

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

สารนิพนธ์
ของ
เสาวณี เตชะพัฒนางษ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
มีนาคม 2553

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

สารนิพนธ์

ของ

เสาวณี เตชะพัฒนาวงษ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

มีนาคม 2553

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

บทคัดย่อ

ของ

เสาวณี เตชะพัฒนางษ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

มีนาคม 2553

เสาวณี เตชะพัฒนางษ์. (2553). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์อาจารย์ ดมณทิรา จารุเพ็ง

สารนิพนธ์ฉบับนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ก่อนและ
หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ครั้งนี้
เป็นผู้สูง อายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรารับบางแค ที่มีคะแนน การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ั้งแต่
เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม การเห็นคุณค่า
ในตนเอง ของผู้สูงอายุ และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบ กลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ สถิติที่ใช้ในการวิ จัย คือ t - test แบบกลุ่มตัวอย่าง
ที่ไม่อิสระต่อกัน

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

ผู้สูงอายุที่เข้าร่วม การให้คำปรึกษาแบบ กลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ผู้สูงอายุมี
การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาคะแนนการเห็นคุณค่า
ในตนเองเป็นรายด้าน พบว่าด้านกาหลัก้าเปิดเผยตนเองด้านกาช้ชื้อม้นในตนเองด้านการยอมรับตนเองและผู้อื่น
และด้านความต้องการ กระทำตนให้เป็นประโยชน์ ต่อสังคมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
ส่วนด้านกายอมรับสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

THE EFFECTS OF GROUP COUNSELING BASE ON PERSON-CENTERED THEORY
ON SELF-ESTEEM OF ELDERLY

AN ABSTRACT

BY

SOAWANEE TAECHAPATTANAWONG

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Master of Education Degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

March 2010

Soawanee Taechapattanawong. (2010). *The Effects of Group Counseling base on Person-Centered Theory on Self-Esteem of Elderly*. Master's Project, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University.
Project Advisor : Ints. Dr. Monthira Charupheng.

The purpose of this study was to compare self-esteem of elderly before and after group counseling base on person-centered theory. The subjects of this study were 10 of elderly in foster older persons house banbangkhae whose scores of self-esteem test were lower than the percentiles of 25. The research instruments used for the study were the self-esteem of elderly questionnaire and the program of group counseling base on person-centered theory on self-esteem of elderly. The statistical analyses employed were dependent t-test.

The results of the study were as follows :

The self-esteem of elderly participated in group counseling base on person-centered theory increased at the .05 level. The research finding also indicated that each dimension of self-esteem, it was found that the courage side discloses oneself, self-confidence side, the admit oneself side and others, and requirement side behaves to the advantage builds the social increased at the .05 level. The admit situation that make level realizes to hope, despond increased not statistics significance.

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการสอบ
ได้พิจารณาสารนิพนธ์เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อการเห็น
คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ของ เสาวณี เตชะพัฒนาวงษ์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็น ส่วนหนึ่งของการ
การศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

.....

(อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร

.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีขำ)

คณะกรรมการสอบ

.....

ประธาน

(อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

.....

กรรมการสอบสารนิพนธ์

(อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี)

.....

กรรมการสอบสารนิพนธ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีขำ)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร.องอาจ นัยพัฒน์)

วันที่ เดือน มีนาคม พ.ศ. 2553

ประกาศคุณประการ

สารนิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดี เกิดจากผู้วิจัยได้รับความเมตตากรุณาอย่างยิ่งจาก อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ที่เอื้อเฟื้อสละเวลาอันมีค่าในการให้คำปรึกษา พร้อมทั้งให้ความช่วยเหลือ แนะนำ ให้กำลังใจ และเปิดโอกาสในการเรียนรู้การจัดทำสารนิพนธ์ด้วยความเอาใจใส่อย่างดีจึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ และอาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี กรรมการควบคุมสอบปากเปล่า ซึ่งเป็นผู้ให้ความรู้ ข้อเสนอแนะ และแนวทางการแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ รวมทั้งได้ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณีนีรัตน์ ลิ้มสืบเชื้อ คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ พระนคร ซึ่งเป็นผู้ให้คำแนะนำและตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์ทุกท่านในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ให้แก่ผู้วิจัย

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค ที่ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับผู้สูงอายุ และให้ความช่วยเหลือทำให้การดำเนินการทดลองเป็นไปด้วยดี

ขอขอบคุณผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่มีอาจะบุญนามได้ทั้งหมดที่มีส่วนช่วยเหลือในการทำสารนิพนธ์ฉบับนี้

ท้ายสุด คุณค่าอันเป็นประโยชน์ และคุณความดีอันใด จากการวิจัยในครั้งนี้ขอมอบให้แก่ บิดา มารดา ผู้เป็นพระที่ประเสริฐ ขอกราบขอบพระคุณครูบาอาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ต่างๆ ให้แก่ผู้วิจัย ขอขอบคุณพี่สาวและเพื่อนๆ ที่คอยสนับสนุนให้กำลังใจ จนกระทั่งสารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จ ลุล่วงได้ด้วยดี

เสาวณี เตชะพัฒนางษ์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	5
ความสำคัญของการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
สมมุติฐานของการวิจัย.....	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	12
ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	12
ทฤษฎีเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	13
องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	15
ลักษณะความรู้สึกและพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าตนเอง.....	17
สาเหตุการสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ.....	19
การส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ.....	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	22
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	24
ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	24
จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	26
หลักสำคัญในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	27
ประโยชน์และคุณค่าในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	28
องค์ประกอบของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	29
กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	35

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
2 (ต่อ)		
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	37
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	38
	ความหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	38
	แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง.....	39
	เป้าหมายของการให้คำปรึกษาตาม ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง.....	39
	กระบวนการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง.....	40
	บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง....	43
	สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง.....	44
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง.....	45
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ.....	46
	ความหมายของผู้สูงอายุ.....	46
	การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ.....	47
	ทฤษฎีความสูงอายุเชิงจิตวิทยา	51
	ความต้องการของผู้สูงอายุ	53
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ	54
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	56
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	56
	เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล.....	56
	วิธีการดำเนินการวิจัย.....	59
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	61
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	61

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	62
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล	62
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	62
5 สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	68
สังเขปความมุ่งหมาย	68
สมมุติฐาน.....	68
ขอบเขตของการวิจัย	68
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	68
วิธีการดำเนินการวิจัย.....	69
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	69
สรุปผลการวิจัย.....	70
การอภิปรายผล.....	71
ข้อเสนอแนะ.....	74
บรรณานุกรม.....	76
ภาคผนวก.....	83
ภาคผนวก ก	84
ภาคผนวก ข	89
ภาคผนวก ค	92
ภาคผนวก ง	95
ภาคผนวก จ	97
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	114

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 การเปรียบเทียบลักษณะของบุคคลที่มีการเป็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ.....	17
2 เปรียบเทียบลักษณะและพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง.....	18
3 กำหนดการทดลองโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคล เป็นศูนย์กลางที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ	60
4 แบบแผนการทดลอง One Group Pretest – Posttest Design.....	61
5 จำนวน ร้อยละ ของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	63
6 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานการเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้สูงอายุการแปลความหมาย และคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยรวมก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	64
7 ค่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเป็นรายบุคคลก่อนและหลังการ การเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง.....	66
8 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบสอบถามการเห็นคุณค่า ในตนเองของผู้สูงอายุ.....	112

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	9
2 คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง.....	65
3 คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเป็นรายบุคคล ก่อนและหลังการ ให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง.....	67

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

จากข้อมูลสำนักงานสถิติแห่งชาติระบุว่าประเทศไทยได้ถูกจัดให้เป็นประเทศที่อยู่ในสังคมผู้สูงอายุ นั่นคือ ประเทศไทยมีประชากรเพิ่มในอัตราที่ลดลง ร้อยละ 0.68, 0.50, 0.32, 0.16 และ -0.01 ในช่วงปี พ.ศ.25 48-2553, พ.ศ.2553-2558, พ.ศ.2558-2563, พ.ศ.2563-2568 และ พ.ศ.2568-2573 เป็นผลจากภาวะเจริญพันธุ์ลดลง ทำให้มีเด็กเกิดลดลง ในขณะที่ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น ทำให้มีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น จนในช่วง 5 ปีสุดท้ายของการประมาณการ มีเด็กเกิดน้อยกว่าประชากรที่ตาย ทำให้ขนาดประชากรลดลง (วิทยาลัยประชากรศาสตร์ . 2551 : ออนไลน์) ซึ่งในปี พ.ศ.2563 ประเทศไทยจะมีจำนวนประชากรสูงอายุไม่น้อยกว่า 11 ล้านคน โดยแบ่งเป็นกลุ่มผู้สูงอายุตอนต้น (อายุ 60-69 ปี) ร้อยละ 59.2 กลุ่มผู้สูงอายุตอนกลาง (อายุ 70-79 ปี) ร้อยละ 31.6 และกลุ่มผู้สูงอายุตอนปลาย (อายุ 80 ปีขึ้นไป) ร้อยละ 9.2 ของผู้สูงอายุทั้งประเทศ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2552 : 3)

ผล จากการสำรวจข้างต้น แสดงให้เห็นว่าขณะนี้สังคมไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุนั้น การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสุขทั้งทางกาย ใจ และอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม คือ เป็นทั้งผู้ให้ และผู้รับประโยชน์ในสังคม และอยู่อย่างมีศักดิ์ศรี มากกว่าการมีชีวิตที่ยืนยาว แต่ต้องใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่กับความทุกข์ และภาวะจำทนการเปลี่ยนแปลง เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีลักษณะโดยรวมเหมือนกันในทุกคน เพียงแต่ระยะเวลาความช้าหรือเร็ว จะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล และหลายปัจจัยที่เข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น สิ่งแวดล้อม การดูแลสุขภาพ พันธุกรรม และภาวะสุขภาพของแต่ละบุคคล ความสูงวัยนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลง 3 ด้านใหญ่ๆ ในผู้สูงอายุ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม (ศิริวรรณ ศิริบุญ . 2544 : 44) จะปรากฏออกมาในรูปแบบของความเสื่อมต่างๆ ทางด้านร่างกาย เช่น ผมหงอกขาว ผิวหนังเหี่ยวย่น เป็นต้น สำหรับด้านจิตใจที่เกี่ยวข้องกับความสูงวัย นั้น พฤติกรรมที่แสดงออก ส่วนหนึ่งอาจเป็นผลจากการที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ทั้งจากภาวะสุขภาพ ที่เสื่อมถอยลง และการสูญเสียบทบาทหน้าที่ทางด้านสังคม และอาจวิตกกังวลต่อความตาย อยู่ในส่วนลึกของจิตใจ เพราะเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวมากขึ้นทุกวัน สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกไร้คุณค่า ไร้ความหมาย (นิตยา ภาสุนันท์. 2548: 4)

ด้วยเหตุนี้ ผู้สูงอายุจึงอาจมีปฏิกิริยาออกมาในรูปแบบต่างๆ เช่น จู้จี้ขี้นั่น หงุดหงิด กังวลง่าย หรือบางคนอาจแสดงออกในรูปของการเรียกร้องความสนใจ ปฏิกิริยาเหล่านี้ จะเกิดขึ้นในผู้สูงอายุ แต่ละคนมากน้อยแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพ ความรู้ และประสบการณ์ชีวิตของตน ผู้สูงอายุ ที่รู้สึกพอใจอดีต และปัจจุบันรู้สึกว่าได้ทำทุกสิ่งทุกอย่างที่ควรกระทำเป็นอย่างดีแล้ว จะยอมรับการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุได้ดี รู้จักปล่อยวาง มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลทั่วไป กล้าเผชิญกับความตาย ด้วยจิตใจที่สงบและมั่นคง ตรงข้ามกับผู้สูงอายุที่รู้สึกไม่พอใจในอดีต มีชีวิตล้มเหลว ผิดหวัง ไม่น่าภาคภูมิใจ ก็จะมีชีวิตสิ้นหวังในตนเองและผู้อื่น รู้สึกหวาดหวั่น ต่อความตายมองโลกและสังคม ในแง่ลบ และก็จะแสดงปฏิกิริยาต่างๆ ออกมา (ธนู ชาติธนานนท์. 2550 : 89)

ดังที่อีริคสัน (Erikson. 1964 : 28) ได้กล่าวว่าพัฒนาการทางจิตสังคม ในวัยผู้สูงอายุ เป็นระยะเวลาที่บุคคลจะทบทวนประสบการณ์ในอดีต ถ้าพบว่าตนเองได้ทำหน้าที่อย่างดีที่สุดแล้ว ก็จะเกิดความพอใจ มีบุคลิกภาพที่เข้มแข็ง มีอารมณ์มั่นคง ก่อให้เกิดความมั่นคงทางใจ ในทาง ตรงกันข้าม หากพิจารณาแล้วรู้สึกว่าชีวิตของตนขมขื่น ทุกข์ร้อน และผิดหวังไม่ประสบความสำเร็จ จะเกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไร้ค่า ดังนั้นผู้สูงอายุควรทำให้ยอมรับทั้งความสำเร็จ และความล้มเหลว อย่างเข้าใจ รู้จักชีวิตและปล่อยวาง เพื่อให้เกิดความสุขสงบในชีวิต

อีกทั้งมาสโลว์ (Maslow . 1970 : 46) ได้กล่าวว่า ผู้สูงอายุไม่สามารถตอบสนอง ความต้องการของตนเองได้ในเรื่องเกี่ยวกับ ความต้องการความปลอดภัย และความมั่นคง เนื่องจาก รู้สึกเหมือนขาดที่พึ่งในชีวิต ความต้องการความรัก และ ความเป็นเจ้าของ เนื่องจากสูญเสีย ผู้ที่เป็นที่รักทำให้รู้สึกเศร้า ท้อแท้ และสิ้นหวัง ความต้องการการนับถือในตนเอง เนื่องจากไม่คิดว่า ตนมีความสามารถที่จะยืนหยัดต่อไปได้ด้วยตนเอง และไม่สามารถบอกได้ว่า ตนเองต้องการอะไร และ ควรจะดำเนินชีวิตต่อไปอย่างไร

ซึ่งสอดคล้อง กับแนวคิดของโรเจอร์ส (Rogers . 1967: 55) ได้กล่าวว่า มนุษย์มีลักษณะ ดังต่อไปนี้ คือ มนุษย์ทุกคนมีคุณค่าและศักดิ์ศรี เขาจะสามารถคิดและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง เป็น อิสระ สามารถ พึ่งตนเองได้ มนุษย์ย่อมมีโลกความเป็นส่วนตัวทุกคน เพราะเขาจะมีความคิด ความรู้สึกและ ประสบการณ์ ที่เกิดขึ้นกับตัวเขาเป็นส่วนตัว ดังนั้น เขาจึงสามารถ รับผิดชอบตัวเขาเอง มนุษย์ต้องการจะพัฒนาตนเองถึงที่สุด ซึ่งความต้องการนี้ จึงเป็นแรงจูงใจ ช่วยการพัฒนาตนเอง ของมนุษย์ เพราะในตัวมนุษย์มีศักยภาพที่ติดตัวมาแต่กำเนิด สามารถพัฒนาในทางร่างกาย การเรียนรู้ การปรับตัว การพึ่งตนเอง และด้านอื่นๆ ได้ หากได้รับการชี้แนะที่ถูกต้อง มนุษย์ทุกคน เป็นคนดี จึงวางใจได้แม้ว่าบางครั้งมนุษย์ดูโหดร้าย หรือมีพฤติกรรมไม่น่าไว้วางใจ ซึ่งเป็นในการป้องกัน ตนเองก็ตาม มนุษย์ทุกคนสามารถปรับตัวได้ดี หากเขาได้รับข้อมูลและตัดสินใจด้วยตัวเขาเอง โรเจอร์ส เน้นว่าโครงสร้างที่สำคัญ ของบุคลิกภาพมนุษย์ก็คือ “ตน” ซึ่งหมายถึง ทศนคติ ความรู้สึกที่ บุคคลมีต่อตนเอง การที่บุคคลรับรู้บุคลิกลักษณะ ความสามารถของตนเอง รวมทั้งการรับรู้เรื่องตนเอง เกี่ยวกับบุคคลอื่น หรือสิ่งแวดล้อมที่มีต่อตนเอง โดยให้ความหมายเป็นบวกหรือเป็นลบเกี่ยวกับ ประสบการณ์ดังกล่าว นั่น คือ ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตน

จากการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุพบว่าสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับผู้สูงอายุทั้งในด้านความคิดเห็นของผู้สูงอายุเองและในความเป็นจริง คือ ผู้สูงอายุหวังว่าจะมีชีวิตที่อิสระ มีคุณค่าในตนเองสามารถเป็นที่พึ่งพิงของครอบครัวและผู้อื่นได้แผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 1. 2525-2544 : 5)

ซึ่ง แผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 ปี พ.ศ.2545-2564 มุ่งให้ทุกคนตระหนักถึงคุณค่าของผู้สูงอายุและการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ตามปรัชญาหรือ แนวคิดที่ให้ความสำคัญต่อวงจรชีวิต ที่วัยสูงอายุเป็นวงจรชีวิตที่ทุกคนต้องประสบ โดยไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ หากไม่เสียชีวิตก่อนวัยอันควร ทุกคนในสังคมมีความเกี่ยวพันกับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีคุณค่าและสามารถทำประโยชน์แก่สังคมได้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ไม่ใช่บุคคลด้อยโอกาส หรือเป็นภาระต่อสังคม แม้ว่าส่วนหนึ่งจะประสบความทุกข์ยาก และต้องการการเกื้อกูลจากสังคม แต่ก็เป็นเพียงช่วงเวลาหนึ่งเท่านั้น การส่งเสริมผู้สูงอายุ ได้คงคุณค่าของตนเองไว้ให้นานที่สุด จะต้องร่วมมือกันสร้างหลักประกันในวัยสูงอายุ ซึ่งเป็นกระบวนการสร้างความมั่นคงให้แก่สังคม การสร้างหลักประกันจะต้องมีการกระทำตามลำดับ ดังนี้ คือ ประชากรช่วย ตนเอง ครอบครัวเกื้อหนุน ชุมชนช่วยเหลือ และสังคมรัฐอุปถัมภ์ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนของตนได้อย่างมีคุณภาพที่สมเหตุสมผล รวมทั้งครอบครัวและชุมชนจะต้องให้ความร่วมมือด้วย โดยมีเป้าหมายสำคัญคือมุ่งพัฒนาผู้สูงอายุที่ยังช่วยตนเองได้ ให้ยังคงช่วยตัวเองได้นานที่สุด และช่วยเหลือผู้สูงอายุที่อยู่ในลักษณะช่วยตนเองไม่ได้ ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และช่วยตนเองได้ (สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. 2543 : 1)

ฉะนั้น การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาประเทศให้มีความเจริญก้าวหน้า ซึ่งการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพนั้น จำเป็นต้องมีการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ของประชากรทุกเพศทุกวัย มิใช่มุ่งแต่เฉพาะวัยเด็กและวัยรุ่นเท่านั้น ควรมีการพัฒนาวัยผู้สูงอายุด้วย เช่นเดียวกัน โดยควรได้รับความสนใจและมีส่วนร่วมให้เหมาะสมกับกำลังสติปัญญา และลักษณะของแต่ละบุคคล เพื่อดำรงไว้ซึ่งคุณค่าแห่งตนและเป็นผลดีแก่สังคม โดยเฉพาะในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และมีความซับซ้อนมากขึ้น (เพ็ญแข ประจันปัจจุบัน. 2541 : 3)

ดังที่ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith . 1981 : 5) ได้ให้ความหมายว่า บุคคลใดที่ประเมินตนเองแล้วพบว่าตัวตนที่แท้จริง ซึ่งมีความสอดคล้องกับที่ตนเองตามคาดหวัง บุคคลนั้น จะรู้สึกเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และมีความมั่นใจที่จะดำเนินชีวิตด้วยตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองจะสูงขึ้น ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลใดประเมินตนเองแล้วพบว่า ตัวตนที่แท้จริงไม่สอดคล้องหรือขัดแย้งกับสิ่งที่ตนคาดหวัง บุคคลนั้นจะรู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ ไม่มีคุณค่า ไม่มีความสำคัญและประเมินตนเองต่ำกว่าความเป็นจริง อาจส่งผลกระทบต่อ ความสามารถและทักษะในการทำสิ่งต่างๆ ยิ่งมีความแตกต่างหรือมีความขัดแย้งมากเพียงใด การเห็นคุณค่าในตนเองย่อมลดต่ำลงเพียงนั้น ผลกระทบที่เกิดขึ้นอาจรุนแรง และ อาจถึงขั้นที่ทำให้เกิดโรคประสาทหรือโรคจิตได้ อีกทั้ง โรเซนเบิร์ก

(Rozenberg . 1979 : 4) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การที่บุคคลมีทัศนคติต่อตนเอง ในด้านบวกหรือด้านลบ ผู้ที่นับถือตนเองคือผู้ที่คิดว่าตนเองมีคุณค่า มีเกียรติ มีความพอใจในตนเอง ในทางตรงกันข้าม ถ้าเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ บุคคลมักจะคิดว่าตนเอง ไม่เท่าเทียมคนอื่นเพราะขาด บางสิ่งบางอย่าง

ซึ่งลักษณะการกระทำหรือมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำและผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง ดังนี้ ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักพูดเกี่ยวกับตนเองในทางลบ เช่น "ไม่น่ามาเสียเวลากับฉัน" "แย่มาก" มักกล่าวขอโทษบ่อยๆ และ สงสัยในความสามารถของตนเอง มักเพ่งเล็งความผิดพลาด ปฏิเสธเมื่อได้รับคำชมจากผู้อื่น มุ่งความถูกต้องสมบูรณ์แบบและมักจะรู้สึกกว่าตนเอง ล้มเหลว ส่วนผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง มักไม่อยู่กับความทุกข์นาน เช่น ความสิ้นหวัง ความเหงา ความรู้สึกไร้ค่า ความละอายใจและอับอาย มักมีความกล้าที่บอกถึงความต้องการและความคิดเห็น ด้วยความมั่นใจ มีสัมพันธภาพที่มั่นคง และชัดเจน ไม่ยึดติดที่จะติดต่อกับผู้อื่น และไม่เอาใจผู้อื่นมากเกินไป มีการกำหนดเกณฑ์ และมาตรฐานสำหรับตนเองและผู้อื่นได้เหมาะสม จึงไม่ค่อยมีการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองและผู้อื่น (ฉันทนา ภาคบงกช. 2552 : 64)

ดังนั้น จึงเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่ง ต่อผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของจิตใจ นอกจากนี้การเห็นคุณค่าในตนเอง ยังมีผลต่อการรับรู้ชีวิต ความคิด ความปรารถนา ค่านิยม อารมณ์ และการตั้งเป้าหมาย ของผู้สูงอายุว่าตนเองมีชีวิตที่ประสบความสำเร็จหรือประสบความสำเร็จล้มเหลวได้

จากเหตุผล ข้างต้นผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญในการช่วยเหลือผู้สูงอายุให้เห็นคุณค่าในตนเอง โดยผู้วิจัยสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ของสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค ได้แก่ นักจิตวิทยา จำนวน 1 คน เจ้าหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน และนักสังคมสงเคราะห์ จำนวน 1 คน เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค พบว่า ผู้สูงอายุบางคน มีพฤติกรรมที่แสดงว่าไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ มองโลกในแง่ร้ายว่าตนเองไม่มีใครต้องการ เป็นภาระของลูกหลาน ถูกลูกหลานทอดทิ้ง สิ้นหวังในชีวิต ไม่เชื่อมั่นในตนเองว่า สามารถทำอะไรให้สำเร็จได้ อีกไม่ยอมรับผู้อื่น ไม่กล้าเปิดเผยตนเอง มีความอับอายที่จะพูดเรื่องของตนเอง เป็นต้น

ซึ่ง วิธีการที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีหลายวิธี ได้แก่ การจัดกิจกรรมการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ เพื่อพบปะสังสรรค์ หรือนันทนาการ (มาลินี วงษ์สิทธิ์, ศิริวรรณ ศิริบุญ และ อัจฉรา เอ็นท์. 2541 : 38-39) ดังเช่น สุชัยญา วงษ์เพ็ง (2542 : 100) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุในชุมชน กรุงเทพมหานคร และผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า การใช้กระบวนการกลุ่มสามารถก่อให้เกิดความรู้ การรับรู้ การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่ดีขึ้นกว่าเดิม เพราะผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในชีวิตมาก และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง การได้ร่วมสนทนา ซักถาม อภิปรายแสดงความคิดเห็น ได้รับรู้สภาพการเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสนุก มีส่วนร่วมและเห็นตนเองมีคุณค่า

สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยสนใจนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎี ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ที่มีแนวคิดสำคัญด้านการ นับถือตนเองในด้านบวก และด้านเงื่อนไขของการมีคุณค่า เป็นตัวกำหนดว่าต้องแสดงพฤติกรรมอย่างไร จึงได้รับการยอมรับจากผู้อื่นว่ามีคุณค่า (ภัทร ลุสวัสดี . 2542 : 23) โดยในกลุ่มให้คำปรึกษามาชิก แต่ละคน จะมีบทบาทเป็นทั้งผู้ประสบปัญหาและผู้ให้ คำปรึกษา ได้มีโอกาสแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น ระบายความรู้สึกในใจ ได้สำรวจตนเอง ฝึกการ ยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง พร้อมทั้ง รับฟังความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกัน (วัชร ทรัพย์มี . 2549 : 22) และเรียนรู้ที่จะนำความคิดหรือประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ (Ohlsen. 1977 : 30) ซึ่งจะมี ประโยชน์ต่อการกระตุ้นให้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน มีการยอมรับตนเองตามความจริง มีความเป็นตัวของตัวเอง มีการพัฒนาตนเองอย่างเต็มความสามารถ และเข้าใจตัวตนในอุดมคติ ตัวตนที่ตนเองรับรู้ และตัวตนที่แท้จริง อย่างสอดคล้องกลมกลืนกัน (Corey. 2004 : 54)

ดังที่กล่าวมาแล้วนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของการ ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎียึด บุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค เพื่อเป็นข้อมูลแก่ผู้สนใจในการช่วยเหลือและส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองแก่ผู้สูงอายุต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อ เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการเข้าร่วม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
2. ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น หลังเข้าร่วม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ความสำคัญของการวิจัย

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อการเห็นคุณค่า ในตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งหากผู้สูงอายุที่เข้ากลุ่มให้คำปรึกษามีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ผลการวิจัยครั้งนี้ จะเป็นข้อมูลให้แก่ผู้ทำงาน และผู้สนใจวิจัย เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุ ได้พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น และได้เรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาการปรับตัวให้เหมาะสม อันเป็นประโยชน์ ต่อการดำเนินชีวิตของตนเองและผู้อื่นต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้สูงอายุใน

สถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค จำนวน 219 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค ที่สามารถอ่านออกเขียนได้ ไม่มีปัญหาทางด้านการพูด การได้ยิน ไม่มีโรคภัยเรื้อรัง และมีคะแนนจากการทำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 คะแนน ลงมา จำนวน 55 คน โดยผู้วิจัยสอบถาม ความสมัครใจ ในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง จำนวน 8 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ได้จำนวน 10 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ คือ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ตัวแปรตาม คือ การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ หมายถึง ความรู้สึกที่ผู้สูงอายุมีต่อตนเองว่าตนเองเป็นคนที่มีความรู้ และมีพฤติกรรมที่แสดงว่าผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ได้แก่ กล้าเปิดเผยตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ยอมรับตนเองและผู้อื่นได้ สามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจ และมีความ ต้องการกระทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม

2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง หมายถึง กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ ช่วยเหลือ ด้วยการ เน้น สร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และไม่นำทาง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถช่วยตนเองได้ ซึ่งจะเป็นการกระตุ้นให้ ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจความรู้สึก ความคิด ทศนคติ ค่านิยม ตลอดจนทั้งพฤติกรรมของตน อันจะนำไปสู่การแก้ปัญหา การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา โดยมีจุดมุ่งหมายให้เห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งขั้นตอน ดังนี้

2.1 ขั้นสร้างสัมพันธภาพ เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทาย ทำความรู้จัก คู่สนทนา สร้างบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นกันเอง เพื่อให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน รวมทั้งกล่าวสรุปจากการพบกันในการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาครั้งก่อน

2.2 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์

รายละเอียด และกฎเกณฑ์ต่างๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกคุ้นเคยกัน ไว้วางใจ เข้าใจ และยอมรับซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งจะเปิดเผยถึงความคิด และพฤติกรรมของตนเอง

2.3 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้สังเกตการณ์และสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษานำปัญหาและเรื่องราวของตนเองมาเล่าให้กลุ่มฟัง โดยใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ การฟังอย่างใส่ใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การตั้งคำถาม การเห็นอกเห็นใจ การสะท้อน 3 ด้านคือ สะท้อนความรู้สึก สะท้อนเนื้อหาสาระ และสะท้อนประสบการณ์ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจตนเอง และกล้าเล่าสิ่งที่อยู่ภายในใจ สามารถจัดการกับปัญหาของตนเอง และสามารถช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มในการแก้ปัญหา โดยมีเทคนิคที่สำคัญดังนี้

2.3.1 การสร้างสัมพันธภาพ เป็นเทคนิคที่ช่วยให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปสู่จุดหมายอย่างประสบความสำเร็จซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การยิ้ม การทักทาย แนะนำตัวเอง และสมาชิกได้ ทำความรู้จักกัน การมีท่าที่เป็นกันเอง ไม่แสดงตนเหนือกว่าสมาชิกกลุ่ม จัดสภาพแวดล้อมของกลุ่มให้มีบรรยากาศที่สบายๆ ไม่เครียด ชวนพูดคุยด้วยเรื่องทั่วไป ที่เขาสนใจ เพื่อนำไปสู่ความพร้อมที่จะพูดคุยต่อไป

2.3.2 การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เป็นการรับฟังด้วยความเห็นใจ เข้าใจ ไม่นำเอาค่านิยมของผู้ให้คำปรึกษาเข้าไปเปรียบเทียบ และไม่ได้แย้งใดๆ กับกลุ่ม จะต้องไม่นึกว่าผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำการคุยไปสู่เรื่องที่ตนคิดว่าสำคัญ นั่นคือ การให้โอกาสสมาชิกกลุ่มได้ชี้ปัญหาของตนเองด้วยตนเอง

2.3.3 การแสดงความเข้าใจ เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษา จะต้องปรากฏในลักษณะของความสามารถร่วมความรู้สึกและโลกของผู้รับคำปรึกษาอย่างถูกต้อง ความเข้าใจลักษณะนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถสำรวจและเข้าใจความรู้สึกของตนเองอย่างอิสระ และลึกซึ้ง เพื่อพัฒนาตนเองได้

2.3.4 การเห็นอกเห็นใจ เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษา เข้าถึงผู้รับคำปรึกษา โดยมีความเข้าใจในอารมณ์ และความรู้สึกอย่างถูกต้อง ว่าผู้รับคำปรึกษา มีปัญหาอะไร กำลังคิดอะไรอยู่ โดยที่ผู้ให้คำปรึกษาจะเข้าไปอยู่ในโลก ของผู้รับคำปรึกษาับรู้การตัดสินใจของผู้รับคำปรึกษา และยอมรับการตัดสินใจนั้นด้วย และสุดท้ายผู้ให้คำปรึกษา จะสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษา เข้าใจว่าตนเองเข้าใจผู้รับคำปรึกษาด้วย

2.3.5 การแสดงความจริงใจ เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้อง มีคุณลักษณะที่สอดคล้องกันของความรู้สึก และการแสดงออก ทั้งทางคำพูดและการกระทำในการสร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้คำปรึกษาที่มีความสม่ำเสมอ จะต้องรู้จักตนเอง และจะต้องยอมรับความรู้สึกของตนเองได้ก่อน และมีความตั้งใจจริงที่จะแสดงออกถึงความรู้สึก และทัศนคติของตนได้อย่างเหมาะสมและเป็นการแสดงออกด้วยความจริงใจ

2. 3.6 การตั้งคำถาม เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้วิธีการที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าเรื่องราวความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ โดยที่ผู้รับคำปรึกษา ยินดีและเต็มใจที่จะเล่า ในการตั้งคำถามนั้น ผู้ให้คำปรึกษา จะใช้คำถาม ที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา เข้าใจหรือรู้จักตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น และ คำถามที่ดีจะเป็นคำถามที่มุ่งใจ หรือกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความในใจออกมามากที่สุด

