ผลการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

นันทิรา สีเขียว

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
พฤษภาคม 2558
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณาวิทยานิพนธ์ของ นันทิรา สีเขียว ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนภาดล)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ดร.จุฑามาศ แหนจอน)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธาน
(นายแพทย์ทรงสิทธิ์ อุดมสิน)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนภาดล)

..... กรรมการ
(ดร.จุฑามาศ แหนจอน)

.....กรรมการ
(ดร.มณเทียร ชมดอกไม้)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิชิต สุรัตน์เรืองชัย)

วันที่ 3 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2558

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ ครั้งที่ 1 ปีงบประมาณ 2558

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาและได้รับความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนภาดล ประธานกรรมการที่ปรึกษาหลักวิทยานิพนธ์ และ อาจารย์ ดร.จุฑามาศ แหนจอน กรรมการที่ปรึกษาร่วมวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วน เอาใจใส่และให้กำลังใจด้วยดีเสมอมา ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบแนวทางในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ที่ถูกต้อง ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและตระหนักในความกรุณาและความห่วงใยที่ท่านมีให้ จึงขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันดำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร และ ดร.สกล วรเจริญศรี ที่กรุณาตรวจสอบเครื่องมือและโปรแกรมที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพ และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ที่มีค่ายิ่งให้แก่ผู้วิจัย

งานวิจัยนี้สำเร็จลงได้ด้วยความอนุเคราะห์จากผู้อำนวยการ และคณาจารย์โรงเรียนชลบุรี สุขบท และโรงเรียนบ้านบึง (อุตสาหกรรมนุเคราะห์) และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายทุกท่าน ที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย จึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อจันทนา สีเขียว คุณแม่ประไพ สีเขียว ที่คอยให้ความรัก ความห่วงใย เป็นกำลังใจอันมีค่าให้ลูกอดทนและให้ตั้งใจแน่วแน่ทำวิจัยให้สำเร็จ คอยสนับสนุนและอยู่เคียงข้างเสมอมา ขอขอบคุณ เพื่อน ๆ พี่ ๆ และน้อง ๆ หลายท่านที่ให้ความช่วยเหลือและให้คำแนะนำ รวมถึงกำลังใจดี ๆ ตลอดมา รวมถึงพี่ ๆ น้อง ๆ สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาทุกท่าน ที่คอยให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจและให้คำปรึกษาแนะนำกับผู้วิจัยเสมอมา

สุดท้ายนี้ คุณประโยชน์และคุณค่าอันเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูกตเวทีแด่บุพการี บูรพาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษาและประสบความสำเร็จจนตราบเท่าทุกวันนี้

นันทิรา สีเขียว

52921186: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)
คำสำคัญ: การดำเนินชีวิต/ นักเรียนวัยรุ่น/ การปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว

นันทิรา สีเขียว: ผลการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น (THE EFFECTS OF STRUCTURAL FAMILY THERAPY ON LIFESTYLE OF TEENAGE STUDENTS) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: เพ็ญนภา กุลนภาดล, กศ.ด., จุฑามาศ แหนจอน, Ph.D. 191 หน้า. ปี พ.ศ. 2558.

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี โรงเรียนในเขตจังหวัดชลบุรี จำนวน 2 โรงเรียน ที่มีผลคะแนนจากแบบวัดการดำเนินชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดการดำเนินชีวิตของวอลเตอร์ส ในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 20 คน ดำเนินการสุ่มอย่างง่าย ให้นักเรียนโรงเรียนหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และนักเรียนอีกโรงเรียนหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น และโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวแบบรายบุคคลที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที ดำเนินการทดลองสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 5 สัปดาห์ โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีบองเฟอโรนี

ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

52921186: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEY WORDS: LIFESTYLE/ TEENAGE STUDENTS/ STRUCTURAL FAMILY THERAPY

NANTIRA SEEKIEOW: THE EFFECTS OF STRUCTURAL FAMILY THERAPY ON LIFESTYLE OF TEENAGE STUDENTS). ADVISORY COMMITTEE: PENNAPHA KOOLNAPHADOL, Ed.D., JUTHAMAS HAENJOHN, Ph.D. 191 P. 2015.

This experimental research aimed to study the effects of structural family therapy on lifestyle of teenage students. The samples were 20 high school students from two schools in Chonburi province whose age were between 15-18 year old, those who had lifestyle's scores less than 25th percentile and volunteered to participate in the study. They were randomly assigned to the experiment and control group, 10 persons in each group. The instruments used in this research consisted of teenage student lifestyle test and structural family therapy counseling program. The experimental group received 10 sessions of counseling for 5 weeks, twice a week, and each session lasted about 45-60 minutes. The study was divided into 3 phases: pre-experiment, post-experiment and follow-up. The data were analyzed by using repeated measures analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subjects variable. The Bonferroni's method was used to test for pair difference.

The results revealed that the interaction between the method and the duration of the experiment was statistically significant at .05 level. The students in experimental group had the lifestyle test scores higher than the control group with statistical significant difference at .05 level when measured in the post-experiment and follow-up phases. The students in an experimental group had the lifestyle test scores in the post-experiment and follow-up phases higher than the pre-experiment phase with statistical significant difference at .05 level.

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย..... จ

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ..... ฉ

สารบัญ..... ช

สารบัญตาราง..... ฌ

สารบัญภาพ..... ญ

บทที่

1 บทนำ..... 1

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... 1

วัตถุประสงค์ของการวิจัย..... 8

สมมติฐานการวิจัย..... 8

ประโยชน์ที่ได้รับ..... 8

ขอบเขตการวิจัย..... 8

กรอบแนวคิดการวิจัย..... 10

นิยามศัพท์เฉพาะ..... 10

2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 12

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น..... 13

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นและครอบครัว..... 23

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว..... 44

3 วิธีการดำเนินการวิจัย..... 68

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง..... 68

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 69

การสร้างเครื่องมือในการวิจัย..... 69

การดำเนินการทดลอง..... 76

วิธีดำเนินการทดลอง..... 77

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์..... 78

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	80
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	80
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	80
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	81
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	92
สรุปผลการวิจัย	92
อภิปรายผล	93
ข้อเสนอแนะ	107
บรรณานุกรม	110
ภาคผนวก	115
ภาคผนวก ก	116
ภาคผนวก ข	122
ภาคผนวก ค	173
ภาคผนวก ง	178
ภาคผนวก จ	180
ประวัติย่อของผู้วิจัย	191

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ตัวอย่างแบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น	71
2	โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวแบบรายบุคคลเพื่อพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น	73
3	แบบแผนการทดลอง	76
4	ข้อมูลพื้นฐาน ลักษณะทั่วไปของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	82
5	ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	83
6	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง	86
7	ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง	88
8	ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง	88
9	ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะติดตามผล	89
10	ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในการทดลองของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว	89
11	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Bonferroni	90
12	ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาของกลุ่มควบคุม	91
13	ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (*IOC*) ของแบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น	174
14	ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น	176
15	ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในการทดลองของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว โดยใช้วิธีทดสอบของ Mauchly	177
16	การปรับค่า *df* ของผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในการทดลองของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว โดยวิธีของ Huynh-Feldt	177

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กรอบแนวคิดการวิจัย.....	10
2	แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล..	84
3	แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล..	85
4	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ย การดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น.....	87

บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันเป็นยุคที่โลกมีความเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว อันสืบเนื่องมาจากการใช้เทคโนโลยีเพื่อเชื่อมโยงข้อมูลต่าง ๆ ของทุกภูมิภาคของโลกเข้าด้วยกัน กระแสการปรับเปลี่ยนทางสังคมที่เกิดขึ้นในศตวรรษที่ 21 จึงส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของคนในสังคม จากข้อมูลของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2556) ได้รายงานผลภาวะสังคมไทยไตรมาสสองปี พ.ศ. 2556 ว่า เยาวชนมีความเครียดและมีการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น การดำเนินชีวิตภายใต้สภาพแวดล้อมในปัจจุบัน ปัญหาสุขภาพจิตที่พบมากที่สุดคือ ปัญหาความเครียด ภาวะโรคซึมเศร้าเป็นปัจจัยนำไปสู่ปัญหาการฆ่าตัวตาย โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นมีแนวโน้มจะมีการฆ่าตัวตายเพิ่มมากขึ้น จากรายงานของกรมสุขภาพจิต พบว่า จำนวนการฆ่าตัวตายของกลุ่มวัยรุ่น 10-19 ปี ก็มีการฆ่าตัวตายประมาณปีละ 200 คน ซึ่งมีสาเหตุจากปัญหาการเรียนและปัญหาความรัก

อัตราการสูบบุหรี่และดื่มสุรามีแนวโน้มลดลง แต่ยังต้องเฝ้าระวังการส่งเสริมการขายแบบใหม่ ๆ ที่จะทำให้เด็กซึมซับสินค้าโดยไม่รู้ตัว จนกลายเป็นนักสูบและนักดื่มหน้าใหม่ โดยสถานการณ์ยาเสพติดยังคงทวีความรุนแรง โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชน ทั้งการเป็นนักค้ารายใหม่และเป็นผู้เสพ โดยพบนักค้ารายใหม่อายุน้อยกว่า 12 ปี เยาวชนในระดับมัธยมศึกษาเข้ารับการบำบัดเพิ่มขึ้นในปี พ.ศ. 2555 มีจำนวน 30,544 ราย เป็นกลุ่มมัธยมศึกษามากสุด ร้อยละ 81.7 ทั้งนี้ สอดคล้องกับผลการสำรวจสภาวการณ์เด็กและเยาวชนปี พ.ศ. 2555 ของสถาบันรามจิตติที่พบว่า เด็กร้อยละ 19 มีเพื่อนสนิทสูบบุหรี่และดื่มเหล้าบ่อยครั้งถึงเป็นประจำ นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กที่ไม่ได้อยู่กับพ่อแม่มีอัตราการสูบบุหรี่และดื่มเหล้าสูงกว่าเด็กที่อยู่กับพ่อแม่ ขณะเดียวกันเด็กที่มีความสัมพันธ์อันดีกับครอบครัวมีแนวโน้มพฤติกรรมเสี่ยงทั้งการดื่มเหล้า สูบบุหรี่และเล่นการพนันน้อยกว่าเด็กที่ครอบครัวห่างเหินกัน และการเกิดอุบัติเหตุจราจรทางบกเพิ่มขึ้นจากไตรมาสเดียวกันของปี พ.ศ. 2555 ร้อยละ 9 และพบแนวโน้มการเสียชีวิตของกลุ่มเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นสูงขึ้น

ปัญหาในเด็กและเยาวชน นอกจากปัญหาการฆ่าตัวตาย โรคซึมเศร้า การติดยาเสพติดหรือแม้แต่การติดการพนันแล้ว วัยรุ่นในปัจจุบันยังมีปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรอีกด้วย ปัญหาดังกล่าวมิได้ส่งผลกระทบต่ออนาคตของเด็กไทยเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่ออนาคต

ของชาติอีกด้วย เนื่องจากการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อมส่งผลให้เกิดปัญหาในการเลี้ยงดูบุตร ปัญหาทางด้านการเงินเพราะไม่มีงานทำ ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาการประกอบอาชีพที่ผิดกฎหมายได้ ดังนั้น ปัญหานี้จึงเป็นปัญหาสำคัญ ทั้งผู้ใหญ่และเด็กควรทำความเข้าใจเพื่อป้องกันปัญหาการท้องไม่พร้อม จากข้อมูลการสำรวจของหน่วยงานต่าง ๆ พบว่า อายุของผู้ที่เริ่มมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกมีอายุน้อยลงเรื่อย ๆ มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545-2552 โดยอายุเฉลี่ยของการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกมีอายุระหว่าง 15-16 ปี จากการสำรวจพฤติกรรมทางเพศของเด็กนักเรียนในระดับชั้นต่าง ๆ ตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มัธยมศึกษาปีที่ 5 และนักศึกษา ปวช. ชั้นปีที่ 2 ของสำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค ปี พ.ศ. 2553 พบว่า บ้านเป็นที่ที่นักเรียนเลือกที่จะมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกมากที่สุด รองลงมาเลือกหอพักและโรงแรม และจากการสำรวจของกรมควบคุมโรคพบว่า สถานการณ์ด้านพฤติกรรมทางเพศของเด็กในช่วงระหว่างมัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย และอาชีวะ มีความน่าเป็นห่วงมากขึ้น เพราะตั้งแต่ปี พ.ศ. 2549-2553 เด็กนักเรียนที่เคยผ่านการมีเพศสัมพันธ์มาแล้วมีแนวโน้มมากขึ้น (สิริกร เค้าภูไทย, ม.ป.ป.) และสถานการณ์โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ของเยาวชนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากข้อมูลของสำนักระบาดวิทยา พบว่า กลุ่มเยาวชนอายุ 15-24 ปี มีอัตราป่วยเพิ่มขึ้นเป็น 90.06 รายต่อประชากรแสนคน ในปี พ.ศ. 2554 สาเหตุส่วนใหญ่มาจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ร้อยละ 83.5 แม้ว่าภาพรวมของผู้ป่วยโรคเอดส์ทั้งประเทศมีแนวโน้มลดลง แต่พบว่ากลุ่มวัยรุ่นอายุ 15-24 ปี มีจำนวนผู้ป่วยเพิ่มขึ้นเป็น 902 ราย ในปี พ.ศ. 2554 และสถานการณ์แม่วัยรุ่นมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จากสถิติสาธารณสุขชี้ให้เห็นถึงอัตราเจริญพันธุ์กลุ่มอายุ 15-19 ปี ในปี พ.ศ. 2554 มีเด็กเกิดกับแม่กลุ่มนี้คิดเป็น 53.6 ต่อประชากรหญิง 1,000 คน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2556) สาเหตุสำคัญของปัญหานี้มาจากสภาพแวดล้อมทางสังคมที่พ่อแม่หรือผู้ปกครองไม่มีเวลาดูแลบุตร ขณะที่โรงเรียน ผู้บริหารและครูไม่เห็นความสำคัญของการให้ความรู้เรื่องเพศศึกษา และวัยรุ่นยังขาดความรู้ความเข้าใจด้านเพศศึกษาและทักษะชีวิตที่จำเป็น มีกระแสค่านิยมการมีเพศสัมพันธ์เร็วและไม่ปลอดภัย ประกอบกับมีสื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ เช่น หนังสือโป๊ เว็บไซต์ลามก ในขณะเดียวกัน การจัดบริการสุขภาพของวัยรุ่นยังไม่ครอบคลุมและไม่สอดคล้องกับความต้องการ ทำให้วัยรุ่นเข้าถึงบริการสุขภาพน้อย (สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชนผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ, 2556) จากข้อมูลดังกล่าวนี้ จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นที่ควรจะเป็นวัยแห่งการศึกษาเล่าเรียน กลับมีแนวโน้มการมีพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อร่างกายและจิตใจของตนเอง และอาจจะกระทบต่อการเรียนและการดำเนินชีวิตตนเองได้

จังหวัดชลบุรีเป็นจังหวัดที่ตั้งอยู่ทางภาคตะวันออกของประเทศไทย เป็นจังหวัดที่มีการขยายตัวการพัฒนาเศรษฐกิจ ทั้งสาขาอุตสาหกรรม การท่องเที่ยว ซึ่งมีการเจริญเติบโต

อย่างรวดเร็ว เป็นเหตุให้มีประชาชนจากทุกจังหวัดทั่วประเทศหลั่งไหลเข้ามาในเขตจังหวัดชลบุรี เพื่อทำการค้า หางานทำ ท่องเที่ยว และอยู่อาศัยเป็นจำนวนมาก จังหวัดชลบุรีจึงเป็นจังหวัดหนึ่งที่มีผู้คนหลากหลาย โดยสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดชลบุรี (2555) ได้จัดเก็บรวบรวมข้อมูลสถานการณ์ทางสังคมเพื่อวางแผนการพัฒนา แก้ไขปัญหา ผลของข้อมูลของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมปลายคือ ปัญหาเด็กออกเรียนกลางคันในภาคการศึกษาบังคับ ร้อยละ 28.83 เป็นปัญหาที่มีความรุนแรงเพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2554 การที่เด็กออกเรียนกลางคันในภาคการศึกษาบังคับ เพิ่มขึ้นร้อยละ 51.97 และเด็กที่ไม่สามารถเข้าศึกษาต่อตามภาคบังคับได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 21.48 และจากสภาพทางสังคมของจังหวัดชลบุรี ทำให้เกิดปัญหาร้านค้าขายเหล้า/บุหรี่ อยู่ใกล้กับสถานศึกษาหรือศาสนสถาน ร้อยละ 54.54 รองลงมาคือ ร้านสื่อลามก ร้านเกมส์ ร้านอินเตอร์เน็ตในท้องถิ่น ร้อยละ 42.27 จากสภาพแวดล้อมเหล่านี้ ส่งผลกระทบต่อเด็กและเยาวชน พบว่า ในปี พ.ศ. 2555 มีปัญหาในกลุ่มเด็กและเยาวชนเพิ่มขึ้นร้อยละ 26.47 โดยมีปัญหาเด็กและเยาวชนดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ และติดสารเสพติดร้ายแรงสูงที่สุด ร้อยละ 22.36 รองลงมาคือ ปัญหาเยาวชนในครอบครัวยากจนที่ไม่มีทุนการศึกษาต่อ ร้อยละ 17.68 และปัญหาเด็กถูกทอดทิ้ง ร้อยละ 14.33 ตามลำดับ ในเชิงสัดส่วนปัญหาที่มีอัตราการเพิ่มขึ้นสูงสุดคือ ปัญหาเด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมทางเพศ ในมิติปัญหาสังคมเชิงกลุ่มเป้าหมายที่ต้องได้รับการพัฒนา พบว่า กลุ่มเป้าหมายที่ต้องเฝ้าระวัง เร่งดำเนินการให้การช่วยเหลือและพัฒนาคือ กลุ่มผู้สูงอายุและกลุ่มเด็กและเยาวชน ปัญหาเด็กและเยาวชนถือเป็นปัญหาหนึ่งของจังหวัดชลบุรีที่ควรให้ความสนใจและเร่งดำเนินการเฝ้าระวัง ให้ความช่วยเหลือและพัฒนา โดยเฉพาะในเรื่องการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ และติดสารเสพติดร้ายแรง ที่มีความรุนแรงมากที่สุด (สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดชลบุรี, 2555)

"การศึกษา" แม้จะไม่ได้เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการดำเนินชีวิต แต่ถือเป็นปัจจัยที่จำเป็นและมีส่วนสำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ โดยเฉพาะด้านจิตใจและสติปัญญา อย่างไรก็ดี แม้ทุกภาคส่วนและทุกระดับของสังคมจะค่อนข้างให้ความสำคัญกับการขยายโอกาสและการส่งเสริมด้านการศึกษาแก่เด็กและเยาวชน แต่ข้อเท็จจริงที่ปรากฏในสังคมดูเหมือนจะยังไม่สามารถยืนยันได้ถึงความสำเร็จของการส่งเสริมด้านการศึกษาเสียทีเดียว ที่เป็นเช่นนี้เพราะยังมีนักเรียนอีกจำนวนไม่น้อยที่ออกจากระบบการศึกษากลางคัน คือนักเรียนที่ออกจากระบบโรงเรียนระหว่างปีโดยไม่สามารถกลับเข้ามาเรียนได้ ทั้งนี้ ในบางปีมีจำนวนมากถึงกว่าแสนคน โดยสาเหตุหลัก ๆ ของการออกกลางคันของนักเรียนรวมทั้งประเทศในปีการศึกษา 2552 ส่วนใหญ่มีสาเหตุจากการอพยพตามผู้ปกครอง สาเหตุจากปัญหาครอบครัว และปัญหาในการปรับตัว สาเหตุการสมรสแล้ว และยังมีสาเหตุการออกกลางคันในกรณีอื่น ๆ ที่ไม่ได้ระบุสาเหตุที่ชัดเจน

(สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2552) ซึ่งเด็กที่ออกกลางคันมีแนวโน้มเข้าสู่วงจรของปัญหาสังคม เช่น ยาเสพติด ก่ออาชญากรรม ฯลฯ นอกจากนี้ ยังเกิดจากโรงเรียนมักผลักผู้เรียนที่มีพฤติกรรมไม่ดีออกจากโรงเรียนมากกว่าแก้ปัญหาพฤติกรรมผู้เรียน (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2550) จะเห็นได้ว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นของนักเรียนวัยรุ่นนั้น มีผลมาจากปัญหาครอบครัวด้วย

วัยรุ่น เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ (Transitional period) ระหว่างชีวิตความเป็นเด็กไปสู่การเปลี่ยนแปลงของความเป็นหนุ่มสาว เพื่อก้าวพ้นสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เด็กที่ได้ผ่านขั้นตอนตามพัฒนาการตั้งแต่ในระยะวัยเด็กด้วยรากฐานแห่งความมั่นคงของครอบครัวอย่างมีจังหวะขั้นตอน จะสามารถใช้ชีวิตวัยรุ่นได้ด้วยความสุข ปรับตัวได้ทันต่อสภาพอันซับซ้อนกับวิวัฒนาการทางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านอารมณ์ ร่างกาย สังคม และสติปัญญา โดยวัยรุ่น (15-18 ปี) มีการพัฒนาการมุ่งสู่การเจริญเติบโตทางอารมณ์ สติปัญญา และสังคม สภาพจิตใจรู้สึกว้าวุ่นมาก แสดงอารมณ์โกรธหุนหันพลันแล่น ขาดเหตุผล มีความรู้สึกไว (Sensitive) ต่อสิ่งรอบข้าง ต้องการความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง นิสัยชอบท้าทาย กล้าได้กล้าเสีย ชอบชีวิตโลดโผนผจญภัยต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และให้ความสนใจมากเรื่องเพศตรงข้าม เป็นความรู้สึกภาคภูมิใจที่ตนเองสามารถสร้างเสน่ห์ดึงดูดเพศตรงข้ามได้สำเร็จ เด็กมีความอยากรู้อยากเห็น อยากทดลองกิจกรรมทางเพศ ทำให้ต้องการมีเพศสัมพันธ์ จึงได้เสียกันก่อนวัยอันควร เพราะขาดการยั้งคิดและการป้องกันที่ถูกต้อง และกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลสำคัญที่สุดต่อการดำเนินชีวิตในวัยนี้ ลักษณะการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของคนในวัยนี้ จึงก่อให้เกิดการมีพฤติกรรมที่เสี่ยง ที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเสี่ยงต่อการดำเนินชีวิต ทำให้ร่างกายเป็นอันตราย สูญเสียหน้าที่ ขาดโอกาสพัฒนาตามปกติ หรือเสียชีวิตลงได้ (วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2555) ช่วงการเป็นวัยรุ่น นอกจากจะเป็นช่วงแห่งการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ยังเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญของครอบครัวอีกด้วย ครอบครัวควรมีการปรับตัวใหม่ให้สอดคล้องและเหมาะสมกับพัฒนาการของเด็กวัยรุ่น ตามหลักจิตวิทยาพัฒนาการ เด็กวัยรุ่นต้องการที่จะพัฒนาตนให้เป็นตัวของตัวเอง พึ่งตนเองให้ได้ ในขณะเดียวกันก็ยังอยากต้องการพึ่งพาพ่อแม่และไม่อยากลำบาก พ่อแม่ต้องช่วยเป็นที่ปรึกษาให้ลูก ช่วยกำหนดกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับลูกวัยรุ่น คอยสอนและชี้แนะแนวทางปฏิบัติที่ดี พร้อมเปิดโอกาสให้ลูกได้ฝึกคิดตัดสินใจและทำด้วยตนเอง รวมทั้งฝึกหัดรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองด้วย (ศิริรัตน์ คุปดิวุฒิ, 2545)

การศึกษาถึงการดำเนินชีวิต (Lifestyle) ตามแนวคิดของ Walters (2006) นักจิตวิทยาที่ได้อธิบายการดำเนินชีวิตในรูปแบบของทฤษฎีการดำเนินชีวิต (Lifestyle theory) อธิบายว่า การดำเนินชีวิตเป็นแบบแผนการแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน มีการเรียนรู้ และพัฒนาการแสดงพฤติกรรมจนเป็นลักษณะของแต่ละบุคคล

ที่มาจากกระบวนการของปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล 3 อย่าง คือ การรู้คิด (Cognition) เงื่อนไขสภาวะแวดล้อม (Condition) การเลือก (Choice) ซึ่งเป็นปัจจัยกระบวนการภายในของบุคคลที่ผ่านกระบวนการรู้คิด ประสบการณ์ส่วนตน การแปลความในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อเลือกที่จะแสดงพฤติกรรม ซึ่งบุคคลที่มีการปรับตัวต่อสถานการณ์ได้เป็นอย่างดีจะสามารถควบคุมตัวเอง แม้จะอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่บีบคั้น และสามารถตัดสินใจเลือกการแสดงออกทางพฤติกรรมออกมาในรูปแบบที่เหมาะสม มีการดำเนินชีวิตที่ไม่ก่อให้เกิดผลเสียกับตนเองและผู้อื่น โดยสามารถคำนึงถึงเป้าหมายและมีความรับผิดชอบ รู้จักสิทธิและหน้าที่ในวัยของตนเอง ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีการปรับตัวต่อสถานการณ์ได้ไม่ดี จะมีการแสดงออกทางพฤติกรรมออกมาเป็นการดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสม มีการแสดงพฤติกรรมที่ก่อให้ผลเสียต่อตนเองและบุคคลอื่น ๆ ซึ่งพฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้นำไปสู่ปัญหาทางสังคม และจะยิ่งเป็นเครื่องผลักดันและชักจูงให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ซึ่งจากองค์ประกอบทั้ง 3 อย่าง ที่กล่าวมา จะเป็นสิ่งที่กำหนดการดำเนินชีวิตของบุคคลแต่ละบุคคล การจะพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นให้มีการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม ไม่ก่อให้เกิดปัญหา จึงควรพัฒนาที่กระบวนการรู้คิดและกระบวนการตัดสินใจ และการทำความเข้าใจถึงสภาวะแวดล้อมที่ตัวนักเรียนวัยรุ่นต้องเผชิญและมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

การดำเนินชีวิตของบุคคลทุกคน “ครอบครัว” เป็นสิ่งที่สำคัญ เป็นปัจจัยพื้นฐานด้านเงื่อนไขสภาวะแวดล้อม (Condition) ที่จะมีอิทธิสำคัญต่อการเลือกและตัดสินใจในการดำเนินชีวิตของบุคคล (Walters, 2006) โดยครอบครัวเป็นสิ่งแวดล้อมแรกของบุคคล ประสบการณ์ในชีวิตประจำวันและความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นสิ่งมีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิด การมองโลก การมองตนเอง และที่สำคัญ ครอบครัวมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาบุคลิกภาพและการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น (Bowlby, 1969 อ้างถึงใน อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2544) กล่าวว่า ความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดระหว่างพ่อแม่กับเด็กในระยะเริ่มต้นของชีวิตจะช่วยให้เด็กเผชิญกับความเครียดและความยากลำบากได้ดีเมื่อโตขึ้น นอกจากนี้ ความสัมพันธ์ในครอบครัวยังเป็นตัวกำหนดคุณภาพของความสัมพันธ์ที่บุคคลจะมีกับผู้อื่นในอนาคตอีกด้วย โดยการดำเนินชีวิตของบุคคลได้รับอิทธิพลจากปัจจัยต่าง ๆ มากมาย โดยการดำเนินชีวิตของตัวบุคคลส่วนหนึ่งก็จะถูกกำหนดโดยครอบครัว ซึ่งการดำเนินชีวิตของคนแต่ละคนนำไปสู่การแสดงออกต่อสถานการณ์ ประสบการณ์ชีวิต ค่านิยม ทัศนคติ (อดุลย์ จาตุรงคกุล และคลยา จาตุรงคกุล, 2550) ดังนั้น การจะพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นนอกจากจะทำความเข้าใจถึงกระบวนการคิด ลักษณะส่วนบุคคล ควรทำความเข้าใจถึงอิทธิพลการดำเนินชีวิตที่เกิดมาจากครอบครัวและสภาวะแวดล้อมร่วมด้วย

นอกจากการดูแลจากครอบครัว โรงเรียน รัฐบาล หรือหน่วยงานต่าง ๆ ที่พยายามให้การช่วยเหลือและดูแลนักเรียนวัยรุ่น เพื่อให้วัยรุ่นเหล่านี้ให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายและจิตใจ และมีแนวทางการดำเนินชีวิตที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ผู้วิจัย ในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา ก็ได้เห็นถึงแนวทางในการปรึกษาเพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นมีการดำเนินชีวิตที่มีความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ต่อตัวนักเรียนวัยรุ่น โดยการใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการปรึกษาครอบครัว เพราะการปรึกษาครอบครัวไม่ได้เป็นเพียงการนำคนทั้งครอบครัวมานั่งด้วยกันและทำการแทรกแซงโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เท่านั้น แท้จริงแล้วการปรึกษาครอบครัวเป็นแนวคิดที่มีการพัฒนา และนำมาซึ่งความเข้าใจใหม่เกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ แนวคิดนี้แตกต่างไปจากสมัยก่อนที่มองว่าปัญหาอยู่ที่ "ภายใน" ตัวบุคคลเท่านั้น และต้องแก้ปัญหาเฉพาะตัวบุคคลนั้น การปรึกษาครอบครัวมองว่าปัญหาอยู่ที่ "ภายนอก" คือที่บริบทด้วย ซึ่งบริบท หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่แวดล้อมผู้รับการปรึกษา ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว สังคม ค่านิยม วัฒนธรรม ฯลฯ (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2544) โดยเลือกใช้การปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวซึ่งมีแนวคิดพื้นฐานเน้นการอยู่กับปัจจุบัน มองคนโดยให้ความสำคัญกับปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมมากกว่าปัจจัยทางพันธุกรรม และเชื่อว่าพฤติกรรมของคนมีผลกระทบและถูกกระทบมาจากระบบสังคมที่เขาอยู่ และครอบครัวเป็นระบบย่อยอยู่ภายใต้ระบบสังคม พฤติกรรมของคนถูกหล่อหลอมโดยครอบครัวซึ่งได้รับอิทธิพลของสังคมอีกต่อหนึ่ง (ศิริรัตน์ คุปติวุฒิ, 2545)

วิธีการปรึกษาในครั้งนี้ เป็นการประยุกต์ใช้ทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว ที่ Salvador Minuchin อธิบายครอบครัวในลักษณะโครงสร้าง เพราะเขาเห็นว่า มนุษย์แต่ละคนได้รับผลกระทบจากโครงสร้างภายในครอบครัว โดยโครงสร้างคือปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวที่สมาชิกปฏิบัติต่อกัน ถ้าครอบครัวมีโครงสร้างที่เป็นระเบียบ มีการปกครองที่เหมาะสม ย่อมช่วยให้สมาชิกรู้ว่าจะปฏิบัติตัวอย่างไร แต่หากครอบครัวที่มีโครงสร้างไม่เป็นระเบียบ ย่อมทำให้สมาชิกไม่รู้ว่าควรปฏิบัติตัวอย่างไร (กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์, 2551) โดย Goldenberg and Goldenberg (2013) ได้อธิบายไว้ว่า พื้นฐานของ Minuchin คือการทำงานจิดเวชเด็ก จึงเป็นแนวทางที่เขาสามารถศึกษาวิธีที่ครอบครัวนำมาจัดการพัฒนาการของครอบครัวให้สมบูรณ์ และการจัดการกับระบบที่ซับซ้อนที่จะทำให้ครอบครัวสามารถปรับตัวเปลี่ยนแปลงทุกช่วงระยะการส่งผ่านไปสู่อีกรุ่น แนวคิดโครงสร้างจึงให้ความสนใจกับลักษณะของครอบครัว โดยโครงสร้างของครอบครัวเป็นสิ่งที่มองเห็นได้ หรือซ่อนเร้นอยู่ภายในการทำหน้าที่ของครอบครัว หรืออยู่ภายในความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวที่แสดงต่อกัน โดยกฎเกณฑ์ภายในครอบครัวได้ค่อย ๆ พัฒนาจนกลายเป็นการทำหน้าที่ที่สมบูรณ์ในครอบครัว มันเป็นแบบแผนที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ จนกลายเป็นรูปแบบที่คงอยู่และเปิดเผยให้เห็นได้ด้วยระบบของครอบครัวเอง รูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงแบบแผนสื่อสารระหว่างกัน ซึ่งการเตรียมปรับหรือจัดระบบโครงสร้างในครอบครัวที่จะ

เกิดขึ้นได้มากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพในครอบครัว โดยระบบย่อยครอบครัว เป็นสิ่งที่แสดงถึงขอบเขตความสัมพันธ์และบทบาทของสมาชิกในครอบครัว มีผลต่อการคิดต่อสื่อสารระหว่างกัน เช่น บอกขอบเขตว่าใครมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ และขอบเขตในครอบครัวเป็นความสัมพันธ์ในการติดต่อระหว่างสมาชิกในครอบครัว โครงสร้างของครอบครัวต่าง ๆ นี้จะบอกถึงสิ่งที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดำเนินชีวิต ที่วัยรุ่นจะแสดงออกทางพฤติกรรมในครอบครัวและส่งผลไปถึงการแสดงพฤติกรรมในสังคมด้วย ซึ่งเมื่อบุคคลมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา การแก้ไขที่บุคคลอย่างเดียวอาจไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร เพราะไม่ได้คำนึงถึงบริบททั้งหมดที่เขาใช้ชีวิตอยู่ เนื่องจากพฤติกรรมที่เป็นปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นเองตามลำพัง แต่เกิดขึ้นมาในบริบทโดยเฉพาะครอบครัวและบริบทจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมว่าจะเป็นเช่นไร และเป็นตัวปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมทั้งทำให้พฤติกรรมนั้นสิ้นสุดหรือดำเนินอยู่ต่อไปได้ (เพ็ญนภา กุลนภาดล, 2553)

การวิจัยในครั้งนี้ใช้การปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว ซึ่งให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล แม้จะไม่ใช่การนำบุคคลทั้งครอบครัวมาร่วมในการปรึกษา แต่เป็นการนำแนวคิดและเทคนิคของการปรึกษาโครงสร้างครอบครัวมาช่วยเหลือ โดยการให้การปรึกษากับนักเรียนวัยรุ่นที่มีการดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสม จุดมุ่งหมายของการปรึกษาในครั้งนี้เน้นที่การเปลี่ยนการมองปัญหาในมุมมองใหม่ ซึ่งจะเกิดได้จากความเข้าใจในโครงสร้างของระบบครอบครัว โดยการปรึกษาตามทฤษฎีนี้ มุ่งเน้นให้เกิดการปรับเปลี่ยนรูปแบบที่ตายตัวในการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน และการทำลักษณะความสัมพันธ์ให้ชัดเจนเป็นการช่วยเหลือในการรับมือกับแรงกดดันและความเครียดให้ดีขึ้นในการดำเนินชีวิต โดยช่วยเหลือนักเรียนให้เกิดการเรียนรู้ คิด เข้าใจ การดำเนินชีวิตของตนเอง สามารถปรับปรุง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นได้ โดยมีขั้นตอนการปรึกษา 4 ขั้นตอน ดังนี้ 1) การเข้าร่วมและการเป็นส่วนหนึ่งกับครอบครัว 2) การประเมินปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในครอบครัว 3) การตรวจสอบการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวที่บกพร่อง 4) การปรับเปลี่ยนโครงสร้างครอบครัวใหม่

ดังนั้น การให้การปรึกษาเพื่อพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น เป็นการให้นักเรียนวัยรุ่นทำความเข้าใจบริบทที่เขาดำเนินชีวิตอยู่ ร่วมกับการทำความเข้าใจที่ลักษณะกระบวนการคิดที่เกิดภายในจิตใจของนักเรียนวัยรุ่น ให้สามารถดำเนินชีวิตตามความต้องการของตนเอง และปรับตัวในการดำเนินชีวิตในครอบครัวและสังคมที่เขาอยู่ ส่งเสริมการปรับเปลี่ยนความคิดความเข้าใจถึงปัญหาที่มาจากการดำเนินชีวิตในแต่ละวันของตน โดยการสร้างมุมมองใหม่กับสิ่งที่เคยมองว่าเป็นปัญหาว่าสามารถแก้ไขและปรับเปลี่ยนให้เป็นพฤติกรรมที่เหมาะสม สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น ๆ ในครอบครัวและในสังคมได้ เป็นการพัฒนาการดำเนินชีวิตทั้งหมดของวัยรุ่น เพื่อที่จะสามารถพัฒนาตนเองไปสู่วัยผู้ใหญ่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

สมมติฐานการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

2. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวมีคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

3. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวมีคะแนนการดำเนินชีวิดของนักเรียนวัยรุ่นในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม

4. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวมีคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวมีคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้พัฒนาองค์ความรู้ทางวิชาการด้านกระบวนการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวและสามารถพัฒนาเป็นแนวทางในการพัฒนา ส่งเสริม ป้องกัน และแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นจากการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว

2. นำผลที่ได้จากการวิจัยไปประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริม พัฒนาและเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น รวมทั้งโรงเรียน สถาบันการศึกษา ครูอาจารย์และบิดามารดา ผู้ปกครอง สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลและพัฒนาเด็กนักเรียนวัยรุ่นต่อไป

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research design) เพื่อศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวที่มีต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

ขอบเขตที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร คือ นักเรียนที่ศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2557 มีอายุระหว่าง 15-18 ปี ณ โรงเรียนในเขตจังหวัดชลบุรี

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่ศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี จากโรงเรียนในเขตจังหวัดชลบุรี จำนวน 2 โรงเรียน โดยมีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1.2.1 ดำเนินการสุ่มจำแนกกลุ่ม (Random assignment) เป็นการจัดเข้ากลุ่มแบบสุ่ม โดยสุ่มนักเรียนเข้าอยู่ในกลุ่มต่าง ๆ ตามแผนการทดลอง เพื่อขจัดอิทธิพลของตัวแปรแทรกซ้อน ควบคุมความเที่ยงตรงภายใน โดยสุ่มโรงเรียนในเขตจังหวัดชลบุรีมาจำนวน 2 โรงเรียน คือ

- โรงเรียนชลบุรีสุขบท มีนักเรียนที่ศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2557 จำนวน 1,217 คน

- โรงเรียนบ้านบึง (อุตสาหกรรมนุเคราะห์) มีนักเรียนที่ศึกษาระดับมัธยมศึกษาดอนปลาย ปีการศึกษา 2557 จำนวน 1,409 คน โดยสุ่มโรงเรียนหนึ่งเข้าเป็นกลุ่มทดลอง และสุ่มนักเรียนอีกโรงเรียนหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุม

1.2.2 ดำเนินการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Sample size) โดยใช้ตารางของ Krejcie and Morgan (1970 อ้างถึงใน บุญชม ศรีสะอาด, 2545) โดยโรงเรียนชลบุรีสุขบท มีนักเรียนที่ศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2557 จำนวน 1,217 คน ขนาดจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ได้ คือ 292 คน และโรงเรียนบ้านบึง (อุตสาหกรรมนุเคราะห์) มีนักเรียนที่ศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2557 จำนวน 1,409 คน ขนาดจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ได้ คือ 302 คน

1.2.3 ดำเนินการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster sampling) เป็นการสุ่มกลุ่มตัวอย่างที่ประชากรอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม ๆ โดยแต่ละกลุ่มมีลักษณะภายในกลุ่มที่หลากหลายหรือมีความแตกต่างในทำนองเดียวกัน แต่ระหว่างกลุ่มมีความคล้ายคลึงกัน เช่น กลุ่มนักเรียนในห้อง เป็นต้น เมื่อสุ่มได้กลุ่มใดก็จะนำสมาชิกที่อยู่ในกลุ่มนั้น ๆ ทั้งหมดมาทำการวิจัย (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2555) เพื่อสุ่มหาห้องเรียนและระดับชั้น เพื่อมาตอบแบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

1.2.4 ผู้วิจัยนำผลคะแนนจากแบบวัด โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากผู้ที่มีผลคะแนนจากแบบวัดการดำเนินชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดการดำเนินชีวิตของ Walters (2006) ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ได้นักเรียนโรงเรียนชลบุรีสุขบท จำนวน 24 คน และนักเรียนโรงเรียนบ้านบึง (อุตสาหกรรมนุเคราะห์) จำนวน 19 คน หลังจากนั้นสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยวิธีการจับฉลาก ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 20 คน สุ่มอย่างง่ายอีกครั้งโดยการจับฉลาก ได้นักเรียนโรงเรียนชลบุรีสุขบท เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และนักเรียนจากโรงเรียนบ้านบึง (อุตสาหกรรมนุเคราะห์) เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน

2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

2.1 ตัวแปรอิสระ คือ วิธีการปรึกษาและระยะเวลา

2.1.1 วิธีการปรึกษา

2.1.1.1 การได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว

2.1.1.2 การไม่ได้รับการปรึกษา

2.1.2 ระยะเวลาการทดลอง

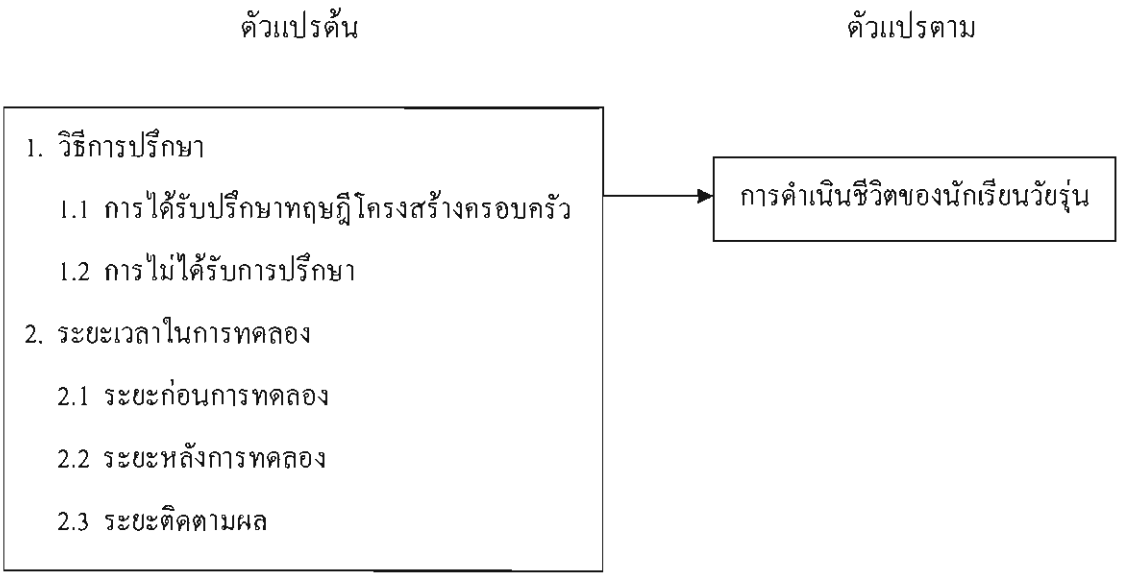
2.1.2.1 ระยะเวลาก่อนการทดลอง

2.1.2.2 ระยะเวลาหลังการทดลอง

2.1.2.3 ระยะติดตามผล

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น หมายถึง การที่นักเรียนมีการแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน มีการเรียนรู้ พัฒนาการแสดงพฤติกรรม จนเป็นลักษณะของแต่ละบุคคล ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1.1 เงื่อนไข สภาวะแวดล้อมในการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น หมายถึง สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการคิด การตัดสินใจในการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ อารมณ์ ความรู้สึก

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่ส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถจัดการสถานการณ์ที่มีอิทธิพลดังกล่าว เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

1.2 กระบวนการคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น หมายถึง นักเรียนวัยรุ่นมีการคิด วิเคราะห์ การแปลความจากสถานการณ์ การจัดการความเชื่อของตนอย่างมีเหตุผล มีความคิดสร้างสรรค์ มีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย มีการคาดหวังและให้คุณค่าการกระทำที่ตรงกับความเป็นจริง มีการรับรู้ความสามารถของตน และสามารถใช้กระบวนการทางความคิดดังกล่าวในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

1.3 การเลือกในการดำเนินชีวิดของนักเรียนวัยรุ่น หมายถึง การที่นักเรียนวัยรุ่นมีแนวทางการกระทำพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตของตนเองอย่างมีเหตุผล มีหลักการมีจุดยืนและรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองตัดสินใจกระทำพฤติกรรม กล้าปฏิเสธสิ่งที่ไม่ถูกต้อง พร้อมปรับปรุงพัฒนาตนเอง พิจารณาถึงข้อดีข้อเสียสิ่งต่าง ๆ อย่างถี่ถ้วน สามารถเลือกสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง

2. การปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือนักเรียนให้เกิดการเรียนรู้ คิด เข้าใจการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยยึดหลักแนวคิดในบริบทของโครงสร้างพื้นฐานของครอบครัว ได้แก่ กฎ การจัดการของครอบครัว การควบคุมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยช่วยให้นักเรียนปรับเปลี่ยนรูปแบบปฏิสัมพันธ์ การรับมือกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง และพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น โดยมีเทคนิค ดังนี้ การเข้าร่วมและเอื้ออำนวย การเลียนแบบ การคิดตามร่องรอย การแสดงบทบาท การสนับสนุนยืนยัน การสร้างขอบเขตใหม่ การมอบหมายงาน และการมองมุมใหม่

3. นักเรียนวัยรุ่น หมายถึง บุคคลที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี ณ โรงเรียนในเขตจังหวัดชลบุรี ประจำปีการศึกษา 2557

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวที่มีต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิดของนักเรียนวัยรุ่น
   - 1.1 ความหมายของการดำเนินชีวิต
   - 1.2 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต
   - 1.3 กระบวนการของการดำเนินชีวิต
   - 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นและครอบครัว
   - 2.1 ความหมายของวัยรุ่น
   - 2.2 พัฒนาการของวัยรุ่น
   - 2.3 วัยรุ่นกับความสัมพันธ์ในครอบครัว
   - 2.4 พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น
   - 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นและครอบครัว
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว
   - 3.1 ความหมายของการปรึกษา
   - 3.2 จุดมุ่งหมายของการปรึกษา
   - 3.3 กระบวนการและทักษะการปรึกษารายบุคคล
   - 3.4 ความเป็นมาของการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว
   - 3.5 แนวคิดที่สำคัญของการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว
   - 3.6 เป้าหมายของการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว
   - 3.7 กระบวนการของการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว
   - 3.8 เทคนิคของการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว
   - 3.9 บทบาทของครอบครัวต่อการดำเนินชีวิต
   - 3.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

ความหมายของการดำเนินชีวิต

การดำเนินชีวิต (Lifestyle) มีผู้แปลและให้ความหมายเป็นคำเรียกภาษาไทยไว้หลายคำ เช่น การดำรงชีวิต วิถีชีวิต การดำเนินชีวิต รูปแบบการดำเนินชีวิต แบบของการใช้ชีวิต วิถีทางดำเนินชีวิต เป็นต้น ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้คำว่า การดำเนินชีวิต

Engel, Blackwell, and Minaird (1995, p. 449 อ้างถึงใน อัศน์อุไร เตชะสวัสดิ์, 2547, หน้า 197) กล่าวถึงความหมายของการดำเนินชีวิดว่า วิถีที่คนมีชีวิตอยู่ (How one lives) โดยการดำเนินชีวิตของคนเรามีหลายวิถีทาง ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในอดีต ลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละคน และสถานการณ์แวดล้อมที่ต่างกัน

Kotler (2000 อ้างถึงใน ชูชัย สมิทธิไกร, 2553, หน้า 270) การดำเนินชีวิต หมายถึง รูปแบบการใช้ชีวิตของบุคคลที่แสดงออกมาในรูปของกิจกรรม (Action) ความสนใจ (Interests) และความคิดเห็น (Opinions)

Peter and Olson (2008, p. 535 อ้างถึงใน ปณิศา มีจินดา, 2553, หน้า 219) การดำเนินชีวิต เป็นรูปแบบของบุคคลที่รวมถึงกิจกรรม ความสนใจ และความคิดเห็น

อภิสิทธิ์ ฤธาทิพย์ (2554, หน้า 23) สรุปความหมายการดำเนินชีวิตตามแนวคิดของ Walters ว่า เป็นแบบแผนทางพฤติกรรมในการปรับตัวผ่านการเชื่อมโยง การให้ความสำคัญ การคิด และการแสดงเอกลักษณ์ของบุคคล ที่เชื่อว่าสร้างขึ้นมาจาก กฎระเบียบ บทบาทหน้าที่ ระเบียบแบบแผน จารีตประเพณี และสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ภายใต้สภาวการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปของความรู้ความเข้าใจ สภาวะเงื่อนไข และการเลือก

สรุป การดำเนินชีวิต หมายถึง การแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน มีการเรียนรู้ พัฒนาการแสดงพฤติกรรม จนเป็นลักษณะของแต่ละบุคคล ซึ่งประกอบมาจากองค์ประกอบของเงื่อนไขสภาวะแวดล้อม กระบวนการรู้คิด และการเลือกตัดสินใจ

ความสำคัญของการดำเนินชีวิต

สุภาภรณ์ พลนิกร (2548, หน้า 264-265) กล่าวว่า ลักษณะสำคัญของการดำเนินชีวิต มีดังนี้

1. เป็นวิธีการที่แต่ละคนแสดงออกถึงจินตภาพตนเอง หรือภาพลักษณ์ตนเอง (Self-image) และส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม

2. เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลซึ่งเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) กับสังคมตลอดช่วงวัฏจักรของชีวิตของแต่ละคน (Life cycle)

3. กำหนดโดยตัวแปร 3 ชนิด คือ ประสบการณ์ในอดีต ปัจจัยภายใน (เช่น บุคลิกภาพ) และสถานการณ์ปัจจุบัน

4. การดำเนินชีวิตที่แต่ละคนปรารถนานั้น สามารถส่งผลกระทบต่อความจำเป็น (Needs) และความปรารถนา (Desires) ที่ส่งผลกระทบกลับไปยังการดำเนินชีวิตด้วย

5. การดำเนินชีวิตและระยะของวัฏจักรชีวิตครอบครัว (Family life cycle stage) ส่งผลกระทบต่อกันและกัน

อัศน์อุไร เตชะสวัสดิ์ (2547, หน้า 198) กล่าวว่า การดำเนินชีวิตมีความสัมพันธ์กับความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self-concept) นั่นคือ การดำเนินชีวิตเป็นช่องทางที่บุคคลใช้แสดงออกให้สังคมเห็นถึง "ความคิดเกี่ยวกับตนเอง" โดยการที่บุคคลจะเลือกดำเนินชีวิตในรูปแบบใดนั้น มักจะได้รับอิทธิพลจากความต้องการ "รักษาหรือส่งเสริมความเป็นตัวตน" ให้เป็นไปตามที่ปรารถนา ตัวอย่างเช่น บุคคลรายหนึ่งมีความคิดเกี่ยวกับตนเองว่า ตนเองเป็นผู้มีพลังความสามารถสูง และเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ความคิดนี้ส่งผลให้เขาต้องพยายามรักษาความเป็นตัวตนเช่นนี้ไว้ โดยสะท้อนออกมาด้วยการดำเนินชีวิตในรูปแบบของคนทำงานหนัก ทุ่มเทเวลาส่วนใหญ่ให้แก่การทำงาน พักผ่อนน้อย สนใจข่าวสารข้อมูล เลือกเข้าสังคมที่ส่งผลต่อความสำเร็จในหน้าที่การงาน อาจให้ความสนใจต่อการใช้ชีวิตคู่หรือการแต่งงานน้อยลง เป็นต้น

อดุลย์ จาตุรงคกุล และดลยา จาตุรงคกุล (2550, หน้า 153) กล่าวถึงการดำเนินชีวิตขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เป็นลักษณะที่ฝังแน่นในตัวบุคคลซึ่งได้รับการสร้างและขัดเกลาโดยการปฏิบัติตอบต่อกันทางสังคม (Social-inter-action) เมื่อบุคคลผ่านแต่ละขั้นตอนของชีวิต ดังนั้น การดำเนินชีวิตจึงได้รับอิทธิพลของปัจจัยหลายอย่าง เช่น สถานการณ์วัฒนธรรม ชั้นทางสังคม กลุ่มอ้างอิง ครอบครัว ความต้องการ ทัศนคติ และลักษณะส่วนบุคคล (Individual characteristics) อย่างอื่น ฯลฯ เมื่อปัจจัยเหล่านี้เปลี่ยนแปลง แบบของการใช้ชีวิตเปลี่ยนไปด้วย

สรุป ความสำคัญของการดำเนินชีวิตมีหลากหลายแนวคิด ซึ่งอาจจะมองว่ามีความคล้ายคลึงหรือมีความแตกต่างกับตัวแปรอื่น ๆ ในทางจิตวิทยา แต่โดยสรุป การดำเนินชีวิตเป็นตัวแปรหนึ่งที่จะสามารถทำนายการกระทำและพฤติกรรมของบุคคลได้ เพราะการดำเนินชีวิตเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงการใช้ชีวิตทั้งหมดของบุคคลที่ผ่านการสร้างและขัดเกลาจากอิทธิพลของปัจจัยหลายอย่าง เช่น ครอบครัว สภาพแวดล้อม แบบแผนทางสังคม ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กระบวนการรู้คิด แรงจูงใจ ความต้องการ และบุคคลเลือกที่จะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมและสะท้อนถึงความเป็นตัวของบุคคลแต่ละคน เป็นแบบแผนการดำเนินชีวิตของแต่ละคน

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต

Blackwell and Miniard (1993 อ้างถึงใน อัญชัน สันติไชยกุล, 2547, หน้า 20) กล่าวว่า การดำเนินชีวิต คือโครงสร้างโดยรวมของการใช้ชีวิต การใช้เวลา และการใช้จ่ายเงินของบุคคล การดำเนินชีวิตสะท้อนมาจากกิจกรรม (Activities) ความสนใจ (Interest) และความคิดเห็น (Opinions) ของบุคคล และยังสามารถสะท้อนค่านิยมของบุคคลผ่านมาทางกิจกรรมหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวของบุคคล และการดำเนินชีวิตเป็นสิ่งที่เปลี่ยนได้อย่างรวดเร็วตามสภาพแวดล้อมและสังคมที่เปลี่ยนไป ดังนั้น ผู้ที่ต้องการศึกษาการดำเนินชีวิตจึงควรที่จะคอยติดตามความเคลื่อนไหวและสถานการณ์ในปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะสามารถเข้าใจและรู้เท่าทันการดำเนินชีวิตที่กำลังเปลี่ยนแปลงไป

อภิสิทธิ์ ฤธาทิพย์ (2554, หน้า 27) ได้สรุปการดำเนินชีวิตตามแนวคิดของ Adler ว่า การดำเนินชีวิตมีฐานของบุคลิกภาพมนุษย์ที่จะแสดงออกแต่ละพฤติกรรมของแต่ละคน อันเป็นการให้ความหมายทางสังคมรวมเข้าด้วย มีแบบแผนที่แน่นอน ใช้กำหนดเป็นพื้นฐานการรับรู้ ใช้กำหนดทิศทางที่ดำเนินไปอย่างมีจุดมุ่งหมาย ใช้จูงใจตามความปรารถนาควบคู่กับความเร่งเร้าให้บรรลุความสำเร็จ

Walters (2006, pp. 4-5) กล่าวว่า ในทฤษฎีการดำเนินชีวิต มีองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ (3C) ได้แก่ เงื่อนไข สภาวะแวดล้อม (Condition) การเลือก (Choice) การรู้คิด (Cognition) ถือเป็นโครงสร้างพื้นฐานของทฤษฎีนี้

1. เงื่อนไข สภาวะแวดล้อม (Condition) มีทั้งปัจจัยจากภายนอกและภายในตัวบุคคล ได้แก่

1.1 ปัจจัยภายใน เช่น พันธุกรรม ความฉลาด อารมณ์

1.2 ปัจจัยภายนอก ได้แก่ ครอบครัว กลุ่ม ฐานะทางสังคม และปฏิกิริยาของบุคคลที่มีผลต่อสถานการณ์

ปัจจัยเหล่านี้เป็นปัจจัยที่เพิ่มหรือลด ที่บุคคลใช้การต่อรองที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของบุคคลที่หลากหลาย แต่ไม่ได้เป็นตัวกำหนดในการตัดสินใจในการกระทำพฤติกรรมของบุคคล

2. การเลือก (Choice) คือ กระบวนการตัดสินใจ โดยการที่ตัวเลือกเกิดขึ้นจากเงื่อนไขอันหลากหลายของปฏิสัมพันธ์อันซับซ้อนของชีวิต ซึ่งจะถูกเลือกหลังจากที่เราจะสร้างความเข้าใจเพื่อที่จะสนับสนุนและพิจารณาตัวเลือกที่เราสร้างขึ้นมา

3. การรู้คิด (Cognition) กระบวนการรู้คิดเป็นทั้งตัวที่เป็นกลวิธานป้องกันตนและกระบวนการคิดที่สร้างสรรค์ ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาของระบบ ทั้งการใช้กลวิธานป้องกันตนและระบบความคิด ความเชื่อ กลวิธานป้องกันตนบ่อยครั้งที่อาศัยการพัฒนาจากระบบกระบวนการคิด

ที่สร้างสรรค์ แต่ความล้มเหลวของบุคคลทำให้ต้องเปลี่ยนความคิดจากเดิมไป ซึ่งความเข้าใจในเรื่อง 3C ถือเป็นเรื่องที่สำคัญ มีความเกี่ยวพันกับกระบวนการรู้คิด ที่ส่งผลต่อกระบวนการคิดเป็นอย่างมาก

องค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ (3C) เมื่อนำมาใช้การดำเนินชีวิตจะดำเนินอยู่ในแบบแผน 4 แบบแผน (4Rs) ดังต่อไปนี้ คือ

1. บทบาทหน้าที่ (Roles) คือ ความคาดหวังทางสังคมที่บุคคลมีต่อบุคคลในรูปแบบเฉพาะเจาะจง

2. กฎระเบียบ (Rules) คือ ข้อกำหนด ข้อตกลง โดยการดำเนินชีวิตถูกพิจารณาขึ้นจากกฎของการดำเนินชีวิต

3. แบบแผนทางสังคม (Rituals) คือ บรรทัดฐาน มาตรฐาน เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลต้องกระทำ เป็นไปตามลำดับ ตามรูปแบบที่คนในสังคมทำ

4. สัมพันธภาพ (Relationships) คือ การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคมที่รวมอยู่ในการดำเนินชีวิตของคนทุกคน

องค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ (3C) และแบบแผน 4 แบบแผน (4Rs) จะเป็นตัวกำหนดการดำเนินชีวิต แบบแผนของกฎระเบียบ บทบาทหน้าที่ บรรทัดฐานทางสังคม และสัมพันธภาพ ซึ่งบุคคลที่มีการปรับตัวต่อสถานการณ์ได้เป็นอย่างดี จะมีการแสดงออกทางพฤติกรรมออกมาเป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ไม่ฝ่าฝืนและไม่ทำลายแบบแผน เช่น การทำตามกฎระเบียบ การมีความรับผิดชอบ การมีมารยาท การรู้จักสิทธิและหน้าที่ในวัยของตนเอง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น เป็นต้น ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีการปรับตัวต่อสถานการณ์ได้ไม่ดี จะมีการแสดงออกทางพฤติกรรมออกมาเป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ฝ่าฝืนและทำลายแบบแผนทางสังคมที่มี เช่น การไม่มีความรับผิดชอบ การเอารัดเอาเปรียบ การไม่สนใจกฎระเบียบ การทำตามใจตนเองที่มากเกินไป โดยไม่สนใจสิทธิของผู้อื่น เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ นำไปสู่ปัญหาทางสังคม และจะยิ่งเป็นเครื่องผลักดันและชักจูงให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ทำตัวเป็นอาชญากร

สรุป ในการวิจัยครั้งนี้ได้ทำการศึกษาการดำเนินชีวิตโดยยึดตามแนวคิดและหลักการตามทฤษฎีการดำเนินชีวิต (Lifestyle theory) ของ Walters (2006) ที่มองว่า การดำเนินชีวิตของบุคคลประกอบมาจากแบบแผนบุคคลจะมีกระบวนการคิดและการตัดสินใจเลือกแสดงพฤติกรรมจากสภาวะเงื่อนไขที่เกิดขึ้น ออกมาเป็นลักษณะการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันไปในแต่ละคน

กระบวนการของการดำเนินชีวิต

กระบวนการในการดำเนินชีวิต จะเป็นสิ่งที่อธิบายว่า บุคคลจะมีการเริ่มต้นการดำเนินชีวิตและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตได้อย่างไร โดย Walters (2006) ได้อธิบายถึงกระบวนการของการดำเนินชีวิตไว้สองส่วนคือ การทำหน้าที่การดำเนินชีวิต และการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตของบุคคล

1. การทำหน้าที่ (Functional model)

Walters (2006, pp. 6-18) กล่าวว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลมีการเริ่มต้นและเปลี่ยนการดำเนินชีวิตได้อย่างไร ประกอบด้วย

1.1 แรงจูงใจ (Motivation) เป็นส่วนประกอบของการดำเนินชีวิต โดยบุคคลจะมีแรงจูงใจมาจากสัญชาตญาณการเอาตัวรอดที่ถูกคุกคาม คือ สถานการณ์ที่กระตุ้นระบบทางชีววิทยาและมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้า ว่าจะสู้หรือหนี สิ่งเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องเรียนรู้ แต่จะนำออกมาตอบสนองอย่างอัตโนมัติ ที่แต่ละคนจะต้องอาศัยกระบวนการการดูดซึม ซึมซับ (Assimilation) และการปรับ (Accomodation) เพื่อปรับตัวต่อสิ่งที่มากระทบ และจากระบบการให้รางวัล "Reward system" ซึ่งเป็นการส่งมาจากระบบ Dopaminc-rich pathways of mesolimbic system เป็นระบบสมองที่ผลักดันให้เกิดการตอบสนองเป็นพฤติกรรม

1.2 การพัฒนา (Development) เป็นความสามารถในการพัฒนาการเรียนรู้ทางสังคมและการรับรู้ซึ่งมีผลกับระบบความเชื่อ โดยการพัฒนาการดำเนินชีวิต จะมี 3 ช่วงของการพัฒนาซึ่งจะสามารถอธิบายว่าผู้คนมีการเปลี่ยนการดำเนินชีวิตได้อย่างไร

1.2.1 ระยะเริ่มต้น (Initial phase) จุดเริ่มต้นของการดำเนินชีวิต คือ แรงจูงใจ โอกาส และการตัดสินใจเลือก ซึ่งแรงจูงใจของจุดเริ่มต้น คือ ความกลัว แรงจูงใจถูกผลักดันการดำเนินชีวิตหรือพฤติกรรมต่าง ๆ คือ การคงอยู่ของความกลัว (Existential fear) เพราะบุคคลต้องการปกป้องตนเองจากสิ่งที่เป็นความจริงและความรู้สึกที่ถูกสร้างขึ้นจากภาพในอุดมคติ โดยการต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และการต้องการมีตัวตนสามารถที่จะก่อให้เกิดจุดเริ่มต้นของการดำเนินชีวิด ส่วนมากมักเริ่มจากช่วงวัยเด็ก ก่อนที่พวกเขาจะถูกกำหนดจากผลการกระทำในระยะยาว

1.2.2 ระยะเปลี่ยนผ่าน (Transitional phase) ระยะนี้เป็นช่วงที่การพัฒนาการดำเนินชีวิต ทั้งความคิด สมมติฐาน เกี่ยวข้องกับระบบความเชื่อ เช่น เป้าหมาย คุณค่า ลักษณะความคิด ฯลฯ ระยะเปลี่ยนผ่านถือเป็นการเชื่อมจุดวิกฤติระหว่างจุดเริ่มต้นและการรักษาสภาพ

1.2.3 ระยะรักษาสภาพ (Maintenance phase) เมื่อเริ่มเข้าสู่ช่วงการรักษาสภาพของการดำเนินชีวิต ซึ่งเพิ่มสูงขึ้นในช่วงจุดเปลี่ยน มีการเรียนรู้การดำเนินชีวิตและสามารถดำรงอยู่สืบเนื่องได้อย่างยาวนานได้ด้วยตัวของมันเอง (Self-perpetuating) และความสำคัญอยู่กับระบบความเชื่อ ตัวแปรหลายตัวที่มีบทบาทในการรักษาสภาพ คือ การกลัวความเปลี่ยนแปลง ความมั่นใจในตนเองที่ต่ำ ความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การตีตราตนเองไว้ เงื่อนไข สภาวะแวดล้อม แบบแผนทางสังคม ปัจจัยทางจิตวิทยา เป็นต้น

