

ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส
ต่อความสุขของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์



นางสาวดวงพร หิรัญรัตน์

สถาบันวิทยบริการ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

หลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษา

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2543

ISBN 974-13-0588-5

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE EFFECT OF ROGERIAN GROUP COUNSELING ON HAPPINESS
OF THE INSTITUTIONALIZED ORPHANS



MISS DOUANGPORN HIRANRAT

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts in Counseling Psychology

Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
Academic Year 2000
ISBN 974-13-0588-5

ดวงพร หิรัญรัตน์ : ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อความสุขของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์. (THE EFFECT OF ROGERIAN GROUP COUNSELING ON HAPPINESS OF THE INSTITUTIONALIZED ORPHANS)

อ. ที่ปรึกษา : รศ.ดร.โสรัจ โปธิแก้ว, จำนวนหน้า 133 หน้า. ISBN 974-13-0588-5.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สที่มีต่อความสุขของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์ โดยมีสมมติฐานการวิจัยดังนี้ (1) หลังการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเด็กกำพร้ามีความสุขมากขึ้นกว่าก่อนได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (2) หลังการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเด็กกำพร้าในกลุ่มทดลองมีความสุขมากกว่าเด็กกำพร้าที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นกำพร้าหญิงที่อยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงสระบุรี จำนวน 16 คน การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างสุ่มจากผู้ที่มีคะแนนความสุขต่ำกว่าค่าเฉลี่ย -1.0 SD สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์สมีระยะเวลา 3 วันสองคืน รวมทั้งสิ้นประมาณ 20 ชั่วโมงโดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือแบบวัดความสุขที่พัฒนามาจากแบบวัดความสุข OHI (The Oxford Happiness Inventory) ของ Argyle, Martin และ Crossland วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขด้วยวิธีการทดสอบค่าที่

ผลการวิจัยพบว่า :

1. หลังการทดลองเด็กกำพร้าที่เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์สมีคะแนนความสุขสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์ส อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. หลังการทดลองเด็กกำพร้าที่เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์ส มีคะแนนความสุขสูงกว่าเด็กกำพร้าที่ไม่ได้เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์ส อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หลักสูตร..... ลายมือชื่อนิสิต.....
 สาขาวิชา..... ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....
 ปีการศึกษา..... ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

ID 4078102438 : MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEY WORD: ROGERIAN GROUP COUNSELING / HAPPINESS / ORPHANS

DOUANGPORN HIRANRAT : THE EFFECT OF ROGERIAN GROUP COUNSELING ON
HAPPINESS OF THE INSTITUTIONALIZED ORPHANS. THESIS ADVISOR :
ASSOC.PROF.SOREE POKAEO,Ed.D, 133 pp. ISBN 974-13-0558-5.

The purpose of this research was to study the effect of Rogerian group counseling on happiness of the institutionalized orphans. The hypotheses were that (1) the posttest scores on happiness scale would be higher than its pretest scores (2) the posttest scores on happiness scale of the experimental group would be higher than the posttest scores of control group. The research design was the pretest posttest control group design. The sample was 16 female orphans randomly selected from the Saraburi female institutionalized orphans who obtained the lower scores than -1.0 SD on happiness scale. The samples were assigned to the experimental group and the control group, each group comprising 8 persons. The experimental group participated in the Rogerian group counseling conducted by the researcher in the duration of three days and two nights which made approximately twenty hours. The instrument used in this study was the Happiness Scale modified from The Oxford Happiness Inventory of Argyle, Martin & Crossland. The t-test was utilized for data analysis.

The obtained results were that :

1. The posttest scores on happiness scale of the experimental group were higher than its pretest scores at the .05 level of significance.
2. The posttest scores on happiness scale of the experimental group were higher than the posttest scores of the control group at .05 level of significance.

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Program..... Student's signature.....

Field of study..... Advisor's signature.....

Academic year 2000..... Co-advisor's signature.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษา รศ.ดร.โสรัช โพธิ์แก้ว ผู้มอบเวลาเพื่อดูแลเอาใจใส่ ให้คำแนะนำ ชี้แนะ ด้วยความเมตตาห่วงใยอย่างต่อเนื่องเสมอมา ทั้งยังเป็นแบบอย่างและนำพาให้ผู้วิจัยเรียนรู้และเข้าใจถึงสาระสำคัญที่แท้จริงของชีวิต อันเป็นประสบการณ์ที่สูงค่าและสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาตนเองไปสู่การเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ดี

ขอกราบขอบพระคุณ รศ.ดร.ชুমพร ยงกิตติกุล ผู้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ และดูแลในกระบวนการของการพัฒนาและปรับปรุงเครื่องมือในการวิจัย ขอกราบขอบพระคุณ ดร.กวรรณิการ์ นิลาชสุวัจน์ ผู้ให้ความกรุณาในการแปลเครื่องมือในการวิจัย ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์อรัญญา ต้อยคัมภีร์ ผู้ให้ความกรุณาในการแปลเครื่องมือในการวิจัย อีกทั้งเป็นที่ปรึกษาที่คอยให้คำปรึกษาแนะนำในเรื่องต่างๆมากมายด้วยความห่วงใยอยู่เสมอ ขอกราบขอบพระคุณ รศ.สุภาพรณ โคตรจรัส และอาจารย์คณะจิตวิทยาทุกท่านที่มอบความรู้ ความเข้าใจในวิชาชีพนี้ตลอดระยะเวลาของการศึกษาที่ผ่านมา

กราบขอบพระคุณ คุณวันจันทร์ บำรุงเวช ผู้อำนวยการสถานสงเคราะห์เด็กหญิงสระบุรีที่เปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลและดำเนินการวิจัย ขอกราบขอบพระคุณ คุณภัทราพร เพ็ญศรี นักสังคมสงเคราะห์ ผู้ให้ความช่วยเหลือ ประสานงานและอำนวยความสะดวกตลอดกระบวนการดำเนินการวิจัย ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ในสถานสงเคราะห์ทุกท่านที่ให้การดูแลและประสานงานจนงานสำเร็จลงได้เป็นอย่างดี และขอบคุณน้องๆทุกคนที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณวัลลภ ตังคณานุก์ษ์ (ครูหุຍ) ขอขอบคุณครูห้อง ครูอ้อย ครูเอ๋ แห่งมูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก และขอขอบคุณครูใหญ่และอาจารย์แนะแนวโรงเรียนยานเวศวิทยาคม ทั้งหมดทุกท่านมีส่วนสำคัญในการให้ความช่วยเหลือและประสานงานให้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลในขั้นของการพัฒนาเครื่องมือจนลุล่วงเป็นอย่างดี ขอขอบคุณคุณเงาะและเจ้าหน้าที่คณะจิตวิทยาทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือในด้านการทำหนังสือติดต่อต่างๆในทุกๆขั้นตอนของการทำวิจัย ขอขอบคุณน้องๆมหาวิทยาลัยหัวเฉียว และน้องๆโรงเรียนบดินทรเดชา ที่ให้ความร่วมมือในการเข้าเป็นสมาชิกกลุ่มในการศึกษานำร่อง

กราบขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่ให้ทุนอุดหนุนการทำวิจัยฉบับนี้ และขอขอบคุณพี่น้อง counseling ทุกคน พี่โอ พี่แดง พี่เจี๊ยบ พี่พรเทพ พี่ตุ๊ก กิ๊ก นา แอน น้อง พี่นก พิม เพื่อนรุ่น 13 น้องรุ่น 14 น้องรุ่น 15 และอีกหลายคนที่มีอบมิตรภาพ และกำลังใจแม้เพียงเล็กน้อยแต่ทุกๆกำลังใจเหล่านั้นล้วนสำคัญต่อการทำงานครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง

และสุดท้ายผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณครอบครัว พ่อพงศ์ศักดิ์ แม่นิภา พี่จี พี่รอง พี่กบ ผู้ใกล้ชิดที่คอยอยู่เคียงข้าง ผู้ที่มอบทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งคอยห่วงใยและดูแล ให้กำลังใจ ทุนทรัพย์ ทั้งความรักความเข้าใจที่เป็นพลัง เป็นกำลังใจที่ยิ่งใหญ่และเข้มแข็งให้ผู้วิจัยได้ทำงานนี้จนสำเร็จลุล่วง ผู้วิจัยขอขอบคุณความสำเร็จในครั้งนี้ แต่ พ่อแม่ พี่จี พี่รอง พี่กบ และทุกคนที่มีส่วนเกื้อหนุนและนำมาซึ่งความสำเร็จนี้ ขอขอบคุณ

ดวงพร หิรัญรัตน์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	5
แนวคิดและทฤษฎีเรื่องการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส.....	5
แนวคิดเกี่ยวกับความสุข.....	30
แนวคิดเกี่ยวกับความสุขของเด็กกำพร้า.....	39
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	42
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	49
สมมุติฐานการวิจัย	49
ขอบเขตการวิจัย	49
คำจำกัดความการวิจัย	50
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	51
2 วิธีดำเนินการวิจัย	52
กลุ่มตัวอย่างและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง	52
การออกแบบการวิจัย	53
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	54
วิธีดำเนินการวิจัย	60
การวิเคราะห์ข้อมูล	66
3 ผลการวิจัย	69
4 การอภิปรายผลการวิจัย	71
5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	82
รายการอ้างอิง	87

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก.....	93
ภาคผนวก ก สถิติที่ใช้ในการวิจัย	94
ภาคผนวก ข แบบวัดความสุข ที่ผู้วิจัยใช้เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง.....	99
ภาคผนวก ค คุณภาพของแบบวัดความสุข.....	106
ภาคผนวก ง คะแนนจากแบบวัดความสุข	113
ภาคผนวก จ ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง	115
ภาคผนวก ฉ ตัวอย่างกระบวนการดำเนินกลุ่มและกระแกลุ่มการปรึกษา เชิงจิตวิทยาแนวโรเจอร์ส.....	117
ประวัติผู้วิจัย.....	133

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1. แสดงค่าสหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมของแบบวัด OHI.....56 ของกลุ่มตัวอย่าง 4 ประเทศ	
2. แสดงค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคของแบบวัด.....57 OHI ของกลุ่มตัวอย่างชาย-หญิง 4 ประเทศ	
3. แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุข..... 59 ของกลุ่มเด็กนักเรียนกับกลุ่มเด็กเร่ร่อน ด้วยการทดสอบค่าที (t-test)	
4. แสดงผลการทดสอบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของกลุ่มทดลองและ.....69 กลุ่มควบคุมเปรียบเทียบระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองด้วยวิธี การทดสอบค่าทีแบบกลุ่มไม่อิสระ (t-dependent test) และทดสอบความ แตกต่างของค่าเฉลี่ยระยะหลังการทดลอง เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่าทีแบบกลุ่มอิสระ (t-independent test)	
5. แสดงผลการหาสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของครอนบาคและค่าสหสัมพันธ์.....107 ระหว่างแบบวัดความสุข กับแบบวัดความซึมเศร้า	
6. แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่าที (t-test)..108 ของคะแนนความสุขของนักเรียนชาย-หญิง จำนวน 186 คน	
7. แสดงผลค่าสหสัมพันธ์คะแนนรายข้อกับคะแนนรวม(Corrected-Item-total..... 109 Correlation)และความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายข้อด้วยการทดสอบค่าที (t-test) กับกลุ่มระหว่างกลุ่มคะแนนสูง-กลุ่มคะแนนต่ำ ร้อยละ 27	
8. แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่าที (t-test).....111 ของคะแนนความสุขของกลุ่มเด็กนักเรียนกับกลุ่มเด็กเร่ร่อน	
9. แสดงค่าปกติวิสัยสำหรับเปลี่ยนคะแนนแบบวัด OHI (คะแนนดิบ).....112 เป็นคะแนนมาตรฐานที่ (Normalized T-score)	
10. แสดงค่าคะแนนดิบ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากแบบวัดความสุข.....114 ของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงสระบุรี ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง	

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพ

หน้า

แผนภาพ ก.....17

แผนภาพ ข..... 17



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เป็นกระบวนการของสัมพันธภาพแห่งความเข้าใจ ความไว้วางใจ ความอบอุ่น การยอมรับนับถือ การสื่อสารอย่างตรงไปตรงมาที่เอื้อให้เกิดบรรยากาศของการช่วยเหลือซึ่งกันและกันของสมาชิกกลุ่ม โดยมีวัตถุประสงค์ให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาที่ทำให้เขาไม่มีความสุขในชีวิต และเป็นสิ่งบั่นทอนความมั่งคั่งของมนุษย์ และนำพามนุษย์ไปสู่ความสมบูรณ์แห่งตน (Trotzer, 1977 ; 13)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เป็นกระแสของปรากฏการณ์ที่ช่วยในการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาคนจากจุดยืนหนึ่งในชีวิตไปสู่จุดยืนใหม่ที่ทำให้ชีวิตเติบโตขึ้น (โลรีซ์ โปธิแก้ว, 2536 : 20) สมาชิกจะได้มีโอกาสสำรวจตนเอง และได้รับข้อมูลป้อนกลับจากกลุ่มเพื่อนสมาชิก เพื่อคลี่คลายความรู้สึกแปลกแยก โดดเดี่ยว และสับสน ไปสู่ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีความหมาย (Trotzer, 1977 : 3) เกิดการยอมรับตนเอง ปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ต้อนรับสิ่งต่างๆ ได้ตามความเป็นจริง บรรลุถึงภาวะสมดุล อันเป็นภาวะที่นำพาความสุขมาสู่ชีวิตคน

เป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม คือ การช่วยให้ผู้ปรึกษาเผชิญหน้ากับปัญหาหรือความไม่มีความสุขในชีวิต (Trotzer, 1977 : 3) กลุ่มจะมุ่งให้สมาชิกรู้จัก เข้าใจ และยอมรับตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งจะทำให้สมาชิกเลือกทางออกในการแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งภายในจิตใจของตนได้ อันจะนำไปสู่ความงอกงามทางจิตใจ (growth) (ชูชัย สมितिไกร, 2527 : 12) เข้าใจชีวิตมากขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่าง และมีความสุขความมั่นคงในใจมากขึ้น (โลรีซ์ โปธิแก้ว, 2536 : 20) หรือจะกล่าวว่าเป็นกระบวนการที่พามนุษย์ออกจากความทุกข์ไปสู่ความสงบสุข (โลรีซ์ โปธิแก้ว, 2540:2)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์ส เป็นแนวคิดที่พัฒนามาจาก คาร์ล อาร์ โรเจอร์ส (Carl R. Rogers) ซึ่งเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อวงการจิตวิทยา การศึกษา และจิตบำบัด เป็นผู้พัฒนาแนวคิด “การบำบัดแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง” (Client-centered therapy) เป็นผู้นำเกี่ยวกับความเคลื่อนไหวของกลุ่มจิตสัมพันธ เป็นหนึ่งในผู้บุกเบิกทางด้านจิตวิทยาแนวมนุษยนิยม ความสนใจของโรเจอร์สพัฒนามาจากจิตบำบัดรายบุคคล ไปสู่การทำกลุ่มจิตบำบัดในวงการศึกษาและหน่วยงานทางสังคม สิ่งที่ โรเจอร์สมีความเชื่อมั่นอยู่เสมอมาเกี่ยวกับมนุษย์ก็คือ เชื่อว่าโดยพื้นฐานแล้วมนุษย์เป็นผู้มีเหตุผล

มนุษย์มีแรงขับที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ความมั่งคั่ง แต่น่าเสียดายที่สิ่งนี้ถูกบดบังด้วยกลไกการป้องกันตนเองของเราเอง (Frager & Fadiman, 1984 : 330)

ความคิดพื้นฐานของโรเจอร์สที่มองมนุษย์ว่าเป็นผู้มีเหตุผล เป็นคนดี น่าเชื่อถือ มีแนวโน้มพัฒนาตนเองไปสู่ความสมบูรณ์นี้เองจึงทำให้กระบวนการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้มนุษย์ได้งอกงามด้วยวิธีการแบบไม่นำทาง ไม่นำชี้แนะ แต่ผู้นำกลุ่มจะมีหน้าที่เป็นผู้เอื้ออำนวย (facilitator) โดยอาศัยการฟังอย่างลึกซึ้งซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก เพื่อสร้างบรรยากาศของการยอมรับ การเห็นคุณค่าของบุคคล เมื่อบุคคลได้รับการให้คุณค่า เขาจะรู้สึกว่าตนเองก็มีความสำคัญ และมีคุณค่า เขาจะให้คุณค่ากับตนเอง และได้ใกล้ชิดกับคนที่แท้จริงของเขามากขึ้นโดยไม่หวาดกลัว เป็นอิสระที่จะให้ตนเองได้เผชิญหน้ากับความทุกข์ในชีวิต เมื่อนั้นบุคคลจะสามารถยอมรับตนเองได้ เมื่อบุคคลยอมรับตนเองได้ สิ่งก็ตามมาคือความเชื่อมั่นในความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง และสามารถแสดงออกมาได้อย่างอิสระและมีความรับผิดชอบ ซึ่งจัดได้ว่าเป็นภาวะแห่งความสมบูรณ์ของบุคคล ดังที่โรเจอร์สเรียกว่า “มนุษย์ที่แท้” เป็นภาวะที่เป็นความสอดคล้องภายในตน บุคคลจะไม่มี ความขัดแย้งภายใน ฟุ้งพ้อใจในชีวิตของตนเอง อันเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกเป็นสุข วอเตอร์แมน (Waterman, 1993 ; 678) กล่าวว่า การที่บุคคลได้ตระหนักถึงศักยภาพของตน และมีชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องกับศักยภาพแห่งตน หรือคนที่แท้ นั่นได้ จะเป็นสิ่งที่นำพาความสุขมาสู่ชีวิต

ดังนั้นเป้าหมายสูงสุดของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา คือ การพัฒนาบุคคล นั่นคือการยกระดับจากสภาวะจิตใจอันขาดพร้อมสู่ภาวะจิตใจอันสมบูรณ์ คือ ความเป็นมนุษย์ที่แท้ ซึ่งเป็นภาวะสูงสุดของคุณค่าในความเป็นมนุษย์ กล่าวคือ เป็นการทำให้บุคคลเกิดการรับรู้ตนเองอย่างถูกต้องตามสภาพความเป็นจริง เปิดใจกว้างรับประสบการณ์ต่างๆ มีความยืดหยุ่น เป็นอิสระ และพยายามพัฒนาตนเองด้วยความเชื่อมั่นในการตัดสินใจของตน มีจิตใจที่เป็นสุข (healthy) ปราศจากความขัดแย้งภายใน สามารถใช้ชีวิตตนได้อย่างเต็มที่ ปรับตัวกับสภาพแวดล้อมได้เหมาะสม อันเป็นลักษณะของบุคคลที่มีคุณภาพ (Rogers, 1961)

กระบวนการกลุ่มจึงเป็นกลุ่มที่เปิดโอกาสให้กับผู้ที่ต้องการพัฒนาตนเองให้มีชีวิตที่เป็นสุขขึ้น เข้าใจตัวเองมากขึ้น เข้าใจผู้อื่นและมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ซึ่งจะสามารถทำให้เขามีความสุขในการดำรงชีวิตได้ต่อไป

ความสุข (happiness) เป็นสิ่งที่คนทั่วไปยึดถือร่วมกันว่าเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต ในชีวิตของมนุษย์เราทุกคนล้วนแล้วแต่ต้องการความสุข และแสวงหาวิธีการที่จะให้ได้มาซึ่งสิ่งนี้ อริสโตเติล ให้ความหมายว่า ความสุขเป็นความดีอย่างสมบูรณ์แบบ (summum bonum) เป็นความดีสูงสุด (supreme good) มนุษย์เราทำทุกสิ่งทุกอย่างก็เพื่อสิ่งสุดท้ายสิ่งนี้คือ ความสุข ถ้าเรามีความสุขแล้วเราก็จะไม่ต้องการสิ่งใดอีก (Diener, 1994: 103) ความสุขเป็นเหมือนเจตคติที่บุคคลมีต่อชีวิตของตนเอง เป็นการตัดสินใจว่า

บุคคลมีความรู้สึกชอบพอในชีวิตของตนเพียงใด นักจิตวิทยาแนวมนุษยนิยมมองว่าความสุขเป็นทั้งผลและตัวเร่งความงอกงามทางจิตใจ (growth)(Veenhoven, 1988 : 335) กล่าวคือ ความสุขเป็นทฤษฎีที่ว่าด้วยการให้บุคคลได้ตระหนักในตน และมีชีวิตอย่างสอดคล้องกับตนที่แท้ (daimon or true self)(Norman cited in Waterman,1993 ;678) ซึ่งเป็นภาวะซึ่งเกิดจากการที่บุคคลได้ประเมินว่าเขามีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวกและปราศจากความรู้สึกทางลบในขณะนั้น อันเป็นภาวะที่ตรงข้ามกับบุคคลที่ไม่มีความสุข บุคคลที่ไม่มีความสุขนั้นจะมีความรู้สึกทางลบ เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ไม่ยอมรับตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ครุ่นคิดถึงแต่เหตุการณ์ร้ายๆที่ผ่านมา

บุคคลที่รู้สึกว่าคุณมีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต ย่อมเป็นเครื่องหมายที่แสดงถึงการมีสุขภาพจิตที่ดีของบุคคลนั้นและผู้ที่สุขภาพจิตที่ดีมักจะเป็นผู้ที่มีความมั่นคงทางใจ สามารถเผชิญปัญหาและปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาได้อย่างมีความสุข (สาธิตา ใคว์บุญงาม,2533 : 12)

ความรู้สึกเป็นสุขจะทำให้บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น ยอมรับบุคคลอื่น มีความปรารถนาที่จะช่วยเหลือบุคคลอื่น (Salovey,1990 cited in Myers,1995 : 447) มีความเคารพในตนเองสูง มองโลกในแง่ดี (Diener, 1984 and Myers,1993 cited in Myers, 1995 : 493) มองตนเองและผู้อื่นทางด้านบวก มีความเชื่ออำนาจภายในตน ไม่มีความขัดแย้งภายในตนเอง (Argyle, 1991 : 93) มีความมั่นใจในตนเอง มีความรู้สึกผ่อนคลาย และสามารถแก้ปัญหาต่างๆได้ (Argyle, 1987 : 127)

เด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์ เป็นเด็กที่ขาดทั้งบิดามารดาและผู้อุปการะเลี้ยงดู ซึ่งอาจจะมีสาเหตุเพราะบิดามารดาเสียชีวิตหรือบิดามารดาจางใจละทิ้งเด็ก เด็กเหล่านี้จึงต้องเข้ามาอยู่ในความอุปการะของสถานสงเคราะห์ซึ่งถึงแม้ว่าสถานสงเคราะห์จะมีบริการที่ดูแลช่วยเหลือทางด้านปัจจัยสี่ก็ตาม สถานสงเคราะห์ก็ไม่สามารถตอบสนองความต้องการทางด้านอารมณ์ สังคม และจิตใจของเด็กๆเหล่านี้ได้ดีเท่ากับพ่อแม่ของเขาเอง (จินตนา นนทะเปารยะ, 2530 : 10) และเนื่องจากความจำกัดของสถานสงเคราะห์ที่มีเด็กเป็นจำนวนมาก แต่มีพี่เลี้ยงผู้ดูแลเด็กในจำนวนจำกัด ทำให้เด็กไม่สามารถจะได้รับความรัก ความอบอุ่น และได้รับการตอบสนองทางอารมณ์จากบุคคลใดบุคคลหนึ่งได้ ซึ่งทำให้เด็กไม่สามารถมีพัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจที่สมบูรณ์ได้ (สุภาวดี สวัสดิมงคล, 2535 : 5) กล่าวได้ว่าเด็กเหล่านี้จะขาดความสัมพันธ์ที่อบอุ่นที่น่าจะได้จากครอบครัว โดยเฉพาะกับพ่อแม่และญาติพี่น้องจึงขาดความรู้สึกเป็นเจ้าของ ขาดความรักความผูกพันเป็นพิเศษกับใครคนใดคนหนึ่ง ซึ่งทำให้ขาดรากฐานของการสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจในอนาคต (วันทนีญ วาสิกะสิน, 2528 : 2) ซึ่ง ผกา สัตยธรรม (2540 : 31) กล่าวว่า เด็กที่เติบโตมาโดยขาดความรักความเห็นใจ ความอบอุ่นทางใจจากบิดามารดา เช่น เด็กกำพร้า ทำให้เด็กรู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง มีความทุกข์ และเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กมีความรู้สึกอ้างว้าง ขาดหลักยึด มีความ

แห่งแล้งในจิตใจ คือ ขาดความชื่นบานและชุ่มชื้นในจิตใจ ขาดความอ่อนโยน แข็งกระด้างเห็นแก่ตัว ไม่ยอมรับตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า มีปัญหาการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม ซึ่งทั้งหมดนั้นล้วนแล้วแต่เป็นตัวแปรทางลบที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่เป็นสุขในชีวิต และจะเป็นสิ่งที่ทำลายพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสติปัญญาของเด็กโดยพื้นฐาน

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ความสุขของวัยเด็กเกิดจากการที่เขาได้มีปฏิสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับพ่อแม่ จากการได้ใช้เวลาทำกิจกรรมต่างๆร่วมกัน เสริมสร้างความรักความอบอุ่นอันเป็นส่วนที่พัฒนาความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจให้กับเด็ก ในทางตรงกันข้ามเด็กกำพร้าเป็นเด็กที่ถูกทอดทิ้ง เขาไม่ได้เติบโตมาจากสภาพแวดล้อมที่สมบูรณ์ของครอบครัว ความสุขที่ควรจะได้รับขาดหายไป แทนที่ด้วยความทุกข์หม่นหมอง เป็นความไม่สมบูรณ์พร้อมทางจิตใจ

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายสูงสุดเพื่อพาคนจากความทุกข์สู่ความสุขเป็นการพาบุคคลออกจากสภาวะจิตใจอันขาดพร่องสู่สภาวะจิตใจอันสมบูรณ์ อันเป็นภาวะของการมีชีวิตที่เต็ม โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาตนเองไปสู่ภาวะใหม่ที่ทำให้บุคคลดำเนินชีวิตได้อย่างเต็มที่ โดยในกระบวนการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จะเป็นบรรยากาศของความสัมพันธ์ที่ดี ที่จะทำให้สมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยทางด้านจิตใจ เป็นบรรยากาศที่ปราศจากการถูกคุกคาม ปราศจากความหวาดกลัว และปราศจากการประเมินใดๆ เป็นความอบอุ่นใจ ด้วยความรัก ความเข้าใจ การยอมรับ และความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งบรรยากาศนี้จะส่งผลให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ ต้อนรับประสบการณ์ต่างๆ ตามความเป็นจริง ยอมรับความรู้สึกต่างๆของตนเองได้มากยิ่งขึ้น จนเกิดความเข้าใจตนเองอย่างชัดเจนตามความเป็นจริง นอกจากเกิดการเปลี่ยนแปลงในความรู้สึกของตนเองแล้ว บรรยากาศกลุ่มยังส่งเสริมให้สมาชิกเกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เป็นการพัฒนาตนเองไปสู่ภาวะ "ชีวิตที่ดี" (good life) ซึ่งเป็นภาวะสูงสุดของคุณค่าในความเป็นมนุษย์ เป็นภาวะที่จะทำให้มีความสุขมากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยในฐานะที่กำลังศึกษาทางด้านจิตวิทยาการปรึกษา มีความเห็นว่า เด็กเป็นทรัพยากรที่สำคัญของประเทศ ปัญหาใดก็ตามที่เกี่ยวข้องกับเด็ก จึงเป็นปัญหาที่ควรให้ความสนใจดูแล ดังนั้นผู้วิจัยจึงมุ่งหมายที่จะใช้กระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์สันี้ในการเพิ่มความสุขให้กับเด็กกำพร้า ซึ่งความสุขในที่นี้คือภาวะที่บุคคลประเมินว่ามีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวก และการไม่มีความรู้สึกทางลบในขณะนั้น

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาครั้งนี้ และได้รวบรวมนำเสนอตามลำดับดังต่อไปนี้คือ

1. แนวคิดและทฤษฎีเรื่องการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส
2. แนวคิดเกี่ยวกับความสุข
3. แนวคิดเกี่ยวกับความสุขของเด็กกำพร้า

1. แนวคิดและทฤษฎีเรื่องการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส หมายถึง กระบวนการของสัมพันธภาพที่ประกอบด้วยผู้นำกลุ่ม (leader) และสมาชิกกลุ่มประมาณ 8-18 คนโดยประมาณ บทบาทของผู้นำกลุ่มนั้นเป็นเพียงผู้เอื้ออำนวย มากกว่าการบังคับ ชี้นำ หรือสั่งสอน ซึ่งสาเหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะมาจากทัศนคติและความเชื่อของโรเจอร์สในการมองมนุษย์ว่าโดยพื้นฐานแล้วมนุษย์เป็นคนดี น่าเชื่อถือและไว้วางใจได้ มนุษย์มีแรงขับที่จะพัฒนาตนเองติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด โดยมีแนวโน้มที่จะเคลื่อนไปสู่ความงอกงาม หรือเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจึงมีเป้าหมายที่ชัดเจนคือเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความงอกงาม สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง สามารถเผชิญปัญหาได้อย่างยืดหยุ่น อิสระ และมีความรับผิดชอบ โดยปราศจากความขัดแย้งในใจ เกิดความสอดคล้องในตนเองได้ในที่สุด นักจิตวิทยาการปรึกษาตามแนวคิดนี้จึงมีบทบาทเป็นผู้เอื้ออำนวย (facilitator) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเคลื่อนไปสู่เป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพตามกระแสของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

สัมพันธภาพของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์สนี้ เป็นสัมพันธภาพที่มีความอบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจกัน เป็นบรรยากาศที่เกิดมาจากการยอมรับซึ่งกันและกัน การช่วยเหลือกัน มีความจริงใจ ปราศจากการประเมิน ตีตรา โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศนี้ขึ้น จากคุณสมบัติพื้นฐานที่จำเป็นของการเป็นผู้นำกลุ่ม คือ มีความจริงแท้หรือความสอดคล้อง (genuineness) มีการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) มีความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (empathic understanding) และสามารถสื่อสารถึงสิ่งเหล่านี้ให้กับสมาชิกกลุ่มเกิดการรับรู้ได้ ซึ่งจะทำให้สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น เป็นตัวของตัวเอง ยอมรับตนเอง ยอมรับบุคคลอื่น เคลื่อนไปสู่ความสอดคล้องสมบูรณ์ อันเป็นภาวะที่ทำให้บุคคลปราศจากความทุกข์ และเกิดความสุขในใจได้ในที่สุด กล่าว

ได้ว่า เป็นภาวะที่เป็นเป้าหมายสูงสุดของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่เรียกว่า “ความเป็นมนุษย์ที่แท้” (Fully functioning person)

สรุปแล้วการศึกษาระบบจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวโรเจอร์ส หมายถึง กระบวนการสัมพันธภาพที่ประกอบด้วยผู้นำกลุ่ม และ สมาชิกกลุ่มจำนวนหนึ่งที่มีความทุกข์ มาอยู่ร่วมกัน ณ เวลาหนึ่ง โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้เชื้ออำนวยการให้กลุ่มเกิดปฏิสัมพันธ์ต่อกัน โดยอาศัยคุณสมบัติพื้นฐานของการเป็นผู้นำกลุ่มคือ ความแท้ การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ภายใต้บรรยากาศของความอบอุ่น ไร้ความหวาดกลัว ปลอดภัย ทำให้สมาชิกลดการป้องกันตนเอง เป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ ยอมรับตัวตนของตนเอง เกิดความสอดคล้องในตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแนวทางที่ตนเองได้เลือกได้ในที่สุด

1.1 ทัศนะเกี่ยวกับมนุษย์

นักจิตวิทยาการศึกษาจำเป็นต้องทำความเข้าใจในทัศนะเกี่ยวกับมนุษย์ เพื่อเป็นแนวคิดพื้นฐานในกระบวนการของการศึกษา ในทัศนะของโรเจอร์ส เขาเชื่อว่าทัศนคติของนักจิตวิทยาการศึกษา นั้นจะช่วยเชื้ออำนวยการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้รับการศึกษามากกว่าเทคนิคที่นักจิตวิทยาการศึกษา ใช้ และการจะฝึกให้บุคคลเป็นนักจิตวิทยาการศึกษาที่ดีนั้นจะสำเร็จได้ช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับแนวคิดพื้นฐานหรือค่านิยมพื้นฐานของบุคคลนั้นว่าเป็นอย่างไร สำหรับโรเจอร์ส เขาเป็นนักจิตวิทยาแนวมนุษยนิยม มองมนุษย์ในทางบวก ให้ความเชื่อถือ และเห็นคุณค่าของมนุษย์ จากประสบการณ์ในจิตรักษาเป็นเวลากว่า 25 ปีโรเจอร์สได้สรุปว่าเมื่อมนุษย์ดำรงอยู่อย่างอิสระ ธรรมชาติของมนุษย์จะมีคุณภาพที่สร้างสรรค์และเชื่อถือได้ (Rogers, 1961) Grummon (1979 อ้างจาก ชูชัย สมितिไกร, 2538 : 33) ได้สรุปทัศนะเกี่ยวกับมนุษย์ของโรเจอร์สไว้ 7 ประการดังต่อไปนี้

1. มนุษย์คือชีวิตแห่งประสบการณ์ (experiencing being) โรเจอร์สเชื่อว่าแกนกลางแห่งคุณค่าของชีวิตมนุษย์นั้นอยู่ภายในตัวมนุษย์ หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในตัวมนุษย์ ซึ่งประสบการณ์ของบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การรับรู้สิ่งต่างๆของบุคคลจะแตกต่างจากคนอื่น และการรับรู้สิ่งต่างๆก็จะมีอิทธิพลต่อการแสดงออกของบุคคล การที่จะเข้าใจบุคคลจึงต้องพยายามเข้าใจว่าเขารับรู้สิ่งต่างๆอย่างไร กรอบแห่งการรับรู้ของเขาเป็นอย่างไร ต้องเข้าใจความรู้สึกนึกคิด ทัศนคติ และค่านิยมของบุคคลนั้นๆ

2. ชีวิตดำรงอยู่ในขณะนี้เท่านั้น หมายถึง ชีวิตมิได้ถูกกำหนดจากอดีต หรือความปรารถนาในอนาคต แต่คุณค่าของชีวิตดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะนี้ เขาเชื่อว่าการมีชีวิตอยู่อย่างเต็มที่โดยไม่ติดอยู่กับอดีตและวิตกกังอนาคต เป็นหนทางเดียวที่จะทำให้การดำเนินชีวิตมีประสิทธิภาพตลอดเวลา

3. โลกแห่งอัตวิสัยมีอิทธิพลเหนือมนุษย์ โรเจอร์สกล่าวว่า มนุษย์มีชีวิตอยู่ภายในโลกส่วนตัวตามความรู้สึกนึกคิดของบุคคลนั่นเอง และแม้แต่พฤติกรรมที่จัดว่าเป็นการทำงานตามหลักแห่งภาววิสัยมากที่สุด เช่น การทดลองทางวิทยาศาสตร์ หรือการคำนวณคณิตศาสตร์ก็ยังเป็นผลจากการวางจุดมุ่งหมายและการเลือกตามความรู้สึกนึกคิดส่วนตัว

4. สัมพันธภาพอันลึกซึ้งคือความปรารถนาสูงสุดประการหนึ่งของมนุษย์ โรเจอร์สเห็นว่า มนุษย์ทุกคนต้องการมีสัมพันธภาพที่ลึกซึ้งซึ่งเป็นธรรมชาติ ช่วยเหลือซึ่งกันและกันกับบุคคลอื่นๆ แต่ความต้องการนี้มักจะไม่ได้รับการสนองตอบในสังคมปัจจุบัน สัมพันธภาพอันลึกซึ้งนี้จะเป็นเสมือนขุมพลังที่คอยป้องกันปัญหาทางจิตใจของมนุษย์

5. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ภาวะสัจจการแห่งตน (actualizing tendency) ในทัศนะของโรเจอร์ส มนุษย์มีแนวโน้มที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิดในการพัฒนาความสามารถของตนในทางที่จะช่วยรักษาและส่งเสริมอินทรีย์ของตน หรืออีกนัยหนึ่งคือ มุ่งพัฒนาให้ตนเองมีความเติบโต มีสุขภาพที่ดี สามารถปรับตัวได้ พึ่งพาตนเองได้ และมีความเป็นตัวของตัวเอง ตัวอย่างเช่น เด็กที่หัดเดิน เขาจะเริ่มหัดเดินก็ต่อเมื่อมีความพร้อมทางร่างกายแล้ว และเป็นแรงผลักดันจากแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเอง และกว่าจะเดินได้ก็ต้องหกล้ม และพบกับความเจ็บปวดครั้งแล้วครั้งเล่า ถึงกระนั้นก็พยายามจนสามารถเดินได้ ซึ่งเป็นเพราะมนุษย์มีธรรมชาติที่จะมุ่งไปสู่การพัฒนาและส่งเสริมอินทรีย์

โรเจอร์สได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับแนวโน้มการพัฒนาตนเองไว้หลายประการด้วยกันคือ

5.1 แนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ภาวะสัจจการแห่งตนเป็นแรงจูงใจพื้นฐานของมนุษย์

5.2 การพัฒนาตนเองเป็นการทำงานร่วมกันทั้งหมดของอินทรีย์ มิใช่ส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น แม้ว่าในขณะที่มนุษย์กำลังแสวงหาอาหาร การแสวงหานี้ก็มีได้โปรดความต้องการที่จะมีเกียรติและคุณค่าและความต้องการอื่นๆ แต่อย่างใด

5.3 แนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ภาวะสัจจการแห่งตนเป็นแนวความคิดกว้างๆ ที่ครอบคลุมทั้งความต้องการและแรงจูงใจทั่วไป เช่น ความต้องการด้านอาหารและน้ำ ความต้องการที่จะลดความเครียด การแสวงหากิจกรรมที่ทำ

ให้เกิดความสุข เป็นต้น และยังคงครอบคลุมถึงการพัฒนาไปสู่ความมีวุฒิภาวะทางร่างกาย ความต้องการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด และความต้องการเป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระจากการควบคุมของสิ่งแวดล้อมภายนอก

5.4 ชีวิตเป็นกระบวนการที่ไม่หยุดนิ่ง มีทิศทางของตนเอง

5.5 มนุษย์มีความสามารถ และแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเอง ซึ่งความสามารถนี้มักแฝงเร้นอยู่ภายใน แต่จะแสดงออกมาภายใต้สภาวะที่เหมาะสม ดังนั้นการให้การปรึกษาจึงมิได้มีจุดมุ่งหมายที่จะทำบางสิ่งบางอย่างให้แก่ผู้รับคำปรึกษา แต่เป็นการปลดปล่อยความสามารถที่ซ่อนเร้นนี้ออกมา

6. มนุษย์เป็นผู้ที่มีคุณค่าและเชื่อถือได้ โดยพื้นฐานแล้วมนุษย์เป็นบุคคลที่มีคุณค่าเป็นคนดีและเชื่อถือได้ แต่การที่มนุษย์ประพฤติตนในทางที่ชั่วร้ายนั้นเป็นผลมาจากการป้องกันตนเอง ซึ่งแยกตัวเขาออกจากธรรมชาติที่แท้จริงของเขา จุดเริ่มต้นของการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้มารับการปรึกษาเกิดจากการได้รับการให้คุณค่าจากนักจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งการจะให้คุณค่ากับบุคคลอื่นได้นั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องมีทัศนคติพื้นฐานคือการยอมรับนับถือ และให้คุณค่ากับบุคคล เมื่อนั้นผู้มาปรึกษาก็จะค่อยๆ เคลื่อนมาสู่การยอมรับและให้คุณค่ากับตนเอง ซึ่งเป็นทัศนคติเดียวกันกับที่เขาได้รับจากนักจิตวิทยาการปรึกษา

7. อินทรีย์มีความฉลาดกว่าสติปัญญาและความคิด โรเจอร์สเชื่อว่าหากมนุษย์ได้แสดงออกอย่างเป็นจริงตามที่อินทรีย์รับรู้ โดยปราศจากการป้องกันตนเองแล้ว จะทำให้เกิดผลดีกว่าการกระทำที่เป็นผลจากการคิดในระดับจิตสำนึกเพียงอย่างเดียว โรเจอร์สพบว่าเมื่อเราปล่อยให้ตัวเราเปิดกว้างต่อการรับรู้ประสบการณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาอย่างเต็มที่ เราจะพบว่าอินทรีย์นั้นมีทิศทางของมันเอง ชีวิตจะถูกนำพาโดยประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในอินทรีย์ ซึ่งโรเจอร์สก็ใช้ประสบการณ์ภายในนี้เป็นตัวชี้นำความคิดและการกระทำของเขาตลอดมา (Rogers, 1961 : 22)

กล่าวได้ว่ามนุษย์นั้นโดยพื้นฐานมีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองไปในทิศทางที่เป็นบวก ไปสู่ความเติบโตองงาม แต่บางครั้งมนุษย์ก็มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม นั่นก็เป็นเพราะเราถูกบดบังจากกลไกที่เราใช้ในการปกป้องตัวเอง ทำให้การพัฒนาตนเองเป็นไปอย่างยากลำบาก ดังนั้นบทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษาจึงทำหน้าที่สร้างบรรยากาศที่เหมาะสมให้บุคคลสามารถขจัดสิ่งที่มาบดบังออกไปเพื่อให้เขาสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในการพัฒนาตนเองไปสู่ความองงามหรือการมีชีวิตที่ดีได้ต่อไป

1.2 ลักษณะของบุคคลที่มีชีวิตเต็ม

เป้าหมายสูงสุดของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส คือ การพัฒนาตนเองไปสู่ภาวะบุคคลที่มีชีวิตที่เต็ม (fully functioning person) หรือชีวิตที่ดี (good life) ซึ่งเป็นกระแส ไม่ใช่เป็นภาวะตายตัว เป็นทิศทาง ไม่ใช่เป้าหมาย ทิศทางซึ่งแสดงถึงชีวิตที่ดี เป็นทิศทางที่ถูกเลือกด้วยองค์รวมของอินทรีย์ เมื่อมีสภาพของความอิสระแห่งจิตใจที่จะเคลื่อนไปในทิศทางใดก็ได้ เป็นทิศทางซึ่งอินทรีย์ได้เลือก และการเลือกนั้นเป็นไปด้วยความรู้สึกอิสระ โรเจอร์สได้กล่าวถึงลักษณะของชีวิตที่ดีไว้ 5 ประการ ดังนี้ (โลรีซ์ โพลีแกว 2536 : 46-53)

1.2.1 การเปิดกว้างเพิ่มขึ้นต่อประสบการณ์ (An Increasing Openness to Experience)

การเปิดกว้างต่อประสบการณ์ หมายถึง การที่บุคคลมีอิสระ มีความชัดเจนต่อสิ่งที่เกิดขึ้นต่อตนเอง ยินดีต้อนรับความรู้สึกทุกความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่น ความกล้า ความพอใจ ความท้อแท้ และความเจ็บปวด ความกลัว ความขมขื่นใจ และสามารถตีความกับสิ่งนั้นได้อย่างเต็มที่ ตามการรับรู้จริงๆ โดยไม่ต้องผ่านกระบวนการในการเลือกรับรู้ หรือการบิดเบือน ปฏิเสธการรับรู้อันเป็นภาวะที่ตรงข้ามกับการเปิดกว้างต่อประสบการณ์ที่เป็นการปกป้องตนเอง (defensiveness)

1.2.2 มีชีวิตอยู่กับความจริงเพิ่มขึ้น (Increasing Existential Living)

บุคคลที่เปิดกว้างต่อประสบการณ์นั้นจะมีการรับรู้ที่ใหม่ในทุกๆขณะ ดังนั้นผลที่ตามมาก็คือว่าบุคคลจะเกิดความเข้าใจว่า “ฉันจะเป็นอย่างไรก็ตามในขณะต่อไป หรือจะทำอะไรในขณะต่อไปจะเกิดขึ้นในขณะนั้นและไม่สามารถพยากรณ์ได้ล่วงหน้า ไม่ว่าจะโดยตัวเองหรือผู้อื่น” ซึ่งสิ่งนี้แสดงให้เห็นถึงการที่บุคคลมีชีวิตอยู่กับความเป็นจริง ซึ่งเป็นภาวะที่ไม่คงที่ และตายตัว (rigidity) แต่เป็นความยืดหยุ่น (flexible) ความเลื่อนไหล (fluidity) ไม่มีการบิดเบือนการรับรู้ ไม่มีสูตรสำเร็จ ตายตัวในประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในการรับรู้