2. 3.7 การฟังอย่างใส่ใจ เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องตั้งใจฟังสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าออกมา เป็นการแสดงออกถึงความใส่ใจ และรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ของผู้รับคำปรึกษา

2. 3.8 การสะท้อน เป็นเทคนิคที่ ผู้ให้คำปรึกษาสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักว่าผู้ให้คำปรึกษาได้เข้าใจในโลกของผู้รับคำปรึกษา รับรู้ในโลกภายใน ของผู้รับคำปรึกษา การรับรู้อย่างแท้จริงจะเป็นการสะท้อนใน 3 ด้านคือ สะท้อนความรู้สึก สะท้อนเนื้อหาสาระ และสะท้อนประสบการณ์

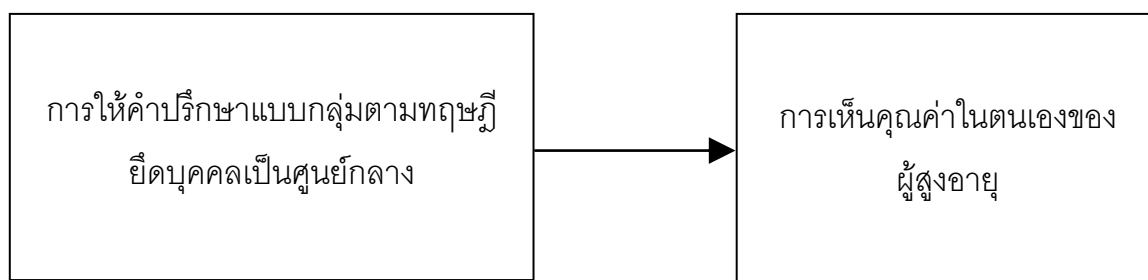
2.4 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาและนำไปปฏิบัติ และให้สมาชิกแต่ละคนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม และเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามเพิ่มเติมอีกครั้ง และผู้ให้คำปรึกษานัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

3. ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่เป็นสมาชิกของสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวความคิด เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านความกล้าเปิดเผยตนเอง ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านความ ยอมรับตนเองและผู้อื่น ด้านความสามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจ และด้านความ ต้องการกระทำตนให้เป็นประโยชน์ ต่อสังคม โดยวิธีการให้ผู้สูงอายุจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน ที่ได้เข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ช่วงเวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวมจำนวน 9 ครั้ง

ตัวแปรอิสระ ตัวแปรตาม



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมุติฐานของการวิจัย

การเข้าร่วมการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ของ ผู้สูงอายุ
หลังการทดลองผู้สูงอายุ มีการเห็นคุณค่าในตนเอง เพิ่มขึ้น

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากแหล่งความรู้ต่างๆ อาทิ บทความ งานวิจัย ตำรา วารสาร และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งได้ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดที่จะใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.2 ทฤษฎีเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.3 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.4 ลักษณะความรู้สึกและพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.5 สาเหตุการสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
 1. 6 การส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
 1. 7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ การเห็นคุณค่าในตนเอง
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.3 หลักสำคัญในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.4 ประโยชน์และคุณค่าในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.5 องค์ประกอบของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.6 กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
 - 3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
 - 3.2 แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
 - 3.3 เป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
 3. 4 กระบวนการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
 - 3.5 บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

- 3.6 สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
3. 7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
 - 4.1 ความหมายของผู้สูงอายุ
 - 4.2 การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ
 - 4.3 ทฤษฎีความสูงอายุเชิงจิตวิทยา
 - 4.4 ความต้องการของผู้สูงอายุ
- 4.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ ผู้สูงอายุ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

ชนิดา สุวรรณศรี (2542 : 21) ให้ความหมายว่า การรับรู้ตนเองของบุคคลที่ประกอบด้วย การรับรู้ตนเองโดยทั่วไป การรับรู้ตนเองทางด้านครอบครัวและสังคม รวมถึงความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ความเข้าใจตนเองแล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ ความมีคุณค่าและความมีพลังอำนาจในตน พร้อมทั้งการรับรู้จากการประเมินของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง ซึ่งสามารถรับรู้ได้จากคำพูดและท่าทางการแสดงออก

ชูชัย ศุภวงศ์ (2542 : 27) อธิบายว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความนึกคิดที่บุคคลมีความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง เป็นพื้นฐานของสุขภาพจิต เป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ตามทฤษฎีของมาสโลว์ เกิดขึ้นหลังจากบุคคลได้รับการตอบสนองทางด้านร่างกาย มีความปลอดภัย ได้รับการรักและความเป็นเจ้าของแล้ว บุคคลจะมีความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีประโยชน์ และต้องการแสดงความสามารถต่างๆ ที่มีอยู่ซึ่งความสามารถที่จะทำบางอย่างเพื่อให้ตนพอใจ การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนประกอบหนึ่งของอัตมโนทัศน์บางครั้งจะใช้คำว่าความนับถือในตนเอง การเห็นพ้องด้วยตนเอง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การป้องกันตนเอง การยอมรับตนเอง หรือ ภาพลักษณ์ของตนเอง

ปรารธนา ช้อนแก้ว (2542 : 13) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การพิจารณาตัดสินคุณค่าของตนตามความรู้สึกและทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเองในเรื่องความสำเร็จ ความล้มเหลว การยอมรับจากผู้อื่น ซึ่งการประเมินคุณค่านี้นำไปสู่การยอมรับตนเอง มีความพอใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ

อนุรักษ บัณฑิตยชาติ (2542 : 8) อธิบายว่าการเห็นในคุณค่าของตนเอง เป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง เกิดจากการเปรียบเทียบตนจริง (Real Self) กับตนในอุดมคติ (Ideal Self) โดยการประเมินคุณค่าของตนเองจากลักษณะทางกายภาพ จิตใจ ความเชื่อ ทัศนคติ ค่านิยม ความสามารถทางสติปัญญา และความสามารถในด้านต่างๆ นอกจากนี้ การเห็นในคุณค่าของตนเองยังเกิดจากการยอมรับของบุคคลรอบข้าง การรู้สึกว่ามีความรัก การได้รับการยกย่อง หรือประสบความสำเร็จ บุคคลที่ประเมินตนออกมาในด้านดีจะเป็นคุณค่าของตนเองแต่ถ้าประเมินตนออกมาในด้านลบ เช่น ไม่มีใครสนใจ ไม่ได้รับการยอมรับ ถูกเหยียดหยาม ทำอะไรไม่สำเร็จ จะเกิดความรู้สึกว่าตนไร้คุณค่า

พวงทอง อินใจ (2544 : 11) อธิบายว่าการเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองมีความสามารถ มีคุณค่า มีความสำคัญอันเนื่องมาจากความสำเร็จในสิ่งที่คาดหวัง รวมทั้งการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น

มาสโลว์ (Maslow. 1970 : 45) ให้ความหมายว่าเป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนมีคุณค่า มีความเข้มแข็ง มีสมรรถภาพในการกระทำสิ่งต่างๆ มีความเชี่ยวชาญและมีความสามารถ

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981 : 419) กล่าวถึงคุณค่าในตนเองว่าเป็นการประเมินตนเองของบุคคลและทัศนคติที่มีต่อตนเองในด้านการยอมรับหรือไม่ยอมรับเกี่ยวกับตนเอง ในด้านความสามารถ (Capable). ความสำคัญ (Significant). ความสำเร็จ (Successful) และความมีคุณค่าในตนเอง (Worthy)

แบนดูรา (Bandura. 1986 : 356) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการประเมินของตนเองว่าตนเองเป็นคนอย่างไร ถ้าประเมินตนเองไว้ค่าก็就会有ความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ แต่ถ้าประเมินว่ามีความสามารถก็จะรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองหรือมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

คาเพนิโต (Carpenito. 1991 : 392) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นบุคลิกภาพอย่างหนึ่งของบุคคล ที่มีความรู้สึกในค่าของตนเอง และจากการประเมินตนเองในเรื่องความสามารถ และการยอมรับของสังคม

ออสบอร์น (Osborne. 1996 : 22) ให้ความหมายว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบเกี่ยวกับตนเอง อาจมีสิ่งที่ดีหรือไม่ดีเกิดขึ้นและมีทั้งเพิ่มขึ้นและลดลง เป็นสิ่งที่บุคคลเผชิญและเข้าใจทั้งความสำเร็จหรือความล้มเหลวของตนเอง

กล่าวโดยสรุป การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นพื้นฐานสุขภาพจิตของมนุษย์ เป็นทักษะหรือความเชื่อที่บุคคลมีต่อตนเอง ซึ่งบุคคลมีความนับถือตนเอง จะเห็นคุณค่าในตนเองสูงแล้วก็จะทำให้บุคคลนั้นมีความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ เผชิญโลกได้อย่างมั่นใจ เห็นว่ามีความสำคัญสามารถทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จและได้รับการยอมรับจากคนอื่น ๆ การนับถือตนเองจะเกิดและพัฒนาขึ้นหลังจากที่บุคคลนั้นได้รับการตอบสนองทางร่างกาย มีความปลอดภัย ได้รับความรักและเป็นเจ้าของ แต่ถ้าบุคคลที่มีการนับถือตนเองต่ำ ก็จะรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า หมดความสามารถ ท้อแท้ หมดกำลังใจ และไม่สนใจดูแลตนเอง สูญเสียการพึ่งพาตนเอง ไม่มั่นใจและอาจส่งผลต่อจิตใจให้เกิดภาวะเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจตามมาได้

1.2 ทฤษฎีเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

นิวการ์เทนและคนอื่น ๆ (Neugarten. et al. 1961 : 134) ได้สร้างดัชนีการเห็นคุณค่าในตนเอง (Life Satisfaction Index) ซึ่งมีขอบเขตดังนี้

1. การมีความสุขในการดำเนินชีวิต (Zest) หมายถึง เป็นผู้ที่มีความสุขในการทำกิจวัตรประจำวัน มีความกระตือรือร้น มีการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม กิจกรรม มีการติดต่อสัมผัสกับผู้อื่น มีความคิดสร้างสรรค์ และมีความพอใจในสภาพที่เป็นอยู่

2. มีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต (Resolution and Fortitude) หมายถึง มีการยอมรับว่าชีวิตมีความหมาย มีการยอมรับ และยืนหยัด ต่อสู้ปัญหาหนัก ๆ ในชีวิตได้ โดยไม่คิดจะเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ต่าง ๆ ในอดีตที่เกิดขึ้น และมองว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นประสบการณ์ชีวิตที่ให้ประโยชน์อีกแง่มุมหนึ่ง

3. ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้น (Congruence Between Desired and Achieved Goals) หมายถึง ความรู้สึกว่า ความต้องการหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้บรรลุตามเป้าหมาย

4. อัตมโนทัศน์ (Self Concept) หมายถึง การรับรู้ว่าคุณภาพกายจิตและสังคมดี มีความรู้สึกว่าคุณได้ทำในสิ่งที่ดีที่สุด และปัจจุบันดีกว่าอดีต เนื่องจากเวลาในปัจจุบันเป็นเวลาที่ดีที่สุดที่ไม่เคยมีมาก่อน และมีความรู้สึกว่าคุณร่างกายยังแข็งแรงสามารถพบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ และพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้

5. ระดับอารมณ์ (Mood Tone) หมายถึง การแสดงออกที่แสดงถึงความสุข การมีทัศนคติ และอารมณ์ในทางที่ดี มีความพอใจในเหตุการณ์ปัจจุบัน พอใจที่จะติดต่อกับบุคคลที่อายุน้อยกว่า และไม่รู้สึกเศร้าหรือว่าเหว่แต่อย่างใด

มาสโลว์ (Maslow, 1970 : 211) ได้จัดลำดับความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ชั้น ความต้องการการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในขั้นที่ 4 ซึ่งความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองนั้นเกิดขึ้นจากการที่ผู้อื่นให้การยอมรับ การที่จะประเมินออกมาในรูปของทัศนคติ หรือความเชื่อว่าตนจะประสบความสำเร็จ หรือความล้มเหลวในการกระทำสิ่งต่าง ๆ จะต้องใช้ความพยายาม มากเท่าใด จะเสียใจหรือไม่ถ้าล้มเหลว หากประเมินแล้วอยู่ด้านบนก็จะเป็นความเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตน ความรู้สึกนี้ หากได้รับการตอบสนองจะนำไปสู่ความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตน มีความเข้มแข็ง ความสามารถเพียงพอที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ รู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์ และมีความสำคัญต่อโลก และหากไม่ได้รับการตอบสนองจะรู้สึกมีปมด้อย อ่อนแอ ช่วยตัวเองไม่ได้คนทั่วไปปรารถนาที่จะมีความมั่นคง มีการประเมินคุณค่าในตนเองสูง นับถือและภาคภูมิใจในตนเอง รวมทั้งได้รับการเห็นคุณค่าจากผู้อื่น ในทางจิตวิทยาความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองนับเป็นสิ่งที่ดี เพราะช่วยเตรียมสภาวะทางจิตให้เป็นไปอย่างสอดคล้องกับความคาดหวังในความสำเร็จ การได้รับการยอมรับและความเข้มแข็งทางจิตใจจะเป็นผลให้บุคคลปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดีขึ้น

นอกจากนี้มาสโลว์ยังได้แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. ประเภทที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรับรู้ในคุณค่าของตนเอง การยอมรับนับถือ และการประเมินคุณค่าของตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองประเภทนี้ประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ ได้แก่ การมีจุดเด่น ผลสัมฤทธิ์ ความสามารถที่เหมาะสมต่อสภาพแวดล้อมต่างๆ การบรรลุเป้าหมาย และความสามารถ ความเชื่อมั่น การพึ่งตนเองและความมีอิสระเสรี

2. ประเภทเกี่ยวข้องกับการได้รับการตัดสินว่ามีคุณค่าจากผู้อื่น เช่น การมีชื่อเสียง เกียรติยศ ตำแหน่ง ความรุ่งเรือง มีอำนาจเหนือผู้อื่น ได้รับการยอมรับและสนใจ มีความสำคัญ มีศักดิ์ศรี เป็นที่นาชมเชยของผู้อื่น เป็นต้น

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981 : 25) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง คือขอบเขตที่บุคคลมีความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถของเขาว่า มีความสำคัญและมีคุณค่า โดยจำแนกคุณลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 4 ประการ คือ

1. ความสำคัญ (Significance) เป็นวิถีทางที่บุคคลรู้สึกว่าเขายังเป็นที่ยรัก ซึ่งพิสูจน์ได้โดยการให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญของตัวเอง
2. ความสามารถ (Competence) เป็นวิธีการที่จะพิจารณาถึงความสำคัญโดยการกระทำ
3. คุณความดี (Virtue) เป็นการบรรลุซึ่งมาตรฐานตามศีลธรรมและจริยธรรม
4. พลังอำนาจ (Power) เป็นอิทธิพลที่บุคคลมีต่อชีวิตตนเองและผู้อื่น

จากแนวความคิดข้างต้นพอจะสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ที่ต้องการให้ ผู้อื่นยอมรับและยกย่องชมเชย โดยการประเมินคุณค่าจากความรู้สึกรู้สึกภายในตนเอง และประเมินจากการแสดงออกของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง โดยมี ขอบเขตความเชื่อเกี่ยวกับตนเองว่ามีความสำคัญ มีความสามารถ มีคุณความดี และมีพลังอำนาจ ซึ่งวัดได้จากการมีความสุขในการดำเนินชีวิต มีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิตที่มีการยอมรับชีวิตยืนหยัดต่อสู้ปัญหาชีวิต มีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้น จริง มีอุดมโนทัศน์ที่รับรู้ว่าคุณค่า และพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต มีระดับอารมณ์ในทางที่ดี มีความพอใจในชีวิต

1. 3 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981 : 118) แบ่งองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 อย่าง ดังนี้

1. องค์ประกอบภายใน ได้แก่

ลักษณะทางกายภาพ มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น ความมีเสน่ห์ ด้านรูปร่าง ความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีจะมีความพึงพอใจและมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ด้อยกว่า ซึ่งลักษณะทางกายภาพจะส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองมากน้อยเพียงใดอาจขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้นด้วย

สภาพจิตใจและ สภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก ความรู้สึกของบุคคลมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยที่บุคคลอาจประเมินตนเองในด้านบวก ซึ่งเป็นการมองตนเองว่า เป็นบุคคลที่มีความสามารถประสบความสำเร็จ เกิดความรู้สึกชื่นชมตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีความสุข อันเป็นการส่งเสริมให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น แต่หากบุคคลประเมินตนเองในด้านลบ จะมองตนเองว่าไม่มีความสามารถ ไร้สมรรถภาพ มีปมด้อย มีความวิตกกังวล และไม่สามารถประสบความสำเร็จในอนาคต ส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดต่ำลง

ประสบการณ์ในชีวิต บุคคลที่เคยประสบความสำเร็จ หรือความล้มเหลวมาก่อน มักมีความแตกต่างกันในด้านความเสี่ยง การตั้งเป้าหมาย บุคคลที่เคยประสบความสำเร็จ จะมีความกล้าเสี่ยง กล้าทำงานที่ท้าทายความสามารถ โดยเป็นงานที่ไม่ง่ายหรือยากเกินไป กล้าตั้งระดับความปรารถนาที่เป็นจริง มองตนเองในด้านดีมากกว่าบุคคลที่เคยประสบความล้มเหลว และบุคคลที่มีประสบการณ์เรื่องความสำเร็จมากจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีประสบการณ์ของความล้มเหลวน้อย

ค่านิยมส่วนบุคคล การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจะผันแปรตามค่านิยม และการให้คุณค่าต่อสิ่งนั้น ตลอดจนความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลที่ต่อสิ่งนั้นด้วย

ระดับความมุ่งหวัง แต่ละบุคคลจะมีความมุ่งหวังแตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นความมุ่งหวังด้านการประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ความสามารถด้านต่างๆ ซึ่งมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง หากบุคคลใดมีความมุ่งหวังเกิดความสามารถของตน โอกาสที่จะประสบความสำเร็จตามความมุ่งหวังมีน้อย ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลงได้

2. องค์ประกอบภายนอก ได้แก่

สัมพันธภาพในครอบครัว นั่นคือ ความสัมพันธ์กันภายในครอบครัวมีความอบอุ่น มีการให้เกียรติซึ่งกันและกันหรือไม่มีการพูดคุยปรึกษาหารือ ให้อิสระในการแสดงความคิดเห็น และการตัดสินใจ รวมทั้งการเข้าใจซึ่งกันและกัน จะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองได้

สถานภาพทางสังคม และกลุ่มเพื่อน อันได้แก่ ตำแหน่งหน้าที่การงาน วงศ์ตระกูลฐานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น ซึ่งอาจพิจารณาจาก อาชีพ รายได้ และที่อยู่อาศัย เนื่องมาจากสถานภาพทางสังคมเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความสำเร็จและความมีเกียรติ บุคคลที่มีสิ่งเหล่านี้จึงมีความเชื่อว่าตนมีคุณค่าสูงสุด รวมถึงสังคมและกลุ่มเพื่อน ก็เป็นองค์ประกอบภายนอกที่ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ถ้าบุคคลใดที่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนหรือสังคมแล้ว จะเกิดความประทับใจในตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเองด้วย

ดังนั้นการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ก็จะเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่าเราได้รับการยอมรับจากกลุ่มได้แสดงความสามารถของตนเอง ซึ่งถ้าประสบความสำเร็จแล้ว จะรู้สึกว่ามีความคุณค่าในตนเอง

1.4 ลักษณะความรู้สึกและพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตเพื่อไปสู่เป้าหมาย ด้วยความสุขและความสำเร็จในชีวิต บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะสามารถเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้โดยไม่ย่อท้อ สามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจ และสร้างความหวังใหม่ในชีวิต ส่วนบุคคลที่รู้สึกเห็นคุณค่า ในตนเองต่ำ จะไม่ค่อยมีความเชื่อมั่นในตนเอง จะมองว่าตนเองเป็นคนไม่ดี รู้สึกตนเองไร้ค่า ไม่มีความสามารถ มีข้อบกพร่องทำอะไรก็ล้มเหลว วิตกกังวลสูง เครียด รู้สึกไม่เป็นสุข ไม่มีความพยายามในการทำงานที่ยากลำบาก เมื่อพบอุปสรรคก็ละทิ้ง หลีกเลียงการแก้ไขปัญหา ไม่มีความยืดหยุ่น ยึดติดอยู่กับสิ่งที่รู้จักหรือเคยชิน เพื่อความรู้สึกปลอดภัย หลีกเลียงการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จึงมีความอายสูง ไม่กล้าปฏิเสธในสิ่งที่ตนไม่ต้องการ กลัวการตัดสินใจของคนอื่นที่มีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองด้วย กลัวการเข้าสังคม มักนำความคิดของบุคคลอื่นมาใส่ใจ คิดว่ากลุ่มเพื่อนไม่ยอมรับ ไม่ให้ความสนใจ และรู้สึกเสียใจบ่อย (Coopersmith. 1981 : 132)

ซาเทียร์ (Satir. 1991 : 28) ได้เปรียบเทียบลักษณะบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำไว้ ดังตาราง 1

ตาราง 1 การเปรียบเทียบลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ	บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง
แนวคิดในการดำเนินชีวิต ชันต้องการเป็นที่รัก	แนวคิดในการดำเนินชีวิต ชันสามารถรักตัวเองและผู้อื่น
วิธีการดำรงชีวิตไม่สอดคล้องเหมาะสม ไม่มีความกลมกลืนกันระหว่างคำพูด ทำทางและความรู้สึก มีพฤติกรรมคอยเอาใจผู้อื่น ยอมผู้อื่น ตาหนีผู้อื่น ใช้เหตุผลมากกว่าความรู้สึก หรือการเสแสร้งไม่แสดงความรู้สึกภายในใจ	วิธีการดำรงชีวิตสอดคล้องเหมาะสม สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม สามารถยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม
ไม่ยืดหยุ่นตัดสินใจพิจารณาวิจารณ์ ไม่มีอารมณ์ขัน	มีเหตุผล มีพลังความสามารถ มีความเชื่อมั่น
ยอมอยู่ภายใต้อำนาจการควบคุมของบุคคลอื่นและครอบครัว	ตระหนักรู้ในทางเลือกต่างๆ
ใช้กลไกในการป้องกันตนเอง เก็บอารมณ์ความรู้สึกอยู่ในสภาพแวดล้อมเดิม	ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนกับบุคคลอื่น ซื่อสัตย์ ไว้วางใจได้ สามารถเสี่ยงต่อสถานการณ์ใหม่ได้
เน้นอดีต ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลง	เน้นปัจจุบัน ต้องการเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งใหม่

เคอรา (Khera. 1998 : 99) มีความเห็นว่าลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ
นี้จะมีการแสดงออกมาให้เห็นและแตกต่างกันอย่างชัดเจน ซึ่งเคอราได้รวบรวมลักษณะและพฤติกรรม
ที่แสดงถึงการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำไว้ ดังตาราง 2

ตาราง 2 เปรียบเทียบลักษณะและพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง	ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ
พูดในสิ่งที่ตนเองคิด(Talk about Ideas)	พูดคุยเกี่ยวกับผู้อื่น(Talk about People)
มีทัศนคติเกี่ยวกับการทวงไถ่ดูแล (Caring Attitude)	มีทัศนคติเกี่ยวกับการวิพากษ์วิจารณ์ (Critical Attitude)
มีความอ่อนน้อมถ่อมตน(Humility)	มีความเย่อหยิ่ง จงหอง(Arrogance)
เคารพในอำนาจ(Respects Authority)	ต่อต้านอำนาจ Rebel Against Authority)
เคารพในการพิสูจน์ความผิด	ก้าวต่อไปเพื่อแสวงหาสิ่งที่ต้องก(Goes Along to get Along)
ความมั่นใจ(Confidence)	มีความสับสน วุ่นวายใจ(Confusion)
เกี่ยวข้องกับลักษณะเฉพาะตัว (Concerned about Character)	มีความเกี่ยวข้องกับการมีชื่อเสียง (Concerned about Reputation)
มีความกล้าแสดงออก(Assertive)	มีความก้าวร้าว รุนแรง(Aggressive)
มีความรับผิดชอบ(Accept Responsibility)	มัก โทษสิ่งอื่น Blames the Whole World)
มีความสนใจในตนเอง(Self-Interest)	มีความเห็นแก่ตัว มีความละโมภ(Selfish)
มองโลกในแง่ดี(Optimistic)	เชื่อถือในโชคกลาง(Fatalistic)
มีความเข้าใจในสิ่งต่างๆ(Understanding)	เชื่อว่ารู้ทุกสิ่ง Know it All)
ชอบการเรียนรู้(Willing to Learn)	โกรธง่าย อารมณ์เสียใจน้อย(Lucky)
อ่อนไหว ไวต่อความรู้สึก(Sensitive)	มีความโดดเดี่ยวเดียวดาย(Lonely)
มีความสันโดษ Solitude)	ชอบการโต้แย้ง(Argument)
ชอบการอภิปราย(Discuss)	บิดเบือนความรู้สึกอิสระเสรี(Distorted Sense of Freedom)
เชื่อในคุณค่าของตนเอง(Believes in self-Worth)	ชักนำไปในทางที่ผิด(Misguided)
แนะนำไปในทางที่ดี(Guided)	มีแรงขับจากภายนอก(Externally Driven)
อยู่ในระเบียบวินัย(Discipline)	ชอบดูถูกผู้อื่น (Look Down on Others)
มีแรงขับภายใน(Internally-Driven)	พฤติกรรม แสดงความหยาบคาย(Ethics Vulgarly)
เคารพและยอมรับผู้อื่น(Respect Others)	ไม่รู้จักขอบเขต (Everything Goes)
มีความสุขเรียบง่าย(Enjoy Decency)	เป็นผู้รับ (Taker)
รู้จักขอบเขต (know Limit)	
เป็นผู้ให้ (Giver)	

1.5 สาเหตุการสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จะส่งผลต่อการสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุได้ อาทเลย์ (Atchley. 1994 : 107) ได้กล่าวถึงสาเหตุของการสูญเสียคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยสาเหตุที่สำคัญ มีดังนี้

1. ความเสื่อมโทรมในความสามารถของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จะส่งผลต่อการได้รับการยอมรับของผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง การสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเองจากการเปลี่ยนแปลงนี้ เพราะว่ามีผลกระทบต่อภาพลักษณ์แห่งตน (Self Image) ของผู้สูงอายุ
2. มีความไม่มั่นคงในภาพลักษณ์แห่งตนอยู่แล้ว ความไม่แน่ใจ หรือไม่มั่นคงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล ส่งผลต่อการกระทำของบุคคล โดยจะมีการพึ่งพาสังคมมากขึ้น และมีการระมัดระวังในบทบาทของตนเองมาก
3. สูญเสียการควบคุมสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เมื่อตนเองสูญเสียการควบคุมในสิ่งที่ตนเคยควบคุมได้ หรือสิ่งที่ตนเคยมีอิทธิพลเหนือกว่าจะทำให้กลไกการป้องกันตนเองตามธรรมชาติของผู้สูงอายุเสียไป และส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

การปรับตัวเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้ที่ทำงานในระบบเกษียณอายุ จะต้องทำการเปลี่ยนบทบาทและสถานะทางสังคมตามสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง เป็นการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและสังคมของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุควรค่อยๆ ลดบทบาทตนออกจากสังคม และรู้จักปล่อยวางเพื่อรักษาคุณภาพของร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ ผู้ที่ไม่สามารถปรับตัวต่อบทบาทและสถานภาพใหม่ได้ มักจะมีความรู้สึกที่ว่าตนไม่มีประโยชน์ต่อสังคมหรือคนรอบข้าง ท้อแท้ในชีวิต จำเป็นต้องมียาใหม่ ๆ หรือหาความสนใจใหม่ ๆ เพื่อรักษาเอกลักษณ์แห่งตนไว้ (ทิพวรรณ มะเมียเมือง. 2542: 12)

สรุปว่า การมองภาพลักษณ์ของคนไปในทางลบจะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองเปลี่ยนไป การสูญเสียการควบคุมทำให้คนรู้สึกหมดความสามารถ บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะปกป้องตนเองจากการประเมินตนไปในทางลบ หรือมีความรู้สึกไม่มั่นคงจากผลกระทบของเหตุการณ์การเปลี่ยนแปลงที่ผ่านเข้ามาในชีวิตน้อยกว่าผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และความสำเร็จหรือความล้มเหลวในชีวิตที่ได้รับสิ่งเหล่านี้ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุสูญเสียไป หรือเพิ่มมากขึ้นได้เช่นกัน

1.6 การส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

วิกกินส์และกิลส์ (Wiggins & Giles. 1994 : 18) มีความเห็นว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุนั้น สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงให้เพิ่มมากขึ้นได้ และจะเป็นส่วนสำคัญที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและมีความเชื่อมั่นว่าจะดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่า มองโลกในแง่ดีและเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพในการทำสิ่งต่างๆ

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981 : 37) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของการที่จะทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น 4 ประการ ดังนี้

1. การยอมรับนับถือ ความสนใจใส่ใจจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต
2. การประสบผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ ซึ่งจะทำให้เป็นที่รู้จักและมีผลต่อสถานภาพและตำแหน่งในสังคม โดยมีปัจจัยที่จะทำให้บุคคลรู้สึกตนประสบความสำเร็จ คือการมีอำนาจ การมีความสำคัญ การมีคุณงามความดี น่าเชื่อถือศรัทธา และมีความสามารถ
3. การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนา
4. การไม่ใส่ใจต่อสิ่งที่ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลลดลง เช่น การไม่ใส่ใจต่อข้อวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น

ปัจจัยที่มีผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นพื้นฐานของสุขภาพจิตที่เกิดจากการที่บุคคลพิจารณา และประเมินตัวเองจากการกระทำและการประสบความสำเร็จในสถานการณ์ต่างๆ แล้วก่อให้เกิดความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น (ภาคนิช ต่วนชะเอม. 2545 : 52)

นอกจากนี้ ไดรฟเวอร์ (Driver. 1994 : 71) ยังกล่าวว่า กระบวนการการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเพิ่มขึ้นตามอายุ ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงมากในช่วงวัยรุ่นจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น และเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุจะเปลี่ยนไปตามอายุที่เพิ่มขึ้น เนื่องจากร่างกายอยู่ในวัยเสื่อมมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในระบบต่างๆ นอกจากนี้ยังเปลี่ยนไปตามบทบาททางสังคมอีกด้วย ขณะเดียวกันความสัมพันธ์ทางสังคมก็ลดน้อยลง เนื่องจากหมดภาระหน้าที่ความรับผิดชอบทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าตนเองหมดอำนาจ หมดความสามารถ เกิดความคับข้องใจ ไม่พอใจในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง โดยจะลดลงจากอายุ 50-80 ปี

เฮิร์สท์ และเมทคาล์ฟ (Hirst & Metcalf. 1984 : 74) ได้อธิบายถึงภาวะการณ์ที่ส่งผลให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเปลี่ยนไป ดังนี้

1. บทบาท (Role) บทบาทจะช่วยสร้างให้เกิดเอกภาพ (Self Identify) และเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อถึงวัยท้อแท้ๆ ของชีวิตบุคคลจะมีแนวโน้มที่จะแยกตนออกจากบทบาททางสังคมเดิม บทบาทของการเป็นบิดามารดาระหว่างที่บุตรยังเยาว์วัย จะหมดจำเป็นเมื่อบุตรเจริญเติบโตพึ่งตนเองได้แล้ว ผู้เป็นมารดาอาจรู้สึกสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเองไป หรือการสูญเสียบทบาทของสามี หน้าที่การงาน มิตรภาพ ซึ่งในปัจจุบันสังคม ยังไม่มีการสร้างบทบาททดแทนหรือเทียบเท่ากับบทบาทที่สูญเสียไปจากการสูงอายุ

2. สัมผัส (Touch) เป็นปัจจัยพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้สูงอายุกระหายต่อสัมผัส เนื่องจากสูญเสียคู่ครอง ซึ่งอาจจะเป็นผู้ให้การสัมผัสเป็นส่วนใหญ่ และนอกจากนั้นยังอาจต้องอยู่ห่างไกลจากบุตรหลาน ซึ่งเป็นแหล่งของการสัมผัสเช่นกัน การสัมผัสสามารถสื่อความหมายอย่างชัดเจนว่ายังมีคนเอื้ออาทรต่อผู้สูงอายุ และมีความสำคัญยิ่งในการแสดงถึงการยอมรับ โดยเฉพาะ ในกรณีที่ไม่สามารถสื่อสารด้วยคำพูดต่อกันได้