1.3 การรู้คิด (Cognition) ประกอบด้วย แผนการคิดที่มาจากการรับส่งความรู้สึก พฤติกรรม อารมณ์ และองค์ประกอบแรงจูงใจแต่ละองค์ประกอบถูกแสดงออกมา 6 แบบ ประกอบด้วย การอ้างเหตุผล (Attributions) การรับรู้ความสามารถ (Efficacy expectancies) การคาดหวังผลลัพธ์ (Outcome expectancies) เป้าหมาย (Goals) คุณค่า (Values) รูปแบบการคิด (Thinking styles) และระบบความเชื่อ ที่ประกอบด้วย มุมมองต่อตนเอง (Self-view) โลกทัศน์ (World-view) มุมมองปัจจุบัน (Present-view) มุมมองในอดีต (Past-view) มุมมองอนาคต (Future-view) เหล่านี้เป็นเป็นแรงผลักดันในการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล

2. การเปลี่ยนการดำเนินชีวิต (Change model)

Walters (2006, pp. 19-32) ได้กล่าวถึงกระบวนการของการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตว่า คนส่วนใหญ่ที่สามารถละทิ้งการดำเนินชีวิตแบบเดิมได้นั้น จะต้องดำเนินการได้ด้วยตนเอง กระบวนการของการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตกล่าวถึงองค์ประกอบของการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตและขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลง ซึ่งมองว่าการเปลี่ยนแปลงนั้น เปรียบดังกระบวนการทางธรรมชาติของมนุษย์ ที่สามารถดำเนินการได้โดยการจัดการด้วยตนเอง

2.1 องค์ประกอบหลักของการเปลี่ยนแปลง (Core elements of change) ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ซึ่งสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตในรูปแบบใหม่ ซึ่ง 4 องค์ประกอบนี้ ได้แก่

2.1.1 ความรับผิดชอบ (Responsibility) ความรับผิดชอบในที่นี้หมายถึง ความตั้งใจของบุคคลนั้น ๆ ในการรับผิดชอบต่อผลการของกระทำของตน

2.1.2 ความเชื่อมั่น (Confidence) คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นรูปแบบเฉพาะอย่างหนึ่งของความเชื่อมั่น ซึ่งในการรับรู้ความสามารถของตนเองนี้ ผู้นั้นจะมีความเชื่อว่าตนมีความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูงได้

2.1.3 คุณค่า (Meaning) คนเราสามารถเปลี่ยนมุมมองและโลกทัศน์ของตนเองได้ เมื่อเราสามารถละทิ้งรูปแบบการดำเนินชีวิตเดิมได้ การใช้ความคิดอย่างซับซ้อนมากขึ้น และหลีกเลี่ยงการตราหน้าตนเอง หรือยอมรับในสิ่งที่สังคมตราหน้าตนนั้น เป็นการช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโดยการปลูกฝังความคิดแบบใหม่ในความหมายของบุคคล การรู้จักประมวลความคิดจากสิ่งที่อ่านจากหนังสือพิมพ์และสิ่งที่เห็นจากและวิเคราะห์พฤติกรรม สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ช่วยในการพัฒนาความสามารถในการคิดเชิงซ้อนได้

2.1.4 ชุมชน (Community) การได้รับการสนับสนุนจากชุมชน การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และการพัฒนาความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ของตน รวมทั้งการรับรู้ถึงการเป็นส่วนหนึ่งในชุมชน เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดสำนึกของการเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน

2.2 ขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลง (Phases of change) สามารถแบ่งได้เป็น 4 ขั้นตอน ซึ่งบทบาทของผู้ให้การปรึกษานั้น ไม่ใช่การรักษาผู้รับการปรึกษาให้หายจากความเจ็บป่วย แต่คือการคอยนำทางให้ผู้รับการปรึกษาผ่านพ้น 4 ขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงนี้ไปได้ ดังนี้

2.2.1 ระยะเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง (Initiation phase of change) หัวใจของระยะเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง คือ ความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง โดยการเปลี่ยนแปลงส่วนมากจะเริ่มต้นจากวิกฤติในตนเองที่ทำให้เราพบว่า การดำเนินชีวิตนั้น มีผลกระทบในทางลบมากกว่าบวก สำหรับผู้ที่สามารถละทิ้งการดำเนินชีวิตโดยตนเองได้นั้น มักจะเริ่มด้วยการเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาสในการเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนแปลง และผู้ให้การปรึกษาก็สามารถช่วยประคับประคองให้ผู้รับการปรึกษาผ่านขั้นตอนนี้ไปได้ โดยการระบุวิกฤติของผู้รับการปรึกษาที่เกิดขึ้นอยู่แล้วนั้น และยกระดับวิกฤตินั้นให้เป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของการเปลี่ยนแปลง อย่างไรก็ตาม วิกฤติต่าง ๆ นั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นประจำอยู่แล้ว ไม่ว่าจะอยู่ในการดำเนินชีวิตใดก็ตาม สิ่งจำเป็นต่อการเปลี่ยนแปลง คือ การเชื่อในความจำเป็นของการเปลี่ยนแปลง การเชื่อในความเป็นไปได้ของการเปลี่ยนแปลง และการเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

2.2.2 ระยะของการนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง (Transitional phase of change) หัวใจของระยะของการนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง คือ การเพิ่มความคาดหวังและพัฒนาทักษะเพื่อเป็นการเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การดำเนินชีวิตแบบใหม่ ซึ่งการคาดหวังต่อผลที่จะตามมานั้น มีความสำคัญอย่างยิ่งของระยะของการเปลี่ยนแปลงขั้นนี้ ซึ่งสามารถดำเนินการได้โดยการฝึกทักษะการแก้ปัญหาและทักษะทางสังคม เช่นเดียวกับการส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และการสร้างให้เกิดคุณค่า และส่วนสุดท้ายคือ การฝึกทักษะที่มีความรู้เป็นศูนย์กลาง ซึ่งมีเป้าหมายคือ การเปลี่ยนแนวความคิดที่สนับสนุนการการดำเนินชีวิตในรูปแบบเดิมให้เป็นแนวความคิดอื่นที่สมเหตุสมผลมากขึ้น

2.2.3 ระยะของการคงไว้ซึ่งการเปลี่ยนแปลง (Maintenance phase of change) เป็นการเปลี่ยนแปลงในการมีส่วนร่วม การเปลี่ยนแปลงความมุ่งมั่น และการเปลี่ยนแปลงตัวตนของผู้รับการปรึกษา ตามลำดับ ซึ่งในแง่ของการเปลี่ยนแปลงการมีส่วนร่วมนั้น หมายถึง การเปลี่ยนทั้งในแง่การใช้ชีวิตประจำวันและการเลือกคบคนที่ไปมาหาสู่เป็นประจำ และการหากิจกรรมใหม่ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ถูกกฎหมายและเหมาะสม มีความสำคัญอย่างมากในการคงไว้ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ ความมุ่งมั่นถือเป็นปัจจัยที่เป็นเป้าหมายและค่านิยมที่ช่วยในการตัดสินใจในชีวิตประจำวันของผู้รับการปรึกษา และการเปลี่ยนแปลงตัวตนเป็นการสร้างตัวตนใหม่ การไม่จมปลักอยู่กับการตราหน้าตนเองนับเป็นกระบวนการที่มีประโยชน์ต่อการคงไว้ซึ่งการเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้

การเสริมสร้างทัศนคติที่มีต่อตนเองโดยใช้องค์ความรู้ที่ซับซ้อนยังเป็นอีกหนทางหนึ่งที่นำไปสู่การรักษาระยะของการเปลี่ยนแปลงโดยการสร้างตัวตนใหม่

2.2.4 ระยะการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง (Change phase of change) การปรับเปลี่ยนตัวเองในวันนี้จะกลายเป็นการดำเนินชีวิตในวันหน้าได้ ทฤษฎีการดำเนินชีวิตได้เสนอว่า ความจำเป็นของการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องนั้น เป็นผลมาจากการที่โลกของเรามีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง และคอยปรับตัวเมื่อมีสถานการณ์ต่าง ๆ เข้ามา ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงจึงถือเป็นกระบวนการต่อเนื่องมากกว่าเป็นเป้าหมาย การคิดว่าเราได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่าง ๆ ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงสำเร็จแล้ว และไม่จำเป็นต้องมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงใด ๆ ต่อนั้น นับเป็นการนำตัวเองตกไปสู่การดำเนินชีวิตรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง ซึ่งการดำเนินชีวิตแบบอาญากรส่วนมากจะเริ่มต้นจากการปรับตัว แต่เมื่อการปรับตัวกลายเป็นรูปแบบ จึงก่อให้เกิดเป็นการดำเนินชีวิตนั้นขึ้น

สรุป กระบวนการดำเนินชีวิตของบุคคลมี 2 กระบวนการ ที่บุคคลใช้เริ่มต้น หรือปรับเปลี่ยนและพัฒนาการดำเนินชีวิตของตนเองไปในแนวทางใดแนวทางหนึ่ง ประกอบด้วยกระบวนการทำหน้าที่ แสดงถึงการตัดสินใจเลือกแสดงพฤติกรรมของบุคคลซึ่งมาจากแรงจูงใจการพัฒนา และกระบวนการรู้คิด ซึ่งเป็นลักษณะกระบวนการภายในของบุคคลแต่ละคน และกระบวนการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิต ซึ่งต้องประกอบไปด้วย ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่น การให้คุณค่า และการสนับสนุนของชุมชน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต

ชโลธร สีสด (2550) ได้ศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของวัยย่างเข้าสู่วัยรุ่นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า วัยย่างเข้าสู่วัยรุ่นเห็นด้วยอย่างยิ่งว่า ครอบครัวเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด นอกจากนี้ ลักษณะของรูปแบบการดำเนินชีวิตในแต่ละด้านที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงสุด 3 อันดับแรก ดังนี้ ด้านกิจกรรม ถ้าไม่จำเป็นจะไม่ขาดเรียน หน้าที่หลักคือ เรียนหนังสือและชอบฟังเพลง ด้านความสนใจ ให้ความสนใจกับครอบครัวเป็นอันดับหนึ่งที่สำคัญสุดในชีวิต การเที่ยวชมความงามของธรรมชาติสนุกกว่าเที่ยวสถานบันเทิงเป็นไหน ๆ และความสำเร็จสูงสุดในชีวิตคือ การสอบติดมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียง ด้านความคิดเห็น ผู้สูงอายุคือผู้ที่ต้องเคารพ คนที่ตั้งใจเรียนจะมีอนาคตที่ดี และคำสั่งสอนตักเตือนของพ่อแม่เป็นสิ่งที่ต้องยอมรับและนำไปปฏิบัติ

มนทกานต์ คำยา (2553) ได้ศึกษาพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นที่ไม่ได้อยู่กับบิดามารดา พบว่า เด็กทั้งที่มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ คือ ความสามารถในการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีส่วนร่วมในการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี มีระเบียบวินัย ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ และมีพฤติกรรมไม่ที่พึงประสงค์ คือ แต่งกายไม่เรียบร้อย

ขาดเรียนบ่อย ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มีพฤติกรรมแบบชู้สาว เที่ยวกลางคืน ซึ่งจากผลการวิจัยทำให้เห็นมิติของลักษณะส่วนบุคคลในการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นที่ไม่ได้อยู่กับบิดามารดาว่า กลุ่มที่มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมในกรอบบรรทัดฐานของสังคม ด้วยสำนึกดีในตนเอง ส่วนกลุ่มที่มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมบนความเปลี่ยนแปลงของสังคมโดยไม่สามารถจัดการกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากภายในและภายนอกของตัวเองได้ การศึกษาถึงการดำเนินชีวิต เพื่อที่จะได้หาแนวทางในการจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนวัยรุ่น เป็นต้น

ประภาศรี ยินดี (2552)ได้ศึกษารูปแบบในการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นชายระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อายุระหว่าง 15-18 ปี ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นชายนักเรียนส่วนใหญ่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ผูกพันอยู่กับเพื่อนวัยเดียวกัน เลือกคบเพื่อนที่พูดคุยกันเข้าใจ มีความสนใจเรื่องเดียวกัน เพื่อนเข้ามามีบทบาทสำคัญในการใช้ชีวิต เชื่อฟังเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ มักรวมตัวเป็นกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมที่แสดงถึงการมีตัวตนของตนเองในสังคม นักเรียนต้องมีความขยันและมีความรับผิดชอบในด้านการศึกษาเล่าเรียน ด้านความสัมพันธ์ระหว่างเพศหากผู้หญิงยินยอมมักป้องกันโดยการสวมถุงยางอนามัยหรือใช้ยาคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน ปัญหาส่วนใหญ่ คือ ความขัดแย้งระหว่างนักเรียนกับพ่อแม่ เนื่องจากหันไปให้ความสนใจเพื่อนมากกว่าคนในครอบครัว เมื่อถูกว่ากล่าวตักเตือนบ่อยครั้งแสดงการต่อต้านด้วยการออกจากบ้านไปอยู่กับเพื่อน ปัญหาอีกประการหนึ่งคือ การจัดการเรียนการสอนกับครูผู้สอนไม่มีปฏิสัมพันธ์กันโดยตรง นักเรียนเกิดความวิตกกังวล เกิดความกดดัน เบื่อหน่าย ไม่สนใจในรายวิชาที่มีเนื้อหาเฉพาะ นักเรียนหลีกเลี่ยงโดยการหนีเรียนในรายวิชานั้น แนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหา ต้องแก้อย่างค่อยเป็นค่อยไป เพราะปัญหาส่วนใหญ่เกิดจากความคึกคะนองและค่านิยมที่ผิด ๆ การรับฟังปัญหาอย่างใส่ใจและให้ความสำคัญจากครอบครัวจะช่วยป้องกันปัญหาเหล่านี้ได้

ลัดดาวัลย์ รัตนเพิ่มพูนผล (2552) ได้ศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นหญิงตอนปลาย เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ นักศึกษาหญิงในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคกลาง อายุ 18-21 ปี โดยการสัมภาษณ์ระดับลึกและการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม พบว่า ด้านการศึกษา วัยรุ่นส่วนใหญ่มีความตั้งใจศึกษาให้สำเร็จตามหลักสูตรที่สถาบันกำหนด ด้วยวิธีการนำเทคโนโลยีเข้ามาช่วยในการค้นคว้า ด้านสุขภาพ พบว่า วัยรุ่นมีปัญหาการมีเวลาพักผ่อนไม่เพียงพอ มีการออกกำลังกาย การดูแลรูปร่างและความสวยงามตามสมัยนิยม ด้านกิจกรรมยามว่าง พบว่า วัยรุ่นมีกิจกรรมยามว่างที่หลากหลาย ทั้งด้านงานอดิเรก กิจกรรมเพื่อสังคม การใช้คอมพิวเตอร์ และการเที่ยวสถานบันเทิง เป็นต้น ด้านความสัมพันธ์ระหว่างเพศและเพศสัมพันธ์ วัยรุ่นให้ความสำคัญกับเพื่อน ด้านเพศสัมพันธ์ พบว่า ไม่เป็นเรื่องเสียหาย มีวุฒิภาวะในการตัดสินใจ

รู้จักวิธีป้องกันการตั้งครรภ์โดยใช้ถุงยางอนามัยและการรับประทานยาคุมกำเนิด โดยแนวทางป้องกันและแก้ไข ผู้ปกครอง อาจารย์ สถาบันการศึกษา หน่วยงานภาครัฐ ควรมีส่วนร่วมในการวางแผน ออกกฎระเบียบ กำหนดหลักสูตรและการปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม พัฒนาคุณภาพชีวิตและเป็นอนาคตที่ดีของประเทศชาติต่อไป

ชลดา วราวรรณ (2554) ได้ศึกษาถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมการเปิดรับสื่อทางอินเตอร์เน็ตของกลุ่มวัยรุ่นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มรูปแบบการดำเนินชีวิตสามารถแบ่งได้ 4 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มตามกระแส 2) กลุ่มไม่สนใจอนาคต 3) กลุ่มมุ่งมั่นตั้งใจ 4) กลุ่มชอบบันเทิง ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า กลุ่มวัยรุ่นที่มีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ต่างกันมีความถี่ในการเปิดรับสื่อทางอินเทอร์เน็ตที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มวัยรุ่นที่มีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ต่างกันมีระยะเวลาในการเปิดรับสื่อทางอินเทอร์เน็ตที่แตกต่างกันอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Sweeting, West, and Richards (1998) การศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง ประมาณ 1,000 คน หนุ่มสาวที่อาศัยอยู่ในภาคตะวันตกของสกอตแลนด์ พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ทั้ง 4 ด้านของชีวิตครอบครัวในวัยรุ่นตอนกลางกลาง ได้แก่ โครงสร้างครอบครัว เหตุผลสำหรับการกระจัดกระจายของครอบครัว เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว และความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่และวัยรุ่น และตัวชี้วัดของการดำเนินชีวิตในปัจจุบันและโอกาสชีวิตในอนาคต ผลการศึกษาแสดงให้เห็นถึงความต่างของการดำเนินชีวิตของครอบครัวในด้านต่าง ๆ ผลลัพธ์ถูกกล่าวถึงในแง่ของความหมายของแต่ละด้านการดำเนินชีวิตแบบครอบครัวในสังคมร่วมสมัยและสิ่งสำคัญในการพิจารณาผลกระทบของทั้งโครงสร้างครอบครัวและกระบวนการของการดำเนินชีวิตชีวิดแบบครอบครัวถือเป็นส่วนสำคัญ

Thylstrup and Hesse (2011) ได้ศึกษาความเป็นไปได้ของการใช้โปรแกรมการปรึกษา Impulsive lifestyle counseling ตามแนวคิดของ Walters ต่อพฤติกรรมต่อต้านสังคมของกลุ่มคนไข้นอกที่ได้รับการรักษาการติดสารเสพติด การทดลองนี้ใช้แบบทดสอบ Thinking and Behaving Scale (TABS) Addiction Severity Index (ASI) และ criminal activities from the ASI เป้าหมายของการรักษาอยู่ที่จะช่วยให้ผู้คนระบุความคิดที่หุนหันพลันแล่นของพวกเขาและการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่ปัญหาเกี่ยวกับการใช้ยา มุ่งเน้นที่การศึกษาเกี่ยวกับวิธีการ ILC การเพิ่มความตระหนักของปัญหาการมีพฤติกรรมต่อต้านสังคม การแก้ปัญหาการทดลองเน้นที่ประสบการณ์การรักษาของคนไข้เท่านั้น ในบรรดาคนไข้ 72 คน ซึ่งเป็นคนที่ไม่ปัญญาอ่อน เมื่อจัดคนที่มี ASPD (Antisocial Personality Disorder) มีจำนวน 48 คน ทำการถูกสุ่มมาทำการทดลอง พบว่า การค้นหาความพึงพอใจในการรักษาขั้นสูง CSQ-8 และช่วยเหลือ ASPD ถือเป็นสิ่งสำคัญและมีปฏิสัมพันธ์

ที่สูงขึ้น สรุปโปรแกรม ILC มีค่าใช้จ่ายอยู่ในระดับกลาง ไม่ได้จ้างคนให้คำปรึกษาเพิ่ม และพบว่าความพอใจในการรักษาของผู้ป่วยที่ต่อต้านสังคมสามารถพัฒนากับนักให้คำปรึกษาที่สามารถระบุพฤติกรรมการต่อต้านสังคมแก่พวกเขาได้

Nehrt (2012) ได้ศึกษาการใช้สารเสพติดในวัยรุ่นที่เป็นปัญหาที่เพิ่มมากขึ้นในอเมริกา การวิจัยตระหนักถึงแบบแผนบุคลิกภาพหรือความคล้ายคลึงกันระหว่างลักษณะส่วนบุคคลของผู้เสพสารเสพติดจะช่วยให้นำไปสู่การวางแผนการรักษาที่ดีสำหรับประชากรกลุ่มนี้ การศึกษาใช้การหาค่าความสัมพันธ์ระหว่าง Manaster-Perryman Early Recollection Scoring Manual (MPERSM) ซึ่งพื้นฐานของแนวคิด Adlerian ใช้ The Basic Adlerian Scales for Interpersonal Success-Adult form (BASIS-A) The Problem Oriented Screening Instrument for Teenagers (POSIT) เป็นตัวชี้วัดและข้อมูลทางด้านประชากรศาสตร์ที่เกี่ยวกับโครงสร้างครอบครัว เพื่อศึกษาปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นเลือกใช้สารเสพติด กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นอายุ 15-18 ปี จำนวน 30 คน ที่เป็นผู้ป่วยนอก เก็บข้อมูลจากแบบทดสอบทั้งหมดและข้อมูลประชากรศาสตร์ และหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการดำเนินชีวิตและสุขภาพจิตโดยรวม ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

Toron (2013) ได้ศึกษา Criminal behavior as a lifestyle พบว่า ผู้รับการปรึกษาที่เป็นอาชญากรมักมีลักษณะดังนี้ คือ ให้ความสำคัญกับการปรนเปรอตนเองอย่างเห็นได้ชัด แม้บางครั้งจะมีการจัดลำดับความสำคัญด่อคุณค่าในชีวิตเปลี่ยนไปบ้างเล็กน้อยก็ตาม ทุกคนมีสภาพแวดล้อมในวัยเด็กที่มาจากการทำร้ายร่างกาย ดังนั้น การมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมของพวกเขาจึงได้ถูกสกัดกั้นตั้งแต่ในวัยเด็ก และมักกำหนดชะตาชีวิตของคนด้วยการเป็นผู้แพ้ ที่มักปฏิเสธที่จะยอมรับความจริงและกล่าวโทษสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เช่น สภาพแวดล้อม สภาวะที่รุนแรง การขาดความอบอุ่นและขาดการสานสัมพันธ์ในครอบครัว แสดงออกถึงความไม่มั่นคงทางอารมณ์อย่างเห็นได้ชัดตั้งแต่ในวัยเด็ก ซึ่งจะเริ่มจากการก่อปัญหาต่าง ๆ ในโรงเรียน จนถูกส่งไปยังสถานบำบัดและสถานกักกันด่าง ๆ และในที่สุดก็ตกอยู่ในห้วงวิถีชีวิตของอาชญากร

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นและครอบครัว

ความหมายของวัยรุ่น

วิภาภรณ์ บุญยงค์ (2549, หน้า 2) ได้สรุปความหมายของวัยรุ่นว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอายุระหว่าง 13-20 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวอย่างมากทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ การเข้าสังคม สติปัญญา การเรียน การประกอบอาชีพและการค้นหาอุดมคติในชีวิต เพื่อเตรียมเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ต่อไป

วิทยากร เชียงกูล (2552, หน้า 9) กล่าวว่า วัยรุ่น คือ วัยที่เปลี่ยนผ่านจากเด็กโตไปเป็นผู้ใหญ่ โดยทั่วไปมักจะหมายถึงคนวัย 11-19 ปี คำว่า Adolescence มาจากภาษาลาติน หมายถึง การเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ คำว่า Teenage หมายถึง คนที่อายุ 13-19 ปี ซึ่งคำภาษาอังกฤษลงท้ายด้วย Teen ช่วงอายุวัยรุ่นอาจจะแตกต่างกัน แล้วแต่ชาติพันธุ์ วัฒนธรรม พัฒนาการของแต่ละบุคคล และยุคสมัย

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2553, หน้า 330) กล่าวว่า ช่วงเวลาวัยแรกรุ่นคือระยะประมาณ 12-15 ปี คำว่า วัยแรกรุ่น แปลจากศัพท์อังกฤษ Puberty คำนี้มาจากภาษาลาติน Puberta ซึ่งแปลว่า การเติบโตเป็นหนุ่มสาว เปลี่ยนสภาวะทางร่างกายจากความเป็นเด็กชายเด็กหญิง ร่างกายเติบโตเป็นผู้ใหญ่เกือบเต็มที่ทุกสัดส่วน ลักษณะทุติยภูมิทางเพศซึ่งยังไม่โตเต็มที่ในวัยที่ผ่านมาก็เจริญสมบูรณ์และทำหน้าที่ของมันได้ตั้งแต่นี้เป็นต้นไป การเปลี่ยนแปลงทางกายของเด็กวัยรุ่นเป็นต้นเหตุให้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอื่น ๆ ตามมา เช่น ด้านอารมณ์ ลักษณะสัมพันธภาพกับผู้อื่น สมรรถภาพทางสมอง ค่านิยม ทัศนคติ ความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ฯลฯ ส่วนในช่วงวัยรุ่นแท้จริง (Adolescence) ประมาณอายุ 15-18, 19-25 ปี นั้น เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ทางร่างกายเต็มที่ เป็นช่วงเปลี่ยนวัยชีวิตทางสังคม อารมณ์ จิตใจ ค่านิยม อุดมคติ ฯลฯ เด็กกำลังเรียน เลียนและทดลองบทบาทเพื่อจะเป็นผู้ใหญ่ในแง่ต่าง ๆ เช่น อารมณ์ สังคม จิตใจ ความปรารถนา ฯลฯ ความเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปต่าง ๆ ในขณะนี้ล้วนเป็นรากฐานของความสนใจความมุ่งหมายในชีวิต อาชีพ ลักษณะของเพื่อน ลักษณะของคู่ครอง ฯลฯ ในวัยผู้ใหญ่ อนึ่งคำว่า "วัยรุ่น" ในภาษาอังกฤษคือ Adolescence ซึ่งมาจากคำภาษาลาติน แปลว่า พัฒนาการสู่ความเจริญเติบโตพ้นจากความเป็นเด็ก

โดยสรุป วัยรุ่น หมายถึง วัยที่เปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กเพื่อเตรียมเข้าสู่การเจริญเติบโตเป็นวัยผู้ใหญ่ โดยวัยนี้จะมีอายุอยู่ระหว่าง 12-20 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ การเข้าสังคม ค่านิยม ทัศนคติ ความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ความเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปต่าง ๆ ในขณะนี้ล้วนเป็นรากฐานของความคิด ความสนใจ ความมุ่งหมายในชีวิตในวัยผู้ใหญ่

พัฒนาการของวัยรุ่น

พูนสุข ช่วยทอง (2548, หน้า 193) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของวัยรุ่นว่า นักจิตวิทยาแบ่งวัยรุ่นออกเป็น 3 ช่วง คือ วัยรุ่นตอนต้น (Pubertal phase) ช่วงอายุระหว่าง 10-13 ปี วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence or transitional phase) อายุระหว่าง 14-16 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย (Adolescent proper) อายุระหว่าง 17-20 ปี การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นที่สำคัญมี 2 ลักษณะคือ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

วิทยากร เชียงกูล (2552, หน้า 20-26) กล่าวว่า นักจิตวิทยาเรียกเด็กวัย 11-14 ปี ว่าวัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) เรียกเด็กวัย 15-18 ปี ว่าวัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence) บางตำราเรียกเยาวชนวัย 19-21 ปี ว่าวัยรุ่นตอนปลาย เด็กวัยรุ่นแต่ละช่วงตอนมีการเติบโตและการเปลี่ยนแปลงหลายด้านที่แตกต่างกันไปในแต่ละช่วงตอนดังนี้

การเติบโตและการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นตอนต้น (อายุ 11-14 ปี)

1. ทางร่างกาย วัยนี้จะมีการแตกเนื้อหนุ่มสาวเติบโตอย่างพรวดพราด กินเก่ง ในบางช่วงตอน ต้องการนอนนานขึ้น มีพัฒนาการทางเพศ เช่น เสียงเปลี่ยน มีกลิ่นตัว

2. กระบวนการรู้คิด เริ่มคิดในเชิงเหตุผลและคิดเป็นนามธรรม มองเห็นความเป็นไปได้ มองในเชิงเปรียบเทียบได้มากขึ้น โต้แย้งกับพ่อแม่ ซึ่งบ่อยครั้งทำให้พ่อแม่ ผู้ใหญ่ไม่ค่อยพอใจ พวกเขายังคงมองตัวเองเป็นศูนย์กลาง บ่อยครั้งที่พวกเขาเชื่อว่าตนเองสามารถทำอะไรแบบเสี่ยง ๆ โดยไม่เกิดอันตรายได้ เริ่มรู้จักมุมมองของคนอื่นนอกจากมุมมองตัวเอง แต่พวกเขาก็เริ่มตั้งคำถามกับกฎเกณฑ์ดั้งเดิมทางสังคม และพิจารณาทบทวนค่านิยมและหลักเกณฑ์ของตนเองใหม่ ทำให้บางครั้งมีความคิดขัดแย้งกับพ่อแม่

3. แนวคิดรวบยอดเกี่ยวกับตัวเอง พัฒนาไปในทางต้องการสร้างลักษณะเฉพาะของตนเองที่แยกมาจากครอบครัว สนใจเรื่องปัญหาผิวหนัง (เช่น เรื่องสิว) รูปร่างหน้าตา ความสูง น้ำหนัก มากขึ้น ความลังเลไม่แน่ใจหรืออิทธิพลของค่านิยมในสังคม ถูกล้อเลียนวิจารณ์จากเพื่อน ๆ ทำให้หลายคนกังวลกับภาพลักษณ์ของตนเอง รวมทั้งคิดถึงภาพลักษณ์ตัวเองในแง่ลบมากขึ้น เด็กแต่ละเพศจะมีแนวโน้มเอียงที่จะสนใจหรือทำอะไรตามแบบเพื่อนเพศเดียวกันมากขึ้น

4. การพัฒนาทางจิตใจและอารมณ์ จะสนใจตัวเองมากขึ้น วิตกว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรกับตนมากขึ้น ต้องการความเป็นส่วนตัวและมีความรู้สึกอ่อนไหวในเรื่องร่างกายของตนเองมากขึ้น อารมณ์จะเปลี่ยนแปลงได้ง่าย กิจกรรมและบริบทต่าง ๆ เด็กที่ใช้เวลาอยู่คนเดียวมากไป จะทำให้เป็นคนเจ้าอารมณ์ได้เพิ่มขึ้น วัยนี้ยังคงเป็นวัยหลงลืมสูง

5. ความสัมพันธ์กับพ่อแม่และผู้ใหญ่คนอื่น การที่วัยรุ่นและพ่อแม่ต่างคนต่างมีการคาดหมายที่เปลี่ยนไปจากเมื่อตอนที่เขาเป็นเด็กกว่านี้ ทำให้เกิดความขัดแย้งกันมากขึ้น เด็กวัยนี้ต้องการเป็นตัวของตัวเอง คิดตัดสินใจเอง ใช้เวลากับเพื่อนมากขึ้น เพราะพวกเขาต้องการพัฒนาลักษณะเฉพาะของตัวเองนอกไปจากบทบาทของเด็กในครอบครัว พวกเขาไม่ค่อยชอบให้พ่อแม่แตะต้องตัวเหมือนสมัยเป็นเด็กเล็กกว่านี้ แม้ว่าลึก ๆ แล้ว จะยังต้องการความรักจากพ่อแม่อยู่ ต้องการให้พ่อแม่รับฟัง และยอมรับพวกเขามากขึ้น ชอบคัดค้านข้อห้ามของพ่อแม่ (แต่ก็ต้องการกรอบหรือขอบเขตที่เป็นเครื่องชี้แนะเขาได้ในระดับหนึ่ง) คิดโต้แย้งและใช้อารมณ์ซึ่งมักนำไปสู่ข้อขัดแย้ง

6. การสัมพันธ์กับเพื่อน อาจเปลี่ยนจากการคบเพื่อนที่มีอะไรทั่วไปคล้ายกัน เป็นการเลือกคบเพื่อนที่มีค่านิยมและมีความสนใจส่วนตัวคล้ายกันเพิ่มขึ้น หลายคนชอบคบกันเป็นกลุ่มเพื่อนสนิทเพศเดียวกัน 3-6 คน ทำให้พวกเขารู้สึกเป็นกลุ่มก้อนมั่นคงขึ้น และจะคล้อยไปตามกลุ่มเพื่อนมากขึ้น เช่น ถ้าเป็นเพื่อนกลุ่มที่มีค่านิยมพฤติกรรมต่อต้านสังคม เขาก็จะมีพฤติกรรมต่อต้านสังคมมากขึ้น บางคนเริ่มสนใจคบหาเพื่อนต่างเพศ

การเติบโตและการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นตอนกลาง (อายุ 15-18 ปี)

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ส่วนใหญ่จะผ่านหรือสิ้นสุดวัยแตกเนื้อหนุ่มสาว มีพัฒนาการทางร่างกายที่เป็นผู้ใหญ่ เช่น สูงเต็มที่ หลายคนจะคิดในเชิงนามธรรมและเชิงตั้งและพิสูจน์สมมติฐาน คิดถึงความเป็นไปได้และผลกระทบที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอย่างเป็นเหตุเป็นผลได้มากขึ้น บางคนจะเข้าใจและเห็นใจคนอื่น ทั้งสนใจปัญหาของสังคมเพิ่มขึ้น (เมื่อเทียบกับวัยก่อนหน้านี้)

2. พัฒนาการทางด้านศีลธรรม จะลดการยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางลง สามารถมองเห็นมุมมองของคนอื่น มองภาพสังคมใหญ่เพิ่มขึ้น สนใจเรื่องค่านิยมที่เป็นนามธรรมและหลักการทางศีลธรรมมากขึ้น หากวัยรุ่นแต่ละคนจะพัฒนาการเรียนรู้คิดและอารมณ์ในอัตราที่แตกต่างกัน ทำให้บางครั้งวัยรุ่นก็ยอมรับค่านิยมบางอย่าง แต่บางครั้งก็จะละเมิดค่านิยมดังกล่าว

3. ด้านแนวคิดรวบยอดเกี่ยวกับตัวเอง พยายามพัฒนาลักษณะเฉพาะของตัวเองมากขึ้น ทดลองที่จะเรียนรู้บทบาท การแต่งตัว ค่านิยม การมีเพื่อน ต่าง ๆ กันไป เด็กผู้หญิงบางคนห่วงเรื่องรูปร่างหน้าตา จะมีปัญหาเรื่องการกินที่ไม่เป็นระบบ เช่น บางคนกลัวอ้วน บางคนกลัวผอม บางคนมีปัญหาเรื่องการกินเนื่องจากมีปัญหาซึมเศร้าหรือมีความขัดแย้งกับพ่อแม่มากขึ้น วัยรุ่นที่มาจากชนกลุ่มน้อยจะทดลองการพัฒนาลักษณะเฉพาะตัวเองหลายรูปแบบ เพื่อหาทางเลือกและการปรับตัว

4. การพัฒนาด้านจิตใจอารมณ์ วัยนี้หลายคนสนใจและเห็นใจคนอื่นเพิ่มขึ้น วิตกกังวลซึมเศร้าได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะเด็กผู้หญิง บางคนเริ่มมีพฤติกรรมแบบมีความรับผิดชอบเพิ่มขึ้น

5. ความสัมพันธ์กับพ่อแม่และผู้ใหญ่คนอื่น ชอบตัดสินใจด้วยตนเอง เริ่มมองเห็นพ่อแม่ในฐานะปัจเจกชนและเข้าใจมุมมองของพ่อแม่ได้มากขึ้น ความขัดแย้งกับพ่อแม่ในวัยก่อนหน้านี้ลดลงบ้างในบางเรื่อง ชอบตัดสินใจด้วยตัวเอง อยากมีความรับผิดชอบด้วยตัวเอง เช่น ซื้อเสื้อผ้าด้วยตัวเอง ซักรีดเสื้อผ้า ทำกับข้าว ซ่อมแซมของเอง มีบัญชีธนาคารของตัวเอง อยากใช้เวลาทั้งกับพ่อแม่และเพื่อนอย่างสมดุล ยังคงคัดค้านการตั้งกฎเกณฑ์ของพ่อแม่ แม้จะยอมรับกฎที่มีเหตุผลได้บ้าง เรื่องที่จะขัดแย้งกับพ่อแม่มักเป็นเรื่องเกี่ยวกับเงินทอง เวลาที่ต้องกลับบ้าน งานบ้าน การแต่งตัวกิจกรรมกับเพื่อน

6. ความสัมพันธ์กับเพื่อน วัยนี้เริ่มคบเพื่อนต่างเพศมากขึ้น กลุ่มเพื่อนสนิทช่วยให้วัยรุ่นได้ค้นหาและพัฒนาลักษณะเฉพาะของตนเอง ซึ่งต่างไปจากการเป็นเด็กคนหนึ่งในครอบครัว กลุ่มเพื่อนสนิทจะมีอิทธิพลสูง ถ้ากลุ่มเพื่อนสนิทเป็นพวกต่อต้านสังคม จะทำให้เขามีพฤติกรรมต่อต้านสังคม

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2553, หน้า 330-347) กล่าวว่า พัฒนาการแง่ต่าง ๆ ของวัยนี้มีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อกันและกัน การเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน รวดเร็ว ไม่แน่นอน เข้าใจค่อนข้างยากและละเอียดซับซ้อน โดยอธิบายพัฒนาการแต่ละด้าน ดังนี้

1. พัฒนาการทางกาย

พัฒนาการทางกายเป็นไปในแง่ของความงอกงาม เจริญเติบโตถึงความสมบูรณ์เพื่อทำหน้าที่อย่างเต็มที่ ความเจริญเติบโตทั้งส่วนภายนอกที่มองเห็นได้ง่าย เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก รูปหน้า ส่วนสัดของร่างกาย ลักษณะเส้นผม ฯลฯ และความเจริญส่วนภายใน เช่น การทำงานของต่อมบางชนิด โครงกระดูกแข็งแรงขึ้น การผลิดเซลล์สืบพันธุ์ในเด็กชาย การมีประจำเดือนของเด็กหญิง ฯลฯ ความเจริญเติบโตทางกายมีช่วงหนึ่งซึ่งเป็นระยะพัก เมื่อผ่านช่วงนี้ไปแล้วมีการเปลี่ยนแปลงช่วงนี้อย่างรวดเร็ว ความสูงของเด็กตอนต้นปีและปลายปีมีความแตกต่างอย่างมาก การสะสมไขมันในร่างกายมีมากกว่าวัยเด็ก โดยเฉพาะเด็กหญิง เด็กที่มีรูปร่างผอมอาจมีรูปกายอ้วนขึ้นกว่าเดิม ในบางโอกาสจึงเรียกระยะนี้ว่าช่วงไขมัน (Fat period) ระบบการย่อยอาหารและการใช้ประโยชน์จากอาหารทำงานเร็วและมากกว่าเดิม เพราะร่างกายกำลังเจริญเติบโต เด็กจึงหิวเก่ง กินเก่ง กินไม่เลือก ง่วงนอนบ่อย เป็นระยะเวลากำลังกินกำลังนอน กล้ามเนื้อของเด็กชายเจริญมากขึ้น อวัยวะเพศเริ่มทำงาน เสียงของเด็กชายแตกและห้าวขึ้น ตอนต้น ๆ ของวัยนี้ ร่างกายของเด็กไม่ได้สัดส่วน เด็กรู้สึกอึดอัด เก้งก้าง รู้สึกอ่อนไหวง่าย การทำงานของกล้ามเนื้อกับประสาทสัมผัสต่าง ๆ ของเด็กยังไม่เข้ารูปเข้ารอย เด็กจึงเล่นกีฬาหรือทำงานที่ต้องใช้ความสามารถทางกล้ามเนื้อประสาทสัมผัส และการประสานงานของกล้ามเนื้อกับประสาทสัมผัสได้ไม่สู้ดี สุขภาพโดยทั่วไปของเด็กวัยนี้ดีกว่าวัยที่ผ่านมา

1.1 ลักษณะทุติยภูมิทางเพศ นี่คือลักษณะที่แบ่งแยกความเป็นชายหนุ่ม ความเป็นหญิงสาวที่เพิ่งเริ่มเจริญเติบโตเต็มที่ในระยะวัยแรกรุ่น เช่น ขนาดสะโพก ทรวงอกของหญิง เสียงที่แตกของชาย การผลิดเซลล์สืบพันธุ์ของชาย เป็นต้น เหตุการณ์นี้ทำให้เด็กเปลี่ยนแปลงแนวชีวิต ย่างเข้าสู่อวัยวะที่สามารถสร้างชีวิตใหม่แทนได้ และการที่เด็กหญิงและเด็กชายได้รู้และได้สำนึกเช่นนี้ โดยความรู้สึกตามธรรมชาติหรือโดยการเรียนรู้ก็ดาม มีอิทธิพลต่อกระสวนอารมณ์ กระสวนพฤติกรรมทางสังคม ความใฝ่ฝันปรารถนา การเลือกอาชีพ การแสวงหาค่านิยม ความสนใจ

การย่างเข้าสู่วัยรุ่น และการย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ความเจริญเติบโตของลักษณะทุติยภูมิทางเพศมีพัฒนาการ 3 ขั้นตอน จนกว่าจะเจริญเต็มที่ ได้แก่

1.1.1 Pre-pubescence เป็นระยะที่มีลักษณะทางเพศต่าง ๆ เริ่มพัฒนาเข้าสู่ขั้นที่สอง เช่น เด็กผู้หญิงสะโพกเริ่มขยาย หน้าอกเริ่มขยาย เสียงเด็กชายเริ่มแตกห้าว ต่อมอวัยวะสืบพันธุ์ (Productive organs) ยังไม่เริ่มทำหน้าที่

1.1.2 Pubescene เป็นระยะที่มีลักษณะทางเพศส่วนต่าง ๆ ยังคงพัฒนาสืบต่อไป และอวัยวะทำหน้าที่ แต่ยังไม่สมบูรณ์ เด็กหญิงเริ่มมีประจำเดือน เด็กชายเริ่มสามารถผลิตเซลล์สืบพันธุ์ได้

1.1.3 Post-pubescene เป็นระยะที่ลักษณะทางเพศทุกส่วนเจริญเติบโตเต็มที่ อวัยวะสืบพันธุ์ของเด็กทั้งสองเพศทำหน้าที่ของมันได้ ถึงเวลานี้ เป็นระยะที่เด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่นที่แท้จริง

1.2 ต่อมไร้ท่อ มีอิทธิพลต่อการเติบโตของลักษณะทุติยภูมิทางเพศของเด็กวัยแรกรุ่น โดยต่อมไร้ท่อคือต่อมที่ผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ ออกมา แต่ไม่มีท่อที่จะส่งฮอร์โมนเหล่านี้ให้ไหลไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เหมือนต่อมมีท่อ จึงต้องส่งออกไปกับโลหิต ต่อมไร้ท่อเหล่านี้ได้แก่

1.2.1 ต่อมพิทูอิตารี่ (Pituitary gland) คือ ต่อมใต้สมอง แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนหน้า ส่วนกลาง และส่วนหลัง ทั้งสามส่วนสร้างฮอร์โมนต่างกัน และมีหน้าที่ต่างกันด้วย เช่น ฮอร์โมนควบคุมต่อมแอดรีนาล ฮอร์โมนคุมต่อมน้ำนม ฮอร์โมนคุมความเจริญเติบโตของรังไข่และอัณฑะและควบคุมการตกไข่ (Ovulation)

1.2.2 ต่อมไพเนียล (Pineal gland) เป็นต่อมเล็กมีสีแดงเรื่อ อยู่ลึกเข้าไปในสมองถ้าบกพร่อง ไม่สามารถสร้างฮอร์โมนได้ดี ทำให้เด็กชายเป็นหนุ่มเร็วกว่าปกติ เมื่อย่างเข้าสู่วัยหนุ่มสาว ต่อมนี้จะหยุดทำงาน

1.2.3 ต่อมไทมัส (Thymus gland) มี 2 ซีก (หรือปีก) อยู่หลังกระดูกกลางหน้าอก หน้าที่ยังไม่ทราบชัด

1.2.4 ต่อมแพนเครียส (Pancreas gland) สร้างฮอร์โมนชื่ออินซูลิน มีหน้าที่คุมน้ำตาลในเลือด

1.2.5 ต่อมแอดรีนาล (Adrenal gland) สร้างฮอร์โมนชื่อแอดรีนาลิน เมื่อโกรธหรือตกใจ ฮอร์โมนนี้หลั่งออกมามากกว่าปกติ

1.2.6 ต่อมไทรอยด์ (Thyroid gland) ฮอร์โมนของต่อมนี้มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการทั้งทางร่างกายและจิตใจ ถ้าผลิตน้อยไป ร่างกายจะมีพลังงานน้อย จิตใจเสื่อม เติบโตช้า ถ้ามีมากไป เด็กจะมีน้ำหนักน้อยลงกว่าธรรมดา กินจุ ร่างกายมีความว่องไวมากกว่าปกติ

ถ้าต่อมนี้มีความบกพร่องควรได้รับการช่วยเหลือแก้ไขตั้งวัยเด็ก อาจช่วยให้ต่อมนี้ทำงานตามปกติได้ง่ายกว่าแก้ไขเมื่อโต

1.2.7 ต่อมพาราไทรอยด์ (Parathyroid gland) มีสี่ต่อมเล็ก ๆ อยู่สองข้างต่อมไทรอยด์ข้างล่างสองต่อมทำหน้าที่เกี่ยวกับการสร้างธาตุปูน ซึ่งจำเป็นสำหรับกระดูก ฟัน และเลือด ความเป็นคนตกใจง่าย ตื่นเต้นง่าย อยู่ใต้อิทธิพลของต่อมนี้

1.2.8 ต่อมเพศ (Sex gland) ต่อมเพศแท้ ๆ มีลักษณะเป็นต่อมที่มีท่อ แต่ไม่ได้ใช้ท่อในการส่งฮอร์โมนกลับใช้ในการส่งไข่หรือสเปิร์ม ต่อมเพศหญิงคือรังไข่ ทำหน้าที่สร้างและปล่อยไข่ รวมทั้งผลิตฮอร์โมนเพสหญิงหลายชนิด ต่อมเพศของชายคืออัณฑะ ทำหน้าที่สร้าง Testosterone ฮอร์โมนจากทั้งสองเพศนี้ ทำให้อวัยวะสืบพันธุ์และลักษณะความเป็นหญิงและชายเจริญขึ้น รวมไปถึงการควบคุมการมีระดู ความต้องการทางเพศ ความก้าวร้าว และอื่น ๆ

2. พัฒนาการทางอารมณ์

ความเปลี่ยนแปลงและความเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอก กระทบกระเทือนแบบแผนอารมณ์ของเด็กวัยแรกรุ่นและวัยรุ่น เด็กมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง ระดับความเข้มของอารมณ์แต่ละอย่าง ๆ นั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมของเด็ก ขึ้นอยู่กับตัวเร้าที่ทำให้เด็กเกิดอารมณ์ เด็กแต่ละคนเริ่มแสดงกระสวนบุคลิกอารมณ์ประจำตัวออกมาให้ผู้อื่นทราบได้อย่างเด็กชัดแล้วในขณะนี้ เช่น อารมณ์ร้อน อารมณ์ขี้วิตกกังวล อารมณ์อ่อนไหวง่าย เจ้าอารมณ์ ขี้อิจฉา ฯลฯ มีความรู้สึกด้อยเด่นในแง่อะไร ฝ่ายตัวเด็กก็สามารถรู้และรับทราบได้ และจะยิ่งทวีขึ้นในระยะปลายวัยรุ่น ผู้รู้บางท่านเรียกลักษณะอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นว่า เป็นแบบพายุบุแคม (Storm and stress) อารมณ์ที่เกิดกับเด็กวัยรุ่นนั้นมีทุกประเภท อาทิ รัก ชอบ โกรธ เกลียด อิจฉา ริษยา โอ้อวด แข่งดี ถือดี เจ้าทิฐิ อ่อนไหว หลงใหล วุ่นวายใจ เห็นอกเห็นใจ สับสน หงุดหงิด ฯลฯ ไม่ว่าอารมณ์ประเภทไหนมักมีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ยังไม่สู้ดี ไม่ค่อยเข้าระดับพอดี บางครั้งพลุ่งพล่าน บางครั้งเก็บกด บางครั้งมั่นใจสูง บางคราวไม่แน่ใจ บางคราวเห็นแก่ตัว บางคราวเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นพิเศษ บางครั้งยอมอะไรง่าย ๆ บางครั้งดื้อรั้นดึงดันเอาแต่ใจตนเอง เพราะลักษณะอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นเป็นเช่นนี้ บุคคลต่างวัยจึงต้องใช้ความอดทนมากเพื่อจะเข้าใจและสร้างความสัมพันธ์กับพวกเขา เนื่องจากเข้ากับบุคคลต่างวัยยาก เด็กวัยรุ่นจึงเกาะกลุ่มกันได้ดีมาก เพราะเข้าใจและยอมรับกันและกันได้ง่าย อย่างไรก็ตี เด็กวัยรุ่นที่มีการพัฒนาการในวัยที่ผ่านมาด้วยดี ปรับตัวได้ดี ก็ไม่จำเป็นว่าต้องมีสภาพของอารมณ์ที่สับสนหรือมีลักษณะเป็นพายุบุแคม หรือถ้ามีก็เป็นช่วงสั้นและไม่รุนแรง

3. พัฒนาการทางสังคม

พัฒนาการทางสังคมในวัยรุ่นเป็นหัวข้อใหญ่หัวข้อหนึ่ง เพราะพัฒนาการด้านนี้ในระยะนี้มีมุมมองอันหลายหลากและมีความแหลมคม จึงจะได้บรรยายถึงแง่มุมต่าง ๆ ตามสมควร

3.1 สังคมกลุ่มเพื่อนร่วมวัย เด็กให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าในระยะวัยเด็กตอนกลาง เด็กจับกลุ่มกันได้นาน แน่นแฟ้นและผูกพันกับเพื่อนในกลุ่มมากขึ้น กลุ่มของเด็กไม่มีเฉพาะเพื่อนเพศเดียวกันเท่านั้น แต่มีเพื่อนต่างเพศเข้ามาสมทบด้วย เด็กที่สามารถเข้ากลุ่มได้และมีกลุ่มในระยะวัยเด็กตอนกลาง จะเข้ากับกลุ่มและมีชีวิตทางสังคมที่สนุกสนานได้ดีกว่าเด็กที่ไม่สู้พัฒนาการดังกล่าวในช่วงวัยที่ผ่านมา เด็กเริ่มลดความเอาใจใส่กับบุคคลต่างวัยไม่ว่าเป็นผู้ใหญ่หรือเด็กกว่า ระยะนี้จึงเริ่มต้นชีวิตกลุ่มที่แท้จริง (Gang age) การเปลี่ยนแปลงทางกายอย่างรวดเร็วและมากมายเป็นแรงกระตุ้นให้เด็กรวมกลุ่ม เพราะสามารถร่วมสุขร่วมทุกข์ แก้ไขและเข้าใจปัญหาของกันและกันดีกว่าคนต่างวัยซึ่งมีความคับอกคับใจต่างกัน กลุ่มยังสนองความต้องการทางสังคมต่าง ๆ ซึ่งเด็กต้องการมากในระยะนี้ เช่น การเป็นบุคคลสำคัญ การต่อต้านผู้มีอำนาจ การหนีสภาพน่าเบื่อของบ้าน ฯลฯ เมื่อเด็กรวมกลุ่มเด็กจะสร้างกฎระเบียบ ภาษา ประเพณีประจำกลุ่มเพื่อใช้เฉพาะของกลุ่มเท่านั้น และสมาชิกในกลุ่มทุกคนจำต้องประพฤติปฏิบัติตาม มิฉะนั้นแล้วอาจหมดสภาพการเป็นสมาชิก และต้องหากลุ่มใหม่อีกต่อไป

การรวมเป็นกลุ่มของเด็กเป็นไปตามโดยธรรมชาติ เด็กเลือกเป็นสมาชิกของกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งโดยไม่มีใครตั้งกฎเกณฑ์ไว้ให้ต้องทำ เช่น เป็นกลุ่มที่เข้าได้กับแนวนิยมแบบบุคลิกภาพ ฐานะทางเศรษฐกิจ สังคมของครอบครัวของตน ทั้งความสนใจ ค่านิยม สติปัญญา ความมุ่งหวังในชีวิต และอื่น ๆ บุคคลต่างวัยมีอิทธิพลในการเลือกกลุ่มและจับกลุ่มของเด็กไม่สู้มากนัก จึงกล่าวได้ว่ากลุ่มมีความสำคัญต่อชีวิต จิตใจ และอนาคตของเด็กมากที่สุด ครอบครัวเริ่มมีอิทธิพลน้อยลง ฉะนั้น ลักษณะชั่วดีของกลุ่มจึงเป็นเครื่องชี้ชะตาชีวิตของเด็กในระยะวัยรุ่นและระยะผู้ใหญ่ ประดุจเดียวกับครอบครัวมีความสำคัญต่อการสร้างฐานชีวิตของบุคคลในระยะวัยทารกและวัยเด็กตอนต้น

เด็กรู้สึกเป็นสุข ปลอดโปร่ง และสบายใจในการเล่น เที่ยว เรียน กิน นอน ทำงานกับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าปฏิบัติกิจดังกล่าวร่วมกับบุคคลต่างวัย ระยะวัยนี้พวกเขาสนใจบุคคลที่มีชีวิตจิตใจจริง ๆ มากกว่าเพื่อนในฝันหรือเพื่อนในหนังสือ สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมวัยถึงความเข้มสูงสุดประมาณระยะตอนกลางของวัยรุ่น

การคบเพื่อนร่วมวัยเป็นพฤติกรรมสังคมที่สำคัญยิ่งต่อจิตใจของเด็กวัยรุ่น แต่การคบเพื่อนก็ย่อมมีทั้งคุณและโทษ เพื่อนอาจเป็นผู้ประคับประคองจิตใจของวัยรุ่นในยามทุกข์ร้อน ชี้แนะสิ่งมีประโยชน์ เพื่อนทำให้รู้สึกว่าต่างคนต่างเป็นเจ้าของชีวิตของกันและกัน

โลกนี้มีที่รักและมีผู้รักและอื่น ๆ แต่ในมุมกลับกัน เพื่อนก็อาจชักนำวัยรุ่นไปในทางเสื่อมถอย ผู้เป็นอาชญากรวัยรุ่นมากมายในแทบทุกประเภทนั้น เมื่อค้นหาสาเหตุก็มักจะพบว่า ปัจจัยหนึ่งเกิดจากเพื่อนชักจูง เพราะจิตใจวัยรุ่นนั้นละเอียดอ่อน เปราะบางกับ “การมีเพื่อนและการไม่มีเพื่อน” ฉะนั้น การรู้จักคบเพื่อนที่ดี ที่จะชักจูงเขาไปในทางที่ดี จึงเป็นพฤติกรรมที่สำคัญของวัยรุ่น วัยรุ่นทุกคนควรสำนึกถึงสุภาษิตไทยอันไม่มีวันตายที่ว่า “คบเพื่อนดีเป็นศรีแก่ตัว คบเพื่อนชั่วพาตัวอับปาง”

เด็กที่เข้ากลุ่มมีความจงรักภักดีต่อกลุ่ม ยอมรับเอาค่านิยม ความเชื่อ ความสนใจของกลุ่มด้วยความเต็มใจ และสนิทสนมกับเพื่อนร่วมกลุ่มแน่นแฟ้น การรวมกลุ่มทำให้เด็กมีความรู้สึกอบอุ่นใจ กล้าแสดงความขัดขืนผู้ใหญ่ ผู้ทรงอำนาจ ต่อต้านกรณีที่เขาเห็นว่าไม่ยุติธรรม การชักนำให้เด็กวัยรุ่นรวมกลุ่มกันเพื่อปฏิบัติกิจกรรมที่วัยรุ่นชอบ เป็นอุดมคตินั้น ทำได้ง่ายมากกว่าวัยอื่น ๆ ทั้งหมด

ระยะนี้เด็กไม่ต้องการแต่เพียงรวมกลุ่มกันเท่านั้น แต่ต้องการสร้างความผูกพันระหว่างสมาชิกในกลุ่มแบบผู้ใหญ่อีกด้วย เพราะเด็กสำนึกว่าตนเริ่มเป็นผู้ใหญ่แล้ว ถ้าเด็กสามารถเข้ากับเพื่อนร่วมกลุ่มได้ดี เขาย่อมมีความรู้สึกว่า ผู้ปกครองและผู้ใหญ่อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเขามีความสำคัญต่อตัวเขาน้อยกว่าเพื่อน ถ้าเปรียบเทียบกับวัยต่าง ๆ แล้ว ระยะวัยรุ่นเป็นระยะที่คนมีความรู้สึกต้องการผูกพันกับเพื่อนและกลุ่มมากกว่าวัยอื่น

3.2 พัฒนาการศึกษาทางสังคมระหว่างเพศและการเรียนรู้บทบาททางเพศ สัมพันธภาพระหว่างเด็กหญิงและเด็กชายแปลกไปจากเด็กวัยเด็กตอนปลาย ความเจริญเติบโตลักษณะทุติยภูมิทางเพศเป็นแรงกระตุ้นให้เด็กชายและเด็กหญิงเริ่มสนใจซึ่งกันและกัน และมีความพอใจพบปะสังสรรค์ เล่น เรียน ทำงาน พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เมื่อเด็กชายและเด็กหญิงเริ่มสนใจกันแล้ว ทั้งสองฝ่ายเริ่มให้ความสนใจต่อความประพฤติปฏิบัติตามบทบาททางเพศของตน (Sex role) การกระทำเช่นนี้ไม่เป็นการลำบากมากนักสำหรับเด็กหญิงและเด็กชายที่มีพัฒนาการด้านนี้อย่างปกติในวัยที่ผ่านมา คือมีบุคคลให้เด็กได้เลียนแบบบทบาททางเพศ โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็ก ทั้งหญิงและชายจะรู้สึกอ่อนไหว และชิงชังคำประณาม “เป็นกะเทย” “ไม่เป็นลูกผู้ชาย” “ไม่เป็นกุลสตรี” เด็กที่ถูกประณามเช่นนี้จากบุคคลต่างวัยก็ดี จากเพื่อนร่วมวัยก็ดี จะพยายามหาหนทางและวิธีประพฤติให้สมตามเพศหญิงหรือเพศชายของตน การเลียนและเรียนบทบาททางเพศของเด็กในระยะนี้ ไม่จำกัดว่าเลือกเลียนแบบเฉพาะบุคคลที่เด็กรักและพบเห็นในบ้านที่เป็นเพศเดียวกันกับตน แต่ขยายวงมาเลือกเพื่อนร่วมวัย ในวงการบันเทิงธุรกิจ ในหนังสืออ่านเล่นและบุคคลอื่นที่เด็กได้รู้จักและพบเห็น เด็กเลือกใครมาเลียนแบบขึ้นอยู่กับรากฐานของบุคลิกดั้งเดิมของเด็ก และเป็นเช่นนี้ไปจนสิ้นสุดวัยรุ่น โดยละทิ้งการเลียนแบบบทบาททางเพศจากบิดามารดาหรือบุคคลในครอบครัว

การเข้ากลุ่มนอกจากเป็นช่องทางให้เด็กได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานทางสังคมในแง่ต่าง ๆ เช่น ฐานะ ตำแหน่ง ค่ายกย่อง มีเพื่อนผู้เข้าใจและร่วมทุกข์ร่วมสุขแล้ว ยังเปิดโอกาสให้เด็กชายและเด็กหญิงได้รู้จักมักคุ้น เข้าใจความแตกต่างระหว่างเพศ สัมพันธภาพของชายและหญิงบางคู่อาจพัฒนาขึดของความสัมพันธ์ฉันเพื่อนไปสู่ความสัมพันธ์ฉันคู่รัก และอาจลงเอยด้วยการแต่งงานในวัยผู้ใหญ่ แต่บางรายไม่ได้แต่งงานกัน เพราะความรักใคร่ผูกพันของชายหญิงในช่วงนี้เป็นแบบยังไม่จริงจังมากนัก (Puppy love) ตามปกติเด็กหญิงมักนิยมเพื่อนชายที่มีอายุมากกว่าตน เพราะหญิงมีกระบวนการพัฒนาการเร็วกว่าชายวัยเดียวกันประมาณ 2 ปี ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ตั้งแต่ระยะวัยเด็กเป็นต้นมาจนถึงสิ้นสุดวัยรุ่น

4. พัฒนาการทางความคิด

ในระยะวัยรุ่นเด็กมีความเจริญเติบโตทางสมองถึงขีดเต็มที่ จึงสามารถคิดได้ทุกแบบและทุก ๆ แบบของวิธีคิด หากเด็กได้รับการศึกษาอบรมมาตามขั้นตอนด้วยดีระยะนี้เป็นระยะที่เด็กจะแสดงความปราดเปรื่องอย่างชัดเจน และเห็นความแตกต่างของเด็กวัยนี้กับวัยอื่น ๆ ได้ชัด การเรียนรู้เรื่องยาก ๆ เรื่องที่เป็นนามธรรมซับซ้อน เด็กก็สามารถเข้าใจได้ อย่างไรก็ตาม พึงนึกเสมอว่าคุณภาพของความคิดของเด็กขึ้นอยู่กับคุณภาพของสมอง พันธุกรรม การเรียนรู้ในวัยที่ผ่านมาและบทเรียนทางวิชาการต่าง ๆ ที่เด็กได้มีโอกาสเรียนรู้ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่เอื้อหรือไม่เอื้อต่อการพัฒนาการทางความคิดของเด็ก

สรุป พัฒนาการของวัยรุ่นมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีความซับซ้อนทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และความคิด การที่ตัววัยรุ่นและคนรอบข้างมีความเข้าใจถึงพัฒนาการด้านต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น วัยรุ่นจะรู้จักจัดการกับตัวเอง และพ่อแม่จะรู้จักดูแลลูกวัยรุ่นได้อย่างมีความเข้าอกเข้าใจกันมากขึ้น และจะสามารถทำให้ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้เป็นอย่างดี และตัววัยรุ่นเองก็จะสามารถมีพัฒนาการที่สมบูรณ์เหมาะสมเพื่อก้าวไปสู่วัยผู้ใหญ่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัยรุ่นกับความสัมพันธ์ในครอบครัว

พูนสุข ช่วยทอง (2548, หน้า 199-200) ได้กล่าวถึงวัยรุ่นกับความสัมพันธ์กับพ่อแม่ว่าเมื่อเด็กก้าวเข้าสู่วัยรุ่น จะมีพัฒนาการถอยหลังไประยะหนึ่ง กล่าวคือ มีลักษณะคล้ายเด็กประถมวัย ทำให้พ่อแม่ไม่เข้าใจ จำเป็นต้องดุ ว่ากล่าวกันถึงความรับผิดชอบที่น้อยลง อารมณ์หงุดหงิดง่าย ไม่ค่อยเชื่อฟัง เป็นต้น ลักษณะเหล่านี้ไม่ได้เป็นตลอดเวลา ในขณะเดียวกัน เด็กก็ต้องพึ่งพาตนเองอยากมีอิสระมากขึ้น ฟังความเห็นคนอื่นมากขึ้น ค้นพบเพื่อน ตามเพื่อนมาก ซึ่งอาจนำไปสู่ความประพฤติที่ไม่ดี ใช้สิ่งเสพติด และอาจมีคู่ก่อนวัยอันควร อาจตั้งครรภ์ได้ เกิดอุบัติเหตุ สนใจการเรียนน้อยลง และมีอารมณ์วู่วามถึงขั้นพยายามฆ่าตัวตาย

วิภาภรณ์ บุญยงค์ (2549, หน้า 111) กล่าวว่า ครอบครัวเป็นสถาบันแห่งแรกที่ให้การเรียนรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ แก่เด็ก เป็นสถานที่หล่อหลอมบุคลิกภาพของมนุษย์ ถ้าครอบครัวมีความสุขและได้รับการอบรมมาดี บุคคลก็จะสามารถพัฒนาบุคลิกภาพไปในทางที่ดี หากบุคคลใดไม่ได้รับการอบรมอย่างถูกต้องหรือมีปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว ย่อมจะมีปัญหาทางบุคลิกภาพ และมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกิดขึ้นได้ ดังนั้น บทบาทของครอบครัวจึงมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นเป็นอย่างยิ่ง ได้แก่ ลักษณะของพ่อแม่ที่ดี ลักษณะของครอบครัวที่ดี การส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี และความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2553, หน้า 343-345) ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับผู้ปกครองในประเด็นความขัดแย้งว่า ในสังคมปัจจุบันมักมีกรณีความสัมพันธ์ระหว่างเด็กวัยรุ่นกับผู้ปกครองเกิดความขัดแย้งกัน และมีความคิดคำนึงทั่วไปว่าควรยับยั้งกรณีเหล่านั้นเพื่อความสงบสุขในสังคมและในส่วนเอกชน ฉะนั้น ขอกล่าวถึงเรื่องนี้ในที่นี่สักเล็กน้อย ลักษณะความขัดแย้งคือ เด็กวัยรุ่นสำคัญตัวว่าพ้นจากความเป็นเด็ก เกิดความต้องการประพฤติตนตามกระสวนพฤติกรรมที่นึกนิยม แต่ผู้ปกครองที่ถือตนว่าเป็นผู้รับผิดชอบความดูแลความประพฤติของเด็ก ประสงค์ให้เขาประพฤติตามกระสวนพฤติกรรมอย่างอื่น เมื่อใดเด็กวัยรุ่นไม่พอใจปฏิบัติตามก็เกิดความขัดแย้งขึ้น จึงขอสรุปความขัดแย้งที่ปรากฏอยู่โดยมากมาเป็นตัวอย่างดังต่อไปนี้ คือ

