

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศโดยทฤษฎีการปรึกษากลุ่มการยอมรับและพันธะสัญญา

นันทยา คงประพันธ์

คู่มือนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

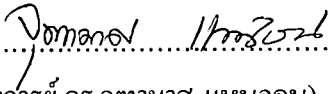
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา


กรกฎาคม 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมคุณวุฒินิพนธ์และคณะกรรมการสอบคุณวุฒินิพนธ์ ได้พิจารณา  
คุณวุฒินิพนธ์ของ นันทยา คงประพันธ์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

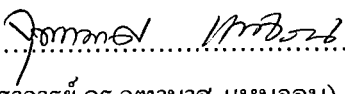
คณะกรรมการควบคุมคุณวุฒินิพนธ์

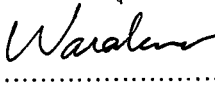
  
.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ แหนงจอน)

  
.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์)

คณะกรรมการสอบคุณวุฒินิพนธ์

  
.....ประธาน  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์โอภาส พุทธเจริญ)

  
.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ แหนงจอน)

  
..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์)

  
..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับคุณวุฒินิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

  
..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

วันที่ 13 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2559

## กิตติกรรมประกาศ

คุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ แหนจอณ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้กรุณาแนะนำ ตรวจสอบ ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเมตตา และเอาใจใส่ด้วยดี ตลอดจนให้กำลังใจและสนับสนุนในทุกๆด้าน ซึ่งทำให้ผู้วิจัยได้รับความรู้ เพิ่มพูนทักษะ และประสบการณ์ในด้านการปรึกษา แนวทางในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ที่ถูกต้อง ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณประธานผู้ควบคุมการสอบในครั้งนี้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ โสภาส พุทธเจริญ และกรรมการผู้ควบคุมการสอบ รองศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญที่ให้ความกรุณาในการตรวจสอบ ความเที่ยงตรงของเครื่องมือ และให้คำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมให้เหมาะสมและมีคุณภาพที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นายแพทย์ทรงสิทธิ์ อุดมสิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาพิทย์ และดร.อนุสรณ์ พยัคฆาคม

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยบูรพาทุกท่าน ที่เสียสละเวลาให้ความรู้ ให้คำปรึกษาให้กำลังใจและเสนอแนะแนวทางที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย รวมทั้งเจ้าหน้าที่ทุกท่านที่อำนวยความสะดวกตลอดมา ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างของศูนย์เครือข่ายเพื่อสุขภาพและ โอกาสสำหรับสาวประเภท 2 พัทยา ชลบุรี

ขอขอบพระคุณครอบครัว บิดา มารดา พี่สาว พี่ชาย หลาน ๆ คุณฐิติธนา ไตรสิทธิ์ คุณณัชชา ชุนช่วยเจริญ รวมทั้งเพื่อน ๆ พี่ ๆ และน้อง ๆ ที่ให้กำลังใจตลอดมา

ขอขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่นสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาทุกท่าน สำหรับบรรยากาศในการเรียนที่อบอุ่นและมีความสุข การช่วยเหลือ แบ่งปันซึ่งกันและกัน และกำลังใจที่มอบให้กับผู้วิจัยเสมอมา

คุณค่าและประโยชน์ และความสำเร็จใด ๆ ที่เกิดขึ้นจากคุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ อันเป็นแหล่งบ่มเพาะความรู้ทางจิตวิทยาการปรึกษาให้กับผู้วิจัย ตลอดจนบิดา และมารดา ผู้ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจในความสำเร็จทั้งปวง

นันทยา คงประพันธ์

54810178: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; ปรด. (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิต/ ทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา/ หญิงข้ามเพศ

นันทยา คงประพันธ์: การพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศโดยทฤษฎีการปรึกษา  
กลุ่มการยอมรับและพันธะสัญญา (A DEVELOPMENT OF QUALITY OF LIFE OF MALE TO  
FEMALE TRANSGENDER BY ACCEPTANCE AND COMMITMENT GROUP THERAPY)

คณะกรรมการควบคุมคุชฎินิพนธ์: จุฑามาศ แหนจอณ, Ph. D., วรากร ทรัพย์วิระปรกรณ์, วท. ด.,  
214 หน้า. ปี พ.ศ. 2558

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานประกอบด้วยวิธีการวิจัยเชิงปริมาณและวิธีการ  
วิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและ  
พันธะสัญญาต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศและเปรียบเทียบประสิทธิภาพของ  
โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิง  
ข้ามเพศ ร่วมกับการศึกษาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศในเชิงคุณภาพขณะเข้าร่วมการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ หญิงข้ามเพศที่เข้ารับบริการ ณ เครือข่ายสุขภาพและโอกาส  
เขตพัทธา จังหวัดชลบุรี อายุระหว่าง 25-47 ปี ที่มีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิต  $\leq$  เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25  
สมัครใจและยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวน 18 คน สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่ม  
ควบคุม กลุ่มละ 9 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาจำนวน  
16 ครั้ง (60-90 นาที/ ครั้ง) แบบมาราธอน 3 วัน ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการปรึกษาตามวิธีปกติ  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุดย่อ ฉบับ  
ภาษาไทย และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น  
การทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล  
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวแปรระหว่าง  
กลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมน-คูลส์

ผลการวิจัย พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง อย่างมี  
นัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) หญิงข้ามเพศในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตสูงกว่าหญิง  
ข้ามเพศในกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) หญิงข้ามเพศใน  
กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตสูงกว่าหญิงข้ามเพศในกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล อย่างมี  
นัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) และหญิงข้ามเพศในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตในระยะ  
หลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) และหญิงข้ามเพศ

ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

ส่วนการศึกษาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศกลุ่มทดลองในเชิงคุณภาพ พบว่า หญิงข้ามเพศมีการรับรู้คุณภาพชีวิต 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย พบว่า สุขภาพร่างกายของตนเองไม่แข็งแรง มีโรคประจำตัว เนื่องจากขาดการออกกำลังกาย การใช้ฮอร์โมนในระยะเวลายาวนาน การพักผ่อนไม่เพียงพอเนื่องจากทำงานกลางคืน 2) ด้านจิตใจ พบว่า มีความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจจาก การไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม เครียดและวิตกกังวลกับปัญหาครอบครัว ความไม่มั่นคงในอาชีพ ปัญหาสุขภาพและปัญหาส่วนตัว 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม พบว่า ไม่ได้รับสิทธิทางสังคมเรื่องความเท่าเทียมทางเพศ ขาดยอมรับและโอกาสจากสังคม ขาดความเป็นตัวเอง หาเพื่อนที่จริงใจในสังคมได้ยาก และ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม พบว่า มีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยไม่ดี ครอบครัวไม่ยอมรับในเพศสภาพ อาชีพที่สามารถเลือกทำได้มักเป็นอาชีพที่ต้องทำงานในสถานบันเทิงยามค่ำคืน

ผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศขณะและหลังจากเข้ารับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา พบว่า หญิงข้ามเพศสามารถเรียนรู้วิธีการฝึกให้มิตติอยู่กับปัจจุบัน เพื่อสร้างความสงบของจิตใจ การยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงของความคิด อารมณ์และร่างกาย มีการตระหนักรู้ต่อความรู้สึกและความคิดของตนเอง รู้จักการปล่อยวาง ความทุกข์ การผ่อนคลายความเครียด เรียนรู้วิธีการพัฒนาสัมพันธภาพทางสังคมจากการยอมรับผู้อื่น การทำให้ตนเองและครอบครัวภาคภูมิใจ และสามารถปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม รวมทั้งสามารถสร้างเป้าหมายและขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อให้ไปสู่ค่านิยมที่เลือกสรรในการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างยั่งยืน สรุปได้ว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญามีประสิทธิภาพในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ

54810178: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; Ph.D. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: QUALITY OF LIFE/ ACCEPTANCE/ COMMITMENT GROUP THERAPY/ MALE TO FEMALE TRANSGENDER

NUNTAYA KONGPRAPUN: A DEVELOPMENT OF QUALITY OF LIFE OF MALE TO FEMALE TRANSGENDER BY ACCEPTANCE AND COMMITMENT GROUP THERAPY. ADVISORY COMMITTEE: JUTHAMAS HANJOHN. Ph.D., WARAKORN SUPWIRAPAKORN, Ph.D., 214 P. 2015.

This research was a mixed methods research, consisted of the qualitative and quantitative approach. The purposes of this research were to develop an acceptance and commitment group therapy program on quality of life of male to female transgender, and to study the effectiveness of the program in developing the quality of life

The experimental phase, aimed to develop the acceptance and commitment group therapy program to promote quality of life of male to female transgender. The sample was 18 male to female transgender in Pattaya Chonburi province. The samples age were between 25-47 years, and hold the mean score of quality of life equal to or lower than 25<sup>th</sup> percentile, and were willing to participate in the project. The samples were selected by simple random sampling and were assigned into two groups: experimental group and control group. Each group comprised 9 persons. The research instruments were the quality of life questionnaire of The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)-BREF and the acceptance and commitment group therapy program which was designed by the researcher. The experimental group received 16 sessions, with 60 to 90 minutes per session, while the control group received the regular counseling program from Health and Opportunity Network. The data collection was divided into three phases; pretest, posttest and follow-up phase. The data were analyzed by utilizing a repeated measures analysis of variance and paired-different test by Neuman-Kules procedure.

The results showed that, the interaction between the methodology and the duration of experiment were found significant ( $p < .05$ ). The male to female transgender in experimental group had higher mean score of quality of life than those in the control group in posttest phase ( $p < .05$ ). The male to female transgender in experimental group had higher mean score of quality

of life than those in the control group in follow up phase ( $p < .05$ ). The male to female transgender in experimental group had higher mean score of quality of life in the posttest phase ( $p < .05$ ). The male to female transgender in experimental group had higher mean score of quality of life in the follow-up compared with the pretest phase ( $p < .05$ ).

The qualitative method was conducted to study the quality of the transgender persons prior to participating in the study, the results showed 4 aspects of their perceptions, they were:

- 1) Physical condition, they found that they were not healthy, having congenital disease due to lack of exercise, the lengthy use of hormones, and lack of enough sleep due to night work.
- 2) Psychological condition, they felt being neglected, not accepted and stressful, worried on the family issues, job security, health problem issue and personal problem.
- 3) Social relation condition, they did not get the social right of female, they were deprived of social opportunity, deprive of opportunity of getting a sincere friend.
- 4) Environmental condition, having financial problem, poor living condition, acceptance from their family on their transgender condition, the possible job is working for night entertainment.

The qualitative data concerning the development of quality of life of the transgender persons during and after participating in the program were that they have learned how to train themselves to be with the reality of the present time, creating peace of mind, accepting the changes of thought, emotion and physical. Be aware of self emotion and thought, be able to let go of the suffering, releasing of stresses, learning how to build social relationship from accepting others, valuing self and family, adapt themselves to the environment. Be able to set up a goal and the steps to proceed to get to the selected value in developing their life quality sustainably.

It is concluded that the developed acceptance and commitment group therapy program for developing the quality of life is effective in developing the quality of life of the male to female transgender.

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	ฉ
สารบัญ .....	ซ
สารบัญตาราง .....	ญ
สารบัญภาพ .....	ฎ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
สมมติฐานการวิจัย.....	6
ขอบเขตการวิจัย .....	6
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	8
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	8
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	11
คุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ.....	11
แนวคิดเกี่ยวกับหญิงข้ามเพศ .....	21
ทฤษฎีการปรึกษาการยอมรับและพันธะสัญญา.....	26
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่ม .....	53
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	57
3 วิธีการดำเนินการวิจัย .....	66
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	66
การสร้างเครื่องมือการวิจัย .....	67
วิธีดำเนินการทดลอง.....	73
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	75
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	75



## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	77
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	77
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	78
ผลการวิเคราะห์เชิงปริมาณ .....	78
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ: คุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ.....	87
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	116
ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศโดยทฤษฎีการปรึกษากลุ่ม	
การยอมรับและพันธะสัญญา .....	116
สรุปผลการวิจัย.....	118
อภิปรายผลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ .....	118
ตอนที่ 2 การศึกษาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศเชิงคุณภาพ .....	125
ข้อเสนอแนะ .....	133
บรรณานุกรม .....	134
ภาคผนวก .....	140
ภาคผนวก ก.....	141
ภาคผนวก ข.....	159
ภาคผนวก ค.....	202
ภาคผนวก ง .....	204
ประวัติย่อของผู้วิจัย .....	214

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	องค์ประกอบข้อความ และการแปลผลคะแนน ..... 68
2	คะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะ ติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ..... 79
3	คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... 80
4	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตระหว่างวิธีการทดลองกับระยะ เวลาการทดลอง ..... 81
5	ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ..... 83
6	ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลา ..... 84
7	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะ หลังทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Neuman-Kules.... 84
8	สรุปข้อค้นพบของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา ..... 111

## สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กรอบแนวคิดการวิจัย.....	8
2	ลำดับขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง.....	67
3	ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อพัฒนา คุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ.....	71
4	แบบแผนการทดลอง.....	72
5	ขั้นตอนการทดลองใช้รูปแบบการปรึกษากลุ่มการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อการพัฒนา คุณภาพชีวิต.....	74
6	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	80
7	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ หญิงข้ามเพศ.....	82

## บทที่ 1

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันปรากฏการณ์ทางเพศไม่เพียงแต่จำเพาะไว้ที่ความเป็นหญิงหรือชายเท่านั้น แต่เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกลุ่มคนบางกลุ่มที่มีความเบี่ยงเบนทางเพศไปจากมาตรฐานทางสังคมเดิม เนื่องจากแนวความคิดใหม่ได้มองว่า วิธีและการปฏิบัติทางเพศนั้นเป็นความซ้อนทับมิติของกระบวนการทางสังคม (During, 1999) ทำให้ความต้องการทางเพศเป็นการตอบสนองความต้องการของมนุษย์โดยไม่จำเป็นต้องเกิดกับบุคคลต่างเพศเท่านั้น ความหลากหลายทางเพศอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศที่อยู่นอกเหนืออุดมการณ์และบรรทัดฐานทางธรรมชาติ กล่าวได้ว่า การตอบสนองความต้องการทางเพศในปัจจุบันมีการจัดประเภทให้กับผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ เช่น บุคคลที่รักเพศเดียวกัน (เกย์ กระเทย ทอม ดี เลสเบียน ฯลฯ) และบุคคลข้ามเพศ (Transgender) โดยการกำหนดคำเรียกขานเฉพาะกลุ่มซึ่งเป็นการแบ่งแยกตามอัตลักษณ์ทางเพศที่แสดงออก ดังนั้นเมื่อคนในสังคมได้รับการซึมซับระบบของปฏิบัติการทางภาษา ผ่านเงื่อนไขของอำนาจที่ดูเสมือนว่าชอบธรรมในสังคม ย่อมส่งผลให้เกิดความสำเร็จของการยอมรับตามคำเรียกขานไปโดยปริยาย นั่นคือ การยอมรับระบบเพศและความหมายใหม่ที่สังคมสร้างขึ้นว่าเป็นความถูกต้อง เพื่อง่ายต่อการจัดระเบียบความสัมพันธ์ระหว่างเพศในรูปแบบที่คนในสังคมส่วนใหญ่ต้องการ (ปิยลักษณ์ โพธิวรรณ, มณีนัย ทองอยู่ และเยาวลักษณ์ อภิชาติวัลลภ, 2555)

อย่างไรก็ตามในปัจจุบันสังคมยังไม่ให้การยอมรับอย่างสมบูรณ์แบบและให้พื้นที่แก่เพศชายที่มีใจชายและหญิงที่มีใจหญิง และยังไม่มีการระบุอย่างชัดเจนแต่อย่างใดว่ายอมรับบุคคลเหล่านี้อยู่ในสถานะใด ตำแหน่งใดในสังคม เนื่องจากสถาบันครอบครัวของไทยที่ปัจจุบันครอบครัวยังคงยึดมั่นกับสถาบันครอบครัวที่มาจากชายและหญิง รวมถึงมองว่าหญิงข้ามเพศไม่สามารถทำหน้าที่ของหญิงเพื่อสร้างครอบครัวได้ ซึ่งแนวความคิดนี้ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ สำหรับกลุ่มคนเหล่านี้ โดยเฉพาะปัญหาทางด้านครอบครัวที่มีลูกชายกลายเป็นหญิงข้ามเพศยังคงถูกรังเกียจ มองว่าเป็นตัวประหลาด จิตใจไม่ปกติ ก่อให้เกิดความอับอายของครอบครัวที่มีลูกชายกลายเป็นหญิงข้ามเพศ การไม่ยอมรับตนเองในความต้องการที่แท้จริง การคาดหวังจากบุพการี เช่น การหนีออกจากบ้านของลูกชายคนเดียว ของครอบครัวเชื้อสายจีน เพื่อหนีการแต่งงานกับหญิงสาวตามความต้องการของครอบครัว การหนีออกจากบ้านเพราะอึดอัดต่อการปกปิดตัวตน เพราะพ่อแม่ไม่ยอมรับในความเป็นกระเทย ถูกกดดันให้เปลี่ยนพฤติกรรมให้ตรงกับเพศของตนเอง พ่อ แม่ ที่น้องมีความอับอาย เมื่อเข้าไปอยู่ในสังคม โรงเรียนจะกลายเป็นจุดเด่นที่ทำให้เกิดการรังแก และ

การกลั่นแกล้งจนกลายเป็นปัญหา การถูกมองจากครูและเพื่อนรวมสถาบันว่าเป็นพวกผิดปกติ มีพฤติกรรมน่าขบขัน มีจิตวิสัยเกินปกติก่อให้เกิดการรังเกียจเดียดฉันท์จากบุคคลรอบข้าง รวมถึงการมองว่าการที่เป็นหญิงข้ามเพศเป็นความเจ็บป่วยและสามารถรักษาให้หายได้ เป็นเหตุให้หญิงข้ามเพศนั้นเกิดความขัดแย้งในใจ รวมถึงการนำเสนอภาพลักษณ์ของหญิงข้ามเพศในลักษณะของการเป็นมิชชันนารี การขายบริการ รวมถึงการก่ออาชญากรรมต่าง ๆ ซึ่งมักถูกนำไปเชื่อมโยงด้วยความอคติ หากผู้เคราะห์ร้ายเป็นกลุ่มผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศหรือเป็นหญิงข้ามเพศ จะถูกนำเสนอข่าวและเหตุการณ์ในประเด็นของปัญหาที่เกิดจากความสัมพันธ์ พยายามชี้ภาพให้เห็นว่ากลุ่มคนเหล่านี้เป็นผู้มีปัญหาทางอารมณ์ มีความแปรปรวน โมโหร้าย หึงหวง และมักใช้ความรุนแรงเมื่อความรักไม่สมหวัง ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาด้านจิตใจที่ต้องเผชิญ และเกิดเป็นปัญหาทางสังคมตามมา นอกจากนี้ในกลุ่มสังคมบางกลุ่มการยอมรับหญิงข้ามเพศเข้าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มยังมีข้อจำกัด เช่น ห้องน้ำสำหรับกลุ่มหญิงข้ามเพศในสถานที่สาธารณะ การตั้งข้อรังเกียจจากกลุ่มผู้ชายหัวโบราณ ปัญหาของครอบครัวที่ไม่ยอมรับบทบาททางเพศดังกล่าว รวมถึงสถานภาพทางสังคมอันส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของกลุ่มหญิงข้ามเพศ และการถูกนำเสนอในภาพลักษณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้กลุ่มหญิงข้ามเพศมักถูกมองว่า เป็นปัญหาสังคม

นอกจากปัญหาที่เกิดจากสภาพทางจิตใจแล้ว การยอมรับทางสังคมและการเลือกปฏิบัติของสถาบันศึกษาบางแห่งที่ไม่ยอมรับบุคคลที่เบี่ยงเบนทางเพศหรือหญิงข้ามเพศเข้าศึกษา การปฏิเสธในการเข้ารับราชการสำหรับบางหน่วยงาน รวมถึงกรณีของการที่กระทรวงกลาโหมระบุในใบ สด. 43 และเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องว่าหญิงข้ามเพศเป็นโรคจิต หรือแม้กระทั่งการที่สื่อมักนำเสนอภาพของหญิงข้ามเพศที่เข้ารับการตรวจเลือกทหารเป็นลักษณะของความขบขัน การถูกมองว่าประหลาดจากผู้ที่รวมอยู่ในสถานการณ์ รวมถึงการที่บุคคลในสังคมบางคนมีความคิดว่ากลุ่มหญิงข้ามเพศ คือ บุคคลที่มีสภาพจิตใจที่ไม่ปกติ มีลักษณะของการคุกคามทางเพศต่อบุคคลที่ตนเองให้ความสนใจ การวางตนให้มีความโดดเด่นกว่าเพศปกติ ซึ่งปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ถูกสะสมตลอดระยะเวลาตั้งแต่หญิงข้ามเพศจำความได้ ทำให้เกิดแรงกดดันที่ส่งผลต่อสภาพจิตใจในด้านต่าง ๆ เมื่อมาพบกับการปฏิบัติทางสังคม การใช้ชีวิต การทำงานเพื่อหาเลี้ยงชีพที่ถูกกีดกันจากสังคม ทำให้กลุ่มหญิงข้ามเพศต้องประสบปัญหาในการมีอาชีพเพื่อหาเลี้ยงตนเอง กลับกลายเป็นการเข้าสู่ตลาดแรงงานในกลุ่มจำเพาะ เช่น การเป็นนักแสดงโชว์ การแสดงเลียนแบบ โดยเฉพาะหญิงข้ามเพศที่มีรูปร่างหน้าตา รวมถึงสรีระที่ไม่สวยงาม มีข้อบกพร่องทางร่างกายในการจะเป็นหญิงข้ามเพศที่สมบูรณ์ ทำให้ไม่มีทางเลือกในการประกอบอาชีพเพื่อดำรงชีวิต ส่งผลให้เข้าไปสู่อาชีพระดับล่าง เช่น การขายบริการ การเป็นมิชชันนารี รวมถึงการถูกหลอกลวง ล่อลวงทางจิตใจให้ต้องเสียทรัพย์สิน สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลถึงคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศมานับนานจนบางครั้ง

ก่อให้เกิดโศกนาฏกรรมทางสังคม และการถูกประณามจากสังคมว่ากลุ่มหญิงข้ามเพศ คือ บุคคลที่มีความผิด โดยไม่ได้รับฟังข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น นอกจากนี้การได้รับการรักษาดูแลทางด้านสุขภาพก็ยังคงเป็นปัญหาในสังคม เนื่องจากการเกิดขึ้นของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์จนถึงการติดโรคร้ายที่ไม่สามารถรักษาให้หายได้ ดังนั้นคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศจึงเป็นสิ่งที่ควรให้ความสนใจ เพื่อให้กลุ่มคนเหล่านี้ได้เข้าเป็นส่วนหนึ่งในสังคมอย่างมีคุณภาพ

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO, 2557) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่า เป็นการรับรู้ความพึงพอใจและสถานะของบุคคลในการดำรงชีวิตในสังคม โดยจะสัมพันธ์กับเป้าหมายและความคาดหวังของตนเอง ภายใต้บริบทของวัฒนธรรม ค่านิยม มาตรฐานของสังคม และสิ่งอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น สวัสดิการและบริการในด้านต่าง ๆ ตลอดจนลักษณะทางการเมืองการปกครองในสังคมที่อาศัยอยู่ ประเมินคุณภาพชีวิตประเมินทั้งในด้านวัตถุวิสัย (Objective approach) และด้านจิตวิสัย (Subjective approach) หรือคุณภาพชีวิต หมายถึง “การมีชีวิตที่พัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่งตนเองได้อย่างมีทิศทาง สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข และทำให้ผู้อื่นเป็นสุขด้วย” โดยสรุปแล้ว “คุณภาพชีวิต” หมายถึง การที่บุคคลสามารถดำรงชีวิตและดำเนินกิจกรรมทั้งหลายของชีวิตด้วยพลังกำลัง ความรู้ และความสามารถที่พึงปวงที่ตนมีอยู่ ด้วยความราบรื่นทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินโดยได้รับการยอมรับนับถือจากสังคมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่ตามสมควร สอดคล้องกับแนวความคิดขององค์การอนามัยโลก และกรมสุขภาพจิต ที่กล่าวว่า คุณภาพชีวิต (Quality of Life: QOL) ประกอบด้วย ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

ดังนั้นการมีคุณภาพชีวิตที่ดีจะประกอบไปด้วยการมีความสุขทางกายและทางจิตใจ ความสัมพันธ์อันดีทางสังคม รวมถึงสิ่งแวดล้อมที่ดี ซึ่งเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานสำหรับมนุษย์ในแง่เดียวกันกลุ่มหญิงข้ามเพศเองก็มีความต้องการขั้นพื้นฐานเหล่านั้น เบรินสเตริน (Bernstein, 2002, pp. 158-162) ศึกษาการเคลื่อนไหวทางสังคมของเกย์และเลสเบียนในสังคมตะวันตกเพื่อทำอำนาจของความเป็นชายและหญิง ที่มีสถานภาพทางเพศ ที่แตกต่างไปจากบรรทัดฐานทางสังคมในการเรียกร้องเพื่อการเปลี่ยนแปลงกฎหมาย และนโยบายของรัฐ เพื่อให้เพิ่มรายละเอียดทางด้านสิทธิและผลประโยชน์ รวมถึงการได้รับการคุ้มครองจากอันตรายต่าง ๆ ที่พวกเขาพึงได้รับในฐานะประชาชน อันจะนำมาซึ่งคุณภาพชีวิตดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของนันทยา คงประพันธ์ (2556) ที่ศึกษาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศทั้งที่แปลงเพศแล้วและยังไม่ได้แปลงเพศในเมืองพัทยา จำนวน 112 คน พบว่า คุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง การมีคุณภาพชีวิตที่ดีพอข้อดี หมายถึง การมีความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตที่เป็นอยู่ตามองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน คือด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม กลุ่มตัวอย่างหญิงข้ามเพศ สามารถใช้

ชีวิตร่วมกับคนอื่นได้ มีอาชีพที่ดี มีรายได้มากพอ ต้องการการได้รับการช่วยเหลือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง แต่ทว่าในการแก้ปัญหาบางประการจำเป็นต้องอาศัยการศึกษาที่เฉพาะเจาะจง เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้หญิงข้ามเพศ สามารถที่จะยืนหยัดอยู่ภายในสังคมด้วยตนเองอย่างภาคภูมิใจในตัวตนของตนเอง มีแนวทางในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องและเหมาะสม

การพัฒนาคุณภาพชีวิตมีหลากหลายแนวคิดทฤษฎี และส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ตามระยะเวลา มีแนวคิดหนึ่งซึ่งเป็นทฤษฎีพฤติกรรมนิยมกลุ่มที่ 3 คือ ทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy: ACT) เป็นกลุ่มทฤษฎีแนวคิดใหม่ที่ได้มีการศึกษาและนำมาใช้ในการแก้ปัญหาของบุคคล โดยพื้นฐานของ ACT นั้นจะให้บุคคลได้มองเห็นชีวิตที่แท้จริงตามแนวทางที่ควรจะเป็น จากพื้นฐานของความคิดและค่านิยมทางสังคมที่ถูกต้องเหมาะสม (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999)

ACT ใช้หลักการพื้นฐานของทฤษฎีกลุ่มพฤติกรรมนิยมและทฤษฎีกรอบความสัมพันธ์ (Relational Frame Theory: RFT) ซึ่งทฤษฎีกรอบความสัมพันธ์อธิบายจุดกำเนิดของความสามารถทางภาษาของมนุษย์ และสำรวจกระบวนการทำงานของภาษาที่สร้างให้มนุษย์ตกอยู่ในห้วงแห่งความเจ็บปวดทางจิตวิทยา ความทุกข์และความทรมาน (Luoma, Hays, & Walser, 2007) รวมถึงหลักการของการฝึกการเพ่งความสนใจ (Mindfulness) เพื่อเน้นให้อยู่กับปัจจุบัน ยอมรับการเปลี่ยนแปลง ไม่ยึดติดหรือหลงกับความทุกข์ระยะสั้น แต่มุ่งการใช้ชีวิตตามค่านิยมที่เลือกไว้ ACT เป็นแนวทางที่พัฒนาขึ้นมาเพื่อใช้กับปัญหาหลายรูปแบบ กระบวนการหลักประกอบด้วย การปรับพฤติกรรม การฝึกสติ และการยอมรับ (Acceptance process) กระบวนการอื่นสามารถเสริมขึ้นมาตามลักษณะของผู้รับการบำบัด เช่น อาจมี Psycho-education การฝึกทักษะ การสำรวจปัญหา แนวคิดหลักของ ACT คือ ผู้รับการบำบัดจะพยายามหลีกเลี่ยง หลบหนีหรือกำจัดสิ่งเหล่านั้นออกไป แม้ว่าวิธีการที่ใช้ในการหลีกเลี่ยงสังคม การแยก ตัว เป้าหมายทั่วไปของ ACT คือ ความยืดหยุ่นทางจิตวิทยา (Psychological flexibility) ซึ่งหมายถึงความสามารถในการที่จะเปลี่ยนแปลง หรือคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยม (จุฑามาศ แหนจอ, 2559)

ACT แตกต่างจากแนวทางอื่นโดยให้ความสำคัญกับค่านิยมและเป้าหมายของชีวิต ซึ่งสะท้อนไปสู่พฤติกรรมที่ทำให้สามารถเดิน ไปสู่เป้าหมายของชีวิต และสร้างความผาสุกได้อย่างยั่งยืน (Haenjohn, 2010) นอกจากนี้ ACT มีหลักฐานเชิงประจักษ์ที่แสดงว่าเป็นรูปแบบ การรักษาที่มีประสิทธิภาพต่อความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และความเจ็บปวดเรื้อรัง (Allen, Blashki, Gullone, & Melbourne, 2006) และ โรคเรื้อรังอื่น ๆ (Blackledge & Hayes, 2001) ปัจจุบัน ACT ได้ขยายผลมายังกลุ่มประชากรปกติ เช่น ผู้ให้การปรึกษาผู้ติดสุราเรื้อรัง พ่อแม่ของเด็กออทิสติก และเกษตรกร

โดยทั่วไปแล้วระยะเวลาของโปรแกรมการรักษาในวิจัยของ ACT ที่ได้ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีอาการทางคลินิกจะอยู่ระหว่าง 2.5 ชั่วโมง 4 ชั่วโมง หรือ 14 ชั่วโมง และมากที่สุด คือ 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน (6.5 ชั่วโมงต่อวัน) นอกจากนี้ (Hayes & Strosahl, 2005, p. 11) ACT ได้ถูกนำไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มผู้ป่วยต่าง ๆ ซึ่งระยะเวลาของโปรแกรมการรักษานั้นมีความแตกต่างกันมากในการศึกษาโดยอยู่ที่ 4 Sessions ตลอด 3 สัปดาห์ ถึง 48 Sessions ในระยะเวลา 16 สัปดาห์ ปัจจุบัน ACT สามารถนำมาพัฒนาตัวแปรด้านจิตวิทยาในเชิงบวกเพิ่มมากขึ้น เช่น เจนดอล และแหงจอน (Gendron & Haenjohn, 2010) ได้พัฒนาโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา ชื่อ “การปรึกษาเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางอารมณ์โดยใช้การเพ่งความสนใจ” (Mindfulness Based Emotional Competencies Counseling: MBECC) เพื่อช่วยให้นิสิตเรียนรู้การอยู่กับสภาวะปัจจุบัน รู้จักการยอมรับ ฝึกหัดแยกแยะความคิด รวมถึงการฝึกการรู้ทันการเปลี่ยนแปลงเพื่อไม่ให้ภาษา มาเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ และการกระจ่ายคำนิยม อันนำไปสู่การได้มาซึ่งแนวทางการปฏิบัติ รวมทั้งการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้สอดคล้องกับคำนิยมที่ได้เลือกไว้ การศึกษานี้ใช้การเปรียบเทียบผลการศึกษารูปแบบโปรแกรม 2 รูปแบบ โดยใช้ MBECC แบบมาราธอน (Marathon counseling) และการศึกษาแบบกระชับ (Brief counseling) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วม โปรแกรมทั้งแบบมาราธอนและแบบกระชับสามารถพัฒนาและเพิ่มต้นทุนทางอารมณ์ได้มากขึ้น รวมถึงการเจริญสติของกลุ่มตัวอย่าง ไม่มีผลต่อการพัฒนาต้นทุนทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับ จุฑามาศ แหงจอน (2557) ได้พัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาต่อการเพิ่มการคิดแก้ปัญหาทางสังคมของนิสิตระดับปริญญาตรี โดยทำการศึกษาในนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยบูรพา โดยใช้เครื่องมือในการวิจัย 2 ชุดได้แก่ 1) แบบวัดการคิดแก้ปัญหาทางสังคมแบบสั้น และ 2) โปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา และแนวคิดของการคิดแก้ปัญหาทางสังคม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการทดลองตาม โปรแกรมการฝึกอบรมสามารถพัฒนาทักษะการคิดแก้ปัญหาทางสังคมเพิ่มขึ้น กลุ่มตัวอย่างสามารถตระหนักรู้ต่อปัญหาทางบวก เชื่อในทักษะการแก้ปัญหาของตนเอง เชื่อว่าปัญหาสามารถแก้ได้และการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพต้องใช้เวลาและความพยายาม รวมทั้งมีพันธะสัญญาที่จะแก้ปัญหามาให้เสร็จสิ้น ซึ่งมีการพัฒนาสูงขึ้นกว่าก่อนเข้ารับการฝึกตาม โปรแกรม ฉะนั้นจะเห็นได้ว่า การนำเอาทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญามาใช้พัฒนาสามารถช่วยพัฒนาต้นทุนทางอารมณ์ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ จึงมีความเป็นไปได้ที่ ACT จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศได้

จากการศึกษาถึงพื้นฐานของหญิงข้ามเพศ พบว่า กลุ่มหญิงข้ามเพศในปัจจุบันยังคงมีคุณภาพชีวิตที่ยังไม่เป็นมาตรฐานตามที่ควรในทุกด้านที่เกี่ยวข้อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงเป็น



สิ่งจำเป็น โดยการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อให้ได้โปรแกรมการปรึกษาที่เหมาะสมที่จะสามารถพัฒนารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศได้ คุณภาพชีวิตในเชิงคุณภาพขณะเข้าร่วมกระบวนการ

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาต่อคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
3. เพื่อเปรียบเทียบผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาต่อคุณภาพชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
4. เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศในเชิงคุณภาพขณะเข้าร่วมการวิจัย

### สมมติฐานการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ
2. หญิงข้ามเพศที่ได้รับ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญามีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. หญิงข้ามเพศที่ได้รับ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญามีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. หญิงข้ามเพศที่ได้รับ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญามีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. หญิงข้ามเพศที่ได้รับ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญามีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

### ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศโดยทฤษฎีการปรึกษากลุ่มการยอมรับและพันธะสัญญา แบ่งการวิจัยออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศโดยทฤษฎีการปรึกษากลุ่มการยอมรับและพันธะสัญญา

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศเชิงคุณภาพ

ขอบเขตของการวิจัยประกอบด้วยข้อมูล ดังต่อไปนี้

ประชากร ได้แก่ หญิงข้ามเพศที่เป็นสมาชิกเครือข่ายสุขภาพและโอกาส เขตแพทย์ จังหวัดชลบุรี จำนวน 497 คน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ หญิงข้ามเพศที่เป็นสมาชิกเครือข่ายสุขภาพและโอกาส เขตแพทย์ จังหวัดชลบุรี ที่เข้ารับบริการระหว่างเดือน สิงหาคม พ.ศ. 2558 - ธันวาคม พ.ศ. 2558 จำนวน 210 คน คัดเลือกผู้ที่มีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตจากเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (สุวรรณ มหัตนรินทร์กุล, วิระวรรณ ตันติพิวัฒนสกุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย, กรองจิตต์ วงศ์สุวรรณ และราณี พรมานะรังกุล, 2545)  $\leq$  เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 สัมครใจและยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวน 18 คน สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน

### 3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

#### 3.1 ตัวแปรต้น

##### 3.1.1 วิธีการปรึกษา จำแนกเป็น

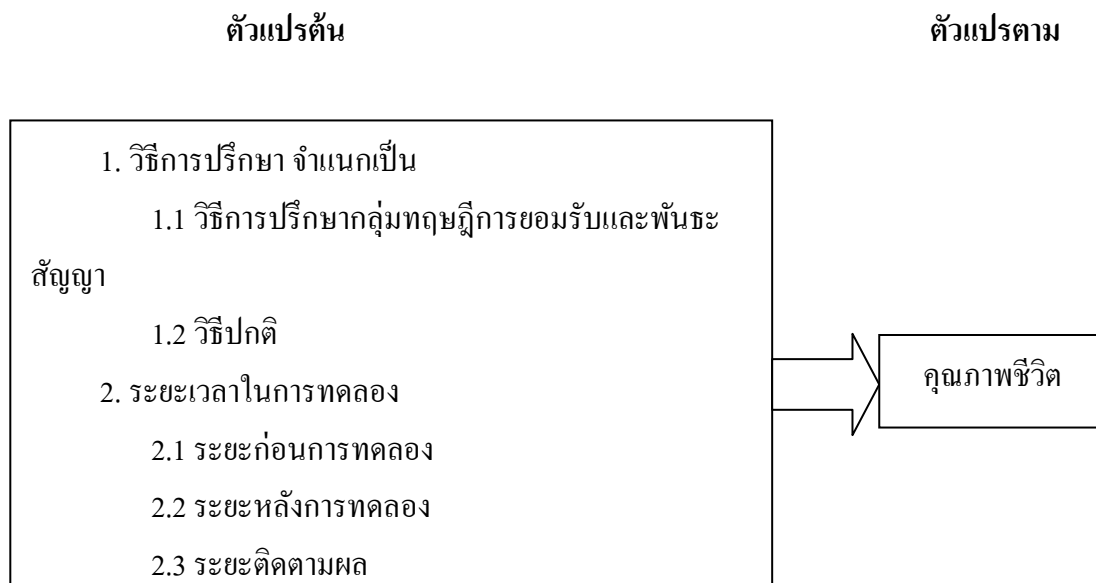
- วิธีการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา
- วิธีปกติ

##### 3.1.2 ระยะเวลาในการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่

- ระยะก่อนการทดลอง
- ระยะหลังการทดลอง
- ระยะติดตามผล

#### 3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ คุณภาพชีวิต

## กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ
2. ได้ทราบคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศในเชิงคุณภาพ
3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับหญิงข้ามเพศ สามารถนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา ไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างเป็นรูปธรรม
4. เป็นองค์ความรู้ในการวิจัยต่อไป
  - 4.1 สามารถนำผลการวิจัยไปเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างอื่นที่มีสภาพการณ์ต่างกันออกไป
  - 4.2 สามารถนำผลการวิจัยไปศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในกลุ่มตัวอย่างอื่น

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. คุณภาพชีวิต (Quality of Life: QOL) หมายถึง การรับรู้และความพึงพอใจในชีวิตทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม ภายใต้วัฒนธรรม ค่านิยม และ

เป้าหมายในชีวิตของแต่ละคน มีองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่

1.1 ด้านร่างกาย (Physical domain) หมายถึง การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ความรู้สึกสุขสบายไม่มีความเจ็บปวด ความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ พละกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การนอนหลับและพักผ่อน

1.2 ด้านจิตใจ (Psychological domain) หมายถึง การรับรู้สภาพทางจิตใจของบุคคล เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง ภาพลักษณ์ของตนเอง ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ความมั่นใจในตนเอง ความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตน และความสามารถในการจัดการกับความเศร้าหรือความกังวล

1.3 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationship) หมายถึง การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของบุคคลกับบุคคลอื่น การได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศหรือการมีเพศสัมพันธ์

1.4 ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) หมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าคุณได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดีปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคมสะดวก มีเงินทองใช้จ่าย สถานบริการด้านสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสารหรือการฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมสันทนาการและมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา (ACT) หมายถึง วิธีการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยการฝึกให้ตนเองอยู่กับสภาวะปัจจุบัน โดยการตระหนักรู้ต่อความคิดและความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นจากช่วงขณะหนึ่งไปสู่อีกช่วงขณะหนึ่งด้วยการยอมรับ ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ต่อประสบการณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้น โดยปราศจากการตัดสิน หรือการอ้างอิงใด ๆ แต่เป็นไปด้วยความกระหายใคร่รู้ อ่อนโยน และเป็นไปเพื่อการตระหนักรู้อย่างเต็มเปี่ยมต่อปัจจุบันขณะในการฝึกการรับรู้ตัวบุคคลทางจิตวิทยา ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ได้แก่

2.1 การยอมรับ หมายถึง การยอมรับในทุก ๆ ด้านของความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยไม่ตัดสินสถานการณ์นั้น ๆ ด้วยอารมณ์ การควบคุม หรือการขจัดทิ้ง

2.2 การแยกความคิด หมายถึง การสังเกตและการจำแนกแหว่ระหว่างความคิดและกระบวนการทางภาษาออกจากกัน เพื่อพิจารณาต้นเหตุของปัญหาหรือความเจ็บปวดต่าง ๆ

2.3 การอยู่กับปัจจุบัน หมายถึง การเฝ้ามองดูการเกิดขึ้นและตระหนักต่อประสบการณ์ภายในและภายนอกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยไม่ตัดสินสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยอารมณ์และความคิด

2.4 รู้ทันการเปลี่ยนแปลง หมายถึง การมีสติรับรู้หรือเห็นว่าตนเองกำลังมีความคิดในเรื่องใดหรือสถานการณ์ใด เป็นการเฝ้ามองดูสถานการณ์ต่าง ๆ ของตนเองคล้ายกับการสมมติว่าเป็นบุคคลอื่น

2.5 การระบุทิศทางค่านิยม หมายถึง การค้นหาความคิดหรือความเชื่อที่เป็นความต้องการที่แท้จริงของตนเอง เพื่อกำหนดทิศทางและเป้าหมายของชีวิตให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีสติ มีความหมายและสร้างความพอใจให้กับชีวิตในระยะยาว

2.6 การปฏิบัติตามพันธะสัญญา หมายถึง การนำเอาค่านิยมที่สร้างความสุขมาสู่การปฏิบัติอย่างเป็นขั้นตอน เพื่อความพอใจและป้องกันการเกิดปัญหาทางพฤติกรรมเดิม ๆ

3. หญิงข้ามเพศ (Male to female transgender) หมายถึง ผู้ที่เกิดมาพร้อมกับอวัยวะเพศชายแต่มีความคิด และการแสดงออกในลักษณะของความเป็นหญิง

4. วิธีปกติ หมายถึง การดำเนินชีวิตประจำวันที่ไม่ใช่การได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศโดยทฤษฎีการปรึกษาการยอมรับและพันธะสัญญา ผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็น ต่อไปนี้

1. คุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ
2. แนวคิดเกี่ยวกับหญิงข้ามเพศ
3. ทฤษฎีการปรึกษาการยอมรับและพันธะสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy: ACT)
4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่ม (Group counseling)
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### คุณภาพชีวิตหญิงข้ามเพศ

#### ความหมายของคุณภาพชีวิต

สิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ (2555) คุณภาพชีวิต เป็นแนวความคิดรวบยอดที่มีความซับซ้อนและยากต่อการให้ความหมายที่แน่นอน เนื่องจากเป็นคำที่ใช้เปรียบเทียบ และเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาและการรับรู้ของแต่ละบุคคล ซึ่งมีความแตกต่างกันในด้านประสบการณ์ แนวความคิด และวัฒนธรรมส่วนบุคคล โดยส่วนรวมแล้วคุณภาพชีวิตจะให้ความหมายถึง ความสุข ความผาสุก และความพึงพอใจ เป็นความรู้สึของการอยู่อย่างพึงพอใจ มีความสุขต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิต ซึ่งมีส่วนสำคัญมากที่สุดของบุคคล

โรมนี่ และบราวน์ (Romney & Brown, 1994) กล่าวถึง “คุณภาพชีวิต” ว่าเป็นแนวคิดที่ยากจะนิยามให้เป็นที่ยอมรับอย่างเป็นสากล โดยมีเหตุผลหลายประการ เหตุผลประการแรก คือ เป็นกระบวนการทางด้านจิตใจที่สามารถบรรยาย ดีความ โดยผ่านตัวกรองด้านความคิดและภาษาที่แตกต่างกัน ความคลาดเคลื่อนจากการมองที่หลากหลายเกิดจากประสบการณ์ พื้นฐานความรู้ ประสบการณ์นำเสนอข้อเท็จจริงต่าง ๆ ประการที่สอง ความคิดในเรื่องคุณภาพชีวิตขึ้นอยู่กับคุณค่าที่แฝงอยู่อย่างมาก นักวิจัยจึงต้องกำหนดกรอบความหมายให้ชัดเจน เพื่อให้สามารถประเมินผลได้ ประการที่สาม ความคิดก่อให้เกิดความเข้าใจในความเจริญงอกงาม และพัฒนาการของมนุษย์ การมีอายุยืนยาว กระบวนการทางด้านจิตใจ ล้วนอยู่ใต้อิทธิพลขององค์ประกอบต่าง ๆ รวมทั้งค่านิยม ซึ่งหากนิยามเป็นแบบเดียวกันก็ หมายถึง คนทุกคน โดยไม่มีการคำนึงถึงความแตกต่างทางด้านอายุ

ช่วงชั้นทางสังคม การศึกษา ล้วนแต่ได้รับอิทธิพลจากสิ่งต่าง ๆ คล้ายคลึงกัน ซึ่งคงยากที่จะยอมรับจุดนี้ได้

UNESCO (1981) ได้ให้นิยามคำว่า คุณภาพชีวิตไว้ในชุดฝึกอบรมทางการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตว่า หมายถึง ระดับความเป็นอยู่ที่ดีของสังคม และระดับความพอใจในความต้องการส่วนหนึ่งของมนุษย์ ทั้งนี้ได้แบ่งการศึกษาคุณภาพชีวิตออกเป็น 2 ด้าน คือ

1. ด้านวัตถุวิสัย (Objectivity) เป็นการศึกษาบนพื้นฐานของข้อมูลทางดานรูปธรรมที่สามารถจะเป็นไปได้ นับได้ หรือวัดได้ เป็นข้อมูลด้านประชากรและสภาพทางเศรษฐกิจ
2. ด้านจิตใจ (Subjectivity) เป็นการศึกษาบนพื้นฐานทางด้านจิตวิทยา โดยการสอบถามความรู้สึก และเจตคติด้านต่าง ๆ ของประชาชน เช่น ความพอใจในชีวิต ความสุขความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ฯลฯ ที่เกี่ยวข้องกับความเป็นจริงของสังคมในขณะนั้น ๆ โดยมีความเชื่อว่า กระแสความรู้สึกนึกคิดของประชาชนนั้นมีอิทธิพลถึงคุณภาพชีวิตด้วย

World Health Organization (WHO, 2557) ให้ความหมายว่าคุณภาพชีวิต เป็นการรับรู้ความพึงพอใจ และสถานะของบุคคลในการดำรงชีวิตในสังคม โดยจะสัมพันธ์กับเป้าหมาย และความคาดหวังของตนเอง ภายใต้บริบทของวัฒนธรรม ค่านิยม มาตรฐานของสังคม และสิ่งอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น สวัสดิการ และบริการในด้านต่าง ๆ ตลอดจนลักษณะทางการเมืองการปกครองในสังคมที่อาศัยอยู่ และสามารถประเมินคุณภาพชีวิตในด้านวัตถุวิสัย (Objective approach) และด้านจิตวิสัย (Subjective approach)

สิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ (2555) กล่าวว่า นักการศึกษาและนักสังคมวิทยา ให้ความหมาย “คุณภาพชีวิต” ไว้ว่า หมายถึง “การมีชีวิตที่พัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่งตนเองได้อย่างมีทิศทาง สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข และทำให้ผู้อื่นเป็นสุขด้วย การที่บุคคลสามารถดำรงชีวิตและดำเนินกิจกรรมทั้งหลายของชีวิตด้วยพลังกำลัง ความรู้และความสามารถทั้งปวงที่ตนมีอยู่ด้วยความราบรื่นทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน โดยได้รับการยอมรับนับถือจากสังคมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่ตามสมควร”

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2549) ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่าเป็นสภาพความสมบูรณ์ของจิตใจซึ่งได้มาจากความสามารถในเรื่องการกระชับมิตร พิชิตอุปสรรค และรู้จักพอ

ศิริ ฮามสุโพธิ์ (2543, หน้า 56-57) กล่าวว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง คุณภาพในด้านสุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ การศึกษา การเมือง และศาสนา ซึ่งเป็นค่าเทียบเคียงไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัวแน่นอน กล่าวคือ ทุกคน หรือทุกประเทศอาจจะกำหนดมาตรฐานแตกต่างกันไปตามความต้องการ และความต้องการคุณภาพชีวิตนี้ย่อมจะเปลี่ยนแปลงไปได้ตามกาลเวลาและกาลเทศะ กล่าวคือ ชีวิต

ของบุคคลที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเหมาะสม ไม่เป็นภาระ และไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคม เป็นชีวิตที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ และสามารถดำรงชีวิตที่ชอบธรรม สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและค่านิยมของสังคม ตลอดจนแสวงหาสิ่งที่ตนปรารถนาให้ได้มาอย่างถูกต้องภายใต้เครื่องมือและทรัพยากรที่มีอยู่ ซึ่งสามารถแบ่งคุณภาพชีวิตเป็น 3 ประการ ได้แก่

1. ทางด้านร่างกาย คือ บุคคลจะต้องมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ อันเป็นผลตอบสนองมาจากปัจจัยพื้นฐาน

2. ทางด้านจิตใจ คือ บุคคลจะต้องมีสภาวะจิตใจที่สมบูรณ์ ร่าเริงแจ่มใส ไม่วิตกกังวล มีความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตตนเอง ครอบครัวและสังคมสิ่งแวดล้อม และมีความปลอดภัยในชีวิต

3. ทางด้านสังคม คือ บุคคลสามารถดำรงชีวิตภายใต้บรรทัดฐาน และค่านิยมของสังคม ในฐานะที่เป็นสมาชิกของสังคมได้อย่างปกติสุข

เลอวิส เดวิด และคณะ (Lewis & David et al., 2001, p. 31) รวบรวมและแบ่งคำจำกัดความของคำว่า คุณภาพชีวิต เป็น 5 กลุ่ม ได้แก่ 1) คุณภาพชีวิตที่จะใช้ชีวิตได้อย่างปกติ 2) ความสุข ความพอใจ 3) ความสำเร็จและเป้าหมายส่วนบุคคล 4) สุขภาพและจิตที่ได้มาโดยธรรมชาติ และ 5) ความสามารถทางสังคม

สรุปได้ว่า การรับรู้และความพึงพอใจในชีวิตทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม ภายใต้วัฒนธรรม ค่านิยม และเป้าหมายในชีวิตของแต่ละคน

#### ความสำคัญของคุณภาพชีวิต

ชลิดา มานะวรพงศ์ (2553 หน้า 59) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างมากของบุคคลและสังคมในปัจจุบัน ซึ่งคุณภาพชีวิตมีความสำคัญกับบุคคลในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ความสำคัญในระดับตนเองและครอบครัว คือ การมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ สุขภาพอนามัยที่ดี ไม่เจ็บป่วย ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายส่วนตัว สามารถประกอบอาชีพการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ชีวิตความเป็นอยู่ดี ครอบครัวอบอุ่น ไม่มีปัญหาสุขภาพภายในครอบครัว

2. ความสำคัญระดับในสังคมและประเทศชาติ คือ เมื่อประชากรในสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมส่งผลให้คุณภาพชีวิตของคนในสังคมและประเทศดีขึ้นด้วย ทั้งนี้รัฐเองต้องมีนโยบายที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรในประเทศ เช่น สภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ การศึกษาที่เหมาะสม การประกอบอาชีพที่มั่นคง รายได้ของประชากรที่เพียงพอต่อการดำรงชีพ เป็นต้น

#### องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิต มีความหมายที่กว้างตามลักษณะของมนุษย์และสังคม รวมถึงเกี่ยวข้องกับศาสตร์ในหลายสาขา และคุณภาพชีวิตสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสภาพแวดล้อมและสภาวะการณ์ต่าง ๆ ของผู้ทำการศึกษา กรมสุขภาพจิต โดยสุวัฒน์ มหัตถินันต์กุล และคณะ (2545) สร้างเครื่องชี้



วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย โดยอาศัยองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตตามแนวทางของ WHO 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านร่างกาย คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ความรู้สึกสุขสบายไม่มีความเจ็บปวด ความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกาย พละกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การนอนหลับและการพักผ่อน การรับรู้เหล่านี้มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

2. ด้านจิตใจ คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง ภาพลักษณ์ของตนเอง ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ความมั่นใจในตนเอง ความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ ความสามารถในการรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตน และความสามารถในการจัดการกับความเศร้าหรือความกังวล เป็นต้น

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม คือ การรับรู้ความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลอื่น การได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม รวมถึงการรับรู้อารมณ์ทางเพศหรือการมีเพศสัมพันธ์

4. ด้านสิ่งแวดล้อม คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณมีชีวิตอยู่อย่างอิสระไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัย และมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าคุณอยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดีปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคมสะดวก มีเงินทองใช้จ่ายตามต้องการ สถานบริการด้านสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสารหรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมสันทนาการและมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น

นอกจากองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกใน 4 ด้านแล้วนั้น ยังสามารถกำหนดองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตแยกตามองค์ประกอบพื้นฐานในการดำเนินชีวิตได้ ดังนี้ (ศิริ ฮามสุโพธิ์, 2543)

#### 1. มาตรฐานการครองชีพ

1.1 รายได้ต่อบุคคล (Per capita income) หมายถึง รายได้เฉลี่ยของประชากรต่อคนต่อปี โดยคิดจากผลรวมของผลผลิตประชาชาติทั้งหมดภายใน 1 ปี ต่อจำนวนประชากร ถ้าผลลัพธ์มีค่าสูงแสดงว่า ประเทศนั้นมีการกินดีอยู่ดี เศรษฐกิจของประเทศดี

1.2 สุขภาพ เป็นปัจจัยที่แสดงถึงคุณภาพชีวิต เนื่องจากหากบุคคลมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง มีโอกาสทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสำเร็จสูง ก่อให้เกิดความก้าวหน้าในชีวิต ทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.3 ที่อยู่อาศัย หมายถึง การมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม วัสดุที่นำมาก่อสร้างมีความถาวร มีคุณภาพ

1.4 การศึกษา เป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำรงชีวิต และช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น รู้จักการแก้ปัญหา ตัวบ่งชี้ ได้แก่ ระดับการศึกษาภาคบังคับ ประเทศที่พัฒนาแล้วจะมีการจัดการศึกษาภาคบังคับ 12 ปี สำหรับประเทศไทยได้ปฏิรูปการศึกษาภาคบังคับปรับเปลี่ยนจาก 6 ปี เป็น 12 ปี

1.5 การสังคมสงเคราะห์ เป็นปัจจัยสำคัญของมาตรฐานในการดำรงชีวิต ประเทศที่พัฒนาแล้วจะจัดให้มีการประกันสังคมให้บริการแก่คนที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ เช่น คนชรา คนพิการ คนว่างงาน สำหรับประเทศที่ด้อยพัฒนาจะไม่สามารถจัดการด้านสังคม สงเคราะห์ให้ประชากร ได้อย่างทั่วถึง ประชากรต้องช่วยเหลือตนเอง

## 2. การเปลี่ยนแปลงประชากร

2.1 ขนาดของประชากร จะต้องมีความสมดุลกับทรัพยากร หากประชากรมาก ทรัพยากรน้อยไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต จะก่อให้เกิดความยากจน ขาดแคลน และคุณภาพชีวิตที่ต่ำลง

2.2 อัตราการเติบโตประชากร หากอัตราการเติบโตของประชากรสูง จะส่งผลกระทบต่อครอบครัว สังคม และเศรษฐกิจ

2.3 อัตราการเกิดและการตาย ซึ่งจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงประชากร ส่งผลกระทบต่อครอบครัวและสังคม เป็นภาระที่ต้องรับเลี้ยงดู อบรมสั่งสอน และให้บริการ

2.3 โครงสร้างอายุประชากร ประชากรแต่ละกลุ่มอายุ เช่น กลุ่มวัยเด็ก วัยแรงงาน วัยชรา ต้องมีความสมดุลกัน

3. ระบบสังคมและวัฒนธรรม หมายถึง การอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มจำเป็นต้องมีกฎเกณฑ์ รูปแบบการปกครอง กฎหมาย แนวปฏิบัติอันเกิดจากความเชื่อ ความศรัทธา ที่เรียกว่า วัฒนธรรม ระบบสังคม ทั้งนี้วัฒนธรรมเป็นองค์ประกอบสำคัญของคุณภาพชีวิต ดังนี้

3.1 ระบบสังคม ทางสังคมวิทยาแบ่งสังคมเป็น 2 ระบบ คือ ระบบเปิด และระบบปิด ระบบเปิด เป็นสังคมประชาธิปไตย เปิดโอกาสให้ประชากรเปลี่ยนแปลงสถานภาพความเป็นอยู่ของตนให้ดีขึ้น ระบบปิด มีลักษณะสังคมนิยม การแบ่งชนชั้นระบบวรรณะ ประชากรไม่มีโอกาสเปลี่ยนแปลงฐานะของตนเอง ซึ่งมีผลต่อคุณภาพชีวิต

3.2 ค่านิยมทางศาสนา เป็นความเชื่อและความศรัทธา ซึ่งเป็นผลต่อคุณภาพชีวิต เช่น ความเชื่อเกี่ยวกับการคุมกำเนิด บางศาสนา เชื่อว่า เป็นบาป จึงทำให้มีลูกมาก

3.3 ชีวิตความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตของบุคคลย่อมเกี่ยวข้องกับศาสนา ค่านิยมทางวัฒนธรรม

3.4 ค่านิยมทางวัฒนธรรม จะกำหนดลักษณะของการดำรงชีวิต อาหาร ที่อยู่อาศัย ซึ่งมีผลต่อคุณภาพชีวิตของคนในสังคม

### 3.5 ระบบการปกครอง

4. กระบวนการพัฒนา เป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น มุ่งเน้นคุณภาพชีวิตของคนให้ดีขึ้น ประกอบด้วยปัจจัยย่อย 5 ประการ คือ

4.1 ลำดับความสำคัญของการพัฒนา

4.2 ประสิทธิภาพและความสามารถของบุคคล

4.3 การพัฒนาเศรษฐกิจ

4.4 การพัฒนาสังคม

4.5 การพัฒนาการค้า

5. ทรัพยากร หมายถึง ทรัพยากรมนุษย์ และทรัพยากรที่มีอยู่ตามธรรมชาติ การมีทรัพยากรธรรมชาติที่สมบูรณ์ ประชากรมีคุณภาพ จะส่งผลให้การดำรงชีวิตมีคุณภาพ ประกอบด้วยปัจจัย 5 ประการ ได้แก่

5.1 บุคคล หมายถึง ประชากรที่มีสุขภาพดี มีความรู้ความสามารถ มีระเบียบวินัย สามารถสร้างสังคมให้เจริญก้าวหน้า และพัฒนาประเทศได้อย่างรวดเร็ว

5.2 อาหาร เป็นทรัพยากรที่มุ่งชี้คุณภาพชีวิต ทำให้สุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์

5.3 ธรรมชาติ หมายถึง ทรัพยากรธรรมชาติ เช่น น้ำมัน แร่ธาตุต่าง ๆ

5.4 การพัฒนาการค้า

5.5 เงินทุน เป็นปัจจัยสำคัญในการผลิต

6. สิ่งแวดล้อม ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 5 ประการ ได้แก่

6.1 อากาศ

6.2 น้ำ

6.3 ดิน

6.4 ป่าไม้

6.5 ความสวยงามทางธรรมชาติ

สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิต คือ การรับรู้และความพึงพอใจในชีวิตทั้งในด้านร่างกาย เช่น การรับรู้สภาพทางด้านร่างกาย ความสมบูรณ์แข็งแรง สุขสบาย ความเจ็บปวด พละกำลัง และการนอนหลับและพักผ่อน ในด้านจิตใจ เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวก ความภาคภูมิใจ ความมั่นใจ ความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ ความสามารถในการเรียนรู้ และความสามารถในการจัดการกับความเศร้าหรือความกังวล ในด้านความสัมพันธ์ทางสังคม เช่น การรับรู้เรื่อง

ความสัมพันธ์ของบุคคล การได้รับความช่วยเหลือจากบุคคล การรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม รวมทั้งการรับรู้เกี่ยวกับอารมณ์ทางเพศหรือการมีเพศสัมพันธ์ และในด้านสิ่งแวดล้อม เช่น การรับรู้ว่าคุณมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าคุณอยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี มีเงินทองจับจ่าย มีสถานบริการด้านสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสารหรือการฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมสันทนาการและมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น

### แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อมนุษย์ เพราะปัญหาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ส่วนใหญ่มักมีสาเหตุมาจากมนุษย์เอง เช่น ปัญหาจำนวนประชากร ปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาสังคม รวมถึงค่านิยมต่าง ๆ ดังนั้นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงควรพิจารณาองค์ประกอบคุณภาพชีวิต ซึ่งมีผู้ให้คำจำกัดความ ดังนี้

คุษฎี รามสมภพ (2540) กล่าวว่า ชีวิตที่มีคุณภาพย่อมเป็นชีวิตที่ประสบความสำเร็จ รู้จักยับยั้งความต้องการทางร่างกาย และความต้องการทางอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในขอบเขตที่พอดี สามารถใช้ความรู้ สติปัญญาความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของตนไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อน เบียดเบียน หรือให้โทษแก่บุคคลอื่น ในขณะที่เดียวกันบุคคลจะต้องมีการศึกษาสูง มีความขยันอดทน ประกอบอาชีพที่สุจริต เป็นพลเมืองที่ดี มีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ มีระเบียบวินัย มีกฎเกณฑ์ทางสังคม แสวงหาความรู้เพิ่มเติมรู้จักใช้ความคิดและสติปัญญาแก้ไขปัญหาสุขภาพและการดำรงชีวิตของตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นคุณลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคลในอีกระดับหนึ่ง ซึ่งมีแนวทางในการพัฒนา ดังต่อไปนี้

1. พัฒนากาย เพื่อมุ่งให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และความพิการใด ๆ
2. พัฒนาทางอารมณ์ เพื่อมุ่งให้อารมณ์มีความสุขสนุกสนานร่าเริง ไม่มีความเครียดหรือวิตกกังวลต่อการเรียนหรือต่อการปฏิบัติงานในหน้าที่รับผิดชอบ มีแต่ความเจริญหูเจริญตา เจริญใจ มองโลกในแง่ดีตลอดไป
3. พัฒนาทางสังคม เพื่อมุ่งให้เป็นคนที่มีความเกียรติ ได้รับการยกย่อง การเคารพนับถือ การยอมรับความรู้สึกรู้สึกเป็นเจ้าของ และความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม
4. พัฒนาทางความคิด เพื่อมุ่งให้เป็นคนที่มีความต้องการที่จะรู้และเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการคิดค้นวิธีการป้องกัน และแก้ไขปัญหา ทำให้ตัวเองได้ดำรงชีพอยู่อย่างสุขสบาย

5. พัฒนาทางจิตใจ เพื่อมุ่งให้เป็นคนที่มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อชุมชน เป็นที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวทางใจ มีความมั่นใจว่าชีวิตนี้มีคุณค่ามีความสุขหรือมีชีวิตที่ดีกว่าในอนาคต ได้รับความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งหลาย

6. พัฒนาทางปัญญา เพื่อมุ่งให้เป็นคนมีความเฉลียวฉลาด สามารถคิดพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างมีเหตุผล ซึ่งปัญญาจะแตกฉานในบุคคลได้นั้น จำเป็นจะต้องมีการศึกษาเล่าเรียน มีความสนใจ เอาใจใส่ต่อวิชาความรู้ที่ครูอาจารย์อบรมสั่งสอน เพื่อให้เป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และนำไปพัฒนาชีวิตที่มีคุณค่าต่อไปภายภาคหน้า

7. พัฒนาทางวินัย เพื่อมุ่งให้เป็นคนมีระเบียบวินัยในตนเอง สามารถเคารพและปฏิบัติต่อภาระหน้าที่ต่าง ๆ ที่มีอยู่ให้อยู่ในกรอบของข้อบังคับของกฎเกณฑ์ที่ได้กำหนดขึ้น ไม่ประพฤติตนออกนอกกฎนอกทาง

อนุชาติ พวงสำลี และอรทัย อาจอ่ำ (2541) กล่าวว่า ปัจจัยในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่

1. ปัจจัยด้านประชากร เป็นปัจจัยที่สำคัญและมีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ภาวะประชากรที่เปลี่ยนแปลงในลักษณะที่เพิ่มขึ้นเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรในทุกด้าน เพราะการเปลี่ยนแปลงภาวะประชากร ได้แก่ การเกิด การตาย การย้ายถิ่น จำนวนหรือขนาดความหนาแน่น การกระจายตัว โครงสร้าง และองค์ประกอบของประชากร ย่อมก่อให้เกิดผลกระทบต่อการตอบสนองปัจจัยยังชีพพื้นฐาน ซึ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของบุคคล ถ้านาขนาดประชากรเพิ่มขึ้นหรือความหนาแน่นที่เพิ่มขึ้นต่อปี ย่อมทำให้รัฐบาลต้องกระจายงบประมาณเพื่อแก้ปัญหาเฉพาะหน้าปีต่อปีมากกว่ามุ่งพัฒนาคุณภาพประชากร การเปลี่ยนแปลงภาวะประชากรย่อมก่อให้เกิดผลต่อคุณภาพชีวิตของประชากร และการพัฒนาประเทศตามเป้าหมาย การพัฒนาคุณภาพประชากรในแง่คุณภาพชีวิตของประชากร หมายถึง ทำให้ประชากรมีชีวิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ มีการรับประทานอาหารถูกสุขลักษณะและเพียงพอกับความต้องการ มีที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม มีเครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค มีโอกาสเข้าถึงการบริการขั้นพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต มีความปลอดภัย มีงานทำและมีรายได้เพื่อใช้จ่ายในการดำรงชีวิตตามสมควรแก่อัตภาพ ได้รับการศึกษา เป็นพลเมืองดีของชาติ และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข

2. ปัจจัยการศึกษา เป็นปัจจัยที่สำคัญและมีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากร เนื่องจากการศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาสติปัญญา และสุขภาพของบุคคลที่ดีอยู่แล้วให้ดียิ่งขึ้น นักการศึกษาได้ให้ความหมายของการศึกษาว่า เป็นกระบวนการถ่ายทอดความรู้ การสั่งสอน การฝึกอบรมความรู้ ความชำนาญ เจตคติ ซึ่งรวมเรียกว่า การจัดประสบการณ์ให้แก่

ประชาชน และรวมถึงความหมายของกระบวนการต่าง ๆ ของสังคมที่จะถ่ายทอดแนวคิดความเชื่อ ระบบพฤติกรรมตลอดจนศิลปกรรมต่าง ๆ ซึ่งรวมเรียกว่า วัฒนธรรมจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง การศึกษาช่วยให้บุคคลสามารถใช้ความรู้ ความคิด และสติปัญญาแก้ไขปัญหาการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม ช่วยให้บุคคลสามารถใช้ความรู้ความชำนาญที่เรียนรู้มาประกอบอาชีพได้ ช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับการศึกษาต่อ การเตรียมประกอบอาชีพ มีความเพียร ขยัน อดทน รู้จักเก็บออมทรัพย์สิน การรักษาสุขภาพอนามัย การวางแผนเตรียมการด้านการมีชีวิตครอบครัว โดยการกำหนดแผนการแต่งงาน การมีบุตร การอบรมเลี้ยงดูบุตร การศึกษาของบุตรที่จะเป็นเครื่องมือประกอบอาชีพต่อไปในภายหน้าได้ การศึกษาจึงเป็นส่วนหนึ่งที่สร้างคุณภาพชีวิตในส่วนที่เป็นการใช้ความคิด สติปัญญา และเหตุผลในการดำรงชีวิตของประชาชนประเทศใดหรือสังคมใดที่ประสบความสำเร็จในการจัดการศึกษาที่มีคุณภาพให้แก่ประชากร มีการกระจายบริการทางการศึกษาที่มีคุณภาพอย่างทั่วถึง ทำให้ประชากรในสังคมหรือประเทศนั้นมีประชากรที่รู้หนังสือ อ่านออก เขียนได้ มีระดับการศึกษาสูง มีการรับรู้และสื่อความหมายได้ดี มีความสามารถในการประกอบอาชีพ และมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ทั้งทางด้านกายภาพและมีคุณภาพในจิตใจ ประเทศนั้นย่อมเป็นประเทศที่มีประชากรที่มีคุณภาพอันนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี

3. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ เป็นปัจจัยสำคัญและมีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต องค์ประกอบที่สำคัญในวงจรเศรษฐกิจ เช่น การออม การอุปโภคบริโภค การลงทุน และการผลิต ประเทศใดที่ประชากรมีการประกอบอาชีพ มีงานทำ และสร้างผลผลิตได้ปริมาณมากย่อมมีผลผลิตเหลือจากการอุปโภคและบริโภค ซึ่งจะสามารถนำไปเก็บออมไว้เพื่อการลงทุนขยายกิจการให้ได้ผลผลิตเพิ่มมากขึ้น สิ่งที่น่ามาอุปโภคบริโภคจะมีมากอย่างเพียงพอ และถ้าเหลือจากความต้องการก็สามารถนำไปขายสร้างรายได้ให้ผู้ผลิตเพิ่มขึ้นอีก จึงทำให้มีการออมและการลงทุนเพิ่มยิ่งขึ้น เศรษฐกิจของประเทศนั้นจะมีความเจริญรุ่งเรือง ประชากรจะมีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ แข็งแรง ได้รับการศึกษาและการฝึกอบรมที่ดี มีความสามารถในการประกอบอาชีพ มีรายได้และผลผลิตสูง สามารถจัดหาสิ่งต่าง ๆ มาสนองความต้องการได้ ทำให้มีชีวิตเป็นอยู่ที่มีความสุขสมบูรณ์เป็นที่น่าพึงพอใจและภาคภูมิใจ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ปัจจัยด้านเศรษฐกิจเป็นปัจจัยสำคัญและมีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากร

4. ปัจจัยด้านทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัยที่สำคัญและมีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากร ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต ทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและมนุษย์สร้างขึ้น ย่อมมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ สิ่งที่มีคุณประโยชน์ ซึ่งเรียกว่า “ทรัพยากร” อันได้แก่ ทรัพยากรธรรมชาติ และทรัพยากรที่มนุษย์สร้าง

ขึ้น สิ่งแวดล้อมทางกายภาพมีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์โดยนำมาใช้เป็นอาหาร ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย เครื่องมือ เครื่องใช้ต่าง ๆ และเป็นวัตถุดิบในการผลิต ฯลฯ

สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตได้แก่ สภาพภูมิประเทศ ภูเขา ที่ราบ ชายทะเล ภูมิอากาศร้อนหนาวหรืออบอุ่น มีทรัพยากร แร่ธาตุ พืชพันธุ์ธัญญาหาร และทรัพยากรธรรมชาติอื่น ๆ สิ่งแวดล้อมเหล่านี้มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ การรับประทานอาหาร การแต่งกาย ที่อยู่อาศัย การแสดงออกซึ่งขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน จึงกล่าวได้ว่า ปัจจัยด้านทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัยเบื้องต้นที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของประชากร

5. ปัจจัยด้านคุณธรรมและจริยธรรม เป็นปัจจัยสำคัญและมีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต คุณธรรม หมายถึง คุณงามความดีที่บุคคลควรประพฤติปฏิบัติ และเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม การแสดงออกของบุคคลในการตัดสินใจ ความดี ความผิด ความชั่ว การทำบุญหรือทำบาป ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับศาสนา คุณธรรมจริยธรรม ความดีที่มีอยู่ประจำใจของบุคคลที่มีมโนธรรม เป็นคุณค่าของชีวิตของบุคคลที่จะนำมาซึ่งความสงบสุขในชีวิต คุณธรรมเป็นพื้นฐานในบทบาทหน้าที่ของประชาชนตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ฉบับประชาชน พ.ศ. 2540 ที่ควรให้ความสนใจอย่างยิ่ง คือ คุณธรรมเกี่ยวกับความซื่อสัตย์สุจริตต่อตนเอง ต่อสังคม และต่อประเทศชาติ คุณธรรม จริยธรรม เป็นปัจจัยส่งเสริมให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว เป็นสังคม และประเทศชาติด้วยความสงบสุข จะเห็นว่าในแต่ละประเทศจะประกอบด้วยพลเมืองทั้งฝ่ายมีคุณธรรมและจริยธรรมจำนวนมาก กับพลเมืองที่มีคุณธรรมและจริยธรรมจำนวนน้อย ประเทศที่มีพลเมืองที่มีคุณธรรมจำนวนมากย่อมส่งผลต่อความสงบสุขของสังคม และนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของสมาชิกในสังคม

สรุปได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นเป็นการพัฒนาความพึงพอใจในชีวิตให้มีความสุข มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ อยู่ในครอบครัวที่อบอุ่น มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ มีชีวิตอยู่ในสังคมและ สภาพแวดล้อมที่ดี และมีความปลอดภัย มีอิสระในชีวิตและทรัพย์สิน ตามองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย (Physical domain), ด้านจิตใจ (Psychological domain), ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationship) และด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) และในการประเมินคุณภาพชีวิตของมนุษย์แต่ละที่นั้นมิมีเกณฑ์ในการประเมินที่แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานะและสภาพแวดล้อมของสังคมนั้น ๆ ตามปัจจัยที่เกี่ยวข้องของบุคคลที่อยู่ในสังคมที่ผันแปรไปตามสภาพแวดล้อมและสภาพของจิตใจ

## แนวคิดเกี่ยวกับหญิงข้ามเพศ

### นิยามเกี่ยวกับหญิงข้ามเพศ

กวีวงศ์ ลื่อนันต์ (2555) กล่าวว่า ในทางวิทยาศาสตร์ให้คำนิยาม หญิงข้ามเพศ ด้วยการตรวจสอบร่างกาย โดยนำร่างกายที่มองว่าเป็นความผิดปกติเนื่องจากมีความแตกต่างพบเห็นได้ยากในคนหมู่มาก ซึ่งแยกความผิดปกตินี้ออกเป็น 2 ประเภท คือ “กะเทยแท้” (True hermaphrodite) คือ บุคคลที่มีความพิการทางร่างกายเพราะความไม่สมบูรณ์ของอวัยวะเพศ ส่วนมากบุคคลเหล่านี้จะมีเนื้อเยื่อลูกอัณฑะ และเนื้อเยื่อรังไข่อยู่ด้วยกัน คือ แบบ Lateral และแบบ Unilateral คือ ลูกอัณฑะและเนื้อเยื่อรังไข่อยู่คนละข้าง ถ้าเนื้อเยื่อต่อมเพศรวม เรียกว่า Ovotestis ปรากฏอยู่ข้างหนึ่ง อีกข้างหนึ่งจะเป็นลูกอัณฑะหรือรังไข่ก็ได้เป็นแบบ Bilateral มี Ovotestis ทั้งสองข้าง บุคคลเหล่านี้จะมีอวัยวะเพศซึ่งไม่มีลักษณะของเพศใดชัดเจนตั้งแต่แรกเกิด เด็กหญิงอาจคล้ายเด็กชายเพราะมีอวัยวะเพศชายเล็ก ทำให้ผู้พบเห็นเข้าใจผิดในตอนแรกคิดว่าเป็นเด็กชาย หรือบุคคลที่มีอวัยวะเพศของทั้งเพศชายและเพศหญิงในร่างกายเดียวกัน

ถึงแม้ว่าวิทยาศาสตร์การแพทย์จะระบุนิยามหญิงข้ามเพศตามเงื่อนไขกายภาพร่างกายไว้อย่างชัดเจน แต่ก็ไม่สามารถอธิบายตัวตนหญิงข้ามเพศได้ทั้งหมด เนื่องจากบุคคลที่มีร่างกายเป็นผู้ชายอย่างสมบูรณ์แต่แสดงบทบาททางเพศแบบผู้หญิงนั้น ไม่สามารถอธิบายได้ด้วยนัยของกะเทยแท้และกะเทยเทียม การแสดงพฤติกรรมบทบาททางเพศซึ่งถูกใช้เป็นเครื่องมือในการกำหนดความเป็นชายหญิงถูกนำมาอธิบายร่วมกับร่างกายของผู้ชาย โดยเฉพาะการนำการแสดงพฤติกรรมบทบาทความเป็นหญิงขั้วรวมกับร่างกายผู้ชาย ดังนั้นผู้ที่มีการแสดงพฤติกรรมบทบาททางเพศ และมีความสุขทางเพศกับเพศเดียวกันจึงถูกเรียกโดยรวมว่า “รักร่วมเพศ” (Homosexuals หรือ Hermaphrodite) (พิเชษ สายพันธ์, 2546)

นอกจากคำว่า กะเทย แล้วยังมีการใช้คำว่า “สาวประเภทสอง” (Psychopathia transexualism) เป็นคำที่ตั้งขึ้นโดย คลอดเวลล์ ในปี ค.ศ. 1949 และมีการใช้กันอย่างกว้างขวางนับตั้งแต่นั้นมา ซึ่งแม้จะมีผู้ไม่เห็นด้วยบ้างก็ตาม ซึ่งการใช้คำว่า “Transexualism” จะให้ความหมายเดียวกับคำว่า “Homosexual” และอีกหลาย ๆ คำ ในปัจจุบันมีการใช้คำว่า “หญิงข้ามเพศ” (Trans woman) เป็นการปกป้องถึงกลุ่มคนที่มีความตั้งใจและกิริยาตรงข้ามกับเพศของตนเอง แต่ยังคงมีการถกเถียงกันในแง่ของเหตุผล และหลักการพฤติกรรมรวมถึงในแง่ปรากฏการณ์ ซึ่งหมายถึงเหตุการณ์แต่ละครั้งซึ่งผู้ป่วยแสดงความต้องการที่ต้องผ่านวิธีการให้ฮอร์โมนและผ่าตัดแปลงเพศแล้ว (อุษา ศรีพานิช, 2541)



### สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมรักเพศเดียวกัน

พรินสา รัตนจีน (2545) ได้สรุปสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมรักเพศเดียวกัน ดังนี้

1. สาเหตุทางด้านสภาวะร่างกาย จากการศึกษาปัจจัยทางด้านสภาวะร่างกายและชีววิทยา (Constitutional and biological factors) สามารถแบ่งการศึกษาได้เป็น 2 พวก คือ

1.1 การศึกษาเกี่ยวกับฮอร์โมน (Kallmann, 1976) การไม่สมดุลกันทางด้านฮอร์โมน อันเนื่องมาจากสัดส่วนที่ผิดปกติระหว่างฮอร์โมนเพศชายและฮอร์โมนเพศหญิง และจากการศึกษาพบว่า ไม่สามารถยืนยันสาเหตุของการไม่สมดุลกันของระดับฮอร์โมนได้ เนื่องจากบางรายมีการขาดดุลของฮอร์โมนแต่บุคคลนั้นก็ไม่ได้มีพฤติกรรมรักเพศเดียวกัน และบุคคลที่ไม่ได้รักเพศเดียวกันบางคนอาจมีสภาพฮอร์โมนที่ไม่สมดุลกัน

1.2 การศึกษาปัจจัยทางพันธุกรรม (Kallmann, 1976) เปรียบเทียบระหว่างคู่ฝาแฝดที่รักเพศเดียวกันจำนวน 85 คู่ โดยเป็นคู่แฝดที่เกิดจากไข่ใบเดียวกันและคู่แฝดที่เกิดจากไข่คนละใบ พบว่า คู่แฝดที่เกิดจากไข่คนละใบ จำนวน 45 คู่ อาจไม่เป็นบุคคลรักเพศเดียวกัน ในขณะที่คู่แฝดจากไข่ใบเดียวกัน จำนวน 40 คู่ จะเป็นรักเพศเดียวกัน การศึกษานี้เท่ากับเป็นการสนับสนุนในเรื่องความเกี่ยวข้องทางพันธุกรรม แต่ขณะเดียวกันก็มีนักพันธุกรรมบางท่านที่ไม่ยอมรับสมมติฐานในเรื่องนี้ โดยให้เหตุผลว่า หากการรักเพศเดียวกันถูกควบคุมโดยพันธุกรรมแล้วยีนของบุคคลรักเพศเดียวกันก็ควรจะถูกอิทธิพลของการเลือกสรรทางธรรมชาติขจัดให้หมดโดยเร็ว เนื่องจากบุคคลรักเพศเดียวกันจะมีความสัมพันธ์ทางเพศกับบุคคลเพศเดียวกัน ดังนั้น โอกาสถ่ายทอดยีนของเพศเดียวกันจึงไม่มี ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มรักทั้งสองเพศที่มีการเกี่ยวข้องทางเพศได้ทั้งสองเพศ พวกนี้จึงมีการส่งผ่านยีนได้

2. สาเหตุทางด้านจิตใจ สาเหตุที่ทำให้เกิดรักเพศเดียวกันสามารถใช้ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) ของ Sigmund Freud ที่ให้ทัศนะว่า พฤติกรรมรักเพศเดียวกันเกิดจากผลของการถดถอยหรือการตรึงแน่ที่ระยะปากหรือระยะทวาร ซึ่งเป็นระยะก่อนเพศของการพัฒนาทางจิตใจและเพศในช่วงอายุ 3-5 ปี ในช่วงนี้เด็กชายจะรักมารดาและปฏิเสธบิดา ฟรอยด์ เรียกวัยนี้ว่า “ออดิปุส คอมเพล็กซ์” (Oedipus complex) หรือปมออดิปุส ส่วนเด็กหญิงจะรักบิดาและเกลียดมารดา เรียกว่า “อีเล็คตรา คอมเพล็กซ์” (Electra complex) ทั้งเด็กหญิงและเด็กชายจะอิจฉามารดาหรือบิดาที่เป็นเพศเดียวกันกับตน แต่ในที่สุดเด็กจะผ่านพัฒนาการขั้นนั้นไปได้ โดยการเลียนแบบมารดาหรือบิดาที่เป็นเพศเดียวกับตน กล่าวคือ ในขณะที่เด็กชายต้องการรูปลักษณ์เพศของตน เด็กจะนึกถึงมารดาและจินตนาการว่าตนเป็นบิดา โดยที่เด็กจะคิดว่า ถ้าบิดารู้ถึงจินตนาการของตนเองบิดาจะต้องโกรธ และกลัวว่าถูกลงโทษด้วยการตัดอวัยวะเพศ ดังนั้นวิธีแก้ความขัดแย้งของเด็กคือ เด็กชายจะเลิกความปรารถนาเดิมที่มีต่อมารดา โดยพยายามทำตัวเลียนแบบบิดา แต่ในบุคคลรัก

เพศเดียวกันนั้นความขัดแย้งนี้ยังคงมีอยู่โดยจะเป็นความรักฝังตรึงและประพุดิตนเลียนแบบบิดา มารดาที่ต่างเพศกับตน ซึ่งส่งผลให้เด็กสับสนในบทบาททางเพศแล้วก่อให้เกิดความสับสน รวมถึง ความล้มเหลวในการจัดปมปีติมาดให้หมดไปด้วย

3. สาเหตุด้านสภาพแวดล้อม จากทฤษฎีการเรียนรู้ของกลุ่มนักคิดที่เชื่อว่า มนุษย์เกิด มาแล้วต้องตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ซึ่งเชื่อว่า ประสบการณ์ของมนุษย์ทำให้เกิด พฤติกรรมและถูกควบคุมโดยเงื่อนไขของการเสริมแรงและเงื่อนไขของการลงโทษ สาเหตุที่ทำให้ บุคคลรักเพศเดียวกันนั้นเกิดจากการมีประสบการณ์ทางเพศครั้งแรกกับบุคคลที่มีเพศเดียวกัน เมื่อได้รับความพึงพอใจแล้วทำให้เกิดความรู้สึกต่อเพศเดียวกันและมีความรู้สึกไม่ดีต่อเพศตรงข้าม ดังนั้นจึงสรุปได้เพียงว่า พฤติกรรมรักเพศเดียวกันอาจมีสาเหตุมาจากการถูกวางเงื่อนไขจาก สิ่งแวดล้อม ซึ่งจะขึ้นอยู่กับประสบการณ์และสิ่งที่ได้เรียนรู้มา

### **ปัจจัยและสาเหตุของการเป็นหญิงข้ามเพศ**

ทศพร มณีศรีจำ (2545, หน้า 114-118) กล่าวถึง สาเหตุของการเป็นหญิงข้ามเพศนั้น นักจิตวิทยาและผู้เชี่ยวชาญเชื่อว่า เกิดจากปัจจัยหลายประการ ซึ่งสามารถแบ่งกลุ่มได้ ดังนี้

#### **1. ปัจจัยเกี่ยวกับโครงสร้างทางร่างกาย (Constitutional factors)**

โครงสร้างทางร่างกายเกิดความผิดปกติของฮอร์โมนทางร่างกาย ในพวกรักร่วมเพศ ชาย จะมีฮอร์โมนเพศชาย ที่เรียกว่า เทสโทสเตอโรน (Testosterones) ต่ำกว่าปกติ และในพวกรักร่วม เพศหญิงจะมีฮอร์โมนเพศชาย ที่เรียกว่า แอนโดรเจน (Androgen) สูงกว่าปกติ หรือมีโรคกาย บางโรคที่ทำให้ Hormone ผิดปกติ เช่น ต่อมหมวกไตทำงานมากเกินไปทำให้กลายเป็นทอมบอย

#### **2. ปัจจัยทางด้านจิตใจ (Psychological factors)**

ทางด้านจิตใจ อาจเกิดจากปัญหาของพัฒนาการในวัยเด็ก ช่วงอายุ 3-5 ปี ทำให้เกิดภาวะ ทางจิตใจ ที่เรียกว่า ติดตรึงอยู่กับที่ และภาวะการถดถอย ซึ่งฟรอยด์ เชื่อว่า ในระยะอายุ 3-5 ปี เด็กผู้ชายจะมีปมออดิปัส ฟรอยด์ อธิบายว่า การที่เป็นเด็กชายมีปมออดิปัสจะทำให้รักและคิดถึงแม่ มาก ต้องการจะเป็นเจ้าของแต่เพียงผู้เดียว มีความรู้สึกผูกพันกับแม่อย่างรุนแรง ถ้าเด็กผู้ชายวัยนี้ ไม่ได้รับการดูแลให้มีพัฒนาการที่เหมาะสมจะทำให้ไม่สามารถปรับตัวในวัยนี้ได้ เด็กจะอิจฉาพ่อ และกลัวพ่อ กลัวว่าพ่อจะลงโทษ กลัวถูกตัดอวัยวะเพศ และกลัวว่าจะมีอวัยวะเพศเหมือนเด็กผู้หญิง ความกลัวเหล่านี้ทำให้เด็กผู้ชายพยายามแสวงหาความรักจากเพศเดียวกันแทนที่จะรักกับเพศตรง ข้าม ถ้าเด็กผู้ชายวัยนี้มีพัฒนาการที่ดี และปรับตัวได้ เขาจะผ่านพัฒนาการขั้นนี้ได้โดย การปรับตัว เลียนแบบพ่อทำตัวให้เหมือน “ผู้ชาย”

3. ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม (Environment factors) สามารถแยกออกเป็นหลายรูปแบบ ดังนี้

3.1 การเลี้ยงดูในครอบครัว ซึ่งอาจทำให้เด็กไม่เข้าใจบทบาททางเพศได้อย่างชัดเจน ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว จะมีผลต่อพัฒนาการทางเพศของเด็กเป็นอย่างมาก ลักษณะการเลี้ยงดูจะมีผลต่อพัฒนาบทบาททางเพศของเด็ก เช่น บิดามารดา เลี้ยงดูแบบห่างเหิน ไม่แสดงความรักต่อลูก มีความขัดแย้งกับลูกอยู่เสมอ ปฏิบัติกับลูกสาวเหมือนลูกชาย ลูกชายเหมือนลูกสาวทำให้เด็กสับสนในเรื่องเพศของตนเอง บิดามารดาเลี้ยงดูลูกแบบปกป้องมากเกินไป บิดามารดา รักลูกไม่เท่ากันทำให้ความสัมพันธ์กับลูกไม่ดี เกิดการอิจฉาริษยาแก่งแย่งกันในหมู่พี่น้อง บิดาหรือมารดาฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีอำนาจเหนือกว่า การเลี้ยงดูลูกแบบมีกรอบระเบียบเคร่งครัดมากเกินไป ครอบครัวมีแต่บิดาหรือมารดาดูแลเพียงคนเดียว

3.2 สังคมและวัฒนธรรม รักร่วมเพศเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในสังคมมานาน บางกลุ่มหรือบางสังคมยอมรับว่าเป็นพฤติกรรมที่ปกติ แต่ในบางสังคมถือว่า พฤติกรรมรักร่วมเพศ เป็นสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติและเป็นสิ่งที่ขัดกับวัฒนธรรมประเพณีอันดีงาม และเป็นเรื่องที่ผิดธรรมชาติ

3.3 สิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ที่ทำให้บุคคลเพศเดียวกันต้องพักอาศัยอยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมาก เช่น ในกรมทหาร ในหอพักชายที่แยกกันเป็นสัดส่วน หรือในสถานกักกัน หรือเรือนจำ เหล่านี้อาจทำให้เกิดพฤติกรรมรักร่วมเพศได้ ขึ้นอยู่กับบุคคลว่า มีความรู้สึกหมกมุ่นในกามารมณ์ การชอบในเพศส หรือคิดเพื่อฝันเกี่ยวกับเรื่องทางเพศและมองตนเองอย่างไร

3.4 ประสบการณ์ไม่ดีกับเพศตรงข้าม เกิดความผิดหวังกับเพศตรงข้าม และหันไปมีความสัมพันธ์กับเพศเดียวกัน

3.5 ในยุคสมัยที่การสื่อสารเป็นไปอย่างรวดเร็วและกว้างไกล มีการนำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับพฤติกรรมรักร่วมเพศอย่างหลากหลายทั้งในแง่ของศิลปะบันเทิง บุคคลที่มีชื่อเสียงในสังคมที่มีพฤติกรรมรักร่วมเพศ เช่น ดารา นักแสดง นักร้อง นักพูด ฯลฯ มีการนำเสนอทั้งในรูปแบบของภาพยนตร์ โทรทัศน์ นิตยสาร หนังสือพิมพ์ และเครือข่ายการสื่อสารทางคอมพิวเตอร์ เหล่านี้ทำให้เกิดการเรียนรู้และเลียนแบบมากขึ้น ในกลุ่มวัยรุ่นจะนิยมชมชอบว่าเป็นความทันสมัย อยากทดลองกระทำดูบ้าง และนำไปสู่การมีพฤติกรรมรักร่วมเพศอย่างแพร่หลาย

#### 4. การเรียนรู้เชิงสังคม

การเรียนรู้เชิงสังคม ได้แก่ การเลียนแบบเพื่อน กลุ่มเพื่อนที่ดีจะช่วยพัฒนาเด็กไปในทางที่ดี อิทธิพลของสื่อ เด็กยังไม่สามารถแยกแยะได้ว่า สิ่งที่เห็นมีความเหมาะสมที่จะเลียนแบบ

#### ประเภทของหญิงข้ามเพศ

กวีวงศ์ ลีอนันต์ (2555, หน้า 68-69) ให้ความเห็นเกี่ยวกับสาวประเภทสองหรือหญิงข้ามเพศไว้ 2 กรณี คือ

กรณีที่ 1 ผู้ที่มีความสุขในเรื่องการแต่งตัวอย่างเดียว

กรณีที่ 2 ผู้ที่ต้องการเป็นผู้หญิงทั้งการแต่งตัว และความรู้สึกที่ต้องการจะเป็นผู้หญิง ต้องการที่จะผ่าตัดอวัยวะเพศชายของตนเองให้เป็นอวัยวะเพศหญิง

นอกจากการจำแนกประเภทของสาวประเภทสองหรือหญิงข้ามเพศทางการแพทย์แล้วยังสามารถแบ่งตามลักษณะทางกายภาพ นิสัย รสนิยม และพฤติกรรม ได้ดังนี้

1. หญิงข้ามเพศแท้ (Hermaphrodite) คือ สภาวะที่บุคคลมีอวัยวะภายในของทั้งสองเพศ คือ มีทั้งรังไข่ และลูกอัณฑะ ส่วนอวัยวะเพศภายนอกอาจเป็นลักษณะของเพศใดเพศหนึ่งแต่ไม่สมบูรณ์ หรือกำกวม

2. หญิงข้ามเพศผิเคสหรือแปลงเพศ (Transsexualism) คือ คนที่ไม่พอใจและไม่ยอมรับเพศที่แท้จริงของตัวเองโดยกำเนิด การมีพฤติกรรมแสดงออกแบบเพศตรงข้ามตลอดเวลา รู้สึกว่าตัวเองเกิดผิดเพศ และมักอยากแปลงเพศให้เป็นเพศตรงข้ามข้ามกับเพศของตน อาจเปลี่ยนแปลงด้วยวิธีการกินยาฮอร์โมนหรือศัลยกรรมผ่าตัดแปลงเพศ

3. หญิงข้ามเพศหรือถักเพศ (Transvestitism) คือ ความผิดปกติที่เกิดจากการได้รับความตื่นเต้นหรือความสุขทางอารมณ์หรือทางเพศ โดยการแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าของเพศตรงข้าม บุคคลเหล่านี้ส่วนใหญ่จะพอใจเฉพาะการแต่งตัวเป็นเพศตรงข้ามเท่านั้นไม่ได้ประพฤติเป็นรักร่วมเพศหรืออยากแปลงเพศ เขาสามารถมีกิจกรรมทางเพศได้ตามปกติ มีความสุขทางเพศ และความสุขในครอบครัว โดยเฉพาะถ้าคู่สมรสของเขาเข้าใจและให้ความช่วยเหลือ

4. รักร่วมเพศ (Homosexuality) เป็นพฤติกรรมทางเพศระหว่างเพศเดียวกัน พบมากที่สุดในกลุ่มของผู้เบี่ยงเบนทางเพศ เกิดได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง แต่ส่วนใหญ่จะเกิดในผู้ชายมากกว่า จากการศึกษาพบว่าการเบี่ยงเบนทางเพศมักเกิดจากพฤติกรรมของบิดามารดาที่มีอิทธิพลต่อเด็ก ซึ่งมารดาอาจใกล้ชิดกับบุตรมากเกินไป การแสดงความรักต่อบุตรชายมากกว่าบิดา การควบคุมดูแลและไม่ยอมให้ลูกทำกิจกรรมแบบเด็กผู้ชายอันเนื่องมาจากความห่วงใย หรือการที่บิดามีความห่างเหินกับครอบครัวและปล่อยให้บุตรชายอยู่ในการดูแลของมารดามากเกินไป ทำให้เด็กติดพฤติกรรมของมารดาจนเกิดความเบี่ยงเบนทางเพศได้

สรุปได้ว่า สังคมปัจจุบันแม้จะมีการเพิ่มพื้นที่ทางสังคมให้กับบุคคลกลุ่มนี้เพิ่มมากขึ้น ทว่าก็ยังไม่เพียงพอเนื่องจากยังมีกลุ่มชาย-หญิงในสังคมที่ยังคงยึดติดกับค่านิยมเก่าที่มองว่า กลุ่มหญิงข้ามเพศเป็นกลุ่มคนประหลาด ในขณะที่กลุ่มสังคมของหญิงข้ามเพศเองก็ยังมีแบ่งชนชั้นระหว่างกัน ในลักษณะต่าง ๆ เช่นเดียวกับสังคมพื้นฐาน และพบว่า ในคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศก็จะแตกต่างกันตามลักษณะอาชีพ จนถึงลักษณะทางกายภาพ ขณะที่ความต้องการพื้นฐานเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น หญิงข้ามเพศเองก็ต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ต้องการชีวิตที่มีความพึง

พอใจในชีวิตที่เป็นสุข มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ อยู่ในครอบครัวที่อบอุ่นตามที่ ต้องการมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจในการใช้ชีวิต มีชีวิตอยู่ในสังคม สภาพแวดล้อมที่ดี และมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ซึ่งเป็นสิ่งที่หญิงข้ามเพศเองก็ต้องการไม่ต่างจากคนทั่วไป ดังนั้นจากความแตกต่างในทางด้านร่างกายและจิตใจของหญิงข้ามเพศทำให้องค์ประกอบพื้นฐาน เหล่านั้นไม่สามารถเกิดขึ้นได้อย่างสมบูรณ์ ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาและหาแนวทางในการช่วยเหลือเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศให้เป็นไปตามองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน

## **ทฤษฎีการยอมรับและพันธสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy: ACT)**

### **แนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธสัญญา**

ลูโอมา ฮาอีส และวอลเซอร์ (Luoma, Hayes, & Walser, 2007, p. 22) ได้ให้นิยาม ความหมายของ ACT ว่าเป็นกระบวนการทางจิตวิทยาที่อยู่บนพื้นฐานแนวคิดของกลุ่มพฤติกรรม นิยมแนวใหม่ ทฤษฎีกรอบความสัมพันธ์ (RFT) และกระบวนการเพ่งความสนใจ (Mindfulness) การยอมรับ (Acceptance) ตลอดจนกระบวนการเปลี่ยนแปลงพันธสัญญาและพฤติกรรม เพื่อที่จะ สร้างความยืดหยุ่นทางจิตวิทยาในการแก้ปัญหาของบุคคล

จุทามาศ แหนจอน (2559) นิยามความหมายของ ACT หมายถึง แนวคิดของกลุ่ม พฤติกรรมนิยมแนวใหม่ที่บูรณาการหลักการพื้นฐานของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม การยอมรับ และการเพ่งความสนใจ โดยมีเป้าหมายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตวิทยา หรือความสามารถในการอยู่ กับปัจจุบันอย่างมีสติ และรับรู้ตามความเป็นจริงของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อเปลี่ยนแปลงหรือ คงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยม

สรุป ทฤษฎีการยอมรับและพันธสัญญา หมายถึง วิธีการช่วยเหลือให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยใช้การยอมรับและพันธสัญญาที่เป็นวิธีการทางจิตวิทยาที่ ผสมผสานการยอมรับ การมีสติ ร่วมกับการให้สัญญาและกลยุทธ์การเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเพิ่ม การปรับตัวและยืดหยุ่นทางความคิดในการแก้ไขปัญหา และรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงและ อยู่กับปัจจุบัน มีการสร้างค่านิยมเพื่อนำไปสู่เป้าหมายในชีวิต

ทฤษฎีการยอมรับและพันธสัญญา (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999) เป็นทฤษฎีแนว พฤติกรรมนิยมกลุ่มที่ 3 ที่นำเอาหลักการพื้นฐานของทฤษฎีกลุ่มพฤติกรรมนิยม และทฤษฎีกรอบ ความสัมพันธ์ (Relational Frame Theory: RFT) มาใช้ ซึ่งทฤษฎีกรอบความสัมพันธ์นั้นอธิบายจุด กำเนิดความสามารถทางภาษาของมนุษย์ และสำรวจกระบวนการทำงานของภาษาอันเป็นต้นเหตุที่ สร้างให้มนุษย์ตกอยู่ในห้วงแห่งความเจ็บปวดทางจิตวิทยา ทั้งความทุกข์และความทรมาน (Luoma et al., 2007) ACT ใช้หลักการของการเพ่งความสนใจ (Mindfulness) เพื่อเน้นให้อยู่กับปัจจุบัน

ยอมรับการเปลี่ยนแปลง ไม่ยึดติด หรือหลงกับความทุกข์ในระยะสั้น แต่มุ่งให้สติรับรู้ที่การใช้ชีวิตตามค่านิยมที่เลือกไว้ หรือตามบรรทัดฐานของตนเอง ACT เป็นแนวทางที่พัฒนาขึ้นมาเพื่อใช้กับปัญหาในหลายรูปแบบ ACT มีกระบวนการหลักประกอบด้วย การปรับพฤติกรรม การฝึกสติ และการยอมรับ (Acceptance process) และมีกระบวนการอื่นที่สามารถเสริมขึ้นมาตามลักษณะของผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ตรงกับกรแก้ไขปัญหที่ตรงตามตัวบุคคล เช่น การให้ความรู้ทางจิตวิทยา (Psycho-education) การฝึกทักษะเพื่อการสำรวจปัญหา แนวคิดหลักของ ACT มาจากการศึกษาผู้ได้รับการปรึกษาที่มีปัญหา มักพยายามหลีกเลี่ยง หลบหนี หรือกำจัดสิ่งที่เป็นปัญหาเหล่านั้นออกไปด้วยการหลีกเลี่ยง การแยกตัว หรือซ่อนเร้น เพื่อแก้ปัญหา แต่เป้าหมายทั่วไปของ ACT คือ ความยืดหยุ่นและการปรับตัวทางจิตวิทยา (Psychological flexibility) หมายถึง ความสามารถในการที่จะเปลี่ยนแปลง หรือคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยม แม้ว่าจะเป็นพฤติกรรมที่อาจเป็นปัญหาสำหรับผู้มีปัญหาทางจิตใจร่วมด้วย

#### หลักการของทฤษฎีกรอบความสัมพันธ

ทฤษฎีกรอบความสัมพันธ (RFT) เป็นหลักการหนึ่งในส่วนของ ACT ซึ่งเกรียโรชิ และโลเลย์ (Ciarrochi & Bailey, 2007, pp. 91-96 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอณ, 2559) ได้สรุปหลักการสำคัญไว้ 4 ข้อ ดังนี้

#### หลักการที่ 1 ภาษาเปลี่ยนประสบการณ์

โดยทั่วไปแล้วภาษามีความเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ของมนุษย์ใน 2 ทิศทาง ได้แก่ การบอกสภาพตามความเป็นจริง และคุณลักษณะทางจิตวิทยาบางประการ ภาษาไม่ได้บ่งบอกเฉพาะลักษณะของสิ่งของ หรือรูปลักษณะแต่เพียงอย่างเดียว แต่นำมาซึ่งประสบการณ์และความคิดของบุคคลที่มีต่อวัตถุหรือสิ่งของนั้น อาจเป็นทั้งประสบการณ์ในด้านบวกหรือประสบการณ์ในด้านลบ และประสบการณ์ที่ยังมาไม่ถึงก็ได้ RFT เรียกความหมายที่เกิดขึ้นภายหลังหรือประสบการณ์ที่ยังมาไม่ถึงนี้ว่า กรอบความสัมพันธ

#### หลักการที่ 2 กระบวนการทางภาษามีความโดดเด่น

กระบวนการทางภาษามีข้อจำกัดที่เป็นผลมาจากประสบการณ์ตรงของบุคคล เช่น หากมีใครบอกว่า A ใหญ่กว่า B และ B ใหญ่กว่า C บุคคลผู้ที่ได้ฟังนั้นจะเชื่อมโยงทันทีว่า A ต้องใหญ่กว่า C (การถ่ายทอดแบบผสมผสาน) และ C ต้องเล็กกว่า A (การถ่ายทอดแบบผสมผสาน) B เล็กกว่า A (การถ่ายทอดแบบเท่าเทียม) และ C เล็กกว่า B (การถ่ายทอดแบบเท่าเทียม) โดยทั่วไปแล้วบุคคลจะได้เรียนรู้ความสัมพันธเพียงสองรูปแบบเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงความสัมพันธที่เป็นไปได้มีถึง 4 รูปแบบด้วยกัน และจุดบอดในการเรียนรู้ตรงนี้เป็นกรเพิ่มโอกาสให้บุคคลสามารถเติมแต่งความคิดเห็นเชิงอัตวิสัยเข้าไป ซึ่งทำให้บุคคลมีความเชื่อในความคิดของตนเองมากกว่า

ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากความเป็นจริง สุดท้ายความเชื่อนั้นกลายเป็นความเจ็บปวด หรือเป็นการบิดเบือนความจริงของบุคคล

หลักการที่ 3 ภาษาทำให้เกิดการหลีกหนีมากขึ้น

มนุษย์มักหลีกหนีจากความคิด หรืออารมณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่พึงพอใจเสมอ RFT ให้คำอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นนี้ว่า เกิดจากการที่ภาษานั้นกระตุ้นให้เกิดเหตุการณ์ที่สร้างความเจ็บปวดแก่มนุษย์ ซึ่งตามความหมายที่แท้จริงของภาษานั้น ไม่ได้ทำให้เกิดความคิด และอารมณ์ที่เป็นอันตรายใด ๆ ต่อมนุษย์ แต่กระบวนการเรียนรู้ของมนุษย์เองต่างหากที่เป็นสาเหตุที่ทำให้มนุษย์เกิดความทุกข์จากภาษา เพราะภาษาที่มนุษย์ใช้สื่อสารระหว่างกันสามารถกระตุ้นให้เกิดสถานการณ์ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น หรือสร้างจินตนาการที่เลวร้ายก็ได้ นอกจากนี้อารมณ์ต่าง ๆ อาจกลายเป็นสิ่งเลวร้ายหากถูกนำมาใช้เชื่อมโยงกับสถานการณ์ที่ไม่ดี เช่น ความเครียด ซึ่งที่แท้จริงแล้วความเครียด ไม่ได้เป็นสิ่งเลวร้าย แต่ความเครียดกลับกลายเป็นสิ่งที่บุคคลต้องการหลีกหนี หากความเครียดนี้ถูกนำไปเชื่อมโยงกับความล้มเหลว ความอ่อนแอ หรือความไร้ประสิทธิภาพของมนุษย์ ฯลฯ และเมื่อได้เกิดความเชื่อมโยงดังกล่าวแล้วบุคคลมักหลีกหนีการมีความเครียด ซึ่งการหลีกหนีเหล่านี้สามารถกลายเป็นปัญหาที่ทวีความรุนแรงได้หากบุคคลกระทำสิ่งอื่น ๆ ทดแทนเพื่อเป็นการหลีกหนีความเครียด

หลักการที่ 4 ภาษาถูกควบคุมโดยบริบท

งานวิจัยของ ACT ได้บ่งชี้ว่า บุคคลได้สร้างความสัมพันธ์ หรือเชื่อมโยงภาษาับกรอบความสัมพันธ์จากการที่มนุษย์ได้รับการเสริมแรงจากสังคม โดยทั่วไปแล้วบริบทต่าง ๆ ของการเรียนรู้มักถูกนำมาเชื่อมโยงความสัมพันธ์กับภาษา ด้วยการเสริมแรงจากสังคม ซึ่งบริบทนี้ให้ความหมายถึง เหตุผลที่บุคคลนำมากล่าวอ้างเพื่อเป็นสาเหตุของการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ด้วย ดังนั้น RFT จึงใช้หลักการข้อนี้เพื่อเป็นการลดอำนาจของภาษาอันเป็นต้นเหตุของความทุกข์และประสบการณ์เพื่อการหลีกหนีด้านร้ายของภาษาที่ส่งผลต่อการเกิดปัญหา

**กระบวนการของ ACT (The six core ACT process)**

จุฑามาศ แหนจอน (2559 อ้างถึงใน Luoma et al., 2007, pp. 17-22) สรุปหลักสำคัญของ ACT ประการแรก เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับความคิดที่เจ็บปวดได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ การรู้สึกตัวอย่างเต็มที่กับสถานการณ์ปัจจุบัน พร้อมทั้งเข้าใจธรรมชาติของชีวิตว่าประกอบด้วย ทั้งสุขและทุกข์ ความต้องการที่จะมีความสุขนั้นเป็นไปไม่ได้ และการหนีความทุกข์อาจจะทำให้ทุกข์นั้นขยายใหญ่ขึ้นไม่ยอมผ่านไป

หลักสำคัญของ ACT อีกประการ คือ การเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตวิทยา หรือความสามารถในการอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติ และรับรู้สภาพความเป็นจริงของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

เพื่อเปลี่ยนแปลงหรือคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยม โดยใช้กระบวนการ 6 ขั้นตอนของ ACT ซึ่งแต่ละด้านเป็นทักษะทางจิตวิทยาเชิงบวก การยอมรับสภาพตามความเป็นจริง ไม่ใช่วิธีที่ใช้ในการหลีกเลี่ยงความเจ็บป่วยทางจิตใจ กระบวนการ 6 ขั้นตอน ประกอบด้วย

### 1. การยอมรับ (Acceptance)

การยอมรับ หมายถึง การยอมรับในทุก ๆ ด้านของความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยไม่ตัดสินสถานการณ์นั้น ๆ ด้วยอารมณ์ หรือพยายามใช้การควบคุมหรือขจัดทิ้ง เพราะการพยายามควบคุมจะทำให้เกิดผลตรงกันข้าม คือ เกิดความคิดและอารมณ์มากขึ้นจากที่ควร หรือเกิดผลเสียในระยะยาวที่รุนแรงขึ้นต่อการดำรงชีวิต เช่น หนีความเหงาด้วยการดื่มสุรา ผลที่ตามมา คือ เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ฯลฯ

อย่างก็ตามกระบวนการของ ACT การยอมรับนั้น ไม่ใช่เป็นจุดสิ้นสุดของกระบวนการปรึกษา แต่เป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลสร้างกลวิธีในการปฏิบัติที่สอดคล้องกับค่านิยมที่ถูกต้อง การยอมรับจะเกิดขึ้นผ่านกิจกรรมการฝึกหลากหลายรูปแบบ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เผชิญกับสถานการณ์ที่เขาพยายามหลีกเลี่ยง โดยการพิจารณาสถานการณ์นั้นอย่างละเอียดรอบคอบในทุก ๆ ด้าน ซึ่งคล้ายกับทักษะการเผชิญ (Exposure exercises) ในทฤษฎีพฤติกรรมนิยมแบบดั้งเดิม แต่การยอมรับมีวัตถุประสงค์เพิ่มเติมจากเดิม คือ การเพิ่มความยินดีและการตอบสนองที่ยืดหยุ่นมากขึ้น แทนการขจัดอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาจากสถานการณ์ที่พยายามหลีกเลี่ยง

กระบวนการยอมรับสามารถทำได้หลายวิธีตามสถานการณ์ของผู้เข้ารับการปรึกษา เช่น การสอนให้ผู้รับการปรึกษาจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น โดยให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ว่าความเครียดเป็นเพียงความรู้สึกและสามารถจัดการกับความรู้สึกได้ หรือการให้ผู้รับการปรึกษาได้เผชิญกับประสบการณ์ที่เจ็บปวดอีกครั้ง เพื่อให้เขาสามารถปลดปล่อยความเจ็บปวดนั้นออกจากความรู้สึกได้

### 2. การแยกความคิด (Cognitive defusion)

การแยกความคิด หมายถึง การสังเกต และการจำแนกระหว่างความคิดและกระบวนการทางภาษาออกจากกัน เช่น การประเมินค่า การแปลความหมาย การตีความ ฯลฯ ของสถานการณ์ที่เป็นต้นเหตุของปัญหาหรือความเจ็บปวดต่าง ๆ

การแยกความคิด เป็นการพิจารณาถึงรากฐานของความคิดในแต่ละบุคคลที่เกิดจากความหมายของภาษา ซึ่งได้รับการหล่อหลอมจากสังคมและวัฒนธรรมโดยการประเมินค่า และแปลความหมายของภาษา หลายครั้งที่บุคคลไม่ได้พิจารณาถึงความจริงที่ว่า ภาษาเป็นเพียงสิ่งสมมติไม่ได้มีอยู่จริง หรือมีความสำคัญแต่อย่างใด เช่น หากลองสังเกตประโยคที่ว่า “Vous etes tres



laid” บุคคลที่ไม่เข้าใจภาษาฝรั่งเศสจะรู้สึกอะไรกับข้อความดังกล่าว นั่น แต่หากเปลี่ยนประโยคเป็น “You are very ugly” บางคนอาจมีความรู้สึกโกรธมากกว่าเขาเข้าใจภาษาอังกฤษ และเมื่อเปลี่ยนเป็น “คุณช่างน่าเกลียด” บุคคลอาจมีความรู้สึกโกรธมากเนื่องจากเขาเข้าใจภาษาไทยเป็นอย่างดี และแปลความหมายไปในทางลบทันที ดังนั้นกระบวนการแยกความคิดช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาความหมายตามความเป็นจริงของภาษาที่เข้าใจ และความหมายที่เกิดจากการหลอมรวมความคิด รวมทั้งสังเกตความคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในทุกสถานการณ์ ซึ่งกระบวนการเหล่านี้จะคล้ายกับทฤษฎีการบำบัดทางปัญญา (Cognitive therapy) ที่เน้นกระบวนการให้ผู้รับการปรึกษาสังเกต ติดตาม และเฝ้าดูความคิดของตน แต่สิ่งที่แตกต่างกัน คือ กระบวนการแยกความคิดของ ACT ไม่มีขั้นตอนของการวิเคราะห์ ตรวจสอบ หรือเปลี่ยนแปลงความคิดใด ๆ ของผู้รับการปรึกษา

เทคนิคที่ใช้ในการแยกความคิด เช่น เทคนิคใบไม้ในสายธาร เป็นกิจกรรมที่เริ่มต้นโดยการให้ผู้รับการปรึกษาลับตาและจินตนาการว่า ได้นำทุกความคิดที่เกิดขึ้นวางลงในใบไม้ หลังจากนั้นจินตนาการว่าได้ปล่อยใบไม้ให้ไหลไปตามสายน้ำในลำธารหรือลอยไปตามแม่น้ำจนลับตาไป หรือเทคนิคกองทหารเดินพาเหรด เป็นเทคนิคที่ให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการถึงกองทหารในขบวนพาเหรดที่ถือป้ายความคิดต่าง ๆ ของผู้รับการปรึกษาที่เกิดขึ้นในระหว่างการให้คำปรึกษา วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ของความคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นของผู้รับการปรึกษา

### 3. การอยู่กับปัจจุบัน (Being present)

การอยู่กับปัจจุบัน หมายถึง การเฝ้ามองดูการเกิดขึ้น และตระหนักต่อประสบการณ์ภายในและภายนอกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยไม่ตัดสินว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นดีหรือเลว ชอบหรือไม่ชอบ เพียงแค่เฝ้ามองดูและรับรู้ตามความเป็นไปของสิ่งที่เกิดขึ้น ACT ให้ความสำคัญกับการเฝ้ามองดูการปรากฏขึ้นในปัจจุบัน ตระหนักต่อประสบการณ์ภายในและภายนอกของตนเองที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น โดยไม่ตัดสินว่าความคิดความรู้สึกหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ดีหรือเลว ชอบหรือไม่ชอบ ฯลฯ เพียงแค่เฝ้ามองดูและรับรู้ตามสิ่งที่เกิดขึ้น เป้าหมายของการอยู่กับปัจจุบัน คือ การตระหนักต่อปัจจุบัน ที่จะนำมาซึ่งความยืดหยุ่นความรับผิดชอบ และเพิ่มโอกาสในการเรียนรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในทุก ๆ เวลา นอกจากนี้การอยู่กับปัจจุบันยังช่วยลด ความยึดมั่นในตนเองและการหลอมรวมความคิด รวมทั้งเพิ่มความสามารถในการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ และเกิดการรับรู้ต่อตัวตนตามบริบท (Self as process) จากการที่บุคคลสามารถแยกความคิดและอธิบายความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ส่วนบุคคลได้ทันทีโดยไม่มีการตัดสินสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น วิธีที่ช่วยให้

ผู้รับการปรึกษาอยู่กับปัจจุบัน คือ การเพ่งความสนใจเพื่อเรียนรู้การมีสติอยู่กับสถานการณ์ปัจจุบัน ให้ได้มากที่สุด

#### 4. รู้ทันการเปลี่ยนแปลง (Self as context)

รู้ทันการเปลี่ยนแปลง หมายถึง การมีสติรับรู้ หรือเห็นว่าตนเองกำลังมีความคิดในเรื่องใดหรือสถานการณ์ใด การมีสติในแบบนี้เพื่อลดตัวตนในแบบยึดมั่น (Self as content) การมีสติรับรู้คล้ายกับการสมมติตนเองเป็นบุคคลอื่นที่เฝ้ามองดูสถานการณ์ต่าง ๆ ของตนเอง ซึ่งทำให้บุคคลนั้นได้มองเห็นตนเองในขณะที่มีความคิดความรู้สึกต่าง ๆ ทั้งในด้านลบและด้านบวก การรับรู้ ณ ขณะที่เกิดสถานการณ์นี้ เรียกว่า การรู้ทันการเปลี่ยนแปลงซึ่งทำให้ลดตัวตนในแบบยึดมั่น (อัตตา) หรือการนำตนเองไปหลอมรวมกับเนื้อหาของความคิด เป้าหมายของกระบวนการนี้ คือ ผู้รับการปรึกษาสามารถพัฒนาการรู้ทันการเปลี่ยนแปลงของตนเอง จากการที่เขาสมมติตนเองเป็นผู้สังเกต และรับรู้ ว่าตนเองกำลังเป็นผู้มีประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน การรู้ทันการเปลี่ยนแปลงช่วยให้เกิดการยอมรับ และสามารถแยกความคิดในทางลบที่บั่นทอนความสุขออกไป และสุดท้าย คือ การเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตวิทยานั้นเอง

#### 5. การระบุทิศทางค่านิยม (Defining valued directions)

การระบุทิศทางค่านิยม หมายถึง การค้นหาความคิดหรือความเชื่อที่เป็นความต้องการที่แท้จริงของตนเอง เพื่อกำหนดทิศทางและเป้าหมายของชีวิตให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีสติ มีความหมายและสร้างความผาสุกในระยะยาว การระบุทิศทางค่านิยม เป็นการค้นหาความต้องการที่แท้จริงในด้านต่าง ๆ ที่สำคัญของชีวิต เช่น ครอบครัว เพื่อน คู่รัก การเป็นพ่อแม่ ภาวะสุขภาพ การศึกษา อาชีพ นันทนาการ ชุมชน และจิตวิญญาณ ฯลฯ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

การระบุทิศทางค่านิยม ใช้วิธีการให้ผู้รับการปรึกษาได้มองย้อนกลับไปยังสถานการณ์ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต และพิจารณาว่าสถานการณ์ใดที่ทำให้เขาได้ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย และมีความสุข จากนั้นนำสิ่งที่ได้รับมาสร้างทิศทางค่านิยมโดยใช้ภาษาเป็นตัวกำหนด ซึ่งภาษาที่นำมาใช้นี้จะไม่ใช่คำนาม แต่เป็นการผสมผสานระหว่างคำกริยา และคำวิเศษณ์ เช่น มีความซื่อสัตย์ มีสุขภาพแข็งแรงหรือเป็นคุณแม่ที่มีความอบอุ่น เป็นต้น

การระบุทิศทางค่านิยม เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ ACT มีประสิทธิภาพ สุดท้ายนี้จะเห็นได้ว่ากระบวนการต่าง ๆ ของ ACT ที่ได้กล่าวไปนั้น ไม่ใช่กระบวนการที่สิ้นสุดในแต่ละกระบวนการ แต่ทุกขั้นตอนล้วนเป็นรากฐานที่ช่วยให้บุคคลมีค่านิยมที่ชัดเจน มีชีวิตชีวา และสอดคล้องกับความต้องการของผู้รับการปรึกษามากที่สุด

## 6. การปฏิบัติตามพันธะสัญญา (Committed action)

การปฏิบัติตามพันธะสัญญา คือ การนำเอาค่านิยมที่สร้างความสุขมาสู่การปฏิบัติซึ่งเริ่มตั้งแต่การสร้างเป้าหมายที่สอดคล้องกับค่านิยม โดยแบ่งออกเป็น เป้าหมายระยะสั้น และเป้าหมายระยะยาวที่สามารถประเมินผลได้ และนำมาซึ่งแผนการปฏิบัติอย่างเป็นขั้นตอน และการวางแผนเพื่อป้องกันการกลับเป็นซ้ำในปัญหาพฤติกรรมเดิม ๆ ที่ต้องการแก้ไข

### ระเบียบวิธีการปรึกษาของ ACT (ACT protocols)

ฮาอิส และคณะ (Hayes et al., 1999, p. 83 อ้างถึงใน จูทามาศ แหนจอณ, 2559) ได้สรุปเป้าหมายการปรึกษาของทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาโดยใช้อักษร 3 ตัว คือ ACT โดย A มาจาก Acceptance (การยอมรับ) C มาจาก Choose (การเลือก) และ T มาจาก Take action (นำไปปฏิบัติ) จากความหมายของอักษรทั้ง 3 ตัว คือ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการยอมรับในสถานการณ์ต่าง ๆ มีสติอยู่กับปัจจุบัน เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเลือกค่านิยมที่สามารถนำมาปฏิบัติได้จริงและดำรงไว้ซึ่งความยืดหยุ่นทางจิตวิทยา

กลยุทธ์ 6 วิธีที่ผู้ให้การปรึกษาคควรนำมาปฏิบัติ ได้แก่

1. ขจัดสิ่งที่ใช้การไม่ได้
2. แสดงให้เห็นว่าสิ่งที่ใช้การไม่ได้นั้นเกิดจากการควบคุมอารมณ์และการหลีกเลี่ยง
3. เอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาสัมผัสกับการรู้ทันการเปลี่ยนแปลง
4. สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาสัมผัสกับการรู้ทันการเปลี่ยนแปลง
5. สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาระบุทิศทางค่านิยมของชีวิต เป้าหมาย และขั้นตอน

การปฏิบัติที่ทำให้ประสบความสำเร็จ

6. สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาได้ดำเนินพฤติกรรมตามพันธะสัญญาที่ให้ไว้ รวมทั้งมีความคิด ความรู้สึก และความทรงจำที่สามารถใช้การได้อย่างมีประสิทธิภาพ หลายครั้งที่บุคคลปล่อยให้ความคิด ความรู้สึก และความทรงจำเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต ดังนั้นเป้าหมายของการปรึกษา คือ การสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีเป้าหมาย และมีทิศทาง

### เทคนิคในกระบวนการปรึกษาของ ACT

Hayes et al. (1999 อ้างถึงใน จูทามาศ แหนจอณ, 2559) กล่าวว่า การบำบัดโดยการยอมรับ หรือ ACT เป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมอย่างหนึ่งที่ใช้ในจิตบำบัด เป็นวิธีการรักษาทางจิตวิทยาที่ใช้วิธีผสมผสานการยอมรับและการมีสติที่ต่างจากวิธีอื่น ๆ ซึ่งมีกระบวนการปรึกษาของ ACT ดังนี้

## 1. เทคนิคการพัฒนาความยินดี/ การยอมรับ

ทฤษฎี ACT กล่าวว่า “ความยินดี” และ “การยอมรับ” หมายถึง การเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้มีประสบการณ์ในการเลือกและปฏิบัติตามค่านิยมที่ได้รับ การยอมรับ ความยินดี/ การยอมรับ มีคุณสมบัติในด้านของการเปิดรับประสบการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้บุคคลสามารถอยู่กับปัจจุบัน มีความตระหนักในตนเองว่ากำลังมีความคิด ความรู้สึก สัมผัส และเห็นอะไรบางอย่างเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งการเฝ้ามองดูประสบการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องนี้หากมีความอดทนมากเพียงพอ ความยินดี/ การยอมรับ จะสร้างความกระฉับกระเฉงในตัวขึ้นเองอย่างเป็นธรรมชาติ ดังนั้นตามแนวคิดของ ACT ความยินดี/ การยอมรับ จึงเป็นทางเลือกหนึ่งในการเปิดรับประสบการณ์ทั้งหมดของบุคคลด้วยความกระฉับกระเฉง เพื่อให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตไปตามทิศทางของค่านิยมที่ต้องการในชีวิตได้

กระบวนการในการพัฒนาการยอมรับ สามารถทำได้ 2 แนวทาง ได้แก่

1. ขจัดการควบคุมประสบการณ์เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเปิดกว้างต่อสิ่งต่าง ๆ ที่กำลังจะเกิดขึ้นในชีวิต เป็นการพัฒนาการยอมรับต่อความคิด หรือประสบการณ์ที่ไม่ดีที่กำลังเกิดขึ้นหรือ ได้เกิดขึ้นแล้ว ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ต้องการหลีกเลี่ยง เหตุผลเพียงเพื่อที่จะได้ไม่ต้องต่อสู้ คัดค้าน และหลีกเลี่ยงต่อความคิดหรือประสบการณ์ที่ไม่ดีอีกต่อไป อันจะนำมาซึ่งเป้าหมายสุดท้ายคือ ความสามารถในการเลือกค่านิยมที่ต้องการอย่างแท้จริงของชีวิตได้

ขั้นตอนการขจัดการควบคุมประสบการณ์ปฏิบัติได้ ดังนี้

1.1 ระบุวิธีการที่ผู้รับการปรึกษานำมาใช้ในการหลีกเลี่ยงประสบการณ์ต่าง ๆ

1.2 การวิเคราะห์การทำหน้าที่ของประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และวิธีการที่นำมาใช้แก้ปัญหาต่าง ๆ ในอดีตว่า ใช้ได้ผลหรือไม่ได้ผล

1.3 ประเมินค่าต้นทุนที่ใช้ในการหลีกเลี่ยงประสบการณ์

ในขั้นตอนนี้ ผู้ให้การปรึกษานับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาได้ประเมินค่าต้นทุนทั้งหมดที่เขาได้ใช้ในการหลีกเลี่ยงประสบการณ์ จนกระทั่งผู้รับการปรึกษาได้เผชิญกับสภาวะสิ้นหวังอย่างสร้างสรรค์ (Creative hopelessness) กับวิธีการต่าง ๆ ที่ได้นำมาใช้หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ไม่ดี สถานการณ์ที่ไม่ชอบหรือก่อให้เกิดความไม่พึงพอใจ หลังจากที่ได้ประเมินผลลัพธ์ในการหลีกเลี่ยงแล้ว หากพบว่า ผู้รับการปรึกษาสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ จะมีข้อสรุป 2 อย่างที่เกิดขึ้นตามมา คือ 1) ความพยายามในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ต้องการหลีกเลี่ยงต่าง ๆ ของผู้รับการปรึกษาในระยะยาวสามารถที่จะลดความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้อย่างถาวร และ 2) วิธีการที่ผู้รับการปรึกษาพยายามใช้ในการต่อสู้กับปัญหานั้น ได้สร้างข้อจำกัดมากมายให้กับชีวิต และกลายเป็นการแก้

ปัญหาได้เพียงในระยะสั้น ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ชีวิตของผู้รับการปรึกษามีขอบเขตที่จำกัด เพราะเขาต้องใช้ความพยายามอย่างมาก ในการต่อสู้กับสิ่งที่ต้องการหลีกเลี่ยง

การอภิปรายเกี่ยวกับความพยายามที่จะควบคุมหรือหลีกเลี่ยงหนีประสบการณ์ในอดีต เพื่อแสดงให้เห็นให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่า วิธีการแก้ปัญหาในอดีตของเขานั้นยังไม่ได้ผลดีนัก การร่วมอภิปรายเพื่อพิจารณาถึงต้นทุนส่วนบุคคลที่เขาเสียไปในการหลีกเลี่ยงหนีประสบการณ์นั้น จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นความสูญเสียต่าง ๆ ได้อย่างเป็นรูปธรรม อันจะนำมาซึ่งจุดเริ่มต้นในการปลดปล่อยความพยายามที่จะควบคุมและหลีกเลี่ยงหนีประสบการณ์ ACT เรียกวิธีการนี้ว่า “ความรู้สึกของความสิ้นหวังอย่างสร้างสรรค์” (A sense of creative hopelessness) หมายถึง การตระหนักรู้ว่า วิธีการต่าง ๆ ที่นำมาใช้ปฏิบัตินั้นใช้การไม่ได้ผล

1.4 กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ว่า การควบคุมประสบการณ์และอารมณ์เป็นส่วนหนึ่งของปัญหาที่เกิดขึ้น และเป็นสาเหตุที่ทำให้ไม่เกิดค่านิยมที่ต้องการในชีวิต

ผู้รับการปรึกษาหลายรายที่มารับการปรึกษาเพียงเพราะต้องการควบคุมประสบการณ์ภายในบางอย่างให้ดีขึ้น แต่สิ่งที่เกิดขึ้น คือ การควบคุมนั้นทำให้เขามีแผนการที่ไร้ประสิทธิภาพ และใช้ต้นทุนชีวิตอย่างมหาศาลแลกลมา เปรียบเสมือนกับการแขวนชีวิตของตนเองไว้เพียงเพื่อที่จะควบคุมอารมณ์ และความคิดของตนเองบางอย่างเท่านั้น นอกจากการควบคุมจะไม่ได้ผลแล้วอาจนำมาซึ่งปัญหาที่ซับซ้อนมากขึ้นกว่าเดิม รวมทั้งทำให้เขาไกลห่างออกไปจากค่านิยมที่ต้องการมากขึ้นทุกที

นอกจากนี้ ยังมีเทคนิคอื่น ๆ ที่สามารถนำมาใช้ได้ เช่น การถามคำถาม หรือใช้การอุปมาอุปไมย เช่น “การต่อสู้กับอสูรกาย” (Tug-of-war with the monster metaphor) “การตกหลุมรัก” (Falling in love exercise) หรือการใช้ข้อความที่มีความแย้งกัน (Paradox)

2. การฝึกปฏิบัติและพัฒนาทักษะการยอมรับต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นการนำผู้รับการปรึกษาให้กลับไปเผชิญกับประสบการณ์ที่เขาได้เคยหลีกเลี่ยงหรือกำลังหลีกเลี่ยงอยู่ เพื่อให้เขาได้เผชิญกับอารมณ์ ความรู้สึก และความทรงจำที่ยู่ยากนั้น รวมทั้งการอภิปรายถึงสถานการณ์ปัญหาที่ผู้รับการปรึกษาพยายามหลีกเลี่ยงหนี นอกจากนี้อาจเริ่มต้นการฝึกการยอมรับ โดยการให้ผู้รับการปรึกษาฝึกเลือกจากสถานการณ์ง่าย ๆ ก่อน อย่างไรก็ตามการยอมรับ/ ความยินดี เป็นการกระทำที่ไม่สามารถบอก สอน หรืออธิบายได้ เหมือนกับการขี่จักรยาน การเล่นดนตรี หรือการมีความสามารถในการเล่นกีฬา สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเกิดขึ้นจากการฝึกฝนเท่านั้น การยอมรับ/ ความยินดี ก็เช่นกัน การนำเทคนิคต่าง ๆ ข้างต้นมาใช้ ล้วนมีเป้าหมายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตวิทยาหรือความสามารถในการสัมผัสกับปัจจุบันให้ได้มากที่สุดเท่าที่มนุษย์คนหนึ่งจะสามารถทำได้ สุดท้ายคือ การคงไว้หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมที่ต้องการ โดย

การยอมรับมักเกิดขึ้นหลังจากที่ผู้รับปรึกษาได้ผ่านกระบวนการแยกความคิดและรู้ทันการเปลี่ยนแปลงแล้ว

## 2. เทคนิคการแยกความคิด

ความคิด คือ สิ่งที่เป็นอมตะมีอยู่จริง สัมผัสไม่ได้แต่รู้สึกถึงได้ เป็นสิ่งที่มีอยู่อาศัยและไม่มีการเปลี่ยนแปลง แต่เราไม่สามารถมองเห็นได้ เป็นสิ่งที่มีมาตั้งแต่ก่อนเกิดจักรวาลและสิ่งต่าง ๆ เริ่มแรกนั้นความคิดต้องลอยอยู่ท่ามกลางความว่างเปล่าไม่มีที่อยู่อาศัย แต่เมื่อเวลาผ่านไปความคิดจึงพัฒนาตนเองคิดไปว่า ตนนั้นควรจะมีหลักแหล่งอันถาวรจึงทำให้เกิดอะตอมธาตุจักรวาลเอกภพ ตลอดจนทุกสิ่งที่เราเห็นและเรามองไม่เห็นในการคิดมีกระบวนการมากมาย มีเทคนิคต่าง ๆ รวมทั้งเทคนิคการแยกความคิด

กระบวนการแยกความคิด เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการจัดการหลอมรวมความคิด เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจว่า ความคิดเป็นเพียงสิ่งที่ถูกคิด ซึ่งความคิดจะมีประโยชน์ก็ต่อเมื่อความคิดถูกนำมาใช้การสร้างสรรค์ค่านิยมให้แก่ผู้รับการปรึกษา รวมทั้งช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเองได้จัดจ่ออยู่กับความคิด รู้ทันการเปลี่ยนแปลง และตระหนักรู้ต่อเนื้อหาของความคิด หลายครั้งที่มนุษย์นั้นได้ว่ายวนอยู่ในกระแสแห่งความคิด แต่ไม่ได้สังเกตความเป็นจริงของความคิด และขาดการตระหนักรู้ว่า ภาษาหรือความคิดนั้นกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม (จุฑามาศ แหนจอ, 2559)

ACT ช่วยลดอิทธิพลของภาษาที่ไม่มีประโยชน์ วิธีการต่าง ๆ ที่นำมาใช้นั้นมีเป้าหมายให้ผู้รับการปรึกษาออกจากสายธารแห่งความคิด เพื่อที่จะสังเกตลักษณะของความคิดตามความเป็นจริงว่าเป็นอย่างไร ซึ่งเทคนิคที่ ACT นำมาใช้เป็นกระบวนการที่ไร้เจตจำนง และไร้อดีตของ ความเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์หนึ่งไปสู่เหตุการณ์หนึ่ง และสามารถแผ่ขยายกว้างออกไปอย่างอัตโนมัติ นั่นก็คือ การมีสติจัดจ่ออยู่กับปัจจุบันนั่นเอง เมื่อมีสติจัดจ่อแล้วบุคคลจะเกิดการตระหนักรู้ว่า โดยทั่วไปแล้วบุคคลมีความคิดและความรู้สึกมากมาย แต่มีเพียงบางบริบทเท่านั้นที่บุคคลนำมาครุ่นคิดและเชื่อมโยงไปยังความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หรือการทำหน้าที่ของความคิดและความรู้สึกนั้น เมื่อกระตุ้นบริบท การทำหน้าที่ของความคิดและความรู้สึกจะถูกกระตุ้นตามไปด้วย

Luoma et al. (2007 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอ, 2559) กล่าวถึง เป้าหมายของกระบวนการการแยกความคิด เพื่อจัดการหลอมรวมความคิดนั้น มุ่งเน้นไปยังบริบทที่เกี่ยวข้องกับความคิดและความรู้สึก ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์แทนการเปลี่ยนรูปแบบของความคิดและอารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งช่วยสร้างการตอบสนองที่ยืดหยุ่นมากขึ้น โดยมีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

1. การนำความหมายออกไปจากภาษา เพื่อให้คงอยู่เฉพาะถ้อยคำหรือวลีของความหมายที่แท้จริง ซึ่งถูกสร้างขึ้นมาจากภาษาหลังนั้นหายไป ดังนั้นการทำหน้าที่ของภาษาที่เป็นลักษณะของสัญลักษณ์ปกติจึงถูกแยกออกมา และเห็นการกระทำหน้าที่โดยตรงของภาษามากขึ้น อีกนัยหนึ่งกระบวนการแยกความคิดช่วยให้บุคคลตระหนักรู้ว่า ความคิดเป็นเพียงความคิด และลดการนำความคิดมาหลวมรวมกับนัยทางภาษาให้น้อยลง ดังนั้นใน ACT จึงไม่ใช้วิธีการเปลี่ยนจำนวนครั้งหรือการเปลี่ยนรูปแบบของความคิดที่ไม่ดีให้มีความหมายเชิงบวก

นอกจากนี้ผู้รับการปรึกษาจะได้เรียนรู้ว่า ความกลัวหรือความวิตกกังวลนั้นตามความหมายของภาษา ไม่สามารถทำร้ายหรือฆ่าพวกเขาได้ แต่สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงประสบการณ์ (เช่นความคิด) ที่พวกเขามี ณ ช่วงเวลาหนึ่ง และสุดท้ายมันได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ทั้งหมดที่พวกเขามี อย่างไรก็ตามกิจกรรมนี้ผู้ให้การปรึกษาควรกระทำด้วยความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ ผู้รับการปรึกษา ไม่มองว่าตนเองอยู่เหนือผู้รับการปรึกษา ซึ่งอาจทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกราวกับว่า กำลังได้รับการดูหมิ่นที่มีความคิดเช่นนั้น

2. การเพิ่งความสนใจต่อปัจจุบัน เมื่อผู้รับการปรึกษาสามารถแยกความคิด และมีสติอยู่กับปัจจุบันได้แล้ว ผู้ให้การปรึกษาควรเน้นให้ผู้รับการปรึกษาใส่ใจในพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพสามารถตระหนักต่อความคิดอย่างเป็นปัจจุบัน เพื่อปฏิบัติตามพันธะสัญญา

โดยทั่วไปแล้วกิจกรรมต่าง ๆ ของ ACT มักใช้การอุปมาอุปไมย หรือภาษาที่ไม่ได้มีความหมายตามตัวอักษรตรง ๆ เช่น “การเฝ้ามองความคิด คล้ายกับการที่บุคคลสามารถจับผีเสื้อที่บินมาเกาะอยู่บนนิ้วมือของตนเองได้” ซึ่งหมายถึง การกระทำด้วยความรู้สึกมุ่งมั่น จดจ่อ และสัมผัสอย่างแผ่วเบา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้มองเห็นภาพของความคิดได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

3. สอนข้อจำกัดของภาษา วิธีการนี้ผู้ให้การปรึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษาสร้างประสบการณ์เดิมที่อยู่ในความทรงจำขึ้นมาอีกครั้ง เพื่อสังเกตข้อจำกัดของความคิดในระดับจิตสำนึก เช่น การใช้การอุปมาอุปไมย และกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้บุคคลมีประสบการณ์ตรง

ตัวอย่างกิจกรรม ที่สามารถนำมาใช้ได้ เช่น

- ใจของคุณไม่ได้เป็นเพื่อนของคุณ (Your mind is not your friend)

- กิจกรรมเดินอย่างไร เล่นดนตรีอย่างไร (How to walk, Play music) (Hayes et al., 1999,

pp. 152-153 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอน, 2559) ดำเนินการ โดยการขอให้ผู้รับการปรึกษา อธิบายวิธีการเดินหรือนั่งให้ผู้ให้การปรึกษาปฏิบัติตาม โดยผู้ให้การปรึกษาจะกล่าวเพียงว่า “ฉันต้องทำอย่างไร” กล่าวอย่างนี้ทุกครั้งที่ผู้รับการปรึกษาอธิบาย ทำไปเรื่อย ๆ จนผู้รับการปรึกษาเกิดการเรียนรู้ในข้อจำกัดของภาษาที่ไม่สามารถอธิบายวิธีการกระทำกิจกรรมใหม่ ๆ บางอย่างได้ เช่น การเริ่มต้นขี่จักรยาน เล่นสกี หรือปลูกดอก ฯลฯ ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ต้องใช้ทักษะของ

ความ “สมดุล” จึงจะสามารถเล่นหรือกระทำได้ ซึ่งคำว่า “สมดุล” อธิบายหรือสอนได้ยากกว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร แต่สิ่งที่บอกกล่าวได้คือ “ใจ” หรือความรู้สึกที่รับรู้ถึงความสมดุลด้วยตนเอง

#### 4. การจำแนกระหว่างความคิดกับผู้ที่มีความคิดและความรู้สึกกับผู้ที่มีความรู้สึก

การจำแนกความคิด หมายถึง การเพิ่มระยะห่างระหว่างประสบการณ์ที่เกิดขึ้นและประสบการณ์ที่บุคคลกำลังจำเกิดขึ้น ซึ่งความคิดและความรู้สึกเป็นสิ่งที่บุคคลมีไม่ใช่สิ่งที่เขาเป็น ดังนั้นในขั้นตอนนี้ ผู้ให้การปรึกษาควรเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถจำแนกระหว่างการมีและการเป็นตามการกล่าวอ้างของภาษา รวมทั้งสามารถจำแนกระหว่างการมีความรู้สึกหรือมีความคิดกับเนื้อหาของความคิดได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ผู้ให้การปรึกษาสามารถฝึกให้ผู้รับการปรึกษาใช้คำว่า “และ” แทนคำว่า “แต่” เพราะคำว่า “แต่” หมายถึง “การนำออกไป”

ตัวอย่างกิจกรรมอื่น ๆ ที่สามารถนำมาใช้ได้ เช่น

4.1 การให้ความรู้เรื่องความคิด เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นแก่นแท้ของความคิด เช่น การพิจารณาถึงความเป็นจริงของความคิดที่คอยติดตามเขาอยู่รอบ ๆ ทั้งคอยตำหนิ ตัดสิน ประเมิน ทำนาย และโน้มน้าวการกระทำของพวกเขาอยู่เสมอ ๆ การตระหนักถึงความเป็นจริงในข้อนี้ทำให้เกิดระยะห่างอย่างสมบูรณ์ระหว่างการประเมินและความหมายตามนัยภาษาที่แท้จริง การอยู่กับปัจจุบันช่วยสร้างพื้นที่ในการเริ่มต้นที่จะจำแนกความแตกต่างดังกล่าว และสามารถมองเห็นการโต้ตอบทางความคิดอื่น ๆ ในขั้นตอนนี้ ผู้ให้การปรึกษาอาจถามผู้รับการปรึกษาว่า “ความคิดของคุณบอกกับคุณว่าอย่างไร” หรือ “ใครที่กำลังพูดกับฉัน (ผู้ให้การปรึกษา) อยู่ตอนนี้ คุณหรือว่าความคิดของคุณ ?” หรือบางครั้งอาจตั้งชื่อให้กับความคิดก็ได้

4.2 กิจกรรมพูดคุยกับความคิดของคุณขณะที่คุณก้าวเดิน (Talking to your mind for a walk) (Hayes et al., 1999, p. 163 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอณ, 2559) วิธีการ คือ ขอให้ผู้รับการปรึกษา 2 คน จับคู่กัน คนหนึ่งเป็น “ความคิด” ส่วนอีกคนเป็น “ร่างกาย” โดยคนที่หนึ่งสวมบทบาทเป็น “ความคิด” ซึ่งจะพูดอย่างต่อเนื่องเพื่อที่จะประเมิน สงสัย คาดเดา ตัดสิน ดิเตียน และมีหน้าที่ติดตามร่างกายไปในทุก ๆ ที่ที่ร่างกายก้าวไปโดยไม่รู้ว่ร่างกายจะไปทิศทางใด คนที่สองสวมบทบาทเป็น “ร่างกาย” ซึ่งเดินอย่างมีสติ เงียบ ๆ และไปที่ใดก็ได้ตามที่ต้องการ ฝึกอย่างนี้ประมาณ 5 นาที หลังจากนั้นให้สลับบทบาทกันคนละ 5 นาที หลังจากนั้นให้ต่างคนต่างเดินเงียบ ๆ อีกคนละ 5 นาที แล้วผู้ให้การปรึกษาสอบถามถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ โดยทั่วไปแล้วสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ ประการแรก คือ ความคิดทำงานอยู่เสมอและมีสิ่งต่าง ๆ มากมายที่ต้องการสื่อสาร ประการที่สองความคิดไม่ใช่เจ้านาย จึงไม่ได้รับการบอกกล่าวถึงทิศทางที่ร่างกายจะก้าวไป สุดท้ายในขั้นตอนที่ผู้รับการปรึกษาเดินคนเดียว พวกเขาจะได้เรียนรู้อีกเช่นกันว่า ไม่ว่าเขาจะไปทิศทางใดความคิดจะอยู่คู่กับเขาเสมอ เป็นต้น



4.4 กิจกรรมอื่น ๆ เช่น การเขียนความคิดต่าง ๆ ที่ผู้รับการศึกษามีลงบนลงการ์ด และเขียนโต้ตอบความคิดนั้นในหลาย ๆ รูปแบบ เป็นต้น

โดยทั่วไปแล้วกิจกรรมต่าง ๆ ของการสร้างระยะห่างเพื่อจำแนกความคิดอย่างมีเป้าหมายเพื่อทำภาษาให้เป็นรูปธรรม โดยผู้ให้การศึกษาควรเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้มองความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ส่วนบุคคลอื่น ๆ เสมือนเป็นวัตถุหรือเป็นรูปธรรม เพื่อที่จะสร้างระยะห่างที่สมบูรณ์ระหว่างตัวตนกับความคิด ซึ่งความคิดยังคงมีอยู่ แต่สิ่งที่เปลี่ยนไปคือมุมมองที่มีต่อความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ในรูปแบบใหม่

5. เปิดเผยคุณสมบัติที่ซ่อนเร้นของภาษา คุณสมบัติของภาษาจำแนกได้ 2 ประการ ได้แก่

5.1 การอธิบาย (Description) เป็นการบรรยายคุณลักษณะตามธรรมชาติของสิ่งเร้านั้น ๆ

5.2 วัตถุประสงค์ในการเปิดเผยคุณสมบัติของภาษา คือ การขยายการทำหน้าที่ของความคิดที่อยู่เหนือประสบการณ์เฉพาะเหล่านั้นอันจะนำมาซึ่งการพัฒนาความคิดที่ยืดหยุ่น ต่อไป ACT สรุปว่า เมื่อเกิดระยะห่างระหว่างการอธิบายและการประเมินแล้ว ไม่มีความจำเป็นใด ๆ ในการจัดการหรือเปลี่ยนแปลงรูปแบบของสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดการประเมิน เพราะผู้รับการปรึกษาจะเกิดการเรียนรู้ว่าการประเมินไม่ได้มีอยู่จริง แต่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการหลอมรวมความคิดนั่นเอง ดังนั้นเมื่อสิ้นสุดการฝึกกิจกรรม “นม นม นม นม” เมื่อผู้รับการปรึกษาได้ยืนยันคำว่า “นม” จะนึกถึงสิ่งที่เป็นลักษณะของถ้อยคำ หรือคุณภาพตามความเป็นจริงของ “นม” (สีขาว รสจืด ฯลฯ) แต่การอ้างอิงถึงสิ่งอื่น ๆ เช่น ชอบ ไม่ชอบ หวาน หรืออ้วน ฯลฯ ได้หายไป

6. พิจารณาความคิดแทนการจัดความคิด เป้าหมาย คือ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความสามารถในการพิจารณาความคิดแทนการหลีกเลี่ยงจากความคิด หมายถึง “การมีความคิดแต่ไม่เชื่อ หรือปฏิบัติตามความคิดนั้น ๆ” วิธีการที่นำมาใช้ คือ การให้ผู้รับการปรึกษาสังเกตเนื้อหาของความคิดที่เกิดขึ้น เช่น “ฉันเห็นด้วย” “ฉันไม่ชอบ” “ฉันชอบ” “จริง” “ไม่จริง” “ฉันไม่รู้ว่าคุณชอบสิ่งนั้น” หรือ “ฉันจะทำ” โดยการให้ผู้รับการปรึกษาหลับตาลงสักครู่หนึ่งแล้วสังเกตว่าเขาได้พูดกับตัวเองว่าอย่างไรบ้าง สังเกตว่าใจของเขามีความคิดเห็นอย่างไรบ้าง มีข้อเสนอหรือคำถามเกี่ยวกับทุกสิ่งทุกอย่างว่าอย่างไร ฯลฯ ซึ่งผู้ให้การศึกษาอาจกล่าวให้ผู้รับการปรึกษาระลึกถึงสิ่งของบุคคลแวดล้อมหรือประสบการณ์ส่วนบุคคล เช่น รถยนต์ พ่อหรือแม่ คนรัก ฯลฯ เพื่อสังเกตว่ามีความคิดอะไรเกิดขึ้นบ้าง พร้อมทั้งสังเกตว่าเมื่อใดก็ตามที่ผู้รับการปรึกษาไม่ได้ให้ความสำคัญกับการจัดความคิด มีการเปลี่ยนแปลงใด ๆ เกิดขึ้นบ้าง

ผู้ให้การศึกษาสามารถใช้กิจกรรมต่าง ๆ เช่น ฟองอากาศสีที่อยู่เหนือศีรษะ (Color bubbles over the head exercise) ใบบ่ในสายธาร (Leave on a stream exercise) หรือทหารเดินเป็น

คู่ (The soldiers in paired) ฯลฯ กิจกรรมต่าง ๆ ของการแยกความคิดนั้นผู้ให้การศึกษาควรเน้นย้ำให้ ผู้รับการปรึกษาเข้าใจว่าเป็นทักษะที่ต้องฝึกฝนบ่อย ๆ พร้อมทั้งสรุปข้อคิดและการเรียนรู้ที่ได้รับทั้งในและนอกกระบวนการปรึกษา (Luoma et al., 2007; Hayes et al., 1999 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจน, 2559)

เทคนิคการอยู่กับปัจจุบัน (Luoma et al., 2007, pp. 91-92 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจน, 2559)

จุดมุ่งหมายหลักอย่างหนึ่งของ ACT คือ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ปลดปล่อย การต่อสู้ดิ้นรน หลีกหนี หรือความพยายามในการลืมเรื่องราวในอดีตที่เจ็บปวด เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาหันมาสนใจต่อความคิด ความรู้สึก และประสาทสัมผัสที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน อันจะนำมาซึ่งความคิดและความรู้สึกที่ยืดหยุ่นมากขึ้น รวมทั้งเพิ่มสมรรถนะในการปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับค่านิยม การอยู่กับปัจจุบันเป็นกระบวนการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้ก้าวพ้นจากโลกเดิม ๆ ด้วยการสร้างโครงสร้างทางความคิดใหม่ เพื่อให้เขาได้สัมผัสกับทุก ๆ ประสบการณ์ภายในที่เกิดขึ้น และสัมผัสถึงความต่อเนื่องเป็นไปของความคิด ความรู้สึก และความทรงจำต่าง ๆ รวมทั้งการสัมผัสกับโลกภายนอกอย่างมีสติ

การอยู่กับปัจจุบัน ส่งผลต่อการตระหนักรู้ต่อประสบการณ์ภายในและภายนอกที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น การเพ่งความสนใจอยู่กับปัจจุบัน เกิดขึ้นได้โดยการติดตาม ฝึาหรือสังเกตว่า การรับรู้ต่อความคิด ความรู้สึก ประสาทสัมผัส และการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ณ ช่วงเวลานั้น ๆ เป็นอย่างไรบ้าง เช่น หากบุคคลกำลังติดตามดูประสบการณ์ภายใน และภายนอกของตนเอง ซึ่งระยะแรกเริ่มเขาอาจจะได้ยินเสียงนก สิ่งก็ตามมาก็คือ ภาพของกลีบดอกไม้สีเหลือง ตามด้วยความรู้สึกที่ว่าเท้าของเขากำลังสัมผัสกับพื้นหญ้า ตามมาด้วยความรู้สึกคันที่จมูก ตามมาด้วยความคิดอย่างใดอย่างหนึ่ง (เช่น ดี ชอบ สวย สวย ฯลฯ) และความคิดอื่น ๆ หากสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เกิดขึ้นแล้วบุคคลสามารถสังเกตและรับรู้ต่อสิ่งที่เกิดหรือผุดขึ้นมาได้ทัน โดยปราศจากการกำหนดให้ เป็นไปตามความต้องการ ไม่ยึดติดกับประสบการณ์ หรือความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้น และสังเกตเห็นการดับหรือหายไปของสิ่งของ ๆ เหล่านี้ รวมทั้งการเกิดขึ้นใหม่และดับไปของความคิดและความรู้สึกที่หมุนเวียนไปอย่างต่อเนื่องและไม่หยุดนิ่ง ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ คือ การสัมผัสกับปัจจุบัน อย่างไรก็ตามการอยู่กับปัจจุบันเป็นสิ่งที่ยากและง่ายในเวลาเดียวกัน ง่ายในการเปลี่ยนความสนใจของบุคคลจากประสบการณ์หนึ่งไปสู่อีกประสบการณ์หนึ่ง แต่ยากในการที่จะคงความสนใจให้อยู่กับประสบการณ์นั้น ๆ อย่างต่อเนื่อง บุคคลหลุดออกจากการอยู่กับปัจจุบันได้ง่ายมาก ดังนั้นการอยู่กับปัจจุบันจึงเป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝนเพื่อให้บุคคลได้อยู่กับปัจจุบัน ได้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้

ในกระบวนการปรึกษาของ ACT เอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้สัมผัสกับปัจจุบันผ่านกระบวนการแยกความคิด การยอมรับ และกิจกรรมต่าง ๆ ของการเพ่งความใจ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนาความสามารถในการอยู่กับปัจจุบัน อย่างไรก็ตามบุคคลที่สามารถฝึกฝนได้ดีที่สุดก็ไม่สามารถเพ่งความสนใจอยู่กับปัจจุบันได้ตลอดเวลา เพราะเป็นไปไม่ได้ที่จะทำอย่างนั้น ดังนั้นเป้าหมายหลักของ ACT คือ การพัฒนาทักษะการติดตามสัมผัสผู้ต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่กำลังเกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน ไม่ว่าจะมีความสุขหรือความเศร้าก็ตาม แทนการหมกมุ่นอยู่กับอดีตและพะวงถึงแต่อนาคต การอยู่กับปัจจุบันเป็นทักษะที่เกิดขึ้นผ่านการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้บุคคลสามารถอยู่กับปัจจุบันได้เร็วที่สุดในสถานการณ์ที่จำเป็น เช่น การทาน การเรียน การขับรถ ฯลฯ ประหนึ่งกับมีดที่ต้องลับไว้ให้คมกริบตลอดเวลา เพื่อให้สามารถใช้งานได้ทันทีเมื่อต้องการ นอกจากนี้การอยู่กับปัจจุบันเป็นหนึ่งในขั้นตอนของการค้นหาค่านิยม เพื่อสร้างความยืดหยุ่นทางจิตวิทยาของผู้รับการปรึกษา

กระบวนการการอยู่กับปัจจุบัน (Hayes et al., 2001 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอ, 2559) การอยู่กับปัจจุบัน สามารถฝึกฝนผ่านกิจกรรมที่มีโครงสร้างและไม่มีโครงสร้างขึ้นอยู่กับกระบวนการของการค้นพบปัจจุบัน สัมพันธภาพปัจจุบัน และการรู้ทันการเปลี่ยนแปลง ตามขั้นตอน ดังนี้

1. การฝึกการอยู่กับปัจจุบัน ผ่านกิจกรรมที่มีโครงสร้างและไม่มีโครงสร้าง การฝึกปฏิบัติการอยู่กับปัจจุบัน โดยใช้กิจกรรมที่มีโครงสร้าง เป็นวิธีการช่วยให้บุคคลสัมผัสกับความรู้สึกของการรู้ทันการเปลี่ยนแปลง หรือการมีความรู้สึกว่าคุณกำลังเป็นผู้ดำเนินกระบวนการต่าง ๆ ซึ่งเป็นความสามารถในการอธิบายความคิด ความรู้สึก และเหตุการณ์ส่วนบุคคล โดยไม่ตัดสินเป็นปัจจุบันและต่อเนื่อง เพื่อลดการนำตนเองไปยึดติดกับความคิด ความรู้สึก และสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ตัวอย่างกิจกรรมการฝึกที่มีโครงสร้าง ได้แก่

กิจกรรมที่สังเกตการณ์เกิดขึ้นและหายไปของความคิด เช่น ไข่มุกรวในสายธาร วงโยชวาทิต (Marching band) รถที่วิ่งไปมาบนถนน (Vehicles passing by on the road) หรือเมฆลอยอยู่บนท้องฟ้า (Clouds floating by in the sky) โดยหลังจากสิ้นสุดการฝึกแล้วให้สอบถามถึงการเปลี่ยนแปลงของความคิดและความรู้สึกของผู้ฝึก เช่น ในกิจกรรมเมฆลอยอยู่บนท้องฟ้าคำตอบที่ได้รับหลังการฝึกอาจเป็น “เห็นความคิดคล้ายการเคลื่อนไหวไปมา บางครั้งวุ่นวายและลอยอยู่เหนือสถานที่ต่าง ๆ บางครั้งเป็นเส้นตรง บางครั้งเป็นภาพ และบางครั้งยากต่อการมอง”

กิจกรรมที่ขยายการตระหนักรู้ต่อการเป็นผู้มีประสบการณ์อย่างต่อเนื่องหรือการรับรู้ถึงความต่อเนื่องของความคิด เช่น กิจกรรมประสบการณ์อิสระ (Free experience exercise) (walser & Westrup, 2007 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอ, 2559)

“กิจกรรมที่คุณกำลังฝึกอยู่นี้ จะช่วยให้คุณสัมผัสกับความรู้สึก ของการเป็นผู้มี ประสบการณ์อย่างต่อเนื่อง อย่างแรก ฉันขอให้คุณนั่งสบายบนเก้าอี้ และเมื่อคุณพร้อมแล้ว ขอให้หลับตาลง เมื่อหลับตาลงแล้ว โปรดสังเกตว่า ขณะนี้หูของคุณ เตรียมพร้อมต่อการรับฟังแล้วหรือ ยัง ใช้เวลาสักครู่หนึ่ง เพื่อฟังในสิ่งที่คุณ ได้ยิน (หยุดประมาณ 10 วินาที) ตอนนี้ขอให้เปลี่ยนแปลง ความสนใจของคุณ มาที่ลมหายใจอย่างอ่อนโยน และสังเกตที่ลมหายใจเข้า-ออกอย่างสบาย ๆ ปล่อยให้ตัวคุณเองอยู่กับลมหายใจสักพัก (หยุด 10 วินาที) ตอนนี้ฉันขอให้คุณติดตามคุณลมหายใจ ของตนเอง พร้อมกับรับรู้ถึงความรู้สึก ความคิดหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้น จงระมัดระวังหากมีการผุดขึ้น ของความรู้สึกความคิดหรืออารมณ์ใหม่ ๆ ขอให้สังเกตเพียงแค่ว่ามัน ได้เกิดขึ้น แล้วมันก็หายไป ตัวอย่างเช่น คุณกำลังสังเกตอาการคันที่เกิดขึ้น และอาจมีความรู้สึกวิตกกังวลขึ้นตามมา ตามด้วย ความคิดอื่น ๆ อาจมีอาการปวดกล้ามเนื้อและไม่สบาย และต่อไปอาจเป็นการสังเกตเพียงแค่ว่า ประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นมานั้น เป็นเพียงสิ่งที่ผ่านเข้ามาในการรับรู้ของคุณเท่านั้น...นับตั้งแต่ นาทีนี้เป็นต้นไป ฉันขอให้คุณสังเกตแค่เพียงว่า คุณเป็นผู้ที่กำลังพบกับประสบการณ์อย่างต่อเนื่อง คุณเป็นเพียงแค่ผู้รับการสัมผัสต่อความรู้สึกและความคิดที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ขอเพียงแค่สังเกต แต่ละประสบการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง (ปล่อยให้ผู้รับการปรึกษาได้อยู่ในกระบวนการนี้ อาจจะ 5 หรือ 10 นาที)

ตอนนี้ฉันขอให้คุณกลับมาที่ลมหายใจอย่างอ่อนโยน ใช้เวลาสักครู่หนึ่ง จดจ่ออยู่ที่ การเคลื่อนไหว ขึ้นและลงของหน้าอก ตามจังหวะของลมหายใจ (เว้นระยะสัก 10 วินาที) ตอนนี้ ขอให้ลิ้มรสชาติ และเปลี่ยนความสนใจ มาอยู่ ณ ห้วงนี้”

หัวใจสำคัญของกิจกรรม คือ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีรูปแบบของความใส่ใจ อย่างต่อเนื่องต่อการรับรู้อยู่กับปัจจุบัน และสัมผัสประสบการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ต่อเนื่อง และ เปลี่ยนแปลงโดยที่ไม่ต้องไปถือสัน โดษ ปลีกวิเวก หรือปรับแก้ความคิดใด ๆ โดยใช้กิจกรรม การฝึกที่มีโครงสร้าง เช่น

การรับประทานลูกเกดอย่างมีสติ (Eating a raisin mindfully; Kabat-Zinn, 1994 อ้างถึง ใน จุฑามาศ แหนจอน, 2559) เป็นการฝึกปฏิบัติการอยู่กับปัจจุบัน โดยผ่านกิจกรรมที่มีโครงสร้าง อย่างหนึ่ง ที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถพัฒนาการตระหนักรู้ต่อประสบการณ์อย่างต่อเนื่อง และการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของความคิดและสิ่งต่าง ๆ

การเพ่งความสนใจที่ลมหายใจ (Mindfulness of breath) การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การรายงานปฏิบัติการต่อเหตุการณ์ประจำวัน การเพ่งความสนใจที่ความรู้สึก ประสาทสัมผัส และ ความคิด ฯลฯ ล้วนช่วยในการพัฒนาทักษะการอยู่กับปัจจุบัน และสามารถนำไปปฏิบัติภายนอก ห้องให้การปรึกษาได้

ส่วนการฝึกปฏิบัติผ่านกิจกรรมที่ไม่มีโครงสร้างนั้น เป็นการฝึกการมีสติผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของผู้รับการปรึกษา เช่น การแปร่งฟัน การรับประทานอาหาร การเดิน การอาบน้ำ การเข้าห้องสุขา ฯลฯ เพื่อฝึกให้ผู้รับการปรึกษามีสติต่อทุก ๆ พฤติกรรมในชีวิตประจำวันของตนเองให้ได้มากที่สุด

2. การค้นพบปัจจุบัน เป้าหมายสำคัญของการฝึกการเพ่งความสนใจเพื่อค้นพบปัจจุบัน คือ การเพิ่มการตระหนักรู้ต่อปัจจุบัน และสามารถนำมาใช้ได้ทันทีเมื่อต้องการ ซึ่งผู้ให้การศึกษาควรเริ่มต้นกระบวนการปรึกษาด้วยการฝึกการเพ่งความสนใจก่อนทุกครั้ง และผู้ให้การศึกษาควรปฏิบัติร่วมกับผู้รับการปรึกษาด้วย เพื่อเตรียมความพร้อมในการเปิดรับต่อสิ่งต่าง ๆ ที่กำลังจะเกิดขึ้น นอกจากนี้การค้นพบปัจจุบันเป็นทักษะสำคัญที่ทำให้เกิดการยอมรับ การแยกความคิด และค่านิยม

ผู้ให้การศึกษาสามารถใช้วิธีการที่หลากหลายเพื่อช่วยให้ผู้รับปรึกษามีประสบการณ์ในการค้นพบปัจจุบันในระหว่างกระบวนการปรึกษา เช่น การขอให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ต่อความคิด ความรู้สึก และความทรงจำที่ผุดขึ้นมา การระบุช่วงเวลาที่ค้นพบปัจจุบัน ความสนใจในการเปลี่ยนแปลงระหว่างการอยู่กับปัจจุบัน และการพะวงกับอนาคตหรือย้อนกลับไปหาอดีต โดยใช้กิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

กิจกรรมการค้นหาประสบการณ์ (Experiential seeking exercise) เป็นกิจกรรมที่ฝึกการสังเกตภาพ เสียง ประสาทสัมผัส ฯลฯ และเฝ้าระวังความคิด ความรู้สึก และความทรงจำที่เกิดขึ้น พร้อมกับนำตนเองมาสู่ปัจจุบันได้เมื่อต้องการ รวมทั้งเพ่งความสนใจต่อการเคลื่อนไหวไปมาระหว่างการอยู่กับปัจจุบัน และการถูกดึงย้อนกลับไปในอดีต หรือก้าวสู่ออนาคต ณ ห้องให้การปรึกษา ในกรณีที่ผู้รับการปรึกษาได้ยินเสียง มองเห็นภาพ หรือสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงของประสาทสัมผัสได้ แต่ไม่สามารถอยู่กับปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ให้การศึกษาควรแนะนำให้ผู้รับการปรึกษาเริ่มต้นการสังเกตง่าย ๆ ถึงการเปลี่ยนแปลงของประสาทสัมผัสตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น การให้ผู้รับปรึกษากล่าวถึง ความรู้สึกที่สัมผัสได้ขณะที่นั่งอยู่บนเก้าอี้ ความรู้สึกเมื่อได้จัดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออกของตนเอง และความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อยืดแขนหรือเมื่อเหยียดขา เป็นต้น (Luoma et al., 2007 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอน, 2559)

3. สัมพันธภาพปัจจุบัน ปัญหาส่วนใหญ่ที่มักเกิดขึ้นของบุคคลมักเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพ ซึ่งการอยู่กับปัจจุบันเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาทักษะด้านสัมพันธภาพของผู้รับการปรึกษา เนื่องจากการอยู่กับปัจจุบันจะช่วยพัฒนาสภาวะของการเปิดรับและการไม่ตัดสินในสถานการณ์ที่ประสบ ตามที่ได้กล่าวไปแล้วนั้น บุคคลมักยึดติดกับการประเมิน จัดประเภท และ

เปรียบเทียบตนเองกับสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็่สิ่งของ บุคคลหรือแม้แต่วตัวของเขาเอง ผลที่ได้รับ คือ แนวโน้มการมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับบุคคลอื่น

ในกระบวนการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาไม่สามารถล่วงรู้เรื่องราวและความซับซ้อนของผู้รับ การปรึกษาได้ทั้งหมด ผู้ให้การปรึกษาทราบเฉพาะจากการบอกเล่าประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษาที่ ต้องการบอกเท่านั้น ซึ่งภาษาไม่สามารถถ่ายทอดประสบการณ์ตรงของผู้รับการปรึกษาได้ทั้งหมด ดังนั้นการสังเกตสัมพันธภาพระหว่างผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาในกระบวนการปรึกษา จึงเป็น โอกาสที่ดีที่ผู้รับการปรึกษาจะหาวิธีการสร้างสัมพันธภาพของตนเองกับบุคคลอื่น ๆ ให้ผู้ให้ การปรึกษาทราบ การตระหนักรู้ต่อสัมพันธภาพปัจจุบันทำได้โดยการเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษา สังเกต และรับรู้ต่อสัมพันธภาพปัจจุบันของตัวเองกับบุคคลอื่น ๆ ในห้องให้การปรึกษา

4. การอยู่กับปัจจุบัน โดยการรู้ทันการเปลี่ยนแปลง ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้อยู่กับปัจจุบัน โดยการตระหนักรู้ต่อเนื้อหาของประสบการณ์และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ช่วยทำลาย การยึดมั่น การคงอยู่ของตัวตนตามมโนคติ รวมถึงการยึดมั่นในตนเอง และการตระหนักรู้ต่อการไหล ไปมาของความคิดและความรู้สึก ช่วยทำให้ผู้รับการปรึกษามีสติและสัมปชัญญะ ดังนั้นการอยู่กับ ปัจจุบันจึงเกิดขึ้นผ่านการเป็นผู้สังเกต ติดตาม ฝ้าดู ความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ของผู้รับการปรึกษา

เทคนิคการรู้ทันการเปลี่ยนแปลง (Hayes et al., 1999 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอน, 2559)

นักจิตวิทยาได้พยายามศึกษาเรื่องของตน (Self) มาอย่างยาวนาน และได้จำแนกประเภทของ ตัวตนแตกต่างกันไปตามการศึกษา ACT ได้อธิบายถึงตัวตนไว้ 3 ประเภท ได้แก่ 1) ตัวตนตามมโนคติ (Self as conceptualized) และ 2) ตัวตนในแบบยึดมั่น (Self as content) ซึ่งมีประโยชน์ในการดำรงอยู่ของ มนุษย์ในหลาย ๆ กระบวนการ และก็สร้างความทุกข์ได้มากเช่นเดียวกัน ซึ่งตัวตนทั้งสองประเภทนี้รวม เรียกว่า ตัวตนตามมโนคติ และ 3) ตัวตนตามบริบท (Self as context) หรือการรู้ทันการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นตัวตนที่สามารถปลดปล่อยและลดความทุกข์ได้

ตัวตนตามมโนคติ

บุคคลมักคุ้นเคยกับตัวตนตามมโนคติมากกว่าการสัมผัสกับตัวตนตามบริบท เนื่องจาก กระบวนการขัดเกลาทางสังคมรวมถึงการเลี้ยงดูได้หลอมรวมตัวตนตามมโนคติมาตั้งแต่ครั้งเยาว์วัยใน หลายรูปแบบ เช่น บุคคลมักใช้คำพูดว่า “ฉันเป็น” เพื่อที่จะยืนยันความเชื่อว่า เขาเป็นใคร มีความคิด และรู้สึกอย่างไร ซึ่งตัวตนตามมโนคตินี้จะพัฒนากลายเป็นอัตลักษณ์ (Identity) ของบุคคล อัตลักษณ์มี ประโยชน์ในแง่การสื่อสารและมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น หรือช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ดีขึ้น รวมทั้งมีอิทธิพลต่อการมีชีวิตที่ดี สร้างความหวัง และมีประโยชน์ เช่น การนำอัตลักษณ์ไปใช้ในด้าน อาชีพ ได้แก่ “ฉันเป็นคนทำงานดี” “ฉันไม่ต้องทำให้เจ้านายผิดหวัง” “ฉันต้องการสร้างรายได้” ฯลฯ

กระบวนการทางภาษาช่วยให้บุคคลสามารถสร้างอัตลักษณ์ สามารถประเมินความคุมสถานการณ์ และการแก้ไขปัญหา พร้อมกับสร้างพฤติกรรมที่ไร้ประสิทธิภาพก่อให้เกิดอันตรายและเป็นกับดักให้บุคคลดำเนินชีวิตในรูปแบบที่สร้างปัญหาได้ ซึ่งเกิดจากความคิดของบุคคลที่มีแนวโน้มที่ต้องการความมั่นคง สังคมเพื่อพิสูจน์อธิบายและประเมิน สุดท้ายบุคคลจะตกเป็นทาสของภาษาซึ่งเป็นกับดักให้กับชีวิตในวิถีทางที่แคบ ๆ และเต็มไปด้วยข้อจำกัดต่าง ๆ เช่น “ฉัน คือ คนที่มีความทุกข์ระทม” “ฉันเป็นเหยื่อ” หรือ “ฉันฉลาด (หรือ โง่)” หรือในกรณีของเด็กที่ถูกกระทำทารุณกรรมทางเพศที่มักมีมโนคติว่า “ฉันเป็นสินค้าที่มีค่าหนี” ตัวตนที่สร้างผ่านมโนคติเหล่านี้สร้างความเจ็บปวด ต่อสู้ คับรน และสุดท้ายเป็นสาเหตุที่ทำให้ขาดความชัดเจนในค่านิยมที่สำคัญของชีวิต ตัวอย่างเช่น บุคคลที่มีความคิดว่า “ฉันเป็นผู้ชายที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง” ตัวตนตามมโนคติและความคิดเช่นนี้ ทำให้เขารู้สึกอยู่ตลอดเวลาว่าทุกคนในครอบครัวต้องฟังและปฏิบัติตามโดยห้ามปฏิเสธในสิ่งที่เขาต้องการ ซึ่งความจริงคนในครอบครัวไม่ได้ต้องการเป็นอย่างนั้น หรือตัวเขาเองก็ไม่ได้มีความสมบูรณ์ครบถ้วน สุดท้ายเขาก็เสียสัมพันธภาพในครอบครัวหรือสูญเสียครอบครัวไป

#### ตัวตนตามบริบท

ตัวตนตามบริบทหรือการรู้ทันการเปลี่ยนแปลง คือ การมีมุมมองว่าใครคนหนึ่งกำลังรับรู้ต่อความคิด ความรู้สึก การพูด กระทำ หรือการดำเนินชีวิต ฯลฯ ของตนเองอยู่ตลอดเวลา การมีมุมมองเช่นนี้ทำให้บุคคลสามารถสังเกตเนื้อหาของการดำเนินชีวิต ความคิด ความรู้สึก ความทรงจำ และสัมผัสรู้ซึ่งเป็นมุมมองที่กว้างไกล ไร้กาลเวลาในการสัมผัสรู้ต่อประสบการณ์ เช่น “ณ ขณะนี้ฉันรับรู้และมองเห็นตนเองกำลังมีความโกรธ เมื่อย้อนกลับไปคิดถึงเหตุการณ์ที่รู้ว่า ตนเองถูกนินทาว่าร้ายเมื่อสองวันที่แล้ว” ฯลฯ ดังนั้นการมีมุมมองเช่นนี้ทำให้บุคคลค้นพบความเป็นธรรมชาติอันจะนำมาซึ่งประสบการณ์ของการก้าวข้าม หรือการค้นพบแก่นแท้ของจิตวิญญาณนั่นเอง ในที่นี้การก้าวข้ามเกิดจากการที่บุคคลสามารถก้าวผ่านข้อจำกัดของบริบท และสามารถเคลื่อนไปในทุก ๆ แห่งตามที่ความคิด ความรู้สึก และการสัมผัสรู้ได้เกิดขึ้นอย่างมีสติและสัมปชัญญะ ตัวตนตามบริบทจะเกิดขึ้นครั้งแรกในช่วงวัยก่อนเรียน (McHugh et al., 2004) และกลายเป็นส่วนหนึ่งในทุก ๆ ประสบการณ์ที่มีสติของบุคคล เช่น หากถามบุคคลว่า “เมื่อวานตอนกลางวันรับประทานอะไร” “ไปพักร้อนที่ไหนเมื่อปีที่แล้ว” “เรียนมัธยมที่โรงเรียนไหน” คำตอบที่ได้รับมาจากการที่บุคคลมองผ่านตาใน (ความรู้สึก) ถึงบุคคลที่รับประทานอาหารกลางวัน บุคคลที่ไปพักร้อน บุคคลที่เรียนในโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง ซึ่งการมองเห็นภาพแต่ละเหตุการณ์นั้นเกิดจากความรู้สึกของบุคคลที่มีความมั่นคงและหนักแน่นในมุมมอง ณ ปัจจุบันการเฝ้า ติดตาม สังเกตเรื่องราวต่าง ๆ ของชีวิต รวมทั้งความคิด ความรู้สึก ความทรงจำ และการสัมผัสรู้นี้เป็นตัวตนที่ยิ่งใหญ่ ไร้กาลเวลา ซึ่งเป็นการเชื่อมต่อของความรู้สึกภายในกับบริบทที่โอบล้อมประสบการณ์ทั้งหมดไว้

การสัมผัสกับตัวตนตามบริบทหรือการรู้ทันการเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดผล 3 ประการ คือ  
 1) การลดการยึดมั่นในตัวตนตามมโนคติ 2) สร้างบริบทของการยอมรับและการแยกความคิด และ  
 3) เสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตวิทยา (Luoma et al., 2007 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอน, 2559)

Hayes et al. (1999 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอน, 2557) กล่าวว่า กระบวนการการเสริมสร้างการรู้ทันการเปลี่ยนแปลงสามารถใช้กระบวนการต่าง ๆ หลาย ๆ กระบวนการ เช่น การใช้อุปมาอุปไมย กิจกรรมต่าง ๆ ในรูปแบบของการปรึกษาแบบกระชับ และการสังเกตการประเมินตนเอง

1. การใช้อุปมาอุปไมย การสัมผัสประสบการณ์ในการรู้ทันการเปลี่ยนแปลงนั้นสามารถใช้อุปมาอุปไมยต่าง ๆ ของ ACT เช่น

1.1 อุปมาอุปไมยรถบัส (The bus metaphor) ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบให้เห็นถึงลักษณะของรถบัสที่บรรทุกผู้โดยสารที่ไร้วินัย ซึ่งช่วยในการแยกความคิด เกิดการยอมรับ และสร้างค่านิยม ฯลฯ

1.2 อุปมาอุปไมยหมากรุก (The chessboard metaphor) ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบว่า บริบทของบุคคล คือ กระดานหมากรุก และตัวหมากรุก คือ ความคิด ความรู้สึก และประสาทสัมผัสของผู้รับการศึกษา โดยสามารถดำเนินการได้หลากหลายวิธี เช่น การอภิปรายถึงวิธีการของหมากรุก และกระดานไม่ใช่ผลลัพธ์ของการต่อสู้ สุดท้ายผู้รับการศึกษาจะสามารถสังเกตได้ว่า แม้ตัวหมากรุกหลายตัวจะถูกทำลายไปเพื่อรักษาไว้ซึ่งส่วนรวม แต่สิ่งหนึ่งที่ยังคงอยู่ คือ กระดานหมากรุก นอกจากนี้ผู้ให้การศึกษาสามารถใช้กระดานหมากรุกจริงในการสร้างอุปมาอุปไมยให้เป็นรูปธรรมมากขึ้นเพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจ ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมากในกรณีที่ผู้รับการศึกษามีข้อจำกัดเรื่องการคิดเชิงนามธรรม

2. การปรึกษาแบบกระชับ (Brief Intervention) เป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้รับการศึกษาได้รับรู้ต่อตัวตนตามมโนคติและเนื้อหาของความที่กำลังเกิดขึ้น รวมทั้งเข้าใจการทำหน้าที่ของสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ในแบบที่เห็นภาพชัดเจน ตัวอย่างการปรึกษาแบบกระชับ ได้แก่

2.1 เสื้อสูทไม่พอดี (The ill-suited) เป็นการอธิบายการทำหน้าที่ของตัวตนตามมโนคติที่มีต่อผู้รับการศึกษาผ่านเรื่องราวที่ขบขัน ซึ่งเป็นการโต้ตอบระหว่างตัวตนตามมโนคติกับเสื้อสูทที่เขาสวมใส่ โดยผู้ให้การศึกษาเล่าเรื่องราว ดังนี้

“ชายคนหนึ่งไปเลือกสูทในร้าน หลังจากที่ได้ลองสวมใส่สูท เขาพบว่ามันไม่พอดีกับตัวเขา เทรนคับตรงบริเวณข้อศอก ไหล่ข้างหนึ่งสูง และเขาก็เอียง ด้วยความตกใจ เขาจึงรีบเดินไปหาช่างตัดเสื้อ แล้วพูดว่า “เฮ้ย.ผมจะไม่จ่ายเงินนะ สูทมันไม่พอดีกับผม” “ไม่ต้องกังวลครับ” ช่างตัดเสื้อกล่าว “เพียงแค่เอียงไหล่แบบนี้ เอี้ยวตัวแบบนี้ โน้มไปทางซ้ายนิดหนึ่ง มันก็จะพอดีกับตัวคุณ” เมื่อชายผู้นั้นทำตามคำแนะนำ เขาก็พบว่าเสื้อสูทสามารถใส่ได้พอดีอย่างสมบูรณ์แบบ เขาจึงเดินออกไป



จากร้าน และเมื่อเดินไปตามท้องถนน ผ่านหญิงสาวสองคน ผู้หญิงคนที่หนึ่งกล่าวกับเพื่อนว่า “ดูผู้ชายพิการและยากจนคนนั้นซิเธอ” คนที่สองพูดว่า “ใช่...แต่มันอาจเป็นสุภาพบุรุษที่สุดของเขาก็ได้”

เมื่อเล่าจบ ผู้ให้การปรึกษาควรอธิบายร่วมกับผู้รับการปรึกษาถึงสถานการณ์ดังกล่าว โดยการใช้คำถาม เช่น “สุภาพบุรุษที่คุณได้เจอ พอดีกับตัวคุณไหม” “ใครตัดเสื้อสุภาพให้คุณใส่” “คุณเสื้อที่จะใส่มัน หรือใส่เพราะความเคยชิน” และจะเกิดอะไรขึ้นถ้าคุณถอดสุภาพนี้ทิ้ง” สุดท้ายคือ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจว่า ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนขึ้นอยู่กับตัวเขาเอง (Luoma et al., 2007 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอน, 2559)

กิจกรรม “เสื้อสุภาพไม่พอดี” เหมาะกับการนำไปใช้ในกรณีที่ผู้รับการปรึกษากำลังสับสนกับการค้นหาอัตลักษณ์ของตนเองหรือการค้นหาค่านิยมที่เขาต้องการเลือก เพื่อการดำรงชีวิตที่ดีกว่า เมื่อสิ้นสุดกระบวนการจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักว่า ชีวิตที่ไม่เรียบง่ายของเขานั้นเป็นผลมาจาก การแปลความหมายต่อความเป็นจริงต่าง ๆ คล้ายกับผู้ชายที่พยายามบิดตนเองให้พอดีกับเสื้อสุภาพ นอกจากนี้ผู้รับการปรึกษาจะเกิดการเรียนรู้ว่า บางครั้งการที่เขาใช้ชีวิตอยู่อย่างจำกัด ผิดหวัง หรือเสียใจกับการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่ไม่ได้เกิดขึ้นจากความต้องการที่แท้จริงของตนเอง แต่เกิดจากการที่สังคมรอบข้างเลือกหรือสนับสนุนให้เขาเป็น

2.2 การเลือกอัตลักษณ์ (Pick an identity) เป็นกระบวนการปรึกษาที่สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาพยายามเลือกอัตลักษณ์ที่หลากหลาย เพื่อให้เห็นธรรมชาติของอัตลักษณ์ที่เกิดขึ้นเองและพิจารณาถึงผลของการเลือกต่อความทรงจำ การรับรู้ ความคิด และความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษานำกระดาษที่มีข้อความที่บรรยายถึงอัตลักษณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะลักษณะของอัตลักษณ์ ที่สะท้อนมาจากการกล่าวถึงตนเองของผู้รับการปรึกษา หรืออาจเป็นอัตลักษณ์ที่มาจากเทพนิยายหรือนวนิยายต่าง ๆ ก็ได้ เช่น ผู้ให้การปรึกษาอาจมีกระดาษที่มีข้อความว่า “ฉันเป็นนักแสดงบัลเล่ต์” หรือ ฉันมันเลว” “ฉันตลก” “ฉันมีอำนาจ” หลังจากนั้นให้ผู้รับการปรึกษาสวมบทบาทของอัตลักษณ์ต่าง ๆ ในกระบวนการปรึกษาเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจว่า อัตลักษณ์เหล่านี้ควรมีคุณลักษณะอย่างไร พร้อมทั้งสังเกตว่าการสวมบทบาทในแต่ละอัตลักษณ์ส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก และแนวโน้มการแสดงพฤติกรรมของเขาอย่างไร (Hayes et al., 1999)

กิจกรรมนี้ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สัมผัสกับการรู้ทันการเปลี่ยนแปลงได้ด้วยเช่นกัน โดยผู้ให้การปรึกษาใช้คำถามเพิ่มหลังจากที่ให้ผู้รับการปรึกษาสวมบทบาทตามอัตลักษณ์ต่าง ๆ เสร็จสิ้นแล้ว เช่น “คุณได้สังเกตไหมว่ามีคน ๆ หนึ่งอยู่ที่นั่น และเป็นผู้ที่กำลังสังเกตความคิด และความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับคุณ ณ ขณะนี้”

3. การสังเกตการณ์ประเมินตนเอง เทคนิคในการรู้ทันการเปลี่ยนแปลงอีกอย่างหนึ่ง คือ การสังเกตการณ์ประเมินตนเอง ซึ่งการประเมินบางครั้งเป็นสิ่งที่มิประโยชน์เพราะเป็นสิ่งที่ช่วยให้

บุคคลพ้นจากอันตราย ซึ่งแนวทางการตัดสินใจ รู้สิ่งถูกผิดตามวัฒนธรรม ฯลฯ และการประเมินสามารถสร้างผลเสียได้เช่นกัน ในกรณีที่บุคคลประสบกับปัญหาแล้วประเมินตนเองไปในทางที่ไม่ดี เช่น “นั่นไม่ดี” “นั่น คือ ความชั่วร้าย” หรือ “นั่นน่าเกลียด” ฯลฯ ซึ่งการประเมินตนเองทางลบนี้มักเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติและสม่ำเสมอ ดังนั้นการหาวิธีการที่มีประสิทธิภาพเพื่อจัดการกับการประเมินตนเองจึงทำได้ค่อนข้างยาก บ่อยครั้งที่ผู้รับการปรึกษามาขอรับการปรึกษาเพราะต้องการเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเองให้มีชีวิตที่ดีขึ้น ดังนั้นวิธีการให้การปรึกษาที่ดีที่สุด คือ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เปลี่ยนแปลงบริบทหรือการรู้ทันการเปลี่ยนแปลงนั่นเอง

ACT ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ในสิ่งที่เขาเป็นและสิ่งที่เขาประเมิน โดยปราศจากอคติในการสังเกต เพื่อให้เขาเข้าใจว่าการประเมินเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งที่เขาได้สร้างขึ้นและหลอมรวมกับตัวตนของเขาได้อย่างไร ดังนั้นการสังเกตการณ์ประเมินตนเองจึงช่วยในการพัฒนาการรู้ทันการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเกิดขึ้นผ่านการใช้อุปมาอุปไมยหมากรุกหรือกิจกรรม “นม นม นม นม” เป็นต้น

เทคนิคระบุทิศทางค่านิยม

เป้าหมายของ ACT อีกประการหนึ่ง คือ การช่วยให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ มีสติ และมีความมุ่งมั่นที่จะดำเนินการตามเป้าหมายและค่านิยมของชีวิต ซึ่งสะท้อนมาจากความปรารถนาที่ลึกซึ้งที่สุดในจิตใจ ในขั้นตอนนี้ผู้รับการปรึกษาจะสร้างและมีค่านิยมที่ชัดเจนเพื่อการเปลี่ยนแปลงหรือคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยม รวมทั้งกำหนดเป้าหมายที่มีประสิทธิภาพ ดังนั้นค่านิยมจึงช่วยชี้นำและกำหนดชีวิตให้ดำเนินไปอย่างมีทิศทาง ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญที่ทำให้ชีวิตมีความหมาย

ค่านิยมตามความหมายของ ACT คือ ลักษณะทางภาษาที่มีโครงสร้าง มีความเป็นสากล บอกความปรารถนา และระบุทิศทางของชีวิตที่ได้เลือกสรร (Dahl, Wilson, Luciano, & Hayes, 2005) ค่านิยมเกิดจากการพิจารณาอย่างรอบคอบ เป็นข้อความที่เกิดจากการผสมผสานระหว่างคำกริยาและคำวิเศษณ์ซึ่งสามารถระบุคุณภาพของการกระทำที่ดำเนินการอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา เช่น มีพันธะสัญญาต่อกันและกันด้วยความรัก หรือเพิ่มความอ่อนโยนและความใส่ใจต่อกัน ๆ เป็นต้น

ความสำคัญของค่านิยม ตามทฤษฎีของ ลู โอมา และคณะ (Luoma et al., 2007 อ้างถึงใน จูทามาส แหนจอห์น, 2559) กล่าวถึง ความสำคัญของค่านิยมตามกระบวนการของ ACT ไว้ ดังนี้

1. กำหนดทิศทางของชีวิต ค่านิยมเป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ให้ดำเนินชีวิต อย่างมีทิศทางที่เฉพาะเจาะจง หรือมีคุณภาพชีวิตตามที่ต้องการที่เป็นไปตามสังคม
2. สร้างการตอบสนองที่ยืดหยุ่นและมีแรงจูงใจ ค่านิยมเกิดจากการเลือกโดยอิสระตามแนวคิดของการทำหน้าที่ตามบริบท (Functional contextual concept) ซึ่งการเลือกโดยอิสระนี้เป็น “ความจริง” เพราะสามารถระบุการกระทำที่นำมาปฏิบัติได้จริง ดังนั้นการเลือกค่านิยมโดยอิสระจึง

ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่ยืดหยุ่น ปฏิบัติได้จริงและสร้างแรงจูงใจเพื่อดำเนินชีวิตไปในทิศทางที่ต้องการได้อย่างมีชีวิตชีวาและมีความสุข

3. สนับสนุนกระบวนการของ ACT การฝึกปฏิบัติต่าง ๆ ในขั้นตอนของการยอมรับและการแยกความคิด มักดำเนินการกับประสบการณ์ที่เป็นความยุ่งยาก หรืออารมณ์และความรู้สึกที่ทุกข์ทรมาน เช่น ความวิตกกังวล ความสูญเสีย ความเศร้า และความสับสน ฯลฯ ซึ่งในการสร้างค่านิยมจำเป็นต้องกล่าวถึงบริบทต่าง ๆ เหล่านี้เพื่อสนับสนุนตามกระบวนการ แนวคิดของ ACT ไม่ได้มุ่งเน้นเพียงการลดอารมณ์และความรู้สึกที่ไม่พึงพอใจเหล่านี้ โดยใช้ทักษะการเผชิญเท่านั้น แต่ ACT ให้ความสำคัญกับการมีค่านิยมที่ชัดเจน เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีแนวทางปฏิบัติที่สามารถนำมาใช้การได้จริงตามความต้องการ

4. กำหนดทิศทางที่คงเส้นคงวา การระบุทิศทางค่านิยมเปรียบเสมือนเป็นเข็มทิศนำทางให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่คงเส้นคงวามากยิ่งขึ้น แม้ในช่วงเวลาที่ผ่านมรสุมของชีวิต โดยทั่วไปแล้วค่านิยมมักไม่เปลี่ยนแปลงง่าย ๆ หากค่านิยมนั้นเกิดจากความปรารถนาที่แท้จริงของบุคคล และเมื่อได้ประกาศค่านิยมรวมทั้งให้พันธะสัญญา ค่านิยมก็เปรียบดั่งประกาศการที่ให้แสงสว่างและบอกทิศทางแม้ยามค่ำคืนที่มีมืดสนิท และเต็มไปด้วยมรสุมของสถานการณ์ทางจิตวิทยา

5. กำหนดเป้าหมายที่มีประสิทธิภาพและปฏิบัติได้ ในขั้นตอนของการสร้างค่านิยมผู้รับการปรึกษาจะได้รับการเอื้ออำนวยให้สร้างเป้าหมายที่มีความยืดหยุ่น ปฏิบัติได้ และนำไปสู่การกระทำที่มีประสิทธิภาพอย่างต่อเนื่อง ค่านิยมจึงเป็นเหมือนทิศทาง ส่วนการปฏิบัติตามค่านิยมเป็นเหมือนกับการเดินทางอยู่บนเส้นทาง นอกจากนี้ค่านิยมยังเป็นจุดตั้งต้นของการเดินทางที่อยู่ในทิศทางที่กำหนด และไม่มีจุดสิ้นสุด ส่วนเป้าหมายเป็นสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมสามารถทำให้สำเร็จสมบูรณ์และเสร็จสิ้นได้ ตามแนวคิดของ ACT การสร้างค่านิยมช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเน้นกระบวนการในการดำเนินชีวิต การเน้นที่เป้าหมายเป็นไปเพื่อการประเมินความแตกต่างระหว่างปัจจุบันและความน่าจะเป็นของผลลัพธ์

6. สร้างเป้าหมายที่เป็นจริง ในการปรึกษาเชิงบริบท (Contextual approach) เน้นที่ความจริงหรือสิ่งที่สามารถใช้งานได้ ปฏิบัติโดยมีประสิทธิภาพเพื่อให้บรรลุในสิ่งที่ปรารถนา ซึ่ง ACT ก็ใช้หลักการของการปรึกษาเชิงบริบท ดังนั้นค่านิยมจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เพราะช่วยในการสร้างเป้าหมายที่สามารถปฏิบัติได้จริง

กระบวนการการระบุทิศทางของค่านิยม

กระบวนการระบุทิศทางของค่านิยม สามารถทำได้ตั้งแต่ครั้งแรกของการปรึกษาทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ปัญหาของผู้รับการปรึกษา เช่น ในกรณีที่ผู้รับการปรึกษาให้ความสำคัญกับปัญหามาก

การเริ่มต้นกระบวนการปรึกษาโดยการกล่าวนำถึงค่านิยมเป็นสิ่งที่มีความหมาย ซึ่งอาจเริ่มด้วยการหายใจเข้าลึก ๆ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสงบนิ่งและผ่อนคลายก่อนที่จะเริ่มต้นพูดคุยถึงค่านิยม ผู้ให้การปรึกษาสามารถใช้คำถามง่าย ๆ เช่น “หากอยู่ในโลกที่คุณสามารถเลือกอะไรก็ได้ คุณเลือกที่จะมีชีวิตอย่างไร” คำถามนี้ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองในหลาย ๆ ด้าน และสำรวจทิศทางในการดำเนินชีวิตของตนเอง นอกจากนี้ยังอาจใช้การสนทนา การเขียน การหลับตา ฯลฯ ในกิจกรรมการมีประสบการณ์ (Experiential exercise) คำถามนี้จะถูกนำมาถามซ้ำหลาย ๆ ครั้ง เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาหันมาสนใจกับการตั้งคำถามถึงเป้าหมายในชีวิตว่า อะไร คือ สิ่งที่สำคัญสำหรับเขา หรือชีวิตที่มีความสุขของเขาเป็นอย่างไร ฯลฯ หลังจากนั้นให้ประเมินค่านิยมในด้านต่าง ๆ ของชีวิต (Hayes et al., 1999 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอ, 2559) ซึ่งสามารถทำได้ในหลาย ๆ ครั้ง และระหว่างการให้คำปรึกษา เช่น การให้ผู้รับการปรึกษาเขียนอธิบายถึงทิศทางของค่านิยมในด้านต่าง ๆ ที่สำคัญในชีวิต (เช่น ด้านครอบครัว คู่ครอง การศึกษา และอาชีพการงาน เป็นต้น) พร้อมกับอภิปรายให้ชัดเจนเฉพาะเจาะจงในรายละเอียดของสิ่งต่าง ๆ และบันทึกด้วยข้อความที่สั้น กระชับ สามารถระบุถึงความคงเส้นคงวา ความสำคัญ และทิศทางของค่านิยมในด้านต่าง ๆ ของชีวิตที่สามารถประเมินผลได้ สุดท้าย คือ การกำหนดวิธีการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในด้านต่าง ๆ ของค่านิยม ซึ่งสามารถดำเนินการได้ดังนี้

1. สร้างความชัดเจนในค่านิยม คือ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีค่านิยมที่ชัดเจน โดยผู้ให้การปรึกษาใช้คำถาม แบบสอบถาม และแบบประเมินค่านิยมต่าง ๆ เช่น แบบสอบถามค่านิยมของชีวิต (The Valued living Questionnaire: VLQ; Wilson & Murrell, 2004) ค่านิยมที่ชัดเจน (Luoma et al., 2007) แบบฝึกหัดการประเมินค่านิยม (The values assessment homework; Hayes et al., 1999, pp. 224-225) แบบฟอร์มการบรรยายเกี่ยวกับค่านิยม (Value narrative form) และแบบฟอร์มการประเมินค่านิยม (Values assessment rating form; Hayes et al., 1999)

2. ตรวจสอบทิศทางของชีวิต คือการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาประเมินการดำเนินชีวิตในปัจจุบันว่าเป็นไปตามค่านิยมที่ต้องการแล้วหรือไม่และอย่างไร ผู้รับคำปรึกษามีความพึงพอใจต่อการดำเนินชีวิตนั้นหรือไม่ แล้วตั้งคำถามตามสถานการณ์ เช่น กิจกรรมไปร่วมงานศพของคุณ (Attending your own funeral; Ciarrochi et al., 2007 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอ, 2559)

3. การจำแนกความหมายของค่านิยม คือ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถจำแนกความหมายของคำต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับค่านิยมได้ เช่น ค่านิยมกับเป้าหมาย และกระบวนการกับผลลัพธ์

### 3.1 ค่านิยมกับเป้าหมาย

ค่านิยม เป็นการเลือกคุณภาพของการกระทำตามที่ต้องการจึงสามารถระบุคุณลักษณะ

ของพฤติกรรมที่กำลังดำเนินไปได้ ดังนั้นค่านิยมจึงอยู่ในรูปแบบของคำกริยาและคำวิเศษณ์ ซึ่งเป็น  
 ดั่งทิศทางและไม่สามารถทำให้สิ้นสุดได้ ในขณะที่เป้าหมายสามารถประเมินผล ตรวจสอบ และทำให้  
 เสร็จสิ้นได้ ดังนั้น เป้าหมาย คือ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามทิศทางของค่านิยม เช่น ค่านิยม  
 ด้านอาชีพ คือ เป็นนักร้องที่มีชื่อเสียง เป้าหมายหนึ่ง คือ การที่บุคคลชนะเลิศการประกวดแข่งขันร้อง  
 เพลงระดับประเทศ เป็นต้น

### 3.2 กระบวนการกับผลลัพธ์

แนวคิดของ ACT เน้นที่การให้ความสำคัญกับกระบวนการหรือการดำเนินชีวิตอยู่กับ  
 ปัจจุบันให้มากขึ้น และยึดติดกับผลลัพธ์ของการกระทำให้น้อยลง บางครั้งการยึดติดกับการทำ  
 เป้าหมายให้ประสบความสำเร็จเพื่อสร้างชีวิตที่มีความสุข ส่งผลให้บุคคลมีชีวิตที่ไม่ยืดหยุ่น ไม่อยู่กับ  
 ปัจจุบัน เพราะพะวงกับอนาคตมากเกินไป ซึ่งการบรรลุเป้าหมายต้องปฏิบัติได้และนำมาซึ่งการกระทำ  
 ที่มีประสิทธิภาพ เป้าหมายจึงเปรียบเหมือนแสงสว่างชี้ทางให้แก่การปฏิบัติตามค่านิยมและไม่ใช่  
 จุดสิ้นสุด เพราะเมื่อทำเป้าหมายนี้สำเร็จ เป้าหมายใหม่ก็จะเกิดขึ้นเรื่อย ๆ ตามมา ดังนั้นการสร้าง  
 ค่านิยมจึงเน้นที่กระบวนการในการดำเนินชีวิต และการสร้างค่านิยมในสถานการณ์ต่าง ๆ ตามที่ชีวิตได้  
 หยิบยื่นให้ ซึ่งเป็น โอกาสในการสร้างค่านิยม ณ ที่นี้และเดี๋ยวนี้ (Here and Now) เสมอ ซึ่งช่วยให้บุคคล  
 สามารถระบุได้ว่า อะไรคือ สิ่งที่สำคัญในการดำเนินชีวิตที่มีความหมาย