1.2.3 การเพิ่มความเชื่อถือในอินทรีย์ (An Increasing Trust in His Organism)

เป็นการมีความเชื่อถือมากขึ้นในอินทรีย์ของตนที่จะให้เป็นผู้นำทางไปสู่พฤติกรรมที่พึงพอใจในที่สุด ในสถานการณ์แต่ละขณะ ซึ่งสิ่งนี้เป็นผลมาจากการที่บุคคลต้อนรับประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาอย่างเต็มที่ เมื่อนั้นบุคคลจะสามารถเข้าถึงข้อมูลปรากฏในทุุกสถานการณ์ ซึ่งจะเป็นรากฐานของการกระทำของเขาไม่ว่าข้อมูลนั้นจะเป็นความต้องการทางสังคม ปมในใจหรือความต้องการที่อาจแย้งกัน ความจำ

จากสถานการณ์ที่คล้ายกัน การรับรู้ที่เขามีเฉพาะกับสถานการณ์ ข้อมูลที่มีอยู่นั้นจะมีความซับซ้อนมาก แต่บุคคลจะให้อินทรีย์และจิตใจทั้งหมดของเขาต้อนรับ และร่วมมีส่วนในการวิเคราะห์พิจารณา ซึ่งน้ำหนักและจัดสมดุลย์ จนค้นพบการกระทำที่จะสร้างความพึงพอใจต่อเขาในการตอบสนองต่อสถานการณ์นั้น แต่ในกระบวนการของการประเมินของอินทรีย์นี้ก็อาจผิดพลาดได้ ซึ่งเกิดจากการที่บางครั้งอาจมีข้อมูลขาดหายไป ซึ่งความผิดพลาดนี้ก็จะได้รับการแก้ไขโดยเร็วเพื่อให้อยู่ในกระแสของการทำให้ถูกต้อง เพราะว่า การกระทำทุกการกระทำจะได้รับการตรวจสอบอยู่เสมอ

1.2.4 ความรู้สึกอิสระ (A sense of freedom)

บุคคลที่มีชีวิตเต็มนั้นจะได้สัมผัสอย่างชัดเจนกับอิสระภาพที่สมบูรณ์และเป็นที่สุด บุคคลจะกำหนดหรือเลือกที่จะกระทำตามการกระทำที่เหมาะสมที่สุดต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก เพราะว่า การกระทำนั้นเองที่จะให้ผลที่ดีเป็นที่น่าพอใจมากที่สุด เป็นการกระทำที่ถูกกำหนดโดยข้อมูลทุกอย่างในสถานการณ์นั้นๆ บุคคลผู้มีชีวิตเต็มไม่เพียงแต่จะต้องรับประสบการณ์ต่างๆยังใช้ประโยชน์ของอิสระภาพอย่างสูงสุดของเขา เมื่อเขาเลือกและกำหนดอย่างสมัครใจและอิสระในสิ่งที่ถูกกำหนดให้มีอยู่แล้วนั้น โรเจอร์สเชื่อว่า ยิ่งบุคคลมีชีวิตเต็มเพิ่มมากขึ้น เขาก็ยิ่งจะสามารถได้อิสระในการเลือกและการเลือกของเขา ก็ยิ่งจะปรากฏอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นในการกระทำของเขา

1.2.5 การมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (Creativity)

โรเจอร์สเชื่อว่าบุคคลที่มีทิศทางของชีวิตที่ดีย่อมเป็นผู้ที่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เนื่องด้วยความสะดวกก่อนที่เขาสามารถเปิดรับโลกรอบๆได้ และความเชื่อถือในอินทรีย์ของตนในการสร้างสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เขาจะเป็นบุคคลซึ่งมีผลผลิตของความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และชีวิตที่สร้างสรรค์ บุคคลไม่จำเป็นต้อง “ปรับตัว” ให้เข้ากับวัฒนธรรม และไม่ยอมเป็นผู้คล้อยตาม แต่ในทุกๆวัฒนธรรมบุคคลจะสามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างสร้างสรรค์และประสานกลมกลืนกับวัฒนธรรมอย่างสมดุลย์กับความต้องการของเขา ในสถานการณ์ทางวัฒนธรรมบางอย่าง บุคคลอาจจะรู้สึกไม่มีความสุขมาก แต่เขาก็พยายามเป็นตัวของตัวเองให้ได้อย่างต่อเนื่องและมีการกระทำเพื่อให้เกิดความสุขต่อความต้องการของเขาได้ ซึ่งโรเจอร์สกล่าวว่าบุคคลเช่นนี้เป็นบุคคลที่สามารถปรับตัวและดำรงชีพอยู่ได้ในเงื่อนไขสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง และสามารถ สร้างสรรค์การปรับตัวที่เหมาะสมต่อสภาพแวดล้อมทั้งใหม่และเก่าได้เป็นอย่างดี

คุณลักษณะ 5 ประการของการมีชีวิตที่เต็มนี้ เป็นภาวะของการที่บุคคลจะสามารถต้อนรับและอยู่กับความรู้สึกและการกระทำต่างๆของเขาได้อย่างเต็มที่ในทุกขณะมากยิ่งขึ้น ความรู้สึกกลัวลดน้อยลงมี

ความเป็นตัวของตัวเองอย่างสมบูรณ์ และเขาจะพบว่าเขาสามารถดำรงอยู่กับผู้อื่นได้อย่างดีและเป็นจริง เขามีชีวิตในแต่ละขณะอย่างเต็มที่มากขึ้น และเรียนรู้ว่าชีวิตเช่นนี้เป็นชีวิตที่ทำให้คุณตลอดเวลา เขาจะเป็น “อินทรีย์” ที่ทำงานอย่าง “เต็ม” อย่างเต็มที่มากขึ้น และเนื่องด้วยเขามีสติให้ตนเองเลื่อนไหล อย่างอิสระในกระแสของสิ่งที่เขาประสบ เขาจะพัฒนาการเป็น “บุคคลผู้มีชีวิตเต็ม” มากยิ่งขึ้น

1.3 ทฤษฎีบุคลิกภาพ

ทฤษฎีบุคลิกภาพเป็นทฤษฎีที่อธิบายถึงโครงสร้างบุคลิกภาพของบุคคล อันประกอบด้วย ประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมที่แสดงออก ในกระบวนการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์ส นั้น มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำความเข้าใจในทฤษฎีพื้นฐานนี้ เพื่อเข้าใจบุคคลได้อย่างชัดเจนขึ้น อันจะนำไปสู่กระบวนการปรึกษาที่มีประสิทธิผลสมบูรณ์

ทฤษฎีบุคลิกภาพนี้ โรเจอร์สได้รวบรวมจากประสบการณ์ในการทำงานทางด้านจิตบำบัด ร่วมกับข้อมูลจากการศึกษาวิจัยที่ได้รับการพิสูจน์ ข้อมูลจากนักจิตวิทยาที่สำคัญหลายๆท่าน และรวบรวมเสนอเป็นทฤษฎีดังต่อไปนี้ (Rogers, 1951 : 481-533)

1. มนุษย์ทุกคนอยู่ในโลกของประสบการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง โดยมีตนเองเป็นศูนย์กลาง

โลกส่วนตัว (private world) หรืออาจจะเรียกว่า โลกแห่งปรากฏการณ์ (phenomenal field) หรือโลกแห่งประสบการณ์ (experiential field) หมายถึงประสบการณ์ทั้งหมดของอินทรีย์ ทั้งที่มีการรับรู้อย่างรู้ตัวและไม่รู้ตัว โดยปกติบุคคลจะมีการรับรู้ประสบการณ์ที่มีการรับรู้อย่างรู้ตัว (consciously) นั้นมีส่วนน้อยมาก ประสบการณ์ส่วนใหญ่เป็นประสบการณ์ที่บุคคลรับรู้อย่างไม่รู้ตัว ซึ่งประสบการณ์ในส่วนนี้สามารถมาสู่การรับรู้อย่างรู้ตัวได้ถ้าบุคคลได้ตระหนักถึงและสอดคล้องกับความพึงพอใจ เนื่องจากโลกส่วนตัวของบุคคลเป็นโลกภายในของแต่ละคน ดังนั้น มีเพียงบุคคลนั้นๆเท่านั้นที่จะรับรู้ว่าเป็นประสบการณ์นั้นจะถูกนำมาสู่การรับรู้อย่างรู้ตัวได้อย่างไร

2. อินทรีย์จะมีการตอบสนองต่อประสบการณ์ที่สอดคล้องกับการรับรู้ ซึ่งประสบการณ์นี้ “เป็นจริง” (reality) สำหรับเขา

บุคคลจะมีการรับรู้และตอบสนองต่อปรากฏการณ์ต่างๆแตกต่างกันไป และบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นจริงสำหรับเขา ถ้าบุคคลสองคนเห็นสิ่งๆเดียวกัน การตอบสนองต่อสิ่งที่เห็นนั้นจะแตกต่างกันไปตามการรับรู้ของแต่ละคน ดังนั้นสิ่งที่ เป็นจริงของแต่ละคนจึงแตกต่างกันไป เพื่อที่จะยืนยันการรับรู้ของตนว่า

ถูกต้อง (true reality) บุคคลจึงมีการทดสอบการรับรู้ของตนอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นกล่าวได้ว่าการรับรู้ของบุคคลจึงมีการเปลี่ยนแปลงได้ ดังนั้นบ่อยครั้งในกระบวนการบำบัดจะเห็นได้ว่าการรับรู้เปลี่ยนไป บุคคลก็จะมีพฤติกรรมตอบสนองที่เปลี่ยนแปลงไปด้วยเช่นกัน

3. อินทรีย์จะมีการตอบสนองอย่างเป็นระบบหนึ่งเดียวต่อสนามแห่งปรากฏการณ์ของตนเอง เป็นที่ยอมรับกันว่าอินทรีย์นั้นมีคุณลักษณะที่มีแนวโน้มของการตอบสนองอย่างมีเป้าหมายและมีระบบแบบเป็นองค์รวม ซึ่งการตอบสนองนี้หมายถึงการตอบสนองทั้งทางร่างกายและจิตใจ ด้วยเหตุที่อินทรีย์มีการทำงานอย่างเป็นระบบและเป็นองค์รวมดังนั้นถ้ามีการเปลี่ยนแปลงที่ส่วนหนึ่งส่วนใดของอินทรีย์ก็จะส่งผลกระทบต่อส่วนอื่นๆของอินทรีย์ด้วยเช่นกัน

4. อินทรีย์นั้นมีแนวโน้มที่จะมุ่งไปสู่ภาวะความสมบูรณ์แห่งตน ดำรงรักษาและส่งเสริมประสบการณ์แห่งความสมบูรณ์นั้นไว้

นอกเหนือจากความต้องการและแรงจูงใจพื้นฐานของมนุษย์แล้ว มนุษย์ก็มีแนวโน้มที่จะดำรงรักษาไว้ซึ่งอินทรีย์ของตน เป็นการเคลื่อนไปสู่ความสมบูรณ์แท้แห่งตน (self-actualization) นั่นคือการพยายามพัฒนาตนไปสู่ความอิสระ ความสามารถในการจัดการกับตนเองได้โดยปราศจากการควบคุมจากแรงกดดันภายนอก ในการเคลื่อนไปสู่ภาวะของความงอกงามความสมบูรณ์อินทรีย์มักจะต้องเผชิญกับภาวะของความเจ็บปวด ความยากลำบากร่วมด้วยเสมอ และในความเจ็บปวดนี้เองก็เป็นพลังผลักดันให้อินทรีย์ค่อยๆเคลื่อนไปสู่ความสมบูรณ์ได้ในที่สุด

5. พฤติกรรมพื้นฐานที่ดำเนินไปอย่างมีเป้าหมายของอินทรีย์นั้นก็เกินไปเพื่อสนองความพึงพอใจในประสบการณ์ที่รับรู้อย่างรู้ตัว

ความต้องการต่างๆของมนุษย์นั้นมีความเกี่ยวข้องกับแนวโน้มการดำรงรักษาและส่งเสริมอินทรีย์ มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่างๆก็เพื่อลดความตึงเครียดจากความต้องการ และนำไปสู่การดำรงรักษา และส่งเสริมอินทรีย์ เช่น อาการปวดท้องอันเนื่องมาจากความหิวก็เป็นภาวะความตึงเครียดทางร่างกายที่แสดงออกมา และบุคคลเกิดการรับรู้ ทำให้มีพฤติกรรมการกินข้าวเพื่อลดภาวะความตึงเครียดนั้น และเพื่อดำรงรักษาอินทรีย์ไว้

ตามที่กล่าวไว้ในตอนต้นคือ บุคคลมีพฤติกรรมตอบสนองตามการรับรู้ ซึ่งไม่ใช่การตอบสนองตามจริง แต่เป็นการตอบสนองตามที่บุคคลคิดว่าเป็นจริงสำหรับเขา มนุษย์หาเงินเพราะเขารู้ว่าเงินเป็นเสมือนสิ่งที่ตอบสนองความมั่นคงทางอารมณ์ แม้ว่าในความเป็นจริง เงินอาจจะไม่ใช่สิ่งที่ทำให้เขาพึงพอใจในความต้องการได้ บ่อยครั้งที่การรับรู้มีความเกี่ยวข้องอย่างสูงกับความเป็นจริง แต่สิ่งสำคัญที่จะต้องตระหนักก็คือบางครั้งพฤติกรรมของบุคคลนั้นก็ตอบสนองตามการรับรู้ แต่ไม่ใช่ตามความเป็นจริง

6. เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมสิ่งที่เกิดขึ้นร่วมด้วยเสมอคืออารมณ์ และโดยทั่วไปนั้นอารมณ์มักจะเอื้อให้พฤติกรรมบรรลุเป้าหมาย อารมณ์แต่ละชนิดนั้นก็เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในแง่ต่างๆกันไป และความเข้มของอารมณ์นั้นก็เกี่ยวพันกับการรับรู้ในพฤติกรรมที่มีความสำคัญต่อการรักษาและส่งเสริมอินทรีย์

ถ้ากล่าวในแง่ของพฤติกรรมแสวงหาเป้าหมาย จะสามารถแบ่งอารมณ์ออกได้เป็นสองกลุ่ม คือ

1. อารมณ์ไม่พึงพอใจ และ/หรือ อารมณ์ตื่นเต้น ซึ่งอารมณ์ในกลุ่มนี้มีแนวโน้มเกิดขึ้นร่วมกับพฤติกรรมแสวงหาเป้าหมายของอินทรีย์
2. อารมณ์พึงพอใจ และ/หรือ อารมณ์สงบ ซึ่งเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นร่วมกับพฤติกรรมที่ตอบสนองของความพึงพอใจในความต้องการได้ หรือเป็นประสบการณ์ที่บรรลุเป้าหมาย ความเข้มของอารมณ์นั้นมีการเปลี่ยนแปลงตามการรับรู้ในความสัมพันธ์ของพฤติกรรมที่เป็นไปเพื่อรักษาและส่งเสริมอินทรีย์ เช่น เมื่อบุคคลรับรู้ว่าจะถูกรถที่กำลังวิ่งมาชนได้ บุคคลก็จะหลบเพื่อให้พ้นเส้นทาง อารมณ์ที่เกิดขึ้นร่วมกับพฤติกรรมนี้ก็จะมีความเข้มสูง เพราะเป็นการรับรู้ที่เกี่ยวข้องระหว่างความเป็นกับความตาย

7. จุดที่มองเห็นได้ดีที่สุดในการทำความเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลคือการทำความเข้าใจกับกรอบการอ้างอิงภายในของบุคคล

บุคคลแต่ละคนเท่านั้นที่จะสามารถรู้และเข้าใจประสบการณ์ทั้งหมดของตัวเอง พฤติกรรมของแต่ละบุคคลเป็นปฏิกริยาที่ตอบสนองตามการรับรู้ ดังนั้นการจะเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลก็คือการต้องทำความเข้าใจในโลกแห่งประสบการณ์ของแต่ละคน กรอบการอ้างอิงภายในของบุคคลที่ออกมาตามประสบการณ์ที่บุคคลนำมาสู่การรับรู้อย่างรู้ตัว ยิ่งทำให้ประสบการณ์ทั้งหมดของบุคคลมาสู่การรับรู้อย่างรู้ตัวมากเท่าใดก็จะสามารถเข้าใจปรากฏการณ์ภายในของบุคคลได้มากเท่านั้น เข้าใจพฤติกรรมรวมทั้งสามารถคาดเดาถึงพฤติกรรมที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ด้วยเช่นกัน

8. ส่วนหนึ่งของโลกส่วนตัวของบุคคลจะค่อยๆพัฒนาเป็น “ตน” (self)

“ตน” (me, I, myself) พัฒนามาจากส่วนหนึ่งของโลกส่วนตัวทั้งหมด โดยค่อยๆพัฒนามาตั้งแต่วัยทารก ประสบการณ์ที่จะถูกพัฒนาเข้ามาสู่การเป็นตัวตน คือประสบการณ์ส่วนที่บุคคลตระหนักว่าสามารถควบคุมได้ ประสบการณ์ส่วนใดที่บุคคลรับรู้ว่าจะไม่สามารถควบคุมได้ บุคคลก็จะไม่รับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของตน

9. โครงสร้างของตนนั้นเป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และโดยเฉพาะอย่างยิ่งผลจากการประเมินปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ทำให้เป็นตนที่ยืดหยุ่นและเป็นระบบ แต่จะต้องมีความ

สอดคล้องกับรูปแบบความคิดของการรับรู้ในคุณลักษณะและสัมพันธภาพของตน ร่วมกับคุณค่าที่มากับความคิดนั้น

10. คุณค่าซึ่งมาจากประสบการณ์ และคุณค่าซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างตน บางครั้งก็เป็นประสบการณ์ที่ได้รับการให้คุณค่าโดยตรงจากอินทรีย์ บางครั้งก็เป็นประสบการณ์ที่ได้รับจากบุคคลรอบข้าง แต่เป็นการรับรู้ที่บิดเบือนเสมือนกับเป็นประสบการณ์โดยตรงของตนเอง

ตั้งแต่ในวัยทารกที่บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และค่อยๆ พัฒนารูปแบบเกี่ยวกับตนเองเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม และเกี่ยวกับตัวเองที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การให้คุณค่าค่อยๆ มีความสำคัญต่อตัวตน บุคคลเริ่มพัฒนา ความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ เป็นการให้คุณค่ากับสิ่งต่างๆ ที่รับรู้ว่าจะส่งเสริมตัวตน และให้คุณค่าทางลบต่อประสบการณ์ที่รับรู้ว่าคุณคามตน

11. บุคคลจะมีการรับรู้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนดังนี้

11.1 ให้สัญลักษณ์ ผ่านกระบวนการรับรู้ และจัดระบบให้เข้ามาสัมพันธ์กับตน

11.2 เพิกเฉยการรับรู้เพราะไม่มีความสัมพันธ์กับโครงสร้างตน การเพิกเฉยประสบการณ์นั้นเนื่องมาจากเป็นประสบการณ์ที่บุคคลรับรู้ว่าจะไม่ได้ส่งเสริมตนหรือขัดแย้งกับโครงสร้างตน หรือไม่เกี่ยวข้องกับตน ประสบการณ์นั้นจึงถูกเพิกเฉย แต่ประสบการณ์ในลักษณะนี้ก็มิอยู่ในตนและจะเด่นชัดขึ้นมาเมื่อบุคคลตระหนักถึงหรือให้ความสำคัญในบางช่วงเวลา

11.3 ปฏิเสธการให้สัญลักษณ์ หรือมีการให้สัญลักษณ์เพื่อเป็นการบิดเบือนประสบการณ์เนื่องเพราะประสบการณ์ที่รับรู้ไม่สอดคล้องกับโครงสร้างตน

12. พฤติกรรมส่วนใหญ่ที่อินทรีย์แสดงออกมามักเป็นพฤติกรรมที่มีความสอดคล้องกับโครงสร้างตน

พฤติกรรมส่วนใหญ่ของบุคคลที่แสดงออกมานั้นมักมีรูปแบบที่สอดคล้องกับโครงสร้างของตน เช่น บุคคลที่มีทัศนคติยึดมั่นในความซื่อสัตย์ เขาจะไม่สามารถปฏิบัติตนไปสู่ความสำเร็จด้วยวิธีการที่แสดงถึงความไม่ซื่อสัตย์ได้ ดังนั้นวิธีการที่บุคคลจะแสดงออกมาเพื่อตอบสนองความต้องการในความพึงพอใจได้นั้นมักจะมีความสอดคล้องและเป็นทิศทางเดียวกับโครงสร้างของบุคคลนั้นๆ บางครั้งบุคคลต้องใช้วิธีการปฏิเสธหรือบิดเบือนประสบการณ์เพื่อให้สอดคล้องกับโครงสร้างตน เช่น นักบินที่มีภาพของตนเองว่าเป็นคนกล้าหาญ เมื่อได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติหน้าที่ที่มีความเสี่ยง และเป็นอันตราย การรับรู้ของร่างกายบอกว่าการกลัวและต้องการหลีกเลี่ยง ซึ่งเป็นความไม่สอดคล้องกันระหว่างโครงสร้างตนกับประสบการณ์จริง บุคคลจึงใช้วิธีการบิดเบือนประสบการณ์ด้วยการแสดงออกว่าเครื่องยนต์ขัดข้อง หรือตัวเขามีอาการเจ็บป่วย เพื่อเป็นเหตุผลให้เขาไม่ต้องไปปฏิบัติงานในครั้งนี้

13. บางครั้งพฤติกรรมส่วนหนึ่งของบุคคลก็แสดงออกมาโดยไม่ผ่านกระบวนการของการให้สัญลักษณ์ แม้ว่าพฤติกรรมนั้นจะไม่สอดคล้องกับโครงสร้างตน แต่พฤติกรรมนั้นบุคคลจะไม่ยอมรับว่าเป็นของตน คำพูดที่มักเกิดขึ้นเมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาโดยไม่ผ่านการให้สัญลักษณ์มาก่อน คือ “ฉันไม่รู้จริงๆว่าฉันทำอะไรลงไป” “ตอนนั้นฉันไม่ได้เป็นตัวของตัวเอง” “ฉันไม่รู้เหมือนกันว่าทำไมฉันถึงทำอย่างนั้น” เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกไปเป็นพฤติกรรมที่ไม่สามารถควบคุมไม่ได้ จึงไม่ยอมรับว่าตนเป็นเจ้าของพฤติกรรมนั้นๆ

14. บุคคลที่ปรับตัวไม่ได้ (psychological maladjustment) เกิดเนื่องมาจากอินทรีย์ปฏิเสธประสบการณ์ที่สำคัญมาสู่การรับรู้อย่างรู้ตัว ไม่มีการให้สัญลักษณ์และจัดระบบให้เข้ากับโครงสร้างของตน และเมื่อสถานการณ์นั้นยังคงอยู่ส่งผลให้เกิดความเครียดทางจิตใจ (psychological tension)

15. การปรับตัวได้ (psychological adjustment) เกิดเนื่องมาจากโครงสร้างตนในระดับประสบการณ์จริงของอินทรีย์มีการให้สัญลักษณ์ที่มีความสัมพันธ์สอดคล้องกับโครงสร้างตนในความคิด หรือกล่าวง่ายๆว่า โครงสร้างตนมีความสอดคล้องกับประสบการณ์จริงของอินทรีย์ หรือจะกล่าวได้ว่า หากบุคคลใดมีโครงสร้างตนที่มีความกว้างและยืดหยุ่นจนสามารถยอมรับตนเองได้ในหลายๆด้านจะทำให้บุคคลคนนั้นปรับตัวได้ดี เช่น แม่ที่สามารถยอมรับทั้งความรู้สึกรัก และ ไม่ชอบลูกของตนได้ บุคคลก็จะสามารถปรับตัวได้ดีมากกว่า แม่ที่มีภาพของตนว่าเป็นแม่ที่รักและห่วงใยลูก และไม่ยอมให้มีความรู้สึกของความไม่รัก ไม่ชอบลูกของตนเข้ามาสู่การรับรู้อย่างรู้ตัว

16. ประสบการณ์ใดที่ไม่สอดคล้องกับโครงสร้างตนจะถูกรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่มาคุกคามตน และยิ่งบุคคลรู้สึกถึงการคุกคามมากเท่าใด ก็จะมีการจัดระบบอย่างเข้มงวดตายตัว เพื่อรักษาโครงสร้างตนไว้ เมื่อมีการคุกคามเกิดขึ้นบุคคลจะใช้กลไกต่างๆเพื่อปกป้องและรักษาตนไว้ ซึ่ง ไฮแกน (Rogers, 1951 :516) ได้สรุปถึงพฤติกรรมในการปกป้องตนไว้ 8 ประการดังนี้

- 16.1 เมื่อประสบการณ์ที่เข้ามาสู่การรับรู้ไม่สอดคล้องกับโครงสร้างตน บุคคลจะรับรู้ประสบการณ์นั้นว่าเป็นสิ่งที่มาคุกคามตน
- 16.2 ความวิตกกังวลเป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นเมื่อรับรู้ถึงการถูกคุกคาม
- 16.3 การปกป้องตนเป็นพฤติกรรมที่เกิดตามมาเพื่อตอบสนองต่อการถูกคุกคาม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อรักษาโครงสร้างของตนไว้จากการถูกคุกคาม
- 16.4 การปกป้องตนเป็นการปฏิเสธหรือการบิดเบือนประสบการณ์เพื่อลดทอนความไม่สอดคล้องระหว่างโครงสร้างตนกับประสบการณ์
- 16.5 พฤติกรรมการปกป้องตนจะช่วยลดความรู้สึกของการถูกคุกคามลง

- 16.6 พฤติกรรมการปกป้องตนเองด้วยการปฏิเสธหรือบิดเบือนประสบการณ์ แม้ว่าจะช่วยลดความรู้สึกของการถูกคุกคามลงได้ แต่ในขณะเดียวกันก็จะถูกกระทบกระเทือนได้ง่าย เพราะเนื่องจากสิ่งที่มาคุกคามนั้นยังคงอยู่ บุคคลจะกลับมารู้สึกถึงการถูกคุกคามได้อีก
- 16.7 การคุกคามและการปกป้องตนเองนั้นก็เกิดขึ้นสลับไปสลับมาครั้งแล้วครั้งเล่า และยิ่งมีการเกิดขึ้นในลักษณะนี้มากเท่าใด บุคคลก็ยิ่งห่างไกลจากต้นกำเนิดของสิ่งที่มาคุกคามที่แท้จริงมากขึ้นเท่านั้น และประสบการณ์ที่ถูกบิดเบือนไปก็ยิ่งอ่อนไหวต่อการถูกคุกคามมากขึ้น
- 16.8 การปกป้องตนเองจะถูกจำกัดได้ด้วยความต้องการในการยอมรับความจริง

17. ในสภาวะการณ์ที่ปราศจากการคุกคามต่อโครงสร้างตน ประสบการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับโครงสร้างตนจะถูกรับรู้และนำมาพิจารณาใหม่อีกครั้ง หลังจากนั้นประสบการณ์นั้นจะถูกนำเข้ามารวมกับโครงสร้างตน

18. เมื่อบุคคลรับรู้และยอมรับประสบการณ์ทั้งหมดเข้ามาสู่โครงสร้างตน มีความสอดคล้องและเป็นหนึ่งเดียวระหว่างประสบการณ์และโครงสร้างตน เมื่อนั้นบุคคลจะขยายความรู้สึกไปสู่ความเข้าใจและยอมรับบุคคลอื่นได้มากขึ้น ในฐานะของปัจเจกบุคคลที่มีความแตกต่างกันไป เมื่อบุคคลสามารถยอมรับและเข้าใจในผู้อื่นได้ เขาก็จะเปิดกว้างต่อการพัฒนาสัมพันธภาพต่อบุคคลรอบข้าง

19. เมื่อบุคคลยอมรับประสบการณ์ตรงของอินทรีย์เข้ามาสู่โครงสร้างของตนได้มากขึ้น บุคคลจะเปลี่ยนกระบวนการให้คุณค่า โดยให้คุณค่ากับประสบการณ์ตรงจากภายในของอินทรีย์มากกว่าการให้คุณค่าจากประสบการณ์ภายนอกที่ผ่านการให้สัญลักษณ์และบิดเบือน

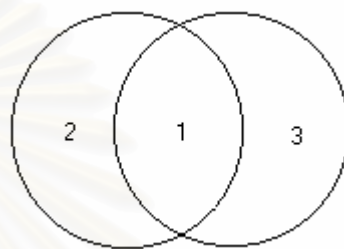
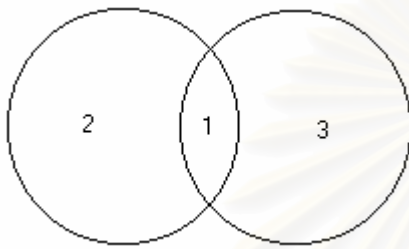
ในกระบวนการบำบัดที่ประสบความสำเร็จบุคคลจะได้ตระหนักว่าในอดีตที่ผ่านมาเขาทำสิ่งต่างๆ ตามที่ผู้อื่นคิดว่าเขาควรทำ มากกว่าที่จะทำตามความปรารถนาของตนเอง บุคคลจะค่อยๆมองเห็นถึงศักยภาพที่เขามีอยู่ว่าเขามีทางเลือกของตัวเอง มีอิสระในการคิดและตัดสินใจด้วยตัวเอง และสามารถรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองได้ บุคคลจะเชื่อมั่นในกระบวนการภายในอินทรีย์ของตนเองมากกว่าระบบการให้คุณค่าจากบุคคลอื่นที่ตายตัว และไม่ยึดหยุ่น

จากทฤษฎีบุคลิกภาพที่กล่าวมาข้างต้น ได้มีการอธิบายในรูปของแผนภาพดังต่อไปนี้

แผนภาพที่ 1 บุคลิกภาพโดยรวม (The Total Personality)

บุคลิกภาพของผู้ที่ปรับตัวไม่ได้

บุคลิกภาพของผู้ที่ปรับตัวได้



โครงสร้างตน ประสบการณ์
(self-structure) (experience)

โครงสร้างตน ประสบการณ์
(self-structure) (experience)

แผนภาพ ก

แผนภาพ ข

แผนภาพ ก แทนลักษณะบุคลิกภาพที่ไม่สอดคล้องระหว่างประสบการณ์และโครงสร้างตน

แผนภาพ ข แทนลักษณะบุคลิกภาพที่สอดคล้องกันระหว่างประสบการณ์และโครงสร้างตน

ที่มา : Carl R.Rogers. Client-centered therapy. "A Theory of personality and behavior". 1951 : 526-527.

บุคลิกภาพโดยรวม (The Total Personality) แผนภาพทั้งหมดโดยรวมแสดงถึงโครงสร้างของบุคลิกภาพ

ประสบการณ์ (Experience) วงกลมขวา แทนประสบการณ์ภายในของอินทรีย์ ซึ่งเป็นส่วนที่มีการเลื่อนไหล (fluid) และเปลี่ยนแปลง (changing) อยู่ตลอดเวลา

โครงสร้างตน (Self-Structure) วงกลมซ้าย แทนโครงสร้างตน หรือ อัตมโนทัศน์แห่งตน ซึ่งเกี่ยวข้องกับ การรับรู้ความสัมพันธ์ของตนกับสิ่งแวดล้อม ร่วมกับการให้คุณค่าต่อสิ่งเหล่านั้น โครงสร้างตนนี้ จะ มีรูปแบบที่แน่นอนตายตัวของแต่ละบุคคล

บริเวณที่ 1 แทนส่วนของสนามแห่งปรากฏการณ์ที่ความนึกคิดเกี่ยวกับตนมีความสอดคล้องกับประสบการณ์ที่บุคคลประสบ

บริเวณที่ 2 แทนส่วนของสนามแห่งปรากฏการณ์ ซึ่งประสบการณ์ต่างๆได้รับการให้สัญลักษณ์อย่างบิดเบือน และรับรู้เป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ของบุคคล ความคิดรวบยอดและคุณค่าต่างๆที่รับมาจากบิดามารดา และคนอื่นๆที่แวดล้อม แต่รับรู้ในสนามแห่งปรากฏการณ์เสมือนว่าบุคคลรับรู้ และให้คุณค่าด้วยตนเอง เป็นส่วนของโครงสร้างของตนที่มีการรับรู้อย่างบิดเบือน

บริเวณที่ 3 แทนส่วนของประสบการณ์ที่ถูกปฏิเสธ ไม่มีการรับรู้อย่างรู้ตัว เนื่องจากขัดแย้งกับโครงสร้างของตน

แผนภาพ ก. แทนลักษณะของบุคลิกภาพที่ไม่สอดคล้องกันระหว่างโครงสร้างของตนกับประสบการณ์ ซึ่งเป็นการรับรู้ประสบการณ์อย่างบิดเบือน ไม่ตรงตามความเป็นจริง และปฏิเสธประสบการณ์ส่วนใหญ่ที่เป็นจริง เป็นบุคลิกภาพของผู้ที่อ่อนแอไม่มั่นคง ทำให้เกิดปัญหา ถ้าบุคคลอยู่ในภาวะนี้จะทำให้รู้สึกตึงเครียด และวิตกกังวล การปรึกษาเชิงจิตวิทยามีบทบาทในการช่วยลดความรู้สึกนี้ได้

แผนภาพ ข. แทนลักษณะของบุคลิกภาพของบุคคลที่ปรับตัวได้ มีความสอดคล้องสมดุลงานทางอารมณ์ ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงระหว่างโครงสร้างของตนกับประสบการณ์จริง จะเห็นได้ว่าส่วนที่ 1 ขยายออก เนื่องจากประสบการณ์จริงได้รับการยอมรับ และรับรู้ถูกต้องตรงกับความเป็นจริง ในแผนภาพนี้ จึงแสดงถึงบุคลิกภาพที่มีความมั่นคงทางอารมณ์

โครงสร้างสำคัญของบุคลิกภาพตามทฤษฎีของโรเจอร์ส คือ ตน (Self) ซึ่งหมายถึงการรับรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น และเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว เป็นค่านิยม ความคิด ความรู้สึก ความสนใจ สติปัญญา โดยบุคคลให้ความหมายกับสิ่งเหล่านั้น ประกอบกันขึ้นเป็นสนามแห่งปรากฏการณ์ หรือเป็นอาณาเขตของการรับรู้ (phenomenal field, perceptual field, ego boundary) ของบุคคล บุคคลทุกคนมีชีวิตอยู่ในโลกแห่งประสบการณ์ของตนเองที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา โดยมีตนเองเป็นศูนย์กลางแห่งประสบการณ์นั้น สนามแห่งประสบการณ์จึงเป็นโลกส่วนตัวที่บุคคลรับรู้ ดังนั้นสิ่งต่างๆที่

เกิดขึ้นจึงเป็นความจริงตามการรับรู้ของอินทรีย์ ซึ่งพฤติกรรมหรือการกระทำต่างๆของเขาก็จะแสดงออกมาตามการรับรู้ของอินทรีย์นั้น

โรเจอร์ส อธิบายบุคลิกภาพของบุคคลที่มีความทุกข์ว่าเป็นผลเนื่องจากบุคคลเกิดความไม่สอดคล้อง (incongruence) ระหว่างโครงสร้างของตนกับประสบการณ์จริงที่ตนรับรู้ จึงทำให้บุคคลรู้สึกว่าการตนได้รับการคุกคามทางจิตใจ บุคคลจึงต้องใช้กลไกการป้องกันตนเอง เพื่อปิดเป็นการรับรู้ประสบการณ์ของตนให้สอดคล้องกับความนึกคิดของตน ซึ่งโดยแท้จริงแล้วการคุกคามนั้นก็ยังคงมีอยู่ เพียงแต่บุคคลป้องกันตนเองไว้ โดยการรับรู้ที่เข้มงวดตายตัว และการบิดเบือนความจริง ภาวะดังกล่าวนี้จะก่อให้เกิดความตึงเครียดทางจิตใจและมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

ผู้ที่ปรับตัวได้อย่างเต็มที่ หรือเรียกว่าเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มีความสุขนั้นเป็นผู้ที่เปิดกว้างและยอมรับประสบการณ์ทั้งหมดอย่างเต็มที่ โดยทั่วไปแล้วประสบการณ์ทั้งหมดที่เขาประสบนั้นจะไม่อยู่ในการรับรู้อย่างรู้ตัวตลอดเวลา แต่สามารถนำมาสู่การรับรู้อย่างรู้ตัวได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่มีการใช้กลไกการป้องกันตัว ไม่มีเงื่อนไขในการให้คุณค่า แต่บุคคลมีการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข มีความนึกคิดเกี่ยวกับตนสอดคล้องกับประสบการณ์ พฤติกรรมที่แสดงออกเป็นไปตามแนวโน้มการพัฒนาอินทรีย์อย่างสมบูรณ์ และการพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์หรือที่เรียกว่าสัจการแห่งตน (self-actualization) เช่น การมีโครงสร้างของตนที่ยืดหยุ่น อยู่ในกระบวนการที่จะรวมประสบการณ์ใหม่เข้ามาผสมผสานในโครงสร้างของตนได้เสมอ เป็นผู้ที่เปลี่ยนแปลงได้เสมอ

1.4 คุณสมบัติของนักจิตวิทยาการปรึกษา

ในกระบวนการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้นกล่าวได้ว่าเป็นความสัมพันธ์ชนิดพิเศษ ซึ่งประกอบด้วย การสื่อสารของนักจิตวิทยาการปรึกษาถึงสาระแห่งความรู้สึกสามประการคือ ความเข้าใจ การยอมรับนับถือ ความสอดคล้องกลมกลืน (empathic understanding, unconditional positive regard และ congruence) และแสดงออกซึ่งความรู้สึกทั้งสามประการนี้ สามารถกล่าวได้ว่าสิ่งนี้เป็นคุณสมบัติที่มีความสำคัญที่สุดในการเอื้ออำนวยให้ผู้มารับการปรึกษาเกิดความงอกงามทางจิตใจ โดยมีรายละเอียดของคุณสมบัติทั้งสามประการดังต่อไปนี้

1.4.1 ความจริงแท้หรือความสอดคล้องกลมกลืน (genuineness ,realness or congruence)

หมายถึง การที่นักจิตวิทยาการศึกษามีความเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง รับรู้ตัวของเขาเองอย่างเต็มที่และชัดเจนในทุกขณะ และสามารถสื่อสารออกไปเช่นนั้นอย่างเหมาะสมทั้งคำพูดและการกระทำโดยไม่มี การเสแสร้ง สวมบทบาท ปิดบัง หรือการใช้กลไกการป้องกันตนเอง ซึ่งความจริงแท้นี้จะส่งผลให้ผู้มาปรึกษาเกิด ความสอดคล้องในตัวของเขาเองด้วย

1.4.2 การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard)

การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขเป็นทัศนคติของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่แสดงให้เห็นถึงความเชื่อถือบุคคลในฐานะที่เขาเป็นมนุษย์ ยอมรับในคุณค่าและศักดิ์ศรีของบุคคล ไม่ว่าบุคคลนั้นจะเป็นใคร มีพฤติกรรมหรือความรู้สึกใดใด ยอมรับในทัศนคติของผู้มาปรึกษาไม่ว่าจะเป็นด้านดีหรือด้านร้าย บวกหรือลบ ยอมรับในตัวจริงของบุคคล ซึ่งไม่เพียงแต่จะทำให้ผู้ให้ การปรึกษาสามารถเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของผู้มารับการปรึกษาได้อย่างชัดเจนเท่านั้นแต่ยังส่งผลให้ผู้มาปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่การพัฒนาของชีวิตมากยิ่งขึ้น

1.4.3 การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (empathic understanding)

การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก หมายถึง การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้มาปรึกษาได้อย่างถูกต้อง ภายในกรอบการรับรู้ของผู้มาปรึกษา และสามารถสื่อสารความเข้าใจนั้นกลับไปสู่ผู้มารับการปรึกษาได้ ช่วยให้ผู้มาปรึกษาได้รับรู้ความรู้สึกที่แท้จริงของเขา เปรียบเสมือนนักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่เป็นกระจกสะท้อนความรู้สึก (emotional mirror) ซึ่งหมายความว่านักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถเข้าใจความหมายของสิ่งต่างๆที่ผู้มาปรึกษาตระหนักรู้และไม่ได้ตระหนักรู้ เพื่อให้ผู้มารับการปรึกษาได้ใส่ใจกับความรู้สึกของตนเองมากยิ่งขึ้น ลึกซึ้งยิ่งขึ้น และเป็นอิสระ ซึ่งจะทำให้เขาเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น ดีขึ้น และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในตัวของผู้มาปรึกษา

เนื่องจาก การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์สเป็นกระบวนการที่เอื้อบรรยากาศให้บุคคลได้ ออกงามตามแนวทางของตนเอง คือการตั้งพลังแห่งการพัฒนาตนเองของบุคคลออกมา ดังนั้นคุณสมบัติของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่จะเอื้อให้บุคคลได้ ออกงามคือการสื่อสารถึงความเข้าใจ การยอมรับนับถือ และให้คุณค่าในตัวบุคคลเพื่อเป็นฐานให้บุคคลได้พัฒนาการให้คุณค่า ยอมรับนับถือตนเอง เมื่อนั้นบุคคลก็จะเกิดความออกงาม ความสอดคล้อง สมบูรณ์ในตนตามมา

มีการศึกษาวิจัยหลายชิ้นที่พบว่าบรรยากาศของการยอมรับ และมีความเข้าใจนั้นเอื้อให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองได้ บาลวินด์ (Rogers, 1961 : 41) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับสัมพันธภาพในการเลี้ยงดูลูกแบบยอมรับของพ่อแม่ว่าจะส่งผลอย่างไร ซึ่งผลจากการศึกษาพบว่าเด็กที่พ่อแม่แสดงออกถึงความอบอุ่น ความเข้าใจ จะมีพัฒนาการทางปัญญาที่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ เป็นตัวของตัวเองและรวมทั้งมีพัฒนาการทางอารมณ์ที่ดีมากกว่าเด็กที่มีการเลี้ยงดูในลักษณะอื่นๆ นอกจากนี้การศึกษาของไฮน์ (Rogers, 1961 : 43) ที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการบำบัดโดยนักจิตวิทยาที่แตกต่างกันคือ แนวจิตวิเคราะห์ แนวผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง และแนว Adlerian ผลจากการศึกษาในครั้งนี้พบว่า ผู้มารับบริการได้รายงานถึงองค์ประกอบของสัมพันธภาพที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงคือ ความรู้สึกไว้วางใจในนักจิตวิทยา ความเข้าใจที่ได้รับ ความรู้สึกเป็นอิสระในการเลือกทางเลือกและตัดสินใจ ส่วนองค์ประกอบที่ไม่เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงคือ นักจิตวิทยาที่ไม่มีความสนใจ ห่างเหิน และแสดงความเห็นใจมากเกินไป ซีแมน (Rogers, 1961:44) พบว่า องค์ประกอบในการส่งเสริมให้กระบวนการรักษาประสบความสำเร็จนั้นเกี่ยวข้องกับอย่างมากกับความนับถือและความไว้วางใจซึ่งกันและกันระหว่างผู้รักษาและผู้รับการรักษา

โรเจอร์สสรุปว่าสิ่งสำคัญที่สุดต่อกระบวนการรักษาคือทัศนคติของนักจิตวิทยาการปรึกษามากกว่าเทคนิคและวิธีการ เมื่อนักจิตวิทยาที่มีความแท้ มีการยอมรับได้อย่างไม่มีเงื่อนไข มีความเข้าใจ ความรู้สึกในระดับเดียวกันกับที่ผู้มารับการปรึกษา รู้สึก ทั้งหมดนั้นเป็นสัมพันธภาพที่มีประสิทธิภาพเพียงพอที่จะทำให้บุคคลได้งอกงาม เคลื่อนจากความไม่สอดคล้องมาสู่ความสอดคล้องได้ Shoben (1953 cited in Truax & Carkhuff, 1967 : 32) กล่าวว่า คุณสมบัติทั้งสามประการนี้ไม่ใช่เป็นลักษณะที่เกิดขึ้นเฉพาะในกระบวนการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเท่านั้นแต่เป็นความรู้สึกที่มีคุณภาพที่มนุษย์ทุกคนต่างก็ปรารถนาและแสดงออกต่อกันในระดับที่แตกต่างกันไป

