

การศึกษาความวิตกกังวลทั่วไปและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป
ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์
ของ
รัชนีวรรณ คำภา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุริยบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
พฤษภาคม 2552
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาความวิตกกังวลทั่วไปและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป
ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ
ของ
รัชนีวรรณ คำภา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุष्ฎบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
พฤษภาคม 2552

รัชนิวรรณ คำภา. (2552). การศึกษาความวิตกกังวลทั่วไปและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์, ศาสตราจารย์ ดร.เผื่องพรรณ เกิดพิทักษ์, รองศาสตราจารย์ ดร. บุญเชิด ภิญโญนนท์พงศ์.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความวิตกกังวลทั่วไปและสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความวิตกกังวลทั่วไป เป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัยรัฐ ที่มีอายุระหว่าง 18 – 35 ปี อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 699 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มแบบหลายขั้นตอนจากประชากร ส่วนกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป เป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยรัฐแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุระหว่าง 18 – 25 ปี และมีความวิตกกังวลทั่วไปในระดับปานกลางถึงระดับสูง จำนวน 16 คน ที่ได้มาจากการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง แล้วจึงสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย (1) แบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป จำนวน 90 ข้อ โดยมีความเชื่อมั่นที่ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ .98 และ (2) โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ และสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวแบบวัดซ้ำ

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความวิตกกังวลทั่วไป พบว่าโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความวิตกกังวลทั่วไป ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบทางการรู้คิดและองค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติ มีค่าความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับเหมาะสมมาก และมีน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถวัดองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไปได้

2. ภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม นักศึกษากลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลทั่วไปลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความวิตกกังวลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ภายหลังการทดลอง และหลังการติดตามผลการให้คำปรึกษากลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05

A STUDY OF GENERAL ANXIETY AND A GROUP COUNSELING MODEL
CONSTRUCTION FOR REDUCING GENERAL ANXIETY OF THE GOVERNMENT
UNIVERSITY STUDENTS IN BANGKOK

AN ABSTRACT

BY

RATCHANEewan KHAMPHA

Present in Partial Fulfillment of the Requirement for the
Doctor of Education Degree in Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

May 2009

Ratchaneewan Khampha. (2009). *A Study of General Anxiety And A Group Counseling Model Construction for Reducing General Anxiety of The Government University Students in Bangkok*. Dissertation, Ed.D. (Counseling Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Asst.Prof.Dr. Nantana Wong-In, Prof.Dr.Pongpan Kirdpitak, Assoc. Prof.Dr.Boonchird Pinyoanuntapong.

The purposes of this research were to study general anxiety and a group counseling model construction for reducing general anxiety of the government university students in Bangkok. The subjects of the general anxiety study were 699 government university students, ages ranged from 18 years to 35 years, in Bangkok. These subject were stratified randomly selected from the population. Besides, the 16 subjects were purposively selected from the government university students with moderate to high general anxiety scores. These 16 persons were divided into two groups: an experimental and a control group. Each group consisted of 8 persons. The experimental group participated in group counseling for reducing general anxiety, while the control group did not expose to any treatment. The research instruments included (1) a general anxiety assessment with 90 items and its reliability calculated by Cronbach's alpha coefficient was 0.98 and (2) a group counseling model for reducing general anxiety of the government university students. The data were analyzed by Two way repeated measure ANOVA and One way repeated measure ANOVA; One between and two within design.

The results of a study were as follows:

1. The first order confirmatory factor analysis of the general anxiety model demonstrated 2 factors: cognitive and practical factors. Both factors had high loading at .05 level and could be able to measure the general anxiety.

2. After participated in the group counseling for reducing general anxiety of the government university students, the general anxiety of the experimental group significantly decreased at .05 level.

3. Statistically significant differences in the general anxiety of the experimental and the control group existed before and after participated in group counseling and after the follow-up period at .05 level.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาความวิตกกังวลทั่วไปและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป
ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

ของ

รัชนีวรรณ คำภา

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษาดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร. สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่.....เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2552

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน

.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์)

(รองศาสตราจารย์ ดร. นันทา สุรักษา)

.....กรรมการ

.....กรรมการ

(ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์)

.....กรรมการ

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์)

(ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร. บุญเรือง ศรีเหรียญ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และรองศาสตราจารย์ ดร. บุญเชิด ภิญโญนนท์พงษ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำและตรวจแก้ไข ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่ได้รับเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร ฉัตรสุภากุล รองศาสตราจารย์ ดร. ดุษฎี โยธะลา รองศาสตราจารย์ ดร. สมสรวงษ์อยู่น้อย อาจารย์ ดร. นิยะดา จิตต์จรัส ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เพชรสุดา เพชรใส อาจารย์ ดร. เพ็ญมา กุลนาถดล อาจารย์ ดร. ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน และอาจารย์ ดร. วุฒิชัย จงคำเนิ่งศิลป์ ที่ได้กรุณาตรวจแก้ไขและให้ข้อเสนอแนะในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. นันทา สุรักษา และอาจารย์ ดร. บุญเรือง ศรีทรัพย์ ที่ได้กรุณาเป็นประธานและกรรมการสอบปริญญานิพนธ์เพิ่มเติม และช่วยตรวจสอบปริญญานิพนธ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตเดชากุล และอาจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี และขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านจากภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ได้ประสิทธิประสาทความรู้ให้กับผู้วิจัยเป็นพื้นฐานในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณ ดร. ธีรยุทธ ภูเขา ดร. พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ ดร. สกล วรเจริญศรี คุณภวิธภรณ์ ไชยชาตินิสิตฐานี และเพื่อนนิสิตปริญญาเอกทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจในการทำวิจัยครั้งนี้ด้วยดีตลอดมา

ขอขอบคุณคณาจารย์ นิสิตมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ทุกท่านที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการหาคุณภาพเครื่องมือวิจัย และขอขอบคุณนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐทั้ง 4 แห่งที่กรุณาให้ข้อมูล และขอขอบคุณนักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ได้ช่วยให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

ขอขอบคุณนายแพทย์สาธารณสุข บุคลากรและเพื่อนร่วมงาน รพ.ศรีเชียงใหม่ทุกท่านที่ช่วยเหลือปฏิบัติงานแทนตลอดระยะที่ดำเนินการวิจัย และขอกราบขอบพระคุณแม่ตารา วรรณดี และ ด.ญ.กรชนก คำภา ที่ให้กำลังใจและสนับสนุนผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา ขอขอบคุณญาติๆทุกคน

ท้ายสุดนี้ คุณค่าและประโยชน์ที่ได้รับจากปริญญานิพนธ์นี้ผู้วิจัยขอมอบแด่คณาจารย์ บิดามารดา และผู้ที่มีอุปการคุณทุกท่านที่มีความเมตตาต่อผู้วิจัย ขอรำลึกถึงพระคุณของท่านตลอดไป

รัชนีวรรณ คำภา

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	8
ความสำคัญของการวิจัย	8
ขอบเขตของการวิจัย	9
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	9
ตัวแปรที่ศึกษา	10
นิยามศัพท์เฉพาะ	10
กรอบแนวคิดในการวิจัย	23
สมมติฐานการวิจัย	26
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	27
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลทั่วไป	28
ความหมายของความวิตกกังวลทั่วไป	28
เกณฑ์การวินิจฉัยความวิตกกังวลทั่วไป	30
ทฤษฎีที่เน้นการรู้คิดของความวิตกกังวล	31
องค์ประกอบขององค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป	39
ข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับความวิตกกังวลทั่วไป	45
การให้คำปรึกษากลุ่ม	48
ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม	48
จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม	51
หลักการให้คำปรึกษากลุ่ม	53
ขั้นตอนในการให้บริการปรึกษากลุ่ม	54
การเตรียมการก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม	59

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
ทฤษฎีจิตวิทยาเน้นการรู้คิด	60
ทฤษฎีบุคลิกภาพที่เน้นการรู้คิด	63
สาเหตุและความผิดปกติทางจิต	63
ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นการรู้คิด	69
ทฤษฎีจิตวิทยาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม	80
ทฤษฎีบุคลิกภาพเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม	81
ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม	93
การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป	103
ความหมายและประเภทของโมเดล	103
ความสัมพันธ์ระหว่างโมเดลกับทฤษฎี	107
การสร้างโมเดล	109
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	110
งานวิจัยต่างประเทศ	110
3 วิธีดำเนินการวิจัย	112
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	112
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	115
การสร้างแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป	115
ตัวอย่างแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป	122
การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป	126
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	128
การเก็บรวบรวมข้อมูล	131
การวิเคราะห์ข้อมูล	132
การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ	132
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	134

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	135
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผล.....	136
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	136
ตอนที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป	
ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร.....	137
ตอนที่ 2 การโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป	
ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร.....	150
ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบความวิตกกังวลทั่วไป ก่อนการทดลอง หลังการ	
ทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	161
 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	 180
ความมุ่งหมายของการวิจัย	180
สมมติฐานการวิจัย.....	180
ขอบเขตของการวิจัย.....	181
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	181
ตัวแปรที่ศึกษา.....	182
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	182
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	183
สรุปผลการวิจัย	184
อภิปรายผลการวิจัย.....	190
ข้อเสนอแนะ.....	196
 บรรณานุกรม	 198
ภาคผนวก.....	205
ประวัติย่อผู้วิจัย	356

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1 การเปรียบเทียบความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและความคิด ความเชื่อที่สมเหตุสมผล	100
2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ จำนวน 4 แห่ง	114
3 แบบแผนการทดลอง.....	129
4 กำหนดการในการดำเนินการโดยใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป.....	130
5 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลทั่วไป	138
6 จำนวน ร้อยละของความวิตกกังวลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับความวิตกกังวลทั่วไป	139
7 ค่า ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลทั่วไป.....	140
8 ค่าความเชื่อถือได้ของแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษา จำแนกตามองค์ประกอบย่อยของความวิตกกังวลทั่วไป.....	141
9 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัญหาอุปสรรค ระยะเวลา การควบคุมความรู้สึกกังวลใจ และอาการแสดง	143
10 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป.....	145
11 คำนำน้าหนักองค์ประกอบ (Factor loading) และผลการทดสอบ ความเหมาะสมของโมเดลองค์ประกอบความวิตกกังวลทั่วไป	147
12 ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน องค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป	149
13 สรุปทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา และเทคนิคต่างๆ ที่นำมาใช้ในโมเดล การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษา.....	157
14 จำนวน ร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	161
15 ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทั่วไป และการแปลผล ก่อนการทดลอง จำแนกเป็นรายบุคคล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	162

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง

หน้า

16	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลคะแนนความวิตกกังวลทั่วไป ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	164
17	การเปรียบเทียบความวิตกกังวลทั่วไปจากการวัดซ้ำ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	165
18	การเปรียบเทียบความวิตกกังวลทั่วไปที่ได้จากผลการวัดซ้ำ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	166
19	การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไป ที่ได้จากผลการวัดซ้ำภายในกลุ่มทดลองด้วยวิธีการ Bonferroni.....	167
20	การเปรียบเทียบความวิตกกังวลทั่วไปจากการวัดซ้ำ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	169
21	การเปรียบเทียบองค์ประกอบความวิตกกังวลทั่วไปองค์ประกอบทางการรู้คิด ที่ได้จากผลการวัดซ้ำของกลุ่มควบคุม.....	171
22	การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไป รายองค์ประกอบย่อยความคิดเห็นจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยัง ไม่เกิดขึ้น ที่ได้จากการวัดซ้ำภายในกลุ่มทดลองด้วยวิธีการ Bonferroni.....	172
23	การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปราย องค์ประกอบย่อยการประเมินความสามารถตนเองต่ำที่ได้จากผลการวัดซ้ำ ภายในกลุ่มทดลองด้วยวิธีการ Bonferroni.....	173
24	การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปราย องค์ประกอบย่อยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ได้จากผลการวัดซ้ำภายในกลุ่ม ทดลองด้วยวิธีการ Bonferroni	174
25	การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปราย องค์ประกอบย่อยความคิดอัตโนมัติทางลบที่ได้จากผลการวัดซ้ำภายในกลุ่ม ทดลองด้วยวิธีการ Bonferroni	174

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

26 การเปรียบเทียบองค์ประกอบความวิตกกังวลทั่วไปองค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติ ได้แก่ ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรค ที่ได้จากผลการวัดซ้ำ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	176
27 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไป รายองค์ประกอบย่อยด้านการควบคุมที่ได้จากผลการวัดซ้ำภายในกลุ่มทดลอง ด้วยวิธีการ Bonferroni	177
28 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไป รายองค์ประกอบย่อยด้านการตระหนักรู้จุดเริ่มต้นปัญหาและ ความเป็นเจ้าของปัญหา ที่ได้จากผลการวัดซ้ำภายในกลุ่มทดลอง ด้วยวิธีการ Bonferroni	178
29 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไป รายองค์ประกอบย่อยด้านการรับรู้ช่วงระยะเวลาลิ้นสุดของปัญหาอุปสรรค ที่ได้จากผลการวัดซ้ำภายในกลุ่มทดลองด้วยวิธีการ Bonferroni	178
30 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไป รายองค์ประกอบย่อยด้านความอดทนต่อความยากลำบาก ที่ได้จากผลการวัดซ้ำภายในกลุ่มทดลองด้วยวิธีการ Bonferroni	179
31 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปผล จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ	210
32 ค่าอำนาจจำแนก (r) รายข้อของแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป ตอนที่ 3 องค์ประกอบย่อยทางการรู้คิด(COG)	217
33 ค่าอำนาจจำแนก (r) รายข้อของแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป ตอนที่ 3 องค์ประกอบย่อยทางวิธีปฏิบัติ (AQ)	218
34 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป	236

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป.....	23
2 กรอบแนวคิดในการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป	24
3 กรอบแนวคิดในการลดความวิตกกังวลทั่วไปด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป. 25	
4 กรอบแนวคิดในการทดลองโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป.....	26
5 โครงสร้างแผนทั่วไปของทฤษฎีการรู้คิดเกี่ยวกับความวิตกกังวล (Generic of cognitive theory of anxiety disorder)	38
6 โมเดลความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ การรับรู้ส่วนบุคคล องค์ประกอบทางการรู้คิด ที่อยู่ในระบบประมวลผลการรู้คิดและองค์ประกอบทางวิธีปฏิบัติที่อยู่ในความ สามารถในการเผชิญปัญหา อันนำไปสู่ผลลัพธ์ของความวิตกกังวลทั่วไป (A conceptual model of general anxiety).....	44
7 องค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป	48
8 แผนโครงสร้างการรู้คิดในแง่ของกระบวนการพัฒนาการ	64
9 แผนผังของกรอบการสร้างการรู้คิด	72
10 แบบบันทึกความคิด (Thought sheet)	74
11 แสดง A-B-C-D-E-F Model	88
12 แบบประเมินตนเองในการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม	96
13 แบบประเมินตนเองในการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม	97
14 โมเดลการเรียนรู้ในโรงเรียนของแคโรลล์	105
15 โมเดลโครงสร้างทางเซาว์ปัญญาของกิลฟอร์ด	105
16 โมเดลความสัมพันธ์ของตัวแปรต่างๆ กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	106
17 ความสัมพันธ์ระหว่างโมเดลเชิงทฤษฎีกับทฤษฎี	108
18 ความสัมพันธ์ระหว่างโมเดลเชิงปฏิบัติกับทฤษฎี	108
19 การศึกษาปรากฏการณ์โดยวิธีการสร้างโมเดล	109
20 แบบแผนการเชื่อมโยงเชิงตรรกะขององค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป (A nomological network of cognitive factors of general anxiety).....	118
21 ลำดับขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ	120

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

22 ลำดับขั้นตอนในการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป..	127
23 โมเดลวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 ขององค์ประกอบ ความวิตกกังวลทั่วไป.....	149
24 เส้นภาพการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทั่วไป ของกลุ่มทดลองและกลุ่ม	168

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในช่วงเวลา 4 ทศวรรษที่ผ่านมา ศาสตร์ทางจิตวิทยาได้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน เห็นได้จากวิธีการพิสูจน์สืบค้นหาสาเหตุความผิดปกติทางจิตต่างๆ นำไปสู่ความก้าวหน้าในการปฏิบัติการทางคลินิกและการบำบัดรักษาอาการทางจิตตามแนวคิดและปรัชญาของทฤษฎีการบำบัดทางจิต ซึ่งเป็นผลให้เกิดรูปแบบการให้ความช่วยเหลือหรือการบำบัดปัญหาด้านอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ในรูปแบบต่างๆ สำหรับบุคคลที่กำลังเผชิญกับสภาพการณ์แห่งความทุกข์ใจ อย่างเช่น ความวิตกกังวล ความเศร้าใจ ความกลัว ความอ่อนแอของจิตใจ

มนุษย์ทุกคนต้องการความสุขสบายในการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นความต้องการที่พึงปรารถนา แต่ในบางครั้งความต้องการนั้นอาจถูกขัดขวางจากเหตุการณ์หรืออุปสรรคต่างๆ ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ และอาจก่อรูปความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลขึ้นมาครอบงำจิตใจและตอบสนองต่อเหตุการณ์ตามความเชื่อนั้น จึงเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม สร้างความทุกข์ใจให้กับมนุษย์ (Corey. 2002: 297; อ้างอิงจาก Ellis. 1954) นอกจากนี้ยังมีสาเหตุความทุกข์ใจของมนุษย์ที่เกิดขึ้นจากความคิดของแต่ละบุคคลนั่นเอง กล่าวคือ ประสบการณ์ชีวิตที่หลากหลายซึ่งแต่ละบุคคลได้เผชิญ และเก็บสิ่งสมผลร้ายที่ตนเองได้รับไว้ในความจำและความทรงจำเหล่านี้เองก่อให้เกิดความคิดอัตโนมัติด้านลบ และกระตุ้นให้เกิดความลำเอียงในกระบวนการประมวลความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคลในยามที่เผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา หรือ เมื่อบุคคลได้รับรู้ข้อมูลต่างๆ จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตแต่ละวัน (Sharf. 2000: 332-353; อ้างอิงจาก Beck. 1967) ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลมีความเชื่อที่สมเหตุสมผล จะลดความคิดอัตโนมัติด้านลบลง และจะลดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้

ความวิตกกังวลเป็นปัญหาหนึ่งที่เกิดขึ้นได้ทั่วไปในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลและมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ดูเหมือนว่า ความวิตกกังวลติดแน่นอย่างถาวรในการดำเนินชีวิตของบุคคลจำนวนมากซึ่งไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อจิตใจเท่านั้นแต่ยังมีความอยู่ดีของร่างกายอีกด้วย แม้ว่ามันเป็นสิ่งสำคัญในการมองเห็นความแตกต่างระหว่างการใช้ DSM-IV เพื่อการวินิจฉัยกับความวิตกกังวลในลักษณะของสภาพความรู้สึกวิตกกังวลโดยทั่วไป ซึ่งบุคคลจำนวนมากประสบกับตนเองในแต่ละวัน แต่ผลที่ได้จากการใช้ DSM-IV อาจเป็นเพียงสิ่งหนึ่งที่บ่งบอกถึงระดับความ

รุนแรงของความวิตกกังวลเท่านั้น ความวิตกกังวลอาจถูกนิยามออกมาใน 2 ลักษณะ คือ ลักษณะที่หนึ่ง ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกหวาดหวั่น ของจิตใจต่ออนาคต โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เหตุการณ์ที่สร้างความตึงเครียดได้ทั่วไปในชีวิต ลักษณะที่สอง เป็นการนิยามความวิตกกังวลที่เน้นหนักไปทางคลินิกมากกว่า โดยนิยามว่าความวิตกกังวลเป็นความผิดปกติที่ท่วมท้นไปด้วยอารมณ์ความรู้สึกของความหวาดวิตกและความกลัว ซึ่งบ่อยครั้งถูกแทรกหรือขึ้นกลางด้วยปฏิกิริยาทางร่างกาย อย่างเช่น ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ เหงื่อออก หัวใจเต้นเร็ว บ่อยครั้งที่ภาพโดยรวมของความวิตกกังวล คือ การขาดความเชื่อมั่นในตนเองอย่างมากเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลในการเผชิญกับเหตุการณ์ตึงเครียดโดยเฉพาะ (Barker; & Meletis. 2004: Online)

ไม่ว่านิยามจะกล่าวเอาไว้อย่างไรก็ตาม ความวิตกกังวลสามารถส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจและร่างกายของบุคคลในระดับต่างๆ แน่หนอนว่าความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล เช่น ความเศร้า ความซึมเศร้า ความกลัว ความอ้างว้างโดดเดี่ยว ถูกมองว่าเป็นเรื่องธรรมดาทั่วไป เพราะถือว่าเป็นการต่อต้านกับสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจตามความเชื่อที่แต่ละบุคคลมีอยู่ และความรู้สึกวิตกกังวลนี้เกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสภาพแวดล้อมที่สับสนวุ่นวายซึ่งบุคคลประสบกับตนเองในแต่ละวัน แต่สิ่งที่ไม่ธรรมดาก็คือ เมื่อไหร่ก็ตามที่ความรู้สึกเหล่านี้แผ่ขยายเข้าไปอยู่ในการดำรงชีวิตทั้งหมดของบุคคลและถูกทิ้งไว้นานโดยไม่ได้รับการเยียวยารักษาด้วยการให้เอาชนะความเครียดได้โดยง่ายแล้ว ก็จะไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตเรื้อรังและกลายเป็นบุคคลที่อ่อนแอไร้สมรรถภาพ (Barker; & Meletis. 2004: Online) ความวิตกกังวลทั่วไปเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์ตึงเครียดในเรื่องของการทำงาน ครอบครัว การเรียน การเงิน สุขภาพ เหตุการณ์ที่เป็นอันตรายอื่นๆ ในการดำเนินชีวิตของบุคคล

จากสถิติการประมาณการว่า บุคคลวัยผู้ใหญ่จำนวน 19 ล้านคนในสหรัฐอเมริกา มีความทุกข์ใจในรูปของความวิตกกังวล ความวิตกกังวลในเรื่องเศรษฐกิจและการดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดในสังคมเมืองที่มีการเติบโตอย่างรวดเร็วมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นได้อย่างไม่น่าเชื่อ (Barker; & Meletis. 2004: Online) บุคคลที่มีความวิตกกังวลมักจะไปใช้ประโยชน์จากผู้ให้บริการแนะนำการดูแลสุขภาพเบื้องต้น มากกว่าการรับบริการจากจิตแพทย์หรือบุคลากรสาขาจิตเวช ค่าใช้จ่ายต่างๆ ถูกใช้จ่ายไปกับการให้บริการฉุกเฉิน โรงพยาบาล หน่วยบริการในระบบดูแลสุขภาพทางจิตเวช แต่ผลตอบรับในเรื่องของสุขภาพจิตของประชาชนกลับลดลง ซึ่งส่วนทางกับค่าใช้จ่ายที่จัดสรรให้กับหน่วยงาน

จากข้อมูลสถิติโดยภาพรวมทั้งประเทศเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตของประชาชน ความวิตกกังวล เป็นปัญหาสุขภาพจิตที่พบมากที่สุด จากข้อมูลสถิติของกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต. 2549: ออนไลน์) เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตของประชาชนทั้งประเทศย้อนหลัง 7 ปี นับตั้งแต่ปี 2541- 2547

พบว่า จำนวนผู้ป่วยวิตกกังวลสูงเป็นอันดับหนึ่ง ใกล้เคียงกับผู้ป่วยโรคจิต คือ ผู้ป่วยวิตกกังวล ตั้งแต่ปี 2541 ถึง 2547 มีอัตราเฉลี่ยอยู่ที่ 494,969.29 รายต่อปี ส่วนผู้ป่วยโรคจิต มีอัตราเฉลี่ย อยู่ที่ 364,208.86 รายต่อปี

สำหรับข้อมูลสถิติปัญหาสุขภาพจิตของประชาชนในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร (กรมสุขภาพจิต. 2549: ออนไลน์) ตั้งแต่ปี 2541 ถึง 2547 พบว่ามีผู้ป่วยวิตกกังวลรวมทั้ง 5 กลุ่ม มากเป็นอันดับสอง รองจากผู้ป่วยโรคจิตเป็นอันดับหนึ่ง แต่พบว่า มีผู้ป่วยวิตกกังวลเพิ่มสูงขึ้นอย่างมากในระยะเวลา 3 ปีหลัง คือ ปี 2545 – 2547 เพิ่มขึ้นเป็น 3.57 เท่า 9.59 เท่า และ 5.04 เท่า ของค่าเฉลี่ยจำนวน ผู้ป่วยวิตกกังวล 4 ปีแรก (ค่าเฉลี่ย 4 ปีแรกเท่ากับ 4,186 ราย) ส่วนผู้ป่วยโรคจิตก็เพิ่มขึ้นเช่นกัน คือ ปี 2545 – 2547 เพิ่มขึ้นเป็น 2.51 เท่า 6.38 เท่า และ 1.08 เท่า ของค่าเฉลี่ยจำนวนผู้ป่วยโรคจิต 4 ปีแรก (ค่าเฉลี่ย 4 ปีแรกเท่ากับ 13,713 ราย)

จากสถิตินี้แสดงให้เห็นว่า ในเขตกรุงเทพมหานครมีจำนวนผู้ป่วยวิตกกังวล และผู้ป่วย โรคจิตเพิ่มสูงขึ้นอย่างมาก แต่ทั้งนี้เป็นเพียงสถิติส่วนหนึ่งของประชาชนที่ปัญหาสุขภาพจิตแล้ว เข้ามาใช้บริการในระบบบริการสุขภาพจิต และยังมีประชาชนทั่วไปอีกจำนวนมากที่มีปัญหา สุขภาพจิตแต่ไม่ได้เข้ามารับการบำบัดรักษาจากหน่วยงานสุขภาพจิตของทั้งภาครัฐและเอกชน อาจเนื่องมาจากความจำเป็นที่ต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการทำงาน ดิ้นรนหาเลี้ยงชีพ จนลืมที่จะ ใส่ใจดูแลสุขภาพจิตใจของตนเอง ประกอบกับค่านิยมของสังคมไทยเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ ทุกข์ใจ หรือเกิดปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต มักไม่ค่อยจะเข้ามารับบริการจากสถาบันจิตเวชหรือ โรงพยาบาลจิตเวชต่างๆ ทั้งนี้อาจกลัวถูกมองว่าเป็นผู้ป่วยโรคจิต

บุคคลในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น คือ บุคคลที่มีอายุระหว่าง 18 – 35 ปี จำแนกตามเกณฑ์ของ อีริก อีริกสัน (Eric Erickson)(Corey. 1996: 101) ซึ่งจัดเป็นวัยที่มีลักษณะงานพัฒนาการที่ชัดเจน เกี่ยวกับการเริ่มต้นใช้ชีวิตอยู่นอกครอบครัวมากขึ้น ต้องมีการปรับตัวให้เข้าสังคมแวดล้อม โลก ภายนอก มีการพึ่งพาตัวเองมากขึ้น เห็นได้จากบุคคลวัยนี้ส่วนหนึ่งหากมีโอกาสได้รับการศึกษา ต่อเนื่องจากการศึกษาภาคบังคับ โอกาสที่จะสามารถเข้าศึกษาในสถาบันใกล้บ้านของทุกคนนั้น เป็นไปได้น้อย นิติส่วนใหญ่ต้องเดินทางจากบ้านมาอาศัยอยู่ตามหอพัก หรือบ้านญาติเพื่อดำเนินชีวิต ด้วยตนเอง มีหน้าที่รับผิดชอบและจัดการตนเองเกี่ยวกับการเรียน เรื่องส่วนตัว ต้องเผชิญปัญหาอุปสรรค ในการดำเนินชีวิตประจำวันซึ่งแตกต่างกันออกไปตามเหตุปัจจัยบริบทแวดล้อมของแต่ละบุคคล และหากไม่มีโอกาสศึกษาต่อก็ต้องก้าวเข้าสู่โลกการทำงาน การประกอบอาชีพ การดิ้นรนเลี้ยงชีพ เพื่อความอยู่รอดภายใต้สภาวะการณ์แวดล้อมของสังคมเมืองใหญ่ และเมื่อบุคคลสำเร็จการศึกษาก็

ต้องก้าวเข้าสู่โลกของการทำงาน ซึ่งเต็มไปด้วยการแข่งขันในระบบสังคมเศรษฐกิจแบบทุนนิยม และไม่ว่าทุกคนที่สำเร็จการศึกษาจะประสบผลสำเร็จในการมีอาชีพ มีงานทำที่มั่นคงทุกคน

นอกจากนี้ งานพัฒนาการของบุคคลในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นนี้ ยังเป็นวัยที่เริ่มสร้างครอบครัวใหม่ ซึ่งต้องเผชิญกับการปรับตัวเข้าหากัน การบริหารจัดการเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในบ้าน การเริ่มบทบาทในการดูแลเลี้ยงดูบุตรที่เกิดมา ซึ่งก็มีปัญหาอื่นๆ ที่อาจเกิดขึ้นตามมา เราจึงมีอาจปฏิเสธได้เลยว่า บุคคลก็ยังคงต้องดำเนินชีวิตต่อไปตามแต่ภาระหน้าที่ของแต่ละบุคคลดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ดังนั้นบุคคลจึงมีอาจหลีกเลี่ยงกับการเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละวันของการดำเนินชีวิต ซึ่งอาจสร้างความตึงเครียด ความรู้สึกกดดัน ความวิตกกังวล ความยุ่งยากใจขึ้นได้ และถ้าหากบุคคลไม่สามารถรับมือกับปัญหาทางอารมณ์และความรู้สึกเหล่านี้ได้โดยเร็วแล้ว ก็จะไปสู่การมีปัญหามีสภาพจิตเรื้อรัง ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อความอ่อนแอ ไร้สมรรถภาพของบุคคลในการที่จะดำเนินชีวิตต่อไปได้ด้วยคามอยู่ดีมีสุข งานพัฒนาการในแต่ละงานของแต่ละวัยย่อมเป็นพื้นฐานของการพัฒนาการในวัยที่สูงขึ้นไป และการก้าวเข้าสู่วัยกลางคน วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย และวัยผู้สูงอายุต่อไป แต่หากบุคคลเกิดปัญหาสุขภาพจิตเรื้อรังขึ้นเนื่องจากความวิตกกังวลทั่วไปนี้ ซึ่งจัดเป็นปัญหามายในจิตใจ (Intra psychic) ก็ย่อมจะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพของการปฏิบัติภาระหน้าที่เกี่ยวกับงานพัฒนาการในขั้นต่อไปอีกด้วย ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกที่จะศึกษาความวิตกกังวลทั่วไป ของบุคคลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ

ในงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวล พบว่า ความวิตกกังวลมีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กันกับความผิดปกติทางจิตอื่นๆ ในระดับรุนแรง และมีความยุ่งยากจึงใช้เวลานานในการรักษาเยียวยา เช่น โรคจิต (Psychosis) โรคอารมณ์แปรปรวน (Mood disorder) และอัตราการหายขาดของโรคจิตเหล่านี้มีน้อยมาก ซึ่งผู้ป่วยส่วนใหญ่เหล่านี้ยังคงวนเวียนเข้า ออกในการบำบัดรักษาอย่างต่อเนื่องหรือบางครั้งผู้ป่วยเหล่านี้ก็ถูกทอดทิ้งไว้ในโรงพยาบาลจิตเวชต่างๆ ไปจนตลอดชีวิต หรือไม่ก็ออกไปใช้ชีวิตในโลกภายนอกอย่างอนาถตามท้องถนน ดังนั้นการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลจึงเป็นแนวทางหนึ่งในการจะช่วยเหลือบุคคลให้กลับมามีสุขภาพจิตที่ดีได้โดยเร็ว และป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตรุนแรงที่ยากแก่การรักษาเยียวยาได้ในภายหลัง

ความวิตกกังวลมีปัจจัยสาเหตุสำคัญอยู่ 2 ส่วน คือ ปัจจัยสาเหตุทางพันธุกรรม และปัจจัยสาเหตุทางสิ่งแวดล้อม ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยของ สุนันตา ฉันทรุจิกพงศ์ (Sunanta Chantarujikapong. 2000: 25-72) ซึ่งได้ทำการศึกษาอิทธิพลทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีต่อความวิตกกังวล 3 กลุ่ม จากกลุ่มตัวอย่างคู่แฝดชาย-หญิงชาวเวียดนามที่สมัครใจเข้าร่วมในงานวิจัย จำนวน 7,375 คู่ ซึ่งเกิดช่วงระหว่างปี ค.ศ. 1939 – 1955 เป็นผู้ร่วมปฏิบัติการทางทหารในช่วงสงครามเวียดนาม เมื่อปี ค.ศ. 1965 -1975 ทั้งนี้เพื่อสืบค้นว่าสาเหตุทางพันธุกรรม (Genetic contributed factors)

และสาเหตุทางสิ่งแวดล้อม (Environmental contributed factors) ที่มีผลต่อความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นพร้อมกันตลอดชีวิต (Lifetime co-occurrence) ในกลุ่มความวิตกกังวลทั่วไป (General anxiety disorder: GAD) ความวิตกกังวลแบบตื่นตระหนก (Panic disorder: PD) และความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นภายหลังจากได้รับความกระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง (Post traumatic stress disorder: PTSD)

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยทางพันธุกรรมมีอิทธิพลธรรมดาต่อความวิตกกังวลทั่วไป แต่มีอิทธิพลเฉพาะเจาะจงต่อความวิตกกังวลแบบตื่นตระหนก และความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นภายหลังจากได้รับความกระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง ส่วนปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมมีผลต่อความวิตกกังวลทั้ง 3 กลุ่ม นั้นหมายความว่า อิทธิพลทางสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดู ประสบการณ์การเรียนรู้ส่วนบุคคลเกี่ยวกับเหตุการณ์ การปรับตัวในสิ่งแวดล้อม มีผลต่อความวิตกกังวลทั่วไป มากกว่าปัจจัยทางพันธุกรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการพันธุกรรม โคมิโซม ชีววิทยาที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบิดามารดา เครือญาติ และเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้

จากผลการวิจัยดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า ความวิตกกังวลทั่วไปมีสาเหตุสำคัญจากปัจจัยสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีผลต่อการเรียนรู้ การรู้คิดของบุคคลมากกว่าปัจจัยทางพันธุกรรม ดังนั้นผู้วิจัยจึงมุ่งเน้นศึกษาองค์ประกอบด้านการรู้คิดของความวิตกกังวลทั่วไป ด้วยทฤษฎีจิตวิทยาที่เน้นการรู้คิด (Cognitive psychological theory) ซึ่งอธิบายสาเหตุความวิตกกังวลทั่วไปจากกระบวนการภายในจิตใจ ประสบการณ์ และวิธีการเผชิญกับความวิตกกังวลเรื้อรัง ซึ่งมีบทบาทสำคัญมากต่อการคงไว้ซึ่งความวิตกกังวลทั่วไปของบุคคล และเป็นปัจจัยที่มีโอกาสหรือความเป็นไปได้ในการที่จะเปลี่ยนแปลงความคิด เพื่อให้เกิดผลดีต่อสภาพจิตใจ และลดความวิตกกังวลทั่วไปลงได้อย่างยั่งยืนและยาวนาน แทนการบำบัดด้วยการใช้ยาซึ่งเป็นการพึ่งพาปัจจัยการรักษาจากภายนอกแทนที่จะพึ่งพาปัจจัยภายใน คือ ตนเองในการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมของตน

ในการศึกษาความวิตกกังวลทั่วไปครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยของเวลล์ส์และคาร์เวิร์ท ฮัทตัน (Wells; & Carwrieght-Hatton. 1997: 294-295) ที่ทำการศึกษาอิทธิพลของการวิเคราะห์การรู้คิด (Meta-cognitions) ที่มีต่อความวิตกกังวลทั่วไป พบว่า ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล (Beliefs about worry) มีความเกี่ยวข้องอย่างแนบแน่นในการเกิดความกังวลทั่วไป (General worry proneness) และความเชื่อนี้สามารถทำให้ความกังวลปกติธรรมดาเปลี่ยนไปเป็นความกังวลที่เป็นปัญหาหรือความกังวลแบบมีพยาธิสภาพได้

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดของฟรีแมนและไดโทมาสโซ (Freeman; & DiTomasso. 2002: 71 - 78) มีข้อสันนิษฐานที่ชัดเจนเกี่ยวกับปัจจัยเกื้อหนุน (Predisposing factors) ให้เกิดความ

วิตกกังวลทั่วไป ในส่วนที่มีสาเหตุจากความคิด ได้แก่ การขาดกลไกในการเผชิญปัญหา(Absence of coping mechanisms) ความคิดที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การลงสรุปที่ไม่ถูกต้อง การประมวลความคิดที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง และปัจจัยเร่งให้เกิดหรือปัจจัยกระตุ้น (Precipitating factors) ให้เกิดความวิตกกังวลทั่วไป ได้แก่ ตัวกระตุ้นภายนอกที่รุนแรง (เหตุการณ์ สถานการณ์ต่างๆ รอบตัว) การมีความเครียดเป็นระยะเวลานาน สิ่งกระตุ้นความเครียดมีผลทางอารมณ์ซึ่งนำไปสู่ความเปราะบางของจิตใจและความทนทาน ของจิตใจ และปัญหาสุขภาพจิตเรื้อรัง ซึ่งเชื่อมโยงกับลักษณะของความผิดปกติแบบวิตกกังวล

อีกทั้งผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดของมานิช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุคนิษฐ์ (2548: 167-171) ที่กล่าวถึงองค์ประกอบทางจิตวิทยา (Psychological factors) ของความวิตกกังวลทั่วไป เกิดจากการมีความผิดปกติในแง่ของการรับรู้และการแปลผลต่อเหตุการณ์ต่างๆ ในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย และยังประเมินความสามารถในการแก้ปัญหาของตนต่ำเกินจริง จึงทำให้เกิดความรู้สึกกลัว กังวลใจ

ในการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาการรู้คิด ทฤษฎีการให้คำปรึกษาบุคคลเป็นศูนย์กลาง และทฤษฎีการให้คำปรึกษาพฤติกรรมนิยมและเทคนิคทางจิตวิทยา มาใช้ในการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มซึ่งเป็นโมเดลเชิงแบบแผน (Schematic model)

จากแนวคิดและผลการวิจัยซึ่งได้นำเสนอไปแล้วข้างต้น แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลทั่วไป เป็นปัญหาสุขภาพจิตที่พบสูงเป็นอันดับหนึ่ง ของประชาชนทั้งประเทศ และมีผลกระทบทำให้สมรรถภาพในการทำกิจกรรมประจำวันของแต่ละบุคคลบกพร่องลง มีผลต่ออาการเจ็บป่วยที่แสดงออกทางกาย (Physiological symptom) และความวิตกกังวลทั่วไปที่เกิดขึ้นนี้ถูกปล่อยไว้นานโดยไม่ได้รับการเยียวยาให้หายโดยเร็ว ก็อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงและมีความซับซ้อน เช่น โรคจิต ภาวะอารมณ์แปรปรวน ซึ่งมีความยุ่งยากในการรักษาเยียวยา และใช้เวลานานในการบำบัดและอัตราการหายขาดของโรคเหล่านี้มีน้อยมาก รัฐบาลต้องจัดสรรงบประมาณจำนวนไม่น้อยเพื่อดูแลผู้ป่วยเหล่านี้แต่ผลที่ได้คือ การหายขาดจากโรคดังกล่าวกลับสวนทางกันกับงบประมาณที่จัดสรรเป็นค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษา นอกจากนี้ความวิตกกังวลนับเป็นปัญหาทางจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อความอยู่ดีมีสุขในการดำเนินชีวิตของประชาชนอีกด้วย

ดังนั้นเพื่อช่วยเหลือประชาชนที่มีความวิตกกังวลทั่วไปให้หายจากปัญหาสุขภาพจิตได้โดยเร็ว ด้วยการลดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับการมองตนเอง บุคคลอื่น และโลกภายนอกอื่นๆ พร้อมกับการสร้างภูมิคุ้มกันด้านจิตใจ (Psychological immunology) ซึ่งมุ่งเน้นที่การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคในการดำเนิน

ชีวิต จะส่งผลดีต่อประชาชนให้สามารถดำเนินชีวิตและรับมือกับปัญหาต่างๆ รอบด้านได้และช่วยให้บุคคลมีการพัฒนาความเจริญงอกงามจากภายในที่ยั่งยืน ด้วยการสามารถเผชิญกับปัญหาและก้าวผ่านอุปสรรคต่างๆ ในการดำเนินชีวิตได้ โดยไม่เกิดปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรง ก็จะช่วยลดภาระของรัฐบาลในการดูแลสุขภาพจิตเวชที่มีโอกาสหายขาดน้อยมากลงได้

ผู้วิจัยจึงมีเป้าหมายที่จะศึกษาความวิตกกังวลทั่วไป ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบซึ่งยืนยันลำดับที่หนึ่งขององค์ประกอบวิตกกังวลทั่วไป ซึ่งมี 2 องค์ประกอบ ได้แก่ ความรู้สึกวิตกกังวลที่ตามมาจากองค์ประกอบทางารรู้คิด และองค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติ โดยองค์ประกอบทางารรู้คิดประกอบด้วย 5 องค์ประกอบย่อย ซึ่งนำแนวคิดของ แนวคิดของเบคค์ (Beck. 1967) คือ การคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น การประเมินความสามารถตนเองต่ำ ความคิดอัตโนมัติทางลบ (Negative automatic thoughts) แนวคิดของเวลล์ส์และคาร์เวิร์จท์ ฮัทตัน (Wells; & Carwright-Hatton. 1997) คือ ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล เอลลิส (Ellis. 1962) คือ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ส่วนองค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติ คือ ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรค ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อย นำแนวคิดของสตอลซ์ (Stoltz. 1997: 6 -12, 106 -125) ในเรื่องความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรค (Adversity quotient) ด้านการควบคุม ด้านการตระหนักรู้จุดเริ่มต้นของปัญหา และความเป็นเจ้าของปัญหา ด้านการรับรู้ช่วงระยะเวลาสิ้นสุดของปัญหาอุปสรรค และด้านความอดทนต่อความยากลำบาก มารวมเป็นองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป

ในมุมมองด้านจิตวิทยาทางการรู้คิด(Cognitive psychology)ซึ่งให้ความสำคัญกับกระบวนการคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง บุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อม(Contents)ในระบบประมวลผลการรู้คิด(Cognitive processing systems)ที่ถูกลำดับไปปฏิสัมพันธ์กับข้อมูลเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตประจำวัน(Information or events) ซึ่งถ้าเมื่อไหร่ก็ตามที่บุคคลมีความคิดที่ไม่สอดคล้องกับความจริงอยู่ในระบบประมวลผลความคิด ในที่นี้ก็คือ องค์ประกอบด้านการรู้คิดของความวิตกกังวลทั่วไปดังกล่าวข้างต้นไปปฏิสัมพันธ์กับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน จึงเชื่อมโยงกับความวิตกกังวลทั่วไป ซึ่งผลการวิจัยนี้จะถูกนำไปใช้เป็นแนวทางในการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป อีกทั้งนำโมเดลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้ ไปใช้เป็นแนวทางในการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวล หรือมีความคิดที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมกับความเป็นจริง ตลอดจนการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันด้านจิตใจสำหรับประชาชนทั่วไป ทั้งนี้เพื่อให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเจริญงอกงาม มีความสามารถในการเผชิญกับปัญหาทางอารมณ์ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดยไม่เกิดปัญหาสุขภาพจิต

คำถามการวิจัย

1. องค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึกรู้สึกวิตกกังวลที่ตามมา จากองค์ประกอบทางการรู้คิดและองค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติ สามารถชี้วัดองค์ประกอบของ ความวิตกกังวลทั่วไปได้สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่ ?
2. โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถลดความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาใน มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร ได้หรือไม่ ?

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายสำคัญเพื่อศึกษาความวิตกกังวลทั่วไปและสร้างโมเดลการ ให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ที่มีอายุระหว่าง 18-35ปี ในกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเฉพาะของการวิจัยดังนี้

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาใน มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อเปรียบเทียบการลดความวิตกกังวลทั่วไปหลังการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความ วิตกกังวลทั่วไปของกลุ่มทดลอง
4. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลทั่วไประหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม กับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและ หลังการติดตามผล 2 สัปดาห์หลังสิ้นสุดการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป ซึ่งสามารถนำ ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบไปใช้เป็นแนวทางในการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลด ความวิตกกังวลทั่วไป และผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางสำหรับนักจิตวิทยา บุคลากร ในหน่วยงานสาธารณสุข หรือบุคลากรในหน่วยงานอื่นๆ ที่มีหน้าที่ให้ความช่วยเหลือบุคคลที่มี ความวิตกกังวลทั่วไป บุคคลที่มีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวล มีความคิดทางลบลักษณะต่างๆ ตลอดจนการส่งเสริมความสามารถในการเผชิญกับเหตุการณ์หรือปัญหาในชีวิตประจำวัน ซึ่ง ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างอยู่ดีมีสุขทั้งร่างกายและจิตใจและเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรงอีกด้วย

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้กำหนดขอบเขตการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความวิตกกังวลทั่วไป

1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร เป็นนักศึกษาในสังกัดมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ซึ่งอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร มีอายุระหว่าง 18 - 35 ปี และกำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 ไม่ทราบค่าประชากร

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความวิตกกังวลทั่วไป ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร เป็นนักศึกษาในสังกัดมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร มีอายุระหว่าง 18 - 35 ปี และกำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 จำนวน 4 มหาวิทยาลัย ได้แก่ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 186 คน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ จำนวน 183 คน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 178 คน มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร จำนวน 152 คน รวมมีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 699 คน ซึ่งได้มาด้วยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนจากประชากร

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

2.1 ประชากรที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งที่มีอายุระหว่าง 18 – 25 ปี ศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 และมีความวิตกกังวลทั่วไปอยู่ในเกณฑ์ปานกลางถึงสูง จำนวน 25 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งที่มีอายุระหว่าง 18 – 25 ปี ศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 ได้มาจากการคัดเลือกแบบเจาะจง(Purposive sampling) จากกลุ่มตัวอย่างอาสาสมัครที่เป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ที่มีความวิตกกังวลทั่วไปอยู่ในเกณฑ์ปานกลางถึงสูง จำนวน 25 คน ผู้วิจัยได้สอบถามความสมัครใจเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ มีกลุ่มตัวอย่างสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 16 คน เป็นเพศชายจำนวน 5 คน และเพศหญิงจำนวน 11 คน ส่วนที่เหลือกังวลใจ ไม่สะดวกเรื่องเวลาจึงปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้

จากนั้นจึงใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก แบ่งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองประกอบด้วยเพศชาย 2 คน เพศหญิง 6 คน กลุ่มควบคุมเป็นชาย 3 คน เพศหญิง 5 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม

เกณฑ์การกำหนดขนาดของกลุ่มในการศึกษาวิจัยครั้งนี้กำหนดเกณฑ์ตามแนวคิดของจาคอบส์, แมสสัน และฮาร์วิล (Jacobbs; Masson; & Harvill. 2002: 40) ที่กล่าวว่า ขนาดสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษาที่ได้ผลควรมีจำนวน 5 – 8 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาความวิตกกังวลทั่วไป คือ ความวิตกกังวลทั่วไป

ตัวแปรที่ใช้ในการลดความวิตกกังวลทั่วไป ได้แก่

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความวิตกกังวลทั่วไป

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ความวิตกกังวลทั่วไป (Anxiety)** หมายถึง ความรู้สึกวิตกกังวลที่ตามมาจากการมีความคิด ความเชื่อที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงในเรื่องการมองตนเอง บุคคลอื่น สถานการณ์และวิธีการปฏิบัติตนเมื่อเผชิญปัญหาอุปสรรคเกี่ยวกับการทำงาน การเรียน ครอบครัว การเงิน บุคคลอื่น สุขภาพร่างกาย ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวลทั่วไป ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึกวิตกกังวลที่ตามมาจากองค์ประกอบทางการรู้คิดและองค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติ

1.1 **องค์ประกอบทางการรู้คิด** หมายถึง ความรู้สึกวิตกกังวลที่ตามมาจากการมีความคิด ความเชื่อที่ไม่สอดคล้องกับความจริงในเรื่องของการมองตนเอง บุคคลอื่น สถานการณ์ ซึ่งประกอบด้วย 5 องค์ประกอบย่อย ได้แก่

1) ความคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น (Catastrophizing thoughts) หมายถึง การคาดคะเนผลลัพธ์ของเหตุการณ์ในอนาคตไปในทางลบซึ่งไม่สอดคล้องกับความจริง

2) การประเมินความสามารถตนเองต่ำ (Self-evaluation of extremely depreciated abilities) หมายถึง การคิดที่เฝ้าบอกตนเองว่า ไม่สามารถจัดการแก้ไขปัญหาได้ โดยที่ยังไม่ได้พยายามใช้ความสามารถใดๆ ของตนเอง

3) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational beliefs) หมายถึง ความนึกคิดที่ไม่ตั้งอยู่บนพื้นฐานความจริง ขาดความเป็นเหตุ – เป็นผล ขาดข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ใช้สนับสนุนยืนยัน และมีลักษณะเรียกร้องต้องการให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่ตนเองกำหนดขึ้นว่า “จะต้อง” “น่าจะ” “ควรจะ” เป็นความคิดที่ตนเองปรุงแต่งว่า “ตนเองทนไม่ได้” “เป็นเลวร้าย” “ต้องการความสมบูรณ์แบบ ความยอดเยี่ยมตลอดเวลา” และให้ผลเสียมากกว่าผลดี

4) ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล (Beliefs about worry) หมายถึง ความนึกคิดที่ว่า ความกังวลมีประโยชน์ต่อการแก้ไขปัญหาให้บรรลุผลสำเร็จ เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ความกังวลเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่จำเป็นต้องมีและเป็นสิ่งปกติธรรมดาของบุคคลทั่วไป

5) ความคิดอัตโนมัติทางลบ (Negative automatic thoughts) หมายถึง การเฝ้าบอกรับตนเองในแง่ร้ายทันทีโดยนำข้อมูลจากเหตุการณ์ในอดีตที่ตนเองสนใจมาใช้เป็นหลักในการคิดวิเคราะห์ แทนการคำนึงถึงข้อมูลปัจจุบันอย่างครบถ้วน เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจ

1.2 องค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติ หมายถึง ความรู้สึกรู้สึกกังวลที่ตามมาจากวิธีการปฏิบัติเพื่อจัดการกับปัญหาอุปสรรค เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ในการดำเนินชีวิตประจำวันเกี่ยวกับการทำงาน การเรียน ครอบครัว การเงิน บุคคลอื่น สุขภาพร่างกาย ซึ่งประกอบด้วยความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรค 4 องค์ประกอบย่อย ได้แก่

1) ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการควบคุม (Control: C)

หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์ทางลบของตนเองได้ด้วยการยอมรับ หาวีธีแก้ไขปัญหาก็ทำให้เกิดผลในทางที่ดี เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้ตนเองอยู่เหนือสถานการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคและสกัดความรู้สึกที่เรียกร้องต้องการพึ่งพิงบุคคลอื่นอยู่ตลอดเวลา

2) ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการตระหนักรู้จุดเริ่มต้นของปัญหาและความเป็นเจ้าของปัญหา (Origin and ownerships: O_r & O_w)

2.1) การตระหนักรู้จุดเริ่มต้นของปัญหา (Origin: O_r) หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงถึงความสามารถในการค้นหาและเข้าใจสาเหตุของปัญหาว่าตนเอง หรือ ปัจจัยอื่นๆ ที่มีส่วนทำให้เกิดปัญหานั้นมากน้อยเพียงใดอย่างสมเหตุสมผล เพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหาอุปสรรคได้ผลดีอย่างรวดเร็ว

2.2) ความเป็นเจ้าของปัญหา (Ownerships: O_w) หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงถึงความสามารถในการค้นหาว่าใครควรเป็นผู้รับผิดชอบในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคระหว่างตนเอง กับ บุคคลอื่น ปัจจัยอื่นๆ ถ้าหากปัญหาอุปสรรคนั้น ตนเองเป็นผู้รับผิดชอบในการแก้ไขตนเองจึงมีสิทธิ์อย่างเต็มที่ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยจิตใจที่มุ่งมั่น

3) ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการรับรู้ช่วงระยะเวลาสิ้นสุดของปัญหาอุปสรรค (Reach: R) หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงถึงความสามารถในการเข้าใจและยอมรับว่าปัญหาอุปสรรคนั้น ย่อมมีการยุติลง มีจุดสิ้นสุด ทุกปัญหาย่อมมีทางออก เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้ต่อสู้เอาชนะปัญหา อุปสรรค สถานการณ์ที่บุคคลไม่พึงประสงค์ ไม่ใช่การมองปัญหาว่าเป็นเรื่องใหญ่ หรือ เรื่องเล็ก

4) ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านความอดทนต่อความยากลำบาก (Endurance: E) หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงถึงความสามารถในการทนทานต่ออุปสรรค ยืนหยัด มุ่งมั่น ไม่ย่อท้อ และพยายามต่อสู้กับปัญหาอุปสรรค จนกว่าจะบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่รอด ท่ามกลางสิ่งแวดล้อม สถานการณ์ที่บุคคลไม่พึงประสงค์

3. นักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร หมายถึง นักศึกษาในสังกัดมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุระหว่าง 18 – 35 ปี และศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549

4. โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป หมายถึง แบบแผนที่แสดงถึงโครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างส่วนประกอบ 7 ส่วน ได้แก่ เป้าหมายหลัก ขั้นตอน ทฤษฎี เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม เทคนิคทางจิตวิทยา ซึ่งนำมาจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นการรู้คิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาพฤติกรรมนิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษายึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และแนวคิดทฤษฎีความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรค องค์ประกอบด้านการรู้คิดของความวิตกกังวลทั่วไป และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป โมเดลนี้แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน โดยมีการให้คำปรึกษากลุ่ม 12 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละประมาณ 1 - 2 ชั่วโมง ดังต่อไปนี้

4.1 ขั้นเริ่มต้น

ผู้วิจัยดำเนินการเพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิก และสมาชิกกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นเป็นกันเอง และมีความไว้วางใจที่จะระบายความคิด ความรู้สึกของตนได้อย่างอิสระ พร้อมทั้งชี้แจงจุดประสงค์ ข้อควรปฏิบัติ บทบาทผู้วิจัย บทบาทสมาชิก กำหนดการในการเข้ากลุ่ม และเป้าหมายของการให้คำปรึกษา รวมทั้งการร่วมกันทำกิจกรรมละลายพฤติกรรม และกิจกรรมการเปิดเผยตนเอง ตลอดจนเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถาม แสดงความคิดเห็นและความต้องการเพิ่มเติม

4.2 ขั้นดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการตามโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ดังต่อไปนี้

ครั้งที่ 1 เป็นการสร้างสัมพันธภาพ และทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเข้ากลุ่ม โดยใช้เทคนิคการทักทาย การแสดงออกด้วยสีหน้ายิ้มแย้ม ท่าทางที่เป็นมิตร ความอบอุ่น ความจริงใจ ความใส่ใจ การถาม การฟัง การสร้างข้อตกลงร่วมกัน การสรุป การใช้กิจกรรมละลายพฤติกรรม และกิจกรรมการเปิดเผยตนเอง

ครั้งที่ 2 เป็นการลดความคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น โดยใช้เทคนิคต่างๆ ดังนี้

1) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นวิธีการที่ใช้เพื่อลดความเครียดของกล้ามเนื้อที่เกิดจากความรู้สึกวิตกกังวล โดยใช้หลัก 2 ประการ คือ การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อของร่างกายทีละส่วน และการแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยเริ่มต้นจากเท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปากตามลำดับ

2) การจินตนาการ เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อผ่อนคลายจิตใจ ร่างกาย และใช้จินตนาการเป็นสื่อกลางในการเชื่อมโยงกันระหว่างความคิดในระดับจิตใต้สำนึกและระดับจิตสำนึกที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกวิตกกังวล และค้นหาข้อมูลความคิดเกินจริง เกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น โดยให้สมาชิกหลับตา ทำจิตใจให้สงบ และผ่อนคลายร่างกาย จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล แล้วให้คงภาพความคิดที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์ไว้ให้ชัดเจน จากนั้นลืมหายไป แล้วบันทึกความคิดนั้นลงในแบบบันทึกความคิดในแง่ลบที่ยังไม่เป็นจริง

3) การโต้แย้งความคิด เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อให้สมาชิกต่อต้านความคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น โดยการตอบคำถามว่า “เพราะเหตุใด สมาชิกจึงมีความคิดความเชื่อเช่นนั้น?” “มีหลักฐานใด ข้อมูลอะไร สนับสนุนความคิดความเชื่อเช่นนั้น?” “การยึดถือ ความคิดความเชื่อเหล่านั้น มีประโยชน์อย่างไร? ความคิดนั้นมีผลเสียอย่างไร? สมควรยึดถือความคิดนั้นต่อไปหรือไม่?”

4) การลดความคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น (Decatastrophizing) เป็นวิธีการที่ใช้เพื่อจัดการกับความรู้สึกวิตกกังวลในสิ่งที่ตนเองเป็นผู้วางเงื่อนไขไว้ว่า “ถ้าสิ่งนี้เกิดขึ้น แล้วจะเกิด...” ให้สมาชิกลดความคิดเกี่ยวกับผลร้าย โดยการตอบคำถามว่า “ถ้าหากไม่เกิดผลร้ายตามที่คิด แล้วมันจะเกิดอะไรได้บ้าง?” “ถ้าไม่เป็นอย่างที่คิด มันอาจจะเกิดอะไรอย่างอื่นได้บ้าง?” จากนั้นนำข้อมูลสนับสนุนที่ได้จากการตอบคำถามนี้ มาใช้เป็นหลักฐานยืนยันเพื่อการเปลี่ยนแปลงความคิดให้สอดคล้องกับความเป็นจริง อย่างสมเหตุสมผล ซึ่งจะช่วยให้ลดความคิดเกี่ยวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นเกินความจริงลง

5) การมอบหมายการบ้าน เป็นการมอบหมายให้สมาชิกบันทึกความคิดเกี่ยวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นนอกเวลาการให้คำปรึกษากลุ่ม ลงในแบบบันทึกความคิดในแง่ลบที่ยังไม่เป็นจริง (DTR Form) เพื่อนำข้อมูลความคิดนั้นกลับมาทบทวนในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป โดยเปิดโอกาสให้อภิปรายและหาวิธีการแก้ไขความคิดเกี่ยวกับผลร้ายเหล่านั้นให้ลดลง

ครั้งที่ 3 เป็นการลดการประเมินความสามารถตนเองต่ำ โดยใช้เทคนิคต่างๆ ดังนี้

1) แนวทางแห่งการค้นพบ (Discovery guide) เป็นวิธีการที่ใช้เพื่อช่วยให้ค้นพบการประเมินความสามารถตนเองต่ำ โดยใช้ชุดคำถามถึงสิ่งที่กำลังกังวลใจ จะจัดการกับสิ่งเกิดขึ้นอย่างไร และ คิดว่าตนเองสามารถรับมือกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้เพียงใด หากคิดว่าไม่สามารถจัดการได้ มีสิ่งใดที่จะสนับสนุนความคิดดังกล่าวบ้าง? ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับการประเมินความสามารถตนเองต่ำ ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง

2) การปรับโครงสร้างความคิดใหม่ (Cognitive restructuring) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อปรับลดความคิดเดิมที่บุคคลประเมินว่า ตนเองคงไม่สามารถจัดการ รับมือกับเหตุการณ์ปัญหาอุปสรรคที่กำลังกังวลใจอยู่ได้ โดยใช้คำถามถึงสิ่งที่สนับสนุนยืนยันว่า ตนเองคงไม่สามารถจัดการ รับมือกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ แล้วให้คิดพิจารณาความสามารถของตนเองในมุมมองของคนอื่นๆ และหาข้อมูลสนับสนุน ส่งเสริมให้บุคคลใช้ความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ในการจัดการกับปัญหาต่างๆ ด้วยความมั่นใจ และสอดคล้องกับความเป็นจริง

3) การฝึกคิดอีกครั้ง (Cognitive rehearsal) เป็นวิธีการที่ใช้เพื่อฝึกการคิดทบทวนอีกครั้ง โดยให้จินตนาการถึงภาพเหตุการณ์ที่กำลังกังวลใจอยู่ จากนั้นจึงให้สำรวจวิธีการที่ตนเองสามารถทำได้ เพื่อแก้ไขปัญหาลดอุปสรรคดังกล่าว แล้วจินตนาการถึงการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมทั้งคำพูด และการกระทำ เพื่อให้ตนเองสามารถจัดการกับปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

4) การมอบหมายการบ้าน เป็นการมอบหมายให้บันทึกความคิดในแง่ลบที่ยังไม่เป็นจริง (DTR Form) เกี่ยวกับการประเมินความสามารถตนเองต่ำ ที่เกิดขึ้นนอกเวลาการปรึกษากลุ่ม ลงในแบบบันทึกความคิดในแง่ลบที่ยังไม่เป็นจริง (DTR Form) เพื่อนำข้อมูลความคิดนั้นกลับมาทบทวนในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป โดยเปิดโอกาสให้อภิปรายและหาวิธีการแก้ไขความคิดเกี่ยวกับการประเมินว่า ตนเองไม่สามารถจัดการรับมือกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ครั้งที่ 4 เป็นการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล: ครั้งที่ 1 โดยใช้เทคนิคต่างๆ ดังนี้

เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบ A-B-C-D-E-F เป็นวิธีการที่ใช้เพื่อปรับลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของบุคคลที่เรียกร้องต้องการในสิ่งที่ขัดกับความเป็นจริง และการปรุงแต่งความคิดว่าตนเองทนไม่ได้หากสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามกฎเกณฑ์ ที่ตนเองกำหนดไว้ มองเหตุการณ์ต่างๆ เป็นเรื่องเลวร้ายสำหรับตนเองอย่างไม่สมเหตุสมผล ผู้วิจัยใช้เทคนิคนี้โดยเริ่มต้นจาก การสอนทฤษฎี A-B-C การให้ทำแบบฝึกหัดวิเคราะห์ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การให้ทำแบบบันทึกความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การฝึกวิเคราะห์และโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และการมอบหมายการบ้าน ดังต่อไปนี้

1) การสอนทฤษฎี A-B-C เป็นวิธีการที่ใช้เพื่ออธิบายการเชื่อมโยงของ A-B-C-D-E-F ดังนี้

A (Activating events) คือ เหตุการณ์ทั่วไป ที่เกิดขึ้นกับสมาชิก

B (Beliefs) คือ ความเชื่อของสมาชิกที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และความเชื่อที่สมเหตุสมผล

C (Consequences) คือ ผลที่ตามมาทั้งทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความเชื่อ

D (Disputing) คือ การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผล

E (Effective philosophy) คือ การสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่สมเหตุสมผล โดยการเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

F (New feeling) คือ การเกิดความรู้สึกใหม่ ทำให้เกิดความสบายใจ สามารถลดความวิตกกังวลของตนเองได้

2) การให้ทำแบบฝึกหัดวิเคราะห์ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นวิธีการที่ใช้เพื่อฝึกให้แยกแยะความแตกต่างของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และความเชื่อที่สมเหตุสมผลออกจากกัน โดยการวิเคราะห์ตัวอย่างความเชื่อในแบบฝึกหัด ซึ่งจะช่วยให้เกิดความตระหนักรู้เกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

3) การให้ทำแบบบันทึกความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นวิธีการที่ใช้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้จดบันทึกความเชื่อของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เหตุการณ์ปัญหาอุปสรรคต่างๆ ลงในแบบบันทึกความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แล้วจึง วิเคราะห์และโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผล จากนั้นจึงสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่สมเหตุสมผล ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจ ลดความวิตกกังวลลงได้

4) การมอบหมายการบ้าน เป็นการมอบหมายให้บันทึกความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวลนอกเวลาการให้คำปรึกษา โดยใช้แบบบันทึกความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แล้วให้วิเคราะห์และโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผล จากนั้นจึงสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่สมเหตุสมผล ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจ และนำกลับมาทบทวนอีกครั้ง ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่ 5 เป็นการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล: ครั้งที่ 2 โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบ A-B-C-D-E-F ผสมผสานกับ เทคนิคจินตนาการ การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ และการมอบหมายการบ้าน ดังนี้

1) เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบ A-B-C-D-E-F วิธีการที่ใช้เพื่อปรับลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งเริ่มต้นด้วยการประเมินองค์ประกอบพื้นฐาน A-B-C โดยการทบทวนการมอบหมายการบ้านที่ให้สมาชิกบันทึกความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในครั้งที่แล้ว

2) เทคนิคจินตนาการ เป็นวิธีการที่ใช้เพื่อทำการสืบค้นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ซ่อนเร้นอยู่ในระดับจิตใต้สำนึกด้วยการหลับตา หายใจเข้า หายใจออกยาวๆ ลึกๆ เพื่อให้ผ่อนคลายจิตใจว่างกาย แล้วให้นึกถึงภาพเหตุการณ์ที่ตนเองรู้สึกหวาดหวั่น วิตกกังวล ยุ่งยากใจ เมื่อภาพเหล่านั้นปรากฏชัดเจนแล้ว ในขณะเดียวกันนั้น ตนเองมีความคิด ความเชื่ออย่างไรต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จากนั้นพูดความคิดนั้นๆ ที่สุดในใจ ก่อนที่จะล้มตาขึ้น แล้วจดบันทึกความคิดนั้นลงในแบบบันทึกความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แล้วจึงวิเคราะห์และโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แล้วจึงให้สมาชิกสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่สมเหตุสมผล ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจ และรู้สึกวิตกกังวลลดลง

3) การมอบหมายการบ้าน เป็นการมอบหมายให้บันทึกความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวลนอกเวลาการให้คำปรึกษา โดยใช้แบบบันทึกความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แล้วให้วิเคราะห์และโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผล จากนั้นจึงสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่สมเหตุสมผล ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจ และนำกลับมาทบทวนอีกครั้ง ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่ 6 เป็นการลดความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบ A-B-C-D-E-F ผสมผสานกับเทคนิคเก้าอี้ว่าง การทำแบบฝึกหัดวิเคราะห์ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลที่ไม่สมเหตุสมผล การใช้แบบบันทึกความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ได้จากเทคนิคเก้าอี้ว่าง และการโต้แย้งความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลที่ไม่สมเหตุสมผล และการมอบหมายการบ้าน ดังนี้

1) เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบ A-B-C-D-E-F เป็นวิธีการที่ใช้เพื่อปรับลดความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล ด้วยการประเมินองค์ประกอบพื้นฐาน A-B-C โดยเริ่มต้นจาก B โดยนำเอาเทคนิคเก้าอี้ว่างเข้ามาช่วยในการสืบค้นความคิดความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลที่บุคคลมีอยู่ในตนเอง

2) เทคนิคเก้าอี้ว่าง เป็นวิธีการที่ใช้เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยความคิดความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลของตนเอง โดยการใช้เก้าอี้ว่าง 2 ตัว หันหน้าเข้าหากัน เก้าอี้ตัวแรกเป็นเก้าอี้ที่เมื่อนักศึกษานั่งแล้วให้เปิดเผยความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงเมื่อตนเองมีความเชื่อว่า ความกังวลมีประโยชน์ ให้ผลดีต่อการจัดการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เก้าอี้ตัวที่สองเป็นเก้าอี้ที่เมื่อนักศึกษานั่งแล้วให้เปิดเผยความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงเมื่อตนเองมีความเชื่อว่า ความกังวลไม่มีประโยชน์ และให้ผลเสียต่อการจัดการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น แล้วจึงสนทนาโต้ตอบกันตามเงื่อนไขที่กำหนดและเปิดเผยความคิดความรู้สึกที่แท้จริงของตนอย่างเต็มที่ จากนั้นให้นักศึกษาเปรียบเทียบผลที่ตามมาจากการมีความเชื่อ

ใน 2 รูปแบบดังกล่าวว่า การยึดถือความเชื่อใดที่ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวลแตกต่างกันมากน้อยเพียงใด จากนั้นให้ใช้แบบบันทึกความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลที่ได้จากเทคนิคเก้าอี้ว่าง แล้วทำการโต้แย้งความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลที่ไม่สมเหตุสมผล สร้างปรัชญาชีวิตใหม่ด้วยความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลที่สมเหตุสมผล ซึ่งทำให้ความรู้สึกสบายใจ และมีความวิตกกังวลลดลง

3) การทำแบบฝึกหัดวิเคราะห์ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นวิธีการที่ใช้เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ถึงลักษณะของความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลที่ไม่สมเหตุสมผล โดยใช้แบบฝึกหัดฝึกวิเคราะห์ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลที่ไม่สมเหตุสมผล

4) การมอบหมายการบ้าน เป็นการมอบหมายให้บันทึกความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวลนอกเวลาการให้คำปรึกษา โดยใช้แบบบันทึกความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แล้วให้วิเคราะห์และโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผล จากนั้นจึงสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่สมเหตุสมผล ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจ และนำกลับมาทบทวนอีกครั้ง ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่ 7 เป็นการลดความคิดอัตโนมัติทางลบ ครั้งที่ 1 โดยใช้เทคนิคต่างๆ ดังนี้

1) แนวทางแห่งการค้นพบ (Guided discovery) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบและข้อสันนิษฐานที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง และเก็บรวบรวมข้อมูลความคิดอัตโนมัติทางลบและข้อสันนิษฐานที่ไม่สอดคล้องกับความจริงตามมุมมองของผู้รับคำปรึกษา

2) วิธีการใช้ 3 คำถาม (The three – question technique) เป็นชุดคำถาม 3 ข้อที่มีรูปแบบ ข้อคำถามปลายเปิดเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนความคิดทางลบ และค้นหาความเชื่อในเชิงลบเพิ่มเติมและเป็นรูปธรรมชัดเจน (Objective thinking) เพิ่มมากขึ้น การใช้เทคนิคนี้ในทางปฏิบัติสามารถถามคำถามได้มากกว่า 3 ข้อ ขึ้นอยู่กับเนื้อหาสาระสำคัญของคำตอบจากผู้รับคำปรึกษา

3) การทำความเข้าใจกับการให้ความหมายที่มีลักษณะเฉพาะ (Understanding idiosyncratic meaning) เป็นวิธีการที่ใช้เพื่อทำความเข้าใจกับคำพูดของผู้รับคำปรึกษาที่สื่อความหมายเฉพาะส่วนบุคคล ซึ่งคำพูดที่เหมือนกันอาจไม่ได้มีความหมายเหมือนกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความคิดของบุคคลนั้น โดยจะใช้การถามเพื่อความกระจ่าง เมื่อปรากฏคำพูดที่มีคำว่า “ทุกข์ใจ, ผู้แพ้, ชี้มเศร้า, การฆ่าตัวตาย, สูญเสียทุกสิ่งทุกอย่าง, สูญเสียมากมาย, ต้องตายแน่ๆ, ต้องแย่แน่ๆ” ซึ่งถือว่าเป็นคำพูดที่มีความหมายไม่ชัดเจน

4) การบ่งบอกความคิดอัตโนมัติ (Specifying automatic thoughts) เป็นวิธีการที่ใช้เพื่ออธิบายลักษณะของความคิดอัตโนมัติ และให้สำรวจความคิดของตนเอง โดยใช้แบบบันทึกความคิดอัตโนมัติทางลบ (DTR Form)

5) การท้าทายการสรุปแบบเหมารวมทั้งหมด (Challenging absolutes) เป็นวิธีการที่ใช้เพื่อกระตุ้นให้เปลี่ยนแปลงการสร้างข้อสรุป การบอกกล่าวที่มากเกินไปจนจริง แบบเหมารวมทั้งหมด ด้วยการใช้คำพูดว่า “ทุกๆ คน” “ตลอด” “ไม่เคย” “ไม่มีใคร” “ตลอดเวลา”

6) การมอบหมายการบ้าน เป็นการมอบหมายให้จดบันทึกความคิดอัตโนมัติทางลบที่มีต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวลนอกเวลาการให้คำปรึกษา โดยใช้แบบบันทึกความคิดอัตโนมัติทางลบ (DTR Form) และเลือกวิธีการตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร จากการตอบสนองของคุณทำให้คุณรู้สึกวิตกกังวลมากน้อยเพียงใด แล้วนำข้อมูลกลับมาทบทวนในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่ 8 เป็นการลดความคิดอัตโนมัติทางลบ ครั้งที่ 2 โดยใช้เทคนิคต่างๆ ดังนี้

1) การฝึกอ้างสาเหตุและความรับผิดชอบอีกครั้ง (Reattribution) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อฝึกผู้รับคำปรึกษาให้แบ่งปันความรับผิดชอบในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องเหมาะสม ตามสาเหตุของปัญหา เพื่อลดการอ้างความรับผิดชอบในสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง โดยการใช้คำถามให้ทบทวนสาเหตุ และความรับผิดชอบของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้สอดคล้องกับความจริง อย่างสมเหตุสมผล

2) การตีตราความบิดเบือน (Labeling of distortions) เป็นวิธีการที่ใช้เพื่อบอกให้ตนเองยับยั้งความคิดที่มีการสรุปเกินจริง การคิดแบบสองขั้ว การเลือกข้อมูลบางส่วนมาลงสรุป การทำนายเหตุการณ์ไปในทางลบ การอ่านใจ โดยมักจะปรากฏคำพูดที่มีความหมายทางลบ ในลักษณะที่ไม่สอดคล้องกับความจริง ได้แก่ “เสมอ, ทุกๆ คน, ตลอดเวลา, แน่ๆ เลย, ไม่มีใคร, ไม่มีเลย, ไม่เคยมี, ทั้งหมด, เลวที่สุด, ตายแน่ๆ เลย” โดยให้จัดประเภทความคิดที่ได้จากแบบบันทึกความคิดอัตโนมัติทางลบ (DTR Form) ของตนเอง

3) การท้าทายความคิดแบบ 2 ขั้วตรงกันข้าม (Challenging dichotomous thinking) เป็นวิธีการที่ใช้เพื่อกระตุ้นให้เปลี่ยนแปลงความคิดแบบ 2 ขั้วตรงกันข้าม เมื่อผู้รับคำปรึกษาอธิบายถึงสิ่งต่างๆ ว่าเป็น ก็เป็นทั้งหมด หรือ ไม่เป็นเลย หรือ ถ้าเป็นเขาก็ทั้งหมดหรือถ้าดำก็ดำทั้งหมด ไปสู่การยอมรับสิ่งเหล่านั้นได้ในลักษณะอื่นๆ โดยการใช้ คำถามเพื่อให้ทบทวนความคิดแบบ 2 ขั้วตรงข้าม ให้เป็นการแปลความหมายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในความหมายกลางๆ ไม่ใช่ตัดสิน แปลความหมายเหตุการณ์เป็นไปในทิศทางตรงกันข้ามอย่างสุดขั้ว

4) การทำรายการเกี่ยวกับข้อดีและข้อเสีย (Listing advantage and disadvantage) เป็นวิธีการที่ใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงความคิด แบบทั้งหมดหรือไม่เลย โดยการให้เขียนถึงข้อดีและข้อเสีย โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อดีและข้อเสียเกี่ยวกับความเชื่อหรือพฤติกรรมของตนเอง

5) การมอบหมายการบ้าน เป็นการมอบหมายให้บันทึกความคิดอัตโนมัติทางลบที่มีต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นนอกเวลาการให้คำปรึกษา โดยใช้แบบบันทึกความคิดอัตโนมัติทางลบ (DTR Form) และเลือกวิธีการตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร จากการตอบสนองของคุณ ทำให้คุณรู้สึกวิตกกังวลมากขึ้นเพียงใด แล้วนำข้อมูลกลับมาทบทวนในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่ 9 เป็นการฝึกทักษะการเผชิญปัญหา: ครั้งที่ 1 โดยใช้เทคนิคต่างๆ ดังนี้

1) เทคนิคการสอน เป็นวิธีการที่ใช้เพื่ออธิบายแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหา “CORE” ดังนี้

- (1) C(Control) คือ การควบคุมการแสดงพฤติกรรมตนเองให้อยู่เหนือสถานการณ์ที่เป็นปัญหา
- (2) O (Original and ownership) คือ สาเหตุของปัญหา และความเป็นเจ้าของปัญหา
- (3) R (Reach) คือ ช่วงระยะเวลาที่สิ้นสุดของปัญหา
- (4) E(Endurance) คือ ความอดทนต่อความยากลำบากเพื่อความอยู่รอดในการดำรงชีวิต

2) การวิเคราะห์กรณีตัวอย่างสถานการณ์สมมติ : การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อให้สมาชิกสมมติว่า ถ้าตนเองตกอยู่ในสถานการณ์สมมติดังกล่าว ให้สมาชิกอ่านและทำความเข้าใจกรณีตัวอย่าง แล้วให้สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์ โดยการตอบคำถามในใบงานที่ 1

3) เทคนิคฝึกทักษะการเผชิญปัญหา “LEAD” ดังนี้

(1) L (Listening) คือ การรับฟัง เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มได้รับฟังปัญหา ความรุนแรง เพื่อนำไปประกอบการพิจารณาวางแผนดำเนินการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

(2) E (Exploring) คือ การสำรวจ เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษา ให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อหาแนวทางในการสำรวจทางเลือกและปรับปรุงวิธีการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

(3) A (Analyzing) คือ การวิเคราะห์ เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษา ให้สมาชิกกลุ่มได้วิเคราะห์หาหลักฐานมาสนับสนุนความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ และได้แยงความคิดที่ไม่สอดคล้องกับความจริง ไม่สมเหตุสมผลที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์นั้น

(4) D (Doing) คือ การลงมือปฏิบัติ เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษา ให้สมาชิกกลุ่มได้ลงมือปฏิบัติตาม แผนการแก้ไขปัญหา เพื่อให้สามารถจัดการแก้ไขเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิตซึ่งให้ผลทางที่ดี

โดยใช้การวิเคราะห์กรณีตัวอย่างสถานการณ์สมมติ: การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และการตอบคำถามในใบงานที่ 1 แล้วร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นร่วมกันในกลุ่ม

4) มอบหมายการบ้าน เป็นการมอบหมายให้บันทึกเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล แล้วให้สมาชิกฝึกทักษะการเผชิญปัญหา โดยการตอบคำถามในใบงานที่ 1 แล้วนำกลับมาทบทวนในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่ 10 เป็นการฝึกทักษะการเผชิญปัญหา: ครั้งที่ 2 โดยใช้เทคนิคต่างๆ ดังนี้

1) เทคนิคการสอน เป็นวิธีการที่ใช้เพื่อสรุปแนวคิดทฤษฎีของความสามารถในการเผชิญปัญหา “CORE” ดังนี้

- (1) C(Control) คือ การควบคุมการแสดงพฤติกรรมตนเองให้อยู่เหนือสถานการณ์ที่เป็นปัญหา
- (2) O (Original and ownership) คือ สาเหตุของปัญหา และความเป็นเจ้าของปัญหา
- (3) R (Reach) คือ ช่วงระยะเวลาที่สิ้นสุดของปัญหา
- (4) E(Endurance) คือ ความอดทนต่อความยากลำบากเพื่อความอยู่รอดในการดำรงชีวิต

2) การวิเคราะห์กรณีตัวอย่างสถานการณ์สมมติ : ความอดทนในการเผชิญปัญหา เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อให้สมาชิกสมมติว่า ถ้าตนเองตกอยู่ในสถานการณ์สมมติดังกล่าว ให้สมาชิกอ่านและทำความเข้าใจกรณีตัวอย่าง แล้วให้สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์ โดยการตอบคำถามในใบงานที่ 2

3) เทคนิคฝึกทักษะการเผชิญปัญหา “LEAD” ดังนี้

(1) L (Listening) คือ การรับฟัง เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มได้รับฟังปัญหา ความรุนแรง เพื่อนำไปประกอบการพิจารณาวางแผนดำเนินการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

(2) E (Exploring) คือ การสำรวจ เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษา ให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อหาแนวทางในการสำรวจทางเลือกและปรับปรุงวิธีการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

(3) A (Analyzing) คือ การวิเคราะห์ เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษา ให้สมาชิกกลุ่มได้วิเคราะห์หาหลักฐานมาสนับสนุนความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ และได้แยงความคิดที่ไม่สอดคล้องกับความจริง ไม่สมเหตุผลที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์นั้น

(4) D (Doing) คือ การลงมือปฏิบัติ เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษา ให้สมาชิกกลุ่มได้ลงมือปฏิบัติตาม แผนการแก้ไขปัญหา เพื่อให้สามารถจัดการแก้ไขเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิตซึ่งให้ผลทางที่ดี

โดยใช้การวิเคราะห์กรณีตัวอย่างสถานการณ์สมมติ: ความอดทนในการเผชิญปัญหา และการตอบคำถามในใบงานที่ 2 แล้วร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นร่วมกันในกลุ่ม

4) มอบหมายการบ้าน เป็นการมอบหมายให้บันทึกเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล แล้วให้สมาชิกฝึกทักษะการเผชิญปัญหา โดยการตอบคำถามในใบงานที่ 2 แล้วนำกลับมาทบทวนในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่ 11 เป็นการฝึกทักษะการเผชิญปัญหา: ครั้งที่ 3 โดยใช้เทคนิคต่างๆ ดังนี้

1) เทคนิคการปรึกษาจุลภาค เป็นวิธีการที่ใช้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผยปัญหา ความวิตกกังวลของตนเอง ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ในการเข้ากลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ โดยใช้การทักทายการถาม การฟัง การใส่ใจ การให้กำลังใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การสะท้อนความรู้สึก การแปลความหมาย การทำให้กระจ่าง และการสรุปความ

2) การวิเคราะห์กรณีความวิตกกังวลของสมาชิกกลุ่ม เป็นวิธีการที่ใช้เพื่อให้สมาชิกวิเคราะห์กรณีความวิตกกังวลของสมาชิกกลุ่ม โดยการตอบคำถามในใบงานที่ 3 แล้วร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นต่อประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้น

3) เทคนิค “LEAD” เป็นวิธีการที่ใช้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาดังนี้

(1) L (Listening) คือ การรับฟัง เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มได้รับฟังปัญหา ความรุนแรง เพื่อนำไปประกอบการพิจารณาวางแผนดำเนินการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

(2) E (Exploring) คือ การสำรวจ เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษา ให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อหาแนวทางในการสำรวจทางเลือกและปรับปรุงวิธีการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

(3) A (Analyzing) คือ การวิเคราะห์ เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษา ให้สมาชิกกลุ่มได้วิเคราะห์หาหลักฐานมาสนับสนุนความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ และได้แย้งความคิดที่ไม่สอดคล้องกับความจริง ไม่สมเหตุผลที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์นั้น

(4) D (Doing) คือ การลงมือปฏิบัติ เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษา ให้สมาชิกกลุ่มได้ลงมือปฏิบัติตาม แผนการแก้ไขปัญหา เพื่อให้สามารถจัดการแก้ไขเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิตซึ่งให้ผลทางที่ดี

โดยให้วิเคราะห์กรณีความวิตกกังวลของสมาชิกกลุ่ม และตอบคำถามในใบงานที่ 3 แล้วร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นร่วมกันในกลุ่ม

4) มอบหมายการบ้าน เป็นการมอบหมายให้บันทึกเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล แล้วให้สมาชิกฝึกทักษะการเผชิญปัญหา โดยการตอบคำถามในใบงานที่ 3 แล้วนำกลับมาทบทวนในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

4.3 ขั้นยุติ

1) ขั้นสรุปและประเมินการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง โดยให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้กับกลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการปรึกษาครั้งต่อไป

2) ขั้นยุติและประเมินผลการให้คำปรึกษา ในครั้งที่ 12 โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามและสรุปถึงสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ในบรรลุลผลสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายที่ตนเองกำหนด หลังจากได้เข้าร่วมในการทดลองที่ผ่านมาทั้ง 11 ครั้งและ ให้สมาชิกกลุ่มทบทวนถึงลักษณะ และวิธีการลดความคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น การประเมินความสามารถตนเองต่ำ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล ความคิดอัตโนมัติทางลบ และการส่งเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรค และแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองต่อสมาชิกกลุ่ม ต่อผู้วิจัยและกระบวนการให้คำปรึกษา รวมทั้งให้ทำแบบประเมินการให้คำปรึกษาและนัดหมายเพื่อทำแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปหลังยุติกลุ่ม และหลังการติดตามผล

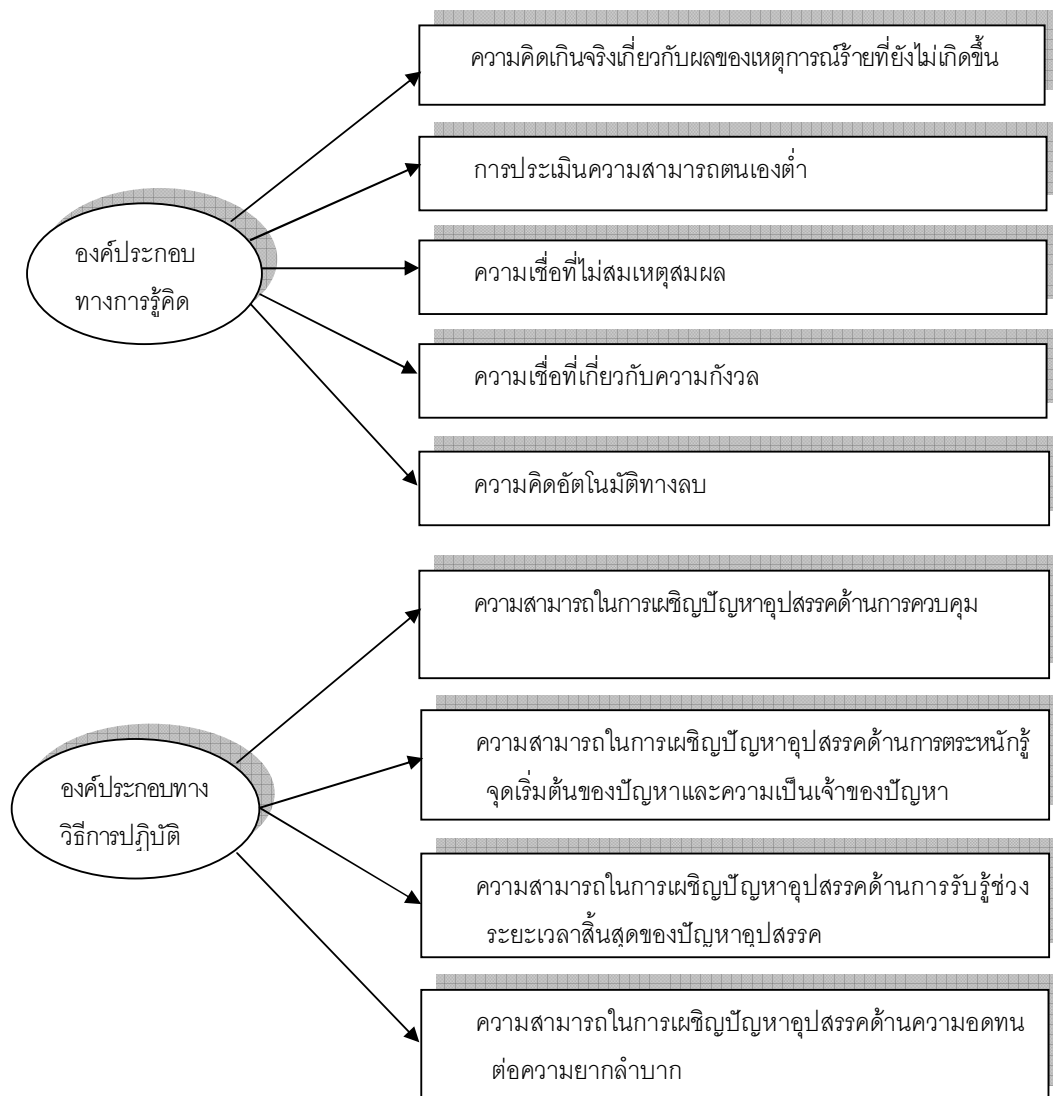
ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป วัดได้จากการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป ของสมาชิกกลุ่ม

4.4 การติดตามผล ภายหลังจากสิ้นสุดการทดลอง 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยติดตามผลการทดลองโดยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปอีกครั้ง เพื่อเป็นข้อมูลหลังการติดตามผล

กรอบแนวคิดในการวิจัย

1. การศึกษาความวิตกกังวลทั่วไป

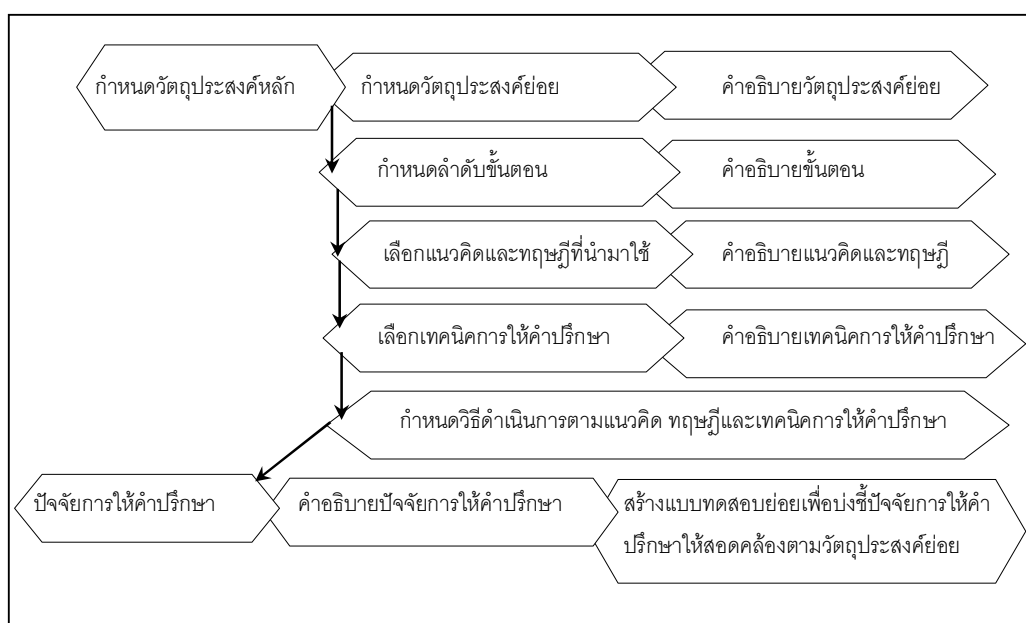
ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของเอลลิส (Ellis. 1962) คือ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แนวคิดของเบคส์ (Beck. 1967) คือ ความคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น การประเมินความสามารถตนเองต่ำ ความคิดอัตโนมัติทางลบ แนวคิดของเวลล์สและคาร์เวิร์จท ฮัทตัน (Wells; & Carwright-Hatton. 1997: 31) คือ ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล และแนวคิดของสตอลซ์ (Stoltz. 1997: 6-12: 106-125) ในเรื่องความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรค มาเป็นกรอบในการศึกษาความวิตกกังวลทั่วไปที่ตามมาจากองค์ประกอบทางการรู้คิดและองค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติ ดังภาพประกอบ 1



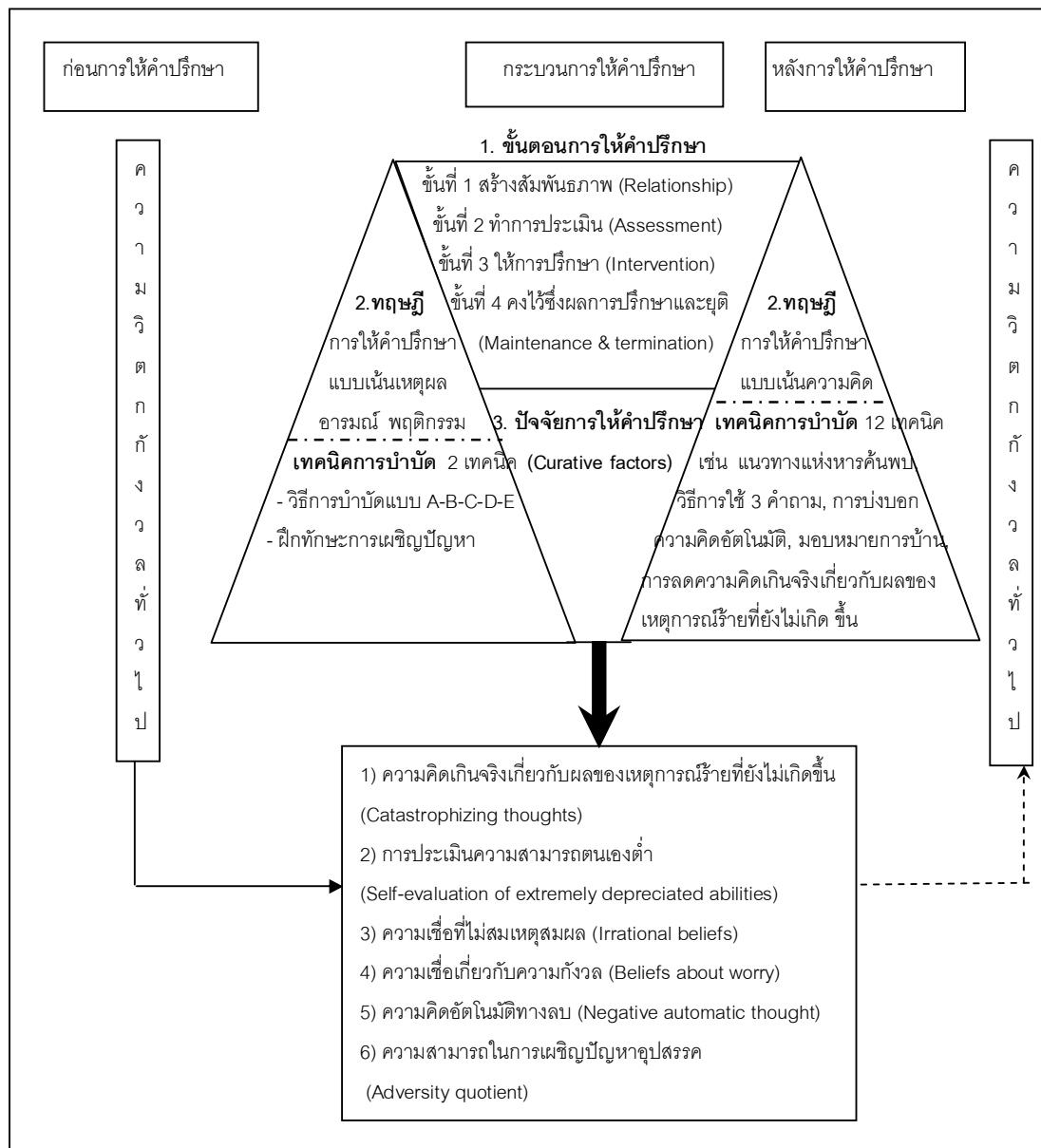
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป

2. การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

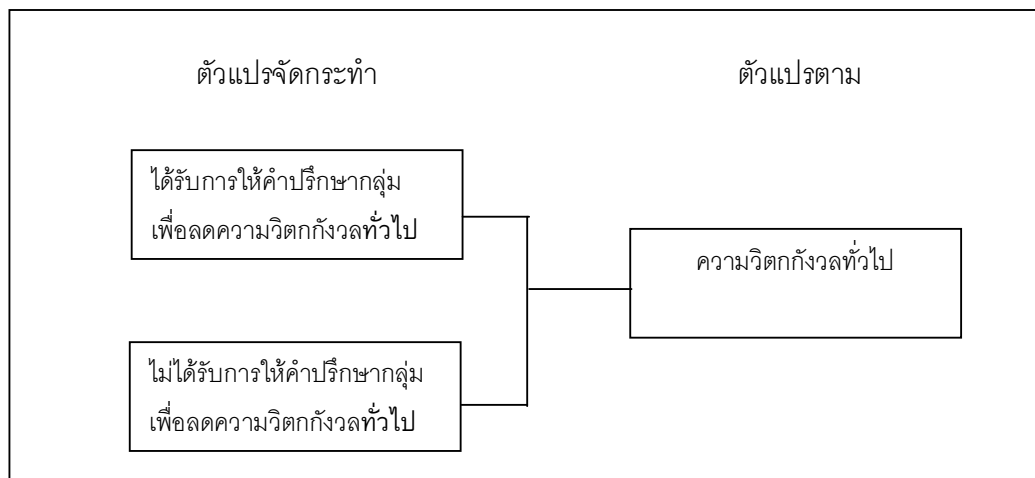
ในขั้นนี้ผู้วิจัยสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ได้กำหนดโครงสร้างความสัมพันธ์ของโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม จากนั้นจึงนำแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษากลุ่ม ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม และทฤษฎีการปรึกษาเน้นการรู้คิด ดังภาพประกอบ 2 - 4



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดในการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป



ภาพประกอบ 3 กรอบแนวคิดในการลดความวิตกกังวลทั่วไปด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป



ภาพประกอบ 4 กรอบแนวคิดในการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป

สมมติฐานการวิจัย

- องค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป ประกอบด้วยองค์ประกอบทางการรู้คิดและองค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติ โดยองค์ประกอบทางการรู้คิดประกอบด้วย 5 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ความคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น การประเมินความสามารถตนเองต่ำ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล และความคิดอัตโนมัติทางลบ ส่วนองค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการควบคุม ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการตระหนักรู้จุดเริ่มต้นของปัญหา และความเป็นเจ้าของปัญหา ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการรับรู้ช่วงระยะเวลาสิ้นสุดของปัญหาอุปสรรค และความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านความอดทนต่อความยากลำบาก
- ภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม นักศึกษากลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลทั่วไปลดลง
- ความวิตกกังวลทั่วไปของกลุ่มทดลองที่ได้รับโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป กับควบคุมที่ไม่ได้รับโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล แตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานครในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยและได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลทั่วไป
 - 1.1 ความหมายของความวิตกกังวลทั่วไป
 - 1.2 เกณฑ์การวินิจฉัย
 - 1.3 ทฤษฎีที่เน้นด้านการรู้คิดของความวิตกกังวล (Cognitive theory of anxiety)
 - 1.4 องค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป
 - 1.5 ข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับความวิตกกังวลทั่วไป
2. การให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.1 ความหมาย
 - 2.2 จุดประสงค์
 - 2.3 หลักการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.4 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.5 การเตรียมการก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นการรู้คิด
 - 3.1 ทฤษฎีบุคลิกภาพที่เน้นการรู้คิด
 - 3.2 สาเหตุและความผิดปกติทางจิต (Causation and psychological disorders)
 - 3.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาความคิด
4. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม
 - 4.1 ทฤษฎีบุคลิกภาพเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม
 - 4.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม
5. การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป
 - 5.1 ความหมายและประเภทของโมเดล
 - 5.2 ความสัมพันธ์ระหว่างโมเดลกับทฤษฎี (The relation between models and theories)
 - 5.3 การสร้างโมเดล (The building of model)

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยต่างประเทศ

1. แนวคิดและทฤษฎีด้านความคิดที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลทั่วไป

1.1 ความหมายของความวิตกกังวลทั่วไป

ความคิดรวบยอดด้านการรู้คิดของความวิตกกังวล (Cognitive concepts of anxiety) ของทฤษฎีจิตวิทยาที่เน้นการรู้คิด (Cognitive psychology) มีมุมมองเกี่ยวกับความวิตกกังวลว่า มันคงเป็นไปไม่ได้ที่จะมองว่าชีวิตปราศจากความกังวลในเรื่องของความปลอดภัย ความอยู่ดีมีสุข และในบางเรื่องบางประเด็นซึ่งเกี่ยวข้องกับความปลอดภัยก็เป็นสิ่งที่จำเป็นต้องกังวล แต่สิ่งที่สำคัญยิ่งกว่านั้นคือ ความคิดที่ว่าจะต้องคงไว้ซึ่งความปลอดภัยในเรื่องเหล่านี้เป็นผลให้บุคคลครุ่นคิด หรือ คาคคเนเกี่ยวกับเหตุการณ์ในอนาคตว่า “จะเกิดอะไรขึ้นถ้าหากเหตุการณ์ไม่เป็นไปตามเงื่อนไขที่ตนเองต้องการ” เมื่อไหร่ก็ตามที่บุคคลมักจะคาคคเนผลร้ายต่างๆ ที่อาจตามมาพร้อมกับการประเมินว่าตนเองไม่สามารถจะรับมือกับเหตุการณ์หรือจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ บุคคลก็จะเกิดความวิตกกังวล กระวนกระวายใจ ยุ่งยากใจ ทุกข์ใจ ซึ่งหากความวิตกกังวลนี้ไม่ได้รับการแก้ไขได้โดยเร็วก็จะกลายเป็นปัญหาสุขภาพจิตเรื้อรัง และยากที่จะควบคุมความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดอาการแสดงหลายๆ อย่าง เช่น มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับ ตั้งสมาธิยาก ใจลอย หลงลืมได้ง่าย จนกระทั่งมีผลกระทบต่อดังกล่าวของบุคคลในการทำกิจวัตรในแต่ละวันจนกระทั่ง

มานิช หล่อตระกูลและปราโมทย์ สุคนิษฐ์ (2548: 169-172) กล่าวว่า ความวิตกกังวลทั่วไปเป็นความกังวลใจที่มากเกินไปเกินกว่าเหตุในหลายๆ เรื่องพร้อมกันเช่น กังวลใจเกี่ยวกับสามีจะประสบอุบัติเหตุ กลัวถูกทำร้าย กลัวตนเองเจ็บป่วย รวมกับมีอาการทางกายต่างๆ โดยเฉพาะอาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น ใจสั่น เหนื่อยง่าย อ่อนเพลียง่าย อาการกล้ามเนื้อตึงตัว เช่นปวดศีรษะ ปวดตามร่างกาย ประกอบกับมีความรู้สึกตื่นตัว ตกใจง่าย วอกแวก จนทำให้มีผลกระทบต่อการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

แพปปี้และเคลเบอร์ (Papp; & Kleber. 2002: 109) กล่าวว่า ความวิตกกังวลทั่วไปเป็นสภาวะสุขภาพจิตที่ทำให้บุคคลไม่อาจทำหน้าที่ได้อย่างเต็มศักยภาพที่บุคคลมีและเป็นลักษณะที่เกิดขึ้นเรื้อรัง

บรอกท์และกอดดาร์ด (Brouette; & Goddard. 2002: 119) กล่าวว่า ความวิตกกังวลทั่วไป เป็นความรู้สึกกังวลใจที่โยงมาจากความคิดและการสร้างจินตภาพ อันนำไปสู่อารมณ์ความรู้สึก

ทางลบ (Negative affect) และไม่สามารถควบคุมความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นได้ และเป็นความกังวลใจเกี่ยวกับครอบครัว การเงิน การทำงาน และความเจ็บป่วย

ฮอลแลนด์และไซมอน (Hollander; & Simeon. 2003: 565) เป็นแพทย์ชาวอเมริกัน กล่าวว่า ความวิตกกังวลทั่วไป (General anxiety disorder) เป็นความรู้สึกกังวลใจอย่างมากจนเห็นได้ชัดเจน กระสับกระส่าย กระวนกระวายใจ จนยากแก่การควบคุมความรู้สึกกังวลใจที่เกิดขึ้นและความกังวลใจนั้นสัมพันธ์กันกับความทุกข์ทรมานใจจนเห็นได้ชัด หรือความกังวลใจนั้นส่งผลกระทบต่อความสามารถในการกิจวัตรในชีวิตประจำวันได้บกพร่องลง

กริลลอน (Grillon. 2004: 1738) กล่าวว่า ความวิตกกังวลทั่วไป เป็นความวิตกและความกังวลใจที่มากเกินไป พร้อมกับมีผลทำให้มีอาการแสดงทางร่างกาย (Physiological symptom) ตามมา

แมคมอนและคาสเซม (McMahon; & Kassem. 2004: 1761) เป็นแพทย์และนักจิตวิทยา กล่าวว่า ความวิตกกังวลทั่วไป มีลักษณะเด่นที่สำคัญ คือ เป็นความรู้สึกฟุ้งซ่าน ความหวาดหวั่น หวั่นใจ รู้สึกกลัวอย่างต่อเนื่อง และเกิดขึ้นเรื้อรัง และเป็นความรู้สึกตึงเครียด ทุกข์ทรมานใจ กระสับกระส่าย กระวนกระวายใจ

ในเรื่องนิยามของความวิตกกังวล (Definition of anxiety) ยังมีผู้กล่าวไว้อีกจำนวนมากที่อธิบายว่า ความวิตกกังวลเป็นภาวะอารมณ์ที่ตึงเครียดเกี่ยวกับเหตุการณ์หลายๆ อย่างในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดอาการทางกายที่เป็นผลจากการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ ได้แก่ อาการแน่นหน้าอก หัวใจเต้นถี่ หายใจเร็ว กระสับ กระส่าย ไม่สบายใจ ปั่นป่วนในท้อง หรือ รู้สึกหวาดหวั่น กลัว จนกระทั่งขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อบุคคลเข้าไปเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์หรือสิ่งที่มาคุกคาม ระบบประสาทของมนุษย์ส่งสัญญาณเตือนให้บุคคลเตรียมพร้อมและขับเคลื่อนบุคคลให้ตอบสนองต่ออันตรายที่เกิดขึ้นแก่ร่างกายและความรู้สึก ได้หนึ่งในสามวิธีนี้ คือ วิธีแรก ต่อสู้เพื่อเอาชนะ เป็นการต่อสู้หรือต่อต้านการผลักดันสิ่งที่ทำให้กลัว วิธีที่สอง หลีกหนีหรือออกไปจากสิ่งที่กลัว วิธีที่สามทำอะไรไม่ได้ หยุดนิ่งหมดแรง ลักษณะเด่นของผู้ที่มีความวิตกกังวล คือ การแสดงถึงอิทธิพลของการคุกคามที่มาจากการรับรู้ และการกระตุ้นให้เกิดอาการทางร่างกายต่างๆ ขึ้นควบคู่กับสิ่งที่คุกคามความรู้สึกไม่มีอยู่จริง แต่มีอยู่ในความคิดของบุคคลนั้น ในทำนองเดียวกัน คือ บุคคลที่มีความวิตกกังวลมักจะมองว่ามีการคุกคามและมีปฏิกิริยาต่อสิ่งที่มาคุกคาม ทั้งๆ ที่การคุกคามไม่ได้มีอยู่จริง เป็นการคิดเกินกว่าเหตุและเชื่อตามการคิดนั้นอย่างไม่สมเหตุผล

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นจึงสามารถสรุปความหมายของความวิตกกังวลทั่วไปได้ว่า ความวิตกกังวลทั่วไป หมายถึง ความรู้สึกกังวล หวาดหวั่น กระวนกระวายใจ ยุ่งยากใจในเรื่องของการทำงาน การเรียน ครอบครัว การเงิน บุคคลอื่น สุขภาพร่างกาย จนรู้สึกยากในการควบคุมความรู้สึก

เหล่านั้น ความวิตกกังวลนี้เป็นผลมาจากความคิดและการสร้างจินตภาพของบุคคลไปในทางลบ เกี่ยวกับการมองตนเอง บุคคลอื่น และการมองโลกภายนอก และการขาดทักษะในการเผชิญปัญหา

1.2 เกณฑ์การวินิจฉัยความวิตกกังวลทั่วไป

เกณฑ์การวินิจฉัยและการจำแนกความผิดปกติทางจิตตามเกณฑ์ของ DSM-IV ถูกสร้างขึ้นและพัฒนาเรื่อยมาโดยสมาคมจิตเวชศาสตร์แห่งสหรัฐอเมริกา (American psychiatric association: APA) เริ่มก่อตั้งขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1844 ซึ่งปัจจุบันตั้งอยู่ที่กรุงวอชิงตัน ดีซี เกณฑ์การวินิจฉัยและการจำแนกความผิดปกติทางจิตตามเกณฑ์ของ DSM-IV นี้ จึงเป็นเครื่องมือที่มีมาตรฐานพอเพียงอย่างหนึ่งสำหรับนักจิตวิทยา นักวิชาการ หรือ บุคลากรสาธารณสุขที่จะนำมาใช้เป็นแนวทางในการวินิจฉัยโรค และการให้ความช่วยเหลือดูแลและการให้คำปรึกษารักษาบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งถือเป็นหน้าที่สำคัญในการปฏิบัติงานของบุคลากรทางด้านสุขภาพจิต

ในปัจจุบันเกณฑ์การวินิจฉัยและการจำแนกความวิตกกังวลทั่วไป (General anxiety disorders) ตามเกณฑ์ของ DSM-IV ได้รับการปรับปรุงแก้ไขฉบับใหม่ล่าสุด คือ DSM-IV-TR (American psychiatric association. 2002: 472-476) กล่าวถึงลักษณะสำคัญของความวิตกกังวลทั่วไป ตามเกณฑ์การวินิจฉัย ดังต่อไปนี้

1.2.1 มีความวิตกกังวลใจอย่างมากเกี่ยวกับการคาดคะเนเหตุการณ์ในลักษณะที่หวาดกลัวต่ออนาคต (Apprehensive expectation) หวั่นวิตกว่าจะมีสิ่งไม่ดีเกิดขึ้น ซึ่งความวิตกกังวลใจนี้เกิดขึ้นอย่างน้อย 6 เดือน โดยวันที่มีความวิตกกังวลใจนี้มีมากกว่าวันที่ไม่มี และเป็นความวิตกกังวลใจเกี่ยวกับหลายๆ เหตุการณ์ หรือหลายๆ กิจกรรม

1.2.2 มีความรู้สึกว่ายากในการควบคุมความกังวลใจที่เกิดขึ้นนี้

1.2.3 ความวิตกกังวลใจนี้ เชื่อมโยงสัมพันธ์กับอาการอย่างน้อย 3 ข้อต่อไปนี้ (สำหรับเด็กมีเพียงอาการเดียวก็พอแล้ว)

1) กระวนกระวาย กระสับกระส่าย สงบนิ่งอยู่กับที่ไม่ได้ (Restlessness)

2) มีอาการอ่อนเพลียง่าย (Being easily fatigued)

3) ตั้งสมาธิยาก ใจลอย (Difficulty concentrating)

4) ขุ่นเคืองใจ โกรธง่าย หงุดหงิดง่าย (Irritability)

5) กล้ามเนื้อตึงตัว (Muscle tension)

6) มีปัญหาการนอน (Disturbed sleep) คือ นอนหลับยาก นอนหลับๆ ตื่นๆ หลับไม่ดี นอนไม่หลับกระสับกระส่าย

1.2.4 ประเด็นหลักของความวิตกกังวล ความกังวลใจนี้ ไม่ได้ถูกจัดอยู่ในขอบเขตลักษณะของความผิดปกติใน Axis I ตัวอย่างเช่น ความวิตกกังวล หรือ ความกังวลใจนี้ ไม่เกี่ยวข้องกับ การมีอาการเริ่มต้นของความตื่นตระหนก (Panic attack) ที่พบใน ความวิตกกังวลตื่นตระหนก (Panic disorder) การมีความเขินอาย ความยุ่งยากใจเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ (Embarrassed in public) ที่พบใน ความวิตกกังวลกลัวสังคม (Social phobia) การมีความกลัวการติดเชื้อโรค การปนเปื้อน (Being contaminated) ที่พบใน ความวิตกกังวลย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive –compulsive disorder) การเริ่มออกจากบ้านหรือบุคคลที่มีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดสนิทสนม ที่พบใน ความวิตกกังวลกลัวการแยกจาก (Separation anxiety disorder) การมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น พบใน โรคประสาทกลัวอ้วน จนทำให้เบื่ออาหาร และต้องการให้น้ำหนักลดลง (Anorexia nervosa) การมีอาการโรคภัยไข้เจ็บทางกายต่างๆ มากมาย ที่พบใน กลุ่มอาการความผิดปกติทางร่างกาย (Somatization disorder) หรือ การเจ็บป่วยด้วยโรค ร้ายแรง พบใน โรคอุปทานว่าตนเองป่วย หรือความวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพจนเกินเหตุ (Hypochondriasis) และความวิตกกังวล และความกังวลใจนี้ไม่ได้เกิดขึ้นโดยเฉพาะในระหว่างที่เป็นโรคความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นภายหลังจากได้รับความกระทบจิตใจอย่างรุนแรง (Post-traumatic stress disorder: PTSD)

1.2.5 ความวิตกกังวล ความกังวลใจ หรืออาการแสดงทางกายนี้ เป็นสาเหตุให้คุณคน มีความตึงเครียด ความทุกข์ทรมานใจ ยุ่งยากใจที่มีความสำคัญในทางการแพทย์ หรือความวิตกกังวล ความกังวลใจเกี่ยวกับเหตุการณ์ทั่วไปที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงาน การเรียน เศรษฐกิจ การเงิน ครอบครัว บุคคลอื่น สุขภาพร่างกาย จนทำให้ความสามารถในการทำกิจกรรมดังกล่าวนั้น บกพร่องลง

1.2.6 ความทุกข์ทรมานใจ ความยุ่งยากใจนี้ ไม่ได้เป็นผลสืบเนื่องจากผลทางร่างกาย โดยตรงจากการใช้สาร (ไม่ได้เกิดจากการออกฤทธิ์ของสารเคมี) ตัวอย่างเช่น การใช้สารเสพติด การให้ ยา หรือไม่ได้เป็นผลเนื่องมาจากสภาวะปกติทั่วไปของโรค (General medical condition) ตัวอย่างเช่น ภาวะที่ต่อมไทรอยด์ทำงานมากเกินไป (Hyperthyroidism) และความทุกข์ทรมานใจ ความยุ่งยากใจนี้ ไม่ได้เกิดขึ้นโดยเฉพาะในระหว่างที่เป็นโรคความผิดปกติทางอารมณ์ (Mood disorder) ความผิดปกติ มีอาการทางจิต (Psychotic disorder) หรือ ความผิดปกติทางพัฒนาการที่ไม่ดำเนินไปตามปกติ (Pervasive developmental disorder)

1.3 ทฤษฎีที่เน้นการรู้คิดของความวิตกกังวล (Cognitive theory of anxiety)

เอเดรียน เวลส์ (Adrian Wells. 1997: 1) กล่าวว่า การรู้คิด (Cognition) หมายถึง ลำดับขั้นที่ครบถ้วนตั้งแต่แรกเริ่มจนถึงขั้นสุดท้ายของกระบวนการ (Processes) และกลไก (Mechanisms) หลากๆอย่างที่มาสนับสนุนการคิด (Support Thinking) และแม้กระทั่งเนื้อหาสาระ (Content) หรือผลิตผลต่างๆ (Products) ที่ได้จากกระบวนการต่างๆ เหล่านั้น นั่นก็คือผลที่เกิดขึ้นจาก

ความคิดของพวกเขาตัวเอง (Thoughts themselves) หลักฐานหรือสิ่งยืนยันเบื้องต้นของทฤษฎีที่เน้นด้านความคิดที่เกี่ยวข้องกับความผิดปกติด้านอารมณ์ (Emotional disorder) คือ การทำงานที่ผิดปกติหรือความผิดปกติ (Dysfunction) เกิดจากการที่บุคคลตีความหรือแปลความหมายของเหตุการณ์ต่างๆ ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง นอกจากนั้นการตอบสนองทางพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการตีความหรือแปลความหมายเฉพาะเหตุการณ์ยังเป็นองค์ประกอบสำคัญ (Important factors) ที่มีส่วนทำให้ปัญหาทางอารมณ์ต่างๆ ยังคงอยู่ต่อไป

แนวคิดของเอลลิส (Adrian Wells.1997: 1; citing Ellis. 1962) มีหลักการคิดเบื้องต้นว่า “ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นแหล่งที่มาหรือจุดที่ก่อให้เกิดการส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (Disturbed emotional and behavioral consequences) ความเชื่อเหล่านั้นเป็นองค์ประกอบสำคัญของเงื่อนไขเกี่ยวกับการกำหนดมาตรฐานว่า “น่าจะ จะต้อง การควบคุม และความต้องการ (should, must, commands and demands) เอลลิส กล่าวถึงความเชื่อ 11 อย่าง ซึ่งเขาพิจารณาว่ามีแนวโน้มเกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์ด้านลบ (Negative emotional reactions) ตัวอย่างเช่น บุคคลที่มีความเชื่อว่าตนเองจะต้องมีความสมบูรณ์แบบ เพียบพร้อมและประสบความสำเร็จ จึงจะถือว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า บุคคลที่เชื่อว่า คนอื่นๆ ที่อยู่รอบข้างจะต้องให้ความรักและยอมรับเขาอย่างแท้จริง ทั้งนี้ระบบความเชื่อต่างๆ เหล่านี้ยังถูกเสริมแรงจากสังคม การปลูกฝังความเชื่อในตนเอง และอาจเคยได้รับการสืบทอดมาตรฐานมาจากครอบครัว เครือญาติ ซึ่งในการให้การให้คำปรึกษาความเชื่อเหล่านี้จะถูกโต้แย้งอย่างแข็งขัน

ทฤษฎีเน้นการรู้คิดของเบคค์ (Adrian Wells.1997; citing Beck. 1967; 1976) ที่เกี่ยวข้องกับความผิดปกติทางอารมณ์ กล่าวไว้ว่า ความคิดที่ผิดปกติทำให้มีความผิดปกติทางอารมณ์ อย่างเช่น ความวิตกกังวลและความซึมเศร้า เป็นผลมาจากการคิดที่บิดเบือนไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง (Distortion in thinking) กระบวนการคิดที่ผิดปกติของการคิดที่บิดเบือนนี้ปรากฏขึ้นที่ระดับพื้นผิว เช่นเดียวกับการไหลของความคิดอัตโนมัติด้านลบในความคิดของบุคคลที่วิตกกังวล ซึมเศร้า ความบิดเบือนในกระบวนการและความคิดอัตโนมัติด้านลบสะท้อนถึงการปฏิบัติการภายใต้ความเชื่อและข้อสันนิษฐานที่สั่งสมไว้ในความจำ ความเชื่อและข้อสันนิษฐานมีความสัมพันธ์อย่างมั่นคงกับความเป็นตัวแทนของความเข้าใจ สิ่งที่เราได้สั่งสมไว้ในโครงสร้างความจำ ซึ่งนักจิตวิทยาที่เน้นการรู้คิดเรียกว่า แผนความคิด (Schemas) เมื่อไหร่ก็ตามที่แผนความคิดถูกกระตุ้นมีอิทธิพลต่อกระบวนการประมวลผลข้อมูลและกำหนดรูปแบบการตีความเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น และส่งผลต่อพฤติกรรม ในขณะที่พฤติกรรมและความคิดของบุคคลที่วิตกกังวลอาจดูเหมือนเหมือน “ความไม่สมเหตุสมผล (Irrational)” ซึ่งมีการแตกแขนงเหตุผลมาจากความเชื่อและข้อสันนิษฐานที่ยึดถือไว้ กระบวนการประมวลผลข้อมูลที่ผิดพลาดเมื่อมีความผิดปกติทางอารมณ์เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ในความเชื่อ การบิดเบือนทาง