3. สัมพันธภาพที่มีความหมาย (Meaningful Relationship) การมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเป็นสิ่งสำคัญในการที่จะทำให้บุคคลมีการยอมรับในตนเองและเป็นโอกาสให้บุคคลมีการฝึกปฏิบัติทักษะทางสังคม ผู้สูงอายุมักมองเห็นจำนวนที่ลดลงของความสัมพันธ์นี้ เนื่องจากการจากไปของคู่ครอง ญาติ หรือเพื่อน รวมทั้งการอาศัยอยู่ห่างไกลจากบุตรหลาน

4. เพศ (Sexuality) ในพื้นที่นี้มีความหมายมากกว่าเรื่องของกรรมสัมพันธ์ บุคคลจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองมั่นคงเมื่อรับรู้ว่าเป็นคนมีเสน่ห์ และเป็นที่ต้องการทางเพศต่อผู้อื่น สังคมมักให้ค่านิยมว่าผู้สูงอายุจะหมดความต้องการทางเพศ ซึ่งเจตคติดังกล่าวมีส่วนเพียงเล็กน้อยต่อการรักษาระดับดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

5. การพึ่งตนเอง (Independence) หมายถึง การสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยากจะทำชีวิตในช่วงปลายให้เหมือนกับชีวิตที่ได้ผ่านมามาก่อนจะเป็นไปไม่ได้ การสูญเสียการควบคุมตนเองจะเสี่ยงต่อการสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเอง

6. ที่ว่าง (Space) หมายถึง ความสัมพันธ์ ของ 3 ส่วน ได้แก่ อาณาเขต (Territory) ที่ระหว่างบุคคล Personal space) ความเป็นส่วนตัว (Privacy) อาณาเขต คือ บริเวณที่ตนเป็นเจ้าของอันเป็นสัญลักษณ์ของการมีอำนาจในการควบคุมบุคคลที่ก้าวเข้ามาในบริเวณของตน ซึ่งต่างจากที่ว่างระหว่างบุคคลที่ไม่มีบริเวณที่แน่ชัด เป็นช่องว่างที่มองไม่เห็นรอบๆ ตัวเราที่จะเคลื่อนไปพร้อมกับตัว และมีขนาดที่เปลี่ยนแปลงตามความจำเป็นและการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ ปัญหาการถูกรุกล้ำเขต (Deprivation) หมายถึง การถูบุคคลหนึ่งก้าวเข้าไปสู่อาณาเขตของอีกบุคคลหนึ่งโดยไม่ได้รับการยินยอม สามารถทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลที่ถูกถูกล้ำลดได้ ส่วนความเป็นส่วนตัว หมายถึง สิทธิอันชอบธรรมที่บุคคลจะรักษาข้อมูลส่วนตัวไม่ให้คนอื่นรับรู้ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะต้องการเพิ่มขนาดของที่ว่างส่วนบุคคล และความต้องการที่ว่าง (Space Need) โดยเฉพาะที่ว่างส่วนบุคคลจะเพิ่มขึ้นตามอายุ

หากองค์ประกอบเหล่านี้ถูกระทบกระเทือนมากกว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุจะลดลง ในทางตรงข้าม หากองค์ประกอบเหล่านี้ถูกระทบกระเทือนน้อยผู้สูงอายุก็จะรักษาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไว้

สุชัยญา วงษ์เพ็ง (2542 : 100) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุในชุมชน กรุงเทพมหานคร และผลจากการวิจัยครั้งนี้พบว่าการจัดโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุในชุมชน โดยเน้นการมีส่วนร่วมในกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งประกอบไปด้วยการวิเคราะห์สถานการณ์การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ เกี่ยวกับการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกันกำหนดแนวทางในการแก้ไขปัญหา การใช้ตัวแบบซึ่งเป็นผู้สูงอายุของชุมชนทั้งทางบวกและทางลบ การใช้กระบวนการกลุ่มสามารถก่อให้เกิดความรู้ การรับรู้ การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่ดีขึ้นกว่าเดิม

สรุปได้ว่าในผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับการตอบสนอง ด้านการเห็นคุณค่า จะรู้สึกสูญเสียและเศร้าโศก ความรู้สึกสูญเสียนี้ มีแนวโน้มจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองไม่มีประโยชน์ และไม่มีใครต้องการ ผู้สูงอายุที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักจะปรารถนาจะย้อนชีวิตของตนใหม่ อีกครั้งหนึ่งเกิดความเหงา ซึ่งอาจทำให้ไม่ยอมมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และมีผลต่อความรู้สึกเรื่องการถูกยอมรับอีกด้วย

1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ การเห็นคุณค่าในตนเอง

ชนิดา สุวรรณศรี (2542 : 138) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ติดยาเสพติด โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลางหรือต่ำ จำนวน 20 คน และมีความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ติดต่อกันรวมทั้งหมด 10 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นและสูงกว่ากลุ่มควบคุม รวมทั้งในการติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน กลุ่มทดลองจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากหลังทดลอง

ปณิศา ภาสกาการ (2546 : 80) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ที่พำนักอยู่ในศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จำนวน 16 คน แล้วแยกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 8 คน พบว่าเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ (2547 : 96) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ต่อคุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนทุ่งศุขลาพิทยาคม จังหวัดชลบุรี ที่มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ลินน์ (Lynn. 1991 : 78) ได้ศึกษาถึงโปรแกรมในการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การฝึกทักษะทางสังคม เพื่อลดความวิตกกังวลในเด็กทุพพลภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กชายจำนวน 13 คน ในโรงเรียนมัธยม ให้การฝึกปฏิบัติเพิ่มทักษะทางสังคม ลดความวิตกกังวล และการส่งเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการทดลองเด็กทุพพลภาพมีการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ลดความวิตกกังวลและมีการพัฒนาทักษะทางสังคม

ริชแมน (Richman. 1993 : 127) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 11 และ 12 จำนวน 195 คน ในนอร์ทแคลิฟอร์เนียอายุเฉลี่ย 16.2 ปี ด้วยการทำแบบทดสอบวัดคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก แบบวัดอัตมโนทัศน์ของปีแอร์และแฮริส พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนถูกประเมินโดยแบบทดสอบทางจิตวิทยา ซึ่งพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ ความวิตกกังวล ความอ่อนเพลีย อาการเจ็บปวดทางร่างกาย การขาดความเชื่อมั่นทางสังคม และการขาดความสุขในสังคม พบว่าเมื่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเพิ่มสูงขึ้น ระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง

โอมิโซ (Omizo. 1998 : 167) ได้ใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนเชื้อชาติฮาวาย หรือเชื้อชาติผสม จำนวน 50 คน ที่มีอายุระหว่าง 8 – 11 ปี พบว่านักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม(Group Counseling) เป็นกระบวนการทางจิตวิทยาที่เอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาได้พัฒนาตนเองได้พัฒนาความสามารถรับมือกับเหตุการณ์ที่คุกคามจิตใจช่วยลดความวิตกกังวล หงุดหงิด ความโกรธ ความซึมเศร้า ห่ม่นหมอง และอื่นๆ สมาชิกสามารถที่จะร่วมกันแสดงปัญหาและหาทางแก้ไขปัญหานั้น เพราะมีจุดสนใจร่วมกัน โดยมีพื้นฐานของความสัมพันธ์ภายในกลุ่มเป็นสื่อเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วยความอบอุ่น ความเข้าใจ ความรู้สึกยอมรับเกิดความรู้สึกไว้วางใจและความเข้าใจซึ่งกันและกัน สมาชิกกลุ่มจะสามารถบอกเล่าความวิตกกังวลที่มีอยู่ในใจให้กลุ่มรับทราบ สมาชิกคนอื่นๆ จะสะท้อนความคิดและความรู้สึกต่างๆ เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง และรับฟังความคิด ความรู้สึก เจตคติของผู้อื่นที่มีทั้งเหมือนและแตกต่างจากตน โดยให้ค้นพบปัญหาของตนเอง ช่วยกันหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาเหล่านั้น โดยใช้พลังจากกลุ่ม ซึ่งกลุ่มให้คำปรึกษาที่ดี ควรมีสมาชิกกลุ่มประมาณ 5-12 คน (กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ โรงพยาบาลศรีธัญญา. 2542 : 27)

คมเพชร ชัตรศุภกุล (2545 : 90) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มต่างจากการให้คำปรึกษารายบุคคล คือ สมาชิกทุกคนมีหน้าที่มาช่วยแก้ไขปัญหาในกลุ่มอีกทั้งการให้คำปรึกษากลุ่มเหมาะสำหรับสมาชิกที่ปกติเท่านั้น

ลักขณา สรวิวัฒน์ (2545 : 298) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายกลุ่ม เป็นการเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการเป็นสมาชิกของกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้บุคคลได้พัฒนาความสามารถในการที่จุดเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่ม

พนม ลิ้มอารีย์ (2548 6) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้น เพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้มาขอรับคำปรึกษา ซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป และผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนอบรมทางด้านการให้ความช่วยเหลือทางจิตวิทยาโดยเฉพาะ เพื่อช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองสิ่งแวดลอม และนำความรู้ ความเข้าใจที่ได้จากการปรึกษาภายในกลุ่มไปใช้ในการปรับปรุงแก้ไขตนเอง ทำให้สามารถปรับตัวได้ดีขึ้นและสามารถ นำตนเองได้ในที่สุด

วัชร ทรัพย์มี (2549 : 22) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ว่าเป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงหรือแก้ไขปัญหามาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงความรู้สึกความคิดเห็น ได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในใจ ได้สำรวจตนเอง ฝึกการยอมรับตนเอง กล่าวที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง พร้อมทั้งรับฟังความรู้สึก นึกคิดของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตน

เซอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer and Stone. 1971 : 448) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า หมายถึง การที่บุคคลมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง หรือต้องการที่จะแก้ไขปัญหาด้านปัญหาหนึ่งร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง ทั้งยังได้รับความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่นและได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นกัน

โอลเซน (Ohlsen. 1988 : 30) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลปกติให้ยอมรับปัญหาต่างๆ ของตนเองและแก้ไขปัญหานั้นก่อน ที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง นอกจากนี้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังช่วยให้ผู้มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะ นำความคิดหรือประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

จอร์จและดัสติน (George and Dustin. 1995 : 197) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือหรือการปฏิบัติต่อกันระหว่างสมาชิกในการใช้อำนาจบรรยากาศแห่งการยอมรับ ปลอดภัย อ่อนน้อม จริ่งใจในการให้สมาชิกแต่ละคนเข้าใจตนเอง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละบุคคลไปในทางที่เหมาะสม

คอเรีย (Corey. 2004 : 6) ได้กล่าวถึง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า เป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่เน้นในเรื่องความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มักจะเป็นปัญหาของผู้มารับบริการ ซึ่งโดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับการศึกษา อาชีพส่วนตัว และสังคมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายทั้งการป้องกันและการบำบัดรักษาบรรยากาศของกลุ่ม เต็มไปด้วยความไว้วางใจ และแสดงความเห็นอกเห็นใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่การเปิดเผยเรื่องราวที่เป็นความขัดแย้ง ความสับสน มีการพัฒนาตนเอง เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาของตน

สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา จำนวนตั้งแต่สองคนขึ้นไป ซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงหรือแก้ไขปัญหาร่วมกัน มาปรึกษาหารือกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้บริการปรึกษาใช้อำนาจให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนมีโอกาแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น ได้สำรวจตนเองยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา ได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง อีกทั้งได้ฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้สามารถมองเห็นช่องทางในการแก้ไขปัญหของตน เนื่องจากได้รับคำแนะนำหรือความคิดเห็นจากสมาชิกในกลุ่ม ภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับและอ่อนน้อม มีการไว้วางใจกัน

2.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดประสงค์ต่อไปนี้คือ (ศรีวรรณ จันทวงศ์. 2543 : 166)

1. ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาเป็นคนเปิดเผยไม่เก็บกดและไม่เสแสร้ง
2. ส่งเสริมให้ผู้มาขอคำปรึกษามีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น
3. ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาได้รู้จักตนเอง ยอมรับตนเองและไม่ได้มุ่งหวังว่าตนต้องดีเลิศ
4. ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาไม่หนีการเข้าสังคม
5. ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาพัฒนาทักษะสื่อความหมาย เช่น ตั้งคำถามตรงเป้าและนุ่มนวล
6. ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาไม่ด่วนตัดสินใจก่อนพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างรอบคอบ
7. ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาได้มีโอกาสพิจารณาว่า ค่านิยมของตนเองเหมาะสมหรือไม่
9. ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาสามารถตัดสินใจได้ด้วยความมั่นคงทางจิตใจ
10. ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาตระหนักว่าวิธีแก้ปัญหาไม่ได้มีอยู่วิธีเดียว
11. ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษามีโอกาสสำรวจศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์ที่แฝงอยู่
12. ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษามีโอกาสรับและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น
13. ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

คอเรย์ (Corey. 2004 : 5) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

1. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตนเองและเรียนรู้บุคคลอื่นๆ ที่เป็นสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อเพิ่มความตระหนักรู้ และเพิ่มความรู้สึกในเอกลักษณ์ของตนเอง
3. เพื่อให้ยอมรับในปัญหาของสมาชิกกลุ่ม
4. เพื่อเพิ่มการยอมรับ ความเชื่อมั่น และมุมมองใหม่ของตนเองและสมาชิกคนอื่นๆ
5. พัฒนาความหวังและความเมตตาที่มีต่อคนอื่น
6. ค้นหาและพัฒนาการแก้ปัญหาอย่างหลากหลายที่เป็นความขัดแย้งในใจ
7. นำไปสู่การตัดสินใจเลือก และเลือกอย่างฉลาด

สรุปได้ว่า จุดประสงค์ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษารู้จัก

กระบวนการเข้าสังคม พัฒนาเจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม ความรู้สึกของตนเอง มีความเข้าใจตนเอง มองผู้อื่นในแง่ดี สามารถตัดสินใจด้วยตัวเอง มีความเชื่อมั่นทางจิตใจ มีโอกาสเป็นทั้งผู้รับและผู้ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น และตระหนักว่าผู้อื่นก็ต้องเผชิญปัญหาและหาทางแก้ไขปัญหามิเหมือนกัน และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อไป

2.3 หลักสำคัญในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ไดเออร์และเวรด์ (Dyer and Vriend. 1975 : 56-57) สรุปหลักให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะให้ความสำคัญต่อสมาชิกเป็นรายบุคคล โดยจะพูดถึงปัญหาของสมาชิก เพื่อให้รู้จักตนเองและเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดี
2. ผู้นำจะเป็นผู้ให้คำปรึกษาและเป็นผู้ช่วยเหลือกลุ่ม
3. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการให้คำปรึกษาแก่สมาชิกทุกคน และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด สามารถทดลองพฤติกรรมใหม่ๆ ในกลุ่มได้ เพื่อเป็นการพัฒนาตนเอง
4. การให้คำปรึกษาไม่มีเป้าหมายของกลุ่มร่วมกัน แต่ละคนจะมีเป้าหมายของตนเอง การบรรลุเป้าหมายจะเกิดจากความคิด ความรู้สึก และการกระทำของสมาชิกเอง
5. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลในกลุ่ม บางครั้งก็จำเป็นอาจจะมีตอนใดตอนหนึ่งที่ต้องให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่สมาชิกบางคนที่ต้องการ
6. การมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มสูงขึ้น มิได้หมายความว่ากลุ่มมีประสิทธิภาพ บางครั้งการมีปฏิสัมพันธ์สูงขึ้น แต่การช่วยเหลือบุคคลในกลุ่มอาจจะน้อยลงก็ได้
7. ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรเพิ่มความกดดันขึ้นในกลุ่ม ถ้าสมาชิกไม่พร้อมที่จะพูดก็ไม่ควรบังคับให้เขาพูด ถ้าสมาชิกพูด ก็ไม่ไปหยุดชะงักการพูดของเขา
8. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไม่ใช่การสารภาพบาป จึงไม่ควรจะพูดถึงอดีต เพราะไม่มีประโยชน์ เนื่องจากอดีตไม่สามารถแก้ไขได้ นอกจากจะทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวังและความรู้สึกผิด จึงควรเน้นเฉพาะปัจจุบัน เพราะคนเราควรจะอยู่ในโลกปัจจุบัน
9. ไม่ควรกล่าวถึงบุคคลนอกกลุ่ม เพราะเป็นการยากที่จะช่วยเหลือเขา
10. เรื่องที่พูดกันในกลุ่มต้องเก็บเป็นความลับ ไม่ควรนำเรื่องในกลุ่มไปพูดนอกกลุ่ม
11. สมาชิกจะพูดถึงปัญหาของตนเอง รับผิดชอบต่อตนเอง และต่อปัญหาของตนเอง ไม่มีการพูดแทนกัน แต่กลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนบรรลุเป้าหมายของตนเองได้
12. ไม่ควรเน้นความรู้สึกมากกว่าความคิด ในการพูดถึงควรพูดไปด้วยความคิดและความรู้สึกจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา จะไม่มีใครพูดเพื่อเจ้าหรือรุนแรง
13. ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มไม่ใช่ความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แต่ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มก็มีประโยชน์
14. การติดตามผลการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ควรทำให้เหมือนกับเป็นประสบการณ์เดียวกัน ก่อนเริ่มทำครั้งใหม่ควรเอ่ยถึงคราวที่แล้วว่าได้ทำอะไรไปบ้าง
15. ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ควรมุ่งช่วยเหลือสมาชิกคนหนึ่ง หรือสองคนเป็นพิเศษ
16. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสมาชิกอาจมีความไม่สบายใจ มีความวิตกกังวล เพราะไม่ได้รับการกระตุ้นให้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง

17. การแสดงออกทางอารมณ์ และความรู้สึกทางลบไม่ได้เป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่เป็นสิ่งที่ควรระบายออกมาด้วยวิธีการที่ทุกคนยอมรับ

18. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะไม่มีแบบแผนที่แน่นอน มีการยืดหยุ่นตลอดเวลา

19. ในกระบวนการให้คำปรึกษาจะไม่มีการตัดสินพฤติกรรม ความคิด และเหตุผลของสมาชิกว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี แต่จะศึกษาถึงสาเหตุและวิธีการแก้ไขมากกว่า

20. ประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม วัดจากความสำเร็จเวลาสมาชิกอยู่นอกกลุ่มด้วยการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกหรือเจ้าตัวอาชญากรที่กพฤติกรรมของตนไว้ และผู้ให้คำปรึกษาพิจารณาอย่างเป็นกลาง

หลักการสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นพอสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องยึดหลักผู้มาขอรับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง โดยแต่ละคนจะได้พูดถึงปัญหาของตน แสดงความคิดเห็นโดยมีผู้ให้คำปรึกษาต้องคอยทำหน้าที่อำนวยความสะดวก และสมาชิกคนใดพร้อมจะพูดภายใต้บรรยากาศเอื้ออำนวยให้สมาชิกสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ด้วยตนเอง

2.4 ประโยชน์และคุณค่าในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วัชร ทรัพย์มี (2549 : 113) กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. ประหยัดเวลา เพราะเป็นการที่ผู้ที่มีปัญหาล้ายกันได้มาพบกัน เพื่อให้มีโอกาสแบ่งปันความคิดเห็นความรู้สึก ตลอดจนการช่วยเหลือกันในการแก้ปัญหา
2. เป็นการบริการที่จัดขึ้นเพื่อให้ผู้มีปัญหา ได้สำรวจตนเองในด้านความรู้สึก เจตคติเพื่อช่วยให้เข้าใจตนเองและยอมรับตนเองมากขึ้น
3. การให้คำปรึกษา แบบกลุ่มเน้นถึงปัญหาทางด้านอารมณ์และรู้สึกของสมาชิก ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนแก้ปัญหาของตนเองได้
4. เป็นการมุ่งให้แต่ละคนพัฒนาตนเอง และเป็นการส่งเสริมมากกว่าการรักษา
5. สมาชิกแต่ละคนได้วิธีการสนับสนุนให้ใช้ความคิดของตนเองและแลกเปลี่ยนกับผู้อื่น
6. สมาชิกแต่ละคนได้รับการส่งเสริมให้เรียนรู้ว่าตนคือใครอย่างแท้จริง ตนต้องการอะไร

ในชีวิต จากการจัดบรรยากาศ ปลอดภัยและเป็นมิตรของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้มีการเรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่น ยอมรับฟังและเรียนรู้ที่จะสำรวจความสัมพันธ์ของตนกับผู้อื่น ลักษณะของความสัมพันธ์ในการให้คำปรึกษาและท่าทีของผู้ให้คำปรึกษาที่เหมาะสมจะเป็นวิถีทางไปสู่การสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นทางใจ ปัญหาของผู้รับคำปรึกษาเกิดจากความไม่ประสานสอดคล้องกันระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนเองกับประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษา

แกซดา (Gazda. 1975 : 81) ได้รวบรวมความคิดเห็นของนักจิตวิทยาหลายท่านเกี่ยวกับคุณค่าและลักษณะเฉพาะของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไว้ ดังต่อไปนี้

1. สมาชิกกลุ่มได้พบว่าเขามีได้อยู่อย่างโดดเดี่ยว หรือแปลกไปจากคนอื่น แต่ยังมีคนอื่นที่มีปัญหาล้ายคลึงกับปัญหาของเขา
2. สมาชิกกลุ่มได้รับความสนับสนุนในการแก้ไขปัญหาของเขาทั้งนี้เป็นผลมาจากการที่กลุ่มให้การยอมรับ ให้รางวัลและกำลังใจแก่เขา
3. สภาพของกลุ่มเป็นเสมือนสังคมเล็กๆ ของชีวิตจริง ซึ่งทำให้สมาชิกสามารถทดสอบพฤติกรรมในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้
4. กลุ่มเป็นสถานที่ที่ปลอดภัย ซึ่งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดลองกระทำพฤติกรรมใหม่
5. สมาชิกกลุ่มมีโอกาสได้เรียนรู้กันและกัน ด้วยการสังเกตว่าผู้อื่นแก้ปัญหาตนเอง
6. สมาชิกกลุ่มมีโอกาสได้เรียนรู้จากกันและกัน ด้วยการสังเกตว่าผู้อื่นแก้ปัญหาอย่างไร
7. ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม อาจจะทำให้สมาชิกแสวงหาการมารับคำปรึกษาเพิ่มเติมอีกในรูปของการปรึกษาเป็นรายบุคคล
8. สภาพของกลุ่มอาจจะเป็นตัวแทนที่แสดงถึงสภาพในครอบครัวของสมาชิกกลุ่ม จึงสามารถใช้เป็นสื่อที่จะช่วยแก้ปัญหาครอบครัวของสมาชิกคนนั้นได้
9. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมีคุณค่าสำหรับวัยรุ่น ซึ่งต้องการได้รับความยอมรับอย่างมากจากกลุ่มเพื่อน
10. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ช่วยให้เวลาในการทำงานของนักจิตวิทยามีประโยชน์ในปริมาณมากต่อคนจำนวนมากขึ้น

2.5 องค์ประกอบของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ในการดำเนินการหรือจัดกลุ่มให้คำปรึกษาที่ประสบความสำเร็จนั้น ไม่เพียงแต่จะขึ้นอยู่กับ การดำเนินการภายในกลุ่มเท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับองค์ประกอบของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. ผู้นำกลุ่ม
2. การเลือกสมาชิกกลุ่ม
3. ชนิดของกลุ่ม
4. ขนาดของกลุ่ม
5. ระยะเวลา ความถี่ และจำนวนครั้ง
6. อายุ และวุฒิภาวะของสมาชิกกลุ่ม
7. สถานที่ในการประชุมกลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มจะดำเนินไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จนั้น ผู้นำกลุ่มต้องพยายามให้สมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์กันโดยผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ภายในกลุ่ม คอเรีย (Corey. 2004 : 127 –128) ได้ให้ข้อเสนอแนะของผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษานั้น มีดังนี้

1. พัฒนาความกระฉับกระเฉงให้เกิดขึ้นในกลุ่ม
 2. เป็นผู้นำในการเริ่มต้นในการสนทนากลุ่ม
 3. ให้สมาชิกมีศักยภาพในการตัดสินใจเลือก
 4. ให้สมาชิกได้พูดถึงสิ่งที่ตนเองรู้สึกวิตกกังวลหรือเป็นปัญหา และมีความรู้สึกที่ตนเองเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม
 5. ดำเนินการในการให้คำปรึกษา หรือการฝึกฝนที่จำเป็น เพื่อที่จะให้สมาชิกกลุ่มประสบความสำเร็จ
 6. บางครั้งอาจเปิดโอกาสให้ครอบครัวเข้ามาอยู่ในกลุ่มถ้าเห็นว่ามีมีความจำเป็น
 7. จัดระเบียบกลุ่มในเรื่องต่างๆ เช่น ให้สมาชิกรู้จักคุ้นเคยซึ่งกันและกันให้ข้อเสนอแนะกฎระเบียบของกลุ่มและเตรียมสมาชิกที่จะได้รับความสำเร็จจากการมีประสบการณ์ในกลุ่ม
- นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มยังจะต้องมีความสามารถใช้เทคนิคและวิธีการ เพื่อที่จะนำเข้าสู่ปัญหา และการช่วยเหลือ ซึ่งในการจัดกลุ่มให้คำปรึกษาได้ใช้เทคนิคที่คล้ายคลึงกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ได้แก่ เทคนิค ต่อไปนี้ (Dyer and Vriend. 1975 : 60-64)

การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship) สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การยิ้ม การทักทาย แนะนำตัวเอง และสมาชิกได้ทำความรู้จักกัน การมีท่าที่เป็นกันเอง ไม่แสดงตนเหนือกว่าสมาชิกกลุ่ม จัดสภาพแวดล้อมของกลุ่มให้มีบรรยากาศที่สบายๆ ไม่เครียด ชวนพูดคุยด้วยเรื่องทั่วไป ที่เขาสนใจ เพื่อนำไปสู่ความพร้อมที่จะพูดคุยต่อไป

การสังเกต (Observation) ได้แก่ การรู้จักสังเกตท่าที พฤติกรรม การแสดงออก ตลอดจน การตอบสนองของสมาชิกกลุ่ม โดยอาศัยการสื่อความหมาย จะโดยใช้คำพูดโต้ตอบกัน หรือ ใช้การสังเกต หรือวิธีอื่นใดที่แทนการพูดโต้ตอบกัน และไม่ใช้คำพูด เป็นต้น จะช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมกลุ่มได้ดี

การนำแบบทั่วไป (General Leads) มักเป็นลักษณะคำถาม หรือคำพูด อาจนำไปสู่หัวข้อการอภิปราย หรือใกล้จบการอภิปราย หรือต้องการชักจูงให้เปลี่ยนแนวคิดไปจากเดิม หรือใช้เพื่อทำลายความเงียบอันยาวนานก็ได้

การกระตุ้นความสนใจ (Stimulation) มักใช้ในตอนแรกๆ ที่เริ่มกลุ่ม และสมาชิกยังไม่กล้าพูดคุยกัน ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้นำ กระตุ้นความสนใจ โดยอาจพูดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่สมาชิกน่าจะสนใจ เพื่อนำไปสู่การอภิปรายร่วมกัน

การให้กำลังใจ และการส่งเสริม (Encouragement) เมื่อสมาชิกเกิดมีท่าทีห่อเหี่ยว ไม่ยอมพูดคุย ก็อาจใช้การกระตุ้นส่งเสริมให้กำลังใจทั้งด้วยคำพูด และสีหน้าท่าทาง จะช่วยให้สมาชิกอยากพูดคุย อยากแสดงความคิดเห็นมากขึ้น

การเชื่อมโยง (Connection) ในการจัดกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษา จะต้องรู้จักใช้เทคนิคของการเชื่อมโยงเรื่อง หรือประเด็นต่างๆ ที่พูดกันเป็นการเชื่อมโยงการสื่อสารภายในกลุ่ม

การเงียบ (Silence) เมื่อกลุ่มเงียบแทนที่ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามพูดคุย เพื่อทำลายบรรยากาศที่เงียบนั้น ก็อาจจะใช้เทคนิคของการเงียบ ซึ่งจะทำให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งของกลุ่มทนไม่ได้ และจะเป็นผู้พูดทำลายความเงียบขึ้นมาเอง

การฟัง (Listening) ผู้ให้คำปรึกษาต้องตั้งใจฟัง และจับประเด็นที่สมาชิกกลุ่มพูดให้ได้ โดยมีท่าทีสนใจ อาจจะบอกให้เขาพูดต่อ หรือพยักเพยิดเป็นเชิงรับรู้ได้

การยอมรับ (Acceptance) เป็นการรับฟังด้วยความเห็นใจ เข้าใจ ไม่นำเอาค่านิยมของผู้ให้คำปรึกษาเข้าไปเปรียบเทียบ และไม่ได้แย้งใดๆ กับกลุ่ม จะต้องไม่นึกว่าผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำ การคุยไปสู่เรื่องที่ตนคิดว่าสำคัญ นั่นคือ การให้โอกาสสมาชิกกลุ่มได้ชี้ปัญหาของตนด้วยตนเอง

การแสดงความเห็นชอบด้วย (Approval) เป็นการแสดงความเห็นคล้อยตามด้วยคำพูด และท่าทาง เมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดในสิ่งที่ถูกต้องการทำเช่นนั้นจะช่วยส่งเสริมให้เกิดกำลังใจแก่ผู้พูด

ความอดทน (Patience) แม้ว่าจะต้องการให้การดำเนินกลุ่มเป็นไปอย่างรวดเร็ว ผู้ให้คำปรึกษาก็จะต้องอดทนให้สมาชิกกลุ่มได้พูดในสิ่งที่เขาอยากพูดบ้าง แม้จะไม่เกี่ยวข้องกับหัวข้อสำคัญที่ควรอภิปรายก็ตาม เมื่อเขาได้พูดในสิ่งที่พอใจแล้วก็อาจจะพร้อมที่จะพูดถึงปัญหา หรือเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อไป

การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) ใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดวุ่นวาย ทำให้เรื่องราวสับสน ผู้ให้คำปรึกษาก็อาจพูดทบทวนซ้ำอีกครั้ง เพื่อความเข้าใจ แจ่มแจ้ง หรือเมื่อเขาเข้าใจสิ่งผิดๆ ก็จะต้องอธิบายให้เข้าใจถูกต้อง และในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาใช้ภาษาที่คลุมเครือ ก็ต้องขอให้อธิบาย หรือทดสอบว่า เข้าใจตรงกันหรือไม่

การแปลความหมาย (Interpretation) เป็นการแปลความหมายจากอารมณ์ พฤติกรรม และความคิดที่ผู้มารับคำปรึกษาแสดงออกไป เพื่อให้เกิดความกระจ่างแจ่มยิ่งขึ้น โดยชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์บางอย่างในคำพูด ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมให้เขามองเห็น จะช่วยให้มีความตระหนักในตัวเอง ซึ่งการแปลความหมายมักกระทำในขั้นตอนหลังๆ ของการให้คำปรึกษา เมื่อมีความเข้าใจกับผู้มารับคำปรึกษาดีแล้ว และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันเพราะจะเสี่ยงต่อการสูญเสียสัมพันธภาพ ถ้าผู้รับคำปรึกษาไม่พร้อมที่จะรับความจริง

การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) กรณีนี้ยึดหลักการปรึกษาแบบไม่นำทาง นิยมใช้เพื่อดึงความรู้สึกที่คลุ้มเครือออกมาให้ชัดเจนขึ้น เป็นการตีความหมายจากคำพูดที่ผู้มารับคำปรึกษาพูดออกมา โดยเน้นที่อารมณ์และความรู้สึกมากกว่าเนื้อหาสาระ เพื่อช่วยให้เขาเข้าใจความรู้สึกของตนเองอย่างลึกซึ้ง และกล้าเผชิญกับความรู้สึกของตน

การเรียบเรียงถ้อยคำเสียใหม่ (Restatement) วิธีนี้ใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถรวบรวมเนื้อหาให้เป็นเรื่องราวที่ปะติดปะต่อได้ ผู้ให้คำปรึกษาก็จะช่วย โดยการนำถ้อยคำที่เขาพูดมาเรียบเรียงใหม่ โดยไม่ตีความหมาย จะช่วยให้เข้าใจเรื่องราวได้กระจ่างขึ้น นักวิชาการบางคนเรียกกลวิธีนี้ว่า การสะท้อนเนื้อหา (Reflection of Content)

การให้ข้อมูล (Information) เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นช่องทางในการแก้ปัญหาหรือตัดสินใจ โดยอาศัยข้อมูลที่ได้เป็นแนวทาง และจะมีความหมายมากยิ่งขึ้น ถ้าผู้รับคำปรึกษาได้มีส่วนค้นคว้า และอภิปรายเกี่ยวกับข้อมูลนั้นๆ

การตั้งคำถาม (Questioning) การตั้งคำถามในการจัดกลุ่มให้คำปรึกษา มักเป็นคำถามกว้างๆ ไม่เน้นจุดใดจุดหนึ่งจนเกินไป และมิใช่เพื่อคำตอบว่าใช่หรือไม่ใช่ แต่จะกระตุ้นให้เล่าถึงรายละเอียด หรือแสดงความคิดเห็น นอกจากนี้ยังใช้การตั้งคำถาม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองดีขึ้น และเกิดความกระจ่างแจ้งในปัญหาของตนอีกด้วย

การแนะ (Suggestion) ใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษาพุ่งงองต่อปัญหา และมองไม่เป็นแนวทางที่จะจัดการกับปัญหาได้ วิธีนี้ไม่ควรใช้บ่อย เนื่องจากจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาคิดที่จะขอรับคำแนะนำไม่เป็นตัวของตนเอง และไม่สามารถนำตนเองได้

การให้กำลังใจ (Reassurance) เป็นการสร้างความเชื่อมั่นและช่วยให้คลายเครียด ทำให้เกิดกำลังใจที่จะจัดการกับปัญหา อาจทำได้โดยการปลอบใจ การชมเชย เมื่อเขาสามารถคิดหาแนวทางได้ หรือปฏิบัติได้เหมาะสม การชี้แจงให้เห็นว่าปัญหานั้นๆ มีการแก้ไขได้ และการคาดคะเนว่าต่อไปอาจจะดีขึ้น

ปฏิบัติการเชิงวิเคราะห์ (Tentative Analysis) เมื่อได้ข้อมูลมาโดยละเอียดแล้วต้องไม่บังคับให้ผู้รับคำปรึกษาทำตามในสิ่งที่เสนอแนะ แต่ปล่อยให้เขาเป็นหน้าที่ของเขา ที่จะวิเคราะห์ข้อมูลเหล่านั้นด้วยตนเอง และสามารถที่จะรับหรือปฏิเสธข้อเสนอนั้นๆ ได้โดยเสรี

การใช้คำถามป้อนกลับ (Feedback) ใช้เมื่อมีสมาชิกคนใดคนหนึ่งตั้งคำถามขึ้นมาแทนที่ผู้ให้คำปรึกษา จะเป็นผู้ตอบก็อาจจะป้อนคำถามกลับไปยังสมาชิกคนอื่นในกลุ่มหรือกลับไปที่ตัวผู้ถามเองว่าเขาคิดอย่างไร

การมองปัญหาจากมุมมองของคนอื่น (Projection Interpersonal) คือ การให้ผู้มารับคำปรึกษาเปรียบเทียบความรู้สึก ทำที่การปฏิบัติในฐานะที่เป็นคนอื่นที่เกี่ยวข้อง ซึ่งไม่ใช่ตัวของผู้รับคำปรึกษาเอง

การมองย้อนอดีต และอนาคต (Projection-time) เป็นการช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษานึกย้อนอดีต หรือมองไปถึงอนาคตอีก 5 ปีข้างหน้าว่า ได้เกิดอะไรมาบ้าง หรือจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง กับสภาพของปัญหาที่เป็นอยู่

การยกตัวอย่าง (Illustration) อาจเป็นได้ทั้งตัวอย่างที่ผู้ให้คำปรึกษาเองเคยมีประสบการณ์ หรือประสบการณ์นอกตัว

การอธิบายสรุป (Summary Clarification) ใช้เมื่อพูดถึงปัญหาได้หลายแง่หลายมุม แล้วก็จะสรุปรวมเรื่องที่พูด และข้อคิดเห็นว่าได้พูดอะไรกันไปแล้วบ้าง

2. การเลือกสมาชิก

การเลือกสมาชิกให้เข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษานั้น ผู้จัดกลุ่มควรทำความเข้าใจก่อนว่าแบบแผนการเข้ากลุ่มของสมาชิกแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ผู้ที่สมัครใจ (The Volunteer) จะตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่มด้วยความเต็มใจของตนเอง จากข้อมูลที่ได้รับจากเพื่อนที่เคยเข้ากลุ่มแล้ว หรือจากแหล่งข้อมูลอื่นๆ พวกนี้จะได้รับประโยชน์จากกระบวนการกลุ่มมากกว่าพวกที่ไม่สมัครใจ ดังนั้น ความสำเร็จของกระบวนการกลุ่มก็มีแนวโน้มมากขึ้นถ้ามีสมาชิกประเภทนี้

2. ผู้สมัครใจแกมถูกบังคับ (The Forced Volunteer) บุคคลประเภทนี้เข้ากลุ่มเพราะได้รับการกระช้านคะยอ หรือถูกชักนำให้เข้ากลุ่ม การเข้ากลุ่มจึงดูเหมือนกับว่ามีความสมัครใจ ผู้นำกลุ่มควรทำให้สมาชิกเหล่านี้เกิดความมั่นใจว่าการตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่มนั้นเป็นการตัดสินใจที่ดีที่สุด การบังคับมากเกินไป จะทำให้เขาเสียใจที่เข้าร่วมกลุ่ม

3. ผู้ที่ถูกบังคับให้เข้าร่วมกลุ่ม (The Forced Participant) ผู้นำกลุ่มต้องใช้เวลาแก่สมาชิกเหล่านี้มาก เพื่อที่จะให้เขาล้าเปิดเผยตนเองและได้รับประโยชน์จากกระบวนการกลุ่ม (กองโรคเอดส์. 2544 : 22)

เชอรัทเชอร์ และสโตน (Shertzer and Stone. 1971 : 457 – 461) กล่าวว่า บุคคลที่ไม่เหมาะสมที่จะเข้ากลุ่มมีลักษณะ ดังนี้

1. ก้าวร้าวมาก
2. เหนียวอายมากเกินไป
3. มีปัญหาการปรับตัวมากเกินไปไม่เหมาะสมกับกลุ่มของปกติ
4. ไม่ควรจัดคนที่เป็นญาติหรือเพื่อนสนิทไว้ในกลุ่มเดียวกัน เพราะต่างรู้ปัญหาของอีกฝ่ายหนึ่งอยู่แล้ว ทำให้ไม่ให้ความรู้สึกที่แท้จริงของการเปิดเผยตนเองต่อหน้าผู้อื่น

3. ชนิดของกลุ่ม

ราว (Rao. 1981 : 177) มีความเห็นว่า ขนาดของกลุ่มควรเป็นกลุ่มปิด คือ ไม่มีการรับสมาชิกใหม่อีกในระหว่างให้คำปรึกษา แม้จะมีสมาชิกลาออกไปแล้วก็ตาม เพราะการจัดเป็นกลุ่มเปิดจะทำให้สมาชิกมีปัญหาในเรื่องความไว้วางใจและความสนิทสนม

4. ขนาดของกลุ่ม

กองโรคเอดส์ (2544 : 18) ได้กล่าวไว้ว่า ขนาดของกลุ่ม มักประกอบด้วยสมาชิก ตั้งแต่ 3-12 คน แต่จำนวนที่เหมาะสมคือ 5-8 คน ซึ่งจำนวนสมาชิกที่เหมาะสมจะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์เพียงพอที่จะเป็นพลังของกลุ่ม ถ้าสมาชิกมีมากเกินไปจะทำให้สมาชิกแต่ละคนมีเวลาน้อยที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ รวมทั้งมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แสดงอารมณ์ และความคิดเห็นต่างๆ น้อย แต่ถ้าสมาชิกน้อยเกินไป จะทำให้การดำเนินการในรูปแบบกลุ่มลดลง ปฏิสัมพันธ์และการเคลื่อนไหวของกลุ่มจะลดลงตามไปด้วย อย่างไรก็ตาม การกำหนดขนาดของกลุ่มจะมีความยืดหยุ่น ไปตามความเหมาะสมของการจัดกลุ่ม โดยพิจารณาถึงชนิดของกลุ่ม วัตถุประสงค์ของการจัดกลุ่ม ระยะเวลาของการจัดกลุ่มแต่ละครั้ง หากเป็นกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก ไม่ควรมีสมาชิกมากกว่า 10 คน

ส่วน คอเรีย (Corey. 2004 : 117) มีความเห็นว่าถ้าเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาควรมีสมาชิก 3-4 คน ถ้าเป็นเด็กวัยรุ่นควรอยู่ระหว่าง 6-8 คน ผู้ใหญ่อยู่ที่ประมาณ 8 คน แต่ถ้าเป็นการแนะแนวกลุ่มสมาชิกอาจมีประมาณ 20-30 คน

5. ระยะเวลา ความถี่ และจำนวนครั้ง

กองโรคเอดส์ (2544 : 19) ได้กำหนดระยะเวลาในการทำกลุ่มไว้ว่า ขึ้นอยู่กับชนิดและวัตถุประสงค์ของกลุ่มที่กำหนดไว้ โดยทั่วไประยะเวลาเฉลี่ยประมาณ 1-1 ชั่วโมงครึ่ง ไม่ควรเกิน เพราะจะทำให้สมาชิกล้า ขาดสมาธิ หหมดความสนใจ ส่วนความถี่ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นควรจัดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ยกเว้นในกลุ่มประเภทเร่งด่วนที่จะต้องดำเนินการให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ ในระยะเวลาจำกัด จำนวนครั้งที่กลุ่มจะพบกันขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการทำกลุ่มและธรรมชาติของสมาชิก แต่โดยทั่วไปกลุ่มจะพบกัน 5-25 ครั้ง แล้วแต่ความเหมาะสม

วัชร ทรัพย์มี (2549 : 182) ให้ความเห็นว่า เวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม โดยปกติแล้วสำหรับกลุ่มวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่จะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง หรือ 1 ชั่วโมงครึ่ง แต่ถ้าเป็นกลุ่มเด็กประถมศึกษาเวลาที่ใช้ไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง จำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ถ้าช่วงเวลาในการให้คำปรึกษาทั้งหมดมีน้อยอาจจัดสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง เวลาไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง หรือไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง สำหรับจำนวนครั้ง ที่จะพบกันควรกำหนดไว้ประมาณ 6-7 ครั้ง โดยถือเป็นกลุ่มที่ใช้ระยะเวลาด้านๆ

6. อายุ และวุฒิภาวะของสมาชิก

โอลเซน (Ohlsen. 1988 : 29) ได้เสนอว่า สิ่งที่ควรนำมาพิจารณาในเรื่องของอายุนั้น ส่วนมากจะเลือกสมาชิกกลุ่มที่มีอยู่ในระดับเดียวกัน เพื่อให้ สมาชิก มีความสบายใจในการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม ส่วนวุฒิภาวะทางสังคมจะมีความสำคัญมากกว่าอายุตามปฏิทิน และระดับความสามารถทางสติปัญญาไม่ควรแตกต่างกันมาก เพื่อจะได้ไม่มีปัญหาในการสื่อสารความหมาย สมาชิกที่มีความสามารถน้อยกว่าจะถูกข่มโดยสมาชิกที่มีความสามารถมากกว่า

7. สถานที่ในการประชุมกลุ่ม

สถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มควรเป็นห้องที่มีลักษณะเป็นสัดส่วนและมีขนาดพอเหมาะกับการจำนวน ถ้าอึดควรมีลักษณะที่นั่งได้สบายและจัดเป็นวงกลมเพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นอย่างทั่วถึง พื้นห้องควรสะอาด และพร้อมที่จะให้สมาชิกนั่งกับพื้นได้ ถ้าสมาชิกต้องการที่จะเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง (Ohlsen. 1988 : 29)

2.6 กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วัชร ทรัพย์มี (2549: 18-20) กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีขั้นตอนดังต่อไปนี้
ขั้นเตรียมการ

เป็นขั้นที่ผู้ให้บริการปรึกษาต้องกำหนดว่าในการจัดกลุ่มแต่ละกลุ่มนี้ต้องการกลุ่มประเภทใด จุดประสงค์ของกลุ่มคืออะไร เป็นกลุ่มเพื่อพัฒนาตนเอง หรือเพื่อแก้ปัญหา สมาชิกจะได้รับประโยชน์อะไรจากการเข้ากลุ่ม กระบวนการขั้นตอนในการคัดเลือกสมาชิกเป็นอย่างไร กำหนดให้มีจำนวนสมาชิกกี่คน จำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม ระยะเวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง กฎเกณฑ์ของกลุ่มมีอย่างไรบ้าง กลวิธีในการดำเนินกิจกรรมการประเมินผลและการติดตามผลเป็นสิ่งที่ผู้ให้บริการจะต้องเตรียมให้พร้อม
ขั้นเลือกสมาชิก

ในการเลือกสมาชิกจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบเกี่ยวกับอายุ เพศ บุคลิกภาพ ขนาดของกลุ่ม ระยะเวลาและความถี่ในการดำเนินกลุ่ม การเลือกสมาชิกที่มีปัญหาหรือความต้องการตรงกัน ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับรายละเอียดขององค์ประกอบต่างๆ เหล่านี้ มีนักวิชาการหลายท่านมีแนวความคิดที่แตกต่างกัน ซึ่งจะกล่าวรายละเอียดในหัวข้อต่อไป

การสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลก่อนเข้ากลุ่ม

ผู้ให้บริการปรึกษาควรพบผู้รับบริการเป็นรายบุคคล เพื่ออธิบายให้ผู้รับบริการเข้าใจว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มคืออะไร แต่ละคนจะได้รับประโยชน์อะไรจากการเข้ากลุ่ม และแต่ละคนมีบทบาทหน้าที่อย่างไร ความแตกต่างระหว่างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับการปรับทุกข์กันในหมู่เพื่อนฝูงเป็นอย่างไร ผู้ให้บริการปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการถามถึงกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งรวมถึงประเด็นเกี่ยวกับการรักษาความลับ ระยะเวลาของการจัดแต่ละครั้ง จำนวนครั้ง ตลอดจนความสำคัญของการเข้ากลุ่มอย่างสม่ำเสมอ และถามความสมัครใจของผู้รับบริการก่อนเข้าร่วมกลุ่ม

การเข้ากลุ่มครั้งแรก

จะต้องมีการสร้างสัมพันธภาพอันดีต่อกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกันทำให้เกิดบรรยากาศแห่งการไว้วางใจซึ่งกันและกัน อันจะทำให้สมาชิกกล้าพูดกล้าแสดงความคิดเห็น หรือความรู้สึกของแต่ละคน และผู้ให้บริการปรึกษาควรอธิบายให้ผู้รับบริการเข้าใจวัตถุประสงค์และบทบาทของสมาชิกในกลุ่ม ขั้นนี้ผู้รับบริการอาจแสดงความไม่แน่ใจหรือมีความเครียด เมื่อรู้บทบาทหน้าที่ของตน ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องใช้ทักษะของตนอย่างถูกกาลเทศะ คือรู้ว่าจังหวะใดควรทำหรือพูดอย่างไร และจะต้องสามารถประเมินบรรยากาศของกลุ่มและสังเกตการทำของสมาชิกแต่ละคนได้อย่างแม่นยำ สมาชิกแต่ละคนจะพัฒนาความไว้วางใจและสัมพันธภาพอันดีต่อกัน ผู้ให้บริการปรึกษาจะได้กำหนดจุดมุ่งหมายส่วนตัวและความคาดหวังสิ่งที่จะได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างถูกต้องเหมาะสม การให้คำปรึกษาในขั้นนี้ ควรเป็นการสำรวจแนวความคิดและความรู้สึก แต่ยังไม่ควรเริ่มแก้ปัญหา

ขั้นตอนการ

เป็นขั้นที่สมาชิกจะนำปัญหาและเรื่องราวของตนมาเล่าให้กลุ่มฟัง และเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นแสดงความคิดเห็นหรือช่วยแก้ปัญหา ถ้าเป็นกลุ่มที่มีประสิทธิภาพสมาชิกจะมีขวัญและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มในระดับสูง ซึ่งจะนำไปสู่การเต็มใจและมุ่งมั่นที่จะช่วยแก้ปัญหาในกลุ่ม ผู้ให้บริการปรึกษาจะมีโอกาสเป็นผู้สังเกตการณ์และสนับสนุนให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาเพื่อขึ้น ขั้นนี้จะใช้เวลาพบกันหลายครั้งจนกว่ากระบวนการให้คำปรึกษานี้จะได้ผล โดยผู้ให้บริการปรึกษาจะสามารถทำให้สมาชิกแต่ละคนได้พูดถึงเรื่องราวและความรู้สึกของตน กล้าเผชิญปัญหา ยอมรับความจริง ยอมรับฟังคำวิจารณ์ของผู้อื่น รู้จักตนเอง ทั้งสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เห็นลู่ทางการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง

ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

ในขณะที่กลุ่มใกล้จะยุติการดำเนินการ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเตรียมสมาชิกให้พร้อมกับการยุติกิจกรรมกลุ่ม ผู้ให้บริการปรึกษาจะสนับสนุนให้สมาชิกได้ประเมินพัฒนาการของตนเอง ระหว่างประสบการณ์กลุ่มและการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในอนาคต

ขั้นประเมินผล

หลังจากการจัดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องทำการประเมินผลกิจกรรมนั้น ๆ โดยใช้กลวิธีต่างๆ เป็นต้นว่าการสัมภาษณ์ผู้รับบริการเป็นรายบุคคล การสัมภาษณ์ผู้ใกล้ชิด ผู้รับบริการ การใช้แบบสอบถาม การสังเกตพฤติกรรมของผู้รับบริการ

2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วรรณพร เสวตะกะ (2542 : 89) ศึกษาสัมฤทธิ์ผลของการจัดกลุ่มให้คำปรึกษาผู้ต้องขัง : ศึกษาเฉพาะกรณีเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ต้องขังที่เป็นนักโทษเด็ดขาดชายของเรือนจำพิเศษกรุงเทพฯ จำนวน 48 คน อายุระหว่าง 21-55 ปี แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 24 คน และกลุ่มทดลอง 24 คน กลุ่มทดลองได้รับการจัดกลุ่มให้คำปรึกษาเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ๆ ละ 5 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง 40 นาที รวม 26 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มใดๆ และเมื่อนำผลของแบบทดสอบความรู้ความเข้าใจตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การปรับเปลี่ยนตนเอง การวางแผนในชีวิตและทัศนคติต่อการกระทำผิดมาเปรียบเทียบก่อนและหลัง การจัดกิจกรรมให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ปรากฏว่าไม่พบความแตกต่างอย่างชัดเจนในเรื่องทัศนคติของผู้ต้องขังในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เนื่องจากระดับคะแนนที่เพิ่มขึ้นยังไม่มาและยังเป็นค่าระดับคะแนนที่อยู่ในกลุ่มเดิม

อัญชลี เลี้ยงพรหม (2542: 110) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนหนองแสงวิทยา ศึกษา อำเภอหนองแสง จังหวัดอุดรธานี จำนวน 16 คน โดยศึกษาทางโรงเรียน โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ฉบับนักเรียนของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith) และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า มีการเห็นคุณค่าในตนเองในแต่ละด้านสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และสูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

โฮวาร์ด (Howard. 1990 :25) ศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในสตรีสูงอายุในขอบเขตของการให้อภัย ซึ่งสตรีเหล่านี้กำลังมีเรื่องทุกข์ใจ ในการมีปัญหามากกับบุคคลอื่น ผู้สูงอายุสตรีอายุ 65 ปีขึ้นไป จำนวน 24 คน เขาได้แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ซึ่งในกลุ่มทดลองมีรูปแบบการให้คำปรึกษาในเรื่องของการให้อภัย ขณะที่กลุ่มควบคุมจัดเป็นกลุ่มอภิปรายทางสังคมทั่วไป ทั้งสองกลุ่มทำต่อเนื่องกันสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญสนับสนุนในกลุ่มทดลอง และมีการลดลงอย่างมีนัยสำคัญในเรื่อง ภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล

มุลเลน (Mullen. 1996 : 40) ใช้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศในครอบครัว ที่มีอายุระหว่าง 10 – 12 ปี พบว่าสามารถช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง

3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ธัญรดา เฝ้าแสนเมือง (25426) ทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง หมายถึง ทฤษฎีการให้คำปรึกษา โดยยึดหลักว่ามนุษย์มีความสามารถที่จะใช้สติปัญญาของตน แก้ไขปัญหาที่ตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกและความคับข้องใจ โดยผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือ ซึ่งจะเน้นการพัฒนาบุคคลโดยการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นสำคัญ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา เข้าใจตนเองและมองเห็นแนวทางในการช่วยเหลือตนเองได้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเอง มีคุณค่าเพิ่มขึ้น

โรเจอร์ส(Rogers. 1967 : 84) การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถช่วยเหลือตนเองได้ ซึ่งจะเน้นการพัฒนาบุคคลโดยการสร้าง สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นสำคัญ และเข้าใจ ธรรมชาติของมนุษย์ คือ

1. มนุษย์เป็นคนดี มีความสามารถ มีเหตุผล
2. มนุษย์มีศักดิ์ศรีเชื่อถือไว้วางใจได้
3. มนุษย์มีอิสระพร้อมที่จะนำตนเอง เปลี่ยนแปลงตนเองได้
4. มนุษย์สามารถที่จะดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีอิสระ
5. มนุษย์วิตกกังวลได้หากไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง รู้สึกไร้ค่า

คอเรีย (Corey. 2004 : 65) ให้ความหมาย ทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลางว่าเป็นทฤษฎี ที่เน้นในเรื่องความรู้สึกของผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อผู้รับคำปรึกษา แทนที่จะทำความกระจ่างในความ คิดเห็นของผู้รับคำปรึกษาแต่เพียงอย่างเดียว ผู้ให้คำปรึกษาจะสะท้อนความรู้สึก เพื่อส่งเสริมและ สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาจัดระบบความคิดเกี่ยวกับตนเอง งานพื้นฐานของผู้รับคำปรึกษาคือ การสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่นในการให้คำปรึกษา เพื่อจะได้กำจัดการคุกคามทางจิตใจและ ผู้ให้คำปรึกษาจะทำตัวเหมือนกระจกที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวเขาได้ดียิ่งขึ้น

สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นกระบวนการ ในการช่วยเหลือ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกและความคับข้องใจ โดยผู้ให้คำปรึกษา ให้ความช่วยเหลือ ซึ่งจะเน้นการพัฒนาบุคคล โดยการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นสำคัญ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองและมองเห็นแนวทางในการช่วยเหลือตนเองได้ มีความเชื่อมั่น ในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเพิ่มขึ้นและพยายามพัฒนาตนเอง

3.2 แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ศรีวรรณ จันทวงศ์ (2543 : 87) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของโรเจอร์ส (Rogers) นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาจะต้องมีความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะและปรัชญาพื้นฐาน อันเป็นแนวทางของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นั่นคือ ต้องมีความเข้าใจ ในธรรมชาติของมนุษย์ ดังนี้

1. มนุษย์มีศักดิ์ศรี มีคุณค่าและมีความสามารถ โรเจอร์ส เชื่อว่า มนุษย์มีความสามารถจะตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ฉะนั้น ทุกคนควรมีเสรีภาพในการแสดงความคิดเห็นและการกระทำ โดยที่การกระทำนั้นไม่ก้าวท้าวสิทธิของบุคคลอื่น ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาพึงสนับสนุนให้ผู้มาขอคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเอง ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง พึ่งตนเองได้

2. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์ ธรรมชาติของมนุษย์มีความสามารถพัฒนาตนเองได้เต็มที่ตามศักยภาพและความสามารถ ในวิถีทางดำเนินชีวิตของมนุษย์ อาจกล่าวได้ตั้งแต่การเจริญเติบโต การพัฒนาการสุขภาพ การปรับตัว การพึ่งตนเอง และการเป็นตัวของตัวเอง โดยที่ความสามารถเหล่านี้จะแสดงออกมามีความเหมาะสมเท่านั้น ฉะนั้นการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา จึงเป็นโอกาสให้บุคคลได้ใช้ความสามารถของเขา เพื่อการพัฒนาอย่างเต็มที่

3. มนุษย์เป็นคนดี น่าเชื่อถือ และวางใจได้ โรเจอร์ส มีความเห็นว่า โดยพื้นฐานด้านมนุษย์เป็นคนดีและน่าเชื่อถือ แต่มีบางครั้งทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น คดโกง เห็นแก่ตัว โหดร้าย นั้นเนื่องมาจากความไม่สอดคล้องกันระหว่างความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองกับสภาพความเป็นจริง ซึ่งทำให้บุคคลนั้นใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเอง ซึ่งโรเจอร์ส เชื่อว่าถ้าผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดการใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเอง จะทำให้เขาเปิดรับประสบการณ์เพิ่มขึ้น พิจารณาตนเองและสามารถพัฒนาให้เป็นคนดี น่าเชื่อถือและไว้วางใจได้

4. มนุษย์ตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่เคยรับรู้ และมีประสบการณ์มาก่อน ดังนั้น บุคคลจะถือว่า สิ่งแวดล้อมที่บุคคลรับรู้คือความจริงสำหรับเขามนุษย์ต้องการความรัก ความเอาใจใส่ และการยอมรับจากผู้อื่น

3.3 เป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

คอเรีย (Corey. 2004 : 54) ได้อธิบายถึง เป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและยอมรับตนเองตามความจริง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความเป็นตัวของตัวเอง
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มความสามารถ
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตัวตนในอุดมคติ (Ideal Self) ตัวตนที่ตนเองรับรู้ (Perceived Self) และตัวตนที่แท้จริง (Real Self) อย่างสอดคล้องกลมกลืนกัน

ดวงมณี จงรักษ์ (2549 : 112) การให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากทฤษฎีการให้การปรึกษาส่วนใหญ่ เป้าหมายที่เน้นคือ การสร้างสถานการณ์เงื่อนไข เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกปลอดภัย รู้สึกปราศจากการประเมิน เงื่อนไขนี้ได้แก่ ความจริงแท้ของผู้ให้คำปรึกษา การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข และความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ซึ่งการที่ผู้รับการปรึกษาสามารถรับรู้ถึงคุณลักษณะดังกล่าว จากผู้ให้การปรึกษา (Reciprocity) จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสพบทบทวนการรับรู้เกี่ยวกับตนเองเสียใหม่ ทำให้ตนกับประสบการณ์ มีความสอดคล้องกัน กลายเป็นบุคคลใหม่ตามประสบการณ์ที่แท้จริง การที่ผู้รับการปรึกษาจะรู้จักตนเองได้อย่างแท้จริงนั้นผู้ให้การปรึกษาสามารถตระหนักได้ว่าตนมีความรู้สึกระดับลึกอย่างไรต่อประสบการณ์ที่ตนตั้งนั้น เป้าหมายอีกประการหนึ่งคือ การเน้นประสบการณ์ ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาโดยที่ผู้ให้การปรึกษาจะเน้นการสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีสัมผัสสัมผัสกับอารมณ์ความรู้สึกให้มากที่สุด

สรุปได้ว่าเป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เน้นการจัดหรือลดความทุกข์ทางอารมณ์และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา โดยที่ผู้ให้คำปรึกษาได้สร้างสัมพันธภาพอันดีให้เกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกความคับข้องใจ หรือความขัดแย้งในใจตนออกมา อันจะนำไปสู่การพิจารณาตนเองและสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ดีขึ้น ตามสภาพความเป็นจริง ซึ่งวิธีการดังกล่าวเป็นการส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเอง สามารถจัดการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม

3.4 กระบวนการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

โรเจอร์ส (Rogers. 1967 : 84) แบ่งกระบวนการเคลื่อนไหวของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางไว้เป็น 15 ขั้นตอน แต่มีใช้เรื่องตายตัว และลำดับที่เกิดขึ้นอาจจะไม่เรียงกันแน่นอน ขั้นตอนหนึ่งในกระบวนการกลุ่ม อาจเกิดขึ้นคาบเกี่ยวหรือกลมกลืนกันจนไม่สามารถบอกได้ชัดเจนว่า ขั้นตอนใด กำลังเริ่มต้นหรือขั้นตอนใดกำลังสิ้นสุดลง บางครั้งแต่ละขั้นตอนอาจเกิดต่อเนื่องกันไปหรือจะงอกอยู่กับที่ก็ได้ ขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มที่จะอำนวยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่นเพียงใด ขั้นตอนของกระบวนการกลุ่มดังกล่าว เป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นลักษณะพื้นฐานความต้องการมนุษย์ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ตลอดจนความสำเร็จในการแก้ปัญหา โดยทั่วไปกระบวนการกลุ่มมีขั้นตอนสรุปได้ ดังนี้

1. การเริ่มต้นอย่างคลุมเครือ สับสน (Milling Around) เกิดขึ้นในระยะเริ่มของกลุ่ม หลังจากผู้นำกลุ่มชี้แจงว่า กลุ่มมีอิสระและทุกคนต้องร่วมกันกำหนดทิศทางของกลุ่มสมาชิกกลุ่มจะรู้สึกอึดอัด กังวล สับสน และสงสัยว่ากลุ่มดำเนินการไปอย่างไร จึงทำให้บรรยากาศของกลุ่มเงียบไปเป็นส่วนใหญ่ สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กันน้อยมากและเป็นไปในลักษณะผิวเผินคุยกันเรื่องทั่วไป ในภาวะอึดอัดสับสนนี้ อาจมีสมาชิกเสนอแนะวิธีการต่างๆ เพื่อคลายความเงียบและอึดอัด

2. ความรู้สึกต่อต้านหรือปฏิเสธการเปิดเผยตนเอง หรือสำรวจตัวเอง (Resistance to Personal Expression of Exploration) ในช่วงแห่งความสับสนคลุ้มคลั่ง สมาชิกกลุ่มจะเต็มไปด้วยความสับสนระมัดระวัง ไม่มั่นใจและลังเลใจว่าจะเล่าเรื่องของตนดีหรือไม่ เนื่องจากยังไม่ไว้วางใจกลุ่ม กลัวว่าการเปิดเผยตนเอง อาจทำให้ผู้อื่นเห็นความไม่สมบูรณ์ของตนการสนทนา จึงเป็นเรื่องนอกกลุ่ม หลีกเลี่ยงการพูดเรื่องของตนเองและไม่ได้ใส่ใจความรู้สึกของตน ในขณะที่เล่าบรรยากาศกลุ่ม โดยทั่วไปยังคงเงียบเป็นระยะเหมือนตอนเริ่มต้นอุปสรรคที่ขัดขวางตนเองคือ ความไม่ไว้วางใจกลุ่ม ทำให้ไม่กล้าเปิดเผยตนเองแม้ตนจะมีปัญหา

3. การพูดเกี่ยวกับความรู้สึกในอดีต (Description of Past Feeling) สมาชิกยังไม่เกิดความไว้วางใจในกลุ่ม การบอกเล่าจึงเป็นการบรรยายความรู้สึก หรือเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมา เป็นเรื่องนอกกลุ่มหรือเรื่องไกลตัวที่ผู้พูดรู้สึกว่าตนอยู่นอกเหตุการณ์นั้น

4. การแสดงความรู้สึกในทางลบ (Expression of Negative Feeling) สมาชิกกลุ่มเริ่มไม่พอใจกับบรรยากาศกลุ่ม เขาจึงเริ่มเปิดเผยความรู้สึกที่เป็น “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” (Here and Now) ออกมาให้สมาชิกคนอื่นและผู้นำกลุ่มทราบว่าเขารู้สึกอย่างไร เป็นการเริ่มต้นแสดงความรู้สึกส่วนตัว อันจะนำไปสู่การเปิดเผยตนเองในกลุ่มสมาชิกมีอิสระและไว้วางใจต่อกันมากขึ้น และรู้สึกว่าเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยที่เขาจะแสดงความรู้สึกทางด้านบวกและด้านลบได้อย่างเต็มที่

5. การแสดงออกและเปิดเผยเรื่องที่มีความหมายของบุคคล (Expression and Exploration of Personally Meaningful Material) หลังจากสมาชิกที่ได้แสดงความรู้สึกที่แท้จริงของกลุ่ม แม้จะเป็นความรู้สึกในทางลบแต่กลุ่มก็แสดงการยอมรับ รับฟังเขา โดยไม่ประเมินหรือโจมตีเขาแต่กลับให้การยอมรับเขาว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ทำให้เกิดความไว้วางใจในกลุ่มและรู้สึกอิสระที่จะแสดงออกกล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึกที่ลึกซึ้งของตน ที่ไม่เปิดเผยมาก่อนเป็นการเริ่มต้นสำรวจตนเองของสมาชิก การเปิดเผยตนเองของสมาชิกนั้น จะช่วยให้สมาชิกคนอื่นเกิดการเรียนรู้ว่า เมื่อแสดงความรู้สึกออกมา เขาจะได้รับการยอมรับ และกลุ่มเป็นที่ที่เขาจะแสดงออกได้อย่างเสรี และมีอิสระภายใต้บรรยากาศแห่งความไว้วางใจ

6. การเปิดเผยความรู้สึกที่มีต่อกันและกันในกลุ่ม (The Expression of Immediate Inter- personal Feelings) เป็นการแสดงความรู้สึกของสมาชิกที่เกิดขึ้นต่อบรรยากาศของกลุ่ม หรือต่อสมาชิกกลุ่มขณะนั้น อาจเป็นความรู้สึกในทางบวกหรือลบ การเปิดเผยความรู้สึกที่มีต่อกันนี้ ทำให้เกิดบรรยากาศของความไว้วางใจเพิ่มขึ้น

7. การพัฒนาความสามารถในการช่วยเหลือกันในกลุ่ม (The Development of a Healing Capacity in the Group) เป็นการแสดงความรู้สึกของสมาชิกที่เกิดขึ้นต่อบรรยากาศของกลุ่ม หรือต่อสมาชิกกลุ่มขณะนั้น อาจเป็นความรู้สึกในทางบวกหรือลบ การเปิดเผยความรู้สึกที่มีต่อกันนี้ ทำให้เกิดบรรยากาศของความไว้วางใจเพิ่มขึ้น

8. การยอมรับตนเองและเริ่มสู่การเปลี่ยนแปลง (Self Acceptance and Beginning of Change) เป็นระยะที่สมาชิกได้เปิดเผยตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ และเป็นโอกาสที่สมาชิกได้สำรวจตนเองอย่างถี่ถ้วน มีการพิจารณาตนเองในแง่มุมต่างๆ ได้เข้าใจและยอมรับตนเองว่าตนเองคือใคร เป็นอย่างไร เริ่มมองตนเองตามความเป็นจริง ยอมรับส่วนดีและส่วนด้อยของตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานของการเปลี่ยนแปลงต่อไป

9. การเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ (The Cracking of Facades) สมาชิกรู้สึกว่าการบรรยากาศของกลุ่มเป็นกันเองมากขึ้น มีความกล้าที่จะเป็นตัวของตัวเอง และมีความรู้สึกอิสระอย่างเต็มที่ที่จะเปิดเผยตนเองอย่างแท้จริง การเปิดเผยตนเองนี้ ทำให้เกิดความจริงใจที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เมื่อมีการเปิดเผยของสมาชิกบางคนจะส่งผลให้สมาชิกอื่นๆ ลดการใช้กลไกในการป้องกันตนเองลง และเป็นตัวของตัวเองเรามากขึ้น

10. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (The Individual Receives Feedback) สมาชิกกลุ่มเริ่มแสดงความรู้สึกต่อกันอย่างเป็นอิสระ และในระยะนี้สมาชิกจะได้รับข้อมูลต่างๆ จากสมาชิกคนอื่นๆ ว่ามีความรู้สึกต่อเขาอย่างไรพฤติกรรมที่เขาแสดงออกเป็นอย่างไรด้วยความรู้สึกที่เป็นมิตรแท้ สมาชิกอย่างแสดงออกถึงการยอมรับ หรือไม่ยอมรับความรู้สึกต่างๆ และจากการได้รับข้อมูลกลับทำให้สมาชิกได้พิจารณาปัญหานั้นไปสู่การเข้าใจตนเอง และมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาด้วยตนเองอย่างแท้จริง

11. การกล้าเผชิญหน้า (Confrontation) เป็นปฏิสัมพันธ์ที่ต่อเนื่องจากการได้รับข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งการเผชิญหน้านี้อาจจะเป็นทั้งทางบวกและทางลบก็ได้ สมาชิกอาจจะยอมรับหรือไม่ยอมรับการเผชิญหน้านี้จะช่วยให้สมาชิกทั้งคู่เข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น เรียนรู้ถึงความหวังใจต่อกัน สมาชิกต้องการช่วยเหลือให้เกิดความกระจ่างชัดในเรื่องต่างๆ ทำให้สมาชิกเกิดการยอมรับและไว้วางใจกันมากขึ้น

12. สัมพันธภาพแห่งการช่วยเหลือกันภายนอกกลุ่ม (The Helping Relationship Outside the Group Sessions) การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความเห็นอกเห็นใจกัน ไม่เพียงแต่จะเกิดขึ้น ในเฉพาะกลุ่มเท่านั้น ปัญหาบางอย่างสมาชิกอาจนำมาสนทนานอกกลุ่ม มีการนัดหมายกัน เขียน จดหมายถึงกัน ช่วยเหลือสมาชิกเข้าใจมีกำลังใจ และมีความผูกพันกันจากภายในกลุ่มสู่ภายนอกกลุ่ม ซึ่งเป็นสิ่งที่มีค่ามาก

13. จิตสัมพันธ์ขั้นพื้นฐาน (The Basic Encounter) สมาชิกเกิดความรู้สึกใกล้ชิดกันจากการเข้ากลุ่ม มีความรู้สึกร่วมซึ่งกันและกัน เห็นอกเห็นใจกัน ยอมรับความรู้นี้ของสมาชิกอื่นสามารถติดต่อกับสมาชิกอื่นได้ด้วยใจจริงใจ และจากความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันนี้ ทำให้เขาสามารถแสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง ทั้งทางด้านบวกและด้านลบ หลังจากได้เปิดเผยตนเองอย่างเต็มที่แล้ว ความรู้สึกทางลบจะถูกแทนที่ด้วยการยอมรับกันอย่างลึกซึ้งภายใต้ความสัมพันธ์ที่เปี่ยมด้วยความรักและจริงใจต่อกัน อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้

14. การแสดงความรู้สึกทางบวกและความผูกพันใกล้ชิด(The Expression of Positive Feeling and Closeness) เมื่อได้แสดงความรู้สึกอย่างแท้จริงและได้รับการยอมรับ จะเกิดความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมและเกิดความรู้สึกทางด้านบวกขึ้นมา จึงเป็นการเพิ่มความรู้สึกอบอุ่นใจ และไว้วางใจซึ่งกันและกัน เกิดความรู้สึกผูกพันซึ่งกันและกัน และรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเสมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน และจากความสัมพันธ์ที่มีต่อกันทำให้เขาสามารถแสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้อย่างแท้จริง

15. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในกลุ่ม (Behavior Changes in the Group) การศึกษาพบว่ามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกิดขึ้นในกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นลักษณะท่าทาง น้ำเสียง ซึ่งมีลักษณะเป็นไปตามธรรมชาติมากขึ้น ลดการปรุงแต่ง และประกอบไปด้วยความรู้สึกมีความคิดถึงผู้อื่น มุ่งหวังที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น เข้าใจความรู้สึกและจิตใจผู้อื่นและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง

โรเจอร์ส ได้เสนอลำดับขั้นของกระบวนการกลุ่มไว้ 15 ตอน ดังได้กล่าวข้างต้น เพื่อเป็นแนวทางในการพิจารณาความเคลื่อนไหวและพัฒนาการของกลุ่ม แต่มีข้อสังเกตว่ากระบวนการเคลื่อนไหวภายในกลุ่มดังกล่าว เป็นกระบวนการที่ไม่หยุดนิ่งตายตัว และไม่มีลำดับขั้นที่แน่นอน อาจเกิดขึ้นกลับไปกลับมา และเกิดความเกี่ยวกันจนไม่สามารถแยกได้ชัดเจน หรืออาจมีการชะงักอยู่ในขั้นใดขั้นหนึ่งเป็นเวลานานก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับคุณภาพของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มที่จะเฝ้าอำนวยความสะดวกให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างไร

3.5 บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ดงมณี จงรักษ์ (2549 : 113) ผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทและหน้าที่ดังต่อไปนี้

1. ทำความเข้าใจโลกของผู้รับการปรึกษาอย่างไม่มีการตั้งสมมุติฐานมาก่อน
2. สร้างสัมพันธภาพที่มีพื้นฐานของความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ยอมรับและมีความเป็นธรรมชาติไม่ใส่หรือป้อนค่านิยมและเกณฑ์มาตรฐานใดๆ ทั้งสิ้นให้แก่ผู้รับการปรึกษา
3. รับฟังและมีปฏิกิริยาตอบสนองอย่างเอาใจใส่ แสดงความเข้าใจโดยสื่อทั้งภาษาพูดและอวัจนภาษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา ราบถึงความเคารพ การเห็นคุณค่า ตลอดจนยอมรับและมีความเข้าใจในตัวเอง
4. แสดงความพยายามสื่อให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข
5. แสดงปฏิกิริยาให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ได้ว่า มีความเข้าใจในสิ่งที่เขาสื่อแสดงออกมา ทั้งโดยตรงเป็นคำพูด และโดยอ้อมด้วยอวัจนภาษา
6. แสดงให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ได้ว่า มีความไว้วางใจในตัวเอง มีความเชื่อมั่นใน มีความรับผิดชอบ และความสามารถกำกับดูแลตนเองของเขา
8. ส่งเสริมบรรยากาศที่เอื้อให้ผู้รับการปรึกษาล้ำที่จะทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่

3.6 สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีจิตบุคคลเป็นศูนย์กลาง

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวของโรเจอร์สนั้น เน้นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นเทคนิคเบื้องต้นที่สำคัญมากกว่าเทคนิควิธีการใดๆ สัมพันธภาพที่ดีจะเป็นตัวกระตุ้นให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึก ความคิด ทศนคติ ค่านิยม ตลอดจนพฤติกรรมของตนอันจะนำไปสู่การแก้ปัญหาการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมและพัฒนาการของผู้รับบริการ มพันธภาพในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มประกอบด้วยภาวะต่างๆ ดังนี้ (วัชร ทรัพย์มี 2549: 285)

1. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข(Acceptance or Unconditional Positive Regard) เป็นการแสดงให้เห็นถึงความเชื่อถือบุคคล ในฐานะเป็นมนุษย์ที่มีคุณค่า มีความรู้สึก ทศนคติมีการตัดสินใจ มีการกระทำเป็นของตนเอง และมีความสามารถที่จะพัฒนาตนเองได้ โรเจอร์สได้กล่าวว่า การยอมรับบุคคล เป็นลักษณะของการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข(Unconditional Positive Regard) ยอมรับในทศนคติ ค่านิยม ความคิดเห็น การกระทำ และทุกสิ่งๆที่ประกอบเป็นตัวเขา ทั้งทางด้านบวกและด้านลบ โดยไม่มีการ ประเมิน หรือตัดสินการยอมรับดังกล่าว แสดงออกโดยคำพูด สีหน้า ท่าทางและน้ำเสียง ที่เป็นมิตรของผู้นำ กลุ่ม
2. แสดงความรู้สึกที่แท้จริง(Congruence or Authenticity of Genuineness) หมายถึง การตรงไปตรงมา ไม่สวมหน้ากาก ไม่เสแสร้งแสดงบทบาท มีความเป็นตัวของตัวเอง มีการตระหนักรู้ใน ความรู้สึกและความคิดของตนเองสามารถเปิดเผยแนวคิดประสบการณ์ความรู้สึกของตน โดยไม่ปิดบัง อำพราง มีการแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติทั้งคำพูดและการกระทำ
3. มีความเห็นอกเห็นใจกัน (Empathy) เป็นความสามารถอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้นำกลุ่ม สามารถเข้าใจถึงจิตใจ ความรู้สึกและความเชื่อของสมาชิกสามารถรับรู้และเข้าใจโลกส่วนตัวของสมาชิก เสมือนเป็นโลกของตนเอง โดยปราศจากการประเมินหรือตัดสิน โดยใช้ความรู้สึกของตนเข้ยังยังสามารถ สื่อความเข้าใจนี้กลับสู่สมาชิก ซึ่งจะทำให้เขาได้ตระหนักและกระจ่างแจ้งในความรู้สึกของตนเองมากยิ่งขึ้น
4. การสื่อความหมายได้อย่างตรงประเด็น (Concreteness) คือการที่ผู้ให้คำปรึกษา สามารถสื่อความหมายทั้งเนื้อหา และความรู้สึกออกมาอย่างเด่นชัด ตรงกับความรู้สึก และประสบการณ์ของ ผู้รับบริการ สามารถสื่อความเข้าใจ ความจริงใจ และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขต่อสมาชิก ซึ่งแสดงออก ได้ทั้งทางสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง

สรุปได้ว่า สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มประกอบด้วย การยอมรับผู้รับคำปรึกษา อย่างไม่มีเงื่อนไข ทั้งทางด้านบวกและด้านลบ โดยไม่ประเมินหรือตัดสิน นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาต้องมีความรู้สึกที่แท้จริง ไม่มีเล่ห์กลและมีความสามารถที่จะเข้าใจสาระและความรู้สึกที่แท้จริง และสามารถสื่อ ความจริงใจ ความเข้าใจ และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขให้สมาชิกได้รับรู้ โดยทางคำพูด สีหน้า ท่าทาง อย่างเป็นธรรมชาติ สัมพันธภาพดังกล่าว เป็นสิ่งสำคัญมากกว่าเทคนิคและวิธีการใดๆ ซึ่งสัมพันธภาพที่ดี จะเป็นตัวสร้างเสริมให้สมาชิกลดการใช้กลไกป้องกันตนเองและพัฒนาความเข้าใจในตนเอง เพื่อจะได้ ปรับปรุงตนเองให้มีความสุขยิ่งขึ้น

3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

จารูดี บุญยารมย์ (2541 : 73) ซึ่งได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้ผู้รับการสงเคราะห์ได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เข้าใจปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาดังกล่าว เรียนรู้ที่จะนำความคิดหรือประสบการณ์ของกลุ่มไปปฏิบัติ เพื่อให้สามารถเข้าใจตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นถึงความสามารถและคุณค่าในตนเองและยอมรับตนเอง ตลอดจนการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และการได้รับการยอมรับจากครอบครัว ผลจากการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ธัญรดา เผ่าแสนเมือง (2542 : 111) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สต่อการปรับตัวในการศึกษาภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม กลุ่มตัวอย่าง 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส จะมีการปรับตัวในการศึกษาภาคปฏิบัติได้ดีกว่าก่อนที่ยังไม่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส และดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ภัทร ลุสวัสด์ (2542 : 87) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สที่มีต่อการลดความวิตกกังวล อันเนื่องมาจากการตั้งครรภ์ในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกในโรงพยาบาลร้อยเอ็ดพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศศิเลีย ไชยสีหา (2543 : 60) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนหนองบัววิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าว ในระหว่างการได้รับคำปรึกษาและหลังได้รับคำปรึกษาลดลงจากก่อนได้รับคำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ไมลิก (Maisiak. 1996 : 66) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อสภาวะทางจิตใจของผู้ป่วยโรคไขข้อ พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมี สภาวะทางจิตใจเปลี่ยนแปลงดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ลูดวิก (Ludwig. 2001 : 328) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการบำบัดโดยผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางสำหรับผู้ป่วยที่บุคลิกภาพผิดปกติ และการผสมผสานร่วมกับการรักษาโดยจิตเวชศาสตร์พบว่า การบำบัดโดยผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางสามารถช่วยผู้ป่วยดีขึ้นบางส่วน แต่สำหรับการรักษา ร่วมกับจิตเวชศาสตร์ไม่สามารถช่วยให้เห็นผลการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนได้

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

4.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

สุรกุล เจนอบรม (2541:6) ได้ให้ความหมายของคนชราหรือผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของชีวิต ซึ่งวงจรชีวิตนั้นเริ่มตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่และวัยชรา การกำหนดเกณฑ์ว่าเมื่อใดจึงเรียกว่าผู้สูงอายุนั้น ในสังคมดั้งเดิมได้กำหนดการเป็นผู้สูงอายุ โดยบทบาทที่แสดงเป็นผู้นำ และมีความรับผิดชอบสูงในสังคม ส่วนในปัจจุบันมักจะใช้อายุเป็นเกณฑ์ ในการกำหนดความหมายของการเป็นผู้สูงอายุ การใช้อายุเป็นเกณฑ์นี้ก็มักจะแตกต่างกันไปในสังคมของแต่ละประเทศ เช่น บางประเทศกำหนด 55 ปี บางประเทศกำหนด 65 ปี หรือ 70 ปี และตัวเลขเหล่านี้ คือ เกณฑ์อายุที่ใช้เพื่อการเกษียณตัวเองออกจากการทำงานตามที่แต่ละประเทศกำหนด ขึ้นไว้นั่นเอง

ศิริพันธ์ ถาวรทวิวงศ์ (2543 : ออนไลน์) อธิบายว่าวัยสูงอายุ หรือ วัยชรา หมายถึง มนุษย์ที่มีอายุอยู่ในช่วงปลายของชีวิต นิยามของผู้สูงอายุอาจแตกต่างกันไปเมื่อพิจารณาจากแง่มุมต่าง ๆ อาทิ ทางชีววิทยา ประชากรศาสตร์ การจ้างงาน และทางสังคมวิทยา ในทางสถิติมักถือว่าผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุคือบุคคลที่มีอายุ 60-65 ปีขึ้นไป สำหรับประเทศไทยกำหนดไว้ว่าผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ประเทศพัฒนาแล้วส่วนใหญ่จะมีสัดส่วนผู้สูงอายุต่อประชากรทั้งประเทศสูงกว่าประเทศกำลังพัฒนา สำหรับประเทศไทยมีสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ

จากการประชุมสมัชชาว่าด้วยผู้สูงอายุโลกขององค์การสหประชาชาติ เมื่อ พ.ศ. 2525 ได้กำหนดว่าผู้สูงอายุคือ บุคคลที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป โดยนับตามปีปฏิทิน และถือเป็นข้อตกลงในวงการระหว่างประเทศ แต่การกำหนดความเป็นผู้สูงอายุโดยใช้อายุเป็นเกณฑ์นี้ อาจมีความแตกต่างกันบ้างในการปฏิบัติของบางประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกา และแคนาดา ที่กำหนดให้บุคคลเกษียณอายุการทำงาน เมื่ออายุ 65 ปี โดยเห็นว่าเป็นช่วงอายุที่สมควรได้รับผลตอบแทนจากเงินบำนาญและสิทธิประโยชน์อื่นๆ และถือว่าผู้ที่อายุ 65 ปี ขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ (นิตยา ภาสุนันท์. 2548: 1)

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2546 กำหนดว่าผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุเกิน 60 ปี บริบูรณ์ และมีสัญชาติไทย (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ 2548: 3)

ฮอลล์ (Hall. 1976: 4) ได้แบ่งการสูงอายุของบุคคลออกเป็น 4 ประเภท คือ

1. การสูงอายุตามวัย (Chronological aging) หมายถึง การสูงอายุตามปีปฏิทินโดยการนับจากปีที่เกิดเป็นต้นไป และบอกได้ทันทีว่า ใครมีอายุมากน้อยเพียงใด

2. การสูงอายุตามสภาพร่างกาย (Biological aging) เป็นการพิจารณาการสูงอายุจากสภาพร่างกายและสรีระของบุคคลที่เปลี่ยนไป เมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น เนื่องจากประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายลดน้อยลง เป็นผลมาจากความเสื่อมโทรมตามกระบวนการสูงอายุ ซึ่งเป็นไปตามอายุขัยของแต่ละบุคคล

3. การสูงอายุด้านสภาพจิตใจ (Psychological aging) เป็นการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่การรับรู้ แนวความคิด ความจำ การเรียนรู้ เซอร์ปัญญา และลักษณะบุคลิกภาพที่ปรากฏในระยะต่าง ๆ ของชีวิตแต่ละคนที่มีอายุเพิ่มขึ้น

4. การสูงอายุด้านสภาพสังคม (Sociological aging) เป็นการเปลี่ยนแปลงใน บทบาทหน้าที่สถานภาพของบุคคลในระบบสังคม รวมทั้งความคาดหวังของสังคมต่อบุคคลนั้น ซึ่งเกี่ยวกับอายุ การแสดงออกตามคุณค่าและความต้องการของสังคม

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิง ซึ่งถือเป็นช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต และเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ และด้านสังคม และมีความเสื่อมถอยแตกต่างกันไปแล้วแต่บุคคล ประชากรในกลุ่มผู้สูงอายุทุกช่วงวัยมีตั้งแต่ผู้ยังมีสมรรถภาพ เต็มไปด้วยความรู้ ความคิด ความเชี่ยวชาญ ความมีชีวิตชีวา เรื่อยไปถึงผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์ จิตใจ สุขภาพ สังคม ไปจนถึงผู้แก่หง่อมที่ช่วยตนเองไม่ได้ หรือผู้ที่เลอะเลือน จึงควรได้รับการดูแลเอาใจใส่ให้มี ชีวิตที่ดีในบั้นปลายของชีวิต

4.2 การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

วัยผู้สูงอายุ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงจะส่งผลกระทบต่อความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้การ เปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมที่เป็นผลมาจากอายุที่เห็นชัด (สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2547: 15-16) ได้แก่

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อระบบต่างๆในร่างกายดังนี้

1.1 ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ฝ่อลีบ ไม่แข็งแรง ไม่สามารถพุงข้อไว้ได้ ทำให้การเคลื่อนไหวช้าลง ร่วมกับความไวของการตอบสนองของเซลล์ประสาทลดลง อวัยวะเกี่ยวกับการทรงตัวในหูชั้นในเสื่อมไป ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถที่จะเปลี่ยนอิริยาบถเคลื่อนไหวหรือตอบโต้เมื่อจำเป็นต้องใช้ความเร็วมากกว่าปกติได้ จึงมีเสียงที่จะเสียการทรงตัว พลัดหกล้มง่าย และเมื่อเกิดอุบัติเหตุแล้วมักจะเกิดความผิดปกติที่รุนแรงและทุพพลภาพได้

1.2 ระบบประสาทสัมผัสพิเศษ ได้แก่

1.2.1 สายตามีปัญหาการมองเห็นชัดจากสายตาวาย ต้อกระจก กล้ามเนื้อลูกตาเสื่อม ทำให้การกรอกตาตามการมองภาพเคลื่อนไหวไม่ชัด

1.2.2 การได้ยินมีแนวโน้มลดลงเนื่องจากประสาทรับเสียงในหูชั้นในเสื่อม

1.2.3 การรับรสและกลิ่นมีแนวโน้มลดลง ลิ้นรับรสได้น้อยลง โดยเฉพาะรสหวาน ทำให้ผู้สูงอายุมีแนวโน้มรับประทานรสหวานมากขึ้น

1.3 ระบบผิวหนังและเยื่อต่างๆ รวมทั้งเยื่อในช่องปาก มีความยืดหยุ่นลดลง ปริมาณไขมันใต้ผิวหนัง เกิดการเหี่ยวบางลง บาดเจ็บและเกิดรอยแผลได้ง่าย

1.4 ระบบหัวใจและหลอดเลือดโลหิต หลอดเลือดที่แข็งตัวจากการเสื่อมตามวัย เป็นสาเหตุหนึ่งของความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ ซึ่งถ้าเป็นมากอาจทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่พอ เกิดอาการใจสั่น เจ็บหน้าอก หน้ามืดเป็นลมได้

1.5 ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย การเปลี่ยนแปลงของต่อมน้ำลาย ที่ขับน้ำลายน้อยลง น้ำย่อยในกระเพาะที่ลดลง ทำให้การกลืนและการย่อยอาหารทำได้ไม่ดี การดูดซึม น้อยลง การเคลื่อนไหวของลำไส้ที่ลดลง ทำให้ท้องอืดหรือท้องผูกเพิ่มขึ้น

1.6 ระบบการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย มีอัตราลดลง ทำให้การใช้พลังงาน ของร่างกายลดลง เกิดภาวะน้ำหนักเกิน อ้วนง่าย

1.7 ระบบอื่นๆ เช่น ระบบต่อมไร้ท่อ มีการผลิตฮอร์โมนลดลง เช่น ตับอ่อนผลิต อินซูลินน้อยลง อาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานง่ายกว่าวัยอื่น ระบบการตอบสนองต่อการอักเสบ และระบบภูมิคุ้มกันที่เสื่อมไปตามอายุที่มากขึ้น จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อทั้งทางร่างกายและ ช่องปากในผู้สูงอายุ

2. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่พบส่วนใหญ่ ได้แก่

2.1 การรับรู้ ผู้สูงอายุมักยึดติดกับความคิดและเหตุผลของตนเอง จะเรียนรู้สิ่ง ใหม่ได้ยาก เพราะมีความไม่มั่นใจในการปรับตัว

2.2 การแสดงออกทางอารมณ์ แสดงออกในลักษณะของความท้อแท้ ใจน้อย หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย และซึมเศร้า

2.3 ความสนใจสิ่งแวดล้อมน้อยลง ผู้สูงอายุจะสนใจเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับ ตนเองมากกว่าเรื่องของผู้อื่น

2.4 การสร้างวิถีชีวิตของตนเอง เพื่อไม่ให้เป็นการละเมิดกับผู้อื่น และพึ่งตนเองได้ ในระดับหนึ่ง

2.5 ยอมรับสภาพของการเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุจะใช้เวลาส่วนใหญ่ใน การศึกษาปฏิบัติตามคำสอนในศาสนา บางคนอาจอยู่ร่วมกับลูกหลาน บางคนชอบอยู่คนเดียว ฯลฯ

3. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ลักษณะของการเปลี่ยนแปลงทางสังคม มีดังนี้

3.1 ภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมลดน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุห่างไปจากสังคม

3.2 คนส่วนใหญ่มักมองว่าผู้สูงอายุมีสมรรถภาพ และความสามารถลดน้อยลง จึงไม่ให้ความสำคัญ หรือไม่ให้ความรับผิดชอบ

3.3 จากบทบาทที่เป็นผู้นำครอบครัว กลายเป็นผู้อาศัย หรือผู้ตามในครอบครัว

วนิดา คงขำ (2547: 11-12) อธิบายว่าความชราหรือกระบวนการความแก่ (Aging process) เป็นกระบวนการที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย เริ่มตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนเติบโต เป็นทารกและเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ในช่วงเวลาเหล่านี้เซลล์จะเปลี่ยนแปลงในทางเสริมสร้างทำให้เจริญเติบโต เมื่อพ้นวัยผู้ใหญ่แล้ว จะมีผลการสลายของเซลล์มากกว่าการสร้างเซลล์ ทำให้สมรรถภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ ลดลง การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ นอกจากจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาแล้ว ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ซึ่งสามารถอธิบายพอสังเขปได้ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เป็นการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ได้แก่

1.1 ระบบผิวหนัง ผิวหนังจะบางแห้ง เหี่ยวย่น ขาดความมันและความยืดหยุ่น ต่อมเหงื่ออ่อนลง ทำให้การปรับตัวต่ออุณหภูมิไม่ดีเช่นวัยอื่น

1.2 ระบบประสาทรับสัมผัส จะมีการเสื่อมลงของตา คือ ลูกตามีขนาดเล็กลงและลึกเนื่องจากไขมันของลูกตาลดลง กระจกตาตึง รูปร่างตาเล็กลง ปฏิกริยาของม่านตาต่อแสงลดลง ทำให้การมองเห็นไม่ดี ความสามารถในการอ่านและลานสายตาลดลง ประสาทรับเสียงเสื่อมลง หูตึงต้องพูดเสียงดังๆ จึงจะได้ยิน ประสาทรับกลิ่นเสื่อมลงและการรับรู้รสอ่อนลง

1.3 ระบบประสาท เซลล์สมองและเซลล์ประสาทมีจำนวนลดลง ทำให้ความไวและความรู้สึกตอบสนองต่อปฏิกริยาต่างๆ ลดลง การเคลื่อนไหวและความคิดเชื่องช้า ความจำเสื่อม

1.4 ระบบทางเดินอาหาร เหงือกและฟันของผู้สูงอายุไม่แข็งแรง รับประทานอาหารไม่สะดวก ต่อมน้ำลายขับน้ำลายออกมาน้อย กระเพาะอาหารและลำไส้เคลื่อนไหวช้าลง ทำให้เกิดภาวะท้องผูกได้ การดูดซึมแร่ธาตุลดลง

1.5 ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก จำนวนและขนาดเส้นใยกล้ามเนื้อลดลง เคลื่อนไหวได้ช้าลง กระดูกมีแคลเซียมน้อยทำให้กระดูกบาง เปราะและหักง่าย กระดูกอ่อนบริเวณข้อต่างๆ เสื่อมลง น้ำไขข้อลดลง การเคลื่อนไหวของข้อต่างๆ ไม่สะดวก เกิดการติดแข็ง ข้ออักเสบและติดเชื้อง่าย และมีอาการปวดตามข้อ

1.6 ระบบทางเดินหายใจ ปอดเสื่อม การยุบและการขยายตัวไม่ดี เหนื่อยง่าย กล้องเสียงเสื่อม เสียงแหบแห้ง กล้ามเนื้อทรวงอกเสื่อมจึงทำให้การหายใจไม่ดี

1.7 ระบบหัวใจและหลอดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจอ่อนกำลัง หลอดเลือดแข็งตัว ขาดความยืดหยุ่น ความดันโลหิตสูงขึ้น ไขมันเกาะผนังหลอดเลือดหนาขึ้น ทำให้มีโอกาสเป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือดมากขึ้น

1.8 ระบบทางเดินปัสสาวะ ไตเสื่อมลง ทำให้ขับของเสียได้น้อยแต่ขับน้ำออกมามากต้องปัสสาวะบ่อย ส่วนกระเพาะปัสสาวะนั้น กล้ามเนื้อหูรูดของท่อปัสสาวะหย่อนจึงกลั้นปัสสาวะได้ไม่ดี บางคนต่อมลูกหมากโตขึ้นเป็นผลให้ถ่ายปัสสาวะลำบาก

1.9 ระบบต่อมไร้ท่อ ต่อมใต้สมองโดยเฉพาะสมองส่วนหน้าจะเสื่อม การผลิตฮอร์โมนต่ำลงทำให้เบื่ออาหาร ตับอ่อนหลังสารอินซูลินลดลง ต่อมเพศทำงานลดลงทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างและโครงสร้างของอวัยวะสืบพันธุ์ รวมทั้งอวัยวะที่เกี่ยวข้อง

2. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ แม้ว่าสภาพร่างกายและบทบาททางสังคมของคนวัยชราจะเสื่อมลงอย่างเห็นได้ชัดแต่สภาพทางจิตใจไม่จำเป็นจะต้องเสื่อมตามไปด้วย

3. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ปัจจัยทางสังคมมีส่วนเกี่ยวข้องกับสาเหตุของปัญหาทางกายและทางจิตใจของผู้สูงอายุ ตัวอย่าง เช่น กระบวนการทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากของสังคมไทย มีแนวโน้มไปทางตะวันตกมากขึ้นย่อมเกิดผลกระทบต่องานของผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ได้แก่

3.1 การเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคมและบทบาททางสังคม เช่น บทบาทที่เกี่ยวข้องกับการงาน ตลอดจนบทบาทในครอบครัว ผู้สูงอายุซึ่งเคยเป็นผู้นำเลี้ยงครอบครัว เป็นหัวหน้าครอบครัว ต้องกลับเป็นผู้พึ่งพิงอาศัย เป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้ ทำให้ผู้สูงอายุเสียอำนาจและบทบาททางสังคมที่เคยมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทมาเป็นผู้อาศัยในครอบครัวทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกท้อถอยหมดความสำคัญ บทบาทใหม่ที่ได้รับ คือ คนเลี้ยงเด็กแทนที่บทบาทผู้นำและผู้แนะแนวทาง ดังนั้น ถ้าคนเรารู้สึกว่าไม่มีบทบาทสำคัญเช่นเดิมและต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นด้วยปัจจัยเหล่านี้อาจก่อให้เกิดความอับอายคิดว่าตนเองเป็นตัวปัญหา หรือเป็นภาระของสังคม

3.2 การถูกทอดทิ้ง ผลของการเปลี่ยนแปลงสังคมแบบดั้งเดิมไปสู่สังคมสมัยใหม่ทำให้เกิดการขยายตัวหรือเติบโตของชุมชนเมือง (Urbanization) ระบบการผลิตเปลี่ยนจากเกษตรกรรมเป็นอุตสาหกรรม ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป ผู้สูงอายุที่เป็นภาระหรือไม่สามารถประกอบอาชีพได้หรือไม่มีคุณค่าทางเศรษฐกิจมักจะถูกทิ้งไว้ข้างหลัง ทำให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง เกิดความรู้สึกว่าเหว

3.3 การเสื่อมความเคารพ ในสมัยก่อนผู้สูงอายุได้รับการเคารพนับถือจากผู้อาวุโสในฐานะที่เป็นผู้มีประสบการณ์ ผู้แนะนำสั่งสอน แต่ในปัจจุบันค่านิยมเหล่านี้กำลังเปลี่ยนไปตามอย่างสังคมตะวันตก ที่ยึดถือสภาพส่วนบุคคล และคิดว่าผู้สูงอายุเป็นคนที่ไม่ทันต่อเหตุการณ์ (Behind the time) ผู้สูงอายุควรอยู่ส่วนผู้สูงอายุ ส่วนคนหนุ่มสาวก็อยู่ตามทางของคนหนุ่มสาว ซึ่งความคิดเช่นนี้ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยขึ้น จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า เมื่อบุคคลเริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุก็จะพบกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นใน 3 ด้าน คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

สรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ดังนั้นผู้สูงอายุควรมีการดูแลตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เช่น มีการส่งเสริมสุขภาพ การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพประจำปี การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ซึ่งบุคคลในครอบครัว ชุมชนควรให้การดูแลและสนับสนุน

4.3 ทฤษฎีความสูงอายุเชิงจิตวิทยา

จันทนา รณฤทธิ์วิชย์ (2545 46-48) อธิบายว่าทฤษฎีความสูงอายุเชิงจิตวิทยา ได้แก่

1. ทฤษฎีการถดถอยจากสังคม (Disengagement Theory)

ทฤษฎีนี้ได้ตั้งขึ้นโดย เอเลน คัมมิง (Eline Cumming) และวิลเลียม เฮนรี (William Henry) ในปี ค.ศ. 1961 เชื่อว่า ความสูงอายุเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้จะมีลักษณะแยกตัวเองออกมา (Withdrawal) หรือต้องการปล่อยวางเป็นอิสระ (Disengagement) ทั้งนี้เนื่องมาจากการสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุและบุคคลรอบข้าง หรือสังคมค่อยๆ ห่างออกจากกัน เช่น การเกษียณอายุจากการทำงานทำให้ความสัมพันธ์กับเพื่อร่วมงานและบุคคลอื่นๆ ค่อยๆ ลดลงไป บุตรแยกครอบครัวออกไป คู่สมรสจากไป หรือสถานะของการเป็นหัวหน้าครอบครัวลดลง ฉะนั้น ถ้าสิ่งแวดล้อม และลักษณะทางสังคมดี มีการยอมรับเปิดโอกาสให้ความเคารพในตัวผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุก็มีความสุข ความพึงพอใจ ในความเป็นอิสระมากขึ้น ไม่ต้องปฏิบัติตามกรอบของสังคมตลอดเวลา

2. ทฤษฎีการมีกิจกรรม (Activity Theory)

ทฤษฎีนี้ถูกเสนอโดยฮาวิกเฮิร์ท (Havighurst) แมดดอก (Maddox) และพาลมอร์ (Palmore) ในปี 1968 โดยเชื่อว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขในชีวิตถ้ายังมีกิจกรรมในสังคม และส่วนใหญ่จะยังคงรักษาระดับของกิจกรรมให้คงไว้เหมือนช่วงที่อยู่ในวัยกลางคน และการมีกิจกรรมจะเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดี กิจกรรมที่ดีควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องมีแบบแผน จะทำให้ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์มากกว่ากิจกรรมที่มีแบบแผน ซึ่งมักจะมีการแบ่งตามช่วงอายุ การจัดกิจกรรมควรมีหลากหลาย เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเลือกตามความสนใจ และรักษาระดับของกิจกรรมให้คงไว้ ส่งเสริมให้มีสัมพันธ์ภาพกับผู้สูงอายุกลุ่มอื่นๆ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ ส่งเสริมให้มีเพื่อนใหม่ การจัดกิจกรรมควรเป็นลักษณะของการใช้สติปัญญา ความสามารถมากกว่าการใช้กำลัง การมีกิจกรรมจะทำให้สภาวะทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมดีขึ้น อย่างไรก็ตามปัญหาของสุขภาพก็มีผลต่อการมีกิจกรรมในสังคมด้วย ผู้สูงอายุควรปรับตัวให้เข้ากับสภาวะสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกายที่จะเสื่อมถอยลงไปเรื่อยๆ ฉะนั้น ผู้สูงอายุควรตระหนักถึงความสำคัญของการมีกิจกรรมร่วมกันในสังคม เพื่อจะได้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่า

3. ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory)

ทฤษฎีนี้ถูกเสนอโดยฮาวิกเฮิร์ท (Havighurst) และคณะในปี 1968 เพื่อหาข้อยุติ โดยเชื่อว่า การที่ผู้สูงอายุมีลักษณะแบบทฤษฎีการถดถอย มักเกิดจากความพึงพอใจในชีวิตของแต่ละบุคคล ส่วนผู้สูงอายุที่มีลักษณะตามทฤษฎีการมีกิจกรรมก็ขึ้นกับบุคลิภาพของแต่ละคนเช่นกัน ต่อมาในปีเดียวกันนี้ นิวการ์เทน (Neugarten) และคณะได้นำทฤษฎีนี้มาศึกษาต่อและเชื่อว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขและมีกิจกรรมต่อเนื่องกันมากขึ้นกับบุคลิภาพ และแบบแผนการดำเนินชีวิต ของแต่ละคนที่เคยปฏิบัติมาก่อน และบุคลิภาพเป็นผลมาจากความพึงพอใจในชีวิตต่อการมีบทบาทในกิจกรรมนั้นๆ

ทฤษฎีความต่อเนื่องนี้ มีหลายรูปแบบที่ผู้สูงอายุจะแสดงลักษณะปรากฏออกมา ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงปฏิกริยาซับซ้อนของบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลต่อสภาพแวดล้อมของสังคม โดยทั่วไปจะสะท้อนให้เห็นถึงอุปนิสัย การตัดสินใจ ความพึงพอใจ อารมณ์ ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นผลมาจากวัยต่างๆ ของชีวิต ทฤษฎีนี้จะคำนึงถึงบุคลิกภาพ การมีกิจกรรมและความพึงพอใจในชีวิตที่ท่านเรียกทฤษฎีนี้ว่า ทฤษฎีบุคลิกภาพ(Personality Theory) หรือ ทฤษฎีพัฒนาการ(Developmental Theory)

4. ทฤษฎีอีริกสัน (Erikson's Theory)

ทฤษฎีนี้อธิบายถึงการพัฒนาการของชีวิต ขึ้นกับวัยต้นของชีวิต ซึ่งอีริกสันได้แบ่งช่วงชีวิตของคนออกเป็น 8 ระยะ โดยระยะที่ 1-6 เป็นระยะตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 25 ปี ระยะที่ 7 อยู่ในช่วงอายุ 25-65 ปี เป็นช่วงวัยที่มีความทะเยอทะยาน มีความคิดสร้างสรรค์ ต้องการสร้างความสำเร็จในชีวิต บุคคลกลุ่มนี้ถ้าประสบความสำเร็จ จะมีความมั่นคง มีความภาคภูมิใจในตนเอง และสืบทอดไปยังลูกหลาน กลุ่มนี้อีริกสันเรียกว่า Generativity แต่ถ้าไม่ประสบความสำเร็จ บุคคลกลุ่มนี้จะเหงาหงอยขาดความกระตือรือร้น กลุ่มนี้เรียกว่า Stagnation สำหรับระยะที่ 8 นับตั้งแต่อายุ 65 ปีขึ้นไป ผู้สูงอายุกลุ่มนี้จะมีความเจริญมั่นคงในชีวิต มีการประเมินผลการทำงานอยู่ตลอดเวลา กลุ่มนี้เรียกว่า Integrity แต่ถ้าทำงานไม่ประสบความสำเร็จ ผู้สูงอายุจะรู้สึกท้อแท้ชีวิตไม่มีความหมาย เสียเวลาเปล่าประโยชน์และทอดถอนใจหมดหวัง กลุ่มนี้เรียกว่า Despair

5. ทฤษฎีเพค (Peck's Theory)

โรเบิร์ต เพค (Robert Peck) เป็นนักจิตวิทยาได้ศึกษาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ โดยแบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 2 กลุ่มตามอายุ ได้แก่ ผู้สูงอายุวัยต้น(Young Old) ซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 55-75 ปี และผู้สูงอายุวัยปลาย(Old Old) ซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 75 ปีขึ้นไป เพคกล่าวว่าผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่มนี้ จะมีความแตกต่างกันทั้งด้านกายภาพและจิตสังคม แต่งเมื่ออายุมากขึ้นผู้สูงอายุควรคำนึงเกี่ยวกับ

5.1 ผู้สูงอายุยังควรมีความทำอยู่ภายหลังเกษียณอายุทำงานแล้ว อาจเป็นงานประจำหรืองานอดิเรกก็ได้ จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าและความภาคภูมิใจในตนเอง

5.2 ผู้สูงอายุควรยอมรับในสมรรถภาพของร่างกายที่ลดลง การทำงานต่างๆ ย่อมใช้เวลานานขึ้น ถ้าสามารถยอมรับและปรับความรู้สึกนี้ ชีวิตก็มีความสุข

5.3 ยอมรับว่าร่างกายต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ และยอมรับเรื่องความตายโดยไม่รู้สึกหวาดกลัว

จากทฤษฎีต่างๆ ข้างต้น พอสรุปได้ว่าผู้สูงอายุจะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับภูมิหลังของผู้สูงอายุ ที่มีพัฒนาการช่วงชีวิตที่ผ่านมา-น้อยแตกต่างกัน ทั้งทางร่างกายจิตใจ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และการได้ร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ถ้าผู้สูงอายุได้ปฏิบัติสิ่งต่างๆ เหมือนหรือใกล้เคียงดังเช่นที่เคยทำมา หรือเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลต่อสุขภาพจิตและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

4.4 ค ความต้องการของผู้สูงอายุ

ศรีทัตติมา พานิชพันธ์ (2545 : 27) อธิบายถึงความต้องการของผู้สูงอายุดังนี้

1. ความต้องการสนับสนุนจากครอบครัว ผู้สูงอายุที่ถูกปล่อยให้อยู่คนเดียวหรือแยกตัวอยู่คนเดียว ขาดความมั่นคงทางอารมณ์จิตใจ รวมทั้งเศรษฐกิจ จึงต้องหันไปพึ่งพาการช่วยเหลือจากบุคคลภายนอกครอบครัว หรือองค์กรสังคมสงเคราะห์ ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงมีความต้องการการสนับสนุนจากครอบครัวของตน ควบคู่ไปกับการช่วยเหลือจากบุคคลภายนอกครอบครัว ซึ่งอาจเป็นอาสาสมัคร องค์กรภาครัฐ เอกชน หรือองค์กรทางศาสนา
2. ความต้องการด้านการประกันรายได้ โดยเฉพาะการประกันสังคมประเภทประกันการชราภาพ เมื่อเข้าสู่วัยชราภาพเล็กประกอบอาชีพแล้ว จะได้รับบำนาญชราภาพ เพื่อช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและมั่นคงปลอดภัยตามอัตภาพในบ้านปลายของชีวิต ไม่เป็นภาระบุตรหลาน
3. ความต้องการมีชีวิตร่วมอยู่ในสังคม โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมในกิจกรรมบางประเภทในสังคม สังคมจึงควรให้โอกาสแก่ผู้สูงอายุเหล่านี้ได้มีส่วนร่วมในการปรับปรุงชุมชนให้ดีขึ้น ให้มีโอกาสเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในการพัฒนาตนเอง
4. ความต้องการที่จะลดการพึ่งพาคนอื่นให้น้อยลง หากครอบครัวและสังคมได้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ในครอบครัวและสังคมแล้ว จะเป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุรู้จักพึ่งตนเอง ไม่เป็นภาระแก่สังคมในบ้านปลายของชีวิต
5. ความต้องการทางสังคมของผู้สูงอายุ ได้แก่
 - 5.1 ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่ม ชุมชน และสังคม
 - 5.2 ความต้องการการยอมรับและความเคารพจากครอบครัวและสังคม
 - 5.3 ความต้องการมีความสัมพันธ์ที่ดี กับบุคคลในครอบครัว ชุมชน สังคม และสามารถปรับตัวให้เข้ากับลูกหลานในครอบครัวและสังคมได้
 - 5.4 ความต้องการเป็นบุคคลสำคัญ ของครอบครัวของชุมชนและสังคม
6. ความต้องการทางกายและจิตใจ ได้แก่ ความต้องการปัจจัยสี่ ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ปราศจากความวิตกกังวล ความต้องการจะได้รับการยอมรับนับถือ ความต้องการมีโอกาสก้าวหน้า และความสำเร็จของการทำงานในบ้านปลายของชีวิต
7. ความต้องการทางเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุต้องการได้รับความช่วยเหลือด้านการเงินจากบุตรหลานของตน เพื่อสะสมไว้ใช้จ่ายในยามเจ็บป่วย ผู้สูงอายุต้องการให้รัฐจัดหาอาชีพให้ เพื่อเป็นการเพิ่มพูนรายได้ ทั้งนี้เพื่อตนเองจะได้มีบทบาททางเศรษฐกิจ คือ ต้องการจะช่วยตนเองให้พ้นจากสถานะเป็ปคั่นทางเศรษฐกิจในสถานการณ์ปัจจุบัน

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการหลายด้านทั้งด้านกายภาพ ด้านจิตใจและสังคม หากผู้สูงอายุได้รับสิ่งที่ตอบสนองต่อความต้องการดังกล่าวในปริมาณที่เหมาะสม ก็จะทำให้มีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ แต่หากความต้องการดังกล่าว ไม่ได้รับการตอบสนอง ก็อาจจะทำให้เกิดปัญหาทางด้านร่างกาย และจิตใจได้เช่นเดียวกัน

4.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

ดวงสมร เหว่ววิวัฒน์ (2542 : 30) พบว่าผู้สูงอายุในวัย 60 ปีขึ้นไป ถือว่าเป็นระยะของการเกษียณอายุ ไม่ว่าจะเป็นประกอบอาชีพราชการ หรือทำธุรกิจส่วนตัว จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ การสูญเสียตำแหน่ง หน้าที่การงาน รายได้ การเปลี่ยนแปลงบทบาท มาเป็นผู้อาศัยในครอบครัว หรือถูกทอดทิ้ง จะก่อให้เกิดความว้าเหว่ ท้อแท้ หวาดระแวง และกลัวความตาย

ปราณี อิมสมบัติ (2546 : 74) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมของสมาชิกชมรมในกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุจังหวัดอ่างทอง พบว่า สมาชิกส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงชั้นประถมศึกษา สมาชิกชมรมผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ ในด้านการวางแผนกิจกรรมของชมรม ผู้สูงอายุ อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 67.5 มีส่วนร่วมในกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ ด้านการร่วมจัดกิจกรรมชมรมอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 68.2 ด้านการรับประโยชน์จากกิจกรรมอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 75 และมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชมรมด้านการประเมินผลกิจกรรมอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 87.2 เมื่อพิจารณาในภาพรวมในกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 68.8 เมื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรพบว่า อายุ เพศ สถานภาพสมรส ไม่มีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมของสมาชิกในกิจกรรมชมรม ผู้สูงอายุ ส่วนปัจจัยที่พบความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมของสมาชิก ในกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติได้แก่ ภาวะสุขภาพ .01 ส่วนรายได้ ระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีส่วนร่วมของสมาชิกในกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และ .01 ตามลำดับ

ภัสสุรีย์ คุณกลาง (2546 : 66) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมของคณะกรรมการชุมชน ในการพัฒนาเมืองน่าอยู่อย่างยั่งยืน เทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น พบว่า กลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศชายและเป็นเพศหญิงใกล้เคียงกัน การศึกษาส่วนใหญ่จบระดับประถม ร้อยละ 38.00 การมีส่วนร่วมของคณะกรรมการชุมชน จำแนกตามขั้นตอนของการมีส่วนร่วมสรุป เป็นภาพรวมได้ว่า การมีส่วนร่วมอยู่ระดับปานกลาง ร้อยละ 62.7 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 60.10 การมีส่วนร่วมในการดำเนินงานอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 62.70 การมีส่วนร่วมการรับผลประโยชน์อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 64.00 การมีส่วนร่วมในการประเมินผล อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 66.90 และส่วนใหญ่คณะกรรมการชุมชน

มีส่วนร่วมในขั้นตอนการตัดสินใจ รองลงมาคือขั้นตอนการดำเนินการ ขั้นตอนการรับผลประโยชน์ และขั้นตอนการประเมินผล ตามลำดับ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา รายได้ กับการมีส่วนร่วมในการพัฒนาเมืองน่าอยู่ พบว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รวีวรรณ ลิมาสวัสดิ์กุล (2547 : 85) ทำการศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง ความว้าเหว่และสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านจันทบุรี พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในสถานสงเคราะห์เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจในโชคชะตาของตนเอง มีความรู้สึกด้อยคุณค่า และเกิดความรู้สึกว่าเหว่ รู้สึกเจ็บเหงา และรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระของครอบครัวทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองน้อยลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปรินซ์ และคนอื่นๆ (Prince, et al. 1997 : 323) ได้ศึกษาเรื่องการขาดการสนับสนุนทางสังคม ความโดดเดี่ยว และเหตุการณ์ในชีวิตเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะซึมเศร้ากับการสนับสนุนทางสังคมและเหตุการณ์ในชีวิต โดยการสำรวจผู้สูงอายุที่อายุ 65 ปี ขึ้นไป ในลอนดอน ประเทศอังกฤษ พบว่าภาวะซึมเศร้าและจำนวนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตที่ผ่านมา เช่น การเจ็บป่วย ฆ่าตัวตาย และการถูกขโมย ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่พบบ่อยที่สุดมีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง ส่วนจำนวนของการขาดการสนับสนุนทางสังคมและภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์ระดับสูง ซึ่งจำนวนของการขาดการสนับสนุนทางสังคมขึ้นอยู่กับอายุ ความบกพร่องทางกาย ความโดดเดี่ยว และการใช้บริการของสถานรับดูแลผู้สูงอายุ โดยเฉพาะความ โดดเดี่ยวมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้ามากที่สุด

ซันด์สตรอม (Sundstrom. 2003 : Online) ศึกษาเรื่องสัมพันธ์ภาพเครือข่ายและกาสนับสนุนทางสังคมในผู้สูงอายุในสวีเดน โดยศึกษาในผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 75 ปี พบว่า คู่สมรสเป็นแหล่งสนับสนุนหลักของผู้สูงอายุส่วนผู้สูงอายุที่ไม่มีคู่ชีวิตจะให้ความไว้วางใจลูกหลานในการดูแลและส่วนมากจะใช้บริการการดูแลของสถานดูแลผู้สูงอายุ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการศึกษาเชิงทดลอง แบบมีกลุ่มตัวอย่างเพียงกลุ่มเดียวในการทดลอง ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง แล้วศึกษาผลการทดสอบก่อนการทดลอง และหลังการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างเพียงกลุ่มเดียว โดยมีลำดับวิธีดำเนินการ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดทำและวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค จำนวน 219 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค ที่สามารถอ่านออกเขียนได้ ไม่มีปัญหาทางด้านการพูด การได้ยิน ไม่มีโรคภัยแรง และมีคะแนนจากการทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 คะแนน ลงมา จำนวน 55 คน โดยผู้วิจัยสอบถาม ความสมัครใจ ในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง จำนวน 8 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย(Simple Random Sampling)ได้จำนวน 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ ได้แก่

1. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยสร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยมีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

- 1.1 ศึกษาจากเอกสาร ตำรา บทความ งานวิจัย และแบบวัดที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.2 ผู้วิจัยสร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 30 ข้อ ที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ จริงมาก ค่อนข้างจริง จริงน้อย จริงน้อยที่สุด

1.3 หาความเที่ยงเชิงประจักษ์ (Face validity) โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ข้าราชการบำนาญประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนว และจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณีรัตน์ ลิ้มสืบเชื้อ คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร พิจารณาข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.4 นำแบบวัดที่ได้รับการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try out) เมื่อเดือนธันวาคม 2552 กับผู้สูงอายุที่ชุมชนเคหะบางชั้น จำนวน 100 คน

1.5 นำแบบวัดที่ได้มาตรวจวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .20 - .80 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .7039

ตัวอย่างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง แบบวัดนี้เป็นแบบประเมินความคิดและความรู้สึกของท่านในปัจจุบัน แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ซึ่งข้อมูลที่ท่านตอบถือว่าเป็นความลับไม่มีการเปิดเผยแก่บุคคลอื่น ฉะนั้น จึงขอให้ท่าน กรณำทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ท่านเห็นว่าตรงกับความรู้สึกของท่านที่สุด

จริงมาก	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
ค่อนข้างจริง	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านค่อนข้างมาก
จริงน้อย	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านค่อนข้างน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อย ที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	จริง มาก	ค่อนข้าง จริง	จริง น้อย	จริง น้อยที่สุด
0	ฉันเป็นคนที่พูดตรงกับใจ				
00	ฉันเชื่อว่าตัวฉันยังสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง				
000	ฉันยอมรับได้หากมีเหตุการณ์ที่ทำให้ต้อง ผิดหวังเกิดขึ้นกับฉัน				

เกณฑ์การให้คะแนน

การตรวจให้คะแนนข้อความในแบบวัดมี 2 ลักษณะ คือ ข้อความที่มีความหมาย
ด้านบวกและข้อความที่มีความหมายด้านลบ ดังนี้

ข้อความที่มีความหมายทางด้านบวก มีการคิดคะแนน ดังนี้

จริงมาก เท่ากับ 4 คะแนน

ค่อนข้างจริง เท่ากับ 3 คะแนน

จริงน้อย เท่ากับ 2 คะแนน

จริงน้อยที่สุด เท่ากับ 1 คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางด้านลบ มีการคิดคะแนน ดังนี้

จริงมาก เท่ากับ 1 คะแนน

ค่อนข้างจริง เท่ากับ 2 คะแนน

จริงน้อย เท่ากับ 3 คะแนน

จริงน้อยที่สุด เท่ากับ 4 คะแนน

การแปลผลคะแนน

การแปลผลคะแนนได้มาจากเกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ
ผู้สูงอายุ ซึ่งได้จากคะแนนด้านบวก และด้านลบ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2535 : 9) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 1 .00 – 2.00 แสดงว่าผู้ตอบแบบวัดมีการเห็นคุณค่าในตนเองน้อย

คะแนนเฉลี่ย 2.01 – 3.00 แสดงว่าผู้ตอบแบบวัดมีการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 3.01 – 4.00 แสดงว่าผู้ตอบแบบวัดมีการเห็นคุณค่าในตนเองมาก

3. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
โดยมีลำดับขั้นตอนการสร้างดังนี้

3.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับเอกสารการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคล

เป็นศูนย์กลาง ในด้านเป้าหมาย บทบาทของผู้นำกลุ่ม เทคนิคและลักษณะต่างๆ ที่ใช้บทบาทของสมาชิกกลุ่ม
รวมทั้งตำราเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยคำนึงถึงจุดมุ่งหมาย ในการทำการศึกษาค้นคว้า
และกิจกรรมในโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

3.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ให้มี ความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการวิจัยครั้งนี้

3.3 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ ข้าราชการบำนาญประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณีนีรัตน์ ลิ้มสืบเชื้อ คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างความมุ่งหมาย นิยามศัพท์เฉพาะ เนื้อหา และวิธีดำเนินการ จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.4 นำโปรแกรมที่ปรับปรุงแก้ไขจากข้อ 3.3 ไปทดลองใช้ (try out) เมื่อเดือนธันวาคม พ.ศ. 2552 กับผู้สูงอายุที่ชุมชนเคหะบางพลีจำนวน 10 คน แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขเกี่ยวกับความเหมาะสม ด้านกระบวนการก่อนนำไปวิจัยจริงต่อไป

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ผู้วิจัยใช้เวลาในการทดลอง 9 ครั้ง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยนำคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่ได้จากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างมาเป็นคะแนนสอบก่อนการทดลอง

2. ดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองด้วยตนเอง ตามรายละเอียดดังนี้ คือ ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางตามที่กำหนดไว้คือ 9 ครั้ง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

ตาราง 3 กำหนดการทดลองโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ครั้งที่ ที่	วัน เดือน ปี	เวลา (นาฬิกา)	หัวข้อ
1	5 มกราคม พ.ศ.2553	14.00 – 15.30	ปฐมนิเทศ
2	7 มกราคม พ.ศ.2553	10.00 – 11.30	การเข้าใจในตนเองของผู้สูงอายุ
3	9 มกราคม พ.ศ.2553	14.00 – 15.30	ความตระหนักในคุณค่าของตนเองโดยทั่วไป
4	12 มกราคม พ.ศ.2553	14.00 – 15.30	ความตระหนักในคุณค่าของตนเองทางสังคม
5	14 มกราคม พ.ศ.2553	10.00 – 11.30	ความตระหนักในคุณค่าของตนเองทางครอบครัว
6	16 มกราคม พ.ศ.2553	14.00 – 15.30	ความมุ่งหวังในชีวิตของผู้สูงอายุ
7	19 มกราคม พ.ศ.2553	14.00 – 15.30	การพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุ
8	21 มกราคม พ.ศ.2553	10.00 – 11.30	คุณค่าในชีวิตของผู้สูงอายุ
9	23 มกราคม พ.ศ.2553	14.00 – 15.30	ปัจฉินิเทศ

3. หลังการทดลอง

ภายหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับเดียวกับที่ใช้ทดสอบก่อนทดลอง แล้วนำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดเป็นคะแนนสอบหลังการทดลอง

4. นำข้อมูลที่ได้จากคะแนนก่อนและหลังการทดลองที่ได้จากการตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ มาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้วิธีการทางสถิติ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ One Group Pretest – Posttest Design

ตาราง 4 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
RE	T_{E1}	X	T_{E2}

ความหมายของสัญลักษณ์

RE	คือ	กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดไว้เป็นกลุ่มทดลอง
T_{E1}	คือ	การทดสอบก่อนการให้คำปรึกษา
X	คือ	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
T_{E2}	คือ	การทดสอบหลังการให้คำปรึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย

1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการ เห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ รายข้อ และความ เชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ โดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมุติฐาน ได้แก่

การเปรียบเทียบความแตกต่างของการ เห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางโดยใช้สูตร t-test แบบไม่อิสระต่อกัน

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาของการแจกแจง t-test แบบไม่อิสระต่อกัน

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมุติฐาน เรียงตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ด้านเพศ อายุ สถานภาพสมรส และการศึกษา

ตอนที่ 2 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายที่พบในตนเองของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้ t-test แบบไม่อิสระต่อกัน

ตอนที่ 3 ค่าคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เป็นรายบุคคล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ด้านเพศ อายุ สถานภาพสมรส และการศึกษา ดังตาราง 5

ตาราง 5 จำนวน และค่าร้อยละ ของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 10)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	10	100
อายุ		
63 ปี	1	10
64 ปี	3	30
65 ปี	2	20
66 ปี	1	10
67 ปี	2	20
68 ปี	1	10
สถานภาพสมรส		
โสด	3	30
สมรส	0	0
หย่า	2	20
คู่สมรสถึงแก่กรรม	5	50
การศึกษา		
ประถมศึกษา	7	70
มัธยมศึกษา	3	30
อาชีวศึกษา	0	0
อุดมศึกษา	0	0
ไม่ได้ศึกษา	0	0

จากตาราง 5 พบว่า ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง ด้านเพศ ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 100 ด้านอายุ ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีอายุ 64 ปี คิดเป็นร้อยละ 30 รองลงมาอายุ 65 ปี และ 67 ปี คิดเป็นร้อยละ 40 ด้านสถานภาพสมรส ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ คู่สมรสถึงแก่กรรม คิดเป็นร้อยละ 50 รองลงมาคือ โสด คิดเป็นร้อยละ 30 น้อยที่สุด คือ หย่า คิดเป็นร้อยละ 20 ด้านการศึกษา ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีการศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 70 รองลงมา คือ มัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 30

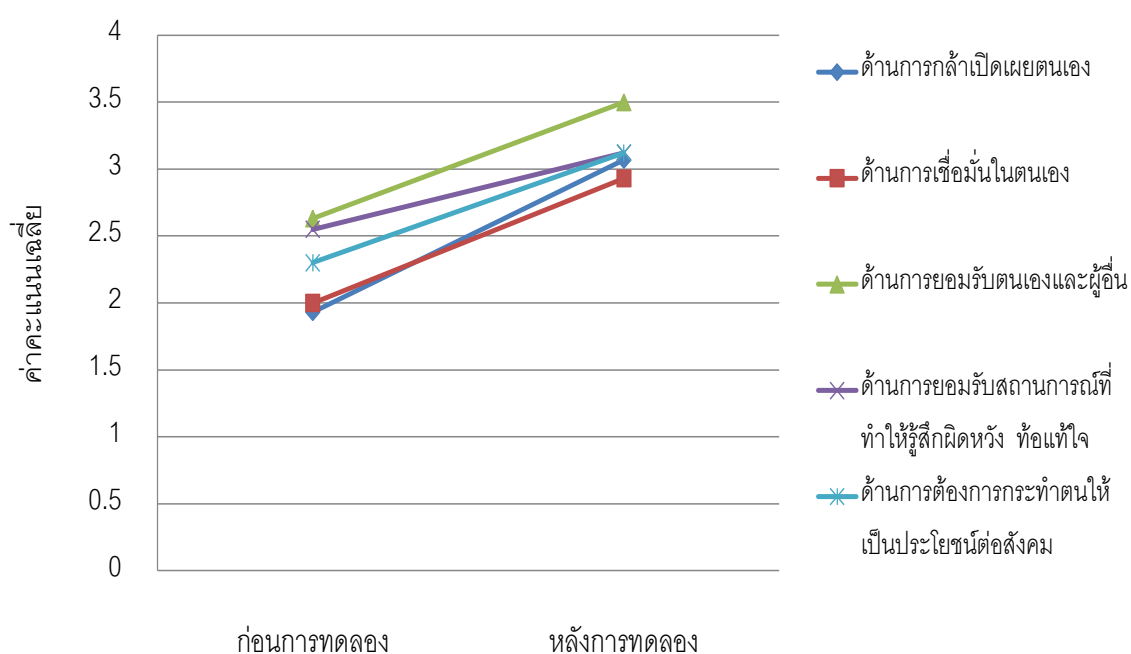
ตอนที่ 2 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลความหมายเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎี ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 6 และภาพประกอบ 2

ตาราง 6 เปรียบเทียบ ค่าคะแนนเฉลี่ยและ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมาย การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎี ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (n=10)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	การทดลอง	$\bar{X}$	S.D.	การแปลความหมาย	t
ด้านการกล้าเปิดเผยตนเอง	ก่อนการทดลอง	1.93	.59	น้อย	3.09*
	หลังการทดลอง	3.07	.40	ปานกลาง	
ด้านการเชื่อมั่นในตนเอง	ก่อนการทดลอง	2.00	.42	น้อย	2.84*
	หลังการทดลอง	2.93	.38	ปานกลาง	
ด้านการยอมรับตนเองและผู้อื่น	ก่อนการทดลอง	2.63	.81	ปานกลาง	2.68*
	หลังการทดลอง	3.50	.55	มาก	
ด้านการยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจ	ก่อนการทดลอง	2.55	.46	ปานกลาง	2.23
	หลังการทดลอง	3.12	.60	มาก	
ด้านความต้องการกระทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม	ก่อนการทดลอง	2.30	.55	ปานกลาง	2.92*
	หลังการทดลอง	3.12	.45	มาก	
รวม	ก่อนการทดลอง	2.28	.57	ปานกลาง	4.56*
	หลังการทดลอง	3.15	.48	มาก	

* คำนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 พบว่า ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง อยู่ในระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ย 3.15 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นรายด้าน ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการกล้าเปิดเผยตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ย 3.07 ด้านการเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ย 2.93 ด้านการยอมรับตนเองและผู้อื่น อยู่ในระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ย 3.50 ด้านความต้องการ กระทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม อยู่ในระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ย 3.12 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการยอมรับสถานการณ์ที่ทำได้ ให้อารมณ์ดีหวัง ท้อแท้ใจ อยู่ในระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ย 3.12 เพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ



ภาพประกอบ 2 ค่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

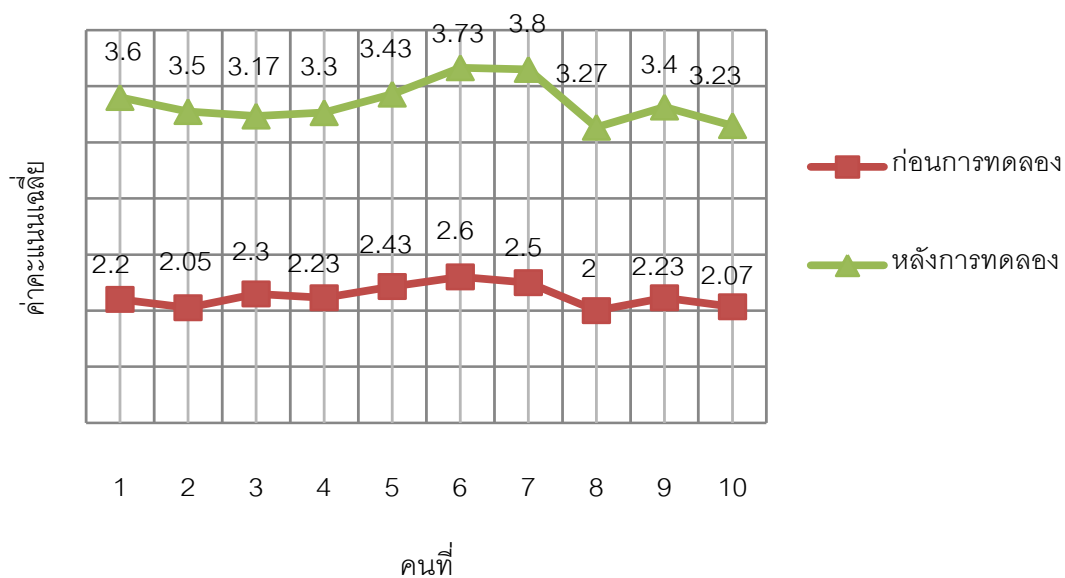
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามภาพประกอบ 2 พบว่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ภายหลังการ ให้คำปรึกษากลุ่ม ตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมิ ค่าคะแนนเฉลี่ย ด้านการกล้าเปิดเผยตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง 3.07 ด้านการเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง 2.93 ด้านการยอมรับตนเองและผู้อื่น อยู่ในระดับมาก 3.50 ด้านความต้องการกระทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมอยู่ในระดับมาก 3.12

ตอนที่ 3 ค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เป็นรายบุคคล ดัง แสดงผลวิเคราะห์ในตาราง 7 และภาพประกอบ 3

ตาราง 7 ค่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเป็นรายบุคคล ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

คนที่	คะแนนเฉลี่ย ก่อนการทดลอง	คะแนนเฉลี่ย หลังการทดลอง
1	2.20	3.60
2	2.05	3.50
3	2.30	3.17
4	2.23	3.30
5	2.43	3.43
6	2.60	3.73
7	2.50	3.80
8	2.00	3.27
9	2.23	3.40
10	2.07	3.23

จากตาราง 7 พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเป็นรายบุคคล ก่อนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ผู้สูงอายุมิคะแนน ตั้งแต่ 2.00-2.60 ภายหลังจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางผู้สูงอายุมิคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น ตั้งแต่ 3.23-3.80 คะแนน



ภาพประกอบ 3 ค่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเป็นรายบุคคล ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามภาพประกอบ 3 พบว่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเป็นรายบุคคล มีการเปลี่ยนแปลงสูงขึ้นอย่างชัดเจน ภายหลังจากให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการเข้าร่วมให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
2. ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น หลังเข้าร่วม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

สมมุติฐานของการวิจัย

การเข้าร่วมการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ของ ผู้สูงอายุ หลังการทดลองผู้สูงอายุ มีการเห็นคุณค่าในตนเอง เพิ่มขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค จำนวน 219 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค ที่สามารถอ่านออกเขียนได้ ไม่มีปัญหาทางด้านการพูด การได้ยิน ไม่มีโรคภัยแรง และมีคะแนนจากการทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 คะแนน ลงมา จำนวน 55 คน โดยผู้วิจัยสอบถาม ความสนใจ ในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง จำนวน 8 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย(Simple Random Sampling)ได้จำนวน 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยนำคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่ได้จากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างมาเป็นคะแนนสอบก่อนการทดลอง

2. ดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองด้วยตนเอง ตามรายละเอียดดังนี้ คือ ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางตามที่กำหนดไว้คือ 9 ครั้ง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

3. หลังการทดลอง

ภายหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับเดียวกับที่ใช้ทดสอบก่อนทดลอง แล้วนำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดเป็นคะแนนสอบหลังการทดลอง

4. นำข้อมูลที่ได้จากคะแนนก่อนและหลังการทดลองที่ได้จากการตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ มาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้วิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย

1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ รายข้อ และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ โดยใช้ การหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (α -Coefficient) ของ ครอนบัค (Cronbach)

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมุติฐาน ได้แก่

การเปรียบเทียบความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางโดยใช้สูตร – test แบบไม่อิสระต่อกัน

สรุปผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลสรุปผลได้ดังนี้

1. จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ด้านเพศ อายุ สถานภาพสมรส และการศึกษา พบว่า ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างด้านเพศ ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมดเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 100 ด้านอายุ ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 64 ปี คิดเป็นร้อยละ 30 รองลงมาอายุ 65 ปี และ 67 ปี คิดเป็นร้อยละ 40 ด้านสถานภาพผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ คู่สมรส ถึงแก่กรรม คิดเป็นร้อยละ 50 รองลงมาคือ โสด คิดเป็นร้อยละ 30 น้อยสุด คือ หย่า คิดเป็นร้อยละ 20 ด้านการศึกษาผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 70 รองลงมา คือ มัธยมศึกษาคิดเป็นร้อยละ 30
2. ค่า คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้ t-test แบบไม่อิสระต่อกัน พบว่า ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง อยู่ในระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ย 15 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นรายด้าน ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความกล้าเปิดเผยตนเองอยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ย 07 ด้านความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ย 2.93 ด้านความยอมรับตนเองและผู้อื่น อยู่ในระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ย 3.50 ด้านความต้องการกระทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมอยู่ในระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ย 3.12 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความยอมรับสถานการณ์ทำให้รู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจอยู่ในระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ย 3.12 เพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
3. ค่าคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เป็นรายบุคคล พบว่า คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เป็นรายบุคคล ก่อนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ย ตั้งแต่ 2.00-2.60 ภายหลังจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น ตั้งแต่ 3.23-3.80 คะแนน

การอภิปรายผล

จากการวิจัยผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุคะแนนมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นซึ่งแสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นวิธีการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับตัวบุคคลและสภาพของปัญหาเนื่องจากทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่ว่ามนุษย์มีความสามารถที่จะใช้ศักยภาพของตนแก้ไขปัญหา หรือตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกและความคับข้องใจ มี ผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ ซึ่งเน้นการพัฒนาบุคคลโดยการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นสำคัญเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองและมองเห็นแนวทางในการช่วยเหลือตนเองได้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเพิ่มขึ้นธัญธาดา เผ่าแสนเมือง. 2542 : 26)

ผู้วิจัยได้นำเทคนิคการให้คำปรึกษาตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมาประยุกต์ใช้ในการทดลองครั้งนี้ ได้แก่ 1) การสร้างสัมพันธภาพ เป็นเทคนิคที่ช่วยให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปสู่จุดหมายอย่างประสบความสำเร็จสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การยิ้ม การทักทาย แนะนำตัวเอง และสมาชิกได้ ทำความรู้จักกัน การมีท่าที่เป็นกันเอง ไม่แสดงตนเหนือกว่าสมาชิกกลุ่ม จัดสภาพแวดล้อมของกลุ่มให้มีบรรยากาศที่สบายๆ ไม่เครียด ชวนพูดคุยด้วยเรื่องทั่วไป ที่เขาสนใจ เพื่อนำไปสู่ความพร้อมที่จะพูดคุยต่อไป 2) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เป็นการรับฟังด้วยความเห็นใจ เข้าใจ ไม่นำเอาค่านิยมของผู้ให้คำปรึกษาเข้าไปเปรียบเทียบ และไม่ได้แย้งใดๆ กับกลุ่ม ไม่ควรคิดว่าผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำ กลุ่ม ควรมี การพูดคุยไปสู่เรื่องที่ ผู้สูงอายุ คิดว่าสำคัญ นั่นคือ การให้โอกาสสมาชิกกลุ่มได้ชี้ปัญหาของตนด้วยตนเอง 3) การตั้งคำถาม เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้วิธีการที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าเรื่องราวความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ โดยที่ผู้รับคำปรึกษายินดีและเต็มใจที่จะเล่าในการตั้งคำถามนั้น ผู้ให้คำปรึกษา จะใช้คำถาม ที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา เข้าใจหรือรู้จักตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น และคำถามที่ดีจะเป็นคำถามที่สนใจหรือกระตุ้นให้ผู้ขอรับคำปรึกษาได้ระบายความในใจออกมามากที่สุด 4) การเห็นอกเห็นใจ เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษา เข้าถึงผู้รับคำปรึกษา โดยมีความเข้าใจในอารมณ์ และความรู้สึกอย่างถูกต้อง ว่าผู้รับคำปรึกษา มีปัญหาอะไร กำลังคิดอะไรอยู่ โดยที่ผู้ให้คำปรึกษาจะเข้าไปอยู่ในโลก ของผู้รับคำปรึกษา รับรู้การตัดสินใจของผู้ขอรับคำปรึกษา และยอมรับ การตัดสินใจนั้น และสุดท้ายผู้ให้คำปรึกษาจะสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่าตนเองเข้าใจผู้รับคำปรึกษาด้วย 5) การสะท้อน เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักว่าผู้ให้คำปรึกษาได้เข้าใจในโลกของผู้รับคำปรึกษา รับรู้ในโลกภายใน ของผู้รับคำปรึกษา การรับรู้อย่างแท้จริงจะเป็นการสะท้อนใน 3 ด้านคือ สะท้อนความรู้สึก สะท้อนเนื้อหาสาระ และสะท้อนประสบการณ์ 6) การฟังอย่างใส่ใจ เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องตั้งใจฟังสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าออกมา เป็นการแสดงออกถึงความใส่ใจ และรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ของผู้รับคำปรึกษา 7) การแสดงความเข้าใจ เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษา จะต้องปรากฏในลักษณะของความสามารถร่วมความรู้สึกและโลกของผู้รับคำปรึกษาอย่างถูกต้อง ความเข้าใจลักษณะนี้ จะช่วยให้

ผู้รับคำปรึกษาสามารถสำรวจและเข้าใจความรู้สึกของตนเองอย่างอิสระ และลึกซึ้ง เพื่อพัฒนาตนเองได้

8) การแสดงความจริงใจ เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้อง มีคุณลักษณะที่สอดคล้องกันของความรู้สึก และการแสดงออก ทั้งทางคำพูดและการกระทำในการสร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้คำปรึกษา มีความสม่ำเสมอ จะต้องรู้จักตนเอง และจะต้องยอมรับความรู้สึกของตนเองได้ก่อน และมีความตั้งใจจริง ที่จะแสดงออกถึงความรู้สึก และทัศนคติของตนได้อย่างเหมาะสมและเป็นการแสดงออกด้วยความจริงใจ (วัชร ทรัพย์มี 2549: 285-286)

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคอื่นประกอบด้วย เพื่อที่จะนำเข้าสู่ปัญหา และการช่วยเหลือ ซึ่งในการจัดกลุ่มให้คำปรึกษาได้ใช้เทคนิคที่คล้ายคลึงกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ได้แก่

- 1) การนำแบบทั่วๆ ไป เป็นลักษณะคำถาม หรือคำพูด อาจนำไปสู่ หัวข้อการอภิปราย หรือใกล้จบ การอภิปราย หรือต้องการชักจูงให้เปลี่ยนแนวคิดไปจากเดิม หรือใช้ เพื่อทำลายความเยียบ อันยาวนานก็ได้
- 2) การกระตุ้นความสนใจใช้ในตอนที่เริ่มกลุ่มและสมาชิกยังไม่กล้าพูดคุยกันผู้ให้ คำปรึกษาจะเป็นผู้นำ กระตุ้นความสนใจ โดยอาจพูดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่สมาชิกน่าจะสนใจ เพื่อนำไปสู่การอภิปรายร่วมกัน
- 3) การให้กำลังใจ และการส่งเสริม ใช้เมื่อสมาชิกเกิดมีท่าทีท้อแท้ใจ ไม่ยอมพูดคุย ก็อาจใช้การกระตุ้นส่งเสริมให้กำลังใจทั้งด้วยคำพูด และสีหน้าท่าทาง จะช่วยให้สมาชิก อยากพูดคุย อยากแสดงความคิดเห็นมากขึ้น
- 4) การเชื่อมโยง ในการจัดกลุ่มผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้จัก ใช้เทคนิคของการเชื่อมโยงเรื่อง หรือประเด็นต่างๆ ที่พูดกันเป็นการเชื่อมโยงการสื่อสารภายในกลุ่ม
- 5) การทำให้เกิดความกระจำ ใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดวกวนทำให้เรื่องราวสับสน ผู้ให้คำปรึกษาอาจพูด ทบทวนซ้ำอีกครั้ง เพื่อความเข้าใจ แจ่มแจ้ง หรือเมื่อเขาเข้าใจสิ่งผิดๆ ก็จะต้องอธิบายให้เข้าใจถูกต้อง และในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาใช้ภาษาที่คลุมเครือ ก็ต้องขอให้อธิบาย หรือทดสอบว่า เข้าใจตรงกัน หรือไม่
- 6) การมองย้อนอดีต และอนาคต เป็นการช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษานึกย้อนอดีต หรือมองไป ถึงอนาคตอีก 5 ปีข้างหน้าว่า ได้เกิดอะไรมาบ้าง หรือจะเกิดอะไรขึ้นบ้างกับสภาพของปัญหาที่เป็นอยู่
- 7) การอธิบายสรุป ใช้เมื่อพูดถึงปัญหาได้หลายแง่หลายมุม แล้วก็จะสรุปรวมเรื่องที่พูด และข้อคิดเห็น ว่าได้พูดอะไรกันไปแล้วบ้าง (Dyer and Vriend, 1975 : 60-64)

ซึ่งจากการใช้เทคนิคต่างๆ เหล่านี้ ทำให้สามารถ เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เพิ่มขึ้นได้ตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ประกอบกับการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันจากสมาชิกกลุ่ม คน อื่นๆ จะสะท้อนความคิดและความรู้สึกต่างๆ เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง และ รับฟังความคิด ความรู้สึก เจตคติของผู้อื่นที่มีทั้งเหมือนและแตกต่างจากตน โดยให้ค้นพบปัญหาของ ตนเอง ช่วยกันหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาต่างๆ โดยใช้พลังจากกลุ่ม (กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ โรงพยาบาลศรีธัญญา. 2542 : 27)

ดังที่ จอร์จและดัสติน (George and Dustin. 1995 : 197) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็น กลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือหรือการปฏิบัติต่อกันระหว่างสมาชิกในการเอื้ออำนวยบรรยากาศแห่ง การยอมรับ ปลอดภัยอบอุ่น จริงใจในการ ให้สมาชิกแต่ละคนเข้าใจตนเอง และเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรมของสมาชิกแต่ละบุคคลไปในทางที่เหมาะสมซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จารุติ บุญยารมย์ (2541 : 73) ที่ศึกษาการเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้ผู้รับการสงเคราะห์ได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่างๆที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เข้าใจปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาต่างๆ เรียนรู้ที่จะนำความคิดหรือประสบการณ์ของกลุ่มไปปฏิบัติ เพื่อให้สามารถเข้าใจตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเห็นถึงความสามารถและคุณค่าในตนเอง และยอมรับตนเอง

ตลอดทั้งการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และการได้รับการยอมรับจากครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองได้ ซึ่งผลจากการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยสอดคล้องกับการศึกษาของ ภัทร ลุสวัสด์ (2542 : 87) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สที่มีต่อการลดความวิตกกังวล อันเนื่องมาจากการตั้งครวัรในหญิงวัยรุ่นตั้งครวัรแรกในโรงพยาบาลร้อยเอ็ด ผลการศึกษา พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับการศึกษาของ ศศิธิยา ไชยสีหา (2543 : 60) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนหนองบัววิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าว ในระหว่างการได้รับคำปรึกษาและหลังได้รับคำปรึกษาลดลงจากก่อนได้รับคำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

และในการวิจัยครั้งนี้ พบว่าภายหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ รายด้าน ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความกล้าเปิดเผยตนเอง และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านความยอมรับตนเองและผู้อื่น และด้านความต้องการกระทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งอธิบายได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นกระบวนการที่ ไม่มีการตั้งสมมุติฐานมาก่อน เน้นการ สร้างสัมพันธภาพที่มีพื้นฐานของความไว้วางใจซึ่งกันและกัน การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่ใส่หรือป้อนค่านิยมและเกณฑ์มาตรฐานใดๆ ทั้งสิ้นให้แก่ผู้รับคำปรึกษาดังที่คอเรย์ (Corey, 2004 : 65) ได้กล่าวว่า ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นทฤษฎีที่เน้นในเรื่องความรู้สึกของผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อผู้รับคำปรึกษาแทนที่จะทำความกระจ่างในความคิดเห็นของผู้รับคำปรึกษา แต่เพียงอย่างเดียว ผู้ให้คำปรึกษา จะสะท้อนความรู้สึก เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้รับ คำปรึกษาจัดระบบความคิดเกี่ยวกับตนเอง งานพื้นฐานของผู้รับคำปรึกษา คือ การสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่นในการให้คำปรึกษา เพื่อจะได้กำจัดการคุกคาม ทางจิตใจ สอดคล้องกับ ดวงมณี จงรักษ์ (2549 : 113) ที่กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาจะทำตัวเหมือนกระจกที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวเขาได้ดียิ่งขึ้นทำให้ผู้รับการปรึกษาหาถึงความเคารพ การเห็นคุณค่ามีความเชื่อมั่น และมีความกล้าที่จะทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่

ส่วนด้านความยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกผิดหวังท้อแท้ใจเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า ความสามารถในการยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจขึ้นอยู่กับลักษณะอุปนิสัยบุคลิกภาพและประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน ซึ่งสอดคล้องกับ เพ็ญแข ประจันปัจฉนิก (2545 : 71) ที่อธิบายว่าผู้สูงอายุที่เป็นคนโสดจะเหงาน้อยกว่าคนมีครอบครัว เพราะเคยชินกับความเหงาของผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางอารมณ์และจิตใจอาจเกิดเป็นปฏิกิริยาต่อความเสื่อมโทรมของร่างกาย ร่างกายที่อ่อนแอทำให้ต้องพึ่งพิงผู้อื่น นอกจากนั้นยังมีการสูญเสียตำแหน่งอำนาจหน้าที่ การงาน และการลดบทบาทในสังคมลงอีกด้วย การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้กระทบกระเทือนอารมณ์และจิตใจของคนชรา ทำให้กังวล น้อยใจ หงุดหงิดง่าย เหงาและซึมเศร้า วัชราจึงเป็นวัชโรภพของการเกิดปัญหาทางจิตใจได้ง่าย ประกอบกับมีการสูญเสียด้านอื่นๆ เช่น การตายของเพื่อนและคู่สมรส การจากไปของบุตรหลาน

นอกจากนี้งานวิจัยของ รวิวรรณ ลิมาสวัสดิ์กุล (2547 : 85) ที่ทำการศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง ความว่าเหวและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านจันทบุรี พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในสถานสงเคราะห์มักเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจในโชคชะตาของตนเอง ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับกับสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกผิดหวังท้อแท้ได้มากขึ้น ดังเช่น สุขัญญา วงษ์เพ็ง (2542 : 100) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา เพื่อส่งเสริมพฤติกรรม การป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุในชุมชน กรุงเทพมหานคร พบว่า การใช้กระบวนการกลุ่มสามารถก่อให้เกิดความรู้การรับรู้ การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ได้รับรู้ถึงสภาพการเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสนุก มีส่วนร่วมและเห็นตนเองมีคุณค่า

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา หรือผู้สูงอายุกลุ่มอื่นได้
2. บุคคลที่ดูแลผู้สูงอายุ สามารถนำแบบวัดและโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ไปปรับใช้กับผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
3. ผู้ที่จะนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาไปใช้ควรเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจ ตลอดจนมีทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นอย่างดี และก่อนนำไปใช้ควรมีการทดลองใช้ และปรับปรุงให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

1. ควรมีการศึกษาและทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กับกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น ผู้ต้องขัง เยาวชนในสถานพินิจ เด็กกำพร้า เด็กหรือสตรีที่ถูกล่วงละเมิด ผู้พิการ
2. ควรมีการเปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง กับกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น ผู้สูงอายุที่พักอาศัยในชุมชนทั่วไป ผู้สูงอายุในชุมชนแออัด ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ต่างจังหวัด
3. ควรมีการเปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง เพศ สถานภาพสมรส สถานภาพทางเศรษฐกิจ สังคม และอาจต้องปรับรายละเอียดของโปรแกรมให้สอดคล้องกับลักษณะของกลุ่มที่ผันแปรไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2548). พระราชบัญญัติผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2546.
- กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ เจ. เอส. การพิมพ์. สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ.
- กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์โรงพยาบาลศิริ ญญา. (2542). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม . กรุงเทพฯ :
โรงพยาบาลศิริญญา
- กองโรคเอดส์ . (2544). การศึกษาสุขภาพจิต ของผู้ติดเชื้อ ผู้ป่วยโรคเอดส์ที่เข้าชมรมผู้ติดเชื้อ .
กรมควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2545). การแนะแนวเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : แสงรุ่งการพิมพ์.
- จันทนา รณฤทธิชัย. (2545). หลักการพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : บุญศิริการพิมพ์.
- จารุดี บุญยารมย์. (2541). การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อ
การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพ
บ้านเกร็ดตระการ . วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย .
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จันทนา ภาคบงกช. (2552). เอกสารประกอบการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การเสริมสร้างแนวคิด
และการปรับปรุงโครงกรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนในเขต
กรุงเทพมหานคร . 27 - 29 เมษายน 2552 ณ โรงแรมแม็กซ์ กรุงเทพมหานคร .
กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชนิดา สุวรรณศรี (2542). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเชนผู้ติดยาเสพติด
ปริญญาานิพนธ์วท.ม. เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ดวงมณี จงรักษ์ (2549). ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริม
เทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- ดวงสมร เห่ววิพัฒน์. (2542). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ
ในเขตกรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทิพวรรณ มะเมียเมือง. (2542). การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตบางซื่อ
สังกัดกรุงเทพมหานครสารนิพนธ์กศ.ม. กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์. (2547). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลต์ต่อคุณค่าแห่งตน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. ปริญญาานิพนธ์ วท.ม ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยบูรพา.

- ธนู ชาติธนานนท์. (2550). ความเข้าใจเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ. วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม. กรุงเทพฯ : สำนักงานส่งเสริมอนามัยและสิ่งแวดล้อม
- ธัญรดา เผ่าแสนเมือง. (2542). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีโรเจอร์ สต่อการปรับตัวในการศึกษาภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม . สารนิพนธ์ กศ.ม. มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- นิตยา ภาสุนันท์. (2548). มโนทัศน์ในการพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : บุญศิริการพิมพ์.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2542). คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์. ประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์
- ปณิศรา ภาสกาการ. (2546). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูก ทารุณกรรมทางเพศศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก กรุงเทพมหานคร . ปรินิพนธ์นิพนธ์ศม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ปราณี อิมสมบัติ. (2546). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมของสมาชิกชมรมในกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดอ่างทอง. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- ปรารธนา ช้อนแก้ว. (2542). การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเยาวชนชายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดยะลา โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อ . ปรินิพนธ์นิพนธ์ศม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- แผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ. (2525-2544). คณะอนุกรรมการการศึกษาวิจัยและวางแผนระยะยาวเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ในคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ . กรุงเทพฯ : สหกรณ์กลาโหม จำกัด .
- พจนาศรีเจริญ (2544). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสมาคมข้าราชการประจำการในจังหวัดเลย วิทยานิพนธ์ กศ.ม. เลย : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.
- พนม ลิมอารีย์. (2548). การแนะแนวเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- พวงทอง อินใจ. (2544). ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อคุณค่าแห่งตนของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. ปรินิพนธ์นิพนธ์ วท.ม. ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เพ็ญแข ประจณปัจฉนิก. (2545). สรุปคำบรรยายวิชา กฎ.538 ผู้สูงอายุศึกษา. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ภาคินิช ต่วนชะเอม (2545). ผลของกลุ่มระลึกความหลังที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในสถาน
สงเคราะห์คนชราปริญญานิพนธ์ วท.ม. ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ภัทร ลุสวัสดิ. (2542). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวของโรเจอร์สที่มีต่อการลดความวิตกก
กังวลอันเนื่องมาจากการตั้งครรภ์ในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ครั้งแรก ในโรงพยาบาลร้อยเอ้อ. อัด.
รายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระมหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- ภัสสุรีย์ คุณกลาง . (2546). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมของคณะกรรมการชุมชน
ในการ พัฒนาเมืองน่าอยู่อย่างยั่งยืน เทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น .
วิทยานิพนธ์. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- มนัส บุญประกอบ และพรณี บุญประกอบ. (2546). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการทำงานภายหลัง
เกษียณอายุของข้าราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ .
รายงานการวิจัยสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- รวีวรรณ ลิมาสวัสดิ์กุล. (2547). การศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง ความว่าเหวและ
สุขภาพจิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรารบ้านจันทบุรีสารนิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ลักขณา สรวิวัฒน์. (2545). สุขวิทยาและการปรับตัว. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรี้นติ้งเฮ้าส์.
- วนิดา คงข้า. (2547). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคุณลักษณะส่วนบุคคล ปัจจัยทางครอบครัวกับ
พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตร
มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วรรณพร เสวะ กะ. (2542). สัมฤทธิ์ผลของการจัดกลุ่มให้คำปรึกษาผู้ต้องขัง : ศึกษาเฉพาะกรณี
เรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร . วิทยานิพนธ์ สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต .
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วัชร ทรัพย์มี. (2549). ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิเชียร เกตุสิงห์ (2535). หลักการสร้างและวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยกรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช
วิทยาลัยประชากรศาสตร์. (2551) ไทยหนีไม่พ้นวิกฤติสังคมผู้สูงอายุ. สืบค้นเมื่อ 5 กรกฎาคม 2552
จาก [http:// www.cps.chula.ac.th/pop_info.../POP_Knowledge_2551.pdf](http://www.cps.chula.ac.th/pop_info.../POP_Knowledge_2551.pdf)
- ศรีทัตติม พานิชพันธ์. (2545). บริการสังคมกับผู้สูงอายุครูปริทัศน์ ฉบับพิเศษ: ขานรับปีสุขภาพผู้สูงอายุ
ศรีวรรณ จันทวงศ์(2543). เทคนิคการให้คำปรึกษา: โปรแกรมจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์
อุดรธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.

- ศศิเลีย ไชยสีหา. (2543). ผลของการให้คำปรึกษาแบบยืดหยุ่นบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนหนองบัววิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู. สารนิพนธ์ กศ.ม. มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ศิริพันธ์ ถาวรทิวังษ์. (2543). ประชากรศาสตร์ Demography. สืบค้นเมื่อ 5 กรกฎาคม 2552
จาก : <http://e-book.ram.edu/e-book/s/s0243/s0243.htm>.
- ศิริวรรณ ศิริบุญ. (2544). ข้อเท็จจริงและทัศนคติเกี่ยวกับการเลี้ยงดูและดูแลผู้สูงอายุของคนหนุ่มสาวไทย กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยประชากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2552). รายงานลักษณะของประชากรจากการสำรวจการเปลี่ยนแปลงของประชากร พ.ศ.2552-2553. กรุงเทพฯ : สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ. (2545). การส่งเสริมและดูแลผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : กระทรวงสุขภาพตามรายงานของผู้สูงอายุในชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.
- สุชัยญา วงษ์เพ็ง (2542). ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการโรคความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุในชุมชน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต .
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล (2543). หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรุงเทพฯ โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สุรกุล เจนอบรม. (2541). วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .
- อนรรักษ์ บัณฑิตยชาติ. (2542). การสำรวจสุขภาพจิตผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราของรัฐในกรุงเทพมหานคร. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- อัญชลี เลี้ยงพรหม. (2542). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 1-3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนหนองแสงวิทยศึกษ อำเภอหนองแสง จังหวัดอุดรธานี . ปรินญา นิพนธ์ . มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- Atchley, R.C. (1988). *Social Process and Aging*. : An Introduction to Social Gerontology. 3rd ed. Belmont, Calif : Wodsworth.
- Bandura, A. (1979). *Social Foundations of Thought and Action* : A Social Cognitive Theory. New Jersey : Englewood Cliff, N.J. : Prentice – Hall
- Carpenito, L. (1991). *Mandatory Updating* : A Life Time Commitment. Nursing Times.
- Coopersmith, S. (1981). *The Antecedents of Self-Esteem*. Polo Alto, California : Consulting Psychologists Press.

- Corey, G. (2004). *Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy*. USA : Thomson Brooks/Cole.
- Driver, G. (1994). *The Six Pillars of Self-Esteem*. New York : Bantam Books.
- Dyer, W.W., and Vriend, J. (1975). *Counseling Technique at work*. Washington D.C. : A.P.G.A.
- Ericson. E.H. (1964). *Insight and Responsibility*. New York : Norton.
- Gazda, G.M. , Ducan, J.A. (1967) *Group Counseling and Group Procedures : Reported of A Survey, Counselor Education and Supervision*.
- Hall, D.A. (1976). *Medical Care of the Elderly*. New York : John Wiley & Sons.
- Hendrix, F.G. and Sedgwick, C. (1989). *Group Counseling with the Elderly*. In G.M. Gazda. *Group Counseling : A Development Approach* 4th ed., Boston : Allyn and Bacon.
- Hirst, S.P., Metcalf, B.J. (1984). *Promotion Self-Esteem*. Journal of Gerontological Nursing.
- Howard, H.J. (1990). *Forgiveness as a Counseling Goal with Eldery Females*. : Dissertation Abstracts International.
- Khera, S. (1998). *You Can Win*. Kuala Lumpur: Prentice – Hall.
- Ludwig, T. (2001). *Effects of Client-Centered Psychotherapy for Personality Disorders Alone and in Combination with Psychopharmacological Treatment*. Department of Psychiatry and Psychotherapy, University of Essen, Germany.
- Mahler, C.A. (1969). *Group Counseling in the School*. New York : Houghton Mifflin Company.
- Maslow, A.M. (1970). *Motivation and Personality*. 2nd New York : Harper & Row.
- Maisiak, R. (1996) *The Effect of Person-Centered Counseling on The Psychological Status of Persons with Systemic Lupus Erythematosus or Rheumatoid Arthritis*. University of Alabama at Birmingham, 401 Community Health Services Building, Birmingham.
- Mullen, P.E. (1996). *The Long-Teem Impact of the Physical Emotional, and Sexual Abuse of Children*. A Community Study, Child Abuse Neglect.
- Neugarten, B.L. (1961). *The Measurement of Life Satisfaction*. : Journal of Gerontology.
- Oberg, B.M. (2004). *Foreword*. In Changing Worlds and the Aging Subject.
- Ohlsen, M.M. (1988). *Group Counseling*. New York : Hoit, Rinebart and Winston.
- Omizo, S.A. (1998). *Career and Vocational Assessment Information for Program Planning and Counseling for Students with Disabilities*. : School Counselor
- Osborne, R.E. (1996). *Self an Eclectic Approach by Allyn and Bacon* : Aviacon Company Massachusetts.