1.5 กระแสความเคลื่อนไหวของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส (The process of group counseling)

ธรรมชาติของกลุ่มตามแนวโรเจอร์สนั้นเป็นกลุ่มที่ไม่มีโครงสร้าง สมาชิกกลุ่มจะเป็นผู้เลือกจุดมุ่งหมายและทิศทางของกลุ่มด้วยตัวของเขาเอง บทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษาคือเป็นผู้เอื้ออำนวยต่อการเปิดเผยตนเองในด้านของความรู้สึกและความคิดของสมาชิก ในบรรยากาศของกลุ่มที่มีความอบอุ่นปลอดภัย อันเกิดจากการยอมรับ ไม่มีการประเมินใดๆ ซึ่งทำให้สมาชิกรู้สึกมีความอิสระที่จะเปิดเผยตนเองและค่อยๆลดกลไกการป้องกันตนเองลง และในบรรยากาศของความอิสระนี้เองที่จะทำให้สมาชิกกลุ่มได้มีการเปิดเผยถึงความรู้สึกต่างๆต่อทั้งตนเองและสมาชิกคนอื่นๆในกลุ่ม

เนื่องจากรูปแบบของกลุ่มตามแนวของโรเจอร์ส มีลักษณะแบบไม่มีโครงสร้าง ปัญหาส่วนใหญ่ของสมาชิกกลุ่มก็คือ พวกเขาจะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการอยู่ด้วยกันอย่างไร ไม่ว่าจะเวลาที่ใช้ในการดำเนินการกลุ่มจะเป็น 18 ชั่วโมง 40 ชั่วโมงหรือมากกว่านั้น สิ่งที่พบเสมอในตอนแรกของกระแสกลุ่มก็คือ ความวิตกกังวลถึงเล่ห์เหลี่ยม ดังนั้นสมาชิกในกลุ่มจะพยายามหรือหาวิธีการที่จะสร้างความสัมพันธ์กับสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ และต่อตัวของเขาเองด้วย สมาชิกจะเริ่มค้นกลุ่มเฉพาะสิ่งที่ผิวเผิน เป็นเรื่องทั่วไป เต็มไปด้วยความกังวลใจที่จะสำรวจความรู้สึกและทัศนคติของตนเองต่อคนอื่น หรือต่อตัวเอง เมื่อเวลาผ่านไปมากขึ้นความแตกต่างระหว่างตัวตนภายนอกและภายในก็จะค่อยๆลดน้อยลง การสื่อสารด้วยความจริงใจจะทำให้บุคคลเริ่มมีการเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริง และลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น จนในที่สุดสมาชิกกลุ่มก็จะเกิดความเข้าใจในตนเอง ยอมรับตนเอง เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองได้ อันเป็นภาวะที่เคลื่อนจากความไม่สอดคล้องในตอนต้นมาสู่ความสอดคล้องได้ในที่สุด ซึ่งภาวะที่เคลื่อนจากความไม่สอดคล้องมาสู่ความสอดคล้องนี้เองจะเกิดขึ้นตามกระแสการเปลี่ยนแปลง ซึ่งโรเจอร์สได้สรุปไว้ 15 ขั้นตอนแต่ใน 15 ขั้นตอนนี้ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นตามลำดับขั้น กระแสการเคลื่อนไหลอาจจะสลับไปมาได้ ซึ่งมีขั้นตอนของกระแสกลุ่มดังนี้คือ (Rogers, 1970 : 15-37)

1. ภาวะวนเวียน (Milling Around)

ผู้นำกลุ่มต้องเข้าใจให้ชัดเจนว่า ในระยะเริ่มแรกของกลุ่มนั้นจะไม่มีใครเป็นผู้นำกลุ่มอย่างแท้จริง เป็นช่วงเวลาของความสับสน เจ็บ มีปฏิสัมพันธ์กันแบบผิวเผิน พุดคุยกันเรื่องทั่วไป อึดอัด คับข้องใจ ขาดความต่อเนื่อง พุดคุยกันแบบไม่มีโครงสร้าง พวกเขาไม่รู้ว่าจะทำอะไรกันและกัน อยู่ร่วมกันเพียงชั่วคราวระยะเวลาหนึ่ง ดังนั้นในสถานการณ์แบบนี้ สิ่งที่เกิดขึ้นคือ ความสับสน ความคับข้องใจ บุคคลจะเปิดเผยเรื่องราวแบบไม่ต่อเนื่อง เมื่อมีใครบางคนเปิดเผยเรื่องราวของตนเองออกมาก่อน เขาก็จะคอยสังเกตปฏิกิริยาจากเพื่อนในกลุ่มว่าเป็นอย่างไร หรือการเริ่มต้นอาจเป็นว่า มีสมาชิกบางคนเสนอความคิดว่า “เราน่าจะแนะนำตัวเองก่อน” เป็นต้น

2. ความรู้สึกต่อต้านในการแสดงตนเองและสำรวจตนเอง (Resistance to Personal Expression or Exploration)

ในขั้นนี้ สมาชิกจะมีการแสดงออกอย่างผิวเผิน ไม่ใช่ความรู้สึกลึกๆจากความรู้สึกที่แท้จริงของเขา แสดงออกแบบผิวเผิน สาเหตุเพราะกลัวปฏิกิริยาของสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆที่จะมีต่อตนเอง และยังไม่มีความไว้วางใจต่อกัน โรเจอร์สได้ยกตัวอย่างกลุ่มที่เขาเป็นผู้นำพบว่า เมื่อมีสมาชิกบางคนเปิดเผยเรื่องราวเกี่ยวกับภรรยาของเขาออกมา ก็มีสมาชิกคนหนึ่งบอกให้หยุดพูด โดยถามว่า คุณแน่ใจหรือว่าจะเล่าเรื่องนี้

ต่อไป? คุณทราบได้อย่างไรว่ากลุ่มนี้สามารถไว้วางใจได้? คุณจะรู้สึกอย่างไรเมื่อคุณกลับไปบ้านและบอกกับภรรยาว่าคุณได้เปิดเผยเรื่องราวอะไรไปบ้าง? มันไม่สมควรถ้าคุณจะพูดต่อไป ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถอธิบายได้ว่า สมาชิกผู้นี้กลัวที่จะต้องเปิดเผยเรื่องราวของตนเองและ เขาไม่ไว้วางใจต่อกลุ่ม

3. การบรรยายเกี่ยวกับความรู้สึกในอดีต (Description of Past Feeling)

เมื่อกลุ่มดำเนินไป ก็เริ่มที่จะมีการเปิดเผยตนเองมากขึ้น แต่เรื่องราวที่เปิดเผยมักเป็นเรื่องราวในอดีต เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้น “ที่นั่นและขณะนั้น” (there and then) อยู่ เรื่องราวที่พูดเป็นเรื่องนอกกลุ่ม

4. การแสดงออกของความรู้สึกทางลบ (Expression of Negative Feeling)

เป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกที่แท้จริงเป็นครั้งแรกในลักษณะ “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” เป็นการแสดงทัศนคติทางด้านลบต่อสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม หรือต่อผู้นำกลุ่ม สมาชิกอาจมีความไม่พอใจ แสดงความโกรธต่อว่าเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ หรือตัวผู้นำกลุ่มเองที่ถูกต่อว่า เช่น ไม่สามารถนำกลุ่มไปในทิศทางที่เหมาะสมได้ ไม่สามารถควบคุมกลุ่มได้ เหล่านี้เป็นต้น

การที่สมาชิกแสดงความรู้สึกออกมาทางด้านลบนั้นเป็นเพราะว่า นั่นเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะทดสอบความเป็นอิสระ และความไว้วางใจกลุ่ม ว่าเป็นสถานที่ที่พวกเขาจะสามารถแสดงตัวตนจริงๆ ของเขาได้อย่างแท้จริง ไม่ว่าจะเส้นทางบวกหรือทางลบ ทดสอบว่ากลุ่มเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยจริง หรือว่า พวกเขาถูกลงโทษจากกลุ่ม อีกเหตุผลหนึ่งที่ลึกซึ้งไปกว่านี้ก็คือ ความรู้สึกทางบวกนั้นแสดงออกได้ยากกว่า ความรู้สึกทางลบ แต่ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม การแสดงออกของความรู้สึกทางลบ ก็เป็นการแสดงถึงความรู้สึกที่เป็น “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” เป็นครั้งแรก

5. การเปิดเผยและการค้นหาสาระที่มีความหมายของตน (Expression and Exploration of Personally Meaningful Material)

ในขั้นนี้สมาชิกเริ่มที่จะให้กลุ่มได้รับรู้ตัวตนที่ลึกเข้าไปของพวกเขามากขึ้น เหตุผลเพราะสมาชิกเริ่มตระหนักถึงความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เพราะพวกเขาได้รู้ว่า ความรู้สึกทางลบที่เคยแสดงออกไปนั้นได้รับการยอมรับจากกลุ่ม โดยไม่มีผลร้ายตามมา รับรู้ถึงความอิสระเมื่ออยู่ในกลุ่ม ถึงแม้ว่าจะเป็นความอิสระที่เสี่ยงก็ตาม กลุ่มเริ่มพัฒนาเป็นบรรยากาศของความไว้วางใจ

สมาชิกบางคนเรียกขั้นตอนนี้ว่า “การเดินทางสู่จุดศูนย์กลางของตัวตน” (a journey to the center of self) ซึ่งมักมีความเจ็บปวดในช่วงแรกๆ

โรเจอร์สยกตัวอย่างสิ่งที่แสดงให้เห็นว่าสมาชิกในกลุ่มเริ่มเปิดเผยเรื่องราวที่มีความหมายที่เกี่ยวกับตัวตนของเขามากขึ้น เช่น

สมาชิกคนหนึ่งบอกว่า “โดดเดี่ยว ไม่เคยมีเพื่อนเลยในชีวิตของเขา”

นักจิตวิทยาคนหนึ่งบอกว่า “เขารู้สึกผิดเพราะมีคนไข้ของเขาฆ่าตัวตาย”

ชายอายุ 50 บอกว่า “เขาไม่สามารถเป็นอิสระ จากการถูกควบคุมของแม่ของเขาได้”

เด็กคนหนึ่งบอกว่า “เขาเคยข่มขืนน้องสาวของตัวเอง”

6. การแสดงออกถึงความรู้สึกระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นในขณะนั้นในกลุ่ม (The Expression of Immediate Interpersonal Feeling in The Group)

ในขั้นนี้เป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นในกลุ่ม สมาชิกจะเปิดเผยถึงความรู้สึกในขณะนั้นต่อเพื่อนสมาชิกด้วยกัน บางครั้งก็เป็นความรู้สึกทางด้านบวก บางครั้งก็เป็นความรู้สึกทางด้านลบ เช่น “ฉันถูกคุกคามเพราะความเจ็บบของคุณ” “คุณทำให้ฉันนึกถึงแม่” “ฉันไม่ชอบคุณตั้งแต่ครั้งแรกที่พบ” “สำหรับฉันคุณเหมือนอากาศที่สดชื่นในกลุ่ม” “ฉันชอบความอบอุ่นและรอยยิ้มของคุณ” “ฉันไม่ชอบฟังคุณพูด” สิ่งนี้คือทัศนคติที่สมาชิกเปิดเผยออกมาต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งมีส่วนช่วยเพิ่มบรรยากาศของความไว้วางใจกันมากขึ้น ซึ่งในขั้นนี้บางครั้งก็เกิดขึ้นเร็วคือเกิดขึ้นในช่วงแรกๆ บางครั้งก็เกิดขึ้นช้า

7. การพัฒนาคุณภาพเชิงรักษาในกลุ่ม (The Development of a Healing Capacity in The Group)

โรเจอร์ส กล่าวว่า หนึ่งในสิ่งที่น่าสนใจที่สุดในประสบการณ์กลุ่มก็คือการสังเกตเห็นปฏิกิริยาของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกถึงการช่วยเหลือสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มที่มีความเจ็บปวด เสียใจ ได้อย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งเรียกว่าเป็นคุณภาพเชิงรักษา ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติของกลุ่ม เพียงแต่ปล่อยให้กระแสกลุ่มดำเนินไปอย่างเป็นอิสระ คุณภาพเชิงรักษานี้ก็จะเกิดขึ้น

8. การยอมรับตนเอง และการเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง (Self Acceptance and The Beginning of Change)

การยอมรับตนเองนั้นเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง เป็นการยอมรับในส่วนของตัวเองที่เคยหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธว่าไม่เป็นตัวของเขาเอง จุดนี้จะนำไปสู่ความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงปรับปรุงตนเอง เป็นตัวตนของตนเองจริงๆ เป็นความรู้สึกที่ใกล้ชิดกับตัวเองมากขึ้น เป็นการเปิดกว้างในทุกด้านของตัวเองที่เป็น

จริง โรเจอร์ส (Cited in Frager & Fadiman, 1984 : 355) กล่าวว่าถ้าบุคคลยอมรับความจริงได้แล้ว เมื่อนั้นเขาจะสามารถเลือกทางเลือกที่เป็นไปได้ในการปฏิบัติด้วยตัวของเขาเอง

9. การเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ (The Cracking of Facades)

สมาชิกจะรู้สึกว่าบรรยากาศกลุ่มเป็นกันเองมากขึ้น เขามีความกล้าที่จะเป็นตัวของตัวเอง เปิดเผยตนเองในระดับที่ลึก ไม่มีการปิดบังซ่อนเร้น รู้สึกมีอิสระเต็มที่ สมาชิกในกลุ่มจะรู้สึกทนไม่ได้ถ้ามีใครบางคนที่ยังคงไม่เปิดเผยตนเองออกมา หรือถ้าสมาชิกบางคนยังคงใช้กลไกการป้องกันตนเองอยู่ กลุ่มก็จะผลักดันให้สมาชิกผู้นั้นได้เปิดเผยตนเอง

10. การรับข้อมูลป้อนกลับของแต่ละบุคคล (The Individual Receives Feedback)

เป็นการรับข้อมูลป้อนกลับจากผู้อื่นที่มีต่อตนเอง ซึ่งจะมีทั้งข้อมูลป้อนกลับที่มีความอบอุ่นและเป็นด้านบวกและข้อมูลป้อนกลับทางด้านลบ สิ่งนี้จะนำไปสู่ประสบการณ์ใหม่ คือความเข้าใจในตนเองและเข้าใจกันในกลุ่ม

11. การเผชิญหน้า (Confrontation)

โรเจอร์สเรียกขั้นนี้ ว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของการให้ข้อมูลป้อนกลับแบบเข้ม เป็นการเผชิญความรู้สึกระดับเดียวกัน ซึ่งบางครั้งก็เป็นการเผชิญหน้าทางบวก แต่บ่อยครั้งก็เข้าไปในทางลบ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการยอมรับกัน และเป็นการเข้าใจกัน

12. ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือกันที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานอกกลุ่ม (The Helping Relationship Outside The Group Session)

สิ่งที่เกิดขึ้นในกระบวนการกลุ่มนั้นนอกเหนือจาก การที่สมาชิกได้พยายามต่อสู้กับปัญหาส่วนตัว ได้รับความสะเทือนใจ และได้รับการช่วยเหลือจากสมาชิกในกลุ่ม หลายๆครั้งที่พบว่าการช่วยเหลือนี้ก็เกิดขึ้นภายนอกกลุ่มเช่นเดียวกัน

13. จิตสัมพันธ์แท้ (The Basic Encounter)

สิ่งสำคัญที่เกิดขึ้นในกระบวนการกลุ่มที่นับว่าเป็นหัวใจ เป็นเนื้อหาที่เข้ม สิ่งนั้นก็คือ การที่สมาชิกกลุ่มได้ใกล้ชิดกันและกันมากขึ้น มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันมากกว่าในชีวิตปกติธรรมดา ในขั้นตอนนี้จะเป็นการรับรู้ด้วยความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจต่อเรื่องราวของสมาชิกผู้อื่น จะมีทั้งท่าทางและคำพูดที่สื่อออกมาให้

เห็น มีสมาชิกคนหนึ่งกล่าวว่า ภายหลังจากที่เขาได้แสดงความรู้สึกทางลบของตนเองออกไปแล้ว หลังจากนั้นเขาเกิดความอองงามและความรู้สึกทางลบกลายเป็นการยอมรับอย่างลึกซึ้งต่อบุคคลผู้นั้น

14. การแสดงความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกสนิทสนม (The Expression of Positive Feeling and Closeness)

ในขั้นนี้เป็นการที่เมื่อบุคคลได้มีการแสดงความรู้สึกบางอย่างออกไปไม่เฉพาะความรู้สึกทางด้านบวกเพียงอย่างเดียวแต่รวมถึงความรู้สึกทางด้านลบด้วย และได้รับการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามมาก็คือ ความสนิทสนม และความรู้สึกทางด้านบวกมากขึ้น ดังนั้นเมื่อกลุ่มดำเนินต่อไป ก็จะทำให้บรรยากาศของกลุ่มเพิ่มความรู้สึกอบอุ่นและความไว้วางใจต่อกันมากขึ้น ซึ่งไม่ใช่เฉพาะทัศนคติทางด้านบวกเท่านั้น แต่ยังรวมถึงทัศนคติที่เป็นความรู้สึกของความจริงแท้ ซึ่งมีทั้งทางด้านบวกและทางด้านลบ โรเจอร์สกล่าวว่า เมื่อบุคคลมีความจริงแท้ต่อกันแล้ว พวกเขาจะมีศักยภาพอย่างน่าอัศจรรย์ในการรักษา จากความเข้าใจ และจากความรักอย่างแท้จริง ไม่ว่าจะบุคคลคนนั้นจะเป็นสมาชิกในกลุ่ม หรือ จะเป็นตัวผู้นำกลุ่มเอง

15. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในกลุ่ม (Behavior Change in The Group)

จากการสังเกตของโรเจอร์ส เขาพบว่า สมาชิกกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปจากเดิม เช่น ลักษณะท่าทาง น้ำเสียง บางครั้งก็แข็งขึ้น บางครั้งก็นุ่มขึ้นซึ่งสิ่งนี้ไม่ใช่การแสวงหา แต่เป็นความรู้สึกแท้ๆ ของแต่ละคน เต็มไปด้วยการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ยกตัวอย่างเช่นในกลุ่มที่โรเจอร์สสังเกต สมาชิกกลุ่มเห็นการเปลี่ยนแปลงของตนเอง เขากล่าวว่า ฉันรู้สึกที่ตนเองเปิดเผยมากขึ้น และรู้สึกเป็นอิสระในการเปิดเผย ฉันรู้สึกเข้าใจ เห็นใจ และมีความอดทนมากขึ้น ฉันรู้สึกมั่นใจมากขึ้น ฉันรู้สึกเชื่อมั่นในความรู้สึกของฉันในการชอบ ไม่ชอบจากความรู้สึกจริงๆ ได้อย่างเปิดเผยมากขึ้น ฉันรู้สึกมีความสุขมากขึ้น ฉันต้องการที่จะช่วยเหลือบุคคลอื่นๆ มากขึ้น

คนอื่นๆ ในกลุ่ม กล่าวว่า ตั้งแต่มาเข้ากลุ่มฉันสามารถสร้างสัมพันธภาพใหม่ที่ดียิ่งกับพ่อแม่ของฉัน มันต้องใช้ความพยายาม และยากลำบากแต่อย่างไรก็ตาม ฉันมีความอิสระมากขึ้นที่จะพูดกับเขา โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับพ่อของฉัน และฉันรู้สึกใกล้ชิดกับแม่ของฉันมากกว่าช่วงเวลาที่ผ่านมา

สมาชิกกลุ่มอีกคน กล่าวว่า กลุ่มช่วยให้ผมกระจำงในความรู้สึกเกี่ยวกับงานมากขึ้น ทำให้ผมมีความกระตือรือร้นต่อการทำงาน มีความสุขกับเพื่อนร่วมงาน มันยังทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างผมกับภรรยา มีความเปิดเผย และมีความลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น

บางครั้งการเปลี่ยนแปลงก็เป็นเรื่องภายในที่มีความละเอียดอ่อน เช่น ยอมให้ตนเองได้มีโอกาสได้ฟัง และเข้าไปสัมผัสกับความเจ็บปวดของบุคคลอื่น

โรเจอร์สได้ยกตัวอย่างคำพูดของหญิงที่เป็นมารดาคนหนึ่งที่กำลังก้าวขึ้นหลังจากการเข้ากลุ่มว่า ฉันรู้สึกว่าคุณได้รับการยอมรับ และ ความรักที่ฉันได้รับจากคนแปลกหน้าในกลุ่มนั้นส่งผลให้ฉันเกิดความรู้สึกรักต่อบุคคลรอบข้าง ส่งผลต่อมิตรภาพของฉันกับเพื่อนสนิท และรวมทั้งคนอื่น ๆ ด้วย

กระแสของกลุ่มจะเป็นกระแสของการเปลี่ยนแปลงในความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคน ที่มีทิศทางมุ่งไปสู่การเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง อันจะทำให้เกิดการขยายการรับรู้ของตน หรือมีความยืดหยุ่นมากขึ้นสามารถต้อนรับประสบการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง และการเปลี่ยนแปลงในสัมพันธภาพกับผู้อื่นโดยเฉพาะบุคคลที่ใกล้ชิดไปในทางที่ดี

1.6 บทบาทของผู้นำกลุ่ม (Group Leader)

โรเจอร์สเชื่อว่าสมาชิกในกลุ่มมีศักยภาพในการพัฒนาตนเอง และมีความเชื่อว่ากลุ่มมีทิศทางของมันเอง ดังนั้นบทบาทของผู้นำกลุ่มแนวโรเจอร์สจะมีลักษณะเป็นการเอื้อ (facilitate) มากกว่าการบังคับ (directed)

โรเจอร์สเชื่อว่าการเป็นผู้เอื้ออำนวยเป็นบทบาทที่สำคัญต่อชีวิตของกลุ่ม แต่กระบวนการ กลุ่ม (group process) มีความสำคัญมากกว่าคำพูด หรือ พฤติกรรม ของผู้นำกลุ่ม ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้นำกลุ่มนั้นจึงเป็นเพียงผู้เอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปตามกระแสของกลุ่มเท่านั้น ซึ่งบทบาทของผู้นำกลุ่มมีดังต่อไปนี้คือ (Rogers, 1970:46-59)

1. บรรยากาศกลุ่ม (Climate-Setting Function)

การเริ่มต้นกลุ่มจะเป็นไปในลักษณะที่ไม่มีโครงสร้าง ไม่มีใครรู้ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นในกลุ่มบางทีกลุ่มอาจจะเริ่มต้นในลักษณะของคำถามที่ว่า “เราควรจะเริ่มต้นกันตรงไหนดี?”

ผู้นำกลุ่มจะต้องสร้างบรรยากาศที่มีความปลอดภัยทางด้านจิตใจ ไม่ว่าจะสมาชิกจะกล่าวอะไรออกมา อาจจะเสี่ยงที่จะเล่าเรื่องราวที่เป็นส่วนตัว เรื่องเหลวไหลน่าหัวเราะ หรือคำพูดที่แสดงการต่อต้าน ดูถูกเหยียดหยาม ผู้นำกลุ่มจะต้องทำให้เขารู้ว่าอย่างน้อยมีบุคคลคนหนึ่ง ฟังอย่างตั้งใจ ได้รับความหมายที่ชัดเจน ยอมรับในตัวเขาในสิ่งที่เขาพูดออกมา ด้วยตัวตนที่แท้จริงของผู้นำกลุ่ม ไม่ใช่บทบาท ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับตัวของเขา ภายในตัวของเขา ผู้นำกลุ่มจะต้องแสดงให้เห็นทั้งภาษาและท่าทางว่าเป็นเพื่อนกับเขาทั้งในความรู้สึกเจ็บปวด หรือความกลัว ที่เขากำลังประสบอยู่

2. การยอมรับกลุ่ม (The Acceptance of the Group)

ผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นผู้ที่มีความอดทนต่อกลุ่มและต่อสมาชิกกลุ่ม ต้องยอมรับว่าตอนนี้กลุ่มกำลังอยู่ตรงจุดใด ผู้นำกลุ่มจะต้องคอยดึงกลุ่มให้กลับมาอยู่ ณ จุดที่เป็นที่นี้ และเดี๋ยวนี้ (here and now) และพูดกันในระดับของความรู้สึก ผู้นำกลุ่มต้องไม่บังคับให้กลุ่มเป็นไปตามความต้องการของตนเอง ต้องอดทนรอและให้อิสระแก่สมาชิกกลุ่ม

3. การยอมรับในบุคคลแต่ละคน (Acceptance of the Individual)

ผู้นำกลุ่มจะต้องยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างที่เขาเป็น ยอมรับในสิ่งที่เขาพูด เชื่อว่าเขาเป็นอย่างที่เขาพูดโดยไม่ลังเลสงสัย ตอบสนองต่อความรู้สึกที่เป็นปัจจุบันมากกว่าคำพูดเกี่ยวกับเรื่องราวในอดีต ไม่ว่าจะเกิดขึ้นในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องทำตนเสมือนว่าเป็นสมาชิกของกลุ่ม โดยไม่มีการควบคุมหรือบังคับ

4. การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (Empathic Understanding)

ผู้นำกลุ่มต้องทำความเข้าใจในความหมายที่แท้จริงในสิ่งที่สมาชิกพูดออกมา ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด และสื่อสารความเข้าใจนั้นออกไปให้สมาชิกได้รับรู้ เพื่อให้สมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มเกิดความเข้าใจ โดยไม่ต้องเสียเวลาถามคำถาม หรือ ตอบสนองต่อรายละเอียดเนื้อหาอื่นที่พูดออกมา

5. การแสดงออกซึ่งความรู้สึก (Operating in Terms of My Feeling)

ผู้นำกลุ่มมีอิสระในการแสดงออกซึ่งความรู้สึกของตนเองในแต่ละขณะทั้งต่อกลุ่ม ต่อสมาชิกกลุ่มแต่ละคน หรือต่อตนเอง ตามช่วงเวลาที่เหมาะสม ซึ่งเป็นความรู้สึกที่แท้จริงของผู้นำกลุ่มที่มีต่อกลุ่มหรือต่อสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความไวในการรับรู้ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มในทุกๆ ขณะ ไม่ว่าจะจากคำพูดจากการเงิบ จากน้ำตา ซึ่งสิ่งเหล่านี้เองจะส่งผลให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม

6. การเผชิญหน้าและการให้ข้อมูลป้อนกลับ (Confrontation and Feedback)

ผู้นำกลุ่มจะต้องเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้มีการเผชิญหน้ากับความรู้สึก หรือพฤติกรรมบางอย่างของพวกเขาเอง ซึ่งบางครั้งการที่สมาชิกได้เผชิญหน้ากับความรู้สึกของตนเองอาจจะทำให้เขาเจ็บปวด ผู้นำกลุ่มก็มีหน้าที่ที่จะต้องช่วยเหลือให้เขาพ้นจากความรู้สึกที่เจ็บปวดนั้นถ้าเขาต้องการ

7. การเปิดเผยปัญหาของตนเอง (Expression of Own Problems)

ในบางครั้งผู้นำกลุ่มอาจมีปัญหที่อยู่ในจิตใจ ทำให้เกิดผลเสียต่อกลุ่ม คือทำให้ผู้นำกลุ่มไม่สามารถรับฟังสมาชิกกลุ่มได้ดี และทำให้สมาชิกกลุ่มคิดว่าเป็นความผิดของพวกเขา ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงควรที่จะจัดการกับความรู้สึกของตนเองก่อนที่จะเข้ากลุ่ม

8. หลีกเลี่ยงการวางแผนและการใช้กิจกรรม (Avoidance of Planning and “Exercises”)

ผู้นำกลุ่มควรพยายามหลีกเลี่ยงกระบวนการต่างๆที่เป็นการวางแผนไว้ล่วงหน้า เพราะสมาชิกกลุ่มมีสิทธิ์เลือกทางเลือกต่างๆด้วยตัวของเขาเอง เพราะสิ่งต่างๆที่จะเกิดขึ้นในกลุ่มนั้นก็ขึ้นอยู่กับพวกเขา ซึ่งหมายความว่าผู้นำกลุ่มควรปล่อยให้ทุกอย่างเป็นไปตามธรรมชาติ ตามกระแสของกลุ่ม

9. หลีกเลี่ยงการตีความหรือการวิจารณ์ (Avoidance of Interpretation of Process Comments)

การวิจารณ์ต่างๆที่จะเกิดขึ้นในกลุ่มควรมาจากสมาชิกในกลุ่มด้วยกันเอง ไม่ใช่มาจากผู้นำกลุ่ม เพราะจะทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าไม่เห็นคุณค่าเขาในฐานะของมนุษย์ และควรหลีกเลี่ยงการตีความเบื้องหลังพฤติกรรมเพราะนั่นเป็นเพียงการเดาเท่านั้น

10. ศักยภาพเชิงรักษาของกลุ่ม (The Therapeutic Potentiality of the Group)

ผู้นำกลุ่มควรหลีกเลี่ยงการตีตราพฤติกรรมบางอย่างของสมาชิกที่อาจเกิดขึ้นในกลุ่ม เพราะนั่นอาจส่งผลให้เขาารู้สึกว่าเขาเป็นวัตถุที่ไม่มีชีวิต สมาชิกกลุ่มบางคนอาจจะแสดงออกถึงพฤติกรรมที่มีปัญหาซึ่งผู้นำกลุ่มก็ควรที่จะปฏิบัติต่อเขาในฐานะของบุคคลธรรมดาคนหนึ่ง ให้อิสระแก่สมาชิกที่จะใช้ศักยภาพในการช่วยเหลือทางจิตใจของตน

11. การเคลื่อนไหวทางร่างกายและการสัมผัส (Physical Movement and Contact)

ผู้นำกลุ่มควรมีการเคลื่อนไหวทางร่างกายอย่างเป็นธรรมชาติ สามารถจะเปลี่ยนที่นั่งกับสมาชิกในกลุ่มได้ถ้าเขาต้องการ การนั่งหรือนอนกับพื้นก็ได้เช่นกันถ้าสมาชิกต้องการเช่นนั้น อาจมีการสัมผัสเช่นการโอบกอด เมื่อสมาชิกร้องไห้ เจ็บปวด เสียใจ เพื่อให้เขาารู้สึกอบอุ่นใจขึ้น

1.7 สมาชิกกลุ่ม (Group Member)

การเลือกสมาชิกกลุ่มขึ้นอยู่กับความสมัครใจของสมาชิกเป็นสำคัญ นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มยังขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของกลุ่มว่าจัดขึ้นเพื่อบุคคลประเภทใด แต่วัตถุประสงค์หลักนั้นก็เพื่อให้สมาชิกได้รับประโยชน์จากประสบการณ์และสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่ม

1.8 ขนาดของกลุ่ม (Group Size)

โรเจอร์สมีความเห็นว่า กลุ่มควรประกอบด้วยสมาชิก 8-18 คน เพื่อสามารถปฏิสัมพันธ์ได้อย่างทั่วถึง (Rogers 1970:2)

1.9 ระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม (Time)

ระยะเวลาที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่มควรจะอยู่ในช่วงเวลาที่ติดต่อกัน 20-40 ชั่วโมง โดยจะพบกันในช่วงสุดสัปดาห์หรือรายสัปดาห์ (Rogers, 1970 : 120) ในกรณีที่พบกันเป็นรายสัปดาห์ควรมีเวลาเข้าร่วมกลุ่มในแต่ละครั้งไม่น้อยกว่า 1 1/2 ชั่วโมง ในกรณีที่เป็นการเข้ากลุ่มแบบต่อเนื่อง (marathon group) สามารถใช้เวลาเข้าร่วมกลุ่มได้ตั้งแต่ 12-72 ชั่วโมงโดยมีช่วงเวลาหยุดสำหรับการรับประทานอาหารและการนอนหลับ การจัดหาอาหารและเครื่องดื่มสำหรับการเข้ากลุ่มแบบต่อเนื่องสามารถจัดขึ้นได้แบบไม่เป็นการ (Rosenbaum & Snodowsky, 1976 : 39)

2. แนวคิดเกี่ยวกับความสุข (Happiness)

ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหา เป็นความดีสูงสุด และเป็นแรงจูงใจสุดท้ายของการกระทำของมนุษย์ ความสุขเป็นสิ่งที่คนทั่วไปยึดถือร่วมกันว่าเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต Aristotle เชื่อว่าความสุขมิได้เป็นวิถีไปสู่สิ่งใด แต่เป็นสิ่งที่ดีสุดท้าย (final good) หรือจุดหมายสุดท้าย (final end) ที่มีคุณค่าและเป็นเหตุผลให้มนุษย์แสวงหาเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งนี้ นอกจากนี้ John Stuart Mill ยังกล่าวว่า “ในความเป็นจริงแล้ว ไม่มีอะไรเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา นอกจากความสุข”

สาเหตุเพราะความสุข เป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องการ และแสวงหา และเป็นสิ่งที่มีคุณค่าในตัวเอง ทำให้มีการศึกษาวิจัยทางด้านนี้เกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก ซึ่งการศึกษาเกี่ยวกับความสุขในปัจจุบันนี้นั้นก็มักเป็น

การศึกษาเพื่อหาคำตอบว่าทำอะไรอย่างไรมนุษย์จึงจะสามารถดำเนินชีวิตของตนไปในทิศทางที่เป็นบวกได้ ทั้งในด้านอารมณ์และความคิด (Diener, 1984 ; 542)

ในปัจจุบันได้มีการนำเอาความสุขมาเป็นเป้าหมายสูงสุดในนโยบายทางสังคม โดยถือว่า ความสุขของประชากรเป็นตัวชี้วัดความสำเร็จของนโยบายทางสังคม (Veenhoven, 1995 : 32) ตั้งแต่ปี 1973 เริ่มมีการศึกษาเกี่ยวกับความสุขมากขึ้น และมีงานวิจัยมากมายที่เกี่ยวกับความเข้าใจในเรื่องความสุข (Fordyce, 1988:354) และ Psychological Abstracts International เริ่มนำคำว่า ความสุขมาอยู่ในสารบัญช ในปี 1974 Social indicators Abstract มีบทความเป็นจำนวนมากที่เกี่ยวกับความสุข และในปัจจุบันเรายอมรับกันว่า ความสุขเป็นสิ่งที่สามารถวัดได้ สามารถหาค่าความเที่ยงและความตรงได้ (Campbell, 1976; Fordyce, 1988: 355 ; Diener, 1984 : 542)

การศึกษาเกี่ยวกับความสุขนั้นมีรากฐานมาจากการวิจัยเชิงสำรวจ ซึ่งมีรูปแบบในการประเมินที่กว้าง และไม่ละเอียด แต่ในปัจจุบันได้มีการพัฒนาให้มีการประเมินเกี่ยวกับความสุขที่มีความละเอียดมากขึ้น ใช้ข้อคำถามมากขึ้น กล่าวได้ว่ารูปแบบการประเมินนั้นมีการเปลี่ยนแปลงไป แต่สิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลงก็คือวิธีการประเมินที่ใช้วิธีให้ผู้ตอบประเมินโดยการรายงานตนเอง (self-report assessment) ซึ่งเป็นวิธีการที่เป็นที่ยอมรับและใช้กันมากที่สุดโดยนักวิจัยที่ศึกษาทางด้านนี้ (Diener, 1994 ; 104) และแบบวัดที่ใช้การประเมินด้วยวิธีนี้ที่มีการใช้กันอย่างกว้างขวางและเป็นที่ยอมรับมากในสมัยแรกๆ ก็คือ มาตราวัดความสมดุลย์ทางอารมณ์ของ Bradburn (Bradburn's Affect Balance Scale) (1969) ซึ่งวัดอารมณ์ 2 ด้านแบบแยกจากกันคือ อารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ ตัวอย่างคำถาม เช่น เมื่อสอง-สามสัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีประสบการณ์ความรู้สึกต่อไปนี้หรือไม่ และมีคำตอบที่บ่งบอกถึงความรู้สึก 10 คำตอบ เช่น “ซีเมเศร้าหรือมีความสุขมาก” และ “มีความสุขที่สุดในโลก” เป็นต้น แต่แบบวัดนี้ก็มีจุดอ่อนคือมีข้อคำถามน้อยเกินไป แต่อย่างไรก็ตาม ก็จัดได้ว่าเป็นแบบวัดแรกที่มีการประเมินอารมณ์ทางบวกและลบในระยะยาว หลังจากนั้นได้มีการสร้างแบบวัดโดยออกแบบให้มีช่วงของคำตอบที่ละเอียดขึ้น เช่น Andrews and Withey (1976) สร้างแบบวัดที่มีชื่อว่า D-T Scale เป็นแบบวัดที่ครอบคลุมองค์ประกอบของความสุขทั้งทางด้านความคิด (cognitive) และอารมณ์ (affective) และได้รายงานไว้ว่าคุณภาพของเครื่องมือมีค่าความเที่ยงอยู่ในระดับสูง ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น “ท่านรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตของท่านโดยส่วนรวมเป็นอย่างไร” คำตอบแบ่งออกเป็น 7 ช่วง ตั้งแต่ ดีมาก จนถึง แย่มาก นอกจากนี้แล้วก็ยังมีแบบวัดอีกเป็นจำนวนมากที่นักวิจัยศึกษาและพัฒนาขึ้นมาเพื่อที่จะวัดตัวแปรความสุขนี้ให้ครอบคลุม และเชื่อถือได้มากที่สุด ดังนั้น

แบบวัดต่างๆที่ถูกสร้างขึ้นมาก็จะต้องให้มีความสอดคล้องกับค่านิยมความสุขที่มีค่านิยมแตกต่างกันไป และในท้ายที่สุดก็เพื่อที่จะหาจุดตัดจุดต่อของค่านิยม และแบบวัดนั้นๆ เพื่อที่จะได้มีการพัฒนาต่อไป

2.1 ความหมายของความสุข

จากการค้นคว้าข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยพบว่าตั้งแต่สมัยอดีตจนถึงปัจจุบันมีการให้ค่านิยมความสุขแตกต่างกันไป ซึ่งสามารถสรุปได้เป็น 3 ประเภท(Diener, 1984 : 543) ดังต่อไปนี้

2.1.1 เป็นความรู้สึกที่ดี เรียกว่าสุขภาวะ (Well being) ได้คำจำกัดความมาจากเกณฑ์ภายนอก เช่น ความดีงาม (virtue) หรือ ความศักดิ์สิทธิ์ (holiness)เป็นการให้คำจำกัดความความสุขที่ไม่ได้พิจารณาถึงสภาพความรู้สึกส่วนตัวแต่คำนึงถึงคุณลักษณะอันพึงปรารถนา ดังที่ Aristotle (cited in McGill, 1968 : 17) ให้คำจำกัดความความสุข ว่าความสุขคือกิจกรรมของจิตที่สอดคล้องกับความดีงาม และได้เขียนถึงความสุข (Eudaemonia) ว่าการเพิ่มความสุขทำให้ชีวิตมีความดีงามมากขึ้น ซึ่งเป็นค่านิยมความสุขในแง่ของมาตรฐาน เป็นมาตรฐานสำหรับผู้สังเกต แต่ไม่ได้เป็นการตัดสินภายในของผู้ถูกสังเกต ดังนั้นจากการนิยามความสุขในแง่นี้จึงไม่ใช่ความสุขที่เป็นคำจำกัดความที่ตรงกับความรู้สึกมีความสุขในสมัยนี้

2.1.2 เป็นความพึงพอใจในชีวิต เป็นการประเมินรวมถึงคุณภาพชีวิตทั้งหมดของบุคคลตามเกณฑ์ที่บุคคลนั้นเลือกเอง ดังเช่น Brenner (cited in Shin & Johnson, 1978 : 478) ให้ค่านิยมว่าความสุขคือ การประเมินทั้งหมดของคุณภาพชีวิตที่สอดคล้องกับเกณฑ์ที่เขาเลือกเอง Marcus Aurelius (cited in Campbell, 1976) ได้ระบุว่า “คนเราจะไม่มีความสุข ถ้าเขาคิดว่าเขาไม่มีความสุข” เมื่อบุคคลบอกว่ามีความสุข นั้นหมายความว่า เขามีชีวิตที่มีความสุข ชีวิตในที่นี้หมายถึง ตัวเขาทั้งหมดในขณะนั้นที่มีความสุข ซึ่งเกิดจากการที่เขาได้ประเมินสภาพการณ์ทั้งหมดในขณะนั้น ว่าเขารู้สึกต่อสิ่งนั้นอย่างไร หรือจะกล่าวได้ว่า ความสุขในความหมายนี้ก็คือ ‘ทัศนคติ’ ที่บุคคลมีต่อชีวิตของตนเอง (Veenhoven, 1991 : 2) Andrews and Withey (1976 cited in Diener, 1984 ; 543) ศึกษาพบว่า 99% ของกลุ่มตัวอย่างจะมีการประเมินความสุขในลักษณะนี้ กล่าวคือ ประเมินความสุขในแง่ของความพึงพอใจ

2.1.3 เป็นการเน้นที่อารมณ์ที่เป็นสุข หมายถึง การมีความรู้สึกทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบ Bradburn (cited in Fordyce, 1983 : 484) ให้ค่านิยมว่า ความสุขเป็นผลของความรู้สึกทางบวกและ

การไม่มีความรู้สึกทางลบ นั่นคือ บุคคลมีความรู้สึกที่ดีมากตลอดช่วงชีวิต บุคคลมีแนวโน้มที่จะมีอารมณ์ เช่นนั้น ซึ่งในความหมายนี้เป็นความหมายที่ใกล้เคียงกับความหมายที่ใช้พูดคุยกันในชีวิตประจำวัน

ในการศึกษาความสุขในปัจจุบัน นักวิจัยจำนวนมากมักนิยามความสุขจากสององค์ประกอบ ร่วมกันคือ องค์ประกอบของความพึงพอใจ และองค์ประกอบของอารมณ์ ซึ่งแยกเป็นอารมณ์ทางบวกและ อารมณ์ทางลบ (Diener, 1994 ; 107) ดังนั้นในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย นิยามความสุขว่าหมายถึง การประเมิน ความรู้สึกภายในของบุคคลแต่ละคน อันเป็นการประเมินทั้งหมดของชีวิตอันเป็นส่วนที่น่าพอใจ นั่น หมายถึง ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน ตามแนวคิดของ Michael Argyle ที่ให้ความหมายของ ความสุขว่าประกอบด้วยองค์ประกอบสามด้านดังต่อไปนี้ (Argyle & Martin, 1991 : 78) 1. ความพึงพอใจ ในชีวิต 2. ระดับของอารมณ์ทางบวก หรือ ความเบิกบานใจ 3. ระดับของอารมณ์ทางลบในขณะนั้น เช่น ความซึมเศร้า และความวิตกกังวล

2.2 ขอบเขตของความสุข

จากคำนิยามความสุขในข้างต้นที่กล่าวมา สรุปได้ว่า ความสุขมีขอบเขตดังนี้

1. เป็นการประเมินเชิงอัตวิสัย (subjective) กล่าวคือเป็นการประเมินประสบการณ์ภายในของ บุคคลแต่ละคน

2. ความสุขไม่ใช่เพียงแค่การปราศจากอารมณ์หรือความรู้สึกทางลบเท่านั้นแต่ยังหมายรวมถึงการ มีอารมณ์หรือความรู้สึกทางบวกด้วย (Diener, 1994 : 106) ดังที่ Bradburn (cited in Fordyce, 1983 : 484) ให้ความหมายว่า ความสุข เป็นผลของความรู้สึกทางบวก และการไม่มีความรู้สึกทางลบ

3. ความสุขเป็นการประเมินโดยรวม มากกว่าการประเมินเฉพาะองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งของชีวิตเท่านั้น (Diener, 1994: 106)

