

ผลการปริกษาทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

ชนินาฏ วัฒนา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปริกษา


คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา


กุมภาพันธ์ 2558

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ ชนินาฏ วัฒนา ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้


คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์


.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เหิงนภา กุลนภาดล)

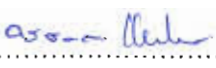

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วีระปรกรณ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เหิงนภา กุลนภาดล)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วีระปรกรณ์)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. รอ.หญิง ชันดคา แนบเกษร)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา


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

วันที่ 25 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2558

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย ระดับบัณฑิตศึกษา
จากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ครั้งที่ 2 ปีงบประมาณ 2557

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงในความกรุณาของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนภาค อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้สละเวลาอันมีค่ามาเป็นที่ปรึกษา พร้อมทั้งให้คำแนะนำ และให้ข้อคิดในการทำวิทยานิพนธ์ตลอดระยะเวลาในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภรภัทร เสงอุดมทรัพย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รอ.หญิง ดร.ชนิดดา แนบเกษร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โพธิพันธ์ พานิช และ ดร.จิตรา คุษฎีเมธา ที่กรุณาตรวจสอบเครื่องมือ และให้ข้อเสนอแนะในการพัฒนาปรับปรุงเครื่องมือให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้และกรุณาให้การปรึกษาด้านวิชาการ จนทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการพัฒนาหัวข้อวิทยานิพนธ์และสามารถดำเนินการวิจัยจนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณกรรมการผู้จัดการและผู้รับใบอนุญาตวิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ที่อนุญาตให้ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลในวิทยาลัยและขอขอบคุณนักศึกษาชาย ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปีการศึกษา 2556 ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยและให้ความร่วมมือตลอดระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย ตลอดจนง้อข้อคิดและความรู้สึกที่ได้รับจากการร่วมวิจัย อันเป็นผลให้งานวิจัยมีความลุ่มลึกและน่าสนใจ

ขอขอบคุณนายพิมณเสวี สนนกพรชัย นางสาวชญญา ภาคอุทัย พี ๆ และเพื่อน ๆ ชาวจิตวิทยาการปรึกษาที่คอยให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้กันเสมอมา

เหนือสิ่งอื่นใดขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อคุณแม่ที่คอยอยู่เคียงข้างเป็นกำลังใจที่พิเศษที่สุด และให้การสนับสนุนด้านการศึกษาของลูกจนทำให้ลูกเกิดความเชื่อมั่น มุมานะพยายามจนสำเร็จ การศึกษาได้ในที่สุด

คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูกตเวทิตาแก่ บุพการี บुरพจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษาและ ประสบความสำเร็จมาจนตราบเท่าทุกวันนี้

55920401: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: การแสดงออกทางอารมณ์/วัยรุ่น/ทฤษฎีเล่าเรื่อง

ชื่อนิพนธ์: ผลการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชาย
ที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว (THE EFFECTS OF NARRATIVE COUNSELING THEORY ON
EMOTIONAL EXPRESSION OF MALE ADOLESCENTS FROM SINGLE MOTHER FAMILIES)
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: เพ็ญญา กุลนาคดล, กศ.ด., วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์, วท.ด.
197 หน้า, ปี พ.ศ. 2558.

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องต่อ
การแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษา
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปีการศึกษา 2556 วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ที่มีคะแนนจากแบบวัด
การแสดงออกทางอารมณ์ต่ำที่สุดขึ้นไป 20 คน โดยประเมินจากแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์
แบ่งกลุ่มด้วยการจับคู่คะแนนเข้ากลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยที่กลุ่มทดลองจะ
ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง จำนวน 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที เป็น
ระยะเวลา 4 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษา กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการวัดการแสดงออก
ทางอารมณ์ 3 ระยะ ได้แก่ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลวิเคราะห์
ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปร
ภายในกลุ่ม

ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กลุ่มทดลองมีคะแนนการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมระยะหลัง
การทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และกลุ่ม
ทดลองมีคะแนนการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าขนาดอิทธิพลอยู่ใน
ระดับมาก คือ เท่ากับ 0.97

55920401: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc.

(COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: EMOTIONAL EXPRESSION/ TEENAGE/ NARRATIVE COUNSELING

CHANINAT WATTANA: THE EFFECTS OF NARRATIVE COUNSELING THEORY ON EMOTIONAL EXPRESSION OF MALE ADOLESCENTS FROM SINGLE MOTHER FAMILIES. ADVISORY COMMITTEE: PENNAPHA KOOLNAPHADOL, Ed.D., WARAKORN SUPWIRAPAKORN, Ph.D. 197 P. 2015.

The purposes of this research were to study the effects of narrative counseling theory on emotional expression of male adolescents from single mother families. The sample used in this were 20 Vocational Certificate student at IRPC Technological College who had emotional expression scores from lowest and up. The sample were assigned by matched-pair score into two groups of ten; experimental group and controlled group. The experimental group received 8 sessions of counseling 45 to 60 minutes twice a week for 4 consecutive weeks while the controlled group did not. The data collection was done in three phases; pre-test, post-test and follow up. The data were analyzed by repeated measures analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subjects variable.

The results revealed that there was a staticant interaction at 0.05 level between the method and the duration of the experiment. The emotional expression of adolescents who received counseling based on narrative counseling was higher than the control group in post-test and follow up phase at 0.05 significance level. Moreover, the emotional expression of experimental group in post-test and follow up phase was higher than the pre-test, at 0.05 significant level. Effect Size was at 0.97

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
สมมติฐานของการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางอารมณ์.....	11
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว.....	31
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาแบบรายบุคคล.....	53
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง.....	56
3 วิธีดำเนินงานวิจัย.....	77
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	77
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	78
การดำเนินการทดลอง.....	80
วิธีการดำเนินการทดลอง.....	82
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	84

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิจัย.....	85
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	85
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	85
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	86
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	93
สรุปผลการวิจัย.....	93
อภิปรายผล.....	94
ข้อเสนอแนะ.....	105
บรรณานุกรม.....	107
ภาคผนวก.....	116
ภาคผนวก ก.....	117
ภาคผนวก ข.....	121
ภาคผนวก ค.....	128
ภาคผนวก ง.....	130
ภาคผนวก จ.....	134
ภาคผนวก ฉ.....	136
ภาคผนวก ช.....	141
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	197

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า	
1	องค์ประกอบของข้อคำถามในแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชาย ที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว.....	79
2	แบบแผนการทดลอง.....	81
3	ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	83
4	ข้อมูล และค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการแสดงออกทางอารมณ์ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	86
5	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการแสดงออกทางอารมณ์ระหว่างวิธีการ ทดลองกับระยะเวลาการทดลอง.....	89
6	ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลัง การทดลองและระยะติดตามผล.....	90
7	ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในการทดลองของกลุ่มทดลอง.....	91
8	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชาย ระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง ที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของ Bonferroni.....	92
9	ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) ของแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์.....	131
10	ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรม (IOC) การปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่า ต่อการแสดงออกทางอารมณ์.....	132
11	ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์.....	133
12	ผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับคุณสมบัติ Sphericity ของข้อมูล โดยใช้วิธี ของ Mauchly.....	135

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1	กรอบแนวคิดในการวิจัย..... 7
2	ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 3 ด้านของการแสดงออกทางอารมณ์..... 26
3	ค่าความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 3 ของการแสดงออกทางอารมณ์..... 27
4	แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชาย ระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล..... 87
5	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ย การแสดงออกทางอารมณ์..... 89

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของสังคม เป็นสถาบันแรกที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาเด็กและเยาวชน ครอบครัวทำหน้าที่ในการหล่อหลอมและขัดเกลาเด็กและเยาวชนที่เป็นสมาชิกของครอบครัวด้วยการอบรมเลี้ยงดู ให้ความรัก ความเอื้ออาทร ความช่วยเหลือ พร้อมทั้งปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และถ่ายทอดวัฒนธรรมของสังคมไทยเพื่อการเติบโตเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ มีความพร้อมในการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมและเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

ครอบครัวที่มีเพียงพ่อหรือแม่คนเดียวนั้นจัดเป็นภาวะวิกฤตระดับหนึ่งของชีวิตครอบครัว การเปลี่ยนแปลงของครอบครัวที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อในหลากหลายลักษณะทิศทาง ปัญหาที่เกิดขึ้นมีความสลับซับซ้อน มีความละเอียดอ่อนและมีรูปแบบหลากหลาย อาทิ สภาวะทางจิตใจของสมาชิกภายในครอบครัว สภาวะทางเศรษฐกิจของครอบครัว การขาดแคลนแหล่งช่วยเหลือทางสังคม ฯลฯ การหย่าร้างจัดเป็นการสูญเสียที่สำคัญในชีวิตของบุคคล และเป็นความเครียดที่รุนแรงเป็นอันดับ 2 รองจากการเสียชีวิตของคู่สมรส ผลกระทบของการหย่าร้างก่อให้เกิดผลกระทบทางจิตใจหลายด้าน ทั้งต่อคู่สมรสและบุตร ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตสมรสจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก ดังนั้นหากความสัมพันธ์สิ้นสุดลงชายหญิงจะเกิดความผันผวนทางอารมณ์ เช่น ความรู้สึกสับสน โกรธ และเศร้าโศก ปฏิกริยานี้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการการเศร้าโศกจากการสูญเสีย ซึ่งจะรุนแรงมากในช่วงแรก และจะค่อยๆ ลดลงในปีแรก (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2544) ความรู้สึกด้านลบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น อาจแสดงออกมาด้วยการกระทำหรือคำพูดทั้งโดยตั้งใจและไม่ได้ตั้งใจ แต่สิ่งเหล่านี้เป็นผลร้ายโดยตรงต่อสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะบุตรเป็นอย่างยิ่ง เพราะการหย่าร้างนั้นเป็นเหตุการณ์ที่สะเทือนใจ มีสถิติที่กล่าวถึงอาการที่พบในวัยรุ่นที่เติบโตจากครอบครัวหย่าร้างส่วนใหญ่ จะมีอาการซึมเศร้า โกรธง่าย ขาดสมาธิในการเรียนและวิตกกังวลต่ออนาคต นอกจากนี้วัยรุ่นยังมีความขัดแย้งในจิตใจไม่รู้ว่า จะเข้าข้างพ่อหรือแม่ วัยรุ่นบางคนอาจจะถูกดึงเข้ามาในความขัดแย้งของพ่อแม่ ทำให้มีปัญหาทางอารมณ์ ทำให้เด็กขาดความมั่นคงทางอารมณ์ มองโลกในแง่ร้าย รู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย อาจจะทำให้มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อตนเอง ต่อครอบครัว และต่อการดำเนินชีวิต (จิตติกาญจน์ อินทาปัจ, 2553) ดังนั้นการให้ความใส่ใจแก่วัยรุ่นที่เติบโตในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ

จากการศึกษาของ Dandridge (1987 อ้างถึงใน บุษราพรณ คันทจิตร, 2547) พบว่าครอบครัวที่มีสตรีเป็นหัวหน้าครอบครัวและเลี้ยงดูบุตรเพียงลำพัง จะมีผลกระทบที่ถือว่าเป็นแหล่งความเครียด

ภายในครอบครัว คือ เป็นผลกระทบด้านบทบาทภายในครอบครัวที่สตรีต้องทำหน้าที่เป็นทั้งบิดา และมารดาให้แก่ลูก ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดในการอบรมเลี้ยงดู สั่งสอนแก่สมาชิกในครอบครัว นอกจากนี้ต้องทำหน้าที่ต่อความต้องการที่ซับซ้อนทั้งทางด้านอารมณ์ สังคม ให้แก่ลูกเพราะลูกขาดพ่อ อีกทั้งมีผลต่อภาระหน้าที่ในการหาเลี้ยงครอบครัวเพียงคนเดียว โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับลูก ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดส่งผลให้มีปัญหาทางด้านอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของสมาชิกในครอบครัว

วัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง จะได้รับผลกระทบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทั้งจากความขัดแย้งและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัว ปกติและธรรมชาติของวัยรุ่นนั้น เป็นวัยที่กำลังอยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เช่น การที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสติปัญญา ด้านสังคม และเมื่อวัยรุ่นต้องมาเผชิญกับสถานการณ์ครอบครัวหย่าร้างอีก ก็ยิ่งส่งผลให้วัยรุ่นเกิดความกังวล วัยรุ่นบางคนไม่สามารถรับต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ บางคนก็พยายามเก็บกดความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองไว้ และเกิดความสับสนมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้เพศชายและเพศหญิงนั้นมีความแตกต่างกันในด้านการใช้อารมณ์ เพศหญิงเป็นเพศที่ใช้อารมณ์ ส่วนเพศชายโดยทั่วไปไม่นิยมเปิดเผยอารมณ์ของตนเอง และพบว่าเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกันทางด้านอารมณ์พื้นฐาน ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์สนุกสนาน การวิตกกังวล โกรธ ประหลาดใจ ฯลฯ ซึ่งเพศนั้นีผลต่อการแสดงบทบาทดังกล่าว นอกจากนี้ยังพบว่าความแตกต่างของเพศในการแสดงออกทางอารมณ์ยังเป็นผลมาจากบทบาททางสังคม ตัวอย่างเช่น เพศหญิงมักจะแสดงอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ภาพมากกว่าผู้ชาย ทั้งยังกล้าที่จะเปิดเผยความกลัวหรือความเสียใจให้เพื่อน หรือคนในครอบครัวรับทราบมากกว่าเพศชาย ทั้งนี้อาจเป็นผลมาจากความเชื่อในบทบาททางเพศที่ถูกกำหนดจากสังคม เช่น เพศชายถูกสอนให้ซ่อนความรู้สึกของตน ไม่แสดงอารมณ์หรือความอ่อนแอให้คนอื่นเห็น ส่วนเพศหญิงถูกสอนให้ขยับยังไม่แสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนให้คนอื่นรับรู้ จะเห็นได้ว่าความแตกต่างในบทบาทดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของการกำหนดอารมณ์ของเพศชายและเพศหญิง (สุวี ศิระแพทย์, 2549)

นอกจากนี้พฤติกรรมการแสดงออกของเพศชายและเพศหญิง เมื่อเกิดขึ้นจะได้รับการเสริมแรงที่แตกต่างกันจากสังคม เพศชายถูกหล่อหลอมจากวัฒนธรรมตั้งแต่ยังเป็นเด็กว่า การร้องไห้เป็นอาการของคนขี้ขลาด และไม่มีความเป็นชาย หากแสดงความกลัวหรือความอ่อนแอออกมา ในขณะที่เพศหญิงถูกหล่อหลอมให้มีอารมณ์ที่นุ่มนวล เช่น มีความรัก มีความกลัว และมีความเสียใจ ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าเพศหญิงถูกหล่อหลอมเรื่อง การแสดงออกทางอารมณ์จากสังคมตั้งแต่ตอนยังเล็กว่า ต้องมีส่วนร่วมทางอารมณ์กับบุคคลอื่น ในขณะที่เพศชายได้รับการหล่อหลอมแตกต่างจากผู้หญิง คือ ผู้ชายจะต้องประสบความสำเร็จ และมีพลังความสามารถมากกว่า (ปรารธนา กระแสสินธุ์, 2544) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

วัยรุ่นที่ศึกษาในสายอาชีพ ซึ่งเป็นสังคมที่รวมวัยรุ่นที่มีลักษณะต่าง ๆ กันทั้งด้านสภาพครอบครัว และสังคม ซึ่งในปัจจุบันจะพบเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นในกลุ่มวัยรุ่นที่เรียนสายอาชีพทั้งจากสื่อต่าง ๆ และผู้วิจัยซึ่งทำงานเกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่เรียนสายอาชีพ ก็ได้ประสบกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในวัยรุ่น ในหลายลักษณะ โดยเฉพาะเรื่องของ การแสดงออกทางอารมณ์ ด้านการแสดงออกถึงพฤติกรรมต่าง ๆ และด้านการใช้ชีวิต ซึ่งปัญหาต่าง ๆ ล้วนส่งผลให้การใช้ชีวิตประจำวันของวัยรุ่นและเพื่อให้วัยรุ่นชาย ที่ศึกษาในสายอาชีพเป็นผู้ที่สามารถเรียนรู้อารมณ์ของตนเอง จัดการสภาวะอารมณ์ของตนเองและ แสดงออกถึงอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะสามารถช่วยให้วัยรุ่นชาย ใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น

การแสดงออกทางอารมณ์ (Emotional expression) เป็นการสื่อสารความรู้สึกถึงกันและกัน ซึ่งเป็นการแสดงออกพื้นฐานของบุคคลถึงอารมณ์ การแสดงออกทางอารมณ์เป็นสิ่งที่มนุษย์มีมาตั้งแต่ กำเนิด มนุษย์ทุกชาติทุกภาษาจะร้องไห้เมื่อเจ็บปวดหรือเสียใจ และหัวเราะเมื่อสุขใจ การแสดงออก ของอารมณ์และบทบาทการเรียนรู้ในการแสดงออกทางอารมณ์เหล่านี้จะเกิดขึ้นในช่วงอายุที่เหมาะสม แม้ว่าการแสดงออกของอารมณ์บางอย่างมีมาตั้งแต่กำเนิดเป็นส่วนใหญ่แล้ว แต่อารมณ์ก็อาจได้รับการปรับเปลี่ยนได้อย่างมากมาย โดยการเรียนรู้การแสดงออกทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์รู้ว่า บุคคลนั้นกำลังอยู่ในอารมณ์ใด ทำให้เกิดการรับรู้อารมณ์กันและกันของมนุษย์ การแสดงออกแสดง ได้ทั้งทางสีหน้าท่าทางและพัฒนาเรื่อย ๆ จนสามารถแสดงออกมาเป็นคำพูด นอกจากนี้จากการศึกษา ยังพบว่า การแสดงออกทางอารมณ์นั้นยังส่งผลต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิต เนื่องจากอารมณ์มีส่วน สัมพันธ์กับกระบวนการทางสรีระของร่างกาย โดยพบว่าคนที่มีอารมณ์ดีและมั่นคงจะมีสุขภาพดี ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย แข็งแรง มีประสิทธิภาพในการทำงานดี ส่วนคนที่มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย จะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงาน of ร่างกาย และหากบุคคลนั้นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง เป็นประจำ และอารมณ์ที่เกิดมักมีอารมณ์ที่รุนแรงในระยะเวลาที่ยาวนาน อารมณ์เหล่านี้จะส่งผล ให้กระบวนการทางสรีระของร่างกายเกิดการเสียสมดุล ในที่สุดอาจทำให้ประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบอวัยวะหรือเนื้อเยื่อ ซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพอย่างถาวร โรคทางกายประเภทนี้เรียกว่า โรคทางกายเนื่องจากจิต (Psychosomatic) ซึ่งปัจจุบันเรียกว่า ความผิดปกติของสรีระร่างกาย เนื่องจาก สาเหตุทางจิต (Psychophysiological disorder) (จิราภรณ์ ตั้งจิตติภรณ์, 2556)

อารมณ์นั้นมีความสำคัญต่อบุคลิกภาพและการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์เป็นอันมาก อาทิ บางคนที่มีภาวะอารมณ์ร้าย ไม่ว่าจะเป็น อารมณ์โกรธ เกลียด หรือกลัว จะทำให้เป็นคนที่มีมองโลก ในแง่ร้าย ทำให้เกิดการทอดทิ้ง หมดกำลังใจได้ง่าย สิ่งเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อการทำงาน และการปรับตัวในชีวิตประจำวัน เห็นได้ว่าการแสดงออกทางอารมณ์นั้นมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ เป็นอย่างมาก โดยมีการอาศัยวุฒิภาวะและการเรียนรู้ เมื่อมนุษย์เติบโตขึ้นมนุษย์จะค่อย ๆ เรียนรู้

การแสดงออกทางอารมณ์เพิ่มขึ้น ซึ่งในแต่ละวัยก็จะแตกต่างกันไปที่สำคัญและน่าสนใจคือวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นมีลักษณะทางอารมณ์ที่ไม่มั่นคงเปลี่ยนแปลงได้ง่าย และมีความรุนแรง วัยรุ่นจึงมักทำอะไรตามอารมณ์เพราะอยู่ในภาวะที่เปลี่ยนแปลงบทบาทของตนจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ เกิดความกดดันทางจิตใจและอารมณ์ Brooks-Gunn and Reiter (1990 อ้างถึงใน อภรณ์ ดินาน, 2551) การที่วัยรุ่นมีการเก็บกดอารมณ์เอาไว้ ในระยะเวลาที่ยาวนานและในบางครั้งอารมณ์ไม่ได้ระบาย ไม่ได้รับการแก้ไขให้หมดไป ความโกรธความไม่เป็นมิตร ความอาฆาตหรือความกลัวที่ถูกเก็บกด (Repressed) เอาไว้เป็นเวลานาน อาทิ ความโกรธที่มีต่อบุคคลในครอบครัว กรณีของวัยรุ่นที่มาจากรอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่พบเจอสภาวะการก่อกวน ความเครียด ความไม่สมหวัง ความโกรธ ซึ่งเป็นความโกรธที่ไม่สามารถระบายออกมาได้ อาจทำให้สมรรถภาพในการดำเนินชีวิตลดลงและมีผลเสียต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจได้

องค์ประกอบของการแสดงออกทางอารมณ์ตามแนวคิดของ Gross and John (1997) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือองค์ประกอบที่ 1 การแสดงออกทางอารมณ์เชิงลบ (Negative expressivity) ประกอบด้วย การแสดงความผูกพันที่มีมากเกินไปการวิพากษ์วิจารณ์ (Critical comment) ซึ่งเป็นการคุกคามสิทธิของผู้อื่นและสิทธิของตนเอง เป็นการแสดงความคิดเพื่อเอาชนะ เป็นการแสดงออกในลักษณะไม่พึงพอใจ ไม่เห็นด้วย อาทิ กลุ่มอารมณ์โกรธ เช่น ไม่ชอบใจ โมโห กลุ่มอารมณ์กลัว เช่น ไม่กล้า เกรงใจ หวาดกลัว บางคนไม่กล้าแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และความเชื่อ ก็เลยยอมให้ผู้อื่นคุกคามตนเอง การยอมรับผิด ยอมลดความสามารถที่มีอยู่ กลุ่มอารมณ์กังวล เช่น ลังเล สองจิตสองใจ ห่วง กังวล สับสน กลุ่มอารมณ์เกลียด เช่น ไม่ชอบ รังเกียจ เป็นต้น องค์ประกอบที่ 2 การแสดงออกทางอารมณ์เชิงบวก (Positive expressivity) ประกอบด้วย การแสดงความอบอุ่น เป็นมิตร (Warmth) หมายถึงการแสดงออกถึงความห่วงใย ความเข้าอกเข้าใจ และความสนใจ การแสดงความชื่นชม (Positive remarks) เป็นการแสดงออกถึงความพอใจ เห็นชอบ การยกย่องชมเชย และการแสดงความขอบคุณและ องค์ประกอบที่ 3 ความเข้มแข็งต่อการถูกกระตุ้นทางอารมณ์ (Impulse strength) จากประสบการณ์ด้านอารมณ์ จะมีผลต่อแรงผลักดันภายในจิตใจ ทำให้อารมณ์ที่เกิดขึ้นต่อสิ่งที่มาเร้าอารมณ์มีทั้งระดับอารมณ์ที่เหมาะสมสอดคล้องกับตัวกระตุ้น และระดับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม อันเป็นผลมาจากประสบการณ์การเรียนรู้และแรงผลักดันภายในจิตใจ ส่งผลต่อลักษณะอารมณ์และแบบแผนของพฤติกรรมที่ตอบสนอง ตัวอย่าง เช่น บางคนมีแรงผลักดันที่จะโทษว่าตนเองไม่ดี เมื่อทำอะไรผิดพลาดก็จะเกิดอารมณ์เศร้ารู้สึกผิดหวังในตนเอง ผลักดันให้เป็นคนไม่กล้าทำอะไร เพราะกลัวว่าจะผิด บางคนก็ไม่สามารถเก็บซ่อนอารมณ์ได้แม้จะพยายามแต่บางคนก็สามารถเก็บซ่อนอารมณ์ของตนเองได้ ดังที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าการแสดงออกทางอารมณ์นั้นเป็นเรื่องที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อวัยรุ่นครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว เพราะเมื่อครอบครัวมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมก็ย่อมส่งผลให้

สมาชิกในครอบครัวนั้นมีความเข้าใจกัน อีกทั้งยังเป็นการสร้างความรักและความผูกพันในครอบครัวได้เป็นอย่างดี

การศึกษาแบบเล่าเรื่องเป็นการให้การช่วยเหลือแก่บุคคลวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพ การให้การศึกษาวีธีนี้จะช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้อารมณ์ของตนเอง จัดการสภาวะอารมณ์ของตนเอง และแสดงพฤติกรรมที่สื่อถึงอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ซึ่งหลักการของทฤษฎีการศึกษาเล่าเรื่องเป็นวิธีการเฉพาะที่ใช้ทำความเข้าใจปัญหาและผลกระทบของปัญหาที่มีต่อบุคคล ถึงการเรียนรู้ชีวิตของผู้รับการปรึกษาและปัญหาที่ผู้รับการปรึกษาเผชิญอยู่ผ่านการลำดับเหตุการณ์ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้ถึงสาเหตุของปัญหาว่าเกิดขึ้นได้อย่างไรด้วยวิธีการเล่าเรื่อง ดังนั้นเค้าโครงเรื่องของแต่ละบุคคลย่อมแตกต่างกันตามวิถีชีวิตของแต่ละบุคคลไป การเล่าเรื่องจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถถ่ายทอดเรื่องราวของตนเองออกมาเพื่อนำไปสู่การสร้างเรื่องราวใหม่มาแทนที่เรื่องราวเดิม ๆ ที่ยังคงติดค้างอยู่ โดยผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่ในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้สามารถถ่ายทอดเรื่องราวออกมาได้อย่างครบถ้วน และส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาสามารถพิจารณาตนเองเพื่อการค้นพบตนเอง และแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองจากเรื่องราวใหม่ที่สร้างขึ้น

ในฐานะที่ผู้วิจัยทำหน้าที่ในการสอนและเป็นผู้ให้การปรึกษาแก่วัยรุ่นจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้างของพ่อแม่ เพราะการที่วัยรุ่นเติบโตมาในครอบครัวแตกแยกนั้นได้รับผลกระทบทางจิตใจเป็นอย่างมาก มีทั้งความรู้สึก ความคิดที่เกิดความสับสน เกิดคำถามในใจ รวมถึงความคิดที่ไม่เข้าใจพ่อและแม่ของตน บางคนก็โทษพ่อและแม่ โทษสิ่งแวดล้อมว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้ตนเองต้องมาตกในสถานการณ์ครอบครัวที่พ่อแม่แยกทางกัน ซึ่งจากสถานการณ์ปัญหาที่อยู่ในจิตใจของวัยรุ่นนั้น วัยรุ่นอาจจะไม่เคยแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้เกิดความเครียด ความคับข้องใจเกิดขึ้น ซึ่งจะทำให้มีผลในระยะยาวถ้ายังไม่ได้รับการแก้ไขในเรื่องของการแสดงออกทางอารมณ์ที่เก็บกดเอาไว้ นอกจากนี้จะส่งผลกระทบต่อตัววัยรุ่นเองแล้ว อาจส่งผลกระทบต่อคนรอบข้างด้วย จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมแก่วัยรุ่นกลุ่มนี้ โดยใช้โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามกรอบแนวคิดและทฤษฎี โดยคาดหวังว่าจะช่วยให้วัยรุ่นที่เติบโตมาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวนั้นได้เข้าใจและแสดงอารมณ์ของตนเองออกมาได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมของวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

สมมติฐานของการวิจัย

1. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง มีอิทธิพลต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชาย
2. วัยรุ่นชายที่ได้รับการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมสูงกว่าวัยรุ่นชายกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง
3. วัยรุ่นชายที่ได้รับการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมสูงกว่าวัยรุ่นชายกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล
4. วัยรุ่นชายที่ได้รับการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. วัยรุ่นชายที่ได้รับการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. เป็นแนวทางในการพัฒนาให้วัยรุ่นมีคุณลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม โดยการให้การศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมของวัยรุ่น
2. เป็นการสร้างความรักความเข้าใจให้แก่สมาชิกในครอบครัวมากยิ่งขึ้น ทำให้วัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว โดยมีสาเหตุมาจากการหย่าร้างนั้น สามารถเรียนรู้อารมณ์ของตนเอง จัดการสภาวะอารมณ์ของตนเอง และแสดงออกถึงอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม
3. ครอบครัว และสถาบันการศึกษา อาทิ อาจารย์ผู้สอน อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์แนะแนว อาจารย์ฝ่ายปกครอง สามารถนำแนวทางการศึกษานี้ไปพัฒนาและเสริมสร้างการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมของวัยรุ่นในกลุ่มอื่น ๆ
4. สามารถนำมาเป็นข้อมูลสำหรับ นักการศึกษา นักวิชาการ และผู้ที่สนใจที่จะนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม เพื่อเป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักศึกษาชายระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปีการศึกษา 2556 วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี อำเภอเมือง จังหวัดระยอง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้คือนักศึกษาชายระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพปีการศึกษา 2556 วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี อำเภอเมือง จังหวัดระยอง ที่อาศัยอยู่ในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง โดยเรียงคะแนนจากผู้ที่มีคะแนนการแสดงออกทางอารมณ์ต่ำที่สุด จำนวน 20 คน และทำการสุ่มโดยการจับคู่คะแนน (Match Pair) เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย

2.1.1 วิธีการแบ่งออกเป็น 2 วิธี คือ

2.1.1.1 การได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง

2.1.1.2 การไม่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง

2.1.2 ระยะเวลาของการทดลอง

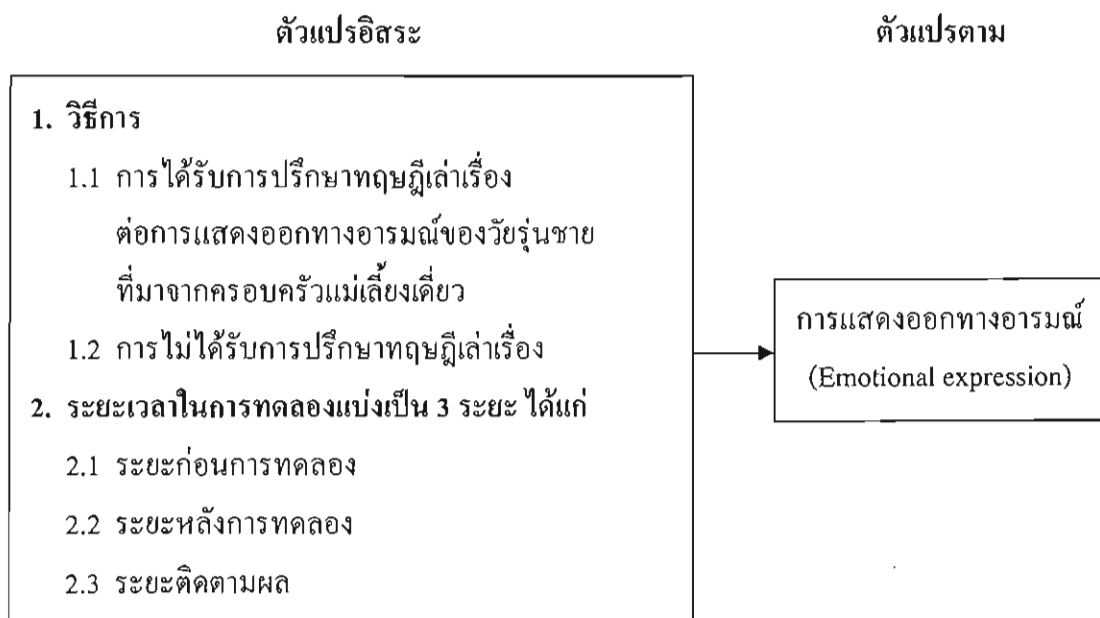
2.1.2.1 ระยะเวลาก่อนการทดลอง

2.1.2.2 ระยะเวลาหลังการทดลอง

2.1.2.3 ระยะเวลาติดตามผลการทดลอง หลังการเสร็จสิ้น 3 สัปดาห์

2.2 ตัวแปรตาม คือ การแสดงออกทางอารมณ์

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การแสดงออกทางอารมณ์ หมายถึง การที่วัยรุ่นชายสามารถเรียนรู้อารมณ์ของตนเอง จัดการสภาวะอารมณ์ของตนเอง และแสดงพฤติกรรมที่สื่อถึงอารมณ์ของตนเองออกมาได้อย่างเหมาะสม การแสดงออกทางอารมณ์สามารถสื่อออกมาได้หลายรูปแบบ เช่น การแสดงออกทางสีหน้า การแสดงกิริยาท่าทาง หรือการใช้โทนเสียง ซึ่งในแต่ละคนก็จะมี การแสดงออกทางอารมณ์และตอบสนองต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นไม่เหมือนกัน โดยการแสดงออกทางอารมณ์แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 การแสดงออกทางอารมณ์เชิงลบ (Negative expressivity) หมายถึง การที่วัยรุ่น สื่ออารมณ์ออกมาในรูปแบบของอารมณ์ที่มีลักษณะที่ไม่เป็นผลดีต่อตัวเองและผู้อื่น ได้แก่ การไม่พอใจ การไม่ชอบ โกรธหงุดหงิด เศร้า หวาดกลัวการยอมรับผิด จนทำให้ตนเองยอมรับโทษในสิ่งที่ตน ไม่ได้ทำ การไม่ยอมแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองจนทำให้เกิดความอึดอัดใจกับตัวเอง ซึ่งอารมณ์เหล่านี้เป็นการคุกคามสิทธิของผู้อื่นและสิทธิของตนเอง

องค์ประกอบที่ 2 การแสดงออกทางอารมณ์เชิงบวก (Positive expressivity) หมายถึง การที่วัยรุ่น สื่ออารมณ์ออกมาในรูปแบบของอารมณ์ที่เป็นผลดีต่อตัวเองและผู้อื่น ได้แก่ การยิ้ม การหัวเราะ ความสนุกสนาน การแสดงความเป็นมิตร การแสดงออกถึงความหวังโย การให้กำลังใจ การยกย่องชมเชย การแสดงความชื่นชม ความพอใจ การแสดงออกถึงความรัก และการแสดงความขอบคุณ

องค์ประกอบที่ 3 ความเข้มแข็งต่อการถูกกระตุ้นทางอารมณ์ (Impulse strength) หมายถึง การที่วัยรุ่นมีวิธีการจัดการเมื่อถูกกระตุ้นทางอารมณ์ ทำให้อารมณ์ที่เกิดขึ้นต่อสิ่งที่มาเรามีระดับที่เหมาะสมสอดคล้องกับตัวกระตุ้น และสามารถแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างเหมาะสม

2. ครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว หมายถึง ครอบครัวที่คู่สมรสแยกทางกัน โดยมีสาเหตุมาจากการหย่าร้างซึ่งมีแม่ทำหน้าที่เลี้ยงดูลูกเพียงลำพัง เป็นครอบครัวที่ประกอบด้วยสมาชิกหลัก คือ มารดาและบุตร

3. วัยรุ่น หมายถึง นักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี จังหวัดระยอง ที่มีอายุระหว่าง 16-18 ปี ซึ่งเป็นวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง

4. ทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่อง หมายถึง การให้การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวด้วยเทคนิคและกระบวนการปรึกษา โดยมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้วัยรุ่นมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม โดยไม่แสดงอารมณ์ออกมาในลักษณะที่ก้าวร้าวและไม่มีการเก็บกดอารมณ์เอาไว้โดยไม่แสดงออก ซึ่งหลักการของทฤษฎีนี้เป็นวิธีการเฉพาะ ที่ใช้ทำความเข้าใจปัญหาและผลกระทบของปัญหาที่มีต่อบุคคล การเล่าเรื่องจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถถ่ายทอดเรื่องราวของตนเองออกมาเพื่อนำไปสู่การสร้างเรื่องราวใหม่มาแทนที่เรื่องราวเดิม ๆ ที่ยังคงคิดค้างอยู่ เป็นการให้การปรึกษาที่มุ่งเน้นประสบการณ์ในชีวิตของบุคคล โดยผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่ใน

การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้สามารถถ่ายทอดเรื่องราวออกมาได้อย่างครบถ้วนส่งเสริมให้บุคคลสามารถพิจารณาตนเองเพื่อการค้นพบตนเอง และแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองจากรีวิวใหม่ที่สร้างขึ้นมา ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นแนวทางใหม่ ๆ ที่จะนำไปใช้ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ต่อไป

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องครอบคลุมในประเด็นและเนื้อหาที่สำคัญ โดยมีการรวบรวมนำเสนอตามลำดับดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางอารมณ์
 - 1.1 ความหมายของอารมณ์
 - 1.2 ความสำคัญของอารมณ์
 - 1.3 ความหมายของการแสดงออกทางอารมณ์
 - 1.4 รูปแบบและลักษณะของการแสดงออกทางอารมณ์
 - 1.5 ความสำคัญของการแสดงออกทางอารมณ์
 - 1.6 ความหมายของการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม
 - 1.7 ความแตกต่างระหว่างเพศที่มีผลต่อการแสดงออกทางอารมณ์
 - 1.8 องค์ประกอบของการแสดงออกทางอารมณ์
 - 1.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางอารมณ์
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว
 - 2.1 ความหมายของวัยรุ่น
 - 2.2 การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยรุ่น
 - 2.3 ความต้องการของวัยรุ่น
 - 2.4 ผลกระทบต่อวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว
 - 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาแบบรายบุคคล
 - 3.1 ความหมายของการให้การปรึกษา
 - 3.2 ความหมายของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล
 - 3.3 จุดมุ่งหมายและข้อดีของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง
 - 4.1 ความหมายและแนวคิดที่สำคัญของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

4.2 ทักษะและเทคนิคของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องแบบรายบุคคล

4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องแบบรายบุคคล

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางอารมณ์

ความหมายของอารมณ์

Dworetzky (1991) กล่าวว่า อารมณ์ หมายถึง สภาวะของความรู้สึกที่สลับซับซ้อนโดยเกี่ยวข้องกับประสบการณ์รู้สำนึก กระบวนการภายใน หรือการตอบสนองของพฤติกรรมภายนอกที่จะนำไปสู่การแสดงออกทางอารมณ์หรือการยับยั้งการแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่ถูกต้อง

Carlson (1990 อ้างถึงใน สุวรี ศิวะแพทย์, 2549) กล่าวถึง อารมณ์ 3 ลักษณะ ได้แก่

1. Emotion เป็นความรู้สึกเมื่อมีสิ่งที่มีผลกระทบหรือกระตุ้น ทำให้เกิดสภาวะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และเกิดการตอบสนองที่สอดคล้องกับเหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น บางครั้งอารมณ์อาจเกิดขึ้นจากการนึกถึงสิ่งที่ผ่านมาในอดีต

2. Mood เป็นสภาวะที่มีความคงตัวยาวนานกว่าอารมณ์ แต่ไม่รุนแรงหรือชัดเจนเหมือนอารมณ์ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นอาจเป็นผลจากสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นก่อนหน้านี้นี้ มิใช่การตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นในปัจจุบัน โดยทั่วไปไม่มีสาเหตุที่ชัดเจนของการเกิดพฤติกรรม แต่เป็นผลกระทบที่เกิดขึ้น เช่น ความโกรธของอารมณ์โกรธ อาจแสดงพฤติกรรมที่ฉุนเฉียวหรือหงุดหงิด เป็นต้น

3. Temperament เป็นลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ที่มีความสม่ำเสมอในการแสดงออกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ จนอาจกล่าวได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ เช่น ร่าเริง โกรธง่าย เก็บกด เป็นต้น

เท็ดคัคคี เดชคง (2541) ได้สรุปความหมายของอารมณ์ว่า เป็นสภาวะทางจิตใจที่มีผลมาจากการตอบสนองต่อตัวกระตุ้นทั้งที่มาจากภายใน ได้แก่ ความสบาย ความเจ็บระบม และอาจมาจากสิ่งเร้าภายนอกไม่ว่าจะเป็นผู้คน อุณหภูมิ เสียง แสง ดิน ฟ้า อากาศ

สุชา จันทร์เอม (2541 ก) กล่าวว่า อารมณ์ คือ การเปลี่ยนแปลงสภาวะทางจิตใจหรือภาวะที่ผิดไปจากเดิมขณะนั้น ซึ่งถูกเร้าทำให้เกิดการตอบสนองที่เรียกว่า ผลกระทบจากสิ่งเร้า ภาวะนี้จะแสดงออกมา 3 รูปแบบ คือ แบบที่เกิดขึ้นทันที (Emotional experience) เช่น รู้สึกโกรธ กลัว ตีใจ หรือพฤติกรรมที่เป็นผลต่อเนื่อง (Emotional behavior) เช่น เมื่อรู้สึกโกรธก็กล่าวคำสบถสาบาน หรืออาจชกต่อยคนที่ทำให้โกรธ หรือเวลาตีใจก็หัวเราะขี้ม๊มแ่มแ่มใส และแบบสุดท้ายคือเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย (Physical changes) เช่น หน้าแดง ปากสั่น มือสั่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น เป็นต้น

มธุรส สว่างบำรุง (2542) กล่าวว่า สรุปลความหมายของอารมณ์คือสภาวะความรู้สึกที่มีความสลับซับซ้อน มีความรุนแรงก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ในทิศทางด้านบวกหรือด้านลบ

วิภาพร มาพบสุข (2549) กล่าวว่า อารมณ์ หมายถึง สภาวะของจิตใจที่เกิดความปั่นป่วนเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นทำให้เกิดภาวะที่ผิดไปจากธรรมดา เช่น หัวใจเต้นแรงขึ้น คอแห้ง มือสั่น เหงื่อออก อารมณ์เกิดขึ้นอย่างฉับพลันทันใด แต่กว่าจะสงบลงได้ต้องใช้เวลานาน แต่จะนานเพียงใดขึ้นอยู่กับความแรงของอารมณ์บุคคล สิ่งเร้า และสภาพการณ์ในขณะนั้น เมื่อบุคคลถูกเร้าให้อยู่ในภาวะของอารมณ์ คน ๆ นั้นจะมีสภาวะที่ผิดไปจากธรรมดา ภาวะอันนี้จะแสดงออกมาเป็นความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ และอาจมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางปัญญา กิริยาอาการภายนอก การเปลี่ยนแปลงสรีรวิทยา และด้านแรงจูงใจ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. อารมณ์มีความหมาย รวมถึงพฤติกรรมทางปัญญา หมายถึง ความรู้ ความคิด ความเข้าใจ หรือความสามารถทางสมอง ซึ่งนับว่ามีอิทธิพลต่ออารมณ์ของบุคคลอย่างมาก กล่าวคือ ขณะที่บุคคลสองคนอยู่ในสถานการณ์เดียวกัน จะรับรู้สถานการณ์นั้น ไปคนละแบบ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ ความคิด สติปัญญา ความเชื่อและประสบการณ์เดิมของแต่ละคน สิ่งเหล่านี้จะส่งผลถึงการตอบสนองด้านอารมณ์ที่แตกต่างกันด้วย

2. อารมณ์มีความหมายถึง กิริยาอาการภายนอก หรือพฤติกรรมในขณะที่เกิดอารมณ์ คนเราจะแสดงพฤติกรรมบางอย่างเพื่อสนองความต้องการ เพื่อลดความเครียด หรือเพื่อเตรียมรับสถานการณ์ ตัวอย่างเช่น คนที่เศร้าโศก เสียใจ จะแสดงออกโดยการร้องไห้ ซึม คร่ำครวญ คนที่โกรธ จะแสดงออกโดย การกระแทกเท้า ตะเก้าอี้ หน้าแดง เสียงสั่น มือสั่น ในขณะที่กลัว จะแสดงออกโดยการหนี หรือหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์

ปฏิกริยาภายนอกที่ปรากฏให้เห็นเมื่อเกิดอารมณ์เป็นการแสดงออกให้รู้ว่า บุคคลมีอารมณ์ เช่นใด โดยทั่วไปอนุมานจากพฤติกรรมภายนอกที่เห็น แต่บางครั้งการดูจากพฤติกรรมภายนอก อาจดูผิดพลาดได้เพราะพฤติกรรมที่แสดงออกมาเป็นการแสร้ง ประูแต่งให้เหมาะสมกับขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคม เพราะเกรงว่าจะถูกสังคมรังเกียจและประณาม

3. อารมณ์มีความหมายรวมถึง การเปลี่ยนแปลงด้านสรีรวิทยา ในขณะที่เกิดอารมณ์จะเกิดการเปลี่ยนแปลง ภายในร่างกายควบคู่ไปด้วย เช่น ความโกรธ จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น ระบบอาหารไม่ย่อย ความดันโลหิตเปลี่ยนแปลง เป็นต้น

4. อารมณ์มีความหมายถึง การเปลี่ยนแปลงด้านแรงจูงใจ อารมณ์และภาวการณ์จูงใจ มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน ซึ่งสรุปได้ว่าชอบสิ่งใดย่อมมีแรงจูงใจที่จะกระทำสิ่งนั้น ส่วนที่ไม่ชอบย่อมจูงใจให้หลบหนี

จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์ (2556) กล่าวว่า อารมณ์ หรือ Emotion มาจากภาษาละตินว่า Emovere ซึ่งมาจากคำว่า E แปลว่า ออกนอก (Out) และ Movere แปลว่า เคลื่อน (Move) (Wikipedia, 2008) ดังนั้น คำว่า Emotion จึงแปลเป็นภาษาไทยว่า ตื่นเต้น หรือปั่นป่วน

อารมณ์ หมายถึง สภาวะความหวั่นไหวของจิตใจและสรีระเมื่อบุคคลได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้า สภาวะความหวั่นไหวเป็นความรู้สึกเฉพาะภายในบุคคล และพร้อมที่จะแสดงกิริยาโต้ตอบสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์ มี 2 ชนิด คือ

1. สิ่งเร้าภายนอก (External stimulus) ได้แก่ สิ่งต่าง ๆ นอกตัวเรา ซึ่งสามารถรับรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้งห้า เช่น รวงวัล หรือการชมเชย การสูญเสียคนรักหรือทรัพย์สิน การถูกข่มเหงหรือประทุษร้าย ฯลฯ
2. สิ่งเร้าภายใน (Internal stimulus) ได้แก่ ความสนใจ ความต้องการ ความปรารถนา ความทรงจำ และประสบการณ์ ฯลฯ

จากความหมายของอารมณ์ (Emotion) ในข้างต้นสรุปได้ว่า อารมณ์ คือ การเปลี่ยนแปลงสภาวะทางจิตใจ ซึ่งเป็นความรู้สึกเฉพาะภายในบุคคล บางครั้งอารมณ์อาจเกิดขึ้นจากการนึกถึงสิ่งที่ผ่านมาในอดีต และเมื่อสรีระของบุคคลได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้า ไม่ว่าจะเป็นสิ่งเร้าภายนอก หรือสิ่งเร้าภายใน เมื่อสิ่งนั้นมากระทบหรือกระตุ้นก็จะทำให้เกิดสภาวะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจะทำให้เกิดการตอบสนองที่สอดคล้องกับเหตุการณ์หรือสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น แต่ในขณะเดียวกันพฤติกรรมที่แสดงออกมานั้น อาจเป็นผลมาจากสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นก่อนหน้า มิใช่การตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นในปัจจุบันเสมอไป ซึ่งภาวะในการถูกเร้าที่ทำให้เกิดการตอบสนองนั้นจะแสดงออกมา 3 รูปแบบ คือ แบบที่เกิดขึ้นทันที แบบที่เป็นผลต่อเนื่อง และแบบเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

ความสำคัญของอารมณ์

Gross and John (1997) กล่าวว่า การศึกษาอารมณ์ทำให้เราพบการเชื่อมโยงกันระหว่างภาวะอารมณ์ สถานการณ์และการแสดงพฤติกรรมออกมา ทำให้มีประโยชน์ต่อการเข้าใจความหมายถึงพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาและควบคุมอารมณ์เหล่านั้นอย่างถูกต้องทั้งต่อตนเองหรือต่อผู้อื่น สอดคล้องกับการศึกษาของ Diener, 1984; Ekman & Davidson, 1994; Solovey, Mayer, and Rosenhan, 1991; Snyder, 1987

สันท์ ศัลยศิริ (2548) กล่าวว่า แม้ว่าอารมณ์จะไม่ใช่วัยวะของร่างกาย ไม่มีตัวตนและสัมผัสจับต้องไม่ได้ แต่อารมณ์ก็เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญต่อความเป็นมนุษย์ เพราะอารมณ์เป็นบ่อเกิดของสิ่งต่าง ๆ เป็นสิ่งที่สามารถพาไปสู่ความดีงามและความชั่วร้ายได้ตามแต่ที่อารมณ์จะบงการ หากอารมณ์ของบุคคลเป็นอารมณ์ในด้านบวก ก็จะทำให้ชีวิตและการกระทำของบุคคลมีเส้นทางที่

สวยงามและสร้างสรรค์ แต่ถ้าอารมณ์ของบุคคลเป็นอารมณ์ในด้านลบ ชีวิตของบุคคลนั้นย่อมดำเนินไปสู่ทางที่มีคมน

วิภากร มาพบสุข (2549) กล่าวว่า อารมณ์มีความสำคัญต่อบุคลิกภาพ และการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์เป็นอันมาก ดังตัวอย่างเช่น ความพึงพอใจที่ได้รับจากความอยากรู้อยากเห็น จะช่วยให้มนุษย์แสวงหาความรู้ ความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ความร่าเริง ช่วยทำให้สุขภาพจิตดี มีความสุข ช่วยลดความเครียดทางอารมณ์ ความกลัว จะทำให้เกิดความระมัดระวัง รอบคอบ ไม่ประมาท ความโกรธ จะช่วยให้บุคคลพยายามเอาชนะอุปสรรค จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต เป็นต้น อารมณ์ยังเป็นพลังงานให้มนุษย์ประกอบภารกิจต่าง ๆ ให้บรรลุสำเร็จ เช่น ประกอบธุรกิจ การใช้อารมณ์ในทางสร้างสรรค์ ทำให้เกิดประโยชน์แก่มวลมนุษย์ เช่น รัฐบุรุษคนสำคัญ กวี นักดนตรี และศิลปินผู้ยิ่งใหญ่ นอกจากนี้อารมณ์ยังช่วยทำให้ชีวิตมนุษย์มีสุนทรียภาพ เป็นแรงจูงใจให้ทำกิจกรรมและกระตุ้นให้บุคคลกระตือรือร้นในการทำงาน มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของบุคคลต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม

ชูติชัย ปานปรีชา (2551) กล่าวว่า อารมณ์มีส่วนสัมพันธ์กับกระบวนการทางสรีระของร่างกายเป็นอย่างมาก คนที่มีอารมณ์ดีและมั่นคงจะมีสุขภาพกายดี ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย แข็งแรง มีประสิทธิภาพในการทำงานดีมีภูมิคุ้มกันโรคสูง ไม่เจ็บป่วยง่าย ส่วนคนที่มีอารมณ์แปรปรวนเปลี่ยนแปลงง่ายจะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายด้วย โดยทั่วไปถ้าบุคคลมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงเป็นครั้งคราว ร่างกายยังสามารถที่จะปรับตัวให้เกิดความสมดุลได้ แต่เมื่อไรก็ตามถ้าบุคคลนั้นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงเป็นประจำ และอารมณ์ที่เกิดขึ้นมักจะเป็นอารมณ์รุนแรง ระยะเวลาที่เกิดอารมณ์ก็ยาวนาน อารมณ์ค้างเหล่านี้จะส่งผลกระทบทำให้กระบวนการทางสรีระของร่างกายเกิดการเสียสมดุล ในที่สุดอาจทำลายประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะหรือเนื้อเยื่อ ทำให้เกิดพยาธิสภาพของร่างกายขึ้น ซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพอย่างถาวร โรคทางกายประเภทนี้เรียกว่า โรคทางกายเนื่องจากจิตใจ (Psychosomatic) ซึ่งปัจจุบันเรียกว่า ความผิดปกติของสรีระร่างกายเนื่องจากสาเหตุทางจิต (Psychophysilogic disorder) เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหอบหืด โรคกระเพาะ โรคลำไส้อักเสบ โรคท้องร่วง โรคท้องอืด โรคลมพิษ โรคปวดศีรษะ โรคปวดบั้นเอว ฯลฯ โดยโรคทางกายเนื่องจากจิตใจนี้จะมีลักษณะเฉพาะ 6 ประการ คือ

1. มีสาเหตุมาจากความแปรปรวนหรือปัญหาทางอารมณ์
2. มีอาการแสดงออกทางร่างกาย
3. ความผิดปกตินี้เกิดขึ้นกับอวัยวะที่เกี่ยวข้องและควบคุม โดยระบบประสาทกลาง

ระบบประสาทอัตโนมัติ และต่อมไร้ท่อ

4. ความผิดปกตินี้เกิดขึ้นกับระบบหนึ่งระบบใดของร่างกายเท่านั้น

5. ตรวจพบพยาธิสภาพของอวัยวะนั้นได้จากสภาพร่างกายและทางห้องปฏิบัติการ

6. บุคคลนั้นจะมีความวิตกกังวลรวมอยู่ด้วยไม่มากนัก

สุพิชฌาย์ เพ็ชรสกลไส (2554) กล่าวว่าอารมณ์สามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ อารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบ อารมณ์เชิงบวกทำให้เรามีความนับถือตนเองสูง มีความเชื่อมั่นและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น แต่อารมณ์เชิงลบส่งผลทำให้เรามีความนับถือตนเองต่ำ ขาดความมั่นใจและความสัมพันธ์กับผู้อื่นก็แย่ไปด้วย สาเหตุที่ทำให้คนเราเกิดอารมณ์ต่าง ๆ นั้นเป็นผลมาจากการที่บุคคลได้เกิดการเรียนรู้ตั้งแต่เกิด ทำให้เรียนรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัว และก่อให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้นในชีวิตประจำวัน

จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์ (2556) กล่าวว่า ถึงแม้อารมณ์จะเป็นเพียงกระบวนการทางจิตใจ แต่ก็มีอิทธิพลต่อชีวิตมนุษย์เป็นอย่างมาก อารมณ์จะมีอิทธิพลและมีความสัมพันธ์กับกระบวนการทางสรีระของร่างกาย มีอิทธิพลต่อความสามารถในกระบวนการรู้คิด การรับรู้ การเรียนรู้ การจำ ตลอดจนการตัดสินใจของบุคคล โดยทั่วไปมนุษย์จะมีการผันแปรอยู่ตลอดเวลา เมื่อใดก็ตามถ้าบุคคลไม่สามารถจัดการกับปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการผันแปรเหล่านี้ได้ ย่อมส่งผลกระทบต่อทำให้เกิดการแปรปรวนทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตตามมาด้วย ส่วนทางสังคมนั้นอารมณ์จะมีอิทธิพลต่อการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล อารมณ์เป็นแรงจูงใจให้บุคคลทำประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ทำให้สามารถปรับตัวได้เหมาะสมกับสถานการณ์ อารมณ์จึงมักจะถูกใช้เป็นเครื่องมือวัดสุขภาพจิตของมนุษย์

อารมณ์มีผลต่อความทุกข์สุขและการปรับตัวในชีวิตประจำวัน คนที่มีอารมณ์คืออยู่เสมอ มักจะมองโลกในแง่ดี สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ สามารถวางตัวได้เหมาะสมในสังคม มีความกระตือรือร้น มีสมาธิและแรงจูงใจในการทำงาน การตัดสินใจในสิ่งต่าง ๆ ก็ดี ดังนั้นอารมณ์ดีย่อมทำให้สุขภาพจิตดีตามไปด้วย ในทางกลับกัน คนที่มีอารมณ์ไม่ดีอยู่เป็นประจำ ไม่ว่าอารมณ์นั้นจะเป็นอารมณ์วิตกกังวล อารมณ์โกรธ เกลียด หรือกลัว ภาวะอารมณ์ร้ายเหล่านี้จะทำให้คนมองโลกในแง่ร้ายจึงทำให้เกิดการทอดถอนใจ หดกำลังใจได้ง่าย ขาดสมาธิ ขาดการยับยั้งชั่งใจ การตัดสินใจผิดพลาดได้ง่าย สิ่งเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อการทำงานและการปรับตัวในชีวิตประจำวัน เมื่อมีปัญหา มักจะปรับตัวไม่ทันและแก้ปัญหาไม่ได้ ยิ่งทำให้เกิดอารมณ์เสียซ้ำเติมอีกเป็นลูกโซ่ไปเรื่อย ๆ ในที่สุดจะทำให้กลายเป็นปัญหาสุขภาพจิต บางคนอาจรุนแรงถึงขั้น โรคประสาทหรือโรคจิต

จากความสำคัญของอารมณ์ ในช่วงต้นสรุปได้ว่า อารมณ์เป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์เป็นอย่างมาก แม้ว่าอารมณ์จะไม่ใช่อวัยวะของร่างกาย ไม่มีตัวตน และสัมผัสจับต้องไม่ได้ แต่อารมณ์ก็มีผลต่อการใช้ชีวิตของมนุษย์ ในแต่ละวันล้วนมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา

ถ้าบุคคลไม่สามารถอยู่กับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ ย่อมส่งผลกระทบต่อและทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งทางกายและทางใจ เมื่อบุคคลรู้เท่าทันอารมณ์ จัดการและแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ

ความหมายของการแสดงออกทางอารมณ์

Gross and John (1997) กล่าวว่า การแสดงออกทางอารมณ์กับการแสดงออกทางพฤติกรรมนั้นเป็นไปด้วยกันเช่น การแสดงออกทางใบหน้า การแสดงออกมามีท่าทาง ฯลฯ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมักจะมาพร้อมกับอารมณ์ เช่น การยิ้ม การทำหน้าบึ้ง การร้องไห้ การลุกออกไปนอกห้อง สอดคล้องกับการให้นิยามของการแสดงออกทางอารมณ์ของแต่ละบุคคลที่มีขอบเขตที่ว่าบุคคลนั้นจะแสดงออกมาจากการถูกกระตุ้นทางอารมณ์ การให้นิยามของการแสดงออกทางอารมณ์นั้น ไม่ได้กว้างจนเกินไปและก็ได้แตกต่างไปจากของคนอื่น ๆ ที่ได้นิยามไว้ อาทิ จากที่ Friedman, Prince, Riggio, and DiMatteo (1980) ได้ให้นิยามของการแสดงออกทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นการแสดงออกถึงความต้องการหรือความปรารถนาที่จะทำให้อื่นรักหรือชื่นชอบ และในขณะเดียวกันการแสดงออกทางอารมณ์ที่แสดงออกมานั้นไม่ได้แสดงออกมาทางช่องทางใดช่องทางหนึ่ง แต่การแสดงออกทางอารมณ์สามารถแสดงออกมาในลักษณะหลากหลายช่องทาง เช่น ลักษณะของท่าทาง แสดงออกทางใบหน้า หรือคำพูด รวมถึงไม่ได้เฉพาะเจาะจงไปว่าจะเป็นอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งที่เกิดขึ้น เช่น อาจจะเป็นการแสดงออกถึงอารมณ์โกรธ ความสนุกสนาน หรือความโศกเศร้า

Wood and Wood (1999) กล่าวว่า การแสดงออกทางอารมณ์เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง เช่น เด็กยิ้มและหัวเราะเมื่อเกิดความพึงพอใจจากการได้รับของเล่นชิ้นใหม่ หรือเด็กร้องไห้เมื่อเกิดความรู้สึกไม่พอใจจากการโดนเพื่อนแกล้งซึ่งการแสดงออกทางอารมณ์นั้นเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของมนุษย์ไม่มีใครเป็นผู้สอนว่าต้องยิ้มอย่างไร หรือทำหน้าบึ้งอย่างไร รวมทั้งแสดงถึงความกลัวความเสียใจ หรือความประหลาดใจได้อย่างไร

มธุรส สว่างบำรุง (2542) กล่าวว่า การแสดงออกทางอารมณ์นั้นเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์รู้ว่าบุคคลนั้นกำลังอยู่ในอารมณ์ใด เพราะมีการรับรู้อารมณ์ของกันและกันของมนุษย์ ซึ่งสามารถแสดงออกทางอารมณ์ด้วยการแสดงออกถึงสีหน้า ท่าทาง การใช้น้ำเสียงเปล่งออกมาเป็นภาษาต่าง ๆ การแสดงออกทางอารมณ์เหล่านี้สื่อออกมาเป็นสัญลักษณ์ของพฤติกรรมภายนอกที่สามารถสังเกตได้

ปรารธนา กระแสสินธุ์ (2544) กล่าวว่า การแสดงออกทางอารมณ์เป็นการสื่อสารความรู้สึกถึงกันและกัน นักจิตวิทยาเชื่อว่าอารมณ์ที่เฉพาะเจาะจงกับการแสดงออกทางสีหน้าบางชนิดเป็นสิ่งที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่เกิด เช่น มนุษย์ทุกคนจะยิ้มและหัวเราะเมื่อเขามีความสุข และจะขมวดคิ้วเมื่อเขามีความทุกข์ ซึ่งสิ่งที่ติดมาตั้งแต่กำเนิดนี้จะคงอยู่ต่อไปและบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้

วัฒนธรรมที่ต่างกันจะมีกฎเกณฑ์และรูปแบบของการแสดงออกทางอารมณ์ที่แตกต่างกัน เช่น
ชนพื้นเมืองเผ่าหนึ่งในประเทศเคนย่า มองว่าการที่ผู้ใหญ่ร้องไห้เป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมอย่างยิ่ง

พริ้มเพรา ดิษยวณิช (2550) กล่าวว่า การแสดงออกทางอารมณ์เป็นสิ่งที่มาตั้งแต่กำเนิด
เด็กทุกชาติทุกภาษาจะร้องไห้เมื่อเจ็บปวดหรือเสียใจ และหัวเราะเมื่อสุขใจ แต่อารมณ์ก็อาจได้รับการ
การดัดแปลงได้ เช่น ความโกรธอาจแสดงออกมาโดยการใช้ภาษาที่ก้าวร้าวหรือการลุกออกไปนอกห้อง
ไม่ใช่การแสดงความโกรธที่มีมาตั้งแต่แรกเกิดแต่เป็นการแสดงออกทางอารมณ์ที่เกิดจากการเรียนรู้

จากความหมายของการแสดงออกทางอารมณ์ (Emotional expression) ในข้างต้นสรุป
ได้ว่า การแสดงออกทางอารมณ์ หมายถึงการสื่อสารความรู้สึกถึงกันและกันเป็นการแสดงออกถึง
ความคิด ความรู้สึกของบุคคล ซึ่งสามารถแสดงออกมาได้หลากหลายช่องทางและหลายอารมณ์
และหากการที่บุคคลสามารถเรียนรู้อารมณ์ของตนเอง จัดการสภาวะอารมณ์ของตนเอง และแสดง
พฤติกรรมที่สื่อถึงอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมก็ย่อมส่งผลที่ดีต่อบุคคลนั้น ในการเรียนรู้
และทำความเข้าใจลักษณะทางอารมณ์นั้นควรมีการสังเกตและติดตามผลของอารมณ์ รวมทั้ง
การแสดงออกที่ตอบสนองต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะการเกิดอารมณ์ทางลบที่อาจทำให้เกิด
การแสดงออกที่ไม่เหมาะสมและส่งผลทางลบตามมาได้

รูปแบบและลักษณะของการแสดงออกทางอารมณ์

Baron (1989 อ้างถึงใน สุวีริ ศิวะแพทย์, 2549) แบ่งลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์
เป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. การแสดงออกทางสีหน้า (Facial expressions as guide to the emotions of others)

นักจิตวิทยาให้ข้อสังเกตว่าการแสดงออกทางสีหน้า เป็นพัฒนาการในช่วงเริ่มต้นของวัย
ทารก จะเห็นได้ว่า เด็กแสดงสีหน้าแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด จากการสัมผัสรสชาติต่าง ๆ เช่น เปรี้ยว
ขม หวาน เป็นต้น ยิ่งไปกว่านั้นยังพบว่าความแตกต่างในการแสดงออกของทารกแต่ละคนนั้นยังสัมพันธ์
กับพัฒนาการทางด้านบุคลิกภาพ ที่กลายเป็นอุปนิสัยในเวลาต่อมาด้วย การทำความเข้าใจบุคคลอื่น ๆ
ด้วยการแสดงออกทางสีหน้า ยังต้องอาศัยปัจจัยอื่น ๆ มาประกอบด้วย

2. การใช้สายตาสื่ออารมณ์ (Eye contact: gazes and stares)

เรามักจะได้ยินคำกล่าวอยู่เสมอว่า ดวงตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ “Windows to the soul”
นั้นก็หมายความว่าลักษณะหรือรูปแบบการมองสามารถบอกสภาพอารมณ์ได้ในระดับหนึ่ง โดยทั่วไป
จะพบว่า การสบสายตาทบยครั้งเป็นสัญญาณทางด้านความรู้สึกที่ดีต่อกัน ในทางตรงกันข้าม การหลบ
หลีกเลี่ยงหรือซ่อนเร้นสายตาเป็นสิ่งที่ยังชี้ถึงความรู้สึกทางลบที่มีอยู่ ไม่ว่าจะเป็นความวิตก อาย หรือ
ความรู้สึกไม่ชอบก็ตาม อย่างไรก็ตามมีข้อยกเว้นว่า หากการมองสบตานั้นมีความกร้าวจนกลายเป็น
การจ้องตา (Staring) อย่างไม่ลดละนั้น กลับกลายเป็นว่าเป็นการมองคู่ด้วยอารมณ์โกรธ หรือมีความรู้สึก

เป็นศัตรูกัน นอกจากนี้การประสานสายตากับผู้อื่นยังหมายถึง ความรู้สึกเชื่อมั่น ตัวอย่างเช่น การมองสบตาผู้ฟังของนักพูดที่เก่ง มีความชำนาญ มักจะเกิดขึ้นมากกว่านักพูดที่เพิ่งเริ่มฝึกหัด เป็นต้น

สิ่งที่สำคัญอีกประการก็คือ การมองสบตาอย่างสุภาพนั้น เป็นการแสดงความจริงใจ สังเกตได้ว่า คนที่พูด โทกหมักไม่กล้าสบตาผู้ฟังในขณะที่พูด เนื่องจากความรู้สึกผิด (Guilt) หรือ กังวลที่มีอยู่

3. ภาษาท่าทาง (Body language: gestures and movements)

“ภาษากาย” หรือ “ภาษาท่าทาง” บางคนอาจมีประสบการณ์ในการสื่อสารกับคนต่างชาติ แม้จะไม่เข้าใจภาษาดีนัก แต่ภาษาท่าทางทำให้เข้าใจได้ในระดับหนึ่ง เป็นที่น่าสังเกตว่าการเคลื่อนไหว หรือพฤติกรรมที่แสดงความรุนแรง เช่น ผุดลุกผุดนั่ง เกากระชากผม ล้วงแต่สะท่อนถึงความวิตกกังวล หรือการกระตุ้นอารมณ์อย่างรุนแรง ซึ่งอาจพบได้ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น การสอบที่สำคัญ การสัมภาษณ์เข้าทำงาน ฯลฯ

นอกจากนี้ยังพบว่า ภาษาท่าทางในแต่ละวัฒนธรรมมีความแตกต่างกัน เช่น ชาวอินเดียตอบรับโดยการส่ายหน้าหรือสั่นศีรษะ ในขณะที่การพยักหน้าเป็นการตอบรับในภาษาสากล การจับมือทำความรู้จักของชาวตะวันตกสามารถบอกนัยได้หลายประการ เช่น การกระชับมืออย่างมั่นคง หมายถึงความกระฉับกระเฉง มั่นใจ ส่วนการจับหลวม ๆ แสดงถึงความอ่อนแอหรือขาดความมั่นใจ เป็นต้น

พรณทิวา รุจิพร (2540) กล่าวว่า เมื่อมีสภาพอารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น คนเราอาจแสดงออกเป็นพฤติกรรมหรือไม่แสดงออกก็ได้ ถ้ามีการแสดงออกเป็นพฤติกรรมอาจพิจารณาในรูปแบบและลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. การแสดงออกทางสีหน้า ทางกาย ทางกิริยา ท่าทาง ทางวาจา อาทิ การแสดงออกทางสีหน้า เช่น การยิ้ม การแสดงออกทางกิริยาท่าทาง เช่น การถอนหายใจ การแสดงออกทางวาจา เช่น การพูดกระทบกระเทียบ

2. การแสดงออกทางตรง ทางอ้อม และแฝง

- การแสดงออกทางตรง เป็นการแสดงออกต่อสิ่งเร้าหรือสภาพการณ์ที่เป็นสาเหตุของสภาพอารมณ์โดยตรง เช่น โกรธคน ๆ หนึ่งก็ดูว่าเขาต่อหน้า

- การแสดงออกทางอ้อม เป็นการแสดงออกต่อสิ่งเร้าหรือสภาพการณ์ที่ไม่ได้เป็นสาเหตุของสภาพอารมณ์ คือมีแพะรับบาป หรือการแสดงออกทางอารมณ์ต่อผู้อื่นที่ไม่ได้ทำผิดหรือเป็นต้นเหตุ

- การแสดงออกแบบแฝง เป็นการแสดงออกโดยตรงต่อสิ่งเร้าหรือสภาพการณ์ที่เป็นสาเหตุของสภาพอารมณ์ แต่การแสดงออกนั้นไม่ตรงกับลักษณะสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น ไม่ชอบคน ๆ หนึ่ง

แต่กลับแสดงพฤติกรรมว่าชอบคน ๆ นั้นหรือในทางตรงกันข้ามคือ ชอบคน ๆ หนึ่งแต่แสดงพฤติกรรมว่าไม่สนใจ

3. ในการแสดงพฤติกรรมอาจแสดงออกทันที หรืออาจยับยั้งไว้ไม่แสดงออกทันทีก็ได้
4. สิ่งเร้าหรือสภาพการณ์เดียวกันอาจก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เหมือนกันหรืออารมณ์คนละชนิด หลาย ๆ พฤติกรรมอาจแสดงออกมาไม่เหมือนกัน ทั้งนี้เนื่องจากการตีความหมายหรือการให้ความหมายแก่สิ่งเร้าของแต่ละคนไม่เหมือนกันหรือแตกต่างกันไปตามประสบการณ์ของแต่ละคน
5. ระดับการแสดงออกของพฤติกรรมมีความรุนแรงมากน้อยต่างกันคืออาจจะแสดงออกมาทั้งหมด แสดงออกมากหรือแสดงออกมาน้อย

สุกมล วิภาวิพลกุล (2542) กล่าวถึงลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ว่า อารมณ์นั้นแสดงออกได้ทางน้ำเสียง แววตา สีหน้า ท่าทาง (Non-verbal expression) โดยเมื่ออารมณ์มีความเข้มข้นน้อย จะแสดงออกให้ผู้อื่นรับรู้ได้ทางแววตา เมื่อมีความเข้มข้นมากขึ้น จึงแสดงออกทางสีหน้า (Facial expression) และท่าทางตามลำดับ ในส่วนน้ำเสียงนั้น จะครอบคลุมทั้ง ความเร็ว-ความช้า ความดัง-ความค่อย จังหวะ ส่วนทิศทางของอารมณ์สามารถกำหนด “ท่าทาง” ของร่างกาย ซึ่งได้แก่