ความคิด(ความคิดที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงไม่สมเหตุสมผล) และความคิดอัตโนมัติด้านลบของบุคคลที่มีความผิดปกติทางอารมณ์

1.3.1 ทฤษฎีเน้นการรู้คิดเกี่ยวกับความผิดปกติวิตกกังวล (Cognitive theory of anxiety disorders)

ความผิดปกติวิตกกังวลมีการรบกวนกระบวนการประมวลผลข้อมูลซึ่งแฝงอยู่ภายใต้ความรู้สึกอ่อนแอ กังวลใจ และการคงความวิตกกังวลไว้ อาจมองได้ว่าเป็นการหมกมุ่นหรือยึดติดอยู่กับความคิดเกี่ยวกับอันตรายและการประเมินความสามารถส่วนบุคคลในการเผชิญกับสิ่งต่างๆ ต่ำเกินไป ((Adrian Wells.1997: 2 ; citting Beck; Emery; &Greenberg. 1985) แก่นของอันตรายที่เกิดขึ้นในความวิตกกังวล คือ หลักฐานร่องรอยแห่งสภาวะแผนความคิดกังวล (Anxious schemas) อย่างเช่น ข้อสันนิษฐาน ความเชื่อ หลักฐานร่องรอยอีกอย่างคือ ความคิดอัตโนมัติด้านลบ (Negative automatic thoughts) อิทธิพลของอันตรายสัมพันธ์กับความคิดในลักษณะที่คิดอย่างต่อเนื่องของบุคคลที่วิตกกังวล ตรงกันข้ามกับแก่นของการสูญเสีย และการประเมินคุณค่าตนเองต่ำเกินไปในลักษณะความคิดอัตโนมัติด้านลบซึมเศร้า และแก่นทั้งสองนี้ใช้พื้นฐานแห่งการกำหนดสมมติฐานของความวิตกกังวลและความซึมเศร้าแยกแยะตามสภาวะความคิด

การประเมินอันตรายมากเกินไปจริงและการประเมินความสามารถในการเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ต่ำเกินไปจริงในความผิดปกติวิตกกังวลนี้สะท้อนผลการกระตุ้นแผนความคิดที่อยู่ภายใต้พื้นฐานเกี่ยวกับอันตราย อย่างเช่น การควบคุมความผิดปกติเมื่อมีความวิตกกังวลไม่อยู่ในระบบที่เกี่ยวข้องอารมณ์ความรู้สึกแต่อยู่ใน Hypervalent cognitive schemas relevant ต่ออันตราย คือการเป็นตัวแทนมุมมองแห่งความเป็นจริงอย่างต่อเนื่อง ว่าเป็นอันตรายและตนเองอ่อนแอ รู้สึกไม่มั่นคง การประเมินอันตรายแต่ละอย่างถูกกระตุ้นจำนวนวัฏจักรเลวร้ายที่หมุนเวียนอยู่กับความพยายามในการแก้ปัญหาจึงต้องคงความวิตกกังวลไว้ อาการแสดงเฉพาะของความวิตกกังวลอาจทำให้ถูกคุกคามด้วยตัวของตนเอง อาการวิตกกังวลต่างๆ ที่เกิดขึ้นอาจรบกวนการกระทำหรือถูกแปลความหมายว่าเป็นอาการผิดปกติทางร่างกายหรือจิตใจอย่างรุนแรง ผลกระทบต่างๆ เหล่านี้เพิ่มความเข้าใจส่วนบุคคลเกี่ยวกับความอ่อนแอความรู้สึกไม่มั่นคง และเป็นการประเมินอันตราย เพิ่มสูงขึ้น จนทำให้วิตกกังวลสูงสุดในการตอบสนอง ซึ่งย้อนกลับไปเป็นเหตุให้ไม่ชอบการตอบสนองและการประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

1.3.2 แผนความคิดที่ผิดปกติ (Dysfunctional schemas)

คำว่า “แผน” หมายถึง โครงสร้างความคิด ทฤษฎีแผนความคิดเกี่ยวกับความผิดปกติทางอารมณ์ ได้กล่าวถึงโครงสร้างต่างๆ เหล่านี้ ถูกนำมาใช้ในการพิจารณามากที่สุด สาระข้อมูลหรือการรับรู้สิ่งต่างๆที่ได้สะสมไว้ในแผนความคิด แบ่งออกเป็น 2 คือ ความเชื่อ (Beliefs) และ

การลงสรุปเป็นสมมติฐาน (Assumptions) ตามทฤษฎีที่เน้นการรู้คิดของเบคค์ เชื่อเป็นโครงสร้างหลักซึ่งไม่เป็นไปตามเงื่อนไขในธรรมชาติ อย่างเช่น “ฉันล้มเหลว” “ฉันไม่มีคุณค่า” “ฉันเป็นคนอ่อนแอ” “ฉันเป็นคนต่ำต้อย” และความเชื่อนั้นถูกทำให้เกิดขึ้นเป็นจริงเกี่ยวกับตนเองและโลก(คนอื่น ๆ) การลงสรุปเป็นสมมติฐาน เป็นสิ่งเป็นไปตามเงื่อนไข และอาจเป็นความคิด เป็นเครื่องมือ ตรวจจับเท่าที่สมมติฐานเหล่านั้นเป็นตัวแทน เหตุการณ์ในอนาคตซึ่งอาจจะเกิดขึ้นหรือไม่ก็ได้ โดยเฉพาะเหตุการณ์ที่ถ้าเกิดขึ้นแล้วจะก่อให้เกิดปัญหา ระหว่างเหตุการณ์และการประเมินตนเอง อย่างเช่น “ถ้าฉันแสดงอาการวิตกกังวลแล้วบุคคลอื่นจะคิดว่าฉันไม่เก่ง” “การมีความคิดไม่ดี หมายความว่า ฉันเป็นคนไม่ดี” “อาการแสดงทางร่างกายที่ไม่สามารถอธิบายได้เป็นอาการทั่วไปของความเจ็บป่วยรุนแรง” “ถ้าฉันไม่สามารถควบคุมความวิตกกังวลได้ ฉันล้มเหลวแน่ๆ” ความเชื่อถูกแสดงออกในรูป คำกล่าวที่ตรงกับปัญหาของตนเองที่ไม่เป็นไปตามเงื่อนไข อย่างเช่น “ฉันล้มเหลว” ในขณะที่การลงสรุปเป็นสมมติฐานถูกแสดงออกในรูป การเสนอข้อวินิจฉัย “ถ้า...แล้ว” อย่างเช่น “ถ้าฉันแสดงอาการวิตกกังวลแล้วทุกคนจะปฏิเสธฉัน”

แผนความคิดที่เป็นไปในทางที่ไม่เหมาะสม (Maladaptive schemas) ซึ่งคุณลักษณะของความผิดปกติทางอารมณ์ ถูกตั้งสมมติฐานไว้อย่างเข้มงวดมากเกินไป ไม่ยืดหยุ่น และยึดติดแน่นอยู่กับความคิดของตนเองมากกว่าแผนความคิดของคนปกติ เนื้อหาสาระของความคิด บ่งบอกถึงความผิดปกติเฉพาะอย่าง ดังนั้น แผนความคิดวิตกกังวลประกอบด้วย การลงสรุปเป็นสมมติฐานและความเชื่อเกี่ยวกับอันตราย ตามขอบเขตส่วนตัวของบุคคล และความสามารถในการเผชิญสถานการณ์ของบุคคลลดลง แผนเชิงสาเหตุเฉพาะของความผิดปกติแต่ละอย่าง อย่างเช่น ความวิตกกังวลตื่นกลัว ความวิตกกังวลทางสังคม และความวิตกกังวลทั่วไป ได้ระบุกรอบเฉพาะที่ชัดเจนในการประเมินและแผนทางความคิดที่เชื่อมโยงกับปัญหาที่ยังคงอยู่ ตัวอย่างเช่น ความวิตกกังวลทั่วไป มีลักษณะความผิดปกติ คือ มีความกังวลเรื้อรัง มีความเชื่อเกี่ยวกับการขาดความสามารถทั่วไปในการเผชิญปัญหา และมีความเชื่อทางบวกและทางลบเกี่ยวกับการกังวลกับความวิตกกังวลของตัวเอง ถูกนำไปใช้ในการลงสรุป ส่วนบุคคลที่มีความวิตกกังวลตื่นกลัว แสดงถึงแนวโน้มในการตีความหมายผิดเกี่ยวกับการสัมผัสร่างกายในลักษณะหายหน้า การประเมินและการลงสรุปเป็นสมมติฐาน กังวลเกี่ยวกับอาการวิตกกังวลที่เป็นอันตรายและเหตุการณ์อื่นๆที่มีผลต่อร่างกาย ส่วนบุคคลที่มีอาการกลัวเฉพาะอย่างจะเชื่อมโยงกับสถานการณ์ หรือ วัตถุ ที่เป็นอันตรายยึดถือเป็นสมมติฐานกังวลเกี่ยวกับเหตุร้ายซึ่งอาจเกิดขึ้นเมื่อได้สัมผัสกับสิ่งกระตุ้นให้เกิดอาการกลัว

แม้ว่าการลงสรุปและความเชื่อที่ผิดปกติ อาจก่อรูปจากผลของประสบการณ์ที่เคยเกิดขึ้นก่อนหน้านี้ ซึ่งไม่เป็นกันทุกคน บุคคลที่มีความวิตกกังวลทั่วไป ดูเหมือนว่าจะยึดถือความเชื่อทางบวกและทางลบเกี่ยวกับความกังวล ความเชื่อทางบวกในบางรายเกิดจากประสบการณ์ในวัย

เด็กหรือที่เคยเกิดขึ้นก่อนหน้านี้ ความเชื่อทางลบเกี่ยวกับความกังวลพัฒนาขึ้นภายหลังจากช่วงเวลาซึ่งเหตุการณ์ยังคงดำเนินต่อไปเท่านั้น บางทีเมื่อความพยายามควบคุมความกังวลดูเหมือนถูกรบกวนให้กังวลมากยิ่งขึ้น การลงสรุปเป็นสมมติฐานในลักษณะวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการสรุปของบุคคลในการสร้างภาพสถานการณ์และกิริยาท่าทางที่พวกเขาแสดงออก

1.3.3 ความคิดอัตโนมัติด้านลบ ความกังวล และการย้ำคิด (Negative automatic thought, worries and obsessions)

สาระของความคิดในภาวะอารมณ์ผิดปกติมีได้หลายรูป อย่างเช่น ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought)(Adrian Wells.1997: 4; citing Beck.1967) การบอกกล่าวกับตนเอง (Self- statement) (Adrian Wells.1997: 4; citing Meichenbaum.1977) และความกังวล (Worries) (Adrian Wells.1997: 4; citing Borkovec; Robinson; Pruzinsky; & De Pree. 1983a)

ทฤษฎีแผนความคิดของเบคค์เกี่ยวกับความวิตกกังวล ความคิดอัตโนมัติด้านลบ เป็นตัวแทนของลักษณะความคิดพื้นผิวของการกระตุ้นแผนความคิด ความคิดอัตโนมัติด้านลบเป็นการประเมินหรือการตีความเกี่ยวกับเหตุการณ์ และอาจถูกผูกมัดกับการตอบสนองทางพฤติกรรมและอารมณ์ความรู้สึกเฉพาะ การสันนิษฐานทางความคิดที่หนักแน่นจะได้แย่งความคิดอัตโนมัติด้านลบเป็นสาเหตุความวิตกกังวล อย่างไรก็ตามทฤษฎีแผนทางความคิดนี้ได้ถูกพิจารณาว่าได้สะท้อนถึงกลวิธีการทางความคิดซึ่งทำให้ความวิตกกังวลลดลงและคงความวิตกกังวลไว้

การอธิบายเกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติด้านลบ เบคค์และคณะ (Beck et al. 1985) กล่าวว่า ความคิดอัตโนมัติด้านลบ เป็นความคิดในแง่ลบที่รวดเร็วซึ่งจะเกิดขึ้นนอกเหนือจากการตระหนักรู้ในปัจจุบันแม้ว่า ความคิดอัตโนมัติด้านลบนั้นเป็นที่ยอมทำตามความมีสติ ความคิดอัตโนมัติด้านลบนี้อาจเกิดขึ้นในรูปของภาษาหรือจินตนาการ และเป็นสิ่งที่น่าความเชื่อถือในเวลาที่เกิดเหตุการณ์ การแยกแยะความแตกต่างระหว่างรูปของความคิดต่างๆในภาวะวิตกกังวล ลักษณะพิเศษอย่างยิ่งของความคิดอัตโนมัติด้านลบอาจถูกแยกแยะออกมาในรูปของความกังวลและการย้ำคิด เวลล์ (Well.1994a) ชี้แนะว่า มันอาจเป็นประโยชน์ต่อการแยกแยะความแตกต่างระหว่างรูปความคิดที่หลากหลายทั้งหมดเหล่านั้น ยกตัวอย่าง ความคิดอัตโนมัติด้านลบอาจถูกแยกแยะออกมาในรูปความกังวล และทั้งความกังวลและความคิดอัตโนมัติด้านลบอาจถูกแยกแยะออกมาในรูปการย้ำคิด เวลล์ (Well.1994a) บอร์โคเวคและคณะ (Borkovec et al. 1983) ได้อธิบายถึงความกังวลว่า เป็นแขนงหนึ่งของความคิดที่นำมาซึ่งอารมณ์ความรู้สึกด้านลบเพื่อมุ่งเป้าหมายที่การแก้ปัญหา ความกังวลมีอิทธิพลต่อการกระบวนการคิดพื้นฐานในการสื่อถ่ายคำต่างๆออกมา อย่างไรก็ตามความคิดอัตโนมัติด้านลบอาจเกิดขึ้นได้ในรูปของคำพูดหรือจินตนาการ การย้ำคิดมักจะอยู่ในระยะเวลาที่สั้นกว่าความกังวล แต่ประเด็นปัญหามากที่สุดของทุกสิ่งทีกล่าวมาคือ อีโก้แอนแอ (Ego dystonic) ขณะที่ความ

กังวลทั้งหลายและความคิดอัตโนมัติด้านลบไม่ได้เป็นเช่นนั้น แต่มันเกิดจากความไม่สมเหตุสมผลและรู้สึกแปลกแยกต่ออัตมโนทัศน์แห่งตน ตัวอย่างเช่น แม้อาจมีความคิดเกี่ยวกับการทำอันตรายลูกที่เพิ่งเกิดของเธอ แม้ว่าเธอไม่ได้อยากทำเช่นนั้นเลย โดยทั่วไปแล้วความคิดอัตโนมัติด้านลบและความกังวลแสดงถึงการประเมินเหตุการณ์ตามแผนความคิดที่เป็นสาเหตุของความวิตกกังวล ขณะที่การย่ำคิดเป็นสิ่งผลักดันประสบการณ์ทางจิตใจซึ่งเป็นการมุ่งไปที่การประเมินการย่ำคิดเกิดขึ้นจากการความคิดเป็นตัวกระตุ้นหรือสิ่งกระตุ้นอย่างดี ความกังวลเป็นปรากฏการณ์ปกติทั่วไปและเป็นได้ทั้งการย่ำคิด ความคิดอัตโนมัติด้านลบเป็นคล้ายๆกับรูปคิดที่เกิดขึ้นได้ปกติทั่วไป เวลล์ และมอริสซัน (Well & Morrison. 1994) เปรียบเทียบสาเหตุของความกังวลที่เกิดขึ้นปกติทั่วไปกับการย่ำคิดตลอดช่วงเวลา 2 สัปดาห์ของบุคคลที่ไม่ใช่ผู้ให้คำปรึกษา ข้อมูลของพวกเขาแสดงถึงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในการให้ประเมินตนเองตาม 2 รูปความคิด ความกังวลถูกประเมินในรูปของภาษามากกว่า การย่ำคิดเป็นการจินตนาการมากกว่า ความกังวลมีระยะเวลาที่นานกว่า ความกังวลเกิดขึ้นนอกเหนืออำนาจจิตใจน้อยกว่าการย่ำคิด และมีอยู่โลกแห่งความจริงมากกว่าการย่ำคิด ข้อมูลต่างๆเหล่านี้ชี้แนะว่า การแยกแยะความแตกต่างระหว่างรูปความคิดเป็นไปได้

1.3.4 การแสดงออกทางพฤติกรรม (The Role of Behavior)

เมื่อระบบการคิดประเมินว่าอันตรายก็จะไปกระตุ้นเตือนเกิดสิ่งต่างๆขึ้นมาเกี่ยวกับ การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง การประเมินตนเองด้านลบ และเกิดการคาดการณ์ในด้านลบอาการที่ปรากฏทางกายประกอบด้วยความรู้สึกต่างๆตามลำดับต่อไปนี้ เช่น รู้สึกหวั่นไหวสั่นคลอน รู้สึกเหมือนจะเป็นลม รู้สึกอ่อนล้าไม่กระฉับกระเฉง เบคค์ (Beck. 1985) สรุปว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลไกขั้นพื้นฐานเพื่อการอยู่รอดซึ่งคงอยู่เพื่อยุติการกระทำพฤติกรรมเสี่ยง และปรับพฤติกรรมในการป้องกันตนเอง ความรู้สึกนึกคิดบางอย่าง อย่างเช่น สถานการณ์การแสดงออกทางสังคมที่บุคคลได้ตอบกัน อาจเพิ่มความเป็นอันตราย บุคคลจะบ้ายเบี่ยงหรือเลี่ยงที่จะเข้าสังคม การตอบสนองอัตโนมัติและการตอบสนองในลักษณะย้อนกลับมีจุดสำคัญในแผนผังความคิด ปฏิกริยาที่แสดงออกทางพฤติกรรมเป็นสิ่งที่เกิดจากความตั้งใจของตนเองตามธรรมชาติ ซึ่งมีอิทธิพลสำคัญในการคงไว้ซึ่งความผิดปกติ เวลล์ และแมทธิวส์ (Well & Matthews. 1994) ชี้แนะว่า ปริมาณการตอบสนองทางความคิดและการตอบสนองทางพฤติกรรมต่อการคุกคามสะท้อนถึงยุทธวิธีหรือการวางแผนการกระทำซึ่งถูกปฏิบัติและถูกปรับโดยบุคคลเพื่อป้องกันอันตรายที่เข้ามาประชิดตัว โชคไม่ดีที่การตอบสนองบางอย่างเหล่านั้นไม่ได้เกิดประโยชน์ตามที่ต้องการเพราะการตอบสนองดังกล่าวนำไปสู่การหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่กับการคุกคามและขัดขวางการพิสูจน์ยืนยันที่ชัดเจนเกี่ยวกับความคิดและการลงสรุปที่ผิดปกติ

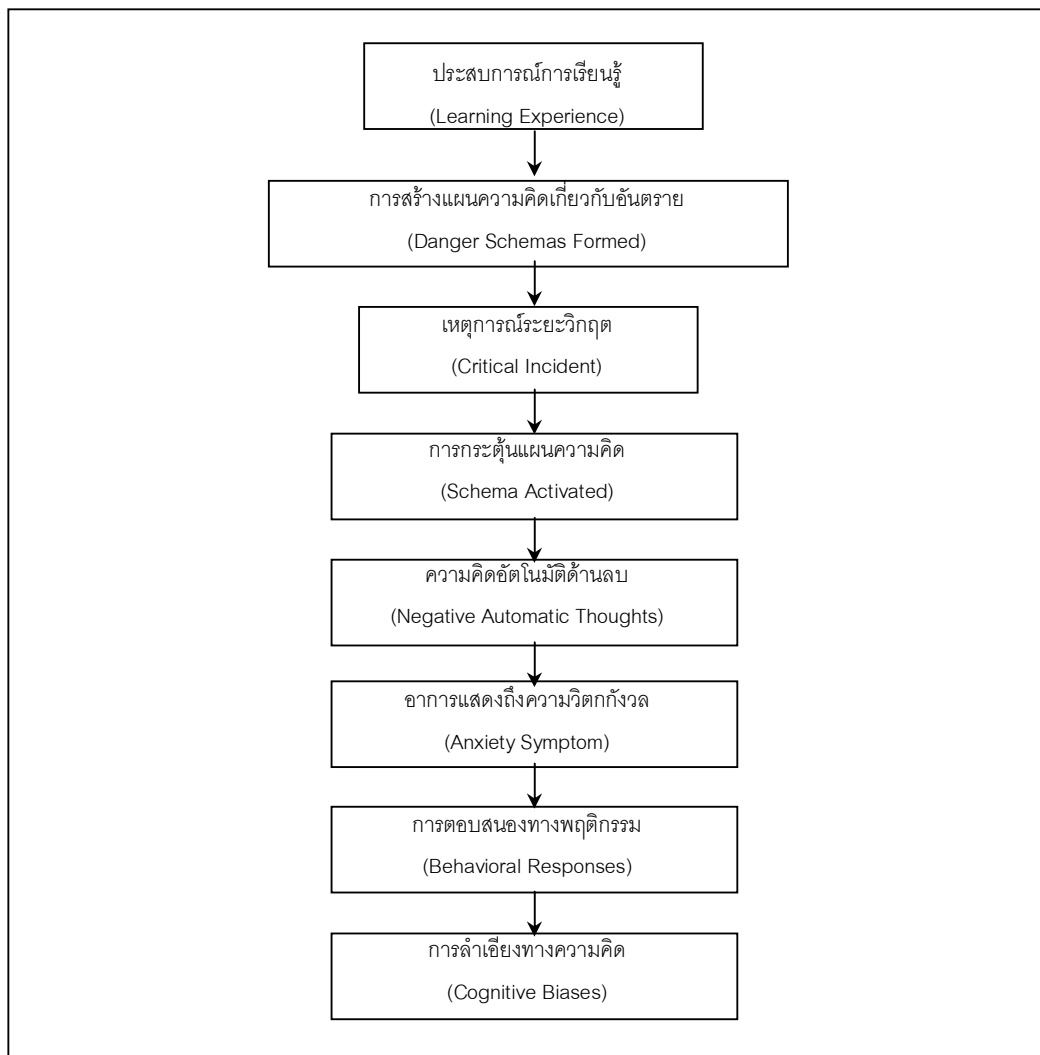
1.3.5 อคติในการรู้คิด (Cognitive biases)

ในการกระตุ้นหนึ่งครั้ง แผนการรู้คิดเกี่ยวกับอันตรายจะเหนี่ยวนำให้เกิดอคติในการกระบวนการประมวลผลการรู้คิด อคติต่างๆเหล่านี้ถือเป็นการบิดเบือนที่ส่งผลกระทบต่อการแปลความหมายของเหตุการณ์ไปในแนวทางร้ายบ่อยครั้ง อคติประกอบด้วยเนื้อหาสาระในแผนการรู้คิดที่ผิดปกติ เป็นผลให้ความเชื่อทางลบและการประเมินสิ่งต่างๆไปในทางลบถูกคงไว้ทำให้เกิดความลำเอียงในกระบวนการประมวลผลการรู้คิด รวมถึงปรากฏการณ์ที่ถูกเลือกใส่ใจ อย่างเช่น การใส่ใจเลือกสนใจแต่สิ่งคุกคามที่สัมพันธ์กับเรื่องราวที่ตนเองสนใจและมีความลำเอียงในการแปลความหมายเกี่ยวกับเหตุการณ์ไปในทางร้าย

1.3.6 ข้อสรุปเกี่ยวกับทฤษฎีแผนการรู้คิดโดยทั่วไป

ความคิดรวบยอดที่สำคัญของทฤษฎีเน้นการรู้คิดของความวิตกกังวล สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลนั้นเกี่ยวข้องกับการประเมินเกี่ยวกับอันตราย ซึ่งบางคนมีความไวต่อการประเมินสถานการณ์ไปในทางอันตรายที่มากเกินไป ทั้งนี้เป็นเพราะพวกเขามีแผนความคิดที่บรรจุข้อมูลเกี่ยวกับความหมายร้ายๆของสถานการณ์ และมีข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถที่ลดน้อยลงของพวกเขาในการจัดการกับการคุกคามได้อย่างมีประสิทธิภาพ แผนความคิดเกี่ยวกับอันตรายแต่ละอย่างถูกกระตุ้นด้วยความคิดอัตโนมัติด้านลบเกี่ยวกับอันตรายและการประเมินถูกกำหนดด้วยคุณลักษณะของความคิดอัตโนมัติด้านลบเกี่ยวกับอันตรายด้วยเช่นกัน ความคิดต่างๆเหล่านี้สะท้อนถึงเรื่องราวประเด็นของความหายนะหรือผลเสียหายทั้งทางตรงทางอ้อมต่อร่างกาย สังคม และจิตใจ รวมไปถึงตัวตนของบุคคลด้วย ความลำเอียงในกระบวนการประมวลผลเกี่ยวข้องกับการกระตุ้นแผนความคิดที่คงไว้ซึ่งความเชื่อในรูปของความคิดอัตโนมัติด้านลบ การลงสรุปและความเชื่อที่เป็นผลจากการแปลความหมายที่บิดเบือนไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงอย่างสมเหตุสมผล ในลักษณะที่ประกอบด้วยความเชื่อที่ผิดๆและการประเมินที่ผิดพลาด บุคคลพยายามตามฉบับเดิมๆเพื่อลดอันตรายผ่านทางการตอบสนองทางพฤติกรรมของพวกเขาด้วยการหลีกเลี่ยง หรือแสดงพฤติกรรมที่ปลอดภัยสำหรับตนเอง พฤติกรรมต่างๆเหล่านี้เป็นสาเหตุของปัญหาความวิตกกังวลที่มาจากตัวพวกเขาเอง โดยทำให้มีอาการวิตกกังวลรุนแรงขึ้นและขัดขวางการพิสูจน์ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เกี่ยวกับความคิดในแง่ร้ายต่างๆนั้นไม่อยู่จริง

ดงภาพประกอบ 5



ภาพประกอบ 5 โครงสร้างแผนทั่วไปของทฤษฎีการรู้คิดเกี่ยวกับความวิตกกังวล
(Generic of cognitive theory of anxiety disorder)

1.3.6 ความวิตกกังวลทั่วไป (General Anxiety Disorder)

เบคค์ (Beck.1985) กล่าวว่า บุคคลที่ความวิตกกังวลมีการลงสรุปว่าตนเองไร้ความสามารถในการเผชิญกับปัญหาและประเมินความหลากหลายของสถานการณ์ที่จะมาคุกคามในรูปแบบต่างๆ ลักษณะความคิดสำคัญของความวิตกกังวลทั่วไป คือ การกังวลซ้ำและเรื้อรังซึ่งเกิดขึ้นมากเกินไปเกินความเป็นจริงและควบคุมความกังวลที่เกิดขึ้นไม่ได้ (DSM-IV; APA. 1994) บอร์โคเวคและอิงซ์ (Borkovec; & Inz.1990) ชี้แนะว่า บุคคลที่วิตกกังวลใช้การเคลื่อนไหวทางความคิดออกมาในรูปของภาษา (การพูด) นั่นคือ ความกังวลนั่นเอง เป็นความหมายของการทำให้จิตใจว่าวุ่นซึ่งเกิดจากความคิดที่ทำให้จิตใจไม่สงบมากขึ้น มีแนวโน้มเกิดความวิตกกังวลต่อเนื่องมากขึ้น ปัญหาหนึ่งในการใช้ทฤษฎี

รักษา คือ การขัดขวางกระบวนการที่ก่อปัญหาทางอารมณ์ไม่ให้เติบโตขึ้นซึ่งทำให้ความคิดในแง่ของการถูกคุกคาม (Intrusive thoughts) มีแนวโน้มอย่างมากว่าเป็นอาการแสดงถึงที่กระบวนการทางอารมณ์ที่ล้มเหลว บอร์โคเวค ซาดิคส์และฮอปคินส์ (Borkovec; Shadick; & Hopkins.1991) กล่าวว่า ความเคลื่อนไหวของความกังวลในภาวะวิตกกังวลทั่วไปถูกเสริมแรงด้วยความวิตกกังวลเพื่อลดผลกระทบ แต่กลับควบคุมความวิตกกังวลได้น้อยลง

เวลล์ (Wells.1994) พุ่งเป้าหมายไปที่แผนเชิงสาเหตุเฉพาะทางความคิดและมีรายละเอียดเกี่ยวกับความวิตกกังวลทั่วไป ซึ่งมีเนื้อหาสำคัญ คือ ความกังวลถูกใช้เป็นกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา แต่ทว่าความกังวลก็ยังถูกใช้ในการประเมินปัญหาไปในทางลบอีกด้วย ความกังวลกลายเป็นปัญหา เมื่อบุคคลพัฒนาความเชื่อด้านลบเกี่ยวกับความกังวล ซึ่งเป็นจุดที่ความกังวลเกี่ยวกับความกังวล พัฒนาไปเป็นความกังวลที่มีพยาธิสภาพในการประเมินเกี่ยวกับความกังวลถึงอันตรายและไม่สามารถควบคุมความกังวลนั้นได้ ในโมเดลความกังวลมีความกังวล 2 รูป คือ ที่หนึ่ง (Type I) เป็นความกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์ภายนอก (External event) และเหตุการณ์ภายในที่ไม่เกี่ยวข้องกับความคิด รูปที่สอง (Type II) เป็นการกังวลเกี่ยวกับความคิดของตนเอง โดยเฉพาะอย่างกังวลเกี่ยวกับการเกิดของความวิตกกังวล ความเชื่อด้านลบและความกังวลเกี่ยวกับความกังวลเกี่ยวกับการตรวจจับสิ่งที่ไม่เป็นที่ต้องการ ความพยายามควบคุมความคิด และการหลีกเลี่ยงกระตุ้นให้เกิดความกังวล การตอบสนองต่างๆ เหล่านี้ย้อนกลับไปทำให้อารมณ์ที่เกิดจากการถูกคุกคามรุนแรงขึ้นและยังขัดขวางการพิสูจน์ความเชื่อที่ผิดๆ ให้หายไป การค้นพบประจักษ์พยานเบื้องต้นที่สนับสนุนการทำนายว่า ความกังวลเฉพาะเชื่อความก้าวร้าว (Wells; & Papageorgiou. 1995) ความเชื่อทางบวกและความเชื่อทางลบถูกเกี่ยวโยงกับแนวโน้มกลายเป็นความกังวลที่มีพยาธิสภาพ (Cartwright-Hatton. 1996) และเมื่อสาระและความถี่ของความกังวลถูกควบคุมไว้ได้อย่างมีนัยสำคัญสถิติ ความกังวลเกี่ยวกับความกังวล ทำนายการแผ่ขยายความกังวลให้กลายเป็นปัญหาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

1.4 องค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป

แนวคิดของเวลล์ (Wells.1997: 200 - 212) ได้อธิบายแผนการรู้คิดของความวิตกกังวล (Meta-worry) และประโยชน์ของความกังวลอื่นๆ เป็นยุทธวิธีในการเผชิญปัญหา ถูกนำมาเชื่อมโยงกับลำดับของความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล ตัวอย่างเช่น ความเชื่อทางบวกเกี่ยวกับประโยชน์ของความกังวลในการแก้ปัญหาหรือการเผชิญกับสิ่งเร้าที่ทำให้ใช้ความกังวลแก้ปัญหาซ้ำแล้วซ้ำเล่า และความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมจิตใจเป็นความคิดที่เป็นแก่นของความกังวลที่เป็นปัญหาทางพยาธิสภาพ ประจักษ์พยานที่สนับสนุนมุมมองนี้คือ บุคคลที่กังวลเชื่อว่าตนเองไม่สามารถควบคุมความคิดของตนได้ (Craske; Rapee; Jackal; & Barlow. 1989; & Wells. 1995) ความเชื่อเหล่านี้อาจเป็นสาเหตุของพัฒนาการของความกังวลที่เป็นปัญหาพยาธิสภาพทางจิตใน 2 แนวทาง คือ ประการแรก บุคคลอาจไม่พยายามควบคุม

ความคิดของตนเองจึงทำให้บุคคลนั้นจะรู้สึกจิตใจไม่มั่นคง มีการใช้ความคิดเป็นระยะเวลาสั้น ในการโต้แย้งข้อเท็จจริงก็เป็นวิธีการที่ได้ผลในการควบคุมความคิดที่มีโอกาสเกิดขึ้นได้ง่ายเหล่านั้น โดยสรุปคือ บุคคลอาจมีความเชื่อเกี่ยวกับอันตรายหรือความเสียหายซึ่งน่าจะเกิดมาจากการความคิด ดังนั้นบุคคลจึงไม่พยายามควบคุมความคิด หรือความคิดถูกควบคุมให้อยู่ในวงจำกัดไม่ยืดหยุ่น ประการที่สอง คือ ความเชื่อเกี่ยวกับความจำเป็นในการควบคุมความคิดกังวลอาจนำไปสู่ความพยายามที่มากยิ่งขึ้นเพื่อระงับความกังวลต่างๆ ซึ่งให้ผลในทางตรงกับข้ามคือ แทนที่จะเป็นผลดีกลับเป็นร้ายกับตนเอง หลักฐานเชิงประจักษ์ชี้แนะว่า วิธีการที่แน่นอนเกี่ยวกับการหยุดยั้งความคิดจึงเป็นสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ตามที่ตนเองต้องการ และนำไปสู่การเพิ่มจำนวนของอารมณ์ก้าวร้าวที่เคยเกิดขึ้น (Clark; Ball; & Pape. 1991; & Wegner et al. 1987) ความเชื่อเกี่ยวกับโซกลางไสยศาสตร์อาจมีส่วนสำคัญในการพัฒนาความกังวลอีกด้วย

นอกจากความเชื่อที่ได้กล่าวไปแล้วจะมีส่วนสำคัญในการก่อเกิดความกังวล ยังมีปัจจัยอื่นๆที่น่าจะก่อให้เกิดความวิตกกังวล คือ กระบวนการทางความคิด (Cognitive processes) ตัวอย่างเช่น การใส่ใจเลือกเฉพาะเจาะจง (Selective attention) เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายในความคิด และและการตรวจสอบเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายในความคิด (Monitoring of Internal cognitive event) ปัจจัยด้านการตระหนักรู้ตัวเองอย่างมีสติ (Self-consciousness) ที่น่าจะเชื่อมโยงกับความกังวลและเป็นสาเหตุของการมีจิตใจที่หวั่นไหววิตกกังวล (Wells; & Mathews.1994)

เบคค์ เอมเมอร์และกรีนเบิร์ต (Beck; Emery; & Greenbert.1985) อธิบายถึงบทบาทของสัญญาณเตือนเกี่ยวกับอันตราย ด้วยการประยุกต์ใช้มิติทางความคิด 3 มิติ ซึ่งเกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล มิติทางความคิด 3 มิตินี้เป็นมุมมองที่บุคคลมีต่อตนเอง คนอื่น และโลก คนแต่ละคนอาจจะมีมองว่าโลกเป็นสถานที่ที่อันตราย ซึ่งอาจจะมีภัยพิบัติเกิดขึ้นหรือผู้คนอาจจะได้รับความเจ็บปวดทางจิตใจเนื่องมาจากภัยอันตรายหรือหายนะที่เกิดขึ้น การคุกคามเหล่านี้อาจถูกนำไปประยุกต์ใช้กับตนเอง ในขณะที่บุคคลรู้สึกกลัวที่จะเผชิญกับสิ่งที่มาคุกคามด้วยตัวของตัวเอง หรือพยายามที่จะเอาชนะการคุกคามหรืออันตราย แนวความคิดนี้มีผลต่อมุมมองในอนาคตซึ่งบุคคลเชื่อว่าตนเองจะไม่สามารถจัดการหรือรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่บุคคลเหล่านั้นรับรู้ว่าเป็นอันตราย บุคคลที่มีความกังวลมักมีแนวโน้มในการรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นความเสี่ยงต่อภัยอันตรายและประเมินความสามารถของตนเองต่ำลงในการรับมือกับความเสี่ยงนั้นได้

ฟรีแมนและไซมอน (Freeman; & Simon.1989) ระบุแผนทางความคิดที่สำคัญของความวิตกกังวลว่าเป็นการระแวดระวังภัยที่มากผิดปกติ บุคคลที่มีแผนทางความคิดเช่นนี้โดยทั่วไปมักมีประวัติเกี่ยวกับการเตือนภัยต่อสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเอง บางคนอาจจะระวังอย่างมากเกี่ยวกับคนป่วย สภาพอากาศ สภาพถนนหนทาง หรือลักษณะท่าทางบนใบหน้าของคนอื่น คนที่แทบไม่มี

ความวิตกกังวลเลยก็อาจจะรับรู้เกี่ยวกับปัจจัยสิ่งแวดล้อม แต่จะไม่มีความคิดโดยอัตโนมัติที่บ่งชี้ว่าสถานการณ์เหล่านี้จะเป็นสัญญาณเตือนภัย บุคคลเหล่านี้มีการประเมินความเสี่ยงและอันตรายที่ถูกต้องแม่นยำซึ่งไม่ใช่การระวังตัวที่มากผิดปกติ

ฟรีแมนและคณะ (Freeman et al. 1990) ตั้งข้อสังเกตว่า ความคิดบิดเบือนที่พบได้ทั่วไปในบุคคลที่มีความวิตกกังวล คือ การคิดคาดคะเนเกี่ยวกับผลร้ายในอนาคต (Catastrophizing) การทำให้เป็นเรื่องส่วนตัว(Personalization) การขยายใหญ่และการหดเล็กลง(Magnification and minimization) การลงสรุปเลือกเอา(Selective Abstract) การลงสรุปอย่างไร้เหตุผล(Arbitrary inference) และการสรุปเกินจริง(Overgeneralization) เมื่อบุคคลที่มีความกังวลประสบภัยอันตรายหรือความหายนะ บุคคลเหล่านี้ก็จะหมกมุ่นอยู่กับผลในแง่ลบที่อาจเกิดขึ้นได้เป็นอย่างยิ่ง และอาจจะสรุปว่า ถ้าสิ่งที่เป็นอันตรายอาจจะเกิดขึ้นก็จะมีความเป็นไปได้สูงที่มันจะเป็นเช่นนั้นจริงๆ เมื่อความคิดในแง่ลบเหล่านี้ถูกคงไว้ ปัญหาทางอารมณ์ ปัญหาทางพฤติกรรมของบุคคลจึงถูกคงไว้ด้วยเช่นกัน

แนวคิดของคาร์ทเวิร์ท ฮัทตันและเวลล์ (Cartwright-Hatton; & Wells.1997)

กล่าวถึงองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป มี 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1) ความเชื่อทางบวก (Positive beliefs about worry) หมายถึง ข้อความที่สัมพันธ์กับความเชื่อที่ว่า ความกังวลช่วยเหลือให้แก้ไขปัญหาคได้ และทำให้หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ รวมถึงข้อความที่แสดงว่า ความกังวลเป็นคุณลักษณะจำเป็นของบุคลิภาพปกติและเป็นบุคลิภาพที่น่าพอใจ

2) ความเชื่อว่าตนเองไม่สามารถควบคุมความคิดและความเชื่อเกี่ยวกับการตอบสนองเกี่ยวกับอันตราย (Negative beliefs about the uncontrollability of thoughts and corresponding danger) หมายถึง ความเชื่อที่เกี่ยวกับการควบคุมความกังวลของบุคคลเป็นสิ่งที่จำเป็นในการที่จะทำให้เผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดี ความเชื่อเกี่ยวกับอันตรายของความกังวลที่มีต่อร่างกายและจิตใจ ความเชื่อที่ว่าความกังวลที่เกิดขึ้นนี้ไม่สามารถควบคุมได้

3) ความเชื่อมั่นในการรู้คิด (Cognitive confidence) หมายถึง การรับรู้ความสามารถของบุคคลเกี่ยวกับทักษะทางด้านความคิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านความจำและการให้ความใส่ใจ

4) ความเชื่อทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับความคิดทั่วไป ความต้องการควบคุมทุกอย่างให้เป็นไปตามที่ตนต้องการ ความรับผิดชอบทุกสิ่งทุกอย่าง และการลงโทษ (Negative beliefs about thoughts in general, need for control, responsibility, and punishment) หมายถึง ความเชื่อเกี่ยวกับผลลัพธ์ทางลบซึ่งอาจเกิดจากการมีความคิดที่ฝังแน่นและทำให้เกิดความรู้สึกกับผิดชอบในการป้องกันขัดขวางผลลัพธ์ทางลบเหล่านั้น และเมื่อเกิดผลลัพธ์ในทางลบขึ้นทำให้รู้สึกไม่พอใจจึงเป็นการลงโทษ

5) การมีสติตระหนักรู้การรู้คิดของตน (Cognitive self-consciousness) หมายถึง การรับรู้ระดับการใส่ใจ ความกังวลใจ เกี่ยวกับกระบวนการรู้คิดของตนเอง

จากการนำเสนอของผู้วิจัยตั้งแต่ตอนต้นแล้วว่า เมื่อบุคคลเข้าไปเกี่ยวข้องกับหรือเผชิญกับเหตุการณ์ สิ่งแวดล้อม โลกภายนอก ซึ่งเป็นสภาวะหรือเงื่อนไขที่บุคคลไม่พึงปรารถนา หรือสิ่งที่เป็นอุปสรรคขัดขวางการบรรลุผลตามความต้องการส่วนบุคคล และบุคคลมองสิ่งที่เกิดขึ้นนี้เป็นสัญญาณเตือนภัยอันตรายหรือการถูกคุกคาม ในการเผชิญกับสิ่งคุกคามนี้บุคคลมีวิธีตอบสนองต่ออันตรายที่เกิดขึ้นแก่ร่างกายและความรู้สึก ได้หนึ่งในสามวิธีนี้ คือ วิธีแรก ต่อสู้เพื่อเอาชนะ เป็นการต่อสู้หรือต่อต้านการผลักดันสิ่งที่ทำให้กลัว วิธีที่สอง หลีกหนีหรือออกไปจากสิ่งที่กลัว วิธีที่สามทำอะไรไม่ได้ หยุดนิ่งหมดแรง แต่ในสภาพความเป็นจริงของการดำเนินชีวิตประจำวันนั้น คงไม่อาจที่จะปฏิเสธได้ว่าบุคคลจะต้องดำเนินชีวิตในแต่ละวันอยู่ภายใต้สภาพแวดล้อม เหตุการณ์ โลกรอบตัวที่ไม่ได้เป็นไปตามความต้องการของบุคคลอย่างเต็มที่ หรือบุคคลไม่อาจเลือกวิธีการหลีกเลี่ยงการเผชิญกับปัญหาได้โดยตลอด หรือการเลือกที่จะหยุดนิ่งอยู่เฉยๆ ไม่ทำอะไรเลย ซึ่งถ้าหากบุคคลไม่บริหารจัดการที่ต้นตออันเป็นสาเหตุของปัญหาก็จะยิ่งทำให้เกิดวงจรปัญหาย่างต่อเนื่องเรื่อยไป ดังนั้นวิธีการปฏิบัติเมื่อบุคคลเผชิญกับปัญหาจึงเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญในการลดความวิตกกังวลลงได้ เพราะปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุคคลถูกจัดการแก้ไขในทางที่ถูกต้อง ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลขาดทักษะหรือขาดความสามารถในการเผชิญกับปัญหาก็ยิ่งจะทำให้ปัญหาหรืออุปสรรคคงอยู่ต่อไป และส่งผลให้มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับอันตรายเพิ่มมากขึ้น

ความสามารถในการเผชิญปัญหาตามแนวคิดของสตอลซ์ (Stoltz, 1997: 6 -12, 106-125) กล่าวว่า บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาจะต้องสามารถควบคุมอารมณ์ สถานการณ์ ทำความเข้าใจปัญหา วิเคราะห์หาสาเหตุ หาวิธีแก้ไขปัญหาย่างกระตือรือร้น ถือว่าตนเองเป็นเจ้าของรับผิดชอบในการแก้ไข สามารถปรับเปลี่ยน พลิกแพลงวิธีการแก้ไขปัญหาให้ได้ผลอย่างก้าวหน้าในการดำเนินชีวิตประจำวันได้โดยตลอด ความสามารถในการเผชิญปัญหาตามแนวคิดของสตอลซ์ ได้รับอิทธิพลจากศาสตร์ 3 กลุ่ม คือ ศาสตร์ทางด้านจิตวิทยาว่าด้วยการรู้คิด (Cognitive psychology) สรีระวิทยาของระบบประสาท (Neurophysiology) และการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต-ประสาท (Psycho-neuro immunology) ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลักสำคัญ คือ การควบคุม (Control: C) จุดเริ่มต้นของปัญหาและความเป็นเจ้าของปัญหา (Origin and ownerships: O) การรับรู้ช่วงระยะเวลาของปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นย่อมมีการยุติ (Reach: R) และความอดทนต่อความยากลำบากเพื่อความอยู่รอดในการดำรงชีวิตอยู่ (Endurance: E)

1) การควบคุม (Control: C) เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ทางลบของตนเองด้วยการแสดงพฤติกรรมทางบวกต่อสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาได้อย่างทันที หรือสามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกทางลบได้ในภายหลัง เมื่อมีสติแล้วจึงจะแสดงพฤติกรรมทางบวกต่อเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ให้อยู่เหนือสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคและปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการ

ดำเนินชีวิตแต่ละวัน โดยการที่บุคคลสามารถทำความเข้าใจสาเหตุของปัญหาและหาวิธีแก้ไขปัญหาย่างกระตือรือร้น รู้จักการพลิกแพลง ปรับเปลี่ยนวิธีการแก้ไขปัญา ซึ่งจะสร้างให้บุคคลมีความเข้มแข็งและสกัดความรู้สึกที่เรียกว่าต้องการความช่วยเหลือ หรือการพึ่งพิงบุคคลอื่นอยู่เสมอจนขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นคุณลักษณะหนึ่งของบุคคลที่มีความวิตกกังวล

2) จุดเริ่มต้นของปัญหาและความเป็นเจ้าของปัญหา (Origin and ownerships: O)

กล่าวคือ การเริ่มต้นของปัญหา (Origin: O) เป็นความสามารถในการวิเคราะห์หาสาเหตุต้นตอของปัญหา พร้อมทั้งปัจจัยอื่นๆ ที่มีส่วนทำให้เกิดปัญหาขึ้น ใครควรจะเป็นคนที่รับผิดชอบปัญหามากน้อยเพียงใด มีความสำนึกผิดชอบในระดับที่เหมาะสม ตลอดจนการตระหนักรู้ถึงบทบาท หน้าที่ และสถานภาพของตนเองอย่างชัดเจน ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญาได้อย่างรวดเร็ว มีประสิทธิภาพ และมีความเหมาะสมมากขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาเดิมซ้ำอีกครั้ง ในส่วนของความเป็นเจ้าของปัญหา (Ownerships: O_w) เป็นการยอมรับปัญหาว่าเป็นส่วนที่บุคคลรับผิดชอบในการแก้ไข และเป็นปัญหาของตนเอง ดังนั้นตนเองจึงเป็นผู้มีสิทธิ์อย่างเต็มที่ในการมุ่งมั่นเพื่อแก้ไขปัญาที่เกิดขึ้น ไม่บิดความรับผิดชอบทั้งหมดไปให้ผู้อื่นแม้ว่าอุปสรรคหรือปัญานั้นจะเกิดจากปัจจัยอื่นๆ ใดก็ตาม และใช้ความสามารถในลักษณะของความรับผิดชอบเป็นผลของตนในการแก้ไขสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา

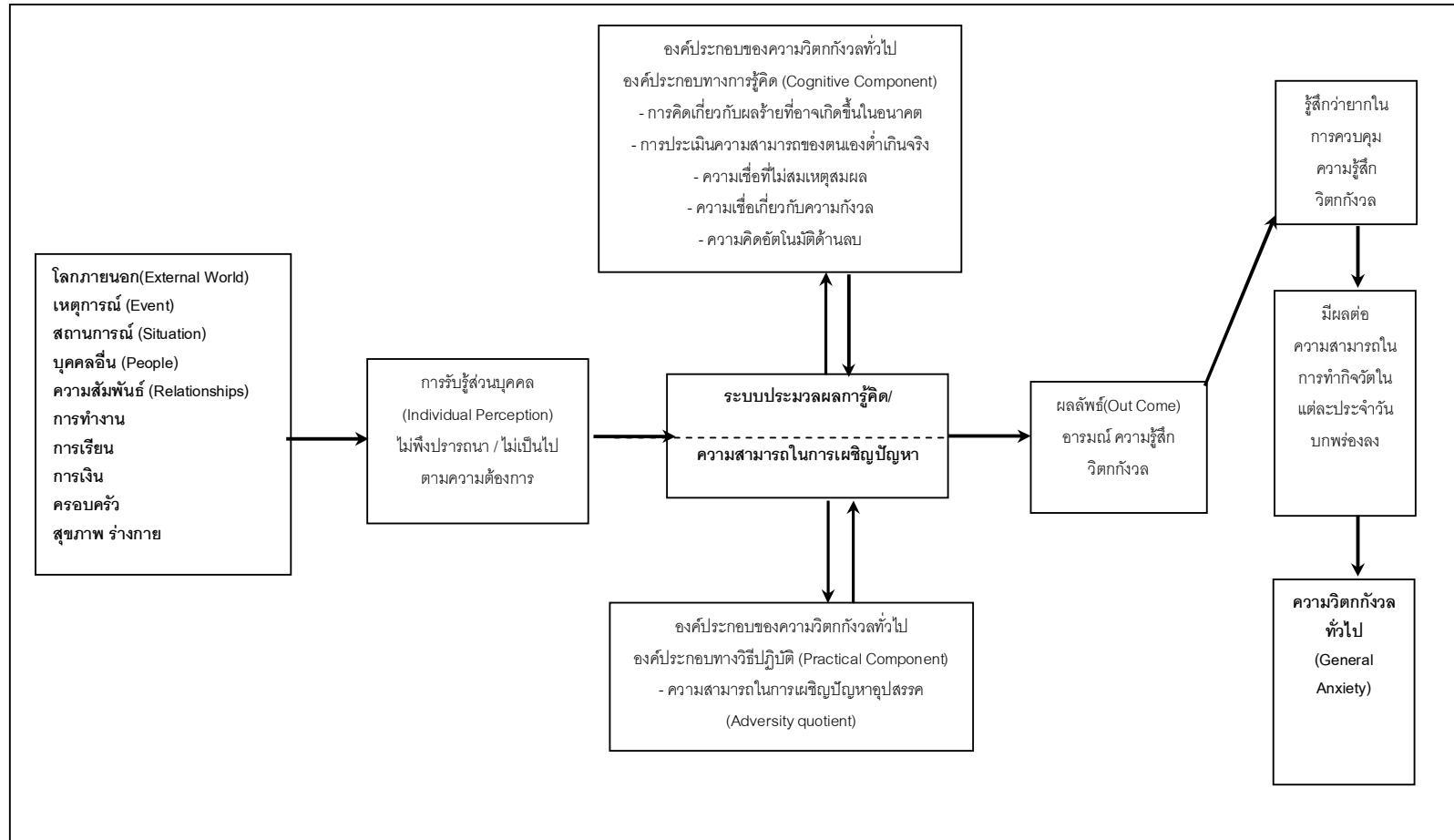
3) การรับรู้ช่วงระยะเวลาของปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นย่อมมีการยุติ (Reach: R) เป็น

การรับรู้ปัญหาย่อยมีการยุติลง มีจุดสิ้นสุด ไม่ใช่การคำนึงหรือมองปัญาว่าเป็นเรื่องใหญ่หรือเรื่องเล็ก แต่จะพิจารณาว่าทุกปัญหาย่อยมีทางออก หรือคำนึงถึงวิธีการที่จะทำให้บรรลุผลสำเร็จในการแก้ไขปัญา ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีแรงบันดาลใจที่จะต่อสู้เพื่อเอาชนะปัญา อุปสรรค สถานการณ์ที่บุคคลไม่พึงปรารถนา แทนที่บุคคลจะหมกมุ่นอยู่กับผลร้ายของปัญา หรือการคิดไปไกลเกินกว่าเหตุ ซึ่งทำให้เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง หยุดนึ่งหมดแรงไม่สามารถที่จะทำสิ่งอื่นได้อีก

4) ความอดทนต่อความยากลำบากเพื่อความอยู่รอดในการดำรงชีวิต (Endurance: E)

เป็นความสามารถในการที่จะทนทานต่ออุปสรรค มีความอดทน และพยายามต่อสู้เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่รอด ท่ามกลางสิ่งแวดล้อม เหตุการณ์ สถานการณ์ที่บุคคลไม่ต้องการแต่กลับเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลอย่างมิอาจปฏิเสธได้ และจนกว่าความต้องการของบุคคลจะบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้

จากแนวคิด ทฤษฎีที่เน้นการรู้คิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลทั่วไป ที่ได้นำเสนอไปแล้วข้างต้น ผู้วิจัยจึงสร้างโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา ก่อให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล เมื่อความรู้สึกวิตกกังวลที่เกิดขึ้นไม่ได้รับการแก้ไข ก็จะกลายเป็นความวิตกกังวลเรื้อรัง และนำไปสู่ความวิตกกังวลทั่วไป (General anxiety) ในที่สุด ดังภาพประกอบ 6



ภาพประกอบ 6 โมเดลความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ การรับรู้ส่วนบุคคล องค์ประกอบทางการรู้คิดที่อยู่ในระบบประมวลผลการรู้คิดและองค์ประกอบทางวิธีปฏิบัติที่อยู่ในความสามารถในการเผชิญปัญหา อันนำไปสู่ผลลัพธ์ของความวิตกกังวลทั่วไป (A conceptual model of general anxiety)

1.5 ข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับความวิตกกังวลทั่วไป (Basic assumption)

โมเดลทางความคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลสร้างข้อตกลงพื้นฐานเกี่ยวกับความวิตกกังวลในแง่ของการเกิดความวิตกกังวล การให้คำปรึกษารักษาความวิตกกังวล และลักษณะสำคัญของความวิตกกังวล (Beck et al. 1985; & Wells. 1997) ข้อตกลงพื้นฐานเหล่านี้เป็นสิ่งที่ยากลำบากในการทำความเข้าใจปรากฏการณ์ของความวิตกกังวลและธรรมชาติของความผิดปกติความวิตกกังวล จากมุมมองด้านความคิด (Cognitive perspective)

- 1) ความกลัวเป็นการตอบสนองทางอารมณ์ซึ่งมีความสำคัญในการปรับตัวสำหรับมนุษย์ ซึ่งทำให้เกิดการตอบสนองต่ออันตรายที่บุคคลนั้นมองเห็น
- 2) การเกิดความวิตกกังวลอันเนื่องมาจากการตอบสนองต่อการรับรู้ที่ผิดหรือการรับรู้ที่เกินจริงเกี่ยวกับอันตราย ทั้งๆที่ไม่อันตรายใดๆ การแสดงออกในลักษณะดังกล่าวถูกพิจารณาว่าเป็นการปรับตัวในทางที่ไม่เหมาะสม
- 3) บุคคลที่มีความผิดปกติวิตกกังวลมีแนวโน้มที่จะมีการส่งสัญญาณเตือนอันตรายที่ผิดพลาดจากความเป็นจริงได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งทำให้เกิดสภาวะอารมณ์ที่ตื่นตระหนก ตึงเครียด และทุกข์ทรมานจิตใจ บุคคลเหล่านี้จึงมีสภาวะอารมณ์ของการเตรียมพร้อมตลอดเวลาเพื่อจัดการกับภัยอันตราย การคุกคามตามสัญญาณเตือนนั้น
- 4) ระบบที่เกี่ยวกับความคิด ระบบที่เกี่ยวกับสรีระวิทยา ระบบที่เกี่ยวกับการรับรู้ ระบบที่เกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก ระบบที่เกี่ยวกับพฤติกรรมทุกระบบเหล่านี้ถูกรวมไว้และมีความสัมพันธ์ระหว่างกันและกันเมื่อบุคคลเกิดความวิตกกังวล
- 5) ระบบที่เกี่ยวกับความคิดมีบทบาทสำคัญยิ่งและจำเป็นอย่างยิ่งที่สุดในการประเมินอันตรายและความสามารถที่ตนเองมีและการกระตุ้นระบบที่เกี่ยวกับสรีระวิทยา ระบบที่เกี่ยวกับการรับรู้ ระบบที่เกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก ระบบที่เกี่ยวกับพฤติกรรม ซึ่งแต่ละระบบทำหน้าที่รองรับกลไกที่สำคัญ
- 6) ระบบที่เกี่ยวกับความคิดทำหน้าที่เป็นสื่อกลางซึ่งมีผลผ่านทางความคิดที่ซ้ำๆเดิม ความคิดที่ไม่ได้มีการพิจารณาไตร่ตรอง ความคิดที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วโดยไม่ตั้งใจ หรือไม่ก็ส่งผ่านไป ในลักษณะจินตนาการซึ่งบุคคลไม่ตระหนักรู้ (เว้นเสียแต่ว่าความใส่ใจถูกดึงกลับมาสู่ความคิด จินตนาการ) บุคคลยอมรับโดยปราศจากการถาม หรือการทำทนาย
- 7) ความคิดอัตโนมัติถูกก่อรูปภายใต้โครงสร้างความคิดที่อยู่ลึกมากๆ ซึ่งเรียกว่า “แผนการรู้คิด (Schemas)” ซึ่งอยู่ภายใต้ความเชื่อ (Beliefs) หรือข้อสันนิษฐาน (Assumption)
- 8) ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thoughts) และแผนการรู้คิด (Schemas) อาจเป็นความผิดปกติเฉพาะและมีอยู่ในบุคคลที่มีความวิตกกังวล นอกจากนี้ยังสะท้อนเนื้อหาสาระของการคุกคามและอันตรายจากการต่อต้านเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการสูญเสีย ที่พบในบุคคลที่มีภาวะซึมเศร้า

9) ปฏิกริยาของความวิตกกังวลและความผิดปกติวิตกกังวลอาจถูกเข้าใจได้อย่างสมบูรณ์มากขึ้นและถ่วงถ่วงมากขึ้นด้วยการอธิบายถึงความคิดอัตโนมัติของบุคคล ความคิดที่บิดเบือนจากความจริง (Cognitive distortion) และข้อสันนิษฐานที่เคลือบแฝงอยู่

10) สถานการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น บุคคลที่มีความผิดปกติวิตกกังวลมีแนวโน้มกระตุ้นแผนความคิดที่เกี่ยวข้องอันตรายหรือการคุกคาม ด้วยการคัดกรองอย่างเจาะจงเฉพาะตัวกระตุ้นที่บ่งชี้ถึงอันตรายและคัดกรองตัวกระตุ้นที่ไม่บ่งชี้ถึงอันตรายออกไป

11) บุคคลที่มีความผิดปกติวิตกกังวลมีความอ่อนแอต่อเหตุการณ์ และมีความสามารถลดลงในการประเมินการคุกคามตามขอบเขตความคิดในการกระทำที่มีเหตุมีผลและสอดคล้องกับความเป็นจริง

12) บุคคลที่มีความผิดปกติวิตกกังวลแสดงความคลาดเคลื่อนในระบบการประมวลผลการรู้คิด โดยการใช้ความคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น (Catastrophizing) การลงสรุปอย่างเฉพาะเจาะจง (Selectively abstracting) การคิดสองขั้วตรงข้าม (Thinking dichotomously) การสร้างข้ออ้างอิงกำหนดเอาเอง (Making arbitrary inferences)

13) บุคคลที่มีความผิดปกติวิตกกังวลอาจถูกจัดไว้ในกลุ่มความผิดปกติที่มีสาเหตุการกระตุ้นด้วยปรากฏการณ์ความไวต่อการรับรู้ของระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ที่เรียกว่า “Limbic-based neurological hypersensitivity phenomenon” ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อความทนต่อการถูกกระตุ้นได้ลดลงและ หรือทนต่อภาวะเจ็บป่วยของการกระตุ้นที่มากเกินไปซึ่งเกิดขึ้นภายในวงจรลิมบิก (Limbic circuitry) เซลล์ประสาทที่ตอบสนองต่อฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อได้สมอง (Neuroendocrine) และ หรือ ต่อมได้สมองมีผลกับวงจรลิมบิก (Endocrine efferent limb)

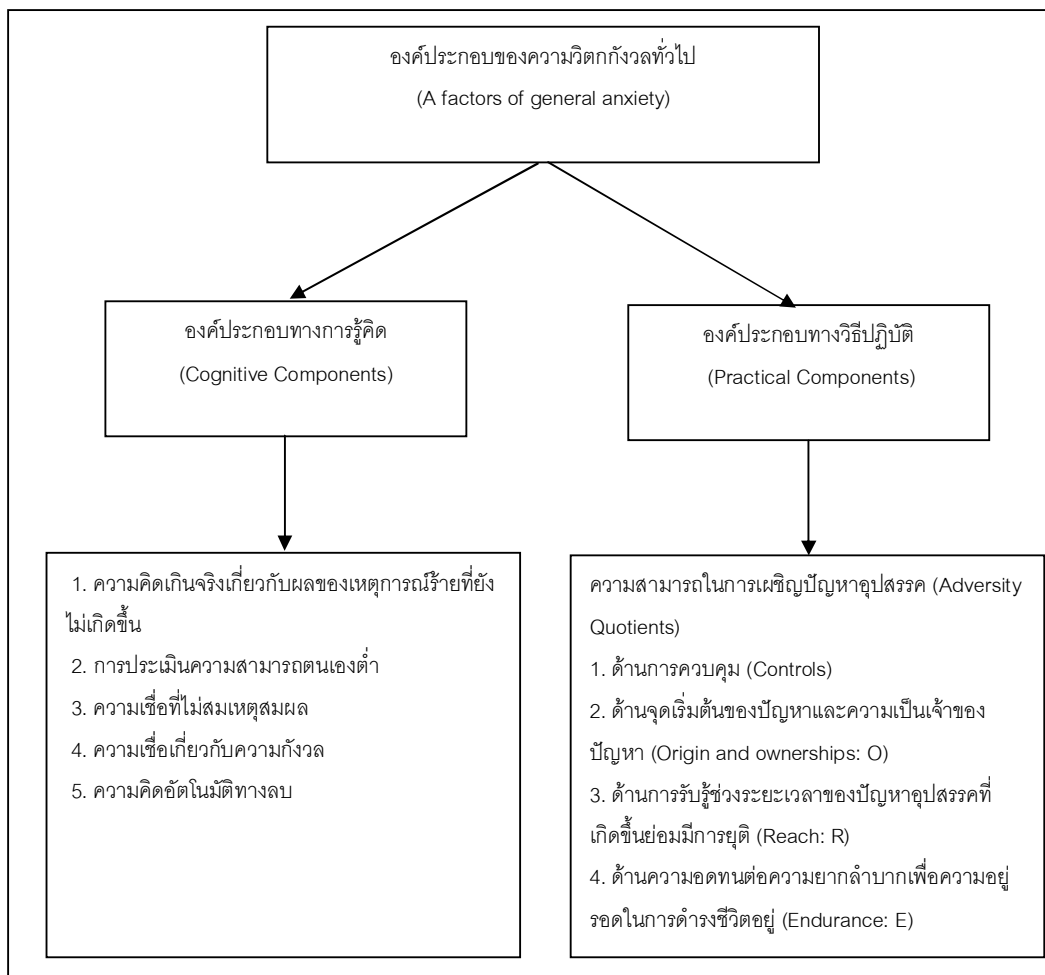
14) ปรากฏการณ์ความไวต่อการรับรู้ของระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ที่เรียกว่า “Limbic-based neurological hypersensitivity phenomenon” อาจเกิดขึ้นในบุคคลที่มีความผิดปกติวิตกกังวลตั้งแต่กระบวนที่เป็นข้อปะทุด้วยการกระตุ้นโครงสร้างลิมบิกซ้ำๆ เป็นผลให้ความทนลดลงและมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นของการกระตุ้นโครงสร้างลิมบิก ประจักษ์พยาน คือ การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความรู้สึก ปฏิกริยาที่เพิ่มสูงขึ้นของระบบประสาทอัตโนมัติ และการเชื่อมโยงถึงการแสดงออกทางพฤติกรรม

15) ปรากฏการณ์ความไวต่อการรับรู้ของระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ที่เรียกว่า “Limbic-Based neurological hypersensitivity phenomenon” ในบุคคลที่มีความผิดปกติวิตกกังวลอาจมีสาเหตุที่หลากหลาย เช่น ผลจากการถูกกระตุ้นซ้ำๆ ของโครงสร้างในลิมบิก หรือการกระตุ้นฉับพลันเกี่ยวกับสภาพของการบาดเจ็บหรือกระทบกระเทือนจิตใจ เชื้อที่เป็นสาเหตุ คือ เหตุการณ์ในสภาพแวดล้อมปัจจัยด้านความคิด อารมณ์ความรู้สึก และลักษณะบุคลิกภาพ

16) ในการศึกษาความวิตกกังวลทั่วไปมีปัจจัยสาเหตุทางจิตวิทยา(Psychological contributions) และปัจจัยสาเหตุทางชีววิทยา (Biological contributions) กล่าวว่า พยาธิสภาพของความวิตกกังวลทั่วไปมีสาเหตุเกื้อหนุนจากปัจจัยทางจิตวิทยาซึ่งอธิบายสาเหตุความวิตกกังวลทั่วไปจากกระบวนการภายในจิตใจ ประสบการณ์ และวิธีการเผชิญกับความวิตกกังวลเรื้อรัง ซึ่งมีบทบาทสำคัญมากต่อการคงไว้ซึ่งความวิตกกังวลทั่วไปของบุคคล ส่วนปัจจัยทางชีววิทยานั้นจะกล่าวถึงสาเหตุจากพันธุกรรมและการถ่ายทอดภายในครอบครัว (Genetics) เช่น โครโมโซม สารเคมีในระบบประสาทวิทยา (Neurochemistry) เช่น สารนอร์อิพิเนฟริน (Nor epinephrine) สารซีโรโทนิน (Serotonin) สารแกมมา อมิโนบิวไทริก เอซิด (Gamma- amino butyric acid: GABA) สารคลอลีสีสโตไคนิน (Cholecystokinin) ความผิดปกติของเซลล์ประสาท (Miscellaneous) และประสาทสรีรวิทยา (Neurophysiology) ในการอธิบายความวิตกกังวลทั่วไป (Brouette; & Goddard. 2002: 119 -130)

โมเดลที่เน้นการรู้คิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลมีข้อสันนิษฐานที่กระจ่างชัดเจนเกี่ยวกับปัจจัยเกื้อหนุน (Predisposing factors) ให้เกิดความวิตกกังวลทั่วไป ได้แก่ พันธุกรรม ภาวะของโรคทางร่างกาย การบอบช้ำการกระทบเหินทางจิตใจ การขาดกลไกในการเผชิญปัญหา ความคิดที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล ผลการลงสรุปที่ไม่ถูกต้อง การประเมินความคิดที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง และปัจจัยเร่งให้เกิดหรือปัจจัยกระตุ้น (Precipitating factors) ให้เกิดความวิตกกังวลทั่วไป ได้แก่ ความเจ็บป่วยทางกาย หรือการออกฤทธิ์สารเสพติด ตัวกระตุ้นภายนอกที่รุนแรง การมีความเครียดเป็นระยะเวลานาน สิ่งกระตุ้นความเครียดมีผลทางอารมณ์เกี่ยวข้องกับความเปราะบางของจิตใจและความทนทานของจิตใจ และปัญหาสุขภาพเรื้อรัง ซึ่งเกี่ยวข้องกับลักษณะของความผิดปกติวิตกกังวล (Freeman; & DiTomasso. 2002: 71 - 78)

จากการที่ผู้วิจัยได้นำเสนอแนวคิด ทฤษฎี ด้านการรู้คิดของความวิตกกังวลทั่วไป และข้อตกเบี่ยงต้นที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลทั่วไป ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมจากเอกสาร และงานวิจัยต่างๆ ดังกล่าวแล้วข้างต้น ผู้วิจัยได้สรุปว่า องค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป หมายถึง ความรู้สึกวิตกกังวลที่ตามมาจากการมีความคิด ความเชื่อที่ไม่สอดคล้องกับความจริงในเรื่องของการมองตนเอง บุคคลอื่น สถานการณ์ และวิธีการปฏิบัติตนเมื่อเผชิญปัญหาอุปสรรค เกี่ยวกับการทำงาน การเรียน ครอบครัว การเงิน บุคคลอื่น สุขภาพร่างกาย ทำให้เกิดความวิตกกังวลทั่วไป ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึกวิตกกังวลที่ตามมาจากองค์ประกอบทางการรู้คิดและองค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติ ดังภาพประกอบ 7



ภาพประกอบ 7 องค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป

2. การให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการศึกษาทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่า มีนักจิตวิทยา นักวิชาการทางการศึกษาหลายท่าน ซึ่งได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ซูซีย์ สมิทธิไกร (2527) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group counseling) หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษา จัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษา (ผู้ให้คำปรึกษา) ซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ความสัมพันธ์ภายในกลุ่มจะก่อให้เกิดบรรยากาศแห่งความอบอุ่น การยอมรับ มีความไว้วางใจ และมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน ภายใต้บรรยากาศเช่นนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พูดถึงตนเอง และสิ่งที่ทำให้เขารู้สึกกังวลใจ สิ่งที่เขาพบว่ามีปัญหาของ “กลุ่ม” แต่เป็นปัญหาของ

“เขา”เอง สมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มจะมี บทบาทช่วยเหลือให้กำลังใจ และความสนับสนุนแก่เขาในการจัดการกับปัญหาเหล่านั้น ส่วนผู้ให้คำปรึกษาจะทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม (Leader) ซึ่งมีบทบาทที่เอื้ออำนวยให้กระบวนการของกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น

วัชร ทรัพย์มี (2533) กล่าวถึงความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงหรือพัฒนาตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือต้องการจะแก้ไขปัญหาเรื่องใดเรื่องหนึ่งร่วมกันมาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้บริการปรึกษารวมอยู่ด้วย เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็น เพื่อเป็นการระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ และได้สำรวจตนเอง ผีการยอมรับตนเอง กล่าวที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหา หรือ ปรับปรุงพัฒนาตนเอง รวมทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้งหรือความคิดเห็นเช่นกัน

จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์ (2539) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้น เพื่อช่วยเหลือผู้มารับบริการขอคำปรึกษา ซึ่งมีตั้งแต่จำนวน 2 คน ขึ้นไป มาเข้าร่วมกลุ่มกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่มีลักษณะ และบุคลิกภาพที่เหมาะสมในการเป็นผู้นำกลุ่ม ทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้บรรยากาศในกลุ่มมีความอบอุ่น เป็นกันเอง รู้สึกปลอดภัย จนทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน และนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง เพื่อช่วยให้สมาชิกได้สำรวจและเผชิญหน้ากับปัญหาหรือสิ่งที่ทำให้เกิด ความวิตกกังวล ด้วยการทำความเข้าใจและค้นหาวิถีทางการปฏิบัติที่เป็นที่ยอมรับของสังคม และรู้จักปรับตัวเพื่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าของตนเอง

ศุภลักษณ์ จารุรัตน์จามร (2540) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคล ที่ผู้ให้คำปรึกษาให้กับผู้รับคำปรึกษา โดยวิธีการสนทนา เป็นกระบวนการสนทนาเพื่อการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาดังแต่ 2 คนขึ้นไป

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2541) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาล้ำคลึงกันหรือความต้องการเหมือนกัน โดยให้บริการปรึกษาดังแต่ 4-8 คน ซึ่งมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงตนเองโดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล่าวเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน

โอฮัลเซน (Ohlsen.1988) กล่าวถึงความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นกระบวนการที่เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้กำหนดเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลง การพัฒนาทักษะเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น และการฝึกทักษะนั้นอยู่ในบรรยากาศที่ปลอดภัยและเป็นรูป ซึ่งธรรมชาติพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงตนเองตามบริบทของกลุ่ม

เพราะฉะนั้นการปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่ม จึงเป็นรูปที่ถูกละเอ้อขึ้นอย่างสอดคล้องกับความเป็นธรรมชาติ

ริคคีย์ จอร์จ และคริสตินี (Rickey; George; & Cristiani. 1995; citting George; & Dustin. 1988) กล่าวถึงความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า หมายถึง การใช้ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เพื่อส่งเสริมหรือสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจตนเองเป็นอย่างดี แต่ละบุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง

แกซดา (Gazda. 1989) กล่าวถึงความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มุ่งให้เกิดรู้สำนึก เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ประสพการณ์ที่ได้รับจากการปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดบรรยากาศที่เอื้อต่อการพัฒนาทางจิตใจ รวมถึงการเปิดโอกาสให้บุคคลปรับตัวเข้ากับสภาพความเป็นจริง การได้ระบาย เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน การเอาใจใส่ ความเข้าใจ การยอมรับ และการสนับสนุนให้กำลังใจ เกิดความห่วงใยซึ่งกันและกัน การปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม จะทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้น ยอมรับคุณค่าและมีจุดมุ่งหมายหรือเป้าหมายในตนเอง

คอเรย์ (Corey. 1995) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่มุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเจริญทางจิตใจ การพัฒนา การส่งเสริมและการป้องกัน เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง และกำจัดสิ่งที่ไม่ ชัดขวางความเจริญ หรือความก้าวหน้าของบุคคล

กล่าวโดยสรุป การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาดั้งแต่ 2 คนขึ้นไปที่มีปัญหาหรือความต้องการคล้ายคลึงกัน ได้สำรวจตนเองและได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็น เพื่อเป็นการระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ เป็นกระบวนการที่มุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเจริญทางจิตใจ เกิดรู้สำนึก การพัฒนา การส่งเสริมและการป้องกัน เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เกิดการเปลี่ยนแปลงของเจตคติและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยให้ผู้รับการปรึกษาได้กำหนดเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลง ได้รับการพัฒนาทักษะเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น และฝึกการยอมรับตนเอง จะทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้น ยอมรับคุณค่าในตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหา หรือ ปรับปรุงพัฒนาตนเอง ภายใต้บรรยากาศของการปฏิสัมพันธ์ที่อบอุ่น ปลอดภัย เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน การเอาใจใส่ ความเข้าใจ การยอมรับ และการสนับสนุนให้กำลังใจ เกิดความห่วงใยซึ่งกันและกัน ภายในกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม มีบทบาทที่เอื้อให้การดำเนินกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้

2.2 จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มดำเนินไปอย่างมีทิศทางและเป็นรูป ทั้งนี้มีนักจิตวิทยา นักวิชาการทางการศึกษากล่าวถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ไว้ดังต่อไปนี้

ซูซีย์ สมิทไกร (2527) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มนั้น มุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจตนเองและยอมรับบทบาทของตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาความขัดแย้งภายในจิตใจของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันจะนำไปสู่ความมองอกงามทางจิตใจและเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ตนเองพึงพอใจ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529) กล่าวถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เพื่อช่วยให้สมาชิกได้รู้จัก และเข้าใจตนเอง สามารถพัฒนาตนเอง เกิดการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถหาวิธีการหรือแนวทางในการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

วัชร ทรัพย์มี (2533) ได้กล่าวถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ไว้ดังนี้

- 1) ช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาเป็นคนเปิดเผย ไม่เก็บกด และไม่เสแสร้ง
- 2) ส่งเสริมให้ผู้ให้คำปรึกษามีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น
- 3) ให้ผู้ให้คำปรึกษารู้จักตนเอง เกิดการยอมรับตนเอง ไม่ได้มุ่งหวังว่าตนเองจะต้องดีเลิศทุกด้าน
- 4) ช่วยเหลือผู้ให้คำปรึกษาไม่ให้แยกตนเองจากสังคม ส่งเสริมให้มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
- 5) พัฒนาทักษะการสื่อความหมาย
- 6) ช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาได้พิจารณาสิ่งต่างๆ หรือหาแนวทางการแก้ปัญหาอย่างรอบคอบ ตัดสินใจด้วยความมั่นคงทางจิตใจ ถึงแม้จะมีความเสี่ยงอยู่บ้าง
- 7) ให้ผู้ให้คำปรึกษาเกิดการตระหนักว่าผู้อื่นก็ต้องเผชิญปัญหาและหาทางแก้ปัญหาเช่นกัน
- 8) ช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาได้มีโอกาสพิจารณาเกี่ยวกับค่านิยมของตน เหมาะสมหรือไม่
- 9) ให้ผู้ให้คำปรึกษาตระหนักว่า วิธีการแก้ปัญหาไม่ได้มีอยู่เพียงวิธีเดียว
- 10) ให้ผู้ให้คำปรึกษามีโอกาสสำรวจศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์ที่แฝงอยู่
- 11) ให้ผู้ให้คำปรึกษามีโอกาสรับและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น
- 12) ฝึกให้ผู้ให้คำปรึกษาไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2541) ได้กล่าวไว้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มนั้นมีจุดประสงค์ที่ก่อให้เกิดผลดีต่อสมาชิกของกลุ่มดังนี้

- 1) รู้จักและเข้าใจตนเอง มั่นใจในตนเองและกล้าแสดงออก
- 2) เกิดการยอมรับตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า สามารถวางแผนและปฏิบัติตามแผนได้
- 3) ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาตนเอง ตามขั้นพัฒนาการอย่างเหมาะสม

4) สามารถพัฒนาแนวทางแก้ปัญหาของตนเอง พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาและตัดสินใจแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ เข้าใจถึงการที่ผู้อื่นต้องเผชิญปัญหาและหาทางแก้ไขเช่นเดียวกับตนเอง

5) มีความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการและความรู้สึกของของบุคคลอื่น ยอมรับ และมีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น รู้จักพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เกิดการรักใคร่ปรองดองกันในกลุ่ม

6) ปรับปรุงตนเอง รับรู้และแก้ไขความข้อใจที่เกิดขึ้นภายในตนเอง และที่เกิดกับบุคคลอื่นและไม่ได้มุ่งหวังว่าตนเองจะต้องดีพร้อมทุกด้าน

7) ได้ร่วมกันสำรวจหาแนวทางต่างๆในการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้หลายวิธี
คอเรย์ (Corey. 1995) กล่าวถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

- 1) ให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ การไว้วางใจในตนเอง และผู้อื่น
- 2) ให้สมาชิกได้รู้จักเข้าใจตนเองและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน
- 3) ให้สมาชิกรู้จักเรียนรู้การดำเนินชีวิตตามความมุ่งหวังของตนเอง
- 4) ให้สมาชิกเกิดการยอมรับตนเองมั่นใจในตนเองและนับถือตนเอง นำไปสู่ทัศนะใหม่ต่อตนเอง
- 5) เพิ่มประสิทธิภาพในการหาแนวทางแก้ไขปัญหาและแนวทางลดความขัดแย้งภายในตนเอง
- 6) เพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งพาตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเอง และสังคม
- 7) รับรู้การตัดสินใจของตนเองและรู้จักเลือกอย่างฉลาด
- 8) สามารถกำหนดแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองและปฏิบัติตามแผน
- 9) เรียนรู้ทักษะทางสังคม ขณะเข้ากลุ่ม ฝึกความไวต่อการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของ ผู้อื่น
- 10) เรียนรู้ที่จะเผชิญหน้า วิธีการโต้แย้งกับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมาด้วยความจริงใจ มีท่าทีเอื้ออาทรและห่วงใย

- 11) เรียนรู้การดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามความมุ่งหวังของตนไม่ขึ้นกับความคาดหวังของผู้อื่น
- 12) รับรู้และตระหนักถึงค่านิยมของตนเอง และเรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนเอง สอดคล้องกับค่านิยมอันดีงามของสังคม

กล่าวโดยสรุปได้ว่า จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเกิดการพัฒนาตนเองทางด้านจิตใจ โดยการรู้จักและเข้าใจตนเอง เกิดการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถเผชิญความจริงและตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆได้ด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ มีเจตคติและค่านิยมที่ดีงาม นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่พึงประสงค์ และสามารถดำเนินชีวิตตามความมุ่งหวังของตนเองที่สอดคล้องกับค่านิยมอันดีงามของสังคม

2.3 หลักการให้คำปรึกษากลุ่ม

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2533) ได้กล่าวถึง หลักการในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังต่อไปนี้ สมาชิกกลุ่มควรมีปัญหาเดียวกันหรือคล้ายคลึงกันและเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจริงกับผู้รับคำปรึกษา

1) ผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทเป็นผู้ฟัง ให้ความกระจ่างโดยใช้ทักษะในการให้คำปรึกษาคอยผลักดันให้กลุ่มคิด พร้อมทั้งสังเกตความเคลื่อนไหวของกลุ่มตลอดเวลา มีการแทรกตนเองเข้าร่วมเมื่อจำเป็น

2) สร้างบรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ ยอมรับซึ่งกันและกันทำให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น

3) การโต้ตอบและช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มเป็นสิ่งที่จำเป็น ซึ่งจะ ทำให้บุคคลเกิดการมองปัญหา ในมุมมองที่หลากหลาย แตกต่างกันไป

4) การสำรวจโอกาสและสภาพแวดล้อมต่างๆ เพื่อนำมาเป็นประโยชน์ต่อการแก้ปัญหา เพื่อสมาชิกได้เรียนรู้การแก้ปัญหาที่ฉลาดขึ้น และเกิดการริเริ่มวิธีการดำเนินชีวิตใหม่

5) ควรมีการวางแผนการจัดบริการปรึกษากลุ่มให้มีความเหมาะสม กับช่วงเวลาและจำนวนครั้ง

6) บุคคลที่มีความวิตกกังวลสูง มีความแปรปรวนทางอารมณ์และพฤติกรรมมาก การรับรู้ไม่อยู่ในสภาวะปัจจุบัน มีความขัดแย้งในตนเองมากนั้น ไม่เหมาะสมที่จะรับบริการปรึกษากลุ่ม ควรให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลมากกว่า หรืออยู่ในดุลพินิจของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางในด้านการให้คำปรึกษา

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2541) กล่าวว่า หลักการในการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย การคัดเลือกสมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาเหมือนกันหรือคล้ายคลึงกันและเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจริง โดยใช้วิธีการสำรวจหรือสัมภาษณ์ผู้รับคำปรึกษาแต่ละราย ผู้ให้คำปรึกษาต้องทำให้บรรยากาศเป็นกันเอง เพื่อเอื้อให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้นและพร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ผู้ให้คำปรึกษาต้องสามารถให้ความกระจ่างแก่สมาชิกกลุ่ม และคอยสังเกตความเคลื่อนไหวของกลุ่มและพร้อมที่จะช่วยเหลือสมาชิกได้ทันที และจำเป็นต้องมีการวางแผนเรื่องการใช้เวลา จำนวนครั้ง ระยะเวลา และช่วงเวลาที่เหมาะสมในการดำเนินการให้คำปรึกษา เปิดโอกาสและคอยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้แสดงความคิดเห็นและแนวทางแก้ปัญหา เพื่อให้เกิดความหลากหลายทำให้สมาชิกได้เลือกแนวทางที่ดีและเหมาะสมนำไปปฏิบัติ ควรให้สมาชิกสำรวจตนเองอย่างถูกต้องละเอียดรอบคอบ ซึ่งจะทำให้สมาชิกกล้าที่จะตัดสินใจได้อย่างถูกต้องรวมทั้งรับผิดชอบในสิ่งที่ตนกระทำลงไป ในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาที่มีความวิตกกังวลสูง หรือมีความแปรปรวนทางอารมณ์และพฤติกรรมมาก การรับรู้ไม่อยู่ในสภาวะปัจจุบัน มีปัญหาขัดแย้งในตนเองมากนั้นไม่เหมาะสมที่จะรับบริการเป็นกลุ่ม ควรจัดให้บริการปรึกษาเป็นรายบุคคล

ศุภลักษณ์ จารุรัตน์จามร (2540) กล่าวว่าให้ว่า หลักการให้คำปรึกษาจะต้องตระหนักและคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

- 1) กระบวนการให้คำปรึกษาจะต้องเป็นกระบวนการที่ผู้รับคำปรึกษาต้องเต็มใจที่จะรับความช่วยเหลือ พร้อมทั้งจะเปลี่ยนแปลงตนเอง ทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น
- 2) การให้คำปรึกษามีจุดมุ่งหมายเพื่อ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้จักเข้าใจตนเอง สิ่งแวดล้อมมากขึ้น เพื่อที่จะได้ปรับเปลี่ยนตนเอง และแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 3) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการอบรมเทคนิค ทักษะ ขั้นตอน ตลอดจน ตลอดจนกระบวนการให้คำปรึกษา
- 4) ผู้ให้คำปรึกษาควรตระหนักอยู่เสมอว่า ผู้รับคำปรึกษามีคุณค่า มีศักดิ์ศรี มีสิทธิ์และสามารถที่จะตัดสินใจ หรือแก้ปัญหาด้วยตนเอง
- 5) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องยึดหลักว่า ธรรมชาติของมนุษย์ย่อมมีความแตกต่างกัน ต้องไม่ถือคติและปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพอย่างเคร่งครัด

กล่าวโดยสรุปว่า หลักการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ สมาชิกกลุ่มควรมีปัญหาเดียวกันหรือคล้ายคลึงกันหรืออยู่ภายใต้สถานการณ์เดียวกัน ปัญหาดังกล่าวควรเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจริง ผู้รับคำปรึกษาต้องเต็มใจที่จะ ได้รับความช่วยเหลือ พร้อมทั้งจะเปลี่ยนแปลงตนเอง ทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม และผู้ให้คำปรึกษาควรดำเนินการการให้คำปรึกษาตามแผนที่วางไว้อย่างมีรูป และให้ผู้รับคำปรึกษามีส่วนร่วมใน การวางแผนและตัดสินใจแก้ปัญหาให้มากที่สุด ผู้ให้คำปรึกษาต้องปฏิบัติตามเทคนิค ทักษะ ขั้นตอน ตลอดจนกระบวนการให้คำปรึกษา และมีบทบาทที่เชื้อหรือสนับสนุนให้การดำเนินการเป็นไปด้วยความราบรื่น ทั้งนี้เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้จักเข้าใจตนเอง สิ่งแวดล้อมมากขึ้น เพื่อที่จะได้ปรับเปลี่ยนตนเองและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.4 ขั้นตอนในการให้บริการปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (Corey.1995) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น (Initial stage)

ขั้นเริ่มต้นของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีการกำหนดโครงสร้างกลุ่ม มีการนัดหมายและประมุขนิเทศสมาชิกกลุ่มเพื่อชี้แจงกติกาของกลุ่ม และจุดประสงค์ในการให้คำปรึกษาให้กับสมาชิกทราบ มีการสร้างข้อตกลงร่วมกันเพื่อยึดถือปฏิบัติตลอดการเข้ารับการให้คำปรึกษา ภาระนี้ผู้ให้คำปรึกษาต้องสร้างบรรยากาศของการมีส่วนร่วม ให้สมาชิกมีความคุ้นเคยซึ่งกันและกัน ช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับหน้าที่ ภายในกลุ่ม

ขั้นที่ 2 ขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ (Transition stage)

ในขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ สมาชิกกลุ่มจะเกิดความรู้สึกวิตกกังวล เกิดการต่อต้าน เกิดความขัดแย้งเกิดความรู้สึกลังเลในการเข้าร่วมกลุ่มอย่างเต็มที่ เพราะเกิดความไม่แน่ใจต่อกัน สมาชิกแต่ละคนเริ่มรับรู้เกี่ยวกับตนเองว่าได้รับการยอมรับหรือการปฏิเสธจากการเข้ากลุ่ม ดังนั้นในระยะนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องยอมรับและเข้าใจความรู้สึกกังวลใจที่เกิดขึ้น และพยายามสร้างบรรยากาศที่เอื้อให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเอง และสมาชิกกลุ่มจะต้องร่วมกันสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและมากขึ้น เกิดการยอมรับและเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่น เรียนรู้วิธีการที่จะเผชิญกับปฏิกิริยาต่างๆที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

ขั้นที่ 3 ขั้นดำเนินการ (Working stage)

ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะต้องสำรวจตนเอง เพื่อให้ทราบปัญหาที่แท้จริงที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่และจะต้องมีการลงมือปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมาย เกิดการยอมรับ การเผชิญกับปัญหาต่างๆของตนเอง และสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ในระยะนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องให้การเสริมแรงและกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองรวมทั้งการให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปิดเผยความรู้สึกและมีส่วนร่วมในการเสนอแนะการแก้ปัญหาพร้อมกันในกลุ่ม รวมทั้งการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกทักษะต่างๆเพื่อนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองมากที่สุด

ขั้นที่ 4 ขั้นยุติการปรึกษา (Final stage)

ในขั้นนี้เป็นช่วงเวลาในการสรุป การรวบรวม และเป็นการแปลผลของการเข้าร่วมรับการปรึกษาทั้งหมด มีการวางแผนติดตามผล ในระยะนี้ผู้รับคำปรึกษาจะมีความเข้าใจปัญหาและเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหา และนำไปใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ผู้นำกลุ่มจะต้องทำให้เกิดความกระจ่างในสิ่งที่เรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม สร้างความมั่นใจให้เกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษา เมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ต่างๆ และสิ่งสำคัญคือ การเน้นย้ำถึงการรักษาความลับของกลุ่ม เมื่อสมาชิกกลุ่มแยกตัวแล้ว

ขั้นที่ 5 ขั้นการประเมินผลและติดตามผล (Evaluation and follow-up)

หลังจากยุติการให้คำปรึกษากลุ่มแล้ว ควรจะมีการประเมินและติดตามผลการนำกลับไปปฏิบัติ ซึ่งสมาชิกกลุ่มแต่ละคนต้องหาแนวทาง ที่จะเป็นแรงเสริมให้ตนเองมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง การประเมินผลทำได้โดยการใช้วัด ใช้การสังเกต การสัมภาษณ์ หรือใช้สอบถาม ทั้งนี้เพื่อให้ทราบผลและประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษา

วัชรวิ ทรัพย์มี (2533) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ

ขั้นเตรียมการผู้ให้คำปรึกษาต้องสำรวจความต้องการวิเคราะห์ความจำเป็น และต้องกำหนดจุดประสงค์หรือเป้าหมายของกลุ่ม ดังนั้นจึงต้องมีกำหนดการในการจัดให้คำปรึกษากลุ่ม และ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้งจึงต้องมีวัตถุประสงค์คืออะไร สมาชิกจะได้อะไรจากกลุ่ม วิธีดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นอย่างไร จำนวนครั้งในการดำเนินกลุ่ม ระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง กฎเกณฑ์ในการเข้ารับการปรึกษากลุ่มเป็นอย่างไร บทบาทของผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนการประเมินผลและการติดตามผล เป็นสิ่งที่ต้องเตรียมให้พร้อม

ขั้นที่ 2 ขั้นการเลือกสรรสมาชิก

การคัดเลือกสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมกลุ่มควรคำนึงถึงองค์ประกอบ ได้แก่ อายุ เพศ บุคลิกภาพของสมาชิก ขนาดของกลุ่ม ช่วงเวลาและความถี่ในการดำเนินกลุ่ม ชนิดของกลุ่มปิดหรือกลุ่มเปิด ความสมัครใจของสมาชิก การจัดสถานที่ การเลือกสมาชิกนั้น ควรเลือกสมาชิกที่มีปัญหาหรือความต้องการที่คล้ายคลึงกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลก่อนเข้ากลุ่ม

การสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลก่อนเข้ากลุ่ม เพื่อประเมินความพร้อมในการเข้ากลุ่มของสมาชิก เช่น การเปิดเผยปัญหาของสมาชิกกลุ่ม การยอมรับกติกาของกลุ่ม และอธิบายความหมาย กฎเกณฑ์ แนวทางปฏิบัติ ประโยชน์ที่จะได้รับ ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกเกิดความยินยอม และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ดังนั้นการที่สมาชิกจะเข้าร่วมกลุ่มนั้น ผู้นำกลุ่มควรพบกับสมาชิกเป็นรายบุคคลก่อนเข้ากลุ่ม เพื่ออธิบายให้สมาชิกได้เข้าใจว่าการให้คำปรึกษากลุ่มคืออะไร ตลอด จนรายละเอียดอื่นๆที่จำเป็นและเป็นประโยชน์ต่อการเข้าร่วมกลุ่ม

ขั้นที่ 4 ขั้นการเข้ากลุ่มครั้งแรก

การเข้ากลุ่มครั้งแรก ต้องมีการสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และผู้ให้คำปรึกษา เพื่อเกิดความคุ้นเคยกัน ทำให้เกิดบรรยากาศแห่งความไว้วางใจซึ่งกันและกัน อันทำให้สมาชิกกล้าพูดแสดงความคิดเห็น หรือแสดงความรู้สึกของตนเอง และผู้นำกลุ่มควรอธิบายให้สมาชิกได้ทราบถึง วัตถุประสงค์และบทบาทของสมาชิก

ขั้นที่ 5 ขั้นดำเนินการ

ขั้นดำเนินการเป็นขั้นที่สมาชิกจะนำปัญหาและเรื่องราวของตนมาเล่าให้เพื่อนฟัง และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นหรือช่วยเหลือตนแก้ไขปัญหา ถ้าเป็นกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ ในขั้นดำเนินการนี้ สมาชิกกลุ่มจะมีขวัญ และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มในระดับสูง ซึ่งจะนำไปสู่ความเต็มใจและมุ่งมั่นที่จะแก้ไขปัญหา กลุ่มผู้นำกลุ่มจะมีโอกาสเป็นผู้สังเกตการณ์และสนับสนุนให้สมาชิกมีส่วนร่วมกันแก้ไขปัญหาเพิ่มขึ้น ซึ่งขั้นดำเนินการนี้จะใช้เวลาในการพบปะกันหลายครั้งจนกว่ากระบวนการการให้คำปรึกษาจะทำให้สมาชิกแต่ละคนได้พูดถึงเรื่องราวและความรู้สึกของตนเอง กล้าเผชิญปัญหายอมรับความจริง ยอมรับความจริงของผู้อื่นที่มีต่อตน รู้จักตนเองดียิ่งขึ้น ทั้งสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นตลอดจนรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เห็นช่องทางในการแก้ไขปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง

ขั้นที่ 6 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ในขณะที่กลุ่มกำลังจะใกล้ยุติการดำเนินการ ผู้นำกลุ่มจะต้องเตรียมสมาชิกให้พร้อมกับการยุติ กิจกรรมกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะสนับสนุนให้สมาชิกประเมินพัฒนาการของตนเองระหว่างประสบการณ์กลุ่ม และนำไปใช้ประโยชน์ต่อไปในอนาคต

ขั้นที่ 7 ขั้นประเมินผล

หลังจากจัดกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มแล้ว ผู้นำกลุ่มต้องทำการประเมินกิจกรรมนั้น ๆ โดยกลวิธีต่าง ๆ เช่น การสัมภาษณ์ การสังเกตพฤติกรรม การใช้วัดหรือการใช้สอบถาม เป็นต้น

ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยนำไปใช้ในการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไปนั้น ผู้วิจัยได้ปรับในทางปฏิบัติสำหรับผู้วิจัยมี 4 ขั้นตอน แต่ยังเป็นไปตามพลวัต (Dynamic of groups counseling) เดิม กล่าวคือ ขั้นที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ (Relationships) จัดอยู่ในขั้นเริ่มต้นและขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ ขั้นที่ 2 ทำการประเมิน (Assessment) จัดอยู่ในขั้นดำเนินการ ขั้นที่ 3 ให้การให้คำปรึกษา (Intervention) จัดอยู่ในขั้นดำเนินการ ขั้นที่ 4 คงผล การให้คำปรึกษาและยุติบำบัด (Maintenance and termination) จัดอยู่ขั้นยุติการให้คำปรึกษา และขั้นการประเมินผลติดตามผล

ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไปในการวิจัยครั้งนี้มี 4 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ (Relationships)

การสร้างสัมพันธภาพเป็นการสร้างบรรยากาศให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคย การยอมรับ และการไว้วางใจซึ่งกันและกัน ด้วยการให้ทักษะการให้คำปรึกษาจุลภาคร่วมกับการทำกิจกรรมร่วมกัน ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาและชี้แจงวัตถุประสงค์ กำหนดการ กติกาของการเข้ากลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้รับทราบ และยินยอมเข้ากลุ่มด้วยความสมัครใจ และรู้บทบาทหน้าที่ของการมีส่วนร่วมในการเข้ากลุ่ม ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ เมื่อสมาชิกกลุ่มเกิดความวิตกกังวล และลังเลที่จะเข้าไปในการมีส่วนร่วมในกลุ่ม การปฏิเสธหรือต่อต้านการสมาชิกในกลุ่ม หรือมีความคิดเห็นขัดแย้งกันกลุ่ม ผู้วิจัยต้องสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัยแก่สมาชิก ด้วยการเข้าใจและยอมรับ เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง

ขั้นที่ 2 ทำการประเมิน (Assessment)

ผู้วิจัยให้สมาชิกสำรวจปัญหาที่แท้จริงของตนเอง ตลอดจนแนวทางในการแก้ปัญหา และนำไปสู่การลงมือปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ เริ่มต้นจากการประเมินอารมณ์ความรู้สึกและความคิด เป็นวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อค้นหาความวิตกกังวลทั่วไป โดยใช้วัดความ

วิตกกังวลทั่วไป ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ร่วมกับการใช้เทคนิคการสัมภาษณ์ เกี่ยวกับความวิตกกังวลทั่วไปของสมาชิกในกลุ่ม

ขั้นที่ 3 ให้การปรึกษา (Intervention)

ในขั้นตอนนี้เป็นวิธีการที่นำมาใช้เพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป โดยนำเทคนิคการให้คำปรึกษาทั้ง 14 เทคนิค มาใช้ในบำบัด ซึ่งจะแบ่งการให้คำปรึกษาออกเป็น 3 ขั้นตอนย่อย ดังนี้

ขั้นตอนย่อยที่ 1 ให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่า ความคิด ความเชื่อของแต่ละบุคคล เชื่อมโยงกับปัญหาอารมณ์ ปัญหาพฤติกรรมอย่างไร

ขั้นตอนย่อยที่ 2 ให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับความช่วยเหลือ โดยให้แต่ละคนได้วิเคราะห์ ความคิด ความเชื่อ เหล่านั้นว่ามีประโยชน์สมควรยึดถือต่อไปหรือไม่

ขั้นตอนย่อยที่ 3 ให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับความช่วยเหลือให้ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ไปในทิศทางที่เหมาะสม เพื่อให้อารมณ์ความรู้สึกที่เชื่อมโยงกับความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจะได้เปลี่ยนแปลงตามไปในทิศทางที่ดีขึ้น

ขั้นที่ 4 คงผลการให้คำปรึกษาและยุติการให้คำปรึกษา

ในขั้นตอนนี้เป็นวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อประเมินความวิตกกังวลทั่วไปลดลงภายหลังจากที่ได้รับโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป โดยใช้วัดความวิตกกังวลทั่วไป ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและใช้เทคนิคการสัมภาษณ์ และเป็นการสรุป การรวบรวมและแปลความหมายของข้อมูล ทั้งจากการสังเกต การสัมภาษณ์และวัดต่างๆ ในการร่วมดำเนินการตามโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป เพื่อให้สมาชิกเข้าใจสาเหตุและแนวทางในการไปปฏิบัติในการตัดสินใจ และแก้ปัญหา หรือสถานการณ์ต่างๆในชีวิตประจำวัน และผู้วิจัยได้วางแผนการติดตามประเมินผล โดยใช้วัด ใช้การสังเกตพฤติกรรมของสมาชิก เพื่อทราบผลของโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความวิตกกังวลทั่วไป ภายหลังจากได้รับการให้คำปรึกษา

ในแต่ละขั้นของการให้คำปรึกษากลุ่มจำเป็นต้องทำให้เกิดปัจจัยเงื่อนไขในการให้คำปรึกษาที่ดี(Curative factors) โดยผู้วิจัยใช้การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมสมาชิกกลุ่มและให้สมาชิกกลุ่มเป็นผู้ทำประเมินตนเองเพื่อปัจจัยเงื่อนไขในการให้คำปรึกษาที่ดีที่อยู่ในเกณฑ์ที่เพียงพอด้วย

2.5 การเตรียมการก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม

เพื่อให้การดำเนินการในการให้คำปรึกษากลุ่มประสบความสำเร็จ ผู้ให้คำปรึกษาควรจัดเตรียมกลุ่มก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

2.5.1 การเลือกสมาชิกกลุ่ม

ข้อควรคำนึงถึงการเลือกสมาชิกกลุ่ม คือ สมาชิกกลุ่มต้องมีความสนใจในการเข้ากลุ่ม เพื่อให้ได้รับความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆ และช่วยให้การให้คำปรึกษากลุ่มประสบความสำเร็จ

2.5.2 ขนาดของกลุ่ม (Size)

โดยทั่วไปการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ควรประกอบด้วยสมาชิก 6-10 คน (ชูชัย สมิทธิกร. 2527) หรือ 4-8 คน (พจมาน ดวงธรรม. 2539; อ้างอิงจาก Ohlsen.1983) กาญจนา ไชยพันธุ์ (2541; อ้างอิงจาก Trotzer. 1977) เสนอว่า ขนาดของกลุ่มในการให้คำปรึกษาวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ ควรมีสมาชิก 6-10 คน ส่วนคอเรย์ (Corey.1995) เสนอว่า ถ้าขนาดของมีสมาชิกจำนวนมากเกินไป อาจทำให้สมาชิกเกิดความล้าใจหรือไม่กล้าที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่ม หรือเวลาอาจไม่เพียงพอที่จะให้สมาชิกทุกคนได้มีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง โดยทั่วไปแล้วสมาชิกกลุ่มควรมีจำนวนระหว่าง 5-8 คน และไม่ควรเกิน 12 คน

5.2.3 ระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่ม (Length and frequency of meeting)

โดยทั่วไปแล้วระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มแต่ละครั้ง ควรจะใช้เวลาหนึ่งชั่วโมงถึงสองชั่วโมง สำหรับความถี่ของการเข้าร่วมกลุ่มอย่างน้อยที่สุด ควรพบกันสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ส่วนจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม (พจมาน ดวงธรรม. 2539; อ้างอิงจาก Ohlsen. 1983) เสนอว่า จำนวนครั้งควรอยู่ระหว่าง 8-10 ครั้ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่ม และธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม แต่อย่างน้อยที่สุดไม่ควรต่ำกว่า 8 ครั้ง (ชูชัย สมิทธิกร. 2527)

5.2.4 กลุ่มปิดและเปิด (Closed & open group)

ผู้นำกลุ่มควรกำหนดให้ชัดเจนว่ากลุ่มควรจะเป็นปิดหรือเปิด ซึ่งกลุ่มปิด คือ กลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มเดียวกันตั้งแต่ต้นจนปิดกลุ่ม ส่วนกลุ่มเปิดคือ กลุ่มที่มีสมาชิกกลุ่มบางคนออกไปและรับสมาชิกคนใหม่เข้ามาเป็นระยะๆ จนกระทั่งปิดกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มควรเป็นกลุ่มปิด เพราะกลุ่มจะมีพัฒนาการและก้าวสู่ช่วงเวลาที่มีการแก้ไขปัญหา ซึ่งมีความเคลื่อนไหวเช่นนี้จำเป็นต้องอาศัยเวลา และความรู้สึกร่วมกันเป็นส่วนหนึ่ง การที่มีสมาชิกใหม่อาจขัดขวางต่อพัฒนาการนี้ได้ (ชูชัย สมิทธิกร. 2527)

5.2.5 ความสมัครใจของสมาชิกในกลุ่ม (Voluntary)

สมาชิกกลุ่มควรเป็นผู้ที่มีความสมัครใจที่จะร่วมมือในการแก้ไขปัญหาซึ่งจะทำให้ผู้ที่สมัครใจมีทัศนคติในทางบวก และให้ความร่วมมือกับกลุ่มเป็นอย่างดี หากแต่สมาชิกกลุ่มที่มีความต้องการเข้ารับการให้คำปรึกษาจะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเบื่อหน่าย(จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์. 2539)

5.2.6 อายุ (Age)

ในการจัดกลุ่มมักจะจัดให้บุคคลที่มีอายุใกล้เคียงกันอยู่กลุ่มเดียวกันเพราะสมาชิกกลุ่มจะรู้สึกสะดวกสบายใจมากขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่มที่มีอายุใกล้เคียงกัน (ชูชัย สมิทธิกร. 2527) และโดยธรรมชาติแล้วบุคคลที่อยู่ในวัยเดียวกันมักจะพูดกันอย่างเข้าใจ และมักจะมีปัญหาต่างๆ คล้ายกัน (วัชรวิ ททรัพย์มี. 2533)

5.2.7 เพศ (Sex)

สำหรับผู้รับคำปรึกษาที่เป็นเด็กวัยรุ่นและผู้ใหญ่ ควรมีการจัดกลุ่มให้มีทั้งสองเพศละกัน เพราะจะมีสภาพที่คล้ายคลึงทางสังคมภายนอกมากกว่า นอกจากนี้เด็กวัยรุ่นยังมีแนวโน้มที่ไวต่อการประเมินตัวของเขาต่อเพศตรงข้าม และมีความต้องการอย่างมากที่จะปรับปรุงตนเอง (ชูชัย สมิทธิกร. 2527)

5.2.8 ระดับสติปัญญาและการศึกษา (Intellectual and educational level)

การที่สมาชิกกลุ่มมีระดับสติปัญญาและการศึกษาใกล้เคียงกันมีความสำคัญ พบว่าผู้ใหญ่ที่มีระดับสติปัญญาและการศึกษาต่ำกว่าสมาชิกคนอื่น ๆ มักจะรู้สึกเป็นส่วนเกิน และไม่สนใจที่จะมีส่วนร่วมในกลุ่ม (ชูชัย สมิทธิกร. 2527)

สรุปได้ว่าคุณลักษณะและกลุ่ม เป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการประสบความสำเร็จของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนั้นก่อนที่จะดำเนินการในการให้คำปรึกษาและกลุ่มแต่ละครั้งนั้น จำเป็นอย่างยิ่งต้องกำหนดคุณลักษณะกลุ่ม ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษานั้นๆ ได้แก่ ขนาดของกลุ่ม ระยะเวลา และความถี่ของการเข้ากลุ่ม รูปของกลุ่มปิดหรือเปิด ความสมัครใจของสมาชิกในกลุ่ม อายุ เพศ ระดับสติปัญญา และการศึกษา เพื่อให้การให้คำปรึกษากลุ่มประสบความสำเร็จ บรรลุตามจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มที่กำหนดไว้

3. ทฤษฎีจิตวิทยาเน้นการรู้คิด (Cognitive psychology theory)

การให้คำปรึกษาเน้นการรู้คิด (Cognitive therapy) เป็นระบบหนึ่งที่ถูกพัฒนาโดยอารอน เบคค์ (Aaron Beck) โดยที่ให้ความสำคัญกับระบบความเชื่อ และความคิดในการเป็นตัวกำหนดของความรู้สึกและพฤติกรรมต่าง ๆ ประเด็นที่สำคัญของการให้คำปรึกษาแนว Cognitive คือ การให้เข้าใจความเชื่อที่ได้ถูกบิดเบือนและการใช้เทคนิคที่จะเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมนั้น ๆ และขณะเดียวกัน

ก็หมายรวมถึงความรู้สึกและพฤติกรรมด้วย ในกระบวนการให้คำปรึกษาการให้ความใส่ใจเป็นการให้ได้รับความคิดของแต่ละบุคคลที่อาจจะไม่ตระหนักถึงของระบบความเชื่อเป็นสำคัญ

การดำเนินงานร่วมกับผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเน้นการรู้จัก จะรับบทบาทในการสอนและ การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความเชื่อที่บิดเบือน ตลอดจนการแนะนำวิธีการต่าง ๆ สำหรับการเปลี่ยนความเชื่อเหล่านั้น ในทำนองเดียวกันผู้ให้คำปรึกษาเน้นการรู้จักคิดอาจจะให้ผู้รับคำปรึกษาทำงานโดยนำไปปฏิบัติเป็นทางเลือกใหม่ต่อวิธีการเก่า ๆ ของการแก้ปัญหา ดังที่ผู้ให้คำปรึกษาได้รวบรวมข้อมูลที่จะกำหนดกลวิธีในการให้คำปรึกษา ซึ่งผู้รับคำปรึกษาอาจจะขอให้บันทึกเกี่ยวกับความคิดที่บกพร่องต่าง ๆ ของตนเอง และที่จะเข้าถึงปัญหาของผู้รับคำปรึกษาโดยใช้คำถามย่อ ๆ สำหรับความหลากหลายของความแตกต่างทางความผิดปกติทางด้านจิตใจ ในการให้คำปรึกษาวิธีการนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีแนวทางของประเภทความคิดที่ไม่เหมาะสม และกลวิธีในการให้คำปรึกษาโดยเฉพาะสำหรับความแปรปรวนทางจิตใจในด้านต่าง ๆ รวมทั้งความซึมเศร้า และความผิดปกติทางด้านความวิตกกังวล

ถึงแม้ว่าในหลาย ๆ ทฤษฎีของจิตบำบัดให้ความสำคัญกับมุมมองของความคิดในการให้คำปรึกษา แต่ตามมุมมองของเบคค์เขาได้เน้นถึง ความคิดที่ได้รับจากประสบการณ์ในอดีตของผู้รับคำปรึกษา โดยดึงเอาความใส่ใจของผู้รับคำปรึกษาต่อความคิดต่าง ๆ การแสดงออกอย่างรวดเร็ว และโดยอัตโนมัติกับความคิดหรือการรับรู้ที่ไม่ได้อยู่ภายในการควบคุมของผู้รับคำปรึกษาเอง บ่อยครั้งที่ความคิดโดยอัตโนมัติที่ผู้รับคำปรึกษาไม่ได้เกิดการตระหนักถึงการไหลตามไปตามอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่พึงพอใจหรือปรารถนา เมื่อผู้รับคำปรึกษาได้ไตร่ตรองถึงความคิดที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ก็อาจจะทำให้ได้ตระหนักเพิ่มมากขึ้น โดยเบคค์สามารถที่จะระบุเนื้อหาเรื่องราวที่เป็นประเด็นในทิศทางลบได้ เช่น ความรู้สึกพ่ายแพ้ ความรู้สึกไม่เพียงพอ ความรู้สึกไร้ความสามารถ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นลักษณะมุมมองของผู้รับคำปรึกษาทั้งในส่วนที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคตได้

เบคค์ (Sharft. 2002; citting Beck.1976) ได้สนใจกับการที่บุคคลพูดอะไรที่เกี่ยวกับตัวเอง และวิธีการที่เขาดูแลตัวเองที่เป็นระบบการสื่อสารข้างใน จากการสื่อสารข้างใน ภายในตัวเองบุคคลนั้นได้ตั้งระบบของความเชื่อไว้ ระบบความเชื่อที่สำคัญเหล่านี้บุคคลจะได้สูตรสำเร็จ กฎเกณฑ์ หรือมาตรฐานสำหรับตัวเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เรียกว่า แผนความคิด (Schemas) ทั้งมีส่วนต่อการกำหนดประสบการณ์ว่าจะเป็นอย่างไร ต่อการรับรู้หรือการตีความในสิ่ง ๆ นั้นได้ การสื่อสารภายในที่ได้จากการสังเกตผู้มารับคำปรึกษา ที่อยู่ในสภาวะซึมเศร้าที่ได้ใช้การสนทนาข้างใน และมีการสื่อสารตำหนิตนเอง (Self – blame) และการวิพากษ์วิจารณ์ต่อตนเอง (Self – criticism) ดังที่ผู้รับคำปรึกษาได้เป็นเช่นนี้ บ่อยครั้งที่สามารถพยากรณ์ถึงความล้มเหลว หรือความเสียหายสำหรับตัวเขาเอง และสร้างการตีความต่อเหตุการณ์ในทางลบ ส่งผลให้ปัญหาทางอารมณ์ถูกคงไว้

ดังนั้นแนวทางของเบคส์ในการให้ความช่วยเหลือผู้มีปัญหาทางอารมณ์ คือ การเปลี่ยนความคิดในทางลบ บุคคลต่าง ๆ มักเพิกเฉยข้อมูลที่เป็นทางบวกที่ตรงประเด็นกับตัวเองและมุ่งให้ความสำคัญของเรื่องราวที่เกี่ยวกับตัวเองในทางลบแทน ในทางปฏิบัติผู้รับคำปรึกษาอาจจะบิดเบือนการสังเกตของเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยมองเป็นลบเกินความเป็นจริง หรือมองจากสีขาวเป็นสีดำ ดังเช่น “ฉันไม่เคยทำอะไรถูกเลย” “ชีวิตฉันไม่เคยได้รับการปฏิบัติที่ดีเลย” “ฉันมันเป็นคนที่สิ้นหวัง” ตัวอย่างของถ้อยคำเหล่านี้ อาจจะทำให้เกิดจากการอนุมานมากเกินไป เกินจากความเป็นจริง และมีลักษณะเป็นนามธรรม เบคส์ ได้พบว่าแผนการคิดดั้งเดิมของแต่ละบุคคลที่มีอาการซึมเศร้ามีความคิดอัตโนมัติ และเกิดขึ้นโดยปราศจากการตระหนักรู้ ความคิดทั้งหลายได้พัฒนาไปสู่ความเชื่อเกี่ยวกับความรู้สึกไร้คุณค่า การไม่สามารถเป็นที่รัก และเรื่องราวอื่น ๆ อีกมากมาย ดังที่เป็นความเชื่อเหล่านี้ เบคส์ ได้ตั้งสมมติฐานว่า สิ่งเหล่านี้ อาจถูกก่อตัวในวัยเด็ก และกลายเป็นสิ่งที่มีความหมายต่อแผนความคิด (Cognitive schemas) ดังตัวอย่าง นักเรียนที่กำลังจะสอบในหลาย ๆ วิชาในอาทิตย์หน้า อาจมีบอกกับตนเองว่า “ฉันไม่เคยจะสอบผ่านได้ซักที” “ฉันไม่สามารถที่จะทำข้อสอบถูกได้หรอก” ดังที่ได้แสดงความรู้สึก เป็นการกล่าวถ้อยคำของตารางความคิดที่ชี้ให้เห็นว่า เป็นการขาดคุณค่าในตัวเอง (Self – worth) จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นแสดงให้เห็นว่าทฤษฎีนี้เน้นที่บทบาทของความเชื่อในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและปัญหาทางอารมณ์

วิธีการที่มีความหมายแตกต่างกันมากที่ศึกษาเกี่ยวกับความคิดได้ถูกหยิบยกมาโดยเพียร์เจ (Piaget) ผู้ที่มีความสนใจในวิธีการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล ในการศึกษาทักษะทางสติปัญญาของเด็ก เพียร์เจได้อธิบาย 4 ขั้นหลัก ๆ ของระยะพัฒนาการทางความคิดไว้ดังนี้

1. การเรียนรู้ขั้นประสาทสัมผัส (Sensorimotor)
2. การเรียนรู้ขั้นก่อนรูปธรรม (Pre-operation)
3. การเรียนรู้ขั้นรูปธรรม (Concrete operation)
4. การเรียนรู้ขั้นนามธรรม Formal operation

ในขั้นของ Sensorimotor เกิดขึ้นระหว่างวัยแรกเกิด – 2 ปี เป็นการอธิบายถึงการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นเมื่อทารกได้เรียนรู้จากการสัมผัส การเห็น การขว้างปา การส่งเสียงร้อง และอื่น ๆ ในขั้น Pre-operation อายุระหว่าง 2 – 7 ปี รวมถึงพื้นฐานของทักษะทางด้านสติปัญญา เหมือนการบวกหรือการคำนวณ และในขั้นที่ 3 ขั้น Concrete operation อายุระหว่าง 7 – 11 ปี เด็ก ๆ สามารถที่จะบอกถึงจินตนาการได้อย่างมีความเป็นจริง และไม่ได้เห็นเป็นเพียงวัตถุ แต่จะจินตนาการถึงการดำเนินการของสิ่งเหล่านี้ได้ อีกทั้งเด็ก ๆ สามารถที่จะจัดการกับแนวความคิดของการบวกเพิ่ม เช่น 4 tigers to 3 tigers แต่ทั้งนี้ยังไม่สามารถเพิ่มจาก 4% เป็น 7% สิ่งเหล่านี้จะสามารถเกิดขึ้นได้ในขั้นต่อไปคือ Formal Operation และความปรารถนาที่จะเรียนรู้เป็นลักษณะนามธรรม

ในการอภิปรายสิ่งที่เกี่ยวข้องของทฤษฎี เพียร์เจ(Piaget) จะเป็นประโยชน์ต่อการจับคู่กับเทคนิคทางด้านจิตบำบัดของการให้คำปรึกษาทางความคิดให้สอดคล้องกับพัฒนาการทางความคิดระยะต่าง ๆ ของบุคคลในแต่ละวัย ทั้งนี้เพื่อให้ได้ผลการให้คำปรึกษาสูงสุดจากการใช้เทคนิคต่างๆ

3.1 ทฤษฎีบุคลิกภาพที่เน้นการรู้คิด (Theory of cognitive personality)

ผู้ให้คำปรึกษาความคิดจะสนใจเป็นพิเศษกับผลกระทบของการคิดที่มีต่อบุคลิกภาพของบุคคล ถึงแม้ว่ากระบวนการคิดจะไม่ถูกพิจารณาว่าเป็นสาเหตุของความผิดปกติทางจิต แต่มันถูกมองว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนของ ความคิดอัตโนมัติที่บุคคลอาจตระหนักรู้ไม่มากนัก มันสามารถเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพ ความคิดในลักษณะนี้ก็คือแง่ลบของระบบความเชื่อความคิดของบุคคล ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้เข้าใจถึงว่าบุคคลกระทำการเลือกและลงความเห็นเกี่ยวกับชีวิตของตน เกิดประโยชน์เป็นพิเศษในการเข้าใจความผิดปกติทางจิตก็คือว่าความคิดที่บิดเบือน วิธีคิดที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมส่งเสริมให้เกิดความไม่มีความสุขและความไม่พึงพอใจในชีวิตของบุคคล