ดังนั้น ความสุข จึงหมายถึง การประเมินของบุคคลในขณะนั้นว่ามีความพึงพอใจในชีวิต มี ความรู้สึกทางบวก เช่น ความยินดี อารมณ์ที่ดี และการไม่มีความรู้สึกทางลบ เช่น ความซึมเศร้า ความ วิตกกังวล (Argyle & Martin, 1991 : 78) สอดคล้องกับ Veenhoven (1995, 34) ให้ความหมายว่า ความสุขเป็นการประเมินถึงคุณภาพชีวิตอันเป็นส่วนที่น่าพอใจ ดังนั้น บุคคลที่มีประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ ดี มีความสนุกสนาน ยินดีก็มีแนวโน้มว่าจะรับรู้เกี่ยวกับชีวิตของตนเองว่ามีความน่าพึงพอใจ และน่าพึง ประารถนา อันเป็นภาวะที่จะทำให้บุคคลประเมินว่ามีความสุข บุคคลที่ไม่มีความสุข จะประเมิน องค์ประกอบในชีวิตส่วนใหญ่ว่า ไม่น่าพึงปรารถนา ไม่น่าพอใจ (Diener, 1994 : 107)

2.3 องค์ประกอบของความสุข

ในการประเมินความสุขของผู้ถูกประเมิน จากการศึกษาพบว่าบุคคลจะใช้การประเมินความสุขจาก 2 องค์ประกอบต่อไปนี้

2.3.1 องค์ประกอบทางความคิด (cognitive components)

2.3.2 องค์ประกอบทางอารมณ์ (affective components)

องค์ประกอบทางความคิด (cognitive components) เป็นการประเมินความสุขโดยการใช้ความคิด ในการตัดสินหรือประเมินในรูปของความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นการประเมินแบบสรุปรวมชีวิตของบุคคล (global assessment) ทั้งเหตุการณ์ในชีวิต กิจกรรม และสภาพแวดล้อม แล้วตัดสินว่ามีความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ องค์ประกอบทางอารมณ์ (affective components, hedonic level) เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ประสบการณ์ทางความรู้สึก คือการประเมินความสุขในแง่ของอารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ กล่าวคือในสถานการณ์แต่ละสถานการณ์บุคคลจะมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ความรู้สึกตอบสนองออกมาอย่างไร (Diener, 1994 ; 103-157)

โดยสรุป ความสุขนั้นเป็นการประกอบกันของการประเมินชีวิตของบุคคลอันประกอบด้วย การตัดสินทางความคิดในแง่ของความพึงพอใจโดยรวม และการประเมินทางอารมณ์ ที่มีการถ่วงดุลย์กัน ระหว่างอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบที่เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นในลักษณะที่มีการเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์แต่ละสถานการณ์ที่เข้ามาสู่การรับรู้ และนำมาสู่การประเมินรวมเป็นความสุขแบบช่วงเวลา (long term)

ความสุขนั้นเป็นการประเมินโดยใช้โครงสร้างทางความคิดประกอบกับโครงสร้างทางอารมณ์ โดยการใช้โครงสร้างทั้งสองประการนี้ก็คือการประเมินออกมาในรูปของความพึงพอใจ อารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ ซึ่งเป็นองค์ประกอบ 3 ประการของการประเมินความสุข ดังคำนิยามความสุขในการวิจัยครั้งนี้ ตามคำนิยามของ Argyle (Argyle & Martin, 1991 : 78) ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ความพึงพอใจในชีวิต

องค์ประกอบที่สำคัญขององค์ประกอบหนึ่งของความสุขก็คือ ความพึงพอใจในชีวิต Diener (1984) ได้ระบุว่า ความพึงพอใจในชีวิตมีลักษณะเป็นการพิจารณาตัดสินทางความคิด ซึ่งเป็นการคิดพิจารณาตัดสินถึงชีวิตของตนเอง และจากงานที่ได้เขียนถึงเรื่องความพึงพอใจในชีวิต ได้สรุปไว้ว่า ความพึงพอใจในชีวิต

โดยทั่วไปมักจะถูกศึกษาโดยแบ่งเป็นแง่มุมต่างๆ เช่น ความพึงพอใจในงาน ความพึงพอใจในชีวิตสมรส ความพึงพอใจมักจะมีความสัมพันธ์กับตัวแปรทำนายในหลายๆเรื่อง

ความพึงพอใจในชีวิตหมายถึง การประเมินคุณภาพชีวิตของบุคคลตามมาตรฐานที่ตนเองเป็นผู้กำหนด และดูเหมือนจะเป็นการเปรียบเทียบการรับรู้สิ่งแวดล้อมโดยทั่วไปในชีวิตของบุคคลกับการกำหนดมาตรฐานโดยตนเองหรือตนเองเป็นผู้ตั้งมาตรฐาน และถ้าระดับที่ได้รับเป็นไปตามมาตรฐานที่ตนได้ตั้งไว้ บุคคลผู้นั้นจะมีการรายงานความพึงพอใจในชีวิตสูง ดังนั้นความพึงพอใจในชีวิตจึงเป็นการรับรู้ถึงการพิจารณาตัดสินด้วยองค์ประกอบทางความคิดในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของแต่ละบุคคล อันเป็นไปตามมาตรฐานที่ตนได้ตั้งไว้

Diener (1994) ได้อ้างถึงงานของ Campbell, Converse และ Rodger (อ้างจาก สาริณี วิเศษสร,2540) ว่า ความพึงพอใจ เป็นองค์ประกอบทางความคิด เช่น การรับรู้ความไม่สอดคล้องระหว่างความปรารถนา (aspiration) และความสำเร็จ (achievement) บุคคลจะมีการรายงานความพึงพอใจต่ำอย่างไรก็ตามคนแต่ละคนมีการให้น้ำหนักองค์ประกอบที่แตกต่างกัน เพราะคนแต่ละคนมีมาตรฐานของการมีชีวิตที่ดีแตกต่างกันไป เช่น มาตรฐานของความสำเร็จของนาย ก. แตกต่างจากมาตรฐานความสำเร็จของนาย ข. ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่จะต้องประเมินถึงการตัดสินในแง่มุมต่างๆ ของชีวิตบุคคลโดยรวมมากกว่าจะตัดสินโดยแง่มุมเฉพาะแง่มุมใดแง่มุมหนึ่ง

2. อารมณ์ทางบวก (Positive affect)

ระดับของอารมณ์ทางบวกเป็นความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ทางบวกและทางลบ ซึ่งอารมณ์ทั้งสองชนิดนี้เป็นองค์ประกอบทางด้านอารมณ์ที่มีความเป็นอิสระจากกัน เพราะเป็นไปได้ที่บุคคลจะมีอารมณ์ทางบวกและทางลบสองอย่างในเวลาเดียวกัน (Argyle,1987 : 4) ยิ่งบุคคลมีความรู้สึกทางบวกในขณะนั้นมากเขาก็จะมีความรู้สึกทางลบลดน้อยลงในเวลาเดียวกัน (Bradburn, 1969 cited in Diener, 1984 : 548)

ความรู้สึกทางบวกนี้ คือ องค์ประกอบทางด้านอารมณ์ของความสุข การจะศึกษาถึงความรู้สึกเป็นสุขในด้านความรู้สึกทางบวกนี้จะต้องศึกษาอารมณ์ที่บุคคลมีทั้งสองแบบ อาจจะสรุปได้ว่า บุคคลที่มีคะแนนความรู้สึกทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบจะมีความรู้สึกเป็นสุขมากกว่าบุคคลที่มีอารมณ์ทางลบมากกว่าอารมณ์ทางบวก บุคคลที่มีความสุขมาก คือ บุคคลที่ประเมินเหตุการณ์ในชีวิตและสภาพแวดล้อมต่างๆว่าเป็นไปในทางที่ดีมากกว่าในทางที่ไม่ดี บุคคลที่ไม่มีความสุข คือ บุคคลที่ประเมินองค์ประกอบส่วนใหญ่ในชีวิต ว่าไม่ดี เป็นตัวชี้วัดทางจุดมุ่งหมายในชีวิต (Diener,1994 : 107)

อารมณ์ทางบวก (positive effects, eudaemonism or hedonic enjoyment) เป็นอารมณ์เป็นสุขที่เกิดมาจากทั้งสภาวะแวดล้อมภายนอก เช่น ความสุข สนุกสนาน ร่าเริง ยินดี และอารมณ์เป็นสุขอันเกิดจากแรงจูงใจภายในที่ก่อให้เกิดความสุขแบบลึกซึ้ง ที่เรียกว่าเป็นความอิ่มเอิบทางอารมณ์ (peak experiences) ซึ่ง Maslow มองว่าอารมณ์นี้จะเป็นได้ทั้งผลลัพธ์ของความงอกงาม หรือเป็นตัวกระตุ้นให้มนุษย์เกิดความงอกงามในตน (Veenhoven,1988 ;335) ความงอกงามในตนนี้เป็นประสบการณ์ของการได้บรรลุถึงศักยภาพแห่งตน (Self-Realization) การได้เติมเต็มชีวิตโดยการดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกับศักยภาพแห่งตนหรือตนที่แท้ (Waterman,1993 ; 678)

2.1 มิติของอารมณ์ทางบวก

Argyle และ Crossland (Argyle & Crossland, 1987 : 127) ได้ศึกษาถึงองค์ประกอบของอารมณ์ทางบวก ผลจากการศึกษาครั้งนี้ ได้สรุปมิติของอารมณ์ทางบวกออกเป็น 4 มิติคือ

1. ซึมซับ (Absorption) เป็นประสบการณ์ภายในที่เกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เช่น การได้ฟังดนตรีที่ไพเราะ การได้ทุ่มเทให้กับการทำงาน ด้วยการใส่ใจอย่างเต็มที่เพื่อที่จะเรียนรู้และเข้าใจในสิ่งนั้น นำไปสู่ความรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ
2. พลังอำนาจ (Potency) เป็นประสบการณ์แห่งความสำเร็จ ซึ่งจะเป็นประสบการณ์ที่สร้างความรู้สึกของความสำเร็จ มีอำนาจ อันจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกของความภาคภูมิใจในตนเอง ความฮึกเหิม
3. นึกถึงบุคคลอื่น (Altruism) เป็นมิติที่เกี่ยวข้องกับความต้องการของบุคคลอื่นเป็นสำคัญ เป็นประสบการณ์ทางความรู้สึกที่ต้องเกี่ยวข้องปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกของความเบิกบาน สนุกสนาน ความรู้สึกใส่ใจดูแล ห่วงใย
4. ความลึกซึ้ง (Spirituality) เป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ที่เข้ม ที่มาจากความรู้สึกของจิตใจ เช่น การได้ดื่มด่ำกับความสวยงามของธรรมชาติ ซึ่งจะทำให้บุคคลรู้สึกถึงความรัก ความพึงพอใจ ความรู้สึกทางอารมณ์ที่ลึกซึ้ง

ในปีเดียวกันนี้เองหลังจากการศึกษาดังกล่าวองค์ประกอบของอารมณ์ทางบวก Argyle ได้สรุปมิติของอารมณ์ทางบวกออกเป็น 3 มิติ (Argyle, 1987 ; 126-128) ดังต่อไปนี้

ความรู้สึกสุขใจ (joy) และความยินดี (elation) จัดเป็นมิติหลักของอารมณ์ทางบวก ซึ่งสัมพันธ์กับใบหน้าที่ยิ้มแย้ม มีความยินดีในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น มีความรู้สึกของการยอมรับ มีความมั่นใจในตนเอง เป็นกันเอง และมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้ (Argyle, 1987:127)

ความตื่นเต้น (excitement) ความสนใจ (interest) เป็นมิติที่สองของอารมณ์ทางบวก ถ้าความตื่นเต้นบวกกับความยินดีก็จะเป็นความสุขที่มีระดับอารมณ์เข้มข้นมากกว่าความยินดีหรือสุขใจธรรมดา บุคคลจะแสดงออกทางร่างกายด้วยการหัวเราะ ซึ่งความรู้สึกนี้จะเกิดขึ้นกับบุคคลที่ชอบทำกิจกรรมที่มีความตื่นเต้น เช่น กิจกรรมเกี่ยวกับความเร็ว เสี่ยงอันตราย เป็นต้น ความพึงพอใจ (contentment) ความผ่อนคลาย (relaxation) ความรู้สึกสบาย (comfort) เป็นอารมณ์ทางบวกที่มีระดับความเข้มข้นต่ำกว่าอารมณ์ตื่นเต้น ถึงแม้จะมีระดับความเข้มข้นต่ำกว่า แต่ก็ยังจัดได้ว่าเป็นความรู้สึกทางอารมณ์ที่ดี

มิติที่สามเป็นมิติทางอารมณ์ที่ระดับความเข้มข้นเป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ลึกซึ้ง (intensity or depth of experience) เป็นประสบการณ์ทางอารมณ์เดียวกับที่ Maslow เรียกว่า “peak experience” Rogers เรียกว่า “fully functioning person” Allport เรียกว่า “maturity” (Ryff, 1989 ; 1070) ซึ่งอารมณ์ทางบวกชนิดนี้ เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมประเภทการฟังดนตรี การอ่านหนังสือ และ การชื่นชมกับความสวยงามของธรรมชาติ บุคคลจะมีความรู้สึกในลักษณะของ ความเคลื่อนไหว (spontaneity) ความรู้สึกซึมซับ (absorption) ความสอดคล้องเป็นหนึ่งเดียว (integration) ความอิ่มเอิบใจ (intense joy) Csikszentmihalyi (1982 Cited in Argyle, 1987 ; 128) เรียกว่า “ความรู้สึกท่วมท้น (flow)” เป็นความรู้สึกจากการได้ทุ่มเทใส่ใจอย่างเต็มที่ในงานหรือกิจกรรมยามว่างซึ่งเกี่ยวเนื่องกับการให้คุณค่าแก่ตนเอง

2.2 สาเหตุของอารมณ์ทางบวก

ความโกรธมีสาเหตุมาจากความขุ่นมัวใจ การถูกสบประมาท การถูกทำร้าย และความขี้เม่งรำจากการขาดปฏิสัมพันธ์ ความล้มเหลว Sherer และเพื่อน (cited in Diener et al., 1991 : 79) พบว่า ความสุขเกิดจากความสัมพันธ์ทางสังคม และความสำเร็จ จากการศึกษาหลายชิ้น ได้ข้อสรุปว่าสาเหตุของความทุกข์ ได้แก่ การมีการติดต่อสัมพันธ์กับเพื่อน หรือการมีสัมพันธ์ภาพที่แน่นแฟ้นกับบุคคลอื่น กิจกรรมทางเพศ ความสำเร็จ กิจกรรมทางร่างกาย หรือ กีฬา ธรรมชาติ การอ่านหนังสือ และดนตรี อาหาร และ เครื่องดื่ม แอลกอฮอล์

วิธีการหนึ่งที่จะค้นหาว่าบุคคลใดมีอารมณ์ทางบวก ก็โดยการถามว่าบุคคลนั้นมีความรู้สึกทางบวกครั้งสุดท้ายเมื่อใด และอะไรเป็นสาเหตุให้เขามีความรู้สึกนั้น จากการศึกษาเกี่ยวกับนักเรียนชาวอเมริกันโดยส่วนใหญ่พบว่า สาเหตุหลักของอารมณ์ทางบวกก็คือ ความสัมพันธ์ทางสังคม ไม่ว่าจะกับสมาชิกในครอบครัว กับคนรัก กับเพื่อน หรือ กลุ่มกิจกรรม ในขณะที่ความสำเร็จจากงานนั้นเป็นเพียงแค่วงวัลจากการทำงานหนัก

เหตุการณ์ทางบวกก็พบว่ามีความสัมพันธ์กับอารมณ์ทางบวกเช่นกัน จากการสอบถามกลุ่มตัวอย่างจำนวน 467 คน ซึ่งประกอบด้วยวัยทำงาน และวัยเรียน โดยการให้คะแนนเหตุการณ์ที่ทำให้เขามีความรู้สึกเป็นสุข ซึ่งผลออกมาสรุปได้ดังนี้คือ (Argyle, 1987 : 130) การกิน การดื่ม เพศ การพักผ่อนนอนหลับ คู่สมรส เพื่อนและความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด ความสำเร็จ การเลื่อนตำแหน่ง ความพึงพอใจในตนเอง กิจกรรมทางร่างกาย กีฬา และการมีสุขภาพที่ดี การทำงาน การได้ใช้ความชำนาญ การอ่านหนังสือ การฟังดนตรี และคู่มือที่วิเศษปรารถนาที่ไข่ม้วน เช่น ความรู้สึกเกี่ยวกับความงาม ศาสนา

อารมณ์ทางบวกนั้นจะส่งผลต่อพฤติกรรม และกระบวนการคิดของบุคคล เมื่อบุคคลมีความสุข บุคคลนั้นจะมีการคิดไปในทางบวก รับรู้ว่าตนมีความสามารถ มีความรู้สึกมั่นใจในตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิต เรียกคืนความจำเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่มีความสุขได้ดี แก้ปัญหาได้ มีพฤติกรรมในการช่วยเหลือผู้อื่น และมองผู้อื่นทางด้านบวก

2.3 อาการทางร่างกายเนื่องจากอารมณ์ทางบวก

เมื่อบุคคลมีอารมณ์ไม่ว่าจะทางด้านบวกหรือลบนั้นมักมีอาการทางร่างกายที่สามารถสังเกตเห็นได้ คือ ภาวะทางร่างกาย การแสดงออกทางสีหน้าหรือส่วนอื่นของร่างกาย และ ประสบการณ์การรู้ตัว

ประสบการณ์ทางอารมณ์ส่วนหนึ่งบุคคลจะรับรู้ได้จากการเปลี่ยนแปลงอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันเลือด และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอื่นๆ และรวมทั้งการแสดงออกทางสีหน้า นอกจากนี้ ปฏิกริยาทางอารมณ์นั้นยังขึ้นอยู่กับว่าคุณคิดดีความสถานการณ์ต่างๆที่รับรู้อย่างไร ถ้าบุคคลมีการรับรู้และตีความเหตุการณ์ที่พบว่าเป็นดี บุคคลก็จะมี การตอบสนองที่ดี

3. อารมณ์ทางลบ (Negative affect)

ความซึมเศร้า เป็นอาการหลักของอารมณ์ทางลบ แต่ก็มีอาการอื่นๆอีกที่จัดว่าเป็นอารมณ์ทางลบ เช่น ความเศร้าเสียใจ ความกลัว ความโกรธ ความวิตกกังวล และกลุ่มอารมณ์ทางความเครียด (Argyle, 1987 : 10) สอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับอารมณ์ทางลบของ Bradburn (cited in Argyle, 1987 : 10) ที่พบว่า มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับการรายงานตนถึงความวิตกกังวล ความเจ็บป่วย มีปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และเหตุการณ์ในชีวิตที่ไม่น่าพึงพอใจ

การวัดอารมณ์ทางลบ จากการศึกษาในประเทศอังกฤษ ศึกษาโดยการสอบถามกลุ่มตัวอย่างว่า พวกเขา มีความรู้สึกไม่สบายเป็นปริมาณเท่าใดบ้างเมื่อวานนี้ คำตอบ เช่น ตลอดเวลา (all of the time)

เป็นส่วนมาก (most of the time) ครึ่งหนึ่ง (about half the time) บางเวลา (some of the time) น้อยครั้ง (just a little of the time) ไม่เลย (not at all) และเช่นการศึกษาของ Bradburn ซึ่งสอบถามกลุ่มตัวอย่าง โดยให้พวกเขารายงานช่วงเวลาของความเบื่อหน่าย ความซึมเศร้า ในช่วงสัปดาห์หรือสองสัปดาห์ที่ผ่านมา

มีการศึกษาพบว่าอารมณ์ทางลบจะมีภาวะอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความกังวลใจ มีอาการทางร่างกาย เช่น ปวดหัว นอนไม่หลับ เหนื่อย และมีอาการทางประสาท อาการทางจิตนี้โดยปกติมักจะเชื่อมโยงมาถึงอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย

3. แนวคิดเกี่ยวกับความสุขของเด็กกำพร้า

3.1 ความหมายของเด็กกำพร้า

หนังสือพจนานุกรมของต่างประเทศได้ระบุความหมายหรือคำจำกัดความคำว่า “เด็กกำพร้า” อย่างกว้างๆและคล้ายคลึงกันว่า เด็กกำพร้าคือ เด็กที่พลัดพรากหรือสูญเสียบิดา มารดา หรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรืออาจจะทั้งสองฝ่าย (Guralnik, 1971 and Hornby, 1974 อ้างถึงใน สุกลักษณ์ ธนเกษพิศาล, 2535:10) แต่ทางสมาคมสวัสดิการเด็กแห่งประเทศไทย (สุนตา นพคุณ, 2532 : 56-58) ได้รวบรวมบทความที่เกี่ยวข้องพร้อมทั้งจำแนกเด็กกำพร้าออกเป็น 3 กรณีคือ

1. เด็กกำพร้าไร้ที่พึ่งโดยสิ้นเชิง ขาดพ่อแม่ ญาติพี่น้อง ที่จะให้การอุปถัมภ์เลี้ยงดู ในที่สุดเด็กเหล่านี้มักจะต้องเข้ามาอยู่ในความอุปการะของสถานสงเคราะห์
2. เด็กกำพร้าบิดา มารดา แต่ยังมีพี่น้อง หรือผู้ให้การอุปถัมภ์เลี้ยงดู ซึ่งอาจจะให้ความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างเพียงพอหรือด้อยกว่า
3. เด็กกำพร้าเทียม เป็นเด็กที่ยังคงมีบิดา มารดา แต่ขาดการตอบสนองอย่างเพียงพอในด้านความต้องการความรัก และความอบอุ่นจากบิดา มารดา

3.2 สาเหตุการเกิดเด็กกำพร้า

กองสงเคราะห์เด็กและบุคคลวัยรุ่น กรมประชาสงเคราะห์ ได้สรุปว่าสาเหตุการเกิดเด็กกำพร้า

1. ครอบครัวแตกแยก ซึ่งอาจจะเป็นไปได้ในรูปของการหย่าร้าง แยกกัน อยู่หรือทิ้งฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง
2. ครอบครัวมีฐานะยากจน มีลูกมาก มีหัวหน้าครอบครัวเพียงคนเดียว หรือต้องพึ่งพาอาศัยญาติพี่น้อง

น้อง

3. หัวหน้าครอบครัวหรือสมาชิกในครอบครัว เป็นโรคติดต่อเรื้อรัง ติดการพนัน สุรา ยาเสพติด พิกการ ปัญญาอ่อน ต้องโทษจำคุก

4. สมาชิกในครอบครัวขาดความผูกพัน ขาดความรัก และความเข้าใจต่อกัน

ไม่ว่าจะเป็นเด็กกำพร้าด้วยสาเหตุใดก็ตาม การถูกทิ้งจากอกแม่ นับว่าเป็นจุดเริ่มแรกของการหยุดพัฒนาการเด็กไว้กับที่ เพราะเด็กกำพร้าจะขาดทั้งพ่อแม่อคอยเลี้ยงดูให้อาหาร และกระตุ้นเลี้ยงดู พร้อมกับขาดความอบอุ่นและความเข้าใจที่พ่อและแม่จะมีให้ จึงไม่แปลกอะไรที่เมื่อเด็กขาดทั้งอาหารกายและอาหารใจ จะเติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรง และมีสุขภาพจิตที่อ่อนแอ รังเกียจชีวิตและไม่มีความรักให้แก่ผู้อื่น ซ้ำร้ายกว่านั้นผู้ที่ไว้รักแก่ผู้อื่นเหล่านี้ จะมีแนวโน้มต่อการกระทำผิดได้โดยง่าย (วัลลภ ตั้งคณานุรักษ์, 2535 : 28)

เด็กที่ถูกทอดทิ้ง และไม่มีใครเอาใจใส่ดูแลอย่างใกล้ชิด เช่น เด็กตามสถานสงเคราะห์ จะเป็นเด็กที่มีการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการล่าช้าในทุกๆด้าน โดยเฉพาะการพูด สังคม อารมณ์ และสติปัญญา บางรายก็เลี้ยงไม่โต หรือบางรายโตขึ้นก็มีปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรมการเข้าสังคม มีบุคลิกบกพร่อง เช่น เป็นคนไร้ความรู้สึก ให้ความรักและความเห็นใจคนไม่เป็น คิดถึงแต่ตนเอง แล้งน้ำใจ สร้างมิตรภาพได้ยาก และบางคนจะกลายเป็นคนต่อต้านสังคม ละเมิดกฎและประพฤติดกฏหมายได้ ได้มีนักจิตวิทยาชาวอังกฤษ 2 คน คือ Frossman & Thuwe (อ้างถึงใน สุภารดี สวัสดิมงคล, 2535 : 7) ได้ศึกษาสุขภาพจิต การปรับตัวทางสังคม และระดับการศึกษาของเด็กที่ไม่เป็นที่ต้องการ (unwanted child) ในสวีเดน พบว่าร้อยละ 28 ของเด็กเหล่านี้ มีปัญหาทางสังคมและจิตใจมาก จนต้องปรึกษาจิตแพทย์ เข้าโรงพยาบาลเพื่อบำบัดทางจิต ทั้งนี้เนื่องมาจากการไม่ได้รับการเลี้ยงดูเอาใจใส่อย่างเพียงพอ จนไม่เกิดความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนม (bonding) และความรู้สึกผูกพัน (attachment) กับใคร เด็กเหล่านี้จึงกลายเป็นเด็กที่มีปัญหาทางจิตใจ อารมณ์และสังคม ซึ่งจะกลายเป็นพลเมืองที่ขาดคุณภาพในอนาคต

เด็กกำพร้าที่ถูกทอดทิ้งมักจะเกิดอาการของ “โรคขาดแม่” ซึ่งศาสตราจารย์นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว ได้กล่าวถึงการศึกษาของ Spitz ซึ่งเขาทำการศึกษาค้นคว้าเรื่องสุขภาพของเด็กที่ขาดมารดาในสถานเลี้ยงเด็กกำพร้าในอเมริกาอยู่ 12 ปีว่า เด็กมักเกิดอาการของโรคขาดแม่ ซึ่ง Spitz ได้เรียกลักษณะอาการที่เกิดต่อเด็กนี้ว่าเป็นกลุ่มอาการชนิดหนึ่งของ “กลุ่มอาการของการขาดอารมณ์อบอุ่น (Emotional Deprivation Syndrome)” คือขาดคนคอยอุ้มชูเลี้ยงดูให้ความอบอุ่น และให้ความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด เด็กมีอาการเลี้ยงไม่โต หงอยเหงา มีอารมณ์เศร้า และขาดความสุข (อัฉรวิทย์, 2529 : 3)

เด็กกำพร้าที่เติบโตมาในสถานสงเคราะห์ เป็นเด็กที่ไม่คุ้นเคยกับความรักภายในครอบครัวมักมีความลำบากในการที่จะไว้วางใจผู้อื่น อาจใช้ความก้าวร้าว รุกราน เพื่อให้ได้มาซึ่งความต้องการของตน

สอดคล้องกับการศึกษาของ ฉวีวรรณ วิพวงศ์ (2526:83) ที่พบว่า เด็กที่ไม่ได้รับความรักความอบอุ่นจากบิดามารดาจะกลายเป็นเด็กที่ปรับตัวในสังคมไม่ได้ เขาจะไม่มีความรู้สึกไว้นอกเหนือใจคนอื่น ขาดความรับผิดชอบ ผูกมิตรกับผู้อื่นไม่เป็น มีความวิตกกังวล ทำให้มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นไม่ดีตามไปด้วย ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้เองที่เป็นอารมณ์ทางด้านลบ ยิ่งเขามีมากเท่าใดก็หมายความว่าทำให้เขาไม่มีความสุขมากขึ้นเท่านั้น เพราะความสุขนั้นเป็นการประเมินของบุคคลว่ามีความพึงพอใจที่เกิดจากการที่เขา มีอารมณ์ทางบวกมากกว่าอารมณ์ทางลบ แต่เด็กกำพร้า นั้นมักเต็มไปด้วยความรู้สึกหรืออารมณ์ทางลบ ดังเช่นที่กล่าวมาตั้งแต่ต้น อันเนื่องมาจากการถูกทอดทิ้ง ทำให้ไม่ได้รับความรักความสัมพันธที่อบอุ่นจากบิดามารดาของเขา อันเป็นสิ่งจำเป็นต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ การขาดความรักความอบอุ่นมาตั้งแต่ต้นนี้เอง ที่พัฒนาความรู้สึกทางลบต่างๆมากมายให้เกิดขึ้น ซึ่งทำให้กล่าวได้ว่าเด็กกำพร้าไม่มีความสุข

ความสุขหรือ ความทุกข์ เป็นการประเมินของบุคคลว่าเขามีความพึงพอใจในชีวิตของเขาเล็กน้อยเพียงใด เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ ปัญหาของเด็กกำพร้าที่กล่าวได้ว่าทำให้เขาไม่มีความสุขคือความรู้สึก วิตกกังวล หงอยเหงา เศร้า โดดเดี่ยว อ้างว้าง แห้งแล้งในจิตใจ ล้วนแล้วแต่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจากใจของเขาเอง ดังนั้นกล่าวได้ว่า การแก้ปัญหาของเด็กกำพร้าควรแก้ที่จิตใจของเขา เพราะปัญหาทางด้านจิตใจนี้ จะส่งผลให้พวกเขามีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ตามมา ไม่ว่าจะเป็นความก้าวร้าว ลักขโมย พุดปด ขาดแรงจูงใจในการศึกษาเล่าเรียน ฯลฯ ซึ่งล้วนเกิดมาจากใจที่ปั่นป่วน แตกแยก ขุ่นมัว โสริช โพิธแก้ว (2535, 38) กล่าวว่า ใจที่ไม่ดีทำให้ทุกอย่างไม่ดีตามไปหมด เพราะคำว่า "ใจ" รวมมิติของทุกชีวิตไว้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่าควรนำกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อใช้ในการเพิ่มความรู้สึกดีๆให้เกิดขึ้นในใจของพวกเขา ลดอารมณ์ หรือความรู้สึกทางลบ หรือจะเรียกว่าเป็นใจที่ขุ่นมัวลง นอกจากนี้ โสริช โพิธแก้ว (2535, 38) ยังได้กล่าวไว้อีกว่า กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ก็คือการนำความขุ่นมัวของจิตใจให้หายไป และปล่อยใส่อีกครั้ง ใจดี หรือใจที่แจ่มใสในที่นี้หมายถึงร่างกาย (physical) ความคิด (thinking) พฤติกรรม (behavior) และสังคม (social) ที่ดีทั้งหมด พระพุทธเจ้าตรัสว่า (อ้างถึงใน โสริช โพิธแก้ว, 2535 : 38) "จิตใจเป็นใหญ่กว่าทั้งปวง" ใจที่ดีจะทำให้ทุกอย่างดีหมด ผู้วิจัยเชื่อว่าใจดีๆนี้เองจะส่งผลให้เด็กกำพร้าเกิดความพึงพอใจในชีวิตของเขาเอง ยอมรับตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มองผู้อื่นทางด้านบวก มีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

คนที่มีสุขภาพจิตดีมีความสุข คือคนที่สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมต่างๆของชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Jahoda, 1958 : 18) มีบุคลิกภาพของบุคคลที่สมบูรณ์ มีสุขภาพจิตและอารมณ์ที่เป็นสุข (happy disposition) บุคคลจะมีความพึงพอใจ มีความสุข ถ้าเขามีความสอดคล้องระหว่างความ

ต้องการกับสิ่งที่ได้มา (Jahoda, 1958 : 19) หากสองสิ่งนี้ไม่สมดุลย์บุคคลจะเกิดความทุกข์ นั่นหมายถึงบุคคลไม่สามารถยอมรับประสบการณ์จริงๆที่เกิดขึ้นกับตนเองได้เป็นผลให้เกิดความเครียดทางจิตใจ เด็กกำพร้าเป็นเด็กที่ถูกทอดทิ้ง เขาจะรู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า ขาดความมั่นใจ ไม่ยอมรับตนเอง แสดงให้เห็นถึงความไม่สอดคล้องในตน ยังมีมากเท่าใดเขาก็จะรู้สึกซึมเศร้า หม่นหมอง และเป็นทุกข์มากเท่านั้น กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มคือการนำบุคคลให้รู้จักกับ “ตน” ซึ่งมีความไม่กลมกลืนต่างๆ มีอารมณ์ความรู้สึกอันเป็นโทษ และนำความทุกข์มาสู่ตนเอง มาสู่สภาพของความสมดุลย์ ความสอดคล้อง โดยการสร้างบรรยากาศกลุ่มที่เอื้ออำนวยให้บุคคลได้พัฒนาตนเองไปสู่ความสอดคล้อง ซึ่งเป็นบรรยากาศที่มี พื้นฐานมาจากการให้คุณค่าในตัวมนุษย์ ด้วยการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข มีความเข้าใจอย่างแท้จริง และมีความแท้จริงใจต่อสมาชิกกลุ่ม และสื่อสารสิ่งเหล่านั้นให้พวกเขาได้รับรู้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มใช้บรรยากาศนี้ในการพัฒนาตนเองไปสู่ความองกวม ความสอดคล้องสมดุลย์ เมื่อบุคคลเกิดความสอดคล้อง ความรู้สึกตึงเครียดทางจิตใจก็จะหายไป เขาจะเกิดความรู้สึกพึงพอใจ และเป็นสุขกับชีวิตในขณะนั้นของเขามากยิ่งขึ้น โดยสรุปแล้วผู้วิจัยเห็นว่า โดยแท้จริงมนุษย์มีแนวโน้ม มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองไปในทางบวก ดังนั้นผู้วิจัยจึงเชื่อว่าเด็กกำพร้าจะสามารถยอมรับและแก้ไขปัญหามีอยู่ในจิตใจของเขาเองได้ ถ้าเขาได้อยู่ในบรรยากาศของความรัก ความเข้าใจ และการยอมรับของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มซึ่งเป็นบรรยากาศที่จะเอื้อให้เขาได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่นำตนเองไปสู่ความองกวม ความสมบูรณ์ สุข

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส

นัยนา รัตนมาศทิพย์ (2530) ศึกษาผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของโรเจอร์สที่มีต่อการลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งเพศหญิงในช่วงการรับรังสีรักษา โดยมีสมมติฐานว่าความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งเพศหญิงในช่วงการรับรังสีรักษาจะลดลงหลังจากการมีส่วนร่วมในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยมะเร็งเพศหญิงในช่วงการรับรังสีรักษา ซึ่งพักรักษาตัวอยู่ที่สถานพักฟื้นผู้ป่วยมะเร็งของสมาคมต่อต้านโรคมะเร็งแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ จำนวน 8 คน เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็นเวลาต่อเนื่องกัน 3 วัน รวมเวลาที่ใช้ในการเข้ากลุ่ม 18 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดความวิตกกังวลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น การวิจัยนี้ใช้วิธีการทดลองโดยใช้แบบวิจัยชนิดกลุ่มเดียวแบบวัดผลก่อนและหลัง ผลการวิจัยปรากฏว่าความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งเพศหญิงในช่วงการรับรังสีรักษาที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เอมอร รตินทร (2533) ได้ศึกษา การใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของโรเจอร์สเพื่อ พัฒนาการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดา ของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ครั้งแรก โดยมีสมมติฐานว่าหญิงวัยรุ่น ตั้งครรภ์ที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจะมีคะแนนการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาสูงกว่า คะแนนที่วัดได้ก่อนการเข้ากลุ่มและสูงกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ แรกที่มาฝากครรภ์กับหน่วยฝากครรภ์ แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลศิริราช สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของโรเจอร์ส สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมงติดต่อกัน 8 สัปดาห์ติดกัน รวมทั้งสิ้น 16 ชั่วโมง โดยมีผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยมีหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มร่วมกัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ (1) แบบวัดการ ปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และ (2) แบบประเมินการเข้ากลุ่ม จากการทดสอบค่าที่ ผลการวิจัยพบว่า หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนจากแบบวัดการ ปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาครั้งหลังการทดลองสูงกว่าครั้งก่อนการทดลอง และสูงกว่าคะแนนของ กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รัชนี วีระสุขสวัสดิ์ (2534) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของโรเจอร์ สที่มีต่อการลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยโรคหัวใจขณะรับการรักษาในโรงพยาบาล โดยมีสมมติฐานในการ วิจัยว่า ความวิตกกังวลของผู้ป่วยโรคหัวใจขณะรักษาในโรงพยาบาลจะลดลงหลังจากเข้าร่วมการปรึกษา เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคหัวใจขณะรักษาในโรงพยาบาลโรคทรวงอก จำนวน 8 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมกลุ่มการทดลอง โดยทุกคนเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวของโรเจอร์สเป็น เวลา 8 วัน ติดต่อกันวันละ 2 ชั่วโมง 30 นาที รวมเวลา 20 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัด ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ของสปิลเบอร์เกอร์ จากการทดสอบค่าที่ ผลการวิจัยพบว่า คะแนนความ วิตกกังวลของกลุ่มผู้ป่วยก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับ .05

กิดานันท์ ชำนาญเวช (2536) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการยอมรับตนเอง ของเด็กกำพร้า กลุ่มตัวอย่าง是孩子กำพร้าซึ่งอยู่ที่สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมงต่อเนื่องกัน 10 ครั้ง รวมเป็นเวลา 20 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยได้นำกลุ่มตามแนวของ Ohlsen เครื่องมือที่ใช้ได้แก่แบบวัดการยอมรับตนเองที่ผู้วิจัยได้แปลและดัดแปลงมาจากแบบวัดการยอมรับตนเอง ของ Berger วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการยอมรับตนเองด้วย วิธีทดสอบค่า t ผลการวิจัยพบว่า (1) เด็กกำพร้ากลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมกลุ่ม มีคะแนนจากแบบวัด

การยอมรับตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (2) เด็กกำพร้ากลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมกลุ่ม มีคะแนนจากแบบวัดการยอมรับตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อัจฉรา บัวเลิศ (2536) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อการลดความเครียดในญาติผู้ป่วยโรคจิตเภท กลุ่มตัวอย่างเป็นญาติผู้ป่วยที่มีคะแนนจากแบบทดสอบความเครียดสูงกว่าคะแนนในเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 15 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 7 คน กลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง ต่อเนื่องกัน 8 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่าญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทกลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มมีคะแนนจากแบบสำรวจความเครียดต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทกลุ่มทดลอง ภายหลังเข้าร่วมกลุ่มมีคะแนนจากแบบสำรวจความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นุชนาฏ ศิริพล (2540) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อการเพิ่มสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของพนักงาน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานระดับปฏิบัติการบริษัท ที ทีแอล อุตสาหกรรม จำกัด (มหาชน) จำนวน 16 คน ที่มีคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลต่ำกว่า $-1SD$ กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส วันละ 8 ชั่วโมงเป็นเวลา 3 วันติดต่อกัน รวมทั้งสิ้น 24 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้วิจัยคือแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นซึ่งวางรากฐานอยู่ในมาตรวัดของ Carkhuff วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า (1) หลังการทดลองพนักงานที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สจะมีคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 (2) หลังการทดลองพนักงานที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สจะมีคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงกว่าพนักงานที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

เยาวลักษณ์ มั่นประชา (2542) ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนปกติและนักเรียนที่มีความพิการ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนปกติที่ศึกษาอยู่ในวิทยาลัยการอาชีพ

นวมินทรราชูทิศ จำนวน 16 คนแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน อีกกลุ่มเป็นกลุ่มนักเรียนที่มีความพิการที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนอาชีวะมหาไถ่ พัทยา จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์มีระยะเวลา 3 วัน 2 คืน รวมเวลา 20 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตที่ปรับปรุงมาจากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตดัชนีบ่งชี้ชุดของนิวการ์เทินและคณะ ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์แล้วพบว่ามีความพึงพอใจในชีวิตสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยเกี่ยวกับความสุข

Graney (1975) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยการศึกษาเป็นการศึกษาระยะยาวเป็นเวลา 4 ปี กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุหญิงจำนวน 60 คนที่มีช่วงอายุระหว่าง 62-89 ปี เครื่องมือที่ใช้คือ 1. มาตรฐานวัดความสมดุลย์ทางอารมณ์ (The Affect Balance Scale) แบ่งเป็น 2 ด้านคือ อารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ 2. มาตรฐานวัดทางสังคมทางด้านกิจกรรม 3. มาตรฐานปฏิบัติสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ผลจากการศึกษาพบว่า ความสุขมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของกลุ่มผู้สูงอายุ ถ้าได้มีการเข้าร่วมในกิจกรรมทางสังคมมาก ผู้สูงอายุก็จะมีความสุขมาก ตรงกันข้ามถ้าการเข้าร่วมในกิจกรรมทางสังคมมีน้อย ผู้สูงอายุก็จะมีไม่มีความสุข

Fordyce (1977) ได้พัฒนาโครงการเพื่อเพิ่มความสุข การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มความรู้สึกเป็นสุข และความพึงพอใจในชีวิตกับกลุ่มตัวอย่าง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่เข้าเรียนวิชาจิตวิทยาการปรับตัว มีจำนวน 202 คนอายุเฉลี่ย 23.2 ปี แบบวัดที่ใช้คือ แบบวัดความสุขชื่อ Happiness Measures (HM) โดยในโครงการนี้ประกอบด้วยการศึกษา 3 การศึกษา ทั้งสามการศึกษามีสมมติฐานว่า นักศึกษาในวิทยาลัยชุมชนจะมีความสุขเพิ่มขึ้น ถ้าพวกเขาสามารถปรับพฤติกรรมและทัศนคติของเขาให้ใกล้เคียงกับคุณลักษณะของบุคคลที่มีความสุข การศึกษาที่ 1 ประกอบด้วยโครงการทดลอง 3 โครงการ ประกอบด้วย (1) The insight program เป็นโครงการที่กลุ่มตัวอย่างจะได้รับความรู้เกี่ยวกับความสุขจากหนังสือ "ความสุขของมนุษย์: ข้อค้นพบจากงานวิจัยทางจิตวิทยา" (Human Happiness : the Findings of Psychological Research) กลุ่มตัวอย่างที่เข้าโครงการนี้จะต้องอ่านหนังสือเล่มนี้ และจดเนื้อหาจากการอ่านที่จะสามารถนำมาปรับใช้กับตนเองได้ หลังจากนั้นในช่วงเวลาของการทดลองกลุ่มตัวอย่างต้องปฏิบัติกิจกรรม 3 กิจกรรมที่จดมาจากการอ่านด้วยตัวเองเพื่อเพิ่มความสุขตามในหนังสือ (2) The fundamental program กลุ่มตัวอย่างจะได้รับความรู้เกี่ยวกับความสุข แต่มีรายละเอียดมากกว่ากลุ่ม

ตัวอย่างในโครงการที่ 1 โดยให้ข้อมูลและคำแนะนำเกี่ยวกับรายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรม 9 ประการที่ช่วยเพิ่มความสุขให้กับบุคคล และในช่วงเวลาของการทดลองแต่ละครั้งกลุ่มตัวอย่างต้องเลือกกิจกรรม 3 กิจกรรมจาก 9 กิจกรรมเพื่อลงมือปฏิบัติ (3) The activities program ในโครงการนี้กลุ่มตัวอย่างจะไม่ได้รับข้อมูลใดๆที่เกี่ยวกับเนื้อหาของความสุขเหมือนสองกลุ่มแรก แต่กลุ่มตัวอย่างจะเป็นผู้คิดเองเกี่ยวกับกิจกรรมแบบใดที่จะทำให้พวกเขาทำแล้วมีความสุขหลังจากนั้นนำกิจกรรมของแต่ละคนมารวมกัน และให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนเลือกกิจกรรมอย่างน้อย 3 กิจกรรมเพื่อปฏิบัติในแต่ละวันของช่วงเวลาของการทดลอง ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการที่ 2 และ 3 มีความสุขเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการที่ 1 การศึกษาที่ 2 เป็นการศึกษาที่ใช้ข้อมูลจากการศึกษาที่ 1 นำมาทำเป็นโครงการเรียกว่า “14 fundamentals” กลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาในวิทยาลัยชุมชน ชาย 32 คน หญิง 36 คน อายุเฉลี่ย 24.5 ปี สุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง (n=39) และกลุ่มควบคุม (n=29) โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมโครงการ “14 fundamentals” และกลุ่มควบคุม ไม่ได้เข้าร่วมโครงการ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีความสุขเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาที่ 3 เป็นการศึกษาเพื่อประเมินประสิทธิผลของโครงการ “14 fundamentals” กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในวิทยาลัยชุมชน ชาย 36 คน หญิง 32 คนอายุเฉลี่ย 23.1 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างทุกคนได้รับรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการ “14 fundamentals” แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามความสมัครใจ กลุ่มทดลอง (n=42) ปฏิบัติตามหลักของโครงการ “14 fundamentals” และกลุ่มควบคุม (n=26) ไม่ได้ปฏิบัติตาม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีความสุขเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม และผลการศึกษายังพบอีกว่า โครงการนี้ยังสามารถเพิ่มและรักษาความสุขให้คงอยู่ได้ต่อไปในอนาคต