1. อารมณ์โกรธ ก้าวร้าว มีทิศทางไปข้างหน้า คนเราจะแสดงท่าทาง เช่น จ้องหน้า ชกหน้า กระชากคอเสื้อ ทูบโตะ ขว้างปาของ
2. อารมณ์กลัว หวาดผวา มีทิศทางถอยหลัง (ตรงข้ามกับอารมณ์โกรธ) คนเราจะแสดงท่าทาง เช่น ขยับเก้าอี้ถอยห่าง (ระแวง ไม้ไว้ใจ) สะอื้นผวา (ตกใจ)
3. อารมณ์ดีใจ เพลิดเพลิน มีทิศทางข้างบน คนเราจะแสดงท่าทาง เช่น ดาลอยมองขึ้นบน ยกมือร้องไชโย กระโดดโลดเต้น
4. อารมณ์เศร้า เบื่อหน่าย มีทิศทางลงล่าง คนเราจะแสดงท่าทาง เช่น ตามองต่ำ เดินคอดก ฟุบหน้าลงกับโต๊ะ หรือล้มลงเข้าทรุด (ในกรณีประสบการณ์สูญเสียอย่างรุนแรง เช่น เห็นบ้านไฟไหม้ เห็นลูกถูกรถชนต่อหน้า)
5. อารมณ์ความรู้สึกรักใคร่ สามัคคี เอื้ออาทร มีทิศทางด้านข้าง คนเราจะแสดงท่าทาง เช่น ยืนคล้องแขน จูงมือกัน ตะแคงไหล่ โอบไหล่ ชบไหล่ กอดเอว
6. อารมณ์ความรู้สึกกังวล สับสน มีทิศทางอยู่ศูนย์กลาง คนเราจะแสดงท่าทาง เช่น ขมวดคิ้ว (สงสัย) นั่งกุมขมับ (กลุ่มใจ) นั่งกอดอก (หนักใจ) นั่งไม่ติดหรือผุดลุกผุดนั่ง (ร้อนใจ กระวนกระวายใจ) เดินวนไปมา (กระสับกระส่าย)

นอกจากเราสามารถรับรู้ที่แสดงออกทางน้ำเสียง แววตา สีหน้า ท่าทางแล้ว เรายังอาจรับรู้อารมณ์ซึ่งซ่อนเร้นภายใต้คำพูด (Verbal expression) บางครั้งคนเราอาจบอกความรู้สึก แต่มิได้พูด

ออกมาเป็นคำแสดงความรู้สึก แต่พูดเป็นคำเปรียบเปรย คำแสดงกิริยาหรือพฤติกรรม ยกตัวอย่าง เช่น

คำเปรียบเปรย

1. เหมือนคนรกโลก (ไร้ค่า)
2. เหมือนตคนรกทั้งเป็น (ทุกข์ทรมาน)
3. เหมือนพระมาโปรด (โล่งใจ)

คำแสดงกิริยาและพฤติกรรม

1. กินไม่ลง อยากอาเจียน (สะอิดสะเอียน)
2. กัดฟันพูด (ฝืนใจ)
3. อยากอยู่เฉย ๆ (เบื่อ)
4. อยากชกหน้า (โกรธ)

จะเห็นว่าการรับรู้ความรู้สึกและอารมณ์ของผู้อื่น นอกจากสังเกตจากน้ำเสียง แววตา สีหน้าท่าทาง (Non verbal expression) แล้ว คำพูด (Verbal expression) ยังเป็นสิ่งที่บ่งบอกอารมณ์ความรู้สึกได้ด้วย

จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์ (2556) กล่าวว่าพฤติกรรมจะเป็นสิ่งที่บอกให้ทราบว่าจะมีอารมณ์นั้น กำลังมีอารมณ์อะไรเกิดขึ้น ซึ่งลักษณะพฤติกรรมทางอารมณ์ดังกล่าว ได้แก่

1. การแสดงออกทางใบหน้า (Facial expression) โดยทั่วไปแล้วการสังเกตการแสดงออกทางใบหน้าของบุคคลจะทำให้สามารถทราบได้ว่า บุคคลนั้นกำลังเกิดอารมณ์ประเภทใด แม้การแสดงออกทางสีหน้าของบางคนจะไม่ชัดเจน ทำให้ยากต่อการตีความ แต่เนื่องจากแต่ละคนจะมีลักษณะเฉพาะตัวในการแสดงออกทางอารมณ์ การสังเกตบ่อยครั้งขึ้นจะทำให้สามารถบอกได้ว่าคนคนนั้นมีอารมณ์อย่างไร โดยทั่วไปเมื่อเกิดอารมณ์สุขใจหรือดีใจ มุมปากจะเผยอขึ้น ยิ้มแย้มแจ่มใส ดวงตาจะเบิกกว้างและแววตาจะแจ่มใสด้วย ในขณะที่เกิดอารมณ์เศร้า โศก เสียใจ มุมปากจะตก สีหน้าเศร้า คิ้วขมวดเข้าหากัน ตาจะหรี่ลงและแววตาจะดูเศร้าหมอง เป็นต้น

2. การแสดงออกทางอากัปกิริยาและท่าทาง (Posture and gesture) การสังเกตอารมณ์สามารถดูได้จากการเคลื่อนไหวของร่างกาย ประกอบกับการแสดงออกทางใบหน้า เช่น เมื่อเกิดอารมณ์กลัว บางคนจะวิ่งหนีไปยังที่ปลอดภัย ในขณะที่บางคนอาจกลัวมากจนก้าวขาไม่ออก หุดนึ่งอยู่กับที่ หรือเมื่อเกิดอารมณ์โกรธ บางคนอาจจะเกร็งแขนกำมือแน่น และเตรียมพร้อมที่จะแสดงออกในรูปของการทำลาย เช่น ขว้างปาข้าวของ ทำร้าย ทูตคนอื่น ในขณะที่บางคนจะแสดงออกในรูปของการวางเฉย เช่น ไม่เคลื่อนไหว ไม่พูดจา ไม่กินอาหาร ฯลฯ

3. การแสดงออกทางน้ำเสียง (Vocal expression) การแสดงออกทางน้ำเสียงนั้นจะบอกถึงอารมณ์ได้ดีกว่าการแสดงออกทางใบหน้าหรืออากัปกิริยาท่าทาง เช่น เสียงสั้นรัวบอกถึงความวิตกกังวล เสียงร้องไห้บอกถึงความกลัวหรือความเสียใจ เสียงครวญครางบอกถึงความเจ็บปวด เสียงหัวเราะบอกถึงความสนุกสนาน เสียงดังแหลมบอกถึงความโกรธ ฯลฯ อย่างไรก็ตาม เพื่อให้การรับรู้เกี่ยวกับอารมณ์ของคนได้ถูกต้องและแม่นยำขึ้น นอกจากการรับรู้การแสดงออกทางใบหน้า อากัปกิริยาท่าทาง และน้ำเสียงแล้ว ควรจะนำสถานการณ์ที่เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์มาร่วมในการพิจารณาด้วย

จากรูปแบบและลักษณะของการแสดงออกทางอารมณ์ในช่วงต้นสรุปได้ว่า เมื่อบุคคลมีสภาพอารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นบุคคลอาจแสดงออกเป็นพฤติกรรมหรือไม่แสดงออกก็ได้ ถ้ามีการแสดงออกเป็นพฤติกรรม การสามารถแสดงออกมาในหลายลักษณะ อาทิ การแสดงออกทางสีหน้า การใช้สายตาสื่ออารมณ์ การแสดงออกทางอากัปกิริยาและท่าทาง การแสดงออกทางน้ำเสียง อีกทั้งมีรูปแบบของการแสดงออกทางอารมณ์ทั้งการแสดงออกทางตรง การแสดงออกทางอ้อมและการแสดงออกแบบแฝง

ความสำคัญของการแสดงออกทางอารมณ์

Fuhrmann (1990) กล่าวว่า การแสดงออกทางอารมณ์นั้นมีความสำคัญต่อผู้ที่ต้องมารองรับ การแสดงออกทางอารมณ์ของผู้อื่น อาทิ เด็กที่ต้องรับอารมณ์เครียดของผู้ใหญ่ในบ้าน โดยวิธีการต่าง ๆ เช่น ประชดประชัน ทำโทษ ทำร้ายร่างกาย ผู้ใหญ่ที่ระบายอารมณ์กับเด็ก อาจกระทำลงไปด้วยความเกลียดชัง ความรักผิด ๆ ความเบื่อ ความรำคาญ ความหงุดหงิด เมื่อผู้ใหญ่มีเรื่องกระทบใจจากสาเหตุใด ๆ ก็ตาม แทนที่จะเผชิญและแก้ปัญหาแบบผู้ใหญ่กลับไประบายอารมณ์ที่เด็ก ถ้าเหตุการณ์ดังกล่าวนี้เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว ก็ไม่สู้จะมีผลกระทบกระเทือนจิตใจเด็กมากนัก แต่หากเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีกเป็นเวลานาน ความขมขื่นก็จะฝังใจเด็กไม่รู้ลืม เด็กต้องทน “กล้ำกลืน” เก็บอารมณ์เหล่านี้ไว้ในจิตใจได้สำนึกและจิตสำนึก จนเมื่อเขาเติบโตเป็นวัยรุ่น มีโอกาสเป็นตัวของตัวเองได้แล้วเขาก็จะระเบิดอารมณ์ที่เก็บกดเหล่านั้นออกไปสู่สังคม สำหรับเด็กที่เก็บอารมณ์เหล่านี้ไว้ด้วย “ความแค้นเคือง” ก็จะระเบิดความแค้นเคืองออกมาในรูปแบบของความก้าวร้าวสังคม กลายเป็นอันธพาลอาชญากร ประวัติดังบุคคลเหล่านี้ทั้งวัยรุ่นและผู้ใหญ่หลายสังคมวัฒนธรรม ล้วนแล้วแต่มีภูมิหลังว่า ได้ถูกทำทารุณมาอย่างบอบช้ำเมื่อเป็นเด็ก ๆ

Wallbott and Scherer (1989) กล่าวว่า อารมณ์ใดที่แสดงออกมามีความเกี่ยวเนื่องอย่างมากกับพฤติกรรมที่สังคมต้องการหรือไม่ต้องการ นั่นคือ คนเราจะแสดงพฤติกรรมดีหรือไม่ดีออกมา เพราะเกิดจากสังคม คนเราจะทำตัวดีตามที่สังคมต้องการมากกว่าที่จะแสดงพฤติกรรมไม่ดีและอีกอย่างหนึ่งประสบการณ์ส่วนตัว หรือความภาคภูมิใจของตัวเองเป็นตัวแปรที่สำคัญสำหรับการเลือกแสดงอารมณ์

มธุรส สว่างบำรุง (2542) กล่าวว่า การแสดงออกทางอารมณ์จัดเป็นการเพิ่มสีสันของชีวิตมนุษย์ ที่ทำให้มีชีวิตชีวา ไม่ไร้ซึ่งความรู้สึก เพราะถ้าบุคคลปราศจากการแสดงออกของอารมณ์แล้ว ก็จะเปรียบเทียบกับหุ่นยนต์ที่ไม่มีชีวิตจิตใจ อารมณ์และความรู้สึกของมนุษย์นี้ นับเป็นเรื่องละเอียดอ่อน ต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเอง หรือเข้าใจในจิตใจความรู้สึกของผู้อื่นที่เราเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์ด้วย แต่ละวันบุคคลจะมีการแสดงออกของอารมณ์อย่างหลากหลาย ทั้งในด้านบวกหรือในด้านลบ โดยได้รับการกระตุ้นจากสภาพแวดล้อมหรือสิ่งเร้าที่เป็นตัวกำหนด

วิลาศลักษณ์ ชวัลลสี (2543) กล่าวว่า การแสดงออกทางอารมณ์เป็นการส่งสัญญาณเพื่อให้มีการตอบสนองจากบุคคลอื่น โดยค่อย ๆ คาดหวังจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้เลี้ยงดู ด้วยเหตุนี้วิธีการที่พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูใช้ในการตอบสนองต่อเด็กจึงมีอิทธิพลอย่างมากต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของเด็กในเวลาต่อมา

ถวิล ธารา โภชน และศรัณย์ คำริสุข (2543) กล่าวว่า สาเหตุที่ต้องมีการศึกษาเรื่องอารมณ์นั้น เนื่องจากอารมณ์เป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตและอารมณ์ เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา พฤติกรรมบางอย่างเป็นที่พึงพอใจของสังคมและบางอย่างก่อให้เกิดความเสียหายต่อสังคม ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงอารมณ์นั้นจะมากหรือน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของแต่ละบุคคล

ปรารถนา กระแสสินธุ์ (2544) กล่าวว่า การแสดงออกทางอารมณ์ เป็นสิ่งสำคัญต่อการสร้างและการดำรงไว้ ซึ่งการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม สิ่งแวดล้อมทางสังคมจะมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้เด็กตัดสินใจที่จะแสดงออกอารมณ์ของตนเอง

จากความสำคัญของการแสดงออกทางอารมณ์ (Emotional expression) ในข้างต้น สรุปได้ว่าการแสดงออกทางอารมณ์เป็นรูปแบบที่มีอิทธิพลต่อการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล เป็นสิ่งสำคัญต่อการสร้างและการดำรงไว้ ซึ่งการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม อีกทั้งจัดเป็นการเพิ่มสีสันของชีวิตมนุษย์ ที่ทำให้มีชีวิตชีวา ไม่ไร้ซึ่งความรู้สึก จะเห็นได้ว่าการแสดงออกทางอารมณ์ยังส่งผลต่อทั้งตัวบุคคลที่แสดงออกและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น

ความหมายของการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม

Saarni (1979) ได้แบ่งประเภทของเหตุผลที่เด็กไม่แสดงอารมณ์ที่แท้จริงของตนเองออกเป็น 2 ประเภท คือ เหตุผลที่ใช้เพื่อปกป้องตนเอง เช่น เด็กคาดคิดว่าจะได้รับผลในทางลบที่จะตามมาหลังจากการแสดงออกทางอารมณ์ของตนและเหตุผลที่เด็กใช้เพื่อปกป้องบุคคลอื่น เช่น เด็กเกรงว่าการแสดงอารมณ์ของตนจะทำให้บุคคลอื่นไม่สบายใจหรือเป็นทุกข์

Zeman and Garber (1996) กล่าวว่า การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมนั้น สามารถเรียนรู้ได้จากการแสดงออกที่ได้รับการยอมรับจากสังคมและวัฒนธรรมนั้น ๆ อันนำไปสู่การกำหนด

การแสดงออกว่าการแสดงออกอย่างไรที่เหมาะสมกับแต่ละสถานการณ์ เช่น เด็กชายจะไม่ยอมร้องไห้ต่อหน้าเพื่อน แม้ว่าจะรู้สึกเจ็บปวดเนื่องจากเด็กคาดหวังว่าเพื่อนจะปฏิเสธตนถ้าตนเองทำเช่นนั้น สุวีริ ศิวะแพทย์ (2549) กล่าวว่า เราสามารถรับรู้ความรู้สึกหรืออารมณ์ของบุคคลได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ ในขณะเดียวกัน บุคคลก็พยายามที่จะซ่อนเร้นอารมณ์ที่แท้จริงของตนมิให้คนอื่นทราบ ด้วยการไม่แสดงอารมณ์หรือแสดงอารมณ์ที่แตกต่างจากความเป็นจริง เป็นต้น นักวิจัยได้พยายามศึกษาปรากฏการณ์เหล่านี้ โดยเรียกการปิดบังอารมณ์ที่แท้จริงว่า การใส่หน้ากาก (Masking) ส่วนการแสดงออกทางอารมณ์ที่เกินความเป็นจริงหรือพยายามไม่แสดงอารมณ์ออกมา เรียกว่า “Modulation” และเสแสร้งอารมณ์ เรียกว่า “Simulation”

ฉัตรสุดา แจ่มประโคน (2549) กล่าวว่า การแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมนั้น หมายถึง การแสดงอย่างเหมาะสมด้านความคิด ความรู้สึกทั้งด้านบวก ด้านลบตลอดจนการแสดงความต้องการที่แท้จริงของตน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ ไม่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ ทั้งนี้การแสดงออกต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของการเคารพสิทธิส่วนบุคคล ลักษณะการแสดงออกที่เหมาะสมสามารถส่งผลให้บุคคลเกิดความผ่อนคลายในสัมพันธภาพ ทำให้บุคคลรู้ว่าควรแสดงออกอย่างไรในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมและเกิดการเรียนรู้ในการเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น

จากความหมายของการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม (Assertive emotional) ในข้างต้นสรุปได้ว่าเป็นการแสดงออกซึ่งความคิด ความรู้สึก และความเชื่อออกมาอย่างตรง ๆ ตามที่เป็นจริงได้อย่างเหมาะสมโดยไม่รุกรานสิทธิของผู้อื่น การพูดโดยปราศจากการควบคุมผู้อื่นไม่ทำให้ผู้อื่นขายหน้าหรือด้อยค่า พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนี้เป็นการยอมรับผู้อื่น แต่ไม่คล้อยตามหรือยอมอยู่ภายใต้อำนาจของผู้อื่น หรือบุคคลที่มีสิทธิพิเศษเหนือกว่าผู้อื่น การแสดงออกที่เหมาะสมนี้เป็นการแสดงการยอมรับนับถือถึงความต้องการ และการปกป้องสิทธิทั้งของตนเองและผู้อื่น พฤติกรรมแบบนี้จะกล้าขอร้องและปฏิเสธคำขอร้องของผู้อื่นด้วยความเชื่อมั่นแต่อยู่ในวิถีของการยอมรับในสิทธิของผู้อื่น จะเห็นได้ว่าอารมณ์มีผลต่อมโนภาพแห่งตน ดังนั้นการเป็นผู้ที่แสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีการรู้จักสงบระงับอารมณ์ ซึ่งต่างจากการเก็บกดอารมณ์ จากแนวคิดที่เกิดจากความรู้ที่ว่า ทุกคนมีอารมณ์ ซึ่งเมื่อเกิดแล้วต้องระบายออก แต่การระบายออกทางอารมณ์นั้น ควรเป็นไปในทางที่มีเหตุผลพอเหมาะพอควร รวมถึงเป็นที่ยอมรับของสังคม เมื่อได้ใคร่ตรงแล้วว่า จะเป็นการดีต่อตัวเองและผู้อื่น

ความแตกต่างระหว่างเพศที่มีผลต่อการแสดงออกทางอารมณ์

ความแตกต่างระหว่างเพศนับเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการแสดงออกทางอารมณ์

Zeman and Garber (1996) ได้ศึกษาการแสดงอารมณ์ของเด็กวัยเรียนต่อบุคคลในสังคมพบว่าเด็กหญิงมีการแสดงออกทางอารมณ์มากกว่าเด็กชาย แต่การแสดงออกทางอารมณ์ในแต่ละ

สถานการณ์นั้นจะขึ้นอยู่กับชนิดของอารมณ์ด้วยเช่นกัน เด็กอาจจะมีการแสดงอารมณ์บางอย่างอารมณ์มากกว่าอีกอารมณ์หนึ่ง เช่น จากการศึกษาของ Fuchs and Thelen (1988) พบว่าเด็กชายไม่แสดงออกถึงอารมณ์เศร้าของตนเอง ในขณะที่เด็กหญิงไม่แสดงออกถึงอารมณ์โกรธ การศึกษาของ Underwood (1992) พบว่าเด็กหญิงมีการบดบังการแสดงอารมณ์ออกทางสีหน้ามากกว่าเด็กชาย

ปรารธนา กระแสสินธุ์ (2544) กล่าวว่า พฤติกรรมการแสดงออกของผู้ชายและผู้หญิงเมื่อเกิดขึ้น จะได้รับการเสริมแรงที่แตกต่างกันจากสังคม (Zeman and Shipman, 1997) เด็กชายถูกล่อหลอมจากวัฒนธรรมตั้งแต่ยังเป็นเด็กว่า การร้องไห้เป็นอาการของคนขี้ขลาด และไม่มีความเป็นชาย หากแสดงความกลัวหรือความอ่อนแอออกมา ดังนั้นเพศชายจึงถูกล่อหลอมให้แข่งขันและต่อสู้ ในขณะที่เพศหญิงถูกล่อหลอมให้มีอารมณ์ที่นุ่มนวล เช่น มีความรัก มีความกลัว และมีความเสียใจ อย่างไรก็ตามผู้หญิงไม่ได้ถูกล่อหลอมให้มีอารมณ์ที่นุ่มนวลเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ผู้หญิงยังสามารถอ่านอารมณ์ของบุคคลอื่น และระลึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ในวัยเด็กได้ดีกว่าผู้ชายอีกด้วย ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าผู้หญิงถูกล่อหลอมเรื่อง การแสดงออกทางอารมณ์จากสังคมตั้งแต่ตอนยังเล็กว่า ต้องมีส่วนร่วมทางอารมณ์กับบุคคลอื่น ในขณะที่ผู้ชายได้รับการล่อหลอมแตกต่างจากผู้หญิง คือผู้ชายจะต้องประสบความสำเร็จ และมีพลังความสามารถมากกว่า นอกจากนี้ Brody and Hall ยังพบว่าผู้หญิงมักจะแสดงออกทางอารมณ์ด้วยการใช้ภาษาในขณะที่ผู้ชายจะใช้การแสดงพฤติกรรมหรือการแสดงออกทางร่างกายเป็นการสื่อสารทางอารมณ์

สุวรี ศิวะแพทย์ (2549) กล่าวว่า สังคมมักมองภาพเหมารวม (Stereotype) ของหญิงและชายแตกต่างกันทางด้านอารมณ์ กล่าวคือ ผู้หญิงเป็นเพศที่ใช้อารมณ์ ส่วนผู้ชายโดยทั่วไปไม่นิยมเปิดเผยอารมณ์ของตน อย่างไรก็ตามพบว่าชายและหญิงแตกต่างกันทางอารมณ์พื้นฐาน ไม่ว่าจะเป็ นอารมณ์สนุกสนาน การวิตกกังวล โกรธ ประหลาดใจ เป็นต้น และเมื่อได้พิจารณาอารมณ์บางอย่าง (Specific emotion) จะพบว่า เพศมีผลต่อการแสดงบทบาทดังกล่าว เช่น ผู้ชายกล้าแสดงความโกรธต่อคนอื่น โดยเฉพาะเพศเดียวกันเมื่อรู้สึกถูกทำร้ายและแปรเปลี่ยนเป็นความก้าวร้าวได้ง่ายกว่าผู้หญิง นอกจากนี้ยังพบว่าความแตกต่างของเพศในการแสดงออกทางอารมณ์ยังเป็นผลมาจากบทบาททางสังคม ตัวอย่างเช่น ผู้หญิงมักจะแสดงอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพมากกว่าผู้ชาย ทั้งยังกล้าที่จะเปิดเผยความกลัว หรือความเสียใจให้เพื่อน หรือคนในครอบครัวรับทราบมากกว่าเพศชาย ทั้งนี้อาจเป็นผลมาจากความเชื่อในบทบาททางเพศที่ถูกกำหนดจากสังคม เช่น ชายถูกสอนให้ซ่อนความรู้สึกของตนไม่แสดงอารมณ์หรือความอ่อนแอให้คนอื่นเห็น ส่วนผู้หญิงถูกสอนให้ยับยั้งไม่แสดงความรู้สึกที่แท้จริง ของตนให้คนอื่นรับรู้จะเห็นได้ว่าความแตกต่างในบทบาทดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของการกำหนดอารมณ์ของชายและหญิง

จากความแตกต่างระหว่างเพศที่มีผลต่อการแสดงออกทางอารมณ์ในข้างต้นสรุปได้ว่า หญิงและชายมีความแตกต่างกันทางด้านอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ ทั้งนี้นอกจากความแตกต่างของเพศแล้ว อาจเป็นเพราะการได้รับการอบรมสั่งสอนที่แตกต่างกันของเพศหญิงและชาย จะเห็นได้ว่าเพศหญิงจะมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่มากกว่าเพศชาย ส่วนเพศชายจะไม่แสดงออกอารมณ์ออกมาบ่อยครั้งแต่จะเก็บความรู้สึกเอาไว้ภายใน และอาจส่งผลให้เกิดการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมได้

องค์ประกอบของการแสดงออกทางอารมณ์ (Emotional expression)

Gross and John (1997) กล่าวถึง องค์ประกอบของการแสดงออกทางอารมณ์ไว้

3 องค์ประกอบ ดังนี้

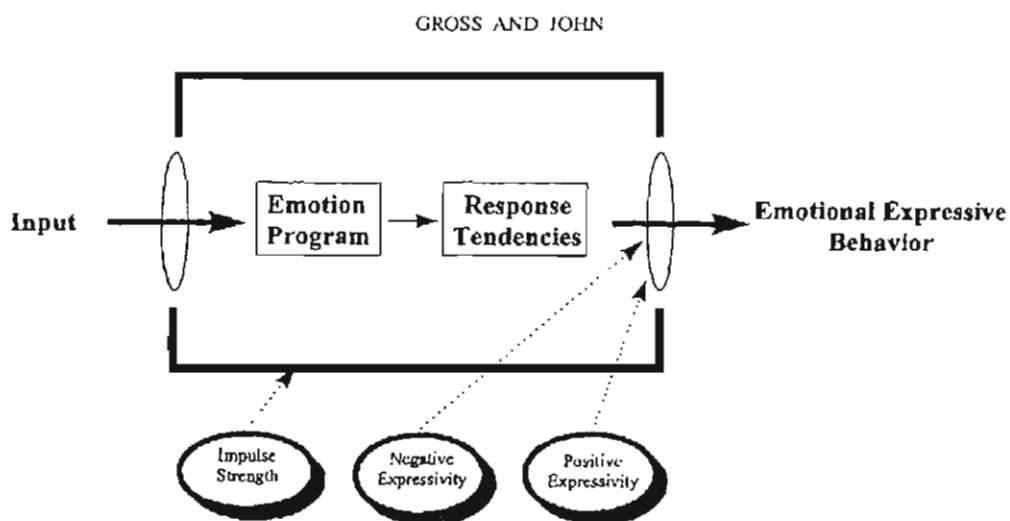
องค์ประกอบที่ 1 การแสดงออกทางอารมณ์เชิงลบ (Negative expressivity) หมายถึง การที่บุคคลสามารถแสดงออกถึงพฤติกรรมที่สื่อถึงอารมณ์เชิงลบของตนเองออกมาได้อย่างเหมาะสมในรูปแบบที่เป็นผลดีต่อตัวเองและผู้อื่น อารมณ์ในทางลบในที่นี้คือ การไม่ชอบใจ โกรธ โมโห การไม่กล้า เกรงใจ หวาดกลัว การยอมรับผิด รับโทษ ยอมลดความสามารถที่มีอยู่ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง อึดอัดใจ กระวนกระวาย ร้อนใจ ไม่ชอบ รังเกียจ เป็นต้น ซึ่งอารมณ์เหล่านี้เป็นการคุกคามสิทธิของผู้อื่นและสิทธิของตนเอง ตัวอย่างการแสดงออกทางอารมณ์เชิงลบอย่างเหมาะสมเช่นเมื่อวัยรุ่นมีอารมณ์โกรธหรือไม่พอใจที่เพื่อนมาล้อเรื่องในครอบครัวของตน วัยรุ่นก็สามารถบอกกับเพื่อนคนนั้นได้ว่ารู้สึกไม่พึงพอใจที่เพื่อนนำเรื่องของตนมาล้อ เป็นต้น

ศรีธรรม ธนะภูมิ (2535) กล่าวว่า หากบุคคลสามารถแสดงออกทางอารมณ์เชิงลบได้อย่างเหมาะสม เป็นที่ยอมรับของสังคม บุคคลก็จะสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขในทางตรงกันข้ามหากบุคคลแสดงออกทางอารมณ์เชิงลบอย่างไม่เหมาะสมหรือไม่แสดงออกทางอารมณ์เชิงลบที่แท้จริงของตนเองออกมา ก็จะส่งผลให้เกิดการเก็บกดทางอารมณ์ และหากเก็บกดทางอารมณ์มากเกินไปอาจทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจและเป็นปัญหาพฤติกรรมตามมาได้

องค์ประกอบที่ 2 การแสดงออกทางอารมณ์เชิงบวก (Positive expressivity) หมายถึง การที่บุคคลสามารถแสดงออกถึงพฤติกรรมที่สื่อถึงอารมณ์เชิงบวกของตนเองออกมาได้อย่างเหมาะสมในรูปแบบที่เป็นผลดีต่อตัวเองและผู้อื่น ได้แก่ การแสดงความเป็นมิตร การแสดงออกถึงความห่วงใย การยกย่องชมเชย การแสดงความชื่นชม ความพอใจ การเห็นชอบ การแสดงออกถึงความรักความเข้าใจ และการแสดงความขอบคุณ ซึ่งถ้าหากบุคคลสามารถแสดงออกทางอารมณ์เชิงบวกออกมาอย่างที่บุคคลนั้นรู้สึก ไม่เพียงแต่เก็บซ่อนอารมณ์ที่ตนรู้สึกนั้นเอาไว้ภายใน ก็จะส่งผลให้บุคคลมีสภาพจิตใจที่ดี และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

องค์ประกอบที่ 3 ความเข้มแข็งต่อการถูกกระตุ้นทางอารมณ์ (Impulse strength) หมายถึง การที่เมื่อบุคคลถูกกระตุ้นทางอารมณ์และมีการแสดงพฤติกรรมออกมาทั้งทางบวกและลบนั้นหากบุคคลมีความเข้มแข็งทางอารมณ์เมื่อถูกกระตุ้นทางอารมณ์จะมีแนวโน้มที่จะแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสมซึ่งแต่ละคนก็จะมี การแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมือนกัน ตัวอย่างสถานการณ์ วัยรุ่นบางคนอยากเก็บซ่อนอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองไว้แต่ก็ทำไม่ได้ แต่ในขณะที่บางคนก็สามารถที่จะเข้าใจและแสดงอารมณ์ของตนออกมาได้อย่างเหมาะสม จากประสบการณ์ด้านอารมณ์ของแต่ละคนนั้น จะมีผลต่อแรงผลักดันภายในจิตใจ ทำให้อารมณ์ที่เกิดขึ้นต่อสิ่งที่มาเร้าอารมณ์มีทั้งระดับอารมณ์ที่เหมาะสมสอดคล้องกับตัวกระตุ้น และระดับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ส่งผลต่อลักษณะอารมณ์และแบบแผนของพฤติกรรมที่ตอบสนอง ตัวอย่างเช่น บางคนมีแรงผลักดันที่จะโทษว่าตนเองไม่ดีเมื่อทำอะไรผิดพลาดก็จะเกิดอารมณ์เศร้ารู้สึกผิดหวังตนเอง ผลักดันให้เป็นคนไม่กล้าทำอะไร เพราะกลัวว่าจะผิด

แสดงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 3 ด้านของการแสดงออกทางอารมณ์ ได้ดังนี้ (Gross and John, 1997)

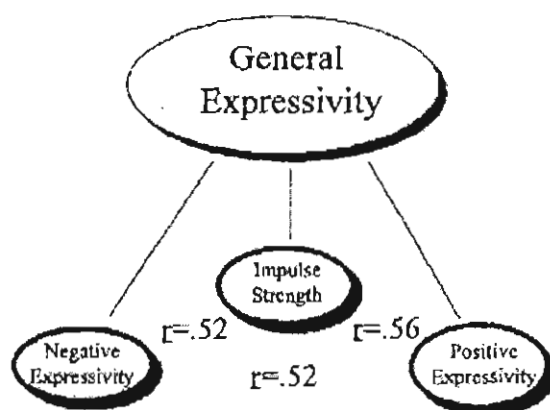


ภาพที่ 2 ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 3 ด้านของการแสดงออกทางอารมณ์ (Gross and John, 1997)

Gross and John (1997) ได้อธิบายภาพข้างต้นไว้ว่า อารมณ์จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีปัจจัยทั้งภายในร่างกายและภายนอกมาเป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองออกไป ซึ่งบุคคลนั้นอาจแสดงความรู้สึกที่แท้จริงหรือไม่จริงออกมาก็ได้ ดังนั้นในบางครั้งความรู้สึกที่แท้จริงอาจจะยังไม่

ถูกเปิดเผย แสดงให้เห็นว่าเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นบุคคล บุคคลก็จะมีกระบวนการในการเกิด โปรแกรมทางอารมณ์ ซึ่งส่งผลต่อแนวโน้มของพฤติกรรมการแสดงออกทางอารมณ์ของบุคคลนั้นและสิ่งที่ส่งผลต่อการแสดงออกทางอารมณ์นั้นคือความเข้มแข็งต่อการถูกกระตุ้นทางอารมณ์ (Impulse strength) ซึ่งมีผลต่อการเกิดอารมณ์ การแสดงออกทางอารมณ์เชิงบวกและการแสดงออกทางอารมณ์เชิงลบของบุคคลและเมื่อบุคคลเกิดอารมณ์ขึ้นไม่ว่าจะเป็นอารมณ์บวกหรืออารมณ์ลบนั้นบุคคลจะสามารถแสดงออกทางอารมณ์ในทางบวก (Positive expressivity) และแสดงออกทางอารมณ์ในทางลบ (Negative expressivity) ออกมาได้เหมาะสมได้หรือไม่อย่างไร ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และการตีความของแต่ละบุคคล ซึ่งประสบการณ์และการตีความของแต่ละบุคคลล้วนแตกต่างกัน ส่งผลให้แต่ละบุคคลนั้นมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่แตกต่างกันออกมา

Gross and John (1997) กล่าวว่า ถึงแม้ว่าการวัดในด้านความเข้มแข็งของการถูกกระตุ้นทางอารมณ์จะสามารถวัดการแสดงออกทางอารมณ์ได้ดีแล้วนั้น แต่มากกว่าการที่จะใช้แค่วิธีเดียวในการศึกษาค้นคว้าหรือนำมาใช้ในการช่วยในการปรับพฤติกรรม ยังพบอีกว่ามีอีกสองด้านที่น่าสนใจคือการแสดงออกทางอารมณ์เชิงลบ ที่จะทำให้รู้ในด้านของระดับการตอบสนองของอารมณ์เชิงลบที่จะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม และการแสดงออกทางอารมณ์เชิงบวกที่จะทำให้รู้ในด้านของระดับการตอบสนองของอารมณ์เชิงบวกที่จะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม (King and Emmons, 1990) องค์ประกอบทั้ง 3 ด้านนี้มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอยู่ที่ระดับ 0.50 หมายความว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งต่อการถูกกระตุ้นทางอารมณ์ที่แข็งแกร่งจะเป็นผู้ที่มีแนวโน้มในการแสดงออกทางอารมณ์ในเชิงบวกและเชิงลบได้ดีและเหมาะสมทั้งยังสามารถเปลี่ยนจากการแสดงออกทางอารมณ์เชิงลบออกมาในลักษณะที่เป็นผลบวกต่อตัวเอง โดยแสดงค่าความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้งสามของการแสดงออกทางอารมณ์ได้ ดังนี้



ภาพที่ 3 ค่าความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 3 ของการแสดงออกทางอารมณ์ (Berkeley Expressivity Questionnaire (BEQ); Gross and John, 1995)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางอารมณ์

ปรารธนา กระแสสินธุ์ (2544) ได้ศึกษาการแสดงออกทางอารมณ์ของเด็กวัยเรียนในเรื่องของเหตุผลของเด็กวัยเรียนในการตัดสินใจเลือกที่จะแสดงออกหรือไม่แสดงออกทางอารมณ์ เมื่อมีบุคคลสำคัญทางสังคมของเด็กอยู่ร่วมในสถานการณ์และศึกษาถึงวิธีการที่เด็กใช้ในการแสดงออก ผลการวิจัยพบว่า เด็กวัยเรียนทั้งชายและหญิงมีการแสดงออกทางอารมณ์น้อยกว่าไม่แสดงออกทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ทั้งในสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์เสียใจและอารมณ์โกรธ และแสดงออกทางอารมณ์เมื่อบิดามารดาอยู่ร่วมในสถานการณ์มากกว่าเมื่อมีครูและเพื่อนอยู่ร่วมในสถานการณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

จรัญศักดิ์ พิศักดิ์โสภณ (2547) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการถ่ายทอดทางสังคมด้านอารมณ์จากครอบครัว และจากเพื่อน กับปรีชาเชิงอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า การตอบสนองของบิดามารดาต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้นสามารถทำนายปรีชาทางอารมณ์ได้ ซึ่งการตอบสนองทางบวกเมื่อวัยรุ่นแสดงอารมณ์ในทางลบหรือไม่สร้างสรรค์แล้วบิดามารดาแสดงกริยาหรือวาจา ด้วยความเข้าใจ ห่วงใย และอธิบายให้เด็กมีอารมณ์ที่สงบลง รวมถึงการมีมุมมองต่อสถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์ในทางบวก และเมื่อวัยรุ่นแสดงอารมณ์ในทางบวกหรือสร้างสรรค์ แล้วบิดามารดาแสดงกริยาหรือวาจา ด้วยความพอใจ และยินดีกับลูก จะเป็นการเสริมแรงให้วัยรุ่นแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม สำหรับบิดามารดาที่มีการตอบสนองไปในทางลบ เช่น การตอบสนองอารมณ์โกรธของวัยรุ่นด้วยการแสดงอารมณ์โกรธร่วมไปด้วย ยิ่งนำไปสู่อารมณ์โกรธที่ต่อเนื่องไปอีก หรือการตอบสนองที่ไม่เหมาะสมอื่น เช่น การเฉยเมย การดู การลงโทษ การสั่งห้าม การตอรองและการให้สิ่งของเพื่อให้หยุดการแสดงอารมณ์โกรธ จะทำให้วัยรุ่นไม่ได้รับการเรียนรู้ประสบการณ์การจัดการทางอารมณ์ที่เหมาะสม ส่วนการตอบสนองทางบวก เช่น การสงบ ฟังแล้วรอดูการแสดงอารมณ์อย่างสนใจ ถามหรือพูดคุยเพื่อให้ทราบสิ่งที่วัยรุ่นคิดหรือรู้สึก รวมถึงมีการใช้คำพูดเพื่อให้วัยรุ่นตอบกลับมาโดยสภาวะอารมณ์ที่สมดุล สิ่งเหล่านี้จะเป็นการสนับสนุนในการจัดการด้านอารมณ์ ความเข้าใจ และการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมซึ่งสามารถนำไปใช้ในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้

Camras (1988) ได้ทำการศึกษาพบว่า มารดาที่ถูกทำร้ายจะมีการแสดงอารมณ์ ความเข้าใจ เรื่องอารมณ์ และการตอบสนองต่ออารมณ์แตกต่างจากมารดาที่ไม่ได้ถูกทำร้ายและมารดาที่ถูกทอดทิ้ง ซึ่งลูกของมารดาที่ถูกทำร้ายก็จะมีอาการแสดงออกทางอารมณ์ในลักษณะเดียวกัน และแม้ว่าจะเป็นมารดาที่มีสภาพจิตใจปกติแต่มีอารมณ์โกรธบ่อย ก็จะทำให้ลูกมีความสามารถทางสังคมและอารมณ์ต่ำได้เช่นกัน

Zeman and Garber (1996) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้กฎของการแสดงออก ในสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์โกรธ อารมณ์เสียใจ และอารมณ์เจ็บปวด (เจ็บปวดทางกาย) ของเด็กเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่บุคคลอื่นอยู่ร่วมด้วยซึ่งมี 4 กลุ่ม คือ กลุ่มที่บิดาอยู่ร่วมด้วยในสถานการณ์ กลุ่มที่มารดาอยู่ร่วมด้วยในสถานการณ์ กลุ่มที่มีเพื่อนอยู่ร่วมด้วยในสถานการณ์ และกลุ่มที่กลุ่มตัวอย่างอยู่ในสถานการณ์คนเดียว โดยมีวัตถุประสงค์ในการวิจัยเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจที่จะแสดงออกทางอารมณ์หรือไม่แสดงอารมณ์ที่แท้จริงของเด็ก ผลการวิจัยพบว่าเด็กจะมีการแสดงออกทางอารมณ์เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่มีเพื่อนอยู่ร่วมด้วยมากกว่าในสถานการณ์ที่บิดา มารดาอยู่ด้วยหรือการเด็กอยู่คนเดียว จากนั้นผู้วิจัยเล่าเรื่องสั้นที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ให้เด็กฟัง แล้วสัมภาษณ์เด็กเกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์ของเด็ก ผลการวิจัยพบว่า เด็กที่อายุน้อยกว่าจะมีการแสดงอารมณ์เสียใจและอารมณ์โกรธมากกว่าเด็กที่โตกว่า โดยเด็กหญิงจะมีการแสดงอารมณ์เสียใจและอารมณ์เจ็บปวดมากกว่าเด็กชาย ส่วนเหตุผลที่เด็กใช้มากที่สุดในการไม่แสดงอารมณ์ที่แท้จริงของตนเอง คือเนื่องจากเด็กไม่ต้องการได้รับผลทางลบที่มีระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นหลังจากที่ตนเองแสดงอารมณ์ที่แท้จริงออกไป และเด็กจะใช้วิธีการแสดงออกทางสีหน้ามากที่สุดในการแสดงอารมณ์ของตน

Zeman and Shipman (1996) ได้ศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของสภาวะแวดล้อมที่มีต่อความคาดคิดในการควบคุมอารมณ์โกรธและอารมณ์เสียใจของวัยเด็กตอนกลางจนถึงวัยรุ่น โดยมีวัตถุประสงค์ในการวิจัยเพื่อศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในการควบคุมอารมณ์ และความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่ได้รับหลังจากการแสดงออกทางอารมณ์ของเด็กวัยตอนกลางจนถึงวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า ผู้ชายจะมีการควบคุมอารมณ์ของตนเองมากกว่าผู้หญิง เนื่องจากผู้ชายมีความคิดว่าตนเองนั้นจะได้รับความเข้าใจจากผู้อื่นได้ไม่มากนัก หากตนเองแสดงอารมณ์ออกไป โดยผู้ชายระบุว่าจะรู้สึกดีกว่าหากไม่ได้แสดงอารมณ์ออกไป นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจะมีการควบคุมอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ที่มีเพื่อนอยู่ร่วมด้วยมากกว่าในสถานการณ์ที่บิดาอยู่ร่วมด้วย และเด็กคาดคิดว่าตนเองจะได้รับคามสนับสนุนหลังจากการแสดงออกทางอารมณ์จากมารดาน้อยที่สุด

Gamer and Smith (1997 อ้างถึงใน ผาณิตา บัวขำ, 2547) ได้ทำการศึกษาวิจัยโดยให้ทั้งบิดาและมารดา รายงานรูปแบบการแสดงออกทางอารมณ์ในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไปและตอนที่มิถูกอยู่ด้วยพบว่า การแสดงอารมณ์ทางบวกของทั้งบิดาและมารดา ในขณะที่ลูกอยู่ร่วมในสถานการณ์ด้วยนั้นมีผลในการช่วยให้ลูกมีการแสดงออกในทางบวกด้วย โดยพบว่าเด็กที่บิดามารดาแสดงอารมณ์ทางบวกให้เห็นนั้น เมื่อเด็กอยู่ในกลุ่มเพื่อนก็มีการแสดงอารมณ์ทางบวกออกมาเช่นกัน สรุปได้ว่าการแสดงอารมณ์ต่าง ๆ ของบิดามารดา เป็นสภาพแวดล้อมทางอารมณ์ที่เด็กได้เผชิญแล้วแล้วแล้ว จะทำให้เด็กมีประสบการณ์ทางอารมณ์กว้างขวางขึ้น เด็กได้เรียนรู้ว่าจะแสดงอารมณ์อะไร เมื่อไร และอย่างไร

มีความเข้มข้นของอารมณ์มากน้อยแค่ไหน หรือกล่าวได้อีกอย่างว่า เด็กเรียนรู้วิธีการจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ จากการดูตัวแบบจากบิดามารดาและการแสดงออกทางอารมณ์ของลูกสะท้อนถึงการแสดงออกทางอารมณ์ของบิดามารดาด้วยเช่นกัน

Gross and John (1997) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเปิดเผยความรู้สึก: ปัจจัยในการแสดงออกทางอารมณ์ กับนักศึกษาปริญญาตรีที่ลงเรียนวิชาจิตวิทยาเบื้องต้นซึ่งมีจุดประสงค์เพื่อจะศึกษารูปแบบของอารมณ์ ด้วยวิธีการศึกษา 3 ลักษณะ คือ 1) วิธีการรายงานการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง 2) วิธีการให้เพื่อนประเมินการแสดงออกทางอารมณ์ 3) จากการสังเกตพฤติกรรมแสดงออกทางอารมณ์ในห้องปฏิบัติการทดลองโดยมีการบันทึกวิดีโอพฤติกรรมต่างๆ จากการศึกษาด้วยวิธีแรกเอาไว้ โดยใช้แบบสอบถามของ BEQ เป็นตัววัดเพราะมีประสิทธิภาพที่จะวัดได้ตามที่ต้องการ (BEQ; Gross and John, 1995) จากการทดลองสรุปผลและอภิปรายผลได้ว่า การนำแบบสอบถามเกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์ของ Berkeley มาใช้ นั้นสามารถวิเคราะห์ในแนวก้นคว้าและยืนยันสมมติฐานได้และพบว่าการวิเคราะห์เกี่ยวกับการตอบสนองของตนเองเป็นวิธีการที่เหมาะสมที่สุดที่สามารถอธิบายรูปแบบปฏิกิริยาการตอบสนองซึ่งพบว่า 1) อารมณ์และประสบการณ์มีความสัมพันธ์กัน 2) ประสบการณ์ด้านบวกและลบมีผลต่อการแสดงออกทางอารมณ์ที่แตกต่างกัน 3) ประสบการณ์เชิงลบมีผลต่อการควบคุมอารมณ์และ 4) มีความสัมพันธ์กันระหว่างความเข้มแข็งต่อการถูกกระตุ้นทางอารมณ์ ความรู้สึกภาคภูมิใจ และความคาดหวังของสังคมและพบข้อสรุปโดยทั่วไป คือ วิธีศึกษาทั้ง 3 วิธีนั้น เป็นวิธีการที่ดีในการศึกษาความแตกต่างทางพฤติกรรม และการแสดงออกทางอารมณ์ของแต่ละบุคคลในหลาย ๆ มิติ นอกจากนี้การศึกษานี้ยังทำให้เข้าใจบุคลิกภาพและอารมณ์ของมนุษย์ และความแตกต่างของการแสดงอารมณ์ของแต่ละบุคคล

Erte Xiao and Daniel Houser (2005) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์ในพฤติกรรมการลงโทษในมนุษย์ จากทฤษฎีการวิวัฒนาการเผยให้เห็นว่าการลงโทษที่มีประสิทธิภาพจะส่งเสริมความร่วมมือและการรักษาวรรทัดฐานทางสังคม แม้ว่าจะเป็นที่ยอมรับว่าอารมณ์นั้นมีการเชื่อมต่อการตัดสินใจในการลงโทษ ก็ยังคงมีการถกเถียงกันเป็นอย่างมากว่า “ทำไมมนุษย์นั้นลงโทษด้วยการเสียค่าใช้จ่ายที่มีราคาแพง” ในการวิจัยนี้เราแสดงถึงข้อจำกัดการทดลองของการแสดงออกทางอารมณ์ที่สามารถเพิ่มให้การลงโทษนั้นมีราคาแพง โดยเรารายงานข้อมูลจากเกมส์ขึ้นค่าขาด Ultimatum Game (UG) เป็นเกมส์ทางเศรษฐศาสตร์ โดยเป็นเกมส์ที่มีผู้เล่นสองคน โดยจะมีผู้เสนอเงินส่วนหนึ่งของผลรวมของเงินทั้งหมด และให้อีกคนตัดสินใจว่าจะยอมรับการแบ่งเงินนั้นหรือจะปฏิเสธและให้ทั้งสองคนไม่ได้อะไรเลย เมื่อเทียบกับการใช้การแสดงออกทางอารมณ์มาช่วยในการตัดสินใจ จะมีการปฏิเสธข้อเสนอที่ไม่เป็นธรรมอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อการตอบสนองสามารถถ่ายทอดความรู้สึกที่พวกเขาเสนอไปพร้อม ๆ กันกับการตัดสินใจของพวกเขา ข้อมูลเหล่านี้

สนับสนุนมุมมองที่ว่า ค่าใช้จ่ายในการลงโทษตัวเองอาจมีการนำมาใช้ในการแสดงออกทางอารมณ์เชิงลบ และทำให้เห็นถึงประโยชน์ในอนาคตที่ได้จากการศึกษาถึงการรับรู้ การตระหนักถึงความต้องการของมนุษย์สำหรับการแสดงออกทางอารมณ์ว่าสามารถส่งผลกระทบต่ออย่างมีนัยสำคัญกับพฤติกรรมในสภาพแวดล้อมทางสังคม รวมทั้งครอบครัว และในแวดวงของธุรกิจการตลาด

จากผลการศึกษาข้างต้น แสดงให้เห็นว่า เพศส่งผลกระทบต่อการแสดงออกทางอารมณ์โดยเพศชายจะแสดงออกทางอารมณ์น้อยกว่าเพศหญิง อาทิ การแสดงออกถึงอารมณ์เสียใจและอารมณ์โกรธ เพศชายจะมีการเก็บกดอารมณ์เอาไว้ภายในนอกจากนี้ยังพบว่าหากมีการเสริมแรงให้วัยรุ่นแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมสิ่งเหล่านี้จะส่งผลให้วัยรุ่นมีความเข้าใจและแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมออกมามากยิ่งขึ้นทั้งอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบซึ่งเมื่อบุคคลสามารถจัดการและแสดงออกทางอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสมนั้นส่งผลให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

ความหมายของวัยรุ่น (Adolescence)

Ingersoll (1989 อ้างถึงใน บุญกร สืบซึ่ง, 2549) ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ว่า เป็นช่วงระยะพัฒนาการของบุคคลที่จะต้องสร้างความเป็นเอกลักษณ์แห่งตน และความรู้สึกมีคุณค่าในตน รวมทั้งจะต้องมีการปรับภาพลักษณ์เกี่ยวกับการปรับร่างกายของตน ปรับพฤติกรรมให้มีวุฒิภาวะตามความคาดหวังของสังคม มีระบบค่านิยมของตนเองและมีการเตรียมพร้อมสำหรับบทบาทของผู้ใหญ่

ทิพย์ภา เษษฐ์เขาวลิต (2541) กล่าวว่า วัยรุ่น (Adolescence) มีอายุระหว่าง 13-18 ปี นับเป็นวัยที่สำคัญที่สุดวัยหนึ่ง เพราะเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ วัยนี้จะมีการเจริญเติบโตอย่างมากและรวดเร็ว (Growth spurt) ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จึงถือเป็นช่วงวัยที่มีความวิกฤตมากที่สุดวัยหนึ่ง เพราะนอกจากจะมีพัฒนาการอย่างรวดเร็วแล้ว ยังเป็นวัยแห่งการค้นหาเพื่อสร้างความเป็นตัวของตัวเอง และการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นทั้งเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม มีพัฒนาการแยกห่างจากครอบครัว มีความรู้สึกเป็นอิสระมากขึ้น อย่างไรก็ตามวัยนี้เป็นวัยที่เผชิญกับปัญหาได้ดีมาก เป็นวัยที่รับผิดชอบตัวเองได้เกือบเท่าผู้ใหญ่

มธุรส สว่างบำรุง (2542) กล่าวว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปอย่างรวดเร็วในทุกด้าน ทั้งเรื่องของพัฒนาการด้านสติปัญญา ร่างกาย อารมณ์ และสังคม หลายคนอาจมองว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีปัญหา และมักจะสร้างปัญหาให้เกิดขึ้นอยู่เสมอ ถ้าเราพิจารณาอีกมุมหนึ่งวัยรุ่นต้องประสบกับปัญหาในการปรับตัวหลายด้าน ต้องการความรัก ความเข้าใจ หรือบุคคลที่สามารถรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางแก้ปัญหาก็ถูกต้องได้

ศรีเรื่อน แก้วกังวาล (2545) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงเปลี่ยนวัย เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่เปลี่ยน จากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ มีความอ่อนไหวทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ได้ง่าย แต่แนวคิดในปัจจุบัน ถือว่าการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยอื่น ๆ ก็เป็นการเปลี่ยนวัยเช่นกัน แต่ช่วงวัยรุ่นมีความแตกต่างจาก ช่วงวัยอื่น ๆ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงมาก และรวดเร็วในทุกด้านของพัฒนาการ แต่ไม่จำเป็นเสมอไป ที่จะเปลี่ยนวัยที่เต็มไปด้วยปัญหาซึ่งสิ่งที่เห็นได้ชัดเจนว่าช่วงวัยรุ่นเริ่มต้นแล้วก็คือ การเปลี่ยนแปลง ทางกายภายนอก เช่น ความสูง ผิวหนัง รูปร่างหน้าตา การมีหน้าอก ฯลฯ และการเปลี่ยนแปลงภายใน ร่างกาย เช่น สมองพัฒนาเต็มที่ สอว์โมนเพศเริ่มทำงาน ฯลฯ พร้อม ๆ กับการเปลี่ยนแปลงลักษณะ ทางกายก็มีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะพัฒนาการด้านอื่น ๆ เช่น ทางสังคม ทางอารมณ์ ค่านิยม ความสนใจ การแสวงหาเอกลักษณ์ ความสนใจเพศตรงข้าม ฯลฯ

ช่วงระยะวัยรุ่น โดยทั่ว ๆ ไป เป็นช่วงระยะเวลาคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กต่อเนื่อกับความเป็นผู้ใหญ่ นับเป็นเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ถ้าวัยรุ่นผู้ใดได้ดำเนินชีวิตในช่วงเวลานี้ ผ่านพ้นไปอย่างราบรื่น มีปัญหาไม่ซับซ้อนมากนัก วัยรุ่นผู้นั้นย่อมเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ด้วยดีและ มักจัดการกับชีวิตในวัยผู้ใหญ่ได้อย่างราบรื่น แต่ถ้าเป็นไปในทางตรงกันข้าม วัยนี้จะเป็นวัยที่ ประสบความยุ่งยากมาก จนนักวิชาการในหลายทศวรรษที่ผ่านมาเรียกว่าเป็น “วัยวิกฤต” เช่น แอริคสัน แสดงทัศนะว่า วัยรุ่นเป็นระยะเวลาที่มนุษย์มีความสับสนทางจิตใจมากที่สุดยิ่งกว่าวัยอื่น ๆ (Erikson, 1968)

ช่วงเวลาวัยแรกเริ่ม คือ ระยะเวลาประมาณ 12-15 ปี คำว่า วัยแรกเริ่ม แปรจากศัพท์อังกฤษ Puberty คำนี้มาจากภาษาลาติน Puberta ซึ่งแปลว่า การเติบโตเป็นหนุ่มสาว เปลี่ยนสภาวะทางร่างกาย จากความเป็นเด็กชายเด็กหญิง ร่างกายเติบโตเป็นผู้ใหญ่เกือบเต็มที่ทุกส่วน การเปลี่ยนแปลงทางกาย ของเด็กวัยรุ่นเป็นต้นเหตุให้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอื่น ๆ ตามมา เช่น ด้านอารมณ์ ลักษณะ สัมพันธภาพกับผู้อื่น สมรรถภาพทางสมอง ค่านิยม ทัศนคติ ความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ฯลฯ

ส่วนในช่วงวัยรุ่นแท้จริง (Adolescence) ประมาณอายุ 15-18 ปี, 19-25 นั้น เด็กเติบโต เป็นผู้ใหญ่ทางร่างกายเต็มที่ เป็นช่วงเปลี่ยนวัยชีวิตทางสังคม อารมณ์ จิตใจ ค่านิยม อุดมคติ ฯลฯ เด็กกำลังเลียนแบบและทดลองบทบาท เพื่อจะเป็นผู้ใหญ่ในแง่ต่าง ๆ เช่น อารมณ์ สังคม จิตใจ ความใฝ่ฝัน ประารถนา ฯลฯ ความเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปต่าง ๆ ในขณะนี้ล้วนเป็นรากฐาน ของความสนใจ ความมุ่งหมายในชีวิต อาชีพ ลักษณะของเพื่อน ลักษณะคู่ครอง ฯลฯ

พัฒนาการแง่ต่าง ๆ ของเด็กในวัยนี้มีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อกันและกัน เหมือน ในวัยอื่น ๆ การเปลี่ยนแปลงบางอย่าง กะทันหัน รวดเร็ว ไม่แน่นอน เข้าใจค่อนข้างยาก และละเอียด ซับซ้อน ทำให้พัฒนาการในระยะวัยรุ่นเป็นช่วงที่น่าสนใจมากช่วงหนึ่ง อนึ่ง คำว่า “วัยรุ่น” ในภาษา

อังกฤษคือ Adolescence ซึ่งมาจากภาษาละตินว่า Adollescere แปลว่า “พัฒนาการสู่ความเจริญเติบโต
พ้นจากความเป็นเด็ก”

วันเพ็ญ บุญประกอบ (2547) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก
ทั้งร่างกายจิตใจและอารมณ์ เป็นวัยสำคัญที่กำลังจะเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่

จากความหมายของวัยรุ่น ในช่วงต้นสรุปได้ว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีการพัฒนา
การเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม พฤติกรรม เพื่อการเตรียมความพร้อมสู่บทบาท
การเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งไม่สามารถกำหนดอายุได้แน่นอนขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางด้านสังคม วัฒนธรรม
ศาสนา และจารีตประเพณีของสังคมของวัยรุ่นนั้น ๆ ด้วย

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต และเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมจาก
วัยเด็กสู่บทบาทการเป็นผู้ใหญ่ ส่งผลให้วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้าน คือ

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

ทิพย์ภา เชษฐุ์ชาวลิต (2541) กล่าวว่า ร่างกายของวัยรุ่นจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วพอ ๆ กัน
กับระยะทารก (Newman and Newman, 1991) แต่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะเจริญไม่พร้อมกัน ทำให้
ร่างกายไม่ได้สัดส่วน การเคลื่อนไหวจึงดูเก้งก้าง พัฒนาการด้านร่างกายที่มีการพัฒนาอย่างเห็นได้ชัด
คือ ขนาดของร่างกาย ซึ่งวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงด้านน้ำหนักและส่วนสูงเป็นอย่างมาก เนื่องจากวัยนี้
กล้ามเนื้อมีการเจริญเติบโตมากขึ้น ลำตัวและแขนขาจะยาวขึ้นมาก อวัยวะสืบพันธุ์มีความพร้อม
ที่จะทำงานมากขึ้น ในเพศหญิงจะเริ่มมีประจำเดือน มีพัฒนาการของหน้าอก สะโพกผาย เพราะ
กระดูกเชิงกรานขยาย ฯลฯ ในเพศชายจะมีการหลั่งน้ำสุจิเป็นครั้งแรก เสียงเปลี่ยน โดยจะใหญ่
ห้าวและนุ่มนวลขึ้นในช่วงปลายของวัยรุ่น ฯลฯ เพศหญิงและเพศชาย จะมีฮอร์โมนที่แตกต่างกัน
ฮอร์โมนเพศหญิงจะทำให้เพศหญิงมีความต้องการความใกล้ชิดความอบอุ่น มีคนเื้อ้อาทร และเอาใจ
ใส่ ต้องการสัมผัสที่อบอุ่นเป็นมิตรอย่างเข้าใจกัน เป็นความรู้สึกที่ละเอียดอ่อนมาก โดยไม่ได้มีความ
ต้องการถึงขั้นการมีเพศสัมพันธ์ แต่ในวัยรุ่นชายอิทธิพลของฮอร์โมนจะรุนแรงมากกว่าและ
ต้องการสัมผัสทางร่างกาย และมีความตื่นเต็นทางเพศสูง

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545) กล่าวว่า พัฒนาการทางกายเป็นไปในแง่ของความงอกงาม
เจริญเติบโตถึงขีดสมบูรณ์ เพื่อทำหน้าที่อย่างเต็มที่ ความเจริญเติบโตมีทั้งส่วนภายนอกที่มองเห็น
ได้ง่าย เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก รูปร่าง ส่วนสัดของร่างกาย ลักษณะเส้นผม ฯลฯ และความเจริญส่วน
ภายใน เช่น การทำงานของต่อมบางชนิด โครงกระดูกแข็งแรงขึ้น การผลิตเซลล์สืบพันธุ์ในเด็กชาย
การมีประจำเดือนของเด็กหญิง ฯลฯ ระบบการย่อยอาหารและการใช้ประโยชน์จากอาหารทำงาน
เร็วมากกว่าเดิม เพราะร่างกายกำลังเจริญเติบโต จึงทำให้หิวเก่ง กินเก่ง ง่วงนอนบ่อย เป็นระยะเวลา

กำลังกินกำลังนอน กล้ามเนื้อของเด็กชายเจริญมากขึ้น อวัยวะเพศเริ่มทำงาน เลียงของเด็กชายแตก และหาวขึ้น ตอนต้น ๆ ของวัยนี้ ร่างกายของเด็กไม่ได้สัดส่วนจึงทำให้รู้สึกอึดอัด เก้งก้าง รู้สึกอ่อนไหวง่ายเกี่ยวกับสัดส่วนและอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย การทำงานของกล้ามเนื้อและประสาทสัมผัสต่าง ๆ ของเด็กยังไม่เข้ารูปเข้ารอย เด็กจึงเล่นกีฬาหรือทำงานที่ต้องใช้ความสามารถทางกล้ามเนื้อประสาทสัมผัส และการประสานงานของกล้ามเนื้อกับประสาทสัมผัสได้ไม่สู้ดีสุขภาพโดยทั่วไปของเด็กวัยนี้ดีกว่าวัยที่ผ่านมา

เทมส์คัต คทวณิช (2546) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เฉพาะช่วงแรกของวัย และจะเริ่มช้าลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย ธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นตอนต้นนี้เอง ส่งผลให้วัยรุ่นบางคนที่ไม่ได้เตรียมพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงไว้วงหน้า อาจเกิดปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวในระยะแรก ซึ่งจะส่งผลต่อการเกิดปัญหาด้านอารมณ์และสังคมตามมาได้ ดังนั้น พ่อแม่ผู้ปกครองของวัยรุ่น จึงควรให้ความรู้เกี่ยวกับสิ่งที่จะเกิดกับเด็กดังกล่าวก่อนที่จะเข้าสู่ความเป็นวัยรุ่น เพื่อเป็นการเตรียมให้วัยรุ่นเกิดความพร้อมที่จะปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงนั้น

จากความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น ในข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการพัฒนาการทางกายเติบโตถึงขีดสมบูรณ์ ทั้งสัดส่วนภายนอกที่มองเห็นง่ายและความเจริญภายใน เช่น การทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย ในระยะต้นของวัยนี้อาจทำให้วัยรุ่นรู้สึกอึดอัดอ่อนไหวง่ายเกี่ยวกับสัดส่วนและอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายนี้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วงแรกของวัย และจะเริ่มช้าลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์

Fuhrmann (1990 อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2545) กล่าวว่า อย่างไรก็ตาม การศึกษาเกี่ยวกับวัยรุ่นในสมัยปัจจุบันนี้ ได้ค้นพบข้อเท็จจริงจากเดิมที่เชื่อว่า วัยรุ่นจะมีลักษณะอารมณ์โดยรวมคือ แปรปรวนและสับสน (Storm and stress) นั้น ไม่เป็นความจริงเสมอไป เพราะวัยรุ่นบางกลุ่มไม่ผ่านภาวะวิกฤตทางอารมณ์เช่นนี้เลย เนื่องจากเป็นวัยรุ่นที่มีผู้ปกครองให้กำลังใจและเข้าใจ หรือเป็นวัยรุ่นที่ได้เรียนรู้พัฒนาการของวัยรุ่น จึงได้เรียนรู้จักตนเองตามวัย รู้จักปรับตัว ขอมรับจุดด้อยและจุดดีของตนเอง และทำให้สามารถดำเนินชีวิตตรงตามธรรมชาติประจำวัย

วิภาพร มาพบสุข (2549) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่อารมณ์มีลักษณะรุนแรง เต็มไปด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง มักมีความคิดที่ขัดแย้งกับผู้ใหญ่ การเกิดอารมณ์ง่ายจึงทำให้เป็นการง่ายต่อการชักจูงหรือชักนำ เพราะเด็กจะเกิดความอยากรู้อยากทดลอง อยากรทดลอง ความคิดชั่ววูบอาจทำให้แสดงพฤติกรรมผิด ๆ ออกมา อารมณ์ของวัยรุ่นจึงอาจแบ่งออกได้เป็น

1. อารมณ์ประเภทก้าวร้าวรุนแรง เช่น อารมณ์โกรธ อิจฉา เกียติขง การแสดงออกทางอารมณ์รุนแรง ทั้งทำทาง คำพูด และการกระทำ โดยไม่ยอมรับฟังเหตุผลและควบคุมตนเองไม่ได้

2. อารมณ์ที่เก็บกดไว้ เช่น ความกลัว ความกังวลใจ ความเศร้า เสียใจ สลดใจ สิ่งที่ยัยรุ่นกลัวและกังวลมากคือ กลัวรูปร่างตนเองจะไม่หล่อไม่สวย กลัวไม่มีเพื่อน กลัวสอบตก กลัวการเผชิญหน้ากับเพื่อนต่างเพศ กลัวถูกขู่เข็ญเรื่องเพศ กลัวถูกตำหนิ การแสดงออกของอารมณ์ที่เปิดเผยออกมา และวัยรุ่นไม่ค่อยจะควบคุมอารมณ์ตนเองมากนัก

3. อารมณ์สนุก เช่น ความรัก ความสุขสบาย ความพอใจ และตื่นเต้น

ทิพย์ภา เศรษฐ์ชาวลิต (2541) กล่าวว่า วัยรุ่นจะมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ง่ายและรุนแรง ดังคำเรียกวัยนี้ว่า พายุบุแคม หมายถึง การมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายและรวดเร็ว โดยไม่มีเหตุผลนัก โกรธง่ายหายเร็ว มีลักษณะทางอารมณ์ที่มีความรุนแรง เช่น รักแรงเกลียดแรง ทั้งนี้เกิดจากการกระตุ้นของฮอร์โมนต่าง ๆ และพัฒนาการของอารมณ์ดั้งเดิมที่อาจเก็บกด และสะสมตั้งแต่วัยเด็ก สิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมมีส่วนสำคัญที่กระตุ้นการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่น

พิชิตา ตัญญุบุตร (2544) ได้สรุปพัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่นคือ มีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว บางครั้งรุนแรง มักแสดงความรู้สึกเปิดเผย และตรงเกินไป เชื่อมมั่นในตนเอง และพิสูจน์ให้เห็นว่าเขามีความเป็นตัวของตัวเอง สิ่งเหล่านี้จะสนองตอบตัวเองโดยการคบเพื่อนวัยเดียวกันและเหตุที่ทำให้อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายและรุนแรงคือ ความเปลี่ยนแปลงทางกาย การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะภายใน เช่น ต่อมต่าง ๆ และการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545) กล่าวว่า ความเปลี่ยนแปลงและความเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอกส่งผลถึงอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นและวัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง ระดับความเข้มของอารมณ์แต่ละอย่างนั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมของวัยรุ่น ขึ้นอยู่กับตัวเร้าที่ทำให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์ แต่ละคนก็มีอารมณ์ประจำตัวแตกต่างกัน เช่น อารมณ์ร้อน อารมณ์ชอบวิตกกังวล อารมณ์อ่อนไหวง่าย เข้าอารมณ์ ขี้อิจฉา ฯลฯ มีความรู้สึกด้อยในแง่อะไร ฝ่ายตัวเด็กก็สามารถรู้และรับทราบได้และยังทวีขึ้นในระยะปลายวัยรุ่น อารมณ์ที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นนั้นมีทุกประเภท อาทิ รัก ชอบ โกรธ เกลียด อิจฉา ริษยา โอ้อวด แข่งดี อ่อนไหว หลงใหล เห็นอกเห็นใจ สับสน หงุดหงิด ฯลฯ ไม่ว่าจะอารมณ์ประเภทใดมักมีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ยังไม่สู้ดี ไม่ค่อยเข้าระดับพอดี บางครั้งพุ่งพล่าน บางครั้งเก็บกด บางครั้งมั่นใจสูง บางคราวไม่แน่ใจ บางคราวเห็นแก่ตัว บางคราวเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นพิเศษ บางครั้งยอมอะไรง่าย ๆ บางครั้งดื้อรั้นดั่งต้นเอาแต่ใจตนเอง เพราะลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นเป็นเช่นนี้ บุคคลต่างวัยจึงต้องให้ความอดทนมากเพื่อจะเข้าใจและสร้างสัมพันธ์กับพวกเขา เนื่องจากเข้ากับบุคคลต่างวัยยาก เด็กวัยรุ่นจึงเกาะกลุ่มกันได้ดี เพราะเข้าใจและยอมรับกันและกันได้ง่าย อย่างไรก็ตาม วัยรุ่นที่มีพัฒนาการในวัยที่ผ่านมามีด้วยดี ปรับตัวได้ดี ก็ไม่จำเป็นว่าต้องมีสภาพของอารมณ์ที่สับสนหรือถ้ามีก็เป็นช่วงสั้น และไม่รุนแรง

ซึ่งสาเหตุของความสับสนทางอารมณ์นั้น มีสาเหตุที่เกี่ยวข้องที่ซับซ้อน อาทิ เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนวัย เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ทั้งในด้านความประพฤติ ความปรารถนาในชีวิต ความรับผิดชอบ นิสัยใจคอ แต่เนื่องจากเป็นระยะแรกเริ่มเด็กจึงมีความสับสนลังเลใจ ไม่แน่ใจไม่ทราบว่าที่ถูกที่ควรนั้นควรเป็นเช่นไร รวมถึงร่างกายมีการเติบโตเป็นชายหนุ่มหญิงสาวเต็มที ซึ่งต้องมีการวางตัวให้เหมาะสม จึงทำให้เกิดความสับสนในการปรับตัว และที่สำคัญอีกคือสภาพปัจจุบันของสังคมนั้น เป็นสังคมที่เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ง่ายและรวดเร็ว ทั้งขนาดของครอบครัวที่มีขนาดเล็กลง ซึ่งทำให้ความอบอุ่นใจมีน้อยกว่าครอบครัวที่มีขนาดใหญ่

ปรียา เกตุทัต (2552) กล่าวว่า ลักษณะที่สำคัญทางอารมณ์ของวัยรุ่น แบ่งได้ดังนี้

1. มีความรุนแรง เมื่อวัยรุ่นได้รับความกระทบกระเทือนใจเพียงเล็กน้อย เช่น ขัดใจกับพ่อแม่ หรือผิดหวังจากบางสิ่งบางอย่าง อาจทำให้วัยรุ่นบางคนคิดฆ่าตัวตายได้
2. มีความไม่คงที่ ไม่สม่ำเสมอ ความดีใจ เสียใจ อาจเกิดขึ้นโดยเร็ว และหายไปได้ง่าย แต่หากเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอุดมคติที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ เช่น การบูชาความยุติธรรม ความรักพวกพ้อง รักสถาบันการศึกษาความภาคภูมิใจในวงศ์ตระกูล ความรักชาติ จะเป็นอารมณ์ที่มั่นคงถาวร ผู้ที่เข้าใจธรรมชาติด้านนี้ของวัยรุ่น จะใช้วัยรุ่นเป็นเครื่องมือได้เป็นอย่างดี
3. ขาดการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่นน่าจะสามารถทำได้ดีขึ้นตามอายุ แต่เนื่องจากมีความรุนแรงของอารมณ์อยู่มาก จึงทำให้มักแสดงออกมาอย่างเปิดเผย เช่น เมื่อถูกขัดขวางจากผู้ใหญ่จะรู้สึกคับข้องใจและโกรธแค้น มักจะแสดงออกมาในรูปของการถกเถียง การกระแทกกระทั้น เช่น การกระแทกประตู เป็นต้น
4. มีอารมณ์ค้างเสมอ อารมณ์ชนิดนี้มักจะเกิดความผิดหวัง ถึงแม้จะลดความรุนแรงลง แต่ก็ติดอยู่นานทำให้จิตใจเศร้า ว้าวุ่น รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า จนกระทั่งไม่สบายใจอย่างมาก เช่น เกิดจากความผิดหวังเรื่องความรัก ไม่ว่าจะเป็นความรักของพ่อแม่ หรือเพศตรงข้ามก็ตาม เป็นสาเหตุให้ฆ่าตัวตายได้ง่าย

เมื่อวัยรุ่นเกิดอารมณ์รุนแรง (Heighten emotionally) วัยรุ่นแต่ละคนจะมีการแสดงออกทางอารมณ์แตกต่างกันออกไปดังนี้ คือ