1. ความขัดแย้งจาก “เด็กวัยรุ่นมีความต้องการชื่นชอบตัวเองอย่างเช่นผู้ใหญ่” เนื่องจากเป็นวัยเติบโตอย่างรวดเร็วและแปลกเปลี่ยนจากวัยก่อน ๆ อย่างมาก ลักษณะเหล่านี้เด็กวัยรุ่นเคยเห็นว่ามีอยู่ในผู้ใหญ่ ครั้นมาเกิดขึ้นกับตนก็พึงพอใจ เกิดความชื่นชอบตัวเองและแสดงพฤติกรรมสนองความต้องการเช่นนั้น ผู้ปกครองบางคนอาจไม่พอใจ ถือว่าคนเหล่านั้นควรคงความประพฤติอย่างเด็ก ๆ ต่อไป

2. ความขัดแย้งจาก “เด็กวัยรุ่นต้องการให้คนอื่นชอบตัวเขา” ข้อนี้เนื่องจากพัฒนาการทางสังคมของเด็กวัยรุ่นทำให้เขาต้องการความเด่นในหมู่เพื่อน ทำให้เด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมแสดงลักษณะต่าง ๆ เช่น พิถีพิถันแต่งกายอย่างมาก หรือแสดงความเก่งแบบต่าง ๆ ผู้ปกครองที่ไม่เข้าใจธรรมชาติเช่นนี้มักพยายามขัดขวางมิให้แสดงออกดังกล่าว ทำให้เด็กวัยรุ่นขุ่นเคืองใจ เกิดความขัดแย้งกับผู้ปกครอง

3. ความขัดแย้งจาก “เด็กวัยรุ่นต้องการชอบบุคคลอื่น” พัฒนาการทางสังคมประเภท “การนับถือวีรบุรุษ” ทำให้เด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมแสดงออกในทางสนิทสนมกับเพื่อนอย่างแน่นแฟ้น ชอบไปไหนมาไหนด้วยกัน ชอบไปนอนค้างบ้านเพื่อน ฯลฯ ผู้ปกครองอาจไม่พอใจ เข้าใจว่าเป็นการเสื่อมเสียถึงการงานและการเล่าเรียน พยายามกีดกันไม่ให้เด็กวัยรุ่นประพฤติเช่นนั้น นี่ก็เป็นเหตุความขัดแย้งประการหนึ่ง

4. ความขัดแย้งจาก "เด็กวัยรุ่นต้องการเลียนแบบบุคคลอื่น" เป็นพฤติกรรมต่อเนื่องจากเหตุที่กล่าวใน 3 ข้อข้างต้นนี้ เด็กวันรุ่นเห็นเป็นความจำเป็นจะต้องกระทำการต่าง ๆ ให้เหมือนเพื่อน ต้องมีสิ่งของต่าง ๆ ให้เหมือนเพื่อน เช่น แต่งกาย ไว้ผม มีของเล่นของใช้ ฯลฯ ทำนองเดียวกัน ความต้องการเหล่านี้ผู้ปกครองอาจเห็นว่าไม่ใช่ของจำเป็น มักขัดขวางไม่ให้เด็กวัยรุ่นกระทำหรือซื้อหามาใช้ เป็นเหตุให้เกิดความขัดแย้งอีกประการหนึ่งที่ปรากฏได้มาก

5. ความขัดแย้งจาก "เด็กวัยรุ่นต้องการคบเพื่อนต่างเพศ" เมื่อเด็กวัยรุ่นเจริญวัยถึงขั้นที่เกิดความต้องการคบเพื่อนต่างเพศ ย่อมแสดงพฤติกรรมตามธรรมชาติเพื่อให้บรรลุเป้าประสงค์ ดังนั้น ผู้ปกครองส่วนมาก โดยเฉพาะผู้ปกครองสาวรุ่น มีความอ่อนไหวต่อพฤติกรรมเช่นนี้ มักจะพยายามขัดขวางอย่างแข็งขัน โดยเชื่อว่าเป็นทางเสื่อมเสียชื่อเสียงและเกียรติยศ หรือเสียเวลาหรือเสียทรัพย์ ฯลฯ ในกรณีที่ไม่สามารถประนีประนอมทัศนะทางฝ่ายผู้ปกครองและฝ่ายเด็กวัยรุ่นให้ใกล้เคียงกันได้ ก็เป็นเหตุเกิดความขัดแย้งอันมีความรุนแรงมาก

6. ความขัดแย้งจาก "เด็กวัยรุ่นต้องการความอิสระ" ทำให้เด็กวัยรุ่นแสดงพฤติกรรมในรูปแบบต่าง ๆ มากมาย เช่น ต้องการออกความคิดเห็น ต้องการทำตนตามเสรีนอกเหนือกฎเกณฑ์ข้อบังคับที่นึกไม่ชอบ ไม่ต้องการให้ผู้ปกครองควบคุมหรือบงการทั้งเรื่องใหญ่และเรื่องเล็ก แม้แต่กิจเล็กน้อยส่วนตัว เช่น การแต่งกาย การแสดงกิริยามารยาท ฯลฯ ผู้ปกครองที่ยังติดแน่นอยู่กับการใช้อำนาจควบคุมเด็กวัยรุ่นผู้นั้นตั้งแต่สมัยเขายังเป็นเด็กเล็ก มักจะคงรักษาการใช้อำนาจควบคุมเช่นนั้นติดต่อมา ซึ่งเป็นการขัดใจเด็กวัยรุ่นยิ่งนัก นี่เป็นเหตุเกิดความขัดแย้งที่ปรากฏทั่ว ๆ ไป

ความขัดแย้งดังกล่าวข้างต้นและที่ไม่ได้กล่าวถึงอีกมากมาย ถ้าเด็กวัยรุ่นหาทางออกไม่ได้และต้องเก็บกดไว้มากจะปะทุออกในรูปปัญหายิ่งนัก ซึ่งอาจเป็นไปตามแบบเฉพาะตัวเด็กวัยรุ่นเป็นรายคนหรือกลายไปเป็นปัญหาของสังคมก็ได้ เช่น เด็กวัยรุ่นมีอาการโรคจิต โรคประสาท สร้างปัญหารักร่วมเพศ ปัญหาอาชญากรวัยรุ่น ปัญหาความประพฤติผิดร้ายแรงทางเพศ ปัญหายาเสพติดให้โทษ ปัญหาความแตกแยกระหว่างคนต่างวัย ปัญหาความดื้อรั้นและต่อต้านผู้ใหญ่ผู้มีอำนาจปกครอง ตั้งแต่ระดับในครัวเรือนถึงระดับประเทศ แบบของปัญหาที่เกิดมีความแตกต่างกันเป็นราย ๆ ไป แต่ลงตัวกันในหลักใหญ่ว่า ปัญหาวัยรุ่นนั้น มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับสภาพครอบครัว เศรษฐกิจ สังคมการเมือง การพิจารณาปัญหาวัยรุ่นจำเป็นต้องมองจากหลายแง่หลายมุมอย่างเกี่ยวเนื่องกัน

การบรรเทาความขัดแย้งแก้ปัญหาวัยรุ่นต้องกระทำด้วยบรรยากาศประนีประนอมทั้งฝ่ายผู้ปกครองและฝ่ายตัวเด็กวัยรุ่นในแง่ต่าง ๆ ซึ่งกล่าวต่อไปนี้เพียงสังเขปและครอบคลุมวงกว้าง ๆ คือ

1. ฝ่ายผู้ปกครอง

1.1 เด็กวัยรุ่นต้องการกำลัง ต้องการความมั่นคง ความอบอุ่น ความเห็นอกเห็นใจอย่างจริงจังและจริงใจมาก ผู้ปกครองต้องสามารถให้สิ่งเหล่านี้แก่เด็กวัยรุ่นได้ การอบรม แนะนำ สั่งสอนหรือทำความเข้าใจต้องใช้ความละมุนละม่อม โดยเหตุว่าเด็กวัยนี้มีอารมณ์หวั่นไหวและสะเทือนใจได้ง่าย ย่อมยอมเชื่อเมื่อมีเหตุผลที่ดีพอ

1.2 ผู้ปกครองต้องเข้าใจและยอมรับลักษณะพัฒนาการตามวัยของบุคคล เช่น ไม่เปรียบเทียบความด้อยความเด่นของเด็กของตนกับเด็กอื่น ๆ เพราะกระสวนพัฒนาการของเด็กแต่ละคนเป็นของเฉพาะตัวบุคคล

1.3 เปิดโอกาสให้เด็กวัยรุ่นได้ระบายความต้องการหรือความรู้สึกนึกคิดอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ให้เขามีความรู้สึกกดดันและเคร่งเครียดทางอารมณ์มากเกินไป

1.4 ให้เด็กวัยรุ่นตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเอง แก้ปัญหาด้วยตนเองเป็นครั้งคราว เพื่อสนองความต้องการเป็นอิสระเสรีของเขา

1.5 ให้รู้จักจ่ายเงิน หรือถ้ามีโอกาสให้รู้จักหางานทำ เพื่อให้เห็นค่าของเวลาและเงิน

1.6 ควรให้เด็กวัยรุ่นได้รับทราบข้อเท็จจริงเรื่องเพศ เปิดโอกาสให้ได้มีสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศในขอบเขตที่เหมาะสม การไม่ให้โอกาสเกี่ยวกับเรื่องนี้ หรือเปิดเผยเกี่ยวกับอารมณ์ทางเพศเกินสมควร เป็นความไม่พอดีทั้งสองด้าน ให้ผลร้ายมากกว่าผลดี

2. ฝ่ายตัวเด็กวัยรุ่น

เด็กวัยรุ่นต้องรับทราบ สนใจ และเข้าใจลักษณะธรรมชาติ กระสวนพัฒนาของตน เป็นคนคิดอย่างมีเหตุผลและรับฟังทัศนะผู้อื่น เตรียมตัวเผชิญความเปลี่ยนแปลง ความผันแปร แก้ปัญหาประจำวัย ถ้าสามารถทำได้เช่นนี้จะช่วยปรับตัวได้ดีแม้เมื่อย่างเข้าสู่วัยอื่น ๆ ในอนาคต

วิธีการดังกล่าวมามิใช่ควรเริ่มกระทำในระยะวัยรุ่นเท่านั้น ควรอนุโลมนำไปปฏิบัติตั้งแต่ก่อนย่างเข้าวัยนี้ เพราะถ้าในระยะที่ผ่านมาเด็กมีพัฒนาการสมวัยเป็นไปด้วยดี ย่อมย่างเข้าสู่วัยรุ่นโดยมีปัญหาไม่มากนัก ตำราจิตวิทยาวัยรุ่นหลายเล่ม เช่น Fuhrmann (1990 อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 343-345) ได้เสนอผลการวิจัยต่าง ๆ ซึ่งรายงานตรงกันว่า เด็กวัยรุ่นเจ้าปัญหานั้น ได้แสดงพฤติกรรมและแววมาแล้วตั้งแต่ก่อนย่างเข้าสู่วัยรุ่น และทวีความรุนแรงเข้มข้นเมื่อย่างเข้าสู่วัยแน่

เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์ (2550, หน้า 214-215) ได้กล่าวถึงทัศนคติต่อพ่อแม่ว่า เมื่อวัยรุ่นมีเสรีภาพมากขึ้น เติบโตมากขึ้น ทัศนคติที่มีต่อพ่อแม่ก็เปลี่ยนไป ความในใจ ความรักและการให้เวลาให้กับกลุ่มเพื่อนหรือคนรักทำให้สิ่งเหล่านี้ให้พ่อแม่น้อยลง พ่อแม่ก็ต้องเรียนรู้ที่จะรับความรักจากลูกน้อยลงและคงรู้สึกสะเทือนใจบ้าง โดยเฉพาะถ้าคนเคยสนิทสนมกันมาก่อน และถ้าวัยรุ่นรู้ว่าพ่อแม่รู้สึกเสียใจที่มีคนอื่นมาแทนก็จะรู้สึกผิดและพยายามหาเหตุผลมาปลอบใจตนเอง

ในบางครั้งวัยรุ่นก็คิดหาเหตุผลที่ต้องตีตัวออกห่างจากพ่อแม่ โดยเฉพาะความคิดที่ว่าพ่อแม่ไม่สวยงาม ไม่น่าดู โดยการวิจารณ์รูปร่างหน้าตาและการแต่งตัวของพ่อหรือแม่ที่เป็นเพศตรงกันข้าม เช่น ลูกชายบ่นเกี่ยวกับทรงผมของแม่ น้ำหนักของแม่ การแต่งหน้าของแม่ เสื้อผ้าของแม่ และลูกสาวจะบ่นเกี่ยวกับการที่พ่อผมร่วง หน้าตาบวมฉุ หรือใส่เสื้อผ้าเชย ๆ

วัยรุ่นยังพบว่า ความประพฤติหลายอย่างของพ่อแม่ไม่เหมาะสม เช่น การสูบบุหรี่ไม่ออกกำลัง น่าเบื่อ คุยไม่สนุก หัวโบราณ มีชีวิตที่น่าเบื่อ เป็นต้น การที่มีการบ่นเช่นนี้ไม่จำเป็นว่าวัยรุ่นจะรักพ่อแม่น้อยลง สิ่งเหล่านี้เพียงแต่เป็นสิ่งเตือนใจวัยรุ่นว่าตนกับพ่อแม่เป็นคนละรุ่นและมีทัศนะต่างกัน และจะได้ไม่รู้สึกผิดเวลาที่ไปคบเพื่อนภายนอกครอบครัว

คำวิพากษ์วิจารณ์เหล่านี้ก็ไม่ได้หมายความว่าค่านิยมพื้นฐานของวัยรุ่นมีความแตกต่างจากพ่อแม่หรือพ่อแม่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นน้อยลง เราเห็นแล้วว่า วัยรุ่นจะทำตามกลุ่มเพื่อนมากในตอนต้น และการตามเพื่อนจะค่อย ๆ ลดลงตั้งแต่อายุ 12-21 ปี ดังนั้น แม้วัยรุ่นตอนกลางจะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับเพื่อน แต่เพื่อนจะมีอิทธิพลน้อยลง และถ้าวัยรุ่นยังคงอยู่ใต้อิทธิพลของเพื่อนต่อไปอีกก็แสดงว่า ประการแรก เขาไม่เห็นคุณค่าของตนเองและมีความจำเป็นที่จะต้องรวมตนเข้ากับกลุ่มเพื่อน ประการที่สอง พ่อแม่ไม่ได้ชี้แนะแนวทางที่ถูกต้องให้ จึงต้องหันมาพึ่งกลุ่มเพื่อนแทน เราควรจะตั้งข้อสังเกตว่า ผู้ที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นนั้นมักเปลี่ยนแปลงตามสภาพการณ์ เป็นต้นว่า วัยรุ่นมักจะฟังพ่อแม่มากกว่าเพื่อนในเรื่องเกี่ยวกับการศึกษา การวางแผนอาชีพในอนาคต ตลอดจนการมีความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ที่ไม่ใช่เพื่อน ในขณะเดียวกัน วัยรุ่นจะฟังเพื่อนมากกว่าในเรื่องที่เกี่ยวกับการแต่งตัว การคบเพื่อน และการใช้เวลาว่าง

แต่เมื่อวัยรุ่นเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ พ่อแม่และเพื่อนก็จะไม่มีอิทธิพลอีกต่อไป เพราะเขาเกิดความมั่นใจความสามารถที่จะตัดสินใจด้วยตนเอง เขาอาจจะยังคงรับฟังความคิดของพ่อแม่ เพื่อน และคนอื่น ๆ แต่การตัดสินใจขั้นสุดท้ายจะเป็นของตนเอง

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2553, หน้า 345-346) ได้กล่าวถึงช่องว่างระหว่างวัย วัยรุ่นกับผู้สูงวัยกว่าว่า ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงซึ่งเด็กมีความรู้สึกว่าเขามีโลกของตัวเอง ซึ่งผู้ที่เป็นผู้ใหญ่กว่าเขาและผู้ที่เด็กกว่าเขาไม่เข้าใจ ดังนั้นวัยรุ่นจึงชอบรวมกลุ่มกับเพื่อนวัยเดียวกันและรักผูกพันกับเพื่อนร่วมวัยลึกซึ้งยิ่งกว่ามีความสัมพันธ์กับบุคคลวัยอื่น ๆ ในขณะเดียวกันก็เหินห่างทางความคิด เจตคติ รสนิยม ค่านิยม และพฤติกรรมอื่น ๆ ไกลออกไปจากบุคคลวัยอื่น ๆ ซึ่งมีถ้อยคำสำนวนที่เข้าใจกันทั่วไป เรียกสภาวะนี้ว่า “ช่องว่างระหว่างวัย” ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นค่อนข้างมากกว่าวัยอื่น ๆ สภาวะนี้เป็นพฤติกรรมด้านลบระหว่างคนวัยรุ่นกับคนวัยผู้ใหญ่ที่จะต้องเกี่ยวข้องกันในฐานะพ่อแม่ ผู้ปกครอง พี่ป้าน้าอา ญาติผู้ใหญ่ ครูบาอาจารย์ ฝ่ายคนวัยรุ่นเองก็ยังอยู่ในฐานะต้องพึ่งพิงในด้านที่อยู่อาศัย การกินอยู่ ค่าใช้สอยประจำวัน ค่าใช้จ่าย การเล่าเรียน ทั้งเมื่อคนวัยรุ่น

มีทุกข์ร้อนอันกลุ่มเพื่อนของเขาช่วยไม่ได้ ก็จะต้องการให้ผู้ใหญ่ปลอบใจให้มีมิ่งขวัญมีกำลังใจ ให้คำชี้แนะตักเตือน และอื่น ๆ เมื่อทั้งสองฝ่ายมีความจำเป็นต้องเกี่ยวข้องกัน แต่ก็มีช่องว่าง ระหว่างวัยขวางกั้นอยู่เช่นนี้ จึงทำให้เกิดความขุ่นข้องหมองใจกันและกันทั้งสองฝ่าย

ฉะนั้น การลดช่องว่างระหว่างวัยรุ่นกับผู้ใหญ่ ไม่ว่าผู้ใหญ่มีสัมพันธภาพในฐานะใดกับวัยรุ่น จะช่วยลดความเครียดทางอารมณ์และจิตใจลงด้วยกัน วิธีการลดช่องว่างระหว่างวัย ได้แก่ การเข้าใจสาเหตุของช่องว่างนั้น ๆ แล้วจะได้จัดการแก้ไขให้บรรเทาเบาบางลง สาเหตุต่าง ๆ ดังกล่าวแล้วนั้น จะขอนำมาเสนอตามสมควรดังต่อไปนี้

1. ผู้สูงวัยกว่าปรับตัวไม่ทันกับความเจริญเติบโตของเด็กวัยรุ่น เคยมีวิธีการสัมพันธ์กับเด็กเช่นไรเมื่อเขายังเป็นเด็กเล็ก ก็ยังคงใช้วิธีการเช่นนั้นเมื่อเขายังเป็นวัยรุ่น เช่น การคอยแนะนำออกคำสั่งให้เขา "ต้อง" ปฏิบัติตามเหมือนเด็กเล็ก ๆ คอยติดตามช่วยเหลือดูแลเด็กจนเด็กไม่มีโอกาสเป็นอิสระทางความคิดในการตัดสินใจและในการใช้ชีวิต

2. ภาพรวมของพ่อแม่ผู้ปกครอง ครู ผู้สูงวัยกว่า สมัยก่อนเขาเป็นเด็กเล็กก่อนวัยรุ่น ย่อมแตกต่างกับภาพรวมที่เขาคิดเห็นมองเห็นในช่วงวัยรุ่น ในช่วงวัยรุ่นเขาเปลี่ยนความสัมพันธ์กับพ่อแม่ผู้ปกครอง ครู ผู้สูงวัยกว่า จากแบบรับรู้สถานเดียวมาเป็นแบบมองด้วยการวิเคราะห์วิพากษ์วิจารณ์มากยิ่งขึ้น หากภาพรวมใหม่ที่เขามองเห็นเป็นไปในแง่บวกก็จะเพิ่มความสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นกับผู้สูงวัยกว่าเหล่านั้น แต่ถ้าหากเป็นไปในแง่ลบก็จะเกิดช่องว่างระหว่างวัย เด็กวัยรุ่นจะดื้อรั้น ไม่ยอมรับนับถือปฏิบัติตามคำแนะนำชักจูง มีความคิดในแง่เชิงค้านกับผู้สูงวัยกว่า

3. ค่านิยม สภาพเศรษฐกิจสังคม ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี แบบแผนวัฒนธรรมครอบครัวในยุคที่ผู้ใหญ่ยังเป็นวัยรุ่นกับพวกเขาเหล่าวัยรุ่นปัจจุบันมีความแตกต่างกัน บางเรื่องแตกต่างกันชนิดขาวกับดำ ถ้าผู้ใหญ่ไม่ยอมรับชีวิตวัยรุ่นของเด็กยุคใหม่ ก็ย่อมทำให้เกิดจุดต่างในด้านความสัมพันธ์กับวัยรุ่น

4. ผู้ใหญ่เอามาตรฐานทางความคิด ความสามารถ ประสบการณ์ ความรู้ของตนเป็นมาตรฐาน คาดหวังผลการกระทำของวัยรุ่น คนสองวัยย่อมแตกต่างกันแน่ในความสนใจ ค่านิยม ความสามารถ และยังมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคลที่เป็นเอกลักษณ์อีกด้วย หากคนแต่ละวัยไม่เข้าใจ ไม่ยอมรับซึ่งกันและกันก็ย่อมเกิดข้อขัดแย้งระหว่างวัย การสูญเสียความมั่นใจและความสับสนใจของวัยรุ่นนั้น สาเหตุใด ๆ ก็ไม่ร้ายแรงเท่ากับการที่ผู้ใหญ่ตั้งมาตรฐานให้แก่เด็กบนมาตรฐานของผู้ใหญ่ โดยที่เด็กไม่สามารถปฏิบัติตามได้สมบูรณ์

5. บรรยากาศในครอบครัวที่สมาชิกในบ้านมีความสัมพันธ์ต่อกันไม่ราบรื่น ไม่ว่าพ่อกับแม่ พ่อแม่กับลูก พี่กับน้อง บรรยากาศเช่นนี้ย่อมทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่างวัยโดยง่าย บรรยากาศที่ไร้ไมตรีจิตในครอบครัวเป็นไปได้ทั้งในลักษณะครอบครัวที่มีความขาดแคลน

ทางสิ่งแวดล้อม เช่น ถิ่นกันดาร สลัม ยากจน และในครอบครัวที่อุดมไปด้วยเกียรติ ความมั่งคั่ง มีการศึกษาสูง แต่ขาดบรรยากาศในความเข้าใจกันระหว่างสมาชิกในบ้าน

6. "สภาพความเป็นวัยรุ่น" เช่น ความถือดี ความรักอิสระ การท้าทายอำนาจ การชอบลองประสบการณ์ใหม่ ๆ ความรักเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ ความสับสนทางอารมณ์และความคิด การแสวงหาขวัญใจวัยรุ่น อุดมการณ์ทางการเมือง ฯลฯ ลักษณะเหล่านี้บางทีก็เป็นไปอย่างรุนแรง ไร้เหตุผล ไม่คงเส้นคงวา ผู้ใหญ่เองเกิดความเอือมระอา เหลืออดเหลือทนกับลักษณะของวัยรุ่นได้ง่ายเหมือนกัน

ผลของความขัดแย้งในด้านความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นกับผู้สูงวัยมิใช่ปัญหาเล็กน้อย หากแต่มีผลกระทบต่อความมั่นคงส่วนบุคคล ส่วนครอบครัว ส่วนสังคม ส่วนประเทศชาติ ซึ่งต้องมองให้ลึกซึ้ง การที่เด็กไม่เชื่อฟังพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ การเดินขบวนต่อต้าน การเขียนข้อคิดเห็นเชิงลบต่อการเมืองและสถาบันการศึกษาเหล่านี้ล้วนเป็นรูปแบบหนึ่งของปฏิกิริยาสะท้อนความขัดแย้งในด้านความสัมพันธ์กับผู้สูงวัยกว่า ถ้าหากผู้เกี่ยวข้องทั้งสองฝ่ายให้ความสนใจกันพยายามเข้าใจเหตุผลของกันและกันแล้ว ก็สามารถบรรเทาความรุนแรงของความขัดแย้งลงได้

สรุป ความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นกับครอบครัว เริ่มจากเด็กเข้าสู่วัยรุ่นจะมีความคิดและทัศนคติบางอย่างที่มีต่อครอบครัวเปลี่ยนไปจากเดิม เช่น จากที่เคยให้ความสำคัญกับพ่อแม่ ก็เปลี่ยนเป็นเริ่มฟังและเชื่อกลุ่มเพื่อนมากขึ้น ซึ่งหากครอบครัวไม่เข้าใจหนึ่งในพัฒนาการและความคิด และยังดูแลเหมือนลูกยังเป็นวัยเด็ก อาจทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวและลูกวัยรุ่นมีความขัดแย้งกันได้ เกิดช่องว่างระหว่างวัยที่มากขึ้น ถ้าครอบครัวเข้าใจจิตใจของวัยรุ่นหรือตัววัยรุ่นเองเข้าใจจิตใจของครอบครัวและมีการปฏิบัติกันอย่างเหมาะสม ปฏิบัติต่อวัยรุ่นอย่างยืดหยุ่น พยายามเข้าใจในกันและกัน ครอบครัวอาจคอยเป็นที่ปรึกษา ช่วยกำหนดกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับเด็กวัยรุ่น รวมทั้งฝึกหัดความรับผิดชอบเพื่อให้เด็กฝึกการตัดสินใจและรับผิดชอบต่อผลที่เกิด เหล่านี้ ก็จะทำให้สามารถบรรเทาความขัดแย้ง ลดการกระทำพฤติกรรมที่ต่อต้านของวัยรุ่น ช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นแก้ปัญหาที่เจออย่างสร้างสรรค์ รวมถึงมีสามารถพัฒนาความสัมพันธ์และความผูกพันในครอบครัวไว้ได้

พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544, หน้า 17 อ้างถึงใน วิณี ชิดเชิดวงศ์, 2547, หน้า 16) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมเสี่ยงไว้ว่า หมายถึง เด็กที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากปกติ เช่น เก็บตัว แสดงออกเกินขอบเขต ปรับตัวทางเพศไม่เหมาะสม ทดลองดื่ม เสพ หรือสูบ เริ่มมีปัญหาด้านการเรียน เป็นต้น

พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น (พนม เกตุมาน, 2554 อ้างถึงใน วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2555, หน้า 139-140) คือพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเสี่ยงต่อการดำเนินชีวิต ทำให้ร่างกายเป็นอันตราย สูญเสียหน้าที่ ขาดโอกาส พัฒนาตามปกติ หรือเสียชีวิต วัยรุ่นจะมีพฤติกรรมเสี่ยงมาก เนื่องจากจิตใจวัยนี้ ต้องการความสนุกสนาน ตื่นเต้น ท้าทาย ต้องการเป็นที่ยอมรับของคนอื่น อยากรู้อยากเห็น อยากลอง มีอารมณ์ทางเพศมากขึ้น แต่ยังขาดการยั้งคิด ไตร่ตรองและการควบคุมกันเอง

ประเภทของพฤติกรรมเสี่ยง

พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นแยกเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1. พฤติกรรมเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ (Unintentional) ได้แก่ การร่วมกิจกรรมที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ การไม่ปฏิบัติตามกฎแห่งความปลอดภัย (ไม่สวมหมวกกันน็อก ไม่คาดเข็มขัดนิรภัย เมาในขณะขับรถ เป็นต้น)

2. พฤติกรรมความรุนแรง (Violence) ได้แก่ การเข้ากลุ่มที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง การทำร้ายร่างกาย การพกพาอาวุธ ทำลายข้าวของสาธารณะ

3. ภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย (Depression and suicidal idea)

4. การใช้ยาเสพติด (Drug abuse) ได้แก่ การลองและใช้ยาเสพติด บุหรี่ เหล้า หรืออยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ใช้ยาเสพติด

5. พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์ (Sexual behaviors) ได้แก่ การเริ่มต้นของการมีแฟนเร็วเกินไป การสัมผัสแตะเนื้อต้องตัว กอดจูบอยู่กันตามลำพัง มีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีการป้องกัน การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ผลกระทบจากการทำแท้ง

สาเหตุของพฤติกรรมเสี่ยง

สาเหตุของพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นเกิดจากปัจจัยทางจิตใจและสังคม ดังนี้

1. ขาดความรู้และทักษะเกี่ยวกับความปลอดภัย อันตราย และความเสี่ยงในการดำเนินชีวิต ความรู้เกี่ยวกับเพศ การไม่ปฏิเสธเพื่อนในกลุ่ม

2. ขาดความตระหนักและจริงจังต่อการป้องกันตนเอง เนื่องจากวัยรุ่นไม่มีการป้องกันตนเองที่ดีพอ ทำให้คล้อยตามเพื่อนหรือสิ่งแวดล้อมได้โดยง่าย

3. ต้องการเป็นจุดเด่น เป็นที่ยอมรับของเพื่อน จึงทำให้พฤติกรรมเสี่ยงในกิจกรรมด้านลบ

4. ปัญหาทางจิตใจที่ขาดความสุข เกิดความทุกข์ ความก้าวร้าวหรือเคยโดนกระทำทางเพศจึงชดเชยหรือระบายอารมณ์เป็นพฤติกรรมเสี่ยงทดแทน

5. อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ทัศนคติ และตัวแบบในครอบครัวจากอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนและสังคม แรงจูงใจจากแฟชั่น สื่อโฆษณา ค่านิยมทางวัตถุนิยม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544, หน้า 17 อ้างถึงใน วิณี ชิดเชิดวงศ์, 2547, หน้า 16-17) ได้กล่าวถึงสาเหตุของปัญหาพฤติกรรมนักเรียนว่า ปัญหาพฤติกรรมที่พบหลากหลายเป็นเพียงการแสดงออกให้เข้าใจว่าเด็กมีปัญหาที่ต้องการความช่วยเหลือ สาเหตุของปัญหา ได้แก่

1. ตัวเด็กเองไม่สามารถปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวันได้

2. ครอบครัว นอกจากเป็นปัจจัยพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของเด็ก ยังเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบโดยตรงต่อจิตใจและพฤติกรรมของเด็ก

3. โรงเรียน ปัญหาการเรียนการสอน เด็กเรียนไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจ เกิดจากปัญหากฎระเบียบที่เข้มงวดหรือปล่อยปละละเลยมากเกินไป หรือปัญหาจากครู เป็นต้น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2553, หน้า 375-377) ได้กล่าวถึงอาชญากรวัยรุ่น อันธพาลวัยรุ่น และวัยรุ่นที่ขาดความรับผิดชอบว่า วัยรุ่นที่เป็นปัญหาตามลักษณะในข้อนี้ เกิดจากสาเหตุแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และครอบครัวหลาย ๆ ประการผสมกัน ผู้เขียนขอกล่าวเฉพาะบรรยากาศในครอบครัวตั้งแต่ก่อนที่เด็กจะย่างเข้าสู่วัยรุ่นจนถึงวัยรุ่น ซึ่งสร้างเงื่อนไขอันสำคัญที่สุดที่หล่อหลอมให้เด็กกลายเป็นวัยรุ่นที่มีปัญหาในหัวข้อนี้ ทั้งนี้เพราะผู้รู้สาขาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาวัยรุ่น เช่น สาขาอาชญาวิทยา สังคมวิทยา จิตวิทยาการศึกษา ผู้พิพากษา ตำรวจ ต่างได้ทำการศึกษาปัญหานี้มาเป็นเวลานานและได้ลงความเห็นร่วมกันว่า อาชญากรวัยรุ่น อันธพาลวัยรุ่น และวัยรุ่นที่ขาดความรับผิดชอบ “เริ่มต้นในครอบครัว” ซึ่งมีบรรยากาศดังต่อไปนี้

1. เด็กรับอารมณ์เครียดของผู้ใหญ่ในบ้านโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น ประชดประชัน ทำโทษทำร้ายร่างกาย ผู้ใหญ่ที่ระบายอารมณ์กับเด็กอาจกระทำลงไปโดยความเกลียดชัง ความรักผิด ๆ ความเบื่อ ความรำคาญ ความหงุดหงิด ก็ได้ทั้งสิ้น เมื่อผู้ใหญ่มีเรื่องกระทบใจจากสาเหตุใด ๆ ก็ตามแทนที่จะเผชิญและแก้ปัญหาแบบผู้ใหญ่ กลับไประบายอารมณ์ลงที่เด็ก ถ้าเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นกับเด็กเป็นครั้งคราวก็ไม่สู้จะมีผลกระทบกระเทือนจิตใจเด็กมากนัก แต่ถ้าเกิดซ้ำแล้วซ้ำอีกเป็นเวลานาน ความอารมณ์เสีย ความขมขื่น ก็จะฝังใจเด็กไม่รู้ลืม เด็กต้องทน “กลั้นกลืน” เก็บอารมณ์เหล่านี้ไว้ในจิตใต้สำนึกและจิตสำนึก จนเมื่อเขาเติบโตเป็นเด็กวัยรุ่น มีโอกาสเป็นตัวของตัวเองได้แล้ว ก็จะระเบิดอารมณ์ที่เก็บกดเหล่านั้นออกไปสู่สังคม สำหรับเด็กที่เก็บอารมณ์เหล่านี้ไว้ด้วยความ “แค้นเคือง” ก็จะระเบิดความแค้นเคืองออกมาในรูปแบบของความก้าวร้าวสังคม กลายเป็นอันธพาล อาชญากร ประวัติของบุคคลเหล่านี้ทั้งวัยรุ่นและผู้ใหญ่หลายสังคมวัฒนธรรมล้วนแล้วแต่มีภูมิหลังว่าได้ถูกทำทารุณมาอย่างบอบช้ำเมื่อเป็นเด็กเล็ก ๆ (Fuhrmann, 1990 อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 375-377)

2. เด็กที่พ่อแม่ผู้ปกครองไม่ต้องการ เด็กพวกนี้เป็นเด็กที่เกิดมาโดยที่พ่อแม่ยังไม่พร้อมและเต็มใจจะมีบุตร เด็กนอกสมรส เด็กพิการ เด็กไม่ฉลาด พ่อแม่มีฐานะฝืดเคืองทางเศรษฐกิจ ฯลฯ

ความรู้สึก "เกลียด" และ "ไม่ต้อนรับ" มักจะฝังในจิตใจของพ่อแม่ โดยที่พ่อแม่บางทีก็ไม่ได้สำนึกวิธีปฏิบัติเลี้ยงดูเด็ก จึงเป็นไปอย่าง "เสียมิได้" ขาดความยินดีเอาใจใส่รักใคร่ด้วยน้ำใสใจจริง ตามปกติเด็กเกือบทุกคนมักมีความไวในการรับรู้อารมณ์ของบุคคลอื่นเป็นธรรมชาติ ดังนั้น ตั้งแต่เด็ก ๆ เด็กฝังใจว่าไม่มีใครมีไมตรีจิตต่อตนอย่างจริงจัง ก็จะสร้างสมทัศนคติว่าโลกและสังคมเป็นศัตรูต่อตน ดังนั้น ตนจะต้องทำตัวเป็นศัตรูต่อสังคมโลกให้สาสมทัดเทียมกัน ไม่จำเป็นจะต้องคิดเห็นอกเห็นใจผู้ใด หรือเคารพสิทธิของผู้ใด หรือให้ความรักแก่ใคร เพราะเขาเองก็ไม่เคยได้รับสิ่งเหล่านี้ ไฉนเขาจะต้องให้สิ่งเหล่านี้แก่ผู้อื่นเล่า

3. เด็กที่ถูกตามใจจนเสียเด็ก เด็กพวกนี้เคยชินกับความคิดที่ว่า เมื่อเขาต้องการอะไร เขาต้อง "เป็นผู้ได้" เสมอไป ความพอใจของเขาคือกฎหมาย ผู้อื่นจะลำบากอย่างไรก็ช่าง เขาคือผู้ที่วิเศษกว่าใคร ๆ ผู้อื่นเป็นเสมือนทาส สังคมเป็นหนี้เขา เขาจะเอาอะไรจากสังคมย่อมได้ เด็กเหล่านี้เมื่อยังอยู่ในวัยเด็กก่อนวัยรุ่น ความปรารถนาต่าง ๆ ยังไม่สลับซับซ้อน พ่อแม่ผู้ปกครองมักมีความสามารถที่จะ "ตามใจ" เขาได้เต็มที่ แต่เมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่น ในรายที่เคย "ถูกตามใจ" จนสุดเหวี่ยงจะกลายเป็นอันธพาล อาชญากร ขาดความรับผิดชอบ เป็นกาฝากของสังคม เพราะเขาไม่ได้เรียนรู้ที่จะเป็นผู้ "ให้" และไม่ได้เรียนรู้ที่จะ "สะกดกลั้นความอยากความเอาแต่ใจ" ถ้าเขาต้องการสิ่งใด ๆ เขาต้อง "ได้" จะได้มาโดยวิธีการใด ยุติธรรม สุจริต เอารัดเอาเปรียบ เขาไม่คำนึงถึง ถ้าหากว่าต้องลักขโมย ฉุดคร่า หรือทำร้ายร่างกายผู้อื่น เขา "ย่อมทำได้" เพื่อสนอง "ความต้องการที่เคยได้จนเป็นนิสัย" เด็กเหล่านี้มักมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ วัยรุ่นที่ทุจริตในการสอบ วัยรุ่นฐานะดีแต่มีนิสัยชอบลักขโมย เหตุหนึ่งเกิดจากการเลี้ยงดูแบบถูกตามใจจนเสียเด็ก

4. เด็กที่พ่อแม่ปรนเปรอลูกด้วย "วัตถุและเงิน" อย่างล้นเหลือ เด็กเหล่านี้มักจะเป็นเด็กในครอบครัวที่พ่อแม่ถือว่าวัตถุและเงินเป็นเครื่องหมายของความสำเร็จและความมีเกียรติของชีวิต กับเด็กที่เกิดมาในครอบครัวซึ่งพ่อแม่มีระดับการครองชีพดีกว่าสมัยเมื่อตนเป็นเด็ก เห็นว่ารุ่นตนเคยลำบากมามากแล้ว ไม่อยากให้ลูกประสบความลำบากเหมือนตน เด็กที่เกิดมาในครอบครัวทั้งสองประเภทนี้ พ่อแม่มักหาความสบายทางวัตถุมาประเคนให้ไม่อั้น เด็กเหล่านี้ในที่สุดจะขาดบทเรียนชีวิตที่แท้จริง เห็นชีวิตด้านความสำราญและความสบายทางวัตถุแต่เพียงด้านเดียว ขาดนิสัยต่อสู้เพื่อชนะอุปสรรคของชีวิตอันเป็นสัจธรรมชีวิต ในที่สุดเขาเหล่านี้จะมีนิสัยขาดความมานะพยายาม ขาดความรับผิดชอบ พอใจดำเนินชีวิตอยู่โดยไม่ประกอบอาชีพอะไร ๆ หวังให้คนอื่นอุดหนุนดนแต่ฝ่ายเดียว เป็นวัยรุ่นที่เลี้ยงไม่รู้จักโต ต้องยึดพ่อแม่ผู้ปกครองเหมือนไม้เลื้อย ถึงพ้นวัยรุ่นไปแล้วยังมีความพอใจกับสภาพเช่นนี้ ดังนั้น เมื่อพ้นวัยรุ่นเป็นผู้ใหญ่ มีคู่รัก มีครอบครัว มีลูก เขาก็ไม่รู้สึกว่าเป็นหน้าที่ที่เขาจะต้องรับผิดชอบต่อผู้ที่เขารัก ต่อลูกของเขาและต่อครอบครัว

ของเขา ถ้าเผอิญเขาได้มีโอกาสทำงานในตำแหน่งหน้าที่ใด ๆ เขาก็ไม่รู้สึกว่าจะต้องทำอย่างจริงจัง และจริงใจต่องานในอาชีพที่ต้องปฏิบัติ

5. เด็กที่พ่อแม่ผู้ปกครองไม่มี "เวลา" ให้กับลูก เด็กเหล่านี้พ่อแม่อาจจะให้อะไร ๆ แก่ลูกทุกสิ่งทุกอย่าง ยกเว้น "เวลา" จะเป็นด้วยสาเหตุอะไรก็แล้วแต่ อาจจะยุ่งอยู่กับอาชีพ งานบ้าน งานสังคม เลยปล่อยให้เด็กต้องรับผิดชอบชีวิตและปัญหาของเขาโดยลำพัง โดยไม่คำนึงถึงความพร้อมของวัยและการเจริญเติบโตทางความคิด ความรับผิดชอบคือ "ภาระอย่างหนึ่ง" ถ้าหนักเกินกำลัง เด็กก็สู้ไม่ไหว และมักจะทอดทิ้งความรับผิดชอบนั้นเสีย ซึ่งมีผลร้ายตามมาคือ กลายเป็นวัยรุ่นที่ขาดความรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อสังคม ต่อครอบครัว และต่อชีวิตของตน ใช่แต่เท่านั้น เด็กที่โชคร้ายแบบนี้มักจะแสวงหาความมั่นคงทางใจ (ซึ่งควรได้รับจากพ่อแม่) จากเพื่อนร่วมกลุ่ม ซึ่งถ้าได้เพื่อนไม่ดีก็อาจชักพาไปพบกับความเสียหาย เป็นอันตรายแก่อนาคตและชีวิตได้ เช่น เป็นวัยรุ่นที่เป็นอันธพาล ติดยา เที่ยวกลางคืน เล่นการพนัน ไม่ฝักใฝ่ในการเรียน (Fuhrmann, 1990 อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 375-377)

สรุป จากสาเหตุต่าง ๆ ที่เกิดจากตัววัยรุ่นเอง หรือจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม หากวัยรุ่นมีการทำพฤติกรรมที่เสี่ยงให้เกิดอันตราย ไม่ว่าต่อตนเองหรือคนรอบข้าง หากไม่มีการป้องกันและระงับพฤติกรรมเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น อาจจะลุกลามกลายเป็นปัญหาที่ยากเกินการแก้ไข ดังปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากวัยรุ่นที่พบเห็นได้ในสังคมปัจจุบัน เช่น อาชญากรวัยรุ่น อันธพาลวัยรุ่น หรือเป็นวัยรุ่นที่ขาดความรับผิดชอบ สร้างปัญหาและหาทางแก้ไม่ได้ เป็นต้น ดังนั้น การดูแลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ควรมีการดูแลและเลี้ยงดู และทำความเข้าใจในสาเหตุที่วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยง เพื่อจะได้มีการป้องกันและส่งเสริมให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นและครอบครัว

กดกร รังสีบริรักษ์ (2551) ได้ศึกษาปัจจัยครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อการร่วมแก๊งมอเตอร์ไซค์ซิ่งของวัยรุ่นชายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี โดยการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อการร่วมแก๊งมอเตอร์ไซค์ซิ่งของวัยรุ่น ได้แก่ รูปแบบโครงสร้างของครอบครัว และการทำหน้าที่ครอบครัว กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นชายอายุ 10-25 ปี ทั้งที่ร่วมและไม่เข้าร่วมแก๊งมอเตอร์ไซค์ซิ่ง จำนวน 200 คน กลุ่มตัวอย่างได้จากการเลือกแบบบังเอิญ ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบโครงสร้างครอบครัวไม่สามารถทำนายการเข้าร่วมแก๊งมอเตอร์ไซค์ซิ่งของวัยรุ่นได้ แต่การทำหน้าที่ของครอบครัวด้านการแก้ปัญหา ด้านบทบาท ด้านการดอบสนองทางอารมณ์ และการทำหน้าที่ทั่วไป สามารถทำนายการเข้าร่วมแก๊งมอเตอร์ไซค์ซิ่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงควรส่งเสริมการทำหน้าที่ครอบครัวเพื่อลดการเข้าร่วมแก๊งมอเตอร์ไซต์ซิ่ง

นารี ถึกสถิต (2553) ศึกษาการตรวจสอบตัวแปรทำนายทางสังคมวิทยาของการใช้สื่อทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดชลบุรี โดยการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกับ ตัวแปรความสัมพันธ์กับเพื่อนสนิท ความผูกพันกับบิดามารดา ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา เกรดเฉลี่ยสะสมของนักเรียน ความเคร่งศาสนา โอกาสในการเข้าถึงสื่อทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้ผลสรุปว่า ตัวแปรความสัมพันธ์กับเพื่อนสนิท ตัวแปรความผูกพันกับบิดามารดา ตัวแปรเกรดเฉลี่ยสะสมของนักเรียน ตัวแปรความเคร่งศาสนาและตัวแปรโอกาสในการเข้าถึงสื่อ มีความสัมพันธ์พหุคูณกับตัวแปรการใช้สื่อทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีอิทธิพลต่อการใช้สื่อทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในระดับปานกลาง

ชฎิล สมรภูมิ (2554) ได้ศึกษาถึงปัจจัยเชิงสาเหตุการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์/ แนวทางป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์/ พฤติกรรมการดื่มของนักเรียนวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงต่ำ ร้อยละ 55.4 โดยปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ มี 4 ปัจจัย ได้แก่ ทัศนคติต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว การไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบโรงเรียน และตัวแบบการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และปัจจัยที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์มี 5 ปัจจัย ได้แก่ การตลาดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสนับสนุนจากเพื่อนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การเข้าถึงแหล่งซื้อขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว และความคาดหวังจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยงานวิจัยได้เสนอแนวทางการป้องกันพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ การมีส่วนร่วมของคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จังหวัด ผู้บริหารสถานศึกษา ครู ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่ของรัฐ ผู้ประกอบการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และผู้ประกอบการหอพักในการป้องกันปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการดื่มแอลกอฮอล์ ร่วมกับการบังคับใช้กฎหมายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และกฎหมายคุ้มครองเด็ก

ชัยนันท์ เหมือนเพ็ชร์ (2554) ได้ศึกษาตัวแปรทำนายพฤติกรรมทางเพศในบริบทความแตกต่างของรูปแบบวิธีการวัดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายของรัฐบาล อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี โดยทำการวิจัยเชิงพรรณนาตัดขวางนี้ เพื่อศึกษาตัวแปรทำนายพฤติกรรมทางเพศในบริบทความแตกต่างของรูปแบบวิธีการวัดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายของรัฐบาล อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี เก็บข้อมูลโดยให้นักเรียน 782 คน จาก 30 ห้อง ตอบแบบสอบถาม 2 รูปแบบ คือ แบบสอบถามกระดาษ และแบบสอบถามคอมพิวเตอร์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียน

ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมทางเพศอยู่ในระดับดีมาก ตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ คือ สิ่งกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ เจตคติพฤติกรรมทางเพศ และพฤติกรรมกลุ่มเพื่อน และพบว่าตัวแปรที่ทำนายพฤติกรรมทางเพศของนักเรียนที่ทำแบบสอบถามกระดาษและคอมพิวเตอร์ออนไลน์มีตัวแปรที่ทำนายได้เหมือนกัน การวิจัยนี้ใช้สำหรับเฝ้าระวังพฤติกรรม และวางแผนการสอนเพศศึกษาโดยเฉพาะในเรื่องเกี่ยวกับสิ่งกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ เจตคติต่อพฤติกรรมทางเพศ และพฤติกรรมกลุ่มเพื่อน

ลลดา พลคะชา (2554) ศึกษาผลของกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาลอมต่อการเพิ่มคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นชายที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นชายที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์และเข้าเกณฑ์การวิจัย จำนวน 24 คน สุ่มตัวอย่างอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มบำบัด จำนวน 9 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนจัดให้ สรุปผลการวิจัยว่า วัยรุ่นชายที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาลอมมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .05 และวัยรุ่นชายที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .05

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว

ความหมายของการปรึกษา

Pietrofesa (1978 อ้างถึงใน วัชรี ทรัพย์มี, 2556, หน้า 3) ได้ให้คำนิยามเกี่ยวกับการให้บริการปรึกษาไว้ว่า การให้บริการปรึกษาเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพในการให้ความช่วยเหลือซึ่งเต็มไปด้วยความอบอุ่น การยอมรับและความเข้าใจ ระหว่างผู้ให้บริการปรึกษาซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรมในการให้ความช่วยเหลือ กับผู้รับบริการซึ่งต้องการความช่วยเหลือ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการได้เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ มีทัศนคติใหม่เกิดขึ้นสำหรับนำไปประกอบการตัดสินใจแก้ปัญหา หรือวางโครงการศึกษาและประกอบอาชีพตลอดจนเพื่อพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ

Burks and Stefflre (1979 อ้างถึงใน วัชรี ทรัพย์มี, 2556, หน้า 4) ได้ให้คำจำกัดความว่า การให้บริการปรึกษาเป็นสัมพันธภาพทางวิชาชีพระหว่างผู้ให้บริการปรึกษากับผู้รับบริการ สัมพันธภาพปกติเป็นสัมพันธภาพส่วนบุคคล มีจุดหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง

Nystul (2003 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549, หน้า 9) กล่าวว่า การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการพลวัตรระหว่างผู้ให้การปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนเพื่อช่วยเหลือผู้รับบริการที่มีเรื่องกังวลใจ ในกระบวนการนี้ ผู้ให้การปรึกษาจะใช้กลวิธีต่าง ๆ ซึ่งอาจทำเป็นรายบุคคล เป็นกลุ่ม หรือกับครอบครัว เพื่อเอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ส่งเสริมทักษะการเผชิญปัญหา การตัดสินใจ และการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนการปรับปรุงการมีสัมพันธภาพ

วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2555, หน้า 265) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษา หมายถึง กระบวนการของการร่วมมือกันระหว่างผู้ให้บริการปรึกษา (Counselor) กับผู้รับบริการปรึกษา (Counselee) ที่จะหาทางลดทุกข์หรือขจัดทุกข์ (Problem) ของผู้รับบริการปรึกษาให้บางเบาลงหรือหมดสิ้นลงไป จนกว่าจะสามารถช่วยตนเองได้ (Help him to help himself)

สรุป การปรึกษา คือ กระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ซึ่งอาจทำเป็นรายบุคคล เป็นกลุ่ม หรือร่วมกับครอบครัว เพื่อช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นและเข้าใจสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว เพื่อที่จะสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตัวเองอย่างมีประสิทธิภาพ

จุดมุ่งหมายของการปรึกษา

วัชรี ทรัพย์มี (2556, หน้า 6-8) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้บริการปรึกษา มีทั้งจุดหมายในระยะสั้นและจุดหมายในระยะยาวในอนาคต

จุดมุ่งหมายระยะสั้น

George and Cristiani (1990 อ้างถึงใน วัชรี ทรัพย์มี, 2556, หน้า 6-8) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายการให้บริการปรึกษาระยะสั้นว่าครอบคลุมสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จุดมุ่งหมายของการให้บริการปรึกษา คือ การส่งเสริมให้ผู้รับบริการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่แนวทางที่พึงปรารถนา เป็นต้นว่า ให้เรียนได้ดีขึ้น มีพฤติกรรมกล้าแสดงออก เพิ่มความรับผิดชอบในการทำงาน ยอมรับฟังคำวิจารณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับตัวเขา ลดความขัดแย้งด้านจิตใจ ได้เข้าทำงาน ประสบความสำเร็จในการทำงาน มีชีวิตสมรสที่ราบรื่น ผู้ให้บริการปรึกษาต่างก็มุ่งให้ผู้รับบริการเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่ทางที่พึงปรารถนาทั้งนั้น โดยมีกระบวนการช่วยให้ผู้รับบริการเปลี่ยนพฤติกรรมที่แตกต่างไป ตามความศรัทธาในทฤษฎีการให้บริการปรึกษาแบบต่าง ๆ ที่ผู้ให้บริการปรึกษายึดถือ

2. ส่งเสริมความสามารถของผู้รับบริการในการตัดสินใจและวางโครงการในอนาคต จุดประสงค์ของการให้บริการปรึกษาไม่ใช่เป็นการตัดสินใจให้ผู้รับบริการ แต่ส่งเสริมให้ผู้รับบริการดัดสินใจได้ด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ โดยประหยัดเวลา พลังงาน กำลังทรัพย์

และมีการเสี่ยงน้อยที่สุด ตลอดจนช่วยให้ผู้รับบริการพัฒนาความสามารถที่จะวางโครงการอนาคตของตนทั้งระยะสั้นและระยะยาว โดยใช้เหตุผลพิจารณาสภาพการณ์ต่าง ๆ อย่างรอบคอบ

3. ส่งเสริมทักษะของผู้รับบริการในการแก้ปัญหาและวางโครงการอนาคต ในพัฒนาการของชีวิต มีน้อยคนที่จะแก้ปัญหาและวางโครงการอนาคตได้โดยสมบูรณ์ การส่งเสริมให้บุคคลเรียนรู้วิธีการและมีทักษะในการแก้ปัญหา จะช่วยให้ผู้รับบริการไปใช้กับสภาพการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตของเขาได้ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในโรงเรียน ในครอบครัว หรือในชีวิดในการทำงาน

จุดมุ่งหมายระยะยาว

สำหรับจุดประสงค์ระยะยาวในอนาคต คือ ให้ผู้รับบริการสามารถพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ช่วยให้ผู้รับบริการเป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพ (The fully functioning person)

Rogers (1961 อ้างถึงใน วัชรี ทรัพย์มี, 2556, หน้า 6-8) ประมวลลักษณะของบุคคลที่มีประสิทธิภาพไว้ดังนี้คือ

1. มีการตระหนักรู้ คือตระหนักในส่วนดีและส่วนบกพร่อง แรงจูงใจ ความเชื่อ ค่านิยม และความรู้สึกของตนเอง

2. มีพฤติกรรมที่สม่ำเสมอ ไม่ใช่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

3. ควบคุมตนเองได้ ไม่วู่วามหรือวิตกกังวลเกินกว่าเหตุ ไม่ท้อแท้ สิ้นหวัง สงสารตนเอง และปล่อยชีวิตตามยถากรรม

4. มีความสามารถที่จะดำเนินการกับสภาพเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างมีเหตุผล ไม่ใช้อารมณ์ ไม่หนีปัญหา

5. มีความมุ่งมั่นในการกระทำ ไม่จับจด เมื่อตัดสินใจที่จะทำสิ่งใดแล้ว ก็มีใจจดจ่อและมุ่งมั่นในการกระทำจนสำเร็จลุล่วง

สรุป จุดมุ่งหมายของการปรึกษาคือ การส่งเสริมกระบวนการตัดสินใจแก้ปัญหาและการเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาตนเอง มีความรู้ความเข้าใจในตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบตัว และสามารถพัฒนาตนเองเป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพ

กระบวนการและทักษะการปรึกษารายบุคคล

ดวงมณี จงรักษ์ (2549, หน้า 32-43) ได้นำเสนอกระบวนการปรึกษาไว้ 4 ขั้นตอน โดยอาศัยกรอบของ Hansen และคณะ เป็นขั้นตอนที่อาศัยหลักการผสมผสานของการทำให้เกิดการหยั่งรู้และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยกรอบของขั้นตอนนี้สามารถเพิ่มเติมเทคนิคให้สอดคล้องกับทฤษฎีที่ตนนิยมยึดถือ กระบวนการปรึกษาอาจลื่นไหลเป็นลำดับขั้นไปข้างหน้าหรืออาจถอยหลังกลับมาก็ได้ แต่ละขั้นตอนไม่มีการกำหนดเวลา ขึ้นอยู่กับปัญหาและตัวผู้รับบริการแต่ละคน ทั้งหมดมี 4 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา การสร้างสัมพันธภาพขั้นแรกของสัมพันธภาพ ผู้รับการปรึกษาต้องตระหนักรู้ว่าตนมีปัญหาและมีแรงจูงใจที่จะร่วมมือกับผู้ให้การปรึกษาเพื่อแก้ไขปัญหานั้น การเริ่มต้นที่ดีคือ ผู้รับการปรึกษาต้องแน่ใจว่าผู้รับการปรึกษาต้องการที่จะแก้ปัญหานั้นจริง ๆ ผู้รับการปรึกษาที่ไม่รู้ว่าตนมีปัญหา หรือไม่เต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลง ย่อมมีแรงจูงใจที่ไม่เพียงพอที่จะร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษา ผู้รับการปรึกษาบางคนมาพบผู้ให้การปรึกษาด้วยความรู้สึกไม่ชัดเจนต่อบางสิ่งบางอย่างที่เปลี่ยนแปลงไป และไม่สามารถระบุได้ถึงปัญหา ในทัศนะของ Rogers เรียกว่า ผู้รับการปรึกษาเกิดการสกัดกั้นภายใน ทำให้ไม่สามารถบรรยายความรู้สึกหรือปัญหาของตนได้อย่างถูกต้อง บ่อยครั้งที่ผู้รับการปรึกษาไม่มีความตระหนักรู้ในอารมณ์ของตน และไม่ตระหนักรู้ถึงคุณลักษณะหลายอย่างของปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นเรื่องปกติที่ผู้รับการปรึกษาจะไม่เต็มใจสื่อสารเกี่ยวกับตนเอง เมื่อตกอยู่ในภาวะดังกล่าว ผู้รับการปรึกษาจะบรรยายถึงสถานการณ์ภายนอกที่เกิดขึ้น แทนที่จะพูดเกี่ยวกับตนเอง ผู้รับการปรึกษาต้องการให้ปัญหาได้รับการแก้ไข แต่ยังไม่มีความต้องการเปลี่ยนแปลงตนเอง

เป้าหมายของขั้นนี้คือ สร้างสัมพันธภาพเพื่อร่วมงานด้วยกัน โดยทำให้ผู้รับการปรึกษามีการตกลงกันเกี่ยวกับเป้าหมายของการปรึกษา เข้าใจร่วมกันถึงบทบาทของผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา และสร้างความผูกพันของความรู้สึก ความไว้วางใจ อาทรห่วงใย เป้าหมายถัดมาคือการกำหนดปัญหาของผู้รับการปรึกษาในลักษณะที่เฉพาะเจาะจงมากที่สุด วิธีการประเมินปัญหาอย่างเป็นวิทยาศาสตร์คือ การกำหนดปัญหาที่เกิดขึ้นในลักษณะที่เรียกว่า “Baseline” (เส้นฐานของพฤติกรรม) เพื่อเป็นข้อมูลของพฤติกรรมก่อนการปรึกษาจะเริ่มขึ้น เป้าหมายถัดมาในขั้นนี้คือการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษา เงื่อนไขที่ส่งเสริมกับสัมพันธภาพคือ การยอมรับทางบวก การมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง และการมีความจริงแท้ ผู้รับการปรึกษาจำเป็นต้องรู้สึกว่าตนเป็นที่ยอมรับ รู้สึกชอบและไว้วางใจผู้ให้การปรึกษา รู้สึกปลอดภัยที่จะสำรวจความรู้สึกส่วนตัวและพฤติกรรมของตนต่อผู้ให้การปรึกษา Holland (1965 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549, หน้า 32-43) ได้เสนอว่าในระยะแรกของการปรึกษามีสัมพันธภาพเกิดขึ้น 2 ประเภท เป็นสัมพันธภาพที่มีความเท่าเทียมระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ความเท่าเทียมแสดงโดยศักดิ์ศรีที่เท่ากันของความเป็นมนุษย์ สัมพันธภาพประเภทที่ 2 เป็นสัมพันธภาพที่ผู้รับการปรึกษารู้สึกอยู่ภายในว่าตนมีปัญหา และมีความรู้สึกด้อยกว่า เพราะต้องการความช่วยเหลือหรือต้องพึ่งพิงผู้ให้การปรึกษา

สรุปคือ ในขั้นเริ่มต้นของการปรึกษาและสร้างสัมพันธภาพ ผู้ให้การปรึกษาต้องสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษาโดยเร็วที่สุด กำหนดปัญหาของผู้รับการปรึกษาอย่างเจาะจง และทำความเข้าใจผู้รับการปรึกษาอย่างไม่เป็นทางการหรือโดยการใช้แบบทดสอบ

2. ขั้นสำรวจตน (เพื่อทำความเข้าใจกับปัญหา) ขั้นนี้เริ่มต้นเมื่อผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าตนได้รับการยอมรับในระดับหนึ่ง หลังจากที่ผู้รับปรึกษารู้สึกมั่นคงในสัมพันธภาพ มีความไว้วางใจในผู้ให้การปรึกษา ผู้รับการปรึกษาจะเล่าเรื่องได้คล่องมากขึ้น ช่วงเริ่มต้นของการเล่า เรื่องราวอาจลื่นไหลเลื่อนไปในหัวข้อที่ไม่ตรงกับตน (Non self) หมายถึง พรรณนาเสมือนปัญหาอยู่นอกตัวตนเหมือนจะไม่ต้องรับผิดชอบกับเหตุการณ์ ความรู้สึกมักสื่อแสดงในลักษณะที่พูดถึงมากกว่าแสดงประสบการณ์ที่รู้สึกจริงในขณะเล่า

เป้าหมายในขั้นนี้มีจุดประสงค์กระตุ้นเร้าให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการประเมินตนเอง เพื่อตระหนักรู้ถึงความรู้สึกต่าง ๆ ของตน รวมถึงทัศนคติซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมในปัจจุบัน กล่าวอีกนัยหนึ่ง เป้าหมายหลักของขั้นนี้คือ การได้ภาพรวมที่ชัดเจนถึงคุณลักษณะต่าง ๆ ของผู้รับการปรึกษาและสถานการณ์ May (1967 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549, หน้า 32-43) เรียกขั้นสำรวจตนว่า ขั้นสารภาพเปิดเผย (Confession) ดังนั้น 2 ใน 3 ครั้ง ของการพบกันควรถูกใช้เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดระบาย ในทัศนะของ May ถ้าผู้รับการปรึกษาไม่ใช่ผู้ที่มีบทบาทพูดมากที่สุด แสดงว่าต้องมีความผิดพลาดที่เกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาต้องใช้ทักษะการฟังและการสะท้อนที่เฉพาะเจาะจงกับเนื้อหาหรือความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาในขณะนั้น เพื่อสื่อถึงความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง โดยที่การสะท้อนต้องกระทำกับเนื้อหาที่ไม่ชัดเจนคลุมเครือหรือมีลักษณะเป็นนามธรรม เพื่อดึงให้ผู้รับการปรึกษาลดการหลีกเลี่ยงที่จะสัมผัสกับความรู้สึกและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ ยังเป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษารู้จักที่จะแสดงออกในลักษณะที่ชัดเจนเป็นรูปธรรม การที่ผู้ให้การปรึกษาแสดงแบบอย่างของการสื่อสารที่ชัดเจน เจาะจง จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้การเกาะติดกับเรื่องราวของตนที่สัมพันธ์กับเหตุการณ์ แทนที่จะพูดถึงข้อมูลที่ไม่ค่อยมีความสัมพันธ์ ซึ่งทำให้ปัญหาที่แท้จริงไม่ได้ถูกแตะต้อง ผู้ให้การปรึกษาต้องรู้จักตั้งคำถามแบบเปิด โดยใช้คำถามประเภท ใคร อะไร เมื่อไหร่ ที่ไหน และอย่างไร เพื่อทราบถึงความรู้สึกและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้อง ผู้ให้การปรึกษาพึงระมัดระวัง ไม่แสดงท่าทีฉงน ตกใจ ไม่สบอารมณ์ต่อเรื่องใด ๆ ที่ผู้รับการปรึกษาเปิดเผยอย่างคาดไม่ถึง

สรุป ในขั้นสำรวจตน ผู้ให้การปรึกษาตั้งเป้าหมายให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจภาพลักษณ์ของตน โดยมีความเข้าใจในระดับการสำรวจตั้งแต่น้อยสู่มาก 5 ระดับ สร้างบรรยากาศให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบาย เปิดเผย สารภาพ โดยแสดงการยอมรับ มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง แสดงความจริงแท้ ใช้ทักษะการฟัง การสะท้อนที่เฉพาะเจาะจง ระมัดระวังท่าทีเมื่อรับฟังเรื่องที่คาดไม่ถึง หลังการเปิดเผยในระดับหนึ่ง ผู้รับการปรึกษาอาจมีท่าทีกังวลใจ ผู้ให้การปรึกษาแสดงความเข้าใจให้กำลังใจ และรอคอย พร้อมที่จะก้าวต่อไป การเปิดเผยตนจะครอบคลุมเรื่องต่าง ๆ รวมทั้งแสดงความไม่สอดคล้องระหว่างตนกับตนในอุดมคติ การเข้าใจหยั่งรู้กับพฤติกรรมคนและ