Fordyce (1983) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับโครงการเพื่อเพิ่มความสุข ซึ่งเป็นโครงการต่อเนื่องจากโครงการที่ 1 ในปี 1977 ซึ่งประกอบด้วยการศึกษา 3 การศึกษา (การศึกษาที่ 1-3) โดยในปี 1977 Fordyce ได้ทำการวิจัยเพื่อพัฒนาโครงการเพิ่มความสุข ผลจากการศึกษา Fordyce ได้โครงการที่สามารถเพิ่มความสุขให้กับกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการในครั้งนั้นได้ โดยโครงการมีชื่อว่า “14 fundamentals” สำหรับการวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยต่อเนื่องจากปี 1977 เพื่อวิจัยถึงความเป็นไปได้ของโครงการ “14 fundamentals” ในการเพิ่มความสุข โดยมีสมมติฐานของการวิจัยว่า กลุ่มตัวอย่างจะมีความสุขเพิ่มมากขึ้นหากเขาได้ปรับความคิด พฤติกรรม รูปแบบการดำเนินชีวิตในแต่ละวันให้สอดคล้องกับคุณลักษณะของบุคคลที่มีความสุขตามหลักของโครงการ “14 fundamentals” การวิจัยในครั้งนี้ประกอบด้วย 4 การศึกษาย่อยได้แก่การศึกษาที่ 4-7 การศึกษาที่ 4 เป็นโครงการที่เป็นการอบรมโดยมีเนื้อหาของการอบรมประกอบด้วย 2 ส่วนย่อย ส่วนที่ 1 เป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับเนื้อหาของความสุข ความหมาย คำจำกัด

ความ และความสำคัญของความสุข และหลักย่อยๆ โดยทั่วไป 14 ประการของ “14 fundamentals” ในการเพิ่มความสุข (สิ่งที่ท่านสามารถทำได้เพื่อความสุขของท่าน) ส่วนที่ 2 เป็นรายละเอียดเกี่ยวกับหลักทั้ง 14 ประการของ “14 fundamentals” ในการเพิ่มความสุข โดยเน้นให้เกิดความเข้าใจ (insight) ให้คิดและปฏิบัติ (เช่นการหยุดความวิตกกังวล โดยการบันทึกความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน และให้กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีเบี่ยงเบนความวิตกกังวล โดยการทำกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุขโดยทำให้เป็นกิจวัตร เป็นต้น) กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง (n=64) และกลุ่มควบคุม (n=34) กลุ่มควบคุมได้รับข้อมูลจากการอบรมเฉพาะส่วนที่ 1 และกลุ่มทดลองได้รับข้อมูลจากการอบรมทั้งสองส่วน (ส่วนที่ 1 และ 2) เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย Happiness Measures (HM) Depression Adjective Check List (DAACL) และ Self Description Inventory (SDI) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโครงการ “14 fundamentals” มีความสุขเพิ่มขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม การศึกษาที่ 5 เป็นการศึกษาเปรียบเทียบ 2 กลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโครงการอบรมที่ได้รับข้อมูลจากการอบรมทั้งสองส่วนคือส่วนที่ 1 และ 2 (ตามรายละเอียดในการศึกษาที่ 4) และกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อมูลเฉพาะส่วนที่ 1 ของโครงการและได้รับการฝึกอบรมในรายละเอียด 4 ข้อของ “14 fundamentals” คือ ใช้เวลาในการสมาคมมากขึ้น มีความกระตือรือร้นมากขึ้น ทำงานที่มีคุณค่า และมีความหมาย และ ทำสิ่งต่างๆ ให้เป็นระบบมากขึ้น (สาเหตุที่เลือก 4 ประการนี้เพราะสามารถทำได้ง่ายที่สุด) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในวิทยาลัยชุมชนที่เข้าเรียนในชั้นเรียนวิชาจิตวิทยา อายุเฉลี่ย 23.3 ปี ชาย 34 คน หญิง 37 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง (n=50) กลุ่มควบคุม (n=21) เครื่องมือที่ใช้คือ Happiness Measures (HM) Self Description Inventory (SDI) Multiple Affect Adjective Checklist (MAACL) และ Personal Orientation Inventory (POI) ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีการควบคุมภายในตนเอง มีความสุขมากขึ้น มีระดับความวิตกกังวลและความซึมเศร้าลดลง เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม ส่วนในด้านอื่นๆ ไม่มีความแตกต่าง การศึกษาที่ 6 ในการศึกษาวิจัยวัตถุประสงค์ 3 ประการคือ (1) เพื่อดูความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่ได้รับข้อมูลครบสมบูรณ์จากโครงการและกลุ่มที่ได้รับข้อมูลบางส่วน (2) เพื่อดูว่าส่วนใดของโครงการ “14 fundamentals” ที่ 3 กลุ่มได้รับแตกต่างกัน ส่วนใดที่มีประสิทธิภาพมากกว่ากัน (3) กลุ่มทดลองที่ได้เข้าโครงการสมบูรณ์จะมีความสุขเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม โดยในการศึกษานี้ประกอบด้วยกลุ่ม ตัวอย่าง 5 กลุ่ม โดยแบ่งดังนี้ กลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม (n=14) ได้เข้าร่วมโครงการสมบูรณ์ได้รับข้อมูลทั้งส่วนที่ 1 และ 2 ของการฝึกอบรมรายละเอียดในการศึกษาที่ 4 กลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม (n=30) ได้รับข้อมูลจากโครงการบางส่วน แต่ทั้ง 3 กลุ่มจะได้รับข้อมูลในส่วนที่แตกต่างกันไป และกลุ่มสุดท้ายเป็นกลุ่มควบคุม (n=13) ไม่ได้รับข้อมูลใดๆ เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย Self Description Inventory (SDI) Depression Adjective Check List (DAACL) และ Happiness Measures (HM) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองทั้ง 4 กลุ่มมีความสุขเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่ม

ควบคุม และในกลุ่มทดลอง 3 กลุ่มที่ได้รับข้อมูลบางส่วนจากโครงการพบว่าไม่มีความแตกต่าง การติดตามผล 4 สัปดาห์หลังจากเสร็จสิ้นโครงการ พบว่า กลุ่มทดลองทั้งหมดยังคงมีความสุขเพิ่มขึ้น การศึกษาที่ 7 เป็นการศึกษาติดตามผล ในช่วง 9-18 เดือน จากการศึกษาที่ผ่านมาว่าความสุขที่เพิ่มขึ้นในกลุ่มตัวอย่าง ในช่วงที่ทำการศึกษายังคงอยู่หรือไม่ จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 150 คนที่ได้เข้าโครงการ “14 fundamentals” ทั้งกระบวนการ โดยผู้วิจัยส่งแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่างทางไปรษณีย์ เป็นแบบสอบถามเปิด ให้กลุ่มตัวอย่างบอกเล่าประสบการณ์หลังจากเข้าโครงการแล้ว ซึ่งผลพบว่าส่วนใหญ่ของผู้ที่ตอบแบบสอบถามกลับมา รายงานว่า ยังคงมีความสุขเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

Shin & Johnson (1978) ศึกษาเกี่ยวกับตัวชี้วัดความสุข เป็นการศึกษาเพื่อพัฒนารูปแบบทางทฤษฎีของความสุข โดยกลุ่มตัวอย่างมีทั้งสิ้น 665 คน แบ่งเป็นชาย 263 คน หญิง 403 คน กลุ่มตัวอย่าง 615 คนเป็นผิวขาว และ 50 คนเป็นผิวดำ ที่อาศัยอยู่ในเมืองขนาดกลางสามเมืองของรัฐอิลลินอยส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นแบบสอบถามประเมินตนเอง ที่พัฒนาโดยศูนย์วิจัยมหาวิทยาลัยมิชิแกน โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามประเมินเกี่ยวกับความสุขตามความเข้าใจของแต่ละคน การศึกษาครั้งนี้จะมีการบ่งบอกถึงเกณฑ์ที่เหมาะสมของความสุข สังเคราะห์ถึงสาเหตุหลักของความสุข และการทดสอบด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์ในสาเหตุหลักของความสุข ผลจากการศึกษาด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์พบว่าสาเหตุหลักของความสุขคือ การประเมินทางบวกเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิต และการเปรียบเทียบเกี่ยวกับคุณลักษณะของเหตุการณ์ในชีวิตกับบุคคลอื่น และ เปรียบเทียบกับอดีต

Emmon (1986) ได้ศึกษาถึงลักษณะบุคลิกภาพด้านความพยายามว่าจะส่งผลต่อความสุขอย่างไร ลักษณะของการวิจัยเป็นการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะด้านความพยายามส่วนบุคคล และความสุข ซึ่งความสุขนี้ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบคือ อารมณ์ทางบวก อารมณ์ทางลบ และความพึงพอใจในชีวิต การวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ ระยะแรก ผู้เข้าร่วมวิจัยทำบันทึกเกี่ยวกับความพยายามส่วนบุคคล และให้คะแนนออกมาในแต่ละด้านของตนเอง ระยะที่สอง ผู้เข้าร่วมวิจัยจะบันทึกอารมณ์รวมทั้งความคิดของตน ด้วยเครื่องมือที่เรียกว่า ESM โดยการวิจัยใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 3 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่าอารมณ์เชิงบวกจะเชื่อมโยงอย่างมากกับความหมายการเห็นคุณค่าในตนเอง และการประสบความสำเร็จ ส่วนอารมณ์ในเชิงลบ จะเชื่อมโยงกับการไม่ประสบความสำเร็จในอนาคต นอกจากนั้นจึงพบว่า ความพยายามยังเป็นตัวทำนายที่เข้มที่สุดต่อความพึงพอใจในชีวิต

Taylor (1988) ศึกษาหาความตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดการประเมินความสุขในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยวัตถุประสงค์ของการศึกษาครั้งนี้เพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดการรับรู้ความสุข ที่มีชื่อว่า มาตรฐานวัด

ความสุขที่แท้จริง และความสุขในอุดมคติ (The Actual and Ideal Happiness Scale) โดยกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัยจำนวน 831 คน เก็บข้อมูลในช่วงปี 1986-1987 ที่มหาวิทยาลัยไอโอวาเสตท การศึกษาแบ่งเป็นการศึกษาทดลอง และการศึกษาจริง โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม ผล การศึกษาพบว่ามีความตรงเชิงโครงสร้างใน 4 องค์ประกอบต่อไปนี้คือ ความสัมพันธ์ทางสังคม ความ พยายามสู่เป้าหมาย การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น และความดีใจทางร่างกาย

Clemontene (1993) ศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มต่อการพัฒนาภาพลักษณ์ตนเองในเด็ก นักเรียนชายผิวดำเกรดหก โดยกระบวนการกลุ่มที่ใช้คือการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Group Counseling) การสอนโดยเพื่อน (Peer Teaching) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเพศชาย เกรดหก อายุ 16 ปี ผลจากการศึกษาครั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยมีการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ มีการรายงาน ว่ามีความพึงพอใจกับประสบการณ์จากการเข้าร่วมกลุ่มสอนโดยเพื่อน นอกจากนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการ รายงานถึงความพึงพอใจและความสุขเพิ่มขึ้นด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาถึงผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สที่มีต่อความสุขของเด็ก ก่าพว้า

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเด็กก่าพว้ามีความสุขมากขึ้นกว่าก่อนการได้รับการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
2. หลังการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเด็กก่าพว้าในกลุ่มทดลองมีความสุขมากกว่าเด็กก่าพว้า ที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ขอบเขตการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง
กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กก่าพว้าหญิง ที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงสระบุรี ใน หน่วยงานกรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม โดยกลุ่มตัวอย่างมีอายุ

ระหว่าง 14-17 ปี มีคะแนนความสุขจากแบบวัดความสุขต่ำกว่าค่าเฉลี่ย -1 SD. จำนวนทั้งสิ้น 16 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน

2. ตัวแปรในการวิจัย

2.1 ตัวแปรอิสระ คือ กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส

2.2 ตัวแปรตาม คือ คะแนนความสุขของเด็กกำพร้า ที่วัดจากแบบวัดความสุข

คำจำกัดความในการวิจัย

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส หมายถึง กลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกจำนวน 8 คนซึ่งสมัครใจเข้าร่วมกลุ่ม โดยมีจุดมุ่งหมายในการเข้ากลุ่มเพื่อเพิ่มความสุข สมาชิกจะเข้ากลุ่มต่อเนื่องกัน 3 วัน 2 คืน รวมเวลาทั้งสิ้นประมาณ 20 ชั่วโมง โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้ออำนวยให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้สึก และความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ผู้นำกลุ่มใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สเป็นหลักในการดำเนินกลุ่มสู่เป้าหมาย

ความสุข หมายถึง การประเมินความรู้สึกภายในของบุคคลในทางที่ดี ในการศึกษานี้ได้นิยามความสุขตามความหมายของ Argyle ซึ่งอธิบายความสุขไว้ว่า หมายถึง การประเมินความรู้สึกภายในของแต่ละบุคคลว่ามีความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) มีความรู้สึกทางบวก (positive affect) และการไม่มีความรู้สึกทางลบ (negative affect) ในขณะนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยประเมินความสุขด้วยค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดความสุขที่ปรับปรุงมาจากแบบวัดความสุข (The Oxford Happiness Inventory) ของ Argyle, Martin & Crossland

เด็กกำพร้า หมายถึง เด็กกำพร้าหญิงที่ไร้บิดาหรือมารดาเลี้ยงดู หรือมีบิดามารดา แต่บิดามารดามีฐานะยากจนไม่สามารถเลี้ยงดูได้ จึงนำมาไว้ในสถานสงเคราะห์ในหน่วยงานกรมประชาสงเคราะห์ ในการวิจัยนี้หมายถึงเฉพาะกลุ่มดังกล่าวที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงสระบุรี ในหน่วยงานกรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม โดยเป็นเด็กกำพร้าหญิงที่มีอายุระหว่าง 14-17 ปี จำนวน 16 คน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงผลของการรกรกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์ส ที่มีต่อการพัฒนาความสุขของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์
2. เพื่อขยายความรู้ความเข้าใจในตัวแปรทางจิตวิทยาทางด้านความสุขในกลุ่มเด็กกำพร้า
3. เพื่อนำกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์สไปใช้พัฒนาความสุขในชีวิตแก่ผู้มารับการปรึกษาอื่นๆได้ต่อไป



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

วิธีการวิจัยและวิธีการรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อความสุขของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์ เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ศึกษาเปรียบเทียบ โดยกลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สและกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-posttest control group design)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นเด็กกำพร้าอาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์เด็กหญิงสระบุรี ในหน่วยงานกรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม ในปี พ.ศ.2543 โดยมีคุณสมบัติดังนี้

1. เป็นกำพร้าหญิงที่กำพร้าทั้งพ่อและแม่ หรือมีพ่อมีแม่แต่ยากจนหรือมีปัญหาไม่สามารถเลี้ยงดูได้จึงนำมาไว้ในสถานสงเคราะห์
2. กำพร้าหญิงที่สามารถอ่านเขียนภาษาไทยได้
3. มีช่วงอายุระหว่าง 14-17 ปี

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มเด็กกำพร้าที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์จำนวน 36 คนตอบแบบวัดความสุข (The Oxford Happiness Inventory) ฉบับที่ผู้วิจัยพัฒนาและปรับปรุงขึ้น
2. ผู้วิจัยตรวจและให้คะแนนแบบวัดทั้ง 36 ชุด หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
3. คัดเลือกเด็กกำพร้าที่มีคะแนนความสุขต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ที่ระดับคะแนน -1.0 SD ได้แก่ผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่า 30 คะแนน เทียบกับกลุ่มนักเรียนปกติ (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ค ตารางที่ 9) ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 18 คน
4. ผู้วิจัยนัดประชุมกับเด็กกำพร้าทั้ง 18 คนเพื่ออธิบายถึงวัตถุประสงค์ ประโยชน์ และวันเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่ม ซึ่งเด็กกำพร้าทั้ง 18 คนสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง

5. ผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน รวมทั้งสิ้น 16 คน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวโรเจอร์ส และกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวโรเจอร์ส แต่จะได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สภายหลังเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัยแล้ว ตามโปรแกรมการดำเนินการกลุ่มสำหรับกลุ่มควบคุม (รายละเอียดหน้า 67)

ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง

ระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโรเจอร์ส เป็นเวลาต่อเนื่องกันรวมเวลาทั้งสิ้นประมาณ 20 ชั่วโมง ตั้งแต่เย็นวันศุกร์ที่ 23 มิถุนายน ถึง วันอาทิตย์ที่ 25 มิถุนายน พ.ศ.2543

สถานที่ที่ใช้ในการทดลอง

สถานที่ที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้คือสถานสงเคราะห์เด็กหญิงสระบุรี กรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม ตั้งอยู่ที่ 137 หมู่ 7 ต.ธารเกษม อ.พระพุทธบาท จ.สระบุรี โดยสถานสงเคราะห์ได้จัดบริการให้การสงเคราะห์เด็กในรูปสถานสงเคราะห์เด็กหญิง เริ่มเปิดทำการรับเด็กเข้าอุปการะเมื่อวันที่ 19 พฤษภาคม 2524

มีวัตถุประสงค์เพื่อให้การอุปการะเลี้ยงดูและให้การศึกษาบรมแก่เด็กหญิงอายุ 7-18 ปี ให้การศึกษาระดับประถมศึกษาตอนต้นและมีวิชาชีพในสถานสงเคราะห์ ส่งเสริมให้เด็กที่เรียนดี ประพฤติดี ให้ได้รับการศึกษาระดับสูงสุดภายนอกสถานสงเคราะห์ จัดหางานให้ทำเมื่อจบการศึกษาแล้ว

เด็กที่รับเข้าอุปการะ เป็นเด็กกำพร้าไร้ที่พึ่ง ถูกทอดทิ้ง พัดหลง บิดามารดาหรือผู้ปกครองมีฐานะยากจน ต้องโทษจำคุก ครอบครัวแตกแยก หรือให้การเลี้ยงดูไม่เหมาะสม เด็กอยู่ในภาวะแวดล้อมที่อาจเป็นเหตุให้เกิดอันตรายทางร่างกาย จิตใจและศีลธรรม มีปัญหาความประพฤติ ในปัจจุบันสถานสงเคราะห์มีเด็กอยู่ในความอุปการะจำนวน 123 คน

การออกแบบการวิจัย

รูปแบบการวิจัยที่ใช้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง แบบมีกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-posttest control group design)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. คุณลักษณะของแบบวัด OHI (The Oxford Happiness Inventory) ของ Argyle, Martin & Crossland

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบวัดความสุข มีชื่อว่า The Oxford Happiness Inventory (OHI) ซึ่งพัฒนาโดย Argyle, Martin และ Crossland (1989) ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งสิ้น 29 ข้อ ซึ่งครอบคลุมองค์ประกอบของความสุข ประกอบด้วย ความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ทางบวก และการไม่มีอารมณ์ทางลบ

แบบวัด OHI พัฒนามาจากแบบวัดความซึมเศร้าของ Beck (Beck Depression Inventory) ซึ่งมี 21 ข้อและรวมกับเนื้อหาทางด้านความรู้สึกที่ดีเชิงสุขภาวะ (subjective well-being) 11 ข้อ สุดท้ายแบบวัด OHI นี้มีจำนวนทั้งสิ้น 29 ข้อ

2. คุณภาพของแบบวัด OHI ที่พัฒนาโดย Argyle, Martin และ Crossland (1989)

1. การหาความเที่ยง (Reliability)

1.1 ค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (internal reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาค ได้เท่ากับ 0.90

1.2 ค่าความเที่ยงจากการทดสอบซ้ำ (test-retest reliability) หลังการศึกษาไปแล้ว 7 สัปดาห์ เท่ากับ 0.78 และ และหลังจากนั้นอีก 5 เดือนได้ติดตามผลได้ค่าความเที่ยงจากการทดสอบซ้ำ เท่ากับ 0.67

2. การหาความตรง (Validity)

2.1 ค่าความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity) โดยนำแบบวัดความสุขมาหาค่าสหสัมพันธ์กับแบบประเมินความสุขโดยเพื่อน ได้ค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ 0.43 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างที่ประเมินความสุขของตนเองนั้นสอดคล้องกับการประเมินของเพื่อน

2.2 ค่าความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) โดยหาค่าสหสัมพันธ์กับองค์ประกอบของความสุขสามองค์ประกอบดังนี้

- มีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ +0.32 กับ องค์ประกอบอารมณ์ทางบวก จากแบบวัดความสมดุลย์ทางอารมณ์ของ Bradburn (Bradburn Balanced Affect Measures)

- มีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ -0.52 กับแบบวัดความซึมเศร้าของ Beck (Beck Depression Inventory)
- มีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ $+0.57$ กับ ดัชนีความพึงพอใจในชีวิตของ Argyle (Argyle's life satisfaction index)

นอกจากนี้ Francis, Brown, Lesters และ Phillipchalk (1998) ได้นำแบบวัด OHI มาทดสอบหาค่าความเที่ยงและความตรงกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีใน 4 ประเทศ ประกอบด้วย ประเทศอังกฤษ จำนวน 378 คน เป็นนักศึกษาชาย 106 คน และนักศึกษานหญิง 272 คน ประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 212 คน เป็นนักศึกษาชาย 79 คน และนักศึกษานหญิง 133 คน ประเทศออสเตรเลีย จำนวน 255 คน เป็นนักศึกษาชาย 66 คน และนักศึกษานหญิง 189 คน และ ประเทศแคนาดาจำนวน 231 คน เป็นนักศึกษาชาย 70คน และนักศึกษานหญิง 161 คน ซึ่งผลจากการศึกษายืนยันค่าความเที่ยง และความตรงที่ Argyle, Martin และ Crossland เคยรายงานไว้ในปี 1987 คือมีค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคได้เท่ากับ 0.90 และความเที่ยงจากการทดสอบซ้ำภายใน 7 สัปดาห์ ได้เท่ากับ 0.78 ค่าความตรงตามสภาพ 0.43 กับแบบประเมินความสุขโดยเพื่อน ค่าความตรงเชิงโครงสร้างมีความสัมพันธ์กับแบบวัดต่อไปนี้เป็นคือ มีค่าสหสัมพันธ์กับองค์ประกอบอารมณ์ทางบวกของแบบวัดความสมดุลย์ทางอารมณ์ของ Bradburn เท่ากับ $+0.32$ มีค่าสหสัมพันธ์กับแบบวัดความซึมเศร้าของ Beck เท่ากับ -0.52 และ มีค่าสหสัมพันธ์กับดัชนีความพึงพอใจในชีวิตของ Argyle เท่ากับ $+0.57$ นอกจากนี้ Francis, Brown, Lester และ Phillipchalk ยังได้หาค่าสหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมของแบบวัดความสุขของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละประเทศ ดังแสดงในตารางต่อไปนี้

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 1 แสดงค่าสหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมของแบบวัด OHI ของกลุ่มตัวอย่าง 4 ประเทศ

ข้อ	อังกฤษ	อเมริกา	ออสเตรเลีย	แคนาดา
1	0.4389	0.5548	0.4591	0.5333
2	0.5469	0.4913	0.6153	0.4918
3	0.5059	0.4878	0.4498	0.4538
4	0.4259	0.4398	0.4624	0.4207
5	0.5135	0.5373	0.6017	0.5800
6	0.5135	0.5163	0.6066	0.5209
7	0.4416	0.4610	0.4469	0.5219
8	0.5736	0.5506	0.6390	0.6000
9	0.4667	0.4034	0.4341	0.5071
10	0.3386	0.4751	0.3535	0.4341
11	0.4567	0.5133	0.3608	0.4563
12	0.3638	0.3690	0.2716	0.2362
13	0.5259	0.6203	0.4736	0.5522
14	0.4448	0.5427	0.4652	0.5080
15	0.4726	0.4918	0.4247	0.4172
16	0.4379	0.4464	0.2933	0.3456
17	0.4578	0.4106	0.4034	0.5025
18	0.2671	0.3203	0.3160	0.2419
20	0.3001	0.4284	0.4624	0.3981
21	0.3070	0.3990	0.2785	0.2304
22	0.5233	0.5102	0.4814	0.5871
23	0.5168	0.4143	0.4398	0.4536
24	0.5636	0.5487	0.5335	0.5509
25	0.4103	0.3520	0.3433	0.4581
26	0.3569	0.4903	0.4841	0.4312
27	0.4996	0.5251	0.4578	0.4440
28	0.3007	0.3796	0.4718	0.3311
29	0.2566	0.3880	0.3910	0.4416

(แหล่งที่มา : Francis, Brown, Lester and Philipchalk, 1998 : 169)

ตารางที่ 2 แสดงค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของแบบวัด OHI ในกลุ่มตัวอย่างชายหญิง 4 ประเทศ

ประเทศ	n	ชาย		หญิง		อัลฟา
		Mean	SD	Mean	SD	
อังกฤษ	378	38.6	10.7	39.6	10.2	0.8903
อเมริกา	212	41.3	10.9	42.6	11.0	0.9018
ออสเตรเลีย	255	39.6	10.7	37.4	10.6	0.8907
แคนาดา	231	42.8	10.5	42.7	10.7	0.8952

(แหล่งที่มา : Francis, Brown, Lester and Philipchalk, 1998 : 169)

แบบวัดความสุขนี้ประกอบด้วยจำนวนข้อทั้งสิ้น 29 ข้อ ครอบคลุมองค์ประกอบ 3 ด้านคือ ความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ เกณฑ์การให้คะแนนคือ

ข้อคำถามทั้ง 29 ข้อมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ตอบข้อ ก	ได้	0	คะแนน หมายถึง	ไม่มีความสุข
ตอบข้อ ข	ได้	1	คะแนน หมายถึง	มีความสุขปานกลาง
ตอบข้อ ค	ได้	2	คะแนน หมายถึง	มีความสุขมาก
ตอบข้อ ง	ได้	3	คะแนน หมายถึง	มีความสุขมากที่สุด

3. การพัฒนาแบบวัด OHI ของผู้วิจัย

ผู้วิจัยได้นำแบบวัด OHI (Oxford Happiness Inventory) ของ Argyle, Martin และ Crossland มาพัฒนาเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดความสุขของ Argyle อย่างละเอียดและได้ติดต่อกับ Argyle ที่มหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ดบรูค (Oxford Brooks University) ในประเทศอังกฤษเพื่อขออนุญาตนำแบบวัด OHI มาพัฒนาใช้กับกลุ่มตัวอย่างคนไทย ซึ่งได้รับการอนุญาตให้ใช้แบบวัด OHI ได้

2. ผู้วิจัยแปลแบบวัดเป็นภาษาไทยจำนวน 29 ข้อ และนำไปหาคุณภาพของเครื่องมือดังนี้

2.1 ผู้วิจัยนำข้อคำถามทั้ง 29 ข้อไปตรวจสอบความถูกต้องของการแปลการใช้สำนวนภาษาโดยผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นอาจารย์ประจำคณะจิตวิทยาจำนวน 3 ท่านคือ รศ.ดร.โสริช โพธิแก้ว อ.ดร.กรรณิการ์ นิลราชสุวัจน์ อาจารย์อรัญญา ต้อยคัมภีร์ โดยผู้วิจัยได้แปลแบบวัดพร้อมกับแบบต้นฉบับภาษาอังกฤษให้กับผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านได้พิจารณา

2.2 หลังจากนั้นผู้วิจัยใช้เกณฑ์ตัดสินการเลือกข้อคำถามโดยพิจารณาจากข้อคำถามที่ผู้ทรงคุณวุฒิ 2 ใน 3 ท่านมีความเห็นสอดคล้องกันไว้ และปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ได้ข้อคำถามที่ผ่านการตรวจสอบสำนวนภาษาแล้วทั้งสิ้นจำนวน 29 ข้อ แล้วจึงนำแบบวัดความสุขที่มีความตรงตามเนื้อหาไปทดลองใช้กับเด็กนักเรียนชั้น ม.3 และ ม.5 ซึ่งมีอายุระหว่าง 14-16 ปี โรงเรียนยานเวศวิทยาคม จำนวน 186 คน เป็นชาย 95 คน หญิง 91 คน พร้อมกันนี้ได้นำแบบวัดความเข้มเศร้าของ Beck ไปใช้ร่วมด้วยเพื่อหาความตรงตามโครงสร้าง (construct validity) โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดทั้งสองชุด คะแนนที่ได้นำมาหาคุณภาพของเครื่องมือดังนี้

2.2.1 นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความสุข และแบบวัดความเข้มเศร้ามาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal consistency reliability) โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) ผลการวิเคราะห์พบว่า แบบวัดความสุขทั้งฉบับ มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา เท่ากับ 0.8216 และแบบวัดความเข้มเศร้าทั้งฉบับ มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา เท่ากับ 0.7893 (ดังรายละเอียดในตารางที่ 5 ในภาคผนวก ค)

2.2.2 นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความสุขมาหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) แบบกลุ่มอิสระ ผลการทดสอบพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีคะแนนความสุขจากแบบวัดความสุขไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดังรายละเอียดในตารางที่ 6 ในภาคผนวก ค)

2.2.3 นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความสุข และ แบบวัดความเข้มเศร้า มาหาค่าความตรงตามโครงสร้าง โดยวิธีการหาค่าสหสัมพันธ์ตามวิธีการของเพียร์สัน โดยมีระดับนัยสำคัญที่ 0.01 พบว่ามีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ -.483 (ดังรายละเอียดในตารางที่ 5 ในภาคผนวก ค)

2.2.4 นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความสุข มาวิเคราะห์รายข้อ (Item Analysis) หาค่าอำนาจจำแนกด้วยการทดสอบค่าที (t-test) แบบกลุ่มอิสระ ระหว่างกลุ่มคะแนนสูง (27%) กลุ่มคะแนนต่ำ (27%) จะคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกสูง หรือค่าที่มากกว่า 1.658 ขึ้นไปที่ระดับความมีนัยสำคัญ 0.05 ซึ่งผลจากการวิเคราะห์พบว่า มีค่าอำนาจจำแนกสูงทั้ง 29 ข้อ คือมีค่า t อยู่ระหว่าง 1.909 – 11.069 (ดังรายละเอียดในตารางที่ 7 ในภาคผนวก ค)

2.2.5 นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความสุขมาวิเคราะห์ข้อกระทงเป็นรายข้อ (Item Analysis) ใช้วิธีคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของ

ข้อกระทงอื่นทั้งหมด (Corrected Item-Total Correlation) โดยใช้คะแนนของกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนในกลุ่มคะแนนสูง (27%) มีจำนวน 50 คน และกลุ่มคะแนนต่ำ (27%) มีจำนวน 50 คน รวมทั้งสองกลุ่มมีจำนวนทั้งสิ้น 100 คน กำหนดความมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับผลรวมคำตอบของข้อกระทงอื่นทั้งหมดมีค่าระหว่าง 0.20 – 0.7380 (ดังรายละเอียดในตารางที่ 7 ในภาคผนวก ค)

2.2.6 นำแบบวัดความสุขที่ผ่านการวิเคราะห์แล้วนั้นไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงคือกลุ่มเด็กเร่ร่อนอีกครั้ง เพื่อนำมาหาความสามารถในการจำแนกของแบบวัดความสุข เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มเด็กเร่ร่อนกับกลุ่มเด็กนักเรียน โดยผู้วิจัยได้นำแบบวัดความสุขไปเก็บข้อมูลกับเด็กเร่ร่อนรวม 40 คน เป็นเด็กเร่ร่อนชาย จำนวน 21 คน ที่มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก และเด็กเร่ร่อนหญิงจำนวน 19 คน ที่บ้านพัฒนาเด็ก (กลุ่มพัฒนกิจเพื่อสังคม) และนำข้อมูลที่ได้อำนาจวิเคราะห์ค่าสถิติ ดังนี้คือ ค่าความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับของกลุ่มเด็กเร่ร่อน ค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ของคะแนนความสุขในกลุ่มเด็กเร่ร่อน เปรียบเทียบกับกลุ่มเด็กนักเรียน ดังนี้

2.2.6.1 นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความสุขของเด็กเร่ร่อนมาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal consistency reliability) โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) ของแบบวัดความสุขทั้งฉบับ มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา เท่ากับ 0.9110 (ดังรายละเอียดในตารางที่ 8 ในภาคผนวก ค)

2.2.6.2 นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความสุขของเด็กเร่ร่อน และเด็กนักเรียนมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) แบบกลุ่มอิสระ ได้ผลการทดสอบดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของกลุ่มเด็กนักเรียน กับกลุ่มเด็กเร่ร่อน ด้วยการทดสอบค่าที (t-test)

กลุ่มตัวอย่าง	n	x	SD.	t-test
เด็กนักเรียน (อายุ 14-16 ปี)	186	40.70	10.04	4.074*
เด็กเร่ร่อน (อายุ 14-16 ปี)	40	32.93	14.52	

ทดสอบทางเดียว *p < .05 (t .05,224 = 1.645)

จากตารางที่ 3 การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของกลุ่มเด็กนักเรียนและกลุ่มเด็กเร่ร่อน ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) แบบกลุ่มอิสระ ปรากฏผลว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงว่าแบบวัดความสุขสามารถจำแนกกลุ่มบุคคลที่มีความสุขแตกต่างกันได้

2.2.7 นำคะแนนจากแบบวัดความสุขของเด็กนักเรียน 186 คนมาหาคะแนนมาตรฐาน T (Normalized T-score) (ดังรายละเอียดในตารางที่ 9 ภาคผนวก ค) เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัย โดยขอหนังสือจากทางบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อขอความร่วมมือไปยังอธิบดีกรมประชาสงเคราะห์

1.2 หลังจากได้รับการอนุมัติจากกรมประชาสงเคราะห์ให้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูล ผู้วิจัยจึงได้เดินทางไปสถานสงเคราะห์เพื่อติดต่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลก่อนดำเนินการกลุ่ม (pretest) ซึ่งผู้วิจัยได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครองสถานสงเคราะห์ให้เข้าไปเก็บข้อมูลก่อนในวันอาทิตย์ที่ 18 มิถุนายน 2543

1.3 ผู้วิจัยได้รับความร่วมมือและประสานงานจากนักสังคมสงเคราะห์ในการเชิญเด็กกำพร้าหญิงปกติที่อยู่ในเกณฑ์การประเมิน คือ อายุ 14-17 ปี และมีความสามารถในการอ่านออกและเขียนได้มาเข้าร่วมประชุมกับผู้วิจัยในห้องประชุมซึ่งจัดเตรียมไว้ ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างในเกณฑ์ทั้งสิ้น 36 คน

1.4 ผู้วิจัยได้กล่าวแนะนำตนเองต่อทุกคน และใช้เวลาในการพูดคุยและทักทายเพื่อสร้างความคุ้นเคย และนำไปสู่การขอความร่วมมือกับทุกคนในการร่วมทำแบบประเมิน โดยได้ชี้แจงถึงแบบประเมิน และลักษณะของการตอบแบบประเมิน (ดูในภาคผนวก ข หน้า 99) และการเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ ซึ่งได้รับความร่วมมือในการตอบแบบประเมินจากทุกคนเป็นอย่างดี

1.5 หลังจากนั้นผู้วิจัยนำคำตอบจากแบบประเมินทั้ง 36 ชุดมาตรวจให้คะแนน คำนวณหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคะแนนมาตรฐานภายใต้โค้งปกติ เพื่อหาเด็กกำพร้าที่มีคะแนนความสุขต่ำกว่า -1.0 SD คือค่าคะแนนที่ 30 คะแนนเมื่อเทียบกับกลุ่มนักเรียนปกติ พบว่ามีจำนวน 18 คน

1.6 ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากสถานสงเคราะห์อีกครึ่งนัดหมายขอเชิญเด็กกำพร้าทั้ง 18 คน มาเข้าร่วมประชุมเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ประโยชน์และวันเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม และ สอบถามความสมัครใจของเด็กกำพร้าทั้ง 18 คนในการเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งทุกคนสมัครใจเข้าร่วมในการวิจัย

1.7 ผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) เพื่อแบ่ง สมาชิก 16 คนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คนและกลุ่มควบคุม 8 คน โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์ส

2. ระยะเวลาทดลอง

2.1 ผู้วิจัยและกลุ่มทดลองเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส เป็นเวลา ติดต่อกัน 3 วัน 2 คืน ตั้งแต่วันที่ 23 มิถุนายน ถึง วันอาทิตย์ที่ 25 มิถุนายน 2543 รวมเวลาทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง ณ ห้องประชุมของสถานสงเคราะห์เด็กหญิงสระบุรี อ.พระพุทธบาท จ.สระบุรี โดยมีตารางเวลาในการเข้ากลุ่มดังนี้

วันที่	เวลา	รวมเวลา
ศุกร์ 23 มิถุนายน 2543	18.00 - 20.00 น.	2 ชั่วโมง
เสาร์ 24 มิถุนายน 2543	8.00 – 12.00 น. (เวลาพักอยู่ในช่วงเวลาของการเปลี่ยน case ในกลุ่ม ประมาณ 10 นาที)	4 ชั่วโมง
	13.00 – 17.00 น. (เวลาพักอยู่ในช่วงเวลาของการเปลี่ยน case ในกลุ่ม ประมาณ 10 นาที)	4 ชั่วโมง
อาทิตย์ 25 มิถุนายน 2543	19.00 – 21.00 น.	2 ชั่วโมง
	8.00 – 12.00 น. (เวลาพักอยู่ในช่วงเวลาของการเปลี่ยน case ในกลุ่ม ประมาณ 10 นาที)	4 ชั่วโมง
	13.00 – 17.00 น. (เวลาพักอยู่ในช่วงเวลาของการเปลี่ยน case ในกลุ่ม ประมาณ 10 นาที)	4 ชั่วโมง
		รวมประมาณ 20 ชั่วโมง

2.2 กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวโรเจอร์ส

2.3 วิธีดำเนินการทดลอง

2.3.1 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวโรเจอร์ส โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มอีก 8 คนที่ผ่านกระบวนการคัดเลือกจากวิธีการที่กล่าวมาข้างต้น และมาอยู่ร่วมกันตามวันและเวลาที่ได้นัดหมาย รวมเวลาทั้งสิ้นประมาณ 20 ชั่วโมงต่อเนื่องกัน โดยได้รับการช่วยเหลือและประสานงานกับเจ้าหน้าที่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงสระบุรี

2.3.2 กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มเป็นเป็นกำพว้าที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เป็นกลุ่มที่เป็นเด็กนักเรียน นักศึกษา มีเรียนตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ หยุดวันเสาร์อาทิตย์ ผู้วิจัยจำเป็นต้องเริ่มกลุ่มในวันศุกร์ตอนเย็น เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่เลิกจากโรงเรียนและกลับมาทำกิจกรรมส่วนตัวและกิจกรรมของสถานสงเคราะห์เรียบร้อยแล้ว ในวันเสาร์อาทิตย์ที่มีการดำเนินการกลุ่มเด็กกำพว้าในกลุ่มทดลองที่มีกิจกรรมต้องทำก็ได้รับอนุญาตจากสถานสงเคราะห์ให้งดเว้นจากการทำกิจกรรมที่จะต้องทำเป็นประจำเพื่อมาเข้าร่วมการทดลองได้ และรวมทั้งผู้วิจัยได้ติดต่อขอความช่วยเหลือและประสานงานกับเจ้าหน้าที่ในสถานสงเคราะห์ที่ดูแลใกล้ชิดกับสมาชิกในกลุ่มทดลองทุกคนเพื่ออำนวยความสะดวกในเรื่องเวลาของการเข้าร่วมกลุ่มอีกครั้งในแต่ละวัน ดังนั้นกลุ่มทดลองทุกคนจึงสามารถมาเข้าร่วมกลุ่มได้ครบทุกคนและต่อเนื่องตรงตามเวลา

กระบวนการการดำเนินการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์ส

กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโรเจอร์ส มีลักษณะกลุ่มแบบไม่มีโครงสร้าง กลุ่มจะมีลักษณะแบบค่อยเป็นค่อยไปตามความต้องการของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งอยู่ภายใต้การเอื้ออำนวยของผู้นำกลุ่มอันมีรากฐานอยู่บนการยอมรับกลุ่ม ยอมรับในสมาชิกกลุ่ม มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่มในเรื่องราวที่สมาชิกได้นำออกมาเล่า แบ่งปัน โดยทั่วไปแล้วสมาชิกในกลุ่มมักจะมีประสบการณ์ในกลุ่มอย่างเป็นขั้นตอนตามลำดับต่อไปนี้ แต่ขั้นตอนเหล่านี้อาจจะไม่เรียงตามลำดับในการนำเสนอ แต่เรียงลำดับตามกระแสของกลุ่ม แต่ส่วนใหญ่กลุ่มก็มักจะมีกระแสขึ้นต้นและลงท้ายคล้ายคลึงกัน ขั้นตอนอาจจะสลับกันบ้าง ซึ่งทั้งหมดนี้ผู้นำกลุ่มต้องเข้าใจและมีประสบการณ์ภายใต้การนิเทศก์มาก่อน จึงจะสามารถนำกลุ่มให้ผ่านขั้นตอนต่างๆได้อย่างราบรื่น

ลำดับ	กระแสกลุ่ม	บทบาทผู้นำกลุ่ม
1	ภาวะวนเวียน เป็นช่วงเวลาของความสับสนและความเงียบ มีปฏิสัมพันธ์กันแบบผิวเผิน	มีการแนะนำตนเองอธิบายบทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้มีการรู้จักกันและมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน
2	ความรู้สึกต่อต้านในการแสดงตนเองและการสำรวจตนเอง สมาชิกจะมีการแสดงออกอย่างผิวเผิน ยังไม่ใช่ความรู้สึกดีๆ เนื่องจากยังไม่มี ความไว้วางใจต่อกัน	มีการฟังอย่างติดตามและใส่ใจ เอื้อให้สมาชิกได้มีการเปิดเผยตนเองมากขึ้น และมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน
3	การบรรยายเกี่ยวกับความรู้สึกในอดีต เรื่องราวที่สมาชิกพูดจะเป็นเรื่องนอกกลุ่ม	มีการเอื้อและให้สมาชิกได้พูดถึงความรู้สึกที่เป็นปัจจุบัน
4	การแสดงออกของความรู้สึกทางลบ เป็นการแสดงความรู้สึกที่แท้จริงเป็นครั้งแรกเพื่อทดสอบความเป็นอิสระและ ความไว้วางใจได้ของกลุ่ม	ฟังอย่างเข้าใจและมีการยอมรับในความคิดและความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มอย่างจริงใจไม่บังคับกลุ่ม

ลำดับ	กระแสกลุ่ม	บทบาทผู้นำกลุ่ม
5	<p>การเปิดเผยและการค้นหาสาระที่มีความหมายของตน สมาชิกเริ่มรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มจึงมีการเปิดเผยตนเองที่ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น</p>	<p>บังคับกลุ่มให้เป็นไปไปตามความต้องการของผู้นำกลุ่ม</p> <p>รับฟังอย่างใส่ใจ</p>
6	<p>การแสดงออกถึงความรู้สึกระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นในขณะนั้นในกลุ่ม เป็นการเปิดเผยถึงความรู้สึกของสมาชิกต่อเพื่อนสมาชิก กลุ่มคนอื่นๆทั้งด้านบวกและด้านลบเป็นการแสดงถึงความไว้วางใจกันมากขึ้น</p>	<p>เชื้อให้กระแสกลุ่มได้ดำเนินไปโดยไม่ชี้นำ</p> <p>สั่งสอน ตัดสินหรือตีตราใดๆทั้งสิ้น</p>
7	<p>การพัฒนาคุณภาพเชิงรักษาในกลุ่ม สมาชิกแสดงออกถึงการช่วยเหลือกันในกลุ่มเมื่อได้รับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิก</p>	
8	<p>การยอมรับตนเองและการเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง สมาชิกเริ่มมองเห็นตนเองชัดเจนมากยิ่งขึ้น และเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง</p>	
9	<p>การเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ สมาชิกรู้สึกอิสระเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น</p>	<p>รับฟังอย่างใส่ใจ</p> <p>เชื้อให้กระบวนการ</p>
10	<p>การรับข้อมูลป้อนกลับของแต่ละบุคคล อันจะนำไปสู่ความเข้าใจในตนเองและความเข้าใจกันในกลุ่ม</p>	<p>กลุ่มดำเนินไปตามกระแส</p>