1. วัยรุ่นจะมีการแสดงออกถึงความตึงเครียดทางประสาท เช่น ดุดัน วิตกกังวล กัดเล็บ กัดริมฝีปาก ดึงผม ดึงผม เกาศีรษะ ลูบหน้า ขบหน้าลงกับฝ่ามือ เป็นต้น
2. วัยรุ่นมีอารมณ์ที่ระเบิดออกอย่างรุนแรง แสดงออกโดยการเปลี่ยนแปลงจากอารมณ์หนึ่งไปสู่อารมณ์ที่ตรงกันข้ามอย่างรวดเร็ว และไม่สมเหตุสมผล เช่น บางเรื่องผู้ใหญ่เห็นว่าไม่น่าทำให้เสียใจมากนัก แต่วัยรุ่นจะแสดงอาการเศร้าเสียใจร้องไห้โฮ ๆ อย่างระงับไม่ได้ เมื่อดีใจก็จะส่งเสียงหัวเราะดังลั่น ตกใจก็จะแผดเสียงร้องดังก้องไปทั่ว

3. วัยรุ่นมักก่อการทะเลาะวิวาทและมักมีเรื่องทะเลาะวิวาทกับผู้อื่นเสมอ
 4. วัยรุ่นจะเบื่ออาหาร เป็นคนจู้จู้จุกจิกในเรื่องอาหาร กินอาหารไม่ลง
 5. วัยรุ่นมักมีอาการเศร้าหมอง วัยรุ่นมักจะปิดบังอารมณ์บางอย่างด้วยวิถีกลบเกลื่อน ซ่อนเร้น และแสดงออกในทางที่สังคมยอมรับ เช่น อิจฉาเพื่อน แต่ไม่กล้าแสดงออกให้ผู้อื่นรู้ จะแสดงออกในทางตรงกันข้าม เช่น ทำตนเป็นคนโอบอ้อมอารีเพื่อให้ผู้อื่นคิดว่าเป็นคนดีมีน้ำใจ จึงเก็บกดอารมณ์ไว้ ทำให้เศร้าหมอง มักเกิดกับวัยรุ่นตอนปลายมากกว่าวัยรุ่นตอนต้น

6. วัยรุ่นใช้วิธีหลบหนีจากปัญหา เช่น เมื่อเกิดความวิตกกังวล กลุ้มใจ คับข้องใจเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน ก็จะหลบไปนั่งฝึนกลางวัน เพราะโลกแห่งความฝันนั้น ทำให้มีอิสระในความคิด อยากรู้อะไร อยากรู้อะไร ก็ได้ตามความต้องการ แต่ถ้าวัยรุ่นคิดฝึนมากเกินไป โดยไม่ยอมกลับมาเผชิญกับความเป็นจริง ก็อาจทำให้มีปัญหาในการปรับตัวได้

จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์ (2556) กล่าวว่า เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับปัญหา การปรับตัวหลายด้านด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย จิตใจ หรือสังคม อารมณ์วัยรุ่นจึงมีทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์วิตกกังวล อารมณ์อยากรู้อยากเห็น อารมณ์โกรธ เกลียด กลัว ฯลฯ โดยทั่วไป อารมณ์วัยรุ่นมักจะเร่าร้อน รุนแรงอ่อนไหว และเปลี่ยนแปลงง่าย ความขัดแย้งในชีวิตประจำวัน ประกอบกับความเชื่อมั่นในตนเอง จึงมักจะชักนำให้เด็กวัยรุ่นเกิดความรู้สึกอยากลอง ดังนั้น ความคิดชั่ววูบของอารมณ์วัยรุ่น จึงอาจกระตุ้นให้วัยรุ่นแสดงพฤติกรรมผิด ๆ ออกมาได้ตัวอย่าง อารมณ์ที่เกิดขึ้นในวัยรุ่น

1. อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์วิตกกังวลในวัยรุ่น มักจะเป็นความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ความกังวลเกี่ยวกับการคบเพื่อนต่างเพศ ความกังวลเกี่ยวกับการเรียน และความกังวลเกี่ยวกับการปรับตัวในสังคม ความวิตกกังวลนี้จะเป็นแรงกระตุ้นให้วัยรุ่นมีกิจกรรมสูงขึ้น แต่เนื่องจากวัยรุ่นยังขาดประสบการณ์จึงอาจทำให้การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ของวัยรุ่นเกิดความผิดพลาดได้ง่าย

2. อารมณ์รัก เป็นอารมณ์ประเภทหนึ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย และเป็นอารมณ์สำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น ดังจะเห็นได้จากการรักตัวเองของวัยรุ่น จะทำให้วัยรุ่นทุ่มเท ความสนใจ และหมกมุ่นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องทรวดทรงของร่างกาย ความสวยงามบนใบหน้า หรือการแต่งกายต่าง ๆ ต่อจากนั้นคือการรักเพศตรงข้ามในวัยรุ่นปัญหา เรื่องเพศตรงข้ามจะเข้ามาแทรกแซงอยู่ในจิตใจเสมอ อารมณ์รักในวัยรุ่นมักจะรุนแรงและบางครั้งวัยรุ่นมักจะทุ่มเทชีวิตจิตใจให้กับความรักอย่างหลงใหล คลั่งไคล้อย่างไร้เหตุผล ซึ่งอาจจะส่งผลกระทบกระเทือนต่อวิถีชีวิตของวัยรุ่นได้ วัยรุ่นที่พลาดหวังในรัก มักแสดงอารมณ์รุนแรงของอารมณ์ออกมา บางคนรุนแรงถึงขนาดคิดสั้นฆ่าตัวตาย

จากการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น ในข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย อารมณ์ของวัยรุ่นไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ประเภทใดก็มีความรุนแรงอ่อนไหวง่าย ไม่ค่อยอยู่ในระดับที่พอดี บางครั้งพลุ่งพล่าน บางครั้งเก็บกด บางครั้งยอมง่าย ๆ บางครั้งคือดึงดันเอาแต่ใจ รักแรง เกลียดแรง ทั้งนี้เกิดจากการกระตุ้นของฮอร์โมนต่าง ๆ ซึ่งระดับความเข้มข้นของอารมณ์แต่ละขั้นนั้นก็ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมของวัยรุ่น และความทวีของอารมณ์จะทวีความรุนแรงขึ้นในระยะปลายของวัยรุ่น แต่สภาพอารมณ์เช่นนี้จะไม่ส่งผลเสียต่อวัยรุ่นมากนัก หากวัยรุ่นมีการปรับตัว ยอมรับจุดด้อย จุดเด่น จุดดีของตนเองรวมถึงได้รับความเข้าใจจากคนรอบข้าง วัยรุ่นก็จะสามารถดำเนินชีวิตตรงตามธรรมชาติของวัย หากแต่วัยรุ่นบางคนที่มีพัฒนาการของอารมณ์ดั้งเดิมที่เก็บกด และสะสมมา สิ่งเร้าพวกนี้ก็มีส่วนสำคัญในการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นเช่นกัน

3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

ทิพย์ภา เศษฐ์ชาวลิต (2541) กล่าวว่า กลุ่มเพื่อนเป็นสังคมที่สำคัญของวัยรุ่นมาก การเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและกลุ่มเพื่อนจะทำให้วัยรุ่นเกิดความมั่นใจและความภาคภูมิใจในตนเอง วัยรุ่นจะชอบออกงานสังคมเพิ่มขึ้น โดยเลือกออกงานสังคมกับเพื่อนสนิทที่รู้จักกัน เข้ากันได้ดี ที่มีความสนใจคล้าย ๆ กัน และจะมีการหยอกล้อ ถกเถียง อภิปราย ประเด็นปัญหาต่าง ๆ ร่วมกัน นอกจากนั้น วัยรุ่นจะมีลักษณะเฉพาะตัวที่เด่นคือ ลักษณะการแต่งตัว จะมีลักษณะที่เด่นสะดุดตาผู้อื่น หรือทรงผมที่เฝี้ยว อาจข้อมหรือตัดทรงผมแปลก ๆ ฯลฯ ทั้งนี้วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงแฟชั่นรวดเร็วมาก การที่วัยรุ่นต้องการเด่นเป็นที่สนใจของผู้อื่น เพราะเป็นการแสดงให้เห็นว่า ต้องการเป็นตัวของตัวเองที่จะไม่เหมือนเดิมต้องการให้กลุ่มยอมรับว่า “เน่” “ใจถึง” บางครั้งจึงดูเป็นว่าวัยรุ่นแต่งตัวไม่ค่อยเหมาะสมกับกาลเทศะ

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความผูกพันกับเพื่อนในกลุ่มมากขึ้น ไม่เฉพาะเพื่อนเพศเดียวกันเท่านั้น แต่จะมีเพื่อนต่างเพศด้วย และเมื่อมีการรวมตัวกันเป็นกลุ่มวัยรุ่นจะมีการสร้างกฎระเบียบ ภาษา ประเพณีประจำกลุ่ม เพื่อใช้เฉพาะสมาชิกกลุ่มเท่านั้น และสมาชิกในกลุ่มทุกคนต้องประพฤติปฏิบัติตาม มิฉะนั้นแล้วอาจหมดสภาพการเป็นสมาชิก และต้องหากกลุ่มใหม่ต่อไป ซึ่งการรวมเป็นกลุ่มของวัยรุ่นเป็นไปโดยธรรมชาติ เช่น เป็นกลุ่มที่เข้ากับแนวโน้มแบบบุคลิกภาพ ฐานะทางเศรษฐกิจ สังคมของครอบครัวของตน ทั้งความสนใจ ค่านิยม สติปัญญา ความมุ่งหวังในชีวิต และอื่น ๆ

จากการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น ในข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมาก จะมีความผูกพันกับเพื่อนในกลุ่มมากขึ้น ไม่เฉพาะเพื่อน

เพศเดียวกัน แต่จะมีเพื่อนต่างเพศด้วยและเป็นวัยที่ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนเพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจและมั่นใจในตนเอง

4. การเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด

ทิพย์ภา เศษฐ์เซาวลิต (2541) กล่าวว่า วัยรุ่นจะมีความสมบูรณ์ทางสติปัญญา มีความกระตือรือร้น มีความสามารถเพิ่มขึ้น มีการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล กล้าแสดงออกมากขึ้น รู้จักสังเกตความรู้สึกของคนอื่น รู้จักแยกแยะความชอบและไม่ชอบ ชอบแสดงความคิดเห็นและทำกิจกรรมด้วยตนเอง มีการเรียนรู้โดยเริ่มจากการลองผิดลองถูก และชอบแก้ปัญหาด้วยตนเอง มีความรู้และทักษะเพิ่มขึ้น มีความสามารถด้านความคิดเชิงนามธรรมมากขึ้น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545) กล่าวว่า ในระยะวัยรุ่นมีความเจริญเติบโตทางสมองถึงขีดเต็มที่ จึงสามารถคิดได้ในทุก ๆ แบบ หากวัยรุ่นได้รับการศึกษาอบรมมาตามขั้นตอนด้วยดี ระยะเวลาจะเป็นระยะที่เด็กจะแสดงความสามารถอย่างชัดเจน และเห็นความแตกต่างของวัยนี้กับวัยอื่น ๆ ได้ชัด การเรียนรู้เรื่องยาก ๆ เรื่องที่เป็นนามธรรมซับซ้อน วัยรุ่นก็สามารถเข้าใจได้ อย่างไรก็ตาม ฟิงนิคเสนอว่าคุณภาพของความคิดของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับคุณภาพของสมอง พันธุกรรม การเรียนรู้ในวัยที่ผ่านมา และบทเรียนทางวิชาการต่าง ๆ ที่วัยรุ่นได้มีโอกาสเรียนรู้ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อพัฒนาการทางความคิดของวัยรุ่น

ตัวอย่างกระบวนการความคิดแบบต่าง ๆ ในช่วงวัยรุ่น

1. รู้จักคิดเป็นเหตุเป็นผล ไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ
2. รู้จักคิดแบบวิทยาศาสตร์ (Scientific thinking) ซึ่งรวมถึงลักษณะคิดวิเคราะห์ (Analyzation) วิพากษ์วิจารณ์ (Criticism) คิดอย่างมีระเบียบแบบแผน (Systematic thinking) ต้องการคิดนี้ด้วยตัวเอง
3. รู้จักตัดสินใจในเรื่องยาก ๆ รวมทั้งการค้นหาข้อมูลมาใช้ประกอบการตัดสินใจ
4. มีความคิดรวบยอดเรื่องราวต่าง ๆ ลึกซึ้งขึ้น ฉะนั้นจึงเชื่อมโยงประสบการณ์ในอดีตเข้ากับปัจจุบัน และคาดหรือวางแผนการสำหรับอนาคต

5. เข้าใจและมีความคิดรวบยอดเรื่อง ทฤษฎี กฎ ระเบียบ วินัย ฉะนั้นจึงสามารถเรียนเข้าใจเรื่องเหล่านี้และสามารถนำไปใช้ ชอบเล่น การเล่นที่มีกฎเกณฑ์ วิธีเล่นซับซ้อน

6. รู้คิดด้วยภาษาจากความคิดภายในมากขึ้น คือคิดโดยไม่ต้องเห็นของจริง เพราะความคิดเชิงนามธรรมพัฒนาสามารถสร้างภาพความคิดในใจได้มากและซับซ้อน

7. รู้คิดด้วยภาพความคิดในใจ ทำให้สามารถคิดเรื่องนามธรรมที่ยาก ๆ ได้ ครั้นผสมผสานกับความสามารถคิดเชิงวิทยาศาสตร์ ทำให้เกิดความรู้คิดเชิงตรรกศาสตร์

จากการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิดที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น ในช่วงต้นสามารถสรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางสมองที่เต็มที่ สามารถคิดได้ในทุก ๆ แบบทั้งนามธรรมที่ซับซ้อน

และรูปธรรม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การได้รับการศึกษาและการอบรมตามขั้นตอนมาได้ ด้วยดีก็จะส่งผลให้ ระยะเวลาที่วัยรุ่นจะสามารถแสดงออกถึงความปรารถนาได้อย่างชัดเจน วัยรุ่นจะมีความคิดที่เป็นเหตุผล มากขึ้น มีการคิดอย่างเป็นระเบียบแบบแผน มีความคิดรวบยอดต่าง ๆ ลึกซึ้ง และมีการรู้คิดด้วยภาษา จากความคิดภายใน และการคิดในใจมากขึ้น

จากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น ในช่วงต้นสรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นช่วง หัวเลี้ยวหัวต่อ จากการเป็นเด็กสู่การเป็นผู้ใหญ่ ส่งผลให้วัยรุ่นเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านความคิด ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นย่อมส่งผลโดยตรงต่อวัยรุ่น และครอบครัว รวมถึงทำให้วัยรุ่นมีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ไปตามวัยที่พัฒนาขึ้น

ความต้องการของวัยรุ่น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545) ได้ยกความต้องการเด่น ๆ ของวัยรุ่น ดังนี้

1. ต้องการความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเองไม่ต้องอยู่ใต้คำสั่ง คำบังคับของผู้อื่น โดยเฉพาะ บุคคลผู้มีอำนาจหรือผู้สูงวัยกว่า รวมทั้งพ่อแม่ผู้ปกครอง เพราะวัยรุ่นเชื่อว่า ลักษณะที่เป็นเครื่องหมาย ของความเป็นผู้ใหญ่คือ ความเป็นอิสระจากผู้ที่มีอำนาจเหนือตน
2. ต้องการมีตำแหน่ง (Status) การสนับสนุนทั้งจากผู้ใหญ่และเพื่อนร่วมรุ่น
3. ต้องการแสวงหาประสบการณ์แปลก ๆ ใหม่ ๆ บางครั้งรวมถึงความท้าทาย ดันดัน เกือบความจำใจซ้ำซาก ชอบทดลอง ยิ่งถูกห้ามยิ่งอยากลอง เด็กวัยรุ่นจึงชอบฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ระเบียบ ต่าง ๆ วัยรุ่นบางคนชอบลองสิ่งที่ไม่ดี ๆ เช่น ยาเสพติด ประพฤติผิดทางเพศ ค่อด้านกฎเกณฑ์ของ สังคมและสถาบัน เพื่อดูว่าผลที่ตามมาเป็นเช่นไร หรือบางคนอยากลองเพื่อประชดชีวิต
4. ความต้องการรวมพวกพ้อง เป็นความต้องการค่อนข้างสูง เพราะการรวมพวกพ้อง เป็นวิถีทางให้วัยรุ่นได้รับสนองความต้องการหลายประการ เช่น ความรู้สึกอบอุ่นใจ การได้รับการยกย่อง ความรู้สึกว่ามีผู้เข้าใจตน ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับตน
5. ความต้องการความรู้สึกมั่นคง อบอุ่นใจและปลอดภัย เพราะวัยรุ่นมีอารมณ์หัววันไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย สับสนและลังเลง่าย จึงทำให้มีความต้องการเช่นนี้ค่อนข้างสูง
6. ความต้องการความถูกต้อง ความยุติธรรม และอยากทำอะไรหลาย ๆ อย่างเพื่อเรียกร้อง ความยุติธรรมทั้งในแง่ส่วนบุคคลและสังคม
7. ความต้องการความงามทางร่างกาย เพราะคิดว่าความงามทางกายเป็นแรงจูงใจให้ เข้ากลุ่มได้ง่าย เป็นที่ยอมรับของสังคม และดึงดูดใจเพศตรงข้าม จึงให้ความใส่ใจต่อการออกกำลังกาย ลักษณะอาหารที่รับประทาน ทรงผม เสื้อผ้า เครื่องประดับ และสุขภาพอนามัย

8. ความต้องการประพุดิตินตามบทบาททางเพศของตน ส่วนผู้ที่รู้ว่ามิบทบาททางเพศแบบลัทธิเพศก็มีกรวมกลุ่มกับผู้ที่มิลักษณะคล้ายกัน ยิ่งสังคมปัจจุบันยอมรับสิ่งเหล่านี้ยิ่งเปิดเผย การรวมกลุ่มในสังคมก็ยิ่งเกาะกลุ่มกัน และเปิดเผยยิ่งขึ้น

9. ความต้องการเลือกอาชีพ ทั้งจากความประสงค์ภายในตนเองหรือจากอิทธิพลของเพื่อนร่วมวัย พ่อแม่ผู้ปกครอง และสังคม

วัยรุ่นที่มีความสุข คือ ผู้ที่ได้รับการตอบสนองตามความต้องการของตัวเอง การตั้งเป้าของระดับความต้องการ ลักษณะของความต้องการ จึงเป็นเรื่องที่วัยรุ่นต้องคำนึงให้อยู่ในขอบเขตที่จะทำได้สำเร็จ เพื่อป้องกันความไม่สมปรารถนา เพราะถ้าไม่สมปรารถนาในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่รุนแรงแล้วย่อมมีความรู้สึกผิดหวังลึกซึ้งและยืนนาน

สำหรับวัยรุ่นที่เกิดปัญหานั้นเนื่องจาก พ่อแม่ไม่มีเวลาให้ลูก การที่พ่อแม่ทำงานหนักจะด้วยปัญหาการหย่าร้างหรือพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว หรือการที่พ่อแม่เหล่านี้อาจผลกระทบความรับผิดชอบที่ยิ่งใหญ่ในการเลี้ยงดูลูก ๆ ไปให้พี่วัยรุ่นซึ่งโตกว่า ทั้ง ๆ ที่พี่ ๆ อาจยังอาจยังไม่มีวุฒิภาวะดีพอที่จะดูแลน้อง ๆ ได้ วัยรุ่นบางคนอาจถูกผลักดันให้มีความรับผิดชอบในการตัดสินใจเรื่องสำคัญ เช่น ช่วยแม่ตัดสินใจว่าจะฟ้องหย่าพ่อหรือไม่ จะหาเงินมาช่วยจุนเจือครอบครัวมาน้อยแค่ไหนอย่างไร วัยรุ่นจะมีปัญหามากในกรณีที่พ่อแม่หย่าร้าง เพราะวัยรุ่นจะถูกระบายและรับรู้ความเครียด ความกลัว ความเหงาว่าเหวของพ่อแม่ยุคใหม่ ในบางท้องถิ่นวัยรุ่นถูกผลักดันให้รับภาระของครอบครัวโดยการเป็นโสเภณี

รัชฎา ซีนเสียง (2547) กล่าวว่า ความต้องการของวัยรุ่นซึ่งเป็นความต้องการของตนบวกกับความต้องการของสังคม คือ ต้องการความรักพ่อแม่ รักเพื่อน รักตัวเอง ฯลฯ ต้องการความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ต้องการความเป็นอิสระ ต้องการได้รับการยกย่อง อยากเป็นที่ยอมรับหรือชมเชย มีความสนใจในเรื่องเพศและเพื่อนต่างเพศ ต้องการการยอมรับจากผู้ใหญ่ ต้องการแบบอย่างที่ดี ต้องการความปลอดภัยและความมั่นคง คืออยากได้หลักประกันว่าถ้าหากทำในสิ่งที่ไม่ดีแล้วจะไม่ถูกลงโทษหรือไม่เป็นที่พอใจของผู้ใหญ่

วิณี ชิดเชิดวงศ์ (2547) กล่าวว่า หากวัยรุ่นได้รับการส่งเสริมและการสนับสนุนที่เหมาะสมทั้งจากที่บ้าน โรงเรียน และสังคม ผลที่ตามมา คือวัยรุ่นจะเติบโตขึ้นด้วยการรู้จักตนเองและความต้องการของตนเอง รู้จักเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยเหตุผล มีพัฒนาการทางความคิดและสติปัญญา สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมโดยไม่หุนหันงัดใจถึงแม้ว่าวัยรุ่นจะแยกตัวไปไกลจากบิดามารดา และรับเอาค่านิยมภายนอกบ้านไว้มาก แต่ในที่สุดเขาก็พบว่า เขาจะหวนคืนกลับมาสู่สิ่งที่เขาได้รับจากการดูแลอบรมมาตั้งแต่เล็ก คือ ค่านิยมและทัศนคติของบิดามารดาที่เขาได้รับไว้นั่นเอง

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการพัฒนาจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ส่งผลให้วัยรุ่นเป็นวัยที่มีสถานะทางอารมณ์ไม่คงที่ มีความแปรปรวนทางด้านจิตใจ ซึ่งหลาย ๆ คนสามารถข้ามผ่านช่วงวัยนี้ไปด้วยดี แต่ก็มีอีกหลายคนที่ไม่สามารถปรับตัวให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่ยังมีความต้องการความรัก ความเข้าใจจากผู้ใหญ่และบุคคลในสังคม

ผลกระทบต่อวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

ความหมายของครอบครัว

ศรีสว่าง พัววงศ์แพทย์ (2537) กล่าวว่า ครอบครัวเป็นสถาบันที่เล็กที่สุด และสำคัญที่สุด โดยเฉพาะในบทบาทหน้าที่สร้างคนให้มีคุณภาพ ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์และสังคม สมาชิกในครอบครัวจะมีความสัมพันธ์ทางอารมณ์และจิตใจ มีความเอื้ออาทรต่อสังคม

ยิ่งยง ยุทธศักดิ์ (2539) ได้นิยามคำว่าครอบครัวไว้ว่า ครอบครัว หมายถึง กลุ่มบุคคล ตั้งแต่สองคนขึ้นไปมาอยู่ร่วมกัน มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดโดยทางสายโลหิตหรือการสมรส ซึ่งประกอบไปด้วยพ่อ แม่ และลูก เป็นหลัก

ราชบัณฑิตยสถาน (2542) ได้ให้ความหมายของครอบครัวไว้ว่า หมายถึง สถาบันพื้นฐานของสังคมที่ประกอบด้วยสามี ภรรยา และหมายรวมถึงลูกด้วย ความเป็นครอบครัวก่อเกิดขึ้นเมื่อบุคคลสองคนหรือมากกว่าตกลงใจในการที่จะดำเนินชีวิตร่วมกัน ฟังฟังกัน ส่วนใหญ่จะมาจากรากฐานของความรักและความผูกพันระหว่างบุคคล ซึ่งการแต่งงานเป็นจุดที่สำคัญของการดำเนินชีวิตครอบครัว

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544) กล่าวว่า ครอบครัวเป็นหน่วยพื้นฐานของสังคม บุคคลไม่สามารถพัฒนาไปได้ด้วยดีและใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้หากปราศจากครอบครัวที่ดี เนื่องจากบริบทที่สำคัญของบุคคลคือครอบครัว

ปาริชาติ วงษ์แก้ว (2552) กล่าวว่า ครอบครัว หมายถึง หน่วยที่เล็กที่สุดของสังคมและถือเป็นสถาบันพื้นฐานที่สำคัญของสังคม ครอบครัวประกอบไปด้วยหน่วยย่อยหลัก ได้แก่ พ่อ แม่ และลูก พ่อและแม่มีหน้าที่สำคัญในการดูแลให้ความรักความอบอุ่นแก่ลูก อบรมสั่งสอนให้ลูกเป็นคนดี และสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข และเมื่อครอบครัวมีความเข้มแข็งก็จะส่งผลให้สังคมมีความเข้มแข็งด้วยเช่นกัน

กมลชนก ขำสุวรรณ และบุรเทพ โชค ธนานุกูล (2555) กล่าวว่า ครอบครัวทำหน้าที่เป็นแหล่งบ่มเพาะ หล่อหลอม ถ่ายทอดค่านิยม ความเชื่อ และอบรมขัดเกลาสมาชิกในครอบครัวให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ครอบครัวจึงมีความสำคัญและมีอิทธิพลที่สุดต่อชีวิตมนุษย์ อย่างไรก็ตาม

การอยู่ร่วมกันไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ลูก ซึ่งเป็นครอบครัวเดี่ยว หรือ พ่อแม่ลูก อยู่กับปู่ย่าตายาย เป็นครอบครัวขยาย หรือแม่กระทั่ง ครอบครัวรูปแบบอื่น ๆ ต่างก็มีเป้าหมายของการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและมั่นคง

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ครอบครัวเป็นสถาบันที่เล็กที่สุด และสำคัญที่สุดในสังคม ครอบครัวประกอบไปด้วยพ่อ แม่ และลูกเป็นหลัก ซึ่งพ่อและแม่มีหน้าที่สำคัญในการดูแลให้ความรัก ความอบอุ่นแก่ลูก อบรมสั่งสอนให้ลูกเป็นคนดี ให้ลูกสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

สภาพครอบครัวในปัจจุบัน

Coleman and Cressy (1970 อ้างถึงใน วิถี ชิดเชิดวงศ์, 2547) กล่าวว่า สาเหตุที่การหย่าร้าง ในสังคมปัจจุบันมีจำนวนมากขึ้นนั้น เนื่องจาก

1. ขนาดของครอบครัวเล็กลง แนวโน้มของครอบครัวในปัจจุบันเป็นอิสระและมีขนาดเล็ก ไม่ต้องพึ่งพาญาติพี่น้องมากนัก การตัดสินใจหย่าร้างของสามีภรรยา จึงเป็นไปได้โดยง่ายและไม่มีใครมาบังคับได้ ไม่มีความผูกพันกันมากนัก เป็นครอบครัวขนาดเล็กมีโครงสร้างง่าย ๆ ไม่ผูกพันกับบุคคลอื่นเท่าใดนักและไม่ขังย่นถาวร เหมือนกับครอบครัวขนาดใหญ่แบบดั้งเดิม

2. การเปลี่ยนแปลงบทบาทของสามีภรรยา แต่เดิมสามีมีหน้าที่ประกอบอาชีพหารายได้เลี้ยงดูภรรยา ต้องพึ่งพากันในการประกอบอาชีพ ปัจจุบันต่างฝ่ายจำเป็นต้องออกไปทำงานนอกบ้าน เพราะลำพังสามีอาจมีรายได้ไม่พอเลี้ยงครอบครัว ชายและหญิงมีความเท่าเทียมกันทางการศึกษา และโอกาสในการทำงานหารายได้ ดังนั้นต่างฝ่ายต่างก็พึ่งพากันน้อยลง ผู้หญิงจึงมีสิทธิ์เลือกที่จะแยกทางจากสามี ที่มีเจตคติไม่ตรงกันได้ง่ายขึ้น

3. การเปลี่ยนแปลงเจตคติต่อการหย่าร้าง เมื่อ 50 ปีผ่านมามีการหย่าร้างเป็นเรื่องผิดศีลธรรม หญิงหม้ายเป็นที่รังเกียจจากสังคม ในบางประเทศมีการต่อต้านการหย่าร้าง ปัจจุบันเจตคติเรื่องการหย่าร้างเปลี่ยนไป บุคคลรู้สึกว่าการหย่าร้างเป็นเรื่องของการแก้ปัญหาได้ดีกว่าที่จะทนอยู่ด้วยกันอย่างไม่มีความสุข กฎหมายเปิดโอกาสให้สามีภรรยาหย่าร้าง โดยไม่มีความผิดหากกระทำอย่างถูกต้อง และสมเหตุสมผล

อรัญญา อ่างอ่ำ (2552) กล่าวว่า ในปัจจุบันสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ไม่เพียงแต่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างขนาดครอบครัว และรูปแบบของครอบครัว แต่ยังส่งผลต่อสถานะการดำเนินชีวิตของครอบครัวด้วย ไม่ว่าจะเป็นการทำหน้าที่ของครอบครัวและความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม กล่าวคือ มีครอบครัวเดี่ยวถึงร้อยละ 54-55 และครอบครัวขยายลดลงเหลือร้อยละ 32.5 ขณะที่ครอบครัวที่อยู่คนเดียวมีสูงถึงร้อยละ 11.3 จะเห็นว่ามีความหลากหลายของรูปแบบครอบครัวประเภทต่าง ๆ มากขึ้น โดยเฉพาะรูปแบบความสัมพันธ์ต่าง ๆ ที่ไม่ต้องการผูกมัด ไม่ว่าจะเป็นการอยู่อาศัยก่อนแต่งงาน การอยู่ร่วมกันโดยไม่แต่งงานไม่

จดทะเบียนสมรส ซึ่งพบรูปแบบการอยู่อาศัยร่วมกันเป็นครอบครัวรูปแบบใหม่ในสัดส่วนที่สูง โดยเฉพาะในกรุงเทพมหานคร

ชาย โปธิสิตา และมาลี สันภูวรรณ (2552) กล่าวว่า ครอบครัวไทยในปัจจุบันมิได้ประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก และเครือญาติ ดังเช่นแต่ก่อน แต่มีหลากหลายรูปแบบ ทั้งครอบครัวขยาย ครอบครัวเดี่ยว ครอบครัวที่อยู่คนเดียว ครอบครัวพ่อหรือแม่เลี้ยงลูกตามลำพัง ครอบครัวที่รับเด็กเป็นบุตรบุญธรรม ครอบครัวลักษณะอื่น ๆ เป็นต้น ขณะที่กระแสความตื่นตัวเกี่ยวกับสถานะและบทบาททางสังคม เศรษฐกิจ และการเมืองของผู้หญิง ได้รับความสนใจไปทั่วโลก โดยผู้หญิงมีบทบาททางเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองมากขึ้น รวมถึงการที่ผู้หญิงทำหน้าที่เป็นหัวหน้าครอบครัวซึ่งมีสัดส่วนเพิ่มมากขึ้น จนกลายเป็นประเด็นการศึกษาวิจัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีของหัวหน้าครอบครัวที่เป็นหญิงไม่มีคู่ คือมีสถานภาพสมรส โสด หม้าย หย่า หรือแยกกันอยู่กับคู่สมรส ซึ่งถือว่าเป็นตัวชี้วัดความเปราะบางของสถานะทางเศรษฐกิจ การมีเครือข่ายทางสังคม และการกลืนกลายเข้ากับสังคมของครัวเรือนอย่างหนึ่ง

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ครอบครัวในปัจจุบันมีสภาพที่เปลี่ยนแปลงไปจากครอบครัวสมัยก่อนมาก ทั้งนี้เนื่องมาจากปัจจัยต่าง ๆ อาทิ สภาพเศรษฐกิจตกต่ำ การออกทำงานนอกบ้านของภรรยา เป็นต้น ภรรยาที่เคยทำงานในบ้านก็ต้องออกนอกบ้าน ทำงานเลี้ยงครอบครัวช่วยสามีอีกทางหนึ่ง งานภาระของภรณาก็ยังคงอยู่ สภาพเศรษฐกิจก็ย่ำแย่ และสิ่งเหล่านี้ก่อเป็นปัญหาที่ทับถมมาสู่ครอบครัว ทำให้เกิดความตึงเครียด หรือเป็นสาเหตุที่นำไปสู่ความขัดแย้งในครอบครัว จนกระทั่งต้องมีการหย่าร้าง ผลของปัญหาเหล่านี้มิได้ตกอยู่เพียงแก่สามีภรรยาเท่านั้น แต่จะมีผลกระทบต่อบุตรเป็นอย่างมาก ทั้งทางด้านการศึกษา ความรักความอบอุ่น ขาดการดูแลเอาใจใส่ ขาดความสมบูรณ์ของครอบครัว ฯลฯ ส่งผลให้เกิดครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวเพิ่มมากขึ้นคือ เป็นครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่รับหน้าที่ในการเลี้ยงดูลูก โดยลำพัง เมื่อครอบครัวจำต้องเข้าสู่การเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ถือเป็นช่วงเวลาการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่และเป็นวิกฤตครั้งหนึ่งของชีวิต พ่อหรือแม่และลูกต้องเผชิญกับประสบการณ์ใหม่ บางครอบครัวอยู่ในภาวะสับสน

ผลกระทบที่เกิดจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง

อำพร เจนประภาพงศ์ (2528) กล่าวว่า วัยรุ่นจะมีความรู้สึกต่อการที่พ่อแม่แยกทางกัน ในระหว่างที่มีการตกลงกันว่า จะแยกทางกัน ซึ่งใช้เวลานานปีในขณะนี้ อาจเกิดเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งแสดงถึงการข่มขู่ โกรธ การทะเลาะเบาะแว้ง เกลียดแค้น หรือเก็บความรู้สึกต่าง ๆ ที่มีเอาไว้ สถานการณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจะส่งผลกระทบต่อเด็ก ดังนี้คือ

1. เด็กบางคนจะรู้สึกโกรธ จนกระทั่งไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ในระหว่างที่มีการแตกแยกเกิดขึ้น

2. เด็กหลายคนจะมีความรู้สึกผิดอย่างมาก เพราะเขาคิดว่าเขามีส่วนทำให้พ่อแม่แยกทางกัน

3. การหย่าร้างเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กมีความรู้สึกเหงาหงอย อังว้างเพราะพ่อหรือแม่จะทอดทิ้งเขาให้อยู่กับบ้าน โดยลำพัง เด็กก็จะมีเวลาอยู่ร่วมกับพ่อแม่ น้อยลง ส่งผลให้พฤติกรรมและความสามารถต่าง ๆ ของเด็กเมื่ออยู่ในห้องเรียนแล้วมักจะแสดงพฤติกรรมที่แสดงถึงความรู้สึกเครียด เช่น

- 3.1 ใจลอย มักจะชอบมองออกไปนอกหน้าต่างอย่างเหม่อลอย หรือฟุบหน้าลงกับโต๊ะเรียน และเมื่อใดที่เบนความสนใจกลับเข้ามาสู่บทเรียน เด็กก็จะตามไม่ทัน
- 3.2 วิดกกังวลและกระวนกระวายใจ ซึ่งมีผลทำให้เด็กอยู่ไม่เป็นสุข ชอบกัดเล็บหรือดูดนิ้วมือ หรือพูดออกมาเสียงดัง โดยไม่ได้รับอนุญาต
- 3.3 อารมณ์เสีย เด็กมักจะมีอารมณ์และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้ง่าย
- 3.4 แยกตัวเอง เด็กที่มีความตึงเครียดมาก ๆ มักจะแยกตัวเองเสมอ เพราะกลัวจะได้ยินคำพูดที่สร้างความอับอาย หรือรู้สึกว่าการและเพื่อน ไม่เข้าใจในตนเอง
- 3.5 ผลการเรียนต่ำลง ความตึงเครียดส่งผลให้เด็กไม่มีความตั้งใจทำการบ้าน
- 3.6 เด็กเหล่านี้จะแสดงออก โดยการอยู่ไม่เป็นสุข ก้าวร้าวและก่อความวุ่นวายในในห้องเรียน
- 3.7 บ่นเรื่องการเจ็บป่วยเป็นประจำ เช่น ปวดหัว ปวดตา หรือมีอาการกระตุกบ่อย ๆ ถ้าหากแพทย์ตรวจไม่พบความผิดปกติทางร่างกาย ก็แสดงว่าความเจ็บป่วยเหล่านี้ มีสาเหตุเนื่องมาจากจิตใจ

จิตรา วสุวานิช (2532) กล่าวว่า ผลกระทบของครอบครัวหย่าร้าง คือจะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าเหว่ ไม่มั่นใจในตนเอง ไม่อยากอยู่บ้าน ชอบไปเล่นกับเพื่อนมากกว่า บางคนอาจจะเก็บตัวซึมเศร้า บางรายอาจจะกลายเป็นเด็กก้าวร้าว นอกจากนั้นแล้วเด็กจะเป็นคน ไม่มั่นคง ไม่รักใคร่จริง และไม่คิดว่าใครรักเขาจริง ทั้งนี้เพราะเด็กไม่เคยเห็นใครเป็นแบบอย่างที่ดีมาตั้งแต่เล็กนั่นเอง

สุภาวดี มิตรสมหวัง (2533) กล่าวว่า ครอบครัวที่เกิดการหย่าร้าง ทำให้องค์ประกอบของครอบครัวไม่ครบถ้วน เมื่อเด็กขาดผู้ใหญ่ซึ่งเป็นผู้รับผิดชอบของเด็ก ขาดความรัก ความเอาใจใส่ ขาดความสุขและความอบอุ่น เด็กจะรู้สึกว่าไม่ปลอดภัย รู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง ทำให้เกิดความว่าเหว่ ต้องการสิ่งอื่นมาทดแทน

โสภนา ชปีลมันน์ (2536) กล่าวว่า การหย่าร้าง การแยกกันอยู่หรือการตายจากไปของบิดามารดา จะมีผลต่อปัญหาด้านสุขภาพจิตของเด็กเป็นอย่างยิ่ง เจนเวย์ (cited in Carey, 1984) ได้ทำการศึกษาพบว่า เด็กที่กระทำผิดนั้นมักจะมาจากครอบครัวที่มีแต่แม่เพียงคนเดียว ซึ่งสูญเสียพ่อไปอันเนื่องมาจากการตาย การหย่าร้าง หรือการแยกกันอยู่ และยังพบอีกว่าในจำนวนไม่น้อยที่เด็กที่กระทำผิด

มาจากครอบครัวที่มีแต่พ่อและสูญเสียแม่ไปเช่นเดียวกัน และในปีเดียวกัน กอร์ดอน ได้ทำการศึกษาพบว่า 30-60 เปอร์เซ็นต์ของเด็กที่กระทำผิดมาจากครอบครัวที่แตกแยก ซึ่งอาจเป็นเพราะว่าพ่อหรือแม่ไม่สามารถที่จะเลี้ยงดูลูกให้เติบโตได้อย่างดีเพียงผู้เดียว อย่างไรก็ตาม การขาดพ่อหรือแม่อาจไม่มีอิทธิพลต่อเด็กมากเท่ากับการเกิดความเครียด เกิดความวิตกกังวล เกิดความอึดอัดใจอันเนื่องมาจากการไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน หรือการทะเลาะเบาะแว้งกันภายในครอบครัวเป็นประจำ

สุชา จันทร์เอม (2541) กล่าวว่า สภาพครอบครัวที่บิดามารดาฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือทั้งสองฝ่ายไม่ได้อยู่ด้วยกัน จะเป็นด้วยการหย่าร้างหรือการทอดทิ้ง หรือการแยกกันอยู่ก็ตาม จะส่งผลให้เด็กขาดการเอาใจใส่ ไม่ได้ได้รับความรักความอบอุ่น ความเห็นอกเห็นใจเท่าที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน มีผลทำให้เด็กมีความรู้สึกไม่ปลอดภัย รู้สึกถูกทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยว ขาดผู้ที่จะเป็นแบบอย่างของเด็ก

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544) กล่าวว่า ระยะแยกทางของสามีภรรยา เป็นระยะที่สามีและภรรยาต่างก็ตัดสินใจแน่นอนที่จะแยกทางกัน ความผูกพันทางอารมณ์ที่เคยมีสิ้นสุดลง ที่เรียกว่าเป็นการหย่าร้างทางอารมณ์ (Emotion divorce) ในหลายคู่การหย่าร้างทางอารมณ์ เกิดขึ้นเป็นเวลานานก่อนที่จะแยกทางกันจริง ๆ แต่ในบางคู่อาจไม่เกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์จึงทำให้มีการพยายามคงความสัมพันธ์เดิมไว้ด้วยวิธีต่าง ๆ สภาพเช่นนี้จะทำให้เกิดปัญหาทั้งต่อตัวคู่สมรสและต่อตัวเด็ก

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545) กล่าวว่า การแยกกันอยู่นั้นเกิดจากการที่คู่สามีภรรยาหมดความอดทน หรือไม่อาจฝืนทนอยู่กับคู่ของตนเองได้อีกต่อไป ซึ่งสิ่งที่จะเกิดตามมา คือ ปัญหาการหย่าร้าง หากครอบครัวไหนมีลูกแล้ว ลูกก็จะได้รับผลกระทบจากการกระทำของพ่อแม่อย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

วันทนีย์ วาสิกะสิน (2546) กล่าวถึง ผลกระทบจากการหย่าร้างของพ่อแม่ ที่มีต่อบุตรไว้ว่า การหย่าร้างนั้นไม่ว่าจะมาจากสาเหตุใด ก็จะมีผลต่อเด็กในครอบครัวเสมอ โดยเฉพาะสภาวะก่อนการหย่าร้างของครอบครัวและการแต่งงานใหม่ของบิดามารดา จะมีปัญหาต่อบุคลิกภาพของเด็กเป็นอย่างมาก

วิณี ชิตเชิดวงศ์ (2547) ได้ศึกษางานวิจัยและพบว่าเมื่อแต่งงานทุกคนย่อมหวังจะมีชีวิตสมรสที่ราบรื่นผาสุก และไม่ปรารถนาที่จะให้มีการหย่าร้างกันเกิดขึ้น แต่เมื่อคู่สมรสปรับตัวเข้ากันไม่ได้ ก็อาจต้องแยกจากกันไป นับเป็นวิกฤตการณ์อย่างหนึ่ง ดังนั้นการหย่าร้างเป็นทางออกของคู่สมรสที่ไร้ความสุข แต่เป็นความทุกข์สาหัสของบุตร ซึ่งเป็นความทุกข์ที่ไม่เกี่ยวกับสภาพสังคมเท่าใด แต่เป็นเรื่องของจิตใจมากกว่า เด็กจะรู้สึกขาดที่พึ่ง ปัญหาของเด็กคือ ทำอย่างไรจึงจะทำให้ใจสงบและยอมรับสภาพการณที่เกิดขึ้น โดยให้มีความไว้วางใจน้อยที่สุด จะเห็นได้ว่าการหย่าร้างของพ่อแม่ส่งผลกระทบต่อบุตร โดยตรงอย่างแน่นอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจหรืออารมณ์และการแสดงออกหรือพฤติกรรม ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ

อารมณ์ และสังคมของเด็กด้วย และเด็กที่มาจากครอบครัวพ่อแม่แตกแยกกัน มีแนวโน้มต่อการเลี้ยง ที่จะมีปัญหาต่าง ๆ มากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวพ่อแม่อยู่ด้วยกันอย่างปกติสุข

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544) กล่าวว่า สำหรับวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่เกิดจากการหย่าร้างของพ่อแม่ นอกจากจะมีพัฒนาการตามวัยแล้วยังมีพฤติกรรมหลายอย่างที่เกิดขึ้น หลายคนมีการปรับตัวเชิงบวก โดยหุ้มเหวความสนใจให้กับสิ่งดีหลายสิ่ง เช่น การเรียน กีฬา บางคนปฏิเสธ 'ไม่รู้เรื่อง' เรื่องการหย่าเลยแต่จะไปสนใจในกลุ่มเพื่อน การกระทำความผิดกลายเป็นการใช้กลไกป้องกันตนเอง แบบปฏิเสธความเป็นจริง วัยรุ่นจำนวนมากจะมีความเศร้าและสูญเสียอย่างรุนแรง โกรธ ขมขื่นใจ ต่อพ่อแม่ และแสดงความรู้สึกออกมาตรง ๆ ด้วยความขัดแย้ง อาจเข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเพื่อต่อต้าน อีกฝ่าย มีความสงสัยตนเอง ขาดความเชื่อมั่น รู้สึกถูกทำร้ายจิตใจ การหย่าร้างทำให้พัฒนาการทาง จิตใจของวัยรุ่นล่าช้าหรือเร็วกว่าที่ควรก็ได้ เมื่อมีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูลูกเพียงลำพังลูกจะต้องหลีกเลี่ยง ฝ่ายนั้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ บางคนรู้สึกว่าตนเป็นคนผิดว่าเป็นสาเหตุของการหย่าร้างจนทำให้ รับผิดชอบครอบครัวมากขึ้น และพยายามทำหน้าที่ของพ่อและแม่ที่จากไป วัยรุ่นบางคนทนความ ใกล้ชิดที่มากเกินไปไม่ได้จะพยายามแยกตัวออกห่าง เช่น ออกไปใช้ชีวิตนอกบ้าน ไปรวมกลุ่มกับ เพื่อนที่เกเร บางคนแต่งงานออกไปมีครอบครัวเร็วกว่าที่ควร การที่วัยรุ่นจะผ่านพ้นวิกฤตการหย่า ของพ่อแม่ไปได้ดีนั้น ลูกควรต้องสามารถเข้าใจได้ว่าเกิดอะไรขึ้นในชีวิตครอบครัวต้องจัดการกับ อารมณ์ของตนที่ซ่อนอยู่ลึก ๆ ได้อย่างไร และจะแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมอย่างไร

กมลชนก ขำสุวรรณ และบุรเทพ โสภชนานุกูล (2555) กล่าวว่า ผลกระทบของครอบครัว หย่าร้างที่เกิดกับลูก ได้แก่ ปัญหาด้านพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ สภาพความประพฤติที่ไม่เหมาะสม หรือการกระทำผิดของเด็ก ดังผลการศึกษากุมิหลังของเยาวชนที่กระทำผิดในจังหวัดสมุทรปราการ พบว่าเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดมากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 52) มีพ่อแม่แยกกันอยู่หรือหย่าร้าง (วรชาติ แสนคำ, 2543) และการศึกษาที่พบว่าเด็กที่ไม่ได้อยู่กับพ่อแม่อย่างพร้อมหน้าจะมีความภาคภูมิใจต่ำกว่า เด็กในครอบครัวที่มีพ่อแม่อยู่กันพร้อมหน้า (สาวิตรี ทยานศิลป์, 2541) เนื่องจากการขาดพ่อหรือ แม่ทำให้คิดว่าตนไม่เป็นที่ต้องการรู้สึกว่าตนไม่มีคุณค่า (วินัดดา ปิยะศิลป์, 2538) การที่พ่อแม่ไม่ได้ อยู่ด้วยกัน ส่งผลให้ลูกมีทัศนคติต่อครอบครัวในทางลบสูงกว่าเด็กที่พ่อแม่อยู่ด้วยกัน (พจนา ทรัพย์สกุลเจริญ, 2541) ตลอดจนมอง โลกและอนาคตต่ำกว่าเด็กในครอบครัวปกติ (สุรัชย์ ลิกขาบัณญัติ, 2541) การที่เด็กขาดผู้เลี้ยงดูฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดอาจทำให้ขาดความรักความอบอุ่นที่พึงได้รับเช่นเดียวกับ เด็กในครอบครัวที่มีพร้อมทั้งพ่อและแม่ รวมทั้งขาดตัวแบบที่จะเรียนรู้บทบาทของการเป็นพ่อหรือ แม่ที่เหมาะสมหากเขาต้องเป็นพ่อหรือแม่ต่อไปในอนาคต (นิตา ชูโต, 2545)

จากการที่กล่าวถึงผลกระทบที่เกิดจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง ในข้างต้นนั้นสรุปได้ว่าบุตรที่อยู่ในครอบครัวหย่าร้างนั้นจะได้รับผลกระทบโดยตรงจากการหย่าร้าง

หรือแยกทางของพ่อแม่ ทั้งผลกระทบทางด้านจิตใจและผลกระทบที่มีต่อการดำเนินชีวิต เพราะฉะนั้น การให้ความดูแล ให้ความเข้าใจ และการช่วยเหลือต่อบุคคลกลุ่มนี้จึงเป็นเรื่องที่สำคัญเป็นอย่างยิ่ง

ผลกระทบต่อครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง

Hetherington (1973) กล่าวว่า ผลของการขาดพ่อเป็นที่เข้าใจกันว่าจะทำให้เกิดผลเสียแก่ ลูกชายมากกว่าลูกสาว และมีผลกระทบมากในช่วงก่อนวัยเรียนและวัยเรียน แต่ถ้าในช่วงที่ขาดพ่อนั้น แม่ส่งเสริมความเป็นชายและหารูปแบบชายที่ดีให้แก่ลูกก็จะทำให้ปัญหาการขาดพ่อลดน้อยลง สำหรับผลต่อลูกสาวนั้น ในต่างประเทศได้มีการศึกษาวัยรุ่นหญิง 3 กลุ่ม พบว่า กลุ่มที่พ่อแม่หย่ากัน ลูกสาวจะมีนัดกับเพื่อนต่างเพศเร็วกว่าและมีปัญหาน้อยในการเข้ากับผู้ชาย วัยรุ่นหญิงที่พ่อเสียชีวิต จะมีลักษณะขี้อายและไม่สบายใจเมื่อต้องอยู่ใกล้ผู้ชาย ส่วนวัยรุ่นที่พ่อแม่อยู่ด้วยกัน จะมีพฤติกรรม อยู่กลาง ๆ ระหว่างสองกลุ่มที่กล่าวมาแล้ว

Ross and Sawhill (1975 อ้างถึงใน บุษราพรธณ คันทจิตร, 2547) กล่าวว่า ครอบครัวที่มี แม่เป็นหัวหน้าครอบครัว สิ่งที่น่าวิตกกังวลในคนกลุ่มนี้ คือ

1. ครอบครัวที่มีแม่เป็นหัวหน้าครอบครัวเลี้ยงดูบุตรเพียงลำพังจะประสบกับปัญหาทาง เศรษฐกิจมากที่สุด เกือบครึ่งหนึ่งของครอบครัวประเภทนี้ยากจนและเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงใน การใช้ชีวิต
2. เกิดผลกระทบต่อเด็กทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมในเรื่องที่ขาดพ่อ
3. ขาดคนโยนบายในการช่วยเหลือครอบครัวที่มีลักษณะดังกล่าวของรัฐบาลและเอกชนที่มี ทิศทางการแก้ปัญหาอย่างชัดเจน

นอกจากผลกระทบที่กล่าวมาแล้วนั้นปัญหาทางด้านจิตใจ ความเครียดที่มีผลต่อผู้นำ ครอบครัวที่เป็นหญิงนั้นก็เป็นสิ่งสำคัญอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมจากอดีตที่สามี มักเป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัวส่วนภรรยาทำงานบ้านและดูแลลูกแต่ในปัจจุบันการที่ภรรยาออกไปทำงาน นอกบ้านและกลับมาบ้านยังต้องทำงานบ้านอีกนั้น ส่งผลให้เกิดความเครียดสูงมากยิ่งขึ้นจึงเป็นสาเหตุ ที่ส่งผลกระทบต่อตัวลูก

Hetherington and Parke (1979) กล่าวว่า ผลของการหย่าร้างที่มีต่อวัยรุ่น คือ วัยรุ่นชายที่ มาจากครอบครัวหย่าร้างจะมีพฤติกรรมต่อต้านสังคมและก้าวร้าวอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะวัยรุ่น ที่อยู่กับครอบครัวที่มีมารดาคนเดียว เนื่องจากวัยรุ่นชายนั้นขาดตัวแบบที่ดีในการเลียนแบบบทบาท ต่าง ๆ จึงทำให้วัยรุ่นอาจกลายเป็นคนที่เกรงได้โดยง่าย ทั้งนี้มีผลมาจากบุคลิกภาพของแม่ภายหลัง การหย่าร้างด้วย ซึ่งถ้าแม่มีความรู้สึกอ่อนแอ ห่อเหี่ยว วิตกกังวล ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ เมื่อมาเจอกับ ลูกชายที่คือ ไม่เชื่อฟัง ก้าวร้าว ก็ยิ่งทำให้แม่ยิ่งรู้สึกว่าคุณนั้นทำหน้าที่ของแม่ไม่สมบูรณ์และคิดว่า ตนนั้นไม่สามารถจัดการกับพฤติกรรมของลูกได้ จึงทำให้เกิดเป็นวงจรอารมณ์ของแม่และลูกชายที่

ส่งผลกระทบต่อซึ่งกันและกัน แต่หากหลังจากการหย่าแล้วแม่มีอารมณ์ที่มั่นคงและลูกชายได้มีโอกาส ทั้งการที่ได้อยู่กับพ่อและแม่นั้นก็จะทำให้เกิดปัญหาในการเลี้ยงดูน้อยลง

อาริยา จินมหันต์ (2551) กล่าวว่า ครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เกิดจากสาเหตุที่สังคมไม่ให้การยอมรับ สังคมจะมองในแง่ลบของความไม่ปกติ หรือเบี่ยงเบน (Deviant) ยังรวมถึงการซึมซับ และยอมรับนับถือในภาพลักษณ์ที่ตนเองเป็นอยู่ (Self image) อันส่งผลต่อสภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ พฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการที่ครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวเหล่านั้นจะสามารถปรับสภาพ ครอบครัวให้ดำเนินชีวิตไปตามปกติสุขในสังคมต่อไปได้หรือไม่ในระดับไหนอย่างไร

ชาย โพธิสิตา และมาลี สันภูวรรณ (2552) กล่าวว่า การที่มีหัวหน้าครอบครัวเป็นหญิง โดยเฉพาะครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสถานภาพสมรสเป็นหม้าย หย่า แยกกับคู่สมรส จะมีสถานะทางสังคม ที่ด้อยกว่าครอบครัวที่มีหัวหน้าเป็นชายนั้น ก็เพราะครอบครัวขาดผู้หารายได้หลักที่สำคัญไปคือสามี (Fuwa, 2000) ทำให้มีสัดส่วนผู้พึ่งพิงในครอบครัวสูงเมื่อเทียบกับครอบครัวที่มีคู่สมรส (Chant, 2003) นอกจากนี้ยังมีภาระรับผิดชอบมากทั้งในบ้านและนอกบ้าน ส่งผลให้โอกาสที่จะเข้าสู่การจ้างงาน ในระบบที่มีค่าจ้างสูงเป็นไปได้น้อย ครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวจำนวนมากต้องเข้าสู่การจ้างงานนอกระบบ ที่มีอัตราค่าจ้างต่ำ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่น่าไปสู่ความยากจนของครอบครัว

บุษกร กาศมณี (2552) กล่าวว่า แนวคิดส่วนใหญ่ยังคงถูกครอบงำด้วยอุดมการณ์ครอบครัว แบบดั้งเดิมที่ฝังรากลึกอยู่ในสังคมไทยมานาน ทำให้การเป็นครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นภาวะที่ไม่ พึงประสงค์ และเป็นปัญหาที่พึงได้รับการแก้ไข

กมลชนก ขำสุวรรณ และนุรเทพ โชคชนานุกูล (2555) กล่าวว่า การที่สังคมเชื่อว่าผู้หญิง ด้อยกว่าผู้ชายในเชิงความสามารถ สติปัญญา และพลังกำลัง ตลอดจนมีความเชื่อที่ว่า ผู้หญิงมีบทบาท แม่และภรรยาเท่านั้น ได้ไปสร้างกลไกที่กีดกันผู้หญิงไม่ให้ผู้หญิงได้เติบโตอย่างเต็มศักยภาพไว้ อย่างซับซ้อน และแนบเนียน นอกจากนี้ ยังทำให้ผู้หญิง ถูกเลือกปฏิบัติในเรื่องค่าจ้างและเงินเดือน ผู้หญิงส่วนใหญ่จึงมีรายได้เฉลี่ยจากการทำงานต่ำ ทั้งมีโอกาสในการหางานทำ และหรือได้รับการว่าจ้างน้อย ทั้งหมดนี้ส่งผลต่อฐานะทางเศรษฐกิจของผู้หญิง พบว่า ผู้หญิงในสังคมไทยกำลังเผชิญ กับปัญหาความยากจนสูงกว่าผู้ชาย และครอบครัวที่มีผู้หญิงเป็นหัวหน้าครอบครัวเผชิญกับความยากจน ที่รุนแรงกว่าครอบครัวที่มีผู้ชายเป็นหัวหน้าครอบครัว ดังเช่นที่ สำนักส่งเสริมความเสมอภาคหญิง ชาย (2550 อ้างถึงใน กมลชนก ขำสุวรรณ และนุรเทพ โชคชนานุกูล, 2555) ยืนยันว่า ครอบครัวที่มี หัวหน้าครัวเรือนเป็นผู้หญิงมีรายได้น้อยกว่าครอบครัวที่มีหัวหน้าครัวเรือนเป็นผู้ชาย การที่ครอบครัว แม่เลี้ยงเดี่ยวต้องประสบปัญหาใดปัญหาหนึ่งของครอบครัว อาจเกี่ยวพันและก่อให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา โดยเฉพาะความยากจน การมีคุณภาพชีวิตต่ำ ฯลฯ ทำให้ครอบครัวต้องต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ ทั้งทางจิตใจ ความรู้สึก โดดเดี่ยว สูญเสียความมั่นใจ ต่ำหนืดตนเอง ความเครียดในภาวะที่ต้องรับผิดชอบ

ความยากลำบากทางกาย การต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดของครอบครัว อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และความสมดุลของครอบครัวได้ (คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ, 2537)

จากที่กล่าวถึงผลกระทบต่อครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้างในข้างต้นนั้น สรุปได้ว่า ผลกระทบที่เกิดขึ้นเมื่อครอบครัวต้องเผชิญกับสภาวะเช่นนี้จะทำให้ครอบครัวต้องเผชิญกับสภาวะทางเศรษฐกิจ การยอมรับจากสังคม ส่งผลให้ผู้หญิงที่ทำหน้าที่ในการดูแลครอบครัวและบุตรนั้น เกิดความเครียดและความวิตกกังวลได้ อันส่งผลต่อสภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ พฤติกรรมต่าง ๆ

จากที่กล่าวถึงผลกระทบต่อวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้างในข้างต้น สรุปได้ว่า วัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวหย่าร้าง จะได้รับผลกระทบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้จากความขัดแย้งและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัว โดยปกติและธรรมชาติของวัยรุ่นนั้น เป็นวัยที่กำลังอยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เช่น การที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสติปัญญา ด้านสังคม ฯลฯ เมื่อวัยรุ่นต้องมาเผชิญกับสถานการณ์ครอบครัวหย่าร้างอีก ก็ยังส่งผลให้วัยรุ่นนั้นเกิดความกังวล และเกิดความสับสนมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังส่งผลต่อพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ อาทิ ด้านบุคลิกภาพ ด้านการแสดงออกทางอารมณ์ ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาสังคมต่อไปในภายภาคหน้าได้ และโดยเฉพาะวัยรุ่นชายที่อาศัยอยู่ในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวนั้นพบว่ามีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมการแสดงออกทางอารมณ์เป็นอย่างมาก ทั้งนี้อาจสืบเนื่องมาจากการขาดการอบรมเลี้ยงดูที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ว่าเพศชายนั้นเป็นเพศที่มีความเข้มแข็ง อดทน ต้องไม่ร้องไห้ และในบางครั้งก็เป็นเรื่องที่ยากต่อการทำความเข้าใจต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของสมาชิกครอบครัว

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

จริยาวัตร คมพยัคฆ์ (2528) ได้ศึกษาภาวะวิกฤตของพ่อแม่ที่เลี้ยงลูกโดยลำพังในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล พบว่าคนที่หย่าร้างหรือเป็นหม้ายมีภาวะวิกฤตของความเป็นหม้ายและภาวะที่มีปัญหาจากการปรับตัวทั้งทางร่างกายและจิตใจ การปรับตัวทางด้านร่างกาย ได้แก่ การปรับตัวเกี่ยวกับเวลา การใช้ชีวิตประจำวัน การเลี้ยงดูบุตร หากปรับตัวไม่ได้ก็จะเกิดปัญหาทางอารมณ์และจิตใจตามมา เช่น ความตึงเครียด ความวิตกกังวล โกรธ เสียใจ การมองคุณค่าในตนเองต่ำ เห็นได้ว่าสภาพครอบครัวแตกแยกนั้นทำให้ลูกที่มีเพียงพ่อหรือแม่ และรวมถึงตัวของพ่อและแม่เองจะต้องตกอยู่ในภาวะวิกฤตทุกคนจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับภูมิหลังของคู่สมรส ลักษณะครอบครัวว่าเป็นครอบครัวขยายหรือมีการพึ่งพิงอาศัยกันมากน้อยเพียงไร

อุบลรัตน์ ฌริวงษ์ (2543) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาครอบครัวต่อสัมพันธภาพภายในครอบครัวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนนิคมวิทยา

จังหวัดระยอง โดยการศึกษาเป็นรายกรณีร่วมกับการให้คำปรึกษาครอบครัว กรณีศึกษา จำนวน 2 คน ได้จากการคัดเลือกนักเรียนที่มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง และมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดโดยใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย การดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 4 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ใช้เครื่องมือและเทคนิคการศึกษาเป็นรายกรณี เป็นเวลา 10 สัปดาห์ ระยะที่ 2 สอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับสัมพันธภาพในครอบครัวของนักเรียน โดยใช้แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับสัมพันธภาพในครอบครัวภายหลังการหย่าร้างของพ่อแม่ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ระยะที่ 3 ระยะปฏิบัติการให้คำปรึกษา ใช้เวลา 6 สัปดาห์ ระยะที่ 4 วั่นช่วงระยะเวลาประมาณ 3 สัปดาห์ ซึ่งเป็นระยะติดตามผล พบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษาครอบครัวมีสัมพันธภาพภายในครอบครัวดีขึ้น และแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาลดลง

วันทนา ชาญศิริศักดิ์สกุล (2554) ได้ศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการทำหน้าที่ในครอบครัวของแม่เลี้ยงเดี่ยวกับระยะวิกฤตหลังการหย่าร้างที่มีผลต่อความสุขของแม่เลี้ยงเดี่ยวและของลูกวัยรุ่น พบว่า การทำหน้าที่ของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มาจากกรหย่าร้างในระดับมากถึงมากที่สุดมีผลต่อความสุขของแม่เลี้ยงเดี่ยวและลูกวัยรุ่น แต่แม่เลี้ยงเดี่ยวที่ทำหน้าที่ในครอบครัวในระดับพอใช้นั้นไม่มีผลต่อความสุขในครอบครัว นอกจากนี้ยังพบว่าวิกฤตหลังการหย่าร้างไม่มีผลต่อความสุขของแม่เลี้ยงเดี่ยว แต่ความสุขของแม่เลี้ยงเดี่ยวกับลูกวัยรุ่นมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อกัน

กมลชนก ขำสุวรรณ และบุรเทพ โชคธนานุกูล (2555) ได้ศึกษาในครอบครัวแม่เดี่ยว: การเป็นชายขอบ และความไม่เป็นธรรมในสังคมการศึกษานี้ใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพ และสังเคราะห์องค์ความรู้ที่มีอยู่บนพื้นฐานงานวิจัย ทำการเก็บข้อมูลในเขตกรุงเทพมหานครและนครปฐม โดยการสัมภาษณ์ระดับลึกกับแม่เดี่ยวที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 11 คน และผู้ปฏิบัติงานในหน่วยงานภาครัฐทั้งในระดับส่วนกลางและท้องถิ่น รวมทั้งหน่วยงานเอกชนที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาพบว่า กระบวนการทำให้เป็นชายขอบของครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวเกิดจากความไม่เท่าเทียมกันทางเพศ ทั้งปัจจัยด้านชีววิทยา และ โครงสร้างของวัฒนธรรมแบบชายเป็นใหญ่ โดยเฉพาะครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว การถูกตีตรา และการกีดกันความก้าวหน้า ทำให้สังคมเต็มไปด้วยอคติ ส่งผลกระทบต่อฐานะทางเศรษฐกิจของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ต้องเผชิญกับความยากจน ไม่มีเงินทุนของตัวเอง ขาดปัจจัยต่าง ๆ ที่จะทำให้ครอบครัวมีคุณภาพชีวิต ทำให้เกิดความไม่เป็นธรรมด้านสิทธิและ โอกาสในการเข้าถึงทรัพยากร ข้อเสนอแนะของการศึกษานี้ ได้แก่ หน่วยงานภาครัฐ เอกชน ภาคประชาสังคม ควรตระหนักถึงความไม่เท่าเทียมของชาย-หญิงในตลาดแรงงาน พร้อมทั้งส่งเสริมอาชีพสำหรับแม่เลี้ยงเดี่ยวให้สามารถทำหน้าที่แม่ และทำงานนอกบ้านได้อย่างสมดุล รวมทั้งเน้นการแก้ปัญหาแบบยั่งยืน โดยเชื่อมโยงมิติทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมควบคู่กัน

Andreas (1989 อ้างถึงใน วิณี ชิดเชิดวงศ์, 2547) ได้ศึกษาถึงปัญหาประจำวันของวัยรุ่นสังคม สิ่งแวดล้อม และบทบาทของแอลกอฮอล์ กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นที่มีปัญหาครอบครัวแตกแยก

และวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่สมบูรณ์ อายุ 15-20 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถาม และแบบทดสอบ ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแตกแยกมีปัจจัยหลายประการ ที่ทำให้เกิดปัญหาทางการศึกษา มากกว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวสมบูรณ์ เนื่องจากวัยรุ่นที่มีครอบครัวแตกแยกมีสังคม สิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี มีเพื่อนเป็นแบบอย่างแทนพ่อแม่ มีความต้องการอิสระมาก มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และมีการดื่มสุร่าบ่อยมากกว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่สมบูรณ์

Dom (1995 อ้างถึงใน บุญช่วย โชคอำนวยชัย, 2537) พบว่า การหย่าร้างของบิดามารดา มีผลกระทบต่อบุตร โดยศึกษาในวัยรุ่นอายุระหว่าง 12-17 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างมาจากเด็กที่ครอบครัวมีทั้งบิดามารดา และครอบครัวที่ไม่มีบิดามีแค่มารดาเพียงคนเดียว โดยมุ่งดูในด้านการยึดรูปแบบ และแบบแผนการกระทำพบว่า เด็กที่ครอบครัวขาดบิดาจะมีปัญหาทางสังคมมากกว่าเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีทั้งบิดามารดาอยู่กันปกติ ซึ่งสรุปได้ว่า เด็กที่ครอบครัวขาดบิดา มีลักษณะไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ เนื่องจากการขาดรูปแบบที่จะใช้ยึดถือในเชิงการกระทำ

Hodges, Weshester & Ballantine (1997 อ้างถึงใน อารีย์ ชันติธรรมกุล, 2546) ได้ศึกษาพัฒนาการของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง พบว่าวัยรุ่นมีปัญหาทางด้านอารมณ์และปัญหาในการตัดสินใจ อีกทั้งการหย่าร้างของพ่อแม่จะมีผลต่อพื้นฐานความมั่นคงทางจิตใจ วัยรุ่นจะมีความรู้สึกอับอายและมีปมด้อย

Upadhyay and Havalappanaver (2007) ได้ศึกษาระดับความเครียดของครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีบุตรมีพัฒนาการด้านจิตใจช้ากว่าปกติ โดยได้เปรียบเทียบระหว่างครอบครัวที่มีทั้งพ่อและแม่กับครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว ผลการวิจัยพบว่า พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวมีการจัดการความเครียดทั้งด้านวิธีการดูแล อารมณ์ สังคมและเศรษฐกิจที่แตกต่างไปจากครอบครัวที่มีครบทั้งพ่อและแม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่าครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีบุตรมีพัฒนาการด้านจิตใจช้ากว่าปกติ มีประสบการณ์ความเครียดอยู่ในระดับสูง

จากผลการศึกษาข้างต้น แสดงให้เห็นว่า วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวซึ่งมีสาเหตุมาจากการหย่าร้างนั้น จะได้รับผลกระทบทางจิตใจมากกว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวปกติ ซึ่งวัยรุ่นจะมีความวิตกกังวล มีความไม่มั่นคงทางจิตใจ รวมถึงมีปัญหาในด้านอารมณ์ทั้งอารมณ์ที่เก็บเอาไว้ ทั้งการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม จากสภาพปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงเลือกวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้างเป็นกลุ่มตัวอย่าง ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาการช่วยเหลือที่สอดคล้องกับปัญหาและมีความเหมาะสมกับวัยรุ่นกลุ่มดังกล่าว

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาแบบรายบุคคล

ความหมายของการให้การปรึกษา

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2543) กล่าวว่า การให้การปรึกษา นับเป็นศิลปะแห่งการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้ค้นพบ รู้จัก เข้าใจ ยอมรับ และพัฒนาตนเอง เป็นการแสดงออกถึงความห่วงใย ความเอื้ออาทร ความเอาใจใส่ ความเมตตาปราณี การช่วยเหลือเกื้อกูลอย่างบริสุทธิ์ใจ การร่วมรับรู้ทุกข์ การเป็นที่ระบายทุกข์ การช่วยเหลือให้มนุษย์สามารถช่วยตนเองและพึ่งพาตนเองได้ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี รวมตลอดถึงการเป็นที่พึ่งทั้งทางด้านการงาน และทางด้านจิตใจ

สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ (2545) กล่าวว่า การให้การปรึกษาคือ กระบวนการช่วยเหลือเชิงวิชาชีพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาใช้สัมพันธภาพการช่วยเหลือ และทักษะการช่วยเหลือ เป็นเครื่องมือในการช่วยเหลือ โดยร่วมมือกับผู้รับการปรึกษา ให้ผู้รับการปรึกษาสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ในการเลือกใช้ทรัพยากรของตนเองอย่างเหมาะสมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองอย่างสร้างสรรค์ เพื่อพัฒนาตนเองและดำเนินชีวิตตามปกติสุขอย่างเต็มศักยภาพ ให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม

อาภา จันทรสกุล (2550) กล่าวว่า การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือโดยผู้มาขอรับการปรึกษาพบปะผู้ให้การปรึกษา ภายใต้สัมพันธภาพที่ช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับตน สภาพแวดล้อม และปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ได้ดีขึ้น ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคและวิธีการทางจิตวิทยาช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษามีโอกาสสำรวจความรู้สึก ค่านิยม ตลอดจนข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเอง เพื่อนำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

วัชร ทรัพย์มี (2556) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาทางจิตวิทยามีลักษณะดังต่อไปนี้

1. การให้บริการปรึกษาเป็นบริการทางวิชาชีพ ซึ่งกระทำโดยผู้ให้บริการปรึกษา ที่ได้รับการฝึกอบรมจนมีความสามารถ และมีทักษะในการให้บริการดังกล่าว เช่น มีความสามารถในการฟัง การตอบสนอง การช่วยให้บุคคลเปลี่ยนพฤติกรรม
2. การให้บริการปรึกษาเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพ ซึ่งเต็มไปด้วยความอบอุ่น การยอมรับ ความเข้าใจ
3. การให้บริการปรึกษาเป็นกระบวนการช่วยเหลือ ให้ผู้รับบริการมีทักษะในการตัดสินใจ และแก้ปัญหา
4. การให้บริการปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับบริการ ได้เรียนรู้พฤติกรรมและทัศนคติใหม่ ๆ
5. การให้บริการปรึกษาเป็นความร่วมมือกัน ระหว่างผู้ให้บริการปรึกษากับผู้รับบริการ
6. การให้บริการปรึกษาเป็นกระบวนการช่วยให้บุคคลพัฒนาขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือเชิงวิชาชีพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา ซึ่งสิ่งที่สำคัญในการปรึกษาคือ สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ที่จะเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้มีอิสระอย่างเต็มที่ที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตน เป็นการช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาให้ค้นพบ รู้จัก เข้าใจ ยอมรับ และพัฒนาตนเองด้วยตนเอง

ความหมายของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2549) กล่าวว่า การให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลเป็นสัมพันธภาพของการช่วยเหลือส่วนบุคคลระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษา หมายถึง บุคคลที่ได้รับการศึกษา มีประสบการณ์ ความรู้ ความสามารถในการให้การปรึกษาและทางจิตวิทยา สามารถให้ความช่วยเหลือ และให้การปรึกษาแก่ผู้ที่มารับการปรึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเอง และเข้าใจสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2554) กล่าวว่า การให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลเป็นการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาเป็นการส่วนตัวแก่บุคคลเฉพาะรายในแต่ละครั้ง เพื่อให้เขาสามารถเข้าใจตนเอง และเข้าใจสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้นสามารถเผชิญปัญหาที่ประสบอยู่ได้ และมีทักษะแก้ไขปัญหาได้เองอย่างเหมาะสม สามารถวางแผนในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มความสามารถ

มัลลวีร์ อกุลวัฒนศิริ (2554) กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบรายบุคคล หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือ ติดต่อดสื่อสารกันด้วยวาจาและกิริยาท่าทาง ที่เกิดจากสัมพันธภาพทางวิชาชีพของบุคคลอย่างน้อย 2 คน คือ ผู้ให้และผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาในที่นี้หมายถึง ผู้ที่มีคุณลักษณะที่เอื้อต่อการให้การปรึกษา มีความรู้และทักษะในการให้การปรึกษา ทำหน้าที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่กำลังประสบความยุ่งยากใจ หรือมีความทุกข์และต้องการความช่วยเหลือให้เข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อม ให้มีทักษะในการตัดสินใจ และหาทางออกเพื่อลดหรือขจัดความทุกข์ความยุ่งยากในใจด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล เป็นกระบวนการช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาเป็นการส่วนตัว ซึ่งในการให้การปรึกษานั้นมีบุคคลที่อยู่ในกระบวนการสองคนคือ ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา การให้การปรึกษารายบุคคลเหมาะสำหรับปัญหาส่วนตัวที่ลึกซึ้งและมีปัญหาทางอารมณ์ร่วมด้วยทั้งนี้เพื่อผู้รับการปรึกษาสามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อม ได้ดีขึ้นสามารถเผชิญปัญหาที่ประสบอยู่ได้และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จุดมุ่งหมายและข้อดีของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล

Fretz (1982 อ้างถึงใน ยูวดี สุ่มมาตย์, 2541) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายในการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลคือ เพื่อยกระดับจิตใจของมนุษย์ให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของการให้การปรึกษา กระบวนการดังกล่าวจะเอื้ออำนวยให้ ผู้รับการปรึกษาเกิดพัฒนาการทางด้านจิตใจ ทำให้เข้าใจตนเองและมีชีวิตที่ดีขึ้น เกิดการปรับตัว มีความสามารถในการตัดสินใจ เพิ่มทักษะทางสังคม และลดปัญหาของอารมณ์ มุ่งให้บุคคลมีสุขภาพจิตและมีชีวิตที่มีความสุข

วิล พินิจพงศ์ (2535) กล่าวว่า การให้การปรึกษารายบุคคลมีจุดมุ่งหมายคือ เพื่อช่วยให้บุคคลรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง สามารถนำตนเองได้ รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตัวเอง เข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง สามารถนำจุดเด่นของตัวเองมาพัฒนาตนให้ปรับตัวได้ดีขึ้น และเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม

เขาวลัทธิ อยู่ฤกษ์ (2538) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาคือ เพื่อช่วยให้บุคคลได้ช่วยตนเองในแง่ของการมีบุรณาการ การปรับตนเอง และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ปัจจุบันนี้เยาวชนไทยกำลังตกอยู่ในภาวะการบีบคั้นด้วยประการต่าง ๆ หนุ่มสาวเหล่านี้กำลังหาคำตอบที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง การให้การปรึกษาจะช่วยให้บุคคลมีความเจริญและพัฒนาการเป็นรายบุคคล ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและมีการยอมรับความเป็นเอกลักษณ์

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2554) กล่าวว่า ข้อดีของการให้การปรึกษารายบุคคลมีดังนี้

1. ผู้รับการปรึกษาได้รับความช่วยเหลือในการแก้ปัญหาอย่างเฉพาะเจาะจง จากผู้ให้การปรึกษาด้วยความละเอียด ครอบคลุม และรอบคอบ
2. ผู้รับการปรึกษาเป็นจุดสนใจของผู้ให้การปรึกษาแต่เพียงผู้เดียวในการให้การปรึกษาแต่ละครั้ง จึงทำให้เกิดประโยชน์ในการให้การปรึกษาอย่างเต็มที่
3. ผู้รับการปรึกษากล้าที่จะเปิดเผยตนเองอย่างอิสระกับผู้ให้การปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้การวินิจฉัยปัญหาและหาทางแก้ไขได้อย่างรวดเร็วขึ้น
4. ผู้รับการปรึกษาไม่ต้องกังวลถึงความคิดเห็นและความรู้สึก หรือข้อเสนอแนะของผู้อื่น นอกจากของผู้รับการปรึกษาแต่เพียงผู้เดียวในระหว่างการให้การปรึกษา
5. ผู้รับการปรึกษาไม่ต้องวิตกกังวลถึงความไม่พร้อมด้านทักษะ ในเรื่องมนุษยสัมพันธ์ หรือบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมของตนเองในการแสดงออกกับผู้อื่น เพราะจะมีความสัมพันธ์เฉพาะกับผู้ให้การปรึกษาแต่เพียงผู้เดียวในระหว่างการปรึกษา

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่าจุดมุ่งหมายและข้อดีของการปรึกษาแบบรายบุคคล คือ การช่วยให้บุคคลรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง รวมถึงให้บุคคลซึ่งเป็นผู้รับการปรึกษานั้นสามารถช่วยเหลือตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถหาทางออกของปัญหาที่ตนเองเผชิญอยู่ได้

ด้วยตนเอง สามารถตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม ทั้งยังเพิ่มทักษะทางสังคม และลดปัญหาของ อารมณ์ มุ่งให้บุคคลมีความสุขทางจิตและมีชีวิตที่มีความสุข

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

ความหมายและแนวคิดที่สำคัญของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

การบำบัดแบบเล่าเรื่องกำเนิดขึ้นมาครั้งแรกในทศวรรษที่ 1970s และ 1980s โดยนัก บำบัดชาวออสเตรเลียและชาวนิวซีแลนด์ ชื่อไมเคิล ไวท์ (Michael White) และ เดวิด อีปส์ตัน (David Epston) ต่อมาผลงานของนักบำบัดทั้งสองเป็นที่นิยมแพร่หลายในทวีปอเมริกาเหนือ โดย ทั้งสองท่านมีผลงานเด่นเป็นหนังสือที่ตีพิมพ์ในปี ค.ศ. 1990 เรื่อง Narrative means to therapeutic ends และยังคงตามมาด้วยหนังสือและบทความอีกมากมาย ที่เป็นการอธิบายการใช้การบำบัดแบบ เรื่องเล่าในกรณีผู้ป่วยด้วยอาการที่ยากจะรักษา อาทิผู้ป่วยโรคกลัวอ้วน (Anorexia) ผู้ป่วยโรคสมาธิสั้น (Attention deficit hyperactivity disorder หรือที่เรียกย่อว่า ADHD) ผู้ป่วยจิตเภท (Schizophrenia) และผู้ป่วยโรคอื่น ๆ ในปี ค.ศ. 2007 ไวท์ยังได้ตีพิมพ์หนังสือเล่มใหม่ชื่อ Maps of narrative practice โดยเขาได้นำเสนอบทสนทนาที่สำคัญหกประเภท ที่ใช้ในการบำบัดแบบเรื่องเล่า

Labov (1972 อ้างถึงใน จรรยา รับศิริเจริญ, 2552) กล่าวว่า การเล่าเรื่องเป็นกระบวนการ ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่เป็นประสบการณ์โดยตรงของบุคคลหนึ่ง และให้บุคคลนั้น ได้ถ่ายทอด ออกมา โดยการบอกเล่าและบันทึกไว้

Casey (1992 อ้างถึงใน จรรยา รับศิริเจริญ, 2552) กล่าวว่า การทำการวิจัยโดยใช้ทฤษฎี การเล่าเรื่อง เป็นวิธีการศึกษาโลกแห่งประสบการณ์ของมนุษย์

David Epston (1994) กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบเล่าเรื่อง เป็นการบรรยายถึงการสนทนา ที่มีจุดประสงค์คือการเล่าเรื่องเหล่านั้นขึ้นมาใหม่อีกครั้ง

Michael White (2000) กล่าวว่า การเล่าเรื่องเป็นแนวทางการปรึกษาที่ช่วยให้บุคคลเข้าถึง แก่นเรื่องราวของตัวเองหรือครอบครัวได้เป็นอย่างดี ซึ่งการลำดับเหตุการณ์ต่าง ๆ จะทำให้รู้ถึงสาเหตุ ของปัญหาว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร โดยผ่านการเล่าเรื่องของบุคคลนั้น ๆ ดังนั้นเค้าโครงเรื่องของแต่ละ บุคคลย่อมแตกต่างกันไป การเล่าเรื่อง (Narrative) จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นแนวทางใหม่ ๆ ที่จะนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ต่อไป

Goldenberg (2008) กล่าวว่า การเล่าเรื่อง (Narrative therapy) นำมาใช้ในการปรึกษาเพื่อ ช่วยให้เข้าถึงแก่นในเรื่องราวของแต่ละบุคคล ผ่านการเล่าเรื่องจากประสบการณ์ในชีวิตของบุคคล นั้นทำให้รู้ถึงสาเหตุของปัญหาว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร ซึ่งปัญหาที่สัมพันธ์เกิดจากความเชื่อ ข้ออ้าง ความไม่มั่นใจของบุคคล ที่ทำให้แสดงออกมาด้วยความรู้สึกพ่ายแพ้ พร่ำพรรณนาถึงสิ่งที่เกิดขึ้น

ท้ายที่สุดแล้วบุคคลจะสร้างเรื่องราวใหม่ที่เป็นไปได้จริงขึ้นมาทดแทนเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ให้เป็นเรื่องราวในแง่บวกที่ดี เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากประสบการณ์ที่ได้ตระหนักและบอกเล่าให้ผู้ให้การปรึกษารับรู้ เรื่องราวที่เกิดขึ้นแตกต่างกันไปแล้วแต่ละบุคคล ในเหตุการณ์เดียวกัน อาจมีความหมายแตกต่างกันขึ้น ซึ่งขึ้นอยู่กับ การแปลความหมายของแต่ละบุคคล การแปลความจึงเป็นตัวบอกถึงสาเหตุที่แท้จริงของแต่ละเรื่องราวได้เป็นอย่างดี

ชัยภา พรหมรักษ์ (2550) กล่าวว่า การเล่าเรื่อง เป็นการพูดคุยแบบไม่เคร่งครัด ใช้แนวคำถามเปิดกว้างที่มีประเด็นเฉพาะเจาะจง เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้เล่าเรื่องจากประสบการณ์จริงในชีวิต

กิติพัฒน์ นนทปัทมะคุลย์ (2552) กล่าวว่า การให้การปรึกษาเล่าเรื่องคือวิธีการเฉพาะที่ใช้ทำความเข้าใจปัญหาและผลกระทบของปัญหาที่มีต่อบุคคล หรืออาจจะอธิบายว่า การให้การปรึกษาเล่าเรื่องคือวิธีการเฉพาะที่ใช้พูดคุยกับบุคคลถึงชีวิตของบุคคลและปัญหาที่บุคคลนั้นเผชิญอยู่

กรรณิการ์ แสนสุภา (2556) กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบเล่าเรื่อง คือ การปรึกษาที่มุ่งเน้นประสบการณ์ในชีวิตของบุคคล การเล่าเรื่องจะช่วยให้บุคคลสามารถถ่ายทอดเรื่องราวของตนเองออกมาเพื่อนำไปสู่การสร้างเรื่องราวใหม่มาแทนที่เรื่องราวเดิม ๆ ที่ยังคงติดค้างอยู่ โดยผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่ในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้สามารถถ่ายทอดเรื่องราวออกมาได้อย่างครบถ้วนและส่งเสริมให้บุคคลสามารถพิจารณาตนเองเพื่อการค้นพบตนเองและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองจากรีวิวใหม่ที่สร้างขึ้น

จากความหมายและแนวคิดที่สำคัญของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ในช่วงต้นสรุปได้ว่าการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง คือ การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา โดยการให้การเล่าเรื่องซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถถ่ายทอดเรื่องราวของตนเองออกมาเพื่อนำไปสู่การสร้างเรื่องราวใหม่มาแทนที่เรื่องราวเดิม ๆ ที่ยังคงติดค้างอยู่ เป็นการปรึกษาที่มุ่งเน้นประสบการณ์ในชีวิตของบุคคล โดยผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่ในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้สามารถถ่ายทอดเรื่องราวออกมาได้อย่างครบถ้วนและส่งเสริมให้บุคคลสามารถพิจารณาตนเองเพื่อการค้นพบตนเองและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองจากรีวิวใหม่ที่สร้างขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นแนวทางใหม่ ๆ ที่จะนำไปใช้ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ต่อไป

หลักการสำคัญของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

1. การให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องมีศูนย์กลางอยู่ที่ประสบการณ์ชีวิตของบุคคล

Goldenberg (2008 อ้างถึงใน กิติพัฒน์ นนทปัทมะคุลย์, 2552) กล่าวว่า การให้การปรึกษาเล่าเรื่องมีศูนย์กลางความสนใจอยู่ที่การแสดงออกของบุคคลในประสบการณ์ชีวิตของตน การแสดงออกซึ่งประสบการณ์ชีวิตของบุคคลจะเป็นเรื่องราวของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว และการแสดงออกดังกล่าวทำให้บุคคลนั้นมีการกระทำที่มีการแปลความหมาย และการกระทำดังกล่าวก็เป็นการให้

ความหมายต่อโลกของบุคคลนั้น ทั้งต่อตนเองและคนอื่น ๆ ซึ่งความหมายจะไม่สามารถเกิดขึ้นก่อนที่บุคคลจะมีการตีความประสบการณ์ของตนเอง และทุก ๆ เรื่องที่เกิดขึ้นจึงมีผลต่อการแสดงออกถึงประสบการณ์ชีวิต การให้ความหมาย การตีความหมายประสบการณ์ชีวิตที่มีประสิทธิภาพมากหรือน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นมีทรัพยากรที่ช่วยในการตีความ (Interpretive resources) ที่จะช่วยให้มีกรอบแนวคิดที่เหมาะสมได้เพียงใด

การแสดงออกซึ่งประสบการณ์ชีวิตของบุคคล เป็นสิ่งที่นำไปสู่การดำเนินชีวิต โดยมีผลกระทบอย่างแท้จริงต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของบุคคล ทั้งนี้ การแสดงออกมีผลต่อการสร้างโครงสร้างของประสบการณ์ชีวิต ขณะเดียวกันก็เป็นสิ่งที่เกิดตามมา การแสดงออกมีฐานะเป็นสถานะการสร้างของชีวิตที่มีการเปลี่ยนผ่าน การกระทำที่เกิดขึ้นในโลกนี้เป็นสิ่งที่ถูกชี้แนะโดยการให้ความหมาย การกระทำใด ๆ ที่มีลักษณะเฉพาะพิเศษออกไป ก็จะเป็นผลมาจากการสร้างความหมายที่มีความเฉพาะเจาะจงในเรื่องนั้น อันเป็นความหมายเฉพาะที่เกิดขึ้นจากกระบวนการตีความหมายนั่นเอง ทั้งนี้ การแสดงออกซึ่งประสบการณ์ชีวิตของบุคคลจะอยู่ภายใต้บริบททางวัฒนธรรมเสมอ โดยความรู้และการปฏิบัติของชีวิตจะเป็นสิ่งที่ถูกกำหนดด้วยวัฒนธรรมเสมอ การให้ความหมายหรือตีความหมายประสบการณ์ของบุคคลมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยมีหลักการสำคัญ ดังนี้

1. การกระทำที่เป็นการตีความหมายทุกอย่าง จำเป็นต้องอาศัยกรอบแนวความคิด ที่มีจุดยืนอยู่ที่ประสบการณ์ของบุคคลที่อยู่ในลักษณะเดียวกันกับบุคคลที่เล่าเรื่อง ตลอดจนต้องอาศัยกรอบแนวความคิดที่เป็นการนำเหตุการณ์เฉพาะในชีวิตของบุคคลผู้หนึ่งไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับเหตุการณ์ชีวิตของผู้อื่น
 2. ประสบการณ์ชีวิตของบุคคลจะปรากฏขึ้นในลักษณะเป็นเส้นตรงแนวยาว (Linearity) ที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากประสบการณ์ที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตบุคคลนั้น ได้เกิดขึ้นในช่วงเวลาหนึ่งของช่วงประสบการณ์ชีวิตอันยาวนานของบุคคล โดยเราไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลงการดำรงอยู่ในแต่ละช่วงเวลาของชีวิตได้
 3. บุคคลแต่ละคนจะใช้ชีวิตอยู่กับความหมายที่หลากหลาย โดยมีความสอดคล้องและร่วมความหมายเดียวกันกับความหมายของบุคคลอื่น ๆ ที่บุคคลนั้นดำรงชีวิตอยู่
 4. การให้ความหมายของประสบการณ์ในระยะแรก อาจจะคลุมเครือ ไม่ชัดเจนและอาจจะเกิดกระบวนการเจรจาต่อรอง ตามแต่กระบวนการที่แต่ละบุคคลให้ความหมาย
- โครงสร้างของเรื่องเล่าช่วยสร้างกรอบแนวความคิดหลัก ๆ ให้กับบุคคลในการดำเนินชีวิตของตน และจากกรอบแนวความคิดนี้ บุคคลแต่ละคนจะเชื่อมโยงเหตุการณ์ชีวิตของตนอย่างไถ่เรียงเป็นลำดับเหตุการณ์และเป็นไปตามประเด็นเรื่องเฉพาะในแต่ละเรื่องของตน ใน โครงสร้าง

ของเรื่องเล่า การอธิบายเหตุผลแบบไต่เรียงเป็นเส้นตรง (Linear causality) เป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่อย่างโดดเด่น กล่าวคือ เหตุการณ์หนึ่งจะเป็นพื้นฐานของการนำไปสู่เหตุการณ์อื่น ๆ ไต่เรียงกันไปเสมอ

2. เรื่องราวที่ชุ่มอึมไปด้วยปัญหา (Problem-saturated stories)

กล่าวโดยรวม แนวคิดการบำบัดแบบเรื่องเล่ามีความเชื่อพื้นฐานว่า อัตลักษณ์ของบุคคลเป็นผลมาจากการปรับคัดแปลงจากเรื่องราวหรือเรื่องเล่า ทั้งในเชิงเฉพาะตนของแต่ละบุคคลและในเชิงวัฒนธรรมโดยทั่วไป อัตลักษณ์ของบุคคลที่พบว่าเป็นปัญหา หมายถึงเรื่องราวที่ชุ่มอึมเต็มไปด้วยปัญหา (Problem-saturated stories) ของบุคคลนั้น เมื่อเรื่องราวของบุคคลถูกรอบงำด้วยปัญหา จึงทำให้เกิดการเบียดบังเรื่องราวทางเลือกที่พึงประสงค์ออกไป เรื่องราวที่น่าจะเป็นทางเลือกของชีวิตที่เป็นไปได้จริงหรือที่พึงประสงค์จึงกลายเป็นวาทกรรมที่ตกขอบ (Marginalized-discourses) ความรู้ที่ตกขอบและการแสดงอัตลักษณ์ที่ตกขอบ ทั้ง ๆ ที่เป็นวาทกรรมหรือเป็นเรื่องราวที่พึงประสงค์ หว่าถูกทำให้เลือนหายหรือถูกลดคุณค่าลง โดยชุดวาทกรรมที่เป็นปัญหา ซึ่งบุคคลหรือกลุ่มไปยอมรับหรือบุคคลและกลุ่มนั้นถูกชี้นำด้วยเรื่องเล่าเชิงวัฒนธรรมในด้านลบ

ตัวอย่างของวาทกรรมที่ครอบงำควบคุมชีวิตของบุคคล เช่น ลัทธิทุนนิยม บริโภคนิยม วิธีคิดการคิดที่คิดว่าชายเป็นใหญ่ และเพศวิถีแบบรักต่างเพศ เป็นต้น ยิ่งไปกว่านั้น วิธีคิดแบบแยกคนเป็นสองขั้ว (Binaries) เช่น การมีสุขภาพที่ดี-สุขภาพที่ไม่ดี (Healthy/ unhealthy) คนปกติ-คนผิดปกติ (Normal/ abnormal) คนที่ทำหน้าที่ได้-คนที่สูญเสียการทำหน้าที่ (Function/ dysfunction) เหล่านี้ เป็นวิธีคิดที่ละเอียดหรือมองข้าม ทั้งความสลับซับซ้อนของประสบการณ์ชีวิต และยังมีมองข้ามความหมายส่วนบุคคลและความหมายเชิงวัฒนธรรม ที่อยู่ในบริบทประสบการณ์ชีวิตของบุคคล

การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง มีความเชื่อพื้นฐานที่ว่า อัตลักษณ์ของบุคคลนั้นเป็นผลมาจากการปรับแต่งชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งจะพบได้ในเรื่องราวหรือการเล่าเรื่องของแต่ละบุคคลผู้ให้ การปรึกษาแบบเล่าเรื่องสนใจที่จะช่วยเหลือบุคคล ให้สามารถพรรณนาเรื่องราวของแบบแผนการดำรงชีวิตของตนเองออกมา ตลอดจนความเป็นไปได้ที่จะเชื่อมโยงกับเรื่องราวเหล่านั้น ในเวลาเดียวกัน ผู้ให้การปรึกษาแบบเล่าเรื่องสนใจที่จะร่วมมือกันกับผู้รับการปรึกษาในการสืบค้นอิทธิพลต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อปัญหาของผู้รับการปรึกษาซึ่งรวมไปถึงตัวตนของผู้รับการปรึกษา และสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น ๆ ของผู้รับการปรึกษา การปรึกษาแบบเล่าเรื่องมีศูนย์กลางอยู่ที่ผลกระทบของปัญหาที่มีต่อชีวิตของบุคคลนั้น โดยไม่มุ่งสนใจกับเนื้อหาของตัวปัญหา ไม่มองว่าปัญหาเป็นเรื่องภายในหรือเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตผู้รับการปรึกษาแต่ประการใด ดังนั้น การปรึกษาแบบเล่าเรื่องจึงเป็นการสร้างระยะห่างที่ชัดเจน ระหว่าง “ปัญหา” กับ “ชีวิตของผู้รับการปรึกษา”

กิติพัฒน์ นนทปัทมะตุล (2552) กล่าวว่า จากประสบการณ์ส่วนใหญ่ของผู้ให้การปรึกษาแบบเล่าเรื่อง พบว่าบุคคลมักจะบอกเรื่องราวที่เป็นเชิงลบ เช่น ความล้มเหลว เรื่องราวที่เป็นทางตัน

เกี่ยวกับชีวิต เรื่องจินตนาการเพื่อฝัน การมองตัวเองในทางลบ เหตุผลที่รู้สึกถูกรบกวนหรือไม่เพียงพอ ในการอธิบายเหตุผลว่าเหตุใดบุคคลจึงไม่คิดทำอะไรที่แตกต่างได้ การที่จะประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงของบุคคล จึงจำเป็นต้องสร้างเรื่องราวอื่นขึ้นมาเพื่อนำมาวิเคราะห์และพิจารณาเพื่อหาทางเลือกในการค้นหาคุณค่า การตั้งข้อสันนิษฐานและหาความหมายของประสบการณ์ชีวิต ที่มีอิทธิพลต่อมุมมองของบุคคล บุคคลจึงต้องสร้างเรื่องราวใหม่ด้วยตนเองพร้อมกับเปิดใจให้กับเรื่องราวใหม่ที่สร้างขึ้นมารวมถึงบุคคลจำเป็นต้องเขียนเรื่องราวในอนาคตของชีวิตขึ้นมาใหม่และเปลี่ยนแปลงแนวทางการดำเนินชีวิตตามที่วางแผนไว้

โดยทั่วไปแล้ว หน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาแบบเล่าเรื่องนั้นคือ การร่วมมือกับผู้รับการปรึกษา ในการสำรวจหาทางเลือกสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้รับการปรึกษา กระบวนการให้การปรึกษา จึงต้องมีการเคารพซึ่งกันและกัน การสนทนาแบบเล่าเรื่องจึงไม่มีการตำหนิ เนื่องจากผู้รับการปรึกษา คือผู้ที่รู้ดีที่สุดเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง พร้อมกับมีความสามารถที่จะสร้างเรื่องราวที่เป็นทางบวกและนำไปสู่มุมมองใหม่ สู่ความหมายใหม่ที่มีต่อประสบการณ์เดิมของพวกเขา และในท้ายที่สุด ก็จะนำไปสู่ การเกิดพฤติกรรมใหม่ได้สำเร็จ

ลักษณะของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

Bruner (1990 อ้างถึงใน จรรยา รัชศิริเจริญ, 2552) กล่าวว่า ลักษณะของการเล่าเรื่อง (Narrative) ว่าเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องระยะเวลา วัฒนธรรม การวิเคราะห์ตีความ ซึ่งเรื่องเล่านั้น ประกอบไปด้วย 3 ส่วนเวลาที่มีความต่อเนื่องกันคือ ช่วงเริ่มต้น ช่วงกลาง และตอนจบ ซึ่งเหตุการณ์ในแต่ละช่วงเวลาอาจเป็นการเล่าที่ไม่ประติดประต่อกัน แต่ผู้วิจัยต้องตีความวิเคราะห์ถึงความเชื่อมโยง ในเหตุการณ์ หรือสิ่งที่เกิดขึ้นในช่วงนั้น ๆ โดยยึดตัวผู้เล่าเป็นศูนย์กลางในการวิเคราะห์ ในการสะท้อนความรู้สึกที่ปรากฏในการเล่าเรื่อง

Phillips (1993) กล่าวว่า การสร้างสัมพันธภาพนั้นเป็นทักษะที่สำคัญมากของการเล่าเรื่อง (Narrative) การประสบความสำเร็จในการเล่าเรื่อง (Narrative) นั้นตั้งอยู่บนพื้นฐานของการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและผู้เล่า ความเชื่อใจจึงมีความสำคัญมากในการเล่าเรื่อง (Narrative)

Goldenberg (2008) กล่าวว่าองค์ประกอบพื้นฐาน (Common elements) ของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ว่ามีองค์ประกอบพื้นฐาน 5 ประการ ดังนี้

ประการที่หนึ่ง การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง มีข้อสันนิษฐานเบื้องต้นว่า เรื่องเล่าหรือเรื่องราวของบุคคลเป็นสิ่งที่ปรับแต่งอัตลักษณ์ของบุคคล เมื่อบุคคลมีการประเมินผลกระทบหรือมองว่าปัญหานั้นมีอิทธิพล ในลักษณะที่เป็นเรื่องราวที่กำลังครอบงำชีวิตของตนเอง

ประการที่สอง ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา เป็นผู้ร่วมกันเรียบเรียงเรื่องราวขึ้นมาใหม่ (Co-author) จากเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่ผู้รับการปรึกษาได้เล่าออกมา

ประการที่สาม การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ผู้ให้การปรึกษาจะเน้นย้ำให้ผู้รับการปรึกษา นำปัญหาออกมาสู่ภายนอก (Externalizing) เช่น การให้บุคคลกำหนดชื่อของปัญหา เพื่อว่าบุคคลจะสามารถประเมินผลกระทบของปัญหาที่มีต่อชีวิต รวมถึงจะทำให้บุคคลสามารถเรียนรู้ได้ว่าอิทธิพลเหล่านั้น ส่งผลต่อชีวิตของบุคคลอย่างไร และสามารถประเมินผลได้ว่า บุคคลจะกำหนดจุดยืนต่อปัญหาอย่างไร ตลอดจน ในท้ายที่สุด ให้ผู้รับการปรึกษานั้น สามารถเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตัวเองและเหมาะสมกับปัญหานั้น

ประการที่สี่ การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง จะเน้นและให้ความสำคัญที่ “ผลลัพธ์เฉพาะคน” (Unique outcomes) หรือ “ข้อยกเว้น” (Exceptions) ของปัญหา ขจัดได้จากการคาดการณ์ของเรื่องราว หรือเรื่องเล่าของปัญหา

ประการที่ห้า การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ตระหนักอย่างชัดแจ้งในผลกระทบจากความสัมพันธ์เชิงอำนาจในบทสนทนาเชิงการปรึกษาซึ่งผู้ให้การปรึกษาต้องมีความตระหนักในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับการปรึกษา เพื่อมุ่งขจัดผลกระทบทางลบที่มาจากความเชื่อของผู้ให้การปรึกษา

ยศ สันตสมบัติ (2532) กล่าวไว้ว่า การเล่าเรื่อง เป็นการนำประสบการณ์และการแสดงออกมาเป็นกรอบในการศึกษามนุษย์และสังคมวัฒนธรรม ซึ่งการนำประสบการณ์และการแสดงออกมาใช้มีความจำเป็นที่ต้องแบ่งแยกระหว่างดังนี้ 1) ความเป็นจริง (Reality) ซึ่งหมายถึงสิ่งที่ดำรงอยู่หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง 2) ประสบการณ์ (Experience) หมายถึงความเป็นจริงที่จิตสำนึกของมนุษย์รับรู้ บุคคลสองคนอาจรับรู้เหตุการณ์เดียวกันแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในอดีต ความเข้าใจ และการแปลเหตุการณ์นั้น ๆ ของแต่ละบุคคล 3) การแสดงออก (Expression) เป็นการถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตออกมาในรูปแบบของการบอกเล่า

ธัญภา พรหมรักษ์ (2550) กล่าวว่า การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเป็นการถ่ายทอดเนื้อหาด้วยวิธีการเล่าเรื่อง โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษา เล่าเรื่องราวของตนออกมา การเล่าเรื่องให้ผู้ให้การปรึกษาได้รับรู้ถึงประสบการณ์การถูกทำร้าย หรือประสบการณ์ที่ฝังใจของผู้รับการปรึกษาผ่านเทคนิคการเล่าเรื่อง (Narrative) นั้นถือเป็นการเยียวยาผู้รับการปรึกษาวิธีหนึ่ง เพราะการพูดหรือการเล่าเรื่องให้ผู้อื่นได้รับรู้เป็นการทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ปลดปล่อยความอับอาย และเผยความลับที่ตรึงไว้กับอดีตที่เจ็บปวด ซึ่งการใช้เทคนิคตามทฤษฎีเล่าเรื่องนั้นจะเป็นการสร้างพื้นที่ให้กับผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ก้าวผ่านจิตสำนึกเก่าที่เคยถูกกดทับมาเป็นจิตสำนึกใหม่ด้วยตนเอง และเป็นการสร้างพลังอำนาจ (Empowerment) ให้แก่ตัวผู้รับการปรึกษาเอง

จรรยา รับศิริเจริญ (2552) กล่าวว่า เรื่องเล่า (Narrative) จะมีลักษณะเป็นการศึกษาจากประสบการณ์เดิมที่นำมาหรือสร้างความคิดค้นใหม่ เพื่อเป็นการสร้างอัตลักษณ์ใหม่ให้กับตัวผู้เล่า เป็นการเข้าถึงความจริงโดยผ่านวาทกรรม เปรียบเสมือนการพลิกประสบการณ์ของตนเองมาเป็น

องค์ความรู้ มีการตีความหมายใหม่กับเรื่องเล่าของผู้เล่าเอง มีการตีความหมายใหม่ในมุมมองของตนเอง สู้กับสิ่งที่เป็นค่านิยมของสังคม นำมาวิเคราะห์ใหม่จากสิ่งที่ถูกตีความไว้แล้วในสังคม เป็นลักษณะ คล้ายการอุปมาอุปมัย และนำเสนอออกมาในรูปแบบการบรรยายที่เฉพาะเจาะจง

กิตติพัฒน์ นนทปัทมะดุล (2552) กล่าวว่า การให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง เป็นการให้ การปรึกษาที่มีลักษณะดังต่อไปนี้

ประการแรก การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง เป็นทางเลือกเพื่อให้บุคคลเล่าเรื่องและเล่าเรื่อง ซ้ำ ๆ เกี่ยวกับกระบวนการเกิดและการดำเนินการที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ ในเรื่องราวชีวิตที่บุคคลที่ฟังใจจะ เปิดเผย

ประการที่สอง การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ทำให้ได้ทราบเหตุการณ์ชีวิตของบุคคล ที่มีลักษณะ เฉพาะตน (Unique) ของบุคคลนั้น ซึ่งทำให้ได้ทราบเหตุการณ์ที่ขัดแย้ง เหตุการณ์ที่มีความไม่แน่นอน เหตุการณ์ที่อาจจะไม่อยู่ในความปกติธรรมดา ที่มีนัยสำคัญต่อทางเลือกของสถานการณ์ในปัจจุบัน ของบุคคลนั้น

ประการที่สาม การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง เป็นการย้ำความผูกพัน (Re-engagement) ผ่าน ทางเลือกปัจจุบันในชีวิตของบุคคล ทั้งนี้ การเล่าเรื่องเป็นการเชื่อมโยงทางเลือกในสถานการณ์ปัจจุบัน ให้เข้ากับประสบการณ์ในอดีต การเชื่อมโยงดังกล่าวยังได้ส่งผลทำให้บุคคลมองเห็น “ปัญหา” การที่บุคคลได้เรียบเรียงเรื่องเล่าใหม่ ผ่านการตีความหมาย โดยกระบวนการปรึกษาแบบเล่าเรื่อง ทำให้เข้าใจตนเองและสถานการณ์ที่ผ่านมาดีขึ้น เหมือนได้เดินทางผ่านความหมายต่าง ๆ ไปจนพบ แสงสว่างที่อยู่ปลายอุโมงค์มืดนั้นเอง

ประการที่สี่ การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง เป็นการสำรวจค้นหา (Exploration) ความรู้และ ทักษะทางเลือก ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการแสดงออก

ประการที่ห้า การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง เป็นการสำรวจค้นหาข้อเสนอต่อการดำเนินชีวิต

ประการที่หก การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง เป็นการพรรณนาความอย่างละเอียดประณีต (Thick description) ทั้งนี้ กระบวนการปรึกษาตามแนวทฤษฎีแบบเล่าเรื่องจะเป็นการปลุกสำนึกของบุคคล ให้อธิบายถึงเหตุผลว่า เหตุใดบุคคลจึงกระทำสิ่งที่ได้ทำลงไป อธิบายถึงความคิด ความปรารถนา ความนึกคิด อารมณ์ ความมุ่งหวัง ความหวัง ความตั้งใจ เป้าประสงค์ แรงจูงใจ ความใฝ่ฝัน ความลุ่มหลง ความหวังโย ค่านิยม ความเชื่อ ความเพ้อฝัน ความผูกพันและความโน้มเอียง ฯลฯ

ประการที่เจ็ด การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง เป็นการพรรณนาอย่างเข้มข้น (Rich description) โดยเรื่องราวทางเลือกของบุคคลในปัจจุบันมักจะเป็นเรื่องราวที่เชื่อมโยงไปสู่เรื่องราวทางเลือกในอดีต ของบุคคลเสมอ เป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวที่ข้ามผ่านช่วงเวลาของชีวิตบุคคล

ประการที่แปด การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง เป็นการพรรณนาอย่างเข้มข้น โดยการบำบัดทำให้เกิดการเชื่อมโยงเรื่องราวชีวิตของบุคคลในอดีตและปัจจุบัน เชื่อมผสานเข้ากับเรื่องราวชีวิตของบุคคลอื่น อาทิ จุดมุ่งหมาย ค่านิยม และข้อพันธะผูกพันต่อกันและกัน

ประการที่เก้า การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง เป็นการพรรณนาอย่างเข้มข้น โดยกระบวนการปรึกษาจะทำให้เกิดบริบทของการเล่าเรื่องและเล่าเรื่องซ้ำ (Telling and retelling) ตลอดจนทำให้เกิดการเล่าเรื่องซ้ำนั้นอย่างซ้ำ ๆ (Retelling of retellings)

ประการที่สิบ การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง เป็นกระบวนการที่นำไปสู่การสร้างการพรรณนาอย่างละเอียดประณีตและอย่างเข้มข้น ซึ่งถือว่าเป็นพื้นฐานเพื่อนำไปสู่การแสดงออก การดำเนินการ และการบอกเล่าเรื่องราวที่ตามมา

แนวทางการสนทนาในการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง (Map of narrative practice) (White, 2007 อ้างถึงใน กิตติพัฒน์ นนทปัทมกุล, 2552) ซึ่งคำว่า “แผนที่” หรือ “Maps” นั้น ตามความหมายของไวท์คือ เป็นการสื่อถึงการเดินทางที่ต้องใช้สติปัญญาในการทำความเข้าใจ ซึ่งหนังสือที่ไวท์เขียนนั้นก็เพื่อจะได้เป็น “แผนที่การสนทนาในการปฏิบัติตามทฤษฎีเล่าเรื่อง” ซึ่งได้กล่าวถึงแนวทางในการสนทนาไว้หกแนวทาง ได้แก่

1. บทสนทนาที่เน้นการนำปัญหาออกสู่ภายนอก (Externalizing conversations) มาจากพื้นฐานการมองว่า “ปัญหาก็คือปัญหา บุคคลไม่ใช่ปัญหา” การใช้บทสนทนาที่เน้นการนำปัญหาออกสู่ภายนอก มีแนวคิดสำคัญอยู่ที่การพิจารณาว่า เหตุการณ์ใดที่ผู้ให้การศึกษาควรพูดถึง ซึ่งเหตุการณ์นั้นควรเป็นเหตุการณ์ที่มีความสำคัญต่อผู้รับการศึกษา การใช้บทสนทนาที่เน้นการนำปัญหาออกสู่ภายนอก ประกอบไปด้วยชุดคำถามสำคัญ ได้แก่

1.1 การตั้งคำถามในแนวการพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ใกล้ชิดตัวของผู้รับปรึกษากับค่านิยมความหมายของปัญหา

1.2 การตั้งคำถามเกี่ยวกับการกำหนดแผนที่แสดงผลกระทบของกิจกรรมปัญหาที่มีต่อผู้รับการศึกษา

1.3 การตั้งคำถามเกี่ยวกับการประเมินผลกระทบของกิจกรรมปัญหาที่มีต่อผู้รับการศึกษา

1.4 การตั้งคำถามเกี่ยวกับการให้เหตุผลความถูกต้องต่อการประเมินผลข้างต้น

2. บทสนทนาที่เน้นการแต่งเรื่องขึ้นใหม่ (Re-authoring conversations) บทสนทนาที่เน้นการแต่งเรื่องใหม่ มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีด้านวรรณกรรมของ เจอโรม บรูเนอร์ (Jerome Bruner) อันเป็นทฤษฎีเกี่ยวกับการอุปมาอุปไมยเรื่องเล่า (Narrative metaphor) ซึ่งจำแนกแยกแยะเรื่องราวออกเป็นสองทัศนภาพ (Landscapes) ได้แก่ ทัศนภาพการกระทำ (Landscape of action) และทัศนภาพแห่ง

จิตสำนึก (Landscape of consciousness) ทักษณภาพการกระทำ หมายถึงเรื่องราวที่เป็นวัตถุประรรณของเรื่อง ลำดับของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเค้าโครงเรื่อง และประเด็นสำคัญ ๆ ในเรื่อง ส่วนทัศนภาพแห่งจิตสำนึก หมายถึงจิตสำนึกของตัวละครในเรื่อง และการสะท้อนของจิตสำนึกที่มีต่อเหตุการณ์ในทัศนภาพแห่งการกระทำ เป็นสิ่งที่รับรู้หรือไม่รับรู้ในการกระทำ หรือเป็นสิ่งที่รู้สึกหรือไม่รู้สึกในการกระทำ และเป็นสิ่งที่รู้คิดหรือไม่รู้คิดในการกระทำนั้น

สำหรับในการนำมาประยุกต์ในการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องนั้น จากประเด็นหรือเค้าโครงที่ผู้รับการปรึกษาเล่า ซึ่งผู้รับการปรึกษาจะเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของสถานการณ์ ความยากลำบากที่เขาได้ประสบอยู่ เนื้อหาที่ผู้รับบริการเล่ามักจะเป็นความพ่ายแพ้ ความล้มเหลว ความไร้สมรรถภาพ ไร้ความสามารถ ความสิ้นหวัง ความไร้คุณค่า และความเปล่าประโยชน์ ซึ่งประเด็นต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นจุดเริ่มต้น ที่ผู้ให้การปรึกษาจะใช้สำหรับการเริ่มต้นแต่งเรื่องขึ้นใหม่ (Re-authoring) อาทิ การถามถึงเหตุการณ์ สภาพการณ์ ลำดับของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ระยะเวลาและเค้าโครงเรื่อง (ซึ่งในทฤษฎีเล่าเรื่อง ใช้คำว่า “อรรถลักษณะ” มาแทนคำว่า “จิตสำนึก” เพื่อป้องกันความสับสน) บทสนทนาที่เน้นการแต่งเรื่องใหม่จะเป็นการช่วยปรับแต่งประเด็นหรือเค้าโครงที่เป็นความล้มเหลวพ่ายแพ้ต่าง ๆ เพื่อเป็นพื้นฐานที่เชื่อมโยงไปสู่ประเด็นหรือเค้าโครงอันงดงาม และมีคุณค่าในชีวิตของผู้รับการปรึกษา

3. บทสนทนาที่เน้นการปรับแต่งสมาชิกภาพขึ้นใหม่ (Re-membering conversations) ผู้ให้การปรึกษาแบบเล่าเรื่อง ใช้บทสนทนาที่เน้นการปรับแต่งสมาชิกภาพขึ้นมาใหม่ (Re-membering conversations) จากพื้นฐานความเชื่อว่า อรรถลักษณะของคนเราก่อรูปขึ้นมาจากการเชื่อมโยงชีวิตของบุคคลเข้ากับความเป็นสมาชิกภาพ อันประกอบขึ้นจากรูปลักษณะสำคัญ (Significant figures) และอรรถลักษณะของบุคคล ทั้งจากอดีต ปัจจุบัน และการคาดเดาในอนาคต บทสนทนาเพื่อปรับแต่งสมาชิกภาพขึ้นใหม่ จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนสมาชิกภาพ ปรับลดลง หรือเพิ่มบทบาท ความเป็นสมาชิกภาพของบุคคล ทั้งนี้ ถือเป็นการสร้างความผูกพันขึ้นมาใหม่ (Re-engagement) อย่างมีเป้าหมายเด่นชัด บทสนทนาที่เน้นการปรับแต่งสมาชิกภาพขึ้นมาใหม่ ประกอบด้วยการตั้งคำถามตามลำดับขั้น 4 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่หนึ่งเป็นการถามเพื่อต้องการทราบว่า รูปลักษณะมีผลต่อชีวิตของผู้รับการปรึกษาคอนนั้น อย่างไร

ขั้นตอนที่สองเป็นการซักถามเพื่อต้องการทราบถึงอรรถลักษณะของผู้รับการปรึกษาจากที่ผู้รับการปรึกษามองรูปลักษณะในขั้นตอนแรก

ขั้นตอนที่สามเป็นคำถามเพื่อต้องการทราบว่า รูปลักษณะนั้นส่งผลต่อผู้รับการปรึกษาอย่างไร

ขั้นตอนที่สี่เป็นคำถามเพื่อต้องการทราบว่า ของรูปลักษณะนั้นมีการส่งผลต่ออัตลักษณ์ และมีความสำคัญอย่างไร

4. บทสนทนาที่เป็นพิธีการกำหนดนิยามใหม่ที่ให้คุณค่า (Definitional ceremonies) ผู้ให้ การปรึกษาแบบเล่าเรื่องใช้บทสนทนาที่มีลักษณะเป็นพิธีการเพื่อกำหนดนิยามความหมายใหม่ให้คุณค่า (Definitional ceremonies) เพื่อการยอมรับ (Acknowledge) หรือให้ระดับคุณค่าใหม่แก่ชีวิต ของบุคคล บางครั้งบุคคลจะพบว่าพิธีการส่งผลให้ชีวิตบุคคลต้องต่ำต้อยด้อยค่าลงไปกว่าเดิม พิธี การที่ลดคุณค่าชีวิตเหล่านี้ ทำให้ชีวิตของบุคคลถูกพิพากษาถูกตัดสินมัดค่าไปตามปทัศฐานที่สังคม กำหนดสร้างขึ้น

พิธีการที่ให้ความหมายที่มีคุณค่าใหม่ เป็นการจัดให้ผู้รับการปรึกษาได้มีทางเลือกใน การพูดถึงหรือแสดงออกซึ่งเรื่องราวในชีวิตตนเอง ต่อหน้าผู้ชมผู้ฟังคนนอก (Outsider witnesses) ที่ได้รับการคัดเลือกมาอย่างรอบคอบ ผู้ชมผู้ฟังคนนอกเหล่านี้จะตอบสนองต่อเรื่องราวของบุคคล ด้วยการเล่าเรื่องราวซ้ำใหม่ (Retellings) ซึ่งเป็นเรื่องราวที่ได้รับการปรับปรุงใหม่-แต่จูนใหม่ด้วย การยอมรับ การเล่าเรื่องราวซ้ำใหม่และการตอบกลับของผู้ชมผู้ฟังคนนอก จะทำให้เกิดเสียงสะท้อน (Resonance) ที่ทรงพลังอย่างยิ่งและเกิดการยอมรับอย่างสูงในการให้คุณค่าของบุคคลต่อสิ่งที่เป็น การกระทำในการดำรงชีวิตเพื่อนำไปสู่ประสบการณ์ชีวิตของบุคคล ที่ได้นำออกมาแบ่งปันร่วมกับ ผู้อื่น ขั้นตอนของพิธีการนิยามความหมายที่มีคุณค่าใหม่ มี 3 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ขั้นตอนที่ 1 การเล่าเรื่องราวชีวิตที่มีนัยยะสำคัญของบุคคล ที่เป็นศูนย์กลางของพิธี การนี้

2. ขั้นตอนที่ 2 การกล่าวตอบกลับเรื่องราวโดยผู้ชมผู้ฟังคนนอก ซึ่งในขั้นตอนที่สองนี้ มีชุดบทสนทนาที่นำมาถามเพื่อต้องการทราบข้อมูล อีก 4 ชุด ได้แก่

2.1 ชุดคำถามที่ต้องการทราบประเด็นเฉพาะของการแสดงออก (Particularities of expression) ได้แก่

2.1.1 อะไรทำให้เกิดการดึงดูดความสนใจ ในเรื่องราวที่เล่า รวมทั้งอะไรทำให้เกิด การจุดประกายของจินตนาการ

2.1.2 อะไร เป็นคำเฉพาะ วลีเฉพาะ หรืออารมณ์เฉพาะ ที่เกิดขึ้นในเรื่องราวที่เล่า

2.2 ชุดคำถามที่ต้องการทราบประเด็นเกี่ยวกับ ภาพลักษณ์และการคาดการณ์ว่า จะมีการ สะท้อนสิ่งใดเกิดขึ้นบ้าง ในด้านของการทำความเข้าใจและคุณค่าที่สอดรับกัน

2.2.1 อะไร คือภาพลักษณ์ที่ปรากฏขึ้นในใจ ในขณะที่ได้ฟังเรื่องราว

2.2.2 อะไร คืออุปลักษณ์เฉพาะ (Metaphors) ที่บ่งบอกชีวิตของบุคคล ภาพอัตลักษณ์ ของบุคคลเป็นอย่างไร สัมพันธภาพเป็นอย่างไร หรือแบบแผนความหมายของชีวิตของบุคคลเป็นอย่างไร

2.2.3 ภาพของบุคคลสะท้อนเป้าหมาย ค่านิยม ความเชื่อ ความหวัง ความใฝ่ฝัน และพันธะผูกพันของบุคคลอย่างไร อะไรเป็นสิ่งที่ชีวิตของเขาหรือเธอต้องการ

2.2.4 ภาพลักษณ์เหล่านี้ บอกอะไร เกี่ยวกับชีวิตและอัตลักษณ์ของบุคคลได้บ้าง

2.3 การสะท้อน

2.3.1 ความสนใจของผู้ชมผู้ฟังเกิดขึ้นได้อย่างไร ทั้งในส่วนของความสนใจที่แสดงออกอย่างประจักษ์ชัดและไม่ชัด

2.3.2 ประสบการณ์ส่วนตัว ในประวัติของผู้ชมผู้ฟังที่ได้รับการปลุกฟื้นขึ้นมา จากการได้ยินได้ฟังเรื่องราวของบุคคล

2.4 การส่งถ่าย (Transport)

2.4.1 หนทางใดบ้าง ที่ผู้ชมผู้ฟังได้รับรู้ ต้องมีการเคลื่อนไหวไปจากเดิม

2.4.2 ส่วนไหน ที่ใดบ้าง ที่ผู้ชมผู้ฟังเป็นฝ่ายลากพาการเล่าเรื่องออกไปจากจุดที่ ที่ควรจะไปถึง

3. ขั้นตอนที่ 3 การพูดถึง การเล่าเรื่องซ้ำของผู้ชมผู้ฟังคนนอก โดยบุคคลที่เป็นศูนย์กลางของพิธีการ มุมมองของเรื่องเล่าและประเด็นต่าง ๆ จะถูกปรับเปลี่ยนโดยโครงสร้างของพิธีการ ขั้นตอนทั้งสามขั้นตอนจะตอบรับกับประเด็นเฉพาะต่าง ๆ การซักถามในประเด็นต่าง ๆ ก็สอดคล้องไปกับประเด็นเด่น ๆ ที่พบ การมีส่วนร่วมของผู้ชมผู้ฟังในกระบวนการให้การปรึกษาจะอยู่ในความดูแลรับผิดชอบของผู้ให้การปรึกษา การเล่าเรื่องราวของบุคคลจะเป็นศูนย์กลางของพิธีการ โดยตลอด

5. บทสนทนาที่เน้นผลลัพธ์เฉพาะตน (Conversations that highlight unique outcomes) ผู้ให้การปรึกษาแบบเล่าเรื่องใช้บทสนทนาที่เน้นผลลัพธ์เฉพาะตน (Conversations that highlight unique outcomes) ในการทำความเข้าใจด้านมุมต่าง ๆ ของประสบการณ์ชีวิตของบุคคล ทั้งนี้ ผู้ให้การปรึกษาจะมีวิธีการตั้งคำถามในส่วนนี้ แบ่งเป็น 4 ประเภทคำถาม ได้แก่

5.1 การตั้งคำถามถึงการต่อร่องระหว่างประสบการณ์ใกล้ตัวกับนิยามความหมายเฉพาะของผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะ ว่ามีความลงตัวได้เพียงไร

5.2 การตั้งคำถามถึงแผนที่ ที่แสดงผลกระทบต่อผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

5.3 การประเมินผลต่อผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะและผลกระทบ

5.4 การให้เหตุผลความถูกต้องต่อการประเมินผลนั้น

เนื่องจากผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะมักจะได้รับการขัดขวางจากความทรงจำเดิมของบุคคล ผู้ให้การปรึกษาดำเนินการตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องจึงจำเป็นต้องพยายามมีจุดยืน โดยไม่นำตนเข้าสู่

ศูนย์กลาง และควรให้ความสำคัญกับผู้รับการศึกษา เพื่อความสำเร็จในการสำรวจเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่นเดียวกับการปรับแต่งเรื่องขึ้นใหม่

6. บทสนทนาที่เน้นการพัฒนาแนวความคิดต่อชีวิตและการแสดงภาพลักษณ์ขึ้นใหม่ (Scaffolding conversation) ผู้ให้การศึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องใช้บทสนทนาในระดับแนวความคิดต่อชีวิตและภาพลักษณ์ของบุคคลขึ้นใหม่ (Scaffolding conversations) โดยอาศัยพื้นฐานจากแนวคิดทฤษฎี “พื้นที่การพัฒนาที่ใกล้ความจริงมากที่สุด” (Zone of proximal development) ของไวทกอตสกี (Vygotsky) ที่อธิบายว่า “ระยะห่างระหว่างระดับการพัฒนาที่แท้จริง ถูกกำหนดโดยการแก้ไขปัญหายุ่งยาก กับระดับศักยภาพการพัฒนา ถูกกำหนดโดยการแก้ไขปัญหายากไต่คำชี้แนะของผู้ใหญ่หรือได้รับความร่วมมือจากเพื่อนที่มีความสามารถ” โดยนัยยะของทฤษฎีนี้คือ การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมีความสำคัญในฐานะเป็นศักยภาพของทางเลือก ไม่ใช่การควบคุมทางสังคม

บทสนทนาที่เน้นยกระดับแนวความคิดต่อชีวิตและภาพลักษณ์ขึ้นใหม่ แบ่งแนวทางของการสนทนาออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่

ระดับที่หนึ่ง การสนทนาระดับด้น (Low-level distance task) ผู้ให้การศึกษาใช้บทสนทนาเพื่อส่งเสริมหรือกระตุ้นให้บุคคลอธิบายความหมายของเหตุการณ์ในโลกแห่งชีวิตของบุคคล ทั้งในส่วน of เหตุการณ์ที่อาจจะไม่ใช่เหตุการณ์ปกติ หรือเหตุการณ์ที่ไม่ได้เป็นปรากฏการณ์โดยปกติ

ระดับที่สอง การสนทนาระดับกลาง (Medium-level distance task) ผู้ให้การศึกษาใช้บทสนทนาเพื่อส่งเสริมหรือกระตุ้นให้บุคคลสร้างสัมพันธภาพเชื่อมโยงเหตุการณ์ต่าง ๆ ของบุคคลเข้าไว้ด้วยกัน และพัฒนาเป็นห่วงโซ่พัฒนาการของความสัมพันธ์ในเหตุการณ์ชีวิตของบุคคล

ระดับที่สาม การสนทนาระดับกลาง-สูง (Medium-high-level distance task) ผู้ให้การศึกษาใช้บทสนทนาเพื่อส่งเสริมหรือกระตุ้นให้บุคคลได้สร้างการสะท้อน การประเมินผล และการร่างผลการตระหนักรู้และการเรียนรู้จากห่วงโซ่ความสัมพันธ์ดังกล่าว

ระดับที่สี่ การสนทนาระดับสูง (High-level distance task) ผู้ให้การศึกษาใช้บทสนทนาเพื่อส่งเสริมหรือกระตุ้นให้บุคคล ได้กำหนดแนวความคิดเกี่ยวกับชีวิตและอัตลักษณ์ของตน จากการรวบรวมสร้างความเข้าใจในรูปผลการตระหนักรู้และผลการเรียนรู้จากรูปธรรมของเหตุการณ์และสภาพการณ์จริงของชีวิตบุคคล

ระดับที่ห้า การสนทนาระดับสูงมาก (Very-high-level distance task) ผู้ให้การศึกษาใช้บทสนทนาเพื่อส่งเสริมหรือกระตุ้นให้บุคคล ได้พัฒนาเค้าโครงของการดำเนินชีวิตใหม่ ซึ่งเป็นเค้าโครงที่จะกลมกลืนสอดคล้องกับแนวความคิดเรื่องชีวิตและภาพลักษณ์ของบุคคลที่พัฒนาขึ้นมาใหม่ ผู้ให้การศึกษาช่วยยให้บุคคลได้กำหนดการคาดเดาหรือพยากรณ์ถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น จากการนำ

เค้าโครงนี้ไปปฏิบัติในอนาคต ตลอดจนช่วยให้บุคคลสามารถวางแผนการดำเนินการตามเค้าโครงที่ตนพัฒนาให้เป็นจริง

ทักษะและเทคนิคการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องแบบรายบุคคล

Martin Payne (2000 อ้างถึงใน กิตติพัฒน์ นนทปัทมะกุล, 2552) กล่าวถึง เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ดังต่อไปนี้

1. เทคนิคการช่วยให้บุคคลเล่าปัญหาของตน (Assisting the person describe the problem)
 การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งจะเล่าเรื่องราวอันสลับซับซ้อนของตน ออกมาให้ผู้อื่นได้ยินได้ฟัง ไม่ใช่เรื่องง่าย บางคนอาจต้องใช้เวลาานที่จะร้อยพันความทรงจำ ออกมาเป็นคำพูด โดยเฉพาะเรื่องราวของผู้รับการปรึกษามักเป็นเรื่องราวที่ซุ่มอึมไปด้วยปัญหา (Problem-saturated) เมื่อบุคคลมาพบผู้ให้การศึกษา บุคคลนั้นอาจจะมีเรื่องราวมาเล่า หรือมีแผนที่ (Map) ที่กำหนดไว้ในใจหรือในความคิด มาแสดงให้ผู้ให้การศึกษาได้รับรู้ บุคคลส่วนใหญ่มีความสับสน มีความกังวลใจ รู้สึกด้อยค่า รู้สึกอ่อนแอ บุคคลอาจจะเก็บรายละเอียดได้ไม่หมด อาจมีการหลงลืม หรือเล่าอย่างวกวน แต่นั่นก็เป็นของจริงที่บุคคลแสดงออกมาเท่าที่จะจำได้ ผู้ให้การศึกษาจึงต้องให้ความเคารพและเชื่อในเรื่องราวที่ซุ่มอึมไปด้วยปัญหาที่ผู้รับการปรึกษาเล่าออกมาให้ฟัง

เมื่อบุคคลมาพบผู้ให้การศึกษาพร้อมก็นำเรื่องราวต่าง ๆ มาเล่าให้ฟัง เนื่องจากบุคคลต้องการที่จะมาแต่ง “เรื่องราวใหม่” ร่วมกับผู้รับการปรึกษา แต่บางครั้ง บุคคลก็ไม่สามารถจะเล่าเรื่องราวออกมาได้ ผู้รับการปรึกษาจึงต้องการให้ผู้ให้การศึกษาเป็น “ผู้ประพันธ์ร่วม” กับตน ซึ่งบุคคลจะจัดระบบความหมาย เรียบเรียงความหมายและบรรจุมุมของตนเองเอาไว้ในบทสนทนา ผู้ให้การศึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องจำเป็นต้องค่อย ๆ เข้ามาร่วมเป็นผู้เรียบเรียงเรื่องราวใหม่อย่างช้า ๆ

ผู้ให้การศึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องมักมีข้อสันนิษฐานว่า ผู้รับการปรึกษาที่มีประสบการณ์ปัญหาและแสวงหาการบำบัดบ่อยครั้ง จะมีเรื่องเล่าที่เล่าประสบการณ์ปัญหาออกมา และขณะเดียวกันก็มีเรื่องเล่าที่ผู้อื่นเป็นผู้เล่า ซึ่งเรื่องเล่าทั้งสองชุดอาจจะไม่เพียงพอที่จะเป็นตัวแทนประสบการณ์ชีวิตที่แท้จริงของบุคคลนั้นก็ได้ ดังนั้น สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือ การที่เรื่องเล่าหลักนั้นเกิดขัดแย้งกับด้านมุมที่สำคัญในประสบการณ์จริงของบุคคล ซึ่งเป็นประเด็นที่ผู้ให้การศึกษาพึงระวัง ขณะเดียวกัน ผู้ให้การศึกษาอาจตั้งข้อสันนิษฐานว่า เมื่อบุคคลแสวงหาการบำบัด บุคคลน่าจะได้รับผลลัพธ์ที่ยอมรับได้ แทนที่จะช่วยให้บุคคลได้ผลิตสร้างและคัดกรองเรื่องราวทางเลือก อันจะนำไปสู่ความสามารถของบุคคลในการสร้างความหมายใหม่ ๆ ทำให้บุคคลเห็นความเป็นไปได้ของสิ่งที่พึงประสงค์ การสร้างความหมายใหม่ที่บุคคลจะได้พบประสบการณ์ชีวิตที่น่าพึงพอใจ เปิดกว้างและเป็นประโยชน์ต่อการเปลี่ยนแปลงที่ดี

ในการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราว ที่ทำให้ต้องมาหาผู้รับการปรึกษา ผู้ให้ การปรึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องต้องตระหนักตั้งแต่ในขั้นแรกเริ่ม คือต้องระวังว่า อาจมีบางมุม ของเรื่องราวที่ไม่สอดคล้องกับเรื่องราวโดยทั่วไปของบุคคล ซึ่งอาจจะต้องพิสูจน์ให้ชัดเจนเพราะ ในมุมที่ไม่สอดคล้องนั้น แท้จริงอาจจะกลายเป็น “เรื่องราวทางเลือก” ที่สำคัญในช่วงระยะของ การบำบัดในภายหลังก็ได้

2. ทักษะการสร้างความคุ้นเคย

ผู้ให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องจำเป็นต้องมีทักษะการสร้างความคุ้นเคย การนึกถึง ผู้ให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องที่ต้องตอบสนองต่อผู้รับการปรึกษาที่เพิ่งนั่งลงตรงหน้าโดย เป็นการเจอกันเป็นครั้งแรก นึกถึงการที่บุคคลต้องมานั่งตรงหน้ากับคนที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน ในห้อง ที่เสนอจะไม่คุ้นเคย และยังนำเอาความเจ็บปวด-ความคับข้องใจเข้ามาด้วย บางครั้งผู้รับการปรึกษา อาจจะรู้สึกอึดอัดลำบากใจหรือละอายใจที่จะพูดเรื่องราวออกมา บางครั้งห้องที่ใช้ในการให้การศึกษา เป็นห้องกระจกด้านเดียว (One way mirror room) ซึ่งผู้รับการปรึกษาก็รู้ว่า หลังฉากกระจกเงาที่ ตนมองเข้าไปไม่เห็นนั้น ด้านตรงข้ามจะมีผู้ให้การศึกษาอีกจำนวนมาก และ/ หรือนักศึกษานั่งกัน จำนวนหนึ่ง เนื่องจากการให้การศึกษาแนวเล่าเรื่อง ส่วนหนึ่งเป็นนักครอบครัวบำบัด (Family therapists) และบางห้องที่ใช้ในการให้การศึกษานั้นอาจมีกล้องโทรทัศน์ หรือมีการอัดเสียง ฯลฯ อุปกรณ์เหล่านี้ นักบำบัดแนวเรื่องเล่าหลายท่านอาทิ Payne (2000, p. 46) เห็นว่า ไม่น่าจะมีความสำคัญ อะไรกับการบำบัด ไม่จำเป็นต้องมีก็ได้ หรือหากจำเป็นต้องมี เพื่อลดความรู้สึกกังวลและไม่คุ้นเคย ของผู้ใช้บริการลง คือผู้ให้การศึกษาต้องขออนุญาตผู้รับการปรึกษาก่อน และอาจต้องตรวจสอบ ความยินยอม ความสบายใจของผู้รับการปรึกษาเป็นระยะ ๆ หากผู้รับการปรึกษารู้สึกไม่สบายใจ ผู้ให้การศึกษาต้องยกเลิกการใช้อุปกรณ์เหล่านั้นทันที ควรลดผ้าม่านหน้ากระจกด้านเดียว และปิด กล้องทีวี ปิดเทปบันทึกเสียงทันที หรือในบางครั้งผู้ให้การศึกษาอาจจะต้องเชิญบุคคลผู้ที่ผู้รับ การปรึกษาคู่คนและเกี่ยวข้อง เข้ามาอธิบายให้เกิดความเข้าใจ ถึงเหตุผล ความเป็นมาที่ทำให้ผู้รับ การปรึกษามาพบผู้ให้การศึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่อง หากผู้รับการปรึกษายังมีความลังเล ผู้ให้ การปรึกษาคงไม่รีบร้อน ต้องรอคอยอย่างใจเย็น ให้เวลากับการสร้างความคุ้นเคย ใช้ภาษา กาย ภาษาตา เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศของการผ่อนคลาย และความพร้อมที่จะเป็นฝ่ายรับฟัง

3. เทคนิคการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องให้ครบถ้วน

เมื่อบุคคลเล่าเรื่อง อาจจะมีการหยุดเว้นเป็นระยะตามธรรมชาติ แต่เมื่อสังเกตว่า บุคคล กำลังจะยุติการเล่าเรื่องราวปัญหา ผู้ให้การศึกษาต้องกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาพรรณนาต่อหรือ ให้ขยายเนื้อหาออกไป ผู้ให้การศึกษาอาจใช้คำถามที่ต้องการ เช่น ใช้คำถามง่าย ๆ ที่แสดงความสนใจ ในเนื้อหาเรื่องราวที่บุคคลกำลังเล่า และแสดงความใส่ใจ ห่วงใยต่อผลกระทบของปัญหา อิทธิพล

ของปัญหาที่มีต่อชีวิตของคนในครอบครัว ถ้ามองถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัญหากับประเด็นด้าน พฤติกรรม อารมณ์ ร่างกาย และทัศนคติ การถามถึงผลกระทบของปัญหาในช่วงระยะเวลาต่าง ๆ ระหว่างปัญหากับคนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างหลากหลาย เป็นต้น

4. เทคนิคการเชื้อเชิญให้ผู้รับการปรึกษาตั้งชื่อให้กับปัญหา (Inviting the person to name the problem)

บุคคลมักจะรู้สึกไร้พลังอำนาจเมื่อประสบกับปัญหา และจะพยายามเอาชนะปัญหาให้ได้ ทว่าเขาหรือเธอมักจะรู้สึกล้มเหลว เพราะการที่บุคคลไม่สามารถจำแนกแยกแยะปัญหาได้อย่างชัดเจน อาจนำไปสู่ความรู้สึกล้มเหลวได้ และแม้แต่การตัดสินใจไปพบผู้ให้การปรึกษาก็อาจเป็นการตอกย้ำว่า บุคคลนั้นล้มเหลว การตัดสินใจมาพบผู้ให้การปรึกษาจึงเหมือนเป็นทางเลือกสุดท้ายเท่าที่มีอยู่ บุคคลบางคนอาจจะแสวงหาทางออกด้วยการอ่านหนังสือด้านจิตวิทยาแต่ก็มักจะไม่ค่อยได้ผล เพราะเมื่ออ่านหนังสือดังกล่าวแล้ว ต้องตัดสินใจว่า ตนควรจะทำอะไรบางอย่าง แต่ก็ทำไม่ได้ และยิ่งทำไม่ได้ บุคคลก็ยิ่งรู้สึกแย่ลง

ซึ่งอันที่จริงนั้น จุดมุ่งหมายของการปรึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องตั้งแต่เริ่มแรก คือ การช่วยให้บุคคลสามารถกลับมาควบคุมชีวิตของตนได้ หรืออย่างน้อยที่สุด การปรึกษาต้องช่วยให้ บุคคลลดความรู้สึกที่ลงโทษตนเอง ที่มองไม่เห็นความเป็นไปได้ที่จะควบคุมชีวิตของตนได้เลย ดังนั้น การปรึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องจึงต้องมีทักษะในการเชื้อเชิญให้ผู้รับการปรึกษาได้ตั้งชื่อให้กับ ปัญหาของตน

การที่บุคคลสามารถตั้งชื่อให้กับปัญหาได้จะแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นมีความสามารถ ที่พอจะควบคุมสถานการณ์ชีวิตของตนได้ในระดับหนึ่ง เพียงแค่การกำหนดชื่อปัญหา ก็เป็นการเริ่มต้น ที่จะแสดงการคัดกรองอะไรบางอย่างหรือใครบางคนให้ได้ ตัวอย่างเช่น เราเคยได้ยินเด็กในโรงเรียน ขนานนามอาจารย์ในหมู่เพื่อนสนิทว่า “อาจารย์แดร์กูล่า” “อาจารย์เฟร็งเกินส์ไต้น์” “นุ้มปุย” หรือ “ครูกระดาศทราย” เป็นต้น

การที่บุคคลสามารถกำหนดชื่อให้กับปัญหาได้ เหมือนเป็นการปลุกขวัญกำลังใจให้กลับมา สู้กับปัญหา การตั้งชื่อให้กับปัญหาเป็นวิถีทางที่นำไปสู่การสร้างความกระจ่างชัดในปัญหาและเป็นการ ทำให้ปัญหาเป็นปกติวิสัย (Normalizing) บางคนกำหนดชื่อปัญหาของตนว่า “ความซึมเศร้า” หรือบางคนจะเรียกว่า “เมฆหมอก” หรือตั้งชื่อให้กับความแค้นเคืองของตนว่า “อสุรกาย” “ปีศาจแห่ง นิลาภ” “จิ้งจอกร้าย” และอื่น ๆ ผู้ให้การปรึกษาแนวเรื่องเล่า อาจจะตั้งคำถามกระตุ้นให้บุคคล ตั้งชื่อได้ดังนี้

- ผมอยากรู้จัง ว่าเราจะขนานนามปัญหานี้ว่าอะไรดี
- ที่คุณเล่าปัญหาให้ฟังมานี้ คุณมีชื่อเฉพาะเจ๋ง ๆ ให้กับมันไหม

• มีอะไรเกิดขึ้นกับคุณมากมายเลย เราจัดการปึกหมุดลงเข็มมันสักหน่อยดีไหม มันเป็นเรื่องอะไรดีล่ะ เราจะให้ชื่อกับมันว่าอะไรดี

5. เทคนิคการนำปัญหาออกสู่ภายนอก (Externalizing the problem)

การนำปัญหาออกสู่ภายนอก หมายถึง การพยายามดำรงทัศนคติ ที่สะท้อนปัญหาออกมา ในรูปของคำพูด โดยทำให้ปัญหามีคุณลักษณะเป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อบุคคล แทนที่จะเป็นคุณลักษณะ ภายในของบุคคล ผู้ให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องจะใช้อุปมาอุปมัย (Metaphors) ที่ใช้อธิบาย ปัญหาที่คุกคามบุคคลและส่งผลร้ายต่อชีวิตบุคคล การนำปัญหาออกสู่ภายนอกสามารถดำเนินการ โดยใช้เครื่องมือทางวากยสัมพันธ์ (การวิเคราะห์โครงสร้างของคำพูด/ เหตุการณ์ของเรื่องราว) เพื่อ สะท้อนให้เห็นว่า บุคคล ไม่ได้กลายเป็นปัญหา ทว่ากำลังตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ดังนั้น ปัญหาจึงเป็นสิ่งที่บุคคลจะเปลี่ยนแปลงแก้ไข ในทิศทางที่แยกปัญหาออกจากตัวบุคคล การนำปัญหา ออกสู่ภายนอกบุคคลจึงเป็นภาษาที่แฝงความหวังและการส่งเสริมสนับสนุนให้บุคคลกลับมา มีพลัง อำนาจ

การนำปัญหาของบุคคลออกสู่ภายนอก ไมเคิล ไวท์ เรียกว่า เป็นการสนับสนุนส่งเสริม ให้บุคคลทำปัญหาของตนให้กลายเป็นวัตถุ (Objectify) ซึ่งส่งผลดีต่อผู้รับการปรึกษา ดังต่อไปนี้

5.1 ลดความขัดแย้งที่ไม่สร้างสรรค์ระหว่างบุคคล ตลอดจนลดการทะเลาะวิวาทกับ บุคคลที่เป็นต้นตอปัญหา

5.2 ลดความรู้สึกล้มเหลวที่เกิดกับบุคคล ในขณะที่เขาหรือเธอพยายามแก้ไข ปัญหาของตน แต่ปัญหายังคงดำรงอยู่

5.3 เสริมสร้างช่องทางที่บุคคลจะร่วมมือกับผู้อื่นในการต่อสู้กับปัญหา และหลบหลีก อิทธิพลของปัญหาไม่ให้มีอิทธิพลต่อชีวิตและสัมพันธภาพของบุคคล

5.4 เปิดโอกาสความเป็นไปได้ใหม่ ๆ สำหรับบุคคลในการนำชีวิตและสัมพันธภาพ ของตนกลับคืนมาจากปัญหาและอิทธิพลของปัญหา

5.5 ปลดปล่อยให้บุคคลปลดปล่อยจากสถานการณ์ปัญหาที่รุนแรงถึงความเป็นความตาย โดยใช้แนวคิดแนวทางที่มีความตึงเครียดคดดันน้อยกว่าและมีประสิทธิผลมากกว่า

5.6 สร้างทางเลือกหลายๆ ทางเลือก ในการพูดคุยสนทนาแทนที่จะเป็นฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เป็นผู้นำการพูดแต่ฝ่ายเดียว

6. เทคนิคการใช้ภาษาอุปมาอุปมัย

การใช้ภาษาอุปมาอุปมัย เป็นการตั้งใจเลือกภาษาพูด คำ หรือวลีที่นำพาปัญหาออกจาก ตัวบุคคล โดยใช้บทสนทนาธรรมดาและเป็นไปอย่างเป็นธรรมชาติ เช่น แทนที่ผู้ให้การปรึกษาจะ บอกกับผู้รับการปรึกษาว่า “คุณเป็นคนไม่เชื่อมั่นในตนเองมาก ๆ” กลับเปลี่ยนไปใช้ประโยคคำพูด