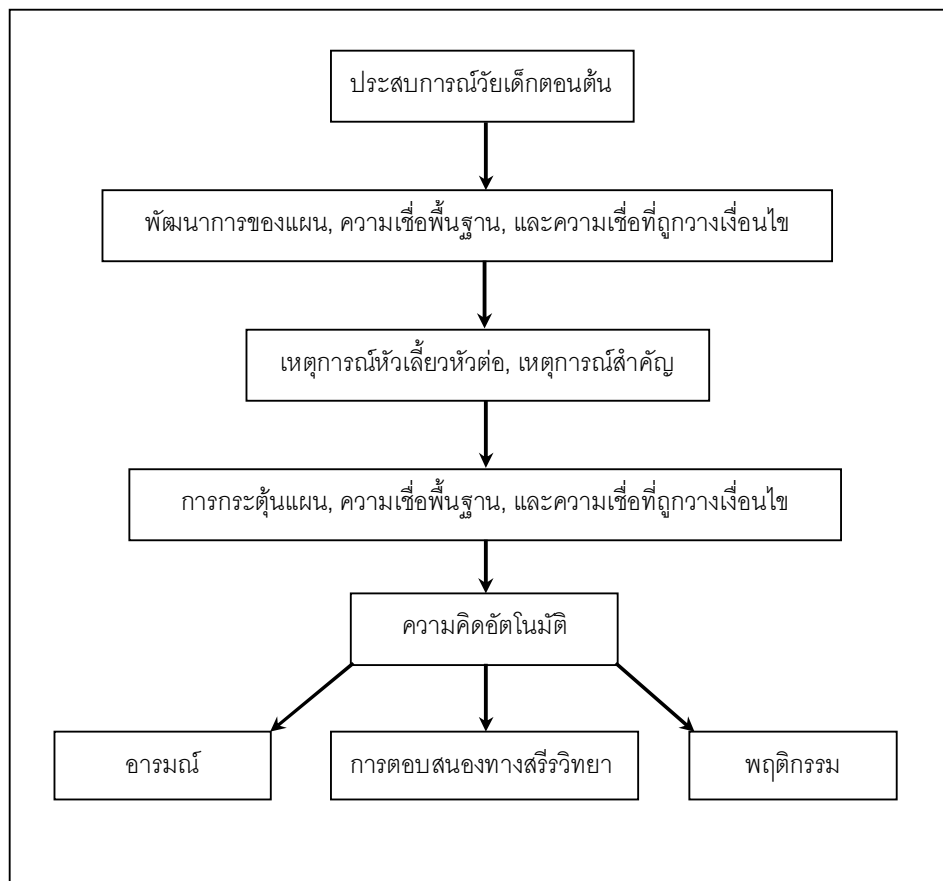
3.2 สาเหตุและความผิดปกติทางจิต (Causation and psychological disorders)

เบคค์ (Beck, 1967: 1991) ได้กล่าวไว้ว่า ความทุกข์ด้านจิตใจมีสาเหตุมาจากผลรวมจากทั้งชีวภาพ สิ่งแวดล้อม และปัจจัยสังคม ปฏิสัมพันธ์ในหลากหลายทาง ดังนั้นจึงหายากที่จะมีเพียงสาเหตุเดียวทำให้เกิดความผิดปกติ บางครั้งเหตุการณ์ในวัยเด็กตอนต้นอาจนำไปสู่ความบิดเบือนทางการรู้คิด การขาดประสบการณ์หรือขาดการฝึกฝนอาจนำไปสู่วิธีคิดที่ไม่มีประสิทธิภาพหรือไม่เหมาะสม อย่างเช่นการตั้งเป้าหมายที่ไม่สมจริงสมจังหรือการสร้างสมมติฐานที่ไม่ถูกต้องแม้ว่า ในยามที่เจอความเครียด เมื่อบุคคลมีส่วนร่วมหรือรับรู้สถานการณ์นั้นๆ ความคิดของเขาอาจบิดเบือน มันไม่ใช่เพราะความคิดที่บิดเบือนทำให้เกิดความผิดปกติทางจิต สิ่งที่มีมากกว่านั้นก็คือมันเป็นผลรวมของปัจจัยทางชีวภาพ การพัฒนาการ และสิ่งแวดล้อม (Beck; & Weishaar, 1989) หากไม่คำนึงถึงสาเหตุของความแปรปรวนทางจิตเหล่านี้แล้ว ความคิดอัตโนมัติดูเหมือนจะเป็นส่วนสำคัญของกระบวนการของความทุกข์ใจที่รับรู้ได้

3.2.1 แผนโครงสร้างการรู้คิดในแง่กระบวนการพัฒนาการ (The cognitive model of development)

ผู้ให้คำปรึกษาที่เน้นการรู้คิด มองความเชื่อของบุคคลว่าเริ่มตั้งแต่วัยเด็กตอนต้นและพัฒนาต่อเนื่องตลอดชีวิต ประสบการณ์วัยเด็กตอนต้นนำไปสู่ความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับตัวบุคคลและโลกของตัวบุคคล โดยทั่วไป บุคคลได้รับประสบการณ์การสนับสนุนช่วยเหลือและความรักจากพ่อแม่ ซึ่งนำไปสู่ความเชื่อเช่นว่า “ฉันเป็นคนที่น่ารัก” และ “ฉันเก่งฉันสามารถ” ซึ่งทำให้เกิดมุมมองแง่บวกกับตัวเองเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ บุคคลผู้กลายมาเป็นผู้ไม่ปกติทางจิตใจ จะตรงกันข้ามกับคนที่ปกติทาง

จิตใจจะได้รับประสบการณ์ทางลบในชีวิตซึ่งนำสู่ความเชื่อเช่นว่า “ฉันไม่น่ารัก” และ “ฉันไม่สามารถ” ประสบการณ์เหล่านี้ที่สั่งสมพัฒนาพร้อมกันกับเหตุการณ์หัวเลี้ยวหัวต่อหรือประสบการณ์ที่เจ็บปวด ส่งผลต่อระบบความเชื่อของบุคคล ประสบการณ์ด้านลบ อย่างเช่นถูกเยาะเย้ยจากครู อาจนำสู่ความเชื่อที่ถูกวางเงื่อนไขเช่นว่า “ถ้าคนอื่นไม่ชอบสิ่งที่ฉันทำแล้ว ฉันก็กลายเป็นคนไม่มีค่า” ความเชื่อเช่นนี้อาจกลายมาเป็นพื้นฐานของบุคคลที่เรียกว่าเป็นแผนการรู้คิดเชิงลบ ดังภาพประกอบ 8



ภาพประกอบ 8 แผนโครงสร้างการรู้คิดในแง่ของกระบวนการพัฒนาการ

3.2.2 ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thoughts)

ความคิดอัตโนมัติเป็นแนวคิดหลักในการให้คำปรึกษาทางจิตที่เน้นการรู้คิดของเบคค์ (Beck's cognitive psychotherapy) ความคิดเช่นนี้ผุดขึ้นทันที ไม่ต้องความพยายามหรือต้องเลือก ในความผิดปกติทางจิต ความคิดอัตโนมัติมักจะบิดเบือน สดซั่ว หรือไม่ก็ขาดความแม่นยำ ตัวอย่างเช่น ผู้รับคำปรึกษารายหนึ่งซึ่งเลิกทำงานที่ห้างสรรพสินค้า เนื่องจากไม่ชอบเป็นพนักงานขาย เธอคิดว่า “งานฉันยุ่งเหลือเกินตอนนี้” “หมดช่วงเทศกาลวันหยุดเมื่อไร ฉันจะออกไปหางาน” แต่ว่า “

ฉันไม่สามารถหาเวลาออกไปยังห้างอื่นเพื่อสมัครงานได้” เห็นได้ว่าความคิดเหล่านี้เป็นข้ออ้าง ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจึงชี้ให้เห็นความคิดอัตโนมัติที่เกี่ยวข้องกับการหางาน, เช่นว่า “ฉันไม่รู้สึกรู้สากับตัวเอง” และ “คนอื่นดีกว่าฉัน” โดยการพูดกับผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับกระบวนการคิดและผู้ให้คำปรึกษาต้องสามารถดึงเอาความคิดอัตโนมัติต่างๆออกมาแล้วการจัดความคิดอัตโนมัติให้เข้าที่ ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงต้องสามารถพูดออกมาให้ชัดแจ้งถึงชุดของแกนความเชื่อหรือแผนความเชื่อที่นำไปสู่ปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม

3.2.3 แผนทางความคิด (Cognitive schemas)

การที่บุคคลคิดอย่างไรเกี่ยวกับโลกของตนและความเชื่อที่สำคัญและข้อสมมติเกี่ยวกับบุคคล เหตุการณ์และ สิ่งแวดล้อม เหล่านี้ประกอบขึ้นเป็นแผนทางความคิดซึ่งมีอยู่ 2 ประเภทที่เป็นพื้นฐานได้แก่ แบ่งบวก (ปรับตัวได้) กับ แบ่งลบ (ปรับตัวไม่ได้) แผนที่ปรับตัวได้ในสถานการณ์หนึ่งอาจใช้ไม่ได้กับอีกสถานการณ์หนึ่ง ฟรีแมน (Freeman.1993) ให้ตัวอย่างแผนซึ่งสามารถเป็นได้ทั้งบวกและลบขึ้นอยู่กับสถานการณ์

ในการอธิบายแผนความคิด เบคค์และเวสชาร์ (Sharft. 2002; citting Beck; & Weishaar. 1989) ชี้ให้เห็นว่าแผนความคิดพัฒนาแรกเริ่มจากประสบการณ์และปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น บางแผนเกี่ยวข้องกับความอ่อนแอทางความคิดหรือความโน้มเอียงต่อความทุกข์ใจ ตัวอย่างเช่น บุคคลที่ซึมเศร้าอาจมีแผนความคิดแง่ลบอยู่ เช่นว่า “ฉันไม่สามารถทำอะไรให้ถูกต้องได้สักอย่าง” ฉันไม่มีค่าสำหรับอะไรเลย” และ “คนอื่นเก่งชำนาญกว่าฉันมาก” ในวิธีนี้ ความอ่อนแอทางความคิดสามารถเห็นได้ในลักษณะของแผนที่บิดเบือนหรือแง่ลบ

เมื่อผู้รับคำปรึกษาเสนอแผนแง่ลบ ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะบันทึก การเปลี่ยนแปลงทางความคิด สำหรับความผิดปกติทางจิตแต่ละอย่าง จะพบโดยเฉพาะอย่างยิ่งการบิดเบือนทางความคิดอยู่ โดยการวินิจฉัยความผิดปกติ ผู้ให้คำปรึกษาสามารถเข้าใจว่าผู้รับคำปรึกษามองการข้อมูลและการกระทำอย่างไรที่ให้อึดอัดกับข้อมูล ดังนั้น ผู้รับคำปรึกษาที่มีความวิตกกังวลอาจรับรู้ถึงสิ่งคุกคามในขณะขับรถกลับบ้านและไปเจอเส้นทางที่รถติดหรือมีอุบัติเหตุเกิดตรงหน้า โดยการสังเกตผู้ให้คำปรึกษาที่บรรยายสถานการณ์นั้น ผู้ให้คำปรึกษาอาจพบการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ซึ่งชี้ให้เห็นว่าผู้รับคำปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงทางความคิด สัญญาณการเปลี่ยนแปลงอาจเห็นได้จากการแสดงออกทางใบหน้า อากัปกริยาของอารมณ์หรือความเครียด เมื่อพบเหตุการณ์ดังกล่าว แผนทางความคิดอาจจะกำลังได้อารมณ์หรือกำลังร้อนได้ที่ กรณีอย่างนี้ ผู้ให้คำปรึกษาควรจะตามภาวะความคิดที่เกิดขึ้นร้อนนี้ (Hot cognition) ด้วยคำถามเช่นว่า “คุณกำลังคิดอะไรอยู่ขณะนี้?” (Sharft. 2002; citting Beck; Emery; & Greenberg, 1985)

ในการอธิบายแผนความคิดเพิ่มเติม ฟรีแมน (Freeman.1993) อภิปราย 5 ปัจจัย หลากหลายความรุนแรง ที่ก่อรูปแผนความคิด

- 1) แผนแต่ละอันมีองค์ประกอบด้านอารมณ์ที่รุนแรงซึ่งเหล่านี้สัมพันธ์กับระบบความเชื่อ
- 2) แผนแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นยึดถือชุดความเชื่อเฉพาะนั้นยาวนานเพียงใด
- 3) แผนโดยทั่วไปได้รับมาจากผู้อื่นซึ่งแผนนั้นสำคัญมากน้อยก็ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นสำคัญมากน้อย
- 4) องค์ประกอบด้านการรู้คิดของแผนว่าจะแจ่มแจ้งอย่างละเอียดและครอบคลุมเพียงใด ก็อยู่ในความคิดของบุคคลนั้นๆ
- 5) แผนมีองค์ประกอบด้านพฤติกรรมอยู่ด้วยซึ่งจะชี้ชัดลงไปว่าบุคคลจะกระทำอย่างไรในระบบความเชื่อของตน

ดังนั้น แผนทางความคิดมีทั้งด้านความรู้สึกและพฤติกรรมอยู่ด้วยเช่นเดียว กับที่มี ด้านการรู้คิดอยู่นั้น นักจิตบำบัดบางคนใช้การอธิบายแผนความคิดโดยจัดแบ่งออกเป็นประเภทต่างๆ ซึ่งเป็นแผนความคิดที่พบบ่อยในความผิดปกติทางบุคลิกภาพ ความผิดปกติทางอารมณ์

ในการอธิบายถึงพัฒนาการของแผนทางความคิดจะเน้นความสำคัญของบริบททางสังคมที่บุคคลนั้นดำรงอยู่ ได้แก่ สัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพในโรงเรียน สัมพันธภาพกับเพื่อนและสัมพันธภาพในที่ทำงาน (Freeman. 1993) การก่อรูปแผนทางความคิดเกิดจากเหตุการณ์วิกฤติช่วงต่างๆ และสามารถก่อรูปแผนความคิดได้ตลอดช่วงชีวิต ตามขั้นพัฒนาการของอีริกสัน 8 ขั้น ตัวอย่างเช่น ขั้นที่หนึ่ง ความไว้วางใจ กับ ความไม่ไว้วางใจ แผนการวางใจอาจก่อรูปจากความคิดเช่นว่า “ฉันสามารถวางใจผู้อื่นได้” และ “บุคคลอยู่ที่นี่ก็เพื่อช่วยเหลือฉัน” ในขณะที่แผนของการไม่ไว้วางใจอาจรวมถึงความคิดอัตโนมัติอาจเป็นเช่นว่า “ฉันไม่อาจหวังในใครได้เลย” และ “บุคคลจะทำในสิ่งที่เขาต้องการโดยไม่ขึ้นอยู่กับความต้องการของฉัน”

3.2.4 การบิดเบือนทางความคิด

ความเชื่อหรือแผนที่สำคัญของบุคคลเป็นตัวกำหนดการบิดเบือนทางความคิด เนื่องจากแผนมักเริ่มมีตั้งแต่วัยเด็ก กระบวนการคิดซึ่งสนับสนุนแผนอาจสะท้อนความผิดพลาดแรกๆ ในการให้เหตุผล การบิดเบือนทางความคิดปรากฏเมื่อกระบวนการประมวลข้อมูลไม่แม่นยำหรือขาดประสิทธิภาพ บุคคลที่มีภาวะซึมเศร้ามีการบิดเบือนทางความคิดสำคัญๆหลายอย่างซึ่งสามารถเห็นได้ในกระบวนการคิดของบุคคลซึมเศร้า ตัวอย่างการบิดเบือนทางความคิด 8 ตัวอย่างได้แก่ การคิด 2 ขั้ว

ตรงข้าม การคิดแต่หายนะ การสรุปเกินจริง การสรุปเลือกเอา การลงสรุปอย่างไร้เหตุผล การขยายใหญ่หรือหดลง การตีตราและตีตราผิด และการทำให้เป็นเรื่องเฉพาะตัว

1) การคิด 2 ขั้วตรงข้าม (dichotomous thinking) โดยคิดว่าสิ่งต่างๆ หากไม่อย่างนี้ก็ต้องเป็นอีกอย่างเป็นแน่ ตัวอย่างเช่น "ถ้าฉันไม่ได้ A ในการสอบ ฉันก็จะถือว่าสอบตก" บุคคลจึงถูกจำกัดในการคิด 2 ขั้วตรงข้าม นั่นคือ การได้เกรด A- และ B+ มีความหมายว่าเป็นการสอบตกและมองว่าการได้เกรดดังกล่าวนั้นไม่เป็นที่พึงพอใจ

2) การสรุปเลือกเอา (Selective abstraction) บางครั้งบุคคลเก็บเอาข้อคิดเห็นหรือข้อเท็จจริงจากเหตุการณ์เพื่อยืนยันความคิดซึมเศร้าหรือความคิดในแง่ลบ ตัวอย่างเช่น นักเบสบอลผู้ซึ่งตีลูกและลงแข่งสำเร็จมามาก อาจมุ่งมองเฉพาะจุดผิดพลาดที่เขาทำ และยึดติดกับมัน ดังนั้นนักเบสบอลคนนี้ได้สรุปเลือกเฉพาะเหตุการณ์หนึ่งเดียวจากหลายเหตุการณ์เพื่อดึงมาเป็นข้อสรุปในแง่ลบส่งผลให้ตนเองรู้สึกเศร้า

3) การลงสรุปอย่างไร้เหตุผล (Arbitrary inference) เป็นการลงสรุปที่ขัดแย้งหรือขาดข้อเท็จจริงหรือหลักฐานมาสนับสนุนที่เพียงพอ แบ่งออกเป็น 2 ดังนี้

(1) การอ่านใจ (Mind reading) หมายถึง ความคิดที่ว่าเรารู้ว่าคนอื่นเขาคิดอย่างไรกับเรา ตัวอย่างเช่น ผู้หญิงคนหนึ่งอาจสรุปว่าเพื่อนไม่ชอบเธอ เพราะไม่มีใครไปเดินเลือกซื้อของในห้างกับตน แต่ที่จริงแล้วเพื่อนอาจมีเหตุผลหลายประการที่ทำให้ไม่ได้ไปซื้อของด้วย

(2) การคาดคะเนแง่ลบ (Negative prediction) หมายถึง การที่บุคคลเชื่อว่า มีบางอย่างที่ไม่ดีกำลังจะเกิดขึ้น แม้ไม่มีหลักฐานอะไรสนับสนุนเลย ตัวอย่างเช่น บุคคลอาจคาดคะเนว่า ตนเองจะสอบตก แม้ว่าตนจะทำข้อสอบได้และมีเตรียมพร้อมอย่างดีสำหรับการสอบที่จะมาถึง ในกรณีนี้ การลงสรุปเกี่ยวกับการสอบตก ถือว่าเป็นการคาดคะเนแง่ลบ เพราะว่าไม่มีข้อเท็จจริงอะไรสนับสนุนเลย

ดังนั้นทั้งการอ่านใจและการคาดคะเนแง่ลบทำให้เกิดการลงสรุปอย่างไร้เหตุผลซึ่งอยู่บนพื้นฐานของการขาดการสนใจต่อข้อมูลที่มีอยู่ และ/หรือบิดเบือนข้อมูลที่มีอยู่

4) ความคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น (Catastrophizing) การบิดเบือนทางความคิดนี้ บุคคลจะนำเหตุการณ์ที่วิตกกังวลและขยายให้เกินจริงเพื่อให้เกิดความน่ากลัว ตัวอย่างเช่น "ฉันรู้สึกกังวลว่า เมื่อฉันได้พบผู้จัดการภาค ฉันจะพูดบางอย่างที่โง่ๆออกมา ซึ่งทำให้ส่งผลร้ายต่องานของฉัน" "ฉันรู้สึกกังวลว่า ฉันจะพูดบางอย่างที่จะทำให้ผู้จัดการเลิกพิจารณาความก้าวหน้าในหน้าที่การงานของฉัน" ซึ่งการคิดนั้นย่อมทำให้การพบปะที่สำคัญอาจกลายมาเป็นเรื่องหายนะได้

5) การสรุปเกินจริง (Overgeneralization) เป็นการสร้างกฎเกณฑ์จากเหตุการณ์ร้ายๆ 2-3 ครั้ง โดยบุคคลบิดเบือนความคิดผ่านการสรุปเกินจริง ตัวอย่างเช่น นิสิตปี 2 ของมหาวิทยาลัย

แห่งหนึ่งอาจสรุปดังนี้ “เพราะฉันทำข้อสอบพีชคณิตในครั้งแรกไม่ได้ ดังนั้นฉันจึงไม่สามารถทำข้อสอบคณิตศาสตร์ได้เลย” บุคคลที่คิดว่า “เพราะเพื่อนสองคนโกรธฉัน ดังนั้นเพื่อนคนอื่น ๆ คงไม่ชอบฉันด้วย และพวกเพื่อนๆ คงไม่ต้องการจะสูงส่งกับฉันอีกแล้ว” ดังนั้นประสบการณ์แง่ลบ 2-3 ครั้งก็ถูกสรุปเกินจริงแล้วนำมาเป็นกฎเกณฑ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมในอนาคต

6) การตีตราและตีตราผิด (Labeling and mislabeling) มุมมองแง่ลบของบุคคลถูกสร้างโดยการตีตราตนเองจากข้อผิดพลาด หรือการกระทำบางอย่างที่ให้ผลออกมาไม่ดີนัก ตัวอย่างเช่น บุคคลผู้ซึ่งมีเหตุการณ์ที่เคอะเขิน-เป็นๆ เกิดขึ้นกับคนที่เขาอยากรู้จัก เขาอาจพูดสรุปว่า “ฉันเป็นคนที่ไม่มีใครอยากรู้จัก ฉันเป็นคนขี้แพ้” มากกว่าจะพูดว่า “ฉันรู้สึกเคอะเขินที่จะพูดกับหญิงสาว หรือชายหนุ่มที่ฉันอยากรู้จัก” ในการตีตราและตีตราผิดนี้ บุคคลได้สร้างความรู้สึกต่อตนเองหรือเอกลักษณ์ที่ไม่ถูกต้องขึ้น โดยที่พื้นฐานการตีตราหรือตีตราผิดเป็นตัวอย่างหนึ่งของการสรุปเกินจริงในระดับหนึ่งที่มีผลกระทบต่อมุมมองที่บุคคลมีต่อตัวตนของตนเอง

7) การขยายใหญ่หรือหดเล็กลง (Magnification or minimization) เป็นการบิดเบือนทางความคิดอาจเกิดได้เมื่อบุคคลขยายความไม่สมบูรณ์หรือหตุจุดด้อย ย่อมจะทำให้ได้ข้อสรุปที่สนับสนุนความเชื่อเรื่องปมด้อยและความรู้สึกซึมเศร้า ตัวอย่างหนึ่งของการขยายใหญ่ เช่น นักกรีฑาที่เจ็บปวดทรมานกับการดึงกล้ามเนื้อ เขาจึงคิดว่า “ฉันคงไม่สามารถวิ่งได้ในเกมส์วันนี้ อาชีพนักกรีฑาของฉันอาจต้องยุติลง” ในทางตรงข้าม ตัวอย่างของการหดเล็กลงอาจเกิดกับนักกรีฑาที่คิดว่า “แม้ว่าฉันจะวิ่งได้ดีในวันนี้ แต่มันก็ยังไม่ดีพอ เพราะมันยังไม่ถึงมาตรฐานของฉัน” ดูเหมือนว่าทั้งในการขยายใหญ่หรือหดเล็กลง ก็ส่งผลให้นักกรีฑารู้สึกซึมเศร้าทั้งสองทาง

8) การทำให้เป็นเรื่องส่วนตัว (Personalization) เป็นการพูดถึงเหตุการณ์ที่ไม่เกี่ยวข้องกับตนเอง แต่ทำให้มีความหมายกับตนเอง เป็นการบิดเบือนความคิดในแง่ของการทำให้เป็นเรื่องส่วนตัว ตัวอย่างเช่น “ฝนตกเสมอเลย ในเวลาที่ฉันจะไปเที่ยวพักผ่อน” และ “เมื่อใดก็ตามที่ฉันไปซื้อของตามห้าง รถติดแน่นถนนเสมอเลย” จากตัวอย่างที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่า บุคคลไม่ใช่สาเหตุของฝนตกหรือรถติดแต่อย่างใด เหตุการณ์เหล่านี้อยู่นอกเหนือการควบคุมของเรา

เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดบ่อยๆ การบิดเบือนทางความคิดอาจนำไปสู่ความทุกข์ใจหรือความผิดปกติทางจิต การอ้างอิงและลงสรุปจากพฤติกรรมเป็นส่วนสำคัญของการดำเนินชีวิตของบุคคล บุคคลต้องตรวจวัดสิ่งที่เขาทำและประเมินผลที่น่าจะเกิดขึ้นเพื่อวางแผนชีวิตในสังคม ชีวิตในความรัก และหน้าที่การงานในแต่ละอาชีพ เมื่อมีการบิดเบือนทางความคิดเกิดขึ้นบ่อย บุคคลจะไม่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสำเร็จและอาจเกิดซึมเศร้า วิตกกังวล หรือความแปรปรวนอื่นๆ ผู้ให้คำปรึกษาที่เน้นการรู้คิด จะมองหาและค้นหาการบิดเบือนทางความคิดและช่วยผู้ให้คำปรึกษาให้เข้าใจความผิดปกติของเขาและเปลี่ยนแปลงความคิดของเขา

3.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นการรู้คิด (Theory of cognitive counseling)

ในการให้คำปรึกษาความคิด สัมพันธภาพจะมีลักษณะเป็นการร่วมมือกันของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ในการที่จะเปลี่ยนแปลงแผนความคิด พฤติกรรม ที่เป็นตัวขัดขวางการไปสู่เป้าหมายของผู้รับคำปรึกษา การสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาอย่างเอาใจใส่ดูแลเป็นสิ่งที่จำเป็น การให้คำปรึกษาความคิดโดยตัวของมันเองเป็นวิธีการที่ใส่ใจรอบคอบกับรายละเอียดและบทบาทของกระบวนการคิดในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและความรู้สึก ในการตั้งเป้าหมายการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาสนใจกับความเชื่อผิด ๆ ที่เป็นตัวขัดขวางการไปสู่เป้าหมายของแต่ละบุคคล ความเชื่อผิด ๆ จะเห็นได้จากวิธีการประเมินที่ขอให้แต่ละคนบันทึกภาพ บันทึกเหตุการณ์ และชี้ให้เห็นความหลายหลายของความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ลักษณะการให้คำปรึกษาความคิดนั้น ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจะร่วมมือกันเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายของผู้รับคำปรึกษา โดยการใช้รูปที่ให้มีการสะท้อนกลับ และการอภิปรายความก้าวหน้าของผู้รับคำปรึกษา ถึงแม้ว่าเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม แต่ที่นี่ จะอธิบายเพียงวิธีการให้คำปรึกษาความคิดในการเปลี่ยนแปลงความคิดอัตโนมัติและแผนความคิด

3.3.1 จุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษา (Goals of therapy)

การให้คำปรึกษาความคิดมีเป้าหมายพื้นฐานเพื่อนำความคิดที่ไม่ถูกต้องหรือบิดเบือนออกไป เพื่อว่าบุคคลจะได้ปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความสนใจใส่ใจถูกใช้เป็นวิธีที่จะได้ข้อมูลที่ทำให้อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ปรับไม่ได้ยังคงมีอยู่ การบิดเบือนความคิดของผู้รับคำปรึกษาได้รับการกระตุ้น ทดสอบ และอภิปราย เพื่อนำไปสู่อารมณ์ความรู้สึก พฤติกรรม และความคิดในทางบวก

ในการกำหนดเป้าหมาย ผู้ให้คำปรึกษาความคิดจะชี้เฉพาะเจาะจง จัดอันดับความสำคัญของเป้าหมาย และทำงานร่วมกับผู้รับคำปรึกษา เป้าหมายนั้นจะต้องมีองค์ประกอบทางด้านอารมณ์ พฤติกรรม และความคิด รวมถึงความชัดเจนของเป้าหมาย ซึ่งจะต้องมีการค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาจึงจะนำไปสู่การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนในการให้คำปรึกษาได้ ดังแสดงในตัวอย่างต่อไปนี้

ชายหนุ่มที่กำลังหาสมัครงานอาชีพพนักงานขาย มีภาวะซึมเศร้า ในตอนแรกเป้าหมายที่ตั้งไว้ในในการให้คำปรึกษา คือ “ทำให้ดีที่สุด เท่าที่สามารถทำได้” การตั้งเป้าหมายดังนี้คลุมเครือและเป็นนามธรรม เป้าหมายไม่ได้ทำให้เกิดความชัดเจน ซึ่งต้องพิจารณาว่า ผู้รับคำปรึกษา มีภาวะซึมเศร้าจากการที่เขาไม่สามารถจัดการแก้ไขปรับปรุงใบสมัครงานของเขาให้ดีขึ้นได้

หลังจากที่ได้พูดคุยพิจารณากัน ผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาได้เห็นพ้องตรงกันในเป้าหมายที่ชัดเจนมากขึ้น ซึ่งได้แก่ “การลดความรู้สึกเศร้าและกังวล จึงต้องลดเวลาที่ใช้ไปกับความกังวล และหางานอย่างกระตือรือร้น (แก้ไขปรับปรุงในสมัครงาน มองหางานในตำแหน่งที่ว่างอย่างกระตือรือร้น เขียนใบสมัครงานให้ดีขึ้นให้เหมาะสมกับตำแหน่งงานที่ว่าง และอื่นๆ)

การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนขึ้นและเป็นรูปธรรมมากขึ้น จึงเป็นการง่ายสำหรับผู้ให้คำปรึกษาที่จะเลือกใช้วิธีต่าง ๆ ในการช่วยเหลือให้บุคคลเปลี่ยนระบบความเชื่อของเขารวมทั้งอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมด้วย

3.3.2 การประเมินในการให้คำปรึกษาความคิด(Assessment in cognitive therapy)

ผู้ให้คำปรึกษาจะสรุปความคิดและวิเคราะห์ปัญหาของผู้รับคำปรึกษาได้อย่างชัดเจน โดยการเอาใจใส่อย่างรอบคอบในการประเมินทั้งปัญหาและความคิดของผู้รับคำปรึกษา ทั้งในตอนเริ่มต้นและตลอดกระบวนการให้คำปรึกษา ขณะที่การให้คำปรึกษาดำเนินไปนั้น ไม่เพียงแต่จะเน้นที่ความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงเท่านั้น แต่ยังเน้นถึงประสิทธิภาพของเทคนิคการให้คำปรึกษาต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อ ความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมด้วย วิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาความคิดใช้เป็นเทคนิคในการประเมิน ซึ่งได้แก่ การสัมภาษณ์ (Interview) การบันทึกภาพตนเอง (Self-monitoring) การได้รับตัวอย่างความคิด (Thought sampling) การประเมินความเชื่อและข้อสันนิษฐาน สอบถามการรายงานตนเอง (Self report questionnaire) ซึ่งได้อธิบายรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) การสัมภาษณ์ (Interview) ในระยะแรกของการประเมิน ผู้ให้คำปรึกษาความคิดต้องการจะสนทนาในหัวข้อที่หลากหลายที่กว้าง ๆ ขณะเดียวกันก็จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับคำปรึกษาไปด้วย หัวข้อในการสนทนาก็เหมือน ๆ กับผู้ให้คำปรึกษาคนอื่น ๆ ซึ่งครอบคลุมถึงสิ่งที่ปัญหา ประวัติการพัฒนากการ (เช่น ครอบครัว โรงเรียน อาชีพ และสัมพันธภาพทางสังคม) ประสบการณ์ความเจ็บปวดใจในอดีต ประวัติการรักษาและการเจ็บป่วยทางจิต เป้าหมายของผู้รับคำปรึกษา ข้อชี้แนะในการประเมิน ควรใช้คำถามเฉพาะเจาะจงมากกว่าคำถามกว้าง ๆ คำถามปลายเปิดจะให้ข้อมูลที่ถูกต้องมากกว่า และควรเน้นความสำคัญของการได้รับรายงานเหตุการณ์ที่ละเอียด นอกจากนี้ยังต้องระมัดระวังกับคำถามที่ลำเอียง ตัวอย่างเช่น “คุณต้องการไปทำงานไหม?” แต่ควรถามว่า “เกิดอะไรขึ้น เมื่อคุณไม่ได้ทำงาน” ในการประเมินความคิด ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องฝึกผู้ให้คำปรึกษาให้แยกแยะความแตกต่าง ระหว่างความคิดกับอารมณ์ความรู้สึก และให้รายงานสิ่งที่สังเกตได้มากกว่าจะอ้างอิงสิ่งที่สังเกตเห็น (ให้รายงานถึงสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ไม่ใช่สิ่งที่กล่าวอ้าง) การรื้อฟื้นความจำที่ถูกต้องเป็นสิ่งที่ควรสนับสนุน มากกว่าจะเป็นการคาดเดาเหตุการณ์ในอดีต (ถึงแม้ว่าผู้ให้คำปรึกษาก็ไม่ได้คาดหวังว่าผู้รับคำปรึกษาจะจำรายละเอียดได้

ทั้งหมด) ในบางครั้งการสัมภาษณ์และการสังเกตในสภาพที่เป็นจริงอาจจะช่วยได้บางส่วน ตัวอย่างเช่น ผู้รับคำปรึกษาที่กังวลใจกับความกลัวที่สาธารณะ ผู้ให้คำปรึกษาจะไปพบผู้รับคำปรึกษาที่บ้าน และพากันเดินไปข้างนอกพร้อมกับผู้รับคำปรึกษา จากนั้นจึงทำการสังเกตและประเมินผู้รับคำปรึกษาจากการพูดคุยสนทนา การสัมภาษณ์จะเป็นวิธีที่สำคัญมากในการรวบรวมข้อมูล ผู้ให้คำปรึกษาความคิดก็ยังคงต้องขอให้ผู้รับคำปรึกษารวบรวมข้อมูลเฉพาะตัวของผู้รับคำปรึกษาเพิ่มเติมอีกด้วย ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการนำข้อมูลต่างๆมาบูรณาการณ้เข้าด้วยกัน เพื่อเขียนแผนผังของกรอบการสร้างความคิด

การจดบันทึกประสบการณ์ อารมณ์ และพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษามีประโยชน์มาก ในการสร้างแผนผังของกรอบการสร้างความคิด (Cognition conceptualization diagram) ดังแสดงในภาพประกอบ 9 เพื่อรวบรวมจัดระบบข้อมูลของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นที่ครึ่งล่างของแผนผัง โดยเริ่มต้นที่สถานการณ์ที่ 1, 2, 3, ... ตามลำดับ

แผนผังของกรอบการสร้างการรู้คิด (Cognitive Conceptualization Diagram) จากบันทึกประสบการณ์ อารมณ์ และพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา		
ข้อมูลที่เกี่ยวข้องในช่วงวัยเด็ก (Relevant Childhood Data) ประสบการณ์ต่างๆที่นำไปสู่การพัฒนาและการคงไว้ซึ่งความเชื่อหลัก ตัวอย่างเช่น เหตุการณ์หรือความทรงจำในวัยเด็ก		
ความเชื่อหลัก (Core Beliefs) สิ่งที่เป็นความเชื่อสำคัญที่สุดที่ผู้รับคำปรึกษามีเกี่ยวกับตนเอง ตัวอย่างเช่น การประเมินตนเองในแง่ลบว่า “ฉันเป็นคนที่ไม่ดีพอ” “เชื่อว่าตนเองไร้ความสามารถในการเผชิญกับปัญหา”		
ข้อสันนิษฐาน ความเชื่อ กฎเกณฑ์ตามที่ได้รับคำปรึกษาที่กำหนดเงื่อนไขไว้ (Conditional Assumptions/Beliefs/Rules) สิ่งที่เป็นความเชื่อทางบวก ข้อสันนิษฐานทางบวกที่ช่วยจัดการกับความเชื่อหลักของผู้รับคำปรึกษาและ สิ่งที่เป็นข้อสันนิษฐานในแง่ลบที่ควบคู่กันความเชื่อทางบวก ข้อสันนิษฐานทางบวก ตัวอย่างเช่น ข้อสันนิษฐานในแง่ลบ “ถ้าฉันขับร้องเพลงเดียว จะทำให้ฉันเสียหายเพราะความขงใจของฉัน” ข้อสันนิษฐานทางบวกที่คู่กัน “ดังนั้นถ้าฉันเป็นผู้ร้องประสานเสียงอย่างคนอื่น ๆ ฉันจะรู้สึกดี”		
วิธีการที่ใช้ชดเชยในปรับตัวให้อยู่ได้เมื่อเผชิญกับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ (Compensatory Strategies) การแสดงออก พฤติกรรมที่ช่วยจัดการกับความเชื่อหลักของผู้รับคำปรึกษา ตัวอย่างเช่น การพูดบ่นให้เพื่อนสนิทฟังเกี่ยวกับความรู้สึกรวนกระวายใจ กังวลใจ ความรู้สึกอึดอัดใจ การฝึกซ้อม ฝึกปฏิบัติ ให้มากยิ่งขึ้น		
สถานการณ์หรือเหตุการณ์ # 1 ..การขับร้องเพลงเดี่ยวต่อหน้าอาจารย์.. ความคิดอัตโนมัติด้านลบ ..อาจารย์จะต้องคิดว่าฉันเป็นคนไม่ดี เกเร.. ความหมายของการคิด ..ฉันล้มเหลวเมื่ออยู่ภายใต้ความกดดัน.. อารมณ์ ความรู้สึก ..วิตกกังวล..... พฤติกรรมที่แสดงออก ..ขับร้องเพลงเดี่ยวเป็นครั้งที่ 5 ...	สถานการณ์หรือเหตุการณ์ # 2 ความคิดอัตโนมัติด้านลบ ความหมายของการคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมที่แสดงออก	สถานการณ์หรือเหตุการณ์ # 3 ความคิดอัตโนมัติด้านลบ ความหมายของการคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมที่แสดงออก

ภาพประกอบ 9 แผนผังของกรอบการสร้างการรู้คิด

2) การบันทึกภาพตนเอง (Self-monitoring) เป็นวิธีการอื่น ๆ ที่ใช้ในการประเมินความคิด อารมณ์และพฤติกรรมนอกสถานที่การให้คำปรึกษา โดยทั่วไป ผู้รับคำปรึกษาจะเก็บบันทึกเหตุการณ์ อารมณ์ความรู้สึกหรือความคิดไว้ในสมุดบันทึกประจำวัน เทปบันทึกเสียง หรือการเติมคำในสอบถาม วิธีที่ง่ายมากที่สุด คือ ใช้บันทึกความผิดปกติทางความคิด (Dysfunctional thought record – DRT) บางครั้งเรียกว่า บันทึกความคิด (Thought sheet) ซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วน คอลัมน์ที่ 1 ผู้รับคำปรึกษาอธิบายสถานการณ์ คอลัมน์ที่ 2 บันทึกความคิดอัตโนมัติของผู้รับคำปรึกษา คอลัมน์ที่ 3 ผู้รับคำปรึกษาให้คะแนน / ประเมินค่าระดับอารมณ์ความรู้สึกและระบุอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ดังแสดงในภาพประกอบ 10 ซึ่งในการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาจะฝึกใช้บันทึกความคิด เพื่อจะได้คุ้นเคยกับการบันทึกความคิดอัตโนมัติ และประมาณค่าความรุนแรงของอารมณ์ความรู้สึก การใช้บันทึกความคิดเป็นการเตรียมข้อมูลที่ใช้ในการสนทนากันในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไปซึ่งเป็นโอกาสที่ผู้รับคำปรึกษา จะได้เรียนรู้เกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติของตนเอง

บันทึกความคิด (Thought sheet)

วัน/เดือน/ปี เวลาน.	สถานการณ์ (Situation)	ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thoughts)	อารมณ์ความรู้สึก (Emotions)	ตัวเลือกในการตอบสนอง (Alternative response)	ผลลัพธ์ (Outcome)
.	1. บันทึกเกี่ยวกับเหตุการณ์จริง/ บทบรรยายความคิด/ ฝันกลางวัน/ ความทรงจำที่นำไปสู่อารมณ์ ความรู้สึกไม่พึงปรารถนา 2. บันทึกเกี่ยวกับการรับรู้ถึงความตึง เครียดทางร่างกายที่เกิดขึ้น	1. ความคิด/ จินตภาพที่ส่งผ่าน ไปสู่จิตใจ 2. ขณะนี้ คุณเชื่อในความคิด/ จินตภาพนี้ มากน้อยเพียงใด	1. อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ขณะนี้(เช่น กังวล โกรธ เศร้า) 2. ระดับความเข้มของอารมณ์ ความรู้สึกนี้มากน้อยเพียงใด	1. คุณมองเห็นว่า คุณมีความคิด บิดเบือนใด(เช่น คิดหายนะ คิด สรุปเกินจริง) 2. ใช้คำถามข้างบนเพื่อส่งการ ตอบสนองต่อความคิดอัตโนมัติ 3. คุณเชื่อในการตอบสนองต่อ ความคิดอัตโนมัติแต่อย่างใด น้อยเพียงใด	1. ขณะนี้คุณเชื่อในความคิด อัตโนมัติ แต่อย่างใด เพียงใด 2. ขณะนี้ คุณมีอารมณ์ความรู้สึก ใด และอารมณ์ความรู้สึกนี้มี ระดับความเข้มมากน้อยเพียงใด 3. สิ่งใดที่คุณจะทำต่อไป หรือ คุณได้ลงมือทำแล้วหรือไม่
.....	1..... 2.....	1..... 2.....	1..... 2.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....
.....	1..... 2.....	1..... 2.....	1..... 2.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....

ภาพประกอบ 10 แสดงบันทึกความคิด (Thought sheet)

3) ประเมินค่าและสอบถาม (Scales and questionnaires) เป็นเทคนิคเพิ่มเติม ที่ก่อนหน้านี้ใช้ สอบถามการรายงานตนเอง (Self report questionnaire) หรือประเมินค่า (Rating scales) สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการประเมินความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การสื่อสารภายในด้วยการบอกกล่าวกับตนเอง (Self statement) หรือการประเมินความคิดบิดเบือน ตัวอย่างเช่น วัดความซึมเศร้าของเบ็ค (Beck) ประเมินค่าความคิดในการฆ่าตัวตาย (Scale for suicide Ideation) และประเมินค่าทัศนคติที่ผิดปกติ (Dysfunctional attitude Scale) ซึ่งโครงสร้างของสอบถามถูกสร้างโดยมีจุดมุ่งหมายเฉพาะและเป็นสอบถามสั้น ๆ สามารถนำไปใช้ในแต่ละช่วงเวลาของการให้คำปรึกษาเพื่อดูความก้าวหน้าของผลการให้คำปรึกษา

เมื่อรวบรวมข้อมูลจากผู้รับคำปรึกษาแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อมูลดิบที่ประกอบด้วยความคิดอัตโนมัติที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้ให้คำปรึกษาในการพยายามอ้างอิงถึงความคิดอัตโนมัติหรือแผนความคิด ตามข้อมูลที่ได้รับรายงานจากการให้คำปรึกษาหนึ่งไปสู่การให้คำปรึกษาหนึ่งนั้น แผนความคิดที่แตกต่างจากเดิม หรือการหยั่งรู้ถึงแผนความคิด อาจจะก่อเกิดขึ้น แผนต่าง ๆ เห็นได้จากสมมติฐานซึ่งผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษากำลังมีการทดสอบอย่างต่อเนื่อง ความก้าวหน้าสามารถประเมินได้จากการการบ้านที่ผู้ให้คำปรึกษาทำได้สมบูรณ์ การเติมค่าในสอบถามและการรายงานความคิดอัตโนมัติ ความก้าวหน้าจะเกิดขึ้นเมื่อความคิดบิดเบือนลดจำนวนลง มีการทำหายความคิดอัตโนมัติเพิ่มขึ้น และความรู้สึกและพฤติกรรมทางลบลดลง

3.3.3 สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา (The therapeutic relationship)

ในการสร้างสัมพันธภาพ ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาต้องให้การร่วมมือกันซึ่งกันและกัน ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับความคิด พฤติกรรม และความรู้สึก เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้รับคำปรึกษากำหนดเป้าหมาย และวิธีการที่จะไปถึงเป้าหมายการให้คำปรึกษาเหล่านั้น ผู้รับคำปรึกษาจะต้องเต็มใจให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษา โดยการให้ข้อมูลดิบเพื่อใช้ในการเปลี่ยนแปลงความคิดและความรู้สึก ผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีส่วนร่วมกันในการเลือกเป้าหมายและแบ่งความรับผิดชอบกันเพื่อให้เกิดเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น กระบวนการประเมินจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ขณะที่มีการรวบรวมข้อมูลใหม่จากผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาอาจจะพัฒนาวิธีการใหม่ ๆ มาใช้ในการให้คำปรึกษา ในบางวิธี กระบวนการให้คำปรึกษาอาจเป็นเสมือนวิธีการสำรวจทางวิทยาศาสตร์ซึ่งทั้งผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาทำการทดสอบสมมติฐานใหม่ ในกระบวนการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ทักษะการฟัง ซึ่งเน้นไปที่อารมณ์ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา ยิ่งไปกว่านั้นการฟังยังเป็นการทำความเข้าใจกับความกังวลของผู้รับคำปรึกษาและยังใช้ในการสร้างสัมพันธภาพอีกด้วย แม้ว่าผู้ให้คำปรึกษาเน้นการรู้คิดจะเปิดโอกาสให้มีการสะท้อนกลับ การชี้แนะ และการให้ความใส่ใจต่อผู้รับคำปรึกษา แต่กระบวนการให้คำปรึกษาก็ยังวิธีการเฉพาะ และเป็นการแนะนำอย่างมีเป้าหมาย

3.3.4 กระบวนการให้คำปรึกษา (The therapeutic process)

ทฤษฎีอื่น ๆ เกี่ยวกับการให้คำปรึกษามีมากมายหลายทฤษฎี ซึ่งในส่วนของ การให้คำปรึกษาความคิดนี้ก็มีโครงสร้างในการให้คำปรึกษาที่เป็นแนวคิดเฉพาะของทฤษฎี ในการให้คำปรึกษาในระยะแรก ๆ มีการประเมินปัญหา การสร้างสัมพันธภาพที่ทั้งสองฝ่ายต่างก็ให้ความร่วมมือซึ่งกันและกัน การสรุปประเด็นปัญหาของผู้รับคำปรึกษา ในขณะที่การให้คำปรึกษามีความก้าวหน้า ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับการช่วยเหลือให้เรียนรู้เกี่ยวกับความคิดที่ไม่ตรงกับความเป็นจริงของตน โดยวิธีการที่จะนำไปสู่การค้นพบความคิดอัตโนมัติ เช่น การใช้เทคนิค 3 คำถาม การฝึกบันทึกความคิดอัตโนมัตินอกเวลาบำบัด ซึ่งต้องกระทำตลอดเวลาการให้คำปรึกษา เมื่อผู้รับคำปรึกษาบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ก็จะเข้าสู่ขั้นการวางแผนการให้คำปรึกษาในระยะสุดท้าย ซึ่งในระยะนี้ผู้รับคำปรึกษาจะได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษาไปปฏิบัติได้อย่างไรแล้วการให้คำปรึกษาก็จะสิ้นสุดลง การให้คำปรึกษามีความก้าวหน้าเมื่อผู้รับคำปรึกษาเกิดการหยั่งรู้ในความเชื่อของตนเอง เพื่อที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง สำหรับปัญหาที่มีความยุ่งยากและซับซ้อนอย่างยิ่งจำเป็นต้องมีการหยั่งรู้ถึงการก่อเกิดของแผนความคิดทางด้านลบด้วย ในกระบวนการให้คำปรึกษาประกอบด้วยวิธีการต่างๆ ดังต่อไปนี้

1) แนวทางแห่งการค้นพบ (Guided discovery) เป็นวิธีการที่ช่วยผู้รับคำปรึกษาให้เปลี่ยนแปลงความเชื่อในทางที่ไม่สมเหตุสมผลและข้อสันนิษฐานที่ไม่เหมาะสม ผู้ให้คำปรึกษาจะให้แนวทางแก่ผู้รับคำปรึกษาในการค้นพบวิธีคิดใหม่และพฤติกรรมใหม่ ด้วยการใช้ชุดคำถามซึ่งนำเอาข้อความที่อยู่ในการสนทนามาใช้ประโยชน์ในการทำหายความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและข้อสันนิษฐานที่ไม่เหมาะสมของผู้รับคำปรึกษาวิธีการนี้ บางครั้งเรียกว่า “โซเครตีส ไดอะล็อก (Socratic dialogue)” เป็นการสนทนาโต้ตอบกันด้วยข้อคำถามเชิงเหตุและผลแล้วจึงลงสรุป

2) วิธีการใช้ 3 คำถาม (The three – question technique) เป็นชุดคำถาม 3 ข้อ ที่มีรูปข้อคำถามเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนความคิดทางลบแต่ละคำถามเป็นวิธีการค้นหาเพิ่มเติมในเรื่องความเชื่อในเชิงลบและทำให้ได้มาซึ่งความคิดที่เป็นรูปธรรม (Objective thinking) เพิ่มขึ้น การใช้เทคนิคนี้ในทางปฏิบัติสามารถถามคำถามได้มากกว่า 3 ข้อขึ้นอยู่กับเนื้อหาสาระสำคัญของคำตอบจากผู้รับคำปรึกษา

3) การบ่งบอกความคิดอัตโนมัติ (Specifying automatic thoughts) เป็นวิธีการที่นำมาใช้เพื่อค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบของผู้รับคำปรึกษาด้วยบันทึกความคิด ซึ่งการให้คำปรึกษาดังแต่เริ่มแรกมีความสำคัญเพราะมีสิ่งจำเป็นที่ต้องทำคือ การขอให้ผู้รับคำปรึกษาอธิบายและบันทึกความคิดทางลบ การบ่งบอกความคิดโดยใช้บันทึกความคิดที่ผิดปกติ ดังแสดงในภาพประกอบ 12 โดยการนำไปใช้ประโยชน์ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

4) การมอบหมายการบ้าน (Homework) เป็นวิธีการที่นำมาใช้ในช่วงระหว่างการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ด้วยการมอบหมายงานเฉพาะเพื่อช่วยผู้รับคำปรึกษาให้เก็บรวบรวมข้อมูล การทดสอบความคิดและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป ตลอดจนการลงมือปฏิบัติตามเนื้อหาสาระที่ดีขึ้นจากการให้คำปรึกษาครั้งที่แล้ว ถ้าผู้รับคำปรึกษาทำการบ้านไม่สำเร็จก็จะมีภาระข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นไปใช้ประโยชน์ในการตรวจสอบปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา หรือเป็นปัญหาเกี่ยวกับการมอบหมายการบ้านที่ขาดความชัดเจน หรือเกิดจากปัญหาอื่นๆ การบ้านที่มีการมอบหมายแต่ละครั้งจะถูกนำอภิปรายและสร้างการบ้านขึ้นใหม่ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง

5) การปรับปรุงของการให้คำปรึกษา (Session format) ถึงแม้ว่าผู้ให้การให้คำปรึกษาจะมีรูปการให้คำปรึกษาของตนเอง ซึ่งได้ปรับมาจากปัญหาของผู้รับคำปรึกษาแต่ละรายที่แตกต่างกันไปและมีหัวข้อที่แน่นอนที่จะจัดการในการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ผู้ให้การให้คำปรึกษาจะต้องตรวจสอบอารมณ์และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาดูว่ามีความรู้สึกอย่างไร โดยปกติหัวข้อที่ผู้ให้การให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาดกกลร่วมกันในการให้คำปรึกษามักจะมาจากการให้บทวนเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมาในสัปดาห์และปัญหากดดันต่างๆ ซึ่งอาจจะเกิดขึ้น ผู้ให้การให้คำปรึกษาทำหน้าที่สะท้อนกลับหรือมีการย้อนกลับบทวนเกี่ยวกับการให้คำปรึกษารั้งก่อนและความกังวลหรือปัญหาซึ่งผู้รับคำปรึกษาอาจจะเกี่ยวกับประเด็นต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในครั้งสุดท้ายที่พบกัน ผู้ให้การให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจะบทวนถึงการบ้านและร่วมมือกันเพื่อดูว่าผู้รับคำปรึกษาสามารถที่จะได้รับอะไรจากการบ้านที่ให้ไปอย่างไรบ้าง โดยทั่วไปแล้วในจุดเน้นหลักของการให้คำปรึกษาจะสนใจกับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษายกประเด็นขึ้นมาในตอนเริ่มต้นของการให้คำปรึกษา เมื่อได้จัดการกับเรื่องเฉพาะแล้วก็จะมอบหมายให้การบ้านขึ้นใหม่ที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จแรกของผู้รับคำปรึกษาในการให้คำปรึกษารักษา ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาจากผู้รับคำปรึกษาเป็นส่วนสำคัญของความร่วมมือกันในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา

6) การยุติการให้คำปรึกษา(Termination)การยุติการให้คำปรึกษาจะถูกวางแผนตั้งแต่ระยะแรกของการให้คำปรึกษาในครั้งแรก และในช่วงเวลาตลอดการรักษาผู้ให้คำปรึกษาต้องให้กำลังใจผู้รับคำปรึกษาและส่งเสริมให้สังเกตและบันทึกความคิดหรือพฤติกรรมของตนเองและรายงานออกมารวมทั้งประเมินความก้าวหน้าของเป้าหมายการให้คำปรึกษาที่ได้กำหนดไว้ ในระยะสุดท้ายของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาต้องอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาได้ลงมือกระทำสิ่งต่างๆ ที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้ให้การให้คำปรึกษาได้อย่างไร ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาต้องกลายเป็นผู้ให้การเยียวยาตนเอง ผู้รับคำปรึกษาอาจจะมีความยุ่งยากในกระทำสิ่งที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ และอาจจะกลับไปสู่รูปแบบ

ความคิดหรือพฤติกรรมเดิม ๆ ดังนั้นผู้รับคำปรึกษาจึงจำเป็นต้องพยายามค้นหาวิธีการจัดการกับประเด็นปัญหาและเหตุการณ์ต่างๆที่คล้ายคลึงกันนี้ หลังจากการให้คำปรึกษายุติลง ตามธรรมดาความถี่ของจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาจะลดน้อยลงจนกระทั่งผู้รับคำปรึกษากับผู้ให้การให้คำปรึกษาอาจจะพบกันทุก ๆ 2 สัปดาห์ หรือ เดือนละหนึ่งครั้ง

แม้ว่าประเด็นปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการให้คำปรึกษาอาจจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงกระบวนการให้คำปรึกษาได้ โดยให้คำนึงถึง ความเฉพาะเจาะจงของวิธีการให้คำปรึกษาเน้นเรื่องความคิดอัตโนมัติ และการมอบหมายการบ้านที่มีรูปเฉพาะ วิธีการต่างๆมากมายจะถูกนำมาใช้เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความคิด พฤติกรรม และความรู้สึก โดยตลอดกระบวนการให้คำปรึกษา

3.3.5 เทคนิคการให้คำปรึกษา (Therapeutic techniques)

ความหลากหลายของเทคนิคการให้คำปรึกษาเน้นการรู้คิดที่ใช้ในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้ประสบความสำเร็จในการบรรลุเป้าหมายของการให้คำปรึกษา บางเทคนิคจะเน้นที่การดึงเอาความคิดอัตโนมัติออกมาและเน้นการทำลายความคิดอัตโนมัติ รวมถึงข้อสันนิษฐานที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง(Maladaptive assumption) การสรุปที่ไม่ถูกต้อง และแผนความคิดที่ไม่มีประสิทธิภาพ (Ineffective cognitive schemas) วิธีการทั่ว ๆ ไปของการให้คำปรึกษาเน้นการรู้คิดไม่ใช่การตีความหรือแปลความหมายความคิดอัตโนมัติ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แต่เป็นการตรวจสอบผู้รับคำปรึกษา ด้วยวิธีการทดสอบหรือการวิเคราะห์ด้วยเหตุและผล ตัวอย่างวิธีการทดสอบอาจจะเป็นการขอร้องให้ผู้รับคำปรึกษาซึ่งรู้สึกว่าไม่มีใครสนใจตนเอง ในช่วงต้นของการสนทนากับคนรู้จัก 2 คน และให้สังเกตว่าคนทั้งสองทำอย่างไรที่แสดงว่าสนใจหรือไม่สนใจผู้รับคำปรึกษา

ตัวอย่างการถามเกี่ยวกับการใช้เหตุผลของผู้รับคำปรึกษาจะถูกนำมาใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดว่า “ ฉันไม่เคยทำอะไรถูกต้องเลย” ผู้ให้คำปรึกษาถามว่า “ วันนี้ คุณได้เคยทำสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่?” การใช้เทคนิคนี้เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษายู่กับความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง ในที่นี้จะกล่าวถึง วิธีการทั่วไป 8 วิธี สำหรับช่วยผู้รับคำปรึกษาให้เปลี่ยนแปลงแผนความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์(Unhelpful thought patterns)

1) การทำความเข้าใจกับการให้ความหมายที่มีลักษณะเฉพาะ (Understanding idiosyncratic meaning) คำที่แตกต่างกันอาจมีความหมายสำหรับบุคคลแตกต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความคิดอัตโนมัติ และแผนความคิดของบุคคลนั้น บ่อยครั้งที่ผู้ให้คำปรึกษายังมีข้อมูลไม่เพียงพอที่จะสรุปว่าตนเองรู้ความหมายของสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาให้ความหมายด้วยถ้อยที่แน่ใจ ตัวอย่างเช่น บุคคลที่ซึมเศร้ามักจะมีแนวโน้มที่จะใช้ถ้อยคำคลุมเครือหรือที่ไม่ชัดเจน เช่น คำพูดที่เกี่ยวกับทุกข์ พ่ายแพ้ สูญเสีย ซึมเศร้า หรือคำพูดที่เกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย การถามผู้รับคำปรึกษาช่วยให้ทั้งคู่ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาทำความเข้าใจกระบวนการคิดของผู้รับคำปรึกษา

2) การท้าทายการสรุปเหมารวมทั้งหมด (Challenging absolutes) บ่อยครั้งที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงความตึงเครียดออกมาด้วยสร้างการบอกกล่าวที่มากเกินไปจนจริง เช่น “ในที่ทำงานทุก ๆ คนฉลาดกว่าฉัน” การบอกกล่าวที่มักจะใช้คำพูดว่า “ทุกๆ คน” “ตลอด” “ไม่เคย” “ไม่มีใคร” “ตลอดเวลา” ซึ่งบ่อยครั้งที่คำพูดต่างๆ เหล่านี้เป็นประโยชน์สำหรับผู้ให้คำปรึกษาในการตั้งคำถามหรือการท้าทายคำพูดการบอกกล่าวที่สรุปเหมารวมทั้งหมดที่ผู้รับคำปรึกษาบอกกล่าวออกมาอย่างถูกต้องแม่นยำมากขึ้น

3) การฝึกอ้างสาเหตุและความรับผิดชอบอีกครั้ง (Reattribution) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาแบ่งปันความรับผิดชอบในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องเหมาะสมเนื่องจากผู้รับคำปรึกษาบางรายอาจมีลักษณะนิสัยประจำตัวที่อ้างความรับผิดชอบในสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยตัวเอง ทั้งๆ ที่ตนเองมีส่วนรับผิดชอบเพียงเล็กน้อยในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อเกิดการกล่าวโทษตนเอง ต่ำหนตนเอง ผู้รับคำปรึกษาอาจรู้สึกผิดมากขึ้น หรือรู้สึกซึมเศร้า

4) การตีตราความบิดเบือน (Labeling of distortions) เป็นวิธีการที่อาจเป็นประโยชน์ต่อผู้รับคำปรึกษาด้วยจัดประเภทความคิดอัตโนมัติที่รบกวนการใช้เหตุและผลในการลงสรุปสิ่งต่างๆ ให้สอดคล้องถูกต้องกับความเป็นจริงของผู้รับคำปรึกษา การบิดเบือนทางความคิดหลาย ๆ อย่างที่ได้กล่าวไว้ก่อนหน้านี้ เช่น ความคิด 2 ขั้วตรงข้าม (Dichotomous thinking) การสรุปเกินจริง (Overgeneralization) และการลงสรุปเลือกเอา (Selective abstract)

5) การลดความคิดหายนะ (Decatastrophizing) เป็นวิธีการที่นำมาใช้บ่อยครั้งในการจัดการกับความรู้สึกกลัวเกี่ยวกับการวางแผน “ถ้าสิ่งนี้เกิดขึ้น แล้วจะเกิด....” ที่ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้กำหนดขึ้น และยังเป็นวิธีการที่เหมาะสมอย่างยิ่ง เมื่อผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติชอบได้เกินเหตุ มักคิดเกินไปก่อนใช้

6) การท้าทายความคิด 2 ขั้วตรงกันข้าม (Challenging dichotomous thinking) ในบางครั้งของการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาอธิบายถึงสิ่งต่างๆ ว่าเป็น ก็เป็นทั้งหมด หรือ ไม่เป็นเลย หรือ ถ้าเป็นขาวก็ทั้งหมดหรือถ้าดำก็ดำทั้งหมด ในตัวอย่างก่อนหน้านี้ ผู้รับคำปรึกษาไม่เพียงแต่มีความคิดหายนะเกี่ยวกับเกรด แต่ยังมีความคิดในลักษณะ 2 ขั้วเกี่ยวกับการมีชื่อหรือไม่มีชื่ออยู่ในรายชื่อของนักเรียนที่มีผลการเรียนดี แทนที่จะยอมรับความคิดเกี่ยวกับการมีชื่อหรือไม่มีชื่อในรายชื่อนักเรียนที่เรียนดีในลักษณะที่เท่าๆ กัน ผู้ให้คำปรึกษานำกระบวนการที่เรียกว่า การประเมินค่า (scaling) มาใช้เพื่อเปลี่ยนจากความคิด 2 ขั้วตรงกันข้ามไปสู่ความคิดที่มีความต่อเนื่องที่อยู่ในช่วงระหว่าง 2 ขั้ว

7) การทำรายการเกี่ยวกับข้อดีและข้อเสีย (Listing advantage and disadvantage) เป็นวิธีการที่นำมาใช้เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนสถานะจากความคิดทั้งหมดหรือไม่มีเลย ซึ่ง

วิธีการนี้บางครั้งก็เป็นประโยชน์สำหรับผู้รับคำปรึกษาที่ได้เขียนถึงข้อดีและข้อเสีย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ข้อดีและข้อเสียเกี่ยวกับความเชื่อหรือพฤติกรรมของตนเอง

8) การฝึกคิดอีกครั้ง (Cognitive rehearsal) เป็นวิธีการที่อาจเป็นประโยชน์ โดยใช้การจินตนาการถึงการจัดการกับเหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น ผู้หญิงคนหนึ่งอาจจินตนาการถึงการพูดคุยกับหัวหน้างานของเธอ เพื่อขอขึ้นเงินเดือน ต่อมาให้นึกถึงคำพูดที่ว่า “คุณกล้าได้อย่างไร ถึงพูดเรื่องนี้กับฉัน?” จินตนาการในทางลบหรือจินตนาการที่เกี่ยวกับอันตราย อาจถูกแทนที่ด้วยการฝึกคิดอีกครั้ง ผู้หญิงคนนี้จินตนาการว่า ตัวเธอเองกำลังพูดคุยกับหัวหน้างาน แล้วการเจรจานั้นก็ประสบความสำเร็จ หัวหน้างานรับฟังคำขอของเธอ การฝึกคิดอีกครั้งอาจถูกนำมาปฏิบัติ โดยให้ผู้หญิงคนนี้แสดงออกถึงการร้องขอของเธอด้วยวิธีที่เหมาะสม แล้วหัวหน้างานก็ไม่ตกลงตามคำร้องขอหนึ่งแต่ตอบตกลงกับคำร้องขออื่นๆ ผู้ให้คำปรึกษาขอให้เธอจินตนาการถึงการสนทนากับหัวหน้างาน จากนั้นจึงถามผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการสนทนาที่เกิดขึ้นในจินตนาการ

วิธีการอื่นๆ ในกลุ่มเทคนิคการให้คำปรึกษานับการรู้คิดซึ่งเป็นวิธีการที่มีประโยชน์ก็ ผู้รับคำปรึกษาเป็นไปตามรูปที่คล้ายคลึงกัน คือ ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการเกี่ยวกับแผนความคิดและความคิดอัตโนมัติของผู้รับคำปรึกษา กล่าวโดยสรุปแล้วเทคนิคการให้คำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษานับการรู้คิดอาจนำเทคนิคการปรับพฤติกรรมมาใช้ได้ด้วย ตัวอย่างเช่น ตารางกิจกรรม(Activity scheduling) การฝึกพฤติกรรมอีกครั้ง (Behavioral rehearsal) การฝึกปฏิบัติทักษะทางสังคม (Social skill training) การฝึกการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม (Assertive training) การฝึกการผ่อนคลาย (Relaxation training) และ การให้คำปรึกษาด้วยหนังสือ (Bibliotherapy) เป็นวิธีการที่ให้ไปอ่านหนังสือเกี่ยวข้องกับปัญหาของผู้รับคำปรึกษาในเชิงสร้างสรรค์ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทำหรือได้รับประโยชน์จากการมีปัญหานั้นได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และมีคุณค่าในตนเอง การให้คำปรึกษาทางจิตใจในทางปฏิบัติก็นำเทคนิคต่างๆ เหล่านี้มาใช้ในช่วงจังหวะเวลาที่แตกต่างกันในกระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรม

4. ทฤษฎีจิตวิทยาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational emotive behavior theory)

การให้คำปรึกษานับเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ถูกพัฒนาขึ้นเมื่อปี 1950 โดยอัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) นักจิตวิทยาคลินิก การให้คำปรึกษานี้เกิดขึ้นจากความไม่พึงพอใจของเอลลิส ในการปฏิบัติงานด้านจิตวิเคราะห์ เขาเริ่มต้นจากแนวคิดนี้ขึ้น โดยเขาเชื่อว่าการมีประสิทธิภาพและมี

ความสามารถมากยิ่งขึ้น จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในการให้คำปรึกษาจิตใจ แนวคิดเบื้องต้นของเขา คือ ความคิดของบุคคลมีผลต่อลักษณะพฤติกรรมและอารมณ์

ความสำคัญของทฤษฎีของเขา คือ รูป/ตัว A-B-C Model ซึ่งถูกนำมาประยุกต์ใช้เพื่อทำความเข้าใจบุคลิกภาพและเพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ พื้นฐานของ Model นี้ถือว่าบุคคลตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่มากระทบ (A) ด้วยการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรม (C) อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นไม่ได้มีสาเหตุมาจาก (A) แต่มีสาเหตุจากการขยายหรือครอบงำจากระบบความเชื่อของบุคคล (B) เมื่อเหตุการณ์ที่มากระทบนั้นเป็นสิ่งที่บุคคลพึงพอใจ ความเชื่อที่เกิดขึ้นก็มีแนวโน้มว่าเหตุการณ์นั้นเป็นสิ่งที่ไม่น่ากลัว ไม่มีอันตราย อย่างไรก็ตาม เมื่อเหตุการณ์ที่มากระทบไม่เป็นที่พึงพอใจ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลก็อาจก่อรูปขึ้น ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ (B) บ่อยครั้งที่ เป็นสาเหตุทำให้เกิดความยุ่งยากทางอารมณ์และพฤติกรรม (C)

บทบาทหน้าที่หลักของผู้ให้คำปรึกษา คือ การโต้แย้ง (D) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านั้น (B) โดยทำลายความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยเทคนิคการโต้แย้งที่หลากหลาย เทคนิคทางด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมถูกนำมาใช้เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางในการให้คำปรึกษา ถึงแม้ว่าโครงสร้างเบื้องต้นของการให้คำปรึกษานั้นเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นการเชื่อมโยงกันอย่างง่าย ๆ แต่การฝึกปฏิบัติตามแนวการให้คำปรึกษานั้นเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ไม่ใช่เรื่องง่าย ในการประเมิน การโต้แย้ง และการเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จำเป็นต้องมีความชำนาญหรือความคุ้นเคยกับการประเมินนัยของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และยังต้องมีความชำนาญหรือความคุ้นเคยกับความรู้ที่เปิดกว้างหลากหลายเกี่ยวกับเทคนิคด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม สำหรับการให้คำปรึกษารายบุคคล การให้คำปรึกษาคู่สมรส การให้คำปรึกษาครอบครัว และการให้คำปรึกษากลุ่ม

4.1 ทฤษฎีบุคลิกภาพเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational emotive behavior theory of personality)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษานั้นเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมไม่เพียงแต่มีพื้นฐานมาจากจิตวิทยา ชีววิทยา และสังคมวิทยาเท่านั้น แต่ยังมีพื้นฐานมาจากปรัชญาด้วย แนวคิดเชิงปรัชญามีลักษณะว่าด้วยความสุขสบายและความเชื่อในความเป็นมนุษย์ ซึ่งนำมารวมเข้ากับความเชื่อเกี่ยวกับความเป็นเหตุเป็นผล จึงมีอิทธิพลโน้มนำมาสู่ทฤษฎีบุคลิกภาพของเอลลิส ซึ่งให้ความสนใจองค์ประกอบทางชีววิทยา (Biological factors) องค์ประกอบทางสังคม (Social factors) และองค์ประกอบทางจิตวิทยา (Psychological factors) ที่ทำให้บุคคลมีจิตใจอ่อนแอ เปราะบางต่อสิ่งที่รบกวนจิตใจ คือ ความคิด พฤติกรรม และอารมณ์ตามธรรมชาติ โดยเฉพาะองค์ประกอบทางความคิดเป็นสิ่งที่เอลลิสเน้นมาก

เอลลิส สนใจกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่บุคคลมีอยู่ ซึ่งมันสร้างความยุ่งยากให้กับชีวิต การทำความเข้าใจว่า เอลลิสมองความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนั้นอย่างไร จะทำให้เข้าใจวิธีการให้คำปรึกษาได้ง่ายขึ้น

4.1.1 มุมมองทางปรัชญา (Philosophical viewpoints)

ปรัชญาที่เป็นโครงสร้างรากฐานของทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนี้ ประกอบด้วยปรัชญาที่ว่าด้วยความสุขสบายที่เกี่ยวกับภาระหน้าที่รับผิดชอบ ปรัชญาว่าด้วยความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับมนุษยนิยม และมุมมองเกี่ยวกับความมีเหตุมีผลของบุคคล ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ปรัชญาที่ว่าด้วยความสุขสบายที่เกี่ยวกับภาระหน้าที่รับผิดชอบ

(Responsible hedonism)

ปรัชญาที่ว่าด้วยความสุขสบายที่เกี่ยวกับภาระหน้าที่รับผิดชอบ เป็นความเชื่อ ความคิดที่เกี่ยวกับการแสวงหาความพึงพอใจและหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด ความสุขสบายเกี่ยวกับภาระหน้าที่รับผิดชอบ เกี่ยวข้องกับการคงไว้ซึ่งความพึงพอใจให้อยู่นานตลอดไป โดยการหลีกเลี่ยงความพึงพอใจที่เกิดขึ้นในระยะเวลานั้นๆ ซึ่งนำไปสู่ความเจ็บปวด เช่น การใช้สารเสพติดและการติดเหล้า เอลลิสเชื่อว่า บุคคลมีความสุขสบายมากบ่อยครั้ง แต่จำเป็นต้องให้ความสำคัญกับความสุขสบายที่อยู่อ่อย่างยาวนานมากกว่าความสุขที่เกิดขึ้นเพียงชั่วครู่ชั่วยาม แม้ว่าการให้คำปรึกษาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จะไม่ได้บอกถึงสิ่งที่ทำให้บุคคลสนุกสนาน แต่ผู้ปฏิบัติตามการให้คำปรึกษาเชื่อ ว่า ความสนุกสนานเป็นเป้าหมายที่สำคัญในชีวิต มุมมองนี้ไม่ได้นำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่รับผิดชอบ เพราะคนมีทัศนคติที่เกี่ยวกับภาระหน้าที่รับผิดชอบต่อความสุขสบายนั้น คิดว่าพฤติกรรมของเขามีผลต่อคนอื่นเช่นไร ตัวของเขาก็ได้รับผลเช่นนั้นเหมือนกัน การบงการควบคุมและการแสวงหาผลประโยชน์จากคนอื่นจึงไม่ได้เป็นความสนใจที่ยาวนานของบุคคล เพราะว่ามันเป็นการจัดการกับคนอื่นแทนที่จัดการกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ตนเองมีอยู่ จึงจะถือว่าเป็นความสนใจต่อความสุขสบายในระยะยาว ตัวอย่างเช่น ถ้าบุคคลเชื่อว่า ตนเองมีปัญหาเกี่ยวกับลักษณะทางเพศความเชื่อนี้ก็จะไปสะกิดใจเมื่อเกิดความรู้สึกพึงพอใจทางเพศ

2) ปรัชญาที่ว่าด้วยความเชื่อในความเป็นมนุษย์ (Humanism)

ปรัชญาที่ว่าด้วยความเชื่อในความเป็นมนุษย์ เป็นความเชื่อ ความคิดที่มองว่า มนุษย์มีศักยภาพและมีความสามารถ ผู้ให้คำปรึกษามุ่งเน้นเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มองมนุษย์เป็นองค์รวม มุ่งความสนใจที่อินทรีย์ หรือร่างกาย ซึ่งมีความสำคัญเพราะอินทรีย์มีชีวิต สถานะของความเป็นมนุษย์เป็นสถานะที่มีความสม่ำเสมอด้วยความคิดความเชื่อในความเป็นมนุษย์ที่มีความดีงาม ดังนั้นจึงเน้นความสนใจในความเป็นมนุษย์มากกว่าสนใจอำนาจที่นอกตน เมื่อต้องการสิ่งใดก็

ต้องรอให้พระเจ้าบันดาลให้โดยที่ตนเองไม่ได้ลงมือปฏิบัติเพื่อให้ประสบผลสำเร็จ บรรลุตามเป้าหมายที่ตนเองต้องการ การพูดเช่นนี้นำไปสู่การตีความหมายที่ผิดพลาดเกี่ยวกับเอลลิสว่าเป็นผู้ต่อต้านศาสนา เอลลิส กล่าวว่า “มันไม่ใช่คำสอนในศาสนาที่เป็นสาเหตุของความเจ็บป่วยทางจิตใจ แต่เป็นที่การยึดติดเกี่ยวกับศาสนาหรือความเคร่งศาสนาที่แท้จริงแล้วไม่ได้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริง” เอลลิส เชื่อว่าการยอมรับความเชื่อถูกผิด โดยปราศจากการไตร่ตรองให้ตลอด จะนำไปสู่ความรู้สึกผิด ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และความผิดปกติทางจิต

เอลลิส เชื่อว่า บุคคลยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข ยอมรับว่าเขาทำผิด เขามีคุณค่าในตนเอง คุณค่าและคุณภาพบางอย่างที่มีในตัวของเขาเป็นสิ่งที่แข็งแกร่งกว่าคุณค่าอื่นใดที่พวกเขาหรือคนอื่นมีอยู่ ดังนั้น ออดอล์ฟ ฮิตเลอร์ (Adolf Hitler) อาจจะมีคุณสมบัติของการเป็นมนุษย์เท่าเทียมกันกับแมซีเทรซา แต่ในในเรื่องของความเมตตาต่องสาส์นที่มีต่อการดำรงอยู่ของเพื่อนมนุษย์ช่างห่างไกลนัก เพื่อให้บุคคลประสบความสำเร็จในการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข บุคคลต้องเป็นผู้ที่ทำให้เกิดการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขไม่เช่นนั้น บุคคลก็อาจจะตำหนิตนเองว่า “ตนเองไม่มีค่า” หรือ “ตนเองไม่ดี”

มุมมองในความเป็นมนุษย์เหล่านี้ได้ขยายกว้างออกไปถึง การที่บุคคลอาจถูกทำให้รับรู้ว่าคุณค่าของตัวเองเป็นคนดี เพราะความมีตัวตน (Exist) ที่เขามีอยู่ การแบ่งแยกความเกลียดชังที่มีต่อบุคคลคนหนึ่งตามลักษณะที่ติดตัวมา เช่น เชื้อชาติ เพศ สีผิวหรือสติปัญญา แต่สำหรับเอลลิส เขาเชื่อว่า บุคคลควรจะยอมรับตัวเองตามที่ตัวของเขาเป็น แนวคิดนี้คล้ายกับ “การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข” ของโรเจอร์ส (Rogers) ดังนั้น เอลลิสจึงเชื่อว่าทั้งผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา จะต้องประเมินค่าหรือวิพากษ์วิจารณ์การกระทำ กริยาท่าทาง หรือพฤติกรรมของตนเอง แต่ไม่ใช่วิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับส่วนประกอบสำคัญ เช่น ลักษณะที่ติดตัวแต่เกิด หรือวิพากษ์วิจารณ์ตัวของพวกเขาเอง การยอมรับผู้รับคำปรึกษาไม่ใช่การชื่นชมลักษณะพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา แต่เป็นการยอมรับที่ต้องสอดคล้องกับปรัชญาของการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

3) ปรัชญาว่าด้วยความมีเหตุผล (Rationality)

ปรัชญาว่าด้วยความมีเหตุผลเป็นความคิดความเชื่อว่า ความมีเหตุผลหมายถึง การที่บุคคลใช้วิธีการที่มีประสิทธิภาพ มีความยืดหยุ่น มีความเป็นเหตุเป็นผล และมีความเป็นวิทยาศาสตร์ ในการพยายามให้บรรลุถึงคุณค่าและเป้าหมายของตนเอง แต่ความมีเหตุผลก็ไม่ได้หมายถึงการไม่มีอารมณ์และความรู้สึก การให้คำปรึกษาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แสดงให้เห็นถึง วิธีการที่บุคคลสามารถได้รับสิ่งที่ตนต้องการมากขึ้นด้วยการดำรงชีวิตอย่างมีเหตุผล คือ ดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ มีความเป็นเหตุเป็นผล และมีความยืดหยุ่น วิธีการนี้คือว่า บุคคลอาจจะตรวจสอบเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูในช่วงวัยเด็ก การสอนเรื่องศาสนา หรือ ความเชื่อที่เขาได้รับมา

ก่อนหน้านี้อีกครั้ง ซึ่งการดังกล่าวจะทำให้บุคคลสร้างปรัชญาชีวิตขึ้นมาใหม่ เพื่อนำไปสู่การเพิ่มความสุขในระยะยาวหรือมีความสุขที่ยั่งยืน นั่นคือ การมีความสุขในภาระหน้าที่รับผิดชอบ

ปรัชญาที่กล่าวมานี้ ถูกนำไปสื่อสารกับผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาไม่เพียงแต่ทำให้ปัญหาในปัจจุบันน้อยลงเท่านั้น แต่ยังช่วยสร้างปรัชญาชีวิตที่ช่วยให้จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตัวของเขาเอง

4.1.2 องค์ประกอบพื้นฐานของทฤษฎีบุคลิกภาพเน้นเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Factors basic to the rational emotive behavioral theory of personality)

เอลเลียส ได้ตระหนักถึงจำนวนขององค์ประกอบต่างๆ ที่มีผลต่อการพัฒนาการทางบุคลิกภาพและการมีบุคลิกภาพที่เป็นปัญหาของบุคคล รวมทั้งการให้หนักกับลักษณะทางชีวภาพและลักษณะทางสังคม ซึ่งนับเป็นการท้าทายสำหรับผู้ให้คำปรึกษาในการช่วยเหลือให้เกิดเปลี่ยนแปลงบุคคลมีปัญหาอารมณ์ที่ไม่มั่นคงอ่อนแอในลักษณะต่างๆ กันนั้น ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบทางชีววิทยาและองค์ประกอบทางสังคม ซึ่งจะได้อธิบายรายละเอียดต่อไปในทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C ในส่วนนี้ขอเสนอเกี่ยวกับองค์ประกอบทางชีววิทยาและองค์ประกอบทางสังคมดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) องค์ประกอบทางชีววิทยา (Biological factors)

เมื่อกล่าวถึงองค์ประกอบทางชีววิทยา เป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปว่า มีอิทธิพลในการกำหนดบุคลิกภาพของมนุษย์ เอลเลียสกล่าวว่า “ความจริงกำลังรบกวนฉันอยู่ในขณะนี้ แม้ว่ามนุษย์...มีแนวโน้มอย่างมากที่องค์ประกอบทางชีววิทยาทำให้ตัวของเขาเองรู้สึกวุ่นวายใจอย่างรุนแรงและวุ่นวายใจอย่างไม่เหตุผล อีกทั้งยังทำให้ความวุ่นวายใจต่างๆ แยกมาก จากการถูกชักจูงจากอิทธิพลของจิตไร้สำนึก (Unconscious) และความเคยชินกับสภาพจิตใจที่มีความผิดปกติของตนเองมาเป็นระยะเวลานาน และบุคคลเหล่านั้นก็มีพลังอำนาจในการจัดการเพื่อต่อสู้กับความทุกข์ใจให้หายไป บุคคลมีอิทธิพลของความโน้มเอียงที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิดหรืออิทธิพลของแนวโน้มทางพันธุกรรมในการทำร้ายจิตใจของตนเองให้เจ็บปวดหรือมีความคิดในทางที่ไม่สมเหตุผล โดยเอลเลียสเชื่อว่าแนวโน้มหรือความโน้มเอียงที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิดนี้จะปฏิสัมพันธ์กับเหตุการณ์ต่างๆ ในแผนที่แน่นอน (Certain pattern) ไม่คำนึงถึงปัจจัยแวดล้อมซึ่งอาจมีผลทำให้เกิดเหตุการณ์นั้นขึ้น แต่กลับกล่าวโทษตนเองและบุคคลอื่นเมื่อตนเองไม่ได้ในสิ่งที่ตนต้องการ กล่าวโดยสรุป เอลเลียสเชื่อว่า ความผิดปกติทางจิตใจที่รุนแรงถูกถ่ายทอดทางพันธุกรรมบางส่วนและองค์ประกอบทางชีววิทยาก็มีส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดความผิดปกติทางจิตที่รุนแรงอย่างแน่นอน เช่น โรคจิตเภทที่แสดงเกี่ยวกับข้อบกพร่องทางชีววิทยาซึ่งไปขัดขวางความคิดที่กระจ่างชัดและเป็นเหตุเป็นผล (Sharf. 2000:336; citting Ellis.1962: 1976: 1987a: 365)

2) องค์ประกอบทางสังคม (Social factors)

องค์ประกอบทางสังคม ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว กลุ่มเพื่อน โรงเรียน และกลุ่มทางสังคมอื่นๆ มีผลกระทบต่อความคาดหวังซึ่งบุคคลมีต่อตนเองและบุคคลอื่น บุคคลมักจะกำหนดว่าตัวเองเป็นคนดีหรือมีคุณค่า ตามที่บุคคลนั้นมองเห็นว่าบุคคลอื่นมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเขาอย่างไร ถ้าบุคคลรู้สึกว่าได้รับการยอมรับจากผู้อื่น บุคคลนั้นก็จะรู้สึกดีเกี่ยวกับตนเอง ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลได้รับการวิจารณ์จากพ่อแม่ ครู หรือ เพื่อนๆ บุคคลนั้นก็จะมองว่า ตัวเองไม่ดี หรือ ตนเองไม่มีคุณค่า หรือมองตนเองในแง่ลบอื่นๆ

จากมุมมองเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม อธิบายได้ว่า บ่อยครั้งที่บุคคลที่รู้สึกว้าวุ่นของตัวเองเองไม่มีค่าหรือ ตนเองไม่ดีกำลังให้ความสนใจกับมุมมองของคนอื่นและควมมีคุณค่าในสายตาของคนอื่นมากเป็นอย่างยิ่ง เอลเลียส (Sharf. 2000:337; citting Ellis.1962: 1985a) กล่าวว่า สถาบันทางสังคม เช่น โรงเรียนและศาสนา มักจะส่งเสริมควมมีคุณค่า โดยชี้แนะถึงแนวทางที่เหมาะสมในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้วยความหมายของคำว่า กิริยามารยาท ธรรมเนียมปฏิบัติ ลักษณะทางเพศ และสัมพันธภาพในครอบครัว ซึ่งถ้าปฏิบัติตามนี้ถือว่าดีงาม หรือมีคุณค่า ดังนั้น บุคคลจะต้องเผชิญกับการรับมือกับคำกล่าวว่า “จะต้อง” และ “ควรที่จะ, น่าจะ” ที่บุคคลได้ประมวลไว้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ

ตัวอย่างเช่น ถ้าบุคคลเชื่อว่า จะต้องสวดมนต์ให้ได้วันละ 2 ครั้ง นี่คื ความเชื่อซึ่งได้เรียนรู้มาเพียงบางส่วนจากการฝึกปฏิบัติทางศาสนา g ไม่ได้พูดว่า การสวดมนต์ 2 ครั้งเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม หากเพียงแต่ว่าบุคคลน่าจะสามารรถไตร่ถามหรือตั้งข้อสงสัยเกี่ยวกับผู้ที่ออกคำสั่ง เบ็ดเสร็จเผลดการว่า “ต้อง (Musts)” หรือ “ควรที่จะ (Should)”

3) ความอ่อนแอความเปราะบางต่อสิ่งรบกวนจิตใจ (Vulnerability to disturbance)

บุคคลผันแปรไปสู่สภาพที่อ่อนแอไม่มั่นคง เมื่อมีสิ่งรบกวนจิตใจ ตามแนวประกอบทางชีววิทยาและสังคม บ่อยครั้งที่บุคคลมีเป้าหมายว่า ตัวของเขาเองสุขสบายใจเมื่ออยู่ตามลำพัง หรือ ตนเองสบายใจ มีความสุขเมื่ออยู่ในกลุ่มสังคม บ้างก็ตั้งเป้าหมายว่า ตนเองมีความสุขที่มีความสัมพันธ์ทางเพศอย่างใกล้ชิดสนิทสนมกับใครคนหนึ่ง บางคนก็ตั้งเป้าหมายว่า มีความสุขสบายใจที่ได้ทำงานฝ่ายผลิต ตลอดจนการมีความสุขสบายใจที่ได้ทำกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจในหลากหลายรูป (Ellis.1991e) ตรงกันข้าม ความปรารถนาเหล่านี้กลับกลายเป็นความเชื่อที่ผิดๆ (Dysfunctional beliefs) ซึ่งเป็นอุปสรรคขัดขวางความสามารถของบุคคลที่จะได้พบหรือสุขสบายใจกับเป้าหมายเหล่านั้น

ตัวอย่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ว่า บุคคลนั้นรู้สึกว้าวุ่นใจในการไปให้ถึงเป้าหมาย หรือ หยุดชะงักในการพบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้

ความเชื่อที่ผิด ๆ เกี่ยวกับความสามารถและความสำเร็จ

เช่น “เพราะฉันปรารถนาอย่างแรงกล้าเพื่อให้ได้ A ในทุกวิชา แล้วฉันต้องได้ A อย่างเดียวเท่านั้นทุกวิชาตลอดไป ดังนั้นฉันต้องทำให้ได้อย่างสมบูรณ์เพียบพร้อม”

ความเชื่อที่ผิด ๆ เกี่ยวกับความรักและการยอมรับ

เช่น “เพราะฉันปรารถนาอย่างแรงกล้าเพื่อให้ได้รับความรักจากบุคคลอื่น ดังนั้นฉันต้องให้การยอมรับเขาเสมออย่างแนบเนียน”

ความเชื่อที่ผิด ๆ เกี่ยวกับความคงอยู่ของการปฏิบัติอย่างไม่ยุติธรรม

เช่น “เพราะฉันปรารถนาอย่างแรงกล้าเพื่อให้คนอื่นปฏิบัติต่อฉันอย่างยุติธรรมและเห็นอกเห็นใจฉัน เขาต้องปฏิบัติอย่างนั้นตลอดเวลาและปฏิบัติเช่นนั้นภายใต้ทุกเงื่อนไขอย่างแนบเนียน เนื่องจากฉันรู้สึกเห็นอกเห็นใจและมีความยุติธรรมต่อผู้อื่น”

ความเชื่อที่ผิด ๆ เกี่ยวกับความปลอดภัยและความสะดวกสบาย

เช่น “เพราะฉันปรารถนาอย่างแรงกล้าเพื่อให้มีชีวิตที่ปลอดภัย มีความสะดวกสบายและความพึงพอใจในชีวิต ดังนั้นฉันต้องพบกับชีวิตที่ไร้กังวล สะดวกและเป็นชีวิตที่น่าพึงพอใจตลอดเวลา”

ความเชื่อดังกล่าวนี้นั้นเป็นเพียง 2 – 3 ตัวอย่างของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล Ellis กล่าวว่า ถ้าความเชื่อเหล่านี้เกิดขึ้นถี่มากยิ่งขึ้น ก็มีแนวโน้มอย่างมากที่บุคคลนั้นจะมีความอ่อนแอต่อสิ่งที่มารบกวนจิตใจมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ความเชื่อเหล่านี้มาจากองค์ประกอบทางชีววิทยาหรือองค์ประกอบทางสังคมที่ไม่สลักสำคัญ ไม่ใช่สาระสำคัญ ความเชื่อเหล่านี้เป็นสิ่งที่ขัดขวางบุคคลในการก้าวไปสู่ชีวิตที่มีความสุข ความเชื่อถูกสร้างขึ้นภายในระบบการคิดของบุคคลได้อย่างไรนั้น จะได้นำเสนอรายละเอียดต่อไป

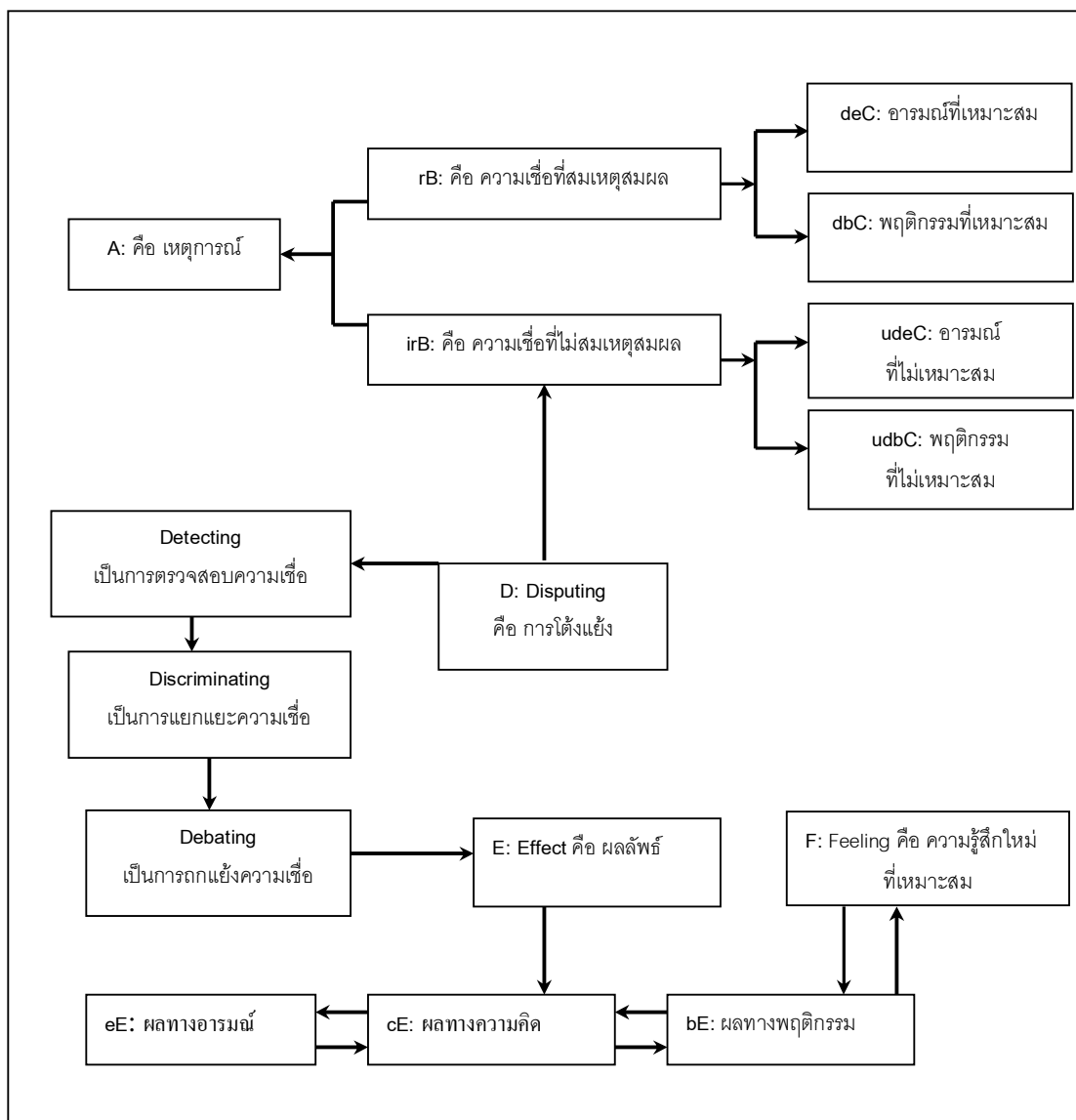
4.2 ทฤษฎีจิตวิทยาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม แบบ เอ บี ซี (The rational emotional behavior A-B-C theory)

แนวคิดที่สำคัญของทฤษฎีนี้ คือ A-B-C Model ซึ่งถูกนำมาประยุกต์ใช้เพื่อทำความเข้าใจบุคลิกภาพและเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพอย่างมีประสิทธิภาพ A-B-C Model นี้มีพื้นฐานมาจากการยึดถือแนวคิดที่ว่า “เมื่อมีเหตุการณ์ที่มากระทบต่อบุคคล(A) ทำให้บุคคลตอบสนองทางอารมณ์และพฤติกรรม(C)ต่อเหตุการณ์ที่มากระทบ(A) ซึ่งแท้จริงแล้วอารมณ์และพฤติกรรมที่บุคคลตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่มากระทบ(A) นั้นไม่ได้มีสาเหตุมาจากเหตุการณ์ที่มากระทบ(A) แต่การแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมเกิดขึ้นจาก การแผ่ขยายหรือการถูกครอบงำจากความเชื่อส่วนบุคคล(B) เมื่อเหตุการณ์ที่มากระทบนั้นเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลพึงพอใจ ความเชื่อที่เกิดขึ้นนั้นก็มีแนวโน้มเกี่ยวกับสิ่งที่มากระทบนั้นเป็นสิ่งที่ไม่น่ากลัว ไม่มีอันตราย แต่ถ้าเมื่อไหร่ก็ตามที่เหตุการณ์ที่มากระทบนั้นเป็น

สิ่งที่ทำให้บุคคลไม่พึงพอใจ(ไม่เป็นที่พึงพอใจ) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอาจก่อรูปขึ้น ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล(B)เหล่านี้ บ่อยครั้งที่ป็นสาเหตุทำให้เกิดความยุ่งยากทางอารมณ์และพฤติกรรม(C)

ดังนั้นในการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรม(C) ผู้ให้การรักษาต้องเข้าไปช่วยแก้ไขความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (B) หน้าที่หลักของผู้ให้การรักษา คือ การโต้แย้ง (Disputing) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (B) เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ (Effect) ในการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ ความคิด พฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่สมเหตุสมผล ซึ่งนำไปสู่ความรู้สึก (Feeling) ใหม่ที่เหมาะสม ดังแสดงในภาพประกอบ 11

ในการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยการใช้เทคนิคที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นเทคนิคทางด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมถูกนำมาใช้เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางในการให้คำปรึกษา อย่างเช่น เทคนิคกลุ่ม A-B-C-D-E therapeutic approach เทคนิคกลุ่ม Cognitive approach เทคนิคกลุ่ม Emotive techniques หรือ เทคนิคกลุ่ม Behavioral method ถึงแม้ว่าโครงสร้างเบื้องต้นของ การให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม เป็นการเชื่อมโยงอย่างง่าย, การฝึกปฏิบัติตามแนว การให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ไม่ใช่เรื่องง่ายการประเมิน,การโต้แย้ง และการเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไร้เหตุผล จำเป็นต้องมีความชำนาญหรือความคุ้นเคยกับการประเมิน ความเชื่อที่ไร้เหตุผล และยังต้องมีความชำนาญหรือความคุ้นเคยกับความรู้ที่เปิดกว้างหลากหลายเกี่ยวกับเทคนิคด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม สำหรับบุคคล,รายคู่,ครอบครัว และกลุ่ม สำหรับในส่วนของเทคนิคการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล กลุ่มต่างๆ จะได้นำเสนอในส่วนถัดไป



ภาพประกอบ 11 แสดง A-B-C-D-E-F Model

จากภาพประกอบ 11 แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ที่มากระทบความเชื่อที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล การตอบสนองทางอารมณ์และพฤติกรรม ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

A: Activating Event หมายถึง เหตุการณ์ที่มากระตุ้น

B: Beliefs หมายถึง ความคิดความเชื่อที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์ A

rB: rational Belief หมายถึง ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล

iB: irrational Belief หมายถึง ความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล

C: Consequences หมายถึง ผลที่เกิดจาก B

deC: desirable emotion Consequences หมายถึง อารมณ์ที่เหมาะสม

dbC: desirable behavior Consequences หมายถึง พฤติกรรมที่เหมาะสม

ueC: undesirable emotion Consequences หมายถึง อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

ubC: undesirable behavior Consequences หมายถึง พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

D: Disputing หมายถึง การโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

detecting หมายถึง การสืบค้นความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

discriminating หมายถึง การแยกแยะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

debating หมายถึง การถกเถียงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

E: Effect หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นจาก D

cE: cognitive Effect หมายถึง ผลทางความคิดที่เหมาะสม

eE: emotion Effect หมายถึง ผลทางอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสม

bE: behavior Effect หมายถึง ผลทางพฤติกรรมที่เหมาะสม

F: New Feeling หมายถึง ความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม

4.1.3.1 ความเชื่อที่สมเหตุสมผล : เหตุการณ์ที่มากกระตุ้นเป็นที่พึงพอใจ

(Rational belief: pleasant activating event)

ความเชื่อที่สมเหตุสมผลเป็นความคิดวิเคราะห์ของบุคคลเกี่ยวกับปัจจัยต่างๆ ที่มีผลให้เกิดเหตุการณ์ที่มากกระตุ้นได้อย่างสอดคล้องกับหลักความเป็นจริงและความเป็นเหตุเป็นผล ทฤษฎีบุคคลิกภาพ A B C ทำหน้าที่ได้เป็นอย่างดีสำหรับคนส่วนใหญ่ที่ไม่ได้สังเกตหรือมองข้ามเมื่อมีเหตุการณ์ที่มากกระตุ้นเป็นสิ่งที่พอใจ ตัวอย่างเช่น เมื่อผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้เหตุการณ์ที่มากกระตุ้น (A) คือ ทำการทดสอบทางจิตวิทยา (Activating event) ความเชื่อของผู้รับคำปรึกษา (B) เชื่อว่าตนเองมีความสามารถในการทำการทดสอบทางจิตวิทยาอย่างดีเยี่ยมและทำให้ได้เป็นนักจิตวิทยา ผลที่ตามมา (C) คือ เกิดอารมณ์ความรู้สึกพึงพอใจและเกิดการคาดหวังในพฤติกรรมเกี่ยวกับการทดสอบทางจิตวิทยาในครั้งต่อไป ซึ่งถือว่าเป็นเหตุการณ์ที่มากกระตุ้น

4.1.3.2 ความเชื่อที่สมเหตุสมผล : เหตุการณ์ที่มากกระตุ้นไม่เป็นที่พึงพอใจ

(Rational Belief: Unpleasant Activating Event)

เมื่อเหตุการณ์ที่มากกระตุ้นไม่เป็นที่พึงพอใจ ความเชื่อและผลตามมามีจำนวนมากที่แตกต่างกันก็อาจเกิดขึ้น ตัวอย่างเช่น ถ้าผู้รับคำปรึกษาทำการทดสอบทางจิตวิทยาล้มเหลว (A: Activating event) ผู้รับคำปรึกษาอาจเกิดความเชื่อ (B) เช่น “มันแย่มาก” “ฉันไม่อยากให้การทดสอบนี้ล้มเหลว” ผลตามมา (C) คือ ผู้รับคำปรึกษาอาจเกิดอารมณ์ความรู้สึกทุกข์ใจกับการทำ

การทดสอบทางจิตวิทยา แล้วอาจเลือกที่จะศึกษาเรียนรู้อย่างหนักเพื่อทำการทดสอบทางจิตวิทยาครั้งต่อไป (เหตุการณ์กระตุ้นที่ใกล้จะมาถึง: an upcoming activating event) ด้วยเหตุนี้ผู้รับคำปรึกษาจะไม่ประสบกับผลตามมาเช่นนี้อีก

4.1.3.3 ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล : เหตุการณ์ที่มากกระตุ้นไม่เป็นที่พึงพอใจ (Irrational Belief: Unpleasant Activating Event)

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (iB) เกิดขึ้นจากการที่บุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ที่มากกระตุ้นซึ่งไม่สอดคล้องกับระบบความเชื่อ (B) ของบุคคล โดยบุคคลเหล่านั้นมักจะพูดว่า “โชคไม่ดีเลย มันเป็นเรื่องที่เลวร้ายมาก” หรือ โดยมากมักใช้คำพูดว่า “ฉันควรจะ...” “ฉันน่าจะ...” “ฉันต้อง...” “ฉันจะต้อง...” เพื่อให้เป้าหมายของฉันสำเร็จ นอกจากนั้นผู้รับคำปรึกษาอาจจะพูดว่า “ถ้าฉันทำไม่สำเร็จตามเป้าหมาย มันจะเป็นเรื่องที่เลวร้ายมาก” “ฉันไม่อาจยืนหยัดต่อไปได้” “มันเป็นสิ่งที่น่ากลัว” และอื่นๆ อีกมากมาย ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ บุคคลมักจะยอมให้เกิดผลทางอารมณ์ตามมา เช่น “ฉันรู้สึกสิ้นหวัง” หรือ “ฉันรู้สึกโกรธสุดขีด” ผลทางพฤติกรรมที่ตามมา คือ อาจจะหลีกเลี่ยง จู้จिम หรือมีปฏิกิริยาที่ไม่เหมาะสมในลักษณะต่างๆ ตัวอย่างเช่น เมื่อผู้รับคำปรึกษาทำการทดสอบทางจิตวิทยาล้มเหลว (A) ก็อาจแสดงปฏิกิริยาตามความเชื่อ(iB)ที่ว่า “ฉันต้องทำการทดสอบทางจิตวิทยาให้ได้ยอดเยี่ยม” หรือ “ฉันเป็นคนที่ไม่ดี” เพราะฉันทำการทดสอบทางจิตวิทยาล้มเหลว” ผู้รับคำปรึกษาอาจเกิดผลทางอารมณ์ที่ไม่เป็นผลดีตามมา เช่น ความรู้สึกสิ้นหวังอย่างมาก รู้สึกถึงความไร้คุณค่า และเลือกที่จะไม่ศึกษาต่อในภาคเรียนอื่นๆ นี่คือ ผลทางพฤติกรรมที่ตามมา(C)

4.1.3.4 ความรู้สึกวุ่นวายใจเกี่ยวกับความวุ่นวายใจ (Disturbance about disturbance)

ความรู้สึกวุ่นวายใจเกี่ยวกับความวุ่นวายใจ เป็นความรู้สึกซ้อนอารมณ์ ซึ่งเอลลิส Ellis เชื่อว่าบุคคลเป็นทุกข์ใจอย่างมากจากระบบความเชื่อของตนเอง บุคคลอาจเกิดความรู้สึกวุ่นวายใจเกี่ยวกับผลที่ตามมาจากเหตุการณ์ที่มากกระตุ้นที่ทำให้รู้สึกเสียใจ เมื่อเกิดเหตุการณ์ใหม่มากกระตุ้น บุคคลก็อาจนำความรู้สึกวุ่นวายใจของตนเองที่เป็นผลตามมาจากเหตุการณ์เดิมเข้ามาซ้อนความรู้สึกวุ่นวายใจในเหตุการณ์ใหม่ด้วย

ตัวอย่างเช่น เมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดว่า “ฉันรู้สึกซึมเศร้าและไม่มีคุณค่าเลย” ในเหตุการณ์ใหม่มากกระตุ้น ดังนั้นความเชื่อใหม่ที่ตามมาก็คือ “มันเป็นสิ่งที่น่ากลัวจริงๆ!” นี่เป็นการระงับหรือยับยั้งผลทางอารมณ์ใหม่ ด้วยการนำผลทางความรู้สึกเก่าเข้าไปในเหตุการณ์ที่มากกระตุ้นใหม่ ซึ่งจะยิ่งทำให้ความรู้สึกไร้ค่าและวุ่นวายใจมากยิ่งขึ้นด้วยซ้ำ ความรู้สึกวุ่นวายใจใหม่นี้ (new C) อาจเกิดในเหตุการณ์กระตุ้นครั้งที่สาม เช่น “ฉันเป็นคนที่ไม่ดีที่สุดในโลกนี้” และเป็นวงจรที่ต่อเนื่องไปไม่สิ้นสุด (ad infinitum) ดังนั้นผู้รับคำปรึกษาที่รู้สึกซึมเศร้าเกี่ยวกับผลการทำการทดสอบ

ทางจิตวิทยา อาจเกิดความรู้สึกซึมเศร้าและว่าุ่นจิตใจเกี่ยวกับความรู้สึกซึมเศร้าที่มีอยู่เดิม ต่อมาก็วิพากษ์วิจารณ์หรือตำหนิตนเองว่าทำการทดสอบได้ไม่ดี แล้วก็รู้สึกซึมเศร้าเนื่องจากการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง จากนั้นก็เป็นการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองเกินจริง ต่อมาก็วิพากษ์วิจารณ์ว่าไม่เห็นว่ตนเองกำลังเป็นเช่นที่วิจารณ์เลย ดังนั้นการวิพากษ์วิจารณ์ก็ยังคงอยู่ต่อไปไม่มีหยุด บุคคลอาจใช้คำพูดในลักษณะว่า “ฉันเป็นคนผิดมากกว่าคนอื่น” “ฉันรู้สึกซึมเศร้ามากกว่าคนอื่น” “ทำอะไรไม่ได้กับความรู้สึกสิ้นหวังที่ฉันเป็นอยู่” อีกแนวทางหนึ่ง คือ บุคคลอาจถูกท่วมท้นไปด้วยอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดจากระบบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง

4.1.3.5 ความสัมพันธ์ระหว่างเอ บี ซี (Interrelationship Between A, B and C)

ความสัมพันธ์ระหว่าง A, B, C เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่าง เหตุการณ์ที่มากระตุ้น(A: Activating Event) ความเชื่อ (B: Belief) และผลที่ตามมา (ผู้ให้คำปรึกษา: Consequence) ซึ่งแต่ละส่วนเป็นองค์ประกอบ(Component)อารมณ์ พฤติกรรม และความคิด แต่ละส่วนของเหตุการณ์ที่มากระตุ้น(A) ความเชื่อ (B) ผลที่ตามมา (C) มีอิทธิพลและมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันในแต่ละบุคคล การปฏิสัมพันธ์มีหลากหลายรูป เอลลิส (Sharf. 2000:339 citing 1991e) อธิบายว่าความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมมีผลกระทบต่อบุคคลหนึ่งมากน้อยเพียงใดก็จะนำไปรวบรวมเข้ากับชุดของข้อสันนิษฐานที่มีความเชื่อที่ผิดๆ (Set of dysfunctional philosophical assumptions) นำไปสู่ปัญหาหรือความผิดปกติทางอารมณ์

4.1.3.6 การกำหนดเกณฑ์ปฏิบัติในลักษณะที่ “ต้อง...” (Musts)

คำว่า “ต้อง... (Musts)” เป็นคำที่บุคคลใช้กำหนดหรือเกณฑ์มาตรฐานเกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้นอย่างแน่นอนตามที่บุคคลนั้นต้องการ เอลลิส(Sharf. 2000:339 citing 1991e) กล่าวว่า การกำหนดเกณฑ์ปฏิบัติในลักษณะที่ “ต้อง...” นี้ ไม่เพียงแต่มีส่วนประกอบของสติปัญญาและการรู้คิด (Intellectual and cognitive elements) เท่านั้น ยังมีส่วนประกอบที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และพฤติกรรมเป็นสำคัญอีกด้วย คำว่า “ต้อง... (Musts)”เป็นส่วนหนึ่งของเป้าหมาย เหตุการณ์ที่มากระตุ้น ความเชื่อ และผลตามมาที่ไม่มีประสิทธิภาพ

ตัวอย่างเช่น “ฉันต้องทำการทดสอบทางจิตให้ได้ดีเยี่ยม” “ฉันต้องได้เกรดเอทุกวิชาในเทอมนี้” “ฉันต้องได้เป็นนักจิตวิทยา” และต่อไปนี้เป็นตัวอย่างของการกำหนดเกณฑ์ปฏิบัติในลักษณะที่ “ต้อง...” 12 ประการ ซึ่งเป็นความของบุคคลทั่วไปจำนวนมาก

(1) ทุกๆ คนต้องรักฉัน

(2) ฉันต้องมีความสามารถ ทุกคนจึงให้ความเคารพยำเกรงในความมีคุณค่าของฉัน

- (3) ฉันต้องมีทุกสิ่งทุกอย่างเพียงพอ ทุกคนจึงให้ความเคารพยำเกรงในควมมีคุณค่าของฉัน
- (4) ฉันต้องประสบความสำเร็จ ทุกคนจึงให้ความเคารพยำเกรงในควมมีคุณค่าของฉัน
- (5) บุคคลที่ชั่วร้ายบางคน ต้องถูกตั้งข้อหาร้ายแรงในสิ่งที่ได้เขากระทำลงไป
- (6) บุคคลที่ชั่วร้ายบางคน ต้องถูกลงโทษอย่างรุนแรงในสิ่งที่ได้เขากระทำลงไป
- (7) มันเป็นเรื่องที่น่ากลัว ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่ฉันต้องการให้มันเป็น
- (8) สิ่งต่างๆ ต้องเป็นไปตามที่ฉันต้องการให้มันเป็น
- (9) ฉันต้องกังวลเกี่ยวกับสิ่งที่เป็นอันตราย ซึ่งฉันไม่สามารถควบคุมได้
- (10) ฉันต้องพึ่งพาผู้อื่นที่มีกำลังทรัพย์มากกว่าฉัน
- (11) ฉันต้องเกิดความกังวลเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ ของบุคคลอื่น
- (12) ฉันต้องหาทางออกที่ถูกต้องในการแก้ไขปัญหาของฉัน

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ การเรียกร้องความต้องการเกี่ยวกับตนเอง (Demands about Self) การเรียกร้องความต้องการเกี่ยวกับบุคคลอื่น (Demands about others) และการเรียกร้องความต้องการเกี่ยวกับโลกและตำแหน่งทางสังคมในการดำเนินชีวิต (Demands about the world and/or life conditions) (Sharf. 2000:339; citting Dryden.1990)คำว่า *Musturbation* เป็นคำที่ Ellis สร้างขึ้นมาเพื่อเป็นตัวแทนเรียกการบอกกล่าวตนเองในลักษณะของคำว่า “ต้อง” ทุกรูป (Sharf. 2003:. 339) การกำหนดเกณฑ์ปฏิบัติเช่นนี้ (Musturbating) ก็ก่อรูปเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และนำไปสู่ปัญหาทางอารมณ์ (Emotional disturbance)

ตัวอย่างเช่น บุคคลที่พูดว่า “ฉันต้องทำการทดสอบให้ได้ยอดเยี่ยม” หรือ “ฉันเป็นคนที่ไม่มีความค่า” “ไม่มีใครเคยให้เกียรติฉันเลย” นี่เป็นตัวอย่างเกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลซึ่งอาจทำให้เกิดความรู้สึกกังวลใจ (Anxious) รู้สึกหวาดหวั่นวิตก (Fearful) และหวาดกลัว (Panicky) เกี่ยวกับการทดสอบและเกิดความตึงเครียดทางร่างกาย

4.1.3.7 การทนต่อความคับข้องใจได้น้อย (Low frustration tolerance)

การทนต่อความคับข้องใจ เป็นสิ่งที่บอกถึงระดับความทนทานที่บุคคลมีต่อการติดขัดในการบรรลุเป้าหมายที่ตนเองปรารถนาได้มากน้อยเพียงใด บุคคลที่ไม่สามารถทนต่อความคับข้องใจได้ง่ายมาก มีแนวโน้มที่จะเกิดความรู้สึกว่าวุ่นใจได้มากกว่าคนที่มีความทนต่อความคับข้องใจได้ หากบุคคลคงไว้ซึ่งปรัชญาความเชื่อส่วนบุคคลว่า “บุคคลไม่จำเป็นต้องทำในสิ่งที่ไม่พึงพอใจหรือไม่สะดวกสบาย” อาจนำไปสู่ความผิดหวังในการที่จะได้รับสิ่งต่างๆ ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

ตัวอย่างเช่น ถ้าบุคคลรู้สึกคับข้องใจได้ง่ายๆ จากการทำการทดสอบทางจิตวิทยาได้ไม่ดีของตนเอง ก็อาจเลิกล้มเป้าหมายที่จะเป็นนักจิตวิทยาและเกิดความวิตกกังวลซึมเศร้า และอื่นๆ

ตัวอย่างคำพูดที่แสดงถึงความทนต่อความคับข้องใจได้น้อย เช่น “นั่นคือสิ่งที่ยุ่งยากมาก” “ฉันไม่สามารถทนต่อความกดดันได้” และ “ฉันยังรู้สึกกลัวมากที่จะทำสิ่งนั้น”

กล่าวโดยสรุป ทฤษฎีบุคลิกภาพ A- B- C มุ่งเน้นความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของผู้รับคำปรึกษาให้เป็นไปในทางเหมาะสม สอดคล้องกับความเป็นจริงอย่างสมเหตุสมผล

4.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational emotive behavior theory)

คุณลักษณะของ การให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม คือ การผสมผสานปรัชญา/ความเชื่อของการเปลี่ยนแปลงโดยกลยุทธ์ทางความคิด พฤติกรรม และอารมณ์เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในระยะสั้นและระยะยาว การเน้นที่ความคิดเกิดมาจากแนวคิดการให้คำปรึกษาเอกัตบุคคลตามแนวของเอเดรียน (Adlerian) มีจุดเน้นอย่างมากเกี่ยวกับความเชื่อของบุคคล เป้าหมายของการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม เน้นที่ประโยชน์และการใช้ทฤษฎีบุคลิกภาพ A, B, C ถึงแม้ว่าเครื่องมือในการประเมินจะถูกใช้ แต่ทฤษฎี A, B, C มีแกนหลักอยู่ที่การประเมินเท่าๆกับการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ใช้วิธีการรักษาที่หลากหลายในการพัฒนาสัมพันธภาพกับผู้ให้คำปรึกษา แต่สิ่งที่สำคัญคือการยอมรับผู้ให้คำปรึกษาในฐานะบุคคลคนหนึ่งหลัก/ หัวใจของการรักษาโดย การให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม คือการโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคล อย่างไรก็ตามการรักษาอื่นๆคือความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ก็ถูกใช้เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและไปสู่เป้าหมายของผู้รับการให้คำปรึกษา

4.2.1 เป้าหมายของการให้คำปรึกษา

เป้าหมายทั่วไปของ การให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม คือ การช่วยให้บุคคลมีความแปรปรวนทางอารมณ์น้อยที่สุด และลดความรู้สึกรู้สึก/พฤติกรรมการพ่ายแพ้ และกลายเป็นผู้ที่รู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จมากขึ้นเพื่อให้เขามีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข (Sharf. 2000:340 citting Ellis & Bernard.1985) เป้าหมายรองที่สำคัญคือการช่วยให้บุคคลคิดได้อย่างชัดเจนและมีเหตุผลมากขึ้น มีความรู้สึกสมเหตุสมผล และกระทำการอย่างเต็มความสามารถและมีประสิทธิภาพในการไปสู่เป้าหมายของการมีความสุขในชีวิต บุคคลเรียนรู้วิธีการที่จะจัดการกับความทุกข์ด้านลบอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ความทุกข์ ความเสียใจ ความคับข้องใจและความโกรธ

และได้จัดการกับความรู้สึกด้านลบที่ไม่เหมาะสม เช่น ซึมเศร้า วิตกกังวล และท้อแท้ โดยการใช้
ปรัชญา/ความเชื่อเน้นเหตุผลอารมณ์ พฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ

สำหรับเอลลิส ((Sharf. 2000:340 citting Ellis.1990b) ปรัชญาของการให้
คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม แตกต่างจากการให้คำปรึกษาความคิดรูปแบบอื่นๆ และทำให้
การให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม มีประสิทธิภาพและยอดเยี่ยม ถึงแม้ว่า การให้คำปรึกษา
เน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม จะช่วยให้บุคคลลดและจัดการความแปรปรวนของอารมณ์ โดยการสอน
ปรัชญา/ความเชื่อของการเปลี่ยนแปลง ที่จะป้องกันบุคคลจากการกลับมาบงกตนเองซ้ำจากความคิด
ที่ไม่สมเหตุผลอย่างมาก ปรัชญา A-B-C สามารถช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาเห็นว่าเขาเกิดอาการเจ็บป่วย
และอาการก่อนหน้านี้ได้อย่างไร เป้าหมายของการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม
สามารถประยุกต์ไปสู่เป้าหมายเฉพาะผู้ให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีบุคคลิกภาพ A-B-C (Sharf. 2000:
340; citting Ellis & Bernard. 1985; Ellis & Dryden.1997; Ellis & Grieger.1986)

4.2.2 การประเมิน (Assessment)

การให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม มีการประเมินอยู่ 2 ที่ซ้อนทับ
กันอยู่ คือ ส่วนแรกเป็นการประเมินความคิดและพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุของปัญหา เหมือนกับการประเมิน
ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ส่วนที่สองใช้ทฤษฎีบุคคลิกภาพ A-B-C ในการประเมินแยกแยะปัญหา
ของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งทั้ง 2 วิธีจะใช้ประเมินอย่างต่อเนื่องในกระบวนการให้คำปรึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
ในเวลาต่อมาการประเมินได้มาจากข้อสมมติฐานต่างๆ ที่ผู้ให้คำปรึกษารับฟังมาจากผู้ให้คำปรึกษา

ทดสอบและประเมินค่าต่างๆ ถูกนำมาใช้ในการประเมินผู้ให้คำปรึกษา (Sharf.
2000: 34; citting Diginseppe.1991) ได้จัดทำรายชื่อเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินต่าง ๆ เช่น Million
clinical multixail inventory II และ Beck depression inventory ที่ใช้อยู่ในการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล
อารมณ์ พฤติกรรม ในสถาบัน Albert Ellis ในนิวยอร์กรวมทั้งประเมินค่า เช่น ประเมินตนเองในการให้
คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ดังแสดงในภาพประกอบ 12 - 13 (Dryden & Walker. 1996) ซึ่ง
ผู้รับคำปรึกษาจะต้องกรอกเหตุการณ์ที่เขากระทำและผลที่ตามมา ที่เป็นตัวกำหนดความเชื่อที่ไม่
สมเหตุผล ผลการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลสมผลโดยประยุกต์และแทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล
ด้วยความเชื่อที่มีเหตุผลอย่างมีประสิทธิภาพแต่ละฟอร์มจะมีทั้งการวิเคราะห์และจัดมุ่งหมายการให้
คำปรึกษาจากการใช้การประเมินที่หลากหลาย ผู้ให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ไม่เพียงแต่
ประเมินเหตุการณ์ที่กระตุ้น อารมณ์ และความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลเท่านั้น แต่ยังประเมินความคิดที่
ยืดหยุ่น ทักษะการแก้ปัญหาทางสังคม และเหตุผลที่ผู้ให้คำปรึกษายังคงมีอาการอยู่อย่างนั้น

โดยปกติการประเมิน A-B-C จะเริ่มใช้ในตอนแรกของการให้คำปรึกษา และใช้อย่าง
ต่อเนื่องตลอดการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะฟังสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาเล่าถึง ความรู้สึกและพฤติกรรม

(ผลที่ตามมา) ที่พวกเขารู้สึกว่ามีสาเหตุมาจากประสบการณ์เฉพาะนั้น(เหตุการณ์ที่กระตุ้น) ขณะที่ผู้ให้คำปรึกษาเล่าถึงปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาจะรับฟังความเชื่อของผู้ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่มากระตุ้น ผู้ให้คำปรึกษาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จะใช้เวลานานในการรับฟังถึงความต่างกันของปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม ก่อนที่จะตัดสินว่าเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ขณะที่การให้คำปรึกษาดำเนินไป ผู้ให้คำปรึกษาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จะต้องปรับหรือรับฟังความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลใหม่ (Sharf. 2000:341 citting Bernard & Joyce. 1984)

4.2.3 สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา (The therapeutic relationship)

ในการให้คำปรึกษาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม กระบวนการให้คำปรึกษาและการสร้างสัมพันธภาพการให้คำปรึกษามีความเกี่ยวพันกันอย่างใกล้ชิด เอลลิสเชื่อว่า วิธีที่จะสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา คือ การพิสูจน์ให้เห็นถึงปัญหาของผู้ให้คำปรึกษาได้อย่างทันที (บอกผู้ให้คำปรึกษาได้ว่าอะไรคือปัญหาของเขา) หลังจากที่ซักถามผู้ให้คำปรึกษาว่าเขาอยากบอกเล่าอะไรแล้ว เอลลิสจะทำการแยกแยะเหตุการณ์ที่มากระตุ้น ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และผลที่ตามมาของอารมณ์และพฤติกรรม เอลลิส จะใช้เวลาซักถามและแยกแยะเช่นนี้ 2 – 3 ครั้งที่พบกัน จึงจะทำประเด็นอื่น ๆ ต่อไป ผู้ให้คำปรึกษาก็จะได้เห็นได้ยินว่าพวกเขาได้รับการรับฟังและการสนองตอบ (รู้ว่าสิ่งที่เขาบอกเล่านั้นผู้ให้คำปรึกษา ฟังอยู่) เอลลิสแนะนำว่า การทำเช่นนี้ เป็นความเข้าใจที่ผู้ให้คำปรึกษามีความเข้าใจปรัชญาการสื่อสารกับผู้ให้คำปรึกษาไม่เพียงแต่ผู้ให้คำปรึกษาจะรู้สึกถึงความเข้าใจเท่านั้นแต่ยังรู้สึกว่าผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจถึงความรู้สึก ของผู้ให้คำปรึกษามากกว่าที่ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจความรู้สึกของตัวเองอีกด้วย

แม้ว่าในครั้งแรกที่นักเรียนได้ดูภาพยนตร์ของเอลลิสบางครั้งจะทำให้ยุ่งยากกับลักษณะที่ตรงไปตรงมาและความกล้าแสดงออกของพวกเขา บ่อยครั้งที่ผู้ให้คำปรึกษาจะเผชิญกับลักษณะที่แตกต่างไปของตนเองเป็นประจำที่สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าความรู้สึกถึงความอบอุ่นและการยอมรับกับสิ่งที่เขาคิด เมื่อพวกเขาถามคำถาม สมาชิกกลุ่มก็จะเล่าว่า เขาแสดงให้เห็นถึงการดูแลตัวเองโดยการตั้งคำถามมากมายกับตัวเองตั้งใจเต็มที่ที่จะแก้ปัญหาทั้งหลายการสนับสนุนให้กำลังใจ ให้การยอมรับและท้าทาย และการสอนให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่าพวกเขาสามารถลดความทุกข์ทรมานของพวกเขาได้

สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษามีความสำคัญมากในการให้คำปรึกษาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมได้วางขั้นตอนการให้คำปรึกษาไว้ โดยขั้นแรกต้องสร้างสัมพันธภาพ และเนื้อหาสาระของสัมพันธภาพ และสำหรับผู้ให้คำปรึกษาที่ไม่คุ้นเคยกับการให้คำปรึกษาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาจะแนะนำวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาก่อนที่จะทำการแก้ปัญหาต่อไป เมื่อทำการให้คำปรึกษากับเด็ก ผู้ให้คำปรึกษาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมจะดำเนินการอย่างช้าๆ และระมัดระวังในการสร้างสัมพันธภาพ ก่อนที่จะสอนวิธีการให้คำปรึกษา

ประเมินตนเองในการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

A (เหตุการณ์ที่มากระตุ้น)

.....

.....

- ให้สรุปเหตุการณ์สั้น ๆ ที่คุณประสบปัญหา (สิ่งที่คุณมองเห็นเหมือนหนึ่งมองจากกล้องถ่ายรูป)
- เหตุการณ์ ที่มากระตุ้นเป็นเรื่องภายในหรือภายนอก สิ่งที่เป็นจริงหรือเป็นจินตนาการ
- เหตุการณ์ที่มากระตุ้นเป็นเรื่องในอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต

IBs (Irrational Beliefs- ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล)

.....

.....

.....

.....

.....

D (Disputing IBs –การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล)

.....

.....

.....

.....

.....

ให้ระบุความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล พิจารณาจาก

- การเรียกร้องต้องการให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่ตนเองกำหนดว่า “ต้อง แน่นอน ควรจะ”
- ทำให้รู้สึกหวั่นเกรงเกี่ยวกับ “เป็นสิ่งที่น่ากลัว ร้ายแรง หรือ เลวร้าย”
- ความทนต่อความคับข้องใจได้น้อย “ฉันทนต่อสิ่งนั้นไม่ได้อีกแล้ว”
- การประเมินตนเอง/ การประเมินบุคคลอื่น “ฉัน / เขา/ เธอ เป็นคนเลว / เป็นคนไม่มีค่า”

ให้โต้แย้งโดยการถามตัวคุณเอง

- ความเชื่อที่กำลังยึดถืออยู่ในขณะนี้ทำให้ฉันได้รับสิ่งใด? “มันมีประโยชน์ หรือ ทำให้รู้สึกพ่ายแพ้”
- สิ่งไหนที่เป็นหลักฐานสนับสนุนการดำรงอยู่ของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของฉัน? “มันสอดคล้องกับความเป็นจริงหรือไม่?”
- ความเชื่อของฉันมีเหตุผลหรือไม่? ความเชื่อนี้มาจากความพึงพอใจของฉันมากกว่าใช่หรือไม่?
- มันเป็นเรื่องที่น่าหวั่นเกรงจริงหรือไม่ “มันเลวร้ายถึงเพียงนั้นเสียหรือ?”
- ฉันทนสิ่งนั้นไม่ได้จริงหรือ?

C (ผลที่ตามมา)

อารมณ์ทางลบส่วนใหญ่ที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ
พฤติกรรมส่วนใหญ่ที่แสดงถึงความล้มเหลวของตนเอง

อารมณ์ทางลบที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ

- ความวิตกกังวล
- ความซึมเศร้า
- ความโกรธสุดขีด
- ความทนต่อความคับข้องใจต่ำ
- ความขี้อาย/ขวยเขิน
- ความเจ็บปวดทรมาน
- ความอิจฉา
- ความรู้สึกผิด

ภาพประกอบ 12 แบบประเมินตนเองในการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

ประเมินตนเองในการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

RBs (Rational Belief-ความเชื่อที่มีเหตุผล)

E (New Effect- ผลกระทบใหม่)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

อารมณ์ทางลบใหม่ที่สมเหตุสมผลดี

.....

.....

.....

พฤติกรรมใหม่ในทางที่สร้างสรรค์

.....

.....

.....

ให้คิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้น โดยให้พยายามอย่างหนักดังต่อไปนี้

- พึงพอใจกับสิ่งที่ไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่ตนเองกำหนดมากกว่า
“ความมั่งหวัง ความต้องการ ความปรารถนา”
- ประเมินความเลวร้าย
“มันเป็นสิ่งที่แย่มาก เป็นโศคร้าย”
- ความทนต่อความคับข้องใจได้มาก
“ฉันไม่ชอบสิ่งนั้น แต่ฉันก็สามารถทนได้”
- ไม่ประเมินตนเองหรือบุคคลอื่นแต่เพียงด้านเดียวทั้งโลก
“ฉันและคนอื่นๆ เป็นคนธรรมดาคนหนึ่งที่ทำผิดพลาดกันได้”

อารมณ์ทางลบที่สมเหตุสมผลดี ประกอบด้วย

- ผิดหวัง
- กังวล
- น่ารำคาญ
- เศร้าใจ
- เสียใจ
- คับข้องใจ

ภาพประกอบ 13 แบบประเมินตนเองในการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

4.3 เทคนิคในการให้คำปรึกษาของทฤษฎีการให้คำปรึกษาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เทคนิคการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม เป็นวิธีการช่วยเหลือผู้ให้คำปรึกษาที่มีปัญหาทางอารมณ์ให้เปลี่ยนแปลงมุมมองทางปรัชญาความเชื่อที่นำไปสู่ปัญหาทางความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และสร้างปรัชญาความเชื่อใหม่ที่สมเหตุสมผล ซึ่งจะส่งผลให้ปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรมลดลงหรือเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เทคนิคต่างๆ เหล่านี้บางส่วนนำมาจากวิธีบำบัดอื่นๆ เข้ามาใช้ในการให้คำปรึกษานี้ด้วย เพื่อผลการให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพ สำหรับเทคนิคที่ได้นำมาอธิบายนี้สามารถแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มใหญ่ๆ ด้วยกัน ดังต่อไปนี้

4.3.1 วิธีการให้คำปรึกษา A-B-C-D-E (The A-B-C-D-E therapeutic approach)

แก่นของการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม คือ การประยุกต์ปรัชญาของ A-B-C กับปัญหาของผู้ให้คำปรึกษา บ่อยครั้งที่วิธีการให้คำปรึกษานี้ใช้ในการพบกันครั้งแรกและครั้งต่อๆ มา ในโอกาสที่เป็นไปได้ ผู้ให้คำปรึกษาขอที่จะอธิบายและทำให้ 3 ส่วนนี้ชัดเจน คือ เหตุการณ์ที่มากระตุ้น (A) ความเชื่อ (B) ผลที่ตามมา (C) ยิ่งไปกว่านั้นการแทรกแซงเพื่อการให้คำปรึกษาต้องมีการใช้ในส่วนของการโต้แย้ง (D) และผลลัพธ์ที่เกิดจากการโต้แย้ง (E) ด้วย หลักการพื้นฐานของการโต้แย้งมี 3 รูป (Disputation: D) คือ ตรวจเช็คความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Detecting) แยกความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลออกจากความเชื่อที่สมเหตุสมผล (Discriminating) และถกเถียงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น (Debating) เมื่อความเชื่อได้ถูกโต้แย้งอย่างเข้มข้นและประสบความสำเร็จ ผู้ให้คำปรึกษาจะได้สัมผัสกับผลลัพธ์ใหม่ (new E) นั่นคือ ปรัชญาที่เป็นเหตุเป็นผลและระดับอารมณ์ความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสมกับปัญหา ในการดำเนินการโดยอาศัยรูป A-B-C-D-E ผู้ให้คำปรึกษาอาจประสบกับปัญหาและความยากลำบากในการประยุกต์ใช้กับผู้ให้คำปรึกษา ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างปัญหาและความยากลำบากที่เกี่ยวข้องในการประยุกต์ใช้แต่ละส่วนของทั้ง 5 ส่วนในวิธีการให้คำปรึกษานี้ เนื้อหาเรื่องราวส่วนใหญ่ในที่นี้ได้มาจากวาเลนและคณะ(Sharf.2000; citting Walen et al. 1980)

1) เหตุการณ์กระตุ้น (activating event: A) เหตุการณ์กระตุ้นแบ่งได้เป็น 2 ส่วน คือ อะไรที่เกิดขึ้น และ อะไรที่ผู้ให้คำปรึกษารับรู้ที่เกิดขึ้น บ่อยครั้งการถามอย่างเจาะจงเพื่อยืนยันเหตุการณ์กระตุ้นก็ช่วยได้มาก ตัวอย่างเช่น เหตุการณ์กระตุ้น “คะแนนธรณีวิทยาของฉันแย่มาก” เป็นการสรุปรวมเหตุการณ์ด้วยการรับรู้และการประเมินผล ดังนั้นเพื่อให้แน่ใจกับเหตุการณ์กระตุ้น ผู้ให้คำปรึกษาอาจถามว่า “คะแนนของคุณได้เท่าไรในวิชาธรณีวิทยาที่สอบครั้งนี้?” การได้ภาพของเหตุการณ์กระตุ้นที่ชัดเจนและเป็นรูปธรรม ขณะเดียวกันหลีกเลี่ยงรายละเอียดที่คลุมเครือและไม่จำเป็น เป็นสิ่งที่ช่วยได้มาก ในบางโอกาสผู้ให้คำปรึกษานำเสนอเหตุการณ์กระตุ้นมากเกินไป และผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องเจาะจงเลือกมา 2-3 อย่างเท่านั้น ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องตื่นตัวเพราะ

ผลลัพธ์อันก่อนอาจกลายมาเป็นเหตุการณ์กระตุ้นของอีกสถานการณ์ได้ บางครั้งเป็นไปได้ที่จะเปลี่ยนที่เหตุการณ์กระตุ้น เช่น หลีกเลียงการเผชิญหน้าที่สามารถเกิดขึ้นได้ แต่นั่นจะไม่ได้ช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาจัดการกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลหรืออาจช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้เพียงชั่วระยะหนึ่งเท่านั้น

2) ผลที่ตามมา (consequences: C) บ่อยครั้งที่ผู้ให้คำปรึกษาจะเริ่มในช่วงมโนะมโนแรกด้วยผลที่ตามมาของเขา เช่น “ฉันรู้สึกซึมเศร้ามาก” บางครั้งการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผลอารมณ์ พฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษามือใหม่พบความยากที่จะแยกแยะระหว่างความเชื่อและผลที่ตามมา ความแตกต่างหนึ่งก็คือ ความรู้สึกไม่อาจโต้แย้งได้ เพราะมันเป็นเรื่องของประสบการณ์รับรู้ ในขณะที่ความเชื่อสามารถนำมาโต้แย้งได้ เมื่อเกี่ยวข้องกับความรู้สึก ผู้ให้คำปรึกษาอาจไม่ชัดเจนเกี่ยวกับอารมณ์ของตนเอง ระบุอารมณ์ตนเองไม่ถูกต้อง หรือแสดงอารมณ์เกินปกติ บ่อยครั้งที่ผลที่ตามมาถูกเปลี่ยนได้โดยการเปลี่ยนความเชื่อแต่ก็ไม่เสมอไป อย่างไรก็ตามผู้ให้คำปรึกษา ต้องมีความตั้งใจมุ่งให้ผลที่ตามมานั้นเกิดขึ้น ตัวอย่างเช่น ถ้าผู้หญิงปรารถนาจะรู้สึกดีขึ้นเกี่ยวกับตัวเองในด้านการทำงาน เธอควรตั้งใจที่จะเปลี่ยนความรู้สึกโกรธหัวหน้านางานที่กำลังอ่อนเพลีย

3) ความเชื่อ (Beliefs: B) ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า ความเชื่อมี 2 คือ ความเชื่อที่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมีลักษณะที่เกินจริง และต้องสมบูรณ์ อันนำไปสู่ความรู้สึกที่ถูกรบกวนใจ และไม่สามารถช่วยให้บุคคลไปถึงเป้าหมายได้ การคุ้นเคยกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เป็นต้นฉบับ (Sharf.2000; citting Ellis. 1962) จะช่วยชี้ชัดความเชื่อเพื่อจะได้นำมาโต้แย้งได้ ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างความเชื่อที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล 10 ประการของเอลลิส ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 การเปรียบเทียบความแตกต่างของความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล

ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	ความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล
1. บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากบุคคลที่สำคัญสำหรับเขาและจากบุคคลที่เขาติดตอสัมพันธ์ด้วย ในความเป็นจริง บุคคลไม่สามารถที่จะบรรลุได้หรือไม่สามารถเป็นจริงได้เสมอไป ถ้าบุคคลที่คิดไม่สมเหตุสมผลก็จะยึดมั่นกับความคิดเช่นนี้ จะทำให้บุคคลนั้นนำตนเองได้น้อยลงขาดความเชื่อมั่น รู้สึกไม่มั่นคง ปลอดภัยและยังเป็นการสร้างความรู้สึกพ่ายแพ้ตนเองด้วย(Self - Defeat)	1. บุคคลไม่จำเป็นต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคนเสมอไป ดังนั้นบุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะไม่ทุ่มเทความสนใจเพื่อได้รับความรักและการยอมรับเท่านั้น แต่เขาจะเป็นผู้ให้ความรักและการยอมรับและสร้างประโยชน์ให้กับบุคคลอื่นด้วย
2. บุคคลต้องมีความสามารถประสบความสำเร็จในทุกๆด้าน และมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์ ซึ่งเป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะจะทำให้บุคคลรู้สึกต่ำต้อย ไร้คุณค่า กลัวความล้มเหลว ซึ่งอาจส่งผลให้บุคคลมีอาการทางจิต และไม่สามารถดำเนินชีวิตด้วยตนเองลำพังได้ ต้องพึ่งพิงประสาธ ผู้อื่นตลอดเวลา	2. บุคคลไม่จำเป็นต้องยึดมั่นกับความสำเร็จและความเพียบพร้อมสมบูรณ์ แต่เขาจะทำงานด้วยความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของตน มากกว่าจะทำงานเพื่อให้ดีกว่าผู้อื่น เขาจะทำงานเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ มากกว่าเพื่อให้งานสำเร็จอย่างสมบูรณ์
3. บุคคลที่เลว คดโกง และชั่วร้าย ควรจะถูกตำหนิและลงโทษ ซึ่งเป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะไม่มีมาตรฐานที่เที่ยงแท้แน่นอนที่จะใช้ประเมินความถูกต้อง ความผิด ความเลว ความชั่วร้ายของบุคคล การตำหนิและการลงโทษก็ไม่ได้นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสมอไป แต่มักจะทำให้เกิดพฤติกรรมที่เลวลง และเกิดอารมณ์ที่ไม่สงบสุขมากขึ้น	3. บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะไม่ตำหนิและลงโทษตนเองหรือผู้อื่น แต่เขาจะพยายามเข้าใจและยุติพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพราะเขาตระหนักว่าทุกคนทำผิดพลาดและมีข้อบกพร่องได้ จึงไม่มีเหตุผลที่จะตำหนิหรือลงโทษ เมื่อใดที่บุคคลผิดพลาดก็ควรยอมรับ และพยายามไม่ให้เกิดเหตุการณ์นี้ซ้ำ
4. มันเป็นเรื่องเลวร้ายหรือเป็นเรื่องหายนะ เมื่อสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น ซึ่งเป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะว่าไม่ว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะเป็นไปตามที่เราต้องการทั้งหมด การพบกับความผิดหวังหรือความคับข้องใจทำให้บุคคลมีอารมณ์เสียอย่างรุนแรงและยึดถือ หรือการมีปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์เสมือนหนึ่งเป็นเรื่องเลวร้ายหรือหายนะ ก็จะทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขเหตุการณ์หรือสภาพการณ์นั้นได้ แต่อาจจะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกแย่ลงอีก	4. บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะไม่ทำให้เหตุการณ์และ/หรือสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนานั้นเป็นเรื่องใหญ่โต แต่เขาจะพยายามเปลี่ยนแปลงแก้ไขเหตุการณ์และ/หรือสถานการณ์ให้ดีขึ้น ถ้าหากเขาไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ เขาจะยอมรับมัน และไม่ถือว่าเป็นเรื่องเลวร้ายหรือหายนะ การพบกับความผิดหวังหรือคับข้องใจเป็นเรื่องธรรมดา ความทุกข์มีสาเหตุมาจากการที่บุคคลรับรู้และเฝ้าบอกตนเองอยู่เสมอถึงความรู้สึกไม่ดี ที่เขามีต่อเหตุการณ์และ/หรือสถานการณ์นั้น แต่เขาสามารถที่จะควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงแก้ไขสาเหตุของความทุกข์นั้นได้
5. บุคคลน่าจะกังวลหรือเป็นห่วงสิ่งที่น่ากลัวหรือมีอันตราย ซึ่งเป็นความคิดที่ไม่สมเหตุ เพราะความวิตกกังวลเกินกว่าเหตุ ไม่สามารถป้องกันหรือระงับไม่ให้เกิดการณ์นั้นเกิดขึ้น แต่ยังคงจะทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นยิ่งเลวร้ายกว่าที่เกิดขึ้นจริง	5. บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะไม่คาดการณ์ล่วงหน้าในแง่ลบมากนัก จะไม่วิตกกังวลหรือหวาดกลัวจนเกินเหตุ เขาจะพิจารณาสิ่งต่างๆอย่างมีเหตุผล ปฏิบัติตนอย่างรอบคอบระมัดระวัง และกล้าทำในสิ่งที่เขากลัว เพื่อพิสูจน์ว่าสิ่งนั้นไม่น่ากลัวอย่างที่เขาคิด

ตาราง 1 (ต่อ)

ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	ความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล
6. การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบ เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญหน้ากับมัน ซึ่งเป็นความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะการหลีกเลี่ยงไม่จัดการกับความยุ่งยากลำบาก ทำให้สภาพการณ์นั้นยังคงปรากฏอยู่ และยังต้องการได้รับการแก้ไข แต่เขากลับหลีกเลี่ยงความยากลำบากนั้นและสิ่งไม่รับผิดชอบอยู่เสมอ จะทำให้บุคคลสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองด้วย	6. บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะตระหนักว่า การเผชิญกับความยากลำบาก และความรับผิดชอบเป็นสิ่งท้าทาย และทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเพิ่มขึ้น
7. บุคคลต้องพึ่งพาผู้อื่นและต้องมีผู้ที่เข้มแข็งกว่าตนให้พึ่งพาความคิด ซึ่งเป็นความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากบุคคลควรพึ่งพาผู้อื่นพอประมาณ แต่ไม่ควรพึ่งพาผู้อื่นมากนัก เพราะจะทำให้บุคคลนั้นสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง ขาดอิสระในการแสดงความคิดเห็น อีกทั้งการพึ่งพาที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จะก่อให้เกิดความล้มเหลวในการเรียนรู้ และความไม่มั่นคงแก่บุคคลที่พึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ	7. บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะพยายามพึ่งพิงตนเอง แต่ก็ไม่ปฏิเสธความช่วยเหลือจากผู้อื่น ในยามที่มีความจำเป็นเกิดขึ้น ถ้าทำสิ่งใดแล้วล้มเหลว การประสบกับความล้มเหลวไม่ใช่สิ่งเลวร้าย แต่เขาจะได้เรียนรู้และมีประสบการณ์เพิ่มขึ้น
8. เหตุการณ์ในอดีตของบุคคล เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมในปัจจุบันของเขาและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งเป็นความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แม้ว่าอดีตอาจจะมีอิทธิพลต่อปัจจุบัน แต่ไม่จำเป็นว่าอดีตจะต้องกำหนดปัจจุบันเสมอไป พฤติกรรมที่เคยจัดว่ามีความสำคัญในอดีต อาจจะไม่จัดว่าเป็นพฤติกรรมที่มีความสำคัญในปัจจุบัน และวิธีการแก้ปัญหาในอดีตอาจไม่สัมพันธ์กับวิธีการแก้ปัญหาในปัจจุบันเลย	8. บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะพิจารณาเหตุการณ์ในอดีตโดยวิเคราะห์อย่างรอบคอบเพื่อให้พฤติกรรมในปัจจุบันมีความถูกต้องมากขึ้น
9. บุคคลน่าจะกังวลและเป็นทุกข์กับปัญหาของผู้อื่น ซึ่งเป็นความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะปัญหาของผู้อื่นมักจะไม่มีความเกี่ยวข้องกับเรา ดังนั้นจึงไม่น่ากังวลมากนัก ถ้าปัญหาของผู้อื่นมีผลกับเรา พฤติกรรมของเขาอาจมีผลให้เราอารมณ์เสีย การมีอารมณ์เสียมักเป็นอุปสรรคขัดขวางการที่เราจะช่วยเหลือผู้อื่นให้จัดการกับปัญหาของเขา	9. บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผล จะพยายามช่วยเหลือผู้อื่นถ้าเขาสามารถทำได้ แต่ถ้าเขาไม่สามารถทำได้ เขาจะยอมรับและปล่อยวางโดยไม่กังวลหรือเป็นทุกข์กับปัญหาของผู้อื่น
10. ทุกปัญหาจะต้องมีทางแก้ไขอย่างสมบูรณ์ ซึ่งเป็นความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะไม่มีวิธีการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบสำหรับทุกปัญหา การค้นหาวិธีการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์จะเพิ่มความวิตกกังวลให้กับบุคคลนั้น	10. บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผล จะพยายามคิดค้นหาวิธีการแก้ปัญหาอย่างหลากหลาย โดยตระหนักว่าไม่มีวิธีการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบ และยอมรับในวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดเท่าที่มีอยู่ได้

4) การโต้แย้ง (Disputing: D) วิธีการที่สำคัญและพบบ่อย ในการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ก็คือการสอนปรัชญาแนวคิด A-B-C ให้แก่ ผู้ให้คำปรึกษา และจากนั้นโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การโต้แย้งแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ ตรวจเช็ค (Detect) แยกแยะ (Discriminate) และถกเถียง (Debate) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ขั้นแรกสุดผู้ให้คำปรึกษาตรวจเช็ค

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในผู้ให้คำปรึกษา และช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาตรวจเช็คความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในการรับรู้ของเขาด้วย ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอาจซ่อนอยู่ภายใต้หลายเหตุการณ์ กระตุ้น ตัวอย่างเช่น ผู้ให้คำปรึกษา คนหนึ่งอาจรู้สึกถึงความเครียดในงานเพราะเขารู้สึกว่าแต่ละคนควรจะประทับใจในความสามารถของเขา การตรวจเช็คความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลได้ว่า “คนอื่น ๆ ต้องพบว่าฉันฉลาดและหลักแหลม” เป็นขั้นแรกของการโต้แย้ง ขั้นต่อไปการแยกแยะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลออกจากความเชื่อที่สมเหตุสมผล การตระหนักรู้กับคำว่า “ต้อง, ควรจะ, น่าจะ” และการเรียกร้องต้องการที่เกินจริงอื่นๆ จะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษา เรียนรู้ว่าความเชื่ออันไหนที่สมเหตุสมผล อันไหนไม่สมเหตุสมผล จุดเน้นหลักของการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม คือ การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ผู้ให้คำปรึกษาจะตั้งคำถามผู้ให้คำปรึกษาว่า “เพราะเหตุใดคุณต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างให้ดีกว่าคนอื่น ๆ ในที่ทำงาน?” “เพราะเหตุใดคุณต้องรู้ทุกสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในที่ทำงาน?” การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจะช่วยผู้ให้คำปรึกษาเปลี่ยนความเชื่อให้สมเหตุสมผล ซึ่งจะช่วยลดความไม่สบายทางอารมณ์ความรู้สึกได้

การโต้แย้งหรือถกแย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลถูกนำมาใช้ ได้แก่ การสอนบรรยาย การโต้แย้ง โซเครติค (Socratic Debate) การใช้อารมณ์ขัน ความคิดสร้างสรรค์ และการเปิดเผยตนเอง (Sharf.2000; citting Dryden. 1990: 52-54)

4.1) ในการใช้วิธีการสอนบรรยาย (Lecture) ให้ใช้การบรรยายอย่างย่อเป็นวิธีการที่เหมาะสมกว่าการสอนยืดเยื้อ ผู้ให้คำปรึกษาจะให้คำอธิบายแก่ผู้ให้คำปรึกษาว่า เพราะเหตุใดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจึงเป็นการทำลายตนเอง การได้รับการตอบกลับจากผู้ให้คำปรึกษาว่าเข้าใจในสิ่งที่ได้อธิบายไปนั้นเป็นสิ่งสำคัญเพราะการให้ผู้ให้คำปรึกษาตอบง่าย ๆ “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” นั้นไม่เพียงพอ

4.2) ในการถกแย้งของโซเครติค (Socratic debate) ผู้ให้คำปรึกษาจะชี้จุดที่ไม่เป็นเหตุเป็นผลและไม่สอดคล้องต้องกันของความเชื่อของผู้ให้คำปรึกษา การสนับสนุนให้มีข้อถกแย้งจากผู้ให้คำปรึกษา เพื่อว่าผู้ให้คำปรึกษาจะไม่เพียงแต่ยอมรับมุมมองของผู้ให้คำปรึกษาเท่านั้นแต่ให้คิดได้ด้วยตนเอง

4.3) การใช้อารมณ์ขันและความคิดสร้างสรรค์ (Humors and Creativity) บุคคลควรเข้าใจถึงว่าอารมณ์ขันไม่ใช่หัวเราะเยาะตัวเอง แต่ขบขันในความไม่สมเหตุสมผลของตน ในวิธีการใช้อารมณ์ขันและความคิดสร้างสรรค์ อาจเป็นเรื่องเล่าและการอุปมา เป็นต้น ผู้ให้คำปรึกษาสามารถรักษาสัมพันธภาพกับผู้ให้คำปรึกษา เพื่อนำสู่การเปลี่ยนแปลงไม่ใช่นำสู่การขัดแย้ง

4.4) การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) ของผู้ให้คำปรึกษา เกี่ยวกับการที่ผู้ให้คำปรึกษาเคยใช้วิธี ABC เพื่อจัดการกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน จะสามารถช่วยได้ด้วย ความคุ้นเคยที่เพิ่มขึ้นในการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของผู้ให้คำปรึกษา สามารถนำไปสู่การพัฒนาทวิวิธีใหม่ๆ ได้

5) ผลลัพธ์ (Effect ผู้ให้คำปรึกษา: E) เมื่อผู้ให้คำปรึกษาได้โต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เขาก็จะเข้าสู่ตำแหน่งบทบาทที่จะพัฒนาปรัชญาแนวคิดที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งปรัชญาแนวคิดนี้เป็นไปตามรูป ABC Model จะช่วยบุคคลพัฒนาความคิดที่สมเหตุสมผลแทนที่ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่ไม่เหมาะสม ปรัชญาแนวคิดที่มีประสิทธิภาพสามารถทำให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (Productive Behaviors) มากขึ้นและลดความรู้สึกของความซึมเศร้าและรังเกียจตนเอง ขณะเดียวกันก็นำมาซึ่งความรู้สึกที่พึงพอใจและชื่นชมยินดี

5. การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป

5.1 ความหมายและประเภทของโมเดล

คำว่า “โมเดล หรือ Model” หมายถึง แผนโครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (variable) (Keeves, 1988) ที่เป็นการแสดงถึงสภาพความเป็นจริงที่ผู้วิจัยกำลังศึกษาค้นคว้า ออกมาในรูปใดรูปหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการอธิบายเชิงสาเหตุ การพยากรณ์หรือการควบคุม ในลักษณะของโครงสร้างและการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของสภาพความเป็นจริงที่ผู้วิจัยกำลังศึกษาค้นคว้า ซึ่งเรียกว่า “จำลอง หรือ แผนเชิงสาเหตุ”

สไตเนอร์ (Steiner, 1988) ได้อธิบายถึง การจำแนกประเภทของโมเดลตามลักษณะเฉพาะของโมเดลออกเป็น 2 ลักษณะดังนี้

5.1.1 โมเดลเชิงกายภาพ (Physical Models)

โมเดลเชิงกายภาพ (Physical models) คือ โมเดลหรือจำลองโครงสร้างทางกายภาพของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แบ่งออกเป็น 2 รูปดังนี้

5.1.1.1 โมเดลของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (Model-of) คือ โมเดลหรือจำลองที่ประกอบด้วยวัตถุ หรือสิ่งที่เป็นโครงสร้างทางกายภาพ ตัวอย่างเช่น โมเดลหรือจำลองเครื่องบินเอฟ 16 ขนาดเล็ก ซึ่งสร้างจำลองมาจากเครื่องบินเอฟ 16 ขนาดจริง

5.1.1.2 โมเดลเพื่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (Model-for) คือ โมเดลหรือจำลองที่ออกมาเพื่อใช้เป็นต้นผลิตเครื่องบินเอฟ 16 โดยจะต้องสร้างโมเดลตัวอย่างขึ้นมาก่อน หรือที่เรียกว่า เครื่องบินต้นเพื่อจะได้นำไปเป็นต้นผลิตเครื่องบินเอฟ 16 ต่อไป

โดยส่วนใหญ่ของโมเดลเชิงกายภาพ (Physical models) เป็นโมเดลที่ใช้ทางด้านวิทยาศาสตร์กายภาพ เช่น โมเดลแสดงพัฒนาการของอะตอม เป็นโมเดลที่สร้างขึ้นใช้หลักการเทียบเคียงโครงสร้างของโมเดลให้สอดคล้องกับลักษณะทางกายภาพของสิ่งที่คล้ายคลึงกัน ละให้สอดคล้องกับข้อมูลหรือองค์ความรู้ที่มีอยู่ในขณะนั้น และเรียกโมเดลลักษณะนี้ว่า “โมเดลเชิงเทียบเคียง (Analogue

models)” โมเดลที่สร้างขึ้นนี้จะต้องมีองค์ประกอบที่ชัดเจน เพื่อให้สามารถนำไปใช้หาข้อสรุปของปรากฏการณ์ได้อย่างกว้างขวาง (Keeves.1994)

5.1.2 โมเดลเชิงแนวคิด (Conceptual models)

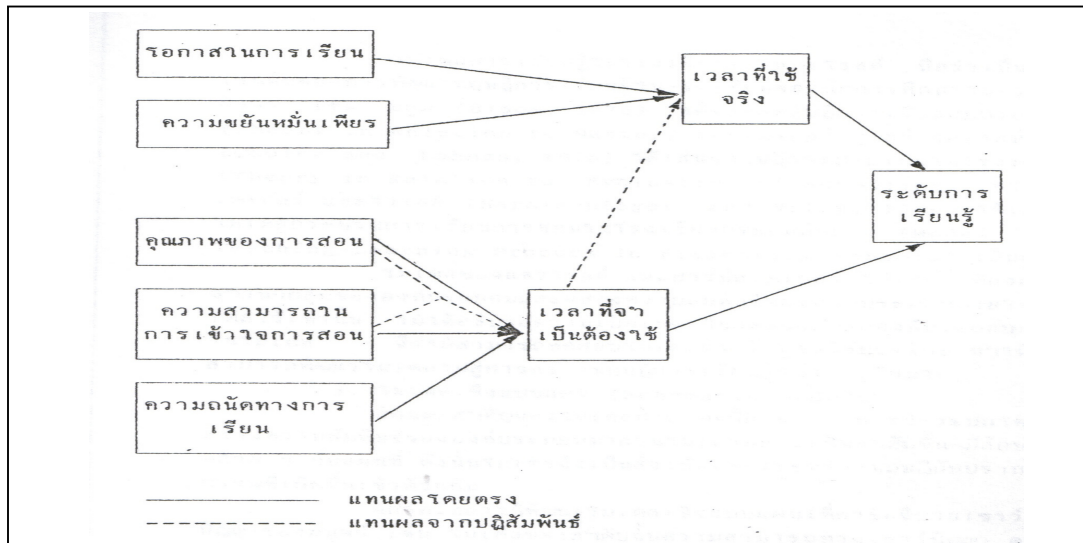
โมเดลเชิงแนวคิด (Conceptual models) คือ โมเดลหรือจำลองโครงสร้างความสัมพันธ์ที่เกี่ยวกับความคิดความเข้าใจ มโนภาพ ข้อสรุปของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่นำมาจากทฤษฎีต่างๆ แบ่งออกเป็น 2 รูปดังนี้

5.1.2.1 โมเดลเชิงแนวคิดของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (Conceptual models -of) คือ โมเดลหรือจำลองที่สร้างขึ้นโดยจำลองมาจากทฤษฎีที่มีอยู่แล้ว ตัวอย่างเช่น โมเดลที่สร้างมาจากทฤษฎีการคงอยู่ของนักเรียนในโรงเรียน (Theory of student retention)

5.1.2.2 โมเดลเชิงแนวคิดเพื่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (Conceptual models-for) คือ โมเดลหรือจำลองที่สร้างขึ้นเพื่อใช้อธิบายทฤษฎี ตัวอย่างเช่น โมเดลที่สร้างขึ้นจากทฤษฎีการคัดเลือกตามธรรมชาติ (Theory of natural selection) เพื่อนำไปใช้อธิบายทฤษฎีการคงอยู่ของนักเรียนในโรงเรียน (Theory of student retention)

โดยส่วนใหญ่ของโมเดลเชิงแนวคิด (Conceptual models) เป็นโมเดลที่ใช้ในการศึกษาปรากฏการณ์ทางสังคมศาสตร์มนุษยศาสตร์ พฤติกรรมศาสตร์ ตรรกศาสตร์ จิตวิทยา เป็นต้น โมเดลเชิงแนวคิดนี้มีชื่อเรียกเฉพาะแตกต่างกันไปตามการนำโมเดลไปใช้อธิบายปรากฏการณ์ต่างๆ เช่น โมเดลเชิงความหมาย (Semantic models) โมเดลเชิงแผนความคิด (Schematic model) โมเดลเชิงคณิตศาสตร์ (Mathematic models) และโมเดลเชิงสาเหตุ (Causal models)

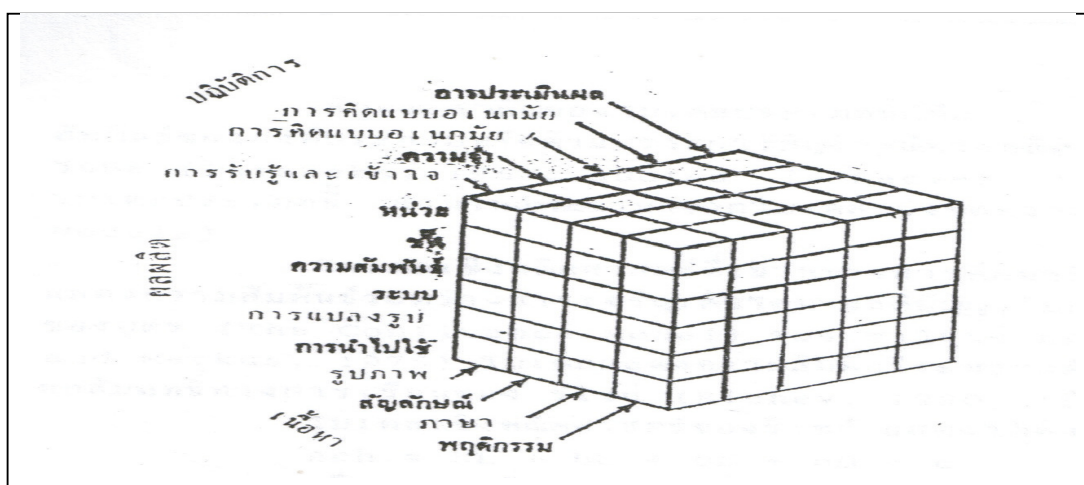
1) โมเดลเชิงความหมาย (Semantic models) คือ การแสดงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบภายในโมเดลเป็นภาษาหรือข้อความ โดยใช้หลักการเทียบเคียงเชิงแนวคิด ทำให้อธิบายรายละเอียดของโมเดลได้ดี แต่ก็มีจุดอ่อนคือ ข้อความขาดความชัดเจนแน่นอน ทำให้ยากแก่การทดสอบโครงสร้างโมเดล ตัวอย่างของโมเดลนี้ เช่น โมเดลการเรียนรู้ในโรงเรียนของแครอลล์ (Carroll. 1983) ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ดังแสดงในภาพประกอบ 14 โมเดลนี้เป็นการจำแนกกลุ่มขององค์ประกอบและแสดงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบภายในโมเดลไว้เท่านั้น ไม่ได้อธิบายความเป็นเหตุเป็นผลของแต่ละองค์ประกอบภายในโมเดล จึงไม่สามารถทดสอบโมเดลด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์ ทำให้ไม่สามารถพัฒนาโมเดลไปสู่การสร้างทฤษฎีการเรียนรู้ในโรงเรียนได้



ภาพประกอบ 14 โมเดลการเรียนรู้ในโรงเรียนของแครอลล์

ที่มา: เสรี ชัดเข้ม. (2538, พฤศจิกายน-มีนาคม). วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. 9(2): 60.

2) โมเดลเชิงแผนความคิด (Schematic model) เป็นโมเดลที่มีการจัดระบบโครงสร้างความสัมพันธ์ขององค์ประกอบภายในโมเดลอย่างเป็นลำดับขั้นตอน มีลักษณะคล้ายๆ กับแผนที่ ดังนั้นโมเดลนี้จึงเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงระหว่างทฤษฎีกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเข้าด้วยกัน ตัวอย่างเช่น โมเดลโครงสร้างทางปัญญาของกิลฟอร์ด ดังแสดงในภาพประกอบ 15



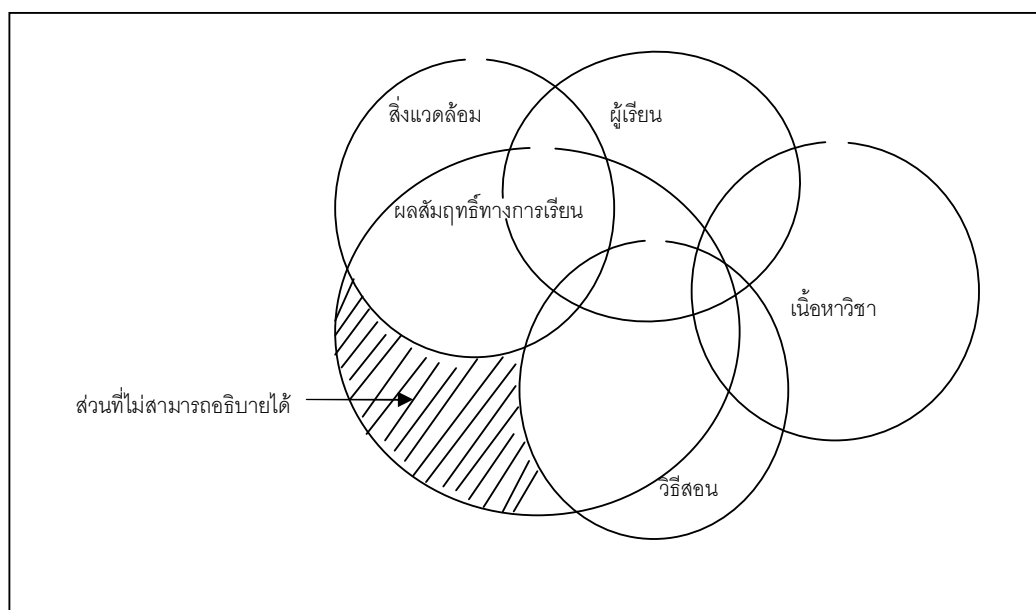
ภาพประกอบ 15 แสดงโมเดลโครงสร้างทางเชาวนปัญญาของกิลฟอร์ด

ที่มา: เสรี ชัดเข้ม. (2538, พฤศจิกายน-มีนาคม). วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

9(2): 62.

การทดสอบโมเดลประเภทนี้ จะต้องสร้างวัดแต่ละองค์ประกอบของโมเดล แล้วนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงประจักษ์ เพื่อนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบว่าสอดคล้องกับโมเดลหรือไม่ โดยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเพื่อยืนยันโมเดลหรือทฤษฎี (Confirmatory factor analysis) โมเดลรูปนี้ ผู้วิจัยนำมาใช้ในการศึกษาความวิตกกังวลทั่วไป ของบุคคลทั่วไปนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ครั้งนี้ด้วย

3) โมเดลเชิงคณิตศาสตร์ (Mathematic models) เป็นโมเดลแสดงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบหรือตัวแปรโดยใช้สัญลักษณ์ทางคณิตศาสตร์ โมเดลนี้ส่วนใหญ่พัฒนามาจากโมเดลเชิงความหมาย (Semantic models) เริ่มนำมาใช้ช่วงปี ค.ศ. 1960 เป็นต้นมา นำมาใช้ในการวัดผลทางการศึกษาก่อน ต่อมาจึงได้นำไปใช้กับการศึกษาวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์เพิ่มขึ้น เนื่องจากสามารถทดสอบโมเดลด้วยวิธีการทางสถิติได้ ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างทฤษฎีต่างๆ ในสาขาดังกล่าว ตัวอย่างเช่น โมเดลการวิเคราะห์การถดถอยด้วยสมการเชิงเส้น (Linear regression model) โมเดลเชิงคณิตศาสตร์ของริเชย์ (เสรี ชัดเข้ม, 2538 อ้างอิงจาก Richey, 1990: 134) ซึ่งเขียนแสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรต่างๆ กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนออกมาเป็นสมการ ดังแสดงในภาพประกอบ 16 ดังนี้



ภาพประกอบ 16 โมเดลแสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรต่างๆ กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ที่มา: เสรี ชัดเข้ม. (2538, พฤศจิกายน – มีนาคม). วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

4) โมเดลเชิงสาเหตุ (Causal models) เป็นวิธีการที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการศึกษา โมเดลเชิงความหมาย (Semantic models) ซึ่งตัวแปรมีความสัมพันธ์กันอย่างสลับซับซ้อนได้ โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เส้นทาง (Path analysis) แนวคิดที่สำคัญของโมเดลเชิงสาเหตุ คือ โมเดลต้องสร้างขึ้นจากทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์ที่ศึกษาและทบทวนจากงานวิจัยที่มีมาแล้ว ความสัมพันธ์ของตัวแปรจะถูกเขียนออกมาในรูปสมการเส้นตรง ซึ่งแต่ละสมการแสดงความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลระหว่างตัวแปร จากนั้นก็เก็บรวบรวมข้อมูลในสภาพปรากฏการณ์ธรรมชาติมาใช้ทดสอบโมเดลว่าข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาได้สอดคล้องกับโมเดลที่สร้างขึ้นหรือไม่ ทำให้เราสามารถใช้อ้างอิงตรวจสอบเพื่อยืนยันหรือปฏิเสธโมเดล / ทฤษฎีที่เราศึกษาได้

โมเดลเชิงสาเหตุ แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ โมเดลที่มีทิศทางของสาเหตุได้ทิศทางเดียว (Recursive models) กับโมเดลที่มีทิศทางของสาเหตุได้สองทิศทาง (Non-Recursive models) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

(1) โมเดลที่มีทิศทางของสาเหตุได้ทิศทางเดียว (Recursive models) เป็นโมเดลที่แสดงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรด้วยเส้นโยงที่มีทิศทางของการเป็นสาเหตุไปในทิศทางเดียวกัน หรือไม่มีความสัมพันธ์ย้อนกลับ

(2) โมเดลที่มีทิศทางของสาเหตุได้สองทิศทาง (Non-recursive models) เป็นโมเดลที่แสดงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปร โดยทิศทางความสัมพันธ์ของตัวแปรภายในโมเดลอย่างน้อยหนึ่งตัวที่เป็นได้ทั้งสาเหตุและผลของตัวแปรภายในโมเดลอีกตัวหนึ่ง หรือมีทิศทางความสัมพันธ์ย้อนกลับนั่นเอง

ในขั้นที่ 1 ของการศึกษาความวิตกกังวลทั่วไป ของบุคคลทั่วไป นักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้สร้างโมเดลเชิงสาเหตุเพื่ออธิบายถึงปรากฏการณ์ของความวิตกกังวลทั่วไป และมีการวิเคราะห์องค์เชิงยืนยันของตัวแปรภายในโมเดล จากนั้นจึงนำผลการศึกษาไปใช้ในการวิจัยขั้นที่ 2 คือ การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ของบุคคลทั่วไป นักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

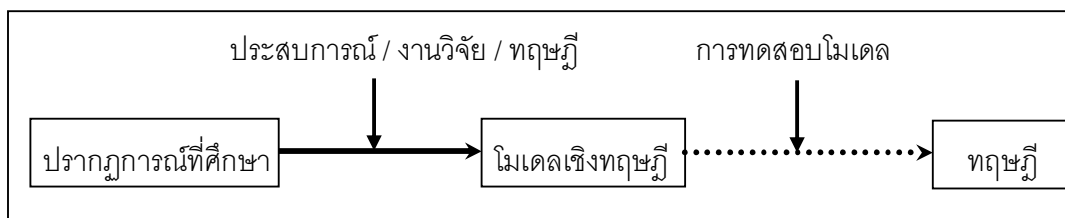
5.2 ความสัมพันธ์ระหว่างโมเดลกับทฤษฎี (The relation between models and theories)

จากที่กล่าวไปแล้วข้างต้น โมเดลเชิงแนวคิด (Conceptual models) เป็นกรอบแนวคิดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาเพื่อใช้อธิบายทฤษฎีที่มีอยู่แล้วให้เข้าใจได้ชัดเจนยิ่งขึ้น หรือ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างทฤษฎีใหม่ (เสรี ชัดแจ้ง, 2538; น. 52) สำหรับทฤษฎี (Theory) เป็นองค์ความรู้ที่มาจากการเก็บรวบรวมข้อเท็จจริง หลักฐานร่องรอยต่างๆ นำมาทำการพิสูจน์ทดลองอย่างเป็นระบบ มีลำดับ

ขั้นตอนที่ชัดเจน และผลจากการพิสูจน์เป็นจริงตามสภาพปรากฏการณ์ จากนั้นจึงนำไปสรุปเป็นทฤษฎี จะเห็นได้ว่า โมเดลเชิงแนวคิด(Conceptual models) กับทฤษฎี(Theory)จะมีความแตกต่างจากอยู่บ้าง แต่ยังมีความสัมพันธ์กันใน 2 ลักษณะ เรียกว่า “โมเดลเชิงทฤษฎี” และ “โมเดลเชิงปฏิบัติ” ซึ่งจะได้อธิบาย ดังต่อไปนี้

5.2.1 โมเดลเชิงทฤษฎี (Theoretical model)

โมเดลเชิงทฤษฎี (Theoretical model) คือ โมเดลหรือจำลองที่สร้างขึ้นจากประสบการณ์ งานวิจัย หรือทฤษฎีที่มีอยู่แล้ว เพื่อหาข้อสรุปที่ใช้อธิบาย ทำนาย หรือ ควบคุมปรากฏการณ์ของเรื่องที่ศึกษา และเมื่อทดสอบโมเดลกับข้อมูลที่รวบรวมได้แล้ว ถ้ามีความสอดคล้องกัน โมเดลก็น่าเชื่อถือ อันอาจนำไปสู่การสร้างทฤษฎีเรื่องนั้น ดังนั้นโมเดลเชิงทฤษฎีจึงเป็นเพียงขั้นตอนหนึ่งของการสร้างทฤษฎีใหม่ๆ เท่านั้น ดังแสดงในภาพประกอบ 17

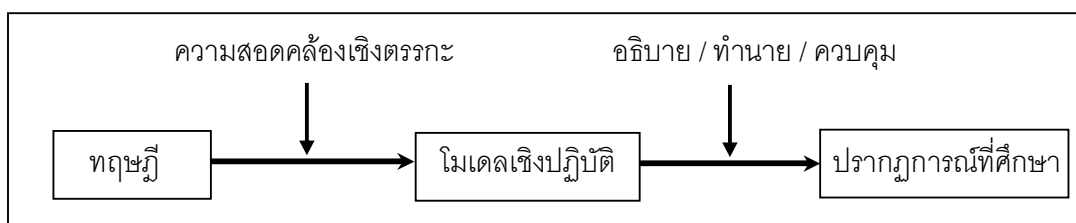


ภาพประกอบ 17 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างโมเดลเชิงทฤษฎีกับทฤษฎี

ที่มา: เสรี ชัดแจ้ง. (2538, พฤศจิกายน-มีนาคม). วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. 9(2): 52.

5.2.2 โมเดลเชิงปฏิบัติ (Practical model)

โมเดลเชิงปฏิบัติ (Practical model) คือ โมเดลหรือจำลองที่สร้างขึ้นมาจากทฤษฎีที่มีอยู่แล้ว เพื่อช่วยให้เข้าใจทฤษฎีได้ง่ายยิ่งขึ้น หรือเพื่อนำไปใช้อธิบาย ทำนาย หรือควบคุมปรากฏการณ์ที่ศึกษา ดังนั้นโมเดลลักษณะนี้ จึงเป็นเพียงจำลองที่ได้จากการถ่ายทอดจากทฤษฎีไปสู่การปฏิบัตินั่นเอง ดังแสดงในภาพประกอบ 18

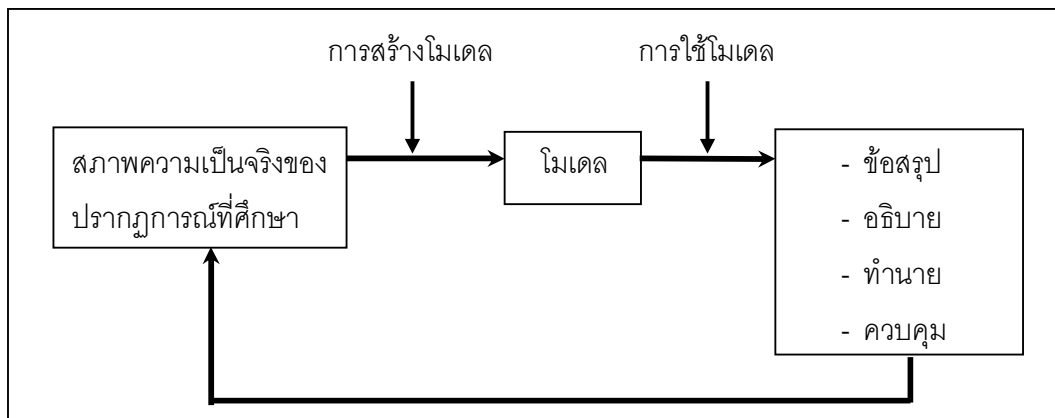


ภาพประกอบ 18 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างโมเดลเชิงปฏิบัติกับทฤษฎี

ที่มา: เสรี ชัดแจ้ง. (2538, พฤศจิกายน-มีนาคม). วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. 9(2): 53.

5.3 การสร้างโมเดล (The building of model)

ในการศึกษาปรากฏการณ์ทางธรรมชาติหรือปรากฏการณ์ทางสังคมเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ผู้วิจัยอาจไม่ต้องศึกษาปรากฏการณ์นั้นโดยตรงก็ได้ แต่ผู้วิจัยสามารถศึกษาโดยวิธีการสร้างโมเดล เพื่อหาข้อสรุปที่สามารถนำไปอธิบาย ทำนาย หรือควบคุมปรากฏการณ์ที่ศึกษา ดังแสดงใน ภาพประกอบ 19 ดังนี้



ภาพประกอบ 19 แสดงการศึกษาปรากฏการณ์โดยวิธีการสร้างโมเดล

ที่มา: เสรี ชัดแจ้ง. (2538, พฤศจิกายน – มีนาคม). วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. 9(2): 54.

โมเดลที่ใช้ศึกษาปรากฏการณ์ทางสังคมต้องมีคุณสมบัติที่สำคัญอยู่ 2 ประการ คือ ต้องมีลักษณะสอดคล้องกับสภาพความจริงของปรากฏการณ์ของเรื่องที่ศึกษา และสามารถนำไปหาข้อสรุปเพื่ออธิบาย ทำนาย หรือควบคุมปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง

เมื่อพิจารณาคูณสมบัติทั้ง 2 ประการนี้ จะพบว่ามีความขัดแย้งกันเอง กล่าวคือ ถ้าผู้วิจัยสร้างโมเดลให้สอดคล้องกับสภาพความจริงของปรากฏการณ์มากเท่าใด โมเดลก็จะสลับซับซ้อนมากขึ้น ทำให้การนำโมเดลไปใช้มีความยุ่งยาก ในทางตรงกันข้าม หากผู้วิจัยเน้นความสะดวกในการนำโมเดลไปใช้อธิบายปรากฏการณ์ ก็ต้องเขียนโมเดลให้ง่ายเข้าไว้ โมเดลก็ไม่ค่อยสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของปรากฏการณ์ ซึ่งทำให้การนำโมเดลไปใช้อธิบาย ทำนาย หรือควบคุมปรากฏการณ์ได้จำกัด ดังนั้นการสร้างโมเดลจึงต้องพยายามสร้างให้ได้ทั้งความสอดคล้องกับสภาพความจริงของปรากฏการณ์ให้มากที่สุดและในขณะเดียวกันก็สามารถนำไปหาข้อสรุปเพื่ออธิบาย ทำนาย หรือควบคุมปรากฏการณ์นั้นๆ ได้มากที่สุดด้วย โดยการที่ผู้วิจัยอาจเลือกศึกษาเฉพาะองค์ประกอบหรือตัวแปรสำคัญๆ ของปรากฏการณ์เท่านั้น แล้วนำมาใช้ในการสร้างโมเดลของการศึกษาวิจัยปรากฏการณ์ทางสังคมที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6.1 งานวิจัยต่างประเทศ

งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวลทั่วไป สุนันทา จันทราจุฑิกพงษ์ (Sunanta Chantarujikapong. 2000: 25 -72) ได้ทำการศึกษาอิทธิพลทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีต่อความวิตกกังวลทั่วไป 3 กลุ่ม จากกลุ่มตัวอย่างคู่แฝดชาย-หญิงชาวเวียดนามที่สมัครใจเข้าร่วมในงานวิจัยจำนวน 7,375 คู่ ซึ่งเกิดช่วงระหว่างปี ค.ศ. 1939 – 1955 เป็นผู้ร่วมปฏิบัติการทางทหารในช่วงสงครามเวียดนาม เมื่อปี ค.ศ. 1965 -1975 ทั้งนี้เพื่อสืบค้นว่าสาเหตุทางพันธุกรรม (Genetic contributed factors) และสาเหตุทางสิ่งแวดล้อม (Environmental contributed factors) ที่มีผลต่อความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นพร้อมกันตลอดชีวิต (Lifetime co-occurrence) ในกลุ่มความวิตกกังวลทั่วไป (General anxiety disorder) ความวิตกกังวลตื่นตระหนก (Panic disorder) และความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นภายหลังจากได้รับความกระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง (Posttraumatic stress disorder) ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยทางพันธุกรรมมีอิทธิพลธรรมดาต่อความวิตกกังวลทั่วไป แต่มีอิทธิพลเฉพาะเจาะจงต่อความวิตกกังวลตื่นตระหนก และความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นภายหลังจากได้รับความกระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง ส่วนปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมมีผลต่อความวิตกกังวลทั้ง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มความวิตกกังวลทั่วไป ความวิตกกังวลตื่นตระหนก และความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นภายหลังจากได้รับความกระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง

จากการศึกษาวิจัยของเวลล์ส์และคาร์เวิร์จท์ ฮัทตัน (Wells & Carwright-Hatton.1997; p. 279-296) ได้ทำการศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป ด้วยการให้แบบสอบถามการคิดวิเคราะห์ความคิดเชิงซ้อน (Meta-cognitions questionnaire) ในกลุ่มตัวอย่างนิสิตหญิงปริญญาตรี จำนวน 25 คน แบ่งเป็นผู้ป่วยวิตกกังวลทั่วไปจำนวน 4 คน ความวิตกกังวลย่ำคิด ย้ำทำ จำนวน 3 คน กลุ่มอาการอุปทานว่าตนเองเจ็บป่วย (Hypochondriasis) จำนวน 3 คนความวิตกกังวลตื่นตระหนก จำนวน 2 คน พบว่า ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล (Beliefs about worry) มีความเกี่ยวข้องกันแนบแน่นในการเกิดความกังวลทั่วไป (General worry proneness) และความเชื่อนี้สามารถทำให้ความกังวลปกติธรรมดาเปลี่ยนไปเป็นความกังวลที่เป็นปัญหาหรือความกังวลมีพยาธิสภาพได้

จากการศึกษาวิจัยของโบเกิลส์และซิกเตอร์แมน (Bogles and Zigterman. 2000: Online) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความคิดที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม (Dysfunctional cognitions) ในกลุ่มตัวอย่างเด็กชาย 7 คน และเด็กหญิง 8 คน รวมจำนวน 15 คน มีอายุระหว่าง 9 – 18 ปี แบ่งออกเป็นเด็กที่มีความวิตกกังวลทางสังคม (Social phobia) จำนวน 5 คน ความวิตกกังวลกลัวการแยกจาก (Separation anxiety disorder) จำนวน 7 คน และความวิตกกังวลทั่วไป (General anxiety disorder) จำนวน 3 คน พบว่า เด็กที่มีความวิตกกังวลเหล่านี้มีความคิดที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่คลุมเครือ ความคิดในแง่ลบ (Negative cognitions) และมีความลำเอียงในการคิด (Cognitive bias)

เกี่ยวกับการประเมินความสามารถของตนเองในการเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นไปได้ทั้งทางลบและทางบวก (Competency to coping with ambiguous situations) ระดับต่ำเมื่อเปรียบเทียบกับเด็กปกติทั่วไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไปและสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ซึ่งเป็นการดำเนินการวิจัยเป็นไปในลักษณะของการวิจัยและพัฒนา (Research and development) ซึ่งประกอบด้วย 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ที่มีอายุระหว่าง 18 – 35 ปี ในกรุงเทพมหานคร ตอนที่ 2 การลดความวิตกกังวลทั่วไปด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ผู้วิจัยขอเสนอขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. ขั้นตอนการวิจัย
 - 3.1 ตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป
 - 3.2 ตอนที่ 2 การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป

1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ เป็นนักศึกษาในสังกัดมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร มีอายุระหว่าง 18 - 35 ปี และกำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 ไม่ทราบค่าประชากร

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ เป็นนักศึกษาในสังกัดมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร มีอายุระหว่าง 18 - 35 ปี และกำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 จำนวน 4 มหาวิทยาลัย ได้แก่ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 186 คน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ จำนวน 183 คน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 178 คน

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร จำนวน 152 คน รวมมีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 699 คน ซึ่งได้มาจากขั้นตอนต่อไปนี้

1.2.1 ขนาดกลุ่มตัวอย่าง ในการวิเคราะห์โมเดลองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป ควรมีกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ คือ 200 คน หรือให้อัตราส่วนระหว่างหน่วยตัวอย่างและตัวแปรที่ศึกษาควรจะเป็น 20 ต่อ 1 ในการวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรที่ศึกษาจำนวน 10 ตัวแปร ดังนั้นควรใช้กลุ่มตัวอย่างประมาณ 200 คน

1.2.2 กำหนดขนาดตัวอย่าง (แบบไม่ทราบค่าประชากร) (กัลยา วาณิชยปัญญา. 2545: 26) โดยคำนวณจากสูตร

$$n = Z^2 / 4e^2$$

เมื่อ n แทน ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

e แทน คะแนนความคลาดเคลื่อนที่ผู้วิจัยจะยอมเสี่ยงในการสรุปผลเท่ากับ 0.05

Z แทน ค่าที่กำหนดจากค่าความเชื่อมั่นที่ผู้วิจัยต้องการจะใช้เพื่อการสรุปผล

(ในการวิจัยครั้งนี้กำหนดค่าความเชื่อมั่นที่ 95% ดังนั้น Z เท่ากับ 1.96)

จากสูตร กำหนด $Z = 1.96$, $e = 0.05$ คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างได้ 385 คน

1.2.3 จากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวข้างต้น เพื่อป้องกันได้ข้อมูลการตอบแบบวัดที่อาจไม่สมบูรณ์ ผู้วิจัยจึงเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างเป็น 800 คน จากนั้นจึงสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1) ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random sampling) มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร ด้วยการจับฉลากได้มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ จำนวน 4 แห่ง ได้แก่ มหาวิทยาลัยรามคำแหง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2) ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยทำการสุ่มแบบโควตา (Quota Sampling) ซึ่งการสุ่มตัวอย่างในขั้นนี้ จะเป็นการกำหนดโควตาของกลุ่มตัวอย่างที่เท่ากันในมหาวิทยาลัยแต่ละแห่งที่ได้มาจากขั้นที่ 1 โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ตามสูตรการคำนวณหาขนาดตัวอย่างแบบไม่ทราบค่าประชากรในช่วงความเชื่อมั่นเท่ากับ 95 จึงแบ่งเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาในแต่ละมหาวิทยาลัยที่สุ่มมาเป็นตัวแทนประชากร จำนวน 4 แห่งๆ ละ 200 คน

3) ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience sampling) นักศึกษาที่เข้ามหาวิทยาลัยตามหน่วยเวลา วันที่ สถานที่ศึกษา ซึ่งได้มาจากวิธีการจับฉลาก ดังนี้

วันที่ 12-19 มีนาคม 2550 เวลา 08.30 – 18.30 น. มหาวิทยาลัยรามคำแหง

วันที่ 20-27 มีนาคม 2550 เวลา 08.30 – 18.30 น. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วันที่ 1-4, 28-31 มีนาคม 2550 เวลา 08.30 – 18.30 น. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

วันที่ 5 -11 มีนาคม 2550 เวลา 08.30 – 18.30 น. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี

พระจอมเกล้าพระนครเหนือ

4) ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป จากกลุ่มตัวอย่างที่ได้มาจากวิธีการดังกล่าว ได้รับแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปที่มีการตอบที่สมบูรณ์ จำนวน 699 ฉบับ ได้แก่ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 186 ฉบับ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ จำนวน 183 ฉบับ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 178 ฉบับ และมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร จำนวน 152 ฉบับ ดังตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ จำนวน 4 แห่ง

ลำดับที่	มหาวิทยาลัย	จำนวน	จำนวนแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปที่มีการตอบที่สมบูรณ์
1	รามคำแหง	200	186
2	เทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ	200	183
3	ศรีนครินทรวิโรฒ	200	178
4	ราชภัฏพระนคร	200	152
รวม		800	699

ตอนที่ 2 การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ

2.1 ประชากรที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ เป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งที่มีอายุระหว่าง 18 – 25 ปี ศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 และมีความวิตกกังวลทั่วไปอยู่ในเกณฑ์ปานกลางถึงสูง จำนวน 25 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป เป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งที่มีอายุระหว่าง 18–25 ปี ศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 ได้มาจากการคัดเลือกแบบเจาะจง(Purposive sampling) จากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาอาสาสมัครที่เป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง และมีความวิตกกังวลทั่วไปอยู่ในเกณฑ์ปานกลางถึงสูง จำนวน 25 คน ผู้วิจัยได้สอบถามความสมัครใจเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ มีกลุ่มตัวอย่างสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 16 คน เป็นเพศชายจำนวน 5 คน และเพศหญิงจำนวน 11 คน ส่วนที่เหลือกังวลใจ ไม่สะดวกเรื่องเวลาจึงปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้

จากนั้นจึงใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับสลาก แบ่งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองประกอบด้วยเพศชาย 2 คน เพศหญิง 6 คน กลุ่มควบคุมเป็นชาย 3 คน เพศหญิง 5 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป

เกณฑ์การกำหนดขนาดของกลุ่มในการศึกษาวิจัยครั้งนี้กำหนดเกณฑ์ตามแนวคิดของ จาคอบส์, แมสสันและฮาร์วิล (Jacobbs; Masson; & Harvill. 2002: 40) ที่กล่าวว่า ขนาดสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษาที่ได้ผลควรมีจำนวน 5 – 8 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป และโมเดลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ซึ่งมีรายละเอียดการสร้างเครื่องมือวิจัย ดังนี้

1. การสร้างแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป

1.1 การกำหนดวิธีการวัดและระดับมาตรวัด

แบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป เป็นเครื่องมือที่ใช้สำหรับประเมินความวิตกกังวลทั่วไปของบุคคลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ โดยใช้วิธีการรายงานตนเอง (Self- report) และกำหนดมาตรวัดแบบประเมินค่า (Rating scales) 5 ระดับ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขึ้นจากการผสมผสานแนวคิดลิเคิร์ต (Anastasi; & Urbina. 2002: 406 -407; citting Likert. 1932) และออสกู๊ด (Anastasi; & Urbina. 2002: 459 – 460; citting Osgood. 1957) กล่าวคือ ในแง่ของการกำหนดระดับคำตอบในแต่ละข้อความ 5 ระดับ ซึ่งลิเคิร์ตได้พิสูจน์แล้วว่า คะแนนที่ได้จากการตอบนั้นมีการแจกแจงแบบโค้งปกติ จึงสามารถใช้ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็นเกณฑ์ในการวัดได้ ดังนั้นระดับคำตอบในแต่ละข้อความจึงมีช่วงระยะห่างเท่ากัน ซึ่งมาตรวัดแบบประเมินค่าของลิเคิร์ต (Likert's rating scales) นี้ เป็นที่นิยมมากที่สุด ในการวัดทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ (สุชีรา ภัทรวิทยวรรณ. 2545: 176; อ้างอิงจาก Isaac; & Michael. 1981) ส่วนแนวคิดของออสกู๊ดนั้น ผู้วิจัยได้นำ

แนวคิดในการกำหนดความแตกต่างกันในเชิงความหมาย (Semantic differential) ตามช่วงห่างตัวเลขอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง แทนความหมายในทางตรงกันข้าม คือ ดี---ไม่ดี, น้อย ---- มาก ดังนั้นในการกำหนดมาตรวัดของแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป ผู้วิจัยได้จึงปรับมาตรวัดของแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป ตามมาตรวัดของลิเคิร์ต และออกสกุค ดังนี้

มาตรวัดของลิเคิร์ต เพื่อให้ช่วงระยะห่างเท่ากัน ของการตอบในแต่ละข้อความ

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
----------------------	-------------	----------	----------	-------------------

มาตรวัดของออกสกุค เพื่อให้ความหมายที่แตกต่างกัน (Semantic Differential) ตามช่วงห่าง

ตัวเลข

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

ดี <----->ไม่ดี

น้อย <----->มาก

มาตรวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากการผสมผสานแนวคิดเกี่ยวกับมาตรวัดของลิเคิร์ตและออกสกุค

ไม่ตรงกับตัวฉันเลย	ตรงกับตัวฉันเพียงเล็กน้อย	ตรงกับตัวฉันปานกลาง	ตรงกับตัวฉันมาก	ตรงกับตัวฉันมากที่สุด
--------------------	---------------------------	---------------------	-----------------	-----------------------

1.2 การกำหนดองค์ประกอบและจำนวนข้อในแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป

สำหรับองค์ประกอบของแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป มี 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปตามเกณฑ์การจำแนกความวิตกกังวลทั่วไปแบบ DSM – IV

ตอนที่ 3 องค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป ซึ่งแบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 เป็นการวัดองค์ประกอบทางการรู้คิดจำนวน 5 องค์ประกอบย่อย รวม 60 ข้อ ได้แก่

องค์ประกอบย่อยที่ 1 การคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น ได้แก่ ข้อที่ 1-12

องค์ประกอบย่อยที่ 2 การประเมินความสามารถตนเองต่ำ ได้แก่ ข้อที่ 13- 24

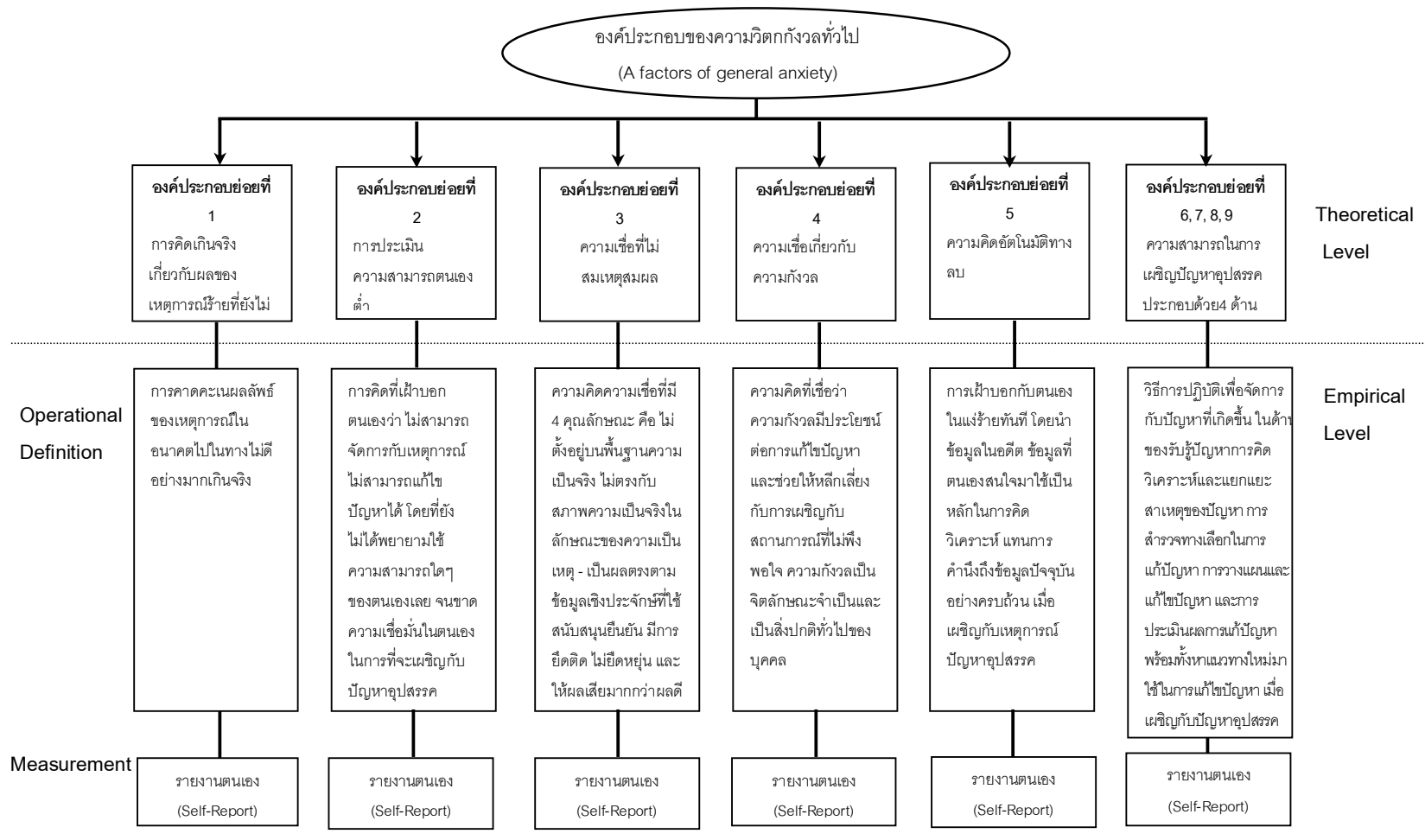
องค์ประกอบย่อยที่ 3 ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล ได้แก่ ข้อที่ 25 - 36

องค์ประกอบย่อยที่ 4 ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล ได้แก่ ข้อที่ 37- 48

องค์ประกอบย่อยที่ 5 ความคิดอัตโนมัติทางลบ ได้แก่ ข้อที่ 49 - 60

ส่วนที่ 2 และ 3 เป็นการวัดองค์ประกอบทางวิธีปฏิบัติ จำนวน 4 องค์ประกอบย่อย จำนวน 30 ข้อใหญ่ โดยข้อที่ 1 - 15 วัดความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการควบคุม จำนวน 15 ข้อ และด้านการตระหนักรู้จุดเริ่มต้นของปัญหาและความเป็นเจ้าของปัญหา จำนวน 15 ข้อ ส่วนข้อที่ 16 - 30 วัดความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการรับรู้ช่วงระยะเวลาสิ้นสุดของปัญหาอุปสรรคจำนวน 15 ข้อ และด้านความอดทนต่อความยากลำบากจำนวน 15 ข้อ

การวัดองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไปนี้ รวมทั้งสิ้น จำนวน 120 ข้อย่อย ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาจากองค์ประกอบทางจิตวิทยาที่เน้นการรู้คิดของความวิตกกังวลทั่วไปโดยผู้วิจัยได้นำเสนอแบบแผนการเชื่อมโยงเชิงตรรกะขององค์ความรู้ระดับทฤษฎี (Theoretical level) และระดับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Empirical level) นิยามเชิงปฏิบัติการขององค์การรู้คิดของความวิตกกังวลทั่วไป ดังภาพประกอบ 20



ภาพประกอบ 20 แบบแผนการเชื่อมโยงเชิงตรรกะขององค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป (A nomological network of cognitive factors of general anxiety)

1.3 การตรวจสอบคุณภาพและประสิทธิภาพของแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป

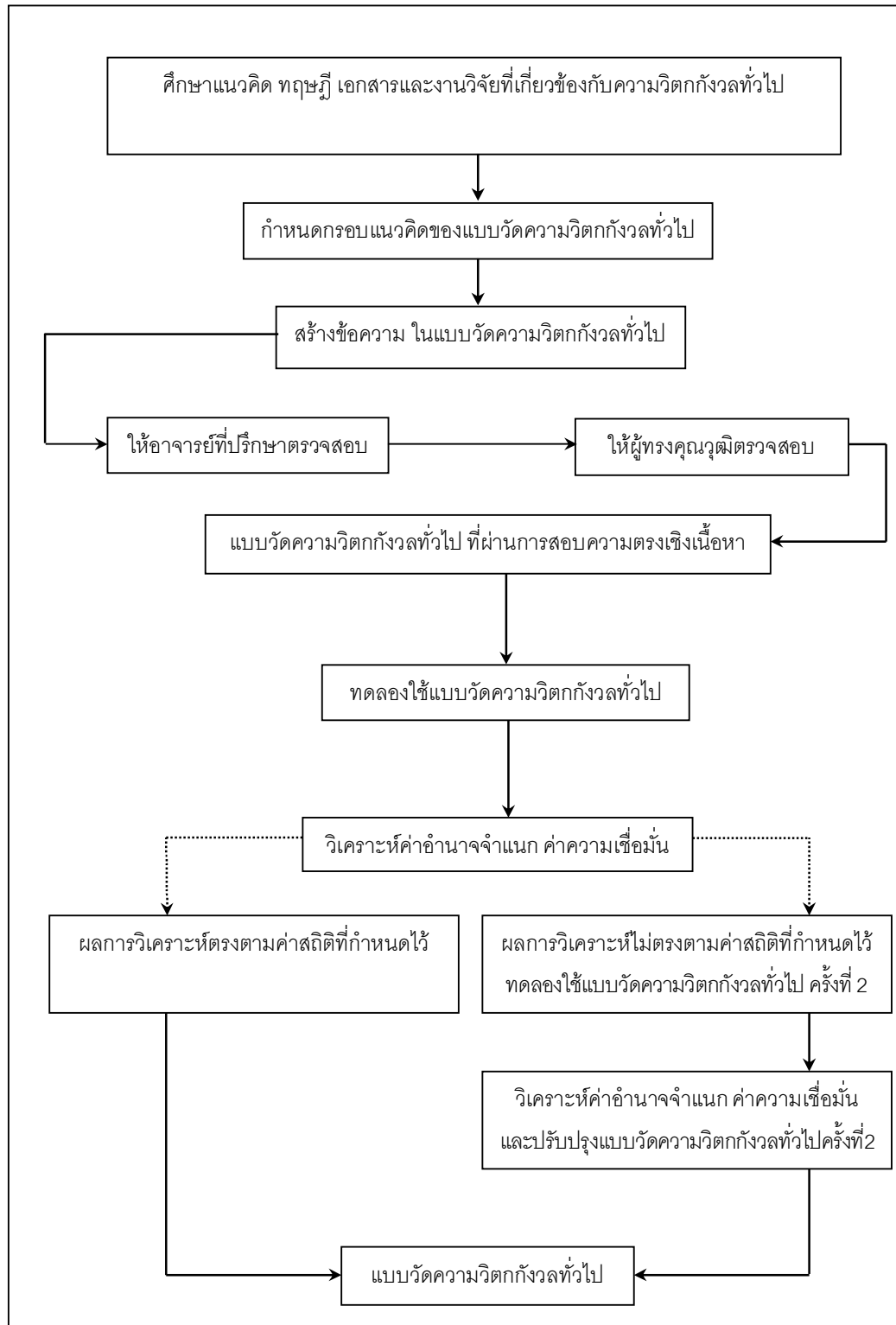
การตรวจสอบคุณภาพและประสิทธิภาพของแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นด้านความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) เพื่อคัดเลือกและปรับปรุงข้อความให้สอดคล้องกับนิยามที่กำหนดไว้โดยข้อความทั้งหมดต้องมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ 0.50 -1.00 ผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

+1 เมื่อแน่ใจว่าข้อความนั้นเป็นตัวบ่งชี้ที่สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการในแต่ละองค์ประกอบ

0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นเป็นตัวบ่งชี้ที่สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการในแต่ละองค์ประกอบ

- 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่เป็นตัวบ่งชี้ที่สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการในแต่ละองค์ประกอบ

จากนั้นผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective congruence: IOC) ระหว่างข้อความกับนิยามเชิงปฏิบัติการ และคัดเลือกข้อความที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ไว้ในแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป พร้อมกันนั้นก็ปรับปรุง แก้ไข แบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นจึงนำแบบวัดดังกล่าวไปทดลองใช้ (Try out) โดยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ที่มีอายุระหว่าง 18-35 ปี จำนวน 45 คน ทำแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป แล้วทำการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้ค่าสหสัมพันธ์รายข้อ (Item total correlation) และคัดเลือกข้อที่ค่าสหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.2-1.0 และนำแบบวัดองค์ประกอบการรู้คิดของความวิตกกังวลทั่วไปจำนวน 90 ข้อ มาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.98 จากนั้นจึงนำแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปดังกล่าว ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 699 คน เพื่อวิเคราะห์ยืนยันองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป พบว่าข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป จึงนำองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไปที่ได้มาสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ผู้วิจัยได้สรุปขั้นตอนการสร้างแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป ไว้ในภาพประกอบ 21



ภาพประกอบ 21 แสดงลำดับขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1.4 การตรวจให้คะแนนและเกณฑ์การแปลความหมายแบบวัด

1) การตรวจให้คะแนน

ข้อความเชิงบวก หมายถึง ข้อความที่มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับ
 นิยามเชิงปฏิบัติการ

ข้อความเชิงลบ หมายถึง ข้อความที่มีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามกับ
 นิยามเชิงปฏิบัติการ

การตอบ		ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
ตรงกับตัวฉันมากที่สุด	ให้	5 คะแนน	1 คะแนน
ตรงกับตัวฉันมาก	ให้	4 คะแนน	2 คะแนน
ตรงกับตัวฉันปานกลาง	ให้	3 คะแนน	3 คะแนน
ตรงกับตัวฉันเพียงเล็กน้อย	ให้	2 คะแนน	4 คะแนน
ไม่ตรงกับตัวฉันเลย	ให้	1 คะแนน	5 คะแนน

2) เกณฑ์การแปลความหมายแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป

เมื่อได้ผลคะแนนรวมจากแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป ผู้วิจัยจะนำผลคะแนน
 เหล่านั้นมาแปลความหมาย โดยการนำค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปเปรียบเทียบกับ
 เกณฑ์การแปลผลแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป เพื่อให้ทราบระดับความวิตกกังวลทั่วไปของ
 ผู้รับการทดสอบได้

ผู้วิจัยมีแนวทางการใช้เกณฑ์การแปลผลโดยทำการวิเคราะห์ทางสถิติพบว่า
 ข้อมูลมีคุณสมบัติการแจกแจงแบบโค้งปกติ ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่ามาตรการจัดเป็นมาตรวัด
 แบบอันดับ (Interval Scales) คือ มีช่วงห่างระหว่างการตอบเท่ากันในแต่ละคำตอบของ
 ข้อความ และมีค่าเป็นศูนย์เทียม จึงสามารถใช้ค่าแนวโน้มเข้าสู่ศูนย์กลาง (Central Tendency)
 เป็นค่าเฉลี่ย (Mean) และอธิบายค่าการกระจายของข้อมูลโดยใช้ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 (Standard error Deviation) ซึ่งนำมาใช้ในการกำหนดเกณฑ์ปกติ หรือเกณฑ์มาตรฐาน (Norms)

เกณฑ์ที่ใช้ในการแปลผล โดยนำค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปเปรียบ
 กับค่าเฉลี่ย (Mean: M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard error Deviation: SD) ของคะแนนที่
 เก็บรวบรวมได้จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด โดยแบ่งระดับความวิตกกังวลทั่วไป ออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ความวิตกกังวลระดับสูง หมายถึง ค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไป มากกว่า
 (M+1SD) ขึ้นไป คือ ตั้งแต่ 3.31 ขึ้นไป

ความวิตกกังวลระดับปานกลาง หมายถึง ค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไป
ที่ตามมาจากองค์ประกอบด้านการรู้คิด อยู่ในช่วงตั้งแต่ (M-1SD) ถึง (M+1SD) คือ ตั้งแต่ 2.14 – 3.30

ความวิตกกังวลระดับเล็กน้อย หมายถึง ค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไป
ที่ตามมาจากองค์ประกอบด้านการรู้คิด น้อยกว่า (M -1SD) ลงมา คือ ตั้งแต่ 2.13 ลงมา

3) ตัวอย่างแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป

แบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง“การศึกษาองค์ประกอบของ
ความวิตกกังวลทั่วไปและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ของนักศึกษาใน
มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร” ซึ่งข้อมูลส่วนตัวของท่านที่ได้จากแบบวัดนี้จะ ถูกเก็บรักษาเป็น
ความลับ ขอให้ท่านตอบคำถามด้วยความสบายใจ และโปรดตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด เพราะข้อมูล
เหล่านี้จะเป็นประโยชน์และมีคุณค่ายิ่งต่อการวิจัย ทั้งนี้ผลการวิจัยที่ได้จะถูกนำไปใช้เพื่อช่วยเหลือบุคคลที่มี
ความวิตกกังวลและสร้างภูมิคุ้มกันจิตใจให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหา อุปสรรค ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้
อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ

แบบวัดนี้ ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งสิ้น 90 ข้อ ใช้เวลาในการตอบประมาณ 15 - 20 นาที
แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป

ตอนที่ 3 องค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป

ผู้วิจัย “ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือและตอบแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปนี้ด้วยความตั้งใจ”

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ ปี
3. สถานภาพ ☐ โสด ☐ สมรส ☐ หม้าย / หย่าร้าง
4. ระดับการศึกษา ☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี ☐ ปริญญาตรี ☐ สูงกว่าปริญญาตรี
5. ระดับรายได้ต่อเดือน ☐ ไม่เกิน 5,999 บาท ☐ 6,000 -14,999 บาท ☐ 15,000 บาทขึ้นไป
6. อาชีพ ☐ นิสิต ☐ พนักงานเอกชน/ รัฐวิสาหกิจ ☐ ข้าราชการ
☐ อาชีพอิสระอื่นๆ (โปรดระบุ.....)
7. ลักษณะงาน ☐ งานกลางแจ้ง ☐ งานในร่ม
8. สถานที่การทำงาน ☐ สำนักงาน ☐ นอกสำนักงาน

ตอนที่ 2 แบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป

คำชี้แจง

โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด เมื่อท่านต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา อุปสรรคใน
ชีวิตประจำวัน ในเรื่องของการทำงาน การเรียน ครอบครัว การเงิน บุคคลอื่น หรือ สุขภาพร่างกายทำให้ท่านรู้สึกกังวล หวาดหวั่น กระวนกระวายใจ
ยุ่งยากใจ จนรู้สึกยากในการควบคุมความรู้สึกเหล่านั้น และส่งผลกระทบต่อการทำงานกิจวัตรประจำวัน มีปัญหาเรื่องการนอน อ่อนเพลียง่าย ไม่ค่อยมีสมาธิ ใจลอย
หงุดหงิดง่าย ก้าวร้าวเมื่อตัวเอง ในช่วงระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา

ในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา ท่านเคยเผชิญกับปัญหา อุปสรรคเกี่ยวข้องกับเรื่องใดบ้าง ? แล้วทำให้เกิดความรู้สึกอย่างไร? และท่านสามารถควบคุม ความรู้สึกนั้นได้หรือไม่? และถ้าควบคุมไม่ได้ ทำให้ท่านมีอาการอย่างไรบ้าง ? ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงช่องที่ตรงกับตัวท่านเองมากที่สุด

[illegible]

ตอนที่ 3 องค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป

ส่วนที่ 2 องค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติเมื่อเผชิญปัญหาและอุปสรรค

คำชี้แจง

แบบวัดในส่วนที่ 2 นี้ มี 30 ข้อ แต่ละข้อประกอบด้วย **เหตุการณ์ ปัญหาอุปสรรค** ที่สมมติว่าท่านจะต้องเผชิญ พร้อมด้วย**วิธีการ** ที่ท่านอาจ**ตอบสนอง**ต่อ

เหตุการณ์ ปัญหาอุปสรรคดังกล่าว โปรดอ่านแต่ละข้อ แล้วพิจารณาตอบข้อคำถามย่อย ดังนี้

ส่วนที่ 2.1 นี้แต่ละข้อจะมีคำถามย่อย 3 ข้อ คือ

1. วิธีการตอบสนองดังกล่าว ตรงกับตัวท่านมากน้อยเพียงใด ?
2. ท่านคิดว่า สาเหตุของปัญหาเกิดจากตัวท่านเอง หรือ บุคคลอื่น / ปัจจัยอื่น ?
3. เมื่อท่านคิดถึง สาเหตุของปัญหาและมีวิธีการตอบสนองตามคำตอบที่เลือกในข้อ 1-2 แล้วท่านรู้สึกกังวล มากน้อยเพียงใด?

ส่วนที่ 2.2 นี้แต่ละข้อจะมีคำถามย่อย 3 ข้อ คือ

1. วิธีการตอบสนองดังกล่าว ตรงกับตัวท่านมากน้อยเพียงใด ?
2. ท่านคิดว่า เหตุการณ์ ปัญหาดังกล่าว ตนเองเป็นผู้มีส่วนรับผิดชอบในการแก้ไขปัญหาย่างเต็มที่ หรือ ไม่ต้องรับผิดชอบ?
3. เมื่อท่านคิดถึง ความรับผิดชอบในการแก้ไขปัญหาและมีวิธีการตอบสนองตามคำตอบที่เลือกในข้อ 1-2 แล้วท่านรู้สึกกังวลมากน้อยเพียงใด?

ส่วนที่ 2.3 นี้แต่ละข้อจะมีคำถามย่อย 3 ข้อ คือ

1. วิธีการตอบสนองดังกล่าว ตรงกับตัวท่านมากน้อยเพียงใด ?
2. ท่านคิดว่า เหตุการณ์ ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นนั้น มีจุดสิ้นสุดหรือไม่ ?
3. เมื่อท่านคิดถึง จุดสิ้นสุดของปัญหาและมีวิธีการตอบสนองตามคำตอบที่เลือกในข้อ 1-2 แล้วท่านรู้สึกกังวล มากน้อยเพียงใด?

คำอธิบายวิธีการตอบ

1) โปรดทำเครื่องหมาย ○ เพื่อเลือกระดับ 1-5 ที่ตรงกับความคิด ความรู้สึกของท่านมากที่สุด หลังจากอ่านข้อคำถามแต่ละข้อ ซึ่งมีระดับในการเลือกตอบมีดังต่อไปนี้

- | | | |
|---------|---------|---|
| ระดับ 1 | หมายถึง | ความคิด ความรู้สึกของท่านอยู่ใกล้เคียงกับข้อคำตอบทางซ้ายมือมากที่สุด |
| ระดับ 2 | หมายถึง | ความคิด ความรู้สึกของท่านอยู่ใกล้เคียงกับข้อคำตอบทางซ้ายมือรองลงมาจากระดับ 1 |
| ระดับ 3 | หมายถึง | ความคิด ความรู้สึกของท่านอยู่ในระดับปานกลางท่าๆ กันระหว่างข้อคำตอบทางซ้ายมือ และทางขวามือ |
| ระดับ 4 | หมายถึง | ความคิด ความรู้สึกของท่านอยู่ใกล้เคียงกับข้อคำตอบทางขวามือรองลงมาจากระดับ 5 |
| ระดับ 5 | หมายถึง | ความคิด ความรู้สึกของท่านอยู่ใกล้เคียงกับข้อคำตอบทางขวามือมากที่สุด |

2) โปรดอ่านข้อคำถามแต่ละข้อ และ**ตอบด้วยความคิด ความรู้สึกครั้งแรกของคุณ** จึงถือว่าเป็นคำตอบที่เชื่อถือได้

3) โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ แม้บางครั้งเหตุการณ์นั้นจะ**ไม่เกิดขึ้นจริงๆ** กับท่านก็ตาม แต่ให้**สมมติว่า**ถ้าเกิดเหตุการณ์เหล่านั้นขึ้นกับท่าน ท่านจะ

ทำอย่างไร ?

ข้อ	เหตุการณ์ / ปัญหาอุปสรรค	วิธีการตอบสนอง	วิธีการตอบสนอง ตรงกับตัวท่าน เพียงใด?	สาเหตุของปัญหาเกิดจาก ตัวท่านเอง หรือ คนอื่น/ ปัจจัยอื่น	แล้วท่านมีความรู้สึกกังวล มาก – น้อยเพียงใด?
0	หากพ่อแม่ของ ท่านเสียชีวิต	ฉันจะทำใจ ขอมรับการสูญเสียพ่อแม่ใน ครั้งนี้	ไม่ ตรง กับ ตัว ฉัน มาก ที่สุด เลข	คน อื่น / ปัจจัย อื่น	นี้ อ ย ที่ สุข ค ม า ก ที่ สุข ค

2. การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป

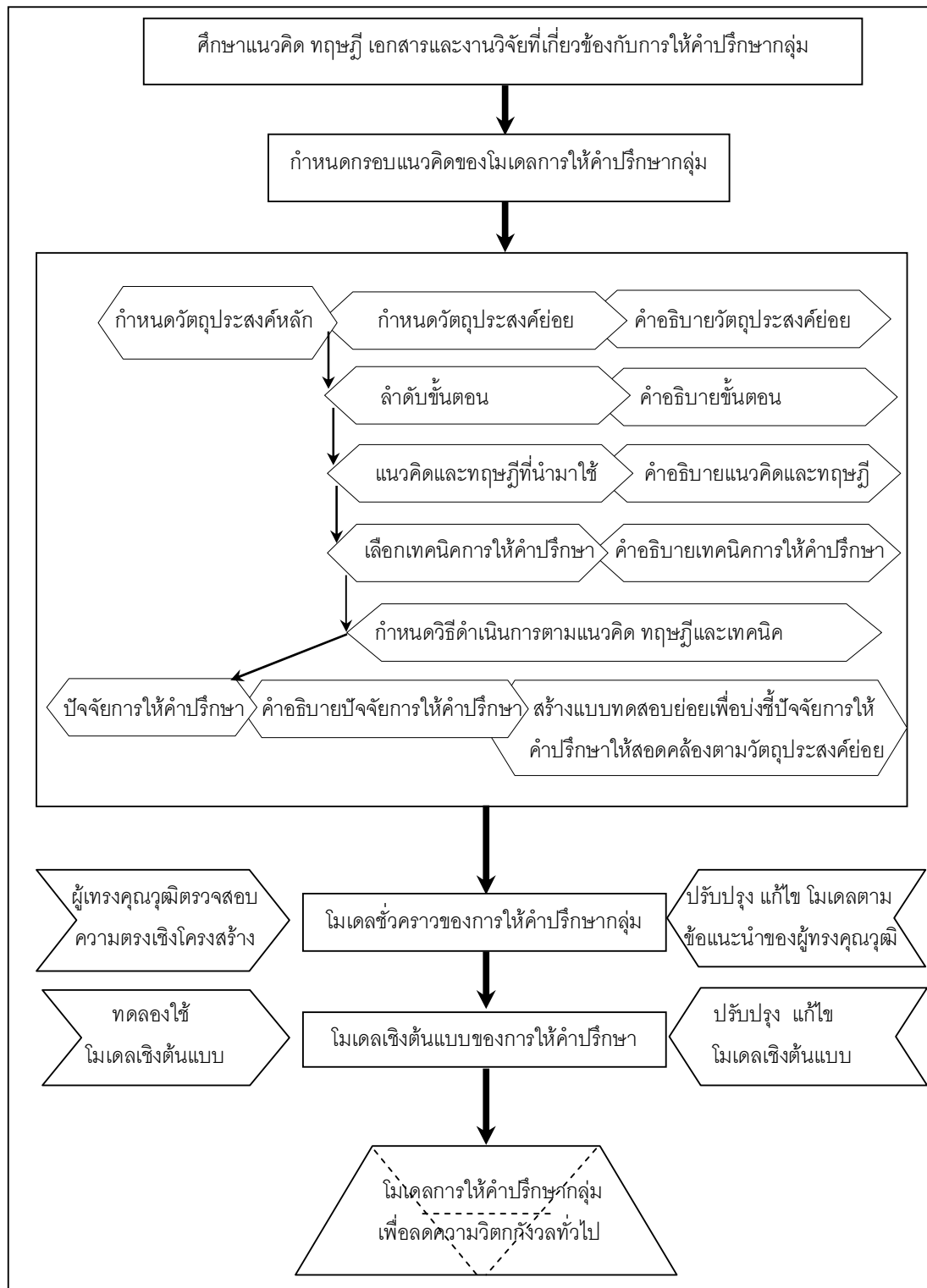
โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป หมายถึง แบบแผนที่แสดงถึงแนวคิดทฤษฎีพื้นฐาน ขั้นตอน เทคนิคการให้คำปรึกษา รวมทั้งปัจจัยการให้คำปรึกษา ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป โดยยึดถือทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นการรู้คิด และทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม เป็นแนวคิดพื้นฐานในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ซึ่งโมเดลการให้คำปรึกษาดังกล่าวผู้วิจัยได้สร้างขึ้น โดยมีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังต่อไปนี้

2.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นการรู้คิด ทฤษฎีการให้คำปรึกษาพฤติกรรมนิยม และทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลางตลอดจนเทคนิคทางจิตวิทยา

2.2 เขียนรายละเอียดของโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป โดยยึดหลักการสำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม และทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นความคิด เพื่อปรับเปลี่ยนด้านความคิด และการขาดทักษะการเผชิญปัญหาที่นำไปสู่ความวิตกกังวลทั่วไป จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่งถึง 2 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 24 ชั่วโมง

2.3 นำโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไปที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยพิจารณาความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ ลำดับขั้นตอน การเลือกแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษา การเลือกเทคนิคการให้คำปรึกษา การกำหนดวิธีดำเนินการที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนปัจจัยการให้คำปรึกษาที่จำเป็นต้องเกิดขึ้นในการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง จากนั้นจึงปรับปรุง แก้ไขโมเดลการให้คำปรึกษาดังกล่าวตามข้อเสนอแนะและคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

2.4 นำโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปใช้ในการศึกษานำร่อง (Pilot study) กับบุคคลที่มีความวิตกกังวลทั่วไป ในของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ จำนวน 8 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งนี้เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหา ภาษาที่ใช้ แบบฝึกหัดและการใช้เทคนิคต่างๆ ของการให้คำปรึกษา หลังจากนั้นจึงปรับปรุง แก้ไขโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มดังกล่าว แล้วนำไปใช้ในการทดลอง ผู้วิจัยได้นำเสนอลำดับขั้นตอนในการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ดังภาพประกอบ 22



ภาพประกอบ 22 ลำดับขั้นตอนในการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป

ขั้นตอนการวิจัย

ตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

1. นำแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) จำนวน 800 คน ซึ่งได้มาตามที่ได้อธิบายรายละเอียดไว้ในประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2. นำข้อมูลจากแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป ที่เก็บรวบรวมได้จากกลุ่มตัวอย่าง มาทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันลำดับที่ 1 (First order confirmatory factors analysis) ด้วยโปรแกรมทางสถิติสำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไปที่ประกอบด้วยองค์ประกอบทางความคิดและองค์ประกอบทางวิถีปฏิบัติ และโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไปนี้ มีความเหมาะสมพอดีข้อมูลเชิงประจักษ์การวิจัยครั้งนี้

3. นำข้อมูลจากแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป ที่เก็บรวบรวมได้จากกลุ่มตัวอย่างที่ผ่านการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันแล้ว มาวิเคราะห์ทางสถิติ เพื่อตรวจสอบคุณสมบัติการแจกแจงแบบโค้งปกติ การกำหนดเกณฑ์การแปลผลแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่เก็บรวบรวมได้จากแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป

4. ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความวิตกกังวลทั่วไป อยู่ในระดับปานกลางถึงระดับสูง และสมัครใจเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้เพื่อมาใช้เป็นกรอบของประชากรที่ใช้ในการวิจัยตอนที่ 2 การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป

ตอนที่ 2 การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

ในการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม และแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นการรู้คิด มาใช้เป็นหลักสำคัญของโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป และนำโมเดลดังกล่าวมาใช้กับกลุ่มทดลอง โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. แบบแผนการทดลอง

การทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยเชิงทดลอง โดยปรับจากรูปแบบการวิเคราะห์ Two ways repeated measure ANOVA แบบ One between and two within design คือ มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย และการวัดผลก่อนการทดลอง และวัดผลหลังสิ้นสุดการทดลองทันที และวัดผลในระยะติดตาม หลังสิ้นสุดการทดลอง 2 สัปดาห์ ดังที่ผู้วิจัยได้แสดงไว้ในแบบแผนการทดลอง ในตาราง 3

ตาราง 3 แสดงแบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลังทันที	ทดสอบหลัง 2 สัปดาห์
E R	T ₁	X	T ₂	T ₃
C R	T ₁	-	T ₂	T ₃

การกำหนดความหมายของสัญลักษณ์ มีดังนี้

E	คือ	กลุ่มทดลอง (Experimental group)
C	คือ	กลุ่มควบคุม (Control group)
R	คือ	การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม (Random assignment)
T ₁	คือ	การทดสอบก่อนที่จะจัดกระทำทดลอง (Pretest)
T ₂	คือ	การทดสอบหลังจัดกระทำทดลองทันที (Posttest: 1)
T ₃	คือ	การทดสอบหลังจัดกระทำทดลอง 2 สัปดาห์ (Posttest: 2)
X	คือ	การจัดกระทำด้วยโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป (Treatment)

2. วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยกำหนดวิธีดำเนินการทดลองโดยใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป โดยการทดลองในครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลที่มีความวิตกกังวลทั่วไป ซึ่งผู้วิจัยเลือกมาจากกรอบของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความวิตกกังวล อยู่ในระดับปานกลางถึงระดับสูง มีอายุระหว่าง 18-25 ปี ที่ศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานครและสมัครใจเข้าร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป การทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ ซึ่งมีวิธีดำเนินการในแต่ละระยะ ดังต่อไปนี้

2.1 ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาที่มีผลคะแนนความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับสูง มีอายุระหว่าง 18-25 ปี ที่ศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร จากนั้นผู้วิจัยโทรศัพท์ติดต่อเพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไปครั้งนี้ จากนั้นจึงแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม โดยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายด้วยวิธีจับฉลาก คือ กลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน และกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน

2.2 ระยะทดลอง

ผู้วิจัยเริ่มทำการทดลองโดยใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไปที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น กับกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมงครึ่ง ถึง 2 ชั่วโมง ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง ตามกำหนดการที่แสดงไว้ในตาราง 4

ตาราง 4 กำหนดการในการดำเนินการโดยใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	เวลา	หัวเรื่อง
1	ศุกร์ที่ 16 ม.ค. 52	13.30-15.30 น.	สร้างสัมพันธภาพ, ชี้แจงการเข้ากลุ่ม
2	จันทร์ที่ 19 ม.ค. 52	13.30-15.30 น.	ลดการคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น
3	พุธที่ 21 ม.ค. 52	13.30-15.30 น.	ลดการประเมินความสามารถตนเองต่ำ
4	ศุกร์ที่ 23 ม.ค. 52	13.30-15.30 น.	ลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ครั้งที่ 1
5	อังคารที่ 27 ม.ค. 52	13.30-15.30 น.	ลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ครั้งที่ 2
6	ศุกร์ที่ 30 ม.ค. 52	13.30-15.30 น.	ลดความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล
7	อังคารที่ 3 ก.พ. 52	13.30-15.30 น.	ลดความคิดอัตโนมัติทางลบ ครั้งที่ 1
8	ศุกร์ที่ 6 ก.พ. 52	13.30-15.30 น.	ลดความคิดอัตโนมัติทางลบ ครั้งที่ 2
9	อังคารที่ 10 ก.พ. 52	13.30-15.30 น.	การฝึกทักษะการเผชิญปัญหา ครั้งที่ 1
10	ศุกร์ที่ 13 ก.พ. 52	13.30-15.30 น.	การฝึกทักษะการเผชิญปัญหา ครั้งที่ 2
11	อังคารที่ 17 ก.พ. 52	13.30-15.30 น.	การฝึกทักษะการเผชิญปัญหา ครั้งที่ 3
12	ศุกร์ที่ 20 ก.พ. 52	13.30-15.30 น.	ยุติกลุ่มและการประเมินผลการให้คำปรึกษา

2.3 ระยะหลังการทดลอง

หลังการทดลองครั้งที่ 12 ในวันที่ 7 มีนาคม 2552 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป ถือเป็นคะแนนการทดสอบหลังทดลองทันทีและผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้แบบสัมภาษณ์และการสังเกตพฤติกรรมเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับความวิตกกังวลทั่วไปของผู้รับคำปรึกษา และหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ ในวันที่ 7 มีนาคม 2552 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปอีกครั้ง ถือเป็นคะแนนการทดสอบระยะติดตามผล แล้วนำข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป มาทำการวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

1. ติดต่อมหาวิทยาลัยที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง ขออนุญาตผู้บริหารมหาวิทยาลัย เพื่อขอความร่วมมือในการอนุเคราะห์ให้ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างของการวิจัย ตามจำนวนที่กำหนดไว้ คือ มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร 4 แห่ง แห่งละ 200 ฉบับ โดยผู้วิจัยเป็นผู้สุ่มวัน เวลา สถานที่ ในการเก็บข้อมูลกับตัวอย่างนักศึกษาและดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามวันและเวลาที่กำหนดไว้ดังนี้

นักศึกษาที่เข้ามหาวิทยาลัยตามวันที่ สถานศึกษา ซึ่งได้มาจากวิธีการจับฉลาก ดังนี้

วันที่ 12 มีนาคม 2550 เวลา 08.30 – 18.30 น. มหาวิทยาลัยรามคำแหง

วันที่ 20 มีนาคม 2550 เวลา 08.30 – 18.30 น. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วันที่ 28 มีนาคม 2550 เวลา 08.30 – 18.30 น. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

วันที่ 5 มีนาคม 2550 เวลา 08.30 – 18.30 น. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า

พระนครเหนือ

2. เตรียมแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปให้เพียงพอในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงวัตถุประสงค์ในการเก็บข้อมูล และอธิบายวิธีการตอบแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปให้กลุ่มตัวอย่างทราบ และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย

3. ให้กลุ่มตัวอย่างลงมือทำแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป แล้วจึงติดตามเก็บรวบรวมข้อมูลในแต่ละวันจนครบตามกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง

4. เลือกแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปที่มีการตอบอย่างครบถ้วนสมบูรณ์

5. ตรวจให้คะแนนแบบวัดและบันทึกข้อมูล เพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าสถิติต่างๆ

ตอนที่ 2 การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ อายุระหว่าง 18-35 ปี ในกรุงเทพมหานคร

1. ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) จากประชากรที่มีผลคะแนนความวิตกกังวล อยู่ในระดับปานกลางถึงระดับสูง มีอายุระหว่าง 18-25 ปี ที่ศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร และผู้วิจัยโทรศัพท์สอบถามความสมัครใจเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ และกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน จากนั้นแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายด้วยการจับฉลาก ก่อนที่จะเริ่มดำเนินการทดลอง

2. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมามีใช้กับกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมจะถูกจำกัดไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป แต่ให้ดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ ตลอดระยะเวลาระหว่าง 16 มกราคม พ.ศ. 2552 ถึง วันที่ 20 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2552 และการติดตามผลหลังจากสิ้นสุดการทดลอง 2 สัปดาห์ ในวันที่ 7 มีนาคม พ.ศ. 2552 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป ซึ่งผลคะแนนที่ได้ถูกนำมาเป็นคะแนนทดสอบหลังการทดลอง และเป็นข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อไปวิเคราะห์ทางสถิติ

3. ในระยะติดตามผลภายหลังจากยุติการทดลอง ผู้วิจัยไม่มีการให้คำปรึกษาใดๆกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์หลังยุติการทดลอง ในวันที่ 7 มีนาคม พ.ศ. 2552 ผู้วิจัยนัดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมให้มาทำแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป เพื่อเป็นข้อมูลในระยะติดตามผล

4. นำข้อมูลเชิงปริมาณที่เก็บรวบรวมจากแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล มาทำการวิเคราะห์ทางสถิติและนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติ ตามลำดับดังต่อไปนี้

สถิติที่ใช้การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

1. วิเคราะห์หลักฐานความเที่ยงตรงตามเนื้อหาของแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป โดยการแสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item- Objective Congruence: IOC) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ตามสูตรดังนี้

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

เมื่อ	IOC แทน	ค่าความสอดคล้อง
	N แทน	จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ
	$\sum R$ แทน	ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

โดยมีเกณฑ์การพิจารณาดังนี้ถ้าเห็นว่าลักษณะคำถามหรือข้อความสอดคล้องกับพฤติกรรมที่ต้องการวัดหรือนิยามเชิงปฏิบัติการ ให้ 1 คะแนน ถ้าเห็นว่า ไม่สอดคล้อง ให้ -1 คะแนน และถ้าไม่แน่ใจ ให้ 0 คะแนน

2. วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation: PPMC) ตามสูตรดังนี้

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

เมื่อ	r_{xy}	แทน	ดัชนีอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัด
	$\sum x$	แทน	ผลรวมของคะแนนรายข้อ (Item)
	$\sum y$	แทน	ผลรวมของคะแนนรวม (Total) ที่ไม่รวมข้อที่นำมาคำนวณ
	$\sum xy$	แทน	ผลรวมของผลคูณของคะแนน x และคะแนน y
	$\sum x^2$	แทน	ผลรวมกำลังสองของคะแนน x
	$\sum y^2$	แทน	ผลรวมกำลังสองของคะแนน y
	N	แทน	จำนวนคนทั้งหมดที่นำมาวิเคราะห์

3. วิเคราะห์หลักฐานความเชื่อมั่นของแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป โดยการแสดงค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ตามสูตรดังนี้

$$\alpha = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(\frac{1 - \sum s_i^2}{s_t^2} \right)$$

เมื่อ	α	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น
	n	แทน	จำนวนข้อของแบบวัด
	s_i^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนรายข้อที่ i
	s_t^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนแบบวัดทั้งฉบับ

4. วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทั่วไป ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ F-test วิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two way repeated measure ANOVA) การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way repeated measure ANOVA) การวิเคราะห์เปรียบเทียบโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิด แบบ One between and two within design (Steven. 1996)

2. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ One way repeated measure ANOVA ของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทั่วไปโดยรวม และรายองค์ประกอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ด้วยวิธี Bonferroni (Steven. 1996)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผล

ในการนำเสนอผลวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
b	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ
SE	แทน	ความคาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัด
R^2	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในการวัด
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน
F	แทน	ค่าสถิติเอฟ (F-test)
t	แทน	ค่าสถิติที (t-test)
P	แทน	ค่าความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน
*	แทน	ค่าสถิติทดสอบที่มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05
**	แทน	ค่าสถิติทดสอบที่มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01
χ^2	แทน	ค่าสถิติไค – สแควร์
df	แทน	ชั้นความเป็นอิสระ
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
GFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง
AGFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว
CFI	แทน	ดัชนีความสอดคล้องเปรียบเทียบ
RMSEA	แทน	ค่าประมาณความคาดเคลื่อนของรากกำลังสองเฉลี่ย
RMR	แทน	ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ
CN	แทน	ค่าขนาดตัวอย่างวิกฤต

สัญลักษณ์ที่ใช้แทนตัวแปร

ANXIETY	แทน	ความวิตกกังวลทั่วไป
COG	แทน	องค์ประกอบทางการรู้คิด
MECAS	แทน	องค์ประกอบย่อยด้านความคิดเห็นจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น
MEDIS	แทน	องค์ประกอบย่อยด้านการประเมินความสามารถตนเองต่ำ
MEIRR	แทน	องค์ประกอบย่อยด้านความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล
MEWOR	แทน	องค์ประกอบย่อยด้านความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล
MENEG	แทน	องค์ประกอบย่อยด้านความคิดอัตโนมัติทางลบ
AQ	แทน	องค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติ
MEAQC	แทน	องค์ประกอบย่อยด้านความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการควบคุม
MEAQO	แทน	องค์ประกอบย่อยด้านความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการตระหนักรู้จุดเริ่มต้นของปัญหาและความเป็นเจ้าของปัญหา
MEAQR	แทน	องค์ประกอบย่อยด้านความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการรับรู้ช่วงระยะเวลาสิ้นสุดของปัญหาอุปสรรค
MEAQE	แทน	องค์ประกอบย่อยด้านความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้าน ความอดทนต่อความยากลำบาก

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แบ่งไว้เป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

ของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

1.1 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของข้อมูลทั่วไป

1.2 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานขององค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป

1.3 วิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป

1.4 วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันลำดับที่ 1 (First Order Confirmatory Factor Analysis)

ตอนที่ 2 การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ตอนย่อย ได้แก่

2.1 การนำเสนอขั้นตอนการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

2.2 การสรุปทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบความวิตกกังวลทั่วไป ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ตอนย่อย ได้แก่

3.1 วิเคราะห์สถิติพื้นฐานของความวิตกกังวลทั่วไปของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

3.2 การเปรียบเทียบความวิตกกังวลทั่วไป

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอข้อมูลแบ่งออกเป็น 4 ตอนย่อย ได้แก่

1.1 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของข้อมูลทั่วไป

การวิเคราะห์นี้ผู้วิจัยได้นำข้อมูลทั่วไปจากแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร มาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐาน จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ ระดับรายได้ต่อเดือน และสถานศึกษา ดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลทั่วไป (n = 699)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	323	46.2
หญิง	376	53.8
รวม	699	100
อายุ		
18 – 25 ปี	659	92.9
26 – 35 ปี	40	7.1
รวม	699	100
สถานภาพ		
โสด	685	98.0
สมรส	14	2.0
รวม	699	100
ระดับรายได้ต่อเดือน		
ไม่เกิน 5,999 บาท	433	61.9
ตั้งแต่ 6,000 – 14,999บาท	251	35.9
ตั้งแต่ 15,000บาท ขึ้นไป	15	2.2
รวม	699	100
สถานศึกษา		
มหาวิทยาลัยรามคำแหง	186	26.6
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ	183	26.3
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร	178	25.4
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร	152	21.7
รวม	699	100

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 5 พบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 53.8 และ 46.2 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 18 - 25 ปี คิดเป็นร้อยละ 92.9 มีสถานภาพโสดมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 98.0 ส่วนใหญ่มีระดับรายได้ต่อเดือนไม่เกิน 5,999 บาท คิดเป็นร้อยละ 61.9 รองลงมา มีระดับรายได้ต่อเดือนตั้งแต่ 6,000-14,999 บาท คิดเป็นร้อยละ 35.9 และมีรายได้ต่อเดือนตั้งแต่ 15,000 บาท ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 2.2 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 186 คน คิดเป็นร้อยละ 26.6 รองลงมา ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ จำนวน 183 คน คิดเป็นร้อยละ 26.3 ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร จำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 25.3 และศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร จำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 21.7 ตามลำดับ

1.2 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานขององค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลของคะแนนแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป จำแนกตาม องค์ประกอบย่อยขององค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป โดยนำมาหาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยนำเสนอเป็นลำดับ ดังนี้

1.2.1 ค่าสถิติพื้นฐานขององค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป จำแนกตามระดับความวิตกกังวลทั่วไป องค์ประกอบทางการรู้คิด และองค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติ ดังแสดงในตาราง 6-9 ตาราง 6 จำนวน ร้อยละ ของความวิตกกังวลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเกณฑ์การแปลผล

เกณฑ์การแปลผลแบบวัด	ค่าเฉลี่ยคะแนน	แปลผล	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ความวิตกกังวลทั่วไป				
มากกว่า $M + 1SD$	ตั้งแต่ 3.31 ขึ้นไป	สูง	106	15.2
ระหว่าง $M - 1SD$ ถึง $M + 1SD$	ตั้งแต่ 2.14 - 3.30	ปานกลาง	482	69.0
น้อยกว่า $M - 1SD$	ตั้งแต่ 2.13 ลงมา	ต่ำ	111	15.8
รวม			669	100

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 6 พบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลทั่วไปในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 69 รองลงมา ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้สึกรู้สึกวิตกกังวลในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 15.8 และกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้สึกรู้สึกวิตกกังวลในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 15.2