ลำดับ	กระแสกลุ่ม	บทบาทผู้นำกลุ่ม
11	การเผชิญหน้า เป็นความสามารถในการรับข้อมูลป้อนกลับจากเพื่อนได้อย่างตรงไปตรงมา ซึ่งเกิดมาจากความไว้วางใจต่อกัน ยอมรับกันและกัน	
12	ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือกันที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานอกกลุ่ม	รับฟังอย่างใส่ใจ
13	จิตสัมพันธ์แท้ เป็นการแสดงออกถึงความเข้าใจที่แท้จริงและมีความผูกพันต่อกัน	เชื้อให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปตามกระแส
14	การแสดงความรู้สึกทางบวกและความสนิทสนม กลุ่มมีความรู้สึกอบอุ่นและความไว้วางใจต่อกันมากขึ้น	
15	การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในกลุ่ม มีการเปลี่ยนแปลงทั้งท่าทาง น้ำเสียง ความรู้สึก ทักษะคติ	

ดูรายละเอียดกระบวนการดำเนินการกลุ่มและการวิเคราะห์กระบวนการกลุ่มตามกระแสกลุ่มแนวโรเจอร์สในภาคผนวก ข หน้า 116

3. ระยะเวลาหลังการทดลอง

3.1 ในวันสุดท้ายของการเข้ากลุ่มคือวันอาทิตย์ที่ 25 มิถุนายน 2543 หลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการกลุ่ม ผู้วิจัยนำแบบวัดความสุขให้กับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำซ้ำอีกครั้งทันทีพร้อมกันเป็นกลุ่มทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวน 16 คน

3.2 ผู้วิจัยตรวจให้คะแนนแบบวัดความสุขทั้ง 16 ฉบับ คิดคะแนนรวมโดยการรวมคะแนนจากทุกข้อของผู้ตอบแบบวัดความสุขเข้าด้วยกัน เป็นคะแนนความสุขของแต่ละคน เพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการทดลอง

4.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนที่ได้จากแบบวัดความสุขภายในกลุ่มของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส โดยวิธีการทดสอบค่าที (t-dependent test)

4.3 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนที่ได้จากแบบวัดความสุขของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนและหลังการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส โดยใช้ค่าสถิติที (t-independent test)

ข้อจำกัดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ไม่สามารถติดตามผลได้เนื่องจากภายหลังการทำกลุ่มไปแล้วประมาณหนึ่งเดือนมีเด็กกำพร้าในกลุ่มควบคุมจำนวน 4 คน และในกลุ่มทดลองจำนวน 1 คนได้ออกจากสถานสงเคราะห์ไป

โปรแกรมการดำเนินการกลุ่มสำหรับกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุมภายหลังเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัยแล้วผู้นำกลุ่มจะได้จัดโปรแกรมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโรเจอร์สเป็นระยะเวลาต่อเนื่องกัน 3 วัน 2 คืน ในช่วงปิดเทอม คือวันศุกร์ที่ 11 พฤษภาคม ถึง วันอาทิตย์ที่ 13 พฤษภาคม 2544 รวมเวลาทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง ณ สถานสงเคราะห์เด็กหญิงสระบุรี กลุ่มควบคุมที่จะเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มในครั้งนี้เหลือจำนวนทั้งสิ้น 6 คนประกอบด้วยสมาชิกในกลุ่มควบคุม 4 คน (4 คนได้ออกจากสถานสงเคราะห์ไปแล้ว) และรวมอีก 2 คนที่อยู่ในเกณฑ์การคัดเลือกและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยแต่ผลจากขั้นตอนการสุ่มไม่มีชื่ออยู่ในกลุ่มใดทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยไม่สามารถดำเนินการกลุ่มในช่วงปิดเทอมสองของปีการศึกษา 2543 ได้เนื่องจากมีนักศึกษาจากสถาบันราชภัฏเข้ามาฝึกงานในสถานสงเคราะห์เป็นระยะเวลาต่อเนื่องกัน 4 เดือน ทำให้ไม่สะดวกในการจัดโปรแกรมกลุ่ม ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความจำเป็นต้องจัดโปรแกรมสำหรับกลุ่มควบคุมในช่วงปิดเทอมของปีต่อมาคือช่วงเดือนพฤษภาคม ปี พ.ศ. 2544 ดังรายละเอียดในตาราง

วันที่	เวลา	รวมเวลา
ศุกร์ 11 พฤษภาคม 2544	8.00 – 11.00 น.	3 ชั่วโมง
	13.00 – 16.00 น.	3 ชั่วโมง
	19.00 – 21.00 น.	2 ชั่วโมง
เสาร์ 12 พฤษภาคม 2544	8.00 - 11.00 น.	3 ชั่วโมง
	13.00 –16.00 น.	3 ชั่วโมง
	19.00 – 21.00 น.	2 ชั่วโมง
อาทิตย์ 13 พฤษภาคม 2544	8.00 - 10.00 น.	2 ชั่วโมง
	13.00 –15.00 น.	2 ชั่วโมง
		รวม 20 ชั่วโมง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 3

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาถึงผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว
โรเจอร์สต่อความสุขของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์ โดยมีสมมติฐานดังนี้

1. หลังการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเด็กกำพร้ามีความสุขมากขึ้นกว่าก่อนการได้รับการ
ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
2. หลังการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเด็กกำพร้าในกลุ่มทดลองมีความสุขมากกว่าเด็กกำพร้า
ที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในกลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์คะแนนของแบบวัดความสุขของเด็กกำพร้าของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองใน
ระยะก่อนและหลังการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส ปรากฏผลดังต่อไปนี้

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4 แสดงผลการทดสอบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองด้วยวิธีการทดสอบค่าที่ (t-dependent test) และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะหลังการทดลอง ด้วยการทดสอบค่าที่ (t-independent test)

กลุ่ม	ระยะก่อนการทดลอง			ระยะหลังการทดลอง			t-test
	n	X	S.D	n	X	S.D	
ทดลอง	8	24.13	5.87	8	39.88	18.68	3.05*
ควบคุม	8	24.75	5.28	8	24.38	5.58	0.38
t- independent test	0.22			2.25*			

(t-test .05,14 = 2.14 ทดสอบสองทาง)

P < .05 (t-test .05,14 = 1.76 ทดสอบทางเดียว)

P < .05 (t-test .05,7 = 1.89 ทดสอบทางเดียว)

ตารางที่ 4 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์สด้วยการทดสอบค่าที่ (t-test) สรุปได้ดังนี้

1. ก่อนเข้ารับการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. หลังเข้ารับการทดลองกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. หลังเข้ารับการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขสูงขึ้นจากระยะก่อนเข้ารับการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. หลังเข้ารับการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 4

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวโรเจอร์สต่อความสุขของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์ จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าผลการวิจัยสนับสนุนสมมุติฐานที่ตั้งไว้ดังนี้คือ

1. หลังการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเด็กกำพร้ามีความสุขมากขึ้นกว่าก่อนการได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขในเด็กกำพร้าในกลุ่มทดลองเปรียบเทียบกับก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่าเด็กกำพร้าในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มภายหลังการทดลองมีคะแนนความสุขสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสรุปได้ว่าผลการวิจัยสนับสนุนสมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 1

2. หลังการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเด็กกำพร้าในกลุ่มทดลองมีความสุขมากกว่าเด็กกำพร้าที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขในเด็กกำพร้าเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะหลังการทดลอง พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่าผลการวิจัยสนับสนุนสมมุติฐานข้อที่ 2

กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวโรเจอร์สต่อการเปลี่ยนแปลงความสุขของเด็กกำพร้า

การวิเคราะห์ผลจากการเปลี่ยนแปลงความสุขที่เกิดขึ้นกับเด็กกำพร้าภายหลังได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวโรเจอร์สแล้วนั้น แสดงว่าเด็กกำพร้าที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สสามารถเพิ่มความสุขให้กับตนเองได้ เนื่องจากกระบวนการกลุ่มตามแนวโรเจอร์สนั้นเป็นกระบวนการที่นำพาบุคคลจากความไม่สอดคล้องมาสู่ความสอดคล้องในตนเอง ความสอดคล้องในตนเองเป็นลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลที่ปรับตัวได้ มีความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองสอดคล้องกับประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้น เป็นช่วงเวลาของการมีชีวิตที่สมบูรณ์ เต็มที่ มีการรับรู้และตระหนักชัดในความรู้สึกแต่ละขณะที่

เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ชัดเจน เมื่อประสบการณ์จริงได้รับการรับรู้ และนำเข้ามาสู่โครงสร้างตน บุคคลจะไม่รู้สึกถึงการถูกคุกคามอีกต่อไป อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นแทนความรู้สึกด้านลบ คืออารมณ์เป็นสุขและพึงพอใจ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

สมาชิกในกลุ่มได้กล่าวถึงตนเองในช่วงเริ่มแรกของกระบวนการกลุ่ม เป็นความรู้สึกของความไม่เป็นสุขในปัญหาต่างๆของแต่ละคนที่พวกเขาประสบและรู้สึก ซึ่งแสดงให้เห็นถึงภาวะของความไม่สอดคล้องในตนเองและเป็นผลให้เขามีความรู้สึกไม่มีความสุข ดังประโยคต่างๆเหล่านี้

“เขาเป็นพ่อไม่น่าทำแบบนี้กับหนู...แทนที่พ่อจะรักลูก ทำเหมือนหนูเป็นเศษกระดาษ เขียนเสร็จก็ทิ้ง..คนอื่นเขายังรักลูก ไข่ม้าย ไม่มีพ่อคนไหนทำลูกตัวเองหรอก”

“หนูเบื่อชีวิตทุกวันนี้ พี่หนูเคยคิดว่าอยากมีซักครั้งให้หนูมีความสุข แต่หนูไม่มีเลย มีแต่ทุกข์ หนูแท้จริงนะ หนูแท้จริงไม่รู้จะแท้จริงยังไงแล้ว”

ความไม่สอดคล้องคือสมาชิกกลุ่มมีความคิด ความรู้สึกว่าพ่อไม่น่าทำร้ายลูกของตนเองได้ ดังคำพูดที่สมาชิกกล่าวว่า “พ่อที่ไหนทำลูก” และ “ความจริงเค้าไม่น่าทำ เค้าเป็นพ่อหนูเองจริงๆนะ” แต่ประสบการณ์ความเป็นจริงคือ เขาถูกทำร้ายจากพ่อ ความรู้สึกนี้ส่งผลให้สมาชิกครุ่นคิดถึงแต่ประสบการณ์ที่ถูกกระทำจากพ่อ และไม่สามารถยอมรับได้นั้นคือสิ่งที่ตนเองได้รับ ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นทุกข์และเจ็บปวดในใจอย่างยิ่ง ดังที่สมาชิกกล่าวว่า “บางครั้งหนูท้อนะ หนูนอนไม่หลับ หนูคิดเรื่องพ่อ คิดทุกวัน”

และสมาชิกคนอื่นๆในกลุ่มก็ได้บอกเล่าเรื่องราวของความไม่มีความสุขจากการรับรู้ในประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง

“แต่ไม่อิสระอยู่อย่างคือว่า.... มันมีคนชอบหาเรื่อง ยังไงล่ะ ชอบหาเรื่องโน้นเรื่องนี้มาใส่หนู ทั้งๆที่หนูไม่ได้สมรู้ร่วมคิด เขาไม่ยอม อย่างหนูจะไปช่วยเพื่อนทำพาน เขาไม่ยอมให้ไป เขาบอกว่าจะเขียนรายงาน หาวว่าพวกหนูสู่มหัว หนูไม่อยากเถียงเขาหรือเถียงที่ไร้องให้ทุกที”

“...เหมือนเด็กเก็บคนนะพี่”

เมื่อสมาชิกได้เปิดเผยเรื่องราวความทุกข์ใจ และกระบวนการกลุ่มเปิดโอกาสให้เขาได้สำรวจกับความรู้สึกทุกข์ใจเหล่านั้น โดยผู้นำกลุ่มพยายามรับฟังและใส่ใจในทุกความรู้สึกของสมาชิก และนำพาให้เขาได้อยู่กับความทุกข์ใจเหล่านั้นอย่างลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น รวมทั้งเอื้ออำนวยให้สมาชิกแต่ละคนได้เข้ามามีส่วนร่วมช่วยเหลือกัน ทำให้สมาชิกเกิดความสอดคล้องในตนเองมากขึ้น สามารถพิจารณาสิ่งต่างๆ ได้อย่างเป็นจริงยิ่งขึ้น ดังจะเห็นได้จากคำพูดของสมาชิกกลุ่ม

“หนูชอบคิดแต่เรื่องอดีต หนูรู้หนูคิดเยอะ คิดถึงอดีตแล้วหนูก็ปวดหัว”

“สิ่งที่มันเกิดขึ้นกับหนู มันเกิดขึ้นมาแล้ว มันแก้ไขอะไรไม่ได้ หนูก็พยายามลืมมันมาตลอดนะพี่ แต่หนูยอมรับว่ามันยาก”

“มันต้องใช้ความพยายามมากๆ พยายามทำใจ พยายามไม่คิดมาก ต้องปล่อยมันไปบ้าง”

“หนูเคยคิดมาตลอดว่ามีคนเกลียดหนูเยอะ วันนี้หนูสบายใจนะพี่ว่าก็ยังมีคนที่ยังรู้สึกดีกับหนู ก็ไม่ใช่ทุกคนที่เกลียด”

“อยู่ที่นี้ต้องอดทน เพื่ออนาคตของตัวเอง มันก็ต้องมีสุขบ้างทุกข์บ้าง ถ้าเราไม่อดทนเราก็อยู่ไม่ได้”

“หนูว่าหนูคงจะพอจัดการกับปัญหาของตัวเองได้ หนูโตแล้วหนูรู้ว่าควรทำอะไร หนูก็พยายามทำให้ตัวเองไม่มีปัญหา มีกิจกรรมอะไรก็ให้ความร่วมมือ หนูรู้ว่าต้องอดทน”

ผลจากกระบวนการกลุ่ม อันเป็นมิตรภาพและสัมพันธภาพที่เข้าใจและอบอุ่น ซึ่งเป็นสิ่งที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้พัฒนาตนเองไปสู่ความสอดคล้องกลมกลืน และในภวะนั้นเองที่ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเป็นสุขใจ สบายใจ และมีความรู้สึกดีๆ เกิดขึ้น ดังคำพูดของสมาชิกกลุ่มต่อไปนี้

“ ทุกวันนี้ก็ไม่ค่อยได้คุยกันหรอก เพิ่งมาคุยกันนี้ละวันนี้ มันสบายใจนะพี่ โลงใจเหมือนได้ระบายไม่จั้นมันอึดอัด..”

“ รู้สึกดี ที่มีคนมาคอยให้ปรึกษา เวลาพูดอะไรเค้าก็รับฟังเหตุผลเรา ไม่เกลียดเรา หนูชอบ หนูดีใจมาก ”

“ พวกหนูไม่ค่อยคุยกัน หนูอยากเล่า เล่าส่วนที่หนูเก็บไว้”

“ หนูดีใจที่ได้คุยกับพี่ ไม่เคยมีใครมานั่งคุยกับพวกหนูยั้ง ”

“ ปัญหาแบบนี้พี่รับกับพวกหนูได้ยังไง พี่นั่งฟังได้ยังไง ”

“ ปกติจะไม่มีใครมานั่งฟังอย่างนี้ จะพูดอะไรเค้าก็ไม่เชื่อ “
 “ หนูมีบุญนะพี่ มีคนมาฟัง”

ผลจากการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของเยาวลักษณ์ มั่นประชา (เยาวลักษณ์ มั่นประชา, 2540) ที่พบว่ากลุ่มจิตสัมพันธ์สามารถเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนพิการและนักเรียนปกติได้นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของกิดานันท์ ชำนาญเวช (กิดานันท์ ชำนาญเวช, 2536) ที่พบว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีผลต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองในกลุ่มเด็กกำพร้าได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Clemontene (Clemontene, 1993) ที่พบว่าผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาภาพลักษณ์แห่งตน และเพิ่มความรู้สึกพึงพอใจและเป็นสุขในกลุ่มนักเรียนได้

ในกระบวนการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตลอดระยะเวลา 20 ชั่วโมงในการวิจัยครั้งนี้เด็กกำพร้าค่อยๆเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งผู้วิจัยขอยกตัวอย่างของสมาชิกกลุ่มที่แสดงให้เห็นว่ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สมีผลให้สมาชิกเกิดความมกงามในตนเองมากขึ้น เปิดกว้างต่อประสบการณ์มากขึ้นเป็นลำดับ โดยวิเคราะห์จากกรณีของสมาชิกกลุ่ม ดังกรณีของฟ้าและกรณีของแนน

ตัวอย่างกรณีของฟ้า ฟ้าได้เปิดเผยความรู้สึกของตนเองเป็นครั้งแรกต่อกลุ่มด้วยความรู้สึกว่าท้อต่อการเรียน รู้สึกว่าตนเองเรียนไม่เก่ง รู้สึกว่ามีแต่คนเกลียด กลุ่มให้การรับฟังอย่างเข้าใจและใส่ใจในความรู้สึกของฟ้า ฟ้าก็ค่อยๆเปิดเผยตนเองในระดับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นเป็นลำดับ จนในที่สุดฟ้าก็เสี่ยงที่จะเปิดเผยปัญหาที่มีความหมายต่อตัวฟ้ามากที่สุดออกมา แม้ในช่วงเวลาที่ฟ้าเล่า ฟ้าจะมีความเจ็บปวดใจอย่างมาก แต่ในขณะเดียวกันฟ้าก็รู้สึกดีที่มีคนรับฟังอย่างเข้าใจและยอมรับ ฟ้าจึงสามารถอยู่กับความรู้สึกนั้นอันเป็นประสบการณ์ที่แท้จริงของตัวฟ้าเองที่ฟ้ายอมให้เข้ามาสู่การรับรู้ตัว เป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ในทุกๆขณะ โดยไม่มีการบิดเบือนประสบการณ์

ช่วงเริ่มต้นกลุ่ม

ฟ้า : พี่หนูท้อกับการเรียนนะพี่

..

ฟ้า : หนูรู้สึกว่ามีคนเกลียดหนูเยอะ

..

เมื่อฟ้าได้เปิดเผยถึงปัญหาของตนเองออกมาผู้นำกลุ่มให้การรับฟังอย่างใส่ใจ เข้าใจ และยอมรับ ให้อิสระกับฟ้าในการบอกเล่าเรื่องราว ฟ้าค่อยๆพัฒนาความไว้วางใจต่อกลุ่มมากขึ้น ฟ้าจึงได้ตัดสินใจเปิดเผยปัญหาที่มีความสำคัญ

ฟ้า : หนูก็อยากพูดนะ แต่หนูไม่กล้าแล้ว มันไม่ดี มันเกี่ยวกับพ่อ (เงิบ) มันน่าอาย

..

ฟ้า : แต่หนูก็เล่าก็ได้ หนูเกิดมานะพี่อายุ 10 ขวบ พ่อเค้าก็อยู่บ้าน เขาเมานะพี่เขาพยายามแก้มัน หนูอย่างเพศตรงข้ามนะพี่ เขาพยายามบังคับให้หนูถอดเสื้อผ้า หนูยังเด็กไม่รู้ เขาจะเอาไม่ดี แต่หนูไม่ยอม หนูก็ไม่รู้ ตอนนั้นหนูก็ถอด ใส..หนูทำ พ่อเค้าบังคับ เค้าถอดเอง ผ่านมาวัน พี่หนูนั่งกลุ่ม หนูไม่รู้จะปรึกษาใคร หนูไม่กล้าเล่าเรื่องนี้ให้ใครรู้เลย

..

ฟ้า : พอหนูนึกถึง บางทีหนูท้อมากเลย หนูไม่อยากอยู่บนโลกนี้แล้ว หนูรู้สึกต่านะ ต่ำมากเลย

..

ฟ้า : หนูเครียดนะพี่ อยากเล่าให้ใครซักคนให้เขารู้

ผู้นำกลุ่ม : ฟ้ารู้สึกมันอัดอั้นอยู่ในใจตลอดมา

ฟ้า : (ร้องไห้) หนูเคยคิดว่าหนูจะรักพ่อดีหรือไม่ดี แต่หนูเกลียดเขา...เกลียดพ่อมันบาป ไม่ใช่หรือพี่ ถ้าจะให้หนูยอมรับเขาหนูรับไม่ได้ คุบอกให้หนูไปคุยกับพ่อหนูไม่คุยเลย ..หนูพยายามลบ หนูพยายามไม่จำ แต่หนูก็ทำไม่ได้

สุดท้ายของกระบวนการกลุ่ม ฟ้ากล่าวว่า “หนูชอบคิดแต่เรื่องอดีต หนูรู้หนูคิดเยอะ คิดถึงอดีตแล้ว หนูก็ปวดหัว”

“หนูเคยคิดมาตลอดว่ามีคนเกลียดหนูเยอะ วันนี้หนูสบายใจนะพี่ว่ายังมีคนที่รู้สึกดีกับหนู ก็ไม่ใช่ทุกคนที่เกลียด”

กรณีของฟ้าแสดงให้เห็นถึงการค่อยๆเปลี่ยนแปลงตนเองขึ้นอย่างเป็นลำดับ โดยสมาชิกพัฒนาตนเองจากความไม่ตระหนักชัดในตนเอง ไม่รับรู้ตนเองอย่างแท้จริงมาสู่การตระหนักชัดในตนเอง และ

สามารถพิจารณาความคิดและความรู้สึกของตนได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น และเกิดความสอดคล้องในตนเองได้ในระดับหนึ่ง

กรณีของแนน เป็นอีกกรณีที่แสดงให้เห็นถึงการค่อยๆเปลี่ยนแปลงตนเองมากขึ้นอย่างเป็นลำดับ โดยในตอนเริ่มต้นกลุ่มแนนมีท่าทีที่ร่าเริงกว่าสมาชิกคนอื่นๆในกลุ่ม แนนมักเป็นผู้เริ่มต้นการสนทนาก่อนเสมอ การพูดคุยของแนนมักเป็นเรื่องที่ไกลตัว ถ้าเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเอง แนนมักพูดถึงตนเองที่เป็นภาพที่บุคคลอื่นยอมรับได้ (public self) เป็นตัวตนภายนอก แนนยังไม่ยอมรับว่าตนเองนั้นมีปัญหา ดังประโยคที่แนนพูดถึงตนเองในตอนเริ่มต้นกลุ่ม

แนน : อ้อหนูนะ เป็นมิตร เป็นมิตรกับคนอื่น ถ้าเกิดไม่มีหนูนะ พวกเค้าก็อยู่ไม่ได้ หนูจะเล่นได้กับทุกคนเลย สนุก หนูจะยังงี้ละ แต่หนูก็ถือตัวเหมือนกัน ใครมาแตะไหล่ แตะอะไร หนูก็ถือ ถ้าเกิดมานั่งใกล้ๆไม่ถือ ถือว่าเป็นเพื่อนกัน

ในระหว่างกระบวนการกลุ่มต่อมา แนนเริ่มตระหนักถึงตนเองมากขึ้น เริ่มใส่ใจกับความรู้สึกของตนเอง เปิดเผยตนเองในระดับที่ลึกขึ้น (private self) แต่ก็ยังแสดงให้เห็นถึงความไม่สอดคล้องในตนเอง แนนยังไม่ยอมรับว่าตนเองมีปัญหา

แนน : เข้มแข็ง ขนาดแม่หนู หนูยังไม่ร้องไห้เลย หนูเข้มแข็งตลอดเวลาเลย หนูจะไม่ร้อง ถ้าเกิดหนูเถียงกับใคร หนูจะร้องไห้ หนูแปลกๆตัวเองนะพี่

..

ผู้นำกลุ่ม : แนนรู้สึกว่าคุณเองเป็นคนเข้มแข็งมาก

แนน : ค่ะ

ผู้นำกลุ่ม : ในสถานการณ์ที่น่าจะเสียใจ แต่แนนก็ไม่เคยเสียใจ

แนน : ค่ะ วันแม่หนูไม่เคยเสียใจ หนูก็ยังแปลกใจตัวเองเลย หนูมีแม่นะพี่ หนูเฉยๆวันแม่เห็นคนอื่นร้องไห้ หนูก็หัวเราะ เค้าก็หัวเราะตาม ก็ไม่ให้เค้าร้องไห้ หนูก็เฉยๆ เห็นใครร้องก็ร้องไห้อีกละ น่าเบื่อคนร้องไห้ ถ้าเกิดเห็นคนร้องไห้ หนูจะร้องตาม หนูก็เลยไม่อยากร้อง เข้มแข็งไว้ เข้มแข็งไว้ ไม่ต้องร้อง ะ

ผู้นำกลุ่ม : คือ พยายามบอกตัวเองอยู่ตลอดเวลาให้เข้มแข็ง

แนน : ค่ะ หนูก็เลยเข้มแข็ง

..

ผู้นำกลุ่ม : แนนรู้สึกว่าคุณคนอื่นเห็นหน้าตาเรา มันแสดงถึงความอ่อนแอ

แนน : ค่ะ.....หนูว่า.....แต่หนูก็รำเริงตลอดเวลานั่นละ

เมื่อกลุ่มดำเนินไปในช่วงสุดท้าย แนนเริ่มหันมาตระหนักและใส่ใจกับความรู้สึกของตนเองได้อย่างเต็มที่ แนนลดกลไกการป้องกันตนเองลง และเริ่มยอมรับว่าตัวแนนเองนั้นก็มึปัญหาดังประโยคต่อไปนี้

ผู้นำกลุ่ม : จะ พี่ก็รับรู้นะ ฟังจากที่แนนเล่าเรื่องของแนน รับรู้ว่าเวลาที่แนนอยู่ที่โรงเรียน ได้อยู่กับเพื่อนๆ แนนก็มีแต่เรื่องสนุกสนาน มีความสุข

แนน : ค่ะ แต่อยู่ที่นี่ก็สนุกนะ

ผู้นำกลุ่ม : ก็สนุกนะ แต่ก็มีบางส่วนใช่ไหมที่แนนรู้สึกว่ามันก็ไม่ใช

แนน : ค่ะ

ผู้นำกลุ่ม : เหมือนกับอยู่แบบอึดอัด

แนน : บางครั้งหนูก็เบื่อ หนูก็อยากจะไ้หนีจะตาย..หนูอยากจะหนีนะ แต่หนูก็ยังงี้ละ แต่หนูก็ต้องสู้ ใครว่าอะไรก็เฉยๆ

และหลังจากกระบวนการกลุ่มแนนก็ตระหนักชัดในตนเอง และเกิดความสอดคล้องในตนเอง และเริ่มชัดเจนกับตนเองมากขึ้น รู้ว่าจะต้องทำอะไรเพื่อที่จะให้ตนเองสามารถอยู่กับความเป็นจริงได้อย่างดีที่สุด ดังประโยคต่อไปนี้

แนน : หนูว่าหนูคงจะพอจัดการกับปัญหาของตัวเองได้ หนูโตแล้วหนูรู้ว่าควรทำอะไร หนูก็จะพยายามทำให้ตัวเองไม่มีปัญหา มีกิจกรรมอะไรก็ให้ความร่วมมือ หนูอยู่ที่นี่หนูรู้ว่าต้องอดทน

กรณีของฟ้าและแนนแสดงให้เห็นถึงกระบวนการกลุ่มที่สามารถทำให้สมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงในตนเองมากขึ้นอย่างเป็นลำดับ การตระหนักชัดในตนเองยอมรับความรู้สึกของตนเองในแต่ละขณะ ทำให้บุคคลเป็นอิสระในการเป็นตนเอง อันเป็นภาวะของความงอกงามซึ่งทำให้บุคคลมีความสุข

อารมณ์ทางบวกต่อการประเมินความสุข

เนื่องจากความสุขเป็นการประเมินตนเองในแง่ของความรู้สึกพึงพอใจ อารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ ในการวิจัยครั้งนี้พบว่ากลุ่มทดลองเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลองและภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความสุขสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ แต่มีการกระจายของคะแนนมาก (SD.18.68) ซึ่งการกระจายของคะแนนนั้นเมื่อมาดูในรายบุคคลพบว่าเกิดจากสมาชิกในกลุ่มทดลองมีการเพิ่มขึ้นของคะแนนแตกต่างกัน สมาชิกบางคนมีคะแนนภายหลังการทดลองเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองสูง ในขณะที่สมาชิกอีกส่วนหนึ่งมีคะแนนเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยภายหลังการทดลอง (ดูภาคผนวก ง)

ผลจากการวิเคราะห์หรืออธิบายได้ว่า ในการประเมินความสุขนั้น บุคคลแต่ละคนจะใช้มาตรฐานในการประเมินบางอย่าง ซึ่งมาตรฐานที่ใช้นั้นก็แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลเช่นเดียวกัน (Klar & Giladi, 1999;592) โดยกลุ่มตัวอย่างอาจจะใช้มาตรฐานทางอารมณ์ (affective state) ในการประเมิน หากในขณะนั้นเขาู้สึกมีความสุข เบิกบาน มีอารมณ์ที่ดีเมื่อเปรียบเทียบกับความรู้สึกในอดีต ซึ่งอารมณ์ที่ดีหรืออารมณ์ทางบวกนี้เองที่จะส่งผลให้บุคคลประเมินความสุข ความพึงพอใจสูงมากขึ้นตามไปด้วย (Pavot & Diener,1993;14 : Schwarz & Clore,1983 ; 513) กล่าวได้อีกว่าอารมณ์เป็นสุขของบุคคลจะช่วยกระตุ้นความทรงจำเกี่ยวกับเหตุการณ์ในอดีตที่คล้ายคลึงกันที่มีความสอดคล้องกันกับอารมณ์(mood congruent) ในปัจจุบัน ส่งผลต่อการประเมินและรายงานความสุขสูงขึ้นไป (Rusting, 1999 ; 1073)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็นกลุ่มที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้บอกเล่าเรื่องราวทั้งสุขและทุกข์ในกลุ่มมีสมาชิกได้เปิดเผยเรื่องราวที่เป็นความสุขใจ โดยมีผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้สมาชิกได้ตระหนักในเรื่องรายนั้นมากขึ้น ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ยิ่งส่งผลให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกทางบวกเข้มมากขึ้น ดังกรณีตัวอย่างของสาและดาว ซึ่งเป็นสมาชิกกลุ่มที่มีคะแนนเพิ่มสูงขึ้นมากที่สุดในกลุ่ม

กรณีของสา สาได้บอกเล่าเรื่องราวความสัมพันธ์ของสา กับ ป้า ซึ่งครั้งหนึ่งสารับรู้ว่ามีป้ารู้สึกไม่ดีกับสาและเมื่อเวลาผ่านไปจนถึงขณะนี้สารับรู้ว่ามีป้าให้ความรู้สึกที่ดีกับสา มากขึ้นและ ผู้นำกลุ่มได้ชวนให้สาได้รู้สึกตระหนักถึงภาคภูมิใจในตนเองที่สามารถทำให้ป้าเปลี่ยนความรู้สึกต่อสาได้

สา : ตอนนั้นเขาไม่ชอบหนู เดียวนี้เขารักหนู เขาบอกว่า หนูฝากชีวิตไว้กับมึง

ผู้นำกลุ่ม : เค๋ดีกับเราแล้ว

สา : เขาบอกให้เรียนให้จบ กลับมาจะได้มีงานทำ อย่าไปเอาอย่างลูกเค๋มันไม่ดี

- ผู้นำกลุ่ม : สารู้สึกภูมิใจนะ ว่าวันหนึ่งเค้าเคยว่าเรา พอมาถึงวันนี้เค้าก็รู้แล้วว่าเค้าสามารถ
พึ่งพาเราได้
- สา : (ยิ้มน้ำตาคลอ) หนูภูมิใจ เขาพูดอย่างนี้หนูยังร้องไห้เลย กลับไปบ้านที่เค้าก็หา
ขนมมาให้กิน (สะอื้น) จากที่เขาไม่เคยทำ
- ผู้นำกลุ่ม : เค้ายอมรับเรามากขึ้น
- สา : ดีขึ้น เค้าเหมือนกับว่ารักเรา จากที่เขาไม่เคยมองเลย

กรณีดาว ดาวเป็นสมาชิกกลุ่มอีกคนหนึ่งที่มีโอกาสได้เปิดเผยเรื่องราวประสบการณ์ความ
รู้สึกเป็นสุขใจให้กลุ่มได้รับรู้ ซึ่งเป็นเรื่องของอาเดี่ยวซึ่งเป็นคนที่รักและห่วงใยดาว ในขณะที่ดาวได้เปิดเผย
เรื่องราว ผู้นำกลุ่มก็ได้สะท้อนความรู้สึกของดาว และชักชวนให้ดาวได้ตระหนักถึงความรู้สึกดีๆ ต่างๆ ที่
เกิดขึ้น ดังบทสนทนาต่อไปนี้

- ดาว :อาเดี่ยวนานๆ มาที่ อาเดี่ยวไม่ค่อยมีเวลา แต่โทรมาทุกเดือน
- ผู้นำกลุ่ม : อาเดี่ยวไม่ค่อยมีเวลามาหาดาว แต่อาเดี่ยวก็นั่งห่วงดาวนะอย่างที่ดาวบอก
ว่าโทรมาทุกเดือน
- ดาว : ใช่ อยู่ที่นี่มาสองครั้ง ตอนแรกเขาจะมาแล้วแต่หนูไปเข้าค่ายไป ที่วิฑลย์
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วดาวคิดถึงอาเดี่ยวมั้ย
- ดาว : คิดถึงค่ะ (น้ำตาคลอ) ก็เพราะมีค่านั่นล่ะ หนูถึงอยู่มาถึงทุกวันนี้ เขาดูแล
ส่งเสีย
- ผู้นำกลุ่ม : ได้พูดถึงอาเดี่ยว ดาวก็รู้สึกคิดถึงนะอยากเจอ
- ดาว : ใช่ เวลาเจอกันทีก็อดกันกลมเลยร้องไห้
- ผู้นำกลุ่ม : คิดถึง ดีใจ
- ..
- ดาว : ...แกบอกว่ถ้าเกิดมันปลายชีวิตนะ ถ้าเกิดดาวเรียนจบแล้ว อาเดี่ยวจะมารับ
ไปอยู่ด้วย เพราะอาเดี่ยวก็น่ามีใคร ก็อยากให้ดาวไปดูแลอาเดี่ยว แกฝากความ
หวังไว้ให้หนูเล็กน้อย
- ผู้นำกลุ่ม : คำพูดของอาเดี่ยวทำให้ดาวรู้สึกว่ดาว...

ดาว : มันทำให้เรารู้สึกว่า เออเอาเดียวพูดแล้วนะว่าจะเอาเราไปอยู่ด้วย ดาวต้องตั้งใจเรียนนะ คล้ายๆกับว่าต้องทำให้จบให้ได้เพื่อที่ว่าดาวจะได้ไปอยู่กับเอาเดียว

การที่สาและดาวได้มีโอกาสบอกเล่าเรื่องราวที่ดีๆในชีวิต เป็นเรื่องราวที่ภูมิใจและเป็นสุขใจโดยมีกลุ่มคอยรับฟัง และผู้นำกลุ่มชวนให้สาและดาวได้ตระหนักถึงความรู้สึกภาคภูมิใจและความรู้สึกสุขใจ เพื่อให้สาและดาวได้ชัดเจนกับความรูสึกนั้นมากยิ่งขึ้น กล่าวได้ว่ากลุ่มนั้นมีส่วนช่วยส่งเสริมความรู้สึกทางบวกของสมาชิกให้ชัดเจนและมีระดับความเข้มของความรู้สึกมากยิ่งขึ้น สากล่าวว่า “ถึงแม้จะเป็นช่วงเวลาที่ไม่สั้นแต่มันก็ทำให้พวกหนูรู้ว่าเวลาเหล่านั้นมันทำให้พวกหนูมีค่ามาก เพราะว่าพี่รับฟังหนู ทำให้พวกหนูมีความรู้สึกดีๆเกิดขึ้นได้” ดาวกล่าวว่า “หนูรู้สึกว่า การได้มาคุยกันทำให้หนูรู้สึกสบายใจมากๆ รู้สึกว่าโลกใบนี้น่าอยู่ โลกกลายเป็นสี่ซ็อกกิ้งพิงค์” ซึ่งกล่าวได้ว่าเมื่อบุคคลมีประสบการณ์อารมณ์ทางบวกที่เข้มมากขึ้น ก็จะส่งผลต่อการประเมินความสุขมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Schwarz and Clore (1983) ที่ศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างจะใช้อารมณ์ในขณะนั้น (momentary affective state) เป็นข้อมูลในการตัดสินความสุขความพึงพอใจโดยรวม โดยในขณะของการประเมินกลุ่มตัวอย่างที่มีอารมณ์ดีจะประเมินความสุขสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะอารมณ์ไม่ดีในขณะนั้น

นอกจากนี้อารมณ์ที่เป็นสุขของบุคคลจะขยายการรับรู้ของบุคคลให้กว้างขึ้น (Veenhoven,1987:333) ทำให้บุคคลเปิดกว้างต่อโลกมากขึ้น (open to the world) (Veenhoven,1987 : 339) รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถ มั่นใจในตนเอง (self confidence) เห็นคุณค่าในตนเอง (Bower, 1983 cited in Argyle,1987;138) และประเมินชีวิตของตนในทางบวก (Veenhoven,1991;27) ดังนั้นกล่าวได้ว่าเมื่อกลุ่มตัวอย่างมีอารมณ์ที่เป็นสุขก็จะส่งผลทำให้สมาชิกประเมินความสุขในชีวิตในด้านต่างๆกว้างมากขึ้นตามไปด้วย ดังคำพูดของดาวที่กล่าวว่า “ ทุกวันหนูนั่งได้ต้นมะขาม หนูเห็นต้นมะขามหนูก็เฉยๆ วันหนึ่งหนูเพิ่งรู้สึกว่ามันสวย” นอกจากนี้จากการตรวจสอบคำตอบในข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างประเมินสูงขึ้นภายหลังการทดลอง ผลพบว่าทั้งในข้อคำถามที่เกี่ยวกับการมองอนาคตตนเองจากที่รู้สึกไม่แน่ใจในอนาคต ก็ารู้สึกมองอนาคตในแง่ดีมากขึ้น ในข้อคำถามความพอใจกับสิ่งต่างๆในชีวิตจากที่เคยประเมินว่ารู้สึกไม่ค่อยพอใจก็รู้สึกว่าจะอย่างน้อยก็อย่างมีบางอย่างน่าพอใจ รู้สึกยินดีในสิ่งที่ตนเป็นมากขึ้น และรู้สึกดีต่อบุคคลรอบข้างมากขึ้น เป็นต้น

เนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้ไม่ได้มีการติดตามผลทำให้ไม่สามารถทำนายได้ว่าการประเมินความสุขที่สูงขึ้นภายหลังจากกระบวนการกลุ่มในครั้งนี้จะมีความคงที่หรือเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร แต่อย่างไรก็ตาม

ผลจากการศึกษาครั้งนี้ก็แสดงให้เห็นว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สมีแนวโน้มในการเพิ่มความรู้สึกเป็นสุขในขณะนั้นให้กับเด็กกำพร้าได้ เพราะกระบวนการกลุ่มที่เป็นบรรยากาศของความอบอุ่น เข้าใจ และการยอมรับ จึงสามารถสร้างความรู้สึกหรืออารมณ์ทางด้านบวกให้กับสมาชิก ทั้งความรู้สึกของการได้ตระหนักชัดในความรู้สึกแต่ละขณะของตนเอง ที่เป็นกระบวนการของความงอกงาม (growth) ความสอดคล้องในใจคน เป็นระดับความสุขแบบเข้ม (eudaimonia) ซึ่งนักจิตวิทยาแนวมนุษยนิยม เช่น Maslow ได้มองว่าความสุขนั้นเป็นผลมาจากความงอกงามและในขณะเดียวกันก็เป็นตัวเร่งให้บุคคลได้พัฒนาความงอกงามด้วย นอกจากนี้กระบวนการกลุ่มก็สร้างความรู้สึกเป็นสุขในมิติอารมณ์ทางบวก (hedonic enjoyment) ให้เกิดขึ้น เช่น ความรู้สึกสุขใจ สบายใจ ภาคภูมิใจ ซึ่งผลจากความรู้สึกทางบวกที่เกิดขึ้นในขณะนั้นเองก็ส่งผลต่อการประเมินแบบประเมินความสุขโดยรวมของสมาชิกทั้งในแง่ของความพึงพอใจ และอารมณ์ทางบวกให้เพิ่มมากขึ้น



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาถึงผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อความสุขของเด็กกำพร้า
ในสถานสงเคราะห์

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเด็กกำพร้ามีความสุขมากขึ้นกว่าก่อนการได้รับการ
ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
2. หลังการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเด็กกำพร้าในกลุ่มทดลองมีความสุขมากกว่าเด็กกำพร้า
ที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กกำพร้าหญิงอายุ 14-17 ปี ที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงสระบุรี ที่มี
คะแนนแบบวัดความสุขอยู่ในระดับต่ำกว่า -1.0 SD และเข้าร่วมการทดลองด้วยความสมัครใจ จำนวน
ทั้งหมด 16 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน

รูปแบบการวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง
(Pretest-posttest control group design)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ คือ แบบวัดความสุขที่ผู้วิจัยแปลและพัฒนามาจากแบบความสุข
โอ เอกซ์ โอ (The Oxford Happiness Inventory) ของ Argyle, Martin และ Crossland

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

ระยะก่อนการทดลอง

1. ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือในการวิจัย โดยยื่นหนังสือจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ขอความร่วมมือไปยังอธิบดีกรมประชาสัมพันธ์
2. ผู้วิจัยวัดความสุขของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงสระบุรี ที่มีอายุอยู่ในเกณฑ์ 14-17 ปี มีจำนวนทั้งสิ้น 36 คน
3. หลังการตรวจให้คะแนนหลังการตรวจให้คะแนนจากแบบวัดพบว่า มีจำนวนเด็กกำพร้าที่มีคะแนนอยู่ในเกณฑ์และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีจำนวนทั้งสิ้น 18 คน ผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน รวมจำนวน 16 คน โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์ส

ระยะทดลอง

1. ผู้วิจัยและกลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์สเป็นเวลาติดต่อกัน 3 วัน 2 คืน (เริ่มตั้งแต่เย็นวันศุกร์ที่ 23 มิถุนายน ถึง วันอาทิตย์ที่ 25 มิถุนายน 2543) รวมเวลาการดำเนินการกลุ่มทั้งสิ้นประมาณ 20 ชั่วโมง ณ สถานสงเคราะห์เด็กหญิงสระบุรี อ.พระพุทธบาท จ.สระบุรี
2. ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สในครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มความสุขต่อเด็กกำพร้า โดยมีแนวทางกว้างๆ ดังนี้
 - 2.1 ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้บอกเล่าประสบการณ์เรื่องราวในชีวิตของแต่ละคน โดยไม่มีการกำหนดหัวข้อในการสนทนา เพื่อให้อิสระกับสมาชิกในการเปิดเผยสิ่งที่เขาต้องการ
 - 2.2 ผู้นำกลุ่มจะมีท่าทีของการรับฟังสมาชิกทุกคนอย่างใส่ใจ และทำความเข้าใจในโลกทัศน์ของสมาชิก และมีการใช้ทักษะทางจิตวิทยาต่างๆ เช่น การทวนซ้ำ การสรุป การถาม การสะท้อนความรู้สึก เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึก และตระหนักชัดในความรู้สึก ในประสบการณ์ที่แต่ละคนได้บอกเล่าต่อกัน และรวมทั้งผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้สมาชิกแต่ละคนได้มีโอกาสเข้ามามีส่วนร่วมในประสบการณ์ของกันและกัน เพื่อให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ และมีความใกล้ชิดต่อกันมากขึ้นและให้ทุกคนรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

2.3 ตลอดกระบวนการกลุ่มผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้ที่รับฟังสมาชิกกลุ่มทุกคนอย่างใส่ใจ ผู้นำกลุ่มได้ชวนให้สมาชิกได้มองถึงปัญหาที่สร้างความทุกข์ใจ และเอื้อให้สมาชิกได้ตระหนักชัดในความรู้สึกนั้น ขยายโลกทัศน์ในการมองปัญหา นำไปสู่ความเข้าใจและการยอมรับได้

2.4 ในการเริ่มต้นกลุ่มในแต่ละครั้งผู้นำกลุ่มจะนำสมาชิกเข้าสู่บรรยากาศของกลุ่มด้วยการทบทวนเรื่องราวที่สมาชิกได้พูดในครั้งก่อน และก่อนยุติกลุ่มในแต่ละครั้ง ผู้นำกลุ่มจะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้บอกเล่าถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองตลอดระยะเวลาที่ดำเนินกลุ่ม ผู้นำกลุ่มบันทึกเสียงตลอดระยะเวลาการดำเนินกลุ่ม

3. ในวันสุดท้ายของการดำเนินกลุ่มผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 16 คนทำแบบประเมินอีกครั้งร่วมกัน

ผู้วิจัยได้ดำเนินการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มกับเด็กกำพร้าตามแนวทางที่ได้กล่าวมาข้างต้น ตลอดระยะเวลาที่ดำเนินการกลุ่มซึ่งหมายรวมถึงเวลาที่อยู่นอกกลุ่ม ผู้วิจัยจะสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม และบรรยากาศของการอยู่ร่วมกัน เพื่อบันทึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้น

ระยะหลังการทดลอง

1. นำแบบประเมินความสุขทั้ง 16 ฉบับมาตรวจให้คะแนน
2. คิดคะแนนรวมโดยการรวมคะแนนจากทุกข้อของผู้ตอบแบบวัดความสุขเข้าด้วยกัน เป็นคะแนนความสุข เพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายถึงสิ่งที่เกิดขึ้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการทดลอง
2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนที่ได้จากแบบวัดความสุขภายในกลุ่มของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส โดยใช้ค่าสถิติที (t-test)
3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนที่ได้จากแบบวัดความสุขของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สโดยใช้ค่าสถิติที (t-independent test)

สรุปผลการวิจัย

1. หลังการทดลองเด็กกำพร้าที่ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สมีคะแนนความสุขสูงกว่าก่อนเข้ารับการศึกษาระดับ .05
2. หลังการทดลองเด็กกำพร้าที่ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สมีคะแนนความสุขสูงกว่าเด็กกำพร้าที่ไม่ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัย

1. จากการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่าเด็กกำพร้าเป็นกลุ่มที่มีความไว้วางใจผู้อื่นยาก ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไป ควรจะได้มีการใช้เวลาเข้าไปสร้างความคุ้นเคยและพบปะพูดคุยกับเด็กกำพร้าแต่ละคนก่อนดำเนินกระบวนการกลุ่ม
2. จากผลการวิจัยที่พบว่าการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สสามารถเพิ่มความสุขให้กับเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์ได้ จึงน่าที่จะมีการนำการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สไปใช้ในการเพิ่มความสุขให้กับเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์อื่น หรือในกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น กลุ่มนักเรียน นักศึกษา เป็นต้น

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแบบวัดความสุข

1. จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาและปรับปรุงแบบวัดความสุขมาจากประเทศตะวันตก โดยมีความเชื่อว่างค์ประกอบพื้นฐานของความสุขของมนุษย์ทุกคน ทุกภาษาวัฒนธรรมนั้นไม่แตกต่างกันนั้นหมายถึงคนใช้องค์ประกอบ 3 องค์ประกอบในการประเมินความสุข คือองค์ประกอบของความพึงพอใจ องค์ประกอบของอารมณ์ทางบวกและลบ แต่จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยพบว่าในรายละเอียดของแต่ละองค์ประกอบนั้นอาจมีความแตกต่างกันในแต่ละวัฒนธรรม โดยแบบวัดความสุขในการวิจัยครั้งนี้มีการพัฒนาแบบวัดมาจากการหาโครงสร้างของอารมณ์ทางบวก ความพึงพอใจ มาจากชาวตะวันตก ซึ่งมีความแตกต่างกับคนไทยซึ่งมีวัฒนธรรมแบบชาวตะวันออก และความแตกต่างทาง

วัฒนธรรมนี้เองที่จะส่งผลให้คนตะวันตกและคนไทยมีความแตกต่างกันในด้านของอารมณ์และความพึงพอใจ

ยกตัวอย่างเช่นวัฒนธรรมตะวันตกนั้น กล่าวได้ว่าเป็นเมืองที่มีการนับถือศาสนาพุทธ เน้นให้คนในสังคมแสวงหาความสุขบนฐานของความสงบ ซึ่งแตกต่างจากวัฒนธรรมของตะวันตกที่เน้นแสวงหาความสุขบนพื้นฐานของการแข่งขัน ความตื่นเต้น ทำท่าย ดั่งนั้นในข้อคำถามบางข้อซึ่งเป็นดัชนีชี้วัดความสุขจึงอาจจะไม่สอดคล้องกับความรู้สึกรู้สึกของคนไทย

ดังนั้นในการพัฒนาเครื่องมือวัดความสุขในงานศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัยพบว่าเนื่องจากเหตุผลดังที่ได้กล่าวมา จึงควรจะได้มีการหามิติของอารมณ์ทางบวก และความพึงพอใจที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมของคนไทยก่อนแล้วจึงนำมาพัฒนาแบบวัดความสุขต่อไป เพื่อให้แบบวัดมีประสิทธิภาพสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

2. ในการประเมินเกี่ยวกับความสุขนั้นเป็นการประเมินเกี่ยวกับความรู้สึกของบุคคล ที่จะต้องมีการแยกแยะระดับของความรู้สึกอย่างละเอียด แล้วจึงประเมินออกมาเป็นระดับของความสุข ดังนั้นในการพัฒนาเครื่องมือผู้วิจัยจะต้องมีการตรวจสอบระดับของความรู้สึกในข้อคำถามแต่ละข้อของแบบวัดอย่างละเอียด และชัดเจน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กิดานันท์ ชำนาญเวช. (2536). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการยอมรับตนเองของเด็กกำพร้า. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เกรียงศักดิ์ ไทยคุรุพันธ์. (2531). รายงานผลการวิจัย สภาพ สาเหตุการถูกทอดทิ้งและปัญหาของเด็กกำพร้าและเด็กยากจน วัดสระแก้ว อำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทอง.
- จินตนา นนทะเปารยะ. 30 (พฤษภาคม-มิถุนายน 2530). “แนวทางและการมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือและพัฒนาเด็กกำพร้า”. นิตยสารกรมประชาสงเคราะห์.
- ชูชัย สมितिไกร. (2538). การพัฒนาบุคลากรด้วยกลุ่มสร้างสรรค์ความองงามทางจิตใจ. เชียงใหม่:คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ผกา สัตยธรรม. (2540). สุขภาพจิตเด็ก. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฉวีวรรณ วิพวงศ์. (2526). การศึกษาเด็ก. กรุงเทพมหานคร : พิศนาคะ.
- นาตยา วงศ์เหล็กภัย. (2532). ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นุชนาฏ ศิริพล. (2540). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อการเพิ่มสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของพนักงาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประคอง กรรณสูตร. (2535). สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชรา ลิมอำไพ. (2537). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของบุคคลที่สูญเสียหน้าที่ของอวัยวะที่ไม่เกี่ยวกับการพูดและการเขียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เยาวลักษณ์ มั่นประชา. (2542). ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนปกติและที่มีความพิการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัชนี วีระสุขสวัสดิ์. (2534). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของโรเจอร์สที่มีต่อการลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยโรคหัวใจขณะรับการรักษาในโรงพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญา

- มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันทนี วาสิกะสิน. (2528). รายงานการวิจัยเสริมหลักสูตรเรื่องการสังคมสงเคราะห์กับปัญหา มารดา
นอกสมรส. คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วัลลภ ตังคณานุรักษ์. (2535). เด็กที่ถูกกลืนในสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- สารินี วิเศษสร. (2540). ความเชื่อว่าโลกนี้มีความยุติธรรมกับความรู้สึกที่ดีเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับ
ปริญญาตรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาสังคม บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สาธิตา ไคว่บุญงาม. (2533). ตัวแปรทางสังคม และจิตวิทยาที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้ใหญ่
วัยกลางคน ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลินิก
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุภลักษณ์ ธนเกษพิศาล. (2535). การวิเคราะห์ภาพวาดระบายสีของเด็กกำพร้าอายุ 7 ปีในสถาน
สงเคราะห์สังกัดกรมประชาสงเคราะห์กระทรวงมหาดไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภารดี สวัสดิมงคล. (2535). สภาวะทางสังคมและจิตใจของมารดานอกสมรสที่มีผลต่อแนวโน้มในการ
ทอดทิ้งบุตร ศึกษาเฉพาะกรณี โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต
คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2532). ทัศนคติของนักจิตวิทยาต่อชีวิตที่ดี : บุคคลผู้มีชีวิตเต็ม. กรุงเทพมหานคร
ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2535). เอกสารคำสอนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาวินิต. กรุงเทพมหานคร :
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2536). เอกสารคำสอนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาวินิต. กรุงเทพมหานคร :
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2540). จิตวิทยาแห่งธรรมะกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร :
กองบริการการศึกษา สำนักงานปลัดทบวงมหาวิทยาลัย.
- อัฉรญา บัวเลิศ. (2536). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวรอยเจอร์สต่อความเครียดใน
ญาติผู้ป่วยโรคจิตเภท. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- อัจฉรา อักษรวิทย์. (2529). การศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยที่มีส่วนสนับสนุนความต้องการและความไม่ต้องการบุตรของมารดานอกสมรส : ศึกษาเฉพาะกรณี โรงพยาบาลราชวิถี. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อุ้นตา นพคุณ. (2535). รายงานผลการวิจัย การศึกษาสถานภาพและนโยบายเกี่ยวกับเด็กและเยาวชน ผู้ด้อยโอกาส : เด็กถูกทอดทิ้ง. กรุงเทพมหานคร : โครงการสตรีและเยาวชน ศึกษาวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เอมอร รตินธร. (2533). การใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของโรเจอร์ส เพื่อพัฒนาการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดา ของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ครั้งแรก. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

- Argyle, M. (1987). *The Psychology of Happiness*. Great Britain:Richard Clay,Bungay and Suffolk.
- Argyle, M. & Martin ,M. (1991). The Psychological causes of happiness . In Stack, F. ;Argyle, M. & Schwarz, N, *Subjective Well-Being*, pp. 77-95. Great Britain : BPCC Wheatons.
- Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995). Testion for Stress and Happiness : The Role of Social And Cognitive Factors. *C.D. Spielberger & I,G, Sarason (Eds.), Stress And Emotion*. 15, 173-178.
- Campbell, A. (1976). Subjective Measure of Well-Being. *American Psychologist*. 31, 117-124.
- Cameron, P. (1975). Mood as an Indicant of Happiness : Age, Sex, Social Class, and Situational Differences. *Journal of Gerontology*. 30, 216-224.
- Clemontene,S. (1993). Improving the Negative Self-Concept of Sixth Grade Black Males Through Group Intervention Techniques. *Dissertations/Theses-Practicum Papers*, January 1.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 95, 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-Being:Progress and opportunities. *Social Indicators Research*. 31, 103-157.

- Emmons, R.A. (1986). Personal Strivings : An Approach to Personality and Subjective Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 51, 1058-1068.
- Diener, E., Sandvik, E. & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, Of positive versus negative affect. In Stack, F. ; Argyle, M. & Schwarz, N, *Subjective Well-Being*. pp. 119-137. Great Britain : BPCW Wheaton.
- Fordyce, M.W. (1977). Development of a Program to Increase Personal Happiness. *Journal of Counseling Psychology*. 24, 511-521.
- Fordyce, M.W. (1983). A Pregrame to Increase Happiness : Further Studies. *Journal of Counseling Psychology*. 30, 483-498.
- Fordyce, M.W. (1985). The Pyscap Inventory : A Multi-Scale Test to Measure Happiness and Its Concomitants. *Social Indicators Research*. 18, 1-33.
- Fordyce, M.W. (1988). A Review of Research on The Happiness Measures : A Sixty Second Index of Happiness and Mental Health. *Social Indicators Research*. 20, 355-381.
- Fragar, R. & Fadiman, J. (1984). *Personality and Personal Growth*. 2nd ed. New York : Harper & Row.
- Fryba, M. (1989). *The Art of Happiness*. Boston:Shambhala Publications.
- Graney, M.J. (1975). Happiness and Social Participation in Aging. *Journal of Gerontology*. 30, 701-706.
- Klar, Y. & Giladi, E.E. (1999). Are Most People Happier Than Their Peers, or Are They Just Happy?. *Society for Personality and Social Psychology*. 25, 585-594.
- Leslie, J.F., Laurence, B.B., David, L., & Ronals, P. (1998). Happiness as Stable Extraversion: A Cross-Cultural Examination of The Reliability and Validity of The Oxford Happiness Inventory Among Students in The U.K., U.S.A., Australia and Canada. *Personal and Individual Differences*. 24, 167-171.
- McGill, V.J. (1968). *The Idea of Happiness*. 2nd ed. USA : Frederick A. Praeger.
- Myers, D.G. (1995). *Psychology*. 4th ed. Von Hoffmann Press.
- Ohlsen, M.M., Horne, A.M. & Lawe, C.F. (1988). *Group Counseling*. 3rd ed. New York : Holt Rinehart and Winson.

- Pavot, W. & Diener, E. (1993). The Effective And Cognitive Context of Self-Reported Measures Of Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*. 28, 1-20.
- Rogers, C.R. (1951). *Client-Center Therapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C.R. (1961). *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C.R. (1970). *Carl Rogers on Encounter Groups*. New York: Harper & Row.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 6, 1069-1081.
- Schwarz, N. & Clore, G.L. (1983). Mood, Misattribution, and Judgements of Well-Being: Informative and Directive Functions of Affective States. *Journal of Personality and Social Psychology*. 45, 513-523.
- Schyns, P. (1998). Crossnational Differences in Happiness : Economic and Cultural Factors Explored. *Social Indicators Research*. 42, 3-26.
- Shin, D.C. & Johnson, D.M. (1978). Avowed Happiness. *Social Indicators Research*. 5, 475-491.
- Stack, F. ; Argyle, M. & Schwarz, N. (1991). *Subjective Well-Being*. Great Britain : BPC Wheatons.
- Taylor, C.L. (1988). "Assessment of Happiness Among Young Adults : A Construct Validation Study". *Dissertation Abstracts International*.
- Trotzer, J.P. (1977). *The Counselor and the Group: Integrating Theory, Training and Practice*, California: Wadsworth Publishing Company.
- Veenhoven, R. (1988). The Utility of Happiness. *Social Indicators Research*. 20, 333-354.
- Veenhoven, R. (1991). Is Happiness Relative?. *Social Indicators Research*. 24, 2-32.

Veenhoven, R. (1995). The Cross-National Pattern of Happiness : Test of Predictions Implied In Three Theories of Happiness. *Social Indicators Research*. 34, 33-51.

Waterman,A.S. (1993). Two Conceptions of Happiness : Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก
สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. สถิติพื้นฐานได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ยมัธยฐานเลขคณิต

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

เมื่อ	\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ยคะแนน
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของค่าคะแนนทั้งหมด
	N	แทน	จำนวนคน

1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N - 1}}$$

เมื่อ	SD.	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ยคะแนน
	$\sum (X - \bar{X})^2$	แทน	ผลรวมค่ากำลังสองของความแตกต่าง คะแนนแต่ละคนกับค่าเฉลี่ย
	N	แทน	จำนวนคน

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์เครื่องมือ

- 2.1 สถิติวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบวัดความสุข สถิติที่ใช้ทดสอบคือ ค่าทีแบบกลุ่มอิสระ (t-independent test) จากสูตร

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \cdot \frac{n_1 + n_2}{n_1 n_2}}}$$

เมื่อ

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

\bar{X}_1 แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ 1

\bar{X}_2 แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ 2

n_1 แทน ขนาดของกลุ่มที่ 1

n_2 แทน ขนาดของกลุ่มที่ 2

S_1^2 แทน ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 1

S_2^2 แทน ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 2

2.2 สถิติทดสอบค่าความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมทั้งหมด ใช้วิธีการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) จากสูตร

$$r = \frac{N \sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2][N \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

เมื่อ r แทน ค่าสหสัมพันธ์

x แทน คะแนนเป็นรายข้อของแต่ละคน

y แทน คะแนนรวมทุกข้อของแต่ละคน

N แทน จำนวนคน

2.3 สถิติคำนวณค่าความเที่ยง (α) ของแบบวัด ใช้วิธีคำนวณค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha reliability coefficient) จากสูตร

$$\alpha = \frac{N}{N-1} \left[1 - \left(\frac{N}{N-1} \right) \left(1 - \frac{\sum s_i^2}{s_x^2} \right) \right]$$

เมื่อ	α	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง
	N	แทน	จำนวนข้อ
	S_i^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 สถิติสำหรับทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที แบบกลุ่มไม่อิสระต่อกัน (t-dependent test) จากสูตร

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{[N \sum D^2 - (\sum D)^2] / (N - 1)}}$$

เมื่อ	df	=	n-1
	D	แทน	ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
	N	แทน	จำนวนคู่

3.2 สถิติสำหรับทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที แบบกลุ่มอิสระต่อกัน (t-independent test) จากสูตร

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{n_1 + n_2}{n_1 n_2} \right)}}$$

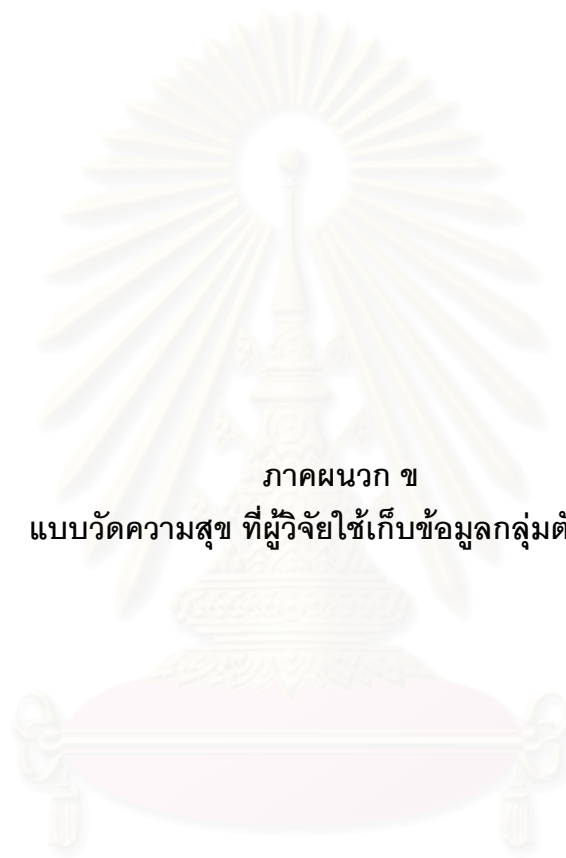
$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ	\bar{X}_1	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ 1
	\bar{X}_2	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ 2

n_1	แทน	ขนาดของกลุ่มที่ 1
n_2	แทน	ขนาดของกลุ่มที่ 2
S_1^2	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 1
S_2^2	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 2



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข
แบบวัดความสุข ที่ผู้วิจัยใช้เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข แบบประเมินความรู้สึกเกี่ยวกับตน

คำชี้แจงในการทำแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้เป็นแบบประเมินความคิด ความรู้สึกที่เกี่ยวกับชีวิตของท่าน ว่าท่านมีความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับชีวิตของท่านในด้านต่างๆอยู่ในระดับใด ซึ่งท่านจำเป็นต้องประเมินชีวิตของท่านอย่างละเอียดถี่ถ้วน เพื่อแยกระดับของความรู้สึกได้อย่างเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด และเนื่องจากชีวิตของแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกันไป ดังนั้นคำตอบที่ท่านตอบจึงไม่มีคำตอบใดเป็นคำตอบที่ถูกหรือผิด คำตอบที่ดีที่สุดและมีคุณค่าที่สุดคือคำตอบที่ท่านตอบได้เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด ซึ่งคำตอบจากความเป็นจริงจากตัวท่านจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษาค้นคว้าต่อไป

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามต่อไปนี้เป็นกลุ่มของข้อความ กรุณาอ่านข้อความแต่ละข้อ จากนั้นให้เลือกข้อความใดข้อความหนึ่ง (ข้อ ก ข ค หรือ ง) ในแต่ละข้อ ที่บรรยายความรู้สึกของท่านได้ดีที่สุดในช่วงเวลาที่ผ่านมา รวมทั้งในขณะนี้

1.

ก	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่มีความสุข
ข	ข้าพเจ้ารู้สึกมีความสุขดี
ค	ข้าพเจ้ารู้สึกมีความสุขมาก
ง	ข้าพเจ้ารู้สึกมีความสุขอย่างไม่น่าเชื่อ

2.

ก	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่ค่อยพอใจกับสิ่งต่างๆในชีวิตของข้าพเจ้า
ข	ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจกับบางอย่างในชีวิตของข้าพเจ้า
ค	ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจกับสิ่งต่างๆมากมายในชีวิตของข้าพเจ้า
ง	ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจอย่างที่สุดกับทุกอย่างในชีวิตของข้าพเจ้า

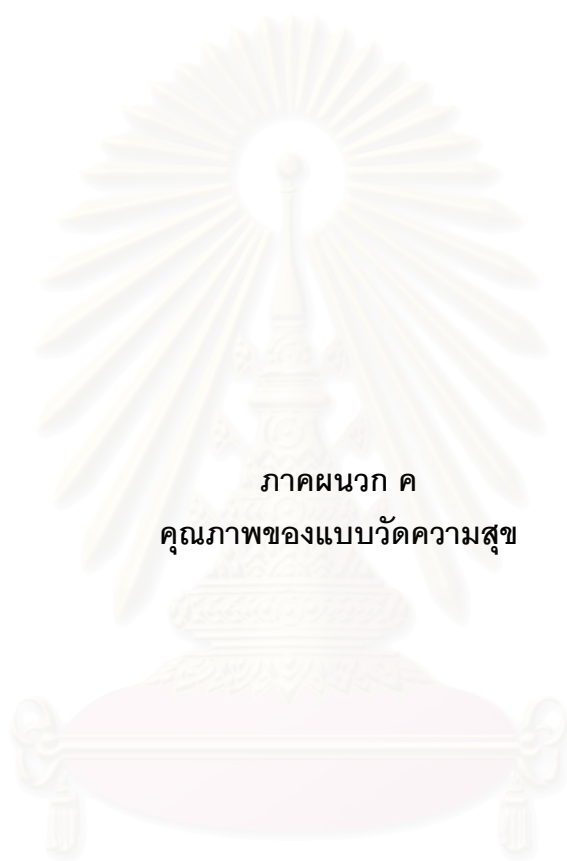
3. ก ข้าพเจ้ารู้สึกว่าจะไม่ได้กำหนดชีวิตของตนเองเลย
ข ข้าพเจ้ารู้สึกว่าจะได้กำหนดชีวิตของตนเองบางเรื่อง
ค ข้าพเจ้ารู้สึกว่าจะได้กำหนดชีวิตตนเองได้เป็นส่วนมาก
ง ข้าพเจ้ารู้สึกว่าจะได้กำหนดชีวิตตนเองทุกเรื่องอย่างเต็มที่
4. ก ข้าพเจ้าไม่แน่ใจในอนาคต
ข ข้าพเจ้ามองอนาคตในแง่ดี
ค ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีความยุ่งยากมากมายรอบคอบอยู่
ง ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจว่าชีวิตของข้าพเจ้านั้นเต็มไปด้วยเรื่องที่น่าพึงพอใจที่สุด
5. ก ข้าพเจ้ารู้สึกว่าชีวิตไม่มีคุณค่าเลย
ข ข้าพเจ้ารู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าบ้าง
ค ข้าพเจ้ารู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่ามาก
ง ข้าพเจ้ารู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าอย่างยิ่ง
6. ก ข้าพเจ้าไม่เคยรู้สึกยินดีในสิ่งที่ตนเป็น
ข ข้าพเจ้ารู้สึกยินดีในสิ่งที่ตนเป็นอยู่บ้าง
ค ข้าพเจ้ารู้สึกยินดีมากในสิ่งที่ตนเป็น
ง ข้าพเจ้ารู้สึกยินดีที่สุดในสิ่งที่ตนเป็น
7. ก ข้าพเจ้าไม่เคยมีอำนาจควบคุมสถานการณ์ต่างๆในชีวิตเลย
ข ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีความอำนาจควบคุมสถานการณ์ต่างๆในชีวิตเป็นบางครั้ง
ค ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีความอำนาจควบคุมสถานการณ์ต่างๆในชีวิตบ่อยครั้ง
ง ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีความอำนาจควบคุมสถานการณ์ต่างๆในชีวิตเสมอๆ
8. ก ฉันไปได้เรื่อยๆกับชีวิต
ข ชีวิตเป็นสิ่งที่ดี
ค ชีวิตเป็นสิ่งที่ดีมาก
ง ข้าพเจ้ารักชีวิต

9. ก ข้าพเจ้าไม่ค่อยสนใจผู้อื่น
ข ข้าพเจ้าสนใจผู้อื่นบ้าง
ค ข้าพเจ้าสนใจผู้อื่นมาก
ง ข้าพเจ้าสนใจผู้อื่นอย่างจริงจัง
10. ก ข้าพเจ้าคิดว่าการตัดสินใจเป็นเรื่องยาก
ข ข้าพเจ้าคิดว่าการตัดสินใจในบางเรื่องเป็นเรื่องง่าย
ค ข้าพเจ้าพบว่า การตัดสินใจส่วนมากเป็นเรื่องง่าย
ง ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจทุกอย่างได้ง่าย
11. ก ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการเริ่มต้นกระทำสิ่งต่างๆเป็นเรื่องยาก
ข ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการเริ่มต้นทำสิ่งต่างๆนั้นเป็นเรื่องค่อนข้างง่าย
ค ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการเริ่มต้นทำสิ่งต่างๆเป็นเรื่องง่าย
ง ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการเริ่มต้นทำทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเรื่องง่าย
12. ก ข้าพเจ้าแทบจะไม่เคยตื่นนอนด้วยความสดชื่น
ข ข้าพเจ้าตื่นนอนด้วยความรู้สึกสดชื่นเป็นบางครั้ง
ค ข้าพเจ้าตื่นนอนด้วยความรู้สึกสดชื่นเป็นเสมอๆ
ง ข้าพเจ้าตื่นนอนด้วยความรู้สึกสดชื่นเป็นประจำ
13. ก ข้าพเจ้าไม่รู้สึกระงัวระเปร่าเลย
ข ข้าพเจ้ากระงัวระเปร่าเป็นบางครั้ง
ค ข้าพเจ้ากระงัวระเปร่ามาก
ง ข้าพเจ้ากระงัวระเปร่าตลอดเวลา

14. ก ข้าพเจ้าไม่เคยคิดถึงความงามของสิ่งต่างๆรอบตัว
ข ข้าพเจ้าเห็นความงามในบางสิ่งบางอย่างรอบตัว
ค ข้าพเจ้าเห็นความงามในเกือบทุกสิ่งรอบตัว
ง ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณโลกนี้สวยงาม
15. ก ข้าพเจ้าไม่รู้สึกระแฉะหรือร้อน
ข ข้าพเจ้ารู้สึกค่อนข้างแฉะหรือร้อน
ค ข้าพเจ้ารู้สึกแฉะหรือร้อนมาก
ง ข้าพเจ้ารู้สึกแฉะหรือร้อนอย่างเต็มที่
16. ก ข้าพเจ้าไม่รู้สึกรู้สึกว่าเป็นคนแข็งแรง
ข ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็นคนแข็งแรงปานกลาง
ค ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็นคนแข็งแรงมาก
ง ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็นคนแข็งแรงที่สุด
17. ก ข้าพเจ้าไม่มีความรู้สึกที่ดีต่อคนอื่น
ข ข้าพเจ้ารู้สึกดีต่อคนอื่นบ้าง
ค ข้าพเจ้ารู้สึกดีต่อคนอื่นมาก
ง ข้าพเจ้ารักทุกคน
18. ก ข้าพเจ้าไม่มีความทรงจำที่เป็นสุขในอดีต
ข ข้าพเจ้ามีความทรงจำที่เป็นสุขบ้างในอดีต
ค ความทรงจำในอดีตของข้าพเจ้าส่วนมากเป็นความทรงจำที่มีความสุข
ง เหตุการณ์ทั้งหมดในอดีตของข้าพเจ้าเป็นความสุขอย่างยิ่ง
19. ก ข้าพเจ้าไม่เคยรู้สึกเบื่อหน่ายเลย
ข ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่ายบ้างครั้ง
ค ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่ายบ่อยๆ
ง ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่ายอยู่ตลอดเวลา

20. ก มีช่องว่างระหว่างสิ่งที่ข้าพเจ้าอยากจะทำและสิ่งที่ข้าพเจ้าได้ทำไป
 ข ข้าพเจ้าได้ทำบางอย่างที่ข้าพเจ้าต้องการทำ
 ค ข้าพเจ้าได้ทำหลายอย่างที่ข้าพเจ้าต้องการทำ
 ง ข้าพเจ้าได้ทำทุกอย่างที่ข้าพเจ้าต้องการ
21. ก ข้าพเจ้าไม่เคยจัดสรรเวลาเพื่อทำสิ่งต่างๆที่ตั้งใจได้เลย
 ข ข้าพเจ้าสามารถจัดสรรเวลาเพื่อทำสิ่งต่างๆที่ตั้งใจไว้ได้ค่อนข้างดี
 ค ข้าพเจ้าสามารถจัดสรรเวลาเพื่อทำสิ่งต่างๆที่ตั้งใจไว้ได้ดีมาก
 ง ข้าพเจ้าสามารถจัดสรรเวลาเพื่อทำทุกอย่างตามที่ต้องการได้
22. ก ข้าพเจ้าไม่รู้รู้สึกสนุกเมื่ออยู่กับคนอื่น
 ข ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกบ้างบางครั้งเมื่ออยู่กับคนอื่น
 ค ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกบ่อยๆเมื่ออยู่กับคนอื่น
 ง ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกอยู่เสมอเมื่ออยู่กับคนอื่น
23. ก ข้าพเจ้าไม่สามารถทำให้คนอื่นรำเริงได้
 ข ข้าพเจ้าสามารถทำให้คนอื่นรำเริงได้บ้าง
 ค ข้าพเจ้าสามารถทำให้คนอื่นรำเริงได้บ่อยๆ
 ง ข้าพเจ้าสามารถทำให้คนอื่นรำเริงเสมอๆ
24. ก ข้าพเจ้าไม่รู้รู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย และมีเป้าหมาย
 ข ข้าพเจ้ารู้สึกว่าชีวิตมีความหมายและมีเป้าหมายอยู่บ้าง
 ค ข้าพเจ้ารู้สึกว่าชีวิตมีความหมายและมีเป้าหมายอยู่มาก
 ง ชีวิตของข้าพเจ้ามีความหมายและมีเป้าหมายอย่างสมบูรณ์
25. ก ข้าพเจ้าไม่เคยมีภาระใดๆต้องรับผิดชอบในชีวิต
 ข ข้าพเจ้ามีภาระต้องรับผิดชอบอยู่บ้าง
 ค ข้าพเจ้ามีภาระต้องรับผิดชอบมาก
 ง ข้าพเจ้ามีภาระต้องรับผิดชอบเสมอ

26. ก ข้าพเจ้าไม่คิดว่าโลกนี้น่าอยู่
ข ข้าพเจ้าคิดว่าโลกนี้ค่อนข้างน่าอยู่
ค ข้าพเจ้าคิดว่าโลกนี้น่าอยู่มาก
ง ข้าพเจ้าคิดว่าโลกนี้น่าอยู่เป็นที่สุด
27. ก ข้าพเจ้าหัวเราะน้อยครั้งมาก
ข ข้าพเจ้าหัวเราะค่อนข้างบ่อยครั้ง
ค ข้าพเจ้าหัวเราะมาก
ง ข้าพเจ้าหัวเราะอยู่เสมอ
28. ก ข้าพเจ้าไม่คิดว่าตนเองเป็นคนมีเสน่ห์เลย
ข ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองเป็นคนมีเสน่ห์อยู่บ้าง
ค ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองเป็นคนมีเสน่ห์มาก
ง ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองเป็นคนมีเสน่ห์ที่สุด
29. ก ข้าพเจ้าไม่คิดว่าสิ่งต่างๆ เป็นเรื่องน่าสนุก
ข ข้าพเจ้าพบว่า มีบางเรื่องน่าสนุก
ค ข้าพเจ้าพบว่า สิ่งต่างๆ ล้วนน่าสนุก
ง ข้าพเจ้าสนุกเพลิดเพลินกับทุกสิ่งทุกอย่าง



ภาคผนวก ค
คุณภาพของแบบวัดความสุข

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค

ผู้วิจัยหาค่าความเที่ยงของแบบวัดความสุขกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นเด็กนักเรียนโรงเรียนยานเวช วิทยาคม จำนวน 186 คน เป็นนักเรียนชาย 95 คน นักเรียนหญิง 91 คน กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นม.3 และ ม.5 มีอายุระหว่าง 14-16 ปี โดยนำแบบวัดความสุขที่ผ่านการตรวจสอบสำนวนภาษาแล้วไปให้ กลุ่มตัวอย่างตอบพร้อมทั้งนำแบบวัดความซึมเศร้าของ Beck ให้ตอบพร้อมกันด้วย หลังจากนั้นนำมา ตรวจสอบค่าความเที่ยงของแบบวัดทั้งสองฉบับ และหาค่าสหสัมพันธ์ของแบบวัดทั้งสองฉบับ โดยใช้ โปรแกรม SPSS

ผลจากการทดสอบพบว่า ทั้งแบบวัดความสุขและแบบวัดความซึมเศร้ามีค่าความเที่ยงอยู่ในเกณฑ์ สูง (แสดงผลการทดสอบในตารางที่ 5) เมื่อนำมาหาค่าสหสัมพันธ์พบว่ามีค่าสหสัมพันธ์เป็นลบต่อกัน (แสดงผลการทดสอบในตารางที่ 5) หมายความว่าคนใดมีค่าคะแนนความสุขสูงก็จะมีค่าคะแนนความ ซึมเศร้าต่ำ แสดงว่าแบบวัดความสุขมีค่าความเที่ยงและความตรงที่เชื่อถือได้

ตารางที่ 5 แสดงผลการหาค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของครอนบาค และค่าสหสัมพันธ์ระหว่างแบบ วัดความสุขกับแบบวัดความซึมเศร้า

แบบวัด	ความเที่ยง (Reliability)	สหสัมพันธ์ (Correlation)
แบบวัดความสุข	.8216	-.483**
แบบวัดความซึมเศร้า	.7893	

** p มีระดับนัยสำคัญที่ .01

ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ของคะแนนความสุขของนักเรียนชาย-หญิง (N=186) โดยใช้โปรแกรม SPSS ผลการทดสอบพบว่าชายและหญิงมีคะแนนความสุขไม่แตกต่างกัน (แสดงผลการทดสอบในตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 ตารางแสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ของคะแนนความสุขของนักเรียนชาย-หญิง (N=186)

เพศ	N	Mean	SD	t-test
ชาย	95	40.9789	9.5661	0.699
หญิง	91	40.4066	10.5483	

ทดสอบสองทาง *p .05 (t-test .05,184 = 1.645)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความสุขของกลุ่มตัวอย่างนักเรียน (N=186) มาวิเคราะห์รายข้อ (Item Analysis) หาค่าอำนาจจำแนกด้วยการทดสอบค่าที (t-test) แบบกลุ่มอิสระระหว่างกลุ่มคะแนนสูง (27%) (N=50) กลุ่มคะแนนต่ำ (27%) (N=50) คัดเลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกสูง หรือค่าที่มากกว่า 1.658 ขึ้นไปที่ระดับความมีนัยสำคัญ 0.05 และวิเคราะห์ข้อกระทงเป็นรายข้อ (Item Analysis) ใช้วิธีคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่นทั้งหมด (Corrected Item-Total Correlation) โดยใช้คะแนนของกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนในกลุ่มคะแนนสูง (27%) (N=50) กลุ่มคะแนนต่ำ (27%) (N=50) (แสดงผลการทดสอบในตารางที่ 7) โดยโปรแกรม SPSS

ตารางที่ 7 ตารางแสดงผลค่าสหสัมพันธ์คะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation) และผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายข้อด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ระหว่างกลุ่มคะแนนสูง – กลุ่มคะแนนต่ำ ร้อยละ 27 (N=100)

ข้อที่	ค่าสหสัมพันธ์ (r)	การทดสอบค่าที (t-test)
1	.43*	4.049*
2	.43*	4.948*
3	.53*	5.592*
4	.44*	4.323*
5	.61*	8.030*
6	.52*	7.219*
7	.52*	6.186*
8	.52*	6.464*
9	.39*	4.485*
10	.35*	3.454*
11	.47*	5.597*
12	.50*	6.672*
13	.41*	4.924*
14	.33*	4.552*

ตารางที่ 7 (ต่อ) ตารางแสดงผลค่าสหสัมพันธ์คะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation) และผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายข้อด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ระหว่างกลุ่มคะแนนสูง – กลุ่มคะแนนต่ำ ร้อยละ 27 (N=100)

ข้อที่	ค่าสหสัมพันธ์ (r)	ค่าการทดสอบค่าที (t-test)
15	.57*	6.770*
16	.35*	4.101*
17	.37*	4.353*
18	.49*	5.527*
19	.66*	8.277*
20	.46*	5.151*
21	.20*	1.909*
22	.58*	8.120*
23	.61*	9.434*
24	.54*	6.058*
25	.35*	3.142*
26	.63*	8.290*
27	.74*	11.069*
28	.42*	4.589*
29	.58*	7.558*

ทดสอบทางเดียว *p .05 (t-test .05,98 = 1.658)

หาค่าความเที่ยงของแบบวัดความสุขที่เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างเด็กเร่ร่อน (N=40) เป็นชาย 21 คน หญิง 19 คน โดยใช้โปรแกรม SPSS ผลพบว่ามีความเที่ยงอยู่ในระดับสูง (แสดงผลการทดสอบในตารางที่ 8)

ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของกลุ่มเด็กนักเรียนปกติ (N=186) กับเด็กเร่ร่อน (N=40) โดยใช้โปรแกรม SPSS ผลพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าแบบวัดความสุขมีความสามารถในการจำแนกกลุ่มบุคคลที่มีความสุขแตกต่างกันได้ (แสดงผลการทดสอบในตารางที่ 8)

ตารางที่ 8 ตารางแสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ของคะแนนความสุขของกลุ่มเด็กนักเรียนกับเด็กเร่ร่อน

กลุ่มตัวอย่าง (อายุ 14-16ปี)	N	Mean	SD	ความเที่ยง	t-test
นักเรียน	186	40.6989	10.0354	.8216	4.074*
เด็กเร่ร่อน	40	32.9250	14.5221	.9110	

ทดสอบทางเดียว *P .05 (t-test .05, 224 = 1.645)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 9 แสดงค่าปกติวิสัยสำหรับเปลี่ยนคะแนนแบบวัด โอ เอช ไอ (คะแนนดิบ) เป็นคะแนนมาตรฐานที่ (Normalized T-score) จากกลุ่มตัวอย่างนักเรียนจำนวน 186 คนเป็นนักเรียนชาย 95 คน และนักเรียนหญิง 91 คน (อายุ 14-16 ปี) โดยโปรแกรม SPSS

คะแนนดิบ	Normalized Z-score	Normalized T-score	คะแนนดิบ	Normalized Z-score	Normalized T-score
16	-2.57	24	41	0.15	52
20	-2.29	27	42	0.23	52
21	-2.01	30	43	0.32	53
22	-1.93	31	44	0.38	54
23	-1.78	32	45	0.46	55
24	-1.67	33	46	0.54	55
25	-1.56	34	47	.060	56
26	-1.51	35	48	0.64	56
27	-1.27	37	49	0.73	57
28	-1.11	39	50	0.83	58
29	-1.08	39	51	0.91	59
30	-1.01	40	52	1.03	60
31	-0.85	42	53	1.30	63
32	-0.79	42	54	1.37	64
33	-0.74	43	55	1.48	65
34	-0.56	44	56	1.67	67
35	-0.46	45	57	1.85	69
36	-0.36	46	58	1.93	69
37	-0.25	48	60	2.15	72
38	-0.16	48	62	2.39	74
39	-0.08	49	65	2.58	76
40	0.04	50	68	3.59	86



ภาคผนวก ง
คะแนนจากแบบวัดความสุข

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คะแนนจากแบบวัด โอ เอช ไอ

ตารางที่ 10 ค่าคะแนนจากแบบวัดความสุขของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงสระบุรี ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง
1	27	55	20	18
2	30	70	27	26
3	29	34	30	30
4	15	28	27	29
5	19	22	25	23
6	18	19	29	24
7	26	33	14	15
8	29	58	26	30
—	24.13	39.88	24.75	24.38
SD.	5.87	18.68	5.28	5.58



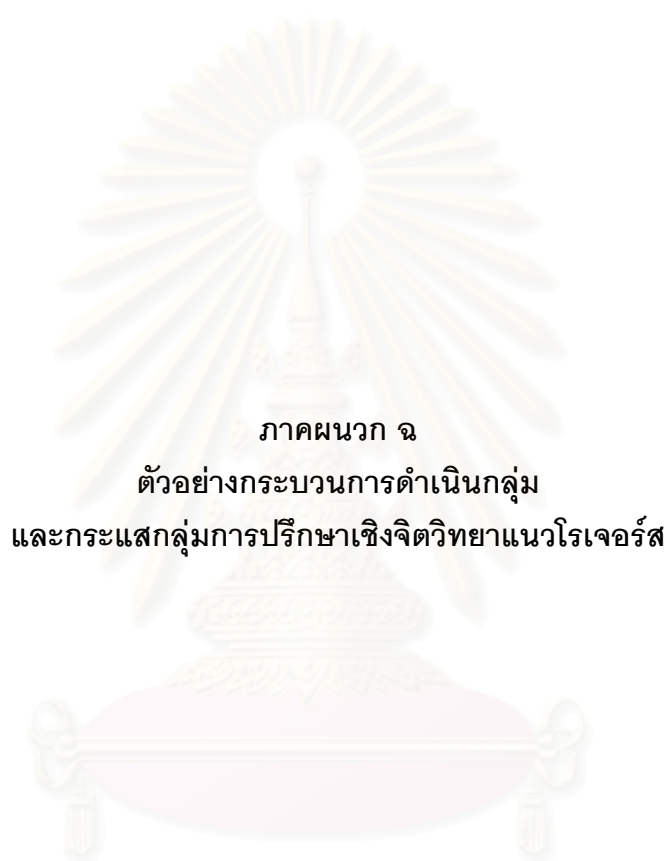
ภาคผนวก จ
ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 10 ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกตามอายุ ระดับการศึกษา
ระยะเวลาที่เข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง จำนวน	กลุ่มควบคุม จำนวน
อายุ		
14-15 ปี	3	5
16-17 ปี	5	3
ระดับการศึกษา		
มัธยมศึกษาตอนต้น	2	4
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช	6	4
ระยะเวลาที่เข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์		
1-2 ปี	3	2
3-5 ปี	3	4
6-8 ปี	2	1
9-10 ปี	-	1

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ฉ
ตัวอย่างกระบวนการดำเนินกลุ่ม
และกระแสมุ่งการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโรเจอร์ส

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ตัวอย่างกระบวนการดำเนินการกลุ่ม
และกระแสกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิตามแนวโรเจอร์ส**

วันที่ 23 – 25 มิถุนายน 2543

ณ สถานสงเคราะห์เด็กหญิงสระบุรี อ.พระพุทธบาท จ.สระบุรี

ลักษณะของสมาชิกกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มมีจำนวนทั้งสิ้น 8 คนเป็นกำพร้าหญิงทั้งหมด สมาชิกส่วนใหญ่จะมีพ่อแม่อยู่ แต่เนื่องจากมีปัญหาทางฐานะ และไม่สามารถเลี้ยงดูได้จึงมาอยู่ในสถานสงเคราะห์ บางคนมีปัญหาความสัมพันธ์ไม่สามารถอยู่ที่บ้านได้จึงต้องมาอยู่ในสถานสงเคราะห์ สมาชิกส่วนใหญ่อยู่ในสถานสงเคราะห์มาไม่ต่ำกว่าหนึ่งปี สมาชิกในกลุ่มก็จะรู้จักกัน บางคนก็เป็นเพื่อนสนิทกัน บางคนก็เคยพบเห็นกัน พูดคุยกันบ้าง แต่ไม่สนิท

ลักษณะการจัดกลุ่ม

ลักษณะการจัดกลุ่มเป็นกลุ่มแบบต่อเนื่องพบกันในช่วงสุดสัปดาห์โดยเริ่มตั้งแต่วันศุกร์ที่ 23 มิถุนายน ถึงวันอาทิตย์ที่ 25 มิถุนายน 2543 รวมระยะเวลา 3 วัน 2 คืน จำนวนชั่วโมงทั้งสิ้นประมาณ 20 ชั่วโมง

กลุ่มช่วงที่ 1 (วันศุกร์ที่ 23 มิถุนายน 2543 เวลา 18.00-20.00 น)

ผู้นำกลุ่มและสมาชิกแนะนำตนเองต่อกัน และได้พูดคุยกันในเรื่องทั่วไป ซึ่งผู้นำกลุ่มต้องการสร้างความคุ้นเคยกับสมาชิกก่อนเป็นอันดับแรก เนื่องจากเด็กกำพร้าที่อยู่ในสถานสงเคราะห์มีการแสดงออกที่สื่อให้ผู้นำกลุ่มรู้สึกถึงความไม่แน่ใจ ไม่ไว้วางใจต่อผู้นำกลุ่ม ซึ่งถึงแม้ว่าจะได้มีการอธิบายถึงการเข้ากลุ่มและประโยชน์จากการเข้ากลุ่มไว้ก่อนหน้าแล้ว แต่ผู้นำกลุ่มก็รับรู้ถึงความไม่ไว้วางใจของสมาชิกกลุ่มอยู่ โดยสังเกตจากท่าทีของสมาชิกที่เกร็งๆ และไม่ค่อยพูดคุย ผู้นำกลุ่มจึงคิดว่าการสร้างความคุ้นเคย พูดคุย และแสดงความเป็นมิตรต่อสมาชิกกลุ่มจึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจ ดังนั้นในวันแรกของการเข้ากลุ่มจึงเป็นการซักถามของสมาชิกกลุ่มต่อผู้นำกลุ่ม ที่เกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวต่างๆ ตั้งแต่การเรียน ธรรมเนียมความชอบในดารานักร้อง ดูหนังฟังเพลง ซึ่งเป็นเรื่องที่สมาชิกกลุ่มซึ่งอยู่ในวัยรุ่นกำลังสนใจ ผู้นำกลุ่มก็ตอบคำถามและซักถามกลับไปบ้างกับสมาชิกกลุ่ม ตลอดระยะเวลาสองชั่วโมงที่พูดคุยกัน สมาชิกก็รับรู้ถึงมิตรภาพที่สมาชิกกลุ่มมีให้ต่อผู้นำกลุ่มมากขึ้น

สังเกตจากในตอนเริ่มต้นกลุ่มมีสมาชิกเพียงแค่สองสามคนเท่านั้นที่ซักถามผู้นำกลุ่ม ในตอนสุดท้ายสมาชิกในกลุ่มส่วนใหญ่ก็ให้ความสนใจ ตอบโต้และพูดคุยกับผู้นำกลุ่มมากขึ้น

กลุ่มช่วงที่ 2 (วันเสาร์ที่ 24 มิถุนายน 2543 เวลา 8.00 – 12.00 น.)

ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกเข้าสู่กลุ่มในช่วงเช้า และขออนุญาตสมาชิกกลุ่มในการบันทึกเทป และสัญญาต่อกันว่าจะเก็บข้อมูลเป็นความลับ และใช้สำหรับประกอบการศึกษาเท่านั้น สมาชิกก็ให้ความสนใจกับเครื่องบันทึกเสียง สอบถามว่าราคาเท่าไร และตนก็อยากได้บ้าง ในช่วงเริ่มกลุ่มสมาชิกก็ให้ความสนใจในการสอบถามเกี่ยวกับตัวผู้นำกลุ่มอีก

ผู้นำกลุ่มบอกถึงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มต่อสมาชิกกลุ่ม ให้คำมั่นสัญญาที่จะเก็บข้อมูลเป็นความลับ และกำหนดข้อตกลงในการเข้าร่วมกลุ่ม เกี่ยวกับเรื่องของเวลา และการรักษาความลับต่อกัน ซึ่งสมาชิกก็ตอบตกลง

หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดคุย ซึ่งสมาชิกก็ยังให้ความสนใจและสอบถามพูดคุยเกี่ยวกับตัวผู้นำกลุ่มอยู่ เกี่ยวกับเสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย ซึ่งบรรยากาศก็เป็นไปแบบสนุกสนาน มีการพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องที่โรงเรียนโดยทั่วไป ซึ่งยังไม่มีทิศทาง กล่าวได้ว่ากระแสกลุ่มอยู่ในขั้นคลุมเครือ (milling around) เนื่องจากในช่วงเริ่มต้นกลุ่ม เมื่อผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้เป็นหน้าที่ของกลุ่มในการกำหนดทิศทางของกลุ่ม จึงไม่มีใครที่เป็นผู้นำกลุ่มอย่างแท้จริง สมาชิกในกลุ่มจึงเกิดความรู้สึกสับสนไม่แน่ใจ ว่ากลุ่มจะเป็นอย่างไรต่อไป จึงใช้วิธีการถามเกี่ยวกับผู้นำกลุ่มแทนเพื่อหลีกเลี่ยงที่จะรับผิดชอบการพูดคุยสนทนากันเองในกลุ่ม หลีกเลี่ยงความเจ็บของของกลุ่ม

ในช่วงต่อมาเริ่มมีสมาชิกกลุ่มบางคนเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง แต่เนื่องจากสมาชิกยังไม่ไว้วางใจในกลุ่มอย่างเพียงพอ เรื่องราวที่สมาชิกเปิดเผยจึงเป็นเรื่องราวที่เป็นภาพของตัวตนที่คนอื่นจะสามารถยอมรับได้ (public self) ซึ่งกล่าวได้ว่ากระแสกลุ่มอยู่ในขั้นต่อต้านการเปิดเผยหรือสำรวจตนเอง (Resistance to personal expression or exploration) ในขณะเดียวกันเรื่องราวที่เปิดเผยก็เป็นเหตุการณ์ที่เป็นที่นั้นขณะนั้น ซึ่งจัดว่าเป็นกระแสกลุ่มในขั้นการบรรยายความรู้สึกในอดีต (Description of past feeling) เรื่องราวที่นำมาพูดคุยเป็นเรื่องราวที่สมาชิกรู้สึกปลอดภัยที่จะพูด ดังบทสนทนาต่อไปนี้

แนน : สาขาหนูถ้าเด่นที่สุดก็จะเป็นหนู ไปไหนนะ ก็..น้อง..น้องแนนน้องแนน เอ้ย เอ้ย เดินเร็วๆ น้องแนนกินข้าวหรือยัง หนูก็หงุดหงิดมากเลย

ผู้นำกลุ่ม : ไม่ชอบให้ใครมาแซว

- แนน : ไม่ชอบ แต่ถ้ามาคุยด้วย ยิ้มให้นะ ก็ชอบ
- เอ : ชอบแบบถูกมอง
- แนน : หนูไม่ชอบคนแซว แต่หนูชอบแซวคนอื่น
- ริน : สัมก็น่ารักดี
- แนน : มีสัม มีสุ มีปาริฉัตร ก็อก เพื่อนหนู เค้กก็สวย สวยมาก แต่ก่อนจะมีคนชอบ เยอะมาก แต่พอต่อมา หนูก็ถามเพื่อนผู้ชายว่า อ้าวทำไมไม่ยุ่งกับก็อก แล้วละ เค้กก็บอก ไม่ยุ่ง ใช้ไม่ได้ เวลายุ่งนิดยุงหน่อย ก็ต่าบ้างอะไรบ้าง แล้วก็ ไม่ได้ว่านะ จะเป็นคนที่หลงตัวเองมากๆเลย
- ดาว : นินทาเพื่อนให้คนอื่นฟังไม่ได้นะ
(สมาชิกหัวเราะ)
- แนน : จริงๆ ขนาดคนในห้องเพื่อนหนูนะ ก็ยังไม่ชอบเค้าเลย ยังงงเลย เค้กก็บอกนิสัยไม่ดี ชอบหลงตัวเอง แล้วคราวนี้นักอีก หนึ่งนะ หนึ่งเพื่อนหนู เค้กมาชอบสุ เค้กจะดีห่างจากก็อกนะ ส่วนมากจะไม่มีใครคอยมาสนใจก็อกแล้วนะ
- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ แล้วแนนละ
- แนน : อ้อหนูนะ เป็นมิตร เป็นมิตรกับคนอื่น ถ้าเกิดไม่มีหนูนะ พวกเค้าอยู่ไม่ได้ หนูจะเล่นได้กับทุกคนเลย สนุก หนูจะยังงงละ แต่หนูก็ถือตัวเหมือนกัน ใครมาแตะไหล่ แตะอะไร หนูก็ถือ ถ้าเกิด มานั่งใกล้ๆไม่ถือ ถือว่าเป็นเพื่อนกัน กับเพื่อนผู้ชาย หนูก็จะต้อยๆ
- ผู้นำกลุ่ม : เพราะเรียนเป็นสาขาที่มีผู้ชายเยอะ เลยนิสัยเหมือนผู้ชาย
- แนน : จะเป็นคนที่หัวมากๆเลย สุดๆเลย

กระแสดังกล่าวพัฒนาไปสู่ขั้นที่ 5 6 และ 7 การเปิดเผยการค้นหาสาระที่มีความหมายของตน (Expression and exploration of personally meaning material) ขั้นการแสดงความรู้สึกระหว่างบุคคล (The expression of immediate interpersonal feeling in the group) และขั้นการพัฒนาการช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม ในขั้นนี้สมาชิกเริ่มตระหนักว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีความไว้วางใจในกลุ่มเพิ่มมากขึ้น สมาชิกจึงกล้าเปิดเผยเรื่องราวที่มีความหมายของตนออกมา สมาชิกในกลุ่มก็แสดงความใส่ใจกับความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกเสมือนเป็นการแสดงการปลอบใจในรูปแบบของการเสนอแนะความคิดเห็น ดังตัวอย่างบทสนทนาดังต่อไปนี้

- ฟ้า : พี่หนูท้อกับการเรียนนะพี่
- สา : คิดมาก
- ฟ้า : จริงนะพี่
- แนน : ฟ้าอย่าท้อสิ เมื่อก่อนก็เป็นเหมือนฟ้าแหละ ชี้เกี่ยจนนะ แต่เวลาสอบก็จะอ่านๆ หนูเกือบจะได้ถึงสอง แต่ไม่เคยได้
- ผู้นำกลุ่ม : ชี้เกี่ยแต่ก็เอาตัวรอดได้
- แนน : ค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ แต่อย่างฟ้า ฟ้าบอกว่าท้อนะ ท้อยังไงคะ เล่าให้ฟังได้มั๊ย
- ฟ้า : พี่หนูก็อ่านหนังสือ แต่หนูไปไม่รอด
- ผู้นำกลุ่ม : ไม่รอดคือ..
- เอ : แบบเค้า..ภาษาไทยแบบเพี้ยนๆ
- ผู้นำกลุ่ม : จะ คือฟ้ามีปัญหาคือเวลาอ่านหนังสือ อ่านไม่เข้าใจเพราะจะ
- ฟ้า : (น้ำตาไหล)
- เอ : พี่มันบ่นน้ำตาตื้นอย่างเงี้ยแหละ (หัวเราะ)
- (เงียบ)
- ผู้นำกลุ่ม : ฟ้าเล่าให้ฟังได้มั๊ยจะว่าท้อยังไง
- สา : ใจเย็น อย่าเพิ่งร้อง อย่าเพิ่งร้อง
- เอ : เริ่มเรียนแรกๆมันก็ง่าย แต่พอเรียนไปมันก็ยากเนอะ แทนที่ความจริง เริ่มแรกน่าจะง่าย
- ผู้นำกลุ่ม : ฟ้าเป็นไงคะ
- ฟ้า : พี่หนูเปรียบกับเด็กเงี้ย หนูได้น้อยกว่า ทั้งๆที่หนูเป็นคนโต
- แนน : ขอให้ตัวเองไม่ติดศุนย์นะก็ดีแล้ว
- ฟ้า : พี่แต่หนูติดนะ หนูจะบอกครูหนูว่า ไม่เรียนหนังสือเลย
- สา : คนเราหัวไม่เท่ากัน ระดับสมองไม่เท่ากัน ถ้าเท่ากันหมดก็ไม่มีใคร..
- แนน : ฟ้า เนี่ยถ้าเกิดเธอไม่เข้าใจวิชาไหนก็เออ ก็ไปถามเพื่อน ไม่ถามเพื่อนก็ถามอาจารย์

เมื่อกลุ่มดำเนินไปสมาชิกมีการบอกเล่าเรื่องราวที่มีความหมายของตนออกมาต่อกลุ่ม กลุ่มให้ความใส่ใจ ปลอดภัย และแสดงความรู้สึกต่อกัน สมาชิกกลุ่มก็เริ่มยอมรับตนเอง ยอมรับว่าสิ่งที่เกิดขึ้น

นั่นเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ของเขา ซึ่งกระแสลุ่มอยู่ในขั้นที่ 8 ขั้นการยอมรับตนเองและการเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง (Self-acceptance and the beginning of change) ดังบทสนทนาต่อไปนี้

- ฟ้า : คลายเครียดพี เพื่อนบอกหนูบ้าไปแล้ว หนูว่าเหมือนไม่แคร์นะพี แต่จริงๆหนูแคร์ใครพูดอะไรหนูแคร์หมด แต่หนูแสดงว่าไม่แคร์หรอก
- ผู้นำกลุ่ม : ปากก็บอกว่าเราไม่สนใจ แต่จริงๆเราเต็มไปด้วยความรู้สึกมากมาย

ในช่วงต่อมามีสมาชิกบางคนแสดงความรู้สึกทางลบกระแสลุ่มอยู่ในขั้นที่ 4 ขั้นเปิดเผยความรู้สึกทางลบ (Expression of negative feeling) ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เป็นที่นี้และขณะนี้ (here and now) ดังบทสนทนาต่อไปนี้

- แนน : รินคุยบ้างสิ
- ผู้นำกลุ่ม : แนนบอกว่าอยากให้รินคุยบ้าง
- แนน : เจียบมานานแล้ว

ต่อมากระแสลุ่มดำเนินมาถึงขั้นที่ 9 และ 10 ขั้นการกระเทาะเปลือก (The cracking of facades) และขั้นการรับข้อมูลย้อนกลับของแต่ละบุคคล (The individual receives feedback) เป็นขั้นที่สมาชิกเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง นำไปสู่การพัฒนาการกลุ่มไปสู่ความรู้สึกของการใส่ใจ รับฟัง และมีการให้ข้อมูลย้อนกลับของแต่ละสมาชิกกลุ่มต่อกัน ดังบทสนทนาต่อไปนี้

- ฟ้า : ในความรู้สึกหนูหนูไม่เห็นมีความสุขเลย หนูพยายามคุยหามุขตลกๆ หนูก็หัวเราะด้วยนะพีก็มีความสุขดีนั่งหัวเราะ แต่คนเค้าจะคิดว่าเราบ้า หนูดีใจนะเนี่ย หนูได้คลายเครียดนะ พีหนูถามจริงๆนะ พีเกลียดหนูหรือเปล่า หนูเคยถามเด็กหอหลายคนแล้วนะว่าเกลียดหนูหรือเปล่า เขาก็บอกว่าไม่ได้เกลียด
- ผู้นำกลุ่ม : ฟ้าอยากจะถามอีกซักครั้งมั๊ยจะตรงนี้กับเพื่อนๆในกลุ่ม
- ฟ้า : ริน รินเกลียดเราหรือเปล่า
- ริน : (ส่ายหน้า) ไม่เกลียด (หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม : ฟ้าอยากจะถามใครอีกมั๊ย
- ฟ้า : พีแต่บางคนนะ คือเกลียดเรา แต่เค้าบอกว่าไม่เกลียดเรางะ

- ผู้นำกลุ่ม : รู้สึกไม่เชื่อในคำพูด
- แนน : แต่หนูเฉยๆนะ แต่หนูเฉยๆ
- ริน : เวลาหนูอยู่กับเค้าหนูชอบหัวเราะตลอดเวลาเลย
- ผู้นำกลุ่ม : จ๊ะ ตรงนี้นะรินอยากจะทำอะไรกับฟ้าอีกมั๊ยคะ บอกความรู้สึก
- ริน : เวลาทำอะไรไม่สบายใจอยากให้เค้าปรึกษา
- ฟ้า : คือเวลาปรึกษาเขาช่วยอะไรไม่ได้ไงพี่ คือช่วยได้คือคลายเครียด คือปรึกษาอย่างเงี้ย เขาฟังคะหนูว่าเขาดีนะ ชมเขาหนูว่าเขาสวยนะ (หัวเราะ) แต่เขาก็บอกเขาไม่สวยหรอก ทุกวันนี้ก็ไม่ค่อยได้คุยกันหรอก เพิ่งมาคุยกันนี่ละ วันนี้คือ หนูคิดว่าหนูโตกว่าเขา
- ผู้นำกลุ่ม : ยังไงคะ
- ฟ้า : คือความรู้สึกว่าหนูโตกว่า อาจฟังเฉยๆ แต่ว่าเขาช่วยได้คือคลายเครียด
- ริน : หนูก็อยากช่วยเขา หนูสงสารเขา แต่ช่วยไม่ได้ ไม่รู้จะช่วยยังไงบางครั้ง
- ผู้นำกลุ่ม : จ๊ะ แต่ใจของริน รินรับรู้แหละว่าเค้ามีความทุกข์ ไม่สบายใจ เค้ามีเรื่องอะไรมากมาย

กลุ่มช่วงที่ 3 วันเสาร์ที่ 24 มิถุนายน 2543 (เวลา 13.00 – 17.00 น)

เมื่อสมาชิกมาพร้อมกันแล้วผู้นำกลุ่มพูดคุยทักทายเรื่องทั่วไป ก่อนที่จะทบทวนเรื่องราวที่ได้คุยกันในช่วงเช้า หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้กลุ่มได้พูดคุยกันอีกครั้ง กระแสกลุ่มอยู่ในขั้นคลุมเครือ (milling around) อีกครั้งซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเสมอเมื่อเริ่มต้นกลุ่มอีกครั้ง

- สา : ไม่รู้จะพูดอะไร
- ผู้นำกลุ่ม : สาบอกว่าไม่รู้จะพูดอะไร
- สา : คุยไปหมดแล้ว
(เงียบ)

เมื่อกลุ่มเงียบสมาชิกก็เริ่มหันมาใช้วิธีสอบถามเกี่ยวกับตัวผู้นำกลุ่มอีกครั้งเรื่องเวลาว่าง เรื่องที่บ้านของผู้นำกลุ่ม

- ผู้นำกลุ่ม : พวกเราถามคำถามที่เยอะมากเลยเพราะต้องการทำลายความ
เจ็บไข้ให้ม้วย
- ตอบพร้อมกัน : ไช้ (หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม : เพราะพวกเราไม่รู้ว่าจะทำอะไร จะคุยอะไร เราก็เลยใช้วิธีการถามคำถามที่
แล้วให้พี่ตอบ
- แนน : ค่ะ
- สา : เปลืองเทพพี่ อุตุสาร์ทเอาเทพมาอัดทั้งที ต้องมีเสียงพูดบ้าง ไม่ใช่เงียบวังเวง
เหมือนป่าช้าเลย
- ผู้นำกลุ่ม : เวลาเงียบมันอึดอัด
- สา : อึดอัดสิพี่ บรรยากาศตึงเครียด

ต่อมากระแสดังกล่าวอยู่ในขั้นที่ 13 จิตสัมพันธ์แท้ (The basic encounter) เนื่องจากเพื่อนสมาชิก
ในกลุ่มเห็นวันซึ่งเป็นสมาชิกกลุ่มคนหนึ่ง เงียบๆ ซึม ไม่ค่อยพูด และมีหน้าตาที่เศร้าหมอง ซึ่งก่อนหน้านี้
สมาชิกกลุ่มจะไม่ค่อยรับรู้และให้ความใส่ใจกับเพื่อนสมาชิกกลุ่มมากเท่าไร แต่เมื่อกลุ่มดำเนินไป
สมาชิกมีความไว้วางใจกันมากขึ้น มีความใกล้ชิดกันมากขึ้นทำให้สมาชิกเริ่มหันมาใส่ใจกับเพื่อน
สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ เริ่มรับรู้ถึงความเศร้าหมองของสมาชิกกลุ่ม สมาชิกจึงได้สื่อความรู้สึกออกมา
เสมือนกับต้องการให้ความช่วยเหลือวัน ดังบทสนทนาต่อไปนี้

- แนน : เล่ามาเลยวัน ไม่ต้องอายพวกพี่หรอก เล่ามาเหอะ
- ผู้นำกลุ่ม : พี่รู้สึกเหมือนกับว่าแนนก็อยากให้วันพูด วันก็เหมือนกัน ถ้าตอนนั้นวันรู้สึกอึดอัด
ไม่สบายใจ
- สา : เพื่อนเขาโกรธ บ่อยมาก (น้ำตาคลอ)
- ผู้นำกลุ่ม : จ๊ะ
- แนน : พูดมาเลย ไม่ต้องอายหรอก
- วัน : (เงียบ)
- สา : เขาก็สัญญากันแล้วว่าจะไม่พูดอะไร

กระแสดังกล่าวอยู่ในขั้นที่ 2 ความรู้สึกลำบากในการแสดงตนเองและสำรวจตนเอง (Resistance
to personal expression or exploration) เมื่อวันซึ่งเป็นสมาชิกกลุ่มคนหนึ่งเสียงที่จะเปิดเผยเรื่องราว

ของตนเองในกลุ่ม คำพูดของแวนซึ่งเป็นสมาชิกกลุ่มอีกคนหนึ่งที่มีต่อวันแสดงให้เห็นถึงความรู้สึกของแวนที่กลัวการเปิดเผยเรื่องราวของตนเองต่อกลุ่ม เนื่องจากแวนยังไม่ไว้ใจใจต่อกลุ่ม

วัน : ไม่ใช่เรื่องเดียว เรื่องที่บ้านก็.....

ผู้นำกลุ่ม : นอกจากเรื่องเพื่อนแล้ว วันก็มีเรื่องที่บ้านด้วย เหมือนหลายๆเรื่องในวันต้องเจอทำให้วันรู้สึกแย่

วัน : (เงิบ)

ผู้นำกลุ่ม : วันพอจะบอกได้มั้ยว่าเรื่องของวันเป็นยังไง

วัน : (เงิบ)

แวน : ทำใจก่อนนะแล้วค่อยพูด

ผู้นำกลุ่ม : แวนบอกว่าทำใจก่อนแล้วค่อยพูด

กระแกลุ่มอยู่ในขั้นที่ 5 การเปิดเผยและการค้นหาสาระที่มีความหมายของตน (Expression and exploration of personal meaningful material) เป็นการเสียงแสดงถึงสิ่งที่มีความหมายต่อตนเองออกมา ซึ่งนับว่าเป็นการแสดงตนเองจากส่วนความรู้สึกเล็กๆ และในขณะที่เดียวกันสมาชิกก็รู้สึกถึงความกังวลใจอยู่บ้างต่อเรื่องราวที่จะเปิดเผย

ฟ้า : หนูเกลียดพ่อ เกลียดมากที่สุดในโลกเลย เกลียดคนที่เป็นเพศเดียวกับพ่อ

ผู้นำกลุ่ม : เกลียดผู้ชาย

ฟ้า : แต่ทุกวันนี้หนูไม่เกลียดหรือพี่ เกลียดพ่อคนเดียว เล่าได้หรือเปล่าพี่ (ทำที่ไม่แน่ใจ ลังเลมาก ทั้งต้องการเล่าและขณะเดียวกันก็ไม่กล้า ไม่แน่ใจ กลัว)

กลุ่มช่วงที่ 4 วันเสาร์ที่ 24 มิถุนายน 2543 (เวลา 19.00-21.00 น.)

หลังจากที่สมาชิกกลุ่มมาพร้อมกันแล้ว ผู้นำกลุ่มได้พูดคุยทักทายกับสมาชิกในเรื่องทั่วไป ก่อนที่จะทบทวนถึงเรื่องราวที่สมาชิกพูดค้างไว้เมื่อชั่วโมงที่ผ่านมา เพื่อสานต่อเรื่องราวและจะได้มีการพูดคุยกันต่อ

กระแสดกลุ่มอยู่ในขั้นที่ 5 การเปิดเผยและค้นหาสาระที่มีความหมายของตน (Expression and exploration of personal meaningful material) สมาชิกยินดีที่จะเปิดเผยเรื่องราวที่มีความหมายต่อตนเองออกมาต่อกลุ่ม ถึงแม้จะมีความลังเลและวิตกกังวลอยู่บ้างก็ตาม ในขณะเดียวกันกระแสดกลุ่มก็อยู่ในขั้นที่ 6 การแสดงออกถึงความรู้สึกระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นในขณะนั้นในกลุ่ม (The expression of immediate interpersonal feeling in the group) ที่สมาชิกแสดงออกถึงความรู้สึกห่วงใยในความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกด้วยกัน

- ฟ้า : หนูก็อยากพูดนะ แต่หนูไม่กล้าแล้ว มันไม่ดีนะ มันเกี่ยวกับพ่อ (เจียบ) มันน่าอาย (ท่าทางลังเล)
- ผู้นำกลุ่ม : พี่เข้าใจนะว่าฟ้าอยากจะทำแต่ฟ้าก็ลังเลมากๆ
- ฟ้า : มันน่าอาย
- ฟ้า : แต่หนูก็กล้าก็ได้ หนูเกิดมานะพี่อายุ 10 ขวบ พ่อเค้าก็อยู่บ้าน เขาเมานะพี่เขาพยายามแก้งหนู อย่างเพศตรงข้ามนะพี่ เขาพยายามบังคับให้หนูถอดเสื้อผ้า หนูยังเด็กไม่รู้ เขาจะเอาไม้ตี แต่หนูไม่ยอม หนูก็ไม่รู้ ตอนนั้นหนูก็ถอด ใช้..หนูทำ พ่อเค้าบังคับ เค้าถอดเอง ผ่านมาวัน พี่หนูนั่งกลุ่ม หนูไม่รู้จะปรึกษาใคร หนูไม่กล้าเล่าเรื่องนี้ให้ใครรู้เลย
- ฟ้า : หนูท้อแท้เรื่องนี้แหละพี่ (สะอื้น)

ต่อมากระแสดกลุ่มอยู่ในขั้นที่ 8 และ 9 ขั้นการยอมรับตนเองและเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง (Self acceptance and the beginning of change) และขั้นการกระทาะอาณาเขตแห่งการปกป้องตนเองอย่างเต็มที่ (The cracking of facades)

- ฟ้า : พี่เวลาหนูคิด คิดจนปวดหัวเลย
- ผู้นำกลุ่ม : คิดอยู่ตลอดเวลา คิดซ้ำแล้ว ซ้ำอีก วนไปวนมา คิดแต่เรื่องเดิมๆ แต่มันเป็นเรื่องที่หนักหนาเหลือเกิน
- ฟ้า : (เจียบ) (ร้องไห้) พี่หนูอยากรู้อยู่ดี ทำไมต้องเป็นครอบครัวหนูด้วยละ
- ผู้นำกลุ่ม : รู้สึกว่าทำไมคนในโลกนี้ก็ต้องมากมาย ทำไมต้องเป็นเราที่ถูกเลือก
- ฟ้า : สิ่งที่มีมันเกิดขึ้นกับหนู มันเกิดขึ้นมาแล้ว มันแก้ไขอะไรไม่ได้ (ร้องไห้)

กระแากลุ่มอยู่ในขั้นที่ 10 การรับข้อมูลย้อนกลับของแต่ละบุคคล (The individual receives feedback)

- วัน : ชีวิตฟ้าเหมือนชีวิตวันเลย
 ผู้นำกลุ่ม : วันบอกว่าชีวิตฟ้าเหมือนชีวิตวันเลย
 วัน : เหมือนกันเปียบเลย
 ผู้นำกลุ่ม : จ๊ะ
 วัน : อย่าคิดมาก ปล่อยมันไปบ้าง
 แวว : ปล่อยยังไงก็ไม่หมดหรอก
 ผู้นำกลุ่ม : ปล่อยยังไงมันก็ยังอยู่
 ฟ้า : พยายามทำใจให้ได้

กระแากลุ่มอยู่ในขั้นที่ 11 การกล้าเผชิญ (Confrontation) เมื่อกลุ่มดำเนินไปกระแากลุ่มจะพัฒนาความไว้วางใจกันมากขึ้น สมาชิกมีความเข้าใจกัน ใกล้ชิดกัน จนสามารถพูดถึงกันได้โดยตรงไปตรงมา และสามารถรับฟังกันได้อย่างยอมรับและเข้าใจกัน ตัวอย่างในกรณีของฟ้ากับแวว เมื่อฟ้าได้บอกเล่าเรื่องราวของตนเองที่เป็นลบ และฟ้าต้องใช้ความเสี่ยงอย่างมากในการเปิดเผยเรื่องนี้ ออกมาให้กลุ่มรับรู้ เมื่อฟ้าพูดออกไปแล้ว กลุ่มก็ให้การรับฟังฟ้า เข้าใจ และสื่อถึงความเห็นใจ ทำให้ฟ้ารู้สึกตัวเองสามารถเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ ฟ้าจึงสื่อสารความรู้สึกหนึ่งออกมาอย่างตรงๆกับแวว สมาชิกในกลุ่ม

- ฟ้า : เขาชอบด่า ถ้าหนูไม่เกรงใจหนูชกไปนานแล้วเนี่ย (หัวเราะ)
 ผู้นำกลุ่ม : ยังไง
 ฟ้า : แววเขาชอบไปแกล้งน้ำ ไปจึ้นน้ำนะคะ หนูก็เคยโมโหเขาอยากจะชก
 ผู้นำกลุ่ม : จ๊ะ

ต่อมากระแากลุ่มอยู่ในขั้นที่ 13 ขั้นจิตสัมพันธ์แท้ (The basic encounter) เป็นขั้นตอนที่สมาชิกในกลุ่มสื่อถึงความรู้สึกที่ละเอียดอ่อนต่อกัน เป็นความรู้สึกที่สื่อถึงความเข้าใจกัน

- ฟ้า : ชักวันมันก็ต้องมีไช้มัยคะ ชักวันถ้าเค้าเกลียดเราเค้าก็ต้องเอาเรื่องเราไปพูด
 ผู้นำกลุ่ม : เหมือนฟ้าพูดมาแล้วก็ยังกลัวๆอยู่ว่าจะไม่เป็นความลับ

ฟ้า : หนูว่าในตอนนี้ไม่มีหรอก
 ผู้นำกลุ่ม : ยังไม่เชื่อใจ
 วัน : อยากให้ฟ้าเชื่อใจว่าเราจะไม่พูด เพราะถ้าหนูพูดมันก็เหมือนกับ เอาเรื่องตัวเองมาพูด

กระแสดังกล่าวอยู่ในขั้นที่ 15 การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในกลุ่ม (Behavior change in the group)

ฟ้า : หนูมีบุญนะพี่ มีคนมาฟัง
 ผู้นำกลุ่ม : ฟ้าก็ยังรู้สึกที่ฟ้าโชคดีอยู่บ้าง
 ฟ้า : ไม่รู้จะโชคดีแบบเดียวหรือเปล่า พี่หนูรู้สึกว่าไม่เก่งแล้วยังมีคนเกลียดอีก อากัฟจริงๆเลย
 ผู้นำกลุ่ม : รู้สึกทุกอย่างมาลงที่เราหมดเลย ทุกเรื่อง เรื่องเดียวก็หนักพอแล้ว
 ฟ้า : ใช่พี่
 ผู้นำกลุ่ม : มีแต่เรื่องที่สาหัส
 ฟ้า : แต่หนูก็รู้นะ ว่ามีคนรักก็ต้องมีคนเกลียดใช่มีพี่
 ผู้นำกลุ่ม : มีคนรักก็ต้องมีคนเกลียด คนตั้งมากมายที่เราเจอ จะรักเราทุกคนได้อย่างไร
 ฟ้า : ในความรู้สึกหนูมีคนเกลียดหนูเยอะเลย
 ผู้นำกลุ่ม : ฟ้ารู้สึกว่ามีคนเกลียดมากกว่ามีคนรัก ฟ้าอยากให้มีคนรักฟ้ามากกว่ามีคนเกลียดฟ้า
 ฟ้า : แต่มันเป็นไปไม่ได้หรอก

กลุ่มช่วงที่ 5 วันอาทิตย์ที่ 25 มิถุนายน 2543 (เวลา 8.00-12.00 น.)

ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่มในช่วงเช้า พูดคุยทักทาย ให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนถึงเรื่องราวที่ได้คุยกันมา หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มให้อิสระกับสมาชิกในการพูดคุยในเรื่องที่สนใจร่วมกัน กลุ่มเริ่มต้นด้วยภาวะวนเวียน (Milling around) ดังบทสนทนาต่อไปนี้

(เงียบ)

แวน : ไหนพี่แน่ว่าพี่แนจะมีคำถามไ

แนน : ไม่ถามแล้ว

(เงียบ)

ดาว : ทำไมเงียบละ (หัวเราะ)

(สมาชิก : หัวเราะ)

แวน : ไม่รู้จะพูดอะไร

ผู้นำกลุ่ม : ไม่รู้จะพูดอะไร

ริน : ไม่มีเรื่องจะพูด

ต่อมากระแสดกลุ่มอยู่ในขั้นที่ 3 การเล่าถึงความรู้สึกในอดีต (Description of past feeling) โดยสมาชิกร่วมกันเล่าถึงเหตุการณ์ในอดีต แต่น้ำเสียงและท่าทางของสมาชิกนั้นบอกถึงความรู้สึกในปัจจุบัน ซึ่งการเล่าเหตุการณ์ในอดีตทำให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัยมากกว่ากล่าวถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองในปัจจุบัน

ดาว : กลับมาก็เครียดเรื่องแวน ก็มันหาย อารมณ์ไม่ค่อยดีอยู่ ทีนี้ แม่..แม่นานะแกก็ แกก็คอยจ้อง แกไม่ค่อยชอบหนู หนูก็รู้ หนูก็ไม่ชอบแกนั่นละ แล้วทีนี้กินข้าวอยู่แม่นี้นะเขาก็ใช้หนูบอกว่า เด็กโตนะมานี่คนหนึ่งซี แกก็มองมาทางดาว แล้วก็บอกว่าดาวมานี่ซี หนูก็ลุกไปหนูก็ทำหน้าเฉยๆ แกก็บอกว่าเอากระตักไปล้างซี

ผู้นำกลุ่ม : ดาวก็รู้สึกไม่พอใจ

ดาว : ไม่พอใจด้วยที่เวลามีอะไรก็จะเรียกเด็กโตที่หอหนึ่งตลอด เด็กโตขอเขาก็มีเขา ไม่ใช่เขาไม่เรียกอย่างพยาบาลมาตอนนั้นนะเนอะ ตึกเค้า หอเค้าเค้าไม่ใช่ เค้าใช้เด็กหอหนึ่งแต่เวลา เวลายังไงละ

สมาชิก : เวลาที่มีอะไรเงี้ย

เอ : เค้าก็ไม่เห็นพวกหนูมีค่า เค้าก็ให้เด็กหอเค้า

ดาว : พอพวกหนูจะเอาเค้าก็บอกเฮ้ยโตแล้ว เอาทำไมให้เด็กมัน

เอ : แต่เวลาทำงานให้พวกหนูทำ

ดาว : ไซ้ทั้งๆที่เป็นหอเค้า

แผน : พวกหนูเสียความรู้สึกตรงเนี่ย

ต่อมากระแกลกลุ่มอยู่ในขั้นที่ 5 การเปิดเผยและค้นหาสาระที่มีความหมายของตน (Expression and exploration of personal meaningful material)

ดาว: หนูก็งั้นๆละ ก็รักเขาแหละ ก็ไม่รู้จะพูดยังไงพูดไม่ถูก เขาก็ดีนะ แต่ก่อนหนูก็ไม่รักหรอก แต่เดี๋ยวนี้พูดได้เต็มปากเต็มคำว่า รัก

ผู้นำกลุ่ม : อะไรที่จะทำให้ดาวรู้สึกประทับใจเขา จนเปลี่ยนจากความรู้สึกที่ว่าไม่แน่ใจเฉยๆมาเป็นรักเค้าแล้ว

ดาว : เค้าดีละ เค้าดีกับดาวทุกอย่างเลย ไม่มีอะไรเค้าก็หามาให้ เสื้อตัวนี้เขาก็ซื้อให้นาฬิกาซื้อให้ พาไปดูหนัง ซื้อรองเท้าผ้าใบให้ ให้เงินใช้ซื้อ ซื้อขนมให้กินทุกวัน แต่ก่อนมาหาทุกวัน

ผู้นำกลุ่ม : เหมือนเขามาเติมเต็มในส่วนที่เราขาดไป

ดาว : ใช่แล้ว หนูบอก ไม่เอา ไม่เอา เขาบอกให้ อยากทำให้ พาไปหาแม่

ในช่วงพักกลางวันของวันนี้ซึ่งเป็นวันสุดท้ายของการอยู่ร่วมกัน บรรยากาศของการอยู่ร่วมกันในวันนี้เป็นบรรยากาศที่สดชื่น สนุกสนม สมาชิกมีการพูดคุยและหยอกล้อกันทั้งในช่วงรับประทานอาหารและเมื่อสมาชิกมาเข้าร่วมกลุ่ม ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นจากการได้อยู่ร่วมกัน สมาชิกได้มีโอกาสพูดคุย เปิดเผยเรื่องราว ความรู้สึก และได้รับการยอมรับ ได้รับการความเข้าใจ จึงพัฒนาเป็นความผูกพัน สนุกสนม ซึ่งกระแสลุ่มอยู่ในขั้นที่ 13 (The basic encounter) และขั้นที่ 14 (The expression of positive feeling and closeness)

กลุ่มช่วงที่ 6 วันอาทิตย์ที่ 25 มิถุนายน 2543 (เวลา 13.00-17.00 น)

เมื่อกลุ่มพร้อมกันผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยเรื่องต่างๆไป ผู้นำกลุ่มสังเกตว่าสมาชิกสนุกสนานกับการพูดถึงของในตลาดนัดที่ได้ไปเห็นมาเมื่อตอนกลางวัน พูดกันถึงสิ่งของที่พวกเขาอยากได้ สิ่งของที่ชอบ ต่อมาแผนสมาชิกกลุ่มได้เริ่มเริ่มต้นสนทนาในช่วงนี้โดยกล่าวถึงตนเอง ซึ่งกระแสลุ่มอยู่ในขั้นที่ 5 การเปิดเผยและค้นหาสาระที่มีความหมายของตน (Expression and exploration of personal meaningful material)

- แนน : ถ้าเกิดหนูเลิกกับใครหนูจะไม่ร้องไห้ นะพี่
- ผู้นำกลุ่ม : เข้มแข็ง
- แนน : เข้มแข็ง ขนาดแม่หนู หนูยังไม่ร้องไห้เลย หนูเข้มแข็งตลอดเวลาเลย หนูจะไม่ร้อง ถ้าเกิดหนูเถียงกับใครหนูจะร้องไห้ หนูแปลกๆตัวเองนะพี่
- ..
- ผู้นำกลุ่ม : แนนรู้สึกตัวตัวเองเป็นคนเข้มแข็งมาก
- แนน : ค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : ในสถานการณ์ที่คนอื่นน่าจะเสียใจแต่เราไม่เสียใจ
- แนน : ค่ะ วันแม่หนูไม่เคยเสียใจหนูยังแปลกใจตัวเองเลย
- ผู้นำกลุ่ม : วันแม่ ไม่รู้สึกเสียใจ
- แนน : ค่ะไม่รู้สึก ใครร้องไห้หนูไม่รู้สึก หนูมีแม่ นะพี่ หนูเฉยๆวันแม่เห็นคนอื่นร้องไห้ หนูก็หัวเราะ เค้ก็หัวเราะตาม ก็ไม่ให้เค้าร้องไห้ หนูก็เฉยๆ เห็นใครร้องไห้ก็ร้องไห้อีกละ น่าเบื่อคนร้องไห้ ถ้าเกิดเห็นคนร้องไห้หนูจะร้องไห้ตาม หนูก็เลยไม่อยากร้อง เข้มแข็งไว้ เข้มแข็งไว้ ไม่ต้องร้อง ะ
- ผู้นำกลุ่ม : คือพยายามบอกตัวเองอยู่ตลอดเวลาให้เข้มแข็ง
- แนน : ค่ะ หนูก็เลยเข้มแข็ง
- ผู้นำกลุ่ม : ถึงบางครั้งจะมีรู้สึกเสียใจบ้าง
- แนน : ค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : เหมือนไม่อยากให้คนอื่นเห็นน้ำตาเรา

ต่อมากระแสดังกล่าวอยู่ในขั้นที่ 8 ขั้นการยอมรับตนเองและเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง (Self acceptance and the beginning of change) และ ขั้นที่ 9 การเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ (The cracking of facades)

- ผู้นำกลุ่ม : จ๊ะ พี่ที่รับรู้ว่าฟังจากที่แนนเล่าเรื่องของแนน รับรู้ว่าเวลาที่แนนอยู่ที่โรงเรียน ได้อยู่กับเพื่อนๆแนนมีแต่เรื่องสนุกสนาน มีความสุข
- แนน : ค่ะ แต่อยู่ที่นี้ก็สนุกนะ
- ผู้นำกลุ่ม : ก็สนุกนะ แต่ก็มีบางส่วนใช่ไหมที่แนนรู้สึกว่ามันก็ไม่ใช่ว่า

- แนน : ค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : เหมือนกับอยู่แบบติดอัด
- แนน : บางครั้งหนูก็เบื่อ หนูก็อยากจะได้นี้จะตาย หนูอยากจะหนีนะ แต่หนูก็ยังไงละ ... แต่หนูก็ต้องต่อสู้ ใครว่าอะไรก็เฉยๆ

กระแสดังกล่าวอยู่ในขั้นที่ 15 (Behavior change in the group) เป็นความตระหนักชัดในตนเองอย่างแท้จริง เห็นได้จากคำพูดของสมาชิกกลุ่มดังนี้

- แนน: หนูว่าหนูคงพอจะจัดการกับปัญหาของตัวเองได้ หนูโตแล้วหนูรู้ว่าควรทำอะไร หนูก็จะพยายามทำให้ตัวเองไม่มีปัญหา มีกิจกรรมอะไรก็ให้ความร่วมมือ หนูรู้ว่าต้องอดทน
- สา : อยู่ที่นี้ต้องอดทน เพื่ออนาคตของตัวเองเอง มันก็ต้องมีสุขบ้างทุกข์บ้าง ถ้าเราไม่อดทนเราก็อยู่ไม่ได้
- ดาว : สำหรับหนูก็เพราะมีอาเดียว หนูถึงอยู่มาถึงทุกวันนี้ (น้ำตาคลอ) เพราะอาเดียวพูดว่าจะเอาหนูไปอยู่ด้วย หนูต้องตั้งใจเรียน คล้ายๆกับว่าต้องทำให้จบให้ได้เพื่อที่ว่าหนูจะได้อยู่กับอาเดียว

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้วิจัย

นางสาวดวงพร หิรัญรัตน์ เกิดเมื่อวันที่ 19 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2516 ที่จังหวัดจันทบุรี สำเร็จการศึกษาสาขาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ (วท.บ) จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2539 และได้เข้าศึกษาต่อในสาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2540

ประสบการณ์ในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

1. ประสบการณ์ในการเป็นสมาชิกกลุ่มจิตสัมพันธ์	1	ครั้ง
2. ประสบการณ์ในการเป็นผู้นำกลุ่มจิตสัมพันธ์	2	ครั้ง
3. ประสบการณ์ในการเป็นผู้นำกลุ่มพัฒนาตน	8	ครั้ง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย