถานการณ์ที่กำลังตั้งเครียดไปในประเด็นที่ไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่กำลังขัดแย้ง บุคคลที่เผชิญปัญหาด้วยการเฉไฉ มักจะไม่ให้ความสำคัญทั้งกับตนเองและผู้อื่น รวมไปถึงบริบทที่เป็นอยู่ ณ ขณะนั้น ไม่ค่อยมีสมาธิกับเรื่องใดเป็นเวลานานๆ มักแยกตัวเองออกมาจากการเผชิญสถานการณ์ที่กำลังขัดแย้งโดยเปลี่ยนประเด็นสนทนา ไม่สะสางปัญหาที่ค้างคาอย่างตรงจุด

พฤติกรรม: ชัดจังหวะ เปลี่ยนเรื่อง แสร้งทำเป็นไม่เข้าใจหรือกลบเกลื่อนด้วยเรื่องตลก ตอบคำถามไม่ตรงประเด็น

คำพูด: “เราอย่าเพิ่งพูดเรื่องนี้ดีกว่า” “อย่าทำหน้าเครียดเดี่ยวแก่เร็วนะ” “เปลี่ยนจากเรื่องเครียดเป็นประเด็นอื่น “มือเย็นนี้จะทานอะไรกันดี”

ความรู้สึก: ไม่สามารถแสดงอารมณ์ที่แท้จริงของตนเอง โดดเดี่ยวว่าเหว อ่อนไหวเปราะบาง ทางอารมณ์ รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า ไม่สำคัญต่อใคร

4. แบบยึดติดเหตุผล (Super Reasonable Stance) เป็นการใช้เหตุผลมากเกินไปจนเกินความพอดี โดยพยายามที่จะควบคุมตนเอง ผู้อื่นและบริบทแวดล้อม ด้วยการนำเหตุผล หลักการเข้ามาประกอบการเจรจา บุคคลที่เผชิญปัญหาด้วยการยึดติดเหตุผลมักเป็นผู้ที่มีสติปัญญาดี เย็นชา ต้องการมีท่าทีที่เหนือกว่าผู้อื่น มีกรอบของตนเอง จริ่งจิงแทบทุกเรื่องในชีวิต ทำตัวแปลกแยกห่างเหินกับผู้อื่น ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง

พฤติกรรม: ชอบตีกรอบความคิดของผู้อื่นโดยการให้คำแนะนำ ยกเหตุผลขึ้นมาอ้างสำหรับการกระทำของตน ย้ำคิดย้ำทำ

คำพูด: “เหตุผลก็คือ...” “ฉันมีคำตอบที่น่าเชื่อถือกว่า” “มีหลักฐานอะไรมาอ้าง”

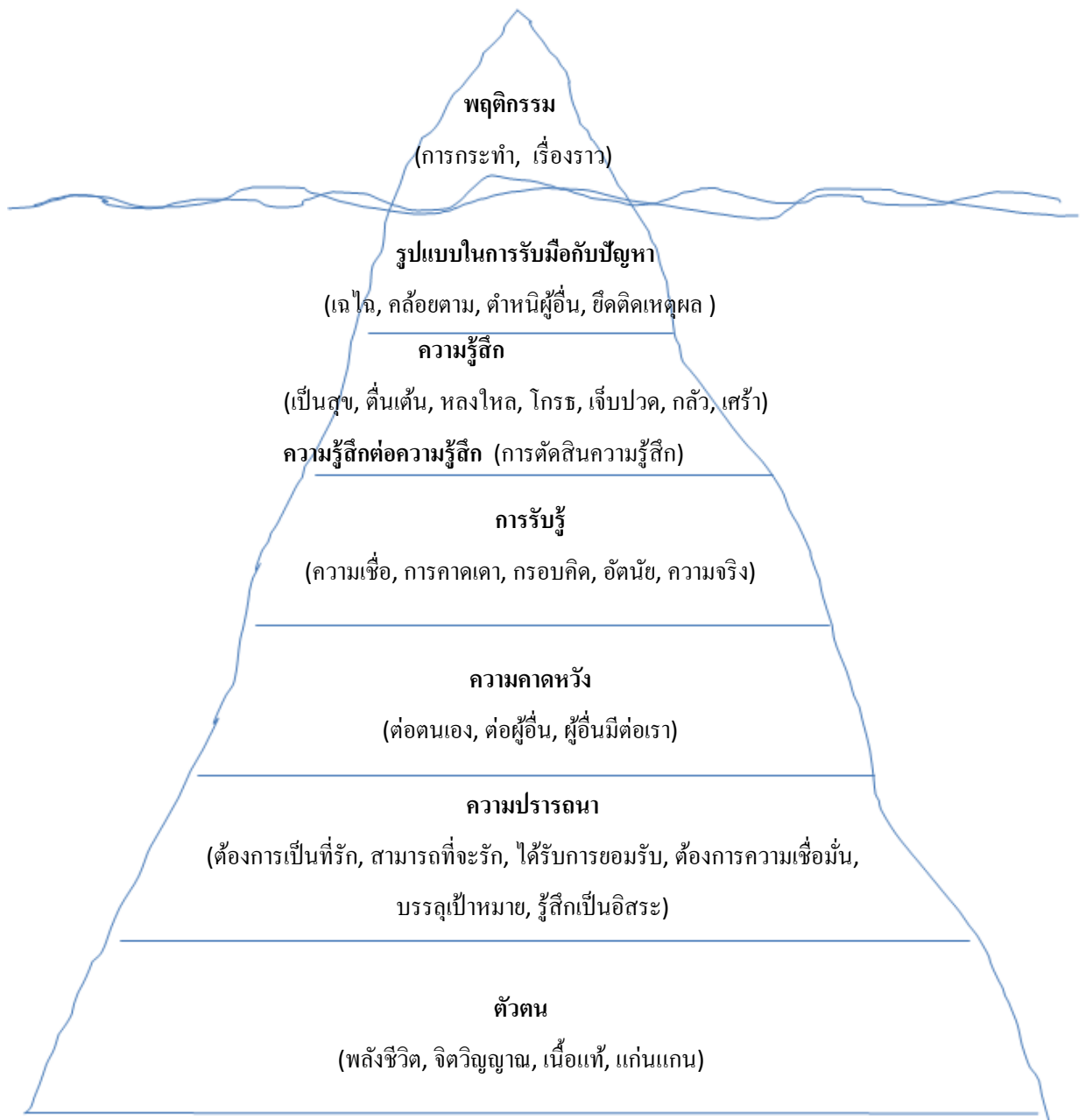
ความรู้สึก: มองข้ามความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น แสดงออกทางอารมณ์น้อยมาก แต่ในใจโดดเดี่ยว ว่างเปล่า กลัวการถูกตำหนิหรือเสียดสี

รูปแบบการรับมือกับสถานการณ์ทั้ง 4 รูปแบบที่กล่าวมา ล้วนเป็นรูปแบบการแสดงออกที่ไม่สอดคล้อง ส่งผลต่อความรู้สึกด้านลบภายในของบุคคล รวมไปถึงบุคคลอื่นและบริบทที่แวดล้อมอยู่ (Satir & Baldwin, 1983) โดยโลกประสบการณ์ภายใต้พฤติกรรมที่ไม่สอดคล้องของบุคคล Satir ได้ให้รายละเอียดไว้ดังต่อไปนี้

1.4 การอุปมาอุปมัยประสบการณ์ภายในจิตใจบุคคลเสมือนภูเขาน้ำแข็ง

Satir ได้เปรียบเทียบประสบการณ์ภายในจิตใจของบุคคลเสมือนภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) เพื่อให้สามารถทำความเข้าใจถึงเบื้องลึกภายใต้พฤติกรรมของผู้คน โดยอธิบายว่า ภูเขาน้ำแข็งส่วนที่โผล่พ้นน้ำคือ พฤติกรรมที่แสดงออกให้ผู้อื่นเห็นหรือเป็นท่าทีในการปฏิสัมพันธ์ ซึ่งเป็นเพียง 1 ใน 10 ส่วนของทั้งหมด แต่ส่วนที่อยู่ใต้น้ำมีถึง 9 ใน 10 ซึ่งเป็นส่วนที่เราไม่สามารถมองเห็น ได้แก่ ความรู้สึก (Feeling) การรับรู้ (Perception) ความคาดหวัง (Expectation) ความปรารถนา (Yearning) และ ตัวตน (Self)

ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir ไม่ได้เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือความรู้สึกที่ไม่สอดคล้องเพียงอย่างเดียว แต่เน้นการจัดการกับประสบการณ์ในแต่ละชั้นของภูเขาน้ำแข็งอย่างเป็นระบบ เนื่องจากในคนๆหนึ่งมีประสบการณ์ที่เสมือนภูเขาน้ำแข็งถึง 6 ชั้น (Satir et al., 1991) ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้



ภาพที่ 2 การอุปมาอุปมัยประสบการณ์ภายในจิตใจบุคคลเสมือนภูเขาน้ำแข็ง Satir Mode

ที่มา: Lum (2010: 10)

พฤติกรรม (Behavior) คือ การกระทำหรือเรื่องราวของผู้มาปรึกษา เป็นสิ่งที่แสดงออกมาให้เห็นในส่วนที่โผล่พ้นน้ำ มีพฤติกรรมการปรับตัวเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่แสดงออกมา พฤติกรรมเป็นผลแสดงของสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของผู้คน และเป็นส่วนที่แสดงให้เห็นถึงความนับถือหรือความภาคภูมิใจในตัวของคนๆนั้น

ความรู้สึก และความรู้สึกต่อความรู้สึก (Feeling and Feeling about Feelings) คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่น สนุก เพลิดเพลิน มีความสุข ตื่นเต้น หลงใหล โกรธ เจ็บปวด กลัว เสียใจ เศร้า และความรู้สึกที่ตนเองมี เช่น รู้สึกอาย รู้สึกผิดที่โกรธ สำหรับความรู้สึกที่ให้ความสนใจที่จะรับการปรึกษามักเป็นความรู้สึกที่รุนแรง เคยเกิดขึ้นมาแล้วในอดีตและถูกกระตุ้นให้เกิดขึ้นอีก มีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการรับรู้และความคาดหวังอย่างมาก โดยเฉพาะความรู้สึกต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้น และความรู้สึกที่พบได้บ่อยครั้งที่สุดก็คือความเจ็บปวด ความหวาดกลัว และความโกรธ โดยทั่วไป ผู้หญิงมักจะรู้สึกถึงความเจ็บปวดและร้องไห้ออกมาได้ง่าย ส่วนผู้ชายมักมีอาการโกรธต่อสิ่งต่างๆ มากกว่าผู้หญิงซึ่งแท้จริงอารมณ์ทั้งสองอย่างเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากความรู้สึกเดียวกันแต่แสดงออกมาในทางตรงกันข้าม เช่นเดียวกับเหรียญซึ่งมี 2 ด้าน คือ หัวและก้อย แต่อยู่ในเหรียญเดียวกัน ฉะนั้นจึงสามารถใช้จุดนี้ในการเยียวยารักษา เนื่องจากสามารถทำความเข้าใจได้ ไม่ซับซ้อนจนเกินไป

การรับรู้ (Perception) คือ สิ่งที่ได้รับรู้ว่าเป็นจริงสำหรับตนเอง (Subjective Reality) เช่น ความคิด (Idea) การให้คุณค่า ความเชื่อ ภาพลักษณ์ ทัศนคติ ค่านิยมเหล่านี้ ล้วนเป็นการรับรู้ทั้งสิ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถูกปลูกฝังมาเนิ่นนานและยากต่อการเปลี่ยนแปลง แต่ละคนจะมีการรับรู้ในแต่ละสถานการณ์แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับความรู้พื้นฐานและมุมมองของคนๆ นั้น แต่ส่วนใหญ่แล้วเรามักจะมีความรู้และมุมมองของตนเองที่ค่อนข้างจำกัด ยกตัวอย่าง เมื่อพ่อมีฐานะต้องรีบออกไปข้างนอก แต่ลูกต้องการเล่นด้วยแต่ถูกพ่อปฏิเสธก็จะเข้าใจว่าพ่อไม่รักตน ทั้งที่ความจริงแล้ว พ่อมีงานสำคัญมากที่จะต้องจัดการอย่างรีบด่วนในเวลานั้น

ความคาดหวัง (Expectations) คือ ความต้องการ (Want) หรือความคาดหวังที่มีต่อตนเอง แบบหนึ่ง que เปลี่ยนแปลงต่อผู้อื่น รวมไปถึงความคาดหวังของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง ความคาดหวังเป็นรู มาจากความปรารถนาที่ได้รับแต่ไม่สมบูรณ์แบบในวัยเด็ก ซึ่งคนส่วนใหญ่คาดหวังให้ผู้อื่นหรือ สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปตามความต้องการของตน บางคนคาดหวังว่าจะได้รับความเสมอภาคเท่าเทียมกัน หากได้ตามต้องการของตนก็จะมีสุขมากขึ้น ในทางตรงกันข้ามหากสิ่งต่างๆไม่เป็นไปตามคาดหวังก็จะเกิดความทุกข์ จึงต้องจัดการกับความไม่สมหวังที่ตั้งไว้สูงเกินไปโดยการยอมรับ และอาจจะต้องทิ้งความคาดหวังนั้นแล้วลองหาทางเลือกอื่นที่เป็นไปได้มากกว่าเพื่อให้พบกับสิ่งที่หวังได้

ความปรารถนา (Yearning) คือสิ่งที่คนเราวิหิตหาอันเป็นความต้องการสากล (Universal Need) ได้แก่ ความต้องการความรักจากผู้อื่น การได้รับการยอมรับจากคนใกล้-ไกลตัว ต้องการความ เชื่อถือ ความรู้สึกผูกพันเป็นเจ้าของ (Belonging) ความคิดสร้างสรรค์ ความเชื่อมโยง (Connection) ความเสรี(Freedom) ซึ่งขั้นของความปรารถนา เป็นสิ่งสากลที่ทุกคนต้องการ หากในวัยเด็กได้รับความรัก ความเอาใจใส่จากพ่อแม่ผู้ปกครองอย่างเหมาะสมแล้ว เมื่อโตขึ้นจะมีความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถรักผู้อื่นและตนเองเป็น ยอมรับผู้อื่นได้ และสามารถจัดการแก้ไขอุปสรรคให้ผ่านพ้นไป ด้วยวิธีที่เหมาะสม

ตัวตน (Self) คือ ตัวฉัน (I am) เป็นจิตวิญญาณ พลังชีวิต แก่นสาระ (Core) ความมีอยู่ รวมถึงสิ่งที่ตัวเราเป็น (Being) การจัดการกับปัญหาเป็นกลไกป้องกันตนเองเพื่อการอยู่รอดภายใต้

สภาวะตึงเครียด ซึ่งแต่ละคนมีวิธีการจัดการปัญหาแตกต่างกันออกไป นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถนำแนวทางในการจัดการปัญหาเป็นเครื่องมือในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สามารถช่วยให้ผู้มาปรึกษาตระหนักว่าเมื่อเกิดปัญหาขึ้นมา เขาสามารถหาแนวทางคลี่คลายปัญหาของตนได้ด้วยวิธีการที่หลากหลายการเปรียบเทียบประสบการณ์ภายในจิตใจของบุคคลเสมือนภูเขาน้ำแข็งในชั้นต่างๆ จึงเป็นอีกแนวทางที่ช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถเข้าใจผู้มาปรึกษาได้อย่างลึกซึ้ง โดยมีขั้นตอนที่ชัดเจนเป็นระบบและช่วยให้ผู้มาปรึกษาได้ตระหนักต่อประสบการณ์ในจิตใจอย่างค่อยเป็นค่อยไปนำไปสู่การคลี่คลายปัญหาที่ขัดแย้งในบุคคลได้ในที่สุด

ดังนั้นการเอื้อให้บุคคลสามารถพัฒนาท่าทีในการปฏิสัมพันธ์ที่ไม่สอดคล้องทั้ง 4 รูปแบบ จึงเป็นการช่วยให้บุคคลมีทางเลือกในการจัดการกับความขัดแย้งในตนเอง ดังมีแนวทางต่อไปนี้

1. แบบคล้อยตาม (Placating Stance)

การปรับให้เหมาะสม: เพิ่มการแสดงความเอาใจใส่ต่อบริบทและผู้คนด้วยความจริงใจและแสดงความเข้าใจบนพื้นฐานความเป็นจริง

2. แบบตำหนิผู้อื่น (Blaming Stance)

การปรับให้เหมาะสม: ปรับเป็นการพิจารณาอย่างไตร่ตรองถี่ถ้วน เอาใจเขามาใส่ใจเรามากขึ้น

3. แบบเฉไฉ (Irrelevant Stance)

การปรับให้เหมาะสม: เพิ่มการแสดงความเห็น ความรู้สึก อย่างตรงไปตรงมาและสร้างสรรค์ใช้เวลาและมีสมาธิกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้ามากขึ้น

4. แบบยึดติดเหตุผล (Super Reasonable Stance)

การปรับให้เหมาะสม: เปิดใจยอมรับความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริงไม่ยึดความเห็นของตนเองเพียงฝ่ายเดียว

การปรับแนวทางการสื่อสารข้างต้นจะสนับสนุนให้เกิด การสื่อสารแบบสอดคล้องในบุคคลซึ่งเป็นการถ่ายทอดในสิ่งที่คุณคนหนึ่งๆ ต้องการ ได้อย่างชัดเจน ตรงไปตรงมาอย่างจริงจัง มีความสอดคล้องกันระหว่างภาษาพูดและภาษาที่เป็นอากัปกิริยา (Satir et al., 1991) ยกตัวอย่าง

คำพูด: “ดิฉันฟังแล้ว อยากจะขอแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมค่ะ” “ถ้าไม่เป็นการรบกวน ผมขอโทรหาหลังเลิกงานได้ไหมครับ” “อยากไปร่วมงานด้วย แต่วันนี้ไม่สะดวกจริงๆค่ะ”

ความรู้สึก: ฟังพอใจในตนเอง รู้สึกถึงความมีคุณค่า ภายใน-ภายนอก สอดคล้องกัน

การสื่อสารแบบสอดคล้องจึงเป็นรูปแบบที่มีความสมดุลต่อตนเอง ผู้อื่น และบริบทแวดล้อมมากที่สุด เป็นการตอบสนองจากภายในอย่างแท้จริง บุคคลที่มีการสื่อสารแบบสอดคล้องจะมีลักษณะที่ รู้จักเคารพให้เกียรติผู้อื่น มีความยืดหยุ่นในตนเอง ฟังพอใจและไว้วางใจตนเองและผู้อื่นได้ เนื่องจากประจักษ์ถึงคุณค่าของแต่ละบุคคล ไม่ต้องการควบคุมหรือเอาชนะผู้อื่น แสดงออกอย่างสอดคล้องมีชีวิตชีวาสอดคล้องกับสภาพการณ์ที่เป็นอยู่นอกจากนี้การสื่อสารอย่างสอดคล้องยังเป็นเทคนิคสำคัญในกระบวนการภูเขาน้ำแข็งซึ่งจะช่วยพาบุคคลย้อนกลับไปยังรากเหง้าของตนในอดีตทั้งในเหตุการณ์ทางลบ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นแบบอัตโนมัติและอุปนิสัยเดิม โดยชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักต่อเหตุการณ์เหล่านั้นด้วยความรู้สึกอิสระและรับผิดชอบต่อทางเลือกในการตัดสินใจของตนเองมากกว่ากระทำโดยประเมินจากความต้องการของบุคคลอื่น

จากแนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir ที่กล่าวมา ทำให้เห็นที่มาของความไม่สอดคล้องกลมกลืนและชัดเจนต่อปัญหาความขัดแย้งภายในจิตใจบุคคล ซึ่งนำไปสู่การตั้งเป้าหมายร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพกับสมาชิกในการกระบวนการกลุ่ม

เป้าหมายหลักในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิด Satir (Satir's Meta Goal)

เป้าหมายหลัก 4 ประการ ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องระลึกอยู่เสมอสำหรับผู้มาปรึกษาทุกรายควรร่วมกับการพัฒนาความสอดคล้องในการสื่อสารของบุคคล (Banman, 2002) คือ

1. ช่วยให้ผู้มาปรึกษาตระหนักคุณค่าในตนเอง (Raising Self-esteem) เอื้อให้เกิดความภาคภูมิใจ มั่นใจในตนเอง มองเห็นตนเองในแง่บวก รู้สึกว่าตนเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ ตลอดจนสามารถยอมรับทุกด้านในตนเองได้ อาทิ ความโกรธ ความโลภ ความลึกลับ ความอึดอัดใจ
2. ช่วยให้ผู้มาปรึกษาสามารถตัดสินใจเลือกได้ด้วยตนเอง (Making Choice) โดยเอื้อให้เห็นทางเลือกในหลายๆ ทางหรือไม่น้อยกว่า 3 ทาง ในเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่ต้องตัดสินใจ รู้สึกถึงอำนาจในตน เป็นนายของตนเอง เลือกได้ว่าจะตอบสนองต่อเหตุการณ์หนึ่งๆอย่างไร
3. ช่วยให้ผู้มาปรึกษารับผิดชอบต่อจิตใจของตนเอง (Responsibility internal experience) โดยส่งเสริมให้ผู้มาปรึกษารู้สึกเป็นเจ้าของประสบการณ์ของตน เพื่อให้ผู้มาปรึกษาสามารถดูแลและตอบสนองความปรารถนาต่างๆได้ด้วยตัวเอง เนื่องจากเป็นไปได้ว่าบุคคลสามารถรับผิดชอบต่อเรื่องภายนอกได้แต่อาจจะเลยที่จะรับผิดชอบต่อโลกภายในจิตใจของตนเอง เช่น ความสุข ความทุกข์ เป็นเรื่องที่หลายคนมองว่าเป็นเพราะผู้อื่นมาทำให้เราสุขหรือทุกข์จึงเสมือนกับว่าตนเป็นผู้ถูกกระทำซึ่งความคิดเช่นนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกขาดอิสระภาพเพราะต้องคอยพึ่งพาผู้อื่น
4. เพิ่มความสอดคล้องกลมกลืนแก่ผู้มาปรึกษา (Congruency) ความสอดคล้องกลมกลืนในตนเป็นความสามารถที่บุคคลรู้เท่าทันความรู้สึกของตนทั้งในส่วนของความเป็นตัวตน (Self) และส่วนของสิ่งที่แวดล้อมตัวตน (Universality) รวมไปถึงการยอมรับสภาวะความจริงที่เป็นอยู่ โดยไม่ต้องใช้ชีวิตเพื่อให้ผู้อื่นพอใจ สื่อความคิด ความรู้สึก ความต้องการ ไปในแนวทางเดียวกัน รู้สึกถึงความสงบสุข รู้สึกมีพลังในตนเอง กระทั่งเกิดความสอดคล้องกลมกลืนในระดับจิตวิญญาณในที่สุดนอกจากเป้าหมายทั้ง 4 ประการซึ่งเป็นหัวใจของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir แล้ว ยังมีเป้าหมายเฉพาะ (Specific Goals) สำหรับผู้มาปรึกษาแต่ละคนที่จะมีความแตกต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับที่ตั้งเป้าหมายระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้มาปรึกษาที่ทำการตกลงร่วมกันในแต่ละครั้ง โดยพึงตระหนักอยู่เสมอว่า ต้องเป็นสิ่งที่ผู้มาปรึกษาสามารถทำได้ด้วยตนเองเท่านั้น (Satir et al., 1991) มิใช่เป้าหมายนอกเหนือขอบเขตการกระทำของตนเองซึ่งอาจปฏิบัติ ไม่ได้ จึงทำให้ปัญหายังค้างคาอยู่ เช่น อยากให้แม่เลิกบ่นเรื่องการทำความสะอาดแล้วตั้งเป้าหมายว่า แม่ต้องบ่นน้อยลง หรือโกรธที่น้องชายขี้เกียจก็ตั้งเป้าหมายว่า น้องจะต้องขยันมากขึ้น การตั้งเป้าหมายเช่นนี้ผู้อื่นจะต้องเป็นผู้กระทำ ซึ่งเป็นการตั้งเป้าหมายที่ตัวผู้มาปรึกษาไม่สามารถจัดการได้ด้วยตัวเอง

ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir จะช่วยให้ผู้มาปรึกษาเห็นว่าเขาสามารถเลือกที่จะมีความสุขได้ แม้สภาพแวดล้อมภายนอกจะไม่ได้เปลี่ยนไป โดยทำการสำรวจภูเขาน้ำแข็งที่ละชั้น

อย่างค่อยเป็นค่อยไปและมุ่งทำการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของผู้มาปรึกษา เอื้อให้เขามีเป้าหมายเฉพาะที่สามารถปฏิบัติได้ด้วยตัวเอง และประการสำคัญคือ เอื้อให้บุคคลเกิดความสอดคล้องกลมกลืนภายในตนเอง ซึ่ง Satir เรียกว่า “อิสระที่ห้า” (The Five Freedoms) ดังคำกล่าวที่ว่า “อิสระที่จะเห็นและฟัง ณ ขณะนั้น แทนที่จะสมควรเห็นและฟังในเวลานั้น หรือในอดีต หรือในอนาคต อิสระที่จะพูดถึงความรู้สึกและสิ่งที่คิดแทนที่จะพูดตามความเหมาะสม อิสระที่จะรู้สึกเมื่อเรารู้สึก แทนความรู้สึกที่ควรจะเป็น อิสระที่จะถามในสิ่งที่เราอยากรู้ แทนที่จะรออยู่ตลอดเวลาจนกว่าจะได้รับอนุญาต ความอิสระทั้งหมดมีความเสี่ยงที่อยู่ภายใต้ความรับผิดชอบของเราซึ่งเราสามารถเลือกที่จะรับความเสี่ยงนั้นหรือเลือกที่จะอยู่อย่างปลอดภัยใดๆออกจากชีวิตก็ย่อมได้”(Satir et al., 1991)นอกจากนี้กระบวนการกลุ่มการปรึกษาแนว Satir ยังเอื้อประโยชน์อื่นๆต่อสมาชิกกลุ่ม (Neil & Silverberg, 2013) ได้แก่

1. เพื่อให้สมาชิกรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เปิดเผยอารมณ์ ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง
3. สมาชิกมีโอกาสที่จะเรียนรู้ความผิดพลาดและความสมหวังของสมาชิกในกลุ่มด้วยการรับฟังแลกเปลี่ยนประสบการณ์
4. กลุ่มช่วยให้สมาชิกรู้สึกถึงคุณค่าในตัวเองและทำให้สมาชิกมีกำลังใจมีความหวังอีกครั้ง
5. กลุ่มมีลักษณะคล้ายกับสังคมจำลอง เป็นพื้นที่ที่สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้จากพฤติกรรม การตอบสนองจากสมาชิกคนอื่น ๆ เพื่อนำไปปรับใช้ในสังคมของตน
6. ส่งเสริมให้สมาชิกกล้าเสี่ยงที่จะเริ่มทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

ทั้งนี้ปัจจัยที่จะเอื้อให้กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir บรรลุเป้าหมายดังกล่าวมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายประการ ได้แก่ ความเชื่อพื้นฐานในกระบวนการปรึกษา ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ ความเชื่อเกี่ยวกับรูปแบบในการรับมือกับปัญหา ความเชื่อเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง และคุณลักษณะของผู้นำกลุ่ม (Satir et al., 1991) ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ปัจจัยที่เอื้อให้กลุ่มการปรึกษาบรรลุเป้าหมาย

1. ปัจจัยความเชื่อพื้นฐานในกระบวนการปรึกษา

ในการดำเนินกลุ่มให้บรรลุเป้าหมายตามแนว Satir นั้นอาศัยความเชื่อพื้นฐานในกระบวนการปรึกษาประการ 3 (Banman, 2002) คือ

1.1 การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เสมอ โดยการเปลี่ยนแปลงนั้นต้องประกอบไปด้วยความรู้สึก การรับรู้และความคาดหวัง ซึ่งแนวคิดนี้เป็นสิ่งสำคัญพื้นฐานที่นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องยึดถือ และเชื่อมั่น

1.2 นักจิตวิทยาการปรึกษาจำเป็นต้องทำให้ผู้มารับการปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่มเกิด

ประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงในช่วงเวลาการปรึกษา โดยการเปลี่ยนแปลงนั้นมีใช้เพียง

การเปลี่ยนแปลงที่การกระทำหรือความรู้สึกเท่านั้น แต่เป็นการพาสมาชิกกลุ่มไปสู่การเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่เป็นอยู่

- 1.3 มุ่งเน้นที่การเผชิญปัญหา (Coping) มากกว่าการมุ่งแก้ปัญหา จากคำกล่าวที่ว่า “ปัญหานั้นไม่ใช่ปัญหา แต่การจัดการปัญหาต่างหากที่เป็นปัญหา” ดังนั้นการให้การปรึกษาจึงมุ่งเน้นที่พัฒนาการจัดการปัญหาเพื่อให้ผ่านพ้นอุปสรรคของชีวิตไปได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน

Satir เชื่อว่านักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้นำค่านิยม (Value) เข้ามาสู่ผู้มาปรึกษาในกระบวนการปรึกษา เพื่อเอื้อให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัว จึงกล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ไว้โดยสรุป ดังนี้

2. ปัจจัยความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

- 2.1 ทุกคนมีศักยภาพในตนเองที่จะเปลี่ยนแปลงได้ ถึงแม้การเปลี่ยนแปลงภายนอกมีข้อจำกัด แต่การเปลี่ยนแปลงภายในเป็นไปได้เสมอ
- 2.2 โดยพื้นฐานแล้วทุกคนเป็นคนดีและต้องการค้นหาสิ่งที่จะทำให้ตนเองมีคุณค่ายิ่งขึ้น
- 2.3 ทุกคนมีกระบวนการของการเป็นมนุษย์ที่เป็นลักษณะสากล แต่จะมีความแตกต่างกันไปตามภูมิหลัง วัฒนธรรม บริบท และโอกาส
- 2.4 ทุกคนทำดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ด้วยความรู้ ความเข้าใจที่มี
- 2.5 ทุกคนมีทางเลือกในแบบของตนเอง โดยเฉพาะทางเลือกที่จะรับผิดชอบต่อความกดดันที่เกิดขึ้น
- 2.6 ผู้คนเชื่อมโยงกันด้วยความเหมือนและเติบโตพัฒนาผ่านความแตกต่าง
- 2.7 ทุกคนมีพลังชีวิตภายในที่จะเติบโตได้
- 2.8 คนเราส่วนใหญ่ ได้ทำดีที่สุดแล้ว ณ ช่วงเวลานั้น
- 2.9 ทุกคนเป็นเจ้าของ อารมณ์ ความรู้สึก ของตนเอง ซึ่งเราสามารถเรียนรู้ที่จะจัดการให้เกิดความสอดคล้องได้
- 2.10 ทุกคนมีความดีในตนเอง และมีศักยภาพที่จะนำไปใช้เพื่อยืนยันคุณค่าของตนเอง
- 2.11 พ่อแม่มักกระทำซ้ำตามแบบแผนที่เขาได้รับการเลี้ยงดูมา แม้ว่าการกระทำเช่นนั้นจะไม่ใช่วิธีการที่เหมาะสมก็ตาม
- 2.12 พ่อแม่ส่วนใหญ่ทำดีที่สุดที่จะทำได้ ณ เวลานั้น
- 2.13 พ่อแม่เป็นบุคคลที่กระทำผิดพลาดได้แม้ต้องอยู่ในบทบาทของความ เป็นพ่อแม่

3. ปัจจัยความเชื่อเกี่ยวกับการปรับตัวและการเผชิญปัญหา

Satir ให้รายละเอียดดังต่อไปนี้

- 3.1 ปัญหาไม่ใช่ปัญหา แต่วิธีการจัดการกับปัญหาต่างหากที่เป็นปัญหา
- 3.2 การปรับตัวแสดงถึงระดับของคุณค่าในตัวเอง คุณค่าในตัวเองยิ่งสูงยิ่งแสดงถึงการปรับตัวที่ดี การช่วยให้บุคคลรู้สึกมีคุณค่า ก็เพื่อให้เขาสามารถเผชิญปัญหาได้ดีขึ้น
- 3.3 คนเราทุกคนมีทรัพยากรอยู่ในตัว ที่จะใช้ในการปรับตัวและพัฒนา
- 3.4 ทุกคนมีทางเลือกโดยเฉพาะอย่างยิ่งทางเลือกที่จะตอบสนองต่อเหตุการณ์หนึ่งๆ
- 3.5 คนเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขเหตุการณ์ในอดีต แต่สามารถแก้ผลกระทบที่มีต่อเรา ณ ปัจจุบันได้
- 3.6 การชื่นชมและยอมรับอดีต จะเพิ่มความสามารถในการเผชิญในอนาคต
- 3.7 ความสอดคล้องกลมกลืนและการมีคุณค่าในตัวเองสูง เป็นเป้าหมายหลักของแนวคิด Satir Model

4. ปัจจัยความเชื่อเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง

สำหรับความเชื่อเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง Satir กล่าวไว้ ดังนี้

- 4.1 การปรึกษาควรมุ่งเน้นในส่วนที่ดี และมีความเป็นไปได้ แทนส่วนที่เป็นปัญหาหรือพยาธิสภาพ
- 4.2 เป้าหมายของการเปลี่ยนแปลงคือ การที่ผู้รับการปรึกษาสามารถเลือกตัดสินใจเองได้
- 4.3 ความหวังเป็นองค์ประกอบที่สำคัญสำหรับการเปลี่ยนแปลง
- 4.4 กระบวนการปรึกษาเป็นหนทางสู่การเปลี่ยนแปลง เรื่องราวเป็นบริบทให้การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น
- 4.5 การชื่นชมและยอมรับอดีต เป็นพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลง
- 4.6 ช่วยให้ผู้บุคคลเป็นผู้เลือกตัดสินใจต่อการเปลี่ยนแปลงด้วยตัวเขาเอง เนื่องจากคนเรามักเลือกที่จะอยู่อย่างเดิมตามความเคยชิน มากกว่าที่จะเปลี่ยนแปลง แม้ว่าจะทำให้สถานการณ์ที่เป็นอยู่คลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้น

5. ปัจจัยจากคุณลักษณะของผู้นำกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อกระบวนการปรึกษากลุ่มที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งผู้นำกลุ่มที่จะขับเคลื่อนกลุ่มไปสู่การเปลี่ยนแปลงในทิศทางบวกตามแนว Satir ได้นั้นจะมีความสอดคล้องกลมกลืนในตนเอง (Congruence) มีความจริงแท้ (Genuineness) สามารถยอมรับสมาชิกกลุ่มได้อย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) มีความเข้าใจเสมือนอยู่ในโลกของสมาชิก (Empathic understanding) และมีจรรยาบรรณวิชาชีพ (Satir et al., 1991; Corey, 2009b; Brems, 2001) โดยผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพต้องเป็นตัวแทน (Model) แก่สมาชิกกลุ่ม ดังนั้นจึงต้อง

มีการเตรียมตนเองทั้งภายนอกและภายใน (Therapist prepared self) ก่อนเริ่มกระบวนการปรึกษาทุกครั้ง โดยเตรียมความพร้อมทางความรู้และทักษะก่อนเริ่มดำเนินกระบวนการกลุ่ม รวมถึงพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องพร้อมทั้งขยายขอบเขตของการตระหนักรู้ในตนเอง มีการทบทวนชีวิตและสามารถตัดสินใจได้อย่างอิสระ มีความความจริงใจต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง Satir ให้ความสำคัญกับการฝึกนักจิตวิทยาการปรึกษาให้เป็นบุคคลที่กลมกลืนและมีการสื่อสารที่สอดคล้อง เนื่องจากส่งผลอย่างมากต่อประสบการณ์ภายในจิตใจของตัวผู้นำกลุ่มเองและต่อความสอดคล้องกลมกลืนและการเปลี่ยนแปลงในทิศทางบวกของสมาชิก ดังนั้นในการดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir จึงต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่างๆ ดังแสดงในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1

คุณสมบัติของนักจิตวิทยาการปรึกษาตามแนวคิด Satir (Satir et al., 1991)

ความเชื่อ (Beliefs)	<ul style="list-style-type: none"> ● ทุกคนมีพลังชีวิตของตนเองอย่างเด่นชัด ● ทุกคนสามารถที่จะเติบโตงอกงาม ● ทุกคนสามารถสามารถเกิดความคุ้นเคยใกล้ชิดได้ ● ทุกคนล้วนมีศักยภาพ ● ทุกคนสามารถสัมผัสและเข้าถึงความหมายได้ ● ทุกคนสามารถพึ่งพาตนเองได้ ● ทุกคนสามารถเป็นผู้เลือก
ท่าทาง (Position)	<ul style="list-style-type: none"> ● การเผชิญหน้าในระดับสายตา ● สบสายตาระยะเดียวกันก็สามารถเอื้อมแขนสัมผัสได้
ความใส่ใจ (Attending)	<ul style="list-style-type: none"> ● มีสติและตระหนักรู้ ใช้ประสาทสัมผัสอย่างเต็มที่ทั้งทางสายตา เสียง กลิ่น สัมผัส รสชาติ ความรู้สึกจากการสัมผัส
ให้ความหมาย (Meaning)	<ul style="list-style-type: none"> ● มีความเข้าใจต่อภาษาที่สละสลวย ● มีความเข้าใจต่อความหมายที่ลึกซึ้ง ● ทำความสงสัยให้กระจ่าง ● ทำเรื่องต่างๆ ให้เข้าใจง่ายขึ้น เช่น สัมพันธภาพของคุณ ของฉัน ที่นี้เดี๋ยวนี้ และเหตุการณ์เฉพาะต่างๆ ● มีความเข้าใจต่อความเป็นหญิงและความเป็นชาย
การแบ่งปัน (Sharing)	<ul style="list-style-type: none"> ● สามารถบอกประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจ โดยเปิดเผยอย่างไม่โจ่งแจ้ง

จากปัจจัยที่กล่าวมาล้วนเกื้อหนุนกระบวนการเปลี่ยนแปลงในทิศทางบวกของสมาชิก โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นสิ่งแวดล้อมสำคัญต่อการเอื้ออำนวยบรรยากาศแห่งความสอดคล้องกลมกลืนตลอด

ช่วงเวลาของการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน ซึ่งเสมือนเป็นการจำลองสังคมกลุ่มเล็กๆที่ทุกคนเรียนรู้ที่จะให้และรับ ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนสื่อสารได้อย่างจริงใจและเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง

แนวทางแก้ปัญหาในจิตใจตามแนว Satir

จากความเชื่อที่ว่า การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้สำหรับทุกคน ดังนั้นการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มสามารถสื่อสารหรือรับมือกับปัญหาได้อย่างสอดคล้องจึงมีความเป็นไปได้และเป็นหัวใจสำคัญที่ผู้นำกลุ่มการปรึกษาแนว Satir พึงระลึกละเอื้อ โดยทางออกของความขัดแย้งในจิตใจของบุคคลสามารถคลี่คลายได้ด้วยการเอื้อให้เกิดการตระหนักรู้และยอมรับความเปลี่ยนแปลงของโลก ประสบการณ์ภายในจิตใจ โดยปฏิเสธต่อส่วนที่จะทำให้เราลดคุณค่าในตัวเองแต่ชื่นชมกับการกระทำทั้งหมดที่ทำให้เรามีในวันนี้ และนำทุกประสบการณ์ที่เคยบั่นทอนและทำให้เราเจ็บปวดกลับมาเป็นบทเรียนและเติบโตจากประสบการณ์นั้น

Satir กล่าวว่า ในวัยเยาว์เราต่างไม่มีข้อจำกัดให้กับตัวเอง เราเปิดโอกาสกับทุกความเป็นไปได้และเปิดรับทุกประสบการณ์แต่เมื่อเวลาผ่านไปมุมมองของผู้คนส่วนใหญ่ก็ค่อยๆแคบลงๆ มองตนเองเป็นเพียงคนธรรมดาที่ไม่มีศักยภาพอะไรมากมาย ปฏิเสธอดีตของตนเอง ผูกติดอยู่กับข้อจำกัดและเกิดความรู้สึกพร่องในจิตใจ แต่เมื่อใดก็ตามที่เราได้ค้นพบความเชื่อมโยงของเหตุการณ์และผู้คนเราจะสามารถตระหนักได้ว่าเรามีศักยภาพมากเพียงใด จากการเห็นการพึ่งพาอาศัยกันและกันของสรรพสิ่งรวมไปถึงความหลากหลายที่กลายเป็นหนึ่งเดียว (Satir et al., 1991)

ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงนำกระบวนการกลุ่มกาปรึกษาแนว Satir มาเอื้ออำนวยให้สมาชิกเห็นความเชื่อมโยงภายในตนเอง ผู้อื่น และบริบทแวดล้อม มีความสอดคล้องกลมกลืนในตนเองไม่ว่าจะประสบกับสถานการณ์ใด โดยรับรู้ประสบการณ์ด้วยความใส่ใจ เรียนรู้จากวิถีชีวิตที่จะทำให้เติบโตและขยายโลกทัศน์ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น สามารถเป็นอิสระจากกฎเกณฑ์ข้อห้ามที่เราบังคับตนเองให้อยู่ในกรอบของ “สมควร” หรือ “ไม่สมควร” ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นบุคคลที่สามารถปลดปล่อยความรู้สึก เป็นตัวของตัวเอง ค้นพบศักยภาพในตนเองมากขึ้น สามารถเชื่อมโยงกับสิ่งรอบตัวและเกิดความสอดคล้องกลมกลืนในตน โดยดำเนินกลุ่มบนแนวทางการปรึกษา Satir ดังรายละเอียดต่อไปนี้

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิด Satir (Process of Satir Therapy)

เพื่อให้บรรลุเป้าหมายทั้ง 4 ประการหลักรวมถึงเป้าหมายเฉพาะของแต่ละบุคคล นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถนำขั้นตอนที่ Satir ได้วางไว้เป็นแบบแผนในการปรึกษาทั้งสิ้น 10 ขั้นตอนมาใช้ในกระบวนการปรึกษา (Satir et al., 1991) ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. การเตรียมตนของผู้ให้การปรึกษาทั้งภายนอกและภายใน (Therapist prepared self) ก่อนที่จะเริ่มสร้างสัมพันธภาพกับผู้มาปรึกษา นักจิตวิทยาการปรึกษาควรมีการเตรียมตัวก่อน เช่น การสำรวจภูมิน้ำแข็งของตนเองว่าเป็นอย่างไร เพื่อให้เกิดความสอดคล้องกลมกลืนเสียก่อนจึงจะถึงขั้นตอนของการเริ่มเข้าสู่การทำความรู้จักกับผู้รับการปรึกษา

2. การสร้างสัมพันธภาพ (Making Contact)

เป็นการสร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้ผู้รับการบำบัด เกิดความผ่อนคลาย เกิดความไว้วางใจ รู้สึกเป็นกันเองกับนักจิตวิทยาการศึกษา และยังแสดงให้เห็นว่านักจิตวิทยาการศึกษาให้ความสำคัญกับตัวผู้มาปรึกษาไม่ได้สนใจเฉพาะปัญหาของผู้รับการปรึกษาเท่านั้น ยกตัวอย่างแนวทางในการสร้างสัมพันธภาพ อาทิ

- 2.1 ใช้เวลาในช่วงแรกของการพบเพื่อสร้างความคุ้นเคย
- 2.2 ใช้ภาษา จังหวะและน้ำเสียงพอเหมาะพอดีกับผู้มาปรึกษา
- 2.3 แสดงความจริงใจ ยอมรับ เปิดเผย และมีความน่าเชื่อถือ
- 2.4 สร้างความเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน ในบรรยากาศที่ปลอดภัย

3. การแก้ปัญหา (Solving Problem)

แนวทางในการแก้ปัญหามีกระบวนการดังต่อไปนี้

- 3.1 สำรวจว่า ปัญหาใดเป็นปัญหาที่แท้จริงของผู้มาปรึกษา
- 3.2 ได้มีการจัดการ (Coping) ปัญหานั้นไปแล้วอย่างไรบ้าง
- 3.3 ใช้ภูเขาน้ำแข็งสำรวจปัญหาว่ามีความเข้มข้นของปัญหามากน้อยเพียงใด
- 3.4 ยอมรับเหตุผลของตัวบุคคล (Person) ตามความรู้สึกนึกคิดที่เขามีต่อสถานการณ์นั้น
- 3.5 เปลี่ยนจากปัญหาให้เป็นโอกาสสำหรับการเติบโต
- 3.6 เปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดทางลบ เป็นเป้าหมายในทิศทางบวก

จะเห็นได้ว่าในกระบวนการแก้ปัญหาควรเน้นไปที่ภูเขาน้ำแข็งของผู้มาปรึกษา (ความรู้สึก/ ความคาดหวัง/ การรับรู้/ ความปรารถนา/ ตัวตน) สำรวจว่าขณะนี้กำลังเกิดอะไรขึ้นในภูเขาน้ำแข็งของเขา โดยแสดงความสนใจที่ตัวผู้มาปรึกษามากกว่าสถานการณ์หรือเนื้อหาในเรื่องราวที่เกิดขึ้น

4. การสำรวจภายในจิตใจ (Explore)

เป็นการสำรวจว่าเกิดอะไรขึ้นในจิตใจของเขา โดยนักจิตวิทยาการศึกษาจะต้องมีวิธีการพูดคุย เพื่อให้ผู้มาปรึกษาสามารถถ่ายทอดสิ่งที่เขาเก็บไว้ภายในจิตใจออกมา โดยตลอดการสนทนา นักจิตวิทยาการศึกษาจะต้องประเมินไปด้วยว่า

- 4.1 ผู้รับการปรึกษามีการปรับตัวอย่างไร
- 4.2 ตรวจสอบความพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงของผู้รับการปรึกษา
- 4.3 ใช้คำถามที่นำไปสู่กระบวนการในการสำรวจภูเขาน้ำแข็ง
- 4.4 สำรวจความไม่สมหวัง และความปรารถนาของผู้รับการปรึกษา

5. กำหนดเป้าหมาย (Set Goals)

ตั้งเป้าหมายว่าในการพูดคุยครั้งนี้ผู้รับการปรึกษาต้องการหรือคาดหวังอะไร อยากให้เกิดเปลี่ยนแปลงใดบ้าง ซึ่งในการตั้งเป้าหมายนั้นจะเน้นเป้าหมายเชิงบวก (Positive) และในแต่ละครั้งของการปรึกษาจะเป็นการตั้งเป้าหมายร่วมกันระหว่างผู้รับการปรึกษาและนักจิตวิทยาการศึกษา เช่น การถามเกี่ยวกับความหวัง และความปรารถนา การสร้างความคาดหวังที่ดีขึ้นและมีความเป็นไปได้ หรือถามผู้รับการปรึกษาว่าจะช่วยเหลือเขาได้อย่างไรบ้าง

6. พันธะสัญญา (Commitment)

นักจิตวิทยาการศึกษาและผู้มาปรึกษาจะร่วมกันสร้างพันธะสัญญากันเพื่อที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลง หากผู้รับการปรึกษายืนยันอย่างหนักแน่นสำหรับการเปลี่ยนแปลงก็จะเริ่มดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แต่หากยังไม่มีอาการตกลงที่จะเปลี่ยนแปลงอะไร บทสนทนาก็จะเป็นการพูดคุยธรรมดา ไม่มีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเกิดขึ้น

7. การเปลี่ยนแปลง (Change)

ในขั้นของการเปลี่ยนแปลงจะส่งผลกระทบต่อผู้รับการปรึกษา โดยเปลี่ยนแปลงปัญหาที่มีให้กลายเป็นเป้าหมายที่มีความชัดเจนในเชิงบวก ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจะต้องชี้แจงให้ผู้มาปรึกษาได้พิจารณาตั้งแต่เริ่มแรกว่าอาจจะมีการปรับเปลี่ยนบางอย่างไปจากเดิมภายหลังเสร็จสิ้นกระบวนการปรึกษา (หรืออาจไม่พบว่ามีเปลี่ยนแปลงใดๆ) ซึ่งจะมีการใช้เทคนิคต่างๆ ในขั้นตอนนี้เพื่อให้เขาได้รับประสบการณ์โดยตรงด้วยตัวของเขาเอง (Direct Experience) และช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ระลึกถึงประสบการณ์ซึ่งเอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน

8. การเน้นย้ำพันธะสัญญา (Anchoring)

ภายหลังการเปลี่ยนแปลงผู้ให้การปรึกษาจะต้องให้สมาชิกทุกคนได้เน้นย้ำพันธะสัญญาที่มีในชั่วโมงการศึกษา เพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงให้คงทนและช่วยให้เขาเข้าถึงบทบาทความรับผิดชอบของผู้มาปรึกษา ซึ่งมีแนวทางในการใช้คำถามเฉพาะเพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเอง เช่น

8.1 เกิดอะไรขึ้น ความโกรธของคุณยังมีอยู่ไหม (ความรู้สึก)

8.2 คุณมองตนเองอย่างไรในขณะนี้ (การรับรู้)

8.3 ความคาดหวังของคุณเป็นอย่างไรบ้างในตอนนี (ความคาดหวัง)

8.4 ความสัมพันธ์ของคุณกับคุณแม่จะเป็นอย่างไรต่อไป (ความปรารถนา)

8.5 มองหาจุดอ่อนจุดแข็ง ที่น่านิยมหรือน่านับถือของสมาชิกแต่ละคน อย่างน้อยคนละ 1 อย่าง และทำให้เห็นว่าเขายังมีทรัพยากรที่มีอยู่ในตนเองทั้งภายนอกและภายในซึ่งจะช่วยให้เขาได้ ทบทวนเกี่ยวกับความหวังและรับฟังสิ่งที่ยังคงค้างอยู่ในใจก่อนจบการปรึกษาในแต่ละครั้ง

9. การให้กลับบ้าน (Home work)

การให้การบ้านหรือแบบฝึกหัดแก่ผู้มาปรึกษากลับไปสังเกต พิจารณา ฝึกฝนทักษะที่บ้าน หรืออยู่ในสถานการณ์ที่เคยประสบปัญหา แล้วนำประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมาเล่าในการพบครั้งต่อไป จะยิ่งช่วยตอกย้ำการเปลี่ยนแปลงให้หนักแน่นขึ้น เพื่อเพิ่มศักยภาพของเขาในการที่จะสร้างการเปลี่ยนแปลงให้สิ่งต่างๆ ดีกว่าที่เป็นอยู่ สำหรับการบ้านในแต่ละครั้งจะขึ้นอยู่กับเรื่องราวในการปรึกษาครั้งนั้นว่าเกี่ยวข้องกับเรื่องใด และไม่ควรให้การบ้านมากหรือยากเกินความเหมาะสม

10. การยุติการปรึกษา (Closure)

ก่อนที่จะยุติการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ควรสำรวจว่าผู้รับการปรึกษายังต้องการพูดคุยเพิ่มเติม ในประเด็นใดอีกหรือไม่ ยกตัวอย่างแนวทางในการยุติการปรึกษา อาทิ

10.1 ยังมีอะไรที่อยากพูดคุยในวันนี้อีกไหม

10.2 เราจบการสนทนาในวันนี้เพียงเท่านี้ได้ไหม

โดยสรุปขั้นตอนการปรึกษาตามแนวคิด Satir เป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เน้นการเปลี่ยนแปลงภายในตัวบุคคล ให้ผู้มาปรึกษาเกิดประสบการณ์ตรงในตนเอง มีความเข้าใจและเข้าถึง ประสบการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อชีวิต รู้สึกถึงคุณค่าในตนเองซึ่งช่วยให้เขาสามารถเป็นผู้ตัดสินใจเลือก และรับผิดชอบต่อการกระทำของเขาเองได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนในที่สุด

แนวทางดังกล่าวไม่ได้ดำเนินเป็นตามลำดับขั้น แต่เกิดขึ้นอย่างเป็นระบบในกลุ่มการปรึกษา เพื่อเอื้อต่อการขับเคลื่อนกระบวนการกลุ่มไปสู่การเปลี่ยนแปลงในทิศทางบวกและเป็นแนวทางที่ สนับสนุนการเปลี่ยนแปลงในระยะต่างๆ ของกระบวนการกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มสามารถประเมิน กระบวนการเปลี่ยนแปลงจากระยะต่างๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงของการปรึกษาตั้งแต่เริ่มต้นกระทั่งยุติการ ปรึกษา (Stage of Change) ได้ทั้งหมด 6 ระยะ (Satir et al., 1991) ดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 สถานภาพเดิม (Status Quo)

ระยะนี้ผู้มาปรึกษายังคงใช้ชีวิตตามความคุ้นเคยและทำสิ่งต่างๆ ในแนวทางที่ทำนายได้ ซึ่ง การคงสถานภาพเดิมไว้ปัญหาที่มีก็จะยังไม่ได้รับการแก้ไข หากสมาชิกเห็นว่า เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นต้อง เปลี่ยนแปลง ก็จะพยายามที่จะปกปิดหรือต่อต้านไม่ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้น เนื่องจากบุคคลก็ มักจะเกิดความกลัวหรือรู้สึกถูกคุกคามในเบื้องต้น แต่ในขณะเดียวกันความเหน็ดเหนื่อยจากการคง สถานภาพเดิมสามารถกระตุ้นให้เกิดความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง เนื่องจากบุคคลได้เห็นโอกาส และสามารถสัมผัสได้ถึงความหวังใหม่ๆ ทำให้พร้อมที่จะฝ่าฟันและเติบโตขึ้น

ระยะที่ 2 สิ่งแปลกปลอม (Foreign Element)

เมื่อบุคคลเริ่มแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่นที่อาจเป็นเพื่อน เครือญาติ หรือนักจิตวิทยา การปรึกษา ก็เสมือนเป็นการนำสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ระบบเดิมอย่างนุ่มนวลและต่อเนื่อง การต่อต้าน ในระยะนี้เป็นรูปแบบหนึ่งของการปรับตัวและดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด นักจิตวิทยาการปรึกษาจึง จำเป็นต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างบรรยากาศที่ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย น่าเชื่อถือไว้วางใจ ช่วยให้สมาชิกสามารถเปิดเผยตัวตนได้อย่างเสรี สามารถตระหนักและเห็นความไม่สอดคล้อง

กลมกลืนในตนเองจากท่าที ปฏิเสธ หลีกเลี่ยง ตำหนิหรือการเอาชนะ โดยยอมรับผู้มาปรึกษาทุกคน ด้วยความอ่อนโยน เข้าใจและเห็นอกเห็นใจ (Empathy)

ในระยะนี้จึงเป็นการสำรวจปัญหาและกำหนดเป้าหมายเชิงบวกในบางส่วนของปัจเจกบุคคล หรือสมาชิกบางคนในกลุ่มการปรึกษาที่อาจมีความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงได้มากกว่าคนอื่นๆ

ระยะที่ 3 ความสับสน (Chaos)

เมื่อการปรึกษาดำเนินไป ระบบที่เคยปิดจะค่อยๆคลายออกกลายเป็นระยะแห่งความสับสน หรืออยู่ในสภาวะของความไม่รู้ (The unknown) เป็นช่วงที่มีความลำบากมากที่สุดสำหรับ นักจิตวิทยาการปรึกษามือใหม่ เนื่องจากมีเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นยากต่อการทำนาย สมาชิกมีการเปิดเผยความรู้สึกมากขึ้น ในช่วงนี้สมาชิกเริ่มตระหนักว่าพฤติกรรมเก่าๆ อาจไม่เหมาะสมอีกต่อไป อาจเกิดความรู้สึกต่อต้าน รู้สึกเจ็บปวด ความโกรธอาจปะทุขึ้นมาและแสวงหาทางที่จะได้ แสดงออก ขณะเดียวกันก็เกิดความกังวลกับการแสดงออกด้วยท่าทีใหม่ๆ

ในระยะนี้สถานการณ์ที่ร้ายแรงที่สุดที่อาจเกิดขึ้นคือ การที่สมาชิกกลับไปสู่สถานภาพเดิม (The old status quo) ดังนั้นผู้นำกลุ่มจะต้องพาสมาชิกกลุ่มกลับมาตระหนักกับปัจจุบัน รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจตามความเป็นจริง โดยความสอดคล้องกลมกลืนทั้งภายนอกและภายในของผู้นำกลุ่มจะเป็นบทบาทที่เกื้อหนุนในการประคับประคองอารมณ์ทางบวกของสมาชิกซึ่งมีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการเปลี่ยนแปลงระยะนี้

ระยะที่ 4 บูรณาการ (Integration)

ระยะนี้มุ่งเน้นการนำความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมามาเกื้อหนุนความสอดคล้องกลมกลืนในตัวตนของผู้มาปรึกษา โดยนำการเรียนรู้ทั้งหมดมาบูรณาการในลักษณะองค์รวม เพื่อรักษาและหยั่งรากการเปลี่ยนแปลงให้มั่นคงขึ้น

การเปลี่ยนแปลงเชิงบวกสามารถเกิดขึ้นได้ในระยะนี้ จากการเปลี่ยนผลกระทบทางลบสู่สภาพที่มีลักษณะเป็นกลาง หรือเปลี่ยนประสบการณ์ทางลบของผู้มาปรึกษาเป็นความเข้มแข็งหรือเป็นแหล่งทรัพยากรซึ่งจะเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาเป็นบุคคลที่แตกต่างไปจากเดิมทั้งความรู้สึกและพฤติกรรม ดังนั้นระยะนี้ผู้นำกลุ่มจึงต้องให้ความสนใจและช่วยให้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นส่วนหนึ่งในตัวตนใหม่ของสมาชิก โดยอาศัยช่วงเวลาหนึ่งสำหรับการประคับประคองหลอมรวมรูปแบบใหม่ ทั้งในด้านภาพลักษณ์ ความหวัง การรับรู้ และการตอบสนองด้วยท่าทีใหม่

ระยะที่ 5 การปฏิบัติ (Practice)

เมื่อสิ้นสุดการพบกันในแต่ละครั้ง ผู้มาปรึกษาจะได้รับมอบหมายการบ้านเพื่อนำไปฝึกปฏิบัติ เพื่อให้สถานภาพใหม่คงอยู่อย่างต่อเนื่อง นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและการใช้ชีวิตด้วยความรู้สึกใหม่ๆ บทบาทของผู้นำกลุ่มในระยะนี้จึงเป็นการสนับสนุน ให้กำลังใจ กระตุ้นสมาชิกให้ลองพฤติกรรมใหม่ และช่วยฝึกฝนจนชำนาญ อย่างไรก็ตามการให้การบ้านต้องอยู่บนพื้นฐานของความสามารถและการยอมรับที่ผู้มาปรึกษาจะสามารถนำไปปฏิบัติได้ โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ผู้มาปรึกษามาพบนักจิตวิทยาการปรึกษาครั้งแรกไปสู่ครั้งถัดไป เช่น การฝึกทักษะการตอบสนองต่อสมาชิกในครอบครัวด้วยท่าทีใหม่ ซึ่งถือเป็นการบ้านที่จะต้องทำตลอดทั้งสัปดาห์ในกรณีที่ผู้มาปรึกษามาพบสัปดาห์ละครั้ง เป็นต้น

ระยะที่ 6 สถานภาพใหม่ (New Status Quo)

ในระยะนี้ผู้มาปรึกษาจะมีความรู้สึกสบายมาแทนความรู้สึกขุ่นมัวใจที่คุ้นเคย นั่นหมายความว่ามีความสุขใจที่ดีขึ้น มีรูปแบบ ความเชื่อ ความรู้สึก การมองตนเอง และการกระทำใหม่ๆ ที่เห็นได้ชัด ทั้งภายในตนเองและจากการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งผู้มาปรึกษาจะสามารถรับผิดชอบ และเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น รวมทั้งเลือกหนทางชีวิตที่ดีและเป็นผู้ที่มีความสอดคล้องกลมกลืนในตนมากขึ้น

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir มีกระบวนการที่สนับสนุนการเปลี่ยนแปลงในทิศทางบวก มีกระบวนการดำเนินกลุ่มที่ชัดเจนสามารถประเมินกระแสกลุ่มจากในแต่ละช่วงของการดำเนินกลุ่มได้ ประการสำคัญคือ แนวคิด Satir มีเป้าหมายหลักที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถเลือกได้อย่างอิสระ รับผิดชอบต่อจิตใจของตน และมีความสอดคล้องกลมกลืนเพิ่มขึ้น กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir จึงมีความเหมาะสมในการสร้างเสริมความสอดคล้องกลมกลืนในตนของนิสิตนักศึกษาในการวิจัยครั้งนี้

2. แนวคิดเกี่ยวกับความสอดคล้องกลมกลืนในตน

ความสอดคล้องกลมกลืนในตน (Congruence) เป็นเป้าหมายระดับลึกของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir ซึ่งเกี่ยวข้องเนื่องกับการเติบโตของทางจิตใจในบุคคลที่สามารถเชื่อมโยงสัมพันธ์กับจิตวิญญาณและภาวะตระหนักรู้ในตนเอง บุคคลที่มีความสอดคล้องกลมกลืนสูงจะเป็นอิสระจากประสบการณ์ด้านลบในอดีต มีความจริงแท้ต่อตนเอง (Genuine) สัมผัสกับความสงบ ความเข้มข้น และความรัก รวมถึงเชื่อมโยงกับผู้อื่นและเชื่อมโยงกับบริบทที่รอบข้างเกิดขึ้นได้ (Satir et al., 1991; Banmen, 2001)

แนวคิดความสอดคล้องกลมกลืนนั้น ริเริ่มโดย Carl Ransom Rogers (1978) ผู้ก่อตั้งทฤษฎีผู้รับบริการการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Person-centered theory) ต่อมา Satir นำหลักการดังกล่าวมาพัฒนาและกลายเป็นหัวใจหลักที่มีความเชื่อมโยงกับตัวตน (Self) ของผู้มาปรึกษา (Satir, 2000) โดยเพิ่มการตระหนักรู้ในพลังชีวิต (Life force) หรือแหล่งทรัพยากรในตน เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาความงอกงามของบุคคล Satir เชื่อว่าหากบุคคลได้รับการเติมเต็มในสิ่งที่ตนเองปรารถนาซึ่งเป็นสิ่งสากลที่มนุษย์ทุกคนต้องการ ได้แก่ ความรัก ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การยอมรับ อิสระภาพ หรือความเป็นเจ้าของ บุคคลจะมีความสอดคล้องกลมกลืนของชีวิตมากขึ้น สามารถเป็นผู้เลือกที่ดีขึ้น รับรู้ความมีคุณค่าในตนเอง และมีความรับผิดชอบมากขึ้น (Satir et al., 1991)

ลักษณะของบุคคลที่มีความสอดคล้องกลมกลืนในตน

ผู้ที่มีความสอดคล้องกลมกลืนจึงมีลักษณะชื่นชมยินดีกับการเป็นตัวของตัวเองรับรู้คุณค่าของตนเอง มีอิสระในการเชื่อมโยงกับพลังชีวิตภายในตนและอิสระในการเชื่อมโยงกับผู้อื่น เห็นคุณค่าในตนเองสูง กล้าที่จะเสี่ยงหรือเผชิญกับความไม่มั่นคง เปิดเผย ใ้วางใจตนเองและผู้อื่น เข้าถึงศักยภาพในตนเองและทรัพยากรภายนอก สามารถประเมินแนวทางในการจัดการปัญหาได้ด้วยตนเอง รวมทั้งสามารถนำทรัพยากรที่มีอยู่มาปรับประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม มีความ

ยืดหยุ่นและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง สามารถรัก ยอมรับตนเองและผู้อื่นได้ เป็นบุคคลที่มีความเต็ม สมบูรณ์ทั้งกายและจิตใจ

นอกจากนี้การตอบสนองของบุคคลที่มีความสอดคล้องกลมกลืนนั้นไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อ เอาชนะ ควบคุมทัศนคติความคิดของผู้อื่นหรือทำเพราะความเพิกเฉยหรือเพื่อปกป้องตนเอง และ ไม่ใช้การตำรงอยู่อย่างปราศจากปัญหาหรือเพียงเพื่อปฏิบัติตามมารยาททางสังคม แต่การเลือก ตอบสนองอย่างสอดคล้องเป็นทางเลือกเพื่อตนเอง มีการปฏิสัมพันธ์ภายในตนเองและกับผู้อื่นอย่าง ตรงไปตรงมาด้วยความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองและด้วยความเอาใจใส่ต่อผู้อื่นรวมถึงด้วย การตระหนักต่อบริบทที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น (Satir et al., 1991)

องค์ประกอบของความสอดคล้องกลมกลืนในตน

Lee (2002) ได้สรุปมิติของความสอดคล้องกลมกลืนตามแนว Satir โดยครอบคลุม องค์ประกอบ 3 ด้านดังต่อไปนี้

1. มิติด้านจิตวิญญาณ (Spiritual dimension) หมายถึง การมีสัมพันธภาพกับตนเองและจิต วิญญาณเบื้องสูงในด้านบวกเป็นองค์ประกอบที่สะท้อนถึงการมีความกลมกลืน 4 ด้าน คือ พลังชีวิต สิ่งดีงาม หลักธรรมในศาสนาที่นับถือ และความสัมพันธภาพในตนเอง โดยบุคคลสามารถรับรู้ เชื่อมโยงกับพลังชีวิต จิตวิญญาณ และสาระสำคัญที่เป็นแก่นแท้ของตนเองได้จากการเชื่อมโยงกับ ความปรารถนา (Yearning) ซึ่งเป็นสิ่งสากลของมนุษย์ ได้แก่ ความรัก ความมีคุณค่าในตนเอง การ ได้รับการยอมรับ เพื่อให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องและมีความสุข

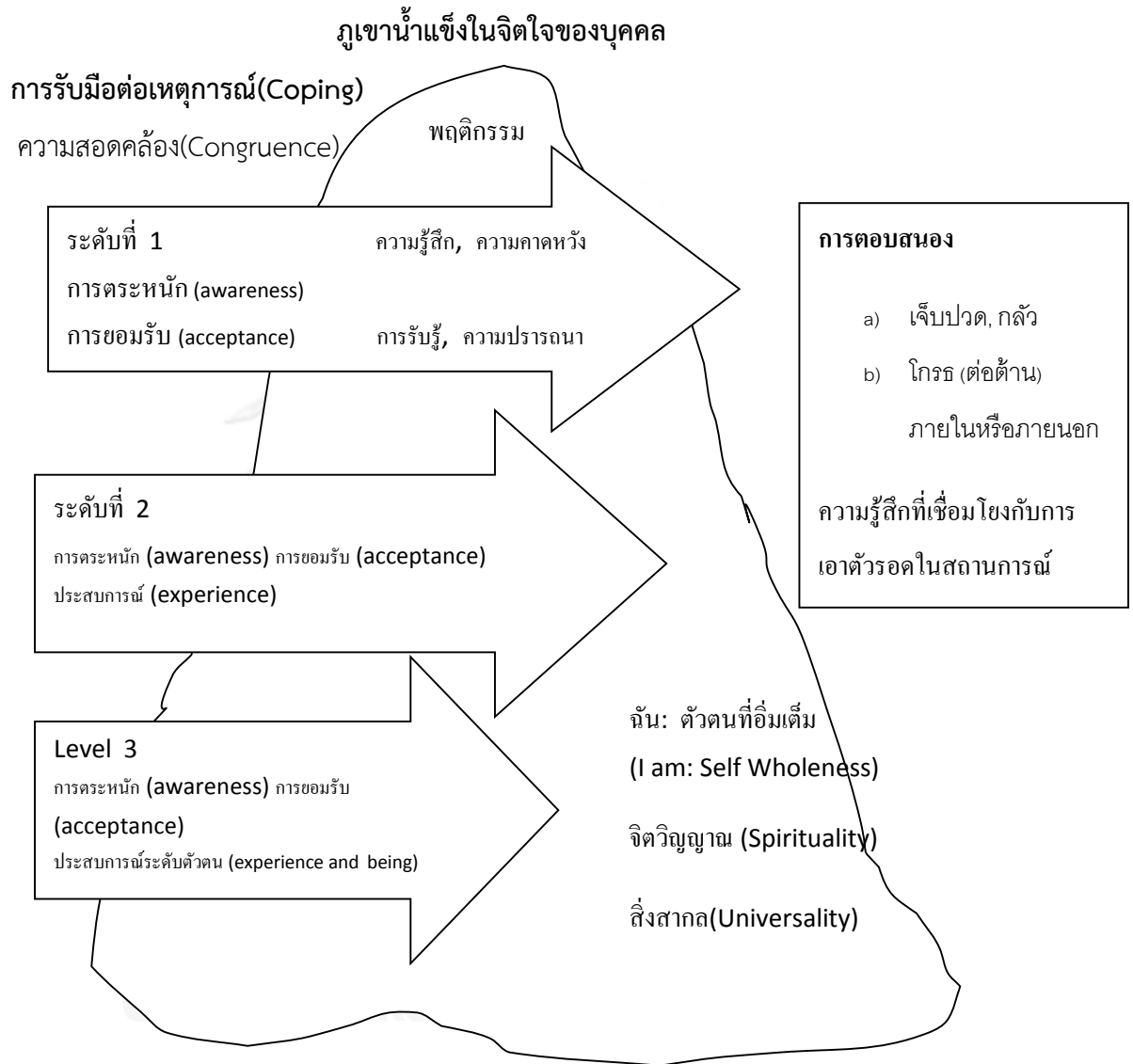
2. มิติการเชื่อมโยงภายในตนเอง (Intrapsychic-interpersonal dimension) หมายถึง การ ตระหนักถึงผลกระทบต่อกันและกันของจิตใจในแต่ละส่วน ได้แก่ ความรู้สึก ความรู้สึกต่อความรู้สึก การรับรู้ ความเชื่อ ความคาดหวัง และความปรารถนา ซึ่งการรับรู้และความเชื่อมักได้รับการถ่ายทอด จากกฎของครอบครัว ส่วนความคาดหวังเป็นความคาดหวังที่บุคคลมีต่อตนเองและผู้อื่นทำให้กระทบ ต่อความรู้สึกภายในและนำไปสู่ความไม่สอดคล้องกลมกลืนในตนเอง บุคคลที่มีความเชื่อมโยงภายใน ตนเองจะสามารถตระหนักต่อโลกประสบการณ์ในระดับต่างๆ ของจิตใจ สามารถยอมรับและหาทาง เลือกรูปแบบในการจัดการกับความรู้สึกของตน นำไปสู่การเปิดการรับรู้ใหม่ เป็นอิสระจากอดีต เกิดการ เปลี่ยนแปลงความคาดหวังและสัมผัสถึงพลังชีวิตในตนเอง

3. มิติการเชื่อมโยงกับผู้อื่น (Interpersonal dimension) หมายถึง ความเชื่อมโยงสัมพันธ์ กับผู้อื่นในบริบทหนึ่งๆ โดยบุคคลที่สามารถตอบสนองได้อย่างสอดคล้องจะดำเนินชีวิตและปฏิบัติกับ ผู้อื่นได้อย่างจริงใจเหมาะสม ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่ตอบสนองอย่างไม่สอดคล้องมีความเกี่ยวเนื่อง กับการตอบสนองที่ไม่เหมาะสม 4 รูปแบบ ได้แก่ การคล้อยตาม (Placating) การตำหนิ (Blaming) การยึดติดเหตุผล (Super-reasonable) และการเฉไฉ (Irrelevant) เนื่องจากขาดการยอมรับและ การตระหนักต่อความสำคัญของตนเอง ผู้อื่น และของบริบทรอบข้าง

โดยความสอดคล้องกลมกลืนในมิติดังกล่าว Satir ได้จำแนกไว้ในระดับต่างๆ เพื่อให้หนักจิตวิ ทยาการปรึกษาพัฒนาตนเองและช่วยเหลือผู้มาปรึกษาด้วยแนวทางที่ชัดเจน

ระดับของความสอดคล้องกลมกลืน

Satir กล่าวว่าความสอดคล้องกลมกลืนมีด้วยกัน 3 ระดับ เกิดขึ้นในลำดับขั้นของประสบการณ์ภายในจิตใจที่แตกต่างกัน (Satir, 1988) ดังแสดงในภาพ ที่ 3



ภาพที่ 3 ความสอดคล้องกลมกลืนระดับต่างๆใน Satir Model

ที่มา: Satir, Banmen, Gerber, & Gomori (1991: 67)

ความสอดคล้องกลมกลืนระดับที่ 1 พัฒนาขึ้นในปี 1950 เป็นความสอดคล้องกลมกลืนที่อยู่ในระดับพฤติกรรม ความรู้สึก และความรู้สึกต่อความรู้สึก เป็นระดับที่ตระหนักรู้ต่อความรู้สึกของตนเอง สามารถยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจได้และพร้อมที่จะจัดการกับความรู้สึกของตนเองอย่างซื่อตรงและจริงแท้โดยปราศจากการต่อต้าน ซึ่งแม้บางครั้งความรู้สึกที่เกิดขึ้นอาจทำให้บุคคลเจ็บปวดแต่เขาก็จะเติบโตมากขึ้น บุคคลที่มีความสอดคล้องกลมกลืนในระดับนี้จะปลดปล่อยความรู้สึกที่มีกับ

ผู้อื่นได้อย่างอิสระ โดยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir จะช่วยเสริมสร้างให้ผู้มาปรึกษามีความ สอดคล้องมากขึ้นจากการเรียนรู้ที่จะจัดการกับความรู้สึกของตนเองอย่างสร้างสรรค์และมีความรู้สึกแ่ บวกกับสิ่งเกิดขึ้น

ความสอดคล้องกลมกลืนระดับที่ 2 พัฒนาขึ้นในปี 1960 เป็นความสอดคล้องกลมกลืนที่อยู่ ในระดับ การรับรู้และความคาดหวัง ระดับนี้มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตจริงของบุคคลโดยนักจิตวิทยา การปรึกษาจะสนใจตัวตนระดับลึกของผู้มาปรึกษาเป็นสำคัญ ซึ่งบุคคลที่มีความสอดคล้องในระดับนี้ มีความเด่นชัดในการมองเห็นคุณค่าในตนเองด้วยวิถีที่นุ่มนวลและเปี่ยมด้วยพลังรวมทั้งมีความสงบ ภายในตนเอง กับผู้อื่น และกับบริบทที่เป็นอยู่ ณ เวลานั้น

ความสอดคล้องกลมกลืนระดับที่ 3 พัฒนาขึ้นในปี 1980 เป็นความสอดคล้องกลมกลืนที่อยู่ ในระดับ ความปรารถนาและตัวตน ในระดับนี้บุคคลจะเข้าถึงจิตวิญญาณและคุณลักษณะเชิงบวก สากลสอดคล้องกับลักษณะของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ซึ่งการพัฒนาการความสอดคล้องระดับที่ 3 นี้ เหมือนเป็นการเจียระไนแนวคิดของ Satir เรื่อง “พลังชีวิตอันเป็นสากล” ที่เกื้อหนุนบุคคลให้เกิด ความงอกงามในตนและโยงโยไปถึงความงอกงามในสภาวะธรรมชาติรูปแบบอื่นๆด้วย

ดังนั้นการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาในแต่ละระดับของความสอดคล้องกลมกลืนจึงมี ความแตกต่างกัน เพื่อเอื้อให้เกิดกระบวนการที่สอดคล้องกับแต่ละบุคคล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

การทำงานในความสอดคล้องกลมกลืนระดับต่างๆ

การทำงานในความสอดคล้องกลมกลืนระดับที่ 1

ความสอดคล้องในระดับนี้ ให้ความสำคัญกับความรู้สึก การยอมรับ การรับรู้ของบุคคลและ เอื้อให้บุคคลสามารถจัดการสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจได้ หากผู้มาปรึกษารู้สึกโกรธหรือเศร้าเสียใจหรือเกิด ความรู้สึกทั้งสองอย่างในเวลาเดียวกัน นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้มาปรึกษาตระหนัก และยอมรับความรู้สึกนั้นและแสดงออกในแบบที่เขาเป็น เช่น บอกว่า “ฉันกำลังโกรธ ตอนนี้ฉัน ต้องการเวลาสักพักก่อนที่จะตกลงกันใหม่ในเรื่องนี้”

เมื่อความโกรธของเรามีความเชื่อมโยงกับเหตุการณ์ ณ ขณะนั้น เราสามารถตัดสินใจได้ว่า จะเลือกแสดงออกอย่างไร ซึ่งส่วนใหญ่บุคคลมักจะไตร่ตรองถึงรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ได้รับ การถ่ายทอดมา อาทิ กฎเกณฑ์ของครอบครัวอาจบอกว่า “เราไม่ควรเป็นคนขี้โมโห” แต่หากเรามี ความสอดคล้องภายในตนเอง เราจะรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและพร้อมที่จะเป็นเจ้าของความรู้สึก โกรธนั้นซึ่งทำให้เราสามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกไม่ให้ส่งอิทธิพลกับการแสดงออกของเราได้

นอกจากนี้ผู้คนส่วนใหญ่มักจะใช้สถานการณ์เป็นตัวประเมินการรับรู้ของตนเอง จากการ ตีความจากเหตุการณ์โดยปราศจากข้อมูลตามความเป็นจริง เช่น โทมัสเดินทางไปเยี่ยมเพื่อน แต่ กลับพบว่าเพื่อนออกไปเสียแล้ว โทมัสตีความว่าเพื่อนๆไม่ชอบเขา และรู้สึกว่าเขาไม่มีคุณค่าพอที่ เพื่อนๆจะรอการมาเยี่ยม ภายหลังทราบว่าเป็นเพื่อนๆต้องออกไปก่อนเพราะเกรงจะไปขึ้นเครื่องที่ สนามบินไม่ทัน ซึ่งการแปลความหมายจากพฤติกรรมและการรับรู้ของโทมัสในตอนแรกส่งผลต่อให้ โทมัสเกิดความรู้สึกด้านลบต่อตนเอง

ดังนั้นการทำงานของนักจิตวิทยาการศึกษาในความสอดคล้องกลมกลืนระดับที่ 1 จะช่วยให้ผู้มาปรึกษาเกิดการรับรู้ตามความเป็นจริง สามารถยอมรับและเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง เมื่อทบทวนถึงเรื่องราวที่ผ่านมาแล้วอีกครั้งผู้มาปรึกษาก็จะเกิดรู้สึกแตกต่างกับตนเองและผู้อื่นได้

การทำงานในความสอดคล้องกลมกลืนระดับที่ 2

เป็นระดับการทำงานที่นักจิตวิทยาการศึกษาช่วยให้ผู้มาปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงทางการรับรู้ การตีความ และเกิดความสอดคล้องกลมกลืนในตนเองอันเป็นการเอื้อให้ผู้มาปรึกษาแสดงออกถึงความสอดคล้องกลมกลืนในระดับที่ 2

กระบวนการเปลี่ยนแปลงในระดับนี้มีความจำเป็นที่จะให้เกิดขึ้นพร้อมกับการสร้างความหวัง ยกตัวอย่าง เมื่อนักคาดหวังว่าตนเองจะต้องได้รับยอมรับแต่กลับไม่รู้สึกรับผิดชอบหรือปฏิเสธคุณค่าที่มีนักจิตวิทยาการศึกษาจะช่วยเหลือให้เปลี่ยนแปลงการรับรู้และความคาดหวังที่มีต่อตัวเอง และบุคคลที่นึกเกี่ยวข้องด้วย เพื่อสนับสนุนให้ให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจตนเองได้ มีความมั่นใจ เห็นคุณค่า และรู้สึกถึงพลังในตนเอง โดยช่วยให้ความคาดหวังที่บั่นทอนจิตใจค่อยๆลดน้อยลงหายไป อันจะนำไปสู่การสื่อสารที่สอดคล้องกลมกลืนด้วยความรู้สึกจากภายในที่แท้จริง

การทำงานในความสอดคล้องกลมกลืนระดับที่ 3

ในระดับที่ 3 เป็นความสอดคล้องกลมกลืนที่เป็นแก่นทางจิตวิญญาณของบุคคล Satir เรียกว่า พลังชีวิตสากล ดังคำกล่าวของ Satir ต่อไปนี้

การอยู่ในจักรวาลสากลนี้ เราอาศัยพลังจากศูนย์กลางของโลกที่ช่วยให้เราสามารถใช้ชีวิตบนผืนแผ่นดิน และพลังจากสวรรค์ที่ช่วยให้เราเกิดการหยั่งรู้ ซึ่งมีอยู่สำหรับเราตลอดเวลา เราต่างเป็นส่วนหนึ่งของพลังสากล เพียงแต่เรารับรู้และเข้าใจถึง เมื่อนั้นเราจะสามารถสร้างสรรค์พลังในระดับที่ 3 ซึ่งซับซ้อนจากภายในสู่ภายนอกด้วยความไม่พร่องในความสอดคล้องกลมกลืน (Satir et al., 1991)

เมื่อเราสามารถสัมผัสถึงพลังแห่งจิตวิญญาณของผู้อื่นได้ นี่เป็นการเปลี่ยนแปลงในระดับความรู้ตัวทั่วพร้อม พวกเราทุกคนล้วนมีโลกทั้งใบในตัวเราและแต่ละคนมีลักษณะพิเศษในตัวเอง เราไม่ได้จำเป็นต้องติดอยู่กับใครคนใดคนหนึ่ง แต่เราเชื่อมโยงกับผู้อื่นด้วยพื้นที่ระหว่างเรากับเขา พวกเราต่างเป็นส่วนหนึ่งของจักรวาลสากล เราเป็นส่วนหนึ่งของทั้งหมดและส่วนของทั้งหมดทั้งหมด ซึ่งการเกิดและการตายเป็นกระบวนการถ่ายโอน ข้าพเจ้าได้เรียนรู้กว้างขวางและลึกซึ้งยิ่งขึ้นในความเป็นสากลโดยไม่ถดถอยที่จะเกิดการตระหนักรู้ชีวิตปฏิสัมพันธ์กับชีวิต (Satir et al., 1991)

ความสอดคล้องกลมกลืนระดับที่ 3 ได้สะท้อนถึงแนวคิดในเชิงปรัชญาของ Satir เมื่อบุคคลสามารถเชื่อมโยงตนเองกับความเป็นสากล บุคคลจะมีความสามารถเข้าถึงพลังชีวิตภายใต้ความสงบสันติในจิตใจ

ความสอดคล้องกลมกลืนทั้ง 3 ระดับข้างต้น อธิบายถึงโลกประสบการณ์ภายในจิตใจของบุคคลซึ่งเป็นลักษณะนามธรรม ในลำดับต่อไปผู้วิจัยจึงขอก้าวถึงความสอดคล้องกลมกลืนในการ

สื่อสารซึ่งเป็นการตอบสนองที่สามารถสังเกตได้จากการพูดและการกระทำหรืออยู่ในส่วนของชั้นบนสุดของภูเขาน้ำแข็งในแต่ละบุคคล

ความสอดคล้องกลมกลืนในการสื่อสาร

ความสอดคล้องกลมกลืนเป็นวิธีการหนึ่งของการถ่ายทอดข้อมูลในการสื่อสาร ซึ่ง Satir กล่าวว่ามียู่ 3 รูปแบบ (Satir, 1988) ได้แก่

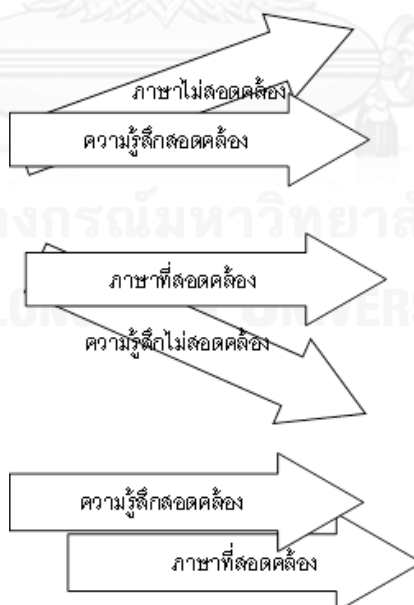
สื่อสารด้วยภาษาที่ไม่สอดคล้องและความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืน

สื่อสารด้วยภาษาที่สอดคล้องและความรู้สึกไม่สอดคล้องกลมกลืน

สื่อสารด้วยภาษาที่สอดคล้องและความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืน

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นรวมไปถึงน้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง การแสดงออก ภาษากาย สีมวลกาย สีของผิวหน้าที่เปลี่ยนไปและจังหวะของลมหายใจ ซึ่ง Satir พบว่าการสื่อสารที่ไม่ใช่คำพูด (nonverbal communication) ส่งผลต่อการตอบสนองของบุคคลมากกว่าครึ่งหนึ่ง ดังนั้นการสื่อสารที่ไม่ใช่คำพูดในกระบวนการปรึกษาจึงมีความสำคัญอย่างมาก Satir จึงสนับสนุนให้นักจิตวิทยาการปรึกษาใส่ใจกับภาษากายของตนด้วยการตระหนักถึงความไม่สอดคล้องภายในตนเอง เนื่องจากจะส่งผลต่อตัวผู้มาปรึกษาและกระบวนการปรึกษา

Satir ได้ใช้เทปบันทึกวิดีโอเพื่อช่วยให้ผู้เข้ารับการศึกษาตระหนักถึงการสื่อสารของตนเอง ทั้งในภาษาพูดและภาษาท่าทาง ยกตัวอย่างเช่น ผู้มาปรึกษาจะเห็นการยิ้มของตนที่มีร่องรอยของความวิตกกังวลปรากฏอยู่ ซึ่งวิธีการนี้จะช่วยให้ผู้มาปรึกษาได้ตระหนักถึงการสื่อสารของตนเองมากขึ้นหรืออีกวิธีการหนึ่งเป็นการทบทวนถึงลักษณะการถ่ายทอดสารของตน ดังแสดงในภาพที่ 4



ภาพที่ 4 วิธีการถ่ายทอดสารใน Satir Model

ที่มา: Satir, Banmen, Gerber และ Gomori (1991: 70)

จากภาพที่ 4 ในส่วนที่ลูกศรชี้ไปต่างทิศทางกัน เมื่อบุคคลสื่อสารด้วยภาษาพูดอย่างหนึ่งแต่มีความรู้สึกอีกอย่างหนึ่ง เรียกว่า “สารทับซ้อน” ซึ่งเป็นการสื่อสารที่ไม่สอดคล้องกลมกลืน เช่น กล่าวว่ “ฉันรู้สึกดี” แต่สายศีรษะ อาจมีความหมายว่า “ฉันไม่ได้รู้สึกดี แต่จำเป็นที่จะต้องบอกว่าสบายดี” เป็นต้น ต่างจากภาพที่ลูกศรชี้ไปในทางเดียวกันคือ ความรู้สึกสอดคล้อง (Congruent Effect) การใช้คำพูดที่สอดคล้อง (Congruent Words) สารที่สื่อออกไปจะมีความสอดคล้องในทิศทางเดียวกัน โดยสีหน้าท่าทางในการตอบสนองของบุคคลมีสารของความรู้สึกที่แท้จริง ณ ขณะนั้นแฝงอยู่ ส่วนภาษาพูดนั้นเป็นสารจากอดีตที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของกฎเกณฑ์ทางครอบครัวจึงเป็นการตอบสนองด้วยคำพูดที่คุ้นเคย อย่างไรก็ตามข้อควรระวังสำหรับการประเมินความไม่สอดคล้องกลมกลืนในบุคคล คือ สารที่สื่อออกมาทั้งทางวาจาและท่าทางนั้นอาจเกิดจากการพลั้งเผลอ ขาดความรอบคอบ หรือกล่าวถึงในช่วงเวลาสถานที่ต่างกัน จึงเสมือนกับเป็นความไม่สอดคล้องได้ ทั้งนี้ Satir กล่าวว่า ภาษาพูดนั้นมาจากการสั่งงานของสมองและการปฏิสัมพันธ์เพื่อความอยู่รอดของบุคคล ซึ่งเป็นการตอบโต้หรือแสดงความรู้สึกปฏิเสธ ซึ่งบุคคลที่ไม่มีความสอดคล้องกลมกลืนมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำนั้น แม้อยู่ในสถานการณ์ยากลำบากไม่น่าพึงพอใจยังคงจะตอบว่า “รู้สึกสบายดี” อยู่นั่นเอง

การแสดงออกทางการสื่อสารเป็นส่วนหนึ่งของการตระหนักรู้ บ่งบอกถึงประสบการณ์ในอดีต ปัจจุบันหรือที่กำลังจะเกิดขึ้นในอนาคตของบุคคล และอีกนัยหนึ่งเป็นการสะท้อนเรื่องราวในปัจจุบัน ซึ่งการแสดงออกทางภาษากายมีที่มาจากคำสั่งงานของสมองซีกขวาเชื่อมโยงกับความรู้สึกทำให้สัมผัสได้ถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ ส่งผลให้การสื่อสารแบบใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูดมีความแตกต่างกัน ในบางคนจึงสื่อสารออกมาได้ไม่สมบูรณ์ ได้แก่ ลักษณะคล้อยตาม ตำหนิ เฉลไ และยึดติดเหตุผล เนื่องจากบุคคลต่อสู้กับสภาวะที่กดดัน ด้วยการแสดงออกอย่างไม่สอดคล้องขัดแย้งความรู้สึกที่แท้จริง

เป้าหมายของการปรึกษาแนว Satir (Satir et al., 1991) คือการช่วยให้ผู้คนตระหนักถึงความขัดแย้งของสารที่สื่อออกมา ซึ่งจะนำไปสู่การเรียนรู้ความสอดคล้องกลมกลืนที่จะเอื้อต่อกระบวนการเติบโตของทางจิตใจ ทั้งนี้การตอบสนองอย่างสอดคล้องนั้น ไม่ใช่กฎเกณฑ์หรือแนวทางในการควบคุมสถานการณ์ แต่เป็นการเลือกบนพื้นฐานของการตระหนักรู้ การยอมรับตนเอง ผู้อื่น และบริบทที่เกิดขึ้น ในทางกลับกันการปฏิเสธ เพิกเฉย หรือปกป้องตนเองเป็นลักษณะการกระทำที่ไม่สอดคล้องระหว่างเรากับผู้อื่นที่เรามีสัมพันธภาพด้วยซึ่งเป็นการบ่งบอกถึงการขาดความตระหนักรู้ในบุคคล ภาษาท่าทางของบุคคลจึงเป็นสัญญาณที่ช่วยให้เราตระหนักต่อสารที่เขาสื่อออกมา เช่น หากเขากล่าวว่าสบายดีในขณะที่มีท่าทีเกร็ง สารดังกล่าวจะกลายเป็น “สารทับซ้อน” และช่วยให้เราใส่ใจกับภาษากายที่ขาดความสมดุลนั้นมากขึ้น การแสดงพฤติกรรมลักษณะนี้ ส่วนหนึ่งมาจากกฎเกณฑ์ครอบครัวที่ต้องการให้สมาชิกเป็นคนที่น่าคบหาอยู่เป็นนิจแม้จิตใจจะได้รับการกระทบกระทั่งจากปัจจัยภายนอกก็ตาม

สำหรับการสื่อสารที่ถ่ายทอดออกมาในทางเดียวกัน ทั้งที่ใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูด ยกตัวอย่างเช่น บอกรว่า “ฉันกำลังมีความสุข” ด้วยน้ำเสียง สายตา สีผิวและการเคลื่อนไหวที่สนับสนุนคำพูดดังกล่าว ลักษณะนี้จะเป็นการสื่อสารที่มีความสอดคล้องกลมกลืน และในกรณีนี้ผู้

พูดมีความรู้สึกผิดหวัง เสียใจ ทั้งวาจาและภาษาากายทั้งหมดก็จะสื่อออกมาอย่างสอดคล้อง เช่นเดียวกัน ดังสรุปในภาพต่อไปนี้

ภาษา	ความรู้สึก	พฤติกรรม
ข้อเท็จจริง ภาษาไปในทางเดียวกันกับ ท่าทาง, น้ำเสียง และความรู้สึก ภายใน ภาษาจึงแสดงถึงการตระหนัก ต่อความรู้สึก	ภาษาที่สอดคล้อง แสดงความรู้สึกได้อย่างสิ้น ไหล	มีชีวิตชีวา สร้างสรรค์ มีเอกลักษณ์ มีความสามารถ
ประสบการณ์ภายใน	ความรู้สึกในเชิงจิตวิทยา	พฤติกรรมในเชิงจิตวิทยา
กลมกลืน สมดุล เห็นคุณค่าในตนเองสูง	อิมเอ็บ เต็มสมบูรณ์	แสดงออกอย่างเปี่ยมพลัง
	ตัวตน, ผู้อื่น และบริบท  มีแหล่งที่เชื่อมโยงกับการ เห็นคุณค่าในตนเองสูง	

ภาพที่ 5 การสื่อสารที่ใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูดใน Satir Model

ที่มา: Satir, Banmen, Gerber และ Gomori (1991: 73)

Satir เสนอให้พิจารณาคุณลักษณะ 8 ประการของบุคคลที่มีการตอบสนองอย่างสอดคล้อง เพื่อเติมเต็มช่องว่างของการตอบสนองในรูปแบบต่างๆของผู้คน

1. ตอบคำถามอย่างตรงไปตรงมา มากกว่าเริ่มด้วยคำถามที่ว่า “คุณจะรู้ไปทำไม”
2. แสดงออกถึงความเป็นชาย-หญิงหรือเพศของตน

3. บอกถึงสิ่งที่ต้องการโดยปราศจากการอธิบายเหตุผลยืดเยื้อ
4. สามารถพูดคำว่า “ใช่” หรือ “ไม่” ได้อย่างจริงใจ โดยพิจารณาไตร่ตรองคำวิพากษ์วิจารณ์ ความคิดเห็น การแสดงออก และสถานการณ์ แทนที่จะตัดสินอย่างผิวเผิน
5. กล้าที่จะรับความเสี่ยงด้วยตัวเอง แม้ในช่วงก่อนที่จะจัดการกับความกลัว
6. ตั้งคำถามเกี่ยวกับชีวิตและเปิดโอกาสให้ตนเอง โดยไม่พยายามหาเหตุผลให้กับสถานการณ์ใหม่ที่เข้ามาอยู่ตลอดเวลา
7. ฟังเสียงของความรู้สึกแรกที่รับรู้เปิดทางเลือกใหม่ๆ ให้แก่ตนเอง ก่อนที่จะทำการตัดสินใจอย่างเด็ดขาดในแต่ละสถานการณ์

คุณลักษณะดังกล่าวเป็นคุณลักษณะเบื้องต้นในการตอบสนองของบุคคลที่มีความสอดคล้องกลมกลืน สำหรับในส่วนของนักจิตวิทยาการปรึกษา Satir ให้ความสำคัญอย่างมากในการพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนอยู่เสมอเนื่องจากส่งผลกระทบต่อประสบการณ์ภายในจิตใจของผู้มาปรึกษา ดังเสนอรายละเอียดต่อไปนี้

ความสอดคล้องกลมกลืนของนักจิตวิทยาการปรึกษา (The Congruent Therapist)

Satir สนับสนุนนักจิตวิทยาการปรึกษาให้สร้างสัมพันธภาพกับผู้มาปรึกษาด้วยศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ที่เท่าเทียมกันซึ่งเป็นนัยของความเสมอภาคของทั้งสองฝ่าย และยังเป็น การช่วยให้บุคคลทั้งสองฝ่ายสัมผัส ความเข้มแข็งภายในจิตใจของตนเองอีกด้วย สำหรับจุดเน้นสำคัญของแนวคิดความสอดคล้องกลมกลืนนั้น Satir ได้แจกแจงขั้นตอนของการสื่อสารอย่างสอดคล้องกลมกลืนในนักจิตวิทยาการปรึกษาไว้ดังนี้

1. ตระหนักและยอมรับกับทางเลือกในการตอบสนองของตนเอง
2. สัมผัส รับรู้ และรู้สึกที่กำลังเกิดสภาวะใด ณ ขณะนั้น ในทุกระดับของความคาดหวัง
3. รับผิดชอบต่อสิ่งที่ออกมาจากตนเอง ทั้ง คำพูด ท่าทาง และการกระทำ
4. ตอบด้วยสารที่แสดงความเป็นเจ้าของ ได้แก่ “ฉัน” “ฉันเป็น/ ฉันรู้สึก/ ฉันได้ยิน” เป็นต้น
5. ชัดเจนกับสารและการกระทำที่ตนสื่อออกมา
6. ไม่ตัดสินแต่อธิบายถึงสิ่งที่เกิดขึ้น ทั้งที่ได้ยิน ได้เห็น จากการกระทำของผู้อื่น
7. ใส่ใจต่อระยะห่างหรือความสนิทสนมที่มีต่อบุคคลที่เราปฏิสัมพันธ์ด้วย เตรียมพร้อมตนเองที่จะสบายตาและสร้างความเป็นกันเองกับผู้อื่น

นอกจากนี้นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนในตนเองได้ แม้ในสถานการณ์ที่ต้องตอบสนองต่อบุคคลที่ขาดความสอดคล้องกลมกลืน ซึ่งเป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกอย่างปราศจากการเสแสร้งและออกจากการครอบงำของอดีต สามารถรับรู้และยอมรับประสบการณ์ทั้งในอดีตและปัจจุบันได้ และไม่แสดงออกอย่างขาดการยั้งคิด รวมทั้งไม่เพิกเฉย ปฏิเสธ

หรือกล่าวย่ำถึงประสบการณ์ในอดีต โดยในการให้ความช่วยเหลือผู้มาปรึกษามีประเด็นหลักที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. ตระหนักต่อตนเอง ผู้อื่น และบริบท โดยเน้นที่แก่นแห่งตัวตนของผู้มาปรึกษา ใส่ใจต่อภาษาท่าทาง ยืนยันในคุณค่าที่เขามี เอื้อให้เขารู้สึกสงบด้วยการฝึกหายใจ ซึ่งช่วยให้เขามีความตระหนักมากขึ้น
2. ให้ความใส่ใจทั้งหมดต่อปฏิสัมพันธ์ที่ผู้มาปรึกษามีกับผู้อื่น จากการสร้างสัมพันธภาพด้วยการฟังและสังเกตใส่ใจกับภาษาท่าทางให้เกียรติให้การยอมรับ และความไว้วางใจ
3. ช่วยให้ผู้มาปรึกษาได้ตระหนักถึงภาษากายและสารที่สื่อออกมา ตามรูปแบบการเผชิญภาวะกดดัน 4 รูปแบบ
4. ตระหนักต่อรูปแบบการปกป้องตนเอง และกฎเกณฑ์ในระบบครอบครัวของผู้มาปรึกษา
5. เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง “ปัญหา” สู่การจัดการภายใต้บริบทนั้นๆ โดยทำความเข้าใจคาดหวังและการรับรู้ให้ชัดเจน และเพิ่มทางเลือกที่มีความเป็นไปได้
6. บูรณาการและเชื่อมโยงประสบการณ์ทั้งหมดที่ได้รับการเปลี่ยนแปลงมาทั้งในตนเอง ต่อผู้อื่น และบริบทรอบข้าง

การช่วยให้ผู้มาปรึกษาเกิดความสอดคล้องกลมกลืนไม่ใช่เป็นการช่วยแก้ปัญหาหรือชี้แนะทางออกของปัญหาด้วยการเน้นที่เนื้อหาของเรื่องราว ในทางตรงกันข้ามเป็นการให้ความสำคัญต่อสิ่งที่ผู้มาปรึกษาต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงซึ่งเป็นความงอกงาม โดยยอมรับผู้คนตามที่เขาเป็น อันจะนำไปสู่การเอื้อให้ผู้มาปรึกษาเข้าถึงศักยภาพในตนเองและเห็นทางเลือกต่างๆ ที่ตนมีได้

สำหรับการทำงานด้วยความสอดคล้องกลมกลืนนั้น การรับรู้และยอมรับความรู้สึกของผู้มาปรึกษาถือเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญในการสร้างความหวังเพื่อให้ผู้มาปรึกษาค่อยๆ เข้าสู่การเปลี่ยนแปลงในกระบวนการปรึกษา หากผู้มาปรึกษาได้แสดงออกถึงความไม่สอดคล้องระหว่างคำพูดและท่าทางความรู้สึก นักจิตวิทยาการปรึกษาจะมีหน้าที่เอื้อให้เขาส่งสารว่า อะไรมีส่วนทำให้การสื่อสารของผู้มาปรึกษาขัดแย้งกันระหว่างภาษาพูดและภาษากาย โดยช่วยให้เขาเห็นความขัดแย้งนั้น

ดังนั้นเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคล นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงจำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนการตีความและสนับสนุนคุณค่าของผู้มาปรึกษาในระดับ ตัวตน (I am) โดยเรียนรู้จากประสบการณ์ภายในจิตใจของตนเอง ตระหนักกับปัจจุบัน ยอมรับตนเอง ผู้อื่น และบริบทแวดล้อม รวมไปถึงทำความเข้าใจเกี่ยวกับที่มาในการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆของผู้มาปรึกษา ซึ่ง Satir กล่าวว่า ความรู้สึกและการตีความของบุคคลมักจะสะท้อนถึงประสบการณ์ที่ผ่านมา ทั้งที่ เจ็บปวด กลัว โกรธ ฯลฯ ซึ่งเรามักนำมาเชื่อมโยงเข้ากับสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่ เนื่องจากรูปแบบของการรับมือกับปัญหาล้วนเป็นแหล่งทรัพยากรที่ถูกบันทึกในระบบประสาทของเรา ดังนั้นเมื่อบุคคลถูกรุกด้วยการกระทำใดๆ จึงเกิดความรู้สึกต่อ สัมผัส ภาพ เสียง รสชาติหรือกลิ่นที่ปรากฏ ทำให้ตอบสนองด้วยรูปแบบที่เป็นทางเลือกเดิมๆ จนกลายเป็นการดำเนินชีวิตอย่างไม่สอดคล้องเพื่อความอยู่รอดของตนเอง

Satir จึงให้ความสำคัญกับการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแสดงถึงคุณค่าภายในตนเองซึ่งจะไม่สูญหายไปแม้ในสถานการณ์ที่รู้สึกกดดัน โดยตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เข้ามากระทบด้วยความรับผิดชอบต่อทางเลือกของตน ดังนั้นความสอดคล้องกลมกลืนตามแนว Satir จึงอยู่บนพื้นฐานของการตระหนักรู้ต่อความคิด ความรู้สึก ภาษาท่าทาง และความหมายที่เราให้แก่ประสบการณ์นั้นๆ ซึ่งพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนจำเป็นที่จะต้องทำการประเมินตนเองอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเคลื่อนออกจากรูปแบบที่ขัดแย้งไม่สอดคล้องสู่ความสอดคล้องกลมกลืนในตน

ความสอดคล้องกลมกลืนในนิสิตนักศึกษา

ในงานวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนในนิสิตนักศึกษาซึ่งเป็นช่วงวัยที่เปราะบางและมีความเสี่ยงต่อความเครียดสูง เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตหลายประการทั้งทางร่างกายและจิตใจ อาทิ การปรับตัวกับชีวิตในมหาวิทยาลัยที่มีความแตกต่างจากชีวิตที่เคยอยู่กับครอบครัว การสร้างความสัมพันธ์ใหม่กับผู้อื่น ความรักและความต้องการทางเพศ เป็นต้น (Greenberg, 1999) ซึ่งแต่ละบุคคลก็จะรับมือกับปัญหาด้วยวิธีที่แตกต่างกันออกไป สำหรับบุคคลที่รับมือกับปัญหาได้ไม่ดีนักก็มีโอกาสที่จะแสดงออกในลักษณะต่างๆ เช่น มีปฏิกิริยาตอบโต้รุนแรง (potential or violence) แสดงความโกรธหรือความกลัว มีความวิตกกังวลในระดับสูง (excessive anxiety) หรือมีอาการซึมเศร้า (depression) เป็นต้น (ทัศนยา บุญทอง, 2544) สอดคล้องกับการศึกษาของ Wale. J. (2009) เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างทักษะในการจัดการความเครียดและความสำเร็จทางการศึกษา กับนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 800 คน พบว่าทักษะในการจัดการความเครียดมีค่าสัมพันธ์กับความสำเร็จทางการศึกษาที่ระดับ 0.81 นอกจากนี้ Kelly et al. (2009) ศึกษาความสัมพันธ์ของความเครียดและทักษะการแก้ไขปัญหาในนิสิตนักศึกษาที่เคยมีพฤติกรรมฆ่าตัวตาย จำนวน 102 คน ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรการเผชิญกับเหตุการณ์ตึงเครียดรุนแรงสามารถทำนายการคิดฆ่าตัวตายและความพยายามฆ่าตัวตายในทิศทางลบ และเป็นตัวแปรกำกับระหว่างตัวแปรการเผชิญเหตุการณ์ตึงเครียดรุนแรงและตัวแปรพฤติกรรมการฆ่าตัวตาย นอกจากนี้ ยังพบว่านิสิตนักศึกษาที่เผชิญความเครียดระดับสูงและขาดทักษะในการแก้ไขปัญหา มีความเสี่ยงสูงที่จะมีความคิดฆ่าตัวตายและความพยายามฆ่าตัวตาย

โดยสรุปปัญหาของนิสิตนักศึกษาหากไม่ได้รับการเยียวยาแก้ไข ก็มีความเสี่ยงที่จะประสบภาวะวิกฤตที่อาจรุนแรงเป็นอันตรายต่อบุคคลรอบข้างและตัวนิสิตนักศึกษาเองได้ ดังนั้นการให้ความช่วยเหลือแก่นิสิตนักศึกษาให้สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ จึงเป็นการป้องกันไม่ให้อาการมีความรุนแรงบานปลายออกไป ทั้งยังเป็นการสร้างเสริมสุขภาพทางจิตที่ดีแก่นิสิตนักศึกษาซึ่งจะช่วยให้นิสิตนักศึกษาสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่น มีคุณลักษณะของบุคคลที่เต็มสมบูรณ์ (กันต์กนิษฐ์ เกษมพงษ์ทองดี, 2546 อ้างถึง Worchel & Goethals, 1985; วิทยากร เชียงกุล, 2552) ซึ่งมีคุณลักษณะต่อไปนี้

1. สามารถเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น มีสติตระหนักกับสิ่งที่ทำอยู่ รู้จุดเด่น-จุดด้อยของตน สามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้น
2. มีพลังใจ แรงบันดาลใจที่จะกระทำสิ่งที่มุ่งหวังให้บรรลุเป้าหมาย

3. สามารถเผชิญกับอุปสรรค ความเครียด ความกดดันด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง
4. มีความยืดหยุ่น ไม่ยึดมั่นถือมั่นจนไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้
5. มีสัมพันธภาพที่บ่งบอกถึงความจริงใจและซื่อสัตย์ สามารถรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นไว้ได้
6. มีความเห็นอกเห็นใจ ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy)
7. สามารถเปิดใจกว้าง ยอมรับตนเองและผู้อื่น
8. สามารถรอคอยต่อการตอบสนองความต้องการของตน
9. มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์สามารถจัดการปัญหาที่ยากที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และมองเหตุการณ์ต่างๆ อย่างเป็นภววิสัยหรือมองอย่างเป็นองค์รวม

คุณลักษณะดังกล่าวสอดคล้องกับบุคคลที่มีความสอดคล้องกลมกลืนในระดับที่ 1 และ 2 ซึ่งจะเกื้อหนุนให้นิสิตนักศึกษาเติบโตเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจสามารถทำประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งยังเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนระดับที่ 3 หรือความกลมกลืนในระดับจิตวิญญาณซึ่งจะนำไปสู่การเชื่อมโยงตัวตนกับความปรารถนาที่เป็นสากล ทำให้บุคคลสามารถเข้าถึงพลังชีวิตหรือแหล่งทรัพยากรในตน มีความสงบสันติในจิตใจ

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Pan (2000) ได้ทำการวิจัยเพื่อทดสอบประสิทธิภาพของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir ในกลุ่มแบบโครงสร้างและกึ่งโครงสร้างต่อนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยในไต้หวัน จำนวน 56 คน เป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 14 คนเข้าร่วมกลุ่มแบบมีโครงสร้าง (Structured satir model group) จำนวน 21 คน เข้าร่วมกลุ่มแบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi structured satir model groups) จำนวน 21 คน โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง 30 นาที โดยกลุ่มแบบมีโครงสร้างมีทิศทางที่ค่อนข้างขึ้นนำโดยผู้นำกลุ่ม เป็นบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ในประเด็นต่างๆ อาทิ แผนผังครอบครัว การอุปมาอุปไมยโลกภายในจิตใจเหมือนภูเขาน้ำแข็ง ประติมากรรมครอบครัวและระบบการถ่ายโอนทางอารมณ์ ในส่วนของกลุ่มแบบกึ่งโครงสร้างเป็นแนวทางที่มีความยืดหยุ่นและเป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดความสนิทสนมคุ้นเคยได้มากกว่าแต่ทิศทางหรือกระแสกลุ่มอาจมีความไม่ชัดเจนยากที่จะคาดการณ์ถึงผลสัมฤทธิ์ โดยผู้นำกลุ่มจะไม่ชี้นำสมาชิก จึงทำให้รู้สึกถึงความเสมอภาคเท่าเทียม ซึ่งแนวทางดังกล่าวค่อนข้างแปลกใหม่สำหรับนิสิตนักศึกษาในไต้หวันเนื่องจากมีอิทธิพลพื้นฐานของวัฒนธรรมจีนมาแต่เดิมคือให้ความเคารพต่อบุคคลที่เป็นผู้นำและไม่แสดงความเห็นที่แปลกแยกจากกลุ่ม หลังการทดลองพบว่าปัญหาในครอบครัวของนิสิตนักศึกษาที่ยังคงไม่ได้รับการแก้ไข เช่น การสูญเสียบุคคลในครอบครัว การอยู่แบบตัวใครตัวมัน ปัญหาด้านวัตถุนิยม ต่างเกี่ยวโยงสู่ระบบความสัมพันธ์ของครอบครัวในปัจจุบัน และจากการ

วิเคราะห์ข้อมูลทดสอบผลทางสถิติด้วย Two-way repeated measures ANOVA พบว่า นิสิต นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาแนว Satir ทั้งในกลุ่มแบบโครงสร้างและกึ่งโครงสร้าง มีคะแนนทัศนคติทางบวกต่อตนเองและมีคะแนนสัมพันธ์ภาพในครอบครัวเพิ่มขึ้นหลังทดลองและในระยะติดตามผล 8 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผลการทดลองที่พบว่าผลคะแนนจากกลุ่มการปรึกษากลุ่มแบบโครงสร้างและกึ่งโครงสร้างไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและข้อสังเกตในงานวิจัยคือ มีสมาชิกกลุ่มบางคนขาดการเข้ากลุ่มเนื่องจากยังไม่พร้อมที่จะเปิดเผยตนเองและรู้สึกว่าไม่มีบางประเด็นมากระทบใจรุนแรง ดังนั้นจึงเป็นข้อคำถามการวิจัยในมุมมองของผู้วิจัยว่า ปัจจัยที่ทำให้กลุ่มเกิดประสิทธิผลและได้ประโยชน์สูงสุดไม่ใช่เพียงรูปแบบของกระบวนการกลุ่มเท่านั้น แต่รวมถึงระยะเวลาที่เหมาะสมของกระบวนการกลุ่มและความสอดคล้องกลมกลืนของผู้นำกลุ่มด้วย

Lee (2001) ศึกษาวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างความสอดคล้องกลมกลืนในการช่วยเหลือเยียวยาตามแนวคิด Satir กับแนวคิดเชิงปรัชญาของ Paul Tillich (1886-1965) ซึ่งเชื่อมโยงกับศาสนา จิตวิญญาณที่เป็นสากล และความหมายของการมีชีวิต โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมหลักฐานเชิงประจักษ์อธิบายถึงแนวทางการปรึกษาของ Satir ที่มีความสอดคล้องกลมกลืนเป็นหัวใจสำคัญในการช่วยเหลือเยียวยาผู้มาปรึกษาแบบองค์รวม พบว่าความสอดคล้องกลมกลืนในการช่วยเหลือเยียวยาตามแนว Satir มีความสัมพันธ์ในลักษณะคู่ขนาน โดยสรุปว่าความสอดคล้องกลมกลืนมีองค์ประกอบทั้งหมด 3 มิติ ได้แก่ ความสัมพันธ์กับจิตวิญญาณที่เป็นสากล การเชื่อมโยงกับพลังชีวิตภายในตนเองและการเชื่อมโยงกับผู้อื่น ซึ่งมีความสัมพันธ์อย่างมากกับปรัชญาของ Tillich โดยการปรึกษาแนว Satir มีเป้าหมายสูงสุดที่การเชื่อมตัวตนของบุคคลเข้ากับจิตวิญญาณหรือสิ่งสากล ซึ่งเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับมโนทัศน์ในศาสนาและช่วยให้บุคคลกลับคืนสู่ความเป็นมนุษย์ (Rehumanization) ซึ่งกระบวนการปรึกษาแนว Satir เสมือนเป็นการย่อกระบวนการเชิงปรัชญาของ Tillich จึงน่าจะสนใจว่าการพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนตามแนว Satir นั้น ควรมียุทธวิธีประกอบหรือปัจจัยใดที่เกี่ยวข้อง

Lee and Rovers (2008) การศึกษาถึงประสิทธิผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวเพื่อเสริมสร้างความสอดคล้องกลมกลืนตามแนว Satir ในคู่สมรสที่ติดการพนันโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods) มีวัตถุประสงค์เพื่อลดอาการและสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมติดการพนันและพัฒนาสัมพันธ์ภาพของคู่สมรส โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาแนว Satir เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้จำนวน 21 คน สำหรับให้ความช่วยเหลือบำบัดคู่สมรสที่ติดการพนันจำนวน 12 คู่ (24 คน) โดยเป็นการปรึกษาแบบรายสัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง จำนวน 12 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ ได้แก่ มาตรการวัดอาการติดการพนัน (Gambling symptom assessment scale) มาตรการวัดความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with life scale) และมาตรการวัดความพึงพอใจในคู่สมรส (Dyadic adjustment scale) โดยวิเคราะห์จากการจัดบันทึกภายหลังการปรึกษาในแต่ละครั้ง การให้ข้อมูลของคู่สมรสและนักจิตวิทยาการปรึกษา ข้อมูลเชิงสถิติจากมาตรวัดทั้งก่อนและหลังการทดลอง การสัมภาษณ์โดยตรงและทางโทรศัพท์ พบว่า คู่สมรสร้อยละ 42 บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้และยุติการ

ปรึกษา คู่สมรสร้อยละ 54 บรรลุเป้าหมายบางส่วนและนัดหมายเพิ่มเติมแม้สิ้นระยะเวลาของการวิจัยแล้ว และคู่สมรสร้อยละ 4 บรรลุเป้าหมายเล็กน้อย ภายหลังจากทดลองคู่สมรสมีความสอดคล้องกลมกลืนเพิ่มขึ้น โดยคู่สมรสมีความพึงพอใจในชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตคู่สมรสสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีอาการการติดการพนันลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่า คู่สมรสมีการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ไปในทางที่ดี มีความหวัง ความเอื้ออาทร รวมถึงตระหนักต่อตนเองและผู้อื่นเพิ่มขึ้น นอกจากนี้การปรึกษาในคู่สมรสยังสนับสนุนให้แต่ละฝ่ายค้นหาพลังชีวิตในตนเอง ส่งผลให้คู่สมรสพัฒนาสัมพันธภาพในครอบครัวและกับผู้คนรอบข้างได้ดีขึ้น ความเครียดในชีวิตลดลง อย่างไรก็ตามข้อจำกัดในงานวิจัยนี้คือ กลุ่มตัวอย่างมีขนาดเล็ก มีข้อมูลบางส่วนที่ขาดหายไปและไม่มีกลุ่มควบคุมสำหรับการเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการปรึกษา รวมถึงนักจิตวิทยาการปรึกษาที่เข้าร่วมการวิจัยยังไม่ต่อแนวทางการปรึกษาต่อความสอดคล้องกลมกลืนในคู่สมรส ในการศึกษาครั้งต่อไปผู้วิจัยจึงเห็นว่าควรมีการเตรียมความพร้อมของนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นอย่างดีก่อนเริ่มกระบวนการปรึกษาและข้อค้นพบในงานวิจัยสามารถนำไปพัฒนากระบวนการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพได้

Wong and Ng (2008) ทำการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method) ศึกษาความสอดคล้องกลมกลืนของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนว Satir ในประเทศสิงคโปร์ ในนักจิตวิทยาการปรึกษาแนว Satir จำนวน 11 คน (หญิง 9 คน ชาย 2 คน) โดยใช้วิธีศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจ (Phenomenal Methodology) เพื่อศึกษาถึง 1) ประสบการณ์ความสอดคล้องกลมกลืนในการใช้ชีวิตประจำวันของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนว Satir 2) ความสอดคล้องกลมกลืนของนักจิตวิทยาการปรึกษาในการเยียวยาบำบัด 3) การพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนในระดับต่างๆของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนว Satir และศึกษาเชิงปริมาณโดยใช้มาตรวัดความสอดคล้องกลมกลืน (Congruence scale) มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Rosenberg Self-esteem scale) และมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with life scale) เป็นเครื่องมือในการวิจัย จากการวิเคราะห์ผลทางสถิติพบว่า มีค่าสหสัมพันธ์ (Correlation) ระหว่างความสอดคล้องกลมกลืน การเห็นคุณค่าในตนเองและความพึงพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนว Satir มีความสอดคล้องกลมกลืนในระดับสูงทั้งภายในตนเอง กับผู้อื่น และบริบทรอบข้าง ครอบคลุมทั้ง 4 ของแบบวัดความสอดคล้องกลมกลืน ได้แก่ การมีสัมพันธภาพกับตนเองและจิตวิญญาณเบื้องสูงในด้านบวก มีความเชื่อมโยงกับตนเองและผู้อื่น สามารถเชื่อมโยงกับศักยภาพภายในตนเอง และเผชิญปัญหาได้สอดคล้องเหมาะสม ในส่วนของศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจ พบว่า 1) นักจิตวิทยาการปรึกษาแนว Satir มีประสบการณ์กับการรักตนเองและรู้สึกได้รับความรัก 2) มีความตระหนักต่อแหล่งทรัพยากรในตนและความเข้มแข็งภายใน 3) มีการรับรู้ให้คุณค่าตนเองในด้านบวก ซึ่งผลการวิจัยนี้สามารถนำไปประยุกต์สำหรับใช้ฝึกฝนพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนของนักจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อให้การเยียวยาบำบัดเกิดประสิทธิภาพสูงสุด จึงมีข้อเสนอต่อไปว่าแนวทางการพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนของนักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถนำมาปรับใช้เพื่อพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนในกลุ่มบุคคลที่มีความหลากหลายได้เช่นเดียวกันหรือไม่และใช้ระยะเวลาเพียงใด

โทโมเอะ อซาอิ (2551) ศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว Satir Model ต่อการตั้งเป้าหมายชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนาเชียงใหม่ ในลักษณะการวิจัยเชิงทดลอง กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 46 คน เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 22 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 24 คน โดยแบ่งนักศึกษาในกลุ่มทดลองออกเป็น 3 กลุ่มและดำเนินกระบวนการปรึกษาตามแนว Satir Model แบบต่อเนื่องทั้งหมด 16 ชั่วโมงเป็นเวลา 2 วันติดต่อกัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ มาตรการตั้งเป้าหมายชีวิตที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิด Covey (1989) ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนการตั้งเป้าหมายชีวิตสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนกับกลุ่มควบคุมพบว่าคะแนนการตั้งเป้าหมายชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ข้อจำกัดในการวิจัยคือ ยังไม่มีการติดตามผลระยะยาวเพื่อทราบถึงความคงทนของผลการวิจัย และแบบวัดการตั้งเป้าหมายชีวิตในงานวิจัยนี้เป็นแบบรายงานตนเอง (Self report) จึงไม่สามารถนำมาใช้เพื่อการประเมินผู้อื่นได้

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยดำเนินการในลักษณะกลุ่มจิตศึกษา (Psychoeducation) ตามแนว Satir ซึ่งเน้นการพัฒนาโปรแกรมกลุ่มที่มีหัวข้อการศึกษาซึ่งใกล้เคียงกับความสนใจของผู้วิจัย ได้แก่

พิรพัฒน์ ถวิลรัตน์ (2547) ได้ศึกษาการเสริมสร้างการสื่อสารแบบสอดคล้องในกลุ่มครูที่เลี้ยงเด็ก ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เขตราชเทวีจำนวน 19 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 9 คน กลุ่มควบคุม 10 คน โดยกลุ่มทดลองเข้าโปรแกรมการสื่อสารแบบสอดคล้องเป็นจำนวน 4 ครั้ง แบ่งเป็น 8 ช่วง (session) รวมทั้งสิ้น 15 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดการสื่อสารที่พัฒนาขึ้นพบว่าโปรแกรมการสื่อสารมีความสอดคล้องกับแนวคิด 3 ประการของ Satir ได้แก่ มีการเรียนรู้สิ่งใหม่ (New learning) มีการตระหนักรู้ (New awareness) และมีจิตสำนึกใหม่ (New consciousness) ซึ่งหลังการทดลองและในระยะติดตามผล 3 สัปดาห์ ครูที่เลี้ยงเด็กจำนวน 10 คน มีการสื่อสารที่สอดคล้องสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 และมีคะแนนในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

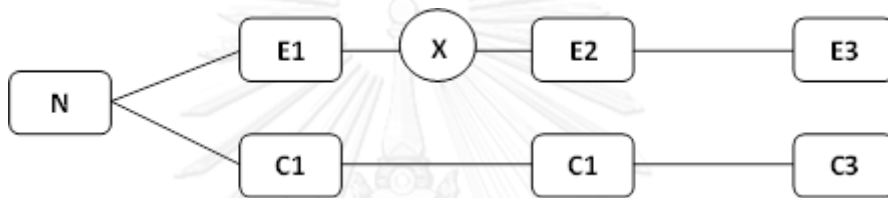
ลภัสสรดา รุ่งเจริญ (2551) ศึกษาผลของกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir ต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพอากาศ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 11 คนและกลุ่มควบคุม 11 คน ให้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น 3 ครั้ง แบ่งเป็น 8 ช่วง (session) รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 19 ชั่วโมง เครื่องมือในการวิจัยคือ มาตรการวัดความพึงพอใจในชีวิตของ Neugarten และคณะ (1961) พบว่า ภายหลังจากทดลองนักศึกษาพยาบาลมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผล 3 สัปดาห์ นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีคะแนนไม่แตกต่างจากภายหลังการทดลอง

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา เห็นได้ว่าความสอดคล้องกลมกลืนมีความสำคัญต่อบุคคล และที่ผ่านมายังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir ต่อความสอดคล้องกลมกลืนในกลุ่มนิสิตนักศึกษามาก่อน ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาประเด็นดังกล่าวโดยจะนำข้อสังเกตที่เป็นข้อค้นพบเกี่ยวกับงานวิจัยในอดีตมาพัฒนากระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir เพื่อสร้างเสริมสอดคล้องกลมกลืนในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi experimental design) เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวซาเทียร์ต่อความสอดคล้องกลมกลืนในตนเองของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยศึกษาเปรียบเทียบคะแนนระหว่างกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม โดยมีการทดสอบก่อน - หลัง และในระยะติดตามผลหลังการทดลอง (The pretest-posttest-control group-follow up design) โดยผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัย ดังนี้

การออกแบบการวิจัย



- N คือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
- E1 คือ คะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนเองของกลุ่มทดลองก่อนทำการทดลอง
- C1 คือ คะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนเองของกลุ่มควบคุมก่อนทำการทดลอง
- X คือ กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวซาเทียร์
- E2 คือ คะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนเองของกลุ่มทดลองหลังทำการทดลอง
- C2 คือ คะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนเองของกลุ่มควบคุมหลังทำการทดลอง
- E3 คือ คะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนเองของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล
- C3 คือ สอดคล้องกลมกลืนในตนเองของกลุ่มควบคุมระยะติดตามผลคะแนนความ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย

ประชากร คือ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรี อายุระหว่าง 18 – 21 ปี

กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐบาล ในเขตกรุงเทพมหานคร 2 แห่ง ที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2556 มีสมัครใจเข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้ และสามารถร่วมกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดขึ้นได้ตลอดโครงการ จำนวน 32 คน ซึ่งผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยคำนวณหาค่าอำนาจในการทดสอบของ Cohen (2006) กำหนด Effect size ระดับปานกลางและค่าความเชื่อมั่นที่ระดับ .05 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 26 คน ดังนั้นเพื่อให้ขนาดกลุ่มตัวอย่างครบตามเกณฑ์กรณีกลุ่มตัวอย่างมีการสูญหาย (drop out) ระหว่างดำเนินการทดลองการวิจัยครั้งนี้จึงคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างไว้ในการศึกษาทั้งสิ้นจำนวน 32 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 16 คน กลุ่ม

ควบคุม 16 คน มีวิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling)ตามรายละเอียดต่อไปนี

1. เกณฑ์คัดเข้า ได้แก่

1.1 มีอายุระหว่าง 18-21 ปี

1.2 ไม่มีอาการเจ็บป่วยทางจิตและกำลังอยู่ในช่วงของการรักษาอาการของโรคทางจิตเวช

1.3 สนใจในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้

2. เกณฑ์คัดออก ได้แก่ ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ไม่สามารถเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวคิด Satir ได้ครบวันเวลาที่กำหนด ผู้วิจัยจะไม่นำค่าคะแนนจากมาตรวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตนของบุคคลนั้นมาคำนวณเพื่อเปรียบเทียบผลทางสถิติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วย มาตรวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตน และ กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวชาเทียร์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. มาตรวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตน

ผู้วิจัยพัฒนามาตรวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตน จากมาตรวัดความสอดคล้องของ (B. K. Lee, 2002) และมาตรวัดความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตแนวSatir ของ (สุนทรี ศรีโกไสย & ศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา, 2555) ,มีข้อกระทงทั้งหมด 39 ข้อ (ข้อกระทงทางบวก 29 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 10 ข้อ) ใช้เวลาตอบประมาณ 10-15 นาที มาตรวัดนี้ ประกอบ องค์กรประกอบ 3 มิติ ดังต่อไปนี้

ด้านที่ 1 มิติความเชื่อมโยงกับตนเองและผู้อื่น (Intrapsychic-interpersonal dimension) หมายถึง การตระหนักผลกระทบที่มีต่อจิตใจในแต่ละส่วนของตนเอง ต่อผู้อื่นและบริบท ณ ช่วงเวลาหนึ่งๆ และรับรู้ถึงความเชื่อมโยงระหว่างตนเองและผู้อื่น ซึ่งในบุคคลที่เชื่อมโยงกับตนเองและผู้อื่นอย่างไม่สอดคล้องจะมีการตอบสนองที่ไม่เหมาะสม 4 รูปแบบ ได้แก่ การคล้อยตาม (placating)การตำหนิ (blaming) การยึดติดเหตุผล (super-reasonable) และการเฉไฉ (irrelevant) ซึ่งลักษณะดังกล่าวขาดการยอมรับและการตระหนักรู้

ด้านที่ 2 จิตวิญญาณ (Spiritual dimension) หมายถึง สัมพันธภาพระหว่างตัวตน(Self)ของบุคคลกับจิตวิญญาณเบื้องสูงในด้านบวกสะท้อนถึง เป้าหมาย พลังชีวิตของแต่ละบุคคล ความศรัทธา ความดีงาม ความรัก ความมีคุณค่าในตนเองโดย เชื่อมโยงแก่นแท้ภายในตนได้กับความปรารถนา (yearning) ทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องและมีความสุข

ด้านที่ 3 มิติการเชื่อมโยงกับแหล่งทรัพยากรในตน (Internal resources dimension) หมายถึง ความสามารถในการ เชื่อมโยงกับพลังชีวิตที่เกื้อหนุนให้บุคคลเติบโตและพัฒนาส่งผลให้มี

ทักษะการใช้ชีวิตเชิงบวก (life force or life energy) นำไปสู่ความสอดคล้องในตนเองสามารถจัดการปัญหาอย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์

มาตรวัดนี้เป็นมาตรประมาณค่า (Rating Scale) แบบ Likert scale แบ่งเป็น 7 ระดับ (1 คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง-7 คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ให้ผู้ตอบมาตรวัด ทบทวนประสบการณ์ของตนเอง และพิจารณาข้อคำถามแต่ละข้อที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด โดยพิจารณาเลือกคำตอบในแต่ละข้อคำถามเพียงคำตอบเดียว

การตรวจให้คะแนน

มาตรวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตนเองมีคะแนนรายข้อตั้งแต่ 1-7 ข้อกระทงในมาตรวัดเป็นข้อความทางบวกและทางลบ คิดคะแนนรวมจากการรวมคะแนนที่ตอบทุกข้อเข้าด้วยกัน หากคะแนนโดยรวมสูงหมายถึง ผู้ตอบมาตรวัดมีความสอดคล้องกลมกลืนในตนเองสูง หากคะแนนโดยรวมต่ำหมายถึง ผู้ตอบมาตรวัดมีความสอดคล้องกลมกลืนในตนเองต่ำโดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

คำตอบ	คะแนนข้อกระทงทางบวก	คะแนนข้อกระทงทางลบ
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	7
ไม่เห็นด้วย	2	6
ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย	3	5
กำกวม	4	4
เห็นด้วยเล็กน้อย	5	3
เห็นด้วย	6	2
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	7	1

วิธีการคิดคะแนน คือ รวมคะแนนทั้งหมดที่ได้จากการตอบมาตรวัดเข้าด้วยกัน โดยกลับคะแนนที่เป็นข้อกระทงทางลบก่อนนำมาคำนวณดังนั้นค่าคะแนนจะมีค่าตั้งแต่ 39-273 ซึ่งผู้วิจัยใช้เกณฑ์แปลผลคะแนนจากวิธีแบ่งกลุ่มสูงกลุ่มต่ำ (กลุ่มสูงเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 70 และกลุ่มต่ำเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ของคะแนนรวม จากจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 250 คน) โดยแปลผลคะแนนดังนี้

201 ≥ = มีความสอดคล้องกลมกลืนสูง

189 - 200 = มีความสอดคล้องกลมกลืนปานกลาง

188 ≤ = มีความสอดคล้องกลมกลืนต่ำ

คุณภาพของมาตรวัด

มาตรวัดความสอดคล้องกลมกลืนบนพื้นฐานแนวคิดของ Virginia Satir (1916-1988) ได้ริเริ่มพัฒนาขึ้นโดย (Lee, 2002) นักจิตวิทยาการปรึกษาแนว Satir เพื่อใช้ในการประเมินหาความสัมพันธ์ระหว่างความตรงเชิงโครงสร้างของทฤษฎีให้สอดคล้องกับเป้าหมายเฉพาะของการดำเนินการปรึกษาตามแนวคิด Satir และสามารถนำไปใช้ในการประเมินประสิทธิผลภาพของการให้การปรึกษาได้ ซึ่งที่ผ่านมายังไม่มีเครื่องมือทางจิตวิทยาที่ใช้ในการประเมินคุณลักษณะดังกล่าวโดยตรง

Lee (2002) ได้สร้างมาตรวัดต้นฉบับขึ้นทั้งหมด 75 ข้อ บนฐานแนวคิดของ Satir และนำไปทดสอบใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เข้าอบรม Satir จำนวน 86 คน เป็นหญิง 63 คน ชาย 23 คน อายุ 63 ระหว่าง 40-ปี พบว่า 59 มีข้อคำถามที่ผ่านการทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่นๆ (Corrected item-total correlation) ที่ระดับมากกว่า .30 และเมื่อนำไปหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation Coefficients) กับมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต (The Satisfaction with Life Scale) ของ Diener, Emmons, Larsen, และ Griffin (1985) พบว่ามีค่าสหสัมพันธ์เชิงบวกเท่ากับ .53 และมีค่าสหสัมพันธ์ในเชิงผกผันกับข้อคำถามสุขภาพจิต (The Outcome Questionnaire) ของ Lambert และ Burlingame (1996) เท่ากับ -.61 ซึ่งทั้งสองกรณีมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ภายหลังหาค่าความตรงตามภาวะสันนิษฐานผ่านการคำนวณวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor analysis) พบว่ามีข้อกระทงจำนวน 38 ข้อ สามารถจำแนกอยู่ในองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1. มิติด้านจิตวิญญาณ (spiritual dimension) 2. มิติการเชื่อมโยงภายในตนเองและผู้อื่น (Intra psychic-interpersonal dimension) 3. มิติความคิดสร้างสรรค์ (Creative dimension) 4. มิติความเชื่อมโยงกับสรรพสิ่ง (Communal dimension) จึงได้ข้อกระทงที่มีคุณภาพของทั้งฉบับจำนวน 38 ข้อ มี 4 องค์ประกอบย่อยดังกล่าวอย่างไรก็ตามในการสร้างมาตรวัดของ Lee (2002) ไม่ได้เสนอค่าความเที่ยง (Reliability) และค่าความตรง (Validity) ของมาตรวัด เนื่องจากจุดประสงค์ของการสร้างมาตรวัดดังกล่าวคือ การหาองค์ประกอบเชิงโครงสร้างที่มีความสอดคล้องตามแนวคิด Satir

ในประเทศไทย สุนทรี ศรีโกสโย & ศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา (2555) ได้นำมาตรวัดความสอดคล้องกลมกลืนมาพัฒนาต่อจาก Lee (2002) เพื่อทดสอบความเที่ยงตรง ความเชื่อมั่นและวิเคราะห์หาโครงสร้างของแบบวัดความสอดคล้องกลมกลืนในบริบทของสังคมไทย โดยแปลมาตรวัดความสอดคล้องกลมกลืนของ จำนวน 75 ข้อ เป็นภาษาไทย ด้วยวิธีแบบสมมาตร (symmetric translation approach) จากนั้นนำไปทดสอบภาคสนาม (field testing) ได้แบ่งกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้มีปัญหาสุขภาพจิต จำนวน 280 คน กลุ่มบุคลากรสาธารณสุข จำนวน 223 คน และกลุ่มประชาชนทั่วไป จำนวน 338 คน รวม 995 คน โดยใช้การสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีจับฉลาก จากนั้นแยกกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำที่ร้อยละ 25 และนำข้อมูลที่ได้มาทดสอบค่าสถิติที (t-test) เปรียบเทียบคะแนนของกลุ่มสูงกลุ่มต่ำที่ระดับนัยสำคัญ .05 มีข้อคำถามที่ผ่านการทดสอบจำนวน 54 ข้อ แล้วหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ ได้ข้อคำถามที่มีค่าสัมประสิทธิ์

สหสัมพันธ์มากกว่า 0.3 จำนวน 22 ข้อจากนั้นทดสอบความตรงตามสภาพ (Concurrent validity) ด้วยวิธีการใช้กลุ่มที่เหมือนกัน (Known group approach) จำนวน 75 คนพบข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจำนวน 21 ข้อ จึงทำการวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) โดยวิธีการสกัดองค์ประกอบแบบ Principle components analysis และการหมุนแกนแบบ Varimax rotation พบว่ามาตรวัดที่พัฒนาขึ้นมี 4 องค์ประกอบจริง มีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของมาตรวัดทั้งฉบับเท่ากับ .80 ได้ข้อคำถามจำนวน 21 ข้อเป็นข้อคำถามทางบวก 13 ข้อข้อคำถามทางลบ 8 ข้อ

การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดโดยผู้วิจัย

1. ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง รวมถึงนิยามและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสอดคล้องกลมกลืนบนพื้นฐานแนวคิดของ Satir (1916-1988) เพื่อนำมาใช้เป็นคำจำกัดความในการวิจัย
2. ผู้วิจัยทำจดหมายขออนุญาตไปยังผู้พัฒนามาตรวัดทั้ง 3 ท่าน คือ Lee สุนทรื ศรีโกไสย และ ศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา แล้วจึงนำมาตรวัดความสอดคล้องกลมกลืนตามแนวคิด Satir ของ Lee (2002) มาแปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทย และนำมาตรวัดที่สุนทรื ศรีโกไสย และ ศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา (2555) พัฒนาขึ้นในบริบทของคนไทยมาใช้ประกอบเป็นแนวทางในการสร้างข้อกระทงของมาตรวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตนเองของผู้วิจัย
3. เนื่องจากมาตรวัดต้นฉบับโดย Lee (2002) และมาตรวัดฉบับภาษาไทยโดย สุนทรื ศรีโกไสย และ ศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา (2555) มีมิติขององค์ประกอบย่อยที่ แตกต่างกัน 3 มิติ คือ มิติการเชื่อมโยงกับแหล่งทรัพยากรในตน (มิติการเชื่อมโยงกับชุมชนทรัพยากรในตน) ในฉบับภาษาไทย มีมิติความคิดสร้างสรรค์ มิติความเชื่อมโยงกับสรรพสิ่ง (ฉบับภาษาอังกฤษ) ดังนั้นเกณฑ์ที่ผู้วิจัยใช้ในการคัดเลือกข้อคำถามจากแบบวัดทั้ง 2 คือ เลือกมิติขององค์ประกอบย่อยที่มีการเลือกใช้ซ้ำกันทั้ง 2 มาตรวัดโดยอิงกรอบแนวคิดของ Satir ได้องค์ประกอบย่อย 2 มิติได้แก่ มิติด้านจิตวิญญาณ และ มิติการเชื่อมโยงภายในตนเองและผู้อื่น ผู้วิจัยจึงนำองค์ประกอบทั้ง 2 มิติ มาพัฒนา นอกจากนี้ผู้วิจัยได้พิจารณานำมิติความเชื่อมโยงกับผู้อื่นในมาตรวัดฉบับภาษาไทย มารวมกับมิติความเชื่อมโยงกับตนเองและผู้อื่นฉบับที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เนื่องจากเมื่อทบทวนข้อคำถามของมิติดังกล่าวในฉบับภาษาไทย พบว่ามีความหมายที่ใกล้เคียงกับข้อคำถามใน มิติความเชื่อมโยงกับตนเองและผู้อื่นของมาตรวัดต้นฉบับ
4. ผู้วิจัยได้พิจารณานำ มิติการเชื่อมโยงกับแหล่งทรัพยากรในตน (มิติการเชื่อมโยงกับชุมชนทรัพยากรในตน) ซึ่งเป็นมิติของมาตรวัดความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตตามแนว Satir ในบริบทของคนไทย เข้ามาเป็นองค์ประกอบย่อยในฉบับที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เนื่องจากการศึกษาของ สุนทรื ศรีโกไสย และศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา (2555) กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 995 คน ได้สรุปองค์ประกอบย่อยของความสอดคล้องกลมกลืนด้วยวิธีการหาค่า factor loading (มีค่า ≥ 0.3)พบว่า มิติการเชื่อมโยงกับชุมชนทรัพยากรในตน บ่งบอกถึงความสามารถขององค์ประกอบที่อธิบายความแปรปรวนของกลุ่มตัวแปรได้ โดยในการพัฒนามาตรวัดครั้งนี้ผู้วิจัยได้ปรับชื่อมิติดังกล่าวเป็นมิติการเชื่อมโยงกับแหล่งทรัพยากรในตน ดังนั้นในมาตรวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตนเองฉบับที่ผู้วิจัยพัฒนาจึงมีองค์ประกอบของมาตร

วัด รวม 3 มิติ ได้แก่ มิติความเชื่อมโยงกับตนเองและผู้อื่น (Intrapsychic-Interpersonal Dimension) มิติจิตวิญญาณ (Spiritual Dimension) และมิติการเชื่อมโยงกับแหล่งทรัพยากรในตน (Internal resources dimension)

5. ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) ของมาตรวัด โดยปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร. ชุมพร ยงกิตติกุล รองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ต้อยคำภีร์ และรองศาสตราจารย์ สุภาพรพรณ โคตรจรัส ตรวจสอบความเหมาะสมของการแปลและเรียบเรียงเนื้อหาและทำการประเมินข้อคำถามที่สร้างขึ้นจำนวน 49 ข้อ ให้มีความสอดคล้องกับมาตรวัดย่อยตามนิยามเชิงปฏิบัติการ (Operational definition) โดยตัดข้อคำถามที่มีดัชนีค่าความสอดคล้อง (IOC) ต่ำที่สุดหรือมีความหมายซ้ำซ้อนกับข้ออื่น จำนวน 5 ข้อ ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ (แสดงรายละเอียดในตารางที่ 3) และให้นิสิต นักศึกษา ระดับปริญญาตรี จำนวน 4 คน (รายนามแสดงในภาคผนวก ค) ตรวจสอบภาษาให้มีความเหมาะสมสอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างนิสิต นักศึกษา ระดับปริญญาตรี ก่อนนำไปทดลองภาคสนาม

ตารางที่ 2

การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของมาตรวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตน โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

องค์ประกอบรายด้าน	ข้อกระทง	จำนวนข้อกระทง (ครั้งที่ 1)	ข้อกระทงที่ ตัด ออก	จำนวนข้อกระทง (ครั้งที่ 2)
มิติความเชื่อมโยงกับ ตนเองและผู้อื่น	1-26	26	10, 13, 14, 17	22
มิติจิตวิญญาณ	27-43	17	33	16
มิติการเชื่อมโยงกับ ชุมทรัพย์ในตน	44-49	6	-	6
	รวม	49	-	44

6. ภายปรับปรุงวิธีการดำเนินกลุ่มตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัยได้นำกระบวนการกลุ่มไปทดลองใช้กับกลุ่มนักร้อง (Pilot study) ซึ่งเป็นนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อีกจำนวน 3 กลุ่ม และนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 1 กลุ่ม

7. นำข้อกระทงที่ผ่านการทดสอบภาคสนาม(Field testing) มาหาอำนาจจำแนกรายข้อของข้อกระทง (Item discrimination) โดยใช้วิธีแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำซึ่งกำหนดให้

กลุ่มสูง เป็นผู้มีคะแนนรวมสูงกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 70 ของคะแนนรวมของทุกข้อ
 กระทั่งในมาตรวัดสอดคล้องกลมกลืนในตนของกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งหมด 250 คน

กลุ่มต่ำ เป็นผู้มีคะแนนรวมต่ำกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30 ของคะแนนรวมของทุกข้อ
 กระทั่งในมาตรวัดสอดคล้องกลมกลืนในตน ของกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งหมด 250 คน

หลังจากนั้นจึงเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อระหว่าง 2
 กลุ่ม ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) และคัดเลือกข้อระหว่างที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม แตกต่าง
 กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 (หนึ่งหาง) โดยข้อทั้งหมดที่เรียบเรียงและ
 พัฒนาขึ้นจำนวน 44 ข้อ ซึ่งผ่านการวิเคราะห์จำนวน 42

8. วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อระหว่างแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อ
 กระทบอื่นๆ (Corrected item-total correlation หรือ CITC) ผู้วิจัยกำหนดค่า r วิกฤตของ
 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) ที่
 ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเท่ากับ .177 เพื่อให้ได้แต่ข้อระหว่างที่มีคุณภาพสูง

9. วิเคราะห์ความเที่ยง (Reliability) ของมาตรวัดด้วยวิธีการหาความสอดคล้องภายใน
 (Internal consistency) ของข้อระหว่างที่ผ่านการวิเคราะห์ค่า CITC โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์
 แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha หรือ α) ซึ่งข้อระหว่างที่มีค่า CITC ต่ำกว่า
 หรือเท่ากับค่า r วิกฤตจะถูกคัดออก เพื่อให้ได้ข้อระหว่างที่มีคุณภาพ และทำซ้ำจนกว่าข้อระหว่างที่
 วิเคราะห์ในครั้งเดียวกันจะผ่านทุกข้อ ผลการวิเคราะห์ข้อระหว่างจำนวน 42 ข้อ พบว่าสามารถผ่าน
 การวิเคราะห์จำนวน 39 ข้อ ได้ค่าความเที่ยงของมาตรวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตน ดังนี้

ตารางที่ 3

วิเคราะห์ความเที่ยง (Reliability) ของมาตรวัดด้วยวิธีการหาความสอดคล้องภายใน (Internal consistency)

องค์ประกอบรายด้าน	ค่าความเที่ยง (N=250)	จำนวนข้อกระทบ
1. มิตติความเชื่อมโยงกับตนเองและผู้อื่น	.822	20
2. มิตติจิตวิญญาณ	.903	14
3. มิตติการเชื่อมโยงกับแหล่งทรัพยากรในตน	.734	5
ภาพรวมของมาตรวัดทั้งฉบับ	.910	39

โดยมาตรวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตน ทั้ง 39 ข้อ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถแบ่งที่มา
 ของข้อคำถามได้ดังนี้

ตารางที่ 4

ที่มาของข้อคำถาม

ที่มาของข้อคำถาม	มิติความเชื่อมโยงกับตนเองและผู้อื่น	มิติจิตวิญญาณ	มิติการเชื่อมโยงกับแหล่งทรัพยากรในตน	รวม
1. ข้อคำถามที่ผู้วิจัยสร้างเพิ่มเติม	4	-	1	5
2. ปรับปรุงจาก : Lee (2002)	4	3		7
สุนทร ศรีโกไสย และ ศิริวรรณ ทวีวัฒน ปรีชา	1	2		3
3. คงเดิมจาก : Lee (2002)	7	4		11
สุนทร ศรีโกไสย และ ศิริวรรณ ทวีวัฒน ปรีชา	4	5	4	13
รวมทั้งฉบับ	20	14	5	39

สำหรับรายละเอียดผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายข้อโดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรายข้อระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ด้วยการทดสอบค่าที และหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อของมาตรวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตน มีรายละเอียดแสดงในภาคผนวก ค

10. นำมาตรวัดที่ผ่านการวิเคราะห์ความเที่ยงและความตรงข้างต้น ซึ่งมีองค์ประกอบ 3 มิติ ได้แก่ มิติความเชื่อมโยงกับตนเองและผู้อื่น ข้อ 1-20 จำนวน 20 ข้อ มิติจิตวิญญาณ ข้อ 21-34 จำนวน 14 ข้อ มิติการเชื่อมโยงกับแหล่งทรัพยากรในตน ข้อ 35 - 39 จำนวน 5 ข้อ โดยมีข้อคำถามทางบวก 29 ข้อ ข้อคำถามทางลบ 10 ข้อ รวม 39 ข้อ ไปใช้เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป

2. กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir

ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการพัฒนากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวซาเทียร์ ดังแสดงในรายละเอียด ต่อไปนี้

1. ทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ รวมไปถึงศึกษาทฤษฎีและแนวทางในการดำเนินกิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิด Satir ตลอดจนทำความเข้าใจเกี่ยวกับนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยสำหรับเตรียมความพร้อมในการดำเนินกลุ่มเพื่อสร้างเสริมความสอดคล้องกลมกลืนในตนเองแก่นิสิตนักศึกษา
2. ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมในฐานะผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir โดยฝึกฝนทักษะและพัฒนาความชำนาญในฐานะผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา รวมถึงขัดเกลาตนเองให้มีสอดคล้องกลมกลืนในตนเอง เนื่องจากผู้วิจัยตระหนักว่าตัวผู้นำกลุ่มเป็นเครื่องมือที่สำคัญในกระบวนการกลุ่ม (Combs, 1989)
3. ออกแบบลำดับการดำเนินกลุ่มเพื่อนำไปสู่กระแสแห่งการเปลี่ยนแปลง บนฐานของแนวคิดทฤษฎีที่ได้ศึกษา โดยอาศัยหลักของกระบวนการกลุ่ม ในการทำให้เกิดความสัมพันธ์ในกลุ่ม แลกเปลี่ยนแบ่งปันประสบการณ์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นำไปสู่การหาทางออกของปัญหา ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความสอดคล้องในตนเองของสมาชิก เช่น มุมมองและความรู้สึกที่มีต่อตนเอง และต่อผู้อื่น เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ขยายทางเลือกในการตัดสินใจ และพัฒนาตนเองสู่ความสอดคล้อง โดยมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มมีทัศนคติทางบวกเกี่ยวกับตนเอง ลดความรู้สึกทางลบที่เกิดจากท่าทีหรืออิทธิพลภายนอก โดยนำกระบวนการปรึกษาแนวจิต Satir มาใช้ในแต่ละช่วงของการดำเนินกลุ่มอย่างเป็นระบบ ขึ้นตอน
4. ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของกระบวนการกลุ่ม (Pilot study) โดยนำกระบวนการกลุ่มที่ออกแบบขึ้นไปทดลองใช้ในนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวน 3 กลุ่ม ซึ่งภายหลังเสร็จสิ้นการดำเนินการปรึกษาในแต่ละกลุ่ม ผู้วิจัยจะทำการถอดเทปบันทึกเสียงและวิเคราะห์กระแสกลุ่มโดยปรึกษาผู้เชี่ยวชาญการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir เพื่อพัฒนาการดำเนินกลุ่มให้มีประสิทธิภาพก่อนดำเนินการปรึกษาในกลุ่มต่อไป
5. ปรับปรุงแผนการดำเนินกลุ่มให้เหมาะสมโดยปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวซาเทียร์ โดยอาจารย์ พิรพัฒน์ ฤวิรัตน์ และนางวาทรีหญิง ลภัสสรดา ฤวิรัตน์ ซึ่งเสนอแนะให้ปรับวิธีการดำเนินกลุ่มใหม่ในช่วงที่ 3, 7 และ 8 ให้เป็นกระบวนการที่เอื้อให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองและแลกเปลี่ยนกับเพื่อนสมาชิกมากกว่าวิธีการดำเนินกลุ่มแบบเดิม เพื่อเอื้อต่อการพัฒนาความสอดคล้องจากการเปลี่ยนแปลงภายในของสมาชิก
6. ภายปรับปรุงวิธีการดำเนินกลุ่มตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัยได้นำกระบวนการกลุ่มไปทดลองใช้กับกลุ่มนักร้อง (Pilot study) ซึ่งเป็นนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อีกจำนวน 3 กลุ่ม และนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 1 กลุ่ม
7. เมื่อได้รับความเห็นชอบจากผู้เชี่ยวชาญว่าผู้วิจัยสามารถดำเนินกลุ่มการปรึกษาได้ ผู้วิจัยจึงนำกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir ที่พัฒนาขึ้นไปใช้กับกลุ่มทดลอง ซึ่งเป็นนิสิต

ปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 2 กลุ่ม ตามแผนการวิจัย กำหนดระยะเวลาในการดำเนินกลุ่มแบบรายสัปดาห์ โดยใช้เวลาในกลุ่มการปรึกษาสัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 8 ชั่วโมง จำนวน 3 สัปดาห์ โดยแบ่งเป็น 9 ช่วง (session) ช่วงละ 2 ชั่วโมงครึ่ง- 3 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 24 ชั่วโมง

จากขั้นตอนที่กล่าวมาทำให้ผู้วิจัยได้พัฒนากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิด Satir ให้เหมาะสมแก่นิสิตนักศึกษา ซึ่งมีรายละเอียดต่อไปนี้

ตารางที่ 5

แผนการดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิด Satir

ครั้งที่ วัน/เวลา	หลักคิดตามแนว Satir	วัตถุประสงค์	แนวทางการดำเนินกลุ่ม
วันที่หนึ่ง ครั้งที่ 1 หัวข้อ การ รู้จักเพื่อน ใหม่ (3 ชั่วโมง)	การสร้างสัมพันธภาพ อยู่ ในระยะที่ 1 ของการ รักษาสถานภาพเดิม (Status Quo) ยังไม่มี การเปลี่ยนแปลงใดๆใน ตัวสมาชิก	1. เพื่อเกิดความไว้วางใจ สามารถเปิดเผยตนเองโดย การแบ่งปันประสบการณ์ซึ่ง กันและกัน 2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจ ข้อตกลงร่วมของกลุ่ม	ผู้นำกลุ่มทักทายต้อนรับสมาชิกและ แนะนำตนเอง พร้อมกับชี้แจง วัตถุประสงค์ของกลุ่ม วัน เวลาและ ข้อปฏิบัติร่วมกันภายในกลุ่มตลอด 3 สัปดาห์ และให้สมาชิกได้บอกเล่า เกี่ยวกับตนเอง หมุนเวียนไปจนครบ ทุกคน
ครั้งที่ 2 หัวข้อ ความ ภาคภูมิใจ ของฉัน (2 ชั่วโมง 30 นาที)	การตระหนักต่อคุณค่า ตนเองและผู้อื่นอยู่ใน ระยะที่ 1 การรักษา สถานภาพเดิม(Status Quo) แต่เริ่มมีการ เปลี่ยนแปลงในตัว สมาชิก	1. เพื่อให้สำรวจประสบการณ์ ด้านบวก ตระหนักถึงคุณค่า ในตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกรู้สึกเป็นส่วน หนึ่งของกลุ่มและให้ผู้นำกลุ่ม ได้รู้จักและเข้าใจสมาชิกกลุ่ม มากขึ้น	ให้สมาชิกจับคู่บอกเล่าความ ภาคภูมิใจเกี่ยวกับตนเองอย่างน้อย 3 ลักษณะและแลกเปลี่ยนกันบอกถึงสิ่ง ที่ประทับใจในตัวเพื่อน โดยผู้นำกลุ่ม เอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปตาม กระแส
ครั้งที่ 3 หัวข้อ ความ ในใจ (2 ชั่วโมง 30 นาที)	การตระหนักต่ออารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจ ณ ปัจจุบัน ยังคงอยู่ใน ระยะที่ 1 การรักษา สถานภาพเดิม(Status Quo) แต่เริ่มมีการ เปลี่ยนแปลงในตัว สมาชิก	1. เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ใน ตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกได้เปิดเผย ความในใจในลักษณะที่เป็น รูปธรรม 3. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน	ให้แต่ละคน วาดภาพ ระบายสี แทน ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจ ณ ปัจจุบัน อย่างอิสระโดยผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิก แบ่งปันประสบการณ์ตนเองผ่าน รูปภาพ การบ้านสังเกตท่าทาง, คำพูด ใน สถาน การณ์ที่ตึงเครียดและจดบันทึก
วันที่สอง ครั้งที่ 4 หัวข้อ การ สื่อสาร 4 แบบ (3 ชั่วโมง)	การเรียนรู้เกี่ยวกับการ แสดงออกอย่าง สอดคล้องเหมาะสมอยู่ใน ระยะที่ 2 สิ่งแปลกปลอม (Foreign Element) คือ การเรียนรู้ ารับสิ่งใหม่	1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจการ สื่อสารที่ไม่สอดคล้องและ สอดคล้อง 2. เพื่อสำรวจการตอบสนอง ของตนเองในสถานการณ์ตึง เครียด 3. เพื่อให้สมาชิกเปิดใจยอมรับ และเข้าใจการแสดงออกของ	นำเข้าสู่แนวคิดรูปแบบการสื่อสารที่ ไม่สอดคล้องของซาเทียร์ 4 รูปแบบ ซึ่งบุคคลจะแสดงออกในภาวะที่มี ความกดดันได้แก่ แบบคล้อยตาม เฉไฉ คำหนี และยึดติดเหตุผลผ่าน เทปบันทึกละครโทรทัศน์และเปิด โอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยน ประสบการณ์กัน

ครั้งที่ วัน/เวลา	หลักคิดตามแนว Satir	วัตถุประสงค์	แนวทางการดำเนินกลุ่ม
		ผู้อื่นยิ่งขึ้น 4.นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ ไปปรับใช้ ในชีวิตประจำวัน	
ครั้งที่ 5 หัวข้อ ปะติ มารกรรม ครอบครัว(2 ชั่วโมง 30 นาที) (วันที่ 2)	การนำความคิดเชิง นามธรรมมาจัดกระทำ เป็นรูปธรรมทำให้ กระจ่างชัดกับปัญหาและ การตระหนักรู้ต่อภาวะ ภายในอยู่ในระยะที่ 3 ความสับสน (Chaos) คือ สิ่งที่จะเปลี่ยนแปลง	1.เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนัก ต่อภาวะในจิตใจของตน 2.เพื่อฉายภาพที่อยู่ภายในใจ ของสมาชิก ต่อมุมมองการ รับรู้เกี่ยวกับครอบครัวอย่าง เป็นรูปธรรมยิ่งขึ้น	ให้สมาชิกจัดร่างกายของเพื่อนใน บทบาทสมมติครอบครัว โดยผู้นำ กลุ่มเอื้อให้สมาชิกเล่าถึงรูปแบบการ สื่อสารของคนในครอบครัว และเปิด โอกาสให้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน
ครั้งที่ 6 หัวข้อ ภูเขา น้ำแข็ง (2 ชั่วโมง 30 นาที)	การตระหนักรู้ต่อที่มาของ พฤติกรรมที่ไม่สอดคล้อง ซึ่งนำไปสู่ความ รับผิดชอบต่อจิตใจของ ตน อยู่ในระยะที่ 4 การบูรณาการ (Integration) คือ นำสิ่ง ที่ได้เรียนรู้มาเชื่อมโยง เป็นองค์ความรู้ใหม่ของ ตนเอง	1.เพื่อให้สมาชิกได้เห็นที่มา และตระหนักต่อพฤติกรรมที่ ไม่สอดคล้องของตน 2.เพื่อให้สมาชิกยอมรับตนเอง และผู้อื่น 3.เอื้อให้สมาชิกได้ ตั้งเป้าหมายสู่การแสดงออกที่ สอดคล้อง	ให้สมาชิกวาดรูป(สีหน้า,ท่าทาง) ในช่วงที่มีความตึงเครียด และเขียน ความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ดังกล่าวลง บนกระดาษ จากนั้นให้สมาชิกแต่ละ คนได้แบ่งปันเรื่องราวของตน โดย ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกตระหนักถึง ที่มาชัดเจนขึ้นโดยวาดลงในภูเขา น้ำแข็ง <u>การบ้าน</u> ให้สมาชิกทดลองสื่อสาร อย่างสอดคล้องและจดบันทึก ประสบการณ์
วันที่สาม ครั้งที่ 7 หัวข้อ ความ สอดคล้อง ของฉันทัน (3 ชั่วโมง)	การทดลองพฤติกรรม ใหม่และฝึกฝนในชั่วโมง การศึกษา อยู่ในระยะ ที่ 5 การปฏิบัติฝึกฝน (Practice)คือ เน้นย้ำการ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น	1.เพื่อให้สมาชิกฝึกทักษะการ แสดงออกอย่างสอดคล้อง 2.ช่วยให้สมาชิกตั้งเป้าหมายที่ จะนำไปสู่การแสดงออกอย่าง สอดคล้องกลมกลืนยิ่งขึ้น	ให้สมาชิกจับคู่ และเล่าเรื่องที่ค้างคา ใจในประเด็น รู้สึกผิดเสียใจ เศร้าใจ หรืออยากขอโทษกับคู่ของตน และนำ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมาแลกเปลี่ยน ภายในกลุ่ม

ครั้งที่ วัน/เวลา	หลักคิดตามแนว Satir	วัตถุประสงค์	แนวทางการดำเนินกลุ่ม
ครั้งที่ 8 หัวข้อ ความ สอดคล้อง ของฉันท (ต่อ) (2 ชั่วโมง 30 นาที)	การทดลองพฤติกรรม ใหม่และฝึกฝนในชั่วโมง การศึกษา อยู่ในระยะเวลาที่ 5 การปฏิบัติฝึกฝน (Practice)ซึ่งการฝึกครั้งนี้เป็นการเน้นย้ำ (Anchoring) การ เปลี่ยนแปลงให้คงทน	1.เพื่อให้สมาชิกเพิ่มทักษะ การแสดงออกอย่างสอดคล้อง 2.ช่วยให้สมาชิกตั้งเป้าหมายที่ จะนำไปสู่การแสดงออกอย่าง สอดคล้องกลมกลืนยิ่งขึ้น	ให้สมาชิกจับคู่ และเล่าเรื่องที่ค้างคา ใจในประเด็น ประทับใจ รู้สึกตื่นตัน ใจ ซาบซึ้งหรืออยากขอบคุณกับคู่ ของตน และนำประสบการณ์ที่เกิดขึ้น มาแลกเปลี่ยนภายในกลุ่ม
ครั้งที่ 9 หัวข้อ เติมใจ ให้ให้กัน (2 ชั่วโมง 30 นาที) (วันที่ 3)	การเน้นย้ำพันธะสัญญาที่มี ในชั่วโมงการศึกษา และสรุปประสบการณ์ที่ ได้เรียนรู้ อยู่ในระยะเวลาที่ 6 สถานภาพใหม่ (New Status Qao) คือ มีการ เปลี่ยนแปลงในทิศ ทางบวกในตัวสมาชิก	1.เพื่อเน้นย้ำให้ตระหนักต่อ ความสอดคล้องกลมกลืนใน ตนเอง 2.เพื่อให้เห็นคุณค่าในตนเอง และเพื่อนสมาชิก ที่ร่วม แบ่งปันประสบการณ์ 3.เพื่อตรวจสอบการ เปลี่ยนแปลงในตัวสมาชิก	ให้สมาชิกเขียนถึงความประทับใจที่มี ต่อเพื่อนแต่ละคนในกลุ่ม และมอบ ข้อความนั้นให้เพื่อน และให้แต่ละคน ได้แสดงความรู้สึกสะท้อนกลับต่อ เพื่อนในกลุ่มด้วยการสื่อสารที่ สอดคล้องจริงใจและสรุป ประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน

โดยรายละเอียดกระบวนการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิด Satir แสดงในภาคผนวก จ

การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

เนื่องจากในงานวิจัยนี้ตัวผู้วิจัยเองทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir เพื่อสร้างเสริมความสอดคล้องกลมกลืนในตนเองของนักศึกษาวัยรุ่นและเป็นทั้งนักวิจัย ดังนั้นตัวผู้วิจัยเองจึงมีความสำคัญในฐานะเป็นเครื่องมือหลักที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงเตรียมความพร้อมและพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้เพื่อให้งานวิจัยครั้งนี้มีคุณภาพ ถูกต้อง และน่าเชื่อถือ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาทั้งในและต่างประเทศ รวมทั้งทำกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir ศึกษา นำร่อง จำนวน 7 กลุ่ม ณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงคุณภาพของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir เพื่อสร้างเสริมความสอดคล้องกลมกลืน

2. การเตรียมความพร้อมในฐานะผู้นำกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา

2.1. ผู้วิจัยศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการศึกษาเชิงจิตวิทยา โดยลงทะเบียนเรียนรายวิชา 3802641 กระบวนการช่วยเหลือและทักษะในการศึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด (Helping

Process in Counseling and Psychotherapy Skill) รายวิชา 3802645 เทคนิคกลุ่มในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด(Group Techniques in Counseling and Psychotherapy) และ รายวิชา 3802728 การอบรมเชิงปฏิบัติการในหัวข้อพิเศษของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Workshop in special topics in counseling)

2.2 ผู้วิจัยฝึกประสบการณ์การนำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยมีการนิเทศจากอาจารย์ประจำรายวิชา โดยได้ดำเนินการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบมาราธอนจำนวน 7 กลุ่ม รวมเวลาประมาณ 100 ชั่วโมง ณ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จากการลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3802743 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาปฏิบัติ (Practicum Counseling Psychotherapy) และกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบมาราธอนและแบบรายสัปดาห์ จำนวน จำนวนทั้งสิ้น 10 กลุ่ม รวมเวลาประมาณ 150 ชั่วโมง ณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จากการลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3802796 การฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 1 (Basic Internship in Counseling and Psychotherapy)

2.3 ผู้วิจัยฝึกประสบการณ์ในฐานะผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล รวมเวลาประมาณ 30 ชั่วโมง จากการลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3802742 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาปฏิบัติ (Practicum in Counseling) รวมเวลาประมาณ 50 ชั่วโมง จากการลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3802796 การฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 1 (Basic Internship in Counseling and Psychotherapy)

2.4 ผู้วิจัยศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิด Satir โดยลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3802756 การอบรมเชิงปฏิบัติการในหัวข้อ ครอบครัวบำบัด (Workshop special Topic in Family Therapy) และเข้ารับการอบรม Virginia Satir Workshop โดย พิรพัฒน์ ถวิลรัตน์ และนาวาตรี ลภัสรดา ถวิลรัตน์ จำนวน 2 ครั้ง ระหว่างวันที่ 1-30 พฤศจิกายน 2555 รวมเวลา 24 ชั่วโมง และวันที่ 22-23 ธันวาคม 2556 รวมเวลา 15 ชั่วโมง

2.5 ผู้วิจัยเข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการในหัวข้อ การบำบัดครอบครัวที่ใช้ความรุนแรงตามแนว Satir (Training program working with family violence by using Satir transformational systemic therapy) โดย Kathlyne Maki-Banmen (Satir Institute of the Pacific, Canada) จัดโดย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ระหว่างวันที่ 9-13 กันยายน 2556 รวมเวลา 30 ชั่วโมง

3. การเตรียมความพร้อมด้านระเบียบวิธีวิจัย

3.1 ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3800784 การวิจัยในเชิงจิตวิทยา (Psychological Research) รายวิชา 3800612 สัมมนาจิตวิทยาการปรึกษา (Seminar in Counseling Psychology) และรายวิชา 3800612 การประเมินลักษณะบุคคล (Assessment of Human Characteristics)

3.2 ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยด้านระเบียบวิธีวิจัยเพิ่มเติม

4. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มการปรึกษาตามแนวคิด Satir และวางแผนพัฒนากระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิด Satir จากการศึกษางานวิจัยของ Pan (2000) พิรพัฒน์ ถวิลรัตน์ (2547) และ ลภัสรดา รุ่งเจริญ (2551)

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

ระยะแรก ระยะก่อนทดลอง ได้แก่

1. ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยโดยจัดทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการประชาสัมพันธ์โครงการวิจัย จากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร และ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยโดยผู้วิจัยติดประกาศประชาสัมพันธ์รับอาสาสมัคร รวมถึงติดต่อผ่านผู้นำสู่กลุ่มตัวอย่าง (Gate keeper)

2. นัดหมายอาสาสมัครเพื่อชี้แจงเกี่ยวกับโครงการวิจัยรวมถึงทำความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม การดำเนินงาน วันเวลา สถานที่ และประโยชน์ที่สมาชิกพึงได้รับจากการเข้าร่วมโครงการ และขอให้อาสาสมัครทั้งหมด 32คน อ่านข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย ซึ่งอาสาสมัครทั้งหมดได้นามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยที่ครอบคลุมถึงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

3. ขอให้อาสาสมัครทั้งหมด 32 คน ตอบมาตรวจวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตน เพื่อนำมาประกอบการจัดแบ่งกลุ่ม โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มในแต่ละกลุ่มประกอบด้วยสมาชิกที่มีคะแนนจากมาตรวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตนใกล้เคียงกัน จากนั้นผู้วิจัยจัดเรียงค่าคะแนนจากมาตรวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตนของอาสาสมัครจากน้อยไปมาก แล้วจึงจับคู่ค่าคะแนนรายคู่ (Match-Paired) แยกออกเป็นสองกลุ่ม กลุ่มทดลอง 16 คน กลุ่มควบคุม 16 คน โดยทั้งสองกลุ่ม มีคะแนนรวมเฉลี่ยของมาตรวัดก่อนการทดลอง (Pre-test) ใกล้เคียงกันเพื่อให้เกิดความเท่าเทียมของกลุ่มตัวอย่าง

ระยะที่สอง ระยะทดลอง ได้แก่

1. ให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิด Satir โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งใช้เวลาในการดำเนินการเป็นกลุ่มแบบรายสัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 8 ชั่วโมง จำนวน 3 สัปดาห์ แบ่งเป็น 9 ช่วง (session) รวมทั้งสิ้น 24 ชั่วโมง โดยกลุ่มทดลองต้องเข้ากลุ่มตามเวลาที่กำหนดกระทั่งสิ้นสุดโครงการ หากไม่สามารถเข้าร่วมได้ครบผู้วิจัยจะไม่นำข้อมูลนั้นมาวิเคราะห์

2. ให้กลุ่มควบคุม เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิด Satir ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง เพื่อให้มีโอกาสได้รับประสบการณ์เช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

3. ดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวคิด Satir โดยมีผู้วิจัยทำหน้าที่ผู้นำกลุ่มคอยสังเกตกระแสของกลุ่มและเอื้อให้เกิดบรรยากาศของการแบ่งปันประสบการณ์

4. ตลอดระยะเวลาดำเนินกลุ่ม ผู้นำกลุ่มมีการบันทึกเทปวิดีโอโดยขออนุญาตจากสมาชิกพร้อมชี้แจงถึงการรักษาข้อมูลเป็นความลับ โดยการใช้นามสมมุติและการทำลายเทปวิดีโอภายหลังสิ้นสุดการวิจัย

ระยะที่สาม ระยะหลังการทดลอง ได้แก่

1. วันสุดท้ายของการทดลองผู้วิจัยจะให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำมาตรวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตนเองในชุดเดียวกับที่ประเมินก่อนการทดลองเพื่อนำมาประเมินผลภายหลังการทดลอง (Post-test) และติดตามผลของกลุ่มทดลองภายหลังการทดลอง 3 สัปดาห์
2. เก็บรวบรวมข้อมูลและตรวจให้คะแนนมาตรวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ด้วยวิธีทางสถิติ ดังนี้

1. คำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของค่าคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลในกลุ่มทดลอง
2. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติด้วยโปรแกรม SPSS (Statistical Package for Social Science) ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way repeated measures ANOVA) เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงเวลาทั้ง 3 ระยะ จากนั้นทดสอบสมมติฐาน โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way repeated measures ANOVA) หากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างค่าคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี Scheffe

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยเสนอโครงการกับคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เนื่องจากคำนึงถึงเรื่องสิทธิส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างและตระหนักว่ากลุ่มตัวอย่างมีความละเอียดอ่อนหรืออ่อนไหว ดังนั้นในขั้นตอนการวิจัยเพื่อแสดงจุดยืนที่เป็นกลางจึงให้ผู้ช่วยผู้วิจัยเป็นผู้สอบถามความสมัครใจกับกลุ่มประชากรตัวอย่างเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิเสธหรือตอบรับได้อย่างตรงไปตรงมา รวมถึงชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับ วัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล การขออนุญาตบันทึกเสียงสนทนา การขอให้ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล และให้ทราบสิทธิในการตอบหรือไม่ตอบคำถามใดๆ ที่ไม่สะดวกใจหรือบอกยุติการให้ความร่วมมือในขั้นตอนใดๆของการวิจัยได้ โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลทั้งหมดของผู้ร่วมการวิจัยเป็นความลับ โดยข้อมูลทั้งหมดจะถูกนำไปใช้ในเชิงวิชาการเท่านั้นและอาสาสมัครจะได้ลงนามในใบยินยอมการเข้าร่วมวิจัยก่อนเริ่มดำเนินการวิจัย ในกรณีที่ผู้ร่วมการวิจัยมีความต้องการที่จะได้รับความช่วยเหลือในประเด็นปัญหาส่วนตัวเป็นพิเศษ ผู้วิจัยก็จะจัดเตรียมแหล่งการให้ความช่วยเหลืออื่นๆ เพื่อให้ผู้ร่วมการวิจัยได้รับการช่วยเหลืออย่างเต็มที่

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir ต่อความสอดคล้องกลมกลืนในตนของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีสมมติฐานว่า 1. หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2. หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนสอดคล้องกลมกลืนในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3. ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนเองไม่แตกต่างกับระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นเพื่อให้ผลการวิจัยสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ผู้วิจัยจึงเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานของงานวิจัย
2. ผลการวิเคราะห์กระแสกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir

1.ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานของงานวิจัย

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติจากค่าคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตน จากกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม ซึ่งเป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร รวมทั้งสิ้น 32 คน มีรายละเอียด ดังนี้

ตารางที่ 6

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่ม	เพศ		ชั้นปี				อายุ	
	ช	ญ	1	2	3	4	M	SD
ทดลอง	5	11	-	-	8	8	20.125	.719
ควบคุม	4	12	2	1	7	6	18.375	.885

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้ตอบมาตรวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตน ระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล ครบถ้วน ซึ่งได้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนทั้งโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ มิติด้านจิตวิญญาณ มิติความเชื่อมโยงกับตนเองและผู้อื่น มิติการเชื่อมโยงกับแหล่งทรัพยากรในตน

ผู้วิจัยใช้การการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way repeated measures ANOVA) เพื่อวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of variance) คะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้ง 2 กลุ่ม ในช่วงเวลาการทดลอง 3 ระยะ

ตารางที่ 7
ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตน ของ
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig
รวม	95	28235.054			
ระหว่างกลุ่ม	31	8133.722			
กลุ่ม	1	1512.500	1512.500	6.853	.014**
ความคลาดเคลื่อน	30	6621.222	220.707		
ภายในกลุ่ม	64	20101.332			
ระยะเวลา	2	3814.312	1907.156	11.510	.000***
ระยะเวลา*กลุ่ม	2	6345.187	3172.594	19.147	.000***
ความคลาดเคลื่อน	60	9941.833	165.697		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, 1-tailed

จากตารางที่ 7 แสดงว่าคะแนนรวมของความสอดคล้องกลมกลืนในตนระหว่างกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนรวมของความสอดคล้องกลมกลืนในตนภายในกลุ่ม ทั้ง 3 ระยะเวลา ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลากับกลุ่มมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ดังนั้นจากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ ผู้วิจัยจึงศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 8

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way repeated measures ANOVA)
คะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง
ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

กลุ่ม	df	SS	MS	F	Sig
กลุ่มทดลอง	2	9862.125	4931.063	34.160	.000***
กลุ่มควบคุม	2	297.375	148.687	.795	.461

*** $p < .001$, 2-tailed

จากตารางที่ 8 แสดงว่าคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตน ทั้งระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 แต่ในกลุ่มควบคุมมีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตน ทั้ง 3 ระยะเวลาไม่แตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ในกลุ่มทดลองที่ตอบมาตรวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตนครบทั้ง 3 ระยะ และพบว่าอย่างน้อยหนึ่งคู่ที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ คะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนของกลุ่มทดลองทั้งโดยรวมและรายด้าน ทั้งระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เพื่อดูความแตกต่างของค่าคะแนนสอดคล้องกลมกลืนในตนโดยละเอียด ดังเสนอในตารางที่ 9

ตารางที่ 9

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนโดยรวม และรายด้าน ทั้งระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig
ความสอดคล้องกลมกลืนในตน (โดยรวม)	ระหว่างกลุ่ม	2	9862.125	4931.063	34.160***	.000
	ความคลาดเคลื่อน	30	4330.542	144.351		
1.มิติความเชื่อมโยงกับตนเองและผู้อื่น	ระหว่างกลุ่ม	2	2237.375	1118.688	11.313***	.000
	ความคลาดเคลื่อน	30	2966.625	98.888		
2.มิติจิตวิญญาณ	ระหว่างกลุ่ม	2	1850.042	925.021	27.696***	.000
	ความคลาดเคลื่อน	30	1001.958	33.399		
3.มิติการเชื่อมโยงกับชุมชนในตน	ระหว่างกลุ่ม	2	82.792	41.396	8.712**	.001
	ความคลาดเคลื่อน	30	142.542	4.751		

** $p < .01$, *** $p < .001$

จากตารางที่ 9 แสดงคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนทั้ง 3 ระยะของกลุ่มทดลอง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จึงนำมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเปรียบเทียบรายคู่ (Pair wise) ด้วยวิธี Scheffe เพื่อทดสอบเพิ่มเติมว่าคู่ใดมีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและเพื่อทดสอบสมมุติฐานการวิจัย ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ดังแสดงผลในตารางที่ 10

ตารางที่ 10

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี Scheffe ของคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนของกลุ่มทดลองโดยรวม ทั้งระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

คะแนนความสอดคล้องกลมกลืน ในตน (โดยรวม)	เปรียบเทียบ 2 ระยะ	ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย		ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน	ค่านัยสำคัญ
		ค่าเฉลี่ย	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน		
กลุ่มทดลอง	ระยะที่ 2 กับ ระยะที่ 1	31.875	6.616	.000***	
	ระยะที่ 3 กับ ระยะที่ 1	28.688	6.616	.000***	
	ระยะที่ 2 กับ ระยะที่ 3	3.188	6.616	.446	

หมายเหตุ $F(2,45) = 14.08, p < .001$

** $p < .01$, *** $p < .001$

จากตารางที่ 10 ภายหลังทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนแบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี Scheffe พบว่าผลการทดสอบสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 คือ หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3 คือ ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนไม่แตกต่างกับระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความแตกต่างของค่าคะแนน

สำหรับการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ใช้การทดสอบทีแบบกลุ่มอิสระ (t-test independent) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามระยะเวลาการทดลอง 3 ระยะ ดังแสดงผลในตารางที่ 11

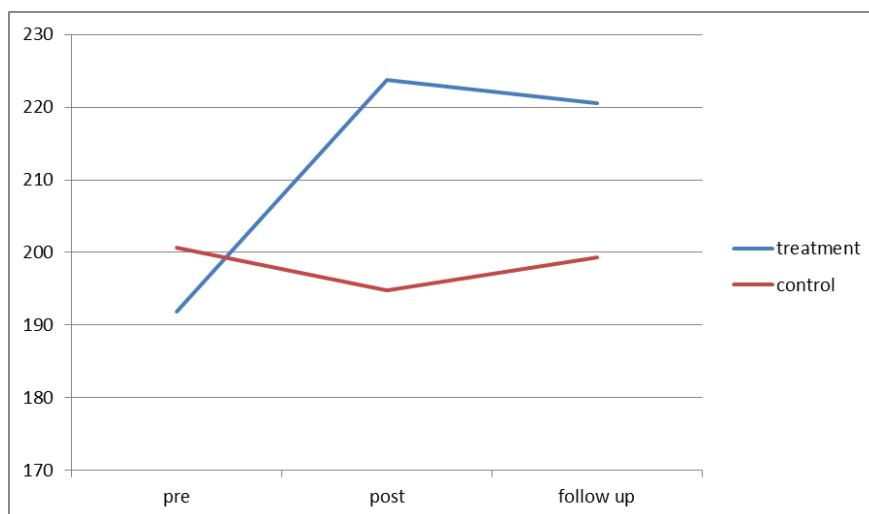
ตารางที่ 11

ผลการทดสอบค่าที ของคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตน โดยรวมของกลุ่มทดลอง (N=16) และกลุ่มควบคุม (N=16) ทั้งระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตาม

ระยะเวลา	กลุ่มทดลอง (N=16)		กลุ่มควบคุม (N=16)		t	sig
	M	SD	M	SD		
ระยะก่อน เข้ากลุ่ม	191.813	15.065	200.625	16.012	-1.603	.059
ระยะหลัง เข้ากลุ่ม	223.688	20.473	194.813	14.261	4.629	.000***
ระยะ ติดตามผล	220.500	20.113	199.313	21.832	2.855	.004**

*** $p < .001$, ** $p < .01$

ผลทดสอบพบว่า หลังทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนสอดคล้องกลมกลืนในตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แสดงว่า นิสิตนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir มีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ดังแสดงในภาพที่ 6



ภาพที่ 6 คะแนนเฉลี่ยจำแนกตามช่วงเวลาการทดลอง 3 ระยะของมาตรวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สรุปผลการวิจัย

1. นิสิตนักศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตน ไม่แตกต่างกันในระยะก่อนเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir
2. นิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir มีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 3 สัปดาห์
3. นิสิตนักศึกษากลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir มีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนไม่แตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง
4. จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และค่าสถิติที (t-test) ของคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งในระยะก่อนทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 3 สัปดาห์ สรุปผลตามการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ได้ดังนี้
 - 4.1 หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
 - 4.2 หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนสอดคล้องกลมกลืนในตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
 - 4.3 ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนไม่แตกต่างกับระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการวิเคราะห์กระแสกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณพบว่า ผลการทดสอบสนับสนุนสมมุติฐานการวิจัยทั้ง 3 ข้อ ผู้วิจัยจึงสนใจวิเคราะห์กระแสกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวซาตียร์ซึ่งเป็นตัวแปรสำคัญที่ส่งผลต่อค่าคะแนนคะแนนสอดคล้องกลมกลืนในตนของกลุ่มทดลอง โดยจากผลการวิเคราะห์ทางสถิติแสดงให้เห็นว่า การเปลี่ยนแปลงของสมาชิกในกลุ่มทดลองเป็นผลจากกระบวนการกลุ่มการปรึกษาที่มีการวางแผนให้สอดคล้องกับเป้าหมายหลักของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวซาตียร์ โดยดำเนินกลุ่มอย่างมีระบบ ขั้นตอน รวมทั้งผู้นำกลุ่มได้พัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนในตนเพื่อเป็นต้นแบบ (Model) และเพื่อให้สามารถเอื้ออำนวยกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกื้อหนุนการเปลี่ยนแปลงในทิศทางบวกให้แก่สมาชิกกลุ่ม

ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์กระแสกลุ่มในระยะต่างๆ (Stage of Change) ตั้งแต่เริ่มต้นกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวซาตียร์ในช่วงที่ 1 กระทั่งยุติกลุ่มการปรึกษาในช่วงที่ 9 โดยวิเคราะห์กระแสกลุ่ม รวม 6 ระยะ จากการประเมินกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงของกลุ่มการปรึกษา (Stage of Change) บนพื้นฐานแนวคิด Satir (Satir et al., 1991) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ระยะที่ 1 สถานภาพเดิม (Status Quo) อยู่ในช่วงที่ 1-3 ของกระบวนการกลุ่ม ในระยะนี้สมาชิกยังมีการรับรู้ตามที่คุ้นชินจึงเป็นระยะที่ผู้นำกลุ่มสร้างสัมพันธภาพและทำความเข้าใจกับสมาชิกเกี่ยวกับข้อตกลงในการอยู่ร่วมกัน พร้อมกับสำรวจความรู้สึก (Feeling) การรับรู้ (Perception) และความคาดหวัง (Expectation) ของสมาชิก รวมถึงชวนให้สมาชิกตระหนักต่อแหล่งทรัพยากรในตน (Internal resources) ในช่วงที่ 2-3 ของกระบวนการกลุ่ม ซึ่งทำให้เริ่มเห็นการเปลี่ยนแปลงในตัวสมาชิก

ระยะที่ 2 สิ่งแปลกปลอม (Foreign Element) อยู่ในช่วงที่ 4 ของกระบวนการกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มเอื้อให้เกิดการสำรวจ ทบทวน ตระหนักต่อเหตุการณ์ที่ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก การรับรู้ ความคาดหวัง ของสมาชิกในปัจจุบัน และเอื้อให้สมาชิกตระหนักและเห็นความไม่สอดคล้องในตน จากท่าที ปฏิเสธ หลีกเลี่ยง ตำหนิหรือการเอาชนะ ซึ่งเป็นการเรียนรู้ใหม่ของสมาชิกที่เกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษาเพื่อนำพากระแสกลุ่มเคลื่อนไปสู่เป้าหมายเชิงบวก (Positive affirmation) สังเกตได้ว่าการสนับสนุนให้กำลังใจกันระหว่างเพื่อนสมาชิก

ระยะที่ 3 ความสับสน (Chaos) อยู่ในช่วงที่ 5 ของกระบวนการกลุ่ม จากการเรียนรู้ในกระบวนการกลุ่มทำให้สมาชิกเริ่มเห็นความขัดแย้งและความไม่สอดคล้องภายในตนเอง โดยผู้นำกลุ่มประเมินจากการที่สมาชิกสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ด้านลบได้อย่างเสรี มีการสำรวจ ทบทวน วิธีในการตอบสนองปัญหาของตนเองลึกซึ้งขึ้น สังเกตได้ว่าสมาชิกเริ่มเกิดความรู้สึกสับสนระหว่างสถานะเดิมคือ รูปแบบที่คุ้นชินในการจัดการปัญหาและสถานภาพใหม่คือเห็นทางเลือกใหม่ในการตัดสินใจเพื่อคลี่คลายจัดการปัญหา จากการแลกเปลี่ยน ความเห็น ความรู้สึกภายในกลุ่ม ซึ่งเป็นการเพิ่มทางเลือกสำหรับการรับมือในสถานการณ์กดดันให้แก่เพื่อนสมาชิกอย่างไรก็ตามสมาชิกก็ยังคงมีความลังเลที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองสู่วิธีการเผชิญกับปัญหาในรูปแบบใหม่

ระยะที่ 4 บูรณาการ (Integration) อยู่ในช่วงที่ 6 ของกระบวนการกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่ม ประเมินกระแสกลุ่มจากทางเลือกสู่การเปลี่ยนแปลงในทิศทางบวกและการตระหนักต่อทรัพยากรในตนเองของสมาชิก รวมถึงรับรู้การกระทำและสัมผัสประสบการณ์ในตนเองได้อย่างเป็นกลาง ตามความเป็นจริง มีความมั่นใจที่จะเผชิญปัญหามากขึ้น โดยมีผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้สมาชิกได้บูรณาการสิ่งที่ได้เรียนรู้มาในลักษณะองค์รวมเป็นองค์ความรู้ใหม่ของตัวเอง

ระยะที่ 5 การปฏิบัติ (Practice) อยู่ในช่วงที่ 7-8 ของกระบวนการกลุ่ม ซึ่งการปฏิบัติมีสองแนวทาง คือ การให้การบ้าน (Home work) และการปฏิบัติผ่านประสบการณ์ตรงในชั่วโมงการปรึกษา (Direct experience) โดยผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้ภายหลังการฝึกฝน เพื่อเน้นย้ำ (Anchoring) การเปลี่ยนแปลงให้คงอยู่อย่างต่อเนื่อง ประเมินกระแสกลุ่มในระยะนี้ได้จากการแบ่งปันประสบการณ์ของสมาชิกที่ได้นำองค์ความรู้ใหม่ที่ได้รับจากกลุ่มมาฝึกฝนในชั่วโมงการปรึกษา และนำไปปฏิบัติต่อภายนอกกลุ่ม

ระยะที่ 6 สถานภาพใหม่ (New Status Quo) อยู่ในช่วงที่ 9 ของกระบวนการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มประเมินกระแสกลุ่มจากการแบ่งปันประสบการณ์ของสมาชิกที่เกิดความเข้าใจในตนเองและการกระทำของบุคคลรอบข้างที่มีต่อตนมากขึ้นเกิดความตระหนักต่อภาวะภายในตน รวมถึงตระหนักต่อแหล่งทรัพยากรภายในจิตใจ และเห็นความเชื่อมโยงของปรากฏการณ์รอบตัวซึ่งส่งผลต่อความสอดคล้องกลมกลืนในตน

โดยตัวอย่างบทสนทนาที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์กระแสกลุ่ม ผู้วิจัยแสดงรายละเอียดไว้ในภาคผนวก ฉ

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir ต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในตนของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research Design) ที่มีกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อน-หลัง และระยะติดตามผล (The pretest-posttest-control group-follow up design) กลุ่มตัวอย่าง เป็นนิสิตนักศึกษา อายุระหว่าง 18-21 ปี และสมัครใจเข้าโครงการร่วมการวิจัยจำนวน 32 คน (ชาย 9 หญิง 23) กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวซาเทียร์และมาตรวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยมีสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนเพิ่มขึ้น
2. หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนสอดคล้องกลมกลืนในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนเองไม่แตกต่างกับระยะหลังการทดลอง

ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และเมื่อพิจารณาคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนรายด้าน พบว่าคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนสูงขึ้นทั้ง 3 ด้าน

สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และเมื่อพิจารณาคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนรายด้าน พบว่าคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนสูงขึ้นทั้ง 3 ด้าน

สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนไม่แตกต่างกับระยะหลังการทดลอง หรือค่าเฉลี่ยของคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนของกลุ่มทดลองในช่วงหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 3 สัปดาห์ ไม่แตกต่างกัน

จึงสรุปได้ว่า กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir ส่งผลต่อคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยที่เพิ่มขึ้นหลังการทดลองและมีความคงทนในระยะติดตามผล 3 สัปดาห์

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยสรุปได้ว่ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir สามารถเพิ่มค่าคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยได้ ซึ่งสนับสนุนทั้งสมมติฐานทั้ง 3 ข้อของ

การวิจัย ผู้วิจัยจึงจะกล่าวถึงปัจจัยซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มที่มีความสอดคล้องกลมกลืนในตนเพิ่มขึ้น โดยอภิปรายใน 2 ประเด็นหลัก ดังต่อไปนี้

1. ปัจจัยจากตัวผู้นำกลุ่ม
2. ปัจจัยจากกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir

1. ปัจจัยจากตัวผู้นำกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มมีบทบาทอย่างมากในการเป็นตัวแบบ (Model) ของความสอดคล้องกลมกลืนในตนแก่สมาชิกกลุ่ม หากผู้นำกลุ่มแสดงออกอย่างไม่สอดคล้องกับภาวะที่แท้จริงภายในจิตใจก็จะเกิดความขัดแย้งในความรู้สึก การพูด การกระทำ ซึ่งสมาชิกกลุ่มสามารถสัมผัสถึงความไม่สอดคล้องนี้ได้ (Satir et al., 1991) ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการเอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศแห่งการเรียนรู้เกิดการแลกเปลี่ยนแบ่งปันประสบการณ์ระหว่างสมาชิก ส่งเสริมให้เกิดกระแสของการสนับสนุนให้กำลังใจระหว่างสมาชิกด้วยกัน และเอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทิศทางบวก มีความสอดคล้องกลมกลืนในตนเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับ Corey (2009b) ที่กล่าวว่า ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้เกิดพื้นที่แห่งความเข้าใจและสนับสนุนบรรยากาศแห่งความไว้วางใจให้เกิดขึ้น เพื่อเอื้อต่อการแบ่งปันเรื่องราวที่คับข้องใจระหว่างสมาชิก และพัฒนาทักษะการจัดการกับปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพของแต่ละบุคคล ซึ่งจะส่งเสริมให้บุคคลสามารถรับมือกับปัญหาที่มีความคล้ายคลึงกันได้ดีขึ้นในอนาคต

ในกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir ผู้นำกลุ่มช่วยเกื้อหนุนให้สมาชิกเกิดความสอดคล้องกลมกลืนในตน โดยเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจประสบการณ์ภายในจิตใจหรือภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) ของตนเอง ได้แก่ พฤติกรรม รูปแบบในการรับมือกับปัญหาที่ไม่สอดคล้อง ความรู้สึก ความรู้สึกต่อความรู้สึก การรับรู้ ความคาดหวัง ความปรารถนา และตัวตน ซึ่งทั้งหมดมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันในลักษณะองค์รวม (Holistic) สอดคล้องกับ Goldenberg and Goldenberg (2000) ที่กล่าวถึงองค์ประกอบซึ่งเป็นแก่นของลักษณะความเป็นมนุษย์หรือตัวตน (Self) ว่ามีลักษณะเชื่อมโยงกันแบบองค์รวม การตอบสนองภายนอกของบุคคลและประสบการณ์ภายในจิตใจต่างส่งอิทธิพลต่อกันไม่สามารถมองแบบแยกส่วนได้

นอกจากนี้เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทิศทางบวกในตัวสมาชิก ผู้นำกลุ่มได้นำแนวทางการปรึกษา 10 ขั้นมาใช้ในกระบวนการปรึกษา (V. Satir et al., 1991) ในลักษณะการบูรณาการ ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงต้องทำการศึกษาและฝึกฝนทักษะดังกล่าวอย่างถ่องแท้ โดยบูรณาการองค์ความรู้เกี่ยวกับแนวคิด Satir และกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเข้าไว้ด้วยกัน ดังนั้นการเตรียมตนของผู้นำกลุ่มในฐานะนักจิตวิทยาปรึกษาแนว Satir ทั้งภายนอกและภายใน (Therapist prepares self) จึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างมาก เนื่องจากส่งผลกระทบต่อความสอดคล้องของผู้มาปรึกษา (Satir et al., 1991) สอดคล้องกับการศึกษาของ Brems (2001) ซึ่งกล่าวถึงคุณลักษณะที่นักจิตวิทยาการปรึกษาพึงพัฒนาให้เกิดขึ้นเพื่อเอื้อต่อการช่วยเหลือเยียวยาและสร้างสัมพันธภาพแก่สมาชิกกลุ่มไว้ว่า ความสอดคล้องกลมกลืนในตนของผู้นำกลุ่ม จะทำให้สามารถสื่อถึงกำลังใจที่มีต่อสมาชิก มีสติต่อการถ่ายโอนความรู้สึก มีความรัก ไม่ตัดสินผู้อื่น ยอมรับ ห่วงใยและมีความเข้าใจสมาชิกกลุ่มได้อย่างลึกซึ้ง

ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มจึงมีการเตรียมความพร้อมในตนเอง ทั้งในด้านหลักการและทฤษฎีแนวคิด Satir ด้านทักษะความชำนาญในการดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และการขัดเกลา

ตนเองให้มีสอดคล้องกลมกลืน ซึ่งในประเด็นการพัฒนาตนเองให้มีความสอดคล้องกลมกลืนนั้น Satir เน้นย้ำอย่างมาก ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มจึงพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนในตน จากการหมั่น ทบทวน สำรวจ ประสพการณ์ภายในจิตใจหรือสำรวจภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) ของตนเองและจด บันทึกรายอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงนำจุดเน้นสำคัญในการพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนของนักจิตวิทยา การปรึกษาแนว Satir มาใช้กับตนเองในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การตระหนักและยอมรับกับทางเลือก ในการตอบสนองของตนเอง สัมผัส รับรู้ สภาวะจิตใจของตนในเหตุการณ์ที่เผชิญอยู่ รับผิดชอบต่อการ พุด การกระทำ ชัดเจนกับสารและการกระทำที่สื่อออกมา และใส่ใจคู่สนทนาทั้งภาษากายและ ภาษาถ้อยคำ โดยตัวผู้นำกลุ่มจะสำรวจตนเองอย่างสม่ำเสมอ ฉะนั้นเมื่อพบความขัดแย้งภายในจึง สามารถตระหนักและเคลื่อนออกจากรูปแบบที่ไม่สอดคล้องสู่การเติบโตองงามในตนเอง เข้าถึงความ ปรารถนาที่แท้จริงรวมทั้งตัวตนที่เป็นอยู่ในปัจจุบันได้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Wong and Ng (2008) ซึ่งทำการวิจัยแบบผสมผสานศึกษาความสอดคล้องกลมกลืน ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนว Satir พบว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาแนว Satir มีประสพการณ์กับการรักตนเองและรู้สึกได้รับความรัก มีความตระหนักต่อแหล่งทรัพยากรในตนและความเข้มแข็งภายใน มีการรับรู้และ ให้คุณค่าตนเองใน ด้านบวก ซึ่งเป็นลักษณะของความสอดคล้องกลมกลืนในนักจิตวิทยาการปรึกษา อันส่งผลต่อการ เยียวยาบำบัดเพื่อเกิดประสิทธิภาพสูงสุด โดยความสอดคล้องกลมกลืนมีค่าสหสัมพันธ์กับการเห็น คุณค่าในตนเองและความพึงพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Correlation) และ พบว่านักจิตวิทยาการปรึกษาแนว Satir ที่เข้าร่วมการวิจัยมีความสอดคล้องกลมกลืนในระดับสูงทุก ด้านขององค์ประกอบทั้ง 4 ของมาตรวัดความสอดคล้องกลมกลืน ได้แก่ การมีสัมพันธภาพกับตนเอง และจิตวิญญาณเบื้องสูงในด้านบวก มีความเชื่อมโยงกับตนเองและผู้อื่น สามารถเชื่อมโยงกับ ศักยภาพภายในตนเอง และช่วยให้เผชิญปัญหาได้อย่างกลมกลืนเหมาะสมทั้งในบริบทของตนเอง บริบทของผู้อื่น และบริบทรอบข้าง

ดังนั้นเพื่อให้สามารถเอื้อกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่มอันนำไปสู่ให้มีความสอดคล้อง กลมกลืนในตัวสมาชิก ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มจึงนำเหตุการณ์ที่ปรากฏชัดในใจตนเองในแต่ละวันมา ใคร่ครวญ ทบทวน สภาวะจิตใจของตน ณ ช่วงเวลาที่เกิดเหตุการณ์นั้นๆ และพิจารณาประสพการณ์ ภายในจิตใจของตนเอง ณ ช่วงเวลาในปัจจุบันพร้อมกับวาดภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) ของตน เพื่อ สำรวจและให้เกิดความตระหนักต่อที่มาของความขัดแย้งได้ชัดเจนยิ่งขึ้น และนำมาเป็นบทเรียน สำหรับตนเองในการเลือกแนวทางที่สอดคล้องเหมาะสมก่อนตัดสินใจที่จะตอบสนองต่อสถานการณ์ ใดๆ โดยสรุปข้อสังเกตตามลำดับการดำเนินงาน ดังนี้

การสะท้อนประสพการณ์ของผู้วิจัย

ผู้นำกลุ่มได้ทบทวนแนวคิด ทฤษฎี ของ Satir และตำราเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา พร้อมกับขีดเกล้าจิตใจตนเองด้วยนำประสพการณ์ในการดำเนินกลุ่มที่ในอดีตมาพิจารณาสถานะใน กลุ่มให้ละเอียด รอบด้านยิ่งขึ้น จึงสัมผัสบรรยากาศแห่งมิตรภาพภายในกลุ่ม ซึ่งมีความอบอุ่น เป็น กันเอง สมาชิกใส่ใจเรื่องราวของเพื่อนพร้อมกับแสดงความคิด ความรู้สึก อย่างเปิดเผย จริงใจ ผู้นำ กลุ่มสังเกตภาวะในจิตใจตนเองได้ว่า มีความสงบ ผ่อนคลาย จึงเอื้อให้กลุ่มดำเนินไปตามกระแสได้ อย่างสอดคล้องกลมกลืน สังเกตว่าสมาชิกเรียนรู้ที่จะตระหนักต่อประสพการณ์ภายในจิตใจของตน ขณะแลกเปลี่ยนประสพการณ์ภายในกลุ่ม และตัวผู้นำกลุ่มมีความไวต่อภาษาพูดและภาษาท่าทางทั้ง

ของตนเองและสมาชิก สามารถเอื้อให้สมาชิกสัมผัสกับความเจ็บด้วยใจที่ผ่อนคลาย สังเกตได้ว่า สมาชิกที่ไม่เคยสนิทสนมกันมาก่อนต่างเอาใจใส่เรื่องราวและช่วยเหลือกันซึ่งกันและกันด้วยการบอก ความรู้สึกและให้กำลังใจ รวมทั้งตระหนักว่าความสอดคล้องในตนนั้นจะเอื้อให้เกิดสติทำให้สามารถ พิจารณาทางเลือกต่างๆด้วยความสอดคล้องกับความต้องการที่แท้จริงของตนได้ และสามารถเข้าใจ ความขัดแย้งในตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

จากการดำเนินกลุ่มในฐานะผู้นำกลุ่มในงานวิจัยครั้งนี้ ทำให้ผู้วิจัยได้แนวทางในการพัฒนา ความสอดคล้องกลมกลืนในตนสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อให้ความช่วยเหลือ เยียวยาด้าน จิตใจแก่ผู้มาปรึกษาในอนาคต โดยผู้วิจัยได้บูรณาการองค์ความรู้ใหม่จากหลากหลายเหตุการณ์ ตั้งแต่ คำชี้แนะจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งกล่าวแก่ผู้วิจัยสำหรับการทำหน้าที่ในบทบาทผู้นำกลุ่ม ไว้ว่า “อ่านตัวให้ออก บอกตัวให้ได้ ใช้ตัวให้เป็น” ทำให้ผู้วิจัยระลึกถึงและหมั่นทบทวนตนเองอยู่ เสมอ นอกจากนี้ผู้เชี่ยวชาญการปรึกษาแนว Satir ช่วยให้ผู้วิจัยเข้าใจถึงความหมายของการเมตตา สมาชิกกลุ่มและแนวความคิดตระหนักเท่าทันต่อปัจจุบันของ Satir ผู้นำกลุ่มจึงได้พัฒนาความละเอียดอ่อนโยน ภายในจิตใจจากการรับรู้ตนเอง ผู้อื่น และบริบทที่เกิดขึ้นในมุมมองใหม่ (Perception) จนมี ความสอดคล้องกลมกลืนในตน ตลอดจนรู้สึกชอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคนที่เสมือนเป็นครูของผู้วิจัย ใน การร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน โดยผู้วิจัยได้พบกับมุมมองที่กว้างขวางลึกซึ้งของสมาชิกซึ่ง สะท้อนให้เห็นถึงพลังชีวิตที่งดงามในตัวของบุคคล ดังที่ Satir กล่าวว่า แต่ละคนมีพลังชีวิตที่เป็น เอกลักษณ์เฉพาะตน (Satir et al., 1991)

จากความสอดคล้องกลมกลืนในตัวผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้สมาชิกสามารถเข้าใจความรู้สึกของ ตนเองและผู้อื่น มีสติตระหนักกับสิ่งที่ทำอยู่ รู้จุดเด่น-จุดด้อยของตนเอง แสดงอารมณ์ได้อย่าง สอดคล้องกับสภาพ แวดล้อมที่เกิดขึ้น มีพลังใจที่จะกระทำการสิ่งที่มีมุ่งหวังให้บรรลุเป้าหมาย มีความ ยืดหยุ่น ยอมรับการปรับเปลี่ยนได้ มองเหตุการณ์ต่างๆ อย่างเป็นภววิสัยหรือมองอย่างเป็นองค์รวม และเผชิญกับอุปสรรค ความเครียด ความกดดันด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง ดังตัวอย่างบทสนทนาที่สมาชิก กลุ่มกล่าวว่า

“ได้มองตัวเองแล้วก็คนอื่นลึกขึ้น ” (มอส)

“ได้ฝึกคิด ฝึกสังเกต ฝึกสำรวจ ความคิด ความรู้สึกตัวเอง จิตใจตัวเอง” (เป้)

“เหมือนมองความต้องการของตัวเอง พอรู้ความต้องการของตัวเองว่าคืออะไรก็จะทำได้”

(นก)

“ครั้งนึงเราผ่านมาได้ ถ้าเกิดมันมีอะไรมากระทบกระทั่งจิตใจเราอีก เรารู้ว่าครั้งนึงมันมา มันก็ไปได้ ครั้งนี้มันมา มันก็ผ่านไปได้เหมือนกัน” (หวาน)

“จริงๆแล้วเราคิดยังไง เราควรจะหันมาดูตัวเองก่อน เอาใจตัวเองขึ้นมาตั้งก่อนว่า ตกกลางแล้ว เราต้องการอะไรกันแน่หรือว่า เราอยากแสดงออกอะไรกันแน่ ต่อมคิดว่าถ้าเกิดเราทำออกไปอย่าง ที่ใจต้องการออกไป คิดว่ามันดีแล้วอะ ผลออกมายังไงเราก็รู้สึกดีกว่าที่สุด” (ต่อม)

ซึ่งลักษณะดังกล่าวตรงกับลักษณะของบุคคลที่เต็มสมบูรณ์ สุขภาพจิตดี (ก้นดักนิษฐ์ เกษม พงษ์ทองดี, 2546 อ้างถึง Worchel & Goethals, 1985; วิทยากร เชียงกุล, 2552) หรือเป็นบุคคลที่มีความสอดคล้องกลมกลืนนั่นเอง

กล่าวโดยสรุป ปัจจัยผู้นำกลุ่มที่มีความพร้อมในการดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อค่าคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตอนที่เพิ่มขึ้นของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบในงานวิจัยของ พีรพัฒน์ ถวิลรัตน์ (2547) ศึกษาการสร้างเสริมการสื่อสารแบบสอดคล้องของกลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็ก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และลภัสรดา รุ่งเจริญ (2551) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มการสื่อสารตามแนวคิด Satir ต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งอภิปรายถึงความสำคัญอย่างมากของความสอดคล้องกลมกลืนของผู้นำกลุ่ม เนื่องจากจะทำให้ผู้นำกลุ่มได้ตระหนักต่อสภาวะใจที่ซับซ้อนทั้งในช่วงตั้งเครียด และช่วงที่จิตใจโปร่งสบาย จึงสามารถมองผู้อื่นด้วยสายตาที่อ่อนโยนและมีความสอดคล้องทั้งความคิด ความรู้สึก การพูด การกระทำ เป็นไปในแนวทางเดียวกันอย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งเอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทิศทางบวกและช่วยเพิ่มความสอดคล้องกลมกลืนในตัวสมาชิกได้

2. ปัจจัยจากกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir

กระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้ มีพื้นฐานแนวคิด Satir อยู่ในทุกระยะของ กระแสกลุ่ม ตั้งแต่เริ่มต้นกระทั่งยุติการปรึกษา (Stage of Change) ทั้งหมด 6 ระยะ (แสดงรายละเอียดไว้ในการวิเคราะห์กระแสกลุ่ม ภาคผนวก ฉ) โดยมีผู้นำกลุ่มที่สามารถตอบสนองอย่างสอดคล้องกลมกลืน มีความยืดหยุ่น เป็นกันเอง ยอมรับตัวตนของสมาชิก พร้อมกับสื่อสารอย่างเปิดเผย จริงใจ เป็นธรรมชาติ และอาศัยกระแสกลุ่มในการหลอมรวมเชื่อมโยงสมาชิกให้รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน (Sense of belonging) ซึ่งส่งผลให้สมาชิกมีความสอดคล้องกลมกลืนในตนเพิ่มขึ้น โดยมีปัจจัยย่อยที่เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวในกระบวนการกลุ่ม อีก 3 ปัจจัยย่อย ได้แก่ 1) สัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกกลุ่ม 2) การดำเนินกลุ่มตามเป้าหมายการปรึกษาแนว Satir และ 3) การดำเนินกลุ่มการปรึกษาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง 6 ระยะตามแนว Satir และแนวทางการดำเนินกลุ่มการปรึกษา 10 ขั้นตามแนว Satir

2.1 สัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกกลุ่ม

ภายใต้การดำเนินกลุ่มอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ กระบวนการกลุ่มได้เอื้อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกด้วยกัน บรรยากาศภายในกลุ่มที่อบอุ่น เปี่ยมด้วยมิตรภาพ ทำให้สมาชิกรู้สึกมีอิสระในการแสดงความคิด ความรู้สึก กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง สามารถไว้วางใจตนเอง และผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการศึกษานี้ กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir มีช่วงอายุใกล้เคียงกันระหว่าง 18-21 ปี ซึ่ง Santrock (1998) และ Dusek (1987) กล่าวว่า เป็นวัยเชื่อมต่อระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์สังคม และสติปัญญา ต้องการเป็นที่ยอมรับในกรอบสังคม วัฒนธรรมที่เขาอยู่ รวมไปถึงมีการปรับตัวและพฤติกรรมเพื่อเจริญเติบโตไปสู่การบรรลุวุฒิภาวะ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ และสังคม ดังนั้นจึงมีโอกาสที่จะประสบปัญหาที่คล้ายคลึงกัน อาทิ การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมด้านที่อยู่อาศัย การปรับตัวเข้ากับสังคมชนบทวัฒนธรรมใหม่ ความต้องการพัฒนาความสัมพันธ์กับเพื่อนและ

อาจารย์ ภาวะกดดันในการมุ่งสู่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดี ความคาดหวังจากครอบครัวและสังคม เป็นต้น ดังนั้นกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir จึงเป็นพื้นที่ให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนแบ่งปัน ประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก อย่างเสรีในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เป็นกันเอง เกิดความไว้วางใจ จนพร้อมที่จะเสี่ยงนำเรื่องที่เปราะบางมาบอกเล่ากับเพื่อนสมาชิก ซึ่งจากการเปิดเผยอย่างสอดคล้อง จริ่งใจ สมาชิกจึงได้รับกำลังใจ การยอมรับ และการสนับสนุนสู่การเปลี่ยนแปลงในทิศทางบวกจาก สมาชิกคนอื่น ได้สัมผัสกับความห่วงใย เอาใจใส่ เอื้ออาทร เป็นบรรยากาศของความรัก (A loving atmosphere) บนพื้นฐานของความเชื่อที่ว่า บุคคลมีความดีงามในตนเองและโอกาสการเปลี่ยนแปลง สามารถเกิดขึ้นได้ทุกขณะ (Banman, 2002) สนับสนุนแนวคิดของ Satir ที่มองว่ากระบวนการในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีความเหมาะสมต่อการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มวัยรุ่นได้ อย่างมีประสิทธิภาพ (Satir & Baldwin, 1983) และสอดคล้องกับการศึกษาของ Yalom และ Leszcz (2005) ที่พบว่า ความเหมือนกันระหว่างสมาชิก (Universality) เป็นปัจจัยที่ส่งเสริม ประสิทธิภาพของกลุ่ม การเปิดเผยความรู้สึก นึกคิด หรือความทุกข์ที่คล้ายกัน สามารถช่วยให้สมาชิก คนอื่นๆในกลุ่ม มีความกระตือรือร้นที่จะเปิดเผยตนเองเพิ่มขึ้น และสอดคล้องกับการศึกษาของ Corey (2009a) ที่พบว่า การถ่ายทอดความคิด ความรู้สึกที่ขัดแย้ง กดดันภายในจิตใจ อย่างค่อยเป็น ค่อยไป ในกระบวนการกลุ่มที่เอื้อให้สมาชิกเห็นทางเลือกด้านบวกจะเป็นการขัดเกลาจิตใจให้สมาชิก เกิดรู้สึกผ่อนคลาย เกิดความรู้สึกสงบ มั่นคง ปลอดภัย พร้อมกับได้รับประสบการณ์ในการตระหนัก ต่อภาวะใจที่เกิดขึ้นขณะทบทวนเรื่องราวของตนให้กระจ่างชัดตามความเป็นจริง และนำอดีตมาเป็น บทเรียนมาพัฒนาจิตใจให้เติบโตงอกงาม (Growth) ซึ่งจะส่งผลให้สมาชิกสามารถรับมือกับ สถานการณ์ต่างๆที่เปลี่ยนแปลงไปด้วยความสอดคล้องเหมาะสม

จากการประเมินสัมพันธภาพของสมาชิกกลุ่มในงานวิจัยนี้ พบว่าภายหลังจากการ แลกเปลี่ยนแบ่งปันเรื่องราวของสมาชิกแต่ละคนทำให้สมาชิกรู้สึกสนิทสนมกันมากขึ้น และมีพลังใจที่ จะรับมือกับสถานการณ์ต่างๆที่เข้ามาในชีวิตเนื่องจากได้รับมิตรภาพที่อบอุ่นจากเพื่อนสมาชิก ซึ่งเป็น แรงสนับสนุนให้ดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกลมกลืนในหรือสามารถตระหนักเท่าทันกับความขัดแย้ง ในตนได้ดียิ่งขึ้น ดังตัวอย่างบทสนทนาของสมาชิกกลุ่มที่กล่าววว่า

“เข้าใจความรู้สึกตอนนั้นมากขึ้นค่ะ เข้าใจความรู้สึกของคนทีใกล้เคียงมากขึ้น เหมือนเลือกที จะมองแต่ตอนนั้นไม่ได้มอง” (นก)

“อาจจะป็นสภาวะทีให้เขาได้กล้าพูดออกมา เราก็รับฟัง อะคนนีเขาก็เป็นอย่างงี้ เรารับ ได้ เออก็เข้าใจเขาแล้วก็รู้สึกๆ ว่ายังงี้ๆ ก็สนิทกันรู้จักกันมากขึ้น..ในเนี้ยมันเหมือนจะแบบว่าพูดใน เรื่องทีเขาไม่ยอมเปิดเผย คือเขาไวใจเรามากกว่าทีแบบกล้าพูดเรื่องทีเขาไม่เคยพูดทีไหนมาก่อนให้ เราฟัง เขาเปิดเผยมาละ เราก็รับฟังเขาอย่างใส่ใจ” (เปียร์)

“บางทีเราเรื่องของเพื่อนก็แบบ เออใช่ เรารู้สึกแบบนั้น ก็เหมือนอย่างงั้นภูมิใจด้วยกับ เพื่อน เรื่องบางเรื่องเราอาจจะลืมไปแล้วก็ได้ เพื่อนพูดเราก็นึกถึง เออ เป็นอีกเรื่องนึ่งนะทีเรา ภาควมใจเหมือนกัน” (ต่อม)

“สิ่งที่ได้เลยเนี่ยคือได้อยู่ใกล้เพื่อนมากขึ้น ช่วงนี้ห่างๆไปไม่ค่อยมีเวลาได้อยู่กับเพื่อน ไม่ค่อยได้คุยกัน.. อืมเหมือนการปฏิสัมพันธ์มากขึ้นทำให้เราสามารถสนิทกันได้ค่ะ” (ฟ้า)

“รู้สึกดี มันได้แบบมานั่ง มาคุย มาศึกษาเพิ่มเติมอะไรยังเงี้ย มาเรียนรู้กันแล้วก็แชร์ ประสบการณ์ต่างๆ กับกันและกัน ทำให้ดูเหมือนว่าทุกอย่างอะ เป็นเรื่องดีหมด ถ้ามองให้มันดี ถึงเราจะพลาดมาแล้วก็มองเป็นประสบการณ์สอนตัวเราเองยังเงี้ย ยังเพื่อนพลาดอะไร เพื่อนมาพูดมาบอก เหมือนได้รับการแชร์ของเพื่อนมาช่วยให้เราเรียนรู้” ดึงมาเป็นประสบการณ์ของเราอีกที” (หวาน)

จะเห็นได้ว่าสัมพันธภาพที่อบอุ่น แน่นแฟ้นภายในกลุ่มส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ (Perception) และความคาดหวัง (Expectation) ที่มีทั้งต่อตนเองและผู้อื่นของสมาชิก สอดคล้องกับ ผลการวิจัยของ โทโมเอะ อซาอิ (2551) ซึ่งศึกษาผลของกลุ่มแนว Satir Model ต่อการตั้งเป้าหมาย ชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี พบว่า หลังการ ทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนการตั้งเป้าหมายชีวิตสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนกับกลุ่มควบคุม และผลการวิจัยของ Pan (2000) พบว่านักศึกษา ที่เข้ากลุ่มการศึกษาแนว Satir มีทัศนคติทางบวกและพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ในการศึกษาตัวแปรความ สอดคล้องกลมกลืนที่แม่ทำการวิจัยที่ในกลุ่มตัวอย่างที่ต่างกันคือ คู่สมรสที่ติดการพนัน พบว่า กระบวนการศึกษาแนว Satir เป็นกระบวนการที่มีความผสมผสาน (Integrative) คำนี้ถึงความ เป็นมนุษย์ (Humanistic) ซึ่งช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ในตัวบุคคล ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว และจิตวิญญาณสากล ทั้งยังช่วยให้สามี หรือภรรยาของคู่สมรสที่ ติดการพนันเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในสู่ความสอดคล้องได้อีกด้วย

ดังนั้นสัมพันธภาพจากการแบ่งปันประสบการณ์ผ่านกระบวนการกลุ่มการศึกษาเชิง จิตวิทยา จึงช่วยให้สมาชิกมีกำลังใจ สามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆในชีวิตได้ดีขึ้น โดยใน กระบวนการกลุ่มผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนเรื่องราวที่ค้างคาใจทั้งในแง่ลบและแง่บวกอย่าง อิสระ โดยเอื้ออำนวยให้สมาชิกแสดงออกถึงความรู้สึก ความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ด้วยท่าทีที่ ยอมรับและอ่อนโยน รวมถึงช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาปฏิสัมพันธ์อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับเพื่อน สมาชิกด้วยกันซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญ ทำให้สมาชิกค่อยๆซึมซับความรู้และความเข้าใจใหม่เกี่ยวกับ ภาวะต่างๆภายในจิตใจของตนเอง และอาจด้วยความสัมพันธ์ภาพที่เปี่ยมด้วยความหวังใ สใจของ กลุ่มการศึกษา สมาชิกได้รับกำลังใจและมิตรภาพจากเพื่อนสมาชิกโดยตลอดกระบวนการกลุ่ม จึง ก่อเกิดความผูกพันแน่นแฟ้นยืนยาวแม้ภายหลังเสร็จสิ้นกระบวนการกลุ่มแล้ว สมาชิกยังคงมีความ ไกล่ชิดสนิทสนมกัน และพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยความสอดคล้องกลมกลืนอย่างต่อเนื่อง อัน เป็นปัจจัยให้คะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนของนิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองมีความคงทนใน ระยะติดตามผล และมีคะแนนไม่แตกต่างกับระยะหลังเสร็จสิ้นกระบวนการกลุ่ม

2.2 การดำเนินกลุ่มตามเป้าหมายการศึกษาแนว Satir

ในทุกๆระยะของการดำเนินกลุ่มการศึกษา ผู้นำกลุ่มได้คำนึงถึงเป้าหมายการศึกษาแนว Satir ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในการศึกษา บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่า บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงรูปแบบ การตอบสนองที่ไม่สอดคล้องสู่การเติบโตเป็นบุคคลที่เต็มสมบูรณ์ได้ (Banman, 2002; Satir, 1986) โดยฐานคิดดังกล่าวเป็นปัจจัยในการให้ความช่วยเหลือสมาชิกและขับเคลื่อนกระแสกลุ่มให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงทางบวกในตัวสมาชิกกลุ่ม สามารถอภิปรายได้ดังนี้

1. สมาชิกตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง (Raising Self-esteem)

จากการวิเคราะห์กระแสกลุ่ม การตระหนักถึงคุณค่าในตนเองของสมาชิกเริ่มขึ้นในกระบวนการกลุ่มช่วงที่ 2 (ความภาคภูมิใจของฉัน) พบว่าสมาชิกได้ค้นพบแหล่งทรัพยากรทั้งภายในและภายนอกของตนเองจากการสนับสนุนของเพื่อนสมาชิกและบุคคลใกล้ชิด จึงทำให้สมาชิกมีความตระหนักถึงคุณค่าในตนเองยิ่งขึ้น ดังตัวอย่างบทสนทนาที่สมาชิกกล่าวว่า

“ได้รู้ว่าทุกคนที่อยู่แวดล้อมเราเขาก็เป็นห่วงเรา อย่างที่บ้านมีอยู่ช่วงหนึ่งที่ไม่ดูแลเหมือนพ่อแม่ไม่รักเรา แม่ไม่รักเรา เออ ตอนอยู่ ณ จุดๆนั้น มันไม่รู้หรอก เห็นแล้วแบบอะไรไม่รู้ไร้สาระอะ แต่ว่ามาคุยกับคนอื่น เฮ้ย เรามีพร้อมกว่าเขามาก ไม่มีอะไรที่ผมนึกว่าผมไม่มีนะ ผมมีทุกอย่างเลย วันไหนผมไม่มีตั้งค์ผมโทร กริ่งเดียว 5 นาทีไม่เกิน ตั้งค์เข้ามาในบัญชีเรียบริ้อย โอนแล้ว ผมไม่จำเป็นต้องของยืมใคร ผมก็โดนสั่งมา คักดีศรีก็เป็นเรื่องสำคัญนะ ป่า ยอมอดเพื่อให้ลูกแบบมีตั้งค์ใช้” (เปียร์)

เห็นได้ว่าสมาชิกรับรู้ถึงความห่วงใยจากบุคคล ในครอบครัว รับรู้ว่าตนมีความพร้อมในด้านฐานะทางเศรษฐกิจ และสามารถอดทนในยามประสบปัญหายากลำบาก แต่ยังไม่มีความมั่นใจกับสิ่งที่ตนเป็นอยู่ ณ ปัจจุบัน ผู้นำกลุ่มจึงสะท้อนสิ่งที่สมาชิกรับรู้เกี่ยวกับตนเองและให้เพื่อนสมาชิกได้แลกเปลี่ยนร่วมกัน ซึ่งสมาชิกต่างให้กำลังใจสนับสนุนและชวนมองพฤติกรรมนั้นในลักษณะที่ชื่นชมส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองในเวลาต่อมา จากคำกล่าวที่ว่า

“รู้สึกตัวลอย ก็เห็นว่าถ้าถึงเวลาต้องทำจริงๆเราก็ทำได้” (เปียร์)

และตัวอย่างบทสนทนาอื่นๆ เช่น

“แต่ละคนมันก็มีข้อแตกต่างกันใช่ไหมคะ เขามีความภาคภูมิใจอย่างตมเนี่ย เลี้ยงน้องได้ ซึ่งหนูก็ไม่ได้เอ่ยถึงตรงนั้นไง โอเคเคยเลี้ยงน้องมาแต่เราก็ไม่ได้มองอะ พอเพื่อนพูดมา เฮ้ย มันก็เป็นมุมมองอีกด้านนึงนะ ที่ทำให้เราถูกคิดอย่างเงี้ย เอ๊ยว่าเราก็เคยอย่างงั้นเหมือนกัน” (เดียร์)

“มันเห็นถึงการให้ความสำคัญของเราแต่ละคนด้วยเหมือนกันคะ บางคนก็ให้ความสำคัญกับเรื่องเรียน เรื่องที่เขาภูมิใจส่วนใหญ่ก็เป็นเรื่องเรียน พอให้ความสำคัญกับครอบครัวมันก็ทำให้เรามองได้หลายมุมว่า เออเราก็มีเรื่องนี้ เออ เขาให้ความสำคัญเรื่องนี้นะ ที่เขาภูมิใจกับสิ่งที่เขาให้ความสำคัญ” (ฝน)

โดยอาศัยบรรยากาศในกระบวนการกลุ่มที่เปี่ยมด้วยมิตรภาพทำให้สมาชิกแต่ละคนได้แสดงออกถึงความปรารถนาดีต่อเพื่อนสมาชิกด้วยความจริงใจ มีความห่วงใยอาทร ความทุกข์ ความสุขของกันและกัน จึงเป็นการสนับสนุนและสร้างกำลังใจให้แก่สมาชิกมองเห็นตนเองในแง่บวก รู้สึกว่าตนเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ มีคุณค่ายิ่งขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Trotzer (2006) พบว่าความเชื่อมโยงสัมพันธ์ ความสนุกสนานที่ได้รับจากคนใกล้ชิด และการมีทัศนคติเชิงบวกต่อชีวิตเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความพึงพอใจในชีวิตได้

2. สมาชิกสามารถตัดสินใจเลือกได้ด้วยตนเอง (Making Choice)

จากการประเมินกระแสกลุ่มพบว่า สมาชิกเริ่มเห็นทางเลือกมากขึ้นในกระบวนการกลุ่มช่วงที่ 4 (การสื่อสาร 4 แบบ) จากแนวคิด Satir ที่เอื้อให้สมาชิกได้มองเห็นทางเลือกที่หลากหลายหรือไม่

น้อยกว่า 3 ทาง ในเหตุการณ์ที่ต้องตัดสินใจ ผู้นำกลุ่มจึงเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกถึงการเป็นผู้เลือก โดยชวนให้สมาชิกตระหนักต่อปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจตนเองก่อนที่จะเลือกว่าจะตอบสนองต่อเหตุการณ์หนึ่งๆอย่างไร ซึ่งการแลกเปลี่ยนของสมาชิกที่แตกต่างหลากหลายภายในกลุ่มช่วยให้สมาชิกเห็นแนวทางในการรับมือกับปัญหาหนึ่งๆได้หลายวิธีการมากขึ้น ซึ่งจากการแบ่งปันประสบการณ์ภายในกระบวนการกลุ่มทำให้สมาชิกได้เปิดมุมมองใหม่ รวมถึงได้ขยายมุมมอง การรับรู้ที่เคยมีให้กว้างขึ้น สมาชิกกลุ่มจึงเห็นทางเลือกที่หลากหลายและสามารถเลือกแนวทางที่เหมาะสมกับตนเองได้ดีขึ้น ดังตัวอย่างบทสนทนาที่สมาชิกกล่าวว่า

“ก็แบบเราเอามาคิด มาทบทวนว่าแบบตรงกับความต้องการของเราหรือเปล่า แล้วเราจะเลือกอันไหนดี มันมีตัวเลือก ทางเลือกมากขึ้น” (มอส)

“ก็ลองเอาไปใช้ดู เวลาๆ เจออะไร เจอเหตุการณ์ข้างนอกยังเงี้ย ก็ได้ลองถามตัวเองว่า เราเองรู้สึกยังไง ตอนนี่คิดยังไง ได้รู้ว่าเรารู้สึกยังไง ได้รู้ความคิดของตัวเองมากขึ้น ชัดเจนขึ้น... ก็ยากนะ แต่มันก็ต้องฝึก บิ๊กได้ลองทำหลายๆอย่าง และก็เหมือนได้รู้จักมุมมองของตัวเอง รู้จักมุมมองของคนอื่นด้วยผ่านการแชร์เรื่องราว ผ่านการแชร์ประสบการณ์ของเพื่อนๆอะไรเงี้ย ก็รู้สึกได้มุมมอง ได้ความคิด ความคิดอะไรที่มันแบบต่างไปจากเรา ที่มันเหมือนกับว่าบางทีเราก็ไม่ได้มองแบบเขาแต่ ถ้าเรามองแบบเขาบ้างก็อาจจะดีกว่าอะไรเงี้ย และก็ได้รู้จักเพื่อนๆมากขึ้น” (บิ๊ก)

“หนูก็ได้แชร์ ได้เล่า ได้ระบาย ก็ทำให้เราแบบเปิดรับมุมมองใหม่ที่มันแบบ คนอื่นมอง ในเหตุการณ์ที่เราเจอว่าเป็นยังไง คือได้รับมุมมองที่หลากหลาย...แบบเราเอามาคิด มาทบทวนว่าแบบตรงกับความต้องการของเราหรือเปล่า แล้วเราจะเลือกอันไหนดี มันมีตัวเลือก ทางเลือกมากขึ้น” (ฝ้าย)

“ก็ได้ฝึกหัดที่จะสังเกตตัวเอง สังเกตความรู้สึกนึกคิดของคนอื่น และได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์เพื่อนนะค่ะ เวลาแชร์มา แต่ละคนเสนอแนะแนวทางแก้ปัญหา แนวทางพัฒนาตัวเองให้ไปในแนวทางที่ดีขึ้นค่ะ” (ปุ้ย)

เห็นได้ว่าทางเลือกที่หลากหลายส่งผลให้สมาชิกรู้สึกถึงอำนาจในตน เป็นผู้เลือกที่ดีขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาเรื่องวัยรุ่นและความเสี่ยง ซึ่งพบว่า การเอื้อให้สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับทางเลือกที่มีระดับความเสี่ยงต่างๆ และสอนให้วัยรุ่นเชื่อมั่นรวมถึงรับรู้ในความสามารถของตนจะช่วยเปิดโอกาสให้เขาได้ฝึกฝนและพัฒนาทักษะความสามารถของตนยิ่งขึ้น (Wargo, 2007)

3. สมาชิกรับผิดชอบต่อจิตใจของตนเอง (Responsibility internal experience)

สามารถประเมินความรับผิดชอบต่อจิตใจของสมาชิกได้จาก กระบวนการกลุ่มช่วงที่ 6 (ภูเขา น้ำแข็ง) โดยผู้นำกลุ่มได้ชวนให้สมาชิกเห็นถึงความคาดหวัง (Expectation) ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ขณะสำรวจชั้นภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) ของสมาชิกในกระบวนการกลุ่ม โดยเอื้อให้สมาชิกได้ตระหนัก ทบทวน สำรวจประสบการณ์ของตนที่อาจถูกละเลยต่อโลกภายในจิตใจ เช่น ความสุข ความทุกข์ โดยมองว่าเป็นเพราะผู้อื่นมาทำให้สุขหรือทุกข์ ผู้นำกลุ่มจึงเอื้อให้สมาชิกรู้สึกมีอิสระภาพ โดยยอมรับการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆของสมาชิกด้วยความเข้าใจ เพื่อให้สมาชิกสามารถรับผิดชอบต่อความรู้สึก การกระทำ ของเขาได้ด้วยตัวเอง จนในภายหลังกสมาชิกได้ตระหนักถึงอำนาจในตน ซึ่ง

ส่งผลให้สมาชิกรู้สึกถึงอิสระภาพในตนเอง เนื่องจากไม่ต้องคอยฟังผู้อื่นทางจิตใจ กระแสกลุ่ม ในช่วงนี้ผู้นำกลุ่มจึงส่งเสริมให้สมาชิกรู้สึกเป็นเจ้าของประสบการณ์ของตนเพื่อให้ผู้มาปรึกษาสามารถดูแลและตอบสนองความปรารถนาต่างๆได้ด้วยตัวเอง ดังตัวอย่างบทสนทนาที่สมาชิกกล่าวว่า

“ทุกอย่างมันเกี่ยวโยง ทุกอย่างมันมีความสัมพันธ์กันหมด อย่างที่บอกถ้าเป็น เรื่องเพื่อน เรื่องครอบครัว เรื่องตัวเราเอง ทุกอย่างจริงๆมันสัมพันธ์กัน อย่างที่หนูมาเรียนที่นี่ อาจจะไม่ใช่เพราะ ครอบครัวอย่างเดียว เพราะเพื่อนด้วย เพราะตัวเราด้วย ถ้าเราไม่มาชะอย่างที่บ้านก็บังคับให้เราไม่ได้ หรือถ้าเราจะไปอยู่กับเพื่อน ถ้าเราไม่ตามเพื่อน เราก็ไม่เสียการเรียนหรอก ลึกๆมันเหมือนกับที่เราเลือกเองนั่นแหละ ที่เรามาอยู่ ณ จุดๆนี้ มาทำตัวแบบนี้ มันผ่านการคิดมาก่อน ขึ้นกับอยู่ที่ว่า คิดมากคิดน้อยมากกว่า” (หวาน)

“ถ้าเราชัดเจนมากขึ้น เราก็ควบคุมได้ดีขึ้น อย่างเช่นเราจับได้ว่าตอนนี้เรารู้สึกโกรธ มันก็จะควบคุมได้มากขึ้น มากกว่าที่แบบอยู่ๆรู้สึกหงุดหงิด แต่ไม่รู้ว่ามีมาจากอะไร ถ้าเราจับความรู้สึกแบบนี้ได้ว่า เราโกรธอยู่มันก็จะควบคุมได้มากขึ้น” (เป้)

“ถ้าเกิดว่าเราไม่คิดว่ามันจะเป็นยังเงี้ย มันก็ไม่ใช่อย่างงี้หรอก เห็นสิ่งที่มีมันเกิดขึ้นได้ เพราะเราเลือกเอง เพราะเราคิดเอง เพราะเราทำเอง ไม่มีใครทำให้เราเป็นอะไรไปได้ ทุกสิ่งทุกอย่างมันเกิดขึ้นจากตัวเราเองทั้งหมด” (ต่อม)

4. สมาชิกมีความสอดคล้องกลมกลืนในตนเพิ่มขึ้น (Congruency)

จากการประเมินกระแสกลุ่มพบว่า สมาชิกเริ่มมีความสอดคล้องกลมกลืนในตนเพิ่มขึ้นในกระบวนการกลุ่มช่วงที่ 7 (ความสอดคล้องกลมกลืนของฉันทน์) เนื่องจากความสอดคล้องในตัวของผู้นำกลุ่มและบรรยากาศที่มีความปลอดภัย ไว้วางใจกัน ได้ช่วยให้สมาชิกได้ตอบสนองอย่างสอดคล้องผ่านการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนอย่างเสรี เปิดเผย ตรงไปตรงมา ผ่านการเรียนรู้ฝึกฝนการสื่อสารที่สอดคล้องพร้อมกับสังเกต พิจารณา โลกภายในตนเองขณะรับฟังและขณะถ่ายทอดเรื่องราวของตน ทำให้สมาชิกสามารถตระหนัก เท่าทันสภาวะในจิตใจ จึงเกิดความสอดคล้องกลมกลืนจากภายในทำให้แสดงออกได้อย่างจริงใจ สามารถเปิดเผยความรู้สึกของตนกับสมาชิกคนอื่นๆอย่างสอดคล้อง ทำให้เพื่อสมาชิกได้ตระหนักและรับรู้มุมมองที่เพื่อนสมาชิกมีต่อตนเองโดยปราศจากอคติซึ่งเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการขยายมุมมองความเข้าใจต่อตนเองและผู้อื่น และจะเป็นปัจจัยที่จะก่อให้เกิดการบูรณาการองค์ความรู้ของตนเอง คงไว้ซึ่งสถานภาพใหม่ที่มั่นคง ทั้งในส่วนของความเป็นตัวตน (Self) และส่วนของสิ่งที่เป็นบริบทแวดล้อม (Universality) รวมไปถึงการยอมรับสภาวะความจริงที่เป็นอยู่โดยไม่ต้องใช้ชีวิตเพื่อให้ผู้อื่นพอใจ สื่อความคิด ความรู้สึก ความต้องการ ไปในแนวทางเดียวกัน ดังตัวอย่างบทสนทนาที่สมาชิกกล่าวว่า

“ถามตัวเองว่าตอนนี้คิดอะไรอยู่ ตอนนี่คิดยังไงกับเรื่องนี้ ทำให้มีสติกับตัว ” (บ๊ิก)

“ได้คิด ได้ทบทวน ได้ไตร่ตรองว่ามันมีหลายเรื่องที่อยู่ใจ ได้พูดออกมาแล้วมันก็รู้สึกดีขึ้น ได้รู้ว่าบางเรื่องแค่เราพูดออกมามันก็ดีแล้ว” (ปลา)

“ให้เวลา ถามตัวเอง สำนวญตัวเอง ทำให้พร้อมที่จะทำ พร้อมที่จะแสดงออก” (นก)

บทสนทนาข้างต้นแสดงให้เห็นว่าสมาชิกมีความพึงพอใจในการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของตน จากความไม่สอดคล้องสู่ความสอดคล้องกลมกลืนในตน สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ลภัสตรา รุ่งเจริญ (2551) ผลของกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir ต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล พบว่าภายหลังการทดลองนักศึกษาพยาบาลมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผล 3 สัปดาห์ นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีคะแนนไม่แตกต่างจากภายหลังการทดลอง

2.3 การดำเนินกลุ่มการปรึกษาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง 6 ระยะตามแนว Satir และแนวทางการดำเนินกลุ่มการปรึกษา 10 ขั้นตามแนว Satir

การเปลี่ยนแปลง 6 ระยะของกระแสดกลุ่ม เปรียบเสมือนแผนที่ในการดำเนินกลุ่มเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในตัวสมาชิก (Satir et al., 1991) โดยมีแนวทางการดำเนินกลุ่มการปรึกษา 10 ขั้นเป็นเครื่องมือในการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนว Satir อย่างเป็นระบบ สามารถตรวจสอบประเมินการเปลี่ยนแปลงใน 6 ระยะของกระแสดกลุ่มได้ (Satir et al., 1991) ซึ่งในแต่ละขั้นของการปรึกษาผู้นำกลุ่มจะสังเกตสมาชิกกลุ่มทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง (Verbal and non-verbal communication) อย่างใกล้ชิดและตอบสนองอย่างสอดคล้อง โดยปัจจัยจากการดำเนินกลุ่มการปรึกษาตามการเปลี่ยนแปลง 6 ระยะของ Satir สามารถอภิปรายได้ ดังนี้

ระยะที่ 1 สถานภาพเดิม (Status Quo) สมาชิกยังมีการรับรู้ตามที่คุ้นชินจึงเป็นระยะที่ผู้นำกลุ่มสร้างสัมพันธภาพและทำความเข้าใจกับสมาชิกเกี่ยวกับข้อตกลงในการอยู่ร่วมกัน พร้อมกับสำรวจความรู้สึก (feeling) การรับรู้ (perception) และความคาดหวัง (expectation) ของสมาชิก

ระยะที่ 2 สิ่งแปลกปลอม (Foreign Element) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้เกิดการสำรวจ ทบทวน เหตุการณ์ที่ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกในปัจจุบัน ชวนให้สมาชิกตระหนักต่อแหล่งทรัพยากรในตน (Internal resources) และเอื้อให้สมาชิกตระหนักและเห็นความไม่สอดคล้องในตน จากท่าที ปฏิเสธ หลีกเลียง ตำหนิหรือการเอาชนะ ซึ่งเป็นการเรียนรู้ใหม่ของสมาชิกที่เกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษาเพื่อนำพากระแสดกลุ่มเคลื่อนไปสู่เป้าหมายเชิงบวก (Positive affirmation) มีการให้กำลังใจกันระหว่างเพื่อนสมาชิก

ระยะที่ 3 ความสับสน (Chaos) ภายหลังจากการเรียนรู้ในกระบวนการกลุ่ม สมาชิกเริ่มเห็นความขัดแย้ง ความไม่สอดคล้องภายในตนเองโดยผู้นำกลุ่มประเมินจากการที่สมาชิกสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ด้านลบได้อย่างเสรี มีการสำรวจ ทบทวน วิธีในการตอบสนองปัญหาของตนเองลึกซึ้งขึ้น สังเกตได้ว่าสมาชิกเริ่มเกิดความรู้สึกสับสนระหว่างสถานะเดิมคือ รูปแบบที่คุ้นชินในการจัดการปัญหา และสถานะภาพใหม่คือเห็นทางเลือกใหม่ในการตัดสินใจเพื่อคลี่คลายจัดการปัญหา จากการ

แลกเปลี่ยน ความเห็น ความรู้สึกภายในกลุ่ม ซึ่งเป็นการเพิ่มทางเลือกสำหรับการรับมือในสถานการณ์ กตตันให้แก่เพื่อนสมาชิกอย่างไรก็ตามสมาชิกก็ยังคงมีความลังเลที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองสู่วิธีการ เผชิญกับปัญหาในรูปแบบใหม่

ระยะที่ 4 บูรณาการ (Integration) ผู้นำกลุ่มประเมินกระแสกลุ่มจากทางเลือกสู่การ เปลี่ยนแปลงในทิศทางบวกและการตระหนักต่อทรัพยากรในตนเองของสมาชิก ซึ่งเกิดขึ้นในระหว่าง การเรียนรู้ในกระบวนการกลุ่มช่วงที่ 6 สมาชิกรับรู้การกระทำและสัมผัสประสบการณ์ในตนเองได้ อย่างเป็นกลาง มีความมั่นใจที่จะเผชิญปัญหามากขึ้น โดยมีผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้บูรณาการสิ่งที่ได้ เรียนรู้มาในลักษณะองค์รวม

ระยะที่ 5 การปฏิบัติ (Practice) มีสองแนวทาง คือ การให้การบ้าน (Home work) และ การปฏิบัติผ่านประสบการณ์ตรงในชั่วโมงการศึกษา (Direct experience) โดยผู้นำกลุ่มเอื้อให้ สมาชิกได้แลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้ภายหลังการฝึกฝน เพื่อเน้นย้ำ (Anchoring) การเปลี่ยนแปลงให้ คงอยู่อย่างต่อเนื่อง

ระยะที่ 6 สถานภาพใหม่ (New Status Quo) ผู้นำกลุ่มประเมินกระแสกลุ่มจากการแบ่งปัน ประสบการณ์ของสมาชิกที่เกิดความเข้าใจในตนเองและการกระทำของบุคคลรอบข้างที่มีต่อตนมาก ขึ้นเกิดความตระหนักต่อภาวะภายในตน รวมถึงตระหนักต่อแหล่งทรัพยากรภายในจิตใจ และเห็น ความเชื่อมโยงของปรากฏการณ์รอบตัวซึ่งส่งผลต่อความสอดคล้องกลมกลืนในตน

โดยสรุป ปัจจัยการดำเนินกลุ่มการศึกษาตามการเปลี่ยนแปลง 6 ระยะของ Satir ได้ช่วยให้ สมาชิกกลุ่มสำรวจประสบการณ์ภายในจิตใจของตนในชั่วโมงการศึกษา ผ่านกระบวนการกลุ่มซึ่งมี รูปแบบกิจกรรมบนพื้นฐานแนวคิด Satir โดยมีประเด็นหลักในแต่ละสัปดาห์ ดังนี้

กระบวนการกลุ่มวันที่ 1 ช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะตระหนักชัดในแหล่งทรัพยากรของตน

กระบวนการกลุ่มวันที่ 2 เรียนรู้ ทำความเข้าใจ ถึงความขัดแย้งภายในที่ส่งผลต่อพฤติกรรม

กระบวนการกลุ่มวันที่ 3 ได้รับประสบการณ์ตรงจากการฝึกทักษะความสอดคล้อง ได้รับแรงบันดาลใจ กำลังใจ สนับสนุนจากเพื่อนสมาชิก

ซึ่งในแต่ละระยะของกระบวนการกลุ่มศึกษา ผู้นำกลุ่มได้ใช้แนวทางการดำเนินการศึกษา 10 ขั้นตอนตามแนว Satir เพื่อให้สมาชิกได้รับประสบการณ์ที่เกื้อหนุนต่อการเปลี่ยนแปลงในตัวสมาชิก อภิปรายได้ดังนี้

1. การเตรียมตนของผู้ให้การปรึกษาทั้งภายนอกและภายใน (Therapist prepares self) ผู้นำกลุ่มเตรียมความพร้อมจากการศึกษาทฤษฎีและทบทวน สำรวจ ประสบการณ์ภายในจิตใจของตนเองจากการสำรวจภูเขาน้ำแข็ง (My Iceberg) และจัดบันทึกอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ทราบว่าตนเอง

มักจะเกิดความกดดันกับเหตุการณ์ลักษณะใด จึงสามารถจัดการกับการแสดงออกที่ไม่สอดคล้องของตนได้จากการตระหนักถึงความปรารถนา (Yearning) และตัวตน (Self) ของตนเอง ควบคู่กับการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านการปรึกษาหารือในการพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนของผู้นำกลุ่มสำหรับดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir อย่างต่อเนื่อง จนเห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนเอง ผู้อื่น และบริบทแวดล้อม ตามความเป็นจริง

2. การสร้างสัมพันธภาพ (Making Contact)

ผู้นำกลุ่มตระหนักว่าการสร้างสัมพันธภาพ เกิดขึ้นในทุกช่วงเวลาของการปรึกษา จึงเอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศที่เป็นกันเอง เกิดความผ่อนคลาย ด้วยการพูดคุยเรื่องทั่วไป เช่น การเดินทาง การรับประทานอาหารเข้า ภาระการเรียนของสมาชิกกลุ่ม ด้วยการแสดงถึงความจริงใจ ให้ความสนใจกับทุกประสบการณ์และเห็นความสำคัญของสมาชิกแต่ละคนอย่างแท้จริง รวมทั้งไม่ได้มุ่งความสนใจเฉพาะปัญหาของสมาชิกกลุ่มเท่านั้น แต่มีการไต่ถามสมาชิกในเรื่องอื่นๆและแทรกอารมณ์ขันในโอกาสที่เหมาะสม เพื่อสร้างความเชื่อมโยงเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน จึงเป็นปัจจัยให้สัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น เห็นได้จากการที่สมาชิกกล้าที่จะเสี่ยงเปิดเผยเรื่องที่เปราะบางของตนภายในกลุ่ม และแม้ภายหลังเสร็จสิ้นกลุ่มการปรึกษาแล้วสมาชิกก็ยังคงให้ความสนิทสนม ทักทาย พูดคุยกับผู้นำกลุ่มอย่างสอดคล้องกลมกลืน

3. การแก้ปัญหา (Solving Problem)

ในแต่ละช่วงของการปรึกษาผู้นำกลุ่มทำการสำรวจปัญหาที่แท้จริงของสมาชิก โดยมีหลักคิดขั้นของภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) เพื่อสำรวจปัญหาว่ามีความเข้มข้นมากน้อยเพียงใด เมื่อรับฟังแล้วผู้นำกลุ่มก็ไม่ตัดสินด้วยอคติส่วนตัว แต่ยอมรับทางเลือกและเหตุผลในการจัดการปัญหาของสมาชิกแต่ละคนทั้งด้วยท่าทางและถ้อยคำที่สื่อถึงความอ่อนโยน จริงใจ ซึ่งในกรณีที่สมาชิกมีแนวทางในแก้ปัญหาที่ไม่เหมาะสม ผู้นำกลุ่มจะเปลี่ยนประเด็นปัญหานั้นให้เป็นโอกาสสำหรับการเรียนรู้ของผู้เล่าและเพื่อนสมาชิก และเอื้อให้กลุ่มเห็นทางเลือกในทิศทางบวกรวมทั้งช่วยเหลือสนับสนุนกันสำหรับคลี่คลายประเด็นปัญหาต่างๆ

4. การสำรวจภายในจิตใจ (Explore)

ผู้นำกลุ่มใช้คำถามที่นำไปสู่กระบวนการในการสำรวจภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) ประเมินการรับรู้ ความคาดหวัง ความปรารถนา และตัวตน ของสมาชิก เป็นฐานคิดสำคัญในการสำรวจประสบการณ์ทางจิตใจของสมาชิก ด้วยท่าทีที่อ่อนโยน เปิดเผย จริงใจ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถถ่ายทอดสิ่งที่เขาเก็บไว้ในใจออกมาด้วยความรู้สึกปลอดภัย โดยประเมินกระแสกลุ่มและความพร้อมของสมาชิกเป็นแนวทางในการใช้คำถาม การสะท้อนความ การทวนความ การสรุปความ ในการช่วยให้สมาชิกตระหนักต่อปรากฏการณ์ภายในจิตใจของตน

5. กำหนดเป้าหมาย (Set Goals)

ในประเด็นที่ผู้นำกลุ่มพบว่า สมาชิกให้ความสำคัญหรือต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อให้บรรลุสิ่งที่ตนต้องการ ผู้นำกลุ่มจะเอื้อให้สมาชิกบอกเล่าถึงความคาดหวังหรือเป้าหมายของตนว่า ต้องการหรือคาดหวังอะไร อยากให้เกิดเปลี่ยนแปลงใดบ้าง โดยช่วยให้สมาชิกตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้สำหรับตัวสมาชิกเอง ผู้นำกลุ่มจะเอื้ออำนวยให้เกิดกระแสของการสนับสนุนให้กำลังใจกัน และกำหนดทิศทางสู่การเปลี่ยนแปลงเชิงบวก (Positive) สำหรับกรณีที่สมาชิกยังไม่พร้อมหรือมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงอย่างจริงจัง ผู้นำกลุ่มก็จะไม่เร่งรัดให้วางแผนสำหรับเป้าหมายของตนภายในชั่วโมงปรึกษา ส่วนสมาชิกที่ตั้งใจและพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลง ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกสังเกตสถานะทั้งร่างกายและจิตใจ และร่วมกับสมาชิกกลุ่มในการกำหนดแผนที่ชัดเจนและเป็นไปได้

6. พันธะสัญญา (Commitment)

หลังจากสมาชิกได้กำหนดเป้าหมายของตนเองแล้ว ผู้นำกลุ่มจะสนับสนุนให้สมาชิกมีความมั่นใจที่จะดำเนินตามแผนที่วางไว้ ด้วยการร่วมกันสร้างพันธะสัญญาสำหรับการเปลี่ยนแปลง โดยให้สมาชิกบอกรายละเอียด ขั้นตอน ในแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจนและยืนยันอย่างหนักแน่นกับตนเอง และเพื่อนสมาชิก หรือเขียนเป็นลายลักษณ์อักษรเพื่อให้เป้าหมายที่ตั้งไว้เป็นรูปธรรมมากขึ้น

7. การเปลี่ยนแปลง (Change)

เมื่อผู้นำกลุ่มได้พิจารณาว่า สมาชิกมีการรับรู้ (Perception) ความคาดหวัง (Expectation) เปลี่ยนแปลงจากช่วงแรกไปในทิศทางบวก การแสดงออกก็มีความสอดคล้องเหมาะสมมากขึ้น ผู้นำกลุ่มจะทำการสำรวจสถานะภาพใหม่ (New status) ของสมาชิกและเอื้อให้กลุ่มได้เห็นการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวร่วมกัน โดยหยิบยกประเด็นดังกล่าวมาสู่การบูรณาการองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ในตัวสมาชิก

8. การเน้นย้ำพันธสัญญา (Anchoring)

ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกตระหนักต่อสถานะภาพใหม่ (New status) โดยใช้คำถามเพื่อสำรวจความรู้สึก การรับรู้ ความคาดหวัง ความปรารถนา เพื่อให้เขาได้ตระหนักชัดซึ่งเป็นการรับประสบการณ์ตรงด้วยตัวเอง (Direct Experience) รวมถึงนำพันธสัญญาที่สมาชิกเคยตั้งเป้าหมายไว้มาเน้นย้ำภายในกลุ่มอีกครั้งเพื่อให้การเปลี่ยนแปลงหยั่งรากในจิตใจของสมาชิกอย่างมั่นคง

9. การให้การบ้าน (Home work)

การมอบการบ้านสำหรับสมาชิกในกลุ่มการปรึกษารั้งนี้ เป็นการให้สมาชิกกลับไปสังเกตการสื่อสารของตนเองและคนใกล้ชิด อาจเป็นเพื่อนสนิทหรือคนในครอบครัว โดยทบทวนรูปแบบการตอบสนองของตนเองต่อบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยแล้วนำประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมาแลกเปลี่ยนในการพบกันครั้งต่อไป จากนั้นให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ภายในกลุ่มไปทดลองปฏิบัติ คือ การแสดงออกตอบสนองต่อสถานการณ์อย่างสอดคล้องและสังเกต พิจารณา สถานะภายในจิตใจที่เกิดขึ้น แล้วนำมาแบ่งปันภายในกลุ่ม ซึ่งจากการประเมินกระแสมุมมองว่า สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงในทิศ

ทางบวก แสดงออกได้สอดคล้องกับความปรารถนา (Yearning) และตัวตน (Self) ของตนเองได้มากขึ้น

10. การยุติการปรึกษา (Closure)

ก่อนยุติการปรึกษาในกระบวนการกลุ่มในแต่ละครั้ง ผู้นำกลุ่มจะทำการสำรวจว่ามีปัญหาหรือเรื่องราวที่ค้างคาใจของสมาชิกหรือไม่ เป็นการแสดงให้สมาชิกได้สัมผัสว่าผู้นำกลุ่มไม่ได้ละเลยเพิกเฉย ต่อสถานะใจของสมาชิกที่เกิดขึ้น ณ ช่วงขณะนั้น ซึ่งบางครั้งมีสมาชิกในกลุ่มที่ยังคงต้องการบอกเล่าเรื่องราวของตนอยู่ แม้จะเลยเวลาที่กำหนดไปเล็กน้อยแต่สมาชิกก็แสดงท่าทีเข้าใจและไม่กดดันให้ต้องยุติกลุ่มในทันที แสดงให้เห็นว่าสมาชิกรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งร่วมกันและกัน มีความเห็นใจห่วงใยกัน อันเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ด้วยความเข้มแข็ง นอกจากนี้ก่อนเสร็จสิ้นกระบวนการปรึกษาในวันที่ 3 ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกถ่ายทอดความในใจของตนต่อเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ และต่อผู้นำกลุ่มผ่านการเขียนและการบอกเล่าอย่างจริงจัง ซึ่งตรงกับความรู้สึกของตน ในช่วงสุดท้ายของชั่วโมงการปรึกษาผู้นำกลุ่มเห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีความพร้อมที่จะนำทางเลือกใหม่ที่สอดคล้องเหมาะสมกับตนเองไปใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้นำกลุ่มจึงยุติกระบวนการกลุ่มการปรึกษา

การดำเนินกลุ่มการปรึกษาตามการเปลี่ยนแปลง 6 ระยะของ Satir และแนวทางการปรึกษา 10 ขั้นตามแนว Satir จึงเป็นปัจจัยให้คะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนภายหลังเสร็จสิ้นกระบวนการกลุ่มสูงขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของ พีรพัฒน์ ฤวิรัตน์ (2547) พัฒนากิจกรรมกลุ่มเพื่อการสื่อสารที่สอดคล้องภายหลังการทดลองและในระยะติดตามผล 3 สัปดาห์ กลุ่มครูที่เลี้ยงเด็กมีการสื่อสารที่สอดคล้องสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 และในระยะติดตามผล 3 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนไม่แตกต่างจากภายหลังการทดลอง

จากปัจจัยทั้งหมดที่กล่าวมา กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir จึงเป็นอีกกระบวนการหนึ่งที่เหมาะสมในการพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนในตนของนิสิตนักศึกษา ซึ่งจะเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันต่อภาวะกดดันต่างๆ ที่เข้ามาในแต่ละช่วงของชีวิต ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างเต็มศักยภาพ สามารถสร้างสรรค์สิ่งดีงามที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมได้ และนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างเสริมความสอดคล้องกลมกลืนให้เกิดขึ้นในบุคคลอย่างยั่งยืนได้ต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. ควรนำมาตรวัดสอดคล้องกลมกลืนในตนมาใช้ในการประเมินนิสิตนักศึกษา ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อปัญหาการปรับตัวหรือปัญหาสุขภาพจิต เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการวางแผนให้ความช่วยเหลือแก่นิสิตนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ควรนำกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir ไปใช้ในนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวหลายประการ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

1. จากผลการวิจัยที่พบว่า กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir สามารถเสริมสร้างความสอดคล้องกลมกลืนในตนของนิสิตนักศึกษาได้ จึงควรมีการศึกษาผลกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir ต่อความสอดคล้องกลมกลืนในตนกับกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย ได้แก่ กลุ่มบุคคลในบริษัทที่หลากหลายยิ่งขึ้น เช่น กลุ่มพ่อแม่ พนักงานบริษัท ญาติหรือผู้ดูแลผู้ป่วย และผู้ป่วยเรื้อรัง เป็นต้น

2. ในการศึกษาต่อไปควรเพิ่มระยะการติดตามผลเป็น 6 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ เพื่อพิจารณาความคงที่และคงทนของผลการทดลองในช่วงเวลายาวนานขึ้น

3. ในการศึกษาครั้งต่อไปควรมีการศึกษากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir รูปแบบการจัดช่วงเวลาที่แตกต่างกันไป เพื่อเปรียบเทียบผล

4. ในการศึกษาต่อไปควรใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาประสบการณ์เชิงลึกของสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ที่ผ่านการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir

รายการอ้างอิง

- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bess.
- Bandura. (1971). *Social learning theory*. N.Y: General Learning.
- Banmen, J. & Banmen, M. K. (July 1999). *Satir's systematic(brief) therapy. An advanced intensive residential training program*. Unpublished.
- Banmen, J. M. & Banman, K. (2001). *Satir's Systemic (brief) Therapy*. California: Science and Behavior Books.
- Banman, J. (2002). *The Satir model: Yesterday and today. Contemporary Family Therapy, 24*, 7- 22.
- Bentheim, S. & Victoria, B. C. (2010). Couple congruence and Spirituality in the Satir Model - Part I. *The satir, 1*(3).
- Berger & Thompson. *The Developing Person Through Childhood and Adolescence*. Worth Publisher, 1995
- Bergman, A., Greenspan, S., Wieder, S., & Osofsky, J. (1997). Margaret Mahler's theory of separation-individuation. *Handbook of child and adolescent psychiatry, 1*, 276-89. New York: John Wiley & Sons.
- Brems, C. (2001). Basic skills in psychotherapy and counseling. Michigan:Brooks/Cole
- Brown, R. (1965). *Social psychology*. N.Y: The Free Press.
- Carkhuff, R., & Berenson, B. (1977). *Beyond counseling and therapy*. (2nd ed.). New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Center of Disease Control and Prevention.(2009). *Suicide Prevention*. Retrieved February 17, 2013, from http://www.cdc.gov/violenceprevention/pub/youth_suicide.html
- Cohen, B. (2006). *The effect of Satir brief therapy on patients in a maternity hospital. University of South Africa*. (Master's thesis). Retrieved 14 March, 2013 from <http://uir.unisa.ac.za/handle/10500/779>
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin, 112*, 155-159.
- Cole, L.& Hall, I. (1970). *Psychology of adolescence*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

- Combs, A.W. (1989). *A theory of therapy: Guidelines for counseling practice*. Newbury Park, CA: Sage.
- Corey, G. (1994). *Becoming a helper*. Cengage Learning.
- Corey, G. (2009a). *Theory & practice of counseling and psychotherapy* (8th ed.). Belmont, CA : Brooks/Cole.
- Corey, G. (2009b). *Theory & practice of group counseling* (7th ed.). Belmont, CA : Brooks/Cole.
- Covey, S. (2006). *The seventh habits of highly effective people*. New York, Simon & Schuster.
- Culbertson, J. L., Newman, J. E., & Willis, D. J. (2003). Childhood and adolescent psychologic development. *Pediatr Clin North America*; 50, 741-64.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75
- Dusek, B. J. (1987). *Adolescent development and behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Ericson, E. H. (1965). *The challenge of youth*. Garden City, NY: Anchor Books.
- Esra, E., Dondu, C., & Emel, O. (2012). Healthy life behaviors and suicide probability in undergraduate student. *Archives of Psychiatric Nursing*, 26, 43-53.
- Farrell, P. (2003). *How to be your own therapist: A step-by-step guide to building a competent, confident life*. Tata Mcgraw-Hill.
- Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (2000). *Family therapy*. (5th ed.). Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Greenberg, J. S. (1999). *Comprehensive stress management*. (6th ed.). U.S.A. McGraw-Hill Companies, 512-523.
- Greenspan, S., Wieder, S., & Osofsky, J. (1997). Cassidy J. *Attachment theory*. *Handbook of child and adolescent psychiatry*, New York: John Wiley & Sons, 1, 236-50.
- Hobbs, T. R., & Hott, M. M. (1976). The effects of token reinforcement on the behavior of delinquents in college setting. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 9(2), 189-98.

- Hurlock EB. (1980). *Developmental psychology: A life-span approach* (5th ed.). USA McGraw-Hill, 250-252.
- Kelly, E. G., Kelly, L. G., Jeremy, W. P., Lindsey, L. M., Monica, J. G., & Amanda, V. (2009). Problem solving moderates the effects of life event stress and chronic stress on suicidal behaviors in adolescence. *Journal of clinical psychology*, 65(12), 1281-1290.
- Lambert, M. J., & Burlingame, G. M. (1996). *Outcome questionnaire*. NJ: American Professional Credentialing Services LLC.
- Lee, B. K. (2001). *The religious significance of the Satir Model: Philosophical, ritual, and empirical perspectives*. Doctoral dissertation. Ottawa. University of Ottawa.
- Ericson, E. H. (1965). *The challenge of youth*. Garden City, NY: Anchor Books.
- Esra, E., Dondu, C., & Emel, O. (2012). Healthy life behaviors and suicide probability in undergraduate student. *Archives of Psychiatric Nursing*, 26, 43-53.
- Farrell, P. (2003). *How to be your own therapist: A step-by-step guide to building a competent, confident life*. Tata Mcgraw-Hill.
- Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (2000). *Family therapy*. (5th ed.). Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Greenberg, J. S. (1999). *Comprehensive stress management*. (6th ed.). U.S.A. McGraw-Hill Companies, 512-523.
- Greenspan, S., Wieder, S., & Osofsky, J. (1997). Cassidy J. *Attachment theory. Handbook of child and adolescent psychiatry*, New York: John Wiley & Sons, 1, 236-50.
- Hobbs, T. R., & Hott, M. M. (1976). The effects of token reinforcement on the behavior of delinquents in college setting. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 9(2), 189-98.
- Hurlock EB. (1980). *Developmental psychology: A life-span approach* (5th ed.). USA McGraw-Hill, 250-252.
- Kelly, E. G., Kelly, L. G., Jeremy, W. P., Lindsey, L. M., Monica, J. G., & Amanda, V. (2009). Problem solving moderates the effects of life event stress and chronic stress on suicidal behaviors in adolescence. *Journal of clinical psychology*, 65(12), 1281-1290.

- Lambert, M. J., & Burlingame, G. M. (1996). *Outcome questionnaire*. NJ: American Professional Credentialing Services LLC.
- Lee, B. K. (2001). *The religious significance of the Satir Model: Philosophical, ritual, and empirical perspectives*. Doctoral dissertation. Ottawa. University of Ottawa.
- Lee, B. K. (2002). Development of a congruence scale based on the Satir Model. *Contemporary JFT*, 24, 217-239.
- Lee, B. K., & Rovers, M. (2008). Bringing torn lives together again: Effects of the first Congruence Couple Therapy training application to clients in pathological gambling. *International Gambling Studies*, 8(1), 113-129.
- Lester, D. (1990). Depression and suicide in college students and adolescents. *Personality and Individual Differences*, 11, 757-758.
- Loeschen, S. (2002). *The Satir Process; practical skills for therapists*. California: Long Beach, Halcyon Publishing Design
- Lum, W. D. (2000). *The lived experience of the personal iceberg metaphor of therapists in Satir's systemic brief therapy training*. Master's thesis, The University of British Columbia. Canada.
- Luster, T. & McAdoo H. P. (1994). *Factors related to the achievement and adjustment of young african american children*. Child development publishing.
- Mack, J. E., & Ablon, S. L. (1985). *The development and sustenance of self-esteem in childhood*. NewYork: International Universities Press.
- Marcia, J. E. (1980). *Ego identity development*. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of Adolescent Psychology*. New York: John Wiley.
- Mc Candless, B. R. (1967). *Physical Growth and Motor Development*. *Children Behaviors and Development* (2nd ed.). Illi: The Dryden press.
- Morgan, C. T., King, R. A., Weisz, J. R., & Schopler, J. (1986). *Introduction to psychology* (7th ed.) Bombay: Tata-McGraw Hill.
- Pan, P. J. D. (2000). The effectiveness of structured and semistructured satir model groups on family relationships with college students in taiwan. *Journal for Specialists in Group Work*, 25(3), 305-318. Retrived February 8, 2013 from <http://www.tandfonline.com/loi/usgw20>

- Rogers, Carl. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. London: Constable.
- Rogers, C. R. (1970). *On Encounter Groups*. New York: Harrow Books
- Rogers, C. R. (1978). *Carl Rogers on personal power: Inner strength and its revolutionary impact*. London: Constable.
- Sadock ,B. J. & Sadock, V. A. (2005). *Kaplan & Sadock's comprehensive textbook of psychiatry* (8th ed.). Philadelphia: Lippincort Williams & Wilkins.
- Santrock, J. W. (1998). *Adolescence* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Satir, V. (1967). *Conjoint family therapy*. Palo Alto: Science and Behavior Book.
- Satir, V. & Baldwin, M. (1983). *Satir step by step: A guide to creating change in families*. Palo Alto: Science and Behavior Books.
- Satir, V. (1988). *The new peoplemaking*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- Satir, V., Banmen, J., Gerber, J., & Gomori, M. (1991). *The Satir model: Family therapy and beyond*. Palo Alto: Science and Behavior Books.
- Satir, V. (2000). *The therapist story*. In M. Baldwin (Ed.), *The use of self in therapy* (2nd ed.). 17-28. New York: Haworth Press.
- Schwab, J. (1990). *A Resource Handbook for Satir Concepts*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- Shapiro, T., & Hertzog, M. E. (1999). *Normal child and adolescent development*. In Hales, R. E., & Yudofsky, S.C (eds). *Essentials of clinical psychiatry*, 29-54. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Simon, H. (2010). *Stress in Adolescent: American Accreditation HealthCare Commission*. Retrieved April, 10, 2013 from http://www.healthcentral.com/ency/408/guides/000031_3.html
- Spielberger, C. D., Krasner, S.S.; & Solomon, E.P. (1988). The experience, expression and control of anger. In M.P. Janisse (Ed.). *Health psychology : Individual differences and stress*, 89 – 108. New York : Springer Verlaq
- Steven M. Smith. (2010). *The Satir Change Model*. Retrieved March 5, 2013, from <http://stevenmsmith.com/ar-satir-change-model/>

- Wale, J. (2009). Relationship between Stress Management Skills and Undergraduate Students' Academic Achievement in Two Nigerian Universities. *An international multi-disciplinary journal*, 3(3), 429-436.
- Trotzer, J. P. (1977). *The counselor and the group: Integrating theory: Training and practice*. California: Brook/Cole.
- Walsh, J. M., Feeney, C., Hussey, J., & Donnellan, C. (2010). Sources of stress and psychological morbidity among undergraduate physiotherapy students. *Physiotherapy*, 96, 206-212.
- Walsh, W. M., & McGraw, J. A. (1996). *Essentials of family therapy: A therapist's guide to eight approaches*. Denver: Love.
- Wargo, E. (2007). *Adolescents and Risk: Helping Young People Make Better Choices*. Retrieved February, 4, 2013, from <http://www.human.cornell.edu/hd/outreach-extension/upload/reyna-rtr.pdf>.
- Wieder, S. & Osofsky, J. (1997). *Handbook of child and adolescent psychiatry*, 1, 276-1,289. New York: John Wiley & Sons.
- Winant, B. (2009). *The Virginia Satir Global Network*. Retrieved March 27, 2012 from <http://satirglobal.org/>
- Wong, S. S. & Ng, V. (2008). A qualitative and quantitative study of psychotherapists' congruence in Singapore. *Psychotherapy Research*, 18(1), 58-76. Routledge Taylor and Francis Group.
- Worchel, S., & Goethals, G. R. (1985). *Adjustment (Psychology)*. Englewood Cliffs, N.J: Prentice-Hall.
- Yalom, I. D. (1996). *Treating Adolescents*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Yalom, I. D. & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). New York; Basic Book.
- กมลทิพย์ แก้วพรหม. (2556). *เด็กกับครอบครัวไทยในปัจจุบัน*. เข้าถึงเมื่อ 4 มกราคม 2556 จาก <http://www.jvkk.go.th/jvkkfirst/story/health.htm>
- กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์. (2554). *เอกสารประกอบการเรียนการสอนรายวิชา 3802756, Workshop in Special Topic in Family Counseling*. สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- กัณฑ์กนิษฐ เกษมพงษ์ทองดี. (2546). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- กานดา ผาวงศ์. (2551). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดของแซทเทียร์โมเดลเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ต้องขัง. การค้นคว้าแบบอิสระศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.*
- กิตติวรรณ เทียมแก้ว, ปพิชญา แสงเอื้ออังกูร และ วนิตา พุ่มไพศาลชัย. (2546). *การคิดฆ่าตัวตายและภาวะอารมณ์ซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่นไทย. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.*
- จันทิรา ปัทมินทร และ อมรกุล อินโชนานนท์. (2537). *การสื่อสารในครอบครัว. วารสารสถาบันสุขภาพจิต, 2(8), 9-18.*
- ทัศนาศ บุญทอง (2544). *ทฤษฎีภาวะวิกฤต. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.*
- โทโมเอะ อซาอิ. (2551). *ผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว Satir Model ต่อการตั้งเป้าหมายชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลินิก คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*
- นงพงา ลิ้มสุวรรณ, ณรงค์ สุภัทรพันธุ์ และ คณะทำงานชมรม Satir's Model Therapy. (2546). *เอกสารประกอบการฝึกอบรม Satir's Systemic Brief Therapy แปลและเรียบเรียงจากเอกสารประกอบการฝึกอบรมของ John Banmen และ Kathylene Maki-Banmen. กรุงเทพมหานคร.*
- นงพงา ลิ้มสุวรรณ, นวนันท์ ปิยะวัฒน์กุล และ สุวรรณ อรุณพงศ์ไพศาล. (2550). *Satir Model. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 52(1), 1-3.*
- ปริญญา สิริอรรถกุล. (2550). *การพัฒนาโมเดลลดความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความเข้มแข็งในการมองโลกของนักศึกษาระดับปริญญาตรี: การประยุกต์ใช้โมเดลสมการโครงสร้างกลุ่มพหุ. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 1, 30-42.*
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2553). *ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*
- พนิดา กองสุข. (2548). *การให้คำปรึกษาครอบครัวผู้ป่วยจิตเภทตามแนวคิดของซาเทียร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.*
- พิชญา จันท์บำรุง. (2554). *ประสบการณ์ภายหลังภาวะวิกฤติทางอารมณ์ในนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัย. การวิจัยเชิงคุณภาพ วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 12(1). 97-112.*

- พีรพัฒน์ ถวิลรัตน์. (2547). การเสริมสร้างการสื่อสารแบบสอดคล้องของกลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็ก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พีรพัฒน์ ถวิลรัตน์. (2554). เอกสารประกอบการบรรยาย: แนวคิดเรื่องรูปแบบการสื่อสารของ เวอร์จิเนียร์ ซาทัวร์. 22-23 กรกฎาคม 2548. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เพ็ญนภา กุลนภาดล. (2554). เอกสารประกอบการบรรยายการให้คำปรึกษาวัยรุ่นและครอบครัว. ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์. (2550). พัฒนาการมนุษย์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- ลภัสสรดา รุ่งเจริญ. (2551). ผลของกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวชาทัวร์ต่อความพึงพอใจในชีวิต ของนักศึกษาพยาบาล จิตวิทยาการศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วรณมา ปุรณโชติ และ วัชรวิ ทรัพย์มี. (2527). ปัญหาของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยและการให้บริการคำปรึกษาแนะแนว. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัฒน์เพ็ญ บุญประกอบ. (2545). พัฒนาบุคลิกภาพของเด็กและวัยรุ่น. จิตเวชเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : ปิยอนต์ เอ็นเทอร์ไพรซ์. 1-31.
- วิทยากร เชียงกุล. (2552). จิตวิทยาวัยรุ่น: ก้าวข้ามปัญหาและพัฒนาศักยภาพด้านบวก. โรงพิมพ์ เดือนตุลา กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สายธาร.
- สดใส คุ่มทรัพย์อนันต์. (2554). คู่มือครอบครัวบำบัดสำหรับผู้ปฏิบัติงานด้านครอบครัวและเด็ก. โรงพิมพ์แห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2556). นำห่วง “วัยรุ่น” ฆ่าตัวตายปีละ 170 คน แนะนำแม่เอาใจใส่ใกล้ชิด. เข้าถึงเมื่อ 12 มีนาคม 2556, จาก <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/news/30369>
- สุพิศ รนขา. (2542). ผลของการปรึกษาครอบครัว ตามทฤษฎีชะเทียร์ที่มีต่อการสื่อสารใน ครอบครัวของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านบ่อไทย จังหวัด เพชรบูรณ์. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

- สุภัทรี เลหาวิระภาพ. (2548). ผลของการใช้ความเชื่อเรื่องกรรมในการปรึกษาตามแนว Satir Model ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของผู้ดูแลผู้ป่วยเอดส์. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุนทรี ศรีโกสย และ ศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา. (2555). คุณลักษณะทางจิตของแบบวัดความ
สอดคล้องกลมกลืนของชีวิตตามแนวคิดซาเทียร์ ฉบับภาษาไทย. *วารสารสมาคมจิตแพทย์
แห่งประเทศไทย*, 57(1), 75-88.
- โสรัช โปธิแก้ว. (2536). เอกสารคำสอนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาวิวัต. กรุงเทพมหานคร: ครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



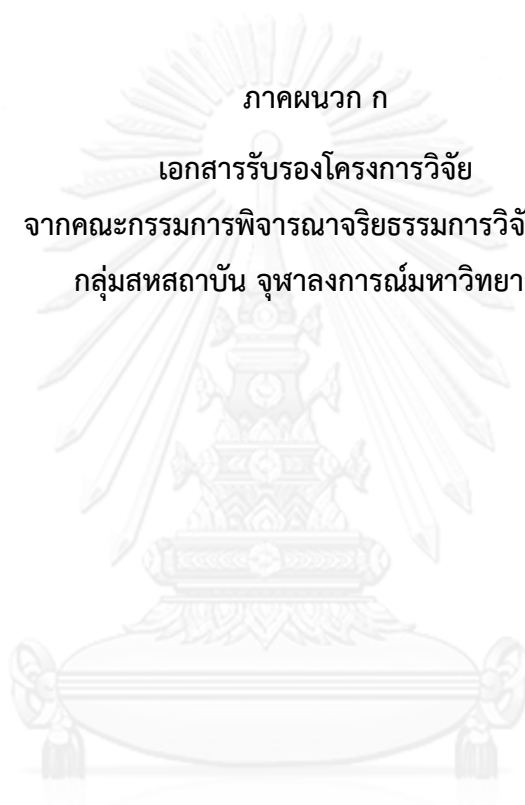
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ก
เอกสารรับรองโครงการวิจัย
จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน
กลุ่มสถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 โทร.0-2218-8147
 ที่ จว 5๒/56 วันที่ 31 กรกฎาคม 2556
 เรื่อง แจ้งผลผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย



เรียน คณบดีคณะจิตวิทยา

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. ใบรับรองผลการพิจารณา
 2. เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
 3. หนังสือแสดงความยินยอม
 4. แบบสอบถาม

ตามที่ นางสาวไพลิน ลิ้มวัฒนชัย นิสิตระดับมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้เสนอโครงการวิจัยที่ 077.1/56 เรื่อง ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวซาเทียร์ต่อความสอดคล้องกลมกลืนในตนเองของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย (THE EFFECT OF SATIR GROUP COUNSELING ON CONGRUENCE OF UNDERGRADUATE STUDENTS) เพื่อให้กรรมการผู้ทบทวนหลักพิจารณาจริยธรรมการวิจัยความละเอียดแจ้งแล้วนั้น

การนี้ กรรมการผู้ทบทวนหลัก ได้เห็นสมควรให้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยได้รับรองวันที่ 25 กรกฎาคม 2556 โดยมีข้อสังเกต ดังนี้

มาตรวัดที่อยู่ระหว่างการพัฒนา เมื่อดำเนินการแล้วเสร็จให้นำส่งคณะกรรมการฯ ก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูลจริง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

เรียน ผอ.ฝ่ายบริหาร
จึงเรียนมาเพื่อโปรด
<input checked="" type="checkbox"/> ทราบ
<input type="checkbox"/> พิจารณา
<input type="checkbox"/> ดำเนินการ
<input type="checkbox"/> อนุมัติ
ลงชื่อ..... ๑๒๕

ดร. นันทิรา ชัยชนะวงศาโรจน์
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทิรา ชัยชนะวงศาโรจน์)

กรรมการและเลขานุการ

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน
 กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(Handwritten signatures and initials)



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารสถาบัน 2 ชั้น 4 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์: 0-2218-8147 โทรสาร: 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 129/2556


ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 077.1/56 : ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวชาเทียร์ต่อความสอดคล้อง
กลมกลืนในตนเองของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย
ผู้วิจัยหลัก : นางสาวไพลิน ล้อม้วนชัย
หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice
(ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม..... 
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปรีดา ทັນประดิษฐ์)

ประธาน

ลงนาม..... 
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)

กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 25 กรกฎาคม 2556

วันหมดอายุ : 24 กรกฎาคม 2557

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย
- 4) แบบสอบถาม



เลขที่โครงการวิจัย 077.1/56
25 ก.ค. 2556
วันที่รับรอง
วันหมดอายุ 24 ก.ค. 2557

เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการคิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ยขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น



**The Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Subjects,
Health Science Group, Chulalongkorn University**

Institute Building 2, 4 Floor, Soi Chulalongkorn 62, Phyathai Rd., Bangkok 10330, Thailand,
Tel: 0-2218-8147 Fax: 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 129/2013

Certificate of Approval

Study Title No. 077.1/56 : **THE EFFECT OF SATIR GROUP COUNSELING ON CONGRUENCE OF UNDERGRADUATE STUDENTS**

Principal Investigator : MS. PAILIN LIMWATTANACHAI

Place of Proposed Study/Institution : Faculty of Psychology,
Chulalongkorn University

The Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Subjects, Health Science Group, Chulalongkorn University, Thailand, has approved constituted in accordance with the International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice (ICH-GCP) and/or Code of Conduct in Animal Use of NRCT version 2000.

Signature: *Prida Tasanapradit*

(Associate Professor Prida Tasanapradit, M.D.)

Chairman

Signature: *Nuntaree Chaichanawongsoroj*

(Assistant Professor Dr. Nuntaree Chaichanawongsoroj)

Secretary

Date of Approval : 25 July 2013

Approval Expire date : 24 July 2014

The approval documents including

- 1) Research proposal
- 2) Patient/Participant Information Sheet and Informed Consent Form
- 3) Researcher
- 4) Questionnaire



Protocol No. *077.1/56*
Date of Approval *25 JUL 2013*
Approval Expire Date *24 JUL 2014*

The approved investigator must comply with the following conditions:

1. The research/project activities must end on the approval expired date of the Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Subjects, Health Science Group, Chulalongkorn University (ECCU). In case the research/project is unable to complete within that date, the project extension can be applied one month prior to the ECCU approval expired date.
2. Strictly conduct the research/project activities as written in the proposal.
3. Using only the documents that bearing the ECCU's seal of approval with the subjects/volunteers (including subject information sheet, consent form, invitation letter for project/research participation (if available)).
4. Report to the ECCU for any serious adverse events within 5 working days
5. Report to the ECCU for any change of the research/project activities prior to conduct the activities.
6. Final report (AF 03-12) and abstract is required for a one year (or less) research/project and report within 30 days after the completion of the research/project. For thesis, abstract is required and report within 30 days after the completion of the research/project.
7. Annual progress report is needed for a two-year (or more) research/project and submit the progress report before the expire date of certificate. After the completion of the research/project processes as No. 6.

AF 04-07

ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวซาเทียร์ต่อความสอดคล้องกลมกลืนในตน
ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

ชื่อผู้วิจัย นางสาวไพลิน ลิ้มวัฒนชัย ตำแหน่ง นิสิตระดับมหาบัณฑิต
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย

(ที่ทำงาน) ชั้น 7 อาคารบรมราชชนนีศรีศตพรรษ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

(ที่บ้าน) เคนะหนองหอย 2 ตึก 17 ห้อง 373/714 ต.หนองหอย อ.มหาราช อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50000

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) 02-721-4210-1

โทรศัพท์บ้าน -

โทรศัพท์มือถือ 0802467939

E-mail: yokfa308@hotmail.com

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัย ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย กรุณาอ่านทำความเข้าใจอย่างละเอียดรอบคอบ ว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใดและเกี่ยวข้องกับอะไร และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกับผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

2. โครงการวิจัยนี้เป็นการศึกษาผลของการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวซาเทียร์ต่อความสอดคล้องกลมกลืนในตนของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้เรียนรู้และฝึกทักษะการสื่อสารที่สอดคล้องทั้ง ความรู้สึก การพูด การกระทำ รวมทั้งแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้อื่น ได้รับรู้คุณค่าของตน มีอิสระที่จะเข้าถึงศักยภาพในตนเอง และพร้อมที่จะเติบโตพัฒนาทางจิตใจ โดยสมาชิกกลุ่มจะได้ทบทวนเรื่องราว เกิดการตระหนักต่อปัจจุบัน และเห็นทางเลือกต่างๆ สำหรับรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในอนาคต

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir ต่อความสอดคล้องกลมกลืนในตนของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

4. ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ไม่จำกัดเพศ จำนวน 32 คน แบ่งเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่มซึ่งกลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวซาเทียร์หลังเสร็จสิ้นการทดลองแล้ว

5. ระหว่างแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่มจะมีการเล่าเรื่องส่วนตัว จึงขอให้ผู้เข้าร่วมโครงการทุกคนเก็บรักษาความลับเรื่องราวที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ไม่เปิดเผยออกไปภายนอก

คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมวิจัย

นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย อายุระหว่าง 18-21 ปี ไม่มีอาการเจ็บป่วยทางจิตหรือกำลังอยู่

ในช่วงของการรักษาอาการ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มได้ตามระยะเวลาที่กำหนด



เลขที่โครงการวิจัย 077.1/56
วันที่รับรอง 25 ก.พ. 2556
วันหมดอายุ 24 ก.พ. 2557

1. วิธีดำเนินการวิจัย

1. ขั้นก่อนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัย โดยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และประกาศรับอาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย

1.2 ผู้วิจัยทำการนัดหมายสอบถาม วัน-เวลา ที่อาสาสมัครจะสะดวกเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir และชี้แจงเกี่ยวกับโครงการวิจัย โดยขอให้ผู้เข้าร่วมวิจัยลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยเพื่อดำเนินการตามหลักจริยธรรมและจรรยาบรรณการวิจัย

1.3 ผู้วิจัยขอให้อาสาสมัครทั้งหมดตอบมาตรฐานวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตนชุดก่อนการทดลอง ซึ่งจะใช้เวลาในการตอบประมาณ 10-15 นาที เพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มควบคุมอีก 2 กลุ่มจะรอเข้ากระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวคิด Satir ภายหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองแล้ว

1.4 ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ กับผู้เข้าร่วมวิจัยโดยจะใช้ระยะเวลาในการดำเนินกลุ่มแบบรายสัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 8 ชั่วโมง จำนวน 3 สัปดาห์ แบ่งเป็น 9 ช่วง (session) ช่วงละ 2 ชั่วโมงครึ่ง- 3 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 24 ชั่วโมง

2. ขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยซึ่งมีประสบการณ์ด้านกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไม่ต่ำกว่า 250 ชั่วโมง และได้รับการฝึกฝนให้ดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิด Satir จะเป็นผู้นำกิจกรรมกลุ่ม ณ ศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ในระหว่างนี้จะมีการบันทึกผลการสนทนาตลอดระยะเวลาการดำเนินกลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยจะทำลายเทปทั้งหมดเมื่อสิ้นสุดการวิจัย

3. ขั้นตอนภายหลังการทดลอง

3.1 วันสุดท้ายของการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะทำมาตรฐานวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตน ชุดเดียวกับที่ประเมินก่อนการทดลอง เพื่อนำมาประเมินผลภายหลังการทดลอง (Post-test) และในระยะติดตามผลหลังการทดลอง 3 สัปดาห์

3.2 กลุ่มควบคุมจะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง โดยผู้วิจัยจะให้กลุ่มควบคุมได้มีโอกาสรับประสบการณ์เช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

3.3 เก็บรวบรวมข้อมูลและตรวจให้คะแนนมาตรฐานวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตน โดยวิเคราะห์ค่าทางสถิติด้วยโปรแกรม SPSS (Statistical Package for Social Science)

6. กิจกรรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir ต่อความสอดคล้องกลมกลืนในตน



วันที่หนึ่ง เวลา 09.00 – 12.00 น. กิจกรรมที่ 1 “รู้จักเพื่อนใหม่”
 เวลา 12.00 – ๑๓.๐๐ น. / 56 รับประทานอาหารกลางวันโดยผู้วิจัยจัดเตรียมให้
 เลขที่โครงการวิจัย.....
 วันที่รับของ..... 25 ก.ค. 2556
 วันหมดอายุ..... 24 ก.ค. 2557
 ๗/๓

AF 04-07

	เวลา 13.00 – 15.30 น.	กิจกรรมที่ 3 “ความภาคภูมิใจของฉัน”
	เวลา 15.30 – 18.00 น.	กิจกรรมที่ 2 “พลังชีวิตของฉัน”
วันที่สอง	เวลา 09.00 – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 4 “การสื่อสาร 4 แบบ”
	เวลา 12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวันโดยผู้วิจัยจัดเตรียมให้
	เวลา 13.00 – 15.30 น.	กิจกรรมที่ 5 “ประติมากรรมหุ่น”
	เวลา 15.30 – 18.00 น.	กิจกรรมที่ 6 “ภูเขา น้ำแข็ง”
วันที่สาม	เวลา 09.00 – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 7 “ความสอดคล้องของฉัน”
	เวลา 12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวันโดยผู้วิจัยจัดเตรียมให้
	เวลา 13.00 – 15.30 น.	กิจกรรมที่ 8 “สัญญาใจ”
	เวลา 15.30 – 18.00 น.	กิจกรรมที่ 9 “เติมใจให้ให้กัน”

7. งานวิจัยนี้ อาจจะมีความเสี่ยงเกิดขึ้นแก่ท่านอยู่บ้าง แม้ว่ากลุ่มจะดำเนินการโดยนักจิตวิทยา การปรึกษาที่มีทักษะ ความเชี่ยวชาญ และความชำนาญในการให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจ แต่กลุ่ม ก็เป็นการแบ่งปันข้อมูล ความคิด และความรู้สึก ซึ่งกระแสมุมมองก็อาจนำไปสู่ประเด็นที่มีความเปราะบาง ในกรณีนี้ ผู้วิจัยจะคอยสอบถามความพร้อมของท่าน ประกอบกับการสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของท่าน หากผู้วิจัยสังเกตได้ว่าท่านเกิดความรู้สึกไม่พร้อมหรือรู้สึกไม่ดี ก็จะทำให้ท่านยุติการเข้าร่วมการทดลอง

8. หากท่านเกิดความสับสนและต้องการได้รับการช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาการปรึกษา ท่านอื่น ผู้วิจัยจะทำหน้าที่ติดต่อประสานงานกับนักจิตวิทยาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

10. ประโยชน์ในการเข้าร่วมวิจัยของท่าน คือ การได้แบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ตรง ระหว่างเพื่อนสมาชิกที่มีประสบการณ์ทั้งที่คล้ายคลึงหรือแตกต่างกัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ ได้รับกำลังใจ การยอมรับ ตลอดจนความเข้าใจอันจะช่วยให้ท่านสามารถดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างมั่นคง เต็ม ศักยภาพ และเกิดความสอดคล้องกลมกลืนในตนสืบไป

11. การเข้าร่วมการวิจัยของท่านเป็นไปโดยความสมัครใจและท่านสามารถปฏิเสธการเข้าร่วม หรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องชี้แจงเหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์แต่อย่างใด

12. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะเก็บเป็นความลับ ในกรณีการเสนอผลการวิจัย จะเป็นการเสนอ ข้อมูลจากการวิเคราะห์ภาพรวม จะไม่มีข้อมูลใดๆที่ระบุถึงตัวท่านในรายงาน

13. หากมีข้อสงสัย ท่านสามารถสอบถามเพิ่มเติมตามสถานที่และเบอร์โทรศัพท์ที่ระบุไว้ข้างต้น และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็ว เพื่อให้ท่านได้ทบทวนว่ายังสมัครใจที่จะอยู่ร่วมในงานวิจัยต่อไปหรือไม่

14. หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการ พิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคาร

สถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147

โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th



หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามทำหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวชาเทียร์ต่อความสอดคล้องกลมกลืนในตนเองของนิสิต
นักศึกษามหาวิทยาลัย

ชื่อผู้วิจัย นางสาวไพลิน ล้มวัฒนธรรม

ที่อยู่ติดต่อ เลขะหนองหอย 2 ตึก 17 เลขที่ 373/ 714 ต.หนองหอย อ. เมือง จ. เชียงใหม่ 50000

โทรศัพท์ (มือถือ) 080-2467-939

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่
จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่าน
รายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย สำหรับ *กลุ่ม 1*

ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวชาเทียร์ต่อความสอดคล้องกลมกลืนในตนเองของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งดำเนินกลุ่มแบบรายสัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 8 ชั่วโมง จำนวน 3 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 24 ชั่วโมง ณ ศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาสุขภาพมนุษย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร และยินยอมตอบมาตรการวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตนเอง ก่อนทดลอง หลังทดลอง และภายหลังเสร็จสิ้นกระบวนการกลุ่ม 3 สัปดาห์ โดยใช้เวลาในการตอบแบบวัดประมาณ 10-15 นาที ตลอดจนยินยอมให้บันทึกเทปการสนทนาระหว่างการดำเนินกลุ่ม ซึ่งเทปบันทึกเสียงทั้งหมดจะถูกทำลายเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากกรวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบต่อข้าพเจ้าในทางใด ๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(นางสาวไพลิน ล้มวัฒนธรรม)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย



ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน

เลขที่โครงการวิจัย..... 077.1/56

วันที่รับของ..... 25 ก.ค. 2556

วันหมดอายุ..... 24 ก.ค. 2557

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อ โครงการวิจัย ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวชาติที่ยึดต่อความสอดคล้องกลมกลืนในตนของนิสิต
นักศึกษามหาวิทยาลัย

ชื่อผู้วิจัย นางสาวไพลิน ล้อม้วนชัย

ที่อยู่ติดต่อ เกษะหนองหอย 2 ตึก 17 เลขที่ 373/ 714 ต.หนองหอย อ. เมือง จ. เชียงใหม่ 50000

โทรศัพท์ (มือถือ) 080-2467-939

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่
จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่าน
รายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว
ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย สำหรับกลุ่ม 2
ข้าพเจ้ายินยอมตอบมาตรการวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตน ก่อนทดลอง หลังทดลอง และในระยะติดตามผล 3
สัปดาห์ โดยใช้เวลาในการตอบแบบวัดประมาณ 10-15 นาที และยินดีเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวชาติ
ที่ยึดต่อความสอดคล้องกลมกลืนในตนของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งดำเนินกลุ่มแบบรายสัปดาห์ สัปดาห์
ละ 1 วัน วันละ 8 ชั่วโมง จำนวน 3 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 24 ชั่วโมง ณ ศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศึกษากาพนุญษ์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร โดยเริ่มเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาภายหลังการตอบ
มาตรการวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตนในระยะติดตามผล 3 สัปดาห์

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัว
ออกจากกรวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใด ๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
และข้อมูลใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวม
เท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถ
ร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4
อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร
0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(นางสาวไพลิน ล้อม้วนชัย)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้มีส่วนร่วม



ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน
เลขที่โครงการวิจัย..... 077.1/56

วันที่รับรอง..... 25 ก.ย. 2556

วันหมดอายุ..... 24 ก.ย. 2557

รับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย เรื่องผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวชาเทียร์ต่อความสอดคล้องกลมกลืนในตนของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

โครงการวิจัยของนิสิตหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวชาเทียร์ต่อความสอดคล้องกลมกลืนในตนของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้เรียนรู้และฝึกทักษะการสื่อสารที่สอดคล้องทั้ง ความรู้สึก การพูด การกระทำ รวมทั้งแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้อื่น ได้รับรู้คุณค่าของตน มีอิสระที่จะเข้าถึงศักยภาพในตนเอง และพร้อมที่จะเติบโตพัฒนาทางจิตใจ โดยสมาชิกกลุ่มจะได้ทบทวนเรื่องราว เกิดการตระหนักรู้ต่อปัจจุบัน และเห็นทางเลือกต่างๆสำหรับรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในอนาคต

อาสาสมัครต้องมีคุณสมบัติ ดังนี้

1. นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ไม่จำกัดเพศ อายุระหว่าง 18-21 ปี
2. มีสุขภาพสมบูรณ์
3. มีเวลาว่างสำหรับเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 1 วันต่อสัปดาห์ (รวมทั้งสิ้น 3 วัน)

ทั้งนี้ ปิดรับสมัครในวันที่ 15 สิงหาคม 2556

ผู้สนใจสามารถติดต่อหรือขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

นางสาวไพลิน ลิ้มวัฒนชัย (หยกฟ้า)

ชั้น 7 อาคารบรมราชชนนีศรีศตวรรษ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์มือถือ 0802467939

E-mail: yokfa308@hotmail.com



เลขที่โครงการวิจัย 077.1 / 56
วันที่รับรอง 25 ก.ค. 2556
วันหมดอายุ 24 ก.ค. 2557



ภาคผนวก ข

มาตรวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตน (Congruence Scale)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แบบสำรวจตนเอง

ขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่งที่ได้กรุณาสละเวลาอันมีค่าเพื่อตอบแบบสำรวจฉบับนี้ ความร่วมมือที่ท่านให้ในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์และมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการพัฒนาการศึกษา ตลอดจนเป็นประโยชน์ต่อการสร้างและพัฒนาองค์ความรู้เชิงวิชาการ

แบบสำรวจฉบับนี้เป็นแบบสำรวจตนเองเพื่อการศึกษาและพัฒนาทางวิชาการ มีข้อคำถามทั้งหมด 39 ข้อ ผู้วิจัยใคร่ขอความกรุณาท่านโปรดตอบแบบสำรวจแต่ละข้อโดยทำเครื่องหมายกากบาท (X) ตรงคำตอบที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

คำตอบที่ท่านเลือกตอบแต่ละข้อไม่มีถูกหรือผิด ขอท่านโปรดเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว และขอความกรุณาให้ท่านตอบให้ครบทุกข้อ

ผู้วิจัยจะไม่เผยแพร่ข้อมูลที่ท่านตอบ และจะรักษาคำตอบไว้เป็นความลับ โดยข้อมูลจะนำไปวิเคราะห์เป็นภาพรวม และจะนำไปใช้ประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ

ไพลิน ลิ้มวัฒนชัย (ผู้วิจัย)

นิสิตมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

มาตรวัดการประเมินตนเอง

การตอบมาตรวัด ขอให้ท่านอ่านคำถามที่ละเอียดและพิจารณาเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงกับท่านมากที่สุด ในแต่ละข้อไม่มีถูกหรือผิด โปรดเลือกเพียง 1 คำตอบและขอความกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ โดยทบทวน ประสิทธิภาพของท่านภายในระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา และทำเครื่องหมาย X ตรงคำตอบที่ท่านเลือก ซึ่งมี ระดับ จาก 1 ถึง 7 ดังนี้

1	2	3	4	5	6	7
ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย เล็กน้อย	กำกวม	เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง

ลำดับ	ข้อความ	1	2	3	4	5	6	7
		ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย เล็กน้อย	กำกวม	เห็น ด้วย เล็กน้อย	เห็น ด้วย	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1	เมื่อเกิดความผิดพลาด ฉันมักจะโทษตนเอง							
2	ฉันมีความสงสัยเกี่ยวกับตนเอง							
3	ฉันรู้สึกว่าเป็นความผิดของฉัน ที่ทำให้คนอื่นไม่มี ความสุข							
4	ฉันมีความขัดแย้งในตัวเอง							
12	ฉันตระหนักดีว่า เวลาที่ฉันเครียด ฉันรู้สึกอย่างไร							
15	ไม่มีคนที่ฉันรู้สึกว่าอยู่ด้วยแล้ว ฉันสามารถเป็นตัวของตัวเองได้อย่างแท้จริง							
17	ฉันรู้สึกว่าเป็นความผิดของตัวเอง เมื่อมีใครบางคนไม่ ชอบฉัน							
21	ฉันศรัทธาต่อความดีงามของมวลมนุษยชน ไม่ว่าจะนับถือ ศาสนาใด							
39	ประสบการณ์ที่ผ่านมา เป็นบทเรียนให้ฉันพัฒนา							



ภาคผนวก ค

การตรวจสอบคุณภาพมาตรฐานวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

รายนามนิสิตนักศึกษาผู้ตรวจสอบคุณภาพมาตรฐานวัดความสอดคล้องในตน

- 1.นางสาวธรินันท์ ธนะวงศ์ ภาควิชาเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ศึกษา คณะศิลปศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 2.นางสาวศินี สิทธิวรพงศ์ ภาควิชาดนตรีศึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
3. นางสาวจารุวรรณ คันทพพรหม ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
4. นายมงคล ทองงาม ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ตารางที่ ค.1

แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อ (CITC) กับคะแนนรวมของรายข้อที่เหลือของแบบวัดในแต่ละด้าน และรวมในแต่ละมิติ และผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงด้วยสูตรสัมประสิทธิ์พิสัย (Cronbach's reliability coefficient) ของมาตรวัดความสอดคล้องกลดงกลดงกลดงกลดงกลดง

ข้อ ที่	ข้อความ (จำนวน 4 ข้อ)	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อประทงกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ						CITC (N =250)		ข้อที่ เลือก ใช้	
			กลุ่มสูง (n = 17)		กลุ่มต่ำ (n = 18)		t	p (หนึ่งทาง)	ผ่าน ค่า t	CITC (N =250) 44 ข้อ		
			M	SD	M	SD						CITC (N =250) 39 ข้อ
1	เมื่อเกิดความผิดพลาด ฉันมักจะโทษ ตนเอง	-	4.70	1.70	2.97	1.26	7.052	.000	✓	.451	.464	✓
2	ฉันมีความสงสัยเกี่ยวกับตนเอง	-	4.84	1.77	2.97	1.45	7.054	.000	✓	.445	.456	✓
3	ฉันรู้สึกว่ามีความผิดของฉัน ที่ทำให้ คนอื่นไม่มีความสุข	-	4.99	1.85	3.27	1.40	6.392	.000	✓	.544	.560	✓
4	ฉันมีความขัดแย้งในตัวเอง	-	5.23	1.64	3.30	1.45	7.601	.000	✓	.558	.569	✓
5	-	-	4.43	1.85	2.97	1.22	5.692	.000	✓	.515	.529	✓
6	-	+	6.08	1.21	4.87	1.50	5.344	.000	✓	.306	.306	✓
7	-	-	5.05	1.94	3.82	1.61	4.232	.000	✓	.322	.334	✓
8	-	+	6.25	1.24	5.41	1.30	4.012	.000	✓	.221	.211	✓
9	-	-	4.38	1.84	3.21	1.40	4.358	.000	✓	.321	.328	✓

ตารางที่ ค.1 (ต่อ)

แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อ (CITC) กับคะแนนรวมของรายข้อที่เหลือของแบบวัดในแต่ละด้าน และรวมในแต่ละมิติ และผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อิทธิพาทของครอนบาค (Cronbach's reliability coefficient) ของมาตรวัดความสอดคล้องกลองกลิ้งในเตน

ข้อ ที่	ข้อคำถาม (จำนวน 44 ข้อ)	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อภาระของกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ						CITC (N =250)		ข้อที่ เลือก ใช้	
			กลุ่มสูง (n = 17)	กลุ่มต่ำ (n = 18)	t	p (หนึ่งหาง)	ผ่าน ค่า t	44 ข้อ	39 ข้อ			
10	-	+	5.87	1.46	4.89	1.24	4.394	.000	✓	.137	—	—
11	-	+	6.31	0.78	4.90	1.65	6.558	.000	✓	.458	✓	.440
12	ฉันหลีกเลี่ยงที่จะจัดการกับความขัดแย้ง ต่าง ๆ	-	5.08	1.80	3.30	1.34	6.882	.000	✓	.445	✓	.427
13	-	-	4.00	1.96	3.97	1.37	.102	.460	—	—	—	—
14	-	+	4.17	2.02	4.27	1.45	.344	.366	—	—	—	—
15	ฉันตระหนักดีว่า เวลาที่ฉันเครียด ฉัน รู้สึกอย่างไร	+	6.16	0.83	5.14	1.29	5.642	.000	✓	.210	✓	.215
16	-	+	5.96	1.09	4.63	1.31	6.655	.000	✓	.290	✓	.302
17	ฉันบอกไม่ได้ว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไรกับวิธี ที่เขาใช้เมื่อเกิดความขัดแย้ง	+	4.29	1.88	3.58	1.37	2.636	.000	✓	.154	—	—
18	-	+	5.90	1.02	4.56	1.37	6.665	.000	✓	.374	☐	.359
19	-	-	5.87	1.71	4.01	1.95	6.160	.000	✓	.369	☐	.348

ตารางที่ ค.1 (ต่อ)

แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อ (CITC) กับคะแนนรวมของรายข้อที่เหลือของแบบวัดในแต่ละด้าน และรวมในแต่ละมิติ และผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงด้วยสูตรสัมประสิทธิ์ข้อฟ้าของครอนบาค (Cronbach's reliability coefficient) ของมาตรวัดความสอดคล้องกลองกลิ้งในตนเอง

ข้อ ที่	ข้อคำถาม (จำนวน 44 ข้อ)	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ						CITC (N =250) 44 ข้อ	ข้อที่ เลือก ไว้	CITC (N =250) 39 ข้อ	ข้อที่ เลือก ไว้
			กลุ่มสูง (n = 17)	กลุ่มต่ำ (n = 18)	t	p (หนึ่งหาง)	ผ่าน ค่า t					
20	-	+	6.58	4.99	1.24	9.415	.000	✓	.485	.481	✓	
21	ฉันรู้สึกว่าเป็นความผิดของตัวเอง เมื่อมี ใครบางคนไม่ชอบฉัน	-	4.83	3.32	1.51	5.407	.000	✓	.452	.457	✓	
22	-	+	6.18	4.82	1.49	6.953	.000	✓	.252	.269	✓	
23	-	+	6.05	4.83	1.24	6.525	.000	✓	.383	.380	✓	
24	-	+	5.82	4.06	1.38	8.280	.000	✓	.420	.422	✓	
25	-	+	6.35	5.00	1.54	5.750	.000	✓	.400	.412	✓	
26	-	+	6.36	4.59	1.58	8.342	.000	✓	.627	.592	✓	
27	-	+	6.08	4.48	1.39	7.874	.000	✓	.720	.707	✓	
28	-	+	5.60	4.18	1.45	6.262	.000	✓	.640	.646	✓	
29	-	+	6.31	4.80	1.40	7.299	.000	✓	.620	.605	✓	
30	-	+	5.96	4.49	1.32	7.533	.000	✓	.728	.740	✓	

ตารางที่ ค.1 (ต่อ)

แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อ (CITC) กับคะแนนรวมของรายข้อที่เหลือของแบบวัดในแต่ละด้าน และรวมในแต่ละมิติ และผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อำนาจของครอนบาค (Cronbach's reliability coefficient) ของมาตราวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตน

ข้อ ที่	ข้อคำถาม (จำนวน 44 ข้อ)	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ						CITC (N =250)		ข้อที่ เลือก ไว้
			กลุ่มสูง (n = 17)	กลุ่มต่ำ (n = 18)	t	p (หนึ่งทาง)	ผ่าน ค่า t	44 ข้อ	39 ข้อ		
31	-	+	6.04	4.62	1.26	7.653	.000	✓	.701	.721	✓
32	-	+	6.58	5.15	1.28	8.687	.000	✓	.563	.569	✓
33	-	-	5.22	3.94	1.66	4.593	.005	✓	.143	—	—
34	-	+	5.71	4.44	1.27	6.648	.005	✓	.588	.619	✓
35	-	+	6.03	4.46	1.13	8.508	.000	✓	.540	.555	✓
36	-	+	6.56	4.59	1.32	11.762	.000	✓	.564	.580	✓
37	-	+	6.53	4.83	1.47	8.813	.000	✓	.565	.575	✓
38	-	+	6.09	4.62	1.19	8.729	.000	✓	.571	.584	✓
39	ฉันรู้สึกจะอยู่กับตัวเองในสถานการณ์ที่ น่าหงุดหงิด	+	6.14	4.66	1.33	7.906	.000	✓	.523	.532	✓
40	-	+	5.56	4.45	1.30	5.744	.000	✓	.496	.496	✓

ตารางที่ ค.1 (ต่อ)

แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อ (CITC) กับคะแนนรวมของรายข้อที่เหลือของแบบวัดในแต่ละด้าน และรวมในแต่ละมิติ และผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงด้วยสูตรสัมประสิทธิ์พิสัยฟ้าของครอนบาค (Cronbach's reliability coefficient) ของมาตราวัดความสอดคล้องกลางกลืนในตน

ข้อ ที่	ข้อคำถาม (จำนวน 44 ข้อ)	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อภาระของกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ						CITC (N =250) 44 ข้อ	ข้อที่ เลือก ใช้	CITC (N =250) 39 ข้อ	ข้อที่ เลือก ใช้	
			กลุ่มสูง (n = 17)	กลุ่มต่ำ (n = 18)	t	p (หนึ่งหาง)	ผ่าน ค่า t						
41	-	+	5.56	4.85	1.20	3.366	.000	✓	.298	.298	✓		
42	-	+	6.13	4.89	1.25	7.396	.000	✓	.567	.567	✓		
43	-	+	6.42	5.00	1.38	7.805	.000	✓	.616	.616	✓		
44	-	+	6.83	5.73	1.32	6.765	.000	✓	.543	.543	✓		
			มาตรการทั้งหมด								.910	44	39

ตาราง ค. 2

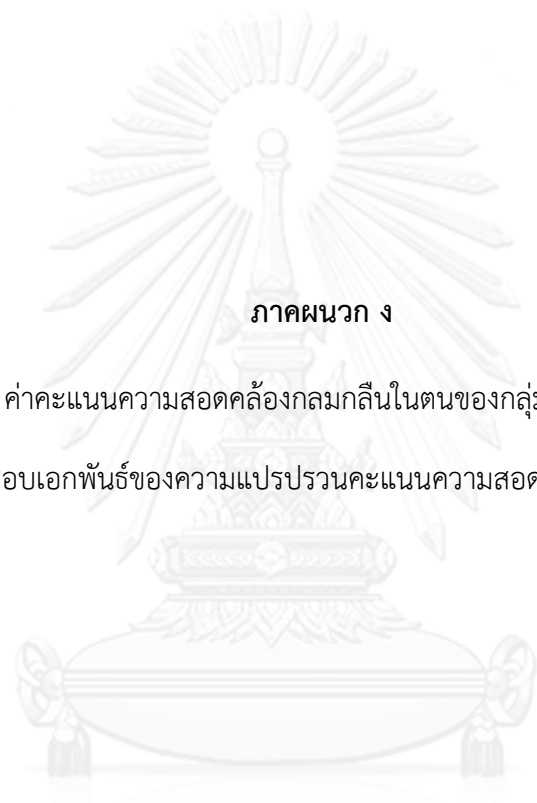
แสดงข้อกระทงมาตรฐานวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตน ฉบับที่พัฒนาใหม่และฉบับภายหลังปรับแก้ โดย ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ได้รับการปรับข้อความให้มีความเหมาะสมกับบริบทของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อคำถามฉบับที่พัฒนาขึ้น (44 ข้อ)	ข้อคำถามที่ปรับข้อความใหม่ (39 ข้อ)
1.เมื่อความผิดพลาดเกิดขึ้น ฉันมักจะโทษตนเอง	1.เมื่อความผิดพลาดเกิดขึ้น ฉันมักจะโทษตนเอง
2.ฉันมีความสงสัยไม่แน่ใจเกี่ยวกับตนเอง	2.ฉันมีความสงสัยเกี่ยวกับตนเอง
3.ฉันรู้สึกว่าเป็นความผิดของตัวเอง เมื่อผู้อื่นไม่มีความสุขขณะที่อยู่กับฉัน	3.ฉันรู้สึกว่าเป็นความผิดของฉัน ที่ทำให้คนอื่นไม่มีความสุข
4.ฉันรู้สึกขัดแย้งในตัวเอง	4.ฉันมีความขัดแย้งในตัวเอง
5. -	5. -
6. -	6. -
7. -	7. -
8. -	8. -
9. -	9. -
10. -	ตัดข้อคำถามออก
11. -	10. -
12. -	11. -
13. -	ตัดข้อคำถามออก
14. -	ตัดข้อกระทงออก
15. -	12.ฉันตระหนักดีว่า เวลาที่ฉันเครียด ฉันรู้สึกอย่างไร
16. -	13. -
17. -	ตัดข้อคำถามออก
18. -	14. -
19.ฉันไม่มีคนที่ฉันรู้สึกว่าสามารถแสดงออกได้อย่างเป็นตัวของตัวเอง	15.ไม่มีคนที่ฉันรู้สึกว่าอยู่ด้วยแล้ว ฉันสามารถเป็นตัวของตัวเองได้อย่างแท้จริง
20. -	16. -
21.ฉันรู้สึกว่าเป็นความผิดของตัวเอง เมื่อมีใครบางคนไม่ชอบฉัน	17.ฉันรู้สึกว่าเป็นความผิดของตัวเอง เมื่อมีใครบางคนไม่ชอบฉัน
22. -	18. -
23. -	19. -
24. -	20. -

ตาราง ค. 2 (ต่อ)

แสดงข้อกระทงมาตรฐานวัดความสอดคล้องกลมกลืนในตน ฉบับที่พัฒนาใหม่และฉบับภายหลังปรับแก้ โดย ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ได้รับการปรับข้อความให้มีความเหมาะสมกับบริบทของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อคำถามฉบับที่พัฒนาขึ้น (44 ข้อ)	ข้อคำถามที่ปรับข้อความใหม่ (39 ข้อ)
25.ฉันมีศรัทธาต่อความดีงามตามคำสอนในศาสนาที่ฉันนับถือ	21.ฉันศรัทธาต่อความดีงามของมวลมนุษย์ ไม่ว่าจะนับถือศาสนาใด
26. -	22. -
27. -	23. -
28. -	24. -
29. -	25. -
30. -	26. -
31. -	27. -
32. -	28. -
33. -	ตัดข้อคำถามออก
34. -	29. -
35. -	30. -
36. -	31. -
37. -	32. -
38. -	33. -
39. -	34. -
40. -	35. -
41. -	36. -
42. -	37. -
43. -	38. -
44.ประสบการณ์ที่ผ่านมา เป็นบทเรียนให้ฉันเติบโตพัฒนา	39.ประสบการณ์ที่ผ่านมา เป็นบทเรียนให้ฉันพัฒนา



ภาคผนวก ง

ค่าคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการทดสอบเอกพันธ์ของความแปรปรวนคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตาราง ง. 1

ค่าคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนของกลุ่มตัวอย่าง

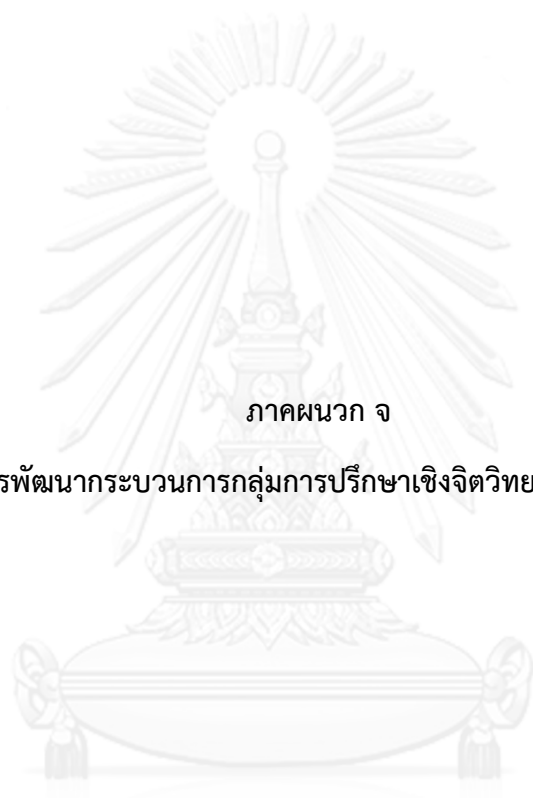
กลุ่ม	สมาชิก คนที่	ความสอดคล้อง กลมกลืนในตน			มิติความเชื่อมโยงกับ ตนเองและผู้อื่น			มิติจิตวิญญาณ			มิติการเชื่อมโยงกับ แหล่งทรัพยากรในตน		
		ก่อน	หลัง	ติดตาม ผล	ก่อน	หลัง	ติดตาม ผล	ก่อน	หลัง	ติดตาม ผล	ก่อน	หลัง	ติดตาม ผล
ทดลอง	1	4.46	4.92	4.97	79	91	92	72	78	79	23	23	23
	2	5.10	5.82	5.46	97	112	104	76	84	82	26	31	27
	3	3.82	4.54	4.46	74	91	80	50	60	65	25	26	29
	4	5.08	5.79	5.92	102	110	117	70	84	81	26	32	33
	5	5.00	6.05	5.26	97	113	105	71	90	74	27	33	26
	6	5.03	5.62	5.72	98	104	108	70	84	85	28	31	30
	7	4.79	5.41	6.08	83	103	119	76	78	87	28	30	31
	8	4.90	6.08	5.95	95	112	118	69	94	84	27	31	30
	9	4.67	6.08	5.77	78	121	112	74	85	84	30	31	29
	10	4.64	6.49	6.41	87	133	121	70	85	94	24	35	35
	11	4.97	5.92	6.10	91	116	117	72	84	87	31	31	34
	12	5.36	6.46	6.05	106	123	114	74	97	88	29	32	34
	13	5.08	5.69	5.90	101	106	113	71	88	86	26	28	31
	14	5.26	5.44	5.90	131	103	114	48	80	86	26	29	30
	15	5.33	6.15	5.56	97	119	102	79	89	83	32	32	32
	16	5.21	5.31	4.95	100	107	91	74	72	76	29	28	26
M		4.92	5.74	5.65	94.75	110.25	107.94	69.75	83.25	82.56	27.31	30.19	30.00
SD		0.39	0.52	0.52	13.56	11.05	11.70	8.54	8.74	6.70	2.47	2.88	3.31
ควบคุม	17	4.90	4.87	5.44	88	87	101	74	74	85	29	29	26
	18	5.28	5.28	4.85	95	95	99	80	80	66	31	31	24
	19	5.31	5.31	5.59	97	97	108	80	80	84	30	30	26
	20	4.87	5.33	5.10	89	101	92	76	79	78	25	28	29
	21	5.56	5.69	4.74	97	102	100	89	90	59	31	30	26
	22	4.90	4.69	5.72	94	91	110	75	71	83	22	21	30
	23	5.13	4.59	4.77	100	86	80	70	68	76	30	25	30
	24	4.87	4.77	5.72	84	97	111	79	65	84	27	24	28
	25	5.15	5.18	5.10	107	109	97	69	65	75	25	28	27
	26	5.64	4.62	5.26	110	92	111	84	65	69	26	23	25
	27	5.18	5.28	5.69	91	104	112	76	78	84	35	24	26
	28	5.33	5.13	5.31	100	90	95	77	82	81	31	28	31
	29	5.79	4.82	4.82	109	84	101	84	76	64	33	28	23
	30	4.38	4.69	4.15	89	96	78	60	63	65	22	24	19
	31	4.26	4.36	3.85	86	87	80	59	61	52	21	22	18
	32	5.46	5.31	5.67	105	88	119	79	89	72	29	30	30
M		5.13	5.00	5.11	96.31	94.13	99.63	75.69	74.13	73.56	27.94	26.56	26.13
SD		0.42	0.37	0.56	8.31	7.25	12.37	8.09	9.09	10.17	4.12	3.22	3.77

ตาราง ง. 2

ผลการทดสอบเอกพันธ์ของความแปรปรวนคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตน ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทั้งระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ระยะเวลา	df 1	df 2	F	Sig
ระยะก่อนเข้ากลุ่ม	1	30	.75	.787
ระยะหลังเข้ากลุ่ม	1	30	.894	.352
ระยะติดตามผล	1	30	.075	.786

* $p < .05$, 1-tailed



ภาคผนวก จ

การพัฒนาระบบการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตาราง จ. 1

การพัฒนากระบวนการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir

ครั้งที่	วัน/ เวลา	หลักคิดตาม แนว Satir	วัตถุประสงค์	แนวทางดำเนินกลุ่ม	คำแนะนำจาก ผู้เชี่ยวชาญ
ครั้งที่ 1	หัวข้อ รู้จัก เพื่อน ใหม่	การสร้าง สัมพันธ์ภาพในการ ปรึกษา ระหว่าง ผู้นำกลุ่มและ สมาชิกกลุ่มและ ระหว่างสมาชิก กลุ่มด้วยกัน อยู่ใน ระยะที่ 1 ของ การรักษา สถานภาพเดิม (Status Quo) ยัง ไม่มีการเปลี่ยน แปลงใดๆในตัว สมาชิก	1.เพื่อให้สมาชิกเกิดความ ไว้วางใจผู้นำกลุ่มและรู้สึก อบอุ่นเป็นกันเอง 2.เพื่อให้สมาชิกเข้าใจ กระบวนการและ วัตถุประสงค์ 3.เพื่อให้สมาชิกได้เปิดเผย ตนเองโดยการแบ่งปันและ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ซึ่งกันและกัน 4.เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักกัน มากขึ้น มีความคุ้นเคย และมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อ กันภายในกลุ่ม	-ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับ สมาชิกและแนะนำตนเอง -ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของ กลุ่ม วัน เวลาและข้อปฏิบัติ ร่วมกันภายในกลุ่ม และบทบาท ของสมาชิกและชี้แจงกิจกรรมกลุ่ม ตลอด 3 สัปดาห์ -ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกได้แนะนำ ตนเอง ในส่วนที่ต้องการให้เพื่อน รู้จัก ในหัวข้อ “ฉันอยากบอกเธอ ว่า” โดยให้สมาชิกที่พร้อมเริ่ม ก่อนและเปิดโอกาสให้สมาชิกคน อื่นๆได้บอกเล่า หมุนเวียนไปจน ครบทุกคน -ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้พูดคุย แลกเปลี่ยนเรื่องราวของเพื่อน -ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้กลุ่ม ดำเนินไปตามกระแส	คงแนวทางเดิม

ตาราง จ. 1 (ต่อ)

การพัฒนากระบวนการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir

ครั้งที่ วัน/ เวลา	หลักคิดตาม แนว Satir	วัตถุประสงค์	แนวทางดำเนินกลุ่ม	คำแนะนำจาก ผู้เชี่ยวชาญ
ครั้งที่ 2 หัวข้อ ความ ภาคภูมิใจของ ฉัน วันที่ 1 2 ชั่วโมง 30 นาที	การตระหนักรู้ต่อ คุณค่าในตนเอง ช่วยให้สมาชิกเกิด ความภาคภูมิใจ มี ความมั่นใจ และ มองเห็นตนเองใน แง่บวก รู้สึกว่าตน เป็นบุคคลที่มี ศักยภาพและการ แลกเปลี่ยนกัน ภายในกลุ่มจะช่วย ให้สมาชิกยอมรับ ตนเองและผู้อื่นได้ ดีขึ้น อยู่ในระยะที่ 1 การรักษา สถานภาพเดิม (Status Quo) แต่ เริ่มมีการ เปลี่ยนแปลงในตัว สมาชิก	1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจ ประสบการณ์ด้านบวกใน ตนเอง เกิดทัศนคติที่ดี ตระหนักถึงคุณค่าใน ตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจ มุมมองของตนเองที่มีต่อ ผู้อื่น 3. เพื่อให้สมาชิกได้เปิดใจ ยอมรับและและตระหนัก ต่อคุณค่าในบุคคล 4. เพื่อให้สมาชิกรู้สึกเป็น ส่วนหนึ่งของกลุ่ม 5. เพื่อให้ผู้นำกลุ่มได้รู้จัก และทำความเข้าใจในตัว สมาชิกกลุ่มมากยิ่งขึ้น	-ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวนเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้นใน session ก่อน -ให้สมาชิกจับคู่บอกเล่าความ ภาคภูมิใจเกี่ยวกับตนเองอย่าง น้อย 3 ลักษณะและแลกเปลี่ยน กันบอกถึงสิ่งที่ประทับใจในตัว เพื่อน -หลังจากเขียนเสร็จ ผู้นำกลุ่มเชื้อ เชิญให้สมาชิกที่พร้อมบอกเล่า ประสบการณ์ ความรู้สึกให้เพื่อนๆ ในกลุ่มฟัง โดยผู้นำกลุ่มเอื้อให้ สมาชิกได้ขยายความรู้สึกเชิงบวก ยิ่งขึ้น และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ แสดงความรู้สึกสะท้อนกลับต่อ เพื่อนในกลุ่มทีละคน -ให้สมาชิกแต่ละคนได้บอก ความรู้สึก ภายหลังจากการเล่า คุณลักษณะที่ดีของตนแก่เพื่อน สมาชิก -ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้กลุ่ม ดำเนินไปตามกระแส -ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุป เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	คงแนวทางเดิม

ตาราง จ. 1 (ต่อ)

การพัฒนากระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir

ครั้งที่ วัน/ เวลา	หลักคิดตาม แนว Satir	วัตถุประสงค์	แนวทางดำเนินกลุ่ม	คำแนะนำจาก ผู้เชี่ยวชาญ
ครั้งที่ 3 หัวข้อ ความใน ใจ วันที่ 1 2 ชั่วโมง 30 นาที	การตระหนักรู้ต่อ อารมณ์ ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นในใจ ณ ปัจจุบัน ซึ่งจะเอื้อ ให้สมาชิกได้เห็น ตัวตนที่แท้จริงได้ ชัดเจน ในช่วงนี้อยู่ ในระยะเวลาที่ 1 การ รักษาสถานภาพ เดิม (Status Quo) แต่เริ่มมีการ เปลี่ยนแปลงในตัว สมาชิก	1. เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ ในตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกได้เปิดเผย ความรู้สึกของตนใน ลักษณะที่เป็นรูปธรรม ยิ่งขึ้น 3. เพื่อให้สมาชิกได้แบ่งปัน และแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ซึ่งกันและ กัน	-ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกและเชิญ ชวนให้ทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ในsession ก่อนร่วมกัน -แจกกระดาษสำหรับสมาชิกกลุ่ม ให้แต่ละคน วาดภาพ ระบายสี แทนความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้น ภายในใจ ณ ปัจจุบัน อย่างอิสระ -ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้เปิดเผย แบ่งปันเรื่องราว ประสบการณ์ สำรวจตนเอง ผ่านภาพที่วาดขึ้น พร้อมกับเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ แสดงความรู้สึกสะท้อนกลับต่อ เรื่องราวของเพื่อน -ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยความสะดวก ดำเนินไปตามกระแส -ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกัน สิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน	

ตาราง จ. 1 (ต่อ)

การพัฒนากระบวนการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir

ครั้งที่	วัน/ เวลา	หลักคิดตาม แนว Satir	วัตถุประสงค์	แนวทางดำเนินกลุ่ม	คำแนะนำจาก ผู้เชี่ยวชาญ
ครั้งที่ 4	หัวข้อ การ สื่อสาร 4 แบบ วันที่ 2 3 ชั่วโมง	การเรียนรู้เกี่ยวกับ ท่าทีในการ ปฏิสัมพันธ์จะช่วยให้สมาชิกกลุ่ม มองเห็นทางเลือก ในการแสดงออก ต่อเหตุการณ์ที่ สอดคล้อง เหมาะสมรวมทั้ง เกิดความรู้สึกถึง อำนาจในตน เป็น นายของตนเอง เนื่องจากเลือกได้ ว่าจะตอบสนองต่อ เหตุการณ์หนึ่งๆ อย่างไรซึ่งในช่วงนี้ อยู่ในระยะสิ่ง แปลกปลอม (Foreign Element)	1.เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึง การสื่อสารที่ไม่สอดคล้อง และสอดคล้อง ตาม แนวคิด Sair 2.เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจ รูปแบบการตอบสนองของ ตนเองในสถานการณ์ตั้ง เครียด 3.เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ว่าการแสดงออกที่ไม่ เหมาะสมจะส่งผลกระทบต่อ อย่างไรต่อตนเองและผู้อื่น 4.เพื่อให้สมาชิกได้เปิดใจ ยอมรับและพร้อมจะ เข้าใจวิธีการแสดงออก ของผู้อื่นมากยิ่งขึ้น 5.เพื่อให้ผู้นำกลุ่มได้รู้จัก และเข้าใจสมาชิกแต่ละ คน 6.เพื่อให้สมาชิกนำ รูปแบบการสื่อสารที่ได้ เรียนรู้ ไปสังเกตตนเอง และนำไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน	-ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้บททวน เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นใน session ก่อน ร่วมกัน -ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่แนวคิดรูปแบบการ สื่อสารที่ไม่สอดคล้องของ Satir4 รูปแบบ ซึ่งจะแสดงออกในยามที่เรา ตั้งเครียดหรืออยู่ในภาวะที่บุคคลจะ ตอบสนองต่อสถานการณ์ที่มีแรง กดดันได้แก่ แบบคล้ายตาม เฉไฉ ตำหนิ และยึดติดเหตุผล - ผู้นำกลุ่มยกตัวอย่างการสื่อสารทั้ง 4 รูปแบบผ่านเทปบันทึกละคร โทรทัศน์พร้อมกับเชิญชวนสมาชิก สังเกตรูปแบบการสื่อสารของตนเอง - เปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ระหว่างกัน -จากนั้นให้ชมตัวอย่างการสื่อสาร แบบสอดคล้องผ่านเทปบันทึกวิดีโอ ซึ่งเป็นรูปแบบที่เหมาะสมในการใช้ ชีวิตและเอื้อเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ ดี -ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนิน ไปตามกระแสพร้อมกับเชิญชวน สมาชิกรับสิ่งที่ได้เรียนรู้กลับไป สังเกตตนเองและคนใกล้ชิด	คงแนวทางเดิม

ตาราง จ. 1 (ต่อ)

การพัฒนากระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir

ครั้งที่ วัน/ เวลา	หลักคิดตาม แนว Satir	วัตถุประสงค์	แนวทางดำเนินกลุ่ม	คำแนะนำจาก ผู้เชี่ยวชาญ
ครั้งที่ 5 หัวข้อ ประติ มา กรรม ครอบ ครัว วันที่ 2 2 ชั่วโมง 30 นาที	การนำความคิดเชิง นามธรรมออกมา จัดกระทำเป็น รูปธรรมจะช่วยให้ เกิดความกระจ่าง ชัดกับปัญหาและ ได้ตระหนักต่อ ความรู้สึกภายใน ของตนเอง ส่งผล ให้กล้าที่จะเปิดเผย ความรู้สึกมากขึ้น ระบบที่เคยปิดจะ ค่อยๆ คลายออก ในช่วงนี้สมาชิกเริ่ม เห็นว่าพฤติกรรม เก่าๆ อาจไม่ เหมาะสมอีกต่อไป ช่วงนี้กลุ่มอยู่ใน ระยะที่ 3 ความ สับสน (Chaos) คือ สิ่งที่จะ เปลี่ยนแปลง	1. เพื่อให้สมาชิกได้ ตระหนักต่อความรู้สึกและ ทัศนคติที่มีต่อตนเองและ ที่มีต่อบุคคลใกล้ชิดหรือ สมาชิกในครอบครัว 2. เพื่อฉายภาพที่อยู่ภายใน ใจของสมาชิก ทั้งในแง่ ของความรู้สึก ประสบการณ์ มุมมองการ รับรู้ โดยการจัดร่างกายให้ อยู่ในท่าทางที่แสดงถึง ความไม่สอดคล้องใน 4 ลักษณะ ซึ่งจะช่วยให้เห็น รูปแบบที่เป็นตัวอย่างของ ความสัมพันธ์ในครอบครัว อย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น 3. เพื่อให้สมาชิกเกิดการ ตระหนักและความเข้าใจ ถึงความเชื่อมโยงระหว่าง การสื่อสารที่ไม่สอดคล้อง ของตนเองและครอบครัว หรือบุคคลใกล้ชิด อัน นำไปสู่การเรียนรู้ที่จะ แสดงออกอย่างสอดคล้อง ใน session ถัดไป	- ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้ทบทวน เหตุการณ์ใน session ก่อน - ให้สมาชิกแต่ละคนออกมาจัด ร่างกายของเพื่อนสมาชิกให้อยู่ใน ท่าทางตามที่จินตนาการถึงสมาชิก ในครอบครัวของตน ทั้งสอดคล้อง และไม่สอดคล้องในบทบาทสมมติ ตามรูปแบบการสื่อสารตาม แนวคิดของ Satir - ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกเล่าถึง รูปแบบการสื่อสารของคนใน ครอบครัว และเปิดโอกาสให้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน - ในกรณีที่สมาชิกมีประเด็นปัญหา ผู้นำกลุ่มจะช่วยคลี่คลายทุกข้อในใจ ของสมาชิก รวมทั้งเอื้อให้เกิดการ เกิดการตระหนัก สามารถเผชิญ ยอมรับกับปัญหาได้อย่าง สอดคล้องกับความเป็นจริง เห็น ทางเลือกเพื่อให้เกิดความอบอุ่นใจ มีกำลังใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง สู่ความสอดคล้องต่อไป	คงแนวทางเดิม

ตาราง จ. 1 (ต่อ)

การพัฒนากระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir

ครั้งที่ วัน/ เวลา	หลักคิดตาม แนว Satir	วัตถุประสงค์	แนวทางดำเนินกลุ่ม	คำแนะนำจาก ผู้เชี่ยวชาญ
ครั้งที่ 6 หัวข้อ ภูเขาน้ำแข็ง วันที่ 2 2 ชั่วโมง 30 นาที	การตระหนักต่อ ที่มาของพฤติกรรม ที่ไม่สอดคล้องซึ่ง นำไปสู่ความ รับผิดชอบต่อจิตใจ ตนเองรวมถึง ความคิด ความรู้สึก และการ กระทำของตน โดยการเอื้อให้ สมาชิกยอมรับ ตนเองได้อย่าง แท้จริง ทำให้เกิด ความพร้อมที่จะ พัฒนา เปลี่ยนแปลง ตนเองสู่ความ สอดคล้องได้ด้วย เจตคติเชิงบวก อยู่ ในระยะที่ 4 การบูรณาการ (Integration) คือ นำสิ่งที่ได้เรียนรู้มา เชื่อมโยงเป็นองค์ ความรู้ใหม่ของ ตนเอง	1.เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจ ทบทวน ตระหนักต่อ พฤติกรรมที่ไม่สอดคล้อง และเห็นที่มาของ พฤติกรรมของตน อัน นำไปสู่การหาทางออกที่ เหมาะสมร่วมกัน 2.เพื่อให้สมาชิกเกิดการ ยอมรับตนเองและผู้อื่นซึ่ง จะช่วยให้สมาชิกพร้อม เปลี่ยนแปลงแก้ไขความไม่ สอดคล้องในตน 3.เอื้อให้สมาชิกได้ ตั้งเป้าหมายสู่การ แสดงออกที่สอดคล้องใน Session ต่อไป	ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวนเหตุการณ์ ใน session ก่อน -ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนึกถึงเรื่องราว หรือเหตุการณ์ที่สมาชิกแสดง พฤติกรรมที่ไม่สอดคล้องโดยวาด รูป (สีหน้า, ท่าทาง) และเขียน ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ดังกล่าวลง บนกระดาษ จากนั้นให้สมาชิก แบ่งปันเรื่องราวของตน -ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้เข้าใจ พฤติกรรม ความรู้สึกและ ความรู้สึกต่อความรู้สึกการรับรู้ ความคาดหวัง ความปรารถนา และตัวตนของสมาชิก ซึ่งเป็น ระดับขั้นที่ซ่อนอยู่ภายใต้ พฤติกรรมของบุคคลตามแนวคิด Satir อย่างค่อยเป็นค่อยไป โดย เชิญชวนให้เพื่อนสมาชิกเข้ามา มีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ของตนด้วย -เสริมความเข้าใจของสมาชิก เกี่ยวกับแนวคิด “ภูเขาน้ำแข็ง” ของ Satir ก่อนทบทวนและสรุป สิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน	คงแนวทางเดิม

ตาราง จ. 1 (ต่อ)

การพัฒนากระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir

ครั้งที่ วัน/ เวลา	หลักคิดตาม แนว Satir	วัตถุประสงค์	แนวทางดำเนินกลุ่ม	คำแนะนำจาก ผู้เชี่ยวชาญ
ครั้งที่ 7 หัวข้อ ความ สอดคล้อง ของฉันทน์ วันที่ 3 3 ชั่วโมง	การทดลอง พฤติกรรมใหม่และ การฝึกฝนใน ชั่วโมงการศึกษา จนชำนาญบน พื้นฐาน ความสามารถของ แต่ละบุคคล ก่อนที่จะนำไปใช้ ในชีวิตประจำวัน อยู่ในระยะที่ 5 การปฏิบัติฝึกฝน (Practice) ซึ่งการ ฝึกครั้งนี้เป็นการ เน้นย้ำ (Anchoring) การ เปลี่ยนแปลงให้ คงทน	1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกและ เพิ่มทักษะการสื่อสารการ แสดงออกอย่างสอดคล้อง สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน 2. ช่วยให้สมาชิก ตั้งเป้าหมายที่จะนำไปสู่ การแสดงออกอย่าง สอดคล้องกลมกลืนยิ่งขึ้น	-ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวนเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้นใน session ก่อน -ให้สมาชิกจับคู่ แล้วฝึกการ สื่อสารและการแสดงออกที่ สอดคล้อง โดยนึกถึงเรื่องที่กำลัง คาใจหรือสิ่งที่เก็บไว้ในใจยังไม่ กล้าเปิดเผยให้บุคคลที่นึกถึงได้ รับรู้ในประเด็น รู้สึกผิดเสียใจ เศร้าใจ หรืออยากขอโทษและลอง บอกความรู้สึกของตนเองอย่าง สอดคล้องกับคู่ของตน -นำประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมา แลกเปลี่ยนแบ่งปันกับสมาชิก ภายในกลุ่ม -ผู้นำกลุ่มสำรวจความพร้อม สำหรับการพัฒนาตนเองสู่ความ สอดคล้องและเชิญชวนให้สมาชิก เห็นถึงความเป็นไปได้ในการ เปลี่ยนแปลงสู่การแสดงออกที่ สอดคล้องในตนเอง -ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุป โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ แลกเปลี่ยนความเห็น ความรู้สึก ระหว่างกัน	แนวทางดำเนิน กลุ่มฉบับพัฒนา และศึกษานำ ร่องเดิมคือ หัวข้อ “ฝึก สื่อสารอย่าง สอดคล้อง” โดย ให้สมาชิกจับคู่ และฝึกบอกคู่ ของตนอย่าง สอดคล้องจาก ตัวอย่าง สถานการณ์ที่ แตกต่างกัน แต่ การฝึกดังกล่าว ยังไม่ช่วยให้ สมาชิกสัมผัสกับ ประสบการณ์ใน จิตใจอย่าง แท้จริง ดังนั้นจึง ปรับรูปแบบโดย เน้นการฝึก เพื่อให้สมาชิก เกิดประสบ การณ์ตรงและ นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้

ตาราง จ. 1 (ต่อ)

การพัฒนากระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir

ครั้งที่ วัน/ เวลา	หลักคิดตาม แนว Satir	วัตถุประสงค์	แนวทางดำเนินกลุ่ม	คำแนะนำจาก ผู้เชี่ยวชาญ
ครั้งที่ 8 หัวข้อ ความ สอดคล้อง ของฉันท (ต่อ) วันที่ 3 2 ชั่วโมง 30 นาที	การทดลอง พฤติกรรมใหม่และ การฝึกฝนใน ชั่วโมงการศึกษา จนชำนาญบน พื้นฐาน ความสามารถของ แต่ละบุคคล ก่อนที่จะนำไปใช้ ในชีวิตประจำวัน ยังคงอยู่ในระยะที่ 5 การปฏิบัติฝึกฝน (Practice) ซึ่งการ ฝึกครั้งนี้เป็นการ เน้นย้ำ (Anchoring) การ เปลี่ยนแปลงให้ คงทน	1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกและ เพิ่มทักษะการสื่อสารการ แสดงออกอย่างสอดคล้อง สามารถนำไปปรับใช้ ในชีวิตประจำวัน 2. ช่วยให้สมาชิก ตั้งเป้าหมายที่จะนำไปสู่ การแสดงออกอย่าง สอดคล้องกลมกลืนยิ่งขึ้น	-ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวนเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้นใน session ก่อน -ให้สมาชิกจับคู่ แล้วฝึกการ สื่อสารและการแสดงออกที่ สอดคล้อง โดยนึกถึงเรื่องที่กำลัง คาใจหรือสิ่งที่เก็บไว้ในใจยังไม่ กล้าเปิดเผยให้บุคคลที่นึกถึงได้ รับรู้ในประเด็นประทับใจ รู้สึกดี ต้นใจ ซาบซึ้งหรืออยากขอบคุณ และลองบอกความรู้สึกของตนเอง อย่างสอดคล้องกับคู่ของตน -นำประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมา แลกเปลี่ยนแบ่งปันกับสมาชิก ภายในกลุ่ม -ผู้นำกลุ่มสำรวจความพร้อม สำหรับการพัฒนาตนเองสู่ความ สอดคล้องและเชิญชวนให้สมาชิก เห็นถึงความเป็นไปได้ในการ เปลี่ยนแปลงสู่การแสดงออกที่ สอดคล้องในตนเอง -ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุป โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ แลกเปลี่ยนความเห็น ความรู้สึก ระหว่างกัน	แนวทางดำเนิน กลุ่มฉบับพัฒนา และศึกษานำ ร่องเดิมคือ หัวข้อ “สัญญา ใจ” โดยให้ สมาชิกเขียน เป้าหมายและสิ่ง ที่ต้องการ เปลี่ยนแปลง พัฒนาในตนเอง แต่รูปแบบ ดังกล่าวไม่ เหมาะสมกับ กระบวนการ กลุ่มและไม่ได้ แสดงให้เห็นถึง ความมุ่งมั่นต่อ การเปลี่ยน แปลงจาก สมาชิกอย่าง แท้จริง จึงปรับ เป็นการฝึกฝน เพื่อเน้นย้ำการ เปลี่ยนแปลงใน ทิศทางบวกให้ คงทนยิ่งขึ้น

ตาราง จ. 1 (ต่อ)

การพัฒนากระบวนการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนว Satir

ครั้งที่ วัน/ เวลา	หลักคิดตาม แนว Satir	วัตถุประสงค์	แนวทางดำเนินกลุ่ม	คำแนะนำจาก ผู้เชี่ยวชาญ
ครั้งที่ 9 หัวข้อ เต็มใจ ให้กัน วันที่ 3 2 ชั่วโมง 30 นาที	การยืนยันทันธะ สัญญาที่มีในชั่วโมง การศึกษา เพื่อ สร้างความ เปลี่ยนแปลงให้ คงทนและการช่วย ให้เข้าถึงบทบาท ความรับผิดชอบ ต่อตนเองโดยก่อน ยุติการศึกษาผู้นำ กลุ่มจะสำรวจ ความพร้อมในการ รับมือต่อ สถานการณ์กดดัน และสรุปสิ่งที่ สมาชิกได้เรียนรู้ ร่วมกันก่อนยุติ กลุ่มอยู่ในระยะที่ 6 สถานภาพใหม่ (New Status Qao) คือ มีการ เปลี่ยนแปลงในทิศ ทางบวกในตัว สมาชิก	1. เพื่อเน้นย้ำให้ตระหนัก ต่อความสอดคล้อง กลมกลืนในตนไปใช้ใน ชีวิตประจำวันต่อไป 2. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่า ในตนเองและเพื่อน สมาชิก ที่ร่วมแบ่งปัน ประสบการณ์ 3. เพื่อให้สมาชิกได้รับ ทราบมุมมองของเพื่อนที่มี ต่อตนด้วยใจที่เปิดกว้าง สามารถสะท้อนความรู้สึก ประทับใจ ให้กำลังใจกัน ขอบคุณ ขอโทษต่อเพื่อน ได้อย่างจริงใจและ สอดคล้อง 4. เพื่อให้สมาชิกเกิด ประสบการณ์แห่งความ เอื้อเพื่อเกื้อกูล ยอมรับให้ เกียรติต่อกันอันนำไปสู่ การปฏิบัติตนต่อผู้อื่นที่อยู่ นอกกลุ่มได้อย่าง สอดคล้องกลมกลืน	-ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกได้ ทบทวนช่วงเวลาในการอยู่ร่วมกัน และบอกความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนแต่ละ คน -ให้สมาชิกเขียนถึงความ ประทับใจที่มีต่อเพื่อนแต่ละคนใน กลุ่ม และให้สมาชิกส่งกระดาษที่ เขียนเสร็จแล้วมอบให้เพื่อน และ เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดง ความรู้สึกสะท้อนกลับต่อเพื่อนใน กลุ่มทีละคนโดยเอื้อให้สมาชิกแต่ละ คนได้ถ่ายทอดความรู้สึก ความ ประทับใจ ขอโทษ ขอบคุณ สลับ เวียนไปจนครบทุกคนด้วยการ สื่อสารที่สอดคล้องจริงใจ -ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุป ประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน -สนับสนุนสมาชิกให้นำสิ่งที่ได้ สัมผัสด้วยใจจากการเข้ากลุ่มครั้ง นี้ ไปบอกเล่าแก่คนใกล้ชิดของ สมาชิก เพื่อเป็นการเน้นย้ำ (Anchoring) สถานภาพใหม่ -ผู้นำกลุ่มกล่าวอำลาและปิดกลุ่ม สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมิน	คงแนวทางเดิม



ภาคผนวก จ

การวิเคราะห์กระแสกลุ่มในการเปลี่ยนแปลง 6 ระยะ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

การวิเคราะห์กระแกลุ่มในการเปลี่ยนแปลง 6 ระยะ (Stage of Change)

ระยะที่ 1 สถานภาพเดิม (Status Quo)

ในช่วงเริ่มต้นกระบวนการกลุ่ม สมาชิกยังคงมีการรับรู้ตามที่เคยคุ้นชิน ผู้นำกลุ่มได้ทำความเข้าใจกับสมาชิกเกี่ยวกับข้อตกลงในการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม พร้อมกับสำรวจความรู้สึก (feeling) การรับรู้ (perception) และความคาดหวัง (expectation) ของสมาชิก ดังตัวอย่างบทสนทนาต่อไปนี้

นักจิตวิทยาการปรึกษา กลุ่ม counseling คืออะไร สำหรับน้องๆ ค่ะ

นนท์ ก็เอาความคิดของแต่ละคนมาแชร์กันครับ

เมย์ ดูเป็นวิชาการมากกว่า มีการปรึกษาที่คำตอบมีสาระมากกว่าการนั่งเม้าส์

ครีม เป็นกลุ่มที่ไม่ได้มาพูดกันทั่วไป

ฝน ประสบการณ์

ครีม บางทีเราก็มั่วสับสนเล่นๆแบบเนี่ย เราอาจจะได้คุยลึกขึ้น จริงๆแล้วเขาคิดยังไงในเรื่องต่างๆ ทั่วไปนะค่ะ

นักจิตวิทยาการปรึกษา อย่างที่น้องๆบอกมาค่ะ และกลุ่มที่เราจะอยู่ด้วยกันใน 3 วันนี้ เราจะได้สังเกตร่วมกันด้วย ไม่ว่าเราจะเป็นคนฟังคนพูดก็ตาม ในขณะที่เราพูดหรือฟัง ก็สังเกตไปด้วย ขวนทุกคนมีส่วนร่วมด้วยกัน ในกลุ่มนี้ พี่ไม่ได้มาเป็นคนสอน เรามาแลกเปลี่ยนกัน ทุกคนต่างเป็นคนสำคัญ ทุกคนก็มีประสบการณ์ที่พิเศษไม่เหมือนใคร เราก็จะมาแบ่งปันกันตรงนี้นะคะ นี่คือกลุ่มของเรา และทุกอย่างเราจะเก็บไว้ตรงนี้ไม่นำออกไปพูดต่อนอกกลุ่ม

ในช่วงเริ่มกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา การสร้างสัมพันธภาพ (Making Contact) มีความสำคัญต่อกระแกลุ่มในภายหลัง ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงสำรวจภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) ของตนเอง พร้อมกับตระหนักต่อสภาวะของสมาชิกและบริบทกระแกลุ่ม เพื่อให้สามารถทำความเข้าใจสมาชิกกลุ่มได้อย่างลึกซึ้งเป็นการเตรียมตนของผู้ให้การปรึกษาทั้งภายนอกและภายใน (Therapist prepares self) ในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกแต่ละคน ผู้นำกลุ่มจึงพูดคุยกุสอภามเรื่องทั่วไปและเปิดโอกาสให้แต่ละคนบอกเล่าเรื่องราวของตนเองในมุมมองที่ตนรับรู้ (Perception) ดังตัวอย่างบทสนทนา ต่อไปนี้

มอส มาเรียนที่นี้ต้องไต่ตรงเรื่องอนาคต

ฝ่าย ไต่ตรงเรื่องอนาคต เรื่องชีวิต แต่ละวันนี้เราทำอะไรไป คือ ม.ปลายชีวิตตื่นเช้า กินข้าวไปเรียน เสร็จก็กลับบ้านมา มันไม่ได้คิดอะไร ตอน ม.ปลายไม่ค่อยได้คิดอะไร พอมาเรียนที่นี้

เหมือนกับ...หนูอยู่บ้านตลอดตั้งแต่เด็กถึง ม.6 อยู่กับพ่อกับแม่อะไรยังงี้ ไปโรงเรียนครูก็ตามจี้ตามอะไรไม่ค่อยได้คิดเองอะ แต่อยู่นี้ต้องคิดเองว่า งาน 3 วันต้องส่งวันนี้เนี่ย ควรทำตอนไหน อะไรยังงี้ นักจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อนๆละคะมีอะไรที่เข้ามาเปลี่ยนแปลงเราบ้างตั้งแต่เรามาอยู่ที่นี่

นก การมองโลก เหมือนเมื่อก่อนโลกสวย

นักจิตวิทยาการปรึกษา แต่ก่อนโลกสวย แล้วโลกปัจจุบันเป็นยังไงคะ

นก เหมือนมีดลง เจอโน้น เจอนี้ก็ทุกคนใช้ว่าจะดีกับเราอะไรยังงี้ ก็มีหลายอย่างที่ตอนอยู่ที่โน้นแล้วแบบไม่คิดว่ามันจะเป็นแบบนี้ คิดว่าโลกก็ยังคงสวยงามอยู่แต่ว่ามันไม่ใช่

นักจิตวิทยาการปรึกษา ที่มีดลงมาจากอะไรคะ

นก สังคม เหมือนมันโตขึ้นมันก็เลยได้มอง หลายๆที่มันก็มีดี และก็ไม่ดี ก็มีที่แบบ ก็มีที่แบบ เออ fake ใส่กัน อะไรยังงี้ ทำไปเพราะมารยาท จริงๆแล้วก็ไม่ได้อยากทำอะไรยังงี้ ถ้าเมื่อก่อนเราก็จะคิดว่าเขาดีกับเราจริงๆ แต่พอได้เห็นอะไรเยอะเยอะ ได้เจอโลก มีประสบการณ์ต่างๆเข้ามา ได้เข้าใจมากขึ้น

นักจิตวิทยาการปรึกษา โลกไม่ได้สวยเหมือนแต่ก่อนแล้ว อยากให้ทุกคนได้ทบทวนคำนี้ร่วมกันนะคะ เราเคยเห็นว่าคนจริงใจกับเราแล้วมันไม่ได้เป็นอย่างที่เราคิด สำหรับเราให้คุณค่าคำว่าสวยงามว่าคืออะไร

มอส สิ่งที่เราชอบ ถ้าเราชอบมันก็จะสวยงาม ถึงแม้คนอื่นจะมองมันไม่สวยงาม

นก ถ้าอย่างหนูก็มีตรรกะคะ หนูคิดว่าถ้าเราให้แบบนี้ เขาก็จะตอบกลับมาแบบนี้ แต่บางทีมันก็ไม่ใช่

ปลา ของหนูเป็นความจริงใจ ถึงเขาจะแสดงออกกับเราไม่ดี แต่ถ้าเขาแสดงอย่างจริงใจ หนูก็ว่าเป็นสิ่งที่สวยงาม เพราะเขาไม่ได้หลอกลวงเรา อย่างน้อยก็ทำให้เราได้เห็น จริงๆของเขา

การให้การยอมรับตัวตนของสมาชิกและให้ความสำคัญกับสมาชิกแต่ละคนอย่างแท้จริงของผู้นำกลุ่ม สมาชิกจึงรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย ไร้กังวล มีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เป็นกันเอง สมาชิกจึงกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนในมุมที่ลึกยิ่งขึ้น ดังตัวอย่างบทสนทนา ต่อไปนี้

นนท์ ผมไม่มีตรงกลาง หาดตรงกลางของชีวิตได้ยากมากครับ ถ้าเกิดว่าชอบอะไรก็ชอบเลย ถ้าเกิดว่าไม่ชอบผมไม่ทำเลยอะ แต่พอมาอยู่ หลายๆคนก็ต้องเบรกตัวเองไว้ค่อนข้างจะเยอะ เพราะแบบเราจะทำอะไร เราก็ทำได้ไม่หมด เพราะว่าคนจากหลายที่หลายแหล่งมารวมกัน ก็ทำอะไรที่เป็นอิสระได้ลำบาก

นักจิตวิทยาการปรึกษา คือ ไม่ได้แสดงความเป็นอิสระ อย่างที่เราู้สึกได้จริงๆ

นนท์ ปลดปล่อยเต็มที่แค่ 2 คน (หมายถึงกับเปียร์) อีสรหลังไมค์กัน 2 คน ชาย

เปียร์ คือผมโตมาในสังคมที่คล้ายๆกันกับนนท์นี่ คือรูปแรกที่เห็นกันใน face book คือรูปเต็มหน้า ขึ้น รูปบุหรี่ยืน ผมแบบไอซ์ อ้อ... ระเบิดทะเลมาแล้ว พอเราเจอตัวจริง ก็อ้อ เขาก็เลวเหมือนกับเราที่เลว

กระแสกลุ่มในช่วงนี้ สังเกตได้ว่าสมาชิกเริ่มสำรวจมุมมองของตนทั้งที่มีต่อตนเองและผู้อื่น รวมไปถึงบริบทในปัจจุบัน ทำให้ผู้นำกลุ่มได้รู้จักและทำความเข้าใจในตัวสมาชิกกลุ่มมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ สมาชิกแต่ละคนล้วนผ่านประสบการณ์ที่อย่างน้อยก็มีความคล้ายคลึงกัน อาทิ การปรับตัวในสังคมใหม่ ความกดดัน ความคาดหวังจากตนเองและครอบครัว ซึ่งเอื้อให้สมาชิกเปิดเผยความนึกคิด ความรู้สึก หรือความไม่สบายใจกับสมาชิกภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจึงเอื้อให้สมาชิกคนอื่นๆ กระทั่งหรือวันที่จะเผยแพร่เรื่องราวของตนเช่นเดียวกัน

ระยะที่ 2 สิ่งแปลกปลอม (Foreign Element)

ในระยะนี้สมาชิกได้เรียนรู้สิ่งใหม่ซึ่งไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อนในกระบวนการปรึกษา คือ การสำรวจ ทบทวน เหตุการณ์ที่ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกในปัจจุบัน เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักและเห็นความไม่สอดคล้องกลมกลืนในตนจากท่าที ปฏิเสธ หลีกเลียง ตำหนิหรือการเอาชนะ ดังนั้นเพื่อให้สมาชิกมีความกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองมากขึ้น ผู้นำกลุ่มจึงเอื้อให้เกิดการสำรวจ ทบทวน เหตุการณ์ที่ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกในปัจจุบัน โดยยอมรับตัวตน (Self) ของสมาชิกทุกคนด้วยความเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ดังตัวอย่างบทสนทนา ต่อไปนี้

นักจิตวิทยาการปรึกษา จากการเรียนรู้เรื่องการสื่อสารเมื่อครู นนท์ได้สังเกตเห็นอะไรในตัวเราบ้าง

นนท์ ผมนะ ชอบทะเลาะกับผู้ใหญ่ฝั่งพ่อ ปู่ย่าตายายยังเจ็ย เขาชอบสั่งด้วยคำถามที่ขึ้นต้นว่าทำไม ทำไมจะต้องแบบยังเจ็ยๆ

นักจิตวิทยาการปรึกษา คำถามนี้ทำให้เรารู้สึกยังไง

นนท์ ก็อยาก อืม ทำไม แล้วเธอลงถามฉันทำไม ตัวฉันก็อยากทำอย่างเจ็ยในใจ แต่พูดออกไปไม่ได้ ฉันพูดออกไปไม่ได้ถ้าพูดไปอาจถูกตบก็เป็นได้

นักจิตวิทยาการปรึกษา แล้วนนท์ทำยังไงคะ

นนท์ ก็ตั้งใจ ตอบออกไป ก็มีจิตวิทยาพัฒนาการที่ช่วยได้ เนีย! ชิคมอนล์ ฟรอยด์เขาบอกว่านี้ๆ ผมไม่ผิดปกติหรอก ผมก็รอด ไม่ใช่เพราะเขารู้เรื่องนะ ผมรอด เพราะเขางง(สมาชิกหัวเราะ) แต่ถ้าเป็นเพื่อนก็ ถ้าเป็นคำถามที่ไม่อยากตอบก็อย่างหวานอะครับ คือเปลี่ยนเรื่องซะดีกว่า ส่วนมากก็สองแบบนี้แล้วแต่สถานการณ์

นักจิตวิทยาการปรึกษา สองแบบนี้คือ

นนท์ เฉลไฉกับเหตุผล

นักจิตวิทยาการปรึกษา ระหว่างที่เราบอกกับปัญญาติแบบนี้ นนท์รู้สึกยังไงคะ

นนท์ ขอให้รอดๆ ไป แบบรู้แล้ว รำคาญ! เพราะว่าถ้าเกิดถามแบบคำถามปลายเปิด แต่ไม่ใช่สิ อันนี้ก็คำถามปลายเปิดแต่มันมีค่าว่าทำไม อยู่ข้างหน้าแบบว่าคาดคั้นมาก (เน้นเสียง) จะเอาอะไรจากฉัน นักหนาอย่างเงี้ย คือแบบว่าโตแล้วนะ ฉันเรียนมหาลัยแล้วนะ

นักจิตวิทยาการปรึกษา มันเป็นคำถามที่เรารู้สึก...อืม

นนท์ ใช่ว่า ไม่โอเคมาก ทำไมมันดูรุนแรงมาก ไปทำอะไรมาผิดมากเงี้ย

จากบทสนทนา สังเกตได้ว่าสมาชิกสามารถเปิดเผยได้อย่างตรงไปตรงมา อย่างไรก็ตามตามผู้นำกลุ่มจะยังไม่เร่งให้สมาชิกปรับเปลี่ยนมุมมองในระยะนี้ แต่ให้การยอมรับและสะท้อนความเข้าใจที่มีต่อตัวตนของสมาชิก เนื่องจากกระบวนการปรึกษาในช่วงนี้เสมือนเป็นการนำสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ระบบเดิม การต่อต้านจากสมาชิกอาจเกิดขึ้นได้ทุกขณะ ผู้นำกลุ่มจึงเอื้อกระแสกลุ่มในช่วงนี้ด้วยความนุ่มนวลและต่อเนื่องอย่างค่อยเป็นค่อยไป ส่งผลให้สมาชิกส่วนหนึ่งสามารถเปิดรับมุมมองใหม่จากการเรียนรู้ในระยะนี้ ดังตัวอย่าง บทสนทนาต่อไปนี้

นักจิตวิทยาการปรึกษา ที่ปลาบอก เขาแสดงออกมาว่าเขารู้สึกยังไงกับเรา

น้ำ เหมือนกับทุกคนทำอะไรก็มีเหตุผลของตัวเอง

มอส บางทีก็ไม่มีอะ เป็นแบบอคติอะไรยังเงี้ย เจอแม่งอยู่เฉยๆก็ไม่ชอบ

บ๊ิก แต่ว่าเราเห็นด้วยกับน้ำนะ แต่แบบบางที่เราก็อู บางที่เราก็อู

มอส ตอนเจอหน้าเราก็อูเฉยๆนี่ย อยู่เฉยๆเราก็อูเฉยๆ

นักจิตวิทยาการปรึกษา อันนี้มอสเคยเจอมา

มอส และก็เคยเจอที่เขาไม่ชอบเราด้วย

นก ก็เคยไม่ชอบหน้าทรงนี้

ปลา ไม่ชอบบล็อกนี้ อ่ะมันก็เป็นเหตุผล

บ๊ิก บ๊ิกว่ามันก็เป็นเหตุผลอย่างนึง

นักจิตวิทยาการปรึกษา ยังไงคะ

บ๊ิก เวลาคนเราคิดอะไรยังเงี้ย โดยเฉพาะอะไรที่มันไม่ดียังเงี้ย เราก็มักจะชอบหาเหตุผลให้ตัวเองใช้ไหม ไปมองหน้าใครแล้วไม่ชอบแบบนี้ ยังไงเราก็ต้องมีเหตุผลของเรา แต่ถึงเราจะพูดออกมาว่า ก๊ไม่รู้สึกก็แบบอยู่ๆก็ไม่ชอบอะไรยังเงี้ย แต่ยอมรับว่าเพราะเราไม่ได้ทบทวนมากกว่าว่าเราคิดยังไง

มากกว่า เราแค่พูดออกไป เพราะเราขี้เกียจคิดรีเปล่าว่าเราไม่ชอบหน้าเขาอะไรยังเงี้ย จริงๆถ้าเราคิดดูดีๆเราอาจจะนึกออกก็ได้ว่า ทำไมเราถึงไม่ชอบเขาหรือเป็นไปได้ว่า ถ้าเรามานั่งคิดดูดีๆว่า เออทำไมเราต้องเกลียดเขา ถ้าเราหาเหตุผลไม่ได้เราก็อาจจะเปลี่ยนความคิดก็ได้ว่า เราไม่จำเป็นที่จะไม่ชอบเขา

นักจิตวิทยาการปรึกษา ให้เวลาตัวเองได้ทบทวน

บิกิ เราไม่ค่อยได้ให้เวลาทบทวนมากกว่า เราแค่ขี้เกียจคิดว่า ทำไมเราถึงไม่ชอบหน้าเขา เราขี้เกียจคิดจริงๆนะ ก็เรียนมาเหมือนทำกิจกรรมในห้องของอาจารย์กรรณิการ์ ก็รู้สึกว่าการที่ขี้ชอบให้ทบทวนนั้น ทบทวนนี้ ก็รู้สึกเห็นด้วยกับอาจารย์ ที่เห็นว่าเราไม่ค่อยให้เวลาทบทวน กับสิ่งเหล่านี้ อะไรยังเงี้ย จริงๆมันเป็นสิ่งที่เราเจออยู่เราพบเห็น หรือว่าเรารู้สึกอยู่ตลอด แต่เราแค่ไม่ได้ทบทวนแค่นั้นเอง

นักจิตวิทยาการปรึกษา ตอนที่ได้ทบทวนได้เห็นการเปลี่ยนแปลงอะไรในตัวเองบ้างคะ

เป็ ไม่ต่าง แต่เหมือนเข้าใจมากขึ้น

บิกิ เข้าใจความคิดของเรามากขึ้น ชัดเจนในความรู้สึกของเรามากขึ้น อะไรก็ตามที่เราไม่เคยคิดมาก่อน แต่พอเราได้ทบทวนได้คิด ได้เข้าใจจุดนั้นมากขึ้น ไม่ได้เปลี่ยนขนาดนั้น แต่เราได้รับรู้มากกว่า

น้ำ จะบอกว่า เฮ้ยเราเคยมีความรู้สึกนี้นะ มันซ่อนอยู่ แต่เหมือนกับเราละเลยมันไป

จากบทสนทนาจะเห็นได้ว่า มีสมาชิกบางคนที่ยังไม่พร้อมสำหรับสิ่งแปลกปลอม (Foreign Element) ในกระบวนการกลุ่ม แต่มีสมาชิกบางส่วนที่เมื่อพิจารณาแลกเปลี่ยนประสบการณ์และเรียนรู้สิ่งใหม่แล้ว ได้สังเกตและทบทวนประสบการณ์ภายในจิตใจของตนจนเกิดความชัดเจนขึ้น ในระหว่างบอกเล่าและรับฟัง เรื่องราว ผ่านการสังเกตภาษากายและภาษาพูดของเพื่อน คือเริ่มตระหนัก (Awareness) เห็นความเชื่อมโยงในเชิงบูรณาการ (Wholeness integration) ซึ่งผู้นำกลุ่มได้ช่วยให้สมาชิกกลุ่มขยายมุมมองของตนให้กว้างขวางยิ่งขึ้นภายใต้การยอมรับความแตกต่างหลากหลายของบุคคล

นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มได้ชวนให้สมาชิกขยายการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในทิศทางบวก โดยกลับมาตระหนักต่อแหล่งทรัพยากรในตน (Internal resources) ซึ่งเป็นการเรียนรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นระหว่างกระบวนการกลุ่ม และด้วยบรรยากาศกลุ่มที่อบอุ่นมีการให้กำลังใจกันระหว่างเพื่อนสมาชิก จึงเป็นปัจจัยที่สนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในบุคคล ผู้นำกลุ่มจึงขับเคลื่อนกลุ่มไปสู่เป้าหมายเชิงบวก (Positive affirmation)

นักจิตวิทยาการปรึกษา จุดดีที่เรามองตัวเองล่ะคะ

เปียร์ ผมว่าผมเป็นคนไม่เครียดมั้ง ยังเงี้ย ผมมีแนวคิดที่ว่าอยากให้คนที่อยู่รอบๆเรามีความสุข แล้วจะหาความสุขอะไรสักอย่าง ที่มันป็นทอนปัญญามาเล่น เออ ผมรู้สึกอะ ความสุขของผมก็คือ การที่ได้เห็นคนอื่นหัวเราะ บางทีเราไม่ต้องมีความสุขหรอก ผมแค่เห็นคนอื่นหัวเราะ ผมก็มีความสุขตาม

นักจิตวิทยาการปรึกษา ความสุขของเราคือการได้เห็นคนอื่นมีความสุข คล้ายกับวิวนะ วิวชอบเห็นรอยยิ้มของเพื่อน

เดียร์ ใช่มั้ย เบียร์ ตอนที่หนูเครียดๆ เขาทำให้หนูยิ้มได้ เขาก็เอามุกที่มันแป๊ะๆ มุกห่วยๆมาเล่น
สมาชิกทั้งกลุ่ม มุกที่คนอื่นตามไม่ทัน มุกหัวเราะคนเดียวอะ (ฮา)

ฝน เสร็จแล้วก็ทำให้แบบรู้สึกดีขึ้นมา

นักจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อนเห็นนะเบียร์ ที่เบียร์อยากให้เพื่อนมีความสุขอะ

ครีม เบียร์มีความอดทนมากขึ้น มากๆ

สมาชิกทั้งกลุ่ม เมื่อก่อนยืนรอไม่ได้เลย เดียร์นี่ยืนรอได้แล้ว

ฝน แล้วก็ลดระดับความปากหมาของเขาลงมา บ้าง เขาเรียนรู้แล้วว่า เนี่ยเออเนี่ย มันมีผู้หญิงเยอะ
ผู้หญิงเป็น เขาเรียกอะไรอะ ความรู้สึก

เดียร์ ผู้หญิงเวลาพูดตรงๆใส่ เขาก็จะ สิ้น อะไร หนูก็เรียนสหศึกษามา มันก็รู้แหละว่าธรรมชาติ
ผู้ชายเป็นยังไง เขาอาจจะไม่เท่ามัน แต่มันแบบ โอ้โฮ มาเต็มเลย ชุดมาหมด ซึ่งถามว่าหนูอะไรใหม่
มันเหมือนแค่เรียนรู้เพื่อนผู้ชายใหม่เพิ่มอีกคนนึง...แต่ว่าบางครั้ง คำพูดอะ เขาเรียกว่าอะไรนะ
มุมมองของชีวิต เขาพูด คำพูดเขาสวยมาก ชอบไป บางครั้งเขาพูดแบบดูมีอะไร

ต้อม คำพูดสวย

ครีม เออวะ สิ่งที่เขาพูด

เดียร์ หนูไม่คิดว่าเขาจะพูดได้ไง

สมาชิก เออๆ

เดียร์ เฮ้ย คำสวย โอเค แล้วก็มุมมองการใช้ชีวิตเขาก็ดีเค

ต้อม เขาจะอ่านหนังสือ อะไรที่แบบเข้าใจยากๆ แต่นางอ่านจบ

นักจิตวิทยาการปรึกษา ฟังเพื่อนๆแล้ว เบียร์รู้สึกยังไงคะ

เบียร์ ก็ขอบคุณที่เห็น เราก็คงไม่คิดว่าเพื่อนๆจะสังเกตได้ขนาดนี้

การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงในกลุ่มการปรึกษาและการเอื้อให้สมาชิกได้ตระหนักต่อ
แหล่งทรัพยากรในตนในระยะสิ่งแปลกปลอม (Foreign Element) จะเป็นการเตรียมความพร้อมของ
สมาชิกสำหรับการเปลี่ยนแปลงในระยะต่อไป

ระยะที่ 3 ความสับสน (Chaos)

ภายหลังจากการเรียนรู้ในกระบวนการกลุ่ม สมาชิกเริ่มเห็นความขัดแย้ง ความไม่สอดคล้องภายในตนเอง จึงเกิดความรู้สึกสับสนระหว่างสถานะเดิมคือ สภาวะที่เป็นรูปแบบที่คุ้นชินของตนในการจัดการปัญหาและสถานภาพใหม่คือการตระหนักต่อปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตนเอง ต่อสถานการณ์ปัจจุบัน ในระยะนี้สมาชิกเริ่มเห็นแนวทางในการตัดสินใจเพื่อคลี่คลายจัดการปัญหาด้วยทางเลือกที่มากขึ้น แต่ก็ยังลังเลที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองสู่วิธีการเผชิญกับปัญหาในรูปแบบใหม่ ดังตัวอย่าง บทสนทนา ต่อไปนี้

เปียร์ ตอนนม.ปลายไข่ มันเป็นจุดที่เรียกว่าจุด Peak เออแต่ว่าตอนเนี่ยสังคมนั้นเปลี่ยนไปผมก็เข้าใจว่าเราเออ มาแบบแตกต่างกัน ตอนนั้นสังคมนั้นเหมือนกันงัย บ้านก็อยู่ใกล้กัน ทุกคนก็แบบฐานะอะไรพอกัน จะทำอะไร กินอะไร เทียวอะไร เหมือนกันทุกอย่าง อารมณ์แบบเหมือนมีไอ้คนที่ทุกคนนั่งอยู่ในห้องอะ

นักจิตวิทยาการปรึกษา ห้องนั้นจะเป็นยังไง

สมาชิกทั้งกลุ่ม หัวเราะเฮฮา

เปียร์ ห้องนั้นจะเป็นแบบเออใช่ มึงอยากจะทำอะไร ไป! ทำ มันแบบทั้งกลุ่มอะ แต่ว่าอยู่ยังเจ๊ยะ อาจจะเป็นแบบผู้หญิงเยอะ ผมก็ไม่เคยอยู่กับผู้หญิงมางัย

นักจิตวิทยาการปรึกษา เป็นโรงเรียนชายล้วน

เปียร์ โรงเรียนชายล้วน_ยๆเลย

นักจิตวิทยาการปรึกษา อารมณ์มันก็เลยคนละ fee นักจิตวิทยาการปรึกษา

เปียร์ ถามว่าตอนเนี่ยปรับตัวได้ไหม ผมก็ยังไม่ใช่คำว่าปรับตัวได้นะ ก็ยังมีอารมณ์ผู้หญิงแหม่ง จะอะไรกันนักกันหนาอะ อารมณ์แบบว่าทำไมมึงต้องซัดๆ ทำไมมึงต้องเยอะ อะไรนักหนาเนี่ย พูดแค่นี้ทำไมไม่เข้าใจ เออ ผมก็เนอะ ธรรมชาติของเขาหรือเปล่านั้น เออเพราะว่าเราไม่ใช่เป็นผู้หญิงเหมือนเขาหนิ ผมคิดว่าอย่างนี้มันน่าจะโอเคกว่า

นักจิตวิทยาการปรึกษา ก็คือจากที่เราแบบว่าร้อนๆ เฮ้ย ทำไมยังงี้ก็พยายามเข้าใจ

เปียร์ ก็สังคมนั้นเปลี่ยนไป ถ้าสมมุติ ปรับตัวไม่ได้ก็อยู่ไม่ได้ ผมก็เลยจำเป็นที่จะต้องปรับตัวนะ ถามว่าผมอยากปรับไหม ไม่หรอก เพราะแบบมันก็ได้มีความสุขมากแบบตอนนั้น เออ แต่ถ้าไม่ปรับก็ไม่มีใครแบบว่ายินดีอะไรที่อยากคุยกับเรา เออ เราก็อาจจะต้องปรับตัวบ้าง ที่เล่นตลอด เนี่ยตอนนี้ก็อาจเห็นเล่นตลอด เนี่ยคือลดลงมามากๆแล้ว

สมาชิกทั้งกลุ่ม หัวเราะ แซว

เปียร์ จากที่เมื่อก่อน โห ขุดมาได้ทุกเรื่องอะ เล่นได้หมด

นักจิตวิทยาการปรึกษา เพราะว่าตอนนั้นเพื่อนก็ไม่ถือสาหาความอะไรด้วย

เปียร์ ผมด่าแม่มัน มันก็ด่าพ่อผมกลับ

นักจิตวิทยาการปรึกษา ก็โอเค เจากัน แล้วที่นี้ล่ะ

เปียร์ ที่นี้มันไม่ใช่อย่างนั้น อย่างที่บอกทุกคนก็มาจากต่างที่ แตกต่างกัน ผมก็คิดแบบเดียวกับนนท์ อ่ะ เออก็อยู่กับคนที่คิดแบบเดียวกับเราได้ ก็พอแล้วหรือเปล่าวะ

นักจิตวิทยาการปรึกษา สังคมที่นี้ต่างเยอะสำหรับเรา ความรู้สึกเราตอนนี้คล้ายกับนนท์ เปียร์บอกว่าอยู่ที่นี้มันต้องย่ำตัวเองหลายเรื่อง แล้วมีเรื่องอะไรบ้างที่รู้สึกว้า เอ้ย ทำให้เราได้เห็นมุมมองที่แตกต่างจากเดิม

เปียร์ เอาเป็นเรื่องรุ่นพี่เลยดีกว่า เอ้ยผมรู้สำนึกเลยนะว่าทุกคนต้องคล้อยตาม ผมแยกว่าสังคมที่เคยอยู่นะ แม่เป็นสังคมยูโธเดียร์นะ เป็นอุดมคติอะ อยากได้อะไรอยากทำอะไร ได้ทุกอย่าง อาจารย์ปกป้องพี่ปกป้องเพื่อนปกป้องทุกคนกัน...สมมุติว่าผมทำผิด ม.1 นะ มันก็จะมีรุ่นพี่มาแบบ เอ้ยมีมึงน้องกู มีมึงไม่ผิดหรอก กูผิดเอง พี่แม่เก่งห่าอะ พี่โคตรเจ๋ง แล้วอยู่ที่นี่เราทำอะไรไม่ได้ทำอะไรเลย แล้วมาชี้หน้าด่า ฮี ทำไมอะ ทำไม่ต้องทำกับเราอย่างนี้ ทั้งๆที่เรายังไม่ผิดเลยนะ แต่ที่เก่าเราผิดอะ แต่เขาบอกว่าเราไม่ผิด .. ตอนนั้นผมแล้วก็เพื่อนอีกคนนึงไม่ชอบอายนามคิดว่าสิ่งที่เราคิดอะ ถูกละ เอ้ยการที่โดนชี้หน้าด่าอะ มันเป็นเรื่องที่แบบว่าไม่มีใครพอใจนะเว้ย เออ ผมก็คิดอย่างนั้นใจใหม่ แต่ว่าความจริงนะ พอผลออกมา เขาให้โหวต มันเริ่มคล้อยตามพี่ อาจจะไม่ใช่เชื่อมั่นในตัวเอง ทำไมวะ ถ้าเรามีกันและกันจะต้องกลัวอะไร เออขอแค่เรามีกันแค่นี้ก็สู้ ตายก็ตายดี แต่ที่นี้ทุกคนไม่คิดแบบนี้ เอ้ยกลัวอะถ้าพี่ไม่รักเราจะอยู่ยังไงวะ เอ้ยอยู่กับคนเดียวไม่ได้ ไม่มีพี่ไม่ได้ครีม เขาอาจจะไม่ได้คิดอย่างนี้ก็ได้

เปียร์ ไม่รู้แต่ตอนนั้นเราคิดแบบนั้น

ครีม คริมว่า เต็มวันก็ผ่านไปอะ มันเป็นแค่ช่วงนี้ เหมือนแค่แรกเริ่มต้นมาซึ่งไม่มีใครอยู่ได้หรอก

ฝน ไม่มีใครอยากมีปัญหา

ครีม อยู่นิ่งๆไปเดี๋ยวมันก็ดีเองอะ

นักจิตวิทยาการปรึกษา อันนี้เป็นมุมมองของเพื่อนๆ ส่วนมุมมองของเปียร์ เราน่าที่จะเกาะกลุ่มกันรวมพลังกัน

เปียร์ ประมาณนั้น อารมณ์มันเหมือนแบบว่าไปสู้กับอะไรเป็นสิ่งที่แบบว่าไม่ถูก ไม่ควร

เห็นได้ว่า สมาชิกสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ด้านลบได้อย่างเสรี ผ่านการทบทวน ประสบการณ์ในอดีตทำให้สมาชิกได้สำรวจ สังเกต วิธีในการตอบสนองปัญหาของตนเองลึกซึ้งขึ้น ขณะเดียวกันสมาชิกกลุ่มก็ได้แลกเปลี่ยน ความเห็น ความรู้สึกที่หลากหลายรอบด้าน เป็นการสร้างความเข้าใจใหม่ และเพิ่มทางเลือกสำหรับกรรับมือในสถานการณ์กดดันให้แก่เพื่อนสมาชิก ซึ่งทำให้สมาชิกได้เรียนรู้ และเริ่มพิจารณาแนวทางใหม่ๆในการจัดการปัญหาที่เหมาะสมสำหรับตนเอง เช่นเดียวกับตัวอย่างบทสนทนาต่อไปนี้

นักจิตวิทยาการปรึกษา จากกิจกรรมที่เราได้บอกสิ่งที่เราอยากจะทำบอกกับคนอื่นๆหนึ่งให้เพื่อนของเราฟัง เรากลับมามองเห็นอะไรในตัวเองค่ะ

มอส มองเห็นว่าเสียดาย

ฝ่าย มองเห็นว่าเราก็ดูดี แต่เราไม่พูด

มอส อืม ทำได้แต่ไม่ทำ...จะบอกว่าเป็นเรื่องน้ำเน่ามาก เป็นเรื่องตลกมาก

นักจิตวิทยาการปรึกษา เรื่องที่เกิดขึ้นส่งผลต่อมอสยังไงคะ

มอส คือตลอดชีวิตที่ผ่านมา ชีวิตที่อยู่บ้าน ไม่ได้แสดงอย่างนี้ต่อกัน แม่บอกน้องว่า ตั้งใจเรียนนะ เพราะถ้าไม่เรียนแม่ก็ไม่มีอะไรจะให้ น้องเค้า โอ้ย แม่พูดอะไรน้ำเน่าเนี่ย (ยิ้มๆ) คือที่บ้านประมาณเนี่ย ไม่พูดอะไรพวกเรื่องซึ่งๆอยู่แล้ว อย่างวันแม่วันพ่ออย่างเงี้ย เห็นเขาไปโรงเรียนเขาบอกรักแม่นะ รักพ่อนะ โทษนะ อะไรวะ(พูดเบาๆ) คือที่จริงก็อยากนะ แต่มันอายนะ เวลากลับบ้านเฮียอยากบอกรักแม่จ้กเลย เวลาไปเข้าค่ายธรรมะอะไรเงี้ย เขาก็เปิดอะไรซึ่งๆให้ดู สงสารแม่อะ พระก็บอก ตอนนั้นตั้งใจสูงมาก กลับไปจะบอกรักแม่ พอไปถึงอะไรอะ ทำไงต่อ! (หัวเราะ) คือ อยากบอกอยากขอกอดแม่มาก ตอนเด็กแม่เคยกอด แต่พอโตมา พูดซึ่งๆไม่เคยเลยเคยพูดอยู่เหมือนกัน แม่คิดฮอด แล้วแม่ก็เปลี่ยนเรื่องพูดเลย คือมันเขิน มันเป็นอย่างนี้ทั้งบ้าน ไม่กล้าพูดเรื่องนี้ ไม่พูดกันเลย

นักจิตวิทยาการปรึกษา ที่มอสตั้งใจ คืออยากจะทำอะไรให้แม่ได้รู้ว่ามีอะไรสักอย่างกับแม่

มอส คือเราแสดงออกด้วยการกระทำ แต่ลึกๆมันก็อยากทำแต่มันเขิน

นักจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อนๆมีความรู้สึกอย่างนี้กับพ่อแม่ไหม

สมาชิกทั้งกลุ่ม มี

ปลา มีแต่ก่อน เป็น ไม่กล้า แต่พอได้ลองแล้วรู้สึกดี หนูแม่ให้แยกนอนคนเดียวแต่เด็กเลยคะ ตั้งแต่อนุบาลก็ไม่เคยกอดแม่เลย กอดแต่หมอนข้าง ติดหมอนข้าง มาก ตอนม.ปลายมาก็ไม่กล้าเหมือนกัน แต่พอมารเรียนมหาลัย แล้วรู้สึกมันห่าง กลับไปแล้วคิดถึงนะ ถึงบ้านวิ่งไปกอดแม่ก่อนเลย แล้วจากที่ไม่เคยนอนกับแม่ เดี่ยวนี้กลับบ้านต้องนอนกับแม่ นอนกอดแม่ยังมีมันก็รู้สึกดีอะ ตอนแรกก็เขินนะ แต่พอหลังๆไปก็เริ่มชิน

นักจิตวิทยาการปรึกษา ครั้งแรกที่ปลากอดแม่ อะไรทำให้ตัดสินใจ..

ปลา คิดถึงมีากกก คือไม่เคยห่างบ้านเลยคะ แต่พอมารเรียนกรุงเทพมันห่างมาก แล้วตอนนั้นก็เรียน family help ด้วย อาจารย์บอกว่าแต่ก่อนเขาก็ไม่เคยแสดงความรักกับแม่เหมือนกัน ให้ลองๆพูดเรื่อยๆแล้วเราจะกล้าเอง ถ้าเราไม่กล้าพูดตรงๆก็พูดจิกๆก็ได้ ทำอะไรอยู่กินข้าววันนึง อะไรยังงี้ ถ้าเราไม่กล้าพูดตรงๆซึ่งๆ พูดอ้อมก็ได้ พอหลังๆก็เริ่มบอกตรงๆ เป็นห่วงนะ มันก็จะไม่เขินมาก แล้วหลังจากนั้นหนูก็เลยบอกคิดถึง บอกรักแม่นะ อะไรยังงี้ หลังๆมากล้าที่จะพูดมากขึ้น

นักจิตวิทยาการปรึกษา ค่อยๆเริ่มทีละเล็กทีละน้อย แล้วมีใครรู้สึกคล้ายกับมอสสักบ้างคะ

น้ำ คล้ายมอสเมื่อก่อนนะคะ ที่ไม่กล้า ตอนนี่กล้าเลย

นักจิตวิทยาการปรึกษา อะไรทำให้น้ำก้าวข้ามความกลัวออกมาได้คะ

น้ำ คือมันมีความอยากทำ แต่มันเขินนะ แบบๆ มีอารมณ์แบบซึ้งๆมา เวลาโดนแม่บ่นยังเจ็ยกี้ หมดอารมณ์ ตอนที่อยู่บ้านไม่ทำนะคะ แต่ตอนอยู่มหาลัยเหมือนไกลมา

จากตัวอย่างบทสนทนาข้างต้น เห็นได้ว่าสมาชิกเกิดความลังเล สับสน รู้สึกไม่พอใจ (feeling of the feeling) กับการตัดสินใจในการเลือกกระทำของตนเอง สมาชิกเริ่มตระหนักว่าพฤติกรรมเก่าๆ อาจไม่เหมาะสมอีกต่อไป แต่ขณะเดียวกันก็ยังไม่มั่นใจที่จะเลือกแนวทางใหม่สำหรับเผชิญปัญหาที่ประสบอยู่ในปัจจุบัน ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงเอื้อให้เพื่อนสมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเพื่อเกื้อหนุนประคับประคองอารมณ์ทางบวกของสมาชิก รวมทั้งพาสมาชิกกลับมาตระหนักกับปัจจุบัน รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการเปลี่ยนแปลงในระยะต่อไป

ระยะที่ 4 บูรณาการ (Integration)

ในช่วงนี้ผู้นำกลุ่มประเมินกระแสกลุ่มจากการเห็นทางเลือกสู่การเปลี่ยนแปลงในทิศทางบวก และการตระหนักต่อทรัพยากรในตนเองของสมาชิก ซึ่งมาจากการเรียนรู้ภายในกระบวนการกลุ่มในระยะที่ 1-3 ทำให้สมาชิกกลุ่มได้ให้และรับกำลังใจจากเพื่อนสมาชิกจึงเกิดความรู้สึกเข้มแข็ง สามารถรับรู้การกระทำและความรู้สึกภายในของตนได้อย่างเป็นกลาง มีความมั่นใจที่จะเผชิญปัญหามากขึ้น โดยผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้บูรณาการสิ่งที่ได้เรียนรู้มาในลักษณะองค์รวม

มอส ถ้ามีโอกาสก็อยากจะทำเหมือนกัน ต้องรอสถานการณ์ดีๆ อาจจะกอด เพราะน่าจะง่ายสุด ดีกว่าพูด น่าจะได้อยู่นะ

นักจิตวิทยาการปรึกษา จากที่เราคุยกันและมอสเล่ามา มอสได้เห็นอะไรบ้าง

มอส ได้เห็นว่า มีทางที่จะสามารถทำได้หลายๆทาง แล้วก็ ได้ดูว่าสิ่งที่ทำไม่ได้มันเกิดจากอะไร ก็รู้ว่าถ้าจะเป็นไปได้จะเกิดจากอะไร จะทำตามที่เป็นไปได้

นักจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อนๆละคะ ได้เรียนรู้อะไรตรงนี้ แม้จะเป็นเรื่องราวของมอส

น้ำ ได้เห็นถึงสิ่งที่ควรทำ เพราะอะไรก็ไม่แน่นอน ถ้าจะรวบรวมความกล้าที่จะบอกพี่คนนั้น อยากให้รวบรวมความกล้าที่จะบอกกับแม่มากกว่า

นักจิตวิทยาการปรึกษา อะไรทำให้น้ำให้ความสำคัญกับเรื่องนี้คะ

น้ำ เพราะหนูเคยสูญเสียแล้วคะ หนูเข้าใจ เสียไปแล้วมันไม่สามารถที่จะย้อนมาได้ อย่างหนูยังไม่มีโอกาสที่จะบอก..ปาเลย เพราะตอนนั้นยังอยู่ป.4 ก็ไม่คิดว่าจะไปเร็ว ถ้าอยากบอกก็ให้รีบบอก

ทำบุญไปให้ซื้อข้าวตอกไปให้ ก็ไม่รู้เขาจะได้หรือเปล่า ทำบุญบ่อยๆ คิดถึงไปเขาก็ไม่รู้สึกรึ้อ ก็อยู่ทำให้แม่ เพราะรู้ว่าเสียพ่อไปแล้ว มีอะไรก็รีบๆทำ

นักจิตวิทยาการปรึกษา ณ ตอนนี้นำอยากจะบอกกับพ่อคืออะไรคะ

น้ำ จะทำให้แบบที่เลี้ยงดูเรามา อยากจะตอบแทนให้เขา ถึงเขาอยู่ไม่ทันให้เราตอบแทน

นักจิตวิทยาการปรึกษา ตอบแทนในความหมายของน้ำเป็นยังไงคะ

น้ำ ก็อยากทำให้เขามีความสุข เหมือนกับที่เขาทำให้เรามีความสุข

ปลา ได้เรียนรู้ว่า เวลาเราจะทำอะไรเพื่อตัวเองสักอย่าง เราต้องรู้ความต้องการของเราจริงๆ เราต้องมองไปถึงสิ่งที่มันกีดขวางที่ไม่ให้เราทำ ว่ามันคืออะไร แล้วอะไรบ้างที่สามารถทำให้สิ่งที่มา กีดขวางเหล่านั้นหมดไป เราถึงจะไปถึงเป้าหมายความต้องการของเราได้

สังเกตได้ว่า สมาชิกนำประสบการณ์ที่ได้ร่วมแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่มมาพิจารณาด้วยภาวะใจที่สงบจึงสามารถตระหนักต่อสิ่งที่ได้เรียนรู้ในลักษณะองค์รวม ซึ่งเกี่ยวข้องกับการค้นพบแหล่งทรัพยากรในตนเองจากการนำประสบการณ์ชีวิตมาพิจารณาทบทวน ทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของตนตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน ในระยะนี้ผู้นำกลุ่มจึงเอื้อให้สมาชิกขยายมุมมองทางบวก เพื่อให้การรับรู้ใหม่ของสมาชิกหยั่งรากมั่นคงยิ่งขึ้นภายใต้บรรยากาศที่สนับสนุนการเรียนรู้ระหว่างสมาชิกด้วยกัน ดังตัวอย่างบทสนทนา ต่อไปนี้

เมย์ การเลี้ยงดูของพ่อกับแม่ มาอยู่ตรงนี้จริงๆนะที่เขาสอนเรา มันก็ใช้ได้ ที่เขาพูดพร่ำบอกอะไรเงี้ย แต่ก่อนเราอาจจะแบบขัดใจ แต่เดี๋ยวนี้ ใช้นะ (เสียงเครือ) แล้วพ่อกับแม่หนูไม่เคยสอนว่ารู้จักแต่ความสุข ไม่ค่อยมีคะ สอนในเรื่องความยากลำบากกับเรา เวลาหนูเจ็บอะไรขึ้นมาอย่างเงี้ย ก็จะไม่รู้สึกเจ็บมากเพราะว่าสอนเรื่องตรงนี้มาเยอะ ดีใจคะ ที่เขาได้สอน เขาให้มา เขาไม่ได้ให้สิ่งของอะไรนะคะ ให้คำพูดเหมือนซึมซับลงในกระตาะแล้วเอามาใช้ได้จริงๆ

นักจิตวิทยาการปรึกษา พ่อกับแม่สอนเมย์ไม่ใช่แต่คำพูดเป็นการกระทำด้วย ทำให้เป็นเมย์อย่างทุกวันนี้

เมย์ เยอะมากเลย คือหนูเข้มแข็ง(น้ำเสียงหนักแน่น)

นักจิตวิทยาการปรึกษา เมย์รับรู้ว่าคุณเองเป็นคนเข้มแข็ง

เมย์ ใช้นะ หนูคิดว่าถ้าแบบว่ามองเพื่อน หนูก็รู้สึกอยากเปรียบเทียบกับเพื่อน บางอย่างเรารู้สึกว่า เออ เรามีความอดทนมากกว่าเขาอะ มันก็เห็นภาพชัดเจนว่าเราเพราะเราพูดจริงด้วย อะไรยังเงี้ย

นักจิตวิทยาการปรึกษา ตอนที่เดี๋ยวก่อนเมย์คุยถึงพ่อกับแม่ ตอนนั้นเราสัมผัสความรู้สึกของเมย์ได้ยังไงบ้างคะ

เดียร์ ก็พูดด้วยความรู้สึกเขินๆหน่อย รู้สึกดีด้วย ได้พูดแล้วยิ้มๆ เหมือนเรากำลังได้พูดอะไรที่มีความสุข

นักจิตวิทยาการปรึกษา ความสุขนี้เราสังเกตได้จากตรงไหนคะ ในร่างกายเรา

เดียร์ ปาก หน้า รอยยิ้ม พูดแล้วเขาจะยิ้ม มันไม่ใช่ยิ้มแบบเฉยๆอะ มันเป็นยิ้มที่รู้สึกปิติ

ปลา เหมือนกับได้เห็นตัวเองว่า กว่าที่เราจะแสดงพฤติกรรมออกมา มันไม่ได้ตรงกับเราจริงๆ อย่างเงี้ย ก็ได้ย้อนนึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมา อะไรที่เราไม่ได้สื่อสารออกไปตรงๆ อ้อมค้อมบ้าง มันก็สามารถไปปรับใช้ในอนาคต ว่าเราจะมีวิธีการไหนบ้างจะทำให้เราสื่อสารได้สอดคล้องมากขึ้น มีแนวทางไหนบ้างที่จะช่วยให้เรามองเห็นแนวทางที่จะสื่อสารได้สอดคล้องมากยิ่งขึ้น

ตัวอย่างบทสนทนาเพิ่มเติม

บีก กิจกรรมภูเขาน้ำแข็ง ก็ได้เห็นความคิดของตัวเอง เป็นแบบส่วนๆเลยครับ แบบส่วนนี้เป็นของความคิดเรา เรามีความรู้สึกของความรู้สึกเราอีกทีหนึ่งยังไง หรือว่าเรารับรู้คนอื่นยังไงและคนอื่นรับรู้เรายังไง เราคาดหวังกับคนอื่นยังไง มันแบบเห็นเป็นส่วนๆชัดเจน มันทำให้แบบประมวลผลความคิด ความรู้สึกของเราให้ชัดเจนมากขึ้น แล้วได้เห็นโยงไปถึงพฤติกรรมว่าเราแสดงออกสอดคล้องหรือไม่สอดคล้องกับความคิดความรู้สึกยังไง อืม ชัดเจนขึ้น

นักจิตวิทยาการปรึกษา ตรงนี้ บีกจะเอาไปใช้กับตัวเองได้ยังไงบ้างคะ

บีก ก็เหมือนกับว่า ทำให้เราตระหนักได้มากขึ้น เวลาที่เราทำอะไรแบบสอดคล้องไม่สอดคล้อง ก็ปรับได้มากขึ้น

นักจิตวิทยาการปรึกษา ความสอดคล้องจะส่งผลยังไงกับตัวบีกเอง

บีก สอดคล้องมากขึ้น มันก็เราก็สบายใจกับตัวเราเอง ความกดดันก็น้อยลง

นก ปะติมากรรม ได้เห็นสาเหตุของการทำพฤติกรรมบางอย่างว่า ที่เราทำไปก็มีเหตุผลเหมือนกัน ได้รู้ถึงเหตุผลที่เราทำพฤติกรรมนั้นๆ ที่เราเคยคิดว่า มันอาจไม่มีเหตุผลแต่จริงๆแล้วมีเหตุผล

จอย ปะติมากรรม ทำให้รู้ว่า ครอบครัวอะความเข้าใจกันเป็นสิ่งสำคัญ การปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัวมันก็เป็นสิ่งที่สำคัญ

นักจิตวิทยาการปรึกษา อยากเอาไปปรับใช้กับตัวเองยังไงคะ

จอย เอามาลองดูครอบครัวตัวเองคะ ว่าตรงไหนที่ขาด ตรงไหนที่ควรเพิ่ม

มอส ก็มาพิจารณาดูแล้ว เราน่าจะคุยกันมากขึ้น เพราะปัญหาส่วนใหญ่เกิดจากการไม่สื่อสารกัน ไม่เข้าใจกัน ปัญหาน่าจะเกิดจากอันนี้นะ เพราะปกติ บางอย่างก็ไม่กล้าคุยกัน คือมันเกิดจากการสื่อสารทั้งหมดเลย ส่วนใหญ่ เกือบๆทั้งหมด

จากบทสนทนาผู้นำกลุ่มได้สำรวจความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงของสมาชิก พบว่าสมาชิกส่วนใหญ่เกิดความหวัง (Hope) ที่จะพัฒนา เปลี่ยนแปลง บุรณการประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ผ่านกลุ่ม การปรึกษามาสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ผู้นำกลุ่มจึงสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงในทิศทางบวก โดยเอื้อให้สมาชิกได้ขยายมุมมองการรับรู้ของตนให้กว้างขวางและชัดเจนขึ้น สอดคล้องกลมกลืนกับผู้อื่นและบริบท เพื่อให้เป็นส่วนหนึ่งในตัวตนใหม่ของสมาชิก ซึ่งต้องอาศัยเวลาในการ ประคับประคองหลอมรวมรูปแบบใหม่ ทั้งในด้านภาพลักษณ์ ความหวัง การรับรู้ และการตอบสนอง ด้วยท่าทีใหม่ โดยผู้นำกลุ่มตระหนักว่าถึงความสำเร็จในการเป็นตัวแบบ (Model) ให้แก่สมาชิกกลุ่ม ระยะที่ 5 การปฏิบัติ (Practice)

การปฏิบัติมีสองแนวทาง คือ การให้การบ้าน (Home work) และการปฏิบัติผ่าน ประสบการณ์ตรงในชั่วโมงการศึกษา เพื่อให้สถานภาพใหม่คงอยู่อย่างต่อเนื่อง นำไปสู่การ เปลี่ยนแปลงและการใช้ชีวิตด้วยความรู้สึกใหม่ๆ โดยการบ้านที่ผู้นำกลุ่มมอบหมายให้แก่สมาชิก คือ การนำการสื่อสารสอดคล้องที่ได้เรียนรู้ไปทดลองปฏิบัติในชีวิตประจำวัน (1 สัปดาห์) และนำมา แลกเปลี่ยนแบ่งปันกับเพื่อนสมาชิก ดังตัวอย่างบทสนทนาต่อไปนี้

ต่อม ได้กลับมาดูตัวเองครับ ว่าเราทำอย่างนั้นบ้างไหม ตอนที่เราทำอย่างนั้นนะ แต่ตัวเรารู้สึกยังงี้ กันแน่ เวลาเราเฉไฉหรือว่าเราต่าหนี มันรู้สึกยังงี้ เวลาเราโกรธหรือเวลาเราเศร้าหรือเวลาที่เราแสดง พฤติกรรมต่างๆ เราอยู่อารมณ์ไหน ยังงี้

นักจิตวิทยาการศึกษา ตอนที่เห็นว่าเราอยู่ในอารมณ์ไหน ช่วยอะไรต่อมได้บ้างคะ

ต่อม ตอนที่เรากลับมาสนใจตัวเอง มันไม่ได้ไปสนใจสิ่งเร้าภายนอกที่ทำให้เราเกิดพฤติกรรมที่ไม่ดี ออกไป ได้ตระหนักว่าตอนนี้ใจเราเป็นยังงี้

ฝน ได้มองตัวเองอย่างที่ต่อมมองได้มองตัวเองว่าอยู่ในอารมณ์ไหน เหมือนกับว่ามันได้สังเกต ตัวเองมากขึ้น เวลาตัวเองอยู่ในอารมณ์แบบเนี้ย แล้วมันเหนื่อย มันก็เหนื่อยแค่ตัวเราคนอื่นเขาไม่ได้ เหนื่อยที่เราคิดแบบนี้ คือมันก็ได้กลับมามองว่าตอนเราเป็นอารมณ์แบบเนี้ยนะ คือเราแสดงออกไป แบบไหน อะไรยังงี้

นักจิตวิทยาการศึกษา เหมือนมองย้อนจากข้างนอกเข้าไป

ฝน ใช่ ว่าจริงๆข้างในเรารู้สึกยังงี้

หวาน อย่างทุกคนมองอยู่ในมุมตัวเองใช่ปะ อย่างหนูมองต่างว่า มองมุมตัวเองเป็นแบบเนี้ย แต่ถ้า มองอีกมุมหนึ่งคือ แต่ละคนมีการสื่อสารที่ต่างกันใช่ปะ แล้วบริบทนั้นแต่ละคนก็มีความรู้สึกที่ต่างกัน ด้วย มันมีลักษณะนิสัยที่ต่างกัน ทำให้ดูรู้ๆ แต่ละคนเป็นคนยังงี้ด้วย ลักษณะนิสัยยังงี้ทำไมเขาถึง สื่อสารยังงี้

ในส่วนของการฝึกปฏิบัติในชั่วโมงการศึกษา ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรมปะติมากรรม ครอบครั้ว และเชิญชวนสมาชิกถ่ายทอดความคิด ความรู้สึกที่ปรากฏขึ้นในใจระหว่างแสดงบทบาท

สมมุติ เพื่อให้เกิดการตระหนัก รับผิดชอบและยอมรับต่อความรู้สึกของตนเอง ขณะเดียวกันสมาชิก
กลุ่มคนอื่นๆก็ได้สะท้อนประสบการณ์ของตน ซึ่งเป็นการเอื้อให้สมาชิกเห็นภาพโดยรวมของครอบครัว
ชัดเจนขึ้น

นักจิตวิทยาการปรึกษา ขณะที่ยืนอยู่ บิ๊กสังเกตเห็นอะไรในใจบ้าง

บิ๊ก ตอนที่เห็นพ่อ เหมือนกับๆ เข้าไม่ถึงลูกสาว อีกมือหนึ่งมอสก็จับอยู่ ไม่ได้จับอีกคนนึง รู้สึก
เหมือนกับว่าหายๆ

นักจิตวิทยาการปรึกษา บิ๊กหวังว่าอยากให้เป็นอย่างกับคนที่เราเอื้อมมือไม่ถึง

บิ๊ก อยากให้ทุกคนใกล้กันมากขึ้น

นักจิตวิทยาการปรึกษา น้ำละ(บทบาทเป็นนก)

น้ำ รู้สึกเหมือนเดิม มีมอสกับแม่อยู่ช่วยกัน กับพ่อก็ไม่ได้รู้สึกห่างไกลมาก ก็ยังเห็นอยู่ แต่ยังไง
อะมันไม่ๆสนิท เหมือนมีปัญหาที่เลือกที่จะคุยกับแม่กับมอสมากกว่าที่จะคุยกับพ่อ เพราะว่าทาง
เชื่อมไม่มี

นักจิตวิทยาการปรึกษา ตอนที่พ่อยืนมือมาฝั่งน้ำ ตอนนั้นน้ำรู้สึกอยากทำอะไรกับตรงนี้บ้างไหม

น้ำ ถ้าเป็นลูกนะ บางทีมันก็อยากไปจับพ่อแต่มันรู้สึกว่า ไม่รู้มันผ่านมาแล้ว มันไอ้นี้มาแล้ว จะไป
ก็กลัว กล้าๆเจินๆ ไม่รู้จะเป็นยังไง

ปลา ก็รู้สึกเหมือนกับว่าตัวเองยังไม่มั่นคงพอ ต้องแบบพึ่งพิงคนอื่นทั้ง พ่อ แม่ พี่สาว

นักจิตวิทยาการปรึกษา นอกจากความรู้สึกตรงนี้แล้วมีความรู้สึกอย่างอื่นร่วมด้วยไหม

ปลา ก็รู้สึกผูกพันกับพ่อกับแม่ ได้รับความห่วงใย มือไม่ปล่อยเลย

ฝ่าย ก็รู้สึกว่าเราสามารถใส่ใจคนในครอบครัวได้ทุกๆคน เราใส่ใจได้ ดูแลได้ แล้วก็อยากที่จะเชื่อม
ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อกับนก เหมือนเป็นตัวกลางให้เขาต่อกันติดสนิทกันมากขึ้น

นักจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อนๆพูดแทนความรู้สึกที่เกิดขึ้นตอนแสดงบทบาทสมมุติ ฟังแล้วนึกเห็น
เป็นยังไงบ้างคะ

นก ก็ตรงนะ

นักจิตวิทยาการปรึกษา ฝ่าย(บทบาทเป็นแม่)บอกว่ามีความรู้สึกอยากที่จะเชื่อมลูกกับพ่อให้สนิทกัน
มากขึ้น นกรับรู้ตรงนี้บ้างไหมตอนอยู่บ้าน

นก ไม่รับรู้ แต่แม่เคยพูด อิม พ่อเขาก็อย่างงี้แหละ อะไรยังงี้แหละ ดูเหมือนเขาก็ไม่ได้สื่อสาร
กับเราโดยตรงว่า อยากให้คุยกันเยอะๆ แต่ว่าเขาก็..บอกผ่านๆนะค่ะ ให้คิดเอา

จากตัวอย่างบทสนทนา การเรียนรู้ในระยยะปฏิบัติสามารถทำได้ผ่านการสังเกตปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างกระบวนการกลุ่มผ่านประสบการณ์ตรงของตัวสมาชิกเอง ทำให้เกิดการตระหนักและเข้าใจที่มาของความไม่สอดคล้องของตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้นในเวลาต่อมา ดังตัวอย่างบทสนทนาต่อไปนี้

นักจิตวิทยาการปรึกษา ที่บีกบอกชัดเจนมากขึ้น ตอนที่ยืนในกรอบครัวบีกรู้สึกต่างจากตอนที่เรายืนสังเกตยังง้าง

บีก ต่าง มันมีความรู้สึกของคนที่เป็นคนยืน เราได้ยืนดู ก็เหมือนมันได้สังเกตเฉยๆ เหมือนมองจากข้างนอก แต่พอเราไปยืนอยู่ เหมือนกับเราเป็นคนในกรอบครัว และเหมือนกับเราได้สัมผัสถึงระยะห่างๆจริงๆที่เกิดขึ้นในกรอบครัวนั้น ถึงมันอาจจะไม่เหมือนมาก แต่ก็ได้จำลองขึ้นมา มันจะแตกต่างกันกับความรู้สึกที่มองจากข้างนอก

นก ได้เห็นเส้นนะ ได้เห็นคือ เรามีระยะห่างขนาดนี้เลยหรือ รู้สึกมันห่างมัน อยากที่จะปรับให้มันดีขึ้น

นักจิตวิทยาการปรึกษา ตอนนี้นกมองว่าคุณพอรู้สึกยังง้างคะ

นก คุณพ่อเป็นห่วงปกติ ก็รัก เขาก็รักเหมือนกันนะคะ เท่าๆกัน ตอนเด็กๆนะ คือรักหนูมากกว่าด้วย แต่ว่าไม่รู้อะ คือหนูห่างของหนูเอง

นักจิตวิทยาการปรึกษา อะไรที่ทำให้เราถอยห่างออกมาจากจุดเดิม

นก พฤติกรรมบางอย่างที่ไม่ชอบเกี่ยวกับพ่อ ก็เลยถอยออกมา

ในส่วนของสมาชิกที่ยังคงมีความลังเลไม่มั่นใจในระยยะของการฝึกปฏิบัติ ก็ได้รับกำลังใจสนับสนุนจากเพื่อนสมาชิกด้วยกัน กระแสกลุ่มเคลื่อนไปด้วยการประคับประคองที่อบอุ่นระหว่างเพื่อนสมาชิกในทิศทางบวก ทำให้สมาชิกมีความมั่นใจ กล้าหาญ ลองเสี่ยงที่จะบอกความต้องการที่แท้จริงของตน โดยผู้นำกลุ่มได้เอื้อสมาชิกได้ให้ทดลองกล่าวสิ่งที่เขาปรารถนา (Yerning) กับเพื่อนสมาชิกอย่างสอดคล้องกลมกลืนในตน ดังตัวอย่างบทสนทนาต่อไปนี้

มอส ถ้าไม่ได้ทำก็คงเสียใจอะ เคยคิดว่าจะกล้าทำอย่างนั้นแม่คงนอนโรงพยาบาล ถึงจะกล้า

นักจิตวิทยาการปรึกษา มอสเห็นชัดไหมคะ ว่าที่เราเงินเพราะอะไร

มอส เงินเพราะไม่เคย

นักจิตวิทยาการปรึกษา มอสจะบอกแม่ว่าอะไรที่ตั้งใจไว้

มอส โอ๊ย ไม่กล้าพูด กลัว (ขำ) ก็จะบอกว่า ถึงที่บ้านไม่ได้รวยแต่ก็ส่งให้จบปริญญาตรีได้ ถึงพ่อแม่ไม่ได้เรียนไม่ได้มีงานดีๆ แต่ก็ส่งให้ลูกเรียนจนจบปริญญาตรีได้ เหมือนลูกคนรวยๆเขา

นักจิตวิทยาการปรึกษา อยากให้แม่รู้สึกยังไงคะ

มอส อยากให้แม่รู้สึกว่า เรา... เดียวนะ ขอคิดก่อน อยากให้แม่รู้สึกว่าเราเป็นห่วงเขา เราอยากดูแลเขา แทนที่เขาจะดูแลเราเหมือนตอนเราเป็นเด็กๆแล้ว

นักจิตวิทยาการปรึกษา ลองบอกออกมาเป็นคำพูดเพื่อพอกับแม่มอสจะพูดว่า

มอส โอ้ย ไม่รู้จะพูดยังไง พูดอีสานได้ไหม (สีหน้าเขินอายมาก)

สมาชิกทั้งกลุ่ม ได้

มอส แม่ เขาเห็ดเวียกเถาะ ข่อยลีเลี้ยงดอก มี่งานเห็ดแล้ว นอนเบ้งแต่พ่อใหญ่อย่าสิให้เค้าไปตีไก่ดูหลาย อันเลี้ยงหลานให้น้องโพ้นนะ อยู่บ้านซื้อๆต้องเห็ดเวียกดอก เห็ดแต่นาพอแล้ว บ่ต้องไปหาดอกเงินเขาสิหาให้ไซ่ดอก

นักจิตวิทยาการปรึกษา ตอนนี้มีมอสเคยพูดแล้วนะ 1 ครั้ง เพื่อนๆรู้สึกยังไงคะที่ฟังมอสพูดตะกี้

สมาชิกทั้งกลุ่ม ปลื้ม ภูมิใจ ลูกดีเด่นเลย

นักจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อนๆมีอะไรอยากบอกมอสไหมคะ

จอย อยากให้มอสลองทำ

ฝ่าย ไม่ลองก็ไม่รู้แรกๆมันก็อาจจะเขิน แม่ก็จะเขิน อย่างฉันก็เคยนะเริ่มจากอะไรเล็กๆน้อยๆก่อน รักนะจ๊อบๆ เดียวนี้แม่พูดเองแล้วอ่ะ

ปลา ใช้ พอเราเริ่มพูดกับเขา หลังๆมาเขาก็จะบอกคิดถึง

ฝ่าย แล้วเราจะกล้ามากขึ้นเรื่อยๆ

บ๊ิก ถ้าของบ๊ิกก็จะแบบโทรไปบอຍอະ จนเหมือนไม่มีอะไรจะพูด แม่ก็จะถามว่ามีอะไรไหม ก็บอกว่าไม่มีอะไรคิดถึงเฉยๆ อืม ก็เหมือนกับได้โอกาสพูดตรงนี้ เพราะมันแบบว่าปกติเวลาโทรหา มันจะต้องมีเรื่องคุยกันใช่ไหม พอโทรไปจนเหมือนว่าเป็นอะไรที่ชินโทรไปทุกวันแล้ว ก็โทรไปบอกว่าวันนี้ไม่มีอะไร คิดถึง อย่างนี้ก็ได้อ...สำหรับแม่ที่เขินอาจจะพูดด้วยน้ำเสียงธรรมดาก็ได้ แม่จะได้ไม่เขินด้วย

นักจิตวิทยาการปรึกษา ถ้าเข้าใจไม่ผิด เพื่อนๆก็อยากจะเชียร์มอสให้ได้ใช้โอกาสที่ตอนนี้ยังมีอยู่

มอส ต้องรอวันที่ฮึดๆ ตอนนี้อย่างไม่กล้า

นักจิตวิทยาการปรึกษา พี่สัมผัสได้ว่ามอสตั้งใจมาก พอตั้งใจก็ตื่นเต้นเหมือนกำลังจะทำในสิ่งที่เรามุ่งมั่น

มอส คือเคยคิดมาตั้งนานแล้ว สมัย ม. 5 ม. 6 ตอนเด็กๆก็อยากบอกอย่างเวลาไปงานโรงเรียนอย่างเงี้ย เค้าบอกกัน ไม่กล้า กอดยังกลัวเลย เขินยังไงไม่รู้

ในระยะนี้สังเกตเห็นว่ากระแสกลุ่มเคลื่อนไหวไปในทิศทางบวกอย่างต่อเนื่อง เห็นได้จากสมาชิกกลุ่มพยายามเสนอทางเลือกให้แก่สมาชิกที่ยังไม่พร้อมด้วยความหวังใจ รวมถึงแสดงความเห็นอกเห็นใจผ่านคำพูดและสีหน้า แววตา ท่าทาง

นักจิตวิทยาการปรึกษา จากที่เพื่อนๆบอกว่าเป็นแนวทางที่ยากเสนอให้มอสฟังดู แล้วสำหรับตัวมอสเองมีแนวทางยังไงที่มอสเห็นว่าจะทำให้เงินน้อยลง

มอส ตอนไม่มีคน มีคนมองจะแซวอีก

นักจิตวิทยาการปรึกษา ไม่อยากถูกประเมินจากคนอื่น

มอส ไม่อยาก แต่ถ้ามีโอกาสก็อยากจะทำเหมือนกัน ต้องรอสถานการณ์ดีๆ อาจจะถูกอด เพราะน่าจะง่ายสุด ดีกว่าพูด น่าจะได้อยู่นะ

นักจิตวิทยาการปรึกษา จากที่เราคุยกันและมอสเล่ามา มอสได้เห็นอะไรบ้าง

มอส ได้เห็นว่า มีทางที่จะสามารถทำได้หลายๆทาง แล้วก็ ได้ดูว่าสิ่งที่ทำไม่ได้มันเกิดจากอะไร ก็รู้ว่าถ้าจะเป็นไปได้จะเกิดจากอะไร จะทำตามที่เป็นไปได้

จากตัวอย่างบทสนทนา แม้ว่าสมาชิกยังไม่ได้เปลี่ยนมุมมองการรับรู้ของตนในการเลือกกระทำสิ่งที่ตนปรารถนาได้อย่างชัดเจน แต่การฝึกปฏิบัติก็เป็นจุดเริ่มต้นให้มอสได้หยิบยกเรื่องราวที่ค้างคาใจขึ้นมาไตร่ตรองพิจารณาอีกครั้ง ซึ่งมีความเป็นไปได้ว่าจากการการฝึกผ่านประสบการณ์ตรงในช่วงโม่งการปรึกษาจะเอื้อให้สมาชิกพัฒนาและเปลี่ยนแปลงจิตใจภายในได้ในลำดับต่อไป นอกจากนี้ จะสังเกตได้ว่าแม้เรื่องราวส่วนใหญ่มาจากสมาชิกกลุ่มเพียงหนึ่งคน แต่ด้วยกระแสของกลุ่มทำให้สมาชิกทุกคนได้มีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งในการเกื้อหนุนตนเองและเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ (Sense of belonging) ให้ได้รับความอบอุ่นใจ มีพลังที่จะขับเคลื่อนตนเองสู่การเปลี่ยนแปลงที่มั่นคงถาวรยิ่งขึ้น

ระยะที่ 6 สถานภาพใหม่ (New Status Quo)

ในระยะนี้ผู้นำกลุ่มประเมินกระแสกลุ่มโดย สังเกตและรับฟังประสบการณ์ที่สมาชิกเกิดความเข้าใจในตนเองและการกระทำของบุคคลรอบข้างที่มีต่อตนมากขึ้น รวมถึงตระหนักต่อแหล่งทรัพยากรภายในจิตใจ เห็นความเชื่อมโยงของปรากฏการณ์ที่ดำเนินอยู่รอบตัวซึ่งส่งผลต่อความสอดคล้องกลมกลืนในตน ดังตัวอย่างบทสนทนาต่อไปนี้

ปลา ถ้าเรารู้ว่าอะไรมันเป็นตัวกันหรือเป็นสิ่งที่คิดขวาง ไม่ให้เราได้ในสิ่งที่เราต้องการได้ เราก็จะหาวิธีจัดการกับมันได้

นก ไม่มีอะไรยากกว่าการชนะใจตัวเอง ถ้าชนะใจตัวเองได้ มันก็ผ่านไปได้ ทำได้

ฝ่าย ขอเสริมสั้นๆค่ะ ควรรีบทำก่อนที่จะไม่มีโอกาส

บ๊ิก ฟังเพื่อนแล้วคิดเรื่องเวลาเยอะขึ้น เวลาที่ไม่แน่นอนที่เราต้องจัดการ

น้ำ อยากให้คำนึงสิ่งที่เราทำไปแล้ว มันจะได้อะไร แล้วสิ่งที่มันทำให้เราไม่กล้าทำนะ สมมุติความอายยังเจ็ย ถ้าเราชนะก้าวข้ามความอายออกมา มันจะได้ความภูมิใจ สิ่งที่จะได้มันจะมีมากๆ ทำให้เรารู้สึกว่า อู๋ยเรื่องแค่นี้เองดูเป้าหมายผลที่จะตอบแทนเรามีมากมายมันก็จะก้าวผ่าน กล้าทำมากขึ้น

ในระยะนี้สัมพันธ์ภาพของสมาชิกมีความกลมเกลียวแน่นแฟ้น บรรยากาศในกลุ่มเอื้อให้สมาชิกรู้สึกสบายใจ ผ่อนคลาย ปลอดภัย มีความรู้สึกดีต่อตนเองและกับบุคคลอื่น ผู้นำกลุ่มได้เปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้บอกกล่าวความรู้สึกของตนเองอย่างสอดคล้องกับเพื่อนสมาชิกซึ่งเป็นทั้งการฝึกปฏิบัติให้เกิดความมั่นคง (Anchoring) ในสถานภาพใหม่ของสมาชิก และในช่วงสุดท้ายของการดำเนินกิจกรรมการศึกษา ผู้นำกลุ่มจึงเอื้อกระบวนการในช่วงสุดท้ายให้สมาชิกได้สรุปสิ่งที่ตนได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ในกลุ่มการศึกษา ดังตัวอย่างบทสนทนา ต่อไปนี้

นนท์ ก็ขอบคุณที่ทำให้เห็นในสิ่งที่ไม่เห็น ขอบคุณที่ทำให้สิ่งที่เรามองไม่ชัดมันชัดขึ้น และขอบคุณที่ทำให้สิ่งที่มันชัดอยู่แล้วกระจ่าง และก็ต้องขอภัยใน 2 วันที่ผ่านมาที่ไม่มีสติเท่าที่ควร ขอภัยทุกๆ ท่านที่อื่นๆ และต้องกราบขอพระคุณพี่ นักจิตวิทยาการศึกษา ที่ได้เปิด เนี่ย! ห้องเล็กๆ แต่มันกว้างกว่าสิ่งที่เราได้คิดไว้ เพราะว่ามันอยู่ตรงเนี่ยแปดคน หนึ่งปัญหา แต่แปดวิธีการแก้ไข แล้วก็ความสุขหนึ่งอย่างมันก็ต่อยอด อย่างสมมุติว่าหาของกินหนึ่งอย่าง แต่ละคนก็มีหนึ่งอย่างก็หาความสุขจากสิ่งเนี่ยได้แปดอย่างละ มันเป็นเหมือนกับการเปิดมุมมองมากกว่า อะ อย่างที่สรุปไปที่แรกวันแรกคือ การมองตัวเองและมองคนอื่น วันที่สองถ้าเราเข้าใจตัวเองและเข้าใจคนอื่นก็จะทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดี และถ้าเกิดความสัมพันธ์อันดีแล้วก็จะเกิดการให้เกียรติ เคารพซึ่งกันและกัน เขาเรียกว่าจะเกิดความสุขและเห็นคุณค่าในตัวเองและผู้อื่นอย่างชัดเจน

เปียร์ ก็เหมือนอย่างทีนนท์บอก ถ้าพี่ได้เห็นในนั้นนะ (การเขียนความรู้สึก) พี่ก็จะเห็นผมเขียนคำว่าโอกาส ผมว่าโอกาสเนี่ยเป็นสิ่งโคตรสำคัญเลยนะ ทำให้ทุกอย่างมันไปต่อได้ จริงๆ เราจะได้มาคุยกัน อย่างงี้หรือถ้าพี่ไม่เข้ามาทำตรงเนี่ย กับนนท์ผมก็คุยอย่างงี้อยู่แล้ว แต่กับคนอื่นก็เป็นผู้หญิงผมไม่รู้จะเอาเรื่องอะไรไปพูดอะ อยู่ตรงเนี่ยผมเป็นคนพูดเก่งนะ แม่งพูดได้ทุกเรื่องอะ แต่ก่อนผมพูดน้อยมากๆ รู้สึกว่าแบบพูดอะไรกับใครไม่ได้วะ เออ ก็อยากขอบคุณถึงตอนนี้ผมจะพูดน้อยแต่ทุกคนก็ยังรับฟังอะ แม้บางครั้งผมจะพูดแบบหมาๆบ้าง อะไรบ้างที่มันทำร้ายจิตใจของผู้หญิงไปบ้าง ก็อยากให้เข้าใจนิดนึงว่ามันก็เป็นสภาพสังคมที่แตกต่างกัน ก็มีคนเคยบอกกับผมไว้แตกต่างแต่ไม่แตกแยกก็เรียนรู้ที่จะอยู่ด้วยกันไปดีกว่าครับ

ครีม หนูรู้สึกดีนะๆ หนูรู้สึกว่ามี Counselor นักจิตวิทยาการศึกษาing แบบเนี่ย มันไม่ค่อยมีโอกาสที่ใครหลายๆคน อย่างคนทั่วไป อย่างคนที่บ้าน พี่สาว พ่อหนูอย่างเจ็ย เคยมีประสบการณ์ที่มานั่งอย่างเจ็ยแล้วพูดความในใจตัวเองไหม ไม่มีหรือก ไม่ได้มาพูดหรือก แล้วก็ไม่รู้ว่าจะทำอะไรแล้วจริงๆดีไม่ตัวอย่างเจ็ย แล้วก็ไอนี้เป็นประสบการณ์ของเด็กที่เรียนเอกนี้ด้วย เป็นประโยชน์มากคะ ให้หนูได้สังเกตว่าพี่ถามยังไงกับหนู แล้วหนูไปทำยังไงกับคนอื่น ได้รู้วิธีการพูดด้วยคะ แล้วก็รู้ว่าการ

ได้มาพูดใจอย่างเงี้ยในสังคมคนทั่วไปไม่มีใครได้พูดหรอก นอกจากมาอยู่ตรงนี้นี่เท่านั้น หนูรู้สึกดีมากที่แบบได้คุย ได้พูดตรงเนี้ย

นักจิตวิทยาการปรึกษา คริมมองว่าตรงนี้ดี คริมจะนำไปทำยังไงต่อคะ สำหรับตัวเองที่ทำได้

คริม ถ้าเป็นไปได้ หนูอยากจะได้ให้คนรอบข้างหนูมาอยู่อย่างนี้และได้มาคุยก็จะดีมากเลยอะ เหมือนคนในครอบครัวได้มาพูดมาคุยกันแบบเนี้ย

นักจิตวิทยาการปรึกษา แบบเปิดใจ

คริม อ้อ ใช่....ถ้าจะให้ดีก็คือ ทุกคนที่อยู่รอบข้างหนู ทุกคนที่หนูรัก มาคุยกันนะ ทุกคนจะเข้าใจกันมากกว่าเนี้ย เพราะตรงเนี้ยมันคือเพื่อนนะ มันก็ดีนะที่เพื่อนเข้าใจหลายอย่าง ถ้าเป็นคนในครอบครัวเป็นคนที่เราจะยิ่งดีกว่านี้เลยอะ มันหลายอย่าง มันเลยพูดกับใครได้ยาก.....แต่สุดท้ายเราก็ต้องอยู่คนเดียวให้ได้ จริงๆเราก็ทำมาตลอดแต่ไม่มีใครชี้ทาง มาเข้ากลุ่มก็ดีขึ้นเยอะ

นนท์ มันไม่มีใครอยู่คนเดียวหรอก ถ้าเราอยู่ตรงเนี้ยก็ยังมีคนรอบข้างเรา ถ้าเราไปอยู่ข้างนอกก็ยังมีคนอื่นที่มีความสัมพันธ์กับเราแต่ไม่รู้จักกัน มันไม่มีทางที่เราจะอยู่คนเดียวจนเสียจากว่าทั้งโลกคนอื่นตายไปหมดแล้ว แต่ก็เชื่อว่ายังมีแบคทีเรียเล็กๆที่อยู่ข้างๆเรา

คริม คือเราไม่ได้อยู่คนเดียว แต่อยู่ได้ด้วยตัวเอง

นนท์ อยู่ได้ด้วยตัวเอง บางทีเวลาที่เรามีความทุกข์นะ มันจะยิ่งเจ็บ มันจะยิ่งทุกข์ มันจะยิ่งหนัก บางทีให้คนอื่นช่วยเอามันลงไปบ้าง เอามันลงจากบ่าไปบ้างอย่างเงี้ยคับ ถึงผมจะพูดจาหาสาระไม่ได้ก็เถอะ

นักจิตวิทยาการปรึกษา คริมฟังแล้วรู้สึกยังไงคะ

คริม คือหนูรู้สึกเกรงใจอะ ไม่ใช่เพราะไม่สนิทนะ สุดท้ายปัญหาอย่างไรซะก็คือเราอะ จะเอาตัวเองเป็นหลัก เอวอะ! ยังไงเราต้องอดทน ถ้าคนอื่นที่จะช่วยได้ถ้าเมื่อไหร่ที่หนูต้องการระบายก็จะพูดกับเพื่อนๆ...แต่ทีไรเรารู้อยู่แล้วปัญหาเราก็กต้องแก้ แต่สิ่งที่เพื่อนๆช่วยได้คือ เมื่อไหร่ที่เราไม่ไหวเราระบายผ่อนให้ โอเค

เมื่อพิจารณาจากบทสนทนาข้างต้น จะเห็นได้ว่าสมาชิกที่ได้หยั่งรากการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมั่นคงแล้ว ได้เอื้อเพื่อเพื่อนสมาชิกให้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางบวกร่วมกัน ซึ่งสมาชิกที่ได้รับ ความหวังใจจากเพื่อนๆ ได้แสดงความกระจำกับกลุ่มถึงทางเลือกของตนเอง คือ การยึดหยัดที่จะแก้ปัญหาด้วยตนเองเนื่องจากมีความตระหนัก รับผิดชอบต่อจิตใจของตน แต่ก็ไม่ปฏิเสธทางเลือกที่จะปรึกษาหรือระบายความคับข้องใจกับเพื่อนๆในเวลาที่ต้องการความอบอุ่นใจ

ในระยะสุดท้ายนี้ ผู้นำกลุ่มได้ประเมินความพร้อมของสมาชิกก่อนยุติการปรึกษา โดยสำรวจความมุ่งมั่นตั้งใจของสมาชิกที่จะนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ไปปรับประยุกต์สำหรับตนเองในการคลี่คลายปัญหาและอุปสรรคในชีวิตประจำวัน ด้วยการเอื้อให้สมาชิกกำหนดทิศทางและเป้าหมายที่มี

ความชัดเจน รวมไปถึงช่วยขยายความเข้าใจปรากฏการณ์ของสิ่งรอบตัวตามบริบทจริง ดังตัวอย่างบทสนทนา ต่อไปนี้

ฝ่าย ขอบุคคุณนะที่มาเข้ากลุ่มด้วยกัน

บ๊ิก ขอบุคคุณทุกคนที่แชร์ประสบการณ์กัน ก็ขอบุคคุณพี L ที่ช่วยให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้น รู้จักความคิด ความรู้สึกของเรามากขึ้น

ปลา ได้คิด ได้ทบทวน ได้ไตร่ตรองว่ามันมีหลายเรื่องที่อยู่ในใจ ได้พูดออกมาแล้วมันก็รู้สึกดีขึ้น ได้รู้ว่าบางเรื่องแค่เราพูดออกมามันก็ดีแล้ว

มอส ได้มองตัวเองแล้วก็คนอื่นลึกขึ้น

นักจิตวิทยาการปรึกษา พอลึกขึ้นแล้ว เกิดอะไรขึ้นกับมอสบ้างคะ

มอส ก็รู้ว่าที่จริงเราเป็นแบบนี้ แล้วคนอื่นเป็นยังไง ไม่ใช่มองแค่ผิวเผิน เสรีๆเฉยๆ

เป้ ได้ฝึกคิด ฝึกสังเกต ฝึกสำรวจ ความคิด ความรู้สึกตัวเอง จิตใจตัวเอง

ตัวอย่างบทสนทนาเพิ่มเติม

นักจิตวิทยาการปรึกษา จากกิจกรรมตรงนี้ นื่องๆเห็นว่าเอาประโยชน์จากกิจกรรมไปใช้ใน ชีวิตประจำวันยังไงบ้างคะ

ปลา การตระหนักรู้ เหมือนกับว่าถ้าเราคิดทบทวนถึงสิ่งที่อยู่ในใจเราบ่อยๆ มันก็จะทำให้ชัดเจนขึ้น แล้วทำให้เรารู้สึกอยากจะทำมันมากขึ้น แล้วเราก็จะสามารถทำมันได้ เหมือนกับพอเรารู้เป้าหมายเราก็จะได้หาแนวทางที่จะไปสู่เป้าหมายนั้นได้ ถ้าเราได้ทบทวนได้ตระหนักถึงมันบ่อยๆ ยิ่งเจ็ย ก็จะได้แนวทางที่ไปสู่เป้าหมาย

บ๊ิก ก็ไปใช้ได้ครับ มันทำให้ความรู้สึกเราชัดเจนมากขึ้น ปกติเราไม่ค่อยชัดเจนที่ความรู้สึก จะแบบซ้ำ คำเรียกอะไร ตอบสนองช้าบอกไม่ถูก เพราะว่าเหมือนกับว่า อย่างเช่นเกิดเรื่องบางเรื่องขึ้น ในขณะที่เพื่อนแบบอารมณ์ไปแล้วอะ เราจะยังไม่ชัดเจนในความรู้สึกที่เรามีต่อเหตุการณ์ มันไม่ชัดเจนก็เลยเข้าไปด้วย แต่ยิ่งเจ็ยมันทำให้เราสังเกตความรู้สึกของเรามากขึ้น มันก็จะช่วยให้เราชัดเจนในอารมณ์ความรู้สึกมากขึ้น

นักจิตวิทยาการปรึกษา เราชัดเจนมากขึ้นส่งผลยังไงกับตัวเราเองคะ

ฝ่าย ทำให้เราตั้งใจให้ไปถึงคะ

มอส ตีกรอบให้เราได้ด้วย เหมือนเราไม่หลงทาง

บ๊ิก ถ้าเราชัดเจนมากขึ้น เราก็ควบคุมได้ดีขึ้น อย่างเช่นเราจับได้ว่าตอนนี้เรารู้สึกโกรธ มันก็จะควบคุมได้มากขึ้น มากกว่าที่แบบอยู่ๆรู้สึกหงุดหงิด แต่ไม่รู้ว่ามาจากอะไร ถ้าเราจับความรู้สึกแบบนี้ได้ว่า เราโกรธอยู่มันก็จะควบคุมได้มากขึ้น

นักจิตวิทยาการปรึกษา จับได้ว่าในใจเราตอนนี้เกิดอะไรขึ้น

บ๊ิก ใช่

นักจิตวิทยาการปรึกษา วันนี้ มีอะไรที่เราได้รับสำหรับตัวเองบ้างไหมคะ

นก ตระหนักรู้ในตนเอง

ปลา น้ำ มอส จอย ได้ทบทวนตนเอง

ฝ่าย ได้แลกเปลี่ยนความเห็น

เป้ ได้เห็นมุมมองคนอื่น

นักจิตวิทยาการปรึกษา มีจุดไหนหรือประเด็นอะไรในวันนี้ไหมคะ ที่เด่นในใจเรา

นก ได้ตระหนักว่ามันก็มีความคิดเข้ามาเสริมอีก เมื่อกลับไปคิดทบทวนอีกทีหนึ่งว่ามันใช่เหตุผล

บ๊ิก เรื่องครอบครัวเป็นประเด็นที่สำคัญ หลังจากที่ฟังครอบครัวของเพื่อนๆแล้ว ก็เลยนึกถึงครอบครัวของตัวเองด้วย ว่าเป็นยังไง ตอนนี้เป็นยังไง

นักจิตวิทยาการปรึกษา บ๊ิกรู้สึกว่าเป็นเรื่องสำคัญสำหรับเรา

บ๊ิก สำคัญมากขึ้น

น้ำ เหมือนเป็นการย้ำ เหมือนเอาปากกาป้ายให้มันแบบมันเข้มขึ้น เหมือนย้ำว่าต้องอย่างนี้นะ มันคอยเบ้ ทางมันเลื้อยกลางเราก็ไม่รู้จะไปทางไหน อะไรยังงี้ เหมือนกับมาขีดซ้ำ มาย้ำ แล้วก็แบบว่าได้เข้าใจเพื่อนมากขึ้น เพราะช่วงนี้ไม่ค่อยได้คุยกัน เลยรู้ว่าตอนนี้เขาเป็นแบบนี้

จอย ขอบคุณนะที่เข้ามาเข้ากลุ่มด้วยกัน

บ๊ิก ขอบคุณทุกคนที่แชร์ประสบการณ์กัน ก็ขอบคุณพี่ที่ช่วยให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้น รู้จักความคิด ความรู้สึกของเรามากขึ้น

ปลา ได้คิด ได้ทบทวน ได้ไตร่ตรองว่ามันมีหลายเรื่องที่อยู่ในใจ ได้พูดออกมาแล้วมันก็รู้สึกดีขึ้น ได้รู้ว่าบางเรื่องแค่เราพูดออกมามันก็ดีขึ้นแล้ว

มอส ได้มองตัวเองแล้วก็คนอื่นมากขึ้น

นักจิตวิทยาการปรึกษา พอลึกขึ้นแล้ว เกิดอะไรขึ้นกับมอสบ้างคะ

มอส ก็รู้ว่าที่จริงเราเป็นแบบนี้ แล้วคนอื่นเป็นยังไง ไม่ใช่มองแค่ผิวเผิน เสร็จๆเฉยๆ

บีก ได้ฝึกคิด ฝึกสังเกต ฝึกสำรวจ ความคิด ความรู้สึกตัวเอง จิตใจตัวเอง

นักจิตวิทยาการศึกษา การฝึกตรงนี้ ส่งผลยังไงกับบีกคะ

บีก มันทำให้เราแบบเห็นความต้องการชัดเจนในแต่ละเรื่องในแต่ละขณะที่เราคิดอะไรยังไง เหมือนพอมิเหตุการณ์นึงอะไรยังไง มันก็มีบ้างหลังจากจบไปวันที่หนึ่ง วันที่สอง เหมือนกับได้ลอง ฝึกสังเกต เออ ก็ลองเอาไปใช้ดู เวลาๆ เจออะไร เจอเหตุการณ์ข้างนอกยังไง ก็ได้ลองถามตัวเองว่า เราเองรู้สึกยังไง ตอนนี่คิดยังไง คิดอะไรอยู่ยังไง ได้ลองถามดู แล้วถึงมันแบบไม่ได้เจอว่าเราต้องการ อะไรกันแน่ แต่ว่าเราก็ได้รู้ว่าเรารู้สึกยังไง ได้รู้ความคิดของตัวเองมากขึ้น ชัดเจนขึ้น

น้ำ ได้ไตร่ตรอง ความคิด ความรู้สึก แล้วก็พฤติกรรมที่เราแสดงออกคะ ว่ามันสัมพันธ์ว่ามันไป ในทางเดียวกันไหม ว่ามันใช้สิ่งที่ลึกๆที่เราต้องการจริงๆรึเปล่า ถ้าเราทำแบบนี้ มันจะส่งผลยังไง ได้ หลักในการทำให้สำเร็จนะคะ

นักจิตวิทยาการศึกษา น้ำบอกว่าได้ว่าที่เราคิด รู้สึก และสิ่งที่เราทำมันสัมพันธ์กันไหม แล้วน้ำ เห็นว่าสิ่งๆต่างๆที่เกิดขึ้นในตัวน้ำเป็นยังไง

น้ำ ตอนนี้อยู่สภาพแวดล้อมด้วยมั่ง เลยไม่ได้คิดมาก ก็ตอนนี้ที่ทำได้ก็คือ ทำให้สอดคล้องกับสิ่งที่เราต้องการ อย่างเหตุการณ์ล่าสุดที่ผ่านมาเราสอดคล้อง (เขียนสิ่งที่อยากบอกเพื่อน) คิดยังไงก็เขียน ตามความรู้สึก

นก ได้รู้สาเหตุการกระทำของตัวเอง เข้าใจตัวเอง บางอย่างที่เราทำไป เราก็ไม่รู้ว่าทำไปเพราะอะไร ได้ไตร่ตรองมันก็รู้ว่า สิ่งที่เราทำไปก็มีเหตุผลของมัน

ฝ้าย หนูก็ได้แชร์ ได้เล่า ได้ระบาย ก็ทำให้เราแบบเปิดรับมุมมองใหม่ที่มันแบบ คนอื่นมอง ใน เหตุการณ์ที่เราเจอว่าเป็นยังไง คือได้รับมุมมองที่หลากหลาย

นักจิตวิทยาการศึกษา มุมมองที่หลากหลายจะเอาไปใช้ต่อยังไงคะฝ้าย

ฝ้าย ก็แบบเราเอามาคิด มาทบทวนว่าแบบตรงกับความต้องการของเราหรือเปล่า แล้วเราจะเลือก อันไหนดี มันมีตัวเลือก ทางเลือกมากขึ้น

จากการสำรวจการเปลี่ยนแปลงของกลุ่ม พบว่าสมาชิกมีความรู้สึกสบายมาแทนความรู้สึกขุ่นมัวใจที่คุ้นเคยหรือมีสุขภาพใจที่ดี มีรูปแบบการสื่อสารที่สอดคล้องเหมาะสมมากขึ้น ตระหนักต่อ การกระทำความรู้สึก การรับรู้ ความต้องการตนเอง ได้ชัดเจนด้วยใจที่เปิดกว้างยอมรับทั้งภายในตนเอง และจากการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ผู้นำกลุ่มเห็นว่าสมาชิก สามารถรับผิดชอบ และเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น รวมทั้งเลือกหนทางชีวิตที่ดีและเป็นผู้ที่มีความสอดคล้องกลมกลืนในตนมากขึ้น จึงยุติกลุ่ม การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวซาเลียร์

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวไพลิน ลีวัฒนชัย เกิดวันที่ 28 กรกฎาคม พ.ศ. 2526 จังหวัดหนองคาย จบการศึกษาชั้นมัธยมปลายจาก โรงเรียนสตรีราชินูทิศ ในปี พ.ศ. 2545 และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยุ-โทรทัศน์ คณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในปี พ.ศ. 2549 และเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปี 2554

ประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1. ได้รับการฝึกประสบการณ์ภาคสนามการเป็นผู้นำกลุ่ม (Group Counseling under Supervision) ณ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จำนวน 400 ชั่วโมง
2. ได้รับการฝึกประสบการณ์วิชาชีพการเป็นผู้นำกลุ่ม (Group Counseling) และการปรึกษารายบุคคล (Individual Counseling) ณ ศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 600 ชั่วโมง

ผู้ที่สนใจเนื้อหาในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สามารถติดต่อกับผู้เขียนวิทยานิพนธ์ได้ที่
E-mail: yokfa308@hotmail.com

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY