

ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตเซอร์ต่อความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

อรุณประภา เวียงล¹

ณัฐวุฒิ อรินทร²

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตเซอร์ต่อความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง โดยใช้รูปแบบการวัดก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มตัวอย่างเยาวชนชายและหญิงที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี ที่ยินดีและสมัครใจเข้าร่วมในการศึกษาวิจัย จำนวน 20 คน โดยจับคู่คนที่มีความใกล้เคียงกันและสุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลาก เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน โดยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตเซอร์ ระยะเวลาดำเนินการจำนวน 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวมระยะเวลาประมาณ 20 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตเซอร์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตเซอร์ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดความกรุณาต่อตนเอง และแบบวัดการปรับตัวทางสังคม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ *t-test*

ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า กลุ่มทดลอง มีความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคม หลังได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตเซอร์ สูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตเซอร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กลุ่มทดลอง

¹ นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

E-mail: arunprapa.w@gmail.com

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

มีความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในกลุ่มตามแนวทอตเซอร์ สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางสำหรับบุคลากรโดยเฉพาะบุคลากรด้านการศึกษา นำแนวคิดและวิธีการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตเซอร์ไปประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษา การแนะแนว และสามารถใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม ซึ่งเป็นทางเลือกหนึ่งในการใช้ทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งช่วยพัฒนาคุณลักษณะที่ดีให้แก่เยาวชน เพื่อสามารถดำรงชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นอย่างมีความสุข

คำสำคัญ: การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตเซอร์, ความกรุณาต่อตนเอง, การปรับตัวทางสังคม, เยาวชน, ครอบครัวหย่าร้าง

Effects of Trotzer's Group Counseling on SelfCompassion and Social Adjustment of Youths from Divorced Families

Arunprapa Wienglor³

Natthawut Arin⁴

Abstract

This research aimed to study the effects of Trotzer's Group counseling on self-compassion and social adjustment of youths from divorced families. This quasi-experimental, pretest-posttest control group design. Sample size consisted of a total of 20 males and females, all 15-18 years old were willing to participate. Those with similar scores were paired together and a simple random sampling technique was employed to categorize the samples into two groups: an experimental group and control group with 10 persons each. The experimental group participated in 10 sessions of Trotzer's Group Counseling conducted twice a week. Each session lasted 2 hours giving a total of 20 hours with the researcher as the group leader. The control group did not undergo Trotzer's Group Counseling. Research instruments used were Trotzer's Group Counseling, a personal profile questionnaire, a self-compassion questionnaire, and a social adjustment questionnaire. Analyses were performed by applying *t*-test.

³ Student in Master of Science (Counseling Psychology) ChiangMai University,
E-mail: arunprapa.w@gmail.com

⁴ Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of humanities, Chiang Mai University

Results indicated that the experimental group showed higher self-compassion and social adjustment after receiving Trotzer's Group Counseling at the statistically significant level of .001. The experimental group showed higher self-compassion and social adjustment than the control group at the statistically significant level of .001.

The research finding indicated that the Trotzer's Group Counseling can be optimized as a guideline for human resources, especially regarding education to apply the concepts and methodology of Trotzer's Group Counseling for consultation and guidance. Moreover, guidelines can be used to initiate activities by including more theory options for effective group counseling. Findings can be adapted to develop good characteristics in children for happy cohabitation.

Keyword: Trotzer's Group counseling, Self-compassion, Social adjustment, Youths, Divorced Families

บทนำ

ปัจจุบันพบว่ามีปัญหามากมายที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตและพฤติกรรมของคนไทย หนึ่งในปัญหานั้น คือ ปัญหาครอบครัวหย่าร้าง เด็กและเยาวชนที่อาศัยอยู่ในครอบครัวพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยวมักจะขาดความอบอุ่นจากครอบครัว รู้สึกว่าตนเองโดดเดี่ยวและแปลกแยกจากคนอื่น ยิ่งไปกว่านั้นจะทำให้เด็กเกิดความเครียด เกิดความรู้สึกทุกขใจ รวมถึงส่งผลต่ออารมณ์ในระยะยาว และอาจส่งผลให้เกิดความบกพร่องของพัฒนาการ สุรชนี เปี่ยมญาติ (2536) กล่าวว่า สภาพครอบครัวแตกแยกหรือหย่าร้างทำให้เด็กที่กำลังเจริญเติบโตมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนแกระ รวมทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพกายทรุดโทรม จนปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างลำบาก ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างเกิดปัญหาทางด้านจิตใจได้มากกว่าเด็กที่ครอบครัวสมบูรณ์ เช่นเดียวกับ เดซา ศิริเจริญ (2555) ได้ให้ความเห็นว่าเด็กหรือเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง จะเกิดความรู้สึกขาดที่พึ่งทางใจ ขาดความรักความอบอุ่น ขาดความกรุณาต่อตนเอง เด็กเหล่านี้มักจะตำหนิตนเอง รู้สึกว่าถูกทอดทิ้งโดดเดี่ยว และไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ มีงานวิจัยสะท้อนว่า การมีความกรุณาต่อตนเองก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางจิตวิทยาทางบวก เช่น เป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิต (Lucas, Diener, & Suh, 2012) มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ มีอารมณ์ทางบวก (Baumeister, 2012) และสามารถจัดการกับปัญหาได้ดี (Allen & Leary, 2010) ดังนั้นจะเห็นว่าการพัฒนาความกรุณาต่อตนเองจึงมีความสำคัญและจำเป็นต่อเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง เพื่อให้เยาวชนกลุ่มนี้เกิดความพึงพอใจในชีวิต สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดี และรับมือกับปัญหาความเครียดในสังคมยุคปัจจุบันได้ดียิ่งขึ้น

นอกจากเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างจะมีปัจจัยเสี่ยงต่อความกรุณาต่อตนเองต่ำ และมีแนวโน้มจะเกิดผลกระทบทางลบดังกล่าวแล้ว ยังพบว่าเยาวชนกลุ่มนี้ยังมีปัจจัยเสี่ยงต่อปัญหาการปรับตัวทางสังคมอีกด้วย ซึ่งการปรับตัวทางสังคม (Social Adjustment) เป็นกระบวนการปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง เพื่อให้สามารถบรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการมีชีวิตอยู่อย่างปกติสุขทั้งกายและใจ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดีและไม่มีปัญหาความขัดแย้งเกิดขึ้น พบว่า ครอบครัวเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อการปรับตัวทางสังคม (Lee, 2016) Liu (2013) กล่าวว่าสัมพันธภาพที่ดีของครอบครัว ส่งผลให้เด็กที่มาจากครอบครัวดังกล่าวสามารถปรับตัวทางสังคมได้ดี และ Jena (2010) ยังพบว่า การ

ปรับตัวทางสังคมของเด็ก มาจากการรับรู้สัมพันธ์สภาพของครอบครัวและประสบการณ์ของตนเอง ดังนั้นหากครอบครัวสมบูรณ์น่าจะช่วยให้เยาวชนเกิดการปรับตัวที่ดีได้ ซึ่งสอดคล้องกับ เดซา ศิริเจริญ (2555) ให้ความเห็นว่า การเรียนรู้และการปรับตัวทางสังคมของเด็กและเยาวชนมิได้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติเสียทีเดียว แต่จำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ซึ่งเป็นสถาบันแห่งแรกที่เด็กและเยาวชนมีความผูกพันอย่างใกล้ชิดในเบื้องต้นของชีวิต อิทธิพลของครอบครัวจึงมีผลโดยตรงต่อการพัฒนาด้านการปรับตัวทางสังคม และการที่พ่อแม่หย่าร้างกัน ทำให้บ้านทอนทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพกาย ส่งผลให้เด็กและเยาวชนปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างยากลำบาก จากการสำรวจพบว่า เด็กและเยาวชนที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้างจำนวนมากประสบปัญหาทางด้านจิตใจและสังคม จนส่งผลต่อชีวิตของพวกเขาอย่างเห็นได้ชัดเจน เด็กและเยาวชนจำนวนมากเหล่านี้ที่ไม่สามารถปรับตัวทางสังคมได้ เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่เด็กเหล่านี้จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคทางจิตเวช เสพยาเสพติด และมีความสัมพันธ์ที่ล้มเหลวหรือขัดแย้งกับคนอื่นมากกว่าคนทั่วไปถึงสองเท่า แต่ก็พบว่าเด็กจำนวนหนึ่งที่สามารถปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมทางสังคมได้ดี จะเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบผลสำเร็จ (วรรณกร สมุทรอัษฎงค์, 2556) จึงพอสะท้อนให้เห็นว่าการปรับตัวที่ดีของเด็กและเยาวชนกลุ่มนี้น่าจะช่วยลดปัญหาของสังคมได้ ซึ่งมีงานวิจัยสนับสนุนว่าการที่เยาวชนมีการปรับตัวทางสังคมที่ดี จะส่งผลให้มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง พร้อมทั้งจะสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่นได้และเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม (พรพิมล พลครบุรี, 2554) สามารถจัดการกับความเครียดได้ดี แก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นรวมถึงความกังวลใจต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น (Desena, 1964) ซึ่งผลของการปรับตัวทางสังคมที่ดีดังกล่าวเป็นการยืนยันได้ว่าทำให้เกิดผลลัพธ์ทางบวก ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เยาวชนกลุ่มนี้ควรจะได้รับการส่งเสริมและพัฒนาการปรับตัวทางสังคมอีกทางหนึ่ง

ความจำเป็นของการพัฒนาความภูมิต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคมนั้นจะช่วยให้เยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง มีสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม สามารถที่จะจัดการปัญหาและความกังวลใจต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น ส่งผลให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคทางจิต ซึมเศร้า ปัญหาเสพยาเสพติด และปัญหาความสัมพันธ์ที่ล้มเหลว

ขัดแย้ง เกร มีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ ดังกล่าวมาแล้วข้างต้น อีกทั้งยังพบว่าจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในตนเอง ได้รับความไว้วางใจจากคนรอบข้าง ช่วยให้คลายความวิตกกังวลและกลับสร้างความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น สอดคล้องกับการช่วยเหลือโดยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทรอตเซอร์ ที่มีการใช้กิจกรรมที่เป็นรูปธรรมซึ่งเหมาะกับกลุ่มเยาวชนวัยนี้อย่างมาก อันจะช่วยส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างความต้องการภายในบุคคลและสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล เพื่อมุ่งให้บุคคลเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองให้เติบโตงอกงาม โดยมองปัญหาชีวิตของมนุษย์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นภาวะที่บุคคลไม่สามารถตัดสินใจ และจัดการกับสถานการณ์ที่เข้ามากระทบได้ จนทำให้ส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ดังนั้น เป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทรอตเซอร์ (Trotzer) จึงมุ่งเน้นจัดการกับความยุ่งยากภายในใจ ความคับข้องใจในปัญหา และความไม่พอใจกับสถานการณ์ที่เผชิญ (Trotzer, 1977) โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่มที่เอื้อให้สมาชิกได้เรียนรู้ผ่านกิจกรรมภายใต้บรรยากาศที่ปลอดภัย นำไว้วางใจ ให้สมาชิกได้เรียนรู้การสร้างสัมพันธ์ภาพ ความแตกต่างระหว่างบุคคล ผ่านการเปิดเผยตนเอง และการให้ข้อมูลย้อนกลับ จนกระทั่งเข้าใจชีวิต เกิดการพัฒนาองอาจภายในใจ ซึ่งจะทำให้เยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีความกรุณาต่อตนเองเพิ่มขึ้นและสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้ ด้วยการให้ความสำคัญเอาใจใส่ดูแลนั้น ผู้วิจัยเห็นว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทรอตเซอร์ (Trotzer, 1977) จะสามารถทำให้เด็กหรือเยาวชนเกิดความกรุณาต่อตนเอง อีกทั้งยังสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้ โดย Trotzer ได้เน้นให้สมาชิกให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่มในบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย เรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี คือให้ความไว้วางใจ ยอมรับ จริ่งใจต่อกัน สัมพันธภาพดังกล่าวทำให้สภาพกลุ่มเป็นสภาพที่ปลอดภัยที่สมาชิกจะเปิดเผยตนเอง สำรวจและค้นหาตนเอง รวมทั้งรู้จักให้ความสำคัญที่ตนเองมี และรับฟังความรู้สึกและเจตคติของผู้อื่นที่มีทั้งเหมือนและแตกต่างจากตน ช่วยให้สมาชิกเพิ่มความเชื่อมั่นในการพึ่งตนเอง โดยกล้าตัดสินใจเลือกและรับผิดชอบที่จะดำเนินชีวิตตามการเลือกของตนและช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะใช้ศักยภาพของตนเองในสภาวะปัจจุบันให้มากที่สุด

จากแนวคิดดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจ ตระหนัก และให้ความสำคัญต่อความกรุณาต่อตนเอง และการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง จึงได้นำเทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทรอตเซอร์ ซึ่งเป็นกระบวนการให้ผู้เข้ารับการ

ปรึกษาเกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ได้รับความไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีการให้ข้อมูล ป้อนกลับอย่างอิสระ ซึ่งเป็นโอกาสให้บุคคลได้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง เยาวชนกลุ่มนี้จะเกิดความรู้สึกขาดความรัก ความอบอุ่น มีความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย ไม่ไว้วางใจผู้อื่น ส่งผลให้มีความกรุณาต่อตนเองต่ำด้วย ดังนั้นการที่เยาวชนกลุ่มนี้จะเกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยได้ก็ต่อเมื่อได้รับความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งจะช่วยให้คลายความวิตกกังวลและสร้างความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น เช่นเดียวกับบรรยากาศในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ถ้าสมาชิกรับรู้ว่าคุณเองปลอดภัยและไว้วางใจกัน จะส่งผลให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง และมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยน แบ่งปันประสบการณ์ซึ่งกันและกันได้มากขึ้น เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงตนเองและยอมรับผู้อื่นได้มากขึ้น ส่งผลให้เกิดความกรุณาต่อตนเองเพิ่มขึ้น สามารถปรับตัวในสังคม และดำเนินชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี ผู้วิจัยจึงเลือกใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอธเซอร์ เพื่อพัฒนาความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

Neff (2003) ซึ่งเป็นผู้นำในการศึกษาความกรุณาต่อตนเองได้แบ่งองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองเป็น 6 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการมีเมตตาต่อตนเอง (Self-kindness) คือ การยอมรับได้ในสิ่งที่ตนเองเป็น สามารถปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรักและความเข้าใจอย่างอ่อนโยน แม้ในยามที่ประสบกับความทุกข์ ความผิดพลาด ความล้มเหลว 2) ด้านการตัดสินและตำหนิตนเอง (Self-Judgment) คือ การประเมินคุณค่าของตนเองจากสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งเมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้เป็นไปอย่างที่ตนเองต้องการ จึงไม่ยอมรับ และมีวิพากษ์วิจารณ์กล่าวโทษตนเอง ตำหนิตนเองอย่างรุนแรง 3) ด้านการเข้าใจธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ (Common humanity) คือ การมีฐานความคิดความเข้าใจว่ามนุษย์ทุกคนเกิดมาต้องพบเจอทั้งความสุขและความทุกข์ ความลำบาก ความผิดหวัง ความผิดพลาดเป็นเพียงด้านหนึ่งของชีวิต เป็นสิ่งที่ต้องเกิดกับทุกคน ไม่ใช่เกิดกับตัวเราแค่คนเดียว อันก่อให้เกิดความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่น ป้องกันความรู้สึกแปลกแยกโดดเดี่ยว 4) ด้านการรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยก (Isolation) คือ การคิดว่าสิ่งเลวร้ายนั้นเกิดขึ้นเฉพาะกับตนเองเพียงคนเดียว รู้สึกว่า

ตนเองเป็นคนโชคร้ายอยู่เสมอ ก่อให้เกิดความรู้สึกแปลกแยกแตกต่างจากสิ่งต่างๆรอบตัว

5) ด้านการมีสติตระหนักรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น (Mindfulness) อันได้แก่ สภาวะจิตของบุคคลที่รับรู้ความคิดและความรู้สึกอย่างเป็นปัจจุบันขณะ โดยไม่จมอยู่กับอารมณ์ความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้น (Over identification) และ 6) ด้านการระบุตนเองเกินจริง (Over-Identification) คือ เมื่อต้องตกอยู่ในสถานการณ์หรือภาวะอารมณ์ที่เป็นทุกข์ จะปล่อยให้อารมณ์ทุกข์เหล่านั้นเข้ามาครอบงำจนสูญเสียความยับยั้งชั่งใจ ขาดหลักการใช้เหตุผลก่อให้เกิดความยุ่งยากอื่นๆตามมา

การปรับตัวทางสังคม เป็นพฤติกรรมการตอบสนองของบุคคลเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือสิ่งแวดล้อมของตนเอง เพื่อปรับคงสภาพสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่ง Roy เชื่อว่าคนเราประกอบด้วยกาย จิต สังคม เป็นหน่วยเดียวกันที่ไม่อาจแบ่งแยกได้ องค์ประกอบทั้งสามนี้มีความสัมพันธ์ต่อกัน ดังนั้นบุคคลจึงต้องมีการปรับตัวเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวจะมีความมั่นคงในชีวิต มีสุขภาพดี ยอมรับความเป็นจริง มีความพึงพอใจในชีวิต ส่วนผู้ที่ประสบความล้มเหลวในการปรับตัวก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ ไม่ยอมรับความจริง และอาจส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้ ซึ่ง Roy ได้วิเคราะห์ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามหลักของ Maslow มาเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจธรรมชาติของคนซึ่งเชื่อว่ามนุษย์ต้องการปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งความต้องการพื้นฐานที่เป็นดัชนีบ่งชี้ความต้องการของมนุษย์ ซึ่งได้จากการที่บุคคลมีความมั่นคงทางด้านร่างกายและความมั่นคงทางด้านสังคม สามารถแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม ซึ่งเป็นผลจากกลไกการควบคุมและกลไกการรับรู้ แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) การปรับตัวทางสรีระวิทยาและกายภาพ (Physiologic-physical Mode) โดยที่การปรับตัวทางกายภาพหมายถึง การตอบสนองทางร่างกายของบุคคลต่อสภาพแวดล้อมและการปรับตัวทางสรีระวิทยานั้น หมายถึง กิจกรรมการทำงานของเซลล์ เนื้อเยื่อ อวัยวะ และทุกระบบที่ประกอบกันขึ้นมาเป็นร่างกายมนุษย์ ซึ่งในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกที่จะไม่ศึกษาการปรับตัวในด้านนี้ 2) การปรับตัวทางสังคมด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept Mode) เป็นการปรับตัวที่มุ่งรักษาความมั่นคงของจิตใจที่เน้นในด้านจิตใจและจิตวิญญาณของบุคคลที่เกี่ยวกับความเชื่อและความรู้สึกที่บุคคลยึดเหนี่ยวกับตนเองในช่วงเวลาหนึ่ง โดยเป็นการรับรู้ที่เกิดขึ้นภายในตนเอง การรับรู้ปฏิกิริยาจากบุคคลอื่นๆ ที่มีต่อตนเองทั้งในด้านรูปร่างหน้าตา ความสามารถ เจตคติ ความรู้สึก และภูมิหลัง

ต่างๆ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ อัตมโนทัศน์ทางกาย เป็นความรู้สึกของตนเองต่อร่างกายตนเอง และอัตมโนทัศน์ส่วนตน เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองด้านความเชื่อ ค่านิยม ความคาดหวัง และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย ความมั่นคงแห่งตน ซึ่งหมายถึงการที่บุคคลจะมีการปรับตัวเพื่อดำรงไว้ซึ่งความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในตนเองและความมั่นคงในชีวิต

3) การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role Function Mode) เป็นการปรับตัวด้านการปฏิบัติตามบทบาทที่มุ่งเน้นไปที่บทบาทที่บุคคลได้รับในสังคม ซึ่งเป็นปฏิกิริยาการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้าเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางด้านสังคม โดยเป็นการปรับตัวทางสังคมที่เน้นบทบาทและหน้าที่ของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นๆตามที่สังคมคาดหวัง และ 4) การปรับตัวทางสังคมด้านการพึ่งพาอาศัยกัน (Interdependence Mode) เป็นการปรับตัวเพื่อความสัมพันธ์และพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน คือการให้ความรัก ความเคารพ รวมไปถึงความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน คนที่มีความสมดุลในความสัมพันธ์แบบพึ่งพาอาศัยกันนั้นจะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและได้รับการสนับสนุนจากบุคคลอื่น และจะสามารถมอบสิ่งเดียวกันนี้แก่ผู้อื่นได้ คนเหล่านี้จะเรียนรู้ที่จะอยู่ได้เป็นอย่างดีในโลกของสิ่งอื่นๆ อันประกอบไปด้วย บุคคลอื่น สัตว์ วัตถุ และสภาพแวดล้อม ถ้าหากบุคคลสามารถปรับตัวได้ก็จะสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นด้วยความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย (Roy & Andrew, 1991 อ้างถึงใน วารุณี แก้วบุญเรือง, 2557)

Trotzer (1977) ได้กล่าวถึงกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทรอตเซอร์ประกอบด้วย 2 แนวคิด ได้แก่ ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ ตามแนวคิดของอับบราฮัม มาสโลว์ เชื่อว่ามนุษย์มีความต้องการพื้นฐาน ซึ่งทำให้แสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตนเอง ความต้องการของมนุษย์มีลักษณะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ หรือสภาพแวดล้อม ขึ้นอยู่กับการให้คุณค่าของแต่ละบุคคล มาสโลว์เสนอลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ไว้ 5 ชั้น ได้แก่ (Trotzer, 1977) ความต้องการทางร่างกาย ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ ความต้องการมีคุณค่า และความต้องการบรรลุภาวะสัจการแห่งตน ดังนั้นเมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองตามลำดับขั้น จะทำให้เกิดความเติบโตทั้งกระบวนการภายในทางจิตใจ และภายนอกคือ มีพฤติกรรมที่เหมาะสม และแนวคิดหน้าต่างโจฮารี (Johari Window Model) เป็นรูปแบบของการมีปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ซึ่งโจเซฟ ลุฟท์ (Joseph Luft) และแฮร์รี อินแฮม (Harry Ingham) ได้ใช้อธิบายถึงสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลและความตระหนักรู้ในการกระทำ

และความรู้สึกของตนขณะที่มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยรูปแบบหน้าต่างโจฮารีจะเป็นแนวคิดที่แสดงถึงองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ประการ คือ 1) การเปิดเผยตนเอง (Self-disclosure) และ 2) การได้รับข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ซึ่งทั้งสองส่วนนี้จะเป็นเหตุให้บุคคลเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) และเกิดการสำรวจตนเอง (Self-exploration) ซึ่งการได้รับข้อมูลย้อนกลับจะเป็นพื้นฐานที่ดีในการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

ทั้งนี้ Trotzer ได้แบ่งขั้นตอนของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มไว้ 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย เป็นการสร้างพื้นฐานความไว้วางใจโดยผู้นำกลุ่มจะต้องทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นด้วยการแสดงท่าทีที่อบอุ่น เข้าใจในตัวสมาชิก และมีบรรยากาศแห่งความเป็นมิตร 2) ขั้นการยอมรับ ในขั้นนี้จะช่วยให้สมาชิกมีการติดต่อสัมพันธ์กัน และทำให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม 3) ขั้นเกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้อให้เกิดความตระหนักในความรับผิดชอบต่อตนเอง ภายใต้อากาศแห่งความอิสระในการค้นหาจุดอ่อน จุดแข็ง และศักยภาพของตนเอง โดยเน้นสิ่งที่เป็นปัจจุบันขณะ 4) ขั้นกระทำ ซึ่งในขั้นนี้สมาชิกจะมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันมากขึ้น โดยสมาชิกแต่ละคนจะเป็นทั้งผู้ให้และรับความช่วยเหลือดังกล่าวเพื่อให้สมาชิกอื่นๆ ในกลุ่มได้แก้ปัญหาของตนเอง และ 5) ขั้นการยุติกลุ่ม การยุติกลุ่มจะเกิดขึ้นหลังจากได้มีการร่วมกันแก้ปัญหาจนเป็นที่น่าพอใจแล้ว ซึ่งการยุติกลุ่มมีวัตถุประสงค์แฝงเร้นอยู่ภายใน คือเป็นไปเพื่อสมาชิกกระจำงในประสิทธิภาพของการได้อยู่ร่วมกันเพื่อแก้ปัญหาของตนกับผู้อื่น การเห็นคุณค่าของการช่วยเหลือผู้อื่น การได้รับการยอมรับจากผู้อื่นและการเรียนรู้จากความคิดของผู้อื่นซึ่งไม่เหมือนกับตน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอโรตเซอร์ต่อความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) แบบ Pretest-Posttest Control Group Design

ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ เยาวชนที่มาจากครอบครัวอย่างร้างที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี โรงเรียนพญาลอวิทยาคม จำนวน 55 คน ซึ่งเป็นเยาวชนชาย จำนวน 21 คน และเยาวชนหญิง จำนวน 34 คน คน เนื่องจากพบว่าเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่กำลังศึกษาอยู่ที่โรงเรียนพญาลอวิทยาคม มีมากถึงร้อยละ 15 ซึ่งถือว่ามีจำนวนค่อนข้างมาก และมากกว่าโรงเรียนในพื้นที่ใกล้เคียง และนอกจากนี้จากการชักถามถึงปัญหาของเยาวชนกลุ่มนี้จากอาจารย์ที่ดูแล พบว่าเยาวชนกลุ่มนี้มักจะไม่ยอมรับในข้อผิดพลาดหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ประเมินตนเองและวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในด้านลบ และมักกล่าวโทษตนเองอยู่เสมอ ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนแล้วแต่เป็นองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองทั้งสิ้น ส่งผลให้เยาวชนกลุ่มนี้เกิดการแยกตัวและปรับตัวเข้ากับสังคมได้ยาก

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เยาวชนชายและหญิงที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี โรงเรียนพญาลอวิทยาคม ที่มีคะแนนความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคมต่ำ จำนวน 20 คน ผู้วิจัยทำการจับคู่คนที่มีความใกล้เคียงกัน ทำการสุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลาก เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ การคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการคำนวณคะแนนความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวทางสังคมที่ได้มาจากการศึกษานำร่องของ สมฤทัย ไชยพิมาน (2552) โดยการศึกษา นำร่องมีค่าขนาดอิทธิพล (effect size) ของความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่มีคะแนนการปรับตัวทางสังคมเท่ากับ 1.44 หากในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้กำหนดค่า power เท่ากับ 1.00 ค่าระดับนัยสำคัญเท่ากับ .05 จะได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 20 คน จึงจะพบขนาดอิทธิพลดังกล่าว ดังนั้นในการศึกษาวิจัยครั้งนี้จึงกำหนดกลุ่มตัวอย่าง จำนวนทั้งหมด 20 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตเซอร์
ตัวแปรตาม คือ ความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบสำรวจข้อมูลทั่วไป แบบวัดความกรุณาต่อตนเอง (Self-compassion Scale) ของ Neff (2003) แปลโดย วัชราวลี บุญสร้างสม (2556) ซึ่งนำแบบวัดฉบับแปลที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาแล้ว ทดสอบความเชื่อมั่นโดยพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .88 ประกอบด้วยข้อคำถาม 26 ข้อ ซึ่งเป็นมาตรวัดประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับตั้งแต่ 1 (ไม่เคยตรงเลย) จนถึง 5 (ตรงแทบทุกครั้ง) กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนสูง แสดงว่ามีความกรุณาต่อตนเองสูง และแบบวัดการปรับตัวทางสังคม ซึ่งผู้วิจัยปรับตามบริบทของกลุ่มตัวอย่างจากแบบวัดการปรับตัวทางสังคมของ นวพร ปิตาวรรณ (2551) ที่ใช้แนวคิดทฤษฎีของ Roy & Andrew (1991) โดยแบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ 1) การปรับตัวทางสังคมด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept Mode) แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ อัตมโนทัศน์ทางกาย และอัตมโนทัศน์ส่วนตน 2) การปรับตัวทางสังคมด้านการพึ่งพาอาศัยกัน (Interdependence Mode) ทดสอบความเชื่อมั่นโดยพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .78 ประกอบด้วยข้อคำถาม 16 ข้อ ทั้งข้อคำถามด้านบวกและด้านลบ ซึ่งเป็นมาตรวัดประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) จนถึง 5 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนสูง แสดงว่ามีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมสูง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตเซอร์ที่เน้นการพัฒนาภายในตัวบุคคล และกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาระหว่างบุคคล ที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสสำรวจตนเอง เข้าใจตนเองและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Trotzer, 1977) ซึ่งได้ดำเนินการตามกระแสมูลฐาน 5 ขั้นตอน คือ ขั้นการสร้าง

ความรู้สีกัมมันคงปลอดภัย ขั้นการยอมรับกลุ่ม ขั้นสร้างความรับผิดชอบต่อตนเอง ขั้นกระทำ และขั้นยุติกลุ่ม ผู้วิจัยได้ศึกษา ทบทวน ตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและ ทฤษฎีการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีของเพอโร เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนด หลักการ วัตถุประสงค์ ขั้นตอน และแผนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มให้สอดคล้องกับ กลุ่มเป้าหมาย หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำแผนการดำเนินการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตาม แนวทฤษฎีของเพอโร ให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการศึกษาเชิงจิตวิทยา ทำการตรวจสอบความถูกต้อง ความสอดคล้อง และความเหมาะสม จำนวน 3 ท่าน ดำเนินการปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ ของผู้เชี่ยวชาญ แลนำแผนการดำเนินการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีของเพอโร ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้เกิดความ ชำนาญในการดำเนินกลุ่มและหาข้อควรปรับปรุงก่อนการไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง หลังจาก ปรับปรุงแก้ไขแผนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีจากการทดลองใช้แล้ว ผู้วิจัยนำแผนการดำเนินการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีของเพอโร เพื่อเสริมสร้าง ความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างไปใช้กับ กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง ที่มีจำนวนสมาชิกกลุ่มจำนวน 10 คน ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำ กลุ่ม โดยให้การปรึกษากลุ่ม จำนวน 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ด้วยวิธีการแจกแจงแบบ ปกติ (test of normality) ด้วยสถิติ Shapiro - Wilk test ก่อนการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

การตรวจสอบการแจกแจงปกติของข้อมูล เยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างกลุ่ม ทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีของเพอโร พบว่า คะแนนความกรุณาต่อตนเองของเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างกลุ่มทดลอง ก่อนและ หลังการเข้าร่วมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีของเพอโร ได้ค่า Sig. เท่ากับ .11 และ.77 ตามลำดับ นอกจากนั้นแล้วคะแนนการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่มาจาก ครอบครัวหย่าร้างกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตาม แนวทฤษฎีของเพอโร ได้ค่า Sig. เท่ากับ .16 และ.45 ตามลำดับ ซึ่งค่า Sig. ที่ได้มีค่ามากกว่าระดับ นัยสำคัญ .05 หมายความว่า ข้อมูลมีการแจกแจงแบบปกติ

การตรวจสอบการแจกแจงแบบปกติของข้อมูล เยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตเซอร์ ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า คะแนนความกรุณาต่อตนเองของเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตเซอร์ ได้ค่า Sig. เท่ากับ .44 และ .78 ตามลำดับ และคะแนนการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตเซอร์ ได้ค่า Sig. เท่ากับ .18 และ .37 ตามลำดับ ซึ่งค่า Sig. ที่ได้มีค่ามากกว่าระดับนัยสำคัญ .05 หมายความว่า ข้อมูลมีการแจกแจงแบบปกติ แสดงให้เห็นว่า คะแนนความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตเซอร์ และคะแนนความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตเซอร์ ก่อนและหลังการทดลองมีการแจกแจงแบบปกติ การตรวจสอบการแจกแจงแบบปกติของข้อมูลก่อนการวิเคราะห์ทางสถิติ ทำให้สามารถเลือกเครื่องมือทางสถิติมาวิเคราะห์ตามสมมติฐานได้อย่างเหมาะสม ในการศึกษาครั้งนี้ข้อมูลมีการแจกแจงแบบปกติซึ่งไม่ฝ่าฝืนข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติ *t-test* ที่สามารถใช้ได้ทั้งกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดมากกว่าและน้อยกว่า 30 ได้ เพียงแต่ขอให้กลุ่มตัวอย่างมีการแจกแจงแบบปกติ (Weiss, 1955 อ้างถึงใน ชุตริ วังศรีตนะ และองอาจ นัยพัฒน์, 2551) ผู้วิจัยจึงเลือกใช้สถิติ *t-test* แบบ Dependent Sample *t-test* เพื่อทดสอบสมมติฐาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

พบว่า เยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มทดลองเป็นเพศหญิงจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 80 และเพศชายจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 20 ส่วนใหญ่อยู่อายุ 15 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 40 รองลงมาได้แก่อายุ 17 ปี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 30 อายุ 16 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 20 และอายุ 18 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10 ศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และ 5 จำนวนเท่ากัน คือ 4 คน คิดเป็นร้อยละ 40 และศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 20 เยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างใน

กลุ่มควบคุม เป็นเพศหญิงและเพศชายจำนวนเท่ากัน คือ 5 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ส่วนใหญ่ อายุ 16 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 50 รองลงมาได้แก่อายุ 15 ปี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 30 อายุ 17 และ 18 ปี จำนวนเท่ากัน คือ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10 ส่วนใหญ่ศึกษา อยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 40 และศึกษาอยู่ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3, 5 และ 6 จำนวนเท่ากันคือ 2 คน คิดเป็นร้อยละ 20

ตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความกรุณาต่อตนเอง และการปรับตัวทางสังคม กลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่ม

ตัวแปร	n	Possible Range	หลังการทดลอง				ก่อนการทดลอง				t
			\bar{X}	S.D.	Min	Max	\bar{X}	S.D.	Min	Max	
ความกรุณา ต่อตนเอง	10	26-130	88.20	4.08	81	94	78.90	3.60	72	83	15.11***
การปรับตัว ทางสังคม	10	16-80	62.40	1.27	60	64	56.10	2.69	51	59	11.28***

*** $p < .001$

จากตารางที่ 1 พบว่าคะแนนเฉลี่ยความกรุณาต่อตนเองของเยาวชนที่มาจาก ครอบครัวหย่าร้าง หลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตเซอร์ ($\bar{X} = 88.20$, $SD = 4.08$, $Min = 81$, $Max = 94$) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตเซอร์ ($\bar{X} = 78.90$, $SD = 3.60$, $Min = 72$, $Max = 83$) และคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง หลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตเซอร์ ($\bar{X} = 62.40$, $SD = 1.27$, $Min = 60$, $Max = 64$) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตเซอร์ ($\bar{X} = 56.10$, $SD = 2.69$, $Min = 51$, $Max = 59$) เมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความ

กรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคมระยะก่อนและหลังการทดลอง มีค่า $t = 15.11$ และ 11.28 ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.001$

ดังนั้น แสดงให้เห็นว่าเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตเซอร์มีคะแนนเฉลี่ยของความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตเซอร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.001$

ตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคม ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมกลุ่ม

ตัวแปร	n	หลังการทดลอง		t
		\bar{X}	SD	
ความกรุณาต่อตนเอง				
กลุ่มทดลอง	10	88.20	4.08	3.27***
กลุ่มควบคุม	10	81.30	5.36	
การปรับตัวทางสังคม				
กลุ่มทดลอง	10	62.40	1.27	7.55***
กลุ่มควบคุม	10	52.90	3.81	

*** $p < .001$

จากตารางที่ 2 พบว่าคะแนนเฉลี่ยของความกรุณาต่อตนเองของเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างระยะหลังทดลอง กลุ่มทดลอง ($\bar{X}=88.20$, $SD=4.08$) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($\bar{X}=81.30$, $SD=5.36$) และคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างระยะหลังทดลอง กลุ่มทดลอง ($\bar{X}=62.40$, $SD=1.27$) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($\bar{X}=52.90$, $SD=3.81$) เมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่า $t = 3.27$ และ $t = 7.55$ ตามลำดับ ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.001$

ดังนั้นแสดงให้เห็นว่าเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง หลังการเข้าร่วม การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทรอดเซอร์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความกรุณา ต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม

อภิปรายผลการวิจัย

เยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างกลุ่มทดลอง มีความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัว ทางสังคมหลังได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทรอดเซอร์ สูงกว่าก่อนได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทรอดเซอร์

เยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่เข้าร่วมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว ทรอดเซอร์ มีความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคมสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมการ ศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทรอดเซอร์ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 1 โดยกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการศึกษากลุ่มนั้น หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความกรุณาต่อ ตนเองและการปรับตัวทางสังคม เท่ากับ 88.20 และ 62.40 ตามลำดับ ส่วนก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคม เท่ากับ 78.90 และ 56.10 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทรอดเซอร์สามารถ เสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคมให้แก่เยาวชนที่มาจากครอบครัว หย่าร้างได้ เนื่องจากการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทรอดเซอร์เป็นกระบวนการ ช่วยเหลืออย่างหนึ่ง ที่มุ่งเน้นจัดการกับความยุ่งยากภายในใจ ความคับข้องใจในปัญหา และ ความไม่พอใจกับสถานการณ์ที่เผชิญ สมาชิกได้เรียนรู้ผ่านกิจกรรมภายใต้บรรยากาศที่ ปลอดภัย น่าไว้วางใจ รวมถึงเรียนรู้การสร้างสัมพันธ์ภาพ ความแตกต่างระหว่างบุคคล ผ่าน การเปิดเผยตนเอง และการให้ข้อมูลย้อนกลับ จนกระทั่งเข้าใจชีวิต เกิดการพัฒนาองงาม ภายในใจ ส่งผลให้เยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีความ เชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง มีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อผู้อื่น เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม สามารถที่จะจัดการปัญหาและความกังวลใจต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น สุดท้ายแล้วเยาวชนที่มาจาก ครอบครัวหย่าร้างจะเกิดความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคมที่ดีขึ้น สอดคล้องกับ Newsome, Waldo, & Gruszka (2012) ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มในการป้องกัน ความเครียด และความกรุณาต่อตนเองเพื่อช่วยเหลือผู้เชี่ยวชาญในการฝึก พบว่าระดับ

ความเครียดลดลงอย่างเห็นได้ชัด นอกจากนี้ความกรุณาต่อตนเองเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนจากการทำกิจกรรมกลุ่ม และ Edwards, Adams, Waldo, Hadfield, & Biegel (2014) ศึกษาผลของสติบำบัดแบบกลุ่มที่มีต่อความเครียด ความกรุณาต่อตนเอง และอาการทางจิตต่างๆ ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชาวละตินอเมริกัน พบว่า กิจกรรมกลุ่มโดยใช้สติบำบัด สามารถเพิ่มความกรุณาต่อตนเอง ลดอาการซึมเศร้าและความเครียดได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้ Allen & Leary (2010) ยังกล่าวอีกบุคคลที่มีความกรุณาต่อตนเองสูงมีแนวโน้มที่จะจัดการกับปัญหาโดยใช้วิธีปรับโครงสร้างทางความคิดเชิงบวกมากกว่ารูปแบบอื่นๆ เนื่องจากความกรุณาต่อตนเองช่วยให้คุณประเมินว่าปัญหาต่างๆ ในชีวิตมีความร้ายแรงน้อยลง สามารถเกิดขึ้นได้กับคนหลายคน และช่วยให้ดำเนินชีวิตต่อไปในสังคมได้ด้วยการปฏิบัติต่อตนเองอย่างอ่อนโยน และสมถุทัย ชัยพิมาน (2552) ที่ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว Trotzer ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว Trotzer มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าก่อนเข้ารับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ วินัญฐา นันตะสุข (2553) ศึกษาผลของแบบจำลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวของทรอตเซอร์ที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พบว่า ภายหลังจากทดลอง ความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังคงกล่าวอีกว่า จากการประเมินตนเองหลังการเข้ากลุ่มพบว่า นักเรียนได้รู้จักตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง เข้าใจในความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงความคิดเห็น รู้สึกได้รับการยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม กล้าเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่างๆ สามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี รวมถึงได้รับมิตรภาพที่ดีจากสมาชิกกลุ่ม และได้รับกำลังใจในการดำเนินชีวิต

เยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทรอตเซอร์ มีความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทรอตเซอร์

เยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอโรตเซอร์ หลังการเข้าร่วมกลุ่มมีความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอโรตเซอร์ แสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอโรตเซอร์ ช่วยเสริมสร้างเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอโรตเซอร์ให้มีความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม โดยกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอโรตเซอร์ หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความกรุณาต่อตนเอง เท่ากับ 88.20 และมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคม เท่ากับ 62.40 ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอโรตเซอร์ หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคม เท่ากับ 81.30 และ 52.90 ตามลำดับ โดยที่กลุ่มควบคุมนั้นมีคะแนนความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคมต่ำกว่ากลุ่มทดลอง เนื่องจากกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอโรตเซอร์ จึงไม่มีโอกาสได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ต่างๆ และไม่มีประสบการณ์ในการทำกิจกรรมที่มุ่งเน้นการสำรวจตนเอง ให้เกิดการตระหนักรู้ในศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ให้รู้จักเข้าใจตนเองและผู้อื่น การไม่ได้รับประสบการณ์ในการเปิดเผยตนเองผ่านการสำรวจ วิเคราะห์ตนเอง และการได้รับข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกกลุ่ม เยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างจึงยังคงใช้ชีวิตแบบเก่า ทำให้ไม่มีการพัฒนาความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคม ดังที่ พรพิมล พลครบุรี (2554) กล่าวว่า การที่เยาวชนมีการปรับตัวทางสังคมที่ดี จะส่งผลให้มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และ Desena (1964) ยังกล่าวอีกว่า การปรับตัวที่ดี จะส่งผลให้เยาวชนพร้อมที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อผู้อื่นได้ และเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม สอดคล้องกับ Tremaine (2017) กล่าวว่า การมีความกรุณาต่อตนเองจะช่วยทำให้จิตใจเบิกกว้าง เปิดทัศนคติและอัตลักษณ์ให้กว้างไกล ทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นได้มากขึ้น และการมีความกรุณาต่อตนเองจะทำให้เชื่อมต่อกับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น อีกทั้งยังพัฒนาความสัมพันธ์ทางด้านสังคมอีกด้วย นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ที่มีการปรับตัวทางสังคมที่ดี เป็นผู้ที่กำลังเผชิญความจริงเกี่ยวกับตนเอง ยอมรับตนเอง และมีความอดทนต่อความวิตกกังวล ความวุ่นใจ จะส่งผลให้เกิดการยอมรับว่าความวิตกกังวลหรือความกลัวเป็นส่วน

หนึ่งของชีวิต จะสามารถแก้ปัญหา และเผชิญกับปัญหาในสังคมได้ อีกทั้งประสบการณ์ในการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตนเซอร์จะทำให้สมาชิกเกิดการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นและสภาพแวดล้อมตามความเป็นจริงได้ ดังนั้นเมื่อเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างกลุ่มควบคุมไม่ได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้นี้ ทำให้เยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มไม่สามารถรับรู้ เข้าใจ และตระหนักถึงตนเองอย่างแท้จริง ไม่สามารถยอมรับตนเองตามสภาพความเป็นจริงได้ ส่งผลให้ไม่เกิดความกรุณาต่อตนเอง และไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสภาพแวดล้อมตามความเป็นจริงได้ แตกต่างจากเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตนเซอร์ ได้รับประสบการณ์การเปิดเผยตนเองและการได้รับข้อมูลย้อนกลับ ผ่านกิจกรรมที่ได้เรียนรู้ตนเอง เข้าใจผู้อื่น ได้มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และสามารถยอมรับสภาพของตนเองตามความเป็นจริงได้ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทั้งความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคมสูงขึ้น ดังนั้นจึงสรุปได้อย่างชัดเจนว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตนเซอร์ สามารถพัฒนาความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

1. สามารถใช้เป็นแนวทางสำหรับบุคลากรที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะบุคลากรด้านการศึกษา นำแนวคิดและวิธีการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตนเซอร์ไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานการให้การปรึกษา การแนะแนว ซึ่งช่วยพัฒนาคุณลักษณะที่ดีให้แก่เยาวชน

2. จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า สามารถนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตนเซอร์ไปใช้กับเยาวชนที่มีอายุ 15-18 ปีในกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตนเซอร์ อาจพัฒนาคุณลักษณะอื่นๆที่พึงประสงค์หรือนำไปใช้กับเยาวชนที่มีคุณลักษณะอื่นๆได้ ผู้สนใจสามารถนำหลักการ

และแนวคิดไปปรับปรุงและประยุกต์ใช้ในการพัฒนารูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เพื่อพัฒนาคุณลักษณะอื่นๆ

2. ควรมีการติดตามผลในระยะหลังทดลอง โดยวัดความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคมซ้ำ โดยเว้นระยะสิ้นสุดหลังการทดลองเป็นระยะเวลา 1 เดือน 3 เดือน 6 เดือน หรือ 1 ปี

3. สามารถบูรณาการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีร่วมกับเทคนิคของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวคิดอื่นๆ เพื่อให้ผลในการให้การปรึกษามีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- ชูศรี วงศ์รัตน์ และองอาจ นัยพัฒน์. (2551). แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองและสถิติ
วิเคราะห์: แนวคิดพื้นฐานและวิธีการ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เดชา ศิริเจริญ. (2555). เด็กกับอิทธิพลของครอบครัว. วารสารนิติศาสตร์
มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ, 3, 13-15.
- นลินี สุขเกษม. (2551). การวิเคราะห์เส้นทางของการหย่าร้างในครอบครัวไทย. (วิทยานิพนธ์
การศึกษามหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นวพร ปิตาวรรณ. (2551). ความสามารถในการทำนายของการเป็นผู้มีความคิดก้าวหน้า การ
เห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคม ที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของหญิงรัก
หญิง. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พรพิมล พลกรบุรี. (2554). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคม
ของนักเรียนที่มาจากครอบครัวอย่างร้างโรงเรียนไทยรัฐวิทยา55 (วัดโบสถ์ดอนพรหม)
นนทบุรี. (ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วรรณกร สมุทรอัษฎงค์. (2556). เด็กบ้านแตก (Children with Divorced Parents Problems).
สืบค้นจาก <http://www.tammkru.com/th/เด็กบ้านแตก>
- วัชรชาติ บุญสร้างสม. (2556). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขในนิสิต
นักศึกษามหาวิทยาลัยโดยมีความกรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน. (วิทยานิพนธ์
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วารุณี แก้วบุญเรือง. (2557). ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเอง
และการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาชั้นปีที่1 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง. (การค้นคว้า
แบบอิสระศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วินัญญา นันตะสุข. (2553). ผลของแบบจำลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวของทรอต
เซอร์ที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษด้านวิทยาศาสตร์
และเทคโนโลยี. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- สมฤทัย ชัยพิमान. (2552). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว Trotzer ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. (ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุรัชณี เปี่ยมญาติ. (2536). การใช้หนังสือบำบัดความก้าวร้าวของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดประจักษ์ศิลปาคม สังกัดกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- Allen, A., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- Desena, P. A. (1964). The Role of Conciscy in Identifying: Characteristics of Three Levels of Achievement. *The Personal and Guidance Journal*. 43, 145- 149.

- Edwards, M., Adams, E. M., Waldo, M., Hadfield, O. D., & Biegel, G. M. (2014). *Effects of a Mindfulness Group on Latino Adolescent Students: Examining Levels of Perceived Stress, Mindfulness, Self-Compassion, and Psychological Symptoms*. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/01933922.2014.891683>
- Jena, D. (2010). *The Academic and Social Adjustment of First Generation College Students*. Degree of Doctor of Education in the Education Leadership, Management, and Policy Graduate Program Seton Hall University.
- Lee, L. S. (2016). Peer Relations and Social Adjustment of Latino and Chinese Children in Head Start Classrooms. *Early Education and Development*, 27, 1-17.
- Liu, C. F. (2013). *Academic and Social Adjustment Among Deaf and Hard of Hearing*. Graduate degree program in the Department of Special Education and the Graduate Faculty of the University of Kansas.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- New, S., Waldo, M., & Gruszka, C. (2012). *Mindfulness Group Work: Preventing Stress and Increasing Self-Compassion Among Helping Professionals in Training*. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/01933922.2012.690832>
- Roy, S. C., & Andrew, H. A. (1991). *The Roy's adaptation model*. San Mateo, CA: Appleton & Lan.
- Tremaine, L. (2017). *9 Powerful Benefits of Compassion*. Retrieved from <http://leightremaine.com/9-powerful-benefits-of-compassion/>
- Trotzer, J. P. (1977). *The counselor and the group: Integration theory, training and practice*. Monterey, CA: Brook Cole.
- Wasylikiw, L., MacKinnon, A. L., & MacLellan, A. M. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university woman. *Body Image*, 9(2), 236-245.