

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
2. สำเนาหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รศ.ดร.มรว.สมพร สุกตน์นัย
2. ผศ.ดร.เฉลิมวงศ์ วัฒนสุนทร
3. ดร.สมโภชน์ อเนกสุข

ข้าราชการบำนาญ มหาวิทยาลัยบูรพา
รองอธิบดี มหาวิทยาลัยศรีปทุม
วิทยาเขตชลบุรี
อาจารย์ประจำภาควิชาวัดผลการศึกษา
มหาวิทยาลัยบูรพา

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/1759

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

13 มิถุนายน 2549

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน รศ.ดร.มรว.สมพร สุทัศนีย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แก้วโครงย่อวิทยานิพนธ์และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวเอี่ยมพร ศรีไล่ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขังหญิงในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/1760

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ด.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี

20131

13 มิถุนายน 2549

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผศ.ดร.เฉลิมวงศ์ วัจนสุนทร

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอวิจัยวิทยานิพนธ์และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวเอี่ยมพร ศรีไถ่ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขังหญิงในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/1761

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

13 มิถุนายน 2549

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ดร.สมโภชน์ อเนกสุข
สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวเอี่ยมพร ศรีไถ่ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขังหญิงในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/ 2285

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

19 สิงหาคม 2549

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย
เรียน ผู้บัญชาการเรือนจำสมุทรปราการ
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวเอี่ยมพร ศรีไถ่ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขังหญิง ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก ผู้ต้องขังหญิงเรือนจำสมุทรปราการที่กำลังจะพ้นโทษอีก 2-3 ปี โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 18 สิงหาคม 2549 ถึงวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2550 อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-58855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัย โทร. 0-9812-2194

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/2312

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

23 สิงหาคม 2549

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้บัญชาการเรือนจำสมุทรปราการ
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวเอี่ยมพร ศรีไธ้ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขังหญิง ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก ผู้ต้องขังหญิงเรือนจำสมุทรปราการ ที่กำลังจะพ้นโทษอีก 2-3 ปี โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 26 สิงหาคม 2549 ถึงวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2550 อนึ่งโครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-58855

ภาคผนวก ข

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
2. แบบประเมินคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขังหญิง

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ครั้งที่ 1

หัวข้อ การสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม เพื่อจะเป็นการนำเข้าสู่ความรู้สึกไว้วางใจ
2. เพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร และสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกสนุกสนาน ซึ่งทำให้รู้สึกผ่อนคลายความกังวลใจในการเข้ากลุ่ม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวคำต้อนรับและแนะนำตนเองด้วยสีหน้าและน้ำเสียงแสดงความเป็นมิตรและจริงใจ
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่นเกมสัจจับอวัยวะ โดยผู้วิจัยเป็นผู้บอกว่าจะจับอวัยวะใด แล้วให้สมาชิกจับอวัยวะของตนเองตามคำสั่งของผู้วิจัย โดยมีอวัยวะอยู่ 3 อย่างคือ หัว เข่า ไหล่ เริ่มจากบอกซ้ำ ๆ และเร่งคำสั่งเร็วขึ้นเรื่อย ๆ ใช้เวลาประมาณ 15 นาที เมื่อมีสมาชิกคนไหน จับอวัยวะไม่ถูกต้องตามคำสั่งของผู้วิจัย ให้ออกมาเต้นแอปเปิ้ล มะละกอ กลัวย ส้ม
4. ผู้วิจัยสรุปให้สมาชิกเห็นว่าเกมสัจจับอวัยวะนั้นช่วยให้สมาชิกรู้จักเพื่อนมากขึ้น และรู้สึกสนุกสนาน ผ่อนคลาย เป็นกันเองกับเพื่อน ๆ และผู้นำกลุ่มมากขึ้น ช่วยให้เกิดความเปิดเผยตนเอง
5. ผู้วิจัยนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการเข้ากลุ่มของสมาชิก

ครั้งที่ 2

หัวข้อ ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างบรรยากาศความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิก และสมาชิกด้วยกัน เพื่อให้สมาชิกรู้สึกอบอุ่นเป็นกันเอง ยอมรับซึ่งกันและกัน กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ทราบถึงจุดประสงค์ ระเบียบ ข้อตกลง วัน เวลา สถานที่ ตลอดจนได้ทราบถึงบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกทุกคนที่เข้าร่วมกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม
2. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกและแนะนำตนเองแก่สมาชิก
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกแนะนำตนเองโดยใช้กิจกรรมวาดภาพที่สามารถอธิบายถึงลักษณะของตนเองได้
4. ผู้วิจัยชี้แจงว่า ให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงลักษณะของตนเอง ความเป็นตัวเอง ซึ่งข้อความเหล่านี้จะต้องเป็นไปอย่างดี
5. สมาชิกร่วมกันสรุปจุดมุ่งหมายในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่าการเข้ากลุ่มในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อนได้ทำความรู้จัก รู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกเป็นกันเองระหว่างสมาชิกและผู้วิจัย ตลอดจนช่วยให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน และกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น
6. ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าเรื่องสัมพันธ์ โดยใช้รูปวาดในช่วงแรกมาทำกิจกรรมต่อ จากนั้นให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งเริ่มเล่าเรื่องของตนเป็นคนแรก คนละ 1-2 ประโยค และสมาชิกคนต่อไปในกลุ่มจะต้องเล่าเรื่องอีกคนละ 1-2 ประโยค จนครบทุกคน คนสุดท้ายของกลุ่มต้องเล่าเรื่องจบ 1 เรื่องพอดี (เล่าเรื่องจากภาพให้เป็นเรื่องราวต่อเนื่องกัน) เมื่อเล่าเรื่องเสร็จ ผู้วิจัยถามสมาชิกในหัวข้อต่อไปนี้
 - ในขณะที่เล่าเรื่องนั้นสมาชิกรู้สึกอย่างไรถ้าเพื่อนไม่ตั้งใจฟัง
 - สมาชิกรู้สึกอย่างไรถ้าเรื่องไม่ได้ดำเนินไปอย่างที่ตนเองคิด
 - ถ้าขาดสมาชิกคนใดคนหนึ่งไป จะทำให้มีผลกระทบต่อเนื้อเรื่องหรือไม่ อย่างไร
 - ข้อคิดอื่น ๆ ที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้
7. ผู้วิจัยขอให้สมาชิกเห็นว่าการเล่าเรื่องจากภาพกับการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาซึ่งจะทำในครั้งต่อไป มีลักษณะคล้าย ๆ กัน ผู้วิจัยให้สมาชิกมาเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา เพราะมีจุดมุ่งหมายที่จะเสริมสร้างการเห็นคุณค่าแห่งตนให้แก่สมาชิก และในการเข้าร่วมกลุ่มนั้น

สิ่งที่สำคัญที่สุดคือตัวสมาชิกทุกคนต้องช่วยกัน จะขาดสมาชิกคนใดคนหนึ่งไม่ได้ ขณะที่เข้ากลุ่มสมาชิกต้องสนใจเพื่อน ๆ รวมทั้งยอมรับความคิดเห็นของเพื่อน แม้ว่าจะไม่ตรงกับความคิดของตนเองก็ตาม นอกจากนี้ผู้วิจัยได้บอกระเบียบ ข้อตกลงในการเข้ากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและของสมาชิกทุกคน วัน เวลา สถานที่ จำนวนครั้งที่ให้คำปรึกษา เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา จากนั้นผู้วิจัยนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่มของสมาชิก

ครั้งที่ 3

หัวข้อ การสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม เพื่อจะเป็นการนำเข้าสู่ความรู้สึกไว้วางใจ
2. เพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร และสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกสนุกสนาน ซึ่งทำให้รู้สึกผ่อนคลายความกังวลใจในการเข้ากลุ่ม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวคำต้อนรับและแนะนำตนเองด้วยสีหน้าและน้ำเสียงแสดงความเป็นมิตรและจริงใจ
 2. ผู้วิจัยให้สมาชิกเริ่มกิจกรรม “เชื่อมโยงเสียงรัก” โดยการให้สมาชิกที่นั่งติดกันส่งกระบอกที่มีเชิมน้ำพร้อมทั้งติดหมายเลขแล้วส่งต่อ ๆ กันไปเรื่อย ๆ ให้เวียนตามเข็มนาฬิกาในระหว่างนี้ผู้วิจัยจะเปิดเพลงไปด้วย
 3. เมื่อผู้วิจัยหยุดเพลง กระบอกเชิมน้ำอยู่ที่ใคร ให้คนนั้นเขย่ากระบอกแล้วหยิบเชิมน้ำในกระบอก นำหมายเลขที่ติดไว้ไปหาใบทำนายโชคชะตา และปฏิบัติตามใบเชิมน้ำที่เสียงทายได้ ซึ่งแต่ละใบจะกำหนดกิจกรรมให้ปฏิบัติตามดังนี้
 - ใบที่ 1 ใบปฐมจิตอธิษฐาน จะได้ทำกิจกรรมแสนสำราญ นั่นคืองานการเดินแบบแฟชั่นโชว์ เอย ๆ
 - ใบที่ 2 ว่าไว้ในอักษร จะทำการสิ่งใดไม่อาวรณ อย่าแ่งอนขอให้เด่นระบำฮาวายเอย ๆ
 - ใบที่ 3 จงรับถามและทำตามคำบอกเล่า ของเหล่าเพื่อนฝูง เอย ๆ
 - ใบที่ 4 ว่าไว้ในแสนดี อย่าคิดหนีที่จะทำกิจกรรมนี้ เอย ๆ “ ทำท่าเลียนแบบสัตว์เลี้ยงที่น่ารัก ”
 - ใบที่ 5 ว่าไว้ในอักษร จะทำการสิ่งใดอย่าอาวรณ อย่าตัดรอนว่าตนเอง ขอจงร้องเพลงให้เราฟัง เอย ๆ
 - ใบที่ 6 อย่าคิดว่าตกอับ ขอจงจับคู่กับเพื่อนอย่าเบือนหนี มาทางนี้จะมีอะไรให้ทำเอย ๆ “ จับคู่ร้าง ”
- จากนั้นเมื่อผู้วิจัยเปิดเพลงต่อ ก็ให้สมาชิกเริ่มส่งกระบอกเชิมน้ำใหม่อีกครั้ง เกมจะดำเนินไปเรื่อย ๆ จนครบอีก 1 รอบ

4. ให้สมาชิกเล่าถึงความรู้สึกที่ได้เข้ากลุ่มและนัดให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการเข้ากลุ่มของสมาชิก

ครั้งที่ 4

หัวข้อ ลักษณะความคิดที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจสาเหตุของการเกิดปัญหาทางด้านความคิดความเชื่อ อารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ตามแนวการให้คำปรึกษาทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมตามทฤษฎีเอบีซี (ABC)

2. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงลักษณะของความคิดที่สมเหตุสมผลและความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลโดยอธิบายตามเกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ที่ประกอบด้วยคำที่คาดหวังของผู้พูด เช่น “ต้อง” “ควรจะ” “น่าจะ” เป็นต้น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวเชิญชวนให้สมาชิกได้ทบทวนประสบการณ์ชีวิต หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ซึ่งมีทั้งเหตุการณ์ที่ทำให้สมาชิกรู้สึกมีความสุข และมีความสุขโดยให้สมาชิกเล่าสู่กันฟังพอสังเขป ต่อจากนั้นผู้วิจัยโน้มน้าวให้สมาชิกได้สำรวจว่าความสุขที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุเกิดจากอะไร

2. ผู้วิจัยอธิบายให้สมาชิกได้เข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดแบบ A→C ของการเกิดอารมณ์ และพฤติกรรมตามทฤษฎีเอบีซี (ABC) โดยให้ฝึกคิดแบบ A→C

3. ผู้วิจัยอธิบายแนวคิดของการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ลักษณะความคิดที่สมเหตุสมผล และความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม และให้คำปรึกษากลุ่ม

5. ผู้วิจัยนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่มของสมาชิก

ตัวอย่างลักษณะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและความคิดที่สมเหตุสมผล

1. “บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุก ๆ คน” ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะไม่มีโอกาสเป็นจริงได้ หากบุคคลยังยึดมั่นกับความคิดเช่นนี้ จะทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย

2. “บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสมและประสบผลสำเร็จ” ความคิดเช่นนี้เป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่มีคุณค่า กลัวความล้มเหลว อาจจะมีอาการทางโรคประสาทและไม่สามารถดำเนินชีวิตด้วยตนเองได้

บุคคลที่คิดอย่างสมเหตุสมผลจะไม่ยึดมั่นกับความสำเร็จและความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบทุกประการ แต่บุคคลจะทำงานด้วยความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ตามเป้าหมายของตนเองมากกว่าจะทำเพื่อให้ดีกว่าบุคคลอื่น และทำงานเพื่อให้เกิดการเรียนรู้มากกว่าเพื่อให้งานนั้นสำเร็จลงไปในอย่างสมบูรณ์แบบ

3. “บุคคลที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจและชั่วร้าย ควรจะถูกดำเนินหรือลงโทษ” ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากไม่มีมาตรฐานที่แท้จริงที่ประเมินความเลวร้ายของบุคคล บุคคลที่คิดอย่างสมเหตุสมผลจะไม่ดำเนินลงโทษตนเองหรือผู้อื่น ตรงกันข้าม เขาจะพยายามทำความเข้าใจและยุติพฤติกรรมที่ชั่วร้ายนั้น เนื่องจากเขาตระหนักว่า มนุษย์ทุกคนมีข้อบกพร่อง และทำผิดได้ด้วยกันทั้งนั้น จึงไม่มีเหตุผลใดที่จะดำเนินลงโทษตนเองหรือผู้อื่น และเมื่อใดก็ตามที่เขาผิดพลาด เขาจะยอมรับโดยไม่ให้สิ่งนั้นก่อให้เกิดความรู้สึกว่า ตนไม่มีคุณค่า และจะพยายามไม่ให้เกิดเหตุการณ์นั้นขึ้นอีก

4. “เป็นสิ่งที่เลวร้ายมาก ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น” ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดา การที่บุคคลถือว่า ความผิดหวังเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่ตนไม่สามารถทนได้นั้น จะทำให้บุคคลเกิดความเสียใจอย่างรุนแรง และอาจทำให้สถานการณ์นั้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

บุคคลที่คิดอย่างสมเหตุสมผล จะไม่ทำให้สถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจนั้นเป็นเรื่องใหญ่ เขาจะแก้ไขสถานการณ์นั้นให้ดีขึ้น แต่ถ้าไม่สามารถแก้ไขได้ เขาจะยอมรับมันและไม่ถือว่า เป็นสิ่งที่เลวร้ายแต่อย่างใด

5. “อารมณ์ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคล ซึ่งไม่สามารถควบคุมได้” ความคิดนี้ไม่สมเหตุสมผลเพราะความทุกข์นั้นเกิดขึ้นจากปฏิกิริยาของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์ภายนอกจะทุกข์เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับความรู้สึกส่วนตัวของบุคคลเป็นสำคัญ บุคคลที่มีความคิดไม่สมเหตุสมผล เช่นนี้ จะทำให้รู้สึกหงุดหงิด มีอาการฉุนเฉียวและไม่กล้าตัดสินใจในสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะยอมรับว่า อารมณ์ไม่เป็นสุขที่เกิดขึ้นมีสาเหตุจากการที่บุคคลเฝ้าบอกตนเองถึงความรู้สึกที่มีต่อสภาพการณ์นั้น ซึ่งบุคคลสามารถที่จะควบคุมและเปลี่ยนแปลงได้

6. “สิ่งที่เป็อันตรายนหรือน่ากลัวเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เสมอ ฉะนั้นจึงเป็นเรื่งที่นาเป็นห่วงและน่ากังวลใจ” ความคิดนี้เป็นความคิดไม่สมเหตุสมผล เนื่องจาก

6.1 ความวิตกกังวลของบุคคล อาจจะทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่งใหญ่ และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่และจะมีผลต่อการกระทำที่มีประสิทธิภาพ

6.2 ความวิตกกังวลไม่สามารถระงับหรือป้องกันมิให้เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น

บุคคลที่คิดอย่างสมเหตุสมผลจะไม่เป็นทุกข์หรือวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็อันตรายนหรือน่ากลัว เนื่องจากเขาตระหนักว่า ความวิตกกังวลจะทำให้บุคคลรู้สึกกลัวเกินความเป็นจริง ดังนั้นเขาจะกล้ากระทำในสิ่งที่เขารู้สึกกลัว เพื่อพิสูจน์ว่าสิ่งนั้นไม่ได้น่ากลัวอย่างทีคิด

7. “การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเอง เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน” ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากบุคคลทีหลีกเลี่ยงหน้งานทียากลำบากอยู่เสมอ จะทำให้บุคคลสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง

บุคคลทีมีเหตุผลจะตระหนักว่า การเผชิญความยากลำบาก และความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำหาย ทำให้บุคคลเชื่อมั่นในความสามารถของตน

8. “บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีคนเข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง” ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากการพึ่งพาผู้อื่นทำให้บุคคลขาดความเป็นตัวของตัวเอง ประสบความสำเร็จล้มเหลวในการเรียนรู้ ปราศจากความมั่นใจในลำบาก

บุคคลทีมีเหตุผลจะพยายามพึ่งตนเอง มีความรับผิดชอบ แต่ไม่ปฏิเสธความช่วยเหลือจากผู้อื่นถ้ามีความจำเป็น เขาตระหนักว่า การเสี่ยงเป็นการกระทำทีมีประโยชน์และการประสบความสำเร็จล้มเหลว นั้นไม่ใช่สิ่งเลวร้าย

9. “ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีตเป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีต ไม่สามารถกำจัดได้” ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากพฤติกรรมที่ถือว่า มีความสำคัญในอดีต อาจไม่เป็นพฤติกรรมทีมีความสำคัญในปัจจุบัน วิธีการแก้ปัญหาในอดีตอาจไม่สัมพันธ์กับวิธีการแก้ปัญหาในปัจจุบัน อิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตอาจถูกนำมาเป็นข้ออ้างทีจะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน

บุคคลทีมีเหตุผลจะยอมรับ

10. “บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น” ปัญหาของใครก็เป็นเรื่งของคนนั้น การกังวลต่อปัญหาของผู้อื่นมากเกินไปทีไม่สามารถแก้ปัญหาานั้นได้ เป็นความคิดทีไม่สมเหตุสมผล

บุคคลที่มีเหตุผลจะพยายามช่วยเหลือผู้อื่นถ้าสามารถทำได้ หากไม่สามารถทำได้ เขาจะยอมรับมันและพยายามทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยไม่กังวลหรือเป็นทุกข์กับปัญหาของผู้อื่น

11. “ปัญหาทุกปัญหาจะต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์” เพราะในความเป็นจริง จะไม่มีวิธีการแก้ปัญหาคือที่สมบูรณ์แบบ บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดไม่มีเหตุผลเช่นนี้จะนำไปสู่ความวิตกกังวลและความกลัว

บุคคลที่มีเหตุผลจะพยายามค้นหาวิธีแก้ปัญหามีโอกาสเป็นไปได้หลายวิธีและยอมรับวิธีแก้ปัญหาคือที่ดีที่สุด โดยตระหนักว่า ไม่มีวิธีแก้ปัญหาคือที่สมบูรณ์แบบทุกประการ

ครั้งที่ 5

หัวข้อ ลักษณะความคิดที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจสาเหตุของการเกิดปัญหาทางด้านการคิดความเชื่อ อารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ตามแนวการให้คำปรึกษาทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมตามทฤษฎีเอบีซี (ABC)

2. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงลักษณะของความคิดที่สมเหตุสมผลและความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลโดยอธิบายตามเกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ที่ประกอบด้วยคำที่คาดหวังของผู้พูด เช่น “ต้อง” “ควรจะ” “น่าจะ” เป็นต้น

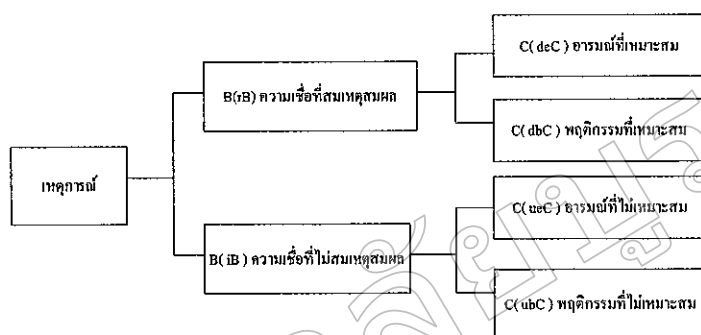
วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทบทวนประเด็นการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยอธิบายวิธีการทำแบบฝึกหัดอย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเองตามรูปแบบเอบีซี (ABC) เมื่อสมาชิกมีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเกิดขึ้นและรู้สึกเป็นทุกข์ไม่สบายใจ โดยให้ฝึกคิดแบบ A → C
3. ผู้วิจัยอธิบายแนวความคิดของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ลักษณะความคิดที่สมเหตุสมผล และความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล โดยอธิบายตามเกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม และให้คำปรึกษากลุ่ม
5. ผู้วิจัยนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

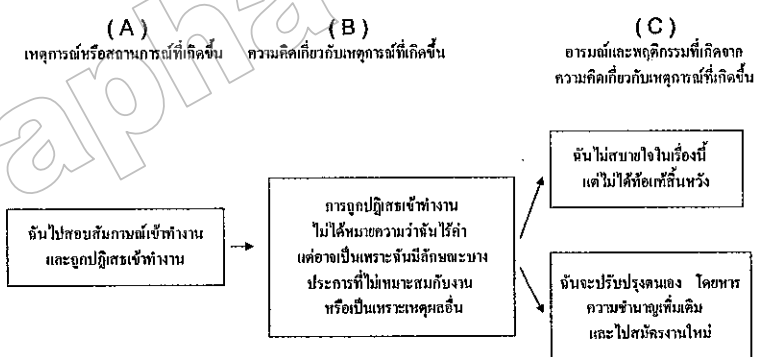
การประเมินผล

สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่มของสมาชิก

แนวคิดทฤษฎีเอบีซี (ABC)



ภาพที่ 6 แนวคิดทฤษฎีเอบีซี (ABC)



ภาพที่ 7 ตัวอย่างแบบฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเอง

ครั้งที่ 6

หัวข้อ ลักษณะความคิดที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจสาเหตุของการเกิดปัญหาทางด้านความคิดความเชื่อ อารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ตามแนวการให้คำปรึกษาทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมตามทฤษฎีเอบีซีดี (ABCD)

2. เพื่อให้สมาชิกฝึกความคิดแบบ $A \rightarrow B \rightarrow C \rightarrow D$

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทบทวนประเด็นการให้คำปรึกษารั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยอธิบายการทำแบบฝึกหัดคิดอย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเองตามรูปแบบเอบีซีดี (ABCD) เมื่อสมาชิกมีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเกิดขึ้นและรู้สึกเป็นทุกข์ไม่สบายใจ $A \rightarrow D$ (ตั้งคำถามกับตัวเองได้)
3. ผู้วิจัยอธิบายแนวความคิดของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ลักษณะความคิดที่สมเหตุสมผล และความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม และให้คำปรึกษากลุ่ม
5. ผู้วิจัยนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่มของสมาชิก

ครั้งที่ 7-8

หัวข้อ ลักษณะความคิดที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงขั้นตอนการวิเคราะห์แบบเอบีซีดี (ABCD)
2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความคิดที่ไม่เหมาะสมของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกมีความคิดที่เหมาะสม
4. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม เพื่อจัดการความคิดและอารมณ์ที่

ไม่เหมาะสม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกเล่าเรื่องราวของตนเอง โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษา

ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยอธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงความรู้คิดและอารมณ์ที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นต้นเหตุทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ เปิดโอกาสให้สมาชิกได้พิจารณาผลของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เชื่อมโยงเข้าสู่ขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ $A \rightarrow B \rightarrow C \rightarrow D$

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยสนับสนุนให้สมาชิกค้นหาปัญหาทางอารมณ์ อันเนื่องมาจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ให้สมาชิกตระหนักถึงความคิดและอารมณ์ของตนเองและค้นหาทางแก้ไข

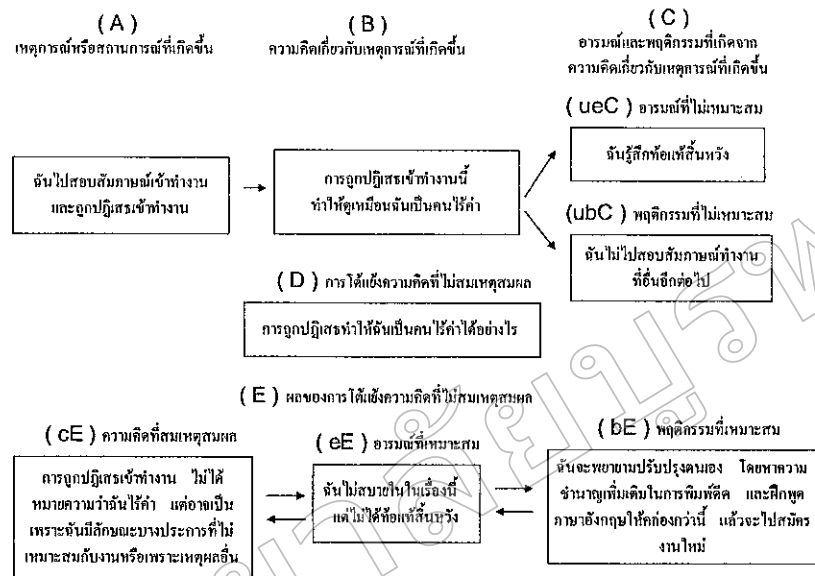
ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยสนับสนุนให้สมาชิกค้นหาวิธีจัดการความคิดความรู้สึกที่ไม่สมเหตุสมผลออกไป พร้อมฝึกปฏิบัติในชั่วโมง

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกสรุปสิ่งที่เกิดขึ้นในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ และประโยชน์ที่ได้รับ โดยผู้วิจัยเสริมประเด็นต่าง ๆ ที่สมาชิกไม่ได้พูดถึง

3. ผู้วิจัยนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่มของสมาชิก



ตัวอย่างแบบฝึกหัดอย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเอง

ครั้งที่ 9

หัวข้อ ส่งเสริมคุณค่าแห่งตน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกทราบว่ายังมีผู้อื่นที่ประสบปัญหาคล้ายคลึงกับตน แต่ก็สามารถมีชีวิตที่ดีได้
2. เพื่อให้สมาชิกได้เห็นแบบอย่างที่ดีจากกรณีตัวอย่าง
3. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกละอายใจกับตนเอง และมีกำลังใจที่จะพัฒนาตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่การปรึกษากลุ่ม โดยสนทนากลุ่มสมาชิกว่า สมาชิกเคยทราบเรื่องราวชีวิตของผู้อื่นที่มีชีวิตลำบาก มีความทุกข์บ้างหรือไม่ แล้วบุคคลเหล่านั้นเขาต่อสู้ชีวิตอย่างไร
2. ผู้วิจัยขออาสาสมัครที่สนใจการอ่านและสามารถเล่าเรื่องให้คนอื่นฟังได้เข้าใจ ให้สมาชิกคนนั้นอ่านกรณีตัวอย่างของ ศุภวัฒน์ อ่ำประสิทธิ์ มาก่อน (เลือกเพียงบางตอนที่สำคัญให้อ่าน) จากนั้นให้มาเล่าให้สมาชิกคนอื่นฟัง
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงสิ่งที่ได้จากการฟังกรณีตัวอย่างในประเด็น
 - บุคคลตัวอย่างประสบปัญหาหรือมีความทุกข์ในเรื่องใด
 - บุคคลตัวอย่างปฏิบัติตัวอย่างไร จึงทำให้เรียนสำเร็จและมีชีวิตการทำงานที่ดี
 - บุคคลตัวอย่างได้ให้กำลังใจแก่คนอื่นอย่างไร
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการฟังกรณีตัวอย่างนี้ ร่วมกับให้คำปรึกษากลุ่ม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่าคนเราทุกคนเลือกเกิดไม่ได้ แต่เราสามารถเลือกทำในสิ่งที่ดีเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมได้ ยิ่งเราทำดีมากเท่าใดชีวิตของเราก็จะยิ่งมีคุณค่า มีประโยชน์ และภาคภูมิใจตนเองขึ้นมากเท่านั้น
5. ผู้วิจัยนัดให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่มของสมาชิก

เนื้อหาบางส่วนในกรณีตัวอย่าง “หัวใจศรัทธาของ สุภวัฒน์ อ่ำประสิทธิ์”

คนเราแม้จะเลือกเกิดไม่ได้ แต่เราก็เลือกเกิดไม่ได้ แต่เราก็เลือกที่จะรักดี และเป็นคนดีได้ นั่นคือแนวทางที่สุภวัฒน์ อ่ำประสิทธิ์ ดารา – นายแบบหนุ่มลูกครึ่งไทย – อเมริกัน วัย 30 ปี เลือกเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตมาโดยตลอด

อาร์ทถูกแม่ผู้ให้กำเนิดทอดทิ้งมาตั้งแต่เกิดและเติบโตขึ้นมาในความดูแลของคุณยาย 2 คนที่ให้ความรักความอบอุ่นแก่เขาอย่างเต็มที่ ถึงอย่างนั้นเขาก็ถูกคนรอบข้างตราหน้ามาตั้งแต่เด็กว่า เด็กที่ไม่มีพ่อไม่มีแม่อย่างเขาคงไม่มีวันจะได้ดี ถึงนี้กลับเป็นแรงกระตุ้นให้เขารักดีและ ตั้งใจเรียนหนังสือจนสำเร็จปริญญาตรีด้านวิศวกรรมศาสตร์จากอเมริกา อาร์ทไม่เคยพบหน้าแม่ผู้ให้กำเนิดจนกระทั่งอายุ 15 เมื่อเขาเดินทางไปอยู่กับแม่ที่อเมริกา แต่สองปีครั้งที่อยู่กับแม่ เขาต้องทุกข์ใจอย่างแสนสาหัสที่ไม่ได้ความรักและความอบอุ่นจากแม่อย่างที่เขาคาดหวังไว้ แต่เขาก็ได้รับความรักชดเชยจากครอบครัวชาวอเมริกาที่รับเขาไว้เป็นลูกบุญธรรม

เขากลับมาทำงานในเมืองไทยเมื่อ 4 ปีที่แล้ว และเงินที่ได้จากการทำงาน เขานำไปทดแทนบุญคุณของคุณยาย เพื่อชดเชยที่ยายทำงานหนักเลี้ยงดูเขามาตั้งแต่เด็กเขาเรียบเรียงความเป็นมาในชีวิตให้ฟังว่า

“ผมเกิดที่โรงพยาบาลมิชชั่นปี 2512 คุณพ่อเป็นคนอเมริกา พ่อกับแม่มีปัญหากัน แม่คลอดผมที่มิชชั่นแล้ว ไม่สามารถเลี้ยงผมได้ด้วยตัวเอง ก็เอาผมไปฝากเลี้ยงไว้สถานหนึ่งที่แห่งหนึ่ง แล้วโทรมาบอกป้าผมว่ามีลูกชาย ป้าเลยไปเอาผมมาจากสถานที่นี่ ส่วนแม่ผมก็แต่งงานกับพ่อเลี้ยงผม เป็นชาวอเมริกา แล้วย้ายไปอเมริกา ป้ามีฐานะปานกลาง เพิ่มแต่งงาน ยังไม่มีลูก แต่พ่อผมไปญี่ปุ่น น้องก็มาเลย คุณป้าก็เลี้ยง 2 คนไม่ไหว คุณยายผม 2 คนเลยบอกว่าเอามาสิ จะเลี้ยงให้”

เมื่ออาร์ทจะไม่ได้เติบโตมากับแม่ผู้ให้กำเนิด แต่เขาก็ได้รับความรักจากคุณยาย 2 คน ซึ่งยังเป็นสาวโสดอย่างเต็มที่ คุณยายเห็นความสำคัญในการศึกษาของอาร์ท และทำงานหนักเพื่อส่งเสียให้เขาได้เรียนหนังสือ