ที่ว่า “ความสงสัยในตัวตนของคุณมันส่งเสียงรบกวนคุณอย่างมาก” ตัวอย่างประโยคคำพูดการใช้ภาษาอุปมาอุปมัย

- ผันร้ายอย่างนี้ เริ่มเล่นงานคุณ เมื่อไร (แทนที่จะพูดว่า คุณเริ่มผันร้ายเมื่อไร)
- ความหงอยเหงาคุณเหมือนจะอยู่กับชีวิตคุณเป็นส่วนใหญ่ (แทนที่จะพูดว่า คุณเป็นบุคคลที่อยู่กับความหงอยเหงาเป็นส่วนใหญ่)
- คุณมักจะใช้กลวิธีต่าง ๆ ช่วยให้คุณรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ไซ้ใหม่ (แทนที่จะพูดว่า คุณเป็นคนขี้คิด-ขี้ทำ ไซ้ใหม่)
- แอลกอฮอล์ มันประสบความสำเร็จมากเลยในการครอบงำชีวิตของคุณ (แทนที่จะพูดว่า คุณเป็นคนติดแอลกอฮอล์)
- คุณกับแฟนของคุณ พบว่าความหึงหวงมันบุกเข้ามาทำลายสัมพันธภาพของคุณทั้งคู่ (แทนที่จะพูดว่า คุณกับแฟนของคุณต่างหึงหวงกัน)

ภาษาทุกภาษามีคุณลักษณะของอุปมาอุปมัยอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเขียนหรือพูดที่ทำให้ปัญหาปักตรึงอยู่กับบุคคลเกิดขึ้นได้เสมอ ผู้ให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่อง ต้องมีทักษะในการใช้อุปมาอุปมัยทางเลือก (Alternative metaphors) เพื่อช่วยให้ปัญหาได้ออกมาสู่ภายนอก ไม่ตกผลึกหรือติดค้างอยู่ในตัวบุคคล

7. เทคนิคการตรวจสอบความกดดันด้านวัฒนธรรมที่ทำให้ปัญหาฝังอยู่ใน (Examining cultural pressures to see problems as “internal”)

White พัฒนาแนวคิดเรื่องการนำปัญหาออกสู่ภายนอกตัวบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดหลังโครงสร้างนิยม (Post structuralism) และแนวคิดการกำหนดโครงสร้างทางสังคม (Social constructionism) ปัญหาในทฤษฎีของไวท์ คือ การกำหนดโครงสร้างขึ้นผ่านเรื่องราวของบุคคลที่บอกกับตนเองและผู้อื่น เรื่องราวเหล่านี้บรรจุไปด้วยชุดของความคิด ข้อสันนิษฐานและข้อที่ถือกันว่าเป็นความจริง ซึ่งล้วนมีจุดกำเนิดมาจากสังคมและวัฒนธรรม

ผู้ให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องมีทักษะในการวิเคราะห์ตรวจสอบ โดยมีพื้นฐานความคิดว่า ไม่มีเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตบุคคลใด ที่ปลอดพ้นจากความกำกวมและความขัดแย้ง ตลอดจนความไม่แน่นอนในชีวิต ทั้งความกำกวม ความขัดแย้งและความไม่แน่นอนนั้นมีผลต่อการขยายแหล่งการสร้างความหมายออกไป ผู้ให้การปรึกษาต้องทำงานหนักมากขึ้นเพื่อที่จะแก้ปัญหาความขัดแย้งและความกำกวมของเรื่องราวชีวิต และพยายามตีความหมายของประสบการณ์ที่มีนัยสำคัญ

8. เทคนิคการถอดบทสนทนาภายใน ใส่บทสนทนาภายนอก (Externalizing internalizing discourses)

กระบวนการถอดบทสนทนาภายใน ใส่บทสนทนาภายนอก เป็นกระบวนการทบทวนตรวจสอบ บทสนทนาในเชิงการให้การปรึกษาอย่างใกล้ชิดและละเอียด คำว่า “บทสนทนา” ในที่นี้ ไม่ได้หมายถึง บทสนทนาที่เป็นคำพูด แต่เป็นศัพท์ทางปรัชญา ที่หมายถึงวิถีคิด วิธีตั้งข้อสันนิษฐานที่มีผลต่อ ลักษณะนิสัย ที่ปรากฏเป็นปกติในการรวมกลุ่มทางสังคมกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง กลุ่มทางสังคมและกลุ่ม ทางวัฒนธรรมที่เป็นเจ้าของบทสนทนาของตนเอง เจ้าของค่านิยมที่ใช้ร่วมกันในกลุ่ม ตลอดจน คำของกลุ่มนั้น อาจจะเป็นกลุ่มที่มีขนาดเล็กไปจนถึงกลุ่มที่มีขนาดใหญ่มาก

ภาษาที่บุคคลแสดงออกมาจากการเล่าถึงปัญหาอาจจะบ่งบอกให้เห็นว่า บทสนทนาของ กลุ่มคนนั้นมีข้อจำกัด หรือมีผลเป็นภัยคุกคามต่อชีวิตตน ผู้ให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่อง ต้องกระตุ้นให้บุคคลทบทวนตรวจสอบชุดของบทสนทนาเหล่านี้ โดยทั่วไป เรื่องราวที่เล่าในช่วงแรก ๆ ของการให้การปรึกษา มักจะเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของตนเอง การกล่าวหา กล่าวโทษ ตนเอง การตั้งข้อสงสัยกับตัวเอง ตลอดจนการอธิบายสาเหตุของปัญหาที่ลงที่คุณลักษณะบุคลิกภาพ ความผิดพลาด เป็นต้น คำถามที่ผู้ให้การปรึกษาแนวเรื่องเล่า ใช้เพื่อกระตุ้นให้บุคคลถอดบทสนทนา ภายใน ใส่บทสนทนาภายนอก มีดังตัวอย่างต่อไปนี้

- ความคิดแบบนี้ของคุณ มันเกิดขึ้นมาได้ยังไง คุณมักจะบอกตัวเองเสมอหรือว่า ตัวคุณเองเป็นคนที่ไม่มีใครรัก ไม่มีใครชอบพอ
- นี่เป็นความคิดของคุณเอง หรือความคิดของใคร
- ที่คุณพูดกับดิฉันเช่นนี้ เป็นคำพูดของคุณเอง หรือคำพูดของคนที่ทุบตีคุณ
- คุณบอกกับตัวคุณเองว่า ที่คุณทำกับลูกเช่นนี้ ก็เพราะว่า พ่อของคุณก็ทำกับแม่คุณเช่นนี้ คุณกำลังเป็นก๊อปปี้ของพ่อคุณ
- นิสัยแบบที่ชอบลงโทษตัวเองของคุณ เป็นสิ่งที่คุณพยายามจะขจัดออกไป ใช่ไหม ใครนะ ที่เป็นคนบังคับให้คุณต้องมีนิสัยชอบลงโทษตัวเองอย่างนี้ เขามีเทคนิคอะไร ที่ทำให้คุณลงโทษตัวเอง ตลอดเวลา

จากข้อมูลข้างต้น จะเห็นได้ว่าผู้ให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีแบบเล่าเรื่องจะมุ่งความสนใจ ไปที่การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้ได้รับเรื่องราวที่ตัวเองชื่นชอบแทนที่เรื่องราวด้านลบและตอนจบที่ไม่สวยงาม ผู้รับการปรึกษาจะได้รับความช่วยเหลือให้สร้างเรื่องราวที่มีความสำคัญขึ้นมาใหม่ ไม่ใช่เพราะอิทธิพลของการปรึกษาแต่เป็นเพราะอิทธิพลการนำออกจากศูนย์กลาง (Decentered) ที่ช่วยให้พวกเขาสามารถสร้างเรื่องราวให้เป็นสิ่งที่เกิดจากภายในได้ใหม่ และเปิดโอกาสให้พวกเขา เข้าสู่อนาคตที่มีความเป็นไปได้ในการเล่าเรื่องของตัวเองขึ้นมาใหม่อีกครั้ง

สำหรับผู้ให้การศึกษาตามแนวทฤษฎีแบบเล่าเรื่อง ผู้รับการปรึกษาไม่ใช่ปัญหา แต่ปัญหาคือปัญหา ดังนั้นการสนทนามักจะเริ่ม โดยการทำให้ปัญหานั้นเป็นสิ่งที่เกิดจากภายนอก บางกรณีจะมีการตั้งชื่อให้กับปัญหาเพื่อระบุถึงแรงจับจากภายนอก ผู้ให้การศึกษาตามแนวทฤษฎีแบบเล่าเรื่องจะนำรูปแบบการตั้งคำถามเพื่อหรือ โครงสร้างช่วยให้บุคคลสามารถตั้งชีวิตพวกเขาจากปัญหาและผู้ให้การศึกษาจะช่วยผู้รับการปรึกษาประสบความสำเร็จในการอธิบายเรื่องราวที่เป็นทางเลือกอีกทางหนึ่งได้อย่างเข้มข้นในอนาคต

จากแนวคิดทฤษฎีการให้การศึกษาแบบเล่าเรื่องในข้างต้นที่กล่าวมา พบว่า การให้การศึกษาแบบเล่าเรื่องมีวัตถุประสงค์ เทคนิคและทักษะต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับการช่วยเหลือบุคคลที่อยู่ในภาวะวิกฤต ล้มเหลวและบุคคลที่ประสบกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้เป็นอย่างดี ทำให้บุคคลออกจากเหตุการณ์ที่คิดว่าตนเองเป็นปัญหา เนื่องจากการให้การศึกษาแบบเล่าเรื่องเน้นในเรื่องการทบทวนตนเอง โดยการนำเรื่องราวที่เป็นปัญหาออกมาพิจารณาเพื่อให้เกิดการยอมรับและสร้างเรื่องราวใหม่ ๆ ที่เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหานั้นขึ้นมาแทนที่เหตุการณ์เดิมได้เป็นอย่างดี

บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องแบบรายบุคคล

กิติพัฒน์ นนทพิทมะกุล (2552) ได้เขียนบทความเรื่อง “ทักษะการบำบัดแนวเรื่องเล่าและทักษะการวิจัยแนวเรื่องเล่า: ทักษะสองด้านในเนื้อเดียวกัน” โดยกล่าวถึง “การบำบัดแนวเรื่องเล่า” (Narrative therapy) ว่าเป็นรูปแบบการบำบัดที่นิยมมากที่สุดรูปแบบหนึ่งในออสเตรเลีย อเมริกาเหนือ และยุโรป การบำบัดแนวเรื่องเล่ามีรากฐานด้านปรัชญาแนวคิดมาจากกลุ่มทฤษฎีปรากฏการณ์วิทยา แนวคิดการกำหนดการสร้างทางสังคม และศาสตร์แห่งการตีความ ส่วนการวิจัยแนวเรื่องเล่า (Narrative research) หรือการแสวงหาความรู้ผ่านเรื่องเล่า (Narrative inquiry) หมายถึงการรวบรวมข้อมูลเพื่อนำไปสู่การค้นหาคำตอบที่เรียกว่าวิจัย โดยผ่านการเล่าเรื่องราว นักวิจัยเมื่อรวบรวมข้อมูลจนเพียงพอแล้ว จะเริ่มเรียบเรียงเรื่องเล่าจากประสบการณ์ที่นักวิจัยได้ไปทำความเข้าใจ ดังนั้น การศึกษาเรื่องเล่าก็คือการศึกษาถึงประสบการณ์ของมนุษย์ซึ่งแต่ละบุคคลก็จะมี ความแตกต่างกันไป กล่าวอีกอย่างหนึ่งคือชีวิตของมนุษย์ล้วนประกอบไปด้วยเรื่องราวมากมาย ผลจากการศึกษาจึงเห็นได้ว่าการบำบัดแนวเรื่องเล่ามีสาระสำคัญตลอดจนวิธีการดำเนินการ ที่มีความทับซ้อนกับวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพที่เรียกว่า การวิจัยแนวเรื่องเล่าอย่างมากจนแทบจะเป็นเรื่องเดียวกัน

กรรณิการ์ แสนสุภา (2556) ได้ศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีการปรึกษาแบบเล่าเรื่องต่อการเยียวยาตนเองของสตรีหย่าร้าง ผลการทดลองพบว่า สตรีหย่าร้างที่ได้รับการปรึกษาแบบเล่าเรื่องมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเยียวยาตนเองแตกต่างจากสตรีหย่าร้างที่ไม่ได้รับการปรึกษาแบบเล่าเรื่องในระยะเวลาหลังการศึกษา และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสตรีหย่าร้างที่ได้รับการ

การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเขียนของตนเองในระยะหลังศึกษา และระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะก่อนศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

Seymour and Epsom (1989) ได้ศึกษาเรื่อง การให้การปรึกษาแบบเล่าเรื่องต่อการลดพฤติกรรม การลักขโมยในเด็ก การศึกษาครั้งนี้พบว่าเป็นการศึกษาที่นักบำบัดหลายท่านได้นำมาเป็นแนวทางในการแก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็ก จากการเป็นคนลักขโมยสู่การเป็นคนที่ดีขึ้นได้เป็นอย่างดี โดยการศึกษาได้นำเอาการให้การปรึกษาแบบเล่าเรื่องมาใช้ในการให้การปรึกษาเด็กที่เคยมีพฤติกรรมลักขโมย และเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีความเสี่ยงสูง จำนวน 45 คน หลังการให้การปรึกษาพบว่าเด็กทั้ง 45 คน มีพฤติกรรมที่ดีขึ้น และในระยะติดตามผล 6 เดือน และ 12 เดือน หลังการให้การปรึกษาพบว่า 80% ของเด็ก ไม่มีพฤติกรรมลักขโมยอีกเลย

Augustine (2007 อ้างถึงใน วรรณิการ์ แสนสุภา, 2556) ได้ศึกษาเรื่อง “กระบวนการเขียนของตนเองโดยการเล่าเรื่องในการให้การปรึกษาผู้ป่วยโรคเอดส์ในแอฟริกา” โดยได้ศึกษากรณีเฉพาะในผู้ป่วยเอดส์ที่มีอาการทางร่างกายเล็กน้อย การให้การปรึกษาโดยการเล่าเรื่องเป็นการระบายความรู้สึกเกี่ยวกับโรคและสิ่งที่ค้างคาในจิตใจ แนวทางการให้การปรึกษาสำหรับผู้ที่ปฏิบัตินั้นจึงมีความสำคัญและจำเป็นเพราะประสบการณ์ที่เลวร้ายเหล่านั้นนำมาซึ่งความทุกข์ทรมานซึ่งส่งผลกระทบต่ออาการของโรค ผลการศึกษาพบว่า การเล่าเรื่องบำบัดช่วยในการลดความรู้สึกที่น่ารังเกียจของโรคและสร้างความยอมรับตนเองในผู้ป่วยโรคเอดส์ที่ติดเชื้อในระยะเริ่มแรกได้เป็นอย่างดี ในทางตรงกันข้ามผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการปรึกษาแบบเล่าเรื่องนั้นมีการดำเนินของโรคที่เลวร้ายลงและเสียชีวิตเร็วขึ้น

Whitney (2009) ศึกษาเกี่ยวกับการให้การปรึกษาแบบเล่าเรื่องโดยทำการทดลองในสตรีภายหลังการหย่าร้างที่อยู่กับบ้านไม่ได้ประกอบอาชีพ พบว่าสตรีภายหลังการหย่าร้างต้องประสบกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย เช่น ปัญหาทางจิตใจ ปัญหาด้านอารมณ์และปัญหาเหล่านี้ยังส่งผลกระทบต่อร่างกายอีกด้วย ซึ่งภายหลังการหย่าร้างนั้น สตรีจำเป็นต้องกลับสู่การทำงานอย่างหนักอีกครั้ง Whitneg บอกว่าสตรีเหล่านี้ต้องการแหล่งสนับสนุนที่ดีเพื่อให้พร้อมต่อการทำงาน การปรึกษาแบบเล่าเรื่องจะช่วยให้สามารถปรับตัวกลับสู่สภาวะนั้นได้อย่างรวดเร็วและใช้เวลาสั้นขึ้น

Lucy (2009) ศึกษาการให้การปรึกษาคู่สมรสด้วยการปรึกษาแบบเล่าเรื่อง Lucy กล่าวว่าหัวใจสำคัญของการให้การปรึกษาแบบเล่าเรื่อง คือการนำปัญหาออกสู่ภายนอก (Externalizing problem) ซึ่งเป็นการแยกปัญหาออกมาจากตัวบุคคล โดยการสนทนาที่เน้นให้บุคคลเล่าเรื่องราวที่มีอยู่มากมายออกมาอย่างอิสระ จากนั้นใช้คำถามที่เป็นพลังในการแยกบุคคลออกจากปัญหา โดยให้ยกปัญหาเป็นประธานของประโยค แล้วให้บุคคลตั้งชื่อให้กับปัญหาของตนเองซึ่งจะช่วยให้คุณจะสามารถจัดการกับปัญหาได้เช่นเดียวกับการจัดการกับวัตถุชิ้นหนึ่งนั่นเอง ผลลัพธ์ที่ได้จะช่วยให้คุณค้นพบแนวทางการแก้ปัญหาใหม่ ๆ ที่ชัดเจนและเป็นไปได้

Vromans and Schweitzer (2010) ได้ศึกษาเรื่อง การให้การปรึกษาแบบเล่าเรื่องในผู้ป่วยโรคซึมเศร้ารุนแรง โดยศึกษาในผู้ป่วยวัยรุ่น จำนวน 47 คน ที่ป่วยด้วยโรคซึมเศร้ารุนแรง ซึ่งหลังจากการให้การปรึกษา พบว่า 74% อาการของโรคดีขึ้น และการเกิดความไว้วางใจบุคคลอื่นมากขึ้น 61% สามารถกลับไปทำหน้าที่ในสังคมได้ 53% อาการทางคลินิกดีขึ้น สำหรับด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นก็ดีขึ้นตามไปด้วย และในระยะติดตามผล 3 เดือนหลังการให้การปรึกษา พบว่าอาการของโรคงดงดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง

จากผลการศึกษาข้างต้น แสดงให้เห็นว่าทฤษฎีเล่าเรื่องนั้นสามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายถึงสิ่งที่ค้างคาในจิตใจ เป็นการนำปัญหาออกมาสู่ภายนอก ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาได้เช่นเดียวกับการจัดการกับวัตถุชิ้นหนึ่ง ผลลัพธ์ที่ได้ช่วยให้บุคคลค้นพบแนวทางการแก้ปัญหาใหม่ๆ ที่ชัดเจนและเป็นไปได้สามารถจัดการและแก้ไขปัญหาของตนเองได้ ส่งผลให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจและส่งผลให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิตมากขึ้น

บทที่ 3

วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวิธีการดำเนินการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การดำเนินการทดลอง
4. วิธีการดำเนินการทดลอง
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักศึกษาชายวิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปีการศึกษา 2556
2. กลุ่มตัวอย่าง ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษาชายวิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่มีคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำสุด จำนวน 20 คน
 - 2.1 คุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่าง
 - 2.1.1 มีอายุระหว่าง 16-18 ปี
 - 2.1.2 มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง
 - 2.1.3 อาศัยอยู่กับมารดา
 - 2.2 การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง
 - 2.2.1 นำแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์มาวัดกับนักศึกษา
 - 2.2.2 นำคะแนนที่ได้มาจัดเรียง โดยเรียงจากนักศึกษาที่มีคะแนนการแสดงออกทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำสุด จำนวน 20 คน
 - 2.2.3 ทำการสุ่มโดยการจับคู่ (Match pair) เพื่อจัดเข้ากลุ่มทดลอง จำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน (กลุ่มทดลองจะได้รับการปรึกษาเป็นรายบุคคล) และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน
 - 2.2.4 สอบถามนักศึกษาถึงความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

1. แบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวเพื่อใช้ในการวัดการแสดงออกทางอารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ (Berkeley, 1994 cited in Gross, 1997) คือ

- 1.1 การแสดงออกทางอารมณ์เชิงลบ (Negative expressivity)
- 1.2 การแสดงออกทางอารมณ์เชิงบวก (Positive expressivity)
- 1.3 ความเข้มแข็งต่อการถูกระตุ้นทางอารมณ์ (Impulse strength)

2. โปรแกรมการปริกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง

การสร้างและปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ซึ่งผู้วิจัยสร้างแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ตามขั้นตอน ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางอารมณ์และทำการศึกษาองค์ประกอบการแสดงออกทางอารมณ์ของ Gross and John (1995) เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนการสร้างแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว และเพื่อให้มีความเหมาะสมกับปัญหาของผู้รับการปริกษาจึงได้ศึกษาในเรื่องของสภาพปัญหาของวัยรุ่นที่อาศัยในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว จากนั้นกำหนดกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย โดยกำหนดนิยามเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบวัด

แบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวสร้างขึ้นโดยพัฒนามาจากแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ของเบลิกเลีย (Berkeley expressivity questionnaire) (Berkeley, 1994 cited in Gross, 1997) จากนั้นนำแบบวัดที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปริกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบแล้วปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

1.2 นำแบบวัดที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปริกษาวิทยานิพนธ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ความสอดคล้องของนิยามศัพท์เฉพาะ และทฤษฎีกับข้อคำถามในแต่ละองค์ประกอบ ซึ่งจะได้รับการตรวจสอบความถูกต้อง ความครอบคลุมของเนื้อหา ความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ จากนั้นผู้วิจัยทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญและนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยมีค่าตั้งแต่ 0.40 ถึง 1.00

1.3 ผู้วิจัยนำแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ดังภาคผนวก ค ให้อาจารย์ที่ปริกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง

1.4 ผู้วิจัยนำแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาชายระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

1.5 นำคะแนนจากการทำแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach, 1990) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.90 และค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.21 ถึง 0.77

1.6 ผู้วิจัยนำแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ที่ปรับปรุงหลังจากการทดลองใช้ ไปดำเนินการวิจัยต่อไป

แบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวมีลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scales) แบ่งเป็น 4 ระดับ ตามแนวคิดของลิเคอร์ท (Likert rating scales) คือ น้อยที่สุด น้อย มากที่สุด จำนวน 30 ข้อ ซึ่งประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ ดังตาราง

ตารางที่ 1 องค์ประกอบของข้อคำถามในแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

องค์ประกอบ	ข้อคำถาม
1. การแสดงออกทางอารมณ์เชิงลบ (Negative expressivity)	
1.1 ข้อคำถามเชิงบวก	28
1.2 ข้อคำถามเชิงลบ	1, 4, 7, 10, 21, 24, 25
2. การแสดงออกทางอารมณ์เชิงบวก (Positive expressivity)	
2.1 ข้อคำถามเชิงบวก	2, 8, 11, 12, 23, 26, 30
2.2 ข้อคำถามเชิงลบ	5, 22, 27, 29
3. ความเข้มแข็งต่อการถูกกระตุ้นทางอารมณ์ (Impulse strength)	
3.1 ข้อคำถามเชิงบวก	3, 9, 14, 20
3.2 ข้อคำถามเชิงลบ	6, 13, 15, 16, 17, 18, 19

โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ดังนี้

ข้อความที่เป็นข้อความเชิงบวก (Positive statement)				ข้อความที่เป็นข้อความเชิงลบ (Negative statement)			
น้อยที่สุด	ให้	1	คะแนน	น้อยที่สุด	ให้	4	คะแนน
น้อย	ให้	2	คะแนน	น้อย	ให้	3	คะแนน
มาก	ให้	3	คะแนน	มาก	ให้	2	คะแนน
มากที่สุด	ให้	4	คะแนน	มากที่สุด	ให้	1	คะแนน

2. โปรแกรมการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง

ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง โดยมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางอารมณ์ และแนวคิดของการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดจุดมุ่งหมาย และวิธีการสร้างโปรแกรมการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องให้เหมาะสมกับสภาพปัญหาของผู้รับการปรึกษา

2.2 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง ที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) ระหว่างนิยามศัพท์ จุดมุ่งหมาย วิธีการดำเนินการ และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

2.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง ที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการปรึกษาตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรม

2.4 ผู้วิจัยทำการปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญและนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยมีค่าตั้งแต่ 0.50 ถึง 1.00

2.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง ที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง แล้วจึงนำโปรแกรมการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง ที่ปรับปรุงแล้วไปดำเนินการวิจัยต่อไป

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง ต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง

โดยมีกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ทำการวิจัยโดยใช้ แบบแผนการวิจัยแบบ 2 องค์ประกอบ และวัดซ้ำ 1 องค์ประกอบ (Two-factor-experiment with repeat measure on one factor) (Winer, Brown and Michels, 1991, p. 509)

ตารางที่ 2 แบบแผนการทดลอง (Winer, Brown and Michels, 1991, p. 509)

	Subject	b_1	b_2	b_3
a_1	1	x_{111}	x_{121}	x_{131}
	2	x_{112}	x_{122}	x_{132}
	3	x_{113}	x_{123}	x_{133}
	4	x_{114}	x_{124}	x_{134}
	5	x_{115}	x_{125}	x_{135}
	6	x_{116}	x_{126}	x_{136}
	7	x_{117}	x_{127}	x_{137}
	8	x_{118}	x_{128}	x_{138}
	9	x_{119}	x_{129}	x_{139}
	10	x_{1110}	x_{1210}	x_{1310}
a_2	11	x_{2111}	x_{2211}	x_{2311}
	12	x_{2112}	x_{2212}	x_{2312}
	13	x_{2113}	x_{2213}	x_{2313}
	14	x_{2114}	x_{2214}	x_{2314}
	15	x_{2115}	x_{2215}	x_{2315}
	16	x_{2116}	x_{2216}	x_{2316}
	17	x_{2117}	x_{2217}	x_{2317}
	18	x_{2118}	x_{2218}	x_{2318}
	19	x_{2119}	x_{2219}	x_{2319}
	20	x_{2120}	x_{2220}	x_{2320}

	ความหมายของสัญลักษณ์
a_1	แทน กลุ่มทดลอง
a_2	แทน กลุ่มควบคุม
b_1	แทน ระยะก่อนการทดลอง
b_2	แทน ระยะหลังการทดลอง
b_3	แทน ระยะติดตามผล
x	แทน จำนวนคน

วิธีการดำเนินการทดลอง

การทดลองแบ่งออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักศึกษาชายวิทยาลัยเทคโนโลยีโออาร์พีซี ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพปีการศึกษา 2556 ที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง จำนวน 50 คน ทำแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์คัดค้านักศึกษาที่ได้คะแนนในระดับต่ำ โดยเรียงจากผู้ที่มีคะแนนการแสดงออกทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำสุด จำนวน 20 คน และทำการสุ่มโดยการจับคู่ (Match pair) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน (กลุ่มทดลองจะได้รับการปรึกษา) และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน (กลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการปรึกษา) คะแนนที่ได้จากการวัดของกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้ จะเป็นคะแนนของระยะก่อนการทดลอง

2. ระยะทดลอง การดำเนินการทดลองโดยผู้วิจัยได้ทดลองการปรึกษารายบุคคลตามโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องกับกลุ่มทดลอง โดยโปรแกรมการปรึกษาแบ่งออกเป็น 8 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ครั้งที่ 2 รักษาสัมพันธภาพและตระหนักถึงความสำคัญของการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม

ครั้งที่ 3 การเรียนรู้และเข้าใจอารมณ์เชิงลบของตนเอง

ครั้งที่ 4 การเรียนรู้และเข้าใจอารมณ์เชิงบวกของตนเอง

ครั้งที่ 5 การเสริมสร้างความเข้มแข็งต่อการถูกกระตุ้นทางอารมณ์ (1)

ครั้งที่ 6 การเสริมสร้างความเข้มแข็งต่อการถูกกระตุ้นทางอารมณ์ (2)

ครั้งที่ 7 การแสดงพฤติกรรมที่สื่อถึงอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมและประเมินผลการศึกษา

ครั้งที่ 8 ยุติการศึกษา

รวมระยะเวลาการปรึกษาเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง สถานที่ คือ ห้องให้การปรึกษา (Counseling room) ของวิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ส่วนกลุ่มควบคุมจะใช้ชีวิตตามปกติ (ไม่ได้รับการปรึกษารายบุคคลตามโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง)

3. ระยะเวลาหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ หลังจากการทดลองในครั้งที่ 8 ซึ่งเป็นขั้นยุติการปรึกษาจากนั้นตรวจให้คะแนนและเก็บผลเป็นคะแนนหลังการทดลอง

4. ระยะเวลาติดตามผล หลังการทดลองเสร็จเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์จากนั้นตรวจให้คะแนนและเก็บผลเป็นคะแนนในระยะติดตามผล

5. นำข้อมูลที่ได้ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อขอความอนุเคราะห์จาก กรรมการผู้จัดการและผู้รับใบอนุญาตวิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี อำเภอเมือง จังหวัดระยอง ในการเก็บรวบรวมแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์

2. ผู้วิจัยนำแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ พร้อมสำเนาหนังสือขออนุญาต มาให้นักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปีการศึกษา 2556 ที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้างตอบแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ และเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง รายละเอียดดังตาราง

ตารางที่ 3 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

สัปดาห์ที่	1	2-5	6-8
การดำเนินการทดลอง	การทดสอบระยะก่อนการทดลอง	การสร้างสัมพันธภาพและการทดลอง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง แล้วทำการสรุป และทำ Post test ในครั้งสุดท้าย	เว้นระยะ 3 สัปดาห์ และทดสอบในระยะติดตามผล

3. ตรวจสอบข้อมูลจากแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ทั้งหมด เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง แล้วจึงนำข้อมูลไปดำเนินการวิเคราะห์ผลการทดลองต่อไป

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยคำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยได้นำเข้า โครงวิทธานิพนธ์เสนอต่อ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จากนั้นผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลและเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง เข้าพบกรรมการผู้จัดการและผู้รับใบอนุญาตวิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี เมื่อได้รับอนุญาตจากกรรมการผู้จัดการและผู้รับใบอนุญาตวิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ต่อจากนั้น ผู้วิจัยได้เข้าพบกับกลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคล โดยแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลให้กลุ่มตัวอย่างทราบ พร้อมทั้งชี้แจงกับกลุ่มตัวอย่างว่าการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้จะเป็นไปด้วยความสมัครใจจะให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตนเอง และให้ลงชื่อในใบยินยอมการเข้าร่วมการวิจัย และแจ้งให้ทราบว่าเมื่อเข้าร่วมการวิจัยแล้วหากกลุ่มตัวอย่างต้องการออกจากกรวิจัย สามารถกระทำได้อย่างปลอดภัย โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างนั้นจะถือเป็นความลับและในการรวบรวมข้อมูลจะไม่ระบุชื่อหรือที่อยู่ของกลุ่มตัวอย่าง โดยข้อมูลที่ได้จะนำไปใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น ส่วนผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม และข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บรักษาไว้ในรูปแบบเอกสารและในระบบคอมพิวเตอร์ จะไม่มีชื่อหลักฐานแสดงลักษณะเฉพาะของกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลที่ตอบเป็นรายบุคคลจะเก็บไว้เป็นความลับ ผู้ที่จะเข้าถึงได้คือผู้วิจัยเพียงคนเดียว และข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายภายใน 1 ปี ภายหลังจากที่ผลการวิจัยได้รับการเผยแพร่แล้วและเมื่อการทดลองได้ผลตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ผู้วิจัยก็จะนำโปรแกรมการปรึกษาที่ใช้เป็นเครื่องมือในการทดลองนี้นำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุม เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อกลุ่มควบคุมนำไปสู่การช่วยเหลือให้เกิดการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม ซึ่งการช่วยเหลือนี้ก็ล้วนขึ้นอยู่กับ การสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างและจะไม่มีผลกระทบใด ๆ กับกลุ่มตัวอย่างเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง ดังรายละเอียดในข้างต้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated measures analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subjects variable (Howell, 1997, p. 458) เมื่อพบความแตกต่างภายในกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีการแบบ Bonferroni

บทที่ 4

ผลการวิจัย

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของผลการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

Mean	แทน คะแนนเฉลี่ย
SD	แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
n	แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
SS	แทน ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง
MS	แทน ค่าความแปรปรวน
F	แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ
df	แทน ระดับขั้นของความเป็นอิสระ
*	แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
I	แทน ครั้งที่ของการวัด หรือระยะของการทดลอง
G	แทน วิธีการทดลอง หรือกลุ่ม
$I \times G$	แทน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูล และค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชาย ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้างของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติของผลหลัก

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลอง

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชาย ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชาย ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้างที่ได้รับการปรึกษา วิทยุบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องในระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูล และค่าสถิติพื้นฐานคะแนนการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชาย ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้างของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง

ผู้วิจัยได้ทำการจัดระเบียบข้อมูล คะแนนการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชายกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน โดยเรียงคะแนนเป็นรายบุคคลตามระยะทดสอบ 3 ระยะ คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นทำการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ย และคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แสดงผลดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ข้อมูล และค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการแสดงออกทางอารมณ์ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

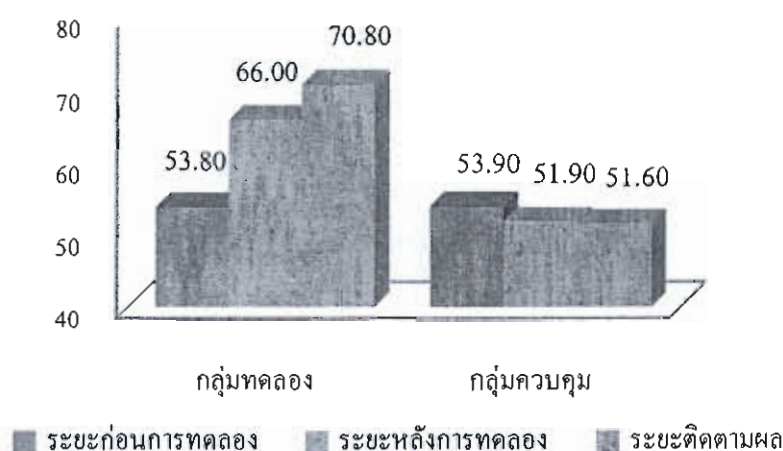
คนที่	กลุ่มทดลอง			คนที่	กลุ่มควบคุม		
	ระยะก่อนทดลอง	ระยะหลังทดลอง	ระยะติดตามผล		ระยะก่อนทดลอง	ระยะหลังทดลอง	ระยะติดตามผล
1	46	54	60	1	49	47	46
2	50	60	63	2	49	46	47
3	51	63	66	3	52	50	49
4	53	65	69	4	52	48	50
5	53	64	72	5	53	52	51
6	53	67	73	6	53	52	50
7	55	67	72	7	55	54	53
8	58	71	75	8	56	55	54
9	58	74	78	9	59	57	56

ตารางที่ 4 (ต่อ)

กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
คนที่	ระยะก่อน ทดลอง	ระยะหลัง ทดลอง	ระยะ ติดตามผล	คนที่	ระยะก่อน ทดลอง	ระยะหลัง ทดลอง	ระยะ ติดตามผล
10	61	75	80	10	61	58	60
รวม	538	660	708	รวม	539	519	516
Mean	53.80	66.00	70.80	Mean	53.90	51.90	51.60
SD	4.39	6.38	6.37	SD	3.93	4.15	4.25

จากตารางที่ 4 พบว่า วัยรุ่นชายระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้างในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนการแสดงออกทางอารมณ์ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลเป็น 53.80 66.00 และ 70.80 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 53.90, 51.90 และ 51.60 ตามลำดับ

เมื่อนำคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชาย ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง มาทำเป็นแผนภูมิเพื่อเปรียบเทียบ คะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม แสดงผลดังภาพ



ภาพที่ 4 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชาย ระดับประกาศนียบัตร วิชาชีพ ที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้างในกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

จากภาพที่ 4 พบว่า วัยรุ่นชาย ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้างในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ในระยะก่อนการทดลองเป็น 53.80 ระยะหลังการทดลองเป็น 66.00 และระยะติดตามผลเป็น 70.80 ซึ่งพบว่าระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 12.20 ส่วนระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะหลังการทดลองเท่ากับ 4.80 และสูงกว่าระยะก่อนทดลองเท่ากับ 17.00

วัยรุ่นชาย ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง ในกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ในระยะก่อนการทดลองเป็น 53.90 ระยะหลังการทดลองเป็น 51.90 และระยะติดตามผลเป็น 51.60 ซึ่งพบว่าระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 2.00 ส่วนระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าระยะหลังการทดลองเท่ากับ 0.30 และต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 2.30

และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่าระยะก่อนทดลองกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 53.80 กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 53.90 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 0.10 ส่วนระยะหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 66.00 กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 51.90 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 14.10 และระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 70.80 กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย 51.60 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 19.20

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลอง

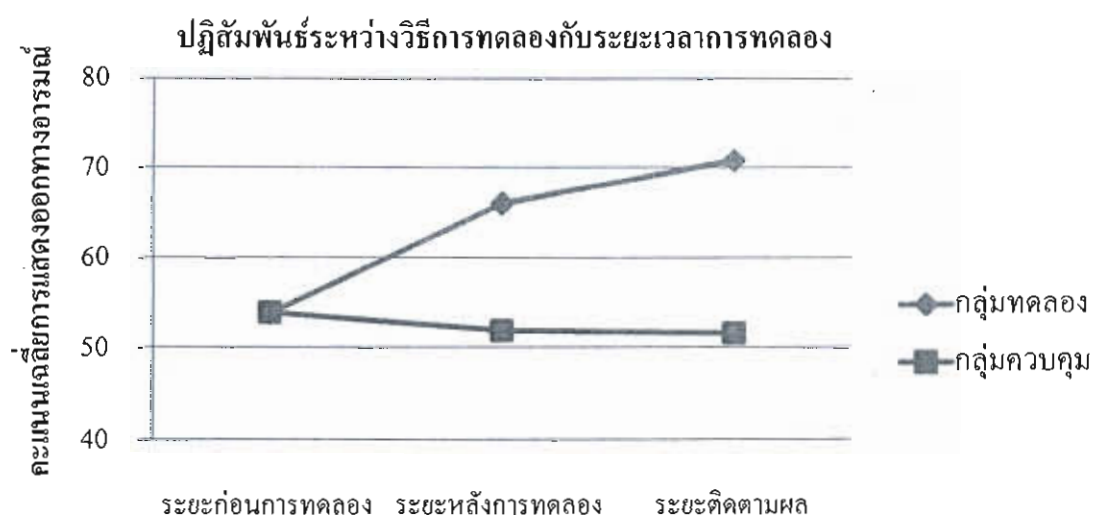
ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการแสดงออกทางอารมณ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการแสดงออกทางอารมณ์ระหว่างวิธีการทดลอง
กับระยะเวลาการทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	Sig	ES
Between subject	19	3146.67				
Group (G)	1	1837.07	1837.07	25.25*	.00	.58
SS w/ in groups	18	1309.60	72.76			
Within subjects	40	1619.33				
Interval	2	567.30	283.65	197.13*	.00	.92
IxG	2	1000.23	500.12	347.57*	.00	.95
IxSS w/ in groups	36	51.80	1.44			
Total	59	4766.00				

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 5 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง (IxG) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และมีค่าขนาดอิทธิพลในระดับมาก ($ES = 0.95$) แสดงว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนการแสดงออกทางอารมณ์ร้อยละ 95 นอกจากนี้ยังพบว่าวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) และระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



ภาพที่ 5 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์

จากภาพที่ 5 พบว่า ในระยะก่อนการทดลองวัยรุ่นชายกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกันแต่ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ กล่าวคือ ในระยะหลังการทดลอง วัยรุ่นชายกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง มีคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม และในระยะติดตามผล วัยรุ่นชายกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องมีคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองทั้งสองสิ่งนี้ส่งผลร่วมกันต่อการแสดงออกทางอารมณ์ จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องและกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องมีคะแนนเฉลี่ยต่างกัน

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชาย ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชาย ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล ดังแสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

Source of Variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
ระยะก่อนการทดลอง				
Between group	1	0.05	0.05	0.00
Within group	54	1361.40	25.21	
ระยะหลังการทดลอง				
Between group	1	994.05	994.05	39.43*
Within group	54	1361.40	25.21	
ระยะติดตามผล				
Between group	1	1843.20	1843.20	73.11*
Within group	54	1361.40	25.21	

* $p < 0.05$ ปรับค่า df ได้ค่า $F_{05}(1,19) = 4.38$ ด้วยวิธีการของ Welch-Satterwaite (Howell, 1977, p. 470)

จากตารางที่ 6 พบว่า ระยะก่อนการทดลอง วัยรุ่นชายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือในระยะก่อนการทดลอง วัยรุ่นชายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการแสดงออกทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน

ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล วัยรุ่นชายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชาย ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง ที่ได้รับการปรึกษา วิทยุคุณลทฤษฎีเล่าเรื่องในระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนการแสดงออกทางอารมณ์ ของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แสดงผลดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในการทดลองของกลุ่มทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	Sig	ES
Between subject	9	864.13				
Interval	2	1536.27	768.13	336.68*	.00	.97
Error	18	41.07	2.28			
Total	29	2441.47				

จากตารางที่ 7 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชาย ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง ที่ได้รับการปรึกษา วิทยุคุณลทฤษฎีเล่าเรื่องใน 3 ระยะของการทดสอบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าขนาดอิทธิพลอยู่ในระดับมาก ($ES = 0.97$) ซึ่งแปลความได้ว่า ระยะเวลาในการให้การศึกษา ส่งผลต่อการแสดงออกทางอารมณ์ถึงร้อยละ 97

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนข้างต้น แสดงว่าต้องมีระยะเวลาการทดสอบอย่างน้อย 1 คู่ ที่มีความแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์เป็นรายคู่ ระหว่างระยะหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง ติดตามผลกับก่อนการทดลอง และติดตามผลกับหลังการทดลอง ด้วยวิธีของ Bonferroni แสดงผลดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชาย ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง ที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Bonferroni

เปรียบเทียบรายคู่	Mean Difference	Std. Error	Sig.
หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	12.20*	.71	.00
ติดตามผล-ก่อนทดลอง	17.00*	.79	.00
ติดตามผล-หลังทดลอง	4.80*	.49	.00

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 8 แสดงว่า วัยรุ่นชายมีคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3 คู่ คือ 1) คะแนนเฉลี่ยในระยะหลังทดลองสูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 2) คะแนนเฉลี่ยในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 3) คะแนนเฉลี่ยในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการปรีกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชายกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาชายระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ อายุระหว่าง 16-18 ปี ที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง ที่ได้คะแนนการแสดงออกทางอารมณ์ต่ำโดยเรียงจากผู้ที่มีคะแนนการแสดงออกทางอารมณ์ต่ำที่สุด 20 คน สอบถามความสนใจในการเข้าร่วมวิจัย หลังจากนั้นแบ่งกลุ่มด้วยการจับคู่คะแนนเข้ากลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วย แบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ และโปรแกรมการปรีกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องการเก็บข้อมูลดำเนินการตั้งแต่วัดผลคะแนนในระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลองทั้งสองกลุ่มในระยะทดลองกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง เป็นกลุ่มที่ได้รับการปรีกษาทฤษฎีเล่าเรื่องตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที รวมระยะเวลาการให้การศึกษาทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรีกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง ระยะหลังการทดลองคือระยะหลังการให้การศึกษาครบตามโปรแกรมที่กำหนด จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มทำแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดเพื่อเก็บเป็นคะแนนระยะหลังการทดลองภายหลังเสร็จสิ้นการทดลองทั้งช่วงเวลา 3 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์อีกเป็น ครั้งที่ 3 ตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดและเก็บเป็นคะแนนในระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่มโดยสรุปผลการวิจัย ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง มีอิทธิพลต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
2. วัยรุ่นชายที่ได้รับการปรีกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมสูงกว่าวัยรุ่นชายกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. วิจัยรุ่นชายที่ได้รับการพิจารณารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมสูงกว่าวิจัยรุ่นชายกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
4. วิจัยรุ่นชายที่ได้รับการพิจารณารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
5. วิจัยรุ่นชายที่ได้รับการพิจารณารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลตามผลสมมติฐานการวิจัยได้ ดังนี้

สมมติฐาน ข้อ 1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังตารางที่ 5 ภาพที่ 5 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง แสดงให้เห็นว่าวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม คือ ระยะก่อนการทดลอง วิจัยรุ่นชายที่ได้รับการพิจารณารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องและวิจัยรุ่นชายกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ไม่ต่างกัน แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปจนถึงช่วงระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลพบว่าได้ผลคะแนนที่แตกต่างกันกล่าวคือ วิจัยรุ่นชายที่ได้รับการพิจารณารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง มีคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และในระยะติดตามผลพบว่า วิจัยรุ่นชายที่ได้รับการพิจารณารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง มีคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมสูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่าวิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของกรรณิการ์ แสนสุภา (2556) ที่ศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีการปรึกษาแบบเล่าเรื่องต่อการเยียวยาตนเองของสตรีหย่าร้าง ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่งผลให้สตรีหย่าร้างที่ได้รับการปรึกษาแบบเล่าเรื่อง มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเยียวยาตนเองแตกต่างจากสตรีหย่าร้างที่ไม่ได้รับการปรึกษาแบบเล่าเรื่องในระยะหลังการศึกษา และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสตรีหย่าร้างที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเยียวยาตนเองในระยะหลังศึกษา และระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะก่อนศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนสตรีหย่าร้างกลุ่มควบคุมก็มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเยียวยาตนเองไม่แตกต่างกันและสอดคล้องกับงานวิจัยของ Vromans and Schweitzer (2010) ที่ศึกษาเรื่อง ผลการปรึกษาแบบเล่าเรื่องในผู้ป่วยโรคซึมเศร้ารุนแรง โดยศึกษาในผู้ป่วยวิจัยรุ่น จำนวน 47 คน ที่ป่วยด้วยโรคซึมเศร้ารุนแรง

ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ซึ่งส่งผลให้หลังจาการทดลองโดยการให้การศึกษาแบบเล่าเรื่องนั้น พบว่าผู้ป่วยวัยรุนมีอาการของโรคดีขึ้น เกิดความไว้วางใจต่อบุคคลอื่นมากขึ้น พร้อมทั้งสามารถกลับไปทำหน้าที่ในสังคมได้ และสำหรับด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นก็ดีขึ้นตามไปด้วย และในระยะติดตามผล 3 เดือน หลังการให้การศึกษา พบว่าอาการของโรคยังคงดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง

สมมติฐาน ข้อ 2. วัยรุนชายที่ได้รับการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมสูงกว่าวัยรุนชายกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากผลการวิจัยพบว่าในระยะหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมของวัยรุนชายที่ได้รับการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องสูงกว่ากลุ่มควบคุม โดยมีคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมมากกว่ากลุ่มควบคุม 14.10 ซึ่งเป็นไปตามข้อสมมติฐานข้อ 2 อภิปรายได้ว่า

โปรแกรมการศึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องนั้นเป็น โปรแกรมที่มีจุดมุ่งหมายในการช่วยให้ผู้รับการศึกษานำปัญหาออกมาจากตัวผู้รับการศึกษผ่านการเล่าเรื่องราวที่เต็มไปด้วยปัญหาออกมา และให้สร้างเรื่องราวใหม่มาแทนที่เรื่องราวเลวร้ายในอดีตที่ยังคงติดค้างอยู่โดยตัวผู้รับการศึกษองซึ่งช่วยให้เข้าถึงแก่นของเรื่องราวในแต่ละครอบครัวได้เป็นอย่างดี การลำดับเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างละเอียดและเจาะจงลงไปทำให้รู้ถึงสาเหตุของปัญหาว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร ช่วยให้ผู้รับการศึกษสามารถมองเห็นแนวทางใหม่ ๆ ที่จะนำไปแก้ไข ปรับปรุงปัญหาที่เกิดขึ้นได้ในต่อไป โดยยึดหลักความเชื่อที่กล่าวว่า “ปัญหาคือปัญหา บุคคลไม่ใช่ปัญหา” และมีแนวคิดว่าการแก้ปัญหาครอบครัวที่ล้มเหลว สิ้นหวัง เกิดจากความเชื่อ ข้ออ้าง ความไม่มั่นใจ ทำให้แสดงออกมาด้วยความรู้สึกพ่ายแพ้ และพรั่นพรณาถึงสิ่งที่เกิดขึ้น ห้ายที่สุดแล้วบุคคลจะสร้างเรื่องราวใหม่ ๆ ขึ้นมาทดแทนเพื่อการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ให้เป็นเรื่องราวในแง่ดี ตลอดจนได้ทบทวนการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองในปัจจุบันเพื่อประเมินตนเองว่าเพียงพอที่จะนำพาตัวเองไปสู่เป้าหมายหรือสิ่งที่ต้องการได้หรือไม่ ประกอบกับเทคนิควิธีการในกระบวนการศึกษาแต่ละครั้งที่มีต่อองค์ประกอบของการแสดงออกทางอารมณ์เป็นสำคัญก็เป็นสิ่งสำคัญที่กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่การแสดงออกทางอารมณ์ โดยผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคที่สำคัญของการบำบัด คือ การใช้เทคนิคสนทนา 6 รูปแบบ ซึ่งนำมาเป็นแผนที่การสนทนาเพื่อการบำบัด (Map of narrative practice) อาทิ การนำปัญหาออกสู่ภายนอก (Externalizing conversation) บทสนทนาที่เน้นการแต่งเรื่องขึ้นใหม่ (Re-authoring conversations) เป็นต้น ส่งผลให้วัยรุนที่อาศัยในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง ที่ได้รับการศึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง สามารถมีการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมทั้งการแสดงออกทางอารมณ์

เชิงบวก การแสดงออกทางอารมณ์เชิงลบ และการมีความเข้มแข็งต่อการถูกกระตุ้นทางอารมณ์ (Impulse strength) เนื่องจากมีความเข้าใจในอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้น ส่งผลต่อแรงผลักดันภายในจิตใจ ทำให้อารมณ์ที่เกิดขึ้นต่อสิ่งที่มาเร้าอารมณ์มีระดับอารมณ์ที่เหมาะสมสอดคล้องกับตัวกระตุ้น

กรณีของวิช (นามสมมติ) เมื่ออ่านบทความเรื่อง “โกรธ” จบก็ได้พูดว่า “ผมเป็นคนใจร้อนชอบทำอะไรออกไปโดยไม่ทันคิด เวลาแม่บ่นผมจะพูดวาทะเมื่อออกไปว่าจะบ่นอะไรนักหนา รำคาญพอพูดแบบนี้ออกไปผมก็รู้สึกผิด (ร้องไห้) คือผมเสียใจนะ แต่ผมก็ยังทำ ผมคือผมไม่เข้าใจตัวเอง ผมรู้ว่าที่แม่บ่นแม่นั้นก็เป็นเพราะแม่รักผม (ร้องไห้)” และเพื่อไปสู่การจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยก็ให้ผู้รับการปรึกษาได้แต่งเรื่องขึ้นใหม่ โดยการถามว่าถ้าเหตุการณ์เดิมนั้นเกิดขึ้นอีกผู้รับการปรึกษาจะแสดงออกทางอารมณ์อย่างไร วิชก็ได้บอกว่า “ถ้าเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นอีก ผมจะไม่วาทะแม่ไปแบบนั้น ผมคิดว่า ที่แม่บ่นและพูดนั้นเพราะแม่เป็นห่วง เพราะแม่รักผมแม่จึงคอยพูดคอยสอน คำบ่นของแม่คือคำสอนที่แม่มีแต่ความหวังดี (ร้องไห้) และผมกับแม่นั้นมีนิสัยที่คล้ายกันคือ ใจร้อน ผมรู้แล้วว่าการแสดงพฤติกรรมหรือคำพูดออกไปด้วยอารมณ์นั้นไม่ได้เกิดผลดีกับใครเลย ทำไปแล้วก็ทำให้ผมเสียใจในภายหลัง ผมก็จะเล็งในการปะทะอารมณ์กับแม่ ในขณะที่แม่ร้อน ผมจะเย็น คือผมจะรับฟังในสิ่งที่แม่พูดก่อน จะไม่ได้เถียงเหมือนที่ผ่านมา และหากผมอยากอธิบายให้แม่ได้เข้าใจ ผมก็จะรออธิบายในเวลาที่แม่หายโกรธ ไม่พูดหรือโต้ออกไปในขณะที่แม่กำลังโมโห เพราะที่ผ่านมาผมทำแบบนั้นไปแล้วผลที่ได้คือไม่มีอะไรดีขึ้นเลย มีแต่จะทำให้เรื่องแย่ลง ทำร้ายจิตใจกันทั้งคู่ การที่ผมได้เข้าใจอารมณ์นั้น ทำให้ผมรู้ว่าผมสามารถดูแลและจัดการกับปัญหาได้ แต่ตอนนี้ผมมีความเชื่อว่าผมจะทำได้ ผมไม่ใช่ตัวปัญหา อารมณ์ร้อนคือปัญหา ผมจะจัดการมันให้ได้จะไม่ให้มันมาทำร้ายผมและแม่ได้อีก ซึ่งผมจะตั้งชื่อให้กับเรื่องนี้ว่า เหตุเกิดเพราะอารมณ์ร้อน”

กรณีของชนา (นามสมมติ) ก็ได้บอกว่า “อารมณ์โกรธและโมโหนี้เป็นอารมณ์ที่ส่งผลเสียต่อชีวิตผมมาก ผมทำให้คนที่ผมรักและเขาก็รักผมต้องมาเสียใจเพราะอารมณ์โกรธของผมมาหลายครั้งนับไม่ถ้วน และเมื่อผมได้อ่านบทความเรื่อง โกรธ มันทำให้ผมคิดได้ว่า การแสดงออกทางอารมณ์นั้นสำคัญมาก และหากผมปล่อยให้ตัวเองเป็นแบบนี้ต่อไปผมก็คงเป็นคนที่ไม่มีความสุขและคงเป็นลูกที่แย่มากที่คิดได้ว่าไม่คิดแต่ก็ยังทำ”

กรณีของเด็ก (นามสมมติ) ก็ได้บอกว่า “อารมณ์เชิงลบของตัวเองนั้นก็จะมี โกรธ หงุดหงิด โมโห ซึ่งอารมณ์เหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นแล้วทำให้รู้สึกไม่สบายใจเลย” จากนั้นก็ได้ให้เด็กได้เล่าเรื่องออกมา เพื่อนำปัญหาออกมาสู่ภายนอก เด็กได้เล่าว่า “คือตอนนั้นอยากให้แม่ซื้อคอมให้ใหม่ เลยบอกแม่ว่าแม่ซื้อคอมให้หน่อย แล้วแม่บอกว่าไม่ซื้อให้ อยากได้ใหม่ก็เก็บเงินซื้อเองสิ บอกแม่เท่าไรแม่ก็บอกไม่ซื้อให้ เลยโมโห คือโกรธ เลยเอาไม้มาทุบคอม คือแบบระบายอารมณ์ไปกับการทุบที่คอม แล้วแม่ก็ด่าและร้องไห้ คือภาพนั้นทำให้ผมหยุดและทิ้ง ไม้ลง คือผมเสียใจผมไม่อยากเห็นแม่ร้องไห้ ผมรู้สึก

ผิดมาก” เมื่อให้ตั้งชื่อเรื่องที่เล่าออกมา เด็กได้ตั้งชื่อว่า “เพียงเพราะอารมณ์ชั่ววูบ” และเมื่อให้แต่งเรื่องขึ้นใหม่ เด็กก็ได้เล่าเหตุการณ์เดิมอย่างละเอียดอีกครั้ง ลงรายละเอียดในเรื่องอารมณ์ของตนเองและแม่ ภาพแม่ในวันนั้นเด็กยังคงจำได้ดี เด็กได้เล่าเรื่องใหม่ว่า “ผมจะไม่แสดงออกทางอารมณ์อย่างวันนั้นเด็ดขาด เพราะผมไม่อยากเห็นน้ำตาของแม่ ผมรักแม่ แม่คือสิ่งเดียวที่มีผม และคอยอยู่ข้าง ๆ ผมเสมอมาไม่เคยทิ้งผมไปไหน เรื่องใหม่ของผมคือ ผมจะเป็นคนที่มีเหตุผล ยอมรับและคิดตามที่แม่พูด แม่บอกไม่มีเงินที่จะซื้อให้ ลูกควรเก็บเงินซื้อเอง และเมื่อได้เงินครบแม่ก็จะพาไปซื้อ ผมจะฟังแม่และจะเก็บเงินซื้อเองเลยจะไม่แสดงอารมณ์ออกไปแล้วมาสำนึกผิดแล้วถึงมาเก็บเงินซื้อเอง ผมไม่อยากทำให้แม่เสียความรู้สึก” เด็กได้สรุปข้อคิดที่ได้จากการปรึกษาคือ “อารมณ์โกรธส่งผลเสียต่อผม มันทำให้ผมไม่มีเพื่อนคบ เมื่อผมแสดงอารมณ์ออกไปไม่เหมาะสม เพื่อนก็จะไม่ค่อยชอบและไม่ค่อยมีใครอยากคบด้วย ผมว่าหากผม โกรธหรือไม่พอใจแล้วผมสามารถแสดงออกมาอย่างเหมาะสม มันก็จะเกิดผลดีกับผมมากกว่าตอนนี้ที่เป็นอยู่ และถ้าผมยังไม่เปลี่ยนแปลงตัวเอง คนที่จะเสียใจก็คือตัวผมเอง”

สอดคล้องกับงานวิจัยของ Whitneg (2009) ที่ศึกษาเกี่ยวกับผลของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง โดยทำการทดลองในสตรีภายหลังการหย่าร้างที่อยู่กับบ้านไม่ได้ประกอบอาชีพ พบว่าสตรีภายหลังการหย่าร้างต้องประสบกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย เช่น ปัญหาทางจิตใจ ปัญหาด้านอารมณ์ และยังส่งผลกระทบต่อร่างกาย ซึ่งภายหลังการหย่าร้างนั้น สตรีจำเป็นต้องกลับสู่การทำงานอย่างหนักอีกครั้ง Whitneg ได้บอกว่าสตรีเหล่านี้ต้องการแหล่งสนับสนุนที่ดีเพื่อให้พร้อมต่อการทำงาน การได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องได้ช่วยให้สตรีกลุ่มนี้สามารถปรับตัวกลับสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็วและใช้ระยะเวลาที่สั้น

จากที่กล่าวมาทั้งหมดจะเห็นได้ว่าวัยรุ่นชายที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องเกิดการปรับเปลี่ยนการแสดงออกทางอารมณ์ ผ่านการศึกษาที่ช่วยกระตุ้นและพัฒนาให้วัยรุ่นเกิดการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง ไม่ได้รับการศึกษาที่กระตุ้นให้เกิดการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม จึงไม่เกิดพัฒนาการแสดงออกทางอารมณ์ เป็นเหตุผลให้วัยรุ่นกลุ่มควบคุมยังคงมีคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ไม่แตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง

สมมติฐาน ข้อ 3. วัยรุ่นชายที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมสูงกว่าวัยรุ่นชายกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากผลการวิจัยพบว่าวัยรุ่นชายที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องมีคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้เนื่องจากภายหลังการยุติการศึกษาไปแล้ว 3 สัปดาห์ พบว่า วัยรุ่นชายที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง

มีคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมกว่ากลุ่มควบคุม 19.20 ซึ่งอภิปรายได้ว่าเนื่องจากกลุ่มควบคุมยังคงไม่ได้รับการให้การปรึกษาใดๆ มีการดำเนินชีวิตที่เหมือนเดิมซึ่งไม่สามารถก่อให้เกิดการพัฒนาการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม จึงทำให้คะแนนการแสดงออกทางอารมณ์แตกต่างจากวัยรุ่นชายกลุ่มทดลอง แม้ว่าจะสิ้นสุดการทดลอง โดยอยู่ในระยะติดตามผล แต่การที่วัยรุ่นชายกลุ่มทดลองได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออกทางอารมณ์ต่อเนื่องกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ทำให้วัยรุ่นชายในกลุ่มทดลองเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยได้พัฒนาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรมการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเป็นลำดับขั้นผ่านโปรแกรมการศึกษาในแต่ละครั้งซึ่งเห็นได้จากการประเมินความคิด ความรู้สึกตนเองผ่านการวาดรูปและการให้คะแนนตนเองในเรื่องของการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม เพื่อเป็นการประเมินผลการปฏิบัติตนตามเรื่องราวใหม่ที่สร้างขึ้นว่าสำเร็จมากน้อยเพียงใด โดยอยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่า “ผู้เข้ารับการศึกษาไม่ใช่ปัญหา แต่ปัญหาคือปัญหา” ดังนั้นการสนทนามักจะเริ่มโดยการทำให้ปัญหานั้นเป็นสิ่งที่เกิดจากภายนอก เมื่อใดก็ตามที่บุคคลสามารถนำปัญหาออกจากตัวเองได้ บุคคลจะลดการโทษตนเองและมองปัญหาอย่างวัตถุที่สามารถจัดการได้ ดังนั้นหากผู้รับการศึกษามีทักษะด้านการคิดอยู่บนพื้นฐานการมองปัญหาอย่างสิ่งที่อยู่ภายนอกตนเองแล้ว ไม่ว่าจะเวลาจะผ่านไปนานเท่าใดเมื่อประสบปัญหาบุคคลจะยังคงมีทักษะการคิดเช่นนั้นอยู่

กรณีของวิช (นามสมมติ) จากการปรึกษาในครั้งที่ 5 ซึ่งเป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งต่อการถูกกระตุ้นทางอารมณ์ของผู้รับการศึกษา ในครั้งนี้มุ่งเน้นการสนทนาเพื่อการมองปัญหาจากภายนอก (Externalization conversation) จากการที่วิชได้เล่าเรื่องการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองออกมานั้นทำให้วิชรู้สึกว่ปัญหาทางอารมณ์นั้นแก้ไขได้ วิชเล่าว่า “ก่อนหน้านั้นผมคิดว่าอารมณ์นั้นเป็นสิ่งที่ติดตัวผมมาตั้งแต่เด็กผมคงไปแก้ไขอะไร ไม่ได้แล้วเพราะมันคือตัวผม แต่เมื่อได้ทำความเข้าใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นผ่านการเล่าเรื่องออกมานั้นทำให้ผมได้เข้าใจว่า ปัญหาก็คือปัญหา ตัวผมนั้น ไม่ใช่ตัวปัญหา ปัญหาผมคือ การที่ผมไม่ค่อยมีสติเมื่อขาดสติ ส่งผลให้ตัวเองรื้อร้นและมีการแสดงออกถึงอารมณ์รื้อร้นที่มี โดยการแสดงออกมาอย่างไม่เหมาะสม ซึ่งจริงๆ แล้วผมสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์รื้อร้นที่เกิดขึ้นได้ ถ้าผมไม่ยอมทำให้ตัวเองและคนรอบข้างเสียใจ ผมก็ต้องทำความเข้าใจกับอารมณ์ที่ตนรู้สึกก่อน ผมจะไม่ยอมให้อารมณ์นั้นมาทำลายผมได้อีก จะไม่ยอมอยู่ได้ปัญหา แต่จะมองหาแนวทางในการปรับเปลี่ยนตัวเอง” และกรณีของเทพ (นามสมมติ) เทพได้เล่าว่า “ผมรอคอยพ่อมานานนับปี เพื่อที่จะถามพ่อว่า ผมทำผิดอะไร ทำไมพ่อถึงทิ้งผมไป ผมอยากถามพ่อบ้าง แต่ก็เหมือนคำถามที่ไร้คำตอบ ไม่เพียงแต่ไม่ได้คำตอบแม้แต่หน้าพ่อ ผมก็ไม่เคยได้เห็นเลย พ่อกับแม่ตัดสินใจหย่ากัน มันคืออะไร ผมถามแม่แม่ก็ตอบว่าพ่อกับแม่ไปด้วยกันไม่ได้ แล้วผมละ ผมทำผิดอะไร ทำไมผมต้องมาเจอกับเรื่องแบบนี้ด้วย ทำไมครอบครัวผมถึงไม่อยู่พร้อมหน้าพร้อมตา และ

ต่อไปฉันจะไม่มีโอกาสที่จะได้กินข้าวพร้อม ๆ กับพ่อและแม่อีก ไม่เหมือนคนอื่นเค้า ผมโทษตัวเองมาโดยตลอดว่าผมคงเป็นต้นเหตุที่ทำให้พ่อไป ผมไม่รู้จริง ๆ ผมไม่เคยรู้ว่าพ่อแม่มีปัญหาอะไรกัน ผมไม่รู้อะไรเลย (ร้องไห้) และสำหรับในการปรึกษาในครั้งที่ 6 นี้ได้นำเทคนิคการถอดบทสนทนาภายใน ใส่บทสนทนาภายนอก (Externalizing internalizing discourses) มาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาทำให้เทพนั้นได้มองมุมมองที่กว้างมากขึ้นจากการตอบคำถามต่าง ๆ ที่ค้างคาในใจด้วยตนเอง จึงทำให้เทพเกิดความชัดเจนในตัวเอง ทำให้เทพได้เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้นและเทพก็ได้กล่าวหลังการตอบคำถามและเล่าเรื่องราวของตนว่า “ผมว่าพ่อก็คงมีเหตุผลของพ่อ ชีวิตพ่อก็เป็นของพ่อ เช่นเดียวกันชีวิตผมก็เป็นของผม ผมควรอยู่กับปัจจุบัน และหาในสิ่งที่เหมาะกับตนเองต่อไป บนเส้นทางที่ผมสัมผัสได้ เส้นทางที่มีผมและแม่ และจริงๆ แล้วตอนนี้ถึงผมไม่มีพ่อผมก็อยู่ได้ แม่รักผมดูแลผมมาเป็นอย่างดี ผมรักแม่ รักชีวิตตอนนี้ และเทพได้กล่าวอีกว่า “ภาพและคำถามที่ค้างในใจนั้นมันเป็นสิ่งที่เลวร้าย มันทิ่มแทงจิตใจผมมาตลอด มันเก่งมากที่ทำให้คนอย่างผมที่เป็นผู้ชาย ที่ไม่แคร์ใครนั่นร้องไห้ได้ทุกครั้งที่คิดถึงมันต่อไปมันจะไม่สามารถมาทำร้ายผมได้อีกแล้วผมจะอยู่กับปัจจุบัน จะดูแลแม่ ตั้งใจเรียนและเป็นลูกที่ดีของแม่” ท้ายที่สุดของการให้การปรึกษาแสดงให้เห็นว่าสุดท้ายแล้วการที่บุคคลสามารถพัฒนาการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมมากขึ้นนั้นส่งผลให้บุคคลสามารถมองเห็นหนทางในการดำเนินชีวิตที่ชัดเจนและสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

สอดคล้องกับงานวิจัยของ Seymour and Epton (1989) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการลดพฤติกรรมการลักขโมยในเด็ก การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้พบว่าเป็นการศึกษาที่นักบำบัดหลายท่านได้นำมาเป็นแนวทางในการแก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็ก จากการเป็นคนลักขโมยสู่การเป็นคนที่ดีขึ้นได้เป็นอย่างดี โดยการศึกษาได้นำเอาการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องมาใช้ในการให้การปรึกษาเด็กที่เคยมีพฤติกรรมลักขโมย และเป็นเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีความเสี่ยงสูงจำนวน 45 คน หลังการให้การปรึกษาพบว่าเด็กทั้ง 45 คน มีพฤติกรรมที่ดีขึ้น และในระยะติดตามผล 6 เดือน และ 12 เดือน หลังการให้การปรึกษา พบว่า 80% ของเด็ก ไม่มีพฤติกรรมลักขโมยอีกเลย

จากแนวคิดที่เกิดจากความรู้ที่ว่า ทุกคนมีอารมณ์ซึ่งเมื่อเกิดแล้วต้องระบายออก แต่การระบายออกทางอารมณ์นั้น ควรเป็นไปในทางที่มีเหตุผลพอเหมาะพอควร เป็นการแสดงออกซึ่งความคิด ความรู้สึก และความเชื่อออกมาอย่างตรง ๆ ตามที่เป็นจริงได้อย่างเหมาะสม โดยไม่รุกรานสิทธิของผู้อื่น การพูดโดยปราศจากการควบคุมผู้อื่น ไม่ทำให้ผู้อื่นขายหน้าหรือด้อยค่า พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนี้เป็นการยอมรับผู้อื่น แต่ไม่คล้อยตามหรือยอมอยู่ภายใต้อำนาจของผู้อื่น หรือบุคคลที่มีสิทธิพิเศษเหนือกว่าผู้อื่น การแสดงออกที่เหมาะสมนี้เป็นการแสดงการยอมรับนับถือถึงความต้องการ และการปกป้องสิทธิทั้งของตนเองและผู้อื่น พฤติกรรมแบบนี้จะกล้าขอร้องและปฏิเสธคำขอร้องของผู้อื่นด้วยความเชื่อมั่นแต่อยู่ในวิถีของการยอมรับในสิทธิของผู้อื่น

จากข้างต้นจึงสามารถอธิบายได้ว่าวัยรุ่นชายที่ได้รับการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องเกิดการพัฒนาตนเองทางการแสดงออกทางอารมณ์มากขึ้น มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น นำมาซึ่งความสบายใจ และความสุขในการดำเนินชีวิต ส่งผลให้สามารถพัฒนาการแสดงออกทางอารมณ์อย่างไม่สิ้นสุด จึงสนับสนุนข้อสมมติฐานข้อที่ 3 ว่าวัยรุ่นชายที่ได้รับการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐาน ข้อ 4. วัยรุ่นชายที่ได้รับการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากผลการวิจัยพบว่าวัยรุ่นชายที่ได้รับการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องมีการพัฒนาการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เนื่องจากหลังการได้รับการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องแล้ววัยรุ่นชายมีคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมเพิ่มขึ้นกว่าก่อนรับการปรึกษา 12.20

อารมณ์เป็นสิ่งที่มิอิทธิพลต่อชีวิตมนุษย์เป็นอย่างมาก แม้ว่าอารมณ์จะไม่ใช่อวัยวะของร่างกาย ไม่มีตัวตน และสัมผัสจับต้องไม่ได้ แต่อารมณ์ก็มีผลต่อการใช้ชีวิตของมนุษย์ การที่บุคคลสามารถเรียนรู้อารมณ์ของตนเอง จัดการสภาวะอารมณ์ของตนเอง และแสดงพฤติกรรมที่สื่อถึงอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ อูมาพร ตรีงคสมบัติ (2547) กล่าวว่า สำหรับวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่เกิดจากการหย่าร้างของพ่อแม่ นอกจากจะมีพัฒนาการตามวัยแล้วยังมีปฏิกิริยาหลายอย่างที่เกิดขึ้น หลายคนมีการปรับตัวเชิงบวกโดยทุ่มเทความสนใจให้กับสิ่งดีหลายสิ่ง การกระทำดังกล่าวเป็นการใช้กลไกป้องกันตนเองแบบปฏิเสธความเป็นจริง มีวัยรุ่นจำนวนมากจะมีความเศร้าและสูญเสียอย่างรุนแรง โกรธ ขมขื่นใจต่อพ่อแม่ และแสดงความรู้สึกออกมาตรง ๆ ด้วยความขัดแย้ง อาจเข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเพื่อต่อต้านอีกฝ่าย มีความสงสัยตนเอง ขาดความเชื่อมั่น รู้สึกถูกทำร้ายจิตใจ การหย่าร้างทำให้พัฒนาการทางจิตใจของวัยรุ่นล่าช้าหรือเร็วกว่าที่ควรก็ได้ เมื่อมีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงลำพังลูกจะต้องหลีกเลี่ยงฝ่ายนั้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ บางคนรู้สึกว่าตนเป็นคนผิดว่าเป็นสาเหตุของการหย่าร้างจนทำให้รับผิดชอบครอบครัวมากขึ้น และพยายามทำหน้าที่ของพ่อและแม่ที่จากไป วัยรุ่นบางคนทนความใกล้ชิดที่มากเกินไป ไม่ได้จะพยายามแยกตัวออกห่าง การที่วัยรุ่นจะผ่านพ้นวิกฤตการหย่าของพ่อแม่ไปได้ดีนั้นควรต้องสามารถเข้าใจได้ว่าเกิดอะไรขึ้นในชีวิตครอบครัว ต้องจัดการกับอารมณ์ของตนที่ซ่อนอยู่ลึก ๆ ได้อย่างไร และจะแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมได้อย่างไร

จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวหย่าร้าง จะได้รับผลกระทบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จากความขัดแย้งและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัว โดยปกติและธรรมชาติของวัยรุ่นนั้น เป็นวัยที่กำลังอยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เช่น การที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการ ในด้านต่าง ๆ เมื่อวัยรุ่นต้องมาเผชิญกับสถานการณ์ครอบครัวแตกแยกอีก ก็ยิ่งส่งผลให้วัยรุ่นนั้น เกิดความกังวล และเกิดความสับสนมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังส่งผลต่อพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ อาทิ ด้าน บุคลิกภาพ ด้านการแสดงออกทางอารมณ์ ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาสังคมต่อไปในภายภาคหน้าได้ และ โดยเฉพาะวัยรุ่นชายที่อาศัยอยู่ในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวนั้นพบว่ามีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม การแสดงออกทางอารมณ์เป็นอย่างมากทั้งนี้อาจสืบเนื่องมาจากการอบรมเลี้ยงดูที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง เพศ ว่าเพศชายนั้นเป็นเพศที่มีความเข้มแข็ง อดทน ต้องไม่ร้องไห้ และการแสดงออกทางอารมณ์ก็เป็นเรื่องที่ยาก และเมื่อวัยรุ่นกลุ่มดังกล่าวได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องนั้นก็ ส่งผลให้วัยรุ่นมีความชัดเจนและเข้าใจในอารมณ์ของตนเองมากขึ้น ได้มีการเล่าออกมาได้ระบาย ความรู้สึกออกมาและนำไปสู่การสร้างเรื่องราวใหม่ที่ส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง

กรณีของ คณิต (นามสมมติ) ที่บอกว่า “ผมเห็นพ่อใช้กำลังมาโดยตลอดเมื่อ โม่ โม่ และแม่ ก็ต้องยอมพ่อ โตนทำร้าย แต่ผมจะใช้กำลังที่ผมมีมาปกป้องแม่ จะไม่ยอมให้ใครมาทำร้าย ผมจึงคิดว่าการใช้กำลังเป็นสิ่งที่เหมาะกับผู้ชาย แต่ในขณะที่เดียวกันผมสับสนนะ คือผมไม่อยากทำเหมือนพ่อ ที่เขาเคยทำกับแม่ ในทุกครั้งที่ผมมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนผมก็ใช้กำลัง มีครั้งหนึ่งคือใช้มีดไปฟันกับคนอื่น ซึ่งเขาก็เจ็บสาหัส คือผมเสียใจ แต่เวลาผมโกรธผมห้ามอารมณ์ไม่ได้ ผมเครียดนะเวลาที่ผมเป็นแบบนี้ แม่ก็เสียใจ เสียใจที่เลี้ยงลูกไม่ดี คือผมไม่อยากเป็นแบบนี้ (น้ำตาไหล) และ ในตอนนี้ผมก็ไม่อยาก ร้องไห้ แต่ผมก็ไม่อยากฝืนตัวเอง ผมเหนื่อย ผมก็เสียใจเป็น ไข่ม้อยครับ ผมรู้สึกผิด” เมื่อได้รับการปรึกษา เล่าเรื่องราวของตนเองออกมาผู้วิจัยก็ให้ผู้รับการปรึกษาได้ผ่อนคลายและถามถึงความรู้สึกว่าเมื่อได้ เล่าเรื่องราวออกมาแล้วรู้สึกอย่างไร ผู้รับการปรึกษาบอกว่า “รู้สึกโล่งอย่างบอกไม่ถูกครับ คือผม ไม่เคยลืมเหตุการณ์ที่พ่อทำร้ายแม่และถีบผมออกมาเมื่อผมเข้าไปห้ามนั้น ได้เลย ผมรักเค้านะ แต่ผม ยอมรับการกระทำของเค้าไม่ได้จริง ๆ และผมจะไม่ทำแบบพ่อ ผมไม่ชอบให้ใครมาทำพฤติกรรม แบบนั้นกับผมเพราะฉะนั้นผมก็ไม่ควรแสดงพฤติกรรมแบบนั้นกับคนอื่น” จากนั้นผู้วิจัยได้ให้ผู้รับ การปรึกษานำเรื่องราวที่ตนเล่ามาเขียนสรุปลงในใบงาน “บันทึกอารมณ์” การเขียนจะช่วยให้นำไปสู่ การพิจารณาและไตร่ตรองถึงปัญหาที่แท้จริงรวมถึงได้พิจารณาว่าสิ่งใดที่เป็นตัวขัดขวางในการแสดง ออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมของตนเอง และสิ่งใดที่เป็นตัวกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาแสดงออกทาง อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เพื่อให้เห็นถึงผลกระทบที่มีต่อผู้รับการปรึกษาได้ชัดเจน และเมื่อคณิต (นาม สมมติ) ได้ดูภาพที่ 1 จากกิจกรรม “เล่าเรื่องตามภาพ” คณิต (นามสมมติ) ได้บอกว่า “ผมมองภาพแล้ว ผมย้อนนึกถึงเมื่อก่อน ครั้งที่พ่อแม่ยังไม่เลิกกัน พ่อกับแม่ทะเลาะกันเกือบทุกวัน ภาพนั้นติดตาผม

พ่อคบแม่ แม่ล้มลงกับพื้น ผมเข้าไปห้าม พ่อก็ตีผมออกมา (น้ำตาคลอ) ผมเจ็บนะ แต่ผมคิดว่าแม่มากเจ็บกว่า ตอนนี้ผมว่าการที่แม่กับพ่อหย่ากันมันดีนะครับ ตอนนี้ผมไม่ต้องเจอกับเหตุการณ์เดิม ๆ อีก แม่ขี้มามากขึ้น ไม่ต้องมาร้องไห้เพราะพ่ออีก ไม่ต้องมานั่งรอพ่อกลับบ้าน ยิ่งคิดผมก็รู้สึกผิดที่ตลอดมาผมช่วยแม่ไม่ได้เลย ผมได้แต่อยู่ในห้องฟังเสียงแม่อร้องไห้ คือผมเสียใจ ต่อแต่นี้ผมสัญญาว่าจะดูแลแม่ให้ดีที่สุด จะไม่ทำอย่างที่ผ่านมา ผมรักแม่แต่บางทีผมก็ไม่ต่างอะไรกับพ่อที่ใช้กำลังทำร้ายผู้อื่น ผมทำในสิ่งที่ผมเกลียดได้อย่างไร ผมสัญญากับตัวเองครับว่าต่อจากนี้ผมจะใช้เหตุผลให้มากกว่านี้ จะไม่รู้ว่าเพราะทำไปแล้วไม่ติดกับใครเลย ทั้งผมและแม่ก็ต้องมาเสียใจและผิดหวังกับพฤติกรรมของผมหลายต่อหลายครั้ง ผมจะตั้งใจทำปัจจุบันของผมให้ดีที่สุดครับ” และคณิตก็สรุปว่า “การทะเลาะการใช้กำลังไม่ใช่ทางออกที่ดี ผมคิดว่าคนในภาพแสดงอารมณ์ออกมาไม่เหมาะสม ทางที่เหมาะสมควรใช้เหตุผลในการคุยกันและหากอีกคนกำลังร้อน เราก็ควรถอยออกมาหรือเงียบแล้วเมื่อเขารู้สึกดีขึ้น เย็นลงก็ค่อยเข้าไปพูดคุยกัน” จะเห็นได้ว่าผู้รับการศึกษานั้นมีการพัฒนาการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองส่งผลให้มีความสุขในการใช้ชีวิตประจำวันมากยิ่งขึ้น

กรณีของ โด (นามสมมติ) ซึ่งจากการที่ โด ได้ดูภาพที่ 2 จากกิจกรรม “เล่าเรื่องตามภาพ” โดบอกว่า “ดูภาพนี้แล้วมันคล้าย ๆ หน้าผมเวลาที่คุยกับแม่ คือผมจะทำหน้านิ่ง ๆ แบบเบื่อ ๆ เซ็ง ๆ เหมือนไม่สนใจอะไร ไม่ฟัง ไม่แคร์ แม่คุยด้วยก็เฉย ๆ เวลาแม่บ่นผมก็นั่งเล่น โทรศัพท์หรือไม่ก็ฟังเพลงไม่สนใจในสิ่งที่แม่พูด แต่รู้มั๊ยครับว่าลึก ๆ แล้วผมดีใจนะครับที่แม่สนใจในตัวผม ผมชอบเวลาที่แม่มาคุยด้วย เวลาที่ได้อยู่กับแม่ คือแม่จะมาคุยกับผมก็ต่อเมื่อผมมีปัญหาที่โรงเรียน อาจารย์เรียกพบผู้ปกครอง หรือเวลาที่แม่รู้ว่าผมทำอะไรผิด ผมไม่เคยมองหน้าแม่หรือสบตาแม่เลย เพราะสิ่งที่ผมแสดงออกกับแม่นั้นคือเหมือนไม่รัก ไม่สนใจ ไม่อยากคุยด้วย พอผมได้ทบทวนอารมณ์ของตนเอง ทบทวนและย้อนไปในการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองแล้วผมไม่ชอบตัวเองที่เป็นแบบนี้เลย ผมไม่อยากคุยกับแม่แค่เวลาที่แม่จะมาดูผม ผมอยากให้แม่ชมผมเพราะฉะนั้นผมต้องเปลี่ยนตัวเองเพื่อตัวเองและคนที่ผมรัก ผมเห็นแม่ชมพี่ ผมก็อยากทำแบบนั้นบ้าง ผมคิดว่าการที่ผมแสดงออกทางอารมณ์เหมือนไม่สนใจแม่นั้นอาจทำให้แม่เข้าใจผมผิดก็ได้ว่าผมไม่รักแม่ ผมตั้งใจจะเปลี่ยนตัวเอง จะฟัง จะยิ้ม และจะพูดกับแม่ให้มากขึ้นเพราะหากรักแล้วไม่แสดงออกว่ารัก คนที่ผมรักก็คงไม่รู้ว่าผมรักเขามากแค่ไหน ผมไม่อยากมาเสียใจภายหลังเหมือนตอนที่เสียใจที่ไม่เคยทำให้แม่สบายใจถึงผมอยากได้รับการสนใจจากแม่แต่ผมก็ไม่ควรทำให้แม่ไม่สบายใจ”

นอกจากนี้ยังเห็นได้จากการปรึกษา ครั้งที่ 7 ที่มีวัตถุประสงค์ให้ผู้รับการปรึกษาได้ประเมินผลการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมของตนเองหลังจากการได้รับการปรึกษา โดยให้สมาชิกให้คะแนนตัวเองในระยะก่อนการปรึกษาและให้คะแนนตัวเองหลังรับการปรึกษาว่ามีความแตกต่างกัน

อย่างไร ซึ่งจะเห็นได้ว่าผู้รับการศึกษามีการให้คะแนนตนเองของระยะหลังการได้รับการศึกษา สูงกว่าก่อนได้รับการศึกษาด้วยทฤษฎีเล่าเรื่อง

สอดคล้องกับการศึกษาของ Augustine (2007 อ้างถึงใน กรรณิการ์ แสนสุภา, 2556) ได้ ศึกษาเรื่อง “กระบวนการเยียวยาตนเองโดยการเล่าเรื่องในการให้การปรึกษาผู้ป่วยโรคเอดส์ในแอฟริกา” โดยได้ศึกษากรณีเฉพาะในผู้ป่วยเอดส์ที่มีอาการทางร่างกายเล็กน้อย การให้การปรึกษาโดยการเล่าเรื่อง เป็นการระบายความรู้สึกเกี่ยวกับโรคและสิ่งที่ค้างคาในจิตใจ แนวทางการให้การปรึกษาสำหรับผู้ปฏิบัติ นั้นจึงมีความสำคัญและจำเป็นเพราะประสบการณ์ที่เลวร้ายเหล่านั้นนำมาซึ่งความทุกข์ทรมาน ซึ่งส่งผลต่อการดำเนินของโรค ผลการศึกษาพบว่า การเล่าเรื่องบำบัดช่วยในการลดความรู้สึกที่น่า รังเกียจของโรค และสร้างความยอมรับตนเองในผู้ป่วยโรคเอดส์ที่คิดเชื่อในระยะเริ่มแรกได้เป็นอย่างดี ในทางตรงกันข้ามผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการปรึกษาแบบเล่าเรื่องนั้นมีการดำเนินของโรคที่เลวร้ายลงและ เสียชีวิตเร็วขึ้น

สมมติฐาน ข้อที่ 5. วัยรุ่นชายที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องมีการแสดงออก ทางอารมณ์อย่างเหมาะสมระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05

จากผลการวิจัยพบว่าวัยรุ่นชายที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องมีการพัฒนา ตนเองทางด้านการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เนื่องจากหลังจากทำการยุติการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องไปแล้ว 3 สัปดาห์ วัยรุ่นชายมีคะแนน เฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมเพิ่มขึ้นกว่าก่อนรับการปรึกษา 17.00

วัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวหย่าร้างนั้นย่อมได้รับการกระทบกระเทือนทางด้านจิตใจ บ้างก็ โทษตนเอง โทษสังคม ที่ทำให้ตนเองต้องเจอกับสถานการณ์เช่นนี้ วิณี ชิดเชิดวงศ์ (2547) กล่าวว่า การหย่าร้างของพ่อแม่ ส่งผลกระทบกระเทือนต่อบุตร โดยตรงอย่างแน่นอน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผลกระทบทางด้านจิตใจหรืออารมณ์และการแสดงออกหรือพฤติกรรม ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อ การพัฒนานุคลิกภาพ อารมณ์ และสังคมของเด็กด้วย และเด็กที่มาจากครอบครัวพ่อแม่แตกแยกกัน มีแนวโน้มต่อการเสี่ยงที่จะมีปัญหาต่าง ๆ มากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวพ่อแม่อยู่ด้วยกันอย่างปกติสุข

เมื่อวัยรุ่นชายกลุ่มนี้ได้เข้ารับการปรึกษาอย่างต่อเนื่องติดต่อกันนั้นส่งผลให้วัยรุ่นชายได้ เกิดการพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่องในระยะยาว จากการติดตามผลหลังจากทำการยุติการปรึกษารายบุคคล ทฤษฎีเล่าเรื่องไปแล้ว 3 สัปดาห์ ก็พบว่าวัยรุ่นชายยังคงมีการพัฒนาการแสดงออกทางอารมณ์อย่าง ต่อเนื่องอธิบายได้ว่า การให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเป็นสิ่งที่นำมาช่วยในการพัฒนาการแสดงออก ที่เหมาะสมของวัยรุ่นชายซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษามีทักษะในการคิดพิจารณาถึงปัญหา และสามารถก้าวข้ามปัญหาต่าง ๆ ไปสู่หนทางการแก้ปัญหาใหม่ ๆ เช่น ทักษะการนำปัญหาออกสู่

ภายนอก (Externalization problems) การตั้งชื่อให้กับปัญหา และการแต่งเรื่องขึ้นใหม่ เป็นต้น และเมื่อบุคคลมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมได้เป็นอย่างดีแล้วย่อมส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในเส้นทางใหม่ ๆ ที่ตนเองกำหนดขึ้นตามสิ่งที่ยากให้เป็นตามความเป็นจริงมากที่สุด สอดคล้องกับ จรรยา รัชสิริเจริญ (2552) กล่าวว่า เรื่องเล่า (Narrative) จะมีลักษณะเป็นการศึกษาจากประสบการณ์เดิมที่นำมาหรือสร้างความคิดค้นใหม่ เพื่อเป็นการสร้างอัตลักษณ์ใหม่ให้กับตัวผู้เล่า เป็นการเข้าถึงความจริงโดยผ่านวาทกรรม เปรียบเสมือนการพลิกประสบการณ์ของตนเองมาเป็นองค์ความรู้ มีการตีความหมายใหม่กับเรื่องเล่าของผู้เล่าเอง มีการตีความหมายใหม่ในมุมมองของตนเอง สู้กับสิ่งที่ เป็นค่านิยมของสังคม นำมาวิเคราะห์ใหม่จากสิ่งที่ถูกตีความไว้แล้วในสังคม จะเห็นได้ว่าผู้ให้ การปรึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องจะมุ่งความสนใจไปที่การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้ได้รับเรื่องราว ที่ตัวเองชื่นชอบแทนที่เรื่องราวด้านลบและตอนจบที่ไม่สวยงาม ผู้รับการปรึกษาจะได้รับความช่วยเหลือ ให้สร้างเรื่องราวที่มีความสำคัญขึ้นมาใหม่ และเปิดโอกาสให้พวกเขาเข้าสู่อนาคตที่มีความเป็นไปได้ ในการเล่าเรื่องของตัวเองขึ้นมาใหม่อีกครั้งจะนำรูปแบบการตั้งคำถามเพื่อหรือโครงสร้างช่วยให้ บุคคลสามารถดึงชีวิตพวกเขาจากปัญหาและผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาประสบความสำเร็จ ในการอธิบายเรื่องราวที่เป็นทางเลือกอีกทางหนึ่ง ได้อย่างเข้มข้นในอนาคต

ในการปรึกษา ครั้งที่ 8 ซึ่งเป็นการปรึกษาในครั้งสุดท้าย ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษา ได้แสดงความรู้สึกและเล่าถึงประสบการณ์ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง ต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชายที่อยู่ในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง ที่ผ่านมามีเป็นอย่างไรบ้าง

ต่อม (นามสมมติ) ได้บอกว่า “การรับการปรึกษานี้เป็นการได้รับสิ่งดี ๆ ทำให้ผมได้คิด และเข้าใจตัวเองและผู้อื่นมากขึ้นเมื่อก่อนผมจะมีอารมณ์เกิดขึ้นกับคนรอบข้างง่ายมาก แต่ตอนนี้ ผมมีเหตุผลมากขึ้น และผมตั้งใจไว้ว่าผมจะไม่ทำให้คนรอบข้างเจ็บอีก โดยเฉพาะแม่ ผมจะไม่ทำ ให้แม่ต้องมาเสียน้ำตาเพราะผมอีก ผมเข้าใจแล้วว่าสิ่งที่ผมมีอยู่ในปัจจุบันนั้นมีค่ามากแค่ไหน ผม จะรักษาความรักและดูแลแม่ให้ดีที่สุด” ซึ่งพฤติกรรมที่ทำเพื่อให้ตนเองบรรลุในสิ่งที่ต้องการ คือ “ผมพูดจากับแม่เพราะฉัน ขี้มและบอกรักแม่ ขอโทษแม่ กอดแม่ ถามแม่ว่าวันนี้แม่เหนื่อยมั๊ย และ มีการพูดให้กำลังใจแม่ครับ และถ้าให้ผมประเมินผลพฤติกรรมของตน ผมรู้สึกพึงพอใจพฤติกรรม ในปัจจุบันของตัวเองครับ ผมมีความสุขมากขึ้น ทั้งผมและแม่ขี้มและหัวเราะมากขึ้น จากแผนการเรียนรู้อ เพื่อพัฒนาไปสู่การแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมทำให้ผมมีความสุขมากขึ้น และไม่ยากเกิน กว่าที่ผมจะทำได้” และ คณิต (นามสมมติ) ได้บอกว่า “ผมตั้งใจที่ได้เข้ารับการปรึกษา ผมมีการแสดงออก ทางอารมณ์ที่เหมาะสมกว่าแต่ก่อน อย่างเรื่องการใช้กำลัง ผมก็ไม่ทำแล้วครับ ผมคุยด้วยเหตุผล ไม่ว่าวาม เหมือนแต่ก่อน คือคนข้างตัวผมอย่างเพื่อนก็ยัง งง ว่าผมเป็นอะไร ผมแปลกไป ผมรู้สึกดีครับ ไม่คิดว่า

ตนเองจะทำได้ ผมรู้สึกสบายใจและมีความสุขในการใช้ชีวิตประจำวันมากขึ้นครับ และผมก็จะนำสิ่งที่ได้จากการรับการปรึกษาไปเป็นแนวทางและปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เพื่อตัวเองและเพื่อแม่ครับ” และเมื่อให้ผู้รับการปรึกษาวาดภาพความรู้สึกหลังการเข้ารับการปรึกษา ทำให้ผู้ให้การศึกษาเห็นได้ถึงความแตกต่างของภาพระหว่างความรู้สึกก่อนการเข้ารับการปรึกษาและความรู้สึกหลังการเข้ารับการปรึกษา ซึ่งภาพที่ด้อม (นามสมมติ) วาดก่อนการเข้ารับการปรึกษานั้นเป็นภาพที่เด็กผู้ชายนั้นนั่งอยู่และมีเครื่องหมาย “!!!!” อยู่เหนือศีรษะ และสำหรับภาพความรู้สึกหลังการปรึกษานั้น ผู้รับการปรึกษาได้วาดภาพเด็กผู้ชายที่ผู้รับการปรึกษากล่าวถึงคือตนเอง กำลังนั่งอยู่แต่มีสีหน้าที่ยิ้มแย้มพร้อมกับเขียนข้อความเหนือศีรษะว่า “ขอบคุณครับ” และ “อารมณ์ของผมตอนนี้มีความสุข การรับการปรึกษาช่วยผมได้เยอะมาก อยากให้นำไปใช้กับวัยรุ่นคนอื่น ๆ ด้วยครับ” ซึ่งด้อมได้เล่าว่า “เพื่อนของผมนั้นมีแค่จะใช้อารมณ์เป็นเครื่องตัดสินใจ ใช้กำลัง ไม่ได้ฟังเหตุผล ก่อนหน้าผมก็เป็นแบบนี้แต่ตอนนี้และอนาคตผมจะไม่ทำตัวอย่างเดิมครับ” และภาพของเทพ (นามสมมติ) ที่วาดความรู้สึกก่อนการรับการปรึกษาคือ เทพได้วาดรูปผู้ชายที่มีสีหน้าและแววดานิ่ง ๆ และมีสายตาที่มองไปข้างหน้า ซึ่งเมื่อถามว่าคนในภาพคือใครเทพก็ได้บอกว่า คือ “พ่อ” สำหรับความรู้สึกหลังรับการปรึกษาเทพได้วาดภาพตนเองที่มีใบหน้ายิ้มแย้มและได้บอกว่า “การรับการปรึกษาทำให้ผมเข้าใจตัวเองและเข้าใจพ่อมากขึ้น ส่งผลให้ตอนนี้ผมมีความสุขกับปัจจุบันครับ”

จากแนวคิดทฤษฎีการศึกษาแบบเล่าเรื่องในข้างต้นที่กล่าวมา พบว่า การให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องมีวัตถุประสงค์ เทคนิคและทักษะต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับการช่วยเหลือบุคคลที่อยู่ในภาวะวิกฤต ล้มเหลวและบุคคลที่ประสบกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้เป็นอย่างดี ทำให้บุคคลออกจากเหตุการณ์ที่คิดว่าตนเองเป็นปัญหา เนื่องจากการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเน้นในเรื่องการทบทวนตนเอง โดยการนำเรื่องราวที่เป็นปัญหาออกมาพิจารณาเพื่อให้เกิดการยอมรับและสร้างเรื่องราวใหม่ ๆ ที่เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหานั้นขึ้นมาแทนที่เหตุการณ์เดิมได้เป็นอย่างดี

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปผลการทดลองได้ว่าวัยรุ่นชายที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. โปรแกรมการศึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง สามารถกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาการแสดงออกทางอารมณ์ได้เป็น โปรแกรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในผู้ที่ประสบปัญหาที่ติดค้างในด้านความคิดความรู้สึกที่ส่งผลต่อพฤติกรรมได้เป็นอย่างดี ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งที่ทางวิทยาลัยฯ หรือสถาบัน

การศึกษาอื่น ๆ จะนำโปรแกรมการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาผู้เรียนในด้านอื่นและกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มอื่น ๆ ต่อไป

2. จะเห็นได้ว่า เพศชายเมื่อมีโอกาสที่ได้ระบายความรู้สึกและความคิดของตัวเองออกมา ส่งผลให้ได้ระบายความในใจที่ยังคงติดค้างอยู่ จากที่ต้องเก็บกดความรู้สึกไว้จากการที่ได้รับการศึกษา ทำให้เขาได้ระบายความรู้สึกและความคิดของตนเองออกมา ทำให้ได้คิดทบทวนปัญหาของตนเอง ส่งผลให้ผู้รับการศึกษานั้นได้หาทางออกของปัญหาของตนเองได้ในที่สุด และส่งผลให้มีความสุขในการใช้ชีวิตมากขึ้น จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถต่อยอดการวิจัย โดยการศึกษาในระยะยาวและต่อยอดให้เป็นการศึกษารอบครัว โดยทำการวิจัยทั้งกับแม่และลูก เพื่อให้เกิดการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมในครอบครัว เป็นการทำให้แม่และลูกได้ทำความเข้าใจ เป็นการรับรู้ถึงความรู้สึกของกันและกัน ซึ่งเป็นการบำบัดครอบครัวที่จะช่วยเสริมสร้างความรักความผูกพันในครอบครัวได้มากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ผู้ที่จะนำโปรแกรมการศึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องไปใช้ ควรมีการศึกษาหลักการ วิธีการดำเนินการ และเทคนิคต่าง ๆ ให้เข้าใจอย่างชัดเจนก่อน ตลอดจนต้องผ่านการอบรมและฝึกฝนให้เกิดความชำนาญอย่างถ่องแท้ เพื่อที่จะสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่มุ่งหวังไว้

2. การให้การศึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องนั้นเป็นทฤษฎีที่มีประโยชน์ต่อผู้รับการศึกษามาก ทั้งยังเน้นให้ผู้รับการศึกษได้เข้าใจตนเอง และสามารถใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันได้อย่างมีความสุข สามารถนำทฤษฎีดังกล่าวไปใช้กับกลุ่มอื่น ๆ ที่ยังคงยึดติดอยู่กับปัญหา หรือที่ประสบปัญหาที่ติดค้างในด้านความคิด ความรู้สึกที่ส่งผลต่อพฤติกรรมได้เป็นอย่างดี

3. แบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์และ โปรแกรมการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องนี้ สร้างขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง หากผู้ใดสนใจในการวัดการแสดงออกทางอารมณ์กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ควรนำมาปรับข้อคำถาม และรายละเอียดการปรึกษาเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างนั้น ๆ

4. เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ทั้งหมดในการวิจัยครั้งต่อไปควรจะทำในกลุ่มเพศชายหรือหญิงที่มาจากครอบครัวพ่อเลี้ยงเดี่ยว เพื่อที่จะได้มุมมองความคิดที่แตกต่าง และหลากหลายมากขึ้น

บรรณานุกรม

- กมลชนก จำสุวรรณ และนุรเทพ โสคนานุกูล. (2555). ครอบครัวแม่เดี่ยว: การเป็นชายขอบและความไม่เป็นธรรมในสังคม Single-mother: marginality and social injustice. ใน *กฤตภา วจนสาระ และกฤตยา อาชวนิจกุล (บรรณาธิการ)*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กรรณิการ์ แสนสุภา. (2556). ผลการปริกษาทฤษฎีการปริกษาแบบเล่าเรื่องต่อการเยียวยาตนเองของสตรีหย่าร้าง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปริกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- กิตติพัฒน์ นนทปัทมะคุลย์. (2552). ทักษะการบำบัดแนวเรื่องเล่าและทักษะการวิจัยแนวเรื่องเล่า: ทักษะสองด้านในเนื้อเดียวกัน. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- กฤตภา วจนสาระ และกฤตยา อาชวนิจกุล. (2555). ประชากรชายขอบและความเป็นธรรมในสังคมไทย (พิมพ์ครั้งที่ 1). นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ. (2537). *สมุดภาพสตรีไทยกับอาชีพ*. กรุงเทพฯ: อัมรินทร์พรินตติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- จรรยา รัศมีเจริญ. (2552). การประยุกต์ใช้เทคนิคการสังสรรค์อย่างอิสระในการทำวิจัยเรื่องเล่า: ศึกษาเฉพาะกรณีผู้กระทำและผู้ถูกกระทำจากความรุนแรงในครอบครัว. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปริกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- จรัญศักดิ์ พีรศักดิ์โสภณ. (2547). ความสัมพันธ์ระหว่างการถ่ายทอดทางสังคมด้านอารมณ์จากครอบครัว และจากเพื่อนกับปรัชญาเชิงอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จริยวัตร คมพยัคฆ์. (2528). *ภาวะวิกฤติของพ่อแม่ที่เลี้ยงลูกตามลำพัง*. เข้าถึงได้จาก <http://www.mail.nurse.cmu.ac.th/libnurse/Reserch%20.htm>.
- จิตรา วสุวานิช. (2532). *สุขภาพจิตและการปรับอารมณ์* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2556). *จิตวิทยาทั่วไป General Psychology* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- เจียรนัย ทรงชัยกุล. (2554). แนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา หน้าที่ 5.
นันทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ฉัตรสุดา แจ่มประ โคน. (2549). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และ
พฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความ โกรธของ
วัยรุ่น. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์,
มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชาย โพธิสิตา และมาลี สันถาวรณ. (2552). สถานภาพสมรสของหัวหน้าครัวเรือนกับความยากจน
ใน ชาย โพธิสิตา และสุชาดา ทวีสิทธิ์ (บรรณาธิการ), ครอบครัวไทยในสถานการณ์
เปลี่ยนผ่านทางสังคมและประชากร. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชูศักดิ์ ปานปรีชา. (2551). จิตวิทยาทั่วไป (พิมพ์ครั้งที่ 21). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัย
ธรรมาธิราช.
- ฐิติกาญจน์ อินทาปัจ. (2553). การสร้างความเข้มแข็งทางใจและการปรับตัวต่อวิกฤตการณ์ของ
ครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา
การปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เต็มศักดิ์ ทวณิช. (2546). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- ถวิล ชาราโกชน และศรัณย์ คำวิสุข. (2543). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. กรุงเทพฯ:
ทิพย์วิสุทธิ์.
- ทิพย์ภา เชษฐ์ชาวลิต. (2541). จิตวิทยาพัฒนาการสำหรับพยาบาล. สงขลา: ภาควิชาการพยาบาล
จิตเวช, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- เทิดศักดิ์ เดชคง. (2541). ความฉลาดทางอารมณ์ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: มติชน.
- ธัญภา พรหมรักษ์. (2550). ผู้หญิง ความรุนแรงในครอบครัว การหย่าร้างในฐานะทางเลือก.
วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, คณะสังคมสงเคราะห์
ศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- บุญช่วย โชคอำนวยชัย. (2537). ปัจจัยทางครอบครัวที่ส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน:
ศึกษาเฉพาะกรณีนักเรียนระดับประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองอุทัยธานี จังหวัด
อุทัยธานี. วิทยานิพนธ์พัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพัฒนาสังคม,
บัณฑิตวิทยาลัย, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

- บุษกร กาศมณี. (2552). วาทกรรมแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย. ใน *โครงการศึกษาการแบ่งปันภาระในการดูแลบุตรภายใต้สถานการณ์หย่าร้าง/แยกกันอยู่*, เป็นพ่อแม่หลังชีวิตคู่แยกทาง: มุมมองด้านกฎหมาย มิติหญิงชายและวาทกรรม. เชียงใหม่: มูลนิธิไฮนริกเบิลล์ สำนักงานภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้.
- บุษกร สืบซึ่ง. (2549). ความสัมพันธ์ระหว่างความผูกพันต่อครอบครัวและการสื่อสารในครอบครัว กับทักษะชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่นในจังหวัดปราจีนบุรี. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการพยาบาล, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- บุษราพรรณ คันทจิตร. (2547). ผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อความรู้สึกลบด้อยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยก. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ปรารธนา กระแสสินธุ์. (2544). การแสดงออกทางอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นเมื่อมีบุคคลสำคัญทางสังคมของตนอยู่ร่วมในสถานการณ์. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปรียา เกตุทัต. (2552). เอกสารการสอนชุดวิชา พัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม (หัวข้อพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของวัยรุ่น). กรุงเทพฯ: สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ปาริชาติ วงษ์แก้ว. (2552). การพัฒนาความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ปิยานุช เสือสีนวล. (2545). ผลการใช้เทคนิคแม่แบบกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อพัฒนาลักษณะการมุ่งอนาคตของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยก โรงเรียนเทคนิคพาณิชย์การสัตหีบ อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ผาณิตา บัวจำ. (2547). ความสัมพันธ์ระหว่างการถ่ายทอดทางสังคมเรื่องอารมณ์โกรธโดยแม่กับพฤติกรรมกรรมการจัดการอารมณ์โกรธของเด็กก่อนวัยรุ่น: เปรียบเทียบระหว่างเด็กไทยกับเด็กญี่ปุ่นที่อาศัยอยู่ในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2549). การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ: บัณฑิตการพิมพ์.

- เผด็จ หรั่งรอด. (2538). การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่มที่มีต่อความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษของผู้ต้องขังในทัณฑสถานบำบัดพิเศษบางเขน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2543). ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
- พรรณทิวา รุจิพร. (2540). พัฒนาการของมนุษย์จิตวิทยาเบื้องต้น. ขอนแก่น: คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พริ้มเพรา คิชชวณิช. (2550). อารมณ์ (Emotion). ใน เอกสารประกอบการบรรยายวิชา พฤติกรรมศาสตร์ 304202. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พิชิตา ตัญญูบุตร. (2544). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความซึมเศร้าของวัยรุ่นตอนต้น ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- มธุรส สว่างบำรุง. (2542). จิตวิทยาทั่วไป (General Psychology) (พิมพ์ครั้งที่ 1). เชียงใหม่: กิตติการพิมพ์.
- มัลลวีร์ อุดลวณิชศิริ. (2554). เทคนิคการให้คำปรึกษา: การนำไปใช้. ขอนแก่น: คลังนานา.
- ยศ สันตสมบัติ. (2532). ปรอยด์และพัฒนาการของจิตวิเคราะห์จากความฝันสู่ทฤษฎีสังคม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ยิ่งยง บุทธศักดิ์. (2539). พฤติกรรมทางสังคมของเด็กที่มีลักษณะครอบครัวและสัมพันธภาพในครอบครัวแตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ยุวดี สุ่มมาตย์. (2541). ผลของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลต่อสุขภาพจิตของผู้ป่วยศัลยกรรมกระดูกและข้อ จากอุบัติเหตุการจราจรที่ถูกจำกัดการเคลื่อนไหว ในโรงพยาบาลขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เยาวลักษณ์ อยู่อุกษ์. (2538). เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาโดยผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล เพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับเพศชายของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

- รัชฎา ชื่นเสียง. (2547). *การศึกษาวิธีการอบรมสั่งสอนเด็กวัยรุ่นของบิดามารดาไทย*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- รัชณี ลาซโรจน์. (2552). *เอกสารการสอนชุดวิชา พัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม (หัวข้อการพัฒนาบุคลิกภาพของวัยรุ่น)*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์. (2545). *จิตวิทยาการปรับตัว*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2556). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 7)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันทนา ชาญศิริศักดิ์สกุล. (2554). *ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการทำหน้าที่ของครอบครัวของแม่เลี้ยงเดี่ยวกับระยะวิกฤตหลังการหย่าร้างที่มีผลต่อความสุขของแม่เลี้ยงเดี่ยวและของลูกวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, วิทยาลัยเซนต์หลุยส์.
- วันทนีย์ วาสิกะสิน. (2546). *สังคมสงเคราะห์คลินิก*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วันเพ็ญ บุญประกอบ. (2547). *กลยุทธ์การดูแลและสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: ชัยเจริญ.
- วิณี ชิดเชิดวงศ์. (2547). *รายงานการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีปัญหาของเด็กวัยรุ่น (Risk Problem Behavior of Adolescent)*. ชลบุรี: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิภาพร มาพบสุข. (2549). *จิตวิทยาทั่วไป (General Psychology)*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วิลาศลักษณ์ ชั่ววลี. (2543). *การพัฒนา EQ ในเด็กอนุบาล*. ใน *เอกสารประกอบประชุมเชิงปฏิบัติการ*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- วิลิต พินิจพงศ์. (2535). *เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลต่อนักเรียนที่มีอัตมโนมิตต่ำ*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ศรีธรรม ธนะภูมิ. (2535). *พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ: ชวนพิมพ์.
- ศรีเรือน แก้วกัจจาล. (2545). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (เล่ม 2) วัยรุ่น-วัยสูงอายุ (พิมพ์ครั้งที่ 8)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- ศรีสว่าง พัววงศ์แพทย. (2537). สถาบันครอบครัวกับการพัฒนาคุณภาพประชากร. ใน รายงาน
พิธีเปิด ปีครอบครัวสากลและการประชุมสมัชชาแห่งครอบครัว. กรุงเทพฯ: สำนักงาน
คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ.
- สันห์ ศัลยศิริ. (2548). *บริหารอารมณ์อย่างฉลาด* (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี: ชบา พับลิชชิ่ง เวิร์ก.
- สุกมล วิชาวิพลกุล. (2542). *คู่มือ Counseller เรื่อง ธรรมชาติของจิตใจ* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ:
องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สุชา จันท์ธอม. (2541 ก). *จิตวิทยาทั่วไป* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชา จันท์ธอม. (2541 ข). *จิตวิทยาเกร (Psychology of juvenile delinquency)* (พิมพ์ครั้งที่ 3).
กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุพิชฌาย์ เพ็ชรสกลไส. (2554). *การพัฒนาพฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีต่อบุตร
วัยรุ่น โดยการให้การปรึกษาครอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุภาวดี มิตรสมหวัง. (2533). *ปัญหาสังคม*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสังคมวิทยา คณะสังคมศาสตร์,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุรินทร์ สุทธิชาติพิชัย. (2545). *เอกสารการสอน ทักษะการปรึกษา*. ชลบุรี: ภาควิชาการแนะแนว
และจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุวรี ศิวะแพทย. (2549). *จิตวิทยาทั่วไป* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- โสภา ขปิลมันน์. (2536). *บุคลิกภาพและพัฒนาการ: แนวโน้มสู่พฤติกรรมปกติและการมีพฤติกรรม
เบี่ยงเบนของเด็กและเยาวชน*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาอาชญา
วิทยาและงานยุติธรรม, คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อรทัย อาจอ้อ. (2552). *พลวัตครอบครัวคนชายขอบ พหุลักษณะ และบรรทัดฐานใหม่เกี่ยวกับ
ครอบครัวที่ไม่อาจละเลย*. ใน *ชาย โภธิสิตาและสุชาดา ทวีสิทธิ์ (บรรณาธิการ).*
ครอบครัวไทยในสถานการณ์เปลี่ยนผ่านทางสังคมและประชากร. นครปฐม: สถาบัน
วิจัยประชากรและสังคม, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อาภรณ์ ดินาน. (2551). *แนวคิด วิธีการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: ไฮเด็นกรุ๊ป.
- อาภา จันทรสกุล. (2550). *ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 13). กรุงเทพฯ:
คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อารียา จินมหันต์. (2551). *การกลายมาเป็นแม่ที่เลี้ยงลูกโดยลำพังในสังคมไทย: กรณีศึกษา
หญิงชนชั้นกลางคนหนึ่ง*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสตรีศึกษา,
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- อารีย์ ชันติธรรมกุล. (2546). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อสัมพันธภาพกับบิดามารดาของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ในโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา การแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อำพร เจนประภาพงศ์. (2528). ช่วยเด็กเข้าใจเรื่องการหย่า. *แนะแนว*, 2(5), 69-75.
- อุบลรัตน์ นริวงษ์. (2543). กรณีศึกษา: ผลของการให้คำปรึกษาครอบครัวต่อสัมพันธภาพภายใน ครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียน นิคมวิทยา จังหวัดระยอง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา การแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544). จิตบำบัดและการให้การปรึกษาครอบครัว (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2547). *บ้านแตก แต่หัวใจไม่สลาย*. กรุงเทพฯ: ชันดีการพิมพ์.
- Camras. (1988). Organizational commitment: A multivariate test within the banking industry. *Psychological Bulletin*, 62, 469-485.
- Chant. (2003). *Human behavior at work: Organizational behavior*. New York: McGraw-Hill.
- Cronbach, L. J. (1990). *Essentials of psychological testing* (5th ed.). New York: Harper & Row.
- David, E. (1994). *Organizational behavior: The management of individual and organizational Performance* (2nd ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Dworetzky, J. P. (1991). *Psychology* (4th ed.). n.p.: West Publishing.
- Ekman, P. & Davidson, R. (1994), *The nature of emotion: fundamental questions*. New York: Oxford.
- Erikson, E. (1968). *Identity: youth and crisis*. New York: Norton.
- Erte Xiao & Daniel H. (2005). Emotional expression in human punishment behavior. *Journal of Social Sciences and Economic Sciences*. 13(5), 105-113.
- Firth, A. (1998). *Effective parenting attitude*. Arizona: The University of Arizona.
- Friedman, H. S., Prince, L. M., Riggio, R. E., & DiMatteo, M. R. (1980). Understanding and assessing nonverbal expressiveness: The affective communication test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 333-351.
- Fuchs & Thelen. (1988). *Behavior in organizations* (5th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

- Fuhrmann, B. S. (1990). *Adolescence*. Illinois: Scott.
- Fuwa. (2000). *Organizational development and change*. Minneapolis: West Publishing.
- Goldenberg. (2008). A new control scheme for bilateral teleoperating systems: performance evaluation and comparison. *International Conference on Intelligent Robots and Systems, 2*, 865-872.
- Goss, S.A. (1997). *Instructor's Resource Manual for Psychology: Implementing Active Learning in the Classroom*. New York: McGraw-Hill.
- Gross, J. J., & John, O. E. (1995). Facets of emotional expressivity: Three self-report factors and their correlates. *Personality and Individual Differences, 19*, 555-568.
- Gross, J. J., & John, O. E. (1997 a). Mapping the domain of emotional expressivity. *Manuscript submitted for publication*.
- Gross, J. J., & John, O. P. (1997 b). Revealing feelings: facets of emotional expressivity in self-reports, Peer ratings, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*.
- Hetherington, E. M. (1973). *Child psychology: A contemporary viewpoint* (4th ed.). Auckland: McGraw-Hill.
- Hetherington, E. M. & Parke, R. D. (1979). *Child psychology: A contemporary viewpoint*. Tokyo: McGraw-Hill.
- Howell, D. C. (1997). *Statistical Methods for Psychology* (6th ed.). University of Vermont: Thomson Wadsworth.
- Lucy, R. P. (2009). The Reform of financial management in the European commission: A public management policy cycle case study. *Public Administration 89, 4*(2011), 1546-1567.
- Michael, W. (2000). *Reflection on narrative practice: essays and interviews*. Adelaide: Dulwich Centre Publication.
- Newman, P. R. & Newman, B. M. (1991). *Psychology*. Illinois: The Dorsey Press.
- Phillips. (1993). *The regulation of public utilities* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Saarni, C. (1979). Children's understanding of display rules for expressive behavior. *Developmental Psychology, 15*, 424-429.
- Seymour, G. B. & Epton, P. (1989). Inhibition of degreening in the peel of bananas ripened at tropical temperature II. *Biol, 110*, 153-161.

- Snyder, M. (1987). Self Monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 30*, 526-537.
- Solovey, Mayer & Rosenhan. (1991). *Perceiving Affective Content in Ambiguous*. New York: McGraw-Hill.
- Underwood, M. (1992). *Teaching listening*. New York: Longman.
- Upadhyay & Havalappanaver. (2007). Organizational citizenship behavior and organizational commitment in Nepal. *Journal of Social Psychology, 8*, 305-314.
- Vromans & Schweitzer. (2010). Contemporary quantitative finance. *Springer*, 35-51.
- Wallbott, H. G., & Scherer, K. R. (1989). *Assessing emotion by questionnaire, Emotion: Theory, research, and experience*. New York: Academic Press.
- Whitney. (2009). Maintaining the square how older adults with parkinson's disease sustain quality in their lives. *Journal of Gerontological Nursing, 28-35*.
- Winer, B. J. (1971). *Statistical Principles in Experimental Design* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Winer, Brown & Michels. (1991). *Statistical principles in experimental design*. New York: McGraw-Hill.
- Wood, S. E. & Wood, E. G. (1999). *The world of psychology* (3rd ed.). MA: Allyn & Bacon.
- Zeman, J. & Garber, J. (1996). Display rules for anger, sadness and pain: It depends on who is watching. *Child Development, 67*, 957-973.
- Zeman, J. & Shipman, K. (1996). Children's expression of negative affect: Reasons and methods. *Developmental Psychology, 32*, 842-849.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- สำเนาแบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
- สำเนาหนังสือขออนุญาตใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
- สำเนาใบยินยอมให้ใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

-สำเนา-

แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

๑. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) THE EFFECTS OF NARRATIVE COUNSELING THEORY ON EMOTIONAL EXPRESSION OF MALE ADOLESCENTS FROM SINGLE MOTHER FAMILIES

๒. ชื่อนิติต นางสาวชนิภา วัฒนา

หลักสูตร ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาการปรึกษา

ภาคปกติ

ภาคพิเศษ

รหัสประจำตัว ๕๕๕๒๐๔๐๑ คณะศึกษาศาสตร์

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้วในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

๑) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย

๒) วิธีการอย่างเหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย (Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

๓) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัยไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(✓) อนุมัติโครงการวิจัย

() ไม่อนุมัติ

๔. วันที่ให้การอนุมัติ:.....๒๕.....เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

(ลงชื่อ) มนตรี เข้มกสิกร

(รองศาสตราจารย์ ดร.มนตรี เข้มกสิกร)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(สำเนา)

ที่ ศธ ๖๖๒๑/๘๕๘

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขออนุญาตใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน กรรมการผู้จัดการและผู้รับใบอนุญาตวิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี

ด้วย นางสาวชนิภา วัฒนา นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขณะนี้อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการปริญญานิพนธ์เล่าเรื่องต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาค เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อให้การวิจัยดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ คณะศึกษาศาสตร์ จึงมีความประสงค์ขออนุญาตให้ใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยกับบุคลากรในสถาบันของท่าน

ทั้งนี้ เพื่อนำไปประกอบการขออนุมัติพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะศึกษาศาสตร์ เพื่อให้ นิสิต ได้ขออนุญาตสถานที่ก่อนที่จะเก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่าง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ)

วิมลรัตน์ จตุรานนท์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลรัตน์ จตุรานนท์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๒๒๒ ต่อ ๒๐๐๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๑๐๔๓

เบอร์โทร. ติดต่อผู้วิจัย.....

-สำเนา-

ใบยินยอมให้ใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

อนุญาตให้ (นาย นางสาว นาง) ชนินาฏ วัฒนา
 นิสิตหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขณะนี้อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการปฐษา
 ทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว
 โดยมี ผศ.ดร.เพ็ญภา ภูถนภาค เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อให้การวิจัย
 ดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ คณะศึกษาศาสตร์ จึงมีความประสงค์ขอ
 อนุญาตให้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยกับบุคลากรในสถาบันของท่าน

- อนุญาต
 ไม่อนุญาต

ลงนาม ชีพวุฒิ ลิขุปัทม์ภักศ
 (..... นายชีพวุฒิ ลิขุปัทม์ภักศ)
 ตำแหน่ง กรรมการผู้จัดการและผู้บริหารใบอนุญาต
 วันที่

ประทับตราสถาบัน (ถ้ามี)

ภาคผนวก ข

- สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
- สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
- สำเนาใบรับรองการได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย

(สำเนา)



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร. ๒๐๖๖

ที่ ศธ ๖๖๒๑/ว ๑๑๐๔

วันที่ ๒๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนัดดา แนบเกษร

ด้วย นางสาวชนิภา วัฒนา นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการปรึกษา ทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาคด ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในกรณีนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ลงชื่อ)

วิมลรัตน์ จตุรานนท์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลรัตน์ จตุรานนท์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(สำเนา)

ที่ ศร ๖๖๒๑/ว ๗๕๐

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

๑๖๕ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๕ เมษายน ๒๕๕๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร. โปธิพันธ์ พานิช

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงข่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวชนินาฏ วัฒนา นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการปรึกษา ทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญญา กุลนภาคล ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้าง เครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ)

วิมลรัตน์ จตุรานนท์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลรัตน์ จตุรานนท์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๖๐๗๕-๕๗๕๐

(สำเนา)

ที่ ศธ ๖๖๒๑/ว ๗๕๑

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

๑๖๕ ถ.ลพบุรีบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๕ เมษายน ๒๕๕๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้ําโครงข่ํอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวชนิภา วัฒนา นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการปรึกษา ทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาคล ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้าง เครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า อาจารย์ ดร.จิตรา คุณภูมิเมธา เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรง ของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ)

วิมลรัตน์ จตุรานนท์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลรัตน์ จตุรานนท์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๖๐๗๕-๕๗๕๐

(สำเนา)

ที่ ศร ๖๖๒๑/ว ๗๕๒

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

๑๖๕ ถ.กลางบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๕ เมษายน ๒๕๕๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ประธานกรรมการสาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวชนินาฏ วัฒนา นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการปรึกษา
ทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ในความควบคุม
ดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาคล ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้าง
เครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจ
โทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม เป็นผู้เชี่ยวชาญ ในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จาก
ท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ)

วิมลรัตน์ จตุรานนท์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลรัตน์ จตุรานนท์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๖๐๗๕-๕๗๕๐

(สำเนา)

ที่ ศธ ๖๖๒๑/๑๖๖๐

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

๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน กรรมการผู้จัดการวิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวชนิภา วัฒนา นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการปรึกษา ทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออนุญาต ความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาชาย อายุระหว่าง ๑๖-๑๘ ปี ที่มาจากครอบครัว แม่เลี้ยงเดี่ยว (สาเหตุมาจากการหย่าร้าง) โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๓๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๗ ถึงวันที่ ๑๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ อนึ่ง โครงการวิจัย นี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ)

วิจิต สุรัตน์เรืองชัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน

ผู้อำนวยการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๒๕๑

ผู้วิจัย โทร. ๐๘-๖๐๗๕-๕๗๕๐

-สำเนา-

ใบรับรองการได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย

ชื่อนิสิต/Name น.ศ.ชนินาฏ วัฒนา รหัสประจำตัว/ID.No..... 55920401

หลักสูตร/Program..... วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชา/Major..... จิตวิทยาการศึกษา

 ภาคปกติ/Ordinary program ภาคพิเศษ/Special program

ประเภทของงานวิจัย/Research Design

 เชิงปริมาณ/Quantitative เชิงคุณภาพ/Qualitative ผสมผสาน/Mixed-method

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออกทางอารมณ์

Thesis title (in Thai) ของวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) THE EFFECTS OF NARRATIVE COUNSELING THEORY ON

Thesis title (in English) EMOTIONAL EXPRESSION OF MALE ADOLESCENTS FROM

SINGLE MOTHER FAMILIES

วันที่สอบเค้าโครงวิทยานิพนธ์/date of proposal presentation..... 31 มีนาคม 2557

วันที่ส่งเค้าโครงฉบับสมบูรณ์/date of revision proposal submission..... 4 เมษายน 2557

ใบรับรองฉบับนี้ ให้ไว้เพื่อรับรองว่า (ชื่อนิสิต/student name) น.ศ.ชนินาฏ วัฒนา

ได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยและปรับปรุงแก้ไขเป็นที่เรียบร้อยแล้ว เมื่อ

วันที่ 10 พ.ค. 2557 โดยมีรายชื่อผู้เชี่ยวชาญดังต่อไปนี้ (List of experts are as below)

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------|
| 1. ผศ.พ.ต.ท.หญิง ดร.สุซอรุณ วงษ์ทิม | 4. ดร.จิตรา คุชฎีเมธา |
| 2. ผศ.ดร.ภรภัทร เสงอุดมทรัพย์ | 5. ดร.โพธิพันธ์ พานิช |
| 3. ผศ.ดร.ชนัดดา เนบเกษร | 6. |

อาจารย์ที่ปรึกษา เพ็ญญา กุลนาคล

Major advisor (..... ผศ.ดร.เพ็ญญา กุลนาคล)

วันที่/date 14 พ.ค. 2557

หมายเหตุ

แนบเอกสาร: สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

Atttachment: Copy of letter ofr examining the validity of the research instrument

ภาคผนวก ค

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

- | | |
|---|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม | ผู้ช่วยอธิการบดี
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รอ.หญิง ดร.ชนัดดา แนบเกษร | หัวหน้ากลุ่มวิชา
การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภรภัทร เฮงอุดมทรัพย์ | อาจารย์ประจำภาควิชา
การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โพธิพันธ์ พานิช | ผู้ช่วยอธิการบดี
สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ |
| 5. ดร.จิตรา คุษฎีเมธา | ประธานโครงการศูนย์ให้คำปรึกษา
และพัฒนาศักยภาพมนุษยและอาจารย์
ประจำสังกัดบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |

ภาคผนวก ง

- ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) ของแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์
- ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรม (IOC) ของโปรแกรมการปรึกษาบุคคล ทฤษฎีเล่าต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่น
- ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์

ตารางที่ 9 ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) ของแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					คะแนน รวม	ค่า IOC	ความเที่ยงตรง
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ท่านที่ 4	ท่านที่ 5			
1	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
2	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
3	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
5	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
6	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
8	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
9	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
10	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
11	+1	0	+1	0	+1	3	0.6	ใช้ได้
12	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
13	+1	0	+1	0	-1	2	0.4	ปรับปรุง
14	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
15	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
16	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
17	+1	+1	0	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
18	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
19	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
20	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
21	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
22	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
23	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
24	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
25	+1	+1	0	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					คะแนน รวม	ค่า IOC	ความเที่ยงตรง
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ท่านที่ 4	ท่านที่ 5			
26	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
27	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
28	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
29	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
30	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้

ตารางที่ 10 ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรม (IOC) การบริการรายบุคคลทฤษฎีเล่า
ต่อการแสดงออกทางอารมณ์

ครั้งที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					คะแนน รวม	ค่า IOC	ความเที่ยงตรง
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ท่านที่ 4	ท่านที่ 5			
1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
2	0	+1	+1	0	+1	3	0.6	ใช้ได้
3	+1	0	+1	0	+1	3	0.6	ใช้ได้
4	+1	0	0	+1	+1	3	0.6	ใช้ได้
5	+1	+1	0	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
6	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
8	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้

ตารางที่ 11 ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	0.490	26	0.408
2	0.297	27	0.455
3	0.212	28	0.224
4	0.575	29	0.229
5	0.469	30	0.548
6	0.563		
7	0.361		
8	0.590		
9	0.381		
10	0.515		
11	0.344		
12	0.537		
13	0.285		
14	0.574		
15	0.774		
16	0.470		
17	0.510		
18	0.570		
19	0.587		
20	0.339		
21	0.555		
22	0.464		
23	0.507		
24	0.532		
25	0.347		

หมายเหตุ: ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ = 0.90

ภาคผนวก จ

ผลการวิเคราะห์การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติของผลหลัก

ผลการวิเคราะห์การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติของผลหลัก

ในการทดสอบค่า F สำหรับการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ มีข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติ 2 ประการ คือ 1) ความแปรปรวนในประชากรของการทดสอบ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จะต้องเท่ากัน และ 2) ความแปรปรวนร่วมระหว่างคู่ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ก่อนการทดลองกับติดตามผล และหลังการทดลองกับติดตามผล ต้องเท่ากัน ทั้งนี้ สามารถทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับคุณสมบัติ Sphericity ของข้อมูล โดยใช้วิธีของ Mauchly ผลการทดสอบ แสดงดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 ผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับคุณสมบัติ Sphericity ของข้อมูล โดยใช้วิธีของ Mauchly

Within Subjects Effect	Mauchly's W	Approx. Chi-Square	df	Sig.	Epsilon(a)		
					Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
INTERVAL	0.94	0.99	2	0.61	0.95	1.00	0.50

จากตารางที่ 12 ผลการทดสอบความเท่ากันของความแปรปรวน และความแปรปรวนร่วม พบว่า ค่า Mauchly sphericity test, $W = 0.94$ ค่า Chi-Square = 0.99 และ $P = 0.61$ แสดงว่า ความแปรปรวนของการทดสอบทั้งสามระยะ เท่ากัน และความแปรปรวนร่วมระหว่างคู่ที่เป็นไปได้ทั้งหมดเท่ากัน สรุปว่า ข้อมูลในการวิจัยนี้ไม่ละเมิดข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติ

ภาคผนวก ฉ
แบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์

แบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่น

คำชี้แจงในการตอบแบบวัด

1. แบบวัดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อใช้ในการศึกษาเท่านั้น
 2. คำตอบของนักศึกษาจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการศึกษาและการวิจัย
 3. คำตอบที่นักศึกษาตอบไม่มีถูกหรือผิด ผู้วิจัยจึงขอความกรุณาให้นักศึกษาตอบแบบวัดตามความเป็นจริง และตรงกับความคิด ความรู้สึก ตลอดจนตรงต่อการแสดงออกของนักศึกษามากที่สุด
 4. ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวนี้ จะถูกเก็บเป็นความลับ ไม่มีการเผยแพร่เป็นรายบุคคล จะรายงานเป็นภาพรวม และไม่มีผลเสียต่อตัวของนักศึกษาหรือบุคคลใด ๆ
 5. แบบวัดแบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่
 - ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด
 - ตอนที่ 2 แบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว
 คำถามมีทั้งหมด 30 ข้อ โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ เพราะถ้าตอบคำถามไม่ครบทุกข้อ จะไม่สามารถนำไปใช้ในการประมวลผลการวิจัยได้
- ผู้วิจัยขอขอบคุณนักศึกษาที่ได้ให้ความร่วมมือ ในการตอบแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว และให้ความช่วยเหลือในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

นางสาวชนินาฏ วัฒนา
 นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
 ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

วิธีการในการตอบแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่น

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย \checkmark ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวของคุณมากที่สุด คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ ความรู้สึก และความคิดของนักศึกษาในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา โดยให้นักศึกษาสำรวจตนเองพร้อมทั้งประเมินถึงอาการ ความคิดเห็น และความรู้สึกของนักศึกษาว่าอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริง และตรงตามลักษณะของนักศึกษามากที่สุด โดยคำตอบมี 4 ระดับ ได้แก่

น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษาเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ น้อยที่สุด

น้อย หมายถึง นักศึกษาเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ น้อย

มาก หมายถึง นักศึกษาเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก

มากที่สุด หมายถึง นักศึกษาเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดกรอกข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงของนักศึกษามากที่สุด

1. อายุของนักศึกษา ปี
2. ระยะเวลาในการแยกทาง/ หย่าร้างกันของพ่อและแม่ ปี

ตอนที่ 2 แบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย \checkmark ลงในช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียว โดยให้นักศึกษาพิจารณาว่าช่องใดที่ตรงกับตัวนักศึกษามากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		น้อยที่สุด	น้อย	มาก	มากที่สุด
1	ฉันจะพูดใส่คนที่ทำให้ฉัน โกรธด้วยถ้อยคำรุนแรง				
2	ฉันแสดงออกถึงความเป็นมิตรต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น				
3	เมื่อไม่สบายใจ ฉันจะพูดออกมาเพื่อเป็นการระบาย				

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		น้อยที่สุด	น้อย	มาก	มากที่สุด
4	ฉันแสดงสีหน้าไม่พอใจทันที หากฉันไม่ชอบหรือไม่พอใจในสิ่งนั้น				
5	ฉันไม่กล้าพูดให้กำลังใจผู้อื่น				
6	ในขณะที่ฟังเรื่องราวของเพื่อนหรือคนอื่นที่คล้ายคลึงกับฉัน ฉันจะไม่สามารถหยุดร้องไห้ได้ แม้ว่าฉันจะพยายามแล้วก็ตาม				
7	ฉันจะแสดงสีหน้าไม่พอใจเมื่อมีใครมาขัดใจฉัน				
8	ฉันยิ้มตอบคนที่ยิ้มให้ฉัน				
9	เมื่อมีคนถามถึงการหย่าร้างของพ่อแม่ ฉันสามารถตอบคำถามได้อย่างสมเหตุสมผล แม้ว่าฉันจะรู้สึกสะเทือนใจก็ตาม				
10	ฉันจะขว้างปาสิ่งของเมื่อเกิดความไม่พอใจ				
11	ฉันบอกรักแม่เมื่อมีโอกาส				
12	ฉันจะกล่าวขอบคุณเมื่อได้รับความช่วยเหลือ				
13	เวลาที่ฉันถูกกดดัน ฉันจะแอบหนีไปอยู่คนเดียว				
14	เมื่อฉันมีปัญหาเกี่ยวกับผู้อื่น ฉันจะแก้ไขด้วยการพูดคุยแทนการใช้กำลัง				
15	เมื่อมีใครมาขัดใจฉัน ฉันจะดวดไล่คน ๆ นั้น				
16	เพราะฉันอยู่ในครอบครัวที่หย่าร้าง ฉันจึงเป็นคนที่หงุดหงิดง่ายในสายตาเพื่อน				
17	เมื่อมีคนมาล้อเลียนฉัน ฉันจะได้ตอบโดยการให้กำลัง				
18	อากาศร้อนทำให้ฉันรู้สึกโกรธได้ง่าย				
19	เมื่อมีใครมาทำให้ฉันโกรธฉันจะพูดจาทิ้งไปโดยไม่ยั้งคิด				
20	ฉันยิ้มเมื่อเห็นคนรักกัน				
21	ฉันตอบคำถามอย่างหงุดหงิดเมื่อมีคนถามถึงการหย่าร้างของพ่อแม่				

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		น้อยที่สุด	น้อย	มาก	มากที่สุด
22	ฉันพูดเขาย่ำเมื่อผู้อื่นทำผิดพลาด				
23	เมื่อได้ยินเสียงหัวเราะของผู้อื่นฉันจะยิ้มและหัวเราะตามไปด้วย				
24	ฉันจะพูดจาไม่สุภาพกับคนที่ถามถึงการหย่าร้างของพ่อแม่				
25	ฉันเก็บความรู้สึกเศร้าไว้ในใจโดยไม่บอกใคร				
26	ฉันแสดงความชื่นชมเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จ				
27	ฉันหัวเราะเพื่อปกปิดความเศร้าของตนเอง				
28	ฉันไม่คิดว่าคนที่มาทำให้ฉันไม่พอใจ				
29	การกอดแม่เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน				
30	ฉันหัวเราะเมื่อได้ฟังเรื่องตลก				

ภาคผนวก ข

- ตารางโปรแกรมการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่น
ที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว
- รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่น
ที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

**โปรแกรมการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออกทางอารมณ์
ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว**

ครั้งที่	เรื่อง/ เวลา	วัตถุประสงค์	ทักษะและเทคนิค การศึกษา
1	ปฐมนิเทศและ สร้างสัมพันธภาพ ระยะเวลา 45-60 นาที	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา 2. เพื่อสร้างบรรยากาศใน การให้การปรึกษานั้นเกิดความรู้สึก อบอุ่นปลอดภัย คู่กันเคยเป็นกันเอง และเกิดความไว้วางใจระหว่าง ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทราบ ถึงวัตถุประสงค์ในการรับการ ปรึกษา และกำหนดกฎระเบียบ และข้อตกลง	ทักษะพื้นฐานของ การศึกษา ได้แก่ - ทักษะการสร้าง สัมพันธภาพ - ทักษะการสร้าง ความคุ้นเคย - ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ - ทักษะการให้ข้อมูล
2	การรักษาสัมพันธภาพ และการตระหนักถึง ความสำคัญของการ แสดงออกทางอารมณ์ อย่างเหมาะสม ระยะเวลา 45-60 นาที	1. เพื่อสร้างและรักษา สัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและ ผู้รับการปรึกษา 2. เพื่อสร้างบรรยากาศให้ผู้รับ การปรึกษาเกิดความรู้สึกคุ้นเคย เป็นกันเองและเกิดความไว้วางใจ 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา ตระหนักถึงความสำคัญของ การแสดงออกทางอารมณ์ อย่างเหมาะสม	1. ทักษะพื้นฐานของ การศึกษา ได้แก่ - ทักษะการสร้าง ความคุ้นเคย - ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ - ทักษะการตั้งคำถาม - ทักษะการจับ 2. เทคนิคการช่วยให้ บุคคลเล่าปัญหาของตน

ครั้งที่	เรื่อง/เวลา	วัตถุประสงค์	ทักษะและเทคนิค การปรึกษา
3	<p>การเรียนรู้และเข้าใจ อารมณ์เชิงลบของ ตนเอง ระยะเวลา 45-60 นาที</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างและรักษา สัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและ ผู้รับการปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา นำปัญหาออกมาสู่ภายนอก (Externalizing) โดยการเล่า เรื่องราวของตนเองออกมา 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา เรียนรู้และเข้าใจอารมณ์เชิงลบ ของตนเอง 4. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา เรียนรู้และเข้าใจการแสดงออก ทางอารมณ์เชิงลบอย่างเหมาะสม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ทักษะพื้นฐานของ การปรึกษา ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ - ทักษะการตั้งคำถาม - ทักษะการเงียบ 2. เทคนิคการกระตุ้น ให้ผู้รับการปรึกษา เล่าเรื่องให้ครบถ้วน 3. เทคนิคการนำ ปัญหาออกสู่ภายนอก 4. เทคนิคการเชื้อเชิญ ให้ผู้รับการปรึกษาดังข้อ ให้กับปัญหา 5. เทคนิคการใช้ภาษา อุปมา อุปมัย
4	<p>การเรียนรู้และเข้าใจ อารมณ์เชิงบวกของ ตนเอง ระยะเวลา 45-60 นาที</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา เรียนรู้และเข้าใจอารมณ์เชิงบวก ของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา นำปัญหาออกมาสู่ภายนอก (Externalizing) โดยการเล่า เรื่องราวของตนเองออกมา 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา เรียนรู้และเข้าใจการแสดงออก ทางอารมณ์เชิงบวกอย่างเหมาะสม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ทักษะพื้นฐานของ การปรึกษา ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ - ทักษะการตั้งคำถาม - ทักษะการเงียบ 2. เทคนิคการกระตุ้น ให้ผู้รับการปรึกษา เล่าเรื่องให้ครบถ้วน 3. เทคนิคการนำ ปัญหาออกสู่ภายนอก 4. เทคนิคการเชื้อเชิญ ให้ผู้รับการปรึกษาดังข้อ ให้กับปัญหา

ครั้งที่	เรื่อง/ เวลา	วัตถุประสงค์	ทักษะและเทคนิค การปรึกษา
5	การเสริมสร้าง ความเข้มแข็งต่อ การถูกระตุ้น ทางอารมณ์ ระยะเวลา 45-60 นาที	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา นำปัญหาออกมาสู่ภายนอก (Externalizing) โดยการเล่า เรื่องราวของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา เรียนรู้และทำความเข้าใจต่อ การถูกระตุ้นทางอารมณ์ 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจ ถึงสาเหตุของการเกิดอารมณ์ของ ตนเอง 4. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา เกิดความเข้มแข็งต่อการถูกระตุ้น ทางอารมณ์ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ทักษะพื้นฐานของ การปรึกษา ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ - ทักษะการตั้งคำถาม - ทักษะการเงียบ 2. เทคนิคการกระตุ้น ให้ผู้รับการปรึกษา เล่าเรื่องให้ครบถ้วน 3. เทคนิคการตอบท สนทนาภายใน ใส่บท สนทนาภายนอก 4. เทคนิคการใช้ภาษา อุปมา อุปมัย 5. เทคนิคการตรวจสอบ ความกตัญญูด้านวัฒนธรรม ที่ทำให้ปัญหาฝังอยู่ภายใน
6	การเสริมสร้าง ความเข้มแข็งต่อ การถูกระตุ้น ทางอารมณ์ ระยะเวลา 45-60 นาที	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ และทำความเข้าใจต่อการถูกระตุ้น ทางอารมณ์ 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจ ถึงสาเหตุของการเกิดอารมณ์ของ ตนเอง 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา เกิดความเข้มแข็งต่อการถูกระตุ้น ทางอารมณ์ 4. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา แสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ทักษะพื้นฐานของ การปรึกษา ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ - ทักษะการตั้งคำถาม - ทักษะการเงียบ 2. เทคนิคการตอบท สนทนาภายใน ใส่บท สนทนาภายนอก

ครั้งที่	เรื่อง/ เวลา	วัตถุประสงค์	ทักษะและเทคนิค การศึกษา
7	การแสดงพฤติกรรมที่ สื่อถึงอารมณ์ของตนเอง ได้อย่างเหมาะสม และ ประเมินผลการปรึกษา ระยะเวลา 45-60 นาที	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา ตระหนัก และทำความเข้าใจ ทางด้านการแสดงออกทางอารมณ์ ของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา เกิดการเรียนรู้จากสิ่งที่ได้จาก การทำกิจกรรม 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาแสดง พฤติกรรมที่สื่อถึงอารมณ์ของตนเอง ได้อย่างเหมาะสม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ทักษะพื้นฐานของ การศึกษา ได้แก่ - ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ - ทักษะการตั้งคำถาม - ทักษะการเรียบ 2. เทคนิคการตรวจสอบ ความกดดันด้านวัฒนธรรม ที่ทำให้ปัญหาฝังอยู่ภายใน 3. เทคนิคการกระตุ้น ให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่อง ให้ครบถ้วน
8	ยุติการปรึกษา ระยะเวลา 45-60 นาที	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อยุติการปรึกษา 2. เพื่อให้กำลังใจแก่ผู้รับ การปรึกษา 3. เพื่อประเมินผลจากการให้ การปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ทักษะพื้นฐานของ การศึกษา ได้แก่ - ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ - ทักษะการเรียบ - ทักษะการสะท้อน ความรู้สึก - เทคนิคสรุปและ มุ่งประเด็น

รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออก ทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ

การปฐมนิเทศ เป็นการพบกันครั้งแรกของผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา ได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ ข้อตกลง กฎกติกา และเงื่อนไขต่าง ๆ ในการปรึกษา และเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา ภายใต้บรรยากาศที่เต็มไปด้วยความอบอุ่น เป็นมิตร ความจริงใจ ความไว้วางใจ เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยต่อกัน รวมถึงการอธิบายกระบวนการให้การปรึกษาอย่างสั้น ๆ ที่ง่ายแก่การเข้าใจ และให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจว่าทุกเรื่องราวของผู้รับการปรึกษานั้นจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความสบายใจ ไว้วางใจ กล้าที่จะเปิดเผย และพร้อมที่จะเล่าเรื่องราวของตนเองออกมา ด้วยความรู้สึกละที่ผ่อนคลาย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา
2. เพื่อสร้างบรรยากาศในการให้การปรึกษานั้นเกิดความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย คุ้นเคยเป็นกันเอง และเกิดความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา
3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ในการรับการปรึกษา กฎ กติกา และข้อตกลง

สื่อและอุปกรณ์

- | | | |
|--------------------------------|----|------|
| 1. กระดาษ A4 | 1 | แผ่น |
| 2. ดินสอ | 1 | ด้าม |
| 3. ยางลบ | 1 | ก้อน |
| 4. ปากกामะจิด (คละสี) | 12 | ด้าม |
| 5. ใบงานที่ 1 “สิ่งที่ฉันหวัง” | | |

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาพร้อมกับแนะนำตนเอง พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้แนะนำตนเอง จากนั้นผู้วิจัยกล่าวชี้แจงให้ผู้รับการปรึกษาได้ทราบและเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ กฎกติกา และข้อตกลงร่วมกันในการรับการปรึกษา ตลอดจนบทบาทของผู้รับการปรึกษาและผู้วิจัย รวมถึงประโยชน์ที่ผู้รับการปรึกษาจะได้รับจากการปรึกษา และแจ้งกำหนดการปรึกษาทั้ง 8 ครั้ง โดยจะให้การปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ณ ห้องให้การปรึกษา อาคารเรียน 5 ชั้น 1

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาสอบถามในเรื่องที่ไม่เข้าใจเกี่ยวกับรายละเอียดที่ได้ชี้แจงไปข้างต้น

ขั้นดำเนินการปรึกษา

1. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษา ผ่านการวาดภาพ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความคุ้นเคยเป็นกันเอง กล้าที่จะเปิดเผยและแบ่งปันตนเอง

1.1 ผู้วิจัยแจกดินสอ ยางลบ และกระดาษ A4 ให้แก่ผู้รับการปรึกษา โดยผู้วิจัยกำหนดให้ผู้รับการปรึกษาวาดภาพความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการเข้ารับการปรึกษา โดยให้วาดภาพได้อย่างอิสระลงในกระดาษที่ผู้วิจัยได้แจกให้

1.2 เมื่อผู้รับการปรึกษาวาดภาพเสร็จแล้ว ก็ให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดบรรยายถึงภาพที่ตนวาด จากนั้นผู้วิจัยถามถึงความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาเพื่อเป็นการละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา

2. แจกใบงาน “สิ่งที่ฉันหวัง” และปากกามาจิก (คละสี) จำนวน 12 ด้าม แก่ผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เขียนถึงสิ่งที่ตนได้คาดหวังจากการเข้ารับการปรึกษา

ขั้นยุติการปรึกษา

1. ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุป และถามถึงความรู้สึกของผู้รับการปรึกษารวมถึงให้ผู้รับการปรึกษาได้สรุปสิ่งที่ได้รับจากการปรึกษาครั้งนี้

2. ผู้วิจัยยุติการปรึกษา และนัดหมายเพื่อพบกันครั้งต่อไป

3. ผู้วิจัยมอบหมายการบ้านแก่ผู้รับการปรึกษา โดยให้ผู้รับการปรึกษานำรูปถ่ายครอบครัว ซึ่งรูปถ่ายนั้นจะเป็นการถ่ายในช่วงใดก็ได้ ผู้รับการปรึกษาสามารถเลือกรูปได้อย่างอิสระมาพร้อมกับเพลงที่สอดคล้องกับรูปครอบครัวที่เลือกมาหนึ่งเพลง

การประเมินผล

ในการศึกษาคั้งนี้ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาได้เริ่มต้นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ซึ่งจากการที่ผู้รับการปรึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ กฎกติกา และข้อตกลงของการรับการปรึกษานั้น ทำให้ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาได้ทำความรู้จักและทำความเข้าใจในการรับการปรึกษา ก่อให้เกิดความคุ้นเคยเป็นกันเอง และเกิดความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา และจากการที่ผู้รับการปรึกษาได้วาดภาพความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการเข้ารับการปรึกษา โดยให้วาดภาพได้อย่างอิสระ ลงในกระดาษที่ผู้วิจัยได้แจกให้ นั้นทำให้เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายถึงสิ่งที่อยู่ในใจออกมา ทำให้เป็นสิ่งที่เชื่อมโยงไปสู่การเล่าเรื่องราว ความคิด ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา โดยเล่าเรื่องผ่านภาพที่วาดออกมา ซึ่ง คณิต หนึ่งในผู้รับการปรึกษาได้วาดรูปพร้อมเขียนบรรยายภาพที่ตนวาดว่า “รู้สึกงงที่มารับการปรึกษา” และ “รู้สึกที่มีคนมาให้คำปรึกษา” โดย คณิต ได้วาดภาพผู้ชายที่มีลักษณะคล้ายตนเองและมีเครื่องหมาย “???” อยู่เหนือศีรษะ รวมถึงมีรูปผู้ชายอีกคนที่วาดในลักษณะเดียวกันคือคล้ายตนเองแต่รูปผู้ชายอีกรูปนี้จะมีใบหน้าที่ยิ้ม และได้เล่าว่า “ยังคงงงว่าการรับการปรึกษาคืออะไร” บิ๊กก็เช่นเดียวกันได้วาดและบอกว่าตนนั้นงงว่าการรับการปรึกษาคืออะไร ไม่รู้ว่าตนเองจะต้องเจอกับอะไรบ้าง เหมือนกับการเจอในสิ่งที่ไม่เคยรู้จัก ต่อมก็ก็เป็นอีกคนที่วาดภาพตัวเองแล้วมีเครื่องหมาย “!!!!” อยู่เหนือศีรษะ พร้อมใบหน้าที่แสดงถึงรอยยิ้มแบบมุมปาก นอกจากนี้ เทพนั้น ได้วาดรูปผู้ชายคนหนึ่งที่เป็นเส้นร่างและมีการแรเงาที่ปากแบบขุ่น ๆ และสายตาคนในรูปดูว่างเปล่ามีเพียงการแรเงาเบา ๆ เมื่อถามและเปิดโอกาสให้เทพได้เล่านั้น เทพบอกว่า “ตนได้วาดรูปพ่อ ซึ่งตนก็ไม่ได้เจอพ่อมานานแล้วประมาณ 4 ปี ตั้งแต่พ่อกับแม่หย่ากัน พ่อก็หายไปเลย พ่อไม่เคยแม้แต่จะบอกว่าตอนนี้พ่ออยู่ที่ไหน และเป็นอย่างไรบ้าง นับครั้งที่พ่อโทรมาหาได้คือพ่อจะโทรมาปีละครั้ง แต่พ่อโทรไปพ่อจะไม่รับสาย ซึ่งอยากถามพ่อว่า ทำไมพ่อถึงต้องทิ้งผมและแม่ไป และพ่อเป็นอย่างไรบ้าง ผมอยากไปหาพ่อ ผมขอไปหาพ่อบ้างได้มั้ย คำถามเหล่านี้มันยังคงวนเวียนอยู่ในใจ ยังคงคิดถึงพ่อแต่ก็ไม่เคยบอกแม่ได้แต่เก็บความคิดถึงและคำถามต่าง ๆ ไว้กับตัวเอง” ซึ่งในขณะที่พูดนั้นแววตาของเทพมีน้ำในตา แต่ก็ไม่ได้ไหลออกมา รับรู้ได้ถึงความเจ็บปวดที่ต้องจมกับคำถามที่ไร้คำตอบ และอีกคนคือ แม็ค เมื่อผู้วิจัยให้วาดรูป แม็คก็ได้วาดรูปครอบครัวของตนเอง ซึ่งมีพ่อ แม็ค น้องชาย และแม่ (ตามลำดับการวาดของภาพ) ทุกคนในภาพมีแต่รอยยิ้ม โดยมีแม็คยืนอยู่ใกล้พ่อ แม็คมองภาพที่ตนวาดเสร็จและพูดว่า “ที่วาดรูปนี้เพราะ จะได้เก็บไว้เป็นความทรงจำว่าครั้งหนึ่งเคยมีครอบครัวแบบนี้ ซึ่งเมื่อได้วาดรูปก็ทำให้รู้สึกดีขึ้น แต่จริง ๆ แล้วก็อยากถ่ายรูปเก็บไว้มากกว่า อยากมีรูปครอบครัวเก็บไว้บ้างแต่ก็ไม่มี” ซึ่งจากการที่แม็คได้เล่าเรื่องผ่านภาพนั้นทำให้แม็คได้สบายใจมากยิ่งขึ้น ได้ระบายในสิ่งที่ตนเก็บเอาไว้ออกมา ซึ่งได้รู้สึกผ่อนคลายและสบายใจมากขึ้น

และจากที่ให้ผู้รับการปรึกษาได้ทำใบงานที่ 1 “สิ่งที่ฉันหวัง” โดยให้เขียนถึงสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาคาดหวังว่าตนจะได้รับจากการปรึกษา ซึ่งผู้รับการปรึกษาก็ได้เขียนความคาดหวังของตนเองลงในกระดาษที่ผู้วิจัยแจกให้ โดยมีการเขียนว่า คาดว่าตนจะได้รู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตัวเองและผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้น, คาดว่าอารมณ์ตัวเองจะดีขึ้นในทางบวก, คาดว่าตัวเองจะคิดก่อนที่จะใช้อารมณ์ตัดสินใจ, คาดว่าจะเปลี่ยนนิสัยได้ดีกว่าเดิม, คาดว่าต่อไปตัวเองจะมีการใช้เหตุผลตัดสินใจปัญหามากกว่าการใช้กำลัง, คาดว่าตัวเองจะมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่ดีกว่าเดิม และแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้เขียนถึงความคาดหวังแล้วก็ให้ผู้รับการปรึกษาได้ให้คะแนนการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมของตนเองว่าอยู่ในระดับใดโดยมีคะแนนเต็มอยู่ที่ ระดับ 10 มีผลคะแนน ดังนี้

1. ดื้อมให้คะแนนตัวเองที่ระดับ	3
2. เทพให้คะแนนตัวเองที่ระดับ	4
3. คณิตให้คะแนนตัวเองที่ระดับ	5
4. วิชให้คะแนนตัวเองที่ระดับ	5
5. โดให้คะแนนตัวเองที่ระดับ	5
6. ชนาให้คะแนนตัวเองที่ระดับ	5
7. เอสให้คะแนนตัวเองที่ระดับ	6
8. เล็กให้คะแนนตัวเองที่ระดับ	6
9. บิ๊กให้คะแนนตัวเองที่ระดับ	7
10. เมคให้คะแนนตัวเองที่ระดับ	7

จากนั้นผู้วิจัยก็เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามถึงสิ่งที่ไม่เข้าใจหรือสงสัยในการขอรับการปรึกษา ซึ่งผู้รับการปรึกษาก็ได้บอกว่า ในตอนแรกนั้นตนรู้สึกงงและไม่เข้าใจว่าการรับการปรึกษานั้นคืออะไร ตนต้องทำอะไรบ้างแต่ตอนนี้ตนมีความเข้าใจมากยิ่งขึ้น รวมถึงได้มีการผ่อนคลายตัวเอง และเมื่อได้ระบายสิ่งที่เก็บค้างคาไว้ในใจออกมาแล้วทำให้รู้สึกดีขึ้น ซึ่งจะเห็นได้ว่าผู้รับการปรึกษามีความสนใจและความตั้งใจในการรับการปรึกษา โดยสังเกตจากความตั้งใจในการรับฟังข้อปฏิบัติ การให้ความร่วมมือ การตอบคำถาม และการซักถามของผู้รับการปรึกษา จากนั้นผู้วิจัยก็ได้มอบหมายการบ้านแก่ผู้รับการปรึกษาสำหรับเตรียมมาเพื่อรับการปรึกษาในครั้งต่อไป คือให้ผู้รับการปรึกษานำรูปถ่ายครอบครัวพร้อมกับเพลงที่สอดคล้องกับรูปที่นำมา

ใบงานที่ 1
สิ่งที่ฉันหวัง

คำชี้แจง ให้ผู้รับการปรึกษาเขียนถึงสิ่งที่ตนคาดหวังจากการเข้ารับการปรึกษาทั้ง 8 ครั้ง
ลงในกรอบภาพนี้

สิ่งที่ คาดหวังไว้



ที่มาของภาพ: <http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=alohahawaiilove&month=08-2009&date=18&group=62&gblog=98>

รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออก ทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

ครั้งที่ 2

เรื่อง การรักษาสัมพันธภาพ และการตระหนักถึงความสำคัญของการแสดงออกทางอารมณ์
อย่างเหมาะสม

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ

การให้การศึกษารายบุคคล เป็นสัมพันธภาพของการช่วยเหลือส่วนบุคคลระหว่าง
ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา ตลอดระยะเวลาที่ให้การปรึกษาผู้วิจัยจะต้องรักษาให้สัมพันธภาพนั้นคงอยู่
เนื่องจากสัมพันธภาพเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการปรึกษา ทั้งนี้เพื่อเป็นการเปิดโอกาส
ให้ผู้รับการปรึกษาได้มีอิสระอย่างเต็มที่ที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตน โดยได้รับการยอมรับ
จากผู้ให้การปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจตนเอง และสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเอง
ได้อย่างเหมาะสม (เอมอร์ เจริญศรีวิสุทธิ, 2533) สำหรับทฤษฎีเล่าเรื่องนั้นการสร้างสัมพันธภาพ
เป็นทักษะที่สำคัญมาก ซึ่งการประสบความสำเร็จในการเล่าเรื่องนั้นตั้งอยู่บนพื้นฐานของการมี
สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและผู้เล่า เนื่องจากความเชื่อใจมีความสำคัญมากในการเล่าเรื่อง
(Phillips, 1993)

การให้การศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องในครั้งนี้ เน้นให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึง
ความสำคัญของการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม ซึ่งการที่บุคคลจะเกิดการเรียนรู้และความ
เข้าใจเกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมได้นั้น บุคคลจะต้องตระหนักถึงความสำคัญ
ของการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมเสียก่อน ทั้งนี้เมื่อบุคคลมีความตระหนักและความเข้าใจแล้ว
ก็จะทำให้บุคคลเกิดความริเริ่มที่จะกำหนดจุดมุ่งหมาย และเรียนรู้การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม
กับตนเอง ทำให้เป็นผู้ที่สามารถที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง เป็นการเริ่มต้นที่จะเข้าใจตนเอง
เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้และการพัฒนาตนเองที่ยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างและรักษาสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา
2. เพื่อสร้างบรรยากาศให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกคุ้นเคยเป็นกันเองและเกิดความไว้วางใจ
3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม

สื่อและอุปกรณ์

1. รูปถ่ายครอบครัวของผู้รับการปรึกษา
2. เพลงที่สอดคล้องกับรูปครอบครัวของผู้รับการปรึกษา
3. ชุดลำโพงเสียงขนาดพกพา

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพโดยการกล่าวทักทายอย่างเป็นกันเองกับผู้รับการปรึกษา พร้อมทั้งถามถึงความรู้สึก ณ ขณะนี้ของผู้รับการปรึกษา จากนั้นก็ทบทวนถึงกิจกรรมของการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมาและอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 2

ขั้นดำเนินการปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าถึงประสบการณ์การแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองในปัจจุบัน และที่ผ่านมว่าเป็นอย่างไรบ้าง โดยใช้ทักษะการตั้งคำถาม โดยถามผู้รับการปรึกษา ดังนี้

- ในช่วงชีวิตที่ผ่านมาคุณมีประสบการณ์ที่คืออะไรบ้าง
- ในช่วงชีวิตที่ผ่านมาคุณมีประสบการณ์ที่ไม่คืออะไรบ้าง
- ประสบการณ์ที่ดีและไม่ดีของคุณนั้นส่งผลต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของคุณ

อย่างไรบ้าง

- ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณมีอาการอย่างไรบ้าง
- อารมณ์อะไรที่คุณคิดว่าส่งผลให้เกิดผลเสียในชีวิตคุณ
- อารมณ์ใดของคุณที่คุณคิดว่ารุนแรงและคุณ ได้แสดงออกอย่างไม่เหมาะสม

2. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมของตนเอง โดยผ่านการ “เล่าเรื่องผ่านภาพถ่ายและบทเพลง” เริ่มจากให้ผู้รับการปรึกษา

นำรูปครอบครัวของผู้รับการปรึกษาขึ้นมาดูพร้อมกับการได้เล่าถึงภาพดังกล่าว ซึ่งเป็นการอธิบายถึงความคิด ความปรารถนา ความมุ่งหวัง และการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้รับการปรึกษา โดยการถามผู้รับการปรึกษา ดังนี้

- เพราะอะไรคุณถึงชอบรูปนี้
- อารมณ์ของคุณตอนดูรูปนี้เป็นอย่างไร
- คนในรูปนี้มีใครบ้าง บุคคลเหล่านี้มีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับผู้รับการปรึกษา

อย่างไร

- ผู้รับการปรึกษารู้สึกอย่างไรกับคนในภาพ
 - ผู้รับการปรึกษามีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างไรกับบุคคลในภาพ
3. ผู้วิจัยเปิดเพลงที่ผู้รับการปรึกษานำมา เมื่อเพลงจบผู้วิจัยก็ถามผู้รับการปรึกษา ดังนี้

- เพราะอะไรคุณจึงชอบเพลงนี้
- เมื่อฟังเพลงนี้แล้วทำให้คุณคิดถึงอะไร
- คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อ ได้ฟังเพลงนี้
- อารมณ์ของคุณเป็นอย่างไรเมื่อ ได้ฟังเพลงนี้
- เพลงและภาพที่นำมา มีความสัมพันธ์กันอย่างไร
- เมื่อได้ฟังเพลงไปพร้อมกับการดูภาพที่นำมาผู้รับการปรึกษารู้สึกอย่างไร

ทั้งนี้เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าเรื่องราวของตนออกมาผ่านรูปครอบครัว

และเพลงที่สอดคล้องกับรูปตามความคิดของผู้รับการปรึกษา โดยบทเพลงและรูปครอบครัวจะเป็นตัวช่วยที่สื่อถึงอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของแต่ละบุคคล ซึ่งแต่ละคนก็จะคิดและมีความรู้สึกที่แตกต่างกันไป ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ยังทำให้ผู้วิจัยเห็นได้ว่าสิ่งใดที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของผู้รับการปรึกษา และสิ่งใดที่ส่งผลต่อการตัดสินใจในการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้รับการปรึกษา ทั้งนี้จะทำให้ผู้วิจัยได้เข้าใจประสบการณ์และความคิดของผู้รับการปรึกษา รวมถึงเป็นการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้เกิดความเข้าใจในตนเอง

4. ผู้วิจัยถามผู้รับการปรึกษาว่า สิ่งที่ผู้รับการปรึกษาคิดและรู้สึกนั้น แตกต่างจากการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้รับการปรึกษาอย่างไร พร้อมทั้งให้ผู้รับการปรึกษาดำรงว่าความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้การปรึกษานั้น สอดคล้องหรือมีความแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร เป็นการกระตุ้นและเป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเล่าปัญหาของตน (Assisting the person describe the problem) เพื่อให้ผู้การปรึกษานั้น โยนปัญหาออกมาสู่ภายนอกไม่เก็บไว้

5. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาแบ่งปันความรู้สึกว่าเมื่อสิ่งที่ตนคิด สิ่งที่ตนรู้สึกนั้น ไม่สามารถแสดงออกมาได้อย่างที่ต้องการ และการที่ตนสามารถแสดงออกมาได้อย่างที่ต้องการ โดยไม่เก็บกด

อารมณ์ที่แท้จริงเอาไว้ นั่น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นมีความแตกต่างกันอย่างไร โดยใช้ทักษะการตั้งคำถาม ดังนี้

- เมื่อคุณได้แสดงออกทางอารมณ์ของคุณตามที่คุณต้องการคุณมีความรู้สึกเช่นไรบ้าง
- เมื่อคุณไม่สามารถแสดงออกทางอารมณ์อย่างแท้จริงของคุณออกมาได้นั้นคุณมีความรู้สึกอย่างไร

ความรู้สึกอย่างไร

- ความรู้สึกที่ไม่สามารถแสดงออกทางอารมณ์อย่างแท้จริงของคุณออกมาได้นั้น ส่งผลกระทบต่อคุณอย่างไรบ้าง

6. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนถึงการแสดงออกทางอารมณ์ของตนในปัจจุบันว่ามี การแสดงออกทางอารมณ์ทางลบและทางบวกออกมาอย่างไร และหากผู้รับการปรึกษาสามารถเป็น ผู้ที่มีการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม จะส่งผลอย่างไรต่อผู้รับการปรึกษาบ้าง ให้ผู้รับ การปรึกษาได้ยกตัวอย่างให้เห็นออกมาเป็นรูปธรรมเพื่อความชัดเจน และเป็นการให้ผู้รับการปรึกษา ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม

ขั้นตอนการปรึกษา

1. ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากการปรึกษา
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกและซักถามเกี่ยวกับการปรึกษา
3. นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการปรึกษาครั้งต่อไป
4. ยุติการปรึกษา ครั้งที่ 2

การประเมินผล

ในการปรึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษามีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ผู้รับการปรึกษา เกิดความรู้สึกคุ้นเคยเป็นกันเอง มีความเชื่อมั่นและไว้วางใจผู้วิจัยมากขึ้น โดยเห็นได้จากความตั้งใจ ในการมารับการปรึกษาในการถ่ายทอดเรื่องราวของตนเอง โดยการเล่าถึงประสบการณ์ที่ดีและไม่ดี ของช่วงชีวิตที่ผ่านมา จากนั้นผู้รับการปรึกษาก็ได้ตระหนักว่าประสบการณ์ที่ดีและไม่ดีเหล่านั้นส่งผล ต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้รับการปรึกษาอย่างไร เพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงไปสู่การแสดงออก ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น และผู้วิจัยก็ได้ใช้เทคนิคในการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราวถึงปัญหา ของตน ซึ่งคิดได้เล่าว่าตนนั้นมีประสบการณ์ที่ไม่ดีคือ ตนได้ทะเลาะกับเพื่อนซึ่งคนได้ใช้ความรุนแรง กับเพื่อน ไป ซึ่งเมื่อทำแสดงอารมณ์ไปแล้วตนนั้นก็มีความรู้สึกผิดกับสิ่งที่ได้ทำลงไป และจากการ เล่าเรื่องตามภาพที่ได้ให้คิดค้นารูปครอบครัวมานั้นเมื่อได้เล่าถึงบุคคลในภาพ คนนี้ก็ได้นำถึงพ่อ ซึ่งเมื่อพูดถึงการแสดงออกทางอารมณ์ของพ่อคือเมื่อพ่อมีความสุขหรือพึงพอใจก็จะยิ้ม แต่ถ้าหาก พ่อโมโหพ่อก็จะใช้กำลังและคำพูดที่รุนแรงออกมาซึ่งตนเองก็เคยโดนพ่อใช้ความรุนแรงคือ มีเหตุการณ์

ที่พ่อทะเลาะกับแม่ และใช้ความรุนแรงจนก็ได้เข้าไปห้ามและพ่อก็ใช้เท้าถีบตน ซึ่งคิดคิดว่า คนรู้สึกเสียใจมาก ภาพนั้นยังคงติดอยู่ในความทรงจำ แต่ถึงอย่างไรก็ยังรักพ่อ ซึ่งจากการรับการปรึกษาครั้งนี้ทำให้คนได้ตระหนักเห็นถึงความสำคัญของการแสดงออกทางอารมณ์คือ อารมณ์เมื่อแสดงออกไปแล้วส่งผลกระทบต่อตนเองและคนรอบข้างถ้าแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสมก็จะเกิดความสุขใจและความสุข แต่ถ้าหากมีการแสดงออกไปแล้วไม่เหมาะสมเหมือนอย่างที่เคยแสดงออกมาและส่งผลถึงตนเองและยังคงติดอยู่ในความทรงจำที่ยากจะลืมเลือน ก็เช่นเดียวกันที่ตนเองใช้ความรุนแรงที่พุดจาหยาบคายกับเพื่อนนั้น เพื่อนก็คงมีความรู้สึกไม่ได้แตกต่างไป เพราะฉะนั้นคนจึงเห็นว่า การแสดงออกทางอารมณ์นั้นสำคัญและควรจะมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมไม่มากหรือน้อยจนเกินไป และถ้ายังคงแสดงอารมณ์ออกมาแบบไม่คิดก่อนมันก็จะทำให้อยู่ในสังคมนี้ยาก

สำหรับชนานั้นชนาได้เล่าว่าคนนั้นมีประสบการณ์ที่ดีที่เกิดขึ้นคือการได้พาแม่ไปเที่ยวการเห็นแม่ยิ้มคือความสุขที่มีค่ามาก เพราะชนารู้ว่าแม่ทุกข์และเหนื่อยมาหลายอยากทำให้แม่สบายใจ แต่ในขณะที่เดียวกันก็มีบ้างที่ทำลงไปแล้วรู้สึกผิดและเป็นสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นคือ มีเหตุการณ์หนึ่งที่ยังคงจำได้คือ ไปซื้อของกับแม่ และแม่ซื้อของช้า คนอยากกลับบ้านจึงได้วาดใส่แม่ เพราะโมโห แต่เมื่อได้ทำไปแล้วความรู้สึกที่เกิดขึ้นคือ ไม่สบายใจ เมื่อได้นำรูปออกมาดูชนาก็ยิ้มและดูรูปที่ชนาได้ถ่ายคู่กับแม่ ซึ่งในรูปคือทั้งแม่และชนานั้นยิ้มอย่างมีความสุข และเพลงที่นำมาคือ เพลง ชีวิตยังคงสวยงามเสมอ ของบอดีส์แกลม คือเป็นเพลงที่ตนชอบมากและอยากมอบเพลงนี้ให้แม่ และเมื่อได้เปิดเพลงที่นำมาพร้อมกับการดูรูป ชนาก็ได้ร้องให้ออกมา เมื่อฟังจบเพลงชนาก็เล่าออกมาว่า ตนและแม่ได้ผ่านเรื่องราวต่าง ๆ ทั้งร้ายและดีทั้งสุขและทุกข์มากมาย อยากให้แม่เข้มแข็งและเดินไปด้วยกัน ชีวิตยังคงสวยงามเสมอ และตนก็ขอบคุณแม่มากที่ดูแลตนอย่างดี แม่พอจะจากเราไปแต่ก็ไม่เป็นไร คือโชคดีที่เรายังมีกันและกัน อยากขอโทษที่เคยเอาแต่ใจ เคยพุดจาไม่ดีกับแม่ เคยแสดงอารมณ์ออกมาในทางที่ไม่เหมาะสม อยากกราบแม่ อยากบอกแม่ว่าแม่คือคนที่สำคัญที่สุดของผม และวันนี้เมื่อผมเจอแม่ผมจะเข้าไปกอดแม่

ตัวเล็ก ก็เป็นอีกคนที่ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการแสดงออกทางอารมณ์เนื่องจากเมื่อพอกับแม่หย่ากัน ตนก็อยู่กับแม่ เมื่อนั้นเหนื่อยในการทำงาน และภาระต่าง ๆ ที่แม่ต้องรับผิดชอบและตนก็รักแม่มากเพลงที่ฟังและอยากมอบให้แม่คือ ลูกอม เนื้อความที่ชอบคือ รักเพียงแต่เธอ โอบกอดเธอด้วยรักและห่วงใย ซึ่งตนรู้ว่าแม่รักตนมากและตัวเองก็รักแม่มากแต่ก็ไม่เคยมีโอกาสได้บอกแม่ หรือแสดงออกถึงความรักที่มีต่อแม่เลย จากการรับการปรึกษาในครั้งที่ 2 ทำให้ตัวเล็กได้เห็นถึงความสำคัญในการที่จะแสดงออกถึงอารมณ์ความรักของตนที่มีให้แม่เพื่อจะได้เป็นการให้กำลังใจแก่แม่ ว่าแม่มยังมีตัวเล็กไม่ว่าอย่างไรตัวเล็กจะคอยจับมือแม่

บ๊ิก นั้น ได้เล่าถึงเรื่องราวของตนเองผ่านบทเพลงที่ตนชอบและรูปที่ตนนำมา บ๊ิก ได้บอกว่า “ชีวิตคนนั้นมีแต่ความน่าเบื่อ แม่นั้นก็ชอบบ่น ชอบว่า คุณแบบไม่มีเหตุผล ใช้อารมณ์เป็นซะส่วนใหญ่ ส่วนน้องก็เจ้าอารมณ์เอาแต่ใจตนเอง และพี่ก็เห็นแก่ตัว ซึ่งตนเองนั้น ไม่กล้าที่จะแสดงออกถึงความต้องการของตนเองเนื่องจากพอพูดอะไรออกไปแม่มักจะบ่นและต่อว่าตน โดยไม่เคยฟังเหตุผล แต่คนอยู่ได้เพราะคนยังมีเพื่อน ไม่เข้าใจทำไมแม่อถึงไม่ให้ความสำคัญเป็นธรรมกับตน เมื่อน้องทำผิดแม่ก็จะไม่ว่าเพราะน้องยังเด็ก ตนเลยต้องขอมน้องมาโดยตลอด ซึ่งชอบเพลง แสงสุดท้ายของบอดีส์แลม เพราะฟังแล้วทำให้มีกำลังใจ ชอบเนื้อหาของเพลง คือคล้ายกับชีวิตตนเอง ที่ว่า ทางที่โรยเอาไว้ด้วย ขวากหนาม สุดแหลมคม ทิมแหง จนมันแทบจะทนไม่ไหวชีวิต ทำไมอยากเย็นขนาดนั้น สองมือจะมี เรียวแรงขนาดไหน แต่หัวใจของคน ยังยืนยันจะไม่ถอยใจ ในคำคืนที่ฟ้านั้น ไม่มีดาว อยู่ตรงนี้ ฉันทยังคง ก้าวไป ยังคงมีรักแท้ เป็นแสงนำไปในคืนที่หลงทาง วัน เวลาไม่เคยจะหยุดเดิน ไม่ว่าอะไรเราคงต้อง เดินไปกับมัน เก็บทุกความผิดพลาดเป็นคำเตือนให้เราเข้าใจ ชีวิตเริ่มต้นที่คำว่าฝ่าฟัน ขอเพียงใจเรา เท่านั้นไม่หวั่นไหว บทชีวิตของเรา เราจะทำให้มีความหมาย เส้นทางนี้ ฉันทยังมีจุดหมาย トラบใดที่ ปลายท้องฟ้ามีแสงรำไร จะไปจนถึงแสงสุดท้าย” ซึ่งบ๊ิกฟังเพลงนี้ในเวลาที่ย่ำแย่ เพราะตัวเองคือมีความฝันคือการเป็นวิศวกร และจะไปถึงฝันให้ได้ ซึ่งจากการรับการปรึกษาในครั้งนั้นก็ทำให้ตนนั้น ได้เรียนรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตนเข้าใจว่าแม่มักจะเครียดที่ต้องรับภาระใน ครอบครัว ตั้งแต่พ่อแม่หย่ากัน ผมรู้สึกได้ถึงความเครียดที่แม่มมี แม่ต้องหาเงินคนเดียวในการเลี้ยงลูก 3 คน ซึ่งวัยก็แตกต่างกัน พี่เรียนมหาลัย ตนก็เรียนวิทยาลัยเอกชน น้องคนเล็กก็เพิ่งเข้าเรียนอนุบาล ซึ่งเมื่อผมได้คิดถึงความรู้สึกแม่แม่มักจะเครียดและหนักใจ เลยต้องมีการระบายอารมณ์หรือความเครียด ที่มีออกมาโดยการบ่นและคำลูกเมื่อทำให้ไม่พอใจ การรับการปรึกษาครั้งนี้ทำให้ผมได้เข้าใจในอารมณ์ ของแม่ และต่อไปผมจะได้ไม่ต้องเก็บความรู้สึกน้อยใจไว้ในใจ ผมว่าเมื่อผมเข้าใจอารมณ์ที่แม่ แสดงออกมานั้นคือมันทำให้ผมสบายใจมากกว่าเดิมที่เก็บกดความเครียด ความน้อยใจไว้โดยไม่ แสดงออกมา และเทพก็ได้เล่าเรื่องราวของตนเองผ่านรูปที่นำมาคือ “ในรูปมีผม แม่ และพี่ชาย ผม รักทุกคนในภาพมาก แม่คือบุคคลที่อยู่เคียงข้างผมเสมอมา แม่ไม่เคยทิ้งผมไปไหน แม่เป็นคนสอน ให้ผมเป็นคนดี ผมรักแม่ ผมพยายามจะไม่คิดถึงพ่อ พยายามที่จะมีความสุขอยู่กับปัจจุบันที่มีแม่และ พี่ชาย แม่แม่กับพี่ชายจะมีทะเลาะกันบ้าง ผมก็ไม่อยากให้พี่ทะเลาะกับแม่เลย ผมอยากเห็นแม่มีความสุขเพราะแม่ทุกข์มาเยอะแล้ว โดยผมจะไม่ทำให้แม่ต้องเสียใจหรือกังวลเพราะผม ผมจะไม่ แสดงออกถึงอารมณ์ที่ไม่ดีกับแม่เลย ถึงแม้ผมจะไม่พอใจหรือไม่เห็นด้วยในสิ่งที่แม่คิดหรือให้ผม ทำแต่ผมก็ไม่เคยบอกแม่ไป เพราะกลัวแม่จะเสียใจ และจะเก็บความคิด ความไม่สบายใจไว้ จะนั่ง และรับฟังเวลาที่แม่ต้องการระบายเมื่อมีปัญหา กับพี่ชาย ผมยอมรับว่าผมก็อึดอัด และบ่อยครั้งที่ ระเบิดอารมณ์ออกไปกับเพื่อน บางทีผมก็คิดว่าผมทำไม่ถูกแต่ผมก็ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้

พอผมระเบิดอารมณ์ด้วยคำพูดที่รุนแรงออกไปผมก็รู้สึกสบายใจ โลง แต่พอผ่านไปไม่นานผมก็รู้สึก "ไม่สบายใจเลยที่แสดงอารมณ์แบบนี้ไปกับเพื่อน แต่ก็ได้แต่สำนึกผิด ซึ่งผมไม่อยากเป็นแบบนี้เลย และผมก็คิดว่าการแสดงออกทางอารมณ์นั้นสำคัญ ไม่ว่าจะทางลบหรือบวก ถ้าผมสามารถแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม ผมก็คงไม่ต้องมาทุกข์ใจแบบที่เป็นอยู่" ซึ่งจากการรับการปรึกษาในครั้งที่ 2 นี้ จะเห็นได้ว่าผู้รับการปรึกษามีความสนใจและความตั้งใจในการรับการปรึกษา โดยสังเกตจากความตั้งใจ การตอบคำถาม และการเล่าปัญหาของผู้รับการปรึกษา

รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออก ทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

ครั้งที่ 3

เรื่อง การเรียนรู้และเข้าใจอารมณ์เชิงลบของตนเอง

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ

อารมณ์ของแต่ละบุคคลนั้นย่อมมีทั้งอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบ ตัวอย่างอารมณ์เชิงลบ เช่น การไม่พอใจ โมโห อึดอัดใจ กระทบกระชวย ร้อนใจ รังเกียจ การไม่กล้า เกรงใจ หวาดกลัว ฯลฯ จนทำให้บางคนยอมลดความสามารถที่มีอยู่ ทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งอารมณ์เหล่านี้เป็นการคุกคามสิทธิของผู้อื่นและสิทธิของตนเอง และเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับอารมณ์ทางลบของตน บางคนก็พยายามที่จะเก็บกดอารมณ์ทางลบเหล่านั้นเอาไว้ ไม่แสดงออกเพราะเนื่องจากมีความคิดที่ว่า การแสดงออกทางอารมณ์เชิงลบออกมานั้นเป็นสิ่งที่ไม่ควร หรือเป็นสิ่งที่ไม่ดี ถ้าไม่จำเป็นหรือถ้ายังพอดทนได้ก็ควรจะระงับอารมณ์ทางลบเอาไว้ ในขณะที่บุคคลบางคนไม่สามารถที่จะเก็บอารมณ์เชิงลบของตัวเอง ทำให้ต้องแสดงอารมณ์เชิงลบออกมา จนในบางครั้งอาจทำให้เกิดสิ่งเลวร้ายตามมา เช่น อาจทำให้เกิดความบาดหมางกับผู้อื่น เกิดการทะเลาะวิวาท เป็นต้น จะเห็นได้ว่าถ้าหากบุคคลสามารถแสดงออกถึงพฤติกรรมที่สื่อถึงอารมณ์เชิงลบของตนเองออกมาได้อย่างเหมาะสมและเป็นที่ยอมรับของสังคมได้นั้น บุคคลก็จะสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข แต่ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลแสดงพฤติกรรมทางลบออกมาอย่างไม่เหมาะสมหรือไม่แสดงออกอารมณ์เชิงลบที่แท้จริงของตนเองออกมา ก็จะส่งผลให้เกิดการเก็บกดทางอารมณ์ และหากเก็บกดทางอารมณ์มากเกินไปอาจทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจและเป็นปัญหาพฤติกรรมตามมาได้ (ศรีธรรมชนะภูมิ, 2535)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการศึกษานำปัญหาออกมาสู่ภายนอก โดยการเล่าเรื่องราวของตนเองออกมา
2. เพื่อให้ผู้รับการศึกษารับรู้และเข้าใจอารมณ์เชิงลบของตน
3. เพื่อให้ผู้รับการศึกษารับรู้และเข้าใจการแสดงออกทางอารมณ์เชิงลบอย่างเหมาะสม

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพด้วยการกล่าวทักทายอย่างเป็นกันเองกับผู้รับการปรึกษา และอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 3 พร้อมทั้งทบทวนถึงการให้การศึกษาในครั้งที่ 2

ขั้นดำเนินการปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีทำความเข้าใจอารมณ์เชิงลบของตนเอง โดยผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาอ่านบทความเรื่อง “โกรธ” เมื่อผู้รับการปรึกษาอ่านจบ ผู้วิจัยก็จะถามถึงความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา พร้อมทั้งให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความคิดเห็นต่อเรื่องที่อ่าน และถามผู้รับการปรึกษาว่าเมื่อผู้รับการปรึกษามีอารมณ์โกรธผู้รับการปรึกษาจะแสดงอารมณ์ออกมาอย่างไร ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้และเข้าใจในอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นอย่างไร
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้เริ่มสำรวจความต้องการและการแสดงออกทางอารมณ์เชิงลบของตนเองมากขึ้น โดยให้ผู้รับการปรึกษาเล่าถึงเรื่องราวที่ผู้รับการปรึกษาเข้าใจคิดและได้แสดงออกทางอารมณ์ตอบโต้ออกมาแล้วทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกเสียใจในภายหลัง ซึ่งการเล่าเรื่องจะเป็นการเล่าตามที่ผู้รับการปรึกษาพึงพอใจจะเปิดเผย โดยมีผู้วิจัยคอยกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องให้ครบถ้วน
3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษากำหนดชื่อของปัญหา โดยการตั้งชื่อให้กับเรื่องที่ผู้รับการปรึกษาเล่าออกมานั้น เพื่อเป็นการประเมินผลกระทบของปัญหาที่มีต่อชีวิตของผู้รับการปรึกษา รวมถึงจะทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเรียนรู้ว่าอิทธิพลเหล่านั้น ส่งผลต่อชีวิตของผู้รับการปรึกษาอย่างไร ซึ่งวิธีนี้จะเป็นการนำปัญหาออกมาสู่ภายนอก (Externalizing) คือให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจว่าปัญหานั้นไม่ได้อยู่ภายในตัวของผู้รับการปรึกษา แต่ปัญหาก็คือปัญหา ให้ผู้รับการปรึกษาได้เกิดการเรียนรู้และทำความเข้าใจพื้นฐานในการมองปัญหาว่า “ปัญหาก็คือปัญหา บุคคลไม่ใช่ปัญหา”
4. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเริ่มต้นแต่งเรื่องขึ้นใหม่ (Re-authoring) และถามผู้รับการปรึกษาว่า ถ้าเหตุการณ์เดิมนั้นเกิดขึ้นอีกผู้รับการปรึกษาจะแสดงออกทางอารมณ์อย่างไร ถามถึงเหตุการณ์สภาพการณ์ ลำดับของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ระยะเวลา และเค้าโครงของเรื่องที่ผู้รับการปรึกษาเล่า ซึ่งบทสนทนาที่เน้นการแต่งเรื่องใหม่จะเป็นการช่วยปรับแต่งประเด็นหรือเค้าโครงที่เป็นความล้มเหลวพ่ายแพ้ต่าง ๆ ซึ่งจะเป็พื้นฐานที่เชื่อมโยงไปสู่ประเด็นหรือเค้าโครงอันงดงามและมีคุณค่าในชีวิตของผู้รับการปรึกษา
5. ให้ผู้รับการปรึกษาพรรณนาถึงแนวทางที่จะสามารถแสดงออกทางอารมณ์เชิงลบได้อย่างเหมาะสม และได้ให้ผู้รับการปรึกษามองว่ามีปัญหาและอุปสรรคใดบ้างที่เป็นสิ่งกีดขวางการ

แสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม และให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตัวเอง และเหมาะสมกับปัญหานั้น

ขั้นปฏิบัติการปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสรุปข้อคิดและสาระสำคัญที่ได้จากการปรึกษาในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดในการให้การปรึกษาเพื่อให้เกิดการรับรู้ แบ่งปันความรู้สึก และมีความเข้าใจในการปรึกษา
3. ผู้วิจัยยุติการปรึกษา และนัดหมายวัน เวลาในการปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

ในการปรึกษารั้งนี้ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษามีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกคุ้นเคยเป็นกันเอง มีความเชื่อมั่นและไว้วางใจผู้วิจัยมากขึ้น โดยเห็นได้จากความตั้งใจในการมารับการปรึกษาในการถ่ายทอดเรื่องราวทั้งหมดนี้เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้นำปัญหาออกมาสู่ภายนอก โดยผ่านการเล่าเรื่องราวของตนเองออกมา และเมื่อผู้รับการปรึกษาได้อ่านบทความเรื่อง “โกรธ” แล้วพบว่า ผู้รับการปรึกษานั้นเปิดใจและเล่าเรื่องที่ตนรู้สึกผิดออกมา นำปัญหาที่เกิดขึ้นมาเป็นจุดเริ่มต้นในการเล่า เมื่อได้เล่าปัญหาของตัวเองแบบซ้ำ ๆ เล่าจนผู้รับการปรึกษาเกิดการเรียนรู้ และเข้าใจอารมณ์เชิงลบของตนเอง รวมถึงทำให้มีความเข้าใจในการแสดงออกทางอารมณ์เชิงลบอย่างเหมาะสม

วิช เมื่ออ่านบทความเรื่อง “โกรธ” จบก็ได้พูดว่า “สิ่งที่พ่อในเรื่องทำลงไปนั้นเป็นการแสดงออกของอารมณ์โกรธ ทำออกไปโดยไม่ยั้งคิด และก็จะทำให้มานั่งเสียใจภายหลัง” จากนั้นวิชก็นั่งนิ่ง และเพื่อเป็นการให้ผู้รับการปรึกษานำปัญหาออกมาสู่ภายนอก ผู้วิจัยจึงได้เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าเรื่องราวที่เมื่อแสดงออกทางอารมณ์ไปแล้วมานั่งรู้สึกเสียใจภายหลัง สำหรับวิช วิชเล่าว่า “ผมเป็นคนใจร้อน ชอบทำอะไรออกไปโดยไม่ทันคิด เวลาแม่บ่นผมจะพูดตวาดแม่ออกไปว่าจะบ่นอะไรหนักหนา รำคาญ พอพูดแบบนี้ออกไปผมก็รู้สึกผิด (ร้องไห้) คือผมเสียใจนะ แต่ผมก็ยังทำ ผมคือผมไม่เข้าใจตัวเอง ผมรู้นะที่แม่บ่นแม่นั้นก็เป็นเพราะแม่รักผม (ร้องไห้)” การเล่าเรื่องของวิช โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้คอยกระตุ้นให้เล่าเรื่องออกมาให้ครบถ้วน ทำให้วิชมีความเข้าใจในปัญหาของตนเองมากขึ้นว่าปัญหาก็คือปัญหา วิชไม่ใช่ตัวปัญหา ปัญหานั้นอยู่ภายนอกไม่ได้อยู่ภายในตัววิช วิชสามารถที่จะจัดการในเรื่องของอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองได้ จากที่วิชเคยคิดว่าปัญหานั้นคือตัววิชเอง และเพื่อไปสู่การจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นผู้วิจัยก็ให้ผู้รับการปรึกษาได้แต่งเรื่องขึ้นใหม่ โดยการถามว่าถ้าเหตุการณ์เดิมนั้นเกิดขึ้นอีกผู้รับการปรึกษาจะแสดงออกทางอารมณ์อย่างไร วิชก็ได้บอกว่า “ถ้าเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นอีก ผมจะไม่ตวาดแม่ไปแบบนั้น ผมคิดว่า ที่แม่บ่นและ

พูดนั้นเพราะแม่เป็นห่วง เพราะแม่รักผมแม่จึงคอยพูดคอยสอน คำบ่นของแม่คือคำสอนที่แม่มีแต่ความหวังดี (ร้องไห้) และผมกับแม่นั้นมีนิสัยที่คล้ายกันคือ ใจร้อน ผมรู้แล้วว่าการแสดงพฤติกรรมหรือคำพูดออกไปด้วยอารมณ์นั้นไม่ได้เกิดผลกับใครเลย ทำไปแล้วก็ทำให้มาเสียใจในภายหลัง ผมก็จะเลี่ยงในการปะทะอารมณ์กับแม่ ในขณะที่แม่ร้อน ผมจะเย็น คือผมจะรับฟังในสิ่งที่แม่พูดก่อน จะไม่ได้เถียงเหมือนที่ผ่านมา และหากผมอยากอธิบายให้แม่ได้เข้าใจ ผมก็จะรออธิบายในเวลาที่เหมาะสม หายโกรธ ไม่พูดหรือ ได้ออกไปในขณะที่แม่กำลังโมโห เพราะที่ผ่านมามีทำแบบนั้นไปแล้วผลที่ได้คือไม่มีอะไรดีขึ้นเลย มีแต่จะทำให้เรื่องแย่ลง ทำร้ายจิตใจกันทั้งคู่ การที่ผมได้เข้าใจอารมณ์นั้น ทำให้ผมรู้ว่าผมสามารถดูแลและจัดการกับปัญหาได้ จากที่คิดว่าเพราะตัวเอง โทษตัวเองแต่ไม่เคยคิดแก้ไขเพราะคิดว่ายากที่จะทำ ตนไม่สามารถเปลี่ยน ได้จริง ๆ แต่ตอนนี้ผมมีความเชื่อว่าผมจะทำได้ ผมไม่ใช่ตัวปัญหา อารมณ์ร้อนคือปัญหา ผมจะจัดการมันให้ได้จะไม่ให้มันมาทำร้ายผมและแม่ได้อีก ซึ่งผมจะตั้งชื่อให้กับเรื่องนี้ว่า เหตุเกิดเพราะอารมณ์ร้อน”

ชนากก็ได้บอกว่า “อารมณ์โกรธและ โม โห นั้นเป็นอารมณ์ที่ส่งผลเสียต่อชีวิตผมมาก ผมทำให้คนที่ผมรักและเขาก็รักผมต้องมาเสียใจเพราะอารมณ์โกรธของผมมาหลายครั้งนับไม่ถ้วน และเมื่อผมได้อ่านบทความเรื่อง โกรธ มันทำให้ผมคิดได้ว่า การแสดงออกทางอารมณ์นั้นสำคัญมาก และหากผมปล่อยให้ตัวเองเป็นแบบนี้ต่อไปผมก็คงเป็นคนที่ไม่มีความสุขและคงเป็นลูกที่แย่มาก ที่คิดได้ว่าไม่คิดแต่ก็ยังทำ”

ตัวเล็กก็ได้บอกว่า “อารมณ์เชิงลบของตัวเองนั้นก็จะมี โกรธ หงุดหงิด โม โห ซึ่งอารมณ์เหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นแล้วทำให้รู้สึกไม่สบายใจเลย” จากนั้นก็ได้ให้ตัวเล็กได้เล่าเรื่องออกมาเพื่อนำปัญหาออกมาสู่ภายนอก ตัวเล็กได้เล่าว่า “คือตอนนั้นอยากให้แม่ซื้อคอมให้ใหม่ เลยกบอกแม่ว่าแม่ซื้อคอมให้หน่อย แล้วแม่บอกว่าไม่ซื้อให้ อยากได้ใหม่ก็เก็บเงินซื้อเองสิ บอกแม่เท่าไรแม่ก็บอกไม่ซื้อให้เลย โม โห คือ โกรธ เลยเอาไม้มาทุบคอม คือแบบระบายอารมณ์ไปกับการทุบที่คอม แล้วแม่ก็ด่าและร้องไห้ คือภาพนั้นทำให้ผมหยุดและทิ้งไม้ลง คือผมเสียใจผมไม่อยากจะเห็นแม่ร้องไห้ ผมรู้สึกผิดมาก” เมื่อให้ตั้งชื่อเรื่องที่เล่าออกมา ตัวเล็กได้ตั้งชื่อว่า “เพียงเพราะอารมณ์ชั่ววูบ” และเมื่อให้แต่เรื่องขึ้นใหม่ ตัวเล็กก็ได้เล่าเหตุการณ์เดิมอย่างละเอียดอีกครั้ง ลงรายละเอียดในเรื่องอารมณ์ของตนเองและแม่ ภาพแม่ในวันนั้นตัวเล็กยังคงจำได้ดี ตัวเล็กได้เล่าเรื่องใหม่ว่า “ผมจะไม่แสดงออกทางอารมณ์อย่าง วันนั้นเด็ดขาด เพราะผมไม่อยากจะเห็นน้ำตาของแม่ ผมรักแม่ แม่คือสิ่งเดียวที่ผมมี และคอยอยู่ข้าง ๆ ผมเสมอมา ไม่เคยทิ้งผมไปไหน เรื่องใหม่ของผมคือ ผมจะเป็นคนที่มีเหตุผล ยอมรับและคิดตามที่แม่พูด แม่บอกไม่มีเงินที่จะซื้อให้ ลูกควรเก็บเงินซื้อเอง และเมื่อได้เงินครบแม่ก็จะพาไปซื้อ ผมจะฟังแม่และจะเก็บเงินซื้อเองเลยจะไม่แสดงอารมณ์ออกไปแล้วมาสำนึกผิดแล้วถึงมาเก็บเงินซื้อเอง ผมไม่อยากจะให้แม่เสียความรู้สึก” ตัวเล็กได้สรุปข้อคิดที่ได้จากการปรึกษาคือ “อารมณ์โกรธ

ส่งผลเสียต่อผม มันทำให้ผมไม่มีเพื่อนคบ เมื่อผมแสดงอารมณ์ออกไปไม่เหมาะสม เพื่อนก็จะไม่ค่อยชอบและไม่ค่อยมีใครอยากคบด้วย ผมว่าหากผม โกรธหรือไม่พอใจแล้วผมสามารถแสดงออกมาอย่างเหมาะสม มันก็จะเกิดผลดีกับผมมากกว่าตอนนี้ที่เป็นอยู่ และถ้าผมยังไม่เปลี่ยนแปลงตัวเอง คนที่จะเสียใจก็คือตัวผมเอง”

ซึ่งจากการรับการปรึกษาในครั้งที่ 3 นี้ผู้รับการปรึกษามีความสนใจและความตั้งใจในการรับการปรึกษา โดยสังเกตจากความตั้งใจ และการเล่าปัญหาของผู้รับการปรึกษา การร่วมมือในการสำรวจอารมณ์ของตนเองของผู้รับการปรึกษา ตลอดจนการสรุปข้อคิด และสาระสำคัญที่ได้จากการปรึกษาของผู้รับการปรึกษา

เอกสารประกอบการปรึกษา

เรื่อง "โกรธ"

เรื่อง "โกรธ"

ขณะที่ชายคนหนึ่งกำลังซัดล้างรถอย่างขะมักเขม้น

ลูกชายวัย 4 ขวบ ก็มุดเก็บก้อนหินขึ้นมา

แล้วบรรจงซูดซิดไปบนด้านข้างของตัวรถ

พักใหญ่ต่อมา...

เมื่อพ่อได้ยินเสียงครูดของหิน ก็เกิดความฉุนเฉียว โกรธเป็นฟินเป็นไฟ

เขากระชากมือลูกมาตี เขาตีลงบนมือน้อย ๆ นับครั้งไม่ถ้วน

โดยไม่ทันนึกว่าตนได้ถือก้อนหินก้อนที่ลูกนั้นได้นำมาซูดซิดอยู่ในมือ

ณ โรงพยาบาล..

นิ้วลูกชายถูกตัดออก เพราะกระดูกแตก จนหมอไม่สามารถเชื่อมต่อได้

ขณะที่พ่อเข้ามาดูลูกในห้อง ลูกมองพ่อด้วยสายตาปวดร้าว

แล้วถามพ่อว่า " เมื่อไร นิ้วหนูจึงจะยาวเหมือนเดิม ? "

คำถามนั้น...

เหมือนคมมีดกรีดลึกลงไป ในหัวใจผู้เป็นพ่อ เขารู้สึกละอายใจ รู้สึกผิด

และเสียใจในการกระทำของตนอย่างไม่อาจให้อภัย

เขาจึงกลับไปที่รถ ตะมึนสุดแรงเกิด โดยไม่ยั้งจนเหนื่อยหอบ

แล้วทรุดตัวลงนั่งข้างรถอย่างเศร้าใจ สายตาพลันเหลือบไปเห็นรอยซูดซิด

เขาเบิกตากว้าง !

จ้องมองคำว่า "รักพ่อ"

น้ำใส ๆ เริ่มเอ่อ แล้วไหลอาบแก้ม

เขาเอามือปิดหน้า

ร้องให้สะอึกสะอื้นราวกับใจจะขาด

รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออก ทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

ครั้งที่ 4

เรื่อง การเรียนรู้และเข้าใจอารมณ์เชิงบวกของตนเอง

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ

การแสดงออกทางอารมณ์เชิงบวกอย่างเหมาะสม (Positive expressivity) หมายถึง การที่ผู้รับการปรึกษาสามารถสื่ออารมณ์ออกมาในรูปแบบที่เป็นผลดีต่อตัวเองและผู้อื่น ได้แก่ การแสดงความเป็นมิตร การแสดงออกถึงความห่วงใย การยกย่องชมเชย การแสดงความชื่นชม การแสดงออกถึงความรัก และการแสดงความขอบคุณ ซึ่งเมื่อมีสภาพอารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นคนเราอาจแสดงออกเป็นพฤติกรรมหรือไม่แสดงออกก็ได้ ในขณะที่บางคนอาจจะมีการแสดงออกทางอารมณ์แบบแฝง คือเป็นการแสดงออกต่อสิ่งเร้าหรือสภาพการณ์ที่เป็นสาเหตุของสภาพอารมณ์ แต่การแสดงออกนั้นไม่ตรงกับลักษณะสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น ไม่ชอบคน ๆ หนึ่งแต่กลับแสดงพฤติกรรมว่าชอบคน ๆ นั้น หรือในทางตรงกันข้ามคือ ชอบคน ๆ หนึ่งแต่แสดงออกมาว่าไม่สนใจ

อารมณ์จัดเป็นการเพิ่มสีสันของชีวิตมนุษย์ ที่ทำให้มีชีวิตชีวา ไม้ไร้ซึ่งความรู้สึก เพราะถ้าบุคคลปราศจากการแสดงออกของอารมณ์แล้วก็จะเปรียบเทียบกับหุ่นยนต์ที่ไม่มีชีวิตจิตใจ แต่เดิวันบุคคลจะมีการแสดงออกของอารมณ์อย่างหลากหลาย ทั้งในด้านบวกหรือในด้านลบ โดยได้รับการกระตุ้นจากสภาพแวดล้อมหรือสิ่งเร้าที่เป็นตัวกำหนด ซึ่งถ้าหากบุคคลสามารถแสดงออกทางอารมณ์เชิงบวกออกมาอย่างที่บุคคลนั้นรู้สึก ไม่เพียงแต่เก็บซ่อนอารมณ์ที่ตนรู้สึกนั้นเอาไว้ภายใน ก็จะส่งผลให้บุคคลมีสภาพจิตใจที่ดี และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การแสดงออกที่เหมาะสมนี้เป็นการแสดงการยอมรับนับถือถึงความต้องการ และการปกป้องสิทธิทั้งของตนเองและผู้อื่น พฤติกรรมแบบนี้จะกล้าขอร้องและปฏิเสธคำขอร้องของผู้อื่นด้วยความเชื่อมั่นแต่อยู่ในวิถีของการยอมรับในสิทธิของผู้อื่น พฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม ทั้งนี้การแสดงออกต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของการเคารพสิทธิส่วนบุคคล ลักษณะการแสดงออกที่เหมาะสมสามารถส่งผลให้บุคคลเกิดความผ่อนคลายในสัมพันธภาพ ทำให้บุคคลรู้ว่าควรแสดงออกอย่างไรในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมและเกิดการเรียนรู้ในการเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการศึกษานำปัญหาออกมาสู่ภายนอก โดยการเล่าเรื่องราวของตนเองออกมา
2. เพื่อให้ผู้รับการศึกษาริเริ่มรู้และเข้าใจอารมณ์เชิงบวกของตนเอง
3. เพื่อให้ผู้รับการศึกษาริเริ่มรู้และเข้าใจการแสดงออกทางอารมณ์เชิงบวกอย่างเหมาะสม

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพด้วยการกล่าวทักทายอย่างเป็นกันเองกับผู้รับการปรึกษา และอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 4 พร้อมทั้งทบทวนถึงการให้การศึกษาในครั้งที่ 3

ขั้นดำเนินการปรึกษา

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ริเริ่มสำรวจความต้องการ และการแสดงออกทางอารมณ์เชิงบวกของตนเองมากขึ้น โดยผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาค่อย ๆ หลับตา และจินตนาการถึงคนในครอบครัวที่ผู้รับการปรึกษารัก จากนั้นผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเล่า และเล่าถึงเรื่องราวของคนในครอบครัวที่ผู้รับการปรึกษาจินตนาการถึง สาเหตุที่ทำให้รักบุคคลนั้น ความรู้สึกเมื่อได้อยู่ใกล้บุคคลนั้น และถามผู้รับการปรึกษาถึงลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกกับคนที่รัก ค่อยด้วยการถามผู้รับการปรึกษาถึงสิ่งที่แสดงออกมาต่อคนที่รักนั้นว่ามีความเหมาะสมหรือไม่อย่างไร และค่อยด้วยการให้ผู้รับการปรึกษาเล่าถึงสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาอยากทำให้แก่คนที่รัก (แต่ยังไม่ได้ทำสิ่งนั้น)

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาดังชื่อให้กับเรื่องและผู้รับการปรึกษาได้เล่าออกมา เพื่อจะทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเรียนรู้ได้ว่าอิทธิพลเหล่านั้น ส่งผลต่อชีวิตของผู้รับการปรึกษาอย่างไร ซึ่งวิธีนี้จะเป็นการนำปัญหาออกมาสู่ภายนอก (Externalizing) คือให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจว่าปัญหานั้นไม่ได้อยู่ภายในตัวของผู้รับการปรึกษาแต่ปัญหาก็คือปัญหาที่อยู่ภายนอกไม่เกี่ยวข้องกับตัวของผู้รับการปรึกษาปัญหานั้นเป็นสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาสามารถแก้ไขและจัดการได้ เป็นการให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้และทำความเข้าใจพื้นฐานการมองปัญหาว่า “ปัญหาก็คือปัญหา บุคคลไม่ใช่ปัญหา”

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเริ่มต้นแต่งเรื่องขึ้นใหม่ (Re-authoring) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ก้าวข้ามผ่านสิ่งที่ขัดขวางในการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง โดยการถามถึงเหตุการณ์ สภาพการณ์ ลำดับของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ระยะเวลา และเค้าโครงเรื่องที่ผู้รับการปรึกษาเล่า บทสนทนาที่เน้นการแต่งเรื่องใหม่จะเป็นการช่วยปรับแต่งประเด็นหรือเค้าโครงที่เป็นความล้มเหลวพ่ายแพ้ต่าง ๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นพื้นฐานที่เชื่อมโยงไปสู่ประเด็นหรือเค้าโครงอันงดงามและมีคุณค่าในชีวิตของผู้รับการปรึกษา

4. ให้ผู้รับการปรึกษาได้พรรณนาถึงแนวทางที่จะสามารถแสดงออกทางอารมณ์เชิงบวกได้อย่างเหมาะสม และได้ให้ผู้รับการปรึกษาได้มองว่ามีปัญหาและอุปสรรคใดบ้างที่เป็นสิ่งกีดขวางการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมของผู้รับการปรึกษา และให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตัวเองและเหมาะสมกับปัญหานั้น

ขัณฑ์การปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสรุปข้อคิดและสาระสำคัญที่ได้จากการปรึกษาในครั้งนี
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดในการให้การปรึกษาเพื่อให้เกิดการรับรู้ แบ่งปันความรู้สึก และมีความเข้าใจในการปรึกษา จากนั้นผู้วิจัยก็ยุติการปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

ในการปรึกษาครั้งนี้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกคุ้นเคยเป็นกันเอง มีความเชื่อมั่นและไว้วางใจผู้วิจัยมากขึ้น โดยเห็นได้จากความตั้งใจในการมารับการปรึกษา ในการถ่ายทอดเรื่องราวทั้งนี้เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้นำปัญหาออกมาสู่ภายนอก โดยผ่านการเล่าเรื่องราวของตนเองออกมา และเมื่อผู้รับการปรึกษาได้หลับตาและจินตนาการถึงคนในครอบครัวที่ตนรักแล้วพบว่า ผู้รับการปรึกษานั้นมีการเปิดใจ และเล่าเรื่องถึงบุคคลในครอบครัวของตัวเองออกมา ผู้รับการปรึกษาเกิดการเรียนรู้และเข้าใจอารมณ์เชิงบวกของตนเอง รวมถึงทำให้มีความเข้าใจในการแสดงออกทางอารมณ์เชิงบวกอย่างเหมาะสม สามารถเป็นผู้ที่สื่ออารมณ์ออกมาในรูปแบบที่เป็นผลดีต่อตัวเองและผู้อื่น โดยไม่ต้องเก็บซ่อนอารมณ์ที่รู้สึกเอาไว้ภายใน ซึ่งส่งผลให้ผู้รับการปรึกษามีสุขภาพจิตที่ดี และมีความสุขในการใช้ชีวิตประจำวันมากยิ่งขึ้น

ชนาบอกว่า “อารมณ์ทางบวกของตนเองนั้นก็หลากหลายมีทั้งดีใจ ตื่นเต้น เมื่อมีอารมณ์ทางบวกเกิดขึ้นตัวเองจะรู้สึกดี มีความสุข และสังเกตได้ว่าเมื่อตนแสดงออกถึงอารมณ์ทางบวกคนรอบข้างตนก็จะมีความสุขไปด้วย โดยเฉพาะแม่ เวลาแม่มีความสุขผมก็สุขไปด้วยและเวลาผมมีความสุขแม่ก็สุขด้วยเช่นกัน ผมคิดว่าเมื่อผมเข้าใจอารมณ์ตนเองแล้วผมสามารถแสดงมันออกมาได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น”

ตัวเล็ก บอกว่าอารมณ์ของคนในด้านบวกคือมีการแสดงออกโดยการยิ้ม หัวเราะ ซึ่งแสดงออกมาแล้วตนรู้สึกดี มีความสุขคนอื่นก็รู้สึกดีไปด้วย และตัวเล็กก็ได้จินตนาการถึงแม่ ตัวเล็กบอกว่า “แม่คือคนที่เคียงข้างผมมาโดยตลอด ผมรู้สึกดีเมื่อได้อยู่ใกล้แม่ ผมจะยิ้มให้แม่ แต่ผมก็ไม่เคยบอกรักแม่ เพราะความไม่ชิน แต่เมื่อผมได้เล่าถึงความรู้สึกที่มีต่อแม่ออกมานั้น ผมคิดว่าไม่ใช่เรื่องน่าอายเลยที่ผมจะบอกรักแม่ เพราะการแสดงออกถึงความรักนั้นเป็นสิ่งที่ดี ทำออกไปแล้วผมก็มีความสุขและ

แม่ก็จะมีความสุข” และเมื่อได้ให้ตัวเล็กได้สรุปถึงสิ่งที่ได้จากการปรึกษา ตัวเล็กก็ได้สรุปว่า “ทำให้ตัวเองได้เข้าใจอารมณ์ทางบวกของตัวเองมากขึ้น ว่าอารมณ์ทางบวกนั้นเป็นสิ่งที่ดีต่อตนเอง เมื่อแสดงออกมาแล้วส่งผลให้ตัวเองและคนรอบข้างมีความสุข”

สำหรับห้าได้จินตนาการถึง แม่ และพี่ชายทั้ง 4 คน ห้าบอกว่า “ผมแทบไม่แสดงออกอารมณ์ทางบวกกับคนในครอบครัวเลย มากสุดผมก็ยิ้ม แต่ถ้าพูดหรือยังบอกรักนั้นแทบไม่มี ด้วยที่เป็นผู้ชาย และเป็นลูกคนสุดท้ายก่อนข้างจะไม่ค่อยได้คุยกับใคร ส่วนใหญ่ถึงบ้านก็จะแยกย้ายกันอยู่ในห้องของตัวเอง ยิ่งกับแม่แล้วนั้นคือจำได้ว่า ตอนเด็ก ๆ เคยกอดแม่ เคยบอกรักแม่แต่โตมานั้นไม่เคยเลย แม่ชอบบ่น ผมเลยได้แต่นั่งฟัง โดยฟังไปพร้อมกับเล่นโทรศัพท์ หรือ ไม่ก็เปิดเพลงฟัง ผมรู้ว่าการแสดงออกทางอารมณ์ของผมนั้น ไม่เหมาะสม แต่ผมก็ไม่รู้จะทำยังไง มันไม่ชินที่จะแสดงออกมาแบบอื่น และจากที่ได้รับการปรึกษามาถึงครั้งนี้ทำให้ผมได้เห็นถึงความสำคัญของการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม จากการที่ผมได้เข้าใจอารมณ์ของตนเอง ทำให้ผมคิดที่จะแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมกับคนในครอบครัว”

และบ๊ิก ได้เล่าเรื่องราวของตนว่า “ตนนั้นมีความสุขมากเวลาที่ได้อยู่กับเพื่อน เพราะการอยู่กับเพื่อนทำให้เป็นตัวของตัวเอง ได้เล่นสนุก ได้หัวเราะ ได้ยิ้ม ไม่มีใครมาว่า มาค่า หรือมาตี เวลาอยู่ที่บ้านผมแทบไม่ได้แสดงออกอารมณ์ด้านบวก จะเฉย ๆ นิ่ง ๆ ซึ่งต่างกับเวลาอยู่กับเพื่อน คือเวลาอยู่กับเพื่อนผมจะพูดเยอะมาก หัวเราะ เล่นกับเพื่อน จนบางที่ผมรับรู้ได้ว่าเพื่อนรำคาญ และพอเพื่อนรำคาญผมก็เปลี่ยนไปหาเพื่อนอีกคน และทำแบบนี้ รอให้อีกคนหายเบื่อผมผมก็ไม่คุยกับเขาใหม่ คือผมก็ไม่อยากให้เป็นแบบนี้แต่ก็คิดว่า การที่ผมแสดงออกแบบมีความสุข พูดคุยด้วยอารมณ์ที่ยิ้มแย้ม ก็ยังดีกว่าที่ผมแสดงความก้าวร้าวหรือฉุนเฉียวใส่เพื่อน” เมื่อบ๊ิกได้เล่าเรื่องราวที่ตนคิดว่าเป็นปัญหาที่ตนไม่สบายใจของการแสดงออกทางอารมณ์เชิงบวกซ้ำ ๆ บ๊ิกก็ได้เข้าใจว่า “ถ้าตนเป็นเพื่อนตนก็คงรำคาญที่มีคนมาวุ่นวายมากเกินไป อย่างเวลาเพื่อนนั่งทำการบ้านผมก็เข้าไปคุยด้วยเข้าไปหัวเราะกับเค้า ไปเล่าเรื่องหลายเรื่องและชวนเพื่อนคุย แต่พอนาน ๆ เพื่อนก็ต้องเร่งทำการบ้านทำให้แสดงสีหน้าออกมาซึ่งผมก็รับรู้ได้ว่า เพื่อนไม่พอใจ ตอนนี้ผมเข้าใจแล้วว่าถ้าเป็นผมเองที่เจอใครมาทำแบบนี้ผมก็ไม่พอใจ คงตวาดออกไปเลยด้วยซ้ำ” ซึ่งบ๊ิกก็ได้เข้าใจในอารมณ์เชิงบวกทั้งของตนเองและเพื่อนว่า “อารมณ์เชิงบวกเมื่อแสดงออกไปแล้วทำให้ตัวของคนนั้นมีความสุขและคนรอบข้างก็มีความสุขไปด้วย แต่หากแสดงอารมณ์ทางบวกออกมาเยอะจนเกินไป ก็จะเป็นสาเหตุที่ทำให้คนอื่นและตัวเองทุกข์ได้เช่น เพราะฉะนั้นการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมจึงสำคัญ ไม่ใช่แค่ลบที่ทำให้คนเราไม่สบายใจ แต่บวกก็เช่นเดียวกัน หากมากไปก็ไม่ดี”

ซึ่งจากการรับการปรึกษาในครั้งที่ 4 นี้ผู้รับการปรึกษามีความสนใจและความตั้งใจ
ในการรับการปรึกษา โดยสังเกตจากความตั้งใจ และการเล่าปัญหาของผู้รับการปรึกษา ตลอดจน
การสรุปข้อคิด และสาระสำคัญที่ได้จากการปรึกษาของผู้รับการปรึกษา

รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออก ทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

ครั้งที่ 5

เรื่อง การเสริมสร้างความเข้มแข็งต่อการถูกกระตุ้นทางอารมณ์

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ

ความเข้มแข็งต่อการถูกกระตุ้นทางอารมณ์อย่างเหมาะสม (Impulse strength) หมายถึง การที่เมื่อบุคคลถูกกระตุ้นทางอารมณ์และมีการแสดงพฤติกรรมออกมาทั้งทางบวกและลบนั้น หากบุคคลมีความเข้มแข็งทางอารมณ์ เมื่อถูกกระตุ้นทางอารมณ์จะมีแนวโน้มที่จะแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสมซึ่งแต่ละคนก็จะมี การแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมือนกัน จากประสบการณ์ด้านอารมณ์ของแต่ละคนนั้น จะมีผลต่อแรงผลักดันภายในจิตใจ ทำให้อารมณ์ที่เกิดขึ้นต่อสิ่งที่มาเร้าอารมณ์มีทั้งระดับอารมณ์ที่เหมาะสมสอดคล้องกับตัวกระตุ้น และระดับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมส่งผลกระทบต่อลักษณะอารมณ์และแบบแผนของพฤติกรรมที่ตอบสนอง พฤติกรรมการแสดงออกของผู้ชายและผู้หญิงเมื่อเกิดขึ้นจะได้รับการเสริมแรงที่แตกต่างกันจากสังคม (Zeman and Shipman, 1996) เด็กชายถูกหล่อหลอมจากวัฒนธรรมตั้งแต่ยังเป็นเด็กว่า การร้องไห้เป็นอาการของคนขี้ขลาด และไม่มีความเป็นชาย หากแสดงความกลัวหรือความอ่อนแอออกมา ดังนั้นเพศชายจึงถูกหล่อหลอมให้แข่งขันและต่อสู้ (ปรารธนา กระแสสินธุ์, 2544)

เมื่อผู้ชายได้รับการสั่งสอนในด้านของการแสดงออกทางอารมณ์ในลักษณะดังกล่าวจึงทำให้มีผลกระทบต่อการแสดงออกทางอารมณ์และการเป็นผู้ที่แสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมนั้น จะมีความแตกต่างจากการเก็บกดอารมณ์ จากแนวคิดที่เกิดจากความรู้ที่ว่า ทุกคนมีอารมณ์ ซึ่งเมื่อเกิดแล้วต้องระบายออก แต่การระบายออกทางอารมณ์นั้น ควรเป็นไปในทางที่มีเหตุผลพอเหมาะพอควร เป็นการแสดงออกซึ่งความคิด ความรู้สึก และความเชื่อออกมาอย่างตรง ๆ ตามที่เป็นจริงได้อย่างเหมาะสมโดยไม่รู้เกรงกลัวสิทธิของผู้อื่น การพูดโดยปราศจากการควบคุมผู้อื่น ไม่ทำให้ผู้อื่นขายหน้าหรือด้อยค่า พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนี้เป็นการยอมรับผู้อื่น แต่ไม่คล้อยตามหรือยอมอยู่ภายใต้อำนาจของผู้อื่น หรือบุคคลที่มีสิทธิพิเศษเหนือกว่าผู้อื่น การแสดงออกที่เหมาะสมนี้เป็นการแสดงการยอมรับนับถือถึงความต้องการ และการปกป้องสิทธิทั้งของตนเองและผู้อื่น

พฤติกรรมแบบนี้จะกล้าขอร้องและปฏิเสธคำขอร้องของผู้อื่นด้วยความเชื่อมั่นแต่อยู่ในวิถีของการยอมรับในสิทธิของผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการศึกษานำปัญหาออกมาสู่ภายนอก โดยการเล่าเรื่องราวของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับการศึกษาริเริ่มรู้และทำความเข้าใจต่อการถูกกระตุ้นทางอารมณ์
3. เพื่อให้ผู้รับการศึกษเข้าใจถึงสาเหตุของการเกิดอารมณ์ของตนเอง
4. เพื่อให้ผู้รับการศึกษาก่อเกิดความเข้มแข็งต่อการถูกกระตุ้นทางอารมณ์

สื่อและอุปกรณ์

- | | | |
|------------------------------|---|------|
| 1. ดินสอ | 1 | ด้าม |
| 2. ยางลบ | 1 | ก้อน |
| 3. ใบงานที่ 2 “บันทึกอารมณ์” | | |

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพด้วยการกล่าวทักทายอย่างเป็นกันเองกับผู้รับการปรึกษาและอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 5 พร้อมทั้งทบทวนถึงการให้การศึกษาในครั้งที่ 4

ขั้นดำเนินการปรึกษา

1. ผู้วิจัยทบทวนถึงกิจกรรมในเรื่องการแสดงอารมณ์ทางลบและการแสดงอารมณ์ทางบวกของผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ของตนเองว่าเป็นอย่างไร ทั้งนี้เพื่อเป็นการรับรู้และเข้าใจในปัญหาของตนเอง และนำปัญหานั้นออกมาสู่ภายนอก
2. หลังจากที่ผู้วิจัยได้ให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนถึงการเรียนรู้อารมณ์ของตนเองทั้งทางลบและทางบวกแล้ว ก็ให้ผู้รับการปรึกษาได้บันทึกอารมณ์ของตนเองโดยให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าและบันทึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เพื่อดูว่าสิ่งใดคือตัวกระตุ้นในการเกิดอารมณ์ของผู้รับการปรึกษา โดยแบ่งเป็นเหตุการณ์ที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดอารมณ์ทางบวก และเหตุการณ์ที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดอารมณ์ทางลบ ทั้งนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจอารมณ์ของตนเองอย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น
3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาว่าสิ่งที่เป็นตัวขัดขวางที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาไม่สามารถแสดงอารมณ์ทางลบและแสดงอารมณ์ทางบวกออกมาได้อย่างเหมาะสมนั้นคืออะไร

ด้วยการเล่าเรื่องราวเหล่านั้นเข้าไปซ้ำมา จนกว่าผู้รับการปรึกษาจะเกิดความชัดเจนในตัวเอง และสามารถบอกได้ว่าแท้จริงนั้นสิ่งที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมคืออะไร สามารถนิยาม และให้ความหมายของตัวกระตุ้นนั้นได้ พร้อมทั้งสามารถบอกได้ว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ส่งผลกระทบต่อผู้รับการปรึกษาอย่างไรบ้าง โดยมีการใช้ทักษะการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องให้ครบถ้วน การใช้คำถามที่แสดงความสนใจในเนื้อหาเรื่องราวที่ผู้รับการปรึกษากำลังเล่า แสดงความใส่ใจ ห่วงใย ต่อผลกระทบของปัญหา อิทธิพลของปัญหาที่มีต่อชีวิตของผู้รับการปรึกษา ถามถึงความสัมพันธ์ ระหว่างเหตุการณ์ที่มากระตุ้นกับประเด็นด้านพฤติกรรม อารมณ์ ร่างกาย และทัศนคติ และถามถึงผลกระทบของปัญหาในช่วงระยะเวลาต่าง ๆ ระหว่างปัญหากับคนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างหลากหลาย เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความเข้าใจในการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง และได้ตรวจสอบถึงความกดดันด้านวัฒนธรรมที่ทำให้ปัญหาฝังอยู่ภายในผู้รับการปรึกษา

ขั้นตอนการปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสรุปข้อคิดและสาระสำคัญที่ได้จากการปรึกษาในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยเปิด โอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดในการให้การปรึกษา เพื่อให้เกิดการรับรู้ แบ่งปันความรู้สึกและมีความเข้าใจในการปรึกษา จากนั้นผู้วิจัยก็ยุติ การปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

ในการปรึกษาครั้งนี้ผู้รับการปรึกษาได้นำเรื่องราวที่เป็นความไม่สบายใจ ความทุกข์ ออกมาสู่ภายนอกโดยการเล่าเรื่องราวของตนเองทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้พร้อมทั้งทำความเข้าใจ ต่อการถูกกระตุ้นทางอารมณ์ ทำความเข้าใจถึงสาเหตุของการเกิดอารมณ์ นำไปสู่การเป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็งต่อการถูกกระตุ้นทางอารมณ์

ผู้รับการปรึกษาได้เล่าถึงเรื่องราวที่ตัวเองได้แสดงออกทางอารมณ์อย่างไม่เหมาะสม เริ่มด้วยการเล่าเรื่องราวในทางบวกและทางลบที่ตนคิดว่ายังแสดงออกทางอารมณ์ทางบวกออกมา ไม่เหมาะสมเข้าไปซ้ำมา จนเกิดความชัดเจนในตัวเอง จนสามารถบอกได้ว่าแท้จริงนั้นสิ่งที่เป็น กระตุ้นทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมคืออะไร สามารถให้นิยามหรือให้ความหมายของตัวถูกกระตุ้น นั้นได้ จากนั้นก็ได้นำเรื่องราวที่ตนเล่ามาเขียนสรุปลงใน ใบงาน “บันทึกอารมณ์” การเขียนจะช่วยให้ นำไปสู่การพิจารณาและใคร่ครวญถึงปัญหาที่แท้จริง รวมถึงได้พิจารณาว่าสิ่งใดที่เป็นตัวขัดขวาง ในการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมของตนเอง เพื่อเป็นการตรวจสอบความกดดันด้านวัฒนธรรม ที่ทำให้ปัญหาฝังอยู่ภายใน และสิ่งใดที่เป็นตัวกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่ เหมาะสม เพื่อให้เห็นถึงผลกระทบที่มีต่อผู้รับการปรึกษาได้ชัดเจน

คณิตบอกว่า “ผมอยากแสดงออกทางอารมณ์ทางด้านลบให้เหมาะสมนะ คือจากเดิมผมคิดว่าการใช้กำลังในการตัดสินใจเป็นสิ่งที่เหมาะสมกับผู้ชายเพราะผู้ชายเป็นเพศที่มีกำลัง ผมต้องเข้มแข็งและไม่ยอมใคร เพื่อไม่ให้ใครมาทำร้ายผมและแม่ได้ ผมเห็นพ่อใช้กำลังมาโดยตลอดเมื่อโมโห และแม่ก็ต้องยอมพ่อ โดนทำร้าย แต่ผมจะใช้กำลังที่ผมมีมาปกป้องแม่ จะไม่ยอมให้ใครมาทำร้าย ผมจึงคิดว่าการใช้กำลังเป็นสิ่งที่เหมาะสมกับผู้ชาย แต่ในขณะที่เดียวกันผมสับสนนะ คือผมไม่ชอบทำเหมือนพ่อ ที่เขาเคยทำกับแม่ ในทุกครั้งที่ผมมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนผมก็ใช้กำลัง มีครั้งหนึ่งคือใช้มีดไปฟันกับคนอื่น ซึ่งเขาก็เจ็บสาหัส คือผมเสียใจ แต่เวลาผมโกรธผมห้ามอารมณ์ไม่ได้ ผมเครียดนะเวลาที่ผมเป็นแบบนี้ แม่ก็เสียใจ เสียใจที่เลี้ยงลูกไม่ดี คือผมไม่ชอบเป็นแบบนี้ (น้ำตาไหล) และในตอนนี้ผมก็ไม่อยากร้องไห้ แต่ผมก็ไม่อยากคืนตัวเอง ผมเหนื่อย ผมก็เสียใจเป็นใจมั้ยครับ ผมเคยคิดว่าน้ำตานี้มันคู่กับคนที่อ่อนแอ ผมจะไม่ร้องไห้ให้ใครเห็น ผมจะไม่อ่อนแอเหมือนแม่ แต่ตอนนี้ผมไม่ไหวจริง ๆ ผมรู้สึกผิด” เมื่อผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราวของตนเองออกมาผู้วิจัยก็ให้ผู้รับการปรึกษาได้ผ่อนคลายและถามถึงความรู้สึกว่าได้เล่าเรื่องราวออกมาแล้วรู้สึกอย่างไร ผู้รับการปรึกษาบอกว่า “รู้สึกโล่งอย่างบอกไม่ถูกครับ คือผมไม่เคยลืมเหตุการณ์ที่พ่อทำร้ายแม่และตีผมออกมา เมื่อผมเข้าไปห้ามนั้นได้เลย ผมรักเด้านะ แต่ผมยอมรับการกระทำของเค้าไม่ได้จริง ๆ และผมจะไม่ทำแบบพ่อ ผมไม่ชอบให้ใครมาทำพฤติกรรมแบบนั้นกับผมเพราะฉะนั้นผมก็ไม่ควรแสดงพฤติกรรมแบบนั้นกับคนอื่น” จากนั้นผู้วิจัยก็ให้ผู้รับการปรึกษานำเรื่องราวที่ตนเล่ามาเขียนสรุปลงใน ใบงาน “บันทึกอารมณ์” การเขียนจะช่วยให้นำไปสู่การพิจารณาและไตร่ตรองถึงปัญหาที่แท้จริงรวมถึงได้พิจารณาว่าสิ่งใดที่เป็นตัวขัดขวางในการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมของตนเอง และสิ่งใดที่เป็นตัวกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เพื่อให้เห็นถึงผลกระทบที่มีต่อผู้รับการปรึกษาได้ชัดเจน

ต่อมาได้เล่าเรื่องราวที่เป็นปัญหาทางอารมณ์ของตนเองออกมา เมื่อต้องเกิดความชัดเจนในตัวเองและปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเองแล้ว ต่อมาก็ได้บันทึกลงในใบงานที่แจกให้ โดยบันทึกว่า “ผมไม่ยอมให้แม่เสียน้ำตา อยากให้แม่ภูมิใจในตัวผม ผมอยากบอกให้แม่รู้และอยากบอกรักแม่พร้อมกับการกอดแม่ ปัญหาของผมที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากความเคยชิน ที่ตนแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม อย่างอารมณ์ทางบวก คนนั้นอยากกอดแม่ อยากบอกรักแม่ แต่ก็ได้แค่คิด เพราะความเป็นจริงคนไม่เคยทำได้แต่คิด จนกลายมาเป็นความเคยชินที่คิดว่าถ้าตัวเองไม่เริ่มที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง ก็ไม่รู้ว่าเมื่อไหร่จะได้ทำในสิ่งที่ต้องการ ได้แต่คิดว่าจะทำแต่ก็ยังไม่ทำ คือถ้ายังเป็นแบบนี้ ความเคยชินที่ว่าก็จะยังคงอยู่ ยังไม่หายไป เพราะฉะนั้นถ้าจัดการได้ ผมก็จะแสดงอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม” และควบคู่ไปกับการแสดงออกทางอารมณ์ในเชิงลบของด้อมที่เขียนว่า “เมื่อมีอารมณ์โกรธ ก็จะด่าแม่ ส่งเสียงดัง ทำร้ายข้าวของเสียหาย” และด้อมเล่าว่า “ผมเป็นคนเอาแต่ใจตนเอง

อยากได้อะไรก็ต้องได้ รอไม่ค่อยได้ พอไม่ได้ดังใจก็โกรธ และพอโกรธก็จะตะโกนเสียงดัง ไม่ก็ปาข้าวของ โวยวาย และคนที่ต้องรับอารมณ์เหล่านี้ของผมคือ แม่ คือทำไปแล้วผมก็มาเสียใจภายหลัง และก็ขอโทษแม่ซ้ำ ๆ พอเล่าออกมามันทำให้ผมรู้สึกละอายใจ ที่ทำให้แม่เสียใจทั้ง ๆ ที่ทั้งชีวิตก็มีเพียงแม่คนเดียวที่อยู่ข้างผม คือคนเดียวที่ให้อภัยเสมอมา หากผมยังแสดงอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบของตนเองออกมาอย่างไม่เหมาะสม ผมก็คงเป็นลูกที่แย่มาก ผมจะเปลี่ยนความเคยชินของตัวเอง จะเริ่มทำในสิ่งที่ตั้งใจไว้เพื่อตัวเองและเพื่อแม่”

วิชก็เช่นเดียวกันคือ การที่วิชได้เล่าเรื่องการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองออกมานั้น ทำให้วิชรู้สึกว่ปัญหาทางอารมณ์นั้นแก้ไขได้ คือก่อนหน้าวิชเล่าว่า “ผมคิดว่าอารมณ์นั้นเป็นสิ่งที่ติดตัวผมมาตั้งแต่เด็กผมคงไปแก้ไขอะไรไม่ได้แล้วเพราะมันคือตัวผม แต่เมื่อได้ทำความเข้าใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นผ่านการเล่าเรื่องออกมานั้นทำให้ผมได้เข้าใจว่า ปัญหาก็คือปัญหา ตัวผมนั้นไม่ใช่ตัวปัญหา ปัญหาผมคือ การที่ผมไม่ค่อยมีสติเมื่อขาดสติ ส่งผลให้ตัวเองร้อนรน และมีการแสดงออกถึงอารมณ์ร้อนที่มี โดยการแสดงออกอย่างไม่เหมาะสม ซึ่งจริง ๆ แล้วผมสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ร้อนที่เกิดได้ ถ้าผมไม่อยากทำให้ตัวเองและคนรอบข้างเสียใจ ผมก็ต้องทำความเข้าใจกับอารมณ์ที่ตนรู้สึกก่อน ผมจะไม่ยอมให้อารมณ์นั้นมาทำลายผมได้อีก จะไม่ยอมอยู่ใต้ปัญหา แต่จะมองหาแนวทางในการปรับเปลี่ยนตัวเอง”

ซึ่งจากการรับการปรึกษาในครั้งที่ 5 นี้ผู้รับการปรึกษามีความสนใจและความตั้งใจในการรับการปรึกษา โดยสังเกตจากการเล่าเรื่องและการบันทึกอารมณ์ของผู้รับการปรึกษา ตลอดจนการสรุปข้อคิดและสาระสำคัญที่ได้จากการปรึกษาของผู้รับการปรึกษา

ใบงานที่ 2
บันทึกอารมณ์

คำชี้แจง ให้ผู้รับการปรึกษาเขียนบันทึกเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดการแสดงออกทางอารมณ์เชิงบวก
และอารมณ์เชิงลบที่ไม่เหมาะสมของตนเอง ลงในกรอบภาพนี้

การแสดงออก
ทางอารมณ์เชิงบวก

This is a blank worksheet for recording positive emotions. It features a decorative border with small circular patterns. On the left side, there is a vertical rectangular box with a double-line border containing the text "การแสดงออกทางอารมณ์เชิงบวก". To the right of this box is a large, empty rectangular area for writing. At the top right, there is a horizontal rectangular box, also empty. The entire page is framed by a double-line border.

การแสดงออก
ทางอารมณ์เชิงลบ

This is a blank worksheet for recording negative emotions. It features a decorative border with small circular patterns. On the left side, there is a vertical rectangular box with a double-line border containing the text "การแสดงออกทางอารมณ์เชิงลบ". To the right of this box is a large, empty rectangular area for writing. At the top right, there is a horizontal rectangular box, also empty. In the bottom right corner, there is a small illustration of a black umbrella with white polka dots. The entire page is framed by a double-line border.

ที่มาของภาพ: <http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=nooyingja&month=11->

2008&date=22&group=10&gblog=3

รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออก ทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

ครั้งที่ 6

เรื่อง การเสริมสร้างความเข้มแข็งต่อการถูกระงับทางอารมณ์

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ

การฝึกความเข้มแข็งต่อการถูกระงับทางอารมณ์นั้นมีความสำคัญและส่งผลต่อการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมของบุคคล เนื่องจากถ้าบุคคลมีความเข้าใจในกระบวนการเกิดอารมณ์และเข้าใจในอารมณ์ของตนเองก็จะส่งผลให้ผู้รับการศึกษามีความเข้มแข็งต่อการถูกระงับทางอารมณ์ บุคคลจะสามารถแสดงออกทางอารมณ์ในทางบวกและแสดงออกทางอารมณ์ในทางลบออกมาได้เหมาะสมได้หรือไม่อย่างไร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และการตีความของแต่ละบุคคล ซึ่งประสบการณ์และการตีความของแต่ละบุคคลล้วนแตกต่างกัน ส่งผลให้แต่ละบุคคลนั้นมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่แตกต่างกัน และเมื่อบุคคลได้ตระหนักและเห็นถึงความสำคัญของการแสดงออกทางอารมณ์ พร้อมทั้งฝึกฝนตนเองตามกระบวนการในการสร้างความชัดเจนผ่านการเล่าเรื่องก็จะช่วยให้ผู้รับการศึกษาค้นหาเรื่องราวขึ้นมาใหม่ด้วยตัวเอง โดยนำปัญหาที่มีมาเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างเรื่องใหม่ เพราะคนที่เข้าใจและรู้เรื่องราวของตัวเองดีที่สุดคือผู้เรียนนั่นเอง การเล่าเรื่องจะช่วยให้ผู้รับการศึกษาคิด ได้พิจารณา และมองเห็นปัญหาอย่างชัดเจน จากนั้นก็ใช้การเขียนมาช่วยให้เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น

การอ่านในสิ่งที่ตนเองได้เขียนบันทึกไว้นั้นจะเป็นการทบทวนและได้แก้ไขเรื่องราวที่ได้บันทึกไว้ตั้งแต่แรกว่าควรมีจุดไหนอีกบ้างที่ผู้เรียนนั้นคิดว่าควรเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขเพื่อให้ผู้รับการศึกษานั้นง่ายต่อการนำไปปฏิบัติ เพื่อจะได้เกิดความเข้าใจ และชัดเจนในการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมของตนเองมากขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการศึกษาริเริ่มรู้และทำความเข้าใจต่อการถูกระงับทางอารมณ์
2. เพื่อให้ผู้รับการศึกษามีความเข้าใจถึงสาเหตุของการเกิดอารมณ์ของตนเอง

3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้มแข็งต่อการถูกระงับทางอารมณ์
4. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม

สื่อและอุปกรณ์

- | | | |
|-------------------------------------|---|------|
| 1. ดินสอ | 1 | ค้ำ |
| 2. ยางลบ | 1 | ก้อน |
| 3. ใบงานที่ 3 “แต่งเรื่อง เล่าใหม่” | | |
| 4. ใบงานที่ 4 “จุดไฟสองทาง” | | |

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพด้วยการกล่าวทักทายอย่างเป็นกันเองกับผู้รับการปรึกษา และอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 6 พร้อมทั้งทบทวนถึงการให้การปรึกษาในครั้งที่ 5

ขั้นดำเนินการปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนถึงการบันทึกอารมณ์ของตนเอง โดยการอ่านบันทึกอารมณ์ของตนเองที่ผู้รับการปรึกษาได้เขียนไว้ใน การรับการปรึกษาครั้งที่ 5 จากนั้นผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้แสดงความคิดเห็นต่ออารมณ์เชิงลบและอารมณ์เชิงบวกของตน ว่ามีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมหรือไม่อย่างไร และถ้าไม่เหมาะสมผู้รับการปรึกษาคิดว่าควรจะทำอย่างไรผ่านการแต่งเรื่องขึ้นมาใหม่พร้อมก็นำเรื่องราวเหล่านั้นมาเล่าใหม่อีกครั้ง

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาแต่งเรื่องขึ้นมาใหม่ พร้อมทั้งบันทึกเรื่องราวที่แต่งใหม่ลงในใบงาน เป็นการนำประเด็นหรือเค้าโครงจากเรื่องที่ผู้รับการปรึกษาเล่า นำความพ่ายแพ้ ความล้มเหลว ความไม่สบายใจ ความสิ้นหวัง ความไร้คุณค่า และความเปล่าประโยชน์ นำสิ่งที่ผู้รับการปรึกษานั้นรู้สึกมาเป็นจุดเริ่มต้น สำหรับการแต่งเรื่องขึ้นมาใหม่ ทั้งนี้เพื่อเป็นพื้นฐานที่เชื่อมโยงไปสู่ประเด็นหรือเค้าโครงอันงดงาม และมีคุณค่าในชีวิตของผู้รับการปรึกษา ผู้วิจัยจะใช้ทักษะการถอดบทสนทนาภายใน ใต่บทสนทนาภายนอก พร้อมทั้งเทคนิคการใช้ภาษาอุปมาอุปมัย และทักษะการตั้งคำถามในการถามถึงเหตุการณ์ สภาพการณ์ ลำดับของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ระยะเวลา และเค้าโครงเรื่องของผู้รับการปรึกษา

ตัวอย่างของคำถาม

- ความรู้สึกแบบนี้ของคุณ มันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร
- คุณมักจะบอกตัวเองเสมอหรือว่าตัวคุณเองเป็นคนที่มีความร้อน ควบคุมอารมณ์

ตัวเองไม่ได้ เป็นความคิดของคุณเอง หรือความคิดของใคร

3. ผู้วิจัยร่วมกับผู้รับการปรึกษาในการอภิปรายกระบวนการวางแผนการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมของผู้รับการปรึกษาในปัจจุบันว่าเป็นอย่างไรบ้าง และขั้นตอนการวางแผนจากเรื่องเล่าที่สร้างขึ้นใหม่เหล่านั้นเพียงพอที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้หรือไม่ลงในกระดวยใบงานที่แจกให้ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ฝึกความเข้มแข็งต่อการถูกกระตุ้นทางอารมณ์ และเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาระบุแผนการพัฒนาดตนเองไปตามเรื่องเล่าที่ได้สร้างใหม่อย่างเป็นลำดับขั้นตอน โดยให้ผู้รับการปรึกษาระลึกถึงเป้าหมายของตน และวางแผนการพัฒนาดตนเองในการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมตามเป้าหมายที่วางไว้อย่างเป็นลำดับที่ชัดเจนเหมือนกับการจุดไฟในอุโมงค์มืดเพื่อเป็นการนำทางไปพบสู่ทางออก

4. ให้ผู้รับการปรึกษาอภิปรายถึงขั้นตอนการวางแผนการพัฒนาดตนเองในการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม พร้อมอธิบายเหตุผลของแผนการดังกล่าวจากนั้นก็บันทึกลงในใบงาน “จุดไฟส่องทาง”

5. ผู้วิจัยถามผู้รับการปรึกษาว่า “แผนการพัฒนาดตนเองในการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม ของคุณจะสามารถนำคุณไปสู่เป้าหมายที่คุณต้องการหรือไม่” กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้ประเมินแผนการของตนเองอีกครั้ง เพื่อนำไปสู่การสร้างพันธสัญญา (Commitment) ว่าผู้รับการปรึกษาจะปฏิบัติตามแผนการที่ตนวางไว้อย่างเคร่งครัด นอกจากนี้ผู้วิจัยยังให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงความรับผิดชอบในการปฏิบัติตามแผนการอย่างต่อเนื่อง เพื่อเตือนให้ผู้รับการปรึกษาระลึกว่า “ปัญหาก็คือปัญหา บุคคลไม่ใช่ปัญหา”

ขั้นปฏิบัติการปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาสรุปข้อคิดและสาระสำคัญที่ได้จากการปรึกษาในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยเปิด โอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดในการให้การปรึกษาเพื่อให้เกิดการรับรู้ แบ่งปันความรู้สึกและมีความเข้าใจในการปรึกษา จากนั้นผู้วิจัยยุติการปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

เมื่อผู้รับการปรึกษาได้อ่าน “บันทึกอารมณ์” ของตนเองที่ได้เขียนไว้ในการรับการปรึกษาครั้งที่ 5 จากนั้นผู้รับการปรึกษาได้แสดงความคิดเห็นต่ออารมณ์เชิงลบและอารมณ์เชิงบวกของตน

ว่ามีการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม จากนั้นผู้วิจัยก็ให้ผู้รับการปรึกษาหาวิธีแก้ไขผ่านการแต่งเรื่องขึ้นมาใหม่ โดยมีการลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ระยะเวลา และเค้าโครงเรื่องของผู้รับการปรึกษาใหม่ พร้อมทั้งบันทึกเรื่องราวที่แต่งใหม่นั้นลงในใบงาน “แต่งเรื่อง เล่าใหม่” ซึ่งทำให้ผู้รับการปรึกษาได้นำประเด็นหรือเค้าโครงจากเรื่องเดิมที่ผู้รับการปรึกษาเล่า ทั้งความพ่ายแพ้ ความล้มเหลว ความไม่สบายใจ ความสิ้นหวัง และความเปล่าประโยชน์ มาเป็นจุดเริ่มต้น สำหรับการแต่งเรื่องขึ้นมาใหม่ ทั้งนี้เพื่อเป็นพื้นฐานที่เชื่อมโยงไปสู่ประเด็นหรือเค้าโครงอันงดงาม และมีคุณค่าในชีวิตของผู้รับการปรึกษา ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าเรื่องใหม่ในแบบที่ผู้รับการปรึกษาอยากเป็นเพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหา ได้ใคร่ครวญว่าอะไรที่ทำให้ผู้รับการปรึกษานั้นไม่สามารถทำได้อย่างที่หวัง และจะจัดการอย่างไร กับสิ่งที่มาขัดขวาง ซึ่งผู้รับการปรึกษาก็สามารถใคร่ครวญและทำความเข้าใจในอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง จากการวางแผนในการพาดตนเองไปสู่การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม โดยการทำแผนการพัฒนาดตนเอง ไปตามเรื่องเล่าที่ได้สร้างใหม่อย่างเป็นลำดับขั้นตอน ทำให้ผู้รับการปรึกษาระลึกถึงเป้าหมายของตน และวางแผนการพัฒนาดตนเองในการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมตามเป้าหมายที่วางไว้ อย่างเป็นลำดับที่ชัดเจนเหมือนกับการจุดไฟในอุโมงค์มืดเพื่อเป็นการนำทางไปพบสู่ทางออก

เมื่อด้อมได้อ่านเรื่องราวของตนเองที่ได้บันทึกไว้ ก็พูดว่า “ผมจะเปลี่ยนความเคยชินของตัวเอง จะเริ่มทำในสิ่งที่ตั้งใจไว้เพื่อตัวเองและเพื่อแม่ และตอนนี้ผมก็พร้อมแล้วที่จะทำแบบนั้น” จากนั้นด้อมก็ได้แต่งเรื่องใหม่ โดยเริ่มจากการเล่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วมีผลต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของด้อม โดยด้อมนั้นบอกว่าคนนั้นอารมณ์ร้อน ชอบโวยวาย คำว่าแม่อยู่บ่อย ๆ บางครั้งก็คิดว่าที่แม่เข้ามาวุ่นวายเรื่องของตัวเองซึ่งตนไม่อยากจะแสดงออกทางอารมณ์แบบนั้นเลย รู้สึกผิดแต่ก็ไม่แก้ไขตัวเอง คือผมคิดว่าเพราะแม่วุ่นวายชีวิตพ่อจนเกินไป พ่อจึงต้องทิ้งเราไป ผมมานั่งคิดทบทวนจากการเล่าเรื่องทั้งหมด จากความทรงจำของผมที่ผมจำได้ คือ (ร้องไห้) คือแม่ คือแม่ที่เสียสละเพื่อครอบครัว คือแม่ที่ดูแลทุกคนในบ้าน แม่เหนื่อยทั้งงานนอกและงานในบ้านแล้วแม้อย่างจะต้องมาเหนื่อยเพราะคนในครอบครัวอีก ทั้งพ่อที่เมามากก็คิดว่าแม่ ทำร้ายแม่ แม่ถามพ่อเยอะก็ไม่ได้ ก็จะทะเลาะกันเสียงดังลั่น และก็จบด้วยที่แม่ร้องไห้ ผมไม่ชอบเหตุการณ์แบบนั้นเลย จนวันนึงพ่อแม่ก็หย่ากัน เพราะแม่บอกแม่ทนไม่ไหวแล้ว แม่รับสภาพของตัวเองตอนนี้ไม่ได้แล้ว คือตอนนั้นผมรู้สึกอายและคิดว่าแม่อดทน ไม่มากพอ คิดจะเลิกก็เลิกกับพ่อแบบง่าย ๆ ไม่ถามผมซักคำว่าผมจะรู้สึกอย่างไร แต่คือตอนนี้ทำคิดว่า ผมอยู่กับแม่อย่างตอนนี้คือผมอึดมากกว่าตอนที่พ่อแม่อยู่ด้วยกัน ผมรู้สึกสบายใจมากกว่า ผมรู้สึกว่าแม่ก็มีความสุขกว่าเมื่อก่อน เมื่อก่อนผมเครียดที่พ่อแม่เลิกกัน แต่จริง ๆ แล้วผมคิดว่า ไม่มีพ่อเราก็ออยู่กัน ได้ ผมตั้งใจคือต่อจากนี้ผมจะพูดจาดี ๆ กับแม่ จากที่ทำให้แม่ร้องไห้ก็จะ

เปลี่ยนมาทำให้แม่ยิ้ม จะทำหน้าที่ลูกที่ดี จะเลิกโทษตัวเองว่าเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้พ่อแม่เลิกกัน แต่จะทำตัวให้ดีและใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ไม่ใช่อดีต”

คณิตก็ได้เล่าเรื่องใหม่พร้อมแนวทางในการทำให้ตนเองไปสู่การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมอย่างที่ตั้งใจไว้ “ผมจะไม่ทำแบบที่พ่อทำกับแม่ ผมมาคิดดูแล้วผมว่าการที่พ่อกับแม่เลิกกัน มันก็ดีนะ คือแม่จะได้ไม่ต้องโดนทำร้ายอีก คือผมรับไม่ได้จริง ๆ ผมทำอะไรพ่อไม่ได้ ช่วยแม่ก็ไม่ได้ แม่เจ็บผมก็เจ็บ ผมเจ็บและร้องไห้ทุกครั้งที่ทำร้ายแม่ ผมรักทั้งคู่และผมก็คิดว่า การที่แม่กับพ่อนั้น หย่ากันคือดีกว่าที่พ่อกับแม่ทนอยู่กันไป ก็มีแต่เจ็บกันทุกคนทั้งผม ทั้งแม่และทั้งพ่อ ซึ่งจากสิ่งที่พ่อทำกับคนในครอบครัว ผมไม่ชอบให้ใครมาทำพฤติกรรมแบบนั้นกับผม เพราะฉะนั้นผมก็ไม่แสดงพฤติกรรมแบบนั้นกับคนอื่น โดยผมเห็นแล้วว่าการแสดงออกทางอารมณ์ของผมมันสำคัญมาก ทั้งเป็นผลกับตัวเองและครอบครัว ผมจะไม่บอยตัวเองให้ทำตามใจอย่างก่อน แต่ผมจะคิดก่อนทำ ผมเห็นน้ำตาแม่ที่ต้องร้องไห้เพราะพ่อ ผมสัญญากับแม่ว่าผมจะไม่ทำให้แม่ต้องมาร้องไห้เพราะผม ผมสงสารแม่ ผมจะไม่ทำตัวไม่ดีอีก ผมสัญญา” และคณิตก็ได้สร้างขั้นตอนในการไปสู่ความตั้งใจของตนเองคือ จากที่ไม่พอใจใครก็จะใช้กำลัง ผมจะเปลี่ยนมาเป็นการนับเลขในใจ เมื่อผมคิดว่าอารมณ์ผมดีในระดับหนึ่งที่ตนเองจะไม่วู่วามแล้วผมจะ เข้าไปคุยและพูดคุยโดยใช้เหตุผลไม่ใช่อารมณ์เป็นที่ตั้งอย่างก่อน และกับแม่หรือกับคนอื่น ๆ ผมก็จะใช้คำพูดที่สุภาพ ไม่พูดเสียงดังหรือความ จะทำให้แม่มีรอยยิ้มแทนการร้องไห้ เพราะที่ผมจะทำแบบนี้เพราะผมไม่อยากทำให้ตนเองต้องมานั่งเสียดใจในภายหลัง เสียดใจแล้วก็เท่านั้น แก้วใจอะไรก็ได้ ผู้ผมคิดก่อนทำ เอาดีตามาสอน ปัจจุบันจะดีกว่าครับ”

เทพบอกว่า “ผมรอคอยพ่อมานานนับปี เพื่อที่จะถามพ่อว่า ผมทำผิดอะไร ทำไมพ่อถึงทิ้งผมไป ผมอยากถามพ่อมาก แต่ก็เหมือนคำถามที่ไร้คำตอบ ไม่เพียงแต่ไม่ได้คำตอบแม้แต่หน้าพ่อ ผมก็ไม่เคยได้เจอเลย พ่อกับแม่ตัดสินใจหย่ากัน มันคืออะไร ผมถามแม่แม่ก็ตอบว่าพ่อกับแม่ไปด้วยกันไม่ได้ แล้วผมละ ผมทำผิดอะไร ทำไมผมต้องมาเจอกับเรื่องแบบนี้ด้วย ทำไมครอบครัวผมถึงไม่อยู่พร้อมหน้าพร้อมตา และต่อไปนี้ผมจะไม่มีโอกาสที่จะได้กินข้าวพร้อมกับพ่อและแม่อีก ไม่เหมือนคนอื่นเค้า ผมโทษตัวเองมาโดยตลอดว่าผมคงเป็นต้นเหตุที่ทำให้พ่อไป ผมไม่รู้จริง ๆ ผมไม่เคยรู้ว่าพ่อแม่มีปัญหาอะไรกัน ผมไม่รู้อะไรเลย (ร้องไห้) แต่ตอนนี้ผมคิดว่า พ่อก็คงมีเหตุผลของพ่อ ชีวิตพ่อก็เป็นของพ่อ เช่นเดียวกันชีวิตผมก็เป็นของผม ผมควรอยู่กับปัจจุบัน และหาในสิ่งที่เหมาะสมกับตนเองต่อไปบนเส้นทางที่ผมสัมผัสได้ เส้นทางที่มีผมและแม่ และตอนนี้ถึงผมไม่มีพ่อ ผมก็อยู่ได้ แม่รักผมดูแลผมมาเป็นอย่างดี ผมรักแม่ รักชีวิตตอนนี้ ผมคงไม่ต้องหาคำตอบอะไร เพราะคำตอบนั้นคือความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน”

ซึ่งจากการรับการปรึกษาในครั้งที่ 6 นี้ ผู้รับการปรึกษามีความสนใจและความตั้งใจในการรับการปรึกษา โดยสังเกตจากการเล่าเรื่องและกระบวนการในการวางแผนของผู้รับการปรึกษา พร้อมทั้งการสรุปข้อคิดและสาระสำคัญที่ได้จากการปรึกษาของผู้รับการปรึกษา

ใบงานที่ 3

แต่งเรื่อง เล่าใหม่

คำชี้แจง ให้ผู้รับการปรึกษาเขียนบันทึกเรื่องราวที่แต่งขึ้นใหม่ ลงในกรอบภาพนี้

ชื่อเรื่อง

ประพันธ์โดย



ที่มาของภาพ: <http://www.bloggang.com>

ใบงานที่ 4

จุดไฟส่องทาง

คำชี้แจง ให้ผู้รับการปรึกษาระบุแผนการพัฒนาตนเองในการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม
ลงในกรอบภาพนี้



ที่มาของภาพ:<http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=chomporn&month=12-2013&date=26&group=29&gblog=89>

รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออก ทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากรอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

ครั้งที่ 7

เรื่อง การแสดงพฤติกรรมที่สื่อถึงอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม และประเมินผล
การเรียนรู้

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ

เมื่อบุคคลมีสภาพอารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น บุคคลจะแสดงออกเป็นพฤติกรรมหรือไม่แสดงออกก็ได้ และถ้ามีการแสดงออกเป็นพฤติกรรมก็อาจจะแสดงออกได้ในหลายลักษณะ คือ การแสดงออกทางสีหน้า ทางกาย ทางกิริยา ท่าทาง ทางวาจา มีทั้งการแสดงออกทางตรง ทางอ้อม และแฝง โดยมีลักษณะดังนี้

- การแสดงออกทางตรง เป็นการแสดงออกต่อสิ่งเร้าหรือสภาพการณ์ที่เป็นสาเหตุของสภาพอารมณ์โดยตรง เช่น โกรธคน ๆ หนึ่งก็ดูว่าเขาต่อหน้า

- การแสดงออกทางอ้อม เป็นการแสดงออกต่อสิ่งเร้าหรือสภาพการณ์ที่ไม่ได้เป็นสาเหตุของสภาพอารมณ์ คือมีแพะรับบาป หรือการแสดงออกทางอารมณ์ต่อผู้อื่นที่ไม่ได้ทำผิดหรือเป็นต้นเหตุ

- การแสดงออกแบบแฝง เป็นการแสดงออกโดยตรงต่อสิ่งเร้าหรือสภาพการณ์ที่เป็นสาเหตุของสภาพอารมณ์ แต่การแสดงออกนั้นไม่ตรงกับลักษณะสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น ไม่ชอบคน ๆ หนึ่งแต่กลับแสดงพฤติกรรมว่าชอบคน ๆ หนึ่งหรือในทางตรงกันข้ามคือ ชอบคน ๆ หนึ่งแต่แสดงพฤติกรรมว่าไม่สนใจ (วินัส สุวรรณทา, 2549)

ถึงแม้ว่าสิ่งเร้าหรือสภาพการณ์เดียวกันก็อาจก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เหมือนกัน พฤติกรรมอาจแสดงออกมาไม่เหมือนกัน ทั้งนี้เนื่องจากการตีความหมายหรือการให้ความหมายแก่สิ่งเร้าของแต่ละคนไม่เหมือนกันหรือแตกต่างกันไปตามประสบการณ์ของแต่ละคน และเมื่อบุคคลมีพฤติกรรมแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม ก็จะส่งผลให้สามารถแสดงความต้องการที่แท้จริงของตนออกมาได้ ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกของอารมณ์เชิงบวก อารมณ์เชิงลบ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ไม่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ ทั้งนี้การแสดงออกต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของการเคารพสิทธิส่วนบุคคล ลักษณะการแสดงออกที่เหมาะสมสามารถส่งผลให้บุคคลเกิดความผ่อนคลายในสัมพันธภาพ ทำให้

บุคคลรู้ว่าควรแสดงออกอย่างไรในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมและเกิดการเรียนรู้ในการเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น (ฉัตรสุดา แจ่มประโคน, 2549)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนัก และทำความเข้าใจทางด้านการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาแสดงพฤติกรรมที่สื่อถึงอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

สื่อและอุปกรณ์

- | | | |
|--|---|------|
| 1. ดินสอ | 1 | ด้าม |
| 2. ยางลบ | 1 | ก้อน |
| 3. ภาพการแสดงออกทางอารมณ์ | 5 | ภาพ |
| 4. ใบงานที่ 1 “สิ่งที่ฉันหวัง” (จากที่ผู้รับการปรึกษาได้ทำไปแล้วในการปรึกษารั้งที่ 1 | | |

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกล่าวทักทายอย่างเป็นกันเองกับผู้รับการปรึกษา และทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมาในครั้งที่แล้ว

ขั้นดำเนินการปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องตามภาพ โดยให้ผู้รับการปรึกษาดูภาพการแสดงออกทางอารมณ์ต่าง ๆ และถามผู้รับการปรึกษาว่า

- จากเหตุการณ์ในภาพผู้รับการปรึกษาคิดว่าเกิดอะไรขึ้น
- เมื่อดูภาพดังกล่าวแล้วผู้รับการปรึกษา รู้สึกอย่างไร
- คนในภาพนั้นมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร
- ทำความเข้าใจอารมณ์ของบุคคลในภาพตามความคิดของผู้รับการปรึกษา
- เหตุการณ์เหมือนในภาพเคยเกิดขึ้นกับผู้รับการปรึกษาหรือไม่ อย่างไร ถ้าไม่ ผู้รับ

การปรึกษาอยากให้เกิดเหตุการณ์ในภาพแบบใด

● ผู้รับการปรึกษาคิดว่านอกจากการแสดงอารมณ์เหมือนกับบุคคลในภาพนั้นแล้วบุคคลสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้ด้วยวิธีที่เหมาะสมอื่นได้อีกหรือไม่ อย่างไร

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนจุดมุ่งหมายของตนเองว่าคืออะไร โดยการนำไปงานที่ 1 “สิ่งที่ฉันหวัง” (จากที่ผู้รับการปรึกษาได้ทำไปแล้วในการปรึกษา ครั้งที่ 1) มาให้ผู้รับการปรึกษาได้ดูว่าสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาหวังไว้ก่อนการรับการปรึกษานั้นคืออะไร และตนนั้น ได้ตามในสิ่งที่หวังไว้หรือไม่ จากนั้นก็ทบทวนกระบวนการปรึกษาทั้งหมดตั้งแต่ครั้งแรกว่าได้ลงมือทำอะไรไปแล้วบ้าง และได้รับข้อคิดอย่างไรบ้างจากกระบวนการปรึกษา

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนและประเมินแผนการพัฒนาการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมของตนเอง และในขณะที่ผู้รับการปรึกษาได้ทำอะไรสำเร็จแล้วบ้าง โดยให้ผู้รับการปรึกษาตรวจสอบถึงสิ่งที่ได้ทำแล้วเพื่อเป็นการประเมินผล ในการปฏิบัติตามแผนการที่วางไว้ว่าสำเร็จเพียงไร เพื่อเป็นการตรวจสอบความกดดันด้านวัฒนธรรมที่ทำให้ปัญหาฝังอยู่ภายในของผู้รับการปรึกษา รวมถึงความคิด ความเข้าใจของผู้รับการปรึกษาที่มีต่อการแสดงออกทางอารมณ์ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ไขข้อข้องใจของตนเองที่มีต่อการแสดงออกทางอารมณ์ และส่งผลให้ผู้รับการปรึกษาอยู่กับปัจจุบัน โดยการเรียนรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองได้อย่างผู้ที่มีความคิดที่สมเหตุสมผล

4. จากนั้นก็ให้ผู้รับการปรึกษาได้แบ่งปันประสบการณ์ในการปฏิบัติตามแผนการของตนเองว่าเป็นอย่างไรบ้าง รู้สึกอย่างไรเมื่อทำกิจกรรมสำเร็จตามแผนการที่วางไว้ มีปัญหา และอุปสรรคที่ขัดต่อความสำเร็จอย่างไรบ้าง และมีวิธีการแก้ไขปัญหานั้นอย่างไรบ้างและให้ผู้รับการปรึกษาหาสาเหตุของข้อบกพร่องรวมถึงแนวทางแก้ไขหรือปรับการวางแผนให้เหมาะสมมากขึ้น โดยใช้ทักษะการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องให้ครบถ้วน

ขั้นตอนการปรึกษา

1. ให้ผู้รับการปรึกษาสรุปข้อคิดและสาระสำคัญที่ได้จากการปรึกษาในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดในการให้การปรึกษาเพื่อให้เกิดการรับรู้ แบ่งปันความรู้สึก และมีความเข้าใจในการปรึกษา จากนั้นผู้วิจัยก็ยุติการปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

การรับการปรึกษานี้ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักและเข้าใจการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น เมื่อผู้รับการปรึกษาได้แสดงความคิดเห็นจะเห็นได้ถึงและทัศนคติของผู้รับการปรึกษาที่เปลี่ยนไป อีกทั้งยังทำให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจอารมณ์ของตนเองและสามารถนำสิ่งที่ได้จากการปรึกษานั้นไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้เห็นถึงความหลากหลายของการแสดงออกทางอารมณ์จากการได้ดูภาพ และจากการแสดงความคิดเห็นพร้อมกับการเชื่อมโยงเหตุการณ์ในภาพกับเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นจริงของผู้รับการปรึกษา

เมื่อคณิต ได้ดูภาพที่ 1 คณิตได้บอกว่า “ผมมองภาพแล้วผมย้อนนึกถึงเมื่อก่อน ครั้งที่พ่อแม่มยังไม่เลิกกัน พ่อกับแม่ทะเลาะกันเกือบทุกวัน ภาพนั้นติดตามผม พ่อตบแม่ แม่ล้มลงกับพื้น ผมเข้าไปห้าม พ่อก็ถีบผมออกมา (น้ำตาคลอ) ผมเจ็บนะ แต่ผมคิดว่าแม่คงเจ็บกว่า ตอนนั้นผมว่าการที่แม่กับพ่อหย่ากันมันดีนะครับ ตอนนั้นผมไม่ต้องเจอกับเหตุการณ์เดิม ๆ อีก แม่ขี้มามากขึ้น ไม่ต้องมาร้องไห้เพราะพ่ออีก ไม่ต้องมานั่งรอพ่อกลับบ้าน ยิ่งคิดผมก็รู้สึกผิดที่ตลอดมาผมช่วยแม่ไม่ได้เลย ผมได้แต่อยู่ในห้องฟังเสียงแม่ร้องไห้ คือผมเสียใจ ต่อแต่นี้ผมสัญญาว่าจะดูแลแม่ให้ดีที่สุด จะไม่ทำอย่างที่ผ่านมา ผมรักแม่แต่บางทีผมก็ไม่ต่างอะไรกับพ่อที่ใช้กำลังทำร้ายผู้อื่น ผมทำในสิ่งที่ผมเคยทำได้ยังไง ผมสัญญากับตัวเองครับว่าต่อจากนี้ผมจะใช้เหตุผลให้มากกว่านี้ จะไม่วุ่นวาย เพราะทำไปแล้วไม่ติดกับใครเลย ทั้งผมและแม่ก็ต้องมาเสียใจและผิดหวังกับพฤติกรรมของผมหลายต่อหลายครั้ง ผมจะตั้งใจทำปัจจุบันของผมให้ดีที่สุดครับ” และคณิตก็สรุปว่า “การทะเลาะ การใช้กำลัง ไม่ใช่ทางออกที่ดี ผมคิดว่าคนในภาพแสดงอารมณ์ออกมาไม่เหมาะสม ทางที่เหมาะสมควรใช้เหตุผลในการคุยกัน และหากอีกคนกำลังร้อน เราก็ควรดอยออกมาหรือเงียบแล้วเมื่อเขาารู้สึกดีขึ้น เย็นลงก็ค่อยเข้าไปพูดคุยกัน”

จากการที่ห้า ได้ดูภาพที่ 2 ห้าบอกว่า “ดูภาพนี้แล้วมันคล้าย ๆ หน้าผมเวลาที่คุยกับแม่ คือผมจะทำหน้านิ่ง ๆ แบบเบื่อ ๆ เซ็ง ๆ เหมือนไม่สนใจอะไร ไม่ฟัง ไม่แคร์ แม่คุยด้วยก็เฉย ๆ เวลาแม่บ่นผมก็นั่งเล่น โทรศัพท์หรือไม่กี่ฟังเพลงเรื่อยเปื่อยไม่สนใจในสิ่งที่แม่พูด แต่รู้มัยครับว่าลึก ๆ แล้วผมดีใจนะครับที่แม่สนใจในตัวผม ผมชอบเวลาที่แม่มาคุยด้วย เวลาที่ได้อยู่กับแม่ คือแม่จะมาคุยกับผมก็ต่อเมื่อผมมีปัญหาที่โรงเรียน อาจารย์เรียกพบผู้ปกครอง หรือเวลาที่แม่รู้ว่าผมทำอะไรผิด เพราะเวลาอื่นแม่ก็เอาแต่ทำงาน ผมกับพี่อีก 4 คน ส่วนใหญ่ก็ต่างคนต่างอยู่ อยู่ในบ้านเดียวกันแต่ก็แทบไม่ได้คุยกัน แต่คงไม่มีใครรู้หรอกครับว่าจริง ๆ แล้วผมเป็นอย่างไร คิดอะไร และรู้สึกอย่างไร ผมรักแม่และชื่นชมแม่ที่แม่หาเงินเลี้ยงลูกทั้งห้า แม่ทำงานคนเดียว พี่และผมมีหน้าที่เรียน ผมไม่เคยมองหน้าแม่หรือสบตาแม่เลย เพราะสิ่งที่ผมแสดงออกกับแม่นั้นคือเหมือนไม่รัก ไม่สนใจ ไม่อยากคุยด้วย พอผมได้ทบทวนอารมณ์ของตนเอง ทบทวนและย้อนไปในการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองแล้วผมไม่ชอบตัวเองที่เป็นแบบนี้เลย ผมไม่อยากจะคุยกับแม่แค่เวลาที่แม่จะมาดูผม ผมอยากให้แม่ชมผมเพราะฉะนั้นผมต้องเปลี่ยนตัวเอง เพื่อตัวเองและคนที่ผมรัก ผมเห็นแม่ชมพี่ ผมก็อยากทำแบบนั้นบ้าง ผมคิดว่าการที่ผมแสดงออกทางอารมณ์เหมือนไม่สนใจแม่นั้นอาจทำให้แม่เข้าใจผมผิดก็ได้ว่าผมไม่รักแม่ ผมตั้งใจจะเปลี่ยนตัวเอง จะฟัง จะยิ้ม และจะพูดกับแม่ให้มากขึ้นเพราะหากรักแล้วไม่แสดงออกว่ารัก คนที่ผมรักก็คงไม่รู้ว่าผมรักเขามากแค่ไหน ผมไม่อยากจะเสียใจภายหลังเหมือนตอนนี้ที่เสียใจที่ไม่เคยทำให้แม่สบายใจ ถึงผมอยากได้รับการสนใจจากแม่แต่ผมก็ไม่ควรทำให้แม่ไม่สบายใจ”

จากการที่ต่อม ตูภาพที่ 3 ต่อมบอกว่า “ดูภาพแล้วเหมือนตัวเอง ผมอารมณ์ร้ายกับแม่มาก ไม่พอใจอะไรผมก็มีทั้งवाद พูดคำหยาบ แสดงกริยาก้าวร้าว ทำร้ายข้าวของ คือการกระทำของผมนั่นแหละ แม่รักผมมาก ดูแลและยอมกับอารมณ์ที่ผมแสดงออกมาตลอด ทุกครั้งที่ผมหงุดหงิด หรือจะเอาอะไรแม่ก็ยอม เพียงแต่ขออย่าให้ผมไว้วาย ผมมาย้อนดูการกระทำของตัวเองแล้ว ผมรู้สึกผิดครับ ผมรักแม่ ผมแสดงอารมณ์กับแม่จนเป็นความเคียดชัง ถึงเวลาแล้วครับที่ผมจะเริ่มเปลี่ยน การแสดงออกทางอารมณ์กับแม่ ถึงเวลาที่ผมต้องเปลี่ยนตัวเอง ก่อนที่มันจะสายเกินไป พ่อจากผม และแม่ไปเพราะพ่อก็ต้องการมีชีวิตใหม่ ตอนนั้นผมมีแม่ แม่ที่เข้าใจที่รักผม ผมจะไม่ให้ตัวเองต้องมานั่งรู้สึกผิดเมื่อย้อนคิดถึงอดีตแบบนี้อีก จะทำตัวเองให้สมกับความรักของแม่ และจะดูแลแม่ไม่ใช่แค่ให้แม่ดูแล จากการรับการปรึกษาในครั้งที่แล้ว ผมได้ขอโทษแม่ แม่ร้องไห้ ผมก็ร้องไห้ด้วย แม่ผมบอกว่า แม่ไม่เคยโกรธลูกเลย ที่ถูกเป็นแบบนี้ส่วนหนึ่งก็มาจากแม่ แม่ขอโทษนะลูก ผมกอดแม่ คือผมไม่ได้พูดอะไรเพราะพูดไม่ออก แต่ผมรู้แล้วว่า ผมรักและผมจะดูแลผู้หญิงคนนี้ให้ดีที่สุด” (ในขณะที่ต่อมพูดต่อมน้ำตาไหล) และมีสีหน้าที่จริงจั่งว่าตนจะทำตามที่พูดให้ได้

วิช เมื่อได้ดูภาพที่ 4 วิชบอกว่า “ผมว่ารูปนี้คือ ความสุขครับ จากก่อนหน้าผมได้แต่คิดว่าอยากกอดแม่ อยากบอกรักแม่ ได้แต่คิดไม่กล้าทำเพราะเป็นคนขี้อาย และก็คิดว่าทำไม่ได้เพราะไม่เคยทำ ไม่รู้จะเริ่มยังไง แต่พอความคิดผมเปลี่ยน ผมก็ทำได้ เมื่อได้บอกรักแม่ ได้ให้กำลังใจแม่ ได้กอดแม่และแม่ก็กอดผม คล้ายในรูปนี้เลยครับ คือใจผมมีความสุขครับ ผมยิ้มและหัวเราะอย่างมีความสุข ถ้าผมไม่ทำอย่างที่คิดไว้ผมคงไม่รู้เลยว่าความสุขอยู่แค่เนี่ยเอง ผมรักแม่ แม่รักผม คงไม่มีอะไรมีค่าไปกว่าความรักของแม่แล้ว คือผมมีความสุขครับ และนี่ก็คือข้อดีของการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมที่เห็นได้ชัดครับว่า ตัวผมเองก็มีความสุข คนรอบข้างก็มีความสุขไปด้วย”

เม็ค เมื่อได้ดูภาพที่ 5 เม็คบอกว่า “การใช้กำลังใจ นำพามาซึ่งการสูญเสีย การเจ็บปวด วัชรุน มักใช้กำลังใจในการระบายอารมณ์ ผมคิดว่าผมขอเป็นหนึ่งคนที่เห็นว่ามันไม่เหมาะสม และผมจะไม่ใช้กำลังใจในการระบายอารมณ์ของตัวเอง ผมคิดว่ามีอีกหลายทางออกที่ทำให้ผมสามารถแสดงออกมาแล้วไม่ทำให้ทั้งตัวเองและผมต้องเจ็บปวด” คณิต ก็ได้เล่าว่า “ภาพนี้คือเหมือนผมเลยครับที่ผมได้เล่าไปตั้งแต่แรก คือผมมักใช้กำลังใจเมื่อผมโกรธหรือไม่สบายใจ ผมทำให้คนหลายคนรวมถึงตัวผมเองต้องมาเจ็บปวดเพราะอารมณ์ชั่ววูบของผม จากนั้นไปผมจะคิดก่อนทำ มีสติในการใช้ชีวิตให้มากขึ้น ตอนนี้ใจผมนิ่งมากขึ้น ผมได้ถามตัวเองมากขึ้น ได้ฟังตัวเองมากขึ้น ผมรู้สึกโล่งและพร้อมจะเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดีขึ้นครับ”

และเมื่อนำใบงานที่ 1 “สิ่งที่ฉันหวัง” (จากที่ผู้รับการปรึกษาได้ทำไปแล้วในการปรึกษาครั้งที่ 1) มาให้ผู้รับการปรึกษาได้ดูว่าสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาหวังไว้ก่อนการรับการปรึกษานั้นคืออะไร และตนนั้นได้ตามในสิ่งที่หวังไว้หรือไม่ ซึ่งผู้รับการปรึกษา ก็ได้บอกว่า “ตอนนี้กับก่อนรับการปรึกษา

นั่นคนมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่แตกต่างอย่างเห็นได้ชัด จนแม่และเพื่อนถามว่าเป็นอะไร ทำไมเดี๋ยวนี้ถึงได้แปลก ๆ เปลี่ยนไปอย่างกะคนละคน ซึ่งคนรู้สึกภูมิใจในตัวเองที่ได้พัฒนาตัวเองไปในทางที่ดีขึ้น” เมื่อผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้ประเมินตนเอง โดยการให้คะแนนการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมของตนเองว่าอยู่ในระดับใด โดยเปรียบเทียบกับครั้งแรกมีคะแนนเต็มอยู่ที่ระดับ 10 มีผลคะแนน ดังนี้

1. ด้อมให้คะแนนตัวเองที่ระดับ 8 เดิมให้ตัวเองที่ระดับ 3
2. เทพให้คะแนนตัวเองที่ระดับ 7 เดิมให้ตัวเองที่ระดับ 4
3. คณิตาให้คะแนนตัวเองที่ระดับ 8 เดิมให้ตัวเองที่ระดับ 5
4. วิชให้คะแนนตัวเองที่ระดับ 8 เดิมให้ตัวเองที่ระดับ 5
5. โตให้คะแนนตัวเองที่ระดับ 8 เดิมให้ตัวเองที่ระดับ 5
6. ชนาให้คะแนนตัวเองที่ระดับ 8 เดิมให้ตัวเองที่ระดับ 5
7. เอสให้คะแนนตัวเองที่ระดับ 8 เดิมให้ตัวเองที่ระดับ 6
8. เส็กให้คะแนนตัวเองที่ระดับ 9 เดิมให้ตัวเองที่ระดับ 6
9. บิ๊กให้คะแนนตัวเองที่ระดับ 9 เดิมให้ตัวเองที่ระดับ 7
10. เม็คให้คะแนนตัวเองที่ระดับ 9 เดิมให้ตัวเองที่ระดับ 7

ด้อมบอกว่า “ผมให้คะแนนการแสดงออกทางอารมณ์ของผมจากเดิม 3 ตอนนี้ผมให้ 8 เพราะผมรู้สึกได้ถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเองครับ การแสดงออกทางอารมณ์ของผมเหมาะสมขึ้น ผมดีใจครับที่ผมทำได้ ผมว่าการปรึกษาในแต่ละครั้งมันทำให้ผมได้คิดและระบายความคิดความรู้สึกของผมออกมา ผมจึงรู้สึกโล่ง สบายใจ และพร้อมที่จะเปลี่ยนตนเอง และเมื่อผมนำสิ่งที่ผมคิดและวางแผนไปปฏิบัติจริงคือ มันทำให้ผมมีความสุขมากขึ้น ผมดีใจครับ”

ก่อนการยุติการปรึกษาคณะผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนและประเมินแผนการพัฒนากการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมของตนเอง และในขณะนี้ผู้รับการปรึกษาได้ทำสิ่งใดสำเร็จแล้วบ้าง ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ตรวจสอบถึงสิ่งที่ได้ทำแล้ว เพื่อเป็นการประเมินผล ในการปฏิบัติตามตามแผนการที่วางไว้ว่าสำเร็จเพียงไร และยังเป็น การตรวจสอบความกอดดันด้านวัฒนธรรมที่ทำให้ปัญหาฝังอยู่ภายในของผู้รับการปรึกษา รวมถึงความคิด ความเข้าใจของผู้รับการปรึกษาที่มีต่อการแสดงออกทางอารมณ์ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ไขข้อข้องใจของตนเองที่มีต่อการแสดงออกทางอารมณ์ ส่งผลให้ผู้รับการปรึกษาอยู่กับปัจจุบัน โดยการเรียนรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองได้อย่างผู้ที่มีความคิดที่สมเหตุสมผล

ซึ่งจากการรับการปรึกษาในครั้งที่ 7 นี้ผู้รับการปรึกษามีความสนใจและความตั้งใจในการรับการปรึกษา โดยสังเกตจากการเล่าเรื่องและการสรุปข้อคิดและสาระสำคัญที่ได้จากการปรึกษาของผู้รับการปรึกษา

กิจกรรม

“เล่าเรื่องตามภาพ”

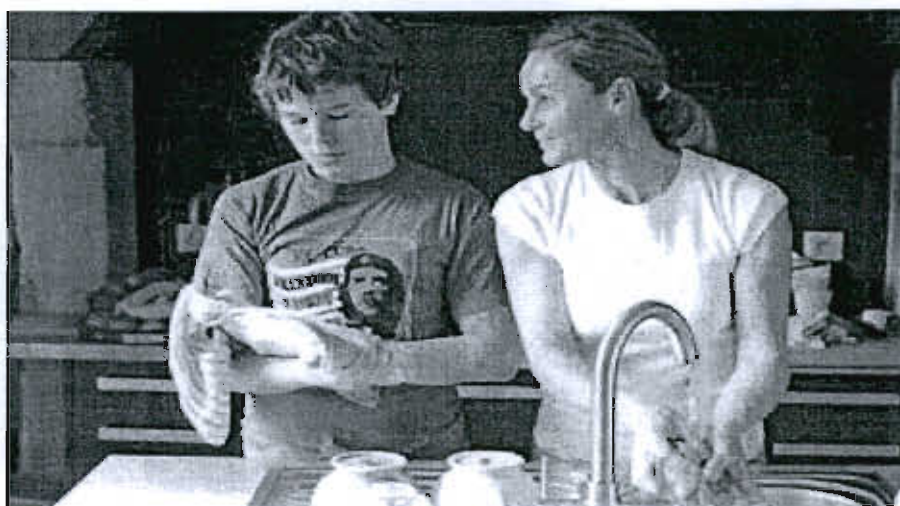
คำชี้แจง ให้ผู้รับการปรึกษาดูภาพ จำนวน 5 ภาพ ว่าคนในภาพนั้นมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร และผู้รับการปรึกษาคิดว่านอกจากการแสดงอารมณ์เหมือนกับบุคคลในภาพนั้นแล้วบุคคลสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้ด้วยวิธีที่เหมาะสมอื่นได้อีกหรือไม่ อย่างไร โดยเรียงลำดับตามภาพ

ภาพที่ 1



ที่มาของภาพ: http://www.google.co.th/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fbexternal-a.akamaihd.net%2Fsafe_image.

ภาพที่ 2



ที่มาของภาพ: <http://family.truelife.com/content/dtail/1796998>

ภาพที่ 3



ที่มาของภาพ: <http://www.manager.co.th/family/ViewNews.aspx?NewsID=9550000089856>

ภาพที่ 4



ที่มาของภาพ: <http://www.manager.co.th/family/ViewNews.aspx?NewsID=9560000045862>

ภาพที่ 5



ที่มาของภาพ: <http://static.you2play.com/2013/assets/uploads/news/images/original/cc2fd790afee00d1e723d162a3cb52f8.JPG>

รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออก ทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

ครั้งที่ 8

เรื่อง บุติการให้การปรึกษา

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ

การบุติการปรึกษาเป็นการพบกันครั้งสุดท้ายของการปรึกษา เมื่อผู้รับการปรึกษาได้รับการปรึกษาครบถ้วนทุกกระบวนการตามข้อตกลงที่วางไว้ ผู้วิจัยจะให้ผู้รับการปรึกษาได้แสดงความรู้สึก และเล่าถึงประสบการณ์ที่ได้เข้าร่วม โปรแกรมการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว รวมทั้งร่วมกันสรุปและประเมินผลสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนให้กำลังใจและสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษานำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์เพื่อพัฒนาการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม ทั้งยังนำไปสู่การใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข และเป็นที่ยอมรับของสังคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อบุติการปรึกษา
2. เพื่อให้กำลังใจแก่ผู้รับการปรึกษา
3. เพื่อประเมินผลจากการให้การศึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง

สื่อและอุปกรณ์

- | | | |
|--------------|---|------|
| 1. กระดาษ A4 | 1 | แผ่น |
| 2. ดินสอ | 1 | ด้าม |
| 3. ขางลบ | 1 | ก้อน |

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพโดยการกล่าวทักทายอย่างเป็นกันเองกับผู้รับการปรึกษา ทบทวนถึงการปรึกษา ครั้งที่ 7 และชี้แจงวัตถุประสงค์การปรึกษาในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้แสดงความรู้สึกและเล่าถึงประสบการณ์ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษารายบุคคล ทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ผ่านมา

ขั้นยุติการปรึกษา

1. ผู้วิจัยใช้เทคนิคสรุปและมุ่งประเด็น (Summarize and focus) และให้ผู้รับการปรึกษาสรุปสิ่งที่ตนเองได้รับจากการปรึกษา เช่น สิ่งที่ผู้รับการปรึกษาต้องการ พฤติกรรมเพื่อบรรลุในสิ่งที่ต้องการ การประเมินผลพฤติกรรมของตน และการวางแผนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาไปสู่การแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม

2. ผู้วิจัยให้กำลังใจแก่ผู้รับการปรึกษาและสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาได้ทำความเข้าใจว่า “การเริ่มต้นในการทำอะไรซักอย่างนั้นมันไม่ว่าจะยาก หากแต่ว่าบุคคลนั้นมีความตั้งใจจริง และกล้าที่จะก้าวผ่านอุปสรรคต่าง ๆ กล้าที่จะยอมรับตนเอง ถ้าตัวเองยังไม่ยอมรับตนเอง แล้วคุณหวังให้ใครมายอมรับคุณ” ให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นอนาคตที่ดีเมื่อผู้รับการปรึกษามีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม และสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษานำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์

3. ผู้วิจัยแจกดินสอ ยางลบ และกระดาษ A4 ให้แก่ผู้รับการปรึกษา โดยให้ผู้รับการปรึกษาวาดภาพถึงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการเข้ารับการปรึกษา โดยผู้รับการปรึกษาสามารถวาดภาพได้อย่างอิสระลงในกระดาษที่ผู้วิจัยได้แจกให้ พร้อมทั้งเขียนชื่อลงในกระดาษที่แจกให้เมื่อผู้รับการปรึกษาวาดภาพเสร็จแล้ว ก็ให้ผู้รับการปรึกษาได้บรรยายถึงภาพที่ตนได้วาด ทั้งนี้เพื่อเป็นการเปรียบเทียบและประเมินผลก่อนการให้การปรึกษาและหลังการให้การปรึกษา จากนั้นผู้วิจัยก็ยุติการปรึกษา

4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาซักถามถึงข้อสงสัยของตนเอง

5. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทำแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์เพื่อประเมินผลหลังเข้าร่วมการปรึกษา และนัดหมายการทำแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์อีกครั้งในอีก 3 สัปดาห์เพื่อเป็นการติดตามผล

การประเมินผล

การศึกษาในครั้งนี้ 8 นี้เป็นครั้งสุดท้ายของการเข้ารับการปรึกษา ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้แสดงความรู้สึกและเล่าถึงประสบการณ์ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษารายบุคคล ทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ผ่านมา ซึ่งผู้รับการปรึกษาสรุปสิ่งที่ตนเองได้รับจากการปรึกษา

ด้อมได้บอกว่า “การรับการปรึกษานี้เป็นการได้รับสิ่งดี ๆ ทำให้ผมได้คิดและเข้าใจตัวเองและผู้อื่นมากขึ้นคือเมื่อก่อนผมจะมีอารมณ์เกิดขึ้นกับคนรอบข้างง่ายมาก แต่ตอนนี้ผมมีเหตุผลมากขึ้น และผมตั้งใจไว้ว่าผมจะไม่ทำให้คนรอบข้างเจ็บอีก โดยเฉพาะแม่ ผมจะไม่ทำให้แม่ต้องมาเสียน้ำตาเพราะผมอีก ผมเข้าใจแล้วว่าสิ่งที่ผมมีอยู่ในปัจจุบันนี้มีค่ามากแค่ไหน ผมจะรักษาความรักและดูแลแม่ให้ดีที่สุด” ซึ่งพฤติกรรมที่ทำเพื่อให้ตนเองบรรลุในสิ่งที่ต้องการ คือ “ผมพูดจากับแม่เพราะฉัน ยิ้มและบอกรักแม่ ขอโทษแม่ กอดแม่ ถามแม่ว่าวันนี้แม่เหนื่อยมั๊ย และมีการพูดให้กำลังใจแม่ครับ และถ้าให้ผมประเมินผลพฤติกรรมของตน ผมรู้สึกพึงพอใจพฤติกรรมในปัจจุบันของตัวเองครับ ผมมีความสุขมากขึ้น ทั้งผมและแม่ยิ้มและหัวเราะมากขึ้น จากแผนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาไปสู่การแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมทำให้ผมมีความสุขมากขึ้น และไม่ยากเกินกว่าที่ผมจะทำได้”

คณิตได้บอกว่า “ผมตั้งใจที่ได้เข้ารับการปรึกษา ผมมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมกว่าแต่ก่อน อย่างเรื่องการใช้กำลัง ผมก็ไม่ทำแล้วครับ ผมคุยด้วยเหตุผล ไม่รู้ว่าเหมือนแต่ก่อน คือคนข้างตัวผมอย่างเพื่อนก็ยัง งง ว่าผมเป็นอะไร ผมแปลกไป ผมรู้สึกดีครับ ไม่คิดว่าตนเองจะทำได้ ผมรู้สึกสบายใจและมีความสุขในการใช้ชีวิตประจำวันมากขึ้นครับ และผมก็จะนำสิ่งที่ได้จากการรับการศึกษาไปเป็นแนวทางและปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เพื่อตัวเองและเพื่อแม่ครับ”

ชนาได้บอกว่า “ตอนนี้ผมมีอารมณ์ที่เย็นมากขึ้น คิดมากขึ้น ไม่ว่าจะแสดงอารมณ์อะไรออกไปคือผมคิดมากกว่าเมื่อก่อน ถ้าเป็นเมื่อก่อนไม่คิดเลยครับ มาคิดก็ตอนที่ทำลงไปแล้ว มาเสียใจมารู้สึกผิดทีหลัง แต่ตอนนี้พอได้แสดงอารมณ์ออกไปได้อย่างเหมาะสมมันทำให้ผมมีความสุขมากขึ้น ผมขอบคุณครับที่ช่วยให้ผมหาทางออกในปัญหาของตัวเองเจอ ความสุขไม่ไกลเลย ในที่สุดผมก็หามันเจอ”

และเมื่อให้ผู้รับการปรึกษาวาดภาพความรู้สึกหลังการเข้ารับการปรึกษา ทำให้ผู้วิจัยเห็นได้ถึงความแตกต่างของภาพระหว่างความรู้สึกก่อนการเข้ารับการปรึกษาและความรู้สึกหลังการเข้ารับการปรึกษา ซึ่งภาพที่ด้อมวาดก่อนการเข้ารับการปรึกษานั้นเป็นภาพที่เด็กผู้ชายนั้นนั่งอยู่และมีเครื่องหมาย “!!!!” อยู่เหนือศีรษะ และสำหรับภาพความรู้สึกหลังการปรึกษานั้น ผู้รับการปรึกษาได้วาดภาพเด็กผู้ชายที่ผู้รับการปรึกษาคือตนเอง กำลังนั่งอยู่แต่มีสีหน้าที่ยิ้มแย้ม พร้อมกับเขียนข้อความเหนือศีรษะว่า “ขอบคุณครับ” และ “อารมณ์ของผมตอนนี้มีความสุข การรับการปรึกษา

ช่วยผมได้เยอะมาก อยากให้นำไปใช้กับวัยรุ่นคนอื่น ๆ ด้วย ครับ” ซึ่งด้อมได้เล่าว่า “เพื่อนของผม นั้นมีแค่จะใช้อารมณ์เป็นเครื่องตัดสินใจ ใช้กำลัง ไม่ได้ฟังเหตุผล ก่อนหน้าผมก็เป็นแบบนี้ แต่ตอนนี้และอนาคตผมจะไม่ทำตัวอย่างเดิมครับ”

ภาพของคณิตที่วาดความรู้สึกก่อนการรับการปรึกษาคือ ผู้ชายที่หน้าตาเฉย ๆ ไม่ยิ้ม นิ่ง ๆ และมีเครื่องหมาย ??? เหนือศีรษะ แต่ก็มีอีกรูปที่มีรอยยิ้ม ซึ่งได้วาดสองรูปติดกัน สำหรับความรู้สึกหลังรับการปรึกษา คณิตได้วาดรูปผู้ชายที่กำลังยิ้มอย่างมีความสุข ซึ่งคณิตได้ตั้งชื่อรูปนี้ว่า “อารมณ์มีความสุข”

ภาพของวิชที่วาดความรู้สึกก่อนการรับการปรึกษาคือ เป็นรูปหน้ากลม ๆ ที่แสดงออกถึงความมั่นใจ ๆ งง ๆ ซึ่งวิชได้บอกว่า คนรู้สึกอย่างที่ว่าออกไปคือมีน ๆ อื่น ๆ และกึ่งครับเพราะไม่รู้และไม่เข้าใจว่าตนจะต้องเจอกับอะไรบ้าง สำหรับความรู้สึกหลังรับการปรึกษาวิชได้วาดภาพหน้ากลม ๆ ที่มีรอยยิ้มอย่างมีความสุข ซึ่งได้ตั้งชื่อภาพว่า “มีความสุข”

และภาพของเทพที่วาดความรู้สึกก่อนการรับการปรึกษาคือ เทพได้วาดรูปผู้ชายที่มีสีหน้าและแววตานิ่ง ๆ และมีสายตาที่มองไปข้างหน้า ซึ่งเมื่อถามว่าคนในภาพคือใครเทพก็ได้บอกว่า คือ “พ่อ” สำหรับความรู้สึกหลังรับการปรึกษาเทพได้วาดภาพตนเองที่มีใบหน้ายิ้มแย้ม และได้บอกว่า “การรับการปรึกษาทำให้ผมเข้าใจตัวเองและเข้าใจพ่อมากขึ้น ส่งผลให้ตอนนี้ผมมีความสุขกับปัจจุบันครับ”

ซึ่งจากการรับการปรึกษาในครั้งที่ 8 นี้ ผู้รับการปรึกษามีความสนใจและความตั้งใจในการรับการปรึกษา โดยสังเกตจากการสรุปข้อคิดและสาระสำคัญที่ได้จากการปรึกษา และการวาดภาพความรู้สึกพร้อมการอธิบายภาพของผู้รับการปรึกษา