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป

องค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป	M	SD	แปลผล
องค์ประกอบทางการรู้คิดโดยรวม	2.413	.686	ปานกลาง
ความคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น	2.414	.735	ปานกลาง
การประเมินความสามารถตนเองต่ำ	2.449	.806	ปานกลาง
ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	2.261	.775	ปานกลาง
ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล	2.537	.768	ปานกลาง
ความคิดอัตโนมัติทางลบ	2.407	.817	ปานกลาง
องค์ประกอบทางวิธีปฏิบัติโดยรวม	3.053	.721	ปานกลาง
ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรค			
ด้านการควบคุม	2.955	.695	ปานกลาง
ด้านการตระหนักรู้จุดเริ่มต้นของปัญหาและความเป็นเจ้าของปัญหาอุปสรรค	2.955	.695	ปานกลาง
ด้านการรับรู้ช่วงระยะเวลาสิ้นสุดของปัญหา	3.154	.828	ปานกลาง
ด้านความอดทนต่อความยากลำบาก	3.154	.828	ปานกลาง
ความวิตกกังวลทั่วไป	2.722	.590	ปานกลาง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 7 พบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยองค์ประกอบทางการรู้คิด มีค่าเท่ากับ 2.431 โดยมีค่าเฉลี่ยองค์ประกอบย่อยความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลสูงสุด เท่ากับ 2.537 รองลงมาได้แก่ ค่าเฉลี่ยองค์ประกอบย่อยการประเมินความสามารถตนเองต่ำ องค์ประกอบย่อยความคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น องค์ประกอบย่อยความคิดอัตโนมัติทางลบองค์ประกอบย่อยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และ ซึ่งมีค่าเท่ากับ 2.449, 2.441, 2.407 และ 2.261 ตามลำดับ ส่วนค่าเฉลี่ยองค์ประกอบย่อยวิธีการปฏิบัติ มีค่าเท่ากับ 3.053 โดยมีค่าเฉลี่ยองค์ประกอบย่อยความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการรับรู้ช่วงระยะเวลาสิ้นสุดของปัญหาอุปสรรคและความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านความอดทนต่อความยาก ลำบากสูงสุด เท่ากับ 3.154 รองลงมาได้แก่ ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการควบคุม และความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการตระหนักรู้จุดเริ่มต้นของปัญหา และความเป็นเจ้าของปัญหา มีค่าเท่ากับ 2.955 ส่วนค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทั่วไปมีค่าเท่ากับ 2.722

ตาราง 8 ค่าความเชื่อถือได้ของแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษา จำแนกตามองค์ประกอบย่อยของความวิตกกังวลทั่วไป

องค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป		ค่าความเชื่อถือได้ของข้อมูลที่เก็บรวบรวม				
		เทคโนโลยีพระจอม	รามคำแหง	ศรีนครินทร	ราชภัฏ	รวม
		เกล้าพระนครเหนือ		วิโรฒ	พระนคร	
		(n = 184)	(n = 186)	(n = 178)	(n = 152)	(n = 699)
องค์ประกอบทางการรู้คิดโดยรวม	α	0.856	0.841	0.838	0.727	0.815
	SE _n	0.779	0.644	0.647	0.662	0.686
ความคิดเห็นจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น	α	0.699	0.688	0.706	0.464	0.653
	SE _n	0.793	0.723	0.733	0.688	0.738
การประเมินความสามารถตนเองต่ำ	α	0.736	0.719	0.761	0.679	0.724
	SE _n	0.973	0.729	0.787	0.716	0.810
ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	α	0.666	0.489	0.698	0.686	0.649
	SE _n	0.876	0.699	0.720	0.761	0.771
ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล	α	0.798	0.788	0.762	0.579	0.741
	SE _n	0.850	0.749	0.708	0.761	0.769
ความคิดอัตโนมัติทางลบ	α	0.754	0.722	0.570	0.633	0.670
	SE _n	0.910	0.754	0.767	0.829	0.816
องค์ประกอบทางวิธีปฏิบัติโดยรวม	α	0.799	0.809	0.752	0.645	0.761
	SE _n	0.787	0.705	0.625	0.694	0.721
ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการควบคุม	α	0.759	0.792	0.710	0.609	0.731
	SE _n	0.758	0.676	0.625	0.686	0.694
ด้านการตระหนักจุดเริ่มต้นของปัญหาและความเป็นเจ้าของปัญหาอุปสรรค	α	0.759	0.792	0.710	0.609	0.731
	SE _n	0.758	0.676	0.625	0.686	0.694
ด้านการรับรู้ช่วงระยะเวลาสิ้นสุดของปัญหา	α	0.754	0.710	0.672	0.571	0.685
	SE _n	0.884	0.819	0.707	0.779	0.827
ด้านความอดทนต่อความยากลำบาก	α	0.754	0.710	0.672	0.571	0.685
	SE _n	0.884	0.819	0.707	0.779	0.827
ความวิตกกังวลทั่วไปโดยรวม	α	0.999	0.999	0.998	0.996	0.998
	SE _n	0.672	0.577	0.529	0.505	0.581

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 8 พบว่า ค่าความเชื่อถือได้ของคะแนนแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ มหาวิทยาลัยรามคำแหง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร และโดยรวมทั้ง 4 มหาวิทยาลัย มีค่าสูงเท่ากับ 0.999, 0.999, 0.998, 0.996, และ 0.998 และมีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการวัด (SE_n) เท่ากับ 0.672, 0.577, 0.529, 0.505, และ 0.581

เมื่อพิจารณาในแต่ละมหาวิทยาลัย พบว่า มีค่าความเชื่อถือได้ในแต่ละองค์ประกอบย่อยตั้งแต่ 0.464 – 0.856 และมีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการวัด (SE_n) เท่ากับ 0.625 – 0.910 แสดงว่า คะแนนแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานครที่เก็บรวบรวมได้ในการวิจัยครั้งนี้ มีความเชื่อถือได้สูงเพียงพอที่จะทำการแปลผลการวิจัยได้ถูกต้องแม่นยำ

ตาราง 9 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัญหาอุปสรรค ระยะเวลา การควบคุม
ความรู้สึกกังวลใจ และอาการแสดง

	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ปัญหาอุปสรรค (1 คนเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
การทำงาน	553	79.1
การเรียนรู้	655	93.7
ครอบครัว	544	77.8
การเงิน	608	87.0
บุคคลอื่น	576	82.4
สุขภาพร่างกาย	518	74.1
อื่นๆ	13	1.9
ระยะเวลาที่มีความรู้สึกกังวลใจ ยุ่งยากใจ กระวนกระวาย หงุดหงิด		
มีน้อยกว่า 6 เดือน	459	65.7
มีนาน 6 เดือนขึ้นไป	228	32.6
ไม่มี	12	1.7
รวม	699	100
การควบคุมความรู้สึกกังวลใจยุ่งยากใจ กระวนกระวาย หงุดหงิด		
ได้	486	69.5
ไม่ได้	213	30.5
รวม	699	100
อาการแสดงที่เกิดขึ้น เมื่อควบคุมความรู้กังวลใจไม่ได้		
(1 คนเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
กระสับกระส่าย สงบนิ่งไม่ได้	334	47.8
อ่อนเพลียง่าย	347	49.6
ตั้งสมาธิยาก ใจลอย	436	62.4
โกรธง่าย	429	61.4
หงุดหงิดง่าย	493	70.5
กล้ำเนื้อตึงตัว กล้ามเนื้อเกร็ง	132	18.9
นอนหลับยาก นอนหลับๆ ตื่นๆ หลับไม่ดี	417	59.7
นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย		
อื่นๆ	23	3.3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 9 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเผชิญปัญหาอุปสรรคในการเรียนสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 93.7 รองลงมาได้แก่ การเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการเงิน บุคคลอื่น การทำงาน ครอบครัว สุขภาพร่างกาย และอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 87.0, 82.4, 79.1, 77.8, 74.1 และ 1.9 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้สึกกังวลใจ ยุ่งยากใจ กระวนกระวาย หวั่นวิตกในระยะเวลาไม่น้อยกว่า 6 เดือน คิดเป็นร้อยละ 65.7 รองลงมาได้แก่ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้สึกกังวลใจ ยุ่งยากใจ กระวนกระวาย หวั่นวิตกในระยะเวลา 6 เดือนขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 32.6 และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีความรู้สึกกังวลใจ ยุ่งยากใจเลย คิดเป็นร้อยละ 1.7 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สามารถควบคุมความรู้สึกกังวลใจ ยุ่งยากใจ กระวนกระวาย หวั่นวิตกได้ คิดเป็นร้อยละ 69.5 ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถควบคุมความรู้สึกกังวลใจ ยุ่งยากใจ กระวนกระวาย หวั่นวิตกได้ คิดเป็นร้อยละ 30.5 ส่วนอาการแสดงที่เกิดขึ้นเมื่อควบคุมความรู้สึกกังวลใจไม่ได้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาการหงุดหงิดง่าย คิดเป็นร้อยละ 70.5 รองลงมาได้แก่ อาการตั้งสมาธิยากใจลอย อาการโกรธง่าย อาการนอนหลับยาก นอนหลับๆ ตื่นๆ หลับไม่ดี นอนไม่หลับ อาการอ่อนเพลียง่าย อาการกระสับกระส่าย สงบนิ่งไม่ได้ อาการกล้ามเนื้อตึงตัว กล้ามเนื้อเกร็ง และอาการอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 62.4, 61.4, 59.7, 49.6, 47.8, 18.9, และ 3.3 ตามลำดับ

1.3 วิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป

ผู้วิจัยนำค่าเฉลี่ยขององค์ประกอบย่อยขององค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป มาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน เพื่อนำองค์ประกอบย่อยที่มีความสัมพันธ์กันอย่างน้อยมีนัยสำคัญทางสถิติ ไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันลำดับที่หนึ่งต่อไป ดังแสดงในตาราง 10

ตาราง 10 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป (n = 699)

องค์ประกอบของ ความวิตกกังวลทั่วไป		MCAS	MDIS	MIRR	MWOR	MNEG	MAQC	MAQO	MAQR	MAQE
องค์ประกอบ ทางการรู้คิด	MCAS	1								
	MDIS	.658**	1							
	MIRR	.657**	.874**	1						
	MWOR	.532**	.712**	.811**	1					
	MNEG	.491**	.657**	.750**	.924**	1				
องค์ประกอบ ทางวิธีการปฏิบัติ	MAQC	.301**	.340**	.412**	.445**	.409**				
	MAQO	.301**	.340**	.412**	.445**	.409**	1.000**	1		
	MAQR	.281**	.319**	.387**	.419**	.436**	.942**	.942**	1	
	MAQE	.281**	.319**	.387**	.419**	.436**	.942**	.942**	1.000**	1

** p < .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 10 พบว่า องค์ประกอบทางการรู้คิดทั้ง 5 องค์ประกอบย่อยมีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบตั้งแต่ 0.491 – 0.924 องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุด ได้แก่ ความคิดอัตโนมัติทางลบ กับ ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล มีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ 0.924 ส่วนองค์ประกอบย่อยทางวิธีการปฏิบัติทั้ง 4 องค์ประกอบย่อยมีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบตั้งแต่ 0.942 – 1.00 องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุด ได้แก่ ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการควบคุมกับด้านการตระหนักรู้จุดเริ่มต้นของปัญหาและความเป็นเจ้าของปัญหา ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการรับรู้ช่วงระยะเวลาสิ้นสุดของปัญหาอุปสรรคกับด้านความอดทนต่อความยากลำบาก มีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ 1.00

ส่วนองค์ประกอบย่อยทางการรู้คิดมีความสัมพันธ์กันทางบวกกับองค์ประกอบย่อยทางวิธีการปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบตั้งแต่ .281 - .445 จากนั้นผู้วิจัยจึงนำคะแนนเฉลี่ยของ 9 องค์ประกอบย่อยไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันลำดับที่หนึ่งขององค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบทางการรู้คิด และองค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติต่อไป

1.4 วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันลำดับที่ 1 (Confirmatory factor analysis)

การวิเคราะห์ตอนนี้ผู้วิจัยต้องการศึกษาว่า องค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไปประกอบด้วยองค์ประกอบทางการรู้คิดที่ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ความคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น การประเมินความสามารถตนเองต่ำ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล ความคิดอัตโนมัติทางลบ ส่วนองค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการควบคุม ด้านการตระหนักรู้จุดเริ่มต้นของปัญหาและความเป็นเจ้าของปัญหา ด้านการรับรู้ช่วงระยะเวลาสิ้นสุดของปัญหาอุปสรรค และด้านความอดทนต่อความยากลำบาก

โดยทำการวิเคราะห์องค์ประกอบในอันดับที่ 1 ขององค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป โดยคำนวณค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดลแต่ละองค์ประกอบย่อยกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และหาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(b) ตลอดจนทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) ของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ พร้อมทั้งค่าความเชื่อถือได้ของข้อมูล (R^2) ของคะแนนแต่ละองค์ประกอบย่อย ดังแสดงในตาราง 11

ตาราง 11 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) และผลการทดสอบความเหมาะสมของโมเดล องค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป

องค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป		b	t	R ²
องค์ประกอบ	ความคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น	0.77	23.52*	0.60
ทางการรู้คิด	การประเมินความสามารถตนเองต่ำ	0.86	27.56*	0.74
	ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล	0.87	28.65*	0.77
	ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล	0.85	27.38*	0.71
	ความคิดอัตโนมัติทางลบ	0.88	28.58*	0.77
องค์ประกอบ	ด้านการควบคุม	0.99	21.55*	0.97
ทางวิธีการปฏิบัติ	ด้านการตระหนักรู้จุดเริ่มต้นของปัญหาและความเป็น	0.99	21.55*	0.97
ความสามารถในการ	เจ้าของปัญหาอุปสรรค			
เผชิญปัญหาอุปสรรค	ด้านการรับรู้ช่วงระยะเวลาสิ้นสุดของปัญหา	0.80	17.63*	0.62
	ด้านความอดทนต่อความยากลำบาก	0.80	17.63*	0.62
ผลการทดสอบความเหมาะสม Chi-Square = 14.85, df = 13, P = 0.316, GFI = 1.00				
AGFI = 0.98, RMR = 0.0098, CFI = 1.00, RMSEA = 0.014, CN = 1288.49				

* p < .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 11 พบว่า โมเดลองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไปมีค่า χ^2 เท่ากับ 14.85 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.316 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (GFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.98 ดัชนีความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR) มีค่าเท่ากับ 0.0098 และดัชนีรากที่สองของความคาดเคลื่อนในการประเมินค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.014 ซึ่งมีค่าต่ำมากใกล้ศูนย์ จะเห็นว่าค่าความเหมาะสมพอดีของโมเดลนี้ส่วนใหญ่มีค่าสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ดังปรากฏในตาราง 12

เมื่อพิจารณาจากดัชนีดังกล่าว แสดงว่า โมเดลนี้มีความสอดคล้องเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งแปลความหมายได้ว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่ง

ขององค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไปที่ประกอบด้วยองค์ประกอบทางการรู้คิด ซึ่งประกอบด้วย องค์ประกอบย่อย 5 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ความคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น การประเมินความสามารถตนเองต่ำ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ความเชื่อเกี่ยวกับความ กังวล ความคิดอัตโนมัติทางลบ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.78 – 0.88

ส่วนองค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติ ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย 4 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการควบคุม ความสามารถในการเผชิญ ปัญหาอุปสรรคด้านการตระหนักรู้จุดเริ่มต้นของปัญหาและ ความเป็นเจ้าของปัญหา ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการรับรู้ช่วงระยะเวลาสิ้นสุดของปัญหาอุปสรรค และความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านความอดทนต่อความยากลำบาก มีค่าน้ำหนัก องค์ประกอบตั้งแต่ 0.80 – 0.99

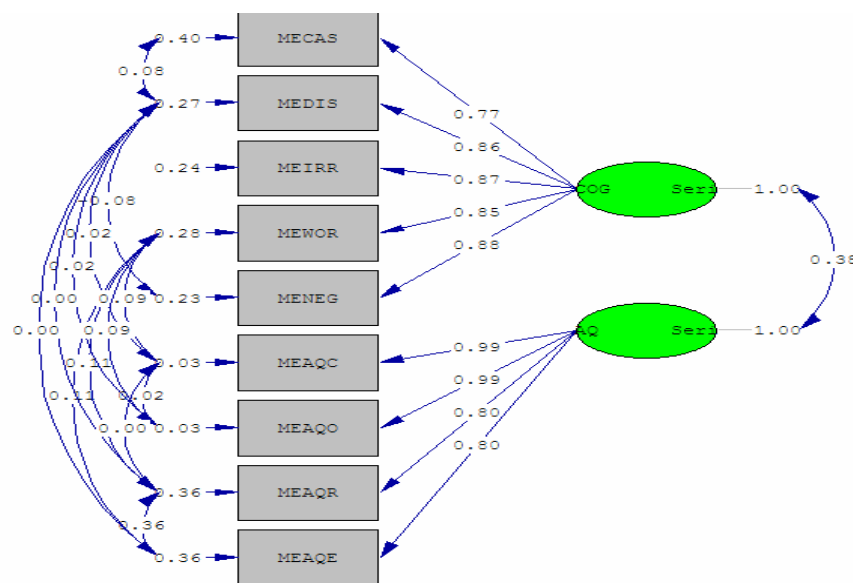
ค่าความเชื่อถือได้ของการวัด (R^2) แต่ละองค์ประกอบย่อยขององค์ประกอบทางการรู้คิด มีค่าความเชื่อถือได้ขององค์ประกอบย่อยทั้ง 5 องค์ประกอบ ตั้งแต่ 0.60 – 0.77 โดยองค์ประกอบ ย่อยความคิดอัตโนมัติทางลบ และองค์ประกอบย่อยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมีค่าความเชื่อถือได้ สูงสุด รองลงมา คือ องค์ประกอบย่อยการประเมินความสามารถตนเองต่ำ องค์ประกอบย่อย ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล ตามลำดับ และองค์ประกอบย่อยความคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของ เหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้นมีค่าความเชื่อถือได้ต่ำสุด

ส่วนค่าความเชื่อถือได้ของการวัด (R^2) แต่ละองค์ประกอบย่อยขององค์ประกอบทางวิธีการ ปฏิบัติ มีค่าความเชื่อถือได้ขององค์ประกอบย่อยทั้ง 4 องค์ประกอบ ตั้งแต่ 0.62 – 0.97 โดย องค์ประกอบย่อยความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการควบคุม ความสามารถในการ เผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการตระหนักรู้จุดเริ่มต้นของปัญหาและ ความเป็นเจ้าของปัญหา มีค่า ความเชื่อถือได้สูงสุด รองลงมา คือ องค์ประกอบย่อยความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรค ด้านการรับรู้ช่วงระยะเวลาสิ้นสุดของปัญหาอุปสรรค และความสามารถในการเผชิญปัญหา อุปสรรคด้านความอดทนต่อความยากลำบาก มีค่าความเชื่อถือได้ต่ำสุด

ตาราง 12 ค่าดัชนีทดสอบความเหมาะสมของโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป

	ค่าดัชนี	เกณฑ์พิจารณา
χ^2	14.85	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
p	0.316	> .05
df	13	-
ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์	1.142	< 2.0
ดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (GFI)	1.00	ค่าเข้าใกล้ 1.0
ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI)	0.98	ค่าเข้าใกล้ 1.0
ดัชนีความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI)	1.00	ค่าเข้าใกล้ 1.0
ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR)	0.0098	ค่าเข้าใกล้ 0.0
ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประเมินค่า (RMSEA) (90%)	0.014	ค่าเข้าใกล้ 0.0

เพื่อให้เห็นเด่นชัดผู้วิจัยจึงนำเสนอโมเดลวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 ขององค์ประกอบความวิตกกังวลทั่วไป ดังแสดงในภาพประกอบ 23



Chi-Square=14.85, df=13, P-value=0.31684, RMSEA=0.014

ภาพประกอบ 23 โมเดลวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 ขององค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป

ตอนที่ 2 การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไปผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ตอนย่อย ได้แก่

2.1 การนำเสนอขั้นตอนการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัยได้สร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาโดยนำกรอบแนวคิดจากการศึกษาองค์ประกอบขององค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไปจากแนวคิดของ เอลลิส (Ellis.1962) เบคค์(Beck.1976) เวลล์สและคาร์เวิร์ท ฮัทตัน (Wells; & Carwright-Hatton. 1997: 294-295) ฟรีแมนและไดโทมาสโซ (Freeman ; & DiTomasso. 2002: 71 - 78) มาโนช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุคนิชย์ (2548: 167-171) ส่วนโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มผู้วิจัยได้นำแนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มของคอร์เร (Corey. 2002) โดยมีแนวคิดต่างๆ ดังนี้

2.1.1 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่

1) ขั้นเริ่มต้น (Initial stage)

ขั้นเริ่มต้นของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีการกำหนดโครงสร้างกลุ่ม มีการนัดหมายและปฐมนิเทศสมาชิกกลุ่มเพื่อชี้แจงกติกาของกลุ่ม และจุดประสงค์ในการให้คำปรึกษาให้กับสมาชิกทราบ มีการสร้างข้อตกลงร่วมกันเพื่อยึดถือปฏิบัติตลอดการเข้ารับการให้คำปรึกษา ภาระนี้ผู้ให้คำปรึกษาต้องสร้างบรรยากาศของการมีส่วนร่วม ให้สมาชิกมีความคุ้นเคยซึ่งกันและกัน ช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับหน้าที่ภายในกลุ่ม ในขั้นเริ่มต้นนี้จะเกิดระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ (Transition stage) ขึ้น ซึ่งในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ สมาชิกกลุ่มจะเกิดความรู้สึกวิตกกังวล เกิดการต่อต้าน เกิดความขัดแย้งเกิดความรู้สึกลังเลในการเข้าร่วมกลุ่มอย่างเต็มที่ เพราะเกิดความไม่แน่ใจต่อกัน สมาชิกแต่ละคนเริ่มรับรู้เกี่ยวกับตนเองว่าได้รับการยอมรับหรือการปฏิเสธจากการเข้ากลุ่ม ดังนั้นในระยะผู้ให้คำปรึกษาจะต้องยอมรับและเข้าใจความรู้สึกกังวลใจที่เกิดขึ้น และพยายามสร้างบรรยากาศที่เอื้อให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเอง และสมาชิกกลุ่มจะต้องร่วมกันสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและมากขึ้น เกิดการยอมรับและเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เรียนรู้วิธีการที่จะเผชิญกับปฏิกิริยาต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

2) ขั้นดำเนินการ (Working stage)

ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะต้องสำรวจตนเอง เพื่อให้ทราบปัญหาที่แท้จริงที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่และจะต้องมีการลงมือปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมาย เกิดการยอมรับ การเผชิญกับปัญหาต่างๆของตนเอง และสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ในระยะนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องให้การเสริมแรงและกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้ และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองรวมทั้งการให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปิดเผยความรู้สึก และมีส่วนร่วมในการเสนอแนะการแก้ปัญหาาร่วมกันในกลุ่ม รวมทั้งการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกทักษะต่างๆเพื่อนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองมากที่สุด

3) ขั้นยุติการปรึกษา (Final stage)

ในขั้นนี้เป็นช่วงเวลาในการสรุป การรวบรวม และเป็นการแปลผลของการเข้าร่วมรับการปรึกษาทั้งหมด มีการวางแผนเพื่อติดตามผล ในระยะนี้ผู้รับคำปรึกษาจะมีความเข้าใจปัญหาและเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหา และนำไปใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ผู้นำกลุ่มจะต้องทำให้เกิดความกระจ่างในสิ่งที่เรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม สร้างความมั่นใจให้เกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษา เมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ต่างๆ และสิ่งสำคัญคือ การเน้นย้ำถึงการรักษาความลับของกลุ่ม เมื่อสมาชิกกลุ่มแยกตัวแล้ว

4) ขั้นการประเมินผลและติดตามผล (Evaluation and follow-up)

หลังจากยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว ควรมีการประเมินและติดตามผลการนำกลับไปปฏิบัติ ซึ่งสมาชิกกลุ่มแต่ละคนต้องหาแนวทาง ที่จะเป็นแรงเสริมให้ตนเองมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง การประเมินผลทำได้โดยการใช้แบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป ทั้งนี้เพื่อให้ทราบผลและประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษา

2.1.2 ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป มีการให้คำปรึกษาจำนวน 12 ครั้ง และแต่ละครั้งควรใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง ถึง 2 ชั่วโมง

2.1.3 เนื้อหาสาระและวิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม ขึ้นอยู่กับว่าผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้องการให้ความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มในเรื่องอะไร แต่ทั้งนี้ต้องครอบคลุมและสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายหลักของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ นั่นคือ การลดความวิตกกังวลทั่วไปของสมาชิกกลุ่ม มีการนำเทคนิคการให้คำปรึกษาต่างๆ มาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ได้แก่

แนวทางแห่งการค้นพบ (Guided discovery) วิธีการใช้ 3 คำถาม (The three – question technique) การทำความเข้าใจกับการให้ความหมายที่มีลักษณะเฉพาะ (Understanding idiosyncratic meaning) การลดความคิดในแง่ร้าย (Decatastrophizing) การทำความเข้าใจกับการให้ความหมายที่มีลักษณะเฉพาะ (Understanding idiosyncratic meaning) การท้าทายการสรุปแบบเหมารวมทั้งหมด (Challenging absolutes) การฝึกอ้างสาเหตุและความรับผิดชอบอีกครั้ง (Reattribution) การตีตราความบิดเบือน (Labeling of distortions) การท้าทายความคิดแบบ 2 ขั้วตรงกันข้าม (Challenging dichotomous thinking) การทำรายการเกี่ยวกับข้อดีและข้อเสีย เป็นต้น ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา ตลอดจนนำหลักการและเทคนิคต่าง ๆ ในแต่ละครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพและชี้แจงการเข้ากลุ่ม

ในขั้นเริ่มต้นนี้เป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกที่เข้าร่วมในการทดลอง และผู้วิจัย เป็นวิธีการทำให้สมาชิกกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษากลุ่มได้รู้จักและมีความคุ้นเคยกัน ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎี เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และเทคนิคทางจิตวิทยา ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การถาม การใส่ใจ จากนั้นผู้วิจัยจึงใช้กิจกรรมละลายพฤติกรรม และกิจกรรมการเปิดเผยตนเองต่อมาจึงเน้นถึงความสำคัญของการเก็บรักษาความลับของกลุ่ม การวิจารณ์สมาชิกกลุ่มอย่างสร้างสรรค์ การมีความจริงใจต่อกัน และมีการสร้างข้อตกลงร่วมกันระหว่างเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ทั้งนี้เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้ถือปฏิบัติและเปิดเผยความรู้สึกด้วยไว้วางใจซึ่งกันและกันตลอดช่วงเวลาที่มีการให้คำปรึกษากลุ่ม

ครั้งที่ 2 การลดความคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเน้นความคิด แบบเน้นพฤติกรรม เทคนิคทางจิตวิทยามาประยุกต์ใช้เพื่อลดความคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น ได้แก่ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การโต้แย้งความคิด การลดความคิดในแง่ร้าย และการมอบหมายการบ้าน DTR From เรื่อง ความคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น การจินตนาการ

ครั้งที่ 3 การลดการประเมินความสามารถตนเองต่ำ

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเน้นความคิด มาประยุกต์ใช้เพื่อลดการประเมินความสามารถตนเองต่ำ ได้แก่ แนวทางแห่งการค้นพบ (Guided

discovery) การปรับโครงสร้างความคิดใหม่ การฝึกคิดอีกครั้ง (Cognitive rehearsal) การมอบหมายการบ้าน DTR From เรื่อง การประเมินความสามารถตนเองต่ำ

ครั้งที่ 4 การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ครั้งที่ 1

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม มาประยุกต์ใช้เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ได้แก่ วิธีการการให้คำปรึกษาแบบ A-B-C-D-E-F ตามแนวคิดและทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม การสอน และการมอบหมายการบ้าน เรื่อง แบบบันทึกความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ครั้งที่ 5 การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ครั้งที่ 2

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม มาประยุกต์ใช้เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และเทคนิคทางจิตวิทยา ได้แก่ วิธีการการให้คำปรึกษาแบบ A-B-C-D-E-F ตามแนวคิดและทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม การจินตนาการ และมอบหมายการบ้าน เรื่อง แบบบันทึกความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ครั้งที่ 6 การลดความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม มาประยุกต์ใช้เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และเทคนิคทางจิตวิทยา ได้แก่ วิธีการการให้คำปรึกษาแบบ A-B-C-D-E-F ตามแนวคิดและทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม เทคนิคเก้าอี้ว่าง และมอบหมายการบ้าน เรื่อง แบบบันทึกความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล

ครั้งที่ 7 การลดความคิดอัตโนมัติทางลบ ครั้งที่ 1

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเน้นความคิด มาประยุกต์ใช้เพื่อลดความคิดอัตโนมัติทางลบ ได้แก่ แนวทางแห่งการค้นพบ (Guided discovery) วิธีการใช้ 3 คำถาม (The three – question technique) การทำความเข้าใจกับการให้ความหมายที่มีลักษณะเฉพาะ (Understanding idiosyncratic meaning) การบ่งบอกความคิดอัตโนมัติทางลบ (Specifying automatic thoughts) การท้าทายการสรุปแบบเหมารวมทั้งหมด และมอบหมายการบ้าน DTR From เรื่อง ความคิดอัตโนมัติทางลบ

ครั้งที่ 8 การลดความคิดอัตโนมัติทางลบ ครั้งที่ 2

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาเน้นความคิด มาประยุกต์ใช้เพื่อลดความคิดอัตโนมัติทางลบ ได้แก่ การฝึกอ้างสาเหตุและความรับผิดชอบอีกครั้ง (Reattribution) การตีตราความบิดเบือน (Labeling of distortions) การท้าทายความคิดแบบ 2 ขั้วตรงกันข้าม (Challenging dichotomous thinking) การทำรายการเกี่ยวกับข้อดีและข้อเสีย (Listing advantage and disadvantage) และมอบหมายการบ้าน DTR From เรื่อง ความคิดอัตโนมัติทางลบ

ครั้งที่ 9 การฝึกทักษะการเผชิญปัญหา ครั้งที่ 1

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาเน้นความคิดเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม เทคนิคการจินตนาการ การใช้บทบาทสมมติ เทคนิคการเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลทั่วไป มาประยุกต์ใช้เพื่อฝึกทักษะการเผชิญปัญหา ซึ่งเป็นการวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อความอยู่รอดในการดำเนินชีวิตของบุคคล ตามแนวคิดของพอลล์ จี สตอลท์ซ (Paul G. Staltz) และเทคนิคทางจิตวิทยา ได้แก่ การรับฟัง (Listening) เป็นการรับฟังปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น การสำรวจ (Exploring) เป็นการสำรวจสาเหตุของปัญหาและความรับผิดชอบต่อปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้น การวิเคราะห์ (Analyzing) เป็นการวิเคราะห์หาลักษณะพื้นฐานมาสนับสนุนความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา อุปสรรค และการลงมือปฏิบัติ (Doing) เป็นการลงมือปฏิบัติตามทางเลือกที่ให้ผลในทางที่ดี และยุติปัญหาอุปสรรคได้ในเวลารวดเร็ว เทคนิคการสอน การวิเคราะห์กรณีตัวอย่างการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และมอบหมายการบ้าน แบบฝึกทักษะการเผชิญปัญหา

ครั้งที่ 10 การฝึกทักษะการเผชิญปัญหา ครั้งที่ 2

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาเน้นความคิด เน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม เทคนิคการจินตนาการ การใช้บทบาทสมมติ เทคนิคการเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลทั่วไป มาประยุกต์ใช้เพื่อฝึกทักษะการเผชิญปัญหา ซึ่งเป็นการวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อความอยู่รอดในการดำเนินชีวิตของบุคคล ตามแนวคิดของพอลล์ จี สตอลท์ซ (Paul G. Staltz) และเทคนิคทางจิตวิทยา ได้แก่ การรับฟัง (Listening) เป็นการรับฟังปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น การสำรวจ (Exploring) เป็นการสำรวจสาเหตุของปัญหาและความรับผิดชอบต่อปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้น การวิเคราะห์ (Analyzing)

เป็นการวิเคราะห์หาหลักฐานมาสนับสนุนความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา อุปสรรค และการลงมือปฏิบัติ (Doing) เป็นการลงมือปฏิบัติตามทางเลือกที่ให้ผลในทางที่ดี และยุติปัญหาอุปสรรคได้ในเวลารวดเร็ว เทคนิคการสอน การวิเคราะห์กรณีตัวอย่างความอดทนในการเผชิญปัญหา และมอบหมายการบ้าน แบบฝึกทักษะการเผชิญปัญหา

ครั้งที่ 11 การฝึกทักษะการเผชิญปัญหา ครั้งที่ 3

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษานำมาเน้นความคิด เน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม เทคนิคการจินตนาการ การใช้บทบาทสมมติ เทคนิคการเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกกังวลทั่วไปมาประยุกต์ใช้เพื่อฝึกทักษะการเผชิญปัญหาซึ่งเป็นการวิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อความอยู่รอดในการดำเนินชีวิตของบุคคลตามแนวคิดของพอล จี สตอลท์ซ์ (Paul G. Stoltz) และเทคนิคทางจิตวิทยา ได้แก่ การรับฟัง (Listening) เป็นการรับฟังปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น การสำรวจ (Exploring) เป็นการสำรวจสาเหตุของปัญหาและความรับผิดชอบต่อปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้น การวิเคราะห์ (Analyzing) เป็นการวิเคราะห์หาหลักฐานมาสนับสนุนความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา อุปสรรค และการลงมือปฏิบัติ (Doing) เป็นการลงมือปฏิบัติตามทางเลือกที่ให้ผลในทางที่ดี และยุติปัญหาอุปสรรคได้ในเวลารวดเร็ว เทคนิคการสอน การวิเคราะห์กรณีตัวอย่างความวิตกกังวลของสมาชิกกลุ่ม และมอบหมายการบ้าน แบบฝึกทักษะการเผชิญปัญหา

ครั้งที่ 12 ยุติกลุ่มและการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในขั้นนี้ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามและสรุปถึงสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ นั้นบรรลุผลสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายที่ตนเองกำหนด หลังจากได้เข้าร่วมในการทดลองที่ผ่านมาทั้ง 11 ครั้ง ผู้วิจัยนัดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในวันถัดไปให้มาทำแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป จากนั้นผู้วิจัยจะนัดพบกลุ่มตัวอย่างอีกครั้ง เพื่อเป็นข้อมูลในระยะติดตามผล

ระยะติดตามผล ภายหลังจากสิ้นสุดการทดลอง 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยติดตามผลการทดลองโดยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปอีกครั้ง

หลังจากสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษา ผู้วิจัยได้นำโมเดลไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร ฉัตรสุกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เพชรสุตา เพชรใส อาจารย์ ดร. เพ็ญนภา กุลนภาดล อาจารย์ ดร. ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน และอาจารย์ ดร. วุฒิชัย จงคำนึ่งศิลป์ ตรวจสอบและพิจารณาความถูกต้องของ

สอดคล้องทั้งในด้านเนื้อหา แนวคิด ทฤษฎี เทคนิค วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และการประเมินผล การให้คำปรึกษา ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้อง อยู่ระหว่าง 0.80 – 1.00 จากนั้นผู้วิจัยนำโมเดล การให้คำปรึกษากลุ่มที่ได้รับการตรวจสอบแล้วไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำไปทดลองใช้ (Tryout) กับนิสิตที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แต่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน ทดลองใช้ 2 เรื่อง เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา และเนื้อหาต่าง ๆ ของโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม

โมเดลการการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ซึ่งเป็นโมเดลที่มี การดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง ถึง 2 ชั่วโมง รวม ประมาณ 24 ชั่วโมง โดยมีรายละเอียดของโมเดลการการให้คำปรึกษากลุ่มดังแสดงในภาคผนวก

2.2 การสรุปทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตก กังวลทั่วไป

ในตอนนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลมาสรุปกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตก กังวลทั่วไปของนักศึกษา เพื่อให้เห็นความชัดเจนของทฤษฎี แนวคิด และเทคนิคของการให้คำปรึกษา ที่นำมาใช้ในการลดความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษา ดังแสดงในตาราง 13

ตาราง 13 สรุปทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา และเทคนิคต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษา

องค์ประกอบด้านการรู้คิด ของความวิตกกังวลทั่วไป	ทฤษฎี การให้คำปรึกษา	เทคนิคทางจิตวิทยา และการให้คำปรึกษา
เรื่องที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ และทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเข้ากลุ่ม	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเน้น บุคคลเป็นศูนย์กลาง 2. เทคนิคทางจิตวิทยา 3. หลักการให้คำปรึกษากลุ่ม	1.1 การฟังอย่างตั้งใจ 1.2 การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข 2.1 กิจกรรมละลายพฤติกรรม 2.2 กิจกรรมการเปิดเผยตนเอง 2.3 การถาม 2.4 การใส่ใจ 3.1 การเก็บรักษาความลับของกลุ่ม 3.2 การวิจารณ์สร้างสรรค์ 3.3 การมีความจริงใจ 3.4 สร้างข้อตกลงร่วมกัน
องค์ประกอบ ด้านความคิด	ครั้งที่ 2 ลดความคิด	การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
องค์ประกอบย่อยที่ 1 ความคิดเกินจริงเกี่ยวกับ ผลของเหตุการณ์ร้ายที่ ยังไม่เกิดขึ้น	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นการรู้คิด 2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นการรู้คิด 3. เทคนิคทางจิตวิทยา	2.1 การโต้แย้งความคิด 2.2 การลดความคิดในแง่ร้าย 2.3 การมอบหมายการบ้าน DTR From เรื่องความคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของ เหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น การจินตนาการ
องค์ประกอบย่อยที่ 2 การประเมินความสามารถ ตนเองต่ำ	ครั้งที่ 3 ลดการประเมิน ความสามารถ ตนเองต่ำ	1.1 แนวทางแห่งการค้นพบ 1.2 การปรับโครงสร้างความคิดใหม่ 1.3 การฝึกคิดอีกครั้ง 1.4 การมอบหมายการบ้าน DTR From เรื่อง การประเมินความสามารถตนเองต่ำ

ตาราง 13 (ต่อ)

องค์ประกอบด้านการรู้คิด ของความวิตกกังวลทั่วไป		ทฤษฎี การให้คำปรึกษา	เทคนิคทางจิตวิทยา และการให้คำปรึกษา
องค์ประกอบย่อยที่ 3 ความเชื่อที่ ไม่สมเหตุสมผล (ครั้งที่ 4 และครั้งที่ 5)	ครั้งที่ 4	1.ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม	1.1วิธีการการให้คำปรึกษาแบบ A-B-C-D-E-F 1.2 การสอน 1.3มอบหมายการบ้าน แบบบันทึก ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
	ครั้งที่ 5	1.ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ไม่สมเหตุสมผล	1.1วิธีการการให้คำปรึกษาแบบ A-B-C-D-E-F 1.2 มอบหมายการบ้าน แบบบันทึก ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
		2. เทคนิคทางจิตวิทยา	การจินตนาการ
องค์ประกอบย่อยที่ 4 ความเชื่อเกี่ยวกับ ความกังวล	ครั้งที่ 6	1.ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม	1.1วิธีการการให้คำปรึกษาแบบ A-B-C-D-E-F 1.2มอบหมายการบ้าน แบบบันทึก ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล
		2.เทคนิคทางจิตวิทยา	เทคนิคเก้าอี้ว่าง
องค์ประกอบย่อยที่ 5 ความคิดอัตโนมัติทางลบ (ครั้งที่ 7 และครั้งที่ 8)	ครั้งที่ 7	1.ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นความคิด ลดความคิด อัตโนมัติทางลบ	1.1 แนวทางแห่งการค้นพบ 1.2 วิธีการใช้ 3 คำถาม 1.3 การทำความเข้าใจกับการให้ ความหมายที่มีลักษณะเฉพาะ 1.4 การบ่งบอกความคิดอัตโนมัติทางลบ 1.5การทำทหายกรสรุปแบบเหมารวมทั้งหมด 1.6 การมอบหมายการบ้าน DTR From เรื่อง ความคิดอัตโนมัติทางลบ
	ครั้งที่ 8	1.ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นการรู้คิด ลดความคิด อัตโนมัติทางลบ	1.1การมีอีกสาเหตุและความรับผิดชอบอีกครั้ง 1.2 การตีตราความคิดบิดเบือน 1.3การทำทหายกรสรุปแบบ2ข้อตรงกันข้าม 1.4การทำรายการเกี่ยวกับข้อดีและข้อเสีย 1.5 การมอบหมายการบ้าน DTR From เรื่อง ความคิดอัตโนมัติทางลบ

ตาราง 13 (ต่อ)

องค์ประกอบด้านการรู้คิด ของความวิตกกังวลทั่วไป		ทฤษฎี การให้คำปรึกษา	เทคนิคทางจิตวิทยา และการให้คำปรึกษา
องค์ประกอบ	ครั้งที่ 9	1. แนวคิดการพัฒนาความสามารถ	1.1 การรับฟัง(Listening)
ด้านวิธีการปฏิบัติ	ฝึกทักษะการ	ในการเผชิญปัญหาอุปสรรคของพอล	1.2 การสำรวจ(Exploring)
องค์ประกอบย่อยที่ 6	เผชิญปัญหา	จี สตอลท์(Paul G. Stoltz)	1.3 การวิเคราะห์(Analyzing)
ความสามารถในการ	อุปสรรค		1.4 การลงมือทำ(Doing)
เผชิญปัญหา อุปสรรค (ครั้งที่ 9, 10 และ 11)		2. เทคนิคทางจิตวิทยา	2.1 การสอน 2.2 การวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง “การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง” 2.3 การมอบหมายการบ้าน แบบฝึกทักษะการเผชิญปัญหา
	ครั้งที่ 10	1. แนวคิดการพัฒนาความสามารถ	1.1 การรับฟัง(Listening)
	ฝึกทักษะการ	ในการเผชิญปัญหาอุปสรรคของพอล	1.2 การสำรวจ(Exploring)
	เผชิญปัญหา	จี สตอลท์(Paul G. Stoltz)	1.3 การวิเคราะห์(Analyzing)
	อุปสรรค		1.4 การลงมือทำ(Doing)
		2. เทคนิคทางจิตวิทยา	2.1 การวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง “ความอดทนในการเผชิญปัญหา” 2.2 การมอบหมายการบ้าน แบบฝึกทักษะการเผชิญปัญหา
	ครั้งที่ 11	1. แนวคิดการพัฒนาความสามารถ	1.1 การรับฟัง(Listening)
	ฝึกทักษะการ	ในการเผชิญปัญหาอุปสรรค ของพอล	1.2 การสำรวจ(Exploring)
	เผชิญปัญหา	จี สตอลท์(Paul G. Stoltz)	1.3 การวิเคราะห์(Analyzing)
	อุปสรรค		1.4 การลงมือทำ(Doing)
		2. เทคนิคทางจิตวิทยา	2.1 การวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง ความวิตกกังวลของสมาชิกกลุ่ม 2.3 การมอบหมายการบ้าน แบบฝึกทักษะการเผชิญปัญหา

ตาราง 13 (ต่อ)

องค์ประกอบด้านการรู้คิด ของความวิตกกังวลทั่วไป		ทฤษฎี การให้คำปรึกษา	เทคนิคทางจิตวิทยา และการให้คำปรึกษา
ยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม	ครั้งที่ 12	1. เทคนิคทางจิตวิทยา	1.1 การให้กำลังใจ
	ยุติและติดตาม		1.2 การสนับสนุนส่งเสริม
	ประเมินผล	2. การประเมินความวิตกกังวลทั่วไป	2.1 แบบประเมินความ วิตกกังวลทั่วไป

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 13 พบว่า ในการลดองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป ประกอบด้วยองค์ประกอบทางการรู้คิด ที่ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ องค์ประกอบย่อยความคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น องค์ประกอบย่อยการประเมินความสามารถตนเองต่ำ องค์ประกอบย่อยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล องค์ประกอบย่อยความเชื่อเกี่ยวกับความวิตกกังวล และองค์ประกอบย่อยความคิดอัตโนมัติทางลบ โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นความคิด ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม และทฤษฎีความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรค โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข แนวทางแห่งการค้นพบ (Guided discovery) วิธีการใช้ 3 คำถาม (The three – question technique) การทำความเข้าใจกับการให้ความหมายที่มีลักษณะเฉพาะ (Understanding idiosyncratic meaning) การลดความคิดในแง่ร้าย (Decatastrophizing) การฝึกคิดอีกครั้ง (Cognitive rehearsal) การบ่งบอกความคิดอัตโนมัติ (Specifying automatic thoughts) การท้าทายการสรุปแบบเหมารวมทั้งหมด (Challenging absolutes) การฝึกอ้างสาเหตุและความรับผิดชอบอีกครั้ง (Reattribution) การติดราความบิดเบือน (Labeling of distortions) การท้าทายความคิดแบบ 2 ขั้วตรงกันข้าม (Challenging dichotomous thinking) การทำรายการเกี่ยวกับข้อดีและข้อเสีย (Listing advantage and disadvantage) วิธีการการให้คำปรึกษาแบบ A-B-C-D-E-F ตามแนวคิดและทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม เทคนิคเก้าอี้ว่า เทคนิคจินตนาการ การมอบหมายการบ้าน(Home work)

ส่วนองค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติ มี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการควบคุม ด้านการตระหนักรู้จุดเริ่มต้นของปัญหาและความเป็นเจ้าของปัญหา ด้านการรับรู้ช่วงระยะเวลาสิ้นสุดปัญหาอุปสรรค และด้านความอดทนต่อความยากลำบาก โดยใช้เทคนิคทางจิตวิทยา และ แนวคิดของพอลล์ จี สตอลท์ซ (Paul G. Staltz) ใช้เทคนิคการจินตนาการ การใช้บทบาทสมมติ เทคนิคการเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลทั่วไป เทคนิคการพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรค ที่เรียกว่า "LEAD" ได้แก่ การรับฟัง (Listening: L) การสำรวจ (Exploring: E) การวิเคราะห์ (Analysis: A) การลงมือปฏิบัติ (Doing: D) เทคนิคการสอน การวิเคราะห์กรณีตัวอย่างการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง การวิเคราะห์กรณีตัวอย่างความอดทนในการเผชิญปัญหา การวิเคราะห์กรณีความวิตกกังวลของสมาชิกกลุ่ม และมอบหมายการบ้าน เรื่อง การฝึกทักษะการเผชิญปัญหา

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบความวิตกกังวลทั่วไป ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ตอนย่อย ดังนี้

3.1 วิเคราะห์สถิติพื้นฐานของความวิตกกังวลทั่วไปของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม การวิเคราะห์ตอนนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง มาจำแนกตามเพศดัง

ตาราง 14

ตาราง 14 จำนวน ร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	รวม
เพศ			
ชาย	2	3	5
หญิง	6	5	11
รวม	8	8	16

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 14 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาครั้งนี้มีทั้งหมด 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองประกอบด้วยเพศชาย 2 คน เพศหญิง 6 คน ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นเพศชาย 3 คน เพศหญิง 5 คน รวมเป็นเพศชาย 5 คน เพศหญิง 11 คน

3.1.1 วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทั่วไปและการแปลผล ก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์ตอนนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลความวิตกกังวลทั่วไปที่ตามมาจากองค์ประกอบ
ทางการรู้คิดและองค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติของความวิตกกังวลทั่วไป ก่อนการทดลอง และการ
แปลผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายบุคคล ดังแสดงในตาราง 15

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทั่วไป และการแปลผล ก่อนการทดลอง จำแนกเป็นรายบุคคล
ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	Mean	แปลผล	Mean	แปลผล
1	4.030	สูง	3.387	สูง
2	4.172	สูง	4.031	สูง
3	3.242	สูง	3.663	สูง
4	3.351	สูง	3.646	สูง
5	3.574	สูง	3.736	สูง
6	3.222	สูง	3.722	สูง
7	3.573	สูง	3.584	สูง
8	3.928	สูง	3.340	สูง
รวม	3.637	สูง	3.639	สูง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 15 พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่ม
ควบคุมมีความวิตกกังวลทั่วไประดับสูง โดยค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทั่วไปของกลุ่มทดลองอยู่
ระหว่าง 3.222 - 4.172 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.340 – 4.031 โดยกลุ่มทดลอง
และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทั่วไปโดยรวม เท่ากับ 3.6197 และ 3.639 ซึ่งถือว่าทั้ง
สองกลุ่มมีความวิตกกังวลทั่วไประดับสูง

3.1.2 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลทั่วไปของกลุ่มทดลอง
และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

การวิเคราะห์ข้อมูลตอนนี้ ผู้วิจัยนำคะแนนก่อนการทดลอง หลังการทดลอง
และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาหาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ดังแสดงในตาราง 16

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลคะแนนความวิตกกังวลทั่วไป ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ความวิตกกังวลทั่วไป (ANXIETY)		กลุ่มทดลอง									กลุ่มควบคุม								
		ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			หลังการติดตามผล			ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			หลังการติดตามผล		
องค์ประกอบ	องค์ประกอบย่อย	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล
ทางการรู้คิด (COG)	CAS	3.281	.314	สูง	2.293	.429	ปานกลาง	1.950	.1583	ต่ำ	3.656	.462	สูง	3.584	.422	สูง	3.621	.378	สูง
	DIS	3.368	.745	สูง	2.218	.363	ปานกลาง	1.845	.246	ต่ำ	3.469	.379	สูง	3.740	.518	สูง	3.446	.404	สูง
	IRR	3.135	.472	ปานกลาง	2.073	.495	ต่ำ	1.625	.376	ต่ำ	3.356	.606	สูง	3.436	.564	สูง	3.351	.382	สูง
	WOR	3.640	.497	สูง	2.908	.795	ปานกลาง	2.588	.015	ปานกลาง	3.583	.368	สูง	3.573	.664	สูง	3.485	.652	สูง
	NEG	3.261	.553	ปานกลาง	2.199	.401	ปานกลาง	2.025	.230	ต่ำ	3.501	.443	สูง	3.666	.643	สูง	3.554	.628	สูง
ทางวิธีการปฏิบัติ (AQ)	AQC	3.869	.545	สูง	2.474	.358	ปานกลาง	2.179	.261	ปานกลาง	3.525	.478	สูง	4.008	.549	สูง	3.816	.506	สูง
	AQO	3.869	.545	สูง	2.474	.358	ปานกลาง	2.179	.261	ปานกลาง	3.525	.478	สูง	4.008	.549	สูง	3.816	.506	สูง
	AQR	4.216	.470	สูง	2.625	.542	ปานกลาง	2.214	.336	ปานกลาง	3.941	.417	สูง	4.091	.632	สูง	3.909	.555	สูง
	AQE	4.216	.470	สูง	2.625	.542	ปานกลาง	2.214	.336	ปานกลาง	3.941	.417	สูง	4.091	.632	สูง	3.909	.555	สูง
รวม (Anxiety)		3.637	.367	สูง	2.557	.264	ปานกลาง	2.162	.150	ปานกลาง	3.639	.216	สูง	3.758	.471	สูง	3.647	.360	สูง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 16 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทั่วไปก่อนการทดลอง เท่ากับ 3.637 และอยู่ในระดับสูง ส่วนหลังการทดลอง และหลังการติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.557 และ 2.162 และอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทั่วไปก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล เท่ากับ 3.639, 3.758 และ 3.647 ตามลำดับ และอยู่ในระดับสูง

3.2 การเปรียบเทียบความวิตกกังวลทั่วไป

3.2.1 เปรียบเทียบความวิตกกังวลทั่วไปโดยรวม

การวิเคราะห์ข้อมูลตอนนี้ ผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบความวิตกกังวลทั่วไปที่ได้จากการวัดซ้ำ คือ ผลจากการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังนี้

1) การวิเคราะห์ตอนนี้ ผู้วิจัยนำคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปที่ได้จากการวัดซ้ำของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์ความแปรปรวนโดยใช้สถิติ Two way repeated measure ANOVA และทำการตรวจสอบค่า Sphericity ด้วยวิธีการ Mauchly's test ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.640 มีนัยสำคัญทางสถิติ เท่ากับ 0.055 ซึ่งไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นผู้วิจัยจึงอ่านผลในตาราง Test of within effect โดยพิจารณาค่า F จาก Sphericity assumed ดังแสดงผลในตาราง 17

ตาราง 17 การเปรียบเทียบความวิตกกังวลทั่วไปจากการวัดซ้ำของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Squares	F	P
ระหว่างกลุ่ม					
กลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	9.635	1	9.635	50.293*	.000
ความคลาดเคลื่อน	2.682	14	.192		
ภายในกลุ่ม					
ผลการวัดก่อน หลัง และติดตามผล	4.436	2	2.218	36.672*	.000
ปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มกับผลการวัดก่อน หลัง และติดตามผล	4.958	2	2.479	40.986*	.000
ความคลาดเคลื่อน	1.694	28	.060		

* p < .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 17 พบว่า ผลการวัดคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปจากการวัดซ้ำ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันต่อคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 4.958, p = .000$) แสดงว่าคะแนนที่ได้จากการวัดความวิตกกังวลทั่วไปจากการวัดซ้ำของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน จากผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงไม่แปลความหมายผลหลัก (Main effect) ของกลุ่มทดลอง และผลที่ได้จากการวัดซ้ำ แต่ทำการวิเคราะห์ผลเฉพาะกลุ่ม (Simple effect) ต่อไป

2) การวิเคราะห์ผลเฉพาะกลุ่ม (Simple effect)

การวิเคราะห์ตอนนี้ ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการวัดซ้ำในแต่ละครั้งมาทดสอบความแตกต่างโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One way repeated measure ANOVA) ที่ละกลุ่ม และเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการ Bonferroni เพื่อดูว่าคู่ใดที่มีความแตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงในตาราง 18 – 19

ตาราง 18 การเปรียบเทียบความวิตกกังวลทั่วไปที่ได้จากผลการวัดซ้ำของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Squares	F	P
กลุ่มทดลอง	ผลการวัดก่อน หลัง และติดตามผล	9.323	2	4.662	96.088*	.000
	ความคลาดเคลื่อน	0.679	14	0.049		
กลุ่มควบคุม	ผลการวัดก่อน หลัง และติดตามผล	0.71	2	0.035	0.489	.623
	ความคลาดเคลื่อน	1.014	14	0.072		

* $p < .05$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 18 พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปที่ได้จากผลการวัดซ้ำในกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 9.323, p = 0.000$) ส่วนในกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

แสดงว่า ในกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปจากผลการวัดซ้ำ มีความแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ ส่วนในกลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่าง

3) การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ ด้วยวิธีการ Bonferroni

การวิเคราะห์ตอนนี้ ผู้วิจัยนำผลคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปจากผลการวัดซ้ำของกลุ่มทดลองมาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ ด้วยวิธีการ Bonferroni ดังแสดงผลในตาราง 19

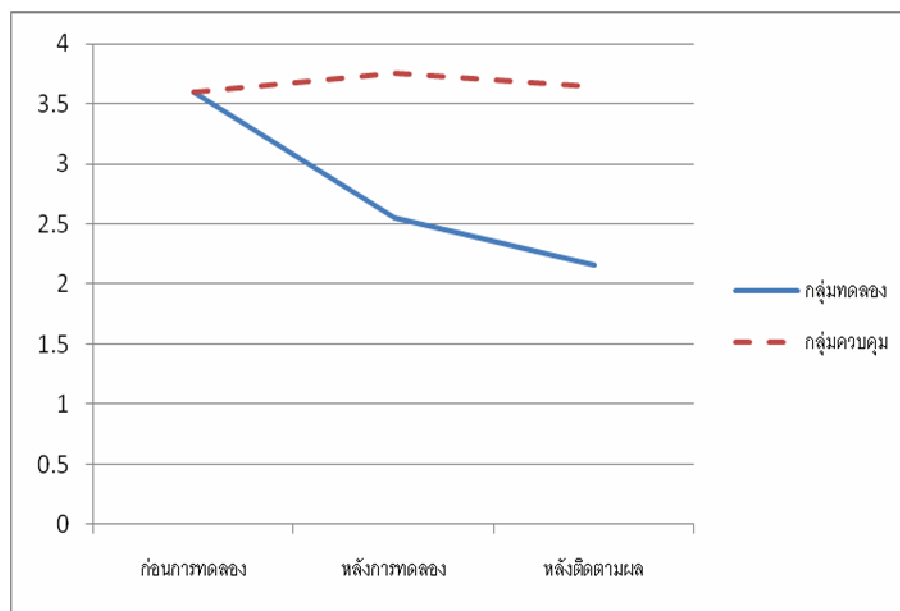
ตาราง 19 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปที่ได้จากผลการวัดซ้ำภายในกลุ่มทดลองด้วยวิธีการ Bonferroni

กลุ่ม	ระยะการทดลอง		Mean	Std.	p
			Difference	Error	
กลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	1.080*	.108	.000
	หลังติดตามผล	ก่อนการทดลอง	1.475*	.121	.000
	หลังติดตามผล	หลังการทดลอง	0.395*	.101	.017

*p< .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 19 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การทดลองโดยใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มส่งผลต่อความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษา และมีความคงทนของผลการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่จนถึงหลังติดตามผล

เพื่อให้เห็นการเปรียบเทียบที่ชัดเจน ผู้วิจัยได้แสดงเส้นภาพการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษา จากผลการวัดซ้ำในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังแสดงในภาพประกอบ 24



ภาพประกอบ 24 เส้นภาพการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทั่วไปของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

3.2.2 เปรียบเทียบความวิตกกังวลทั่วไปเป็นรายองค์ประกอบ

1) การวิเคราะห์ตอนนี้ ผู้วิจัยนำคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปรายองค์ประกอบที่ได้จากการวัดซ้ำของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์ความแปรปรวนโดยใช้สถิติ Two way repeated measure ANOVA และทำการตรวจสอบค่า Sphericity ด้วยวิธีการ Mauchly's test ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.510 มีนัยสำคัญทางสถิติ เท่ากับ 0.501 ซึ่งไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นผู้วิจัยจึงอ่านผลในตาราง Test of within effect โดยพิจารณาว่า F จาก Sphericity assumed ดังแสดงผลในตาราง 20

ตาราง 20 การเปรียบเทียบความวิตกกังวลทั่วไปจากการวัดซ้ำของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Squares	F	P
ระหว่างกลุ่ม					
กลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	56.960	1	56.960	55.364*	.000
ความคลาดเคลื่อน	14.403	14	1.029		
ภายในกลุ่ม					
องค์ประกอบความวิตกกังวลทั่วไป	5.319	4	1.330	7.017*	.000
ปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบความวิตกกังวล ทั่วไป กับกลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	3.363	4	0.841	4.437*	.003
ความคลาดเคลื่อน	10.612	56	0.189		
ผลการวัดก่อน หลัง และติดตามผล	19.025	2	9.512	18.145*	.000
ปฏิสัมพันธ์ของผลการวัดก่อน หลังและ ติดตามผล กับกลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	19.617	2	9.809	18.710*	.000
ความคลาดเคลื่อน	14.679	28	0.524		
ปฏิสัมพันธ์ของผลการวัดก่อน หลังและ ติดตามผล	0.391	8	0.049	0.325	.955
ปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบความวิตก กังวลทั่วไป ผลการวัดก่อน หลังและ ติดตามผล กับกลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	0.785	8	0.098	0.653	.732
ความคลาดเคลื่อน	16.823	112	0.150		

* p < .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 20 พบว่า ผลการวัดคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปจากการวัดซ้ำ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันต่อคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 18.710, p = 0.000$) แสดงว่าคะแนนที่ได้จากการวัดความวิตกกังวลทั่วไปจากการวัดซ้ำของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน จากผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงไม่แปลความหมายผลหลัก (Main effect) ของกลุ่มทดลอง และผลที่ได้จากการวัดซ้ำ แต่ทำการวิเคราะห์ผลเฉพาะกลุ่ม (Simple effect) ต่อไป

2) การวิเคราะห์ผลเฉพาะกลุ่ม (Simple effect)

การวิเคราะห์ตอนนี้ ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการวัดซ้ำในแต่ละครั้งมาทดสอบความแตกต่างโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One way repeated measure ANOVA) ที่ละกลุ่ม และเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการ Bonferroni เพื่อดูว่าคู่ใดที่มีความแตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงในตาราง 21 – 22

ตาราง 21 การเปรียบเทียบองค์ประกอบความวิตกกังวลทั่วไปองค์ประกอบทางการรู้คิดที่ได้จากผลการวัดซ้ำของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Squares	F	P
กลุ่มทดลอง	ความคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น	7.646	2	3.823	54.883*	.000
	ความคลาดเคลื่อน	0.975	14	.070		
	การประเมินความสามารถตนเองต่ำ	10.078	2	5.039	35.989*	.000
	ความคลาดเคลื่อน	1.960	14	.140		
	ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	9.625	2	4.812	31.991*	.000
	ความคลาดเคลื่อน	2.106	14	.150		
	ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล	4.658	2	2.329	2.661	.105
	ความคลาดเคลื่อน	12.251	14	.875		
	ความคิดอัตโนมัติทางลบ	7.166	2	3.583	39.920*	.000
	ความคลาดเคลื่อน	1.257	14	.090		
กลุ่มควบคุม	ความคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น	0.021	2	0.011	0.139	.872
	ความคลาดเคลื่อน	1.061	14	.076		
	การประเมินความสามารถตนเองต่ำ	0.428	2	0.214	2.424	.125
	ความคลาดเคลื่อน	1.235	14	.088		
	ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	0.036	2	0.018	0.112	.895
	ความคลาดเคลื่อน	2.270	14	.162		
	ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล	0.046	2	0.023	0.077	.926
	ความคลาดเคลื่อน	4.183	14	.299		
	ความคิดอัตโนมัติทางลบ	0.114	2	0.057	0.189	.830
	ความคลาดเคลื่อน	4.20	14	.300		

*p< .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 21 พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปรายองค์ประกอบย่อยทั้ง 5 องค์ประกอบทางการรู้คิดได้แก่ ความคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น การประเมินความสามารถตนเองต่ำ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล ความคิดอัตโนมัติทางลบที่ได้จากผลการวัดซ้ำในกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 54.883, p = .000, F = 35.989, p = .000, F = 31.991, p = .000, F = 39.920, p = .000$), องค์ประกอบย่อยความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล แตกต่างกันอย่างไม่นัยสำคัญทางสถิติ ($F = 2.661, p = .105$) ส่วนในกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

แสดงว่า ในกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปรายองค์ประกอบย่อยทางการรู้คิดจากผลการวัดซ้ำ มีความแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ ส่วนในกลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่าง

3) การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ ด้วยวิธีการ Bonferroni

การวิเคราะห์หาค่านี้ ผู้วิจัยนำผลคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปจากผลการวัดซ้ำของกลุ่มทดลองมาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ ด้วยวิธีการ Bonferroni ดังแสดงผลในตาราง 22

ตาราง 22 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปรายองค์ประกอบย่อยความคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้นที่ได้จากผลการวัดซ้ำภายในกลุ่มทดลองด้วยวิธีการ Bonferroni

กลุ่ม	ระยะการทดลอง		Mean	Std.	p
			Difference	Error	
กลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	0.989*	.148	.001
	หลังติดตามผล	ก่อนการทดลอง	1.331*	.116	.000
	หลังติดตามผล	หลังการทดลอง	0.343	.130	.102

* $p < .05$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 22 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปรายองค์ประกอบย่อยความคิดเห็นจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้นของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนหลังการทดลอง และหลังติดตามผลมีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปรายองค์ประกอบย่อยความคิดเห็นจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้นไม่แตกต่างกัน แสดงว่า การทดลองโดยใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มส่งผลต่อความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษา และมีความคงทนของผลการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่จนถึงหลังติดตามผล

ตาราง 23 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปรายองค์ประกอบย่อยการประเมินความสามารถตนเองต่ำที่ได้จากผลการวัดซ้ำภายในกลุ่มทดลองด้วยวิธีการ Bonferroni

กลุ่ม	ระยะการทดลอง		Mean Difference	Std. Error	p
กลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	1.150*	.214	.003
	หลังติดตามผล	ก่อนการทดลอง	1.522*	.225	.001
	หลังติดตามผล	หลังการทดลอง	0.373*	.093	.015

*p< .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 23 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปรายองค์ประกอบย่อยการประเมินความสามารถตนเองต่ำของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การทดลองโดยใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มส่งผลต่อความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษา และมีความคงทนของผลการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่จนถึงหลังติดตามผล

ตาราง 24 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปราย
องค์ประกอบย่อยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ได้จากผลการวัดซ้ำภายในกลุ่มทดลองด้วย
วิธีการ Bonferroni

กลุ่ม	ระยะการทดลอง		Mean	Std.	p
			Difference	Error	
กลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	1.063*	.227	.007
	หลังติดตามผล	ก่อนการทดลอง	1.510*	.187	.000
	หลังติดตามผล	หลังการทดลอง	0.447	.162	.085

*p< .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 24 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวล
ทั่วไปรายองค์ประกอบย่อย ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง และหลัง
ติดตามผล แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนหลังการทดลอง
และหลังติดตามผลมีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปรายองค์ประกอบย่อยความเชื่อที่ไม่สมเหตุ
สมผลไม่แตกต่างกัน แสดงว่า การทดลองโดยใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มส่งผลต่อความวิตก
กังวลทั่วไปของนักศึกษา และมีความคงทนของผลการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่จนถึงหลังติดตามผล

ตาราง 25 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปราย
องค์ประกอบย่อยความคิดอัตโนมัติทางลบที่ได้จากผลการวัดซ้ำภายในกลุ่มทดลองด้วย
วิธีการ Bonferroni

กลุ่ม	ระยะการทดลอง		Mean	Std.	p
			Difference	Error	
กลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	1.062*	.185	.002
	หลังติดตามผล	ก่อนการทดลอง	1.236*	.171	.001
	หลังติดตามผล	หลังการทดลอง	0.174	.061	.074

*p< .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 25 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปรายองค์ประกอบย่อยความคิดอัตโนมัติทางลบของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนหลังการทดลอง และหลังติดตามผลมีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปรายองค์ประกอบย่อยความคิดอัตโนมัติทางลบไม่แตกต่างกัน แสดงว่า การทดลองโดยใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มส่งผลต่อความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษา และมีความคงทนของผลการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่จนถึงหลังติดตามผล

ตาราง 26 การเปรียบเทียบองค์ประกอบความวิตกกังวลทั่วไปองค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติได้แก่
ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรค ที่ได้จากผลการวัดซ้ำของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Squares	F	P
กลุ่มทดลอง	ด้านการควบคุม	13.038	2	6.519	52.669*	.000
	ความคลาดเคลื่อน	1.733	14	.124		
	ด้านการตระหนักรู้จุดเริ่มต้นของปัญหา และความเป็นเจ้าของปัญหา	13.038	2	6.519	52.669*	.000
	ความคลาดเคลื่อน	1.733	14	.124		
	ด้านการรับรู้ช่วงระยะเวลาสิ้นสุดของ ปัญหาอุปสรรค	7.026	2	3.513	12.614*	.001
	ความคลาดเคลื่อน	3.899	14	.278		
	ด้านความอดทนต่อความ ยากลำบาก	7.026	2	3.513	12.614*	.001
	ความคลาดเคลื่อน	3.899	14	.278		
กลุ่มควบคุม	ด้านการควบคุม	0.945	2	0.472	2.137	.155
	ความคลาดเคลื่อน	3.094	14	.221		
	ด้านการตระหนักรู้จุดเริ่มต้นของปัญหา และความเป็นเจ้าของปัญหา	0.945	2	0.472	2.137	.155
	ความคลาดเคลื่อน	3.094	14	.221		
	ด้านการรับรู้ช่วงระยะเวลาสิ้นสุดของ ปัญหาอุปสรรค	0.040	62	0.020	0.066	.937
	ความคลาดเคลื่อน	4.267	14	.305		
	ด้านความอดทนต่อความ ยากลำบาก	0.040	62	0.020	0.066	.937
	ความคลาดเคลื่อน	4.267	14	.305		

* $p < .05$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 26 พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปรายองค์ประกอบย่อยทั้ง 4 องค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติ ได้แก่ ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการควบคุม ด้านการตระหนักรู้จุดเริ่มต้นปัญหาและความเป็นเจ้าของปัญหา ด้านการรับรู้ช่วงระยะเวลาสิ้นสุดของปัญหาอุปสรรค และด้านความอดทนต่อความยากลำบาก ที่ได้จากการวัดซ้ำในกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 52.669, p = .000, F = 52.669, p = .000, F = 12.614, p = .001, F = 12.614, p = .001$) ส่วนในกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

แสดงว่า ในกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปจากผลการวัดซ้ำ มีความแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ ส่วนในกลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่าง

3) การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ ด้วยวิธีการ Bonferroni

การวิเคราะห์ตอนนี้ ผู้วิจัยนำผลคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปรายองค์ประกอบย่อยทางวิธีการปฏิบัติจากผลการวัดซ้ำของกลุ่มทดลองมาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ ด้วยวิธีการ Bonferroni ดังแสดงผลในตาราง 27

ตาราง 27 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปราย

องค์ประกอบย่อยด้านการควบคุมที่ได้จากการวัดซ้ำภายในกลุ่มทดลองด้วยวิธีการ Bonferroni

กลุ่ม	ระยะการทดลอง		Mean	Std.	p
			Difference	Error	
กลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	1.395*	.218	.001
	หลังติดตามผล	ก่อนการทดลอง	1.690*	.192	.000
	หลังติดตามผล	หลังการทดลอง	0.295*	.093	.047

* $p < .05$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 27 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปรายองค์ประกอบย่อยด้านการควบคุม ของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การทดลองโดยใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มส่งผลต่อความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาแตกต่างกัน

ตาราง 28 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปราย
องค์ประกอบย่อยด้านการตระหนักรู้จุดเริ่มต้นปัญหาและความเป็นเจ้าของปัญหา ที่ได้จาก
ผลการวัดซ้ำภายในกลุ่มทดลองด้วยวิธีการ Bonferroni

กลุ่ม	ระยะการทดลอง		Mean	Std.	p
			Difference	Error	
กลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	1.395*	.218	.001
	หลังติดตามผล	ก่อนการทดลอง	1.690*	.192	.000
	หลังติดตามผล	หลังการทดลอง	0.295*	.093	.047

*p< .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 28 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวล
ทั่วไปรายองค์ประกอบย่อยด้านการตระหนักรู้จุดเริ่มต้นปัญหาและความเป็นเจ้าของปัญหา ของ
กลุ่มทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การทดลองโดยใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มส่งผลต่อความวิตก
กังวลทั่วไปของนักศึกษาแตกต่างกัน

ตาราง 29 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปราย
องค์ประกอบย่อยด้านการรับรู้ช่วงระยะเวลาสิ้นสุดของปัญหาอุปสรรค ที่ได้จากการวัดซ้ำ
ภายในกลุ่มทดลองด้วยวิธีการ Bonferroni

กลุ่ม	ระยะการทดลอง		Mean	Std.	p
			Difference	Error	
กลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	.566*	.151	.022
	หลังติดตามผล	ก่อนการทดลอง	.645*	.148	.010
	หลังติดตามผล	หลังการทดลอง	.079*	.023	.036

*p< .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 29 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวล
ทั่วไปรายองค์ประกอบย่อยด้านการรับรู้ช่วงระยะเวลาสิ้นสุดของปัญหาอุปสรรค ของกลุ่มทดลอง หลัง

การทดลอง และหลังติดตามผล แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การทดลองโดยใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มส่งผลต่อความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษา และมีความคงทนของผลการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่จนถึงหลังติดตามผล

ตาราง 30 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปรายองค์ประกอบย่อยด้านความอดทนต่อความยากลำบาก ที่ได้จากผลการวัดซ้ำภายในกลุ่มทดลองด้วยวิธีการ Bonferroni

กลุ่ม	ระยะการทดลอง		Mean Difference	Std. Error	p
กลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	.566*	.151	.022
	หลังติดตามผล	ก่อนการทดลอง	.645*	.148	.010
	หลังติดตามผล	หลังการทดลอง	.079*	.023	.036

* $p < .05$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 30 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปรายองค์ประกอบย่อยความอดทนต่อความยากลำบาก ของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การทดลองโดยใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มส่งผลต่อความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษา แตกต่างกัน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายสำคัญเพื่อศึกษาองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไปและสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเฉพาะของการวิจัยดังนี้

1. เพื่อวิเคราะห์ยืนยันองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป
2. เพื่อสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป
3. เพื่อเปรียบเทียบการลดลงของความวิตกกังวลทั่วไปภายในกลุ่มทดลอง
4. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลทั่วไประหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม

กับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล

สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานการวิจัยมี 3 ประการดังต่อไปนี้

1. องค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป ประกอบด้วยองค์ประกอบทางการรู้คิดและองค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติ โดยองค์ประกอบทางการรู้คิดประกอบด้วย 5 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ความคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น การประเมินความสามารถตนเองต่ำ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล และความคิดอัตโนมัติทางลบ ส่วนองค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการควบคุม ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการตระหนักรู้จุดเริ่มต้นของปัญหา และความเป็นเจ้าของปัญหา ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการรับรู้ช่วงระยะเวลาสิ้นสุดของปัญหาอุปสรรค และความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านความอดทนต่อความยากลำบาก

2. ภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม นักศึกษากลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลทั่วไปลดลง
3. ความวิตกกังวลทั่วไปของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป กับควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล แตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้กำหนดขอบเขตของการศึกษาเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ เป็นนักศึกษาในสังกัดมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร และอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร มีอายุระหว่าง 18 - 35 ปี และกำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ เป็นนักศึกษาในสังกัดมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร มีอายุระหว่าง 18-35 ปี และกำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 จำนวน 4 มหาวิทยาลัย ได้แก่ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 186 คน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ จำนวน 183 คน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 178 คน มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร จำนวน 152 คน รวมมีกลุ่มตัวอย่างนักศึกษา จำนวน 699 คน ซึ่งได้มาด้วยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน

ตอนที่ 2 การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ซึ่งในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยนำโมเดลดังกล่าวไปใช้ในการลดความวิตกกังวลทั่วไป

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

1. ประชากรที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป เป็นนักศึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งที่มีอายุระหว่าง 18 – 25 ปี ที่ศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 และมีความวิตกกังวลทั่วไปอยู่ในเกณฑ์ปานกลางถึงสูง จำนวน 25 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมในการให้คำปรึกษาเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป เป็นนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ที่มีอายุระหว่าง 18 – 25 ปี ศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 ได้มาจากการคัดเลือกแบบเจาะจง(Purposive sampling) จากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาที่มีความ วิตกกังวลทั่วไปอยู่ในเกณฑ์ปานกลางถึงสูง จำนวน 25 คน ผู้วิจัยได้สอบถามความสมัครใจเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ มีกลุ่มตัวอย่างสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 16 คน เป็นเพศชายจำนวน 5 คน และเพศหญิงจำนวน 11 คน จากนั้นจึงใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก แบ่งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลอง ประกอบด้วยเพศชาย 2 คน เพศหญิง 6 คน กลุ่มควบคุมเป็นชาย 3 คน เพศหญิง 5 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการ ให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป

เกณฑ์การกำหนดขนาดของกลุ่มในการศึกษาวิจัยครั้งนี้กำหนดเกณฑ์ตามแนวคิดของ จาคอบส์, แมสสัน และฮาร์วิล (Jacobbs; Masson; & Harvill. 2002: 40) ที่กล่าวว่า ขนาด สมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษาที่ได้ผลควรมีจำนวน 5 – 8 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป คือ ความวิตกกังวลทั่วไป

ตัวแปรที่ใช้ในการลดความวิตกกังวลทั่วไป ได้แก่

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความวิตกกังวลทั่วไป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป
2. โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

1. ติดต่อมหาวิทยาลัยที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง ขออนุญาตผู้บริหารมหาวิทยาลัย เพื่อขอความร่วมมือในการอนุเคราะห์ให้ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างของการวิจัย ตามจำนวนที่กำหนดไว้ คือ มหาวิทยาลัยรัฐ ในกรุงเทพมหานคร 4 แห่ง แห่งละ 200 ฉบับ โดยผู้วิจัยเป็นผู้สุ่มวัน เวลา สถานที่ ในการเก็บข้อมูลกับตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตรงตามที่กำหนดไว้ (Purposive sampling) ในประชากรเป้าหมายของการวิจัยครั้งนี้ และดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามวันและเวลาที่กำหนดไว้

2. ในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงวัตถุประสงค์ในการเก็บข้อมูล และอธิบายวิธีการตอบแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปให้กลุ่มตัวอย่างทราบ และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย

3. ให้กลุ่มตัวอย่างลงมือทำแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป แล้วจึงติดตามเก็บรวบรวมข้อมูลในแต่ละวันจนครบตามกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง

4. เลือกแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปที่มีการตอบอย่างครบถ้วนสมบูรณ์

5. ตรวจให้คะแนนแบบวัดและบันทึกข้อมูล เพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าสถิติต่างๆ

ตอนที่ 2 การลดความวิตกกังวลทั่วไปด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ของของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

1. ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) จากประชากรที่มีผลคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปอยู่ในเกณฑ์ปานกลางถึงสูง มีอายุระหว่าง 18-25 ปี ที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครและผู้วิจัยโทรศัพท์สอบถามความสมัครใจเข้าร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป และกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน จากนั้นแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายด้วยการจับฉลาก ก่อนที่จะเริ่มดำเนินการทดลอง

2. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยการนำโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป

ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมามีกับกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมจะถูกจำกัดไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใดๆ แต่ให้ดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ ตลอดระยะเวลาระหว่าง 16 มกราคม พ.ศ. 2552 ถึง วันที่ 20 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2552 และการติดตามผลหลังจากสิ้นสุดการทดลอง 2 สัปดาห์ ในวันที่ 7 มีนาคม พ.ศ. 2552 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป ซึ่งผลคะแนนที่ได้ถูกนำมาเป็นคะแนนทดสอบหลังการทดลอง และเป็นข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อไปวิเคราะห์ทางสถิติ

3. ในระยะติดตามผลภายหลังจากยุติการทดลอง ผู้วิจัยไม่มีการให้คำปรึกษาใดๆกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์หลังยุติการทดลองในวันที่ 7 มีนาคม พ.ศ. 2552 ผู้วิจัยนัดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมให้มาทำแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป เพื่อเป็นข้อมูลหลังการติดตามผล

4. นำข้อมูลเชิงปริมาณที่เก็บรวบรวมจากแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล มาทำการวิเคราะห์ทางสถิติและนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป

การวิจัยตอนนี้ผู้วิจัยต้องการศึกษาว่า องค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป ที่ประกอบด้วย องค์ประกอบทางการรู้คิดและองค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติ โดยองค์ประกอบทางการรู้คิด ประกอบด้วย ความคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น การประเมินความสามารถตนเองต่ำ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล ความคิดอัตโนมัติทางลบ องค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติ ได้แก่ ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการควบคุม ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการตระหนักรู้จุดเริ่มต้นของปัญหาและความเป็นเจ้าของปัญหา ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการรับรู้ช่วงระยะเวลาสิ้นสุดของปัญหาอุปสรรค และความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านความอดทนต่อความยากลำบาก ซึ่งในการวิเคราะห์โมเดลองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไปนี้มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

โดยทำการวิเคราะห์องค์ประกอบในอันดับที่ 1 ขององค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป โดยคำนวณค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดลแต่ละองค์ประกอบย่อยกับข้อมูลเชิงประจักษ์

และหาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(b) ตลอดจนทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) ของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ พร้อมทั้งค่าความเชื่อถือได้ของข้อมูล (R^2) ของคะแนนแต่ละองค์ประกอบย่อย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า โมเดลองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไปมีค่า χ^2 เท่ากับ 14.85 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.316 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (GFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.98 ดัชนีความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR) มีค่าเท่ากับ 0.0098 และดัชนีรากที่สองของความคาดเคลื่อนในการประเมินค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.014 ซึ่งมีค่าต่ำมากใกล้ศูนย์ จะเห็นว่าค่าความเหมาะสมพอดีของโมเดลนี้มีค่าสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ดังปรากฏในตาราง 12

เมื่อพิจารณาจากดัชนีดังกล่าว แสดงว่า โมเดลนี้มีความสอดคล้องเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งแปลความหมายได้ว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งขององค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไปที่ประกอบด้วยองค์ประกอบทางการรู้คิด ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย 5 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ความคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น การประเมินความสามารถตนเองต่ำ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล ความคิดอัตโนมัติทางลบ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.77 – 0.88 และองค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติ ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย 4 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการควบคุม ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการตระหนักรู้จุดเริ่มต้นของปัญหาและ ความเป็นเจ้าของปัญหา ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการรับรู้ช่วงระยะเวลาสิ้นสุดของปัญหาอุปสรรค และความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านความอดทนต่อความยากลำบาก มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.80 – 0.99

ค่าความเชื่อถือได้ของการวัด (R^2) แต่ละองค์ประกอบย่อยขององค์ประกอบทางการรู้คิด มีค่าความเชื่อถือได้ขององค์ประกอบย่อยทั้ง 5 องค์ประกอบ ตั้งแต่ 0.60 – 0.77 โดยองค์ประกอบย่อยความคิดอัตโนมัติทางลบ มีค่าความเชื่อถือได้สูงสุด รองลงมา คือ องค์ประกอบย่อยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล องค์ประกอบย่อยการประเมินความสามารถตนเองต่ำ องค์ประกอบย่อยความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล ตามลำดับ และองค์ประกอบย่อยความคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้นมีค่าความเชื่อถือได้ต่ำสุด ส่วนค่าความเชื่อถือได้ของการวัด (R^2) แต่ละองค์ประกอบ

ย่อยขององค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติ มีค่าความเชื่อถือได้ขององค์ประกอบย่อยทั้ง 4 องค์ประกอบ ตั้งแต่ 0.62 – 0.97 โดยองค์ประกอบย่อยความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการควบคุมความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการตระหนักรู้จุดเริ่มต้นของปัญหาและ ความเป็นเจ้าของปัญหา มีค่าความเชื่อถือได้สูงสุด รองลงมา คือ องค์ประกอบย่อยความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการรับรู้ช่วงระยะเวลาสิ้นสุดของปัญหาอุปสรรค และความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านความอดทนต่อความยากลำบาก มีค่าความเชื่อถือได้ต่ำสุด

ตอนที่ 2 การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป

ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ตอนย่อย ได้แก่

ตอนย่อย 1 การนำเสนอขั้นตอนการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นการรู้คิด ทฤษฎีการให้คำปรึกษาพฤติกรรมนิยม และทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง

2. เลือกเทคนิคการให้คำปรึกษาตามแนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม และทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นความคิด ทฤษฎีการให้คำปรึกษาพฤติกรรมนิยม และทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง

3. เขียนรายละเอียดของโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป โดยยึดหลักการสำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม และทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นความคิด จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่งถึง 2 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 24 ชั่วโมง

4. นำโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไปที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยพิจารณาความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ ลำดับขั้นตอนการเลือกแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษา การเลือกเทคนิคการให้คำปรึกษาการกำหนดวิธีดำเนินการที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนปัจจัยการให้คำปรึกษาที่จำเป็นต้องเกิดขึ้นในการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง ผลการพิจารณาค่าความสอดคล้องเท่ากับ 0.8 – 1.00 และปรับปรุงแก้ไขโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มตามข้อเสนอแนะและคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

5. นำโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ 2 ครั้ง กับนิสิตมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ทั้งนี้เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหา ภาษาที่ใช้ แบบฝึกหัดและการใช้เทคนิคต่างๆ ของการให้คำปรึกษา หลังจากนั้นจึงปรับปรุง แก้ไขโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มดังกล่าว แล้วนำไปใช้ในการทดลอง

6. สรุปโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร ดังนี้

6.1 ขั้นเริ่มต้นกลุ่มใช้ทฤษฎี เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง และเทคนิคทางจิตวิทยา ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การถาม การใส่ใจ จากนั้นผู้วิจัยจึงใช้กิจกรรมละลายพฤติกรรม และกิจกรรมการเปิดเผยตนเองต่อมาจึงเน้นถึงความสำคัญของการเก็บรักษาความลับของกลุ่ม การวิจักษ์สมมุติกลุ่มอย่างสร้างสรรค์ การมีความจริงใจต่อกัน และมีการสร้างข้อตกลงร่วมกันระหว่างเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ทั้งนี้เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้ถือปฏิบัติและเปิดเผยความรู้สึกด้วยไว้วางใจซึ่งกันและกันตลอดช่วงเวลาที่มีการให้คำปรึกษากลุ่ม

6.2 ขั้นการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ในแต่ละองค์ประกอบย่อยขององค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไปมีการใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

6.2.1 ลดความคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้นใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นความคิด ใช้เทคนิคการโต้แย้งความคิด การลดความคิดในแง่ร้าย การมอบหมายการบ้าน DTR Fromเรื่อง ความคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้นใช้เทคนิคทางจิตวิทยา คือ การจินตนาการ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

6.2.2 ลดการประเมินความสามารถตนเองต่ำมีการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นความคิด ใช้เทคนิคแนวทางแห่งการค้นพบ การปรับโครงสร้างความคิดใหม่ การฝึกคิดอีกครั้ง การมอบหมายการบ้าน DTR Fromเรื่อง การประเมินความสามารถตนเองต่ำ

6.2.3 ลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล มีการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ใช้เทคนิควิธีการบำบัดแบบ A-B-C-D-E-F การสอน มอบหมายการบ้านแบบบันทึกความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และใช้เทคนิคทางจิตวิทยา คือ การจินตนาการ

6.2.4 ลดความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล มีการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล

อารมณ์ พฤติกรรม ใช้เทคนิควิธีการบำบัดแบบ A-B-C-D-E-F การมอบหมายการบ้านแบบบันทึกความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล ใช้เทคนิคทางจิตวิทยาคือเทคนิคเก้าอี้ว่าง

6.2.5 ลดความคิดอัตโนมัติทางลบ มีการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นความคิดใช้เทคนิคแนวทางแห่งการค้นพบ วิธีการใช้ 3 คำถาม การทำความเข้าใจกับการให้ความหมายที่มีลักษณะเฉพาะ การบ่งบอกความคิดอัตโนมัติทางลบ การท้าทายการสรุปแบบเหมารวมทั้งหมด การฝึกอ้างสาเหตุและความรับผิดชอบอีกครั้ง การติดตามความคิดบิดเบือน การท้าทายความคิดแบบ 2 ขั้วตรงกันข้าม การท้าทายการเกี่ยวกับข้อดีและข้อเสีย การมอบหมายการบ้าน DTR From เรื่อง ความคิดอัตโนมัติทางลบ

6.2.6 ฝึกทักษะการเผชิญปัญหาอุปสรรค มีการใช้แนวคิดการพัฒนาด้านความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรค ของพอล จี สตอลท์ (Paul G. Stoltz) ใช้เทคนิคที่เรียกว่า “LEAD” ได้แก่ การรับฟัง(Listening)การสำรวจ(Exploring)การวิเคราะห์(Analyzingการลงมือทำ(Doing) ใช้เทคนิคทางจิตวิทยา ได้แก่ การสอน ใช้การวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง การวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง ความอดทนในการเผชิญปัญหา การวิเคราะห์กรณีความวิตกกังวลของสมาชิกกลุ่ม และมอบหมายการบ้าน แบบฝึกทักษะการเผชิญปัญหา

6.3 ชัยยุทธ์กลุ่ม ผู้วิจัยใช้เทคนิคทางจิตวิทยา ได้แก่ การให้กำลังใจ การสนับสนุนส่งเสริม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงความคิดและวิธีการปฏิบัติเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบความวิตกกังวลทั่วไป ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1. การวิเคราะห์ตอนนี้ ผู้วิจัยนำคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปที่ได้จากการวัดซ้ำของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์ความแปรปรวนโดยใช้สถิติ Two way repeated measure ANOVA และทำการตรวจสอบค่า Sphericity ด้วยวิธีการ Mauchly's test ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.154 มีนัยสำคัญทางสถิติ เท่ากับ 0.00 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นผู้วิจัยจึงอ่านผลในตาราง Test of within effect โดยพิจารณาว่า F จาก Sphericity assumed

ผลการวิเคราะห์ พบว่า ผลการวัดคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปจากการวัดซ้ำ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันต่อคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 4.958, p = .000$) แสดงว่าคะแนนที่ได้จากการวัดความวิตกกังวลทั่วไปจากการวัดซ้ำของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน จากผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงไม่แปลความหมายผลหลัก (Main effect) ของกลุ่มทดลอง และผลที่ได้จากการวัดซ้ำ แต่ทำการวิเคราะห์ผลเฉพาะกลุ่ม (Simple effect) ต่อไป

2. การวิเคราะห์ผลเฉพาะกลุ่ม (Simple effect)

การวิเคราะห์ตอนนี้ ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการวัดซ้ำในแต่ละครั้งมาทดสอบความแตกต่างโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One way repeated measure ANOVA) ที่ละกลุ่ม และเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการ Bonferroni เพื่อดูว่าคู่ใดที่มีความแตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปที่ได้จากผลการวัดซ้ำในกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 9.323, p = 0.000$) ส่วนในกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

แสดงว่า ในกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปจากผลการวัดซ้ำ มีความแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ ส่วนในกลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่าง

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ ด้วยวิธีการ Bonferroni

การวิเคราะห์ตอนนี้ ผู้วิจัยนำผลคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปจากผลการวัดซ้ำของกลุ่มทดลองมาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ ด้วยวิธีการ Bonferroni

ผลการวิเคราะห์ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการทดลองโดยใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มส่งผลต่อความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษา และมีความคงทนของผลการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่จนถึงหลังติดตามผล

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาความวิตกกังวลทั่วไป และการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า องค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ

องค์ประกอบทางการรู้คิด ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบย่อย ได้แก่

1. ความคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น
2. การประเมินความสามารถตนเองต่ำ
3. ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
4. ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล
5. ความคิดอัตโนมัติทางลบ

องค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติ คือ ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรค ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อย ได้แก่

1. ด้านการควบคุม
2. ด้านการตระหนักรู้จุดเริ่มต้นของปัญหาและความเป็นเจ้าของปัญหา
3. ด้านการรับรู้ช่วงระยะเวลาสิ้นสุดของปัญหาอุปสรรค
4. ด้านความอดทนต่อความยากลำบาก

จากผลการวิจัยเกี่ยวกับองค์ประกอบต่างๆ ของความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานครของการวิจัยในครั้งนี้ สามารถยืนยันได้ว่า แบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐได้ โดยผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของเอลลิสที่กล่าวว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นแหล่งที่มาหรือจุดที่ก่อให้เกิดการส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และยังสอดคล้องกับทฤษฎีเน้นความคิดของเบคค์ ที่กล่าวว่า ความคิดที่ผิดปกติดำเนินการมีความผิดปกติทางอารมณ์ การมีความคิดที่บิดเบือนไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงที่อยู่ในกระบวนการคิดความคิดอัตโนมัติด้านลบ และความคิดที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงไม่สมเหตุสมผล ทำให้กระบวนการประมวลผลข้อมูลที่ผิดพลาด และทำให้นบุคคลมี

ความผิดปกติทางอารมณ์ และบุคคลที่มีความวิตกกังวลมีการลงสรุปว่าตนเองไร้ความสามารถในการเผชิญกับปัญหาตลอดจนสอดคล้องกับฟรีแมนและคณะ (Freeman et al. 1990) ตั้งข้อสังเกตว่า ความคิดบิดเบือนที่พบได้ทั่วไปในบุคคลที่มีความวิตกกังวล คือ การคิดคาดคะเนเกี่ยวกับผลร้ายในอนาคต (Catastrophizing) การทำให้เป็นเรื่องส่วนตัว(Personalization) การขยายใหญ่ และการหดเล็กลง(Magnification and minimization) การลงสรุปเลือกเอา(Selective Abstract) การลงสรุปอย่างไร้เหตุผล(Arbitrary inference) และการสรุปเกินจริง(Overgeneralization) เมื่อบุคคลที่มีความกังวลประสบภัยอันตรายหรือความหายนะ บุคคลเหล่านี้ก็จะหมกมุ่นอยู่กับผลในแง่ลบที่อาจเกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี และอาจจะสรุปว่า ถ้าสิ่งที่เป็นอันตรายอาจจะเกิดขึ้นก็จะมีความเป็นไปได้อย่างสูงที่มันจะเป็นเช่นนั้นจริงๆ เมื่อความคิดในแง่ลบเหล่านี้ถูกคงไว้ ปัญหาทางอารมณ์ ปัญหาทางพฤติกรรมของบุคคลจึงถูกคงไว้

นอกจากนี้ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคของพอล จี สตอลซ์ (Stoltz. 1997: 6 -12,106-125) ที่กล่าวว่า กล่าวได้ว่า บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาจะต้องสามารถควบคุมอารมณ์ สถานการณ์ ทำความเข้าใจปัญหา วิเคราะห์หาสาเหตุ หาวิธีแก้ไขปัญหาย่างกระตือรือร้น ถือว่าตนเองเป็นเจ้าของรับผิดชอบในการแก้ไข สามารถปรับเปลี่ยน พลิกแพลงวิธีการแก้ไขปัญหาให้ได้ผลอย่างก้าวหน้าในการดำเนินชีวิตประจำวันได้

การนำคะแนนของแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร ไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้วยโปรแกรมสถิติสำเร็จรูป พบว่า แบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป มีค่าดัชนีทดสอบประสิทธิภาพโมเดล ได้แก่ ค่า χ^2 เท่ากับ 14.85 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.316 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (GFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.98 ดัชนีความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR) มีค่าเท่ากับ 0.0098 และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประเมินค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.014 ซึ่งมีค่าต่ำมากใกล้ศูนย์ จะเห็นว่า ค่าความเหมาะสมพอดีของโมเดลนี้ส่วนใหญ่มีค่าสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (นงลักษณ์ วิรัชชัย. 2537: 45; อ้างอิงจาก Joreskog; & Sorbom. 1989: 26-27)

จากคำดัชนีดังกล่าว แสดงว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความวิตกกังวลทั่วไปประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบทางการรู้คิด และองค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และสามารถวัดองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไปได้ ผลการวิเคราะห์ดังกล่าว เป็นการยืนยันความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง(Construct validity) ของแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานครได้ เนื่องจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเป็นเทคนิคและวิธีการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างที่ดีวิธีหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับนงลักษณ์ วิรัชชัย (2537: 53; อ้างอิงจาก Joreskog; & Sorbom. 1989: 23-28; Long. 1983: 61-64; Bollen. 1989: 256-281, 335-338) ที่กล่าวว่า การตรวจสอบความตรงของโมเดลที่เป็นสมมติฐานการวิจัย หรือ การตรวจสอบความเหมาะสมพอดีระหว่างข้อมูลเชิงประจักษ์กับโมเดลโดยพิจารณาค่าสถิติที่ช่วยตรวจสอบความตรงของโมเดล 5 วิธี ดังนี้

1. ความคาดเคลื่อนมาตรฐานและสหสัมพันธ์ของค่าประมาณพารามิเตอร์

(Standard errors and Correlations of estimates)

2. สหสัมพันธ์พหุคูณ และสัมประสิทธิ์การพยากรณ์(Multiple correlations and coefficients of determinations)

3. ค่าสถิติวัดระดับความเหมาะสมพอดี (Goods of fit measurement) ค่าสถิติในกลุ่มนี้ใช้ตรวจสอบความตรงของโมเดลเป็นภาพรวมทั้งโมเดล ไม่ใช่เป็นการตรวจสอบเฉพาะค่าพารามิเตอร์แต่ละตัวเหมือนค่าสถิติสองประเภทแรก ในทางปฏิบัตินักวิจัยควรใช้สถิติวัดระดับความเหมาะสมพอดีตรวจสอบความตรงของโมเดลทั้งหมด ค่าสถิติในกลุ่มนี้ได้แก่

3.1 ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-square statistics) ค่าสถิติไค-สแควร์ เป็นค่าสถิติที่

ใช้ทดสอบสมมติฐานทางสถิติว่า ฟังก์ชันความเหมาะสมพอดีมีค่าเป็นศูนย์ การคำนวณค่าไค-สแควร์คำนวณจากผลคูณขององศาอิสระกับค่าของฟังก์ชันความเหมาะสมพอดี ถ้าค่าไค-สแควร์มีค่าสูงมาก แสดงว่าฟังก์ชันความเหมาะสมพอดีมีค่าแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ โมเดลสมมติฐานไม่มีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ถ้าค่าไค-สแควร์ มีค่าต่ำมาก และยังเข้าใกล้ศูนย์มากเท่าไร แสดงว่าโมเดลสมมติฐานเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

3.2 ดัชนีวัดความเหมาะสมพอดี (Goodness of fit index: GFI) ค่าดัชนี GFI เป็นอัตราส่วนของผลต่างระหว่างฟังก์ชันความเหมาะสมพอดีจากโมเดลก่อนปรับและหลังปรับ โมเดลกับฟังก์ชันความเหมาะสมพอดีก่อนปรับ ดัชนี GFI จะมีค่าอยู่ระหว่าง 0 – 1 และเป็นค่าที่ไม่ขึ้นกับขนาดกลุ่มตัวอย่าง ถ้าดัชนี GFI เข้าใกล้ 1.00 แสดงว่า โมเดลสมมติฐานมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

3.3 ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted goodness of fit index: AGFI) เมื่อดัชนี GFI มาปรับแก้ โดยคำนึงถึงขนาดขององศาความเป็นอิสระ ซึ่งรวมจำนวนตัวแปรและขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จะได้ค่าดัชนี GFI ที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับดัชนี

3.4 ดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (Root means squared residual: RMR) ดัชนี RMR บอกขนาดของส่วนที่เหลือโดยเฉลี่ยจากการเปรียบเทียบระดับความเหมาะสมพอดีของโมเดลสองโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และจะใช้ได้ต่อเมื่อตัวแปรภายนอกและตัวแปรสังเกตได้เป็นตัวแปรมาตรฐาน เพราะค่าดัชนีแปลความหมายความสัมพันธ์กับขนาดของความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมระหว่างตัวแปร ค่าของดัชนี RMR ยิ่งเข้าใกล้ศูนย์ แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

4. การวิเคราะห์เศษเหลือหรือความคาดเคลื่อน (Analysis of residuals) เป็นวิธีการใช้คิวพล็อต เป็นกราฟแสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคาดเคลื่อนกับค่าควอไทล์ปกติ ถ้าได้เส้นกราฟที่มีความชันมากกว่าเส้นทแยงมุม อันเป็นเกณฑ์ในการเปรียบเทียบ แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันที่แสดงดังกล่าวข้างต้น จึงอาจกล่าวได้ว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถนำไปใช้วัดความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานครได้

จากจุดมุ่งหมายการวิจัยข้อที่ 2 เพื่อสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร จากผลการหาดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร โดยใช้หลักฐานเชิงคุณลักษณะ

(Qualitative) พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มีค่าระหว่าง 0.80 – 1.00 แสดงว่า โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร ผ่านเกณฑ์การตรวจสอบเชิงคุณลักษณะ ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการลดความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานครได้

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการเลือก ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของคอเรย์ มี 5 ขั้นตอน และการเลือกแนวคิดทฤษฎี เทคนิคการให้คำปรึกษาเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง แนวคิดทฤษฎี เทคนิคการให้คำปรึกษาเน้นพฤติกรรมนิยม แนวคิดทฤษฎี เทคนิคการให้คำปรึกษาเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม แนวคิดทฤษฎี เทคนิคการให้คำปรึกษาเน้นการรู้คิด แนวคิดทฤษฎีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรค ตลอดจนเทคนิคทางจิตวิทยาอื่นมาใช้ในการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มมีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป ได้แก่ ได้แก่ ความคิดเกินจริงเกี่ยวกับผลของเหตุการณ์ร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น การประเมินความสามารถตนเองต่ำ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล และความคิดอัตโนมัติทางลบ

ส่วนองค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการควบคุม ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการตระหนักรู้จุดเริ่มต้นของปัญหาและความเป็นเจ้าของปัญหา ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการรับรู้ช่วงระยะเวลาสิ้นสุดของปัญหาอุปสรรค และความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านความอดทนต่อความยากลำบาก ซึ่งเป็นตัวแปรมีความสอดคล้องกับการเลือกแนวคิดทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษาดังกล่าวข้างต้น ดังนั้นผลการตรวจสอบความตรงเชิงคุณลักษณะจึงผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ดังกล่าวข้างต้น

จากจุดมุ่งหมายการวิจัยข้อที่ 3 เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลทั่วไประหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโมเดลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโมเดลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล ผลการวิจัยพบว่าความวิตกกังวลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิจัยขั้นนี้เป็นผลสืบเนื่องจากผลการวิจัยขั้นที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์ประกอบของความวิตก

กังวลทั่วไป ซึ่งผลการศึกษาพบว่า โมเดลการองค์ประกอบขององค์ประกอบความวิตกกังวลทั่วไป มีค่าความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์และมีน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงสามารถสรุปได้ว่า องค์ประกอบทางการรู้คิดและองค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติ เป็นตัวบ่งชี้ความวิตกกังวลทั่วไป ดังจะเห็นได้จากองค์ประกอบทั้ง 9 ประกอบย่อย ซึ่งมาจากแนวคิดของ แนวคิดของเบ็ค (Beck. 1967) คือ การคิดเกี่ยวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นเกินความเป็นจริง การประเมินความสามารถตนเองต่ำ ความคิดอัตโนมัติทางลบ แนวคิดของเวลล์สและคาร์เวิร์ท ฮัทตัน (Wells; & Carwright-Hatton. 1997) คือ ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล เอลลิส (Ellis. 1962) คือ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ทำให้เกิดความวิตกกังวลทั่วไป และมุมมองของผู้วิจัยเองที่จะนำแนวคิดของสตอลซ์ (Stoltz. 1997: 6-12, 106-125) ในเรื่องความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรค (Adversity quotient) ซึ่งทั้งหมดนี้นำไปสู่การอธิบายปรากฏการณ์หรือสภาพความเป็นจริงของความวิตกกังวลทั่วไป

ดังนั้นการลดความวิตกกังวลทั่วไปนั้น จึงทำได้โดยการลดองค์ประกอบทางการรู้คิดของความวิตกกังวลทั่วไปและสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคซึ่งเป็นองค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ของความวิตกกังวลทั่วไปนั่นเอง เมื่อโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มกำหนดให้มีการลดองค์ประกอบทางการรู้คิดและสร้างเสริมองค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติของความวิตกกังวลทั่วไป จึงส่งผลให้ความวิตกกังวลลดลง แสดงว่าโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มมีประสิทธิภาพในการลดความวิตกกังวลทั่วไปได้

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของช่อลัดดาขวัญเมือง (2548) ที่ได้ให้การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล และความโกรธ ผลการวิจัยพบว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงอาจสรุปได้ว่าเมื่อมีการลดองค์ประกอบทางการรู้คิดของความวิตกกังวลทั่วไป และเสริมสร้างองค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติ คือ ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรค ดังนั้นในการให้ตัวแปรจัดกระทำโดยใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ที่ผ่านเกณฑ์การตรวจสอบเชิงคุณลักษณะโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จึงส่งผลให้ความวิตกกังวลทั่วไปลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับผลการวิจัย

1.1 จากผลการศึกษาที่พบว่า “องค์ประกอบทางการรู้คิดและองค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติทำให้เกิดความวิตกกังวลทั่วไป” ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ความคิดส่งผลโดยตรงต่ออารมณ์ บุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์จึงมักมีสาเหตุหนึ่งมาจากความคิดที่บุคคลมองตนเอง มองโลกภายนอก หรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ถึงแม้ว่าบุคคลจะเผชิญกับเหตุการณ์ หรือปัญหาอุปสรรคเดียวกัน แต่ไม่ได้หมายความว่า จะเกิดปัญหาอารมณ์เช่นเดียวกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวิธีคิดและวิธีการเผชิญหน้า ดังนั้นในการศึกษาปัญหาทางอารมณ์จึงควรใช้วิธีการศึกษาขององค์ประกอบเพื่อนำไปสู่แนวทางการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

1.2 ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน หากตัวแปรสังเกตได้มีความสัมพันธ์กันมาก โอกาสที่โมเดลการวิเคราะห์จะมีค่าความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์มีสูงมาก ดังนั้นหากมีการวิเคราะห์ความสัมพันธ์แล้วตัวแปรสังเกตได้มีความสัมพันธ์กันน้อย หรือไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงไม่ควรนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบ

1.3 ในการใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไปนั้น พบว่า การลดองค์ประกอบของความวิตกกังวลลงได้ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่งผลให้ความวิตกกังวลทั่วไปลดลงได้ ทั้งนี้เพราะองค์ประกอบทางการรู้คิดและองค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ ดังนั้นจึงควรมีการติดตามผลการให้คำปรึกษาอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อย 1 ครั้งต่อเดือน เพื่อติดตามพัฒนาการความคิดที่สอดคล้องกับความเป็นจริงอย่างสมเหตุสมผล และฝึกความสามารถในการเผชิญปัญหา เพื่อให้สามารถจัดการแก้ไขปัญหาอุปสรรคได้อย่างถูกต้องตามหลักเหตุและผล สิ่งสำคัญที่ค้นพบในการวิจัยครั้งนี้ คือ การควบคุมอารมณ์เป็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่บุคคลจะเป็นโรควิตกกังวลทั่วไป และการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาการเป็นเสมือนการสร้างภูมิคุ้มกันด้านจิตใจ เพื่อพร้อมรับมือกับเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ หรือปัญหาอุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ทั้งนี้เพราะในองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการควบคุม เป็นการฝึกให้บุคคลควบคุมอารมณ์ทางลบของตนเองได้ด้วยการยอมรับ หาวีธีแก้ไขปัญหาที่ทำให้เกิดผลในทางที่ดี เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้ตนเองอยู่เหนือสถานการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคและสกัดความรู้สึกที่เรียกร้องต้องการพึ่งพิงบุคคลอื่นอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นหากบุคคลมี

ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการควบคุม จะช่วยให้ควบคุมความรู้สึกหวั่นวิตกกังวลใจ หวาดหวั่น กระวนกระวาย และยุ่งยากใจได้ นอกจากนี้แล้วความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านการตระหนักรู้จุดเริ่มต้นของปัญหาและความเป็นเจ้าของปัญหา เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้บุคคลหันหน้าเข้ามาองปัญหา หลีกเลียงจากการหนีปัญหาซึ่งไม่ใช่ทางออกในการแก้ไขปัญหา แต่กลับเป็นการเก็บสะสมปัญหาต่างๆ เอาไว้ในจิตใจได้สำนึก ซึ่งเมื่อไหร่ก็ตามที่บุคคลต้องเผชิญกับภาวะกดดันหรือในยามที่บุคคลมีจิตใจอ่อนแอ ปัญหาทางอารมณ์จะขยายตัวอย่างรุนแรงมากขึ้นตามมาด้วย

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

2.1 แบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้มี 3 ตอน ประกอบด้วย ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ตอนที่ 2 แบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป ตามเกณฑ์การจำแนกความวิตกกังวลทั่วไปแบบ DSM – IV ตอนที่ 3 องค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไปประกอบด้วย องค์ประกอบทางการรู้คิด และองค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติ สามารถนำไปใช้กับนักศึกษาที่มีอายุระหว่าง 8 – 35 ปี ของสถาบันการศึกษาต่างๆ เพื่อเป็นเครื่องมือในการสำรวจความวิตกกังวลทั่วไป และองค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไปได้ โดยผู้ที่นำไปใช้ควรศึกษาในรายละเอียดของแบบวัดเหล่านี้ให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ ทั้งในด้านองค์ประกอบ วิธีการใช้ และการแปลความหมายของแบบวัดก่อนนำไปใช้

2.2 ผู้ที่จะนำโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไปไปใช้ ควรศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับเป้าหมายหลัก จุดประสงค์ย่อย ขั้นตอน แนวคิดและเทคนิคที่สำคัญๆ ของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นความคิด และแบบเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งควรศึกษาเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งที่จัดไว้ให้ในส่วนท้ายของโปรแกรมการให้คำปรึกษา และดำเนินการตามขั้นตอนด้วยการใช้เทคนิคที่ปรับให้เหมาะสมกับนักศึกษาและสภาพการณ์ในขณะนั้น ๆ ให้มากที่สุด

3. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

3.1 ควรมีการศึกษาถึงองค์ประกอบด้านการรู้คิดในกลุ่มประชาชนทั่วไป ผู้ป่วยวิตกกังวลที่ได้รับการรักษาในโรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลจังหวัด

3.2 ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่คาดว่าจะมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทั่วไป เช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง การอบรมเลี้ยงดู ความซึมเศร้า ความท้อแท้ ความรู้สึกโดดเดี่ยว ความคิดทำร้ายตนเอง

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2541). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์. (2539). *จิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. เชียงใหม่: โครงการตำราและเอกสารวิชาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชูชัย สมธิไกร. (2527). *การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม*. เชียงใหม่: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2529). *การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: ตำราอุดมศึกษา โครงการส่งเสริมการแต่งตำรา ทบวงมหาวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (2533). *เทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้น หน่วยที่ 1-6*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สุโขทัยธรรมาธิราช.
- มานิช หล่อตระกูลและปราโมทย์ สุนิษฐ์. (2548). *จิตเวชศาสตร์ รามาธิบดี*. ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. (169 -172).
- วัชรวิ ทรัพย์มี. (2533). *ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ภาพพิมพ์.
- ศุภลักษณ์ จารุรัตน์จามร. (2540). *เทคนิคการให้คำปรึกษา*. ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. (เอกสารอัดสำเนา).
- สุชีรา ภัทรายุทธวรรณ์. (2545). *คู่มือการวัดทางจิตวิทยา*. กรุงเทพมหานคร. เมดิคัล มีเดีย. (159).
- เสรี ชัดเข้ม. (2538). *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*. 9(2), พฤศจิกายน 2537 – มีนาคม 2538. (50 - 69).
- อภิชัย มงคล และคณะ. (2547). *รายงานการวิจัย การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่*. พิมพ์ครั้งที่ 2. ขอนแก่น: โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์. (45 - 51).

- American Psychiatric Association. (2002). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Text Revision*. 4th ed. Washington DC. American Psychiatric Association. (472-476).
- Amon J. Brown T. Hogle J., MacNoil J.; et al. (2000). *Behavioral surveillance surveys: guidelines for repeated behavioral surveys in populations at risk of HIV*. New York: Family Health International.
- Anastasi, A.; & Urbina, S.. (1997). *Psychological Testing*. 7th ed. USA: Prentice-Hall, Inc.
- Bandura, Albert. (1986). *Social Foundations of Thought and Action*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Barker, Jason; & Meletis, Chris. *Approaches to anxiety: Townsend Letter for Doctors and Patients*. (2004): Oct. Online.
- Beck, A. T., Emery, G.; & Greenberg, R. L..(1985). *Anxiety Disorder and Phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Bendix, Jeff. (2003). *Issue of the Journal of Black Nurses Association, Diabetes Spectrum*. July. www.cwru.edu/pubaff/univcomm/2...
- Bennett S. W66ds T, Liyanage WM. Smith DL. *A Simplified general method for cluster-sample surveys of health in developing countries. World Health Statistics Quarterly*. (1991). 44: (98-106).
- Benson, Lou. (1974). *Images, Heroes, and Self-Perceptions: The Struggle for Identity-from Mask-Wearing to Authenticity*. United States of America: Prentice-Hall, Inc.
- Borkovec, T.D.; & Inz, J. (1990). *The nature of worry in General Anxiety Disorder: A Predominance of thought activity. Behaviour Research and Therapy*. 28, (153 -158).
- Borkovec, T.D., Shadick, R.N.; & Hopkins, M.. (1991). *The nature of normal and pathological worry: some characteristics and processes, Chronic Anxiety: Generalised Anxiety Disorder and Mixed Anxiety Depression*. New York: Guilford Press. (29 - 52).

- Brouette, Thomas E.; & Goddard, Andrew W.. (2002). *The American Psychiatric Publishing Textbook of Anxiety Disorders: Pathogenesis of General Anxiety Disorder*. Washington DC. American Psychiatric Publishing, Inc..(119 - 134).
- Cartwright-Hatton, S. (1996). *Uncontrollable thought: an experimental study of worry*. Unpublished D. Phil. Thesis, Oxford University.
- Cartwright-Hatton, S.; & Wells, A..(1997). Beliefs about worry and intrusions: the Meta-Cognitions Questionnaire and its correlates. *Journal of Anxiety Disorders*. Vol.11, 3. (279 - 296).
- Cheryl F. Smith,; & Rena R. Wing. (2000). *Diabetes Spectrum*. (13, 3) , Page 142.
- Clark, Arthur J. (1998). *Defense Mechanisms in The Counseling Process*. United States of America: Sage Publications, Inc.
- Clark, D.M., Ball, S. & Pape, D. (1991). *An experimental investigation of thought suppression. Behaviour Research and Therapy*. 29, (253 - 257).
- Corey, Gerald. (1995). *Theory and Practice of Group Counseling*. 4th ed. California: Brook/Cole Publishing Company.
- Corey, Gerald. (1995). *Student Manual for Theory and Practice of Group Counseling*. 4th ed. United States of America: Brook/Cole Publishing Company.
- Craske, M.G., Rapee,R.M., Jackal, L. & Barlow, D.H.(1989). *Qualitative Dimensions of worry in DSM-III-R: General Anxiety Disorder subjects and non-anxious control. Behaviour Research and Therapy*. 27, (397 – 402).
- Dinsmoor, Robert S. *Gale Encyclopedia of Medicine: General anxiety disorder*. Online.
- Dryden, Windy. (1998). *Developing Self-Acceptance: A Brief, Educational, Small Group Approach*. Great Britain: Guildford and Biddles Ltd, King' s Lynn.
- Frank, Monica A.; & Gustafson, Susan. (2001) :*The Reciprocal Influence of Self-Esteem and Exercise*. Behavioral Consultants P.C..

- Freeman, A.; & Simon, K.M..(1989). *Comprehensive Handbook of Cognitive Therapy: Cognitive therapy of anxiety*. (347 - 365).
- Freeman, A., Pretzer, J., Fleming, B.; et al.. (1990). *Clinical Applications of Cognitive Therapy*. New York: Plenum.
- Freeman, Arthor. (1993). *A Psychological approach for conceptualizing schematic development for cognitive therapy*. In K.T. Kuehlwein & H. Rosen (Eds.), *Cognitive therapy in action*. San Francisco: Jossey-Bass. (54 -87).
- Freeman, Arthor; & DiTomasso, Robert A.. (2002). *The American Psychiatric Publishing Textbook of Anxiety Disorders: Cognitive Concepts of Anxiety*. Washington DC: American Psychiatric Publishing, Inc. (71 - 79).
- Gale, Christopher and Oakley-Browne, Mark. *British Medicine Journal: Anxiety disorder- Extracts from 'Clinical Evidence'*. (2000). Nov: 11. Online.
- Gazda, G. M. (1989). *Group Counseling: A Development Approach*. 4th ed. Boston: Allyn and Bacon.
- Greenberg, Leslie S.. (2002). *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work through Their Feelings*. 2nd ed. United States of America: American Psychological Association.
- Grillon, Christian. (2004). *Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry ;Vol.1: Anxiety Disorders: Psycho physiological Aspects*. 8th ed. New York: Lippincott Williams & Wilkins. (1738).
- Haines, Cynthia. *Mental Health: General Anxiety Disorder*. July. (2005): Online
- Hanson, Shirley May Harmon; & Boyd, Sheryl Thalman. (1996). *Family Health Care Nursing: Theory, Practice, and Research*. United States of America: F.A. Davis Company.
- Hollander, Eric.; & Simeon, Daphne. (2003). *American Psychiatric Publishing Textbook of Clinical Psychiatry*. 4th ed. Washington DC. American Psychiatric Publishing, Inc. .(565).

- Insel, Paul M.; & Roth, Walton T..(2002). *Core Concepts in Health*. 9th ed. United States of America: McGraw-Hall Companies.
- Kraus, Helen. (1996). *Diabetes Forecast*. April.
- Levy P, Lemeshow S. (1999). *Sampling of populations: methods and application*. 3rd ed. New York: John Wiley & Sons.
- Livneh, Hanoch. (2000). *Journal of Rehabilitation*, April.
- McMahon, Francis J.; & Kassem, Layla. (2004). *Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry ;Vol.1: Anxiety Disorders: Genetics*. 8th ed. New York: Lippincott Williams & Wilkins. (1761-1762).
- Papp, Laszio A.; & Kleber, Marc S..(2002). *The American Psychiatric Publishing Textbook of Anxiety Disorders: Phenomenology of General Anxiety Disorder*. Washington DC: American Psychiatric Publishing, Inc. (109 - 118).
- Pendley, Jennifer S.; & et al. (2002) *Journal of Pediatric Psychology*, Vol. 27, No. 5, (429 -438)
- Purkey, William W.; & Schmidt, Jhon J. (1996). *Invitaional Counseling: A Self-Concept Approach to Professional Practice*. United States of America: Brook/Cole Publishing Company.
- Rickey, L.G., & Therese S. C. (1995). *Counseling Theory and Practice*. 4th ed. Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Richey, R.C.. (1990). *The Theoretical and Conceptual Bases of Instructional Design*. New York: Nichols Publishing Co.. (134).
- Rollant, Paulette D.; & Deppoliti, Denise B..(1996). *Mental Health Nursing*. United States of America: Mosby, Inc.
- Schwartz, Lawrence H.; & Schwartz, Jane Linker.(1972). *The Psychodynamics of Patient Care*. United States of America: Prentice-Hall, Inc.