ประสบการณ์ ผู้รับการปรึกษาควรใช้ทักษะการเผชิญหน้าอย่างอ่อนโยน โดยการใช้คำถามนำหรือสอบซัก ข้อมูลที่ได้รับจะช่วยให้มองเห็นภาพได้ชัดเจนเกี่ยวกับผู้รับการปรึกษา นอกจากนี้ ยังอาจใช้ทักษะการแปลความ โดยเสนอแนะข้อมูลที่มีความเป็นไปได้

3. ขั้นจัดการ (ดำเนินการ) กับปัญหาการเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นผลจากการหยั่งรู้หรือเกิดความเข้าใจใหม่ ต้องผ่านกระบวนการที่เรียกว่า "Working through" ซึ่งผู้เขียนจะใช้คำว่า "จัดการ" หรือ "ดำเนินการ" Freud เป็นผู้ริเริ่มใช้คำนี้ ในความหมายของ Freud คือ การสร้างเครือข่ายการต่อต้านในผู้รับการปรึกษา และดำเนินการสำเร็จกับการสลายการเกิดภาวการณ์ถ่ายโอน (Transference) ปัจจุบันคำนี้มีความหมายที่กว้างขึ้น หมายถึง การเริ่มตระหนักรู้ถึงประสบการณ์ในอดีตว่ามีผลอย่างไรกับอารมณ์ความรู้สึกในปัจจุบัน ผู้รับการปรึกษาพัฒนาการมีสติรู้ เข้าใจความรู้สึกภายในมากพอ ๆ กับเข้าใจเหตุการณ์ภายนอก แสดงความรับผิดชอบต่อปัญหา การมีความเข้าใจถึงปัญหา ความรู้สึก และพฤติกรรม จะชักนำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มากขึ้น

เป้าหมายในขั้นนี้คือ การมีความกระจ่างชัดในความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา ยอมรับความรู้สึกปัจจุบันและกลไกที่ใช้ป้องกันตน การเข้าใจในอิทธิพลของอดีต และการขจัดอิทธิพลที่มีผลกับสถานการณ์ปัจจุบันผ่านสัมพันธภาพที่มีกับผู้ให้การปรึกษา โดยแสดงพฤติกรรมอย่างสอดคล้องกับภาพลักษณ์ตน ในขั้นนี้ผู้ให้การปรึกษาจะใช้ทักษะการฟัง การสะท้อนการเผชิญหน้า และการแปลความ May (1967 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549, หน้า 32-43) แสดงทัศนะว่า การปรับปรุงบุคลิกภาพของผู้รับการปรึกษาเป็นขั้นสุดท้ายของกระบวนการปรึกษาและเป็นเป้าหมายของกระบวนการทั้งหมด การปรับปรุงบุคลิกภาพของผู้รับการปรึกษาในทัศนะของ May มีความหมายใกล้เคียงกับกระบวนการ "Working through" ด้วยกระบวนการระบาย เปิดเผยตนหรือสารภาพ และการแปลความ ผู้รับการปรึกษาจะเริ่มมองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างทัศนะที่ไม่ถูกต้องกับพฤติกรรมตน และผู้ให้การปรึกษาควรชี้ให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่า ปัญหาของเขาเกิดจากการมีทัศนคติที่ไม่เหมาะสม และการคงพฤติกรรมอย่างเดิม ๆ ที่เคยได้ผลในเวลาที่ปัญหานั้นเกิดขึ้นใหม่ ผู้ให้การปรึกษาไม่ควรเป็นผู้ทำให้ความทุกข์จากปัญหาลดลง แต่ควรทำหน้าที่กำกับความทุกข์ไปสู่ช่องทางที่สร้างสรรค์ หรือเรียกว่าใช้ความทุกข์เป็นพลังเพื่อการเปลี่ยนแปลง อย่างไรก็ตาม มีคนจำนวนมากที่ยินดีดกอยู่ในสภาพที่เหมือนทุกข์มากกว่าเสี่ยงที่จะเปลี่ยนแปลงตน เพราะไม่แน่ใจหรือมีความกังวลต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้น ผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่ท้าทายผู้รับการปรึกษาให้เกิดความเข้าใจและหยั่งรู้ในตน ซึ่งอาจจะค้นพบความเจ็บปวดที่กระทบตนมากขึ้นไปอีก แต่ผู้ให้การปรึกษาควรแสดงความเข้าใจและทำให้ความเจ็บปวดนั้นแปรเปลี่ยนเป็นพลังทางบวก โดยการมีพฤติกรรมใหม่

ผู้ให้การปรึกษาควรมีการประเมินความก้าวหน้า ประเมินความสำเร็จของการหยั่งรู้อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ ซึ่งมีพื้นฐานจากการประเมินพฤติกรรมที่กำหนดชัดเจน ทำให้ทราบอย่างแน่ชัดถึงความก้าวหน้าของผู้รับการปรึกษา ช่วยให้ทราบว่าเทคนิคที่ใช้มีประสิทธิภาพเพียงใด ควรปรับหรือเปลี่ยนแปลงกระบวนการใด กระบวนการเป็นสิ่งไม่หยุดนิ่ง ดังนั้น ถ้าไม่สำเร็จอาจต้องมีการตั้งเป้าหมายพฤติกรรมใหม่ และทบทวนเทคนิคที่ใช้ ผู้ให้การปรึกษาควรสนับสนุนผู้รับการปรึกษาให้ดำรงชีวิตกับการหยั่งรู้ใหม่ โดยพยายามแสดงพฤติกรรมใหม่ด้วย ความสำเร็จของพฤติกรรมใหม่จะช่วยเสริมแรงการดำเนินชีวิตที่ปรับเปลี่ยนไปจากเดิม

สรุป สำหรับขั้นจัดการ ผู้ให้การปรึกษาควรตั้งเป้าหมายให้ผู้รับการปรึกษา 1) การมีความกระจ่างชัดในความรู้สึกของตน 2) การเข้าใจในอิทธิพลของอดีต 3) นำการหยั่งรู้ในอดีตไปปฏิบัติให้เกิดการเรียนรู้และมีพฤติกรรมใหม่ โดยเริ่มในห้องการปรึกษาและขยายสู่สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น นอกจากนี้ ผู้ให้การปรึกษาควรใช้ทักษะการฟัง การสะท้อน การเผชิญหน้า การแปลความและร่วมกับผู้รับการปรึกษานำการหยั่งรู้ไปปฏิบัติโดยกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงเชิงพฤติกรรม ผู้ให้การปรึกษาต้องมีการประเมินความก้าวหน้าการหยั่งรู้ และควรระมัดระวังไม่ให้ผู้รับการปรึกษายุติการปรึกษาหลังเกิดการหยั่งรู้ใหม่ ๆ โดยยังมิได้นำไปปฏิบัติในชีวิตจริง

4. ขั้นยุติการปรึกษา การยุติการปรึกษาแสดงถึงความเป็นอิสระของผู้รับการปรึกษาที่สามารถจัดการกับปัญหาของตนได้สำเร็จ และก้าวต่อไปในชีวิตโดยปราศจากความช่วยเหลือจากผู้ให้การปรึกษา ในขั้นนี้ผู้ให้การปรึกษาอาจรู้สึกทั้งเป็นอิสระและมีความวิตกกังวลที่ต่อไปต้องจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนโดยลำพัง เพื่อลดความรู้สึกขัดแย้งและหลีกเลี่ยงการยุติการปรึกษาก่อนเวลาอันสมควร ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาควรร่วมกันตกลงวันเวลาที่จะพบกันครั้งสุดท้าย ก่อนที่จะนัดหมายเพื่อติดตามความก้าวหน้า

Ward (1984 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549, หน้า 32-43) กล่าวถึงเป้าหมายของการยุติการปรึกษาไว้ 3 ประการ คือ 1) เพื่อประเมินความพร้อมของผู้รับการปรึกษาที่จะยุติกระบวนการปรึกษาและประเมินการเรียนรู้ที่ตกผลึก 2) เพื่อจัดการกับประเด็นความรู้สึกที่ยังหลงเหลืออยู่ และทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาถึงจุดที่จากกันด้วยดี 3) เพื่อเพิ่มการพึ่งพิงตนเองและความมั่นใจในความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน

สรุป ในขั้นนี้ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาได้ประเมินร่วมกัน หากพบว่าผู้รับการปรึกษามีความพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อการปรึกษาตนเอง สามารถพึ่งพิงตนเองและจัดการกับปัญหาได้ ผู้ให้การปรึกษาควรเตรียมยุติการปรึกษาโดย 1) ให้ผู้รับการปรึกษาสรุปการเรียนรู้จากการปรึกษา 2) ทั้งคู่เปิดเผยความรู้สึกที่มีต่อสัมพันธภาพ 3) ทบทวนแผนการในอนาคตของผู้รับการปรึกษา 4) กำหนดนัดวันเวลาเพื่อติดตามผล

ความเป็นมาของการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว

ความเป็นมาของการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว Goldenberg and Goldenberg (2013, pp. 274-276) ได้กล่าวถึงดังนี้ Salvador Minuchin ปฏิบัติหน้าที่เป็นหมอกุมารเวชหลังจากการเรียนแพทย์ ในปี ค.ศ. 1948 Minuchin ได้ ตระหนักถึงวัตถุประสงค์ทางสังคม ซึ่งเกี่ยวข้องกับแนวทางการปรึกษาของเขาจนถึงปัจจุบัน เขาได้มาทำงานเป็นจิตแพทย์เด็กที่สหรัฐอเมริกา ซึ่งทำให้เขาได้พบและได้รับการสอนจาก Nathan Ackerman ในปี ค.ศ. 1954 เขาได้กลับไปอยู่ที่อเมริกาอีกครั้ง Minuchin เริ่มต้นการฝึกงานเป็นจิตแพทย์ที่สถาบัน William Alanson White ซึ่งเป็นสถานที่ที่เกี่ยวกับการรักษาโรคจิตเวชของ Sullivan ในที่สุดเขาก็มาเป็นจิตแพทย์ที่ Wiltwyck school ซึ่งเป็นโรงเรียนประจำนอกเมืองนิวยอร์กของนักเรียนวัยรุ่นที่กระทำผิดกฎหมายมาอยู่ ซึ่งนี่ทำให้เขาได้รับแรงบันดาลใจที่มากขึ้นจาก Don Jackson ในปี ค.ศ. 1959 Minuchin เริ่มต้นที่จะมองไกลออกไปจากตัวเด็กเพียงอย่างเดียว จากพื้นฐานชนชั้นต่ำ เด็กคนอัฟริกันและคนเปอร์โตริโกในเมืองนิวยอร์ก เขาได้มุ่งความสนใจลงที่การทำการสำรวจตรวจสอบและวิเคราะห์ครอบครัวที่ประสบภาวะลำบาก เพราะครอบครัวเหล่านี้จะประสบปัญหาหลายอย่าง และโครงสร้างครอบครัวไม่เป็นระเบียบ Minuchin เริ่มต้นโดยการพัฒนาทฤษฎี และสร้างเทคนิคเพื่อทำงานภายใต้ครอบครัวที่ฐานะยากจน นอกจากนี้ เขาได้หันมามองการวิเคราะห์ทางสังคมศาสตร์เกี่ยวกับบริบททางสังคมที่เกี่ยวกับการทำหน้าที่ของครอบครัวที่อยู่ในสภาวะความยากจน การปรึกษาเน้นการเปลี่ยนแปลงที่บริบทของครอบครัวมากกว่าการมุ่งไปที่ปัญหาหรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหาจากตัวบุคคลแต่ละคน

จากเทคนิคของทฤษฎีจิตวิเคราะห์พบว่า การปรึกษาจะใช้เวลายาวนานและมันอาจจะไม่ค่อยเกิดผล Minuchin จึงใช้กระบวนการที่คิดขึ้นใหม่ โดยการทำให้สั้น กระชับ การชี้นำเป็นรูปธรรม เน้นที่การกระทำ ปัญหาและการแก้ปัญหา เป็นขั้นตอนกระบวนการที่มีผลกระทบต่อบริบทของครอบครัว เพื่อสามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของครอบครัวได้ใหม่ เขาสามารถพัฒนาเทคนิคที่สามารถทำกับครอบครัวที่ยากจนโดยอธิบายไว้ใน Families of the slums (Minuchin, Montalvo, Guemey, Rosman, & Schumer, 1967 cited in Goldenberg & Goldenberg, 2013, pp. 274-276)

ในปี ค.ศ. 1965 รับดำแหน่งเป็นผู้อำนวยการที่ Philadelphia child guidance center ในการช่วยเหลือ เขาได้นำทีมนักสังคมสงเคราะห์ ทีมเคยทำงานกับเขาที่ Wiltwyck โดยแรกเริ่มที่นี่เป็นคลินิกที่มีทีมงานเพียง 10 คน ตั้งอยู่กลางสลัมที่มีคนอัฟริกันผิวดำอยู่ จนพัฒนามีเจ้าหน้าที่ประมาณ 300 คน และเป็นคลินิกที่มีความแตกต่างแห่งหนึ่งในประเทศสหรัฐอเมริกาที่ซึ่งเป็นสถานที่ที่บริการครอบครัวในสลัมเป็นส่วนใหญ่ โดยในปี ค.ศ. 1974 Minuchin ได้ออกหนังสือ Families and family therapy ซึ่งเป็นแนวคิดที่ช่วยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงครอบครัวโดยวิธีการ

ปรึกษาตามแนวทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว และในปีนี้เขาได้หันความสนใจมาที่บทบาทของครอบครัวในบริบทของผู้ที่ป่วยเป็นโรคเจ็บป่วยทางกายอันเนื่องมาจากสาเหตุทางจิตใจ (Psychosomatic) โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคโรคเบาหวานและโรค Anorexia เขาพบว่าทางการแพทย์ไม่สามารถอธิบายหรือรักษาได้ทั้งหมดและบริบทของครอบครัวทำให้บุคคลเจ็บป่วยได้ ในงานเขียนเรื่อง Psychosomatic families กล่าวว่า อาการเจ็บป่วยทางกายอันเนื่องมาจากสาเหตุทางจิตใจเมื่อเกิดปัญหาหรือมีสิ่งที่สนับสนุนให้อาการป่วยเกิด อาการป่วยถือว่าเป็นผลมาจากระบบครอบครัว คือเมื่อครอบครัวมีความขัดแย้ง สิ่งที่เกิดคือเด็กอาจแสดงอาการป่วยออกมาเพื่อลดความเครียดหรือดึงความสนใจได้ ซึ่งมันไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะทำให้ครอบครัวปราศจากความขัดแย้ง

ในช่วงปี ค.ศ. 1975-1981 Minuchin ใช้เวลาส่วนใหญ่ของเขาในการเป็นผู้เชี่ยวชาญทั้งในการสอน การปรึกษา การตรวจสอบ งานเขียน และการแสดงให้เห็นถึงเทคนิคที่เกี่ยวกับละคร (Dramatic techniques) ให้ทั่วโลกได้เห็น และระหว่างปี ค.ศ. 1981-1996 เขาได้เป็นผู้นำกลุ่มเล็ก ๆ ที่เรียกตัวเองว่า Family studies ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อใหม่เป็น Minuchin center for the family ตั้งอยู่ในเมืองนิวยอร์ก ซึ่งให้บริการเกี่ยวกับการปรึกษาองค์กรชุมชนโดยเฉพาะอย่างยิ่งครอบครัวที่ยากจน ดอนนี้ Minuchin ย้ายไปประจำที่รัฐฟลอริด้าของสหรัฐอเมริกาแต่ก็ยังมีการบรรยายทั่วโลกต่อไป

แนวคิดที่สำคัญของการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว

Goldenberg and Goldenberg (2013, pp. 277-285) ได้บรรยายมุมมองของแนวคิดทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวไว้ดังนี้

สาระสำคัญของทฤษฎีโครงสร้างของครอบครัวมีพื้นฐานอยู่กับแนวคิดอยู่ที่ครอบครัวมากกว่าอยู่ที่ปัจจัยทางชีวภาพ (Biopsychodynamics) ของสมาชิกแต่ละคน สมาชิกในครอบครัวจะมีการกำหนด ควบคุมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งการจัดการนี้ เป็นเรื่องปกติที่มีการกำหนดไว้อย่างชัดเจนและเป็นที่ยอมรับจากคนทั้งหมด โครงสร้างจะมีความแตกต่างกันไปตามแต่สมาชิกแต่ละคน

ผู้ที่ศึกษาทางโครงสร้างให้ความสนใจกับองค์ประกอบของระบบความสัมพันธ์ (Interact) การรักษาความสมดุลระหว่างองค์ประกอบภายใน (Homeostasis) การพัฒนารูปแบบการติดต่อสื่อสารที่ทำหน้าที่อย่างเหมาะสม (Dysfunctional communication) ผลการให้ข้อมูลย้อนกลับการใช้กลวิธานป้องกันตนเอง (Feedback mechanisms operate) ซึ่งพื้นฐานของ Minuchin คือการทำงานจิตเวชเด็ก จึงเป็นแนวทางที่เขาสามารถศึกษาหรือสังเกตวิธีที่ครอบครัวนำมาจัดการพัฒนาพัฒนาการของครอบครัวให้สมบูรณ์ และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง การจัดการกับระบบที่ซับซ้อนที่จะทำให้ครอบครัวสามารถปรับตัวเปลี่ยนแปลงทุกช่วงระยะการส่งผ่านไปสู่อีกรุ่น แนวคิดโครงสร้างจึงให้ความสนใจกับลักษณะของครอบครัว ดังนี้

1. โครงสร้างของครอบครัว (Family structure) โดยโครงสร้างของครอบครัวเป็นสิ่งที่มองเห็นได้ หรือซ่อนเร้นอยู่ภายในการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัว หรืออยู่ภายในความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวที่แสดงต่อกัน โดยกฎเกณฑ์ภายในครอบครัวได้ค่อย ๆ พัฒนาจนกลายเป็นการทำหน้าที่ที่สมบูรณ์ในครอบครัว มันเป็นแบบแผนที่เกิดขึ้นอย่างสอดคล้อง เกิดขึ้นซ้ำ ๆ จนกลายเป็นรูปแบบที่คงอยู่และเปิดเผยให้เห็นได้ด้วยระบบของครอบครัวเอง เพื่อที่จะรักษาให้ครอบครัวสามารถดำรงอยู่ได้ภายใต้สภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป โดยทั่วไปรูปแบบดังกล่าวมักเป็นรูปแบบที่คงทนถาวร และยากต่อการเปลี่ยนแปลง จนกระทั่งมีการเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวอันเนื่องมาจากสาเหตุความตึงเครียดและการขาดความสมดุลภายในระบบครอบครัว

รูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงแบบแผนสื่อสารระหว่างกัน ซึ่งการเตรียมปรับหรือจัดระบบโครงสร้างในครอบครัวที่จะเกิดขึ้นได้มากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพระหว่างหน่วยย่อยในครอบครัว อย่างไรก็ตาม โครงสร้างไม่มีความจำเป็นที่จะต้องยึดติดอยู่ในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง ตรงกันข้าม โครงสร้างไม่คงที่หรือแน่นอน เช่น แม่และลูกอาจจะรวมพวกกันเมื่อพ่อพูดถึงการไม่เข้าเรียนหรือเกรดที่ไม่ดีของลูก สิ่งเหล่านี้อาจจะเกิดขึ้นแต่ไม่ควรสรุปโดยทันที ควรต้องพิจารณาถึงระบบพลวัตรด้วย ผู้บำบัดมีหน้าที่ในการเฝ้าสังเกตการกระทำที่มักจะมีการกระทำซ้ำ ๆ ของครอบครัวในแต่ละครั้งของการบำบัด เพราะพวกเขาเป็นผู้นำในการที่จะช่วยค้นหาซึ่งข้อผิดพลาดหรือปัญหาที่ยากจะแก้ ให้สามารถตอบสนองความต้องการในการนำมาปรับโครงสร้างครอบครัวได้

โครงสร้างครอบครัวที่สามารถทำหน้าที่ได้ดีควรที่จะมีลำดับชั้นอำนาจ พ่อแม่ควรมีความเป็นผู้มีอำนาจและมีอิทธิพลมากกว่าลูก และเด็กที่โตกว่าต้องมีความรับผิดชอบที่มากกว่าและมีสิทธิมากกว่าคนที่อายุน้อยกว่า ในการที่จะทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ จะต้องมีการเติมเต็มหน้าที่ของสามี และภรรยา เช่น ควรมีการร่วมมือกันและยอมรับในการพึ่งพากันและกันในครอบครัว การเชื่อมโยงความต้องการและความสามารถของคู่สามีภรรยาและการแลกเปลี่ยนบทบาทซึ่งกันและกันนำมาซึ่งความพึงพอใจ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญให้ครอบครัวสามารถทำหน้าที่ได้สอดคล้องกัน ในบางกรณีที่สมาชิกในครอบครัวมีความแตกต่างกัน แต่สามารถเติมเต็มบทบาทหรือการทำหน้าที่ได้อย่างมีความสมดุลภายในครอบครัว ครอบครัวจะต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป และสมาชิกในครอบครัวต้องสามารถยืดหยุ่นเพื่อจะรับรูปแบบการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

2. ระบบย่อยครอบครัว (Family subsystems) โดยการทำหน้าของระบบย่อยในครอบครัวซึ่งมีลักษณะของลำดับชั้นอำนาจ โดยระบบย่อยในครอบครัวอาจกำหนดโดยเพศ รุ่น ความสนใจทั่วไป หรือการทำหน้าที่ ซึ่งรูปแบบชัดเจนมาก มีความแตกต่างหลากหลาย ซึ่งครอบครัว

ประกอบด้วยจำนวนระบบย่อย ซึ่งแยกออกจากกัน แต่อยู่รวมกันอยู่ในระบบครอบครัว ระบบย่อยเป็นส่วนประกอบของโครงสร้างของครอบครัว ที่ทำให้การทำหน้าที่ทั้งหมดของระบบครอบครัวสำเร็จ สมาชิกอาจจะอยู่ในกลุ่มย่อยที่หลากหลายได้ในขณะเดียวกัน และครอบครัวมีความสามารถในการจัดการระบบกลุ่มย่อยด้วยตัวของมันเองโดยไม่จำกัดจำนวน แต่ละคนก็อาจจะมีระดับอำนาจต่างกัน บทบาทต่างกัน ทักษะความเชี่ยวชาญที่ต่างกันภายในกลุ่มย่อย และอาจจะมีความแตกต่างด้านปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มย่อยอื่น ๆ

ระบบย่อยในครอบครัวเป็นสิ่งที่แสดงถึงขอบเขตความสัมพันธ์และบทบาทของสมาชิกในครอบครัว มีผลต่อการติดต่อสื่อสารระหว่างกลุ่มย่อยอื่น ๆ เช่น ขอบเขตว่าใครมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ และอะไรเป็นบทบาทการมีส่วนร่วมซึ่งกันและกัน และใครที่ถือว่าไม่รวมเป็นส่วนหนึ่งของระบบย่อย โดยพวกเขาอาจจะเป็นสมาชิกชั่วคราว เช่น แม่และลูกรวมตัวกันไปซื้อของด้วยกันทุกบ่ายวันเสาร์ และอาจมีกฎที่กันคนออกจากกลุ่ม เช่น ไม่ต้อนรับหรือไม่ต้องการพ่อและพี่ชาย หรืออาจจะมีมากกว่านั้น เช่น มีพื้นฐานอยู่บนความแตกต่างของบทบาทระหว่างรุ่นและความสนใจระหว่างพ่อแม่และลูก

ระบบย่อยสามีภรรยา ระบบย่อยพ่อแม่ และระบบย่อยพี่น้อง เป็นสิ่งที่มีความสำคัญในครอบครัว ความมั่นคงของครอบครัวขึ้นอยู่กับความมีพลังและความแข็งแกร่งของระบบสามีภรรยา สามีและภรรยาจะต้องเรียนรู้ในขณะที่มีเด็กเข้ามาเพิ่มในครอบครัว สิ่งนี้จะเป็นแรงผลักที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของคู่สามีภรรยาไปสู่ระบบย่อยของพ่อแม่ที่ต้องมีความรับผิดชอบแบบใหม่เพิ่มเข้ามา บทบาทสามีภรรยาก็ยังคงมีความสำคัญอยู่ ก่อนที่ลูกจะเติบโตและมีการต่อรองใหม่ และมีการเรียกร้องที่เปลี่ยนไปกับพ่อแม่ตามเวลาที่เปลี่ยนไปของช่วงชีวิตของเขา มันเป็นเรื่องที่สำคัญมากของการเริ่มต้นและตลอดช่วงของการเป็นพ่อแม่ อะไรก็ตามที่เป็นการทำความต้องการในการเลี้ยงดูลูกที่มีประสิทธิภาพก็จะเป็นการพัฒนาระบบย่อยของพ่อแม่ พ่อแม่ต้องรักษาและเสริมสร้างระบบย่อยของสามีภรรยาไว้ ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ทำให้ครอบครัวมีสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ระบบย่อยพี่น้องเป็นประสบการณ์แรกของการเข้ากลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน และเรียนรู้ที่จะสนับสนุน ร่วมมือ ปกป้อง เด็กที่อยู่ในระบบย่อยก็จะเรียนรู้การจัดการกับระบบย่อยของพ่อแม่เพื่อที่จะคลี่คลายสัมพันธภาพและพัฒนาการที่เปลี่ยนไปที่เขาจะต้องประสบ ครอบครัวที่มีการทำหน้าที่ที่ดี ระบบย่อยทั้ง 3 ระบบ จะต้องมีการผสมผสานในวิถีทางที่แตกต่างกัน และมันจะเป็นความสมบูรณ์ของระบบครอบครัว

3. ขอบเขตในครอบครัว (Boundary) เป็นการช่วยพิจารณาความสัมพันธ์ในการติดต่อระหว่างสมาชิกในครอบครัว โดยขอบเขตภายในครอบครัว ประกอบด้วยรูปแบบ 3 รูปแบบ ดังนี้

3.1 ขอบเขตที่ชัดเจน (Clearly defined boundaries) ระหว่างระบบย่อยในครอบครัวจะช่วยรักษาแบ่งแยกความแตกต่างและในขณะเดียวกันก็เน้นย้ำความสัมพันธ์ระหว่างกันของทุกคนในระบบครอบครัว ความชัดเจนจะช่วยเพิ่มสภาพความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นของครอบครัวโดยการสนับสนุนการติดต่อสื่อสารและการต่อรองระหว่างระบบย่อย ในเวลาเดียวกันสนับสนุนการพึ่งพาตนเองและการเป็นอิสระในการลงมือทดลองทำของสมาชิกซึ่งแยกกันในแต่ละระบบย่อย ความเป็นตัวของตัวเองหรือการปกครองตนเอง (Autonomy) ไม่ใช่การละทิ้งทุกสิ่ง แต่ในขอบเขตยังคงมีการยืดหยุ่นพอที่ยังจะต้องการความเอาใจใส่ดูแล การสนับสนุนและความเกี่ยวข้องผูกพันกับคนในครอบครัว ประโยชน์สำคัญของการมีขอบเขตที่ชัดเจน มันจะปรากฏเมื่อครอบครัวต้องปรับเปลี่ยนโครงสร้างให้เหมาะกับการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ในชีวิตที่เกิดขึ้น

3.2 ขอบเขตที่เข้มงวดหรือไม่ยืดหยุ่น (Rigid or inflexible boundaries) ทำให้เกิดอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถมีการผ่านไปมาระหว่างระบบย่อยหรือความสัมพันธ์ ในกรณีนี้โลกของพ่อแม่และลูกเป็นคนละรุ่น จะแบ่งแยกและแตกต่างกันอย่างชัดเจน สมาชิกในระบบย่อยก็ต่างไม่สามารถเข้าถึงโลกของกันและกัน พ่อแม่และลูกที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนหรือข้ามขอบเขตระบบย่อยเมื่อมีความต้องการมีความเป็นตัวของตัวเอง แต่การรับการอบรมเลี้ยงดูทำให้ขาดการผูกพันทางอารมณ์ซึ่งกันและกัน และลูกก็จะยิ่งเพิ่มความเป็นอิสระจากกันหรือการพึ่งพาตนเองมากขึ้น สิ่งที่ตามมาก็คือความรู้สึกโดดเดี่ยวจากคนอื่นและไม่ได้รับการช่วยเหลือในช่วงเวลาที่จำเป็น

3.3 ขอบเขตที่ไม่ชัดเจน (Diffuse boundaries) เป็นลักษณะที่คลุมเครือและไม่ชัดเจนอย่างมาก และ ทำให้สมาชิกในครอบครัวก้าวก่ายกันได้ง่ายมาก พ่อแม่สามารถเข้าไปเกี่ยวข้องกับลูกของพวกเขาจนอาจรุกรานความเป็นส่วนตัวได้ ส่วนลูกก็เสี่ยงกับการกลายเป็นคนผูกพันกับพ่อแม่มากเกินไป จนทำให้ขาดโอกาสในกระบวนการพัฒนาการคิดพึ่งตนเองและการเรียนรู้สัมพันธภาพภายนอกครอบครัว ทั้งนี้เนื่องมาจากการไม่มีโครงสร้างลำดับอำนาจที่ชัดเจน ทำให้ผู้ใหญ่และเด็กสามารถสลับเปลี่ยนบทบาทระหว่างกันได้ง่าย และสมาชิกในครอบครัวมีการรู้จักตนเองหรือเอกลักษณ์เฉพาะตนเองได้ยาก โดยเด็กจะรู้สึกว่าได้รับการสนับสนุนค้ำจุนและปกป้องดูแลจากพ่อแม่ แต่เมื่อได้รับบ่อยครั้งก็อาจทำให้เกิดความรู้สึกสูญเสียความเป็นอิสระหรือการพึ่งพาตนเอง

ในครอบครัวที่มีการทำหน้าที่ที่เหมาะสม ต้องมีขอบเขตที่ชัดเจนและจะทำให้สมาชิกในครอบครัวตระหนักถึง ความเป็นฉัน (“I-ness”) คู่กันไปกับการรับรู้ถึงความเป็นเราหรือของเรา (“We” or “us”) สิ่งนี้ทำให้สมาชิกแต่ละคนรักษาบุคลิกลักษณะเฉพาะของบุคคลโดยที่ไม่สูญเสียความรู้สึกการเป็นสมาชิกของครอบครัวไป

ความพัวพันทางอารมณ์ (Enmeshment) ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ที่เกิดจากการมีขอบเขตแบบไม่ชัดเจน และความเหินห่างทางอารมณ์ (Disengagement) เป็นความสัมพันธ์ที่เกิดจากการมีขอบเขตแบบเข้มงวด ในครอบครัวส่วนใหญ่ไม่มีความสัมพันธ์แบบความพัวพันธ์ทางอารมณ์ทั้งหมด หรือความสัมพันธ์แบบความเหินห่างทางอารมณ์ทั้งหมด

ความพัวพันทางอารมณ์ เป็นความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกที่มีความใกล้ชิดผูกพันกันอย่างมาก ทำให้มีความเกี่ยวข้องยุ่งเกี่ยวในชีวิตระหว่างกันเป็นอย่างมาก ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างกันในครอบครัวที่มากเกินมีอิทธิพลทำให้สูญเสียการพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นต่อสมาชิกคนใดคนหนึ่งในครอบครัวก็มีผลกระทบต่อทุกคนในครอบครัว ขอบเขตระบบย่อยที่พัวพันกันมากจะมีความอ่อนแอและข้ามบทบาทกันได้ง่าย โดยลูกอาจจะกระทำเหมือนเป็นพ่อแม่และพ่อแม่อาจจะไม่สามารถควบคุมลูกได้ ความสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมกันที่มากเกินไปจะทำให้ขาดการแบ่งแยกออกจากกัน โดยสมาชิกในครอบครัวจะมีความตื่นตัวในการตอบสนองต่อสัญญาณของปัญหาในครอบครัวมากเกินไป มีการก้าวก่ายทางความคิดและความรู้สึกซึ่งกันและกัน สมาชิกในครอบครัวที่มีความพัวพันทางอารมณ์จะให้คุณค่ากับครอบครัวสูงมาก มีความเป็นตัวของตัวเองมีน้อย ความพัวพันทางอารมณ์ที่มากเกินไปอาจกลายเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดครอบครัวที่มีสมาชิกมีปัญหาความเจ็บป่วยทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic family)

สมาชิกของครอบครัวที่มีความสัมพันธ์แบบความเหินห่างทางอารมณ์ อาจจะมีการทำหน้าที่ที่มีการแบ่งแยกและมีอิสระหรือสามารถพึ่งตนเองได้ แต่ความจงรักภักดีต่อครอบครัวจะมีน้อย มีความสัมพันธ์ที่ห่างเหิน ขาดความสามารถในการพึ่งพาอาศัย มีการสื่อสารที่ตึงเครียดและมีการกันตนเองออกจากกัน การทำหน้าที่ปกป้องของครอบครัวมีขอบเขตจำกัด เมื่อสมาชิกแต่ละคนในครอบครัวอยู่ภายใต้ความเครียด ถ้าเป็นครอบครัวที่มีความพัวพันทางอารมณ์กันสูงจะมีการตอบสนองกันอย่างรวดเร็วและเอาจริงเอาจัง ในขณะที่ครอบครัวที่มีความสัมพันธ์แบบความเหินห่างทางอารมณ์ แทบจะไม่มีการตอบสนองต่อกัน

4. พันธมิตร การมีอำนาจ และการผนึกกำลังกัน (Alignments, power and coalitions)

พันธมิตร (Alignments) คือ รูปแบบที่สมาชิกในครอบครัวที่จะมีส่วนร่วมซึ่งกันและกันหรือต่อต้านกัน ซึ่งนำไปสู่การปฏิบัติต่อกันภายในครอบครัว

การมีอำนาจ (Power) คือ การใช้อำนาจในการปกครองภายในครอบครัว และหน้าที่ความรับผิดชอบ หรืออิทธิพลของความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวแต่ละคนต่อการกระทำของเขา

การผนึกกำลังกัน (Coalitions) คือ การร่วมมือกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว โดยการผนึกกำลังทางอ้อม (Detour coalition) คือการดึงบุคคลที่สามมาช่วยในกรณีที่คู่หนึ่ง

ในครอบครัวเกิดความขัดแย้ง เพื่อลดความขัดแย้งหรือรับผิดชอบความขัดแย้งที่เกิดขึ้น ส่วนการผนึกกำลังที่มั่นคง (Stable coalition) จะมีความร่วมมือกันอย่างเหนียวแน่น สามัคคีกันมาก ไม่มีทางเปลี่ยนแปลงหรือแยกกลุ่ม และก็กลายเป็นส่วนสำคัญของหน้าที่ของครอบครัวในทุก ๆ วันนี้

พันธมิตร การมีอำนาจ และการผนึกกำลังกันนั้น เป็นปรากฏการณ์ที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันภายในระบบครอบครัว การมีอำนาจเป็นผลของการเป็นพันธมิตรกันระหว่างสมาชิก และเป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดการทำหน้าที่ที่ดีหรือความบกพร่องของการทำหน้าที่ในการดำเนินชีวิต โดยบางครั้งการมีพันธมิตรในครอบครัวทำให้เกิดความบกพร่องของการทำหน้าที่ในครอบครัว เรียกความสัมพันธ์แบบนี้ว่า สามเหลี่ยมสัมพันธ์ (Triangulation) โดยพ่อแม่แต่ละคนต้องการให้ลูกของเขาเข้าข้างตนเองและต่อต้านบุคคลอื่น เมื่อไรก็ตามที่เด็ก ๆ ต้องเข้าข้างพ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่งก็เหมือนกับเป็นการรุกรานหรือการทรยศนั่นเอง ซึ่งเป็นความบกพร่องทางโครงสร้าง (Dysfunctional structure) นี้ เด็กก็จะอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่รู้สึกถึงความชนะหรือความสำเร็จซึ่งทุก ๆ การเคลื่อนไหวเป็นสาเหตุให้เด็กหรือพ่อแม่จะรู้สึกถึงการรวมหัวกันโจมตีหรือต่อต้านและเป็นการรุกราน ทำให้การที่จะแก้ปัญหาระหว่างพ่อแม่ล้มเหลวลงเพราะมีบุคคลที่สามเข้ามา และผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวเชื่อว่า การมีอำนาจเป็นผลมาจากการจัดการเกี่ยวกับความเป็นพ่อแม่ที่มีผนึกกำลังกันอย่างแข็งแกร่ง ซึ่งก็เป็นผลดีกับลูกในภายหลังและก็เป็นการกำหนดขอบเขตให้เด็กด้วย ในอีกทางหนึ่ง การผนึกกำลังกันระหว่างพ่อแม่ และไปต่อต้านลูก ก็จะมีผลต่อการทำหน้าที่ของครอบครัวเช่นกัน และบางทีอาจจะสามารถทำลายขอบเขตที่ตั้งไว้ก็ได้

ผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวเชื่อว่า พ่อแม่จะประสบความสำเร็จในผลที่คาดไว้ของครอบครัว จะต้องมีสิ่งต่าง ๆ ดังนี้

- การกำหนดขอบเขตของรุ่นที่ชัดเจน โดยพ่อแม่ต้องร่วมกันกำหนดรูปแบบของระบบย่อยเกี่ยวกับอำนาจในการบริหาร

- พ่อแม่ต้องเป็นพันธมิตรระหว่างกันและกัน ในการกำหนดประเด็นสำคัญ ๆ เช่น ระเบียบวินัยให้กับลูก

- กฎข้อบังคับที่เกี่ยวข้องกับกฎต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอำนาจหน้าที่ จะชี้ให้เห็นว่าเรื่องใดที่พ่อแม่ต้องมีอำนาจที่เหนือกว่า และพ่อแม่ก็จะต้องใช้ความสามารถที่เพียงพอที่จะทำให้ลูก ๆ เห็นด้วย นั่นคือกฎต้องชัดเจน

5. ความบกพร่องของการทำหน้าที่ในครอบครัว (Family dysfunction) คือ ความล้มเหลวหรือความผิดพลาดในการทำตามความต้องการในการอบรมเลี้ยงดูให้สมาชิกเจริญเติบโตให้สำเร็จไม่ได้ เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความตึงเครียดอย่างรุนแรงซึ่งนำไปสู่ความล้มเหลวใน 5 รูปแบบในโครงสร้างของครอบครัวที่มีความบกพร่องของการทำหน้าที่ในครอบครัว ได้แก่ ครอบครัวที่มี

ความสัมพันธ์แบบพัวพันทางอารมณ์ ครอบครัวที่มีความสัมพันธ์แบบเหินห่างทางอารมณ์ ครอบครัวที่มีผู้ชายเป็นเพียงส่วนประกอบ ครอบครัวที่พ่อกับแม่ไม่มีความเกี่ยวข้องเกี่ยวพันกัน ครอบครัวที่พ่อแม่เป็นวัยรุ่น เหล่านี้อาจทำให้ครอบครัวเกิดความรู้สึกพ่ายแพ้และหมดหนทาง สรุปมุมมองการทำหน้าที่ของครอบครัวว่า "เมื่อครอบครัวประสบปัญหา สามารถคาดได้ว่าครอบครัวนั้นมีวิถีอยู่ภายใต้โครงสร้างของครอบครัวที่มีความบกพร่องของการทำหน้าที่ในครอบครัว" บางทีการดำเนินแนวทางพัฒนาการของครอบครัวก็กลับประสบกับปัญหาที่เข้ามาในขั้นพัฒนาการใหม่หรือในช่วงวิกฤติของวงจรชีวิต อย่างเช่น การเกิดใหม่ของเด็ก การออกไปอยู่ที่มหาวิทยาลัยของเด็ก หรือการปลดเกษียณ

ปัญหาจากการไม่สามารถปรับตัวหรือไม่ยืดหยุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ครอบครัวจะไร้ความสามารถในการเผชิญหน้าและการค้นหารูปแบบเกี่ยวกับการดำเนินการตอบสนองความต้องของสมาชิกในครอบครัว ผลคือ ครอบครัวจะจัดการกับความเครียดได้ไม่ดีพอ หากครอบครัวยังดื้อรั้นที่จะใช้รูปแบบเดิม ๆ ในสถานการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้น ตัวอย่างเช่น คู่สามีภรรยามีการต่อรองความสัมพันธ์ก่อนที่จะมีลูก แต่การพิจารณาเปิดโอกาสให้เกิดความขัดแย้งความล้มเหลวในการปรับตัวก่อนที่จะกลายเป็นพ่อแม่ เป็นการเปลี่ยนจากข้อตกลงเป็นสิ่งที่ใช้งานได้กับสภาพสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป อีกหนึ่งตัวอย่าง พ่อแม่ที่คุ้นเคยกับการจัดการกับลูกที่ยังเล็กจึงไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเจริญเติบโตของวัยรุ่นที่มีความต้องการเป็นตัวของตัวเองมากขึ้นที่อาจจะกลัวการอยู่ตัวคนเดียวหรือการจากไปของบุคคลคนอื่น แต่อย่างไรก็ตาม การเลี้ยงดูที่เข้มงวดมากก็ทำให้เกิดรูปแบบที่ล้มเหลว Minuchin จัดประเภทของพยาธิสภาพวิทยาของครอบครัวเหล่านั้นว่า เมื่อพบกับสถานการณ์ความตึงเครียดที่เข้มงวดเพิ่มมากขึ้น รูปแบบการติดต่อสื่อสารและขอบเขตจะขัดขวางทางเลือกที่เพิ่มเข้ามา ซึ่งแตกต่างจากในครอบครัวที่ทำหน้าที่ได้สมบูรณ์จะมีการปรับตัวให้เข้ากับความเครียดซึ่งไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ในขณะที่ต้องมีการยืดหยุ่นที่ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ในการยอมให้มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างใหม่

เป้าหมายของการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว

การปรึกษาโครงสร้างครอบครัว มุ่งไปถึงปัจจุบันและตั้งอยู่บนพื้นฐานหลักการของการกระทำความเข้าใจก่อน การเข้าใจอย่างถ่องแท้เพื่อปรับปรุงโครงสร้างใหม่ แรงผลักดันที่สำคัญของการปรึกษาโครงสร้างครอบครัวคือ การกระตือรือร้นและท้าทายแบบแผนครอบครัวของการปฏิสัมพันธ์โดยตรง สังเกตลักษณะอาการของสมาชิกในครอบครัวเพื่อสำรวจพฤติกรรมทั้งหมดของพวกเขาในบริบทของโครงสร้างครอบครัว อันได้แก่ กฎข้อบังคับอันซ่อนเร้นที่ควบคุมแบบแผน การจัดการของครอบครัว โดยจุดมุ่งหมายที่นี่คือการช่วยให้ครอบครัวปรับเปลี่ยนรูปแบบ

ที่ตายตัวในการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันและการทำลักษณะความสัมพันธ์ให้ชัดเจน การช่วยเหลือสมาชิกในการรับมือกับแรงกดดันและความเครียดให้ดีขึ้นในการดำเนินชีวิต

ผู้ให้การปรึกษาให้คำแนะนำแก่หัวหน้าครอบครัวในการชี้ทาง ให้ความสนับสนุนในการตรวจสอบและละทิ้งโครงสร้างที่ตายตัวไม่ยืดหยุ่น ซึ่งจะนำพาไปสู่การเปลี่ยนแปลงต่อสภาวะต่าง ๆ ของครอบครัวและระยะเวลาในการพัฒนาครอบครัว ลำดับขั้นความสัมพันธ์ของอำนาจในการปฏิบัติตามพ่อแม่ อาจเป็นการนิยามใหม่และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในบางกรณีและช่วยเสริมให้กับบุคคลอื่น ๆ ได้ โดยการร่วมมือกันวินิจฉัยการยอมรับการขัดแย้งที่ฝังแน่นมีหลักเกณฑ์พิจารณาทางเลือก และใช้การปรับเปลี่ยนแบบแผนการจัดการของครอบครัว (Goldenberg & Goldenberg, 2013, pp. 285-286)

กระบวนการของการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว

Goldenberg and Goldenberg (2013, pp. 286-297) ได้กล่าวถึง กระบวนการในการปรึกษาของนักปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว มี 4 กระบวนการ ดังนี้

1. การเข้าร่วมและการเป็นส่วนหนึ่งกับครอบครัว (Joining and accommodating) เป็นความพยายามที่จะทำให้สมาชิกในครอบครัวทำให้รู้สึกเป็นปรปักษ์น้อยลงหรือรู้สึกโกรธน้อยลง ซึ่งสมาชิกในครอบครัวอาจหวาดระแวงหรือกลัวกับการถูกท้าทายหรือถูกต่อว่า ผู้ให้การปรึกษาต้องปรับตัวให้เข้ากับรูปแบบอารมณ์ของครอบครัว โดยผู้ให้การปรึกษาอาจแสดงการทักทายสมาชิกแต่ละคนโดยการเรียกชื่อรองและให้กำลังใจเขาหรือเธอเพื่อให้มีส่วนร่วม โดยไม่ยืนกรานหรือเรียกร้องให้สมาชิกในครอบครัวที่อาจจะมีการเผชิญหน้าโดยการเงียบหรือการต่อต้านมาตอบสนอง ผู้ให้การปรึกษาแสดงความเคารพต่อลำดับอำนาจในครอบครัวโดยการถามเป็นลำดับแรกหรือการสังเกตพ่อแม่ การไม่ดุกดาม เป็นมิตรและพร้อมที่จะช่วยเหลือ ในขณะเดียวกัน ผู้ให้การปรึกษาโครงสร้างก็ต้องปรับตัวให้เป็นส่วนหนึ่งกับครอบครัวนั้น ๆ มีแบบแผนภาษาพูดคล้าย ๆ กับของครอบครัว รูปแบบการสื่อสารระหว่างกัน และการใช้รูปแบบข้อตกลงต่าง ๆ ของครอบครัวและความเข้าที่เพิ่มมากขึ้นในโครงสร้าง

การเข้าร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวเป็นการที่ผู้ให้การปรึกษาทำตัวเปรียบเสมือนญาติห่าง ๆ ที่ได้เข้ามาร่วม (Joining) ในระบบครอบครัว และได้ให้ความสำคัญเป็นอย่างมากกับการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว (Accommodating) ให้ได้ ขณะที่ผู้ให้การปรึกษาเชื่อมต่อกับครอบครัวจะทำให้เข้าใจเรื่องราวที่สำคัญและเรื่องที่ครอบครัวอาจโกหกไว้ การที่สมาชิกมีความทุกข์จะถูกแยกออกหรือโยนความผิดให้ เราอาจเห็นความแตกต่างได้จากการที่พวกเขาสื่อสารกันอย่างเปิดเผยและสื่อสารเฉพาะกลุ่ม แต่หากเขาไม่เปิดเผยก็อาจจะต้องเริ่มโดยการให้วาดภาพ

เกี่ยวกับลำดับอำนาจ (Hierachical) ของโครงสร้างครอบครัว การดำเนินการของระบบย่อย (Subsystems operations) ขอบเขต (Boundaries) การรวมพวก (Coalitions) และอื่น ๆ

2. การประเมินปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในครอบครัว (Assessing family interactions) การประเมินคาบเกี่ยวกับขั้นตอนการเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งในครอบครัว ในการเริ่มต้น ผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวพยายามที่จะสังเกตครอบครัวจากการเข้าร่วมตั้งแต่ครั้งแรกในการปรึกษาและต่อเนื่องไปตลอดการปรึกษา สนใจกับลักษณะพิเศษซึ่งเป็นข้อสังเกตไปถึงบริบทของสังคม ซึ่งแสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมที่ซึ่งทำหน้าที่ผิดปกติด้วยตัวของมันเอง พื้นฐานการประเมินอยู่ที่ลักษณะลำดับชั้นอำนาจของครอบครัว ความสามารถในการทำหน้าที่ของระบบย่อย ความเป็นไปได้ของการมีแนวร่วมและการรวมพวกกัน แนวโน้มการผ่านไปมาหรือการสามารถให้มีการซึมผ่านขอบเขต ความยืดหยุ่นหรือความเข้มงวดในการพบกันของความต้องการระหว่างสมาชิกแต่ละคนในสถานการณ์ที่ถูกควบคุม เป็นต้น ผู้ให้การปรึกษาโครงสร้างครอบครัวให้ความสนใจว่าครอบครัวจะสามารถยืดหยุ่นในการปรับตัวกับการพัฒนาการเปลี่ยนแปลงต่อสถานการณ์ที่ไม่ได้คาดไว้อย่างไร และจะทำให้ดีขึ้นได้อย่างไร ซึ่งจะเป็นไปได้ง่ายหากสมาชิกมีส่วนร่วมกันในการแก้ไขปัญหา

มีความพยายามผลักดันให้มีการประเมินตั้งแต่ครั้งแรกในการปรึกษา โดยจะต้องประเมินผลความสามารถของครอบครัวในการเปลี่ยนสิ่งที่ล้าสมัยหรือไม่มีอีกต่อไปให้สามารถทำงานได้ภายในรูปแบบความปฏิสัมพันธ์ของครอบครัว ช่วยให้ครอบครัวสามารถแทนที่รูปแบบที่ล้าสมัยไปแล้วอย่างสอดคล้องต่อเนื่องกับพัฒนาการของครอบครัว อย่างไรก็ตาม วัตถุประสงค์สำคัญของการประเมินครอบครัว ไม่ใช่ไปวินิจฉัยเพื่อหาจุดอ่อนครอบครัว แต่จะเป็นการพัฒนาแผนที่ (Road map) ที่ทำให้เข้าถึงครอบครัว รูปแบบในการจัดการกับปัญหา และการวางแผนเพื่อการแทรกแซงการปรับโครงสร้างครอบครัวใหม่

การประเมินเป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่องส่วนหนึ่งในการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว ข้อมูลที่ได้จากการเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งในครอบครัวครั้งแรกจะเป็นพื้นฐานในการสร้างสมมติฐานเกี่ยวกับการจัดการ โครงสร้างของครอบครัว การทำให้ดีขึ้นและการปรับปรุงใหม่ การช่วยแนะนำก่อนที่ปัญหาจะเข้ามาสู่ระบบครอบครัว ว่าอะไรที่อยู่ภายใต้การทำหน้าที่ที่ดีหรืออะไรที่ทำให้มันแย่ลงจนเกิดการแตกหักกัน หรือสิ่งใดที่ทำให้การทำงานร่วมกันมีปัญหาที่ยากจะแก้ไข อะไรคือสิ่งที่ซ่อนอยู่ภายในโครงสร้างที่สามารถทำให้สมาชิกยืดหยุ่นในการจัดการกับปัญหาได้ เหล่านี้เป็นคำถามที่ผุดขึ้นในใจของผู้ให้การปรึกษาโครงสร้างครอบครัวก่อนที่จะเริ่มวินิจฉัยการทำหน้าที่ของครอบครัว

3. การตรวจสอบการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวที่บกพร่อง (Monitoring family dysfunctional sets) การเฝ้าสังเกต ติดตาม ควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวที่บกพร่องไป และการช่วยที่จะแก้ไขรูปแบบการจัดการที่สร้างปัญหายุ่งยากเป็นจุดสำคัญของกระบวนการ การแทรกแซงเกี่ยวกับโครงสร้าง ในการเข้าไปในครอบครัวครั้งหนึ่ง ผู้ให้การปรึกษาจะเริ่มตรวจสอบโครงสร้างครอบครัวอย่างละเอียด โดยดูที่ความยืดหยุ่นในการปรับตัวและความเป็นไปได้ที่จะมีการเปลี่ยนแปลง กับการค้นหาสาเหตุของครอบครัวในการมารับการปรึกษา

4. การปรับเปลี่ยนโครงสร้างครอบครัวใหม่ (Restructuring transactional patterns) ผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวคาดว่าทุกครอบครัวประสบกับปัญหาความเครียดที่มาจากการปรับตัวและลอกเลียนแบบที่มากเกินไป ซึ่งเป็นอุปสรรคมากสำหรับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งส่งผลให้พวกเขาทำหน้าที่ช่วยเหลือครอบครัวในการจัดการโครงสร้างในครอบครัวของพวกเขาใหม่ การปรับปรุงโครงสร้างของระบบซึ่งถูกจัดการ ทำให้โครงสร้างทางครอบครัวมีประสิทธิภาพและศักยภาพทางการเติบโตของสมาชิกที่มากขึ้น การปรับปรุงโครงสร้าง รวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงและปรับกฎระเบียบ กฎเกณฑ์ของครอบครัว เปลี่ยนแปลงรูปแบบของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และลำดับขั้นตอนของการสื่อสารระหว่างกัน มีการใช้หลากหลายกลวิธีเพื่อผู้ให้การปรึกษาสามารถปรับเปลี่ยนโครงสร้างได้ง่ายขึ้น เช่น กฎเกณฑ์ การสร้างขอบเขต ความไม่สมดุล การเน้นความสัมพันธ์ของแต่ละบุคคลและส่งข้อความผ่านสมาชิกของครอบครัว เทคนิคหนึ่งซึ่งมีประโยชน์นั่นคือ เทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframing) เปลี่ยนความหมายเดิมของเหตุการณ์หรือสถานการณ์ แทนที่ในสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ การให้ความหมายใหม่ของพฤติกรรมจากการสร้างสภาพแวดล้อมใหม่ ซึ่งในที่สุดก็สามารถเปลี่ยนแปลงรูปแบบความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว การมองมุมใหม่เพื่อที่จะเปลี่ยนทัศนคติทางครอบครัวได้ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับทางเลือกใหม่ ๆ ด้วย เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างภายในของครอบครัว

เทคนิคของการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว

Goldenberg and Goldenberg (2013, pp. 286-297) กล่าวถึงเทคนิคของการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว ดังนี้

1. เทคนิคการเข้าร่วมและการเอื้ออำนวย (Joining and accommodating) การเข้าร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว เป็นเทคนิคหนึ่งเพื่อทำให้ครอบครัวรู้จักผู้ให้การปรึกษา ความกังวลของสมาชิกจะลดลง ความเข้าใจและการทำงานร่วมกับครอบครัวคือ การร่วมรับฟังปัญหา พยายามเข้าใจรูปแบบของครอบครัว ยอมรับและเข้าใจ เปิดโอกาสให้สมาชิกในครอบครัวแสดงความรู้สึก การค้นหาแนวทางที่เป็นไปได้ร่วมกันเพื่อให้เหมาะสมกับครอบครัวที่กำลังพบทางตัน สิ่งที่ได้จากการใช้เทคนิคนี้คือ การมีปฏิสัมพันธ์กันและการแก้ปัญหาร่วมกัน ผู้ให้การปรึกษารับรู้ได้ถึงส่วนที่

เป็นความเจ็บปวดหรือความเครียดของสมาชิกในครอบครัว ผู้ให้การปรึกษาจะต้องไวต่อความรู้สึกที่ครอบครัวตอบสนองมา และทำให้เขาหรือเธอรู้สึกปลอดภัยเมื่อต้องเผชิญหน้ากับความคับแค้นใจหรือความกังวลใจ ก่อนที่จะหลีกเลี่ยงประเด็นปัญหานั้นไป

2. เทคนิคการเลียนแบบ (Mimesis) เป็นภาษากรีกมีความหมายตรงกับคำว่า การเลียนแบบเป็นวิธีการการเข้าถึงอารมณ์หรือเนื้อหาในการสื่อสาร เพื่อที่จะเข้าถึงความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับครอบครัว โดยผู้ให้การปรึกษาอาจจะให้เล่าประสบการณ์บางอย่างหรือเลียนแบบพฤติกรรมสมาชิกของครอบครัว ความพยายามในสิ่งเหล่านั้น ผู้ให้การปรึกษาต้องทำให้เป็นไปอย่างเป็นธรรมชาติและมีแบบแผน ผลคือ ต้องทำให้พวกเขาเกิดความรู้สึกเหมือนมีญาติพี่น้องในครอบครัวและสร้างความไว้วางใจ ซึ่งจะทำให้ผู้ให้การปรึกษากลายมาเป็นส่วนหนึ่งในระบบของครอบครัว

3. เทคนิคการให้การสนับสนุนหรือยืนยัน (Confirmatory) เทคนิคนี้ ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนยืนยันคำพูดเกี่ยวกับสิ่งที่เป็นทางบวกให้หนักแน่น เทคนิคนี้จะช่วยสร้างให้เกิดการเคารพตนเองหรือเชื่อมั่นในตนเอง และเช่นกัน สมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวอาจยินยอมมองตัวเองใหม่ อีกวิธีหนึ่ง ผู้ให้การปรึกษาต้องยืนยันคำพูดและบอกถึงลักษณะนิสัยทางลบที่เห็นได้ชัดของสมาชิกครอบครัวด้วยเทคนิควิธี บุคคลจะรู้สึกยอมรับในปัญหาโดยไม่มีคำวิจารณ์หรือการตำหนิต่อว่ากับสิ่งที่เกิดขึ้น ในขณะที่ผลลัพธ์นั้นขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลว่าจะมีการยอมรับได้มากหรือน้อยกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นมากกว่าการปฏิเสธมันและป้องกันตนเอง โดยการระบุถึงสิ่งที่ไม่ปกติว่าเกิดภายในบุคคล ครอบครัวจะต้องพิจารณาและเตรียมพร้อมที่จะสร้างข้อตกลง และให้ความสนใจองค์ประกอบสำคัญของความสัมพันธ์ในครอบครัวสามารถเปลี่ยนโครงสร้างได้ถ้าพวกเขาทำงานร่วมกันที่จะปรับเปลี่ยนแบบแผนโครงสร้าง

4. เทคนิคการทำแผนที่ครอบครัว (Family mapping) เป็นเทคนิคที่ใช้อุปกรณ์เกี่ยวกับการวาดภาพที่เรียบง่ายและเรียกว่าแผนที่ที่ใช้เพื่อกำหนดสมมติฐานเกี่ยวกับการทำหน้าที่ของครอบครัวที่เกิดขึ้น เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการประเมินครอบครัว แผนที่ครอบครัวมักจะช่วยให้เข้าใจรูปแบบความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนระหว่างสมาชิกในครอบครัวครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ระบบย่อยที่มีผลให้เกิดปัญหามากมาย แผนที่ครอบครัวอาจจะทำให้ผู้ให้การปรึกษาสามารถวางแผนได้โดยให้ความสนใจไปที่การทำแผนที่ชี้การวางตำแหน่งของครอบครัว แสดงให้เห็นถึงการผนึกกำลังการเป็นส่วนหนึ่ง ลักษณะของความขัดแย้งในครอบครัว และวิธีแก้ความขัดแย้งนั้น แผนที่ครอบครัวเป็นการระบุถึงการมองว่าสมาชิกคนใดที่ได้รับมองว่าเป็นคนที่มีปัญหาความขัดแย้ง และสมาชิกคนใดเป็นคนเปลี่ยนการทำหน้าที่ไป นอกจากนี้ แผนที่ครอบครัวแสดงให้เห็นถึงการเอาใจใส่การประสาน การโยนความผิด และเป็นการบรรยายถึงความเคลื่อนไหวของขอบเขตระบบย่อยที่ชี้หรือนำให้เห็นถึงโอกาสที่ทำให้เกิดความเข้มแข็งหรือการทำหน้าที่ที่บกพร่องของครอบครัว

5. เทคนิคการสร้างขอบเขตของครอบครัว (Boundary making) เป็นความพยายามในการสร้างระยะห่างระหว่างความพัวพันทางอารมณ์หรือความเหินห่างทางอารมณ์ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขอบเขตระหว่างกันในครอบครัว การดำเนินการ โดยการพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง การจากขอบเขตที่ไม่ชัดเจน โดยการทำให้ขอบเขตระหว่างบุคคลกระจ่างชัดเจน และในการสร้างขอบเขต ผู้ให้การปรึกษาต้องเปลี่ยนระยะห่างระหว่างระบบย่อย หรือการทำให้ระบบย่อยของพ่อแม่ที่มีความเข้มแข็ง ก็จะช่วยเพิ่มความชัดเจนระหว่างขอบเขตพ่อแม่และลูกในครอบครัว

6. เทคนิคการสร้างความไม่สมดุล (Unbalancing) เป็นความพยายามในการเปลี่ยนลำดับอำนาจความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในระบบย่อย ผู้ให้การปรึกษาจะทำให้ภาวะสมดุลของครอบครัวสับสนวุ่นวายและสร้างการเปลี่ยนแปลงรูปแบบที่เคยมีอยู่ เมื่อความไม่สมดุลเกิดขึ้นและระบบก็จะหาความสมดุลใหม่ขึ้นมา ในการปรึกษาจะต้องกระตือรือร้นในการที่จะท้าทายกับความเข้มงวดรูปแบบการจัดการที่ไม่ประสบความสำเร็จและพบกับความตึงเครียด และหลังจากนั้นพฤติกรรมนั้นจะละลายหายไป (Unfreezing) และจะเกิดความไม่สมดุลในระบบ สร้างโอกาสเพื่อให้ครอบครัวได้มีการเปลี่ยนโครงสร้างใหม่

7. เทคนิคการติดตามร่องรอย (Tracking) เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสื่อสารของสมาชิกในครอบครัว เช่น แก่นของชีวิตครอบครัว การให้คุณค่า เหตุการณ์ที่สำคัญที่มีความหมายต่อครอบครัว และใช้สิ่งเหล่านี้สนทนากับครอบครัว ผู้ให้การปรึกษาพยายามให้ความสำคัญกับเขาหรือเธอ เมื่อพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว โดยไม่เรียกร้องขอข้อมูล ไม่มีการตัดสิน การติดตามร่องรอยจะเปิดเผยร่องรอยหรือเบาะแสไปสู่โครงสร้างครอบครัว เป็นหนทางที่มีผลต่อรูปแบบการจัดการระบบครอบครัว และสามารถใช้เป็นกลยุทธ์ในการปรับโครงสร้างครอบครัวได้

8. เทคนิคการแสดงบทบาท (Enactment) เป็นการที่ผู้ให้การปรึกษาพยายามให้แสดงออกถึงสถานการณ์ที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจริง มาแสดงในชั่วโมงการปรึกษา เพื่อที่จะดึงความขัดแย้งออกมา ซึ่งจะทำให้สมาชิกในครอบครัวรู้ว่าจะต้องจัดการอย่างไร จากนั้นสังเกตลำดับความขัดแย้งและเริ่มวางแผนเพื่อปรับปฏิสัมพันธ์ของสมาชิก และการเปลี่ยนแปลงโครงสร้าง เทคนิคนี้ผู้ให้การปรึกษาจะต้องกระตือรือร้นเหมือนกับเป็นผู้กำกับภาพยนต์ตลอดระยะเวลาการปรึกษา สิ่งที่สมาชิกในครอบครัวแสดงออกมามักจะเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมากกว่าพฤติกรรมทั่วไป

9. เทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframing) เป็นการเปลี่ยนความหมายเดิมของเหตุการณ์หรือสถานการณ์ แทนที่ในสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ ที่อธิบายความเป็นไปได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล เป็นการมองปัญหาในอีกแง่มุมหนึ่งที่ต่างไปจากเดิม เพื่อที่จะเปลี่ยนทัศนคติทางครอบครัวและสามารถให้ครอบครัวเปลี่ยนแปลงและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้

บทบาทของครอบครัวต่อการดำเนินชีวิต

อัศน์อุไร เตชะสวัสดิ์ (2547, หน้า 35) กล่าวถึงบทบาทของครอบครัวที่มีต่อการดำเนินชีวิตว่า ครอบครัวจะเป็นผู้วางรากฐานด้านรูปแบบและทิศทางในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมให้แก่สมาชิกในครอบครัว กล่าวคือ การดำเนินชีวิตในครอบครัวเดิม การประพฤติปฏิบัติ และแนวทางการดำเนินชีวิตของบิดามารดาจะมีส่วนร่วมในการเป็นต้นแบบและการหล่อหลอมการดำเนินชีวิตของบุตร ไม่ว่าจะเป็นในรูปของกิจกรรมในชีวิตประจำวัน การพักผ่อนหย่อนใจ การทำงานอดิเรก คลอดจนความสนใจและทัศนคติของบิดามารดาต่อเรื่องต่าง ๆ รอบตัว เช่น เรื่องศาสนา จริยธรรม ปัญหาสังคม การเมือง เป็นต้น

อดุลย์ จาตุรงคกุล และคลยา จาตุรงคกุล (2550, หน้า 156) กล่าวถึงการดำเนินชีวิตกับครอบครัวว่า บุคคลแต่ละครอบครัวมีรูปแบบการใช้ชีวิต การดำเนินชีวิตของครอบครัวส่วนหนึ่งถูกกำหนดโดยแบบของการใช้ชีวิตของสมาชิกแต่ละครอบครัว อย่างไรก็ดี ปัจจัยต่าง ๆ เช่น ขั้นตอนของวงจรชีวิตของบุคคล ปัจจัยทางประชากรศาสตร์ (อายุ รายได้ ฯลฯ) และชนชั้นทางสังคม (อิทธิพลของอาชีพ การศึกษา ฯลฯ) มีอิทธิพลต่อการปรับแต่งแบบการดำเนินชีวิตของครอบครัว

นภวรรณ คณานุรักษ์ (2556, หน้า 210) ได้กล่าวถึงหน้าที่ของครอบครัวที่มีต่อการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม (Suitable family lifestyles) ว่า หน้าที่ที่สำคัญของครอบครัวอีกหน้าที่หนึ่งคือ ให้การดำเนินชีวิตที่เหมาะสมแก่สมาชิกในครอบครัว การเลี้ยงดูอบรมสั่งสอน ประสบการณ์และเป้าหมายส่วนบุคคลหรือเป้าหมายของคู่สามีภรรยาที่ใช้ในการพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ร่วมกัน เช่น การศึกษา อาชีพ การอ่าน การชมรายการโทรทัศน์ การรับประทานอาหารนอกบ้าน และการเลือกกิจกรรมพักผ่อนและความบันเทิง แต่สิ่งที่น่าสนใจอีกประเด็นหนึ่งคือ ธรรมชาติของครอบครัวจะเป็นการอยู่ด้วยกัน ตีความหมายได้ว่าสมาชิกครอบครัวอยู่ด้วยกันมักทำกิจกรรมร่วมกัน แต่ในปัจจุบันไม่ได้เป็นเช่นนั้น ได้ปรับเปลี่ยนไปเป็นครัวเรือนเดียวกัน แต่ละบุคคลได้เลือกกิจกรรมที่ตนเองต้องการ ดังนั้น ครอบครัวจึงมีการให้คำมั่นสัญญาในด้านต่าง ๆ แก่สมาชิกในครอบครัว เช่น การจัดสรรเวลาที่จะมีอิทธิพลต่อรูปแบบการบริโภค เช่น เวลาของพ่อแม่ที่บทบาทหลากหลายจะมีเวลาในการดูแลบ้านน้อยลง ส่งผลให้ผลิตภัณฑ์และบริการที่ช่วยอำนวยความสะดวกเพิ่มมากขึ้น แต่ในขณะเดียวกัน ครอบครัวที่พ่อแม่ทำงานนอกบ้านทั้งคู่จะให้ความสำคัญกับการใช้เวลาอย่างมีคุณภาพมากกว่าการใช้ปริมาณเวลากับเด็กหรือสมาชิกของครอบครัว

Walters (2006, p. 6) ได้กล่าวถึงการดำเนินชีวิตของครอบครัว แบ่งเป็น 2 มิติ สำหรับกรอบแบบแผนการดำเนินชีวิต (4Rs) โดยด้านกฎระเบียบและสัมพันธภาพถูกกำหนดโดยเพศ แบบแผนด้านบทบาทและแบบแผนทางสังคมถูกกำหนดโดยปัจจัยทางด้านอายุ ซึ่งเกี่ยวกับการควบคุมสูง (อายุมาก) กับการควบคุมต่ำ (อายุน้อย) การดำเนินชีวิตแบบครอบครัวจะถูกสร้าง

เมื่อ 2 มิติมาเชื่อมโยงกัน ในส่วนของการมีอำนาจเหนือกว่าหรือการควบคุมสูงถือเป็นผู้นำรูปแบบการดำเนินชีวิตของครอบครัว ทำให้ผู้ที่มีการควบคุมที่ต่ำกว่าจะก่อให้เกิดการต่อต้านในครอบครัว ซึ่งอาจทำให้สมาชิกมีการดำเนินชีวิตแบบอาชญากร หรือหากมีการยอมจำนนหรือยอมเป็นส่วนหนึ่งของผู้ที่มีการควบคุมสูง ก็จะมีความต้องการและความเต็มใจที่จะปฏิบัติตามคำสั่งของครอบครัว ท้ายที่สุด การดำเนินชีวิตที่ไร้ซึ่งสิทธิ คือ การยอมจำนนและมีการควบคุมต่ำ ทำให้เกิดรูปแบบของการบ่นที่เรื้อรังและความไม่อยากที่จะได้รับการควบคุมจากใครสักคนอีกต่อไป

สรุป ครอบครัวเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต และการดำเนินชีวิตส่วนหนึ่งก็มีอิทธิพลมาจากครอบครัว ครอบครัวจึงมีบทบาทในการขัดเกลาและปลูกฝังการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมแก่สมาชิกในครอบครัว

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว

สุภาพร กุลติลก (2550) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาครอบครัวตามทฤษฎีของมินูชิน (ทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว) ต่อเจตคติทางเพศและสัมพันธภาพภายในครอบครัว ตามการรับรู้ของกะเทยในตำบลแก้งไก่ อำเภอสังคม จังหวัดหนองคาย ผลการศึกษาพบว่าหลังการให้คำปรึกษาครอบครัวตามทฤษฎีของมินูชินต่อเจตคติทางเพศและสัมพันธภาพภายในครอบครัวตามการรับรู้ของกะเทยกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเจตคติทางเพศและสัมพันธภาพภายในครอบครัวตามการรับรู้ของกะเทยกลุ่มทดลอง หลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสัมพันธภาพภายในครอบครัวตามการรับรู้ของกะเทยในกลุ่มทดลองหลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลอง

วรุณี ชาติประสิทธิ์ (2553) ได้ศึกษาการใช้เทคนิคเฉพาะอย่างในการให้คำปรึกษาครอบครัวตามทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวต่อความเข้มแข็งของครอบครัวหย่าร้าง จำนวน 4 ครอบครัว ผลวิจัยพบว่า หลังการทดลองครอบครัวมีความเข้มแข็งของครอบครัวมากกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนชายที่อาศัยอยู่กับบิดา กับนักเรียนชายที่อาศัยอยู่กับมารดา มีความเข้มแข็งของครอบครัวในด้านการปฏิบัติตามระเบียบโครงสร้างครอบครัว ด้านความผูกพันใกล้ชิดและการยอมรับกันและกัน ด้านการสื่อสารในครอบครัวที่มีประสิทธิภาพ ด้านการปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของสมาชิกครอบครัว ด้านสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกครอบครัวและด้านการทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างสมาชิกครอบครัว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักเรียนหญิงที่อาศัยอยู่กับบิดา กับนักเรียนหญิงที่อาศัยอยู่กับมารดา มีความเข้มแข็งของครอบครัวในด้านความผูกพันใกล้ชิดและการยอมรับกันและกัน ด้านการสื่อสารในครอบครัวที่มีประสิทธิภาพและด้านสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกครอบครัว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการปฏิบัติตามระเบียบโครงสร้างครอบครัว ด้านการปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของสมาชิก

ครอบครัวและด้านการทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างสมาชิกครอบครัวไม่แตกต่างกัน และนักเรียนชายที่อาศัยอยู่กับบิดา กับนักเรียนหญิงที่อาศัยอยู่กับบิดามารดา มีความเข้มแข็งของครอบครัวในด้านความผูกพันใกล้ชิดและการยอมรับกันและกัน ด้านการสื่อสารในครอบครัวที่มีประสิทธิภาพและด้านสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกครอบครัวและด้านการทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างสมาชิกครอบครัว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการปฏิบัติตามระเบียบโครงสร้างครอบครัว ด้านการปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของสมาชิกครอบครัวไม่แตกต่างกัน และนักเรียนชายที่อาศัยอยู่กับมารดา กับนักเรียนหญิงที่อาศัยอยู่กับมารดา มีความเข้มแข็งของครอบครัวในด้านการปฏิบัติตามระเบียบโครงสร้างครอบครัว และด้านการสื่อสารในครอบครัวที่มีประสิทธิภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความผูกพันใกล้ชิดและการยอมรับกันและกัน ด้านการปฏิบัติตามระเบียบโครงสร้างครอบครัว ด้านการปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของสมาชิกครอบครัวและด้านการทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างสมาชิกครอบครัวไม่แตกต่างกัน

Darzens, Doyen, Falissard, and Mouren (2005) ได้ศึกษาการรับรู้หน้าที่ของครอบครัวใน 40 ครอบครัวชาวฝรั่งเศส ของผู้ป่วยโรคกลัวอ้วน การบำบัดโดยครอบครัวเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการรักษาของวัยรุ่นที่เป็นโรคกลัวอ้วน นักบำบัดครอบครัวให้คำแนะนำอย่างต่อเนื่องโดยใช้รูปแบบความขัดแย้งที่แตกต่างกันไปของแต่ละครอบครัว และสนับสนุนปัจจัยด้านบวกของครอบครัว เป้าหมายของการศึกษาในครั้งนี้เพื่อที่จะกำหนดรูปแบบที่ชี้เฉพาะของการประเมินการทำหน้าที่ของครอบครัวที่เกี่ยวกับโรคกลัวอ้วน ทุกคนในครอบครัว จำนวน 40 ครอบครัว ได้ทำ FACES III และผลลัพธ์ได้ถูกนำมาเปรียบเทียบกับกลุ่มอ้างอิง การหาแนวโน้มของการลบล้างความคิดในครอบครัวเหล่านี้ และชี้เฉพาะไปที่ความสัมพันธ์ที่มีระยะห่างมาเกี่ยวข้องปัจจัยความเครียด ความไม่พอใจ ผลลัพธ์โดยรวมสนับสนุนให้นักบำบัดแบบครอบครัวมองในมุมมองที่หลากหลายของครอบครัว ปรับการรักษาในแต่ละรูปแบบและระดับของการทำหน้าที่เพื่อที่จะได้รู้ถึงความคิดเห็นของทุกคนในครอบครัว

Carr and Springer (2010) ได้วิเคราะห์งานวิจัยการพัฒนาด้านสุขภาพของครอบครัวในศตวรรษที่ 21 เป็นการรวบรวมงานวิจัยของสุภาพในครอบครัวที่ถูกตีพิมพ์ในช่วงปี ค.ศ. 2000-2009 และจุดที่น่าสนใจอยู่ที่การดามหานวัตกรรม การศึกษาที่มีความโดดเด่น ที่ซึ่งงานวิจัยในทศวรรษแรก ๆ ยุคบุกเบิกให้ความสนใจที่โครงสร้างทางครอบครัวส่งผลต่อสุขภาพของเด็กและวัยรุ่นอย่างไร งานวิจัยร่วมสมัยศึกษาทดลองเกี่ยวกับปัจจัยของบริบทและกระบวนการซึ่งหล่อหลอมเป็นตัวบุคคล ปัจจุบันจึงทำการศึกษาผลกระทบของสถานภาพการแต่งงาน การเปลี่ยนแปลง และคุณภาพของสุขภาพเด็ก พวกเรามุ่งความสำคัญไปที่ขอบเขตของการศึกษาในปัจจุบัน การปรับหานโยบายมาประยุกต์ใช้ และเน้นที่ทิศทางการศึกษาวิจัยในอนาคต

Schoenwalda, Chapmana, Sheidowa, and Carterb (2009) ได้ศึกษาอาชญากรเด็กที่เป็นแบบถาวร ใน MST: ผลกระทบของการรักษาแบบเดี่ยวและแบบองค์รวม ในบรรยากาศและโครงสร้าง เป็นการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการบำบัดแบบเดี่ยวต่อเหตุการณ์การรักษาสำหรับวัยรุ่นที่ต่อต้านสังคมอย่างรุนแรง บรรยากาศแบบองค์กรและโครงสร้าง และมีความเกี่ยวข้องกับอาชญากรรมอายุเฉลี่ยที่ 4 ปี ก่อนได้รับการรักษา ผู้เข้าร่วม 1,979 คน รักษาโดยนักบำบัด 429 คน ผ่าน 45 องค์กร จากผลลัพธ์แสดงให้เห็นว่า อายุของการเกี่ยวข้องกับอาชญากรรมเป็นตัวแปรอิสระและรูปแบบขององค์การเป็นตัวแปรตาม ในมุมมองของนักบำบัด

บทที่ 3
วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) เพื่อศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวที่มีต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น โดยได้นำเสนอตามหัวข้อดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย
4. การดำเนินการทดลอง
5. วิธีดำเนินการทดลอง
6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร คือ นักเรียนที่ศึกษาระดับมัธยมศึกษาดอนปลาย ปีการศึกษา 2557 มีอายุระหว่าง 15-18 ปี ณ โรงเรียนในเขตจังหวัดชลบุรี

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่ศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี จากโรงเรียนในเขตจังหวัดชลบุรี จำนวน 2 โรงเรียน โดยมีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1.2.1 ดำเนินการสุ่มจำแนกกลุ่ม (Random assignment) เป็นการจัดเข้ากลุ่มแบบสุ่ม โดยสุ่มนักเรียนเข้าอยู่ในกลุ่มต่าง ๆ ตามแผนการทดลอง เพื่อขจัดอิทธิพลของตัวแปรแทรกซ้อน ควบคุมความเที่ยงตรงภายใน โดยสุ่มโรงเรียนในเขตจังหวัดชลบุรีมาจำนวน 2 โรงเรียน คือ

- โรงเรียนชลบุรีสุขบท มีนักเรียนที่ศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2557 จำนวน 1,217 คน
- โรงเรียนบ้านบึง (อุตสาหกรรมนุเคราะห์) มีนักเรียนที่ศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2557 จำนวน 1,409 คน โดยสุ่มโรงเรียนหนึ่งเข้าเป็นกลุ่มทดลอง และสุ่มนักเรียนอีกโรงเรียนหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุม

1.2.2 ดำเนินการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Sample size) โดยใช้ตารางของ Krejcie and Morgan (1970 อ้างถึงใน บุญชม ศรีสะอาด, 2545) โดยโรงเรียนชลบุรีสุขบท มีนักเรียนที่ศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2557 จำนวน 1,217 คน ขนาดจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

ที่ได้ คือ 292 คน และโรงเรียนบ้านบึง (อุตสาหกรรมนุเคราะห์) มีนักเรียนที่ศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2557 จำนวน 1,409 คน ขนาดจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ได้ คือ 302 คน

1.2.3 ดำเนินการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster sampling) เป็นการสุ่มกลุ่มตัวอย่างที่ประชากรอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม ๆ โดยแต่ละกลุ่มมีลักษณะภายในกลุ่มที่หลากหลายหรือมีความแตกต่างในทำนองเดียวกัน แต่ระหว่างกลุ่มมีความคล้ายคลึงกัน เช่น กลุ่มนักเรียนในห้องเป็นต้น เมื่อสุ่มได้กลุ่มใดก็จะนำสมาชิกที่อยู่ในกลุ่มนั้น ๆ ทั้งหมดมาทำการวิจัย (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2555) เพื่อสุ่มหาห้องเรียนและระดับชั้น เพื่อมาตอบแบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

1.2.4 ผู้วิจัยนำผลคะแนนจากแบบวัด โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากผู้ที่มีผลคะแนนจากแบบวัดการดำเนินชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดการดำเนินชีวิตของ Walters (2006) ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ได้นักเรียนโรงเรียนชลบุรีสุขบท จำนวน 24 คน และนักเรียนโรงเรียนบ้านบึง (อุตสาหกรรมนุเคราะห์) จำนวน 19 คน หลังจากนั้นสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยวิธีการจับฉลาก ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 20 คน สุ่มอย่างง่ายอีกครั้งโดยการจับฉลาก ได้นักเรียนโรงเรียนชลบุรีสุขบท เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และนักเรียนจากโรงเรียนบ้านบึง (อุตสาหกรรมนุเคราะห์) เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น
2. โปรแกรมปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว

การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือในการวิจัย โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

1. แบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น โดยผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามแนวคิดของ Walters (2006) เพื่อให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตนักเรียนวัยรุ่นในประเทศไทย

1.2 สร้างแบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น โดยสร้างข้อคำถามให้ครอบคลุมและสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย นำแบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบข้อคำถาม และนำข้อเสนอแนะ

ไปปรับปรุงแก้ไข โดยปรับภาษาให้อ่านเข้าใจง่าย และปรับข้อคำถามให้ตรงกับจุดมุ่งหมายของนิยามศัพท์มากขึ้น

1.3 นำแบบวัดที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน (ภาคผนวก ง) เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity)

1.4 ผู้วิจัยนำผลการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิมาคำนวณหาค่าความสอดคล้องระหว่างคำถามกับวัตถุประสงค์หรือนิยาม (*IOC*: Item Objective Congruence Index) เลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าความตรงเชิงเนื้อหาตั้งแต่ .50-1.00 และถ้าข้อใดมีค่า *IOC* ต่ำกว่า .50 ผู้วิจัยจะทำการปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามใหม่ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยปรับแก้ที่การใช้ภาษาให้มีความชัดเจนและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยมากขึ้น และให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง

1.5 นำแบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นที่ปรับปรุงแล้ว ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ของ Likert จำนวน 36 ข้อคำถาม เป็นข้อความเชิงนิมานหรือทางบวก และเป็นข้อความเชิงนิเสธหรือทางลบ ซึ่งข้อคำถามในแบบวัดประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่

องค์ประกอบที่ 1 สภาวะ เงื่อนไขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 12 ข้อ เป็นข้อความทางบวก ได้แก่ ข้อที่ 1, 2, 3, 7, 8, 9 และข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อที่ 4, 5, 6, 10, 11, 12

องค์ประกอบที่ 2 กระบวนการคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 12 ข้อ เป็นข้อความทางบวก ได้แก่ ข้อที่ 13, 14, 15, 19, 20, 21 และข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อที่ 16, 17, 18, 22, 23, 24

องค์ประกอบที่ 3 การเลือกในการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 12 ข้อ เป็นข้อความทางบวก ได้แก่ ข้อที่ 25, 26, 27, 31, 32, 33 และข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อที่ 28, 29, 30, 34, 35, 36 แล้วนำมาทดลอง (Try out) ใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสาธิต "พิบูลบำเพ็ญ" มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งไม่ใช่นักเรียนในโรงเรียนของกลุ่มตัวอย่างในเขตจังหวัดชลบุรี จำนวน 30 คน นำมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่าย (Item-total correlation) ของแต่ละข้อรวมทั้งฉบับ ค่าอำนาจจำแนกที่ใช้พิจารณาตั้งแต่ .20 ขึ้นไป โดยได้ค่าอำนาจจำแนกเท่ากับ .22 ถึง .76 (ภาคผนวก ค) โดยเมื่อพิจารณาจากการหาค่าอำนาจจำแนก พบว่า ข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 7 ข้อคำถาม ได้ข้อคำถามที่ใช้ได้ จำนวน 29 ข้อคำถาม และตรวจหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่น .91 (ภาคผนวก ค)

1.6 นำแบบวัดที่ผ่านเกณฑ์ตรวจสอบคุณภาพไปดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง

สรุป เครื่องมือที่ใช้ในครั้งนี้ใช้เป็นแบบวัดจำนวน 1 ฉบับ เป็นแบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยพัฒนามาจากแนวคิดของ Walters (2006) มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ของ Likert จำนวน 29 ข้อคำถาม เป็นข้อความเชิงนิมานหรือทางบวก และเป็นข้อความเชิงนิเสธหรือทางลบ ซึ่งข้อคำถามในแบบวัดประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่

องค์ประกอบที่ 1 สภาวะ เงื่อนไขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 9 ข้อ เป็นข้อความทางบวก ได้แก่ ข้อที่ 1, 2, 5, 6 และข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อที่ 3, 4, 7, 8, 9

องค์ประกอบที่ 2 กระบวนการคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 9 ข้อ เป็นข้อความทางบวก ได้แก่ ข้อที่ 10, 13, 14 และข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อที่ 11, 12, 15, 16, 17, 18

องค์ประกอบที่ 3 การเลือกในการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 11 ข้อ เป็นข้อความทางบวก ได้แก่ ข้อที่ 19, 20, 21, 25, 26, 27 และข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อที่ 22, 23, 24, 28, 29

ตารางที่ 1 ตัวอย่างแบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เห็นด้วยปานกลาง	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
0) ฉันคิดว่าการดื่มเหล้าสูบบุหรี่ในกลุ่มวัยรุ่นเป็นสิ่งที่เท่ห์		/			

ตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถามทำเครื่องหมาย / ที่ช่อง 4 หมายถึงว่า ผู้ตอบมีความคิดเห็นตามข้อ (0) อยู่ในระดับเห็นด้วย

เกณฑ์การให้คะแนนแบบทดสอบ

กรณีข้อที่มีความหมายในทางบวก

5 คะแนน หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง

4 คะแนน หมายถึง เห็นด้วย

3 คะแนน หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง

2 คะแนน หมายถึง ไม่เห็นด้วย

1 คะแนน หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

กรณีข้อที่มีความหมายในทางลบ

1 คะแนน หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง

2 คะแนน หมายถึง เห็นด้วย

3 คะแนน หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง

4 คะแนน หมายถึง ไม่เห็นด้วย

5 คะแนน หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

2. โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว

ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว เพื่อพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น เป็นการปรึกษารายบุคคล โดยมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือดังนี้

2.1 ศึกษาและรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากเอกสารวิชาการ ตำรา หนังสือ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นกรอบแนวคิดและแนวทางในการกำหนดวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีการดำเนินการและการประเมินผลที่เหมาะสม ซึ่งนำมาประยุกต์เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว เพื่อพัฒนาการดำเนินชีวิดในนักเรียนวัยรุ่น

2.2 สร้างโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวต่อการพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และกำหนดการปรึกษาที่สอดคล้องกับองค์ประกอบการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งเป็นโปรแกรมการปรึกษาแบบรายบุคคล ให้การปรึกษา จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้เวลาทั้งสิ้น 5 สัปดาห์

2.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบเนื้อหาและความเหมาะสม จากนั้นนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน (ภาคผนวก ค) ตรวจสอบความถูกต้องและความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีดำเนินการและการประเมินผลที่ใช้ในการปรึกษา

2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว ไปปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมอีกครั้งหนึ่งตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน (ภาคผนวก ง) โดยปรับภาษาที่ใช้ให้อ่านเข้าใจง่าย ปรับปรุงกิจกรรมในการปรึกษาให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการปรึกษา

2.5 นำโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวเพื่อพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นที่ปรับปรุงแล้วไปดำเนินการวิจัย

สรุป โปรแกรมการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวใช้เวลาการปรึกษา จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง จำนวน 5 สัปดาห์ โดยมีรายละเอียดแสดงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวแบบรายบุคคลเพื่อพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์
I	สร้างสัมพันธภาพเพื่อการดำเนินชีวิต	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ให้เกิดความคุ้นเคย เปิดใจไว้วางใจ และรู้สึกเป็นกันเองในการพูดคุยกัน 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทราบวัตถุประสงค์และขอบเขตของการปรึกษา ข้อตกลง ระยะเวลาและสถานที่ในการปรึกษา 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษากำหนดจุดมุ่งหมายและทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการปรึกษา
2	พื้นฐานครอบครัวต่อการดำเนินชีวิต	1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพที่เกิดขึ้น สร้างบรรยากาศให้สมาชิกผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกอบอุ่นไว้วางใจ สร้างความคุ้นเคยให้มากขึ้น 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองว่ามีสิ่งใดที่มีอิทธิพลต่อการคิดการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตของตนเอง 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทำความเข้าใจถึงอารมณ์ความรู้สึก และปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เกิดจากในบริบทของครอบครัว และสังคมที่ตนเองอยู่อาศัย

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์
3	ขจัดอุปสรรคเพื่อพัฒนาชีวิตในวัยรุ่น	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ ตระหนักและเข้าใจถึงสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการคิดการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตของตนเอง และสามารถหาแนวทางในการจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึก ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เกิดทั้งจากในครอบครัวและสังคมที่ตนเองอยู่อาศัย 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถพัฒนาการจัดการสถานการณ์ที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ
4	เพราะคิดเช่นนั้น จึงทำเช่นนี้	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจความคิด ความเชื่อในการดำเนินชีวิตของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเรียนรู้ และเข้าใจความคิด ความเชื่อของตนเอง สามารถมีการคิดที่สมเหตุสมผล ตรงกับความเป็นจริง และสามารถหาแนวทางในการเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมของตนเอง
5	คิดอย่างสร้างสรรค์ พัฒนาการดำเนินชีวิต	เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถคิดการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างสร้างสรรค์ โดยมีการพัฒนาการหาวิธีการคิดการจัดการแบบใหม่ที่ไม่ใช่วิธีเดิม ๆ ที่ไม่ค่อยได้ผลในการใช้จัดการกับสิ่งต่าง ๆ
6	คิดอย่างมีเป้าหมาย มุ่งสู่การดำเนินชีวิตที่ต้องการ	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถมีกระบวนการคิดอย่างมีเป้าหมาย มีการคาดหวังผลและมีการให้คุณค่าการกระทำที่ตรงกับความเป็นจริง 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถคิดหาแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต และรับรู้ถึงความสามารถของตนเองตามความเป็นจริงได้

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์
7	ประสบการณ์ให้แนวทางการดำเนินชีวิต	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจและย้อนกลับไปดูประสบการณ์การมีพฤติกรรม การกระทำ และแนวทางการตัดสินใจเลือกของตนเองในช่วงเวลาที่ผ่านมาของการดำเนินชีวิต สามารถนำประสบการณ์มาเป็นบทเรียนในการตัดสินใจในปัจจุบัน และรับรู้ถึงความสามารถของตนเองตามความเป็นจริงได้ 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงความสำคัญของการตัดสินใจเลือกของตนเองในการตัดสินใจในแต่ละครั้ง และทำความเข้าใจถึงผลกระทบจากการกระทำของตนในการตัดสินใจในแต่ละครั้ง พร้อมจะรับผิดชอบผลจากการกระทำของตนเองได้
8	ตัดสินใจเลือกการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง	เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้และฝึกพัฒนาการเลือกในการดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผล มีหลักการ มีจุดยืน และรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองตัดสินใจกระทำพฤติกรรม กล้าปฏิเสธสิ่งที่ไม่ถูกต้อง พร้อมปรับปรุงพัฒนาตนเอง พิจารณาถึงข้อดีข้อเสียสิ่งต่าง ๆ อย่างถี่ถ้วน สามารถเลือกสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง โดยสามารถมองปัญหาที่พบเจอให้กลายเป็นสิ่งที่สามารถจัดการได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ
9	ความเชื่อมั่นกับทางที่เลือกเดิน	เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนาความเชื่อมั่นในความคิด และตัดสินใจเลือกในการดำเนินชีวิตและมีแนวทางการตัดสินใจที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์
10	ขมวดประสบการณ์การดำเนินชีวิตก่อนยุติการปรึกษา	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาประเมินผลการเปลี่ยนแปลงของตนเอง 2. เพื่อประเมินผลการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว 3. เพื่อยุติการปรึกษา

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research design) เพื่อศึกษาผลวิธีการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวที่มีต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น โดยมีกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยใช้แผนการวิจัยแบบสององค์ประกอบ โดยวัดซ้ำหนึ่งองค์ประกอบ (Two-factor experiment with repeated measures on one factor) (Winer, Brown, & Michels, 1991, pp. 509-510)

ตารางที่ 3 แบบแผนการทดลอง (Winer, Brown, & Michels, 1991, pp. 509-510)

	Subject	b_1	b_2	b_3
	S_1	X_{111}	X_{121}	X_{131}
	S_2	X_{112}	X_{122}	X_{132}
a_1	.	.	.	.
	.	.	.	.
	S_{10}	X_{120}	X_{130}	X_{140}
	S_9	X_{221}	X_{231}	X_{241}
	S_{10}	X_{212}	X_{232}	X_{242}
a_2	.	.	.	.
	.	.	.	.
	S_{20}	X_{220}	X_{240}	X_{243}

a_1 แทน กลุ่มทดลอง

a_2 แทน กลุ่มควบคุม

b_1 แทน ระยะก่อนการทดลอง

b_2 แทน ระยะหลังการทดลอง

b_3 แทน ระยะติดตามผล

S_i แทน กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว

X_i แทน ผลคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยผลการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวที่มีต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 เสนอแบบอนุมัติทำวิทยานิพนธ์ต่อคณะกรรมการจริยธรรมเพื่อตรวจสอบขั้นตอนในการทดลองมิให้กระทบต่อสิทธิและเสรีภาพ หรือมีอันตรายใด ๆ แก่กลุ่มตัวอย่าง

1.2 นำหนังสือจากบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนชลบุรีสุขบท และโรงเรียนบ้านบึง (อุตสาหกรรมนุเคราะห์) เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย

2. ขั้นดำเนินการทดลองแบ่งเป็น 4 ระยะ

2.1 ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี โรงเรียนในเขตจังหวัดชลบุรี จำนวน 2 โรงเรียน ที่มีผลคะแนนจากแบบวัดการดำเนินชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดการดำเนินชีวิตของ Walters (2006) ในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 20 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มจำแนกกลุ่ม ให้นักเรียนโรงเรียนหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง และนักเรียนอีกโรงเรียนหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุม จากนั้นสุ่มแบบกลุ่มและสุ่มอย่างง่าย จนได้นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน คะแนนการทำแบบวัดครั้งนี้เป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pretest)

2.2 ระยะทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวกับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน โดยดำเนินการตามวิธีการปรึกษาเป็นรายบุคคล จำนวน 10 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 45-60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง จำนวน 5 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษา โดยให้ดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ

2.3 ระยะหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นฉบับเดิม เพื่อเป็นการวัดผลหลังการทดลอง (Posttest) จากนั้นนำผลการวัดมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับการทำแบบวัดก่อนการทดลองด้วยวิธีทางสถิติ

2.4 ระยะติดตามผล

ภายหลังสิ้นสุดดำเนินการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวแล้ว 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งเป็นฉบับเดียวกันกับที่ใช้วัดในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง เพื่อเป็นคะแนนการติดตามผล (Follow-up) โดยนำผลที่ได้มาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับการตอบแบบวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลด้วยวิธีทางสถิติ

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

ก่อนดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยขอรับคำยินยอมจากกลุ่มตัวอย่าง โดยอ่านเอกสารการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเข้าร่วมวิจัย การรักษาความลับ และการใช้ข้อมูลเฉพาะตามวัตถุประสงค์การวิจัย การใช้ชื่อสมมติ การนำเสนอผลวิจัยในภาพรวม และการปฏิเสธการเข้าร่วมจะไม่มีผลกระทบต่อการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน เมื่อกลุ่มตัวอย่างเข้าใจและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จึงให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย โดยกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวเพื่อการพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในระยะทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน ไม่ได้รับการปรึกษา ผู้วิจัยได้ดำเนินการให้การปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว ภายหลังจากเสร็จสิ้นการวิจัยแล้ว

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

1. ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$)
2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated measures analysis of variance: One between-subjects variable and one within-subjects variable) (Howell, 2007, pp. 449-452) เมื่อพบความแตกต่างจึงทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ Bonferroni

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของผลการทดลอง และการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

$\overline{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ย

SD แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

SS แทน ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง

MS แทน ค่าความแปรปรวน

F แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ

df แทน ระดับชั้นของความเป็นอิสระ

n แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

* แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

I แทน ครั้งที่ของการวัด หรือระยะของการทดลอง

G แทน วิธีการทดลอง หรือกลุ่ม

IxG แทน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

p แทน นัยสำคัญทางสถิติที่คำนวณได้

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองโดยใช้แผนการวิจัยแบบสององค์ประกอบโดยวัดซ้ำหนึ่งองค์ประกอบ (Two-factor experiment with repeated measures on one factor) (Winer, Brown, & Michels, 1991, pp. 509-510) เพื่อศึกษาผลวิธีการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวที่มีต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอเป็นตารางและกราฟตามลำดับขั้นตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน ลักษณะทั่วไป และค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตอนที่ 2 การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติของผลหลัก ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลอง

ตอนที่ 3 การทดสอบผลย่อยผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับวิธีการปรึกษา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน ลักษณะทั่วไป และค่าสถิติพื้นฐานคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง

ผู้วิจัยได้ทำการแสดงผลของข้อมูลพื้นฐานและลักษณะทั่วไปของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่าง และผู้วิจัยได้ทำการจัดระเบียบข้อมูลคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน โดยเรียงคะแนนเป็นรายบุคคลตามระยะทดสอบ 3 ระยะ คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นทำการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยและคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แสดงผลดังตารางที่ 4 และตารางที่ 5

ตารางที่ 4 ข้อมูลพื้นฐาน ลักษณะทั่วไปของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	คนที่	เพศ	อายุ	ระดับการศึกษา	สถานภาพครอบครัว	การพักอาศัย
กลุ่มทดลอง	1	หญิง	17	มัธยมศึกษาปีที่ 4	พ่อแม่อยู่ด้วยกัน	อาศัยอยู่กับทั้งพ่อและแม่
	2	ชาย	17	มัธยมศึกษาปีที่ 4	พ่อแม่แยกกันอยู่	อาศัยอยู่กับพ่อ
	3	หญิง	15	มัธยมศึกษาปีที่ 4	พ่อแม่หย่าร้าง	อาศัยอยู่กับพ่อ
	4	หญิง	17	มัธยมศึกษาปีที่ 5	พ่อแม่อยู่ด้วยกัน	อาศัยอยู่กับทั้งพ่อและแม่
	5	ชาย	17	มัธยมศึกษาปีที่ 5	พ่อแม่แยกกันอยู่	อาศัยอยู่กับพ่อ
	6	ชาย	18	มัธยมศึกษาปีที่ 5	พ่อแม่อยู่ด้วยกัน	อาศัยอยู่กับทั้งพ่อและแม่
	7	หญิง	16	มัธยมศึกษาปีที่ 5	พ่อแม่แยกกันอยู่	อาศัยอยู่กับแม่
	8	หญิง	18	มัธยมศึกษาปีที่ 6	พ่อแม่หย่าร้าง	อาศัยอยู่กับแม่
	9	หญิง	17	มัธยมศึกษาปีที่ 6	พ่อแม่อยู่ด้วยกัน	อาศัยอยู่กับทั้งพ่อและแม่
	10	ชาย	17	มัธยมศึกษาปีที่ 6	พ่อแม่อยู่ด้วยกัน	อาศัยอยู่กับทั้งพ่อและแม่
กลุ่มควบคุม	11	หญิง	17	มัธยมศึกษาปีที่ 5	พ่อแม่หย่าร้าง	อาศัยอยู่กับญาติพี่น้อง
	12	ชาย	17	มัธยมศึกษาปีที่ 5	พ่อแม่อยู่ด้วยกัน	อาศัยอยู่กับทั้งพ่อและแม่
	13	ชาย	17	มัธยมศึกษาปีที่ 5	พ่อแม่อยู่ด้วยกัน	อาศัยอยู่กับทั้งพ่อและแม่
	14	หญิง	17	มัธยมศึกษาปีที่ 5	พ่อแม่อยู่ด้วยกัน	อาศัยอยู่กับทั้งพ่อและแม่
	15	หญิง	16	มัธยมศึกษาปีที่ 4	พ่อแม่อยู่ด้วยกัน	อาศัยอยู่กับทั้งพ่อและแม่
	16	หญิง	16	มัธยมศึกษาปีที่ 4	พ่อแม่อยู่ด้วยกัน	อาศัยอยู่กับทั้งพ่อและแม่
	17	หญิง	18	มัธยมศึกษาปีที่ 6	พ่อแม่แยกกันอยู่	อาศัยอยู่กับญาติพี่น้อง
	18	ชาย	17	มัธยมศึกษาปีที่ 4	พ่อแม่อยู่ด้วยกัน	อาศัยอยู่กับทั้งพ่อและแม่
	19	ชาย	15	มัธยมศึกษาปีที่ 4	พ่อแม่อยู่ด้วยกัน	อาศัยอยู่กับทั้งพ่อและแม่
	20	หญิง	15	มัธยมศึกษาปีที่ 4	พ่อแม่อยู่ด้วยกัน	อาศัยอยู่กับทั้งพ่อและแม่

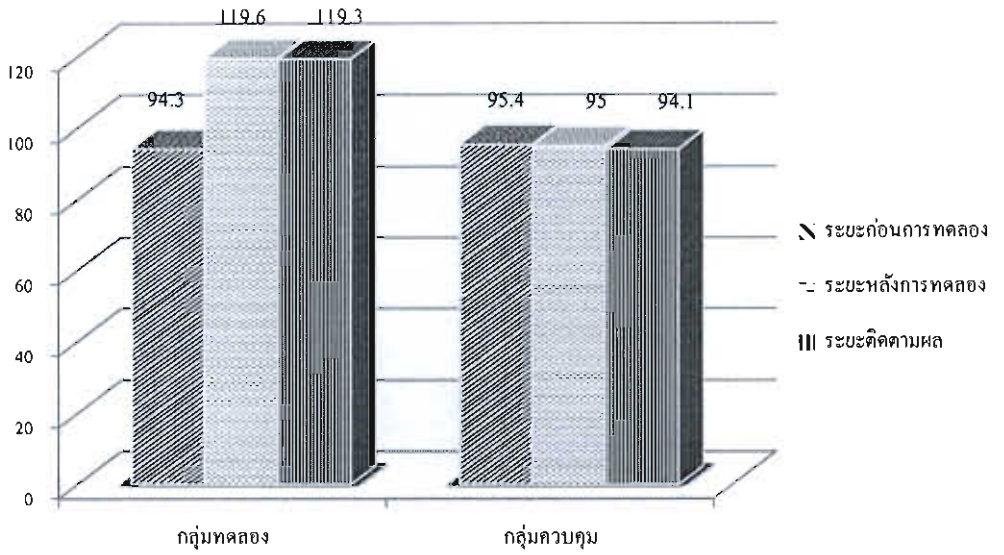
จากตารางที่ 4 แสดงข้อมูลพื้นฐาน ลักษณะทั่วไปของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างทั้ง 20 คน ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แสดงเป็นข้อมูลจำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพครอบครัว และการพักอาศัยของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 มีช่วงอายุอยู่ในระหว่าง 15-18 ปี เป็นเพศชาย 8 คน และเพศหญิง 12 คน สถานภาพครอบครัว โดยส่วนใหญ่พ่อแม่อยู่ด้วยกัน และนักเรียนอาศัยอยู่กับพ่อและแม่ จำนวน 13 คน ส่วนครอบครัวที่สถานภาพครอบครัวหย่าร้าง จำนวน 3 คน และแยกกันอยู่ จำนวน 4 คน จะอาศัยอยู่กับพ่อหรือแม่เพียงคนเดียว จำนวน 5 คน และอาศัยอยู่กับญาติพี่น้อง จำนวน 2 คน

ตารางที่ 5 ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
คนที่	ระยะก่อนทดลอง	ระยะหลังทดลอง	ระยะติดตามผล	คนที่	ระยะก่อนทดลอง	ระยะหลังทดลอง	ระยะติดตามผล
1	96	116	120	1	99	97	88
2	98	118	116	2	98	101	99
3	96	119	117	3	95	89	96
4	92	117	119	4	96	93	99
5	100	126	125	5	88	91	88
6	96	122	120	6	95	97	90
7	71	110	107	7	98	96	93
8	94	121	122	8	89	90	91
9	100	127	126	9	96	96	96
10	100	120	121	10	100	100	101
รวม	943	1196	1193	รวม	954	950	941
$\overline{X}$	94.30	119.60	119.30	$\overline{X}$	95.40	95.00	94.10
SD	2.12	1.43	1.60	*SD*	2.13	1.43	1.60

จากตารางที่ 5 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวมีคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 94.30, 119.60 และ 119.30 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับวิธีการปรึกษามีคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 95.40, 95.00 และ 94.10 ตามลำดับ

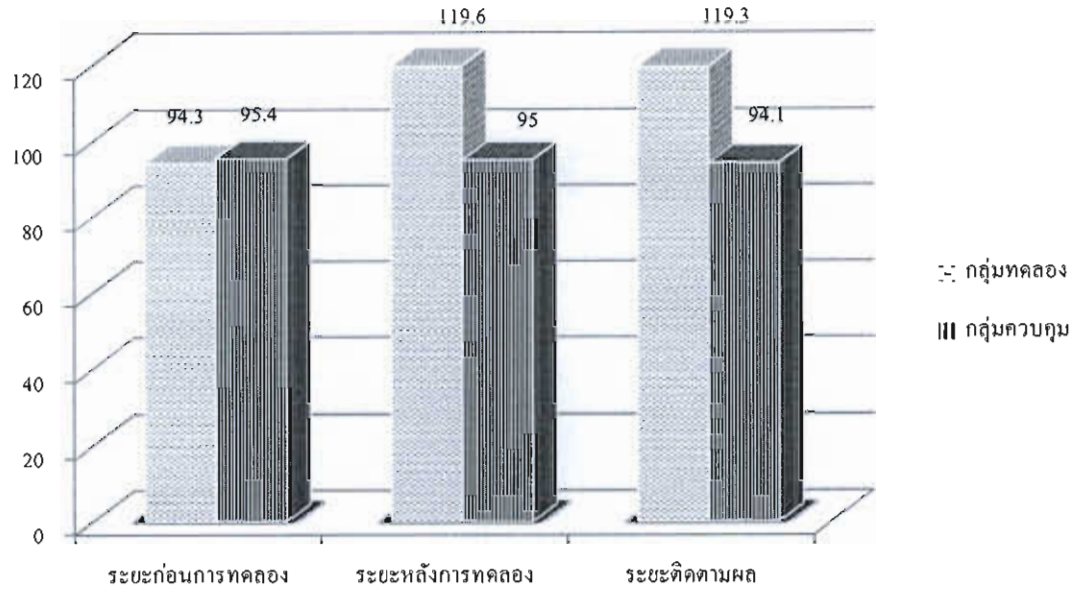
เมื่อนำคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นมาทำเป็นแผนภูมิเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แสดงผลดังภาพ



ภาพที่ 2 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

จากภาพที่ 2 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวมีคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในระยะก่อนการทดลองเป็น 94.30 ระยะหลังการทดลองเป็น 119.60 ซึ่งเพิ่มจากคะแนนเฉลี่ยระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 25.30 ส่วนระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นเป็น 119.30 ซึ่งคะแนนเฉลี่ยเพิ่มจากระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 25.00 และคะแนนเฉลี่ยลดลงจากระยะหลังการทดลองเท่ากับ 0.30

นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับวิธีการปรึกษามีคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในระยะก่อนการทดลองเป็น 95.40 และระยะหลังการทดลองเป็น 95.00 ซึ่งพบว่าระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 0.40 ส่วนในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นเป็น 94.10 ซึ่งคะแนนเฉลี่ยลดลงจากระยะหลังการทดลองเท่ากับ 0.30 และคะแนนเฉลี่ยลดลงจากระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 1.30



ภาพที่ 3 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

จากภาพที่ 3 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าระยะก่อนทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 94.30 กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 95.40 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 1.10 ส่วนระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 119.60 กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 95.00 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 24.60 และระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 119.30 กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย 94.10 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 25.20

ตอนที่ 2 การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติของผลหลัก ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลอง

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

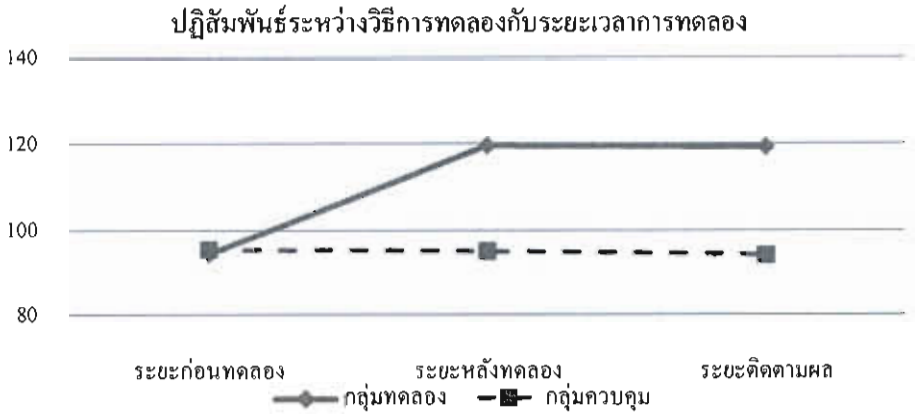
Source of variation	*df*	*SS*	*MS*	*F*	*p*
Between subject	19	5256.19			
Group (*G*)	1	3952.82	3952.82	54.59*	.00
SS w/ in groups	18	1303.37	72.41		
Within subjects	40	4566.66			
Interval (*I*)	2	1971.90	985.95	104.23*	.00
IxG	2	2254.23	1127.12	119.91*	.00
IxSS w/ in groups	36	340.53	9.46		
Total	59	9822.85			

$F_{.05}(1, 18) = 4.41$ และ $F_{.05}(2, 36) = 3.26$

*$p < .05$

จากตารางที่ 6 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง (*IxG*) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียน นอกจากนี้ยังพบว่า วิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (*G*) และระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (*I*) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แสดงว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาส่งผลร่วมกันต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น เมื่อมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ผู้วิจัยจึงนำเสนอรูปแบบของปฏิสัมพันธ์ โดยการนำเสนอในรูปแบบกราฟ ได้ผลดังภาพที่ 4



ภาพที่ 4 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

จากภาพที่ 4 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษามีคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น กล่าวคือ ในระยะหลังการทดลอง นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวมีคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษา และในระยะติดตามผล นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวมีคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นสูงกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน

แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองส่งผลร่วมกันต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวและกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวมีคะแนนเฉลี่ยต่างกัน

ตอนที่ 3 การทดสอบผลย่อยผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น การทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล และผลทดสอบย่อยของระยะเวลาในนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษา ดังแสดงในตารางที่ 7, 8 และ 9

ตารางที่ 7 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง

Source of Variation	***df***	***SS***	***MS***	***F***
ระยะก่อนการทดลอง				
Between group	1	6.05	6.05	0.20
Within group	54	1643.90	30.44	

ปรับค่า *df* เป็น 28, $F_{.05}(1, 28) = 4.20$ ด้วยวิธีการของ Welch-Satterwaite (Howell, 2007, p. 459)

*$p < .05$

จากตารางที่ 7 พบว่า ระยะก่อนการทดลอง นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ ในระยะก่อนการทดลอง นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 8 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง

Source of Variation	***df***	***SS***	***MS***	***F***
ระยะหลังการทดลอง				
Between group	1	3025.80	3025.80	99.40*
Within group	54	1643.90	30.44	

ปรับค่า *df* เป็น 28, $F_{.05}(1, 28) = 4.20$ ด้วยวิธีการของ Welch-Satterwaite (Howell, 2007, p. 459)

*$p < .05$

จากตารางที่ 8 พบว่า ในระยะหลังการทดลอง นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 9 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะติดตามผล

Source of Variation	*df*	*SS*	*MS*	*F*
ระยะติดตามผล				
Between group	1	3175.20	3175.20	104.31*
Within group	54	1643.90	30.44	

ปรับค่า *df* เป็น 28, $F_{.05}(1, 28) = 4.20$ ด้วยวิธีการของ Welch-Satterwaite (Howell, 2007, p. 459)

*$p < .05$

จากตารางที่ 9 พบว่า ในระยะติดตามผล นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวในระหว่างระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แสดงผลดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในการทดลองของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว

Source of variation	*df*	*SS*	*MS*	*F*	*p*
Between subject	9	960.53			
Interval	1.33	4217.27	3160.63	208.47*	.00
Error	12.01	182.07	15.16		
Total	22.34	5359.87			

$F_{.05}(1.33, 12.01) = 4.75$ เนื่องจากข้อตกลงเรื่อง Sphericity ถูกละเมิด จึงต้องใช้ค่า *df* ของตัวแปร Interval ด้วยวิธีของ Huynh-Feldt (ภาคผนวก ค)

*$p < .05$

จากตารางที่ 10 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนข้างต้นแสดงว่า ต้องมีระยะเวลาการทดสอบอย่างน้อย 1 คู่ ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบด้วยวิธีการทดสอบรายคู่ของ Bonferroni โดยเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นเป็นรายคู่ ระหว่างระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลอง ระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลอง แสดงผลดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Bonferroni

เปรียบเทียบรายคู่	Mean Difference	*SD*	*p*
หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	25.30*	1.78	.00
ติดตามผล-ก่อนทดลอง	25.00*	1.56	.00
หลังทดลอง-ติดตามผล	.10	.70	1.00

*$p < .05$

จากตารางที่ 11 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2 คู่ คือ 1) คะแนนเฉลี่ยในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) คะแนนเฉลี่ยในระยะติดตามผลสูงกว่าการระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

แสดงว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และไม่พบความแตกต่างในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลอง

ตารางที่ 12 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาของกลุ่มควบคุม

Source of variation	*df*	*SS*	*MS*	*F*	*p*
Between subject	9	342.83			
Interval	2	8.87	4.43	.50	.61
Error	18	158.47	8.80		
Total	29	510.17			

$F_{.05}$ (2, 18) = 3.55

จากตารางที่ 12 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษาในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า ไม่พบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับวิธีการปรึกษาในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

บทที่ 5
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของวิธีการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวที่มีต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนที่ศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี ในโรงเรียนในเขตจังหวัดชลบุรี จำนวน 2 โรงเรียน ที่มีผลคะแนนจากแบบวัดการดำเนินชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดการดำเนินชีวิดของ Walters (2006) ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 20 คน สุ่มอย่างง่ายให้นักเรียนโรงเรียนหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง และนักเรียนอีกโรงเรียนหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุม และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง เป็นนักเรียนกลุ่มละ 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น และโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว ผู้วิจัยเก็บข้อมูลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล และดำเนินการปรึกษาเป็นรายบุคคล ตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 10 ครั้ง ดำเนินการปรึกษาครั้งละ 45-60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมระยะเวลาการให้การปรึกษาทั้งสิ้น 5 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้ารับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated measures analysis of variance: One between-subjects variable and one within-subjects variable) (Howell, 2007, pp. 449-452) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจึงทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ Bonferroni โดยสรุปผลการวิจัย ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวมีคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวมีคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวมีคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวมีคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลตามผลสมมติฐานการวิจัยได้ดังนี้

สมมติฐานข้อ 1 มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น แสดงว่า วิธีการทดลองและระยะเวลาในการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ดังจะเห็นผลที่แสดงจากตารางที่ 4 ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของวิธีการทดลองและเวลาของการทดลอง ซึ่งก็คือ การปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวเป็นรายบุคคลในกลุ่มทดลอง เปรียบเทียบกับการไม่ได้รับการปรึกษาในกลุ่มควบคุม ซึ่งวัดผลแสดงออกมาจากคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในช่วงระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยพบว่า ในระยะก่อนการทดลอง นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่จะได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว และกลุ่มควบคุมที่จะไม่ได้รับการปรึกษามีคะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิดของนักเรียนวัยรุ่น กล่าวคือ ในระยะหลังการทดลอง นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวมีคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษา และในระยะติดตามผล นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวมีคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นสูงกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน

แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวที่พัฒนาขึ้นเพื่อให้การปรึกษานักเรียนวัยรุ่นเป็นรายบุคคล จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ สามารถช่วยพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นได้ โดยช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวได้พัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นขึ้นมา มีความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม โดยการสร้างความเข้าใจบริบทที่นักเรียนวัยรุ่นดำเนินชีวิตอยู่ ร่วมกับการทำความเข้าใจที่ลักษณะกระบวนการคิดที่เกิดภายในจิตใจของนักเรียนวัยรุ่น ให้สามารถดำเนินชีวิตตามความต้องการของตนเอง และปรับตัวในการดำเนินชีวิตในครอบครัวและสังคมที่เขาอยู่ ส่งเสริมการปรับเปลี่ยนความคิดความเข้าใจถึงปัญหาที่มาจากการดำเนินชีวิตในแต่ละวันของตน โดยการให้วัยรุ่นสร้างมองมุมใหม่ (Reframing) กับสิ่งที่เคยมองว่าเป็นปัญหา ว่าสามารถแก้ไขและปรับเปลี่ยนให้เป็นพฤติกรรมที่เหมาะสม สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคลอื่น ๆ ได้ ในขณะที่กลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว จึงเรียนหนังสือและดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ ทำให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มนี้ไม่ได้เรียนรู้และพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวและกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษามีคะแนนเฉลี่ยต่างกัน

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของสุภาพร กุลดิลก (2550) ที่ได้ศึกษาผลของการปรึกษาครอบครัวตามทฤษฎีของมินูชิน (การปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว) ต่อเจตคติทางเพศและสัมพันธภาพภายในครอบครัวตามการรับรู้ของกะเทยในตำบลแก้งไก่ จังหวัดหนองคาย ผลการศึกษาพบว่า หลังการให้คำปรึกษาครอบครัวตามทฤษฎีของมินูชินต่อเจตคติทางเพศและสัมพันธภาพภายในครอบครัวตามการรับรู้ของกะเทยกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเจตคติทางเพศและสัมพันธภาพภายในครอบครัวตามการรับรู้ของกะเทยกลุ่มทดลองหลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสัมพันธภาพภายในครอบครัวตามการรับรู้ของกะเทยในกลุ่มทดลองหลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลอง และสอดคล้องกับงานวิจัยของวรุณี ชาติประสิทธิ์ (2553) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาครอบครัวตามทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวต่อความเข้มแข็งของครอบครัวหย่าร้างจำนวน 4 ครอบครัว ผลวิจัยพบว่า หลังการทดลองครอบครัวมีความเข้มแข็งของครอบครัวมากกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Sweeting, West, and Richards (1998) ที่พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้ง 4 ด้าน ของชีวิตครอบครัว ในวัยรุ่นตอนกลางกลาง ได้แก่ โครงสร้างครอบครัว เหตุผลสำหรับการกระจัดกระจายของครอบครัว เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว

และความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่และวัยรุ่น และตัวชี้วัดของการดำเนินชีวิตในปัจจุบันและโอกาสชีวิตในอนาคต

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า การพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น โดยการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถพัฒนาการดำเนินชีวิดของนักเรียนวัยรุ่นให้เหมาะสมได้มากขึ้น ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลตามสมมติฐานข้อ 1

สมมติฐานข้อ 2 นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวมีคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า ระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 24.60 ซึ่งเป็นไปตามข้อสมมติฐานข้อ 2 อภิปรายได้ว่า

นักเรียนวัยรุ่นที่มีคะแนนการดำเนินชีวิตที่ต่ำ มีแนวโน้มการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นเป็นไปในลักษณะที่มีความสามารถในการจัดการเงื่อนไขของสภาวะแวดล้อมในการดำเนินชีวิตต่ำ ซึ่งสภาวะแวดล้อมในการดำเนินชีวิต ได้แก่ ครอบครัว และปฏิกิริยาของบุคคลที่มีผลต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหากับชีวิต โดยการมีกระบวนการคิดที่อาจจะมีความไม่สมเหตุสมผล หรือมีการคิดวิเคราะห์ การแปลความจากสถานการณ์ การจัดการความเชื่อของตนอย่างไม่มีเหตุผล และยังไม่ได้พัฒนาการสร้างสรรค์ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต จึงทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีแนวทางการกระทำพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตของตนเองอย่างไม่มีเหตุผล ไม่มีหลักการมีจุดยืน และไม่รับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองตัดสินใจกระทำพฤติกรรม ไม่กล้าปฏิเสธสิ่งที่ไม่ถูกต้อง และไม่ได้พิจารณาถึงข้อดีข้อเสียต่าง ๆ อย่างถี่ถ้วน จึงไม่มีความมั่นใจและเชื่อมั่นในการเลือกสิ่งที่ดีที่เหมาะสม หรือสิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง

การปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวจึงเป็นโปรแกรมที่นำมาใช้ในการปรึกษาเพื่อพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น เป็นโปรแกรมที่มีจุดมุ่งหมายในการช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีการมองปัญหาในแง่มุมใหม่ เน้นที่การเปลี่ยนมุมมองความคิด ซึ่งจะเกิดได้จากความเข้าใจในโครงสร้างของระบบครอบครัว ที่จะแสดงให้เห็นถึงการปฏิบัติต่อกันในครอบครัว ขอบเขตของความสัมพันธ์ระหว่างกันว่ามีความผูกพัน เข้มงวด หรือเหินห่างกันมากเกินไปภายในครอบครัว ซึ่งส่งผลถึงการทำหน้าที่ของครอบครัว และส่งผลต่อพฤติกรรมการดำเนินชีวิต ที่วัยรุ่นจะแสดงออกทางพฤติกรรมในครอบครัวและส่งผลไปถึงการแสดงพฤติกรรมในสังคมด้วย ซึ่งเมื่อบุคคลมีพฤดิกรรมที่เป็นปัญหา การแก้ไขที่บุคคลอย่างเดียวอาจไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร เพราะไม่ได้คำนึงถึงบริบททั้งหมดที่เขาใช้ชีวิตอยู่ เนื่องจากพฤติกรรมที่เป็นปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นเองตามลำพัง แต่เกิดขึ้นมาในบริบท โดยเฉพาะครอบครัว และบริบทจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมว่าจะเป็นเช่นไร

และเป็นตัวปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งเมื่อนักเรียนวัยรุ่นสามารถปรับมุมมองความคิดใหม่ได้ ก็ย่อมจะทำให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เมื่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเปลี่ยน บริบทรอบตัวของนักเรียนวัยรุ่นก็จะค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนไป นั่นคือ โครงสร้างภายในครอบครัวหรือสภาพแวดล้อมก็จะปรับเปลี่ยนไปด้วย เริ่มต้นกระบวนการปรึกษาโดยการเข้าร่วมและประเมินปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ตรวจสอบโครงสร้างครอบครัว โดยดูที่ความสามารถในการปรับตัวและความเป็นไปได้ที่จะมีการเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงโครงสร้าง รวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงและปรับกฎระเบียบ กฎเกณฑ์ของครอบครัว เปลี่ยนแปลงรูปแบบของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ โดยเน้นที่การเปลี่ยนมุมมองความคิดใหม่ (Reframing) เปลี่ยนความหมายเดิมของเหตุการณ์หรือสถานการณ์แทนที่ในสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ การให้ความหมายใหม่ของพฤติกรรมจากการสร้างสภาพแวดล้อมใหม่ ซึ่งในที่สุดก็สามารถเปลี่ยนแปลงรูปแบบความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว โดยใช้เทคนิคคือ การประเมินโครงสร้างครอบครัว การเข้าร่วมและเอื้ออำนวย การเลียนแบบ การติดตามร่องรอย การแสดงบทบาท การสนับสนุนหรือยืนยัน การสร้างขอบเขตใหม่ การมอบหมายงาน การมองมุมใหม่เพื่อให้มีการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนวิธีการที่จะติดต่อเกี่ยวข้องกับบุคคลรอบตัวอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น และสามารถจัดการกับความขัดแย้ง ความเครียดได้ มีความคิดความเข้าใจถึงพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตของตนเอง และสามารถนำมาปรับปรุง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น โดยให้ความสำคัญกับบริบทของครอบครัวที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ดังเช่น

กรณีของเอ (นามสมมติ) ในการปรึกษาเพื่อพัฒนาการจัดการเงื่อนไข สภาวะแวดล้อมในการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น โดยเอมีสถานภาพทางครอบครัวคือ พ่อและแม่แยกกันอยู่เป็นเวลาประมาณ 3 ปี การวาดภาพ คือ จะวาดแม่เป็นคนแรก เพราะอาศัยอยู่กับแม่ และวาดตัวเองหันหน้าเข้าหาคอมพิวเตอร์ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำบ่อยเวลาอยู่บ้าน และวาดพ่อเป็นคนสุดท้าย การวาดภาพจะแบ่งคนแต่ละคนกั้นออกเป็นช่อง มีเส้นกั้นแต่ละคนอย่างชัดเจน แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ที่เหินห่างแบบต่างคนต่างอยู่ โดยเอได้เล่าว่า ครอบครัวตนเองปกติไม่ค่อยได้คุยกัน เพราะพ่อเป็นคนที่เข้มงวดและไม่ค่อยคุยกับคนเอง เวลาจะสั่งหรือดำหนิตนเองจะฝากแม่มาบอก ความสัมพันธ์ของพ่อกับแม่ทุกวันนี้นาน ๆ เจอกัน เพราะครอบครัวแยกกันอยู่ เพราะพ่อเส้นเลือดในสมองแตก ตอนนี้ก็ยังช่วยตัวเองไม่ค่อยได้ และธุรกิจก็ประสบปัญหาทางการเงิน แม่ จากที่เป็นแม่บ้าน ก็ต้องออกมาขายข้าวเหนียวมะม่วง ตนเองจากที่เรียนเอกชนก็ต้องย้ายมาอยู่ต่างจังหวัด ตอนแรกอายมาก และรู้สึกรับกับการเปลี่ยนแปลงไม่ได้ จึงทำตัวเกเรไม่สนใจเรียน ติดเพื่อน และยิ่งไม่ค่อยคุยกับใคร โดยเฉพาะกับแม่ เวลาแม่พูดเตือนก็จะรู้สึกรำคาญและดวาดแม่กลับ

และหนีไปเล่นคอมพิวเตอร์ ซึ่งจะเห็นแม่ร้องไห้ทุกครั้ง ตนเองก็รู้สึกเสียใจ แต่ทุกครั้งเหตุการณ์ก็จะจบแบบเดิม ๆ ยิ่งเห็นแม่เหนื่อยและต้องมาทำงานแบบนี้ยิ่งรู้สึกแย่ (ร้องไห้) จริง ๆ ตนเองไม่ได้อยากให้เป็นแบบนี้ เพราะในครอบครัวก็มีแต่แม่ที่สนิทและสนใจตนเองมาตั้งแต่เด็ก เมื่อผู้วิจัยถามว่า ถ้าเปลี่ยนอะไรในภาพได้อยากเปลี่ยนอะไร เอตอบว่า อยากเปลี่ยนให้พ่อมาทำงานได้ดังเดิม แม่จะได้ไม่เหนื่อย และอยากเปลี่ยนให้ตนเองทำอะไรดี ๆ ได้มากขึ้น ไม่ใช่แค่หนีปัญหาโดยการหันหน้าเข้าหาคอมพิวเตอร์อย่างเช่นทุกวันนี้ และอยากช่วยให้แม่สบายใจ ซึ่งสิ่งที่คิดว่าทำได้ในตอนนี้เพื่อให้ทุกอย่างค่อย ๆ ดีขึ้น คือ อยากลองคุยกับแม่ ถามแม่ว่าแม่เหนื่อยไหม ขอโทษที่เคยทำไม่ดี รู้ว่าแม่เหนื่อยเพื่อตนเอง และคิดว่าจะกลับไปทำให้แม่และคิดว่าแม่คงจะรู้สึกดีขึ้น และที่สำคัญดนเองก็รู้สึกดีขึ้นด้วย และจากวันนี้จะพยายามฟังในสิ่งที่แม่พูด บอก เตือน เพราะเข้าใจว่าแม่เป็นห่วงและรักตนเอง จะพยายามไม่ทำพฤติกรรมแบบเดิม เพราะเมื่อทำ ดนเองก็เสียใจ แม่ก็เสียใจ การปรึกษาในครั้งนี้ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาพบว่า อิทธิพลจากครอบครัวในด้านใดที่มีผลกระทบต่อความคิดความรู้สึกต่อการดำเนินชีวิตของผู้รับการปรึกษา และรวมถึงการค้นหาแนวทางที่ผู้รับการปรึกษาอยากที่จะเปลี่ยนแปลงและแก้ไข

ซึ่งสอดคล้องกับอดุลย์ จาตุรงคกุล และคลยา จาตุรงคกุล (2550) กล่าวว่า ความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดระหว่างพ่อแม่กับเด็กในระยะเริ่มต้นของชีวิต จะช่วยให้เด็กเผชิญกับความเครียดและความยากลำบากได้ดีเมื่อโตขึ้น และยังเป็นตัวกำหนดคุณภาพของความสัมพันธ์ที่บุคคลจะมีกับผู้อื่นในอนาคตอีกด้วย โดยการดำเนินชีวิตของบุคคลได้รับอิทธิพลจากปัจจัยต่าง ๆ มากมาย โดยการดำเนินชีวิตของตัวบุคคลส่วนหนึ่งก็จะถูกกำหนดโดยครอบครัว และตามแนวคิดของทฤษฎีโครงสร้าง Goldenberg and Goldenberg (2013) กล่าวว่า ในครอบครัวที่มีการทำหน้าที่ที่เหมาะสมต้องมีขอบเขตที่ชัดเจนและจะทำให้สมาชิกในครอบครัวตระหนักถึงความเป็นฉัน (“I-ness”) คู่ไปกับการรับรู้ถึงความเป็นเราหรือของเรา (“We” or “us”) สิ่งนี้ทำให้สมาชิกแต่ละคนรักษาบุคลิกลักษณะเฉพาะของบุคคลโดยที่ไม่สูญเสียความรู้สึกการเป็นสมาชิกของครอบครัวไป สมาชิกของครอบครัวที่มีความสัมพันธ์แบบความเหินห่างทางอารมณ์ อาจจะมีการทำหน้าที่ที่มีการแบ่งแยกและมีอิสระหรือสามารถพึ่งตนเองได้ แต่ความจงรักภักดีต่อครอบครัวจะมีน้อย มีความสัมพันธ์ที่ห่างเหินขาดความสามารถในการพึ่งพาอาศัย มีการสื่อสารที่ตึงเครียดและมีการกันตนเองออกจากกัน การทำหน้าที่ปกป้องของครอบครัวมีขอบเขตจำกัด เมื่อสมาชิกแต่ละคนในครอบครัวอยู่ภายใต้ความเครียด ครอบครัวที่มีความสัมพันธ์แบบความเหินห่างทางอารมณ์ แทบจะไม่มีการตอบสนองต่อกัน ดังนั้น การที่เอ (นามสมมติ) พยายามจะสร้างขอบเขตระหว่างแม่กับตนเองให้มีความชัดเจนไม่ให้เหินห่างกันมากไปกว่านี้ ก็จะเป็นการปรับการทำหน้าที่ในครอบครัวของเอได้ และการดำเนินชีวิตของเอและแม่ก็ไม่ต้องอยู่แบบต่างคนต่างอยู่ หรือมีการสื่อสารที่ไม่ดีต่อกัน จะเห็นได้ว่า

ผลการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างจึงเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นได้ จึงทำให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวมีการพัฒนาคะแนนการดำเนินชีวิตสูงขึ้น

จากที่กล่าวมาทั้งหมด สรุปได้ว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวมีการพัฒนาคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิดที่สูงขึ้น โปรแกรมการปรึกษาจะช่วยกระตุ้นและพัฒนาให้นักเรียนวัยรุ่นมีการพัฒนาการจัดการกับบริบทสิ่งแวดล้อมรอบตัว และมีการปรับมุมมองความคิดใหม่ ส่งผลให้มีการพัฒนาการคิดและการเลือกที่เหมาะสม ในขณะที่กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว ไม่ได้รับการปรึกษาที่กระตุ้นให้เกิดการพัฒนา จึงไม่เกิดพัฒนาการดำเนินชีวิต เป็นเหตุผลให้วัยรุ่นกลุ่มควบคุมยังคงมีคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิดของนักเรียนวัยรุ่นไม่แตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง จึงสนับสนุนข้อสมมติฐานข้อ 2

สมมติฐานข้อ 3 นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวมีคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยพบว่า ระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 25.20 ซึ่งเป็นไปตามข้อสมมติฐานข้อ 3 อภิปรายได้ว่า

นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวมีคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้ เนื่องจากภายหลังการยุติการปรึกษาไปแล้ว 2 สัปดาห์ แสดงให้เห็นว่า ผลของโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ทำให้นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองเกิดการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนวิธีการที่จะติดต่อเกี่ยวข้องกับบุคคลรอบตัวอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น และสามารถจัดการกับความขัดแย้ง มีการพัฒนาความคิดความเข้าใจถึงพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตของตนเอง และสามารถนำมาปรับปรุง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น และแสดงถึงความคงทนของความคิดและพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งเห็นได้จากคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นที่เพิ่มขึ้นในระยะติดตามผล และจากการผลประเมินแบบประเมินหลังการปรึกษา (การปรึกษาในครั้งที่ 10) ก็เป็นผลที่แสดงให้เห็นว่า การปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวช่วยในการปรับและพัฒนาความคิด ความรู้สึก เปลี่ยนการรับรู้ และปรับพฤติกรรมไปในด้านที่ดีขึ้น ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ปัญหาที่เกิดขึ้นหมดไป ดังนั้นหากผู้รับการปรึกษามีการเรียนรู้ ไม่ว่าเวลาจะผ่านไปนานเท่าใด เมื่อประสบปัญหา บุคคลจะยังคงมีทักษะการคิดเช่นนั้นอยู่ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเรื่องการเรียนรู้ของทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไข

การกระทำ (Operant conditioning) ที่เชื่อว่า มนุษย์เรียนรู้ว่าการกระทำของตนนำไปสู่ผลอะไร จนเกิดการเรียนรู้เป็นเงื่อนไขว่า ถ้าทำเช่นนี้แล้ว จะได้ผลอะไร ดังนั้น จึงต้องแสดงการกระทำนั้น ๆ ออกมา จึงจะได้ผลที่ตนเองต้องการ ซึ่งพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ ได้แก่ พฤติกรรมที่ทำด้วยตนเอง และเมื่อทำแล้วจะได้รับผลจากการกระทำ (ปรีชา วิหคโต, 2551) ดังนั้น เมื่อนักเรียนวัยรุ่นมีการเรียนรู้ด้วยตนเอง ที่มาจากการได้รับการพัฒนาจากการปรึกษาที่ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดใหม่ ก็จะสามารถมีพฤติกรรมใหม่ ก็ย่อมจะมีการดำเนินชีวิตแบบใหม่ที่ดีขึ้นได้ เมื่อผู้รับการปรึกษาได้ผลกระทบจากการมีพฤติกรรมใหม่ที่ดีขึ้น จึงมีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมนั้น ๆ มากขึ้น และการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นก็ดีขึ้นตามลำดับ แม้เวลาจะผ่านไปหลังจากการทดลองจนเข้าสู่ระยะการติดตามผล และไปจนถึงการดำเนินชีวิตในอนาคตต่อไป ดังเช่น

กรณีของบี (นามสมมติ) ในการปรึกษาเพื่อพัฒนากระบวนการคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น เป็นการฝึกกระบวนการคิดอย่างมีเป้าหมาย การวางแผน ประเมินความสามารถตนเองในปัจจุบัน และการหาวิธีพัฒนาความสามารถตนเอง รวมถึงหาแรงจูงใจที่จะสามารถผลักดันตนเองไปให้ถึงยังเป้าหมาย โดยใช้เทคนิคการแสดงบทบาท (Enactment) เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้แสดงสิ่งที่คิดออกมาและทำให้ผู้รับการปรึกษาเห็นภาพความคิดได้ชัดเจนขึ้น ซึ่งเมื่อเริ่มให้ลองสำรวจความคิด บีมองไม่เห็นภาพว่าตนเองจะเป็นอะไรในอีก 10 ปี ข้างหน้า เพราะบีไม่เคยคิดมาก่อน ไม่เคยวางแผนชีวิต รู้สึกว่าตนเองมีชีวิตไปวัน ๆ ไม่กล้าคิดหวังอะไร พอลองคิดจริง ๆ ก็คิดแค่ว่าความใฝ่ฝันคือ อยากมีร้านอาหารเป็นของตนเอง มีเงินเลี้ยงครอบครัว ซึ่งตลอดเวลาที่พูด ขณะเล่าว่าความฝันคืออะไร บีจะแสดงความขัดแย้งทางความคิดออกมาให้เห็นตลอด เช่น พอพูดว่าอยากมีร้านอาหาร ก็จะพูดแทรกออกมาอีกว่า จะเก็บเงินได้หรือเปล่า หรือพอวางแผนด้านการเรียนว่าถ้าอยากทำงานเก็บเงินเพื่อเปิดร้านอาหาร ก็ต้องเรียนให้จบเพื่อจะได้มีงานดี ๆ ทำ ก็จะพูดออกมาว่าจะทำได้หรือไม่ จะเรียนอะไรดี เพราะตลอดเวลาไม่เคยคิดมาก่อน เพราะถึงแม้จะพยายามปรึกษาครอบครัว พ่อกับแม่ก็จะบอกว่าแล้วแต่ หรือพูดว่า "เรื่องของมึง" เลยไม่เคยได้ปรึกษาอะไรและไม่ค่อยได้พูดหรือเล่าอะไรกันมาก และที่บ้านก็แค่บังคับให้เรียน โดยบีนิยามว่าบ้านเป็นบ้านที่ไม่ค่อยอบอุ่นนัก บีจึงไม่เคยได้วางแผนการใช้ชีวิต และไม่มีความมั่นใจที่จะคิดเลือกอะไร เพราะไม่มั่นใจในตนเอง และคิดว่ามีชีวิตเรื่อย ๆ ต่อไปก็ดี เพราะทุกวันนี้ก็คิดว่ามีชีวิตอย่างนี้ก็ดี ไม่ต้องคิดอะไรมาก แต่จากการพูดคุยลึก ๆ แล้ว บีอยากเป็นคนที่เรียนเก่ง ประสบความสำเร็จ และเป็นที่ยอมรับ อยากให้ที่บ้านสนใจและภูมิใจในตนเอง ซึ่งพอบีมีความคิดและความรู้สึกที่อยากจะเปลี่ยนตัวเองจากคนที่มีชีวิตไปวัน ๆ ให้เป็นคนที่มีเป้าหมายมีอนาคต มีความหวัง ผู้วิจัยจึงให้ผู้รับการปรึกษาได้คิดวางแผนถึงสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาทำได้ และนั่นคือการวางแผนเรียนให้จบมัธยมศึกษาปีที่ 6 และพยายามทำเกรดให้ดีขึ้นทุกเทอม เพราะเวลามีเป้าหมาย

จะทำให้มีแรงที่จะสู้ และจะทำมากกว่าการใช้ชีวิตไปวัน ๆ และกำลังใจสำคัญคือครอบครัว ถึงแม้จะไม่ค่อยได้คุยได้ปรึกษาเพราะที่บ้านพ่อกับแม่ต่างคนต่างทำงาน แต่บีก็รู้ว่าพ่อแม่ทำงานหนักเพื่อตนเอง หากได้เกรดเฉลี่ยเพิ่มแล้วพ่อแม่ชมสักครั้ง บีคงยิ่งมีกำลังใจ และถึงแม้จะไม่ได้กำลังใจจากใคร บีก็จะให้กำลังใจตนเอง โดยการนึกถึงอนาคต และผู้วิจัยเพิ่มความมั่นใจด้วยเทคนิคการให้การสนับสนุนหรือยืนยัน (Confirmatory) โดยการให้บีให้กำลังใจตนเองโดยการตะโกนออกมาดัง ๆ ว่า "ฉันทำได้ ฉันจะทำ สู้ ๆ" และให้ทำสนธิสัญญากับตนเองโดยการเขียนและพูดออกมาว่า จากวันนี้ไป บีจะเริ่มทำอะไรบ้างที่จะทำให้ชีวิตบีไปถึงเป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งเป็นแผนการที่บีจะทำทุกวันตั้งแต่วันที่รับการปรึกษาจนหลังการปรึกษาไป ก็ยังนำไปใช้เพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีของตนเอง พอจบการปรึกษา บีบอกว่าเป็นครั้งแรกที่ได้ลองคิดอย่างจริงจังถึงเป้าหมายในชีวิต รู้สึกว่าตัวเองโตขึ้น หลังจากวันนี้ก็จะเป็นคนที่มีเป้าหมาย มีอนาคตที่ดีมากขึ้น

ซึ่งสอดคล้องกับอัศน์อุไร เตชะสวัสดิ์ (2547) กล่าวว่า การดำเนินชีวิตมีความสัมพันธ์กับความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self-concept) นั่นคือ การดำเนินชีวิตเป็นช่องทางที่บุคคลใช้แสดงออกให้สังคมเห็นถึง "ความคิดเกี่ยวกับตนเอง" โดยการที่บุคคลจะเลือกดำเนินชีวิตในรูปแบบใดนั้นมักจะได้รับอิทธิพลจากความต้องการ "รักษาหรือส่งเสริมความเป็นตัวตน" ให้เป็นไปตามที่ปรารถนา ตัวอย่างเช่น บุคคลรายหนึ่งมีความคิดเกี่ยวกับตนเองว่า ตนเองเป็นผู้มีพลังความสามารถสูง และเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ความคิดนี้ส่งผลให้เขาต้องพยายามรักษาความเป็นตัวตนเช่นนี้ไว้ โดยสะท้อนออกมาด้วยการดำเนินชีวิตในรูปแบบของคนทำงานหนัก ทุ่มเทเวลาส่วนใหญ่ให้แก่การทำงาน เป็นต้น ซึ่งหากบี (นามสมมติ) ยังคงคิดและมองตนเองว่าไม่มีความสามารถ ไม่อยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง บีก็จะมีการดำเนินชีวิตแบบเดิม ๆ ไม่พัฒนาตนเอง และก็อาจจะมีพฤติกรรมที่แย่ลงไปเรื่อย ๆ เช่น ไม่สนใจตนเองมากขึ้น ไม่ตั้งใจเรียน เพราะไม่มีเป้าหมายว่าจะทำไปเพื่ออะไร โดย Watzlawick et al. (1974 อ้างถึงใน อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2544) บอกว่า การพัฒนาการคิด สร้างความเข้าใจ สร้างมุมมองความคิดใหม่ (Reframing) หมายถึง การเปลี่ยนแนวคิดและอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่เผชิญอยู่ การมองปัญหาในแง่ลบจะทำให้เกิดความรู้สึกหมดหวังและหาทางออกไม่ได้ การมองปัญหาในมุมมองความคิดใหม่ทำให้บุคคลหันมามองปัญหาในแง่มุมที่ไม่เคยมองมาก่อน วัตถุประสงค์ก็เพื่อให้เกิดมีการเปลี่ยนแปลงที่ง่ายขึ้น ซึ่งคล้ายคลึงกับการตีความ แต่เป็นการตีความเพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเอง (Insight) และเกิดการเปลี่ยนแปลงเป็นความคิดและพฤติกรรมแบบใหม่ที่ต่างไปจากเดิม ซึ่งการได้รับการปรึกษาจึงทำให้กลุ่มทดลองต่างจากกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษาใด ๆ มีการดำเนินชีวิตที่เหมือนเดิม ซึ่งไม่สามารถก่อให้เกิดการพัฒนากระบวนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น จึงทำให้คะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นแตกต่างจากนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะติดตามผล

จากข้างต้นจึงสามารถสรุปได้ว่า ผลจากการที่นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ทำให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ส่งผลให้สามารถจัดการกับความขัดแย้งและความเครียดในปัจจุบันและในอนาคตได้ด้วย จึงสนับสนุนข้อสมมติฐานข้อ 3

สมมติฐานข้อ 4 นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวมีคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวมีคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นเพิ่มจากคะแนนเฉลี่ยระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 25.30 ซึ่งเป็นไปตามข้อสมมติฐานข้อ 4 อภิปรายได้ว่า

ทฤษฎีการดำเนินชีวิตของ Walters (2006) ที่มองว่า การดำเนินชีวิตของบุคคลประกอบมาจากการที่บุคคลจะมีกระบวนการคิดและการตัดสินใจเลือกแสดงพฤติกรรม จากสภาวะ เงื่อนไขที่เกิดขึ้น ออกมาเป็นลักษณะการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันไปในแต่ละคน การที่นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีคะแนนการดำเนินชีวิตที่เพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพราะเป็นผลมาจากการได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวเป็นรายบุคคล ตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ที่ส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านความคิดและพฤติกรรม ดังเช่น

กรณีของซี (นามสมมติ) ในการสร้างสัมพันธภาพเพื่อเข้าใจภาพรวมทั้งหมดของการปรึกษาเพื่อพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ได้บอกว่า จากการรับการปรึกษา จึงได้พบว่าตนเองเป็นคนที่มีการคิดและตัดสินใจช้า เพราะเป็นคนโลเล กลัวการตัดสินใจ เวลาที่จะต้องเลือกอะไรสักอย่างในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสำคัญหรือไม่สำคัญก็จะคิดเยอะทุกครั้ง จนบางครั้งโตนคนรอบข้างว่า จึงไม่ค่อยได้คิดและตัดสินใจเอง ส่วนมากจะคิดตามคนที่บ้านหรือไม่ก็เพื่อน จนส่งผลให้เป็นคนที่ไม่เคยได้วางแผน ใช้ชีวิตไปวัน ๆ ซึ่งบางทีก็เบื่อตัวเอง พอได้มารับการปรึกษาเหมือนเห็นความเป็นตัวตนของตัวเองที่น่าจะปรับปรุงมากขึ้น เพราะถ้ากล้าคิด ตัดสินใจด้วยตัวเองได้มากขึ้น ไม่โลเล ไม่กลัวไปก่อน ซึ่งน่าจะแก้ได้ด้วยการหาข้อมูลในเรื่องที่ต้องคิดตัดสินใจ จะได้ไม่ต้องมาคิดกลัวไปเอง อย่างเช่นเรื่องเรียนก็เช่นกัน ทุกวันนี้ไม่รู้ว่าจะเรียนอะไร เพราะไม่เคยรู้และหาข้อมูลว่าเรียนอะไรแล้วจบไปทำงานอะไรได้บ้าง พอมาคิดว่าจะต้องเลือกจึงไม่สามารถเลือกได้ รู้สึกว่ายากและไม่อยากคิด แต่หากต้องตัดสินใจจริง ๆ การมีข้อมูลและการปรึกษากับพ่อแม่อย่างเช่นที่ได้พูดคุยกับผู้วิจัย คงจะทำให้ได้เตรียมตัวและก็จะได้รู้ว่าตนเองอยากที่เป็นอะไรและทำสิ่งที่ดีและเหมาะสมได้มากขึ้นกว่าที่เป็นอยู่

กรณีของเค (นามสมมติ) ในการปรึกษาเพื่อพัฒนาการจัดการเงื่อนไข สภาวะแวดล้อมในการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นได้บอกว่า คนที่เป็นอุปสรรคในชีวิตของตนเองคือ พ่อและแม่ โดยเคเล่าว่า ตนเองเรียนถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายแล้ว ยังไม่ค่อยได้ออกไปไหนกับเพื่อนเลย เพราะพ่อแม่หวงมาก ขนาดแค่ไปห้างใกล้ ๆ ที่บ้านก็ชอบโทรตาม ทั้งที่เครู้สึกว่าตนเองโตแล้ว รับผิดชอบตัวเองได้ คิดเป็น ทำไมพ่อกับแม่ต้องคอยดุด่า เข้มงวดด้วย จนเคแก้ปัญหาโดยการแอบหนีไปไม่บอก หรือถ้าไปก็จะไม่รับสาย ปิดเครื่องโทรศัพท์หนี โกหกว่าแบตโทรศัพท์หมด หรือไม่ก็โกหกว่ามาทำรายงานหนังสือบ้านเพื่อน แต่จริง ๆ คือไปดูหนัง ซึ่งเวลาทำพฤติกรรมแบบนั้นก็จะรู้สึกผิด และเวลากลับมาบ้านก็จะโดนต่อว่าหนักกว่าเดิม บางทีก็รู้สึกอึดอัดมากและเบื่อมาก ๆ แต่ถ้าไม่มีพ่อแม่ก็ไม่ได้ เพราะพ่อแม่ก็ดูแลตนเองมาตลอด และพอมาคิดดี ๆ ก็รู้ว่าพ่อกับแม่เป็นห่วง และเมื่อผู้วิจัยให้ลองคิดว่า ถ้ากลับกัน ผู้รับการปรึกษากลายเป็นพ่อแม่จะทำอย่างไรให้เหตุการณ์ไม่เป็นอย่างที่ผู้รับการปรึกษาเป็นอยู่ คือให้เป็นพ่อแม่ที่เป็นห่วงลูกแบบที่ทำให้ลูกไม่อึดอัด และลูกสามารถเป็นตัวของตัวเอง เคคิดว่า ต้องให้ลูกบอกและเล่าว่าไปไหน ทำอะไร ที่ไหน อย่างไรบ้าง ทุกครั้ง ถ้าพ่อแม่รู้ พ่อแม่จะได้สบายใจ และเวลาไปไหนควรกลับบ้านให้ตรงตามเวลาที่บอก พ่อแม่จะได้ไว้ใจ ซึ่งพอเคตอบ ทำให้เคเห็นว่าปัจจุบันตนเองไม่เคยทำในสิ่งที่ทำให้พ่อแม่สบายใจ โดยไม่ต้องเป็นห่วงตนเองเลย เพราะเคจะไปไหนไม่ค่อยบอกไม่ค่อยเล่าพ่อแม่ไม่มีทางรู้ว่าเคไปทำสิ่งที่ดีที่เหมาะสมหรือเปล่า จึงห่วงและยิ่งเข้มงวดกับตนเอง เคจึงคิดที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองโดยการค่อย ๆ ทำให้พ่อแม่ไว้ใจ โดยการบอกเล่าและพูดคุยกับพ่อแม่มากขึ้น ไม่โกหกและปิดโทรศัพท์ เพราะถ้าเป็นตนเองโทรหาคนที่รักไม่ติดคงจะร้อนใจและหงุดหงิดมากเช่นกัน และหากจะไปเที่ยวจะทำงานบ้านและการบ้านให้เสร็จหมดก่อน เพื่อที่พ่อแม่จะได้เห็นว่าเคมีความรับผิดชอบตามที่พูดไว้ และเคก็เริ่มเข้าใจว่าตนเองต้องทำตามกฎของที่บ้าน เพราะที่บ้านบอกตนเองไว้ตั้งแต่ตอนเด็กว่า หากขึ้นมหาวิทยาลัยจึงจะปล่อยให้ไปเที่ยวหรือใช้ชีวิตที่อิสระ ซึ่งตอนนี้ก็เหลืออีกไม่นาน ดังนั้น การจะพิสูจน์ให้พ่อแม่เห็นว่าโตแล้ว ดูแลตัวเองได้ ก็ต้องใช้เหตุผลทำตามที่พูดให้ได้ รับผิดชอบคำพูดและการกระทำให้ได้ จะเห็นได้ว่าเคได้มีการคิดมุมมองใหม่ (Reframing) และพยายามในการปรับขอบเขตความสัมพันธ์ในครอบครัว (Boundary making) ให้ดีขึ้น

กรณีของเอ็ม (นามสมมติ) ในการปรึกษาเพื่อพัฒนาการจัดการเงื่อนไข สภาวะแวดล้อมในการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นมีความคิดถึงเรื่องของการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนว่าเป็นเรื่องที่ยังไม่ควรมี แต่ในสังคมปัจจุบัน สื่อต่าง ๆ มีมากขึ้น ทำให้วัยรุ่นอยากรู้อยากลองมากขึ้น และตนเองก็อยากลอง และคิดว่าวัยรุ่นในสมัยนี้น้อยคนที่จะยังไม่มีเพศสัมพันธ์ ซึ่งการคิดแบบนี้เป็นผลให้ตัวเขาและแฟนเลือกมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน แต่ที่ทำทุกครั้งก็ไม่ได้สบายใจซะทีเดียว ยิ่งเห็นเพื่อนที่ท้องและต้องเลิกเรียน พ่อแม่ก็เสียใจ บางทีก็กลัวว่าผลจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน โดยเฉพาะ

การไม่มีการป้องกันที่ดี มันน่ากลัวขนาดไหน มันไม่ใช่เรื่องสนุกกับการต้องมารับผิดชอบชีวิตใคร ดังนั้น ตนเองก็จะพยายามมองในมุมของฝ่ายหญิงให้มากขึ้น เพราะตนเองเป็นผู้ชาย เวลาเกิดเรื่อง ยังไม่ลำบากเท่ากับฝ่ายหญิง และผู้หญิงก็เป็นคนที่ตนเองรัก ก็น่าจะให้เกียรติให้มากกว่านี้ เพราะทุกวันนี้รู้ว่าที่แฟนมีอะไรด้วยก็เพราะรักและคงไม่อยากขัดใจตนเอง ซึ่งแฟนก็คงไม่สบายใจมากกว่าตนเอง ดังนั้น ตนเองก็ควรจะคบแบบดูแลกันมากกว่ามาสนใจอยากรู้อยากลองและมีเพศสัมพันธ์ในวัยที่ตนเองและแฟนยังไม่พร้อมจะมีชีวิตครอบครัว

กรณีของที (นามสมมติ) ในการปรึกษาเพื่อพัฒนากระบวนการคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหา คือ อยากมีมอเตอร์ไซค์ไว้ขับไปไหนมาไหนเหมือนเพื่อน จะได้สะดวกขึ้น วิธีที่เคยใช้คือ ขอให้แม่ซื้อให้ แต่แม่ไม่ซื้อให้เพราะแพง และยังไม่จำเป็น เลยทำให้บางทีรู้สึกน้อยใจที่มีไม่เหมือนเพื่อนและโกรธที่แม่ไม่เข้าใจ และแสดงออกโดยการไม่พูดคุยกับแม่ ประชดประชัน และมักจะกลับบ้านช้าเพราะอ้างว่ารอเพื่อน เวลาพูดถึงเรื่องนี้ก็จะทะเลาะกัน เวลาคิดเรื่องนี้ก็จะรู้สึกเซ็งและเบื่อชีวิต และเคยลองเก็บเงินเองแต่ก็ยังไม่สำเร็จ ซึ่งยิ่งคิดก็รู้ว่ามันเป็นปัญหาที่แก้ไม่ได้มาก ๆ ซึ่งพอทีมาลองคิดว่า หากแม่ยอมซื้อให้และตัวเองได้มอเตอร์ไซค์มาใช้คงยิ่งเที่ยวมากขึ้น ทุกวันนี้เถลไถลมากไม่ได้เพราะเดี๋ยวรถสองแถวที่กลับบ้านจะหมด และเมื่อคิดถึงใจแม่ แม่คงยิ่งเป็นห่วงตนเองมากขึ้น ยิ่งคิดถึงความลำบากของแม่ ที่บ้านฐานะไม่ได้ร่ำรวย แต่แม่ทำทุกอย่างเพื่อตนเองมาตลอด อย่างเช่น ตอนไปเดินตลาดแม่อยากกินมะขามซึ่งมันกิโลละร้อย แม่เลยไม่กินเพราะมันแพง แต่พอเดินต่อมา เพียงแค่ทีบ่นว่าอยากกินสตรอเบอร์รี่ แม่กลับซื้อให้ตนเองกินทันที เวลานึกถึงเหตุการณ์นี้ ยิ่งทำให้รู้ว่าแม่ทำเพื่อตนเองขนาดไหน (น้ำตาจะไหล) กับการที่แม่ยังไม่ซื้อมอเตอร์ไซค์ให้ จะมาหงุดหงิด เสียใจ ไปดาดคั้นกับแม่ มันไม่มีประโยชน์เลย เพราะคนอย่างแม่ถ้ามีและมันเป็นสิ่งที่ดีกับลูก แม่ต้องทำให้ทันทีเหมือนทุกครั้งแน่ ๆ จากการคุยในครั้งนี้ ทีพบแล้วว่าวิธีแก้ปัญหาแบบใหม่คือ ปรับที่ใจตนเอง (Reframing) คิดถึงความเป็นจริง คิดถึงใจของแม่ ไม่คิดถึงแต่ความอยากได้อยากมีของตนเอง แค่นี้ความร้อนใจสิ่งที่คิดว่าเป็นปัญหาก็หมดไป

กรณีของโอ (นามสมมติ) ในการปรึกษาเพื่อพัฒนาการเลือกในการดำเนินชีวิดของนักเรียนวัยรุ่น โดยเหตุการณ์ที่เสียใจที่สุดคือ ตอนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ตอนนั้นตัดสินใจเลือกเส้นทางการเรียนของตนเองว่าอยากไปเรียนสายอาชีวะ แต่แม่ไม่เห็นด้วยและบังคับมาเรียนสายมัธยมปลาย จึงทำตัวประชดแม่โดยการโดดเรียน ไม่สนใจเรียน และพูดไม่ดีกับแม่ ถามคำตอบคำ จนเกรดออกมาได้เกรดเฉลี่ย 1.9 ซึ่งเป็นเกรดที่ต่ำสุดในชีวิต ครั้งนั้นทะเลาะกับแม่ แม่ร้องไห้ และรู้สึกผิดมากที่ทำให้แม่เสียใจ ทั้งที่แม่ทำงานเหนื่อยเพื่อส่งตนเองเรียน หลังจากนั้นจึงคิดได้และคิดว่าการมาเรียนมัธยมปลายก็ไม่ได้เสียหายอะไร แค่ไม่ได้ไว้ผมยาว ไม่ได้แต่งตัวเหมือนเรียนสายอาชีวะแค่นั้นเอง จึงกลับมาตั้งใจเรียน ทำตัวดี พูดดี ๆ กับแม่ เกรดก็ดีขึ้น ซึ่งจากบทเรียนในครั้งนั้น พบว่าหากทำอะไร

ด้วยอารมณ์ ด้วยการอยากเอาชนะ มันมีแต่เสียหาย คิดแล้วตอนนี้อยู่มัธยมศึกษาปีที่ 6 ถึงเกรดจะดีขึ้น แต่ก็ยังไม่มากเท่าคนอื่นที่จะใช้สอบเข้ามหาวิทยาลัย จึงรู้สึกเสียดายเวลา และรู้ว่าทุกการกระทำมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในอนาคตเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับอดุลย์ จาตุรงคกุล และดลยา จาตุรงคกุล (2550) กล่าวถึงการดำเนินชีวิตขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เป็นลักษณะที่ฝังแน่นในตัวบุคคล ซึ่งได้รับการสร้างและขัดเกลาโดยการปฏิบัติตอบต่อกันทางสังคม (Social-inter-action) เมื่อบุคคลผ่านแต่ละขั้นตอนของชีวิต การดำเนินชีวิตจึงได้รับอิทธิพลของปัจจัยหลายอย่าง เช่น สถานการณ์ วัฒนธรรม ครอบครัว ความต้องการ ทัศนคติ และลักษณะส่วนบุคคล ฯลฯ เมื่อปัจจัยเหล่านี้เปลี่ยนแปลง การดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นก็จะเปลี่ยนไป

จากสถานการณ์ปัญหาของนักเรียนวัยรุ่นที่กล่าวมา สอดคล้องกับพูนสุข ช่วยทอง (2548) ที่กล่าวถึงวัยรุ่นกับความสัมพันธ์กับพ่อแม่ว่า เมื่อเด็กก้าวเข้าสู่วัยรุ่น จะมีพัฒนาการถอยหลังไประยะหนึ่ง กล่าวคือ มีลักษณะคล้ายเด็กประถมวัย ทำให้พ่อแม่ไม่เข้าใจ จำเป็นต้องดุ ว่ากล่าวกัน ถึงความรับผิดชอบที่น้อยลง อารมณ์หงุดหงิดง่าย ไม่ค่อยเชื่อฟัง ลักษณะเหล่านี้ไม่ได้เป็นตลอดเวลา ในขณะเดียวกัน เด็กก็ต้องพึ่งพาตนเอง อยากมีอิสระมากขึ้น ฟังความเห็นคนอื่นมากขึ้น ตามเพื่อนมาก ซึ่งอาจนำไปสู่ความประพฤติที่ไม่ดี ใช้สิ่งเสพติด และอาจมีคู่ก่อนวัยอันควร อาจตั้งครรภ์ได้ เกิดอุบัติเหตุ สนใจการเรียนน้อยลง และมีอารมณ์วู่วามถึงขั้นพยายามฆ่าตัวตาย และสอดคล้องกับศรีเรือน แก้วกังวาล (2553) ที่ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับผู้ปกครองในประเด็นความขัดแย้งจาก "เด็กวัยรุ่นต้องการความอิสระ" ทำให้เด็กวัยรุ่นแสดงพฤติกรรมในรูปแบบต่าง ๆ มากมาย เช่น ต้องการออกความคิดเห็น ต้องการทำตนตามเสรีนอกเหนือกฎเกณฑ์ข้อบังคับ ไม่ต้องการให้ผู้ปกครองควบคุมหรือบงการทั้งเรื่องใหญ่และเรื่องเล็ก แม้แต่กิจเล็กน้อยส่วนตัว เช่น การแต่งกาย การแสดงกิริยามารยาท ฯลฯ ผู้ปกครองที่ยังติดแน่นอยู่กับการใช้อำนาจควบคุมเด็กวัยรุ่นผู้นั้นตั้งแต่สมัยเขายังเป็นเด็กเล็ก มักจะคงรักษาการใช้อำนาจควบคุมต่อมา ซึ่งขัดใจเด็กวัยรุ่นยิ่งนักความขัดแย้งต่าง ๆ ถ้าเด็กวัยรุ่นหาทางออกไม่ได้และต้องเก็บกดไว้มากจะปะทุออกในรูปของปัญหาที่เกิดมีความแตกต่างกันเป็นราย ๆ ไป และสอดคล้องกับงานวิจัยของประภาศรี ยินดี (2552) ได้ศึกษารูปแบบในการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นชายระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อายุระหว่าง 15-18 ปี พบว่า การดำเนินชีวิตของวัยรุ่นชาย เพื่อนเข้ามามีบทบาทสำคัญ เชื่อฟังเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างเพศ หากผู้หญิงยินยอมมักป้องกันโดยการสวมถุงยางอนามัยหรือใช้ยาคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน ปัญหาส่วนใหญ่คือ ความขัดแย้งระหว่างนักเรียนกับพ่อแม่ เนื่องจากหันไปให้ความสนใจเพื่อนมากกว่าคนในครอบครัว เมื่อถูกว่ากล่าวตักเตือนบ่อยครั้งแสดงการต่อต้านด้วยการออกจากบ้านไปอยู่กับเพื่อน ปัญหาส่วนใหญ่เกิดจากความคึกคะนองและค่านิยมที่ผิด ๆ การรับฟังปัญหาอย่างใส่ใจจากครอบครัวจะช่วยป้องกันปัญหาเหล่านี้ได้

ตามแนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาโครงสร้างครอบครัว Goldenberg and Goldenberg (2013) ได้กล่าวถึงสาระสำคัญของทฤษฎีโครงสร้างของครอบครัวมีพื้นฐานอยู่กับแนวคิดอยู่ที่ครอบครัวมากกว่าอยู่ที่ปัจจัยทางชีวภาพของสมาชิกแต่ละคน สมาชิกในครอบครัวจะมีการกำหนดควบคุมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยขอบเขตที่เข้มงวดหรือไม่ยืดหยุ่น (Rigid or inflexible boundaries) ทำให้เกิดอุปสรรคด้านความสัมพันธ์ ในกรณีนี้ โลกของพ่อแม่และลูกเป็นคนละรุ่นจะแบ่งแยกและแตกต่างกันอย่างชัดเจน แต่ละคนต่างไม่สามารถเข้าถึงโลกของกันและกัน พ่อแม่และลูกที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนหรือข้ามขอบเขตระบบย่อย เมื่อมีความต้องการมีความเป็นตัวของตัวเองทำให้ขาดการผูกพันทางอารมณ์ซึ่งกันและกัน และลูกก็จะยิ่งเพิ่มความเป็นอิสระจากกันหรือการพึ่งพาตนเองมากขึ้น สิ่งที่ตามมาก็คือความรู้สึกโดดเดี่ยวและไม่ได้รับการช่วยเหลือจากกัน ดังนั้น การช่วยเหลือก็คือ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงให้มีขอบเขตที่ชัดเจนระหว่างกัน ซึ่งจะช่วยเพิ่มสภาพความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นของครอบครัว โดยการสนับสนุนการติดต่อสื่อสารและการต่อรองระหว่างกัน ในเวลาเดียวกัน สนับสนุนการพึ่งพาตนเองและการเป็นอิสระต่อกันของสมาชิกมีความเป็นตัวของตัวเอง แต่ไม่ใช่การละทิ้งทุกสิ่งในขอบเขต ยังคงมีการยืดหยุ่นพอที่ยังจะต้องการความเอาใจใส่ดูแล การสนับสนุนและความเกี่ยวข้องผูกพันกับคนในครอบครัว เป็นต้น ดังนั้น การปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างสามารถพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นให้สามารถจัดการสภาวะเงื่อนไข และสภาพแวดล้อมที่สำคัญคือ ครอบครัวและสังคมที่โรงเรียน เพื่อนำไปสู่การคิดและตัดสินใจอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ มีการดำเนินชีวิดที่เหมาะสมได้

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปผลได้ว่า การพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นตามปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวสามารถช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวมีการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นที่ดีขึ้นในระยะหลังการทดลอง นั่นคือ สามารถจัดการสภาวะเงื่อนไข และสภาพแวดล้อมรอบตัวเพื่อนำไปสู่การคิดและตัดสินใจอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ มีการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมได้ จึงสนับสนุนข้อสมมติฐานข้อ 4

สมมติฐานข้อที่ 5 นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวมีคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวมีคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในระยะติดตามผลหลังจากทำการยุติการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวไปแล้ว 2 สัปดาห์ เพิ่มจากคะแนนเฉลี่ยระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 25.00 ซึ่งเป็นไปตามข้อสมมติฐานข้อ 4 อภิปรายได้ว่า

การที่นักเรียนวัยรุ่นมีคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นที่ต่ำ ผู้วิจัยจึงใช้กระบวนการปรึกษาเข้ามาช่วยพัฒนาและเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิดของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งจากแนวคิด Walters (2006) กล่าวว่า กระบวนการที่บุคคลจะเปลี่ยนการดำเนินชีวิดได้นั้น จะต้องประกอบด้วย แรงจูงใจ (Motivation) ในการดำเนินชีวิต ที่อยากจะเปลี่ยนหรือทำให้สิ่งใดเกิดขึ้นมา โดยอาศัยกระบวนการพัฒนา (Development) ซึ่งเป็นความสามารถในการพัฒนาการเรียนรู้ทางสังคมและการรับรู้ซึ่งมีผลกับระบบความเชื่อ สามารถอธิบายว่าผู้คนมีการเปลี่ยนการดำเนินชีวิดได้ดังนี้ คือ ในระยะเริ่มต้น (Initial phase) จุดเริ่มต้นของการดำเนินชีวิดคือ แรงจูงใจ โอกาส และการตัดสินใจเลือก ซึ่งเป็นแรงจูงใจของจุดเริ่มต้น ที่ผลักดันการดำเนินชีวิตหรือพฤติกรรมต่าง ๆ และในระยะเปลี่ยนผ่าน (Transitional phase) ระยะนี้เป็นช่วงที่การพัฒนาการดำเนินชีวิต ทั้งความคิด ระบบความเชื่อ สุดท้ายคือ ระยะรักษาสภาพ (Maintenance phase) เมื่อเริ่มเข้าสู่ช่วงการรักษาสภาพของการดำเนินชีวิต มีการเรียนรู้การดำเนินชีวิดและสามารถดำรงอยู่สืบเนื่องได้อย่างยาวนานได้ด้วยตัวของมันเอง ซึ่งสอดคล้องกับ Burks and Stefflre (1979 อ้างถึงใน วัชรี ทรัพย์มี, 2556) ได้ให้คำจำกัดความว่า การให้บริการปรึกษาเป็นสัมพันธภาพทางวิชาชีพระหว่างผู้ให้บริการปรึกษากับผู้รับบริการ สัมพันธภาพปกติเป็นสัมพันธภาพส่วนบุคคล มีจุดหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ดังนั้น การใช้กระบวนการปรึกษามาพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Walters (2006) ได้กล่าวถึงกระบวนการของการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิดว่า คนส่วนใหญ่ที่สามารถละทิ้งการดำเนินชีวิดแบบเดิมได้นั้น จะต้องดำเนินการได้ด้วยตนเอง โดยหัวใจของระยะเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงคือ ความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง โดยการเปลี่ยนแปลงส่วนมากจะเริ่มต้นจากวิกฤติในตนเองที่ทำให้เราพบว่าการดำเนินชีวิดนั้น มีผลกระทบในทางลบมากกว่าบวก สำหรับผู้ที่สามารถละทิ้งการดำเนินชีวิดโดยตนเองได้นั้น มักจะเริ่มด้วยการเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาสในการเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนแปลง และผู้ให้การปรึกษาก็สามารถช่วยประคับประคองให้ผู้รับการปรึกษาผ่านขั้นตอนนี้ไปได้ และหัวใจของระยะของการนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงคือ การเพิ่มความคาดหวังและพัฒนาทักษะเพื่อเป็นการเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การดำเนินชีวิดแบบใหม่ ดำเนินการได้โดยการฝึกทักษะการแก้ปัญหาและทักษะทางสังคม เช่นเดียวกับการส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และการสร้างให้เกิดคุณค่า และส่วนสุดท้ายคือ การฝึกทักษะ ซึ่งมีเป้าหมายคือ การเปลี่ยนแนวความคิด (Reframing) ที่สนับสนุนการดำเนินชีวิดในรูปแบบเดิมให้เป็นแนวความคิดอื่นที่สมเหตุสมผลมากขึ้น ส่วนระยะของการคงไว้ซึ่งการเปลี่ยนแปลง ความมุ่งมั่นถือเป็นปัจจัยที่เป็นเป้าหมายและค่านิยมที่ช่วยในการตัดสินใจในชีวิดประจำวันของผู้รับการปรึกษา และการเปลี่ยนแปลงตัวตน

เป็นการสร้างตัวตนใหม่ให้ สุดท้ายคือระยะการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง โดยการปรับเปลี่ยนตัวเองในวันนี้จะกลายเป็นการดำเนินชีวิตในวันหน้าได้ ซึ่งแนวคิดการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตที่กล่าวมาข้างต้น สอดคล้องกับโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวที่นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้รับ

จะเห็นได้ว่า จากแนวคิดที่กล่าวมา การที่นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว จนทำให้ระยะหลังการทดลองนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตที่สูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง นั่นคือ นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้มีการพัฒนาและปรับเปลี่ยนกระบวนการคิด การเลือก การตัดสินใจ รวมถึงความสามารถในการจัดการเงื่อนไขสภาวะสิ่งแวดล้อมรอบตนเอง ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว โรงเรียน หรือสังคมที่อาศัยอยู่ และยังคงผลต่อเนื่องมาจนถึงในระยะติดตามผลที่ผ่านการทิ้งช่วงหลังจากระยะการทดลอง 2 สัปดาห์ ผลที่ได้คือ พบว่า ระยะติดตามผล นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวก็ยังคงมีคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตที่สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการคงอยู่ของการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นที่เกิดขึ้นแล้วในระยะหลังการทดลอง และนักเรียนวัยรุ่นมีการรักษาสภาพของการดำเนินชีวิต ในช่วงจุดเปลี่ยนของการดำเนินชีวิต และการเรียนรู้การดำเนินชีวิตที่เกิดขึ้นจะสามารถดำรงอยู่สืบเนื่องได้อย่างยาวนานได้ด้วยตัวของมันเอง

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปผลได้ว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวมีการพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งเป็นผลดีในการนำไปพัฒนาตนเองต่อตัวนักเรียนวัยรุ่นและครอบครัวต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวสามารถพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งประกอบไปด้วย การพัฒนาความสามารถจัดการสภาวะแวดล้อมรอบตัว การพัฒนาการปรับเปลี่ยนกระบวนการคิด การพัฒนาการเลือกตัดสินใจได้ ดังนั้น อาจารย์ในสถานศึกษา โรงเรียน หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องที่จะช่วยพัฒนา ส่งเสริม และสนับสนุนนักเรียนวัยรุ่นให้มีการดำเนินชีวิตที่ดี เหมาะสม จึงควรนำโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวไปเป็นแนวทางหรือประยุกต์ใช้ในการพัฒนานักเรียนวัยรุ่นกลุ่มอื่น ๆ ต่อไปได้

2. การที่จะนำโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวไปใช้ ควรมีการศึกษาหลักการ กระบวนการ และเทคนิคต่าง ๆ และฝึกฝนทักษะให้เกิดความชำนาญ เพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและสามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

และจากผลการวิจัยพบว่า การใช้เทคนิคการวาดภาพครอบครัวในการปรึกษาเพื่อสำรวจโครงสร้างครอบครัวของนักเรียนวัยรุ่น สามารถทำให้นักเรียนวัยรุ่นได้สำรวจและบรรยายถึงครอบครัว ซึ่งเป็นบริบทที่สำคัญในการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นได้ง่ายขึ้น และมีประสิทธิผลที่ทำให้การใช้เทคนิคการเข้าร่วมและเอื้ออำนวย เทคนิคการติดตามร่องรอย และเทคนิคการทำแผนที่ครอบครัว รวมถึงการทำความเข้าใจโครงสร้างครอบครัวได้เป็นอย่างดี

3. แบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นและโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวนี้ สร้างขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่ศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อายุระหว่าง 15-18 ปี หากผู้ใดสนใจในการวัดการดำเนินชีวิตกับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ควรนำมาปรับข้อคำถามและรายละเอียดการปรึกษาเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างนั้น ๆ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว ออกแบบการปรึกษาเป็นรายบุคคล จากผลการวิจัยสามารถต่อยอดให้เป็นการปรึกษาครอบครัว โดยทำการวิจัยกับทั้งครอบครัวและลูกวัยรุ่น เพื่อให้เกิดการพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นที่เหมาะสมในครอบครัว เป็นการทำให้ครอบครัวและลูกวัยรุ่นได้ปรับความคิด ความความเข้าใจ เพื่อให้สมาชิกทั้งครอบครัวได้มีส่วนร่วมในการปรับการทำหน้าที่ของครอบครัว สร้างขอบเขต เปลี่ยนโครงสร้างที่เป็นปัญหาให้ดีขึ้นขึ้น เพื่อให้การดำเนินชีวิตของลูกวัยรุ่นและทั้งครอบครัวเป็นไปอย่างเหมาะสม

2. การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาทดลองกับวัยรุ่น อายุระหว่าง 15-18 ปี ซึ่งสามารถต่อยอดการวิจัยโดยทำเป็นการศึกษาในระยะยาว หรือศึกษาพัฒนาการดำเนินชีวิตทุกช่วงวัย ว่าแต่ละวัยจะมีการปรับและพัฒนาการดำเนินชีวิตอย่างไร เพราะในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน บุคคลและครอบครัวต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ตามการเปลี่ยนแปลงของวงจรชีวิตที่เกิดขึ้นเป็นระยะ เช่น ระยะการเริ่มเข้าเรียนครั้งแรกของบุตรธิดา การเข้ามหาวิทยาลัย การเข้าสู่วัยทำงาน การเข้าสู่วัยชรา เป็นต้น

3. การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว ออกแบบการปรึกษาเป็นรายบุคคล จากผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่เพื่อนมีอิทธิพลต่อการคิดและตัดสินใจในการดำเนินชีวิต ดังนั้นจึงสามารถต่อยอดพัฒนาเป็นการปรึกษาแบบกลุ่มต่อไปได้ เพื่อให้กลุ่มวัยรุ่นได้ร่วมกันปรึกษา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้มุมมองความคิดที่แตกต่างและหลากหลายมากขึ้นในการพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

4. จากผลการวิจัยในครั้งนี้ การนำการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวมีประโยชน์ต่อผู้รับการปรึกษามาก ดังนั้น สามารถนำโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างกลุ่มอื่น ๆ เช่น นักเรียนอาชีวะ ผู้ที่ขาดโอกาสทางการศึกษา เป็นต้น

บรรณานุกรม

กตกร รังสีบริรักษ์. (2551). *ปัจจัยครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อการร่วมแก๊งมอเตอร์ไซค์ซิ่งของวัยรุ่นชายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติครอบครัว, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์. (2551). *ประมวลสาระชุดวิชา 25703 ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา หน่วยที่ 14* (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2550). *เด็กออกกลางคัน ปมที่ต้องแก้*. เข้าถึงได้จาก http://www.kriengsak.com/node/1052

ชฎิล สมรภูมิ. (2554). *ปัจจัยเชิงสาเหตุและแนวทางป้องกันพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาและการพัฒนาสังคม, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ชลดา วราวรรณ. (2554). *รูปแบบการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมการเปิดรับสื่อทางอินเตอร์เน็ตของกลุ่มวัยรุ่นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี*. การค้นคว้าอิสระศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและเอกชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ชโลธร สีสด. (2550). *รูปแบบการดำเนินชีวิตของวัยย่างเข้าสู่วัยรุ่นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารธุรกิจ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ชัยนันท์ เหมือนเพ็ชร์. (2554). *ตัวแปรทำนายพฤติกรรมทางเพศในบริบทความแตกต่างของรูปแบบวิธีการวัด ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายของรัฐ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี*. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์, คณะสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ชูชัย สมิทธิไกร. (2553). *พฤติกรรมผู้บริโภค*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ดวงมณี จงรักษ์. (2549). *ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).

นภวรรณ คณานุรักษ์. (2556). *พฤติกรรมผู้บริโภค*. กรุงเทพฯ: ซีวีแอลการพิมพ์.

นารี ถึกสถิตย์. (2553). *การตรวจสอบตัวแปรทำนายทางสังคมวิทยาของการใช้สื่อทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา, วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา, มหาวิทยาลัยบูรพา.

บุญชม ศรีสะอาด. (2545). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

ปณิศา มีจินดา. (2553). *พฤติกรรมผู้บริโภค*. กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.

ประภาศรี ยินดี. (2552). *รูปแบบในการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นชาย ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและเอกชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ปรีชา วิหคโต. (2551). *ประมวลสาระชุดวิชา 25703 ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา หน่วยที่ 9* (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

พูนสุข ช่วยทอง. (2548). *ครอบครัวและคุณภาพเด็ก*. กรุงเทพฯ: วิฑูรย์การปก.

เพ็ญนภา กุลนภาดล. (2553). *การให้การปรึกษาวัยรุ่นและครอบครัว*. ชลบุรี: ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์. (2550). *พัฒนาการมนุษย์* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มนทกานต์ คำยา. (2553). *การศึกษาพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นที่ไม่ได้อยู่กับบิดามารดา: กรณีศึกษาโรงเรียนนาเชือกพิทยาสรรค์ จังหวัดมหาสารคาม*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, แขนงวิชาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ลลดา พลคะชา. (2554). *ผลของการใช้กลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาลอมต่อการเพิ่มคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นชายที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลศาสตร์สุขภาพจิตและจิตเวช, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ลัดดาวัลย์ รัตนเพิ่มพูนผล. (2552). *รูปแบบการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นหญิงตอนปลาย*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและเอกชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศิลปากร.

วรุณี ชาติประสิทธิ์. (2553). *การใช้เทคนิคเฉพาะอย่างในการให้คำปรึกษาครอบครัวตามทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวต่อความเข้มแข็งของครอบครัวหย่าร้าง*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยทักษิณ.

วัชรี ทรัพย์มี. (2556). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิณี ชิดเชิดวงศ์. (2547). *รายงานการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีปัญหาของเด็กวัยรุ่น*. ชลบุรี: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

วิทยากร เชียงกูล. (2552). *จิตวิทยาวัยรุ่น: ก้าวข้ามปัญหาและพัฒนาศักยภาพด้านบวก*. กรุงเทพฯ: สายธาร.

วิภาภรณ์ บุญยงค์. (2549). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. ฉะเชิงเทรา: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์.

วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2555). *สุขวิทยาจิต*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย (เล่ม 2) วัยรุ่น-วัยสูงอายุ* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศิริชัย กาญจนวาสี. (2555). *สถิติประยุกต์สำหรับการวิจัย* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิริรัตน์ คุปติวุฒิ. (2545). *จิตวิทยาครอบครัว การให้การปรึกษาครอบครัวและครอบครัวบำบัดเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.

สิริกร เค้าภูไทย. (ม.ป.ป.). *ปมปัญหาการตั้งครรภ์ในแม่วัยรุ่น*. เข้าถึงได้จาก http://www.hiso.or.th/hiso/tonkit/tonkits_22.php

สุภาพร กุลดิลก. (2550). *ผลของการให้คำปรึกษาครอบครัวตามทฤษฎีมินูชินต่อเจตคติทางเพศและสัมพันธภาพภายในครอบครัวตามการรับรู้ของกะเทย ตำบลแก้งไก่ อำเภอสังคม จังหวัดหนองคาย*. การค้นคว้าอิสระพยาบาลศสาตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลครอบครัว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สุภาภรณ์ พลนิกร. (2548). *พฤติกรรมผู้บริโภค*. กรุงเทพฯ: โฮลิสติก พับลิชชิ่ง.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2552). *สถานการณ์การออกกลางคันของนักเรียน ปีการศึกษา 2552*. เข้าถึงได้จาก http://www.msociety.go.th/article_attach/9872/14246.pdf

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2556). *ภาวะสังคมไทย ไตรมาสสอง ปี 2556*. เข้าถึงได้จาก http://social.nesdb.go.th/social/ Portals/0/ Documents/Social%20situation%20Q2-2556_171.pdf

สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดชลบุรี. (2555). *สรุปรายงานสถานการณ์ทางสังคมของท้องถิ่นจังหวัดชลบุรี (อปท.1) ปี 2555*. เข้าถึงได้จาก http://www.chonburi.msociety.go.th/%E0%B9%%A5%E0%B8%9A%E0%B8%B8%E0%B8%A3%E0%B8%B5.pdf

สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชนผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ. (2556). *รายงานการพัฒนาเด็กและเยาวชนประจำปี 2554*. เข้าถึงได้จาก http://www.opp.go.th/fileupload /news/fileup/030756_1372840771.pdf

อดุลย์ จาตุรงคกุล และคลยา จาตุรงคกุล. (2550). *พฤติกรรมผู้บริโภค* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

อภิสิทธิ์ ฤธาทิพย์. (2554). *การศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตที่ส่งผลต่อการรับมือพฤติกรรมเสี่ยงด้านความก้าวร้าวผู้อื่นสำหรับผู้เรียนระดับอาชีวศึกษา*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิจัยและประเมินผลการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อัญชัน สันติไชยกุล. (2547). *รูปแบบการดำเนินชีวิต การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง และการรับนวัตกรรมสินค้าแฟชั่นของวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการโฆษณา, คณะนิเทศศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อัศน์อุไร เตชะสวัสดิ์. (2547). *พฤติกรรมผู้บริโภค*. นนทบุรี: ซี.วี.แอล.การพิมพ์.

อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544). *จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว.

Carr, D., & Springer, W. K. (2010). Advances in families and health research in the 21st century. *Journal of Marriage and Family, 72*(3), 743-761.

Darzens, C. S., Doyen, C., Falissard, B., & Mouren, C. M. (2005). Self-perceived family functioning in 40 French families of anorexic adolescents: Implications for therapy. *Journal of European Eating Disorders Review, 13*(4), 223-236.

Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2013). *Family therapy: An overview* (8th ed.). CA: Brooks/ Cole.

Howell, D. C. (2007). *Statistical methods for psychology* (6th ed.). CA: Thomson Brooks-Cole/ Wadsworth.

Nehrt, K. G. (2012). *Adlerian lifestyle assessment of adolescent substance users: A family approach.* Retrieved from http://gradworks.umi.com/35/33/3533391.html

Schoenwalda, K. S., Chapmana, E. J., Sheidowa, J. A., & Carterb, E. R. (2009). Long-term youth criminal outcomes in MST Transport: The impact of therapist adherence and organizational climate and structure. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 138*(1), 91-105.

Sweeting, H., West, P., & Richards, M. (1998). Teenage family life, lifestyles and life chances: Associations with family structure, conflict with parents and joint family activity. *International Journal of Law, Policy & the Family, 12*(1), 15-46.

Thylstrup, B., & Hesse, M. (2011). *The Impulsive Llfestyle counseling program for antisocial behaviour in outpatient substance abuse treatment. International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology.* Retrieved from http://ijo.sagepub.com/content/early/2011/08/11/0306624X11416331.abstract

Toron, B. (2013). Criminal behavior as a lifestyle. *Studia Edukacyjne nr, 26*, 205-235.

Walters, D. G. (2006). *Lifestyle theory: Past, present and future.* New York: Nova Publishers.

Winer, J. B., Brown, R. D., & Michels, M. K. (1991). *Statistical principles in experimental design* (3rd ed.). USA: Mc Graw-Hill.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

แบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

คำชี้แจงในการตอบแบบวัด

1. แบบวัดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อใช้ในการศึกษาเท่านั้น

2. คำตอบของนักเรียนวัยรุ่นจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการศึกษาและการวิจัย

3. คำตอบที่นักเรียนวัยรุ่นตอบไม่มีถูกหรือผิด ผู้วิจัยจึงขอความกรุณาให้นักเรียนวัยรุ่นตอบแบบวัดตามความเป็นจริง และตรงกับความคิด ความรู้สึก ตลอดจนตรงต่อการแสดงออกของนักเรียนวัยรุ่นมากที่สุด

4. ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น จะถูกเก็บเป็นความลับ ไม่มีการเผยแพร่เป็นรายบุคคล จะรายงานเป็นภาพรวม และไม่มีผลต่อตัวของนักเรียนวัยรุ่นหรือบุคคลใด ๆ

5. แบบวัดแบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

ตอนที่ 2 แบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น คำถามมีทั้งหมด 29 ข้อ โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ เพราะถ้าตอบคำถามไม่ครบทุกข้อจะไม่สามารถนำไปใช้ในการประมวลผลการวิจัยได้

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนที่ได้ให้ความร่วมมือในการดอบแบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น และให้ความช่วยเหลือในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

นางสาวนันทิรา สีเขียว
นักศึกษาปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

แบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

1. ชื่อ.....เบอร์โทร.....

2. เพศ ☐ เพศชาย ☐ เพศหญิง

3. ระดับการศึกษา ☐ มัธยมศึกษาปีที่ 4 ☐ มัธยมศึกษาปีที่ 5
☐ มัธยมศึกษาปีที่ 6

4. อายุ ☐ 15 ปี ☐ 16 ปี ☐ 17 ปี ☐ 18 ปี

5. สถานภาพครอบครัว ☐ พ่อแม่อยู่ด้วยกัน ☐ พ่อแม่แยกกันอยู่
☐ พ่อแม่หย่าร้าง ☐ พ่อหรือแม่เสียชีวิต

6. ปัจจุบันท่านพักอาศัยอยู่กับใคร ☐ อาศัยอยู่กับทั้งพ่อและแม่ ☐ อาศัยอยู่กับพ่อหรืออาศัยอยู่กับแม่
☐ อาศัยอยู่กับญาติพี่น้อง ☐ อยู่หอพัก

ตอนที่ 2 แบบวัดการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียว ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เห็นด้วยปานกลาง	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1	เมื่อมีปัญหาฉันสามารถปรึกษาพ่อแม่/ ครู/ เพื่อน ๆ ได้เสมอ ฉันจึงรู้สึกมั่นใจที่จะต้องตัดสินใจในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น					
2	เมื่อบางอย่างไม่เป็นไปตามที่ตั้งใจไว้ ฉันก็สามารถยอมรับและหาทางจัดการกับอารมณ์ขุ่นมัวที่เกิดขึ้นและหาแนวทางเพื่อเริ่มต้นใหม่ได้					
3	ความกดดันที่เกิดจากการต้องทำตามที่พ่อแม่/ ครูคาดหวัง ทำให้ฉันไม่กล้าตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตด้วยตนเอง					
4	ฉันรู้สึกกลัวและวิตกกังวลมากเมื่อฉันต้องมีการตัดสินใจเลือกสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตด้วยตัวของฉันเองโดยไม่มีใครช่วย					
5	ฉันมีแรงที่จะสู้ต่อไป หากทุกคนรอบตัวฉันพร้อมที่จะเข้าใจ และให้โอกาสฉันในการปรับปรุงตนเองและพิสูจน์ตนเองใหม่					
6	ครอบครัวเป็นส่วนสำคัญและเป็นแรงผลักดันให้ฉันเลือกแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดี ตลอดจนการตัดสินใจในสิ่งต่าง ๆ					
7	ฉันทนไม่ได้และแสดงอาการหงุดหงิด เมื่อมีใครมาบอกให้ฉันทำอะไรที่ฉันไม่ชอบหรือวุ่นวายกับชีวิตของฉันมากเกินไป					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เห็นด้วยปานกลาง	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
8	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายกับการสอนของครูที่ยากเกินไป และฉันไม่มีความสามารถที่จะทำให้ผลการเรียนของฉันดีขึ้น					
9	ฉันเลือกตัดสินใจทำตามเพื่อน เพื่อให้เพื่อนยอมรับฉัน แม้จะรู้ว่าอาจต้องทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสม					
10	ฉันเชื่อว่าบุคคลที่มีความพยายามและความรับผิดชอบจะประสบความสำเร็จในชีวิตได้					
11	ฉันคิดว่านักเรียนมัธยมปลายมีวุฒิภาวะที่เพียงพอพร้อมจะทำสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ต้องฟังคำแนะนำจากใคร					
12	ฉันมักจะเชื่อข้อมูลที่ได้รับฟังทั้งจากคำบอกเล่าหรือที่แชร์กันในอินเตอร์เน็ตโดยไม่ตรวจสอบแหล่งข้อมูลที่ถูกต้อง					
13	ฉันมีความคิดที่จะสร้างสรรค์แนวทางการแก้ปัญหาแบบต่าง ๆ และพยายามคิดหาวิธีการเพื่อพัฒนาตนเองอยู่เสมอ					
14	ฉันคิดว่าการวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับฟังมาอย่างมีเหตุมีผลตรงกับความเป็นจริง ก่อนการตัดสินใจกระทำทุกครั้ง จะช่วยให้มีการตัดสินใจเลือกในสิ่งที่ดีและเป็นประโยชน์					
15	ฉันคิดว่าตัวเองไม่มีความสามารถพอที่จะแก้ปัญหาในชีวิตของตนเองได้					
16	ฉันมักจะคิดและตัดสินใจตามอารมณ์มากกว่าการคิดโดยใช้เหตุผล					
17	ฉันไม่มีเป้าหมายในการมาเรียนมัธยมปลาย ฉันจึงไม่มีแรงจูงใจในการที่จะตั้งใจและขยันเรียน					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เห็นด้วยปานกลาง	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
18	ฉันคิดว่าการดื่มสุรา/ สูบบุหรี่ ในวัยรุ่นเป็นสิ่งที่เท่ห์					
19	ฉันสามารถกำหนดและเลือกแนวทางการเรียนต่อได้ด้วยตนเอง เมื่อจบชั้นมัธยมปลาย					
20	ฉันคิดพิจารณาอย่างถี่ถ้วนก่อนที่จะลงมือกระทำสิ่งต่าง ๆ					
21	หากฉันได้ตัดสินใจเลือกแล้ว ฉันพร้อมรับผิดชอบต่อผลที่จะเกิดขึ้น					
22	ฉันไม่ชอบที่จะเลือกและตัดสินใจสิ่งใด ๆ ด้วยตัวเอง					
23	ฉันไม่อยากรับผิดชอบในการทำสิ่งต่าง ๆ เพราะมันทำให้ฉันไม่มีอิสระและรู้สึกมีพันธะมากเกินไป					
24	ฉันไม่กล้ากำหนด หรือเลือกทางเดินชีวิตของตนเองหลังจากจบการศึกษาระดับชั้นมัธยมปลาย					
25	ฉันพร้อมที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง หากพบว่าสิ่งที่ฉันทำอยู่สร้างผลเสียต่อตัวฉันเองหรือคนรอบข้าง					
26	ฉันได้พิจารณาถึงผลดีผลเสียอย่างมีเหตุผลก่อนการตัดสินใจเลือกทุกครั้ง					
27	ฉันพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง เพื่อให้มีชีวิตที่มีคุณภาพหรือมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้น					
28	ฉันตัดสินใจตามความรู้สึกของตัวเองเท่านั้นในการเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ					
29	ฉันไม่เคยคิดหรือคำนึงถึงผลที่จะตามมาทุกครั้งเมื่อต้องตัดสินใจเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่ง					

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว

วิธีการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว
เพื่อพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่	เรื่อง/ เวลา	วัตถุประสงค์	ทักษะ/ เทคนิคที่ใช้
1	สร้างสัมพันธภาพเพื่อการดำเนินชีวิต เวลา 45-60 นาที	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ให้เกิดความคุ้นเคย เปิดใจ ไว้วางใจและรู้สึกเป็นกันเองในการพูดคุยกัน 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทราบวัตถุประสงค์และขอบเขตของการปรึกษา ข้อตกลง ระยะเวลา และสถานที่ในการปรึกษา 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษากำหนดจุดมุ่งหมาย และทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการปรึกษา	**ทักษะการให้การปรึกษา** - ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถาม - การสรุปความ - การสะท้อนความรู้สึก **เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว** - เทคนิคการเข้าร่วมและเอื้ออำนวย (Joining and accommodating)
2	พื้นฐานครอบครัวต่อการดำเนินชีวิต เวลา 45-60 นาที	1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพที่เกิดขึ้น สร้างบรรยากาศให้สมาชิกผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกอบอุ่นไว้วางใจ สร้างความคุ้นเคยให้มากขึ้น 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองว่ามีสิ่งใดที่มีอิทธิพลต่อการคิด การตัดสินใจในการดำเนินชีวิตของตนเอง 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทำความเข้าใจถึงอารมณ์ ความรู้สึก และปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เกิดจากในบริบทของครอบครัว และสังคมที่ตนเองอยู่อาศัย	**เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว** - เทคนิคการวาดภาพครอบครัว (Family drawings) - เทคนิคการเข้าร่วมและเอื้ออำนวย (Joining and accommodating) - เทคนิคการติดตามร่องรอย (Tracking) - เทคนิคการทำแผนที่ครอบครัว (Family mapping) - เทคนิคการเลียนแบบ (Mimesis)

ครั้งที่	เรื่อง/ เวลา	วัตถุประสงค์	ทักษะ/ เทคนิคที่ใช้
3	ขจัดอุปสรรคเพื่อพัฒนาชีวิตในวัยรุ่น เวลา 45-60 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ตระหนักและเข้าใจถึงสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการคิดการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตของตนเอง และสามารถหาแนวทางในการจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึก ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เกิดทั้งจากในครอบครัว และสังคมที่ตนเองอยู่อาศัย 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถพัฒนาการจัดการสถานการณ์ที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ	**เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว** - เทคนิคการสร้างขอบเขต (Boundary making) - เทคนิคการแสดงบทบาท (Enactment) - เทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframing) - เทคนิคการมอบหมายงาน (Homework)
4	เพราะคิดเช่นนั้นจึงทำเช่นนี้ เวลา 45-60 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจความคิด ความเชื่อในการดำเนินชีวิตของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเรียนรู้และเข้าใจความคิด ความเชื่อของตนเอง สามารถมีการคิดที่สมเหตุสมผล ตรงกับความเป็นจริงและสามารถหาแนวทางในการเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมของตนเอง	**เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว** - เทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframing)
5	คิดอย่างสร้างสรรค์พัฒนาการดำเนินชีวิต เวลา 45-60 นาที	เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถคิดการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างสร้างสรรค์ โดยมีการพัฒนาการหาวิธีการคิดการจัดการแบบใหม่ที่ไม่ใช่วิธีเดิม ๆ ที่ไม่ค่อยได้ผลในการใช้จัดการกับสิ่งต่าง ๆ	**เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว** - เทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframing) - เทคนิคการให้การสนับสนุนหรือยืนยัน (Confirmatory)

ครั้งที่	เรื่อง/ เวลา	วัตถุประสงค์	ทักษะ/ เทคนิคที่ใช้
6	คิดอย่างมีเป้าหมาย มุ่งสู่การดำเนินชีวิตที่ต้องการ เวลา 45-60 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถมีกระบวนการคิดอย่างมีเป้าหมาย มีการคาดหวังผลและมีการให้คุณค่าการกระทำที่ตรงกับความเป็นจริง 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถคิดหาแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตและรับรู้ถึงความสามารถของตนเองตามความเป็นจริงได้	**เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว** - เทคนิคการแสดงบทบาท (Enactment) - เทคนิคการให้การสนับสนุนหรือยืนยัน (Confirmatory)
7	ประสบการณ์ให้แนวทางการดำเนินชีวิต เวลา 45-60 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจและย้อนกลับไปดูประสบการณ์การมีพฤติกรรม การกระทำ และแนวทางการตัดสินใจเลือกของตนเองในช่วงเวลาที่ผ่านมาของการดำเนินชีวิต สามารถนำประสบการณ์มาเป็นบทเรียนในการตัดสินใจในปัจจุบัน และรับรู้ถึงความสามารถของตนเองตามความเป็นจริงได้ 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงความสำคัญของการตัดสินใจเลือกของตนเองในการตัดสินใจในแต่ละครั้ง และทำความเข้าใจถึงผลกระทบจากการกระทำของตนในการตัดสินใจในแต่ละครั้ง พร้อมจะรับผิดชอบผลจากการกระทำของตนเองได้	**เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว** - เทคนิคการเข้าร่วมและเอื้ออำนวย (Joining and accommodating) - เทคนิคการติดตามร่องรอย (Tracking) - เทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframing)

ครั้งที่	เรื่อง/ เวลา	วัตถุประสงค์	ทักษะ/ เทคนิคที่ใช้
8	ตัดสินใจเลือกการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง เวลา 45-60 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้และฝึกพัฒนาการเลือกในการดำเนินชีวิต อย่างมีเหตุผล มีหลักการมีจุดยืน และรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองตัดสินใจกระทำพฤติกรรมกล้าปฏิเสธสิ่งที่ไม่ถูกต้อง พร้อมปรับปรุงพัฒนาตนเอง พิจารณาถึงข้อดีข้อเสียสิ่งต่าง ๆ อย่างถี่ถ้วน สามารถเลือกสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง โดยสามารถมองปัญหาที่พบเจอให้กลายเป็นสิ่งที่สามารถจัดการได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ	**เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว** - เทคนิคการสร้างความไม่สมดุล (Unbalancing) - เทคนิคการแสดงบทบาท (Enactment) - เทคนิคการให้การสนับสนุนหรือยืนยัน (Confirmatory)
9	ความเชื่อมั่นกับทางที่เลือกเดิน เวลา 45-60 นาที	เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนาความเชื่อมั่นในคิดและตัดสินใจเลือกในการดำเนินชีวิต และมีแนวทางการตัดสินใจที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ	**เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว** - เทคนิคการให้การสนับสนุนหรือยืนยัน (Confirmatory)
10	ขมวดประสบการณ์การดำเนินชีวิตก่อนยุติการปรึกษา เวลา 45-60 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาประเมินผลการเปลี่ยนแปลงของตนเอง 2. เพื่อประเมินผลการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว 3. เพื่อยุติการปรึกษา	**ทักษะการให้การปรึกษา** - การฟังอย่างตั้งใจ - การให้กำลังใจ - การใช้คำถาม - การให้ข้อมูลย้อนกลับ - การสรุปความ - เทคนิคการให้การสนับสนุนหรือยืนยัน

รายละเอียดวิธีการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวเพื่อพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 1

เรื่อง สร้างสัมพันธภาพเพื่อการดำเนินชีวิต

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key concepts)

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา การสร้างสัมพันธภาพ เป้าหมายของขั้นนี้คือ สร้างสัมพันธภาพเพื่อร่วมงานด้วยกัน โดยทำให้ผู้รับการปรึกษามีการตกลงกันเกี่ยวกับเป้าหมายของการปรึกษา เข้าใจร่วมกันถึงบทบาทของผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา และสร้างความผูกพันของความรู้สึก ความไว้วางใจ อาทรห่วงใย เป้าหมายถัดมาคือ การกำหนดปัญหาของผู้รับการปรึกษาในลักษณะที่เฉพาะเจาะจงมากที่สุด (ดวงมณี จงรักษ์, 2549, หน้า 33)

ผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้ให้การปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพกับนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นผู้รับการปรึกษา จนเกิดความไว้วางใจ โดยต้องสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง อบอุ่น มีความจริงใจ และสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นจะต้องรักษาไว้ตลอดการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะต้องแจ้งวัตถุประสงค์ ข้อตกลง วัน เวลา สถานที่ อธิบายกระบวนการให้การปรึกษา และเน้นถึงการพูดคุยกันในการปรึกษานี้ว่าเป็นความลับ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความสบายใจที่จะพูดเรื่องราวของตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ให้เกิดความคุ้นเคย เปิดใจ ไว้วางใจ และรู้สึกเป็นกันเองในการพูดคุยกัน
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทราบวัตถุประสงค์และขอบเขตของการให้การปรึกษา ข้อตกลง ระยะเวลา และสถานที่ในการปรึกษา
3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษากำหนดจุดมุ่งหมาย และทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการปรึกษา

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 1 แผ่น
2. ดินสอ 1 ด้าม
3. ยางลบ 1 อัน
4. สีไม้ 1 กล่อง
5. ลูกอมหลายแบบ หลายรสชาติ
6. ขวดโหล 1 ขวด

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวแนะนำตนเองและให้ผู้รับการปรึกษาแนะนำตนเองด้วย และเริ่มสร้างสัมพันธภาพโดยการทักทายและพูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกเป็นกันเองเพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกผ่อนคลาย หลังจากนั้น ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์การปรึกษา ระเบียบ วิธีการ บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย และผู้รับการปรึกษา วันที่ เวลา ระยะเวลา ขอบเขต จำนวนครั้งและสถานที่ในการให้การปรึกษา รวมถึงประโยชน์ที่ผู้รับการปรึกษาจะได้รับจากการปรึกษา รวมถึงการรักษาความลับในการปรึกษาและขออนุญาตบันทึกเสียง รวมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัย

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจการดำเนินชีวิตของตนผ่านการคิดและเลือกลูกอม ซึ่งมีหลายแบบหลายรสชาติ ที่ผู้รับการปรึกษาคิดว่ามีลักษณะที่ตรงกับตัวตนที่ผู้รับการปรึกษากำหนด ให้ผู้รับการปรึกษาเลือกลูกอมที่ตนเองชื่นชอบ หรือคิดว่ามีลักษณะที่ตรงกับตัวตนที่ผู้รับการปรึกษาเป็นและเป็นตัวแทนตนเองได้ดีที่สุด

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเล่าและอธิบายถึงความคิดและความเชื่อจากการรับรู้ของตนเองเกี่ยวกับสิ่งที่ตนคิดและสิ่งที่ตนเลือก ซึ่งจะทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนและตระหนักถึงความคิดความเชื่อของตนเอง รวมถึงเหตุผลที่ผู้รับการปรึกษาใช้ในการคิด การเลือก และการตัดสินใจทั้งจากการเลือกลูกอม และเชื่อมโยงไปถึงการคิด การเลือก การตัดสินใจในชีวิตจริง โดยในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถามปลายเปิด และใช้เทคนิคของทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวคือ เทคนิคการเข้าร่วมและเอื้ออำนวย ซึ่งเป็นเทคนิคที่ทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าผู้วิจัยเป็นส่วนหนึ่งที่ยอมรับและเข้าใจ รับรู้ในเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (Joining and accommodating) เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา ซึ่งเป็นพื้นฐานของสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา สะท้อนความรู้สึกและสรุปความให้ผู้รับการปรึกษาเห็นถึงสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาคิดและตัดสินใจเลือก รวมถึงความเชื่อที่เกี่ยวกับตนเองว่าคือสิ่งที่แสดงถึงลักษณะ (Style) ของผู้รับการปรึกษาที่ผู้รับการปรึกษารับรู้และเลือกกระทำ ซึ่งในการดำเนินชีวิตก็เช่นกัน ความคิด ความเชื่อ และการตัดสินใจเลือกกระทำเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงการดำเนินชีวิต (Lifestyle) ของบุคคลนั้น

3. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้ผู้รับการปรึกษาวาดภาพ หรือเขียนในหัวข้อ "ความรู้สึกและความมุ่งหวังต่อการปรึกษา" เพื่อใช้ประเมินความคิดความรู้สึก ทัศนคติที่มีต่อการปรึกษาของผู้รับการปรึกษา รวมถึงประเมินความต้องการและความคาดหวังต่อการปรึกษาของผู้รับการปรึกษา

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับผ่านกิจกรรมการคิดและการเลือกลูกอม ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนัก เข้าใจถึงตัวตนของตนเองและเห็นความสำคัญของการคิดและการเลือกตัดสินใจของตนเองว่าจะเป็นตัวกำหนดการดำเนินชีวิตของผู้รับการปรึกษา

2. ผู้วิจัยให้กระดาษอีกหนึ่งแผ่น เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เขียนถึง "สิ่งที่ฉันได้รับ" หลังการทำการปรึกษา โดยให้เขียนและผู้รับการปรึกษาจะเก็บไว้ในขวดโหล เป็น "ขวดขมวดประสบการณ์" จะเป็นขวดที่เก็บรวบรวม ความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ ความเปลี่ยนแปลงในแต่ละครั้งที่ผู้รับการปรึกษาได้หลังจากการปรึกษาทุกครั้ง และจะรวบรวมไว้ในขวดโหลนี้ เพื่อนำมาประเมินผลที่ผู้รับการปรึกษาจะได้เห็นถึงสิ่งที่ได้ การพัฒนา และเปลี่ยนแปลงของตนเองเมื่อการปรึกษายุติ

3. ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลา และสถานที่ในการปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการปรึกษาครั้งที่ 1

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากคำพูด พฤติกรรม การให้ความร่วมมือ ความสนใจ ความตั้งใจ ความกระตือรือร้น ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกตลอดกระบวนการปรึกษา

2. ใบงานที่ 1.1 "ความรู้สึกและความมุ่งหวังต่อการปรึกษา"

3. ใบงานที่ 1.2 "สิ่งที่ฉันได้รับ" (รวบรวมใน "ขวดขมวดประสบการณ์")

สรุปผลการปรึกษา

1. ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษาในการปรึกษาครั้งแรก ซึ่งผู้รับการปรึกษามีการเปิดใจ มีการเปิดเผยถึงความคิด ความรู้สึก สามารถบรรยายความคิด ความรู้สึกได้อย่างเปิดเผย รู้สึกเป็นกันเองมากขึ้น ผู้รับการปรึกษากล้าพูด กล้าซักถามมากขึ้น

2. ผู้วิจัยได้อธิบายให้ผู้รับการปรึกษาได้รับทราบและเข้าใจถึงขอบเขต ข้อตกลงระยะเวลาทั้งหมดในการปรึกษา และได้ทราบถึงขอบเขตของการดำเนินชีวิตในภาพรวม ว่าสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาคิดและเลือกตัดสินใจจัดการสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ สะท้อนการดำเนินชีวิตของผู้รับการปรึกษา ที่คนทั่วไปจะคิดและเข้าใจว่าผู้รับการปรึกษาเป็นอย่างไร จากการกระทำที่ผู้รับการปรึกษาคิดและเลือกกระทำออกมาและการปรึกษาทั้ง 10 ครั้ง จะเป็นไปเพื่อการพัฒนาการดำเนินชีวิตทั้งหมดของผู้รับการปรึกษา โดยผู้รับการปรึกษาได้ทำความเข้าใจถึงการดำเนินชีวิตของตนเองมากขึ้น ได้สำรวจว่าปัจจุบันผู้รับการปรึกษามีการคิดและการเลือกตัดสินใจในการดำเนินชีวิตอย่างไรบ้าง โดยส่วนใหญ่นักเรียนที่มาเข้ารับการปรึกษาไม่ค่อยได้สำรวจว่าตนเองมีการคิดและการตัดสินใจเลือกเป็นอย่างไร จากการปรึกษาในครั้งแรก ทำให้ผู้รับการปรึกษาหลายคนได้พบลักษณะความคิดและการตัดสินใจของตนเอง บางคนเป็นคนที่คิดเลือกอะไรเร็ว

เพราะตัดสินใจตามอารมณ์ ความรู้สึก ความชอบ โดยไม่เคยคำนึงถึงผลกระทบ จนมีบางครั้งก็รู้สึกว่าคิดเร็วไป จะกลับไปเปลี่ยนก็ไม่ทัน และสำหรับบางคนก็พบว่ามีการคิดกังวลกว่าที่จะตัดสินใจเลือกสิ่งสำคัญหรือสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้ จึงทำให้บางครั้งก็พลาดสิ่งดี ๆ ในชีวิต หรือบางคนก็ไม่กล้าตัดสินใจด้วยตนเอง เพราะพบว่า ในการดำเนินชีวิตในหลาย ๆ ครั้ง มักจะเลือกตามเพื่อนเป็นส่วนใหญ่หรือดำเนินชีวิตตามที่พ่อแม่ให้ทำ จนไม่กล้าและไม่ชอบเลือกอะไรด้วยตนเอง จากการปรึกษาในครั้งนี้ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนัก และทำความเข้าใจถึงตัวตนการดำเนินชีวิตของตนเองที่ผ่านมา และเห็นความสำคัญของการคิดและการเลือกตัดสินใจในการดำเนินชีวิตของตนเองมากขึ้น ซึ่งเมื่อผู้รับการปรึกษาทั้งหมดได้ทำความเข้าใจและพร้อมที่จะรับการปรึกษาเพื่อพัฒนาตนเอง

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้ทราบถึงประโยชน์ที่จะได้จากการปรึกษา ที่ผู้รับการปรึกษาสามารถนำไปพัฒนาการดำเนินชีวิตของผู้รับการปรึกษา ซึ่งผู้รับการปรึกษามีคาดหวังและความต้องการที่จะได้ระบาย ได้รับคำแนะนำ รับการปรึกษา ได้รับรู้การแก้ปัญหา เป็นแนวทางในการพัฒนาการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น

ใบงานที่ 1.1

ความรู้สึกและความมุ่งหวังต่อการปรึกษา

ใบงานที่ 1.2

สิ่งที่ฉันได้รับ

(รวบรวมใน "ขวดขมวดประสบการณ์")

ครั้งที่.....

ครั้งที่.....

รายละเอียดวิธีการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวเพื่อพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 2

เรื่อง พื้นฐานครอบครัวต่อการดำเนินชีวิต

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key concepts)

ขั้นสำรวจตน (เพื่อทำความเข้าใจกับปัญหา) ขั้นนี้ เริ่มต้นเมื่อผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าตนได้รับการยอมรับในระดับหนึ่ง หลังจากที่ผู้รับปรึกษารู้สึกมั่นคงในสัมพันธภาพมีความไว้วางใจในผู้ให้การปรึกษา ผู้รับการปรึกษาจะเล่าเรื่องได้มากขึ้น มีจุดประสงค์กระตุ้นเร้าให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการประเมินตนเอง เพื่อตระหนักรู้ถึงความรู้สึกต่าง ๆ ของตน รวมถึงทัศนคติซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมในปัจจุบัน กล่าวอีกนัยหนึ่ง เป้าหมายหลักของขั้นนี้คือ การได้ภาพรวมที่ชัดเจนถึงคุณลักษณะต่าง ๆ ของผู้รับการปรึกษาและสถานการณ์ (ดวงมณี จงรักษ์, 2549, หน้า 35)

จิตวิทยาครอบครัว นำเอาหลักการแนวคิดทางด้านจิตวิทยาไปใช้ในการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะทำความเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์ที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว เพื่อที่จะสามารถอธิบาย ทำนาย รวมถึงการควบคุมการกระทำต่าง ๆ ของมนุษย์ในการดำเนินชีวิตในครอบครัวได้อย่างราบรื่นและผาสุก โดยการมองครอบครัวในลักษณะของการมีบทบาทที่สำคัญในการหล่อหลอมบุคคล การสร้างเสริมลักษณะนิสัยของบุคคล ซึ่งเมื่อบุคคลมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา การแก้ไขที่บุคคลอย่างเดียวอาจไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร เพราะไม่ได้คำนึงถึงบริบททั้งหมดที่เขาใช้ชีวิตอยู่ เนื่องจากพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ไม่ได้เกิดขึ้นเองตามลำพัง แต่เกิดขึ้นมาในบริบทโดยเฉพาะครอบครัว และบริบทจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมบุคคลว่าจะเป็นเช่นไร และเป็นตัวปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมทั้งทำให้พฤติกรรมนั้นสิ้นสุดหรือดำเนินอยู่ต่อไปได้ (เพ็ญนภา กุลนภาดล, 2553, หน้า 1-3) การสำรวจปัญหาโดยนำบริบทของครอบครัวมาเกี่ยวข้องจะทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการรับรู้ ตระหนัก และเข้าใจตนเองถึงพื้นฐานเงื่อนไข สภาวะแวดล้อมทางครอบครัวที่มีผลต่อปฏิสัมพันธ์ อารมณ์ ความรู้สึก และสามารถกำหนดปัญหาที่ต้องการแก้ไข และเห็นหนทางในการจัดการกับเงื่อนไข สภาวะแวดล้อมนั้น ๆ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพที่เกิดขึ้น สร้างบรรยากาศให้สมาชิกผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกอบอุ่น ไว้วางใจ สร้างความคุ้นเคยให้มากขึ้น
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองว่ามีสิ่งใดที่มีอิทธิพลต่อการคิดการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตของตนเอง

3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทำความเข้าใจถึงอารมณ์ ความรู้สึก และปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่เกิดทั้งจากในบริบทของครอบครัว และสังคมที่ตนเองอยู่อาศัย

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 1 แผ่น
2. ดินสอ 1 ด้าม
3. ยางลบ 1 อัน
4. สีไม้ 1 กล่อง

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาด้วยท่าทีที่เป็นมิตร อบอุ่นเป็นกันเอง ทบทวน สิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 2 และอธิบายถึงความสำคัญของเงื่อนไข สภาวะแวดล้อม ที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้คิดสำรวจถึงสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยผ่านการทำใบงานที่ 2 ภาพวาด "ครอบครัวของฉัน" โดยใช้คำสั่งว่า "ขอให้วาดภาพครอบครัวของคุณตามกระดาษในแนวนอน โดยให้วาดภาพว่า สมาชิกแต่ละคนในครอบครัวของคุณกำลังทำกิจกรรมอะไรอยู่ โดยให้วาดคนเป็นตัวคน มีหน้าตา ไม่วาดเป็นตัวเอ็กซ์ โดยให้วาดด้วยดินสอ และระบายสีตามที่ชอบ" โดยการวาดภาพแบบนี้มีลักษณะเป็นเทคนิคการฉายภาพ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนและทำความเข้าใจถึงโครงสร้างครอบครัวของผู้รับการปรึกษาเอง ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของผู้รับการปรึกษา

2. เมื่อผู้รับการปรึกษาวาดภาพเสร็จ ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเล่าถึงสมาชิกแต่ละคนในภาพวาด ว่ามีใครบ้าง และแต่ละคนกำลังทำกิจกรรมอะไร รู้สึกอย่างไรกับบุคคลในภาพ ถ้าสามารถเปลี่ยนแปลงอะไรในภาพนี้ได้ อยากเปลี่ยนอะไรในภาพนี้ และต้องการเพิ่มใครเข้ามาในภาพนี้หรือไม่ หรืออยากให้มีใครออกจากภาพนี้ไปหรือไม่ เพราะอะไร เป็นต้น โดยภาพวาดเป็นสิ่งที่สะท้อนความรู้สึก ปฏิสัมพันธ์ภายในครอบครัวของผู้รับการปรึกษา ซึ่งจะทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงสภาวะแวดล้อมของครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อตัวผู้รับการปรึกษา ทั้งปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น อารมณ์ และความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา ในขณะที่ผู้รับการปรึกษาเล่า ผู้วิจัยจะกระตุ้นการคิด โดยการใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก และการใช้คำถามและใช้เทคนิคของทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวคือ เทคนิคการเข้าร่วมและเอื้ออำนวย (Joining and accommodating) ซึ่งเป็นเทคนิคที่ทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าผู้วิจัยเป็นส่วนหนึ่งกับครอบครัว ที่ยอมรับและเข้าใจ

รับรู้ในเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในครอบครัว ร่วมกับการใช้เทคนิคการติดตามร่องรอย (Tracking) เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสื่อสารของผู้รับการปรึกษาที่สื่อสารถึงคนในครอบครัว เช่น การให้คุณค่า เหตุการณ์ที่สำคัญที่มีความหมายต่อครอบครัวและใช้สิ่งเหล่านี้ การติดตามร่องรอยจะเปิดเผยร่องรอยหรือเบาะแสไปสู่ความเข้าใจถึงโครงสร้างครอบครัวและใช้เทคนิคการเลียนแบบ (Mimesis) ซึ่งผู้วิจัยจะเลียนแบบท่าทาง น้ำเสียง จังหวะการพูดหรือเนื้อหาของผู้รับการปรึกษา เช่น ถ้าผู้รับการปรึกษาเรียกพ่อว่า "ป๊า" ผู้วิจัยก็เรียก "ป๊า" แทนการเรียกว่าพ่อ เทคนิคเหล่านี้เป็นการช่วยเสริมปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา เพื่อช่วยให้การประเมินครอบครัวทำได้ง่ายขึ้น

3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการทำแผนที่ครอบครัว (Family mapping) เพื่อสรุปโครงสร้างของครอบครัวผู้รับการปรึกษา เพื่อที่จะเข้าใจถึงเงื่อนไข สภาวะแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อผู้รับการปรึกษาได้ง่ายขึ้น โดยการทำแผนที่ครอบครัวเป็นเทคนิคที่ใช้อุปกรณ์เกี่ยวกับการวาดภาพที่เรียบง่าย เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการประเมินครอบครัว มักจะช่วยให้เข้าใจรูปแบบความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนระหว่างสมาชิกในครอบครัวครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบย่อยที่มีผลให้เกิดปัญหาต่อตัวผู้รับการปรึกษา

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสรุปถึงอารมณ์และความรู้สึก ปฏิสัมพันธ์จากที่ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้และเข้าใจ รวมถึงสรุปแนวทางที่เขาพอจะแก้ไขอิทธิพลจากสิ่งเหล่านั้น

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้เขียนถึง "สิ่งที่ฉันได้รับ" หลังการทำการปรึกษาและจะเก็บไว้ในขวดโหล "ขวดขมวดประสบการณ์" และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการปรึกษาในครั้งที่ 2 พร้อมซักถามข้อสงสัย

3. ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลา และสถานที่ในการปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการปรึกษาครั้งที่ 2

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากคำพูด พฤติกรรม การให้ความร่วมมือ ความสนใจ ความตั้งใจ ความกระตือรือร้น ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกตลอดกระบวนการปรึกษา

2. ใบงานที่ 2 ภาพวาด "ครอบครัวของฉัน"

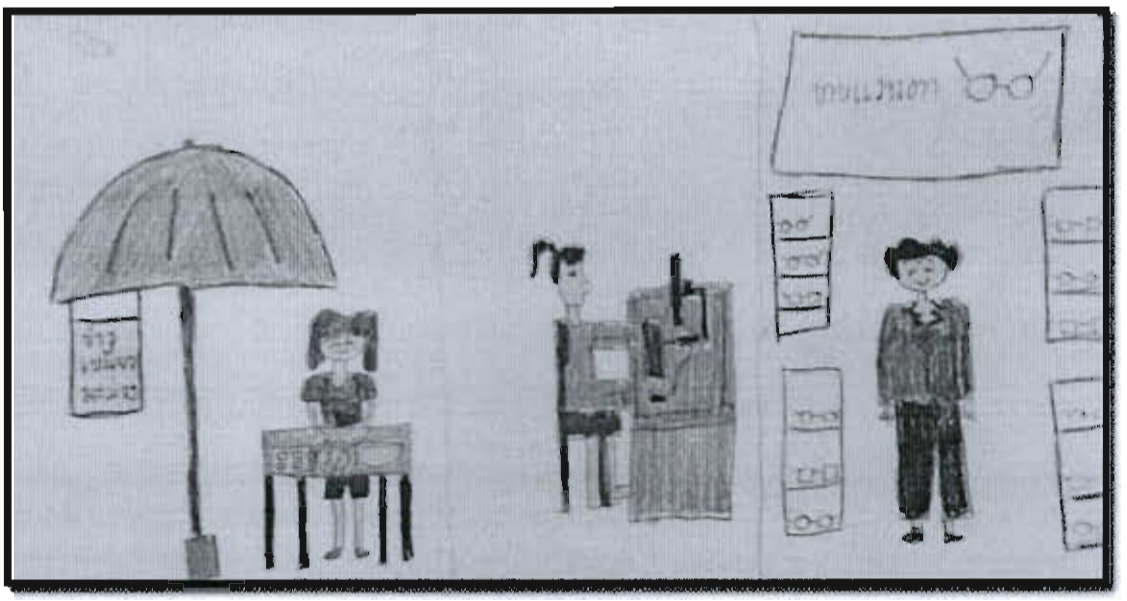
3. ใบงานที่ 1.2 "สิ่งที่ฉันได้รับ" (รวบรวมใน "ขวดขมวดประสบการณ์")

สรุปผลการปรึกษา

1. ผู้รับการปรึกษามีการเปิดใจ มีการเปิดเผยถึงความคิดความรู้สึก มีการซักถาม มีความไว้วางใจในการปรึกษาและกล้าเล่าเรื่องของตนเองมากขึ้น มีความผ่อนคลายมากขึ้น และรู้สึกเป็นกันเอง มีความไว้วางใจกันมากขึ้นระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา

2. ผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจถึงอิทธิพลของครอบครัว ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้รับการปรึกษา พบว่า ผู้รับการปรึกษามีทั้งแบบที่พ่อแม่แยกกันอยู่ พ่อแม่หย่าร้าง ต่างฝ่ายต่างมี

ครอบครัวใหม่ จึงทำให้ต้องอาศัยอยู่กับพ่อหรือแม่เท่านั้น หรือพ่อแม่อยู่ด้วยกันและอาศัยอยู่กับทั้งพ่อแม่ แต่ไม่ว่าจะมาจากครอบครัวแบบไหน สิ่งที่ทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกถึงปัญหาคือโครงสร้างครอบครัวที่ทำหน้าที่บกพร่อง ซึ่งส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น โดยพบว่าผู้รับการปรึกษาหลายคน เป็นครอบครัวที่มีความสัมพันธ์แบบเหินห่างทางอารมณ์ มีขอบเขตที่เข้มงวด จะทำให้มีความเหินห่างทางอารมณ์ ครอบครัวไม่ผูกพันกัน รู้สึกว่าพ่อแม่ทำแต่งานไม่ค่อยได้คุยกัน เมื่อคุยกันก็มีแต่ดุ ด่า บ่น ทำให้ผู้รับการปรึกษามีความรู้สึกไม่มั่นใจ รู้สึกโดดเดี่ยว ไม่รู้ว่าเมื่อมีปัญหาจะสามารถปรึกษาใครได้ และรู้สึกถูกกดดัน ตึงเครียด ไม่มีอิสระ จึงไม่ค่อยให้ความสนใจและให้ความสำคัญในการคิดและการตัดสินใจเลือกการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง และมีพฤติกรรมที่ต่อต้านกฎระเบียบ และมีการสื่อสารไม่ดีกับคนในครอบครัว และบางครอบครัวที่มีความสัมพันธ์แบบพัวพันธ์ทางอารมณ์ มีขอบเขตไม่ชัดเจน มีความพัวพันธ์ทางอารมณ์สูง ทำให้ผู้รับการปรึกษามีความเป็นตัวของตัวเองน้อย ไม่กล้าคิด ตัดสินใจเลือกการดำเนินชีวิตของตนเอง การดำเนินชีวิตส่วนใหญ่จะรอให้ครอบครัวคิดให้ ไม่รู้ความสามารถและความต้องการของตนเอง มีอารมณ์ที่พัวพันกับปัญหาของครอบครัวและไม่สามารถจัดการอารมณ์ที่พัวพันมาจากปัญหาจากครอบครัวได้ และครอบครัวมักไม่ค่อยมีความยืดหยุ่นในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่ลูกเปลี่ยนจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่น จึงทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวกับผู้รับการปรึกษาได้ง่าย ซึ่งส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้รับการปรึกษา ดังแสดงเช่น ตัวอย่างภาพจากใบงานที่ 2 ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาวาดภาพครอบครัวของฉันเพื่อเป็นสื่อกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนและทำความเข้าใจถึงโครงสร้างครอบครัวของผู้รับการปรึกษาเอง ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของผู้รับการปรึกษา ผู้วิจัยพบว่า ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถถ่ายทอดเรื่องราวของตนเองออกได้ง่ายและรวดเร็ว ทั้งเรื่องราวและความรู้สึก



จากภาพนี้แสดงให้เห็นว่า ผู้รับการปรึกษาวาดภาพออกเป็นช่อง มีเส้นกั้นแต่ละคนอย่างชัดเจน แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ที่เหินห่างแบบต่างคนต่างอยู่ โดยสถานภาพทางครอบครัวของผู้รับการปรึกษาคือ พ่อและแม่แยกกันอยู่เป็นเวลาประมาณ 3 ปี

3. ผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการปรึกษาได้ทำความเข้าใจถึงการดำเนินชีวิตของตนเองและครอบครัวมากขึ้น ซึ่งจากผลการปรึกษา ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจครอบครัวของตนเองมากขึ้น และหาแนวทางในการพัฒนาการสื่อสารของผู้รับการปรึกษากับคนในครอบครัวให้ดีขึ้น สร้างปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้น โดยปฏิสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัวทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกมีความสุขมากขึ้น มีที่ปรึกษา มีกำลังใจ มีคนผลักดัน ส่งเสริมในการมีการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น และส่งผลต่อความต้องการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้นของผู้รับการปรึกษา

ใบงานที่ 2

ภาพวาด “ครอบครัวของฉัน”

รายละเอียดวิธีการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวเพื่อพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 3

เรื่อง ขจัดอุปสรรคเพื่อพัฒนาชีวิตวัยรุ่น

เวลา 45-60 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key concepts)

"ครอบครัว" เป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญ เป็นหนึ่งในปัจจัยพื้นฐานด้านเงื่อนไข สภาวะแวดล้อม (Condition) ที่จะมีอิทธิสำคัญต่อการเลือกและตัดสินใจในการดำเนินชีวิตของบุคคล (Walters, 2006) โดยการดำเนินชีวิตของบุคคลได้รับอิทธิพลจากปัจจัยต่าง ๆ มากมาย โดยการดำเนินชีวิตของตัวบุคคลส่วนหนึ่งก็จะถูกกำหนดโดยครอบครัว ซึ่งการดำเนินชีวิตของคนแต่ละคนนำไปสู่การแสดงออกต่อสถานการณ์ ประสบการณ์ชีวิต ค่านิยม ทัศนคติ (อตุลย์ จาตุรงคกุล และคลยา จาตุรงคกุล, 2550)

ดังนั้น การจะพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น นอกจากจะทำความเข้าใจถึงกระบวนการคิด ลักษณะส่วนบุคคล ควรทำความเข้าใจถึงอิทธิพลการดำเนินชีวิตที่เกิดมาจากครอบครัวและสภาวะแวดล้อมร่วมด้วย อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่มีต่อกระบวนการคิด การเลือกตัดสินใจ ซึ่งอาจจะสนับสนุนหรือปิดกั้นไม่ให้โอกาสวัยรุ่นในการพัฒนาการคิด การตัดสินใจเลือก วัยรุ่นจึงต้องหาแนวทางในการจัดการกับเงื่อนไขสภาวะแวดล้อม ไม่ให้เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาการคิด การตัดสินใจเลือกในการดำเนินชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ ตระหนักและเข้าใจถึงสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการคิด การตัดสินใจในการดำเนินชีวิตของตนเอง และสามารถหาแนวทางในการจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึก ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่เกิดทั้งจากในครอบครัวและสังคมที่ตนเองอยู่อาศัย
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถพัฒนาการจัดการสถานการณ์ที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต เพื่อนำไปสู่การคิดและตัดสินใจอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

อุปกรณ์

1. ลูกโป่ง 3-4 ลูก
2. ปากกาเมจิค (คละสี)
3. หนังยาง

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาด้วยท่าทีที่เป็นมิตร อบอุ่นเป็นกันเอง ทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 3 และดำเนินการปรึกษา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้คิดทบทวนว่า ในการดำเนินชีวิตของผู้รับการปรึกษาในปัจจุบัน ที่ต้องใช้ชีวิตร่วมกับบุคคลต่าง ๆ ทั้งคนในครอบครัว ในโรงเรียน ในสังคม หรือบุคคลที่อยู่แวดล้อมตัวผู้รับการปรึกษา ให้ลองทบทวนว่า มีใครหรือบุคคลใดที่ผู้รับการปรึกษาคิดว่าเป็นอุปสรรคที่ขัดขวาง หรือมีอิทธิพลมารบกวนจิตใจที่ทำให้ตัวของผู้รับการปรึกษาไม่สบายใจ กังวลใจหรือทำให้ไม่สามารถคิดและตัดสินใจเลือกทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตของตนเองได้ โดยให้ใช้ปากกาเมจิคคละสีวาดสิ่งที่คิดว่าเป็นอุปสรรคนั้น ลงในลูกโป่งที่เตรียมไว้ให้ โดยให้เลือกวาดบุคคลที่ผู้รับการปรึกษาคิดว่าเป็นอุปสรรคลงในลูกโป่งแต่ละใบ กี่ใบก็ได้ เท่ากับจำนวนของคนที่ผู้รับการปรึกษาคิดว่าเป็นอุปสรรคที่ขัดขวางการดำเนินชีวิตของผู้รับการปรึกษา

2. เมื่อผู้รับการปรึกษาได้วาดสิ่งที่เขาคิดว่าเป็นอุปสรรคที่ขัดขวางให้ตัวของผู้รับการปรึกษาไม่สามารถคิดและเลือกทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตของคนเองเสร็จ ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเป่าลูกโป่งแต่ละใบที่วาดไว้ โดยคำสั่งคือ ให้เป่าลูกโป่งทุกใบที่วาดไว้ โดยเป่าลูกโป่งตามขนาดที่คิดว่าเป็นปัญหาและเป็นอุปสรรค โดยลูกโป่งใบที่แทนบุคคลที่คิดว่าเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตมากให้เป่าให้ใหญ่มาก ส่วนลูกโป่งที่แทนบุคคลที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตรองลงมา ให้เป่าในขนาดที่เล็กรองลงมาเรื่อย ๆ

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเล่าถึงลูกโป่งแต่ละใบที่เป็นตัวแทนของบุคคลที่คิดว่าเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของผู้รับการปรึกษาในตอนนี้ว่าคือใคร มีความสัมพันธ์ และมีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาคิดว่าบุคคลนั้น ๆ เป็นอุปสรรคต่อตัวผู้รับการปรึกษา โดยผู้วิจัยจะกระตุ้นการคิด โดยการใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก และการใช้คำถาม และกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาหาแนวทางที่เขาพอจะทำได้เพื่อให้ปฏิสัมพันธ์ดีขึ้น และสามารถจัดการอารมณ์ความรู้สึกของเขาได้ เพื่อให้เงื่อนไขและสภาวะแวดล้อมไม่เป็นอิทธิพลที่ขัดขวางความคิดและการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตของเขา โดยใช้เทคนิคของทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวคือ เทคนิคการสร้างขอบเขต เป็นความพยายามในการสร้างระยะห่างระหว่างความพัวพันทางอารมณ์หรือความเหินห่างทางอารมณ์ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขอบเขตระหว่างกันในปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยการให้ผู้รับการปรึกษาพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง จากขอบเขต

ที่ไม่ชัดเจน โดยการทำให้ขอบเขตระหว่างบุคคลกระจ่างชัดเจน ผู้รับการปรึกษาต้องสามารถรับรู้และเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัว และมีการจัดการอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองให้ได้ โดยเทคนิคนี้ผู้รับการปรึกษาจะสามารถได้ทบทวนและทำความเข้าใจถึงโครงสร้างของครอบครัว หรือสภาพแวดล้อมในโรงเรียนและเพื่อน ๆ ว่าเป็นอย่างไร และลองวิเคราะห์ว่าสิ่งใดหรือคนใดที่เป็นสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาคิดว่าเป็นอุปสรรคต่อการเลือกดำเนินชีวิตของตนเอง เพื่อทำความเข้าใจถึงสิ่งที่เกิดขึ้นว่าคนใดที่มีผลต่อความคิด ความรู้สึก มีความพัวพันธ์ทางอารมณ์กันมากเกินไป จนแทบจะแยกความคิดและความรู้สึกจากกันไม่ได้ จนทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าเป็นอุปสรรคต่อการตัดสินใจ หรือมีความห่างเหินทางอารมณ์จากใคร จนทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกถึงการไม่ได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนในชีวิต ซึ่งเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตของผู้รับการปรึกษา พร้อมทั้งหาแนวทางการปรับตัว และจัดการอารมณ์ของผู้รับการปรึกษาต่อสภาพแวดล้อมที่พบเจอระหว่างตัวผู้รับการปรึกษากับครอบครัว ครู หรือเพื่อน ๆ พร้อมทั้งใช้เทคนิคการแสดงบทบาท (Enactment) เพื่อให้ผู้รับการแสดงสิ่งที่เกิดขึ้นออกมา ซึ่งจะทำผู้รับการปรึกษารู้ว่าเกิดอะไรขึ้นและจะต้องจัดการกับมันอย่างไร และได้ลองแสดงบทบาทในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาต้องการนำไปใช้เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และปฏิสัมพันธ์กับบุคคลนั้น ๆ ซึ่งเทคนิคนี้จะใช้หลังการใช้เทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframing) เป็นการเปลี่ยนความหมายเดิมของเหตุการณ์หรือสถานการณ์ แทนที่ในสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ ที่อธิบายความเป็นไปได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล เป็นการมองปัญหาในอีกแง่มุมหนึ่งที่ต่างไปจากเดิม เพื่อที่จะเปลี่ยนทัศนคติและสามารถเปลี่ยนแปลงและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้

4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการมอบหมายงาน (Homework) ให้ผู้รับการปรึกษานำสิ่งที่พูดคุยและได้ลองแสดงบทบาท (Enactment) ไว้ในชั่วโมงการปรึกษา ให้นำไปฝึกปฏิบัติและใช้ในชีวิตจริง ซึ่งจะทำให้ผู้รับการปรึกษามีประสบการณ์ใหม่ที่ต่างไปจากในอดีต และนำผลที่ได้มาพูดคุยกันในการปรึกษาครั้งต่อไป

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสรุปแนวทางที่เขาพอจะแก้ไขจากอิทธิพลของเงื่อนไขสภาวะแวดล้อม

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้เขียนถึง "สิ่งที่ฉันได้รับ" หลังการทำการปรึกษาและจะเก็บไว้ในขวดโหล "ขวดขมวดประสบการณ์" และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการปรึกษาในครั้งที่ 3 พร้อมซักถามข้อสงสัย

3. นัดหมายวันเวลา และสถานที่ในการปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการปรึกษาครั้งที่ 3

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากคำพูด พฤติกรรม การให้ความร่วมมือ ความสนใจ ความตั้งใจ ความกระตือรือร้น ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกตลอดกระบวนการปรึกษา

2. ใบงานที่ 1.2 "สิ่งที่ฉันได้รับ" (รวบรวมใน "ขวดขมวดประสบการณ์")

สรุปผลการปรึกษา

1. ผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการปรึกษาได้ทำความเข้าใจถึงสิ่งที่มีอิทธิพลที่มารบกวนจิตใจ ที่ทำให้ตัวของผู้รับการปรึกษาไม่สบายใจ กังวลใจหรือทำให้ไม่สามารถคิดและตัดสินใจเลือกทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตของตนเองได้ ให้มีความเข้าใจถึงอารมณ์ ความขัดแย้งที่มาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เกิดจากครอบครัวและสังคมที่อยู่ ซึ่งส่วนใหญ่บุคคลที่ผู้รับการปรึกษาคิดว่าเป็นอุปสรรคคือพ่อแม่ และบุคคลในครอบครัว และสำหรับบางคนก็เป็นเพื่อนสนิท หรือครู ซึ่งเมื่อผู้รับการปรึกษาได้ระบายความรู้สึก ได้แสดงและพูดในสิ่งที่เจอในสถานการณ์จริง ในมุมของตนเอง ของพ่อแม่ หรือเพื่อน ความขัดแย้งทางความคิดที่เกิดขึ้นทำให้ผู้รับการปรึกษาได้พบและเข้าใจในมุมมองของพ่อแม่ เพื่อน และครูมากขึ้น ได้ทำความเข้าใจและตระหนักถึงขอบเขตและพื้นที่ส่วนบุคคล มีการเปลี่ยนความคิดโดยคิดมองมุมใหม่ต่อสถานการณ์เดิมอย่างเป็นเหตุเป็นผล และพบว่าเมื่อความคิดเปลี่ยน บุคคลที่เคยมองว่าเป็นปัญหาก็ไม่เป็นปัญหา แต่สิ่งที่เป็นปัญหาคือ ความคิดของผู้รับการปรึกษาที่มีต่อการกระทำของบุคคลนั้น และวิธีการสื่อสารที่ทำให้เกิดปัญหาต่อกัน ผู้รับการปรึกษาหาวิธีการจัดการปัญหาโดยการเปลี่ยนมุมมองความคิดใหม่ พัฒนาการสื่อสารที่ดีขึ้น สร้างขอบเขตที่ชัดเจนมากขึ้น เพื่อช่วยให้การดำเนินชีวิตของผู้รับการปรึกษากับบุคคลรอบตัวเป็นไปได้ด้วยดี

2. ผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการปรึกษาสามารถจัดการความคิด และอารมณ์ความขัดแย้งจากครอบครัวและสังคมที่อยู่รอบตัว โดยผู้รับการปรึกษามีการคิดที่มีเหตุผล ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล รู้จักการควบคุมอารมณ์ และแสดงออกทางอารมณ์ต่อสถานการณ์ และบุคคลต่าง ๆ สามารถเปลี่ยนทัศนคติและเปลี่ยนแปลงวิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น และเลือกตัดสินใจใช้วิธีแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลมากขึ้น และผู้รับการปรึกษาหลายคนได้ลองนำสิ่งที่แสดงในชั่วโมงการปรึกษาถึงวิธีการสื่อสารที่จะนำไปพูดกับพ่อแม่ กับเพื่อน กับครู ไปใช้แก้ปัญหาจริง และพบว่า ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาดีขึ้น ความสัมพันธ์กับพ่อแม่ เพื่อน และครูดีขึ้น ซึ่งทำให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจในการพยายามปรับตัวมากขึ้น

รายละเอียดวิธีการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวเพื่อพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 4

เรื่อง เพราะคิดเช่นนั้น จึงทำเช่นนี้

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key concepts)

กระบวนการรู้คิด เป็นทั้งตัวที่เป็นกลวิธานป้องกันตนและกระบวนการคิดที่สร้างสรรค์ ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาของระบบ ทั้งการใช้กลวิธานป้องกันตนและ ระบบความคิด ความเชื่อ กลวิธานป้องกันตนบ่อยครั้งที่อาศัยการพัฒนาจากระบบกระบวนการคิดที่สร้างสรรค์ แต่ความล้มเหลวของบุคคลทำให้ต้องเปลี่ยนความคิดเปลี่ยนจากเดิมไป (Walters, 2006, p. 4) ดังนั้น เมื่อผู้รับการปรึกษามีกระบวนการรู้คิดที่ตรงกับความเป็นจริงที่มีความสมเหตุสมผล ก็จะสามารถนำไปสู่การตัดสินใจแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจความคิด ความเชื่อในการดำเนินชีวิตของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเรียนรู้ และเข้าใจความคิดความเชื่อของตนเอง สามารถมีการคิดที่สมเหตุสมผล ตรงกับความเป็นจริง และสามารถหาแนวทางในการเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมของตนเอง

อุปกรณ์

1. กระดาษ 1 แผ่น
2. ดินสอ 1 ด้าม
3. ยางลบ 1 อัน
4. เอกสารประกอบการปรึกษา เรื่อง "การคิดและตัดสินใจของไผ่และเฟิร์น" จากซีรี่ฮอร์โมนวัยว้าวุ่น ซีซั่น 2

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาด้วยท่าทีที่เป็นมิตร อบอุ่นเป็นกันเอง ทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 4 เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ก่อนเริ่มต้นการปรึกษาครั้งที่ 4

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้อ่านเอกสารประกอบการปรึกษาเรื่อง "การคิดและตัดสินใจของไผ่และเฟิร์น" จากซีรี่ ฮอร์โมนวัยว้าวุ่น ซีซั่น 2 และให้พิจารณาถึงความคิด ความรู้สึกหลังจากอ่านเอกสารประกอบการปรึกษา

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนเรื่องราวความคิดของตนเอง ผ่านใบงานที่ 4 "เพราะคิดเช่นนั้น จึงทำเช่นนี้" โดยใช้คำสั่ง "ถ้าเรื่องนี้เกิดขึ้นกับตัวเอง หรือคนใกล้ชิด ท่านจะคิด รู้สึก และเลือกทำอย่างไร" ให้เขียนถึงกระบวนการคิดของผู้รับการปรึกษาว่ามีความเห็นต่อเรื่องที่อ่านอย่างไร เรื่องที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใกล้หรือไกลตัวกับผู้รับการปรึกษาหรือไม่ และผู้รับการปรึกษาเองมีการจัดการเพื่อหาแนวทางในการเลือกป้องกันและแก้ปัญหาได้อย่างไรบ้าง

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าในสิ่งที่เขียน โดยผู้วิจัยจะกระตุ้นการคิด โดยการใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก และการใช้คำถาม และใช้เทคนิคของทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวคือ ใช้เทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframing) โดยการถามคำถามกระตุ้นผู้รับการปรึกษาได้ฝึกความคิด ความเชื่ออย่างมีเหตุผล โดยใช้คำถามว่า "จากเหตุการณ์เดิม กับตอนนี้คุณคิดและรู้สึกอย่างไรบ้าง และหากคุณยังมีโอกาสในการปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้น ให้สิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนไปและดีขึ้นกว่าเดิม คุณจะแก้ไขหรือปรับปรุงให้เป็นอย่างไรได้บ้าง และสิ่งใหม่ที่คิดและจะทำให้เกิดขึ้น มันดีกับตัวผู้รับการปรึกษาอย่างไร" โดยจะให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนความหมายเดิมของเหตุการณ์หรือสถานการณ์แทนที่ในสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ ที่อธิบายความเป็นไปได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล เป็นการมองปัญหาในอีกแง่มุมหนึ่งที่ต่างไปจากเดิม เพื่อที่จะเปลี่ยนทัศนคติและสามารถเปลี่ยนแปลงกระบวนการคิดต่อปัญหาที่เกิดขึ้น และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ในครั้งต่อ ๆ ไป

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสรุปวิธีคิดของที่จะส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ ของตนเอง และหาแนวทางที่จะมีการคิดและจัดการกับความเชื่ออย่างมีเหตุผล เพื่อการตัดสินใจเลือกอย่างมีประสิทธิภาพ

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้เขียนถึง "สิ่งที่ฉันได้รับ" หลังการทำการปรึกษาและจะเก็บไว้ในขวดโหล "ขวดขมวดประสบการณ์" และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการปรึกษาในครั้งที่ 4 พร้อมซักถามข้อสงสัย

3. นัดหมายวันเวลา และสถานที่ในการปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการปรึกษาครั้งที่ 4

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากคำพูด พฤติกรรม การให้ความร่วมมือ ความสนใจ ความตั้งใจ ความกระตือรือร้น ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกตลอดกระบวนการปรึกษา

2. ใบงานที่ 4 "เพราะคิดเช่นนั้น จึงทำเช่นนี้"

3. ใบงานที่ 1.2 "สิ่งที่ฉันได้รับ" (รวบรวมใน "ขวดขมวดประสบการณ์")

สรุปผลการปรึกษา

1. ผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจความคิดและความเชื่อของตนเอง ในเรื่องของการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นวัยเรียน การเที่ยวกลางคืน การดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น พบว่าส่วนใหญ่ผู้รับการปรึกษาเคยมีเพศสัมพันธ์ และมีการเที่ยวกลางคืนและการดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ โดยเฉพาะผู้รับการปรึกษาที่เป็นเพศชาย โดยมีเหตุผลว่า ด้องการอยากรู้อยากลองและคิดว่าเป็นเรื่องปกติ เพราะคนส่วนใหญ่ในวัยนี้ก็ด้องเคยทำเกือบทั้งนั้น จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่ผู้รับการปรึกษาจะลองทำบ้าง การปรึกษาทำให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจพบว่า ตนเองมีความคิดความเชื่อเช่นไร และเพราะคิดเช่นนั้น จึงส่งผลต่อการเลือกสิ่งที่กระทำ ซึ่งหากผู้รับการปรึกษามีความคิดว่า การมีเพศสัมพันธ์ การเที่ยวกลางคืน และการดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นวัยเรียนเป็นเรื่องที่ผิดและไม่เหมาะสม ผู้รับการปรึกษาก็จะไม่เลือกกระทำ การได้ทบทวนความคิดของผู้รับการปรึกษา พบว่า ลึก ๆ แล้ว ผู้รับการปรึกษาที่เคยมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นวัยเรียน การเที่ยวกลางคืน การดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ รู้สึกไม่สบายใจ กลัวพ่อแม่รู้ กลัวท้อง กลัวเสียอนาคต กลัวเกิดสิ่งไม่ดีกับตัวเอง และไม่พร้อมที่จะรับผิดชอบสิ่งเสียหายต่าง ๆ ในวัยนี้ และรู้ว่าสิ่งที่ทำอยู่อาจจะเกิดผลเสียกับตนเองได้ และทุกวันนี้ยังโชคดีที่ยังไม่เกิดเหตุการณ์ที่พลาดพลั้ง ซึ่งเมื่อมาถึงจุดที่ความคิดเปลี่ยน (Reframing) ผู้รับการปรึกษาจึงได้ตระหนักถึงความไม่เหมาะสมถึงสิ่งที่ทำอยู่ในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน และมีการหาแนวทางเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม

2. ผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง และจากประสบการณ์ของบุคคลอื่นว่าการมีความคิด ความเชื่อที่มีเหตุมีผล การคิดที่ตรงกับความเป็นจริง จะสามารถช่วยในการตัดสินใจเลือกที่เหมาะสม และดีต่อการดำเนินชีวิตและอนาคตของผู้รับการปรึกษา การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้คิดอย่างมีเหตุมีผล และเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสม เช่น ความอยากรู้อยากลองจนไม่ป้องกันตนเอง เปลี่ยนเป็นการคิดที่ต้องรู้จักการยับยั้งชั่งใจและป้องกันตนเองไว้ก่อนดีกว่าต้องมาเสียอนาคต หรือการคิดถึงครอบครัวและคนที่ตนเองรักว่า หากเกิดความเสียหายขึ้น คนที่เสียใจไม่ได้มีแค่ผู้รับการปรึกษา แต่ครอบครัวและคนที่ผู้รับการปรึกษารักก็จะต้องเสียใจและต้องได้รับผลกระทบนั้น ๆ ด้วย เป็นต้น การมีมุมมองความคิดใหม่ (Reframing) จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีพฤติกรรมใหม่

เอกสารประกอบการปรึกษา

ครั้งที่ 4

" การคิดและตัดสินใจของไผ่และเฟิร์น" จากซีรี่ ฮอร์โมนวัยว้าวุ่น ซีซั่น 2

จากการที่ไผ่และเฟิร์น ทั้งคู่รู้จักกันไม่ถึง 24 ชั่วโมง และเผลอพลาดมีเพศสัมพันธ์กัน เพราะความเมา จนทำให้ฝ่ายหญิงท้อง

เฟิร์น เด็กนักเรียนหญิง ม. 6 จึงตัดสินใจรวบรวมความกล้าไปบอกกับไผ่เพื่อให้ช่วยกันคิดหาทางออก โดยทั้งคู่ต่างกลับไปคิดแนวทางของตนเองมา โดยไผ่ยอมรับผิดทุกอย่างเพราะคิดถึงเด็กและคิดถึงความรับผิดชอบที่ควรทำ จึงตัดสินใจว่าอยากเก็บเด็กไว้และออกมาหางานทำ ไม่เรียนต่อ ส่วนเฟิร์นคิดกลัวที่จะต้องท้อง กลัวหมดอนาคตที่เพิ่งสอบติดในมหาวิทยาลัย และกลัวครอบครัวของตนเองว่า จึงตัดสินใจเอาเด็กออก

สุดท้ายทั้งคู่ตัดสินใจเอาเด็กออก โดยเลือกวิธทำแท้งเถื่อนไม่ให้พ่อแม่และคนอื่น ๆ รับรู้ ผลคือ เฟิร์นตกเลือดอาการหนัก ต้องเข้าโรงพยาบาล พ่อและแม่รับรู้ ส่วนไผ่ก็มีความรู้สึกผิดติดตรึงอยู่ในใจ ซึ่งยากที่จะลบออกไปได้

ถ้าเรื่องนี้เกิดขึ้นกับตัวเอง หรือคนใกล้ชิด ท่านจะคิด รู้สึก และเลือกทำอย่างไร??

ใบงานที่ 4

"เพราะคิดเช่นนั้น จึงทำเช่นนี้"

รายละเอียดวิธีการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวเพื่อพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 5

เรื่อง คิดอย่างสร้างสรรค์พัฒนาการดำเนินชีวิต

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key concepts)

กระบวนการรู้คิดที่เป็นกระบวนการคิดที่สร้างสรรค์ ซึ่งนำไปสู่การพัฒนา ระบบความคิด ความเชื่อ ดังนั้น เมื่อผู้รับการปรึกษามีกระบวนการรู้คิดที่ตรงกับความเป็นจริงที่มีความสมเหตุสมผล และพัฒนาความคิดอย่างสร้างสรรค์เพิ่มขึ้นมา ก็จะช่วยให้เพิ่มความหลากหลายทางความคิดในการนำมาเป็นตัวเลือกในการเลือกตัดสินใจคอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต และสามารถนำไปสู่การตัดสินใจแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถคิดการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างสร้างสรรค์ โดยมีการพัฒนาการหาวิธีการคิด การจัดการแบบใหม่ ที่ไม่ใช่วิธีเดิม ๆ ที่ไม่ค่อยได้ผลในการใช้จัดการกับสิ่งต่าง ๆ

อุปกรณ์

1. กระดาษสี ขนาด 4x4 ซม. จำนวน 3 สี
2. ดินสอ 1 ด้าม
3. ยางลบ 1 อัน
4. สีไม้ 1 กล่อง
5. กล่องทึบ 1 ใบ
6. กระดาษที่เขียนชื่อสิ่งของต่าง ๆ ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน (เช่น กรรไกร ช้อนส้อม ขวดน้ำ ยางลบ ดินสอ กระจก หวี)

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาด้วยท่าทีที่เป็นมิตร อบอุ่นเป็นกันเอง ทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 5 เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ก่อนเริ่มต้นการปรึกษาครั้งที่ 5

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาถึงความคิด ความรู้สึกว่าในชีวิตของผู้รับการปรึกษามีสิ่งใดที่ผู้รับการปรึกษาคิดว่าเป็นปัญหา เป็นเรื่องที่ยากในการจัดการ และหนทางแก้ไขก็ไม่ค่อยมี และเขียนใส่ไว้ในกระดาษสีใบที่ 1

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาคิดและทบทวนว่าผู้รับการปรึกษาเคยลองใช้วิธีใดในการจัดการกับปัญหานั้น ๆ มาแล้วบ้าง และเขียนลงในกระดาษสีใบที่ 2

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้ลองฝึกคิดและพัฒนาการคิดสร้างสรรค์ ต่อปัญหาที่อาจเกิดกับผู้รับการปรึกษา ผ่านกิจกรรม "คิดสรรสร้าง อย่างสร้างสรรค์" โดยกล่องทึบที่ใส่กระดาษที่เขียนชื่อสิ่งของต่าง ๆ ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน (เช่น กรรไกร ช้อนส้อม ขวดน้ำ ยางลบ ดินสอ กระจก หวี) และให้ผู้รับการปรึกษาหยิบกระดาษในกล่องขึ้นมา 1 ใบ เมื่อได้กระดาษที่เขียนชื่อว่าสิ่งใด เช่น ถ้าหยิบได้บัตรที่เขียนว่า "กรรไกร" ก็ให้ผู้รับการปรึกษาบอกถึงคุณสมบัติ หรือหน้าที่ของกรรไกรที่ปกติผู้รับการปรึกษาได้ใช้จากสิ่งนั้น และเมื่อผู้รับการปรึกษาบอกถึงสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาใช้ประโยชน์จากของสิ่งนั้นได้เรียบร้อย ผู้วิจัยใช้คำสั่ง "ให้ลองคิดว่าอุปกรณ์นี้สามารถใช้ทำอะไรได้อีก หากไม่ใช้ตามหน้าที่เดิมของมัน" โดยผู้วิจัยจะกระตุ้นการคิด โดยการใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก และการใช้คำถามกระตุ้น เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ฝึกคิดจินตนาการ คิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ที่แตกต่างไปจากเดิม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักว่า นอกจากการคิดแบบเดิม ๆ และใช้วิธีการเดิม ๆ ยังมีวิธีการและวิธีคิดต่าง ๆ อีกมากมายจากการใช้สิ่งของแค่หนึ่งอย่าง

4. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีการเชื่อมโยงจากกิจกรรม "คิดสรรสร้าง อย่างสร้างสรรค์" มาใช้ประโยชน์และมาลองทบทวนใหม่ถึงสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้เขียนทิ้งไว้ในกระดาษสี ถึงสิ่งที่ยากและเป็นปัญหาของผู้รับการปรึกษา และทางแก้ไขที่เคยทำมาและอาจจะยังไม่ได้ผลนัก ให้ลองทบทวน คิดวิเคราะห์หาแนวทางใหม่ ๆ ที่ต่างจากเดิมว่ามีวิธีและแนวทางใด ๆ ได้อีกบ้าง และให้เขียนลงบนกระดาษสี ใบที่ 3 โดยผู้วิจัยจะกระตุ้นการคิด โดยการใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก และการใช้คำถามและใช้เทคนิคของทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวคือ ใช้เทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframing) กับสิ่งที่เหมือนจะทำไม่ได้ให้เป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขได้ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีได้ เป็นการมองปัญหาในอีกแง่มุมหนึ่งที่ต่างไปจากเดิม เพื่อที่จะเปลี่ยนทัศนคติและสามารถเปลี่ยนแปลงกระบวนการคิดต่อปัญหาที่เกิดขึ้น และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ในครั้งต่อ ๆ ไป และการใช้เทคนิคการให้การสนับสนุนหรือยืนยัน (Confirmatory) เทคนิคนี้ นักบำบัดให้สมาชิกแต่ละคนยืนยันคำพูดเกี่ยวกับสิ่งที่เป็นทางบวกให้หนักแน่น เทคนิคนี้จะช่วยสร้างให้เกิดการเคารพตนเองหรือเชื่อมั่นในตนเอง และเช่นกัน

สมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวอาจยินยอมมองตัวเองใหม่ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความเชื่อมั่นกับความคิดที่ดี ที่เหมาะสม ที่มีเหตุผล ที่สร้างสรรค์ และมีความมั่นใจในการนำความคิดเหล่านี้ไปปรับใช้ในชีวิตจริง

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสรุปประเด็นที่ได้ทำในวันนี้

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้เขียนถึง "สิ่งที่ฉันได้รับ" หลังการทำการปรึกษาและจะเก็บไว้ในขวดโหล "ขวดขมวดประสบการณ์" และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการปรึกษาในครั้งที่ 5 พร้อมซักถามข้อสงสัย

3. นัดหมายวันเวลา และสถานที่ในการปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการปรึกษาครั้งที่ 5

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากคำพูด พฤติกรรม การให้ความร่วมมือ ความสนใจ ความตั้งใจ ความกระตือรือร้น ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกตลอดกระบวนการปรึกษา

2. ผลงานจากกิจกรรม "คิดสรรสร้าง อย่างสร้างสรรค์"

3. ใบงานที่ 1.2 "สิ่งที่ฉันได้รับ" (รวบรวมใน "ขวดขมวดประสบการณ์")

สรุปผลการปรึกษา

ผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการปรึกษาได้ทำความเข้าใจกับความคิด และมุมมองในการมองการแก้ปัญหาของตนเองว่า เวลาเกิดปัญหาหรือมีสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาคิดว่าเป็นปัญหา ผู้รับการปรึกษาคิดหาวิธีการจัดการปัญหาอย่างไร พบว่า ผู้รับการปรึกษามักคิดว่าสิ่งที่เกิดไม่มีทางแก้ หรือเป็นเรื่องยาก จึงทำให้ผู้รับการปรึกษาไม่อยากแก้ปัญหา และไม่สามารถจัดการเรื่องนั้น ๆ ได้ การปรึกษาโดยใช้กิจกรรม "คิดสรรสร้าง อย่าสร้างสรรค์" ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาผ่อนคลาย และได้ลองเปลี่ยนมาคิดเรื่องสิ่งของที่ใกล้ตัวที่ผู้รับการปรึกษาอาจจะมองข้ามไปว่าสามารถใช้ประโยชน์ได้มากมายถ้าผู้รับการปรึกษาได้ใช้อย่างสร้างสรรค์ จากกิจกรรมนี้พบว่า ผู้รับการปรึกษาทุกคนจะคิดและนึกไม่ได้ว่าจะใช้ประโยชน์ของสิ่งของที่ยกตัวอย่างมาอย่างไรได้อีกบ้าง และจะบอกว่ายาก แต่พอได้ลองคิดหลายสิ่งเข้าก็จะรู้สึกว่ายิ่งคิดก็ยิ่งคิดได้เยอะขึ้น ซึ่งผู้วิจัยก็โยงกลับเข้ามาที่ปัญหาของผู้รับการปรึกษาว่า จากกิจกรรมที่ทำไปมันต่างและเหมือนกัน หรือบอกอะไรกับผู้รับการปรึกษา ซึ่งผู้รับการปรึกษาหลายคนเรียนรู้ว่า ในเหตุการณ์หนึ่งมีวิธีการคิดและการแก้ปัญหาให้ผู้รับการปรึกษานำมาใช้ได้หลายวิธี การคิดที่สร้างสรรค์จะช่วยให้การแก้ปัญหามีมากขึ้น หรือการเปลี่ยนมุมมองความคิดทำให้ปัญหาหมดไปได้ ซึ่งเมื่อกลับมาคุยกันถึงปัญหาของผู้รับการปรึกษาที่คุยค้างไว้ พบว่า ผู้รับการปรึกษาเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผลมากขึ้น ตั้งสติในการหาทางที่ดี ที่จะแก้ปัญหานั้น ๆ มากขึ้นและบางคนก็มีการมองมุมใหม่ (Reframing) กับสิ่งที่เหมือนจะทำไม่ได้ให้เป็นเรื่องที่สามารถแก้ไข ปรับปรุง เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีได้

รายละเอียดวิธีการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวเพื่อพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 6

เรื่อง คิดอย่างมีเป้าหมาย มุ่งสู่การดำเนินชีวิตที่ต้องการ

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key concepts)

การเปลี่ยนการดำเนินชีวิตจะเกิดขึ้นได้ ต้องประกอบด้วยแรง แรงจูงใจการเรียนรู้ทางสังคม และการรับรู้ ซึ่งมีผลกับระบบความคิด ความเชื่อ โดยการพัฒนาการดำเนินชีวิตจะเริ่มต้นจากแรงจูงใจ โอกาสและการตัดสินใจเลือก และพัฒนาการดำเนินชีวิตจากความคิด ความเชื่อ เป้าหมาย การให้คุณค่า ลักษณะความคิด โดยการเรียนรู้การดำเนินชีวิตและสามารถดำรงอยู่สืบเนื่องได้อย่างยาวนาน ความสำคัญขึ้นอยู่กับระบบความเชื่อ และมีตัวแปรอีกหลายตัวที่มีบทบาทให้การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนานั้นคงอยู่ นั่นคือ ความมั่นใจในตนเอง ความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เงื่อนไข สภาวะแวดล้อม เป็นต้น (Walters, 2006, pp. 6-18) ดังนั้น เมื่อการพัฒนาการรู้คิดในการดำเนินชีวิดให้ผู้รับการปรึกษา นอกจากจะพัฒนาการคิดที่สมเหตุสมผล ตรงตามความเป็นจริง การเพิ่มแรงจูงใจ ซึ่งทำได้ด้วยการการมีเป้าหมายให้ผู้รับการปรึกษาอย่างชัดเจน แน่นอน และเป็นเป้าหมายที่เชื่อว่ามีความสามารถที่จะทำได้ และมีการคาดหวังผลและการให้คุณค่าที่เหมาะสม ตรงกับความเป็นจริง ก็จะสามารถทำให้การพัฒนาการรู้คิดในการดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้ยาวนานขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถมีกระบวนการคิดอย่างมีเป้าหมาย มีการคาดหวังผลและมีการให้คุณค่าการกระทำที่ตรงกับความเป็นจริง
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถคิดหาแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต และรับรู้ถึงความสามารถของตนเองตามความเป็นจริงได้

อุปกรณ์

-

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาด้วยท่าทีที่เป็นมิตร อบอุ่นเป็นกันเอง ทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 6 เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ก่อนเริ่มต้นการปรึกษาครั้งที่ 6

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาคิดภาพตนเองในอนาคตว่า ผู้รับการปรึกษาคิดว่าตนเองจะมีการดำเนินชีวิตที่เป็นอย่างไรในอีก 10 ปี ข้างหน้า เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงเป้าหมายและแรงจูงใจที่อยากจะให้เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต ในอีก 10 ปี ข้างหน้า

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาแสดงออกมาว่าในอีก 10 ปี ข้างหน้า ผู้รับการปรึกษาคิดว่าตนเองจะเป็นอะไร ทำอะไรอยู่ ให้แสดงท่าทางและบรรยายถึงความรู้สึกกับตนเอง ในอีก 10 ปี ข้างหน้า

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาลองคิดหาวิธีที่จะไปให้ถึงเป้าหมายนั้น ทั้งเป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายในระยะยาว และการวางแผนเพื่อไปให้ถึงยังเป้าหมายที่ต้องการ รวมถึงหาแรงจูงใจที่จะสามารถผลักดันตนเองไปให้ถึงยังเป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษาอยากให้เกิดขึ้นในชีวิตตนเอง รวมถึงการประเมินความสามารถตนเองในปัจจุบัน และการหาวิธีพัฒนาความสามารถตนเอง โดยผู้วิจัยจะกระตุ้นการคิด โดยการใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก และการใช้คำถามและใช้เทคนิคของทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวคือ เทคนิคการแสดงบทบาท (Enactment) เป็นการที่ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาพยายามแสดงเพื่อที่จะดึงความขัดแย้งออกมา ซึ่งจะทำให้ผู้รับการปรึกษารู้ว่าจะต้องจัดการกับมันอย่างไรจากนั้น เทคนิคนี้ ผู้วิจัยจะต้องกระตือรือร้นเหมือนกับเป็นผู้สร้างภาพยนต์ดลอดระยะเวลาการปรึกษา เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้แสดงสิ่งที่คิดออกมาและทำให้เป็นความจริง การแสดงบทบาทที่คิดออกมาจะทำให้ผู้รับการปรึกษาเห็นภาพความคิดได้ชัดเจนขึ้น และทำความเข้าใจถึงความคิดความรู้สึกตนเองได้มากขึ้น

3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้การสนับสนุนหรือยืนยัน (Confirmatory) เทคนิคนี้ นักบำบัดให้สมาชิกแต่ละคนยืนยันคำพูดเกี่ยวกับสิ่งที่เป็นทางบวกให้หนักแน่น เทคนิคนี้จะช่วยสร้างให้เกิดการเคารพตนเองหรือเชื่อมั่นในสิ่งที่ตนเองคิดจะทำ โดยจะใช้เทคนิคนี้ระหว่างการปรึกษาและก่อนจบการปรึกษาในครั้งนี้ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาพูดยืนยันความมั่นใจในการเตรียมความพร้อมในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาคิดและเลือกที่จะกระทำ เพื่อที่จะพัฒนาตนเองให้ไปถึงเป้าหมายที่ตนเองคาดหวังและวางแผนไว้ได้

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสรุปประเด็นที่ได้ทำในวันนี้

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้เขียนถึง “สิ่งที่ฉันได้รับ” หลังการทำการปรึกษาและจะเก็บไว้ในขวดโหล “ขวดขมวดประสบการณ์” และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการปรึกษาในครั้งที่ 6 พร้อมซักถามข้อสงสัย

3. นัดหมายวันเวลา และสถานที่ในการปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการปรึกษาครั้งที่ 6

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากคำพูด พฤติกรรม การให้ความร่วมมือ ความสนใจ ความตั้งใจ ความกระตือรือร้น ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกตลอดกระบวนการปรึกษา

2. ใบงานที่ 1.2 "สิ่งที่ฉันได้รับ" (รวบรวมใน "ขวดขมวดประสบการณ์")

สรุปผลการปรึกษา

1. ผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการปรึกษาได้มีการสำรวจและตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิต มีการประเมินตนเองตามความเป็นจริง รวมถึงการคิดวางแผนทั้งระยะสั้นและระยะยาวเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งเป้าหมายส่วนใหญ่ของผู้รับการปรึกษาวัยนี้คือ เรียนจบมหาวิทยาลัยและการได้ทำงานที่อยากทำ การวางแผนคือ การต้องเรียนจบชั้นมัธยมปลาย ซึ่งมีหลายคนไม่มั่นใจว่าจะสามารถทำได้ การประเมินตนเองช่วยให้ผู้รับการปรึกษารู้จุดอ่อน รู้ความถนัดความสนใจ และสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาต้องพัฒนาเพื่อให้มีอนาคตที่ดี และมีผู้รับการปรึกษาหลายคนที่ไม่เคยคิดถึงการมีเป้าหมาย ไม่รู้ว่าตนเองต้องการอะไร และการแสดงบทบาทในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาอยากเป็น แสดงความคิดที่ขัดแย้ง แสดงสิ่งที่เคยพบเจอ หรือสิ่งที่คิดว่าจะได้รับ เป็นต้น เหล่านี้ทำให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเองมากขึ้นว่าเป้าหมายจริง ๆ คืออะไร และมีโอกาสเป็นไปได้มากน้อยแค่ไหน และยังต้องพัฒนาตนเองอย่างไรอีก การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจ ทบทวน รวมถึงตระหนักถึงการคิดและการเลือกอย่างมีเหตุผล มีเป้าหมายมากขึ้น

2. ผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการปรึกษาคิดหาแรงจูงใจที่จะสามารถผลักดันตนเองไปให้ถึงยังเป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษาอยากให้เกิดขึ้นในชีวิตตนเอง ซึ่งแรงจูงใจส่วนใหญ่ของผู้รับการปรึกษาคือ อนาคตและภาพความสำเร็จของตนเอง และความรู้สึกของครอบครัว พ่อแม่ ซึ่งผู้รับการปรึกษาบางคนไม่เคยมีแรงจูงใจในการที่จะผลักดันตัวเองมาก่อน ก่อนหน้าที่จะเข้ารับการปรึกษา จึงใช้ชีวิตแบบไม่ตั้งเป้าหมาย ไม่สนใจเรียน ใช้ชีวิตไปวัน ๆ แบบเบื่อ ๆ เซ็ง หรือหาอะไรทำไปแบบวันต่อวัน ไม่ค่อยมีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต แต่เมื่อได้คิดถึงเป้าหมายทำให้ผู้รับการปรึกษาเห็นถึงความสำคัญของแรงจูงใจในการผลักดันตนเอง และคิดว่าแรงจูงใจที่สำคัญควรจะมาจากตนเอง โดยการได้คิดถึงภาพความสำเร็จ ก็รู้สึกยิ่งอยากพยายาม หรือการคิดถึงคนที่ลำบากกว่าตนเองก็จะรู้สึกว่าต้องไปต่อไหว ดังนั้น เวลาเจออุปสรรคก็ต้องให้กำลังใจตัวเอง นึกถึงความสำเร็จ จะได้มีแรงสู้ต่อ เป็นต้น เหล่านี้คือสิ่งที่เป็นแรงจูงใจให้ผู้รับการปรึกษาพยายามเพื่อทำตามแผนที่วางไว้ได้สำเร็จ รวมถึงการประเมินความสามารถตนเองในปัจจุบัน และการหาวิธีพัฒนาความสามารถตนเอง ผู้รับการปรึกษาเห็นภาพความคิดได้ชัดเจนขึ้น และทำความเข้าใจถึงความคิดความรู้สึกตนเองได้มากขึ้น และคิดหาวิธีที่ทำให้มีความมั่นใจในการเตรียมความพร้อมในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาคิดและเลือกที่จะกระทำ เพื่อที่จะพัฒนาตนเองให้ไปถึงเป้าหมายที่ตนเองคาดหวังและวางแผนไว้ได้

รายละเอียดวิธีการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวเพื่อพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 7

เรื่อง ประสบการณ์ให้แนวทางการดำเนินชีวิต

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key concepts)

การเลือก คือ กระบวนการตัดสินใจ โดยการที่ตัวเลือกเกิดขึ้นจากเงื่อนไขอันหลากหลายของปฏิสัมพันธ์อันซับซ้อนของชีวิต ซึ่งจะถูกเลือกหลังจากที่เราจะสร้างความเข้าใจ เพื่อที่จะสนับสนุนและพิจารณาตัวเลือกที่เราสร้างขึ้นมา (Walters, 2006, p. 4) ดังนั้น การพัฒนาการเลือกแสดงพฤติกรรมตอบสนองในการดำเนินชีวิตต้องทำให้เกิดความเข้าใจในการคิดของตนเองและคำนึงถึงผลกระทบจากการกระทำในแต่ละครั้ง เพื่อช่วยให้มีการตัดสินใจเลือกที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจและย้อนกลับไปดูประสบการณ์การมีพฤติกรรมการกระทำ และแนวทางการตัดสินใจเลือกของตนเองในช่วงเวลาที่ผ่านมาของการดำเนินชีวิต สามารถนำประสบการณ์มาเป็นบทเรียนในการตัดสินใจในปัจจุบัน และรับรู้ถึงความสามารถของตนเองตามความเป็นจริงได้

2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงความสำคัญของการตัดสินใจเลือกของตนเองในการตัดสินใจในแต่ละครั้ง และทำความเข้าใจถึงผลกระทบจากการกระทำของตนในการตัดสินใจในแต่ละครั้ง พร้อมจะรับผิดชอบผลจากการกระทำของตนเองได้

อุปกรณ์

ลวด 1 เส้น ความยาวประมาณ 90 ซม. จำนวน 1 เส้น

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาด้วยท่าทีที่เป็นมิตร อบอุ่นเป็นกันเอง ทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 7 เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ก่อนเริ่มต้นการปรึกษาครั้งที่ 7

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้เส้นลวดที่มีคุณสมบัติอ่อน ยืดหยุ่นได้ ดัดได้ง่าย คงรูปอยู่ในสภาพที่ต้องการได้ เป็นเส้นลวดที่มีความยาว 90 ซม. แจกให้ผู้รับการปรึกษา 1 เส้น

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาหลับตา ตั้งสติอยู่กับความคิดตนเอง เพื่อนึกย้อนไปในช่วงชีวิตที่ผ่านมา ถึงประสบการณ์การตัดสินใจเลือกกระทำของตนเอง มีครั้งใดบ้างที่ให้ผลจากการกระทำที่รู้สึกยินดี ดีใจ ภูมิใจ ผลที่ได้จากการตัดสินใจเลือกที่ถูกต้องและประสบความสำเร็จตามที่คิดไว้ และมีครั้งใดที่ผลจากการตัดสินใจเลือกมีผลที่ทำให้เกิดความเสียใจ เสียดาย และรู้สึกผิดกับการตัดสินใจและการทำที่ผิดพลาดของตนเอง โดยช่วงที่ดีใจ มีความสุข ลวดจะถูกดัดขึ้นและความสูงของลวดในแต่ละครั้งจะสูงเท่าจำนวนความสุข ความดีใจ ส่วนช่วงที่มีการติดสินใจผิดพลาด รู้สึกเสียใจ ให้ดัดลวดลงข้างล่าง ความสูงของลวดจะเป็นตัวบอกความเสียใจมากน้อยเช่นกัน

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเล่าถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นของขดลวดที่ดัดไว้ในแต่ละช่วงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น และบอกถึงสาเหตุของความสำเร็จและความผิดพลาดในแต่ละครั้ง เพื่อทบทวนถึงผลจากการกระทำ ผู้วิจัยจะกระตุ้นการคิด โดยการใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก และการใช้คำถามและใช้เทคนิคของทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวคือ การเข้าร่วมและเอื้ออำนวย (Joining and accommodating) เทคนิคนี้คือ การมีปฏิสัมพันธ์กันและการแก้ปัญหาร่วมกัน ผู้วิจัยรับรู้ได้ถึงส่วนที่เป็นความเจ็บปวดหรือความเครียดของผู้รับการปรึกษา ผู้วิจัยจะต้องไวต่อความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา และทำให้เขาหรือเธอรู้สึกปลอดภัยเมื่อต้องเผชิญหน้ากับความคับแค้นใจหรือความกังวลใจ ก่อนที่จะหลีกเลี่ยงประเด็นปัญหานั้นไปและใช้คู่กับเทคนิคการติดตามร่องรอย (Tracking) เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสื่อสารของผู้รับการปรึกษาผ่านการเล่าเรื่องผ่านขดลวด จะทำให้ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักและเข้าใจถึงความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น เหตุการณ์ที่สำคัญที่มีความหมายต่อผู้รับการปรึกษาและใช้สิ่งเหล่านี้สนทนากับผู้รับการปรึกษา ผู้วิจัยจะพยายามให้ความสำคัญกับผู้รับการปรึกษาโดยไม่มีการตัดสิน การติดตามร่องรอยจะเปิดเผยร่องรอยหรือเบาะแสไปสู่โครงสร้างของปัญหาของสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาประสบมา เป็นเทคนิคที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาและผู้วิจัยได้เห็นลักษณะของโครงสร้างของปัญหา และหาแนวทางในการแก้ไข และเสริมไปด้วยการใช้เทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframing) โดยการถามคำถามกระตุ้นผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนประสบการณ์ที่ได้รับจากในอดีต และปรับเปลี่ยนประสบการณ์นั้น ทั้งที่ดีและไม่ดี ให้กลายเป็นบทเรียน ที่ผู้รับการปรึกษาจะคิดคำนึงถึงก่อนการตัดสินใจ เปลี่ยนความหมายเดิมจากเหตุการณ์ที่ต้องเสียใจหรือรู้สึกผิดจากการตัดสินใจ เป็นพลังว่ามีบทเรียนที่ดีและจะช่วยให้การตัดสินใจครั้งต่อไปทำได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ และความพยายามในการหาแนวทางการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสรุปประเด็นที่ได้ทำในวันนี้

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้เขียนถึง "สิ่งที่ฉันได้รับ" หลังการทำการปรึกษาและจะเก็บไว้ในขวดโหล "ขวดขมวดประสบการณ์" และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการปรึกษาในครั้งที่ 7 พร้อมซักถามข้อสงสัย

3. นัดหมายวันเวลา และสถานที่ในการปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการปรึกษาครั้งที่ 7

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากคำพูด พฤติกรรม การให้ความร่วมมือ ความสนใจ ความตั้งใจ ความกระตือรือร้น ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกตลอดกระบวนการปรึกษา

2. ใบงานที่ 1.2 "สิ่งที่ฉันได้รับ" (รวบรวมใน "ขวดขมวดประสบการณ์")

สรุปผลการปรึกษา

1. ผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนประสบการณ์จากการกระทำ และแนวทางการตัดสินใจเลือกของตนเองในช่วงเวลาที่ผ่านมาของการดำเนินชีวิต จากการตัดเส้นลวด พบว่าผู้รับการปรึกษาส่วนใหญ่มีการตัดสินใจเลือก เช่น การเลือกเรียนต่อชั้นมัธยมต้น มัธยมปลาย หรือการตั้งใจเรียน เป็นต้น ซึ่งส่วนมากจะเป็นการตัดสินใจเลือกที่มีพ่อแม่เป็นอิทธิพลสำคัญในการตัดสินใจ และหลายคนก็เลือกเรียนตามเพื่อน โดยไม่ได้คิดถึงความถนัดและความสนใจจริง ๆ ของตนเอง ซึ่งการไม่ได้คิดพิจารณาโดยพิจารณาความสามารถ ความชอบของตนเองจริง ๆ ทำให้หลายคนรู้สึกไม่ชอบ ไม่ถนัดในสายที่เรียนอยู่ หลายคนคิดแค่ว่าเรียน ๆ ไปให้จบ โดยไม่รู้ว่าเมื่อจบชั้นมัธยมปลายจะไปเรียนต่อที่ไหนดี เพราะไม่เคยได้คิดด้วยตัวเองอย่างจริงจังสักครั้ง เมื่อผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนผลจากการตัดสินใจในอดีต พบว่า มีทั้งประสบการณ์ที่ดีที่มาจากผลของความพยายาม ความตั้งใจ จนนำมาซึ่งความสำเร็จ และผลจากการตัดสินใจที่ผิดพลาด เช่น ตามเพื่อน ทำเพราะประชดพ่อแม่ ทำเพราะอารมณ์ชั่ววูบ เป็นต้น เหล่านี้ ทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถนำประสบการณ์มาเป็นบทเรียนในการตัดสินใจในปัจจุบัน รวมถึงรับรู้ถึงความสามารถของตนเองตามความเป็นจริงได้มากขึ้นจากการวิเคราะห์ถึงสาเหตุของความสำเร็จและความผิดพลาดในแต่ละครั้ง และมีการมองมุมใหม่ (Reframing) โดยการนำประสบการณ์ที่ได้รับจากในอดีตทั้งที่ดีและไม่ดี ให้กลายเป็นบทเรียน เพื่อช่วยให้การตัดสินใจครั้งต่อไปด้วยตนเองทำได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

2. ผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการปรึกษาทำความเข้าใจและตระหนักถึงผลกระทบจากการกระทำของตนในการตัดสินใจในแต่ละครั้ง และได้เห็นว่าทุกครั้งที่มีการคิด เลือกตัดสินใจ จะต้องมีผลตามมา ซึ่งผลที่ดีมักจะมาจากการเตรียมความพร้อมที่ดี เช่น ตั้งใจเรียน การกล้าที่จะลงมือทำ หรือ

การได้รับผลที่ไม่ดีมักจะมาจากความไม่ตั้งใจ หรือการทำอะไรไม่คิดถึงผลที่ตามมา การได้ทบทวนผลกระทบจากอดีตทำให้ผู้รับการปรึกษารู้ว่า เมื่อได้ตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งใด นั่นคือ ต้องพร้อมจะรับผิดชอบผลจากการกระทำของตนเองได้

รายละเอียดวิธีการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวเพื่อพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 8

เรื่อง ตัดสินใจเลือกการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key concepts)

การเลือก คือ กระบวนการตัดสินใจ โดยการที่ตัวเลือกเกิดขึ้นจากเงื่อนไขอันหลากหลายของปฏิสัมพันธ์อันซับซ้อนของชีวิต ซึ่งจะถูกเลือกหลังจากที่เราจะสร้างความเข้าใจ เพื่อที่จะสนับสนุนและพิจารณาตัวเลือกที่เราสร้างขึ้นมา (Walters, 2006, p. 4) ดังนั้น การพัฒนาการเลือกแสดงพฤติกรรมตอบสนองในการดำเนินชีวิตต้องทำให้เกิดความเข้าใจในการคิดของตนเอง และคำนึงถึงผลกระทบจากการกระทำในแต่ละครั้ง และสามารถเปลี่ยนแปลงความคิด เปลี่ยนแปลงการกระทำ หากรู้ว่าสิ่งที่ทำอยู่ไม่ดี ไม่เหมาะสม เพื่อช่วยให้มีการตัดสินใจเลือกที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงความรับผิดชอบและคำนึงถึงสังคมส่วนรวมด้วย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้และฝึกพัฒนาการเลือกในการดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผล มีหลักการ มีจุดยืน และรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองตัดสินใจกระทำพฤติกรรม กล้าปฏิเสธสิ่งที่ไม่ถูกต้อง พร้อมปรับปรุงพัฒนาตนเอง พิจารณาถึงข้อดีข้อเสียสิ่งต่าง ๆ อย่างถี่ถ้วน สามารถเลือกสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง โดยสามารถมองปัญหาที่พบเจอให้กลายเป็นสิ่งที่สามารถจัดการได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

อุปกรณ์

1. กระดาษ 1 แผ่น
2. ดินสอ 1 ด้าม
3. ยางลบ 1 อัน
4. สีไม้ 1 กล่อง
5. ไอแพด
6. เพลง “ตัดสินใจ” ของ ป๊อด โมเดิร์นด็อก
7. บัตรสถานการณ์เพื่อการตัดสินใจ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาด้วยท่าทีที่เป็นมิตร อบอุ่นเป็นกันเอง ทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 8 เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ก่อนเริ่มต้นการปรึกษาครั้งที่ 8

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษานั่งหลับตาและตั้งใจฟังเพลง "ตัดสินใจ" ที่ผู้วิจัยเปิดให้ผู้รับการปรึกษาฟังจนจบเพลง

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาลืมตาและถามถึงความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาต่อจากเพลงนี้ ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น เช่น การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก และการใช้คำถาม เพื่อนำให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนและสำรวจความรู้สึก ความคิดที่เกิดขึ้นหลังจากที่ได้ฟังเพลง เพื่อที่จะนำเข้าไปสู่การเห็นถึงความสำคัญของการเลือกและตัดสินใจ รวมถึงผลของการได้ลองเปลี่ยนแปลงเพื่อให้มีบางสิ่งที่ดี ๆ เข้ามา

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเลือกสถานการณ์ปัญหาจากใบบัตรสถานการณ์เพื่อการตัดสินใจ ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่มีลักษณะที่ขัดแย้งกัน เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ลองตัดสินใจเลือกตามแนวทางการดำเนินชีวิตที่ผู้รับการปรึกษาอยากให้เกิดขึ้น และคิดทบทวนถึงผลที่ตนเองต้องได้รับหลังจากการตัดสินใจเลือกนั้น ๆ ผู้วิจัยจะกระตุ้นการคิด โดยการใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก และการใช้คำถาม และใช้เทคนิคของทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว คือ การใช้เทคนิคการสร้างความไม่สมดุล (Unbalancing) เป็นความพยายามทำให้ภาวะสมดุลของเหตุการณ์สับสนวุ่นวายและสร้างการเปลี่ยนแปลงรูปแบบที่เคยมีอยู่ เมื่อความไม่สมดุลเกิดขึ้นและระบบก็จะหาความสมดุลใหม่ขึ้นมา ในการปรึกษา ผู้วิจัยจะต้องกระตือรือร้นในการที่จะท้าทายสร้างโอกาสเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้คิดตัดสินใจหาเหตุผลและแนวทางที่ดียิ่งขึ้นเพื่อมาแก้ปัญหาจากสถานการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นนั้น ให้เป็นเหมือนสิ่งที่เกิดขึ้นจริง และผู้วิจัยใช้เทคนิคการแสดงบทบาท (Enactment) เป็นการที่ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาพยายามแสดง เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้แสดงสิ่งที่คิดออกมาและทำให้เป็นความจริง การแสดงบทบาทที่คิดออกมาจะทำให้ผู้รับการปรึกษาเห็นภาพความคิดได้ชัดเจนขึ้น และทำความเข้าใจถึงความคิดความรู้สึกตนเองได้มากขึ้น และผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้การสนับสนุนหรือยืนยัน (Confirmatory) เทคนิคนี้ นักบำบัดให้สมาชิกแต่ละคนยืนยันคำพูดเกี่ยวกับสิ่งที่เป็นทางบวกให้หนักแน่น เทคนิคนี้จะช่วยสร้างให้เกิดการเคารพตนเองหรือเชื่อมั่นในสิ่งที่ตนเองคิดจะทำ

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสรุปประเด็นการคิดเพื่อการเลือกและตัดสินใจ

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้เขียนถึง "สิ่งที่ฉันได้รับ" หลังการทำการปรึกษาและจะเก็บไว้ในขวดโหล "ขวดขมวดประสบการณ์" และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการปรึกษาในครั้งที่ 8 พร้อมซักถามข้อสงสัย

3. นัดหมายวันเวลา และสถานที่ในการปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการปรึกษาครั้งที่ 8

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากคำพูด พฤติกรรม การให้ความร่วมมือ ความสนใจ ความตั้งใจ ความกระตือรือร้น ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกตลอดกระบวนการปรึกษา

2. ใบงานที่ 1.2 "สิ่งที่ฉันได้รับ" (รวบรวมใน "ขวดขมวดประสบการณ์")

สรุปผลการปรึกษา

1. ผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงการตัดสินใจของตนเองจากการได้ฟังเพลง "ตัดสินใจ" พบว่า ผู้รับการปรึกษาบางคนยังพบว่าที่ผ่านมายังไม่ค่อยมีความมั่นใจในตนเอง และไม่ค่อยกล้าที่จะตัดสินใจเลือกแนวทางที่ตนเองอยากเป็นหรืออยากทำ ซึ่งก็ต้องกระตุ้นเสริมความมั่นใจ โดยการให้ผู้รับการปรึกษานึกถึงเป้าหมายและแรงจูงใจแห่งความสำเร็จที่ผู้รับการปรึกษาต้องการ ใช้การพูดยืนยันทางบวก เช่น ฉันต้องลองทำ ฉันทำได้ เป็นต้น และกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่า ผู้ที่เดินเคียงข้างผู้รับการปรึกษาไปได้ทุกที่ คือ ความกล้า ความมั่นใจ และกำลังใจจากตัวผู้รับการปรึกษาเองเท่านั้น ที่จะต้องใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้รับการปรึกษาเอง

2. ผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ การตัดสินใจเลือกกระทำของตนเองว่ามีสิ่งใดเป็นหลักที่ผู้รับการปรึกษาใช้ในการเลือกตัดสินใจในการดำเนินชีวิต หากการเลือกนั้น ๆ เป็นสิ่งสำคัญและเกี่ยวพันกับใครหลาย ๆ คน และเป็นสถานการณ์ที่อาจทำให้ผู้รับการปรึกษาลำบากใจในการเลือกตัดสินใจและแก้ปัญหา จากบัตรสถานการณ์ปัญหา และการโยงเข้าชีวิตจริง พบว่า ในบัตรสถานการณ์แรก ผู้รับการปรึกษาส่วนใหญ่เคยเจอกับเหตุการณ์แบบนี้ และการตัดสินใจเลือกเพื่อแก้ปัญหาจะเลือกสิ่งที่คิดว่าสำคัญกับตนเอง มีการจัดลำดับความสำคัญ มีการคิดถึงข้อดีข้อเสียของสิ่งต่าง ๆ มีการคิดถึงเป้าหมายและอนาคต การคิดถึงครอบครัว ในการเลือกตัดสินใจ โดยหากสิ่งนั้นสำคัญกับตนเองมาก ก็จะเลือกกระทำก่อน และพยายามหาทางประนีประนอมให้ทุกฝ่ายรับได้ ส่วนในบัตรสถานการณ์ที่สอง ในการเลือกการแก้ปัญหา ผู้รับการปรึกษาส่วนใหญ่จะเลือกการติวสอบครั้งสุดท้าย เพราะเห็นแก่อนาคต และคิดว่าแฟนต้องเข้าใจหากรักกันจริง มีแค่สองคนที่เลือกไปเที่ยวกับแฟนเพราะคิดว่าการติวสามารถกลับมาอ่านเองย้อนหลังได้ แค่ความสุขและ

โอกาสในการไปเที่ยวกับแฟนอาจจะไม่มีอีก และรู้ตนเองดีว่า หากไม่ไปเที่ยวก็คงจะไม่สบายใจ และไม่มีสมาธิดิวอยู่ดี จึงเลือกไปเที่ยว และจะกลับมาแก้ปัญหาคือตามเอกสารจากเพื่อน อ่านหนังสือเต็มที่ เพราะได้ไปพักผ่อนมาแล้ว และครั้งนี้เป็นแค่การติวครั้งสุดท้าย แต่หากเป็นการสอบ ตนเองจะเลือกการสอบแน่นอน และไม่ว่าผลการสอบจะออกมาเป็นเช่นไร ก็พร้อมจะยอมรับ จะเห็นได้ว่าผู้รับการปรึกษาทุกคนพยายามคิดหาทางที่เป็นผลดีกับตนเองมากขึ้น มีการจัดการ มีการวิเคราะห์ผลดีผลเสียมากขึ้น สามารถจัดการสถานการณ์ที่มีความขัดแย้งได้มากขึ้น โดยมีหลักการ มีจุดยืน สามารถยืนยันสิ่งที่ตนเองคิดว่าดี มีความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเอง และสามารถหาแนวทางในการจัดการสถานการณ์ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

เอกสารประกอบการปรึกษา
ครั้งที่ 8
เพลง “ตัดสินใจ”

ถ้าหากว่าวันนั้น ฉันไม่กล้าออกไปเจอและหากว่าวันนั้น ฉันไม่กล้าเดินออกไป
ยังอยู่กับความผิดหวังเก่าๆ จนไม่ยอมเปิดใจ ก็คงไม่มีวันได้ชิดใกล้ กับความสุขใจที่ได้รับจากเธอ
ทุกๆ วัน ทุกๆ คืน จากนั้นไม่ว่าจะนอนหรือตื่น ฉันจะมีเธอคอยเคียงข้างเป็นเนื่อน ที่ไม่เคย ได้จากใคร
และยังเดินร่วมทางด้วยกันทุกวัน ก็ยิ่งทำให้ฉันมั่นใจ
ว่าเสี้ยวนาทีที่ฉันเองตัดสินใจ เปลี่ยนแปลงชีวิตของฉันไปจริงๆ
ถ้าหากว่าวันนั้น ฉันยังไม่เปิดประตู ไม่ยอมจะรับรู้ เพราะไม่กล้าจะออกไป
ยังติดกับความผิดหวังเก่าๆ ไม่ยอมที่จะเปิดใจ ก็คงไม่มีวันได้ชิดใกล้กับความสุขใจที่ได้รับจากเธอ
ทุกๆ วัน ทุกๆ คืน จากนั้นไม่ว่าจะนอนหรือตื่น ฉันจะมีเธอคอยเคียงข้างเป็นเนื่อน ที่ไม่เคย ได้จากใคร
และยังเดินร่วมทางด้วยกันทุกวัน ก็ยิ่งทำให้ฉันมั่นใจ
ว่าเสี้ยวนาทีที่ฉันเองตัดสินใจ เปลี่ยนแปลงชีวิตของฉันไปจริงๆ
บางทีชีวิตคน ก็เหมือนมีเส้นบางๆ กั้นอยู่ บางทีความสุขความเสียใจ ก็อยู่ห่างกันเพียงเปิดกับปิดประตู
ทุกๆ วัน ทุกๆ คืน จากนั้นไม่ว่าจะนอนหรือตื่น ฉันจะมีเธอคอยเคียงข้างเป็นเนื่อน ที่ไม่เคย ได้จากใคร
และยังเดินร่วมทางด้วยกันทุกวัน ก็ยิ่งทำให้ฉันมั่นใจ
ว่าเสี้ยวนาทีที่ฉันเองตัดสินใจ เปลี่ยนแปลงชีวิตของฉันไปจริงๆ

...อ้างอิง http://sz4m.com/t2703

เอกสารประกอบการปรึกษาที่ 3

"บัตรสถานการณ์เพื่อการตัดสินใจ"

ขออนุญาตพ่อแม่เพื่อมาปาร์ตี้วันเกิดเพื่อน และรับปากว่าจะไม่ดื่มเหล้าหรือของมึนเมา และกลับบ้านไม่เกินเที่ยงคืน เพราะตอนเช้าต้องไปทำธุระสำคัญให้พ่อกับแม่ตั้งแต่เช้า แต่เพื่อนก็คะยั้นคะยอชวนดื่มเหล้าหรือของมึนเมาในงานปาร์ตี้ โดยบอกว่าเป็นวันสำคัญของเพื่อน

มีนัดเรียนพิเศษวันเสาร์-อาทิตย์เป็นครั้งสุดท้าย เพื่อเตรียมตัวสอบ GAT/ PAT ในอาทิตย์ต่อไป ในขณะเดียวกัน แฟนของเราซึ่งพ่อแม่เข้มงวดมาก ไม่เคยให้ออกไปเที่ยวที่ไหนในวันเสาร์อาทิตย์ พ่อแม่แฟนได้ไม่อยู่บ้านในอาทิตย์นี้พอดีเช่นกัน จึงทำให้แฟนออกไปเที่ยวในเสาร์อาทิตย์นั้นได้ และแฟนอยากไปเที่ยวต่างจังหวัดมาก เพราะเป็นโอกาสที่นาน ๆ มีครั้ง และไม่รู้เมื่อไหร่พ่อแม่จะไม่อยู่อีก

รายละเอียดวิธีการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวเพื่อพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 9

เรื่อง ความเชื่อมั่นกับทางที่เลือกเดิน

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key concepts)

การเลือก คือ กระบวนการตัดสินใจ โดยการที่ตัวเลือกเกิดขึ้นจากเงื่อนไขอันหลากหลายของปฏิสัมพันธ์อันซับซ้อนของชีวิต ซึ่งจะถูกเลือกหลังจากที่เราจะสร้างความเข้าใจ เพื่อที่จะสนับสนุนและพิจารณาตัวเลือกที่เราสร้างขึ้นมา (Walters, 2006, p. 4) ดังนั้น การพัฒนาการเลือกแสดงพฤติกรรมตอบสนองในการดำเนินชีวิตต้องทำให้เกิดความเข้าใจในการคิดของตนเอง และคำนึงถึงผลกระทบจากการกระทำในแต่ละครั้ง และสามารถเปลี่ยนแปลงความคิด เปลี่ยนแปลงการกระทำ หากรู้ว่าสิ่งที่ทำอยู่ไม่ดี ไม่เหมาะสม เพื่อช่วยให้มีการตัดสินใจเลือกที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงความรับผิดชอบและคำนึงถึงสังคมส่วนรวมด้วย และที่สำคัญคือความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะเลือกและเปลี่ยนแปลงการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนาความเชื่อมั่นในการคิดและตัดสินใจเลือกในการดำเนินชีวิต และมีแนวทางการตัดสินใจที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

อุปกรณ์

1. กระดาษสี 4 แผ่น
2. ดินสอ 1 ด้าม
3. ยางลบ 1 อัน

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาด้วยท่าทีที่เป็นมิตร อบอุ่นเป็นกันเอง ทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 9 เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ก่อนเริ่มต้นการปรึกษาครั้งที่ 9

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาคิดและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกในการดำเนินชีวิตของตนเองให้ชัดเจนและเชื่อมั่นมากขึ้น พัฒนาต่อมาจากกิจกรรมการคิดเพื่อตัดสินใจ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีแนวทางที่ชัดเจน มีภาพในความคิด เห็นถึงเป้าหมาย

และความสำเร็จที่จะไปถึงหลังจากการตัดสินใจเลือก และพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของผู้รับการปรึกษาว่า มีความเชื่อมั่นและมั่นใจในสิ่งที่ตนเองได้เลือกในการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยให้ผู้รับการปรึกษาประเมินความรู้สึกตนเองว่า ที่ทำ พูดคุย ปรึกษามาทั้งหมด รู้สึกอย่างไรบ้าง มีความเชื่อมั่นหรือมั่นใจแค่ไหนในทางเลือกที่ผู้รับการปรึกษาเลือกทำในการดำเนินชีวิตของตนเอง

2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวน และตระหนักถึงความมั่นใจในการนำไปใช้ในชีวิตจริง ผู้วิจัยวัดความเชื่อมั่นของผู้รับการปรึกษาโดยใช้กระดาษสี 4 แผ่น แต่ละแผ่นจะมีเกรด A, B, C, หรือ D คำสั่งคือ ให้ผู้รับการปรึกษา ทบทวน และประเมินความรู้สึก ความคิด การกระทำของตนเองว่า ปัจจุบันผู้รับการปรึกษารู้สึกว่ามีความเชื่อมั่นในระดับใด ให้ลองให้เกรดตนเอง ผู้วิจัยจะกระตุ้นการคิด โดยการใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก และการใช้คำถาม เช่น "ผู้รับการปรึกษาจะรู้ได้อย่างไรว่า ตอนนี้มีความมั่นใจในสิ่งที่ทำอยู่" "ถ้าผู้รับการปรึกษามั่นใจจะเกิดอะไรขึ้น" หรือ "ผู้รับการปรึกษามีสิ่งใดบ้างที่มาเสริมสร้างให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกมั่นใจมากยิ่งขึ้นในการพัฒนาตนเองในการคิดและการเลือกทำสิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้นในชีวิต ดังที่ผู้รับการปรึกษาต้องการ" พร้อมทั้งใช้เทคนิคของการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างคือ เทคนิคการให้การสนับสนุนหรือยืนยัน โดยให้ผู้รับการปรึกษาพูดออกมาอย่างหนักแน่นถึงสิ่งที่เขาเลือกและทำได้ดีแล้ว เพื่อที่จะยืนยันและเพิ่มความมั่นใจให้กับผู้รับการปรึกษา เทคนิคนี้จะช่วยสร้างให้เกิดการเคารพตนเองหรือเชื่อมั่นในตนเองได้มากขึ้น

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสรุปประเด็นที่ได้

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้เขียนถึง "สิ่งที่ฉันได้รับ" หลังการทำการปรึกษาและจะเก็บไว้ในขวดโหล "ขวดขมวดประสบการณ์" และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการปรึกษาในครั้งที่ 9 พร้อมซักถามข้อสงสัย

3. นัดหมายวันเวลา และสถานที่ในการปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการปรึกษาครั้งที่ 9

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากคำพูด พฤติกรรม การให้ความร่วมมือ ความสนใจ ความตั้งใจ ความกระตือรือร้น ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกตลอดกระบวนการปรึกษา

2. ใบงานที่ 8 ภาพ "ความเชื่อมั่นกับทางที่เลือกเดิน"

3. ใบงานที่ 1.2 "สิ่งที่ฉันได้รับ" (รวบรวมใน "ขวดขมวดประสบการณ์")

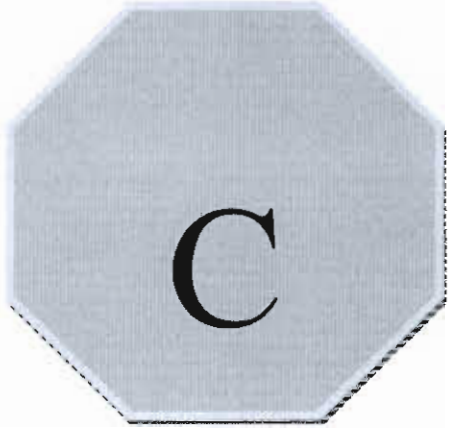
สรุปผลการปรึกษา

ผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจถึงความเชื่อมั่นของตนเองในปัจจุบัน และพูดออกมาอย่างหนักแน่นถึงสิ่งที่เขาเลือกและทำได้ดีแล้ว เพื่อที่จะยืนยันและเพิ่มความมั่นใจให้กับ

ผู้รับการปรึกษา ซึ่งจากการปรึกษาพบว่า ผู้รับการปรึกษาทุกคนให้เกรดตนเองเป็นเกรด B คือ ค่อนข้างเชื่อมั่น แต่ไม่ให้เกรดตัวเองเต็ม เพราะต้องเผื่อใจไว้ ไม่คาดหวังหรือไม่เชื่อมั่นที่มากเกินไป เพราะอนาคตไม่แน่นอน อะไรก็เปลี่ยนแปลงได้ และหากมั่นใจมากเกินไปก็เหมือนคาดหวังมากไป เดี๋ยวผลไม่เป็นดังหวังจะเสียใจ ทุกคนจึงเลือกให้เกรดตัวเองไปในทิศทางเดียวกันหมด และ ผู้รับการปรึกษาทุกคนได้หาวิธีในรักษาความมั่นใจและการเพิ่มความมั่นใจในการคิดเลือกตัดสินใจ ของตนเอง โดยการพยายามหาข้อมูลในเรื่องที่ต้องการ การขอคำปรึกษาจากพ่อแม่ก่อนลงมือกระทำ การไม่ประมาท เป็นต้น

ใบกิจกรรมที่ 9

"ความเชื่อมั่นกับทางที่เลือกเดิน"



รายละเอียดวิธีการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวเพื่อพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 10

เรื่อง ขมวดประสบการณ์การดำเนินชีวิต ก่อนยุติการปรึกษา

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key concepts)

ขั้นยุติการปรึกษา การยุติการปรึกษาแสดงถึงความเป็นอิสระของผู้รับการปรึกษาที่สามารถจัดการกับปัญหาของตนได้สำเร็จ และก้าวต่อไปในชีวิตโดยปราศจากความช่วยเหลือจากผู้ให้การปรึกษา ในขั้นนี้ ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาได้ประเมินร่วมกัน หากพบว่าผู้รับการปรึกษามีความพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อการปรึกษาตนเอง สามารถพึ่งพิงตนเองและจัดการกับปัญหาได้ ผู้ให้การปรึกษาควรเตรียมยุติการปรึกษา โดยให้ผู้รับการปรึกษาสรุปการเรียนรู้จากการปรึกษา ทบทวนแผนการในอนาคตของผู้รับการปรึกษา และกำหนดนัดวันเวลาเพื่อติดตามผล (ดวงมณี จงรักษ์, 2549, หน้า 42-43)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาประเมินผลการเปลี่ยนแปลงของตนเอง
2. เพื่อประเมินผลการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว
3. เพื่อยุติการปรึกษา

อุปกรณ์

1. กระดาษ 2 แผ่น
2. ดินสอละ 1 ด้าม
3. ยางลบ 1 อัน
4. สีไม้ 1 กล่อง
5. ขวด "ขมวดประสบการณ์"
6. แบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาด้วยท่าทีที่เป็นมิตร อบอุ่นเป็นกันเอง ทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 10 เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ก่อนเริ่มต้นการปรึกษาครั้งที่ 10

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนตัวเอง ผ่านกิจกรรม "ขวดขมวดประสบการณ์" ที่ได้เก็บรวมรวมสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้เขียนบันทึกถึงสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้รับ ข้อคิด ประโยชน์ ความคิด ความรู้สึก ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นหลังจากการปรึกษาทุกครั้ง ตั้งแต่การปรึกษาครั้งที่ 1-9 โดยให้นำขึ้นมาอ่านอีกครั้ง และให้ประเมินถึงความคิดความรู้สึกที่ได้จากการปรึกษาตั้งแต่ครั้งแรกมาจนถึงวันนี้ และประเมินถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของผู้รับการปรึกษาและสิ่งที่ได้รับทั้งหมด สรุปและเขียนลงใบงาน "สิ่งที่ได้รับ" เป็นการสรุปจบในการปรึกษาครั้งสุดท้าย

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเล่าสรุปถึงความรู้สึกและสิ่งที่ได้รับจากการปรึกษาทั้งหมดและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของผู้รับการปรึกษา ผู้วิจัยจะใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก และการใช้การสรุปความ การให้กำลังใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และใช้เทคนิคของการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างคือ เทคนิคการให้การสนับสนุนหรือยืนยัน เพื่อที่จะยืนยันและเพิ่มความมั่นใจให้กับผู้รับการปรึกษา

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกันทบทวน ประเมินผลและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการปรึกษาตลอดทั้ง 10 ครั้ง ที่ผ่านมา

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทำแบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นและแบบประเมินหลังการให้การปรึกษา และแจ้งให้ผู้รับการปรึกษาทราบถึงการทำการติดตามผลหลังจากยุติการปรึกษาไปแล้ว 2 สัปดาห์ โดยนัดวัน เวลา สถานที่ในการติดตามผล และยุติการปรึกษา

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากคำพูด พฤติกรรม การให้ความร่วมมือ ความสนใจ ความตั้งใจ ความกระตือรือร้น ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกตลอดกระบวนการปรึกษา

2. "สิ่งที่ฉันได้รับ" (รวบรวมใน "ขวดขมวดคิด")

3. แบบประเมินหลังการให้การปรึกษา

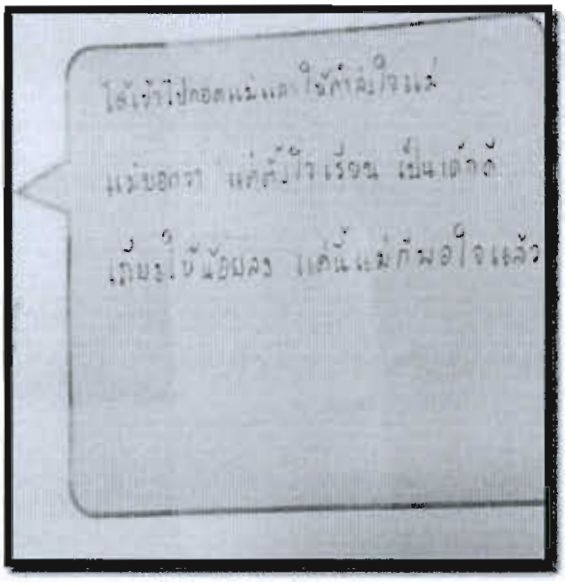
4. แบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

สรุปผลการปรึกษา

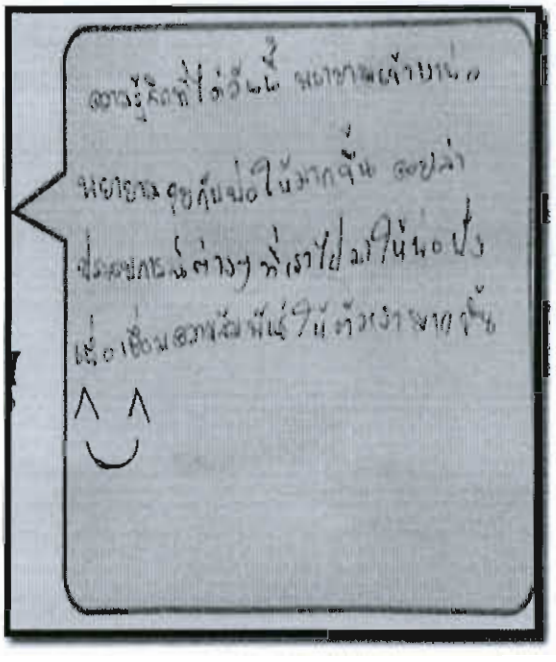
1. ผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการปรึกษาได้ประเมินและทบทวนสิ่งที่ได้รับทั้งหมดจากการปรึกษาที่รวบรวมใน "ขวดขมวดประสบการณ์" พบว่า ส่วนใหญ่ผู้รับการปรึกษาทุกคนได้รู้จักตนเองมากขึ้น ได้มีการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ได้คิดและทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน เช่น การขอโทษแม่ การลองเดินไปนั่งคุยกับพ่อเล่าเรื่องที่เกิดขึ้น การได้คิดในมุมมองอื่น ๆ การได้ลองคิดถึงใจคนอื่น การวางแผนการดำเนินชีวิต การประเมินความถนัด ความสนใจของตนเอง การได้ระบายความรู้สึก

เป็นต้น ซึ่งการได้ลองทำสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้รับการปรึกษาหลายคนรู้สึกสบายใจ โล่งใจ เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น หลายคนรู้สึกว่าตัวเองโตขึ้นจากการปรึกษา เพราะก่อนจะเข้ารับการปรึกษาไม่เคยได้คุยกับใครอย่างจริงจังถึงการดำเนินชีวิตของตนเอง เพราะบางครั้งกับครอบครัวหรือเพื่อนสนิทก็ไม่มีโอกาสในการพูดเปิดใจทั้งหมด การเข้ารับการปรึกษาทำให้ได้พูดและหาแนวทางแก้ปัญหาของตนเองมากขึ้น ทำให้ผู้รับการปรึกษามั่นใจในการนำสิ่งที่พูดปรึกษาไว้ทั้งหมดไปปฏิบัติจริง แต่มีผู้รับการปรึกษาบางคนบอกว่า การดำเนินชีวิตเป็นเรื่องที่ยาวนานมาก การได้รับการปรึกษาในวันนี้ ตนเองมีความมั่นใจว่าสามารถนำแนวคิดที่ได้ และมีความพยายามที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่ออนาคตตนเอง แต่ในระยะยาว เช่น ตอนเรียนมหาวิทยาลัย หรือตอนทำงาน ความมั่นใจในการคิดและแก้ปัญหาต่าง ๆ แบบในวันนี้ อาจจะเปลี่ยนแปลงไปได้ ซึ่งตนเองไม่แน่ใจว่าในระยะที่ยาวนาน ตนเองจะเปลี่ยนไปทางไหนอีก เพราะการดำเนินชีวิตในอนาคตอันไกลเป็นเรื่องที่คาดการณ์ไม่ได้ แต่โดยรวม ผู้รับการปรึกษามีการเปลี่ยนแปลง โดยสามารถจัดการความคิด ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ครอบครัว และคนรอบข้างได้มากขึ้น รู้จักเข้าใจตนเองมากขึ้น และมีกระบวนการคิด การตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังแสดงเช่น ภาพตัวอย่างการประเมินผลการปรึกษาจาก “สิ่งที่ฉันได้รับ” จาก “ขวดขมวดประสบการณ์”

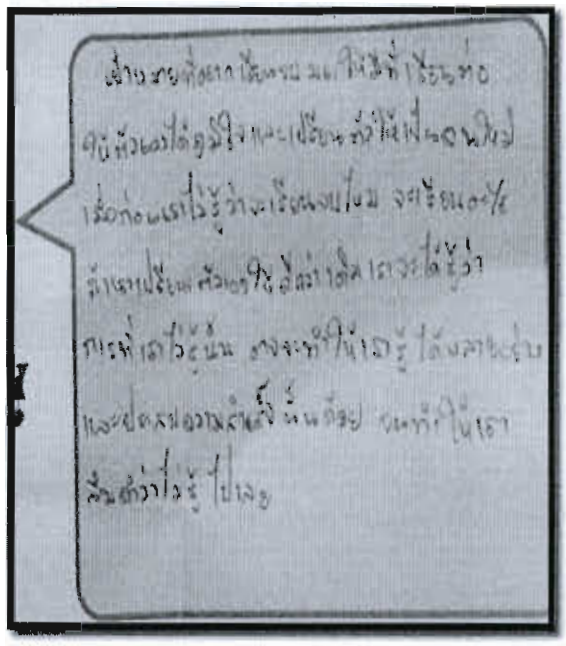
จากภาพ ผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการปรึกษาเขียนบันทึก “สิ่งที่ฉันได้รับ” จากการปรึกษา ทุกครั้งหลังจากการรับการปรึกษา หลังการทำการปรึกษาจะเก็บไว้ในขวดโหล “ขวดขมวดประสบการณ์” เพื่อนำมาประเมินผลที่ผู้รับการปรึกษาจะได้เห็นถึงสิ่งที่ได้จากการพัฒนา และเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตของตนเองเมื่อการปรึกษายุติ



จากภาพ ผู้รับการปรึกษาได้บรรยายถึงสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้จากการปรึกษา ผลจากการปรึกษา พบว่า ผู้รับการปรึกษาได้มีการพยายามเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อลดปัญหาความสัมพันธ์กับแม่ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยการกระชับความสัมพันธ์ให้ไปในทางที่ดีขึ้นเพื่อสร้างขอบเขตใหม่ที่ชัดเจนขึ้น ลดความเหินห่างทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในครอบครัว เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาและแม่มีความสุขมากขึ้น



จากภาพ ผู้รับการปรึกษาได้บรรยายถึงสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้จากการปรึกษา ผลจากการปรึกษา พบว่า ผู้รับการปรึกษาได้มีการพยายามเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์กับพ่อ เปิดใจตนเองมากขึ้น หลังจากการมีมุมมองความคิดใหม่ (Reframing) จึงเกิดความพยายามในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ เพื่อจัดการสภาวะแวดล้อมและเงื่อนไขในการดำเนินชีวิตของตนเอง



จากภาพ ผู้รับการปรึกษาได้บรรยายถึงสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้จากการปรึกษา ผลจากการปรึกษา พบว่า ผู้รับการปรึกษามีการพัฒนากระบวนการคิดและการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นมากขึ้น โดยก่อนเข้ารับการปรึกษา ผู้รับการปรึกษามักใช้แต่คำว่า "ไม่รู้" เพื่อหนีปัญหาในการไม่กล้าคิดและตัดสินใจในการดำเนินชีวิตของตนเอง และใช้ชีวิตแบบเรื่อยเปื่อย ซึ่งเมื่อได้รับการปรึกษา ผู้รับการปรึกษาสามารถพัฒนาการตั้งเป้าหมายในการเรียนได้มากขึ้น เห็นสิ่งที่ตนเองสามารถทำมากขึ้นกว่าตอนที่ยังไม่ได้รับการปรึกษา

2. ผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการปรึกษาประเมินผลการเปลี่ยนแปลงของตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงหลังการปรึกษาอย่างไรบ้าง พบว่า ผู้รับการปรึกษาส่วนใหญ่ประเมินว่า มีความใส่ใจในปัญหาของตนเองมากขึ้น มีความหวังและมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองมากขึ้น มีความคิดและความรู้สึกว่ากล้าที่จะแสดงพฤติกรรมใหม่ที่สร้างสรรค์และเหมาะสมมากขึ้น และรู้สึกว่ามีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตและพัฒนาตนเองมากขึ้นกว่าก่อนการปรึกษา

3. ผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการปรึกษาทำแบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า มีคะแนนที่เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการเข้ารับการปรึกษา

4. ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาได้ตกลงยุติการปรึกษา

ภาคผนวก ค

1. ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (*IOC*) ของแบบวัดการดำเนินชีวิดของนักเรียนวัยรุ่น

2. ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

3. ผลการทดสอบข้อดกลงคุณสมบัติ Sphericityและการปรับค่า *df* ด้วยวิธี Huynh-Feldt โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows

ตารางที่ 13 ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (*IOC*) ของแบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	*IOC*	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
2	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
3	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
4	1	0	1	2	.67	ใช้ได้
5	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
6	1	0	1	2	.67	ใช้ได้
7	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
8	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
9	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
10	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
11	1	0	0	1	.33	ปรับปรุง
12	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
13	1	0	1	2	.67	ใช้ได้
14	1	0	1	2	.67	ใช้ได้
15	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
16	1	0	1	2	.67	ใช้ได้
17	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
18	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
19	1	0	1	2	.67	ใช้ได้
20	1	0	1	2	.67	ใช้ได้
21	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
22	1	0	1	2	.67	ใช้ได้
23	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
24	1	0	1	2	.67	ใช้ได้
25	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
26	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้

ตารางที่ 13 (ต่อ)

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	*IOC*	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
27	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
28	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
29	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
30	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
31	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
32	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
33	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
34	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
35	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
36	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้

หมายเหตุ ผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาและปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาและตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญแล้ว

เกณฑ์การให้คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ

การกำหนดคะแนนของผู้เชี่ยวชาญ

สอดคล้อง ให้ +1 คะแนน

ไม่แน่ใจ ให้ 0 คะแนน

ไม่สอดคล้อง ให้ -1 คะแนน

สูตรการหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (*IOC*: Item Objective Congruence Index)

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

IOC คือ ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์หรือนิยาม

$\sum R$ คือ ผลรวมความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N คือ จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

ค่าความตรงเชิงเนื้อหาที่ยอมรับได้ต้องมีค่าตั้งแต่ .50 ขึ้นไป

ตารางที่ 14 ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก *(r)*	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก *(r)*
1	.36	16	.56
2	.33	17	.75
3	.31	18	.69
4	.32	19	.42
5	.45	20	.53
6	.24	21	.51
7	.29	22	.41
8	.45	23	.59
9	.50	24	.67
10	.44	25	.60
11	.43	26	.57
12	.36	27	.46
13	.22	28	.59
14	.39	29	.76
15	.56		

หมายเหตุ ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น Reliability Coefficients Alpha = .91

ตารางที่ 15 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในการทดลองของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว โดยใช้วิธีทดสอบของ Mauchly

Within Subjects Effect	Mauchly's W	Approx. Chi-Square	*df*	Sig.	Epsilon (a)		
					Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
INTERVAL	.382	7.702	2	.021	.618	.667	.500

หมายเหตุ ตัวแปรวัดซ้ำละเมิดข้อตกลงคุณสมบัติ Sphericity ผู้วิจัยจึงปรับค่า *df* ของการทดสอบผลที่เกิดจากตัวแปรวัดซ้ำ

ตารางที่ 16 การปรับค่า *df* ของผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในการทดลองของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวโดยวิธีของ Huynh-Feldt

Source		Type III Sum of Squares	*df*	Mean Square	*F*	Sig.	Partial Eta Squared
INTERVAL	Sphericity Assumed	4217.267	2	2108.633	208.470	.000	.959
	Greenhouse-Geisser	4217.267	1.236	3412.123	208.470	.000	.959
	Huynh-Feldt	4217.267	1.334	3160.627	208.470	.000	.959
	Lower-bound	4217.267	1.000	4217.267	208.470	.000	.959
Error (INTERVAL)	Sphericity Assumed	182.067	18	10.115			
	Greenhouse-Geisser	182.067	11.124	16.367			
	Huynh-Feldt	182.067	12.009	15.161			
	Lower-bound	182.067	9.000	20.230			

ภาคผนวก ง

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม อาจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร อาจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
3. ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ประจำภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก จ

สำเนาหนังสือราชการต่าง ๆ

แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

ข้อมูลสำหรับนิสิตที่เข้าร่วมการวิจัย

ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

(สำเนา)

ที่ ศธ ๖๖๒๑/ ว ๑๘๐๕

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๓๐ กันยายน ๒๕๕๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน (สำเนาดังแนบ)

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวนันทิรา สีเขียว นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น" ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนภาดล ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) วิชิต สุรัตน์เรืองชัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิชิต สุรัตน์เรืองชัย)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน

ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖
โทรสาร ๐-๓๘๓๘-๓๒๕๑
ผู้วิจัยโทร.๐๘-๖๓๖๕-๘๘๑๘

สำเนาเรียน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร

อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี

(สำเนา)

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาจิตวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร. ๒๐๗๖

ที่ ศธ ๖๖๒๑/๓๔๐๑ **วันที่** ๑๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิต "พิบูลบำเพ็ญ" มหาวิทยาลัยบูรพา

ด้วย นางสาวนันทิรา สีเขียว นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น" ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนภาดล ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาดอนปลาย อายุ ๑๕ ถึง ๑๘ ปี โรงเรียนสาธิต "พิบูลบำเพ็ญ" มหาวิทยาลัยบูรพา โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๑๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ ถึงวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘ อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ลงชื่อ) เชษฐ์ ศิริสวัสดิ์

(ดร.เชษฐ์ ศิริสวัสดิ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(สำเนา)

ที่ ศธ ๖๖๒๑/ ๒๕๘๕

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๕ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนชลบุรีสุขบท

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวนันทิรา สีเขียว นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น" ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนภาดล ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อายุ ๑๕ ถึง ๑๘ ปี โรงเรียนชลบุรีสุขบท โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๑๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ ถึงวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘ อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) เชษฐ์ ศิริสวัสดิ์

(ดร.เชษฐ์ ศิริสวัสดิ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖
โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๒๕๑
ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๖๓๖๕-๕๘๑๕

(สำเนา)

ที่ ศธ ๖๖๒๑/ ๒๕๕๐

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๕ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านบึง (อุตสาหกรรมนุเคราะห์)

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวนันทิรา สีเขียว นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น" ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนภาดล ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อายุ ๑๕ ถึง ๑๘ ปี โรงเรียนบ้านบึง (อุตสาหกรรมนุเคราะห์) โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๑๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ ถึงวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘ อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) เชษฐ์ ศิริสวัสดิ์

(ดร.เชษฐ์ ศิริสวัสดิ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน

ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖
โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๒๕๑
ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๖๓๖๕-๕๘๑๕

(สำเนา)

แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

---

๑. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) THE EFFECTS OF STRUCTURAL FAMILY THERAPY ON LIFESTYLE OF TEENAGE STUDENTS.

๒. ชื่อนิสิต นางสาวนันทิรา สีเขียว หลักสูตร วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

รหัสประจำตัว ๕๒๙๒๑๑๘๖ สาขาวิชา จิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์

☐ ภาคปกติ ☑ ภาคพิเศษ

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในประเด็นที่เกี่ยวกับ

๑) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย

๒) วิธีการอย่างเหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโรงการวิจัย (Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

๓) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัยไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(✓) อนุมัติโครงการวิจัย

( ) ไม่อนุมัติ

๔. วันที่ให้การอนุมัติ: ๒๗ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๗

(ลงชื่อ) วิชิต สุรัตน์เรืองชัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิชิต สุรัตน์เรืองชัย)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

คำชี้แจงสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

เรียน ผู้เข้าร่วมการวิจัย

ข้าพเจ้า นางสาวนันทิรา สีเขียว นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนภาดล อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งในจำนวน 20 คน ที่ได้รับเลือกให้เข้าร่วมในการวิจัย ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น โดยเมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยตอบแบบสอบถามเสร็จ ผู้วิจัยจะเก็บคะแนนที่ได้ไว้ใช้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง และการวิจัยครั้งนี้ไม่มีความเสี่ยงด้านร่างกาย สังคม กฎหมาย และความเสี่ยงด้านอื่น ๆ ตลอดจนไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือเป็นอันตรายต่อผู้ร่วมการวิจัยใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับประโยชน์ทางอ้อมเมื่อการวิจัยเสร็จสิ้น

ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น ค่าจัดทำแบบสอบถาม ผู้วิจัยเป็นผู้จัดเตรียมให้ผู้เข้าร่วมการวิจัย ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิ์จะถอนตัวหรือบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้จะไม่มีผลกระทบใด ๆ กับผู้เข้าร่วมการวิจัย

ผลการวิจัยนี้จะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น โดยข้อมูลจะถูกเก็บรักษาไว้ในรูปแบบเอกสารและในระบบคอมพิวเตอร์ จะไม่มีชื่อหลักฐานแสดงลักษณะเฉพาะของผู้เข้าร่วมวิจัย ข้อมูลที่ดอบเป็นรายบุคคลจะเก็บไว้เป็นความลับ ผู้ที่จะเข้าถึงได้คือผู้วิจัยเพียงคนเดียว และจะไม่มีผลกระทบต่อการปฏิบัติงานของผู้เข้าร่วมวิจัย และข้อมูลจะถูกทำลายหลังงานวิจัยเสร็จสมบูรณ์แล้ว 6 เดือน

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบังซ่อนเร้น จนผู้เข้าร่วมวิจัยพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวผู้เข้าร่วมวิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับ และจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัยเพียงเท่านั้น

หากมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการหรือมีข้อมูลใหม่เพิ่มเติม ผู้วิจัยจะแจ้งผู้เข้าร่วมวิจัยโดยตรง และหากผู้เข้าร่วมมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจาก ผู้วิจัย นางสาวนันทิรา สีเขียว โทร. 08-6365-9819 หรือ E mail: zazazazaka1@gmail.com

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

.....

(นางสาวนันทิรา สีเขียว)

ผู้วิจัย

ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น
วันให้คำยินยอม วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัย ถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด และมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิ ที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น จนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวม ที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนาม ในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม
(.....)

ลงนาม.....พยาน
(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย
(นางสาวนันทิรา สีเขียว)

ในกรณีที่ผู้ถูกทดลองยังไม่บรรลุนิติภาวะ จะต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง หรือผู้แทนโดยชอบธรรม

ลงนาม.....ผู้ปกครอง/ ผู้แทนโดยชอบธรรม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(นางสาวนันทิรา สีเขียว)