- Prince, M.J.; et al. (1997). *Social Support Deficits, Loneliness and Life Events as Risk Factors for Depression in Old Age. The Gospel Oak Project VI*. Retrieved June 7, 2005, from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&dopt=Abstract&list_uids=9089825.
- Rao, N.S. (1981). *Conseling Psychology*. New Delhi : Tata McGrow – Hill.
- Richman, C.L. (1993) *The Relationship Between Self-Esteem and Aladative Behaviores in High School Student*. Social Behavior and Personality 12. Michigan : Counseling and Personal Services.
- Rogers, C.R. (1967). *Psychotherapy and Personality Change*. Chicago. : University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Society and the Adolescent Self Image*. New Jersey. : University Press.
- Satir, V. (1991.). *The Satir Model Family Therapy and Beynd*. Palo Alto, CA. : Science and Behavior.
- Shertzer, B. and Shelly, C. (1971). *Group Counseling in Fundamentals of Counseling* . New York. : Houghton Mifflin Company.
- Sundstrom, G. (2003). *Network and Social Support in Old Age: Evidence from Sweden*. Retrieved April 3, 2005, from [http://www.lshtm.ac.uk/cps/famsup/ BSPSNWSFAMSUP_8 May 03 v2.pdf](http://www.lshtm.ac.uk/cps/famsup/BSPSNWSFAMSUP_8_May_03_v2.pdf).
- Trotzer, J.P. (1977). *The Counselor and The Group*. : Integrating Theory, Training, and Practice. Monterey California. : Brooks/Cole Publishing.
- Wiggins, J.D. & Giles, T.A. (1984). *The Relationship Between Counselors' and Students Self-Esteem as Related to Counseling Outcomes*. : The School Counselor.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ ข้าราชการบำนาญประจำภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนีรัตน์ ลิ้มสืบเชื้อ คณบดีคณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
3. อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



ที่ ศร 0519.12/1๔๕๕3

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๖๖ ตุลาคม 2552

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์

เนื่องด้วย นางสาวเสาวณี เตชะพัฒนางษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ” โดยมี อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวเสาวณี เตชะพัฒนางษ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ


(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5067

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิติสด โทรศัพท์ 085-9136-017



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5730

ที่ ศธ 0519.12/1๐๕๐4

วันที่ ๑๖ ตุลาคม 2552

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวเสาวณี เตชะพัฒนางษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีชีวิตบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ” โดยมี อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีชีวิตบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวเสาวณี เตชะพัฒนางษ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5067

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 085-9136-017



ที่ ศธ 0519.12/ค 6-42

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๖ ตุลาคม 2552

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

เนื่องด้วย นางสาวเสาวณี เดชะพัฒนางษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีชีวิตบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ” โดยมี อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบงาน การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีชีวิตบุคคลเป็น ศูนย์กลางที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวเสาวณี เดชะพัฒนางษ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย ลันติวานกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5067

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 085-9136-017

ภาคผนวก ข.

หนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัย



ที่ ศธ 0519.12/11461

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

/๕ ธันวาคม 2552

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน อธิบดีกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ สถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค

เนื่องด้วย นางสาวเสาวดี เตชะพัฒนางาม นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีชีวิตบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ” โดยมี อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่เพื่อทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีชีวิตบุคคลเป็นศูนย์กลาง และ แบบสอบถาม เรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ กับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค จำนวน 100 คน ในระหว่างเดือนธันวาคม 2552 - มกราคม 2553

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวเสาวดี เตชะพัฒนางาม ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5067, 0-2258-4119 ต่อ 110

หมายเลข : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 083-913-6077



ที่ ศธ 0519.12/112

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๔ พฤศจิกายน 2552

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ประธานชุมชนเกาะบางชัน

เนื่องด้วย นางสาวเสาวณี เตะพัฒนางษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์เรื่อง "การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียี่ดุนกกลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ" โดยมี อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียี่ดุนกกลเป็นศูนย์กลาง จำนวน 9 ครั้ง และแบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง กับผู้สูงอายุในเขตชุมชนเกาะบางชัน จำนวน 10 คน ในระหว่างเดือนพฤศจิกายน - ธันวาคม 2552

จึงเรียนมาเพื่อขอกความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวเสาวณี เตะพัฒนางษ์ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ซึ่งจะเกื้อหนุนประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5067

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 085-913-6017

ภาคผนวก ค.

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ชื่อ-นามสกุล.....		
เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง		
อายุ ☐ 60 ปี ☐ 61 ปี ☐ 64 ปี ☐ 62 ปี ☐ 63 ปี ☐ 65 ปี ☐ อื่นๆ ระบุ.....ปี		
สถานภาพสมรส ☐ โสด ☐ สมรส ☐ หย่า ☐ คู่สมรสถึงแก่กรรม ☐ อื่นๆ ระบุ.....		
การศึกษา ☐ ประถมศึกษา ☐ มัธยมศึกษา ☐ อาชีวศึกษา (ปวช, ปวส) ☐ อุดมศึกษา ☐ ไม่ได้ศึกษา ☐ อื่นๆ ระบุ.....		

ตอนที่ 2 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง

แบบวัดนี้เป็นแบบประเมินความคิดและความรู้สึกของท่านในปัจจุบัน แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ซึ่งข้อมูลที่ท่านตอบถือว่าเป็นความลับไม่มีการเปิดเผยแก่บุคคลอื่น ฉะนั้น จึงขอให้ท่านกรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ท่านเห็นว่าตรงกับความรู้สึกของท่านที่สุด

จริงมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านค่อนข้างมาก
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านค่อนข้างน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อคำถาม	จริง มาก	ค่อนข้าง จริง	จริง น้อย	จริง น้อยที่สุด
1 ฉันชอบแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ				
2 ฉันเป็นคนที่พูดตรงกับใจ				
3 มีหลายสิ่งที่คุณไม่อยากบอกให้ใครรู้				
4 ฉันชอบให้คนรู้จักตัวตนที่แท้จริงของคุณ				
5 ฉันไม่ชอบเปิดเผยตนเอง				
6 ฉันไม่กล้าพูดแสดงความคิดเห็น				
7 ฉันเป็นคนยอมแพ้อะไรง่ายๆ				
8 ฉันเป็นตัวอย่างของผู้ที่ประพฤติตนตามกฎระเบียบสังคม				
9 ฉันต้องใช้เวลานานที่จะคุ้นเคยกับสิ่งใหม่				
10 ฉันมีความเป็นตัวของตัวเอง				
11 ฉันรู้สึกกลัวเมื่อต้องพูดต่อหน้ากลุ่มคนจำนวนมาก				
12 ฉันเชื่อว่าตัวฉันยังสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง				
13 ฉันเป็นคนมีคุณค่าทัดเทียมกับผู้อื่น				
14 ฉันมักถูกคนอื่นมองข้าม				
15 ฉันรู้สึกน้อยใจเสมอที่ผู้อื่นได้รับความชื่นชมมากกว่าตัวฉัน				
16 บ่อยครั้งที่ฉันนึกอยากเป็นคนอื่น				
17 ฉันรู้สึกพอใจกับสภาพร่างกายของตนเองในขณะนี้				
18 ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดีเท่ากับคนอื่น ๆ				
19 บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ				
20 ฉันรับมือไม่ได้หากมีปัญหาเข้ามาเกี่ยวข้องกับตัวฉัน				
21 ฉันรู้สึกท้อใจที่ตนเองทำอะไรก็ไม่สำเร็จ				
22 ฉันยอมรับได้หากมีเหตุการณ์ที่ทำให้ฉันต้องผิดหวังเกิดขึ้น				
23 เมื่อฉันรู้สึกผิดหวังฉันสามารถให้กำลังใจตนเองได้				
24 ฉันยังมีความหวังในชีวิต				
25 ฉันรู้สึกภาคภูมิใจเมื่อได้ช่วยเหลือผู้อื่น				
26 ฉันรู้สึกเบื่อไม่ต้องการทำอะไรขึ้นให้กับใคร				
27 ฉันต้องการมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคม				
28 ฉันไม่ต้องการให้ใครมาพิพากษาฉัน				
29 ฉันชอบอยู่เฉยๆ				
30 ฉันชอบทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม				

ภาคผนวก ง.

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ตาราง 8 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของผู้สูงอายุ

ข้อ ที่	ค่าอำนาจจำแนก รายข้อ	เกณฑ์ การตัดสินใจ	ข้อ ที่	ค่าอำนาจจำแนก รายข้อ	เกณฑ์ การตัดสินใจ
1.	.33	ผ่านการพิจารณา	16.	.46	ผ่านการพิจารณา
2.	.54	ผ่านการพิจารณา	17.	.28	ผ่านการพิจารณา
3.	.28	ผ่านการพิจารณา	18.	.20	ผ่านการพิจารณา
4.	.36	ผ่านการพิจารณา	19.	.50	ผ่านการพิจารณา
5.	.20	ผ่านการพิจารณา	20.	.67	ผ่านการพิจารณา
6.	.61	ผ่านการพิจารณา	21.	.80	ผ่านการพิจารณา
7.	.53	ผ่านการพิจารณา	22.	.67	ผ่านการพิจารณา
8.	.29	ผ่านการพิจารณา	23.	.38	ผ่านการพิจารณา
9.	.20	ผ่านการพิจารณา	24.	.36	ผ่านการพิจารณา
10.	.20	ผ่านการพิจารณา	25.	.20	ผ่านการพิจารณา
11.	.20	ผ่านการพิจารณา	26.	.20	ผ่านการพิจารณา
12.	.64	ผ่านการพิจารณา	27.	.20	ผ่านการพิจารณา
13.	.20	ผ่านการพิจารณา	28.	.45	ผ่านการพิจารณา
14.	.24	ผ่านการพิจารณา	29.	.20	ผ่านการพิจารณา
15.	.59	ผ่านการพิจารณา	30.	.33	ผ่านการพิจารณา

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ .7039

ภาคผนวก จ.

รายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีจิตบุคคลเป็นศูนย์กลาง
ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

รายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบจุดมุ่งหมาย กติกา เงื่อนไข ตลอดจนกำหนดช่วงเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการให้คำปรึกษา
2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิก และสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษา เพื่อให้สมาชิกรู้สึกอบอุ่น ผ่อนคลาย เกิดความรู้สึกรับและไว้วางใจต่อกัน
3. เพื่อจูงใจให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการกระทำของตนเอง

เวลาที่ใช้

- 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับสมาชิก
2. ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำตนเอง
3. ทำความรู้จักกับสมาชิกทุกคนโดยการให้สมาชิกแนะนำตนเอง
4. สร้างบรรยากาศแห่งความรู้สึกอบอุ่น ผ่อนคลาย ด้วยวิธีการดังนี้
 - 4.1 ให้สมาชิกเขียนข้อดีของตนเอง 3 ข้อ แล้วเก็บไว้ จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนเขียนชื่อของตนเองไว้ในกระดาษ แล้วส่งต่อให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มทุกคนเขียนข้อดีของสมาชิกตามชื่อที่ได้รับมา คนละ 3 ข้อ
 - 4.2 ให้สมาชิกจับคู่กันแล้วบอกสิ่งที้อยากจะบอกเกี่ยวกับตนเองให้คู่ของตนฟัง
 - 4.3 ให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำคู่ของตนให้กลุ่มฟัง
 - 4.4 ให้ทุกคนในกลุ่มได้ซักถามข้อมูลเพิ่มเติมจากเพื่อสมาชิกทุกคน
 - 4.5 ฝากให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที้อยากให้เพื่อนๆ รู้จักตนเองในด้านอื่น
5. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายเกี่ยวกับจุดมุ่งหมาย และกติกาเกี่ยวกับกลุ่มให้คำปรึกษา
6. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม
7. แจ้งกำหนดการวัน เวลา และสถานที่ จำนวนครั้งในการนัดหมายเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตความสนใจและการแสดงออกด้วยสีหน้า ท่าทาง การ แสดงความคิดเห็น การให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นของสมาชิกแต่ละคน

สรุปผล

สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจและสนใจร่วมกิจกรรมดี มีความเข้าใจบทบาทของสมาชิก ผู้ให้คำปรึกษา และวัตถุประสงค์ พอสมควร หลังจบกิจกรรมสมาชิก ก็มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และมีความเป็นกันเองมากขึ้น

ครั้งที่ 2

การเข้าใจในตนเองของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น

เวลาที่ใช้

- 1 ชั่วโมง 30 นาที

หลักการที่ยึดถือ

สัมพันธภาพที่ดี จะเป็นตัวเสริมสร้างและพัฒนาการเข้าใจในตนเอง

เทคนิค

การสร้างสัมพันธภาพ การจับและฟัง การสะท้อนความรู้สึก การตั้งคำถาม การทำให้กระจ่าง การสรุปความ การยอมรับ และการให้กำลังใจ

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ และเป็นโอกาสที่สมาชิกได้สำรวจตนเองอย่างถี่ถ้วน มีการพิจารณาตนเองในแง่มุมต่างๆ ได้เข้าใจและยอมรับตนเองว่าตนเองคือใคร เป็นอย่างไร เริ่มมองตนเองตามความเป็นจริง ยอมรับส่วนดีและส่วนด้อยของตนเอง โดยแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นสร้างสัมพันธภาพ

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทาย ทำความรู้จัก ค้นเคย สร้างบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง เพื่อให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน รวมทั้งกล่าวสรุปจากการพบกันในครั้งก่อน

2. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียด และกฎเกณฑ์ต่างๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกค้นเคยกัน ไว้วางใจ เข้าใจ และยอมรับซึ่งกันและกันพร้อมที่จะเปิดเผยถึงความคิด และพฤติกรรมของตนเอง

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกได้เล่าถึงนิสัย การกระทำของตนเอง ความพึงพอใจของตนเองออกมาให้สมาชิกคนอื่นทราบว่าตนเองมีความรู้สึกอย่างไร โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยสร้างบรรยากาศให้สมาชิกรู้สึกว่าเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยที่สมาชิกสามารถแสดงความรู้สึกทางด้านบวกและด้านลบได้อย่างเต็มที่ โดยไม่มีการประเมินหรือโจมตี แล้วให้สมาชิกพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์

4. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาประเมินผล การดำเนินกลุ่ม โดยการสรุปอภิปรายและบอกความสำคัญและประโยชน์ที่ได้รับ จากนั้นผู้ให้คำปรึกษากำหนดนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตความสนใจและการแสดงออกด้วยสีหน้าท่าทาง การแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกตามความเป็นจริงอย่างเสรีของสมาชิกแต่ละคน การให้ความร่วมมือ สัมพันธภาพและปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และการแสดงความคิดเห็นในการแก้ไขปัญหาของสมาชิก

สรุปผล

สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่กล้าเปิดเผยความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองต่อสมาชิกกลุ่มพอสมควร และเกิดความเข้าใจตนเอง พร้อมทั้งมีความตั้งใจ กระตือรือร้นในการฟังสิ่งที่สมาชิกกลุ่มคนอื่น เสนอความคิดเห็นและแนวทางของสมาชิกคนอื่นๆ ได้ดีพอสมควร

ครั้งที่ 3

ความตระหนักในคุณค่าของตนเองโดยทั่วไปของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจนิสัย และการกระทำที่เป็นคุณค่าของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

เวลาที่ใช้

- 1 ชั่วโมง 30 นาที

หลักการที่ยึดถือ

มนุษย์เป็นคนดีมีคุณค่า และน่าเชื่อถือ

เทคนิค

การสร้างสัมพันธภาพ การตั้งคำถาม การจับและฟัง การสะท้อนความรู้สึก การแสดงความรู้สึกที่แท้จริง การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การทำให้กระจ่าง การสรุปความ

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกได้สำรวจคุณค่าที่มี อยู่ภายในตนเองทั้งปัจจุบันและอดีตที่ผ่านมา โดยแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นสร้างสัมพันธภาพ

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก กล่าวสรุปสิ่งที่ได้พูดคุยกันในครั้งนี้ 2 คือ การเข้าใจตนเองของผู้สูงอายุ

2. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียด ในการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษา ตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางในเรื่องเกี่ยวกับความตระหนักคุณค่าของตนเอง โดยเน้นให้สมาชิกไว้วางใจ เข้าใจ และยอมรับซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งจะเปิดเผยถึงความคิดและพฤติกรรมของตนเอง

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเสริมถึงคุณค่าของมนุษย์ “ทุกคนมีคุณค่า” การให้คุณค่ากับตนเอง เชิญชวนให้สมาชิกในกลุ่มได้พูดถึงความพึงพอใจในตนเอง ความสามารถพิเศษของตนเองคนละ 1 อย่าง โดยผู้ให้คำปรึกษาคอยเชื่อมโยงให้สมาชิกได้มีโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ ให้สมาชิกได้รับข้อมูลต่างๆ จากสมาชิกคนอื่นๆ ว่ามีความรู้สึกต่อเขาอย่างไร ด้วยความรู้สึกที่เป็นมิตรแท้

4. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาประเมินผลการดำเนินกลุ่ม โดยการสรุป อภิปรายและบอกความสำคัญ และประโยชน์ที่ได้รับ จากนั้นผู้ให้คำปรึกษากำหนดนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตความสนใจและการแสดงออกด้วยสีหน้าท่าทาง การแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก ตามความเป็นจริงอย่างเสรีของสมาชิกแต่ละคน การให้ความร่วมมือ สัมพันธ์ ทัศนภาพและปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และการแสดงความคิดเห็นในการแก้ไขปัญหาของสมาชิก

สรุปผล

สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ มีความตั้งใจอธิบายเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้ดี ให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นฟัง พร้อมทั้งมีความตั้งใจฟังและซักถามสมาชิกกลุ่มคนอื่น

ครั้งที่ 4

ความตระหนักในคุณค่าของตนเองทางสังคมของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า จากประโยชน์ที่ผู้อื่นได้รับจากตนเอง

เวลาที่ใช้

1 ชั่วโมง 30 นาที

หลักการที่ยึดถือ

มนุษย์เป็นคนดีมีคุณค่า และน่าเชื่อถือ

เทคนิค

การสร้างสัมพันธภาพ การตั้งคำถาม การจับและฟัง การสะท้อนความรู้สึก การแสดงความรู้สึกที่แท้จริง การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การทำให้กระจ่าง การสรุปความ

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษา ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกได้สำรวจคุณค่าที่ได้ทำให้แก่สังคมรอบตัว ทั้งปัจจุบันและอดีตที่ผ่านมา โดยแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นสร้างสัมพันธภาพ

ผู้ให้คำปรึกษา ทักทายสมาชิก กล่าวสรุปสิ่งที่ได้พูดคุยกันในครั้งนี้ 3 คือ การตระหนักคุณค่าในตนเองโดยทั่วไปของผู้สูงอายุ

2. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียด ในการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษา ตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางในเรื่องเกี่ยวกับความตระหนักคุณค่าของตนเองทางสังคม โดยเน้นให้สมาชิก ว่างใจ เข้าใจ และยอมรับซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งจะเปิดเผยถึงความคิดและพฤติกรรมของตนเอง

3. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเชิญชวนให้สมาชิกในกลุ่มได้นึกถึงประโยชน์ ที่ตนเองมีต่อผู้อื่น ความภาคภูมิใจในตนเองที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น

จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มเล่าให้เพื่อนๆ ในกลุ่มฟังโดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยเชื่อมโยงให้สมาชิกได้มีโอกาสดูคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ เมื่อสมาชิกทุกคนแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันทุกคนแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกบอกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มในวันนี้

4. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาประเมินผลการดำเนินกลุ่ม โดยการสรุปอภิปรายและบอกความสำคัญและประโยชน์ที่ได้รับ จากนั้นผู้ให้คำปรึกษากำหนดนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตความสนใจและการแสดงออกด้วยสีหน้าท่าทาง การแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกตามความเป็นจริงอย่างเสรีของสมาชิกแต่ละคน การให้ความร่วมมือ สัมพันธภาพและปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และการแสดงความคิดเห็นในการแก้ไขปัญหาของสมาชิก

สรุปผล

สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจอธิบายเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้ดี ให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นฟัง พร้อมทั้งมีความตั้งใจฟัง อีกทั้งยัง มีการให้กำลังใจกันและกัน เมื่อสมาชิกกลุ่มบางคนเกิดความสับสนใจบางประการจากการพูดถึงอดีตที่ผ่านมา

ครั้งที่ 5

ความตระหนักในคุณค่าของตนเองทางครอบครัวของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเกิดความตระหนักในคุณค่าของตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าต่อบุคคลในครอบครัว ได้ช่วยเหลือบุคคลในครอบครัว

เวลาที่ใช้

1 ชั่วโมง 30 นาที

หลักการที่ยึดถือ

มนุษย์เป็นคนดีมีคุณค่า และน่าเชื่อถือ

เทคนิค

การสร้างสัมพันธภาพ การตั้งคำถาม การจับและฟัง การสะท้อนความรู้สึก การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การแสดงความรู้สึกที่แท้จริง การทำให้กระจ่าง การสรุปความ

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกได้สำรวจคุณค่าที่ได้ทำให้แก่ครอบครัว โดยแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นสร้างสัมพันธภาพ

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก กล่าวสรุปสิ่งที่ได้พูดคุยกันในครั้งที่ 4 คือ การตระหนักคุณค่าในตนเองทางสังคมของผู้สูงอายุ

2. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียด ในการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษา ตามทฤษฎียึดบุคคล เป็นศูนย์กลางในเรื่องเกี่ยวกับความตระหนักคุณค่าของตนเองทางครอบครัว โดยเน้นให้สมาชิกไว้วางใจ เข้าใจ และยอมรับซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งจะเปิดเผยถึงความคิดและพฤติกรรมของตนเอง

3. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเชิญชวนให้สมาชิกในกลุ่มได้นึกถึงประโยชน์ที่ตนเอง มีต่อบุคคลในครอบครัว ความภาคภูมิใจในตนเองที่ได้ช่วยเหลือบุคคลในครอบครัว

จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มเล่าให้เพื่อนๆ ในกลุ่มฟังโดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยเชื่อมโยงให้สมาชิกได้มีโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์

เมื่อสมาชิกทุกคนแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันทุกคนแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกบอกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มในวันนี้

4. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาประเมินผลการดำเนินกลุ่ม โดยการสรุปอภิปรายและบอกความสำคัญและประโยชน์ที่ได้รับ จากนั้นผู้ให้คำปรึกษากำหนดนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตความสนใจและการแสดงออกด้วยสีหน้าท่าทาง การแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกตามความเป็นจริงอย่างเสรีของสมาชิกแต่ละคน การให้ความร่วมมือ สัมพันธภาพและปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และการแสดงความคิดเห็นในการแก้ไขปัญหาของสมาชิก

สรุปผล

สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจอธิบายเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้ดี ให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นฟังพร้อมทั้งมีความตั้งใจฟัง อีกทั้งยังมีการให้กำลังใจกันและกันเมื่อสมาชิกกลุ่มบางคนเกิดความสับสนใจบางประการจากการพูดถึงอดีตที่ผ่านมา

ครั้งที่ 6

ความมั่งหวังในชีวิตของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้คิดถึงความมั่งหวังในชีวิตของตน

เวลาที่ใช้

1 ชั่วโมง 30 นาที

หลักการที่ยึดถือ

มนุษย์มีอิสระพร้อมที่จะนำตนเอง เปลี่ยนแปลงตนเองได้

เทคนิค

การสร้างสัมพันธภาพ การตั้งคำถาม การจับและฟัง การสะท้อนความรู้สึกการสรุปความ การเห็นอกเห็นใจ การแสดงความรู้สึกที่แท้จริง การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การทำให้กระจ่าง และการให้กำลังใจ

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกได้มองหาสิ่งที่ดีในอนาคตข้างหน้าที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง และสมาชิกมองเห็นหนทางไปสู่ผลสำเร็จตามความมั่งหวังของตน โดยแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นสร้างสัมพันธภาพ

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก กล่าวสรุปสิ่งที่ได้พูดคุยกันในครั้งนี้ 5 คือ การตระหนักคุณค่าในตนเองทางครอบครัวของผู้สูงอายุ

2. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียด ในการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษา ตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางในเรื่องเกี่ยวกับความมั่งหวังในชีวิต โดยเน้นให้สมาชิกไว้วางใจ เข้าใจ และยอมรับซึ่งกันและกัน พร้อมที่จะเปิดเผยถึงความคิดและพฤติกรรมของตนเอง

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มบอกถึงความมุ่งมั่นในชีวิตวันข้างหน้า โดยให้สมาชิกในกลุ่มได้เล่าให้เพื่อนๆ ในกลุ่มฟังโดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยเชื่อมโยงให้สมาชิกได้มีโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์

เมื่อสมาชิกทุกคนแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันทุกคนแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกบอกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม โดยเฉพาะเรื่องความมุ่งมั่นในชีวิต และให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้ให้กำลังใจและให้ความมั่นใจว่าสมาชิกคนนั้นจะทำได้สำเร็จ

4. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาประเมินผลการดำเนินกลุ่ม โดยการสรุปอภิปรายและบอกความสำคัญและประโยชน์ที่ได้รับ จากนั้นผู้ให้คำปรึกษากำหนดนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตความสนใจ การแสดงออกด้วยสีหน้า ท่าทาง การแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก การเปิดเผยตนเองเสรี การให้ความร่วมมือ สัมพันธภาพและ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน และการช่วยแก้ไขปัญหาซึ่งกันและกันของสมาชิก

สรุปผล

สมาชิกกลุ่มมีความสนใจ การแสดงออกด้วยสีหน้าที่ท่าทาง การแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก การเปิดเผยตนเองเสรี การให้ความร่วมมือในทางที่ดี อีกทั้งยังมี การช่วยเหลือสมาชิกบางคนที่ไม่ออกถึงความมุ่งมั่นในชีวิตข้างหน้า โดยการกระตุ้นด้วยการซักถาม พร้อมทั้งแสดงความตั้งใจ ฟัง และมีการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

ครั้งที่ 7

การพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาถึงคามบกพร่องของตนเอง และรับรู้วิธีการปรับปรุงข้อผิดพลาดนั้น เพื่อพัฒนาตนเองต่อไป

เวลาที่ใช้

1 ชั่วโมง 30 นาที

หลักการที่ยึดถือ

มนุษย์มีความสามารถ มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองได้

เทคนิค

การสร้างสัมพันธภาพ การตั้งคำถาม การจับและฟัง การสะท้อนความรู้สึกรูปภาพ การแสดงความรู้สึกที่แท้จริง การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การทำให้กระจ่าง การเห็นอกเห็นใจ และการให้กำลังใจ

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็น ศูนย์กลาง เพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกได้สำรวจข้อพร่องของตนเองตามความจริง ยอมรับส่วนดีและส่วนด้อยของตนเอง ได้ มองเห็นวิธีการปรับปรุงข้อพร่อง และแนวทางในการพัฒนาตนเองต่อไป โดยแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นสร้างสัมพันธภาพ

ผู้ให้คำปรึกษากล่าว ทักทายสมาชิก กล่าวสรุปสิ่งที่ได้พูดคุยกันในครั้งนี้ 6 คือ ความมุ่งหวังในชีวิตของผู้สูงอายุ

2. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียด ในการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษา ตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางในเรื่องเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง โดยเน้นให้สมาชิกไว้วางใจ เข้าใจ และยอมรับซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งจะเปิดเผยถึงความคิดและพฤติกรรมของตนเอง

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเชิญชวนให้สมาชิกในกลุ่มได้ลองทบทวนถึงสิ่งที่ตนเองอยากปรับปรุงเปลี่ยนแปลงในตนเอง และเล่าให้สมาชิก ทุกคนในกลุ่มฟัง โดยผู้ให้คำปรึกษาคอยเชื่อมโยงให้สมาชิกได้มีโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์

เมื่อสมาชิกทุกคนแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันทุกคนแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกบอกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม โดยเฉพาะเรื่องการพัฒนาตนเอง และให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้ให้กำลังใจ และให้ความมั่นใจว่าสมาชิกคนนั้นจะสำเร็จ

4. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาประเมินผลการดำเนินกลุ่ม โดยการสรุปอภิปรายและบอกความสำคัญและประโยชน์ที่ได้รับ จากนั้นผู้ให้คำปรึกษากำหนดนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตความสนใจ การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น ความเห็นอกเห็นใจกัน การยอมรับซึ่งกันและกัน การเปิดเผยตนเอง สัมพันธภาพและปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน และการช่วยแก้ไขปัญหซึ่งกันและกันของสมาชิกในกลุ่ม

สรุปผล

บรรยากาศของกลุ่มโดยรวมสมาชิกกลุ่มมีการแสดงความคิดเห็น ตั้งใจฟัง ร่วมแสดงความคิดเห็น เห็นอกเห็นใจกัน ยอมรับซึ่งกันและกัน และมีการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนเกิดความกล้าเปิดเผยข้อพร่องของตนเอง และมีความตั้งใจที่จะปรับปรุงเพื่อพัฒนาตนเอง

ครั้งที่ 8 คุณค่าในชีวิตของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ใส่ใจต่อสมาชิกคนอื่นๆ และได้แสดงความรู้สึกที่ดีต่อกัน
2. เพื่อให้สมาชิกได้ส่งเสริม ให้กำลังใจซึ่งกันและกันในการเห็นคุณค่าในชีวิต

เวลาที่ใช้

- 1 ชั่วโมง 30 นาที

หลักการที่ยึดถือ

มนุษย์ต้องการการยอมรับ ความรัก และความเอื้ออาทรจากผู้อื่น

เทคนิค

การสร้างสัมพันธภาพ การตั้งคำถาม การจับและฟัง การสะท้อนความรู้สึกสรุปความ การแสดงความรู้สึกที่แท้จริง การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การทำให้กระจ่าง การเห็นอกเห็นใจ และการให้กำลังใจ

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อช่วยให้สมาชิกได้เกิดความรู้สึกใกล้ชิดกัน เข้าใจกัน และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน อันจะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองได้ โดยแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นสร้างสัมพันธภาพ

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก กล่าวสรุปสิ่งที่ได้พูดคุยกันในครั้งนี้ 7 คือ การพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุ

2. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียด ในการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษา ตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางในเรื่องเกี่ยวกับการให้กำลังใจ โดยเน้นให้สมาชิกให้กำลังใจต่อกันด้วยความรักและจริงใจ อันจะนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเองต่อไปได้

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนเขียนให้กำลังใจ และข้อมูลย้อนกลับทางบวก คือ บอกข้อดี สิ่งที่ยากจะขอบคุณสมาชิกแต่ละคน แล้วให้สมาชิกส่งกระดาษแก่เจ้าของชื่อนั้น และให้สมาชิกแต่ละคนบอกความรู้สึกต่อสิ่งที่ได้รับรู้และเรียนรู้จากกลุ่ม จากนั้นผู้ให้คำปรึกษากล่าวให้กำลังใจ แก่สมาชิกทุกคน

4. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาประเมินผลการดำเนินกลุ่ม โดยการสรุปอภิปรายและบอกถึงสิ่งที่ได้รับจากการเรียนรู้ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ จากนั้นผู้ให้คำปรึกษากำหนดนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตการให้ความร่วมมือ การแสดงออก การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น การเห็นอกเห็นใจกัน การยอมรับซึ่งกันและกัน การเปิดเผยตนเอง การแสดงออกทางบวก การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน สัมพันธภาพและปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน

สรุปผล

สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลทางบวกต่อกัน ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่น แสดงความสนใจซึ่งกันและกัน บรรยายโดยรวมมีความอบอุ่น และมีมิตรภาพต่อกันเป็นอย่างดี

ครั้งที่ 9

ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนสรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาและการนำไปปฏิบัติ
2. เพื่อให้สมาชิกประเมินตนเอง และกล่าวถึงความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ภายหลังจากการได้รับคำปรึกษา
3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา

เวลาที่ใช้

- 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้กล่าวถึงสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาอย่างเสรี
2. ให้สมาชิกแต่ละคนสรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาและการนำไปปฏิบัติ โดยบอกได้ถึงแนวทางที่ตนปฏิบัติเมื่อรู้สึกไม่เห็นคุณค่าในตนเอง
3. ให้สมาชิกประเมินการเปลี่ยนแปลงของตนเองที่เกิดขึ้น ภายหลังจากได้รับการให้คำปรึกษา
4. เปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนกล่าวถึงสมาชิกคนอื่นในทางบวก
5. ผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวก เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าในตนเอง
6. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนที่มาเข้าร่วมกลุ่มตลอดการให้คำปรึกษาและกล่าวปิดกลุ่ม

การประเมินผล

สังเกตความร่วมมือ การเปิดเผยตนเอง การแสดงออกถึงการยอมรับตนเองและผู้อื่น การเห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น

สรุปผล

สมาชิกกลุ่มแสดงให้เห็นถึงความสามารถเปิดเผยตนเอง ยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่น และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นมากขึ้นจากสัปดาห์ ท้าทาง และการพูดแสดงรู้สึกของสมาชิกแต่ละคน

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล นางสาวเสาวณี เตชะพัฒนางษ์
 วันเดือนปีเกิด 12 พฤษภาคม พ.ศ. 2519
 สถานที่เกิด เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน 702/57 หมู่บ้านทรัพย์เจริญวิลล่า ถนนจรัญสนิทวงศ์ 35 แขวงคลองชักพระ
 เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ 10170

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2541 อนุปริญญา (วารสารศาสตร์และการประชาสัมพันธ์) จากมหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี
 กรุงเทพมหานคร
 พ.ศ. 2543 ศิลปศาสตรบัณฑิต (สื่อสารมวลชน) จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง
 กรุงเทพมหานคร
 พ.ศ. 2553 การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 กรุงเทพมหานคร