- Scott, W.A.,; & Werthimer M. (1962). *Introduction to Psychological Research*. 4th ed.
New York: John Wiley and son.Inc.
- Sharf, Richard S. (2000). *Theories of psychotherapy & Counseling : Concepts and Case*. 2nd ed. United States of America: Brook/Cole Counseling.
- Stoltz, P.G.. (1997). *Adversity Quotients*. New York. (6 -12, 106 -125).
- Susan M., Bogles; & Denise Zigterman. *Journal of Abnormal Child Psychology:*
Dysfunctional Cognitions in Children with Social Phobia, Separation Anxiety Disorder, and General Anxiety Disorder. (2000). April. Online.
- Walker, Jan. (2001). *Health Psychology: Control and The Psychology of Health*. Great Britain: St Edmundsbury Press Limited.
- Wells, A. (1995). *Meta-cognition and worry: a cognitive model of Generalised Anxiety Disorder*. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*. 23,(301 - 320).
- Wells, A. (1997). *Cognitive therapy of anxiety disorders: a practice manual and conceptual guide*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Wells, A.; & Matthews, G..(1994). *Attention and Emotion: A Clinical Perspective*. Hove, UK: Erlbaum.
- Wells, A.. (1994). *Attention and the control of worry, worrying: Perspectives on theory, Assessment and Treatment*. Chichester. Wiley.
- Wells, A.; & Papageorgiou, C.. (1995). *Worry and the incubation of intrusive images following stress*. *Behaviour Research and Therapy*, 33,(579 - 583).
- Wells, Steve. (2004). *Steve Wells series on EFT and Self-Acceptance*.
- Zurcher, Louis A. (1977). *The Mutable Self: A Self-Concept for Social Change*. United States of America: Sage Publications, Inc.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. ผศ.ดร. พญ. สุนันทา ชันทรจิกพงศ์ | คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลศิริราช
มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 2. รศ. ดร. ดุษฎี โยเหลา | สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. รศ. ดร. สมสรวร วงษ์อยู่น้อย | สำนักทดสอบและวัดผลทางจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 4. อาจารย์ ดร. นิยะดา จิตต์จรัส | คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 5. รศ. ดร. ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล | คณะศิลปกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า
พระนครเหนือ |

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพ โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1. รศ.ดร. คมเพชร ชัตรสุภากุล | คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. ผศ. ดร. เพชรสุดา เพชรใส | คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี |
| 3. อาจารย์ ดร. เพ็ญภา กุลนาคดล | คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 4. อาจารย์ ดร. ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน | คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 5. อาจารย์ ดร. วุฒิชัย จงคำนึ่งศิลป์ | คณะวิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน |

ภาคผนวก ข

ค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC) แบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป

ภาคผนวก ข

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป

ตาราง 31 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป ผลจากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ

ข้อ	ผลการพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญ					IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5		
1	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
2	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
3	1	0	1	1	1	0.8	ใช้ได้
4	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
5	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
6	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
7	1	1	0	1	1	0.8	ใช้ได้
8	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
9	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
10	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
11	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
12	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
13	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
14	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
15	0	1	1	1	1	0.8	ใช้ได้
16	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
17	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
18	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
19	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
20	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
21	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
22	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้

ตาราง 31 (ต่อ)

ข้อ	ผลการพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญ					IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5		
23	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
24	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
25	1	1	1	0	1	0.8	ใช้ได้
26	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
27	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
28	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
29	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
30	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
31	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
32	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
33	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
34	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
35	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
36	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
37	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
38	1	1	1	1	0	0.8	ใช้ได้
39	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
41	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
42	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
43	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
44	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
45	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
46	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
47	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
48	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้

ตาราง 31 (ต่อ)

ข้อ	ผลการพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญ					IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5		
49	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
50	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
51	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
52	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
53	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
54	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
55	-1	1	1	1	1	0.6	ใช้ได้
56	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
57	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
58	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
59	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
60	1	1	1	1	0	0.8	ใช้ได้
61	1	1	-1	1	1	0.6	ใช้ได้
62	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
63	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
64	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
65	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
66	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
67	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
68	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
69	-1	1	1	1	1	0.6	ใช้ได้
70	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
71	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
72	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
73	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้

ตาราง 31 (ต่อ)

ข้อ	ผลการพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญ					IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5		
74	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
75	1	-1	1	1	1	0.6	ใช้ได้
76	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
77	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
78	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
79	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
80	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
81	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
82	1	1	0	1	1		ใช้ได้
83	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
84	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
85	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
86	1	1	1	1	0		ใช้ได้
87	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
88	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
89	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
90	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
91	-1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
92	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
93	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
94	1	-1	1	1	1	0.6	ใช้ได้
95	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
96	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
97	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
98	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้

ตาราง 31 (ต่อ)

ข้อ	ผลการพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญ					IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5		
99	1	1	1	0	1	0.8	ใช้ได้
100	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
101	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
102	0	1	1	1	1	0.8	ใช้ได้
103	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
104	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
105	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
106	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
107	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
108	1	1	1	0	1	0.8	ใช้ได้
109	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
110	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
111	0	1	1	1	1	0.8	ใช้ได้
112	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
113	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
114	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
115	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
116	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
117	1	-1	1	1	1	0.8	ใช้ได้
118	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
119	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
120	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
121	0	1	1	1	1	0.8	ใช้ได้
122	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
123	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้

ตาราง 31 (ต่อ)

ข้อ	ผลการพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญ					IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5		
124	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
125	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้

ภาคผนวก ค

คำอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป

ตาราง 32 ค่าอำนาจจำแนก (r) รายชื่อของแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป ตอนที่ 3 องค์ประกอบย่อย
ทางการรู้คิด(COG)

ข้อ	MECAS	ข้อ	MEDIS	ข้อ	MEIRR	ข้อ	MEWOR	ข้อ	MENEG
	r		r		r		r		r
1	.375	13	.335	25	.569	37	.530	49	.521
2	.325	14	.566	26	.418	38	.311	50	.256
3	.405	15	.434	27	.210	39	.583	51	.374
4	.213	16	.352	28	.288	40	.608	52	.200
5	.287	17	.319	29	.433	41	.548	53	.606
6	.458	18	.398	30	.302	42	.619	54	.256
7	.449	19	.317	31	.203	43	.474	55	.355
8	.270	20	.507	32	.221	44	.689	56	.296
9	.315	21	.290	33	.408	45	.420	57	.761
10	.284	22	.389	34	.399	46	.424	58	.331
11	.248	23	.460	35	.315	47	.347	69	.320
12	.475	24	.561	36	.559	48	.669	60	.310

ตาราง 33 ค่าอำนาจจำแนก (r) รายชื่อของแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป ตอนที่ 3 องค์ประกอบย่อย
ทางวิธีปฏิบัติ (AQ)

ข้อ	EAQC	ข้อ	EAQO	ข้อ	EAQR	ข้อ	EAQR
	r		r		r		r
1	.385	16	.385	31	.476	46	.476
2	.545	17	.545	32	.449	47	.449
3	.517	18	.517	33	.587	48	.587
4	.231	19	.231	34	.697	49	.697
5	.291	20	.291	35	.429	50	.429
6	.578	21	.578	36	.457	51	.457
7	.749	22	.749	37	.281	52	.281
8	.539	23	.539	38	.470	53	.470
9	.393	24	.393	39	.445	54	.445
10	.594	25	.594	40	.426	55	.426
11	.516	26	.516	41	.671	56	.671
12	.245	27	.245	42	.557	57	.557
13	.219	28	.219	43	.519	58	.519
14	.508	29	.508	44	.590	59	.590
15	.639	30	.639	45	.620	60	.620

ภาคผนวก ง
แบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป

แบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป

แบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง“การศึกษาความวิตกกังวลทั่วไปและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร” ซึ่งข้อมูลส่วนตัวของท่านที่ได้จากแบบวัดนี้จะ ถูกเก็บรักษาเป็นความลับ ขอให้ท่านตอบคำถามด้วยความสบายใจ และโปรดตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด เพราะข้อมูลเหล่านี้จะเป็นประโยชน์และมีคุณค่ายิ่งต่อการวิจัย ทั้งนี้ผลการวิจัยที่ได้จะถูกนำไปใช้เพื่อช่วยเหลือบุคคลที่มีความวิตกกังวลและสร้างภูมิคุ้มกันจิตใจให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหา อุปสรรค ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ

แบบวัดนี้ ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งสิ้น 90 ข้อ ใช้เวลาในการตอบประมาณ 10 - 15 นาที แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป

ตอนที่ 3 องค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป

ผู้วิจัย “ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือและตอบแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปนี้ด้วยความตั้งใจ”

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ ปี
3. สถานภาพ ☐ โสด ☐ สมรส ☐ หม้าย / หย่าร้าง
4. ระดับการศึกษา ☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี ☐ ปริญญาตรี ☐ สูงกว่าปริญญาตรี
5. ระดับรายได้ต่อเดือน ☐ ไม่เกิน 5,999 บาท ☐ 6,000 -14,999 บาท ☐ 15,000 บาทขึ้นไป
6. อาชีพ ☐ นิสิต ☐ พนักงานเอกชน/ รัฐวิสาหกิจ ☐ ข้าราชการ
☐ อาชีพอิสระอื่นๆ (โปรดระบุ.....)
7. ลักษณะงาน ☐ งานกลางแจ้ง ☐ งานในร่ม
8. สถานที่การทำงาน ☐ สำนักงาน ☐ นอกสำนักงาน

ตอนที่ 2 แบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป

คำชี้แจง

โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด เมื่อท่านต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา อุปสรรคในชีวิตประจำวัน ในเรื่องของการทำงาน การเรียน ครอบครัว การเงิน บุคคลอื่น หรือ สุขภาพร่างกาย ทำให้ท่านรู้สึกกังวล หวาดหวั่น กระวนกระวายใจ ยุ่งยากใจ จนรู้สึกยากในการควบคุมความรู้สึกเหล่านั้น และส่งผลกระทบต่อการทำงาน ชีวิตประจำวัน มีปัญหาเรื่องการนอน อ่อนเพลียง่าย ไม่ค่อยมีสมาธิ ใจลอย หงุดหงิดง่าย กล้ามเนื้อตึงตัว ในช่วงระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา

ในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา ท่านเคยเผชิญกับปัญหา อุปสรรคเกี่ยวข้องกับเรื่องใดบ้าง ? แล้วทำให้เกิดความรู้สึกอย่างไร? และท่านสามารถควบคุม ความรู้สึกนั้นได้หรือไม่? และถ้าควบคุมไม่ได้ ทำให้ท่านมีอาการอย่างไรบ้าง ? ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงช่องที่ตรงกับตัวท่านเองมากที่สุด

1. ท่านเคยเผชิญปัญหา อุปสรรค ในเรื่องต่างๆ ข้างล่างนี้หรือไม่ ?			2. ทำให้เกิดความรู้สึกอย่างไรโดยหนึ่ง ข้างล่างนี้ หรือไม่ ? กังวลใจ / ยุ่งยากใจ / กระวนกระวายใจ / หวั่นวิตก			3. แล้วท่านสามารถควบคุม ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น, ได้หรือไม่ ?		4. เมื่อท่านควบคุมความรู้สึกนั้นไม่ได้ ทำให้ท่านมีอาการอย่างไรบ้าง ?		
ปัญหา อุปสรรค	เคย	ไม่เคย	มี	ระยะเวลาที่มีความรู้สึกนั้น		ได้	ไม่ได้ (หรือยาก ในการควบคุม)	อาการ	มี	ไม่มี
				น้อยกว่า 6 เดือน	นาน 6 เดือนขึ้นไป					
การทำงาน								1. กระสับกระส่าย สงบนิ่งอยู่กับที่ ไม่ได้		
การเรียนรู้								2. อ่อนเพลียง่าย		
ครอบครัว								3. ตั้งสมาธิยาก ใจลอย		
การเงิน								4. โกรธง่าย		
บุคคลอื่น								5. หงุดหงิดง่าย		
สุขภาพร่างกาย								6. กล้ามเนื้อตึงตัว, กล้ามเนื้อเกร็ง		
อื่นๆ (โปรดระบุ)								7. นอนหลับยาก นอนหลับ ตื่นๆ หลับไม่ดี นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย		
								8. อื่นๆ(โปรดระบุ).....		

ตอนที่ 3 องค์ประกอบของความวิตกกังวลทั่วไป

ส่วนที่ 2 องค์ประกอบทางวิธีการปฏิบัติ เมื่อเผชิญปัญหาและอุปสรรค

คำชี้แจง

แบบวัดในส่วนที่ 2 นี้ มี 30 ข้อ แต่ละข้อประกอบด้วย **เหตุการณ์ ปัญหาอุปสรรค** ที่สมมติว่าท่านจะต้องเผชิญ พร้อมด้วย**วิธีการ** ที่ท่านอาจ**ตอบสนอง**ต่อ

เหตุการณ์ ปัญหาอุปสรรคดังกล่าว โปรดอ่านแต่ละข้อ แล้วพิจารณาตอบข้อคำถามย่อย ดังนี้

ส่วนที่ 2.1 นี้แต่ละข้อจะมีคำถามย่อย 3 ข้อ คือ

1. วิธีการตอบสนองดังกล่าว ตรงกับตัวท่านมากน้อยเพียงใด ?
2. ท่านคิดว่า สาเหตุของปัญหาเกิดจากตัวท่านเอง หรือ บุคคลอื่น / ปัจจัยอื่น ?
3. เมื่อท่านคิดถึง สาเหตุของปัญหาและมีวิธีการตอบสนองตามคำตอบที่เลือกในข้อ 1 - 2 แล้วท่านรู้สึกกังวล มากน้อยเพียงใด?

ส่วนที่ 2.2 นี้แต่ละข้อจะมีคำถามย่อย 3 ข้อ คือ

1. วิธีการตอบสนองดังกล่าว ตรงกับตัวท่านมากน้อยเพียงใด ?
2. ท่านคิดว่า เหตุการณ์ ปัญหาดังกล่าว ตนเองเป็นผู้มีส่วนรับผิดชอบในการแก้ไขปัญหาย่างเต็มที่ หรือ ไม่ต้องรับผิดชอบ ?
3. เมื่อท่านคิดถึง ความรับผิดชอบในการแก้ไขปัญห และวิธีการตอบสนองตามคำตอบที่เลือกในข้อ 1 - 2 แล้วท่านรู้สึกกังวลมากน้อยเพียงใด?

ส่วนที่ 2.3 นี้แต่ละข้อจะมีคำถามย่อย 3 ข้อ คือ

1. วิธีการตอบสนองดังกล่าว ตรงกับตัวท่านมากน้อยเพียงใด ?
2. ท่านคิดว่า เหตุการณ์ ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นนั้น มีจุดสิ้นสุดหรือไม่ ?
3. เมื่อท่านคิดถึง จุดสิ้นสุดของปัญหา และมีวิธีการตอบสนองตามคำตอบที่เลือกในข้อ 1 - 2 แล้วท่านรู้สึกกังวล มากน้อยเพียงใด?

คำอธิบายวิธีการตอบ

1) โปรดทำเครื่องหมาย ○ เพื่อเลือกระดับ 1-5 ที่ตรงกับความคิด ความรู้สึกของท่านมากที่สุด หลังจากอ่านข้อคำถามแต่ละข้อ ซึ่งมีระดับในการเลือกตอบมีดังต่อไปนี้

ระดับ 1	หมายถึง	ความคิด ความรู้สึกของท่านอยู่ใกล้เคียงกับข้อคำตอบทางซ้ายมือมากที่สุด
ระดับ 2	หมายถึง	ความคิด ความรู้สึกของท่านอยู่ใกล้เคียงกับข้อคำตอบทางซ้ายมือรองลงมาจากระดับ 1
ระดับ 3	หมายถึง	ความคิด ความรู้สึกของท่านอยู่ในระดับปานกลางเท่าๆ กันระหว่างข้อคำตอบทางซ้ายมือ และทางขวามือ
ระดับ 4	หมายถึง	ความคิด ความรู้สึกของท่านอยู่ใกล้เคียงกับข้อคำตอบทางขวามือรองลงมาจากระดับ 5
ระดับ 5	หมายถึง	ความคิด ความรู้สึกของท่านอยู่ใกล้เคียงกับข้อคำตอบทางขวามือมากที่สุด

2) โปรดอ่านข้อคำถามแต่ละข้อ และ**ตอบด้วยความคิด ความรู้สึกครั้งแรกของคุณ** จึงถือว่าเป็นคำตอบที่เชื่อถือได้

3) โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ แม้บางครั้งเหตุการณ์นั้นจะ**ไม่เกิดขึ้นจริงๆ** กับท่านก็ตาม แต่ให้**สมมติว่าถ้าเกิดเหตุการณ์เหล่านั้นขึ้นกับท่าน**

ท่านจะอย่างไร ?

ข้อ	เหตุการณ์ / ปัญหา อุปสรรค	วิธีการตอบสนอง	วิธีการตอบสนอง ตรงกับตัวท่าน เพียงใด?	สาเหตุของปัญหาเกิด จาก ตัวท่านเอง หรือ คนอื่น/ ปัจจัยอื่น	แล้วท่านมีความรู้สึกกังวล มาก – น้อยเพียงใด?
0	หากพ่อแม่ของ ฉันเสียชีวิต	ฉันจะทำใจ ยอมรับการ สูญเสียพ่อแม่ใน ครั้งนี้	ไม่ ตรง กับ ตัว ฉัน ฉัน เลย	ตรง กับ ตัว ฉัน มาก ที่สุด	นี่ อ ย ที่ สุ ด

ข้อ	เหตุการณ์ / ปัญหาอุปสรรค	วิธีการตอบสนอง	วิธีการตอบสนอง ตรงกับตัวท่านเพียงใด?	สาเหตุของปัญหาเกิดจาก ตัวท่านเอง หรือ คนอื่นปัจจัยอื่น	แล้วท่านมีความรู้สึกกังวล เพียงใด?
1	ถ้าฉันตกงาน	ฉันรีบสมัครงานกับบริษัทหรือองค์กรต่างๆ ไว้หลายๆ แห่ง พร้อมกับใส่ใจในการเรียนรู้ เพื่อเพิ่มสมรรถนะในการทำงาน และลด ค่าใช้จ่ายต่างๆ ให้น้อยที่สุด	ไม่ ตรง กับ ตัว ฉัน เลย 1 2 3 4 5	ตรง กับ ตัว ฉัน เอง 1 2 3 4 5	น้อย ที่สุด 1 2 3 4 5 มาก ที่สุด
2	ถ้าฉันขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน	ฉันหลีกเลี่ยงไม่พูดคุย และไม่เกี่ยวข้องด้วย ต่างฝ่ายต่างอยู่	ไม่ ตรง กับ ตัว ฉัน เลย 1 2 3 4 5	ตรง กับ ตัว ฉัน เอง 1 2 3 4 5	น้อย ที่สุด 1 2 3 4 5 มาก ที่สุด
3	เมื่อฉันถูกสั่งงานมากขึ้นเป็น2 เท่าฉันจึงมี งานในความดูแลรับผิดชอบถึง2ตำแหน่ง พร้อมทั้งยังได้งัดปากคำตอบแทนนอกเวลา ทำงานด้วย	ฉันจะใช้เวลาทำงานที่เร่งด่วนในแต่ละวันที่ฉัน ได้รับมอบหมายให้เสร็จแล้วจึงทำงานที่สำคัญ รองลงมาในเวลาทำงานปกติ เพื่อพิสูจน์ ความสามารถของฉัน หากฉันทำได้ ย่อมแสดง ถึงศักยภาพสูงสุดในการทำงาน	ไม่ ตรง กับ ตัว ฉัน เลย 1 2 3 4 5	ตรง กับ ตัว ฉัน เอง 1 2 3 4 5	น้อย ที่สุด 1 2 3 4 5 มาก ที่สุด
4	ถ้าฉันทะเลาะหรือ ขัดแย้งกับคนใน ครอบครัว	ฉันจะพูดคุยกัน เพื่อค้นพบแนวทางแก้ไข ปัญหาที่ทั้งสองฝ่ายต่างยอมรับซึ่งกันและ กันได้	ไม่ ตรง กับ ตัว ฉัน เลย 1 2 3 4 5	ตรง กับ ตัว ฉัน เอง 1 2 3 4 5	น้อย ที่สุด 1 2 3 4 5 มาก ที่สุด

ข้อ	เหตุการณ์ / ปัญหาอุปสรรค	วิธีการตอบสนอง	วิธีการตอบสนอง ตรงกับตัวท่านเพียงใด?	สาเหตุของปัญหาเกิดจาก ตัวท่านเอง หรือ คนอื่นปัจจัยอื่น	แล้วท่านมีความรู้สึกกังวล เพียงใด?
5	ถ้าได้กำหนดส่งงานแต่ฉันยังทำงานที่ อาจารย์มอบหมายไม่เสร็จและคาดว่า น่าจะเสร็จไม่ทันส่งตามกำหนดเวลา	ฉันจะรับเลยวิธีการทำงานเพื่ออันยะฉะผล ทำงานลง ไม่ทันตามกำหนดส่ง พร้อมกับแบ่ง ส่วนงานที่มีความยุ่งยากซับซ้อนน้อยให้บุคคล อื่นช่วยเหลือทำที่จำเป็น ส่วนงานที่ยุ่งยาก ซับซ้อนมากฉันจะจัดการด้วยตนเอง	ไม่ ตรง กับ ตัว ฉัน มาก เลย	ตัว ฉัน เอง	น้อย ที่สุด
6	ถ้าฉันทะเลาะ ขัดแย้งกับเพื่อนบ้าน	ฉันจะไม่คบหาสมาคมกับเพื่อนบ้านคนนี้ อีก	ไม่ ตรง กับ ตัว ฉัน เลย	ตัว ฉัน เอง	น้อย ที่สุด
7	หากฉันต้องโดยสารรถแท็กซี่ ตาม ลำพังในช่วงเวลากลางคืน	ฉันจะขอให้คนที่รู้จักช่วยเรียกแท็กซี่ให้ เพื่อให้มีพยานเห็นว่าฉันขึ้นรถคันนี้ หากถูก คนรับทำอันตราย	ไม่ ตรง กับ ตัว ฉัน เลย	ตัว ฉัน เอง	น้อย ที่สุด

ส่วนที่ 2.2

ข้อ	เหตุการณ์/ปัญหาอุปสรรค	วิธีการตอบสนอง	วิธีการตอบสนอง ตรงกับตัวท่านเพียงใด?	ท่านคิดว่าตนเองเป็นผู้รับผิดชอบแก้ไขปัญหา ที่เกิดขึ้นหรือไม่?	แล้วท่านมีความรู้สึกกังวล เพียงใด? มาก – น้อย
8	ถ้าเพื่อนร่วมงานไม่เชื่อฟังและไม่ ยอมรับความคิดเห็นของฉัน	ฉันจะหาวิธีช่วยให้ทราบสาเหตุของการไม่ ยอมรับและไม่เชื่อฟังความคิดเห็นของฉัน และมองว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ปกติ และเป็นสิ่งที่ท้าทายให้ฉันรับมือกับเหตุการณ์ ดังกล่าว หากพบเหตุผลอันสมควรฉันจะ ทบทวนการกระทำของฉันอีกครั้ง	ไม่ ตรง กับ ตัว ฉัน มาก ที่สุด เลย	ตรง กับ ตัว ฉัน มาก ที่สุด ชอบ	น้อย ที่สุด 1 2 3 4 5 มาก ที่สุด
9	ถ้าฉันเรียนวิชาที่ยากและเป็นวิชาที่ ฉันไม่ชอบ	ฉันจะยืมตัวอ่านเมื่อหาวิชาที่ก่อนทำเสียและ บันทึกประเด็นที่ยากต่อการทำความเข้าใจไว้ สอบถามอาจารย์ผู้สอน แม้ว่าฉันจะรู้สึกไม่ ชอบวิชานี้ก็ตาม	ไม่ ตรง กับ ตัว ฉัน มาก ที่สุด เลย	ตรง กับ ตัว ฉัน มาก ที่สุด ชอบ	น้อย ที่สุด 1 2 3 4 5 มาก ที่สุด
10	ถ้าฉันมีปัญหาหนี้สินบัตรเครดิต	ฉันจะยอมรับผลที่เกิดจากการใช้จ่ายด้วย บัตรเครดิต และทำงานมากขึ้น เพื่อหาเงิน มาชำระหนี้ตามกำหนด ประหยัดค่าใช้จ่าย และไม่ก่อหนี้เพิ่มมากขึ้น	ไม่ ตรง กับ ตัว ฉัน มาก ที่สุด เลย	ตรง กับ ตัว ฉัน มาก ที่สุด ชอบ	น้อย ที่สุด 1 2 3 4 5 มาก ที่สุด
11	ถ้าค่าใช้จ่ายในครอบครัวสูงแต่รายรับ ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย	ฉันจะลดค่าใช้จ่ายรายเดือนลง โดย พิจารณาถึงความจำเป็นและตัดรายจ่าย ฟุ่มเฟือย พร้อมกับทำงานพิเศษเพื่อเพิ่ม รายได้อีกทางหนึ่ง	ไม่ ตรง กับ ตัว ฉัน มาก ที่สุด เลย	ตรง กับ ตัว ฉัน มาก ที่สุด ชอบ	น้อย ที่สุด 1 2 3 4 5 มาก ที่สุด

ข้อ	เหตุการณ์ / ปัญหาอุปสรรค	วิธีการตอบสนอง	วิธีการตอบสนอง ตรงกับตัวท่านเพียงใด?	ท่านคิดว่าตนเองเป็นผู้รับผิดชอบแก้ไขปัญหา ที่เกิดขึ้นหรือไม่?	แล้วท่านมีความรู้สึกกังวล เพียงใด? มาก – น้อย
12	ถ้าฉันรู้สึกเห็นเหนื่อย วนวายใจ เกี่ยวกับการเลี้ยงดูลูก ซึ่งเป็นเด็ก เลี้ยงยาก งอแงง่าย และไม่สบายอยู่ บ่อยๆ	ฉันจะหาวิธีผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจได้ และสามารถศึกษาวิธีการเลี้ยงดูและการ ดูแลสุขภาพเด็กจากตำรา ผู้เชี่ยวชาญอย่าง สม่ำเสมอ	ไม่ ตรง กับ ตัว ฉัน เลย 1 2 3 4 5	ตรง กับ ตัว ฉัน มาก ที่สุด ไม่ ต้อง รับ ผิด ชอบ 1 2 3 4 5	น้อย ที่สุด 1 2 3 4 5 มาก ที่สุด
13	หากคนในครอบครัวของฉันติตติสุรา ร่างกายทรุดโทรม ไม่เป็นอัน ทำงาน	ฉันจะหาวิธีการพาเขาไปรักษาอาการติตติสุรา คอยสนับสนุนและเป็นที่กำลังใจให้เขาทำสำเร็จ หายจากการติตติสุราและเริ่มต้นการทำงานหา รายได้เพื่อสร้างฐานะและความมั่นคงให้ ตนเองและครอบครัว	ไม่ ตรง กับ ตัว ฉัน เลย 1 2 3 4 5	ตรง กับ ตัว ฉัน มาก ที่สุด ไม่ ต้อง รับ ผิด ชอบ 1 2 3 4 5	น้อย ที่สุด 1 2 3 4 5 มาก ที่สุด
14	หากฉันหลงทาง เนื่องจากไม่คุ้นเคย กับสถานที่แห่งนั้นมาก่อน	ฉันจะขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ โทรศัพท์สอบถามเส้นทางจากเพื่อน เจ้าหน้าที่ตำรวจได้	ไม่ ตรง กับ ตัว ฉัน เลย 1 2 3 4 5	ตรง กับ ตัว ฉัน มาก ที่สุด ไม่ ต้อง รับ ผิด ชอบ 1 2 3 4 5	น้อย ที่สุด 1 2 3 4 5 มาก ที่สุด
15	ถ้าฉันเดินทางท่องเที่ยว ตามแหล่ง ท่องเที่ยวต่างๆ ตามลำพัง	ฉันจะเลือกแหล่งท่องเที่ยวที่เป็นที่นิยม มี นักท่องเที่ยวจำนวนมากเดินทางมาพักผ่อน มีการเดินทางที่สะดวก และติดต่อจอง ห้องพักล่วงหน้าก่อน ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัย และมั่นใจว่ามีที่พักอย่างแน่นอน	ไม่ ตรง กับ ตัว ฉัน เลย 1 2 3 4 5	ตรง กับ ตัว ฉัน มาก ที่สุด ไม่ ต้อง รับ ผิด ชอบ 1 2 3 4 5	น้อย ที่สุด 1 2 3 4 5 มาก ที่สุด

ส่วนที่ 2.3

ข้อ	เหตุการณ์ / ปัญหาอุปสรรค	วิธีการตอบสนอง	วิธีการตอบสนอง ตรงกับตัวท่านเพียงใด?	ปัญหาที่เกิดขึ้นมีจุดสิ้นสุดหรือไม่?	แล้วท่านมีความรู้สึกกังวล เพียงใด? มาก – น้อย
16	ถ้าฉันถูกหักเงินเดือน 30 % และไม่ขึ้นเดือนเป็นเวลา 1 ปี เนื่องจากทำงานผิดพลาดทำให้องค์กรได้รับความเสียหาย	ฉันสามารถถอนและยอมรับผลของความผิดพลาดที่เกิดขึ้น และป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้อีก ฉันจะตั้งใจทำงานอย่างเต็มความสามารถและระมัดระวังไม่ให้เกิดความผิดพลาดขึ้น	ไม่ ตรง กับ ตัว ฉัน เลย	ไม่มี ที่สิ้น สุด	น้อย ที่สุด
17	ถ้าฉันไม่สัมภาษณ์งานไม่ทันตามเวลานัดหมาย ซึ่งเป็นบริษัทใหญ่ มีชื่อเสียง และฉันเองก็อยากทำงานที่บริษัทนั้นมาก	ฉันจะยอมรับผลที่เกิดขึ้น แม้ว่าฉันจะอยากทำงานในบริษัทนั้นก็ตาม ในการสัมภาษณ์งานครั้งต่อไป ฉันจะเผื่อเวลาเดินทางให้ไปถึงก่อนเวลานัดสัมภาษณ์	ไม่ ตรง กับ ตัว ฉัน เลย	ไม่มี ที่สิ้น สุด	น้อย ที่สุด
18	ถ้าฉันต้องเข้าฝึกงานอย่างหนัก พร้อมต้องส่งแผนปฏิบัติงานล่วงหน้า 1 สัปดาห์ ก่อนขึ้นฝึกงาน	ฉันจะมองเหตุการณ์นี้ว่า เป็นวิธีทำให้ฉันมีความพร้อมสำหรับการปฏิบัติงานจริง ซึ่งถ้าฉันทำได้จะเป็นประโยชน์ต่อตนเอง และแม้ว่าการฝึกงานครั้งนี้จะยากลำบากสำหรับฉันเพียงใดก็ตาม	ไม่ ตรง กับ ตัว ฉัน เลย	ไม่มี ที่สิ้น สุด	น้อย ที่สุด
19	ถ้าฉันเข้าสอบไม่ทันตามเวลาที่กำหนด	ฉันยอมรับผลที่เกิดขึ้น และเตรียมตัวอ่านหนังสือ เพื่อให้สอบผ่านในการสอบซ่อมที่ใกล้จะมาถึงนี้	ไม่ ตรง กับ ตัว ฉัน เลย	ไม่มี ที่สิ้น สุด	น้อย ที่สุด

ข้อ	เหตุการณ์ / ปัญหาอุปสรรค	วิธีการตอบสนอง	วิธีการตอบสนอง ตรงกับตัวท่านเพียงใด?	ปัญหาที่เกิดขึ้นมีจุดสิ้นสุดหรือไม่?	แล้วท่านมีความรู้สึกกังวล เพียงใด? มาก – น้อย
20	ถ้าฉันมีปัญหาหนี้สินจากเงินกู้ นอกระบบ	ฉันยอมรับผลที่เกิดขึ้นและหาวิธีการเปลี่ยนถ่ายหนี้ เข้าสู่ระบบเงินกู้ของทางธนาคารและสถาบันการเงิน ของรัฐ เพื่อลดภาระดอกเบี้ย ใช้จ่ายอย่าง ประหยัด และเก็บออมเงินเพื่อสร้างฐานะให้ มั่นคงในวันข้างหน้า	ไม่ ตรง กับ ตัว ฉัน เลย	ไม่มี ที่สิ้นสุด สุด	น้อย ที่สุด
21	ถ้าฉันถูกตามทวงหนี้สิน	ฉันสามารถยอมรับผลที่เกิดขึ้น และพยายาม ทำงานหาเงินมาชำระหนี้ พร้อมทั้งใช้จ่ายเงิน เท่าที่จำเป็นเพียงพอสำหรับอยู่ได้เท่านั้น และ ฉันจะไม่ก่อหนี้สินอีก	ไม่ ตรง กับ ตัว ฉัน เลย	ไม่มี ที่สิ้นสุด สุด	น้อย ที่สุด
22	ถ้าฉันสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก	ฉันจะยอมรับและขจัดความโศกเศร้า เสียใจได้ โดยไม่ส่งผลกระทบต่อบทบาทหน้าที่ และการ ทำงาน แม้ว่าจะต้องอาศัยเวลาช่วงระยะหนึ่ง ก็ตาม	ไม่ ตรง กับ ตัว ฉัน เลย	ไม่มี ที่สิ้นสุด สุด	น้อย ที่สุด
23	หากสามีหรือภรรยาของฉัน ทำงานมากจนไม่มีเวลาให้ความ ใส่ใจฉันและครอบครัว	ฉันจะพูดคุยขอให้เขาเข้าใจถึงผลกระทบกับ ครอบครัว และผลดีที่ครอบครัวได้รับ อัน เนื่องมาจากเหตุการณ์นี้ เพื่อร่วมกันตัดสินใจ แก้ไขปัญหา เพื่อให้ความสุขเกิดขึ้นใน ครอบครัว และยอมรับผลที่ตามมาได้	ไม่ ตรง กับ ตัว ฉัน เลย	ไม่มี ที่สิ้นสุด สุด	น้อย ที่สุด

ข้อ	เหตุการณ์ / ปัญหาอุปสรรค	วิธีการตอบสนอง	วิธีการตอบสนอง ตรงกับตัวท่านเพียงใด?	ปัญหาที่เกิดขึ้นมีจุดสิ้นสุดหรือไม่?	แล้วท่านมีความรู้สึกกังวล เพียงใด? มาก – น้อย
24	ถ้าฉันต้องอดนอน นอนดึก เหนื่อย อ่อนเพลีย เนื่องจากต้องทำงานให้ เสร็จทันตามเวลาที่กำหนด	ฉันจะต้องทำงานให้เสร็จทันตามเวลา แม้ว่า ฉันต้องทุ่มเทเวลาให้กับงาน แต่ฉันก็ยอมรับ ได้	ไม่ ตรง กับ ตัว ฉัน เลย 1 2 3 4 5	ไม่มี ที่สิ้น สุด มี ที่สิ้น สุด 1 2 3 4 5	น้อย ที่สุด 1 2 3 4 5 มาก ที่สุด
25	หากใบหน้าของฉันมีแผลเป็นขนาดเท่า ฝ่ามือเนื่องจากอุบัติเหตุ	ฉันจะหาวิธีการรักษา เพื่อมีรอยแผลเป็นน้อย ที่สุดเท่าที่จะทำได้ และฉันยอมรับการมี แผลเป็นบนใบหน้าให้ได้ แม้ว่ามันจะยากและ ต้องอาศัยเวลาช่วงระยะหนึ่ง	ไม่ ตรง กับ ตัว ฉัน เลย 1 2 3 4 5	ไม่มี ที่สิ้น สุด มี ที่สิ้น สุด 1 2 3 4 5	น้อย ที่สุด 1 2 3 4 5 มาก ที่สุด
26	ถ้าฉันถูกคู่รักแอบถ่ายภาพ คลิป วิดีโอไป หรือ ขณะเข้าห้องน้ำ แล้ว ถูกขู่ว่าภาพแพร่ทางอินเทอร์เน็ต	ฉันทำใจยอมรับได้ยากแต่ฉันก็จะเข้มแข็งความ ด่ามันสติและให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่เพื่อ หาหลักฐานเอาผิดบุคคลดังกล่าวให้ได้ และ ฉันต้องป้องกันตนเองไม่ให้เกิดเหตุการณ์ เช่นนั้นขึ้นอีกในอนาคต	ไม่ ตรง กับ ตัว ฉัน เลย 1 2 3 4 5	ไม่มี ที่สิ้น สุด มี ที่สิ้น สุด 1 2 3 4 5	น้อย ที่สุด 1 2 3 4 5 มาก ที่สุด
27	ถ้าฉันผิดหวังในความรัก ถูกหลอก หัก	ฉันจะทำใจยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น แม้ว่าต้อง อาศัยเวลา ฉันต้องรักและดูแลตนเองให้มาก	ไม่ ตรง กับ ตัว ฉัน เลย 1 2 3 4 5	ไม่มี ที่สิ้น สุด มี ที่สิ้น สุด 1 2 3 4 5	น้อย ที่สุด 1 2 3 4 5 มาก ที่สุด

ข้อ	เหตุการณ์ / ปัญหาอุปสรรค	วิธีการตอบสนอง	วิธีการตอบสนอง ตรงกับตัวท่านเพียงใด?	ปัญหาที่เกิดขึ้นมีจุดสิ้นสุดหรือไม่?	แล้วท่านมีความรู้สึกกังวล เพียงใด? มาก – น้อย
28	ถ้าบุคคลในครอบครัวของฉันทักการ เป็นอัมพาต ช่วยเหลือตนเองไม่ได้	ฉันจะยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น และให้การดูแล เพื่อ ช่วยเหลือเขาให้มีชีวิตอยู่ต่อไปนานที่สุดเท่า ฉันจะทำได้อย่างเต็มความสามารถ	ไม่ ตรง กับ ตัว ฉัน เลย 1 2 3 4 5	ตรง กับ ตัว ฉัน มาก ที่สุด ไม่มี ที่สิ้น สุด มี ที่สิ้น สุด 1 2 3 4 5	น้อย ที่สุด 1 2 3 4 5 มาก ที่สุด
29	หากฉันต้องกลับบ้านในเวลาค่ำมืด ซึ่งทางกลับบ้านเป็นซอยเปลี่ยวมี หลอดไฟดับ 3 - 4 ดวง	ฉันจะนัดเวลาให้ญาติมารับ และรอคอยใน สถานที่ที่มีคนพลุกพล่าน ผ่านไปมาตลอด และเก็บของมีค่าต่างๆอย่างมิดชิด เพื่อความ ปลอดภัย	ไม่ ตรง กับ ตัว ฉัน เลย 1 2 3 4 5	ตรง กับ ตัว ฉัน มาก ที่สุด ไม่มี ที่สิ้น สุด มี ที่สิ้น สุด 1 2 3 4 5	น้อย ที่สุด 1 2 3 4 5 มาก ที่สุด
30	หากฉันถูกจี้ชิงทรัพย์ โดยใช้มีด บังคับ	ฉันจะคำนึงถึงความปลอดภัยในชีวิตเป็น สิ่งสำคัญที่สุด จากนั้นค่อยหาวิธีแก้ไขเหตุการณ์ ในภายหลัง เมื่อฉันปลอดภัยแล้ว	ไม่ ตรง กับ ตัว ฉัน เลย 1 2 3 4 5	ตรง กับ ตัว ฉัน มาก ที่สุด ไม่มี ที่สิ้น สุด มี ที่สิ้น สุด 1 2 3 4 5	น้อย ที่สุด 1 2 3 4 5 มาก ที่สุด

ภาคผนวก จ

โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป
ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

ตาราง 34 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดประสงค์	เทคนิคที่ใช้ในแต่ละขั้นตอน	วิธีดำเนินการ
1	1. การสร้าง สัมพันธภาพ 2. การชี้แจง เกี่ยวกับการเข้า กลุ่ม	1. เพื่อสร้าง สัมพันธภาพ ระหว่างผู้วิจัยกับ สมาชิกกลุ่ม 2. เพื่อชี้แจง เกี่ยวกับการเข้า กลุ่ม	1. ขั้นเริ่มต้น - เทคนิคการทักทาย การถาม การสนใจ 2. ขั้นดำเนินการ - เทคนิคการปรึกษาจุดภาค ได้แก่ การถาม การฟัง การ แสดงสีหน้า ท่าทางที่เป็นมิตร / อบอุ่น / จริงใจ / ความใส่ใจ การสรุป - การสร้างข้อตกลงร่วมกัน - การใช้กิจกรรมละลาย พฤติกรรม “มังกรทองประลอง ยุทธ์” - การใช้กิจกรรมการเปิดเผย ตนเอง	1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่มโดย การกล่าวต้อนรับ บอกถึงความรู้สึกที่ดีและ แนะนำตนเอง ให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเอง และความคาดหวังในการเข้ากลุ่ม 2. ขั้นดำเนินการ - ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกิจกรรมละลาย พฤติกรรมมังกรทองประลองยุทธ์ โดยผู้วิจัย ทำหน้าที่เป็นผู้นำกิจกรรมและให้สมาชิกกลุ่ม ร่วมร้องเพลงมังกรทองพร้อมทั้งออกอาวุธใน การเป่ายี่งอเพื่อประลองยุทธ์หาผู้ชนะ กิจกรรมนี้ - ให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมเปิดเผยตนเอง โดยการตอบคำถามว่า “ตนเองมีข้อดีอะไร และมีข้อเสียที่อยากปรับปรุงแก้ไขในสิ่งใด?” - บอกเป้าหมาย ข้อปฏิบัติ กำหนดการ บทบาทของผู้วิจัย และสมาชิกกลุ่ม เน้น ความสำคัญของการมีส่วนร่วมในการเปิดเผย ความรู้สึกนึกคิด การแสดงความคิดเห็น และ ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ผู้วิจัยเน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มี ความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ในการ เข้ากลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มี ท่าที่เป็นมิตร จริงใจ 3. ขั้นสรุป - สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับ สิ่ง ที่ได้ให้แกกลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ - ชักถามข้อสงสัย และนัดหมายครั้งต่อไป

ตาราง 34 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	จุดประสงค์	เทคนิคที่ใช้ในแต่ละขั้นตอน	วิธีดำเนินการ
2	การลดความคิดเกี่ยวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นเกินจริง	เพื่อลดความคิดเกี่ยวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นเกินจริง	1. ขั้นเริ่มต้น - เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ การทบทวนและการสอบถามเกี่ยวกับประสบการณ์ความวิตกกังวล 2. ขั้นตอนการ เทคนิคการให้คำปรึกษาที่นำมาใช้ - การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ - การจินตนาการ - การโต้แย้งความคิด - การลดความคิดเกี่ยวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นเกินจริง - การมอบหมายการบ้าน	1. ขั้นนำ - ทักทาย ทบทวนและซักถามถึงประสบการณ์จากการร่วมทำกิจกรรมเปิดเผยตนเองและได้ทำความรู้จักกัน ในการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว และเน้นย้ำถึงกติกาการเข้ากลุ่มอีกครั้ง - นำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่อารมณ์ให้คำปรึกษา โดยการสนทนาและตั้งคำถามเกี่ยวกับประสบการณ์เหตุการณ์ใดบ้างที่ทำให้สมาชิกรู้สึกวิตกกังวล? 2. ขั้นตอนการ - บอกจุดประสงค์กลุ่ม และอธิบายสาระสำคัญเกี่ยวกับความคิดเกี่ยวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นเกินจริง - ให้สมาชิกกลุ่มฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการหันเหความสนใจต่อความวิตกกังวลและลดอาการตอบสนองทางร่างกายต่อความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น โดยเริ่มต้นจากการฝึกหายใจ แล้วจึงฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ คือด้านองศาหน้ามือแขนต้นแขนหัวไหล่ หน้าอก หน้าท้องคอหน้ากคิ้วตาแก้มและปากตามลำดับ - ให้สมาชิกจินตนาการ เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ต่อเนื่องจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และใช้เป็นสื่อกลางในการเชื่อมโยงกันระหว่างความคิดในระดับจิตใต้สำนึก และระดับจิตสำนึก ที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกวิตกกังวล และค้นหาข้อมูลความคิดเกี่ยวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นเกินจริง ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มใช้จินตนาการเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกวิตกกังวล - ให้สมาชิกโต้แย้งความคิด โดยการโต้แย้งเชิงเหตุผล การโต้แย้งเชิงความเป็นจริง และการโต้แย้งเชิงผลประโยชน์ - ใช้เทคนิคการลดความคิดเกี่ยวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นเกินจริง - มอบหมายการบ้าน ด้วยแบบบันทึกความคิด

ตาราง 34 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	จุดประสงค์	เทคนิคที่ใช้ในแต่ละขั้นตอน	วิธีดำเนินการ
2(ต่อ)				อัตโนมัติ 3. ขั้นสรุป - สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ - ชักถามข้อสงสัย และนัดหมายครั้งต่อไป
3	การลดการประเมินประเมินความสามารถตนเองต่ำ	เพื่อลดการประเมินความสามารถตนเองต่ำ	1. ขั้นเริ่มต้น - เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ การทบทวน และการสอบถามประสบการณ์ความวิตกกังวล 2. ขั้นตอนการ เทคนิคการปรึกษาที่ใช้ - แนวทางแห่งการค้นพบ - การปรับโครงสร้างความคิดใหม่ - การฝึกคิดอีกครั้ง - การมอบหมายการบ้าน	1. ขั้นนำ - ทักทาย ทบทวนการร่วมกิจกรรมครั้งที่ 2 และพูดโน้มน้าว เพื่อจูงใจให้สมาชิกเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเอง การมีส่วนร่วมในการสนับสนุนช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจให้กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ตลอดจนเน้นย้ำถึงการเก็บรักษาความลับ ไม่นำข้อมูลต่างๆ ออกไปเปิดเผยนอกกลุ่ม - นำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่การให้คำปรึกษา โดยการสนทนาและตั้งคำถามเกี่ยวกับประสบการณ์ความวิตกกังวลว่ามีความสัมพันธ์กับระดับการประเมินความสามารถตนเองอย่างไร? 2. ขั้นตอนการ - บอกจุดประสงค์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ และอธิบายสาระสำคัญเกี่ยวกับการประเมินความสามารถตนเองต่ำ - ถามสมาชิกกลุ่ม เพื่อค้นหาข้อมูลความคิดในการประเมินความสามารถตนเองต่ำ ด้วยเทคนิคแนวทางแห่งการค้นพบ โดยใช้คำถาม 6 ข้อ คือ 1) สมาชิกกำลังวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องใด? 2) สมาชิกกังวลว่าจะเกิดเหตุการณ์ใดขึ้นในอนาคต? 3) แล้วสมาชิกคิดว่า จะรับมือกับเหตุการณ์เหล่านั้นอย่างไร? 4) สมาชิกคิดว่าตนเองจะทำอะไรได้อีกบ้าง? 5) สมาชิกสามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้มากน้อยเพียงใด? และ 6) คุณมีสิ่งใดที่

ตาราง 34 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	จุดประสงค์	เทคนิคที่ใช้ในแต่ละขั้นตอน	วิธีดำเนินการ
3 (ต่อ)				ยืนยันว่าคุณไม่สามารถรับมือหรือจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ? - ให้สมาชิกปรับโครงสร้างความคิดของตนเองใหม่ โดยการให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้ทบทวนมุมมองอื่นๆ ที่แตกต่างไปจากมุมมองความคิดเดิม ที่บุคคลประเมินตนเองว่า ไม่สามารถทำได้ หรือ มีความสามารถในระดับต่ำ ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง - ให้สมาชิกกลุ่มฝึกคิดอีกครั้ง ด้วยการสร้างภาพในจินตนาการถึงวิธีการที่ตนเองสามารถกระทำได้ การแสดงออกที่เหมาะสม เมื่อตนเองเผชิญเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ หรือ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลเหล่านั้น เพื่อให้ความคิดที่เป็นประโยชน์ในจินตนาการแทนที่ความคิดในการประเมินความสามารถตนเองต่ำ - มอบหมายการบ้าน โดยใช้แบบบันทึกความคิดอัตโนมัติ (DTR Form) และอธิบายวิธีการใช้แบบบันทึกความคิดอัตโนมัติ 3. ขั้นสรุป - สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับ สิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ - ชักถามข้อสงสัย และนัดหมายครั้งต่อไป
4	การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล : ครั้งที่ 1	เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	1. ขั้นเริ่มต้น - เทคนิคการสร้างสัมพันธ์ การทบทวน และการสอบถามประสบการณ์ความวิตกกังวล 2. ขั้นดำเนินการ เทคนิคการปรึกษาที่ใช้ - เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบ A-B-C-D-E-F	1. ขั้นนำ - ทักทาย ทบทวนการร่วมกิจกรรมครั้งที่ 3 และพูดโน้มน้าว เพื่อจูงใจให้สมาชิกเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเอง การมีส่วนร่วมในการสนับสนุนช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจให้กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ตลอดจนเน้นย้ำถึงการเก็บรักษาความลับ ไม่นำข้อมูลต่างๆ ออกไปเปิดเผยนอกกลุ่ม - นำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่การให้คำปรึกษา โดย

ตาราง 34 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	จุดประสงค์	เทคนิคที่ใช้ในแต่ละขั้นตอน	วิธีดำเนินการ
4 (ต่อ)				การสนทนาและตั้งคำถามเกี่ยวกับประสบการณ์ ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างไร ? 2. ขั้นตอนการ - บอกจุดประสงค์การเข้ากลุ่มและอธิบายสาระสำคัญ เกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล - สอนทฤษฎี A-B-C ของ REBT เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้สาเหตุของความวิตกกังวล - ให้สมาชิกทำแบบฝึกหัดวิเคราะห์ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล - ให้สมาชิกบันทึกความเชื่อของตนเองลงในแบบบันทึกความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ที่ทำให้วิตกกังวล - ลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยการให้โต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลดังกล่าว ให้เป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผล และส่งผลให้อารมณ์ ความรู้สึกวิตกกังวลลดลง - มอบหมายการบ้าน ด้วยแบบบันทึกความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล 3. ขั้นสรุป - สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับ สิ่งที่ได้ให้แก่งาน และสิ่งที่นำไปใช้ - ชักถามข้อสงสัย และนัดหมายครั้งต่อไป
5	การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล : ครั้งที่ 2	เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	1. ขั้นเริ่มต้น - เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ การทบทวน และการสอบถามประสบการณ์ความวิตกกังวล 2. ขั้นตอนการ เทคนิคการปรึกษาที่ใช้ - เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบ A-B-C-D-E-F - เทคนิคจินตนาการ	1. ขั้นนำ - ทักทาย ทบทวนการร่วมกิจกรรมครั้งที่ 4 และพูดโน้มน้าว เพื่อจูงใจให้สมาชิกเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเอง การมีส่วนร่วมในการสนับสนุนช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจให้กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ตลอดจนเน้นย้ำถึงการเก็บรักษาความลับ ไม่นำข้อมูลต่างๆ ออกไปเปิดเผยนอกกลุ่ม - นำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่การให้คำปรึกษา โดยการสนทนาและให้สมาชิกบอกความเชื่อของ

ตาราง 34 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	จุดประสงค์	เทคนิคที่ใช้ในแต่ละขั้นตอน	วิธีดำเนินการ
5(ต่อ)				ตนเองที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาอุปสรรค 2. ขั้นตอนการ - บอกจุดประสงค์การเข้ากลุ่มและอธิบายสาระสำคัญ เกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล - ประเมินองค์ประกอบพื้นฐาน A - B - C - ใช้เทคนิคจินตนาการ เพื่อค้นหาข้อมูลความคิด - ใช้แบบฝึกหัดวิเคราะห์ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อให้ตระหนักถึงลักษณะของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลซึ่งเป็นสาเหตุของความวิตกกังวลทั่วไป - ใช้แบบบันทึกความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ที่ทำให้วิตกกังวล เพื่อค้นหาข้อมูลความคิด - ลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยให้วิเคราะห์โต้แย้ง และอภิปราย ข้อมูลความคิดในแบบบันทึกความเชื่อ เพื่อลดปัจจัยเชิงสาเหตุด้านการรู้คิดของความวิตกกังวลทั่วไป และสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่เหมาะสม เพื่อลดความวิตกกังวลลง - มอบหมายการบ้าน ให้ผู้รับคำปรึกษาใช้แบบบันทึกความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ที่ทำให้วิตกกังวล ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงนอกเวลาการให้คำปรึกษา 3. ขั้นสรุป - สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับ สิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ - ชักถามข้อสงสัย และนัดหมายครั้งต่อไป
6	การลดความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล	เพื่อลดความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล	1. ขั้นเริ่มต้น - เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ การทบทวน และการสอบถามประสบการณ์ความวิตกกังวล 2. ขั้นตอนการ เทคนิคการปรึกษาที่ใช้ - เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบ A-B-C-D-E-F - เทคนิคเก้าอี้ว่าง	1. ขั้นนำ - ทักทาย ทบทวนการร่วมกิจกรรมครั้งที่ 5 และพูดโน้มน้าว เพื่อจูงใจให้สมาชิกเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเอง การมีส่วนร่วมในการสนับสนุนช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจให้กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ตลอดจนเน้นย้ำถึงการเก็บรักษาความลับ ไม่นำข้อมูลต่างๆ ออกไปเปิดเผยนอกกลุ่ม - นำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่การให้คำปรึกษา โดย

ตาราง 34 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	จุดประสงค์	เทคนิคที่ใช้ในแต่ละขั้นตอน	วิธีดำเนินการ
6 (ต่อ)				การสนทนาและตั้งคำถามเกี่ยวกับความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลอย่างไร? 2. ขั้นตอนการ - บอกจุดประสงค์การเข้ากลุ่มและอธิบายสาระสำคัญของความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล - ประเมินองค์ประกอบพื้นฐาน A-B-C และเทคนิคแก้ข้ออ้าง เพื่อตั้งหาความคิดความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลที่ซ่อนเร้นอยู่ในจิตใต้สำนึกที่สามารถเข้าถึงได้ยากด้วยวิธีการสนทนาในระดับจิตสำนึก - ให้สมาชิกทำแบบฝึกหัดวิเคราะห์ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล เพื่อให้ตระหนักถึงลักษณะของความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล อันเป็นสาเหตุของความวิตกกังวล - ให้สมาชิกทำแบบบันทึกความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลที่มีต่อเหตุการณ์ - ลดความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล โดยให้โต้แย้งความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลและสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่เหมาะสม ทำให้ความวิตกกังวลลดลง - มอบหมายการบ้าน ให้ผู้รับคำปรึกษาทำแบบบันทึกความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลที่มีต่อเหตุการณ์ ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงนอกเวลาการให้คำปรึกษา 3. ขั้นสรุป - สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับ สิ่งที่ได้ให้แก่งาน และสิ่งที่จะนำไปใช้ - ชักถามข้อสงสัย และนัดหมายครั้งต่อไป
7	การลดความคิดอัตโนมัติด้านลบ : ครั้งที่ 1	เพื่อลดความคิดอัตโนมัติด้านลบ	1. ขั้นเริ่มต้น - เทคนิคการสร้างสัมพันธ์ การทบทวน และการสอบถามประสบการณ์ความวิตกกังวล 2. ขั้นตอนการ เทคนิคการปรึกษาที่ใช้	1. ขั้นนำ - ทักทาย ทบทวนการร่วมกิจกรรมครั้งที่ 6 และพูดโน้มน้าว เพื่อจูงใจให้สมาชิกเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเอง การมีส่วนร่วมในการสนับสนุนช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจให้กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ตลอดจนเน้นย้ำ

ตาราง 34 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	จุดประสงค์	เทคนิคที่ใช้ในแต่ละขั้นตอน	วิธีดำเนินการ
7 (ต่อ)			- แนวทางแห่งการค้นพบ - วิธีการใช้ 3 คำถาม - การทำความเข้าใจกับการให้ความหมายที่มีลักษณะเฉพาะ - การบ่งบอกความคิดอัตโนมัติ - การท้าทายการสรุปแบบเหมารวมทั้งหมด - การมอบหมายการบ้าน	ถึงการเก็บรักษาความลับ ไม่นำข้อมูลต่างๆออกไปเปิดเผยนอกกลุ่ม - นำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่การให้คำปรึกษา โดยการสนทนาและตั้งคำถามเกี่ยวกับความคิดที่เกิดขึ้นทันทีเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรค และความคิดเหล่านั้นสัมพันธ์กับความวิตกกังวลอย่างไร? 2. ขั้นตอนการ - บอกจุดประสงค์ของการเข้ากลุ่มครั้งนี้และอธิบายสาระสำคัญเกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติด้านลบ - ถามสมาชิกกลุ่ม เพื่อค้นหาข้อมูลความคิดอัตโนมัติด้านลบ ด้วยเทคนิคแนวทางแห่งการค้นพบ โดยใช้คำถาม 3 ข้อ คือ 1) สมาชิกกำลังวิตกกังวล เกี่ยวกับเรื่องใด? 2) สมาชิกกังวลว่าจะเกิดเหตุการณ์ใดขึ้นในอนาคต? 3) คุณมีสิ่งใดที่ยืนยันว่าการคาดคะเนเหตุการณ์นั้นจะเป็นจริงตามที่คิด? - ใช้เทคนิค 3 คำถาม เพื่อค้นหาความคิดอัตโนมัติด้านลบ โดยเลือกคำถามเหล่านี้ คือ 1) อะไรทำให้คุณคิดเช่นนั้น ? 2) เหตุใดคุณจึงคิดเช่นนั้น? 3) สิ่งที่คุณพูดมา สิ่งที่คุณเล่ามา หรือ เหตุการณ์นั้นสามารถแปลความหมายหรือตีความได้อย่างไร? 4) ถ้ามันเป็นจริงอย่างที่คิด แล้วมันจะมีสาเหตุอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องได้บ้าง? 5) มีหลักฐานอะไรทำให้คุณคิดแบบนั้น? 6) ถ้าสิ่งที่คิดเป็นจริง จะมีสิ่งใดบ่งบอกได้อีกบ้าง? เมื่อได้ทราบข้อมูลความคิดอัตโนมัติทางลบแล้วให้เลือกใช้เทคนิคข้างล่างตามเงื่อนไขต่อไปนี้

ตาราง 34 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	จุดประสงค์	เทคนิคที่ใช้ในแต่ละขั้นตอน	วิธีดำเนินการ
7(ต่อ)				- ใช้เทคนิคการทำความเข้าใจกับการให้ความหมายที่มีลักษณะเฉพาะ เพื่อตรวจสอบยืนยันความเข้าใจที่ตรงกัน เมื่อผู้รับคำปรึกษาใช้คำพูดที่มีความหมายคลุมเครือ เช่น ฉันต้องสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่าง ฉันต้องแย่งๆ เลย - ใช้เทคนิคการบ่งบอกความคิดอัตโนมัติทางลบ โดยอธิบายลักษณะของความคิดอัตโนมัติทางลบ ให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจ และให้ทำแบบฝึกหัดวิเคราะห์ความคิดอัตโนมัติทางลบ - ใช้เทคนิคการท้าทายการสรุปแบบเหมารวมทั้งหมด เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปเหตุการณ์ตามจริง เมื่อผู้รับคำปรึกษาใช้คำพูดว่า "ทุกๆ คน, เสมอ, ตลอดเวลา, ไม่มีใคร, ไม่มีเลย, ไม่เคยมี, หรือพบคำพูดในลักษณะเหมารวมทั้งหมด" - มอบหมายการบ้าน อธิบายแบบบันทึกความคิดอัตโนมัติ 3. ขั้นสรุป - สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับ สิ่งที่ได้ให้แก่งroup และสิ่งที่นำไปใช้ - ชักถามข้อสงสัย และนัดหมายครั้งต่อไป
8	การลดความคิดอัตโนมัติด้านลบ : ครั้งที่ 2	เพื่อลดความคิดอัตโนมัติด้านลบ	1. ขั้นเริ่มต้น - เทคนิคการสร้างสัมพันธ์ การทบทวน และการสอบถามประสบการณ์ความวิตกกังวล 2. ขั้นดำเนินการ เทคนิคการปรึกษาที่ใช้ - การฝึกอ้างสาเหตุและความรับผิดชอบอีกครั้ง - การตีตราความคิดบิดเบือน- การท้าทายความคิดแบบ 2 ขั้วตรงกันข้าม - การทำรายการเกี่ยวกับข้อดี	1. ขั้นนำ - ทักทาย ทบทวนการร่วมกิจกรรมครั้งที่ 7 และพูดโน้มน้าว เพื่อจูงใจให้สมาชิกเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเอง การมีส่วนร่วมในการสนับสนุนช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจให้กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ตลอดจนเน้นย้ำถึงการเก็บรักษาความลับ ไม่นำข้อมูลต่างๆ ออกไปเปิดเผยนอกกลุ่ม - นำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่การให้คำปรึกษา โดยการสนทนาและตั้งคำถามเกี่ยวกับความคิดที่เกิดขึ้นทันทีเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรค และความคิดเหล่านั้นสัมพันธ์กับความ

ตาราง 34 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	จุดประสงค์	เทคนิคที่ใช้ในแต่ละขั้นตอน	วิธีดำเนินการ
8 (ต่อ)			และข้อเสีย - การมอบหมายการบ้าน	วิตกกังวลอย่างไร? 2. ขั้นตอนการ - บอกจุดประสงค์ของการเข้ากลุ่มครั้งนี้และอธิบายสาระสำคัญเกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติด้านลบ - ใช้เทคนิคการฝึกอ้างสาเหตุและความรับผิดชอบอีกครั้ง เพื่อให้สมาชิกบอกสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาอุปสรรคและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตนเองมีส่วนรับผิดชอบมากน้อยเพียงใด เมื่อผู้รับคำปรึกษาใช้คำพูดที่มีความหมายในลักษณะว่า "กล่าวโทษตนเองทั้งหมด, โทษคนอื่นทั้งหมด, อ้างสาเหตุจากบุคคลอื่นหรือ ปัจจัยอื่นทั้งหมด, อ้างสาเหตุจากตนเองทั้งหมดโดยไม่สอดคล้องกับความจริง" - ใช้เทคนิคการติดตามความคิดบิดเบือน โดยผู้วิจัยอธิบายลักษณะความคิดบิดเบือน แล้วให้สมาชิกฝึกหัดวิเคราะห์ความคิดบิดเบือน หากพบว่าตนเองมีความคิดดังกล่าวให้บอกตนเองว่า ความคิดเช่นนั้นเป็นสิ่งที่คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง และหยุดความคิดนั้นเสีย - ใช้เทคนิคการทำลายความคิดแบบ 2 ชั่วโมงข้าม เมื่อพบว่าผู้รับคำปรึกษามีความคิด 2 ชั่วโมง ให้สมาชิกฝึกคิด และมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในลักษณะที่แตกต่างจากความคิดเดิม - ใช้เทคนิคทำรายการข้อดีและข้อเสีย ให้สมาชิกกลุ่มทำบันทึกข้อดี และข้อเสียของการมีความคิดอัตโนมัติทางลบต่อเหตุการณ์ - มอบหมายการบ้าน ผู้วิจัยอธิบายแบบบันทึกความคิดอัตโนมัติ 3. ขั้นสรุป - สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับ สิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ - ชักถามข้อสงสัย และนัดหมายครั้งต่อไป

ตาราง 34 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	จุดประสงค์	เทคนิคที่ใช้ในแต่ละขั้นตอน	วิธีดำเนินการ
9	การฝึกทักษะ การเผชิญ ปัญหา : ครั้งที่ 1	เพื่อฝึกทักษะการ เผชิญปัญหา	1. ขั้นเริ่มต้น - เทคนิคการสร้างสัมพันธ์ การทบทวน และการสอบถาม - ประสพการณ์การเผชิญกับเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ - ปัญหาอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต 2. ขั้นดำเนินการ เทคนิคการปรึกษาที่ใช้ - เทคนิคการสอน - การวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง - สถานการณ์สมมติ : การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง - เทคนิค "LEAD" 1) การรับฟัง (Listening) 2) การสำรวจ (Exploring) 3) การวิเคราะห์ (Analyzing) 4) การลงมือปฏิบัติ (Doing) - มอบหมายการบ้าน	1. ขั้นนำ - ทักทาย ทบทวนการร่วมกิจกรรมครั้งที่ 8 และพูดโน้มน้าว เพื่อจูงใจให้สมาชิกเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเอง การมีส่วนร่วมในการสนับสนุนช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจให้กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ตลอดจนเน้นย้ำถึงการเก็บรักษาความลับ ไม่นำข้อมูลต่างๆ ออกไปเปิดเผยนอกกลุ่ม - นำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่อการให้คำปรึกษา โดยการสนทนาและตั้งคำถามเกี่ยวกับประสบการณ์การเผชิญกับปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน อะไรบ้าง? มีวิธีการรับมือกับปัญหาอุปสรรคเหล่านั้นอย่างไร? แล้วมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร เมื่อเกิดปัญหาอุปสรรค? 2. ขั้นดำเนินการ - บอกจุดประสงค์ของการเข้ากลุ่มครั้งนี้และอธิบายสาระสำคัญเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรค - อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรค - ให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์กรณีตัวอย่างสถานการณ์สมมติ : การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง - ให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการเผชิญปัญหา โดยใช้เทคนิค "LEAD" ได้แก่ 1) การรับฟัง (Listening) เป็นการรับฟังปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น 2) การสำรวจ (Exploring) เป็นการสำรวจสาเหตุของปัญหาและความรับผิดชอบต่อปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้น 3) การวิเคราะห์ (Analyzing) เป็นการวิเคราะห์หาหลักฐานมาสนับสนุนความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา อุปสรรค 4) การลงมือปฏิบัติ (Doing) เป็นการลงมือปฏิบัติตามทางเลือกที่ให้ผลในทางที่ดี และยุติปัญหาอุปสรรคได้ในเวลาเร็ว

ตาราง 34 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	จุดประสงค์	เทคนิคที่ใช้ในแต่ละขั้นตอน	วิธีดำเนินการ
9 (ต่อ)				- มอบหมายการบ้าน แบบฝึกทักษะการเผชิญปัญหา 3. ขั้นสรุป - สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับ สิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ - ชักถามข้อสงสัย และนัดหมายครั้งต่อไป
10	การฝึกทักษะการเผชิญปัญหา : ครั้งที่ 2	เพื่อฝึกทักษะการเผชิญปัญหา	1. ขั้นเริ่มต้น - เทคนิคการสร้างสัมพันธ์ การทบทวน และการสอบถามประสบการณ์การเผชิญกับเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ ปัญหาอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต 2. ขั้นตอนการ เทคนิคการปรึกษาที่ใช้ - เทคนิคการสอน - การวิเคราะห์กรณีตัวอย่างสถานการณ์สมมติ : ความอดทนในการเผชิญปัญหา - เทคนิคการฝึกทักษะเผชิญปัญหา "LEAD" 1) การรับฟัง (Listening) 2) การสำรวจ (Exploring) 3) การวิเคราะห์ (Analyzing) 4) การลงมือปฏิบัติ (Doing) - มอบหมายการบ้าน	1. ขั้นนำ - ทักทาย ทบทวนการร่วมกิจกรรมครั้งที่ 9 และพูดโน้มน้าว เพื่อจูงใจให้สมาชิกเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเอง การมีส่วนร่วมในการสนับสนุนช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจให้กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ตลอดจนเน้นย้ำถึงการเก็บรักษาความลับ ไม่นำข้อมูลต่างๆ ออกไปเปิดเผยนอกกลุ่ม - นำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่การให้คำปรึกษา โดยการสนทนาและตั้งคำถามว่า 2. ขั้นตอนการ - บอกจุดประสงค์ของการเข้ากลุ่มครั้งนี้และอธิบายสาระสำคัญเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรค โดยสรุปสั้นๆ - การวิเคราะห์กรณีตัวอย่างสถานการณ์สมมติ : ความอดทนในการเผชิญปัญหา - ให้สมาชิกฝึกทักษะการเผชิญปัญหา โดยใช้เทคนิค "LEAD" ได้แก่ การรับฟัง การสำรวจ การวิเคราะห์ และการลงมือปฏิบัติ - มอบหมายการบ้าน แบบฝึกทักษะการเผชิญปัญหา 3. ขั้นสรุป - สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับ สิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ - ชักถามข้อสงสัย และนัดหมายครั้งต่อไป

ตาราง 34 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	จุดประสงค์	เทคนิคที่ใช้ในแต่ละขั้นตอน	วิธีดำเนินการ
11	การฝึกทักษะ การเผชิญ ปัญหา : ครั้งที่ 3	เพื่อฝึกทักษะการ เผชิญปัญหา	1. ขั้นเริ่มต้น - เทคนิคการสร้างสัมพันธ์ การทบทวน และการสอบถาม - ประสิทธิภาพความวิตกกังวล 2. ขั้นตอนการ เทคนิคการปรึกษาที่ใช้ - เทคนิคการปรึกษาจุลภาค - การวิเคราะห์กรณีความวิตกกังวลของสมาชิกกลุ่ม - เทคนิคการฝึกทักษะเผชิญปัญหา "LEAD" 1) การรับฟัง (Listening) 2) การสำรวจ (Exploring) 3) การวิเคราะห์ (Analyzing) 4) การลงมือปฏิบัติ (Doing) - มอบหมายการบ้าน	1. ขั้นนำ - ทักทาย ทบทวนการร่วมกิจกรรมครั้งที่ 10 และพูดโน้มน้าว เพื่อจูงใจให้สมาชิกเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเอง การมีส่วนร่วมในการสนับสนุนช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจให้กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ตลอดจนเน้นย้ำถึงการเก็บรักษาความลับ ไม่นำข้อมูลต่างๆ ออกไปเปิดเผยนอกกลุ่ม - นำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่อการให้คำปรึกษา โดยการสนทนาและตั้งคำถามว่า ท่านแสดงพฤติกรรมต่อปัญหาอุปสรรคอย่างไร ? และแยกแยะว่าพฤติกรรมใดบ้างเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมยอมตาม และพฤติกรรมที่เหมาะสม ? 2. ขั้นตอนการ - บอกจุดประสงค์ของการเข้ากลุ่มครั้งนี้และอธิบายสาระสำคัญเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรค โดยสรุปสั้นๆ - ขออาสาสมัคร 1 คน นำเสนอเหตุการณ์ที่ตนเองรู้สึกวิตกกังวล โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการปรึกษาจุลภาค ได้แก่ การฟังคำถามการใส่ใจ การให้กำลังใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การสะท้อนความรู้สึก การแปลความหมาย การทำให้กระจ่าง และการสรุปความ - ให้สมาชิกวิเคราะห์กรณีความวิตกกังวลของสมาชิกกลุ่ม - ให้สมาชิกฝึกทักษะการเผชิญปัญหา โดยใช้เทคนิค "LEAD" ได้แก่ การรับฟัง การสำรวจ การวิเคราะห์ และการลงมือปฏิบัติ - เปลี่ยนให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นได้มีโอกาสนำเสนอเหตุการณ์ความวิตกกังวลของตน แล้วให้สมาชิกฝึกทักษะการเผชิญปัญหา

ตาราง 34 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	จุดประสงค์	เทคนิคที่ใช้ในแต่ละขั้นตอน	วิธีดำเนินการ
11 (ต่อ)				- มอบหมายการบ้าน แบบฝึกทักษะการเผชิญปัญหา 3. ขั้นสรุป - สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับ สิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ - ชักถามข้อสงสัย และนัดหมายครั้งต่อไป
12	1. การยุติกลุ่ม 2. การประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป	1. เพื่อทำการยุติกลุ่ม 2. เพื่อประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป	1. ขั้นเริ่มต้น - เทคนิคการสร้างสัมพันธ์ การทบทวน และอภิปรายเกี่ยวกับประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมทั้ง 11 ครั้ง ที่ผ่านมา - เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข 2. ขั้นดำเนินการ - เทคนิคส่งเสริมให้เกิดกำลังใจ (Encouragement)	1. ขั้นนำ - ทักทายและชักถามถึงประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมทั้ง 11 ครั้งที่ผ่านมา - ผู้วิจัยยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างไม่มีเงื่อนไข 2. ขั้นดำเนินการ - ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปและทบทวนถึงลักษณะของความคิดเกี่ยวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นเกินจริง การประเมินความสามารถตนเองต่ำ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล ความคิดอัตโนมัติทางลบ และความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรค อีกครั้ง - ให้สมาชิกกลุ่มทบทวนถึงวิธีการลดความคิดเกี่ยวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นเกินจริง การลดการประเมินความสามารถตนเองต่ำเกินจริง การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การลดความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล การลดความคิดอัตโนมัติทางลบ และการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาอุปสรรค อีกครั้ง - ส่งเสริมให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มในการนำความรู้ไปใช้เพื่อแก้ไขปัญหาอื่นๆ ต่อไป - ให้สมาชิกทำแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม 3. ขั้นสรุป - ให้สมาชิกทุกคน รวมทั้งผู้วิจัยกล่าวสะท้อนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีต่อตนเอง เพื่อน ผู้วิจัย และการเข้ากลุ่ม

ตาราง 34 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	จุดประสงค์	เทคนิคที่ใช้ในแต่ละขั้นตอน	วิธีดำเนินการ
12 (ต่อ)				- นัดหมายเพื่อทำแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป ในระยะติดตามผล - ผู้วิจัยกล่าวยุติการเข้ากลุ่ม

ครั้งที่ 1

เรื่อง

1. การสร้างสัมพันธภาพ
2. การชี้แจงเกี่ยวกับการเข้ากลุ่ม

จุดประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ
2. เพื่อชี้แจงเกี่ยวกับการเข้ากลุ่ม

เวลาที่ใช้ ประมาณ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 1
2. แบบประเมินการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 1
3. กระดาษ เอ 4 จำนวน 10 แผ่น และ ปากกา จำนวน 10 ด้าม

สาระสำคัญ

การสร้างสัมพันธภาพ เป็นพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้การให้คำปรึกษา ประสบผลสำเร็จ ซึ่งในการเริ่มต้นเข้าสู่การปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มจะต้องมีความไว้วางใจซึ่งกัน ตั้งใจฟังเพื่อนสมาชิก มีความปรารถนาดีต่อกัน มีความห่วงใยและช่วยเหลือซึ่งกันอย่างจริงใจ ทั้งผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาให้มีความร่วมมือซึ่งกันและกัน เพื่อทำให้เกิดสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา ซึ่งถือเป็นการเตรียมความพร้อมในการก้าวสู่การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี มีการกำหนดเป้าหมาย และสร้างแรงบันดาลใจในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป

วิธีดำเนินการ

1. ชี้นำ

ผู้วิจัยเริ่มสร้างสัมพันธภาพ

1.1 ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำตัว “สวัสดีดิฉันชื่อ ทุกท่าน ดิฉันชื่อ รัชนีวรรณ คำภา กำลังศึกษาหลักสูตรปริญญาเอก และทำวิจัยเรื่อง การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุด้านการรู้คิดของความวิตกกังวลทั่วไปและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป วิจัยผู้ใหญ่วัยตอนต้น ในกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นการทำ

ความรู้สึกและคุ้นเคยกันมากขึ้น ขอให้บันทึกทุกท่านแนะนำตัวโดยบอกชื่อจริง และชื่อเล่น เราจะเริ่มต้นที่ใครก่อนคะ?”

1.2 ถามว่า “สมาชิกมีความคาดหวังในการเข้ากลุ่มอย่างไร?” และใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาจุลภาค ได้แก่ การฟัง การถาม การใส่ใจ การให้กำลังใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การสะท้อนความรู้สึก การแปลความหมาย การทำให้กระจ่าง และการสรุปความ เพื่อสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ในการเข้ากลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ

2. ขั้นตอนการ

ผู้วิจัยใช้กิจกรรมละลายพฤติกรรม กิจกรรมการเปิดเผยตนเอง อธิบายสาระสำคัญ จากนั้นร่วมกันกำหนดเป้าหมายกติกา ข้อตกลง และการเก็บรักษาความลับสมาชิกกลุ่ม ตามลำดับดังนี้

2.1 ถาม “ขณะนี้เราได้ทำความรู้จักกันบ้างแล้ว และเพื่อให้ทุกคนจดจำชื่อและคุ้นเคยกันมากขึ้น เราจะร่วมทำกิจกรรมที่มีชื่อว่า มังกรทองประลองยุทธ์” อธิบายคำสั่งทำตามใบกิจกรรม (เมื่อจบกิจกรรมนี้ ให้แจกกระดาษ เอ 4 และปากกา สมาชิกคนละ 1 ชุด)

2.2 บอกสมาชิกกลุ่มว่า “ให้สมาชิกเขียนสิ่งตนเองรู้สึกภาคภูมิใจในชีวิตที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน และหากอธิษฐานขอพรได้ 2 ข้อ ท่านอยากได้รับสิ่งใด และอยากแก้ไขสิ่งใดในตัวเองแล้วนำเสนอในกลุ่ม (ให้เวลา 5 นาที) เริ่มต้นจากใครก่อนดีคะ” แล้วให้แต่ละคนนำเสนอจนครบทุกคน และสรุปว่า “คนเราทุกคนไม่มีใครสมบูรณ์แบบพร้อม แต่ละคนย่อมมีข้อดี และมีสิ่งที่อยากแก้ไขแตกต่างกันไปในหลากหลายมุมมอง เพราะฉะนั้นขอให้ทุกท่านเปิดใจยอมรับตนเอง และยอมรับผู้อื่นในฐานะบุคคลคนหนึ่ง”

2.3 อธิบายสาระสำคัญ และบอกเป้าหมาย ข้อปฏิบัติ กำหนดการ บทบาทของสมาชิก และบทบาทของผู้วิจัย จากนั้นร่วมกันกำหนดกติกา ข้อตกลงอื่นๆ เพิ่มเติม และการเก็บรักษาความลับสมาชิกกลุ่ม โดยกล่าวว่า “วันนี้ถือเป็นโอกาสดีสำหรับทุกท่าน ที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกันทั้งหมด 12 ครั้ง รวมระยะเวลา 2 สัปดาห์ ขอให้ทุกท่านร่วมกันเสนอข้อตกลง กติกา และการเก็บรักษาความลับสมาชิกกลุ่ม” จากนั้นเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เสนอกติกา ข้อตกลงต่างๆ เพิ่มเติม และผู้วิจัยสรุปข้อเสนอของสมาชิกกลุ่ม และกล่าวว่า “ขอให้บันทึกทุกท่านแสดงออกด้วยความจริงใจต่อกัน และเป็นความปรารถนาดี เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกันในปัญหาที่เกิดขึ้นกับแต่ละบุคคล ไม่นำเรื่องราวต่างๆ ที่พูดคุยกันในกลุ่มแต่ละครั้งไปเปิดเผยออกกลุ่ม และเราจะรักษาเวลาที่ใช้ในกลุ่มไม่เกินครั้งละ 120 นาที”

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง จากนั้นจึงให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันและเปิดโอกาสให้ซักถาม ให้สมาชิกกรอกแบบประเมินการให้คำปรึกษาและนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษารั้งต่อไปดังนี้

- 3.1 ถาม “สมาชิกได้ทำอะไรกับกลุ่ม และได้รับจากกลุ่มบ้าง?” และให้เวลาสมาชิกรวบรวมข้อคิดเห็นตามสมควร
- 3.2 ถาม “วันนี้ท่านได้เรียนรู้อะไรใหม่ที่น่าไปปรับใช้บ้าง?” และเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนกัน
- 3.3 ถาม “ท่านมีสิ่งใดที่จะชักถามเพิ่มเติมบ้าง” ให้เวลาซักถามและแลกเปลี่ยนต่อกันตามสมควร
- 3.4 ให้สมาชิกกรอกแบบประเมินการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 และแจ้งวัน เวลา สถานที่นัดหมายครั้งต่อไป

ต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม
4. ประมวลผลจากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1

สาระสำคัญสำหรับผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม

การสร้างสัมพันธภาพเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้การให้คำปรึกษาประสบผลสำเร็จ ซึ่งในการเริ่มต้นเข้าสู่การปรึกษากลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความไว้วางใจซึ่งกัน ตั้งใจฟังเพื่อนสมาชิก มีความปรารถนาดีต่อกัน มีความห่วงใยและช่วยเหลือซึ่งกันอย่างจริงใจ ซึ่งถือเป็นสัมพันธภาพแห่งความร่วมมือเพื่อการให้คำปรึกษา และเป็นการเตรียมความพร้อม รวมทั้งสร้างแรงบันดาลใจแก่ผู้รับคำปรึกษาเพื่อก้าวสู่การเปลี่ยนแปลง โดยนำเอาเทคนิคการให้คำปรึกษาจตุภาค ได้แก่ การฟัง การถาม การใส่ใจ การให้กำลังใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การสะท้อนความรู้สึก การแปลความหมาย การทำให้กระจ่าง และการสรุปความมาใช้ เพื่อมุ่งให้เกิดปัจจัยการให้คำปรึกษาในขั้นนี้ คือ ไว้วางใจซึ่งกัน มีความปรารถนาดีต่อกัน ฟังอย่างตั้งใจ ช่วยเหลือกันอย่างจริงใจ ห่วงใยซึ่งกัน และเต็มใจให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษาระหว่างผู้รับและผู้ให้คำปรึกษา ปฏิบัติตามข้อตกลง กติกา และการเก็บรักษาความลับสมาชิกกลุ่ม

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1

1. กิจกรรมละลายพฤติกรรม “มังกรทองประลองยุทธ์”

- จุดประสงค์**
1. เพื่อให้สมาชิกได้รับความสนุกสนาน และผ่อนคลายความเครียด
 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความคุ้นเคยซึ่งกันและกัน

เวลาที่ใช้ ประมาณ 10 – 15 นาที

อุปกรณ์ เนื้อเพลงมังกรทอง

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกกลุ่มฝึกซ้อมร้องเพลง มังกรทอง จนสมาชิกเริ่มจำเนื้อร้องได้ แล้วจึงให้ทำท่าประกอบเพลง เมื่อร้องเพลงจบประโยคที่ว่า “จี้จู้ดมังกรทอง” ให้วางมือไว้ข้างหลังเตรียมออกอาวุธคือน ก้ามมือ, กรรไกร คือ กางนิ้วชี้และนิ้วกลางทำเป็นปากกรรไกร และกระดาดะ คือ แบมือ แล้วให้บอกชื่อคู่ของตนเองพร้อมออกอาวุธ ใครแพ้ให้ไปต่อแถวข้างหลังคนที่ชนะ ในรอบต่อไปให้ทำเช่นเดิมอีก
2. ให้หามังกรที่เก่งที่สุดและยาวที่สุด จากการประลองยุทธ์ต้องเอาชนะให้ได้ 2 ใน 3 ครั้ง
3. ทำซ้ำเดิมอีก 2-3 ครั้ง เมื่อสังเกตว่า ทุกคนเรียกชื่อสมาชิกได้คล่องและจำได้มากขึ้น ให้ประกาศชื่อมังกรที่เก่งที่สุดและยาวที่สุด ทุกคนปรบมือ แล้วให้เดินไปนั่งที่เดิม

เพลง มังกรทอง

มังกร มังกร มังกรทอง มีเงินมีทอง ตลอดปี ใครได้ชนะจะโชคดี มีสง่าราศี จี้จู้ดมังกรทอง ๆ ๆ ๆ
(ร้องซ้ำจนกว่าจะมีผู้ชนะในการประลองยุทธ์)

2. คำชี้แจงเกี่ยวกับการเข้ากลุ่ม

2.1 เป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่ม

- 2.1.1 เป้าหมายหลักของการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ เพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ของสมาชิกกลุ่ม
- 2.1.2 เป้าหมายเฉพาะในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง มีดังต่อไปนี้
 - 1) เพื่อลดความคิดเกี่ยวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นเกินความจริง
 - 2) เพื่อลดการประเมินความสามารถตนเองต่ำ
 - 3) เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล
 - 4) เพื่อลดความเชื่อเกี่ยวกับความวิตกกังวล
 - 5) เพื่อลดความคิดอัตโนมัติทางลบ
 - 6) เพื่อสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหา

2.2 ข้อปฏิบัติพื้นฐานในการให้คำปรึกษากลุ่ม

- 2.2.1 ขอให้สมาชิกกลุ่มทุกท่านแสดงออกด้วยความจริงใจต่อกัน และเป็นความปรารถนาดี เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกันในปัญหาที่เกิดขึ้นกับแต่ละบุคคล
- 2.2.2 ขอให้สมาชิกกลุ่มทุกท่านเก็บรักษาความลับ ไม่นำเรื่องราวต่างๆ ที่พูดคุยกันในกลุ่มแต่ละครั้งไปเปิดเผยนอกกลุ่ม
- 2.2.3 ขอให้สมาชิกกลุ่มทุกท่านตรงต่อเวลา เพื่อให้สามารถร่วมกิจกรรมได้อย่างพร้อมเพรียงกัน
- 2.2.4 ขอความร่วมมือไม่ให้กระทำการใด ๆ ที่เป็นการรบกวนสมาธิของคนอื่น พุดคุยเรื่องอื่น หันไปกระซิบกับคนใกล้ชิด คุยโทรศัพท์ ในขณะที่ให้คำปรึกษากลุ่ม

2.3 บทบาท หน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม

2.3.1 เป็นผู้นำกลุ่ม ดำเนินการต่างๆ เพื่อเอื้ออำนวยให้การปรึกษากลุ่มดำเนินต่อไปอย่างราบรื่น

2.3.2 เป็นผู้ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา เพื่อช่วยลดความวิตกกังวลทั่วไปของสมาชิกกลุ่ม

2.3.3 เป็นดำเนินการตามลำดับขั้นตอนในโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป

2.4 บทบาท หน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม

2.4.1 เป็นผู้พูด – ผู้ฟังที่ดี ร่วมแสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่แท้จริงของตนเอง ไม่แสร้งทำ หรือ นำเสนอสิ่งที่ไม่เป็นจริงต่างๆ

2.4.2 แสดงออกด้วยความจริงใจต่อกัน และเป็นความปรารถนาดี เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกันใน ปัญหาที่เกิดขึ้นกับแต่ละบุคคล

2.4.3 สำรวจ และสังเกตพฤติกรรมของตนเองและสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ พร้อมให้ความช่วยเหลือ สมาชิกกลุ่มด้วยความยินดีและจริงใจ

2.4.4 เรียนรู้แนวทางที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหาของตนจากการฟังเรื่องราวต่างๆ และการอภิปราย ร่วมกัน

2.4.5 เต็มใจและตั้งใจให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ

แบบประเมินการให้คำปรึกษา ครั้งที่1

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด

หัวข้อ	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบ วิธีการ สำหรับการให้คำปรึกษามีความเหมาะสม					
2. วัน เวลา สำหรับการให้คำปรึกษามีความเหมาะสม					
3. สถานที่ และการอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม					
4. ด้านผู้ให้คำปรึกษา					
4.1 บุคลิกภาพที่เป็นมิตร อ่อนนุ และน่าไว้วางใจ					
4.2 การให้ความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิดของผู้รับคำปรึกษา					
4.3 การยอมรับผู้ให้คำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข					
4.4 การให้ความใส่ใจ และความจริงใจต่อผู้รับคำปรึกษา					
4.5 การสื่อสารด้วยภาษาล้อคำ และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย					
4.6 การเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ชักถามข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก					
5. ด้านผู้รับคำปรึกษา					
5.1 ท่านมีความไว้วางใจและให้การยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างไม่มีเงื่อนไข					
5.2 ท่านมีความเห็นอกเห็นใจและใส่ใจในปัญหาของสมาชิกกลุ่ม					
5.3 ท่านมีความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี					
5.4 ท่านตกลงใจและมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี					
5.5 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับสมาชิกกลุ่ม					
5.6 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง					
5.7 ท่านได้ระบายความรู้สึกที่เก็บกดไว้นาน					
5.8 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี					
5.9 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีอิสระ เสรีในการทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ					
5.10 ท่านรู้สึกว่าตนเองกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม					
5.11 ท่านรู้สึกว่าตนเองได้รับประโยชน์จากการให้ข้อมูลย้อนกลับของสมาชิกกลุ่ม					
5.12 ท่านแสดงอารมณ์ความรู้สึก ความคิดของตนเองอย่างเปิดเผย					
5.13 ท่านมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มด้วยความเต็มใจ					
5.14 ท่านได้ตระหนักถึงการแสดงออกทางคำพูดและการกระทำที่ขัดแย้งกันของตนเอง					

ครั้งที่ 2

เรื่อง การลดความคิดเกี่ยวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นเกินจริง

จุดประสงค์ เพื่อลดความคิดเกี่ยวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นเกินจริง

เวลาที่ใช้ ประมาณ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 2
2. แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 2
3. กระดาษ เอ 4 จำนวน 10 แผ่น และ ปากกา จำนวน 10 ด้าม

สาระสำคัญ

ความคิดเกี่ยวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นเกินความเป็นจริงทำให้บุคคลรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับอันตรายซึ่งอยู่ในรูปของความคิด แต่ไม่ได้เกิดขึ้นจริง ดังนั้นในการลดความวิตกกังวลทั่วไป จึงจำเป็นต้องลดความคิดเกี่ยวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นเกินความจริง

วิธีดำเนินการ

1. ชำนาญ

ผู้วิจัยสร้างสัมพันธไมตรี เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ในการเข้ากลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าทีเป็นมิตร จริงใจ และทบทวนครั้งก่อน ชักถามประสบการณ์เกี่ยวกับความวิตกกังวลและร่วมกันกำหนดเป้าหมายดังนี้

1.1 ถาม “การเข้ากลุ่มครั้งที่แล้วทำให้เราได้รู้จักและสร้างความคุ้นเคยกัน ตลอดจนจนทราบถึงข้อตกลงกติกากลุ่มแล้ว และขอให้ทุกท่านเก็บรักษาความลับสมาชิกกลุ่มนะคะ จากประสบการณ์ของสมาชิก มีเหตุการณ์ใดที่ทำให้ท่านรู้สึกวิตกกังวลบ้าง และขอให้สมาชิกแต่ละท่านบอกเล่าถึงความรู้สึกและผลกระทบที่เกิดขึ้นกับการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง?” แล้วให้อภิปรายกันในกลุ่ม และผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสรุปประเด็นสำคัญ

1.2 ถาม “เราจะค้นหาว่า ความรู้สึกเหล่านั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร? และความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นมีมากน้อยเพียงใด?”

1.3 ถาม “ถ้าเปลี่ยนได้ ท่านอยากให้ตัวท่านเองทำอะไร เพื่อจะลดความรู้สึกวิตกกังวลเหล่านั้น” และร่วมกันกำหนดเป้าหมาย

2. ขั้นตอนการ

ผู้วิจัยบอกจุดประสงค์ อธิบายสาระสำคัญ และใช้เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การจินตนาการ การโต้แย้งความคิด การลดความคิดเกี่ยวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นเกินจริง และการมอบหมายการบ้าน ตามลำดับ ดังนี้

2.1 ให้สมาชิกฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ตามรายละเอียดคำพูดในเอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 2

2.2 ให้สมาชิกจินตนาการ ตามรายละเอียดคำพูดในเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2

2.3 ให้สมาชิกโต้แย้งความคิดตนเองด้วยการตอบคำถามข้างล่างนี้ “เราจะให้นิสิตทุกคนได้โต้แย้งความคิดดังกล่าว ด้วยคำถามเหล่านี้ คือ

- 1) เพราะเหตุใด? ทำไม? นิสิตจึงมีความเชื่อเช่นนั้น? (การโต้แย้งเชิงเหตุผล)
- 2) มีหลักฐานใด ข้อมูลสนับสนุนอะไร จึงทำให้นิสิตมีความเชื่อเช่นนั้น? (การโต้แย้งเชิงความจริง)
- 3) ความเชื่อที่นิสิตยึดถือเหล่านั้น มีประโยชน์อย่างไร? ความเชื่อนั้นมีผลเสียต่อนิสิตอย่างไร? นิสิต

จะยึดถือความเชื่อเหล่านั้นต่อไปหรือไม่? (การโต้แย้งเชิงผลประโยชน์)

2.4 ให้สมาชิกลดความคิดเกี่ยวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นเกินจริง ด้วยการตอบคำถาม “ถ้าหากไม่เกิดผลร้ายตามที่คิด แล้วมันจะเกิดอะไรได้บ้าง?” “ถ้าไม่เป็นอย่างที่คิด มันอาจจะเกิดอะไรอย่างอื่นได้บ้าง?”

2.5 เปลี่ยนให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ได้ออกเล่าความวิตกกังวล และความคิดเกี่ยวกับผลร้าย แล้วผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมหารือ เพื่อช่วยกันลดความวิตกกังวลและเปลี่ยนความคิดในแง่ร้ายไปสู่ความคิดที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความจริงยิ่งขึ้น ทำเช่นนั้นจนครบสมาชิกทุกคน ทั้งนี้ผู้วิจัยทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่นจนบรรลุผลสำเร็จตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้

2.6 ให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้

2.7 เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มร่วมอภิปรายว่า

- “การลดความคิดเกี่ยวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นจริงสามารถทำได้อย่างไรได้บ้าง”
- “การลดความคิดเกี่ยวกับผลร้าย ช่วยลดความรู้สึกวิตกกังวลได้มากน้อยเพียงใด”

2.8 ผู้ให้คำปรึกษาแบ่งปันประสบการณ์และข้อมูลความคิด เพื่อสร้างเสริมความคิดที่สอดคล้องกับความจริง ดังนี้

- การคิดเกี่ยวกับผลร้ายที่สอดคล้องกับความจริง ช่วยให้บุคคลใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างสูงสุดในการรับมือกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา อุปสรรคต่างๆ ได้
- ในทางตรงกันข้าม การครุ่นคิดถึงแต่ผลร้ายต่างๆ เกินจริงจะรบกวนสมาธิ ทำให้จิตใจว้าวุ่น และเป็นสิ่งขัดขวางการใช้ศักยภาพสูงสุดของบุคคลในการแก้ไขปัญหา

- เหยี่ยมมีสองด้านอันใด เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตย่อมมีผลได้ทั้งสองทางเช่นกัน การมองปัญหาอุปสรรคต่างๆ ในแง่ดี จะช่วยให้เกิดแรงบันดาลใจในการฝ่าฟัน เอาชนะปัญหาอุปสรรคในการดำเนินชีวิต

2.9 มอบหมายการบ้าน ให้สมาชิกกลุ่มใช้แบบบันทึกความคิดอัตโนมัติ (DTR From) และอธิบายวิธีการใช้แบบบันทึกความคิดอัตโนมัติ

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง จากนั้นจึงให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันและเปิดโอกาสให้ซักถาม ให้สมาชิกกรอกแบบประเมินการให้คำปรึกษาและนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไปดังนี้

3.1 ถาม “สมาชิกได้ทำอะไรกับกลุ่ม และได้รับจากกลุ่มบ้าง?” และให้เวลาสมาชิกรวบรวมข้อสงสัยตามสมควร

3.2 ถาม “วันนี้ท่านได้เรียนรู้อะไรใหม่ที่น่าไปปรับใช้บ้าง?” และเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนกัน

3.3 ถาม “ท่านมีสิ่งใดที่จะซักถามเพิ่มเติมบ้าง” ให้เวลาซักถามและแลกเปลี่ยนต่อกันตามสมควร

3.4 ให้สมาชิกกรอกแบบประเมินการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 และแจ้งวัน เวลา สถานที่นัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม
4. ประมวลผลจากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 2

สาระสำคัญสำหรับผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม

ความคิดเกี่ยวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นเกินความเป็นจริงของบุคคลนำไปสู่อารมณ์ ความรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับอันตรายซึ่งอยู่ในรูปของความคิด แต่ไม่ได้เกิดขึ้นจริง ซึ่งสามารถสังเกตได้จากคำพูด การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง แววตา การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความคิดเกี่ยวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นเกินความเป็นจริงนี้อาศัยทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเน้นความคิด ได้แก่ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การจินตนาการ การโต้แย้งความคิด การลดความคิดเกี่ยวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นเกินจริง และการมอบหมายการบ้าน ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งส่งผลกระทบทำให้เกิดปัจจัยการให้คำปรึกษา ได้แก่ สัมพันธภาพแห่งความร่วมมือในการปรึกษาระหว่างผู้รับและผู้ให้คำปรึกษา การยอมรับตนเองและผู้อื่นอย่างไม่

มีเงื่อนไข ความมุ่งมั่นในการตั้งเป้าหมายเพื่อลดความคิดเกี่ยวกับผลร้ายอย่างจริงจัง ซึ่งจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นให้เหมาะสม และสอดคล้องกับความจริง อย่างสมเหตุสมผลมากยิ่งขึ้น เมื่อบุคคลต้องเผชิญสถานการณ์ เหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นในดำเนินชีวิตประจำวันซ้ำอีกครั้ง

หลักการใช้เทคนิค

1. ทำให้ผู้รับคำปรึกษาพูด ความคิดเกี่ยวกับผลร้ายเกินจริง
2. ทำทนายให้เปลี่ยนแปลงความคิดเกี่ยวกับผลร้ายเกินจริง ไปสู่ความคิดที่เหมาะสมสอดคล้องกับความจริง

สรุปขั้นตอนสำคัญ ในการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเพื่อค้นหาข้อมูลความคิดเกี่ยวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นเกินจริง และลดความคิดเกี่ยวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นเกินจริง

-
1. เริ่มต้นใช้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดอาการทางกาย (Physical arousal) ที่เป็นผลมาจากการเกิดความคิดกังวลทั่วไป
 2. ใช้การจินตนาการ เพื่อเป็นสื่อกลางในการเชื่อมโยงกันระหว่างความคิดในระดับจิตใต้สำนึก และระดับจิตสำนึก ที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกวิตกกังวล และค้นหาข้อมูลความคิดเกี่ยวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นเกินจริง
 3. ใช้การโต้แย้งความคิด ใน 3 ประเด็น เพื่อสำรวจและวิเคราะห์หาหลักฐานข้อมูลใดที่สนับสนุนยืนยันความคิดดังกล่าว เพราะเหตุผลใดจึงคิดเช่นนั้น และ ความคิดดังกล่าวนั้นมีประโยชน์อย่างไร
 4. ใช้การลดความคิดเกี่ยวกับผลร้ายเกินจริง เพื่อลดปัจจัยเชิงสาเหตุด้านการรู้คิดของความวิตกกังวลทั่วไป
 5. ใช้การมอบหมายการบ้าน ให้ผู้รับคำปรึกษาใช้แบบบันทึกความคิดเกี่ยวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นเกินจริง ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงนอกเวลาการให้คำปรึกษา ก่อนจะถึงการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป เพื่อตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงทางคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ของผู้รับคำปรึกษาหลังจากได้รับการให้คำปรึกษา
 5. แจ้งเวลานัดหมายครั้งต่อไปและจบการให้คำปรึกษาครั้งนี้
-

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2

1. เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีหลัก 2 ประการ คือ ประการที่หนึ่ง เกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยเริ่มจากเท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก ตามลำดับ ประการที่สอง แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่เกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนนั้น ซึ่งจะทำให้รู้สึกตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ฝึกการหายใจ

ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึกการหายใจ เริ่มต้นด้วยการนั่งในท่าที่ถูกต้อง คือ การนั่งบนเก้าอี้ที่มีความสูงความกว้างพอเหมาะกับร่างกาย นั่งหลังตรงไม่เอนไปพิงพนักเก้าอี้ ผ่อนคลายร่างกายและอวัยวะทุกส่วนอย่างเต็มที่ แล้วค่อยๆ หลับตาลงช้าๆ จากนั้นฝึกการหายใจที่ถูกต้อง โดยการสูดลมหายใจเข้าลึกๆ ทางจมูก ให้อากาศผ่านเข้าทางเยื่อในโพรงจมูก ลำคอ ช่องอก ถึงกระบังลมดันช่องท้องให้พองออกมา จากนั้นให้กลืนลมหายใจไว้ให้นานที่สุดเท่าที่นึกได้จะทำได้ แล้วจึงค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกทางปากพอมกับห่อริมฝีปากเป็นวง จากนั้นจึงเริ่มต้นหายใจเข้า ออก ในลักษณะเดิมอีกครั้งต่อเนื่องกัน จนกระทั่งรู้สึกตัวตนเองได้ผ่อนคลายอย่างเต็มที่

ผู้วิจัยสาธิตการเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วน ตามหลัก 2 ประการข้างต้น เริ่มต้นจากเท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก ตามลำดับ ในจังหวะการหายใจเข้าให้เกร็งกล้ามเนื้อแต่ละส่วน จนรู้สึกถึงความตึงตัวของกล้ามเนื้อมากที่สุด แล้วจึงค่อยๆ คลายออกช้าๆ พร้อมๆ กับผ่อนลมหายใจออกทางปากอย่างช้าๆ จนรู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนดังกล่าว ทำเช่นนี้จนครบกล้ามเนื้อทุกส่วน แล้วหายใจเข้าลึกๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ 2-3 ครั้ง จึงค่อยล้มตัวขึ้น

ขั้นที่ 2 เกร็งและคลายกล้ามเนื้อร่างกายทีละส่วน

ในการให้สมาชิกกลุ่มฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย ขณะเดียวกันจะต้องให้ฝึกการแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นไปพร้อมๆ กันด้วย เมื่อกล้ามเนื้อแต่ละส่วนกำลังเกร็งและกำลังคลายนั้น จะทำให้บุคคลรู้ตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

ผู้วิจัยเริ่มต้นการฝึกคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วน ได้แก่ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก ตามลำดับ โดยใช้คำพูดดังต่อไปนี้

“ขอให้สมาชิกทุกท่านนั่งในท่าที่สบาย หลังตรงไม่เอนไปพิงพนักเก้าอี้ ผ่อนคลายร่างกายและอวัยวะทุกส่วนอย่างเต็มที่ จากนั้นค่อยๆ หลับตาลงช้าๆ ให้ความคิดและความรู้สึกจดจ่ออยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่อไปนี้

เท้า ให้เรียนรู้การผ่อนคลายที่เท้าทั้ง 2 ข้าง โดยการเกร็งกล้ามเนื้อเท้าทั้ง 2 ข้างให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ด้วยการยกปลายเท้าขึ้นและวางส้นเท้าอยู่กับพื้น แล้วเกร็งและงอเท้าทั้งสับเข้าให้มากที่สุด จนรู้สึกถึงความตึงมากที่สุด จากนั้นจึงค่อยๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้าๆ ปล่อยนิ้วเท้า คืบสู่สภาพปกติ แล้ววางปลายเท้าลงบนพื้น จนรู้สึกว่าได้คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างสิ้นเชิง ให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึกๆ 2 – 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่

น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง เกร็งกล้ามเนื้อที่น่องให้ตึงมากที่สุด โดยยกส้นเท้าขึ้น กดปลายเท้าลงกับพื้นให้แน่น เรียนรู้ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อที่กระทบกระเทือนถึงกล้ามเนื้อส่วนอื่นด้วย เมื่อกล้ามเนื้อที่น่องเกร็งมากที่สุด จึงค่อยๆ คลายออก วางส้นเท้าลงที่พื้นตามปกติ ขณะเดียวกันนี้ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึกๆ 2 – 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาที่หน้าขาทั้ง 2 ข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้ง 2 ข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า แยกขาทั้ง 2 ข้างออกห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขาให้ตึงเครียดมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากพอแล้ว จึงค่อยๆ คลายออกอย่างช้าๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้ง 2 ข้างลงที่พื้นอยู่ในลักษณะที่สบายๆ ให้ท่านเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกล้ามเนื้อ กับ ขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึกๆ 2 – 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้ง 2 ข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่มือและนิ้วตึงเครียดมากที่สุด โดยการงอแขนขึ้นข้างหน้าตั้งฉากกับลำตัว แล้วกำมือทั้ง 2 ข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำให้เกิดความรู้สึกตึงเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากพอแล้ว จึงค่อยๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างธรรมชาติของมัน ไม่แบมือ หรืองอนิ้วจนเกินไป ให้ท่านเรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึกๆ 2 – 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้ง 2 ข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนตึงเครียด โดยการยกแขนขึ้นมาด้านข้างให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัวจนกล้ามเนื้อที่หน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ากล้ามเนื้อที่แขนตึงเครียดมากพอแล้ว จึงค่อยๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขน โดยวางแขนลงข้างลำตัว ปล่อยแขนทั้ง 2 ข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึกๆ 2 – 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ต้นแขนทั้ง 2 ข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนตึงเครียด โดยการยกแขนทั้ง 2 ข้างเหยียดตรงขึ้นเหนือศีรษะ ให้แขนทั้ง 2 ข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัว ใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้าหาลำตัวจนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ากล้ามเนื้อตึงเครียดมากที่สุดแล้ว จึงค่อยๆ คลายอย่างช้าๆ ค่อยๆ วางแขนลงข้างลำตัว ให้แขนอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึกๆ 2 – 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

หัวไหล่ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หัวไหล่ทั้ง 2 ข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่หัวไหล่ตึงเครียดโดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้ง 2 ข้างขึ้นให้สูง พยายามดึงคอให้ตรง จนรู้สึกตึงเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณหัวไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกที่แผ่ขยายไปสู่กล้ามเนื้อบริเวณอื่นๆ เช่น หน้าท้อง หน้า และคอ เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้าๆ ที่สุด พร้อมเรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึกๆ 2 – 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งกล้ามเนื้อหน้าอกให้แน่น โดยการสูดลมหายใจเข้าให้เต็มที่ พร้อมกับหนีบต้นแขนทั้ง 2 ข้างเข้าที่ลำตัว เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อที่หน้าอกเกร็งแน่นยิ่งขึ้น เมื่อรู้สึกตึงเครียดที่กล้ามเนื้อมากพอแล้ว จึงค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและ

กล้ามเนื้อทุกๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึกๆ 2 – 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องตึงเครียด โดยการเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับการป้องกันตนเองเมื่อมีคนจะมาตอยหน้าท้อง กลั้นลมหายใจให้แน่น เพื่อให้การเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องได้แน่นมากขึ้น เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้ว จึงค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึกๆ 2 – 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

คอ การเกร็งกล้ามเนื้อที่คอ ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน และบอบบาง ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจเกิดการเคล็ดขัดยอกขึ้นได้ จึงควรค่อยๆ เพิ่มความตึงเครียดที่กล้ามเนื้ออย่างรู้ตัว จนถึงตึงเครียดที่สุด อย่าหักโหมเกร็งแรงหรือเร็วเกินไป ก่อนเกร็งควรตั้งคอให้อยู่ในแนวตรง ยกฝ่ามือทั้ง 2 ข้างรองไว้ได้คาง แล้วจึงกดคางเข้าหาฝ่ามือในขณะที่ต้นฝ่ามือขึ้นต้านไว้ โดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอๆ กัน ให้อำนาจจากบริเวณหลังคอ เพื่อให้กล้ามเนื้อที่หลังคอเกร็งเครียดที่สุด พยายามให้บริเวณที่ต้นไว้ตึงเครียดน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วจึงค่อยๆ คลายแรงกดและแรงต้านออก ปล่อยมือลง ให้ความรู้สึกอยู่ที่บริเวณลำคอทั้งหมด เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายสักครู่ แล้วจึงยกมือทั้ง 2 ข้างประสานกันไว้อยู่ที่หลังศีรษะ ทำให้กล้ามเนื้อตึงเครียดอีก โดยการใช้มือที่ประสานไว้ดันศีรษะมาข้างหน้า แต่ให้ออกแรงที่คอต้านกลับให้ศีรษะคงอยู่ในสภาพที่ตั้งตรง ให้แรงดันกับแรงต้านพอๆ กัน เมื่อรู้สึกว่ากล้ามเนื้อคอตึงเครียดที่สุด จึงค่อยๆ คลายแรงกดและแรงต้านออกช้าๆ ปล่อยมือลง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึกๆ 2 – 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากตึงเครียด โดยการยกคิ้วทั้ง 2 ข้างขึ้นไปจนหน้าผากย่นเป็นริ้วเกร็ง จนรู้สึกถึงแรงตึงขยายไปทั่วใบหน้าทั้ง 2 ข้าง เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้ว จึงค่อยๆ ผ่อนคลายอย่างช้าๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึกๆ 2 – 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้ง 2 ข้าง ทำให้คิ้วตึงเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกตึงที่บริเวณคิ้วและขมับทั้ง 2 ข้าง ตลอดจนบริเวณโหนกคิ้วตึงเครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากพอแล้ว จึงค่อยๆ ผ่อนคลายอย่างช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึกๆ 2 – 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้ง 2 ข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็วและรุนแรงเป็นอันตราย ต้องค่อยๆ ทำทีละขั้นตอน ค่อยๆ เพิ่มความตึงเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้ง 2 ข้างให้แน่นสนิทพอควรก่อน จึง

เพิ่มให้แน่นขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่าการเกร็งมากพอแล้ว จึงค่อยๆ คลายออกอย่างช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึกๆ 2 – 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้ง 2 ข้าง ทำให้แก้มตึงเครียดโดยการบมแก้มหรือดูดกระพุ้งแก้มเข้าไปให้ลึกและนานจนรู้สึกว่าการที่แก้มตึงเครียดที่สุด แล้วจึงค่อยๆ คลายอย่างช้าๆ หรือทำซ้ำอีกครั้งโดยการยิ้มและเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริทั้ง 2 ข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขาบทั้ง 2 ข้าง เมื่อรู้สึกว่าการตึงเครียดมากพอแล้ว จึงค่อยๆ ผ่อนคลายอย่างช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึกๆ 2 – 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากตึงเครียด โดยการเม้มริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกตึงเครียดที่สุด จึงค่อยๆ ผ่อนคลายอย่างช้าๆ ปล่อยให้ริมฝีปากเผยออกเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึกๆ 2 – 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อยๆ ลิ้มตาขึ้นช้าๆ

ขั้นที่ 3 การฝึกในภายหลัง

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มกลับไปฝึกทบทวนที่บัก่อนนอน โดยเริ่มตั้งแต่ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก ตามลำดับ ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่ละครั้ง ผู้ฝึกจะต้องมีความพร้อมทางร่างกาย ได้แก่ ไม่รู้สึกหิวหรืออิ่มเกินไป ไม่มีความเจ็บป่วยทางกาย ไม่ง่วง ไม่เหนื่อยล้าจากการทำงาน

2. เทคนิคการจินตนาการ

การจินตนาการ เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ต่อเนื่องจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และใช้ป็นสื่อกลางในการเชื่อมโยงกันระหว่างความคิดในระดับจิตใต้สำนึก และระดับจิตสำนึก ที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกวิตกกังวล และค้นหาข้อมูลความคิดเกี่ยวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นเกินจริง ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มใช้จินตนาการเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกวิตกกังวล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

“ต่อไปนีขอให้สมาชิกกลุ่มทุกท่าน ค่อยๆ หลับตาลงช้าๆ และทำจิตใจให้เป็นอิสระ ปราศจากสิ่งรบกวนจิตใจ แล้วผ่อนคลายร่างกายของคุณ ทีละส่วนอีกครั้ง เริ่มจากศีรษะ ได้แก่ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก แล้วจึงเลื่อนลงมาถึงลำคอ หน้าอก ไหล่ ต้นแขน แขน มือ หน้าท้อง หน้าขา หัวเข่า น่อง เท้า เรื่อยมาจนถึงฝ่าเท้า และปลายนิ้วเท้า ต่อจากนั้นกำหนดจิตให้จดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้า ออก หายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ยาวๆ จากนั้นค่อยๆ ผ่อนคลายใจออกจากปากช้าๆ พร้อมกับห่อริมฝีปากเข้าหากันเป็นวง จนสุดลมหายใจออก และผ่อนคลายร่างกายของคุณในขณะที่คุณปล่อยลมหายใจออก ให้คุณหายใจเข้าออกลึกๆ ยาวๆ ติดต่อกัน 2 - 3 ครั้ง (เว้นระยะให้กับการหายใจ จนครบ 3 ครั้ง) ทำจิตใจของคุณให้สงบนิ่ง และผ่อนคลาย ไม่ขุ่นมัว ขณะนี้คุณทำจิตใจให้สงบนิ่งและผ่อนคลายได้แล้ว ให้คุณหัวแม่มือข้างขวาขึ้นอย่างช้าๆ จิตใจจดจ่ออยู่ที่การเคลื่อนไหวของนิ้ว ดังกล่าว พร้อมบอก

กับตนเองว่า ขณะนี้ฉันพร้อมแล้วที่จะฟังคำพูดต่อไป ให้คุณนึกย้อนถึงเหตุการณ์ที่คุณรู้สึกวิตกกังวลใจมากที่สุด เมื่อภาพเหตุการณ์นั้นปรากฏชัดเจนในจินตนาการ คุณมีความคิดอย่างไรต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และคุณรู้สึกอย่างไร เมื่อคุณคิดเช่นนั้น ความคิดที่ทำให้คุณรู้สึกทุกข์ใจเป็นที่สุด คือ อะไร ? และให้คงความรู้สึกนั้นไว้ ...

หายใจเข้าลึกๆ ทางจมูก แล้วหายใจออกทางปากช้าๆ พร้อมกับห่อริมฝีปากเป็นวง อย่างต่อเนื่อง (เวลาประมาณ 1-2 นาที)....ขณะนี้คุณสามารถบอกความคิดที่คุณมีต่อเหตุการณ์ที่ทำให้คุณรู้สึกทุกข์ใจ วิตกกังวลใจมากที่สุดได้แล้ว ...ค่อยๆ ลืมตาช้าๆ และจดจำภาพความคิดในจินตนาการให้ชัดเจน เมื่อคุณลืมตาได้อย่างเต็มที่ คุณสามารถบอกความคิดนั้นของคุณ คือ(จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับเหตุการณ์ ความคิด และความรู้สึกของตนเอง ลงบนใบบันทึกความคิดอัตโนมัติ (DTR Form) แล้วนำเสนอต่อสมาชิกในกลุ่ม ตามลำดับ)"

แบบบันทึกความคิดอัตโนมัติ (Dysfunction Thought Record From: DTR From)

วัน/เดือน/ปี เวลา.....น.	สถานการณ์ (Situation)	ความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thoughts)	อารมณ์ความรู้สึก (Emotions)	ตัวเลือกในการตอบสนอง (Alternative Response)	ผลลัพธ์ (Outcome)
.	1. บันทึกเกี่ยวกับเหตุการณ์จริง/ บทบรรยายความคิด/ ฝันกลางวัน/ ความทรงจำที่นำไปสู่อารมณ์ ความรู้สึกไม่พึงปรารถนา 2. บันทึกเกี่ยวกับการรับรู้ถึงความตึง เครียดทางร่างกายที่เกิดขึ้น	1. ความคิด/ จินตภาพที่ส่งผ่านไปสู่อ จิตใจ 2. ขณะนี้ คุณเชื่อในความคิด/ จินต ภาพนี้ มากน้อยเพียงใด	1. อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนี้(เช่น กังวล โกรธ เศร้า) 2. ระดับความเข้มของอารมณ์ความรู้สึกนี้ มากน้อยเพียงใด	1. คุณมองเห็นว่า คุณมีความคิด บิดเบือนแบบใด(เช่น คิดแบบหายนะ คิดแบบสรุปเกินจริง) 2. ใช้คำถามข้างบนเพื่อส่งผลการ ตอบสนองต่อความคิดอัตโนมัติ 3. คุณเชื่อในการตอบสนองต่อความคิด อัตโนมัติแต่ละอย่างมากน้อยเพียงใด	1. ขณะนี้คุณเชื่อในความคิดอัตโนมัติ แต่ละ อย่างมากน้อยเพียงใด 2. ขณะนี้ คุณมีอารมณ์ความรู้สึกใด และ อารมณ์ความรู้สึกนี้มีระดับความเข้มมาก น้อยเพียงใด 3. สิ่งใดที่คุณจะทำต่อไป หรือ คุณได้ลง มือทำแล้วหรือไม่
.....	1..... 2.....	1..... 2.....	1..... 2.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....
.....	1..... 2.....	1..... 2.....	1..... 2.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....

แบบประเมินการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 2

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด

หัวข้อ	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบ วิธีการ สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
2. วัน เวลา สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
3. สถานที่ และการอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม					
4. ด้านผู้ให้คำปรึกษา					
4.1 บุคลิกภาพที่เป็นมิตร อ่อนน้อม และน่าไว้วางใจ					
4.2 การให้ความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิดของผู้รับคำปรึกษา					
4.3 การยอมรับผู้ให้คำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข					
4.4 การให้ความใส่ใจ และความจริงใจต่อผู้รับคำปรึกษา					
4.5 การสื่อสารด้วยภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย					
4.6 การเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ชักถามข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก					
5. ด้านผู้รับคำปรึกษา					
5.1 ท่านมีความไว้วางใจและให้การยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างไม่มีเงื่อนไข					
5.2 ท่านมีความเห็นอกเห็นใจและใส่ใจในปัญหาของสมาชิกกลุ่ม					
5.3 ท่านมีความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี					
5.4 ท่านตกลงใจและมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี					
5.5 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับสมาชิกกลุ่ม					
5.6 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง					
5.7 ท่านได้ระบายความรู้สึกที่เก็บกดไว้ในใจ					
5.8 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี					
5.9 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีอิสระ เสรีในการทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ					
5.10 ท่านรู้สึกว่าตนเองกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม					
5.11 ท่านรู้สึกว่าตนเองได้รับประโยชน์จากการให้ข้อมูลย้อนกลับของสมาชิกกลุ่ม					
5.12 ท่านแสดงอารมณ์ความรู้สึก ความคิดของตนเองอย่างเปิดเผย					
5.13 ท่านมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มด้วยความเต็มใจ					
5.14 ท่านได้ตระหนักถึงการแสดงออกทางคำพูดและท่าทีที่ขัดแย้งกันของตนเอง					
5.15 ท่านมีความมุ่งมั่นในการตั้งเป้าหมายเพื่อลดความคิดเกี่ยวกับผลร้ายเกินจริง					

ครั้งที่ 3

เรื่อง การลดการประเมินความสามารถตนเองต่ำ

จุดประสงค์ เพื่อลดการประเมินความสามารถตนเองต่ำ

เวลาที่ใช้ ประมาณ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 3
2. แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 3
3. กระดาษ เอ 4 จำนวน 10 แผ่น และ ปากกา จำนวน 10 ด้าม

สาระสำคัญ

การประเมินความสามารถตนเองต่ำเกินจริง ส่งผลให้บุคคลขาดความเชื่อมั่นในตนเองในการเผชิญกับสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรค อีกทั้งยังเป็นการสกัดกั้นการเกิดแรงจูงใจในการฝ่าฟันอุปสรรคของบุคคล ดังนั้นจึงจำเป็นต้องลดการประเมินความสามารถตนเองต่ำเกินจริง

วิธีดำเนินการ

1. ชี้นำ

ผู้วิจัยสร้างสัมพันธ์ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้ากลุ่ม รวมทั้งให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ จากนั้นทบทวนกลุ่มครั้งก่อน ชักถามประสบการณ์เกี่ยวกับความวิตกกังวลและร่วมกันกำหนดเป้าหมายดังนี้

1.1 ถาม “เมื่อครั้งที่แล้วเราได้เรียนรู้ถึงการลดความคิดเกี่ยวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นเกินจริงกันแล้ว และขออย่าให้ทุกท่านปฏิบัติตามกฎ กติกาการเข้ากลุ่ม และเก็บรักษาความลับสมาชิกกลุ่มนะคะ การประเมินความสามารถตนเองต่ำมีความสัมพันธ์กับการเกิดความวิตกกังวลได้อย่างไร? และเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับการดำเนินชีวิตประจำวัน ท่านประเมินความสามารถของตนเองอย่างไร? และการประเมินความสามารถตนเองนี้มีความเกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลอย่างไร? และอภิปรายกันในกลุ่ม” ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสรุปประเด็นสำคัญ

1.2 ถาม “คราวนี้เราจะมาสังเกตและค้นหาว่า เหตุใด เราจึงประเมินความสามารถของตนเองได้เช่นนั้น และการประเมินดังกล่าวส่งผลต่อความรู้สึก พฤติกรรมได้มากน้อยเพียงใด”

1.3 ถาม “ถ้าเปลี่ยนได้ ท่านอยากให้ตัวท่านเองทำอะไร เพื่อจะลดความรู้สึกวิตกกังวลเหล่านั้น” ร่วมกันกำหนดเป้าหมาย และบทวนการบ้านที่ได้รับมอบหมายในครั้งที่ 2

2. ขั้นตอนการ

ผู้วิจัยบอกจุดประสงค์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ อธิบายสาระสำคัญ และใช้เทคนิคแนวทางแห่งการค้นพบ การปรับโครงสร้างความคิดใหม่ และการฝึกคิดอีกครั้ง และการมอบหมายการบ้าน ตามลำดับดังนี้

2.1 ถามสมาชิกกลุ่ม โดยใช้เทคนิคแนวทางแห่งการค้นพบ(Guided Discovery) ด้วยคำถามเหล่านี้

1) “ขณะนี้คุณมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องใดคะ ?” เพื่อให้ได้คำตอบเกี่ยวกับสิ่งที่วิตกกังวล

2) “คุณคิดว่าจะทำอย่างไรกับสิ่งที่เกิดขึ้น ?” “แล้วคุณคิดว่าจะทำอะไรอีกบ้างคะ ?” “แล้วคุณจะมีมือกับเหตุการณ์เหล่านี้ได้อย่างไร?” “คุณสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้มากน้อยเพียงใด?” เพื่อให้ได้ข้อมูลความคิดเกี่ยวกับการประเมินความสามารถตนเองต่ำ

3) “คุณมีสิ่งใดที่จะยืนยันว่าคุณไม่สามารถรับมือกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ?” “คุณมีสิ่งใดที่จะยืนยันว่าคุณไม่สามารถแก้ไข หาทงออก สำหรับเหตุการณ์นั้นได้ ?” “อะไรทำให้คุณคิดเช่นนั้น ?” เพื่อค้นหาหลักฐานข้อมูลสนับสนุนความคิดเกี่ยวกับการประเมินความสามารถตนเองต่ำ

จากคำถามดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยต้องการข้อมูลสำคัญ คือ ความชัดเจนของการประเมินความสามารถตนเองต่ำและข้อมูลสนับสนุนความคิดดังกล่าว ตามมุมมองของผู้รับคำปรึกษา หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น และอภิปรายแลกเปลี่ยน ด้วยคำถามว่า “แล้วสมาชิกท่านอื่นคิดเห็นอย่างไรบ้าง ในประเด็นเหล่านี้”

2.2 ถามสมาชิกกลุ่ม เพื่อปรับโครงสร้างความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring) โดยใช้ข้อคำถามดังต่อไปนี้

1) “หากคุณมองว่าตนเองไม่สามารถทำได้ หรือ ประเมินระดับความสามารถตนเองได้เพียงเท่านั้น คุณมีสิ่งใดเป็นหลักฐานยืนยัน พิสูจน์ความสามารถของตัวเอง ?”

2) “ถ้าหากให้คุณคิดใคร่ครวญ และมองเหตุการณ์นั้นใหม่ ในมุมมองของอื่นๆ เช่น ในสายตาของคนอื่นๆ มองว่าคุณมีความสามารถมากน้อยเพียงใด?”

3) “จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นดังกล่าว สามารถมองเหตุการณ์ไปในทางอื่นใด ได้บ้าง? นอกเหนือจากการมองว่าตนเองไม่มีความสามารถเพียงพอ หรือ มองว่า ตนเองไม่สามารถทำได้”

4) “หากเหตุการณ์เกิดขึ้นจริง แล้วมันจะเป็นอย่างไร? ถ้าคุณทำไม่ได้จริงๆ แล้วมันจะเป็นอย่างไร? มันจะเกิดอะไรขึ้น?

และให้สมาชิกกลุ่มทุกคนตอบคำถามเหล่านี้ทีละข้อ พร้อมกับเปิดโอกาสให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

2.3 การฝึกคิดอีกครั้ง(Cognitive Rehearsal) ผู้วิจัยให้สมาชิกหลับตาและฝึกการคิดใหม่อีกครั้ง โดยให้สร้างภาพในจินตนาการถึงวิธีการที่ตนเองสามารถกระทำได้ การแสดงออกที่เหมาะสม เมื่อตนเองเผชิญเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ หรือ เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลเหล่านั้น เพื่อให้ความคิดที่เป็นประโยชน์ในจินตนาการแทนที่ความคิดในการประเมินความสามารถตนเองต่ำ ด้วยการใช้อำพุดดังต่อไปนี้

1) “ให้คุณหลับตา แล้วจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่คุณกังวลว่าจะเกิดขึ้น เมื่อภาพเหล่านั้นปรากฏชัดเจนในจินตนาการ จากนั้นให้คุณสำรวจวิธีการที่คุณสามารถทำได้ เพื่อแก้ไขปัญหาลุप्तสรรค เมื่อคุณเผชิญกับเหตุการณ์นั้น แล้วแสดงออกทางคำพูด การกระทำ ในจินตนาการของคุณ ตามลำดับดังนี้?”

2) “หากคุณเผชิญกับเหตุการณ์เหล่านั้น คุณจะพูดอย่างไร?”

3) “หากคุณเผชิญกับเหตุการณ์ คุณจะอย่างไร?”

4) “คุณจะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับแก้ไขสถานการณ์ที่คุณกังวล ได้อย่างไร?”

สิ่งที่ผู้วิจัยต้องการ คือ ให้ผู้รับคำปรึกษาได้คิดหาวิธีการแก้ไขสถานการณ์ที่กังวล ให้ฝึกการคิดถึงการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแก้ไขปัญห เหตุการณ์กังวลใจ ในเรื่องที่บุคคลเฝ้าบอกกับตนเองว่าไม่สามารถทำได้ เพื่อให้ภาพในความคิดแทนที่การประเมินความสามารถตนเองต่ำ ด้วยการให้ฝึกซ้อมความคิดใหม่อีกครั้ง

5) “คราวนี้เราจะเปลี่ยนให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ได้อธิบายถึงสิ่งตนเองวิตกกังวล และการประเมินความสามารถ ตนเองต่ำ แล้วเรามาช่วยกัน ค้นหาแนวทางลดการประเมินความสามารถตนเองต่ำเหล่านั้นด้วยกัน”

2.4 เปลี่ยนให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ได้บอกเล่าความวิตกกังวล และการประเมินความสามารถตนเองต่ำ แล้วผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมหารือ เพื่อช่วยกันลดความวิตกกังวลและเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับการประเมินความสามารถตนเองต่ำ ไปสู่ความคิดที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความจริงยิ่งขึ้น ทำเช่นนี้จนครบสมาชิกทุกคน ทั้งนี้ผู้วิจัยทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่นจนบรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

2.5 ให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้

2.6 เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มร่วมอภิปรายว่า

- “การลดความคิดเกี่ยวกับการประเมินความสามารถตนเองต่ำ สามารถทำได้อย่างไรบ้าง”
- “การลดความคิดเกี่ยวกับการประเมินความสามารถตนเองต่ำ ช่วยลดความรู้สึกวิตกกังวลได้มากน้อยเพียงใด”

2.7 ผู้ให้คำปรึกษาแบ่งปันประสบการณ์และข้อมูลความคิด เพื่อสร้างเสริมความคิดเกี่ยวกับการประเมินความสามารถตนเองที่สอดคล้องกับความจริง ดังนี้

- การคิดเกี่ยวกับการประเมินความสามารถตนเองที่สอดคล้องกับความจริง ช่วยให้บุคคลใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างสูงสุดในการรับมือกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา อุปสรรคต่างๆ ได้อย่างมั่นใจ

- ในทางตรงกันข้าม การเฝ้าบอกตนเองว่าทำไม่ได้ จะรบกวนสมาธิ ทำให้จิตใจวุ่น และเป็นสิ่งขัดขวางการใช้ศักยภาพสูงสุดของบุคคลในการแก้ไขปัญหา และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
- การยืนอยู่ในที่สูงย่อมมองเห็นได้ไกลกว่า การมองในระดับล่างฉันใด การมองเห็นปัญหาและอุปสรรคต่างๆเป็นเรื่องราวธรรมดา ที่เราสามารถหาทางออก จัดการแก้ไขปัญหาได้ เราย่อมมองเห็นชัยชนะต่อเหตุการณ์อุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ และช่วยคุณให้เกิดแรงบันดาลใจในการต่อสู้ เอาชนะปัญหาอุปสรรคต่างๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

2.8 การมอบหมายการบ้าน ให้สมาชิกกลุ่มใช้แบบบันทึกความคิดอัตโนมัติ (DTR From) และอธิบายวิธีการใช้แบบบันทึกความคิดอัตโนมัติ

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง จากนั้นจึงให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันและเปิดโอกาสให้ซักถาม ให้สมาชิกกรอกแบบประเมินการให้คำปรึกษาและนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไปดังนี้

- 3.1 ถาม “สมาชิกได้ทำอะไรกับกลุ่ม และได้รับจากกลุ่มบ้าง?” และให้เวลาสมาชิกลำเสนอตามสมควร
- 3.2 ถาม “วันนี้ท่านได้เรียนรู้อะไรใหม่ที่นำไปปรับใช้ได้บ้าง”และเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนกัน
- 3.3 ถาม “ท่านมีสิ่งใดที่จะซักถามเพิ่มเติมบ้าง” ให้เวลาซักถามและแลกเปลี่ยนต่อกันตามสมควร
- 3.4 ให้สมาชิกกรอกแบบประเมินการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 และแจ้งวัน เวลา สถานที่นัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม
4. ประมวลผลจากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3

สาระสำคัญสำหรับผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3

การประเมินความสามารถตนเองต่ำ ส่งผลให้บุคคลขาดความเชื่อมั่นในตนเองในการเผชิญกับสถานการณ์เหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรค อีกทั้งยังเป็นการสกัดกั้นการเกิดแรงจูงใจในการฝ่าฟันอุปสรรคของบุคคล ซึ่งสามารถสังเกตได้จากคำพูด สีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง แววตา และมักไม่กล้าการแสดงออก การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดการประเมินความสามารถตนเองต่ำเกินจริงนี้อาศัยทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเน้นความคิด ได้แก่ แนวทางแห่งการค้นพบ การปรับโครงสร้างความคิดใหม่ การฝึกคิดอีกครั้ง และการมอบหมายการบ้าน ภายใต้บรรยากาศที่

อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งส่งผลกระทบต่อนำให้เกิดปัจจัยการให้คำปรึกษา ได้แก่ สัมพันธภาพแห่งความร่วมมือในการปรึกษาระหว่างผู้รับและผู้ให้คำปรึกษา การยอมรับตนเองและผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข ความมุ่งมั่นในการตั้งเป้าหมายเพื่อลดการประเมินความสามารถตนเองต่ำเกินจริงอย่างจริงจัง ซึ่งจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนความคิดและแสดงความสามารถแท้จริงที่ตนเองทำได้ เมื่อบุคคลต้องเผชิญสถานการณ์ เหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นในดำเนินชีวิตประจำวันซ้ำอีกครั้ง ได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับความจริง อย่างสมเหตุสมผลมากยิ่งขึ้น

หลักการใช้เทคนิค

1. ทำให้ผู้รับคำปรึกษาพูด ความคิดเกี่ยวกับการประเมินความสามารถตนเองต่ำ
2. ทำท่ายให้เปลี่ยนแปลงความคิดเกี่ยวกับการประเมินความสามารถตนเองต่ำ ไปสู่ความคิดที่เหมาะสมสอดคล้องกับความจริง

สรุปขั้นตอนสำคัญ ในการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเพื่อค้นหาข้อมูลความคิดเกี่ยวกับการประเมินความสามารถตนเองต่ำ และลดการประเมินความสามารถตนเองต่ำ

-
1. เริ่มต้นใช้แนวทางแห่งการค้นพบ เพื่อค้นหาข้อมูลความคิด
 2. ใช้การปรับโครงสร้างความคิดใหม่ เพื่อลดความคิดเกี่ยวกับการประเมินความสามารถตนเองต่ำ
 3. ใช้การฝึกคิดอีกครั้ง เพื่อประเมินความสามารถตนเองได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง และเป็นการลดปัจจัยเชิงสาเหตุด้านการรู้คิดของความวิตกกังวลทั่วไป
 4. ใช้การมอบหมายการบ้าน ให้ผู้รับคำปรึกษาใช้แบบบันทึกความคิดในการประเมินความสามารถตนเองต่ำที่เกิดขึ้นในช่วงนอกเวลาการให้คำปรึกษา ก่อนจะถึงการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป เพื่อตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงทางคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ของผู้รับคำปรึกษาหลังจากได้รับการให้คำปรึกษา
 5. แจ้งเวลานัดหมายครั้งต่อไปและจบการให้คำปรึกษาครั้งนี้
-

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 3

1. การปรับโครงสร้างความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring)

เมื่อได้ทราบข้อมูลความคิดเกี่ยวกับการประเมินความสามารถตนเองต่ำแล้วจึงทำการปรับโครงสร้างความคิดใหม่ โดยให้ผู้รับปรึกษาเป็นทบทวนมุมมองอื่นๆ ที่แตกต่างไปจากมุมมองความคิดเดิม ที่บุคคลประเมินตนเองว่า ไม่สามารถทำได้ หรือ มีความสามารถในระดับต่ำ ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ซึ่งในการปรับโครงสร้างความคิดนี้ มีแนวทางเฉพาะในการปรับโครงสร้างความคิดอยู่ 3 ประการ คือ ประการแรก ให้เปิดเผยความคิดความเชื่อที่เป็นข้อสันนิษฐานเบื้องต้น ที่บุคคลนำมาใช้ เมื่ออยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ หรือเหตุการณ์ที่วิตก

กังวล ประการที่สอง ในอดีตที่ผ่านมาบุคคลได้ใช้ความเชื่อนี้ มาช่วยเยียวยา หรือให้ประโยชน์ต่อตนเองอย่างไร และ ประการที่สาม ให้น้ำหนักความสำคัญของความเชื่อในปัจจุบันกับความเชื่อในอดีต ในแง่มุมมองของความสมเหตุสมผล และผลดีของการยึดถือความเชื่อเหล่านั้น (Granvold.1994; 20-23) ในทำนองเดียวกันการปรับโครงสร้างความคิด นั้นมีวิธีการเบื้องต้น (Three Basic Approaches) 3 วิธี คือ 1) ค้นหาสิ่งที่นำมาสนับสนุน สิ่งที่เป็นหลักฐานยืนยัน ความคิดความเชื่อเหล่านั้น (What's the evidence?) 2) มีแนวทางอื่นๆ ในการมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในมุมมองอื่นๆ ที่ต่างไปจากเดิมได้อย่างไรบ้าง? (What's another way of looking at it?) 3) ถ้าหากความคิด หรือ สิ่งที่กำลังลืออยู่นั้น เกิดขึ้นจริงๆ แล้วมันจะเป็นอย่างไร? (So what's if it happens?)(Prochaska and Norcross. 2007; 333) ผู้วิจัยจึง ใช้ข้อคำถามเพื่อปรับโครงสร้างความคิด ดังต่อไปนี้

“หากคุณมองว่าตนเองไม่สามารถทำได้ หรือ ประเมินระดับความสามารถตนเองได้เพียงเท่านั้น คุณมีสิ่งใดเป็น หลักฐานยืนยัน พิสูจน์ความสามารถของตัวเอง?”

“ถ้าหากให้คุณคิดใคร่ครวญ และมองเหตุการณ์นั้นใหม่ ในมุมมองของอื่นๆ คุณมีความสามารถมากน้อย เพียงใด ในสายตาของคนอื่นๆ?”

“จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นดังกล่าว สามารถมองเหตุการณ์ไปในทางอื่นใด ได้บ้าง? นอกเหนือจากการมองว่า ตนเองไม่มีความสามารถเพียงพอ หรือ มองว่า ตนเองไม่สามารถทำได้”

“หากเหตุการณ์เกิดขึ้นจริง แล้วมันจะเป็นอย่างไร? ถ้าคุณทำไม่ได้จริงๆ แล้วมันจะเป็นยังไง? มันจะเกิดอะไรขึ้น บ้าง?”

ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนตอบคำถามเหล่านี้ที่ละข้อ พร้อมกับเปิดโอกาสให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

2. การฝึกคิดอีกครั้ง(Cognitive Rehearsal)

เมื่อได้ทราบข้อมูลความคิดเกี่ยวกับการประเมินความสามารถตนเองต่ำแล้วจึงถามคำถามเหล่านี้แล้วให้ผู้รับ คำปรึกษาฝึกคิดใหม่ด้วยการสร้างภาพในจินตนาการถึงวิธีการที่ตนเองสามารถกระทำได้ การแสดงออกที่เหมาะสม เมื่อตนเองเผชิญเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ หรือ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลเหล่านั้น เพื่อให้ความคิดที่เป็น ประโยชน์ในจินตนาการแทนที่ความคิดในการประเมินความสามารถตนเองต่ำของผู้รับคำปรึกษา

“ให้คุณหลับตา แล้วจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่คุณกังวลว่าจะเกิดขึ้น เมื่อภาพเหล่านั้นปรากฏชัดเจนใน จินตนาการ จากนั้นให้คุณสำรวจวิธีการที่คุณสามารถทำได้ เพื่อแก้ไขปัญหาอุปสรรค เมื่อคุณเผชิญกับ เหตุการณ์นั้น แล้วแสดงออกทางคำพูด การกระทำ ในจินตนาการของคุณ?”

“หากคุณเผชิญกับเหตุการณ์เหล่านั้น คุณจะพูดอย่างไร?”

“หากคุณเผชิญกับเหตุการณ์ คุณจะทำอย่างไร?”

“คุณจะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับแก้ไขสถานการณ์ที่คุณกังวล ได้อย่างไร?”

สิ่งที่ผู้วิจัยต้องการ คือ ให้ผู้รับคำปรึกษาได้คิดหาวิธีจัดการ แก้ไขสถานการณ์ที่กังวล ให้ฝึกการคิดถึงการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหา เหตุการณ์กังวลใจ ในเรื่องที่คุณคนเฝ้าบอกกับตนเองว่าไม่สามารถทำได้ เพื่อให้ภาพในความคิดแทนที่การประเมินความสามารถตนเองต่ำ ด้วยการให้ฝึกซ้อมความคิดใหม่อีกครั้ง “คราวนี้เราจะเปลี่ยนให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ได้อธิบายถึงสิ่งตนเองวิตกกังวล และการประเมินความสามารถ ตนเองต่ำ แล้วเรามาช่วยกัน ค้นหาแนวทางลดการประเมินความสามารถตนเองต่ำเหล่านั้นด้วยกัน”

แบบบันทึกความคิดอัตโนมัติ (Dysfunction Thought Record From: DTR From)

วัน/เดือน/ปี เวลา.....น.	สถานการณ์ (Situation)	ความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thoughts)	อารมณ์ความรู้สึก (Emotions)	ตัวเลือกในการตอบสนอง (Alternative Response)	ผลลัพธ์ (Outcome)
.	1. บันทึกเกี่ยวกับเหตุการณ์จริง/ บทบรรยายความคิด/ ผันกลางวัน/ ความทรงจำที่นำไปสู่อารมณ์ ความรู้สึกไม่พึงปรารถนา 2. บันทึกเกี่ยวกับการรับรู้ถึงความตึง เครียดทางร่างกายที่เกิดขึ้น	1. ความคิด/จินตภาพที่ส่งผ่านไปสู่ จิตใจ 2.ขณะนี้ คุณเชื่อในความคิด/ จินต ภาพนี้ มากน้อยเพียงใด	1. อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนี้(เช่น กังวล โกรธ เศร้า) 2. ระดับความเข้มของอารมณ์ความรู้สึก นี้มากน้อยเพียงใด	1. คุณมองเห็นว่า คุณมีความคิด บิดเบือนแบบใด(เช่น คิดแบบหายนะ คิดแบบสรุปเกินจริง) 2. ใช้คำถามข้างบนเพื่อส่งการ ตอบสนองต่อความคิดอัตโนมัติ 3. คุณเชื่อในการตอบสนองต่อความคิด อัตโนมัติแต่ละอย่างมากน้อยเพียงใด	1.ขณะนี้คุณเชื่อในความคิดอัตโนมัติ แต่ละ อย่างมากน้อยเพียงใด 2.ขณะนี้ คุณมีอารมณ์ความรู้สึกใด และ อารมณ์ความรู้สึกนี้มีระดับความเข้มมาก น้อยเพียงใด 3. สิ่งใดที่คุณจะทำต่อไป หรือ คุณได้ลง มือทำแล้วหรือไม่
.....	1..... 2.....	1..... 2.....	1..... 2.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....
.....	1..... 2.....	1..... 2.....	1..... 2.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....

แบบประเมินการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 3

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด

หัวข้อ	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบ วิธีการ สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
2. วัน เวลา สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
3. สถานที่ และการอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม					
4. ด้านผู้ให้คำปรึกษา					
4.1 บุคลิกภาพที่เป็นมิตร อบอุ่น และน่าไว้วางใจ					
4.2 การให้ความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิดของผู้รับคำปรึกษา					
4.3 การยอมรับผู้ให้คำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข					
4.4 การให้ความใส่ใจ และความจริงใจต่อผู้รับคำปรึกษา					
4.5 การสื่อสารด้วยภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย					
4.6 การเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ชักถามข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก					
5. ด้านผู้รับคำปรึกษา					
5.1 ท่านมีความไว้วางใจและให้การยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างไม่มีเงื่อนไข					
5.2 ท่านมีความเห็นอกเห็นใจและใส่ใจในปัญหาของสมาชิกกลุ่ม					
5.3 ท่านมีความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี					
5.4 ท่านตกลงใจและมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี					
5.5 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับสมาชิกกลุ่ม					
5.6 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง					
5.7 ท่านได้ระบายความรู้สึกที่เก็บกดไว้นาน					
5.8 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี					
5.9 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีอิสระ เสรีในการทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ					
5.10 ท่านรู้สึกว่าตนเองกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม					
5.11 ท่านรู้สึกว่าตนเองได้รับประโยชน์จากการให้ข้อมูลย้อนกลับของสมาชิกกลุ่ม					
5.12 ท่านแสดงอารมณ์ความรู้สึก ความคิดของตนเองอย่างเปิดเผย					
5.13 ท่านมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มด้วยความเต็มใจ					
5.14 ท่านได้ตระหนักถึงการแสดงออกทางคำพูดและการกระทำที่ขัดแย้งกันของตนเอง					
5.15 ท่านมีความมุ่งมั่นในการตั้งเป้าหมายเพื่อลดการประเมินความสามารถตนเองต่ำ					

ครั้งที่ 4

เรื่อง การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล : ครั้งที่ 1

จุดประสงค์ เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

เวลาที่ใช้ ประมาณ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 4
2. แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 4
3. กระดาษ เอ 4 จำนวน 10 แผ่น และ ปากกา จำนวน 10 ด้าม

สาระสำคัญ

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล มักก่อรูปขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ สถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา และทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรมในรูปแบบต่างๆ ขึ้น ดังนั้น จึงจำเป็นต้องลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลลงเพื่อให้ความวิตกกังวลทั่วไปของบุคคล

วิธีดำเนินการ

1. ชี้นำ

ผู้วิจัยสร้างสัมพันธ์ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ในการเข้ากลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ และทบทวนครั้งก่อน ชักถามประสบการณ์เกี่ยวกับความวิตกกังวลและร่วมกันกำหนดเป้าหมายดังนี้

1.1 ถาม “เมื่อครั้งที่แล้วทำให้เราได้เรียนรู้วิธีการลดการประเมินความสามารถตนเองต่ำเกินจริงกันไป แล้ว คราวนี้เราจะเรียนรู้การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกันบ้างนะคะ และเช่นเคยนะคะขอให้ทุกท่านปฏิบัติ ตามกฎ ระเบียบ กติกากลุ่ม และเก็บรักษาความลับสมาชิกกลุ่มนะคะ จากเหตุการณ์ที่ทำให้ท่านรู้สึกวิตกกังวล นั้น ขอให้สมาชิกแต่ละท่านบอกถึงความเชื่อที่ทำให้รู้สึกวิตกกังวล เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรค ที่เกิดขึ้นกับการดำเนินชีวิตประจำวัน และความเชื่อเหล่านั้นสัมพันธ์กับความวิตกกังวลอย่างไร และอภิปรายกัน ในกลุ่ม” ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสรุปประเด็นสำคัญ

1.2 ถาม “เราจะลองสังเกตและค้นหาคำ เหตุใด เราจึงมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเช่นนั้น และทำให้เกิดความวิตกกังวลมากน้อยแตกต่างกันเพียงใด”

1.3 ถาม “ถ้าเปลี่ยนได้ ท่านอยากให้ตัวท่านเองทำอะไร เพื่อจะลดความรู้สึกวิตกกังวลเหล่านั้น”
ร่วมกันกำหนดเป้าหมาย และทบทวนการบ้านที่ได้รับมอบหมายในครั้งที่ 3

2. ขั้นตอนการ

ผู้วิจัยบอกจุดประสงค์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ อธิบายสาระสำคัญ และใช้เทคนิคเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบ A-B-C-D-E-F ซึ่งเริ่มต้นด้วยการสอนทฤษฎี A B C ของ REBT ใช้ แบบฝึกหัดวิเคราะห์ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ใช้แบบบันทึกความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ที่ทำให้วิตกกังวล ลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยให้วิเคราะห์ ได้แย้ง และอภิปราย ข้อมูลความคิดในแบบบันทึกความเชื่อ และใช้การมอบหมายการบ้าน ตามลำดับดังนี้

2.1 การสอนทฤษฎี A-B-C ถาม “จากที่สมาชิกกลุ่มแต่ละท่านได้บอกถึงความเชื่อที่ทำให้รู้สึกวิตกกังวล เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับการดำเนินชีวิตประจำวัน และอภิปรายความเชื่อเหล่านั้นสัมพันธ์กับระดับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น ทำให้เราได้ทราบว่า ระบบความเชื่อของบุคคล เป็นสาเหตุของปัญหาทางอารมณ์ สถานการณ์เพียงอย่างเดียวไม่ได้เป็นตัวกำหนดปัญหาทางอารมณ์ ซึ่งต่อไปเราจะช่วยกันลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านั้น ให้กลายเป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผลสอดคล้องกับความจริง เพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ก่อนอื่นเรามาทำความเข้าใจถึงแนวคิดและลักษณะของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ตามมา” (รายละเอียดในเอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 4) พร้อมกับเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมแลกเปลี่ยน แสดงความคิดเห็น และร่วมอภิปรายด้วย

2.2 ให้สมาชิกทำแบบฝึกหัดวิเคราะห์ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อให้ตระหนักถึงลักษณะของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ดังต่อไปนี้

“ให้นิสิตดูแบบฝึกหัดวิเคราะห์ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ที่แจกให้นิสิต หยิบแบบฝึกหัดขึ้นมาแล้วอ่านคำสั่งและอธิบายวิธีทำแบบฝึกหัดวิเคราะห์ “มีใครสงสัย ต้องการซักถามเพิ่มเติมบ้างคะ ถ้าไม่มี ให้นิสิตลงมือทำภายในเวลา 5 นาที ค่ะ” จากนั้นจึงเฉลยแบบฝึกหัดวิเคราะห์ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

2.3 ให้สมาชิกทำแบบบันทึกความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ที่ทำให้วิตกกังวล เพื่อค้นหาข้อมูลความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ดังต่อไปนี้

“จากแบบฝึกหัดวิเคราะห์ความเชื่อที่นิสิตได้ทำแล้วเมื่อครู่นี้ นิสิตมีความเข้าใจถึงลักษณะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมากยิ่งขึ้น ต่อไปนี้ให้นิสิตดูตัวอย่างแบบบันทึกความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จากนั้นให้บันทึกข้อมูลเหตุการณ์ที่นิสิตวิตกกังวล ดังแสดงในตัวอย่าง” พร้อมกับวางแผ่นใสตัวอย่างแบบบันทึกความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ลงบนเครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ และ อธิบายวิธีการลงบันทึกหัวข้อเรื่องต่างๆ ตามลำดับ ให้เวลาทำ 10 นาที จากนั้นจึงให้นิสิตที่เป็นอาสาสมัคร ได้นำเสนอผลการบันทึกความเชื่อที่ตนเองมีต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล แล้วจึงเริ่มฝึกวิเคราะห์ ได้แย้งความเชื่อ และอภิปราย ในขั้นต่อไป

2.4 ให้สมาชิกลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยให้วิเคราะห์ ได้แย้ง และอภิปราย ข้อมูลความคิดในแบบบันทึกความเชื่อ เพื่อลดปัจจัยเชิงสาเหตุด้านการรู้คิดของความวิตกกังวลทั่วไป ดังต่อไปนี้

ถาม “เมื่อนิสิตทำแบบบันทึกความเชื่อเสร็จแล้ว ต่อไปนี้จะเป็นการวิเคราะห์ความเชื่อเหล่านั้นว่าเป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผล หรือไม่ หากพบว่า เป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล” จากนั้นผู้วิจัยสรุปลักษณะของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลว่า “ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล มี 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ความเชื่อที่เป็นการอ้างหลักฐานที่ไม่สมเหตุสมผล(Premise) เป็นการเรียกร้องที่มากเกินไป (Demanding ness) ได้แก่ “จะต้อง” “น่าจะ” “ควรจะ” กลุ่มที่ 2 ความเชื่อที่ปรุงแต่งจากความเชื่อประเภทที่ 1 ที่มีแนวทางการปรุงแต่ง 3 แบบ ได้แก่ 1) ความเลวร้าย (Awfulizing) เช่น มันเลวร้าย มันแย่มากๆ โลกนี้ช่างเลวร้าย 2) ความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ (Low frustration tolerance) มีความเชื่อว่าทนไม่ได้ เช่น ฉันทนไม่ได้ที่ต้องทำงานร่วมกับเพื่อนที่เห็นแก่ตัว 3) การประณาม (Damnation) ได้แก่ ฉันโง่ ฉันไร้ค่า ฉันไม่มีความสามารถ เธอเลว เป็นต้น จากนั้นให้นิสิตนำเสนอความเชื่อของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลจากนั้นว่าเป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผลหรือไม่ ?” และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น ต่อจากนั้นให้ใช้การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้วยคำถามโต้แย้ง 3 แบบ คือ การโต้แย้งเชิงเหตุผล การโต้แย้งเชิงความจริง และการโต้แย้งเชิงผลประโยชน์ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล สร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่เหมาะสม และลดความวิตกกังวลทั่วไปลง

“เราจะให้นิสิตทุกคนได้โต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลดังกล่าว ด้วยคำถามเหล่านี้ คือ

- 1) เพราะเหตุใด? ทำไม ? นิสิตจึงมีความเชื่อเช่นนั้น ? (การโต้แย้งเชิงเหตุผล)
- 2) มีหลักฐานใด ข้อมูลสนับสนุนอะไร จึงทำให้นิสิตมีความเชื่อเช่นนั้น? (การโต้แย้งเชิงความจริง)
- 3) ความเชื่อที่นิสิตยึดถือเหล่านั้น มีประโยชน์อย่างไร ? ความเชื่อนั้นมีผลเสียต่อนิสิตอย่างไร?

นิสิตจะยึดถือความเชื่อเหล่านั้นต่อไปหรือไม่ ?” (การโต้แย้งเชิงผลประโยชน์)

เมื่อนิสิตตอบคำถามเหล่านั้นและร่วมอภิปรายเสร็จแล้ว “ให้นิสิตปรับเปลี่ยนความเชื่อให้สมเหตุสมผล และสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่เหมาะสม ขึ้นมาแทนที่ ความเชื่อเดิมที่ไม่สมเหตุสมผล” ให้เวลา 10 – 15 นาที

จากนั้นจึงถามความรู้สึกใหม่ ที่เกิดขึ้นหลังจากเปลี่ยนความเชื่อ และสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่เหมาะสม “ขณะนี้ นิสิตรู้สึกอย่างไรบ้าง เมื่อนิสิตได้ปรับเปลี่ยนความเชื่อให้สมเหตุสมผล และสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่เหมาะสมแล้ว” ใช้เวลา 10 นาที

2.5 เปลี่ยนให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ได้บอกเล่าความวิตกกังวล และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง แล้วผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมวิเคราะห์ อภิปราย และฝึกโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน เพื่อเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลไปสู่ความเชื่อที่สมเหตุสมผลและ ลดความวิตก

กังวลลง ทำเช่นนั้นจนครบสมาชิกทุกคน ทั้งนี้ผู้วิจัยทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่นจนบรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

2.6 ให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้

2.7 เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มร่วมอภิปรายว่า

- “การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล สามารถทำได้อย่างไรได้บ้าง”
- “การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ช่วยลดความรู้สึกริดก้างวลได้มากน้อยเพียงใด”

2.8 ผู้ให้คำปรึกษาแบ่งปันประสบการณ์และข้อมูลความคิด เพื่อสร้างเสริมความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล ดังนี้

- การคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล ช่วยสกัดกั้นการเรียกร้องต้องการที่มากเกินไปของตนเอง และช่วยยับยั้งการปรุงแต่งความเชื่อเบื้องต้นเหล่านั้นไม่ให้เข้าไปในทิศทางที่เลวร้าย ความทนไม่ได้อ และการประณามสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา อุปสรรคต่างๆ จนทำให้เสียพื้นที่ความคิดในการมองทางออกของปัญหาในทางสร้างสรรค์
- ในทางตรงกันข้าม ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล กลับกลายเป็นสาเหตุของปัญหาทางอารมณ์ของบุคคล ดังนั้นการคงไว้ซึ่งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จึงทำให้ปัญหาทางอารมณ์ของบุคคลยังคงอยู่ต่อไป และยังส่งผลให้การประมวลผลความคิดดำเนินไปด้วยความลำเอียงตามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่บุคคลมีอยู่

2.9 มอบหมายการบ้าน ให้ผู้รับคำปรึกษาใช้แบบบันทึกความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ที่ทำให้วิตกกังวล ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงนอกเวลาการให้คำปรึกษา ก่อนจะถึงการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป เพื่อตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ของผู้รับคำปรึกษาหลังจากได้รับการให้คำปรึกษา

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง จากนั้นจึงให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันและเปิดโอกาสให้ซักถาม ให้สมาชิกกรอกแบบประเมินการให้คำปรึกษาและนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไปดังนี้

3.1 ถาม “สมาชิกได้ให้อะไรกับกลุ่ม และได้รับจากกลุ่มบ้าง?” และให้เวลาสมาชิกรวบรวมตามสมควร

3.2 ถาม “วันนี้ท่านได้เรียนรู้อะไรใหม่ที่นำไปปรับใช้ได้บ้าง”และเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนกัน

3.3 ถาม “ท่านมีสิ่งใดที่จะซักถามเพิ่มเติมบ้าง” ให้เวลาซักถามและแลกเปลี่ยนต่อกันตามสมควร

3.4 ให้สมาชิกกรอกแบบประเมินการให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 และแจ้งวัน เวลา สถานที่นัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม

2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม
4. ประมวลผลจากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 4

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 4

สาระสำคัญสำหรับผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 4

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล มักก่อรูปขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ สถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา และส่งผลให้บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์พฤติกรรมในรูปแบบต่างๆ ขึ้น ลักษณะของความเชื่อที่ไม่สมเหตุ สมผลนี้อยู่ในรูปของการเรียกร้องต้องการความสมบูรณ์แบบ ความเพียบพร้อมในทุกๆ สิ่งตามความต้องการที่บุคคลนั้นอยากให้เป็น ดังนั้นเมื่อเหตุการณ์ไม่พึงปรารถนาเกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวัน บุคคลจึงเรียกร้องต้องการตามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่แต่ละบุคคลมีอยู่ ความเชื่อเหล่านี้มักจะถูกปลูกฝังมาจากขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม การอบรมเลี้ยงดู การถ่ายทอดความเชื่อจากคนในครอบครัว เครือญาติ บุคคลอื่นๆ ที่มีความสำคัญต่อตนเอง จนเกิดความเคยชิน ดังนั้นการลดปัญหาทางอารมณ์ จึงจำเป็นต้องลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลลง เพื่อให้ความวิตกกังวลทั่วไปของบุคคลลดลงด้วย โดยบุคคลสามารถสังเกตความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนี้ได้จากคำพูด ความคิดที่บุคคลได้กำหนดเกณฑ์ไว้ว่าตนต้องปฏิบัติตามให้ได้อย่างครบถ้วน สมบูรณ์พร้อม ไม่ยืดหยุ่นให้สอดคล้องตามสภาพความเป็นจริง บริบทแวดล้อมในขณะนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนี้อาศัยทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ได้แก่ เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบ A-B-C-D-E-F ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งส่งผลกระตุ้นให้เกิดปัจจัยการให้คำปรึกษา ได้แก่ สัมพันธภาพแห่งความร่วมมือในการปรึกษาระหว่างผู้รับและผู้ให้การปรึกษา การยอมรับตนเองและผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข ความมุ่งมั่นในการตั้งเป้าหมายเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างจริงจัง และแสดงออกทางอารมณ์ พฤติกรรม ได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับความจริง อย่างสมเหตุสมผลมากยิ่งขึ้น เมื่อบุคคลต้องเผชิญสถานการณ์ เหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นในดำเนินชีวิตประจำวันซ้ำอีกครั้ง

หลักการใช้เทคนิค

1. ทำให้ผู้รับคำปรึกษาพูด ความเชื่อเบื้องต้นที่มีต่อเหตุการณ์ที่ทำให้วิตกกังวล และให้วิเคราะห์ว่าความเชื่อที่มีความสมเหตุสมผล หรือ เป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
2. ทำทนายให้เปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ไปสู่ความเชื่อที่สมเหตุสมผลสอดคล้องกับความจริง

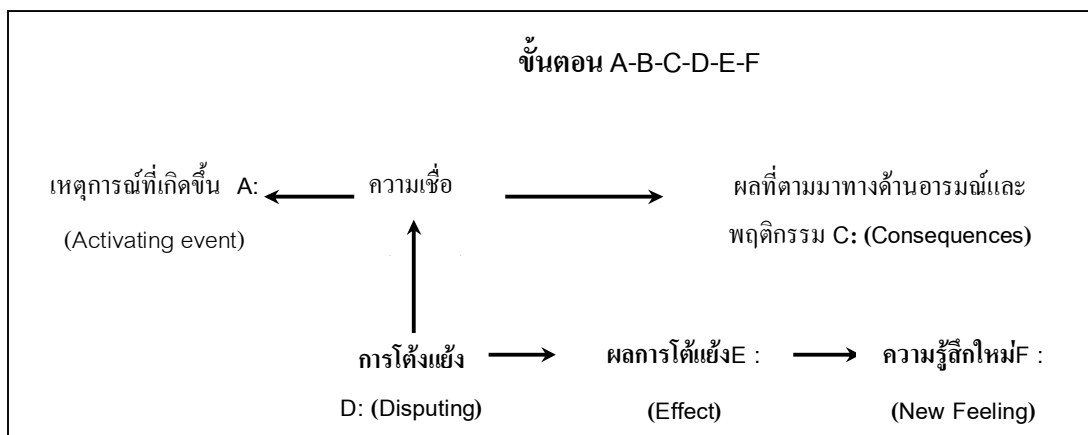
สรุปขั้นตอนสำคัญ ในการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบ A-B-C-D-E-F เพื่อค้นหาข้อมูลความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

1. เริ่มต้นใช้วิธีการสอนทฤษฎี A B C ของ REBT เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้สาเหตุของความวิตกกังวล
2. ใช้ แบบฝึกหัดวิเคราะห์ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อให้ตระหนักรู้ถึงลักษณะของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล อันเป็นสาเหตุของความวิตกกังวลทั่วไป
3. ใช้แบบบันทึกความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ที่ทำให้วิตกกังวล เพื่อค้นหาข้อมูลความคิด
4. ลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยให้วิเคราะห์ ได้แย้ง และอภิปราย ข้อมูลความคิดในแบบบันทึกความเชื่อ เพื่อลดปัจจัยเชิงสาเหตุด้านการรู้คิดของความวิตกกังวลทั่วไป และสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ ที่มีผลให้ความวิตกกังวลลดลง
5. ใช้การมอบหมายการบ้าน ให้ผู้รับคำปรึกษาใช้แบบบันทึกความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ที่ทำให้วิตกกังวล ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงนอกเวลาการให้คำปรึกษา ก่อนจะถึงการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป เพื่อตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงทางคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ของผู้รับคำปรึกษาหลังจากได้รับการให้คำปรึกษา
6. แจ้งเวลานัดหมายครั้งต่อไปและจบการให้คำปรึกษารั้งนี้

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 4

1. การสอนทฤษฎี A-B-C ของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT) เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ถึงสาเหตุของความวิตกกังวลทั่วไป นำแผ่นใสแสดงภาพของ A-B-C-D-E-F Model วางลงบนเครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ อธิบายรายละเอียดดังต่อไปนี้

“แนวคิดที่สำคัญของทฤษฎีนี้ คือ A-B-C Model ซึ่งถูกนำมาประยุกต์ใช้เพื่อทำความเข้าใจบุคลิกภาพและเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นหัวใจสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ซึ่งสามารถสรุปให้เห็นภาพตามลำดับขั้นตอน A-B-C-D-E-F Model ดังนี้



- A คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
- B คือ ความเชื่อ ได้แก่ ความเชื่อที่สมเหตุสมผล (rB) และ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (iB)
- C คือ ผลที่ตามมา ได้แก่ อารมณ์ทางลบที่ไม่เหมาะสม เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด ความซึมเศร้า และอารมณ์ทางลบที่เหมาะสม เช่น ความใส่ใจ ความเครียดระดับต่ำ เสียใจ

D คือ การโต้แย้ง

E คือ ผลการโต้แย้ง ได้แก่ การสร้างปรัชญาชีวิตที่เหมาะสม

F คือ ความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม

จะเห็นว่า เหตุการณ์ A ไม่ได้เป็นสาเหตุให้เกิดผลที่ตามมา (C) แต่เกิดจากความเชื่อ (B) ที่มีต่อเหตุการณ์นั้นๆ ดังนั้นเพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น เราจึงใช้การโต้แย้ง (D) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยการแทนที่ด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผล ซึ่งต้องใช้วิธีการโต้แย้งที่หลากหลายทั้งทางด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม จนสมาชิกกลุ่มสามารถที่จะสร้างปรัชญาชีวิตที่เหมาะสม (E) และเกิดความรู้สึกใหม่ ที่เหมาะสม (F) นั่นคือ เราต้องลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลก่อน จึงจะทำให้ปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมลดลงได้ตามที่ต้องการ

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลแบ่งเป็น 2 ประเภทหลักๆ คือ ประเภทที่ 1 ความเชื่อที่เป็นการอ้างหลักฐานที่ไม่สมเหตุสมผล (Premise) เป็นการเรียกร้องที่มากเกินไป (Demanding ness) ได้แก่ “จะต้อง” “น่าจะ” “ควรจะ” ประเภทที่ 2 ความเชื่อที่ปรุงแต่งจากความเชื่อประเภทที่ 1 ที่มีแนวทางการปรุงแต่ง 3 แบบ ได้แก่ 1) ความเลวร้าย (Awfulizing) เช่น มันเลวร้าย มันแย่มากๆ โลกนี้ช่างเลวร้าย 2) ความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ (Low frustration tolerance) มีความเชื่อว่าทนไม่ได้ เช่น ฉันทนไม่ได้ที่ต้องทำงานร่วมกับเพื่อให้เห็นแก่ตัว 3) การประณาม (Damnation) ได้แก่ ฉันไม่ดี ฉันไร้ค่า ฉันไม่มีความสามารถ เธอเลว

ตัวอย่างการเปรียบเทียบความแตกต่างของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล กับความเชื่อที่สมเหตุสมผล ตามเหตุการณ์ทางลบของนิสิตที่มีประสบการณ์ร่วมกันมากที่สุด

เหตุการณ์(A) สอบเอนทรานซ์ไม่ได้

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (iB) ฉันสอบ

เอนทรานซ์ได้อย่างแน่นอน มันเป็นเรื่องที่เลวร้าย
อย่างย่งที่สอบได้ ฉันทนสู้หน้าคนอื่นๆ ไม่ได้ ฉัน

เหตุการณ์(A) สอบเอนทรานซ์ไม่ได้

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (rB) ฉันต้องการสอบ

เอนทรานซ์ได้ แต่เมื่อไม่ได้ก็ไม่ใช่ไร ฉันสามารถ
เรียนที่อื่นได้ มันไม่ได้เลวร้ายจนเกินไป ฉันทนความ

2. แบบฝึกหัดวิเคราะห์ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

คำสั่ง : เมื่อท่านอ่านข้อความแต่ละข้อจบแล้ว

ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ท่านคิดว่า ข้อความนั้นเป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผล หรือ

ให้ทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ท่านคิดว่า ข้อความนั้นเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แล้วจึงเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลดังกล่าว ให้เป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผล

ข้อ	ความเชื่อ	ความเชื่อที่สมเหตุสมผล
1	 ฉันต้องทำงานให้ดีพร้อมไว้ที่ตำหนิตลอดเวลา	
2	 ฉันต้องได้รับการยอมรับนับถือจากทุกๆ คนเสมอ	
3	 ทุกๆ คนต้องรักฉันเสมอ	
4	 ฉันต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างเก่งกว่าเพื่อนๆเสมอ	
5	 การถูกทำโทษทำให้ฉันต้องเป็นคนไม่ดี ในสายตาทุกๆคน	
6	 ฉันต้องประสบความสำเร็จในชีวิตคู่เสมอ	

แบบบันทึกความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

A (เหตุการณ์ที่มักกระตุ้น)

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

- ให้สรุปเหตุการณ์สั้น ๆ ที่คุณประสบปัญหา (สิ่งที่คุณมองเห็นเหมือนหนึ่งมองจากกล้องถ่ายรูป)
- เหตุการณ์ ที่มักกระตุ้นเป็นเรื่องราวภายในหรือภายนอก สิ่งที่เป็นจริงหรือเป็นจินตนาการ
- เหตุการณ์ที่มักกระตุ้นเป็นเรื่องราวในอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต

IBs (Irrational Beliefs- ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล)

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

D (Disputing IBs –การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล)

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

ให้ระบุความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล พิจารณาจาก

- การเรียกร้องต้องการให้เป็นไปตามเกณฑ์ของตนเอง
กำหนดว่า “ต้อง แน่ชอน ควรจะ”
- ทำให้รู้สึกหงุดหงิดเกี่ยวกับ
“เป็นสิ่งที่น่ากลัว ร้ายแรง หรือ เลวร้าย”
- ความทนต่อความคับข้องใจได้น้อย
“ฉันทนต่อสิ่งนั้นไม่ได้อีกแล้ว”
- การประเมินตนเอง/ การประเมินบุคคลอื่น
“ฉัน / เขา/ เธอ เป็นคนเลว / เป็นคนไม่มีค่า”

ให้โต้แย้งโดยการถามตัวเอง

- ความเชื่อที่กำลังยึดถืออยู่ในขณะนี้ทำให้ฉันได้รับสิ่งใด?
“มันมีประโยชน์ หรือ ทำให้รู้สึกพ่ายแพ้”
- สิ่งไหนที่เป็นหลักฐานสนับสนุนการดำรงอยู่ของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลขอ “มันสอดคล้องกับความเป็นจริงหรือไม่?”
- ความเชื่อของฉันมีเหตุผลหรือไม่?
ความเชื่อนี้มาจากความพึงพอใจของฉันมากกว่าใช่หรือไม่?
- มันเป็นเรื่องที่น่าหงุดหงิดจริงหรือไม่?
“มันเลวร้ายถึงเพียงนั้นเชียวหรือ?”
- ฉันทนสิ่งนั้นไม่ได้จริงหรือ?

C (ผลที่ตามมา)

อารมณ์ทางลบส่วนใหญ่ที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ
พฤติกรรมส่วนใหญ่ที่แสดงถึงความล้มเหลวของตนเอง

อารมณ์ทางลบที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ

- | | | | |
|----------------------|---------------------|------------------|-----------------------------|
| ● ความวิตกกังวล | ● ความซึมเศร้า | ● ความโกรธสุดขีด | ● ความทนต่อความคับข้องใจต่ำ |
| ● ความขี้อาย/ขวยเขิน | ● ความเจ็บปวดร้าวใจ | ● ความอิจฉา | ● ความรู้สึกผิด |

แบบบันทึกความเชื่อที่สมเหตุสมผล

A (เหตุการณ์ที่มากระตุ้น)

.....

.....

- ให้สรุปเหตุการณ์สั้น ๆ ที่คุณประสบปัญหา (สิ่งที่คุณมองเห็นเสมือนหนึ่งมองจากกล้องถ่ายรูป)
- เหตุการณ์ ที่มากระตุ้นเป็นเรื่องภายในหรือภายนอก สิ่งที่เป็นจริงหรือเป็นจินตนาการ
- เหตุการณ์ที่มากระตุ้นเป็นเรื่องในอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต

RBs (Rational Belief-ความเชื่อที่มีเหตุผล)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

E (New Effect- ผลกระทบใหม่)

อารมณ์ทางลบใหม่ที่สมเหตุสมผลดี

.....

.....

.....

พฤติกรรมใหม่ในทางที่สร้างสรรค์

.....

.....

.....

ให้คิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้น โดยให้พยายามอย่างหนักดังต่อไปนี้

- ตั้งใจกับสิ่งที่ไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่ตนเองกำหนดมากกว่า
"ความมุ่งหวัง ความต้องการ ความปรารถนา"
- ประเมินความเลวร้าย
"มันเป็นสิ่งที่แย่มาก เป็นโศกเศร้า"
- ความทนต่อความคับข้องใจได้มาก
"ฉันไม่ชอบสิ่งนั้น แต่ฉันก็สามารถทนได้"
- ไม่ประเมินตนเองหรือบุคคลอื่นแต่เพียงด้านเดียวทั้งโลก
"ฉันและคนอื่นๆ เป็นคนธรรมดาคนหนึ่งที่ทำผิดพลาดกันได้"

อารมณ์ทางลบที่สมเหตุสมผลดี ประกอบด้วย

- ผิดหวัง
- กังวล
- น่ารำคาญ
- เศร้าใจ
- เสียใจ
- คับข้องใจ

แบบประเมินการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 4

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด

หัวข้อ	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบ วิธีการ สำหรับการให้คำปรึกษามีความเหมาะสม					
2. วัน เวลา สำหรับการให้คำปรึกษามีความเหมาะสม					
3. สถานที่ และการอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม					
4. ด้านผู้ให้คำปรึกษา					
4.1 บุคลิกภาพที่เป็นมิตร อ่อนนุ่ และน่าไว้วางใจ					
4.2 การให้ความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิดของผู้รับคำปรึกษา					
4.3 การยอมรับผู้ให้คำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข					
4.4 การให้ความใส่ใจ และความตั้งใจต่อผู้รับคำปรึกษา					
4.5 การสื่อสารด้วยภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย					
4.6 การเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ชักถามข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก					
5. ด้านผู้รับคำปรึกษา					
5.1 ท่านมีความไว้วางใจและให้การยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างไม่มีเงื่อนไข					
5.2 ท่านมีความเห็นอกเห็นใจและใส่ใจในปัญหาของสมาชิกกลุ่ม					
5.3 ท่านมีความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี					
5.4 ท่านตกลงใจและมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี					
5.5 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับสมาชิกกลุ่ม					
5.6 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง					
5.7 ท่านได้ระบายความรู้สึกที่เก็บกดไว้ในใจ					
5.8 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี					
5.9 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีอิสระ เสรีในการทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ					
5.10 ท่านรู้สึกว่าตนเองกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม					
5.11 ท่านรู้สึกว่าตนเองได้รับประโยชน์จากการให้ข้อมูลย้อนกลับของสมาชิกกลุ่ม					
5.12 ท่านแสดงอารมณ์ความรู้สึก ความคิดของตนเองอย่างเปิดเผย					
5.13 ท่านมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มด้วยความเต็มใจ					
5.14 ท่านได้ตระหนักถึงการแสดงออกทางคำพูดและการกระทำที่ขัดแย้งกันของตนเอง					
5.15 ท่านมีความมุ่งมั่นในการตั้งเป้าหมายเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล					

ครั้งที่ 5

เรื่อง การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล : ครั้งที่ 2

จุดประสงค์ เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

เวลาที่ใช้ ประมาณ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 5
2. แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 5
3. กระดาษ เอ 4 จำนวน 10 แผ่น และ ปากกา จำนวน 10 ด้าม

สาระสำคัญ

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล มักก่อรูปขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ สถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา และทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรมในรูปแบบต่างๆ ขึ้น ดังนั้น จึงจำเป็นต้องลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลลงเพื่อให้ความวิตกกังวลทั่วไปของบุคคล

วิธีดำเนินการ

1. ชำนาญ

ผู้วิจัยสร้างสัมพันธ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ในการเข้ากลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าทีเป็นมิตร จริงใจ และทบทวนครั้งก่อน ชักถามประสบการณ์เกี่ยวกับความวิตกกังวลและร่วมกันกำหนดเป้าหมายดังนี้

1.1 ถาม “เมื่อครั้งที่แล้วทำให้เราได้เรียนรู้ถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกันไปบ้างแล้ว คราวนี้เราจะได้อะไรมาบ้างเกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และขอให้ทุกท่านเก็บรักษาความลับสมาชิกกลุ่มนะคะ จากเหตุการณ์ที่ทำให้ท่านรู้สึกวิตกกังวลนั้น ขอให้สมาชิกแต่ละท่านบอกความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งเป็นเชื้อเพลิงกระตุ้นความคิดให้รู้สึกวิตกกังวล เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับการดำเนินชีวิตประจำวัน และอธิบายกันในกลุ่ม” ผู้วิจัยให้สมาชิกสรุปประเด็นสำคัญ

1.2 ถาม “เราจะลองสังเกตและค้นหาว่า เหตุใด เราจึงมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเช่นนั้น และความรู้สึก พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากความเชื่อเช่นนั้น มีอย่างน้อยแตกต่างกันเพียงใด”

1.3 ถาม “ถ้าเปลี่ยนได้ ท่านอยากให้ตัวท่านเองทำอะไร เพื่อจะลดความรู้สึกวิตกกังวลเหล่านั้น” ร่วมกันกำหนดเป้าหมาย และทบทวนการบ้านที่ได้รับมอบหมายในครั้งที่ 4

2. ขั้นตอนการ

ผู้วิจัยบอกจุดประสงค์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ อธิบายสาระสำคัญและใช้เทคนิคเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบ A-B-C-D-E-F และเทคนิคจินตนาการ ซึ่งเริ่มต้นด้วยการประเมินองค์ประกอบพื้นฐาน A - B - C ร่วมกับใช้เทคนิคจินตนาการ ใช้แบบฝึกหัดวิเคราะห์ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ใช้แบบบันทึกความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ที่ทำให้วิตกกังวล ลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยให้วิเคราะห์ ได้แย้ง และอภิปราย ข้อมูลความคิดในแบบบันทึกความเชื่อ เพื่อลดปัจจัยเชิงสาเหตุด้านการรู้คิดของความวิตกกังวลทั่วไป และสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่เหมาะสม เพื่อลดความวิตกกังวลลง และใช้การมอบหมายการบ้าน ตามลำดับดังนี้

2.1 ถาม “ในครั้งที่แล้วนิสิตได้เรียนรู้ทฤษฎี A - B - C ที่เกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุที่เป็นสาเหตุของปัญหาทางอารมณ์ ดังนั้นครั้งนี้เราจึงจะให้สมาชิกทุกท่านได้ทำการประเมิน A - B - C จากเหตุการณ์อื่นๆ ที่ทำให้นิสิตทุกข์ใจ วิตกกังวล ขอให้นิสิตทุกท่านหลับตา หายใจเข้า หายใจออกยาวๆ ลึกๆ จำนวน 3 - 4 ครั้ง เมื่อครบแล้ว ให้นิสิตนึกถึงภาพเหตุการณ์ที่ทำให้นิสิตรู้สึกหวาดหวั่น วิตกกังวล ยุ่งยากใจ หรือกระวนกระวายใจ เมื่อภาพเหตุการณ์นั้นปรากฏชัดในจินตนาการ ณ ขณะนั้น นิสิตมีความคิดความเชื่ออย่างไร ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อค้นพบความคิดนั้นแล้ว พูดความคิดเหล่านั้นทั้งหมดดังๆ ที่สุดในใจคุณ จากนั้นจึงค่อยๆ สืบตื้นขึ้นช้าๆ แล้วบันทึกความคิดเหล่านั้น และเหตุการณ์ ลงบนแบบบันทึกความเชื่อที่วางอยู่ตรงหน้าคุณ ให้เวลา 10 นาที” เมื่อนิสิตทำเสร็จเรียบร้อยแล้วให้ดำเนินการดังต่อไปนี้

2.2 ให้สมาชิกทำแบบฝึกหัดวิเคราะห์ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อให้ตระหนักรู้ถึงลักษณะของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ดังต่อไปนี้

“ให้นิสิตดูแบบฝึกหัดวิเคราะห์ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ที่แจกให้นิสิต หยิบแบบฝึกหัดขึ้นมาแล้วอ่านคำสั่งและอธิบายวิธีทำแบบฝึกหัดวิเคราะห์ “มีใครสงสัยต้องการซักถามเพิ่มเติมบ้างคะ ถ้าไม่มี ให้นิสิต ลงมือทำภายในเวลา 5 นาที ค่ะ” จากนั้นจึงเฉลยฝึกหัดวิเคราะห์ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

2.3 ให้สมาชิกทำแบบบันทึกความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ที่ได้จากจินตนาการ เพื่อค้นหาข้อมูลความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ดังต่อไปนี้

“จากแบบฝึกหัดวิเคราะห์ความเชื่อที่นิสิตได้ทำแล้วเมื่อครูนี้ นิสิตมีความเข้าใจถึงลักษณะความเชื่อที่ไม่สมเหตุเพิ่มมากยิ่งขึ้น ต่อไปนี้ให้นิสิตหยิบแบบบันทึกความเชื่อที่ได้จากการจินตนาการเมื่อครูนี้ขึ้นมาคะ จากนั้นให้นิสิตวิเคราะห์ความคิดความเชื่อเหล่านั้น เป็นความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลหรือไม่ ? ให้เวลาทำ 10 นาที” แล้วจึงให้นิสิตที่เป็นอาสาสมัคร ได้นำเสนอผลการบันทึกความเชื่อที่ตนเองมีต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล แล้วจึงเริ่มฝึกวิเคราะห์ ได้แย้งความเชื่อ และอภิปราย ในขั้นต่อไป

2.4 ให้สมาชิกลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยให้วิเคราะห์ ได้แย้ง และอภิปราย ข้อมูลความคิดในแบบบันทึกความเชื่อ เพื่อลดปัจจัยเชิงสาเหตุด้านการรู้คิดของความวิตกกังวลทั่วไป ดังต่อไปนี้

“เมื่อนิสิตอาสาสมัครได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ความเชื่อเหล่านั้นแล้ว ขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมวิเคราะห์และอภิปรายว่าความคิดนั้นเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจริงหรือไม่ ขอให้ทุกคนแสดงความคิดเห็นบนพื้นฐานความห่วงใยและปรารถนาดีต่อเพื่อนอย่างจริงใจ” แล้วเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น และสรุปผลการอภิปราย ต่อจากนั้นให้ใช้การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้วยคำถามโต้แย้ง 3 แบบ คือ การโต้แย้งเชิงเหตุผล การโต้แย้งเชิงความจริง และการโต้แย้งเชิงผลประโยชน์ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล สร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่เหมาะสม และลดความวิตกกังวลทั่วไปลง

“เราจะให้นิสิตทุกคนได้โต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลดังกล่าว ด้วยคำถามเหล่านี้ คือ

- 1) เพราะเหตุใด ? ทำไม ? นิสิตจึงมีความเชื่อเช่นนั้น ? (การโต้แย้งเชิงเหตุผล)
- 2) มีหลักฐานใด ข้อมูลสนับสนุนอะไร จึงทำให้นิสิตมีความเชื่อเช่นนั้น? (การโต้แย้งเชิงความจริง)
- 3) ความเชื่อที่นิสิตยึดถือเหล่านั้น มีประโยชน์อย่างไร ? ความเชื่อนั้นมีผลเสียต่อนิสิตอย่างไร?

นิสิตจะยึดถือความเชื่อเหล่านั้นต่อไปหรือไม่ ? (การโต้แย้งเชิงผลประโยชน์)

เมื่อนิสิตตอบคำถามเหล่านั้นและร่วมอภิปรายเสร็จแล้ว “ให้นิสิตอาสาสมัครปรับเปลี่ยนความเชื่อให้สมเหตุสมผล และสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่เหมาะสม ขึ้นมาแทนที่ ความเชื่อเดิมที่ไม่สมเหตุสมผล” ให้เวลา 5 นาที

จากนั้นจึงถามความรู้สึกใหม่ ที่เกิดขึ้นหลังจากเปลี่ยนความเชื่อ และสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่เหมาะสม “ขณะนี้ นิสิตรู้สึกอย่างไรบ้าง เมื่อนิสิตได้ปรับเปลี่ยนความเชื่อให้สมเหตุสมผล และสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่เหมาะสมแล้ว” ใช้เวลา 10 นาที

2.5 เปลี่ยนให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ได้นำเสนอแบบบันทึกความเชื่อที่ได้จากการจินตนาการเมื่อครู่นี้ และผลการวิเคราะห์ความเชื่อของตนเอง แล้วผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมวิเคราะห์ อภิปราย และฝึกโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน เพื่อเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลไปสู่ความเชื่อที่สมเหตุสมผล และ ลดความวิตกกังวลลง ทำเช่นนั้นจนครบสมาชิกทุกคน ทั้งนี้ผู้วิจัยทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่นจนบรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

2.6 ให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้

2.7 เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มร่วมอภิปรายว่า

- “การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล สามารถทำได้อย่างไรบ้าง”
- “การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ช่วยลดความรู้สึกวิตกกังวลได้มากน้อยเพียงใด”

2.8 ผู้ให้คำปรึกษาแบ่งปันประสบการณ์และข้อมูลความคิด เพื่อสร้างเสริมความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล ดังนี้

- การคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล ช่วยสกัดกั้นการเรียกร้องต้องการที่มากเกินไปของตนเอง และช่วยยับยั้งการปรุงแต่งความเชื่อเบื้องต้นเหล่านั้นไม่ให้ไปในทิศทางที่เลวร้าย ความทนไม่ได้ และการประณามสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา อุปสรรคต่างๆ จนทำให้เสียพื้นที่ความคิดในการมองทางออกของปัญหาในทางสร้างสรรค์

- ในทางตรงกันข้าม ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล กลับกลายเป็นสาเหตุของปัญหาทางอารมณ์ของบุคคล ดังนั้นการคงไว้ซึ่งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จึงทำให้ปัญหาทางอารมณ์ของบุคคลยังคงอยู่ต่อไป และยังส่งผลให้การประมวลความคิดดำเนินไปด้วยความลำเอียงตามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่บุคคลมีอยู่

2.9 มอบหมายการบ้าน ให้ผู้รับคำปรึกษาใช้แบบบันทึกความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ที่ทำให้ติดกังวล ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงนอกเวลาการให้คำปรึกษา ก่อนจะถึงการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป เพื่อตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ของผู้รับคำปรึกษาหลังจากได้รับการให้คำปรึกษา

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง จากนั้นจึงให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันและเปิดโอกาสให้ซักถาม ให้สมาชิกกรอกแบบประเมินการให้คำปรึกษาและนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไปดังนี้

3.1 ถาม “สมาชิกได้ทำอะไรกับกลุ่ม และได้รับจากกลุ่มบ้าง?” และให้เวลาสมาชิกรวบรวมตามสมควร

3.2 ถาม “วันนี้ท่านได้เรียนรู้อะไรใหม่ที่น่าไปปรับใช้บ้าง?” และเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนกัน

3.3 ถาม “ท่านมีสิ่งใดที่จะซักถามเพิ่มเติมบ้าง” ให้เวลาซักถามและแลกเปลี่ยนต่อกันตามสมควร

3.4 ให้สมาชิกกรอกแบบประเมินการให้คำปรึกษาครั้งที่ 5 และแจ้งวัน เวลา สถานที่นัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม
4. ประมวลผลจากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 5

สาระสำคัญสำหรับผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล มักก่อรูปขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ สถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา และส่งผลให้บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรมในรูปแบบต่างๆ ขึ้น ลักษณะของความเชื่อที่ไม่สมเหตุ สมผลนี้อยู่ในรูปของการเรียกร้องต้องการ ความสมบูรณ์แบบ ความเพียบพร้อมในทุกๆ สิ่ง ตามความต้องการที่บุคคลนั้นอยากให้เป็น ดังนั้น เมื่อเหตุการณ์ไม่พึงปรารถนาเกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวัน บุคคลจึงเรียกร้องต้องการตามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่แต่ละบุคคลมีอยู่ ความเชื่อเหล่านี้มักจะถูกปลูกฝังมาจากขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม การอบรมเลี้ยงดู การถ่ายทอดความเชื่อจากคนในครอบครัว เครือญาติ บุคคลอื่นๆ ที่มีความสำคัญต่อตนเอง จนเกิดความเคยชินดังนั้นการลดปัญหาทางอารมณ์ จึงจำเป็นต้องลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลลง เพื่อให้ความวิตกกังวลทั่วไปของบุคคลลดลงด้วย โดยบุคคลสามารถสังเกตความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนี้ได้จากคำพูด ความคิดที่บุคคลได้กำหนดเกณฑ์ไว้ว่าตนต้องปฏิบัติตามให้ได้อย่างครบถ้วน สมบูรณ์พร้อม ไม่ยืดหยุ่นให้สอดคล้องตามสภาพความเป็นจริง บริบทแวดล้อมในขณะนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนี้อาศัยทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ได้แก่ เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบ A-B-C-D-E-F และการจินตนาการ ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งส่งผลกระตุ้นให้เกิดปัจจัยการให้คำปรึกษา ได้แก่ สัมพันธภาพแห่งความร่วมมือในการปรึกษา ระหว่างผู้รับและผู้ให้การศึกษา การยอมรับตนเองและผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข ความมุ่งมั่นในการตั้งเป้าหมายเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างจริงจัง และแสดงออกทางอารมณ์ พฤติกรรม ได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับความจริง อย่างสมเหตุสมผลมากยิ่งขึ้น เมื่อบุคคลต้องเผชิญสถานการณ์ เหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นในดำเนินชีวิตประจำวันซ้ำอีกครั้ง

หลักการใช้เทคนิค

1. ทำให้ผู้รับคำปรึกษาพูด ความเชื่อเบื้องต้นที่มีต่อเหตุการณ์ที่ทำให้วิตกกังวล และให้วิเคราะห์ว่าความเชื่อที่มีความสมเหตุสมผล หรือ เป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
2. ทำทนายให้เปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ไปสู่ความเชื่อที่สมเหตุสมผลสอดคล้องกับความจริง

สรุปขั้นตอนสำคัญ ในการใช้เทคนิคเก้าอี้ว่าง และ เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบ A-B-C-D-E-F เพื่อค้นหา ข้อมูลความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

1. เริ่มต้นใช้การประเมินองค์ประกอบพื้นฐาน A - B - C และ ใช้เทคนิคจินตนาการ เพื่อค้นหาข้อมูลความคิด
2. ใช้แบบฝึกหัดวิเคราะห์ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อให้ตระหนักถึงลักษณะของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งเป็นสาเหตุของความวิตกกังวลทั่วไป
3. ใช้แบบบันทึกความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ที่ทำให้วิตกกังวล เพื่อค้นหาข้อมูลความคิด
4. ลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยให้วิเคราะห์ ได้แย้ง และอธิบาย ข้อมูลความคิดในแบบบันทึกความเชื่อ เพื่อลดปัจจัยเชิงสาเหตุด้านการรู้คิดของความวิตกกังวลทั่วไป และสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่เหมาะสม เพื่อลดความวิตกกังวลลง
5. ใช้การมอบหมายการบ้าน ให้ผู้รับคำปรึกษาใช้แบบบันทึกความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ที่ทำให้วิตกกังวล ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงนอกเวลาการให้คำปรึกษา ก่อนจะถึงการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป เพื่อตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงทางคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ของผู้รับคำปรึกษาหลังจากได้รับการให้คำปรึกษา
6. แจ้งเวลานัดหมายครั้งต่อไปและจบการให้คำปรึกษาค้างนี้

แบบฝึกหัดวิเคราะห์ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

คำสั่ง : ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อจบ

ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ท่านคิดว่าข้อความนั้นเป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผล หรือ

ให้ทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ท่านคิดว่าข้อความนั้นเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แล้วจึงเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลดังกล่าว ให้เป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผล

ข้อ	ความเชื่อ	ความเชื่อที่สมเหตุสมผล
1	 ฉันต้องใส่ใจและให้ความสำคัญกับคำวิจารณ์ของบุคคลอื่นที่มีต่อฉันอยู่ตลอดเวลา	
2	 ฉันต้องนำปัญหาต่างๆ ของบุคคลอื่นมาใส่ใจอยู่เสมอ	
3	 ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่ฉันต้องการ มันเป็นเรื่องที่น่ากลัว	
4	 ฉันต้องประสบความสำเร็จ เก่ง และมีความเพียบพร้อมอยู่เสมอ	
5	 การถูกปฏิเสธรักเป็นสิ่งเลวร้ายที่สุด	
6	 คุณค่าของฉันขึ้นอยู่กับได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น	

แบบบันทึกความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล

A (เหตุการณ์ที่มากระตุ้น)

.....

.....

- ให้สรุปเหตุการณ์สั้น ๆ ที่คุณประสบปัญหา (สิ่งที่คุณมองเห็นเหมือนหนึ่งมองจากกล้องถ่ายรูป)
- เหตุการณ์ ที่มากระตุ้นเป็นเรื่องภายในหรือภายนอก สิ่งที่เป็นจริงหรือเป็นจินตนาการ
- เหตุการณ์ที่มากระตุ้นเป็นเรื่องในอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต

IBs (Irrational Beliefs- ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล)

.....

.....

.....

.....

.....

D (Disputing IBs –การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่

.....

.....

.....

.....

.....

ให้ระบุความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล พิจารณาจาก

- การเรียกร้องต้องการให้เป็นไปตามเกณฑ์ของตนเอง
กำหนดว่า “ต้อง แน่นอน ควรจะ”
- ทำให้รู้สึกหงุดหงิดเกี่ยวกับ
“เป็นสิ่งที่น่ากลัว ร้ายแรง หรือ เลวร้าย”
- ความทนต่อความคับข้องใจได้น้อย
“ฉันทนต่อสิ่งนั้นไม่ได้อีกแล้ว”
- การประเมินตนเอง/ การประเมินบุคคลอื่น
“ฉัน / เขา/ เธอ เป็นคนแล้ว / เป็นคนไม่มีค่า”

ให้โต้แย้งโดยการถามตัวคุณเอง

- ความเชื่อที่กำลังยึดถืออยู่ในขณะนี้ทำให้ฉันได้รับสิ่งใด?
“มันมีประโยชน์ หรือ ทำให้รู้สึกพ่ายแพ้”
 - สิ่งไหนที่เป็นหลักฐานสนับสนุนการดำรงอยู่ของความเชื่อ
ที่ไม่สมเหตุผลของฉัน?
“มันสอดคล้องกับความเป็นจริงหรือไม่?”
 - ความเชื่อของฉันมีเหตุผลหรือไม่?
- ความเชื่อนี้มาจากความพึงพอใจของฉันมากกว่าใช่หรือไม่?
- มันเป็นเรื่องที่น่าหงุดหงิดจริงหรือไม่
“มันเลวร้ายถึงเพียงนั้นเสียหรือ?”
 - ฉันทนสิ่งนั้นไม่ได้จริงหรือ?

C (ผลที่ตามมา)

อารมณ์ทางลบส่วนใหญ่ที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ
พฤติกรรมส่วนใหญ่ที่แสดงถึงความล้มเหลวของตนเอง

อารมณ์ทางลบที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ

- ความวิตกกังวล
- ความซึมเศร้า
- ความโกรธสุดขีด
- ความทนต่อความคับข้องใจต่ำ
- ความขี้อาย/ขวยเขิน
- ความเจ็บปวดรวดร้าวใจ
- ความอิจฉา
- ความรู้สึกผิด

แบบบันทึกความเชื่อที่สมเหตุสมผล

A (เหตุการณ์ที่มักกระตุ้น)

.....

.....

- ให้สรุปเหตุการณ์สั้น ๆ ที่คุณประสบปัญหา (สิ่งที่คุณมองเห็นเสมือนหนึ่งมองจากกล้องถ่ายรูป)
- เหตุการณ์ ที่มักกระตุ้นเป็นเรื่องราวในหรือภายนอก สิ่งที่เป็นจริงหรือเป็นจินตนาการ
- เหตุการณ์ที่มักกระตุ้นเป็นเรื่องในอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต

RBs (Rational Belief-ความเชื่อที่สมเหตุสมผล)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

E (New Effect- ผลกระทบใหม่)

อารมณ์ทางลบใหม่ที่สมเหตุสมผลดี

.....

.....

.....

พฤติกรรมใหม่ในทางที่สร้างสรรค์

.....

.....

.....

ให้คิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้น โดยให้พยายามอย่างหนักดังต่อไปนี้

- พึงพอใจกับสิ่งที่ไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่ตนเองกำหนดมากกว่า
“ความมุ่งหวัง ความต้องการ ความปรารถนา”
- ประเมินความเลวร้าย
“มันเป็นสิ่งที่แย่มาก เป็นโชคร้าย”
- ความทนต่อความคับข้องใจได้มาก
“ฉันไม่ชอบสิ่งนั้น แต่ฉันก็สามารถทนได้”
- ไม่ประเมินตนเองหรือบุคคลอื่นแต่เพียงด้านเดียวทั้งโลก
“ฉันและคนอื่นๆ เป็นคนธรรมดาคนหนึ่งที่ทำผิดพลาดกันได้”

อารมณ์ทางลบที่สมเหตุสมผลดี ประกอบด้วย

- ผิดหวัง
- กังวล
- น่ารำคาญ
- เศร้าใจ
- เสียใจ
- คับข้องใจ

แบบประเมินการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 5

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด

หัวข้อ	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบ วิธีการ สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
2. วัน เวลา สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
3. สถานที่ และการอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม					
4. ด้านผู้ให้คำปรึกษา					
4.1 บุคลิกภาพที่เป็นมิตร อ่อนน้อม และน่าไว้วางใจ					
4.2 การให้ความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิดของผู้รับคำปรึกษา					
4.3 การยอมรับผู้ให้คำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข					
4.4 การให้ความใส่ใจ และความจริงใจต่อผู้รับคำปรึกษา					
4.5 การสื่อสารด้วยภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย					
4.6 การเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ชักถามข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก					
5. ด้านผู้รับคำปรึกษา					
5.1 ท่านมีความไว้วางใจและให้การยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างไม่มีเงื่อนไข					
5.2 ท่านมีความเห็นอกเห็นใจและใส่ใจในปัญหาของสมาชิกกลุ่ม					
5.3 ท่านมีความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี					
5.4 ท่านตกลงใจและมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี					
5.5 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับสมาชิกกลุ่ม					
5.6 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง					
5.7 ท่านได้ระบายความรู้สึกที่เก็บกดไว้ในใจ					
5.8 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี					
5.9 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีอิสระ เสรีในการทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ					
5.10 ท่านรู้สึกว่าตนเองกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม					
5.11 ท่านรู้สึกว่าตนเองได้รับประโยชน์จากการให้ข้อมูลย้อนกลับของสมาชิกกลุ่ม					
5.12 ท่านแสดงอารมณ์ความรู้สึก ความคิดของตนเองอย่างเปิดเผย					
5.13 ท่านมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มด้วยความเต็มใจ					
5.14 ท่านได้ตระหนักถึงการแสดงออกทางคำพูดและการกระทำที่ขัดแย้งกันของตนเอง					
5.15 ท่านมีความมุ่งมั่นในการตั้งเป้าหมายเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล					

ครั้งที่ 6

เรื่อง การลดความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล

จุดประสงค์ เพื่อลดความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล

เวลาที่ใช้ ประมาณ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 6
2. แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 6
3. กระดาษ เอ 4 จำนวน 10 แผ่น และ ปากกา จำนวน 10 ด้าม

สาระสำคัญ

ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล เป็นเงื่อนไขที่ทำให้ความกังวลของบุคคลคงอยู่ต่อไป จนกระทั่งความกังวลแบบปกติกลายเป็นความกังวลแบบมีพยาธิสภาพ ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสามารถในการทำกิจวัตรของบุคคลลดลง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องลดความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลลง เพื่อให้สามารถควบคุมความวิตกกังวลทั่วไปได้

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยสร้างสัมพันธ์ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ในการเข้ากลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าทีเป็นมิตร จริงใจ และทบทวนครั้งก่อน ชักถามประสบการณ์เกี่ยวกับความวิตกกังวลและร่วมกันกำหนดเป้าหมายดังนี้

1.1 ถาม “เมื่อครั้งที่แล้วทำให้เราได้รู้จักและสร้างคุ้นเคยกัน ตลอดจนทราบถึงข้อตกลง กติกากลุ่ม และขอให้ทุกท่านเก็บรักษาความลับสมาชิกกลุ่มนะคะ จากเหตุการณ์ที่ทำให้ท่านรู้สึกวิตกกังวลนั้น ขอให้สมาชิกแต่ละท่านบอกถึงระดับความสามารถของตนเองในการเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับการดำเนินชีวิตประจำวัน และความคิดนี้สัมพันธ์กับความวิตกกังวลอย่างไร และอภิปรายกันในกลุ่ม” ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสรุปประเด็นสำคัญ

1.2 ถาม “เราจะลองสังเกตและค้นหาคำว่า เหตุใด เราจึงประเมินระดับความสามารถของตนเองได้เช่นนั้น และความรู้สึก พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากความคิดเช่นนั้น มีมากนักแตกต่างกันเพียงใด”

1.3 ถาม “ถ้าเปลี่ยนได้ ท่านอยากให้ตัวท่านเองทำอย่างไร เพื่อจะลดความรู้สึกวิตกกังวลเหล่านั้น” ร่วมกันกำหนดเป้าหมาย และทบทวนการบ้านที่ได้รับมอบหมายในครั้งที่ 5

2. ขั้นตอนการ

ผู้วิจัยบอกจุดประสงค์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ อธิบายสาระสำคัญ และใช้เทคนิคเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบ A-B-C-D-E-F เทคนิคเก้าอี้ว่าง ซึ่งเริ่มต้นใช้การประเมิน A-B-C และเทคนิคเก้าอี้ว่าง ใช้แบบฝึกหัดวิเคราะห์ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลที่ไม่สมเหตุสมผล ใช้แบบบันทึกความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลที่มีต่อเหตุการณ์ ลดความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล โดยให้วิเคราะห์ ได้แย้ง และอภิปราย ข้อมูลความคิดในแบบบันทึกความเชื่อ เพื่อลดปัจจัยเชิงสาเหตุด้านการรู้คิดของความวิตกกังวลทั่วไป และสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่เหมาะสม ทำให้ความวิตกกังวลลดลง และการมอบหมายการบ้าน ตามลำดับดังนี้

2.1 พูดกับสมาชิกว่า “ในครั้งที่แล้วนิสิตได้ประเมิน A-B - C ที่เกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุที่เป็นสาเหตุของปัญหาทางอารมณ์กันไปแล้ว คราวนี้เราจึงจะให้สมาชิกทุกท่านได้ทำการประเมิน A - B - C โดยเริ่มต้นจาก B คือ ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล ขอให้นิสิตทุกท่านโปรดตั้งใจฟังคำอธิบายต่อไปนี้ เก้าอี้สองตัวนี้วางอยู่ตรงข้ามกัน เก้าอี้ตัวแรกเป็นเก้าอี้ที่เมื่อนิสิตนั่งลงไปแล้วให้หลับตาและสมมติว่า ตนเองเชื่อว่าความกังวลเป็นประโยชน์ ให้ผลดีต่อการจัดการแก้ไขเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา อุปสรรค แล้วทำให้นิสิตเกิดความวิตกกังวลระดับใด ส่วนเก้าอี้ตัวที่สอง เป็นเก้าอี้ที่ใช้ตรงกันข้ามกับเก้าอี้ตัวแรก ขอให้นิสิตพูดความรู้สึก ความคิดของตนเองออกมา ตามเงื่อนไขที่กำหนดเมื่อนั่งลงบนเก้าอี้แต่ละตัว ให้นิสิตเลือกนั่งเก้าอี้ตัวที่ใกล้เคียง หรือ ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด แล้วพูดความรู้สึก ความคิดจริงของท่านออกมา จากนั้นจึงสลับมานั่งเก้าอี้ตรงข้าม และพูดความรู้สึก ความคิดได้แย้ง กับความรู้สึก ความคิดที่นั่งบนเก้าอี้ตัวแรก” เปิดโอกาสให้นิสิตซักถาม เพื่อทำความเข้าใจ เมื่อหมดข้อสงสัย แล้วขอนิสิตอาสาสมัคร 1 คน จากนั้นให้ใช้คำพูดข้างล่างนี้

“ให้นิสิตเลือกนั่งเก้าอี้ตัวที่ใกล้เคียง หรือ ตรงกับตัวจริงของตนมากที่สุด”

“นึกถึงภาพเหตุการณ์ที่ทำให้นิสิตรู้สึกหวาดหวั่น วิตกกังวล ยุ่งยากใจ หรือกระวนกระวายใจ เมื่อภาพเหตุการณ์นั้นปรากฏชัดในจินตนาการ แล้วนิสิตเชื่อว่า.....(ตามเงื่อนไขเก้าอี้แต่ละตัวที่เลือกนั่ง).”

“ให้บอกอารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมที่เกิดขึ้น ให้ได้มากที่สุดเท่าที่คุณจะบอกได้ เมื่อนิสิตเชื่อว่า.....(ตามเงื่อนไขเก้าอี้แต่ละตัวที่เลือกนั่ง).”

“จากนั้น ให้นิสิตลืมตาและสลับมานั่งเก้าอี้ตรงข้าม”

“นึกถึงภาพเหตุการณ์ที่ทำให้นิสิตรู้สึกหวาดหวั่น วิตกกังวล ยุ่งยากใจ หรือกระวนกระวายใจ เมื่อภาพเหตุการณ์นั้นปรากฏชัดในจินตนาการ แล้วนิสิตเชื่อว่า.....(ตรงข้ามกับเก้าอี้ตัวแรกที่เลือกนั่ง).”

“ให้บอกอารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมที่เกิดขึ้น ให้ได้มากที่สุดที่เท่าที่คุณจะบอกได้ เมื่อนิสิตเชื่อว่า.....(ตรงข้ามกับเก้าอี้ตัวแรกที่เลือกนั่ง)”

“สิ่งที่นิสิตต้องการพูดอะไรเพิ่มเติมอีกบ้าง”

หากนิสิตตอบว่ามี ให้เลือกนั่งเก้าอี้ตามเงื่อนไข และบอกอารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมที่เกิดขึ้นอีก จนกว่านิสิตจะตอบว่า หมดแล้ว จากนั้นจึงใช้คำสั่งว่า

“เมื่อเปรียบเทียบผลที่ตามมาจากความเชื่อตรงกันข้าม ทำให้นิสิตมีความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างไร มากน้อยเพียงใด” ให้นิสิตแต่ละคนตอบคำถาม

2.2 ใช้แบบฝึกหัดวิเคราะห์ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อให้ตระหนักถึงลักษณะของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ดังต่อไปนี้

“ให้นิสิตดูแบบฝึกหัดวิเคราะห์ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลที่ไม่สมเหตุสมผล ที่แจกให้นิสิต หยิบแบบฝึกหัดขึ้นมาแล้วอ่านคำสั่งและอธิบายวิธีทำแบบฝึกหัดวิเคราะห์ “มีใครสงสัย ต้องการซักถามเพิ่มเติมบ้างคะ ถ้าไม่มี ให้นิสิตลงมือทำภายในเวลา 5 นาที ค่ะ” จากนั้นจึงเฉลยแบบฝึกหัดวิเคราะห์ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลที่ไม่สมเหตุสมผล

2.3 ใช้แบบบันทึกความเชื่อ โดยให้นิสิตบันทึกข้อมูลที่ได้จากการใช้เทคนิคเก้าอี้ว่าง ให้เวลาทำ 10 นาที

“จากแบบฝึกหัดวิเคราะห์ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลที่นิสิตได้ทำแล้วเมื่อครู่ นิสิตมีความเข้าใจถึงลักษณะความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลที่ไม่สมเหตุสมผลเพิ่มมากขึ้น ต่อไปนี้ให้นิสิตบันทึกข้อมูลที่ได้จากการใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเมื่อครู่ ลงบนแบบบันทึกความเชื่อ จากนั้นให้นิสิตวิเคราะห์ความคิดความเชื่อเหล่านั้น เป็นความคิดความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลที่สมเหตุสมผลหรือไม่ ? ให้เวลาทำ 10 นาที” จากนั้นจึงให้นิสิตที่เป็นอาสาสมัคร ได้นำเสนอผลการบันทึกความเชื่อที่ตนเองมีต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล แล้วจึงเริ่มฝึกวิเคราะห์ ได้แย่งความเชื่อ และอธิบาย ในขั้นต่อไปดังต่อไปนี้

2.4 ลดความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล โดยให้วิเคราะห์ ได้แย่ง และอธิบาย ข้อมูลความคิดในแบบบันทึกความเชื่อ เพื่อลดปัจจัยเชิงสาเหตุด้านการรู้คิดของความวิตกกังวลทั่วไป ดังต่อไปนี้

“เมื่อนิสิตอาสาสมัครได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ความเชื่อเหล่านั้นแล้ว ขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมวิเคราะห์และอธิบายว่าความคิดนั้นเป็นความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลที่ไม่สมเหตุสมผลจริงหรือไม่ ขอให้ทุกคนแสดงความคิดเห็นบนพื้นฐานความห่วงใยและปรารถนาดีต่อเพื่อนอย่างจริงใจ” และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมอธิบายแสดงความคิดเห็น และสรุปผลการอธิบาย ต่อจากนั้นให้ใช้การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้วยคำถามโต้แย้ง 3 แบบ คือ การโต้แย้งเชิงเหตุผล การโต้แย้งเชิงความจริง และการโต้แย้งเชิงผลประโยชน์ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล สร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่เหมาะสม และลดความวิตกกังวลทั่วไปลง

“เราจะให้นิสิตทุกคนได้โต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลดังกล่าว ด้วยคำถามเหล่านี้ คือ

- 1) เพราะเหตุใด ? ทำไม ? นิสิตจึงมีความเชื่อเช่นนั้น ? (การโต้แย้งเชิงเหตุผล)
- 2) มีหลักฐานใด ข้อมูลสนับสนุนอะไร จึงทำให้นิสิตมีความเชื่อเช่นนั้น? (การโต้แย้งเชิงความจริง)
- 3) ความเชื่อที่นิสิตยึดถือเหล่านั้น มีประโยชน์อย่างไร ? ความเชื่อนั้นมีผลเสียต่อนิสิตอย่างไร?

นิสิตจะยึดถือความเชื่อเหล่านั้นต่อไปหรือไม่ ? (การโต้แย้งเชิงผลประโยชน์)

เมื่อนิสิตตอบคำถามเหล่านั้นและร่วมอภิปรายเสร็จแล้ว “ให้นิสิตอาสาสมัครปรับเปลี่ยนความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลให้เป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผล และสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่เหมาะสม ขึ้นมาแทนที่ ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลเดิม” ให้เวลา 5 นาที

จากนั้นจึงถามความรู้สึกใหม่ ที่เกิดขึ้นหลังจากเปลี่ยนความเชื่อ และสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่เหมาะสม “ขณะนี้ นิสิตรู้สึกอย่างไรบ้าง เมื่อนิสิตได้ปรับเปลี่ยนความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลที่เหมาะสม และสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่เหมาะสมแล้ว” ใช้เวลา 10 นาที

2.5 เปลี่ยนให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ได้นำเสนอแบบบันทึกความเชื่อที่ได้จากการจินตนาการเมื่อครู่นี้ และผลการวิเคราะห์ความเชื่อของตนเอง แล้วผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมวิเคราะห์ อภิปราย และฝึกโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน เพื่อเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลไปสู่ความเชื่อที่สมเหตุสมผลและ ลดความวิตกกังวลลง ทำเช่นนั้นจนครบสมาชิกทุกคน ทั้งนี้ผู้วิจัยทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น จนบรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

2.6 ให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้

2.7 เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มร่วมอภิปรายว่า

- “การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล สามารถทำได้อย่างไรบ้าง”
- “การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ช่วยลดความรู้สึกวิตกกังวลได้มากน้อยเพียงใด”

2.8 ผู้ให้คำปรึกษาแบ่งปันประสบการณ์และข้อมูลความคิด เพื่อสร้างเสริมความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล ดังนี้

- การคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล ช่วยสกัดกั้นการเรียกร้องต้องการที่มากเกินไปของตนเอง และช่วยยับยั้งการปรุงแต่งความเชื่อเบื้องต้นเหล่านั้นไม่ให้เข้าไปในทิศทางที่เลวร้าย ความทนไม่ได้ และการประณามสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา อุปสรรคต่างๆ จนทำให้เสียพื้นที่ความคิดในการมองทางออกของปัญหาในทางสร้างสรรค์

- ในทางตรงกันข้าม ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล กลับกลายเป็นสาเหตุของปัญหาทางอารมณ์ของบุคคล ดังนั้นการคงไว้ซึ่งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จึงทำให้ปัญหาทางอารมณ์ของบุคคลยังคงอยู่ต่อไป และยังส่งผลให้การประมวลความคิดดำเนินไปด้วยความลำเอียงตามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่บุคคลมีอยู่

2.9 มอบหมายการบ้าน ให้ผู้รับคำปรึกษาใช้แบบบันทึกความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ที่ทำให้วิตกกังวล ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงนอกเวลาการให้คำปรึกษา ก่อนจะถึงการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป เพื่อตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ของผู้รับคำปรึกษาหลังจากได้รับการให้คำปรึกษา

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง จากนั้นจึงให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันและเปิดโอกาสให้ซักถาม ให้สมาชิกกรอกแบบประเมินการให้คำปรึกษาและนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไปดังนี้

- 3.1 ถาม “สมาชิกได้ทำอะไรกับกลุ่ม และได้รับจากกลุ่มบ้าง?” และให้เวลาสมาชิกรวบรวมข้อสงสัยตามสมควร
- 3.2 ถาม “วันนี้ท่านได้เรียนรู้อะไรใหม่ที่นำไปปรับใช้ได้บ้าง” และเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนกัน
- 3.3 ถาม “ท่านมีสิ่งใดที่จะซักถามเพิ่มเติมบ้าง” ให้เวลาซักถามและแลกเปลี่ยนต่อกันตามสมควร
- 3.4 ให้สมาชิกกรอกแบบประเมินการให้คำปรึกษาครั้งที่ 6 และแจ้งวัน เวลา สถานที่นัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม
4. ประมวลผลจากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 6

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 6

สาระสำคัญสำหรับผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 6

ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล เป็นเงื่อนไขที่ทำให้ความกังวลของบุคคลคงอยู่ต่อไป จนกระทั่งความกังวลแบบปกติกลายเป็นความกังวลแบบมีพยาธิสภาพ ลักษณะของความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลนี้อยู่ในรูปของการมองว่า ความกังวลเป็นประโยชน์ในการช่วยแก้ไข้ปัญหา และเผชิญอุปสรรคต่างๆ ได้ ดังนั้น เมื่อเหตุการณ์ไม่พึงปรารถนาเกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวัน บุคคลจึงใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งใช้อารมณ์ความรู้สึกเป็นหลัก แทนวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไข้ที่ตัวปัญหาเป็นหลัก ด้วยการหลีกเลี่ยง หลีกหนีจากเหตุการณ์กระตุ้นที่ก่อให้เกิดความรู้สึกกังวลต่างๆ จนเกิดความเคยชิน มีผลให้บุคคลไม่ได้พัฒนาความสามารถอื่นๆ ในการเอาชนะปัญหาอุปสรรค เมื่อบุคคลได้เผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ซ้ำอีกครั้ง บุคคลเหล่านั้นก็จะใช้วิธีการเดิมซ้ำๆ เพื่อแก้ไข้ปัญหา จนทำให้ความวิตกกังวลนั้นคงอยู่ต่อไปจนกลายเป็นความวิตกกังวลแบบมีพยาธิสภาพในที่สุด ซึ่ง

รบกวนความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ ได้ลดลง ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสามารถในการทำกิจวัตรของบุคคลลดลง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องลดความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลลง เพื่อให้สามารถลดความวิตกกังวลทั่วไปได้ โดยบุคคลสามารถสังเกตความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลนี้ได้จากคำพูดที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์นั้นๆ ความคิดที่ครุ่นคิดถึงการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา นั้นอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเพื่อให้ความวิตกกังวลทั่วไปของบุคคลลดลง ด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลนี้ อาศัยทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเน้นเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ได้แก่ เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบ A-B-C-D-E-F และเทคนิคเก้าอี้ว่าง ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งส่งผลกระทบให้เกิดปัจจัยการให้คำปรึกษา ได้แก่ สัมพันธภาพแห่งความร่วมมือในการปรึกษาระหว่างผู้รับและผู้ให้การปรึกษา การยอมรับตนเองและผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข ความมุ่งมั่นในการตั้งเป้าหมายเพื่อลดความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลอย่างจริงจัง และแสดงออกทางอารมณ์ พฤติกรรม ได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับความจริง อย่างสมเหตุสมผลมากยิ่งขึ้น เมื่อบุคคลต้องเผชิญสถานการณ์ เหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นในดำเนินชีวิตประจำวันซ้ำอีกครั้ง

หลักการใช้เทคนิค

1. ทำให้ผู้รับคำปรึกษาพูด ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลที่มีต่อเหตุการณ์ และให้วิเคราะห์ว่าความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลนั้นมีความสมเหตุสมผล หรือ เป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
2. ทำท่ายให้เปลี่ยนแปลงความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลที่ไม่สมเหตุสมผล ไปสู่ความเชื่อที่สมเหตุสมผล สอดคล้องกับความจริง

สรุปขั้นตอนสำคัญ ในการใช้เทคนิคเก้าอี้ว่าง และ เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบ A-B-C-D-E-F เพื่อค้นหาข้อมูลความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล และลดความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล

1. เริ่มต้นใช้การประเมิน A-B-C และ เทคนิคเก้าอี้ว่าง เพื่อดึงเอาความคิดความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใต้ระดับจิตสำนึก ที่สามารถเข้าถึงได้ยากด้วยวิธีการสนทนา หรือ การตอบสนองในระดับจิตสำนึก
2. ใช้แบบฝึกหัดวิเคราะห์ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อให้ตระหนักรู้ถึงลักษณะของความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล อันเป็นสาเหตุของความวิตกกังวลทั่วไป
3. ใช้แบบบันทึกความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลที่มีต่อเหตุการณ์ เพื่อค้นหาข้อมูลความคิด
4. ลดความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล โดยให้วิเคราะห์ ได้แย้ง และอภิปราย ข้อมูลความคิดในแบบบันทึกความเชื่อ เพื่อลดปัจจัยเชิงสาเหตุด้านการรู้คิดของความวิตกกังวลทั่วไป และสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่เหมาะสม ทำให้ความวิตกกังวลลดลง
5. ใช้การมอบหมายการบ้าน ให้ผู้รับคำปรึกษาใช้แบบบันทึกความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลที่มีต่อเหตุการณ์ ซึ่ง

เกิดขึ้นในช่วงนอกเวลาการให้คำปรึกษา ก่อนจะถึงการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป เพื่อตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงทางจิต อารมณ์ และพฤติกรรม ของผู้รับคำปรึกษาหลังจากได้รับการให้คำปรึกษา

6. แจ้งเวลานัดหมายครั้งต่อไปและจบการให้คำปรึกษารั้งนี้

แบบฝึกหัดวิเคราะห์ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล

คำสั่ง : ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อจบ

ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ท่านคิดว่าข้อความนั้นเป็นความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลที่สมเหตุสมผล หรือ

ให้ทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ท่านคิดว่าข้อความนั้นเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แล้วจึงเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลดังกล่าว ให้เป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผล

ข้อ	ความเชื่อ	ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลที่สมเหตุสมผล
1	 เมื่อฉันต้องเผชิญหน้ากับคนที่ฉันไม่ชอบ ความกังวลช่วยฉันให้หลีกเลี่ยงการร่วมงานกับบุคคลนั้นในอนาคต	
2	 เมื่อฉันต้องทำงานที่ยาก ฉันจำเป็นต้องกังวลใจเพื่อที่จะได้ผลงานที่ยากนั้นได้	
3	 เมื่อฉันต้องเดินทางไปทำงานที่จังหวัดอื่น ความกังวลช่วยให้ดูแลตนเองให้ปลอดภัยในการเดินทางได้	
4	 เมื่อเผชิญกับความทุกข์ใจ ความกังวลช่วยให้ฉันแยกแยะสาเหตุที่ทำให้ฉันเป็นทุกข์ใจได้	
5	 ในการใช้ชีวิตประจำวัน หากบุคคลไม่เคยมีความกังวลใดๆ เลย แสดงว่าเป็นบุคคลนั้นขาดการคิดใคร่ครวญอย่างลุ่มลึก	
6	 เมื่อเผชิญกับอันตราย ความกังวลที่เกิดขึ้นเป็นอาการของคนปกติทั่วไป	

แบบบันทึกความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล

A (เหตุการณ์ที่มากระตุ้น)

.....

.....

- ให้สรุปเหตุการณ์สั้น ๆ ที่คุณประสบปัญหา (สิ่งที่คุณมองเห็นเหมือนหนึ่งมองจากกล้องถ่ายรูป)
- เหตุการณ์ที่มากระตุ้นเป็นเรื่องราวภายในหรือภายนอก สิ่งที่เป็นจริงหรือเป็นจินตนาการ
- เหตุการณ์ที่มากระตุ้นเป็นเรื่องในอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต

IBs (Irrational Beliefs- ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล)

.....

.....

.....

.....

.....

D (Disputing IBs –การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่)

.....

.....

.....

.....

.....

ให้ระบุความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล พิจารณาจาก

- การเรียกร้องต้องการให้เป็นไปตามเกณฑ์ของตนเอง
กำหนดว่า “ต้อง แหม่นอน ควรจะ”
- ทำให้รู้สึกหวั่นเกรงเกี่ยวกับ
“เป็นสิ่งที่น่ากลัว ร้ายแรง หรือ เลวร้าย”
- ความทนต่อความคับข้องใจได้น้อย
“ฉันทนต่อสิ่งนั้นไม่ได้อีกแล้ว”
- การประเมินตนเอง/ การประเมินบุคคลอื่น
“ฉัน / เขา/ เธอ เป็นคนเลว / เป็นคนไม่มีค่า”

ให้โต้แย้งโดยการถามตัวคุณเอง

- ความเชื่อที่กำลังยึดถืออยู่ในขณะนี้ทำให้ฉันได้รับสิ่งใด?
“มันมีประโยชน์ หรือ ทำให้รู้สึกพ่ายแพ้”
- สิ่งไหนที่เป็นหลักฐานสนับสนุนการดำรงอยู่ของความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลของฉัน?
“มันสอดคล้องกับความเป็นจริงหรือไม่?”
- ความเชื่อของฉันมีเหตุผลหรือไม่?
ความเชื่อนี้มาจากความพึงพอใจของฉันมากกว่าใช่หรือไม่?
- มันเป็นเรื่องที่น่าหวั่นเกรงจริงหรือไม่
“มันเลวร้ายถึงเพียงนั้นเสียหรือ?”
- ฉันทนสิ่งนั้นไม่ได้จริงหรือ?

C (ผลที่ตามมา)

อารมณ์ทางลบส่วนใหญ่ที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ

พฤติกรรมส่วนใหญ่ที่แสดงถึงความล้มเหลวของตนเอง

อารมณ์ทางลบที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ

- ความวิตกกังวล
- ความซึมเศร้า
- ความโกรธสุดขีด
- ความทนต่อความคับข้องใจต่ำ
- ความขี้อาย/ขวยเขิน
- ความเจ็บปวดรวดร้าวใจ
- ความอิจฉา
- ความรู้สึกผิด

แบบบันทึกความเชื่อที่สมเหตุสมผล

A (เหตุการณ์ที่มากระดับ)

.....

.....

- ให้สรุปเหตุการณ์สั้น ๆ ที่คุณประสบปัญหา (สิ่งที่คุณมองเห็นเหมือนหนึ่งมองจากกล้องถ่ายรูป)
- เหตุการณ์ ที่มากระดับเป็นเรื่องราวภายในหรือภายนอก สิ่งที่เป็นจริงหรือเป็นจินตนาการ
- เหตุการณ์ที่มากระดับเป็นเรื่องในอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต

RBs (Rational Belief-ความเชื่อที่มีเหตุผล)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

E (New Effect- ผลกระทบใหม่)

อารมณ์ทางลบใหม่ที่สมเหตุสมผลดี

.....

.....

.....

พฤติกรรมใหม่ในทางที่สร้างสรรค์

.....

.....

.....

ให้คิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้น โดยให้พยายามอย่างหนักดังต่อไปนี้

- พึงพอใจกับสิ่งที่ไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่ตนเองกำหนดมากกว่า
“ความมั่งหวัง ความต้องการ ความปรารถนา”
- ประเมินความเลวร้าย
“มันเป็นสิ่งที่แย่มาก เป็นโชคร้าย”
- ความทนต่อความคับข้องใจได้มาก
“ฉันไม่ชอบสิ่งนั้น แต่ฉันก็สามารถทนได้”
- ไม่ประเมินตนเองหรือบุคคลอื่นแต่เพียงด้านเดียวทั้งโลก
“ฉันและคนอื่นๆ เป็นคนธรรมดาคนหนึ่งที่ทำผิดพลาดกันได้”

อารมณ์ทางลบที่สมเหตุสมผลดี ประกอบด้วย

- ผิดหวัง
- กังวล
- น่ารำคาญ
- เศร้าใจ
- เสียใจ
- คับข้องใจ

แบบประเมินการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 6

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด

หัวข้อ	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบ วิธีการ สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
2. วัน เวลา สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
3. สถานที่ และการอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม					
4. ด้านผู้ให้คำปรึกษา					
4.1 บุคลิกภาพที่เป็นมิตร อ่อนน้อม และน่าไว้วางใจ					
4.2 การให้ความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิดของผู้รับคำปรึกษา					
4.3 การยอมรับผู้ให้คำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข					
4.4 การให้ความใส่ใจ และความจริงใจต่อผู้รับคำปรึกษา					
4.5 การสื่อสารด้วยภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย					
4.6 การเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ชักถามข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก					
5. ด้านผู้รับคำปรึกษา					
5.1 ท่านมีความไว้วางใจและให้การยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างไม่มีเงื่อนไข					
5.2 ท่านมีความเห็นอกเห็นใจและใส่ใจในปัญหาของสมาชิกกลุ่ม					
5.3 ท่านมีความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี					
5.4 ท่านตกลงใจและมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี					
5.5 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับสมาชิกกลุ่ม					
5.6 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง					
5.7 ท่านได้ระบายความรู้สึกที่เก็บกดไว้ในใจ					
5.8 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี					
5.9 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีอิสระ เสรีในการทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ					
5.10 ท่านรู้สึกว่าตนเองกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม					
5.11 ท่านรู้สึกว่าตนเองได้รับประโยชน์จากการให้ข้อมูลย้อนกลับของสมาชิกกลุ่ม					
5.12 ท่านแสดงอารมณ์ความรู้สึก ความคิดของตนเองอย่างเปิดเผย					
5.13 ท่านมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มด้วยความเต็มใจ					
5.14 ท่านได้ตระหนักถึงการแสดงออกทางคำพูดและการกระทำที่ขัดแย้งกันของตนเอง					
5.15 ท่านมีความมุ่งมั่นในการตั้งเป้าหมายเพื่อลดความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล					

ครั้งที่ 7

เรื่อง การลดความคิดอัตโนมัติทางลบ : ครั้งที่ 1

จุดประสงค์ เพื่อลดความคิดอัตโนมัติทางลบ

เวลาที่ใช้ ประมาณ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 7
2. แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 7
3. กระดาษ เอ 4 จำนวน 10 แผ่น และ ปากกา จำนวน 10 ด้าม

สาระสำคัญ

ความคิดอัตโนมัติทางลบเป็นการเฝ้าบอตนในแง่ร้ายทันทีเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา ทำให้บุคคลมองเห็นโลกแต่ด้านมืดและวนเวียนคิดถึงแต่ผลร้าย ส่งผลให้เกิดความทุกข์ใจ วิตกกังวล บุคคลจึงขาดการมองสถานการณ์ อย่างรอบด้าน จึงทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องลดความคิดอัตโนมัติทางลบ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยสร้างสัมพันธ์ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ในการเข้ากลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ และทบทวนครั้งก่อน ชักถามประสบการณ์เกี่ยวกับความวิตกกังวลและร่วมกันกำหนดเป้าหมายดังนี้

1.1 ถาม “เมื่อครั้งที่แล้วเราได้เรียนรู้ถึงการลดความเชื่อเกี่ยวกับความกังวลกันแล้ว และขออย่าให้ทุกท่านปฏิบัติตามกฎ กติกา การเข้ากลุ่ม และเก็บรักษาความลับสมาชิกกลุ่มนะคะ คราวนี้เราจะมาเรียนรู้เกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติทางลบกันบ้าง จากเหตุการณ์ที่ทำให้ท่านรู้สึกวิตกกังวลนั้น ขอให้สมาชิกแต่ละท่านบอกถึงความคิดอัตโนมัติทางลบของตนเองในการเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับการดำเนินชีวิตประจำวัน และความคิดนี้สัมพันธ์กับความวิตกกังวลอย่างไร และอภิปรายกันในกลุ่ม” ผู้วิจัยให้สมาชิกสรุปประเด็นสำคัญ

1.2 ถาม “เราจะลองสังเกตและค้นหาว่า เหตุใด เราจึงเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบเช่นนั้นได้ และความรู้สึก พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากความคิดเช่นนั้น มีมากนักน้อยแตกต่างกันเพียงใด”

1.3 ถาม “ถ้าเปลี่ยนได้ ท่านอยากให้ตัวท่านเองทำอะไร เพื่อจะลดความรู้สึกวิตกกังวลเหล่านั้น”
ร่วมกันกำหนดเป้าหมาย และทบทวนการบ้านที่ได้รับมอบหมายในครั้งที่ 6

2. ขั้นตอนการ

ผู้วิจัยบอกจุดประสงค์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ อธิบายสาระสำคัญ และใช้เทคนิคแนวทางแห่งการค้นพบ
วิธีการใช้ 3 คำถาม การทำความเข้าใจกับการให้ความหมายที่มีลักษณะเฉพาะ การบ่งบอกความคิดอัตโนมัติ
การทำทหายการสรุปแบบเหมารวมทั้งหมด และการมอบหมายการบ้าน ตามลำดับดังนี้

2.1 ถาม “จากที่สมาชิกกลุ่มแต่ละท่านได้บอกและอธิบายถึงความคิดอัตโนมัติทางลบและความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับตนเองมีความสัมพันธ์กันอย่างไร ทำให้เราได้ทราบสาเหตุของความวิตกกังวลนั้นเกิดจากความ
ความคิดอัตโนมัติทางลบของเรานั้นเอง ซึ่งต่อไปเราจะช่วยกันลดความคิดอัตโนมัติเหล่านั้นให้เปลี่ยนเป็น
ความคิดที่สอดคล้องกับความจริง สมาชิกท่านใดจะเป็นอาสาสมัครในการลดความคิดอัตโนมัติทางลบคะ” เมื่อ
ได้อาสาสมัครแล้วให้ผู้นำกลุ่มเริ่มใช้เทคนิคแนวทางแห่งการค้นพบ (Guided Discovery) โดยให้ถามคำถาม
ข้างล่างนี้

- 1) “ขณะนี้คุณมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องใดคะ ?” เพื่อให้ได้คำตอบเกี่ยวกับสิ่งที่วิตกกังวล
- 2) “ คุณคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้น ?” “ แล้วคุณคิดว่าอะไรจะเกิดขึ้นอีกคะ ?” “ อะไรจะเกิดขึ้นอีกคะ?”

เพื่อให้ได้ข้อมูลความคิดอัตโนมัติทางลบ

3) “ คุณมีสิ่งใดที่จะยืนยันว่าเหตุการณ์จะเป็นจริงตามที่คุณคิด ?” “ คุณมีสิ่งใดที่จะยืนยันว่าเรื่องที่
คุณวิตกกังวลอยู่นั้น จะเป็นจริงตามที่คุณคิด ?” “ อะไรทำให้คุณคิดเช่นนั้น ?” เพื่อค้นหาหลักฐาน ข้อมูล
สนับสนุนความคิดอัตโนมัติทางลบ

จากคำถามดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยต้องการข้อมูลสำคัญ คือ ความชัดเจนของความคิด
อัตโนมัติทางลบและข้อมูลสนับสนุนความคิดดังกล่าว ตามมุมมองของผู้รับคำปรึกษา

4) ให้สมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น และอธิบายแลกเปลี่ยน ด้วยคำถามว่า “แล้วสมาชิก
ท่านอื่นคิดเห็นอย่างไรบ้างเกี่ยวกับความเป็นไปได้และความสอดคล้องกับความจริง ในประเด็นเหล่านี้ ที่สมาชิก
กลุ่มได้นำเสนอไปเมื่อสักครู่นี้....”

2.2 ถามสมาชิกด้วยเทคนิควิธีการใช้ 3 คำถาม (Three Questions) โดยใช้ถามคำถามข้างล่างนี้

- 1) “อะไร ทำให้คุณคิดเช่นนั้น?” “เหตุใด จึงทำให้คุณคิดเช่นนั้น?” “สิ่งใด ที่ทำให้คุณคิดเช่นนั้น?”
- 2) “สิ่งที่คุณพูดมานั้น,” “สิ่งที่คุณเล่ามา,” “สิ่งนั้น,” เหตุการณ์นี้ คุณสามารถแปลความหมาย หรือ
ตีความว่าอย่างไร?”
- 3) “ถ้ามันเป็นจริงอย่างที่คิด แล้วมันน่าจะมีสาเหตุอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องได้บ้าง ?”
- 4) “มีหลักฐานอะไร ทำให้คุณคิดแบบนั้น ?”

5) “ถ้าสิ่งที่คุณคิดเป็นจริง มีสิ่งใดบ่งบอกได้อีกบ้าง?”

จากคำถามดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยต้องการข้อมูลสำคัญ คือ ข้อมูลความคิดอัตโนมัติทางลบที่ขาดหลักฐานสนับสนุนยืนยันอย่างมีน้ำหนักน่าเชื่อถือเพียงพอ

ให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมแสดงความคิดเห็น และร่วมอภิปรายแลกเปลี่ยนด้วยคำถามว่า “แล้วสมาชิกท่านอื่นคิดเห็นอย่างไร เกี่ยวกับหลักฐานและข้อมูลสนับสนุนความคิดอัตโนมัติทางลบดังกล่าวบ้างคะ”

2.3 ถามสมาชิกด้วยเทคนิคการทำความเข้าใจกับการให้ความหมายที่มีลักษณะเฉพาะ เมื่อสมาชิกกลุ่มใช้คำพูด หรือปรากฏคำพูดเหล่านี้ “ทุกข์ใจ, ผู้แพ้, ซึมเศร้า, การฆ่าตัวตาย, สูญเสียทุกสิ่งทุกอย่าง, สูญเสียมากมาย, ต้องตายแน่ๆ, ต้องแย่นะ” ซึ่งถือว่าเป็นคำพูดที่มีความหมายไม่ชัดเจน โดยใช้คำถามข้างล่างนี้

“ที่คุณพูดว่า...(คำพูดที่ไม่ชัดเจน) เช่น ฉันต้องแย่นะ...คุณบอกเพิ่มเติมสิคะว่า คุณแย่งงใจ? เพราะฉันไม่เข้าใจ” “...คุณสูญเสีย สิ่งใดบ้าง?” “.....คุณหมายถึงอะไร?” “มันมีความหมายว่าอย่างไร?” “...คุณทุกข์ใจอย่างไร? คุณบอก หรือ อธิบายให้ฉันเข้าใจยิ่งขึ้นอีกสิคะ”

จากคำถามดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยต้องการตรวจสอบยืนยันความเข้าใจที่ตรงกันถึงความคิดอัตโนมัติทางลบจากมุมมองของผู้รับคำปรึกษา

2.4 อธิบายสมาชิกด้วยเทคนิคการบ่งบอกความคิดอัตโนมัติทางลบ ว่า “ความคิดอัตโนมัติทางลบ เป็นการตอบสนองทางความคิดในแง่ลบที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ที่บุคคลมีต่อตนเอง บุคคลอื่น โลกรอบตัว เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน” ให้นำแบบฟอร์มบันทึกความคิดอัตโนมัติแจกให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองและบันทึกความคิดอัตโนมัติทางลบต่างๆ ให้ได้มากที่สุดลงในแบบฟอร์มดังกล่าว

2.5 ให้ใช้เทคนิคท้าทายการสรุปแบบเหมารวมทั้งหมด เมื่อพบว่าผู้รับคำปรึกษาลงสรุปไม่สอดคล้องกับความจริง สรุปเกินจริง โดยปรากฏคำพูดว่า “ทุกๆคน” “เสมอ” “ตลอดเวลา” “ไม่มีใคร” “ไม่มีเลย” “ไม่เคยมี” หรือพบคำพูดในลักษณะเหมารวมทั้งหมด กล่าวอ้างเกินจริง ผู้วิจัยใช้คำถามข้างล่างนี้

“(ให้ทวนซ้ำคำพูดนั้น)... คุณสังเกตจากอะไร?” เพื่อให้หลักฐานยืนยัน หรือ หลักฐานที่ขัดแย้งกับข้อสรุปนั้น

ตัวอย่าง : ที่คุณพูดว่า ทุกๆ คนเก่งกว่าฉัน นั้น เขาทำอะไรเก่งทุกอย่างเลยหรือ แล้วคุณยืนยันจากอะไร?

“(ให้ทวนซ้ำคำพูดนั้น)... คุณทบทวนอีทีสิคะ ว่า มีสิ่งใดที่... (ตรงข้ามกับข้อสรุปของผู้รับคำปรึกษา หรือคำพูดที่ทวนซ้ำ)?” เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาคิดหาคำตอบ เพื่อเป็นการท้าทายความคิดที่ตนเองเป็นผู้ลงสรุปแบบเหมารวมทั้งหมด

ตัวอย่าง : ที่คุณพูดว่า ฉันเป็นคนโชคร้ายเสมอ นั้น แล้วมีเหตุการณ์ใดที่ทำให้คุณโชคร้ายและมีสุขบ้าง?