“ยายผมไม่ใช่คนมีสตางค์ แต่ก็พยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างให้ผมได้มีเหมือน ๆ กับคนอื่นที่โรงเรียน เพื่อที่ว่าผมจะได้ไม่คิดถึงว่าเราไม่มีพ่อไม่มีแม่ ซึ่งบางทีก็หมายความว่าเขาจะต้องอดอย่างบางอย่างที่เขาจะซื้อให้ตัวเองได้เขาก็ไม่ซื้อ เอามาให้เรา”

ในช่วง 10 ปีแรกของชีวิต แม่แท้ ๆ ของเขาไม่เคยติดต่อกลับมาเลยว่าลูกชายเป็นอยู่อย่างไร จนกระทั่งเมื่อเขาอายุได้ 10 ขวบ แม่ของเขาจึงโทรมาบอกว่าอยากจะเอาลูกชายไปอยู่ที่อเมริกาด้วย แต่เขาไม่ได้ไปจนกระทั่งอายุ 15

เมื่อโทรมาตอนผม 10 ขวบ จะเอาไป คุณยายไม่ให้ไป แล้วผมเองก็ไม่อยากไป เพราะตอนนั้นยังติดคุณยาย ก็ทำทุกวิถีทางที่จะไม่ไป แต่พอเริ่มโตขึ้นก็เริ่มเห็นว่าคุณยายแก่ลง ต้อง

ทำงานมากขึ้นเพื่อให้เรามีเงินเรียน มีหนังสือ แล้โดยเฉพาะที่ผมโดนดูถูกไว้เยอะ เล็ก ๆ ผมจะโดนพวกญาติ ๆ หรือพวกผู้ใหญ่ดูถูกว่าเด็กที่ไม่มีพ่อ ไม่มีแม่ต้องมีปัญหา ต้องดิ้นรน แล้วเป็นลูกฝรั่งอีกต่างหากคือลูกเมียเช่าเท่านั้น คนเขาจะมอบ คือจะโดนดูถูกไว้เยอะมาก เพราะฉะนั้นผมก็จะบอกกับตัวเองว่ายังงั้นชาตินี้ต้องมีการศึกษา ต้องเรียนให้จบอย่างน้อยปริญญาตรี แล้วต้องจบด้วย พอเริ่มอายุมากขึ้นก็เริ่มมีความคิดว่าอยากจะไปอเมริกา ถึงเวลาแล้วที่คุณแม่ต้องรับผิดชอบชีวิตเราได้เลย เขียนจดหมายไปหาเขา เขาก็ยินดี ก็เลยได้ไป”

ครั้งแรกที่ได้พบหน้าแม่ เขาบอกว่า “ก็เปรียบเสมือนคนคนหนึ่งที่ผมเดินผ่านในห้างสรรพสินค้าเอ็มโพเรียม เราไม่รู้จักเขา ผมเคยเห็นเขาแต่ในรูป แต่ไม่เคยได้สัมผัส ก็มีความรู้สึกว่าเขาก็คือคนแปลกหน้าคนหนึ่ง แต่ผมก็รู้อยู่ในใจว่าเขาคือคนที่ให้กำเนิดผม 2 ครั้ง คือให้ผมได้ออกมาเจอโลกนี้ กับให้ผมได้ไปอเมริกา ช่วงเวลาสองปีครึ่งที่อยู่กับเขา เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดในชีวิตผม จากช่วงเวลาที่เคยอยู่กับยายที่เราเคยได้รับความอบอุ่น ได้รับความรัก แต่ไปอยู่กับแม่ได้เคยได้อะไรเลย โอ้โฮ ไม่มีอะไรดีกว่า แต่ช่วงที่อยู่อเมริกา ผมเรียนเก่งมากเลยนะครับ แม่ผมแม่จะมีสิ่งที่ไม่ดี แต่สิ่งที่ดีของแม่ผมก็คือ เขาคัดฉันผมเสียจนผมได้เกรดเอทุกวิชา คือแม่ผมจะห้ามไม่ให้ผมคบคนไทย เมื่อก่อนผมคิดว่าโหด แต่ตอนนี้เข้าใจแล้วว่าเขาคิดการให้ผมพูดภาษาอังกฤษได้ดี เหมือนกับคนอเมริกาคนหนึ่ง นี่คือนี่ที่ผมชอบคุณเขา แล้วอยู่กับเขานี้ผมต้องทำทุกอย่างมาอยู่ที่นี่ ทำให้ผมก็ทำ ๆ ๆ หกโมงเย็นก็รีบกลับบ้าน ตลอดเวลาที่อยู่กับเขามาสองปีครึ่งอย่างเดียวยังอยากได้คืออยากกอดเขา แม่ไม่เคยกอดผมเลย ผมจะใช้เวลากับแม่เขามาก แม่เขาจะแนะนำผมกับทุกคนว่า This is my son. ซึ่งผมนึกทีไรผมจะซาบซึ้งมาก คิดถึงความรู้สึกของเด็กอายุ 15 ปี ที่ไม่เคยมีพ่อแม่ ผมว่าเขากลัวที่เขาจะดูแล แม่ผมเป็นคนค่อนข้างสวย แล้วผมจะมีตำแหน่งที่เจอ จมูกผมจะเบี้ยว คด ๆ เขาเคยมองหน้าผม แล้วพูดเป็นภาษาอังกฤษว่าทำไมเราน่าเกลียดอย่างนี้ ผมเป็นผู้ชายที่ไม่มีความมั่นใจในตัวเองเลยตอนช่วงสิบแปดสิบเก้า คิดอยู่เสมอว่าเรามีปมด้อยบนใบหน้า”

นอกจากถูกทำร้ายทางจิตใจแล้ว ในบางครั้งเรื่องราวก็เลยเถิดไปถึงการทำร้ายร่างกาย

“ตอนนั้นพ่อผมกลับมาเมา ๆ เห็นประตูห้องเก็บของเปิด เขาก็คิดว่าผมเปิดประตูทิ้งไว้โดยบังเอิญ ปลดปล่อยให้อึดเตอร์ในบ้านไหลออกมาซึ่งจะเป็นการเปลืองไฟ เขาก็ปลุกผมขึ้นมาขัดผ้า ผมยังงัวเงียไม่รู้เรื่องเลย สร้อยขาคเป็นขึ้น ๆ เลย นี่คือนี่ในฝันที่ผมต้องเจอ สองปีครึ่งแห่งนรกที่ผมอยู่ที่โน่น ผมตื่นเข้าไปโรงเรียน ตื่นมาหกโมงเช้านี้ไม่มีวันรู้เลยว่าวันนี้จะเผชิญกับอะไร ถ้าเขาอารมณ์ดีจะมีอาหารเช้าเตรียมไว้ให้ แต่ถ้าเขานั่นอารมณ์เสียก็ไม่ต้องรู้จะโดนอะไร มันเป็นชีวิตที่ทุกข์มาก ผมไม่เคยร้องไห้หนักที่ไหนในชีวิตมาก่อน ผมพยายามจะหาเหตุผลด้วยตัวเองว่าทำไมเขาเป็นแบบนี้ อาจจะเป็นเพราะว่าเขาพยายามจะสอนให้เราอดทน สอนให้เราเข้มแข็ง

เพื่อที่เราจะสู้ชีวิตได้ และผมได้เข้ามาในชีวิตผม เป็นที่อดทนเข้มแข็ง ทำอะไรทำจริงจัง เพราะรู้ว่าโอกาสที่น้อย”

ในช่วงโรงเรียนหยุด เขาพยายามหางานทำ เพื่อให้มีรายได้เป็นของตนเอง

“แม่ผมเหมือนกับแก๊ง อยากทำงานใช้ไหม ได้ แต่ทำงานต้องจ่ายหนึ่งในสามของทุกสิ่งในบ้านหลังนี้ ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าโทรศัพท์ แล้วคิดดูรายได้ผมเท่าไร พอจ่ายพวกนี้หมด รายได้ผมก็เหลือนิดเดียว คือเขาไม่ยอมให้ผมทำงาน อยากให้อยู่บ้านกับเขา แต่ผมไม่ยอมอยู่แล้ว ผมอยากมีเงินส่วนตัวไปซื้อเสื้อผ้า ซื้ออะไรใหม่ ๆ แต่ผมเก็บจนซื้อรถได้หนึ่งคัน ผมแพลนไว้แล้วว่าผมออกจากบ้านผมต้องมีรถ เพราะถ้าทำงานต้องมีรถ ไม่มีรถผมไปทำงานไม่ได้ เขาบอกอาร์ทอย่าไปเลย ผมว่านี่คือวิธีที่ดีที่สุดถ้าผมไป ก็ไป ขับรถไปด้วยความภูมิใจ ผมพูดกับตัวเองว่าเป็นตายยังไงผมก็ไม่กลับไปที่นี่อีก ไปตายเอาดาบหน้า ก็ไปอยู่กับเพื่อนชื่อโทนี่ หลังจากย้ายออกมาอยู่กับเพื่อนได้ราวสองเดือนครึ่ง คุณครูเพอร์ดีผู้เมตตาที่ทราบข่าว และยื่นมือมาช่วยเหลือ อาจารย์เอาผมไปฝากกับพี่ชายเขา ซึ่งพี่ชายเขากับภรรยามีลูกบุญธรรมทั้งหมด 6 คน มีลูกของตัวเองคนเดียว ผมคือคนที่ 6 ที่เขารับเป็นลูกบุญธรรม ครอบครัวเพอร์ดีทุกคนรักกันมาก ผมมีความอบอุ่นแทบจะเหมือนตอนที่ผมอยู่กับยาย เขาดีกับผมมาก เขารู้ประวัติผมว่าผมเจออะไรมา”

แม้จะต้องพบกับอุปสรรคมากมาย แต่เขาก็เรียนจบชั้นมัธยมด้วยคะแนนดีเยี่ยม ทำให้ได้ทุนไปเรียนต่อมหาวิทยาลัยตลอด 4 ปี

“ผมเก่งทั้งคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ก็เลยตัดสินใจว่าจะไปทางด้านวิศวะ เลยสอบเข้าคณะวิศวะ”

ต่อมาเขาเรียนต่อปริญญาโท ซึ่งเรียนเพียงไม่นานชีวิตก็หักเหเข้าสู่วงการนายแบบโดยบังเอิญ เขายึดอาชีพนายแบบอยู่ที่นิวยอร์กได้เพียงสองปี ก็มีคนชวนให้เขามาล่าแบบที่เมืองไทย และต่อมามีคนชวนให้ไปเล่นละคร การแสดงละครโทรทัศน์นำมาซึ่งชื่อเสียงและรายได้ ซึ่งเขาได้แสดงความกตัญญูด้วยการนำเงินที่ได้มา ไปปรับปรุงชีวิตความเป็นอยู่ของยายให้ดีขึ้น เขาบอกว่า

“คุณยายดีใจครับ แล้วผมเองก็รู้สึกดีใจที่ทำให้เขาภูมิใจ คือทำให้เขารู้สึกดีว่าที่เขาเลี้ยงเรามา เราได้ดี ตรงนี้สำคัญที่สุดสำหรับผม เพราะทั้งชีวิตเขาทำงานหนักมาก เขาจะได้รู้สึกว่ามันมีบางสิ่งบางอย่างที่ดีมาก่อนจากตรงนั้น ผมก็รู้สึกดี”

“ทุกวันนี้เมื่อผมมองกลับไปแล้ว ทำให้ผมพยายามจะเข้าใจความรู้สึกคนอื่น ก่อนที่เราจะทำอะไรเขาเราเข้าใจว่า ถ้าเราโดนทำแบบนี้เราจะชอบไหม เราเคยโดนทำแบบนี้มาก่อนเราไม่ชอบ แล้วเราจะทำกับเขาทำไม นี่คือการที่ผมได้รับมาจากตรงนั้น แล้วการศึกษาผมที่ดีได้ขนาดนี้ เพราะแม่ผมโหดมาก ผมคิดว่าสองปีครั้งนั้น ณ เวลานั้นมันเลวร้ายจริง แต่ ณ เวลานี้ ผมได้อะไรเยอะมากจากตรงนั้น ทุกวันนี้ผมมองแม่ผม ผมกลับสงสารเขามากกว่า ชีวิตเขาๆ ก็เจออะไรมา

เยอะเหมือนกัน แต่แต่ละคนเราเลือกทางเดินไม่เหมือนกัน เขาเจมาเยอะ เขาเลือกอีกอย่างหนึ่ง ผมเป็นแบบนี้ ผมรู้สึกดีใจที่ผมไม่เป็นอย่างเขา ผมจะไม่กินเลยครับเหล่า”

“อย่างหนึ่งที่ผมอยากจะพูดเพื่อให้คนมีกำลังใจคือ ไม่ว่าเราจะมาจากไหน ไม่ว่าสภาพแวดล้อมเราจะเป็นอย่างไร ขึ้นอยู่กับตัวเรา เราเลือกเลย ไม่ต้องไปฟังคนอื่นว่าเราจะต้องเป็นอย่างนั้น ๆ บางคนแก้ตัวว่าติดยาเพราะครอบครัวไม่อบอุ่น ไม่จริง ผมเจมาขนาดนี้ผมยังไม่เคยคิดที่จะใช้ยาเลย เพราะใช้ไปก็ยิ่งแย่ ทำให้เรตกต่ำ เพราะเราพิสูจน์ตัวเราเองได้ ยิ่งไงว่าเราต้องทำให้ดีที่สุด ถึงจุดจุดหนึ่งเราจะต้องภูมิใจในตัวเอง ทำไมในเมื่อคนอื่นเขาทำกับเราขนาดนี้ แล้วเราจะทำกับตัวเองทำไม ผมอยากให้กำลังใจกับคนอื่น” (รณฯ, 2542, หน้า 124 – 139)

ครั้งที่ 10

หัวข้อ ส่งเสริมคุณค่าแห่งตนและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกบอกถึงส่วนที่ดีของตนเองและของผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง
3. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นและยอมรับผู้อื่นตามความเป็นจริง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่กลุ่ม โดยถามสมาชิกว่า “สมาชิกเคยสงสัยหรือไม่ว่าตนเองเป็นคนดีหรือไม่ดี แล้วจริง ๆ สมาชิกเป็นคนอย่างไร”
2. ผู้วิจัยแจกกระดาษพิมพ์งานขนาด A4 จำนวน 1 แผ่นและปากกาสีเมจิก 1 ด้าม ให้สมาชิกแต่ละคน ให้สมาชิกเขียนชื่อของตนเองที่หัวมุมด้านขวาลงในกระดาษ
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกเขียนบรรยายส่วนที่ดีของตนเองลงในกระดาษ
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนเวียนกระดาษไปทางซ้ายมือ เมื่อสมาชิกได้กระดาษของเพื่อนคนไหน ก็ให้สมาชิกเขียนส่วนที่ดีของเพื่อนคนนั้นเสร็จแล้วให้เวียนต่อไปจนครบทุกคน จนกระดาษกลับมาหาเจ้าของ
5. ให้สมาชิกอ่านแผ่นบันทึกความดีของตนให้เพื่อน ๆ ฟัง
6. ผู้วิจัยเริ่มให้สมาชิกแต่ละคนได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น ให้หัวข้อต่อไปนี้เป็นความรู้สึกอย่างไรขณะที่เขียนส่วนที่ดีของตนเอง รู้สึกอย่างไรที่เพื่อนเขียนส่วนที่ดีของตนเอง ส่วนที่ดีของตนเองทั้งที่ตนเองเขียนและที่เพื่อนเขียนเหมือนกันหรือแตกต่างกัน และตรงกับความเป็นจริงหรือไม่อย่างไร การมองส่วนที่ดีของเพื่อน ทำให้ตนเองรู้สึกกับเพื่อนอย่างไร
7. ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มได้ร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้ากลุ่ม ร่วมกับให้คำปรึกษากลุ่ม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่ากิจกรรมนี้มีจุดมุ่งหมายที่เน้นให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง เห็นคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และยอมรับตนเอง ซึ่งจะทำให้มีพลังความสามารถที่จะทำงานต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี มีประสิทธิภาพ นอกจากนั้นยังช่วยให้สมาชิกได้มีความรู้สึกที่ดีกับผู้อื่น การที่สมาชิกมองในส่วนที่ดีของผู้อื่น จะทำให้จิตใจมีความสุข และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี
8. ผู้วิจัยนัดให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินกลุ่ม

สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษาของกลุ่มของสมาชิก

ครั้งที่ 11-12

หัวข้อ อภิปรายร่วมกันกับพฤติกรรมที่ได้แก้ไขแล้วโดยยึดแนวคิด $A \rightarrow B \rightarrow C \rightarrow D$

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากที่ได้รับคำปรึกษา
2. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักคิด ตัดสินใจและใช้เหตุผลในเรื่องทั่ว ๆ ไป
3. เพื่อให้สมาชิกมีกำลังใจและเกิดความมั่นใจในการนำหลักวิเคราะห์แบบ

$A \rightarrow B \rightarrow C \rightarrow D$ ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปขั้นตอนของการแก้ปัญหาการมีความคิดและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ตามการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและรายงานผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยกล่าวแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
3. ผู้วิจัยนัดให้ให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินกลุ่ม

สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่มของสมาชิก

ครั้งที่ 13

หัวข้อ ยุติการให้คำปรึกษาและตอบแบบสอบถามคุณค่าแห่งตน (Post-test)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกมีคุณค่าแห่งตนเพิ่มมากขึ้นหลังจากเข้ากลุ่ม

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและรายงานผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยกล่าวแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปพร้อมทั้งให้สมาชิกตอบแบบสอบถามคุณค่าแห่งตน (Post – Test)
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกและขอยุติการให้คำปรึกษา

การประเมินผล

จากการสรุปผลและการตอบแบบสอบถามคุณค่าแห่งตนของสมาชิก

แบบประเมินคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขังหญิง

คำชี้แจง ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความต่อไปนี้ให้ผู้ต้องขังฟัง เมื่อผู้ต้องขังฟังแล้วให้เลือกคำตอบเพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด ในแต่ละคำตอบไม่มีถูกหรือผิด

ใช่ หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของฉัน

ไม่ใช่ หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของฉัน

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	ฉันรู้สึกว่าตัวฉันมีค่าเทียบเท่าคนอื่น ๆ		
2	ฉันเป็นคนไม่มีความสามารถ		
3	ฉันรู้สึกว่าฉันต่ำต้อยในสังคม		
4	ฉันสามารถดูแลตัวเองได้เหมือนคนอื่น ๆ		
5	ฉันรู้สึกว่าชีวิตของฉันมีแต่ความล้มเหลว		
7	ฉันรู้สึกว่าโลกนี้ไม่ยุติธรรมต่อฉันเลย		
8	ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จเหมือนคนอื่น ๆ		
9	ฉันรู้สึกอิจฉาคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต		
10	ฉันไม่เคยมีความคิดที่จะทำร้ายตนเอง		
11	ฉันคิดว่าฉันเป็นคนไม่ดี		
12	ฉันรู้สึกว่าไม่มีใครรักฉันเลย		
13	ฉันรู้สึกเหงา		
14	ครอบครัวของฉันยอมรับและเห็นคุณค่าของฉัน		
15	เมื่อฉันทำผิดครอบครัวของฉันมักจะให้อภัยฉันเสมอ		
16	ฉันรู้สึกว่าไม่มีใครยอมรับฉันเลย		