ผู้วิจัยเลือกใช้คำถามเหล่านี้ เพื่อเป็นการท้าทายให้ผู้รับคำปรึกษาได้ คิดและค้นหาสิ่งที่แย้งกับ
ข้อสรุปแบบเหมารวมดังกล่าวของตนเอง

2.6 เปลี่ยนให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ได้บอกเล่าความวิตกกังวล และความคิดอัตโนมัติทางลบของตนเอง
แล้วผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมหารือ เพื่อช่วยกันลดความวิตกกังวลและเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบไปสู่
ความคิดที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความจริงยิ่งขึ้น ทำเช่นนั้นจนครบสมาชิกทุกคน ทั้งนี้ผู้วิจัยทำหน้าที่
เอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่นจนบรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

2.7 ให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้

2.8 เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มร่วมอภิปรายว่า

- “การลดความคิดอัตโนมัติทางลบสามารถทำได้อย่างไรบ้าง”
- “การลดความคิดอัตโนมัติทางลบ ช่วยลดความรู้สึกวิตกกังวลได้มากน้อยเพียงใด”

2.9 ผู้ให้คำปรึกษาแบ่งปันประสบการณ์และข้อมูลความคิด เพื่อสร้างเสริมความคิดที่สอดคล้องกับ
ความจริง ดังนี้

- ความคิดที่สอดคล้องกับความจริง ช่วยให้บุคคลใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันและมองเห็นแนวทางใน
การเผชิญกับเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้อย่างรอบด้าน
- ในทางตรงกันข้าม การคิดในทางลบต่างๆ ทำให้จิตใจวุ่น และบั่นทอนความสุขใจของ
ตนเอง
- เปรียบเทียบสองด้านอันใด เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตย่อมมองเห็นได้ทั้งสองทางเช่นกัน ความสุข
หรือ ความทุกข์ ขึ้นอยู่กับตัวเราเองเป็นผู้เลือกที่จะมอง คิด และกระทำสิ่งต่างๆ แม้ว่าจะเกิดปัญหาอุปสรรคใดๆ ก็
ตามในการดำเนินชีวิตของเรา

2.10 มอบหมายการบ้าน โดยอธิบายวิธีการทำแบบบันทึกความคิดอัตโนมัติ ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงนอกเวลา
การให้คำปรึกษา

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง จากนั้นจึงให้สมาชิกกลุ่ม
ช่วยกันและเปิดโอกาสให้ซักถาม ให้สมาชิกกรอกแบบประเมินการให้คำปรึกษาและนัดหมายวัน เวลา สถานที่ใน
การให้คำปรึกษาครั้งต่อไปดังนี้

- 3.1 ถาม “สมาชิกได้ให้อะไรกับกลุ่ม และได้รับจากกลุ่มบ้าง?” และให้เวลาสมาชิกรวบรวมข้อเสนอตามสมควร
- 3.2 ถาม “วันนี้ท่านได้เรียนรู้อะไรใหม่ที่นำไปปรับใช้บ้าง?” และเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนกัน
- 3.3 ถาม “ท่านมีสิ่งใดที่จะซักถามเพิ่มเติมบ้าง” ให้เวลาซักถามและแลกเปลี่ยนต่อกันตามสมควร
- 3.4 ให้สมาชิกกรอกแบบประเมินการให้คำปรึกษาครั้งที่ 7 และแจ้งวัน เวลา สถานที่นัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม
4. ประมวลผลจากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 7

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 7

สาระสำคัญสำหรับผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 7

ความคิดอัตโนมัติทางลบ เป็นการเฝ้าบอกตนเองในแง่ร้ายทันที เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา ทำให้บุคคลมองเห็นโลกแต่ด้านมืดและวนเวียนคิดถึงแต่ผลร้าย ส่งผลให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ วิตกกังวล อีกทั้งยังทำให้บุคคลขาดการมองสถานการณ์อย่างรอบด้านและรู้สึกมีดমনมองไม่เห็นแนวทางออกเพื่อแก้ไขเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรค บุคคลสามารถสังเกตความคิดอัตโนมัติทางลบได้จากความคิดในแง่ร้ายของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ดังนั้นการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป จึงจำเป็นต้องลดความคิดอัตโนมัติทางลบลง โดยอาศัยทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเน้นความคิด ได้แก่ แนวทางแห่งการค้นพบ วิธีการใช้ 3 คำถาม การทำความเข้าใจกับการให้ความหมายที่มีลักษณะเฉพาะ การบ่งบอกความคิดอัตโนมัติ การท้าทายการสรุปแบบเหมารวมทั้งหมด และการมอบหมายการบ้าน ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งจะส่งผลกระตุ้นให้เกิดปัจจัยการให้คำปรึกษา ได้แก่ สัมพันธภาพแห่งความร่วมมือในการปรึกษาระหว่างผู้รับและผู้ให้คำปรึกษา การยอมรับตนเองและผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข ความมุ่งมั่นในการตั้งเป้าหมายเพื่อลดความคิดอัตโนมัติทางลบอย่างจริงจัง ซึ่งจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนความคิดให้เหมาะสมสอดคล้องกับความจริง อย่างสมเหตุสมผลมากยิ่งขึ้น และลดปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรมลงได้ เมื่อบุคคลต้องเผชิญสถานการณ์เหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นในดำเนินชีวิตประจำวันซ้ำอีกครั้ง

หลักการใช้เทคนิค

1. ทำให้ผู้รับคำปรึกษาพูด ความคิดอัตโนมัติทางลบ
2. ท้าทายให้เปลี่ยนแปลงความคิดอัตโนมัติทางลบ ไปสู่ความคิดที่เหมาะสมสอดคล้องกับความจริง

สรุปขั้นตอนสำคัญ ในการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเพื่อค้นหาข้อมูลความคิดอัตโนมัติทางลบ และลดความคิดอัตโนมัติทางลบ

-
1. เริ่มต้นใช้แนวทางแห่งการค้นพบ และใช้วิธีการ 3 คำถาม เพื่อค้นหาข้อมูลความคิด
 2. ใช้การทำความเข้าใจกับการให้ความหมายที่มีลักษณะเฉพาะ เพื่อตรวจสอบ ยืนยัน ความเข้าใจตรงกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาถึงข้อมูลความคิดอัตโนมัติทางลบ
 3. ใช้การบ่งบอกความคิดอัตโนมัติทางลบ จากนั้นให้ใช้เทคนิคการลดความอัตโนมัติทางลบต่างๆ ข้างล่างนี้ตามเงื่อนไขของแต่ละเทคนิค เพื่อลดปัจจัยเชิงสาเหตุด้านการรู้คิดของความวิตกกังวลทั่วไป ดังนี้
 - 3.1 ใช้การทำทายการสรุปแบบเหมารวมทั้งหมด
 - 3.2 ใช้การฝึกอ้างสาเหตุและความรับผิดชอบอีกครั้ง
 - 3.3 ใช้การตีตราความคิดบิดเบือน
 - 3.4 ใช้การทำทายความคิดแบบ 2 ขั้วตรงกันข้าม
 - 3.5 ใช้การทำรายการเกี่ยวกับข้อดีและข้อเสีย
 4. ใช้การมอบหมายการบ้าน ให้ผู้รับคำปรึกษาใช้แบบบันทึกความคิดอัตโนมัติอัตโนมัติทางลบ ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงนอกเวลาการให้คำปรึกษา ก่อนจะถึงการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป เพื่อตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงทางคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ของผู้รับคำปรึกษาหลังจากได้รับการให้คำปรึกษา
 5. แจ้งเวลานัดหมายครั้งต่อไปและจบการให้คำปรึกษารั้งนี้
-

แผนผังของกรอบการสร้างความคิด (Cognitive Conceptualization Diagram)

จากบันทึกประสบการณ์ อารมณ์ และพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา

ข้อมูลที่เกี่ยวข้องในช่วงวัยเด็ก (Relevant Childhood Data)

ประสบการณ์ต่างๆที่นำไปสู่การพัฒนาและการคงไว้ซึ่งความเชื่อหลัก

ตัวอย่างเช่น เหตุการณ์หรือความทรงจำในวัยเด็ก

ความเชื่อหลัก (Core Beliefs)

สิ่งที่เป็นความเชื่อสำคัญที่สุดที่ผู้รับคำปรึกษามีเกี่ยวกับตนเอง

ตัวอย่างเช่น การประเมินตนเองในแง่ลบว่า "ฉันเป็นคนที่ไม่ดีพอ" "เชื่อว่าตนเองไร้ความสามารถในการเผชิญกับปัญหา"

ข้อสันนิษฐาน ความเชื่อ กฎเกณฑ์ตามที่ได้รับคำปรึกษากำหนดเงื่อนไขไว้ (Conditional

Assumptions/Beliefs/Rules)

สิ่งที่เป็นความเชื่อทางบวก ข้อสันนิษฐานทางบวกที่ช่วยจัดการกับความเชื่อหลักของผู้รับคำปรึกษาและ

สิ่งที่เป็นข้อสันนิษฐานในแง่ลบที่ควบคู่กันความเชื่อทางบวก ข้อสันนิษฐานทางบวก

ตัวอย่างเช่น ข้อสันนิษฐานในแง่ลบ "ถ้าฉันขับร้องเพลงเดียว จะทำให้ฉันเสียหายเพราะความของไม้งของฉัน"

ข้อสันนิษฐานทางบวกที่คู่กัน "ดังนั้นถ้าฉันเป็นผู้ร้องประสานเสียงอย่างคนอื่น ๆ ฉันจะรู้สึกดี"

วิธีการที่ใช้ชดเชยในปรับตัวให้อยู่ได้เมื่อเผชิญกับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ (Compensatory Strategies)

การแสดงออก พฤติกรรมที่ช่วยจัดการกับความเชื่อหลักของผู้รับคำปรึกษา

ตัวอย่างเช่น การพูดบ่นให้เพื่อนสนิทฟังเกี่ยวกับความรู้สึกวุ่นวายใจ กังวลใจ ความรู้สึกอึดอัดใจ

การฝึกซ้อม ฝึกปฏิบัติ ให้มากยิ่งขึ้น

สถานการณ์หรือเหตุการณ์ # 1

..การสอบร้องเพลงเดี่ยวต่อหน้าอาจารย์..

ความคิดอัตโนมัติด้านลบ

..อาจารย์จะต้องคิดว่าฉันเป็นคนไม่ดี เกเร..

ความหมายของการคิด

..ฉันล้มเหลวเมื่ออยู่ภายใต้ความกดดัน..

อารมณ์ ความรู้สึก

..วิตกกังวล.....

พฤติกรรมที่แสดงออก

สอบร้องเพลงเดี่ยวเป็นครั้งที่ 5 ...

สถานการณ์หรือเหตุการณ์ # 2

.....

ความคิดอัตโนมัติด้านลบ

.....

ความหมายของการคิด

.....

อารมณ์ ความรู้สึก

.....

พฤติกรรมที่แสดงออก

.....

สถานการณ์หรือเหตุการณ์ # 3

.....

ความคิดอัตโนมัติด้านลบ

.....

ความหมายของการคิด

.....

อารมณ์ ความรู้สึก

.....

พฤติกรรมที่แสดงออก

.....

แบบบันทึกความคิดอัตโนมัติ (Dysfunction Thought Record From: DTR From)

วัน/เดือน/ปี เวลา.....น.	สถานการณ์ (Situation)	ความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thoughts)	อารมณ์ความรู้สึก (Emotions)	ตัวเลือกในการตอบสนอง (Alternative Response)	ผลลัพธ์ (Outcome)
.	1. บันทึกเกี่ยวกับเหตุการณ์จริง/ บทบรรยายความคิด/ ฝันกลางวัน/ ความทรงจำที่นำไปสู่อารมณ์ ความรู้สึกไม่พึงปรารถนา 2. บันทึกเกี่ยวกับการรับรู้ถึงความตึง เครียดทางร่างกายที่เกิดขึ้น	1. ความคิด/ จินตภาพที่ส่งผ่าน ไปสู่จิตใจ 2. ขณะนี้ คุณเชื่อ ในความคิด/ จินตภาพนี้ มากน้อยเพียงใด	1. อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ขณะนี้(เช่น กังวล โกรธ เศร้า) 2. ระดับความเข้มของอารมณ์ ความรู้สึกนี้มากน้อยเพียงใด	1. คุณมองเห็นว่า คุณมีความคิด บิดเบือนแบบใด(เช่น คิดแบบ หายนะ คิดแบบสรุปเกินจริง) 2. ใช้คำถามข้างบนเพื่อส่งงบการ ตอบสนองต่อความคิดอัตโนมัติ 3. คุณเชื่อในการตอบสนองต่อ ความคิดอัตโนมัติแต่ละอย่างมาก น้อยเพียงใด	1. ขณะนี้คุณเชื่อในความคิด อัตโนมัติ แต่ละอย่างมากน้อย เพียงใด 2. ขณะนี้ คุณมีอารมณ์ความรู้สึก ใด และอารมณ์ความรู้สึกนี้มี ระดับความเข้มมากน้อยเพียงใด 3. สิ่งใดที่คุณจะทำต่อไป หรือ คุณได้ลงมือทำแล้วหรือไม่
.....	1..... 2.....	1..... 2.....	1..... 2.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....
.....	1..... 2.....	1..... 2.....	1..... 2.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....

แบบประเมินการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 7

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด

หัวข้อ	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบ วิธีการ สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
2. วัน เวลา สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
3. สถานที่ และการอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม					
4. ด้านผู้ให้คำปรึกษา					
4.1 บุคลิกภาพที่เป็นมิตร อ่อนน้อม และน่าไว้วางใจ					
4.2 การให้ความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิดของผู้รับคำปรึกษา					
4.3 การยอมรับผู้ให้คำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข					
4.4 การให้ความใส่ใจ และความจริงใจต่อผู้รับคำปรึกษา					
4.5 การสื่อสารด้วยภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย					
4.6 การเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ชักถามข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก					
5. ด้านผู้รับคำปรึกษา					
5.1 ท่านมีความไว้วางใจและให้การยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างไม่มีเงื่อนไข					
5.2 ท่านมีความเห็นอกเห็นใจและใส่ใจในปัญหาของสมาชิกกลุ่ม					
5.3 ท่านมีความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี					
5.4 ท่านตกลงใจและมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี					
5.5 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับสมาชิกกลุ่ม					
5.6 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง					
5.7 ท่านได้ระบายความรู้สึกที่เก็บกดไว้ในใจ					
5.8 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี					
5.9 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีอิสระ เสรีในการทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ					
5.10 ท่านรู้สึกว่าตนเองกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม					
5.11 ท่านรู้สึกว่าตนเองได้รับประโยชน์จากการให้ข้อมูลย้อนกลับของสมาชิกกลุ่ม					
5.12 ท่านแสดงอารมณ์ความรู้สึก ความคิดของตนเองอย่างเปิดเผย					
5.13 ท่านมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มด้วยความเต็มใจ					
5.14 ท่านได้ตระหนักถึงการแสดงออกทางคำพูดและการกระทำที่ขัดแย้งกันของตนเอง					
5.15 ท่านมีความมุ่งมั่นในการตั้งเป้าหมายเพื่อลดความคิดอัตโนมัติทางลบ					

ครั้งที่ 8

เรื่อง การลดความคิดอัตโนมัติทางลบ : ครั้งที่ 2

จุดประสงค์ เพื่อลดความคิดอัตโนมัติทางลบ

เวลาที่ใช้ ประมาณ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 8
2. แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 8
3. กระดาษ เอ 4 จำนวน 10 แผ่น และ ปากกา จำนวน 10 ด้าม

สาระสำคัญ

ความคิดอัตโนมัติทางลบเป็นการเฝ้าบอกตนในแง่ร้ายทันทีเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา ทำให้บุคคลมองเห็นโลกแต่ด้านมืดและวนเวียนคิดถึงแต่ผลร้าย ส่งผลให้เกิดความทุกข์ใจ วิตกกังวล บุคคลจึงขาดการมองสถานการณ์ อย่างรอบด้าน จึงทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องลดความคิดอัตโนมัติทางลบ

วิธีดำเนินการ

1. ชำนาญ

ผู้วิจัยสร้างสัมพันธไมตรี เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ในการเข้ากลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ และทบทวนครั้งก่อน ชักถามประสบการณ์เกี่ยวกับความวิตกกังวลและร่วมกันกำหนดเป้าหมายดังนี้

1.1 ถาม “เมื่อครั้งที่แล้วเราได้เรียนรู้ถึงการลดความคิดอัตโนมัติกันบ้างแล้ว คราวนี้เราจะมาเรียนรู้มากยิ่งขึ้นเพื่อลดความคิดอัตโนมัติทางลบ และขออย่าให้ทุกท่านปฏิบัติตามกฎ กติกาการเข้ากลุ่ม และเก็บรักษาความลับ สมาชิกกลุ่มนะคะ จากเหตุการณ์ที่ทำให้ท่านรู้สึกวิตกกังวลนั้น ขอให้สมาชิกแต่ละท่านบอกถึงวิธีลดความคิดอัตโนมัติทางลบ และในทางตรงกันข้ามบุคคลสามารถคิดในแง่บวกที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานความจริง แทนการความคิดอัตโนมัติทางลบได้อย่างไร หากเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับการดำเนินชีวิตประจำวันและอภิปรายกันในกลุ่ม”ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสรุปประเด็นสำคัญ

1.2 ถาม “ความคิดอัตโนมัติทางลบทำให้รู้สึกวิตกกังวล และมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างไร?”

1.3 ถาม “ถ้าเปลี่ยนได้ ท่านอยากให้ตัวท่านเองทำอะไร เพื่อจะลดความรู้สึกวิตกกังวลเหล่านั้น” ร่วมกันกำหนดเป้าหมาย และบทวนการบ้านที่ได้รับมอบหมายในครั้งที่ 7

2. ขั้นตอนการ

ผู้วิจัยบอกจุดประสงค์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ อธิบายสาระสำคัญ และใช้เทคนิคการฝึกอ้างสาเหตุและความรับผิดชอบอีกครั้ง การตีตราความคิดบิดเบือน การท้าทายความคิดแบบ 2 ขั้วตรงกันข้าม การทำรายการเกี่ยวกับข้อดีและข้อเสีย และการมอบหมายการบ้าน ตามลำดับดังนี้

2.1 เทคนิคการฝึกอ้างสาเหตุและความรับผิดชอบอีกครั้ง เมื่อพบว่าผู้รับคำปรึกษาอ้างความรับผิดชอบเกินจริงและไม่สมเหตุสมผล ไม่สอดคล้องกับความจริง โดยมักจะปรากฏคำพูดที่มีความหมายในลักษณะว่า “กล่าวโทษตนเองทั้งหมด” “โทษคนอื่น” “อ้างสาเหตุจากคนอื่น” “อ้างสาเหตุจากตนเองเกินจริง” ให้ผู้วิจัยถามสมาชิกด้วยคำถามต่อไปนี้

1) “ความผิดพลาดที่เกิดขึ้น (เหตุการณ์ที่ผู้รับปรึกษากังวล).....มีสาเหตุจากสิ่งอื่นใดบ้าง” “มีสาเหตุจากคนอื่น หรือ ปัจจัยอื่นร่วมด้วย คุณลองคิดดูใหม่อีกครั้งสิคะ?”

2) “เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มีใครบ้างที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเรื่องที่เกิดขึ้น?”

3) “เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มีสาเหตุจากสิ่งใดบ้าง ? ถือว่าเป็นความรับผิดชอบของคุณมากน้อยเพียงใด?”

ผู้วิจัยเลือกใช้คำถามเหล่านี้ เพื่อเป็นการฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาได้ คิดบทวนถึงสาเหตุที่ทำให้เหตุการณ์เป็นไปเช่นนั้น เพราะปัจจัยใดบ้าง และตนเองมีส่วนร่วมรับผิดชอบในผลที่เกิดขึ้นตามสัดส่วนความเกี่ยวข้องที่ตนเองเป็นสาเหตุทำให้เหตุการณ์นั้น อย่างสมเหตุสมผล

2.2 เทคนิคการตีตราความคิดบิดเบือน เมื่อผู้รับคำปรึกษามีความคิดที่ไม่สอดคล้องกับความจริง เช่น สรุปเกินจริง คิดแบบสองขั้ว การเลือกข้อมูลบางส่วนมาลงสรุป การทำนายเหตุการณ์ไปในทางลบ การอ่านใจ โดยมักจะปรากฏคำพูดที่มีความหมายทางลบ ในลักษณะที่ไม่สอดคล้องกับความจริง เช่น “เสมอ, ทุกๆ คน, ตลอดเวลา, แน่ๆ เลย, ไม่มีใคร, ไม่มีเลย, ไม่เคยมี, ทั้งหมด, เลวที่สุด, ตายแน่ๆ เลย” ให้ผู้รับคำปรึกษาจัดกลุ่มความคิดที่บันทึกได้จากแบบฟอร์มบันทึกความคิดอัตโนมัติทางลบ แล้วให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นว่า “เป็นความคิดที่เกินจริงหรือไม่?” ให้ผู้วิจัยถามสมาชิกด้วยคำถามต่อไปนี้

1) “ให้สมาชิกนำแบบบันทึกความคิดอัตโนมัติของตนเองขึ้นมา แล้วตรวจสอบว่า มีถ้อยคำว่า “เสมอ, ทุกๆ คน, ตลอดเวลา, แน่ๆ เลย, ไม่มีใคร, ไม่มีเลย, ไม่เคยมี, ทั้งหมด, เลวที่สุด, ตายแน่ๆ เลย” ปรากฏอยู่ในบันทึกหรือไม่? มีอะไรบ้าง?”

2) “ให้สมาชิกช่วยกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นว่า ถ้อยคำดังกล่าวเป็นความคิดที่เกินจริงหรือไม่? เพราะเหตุใด?”

3) “ให้สมาชิกช่วยกันสรุปลักษณะของความคิดบิดเบือน (ให้เวลานำเสนอประมาณ 10 นาที)... จากนั้นจึงตีตราความคิดเหล่านั้นไว้ เมื่อเกิดความคิดเช่นนั้นอีก ให้บอกตนเองว่า มันเป็นความคิดบิดเบือนและต้องระงับความคิดนั้นทันที” (ความคิดบิดเบือน คือ ความคิดไม่สอดคล้องกับความจริงและไม่สมเหตุสมผล)

ผู้วิจัยเลือกใช้คำถามเหล่านี้ เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้และจดจำถึงความคิดอัตโนมัติทางลบ ที่ส่งผลให้ความวิตกกังวลยังคงอยู่ต่อไป ดังนั้นจึงควรระงับความคิดนั้นและเปลี่ยนแปลงความคิดดังกล่าวให้สอดคล้องกับความจริง ทั้งนี้เพื่อให้ความวิตกกังวลของตนเองลดลง

2.3 เทคนิคการทำทลายความคิดแบบ 2 ขั้วตรงกันข้าม เมื่อผู้รับคำปรึกษามีความคิดแบบสองขั้วตรงข้าม โดยมักจะปรากฏคำพูดที่มีการแปลความหมายในลักษณะสองด้านที่แตกต่างกันอย่างสุดขั้ว เช่น “ขาว - ดำ” “ดี - ชั่วทั้งหมด” “น้อย - มากที่สุด” ให้ผู้วิจัยถามสมาชิกด้วยคำถามข้างล่างนี้

“จากเหตุการณ์นี้ (สิ่งที่เกิดขึ้นจริง) ถ้าคุณจะแปลความหมายเป็นอย่างอื่นได้อีกอย่างไรบ้าง นอกเหนือจากที่คุณพูดมานี้ (สิ่งที่ผู้รับคำปรึกษารับรู้และบอกกับตนเองในลักษณะสุดขั้ว)”

ตัวอย่าง : ผู้รับคำปรึกษาพูดว่า “ฉันอกหักอีกแล้ว ฉันคงต้องถูกมองว่าด้อยคุณค่าที่สุดในสายตาของคนอื่น” จากคำพูดนี้ สิ่งที่เกิดขึ้นจริง คือ อกหัก แต่สิ่งผู้รับคำปรึกษารับรู้และบอกกับตนเอง คือ ด้อยคุณค่าที่สุดในสายตาของผู้คน

: ผู้ให้คำปรึกษา “คุณมองว่าการอกหักครั้งนี้ มีความหมายเป็นอย่างอื่นได้ยังไงบ้าง นอกจากถูกมองว่าด้อยคุณค่าที่สุด?” หรือ “ในความเป็นจริงแล้ว ยังมีสิ่งใดอีก ที่ทำให้เป็นคนด้อยคุณค่า?” หรือ “คุณมีคุณค่าของคน ขึ้นอยู่กับสิ่งใดได้อีกบ้าง?” “คนเรา มีใครบ้างที่ไม่เคยอกหัก?”

ผู้วิจัยเลือกใช้คำถามนี้ เพื่อเป็นการทำทลายให้ผู้รับคำปรึกษาได้ คิดและค้นหาสิ่งที่แย้งกับการแปลความหมายดังกล่าวของตนเอง เปลี่ยนแปลงความคิดไปสู่การมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นสอดคล้องกับความจริง อย่างเช่น การเปลี่ยนจากมองตนเองว่าด้อยคุณค่าที่สุด ไปสู่การมองว่าความผิดหวัง อกหักเป็นสิ่งที่ปกติธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ทั่วไปกับทุกๆ คน

2.4 เทคนิคการทำรายการเกี่ยวกับข้อดีและข้อเสีย หากผู้รับคำปรึกษายังคงมีความคิดที่ไม่สอดคล้องกับความจริง เช่น สรุปเกินจริง คิดแบบสองขั้ว การเลือกข้อมูลบางส่วนมาลงสรุป การทำนายเหตุการณ์ไปในทางลบ การอ่านใจ โดยมักจะปรากฏคำพูดที่มีความหมายทางลบ ในลักษณะที่ไม่สอดคล้องกับความจริง เช่น “เสมอ, ทุกๆ คน,

ตลอดเวลา, แน่ๆ เลย, ไม่มีใคร, ไม่มีเลย, ไม่เคยมี, ทั้งหมด, เลวที่สุด, ตายแน่ๆ เลย” ให้ผู้รับคำปรึกษาบอกผลดีและผลเสียของการยึดติดอยู่กับคิดเหล่านั้น ให้ผู้วิจัยถามสมาชิกด้วยคำถามข้างล่างนี้

- 1) “ความคิดเหล่านั้น มีข้อดี หรือ ให้ประโยชน์กับคุณอย่างไร?”
- 2) “ความคิดเหล่านั้น ให้ผลเสียกับคุณอย่างไร?”
- 3) “เพราะฉะนั้น คุณจะยึดถือความคิดเหล่านี้อีกต่อไปหรือไม่? ” (หากตอบว่า ใช่ ให้ย้อนกลับไปตอบคำถามข้อที่ 1 และ 2 ซ้ำอีกครั้ง)

ผู้วิจัยเลือกใช้คำถามนี้ เพื่อท้าทายให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นข้อดีและข้อเสียของการที่ตนเองมีความคิดดังกล่าว และเกิดการเปลี่ยนความคิดเพื่อให้เกิดผลดีขึ้นกับอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง

2.5 เปลี่ยนให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ได้บอกเล่าความวิตกกังวล และความคิดอัตโนมัติทางลบของตนเอง แล้วผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมหารือ เพื่อช่วยกันลดความวิตกกังวลและเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบไปสู่ความคิดที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความจริงยิ่งขึ้น ทำเช่นนั้นจนครบสมาชิกทุกคน ทั้งนี้ผู้วิจัยทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่นจนบรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

2.6 ให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้

2.7 เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มร่วมอภิปรายว่า

- “การลดความคิดอัตโนมัติทางลบสามารถทำได้อย่างไรได้บ้าง”
- “การลดความคิดอัตโนมัติทางลบ ช่วยลดความรู้สึกวิตกกังวลได้มากน้อยเพียงใด”

2.8 ผู้ให้คำปรึกษาแบ่งปันประสบการณ์และข้อมูลความคิด เพื่อสร้างเสริมความคิดที่สอดคล้องกับความจริง ดังนี้

- ความคิดที่สอดคล้องกับความจริง ช่วยให้เราใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันและมองเห็นแนวทางในการเผชิญกับเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้อย่างรอบด้าน

- ในทางตรงกันข้าม การคิดในทางลบต่างๆ ทำให้จิตใจว้าวุ่น และบั่นทอนความสุขของตนเอง
- เหยียบมีสองด้านฉันใด เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตย่อมมองเห็นได้ทั้งสองทางเช่นกัน

ความสุข หรือ ความทุกข์ ขึ้นอยู่กับตัวเราเองเป็นผู้เลือกที่จะมอง คิด และกระทำการต่างๆ แม้ว่าจะเกิดปัญหาอุปสรรคใดๆ ก็ตามในการดำเนินชีวิตของเรา

2.9 มอบหมายการบ้าน โดยอธิบายวิธีการทำแบบบันทึกความคิดอัตโนมัติ ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงนอกเวลาการให้คำปรึกษา

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง จากนั้นจึงให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันและเปิดโอกาสให้ซักถาม ให้สมาชิกกรอกแบบประเมินการให้คำปรึกษาและนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไปดังนี้

3.1 ถาม “สมาชิกได้ให้อะไรกับกลุ่ม และได้รับจากกลุ่มบ้าง?” และให้เวลาสมาชิกรวบรวมข้อเสนอตามสมควร

3.2 ถาม “วันนี้ท่านได้เรียนรู้อะไรใหม่ที่นำไปปรับใช้ได้บ้าง” และเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนกัน

3.3 ถาม “ท่านมีสิ่งใดที่จะซักถามเพิ่มเติมบ้าง” ให้เวลาซักถามและแลกเปลี่ยนต่อกันตามสมควร

3.4 ให้สมาชิกกรอกแบบประเมินการให้คำปรึกษาครั้งที่ 8 และแจ้งวัน เวลา สถานที่นัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม
4. ประมวลผลจากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 8

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 8

สาระสำคัญสำหรับผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 8

ความคิดอัตโนมัติทางลบ เป็นการเฝ้ามองตนเองในแง่ร้ายทันที เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา ทำให้บุคคลมองเห็นโลกแต่ด้านมืดและวนเวียนคิดถึงแต่ผลร้าย ส่งผลให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ วิตกกังวล อีกทั้งยังทำให้บุคคลขาดการมองสถานการณ์อย่างรอบด้านและรู้สึกมีดমনมองไม่เห็นแนวทางออกเพื่อแก้ไขเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรค บุคคลสามารถสังเกตความคิดอัตโนมัติทางลบได้จากความคิดในแง่ร้ายของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ดังนั้นการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป จึงจำเป็นต้องลดความคิดอัตโนมัติทางลบลง โดยอาศัยทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเน้นความคิด ได้แก่ การฝึกอ้างสาเหตุและความรับผิดชอบอีกครั้ง การตีตราความคิดบิดเบือน การท้าทายความคิดแบบ 2 ขั้วตรงกันข้าม การทำรายการเกี่ยวกับข้อดีและข้อเสีย และการมอบหมายการบ้าน ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งจะส่งผลกระทบกระตุ้นให้เกิดปัจจัยการให้คำปรึกษา ได้แก่ สัมพันธภาพแห่งความร่วมมือในการปรึกษาระหว่างผู้รับและผู้ให้คำปรึกษา การยอมรับตนเองและผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข ความมุ่งมั่นในการตั้งเป้าหมายเพื่อลดความคิดอัตโนมัติทางลบอย่างจริงจัง ซึ่งจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนความคิดให้เหมาะสม สอดคล้องกับความจริง อย่างสมเหตุสมผลมากยิ่งขึ้น และลด

ปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรมลงได้ เมื่อบุคคลต้องเผชิญสถานการณ์เหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นในดำเนินชีวิตประจำวันซ้ำอีกครั้ง

หลักการใช้เทคนิค

1. ทำให้ผู้รับคำปรึกษาพูด ความคิดอัตโนมัติทางลบ
2. ทำท่ายให้เปลี่ยนแปลงความคิดอัตโนมัติทางลบ ไปสู่ความคิดที่เหมาะสมสอดคล้องกับความจริง

สรุปขั้นตอนสำคัญ ในการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเพื่อค้นหาข้อมูลความคิดอัตโนมัติทางลบ และลดความคิดอัตโนมัติทางลบ

-
1. เริ่มต้นให้การบ่งบอกความคิดอัตโนมัติทางลบ จากนั้นให้ใช้เทคนิคการลดความคิดอัตโนมัติทางลบต่างๆ ข้างล่างนี้ตามเงื่อนไขของแต่ละเทคนิค เพื่อลดปัจจัยเชิงสาเหตุด้านการรู้คิดของความวิตกกังวลทั่วไป ดังนี้
 - 1.1 ใช้การฝึกอ้างสาเหตุและความรับผิดชอบอีกครั้ง
 - 1.2 ใช้การตีตราความคิดบิดเบือน
 - 1.3 ใช้การทำท่ายความคิดแบบ 2 ขั้วตรงกันข้าม
 - 1.4 ใช้การทำรายการเกี่ยวกับข้อดีและข้อเสีย
 2. ใช้การมอบหมายการบ้าน ให้ผู้รับคำปรึกษาใช้แบบบันทึกความคิดอัตโนมัติอัตโนมัติทางลบ ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงนอกเวลาการให้คำปรึกษา ก่อนจะถึงการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป เพื่อตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงทางจิต อารมณ์ และพฤติกรรม ของผู้รับคำปรึกษาหลังจากได้รับการให้คำปรึกษา
 3. แจ้งเวลานัดหมายครั้งต่อไปและจบการให้คำปรึกษาครั้งนี้
-

แบบบันทึกความคิดอัตโนมัติ (Dysfunction Thought Record From: DTR From)

วัน/เดือน/ปี เวลา.....น.	สถานการณ์ (Situation)	ความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thoughts)	อารมณ์ความรู้สึก (Emotions)	ตัวเลือกในการตอบสนอง (Alternative Response)	ผลลัพธ์ (Outcome)
.	1. บันทึกเกี่ยวกับเหตุการณ์จริง/ บทบรรยายความคิด/ ฝันกลางวัน/ ความทรงจำที่นำไปสู่อารมณ์ ความรู้สึกไม่พึงปรารถนา 2. บันทึกเกี่ยวกับการรับรู้ถึงความตึง เครียดทางร่างกายที่เกิดขึ้น	1. ความคิด/ จินตภาพที่ส่งผ่าน ไปสู่จิตใจ 2. ขณะนี้ คุณเชื่อ ในความคิด/ จินตภาพนี้ มากน้อยเพียงใด	1. อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ขณะนี้(เช่น กังวล โกรธ เศร้า) 2. ระดับความเข้มของอารมณ์ ความรู้สึกนี้มากน้อยเพียงใด	1. คุณมองเห็นว่า คุณมีความคิด บิดเบือนแบบใด(เช่น คิดแบบ หายหน้า คิดแบบสรุปเกินจริง) 2. ใช้คำถามข้างบนเพื่อส่งงบการ ตอบสนองต่อความคิดอัตโนมัติ 3. คุณเชื่อในการตอบสนองต่อ ความคิดอัตโนมัติแต่ละอย่างมาก น้อยเพียงใด	1. ขณะนี้คุณเชื่อในความคิด อัตโนมัติ แต่ละอย่างมากน้อย เพียงใด 2. ขณะนี้ คุณมีอารมณ์ความรู้สึก ใด และอารมณ์ความรู้สึกนี้มี ระดับความเข้มมากน้อยเพียงใด 3. สิ่งใดที่คุณจะทำต่อไป หรือ คุณได้ลงมือทำแล้วหรือไม่
.....	1..... 2.....	1..... 2.....	1..... 2.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....
.....	1..... 2.....	1..... 2.....	1..... 2.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....

แบบประเมินการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 8

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด

หัวข้อ	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบ วิธีการ สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
2. วัน เวลา สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
3. สถานที่ และการอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม					
4. ด้านผู้ให้คำปรึกษา					
4.1 บุคลิกภาพที่เป็นมิตร อ่อนน้อม และน่าไว้วางใจ					
4.2 การให้ความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิดของผู้รับคำปรึกษา					
4.3 การยอมรับผู้ให้คำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข					
4.4 การให้ความใส่ใจ และความตั้งใจต่อผู้รับคำปรึกษา					
4.5 การสื่อสารด้วยภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย					
4.6 การเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ชักถามข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก					
5. ด้านผู้รับคำปรึกษา					
5.1 ท่านมีความไว้วางใจและให้การยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างไม่มีเงื่อนไข					
5.2 ท่านมีความเห็นอกเห็นใจและใส่ใจในปัญหาของสมาชิกกลุ่ม					
5.3 ท่านมีความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี					
5.4 ท่านตกลงใจและมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี					
5.5 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับสมาชิกกลุ่ม					
5.6 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง					
5.7 ท่านได้ระบายความรู้สึกที่เก็บกดไว้ในใจ					
5.8 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี					
5.9 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีอิสระ เสรีในการทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ					
5.10 ท่านรู้สึกว่าตนเองกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม					
5.11 ท่านรู้สึกว่าตนเองได้รับประโยชน์จากการให้ข้อมูลย้อนกลับของสมาชิกกลุ่ม					
5.12 ท่านแสดงอารมณ์ความรู้สึก ความคิดของตนเองอย่างเปิดเผย					
5.13 ท่านมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มด้วยความเต็มใจ					
5.14 ท่านได้ตระหนักถึงการแสดงออกทางคำพูดและการกระทำที่ขัดแย้งกันของตนเอง					
5.15 ท่านมีความมุ่งมั่นในการตั้งเป้าหมายเพื่อลดความคิดอัตโนมัติทางลบ					

ครั้งที่ 9

เรื่อง การฝึกทักษะการเผชิญปัญหา : ครั้งที่ 1

จุดประสงค์ เพื่อฝึกทักษะการเผชิญปัญหา

เวลาที่ใช้ ประมาณ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 9
2. แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 9
3. กระดาษ เอ 4 จำนวน 10 แผ่น และ ปากกา จำนวน 10 ด้าม

สาระสำคัญ

บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ สถานการณ์ ทำความเข้าใจปัญหา วิเคราะห์หาสาเหตุ หาวิธีแก้ไขปัญหาย่างกระตือรือร้น ถือว่าตนเองเป็นเจ้าของรับผิดชอบในการแก้ไข สามารถปรับเปลี่ยน พลิกแพลงวิธีการแก้ไขปัญหาให้ได้ผลอย่างก้าวหน้าในการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนั้น เพื่อให้บุคคลสามารถรับมือกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น จึงจำเป็นต้องสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคให้กับบุคคล

วิธีดำเนินการ

1. ชี้นำ

ผู้วิจัยสร้างสัมพันธ์ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ในการเข้ากลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ และทบทวนครั้งก่อน ชักถามประสบการณ์เกี่ยวกับความวิตกกังวลและร่วมกันกำหนดเป้าหมายดังนี้

1.1 ถ้าม “เมื่อครั้งที่แล้วเราได้เรียนรู้ถึงการลดความคิดอัตโนมัติไปแล้ว คราวนี้เราจะมาสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวัน และขออย่าให้ทุกท่านปฏิบัติตามกฎกติกาการเข้ากลุ่ม และเก็บรักษาความลับสมาชิกกลุ่มนะคะ จากเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาทำให้ท่านรู้สึกวิตกกังวล ขอให้สมาชิกแต่ละท่านบอกถึงอาการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจสืบเนื่องจากความรู้สึกเป็นทุกข์ที่เกิดขึ้น เช่น ปวดแสบท้อง ปวดศีรษะ ตึงกล้ามเนื้อขมเคร้า เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับการดำเนินชีวิตประจำวัน และอภิปรายกันในกลุ่ม” ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสรุปประเด็นสำคัญ

1.2 ถาม “เรามีวิธีการรับมือกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับการดำเนินชีวิตประจำวัน เหล่านั้นได้อย่างไรบ้าง”

1.3 ถาม “ถ้าเปลี่ยนได้ ท่านอยากให้ตัวท่านเองทำอะไร เพื่อจะสามารถเผชิญปัญหาอุปสรรค เหล่านั้นได้” ร่วมกันกำหนดเป้าหมาย และทบทวนการบ้านที่ได้รับมอบหมายในครั้งที่ 8

2. ขั้นตอนการ

ผู้วิจัยบอกจุดประสงค์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ อธิบายสาระสำคัญ และใช้เทคนิคการสอน การวิเคราะห์ กรณีตัวอย่างสถานการณ์สมมติ : การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง การใช้เทคนิค “LEAD” ได้แก่ การรับฟัง (Listening) การสำรวจ (Exploring) การวิเคราะห์ (Analyzing) การลงมือปฏิบัติ (Doing) และการมอบหมาย การบ้าน ตามลำดับดังนี้

2.1 อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหา ตามรายละเอียดในเอกสารประกอบการ ให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 9

2.2 แจกกรณีตัวอย่างสถานการณ์สมมติ สถานการณ์ที่ 1 ใบงานที่ 1 และบอกสมาชิกกลุ่มว่า “ให้ สมาชิกอ่านและทำความเข้าใจกรณีตัวอย่างสถานการณ์สมมติ สถานการณ์ที่ 1 แล้วให้สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์ สถานการณ์ เพื่อตอบคำถามในใบงานที่ 1 หากมีสมาชิกท่านใดมีข้อสงสัยให้ซักถามเพิ่มได้ค่ะ” จากนั้นให้เวลา ประมาณ 10 นาที

2.3 ใช้เทคนิค “LEAD” เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหา ซึ่งจะช่วยลดปัจจัยเชิงสาเหตุ ด้านการรู้คิดของควมวิตกกังวลทั่วไป ตามลำดับดังนี้ (ใช้ใบงานที่ 1)

- 1) การรับฟังปัญหา และอุปสรรคที่เกิดขึ้น (Listening)
- 2) การสำรวจหาสาเหตุของปัญหา และความรับผิดชอบต่อปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้น (Exploring)
- 3) การวิเคราะห์หาหลักฐานมาสนับสนุนความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา อุปสรรค (Analyzing)
- 4) การลงมือปฏิบัติตามทางเลือกที่ให้ผลในทางที่ดี และยุติปัญหาอุปสรรคได้ในเวลาเร็ว (Doing) เพื่อให้ตนเองอยู่เหนือสถานการณ์ เหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคในกรณีตัวอย่างสถานการณ์สมมติ

2.4 ให้สมาชิกนำเสนอใบงานที่ 1 และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

2.5 ให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้

2.6 เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มร่วมอภิปรายว่า

- “การพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหา สามารถทำได้อย่างไรบ้าง”
- “การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหา ช่วยลดความรู้สึกวิตกกังวลได้มากน้อยเพียงใด”

2.7 ผู้ให้คำปรึกษาแบ่งปันประสบการณ์และข้อมูลความคิดเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาดังนี้

- “ความเคยชินกับรูปแบบพฤติกรรมเดิม ที่บุคคลตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ไม่ประสงค์ เป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งที่ขัดขวางการพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหา ดังนั้นจึงจำเป็นต้องจัดอุปสรรคดังกล่าวซึ่งสามารถทำได้อย่างไรได้บ้าง?”

2.8 มอบหมายการบ้าน แบบฝึกทักษะการเผชิญปัญหา เมื่อสมาชิกเผชิญกับปัญหาอุปสรรคนอกเวลา การให้คำปรึกษา (ใช้ใบงานที่ 1)

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง จากนั้นจึงให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันและเปิดโอกาสให้ซักถาม ให้สมาชิกกรอกแบบประเมินการให้คำปรึกษาและนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไปดังนี้

- 3.1 ถาม “สมาชิกได้ให้อะไรกับกลุ่ม และได้รับจากกลุ่มบ้าง?” และให้เวลาสมาชิกรวบรวมข้อเสนอตามสมควร
- 3.2 ถาม “วันนี้ท่านได้เรียนรู้อะไรใหม่ที่น่าไปปรับใช้บ้าง?” และเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนกัน
- 3.3 ถาม “ท่านมีสิ่งใดที่จะซักถามเพิ่มเติมบ้าง” ให้เวลาซักถามและแลกเปลี่ยนต่อกันตามสมควร
- 3.4 ให้สมาชิกกรอกแบบประเมินการให้คำปรึกษาครั้งที่ 9 และแจ้งวัน เวลา สถานที่นัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม
4. ประมวลผลจากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 9

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 9

สาระสำคัญสำหรับผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 9

บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ สถานการณ์ ทำความเข้าใจปัญหา วิเคราะห์หาสาเหตุ หาวิธีแก้ไขปัญหาย่างกระตือรือร้น ถือว่าตนเองเป็นเจ้าของและรับผิดชอบในการแก้ไขปัญหามาตรับเปลี่ยน พลิกแพลงวิธีการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวันให้ได้ผลอย่างก้าวหน้า ดังนั้นเพื่อให้บุคคลสามารถรับมือกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น จึงจำเป็นต้องสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในการดำเนินชีวิตประจำวันให้กับบุคคล เรียกว่า “ภูมิคุ้มกันจิตใจ” ซึ่งช่วยให้บุคคลรับมือ จัดการแก้ไข ปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจและการดำเนินชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก่อให้เกิดผลดีและใช้เวลารวดเร็วในการจัดการแก้ไขปัญหาลดความวิตกกังวลทั่วไป จึงจำเป็นต้องสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรค โดยอาศัยเทคนิคการสอน การวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง

สถานการณ์สมมติ และนำหลักทฤษฎีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในการดำเนินชีวิตของพอล จี สตอลท์ และ เทคนิค “LEAD” ได้แก่ การรับฟัง (Listening) การสำรวจ (Exploring) การวิเคราะห์ (Analyzing) และการลงมือปฏิบัติ (Doing) มาใช้ในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหา ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งส่งผลกระทบให้เกิดปัจจัยการให้คำปรึกษา ได้แก่ สัมพันธภาพแห่งความร่วมมือในการรักษาระหว่างผู้รับและผู้ให้คำปรึกษา การยอมรับตนเองและผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข ความมุ่งมั่นในการตั้งเป้าหมายเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคอย่างจริงจังซึ่งจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนวิธีปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม มีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับความจริง อย่างสมเหตุสมผลมากยิ่งขึ้น และช่วยลดปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรมลงได้ เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นในดำเนินชีวิตประจำวันซ้ำอีกครั้ง

หลักการใช้เทคนิค

1. ทำให้ผู้รับคำปรึกษาขอวิธีการเผชิญปัญหา และพฤติกรรมตอบสนองต่อเหตุการณ์ ปัญหาด้วยตัวเองให้มากที่สุด
2. ทำทนายให้เปลี่ยนแปลงวิธีการเผชิญปัญหา และการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์

สรุปขั้นตอนสำคัญ ในการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเพื่อค้นหาวิธีการเผชิญปัญหา และการแสดงพฤติกรรมตอบสนองที่ไม่เหมาะสมต่อเหตุการณ์ หรือ สถานการณ์ที่เกิดขึ้น

-
1. เริ่มต้นใช้เทคนิคการสอน และการวิเคราะห์กรณีตัวอย่างสถานการณ์สมมติ เพื่อค้นหาข้อมูลวิธีการเผชิญปัญหา และพฤติกรรมตอบสนองต่อเหตุการณ์สมมติที่เกิดขึ้น
 - 1.1 อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหา
 - 1.2 การวิเคราะห์กรณีตัวอย่างสถานการณ์สมมติ ให้แจกใบงาน “กรณีตัวอย่างสถานการณ์สมมติ สถานการณ์ที่ 1” เมื่ออ่านกรณีตัวอย่างจบ ให้สมาชิกตอบคำถามแต่ละข้อในใบงานที่ 1
 - 1.3 ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ ผลการตอบคำถามในใบงาน
 2. ใช้เทคนิค “LEAD” เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหา ซึ่งจะช่วยลดปัจจัยเชิงสาเหตุด้านความรู้คิดของความวิตกกังวลทั่วไป ตามลำดับดังนี้ (ใช้ใบงานที่ 1)
 - 2.1 การรับฟังปัญหา และอุปสรรคที่เกิดขึ้น (Listening)
 - 2.2 การสำรวจหาสาเหตุของปัญหา และความรับผิดชอบต่อปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้น(Exploring)
 - 2.3 การวิเคราะห์หาหลักฐานมาสนับสนุนความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา อุปสรรค(Analyzing)
 - 2.4 การลงมือปฏิบัติการตามทางเลือกที่ให้ผลในทางที่ดี และยุติปัญหาอุปสรรคได้ในเวลารวดเร็ว (Doing)เพื่อให้ตนเองอยู่เหนือสถานการณ์ เหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคในกรณีตัวอย่างสถานการณ์สมมติ
 3. แจ้งเวลานัดหมายครั้งต่อไปและจบการให้คำปรึกษาครั้งนี้
-

เทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9

1. เทคนิคการสอน แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหา มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ความสามารถในการเผชิญปัญหาตามแนวคิดของสตอลซ์ (Stoltz, 1997: 6 -12, 106-125) กล่าวว่าไว้ว่าบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาจะต้องสามารถควบคุมอารมณ์ สถานการณ์ ทำความเข้าใจปัญหา วิเคราะห์หาสาเหตุ หาวิธีแก้ไขปัญหาย่างกระตือรือร้น ถือว่าตนเองเป็นเจ้าของรับผิดชอบในการแก้ไข สามารถปรับเปลี่ยน พลิกแพลงวิธีการแก้ไขปัญหาให้ได้ผลอย่างก้าวหน้าในการดำเนินชีวิตประจำวันได้โดยตลอด ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลักสำคัญ คือ การควบคุม (Control: C) จุดเริ่มต้นของปัญหาและความเป็นเจ้าของปัญหา (Origin and Ownerships: O) การรับรู้ช่วงระยะเวลาของปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นย่อมมีการยุติ (Reach: R) และความอดทนต่อความยากลำบากเพื่อความอยู่รอดในการดำรงชีวิตอยู่ (Endurance: E)

1) การควบคุม (Control: C) เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ทางลบของตนเองด้วยการแสดงพฤติกรรมทางบวกต่อสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาได้อย่างทันที หรือสามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกทางลบได้ในภายหลัง เมื่อมีสติแล้วจึงจะแสดงพฤติกรรมทางบวกต่อเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ให้อยู่เหนือสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคและปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตแต่ละวัน โดยการที่บุคคลสามารถทำความเข้าใจสาเหตุของปัญหาและหาวิธีแก้ไขปัญหาย่างกระตือรือร้น รู้จักการพลิกแพลง ปรับเปลี่ยนวิธีการแก้ไขปัญหา ซึ่งจะสร้างให้บุคคลมีความเข้มแข็งและสกัดความรู้สึกที่เรียกร้องต้องการความช่วยเหลือ หรือการพึ่งพิงบุคคลอื่น อยู่เสมอจนขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นคุณลักษณะหนึ่งของบุคคลที่มีความวิตกกังวล

2) จุดเริ่มต้นของปัญหาและความเป็นเจ้าของปัญหา (Origin and Ownerships: O) กล่าวคือ การเริ่มต้นของปัญหา (Origin: O) เป็นความสามารถในการวิเคราะห์หาสาเหตุต้นตอของปัญหา พร้อมทั้งปัจจัยอื่นๆ ที่มีส่วนทำให้เกิดปัญหาขึ้น ใครควรจะเป็นคนที่รับผิดชอบปัญหามากน้อยเพียงใด มีความสำนึกผิดชอบในระดับที่เหมาะสม ตลอดจนการตระหนักรู้ถึงบทบาท หน้าที่ และสถานภาพของตนเองอย่างชัดเจน ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหได้อย่างรวดเร็ว มีประสิทธิภาพ และมีความเหมาะสมมากขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาเดิมซ้ำอีกครั้ง ในส่วนของความเป็นเจ้าของปัญหา (Ownerships: O_u) เป็นการยอมรับปัญหาว่าเป็นส่วนที่บุคคลรับผิดชอบในการแก้ไข และเป็นปัญหาของตนเอง ดังนั้นตนเองจึงเป็นผู้มีสิทธิ์อย่างเต็มที่ในการมุ่งมั่นเพื่อแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น ไม่ปัดความรับผิดชอบทั้งหมดไปให้ผู้อื่นแม้ว่าอุปสรรคหรือปัญหานั้นจะเกิดจากปัจจัยอื่นๆ ไต่ก็ตาม และใช้ความสามารถในลักษณะของความรับผิดชอบเป็นผลของตนในการแก้ไขสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา

3) การรับรู้ช่วงระยะเวลาของปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นย่อมมีการยุติ (Reach: R) เป็นการรับรู้ปัญหาว่าย่อมมีการยุติลง มีจุดสิ้นสุด ไม่ใช่การคำนึงหรือมองปัญหาว่าเป็นเรื่องใหญ่หรือเรื่องเล็ก แต่จะพิจารณาว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออก หรือคำนึงถึงวิธีการที่จะทำให้บรรลุผลสำเร็จในการแก้ไขปัญหา ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีแรงบันดาลใจที่จะต่อสู้เพื่อเอาชนะปัญหา อุปสรรค สถานการณ์ที่บุคคลไม่พึงปรารถนา แทนที่บุคคลจะหมกมุ่นอยู่กับ

ผลร้ายของปัญหา หรือการคิดไปไกลเกินกว่าเหตุ ซึ่งทำให้เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง หยัดนิ่งหมดแรงไม่สามารถที่จะทำสิ่งอื่นได้อีก

4) ความอดทนต่อความยากลำบากเพื่อความอยู่รอดในการดำรงชีวิต (Endurance: E) เป็นความสามารถในการที่จะทนทานต่ออุปสรรค มีความอดทน และพยายามต่อสู้เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่รอดท่ามกลางสิ่งแวดล้อม เหตุการณ์ สถานการณ์ที่บุคคลไม่ต้องการแต่กลับเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลอย่างมิอาจปฏิเสธได้ และจนกว่าความต้องการของบุคคลจะบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้

ในปี 1997 พอลล์ จี สตอลท์ (Pual G. Stoltz) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหา อุปสรรค โดยได้ทบทวนตำราและเอกสารงานวิจัยต่างๆ จำนวนกว่า 1,000 ชิ้น เป็นเวลานานกว่า 10 ปี เขาจึงได้เรียกความสามารถในการเผชิญปัญหา อุปสรรคนี้ว่า “AQ: Adversity Quotient” ภายใต้นี้แนวคิดที่ว่า ท่ามกลางความยากลำบากแห่งยุคสมัยใหม่ที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม คนส่วนใหญ่มักจะฝ่าฟัน เหตุการณ์ ปัญหาต่างๆ ในการดำเนินชีวิตไปไม่ได้ไม่ไกล เขาจึงเปรียบเทียบการดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นเหมือนการปีนเขา ซึ่งต้องฝ่าฟันกับความยากลำบาก อุปสรรคต่างๆ เพื่อก้าวไปข้างหน้าและปีนให้สูงขึ้น เพื่อพบกับความสำเร็จในมิติใหม่ๆ และมีมุมมองว่ามนุษย์เกิดมาพร้อมกับพลังในตนเองที่ผลักดัน หรือ ขับเคลื่อนตนเองไปข้างหน้า เพื่อปีนป่ายให้สูงขึ้น ดังนั้นหากเปรียบเทียบมนุษย์เป็นนักไต่เขา จะแบ่งมนุษย์ออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

- 1) ผู้ถอนตัว (Quitter) เป็นคนที่ไม่ตอบรับกับความท้าทาย ยอมแพ้ตั้งแต่อยู่ที่ต้นเขา ไม่กล้าปีนป่ายขึ้นไป มีชีวิตอยู่ไปวันๆ ไม่มีจุดมุ่งหมายใดๆ
- 2) ผู้พักแรม (Camper) เป็นคนที่เดินทางไปได้ครึ่งทาง หรือ เมื่อพบปัญหา อุปสรรคขัดขวางก็จะหมดความพยายาม ขอหยุดตั้งแคมป์ หรือ กลางเดินพักแรมอยู่กลางทาง
- 3) นักปีนเขา (Climber) เป็นคนที่มีความมุ่งมั่นอยู่ตลอดชีวิตที่จะปีนป่ายต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง มีการกระตุ้นและพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา ไม่ยอมแพ้แม้จะอยู่ในสภาพการณ์ที่เลวร้าย

ในการอธิบายกลุ่มบุคคลทั้ง 3 ประเภท เปรียบเทียบกับลักษณะที่แตกต่างกัน 7 ลักษณะ (ประทักษ์ลิขิต เลอสรวง. 2545: 88) ดังแสดงในตารางข้างล่าง ดังต่อไปนี้

ลักษณะ \ ประเภทคน	ผู้ถอนตัว	ผู้พักแรม	นักป็นเขา
1. วิถีชีวิต	ไม่ชวนชววย ชีวิตเรียบง่าย น่าเบื่อหน่าย	กระตือรือร้นบ้าง ชีวิตขึ้นลงบ้าง แต่ชอบอยู่นิ่งๆ ในที่สุด	กระตือรือร้นอย่างมาก ชีวิต ท้าทาย มีรสชาติ พบความสำเร็จ
2. การทำงาน	ไม่มีความทะเยอทะยาน ไม่กระตือรือร้น ชี้เกียจ	มีความคิดสร้างสรรค์ มีพลังใจ ผลงานอยู่ในระดับปานกลาง นานวันก็ผ่อนคลาย	เต็มไปด้วยพลัง เป็นผู้นำ มี วิสัยทัศน์ เรียนรู้และพัฒนา ตนเองตลอดเวลา
3. มนุษยสัมพันธ์	โดดเดี่ยว เดี่ยวดาย	กล้าๆ กลัวๆ	มีชีวิตชีวาในการสร้าง สัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นๆ
4. ปฏิกริยาต่อการ เปลี่ยนแปลง	ลังเล และรอคอย จืดๆ จ้องๆ	เรื่องใหญ่ มีข้อจำกัดในการ เปลี่ยนแปลง เรื่องเล็กๆ กล้าทำ กล้าเสี่ยง	ท้าทายกับการเปลี่ยนแปลง ปรับตัวได้ดีทุกสถานการณ์
5. ภาษาสนทนา	มักปิดกั้นตัวเอง	ประนีประนอม ไม่ชี้ชัด	มีความเป็นไปได้อยู่เสมอ
6. การฝ่าฟันอุปสรรค	พ่ายแพ้อย่างง่ายดาย	มีข้อจำกัด	ชนะและประสบความสำเร็จ
7. ความต้องการในชีวิต (Needs)	ปัจจัย 4 ที่จำเป็นต่อการ ดำรงชีวิต (Physiological Needs)	ความมั่นคง ความปลอดภัย การยอมรับ (Psychological Needs)	อุทิศตนเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ประเทศชาติ และประชาคม ชาวโลก (Self-Actualization)

2. เทคนิคการฝึกทักษะการเผชิญปัญหา “LEAD” มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหา จึงจำเป็นต้องอาศัยเทคนิค “LEAD” ได้แก่

1. การรับฟัง (Listening) เป็นการรับฟังปัญหา อุปสรรค เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อประเมินความรุนแรงของปัญหา พิจารณาทบทวนเหตุการณ์เพื่อทำความเข้าใจและพร้อมยอมรับปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น และเกิดแรงจูงใจในการวางแผนดำเนินการแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น
2. การสำรวจ (Exploring) เป็นการสำรวจหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาว่า เกิดจากตนเอง หรือ บุคคล/ปัจจัยอื่นๆ เมื่อพบสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา แล้วจึงสำรวจว่า ตนเองมีส่วนรับผิดชอบกับปัญหาอย่างเต็มที่ หรือมีส่วนรับผิดชอบ มาน้อยเพียงใดตามขอบเขตของสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการแก้ไขปัญหา
3. การวิเคราะห์ (Analyzing) เป็นการค้นหาหลักฐานมาสนับสนุนยืนยันความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ ผลการสำรวจปัญหา และได้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุผล
4. การลงมือปฏิบัติ (Doing) เป็นการลงมือกระทำสิ่งใด สิ่งหนึ่ง ที่ให้ผลในทางที่ดี เพื่อให้สามารถควบคุมการดำเนินการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น ด้วยความเข้าใจและพร้อมยอมรับผลที่ตามมา มีความอดทน พยายามใน

การปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการแก้ไขปัญหา ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลอยู่เหนือสถานการณ์ สามารถมองเห็นทางออก แนวทางแก้ไขปัญหได้ ไม่ตกเป็นเหยื่อ ถูกครอบงำให้ครุ่นคิดกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้มองเห็นแต่ความมืดมน ไร้ซึ่งช่องทางออกในการแก้ไขปัญหา เหตุการณ์ดังกล่าว

กรณีตัวอย่างสถานการณ์สมมติ
สถานการณ์ที่ 1: การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

น.ส. กุหลาบ อายุ 25 ปี นุคลิกภาพเป็นคนเรียบร้อย สุภาพอ่อนโยน เธอสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี (เกียรตินิยม) จากมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง เธอได้สมัครเข้าทำงานเป็นพนักงานของบริษัทใหญ่แห่งหนึ่ง เธอทำงานอยู่ที่นั่นอย่างเต็มใจและทุ่มเทเวลาให้กับงานของบริษัทอย่างมาก เวลาผ่านไปได้ประมาณ 1 ปีเศษๆ เธอมุ่งมั่นแต่เรื่องงาน จึงไม่ค่อยจะคุ้นเคย หรือ สนทนากับเพื่อนร่วมงานคนไหนอย่างใกล้ชิด ด้วยความที่เธอเป็นคนเงียบๆ เลยไม่ค่อยจะเข้ากลุ่มสังสรรค์กับเพื่อนร่วมงานคนอื่นๆ อยู่มาวันหนึ่งก็เกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝันขึ้น เมื่อเพื่อนร่วมงานของเธอชื่อแก้วตาฝากงานในหน้าที่ความรับผิดชอบของตนให้กับกุหลาบช่วยทำแทน เพราะแก้วตาไม่อยากจะถูกตำหนิและไม่ต้องการแก้ไขปัญหายากๆ ที่เกิดขึ้นกับงานชิ้นนี้ พร้อมทั้งใช้วิธีประจบเอาใจหัวหน้างานทุกอย่าง เพื่อตนเองจะได้รอดตัวจากการถูกตำหนิ เพราะงานในหน้าที่ของตนเองกำลังมีปัญหาขึ้น กุหลาบไม่กล้าปฏิเสธเพราะกลัวว่า แก้วตาจะไม่พอใจตนเอง จึงตอบรับและช่วยทำงานชิ้นนั้น และคิดว่าแก้วตา คงจะช่วยทำงานชิ้นนี้ด้วยกัน หลังจากวันนั้นอีก 1 สัปดาห์ ต่อมา หัวหน้าเรียกตรวจสอบ การแก้ไขปัญหาละ ประเมินความหน้าในงานดังกล่าว กุหลาบจึงถูกหัวหน้าเรียกไปพบ และกล่าวตำหนิกุหลาบอย่างรุนแรง ที่ไม่ได้ดำเนินการแก้ไขปัญหาใดๆ เลย กุหลาบไม่มีโอกาสได้ชี้แจงรายละเอียดใดๆ เลย เพราะหัวหน้างานไม่ได้เปิดโอกาสให้เธอได้ชี้แจง เธอยืนเงียบ และตกตลิ่งที่คาดไม่ถึงว่าจะเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ขึ้นกับตนเอง ส่วนแก้วตาก็ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ เพราะเธอแจ้งให้หัวหน้าทราบแล้วว่า งานชิ้นนี้กุหลาบเป็นผู้รับผิดชอบทำแทนตนเองไปแล้ว ตั้งแต่สัปดาห์ก่อน

ในวันนั้นกุหลาบ รู้สึกแย่มากๆ ที่ถูกหัวหน้าตำหนิต่อหน้าเพื่อนร่วมงานจำนวนมาก เธอสูญเสียความมั่นใจในตนเอง และรู้สึกขัดแย้งในใจว่า ตนเองไม่ได้ทำอะไรผิด ทำไมจึงต้องได้รับสิ่งตอบแทนเช่นนี้ กุหลาบนึกตำหนิแก้วตาอยู่ในใจ แต่ก็ไม่กล้าที่จะพูดออกมา เพราะเกรงว่าจะทำให้แก้วตาไม่พอใจตน กุหลาบจึงก้มหน้าก้มตาทำงานเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว เพื่อนร่วมงานคนอื่นๆ ก็นิทากุหลาบว่า ทนทำงานต่อไปทำไม เหตุใดจึงไม่ตอบโต้ หรือ ชี้แจงเรื่องที่เกิดขึ้น กุหลาบจึงถูกเพื่อนร่วมงานมองว่า เป็นคนเก็บตัว มีนิสัยแปลกๆ ไม่ค่อยสังสรรค์ สนทนากับคนอื่นๆ จริงจังกับงานและชีวิตมากเกินไป กุหลาบเครียด และกังวลใจกับคำพูดของเพื่อนร่วมงาน กุหลาบมองตนเองว่า “ฉันผิดปกติจริงๆ หรือเปล่า เครียด จริงจังกับงาน และชีวิตเกินไป หรือเปล่า” กุหลาบครุ่นคิดอย่างหนัก

ใบงานที่ 1

จากสถานการณ์ดังกล่าว ให้สมาชิกทุกท่านตอบคำถามต่อไปนี้

1. ปัญหาในเรื่องนี้ คือ อะไร ?
2. ท่านเข้าใจและยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้มากน้อยเพียงใด ?
3. ท่านคิดว่าเหตุการณ์เกิดขึ้นจากสาเหตุใด? และ ผู้ใด มีหน้าที่รับผิดชอบแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่ ?
4. เหตุผลใดที่ทำให้ท่านคิดว่า ไม่สามารถยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นดังกล่าวได้?
5. ท่านสามารถทำอะไรได้บ้าง เพื่อให้ท่านเข้าใจและยอมรับเหตุการณ์ดังกล่าวได้ดียิ่งขึ้น ?
6. ท่านสามารถวางแผนแก้ไขเหตุการณ์ดังกล่าว ให้ดีขึ้นได้มากน้อยเพียงใด ?
7. ท่านสามารถควบคุม การแสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อสถานการณ์ดังกล่าว เพื่อให้เหตุการณ์คลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้นได้มากน้อยเพียงใด ?
8. เหตุผลใดที่ทำให้ท่านคิดว่า ไม่สามารถวางแผนแก้ไขและควบคุมเหตุการณ์ให้ดีขึ้นได้ ?
9. ท่านสามารถทำอะไรได้บ้าง เพื่อให้ท่านสามารถวางแผนแก้ไขและควบคุมเหตุการณ์ให้ดีขึ้นได้ ?

แบบประเมินการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 9

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด

หัวข้อ	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบ วิธีการ สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
2. วัน เวลา สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
3. สถานที่ และการอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม					
4. ด้านผู้ให้คำปรึกษา					
4.1 บุคลิกภาพที่เป็นมิตร อบอุ่น และน่าไว้วางใจ					
4.2 การให้ความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิดของผู้รับคำปรึกษา					
4.3 การยอมรับผู้ให้คำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข					
4.4 การให้ความใส่ใจ และความจริงจังต่อผู้รับคำปรึกษา					
4.5 การสื่อสารด้วยภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย					
4.6 การเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ชักถามข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก					
5. ด้านผู้รับคำปรึกษา					
5.1 ท่านมีความไว้วางใจและให้การยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างไม่มีเงื่อนไข					
5.2 ท่านมีความเห็นอกเห็นใจและใส่ใจในปัญหาของสมาชิกกลุ่ม					
5.3 ท่านมีความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี					
5.4 ท่านตกลงใจและมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี					
5.5 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับสมาชิกกลุ่ม					
5.6 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง					
5.7 ท่านได้ระบายความรู้สึกที่เก็บกดไว้ในใจ					
5.8 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี					
5.9 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีอิสระ เสรีในการทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ					
5.10 ท่านรู้สึกว่าตนเองกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม					
5.11 ท่านรู้สึกว่าตนเองได้รับประโยชน์จากการให้ข้อมูลย้อนกลับของสมาชิกกลุ่ม					
5.12 ท่านแสดงอารมณ์ความรู้สึก ความคิดของตนเองอย่างเปิดเผย					
5.13 ท่านมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มด้วยความเต็มใจ					
5.14 ท่านได้ตระหนักรู้ถึงการแสดงออกทางคำพูดและการกระทำที่ขัดแย้งกันของตนเอง					
5.15 ท่านมีความมุ่งมั่นในการตั้งเป้าหมายเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการแก้ปัญหา					

ครั้งที่ 10

เรื่อง การฝึกทักษะการเผชิญปัญหา : ครั้งที่ 2

จุดประสงค์ เพื่อฝึกทักษะการเผชิญปัญหา

เวลาที่ใช้ ประมาณ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 10
2. แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 10
3. กระดาษ เอ 4 จำนวน 10 แผ่น และ ปากกา จำนวน 10 ด้าม

สาระสำคัญ

บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ สถานการณ์ ทำความเข้าใจปัญหา วิเคราะห์หาสาเหตุ หาวิธีแก้ไขปัญหาย่างกระตือรือร้น ถือว่าตนเองเป็นเจ้าของรับผิดชอบในการแก้ไข สามารถปรับเปลี่ยน พลิกแพลงวิธีการแก้ไขปัญหาให้ได้ผลอย่างก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต ประจำวัน ดังนั้น เพื่อให้บุคคลสามารถรับมือกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น จึงจำเป็นต้องสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคให้กับบุคคล

วิธีดำเนินการ

1. ชำนาญ

ผู้วิจัยสร้างสัมพันธ์ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ในการเข้ากลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ และทบทวนครั้งก่อน ชักถามประสบการณ์เกี่ยวกับความวิตกกังวลและร่วมกันกำหนดเป้าหมายดังนี้

1.1 ถาม “เมื่อครั้งที่แล้วเราได้เรียนรู้ถึงการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหากันบ้างแล้ว คราวนี้เราจะมาเรียนรู้วิธีการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวันมากยิ่งขึ้น และขออย่าให้ทุกท่านปฏิบัติตามกฎ กติกาการเข้ากลุ่ม และเก็บรักษาความลับสมาชิกกลุ่มนะคะ จากเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาทำให้ท่านรู้สึกวิตกกังวล ขอให้สมาชิกแต่ละท่านบอกพฤติกรรมตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาและแยกแยะว่าพฤติกรรมใดบ้าง เป็นพฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมยอมตาม และพฤติกรรมที่เหมาะสม เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับการดำเนินชีวิตประจำวัน และอภิปรายกันในกลุ่ม” ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสรุปประเด็นสำคัญ

1.2 ถาม “เราจะให้สมาชิกทุกท่านแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม เกี่ยวกับการพูด การแสดงทางอารมณ์ และสามารถบอกกล่าวความปรารถนาส่วนตัวได้อย่างไรบ้าง เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคในดำเนินชีวิตประจำวัน”

1.3 ถาม “ถ้าเปลี่ยนได้ ท่านอยากให้ตัวท่านเองทำอะไร เพื่อจะสามารถเผชิญปัญหาอุปสรรคเหล่านั้นได้” ร่วมกันกำหนดเป้าหมาย และทบทวนการบ้านที่ได้รับมอบหมายในครั้งที่ 9

2. ขั้นตอนการ

ผู้วิจัยบอกจุดประสงค์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ อธิบายสาระสำคัญ และใช้เทคนิคการสอน การวิเคราะห์กรณีตัวอย่างสถานการณ์สมมติ : ความอดทนในการเผชิญปัญหา การใช้เทคนิค “LEAD” ได้แก่ การรับฟัง (Listening) การสำรวจ (Exploring) การวิเคราะห์ (Analyzing) การลงมือปฏิบัติ (Doing) และการมอบหมายการบ้าน ตามลำดับดังนี้

2.1 อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาโดยสรุปสั้นๆ ตามรายละเอียดในเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 10

2.2 แจกกรณีตัวอย่างสถานการณ์สมมติ สถานการณ์ที่ 2 ใบงานที่ 2 และบอกสมาชิกกลุ่มว่า “ให้สมาชิกอ่านและทำความเข้าใจกรณีตัวอย่างสถานการณ์สมมติ สถานการณ์ที่ 2 แล้วให้สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์ เพื่อตอบคำถามในใบงานที่ 2 หากมีสมาชิกท่านใดมีข้อสงสัยให้ซักถามเพิ่มได้ค่ะ” จากนั้นให้เวลาประมาณ 10 นาที

2.3 ใช้เทคนิค “LEAD” เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหา ซึ่งจะช่วยลดปัจจัยเชิงสาเหตุด้านการรู้คิดของความวิตกกังวลทั่วไป ตามลำดับดังนี้ (ใช้ใบงานที่ 2)

- 1) การรับฟังปัญหา และอุปสรรคที่เกิดขึ้น (Listening)
- 2) การสำรวจหาสาเหตุของปัญหา และความรับผิดชอบต่อปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้น (Exploring)
- 3) การวิเคราะห์หาหลักฐานมาสนับสนุนความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา อุปสรรค (Analyzing)
- 4) การลงมือปฏิบัติการตามทางเลือกที่ให้ผลในทางที่ดี และยุติปัญหาอุปสรรคได้ในเวลารวดเร็ว (Doing) เพื่อให้ตนเองอยู่เหนือสถานการณ์ เหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคในกรณีตัวอย่างสถานการณ์สมมติ

2.4 ให้สมาชิกนำเสนอใบงานที่ 2 และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

2.5 ให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้

2.6 เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มร่วมอภิปรายว่า

- “การพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหา สามารถทำได้อย่างไรบ้าง”
- “การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหา ช่วยลดความรู้สึกวิตกกังวลได้มากน้อยเพียงใด”

2.7 ผู้ให้คำปรึกษาแบ่งปันประสบการณ์และข้อมูลความคิด เพื่อสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาดังนี้

- “ความเคยชินกับรูปแบบพฤติกรรมเดิม ที่บุคคลตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ไม่ประสงค์ เป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งที่ขัดขวางการพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหา ดังนั้นสิ่งจำเป็นต้องจัดอุปสรรคดังกล่าวซึ่งสามารถทำได้อย่างไรได้บ้าง?

2.8 มอบหมายการบ้าน แบบฝึกทักษะการเผชิญปัญหา เมื่อสมาชิกเผชิญกับปัญหาอุปสรรคนอกเวลา การให้คำปรึกษา (ใช้ใบงานที่ 2)

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง จากนั้นจึงให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันและเปิดโอกาสให้ซักถาม ให้สมาชิกกรอกแบบประเมินการให้คำปรึกษาและนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไปดังนี้

3.1 ถาม “สมาชิกได้ทำอะไรกับกลุ่ม และได้รับจากกลุ่มบ้าง?” และให้เวลาสมาชิกรวบรวมข้อสงสัยตามสมควร

3.2 ถาม “วันนี้ท่านได้เรียนรู้อะไรใหม่ที่น่าไปปรับใช้บ้าง?” และเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนกัน

3.3 ถาม “ท่านมีสิ่งใดที่จะซักถามเพิ่มเติมบ้าง” ให้เวลาซักถามและแลกเปลี่ยนต่อกันตามสมควร

3.4 ให้สมาชิกกรอกแบบประเมินการให้คำปรึกษารั้งที่ 10 และแจ้งวัน เวลา สถานที่นัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม
4. ประมวลผลจากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 10

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 10

สาระสำคัญสำหรับผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 10

ความสามารถในการเผชิญปัญหา อุปสรรค เป็นความสามารถในควบคุมอารมณ์ สถานการณ์ ทำความเข้าใจปัญหา วิเคราะห์หาสาเหตุ หาวิธีแก้ไขปัญหาย่างกระตือรือร้น ถือว่าตนเองเป็นเจ้าของรับผิดชอบในการแก้ไข สามารถปรับเปลี่ยน พลิกแพลงวิธีการแก้ไขปัญหให้ได้ผลอย่างก้าวหน้าในการดำเนินชีวิตประจำวัน การยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น และมีความอดทน เพียรพยายามแก้ไขปัญหาย่างกระตือรือร้น

การพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหา เป็นวิธีการที่นำมาใช้ในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหา ซึ่งประกอบด้วย 4 เทคนิค ซึ่งเรียกว่า “LEAD” ได้แก่ 1) การรับฟังปัญหา (Listening) 2) การค้นหาสาเหตุและแสดงความรับผิดชอบตามขอบเขตของตัวบุคคลที่เป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาขึ้น (Exploring) 3) การวิเคราะห์หาหลักฐานมาสนับสนุนความคิดที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์ หรือ ปัญหาที่เกิดขึ้น (Analyzing) 4) การลงมือปฏิบัติตามทางเลือกในการเผชิญปัญหาเพื่อฟันฝ่าปัญหาอุปสรรคต่างๆ จากเหตุที่ไม่พึงประสงค์ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

หลักการใช้เทคนิค

1. ทำให้ผู้รับคำปรึกษาขอวิธีการเผชิญปัญหา และพฤติกรรมตอบสนองต่อเหตุการณ์ ปัญหาด้วยตัวเองให้มากที่สุด
2. ทำทนายให้เปลี่ยนแปลงวิธีการเผชิญปัญหา และการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์

สรุปขั้นตอนสำคัญ ในการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเพื่อค้นหาวิธีการเผชิญปัญหา และการแสดงพฤติกรรมตอบสนองที่ไม่เหมาะสมต่อเหตุการณ์ หรือ สถานการณ์ที่เกิดขึ้น

-
1. เริ่มต้นใช้เทคนิคการสอน และการวิเคราะห์กรณีตัวอย่างสถานการณ์สมมติ เพื่อค้นหาข้อมูลวิธีการเผชิญปัญหา และพฤติกรรมตอบสนองต่อเหตุการณ์สมมติที่เกิดขึ้น
 - 1.1 สรุปแนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาโดยย่อ
 - 1.2 การวิเคราะห์กรณีตัวอย่างสถานการณ์สมมติ ให้แจกใบงาน “กรณีตัวอย่างสถานการณ์สมมติ สถานการณ์ที่ 2 : ความอดทนในการเผชิญปัญหา ” เมื่ออ่านกรณีตัวอย่างจบ ให้สมาชิกตอบคำถามแต่ละข้อในใบงานที่ 2
 - 1.3 ให้สมาชิกรับเสนอ ผลการตอบคำถามในใบงานที่ 2
 2. ใช้เทคนิค “LEAD” เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหา ซึ่งจะช่วยลดปัจจัยเชิงสาเหตุด้านการรู้คิดของความวิตกกังวลทั่วไป ตามลำดับดังนี้ (ใช้ใบงานที่ 2)
 - 2.1 การรับฟังปัญหา และอุปสรรคที่เกิดขึ้น (Listening)
 - 2.2 การสำรวจหาสาเหตุของปัญหา และความรับผิดชอบต่อปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้น(Exploring)
 - 2.3 การวิเคราะห์หาหลักฐานมาสนับสนุนความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา อุปสรรค(Analyzing)
 - 2.4 การลงมือปฏิบัติตามทางเลือกที่ให้ผลในทางที่ดี และยุติปัญหาอุปสรรคได้ในเวลารวดเร็ว (Doing)เพื่อให้ตนเองอยู่เหนือสถานการณ์ เหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคในกรณีตัวอย่างสถานการณ์สมมติ
 3. แจ้งเวลานัดหมายครั้งต่อไปและจบการให้คำปรึกษารั้งนี้
-

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 10

1. การสรุปแนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาโดยย่อ มีรายละเอียดดังนี้

กล่าวโดยสรุป ก็คือ บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาจะต้องสามารถควบคุมอารมณ์ สถานการณ์ ทำความเข้าใจปัญหา วิเคราะห์หาสาเหตุ หาวิธีแก้ไขปัญหาย่างกระตือรือร้น ถือว่าตนเองเป็นเจ้าของรับผิดชอบในการแก้ไข สามารถปรับเปลี่ยน พลิกแพลงวิธีการแก้ไขปัญหาให้ได้ผลอย่างก้าวหน้าในการดำเนินชีวิตประจำวันได้โดยตลอด ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลักสำคัญ ดังนี้

1) การควบคุม (Control: C) เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ทางลบของตนเองด้วยการแสดงพฤติกรรมทางบวกต่อสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาได้อย่างทันที หรือสามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกทางลบได้ในภายหลัง เมื่อมีสติแล้วจึงจะแสดงพฤติกรรมทางบวกต่อเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ให้อยู่เหนือสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคและปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตแต่ละวัน โดยการที่บุคคลสามารถทำความเข้าใจสาเหตุของปัญหาและหาวิธีแก้ไขปัญหาย่างกระตือรือร้น รู้จักการพลิกแพลง ปรับเปลี่ยนวิธีการแก้ไขปัญหา ซึ่งจะสร้างให้บุคคลมีความเข้มแข็งและสกัดความรู้สึกที่เรียกร้องต้องการความช่วยเหลือ หรือการพึ่งพิงบุคคลอื่น อยู่เสมอจนขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นคุณลักษณะหนึ่งของบุคคลที่มีความวิตกกังวล

2) จุดเริ่มต้นของปัญหาและความเป็นเจ้าของปัญหา (Origin and Ownerships: O) กล่าวคือ การเริ่มต้นของปัญหา (Origin: O) เป็นความสามารถในการวิเคราะห์หาสาเหตุต้นตอของปัญหา พร้อมทั้งปัจจัยอื่นๆ ที่มีส่วนทำให้เกิดปัญหานั้น ใครควรจะเป็นคนที่รับผิดชอบปัญหามากน้อยเพียงใด มีความสำนึกผิดชอบในระดับที่เหมาะสม ตลอดจนการตระหนักรู้ถึงบทบาท หน้าที่ และสถานภาพของตนเองอย่างชัดเจน ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหได้อย่างรวดเร็ว มีประสิทธิภาพ และมีความเหมาะสมมากขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาเดิมซ้ำอีกครั้ง ในส่วนของความเป็นเจ้าของปัญหา (Ownerships: O_w) เป็นการยอมรับปัญหาว่าเป็นส่วนที่บุคคลรับผิดชอบในการแก้ไข และเป็นปัญหาของตนเอง ดังนั้นตนเองจึงเป็นผู้มีสิทธิ์อย่างเต็มที่ในการมุ่งมั่นเพื่อแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น ไม่ปัดความรับผิดชอบทั้งหมดไปให้ผู้อื่นแม้ว่าอุปสรรคหรือปัญหานั้นจะเกิดจากปัจจัยอื่นๆ ใดก็ตาม และใช้ความสามารถในลักษณะของความเป็นเหตุเป็นผลของตนในการแก้ไขสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา

3) การรับรู้ช่วงระยะเวลาของปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นย่อมมีการยุติ (Reach: R) เป็นการรับรู้ปัญหาว่า ย่อมมีการยุติลง มีจุดสิ้นสุด ไม่ใช่การคำนึงหรือมองปัญหาว่าเป็นเรื่องใหญ่หรือเรื่องเล็ก แต่จะพิจารณาว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออก หรือคำนึงถึงวิธีการที่จะทำให้บรรลุผลสำเร็จในการแก้ไขปัญหานั้น ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีแรงบันดาลใจที่จะต่อสู้เพื่อเอาชนะปัญหา อุปสรรค สถานการณ์ที่บุคคลไม่พึงปรารถนา แทนที่บุคคลจะหมกมุ่นอยู่กับผลร้ายของปัญหา หรือการคิดไปไกลเกินกว่าเหตุ ซึ่งทำให้เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง หยุดหนึ่งหมดแรงไม่สามารถที่จะทำสิ่งอื่นได้อีก

4) ความอดทนต่อความยากลำบากเพื่อความอยู่รอดในการดำรงชีวิต (Endurance: E) เป็นความสามารถในการที่จะทนทานต่ออุปสรรค มีความอดทน และพยายามต่อสู้เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่รอดท่ามกลางสิ่งแวดล้อม เหตุการณ์ สถานการณ์ที่บุคคลไม่ต้องการแต่กลับเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลอย่างมิอาจปฏิเสธได้ และจนกว่าความต้องการของบุคคลจะบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้

2. การสรุปเทคนิคการฝึกทักษะการเผชิญปัญหา เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาโดยย่อ มีรายละเอียดดังนี้

กล่าวโดยสรุปเกี่ยวกับการพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหา โดยใช้เทคนิค "LEAD" ดังต่อไปนี้

1) การรับฟัง (Listening) เป็นการรับฟังปัญหา อุปสรรค เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อประเมินความรุนแรงของปัญหา พิจารณาทบทวนเหตุการณ์เพื่อทำความเข้าใจและพร้อมยอมรับปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น และเกิดแรงจูงใจในการวางแผนดำเนินการแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

2) การสำรวจ (Exploring) เป็นการสำรวจหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาว่า เกิดจากตนเอง หรือ บุคคล/ปัจจัยอื่นๆ เมื่อพบสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา แล้วจึงสำรวจว่า ตนเองมีส่วนรับผิดชอบกับปัญหาอย่างเต็มที่ หรือมีส่วนรับผิดชอบ เล็กน้อยเพียงใดตามขอบเขตของสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการแก้ไขปัญหา

3) การวิเคราะห์ (Analyzing) เป็นการค้นหาหลักฐานมาสนับสนุนยืนยันความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ ผลการสำรวจปัญหา และได้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

4) การลงมือปฏิบัติ (Doing) เป็นการลงมือกระทำสิ่งใด สิ่งหนึ่ง ที่ให้ผลในทางที่ดี เพื่อให้สามารถควบคุมการดำเนินการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ด้วยความเข้าใจและพร้อมยอมรับผลที่ตามมา มีความอดทน พยายามในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการแก้ไขปัญหา ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลอยู่เหนือสถานการณ์ สามารถมองเห็นทางออก แนวทางแก้ไขปัญหาก็ ไม่ตกเป็นเหยื่อ ถูกครอบงำให้ครุ่นคิดกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้มองเห็นแต่ความมืดมน ไร้ซึ่งช่องทางออกในการแก้ไขปัญหา เหตุการณ์ดังกล่าว

กรณีตัวอย่างสถานการณ์สมมติ

สถานการณ์ที่ 2 : ความอดทนในการเผชิญปัญหา

นาย กฤษณ์ อายุ 21 ปี กำลังเรียนชั้นปีที่ 2 ในสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่ง บุคลิกภาพเป็นคนเงียบ ๆ มีความเป็นตัวของตัวเอง เป็นคนฉลาด ผลการเรียนดี เป็นลูกชายคนโต กฤษณ์อยู่ในครอบครัวที่มีฐานะการเงินดี แต่พ่อกับแม่ของเขาแยกทางกันตั้งแต่เขาอายุยังไม่ถึงหนึ่งขวบ แม่แต่งงานใหม่และมีน้องสาวต่างบิดาหนึ่งคน อายุ 13 ปี มองดูเหมือนว่าชีวิตของกฤษณ์ค่อนข้างสมบูรณ์ แต่แล้วในช่วงปลายภาคเรียนที่ 1 ก็เกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝันขึ้น เมื่อครอบครัวของกฤษณ์เกิดปัญหาการเงินอย่างรุนแรง จึงไม่สามารถจะจัดการด้านการเงินเพื่อส่งให้กฤษณ์เรียนต่อได้อีก กฤษณ์เองเมื่อได้ทราบปัญหาฐานะการเงินของครอบครัว เขารู้สึกน้อยใจที่แม่บอกว่าอาจจะไม่สามารถส่งเงินค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันให้ได้อีก กฤษณ์เข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและคงต้องช่วยเหลือตนเองไปก่อน กฤษณ์ต้องย้ายไปอาศัยอยู่กับน้าชายชั่วคราว เพื่อช่วยลดค่าใช้จ่ายของแม่ แต่ก็ไกลจากสถานศึกษา เขาจึงขอเช่าห้องพักซึ่งอยู่ห่างจากมหาวิทยาลัย ประมาณ 1 กม. เพื่อให้สามารถเดินทางไปเรียนได้ และอยู่รวมกันกับเพื่อน 5 – 6 คน เพื่อประหยัดค่าเช่าและช่วยติวเนื้อหาต่างๆ ให้เพื่อนๆ ด้วย

กฤษณ์นำปัญหาที่เกิดขึ้นไปขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งมองเห็นว่ากฤษณ์เป็นคนฉลาด เรียนดี จึงหาทางช่วยเหลือนิสิตด้วยการให้ช่วยทำงานพิเศษต่างๆ ตามศักยภาพสูงสุดของนิสิต เขาจึงช่วยทำงานพิเศษตามที่อาจารย์มอบหมาย นอกจากนี้เวลารว่างที่มหาวิทยาลัยก็มีเพื่อนๆ มาขอให้กฤษณ์ช่วยติวให้เช่นกัน กฤษณ์จัดสรรเวลาของตนเองในการเรียน การช่วยเพื่อน กฤษณ์เป็นคนเรียนเก่ง อุบนิสัยดี และปรับตัวให้เป็นคนช่างพูด ความคมคาย จึงเป็นที่ชื่นชมของเพื่อนๆ และอาจารย์ แต่ก็มีเพื่อนนิสิตบางกลุ่มที่รู้สึกหมั่นไส้ในความโดดเด่นแบบอวดดีอวดเก่งของเขา

กฤษณ์ เลือکتัดสินใจเรียนต่อให้จบโดยเร็ว เพื่อโอกาสในการช่วยตนเองและครอบครัวได้ในอนาคต อันใกล้นี้ เขาอดทนต่อความยากลำบากต่างๆ ซึ่งแตกต่างจากชีวิตเดิมที่เคยสุขสบายมาก่อน เขาประหยัดและใช้จ่ายเท่าที่จำเป็นในการใช้ชีวิตอยู่ได้ตามอัตภาพพื้นฐานของนิสิตเท่านั้น กฤษณ์ยึดหลักคิดสำคัญว่า “มุ่งมั่นแสวงหาความรู้และพัฒนาความสามารถตนเองบนพื้นฐานการใช้จ่ายอย่างประหยัด”

ในขณะที่เรียนต่อในมหาวิทยาลัยอีก 2 ปีต่อมานั้น ปัญหาการเงินของครอบครัวยังไม่ดีขึ้นเท่าไร กฤษณ์จึงได้รับค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียนเรียนแต่ละเทอมเท่านั้น แต่กฤษณ์ก็ไม่ละความพยายาม และมองเห็นโอกาสประสบความสำเร็จในเวลาอันใกล้จะมาถึงอยู่ทุกวัน และในเวลานั้นกฤษณ์ก็มีบุคคลสำคัญที่เขาไว้วางใจ พุดคุยปรึกษาปัญหาต่างๆ และกฤษณ์ก็ได้รับกำลังใจจากบุคคลนี้เสมอมา ในที่สุดกฤษณ์ก็สามารถสำเร็จการศึกษา ด้วยการเรียนเฉลี่ย 3.2 และสมัครงานเตรียมไว้ตั้งแต่ช่วงระยะ 3 – 4 เดือนก่อนสำเร็จการศึกษา เขามีงานทำทันที หลังจากประกาศผลสอบปลายภาค กฤษณ์รู้สึกภูมิใจที่ตนเองสามารถก้าวมายืน ณ จุดนี้ได้ รายได้เดือนแรกที่เขาได้รับนั้นได้มอบให้กับแม่ของเขานำไปใช้จ่ายในครอบครัว และช่วยแบ่งเบาภาระหนี้สินของครอบครัวได้ส่วนหนึ่ง

ใบงานที่ 2

จากสถานการณ์ดังกล่าว ให้สมาชิกทุกท่านตอบคำถามต่อไปนี้

1. ปัญหาในเรื่องนี้ คือ อะไร ?
.....
.....
2. ท่านเข้าใจและยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้มากน้อยเพียงใด ?
.....
.....
3. ท่านคิดว่าเหตุการณ์เกิดขึ้นจากสาเหตุใด? และ ผู้ใด มีหน้าที่รับผิดชอบกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่ ?
.....
.....
4. เหตุผลใดที่ทำให้ท่านคิดว่า ไม่สามารถยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นดังกล่าวได้?
.....
.....
5. ท่านสามารถทำอะไรได้บ้าง เพื่อให้ท่านเข้าใจและยอมรับเหตุการณ์ดังกล่าวได้ดียิ่งขึ้น ?
.....
.....
6. ท่านสามารถวางแผนแก้ไขเหตุการณ์ดังกล่าว ให้ดีขึ้นได้มากน้อยเพียงใด ?
.....
.....
7. ท่านสามารถควบคุม การแสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อสถานการณ์ดังกล่าว เพื่อให้เหตุการณ์คลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้นได้มากน้อยเพียงใด ?
.....
.....
8. เหตุผลใดที่ทำให้ท่านคิดว่า ไม่สามารถวางแผนแก้ไขและควบคุมเหตุการณ์ให้ดีขึ้นได้ ?
.....
.....
9. ท่านสามารถทำอะไรได้บ้าง เพื่อให้ท่านสามารถวางแผนแก้ไขและควบคุมเหตุการณ์ให้ดีขึ้นได้ ?
.....
.....

แบบประเมินการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 10

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด

หัวข้อ	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบ วิธีการ สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
2. วัน เวลา สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
3. สถานที่ และการอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม					
4. ด้านผู้ให้คำปรึกษา					
4.1 บุคลิกภาพที่เป็นมิตร อ่อนน้อม และน่าไว้วางใจ					
4.2 การให้ความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิดของผู้รับคำปรึกษา					
4.3 การยอมรับผู้ให้คำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข					
4.4 การให้ความใส่ใจ และความจริงจังต่อผู้รับคำปรึกษา					
4.5 การสื่อสารด้วยภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย					
4.6 การเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ชักถามข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก					
5. ด้านผู้รับคำปรึกษา					
5.1 ท่านมีความไว้วางใจและให้การยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างไม่มีเงื่อนไข					
5.2 ท่านมีความเห็นอกเห็นใจและใส่ใจในปัญหาของสมาชิกกลุ่ม					
5.3 ท่านมีความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี					
5.4 ท่านตกลงใจและมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี					
5.5 ท่านรู้สึกว่าคุณเองมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับสมาชิกกลุ่ม					
5.6 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง					
5.7 ท่านได้ระบายความรู้สึกที่เก็บกดไว้นาน					
5.8 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี					
5.9 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีอิสระ เสรีในการทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ					
5.10 ท่านรู้สึกว่าตนเองกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม					
5.11 ท่านรู้สึกว่าตนเองได้รับประโยชน์จากการให้ข้อมูลย้อนกลับของสมาชิกกลุ่ม					
5.12 ท่านแสดงอารมณ์ความรู้สึก ความคิดของตนเองอย่างเปิดเผย					
5.13 ท่านมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มด้วยความเต็มใจ					
5.14 ท่านได้ตระหนักถึงการแสดงออกทางคำพูดและการกระทำที่ขัดแย้งกันของตนเอง					
5.15 ท่านมีความมุ่งมั่นในการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหา					

ครั้งที่ 11

เรื่อง การฝึกทักษะการเผชิญปัญหา : ครั้งที่ 3

จุดประสงค์ เพื่อฝึกทักษะการเผชิญปัญหา

เวลาที่ใช้ ประมาณ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 3
2. แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 3
3. กระดาษ เอ 4 จำนวน 10 แผ่น และ ปากกา จำนวน 10 ด้าม

สาระสำคัญ

บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ สถานการณ์ ทำความเข้าใจปัญหา วิเคราะห์หาสาเหตุ หาวิธีแก้ไขปัญหาย่างกระตือรือร้น ถือว่าตนเองเป็นเจ้าของรับผิดชอบในการแก้ไข สามารถปรับเปลี่ยน พลิกแพลงวิธีการแก้ไขปัญหาให้ได้ผลอย่างก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต ประจำวัน ดังนั้น เพื่อให้บุคคลสามารถรับมือกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น จึงจำเป็นต้องสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคให้กับบุคคล

วิธีดำเนินการ

1. ชำนาญ

ผู้วิจัยสร้างสัมพันธ์ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ในการเข้ากลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ และทบทวนครั้งก่อน ชักถามประสบการณ์เกี่ยวกับความวิตกกังวลและร่วมกันกำหนดเป้าหมายดังนี้

1.1 ทาม “เมื่อครั้งที่แล้วเราได้เรียนรู้ถึงการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหากันไปแล้ว คราวนี้เราจะเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวัน ให้มากยิ่งขึ้นอีกเป็นครั้งที่ 3 และขออย่าให้ทุกท่านปฏิบัติตามกฎ กติกาการเข้ากลุ่ม และเก็บรักษาความลับสมาชิกกลุ่มนะคะ จากเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาทำให้ท่านรู้สึกวิตกกังวล ขอให้สมาชิกแต่ละท่านสำรวจความรู้สึกกลัวของตนเอง การไม่กล้าแสดงอารมณ์โกรธ กลัวบุคคลอื่นมองว่าแปลกแยกจากความรู้สึกเป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับการดำเนินชีวิตประจำวัน และอภิปรายกันในกลุ่ม” ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสรุปประเด็นสำคัญ

1.2 ถาม “เราจะช่วยสมาชิกกลุ่มให้แก้ไขพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก ไม่กล้าแสดงอารมณ์โกรธ และความรู้สึกแปลกแยกได้อย่างไรบ้าง และประเมินความจำเป็นในการตัดสินใจที่เหมาะสม กับสถานการณ์ เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคในดำเนินชีวิตประจำวัน”

1.3 ถาม “ถ้าเปลี่ยนได้ ท่านอยากให้ตัวท่านเองทำอย่างไร เพื่อจะสามารถเผชิญปัญหาอุปสรรคเหล่านั้นได้” ร่วมกันกำหนดเป้าหมาย และทบทวนการบ้านที่ได้รับมอบหมายในครั้งที่ 10

2. ขั้นตอนการ

ผู้วิจัยบอกจุดประสงค์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ อธิบายสาระสำคัญ และใช้เทคนิคการปรึกษาจุดภาค ได้แก่ การฟัง การถาม การใส่ใจ การให้กำลังใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การสะท้อนความรู้สึก การแปลความหมาย การทำให้กระจ่าง และการสรุปความ ในการเปิดเผยปัญหาความวิตกกังวลของสมาชิกกลุ่ม จากนั้นทำการวิเคราะห์กรณีความวิตกกังวลของสมาชิกกลุ่ม และการใช้เทคนิค “LEAD” ได้แก่ การรับฟัง (Listening) การสำรวจ (Exploring) การวิเคราะห์ (Analyzing) การลงมือปฏิบัติ (Doing) และการมอบหมายการบ้านตามลำดับดังนี้

2.1 เริ่มต้นใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาจุดภาค เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผยความรู้สึกวิตกกังวลของตนเองและค้นหาข้อมูลวิธีการเผชิญปัญหา และพฤติกรรมตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความวิตกกังวลขึ้น

2.2 ใช้การวิเคราะห์กรณีความวิตกกังวลของสมาชิกกลุ่ม เกี่ยวกับวิธีการเผชิญปัญหา และพฤติกรรมตอบสนองที่เหมาะสมต่อเหตุการณ์ โดยให้สมาชิกกลุ่มร่วมอภิปรายและแสดงความเห็นต่อประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยเทคนิค “LEAD” เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหา ซึ่งจะช่วยลดปัจจัยเชิงสาเหตุด้านการรู้คิดของความวิตกกังวลทั่วไป (ใช้ในงานที่ 3)

- 1) การรับฟังปัญหา และอุปสรรคที่เกิดขึ้น (Listening)
- 2) การสำรวจหาสาเหตุของปัญหา และความรับผิดชอบต่อปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้น (Exploring)
- 3) การวิเคราะห์หาหลักฐานมาสนับสนุนความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา อุปสรรค (Analyzing)

4) การลงมือปฏิบัติการตามทางเลือกที่ให้ผลในทางที่ดี และยุติปัญหาอุปสรรคได้ในเวลาเร็ว (Doing) เพื่อให้ตนเองอยู่เหนือสถานการณ์ เหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคในกรณีตัวอย่างสถานการณ์สมมติ

2.3 เปลี่ยนให้สมาชิกอื่นได้มีโอกาสเปิดเผยความรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่างๆ และดำเนินการเช่นเดิม จนกว่าจะครบสมาชิกทุกคน

2.4 ให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้

2.5 เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มร่วมอภิปรายว่า

- “การพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหา สามารถทำได้อย่างไรได้บ้าง”
- “การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหา ช่วยลดความรู้สึกวิตกกังวลได้มากน้อยเพียงใด”

2.6 ผู้ให้คำปรึกษาแบ่งปันประสบการณ์และข้อมูลความคิด เพื่อสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาดังนี้

- “สมาชิกท่านใดพบกับปัญหาในการการฝึกบ้างคะ? ท่านมีวิธีการแก้ไขสามารถทำได้อย่างไรได้บ้าง ?

2.7 มอบหมายการบ้าน แบบฝึกทักษะการเผชิญปัญหา เมื่อสมาชิกเผชิญกับปัญหาลุप्तสรรคนอกเวลา การให้คำปรึกษา (ใช้ใบงานที่ 3)

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง จากนั้นจึงให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันและเปิดโอกาสให้ซักถาม ให้สมาชิกกรอกแบบประเมินการให้คำปรึกษาและนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษารั้งต่อไปดังนี้

- 3.1 ถาม “สมาชิกได้ให้อะไรกับกลุ่ม และได้รับจากกลุ่มบ้าง?” และให้เวลาสมาชิกรวบรวมตามสมควร
- 3.2 ถาม “วันนี้ท่านได้เรียนรู้อะไรใหม่ที่นำไปปรับใช้ได้บ้าง”และเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนกัน
- 3.3 ถาม “ท่านมีสิ่งใดที่จะซักถามเพิ่มเติมบ้าง” ให้เวลาซักถามและแลกเปลี่ยนต่อกันตามสมควร
- 3.4 ให้สมาชิกกรอกแบบประเมินการให้คำปรึกษาครั้งที่ 11 และแจ้งวัน เวลา สถานที่นัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม
4. ประมวลผลจากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 11

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 11

สาระสำคัญสำหรับผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 11

เหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่บุคคลไม่พึงปรารถนานั้นย่อมเกิดขึ้นได้ปกติทั่วไปกับทุกๆ คน แต่จะเป็นปัญหาหรือไม่เป็นปัญหานั้น ขึ้นอยู่กับมุมมองของแต่ละบุคคลในการที่จะรับมือกับเหตุการณ์ดังกล่าว หากบุคคลแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ตอบสนองต่อเหตุการณ์เหล่านั้นได้ เหตุการณ์หรือปัญหานั้นก็จะยุติได้อย่างรวดเร็ว ไม่ยืดเยื้อ กล่าวคือ เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ หากบุคคลนั้นมีความไวในการตอบสนองทางบวก เพื่อให้ตนเองอยู่เหนือปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น มีความมุ่งมั่นในการหาทางออกเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น โดยที่บุคคลไม่ตกเป็นเหยื่อของเหตุการณ์ ด้วยการถูกรอบงำให้ครุ่นคิดอยู่กับผลร้ายต่าง ๆ นานา หรือ มองปัญหาที่เกิดขึ้นว่าเป็นเรื่องใหญ่ ที่ไม่สามารถจะจัดการแก้ไขใดๆ ได้เลย ซึ่งถือเป็นการตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์เหล่านั้น ซึ่งจะทำให้บุคคลคิดในวงจำกัด มองทุกสิ่งมีติดบอด ไม่เห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา จึงนำมาซึ่งปัญหาทางอารมณ์ อย่างเช่น วิตกกังวล กลัว หวาดหวั่น ยุ่งยากใจ รู้สึกสับสน หรือ กระวนกระวายใจ

ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลจะต้องเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหา ซึ่งถือว่าการสร้างภูมิคุ้มกันจิตใจตัวหนึ่ง ซึ่งจะสนับสนุนให้บุคคลสามารถฝ่าฟัน เอาชนะปัญหาอุปสรรคต่างๆ ได้โดยไม่เกิดปัญหาสุขภาพจิตรุนแรง จนยากจะเยียวยารักษาให้หายเป็นปกติดังเดิม นอกจากนี้ยังเป็นการช่วยสกัดกั้นยับยั้ง พฤติกรรมตอบสนองที่ไม่เหมาะสมของบุคคล ทำให้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นแผ่ขยายวงกว้างออกไป และส่งผลกระทบต่อความผาสุกในการดำเนินชีวิตประจำวันท่ามกลางสภาพแวดล้อมในสังคมเมืองใหญ่ อย่างเช่น กรุงเทพมหานคร

หลักการใช้เทคนิค

1. ทำให้ผู้รับคำปรึกษาขอวิธีการเผชิญปัญหา และพฤติกรรมตอบสนองต่อเหตุการณ์ ปัญหาด้วยตัวเองให้มากที่สุด
2. ทำทนายให้เปลี่ยนแปลงวิธีการเผชิญปัญหา และการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์

สรุปขั้นตอนสำคัญ ในการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเพื่อค้นหาวิธีการเผชิญปัญหา และการแสดงพฤติกรรมตอบสนองที่ไม่เหมาะสมต่อเหตุการณ์ หรือ สถานการณ์ที่เกิดขึ้น

-
1. เริ่มต้นใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาจุลภาค เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผยความรู้สึกวิตกกังวลของตนเองและค้นหาข้อมูลวิธีการเผชิญปัญหา และพฤติกรรมตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความวิตกกังวลขึ้น
 2. ใช้การวิเคราะห์กรณีความวิตกกังวลของสมาชิกกลุ่ม เกี่ยวกับวิธีการเผชิญปัญหา และพฤติกรรมตอบสนองที่เหมาะสมต่อเหตุการณ์ โดยให้สมาชิกกลุ่มร่วมอภิปรายและแสดงความคิดเห็นต่อประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยเทคนิค “LEAD” เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหา ซึ่งจะช่วยลดปัจจัยเชิงสาเหตุด้านการรู้คิดของความวิตกกังวลทั่วไป ตามลำดับดังนี้ (ใช้ไปงานที่ 3)
 - 2.1 การรับฟังปัญหา และอุปสรรคที่เกิดขึ้น (Listening)
 - 2.2 การสำรวจหาสาเหตุของปัญหา และความรับผิดชอบต่อปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้น (Exploring)
 - 2.3 การวิเคราะห์หาหลักฐานมาสนับสนุนความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา อุปสรรค (Analyzing)
 - 2.4 การลงมือปฏิบัติการตามทางเลือกที่ให้ผลในทางที่ดี และยุติปัญหาอุปสรรคได้ในเวลารวดเร็ว (Doing) เพื่อให้ตนเองอยู่เหนือสถานการณ์ เหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคในกรณีตัวอย่างสถานการณ์สมมติ
 3. แจ้งเวลานัดหมายครั้งต่อไปและจบการให้คำปรึกษารั้งนี้
-

ใบงานที่ 3

จากสถานการณ์ความวิตกกังวลของสมาชิกกลุ่มที่ได้เปิดเผยให้เพื่อนสมาชิกได้รับทราบไปแล้วนั้น เพื่อเป็นแนวทางในการช่วยเหลือเพื่อนสมาชิก ให้สมาชิกทุกท่านร่วมอภิปรายและแสดงความคิดเห็น ตามประเด็นคำถามต่อไปนี้

1. ปัญหาในเรื่องนี้ คือ อะไร ?
-
-
2. ท่านเข้าใจและยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้มากนักน้อยเพียงใด ?
-
-
3. ท่านคิดว่าเหตุการณ์เกิดขึ้นจากสาเหตุใด? และ ผู้ใด มีหน้าที่รับผิดชอบแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่ ?
-
-
4. เหตุผลใดที่ทำให้ท่านคิดว่า ไม่สามารถยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นดังกล่าวได้?
-
-
5. ท่านสามารถทำอะไรได้บ้าง เพื่อให้ท่านเข้าใจและยอมรับเหตุการณ์ดังกล่าวได้ดียิ่งขึ้น ?
-
-
6. ท่านสามารถวางแผนแก้ไขเหตุการณ์ดังกล่าว ให้ดีขึ้นได้มากนักน้อยเพียงใด ?
-
-
7. ท่านสามารถควบคุม การแสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อสถานการณ์ดังกล่าว เพื่อให้เหตุการณ์คลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้นได้มากนักน้อยเพียงใด ?
-
-
8. เหตุผลใดที่ทำให้ท่านคิดว่า ไม่สามารถวางแผนแก้ไขและควบคุมเหตุการณ์ให้ดีขึ้นได้ ?
-
-
9. ท่านสามารถทำอะไรได้บ้าง เพื่อให้ท่านสามารถวางแผนแก้ไขและควบคุมเหตุการณ์ให้ดีขึ้นได้ ?
-
-

แบบประเมินการให้คำปรึกษา ครั้งที่11

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด

หัวข้อ	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบ วิธีการ สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
2. วัน เวลา สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
3. สถานที่ และการอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม					
4. ด้านผู้ให้คำปรึกษา					
4.1 บุคลิกภาพที่เป็นมิตร อ่อนน้อม และน่าไว้วางใจ					
4.2 การให้ความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิดของผู้รับคำปรึกษา					
4.3 การยอมรับผู้ให้คำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข					
4.4 การให้ความใส่ใจ และความจริงใจต่อผู้รับคำปรึกษา					
4.5 การสื่อสารด้วยภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย					
4.6 การเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ชักถามข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก					
5. ด้านผู้รับคำปรึกษา					
5.1 ท่านมีความไว้วางใจและให้การยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างไม่มีเงื่อนไข					
5.2 ท่านมีความเห็นอกเห็นใจและใส่ใจในปัญหาของสมาชิกกลุ่ม					
5.3 ท่านมีความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี					
5.4 ท่านตกลงใจและมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี					
5.5 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับสมาชิกกลุ่ม					
5.6 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง					
5.7 ท่านได้ระบายความรู้สึกที่เก็บกดไว้ในใจ					
5.8 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี					
5.9 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีอิสระ เสรีในการทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ					
5.10 ท่านรู้สึกว่าตนเองกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม					
5.11 ท่านรู้สึกว่าตนเองได้รับประโยชน์จากการให้ข้อมูลย้อนกลับของสมาชิกกลุ่ม					
5.12 ท่านแสดงอารมณ์ความรู้สึก ความคิดของตนเองอย่างเปิดเผย					
5.13 ท่านมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มด้วยความเต็มใจ					
5.14 ท่านได้ตระหนักถึงการแสดงออกทางคำพูดและการกระทำที่ขัดแย้งกันของตนเอง					
5.15 ท่านมีความมุ่งมั่นในการตั้งเป้าหมายเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการแก้ปัญหา					

ครั้งที่ 12

เรื่อง

1. การยุติกลุ่ม
2. การประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

จุดประสงค์

1. เพื่อยุติกลุ่ม
2. เพื่อประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

เวลาที่ใช้ ประมาณ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 12
2. แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 12
3. กระดาษ เอ 4 จำนวน 10 แผ่น และ ปากกา จำนวน 10 ด้าม

วิธีดำเนินการ

1. ชี้นำ

ผู้วิจัยสร้างสัมพันธ์ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ในการเข้ากลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ และทบทวนครั้งก่อน ชักถามประสบการณ์เกี่ยวกับการเข้ากลุ่มทั้ง 11 ครั้งดังนี้

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายและทบทวนการบ้านที่ได้รับมอบหมายในครั้งที่ 11
- 1.2 อภิปรายถึงประสบการณ์จากการมีส่วนร่วมกันในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวล

ทั่วไป ครั้งที่ 11 การฝึกทักษะการเผชิญปัญหา

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยบอกจุดประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 12 แก่สมาชิกกลุ่มทราบว่า เพื่อยุติกลุ่มและประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ของสมาชิกกลุ่มทุกท่าน จึงขอให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้ประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 12 และประเมินความวิตกกังวลทั่วไปของตนเองตามความเป็นจริง

2.2 ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนถึงลักษณะของความคิดเกี่ยวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นเกินจริง การประเมินความสามารถตนเองต่ำ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล ความคิดอัตโนมัติทางลบ และความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรค อีกครั้ง เพื่อเป็นการเน้นย้ำถึงสาเหตุด้านความรู้คิดของความวิตกกังวลทั่วไป

2.3 ให้สมาชิกกลุ่มทบทวนถึงวิธีการลดความคิดเกี่ยวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นเกินจริง การลดการประเมินความสามารถตนเองต่ำเกินจริง การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การลดความเชื่อเกี่ยวกับความกังวล การลดความคิดอัตโนมัติทางลบ และการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาอุปสรรค อีกครั้ง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงวิธีการลดความวิตกกังวลทั่วไปและสามารถนำไปปฏิบัติตนอย่างต่อเนื่องในการดำเนินชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล

2.4 ผู้วิจัยส่งเสริมให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มในการนำความรู้ไปใช้เพื่อแก้ไขปัญหาอื่นๆ ต่อไป

2.5 ให้สมาชิกกลุ่มประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป ครั้งที่ 12 และทำแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป

2.6 ให้สมาชิกทำแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง จากนั้นจึงให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันและเปิดโอกาสให้ซักถาม ให้สมาชิกกรอกแบบประเมินการให้คำปรึกษาและนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษารั้งต่อไปดังนี้

3.1 ถาม “สมาชิกได้ให้อะไรกับกลุ่ม และได้รับจากกลุ่มบ้าง?” และให้เวลาสมาชิกรวบรวมตามสมควร

3.2 ถาม “วันนี้ท่านได้เรียนรู้อะไรใหม่ที่นำไปปรับใช้ได้บ้าง” และเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนกัน

3.3 ถาม “ท่านมีสิ่งใดที่จะซักถามเพิ่มเติมบ้าง” ให้เวลาซักถามและแลกเปลี่ยนต่อกันตามสมควร

3.4 สรุปสาระสำคัญ นัดหมายครั้งต่อไป อีก 1 เดือนนับจากนี้ เพื่อติดตามประเมินผลหลังจบการให้คำปรึกษากลุ่ม และ กรอกใบประเมินผลแผนการให้คำปรึกษากลุ่มให้สมาชิกกรอกแบบประเมินการให้คำปรึกษารั้งที่ 12 และแจ้งวัน เวลา สถานที่นัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม
4. ประมวลผลจากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 12

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 12

สาระสำคัญสำหรับผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 12

1. การยุติกลุ่ม (Final Stage)

การยุติกลุ่ม เป็นการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งสุดท้าย เพื่อทำการทบทวนประสบการณ์ การเรียนรู้และการให้คำปรึกษาในช่วงสุดท้าย เกี่ยวกับสิ่งที่ขัดขวางการเปลี่ยนแปลงในอนาคต ดังนั้นสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มควรกระทำในขั้นสุดท้ายของการให้คำปรึกษากลุ่ม (Correy. 1990: 136 ; อ้างอิงจาก Milner; & Palmer: 1998: 223 - 224) มีดังต่อไปนี้

- 1.1 การช่วยให้สมาชิกกลุ่มจัดการกับความรู้สึกที่อาจมีเกี่ยวกับการสิ้นสุดการให้คำปรึกษา
- 1.2 การให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสแสดงและจัดการกับปัญหาที่ยังค้างคาใจภายในกลุ่ม
- 1.3 การส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม และมั่นใจว่าสมาชิกกลุ่มทราบแหล่งข้อมูลที่สามารถช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกว้างขวางต่อไป
- 1.4 การช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้กำหนดวิธีการที่จะใช้ทักษะต่างๆ เพื่อแก้ไขปัญหาอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน
- 1.5 การให้ความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มในการพัฒนาข้อตกลงเฉพาะ และการมอบหมายแบบฝึกหัดเพื่อการเปลี่ยนแปลง
- 1.6 การช่วยให้สมาชิกกลุ่มพัฒนากรอบความคิดที่จะช่วยให้เข้าใจและจดจำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 1.7 การให้โอกาสสมาชิกกลุ่มได้สะท้อนกลับในเชิงสร้างสรรค์
- 1.8 การเน้นจรรยาบรรณสำคัญ คือ การเก็บรักษาความลับ ภายหลังการยุติกรรม

2. การติดตามผล (Follow - up)

การติดตามผล เป็นวิธีการที่มีประโยชน์อย่างมากในการป้องกันการกลับไปสู่ปัญหาเดิม อย่างเช่น การที่สมาชิกมีโอกาสแสดงความคิดและอภิปรายถึงความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงตนเอง และปัญหาอุปสรรคที่ขัดขวางความสำเร็จมาชิกกลุ่มต้องมีแนวคิดในการจัดการกับปัญหาอุปสรรคเหล่านั้นด้วยตนเอง ต้องมีการทบทวนการวางแผนการแก้ไขปัญหา และตรวจสอบสิ่งที่ขัดขวางการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะช่วยให้เกิดประโยชน์สูงสุดในขั้นสุดท้ายในการให้คำปรึกษา การติดตามผลช่วยให้ผู้วิจัยได้รับผลสะท้อนกลับถึงคุณค่าและประสิทธิภาพของโปรแกรมอีกด้วย ดังนั้นหลังการทดลองอาจมีการประเมินระดับความวิตกกังวล อาการทางร่างกายและจิตใจ สมาชิกบางคนอาจต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติม ซึ่งผู้วิจัยควรกล่าวถึงประเด็นเหล่านี้ และการแนะนำให้ได้รับความช่วยเหลือจากบุคลากรเชี่ยวชาญทางที่เหมาะสมต่อไป (Milner; & Palmer: 1998: 224)

แบบประเมินการให้คำปรึกษา ครั้งที่12

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด

หัวข้อ	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบ วิธีการ สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
2. วัน เวลา สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
3. สถานที่ และการอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม					
4. ด้านผู้ให้คำปรึกษา					
4.1 บุคลิกภาพที่เป็นมิตร อ่อนน้อม และน่าไว้วางใจ					
4.2 การให้ความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิดของผู้รับคำปรึกษา					
4.3 การยอมรับผู้ให้คำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข					
4.4 การให้ความใส่ใจ และความจริงจังต่อผู้รับคำปรึกษา					
4.5 การสื่อสารด้วยภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย					
4.6 การเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ชักถามข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก					
5. ด้านผู้รับคำปรึกษา					
5.1 ท่านมีความไว้วางใจและให้การยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างไม่มีเงื่อนไข					
5.2 ท่านมีความเห็นอกเห็นใจและใส่ใจในปัญหาของสมาชิกกลุ่ม					
5.3 ท่านมีความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี					
5.4 ท่านตกลงใจและมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี					
5.5 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับสมาชิกกลุ่ม					
5.6 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง					
5.7 ท่านได้ระบายความรู้สึกที่เก็บกดไว้ในใจ					
5.8 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี					
5.9 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีอิสระ เสรีในการทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ					
5.10 ท่านรู้สึกว่าตนเองกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม					
5.11 ท่านรู้สึกว่าตนเองได้รับประโยชน์จากการให้ข้อมูลย้อนกลับของสมาชิกกลุ่ม					
5.12 ท่านแสดงอารมณ์ความรู้สึก ความคิดของตนเองอย่างเปิดเผย					
5.13 ท่านมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มด้วยความเต็มใจ					
5.14 ท่านได้ตระหนักรู้ถึงการแสดงออกทางคำพูดและการกระทำที่ขัดแย้งกันของตนเอง					
5.15 ท่านมีความมุ่งมั่นในการตั้งเป้าหมายเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไป					

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวรัชนีวรรณ คำภา
วันเดือนปีเกิด	15 ตุลาคม 2515
สถานที่เกิด	อ.ท่าบ่อ จ. หนองคาย
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	173 ม.3 ต.โพนสา อ.ท่าบ่อ จ. หนองคาย 43110
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพ (ชำนาญการ)
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงพยาบาลศรีเชียงใหม่ 476 ม.1 ถนนมิ่งเมือง ต. พานพร้าว อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย 43130
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2532	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จาก โรงเรียนท่าบ่อ อ.ท่าบ่อ จ. หนองคาย
พ.ศ. 2535	ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ (ระดับต้น) จาก วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนุตรธานี (โครงการทุนสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหนองคาย และได้รับสนับสนุนทุนการศึกษาจากมูลนิธิจุฬาภรณ์พันธุ์ทิพย์)
พ.ศ. 2539	พยาบาลศาสตรบัณฑิต จาก มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
พ.ศ. 2544	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและจิตวิทยา การให้คำปรึกษา) จาก มหาวิทยาลัยขอนแก่น
พ.ศ. 2552	การศึกษาดุษฎีบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ได้รับสนับสนุนทุนการศึกษาจากคณะศึกษาศาสตร์)