#### เทคนิคการสร้างรูปแบบของการปฏิบัติตามพันธะสัญญา

การปฏิบัติตามพันธะสัญญา เป็นกระบวนการ ในการปฏิบัติตามขั้นตอน ไปทีละขั้นตอนเพื่อ  
 สร้างชีวิตที่มีความชัดเจน เป็นจริงตามความต้องการที่มีอยู่ลึก ๆ และเป็นสิ่งที่เฝ้าปรารถนาของบุคคล  
 พันธะสัญญาในการดำเนินชีวิตตามค่านิยม หมายถึง การดำเนินชีวิตที่มีพฤติกรรมที่คงเส้นคงวาและ  
 เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตตามค่านิยมที่ได้เลือกสรร บางครั้งการดำเนินชีวิตให้  
 อยู่ทิศทางของค่านิยมต้องการพฤติกรรมที่มียืดหยุ่นไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด ๆ ก็ตาม เช่น นักโทษ  
 ในเรือนจำ อาจถูกจำกัดความสามารถในการแสดงออกตามพันธะสัญญาด้านครอบครัว แต่ประ โยชน์  
 อย่างหนึ่งของการอยู่ในเรือนจำ คือ การเตรียมบทสนทนาหรือเตรียมความพร้อมเพื่อต้อนรับการมาเยี่ยม  
 ของครอบครัว ฯลฯ รูปแบบเฉพาะของการปฏิบัติตามพันธะสัญญาสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตาม  
 สถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด นอกจากนี้การปฏิบัติตามพันธะสัญญายังช่วย  
 ในการพัฒนาความสามารถในการเลือกที่ยอมรับ/ ยินดีซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่อง

กระบวนการของการปฏิบัติตามพันธะสัญญานี้ สามารถนำเทคนิควิธีการของการปรึกษาทฤษฎี  
 พฤติกรรมนิยมแบบดั้งเดิมมาใช้ได้ เช่น เทคนิคการเผชิญ (Exposure) เพื่อแก้ปัญหาความวิตกกังวล  
 การฝึกทักษะทางสังคม (Social training skill) เพื่อแก้ปัญหาสังคม การกระตุ้นพฤติกรรม (Behavioral  
 activation) สำหรับภาวะซึมเศร้า การกำหนดตารางการสูบบุหรี่หรือสำหรับการเลิกบุหรี่ เป็นต้น แต่ใน

งานวิจัยของ ACT บางครั้งอาจไม่ได้ใช้เทคนิคของการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมแบบดั้งเดิม เพราะเป็นการป้องกันตัวแปรแทรกซ้อนและต้องการทดสอบประสิทธิภาพของ ACT โดยตรง ส่วนในทางปฏิบัตินั้นสามารถนำเทคนิคของการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมแบบดั้งเดิมมาใช้ร่วมกันได้

กระบวนการปฏิบัติตามพันธสัญญา

ลูโอมา และคณะ (Luoma et al., 2007 อ้างถึงใน จุฑามาศ แทนจอน, 2559) ได้วางแนวการปฏิบัติตามพันธสัญญา 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เลือกค่านิยมหนึ่งหรือสองอันดับที่สำคัญที่สุด เพื่อนำมาพัฒนาเป็นแผนปฏิบัติการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่อยู่บนพื้นฐานของการวิเคราะห์การทำหน้าที่ (Functional analysis) หรือมีหลักฐานระบุว่า เป็นวิธีที่ดีที่สุด

แผนปฏิบัติการที่ดี ควรระบุเป้าหมายและวิธีการปฏิบัติที่มีคุณสมบัติสำคัญ 6 ประการดังต่อไปนี้

1. เป้าหมายที่มีความเฉพาะเจาะจงและสามารถประเมินผลได้ ควรหลีกเลี่ยงเป้าหมายที่กำกวม เช่น “เกี่ยวข้องกับเพื่อนมากขึ้น” แต่ ควรระบุว่า “ไปดื่มกาแฟกับสายหยุดในวันอังคารและไปเล่นโยคะกับสายสุดาทุกวันศุกร์ตอนเย็น” เป็นต้น
2. เป้าหมายที่สามารถนำมาปฏิบัติได้และสอดคล้องกับความสามารถของผู้รับการศึกษา ในการดำเนินการให้สำเร็จ เช่น เป้าหมาย คือ การเล่นโยคะกับเพื่อนทุกวันศุกร์ ซึ่งผู้รับการศึกษาชอบ และสามารถเล่นโยคะได้ เป้าหมายนี้จึงจะสอดคล้องกับความสามารถและปฏิบัติได้จริง
3. หลีกเลี่ยงเป้าหมายที่ปฏิบัติได้ยากหรือเป็นเป้าหมายที่ผู้เสียชีวิตสามารถทำได้ดี (Dead man goals) เช่น เป้าหมายที่ว่า “โต้แย้งกับคู่สมรสน้อยลง” หรือ “จีเกียจน้อยลง” แต่ควรเปลี่ยนเป้าหมายว่า “ตัดหญ้าที่หน้าบ้านในวันที่มีความเครียดกับสามี” หรือ “อ่านหนังสือวันละสองชั่วโมงก่อนนอน สัปดาห์ละ 5 ครั้ง” เป็นต้น
4. เป้าหมายควรสามารถเขียนลงบนการ์ด บันทึกประจำวัน หรือกระดาษเล็ก ๆ เพื่อเตือนความจำ กระตุ้นการปฏิบัติ และสร้างแรงจูงใจ
5. เป้าหมายหรือการปฏิบัติตามพันธสัญญา ควรเกิดจากการต้องการและเชื่อมโยงกับค่านิยมของผู้รับการศึกษา เพราะเมื่อเขาได้เข้าใจทิศทางของค่านิยมมักจะมีข้อมูลย้อนกลับตามธรรมชาติบ่งบอกให้ทราบได้ เช่น ความรู้สึกมีชีวิตชีวา อิศระ และยืดหยุ่น เป็นต้น
6. เป้าหมาย ควรมีหลักฐานว่า เป็นความต้องการที่แท้จริงหรือเป็นสิ่งที่ใช้การได้ผลของผู้รับการศึกษา

ขั้นตอนที่ 2 การช่วยผู้รับการศึกษาให้สามารถปฏิบัติตามพันธะสัญญาค่านิยมได้สำเร็จ ทั้งในกระบวนการศึกษาและภายนอกห้องการศึกษา ซึ่งผู้ให้การศึกษาควรเน้นให้ผู้รับการศึกษาสามารถนำวิธีการปฏิบัติที่เขาทำสำเร็จแล้วไปประยุกต์ในสถานการณ์ชีวิตจริง

ขั้นตอนที่ 3 เผื่อระวังและเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้น จากการปฏิบัติตามพันธะสัญญา โดยทั่วไปแล้วอุปสรรคมี 2 ประเภท ได้แก่ อุปสรรคภายใน (เช่น ความยุ่งยากทางอารมณ์ ความกลัว หรือความล้มเหลว ฯลฯ) และอุปสรรคภายนอก (เช่น การขาดความรู้ ขาดแหล่งสนับสนุนทางการเงิน หรือการสนับสนุนทางสังคม ฯลฯ) ซึ่งอุปสรรคภายในให้ใช้วิธีการยอมรับ การเพ่งความสนใจ และการแยกความคิด ส่วนอุปสรรคภายนอกให้จัดการด้วยยุทธวิธีการเปลี่ยนแปลง (Change strategies) รวมทั้งการฝึกทักษะต่าง ๆ (Skills training) การให้ความรู้ทางจิตวิทยา (Psychoeducation) ทักษะ การแก้ปัญหา (Problem solving skills) การให้การบ้าน (Behavioral homework) และเทคนิคการเผชิญ (Exposure) เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 4 ย้อนกลับไปขั้นตอนที่ 1 และเลือกค่านิยมด้านอื่น ๆ ของชีวิต หรือ ประสบการณ์ที่เป็นความกลัว ประสบการณ์การหลีกเลี่ยง หรือค่านิยมด้านอื่น ๆ ที่ไร้ความยืดหยุ่นทาง จิตวิทยา มาดำเนินการ กระทั่งผู้รับการศึกษาได้รูปแบบของพฤติกรรมที่มีความยืดหยุ่นและเฉลียวฉลาด โดยที่ผู้ให้การศึกษาไม่ต้องให้การสนับสนุนอีกต่อไป ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่สำคัญในการเปลี่ยนค่านิยมที่มีลักษณะเป็นนามธรรม เช่น มีสุขภาพที่ดี เป็นคุณแม่ที่น่ารัก ฯลฯ ให้เป็นรูปธรรม และสามารถนำมาปฏิบัติได้จริง หรือเป็นการนำค่านิยมมาสู่โลกแห่งความเป็นจริงนั่นเอง

การป้องกันการกลับเป็นซ้ำ

ACT เน้นให้ผู้รับการศึกษาได้เตรียมความพร้อมในการรับมือกรณีผู้รับการศึกษาอาจกลับไปมีพฤติกรรมเดิม ๆ หรือเริ่มมีพฤติกรรมที่หลุดออกจากค่านิยม โดยใช้ตัวอักษรย่อ 2 อย่าง ได้แก่ ACT และ FEAR (Hayes et al., 1999 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอน, 2559)

ACT เป็นวิธีการในการรับมือกับสถานการณ์ที่ยุ่งยาก โดยอักษรแต่ละตัวมีความหมาย ดังนี้

A หมายถึง การยอมรับ (Acceptance) ในปฏิกริยาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

C หมายถึง การเลือก (Choose) ทิศทางค่านิยม

T หมายถึง การปฏิบัติ (Take action) ตามพันธะสัญญาค่านิยมที่ได้ประกาศไว้

FEAR เป็นเครื่องมือในการเผื่อระวัง และช่วยให้ผู้รับการศึกษาระบุสาเหตุของการตกหลุมพรางหรืออุปสรรคภายใน โดยตัวอักษรแต่ละตัวมีความหมาย ดังนี้

F หมายถึง หลอมรวม (Fusion) ในความคิดที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ทรมาน

E หมายถึง การประเมิน (Evaluation) ประสพการณ์ว่าดีหรือไม่ดี ชอบหรือไม่ชอบ ฯลฯ

ซึ่งเป็นสาเหตุของปัญหา

A หมายถึง การหลีกเลี่ยง (Avoidance) ประสบการณ์ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ ไม่อยู่กับปัจจุบัน

R หมายถึง การให้เหตุผล (Reason giving) ต่อพฤติกรรมต่าง ๆ โดยผู้รับการปรึกษาอาจเขียน คำย่อ 2 คำนี้ไว้บนกระดาษเล็ก ๆ ขนาดเท่ากับนามบัตรเพื่อเก็บไว้ในกระเป๋าตังค์ ติดไว้บนโต๊ะทำงาน หรือสถานที่ที่มองเห็น ได้อย่างชัดเจน เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอุปสรรค ภายใน (FEAR) และวิถีวิธีการ ในการเอาชนะอุปสรรค (ACT) ดังกล่าว

สรุป ทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาเป็นแนวคิดใหม่ที่ได้พัฒนาขึ้น ทฤษฎีการปรึกษา การยอมรับและพันธะสัญญา เป็นการรักษาทางจิตแนวใหม่ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของวิทยาศาสตร์และ การค้นคว้าวิจัย ในเรื่องจิตวิทยาการแสดงออกเพื่อจัดการเกี่ยวกับความสุขและความพอใจในชีวิต ซึ่งจะ ช่วยให้ผู้หลุดพ้นจากความทุกข์และพบกับความสุขที่แท้จริง พร้อมทั้งมีพลังที่จะสร้างชีวิตให้เต็มไปด้วย คุณค่าและความหมาย หรือเรียกว่า เป็นคลื่นลูกที่ 3 ของกลุ่มพฤติกรรมนิยม ซึ่งได้บูรณาการมาจาก หลักการพื้นฐานของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม การยอมรับและการเพ่งความสนใจ ทฤษฎีการยอมรับและ พันธะสัญญาไม่ได้มุ่งเน้นกับจัดการสถานการณ์ที่เป็นปัญหาของบุคคล หรือการเปลี่ยนรูปแบบ ความคิดและความถี่ของความคิดในบุคคล แต่มุ่งให้ความสำคัญกับการจัดการกับกระบวนการทางภาษา และค่านิยมที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ที่เกิดขึ้น ตามแนวคิดของทฤษฎีกรอบความสัมพันธ์และปรัชญา กลุ่มบริบทนิยม (Contextualistic philosophy) ดังนั้นเป้าหมายของ ACT คือ การเพิ่มความยืดหยุ่นและ การปรับตัวทางจิตวิทยา ความสามารถในการอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติ และรับรู้ตามความเป็นจริงของ สถานการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อเปลี่ยนแปลงหรือคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยม ACT มีเทคนิคที่ หลากหลาย เช่น การยอมรับ การแยกความคิด รู้ทันการเปลี่ยนแปลง เพื่อการพัฒนาให้บุคคลอยู่กับ ปัจจุบัน ติดตาม เฝ้ามองดู ความคิด ความรู้สึก และความทรงจำที่เกิดขึ้น เพื่อให้สามารถเลือกค่านิยม ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตามที่ปรารถนา สุดท้ายคือ การปฏิบัติตามพันธะสัญญาค่านิยมเพื่อการดำเนินชีวิต อย่างมีชีวิตชีวา และมีความยืดหยุ่นและการปรับตัวทางจิตวิทยา

### เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่ม (Group counseling)

ความหมายของการให้การปรึกษากลุ่ม

Corey (2013, p. 26) ให้ความหมายการปรึกษากลุ่มว่า เป็นกระบวนการที่เกี่ยวกับ สัมพันธภาพของบุคคล มุ่งเน้นความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม โดยสมาชิกกลุ่มร่วมสนับสนุน ซึ่งกันและกัน เห็นอกเห็นใจกัน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาทักษะในการจัดการปัญหา การตระหนักรู้ ทั้งในสถานะมีสติและไร้สติ ขจัดสิ่งกีดขวางการพัฒนา การเจริญเติบโตและความก้าวหน้า

Trotzer (1999, pp. 20-23) นิยามการปรึกษากลุ่มว่าหมายถึง การพัฒนาเครือข่ายระหว่าง บุคคล ที่มีความไว้วางใจ การยอมรับ การนับถือ ความอบอุ่น การสื่อสาร และการทำความเข้าใจ



โดยผู้ให้คำปรึกษา 1 คนกับผู้รับคำปรึกษาหลายคนมาพบปะกัน เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการเผชิญกับความไม่พึงพอใจหรือปัญหาในชีวิตของผู้รับคำปรึกษา และค้นหาทำความเข้าใจ และหาวิธีการในการแก้ไขปัญหาและความไม่พึงพอใจดังกล่าว

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554, หน้า 16) ซึ่งให้เห็นถึงกระบวนการเชิงจิตวิทยาบนพื้นฐานทฤษฎี เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ในการดำเนินการกลุ่มให้กับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน สมาชิกจะสามารถเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่นชัดเจนขึ้นว่าปัญหาเป็นเรื่องปกติในการดำเนินชีวิต บุคคลมีความสามารถในการจัดการและเลือกวิธีการเผชิญปัญหาได้ด้วยตนเอง บุคคลมีความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงตนเอง การได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่นเป็นแนวทางในการป้องกัน แก้ไขและพัฒนาตนเอง

สรุปได้ว่า การให้การปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการเชิงสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล เน้นระดับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม การเข้ากลุ่มทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่น เกิดความตระหนักได้ว่าปัญหาเป็นเรื่องปกติในการดำเนินชีวิต แต่แต่ละคนมีวิธีการจัดการกับปัญหา และวิธีการเผชิญปัญหาได้ด้วยตนเอง สมาชิกกลุ่มมีความเห็นอกเห็นใจและสนับสนุนซึ่งกันและกันไว้วางใจ เอาใจใส่ ยอมรับ ให้กำลังใจ และสนับสนุนซึ่งกันและกัน ก็นำไปสู่การพัฒนาทักษะชีวิต และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

#### หลักการปรึกษากลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 7-8) ได้สรุปหลักการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มควรมีปัญหาชนิดเดียวกัน หรือคล้ายคลึงกัน หรือมีสภาพปัญหาที่คล้ายคลึงกัน แตกต่างกันที่สาเหตุ และสภาพจิตใจของเจ้าของปัญหา ควรมีการคัดเลือกสมาชิกโดยการสำรวจปัญหา
2. ปัญหาที่ปรึกษาควรเป็นปัญหาจริงของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะทำให้มีความหมายสำคัญต่อผู้รับคำปรึกษา การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะประสบความสำเร็จเมื่อทุกคนมองปัญหาว่าเป็นปัญหาของตนจริง
3. ผู้ให้คำปรึกษาจะทำหน้าที่คอยเป็นผู้ฟัง บอกจุดมุ่งหมาย และวิธีการให้ความกระจ่าง คอยผลักดันให้กลุ่มคิด และคอยสังเกตความเคลื่อนไหวของกลุ่มตลอด พร้อมทั้งแทรกตนเองเข้าร่วมเมื่อจำเป็น
4. สร้างบรรยากาศที่ยอมรับซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกกล้าพูด กล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น รวมถึงการให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น ช่วยเหลือ หาแนวทางแก้ไขร่วมกัน

5. การโต้ตอบ และช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็น เพราะบุคคลจะเกิดการมองที่แตกต่างไปจากมุมมองที่เคยมองอยู่ ทำให้การปฏิบัติตนแตกต่างกันออกไป

6. การสำรวจโอกาส และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ขณะเข้ากลุ่มจะทำให้สมาชิกสามารถตัดสินใจพิจารณาอะไรได้ฉลาดขึ้น เกิดความรับผิดชอบ และริเริ่มที่จะมีวิธีการดำเนินชีวิตใหม่

7. ควรมีการวางแผนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในระยะยาวว่าจะมีการปรึกษากี่ครั้ง และคำนึงถึงช่วงเวลาที่เหมาะสม

8. สำหรับบุคคลที่มีความวิตกกังวลสูง จะมีความแปรปรวนทางด้านอารมณ์ และพฤติกรรมสูง รวมทั้งการรับรู้ไม่อยู่กับภาวะปัจจุบันมากนัก มีปัญหาความขัดแย้งในตนเองมาก ไม่เหมาะที่จะรับบริการปรึกษากลุ่ม

9. สมาชิกทุกคนจะต้องรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม และเรื่องที่พูดในกลุ่มจะต้องถือเป็นความลับ

10. สมาชิกทุกคนในกลุ่มจะต้องร่วมกันศึกษาสาเหตุของปัญหา และร่วมกันหาแนวทางแก้ไขโดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้อำนวยความสะดวก และดำเนินการ

เป้าหมายของการให้การปรึกษากลุ่ม

Corey (2013, p. 29) กล่าวถึง เป้าหมายของการให้การปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. เรียนรู้ที่จะไว้ใจตนเองและผู้อื่น
2. เพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน
3. ตระหนักถึงปัญหาของแต่ละบุคคลและรู้สึกรู้ว่าทุกคนก็มีปัญหาเช่นเดียวกัน
4. เกิดสัมพันธภาพที่ดี สงสารและเข้าใจบุคคลอื่น
5. เพื่อค้นพบศักยภาพในตัวเอง ในการที่จะจัดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับ ครอบครัวและสังคมที่เป็นอยู่
6. เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง ความมั่นใจ เคารพตนเองและมีมุมมองใหม่ ๆ เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น
7. เพื่อเรียนรู้วิธีแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม
8. เพื่อพัฒนาความห่วงใยและอาทรต่อบุคคลอื่น
9. เพื่อสามารถค้นพบทางเลือก หรือวิธีแก้ปัญหามาจากความขัดแย้งอย่างเหมาะสม
10. เกิดเป้าหมายที่ชัดเจนในชีวิต มีการพึ่งพาและความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
11. ตระหนักรู้ในทางเลือกที่มี และมองเห็นทางเลือกอื่น ๆ เพิ่มมากขึ้น
12. เรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและกระทำตามแผนที่วางไว้

13. เรียนรู้ทักษะทางสังคมเพิ่มมากขึ้น
14. เข้าใจในการกระทำและความรู้สึกของบุคคลอื่น
15. เรียนรู้ที่จะใส่ใจ ดูแล ซื่อสัตย์และสามารถให้คำแนะนำบุคคลอื่นได้
16. ตระหนักในคุณค่าของตนเองและสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้ รวมถึง

การปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

สรุปได้ว่า เป้าหมายของการให้การปรึกษากลุ่มมุ่งเน้นให้บุคคลเกิดการพัฒนาตนเองทั้งด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม สร้างเสริมให้บุคคลค้นหาพลังและศักยภาพที่มีอยู่ในตนเอง เพื่อสามารถพัฒนาทักษะที่ตนมีอยู่มาจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น การที่บุคคลเรียนรู้และเข้าใจว่าทุกคนมีปัญหาเช่นเดียวกัน จะช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างถ่องแท้

ขั้นตอนการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2550, หน้า 247-275) ลำดับขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่ม 4 ขั้น ดังนี้

1. ขั้นก่อตั้งกลุ่ม ในขั้นนี้ สมาชิกที่เข้ากลุ่มจะยังไม่กล้าเปิดเผยตนเอง เพราะยังไม่ไว้วางใจในกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม และสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่ม จะต้องใช้เวลาแก่สมาชิกกลุ่มพอสมควรอย่ารีบเร่ง
2. ขั้นการเปลี่ยนแปลงลักษณะของสมาชิก ขั้นนี้สมาชิกจะเริ่มรู้จัก และไว้วางใจกัน แต่ก็ยังมีความวิตกกังวล และมีความตึงเครียดอยู่บ้าง ผู้ให้การปรึกษาจะต้องพยายามชี้แจงให้สมาชิกกล้าอภิปรายปัญหาของตนเองอย่างเปิดเผย
3. ขั้นดำเนินการ ขั้นนี้สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มจะดีขึ้นมาก กล้าเปิดเผยตนเอง อภิปรายปัญหาตามความเป็นจริงร่วมกัน รับฟัง และเข้าใจปัญหาของสมาชิก สำรวจตัวเอง และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน
4. ขั้นยุติการให้การปรึกษา เมื่อสมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างกระจ่าง รู้วิธีแก้ไข และเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตน เพื่อนำไปปฏิบัติด้วยความพึงพอใจ ไม่มีข้อข้องใจตกค้าง ก็ให้ยุติการให้การปรึกษาแบบกลุ่มได้

สรุปขั้นตอนการให้การปรึกษากลุ่มได้ 4 ขั้น เริ่มจาก ขั้นก่อตั้งกลุ่ม จะต้องใช้เวลาแก่สมาชิกไม่ควรรีบเร่ง เพราะสมาชิกที่เข้ากลุ่มจะยังไม่เกิดความไว้วางใจในกลุ่ม การชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม และสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันเป็นเรื่องสำคัญ แล้วจึงค่อยเริ่มการเปลี่ยนแปลงลักษณะของสมาชิก เมื่อสมาชิกเริ่มรู้จักและไว้วางใจซึ่งกัน ผู้ให้การปรึกษาจะต้องสนับสนุนให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองกับกลุ่ม หลังจากนั้นจึงให้สมาชิกอภิปรายปัญหาตามความเป็นจริงร่วมกัน ทำความเข้าใจและสำรวจปัญหาของตนเองและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรมของตน เมื่อสมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างกระจ่าง รู้วิธีแก้ไขและเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตน เพื่อนำไปปฏิบัติด้วยความพึงพอใจแล้วจึงยุติการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยคุณภาพชีวิตหญิงข้ามเพศ

มอริส (Morris, 1994) กล่าวใน “Three sexes and four sexuality” ว่า สังคมไทยมองลึลลาชีวิตเรื่องเพศตั้งอยู่บนฐานของตรรกะในการมองเห็นและมองไม่เห็น ซึ่งในที่นี้กะเทย คือ ตัวตนทางเพศที่มองเห็น กล้าเปิดตัว กล้าแสดงตัวตน ในขณะที่ เกย์ คือ ตัวตนทางเพศที่มองด้วยตาเปล่าได้ยากกว่า สาเหตุที่เกย์ไม่สามารถทำให้ลึลลาชีวิตเรื่องเพศของตนมองเห็นได้ เพราะหากเปิดเผยสถานะทางเพศ หรือหากทำตัวให้มองเห็นอาจก่อให้เกิดการวิพากษ์วิจารณ์จากสังคมมากกว่าเพศอื่น นอกจากนี้สังคมไทยยังมองความเป็นเพศติดอยู่กับบทบาททางเพศอีกด้วย กล่าวคือ มองผ่านคำว่า ผัวและเมียจากกรอบการมองดังกล่าว ผู้ชายที่มีความสัมพันธ์ทางเพศกับกะเทยจึงถูกมองว่าเป็น ผัวและยังคงมีความเป็นผู้ชายอยู่ ขณะที่กะเทยถูกมองว่าเป็นเมีย ดังนั้นในความหมายนี้กะเทยจึงสามารถเทียบเคียงได้กับผู้หญิง

บรูมเม็ลฮุส และ โพลม (Brummelhuis & Plomp, 1994 b) เขียนบทความเรื่อง “Transformation of transgender: The case of the Thai Kathoey” ซึ่งเสนอมุมมองเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงรูปแบบของกะเทยไทย แปลงเพศในแง่ของบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไป 3 ประเด็น คือ ประเด็นแรก การเปลี่ยนแปลงในมุมมองทางเพศแบบตะวันตกที่พยายามแบ่งกลุ่มเกย์ กลุ่มกะเทย และชายรักสองเพศ กล่าวคือ ในสังคมไทยเพียงพูดคำว่า รักร่วมเพศ และรักสองเพศไม่อาจอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างกะเทยกับคู่รักได้ เนื่องจากคู่รักของกะเทยแปลงเพศไม่สามารถนิยามด้วยคำว่า ชายรักสองเพศ (เสื่อใบ) แต่ควรมองเป็นรักต่างเพศ เนื่องจากกะเทย คือ ผู้ที่พยายามแสดงบทบาทของผู้หญิงที่สมบูรณ์แบบที่สุเคราะห์จากการทำรัก ในขณะที่คู่รักของกะเทยมองว่ากะเทย คือ ผู้ให้สิ่งใหม่ ๆ ทางเพศ และเป็นผู้ที่คุ้นเคยเข้าใจตนมากที่สุดอย่างที่คุณหญิงให้ไม่ได้ ดังนั้นความมีเสน่ห์ของกะเทยจึงหนีไม่พ้นการแสดงบทบาทเพศหญิงที่พิเศษกว่าหญิงทั่วไป

ประเด็นที่สอง เทคโนโลยีทางการแพทย์สมัยใหม่ โดยเฉพาะในภาคของการทำศัลยกรรม คือ เครื่องมือในการสร้างความสะดวกสบาย และเปิดตลาดการบริการแบบใหม่ ดังเช่น การแปลงเพศ

ประเด็นที่สาม ความมั่งคั่งของกะเทยส่งผลให้เกิดอาชีพแบบใหม่ โอกาสใหม่ แหล่งทรัพยากรใหม่ เพื่อความร่ำรวย Brummelhuis มองกะเทยในงานขายบริการทางเพศ และ

เสนอว่า เมื่อกะเทยต้องการชื่อเสียง และสิทธิพิเศษ เช่น ต้องการเข้าถึงโอกาสในการเป็นภรรยา ชาวต่างชาติ การเป็นพลเมืองของประเทศตะวันตก การมีโอกาสในรายได้สูงขึ้นหรือต้องการ ความร่ำรวย กะเทยก็จะต้องการความงาม และต้องการปรุงแต่งปรับเปลี่ยนตัวตนด้านร่างกาย

ปิยะรัตน์ มาร์เต็ง (2546) ศึกษาแนวทางการให้การศึกษาเพื่อความเข้าใจในวิถีชีวิตของ คนรักเพศเดียวกัน โดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและแบบไม่มีส่วนรวมในกลุ่มคนรักเพศเดียวกัน และสัมภาษณ์เชิงลึกคนรักเพศเดียวกัน ผลการวิจัยพบว่า คนรักเพศเดียวกันมีความสัมพันธ์ที่ห่างเหินกับครอบครัวในช่วงวัยเด็ก และเริ่มรู้สึกตระหนักรู้ถึงความชอบเพศเดียวกันตั้งแต่วัยเด็ก เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นเริ่มสงสัยในรสนิยมทางเพศของตนเอง จากนั้นจึงพยายามหาความรู้จากที่ต่าง ๆ แล้วจึงค่อย ๆ ยอมรับและปรับตัวเข้าสู่อัตลักษณ์ทางเพศของตนในที่สุด

วัชรินทร์ สังสีแก้ว (2548) ศึกษาเรื่องสถานะทางกฎหมายของผู้ผ่าตัดแปลงเพศ นานาอารยประเทศได้มีกฎหมายยอมรับสถานภาพของผู้ผ่าตัดแปลงเพศ โดยถือว่าเป็นผู้ที่มิเพศใหม่และการปฏิบัติต่อบุคคลดังกล่าวปฏิบัติเหมือนบุคคลในเพศใหม่ทุกประการ จะแตกต่างกันบ้างในรายละเอียดและเมื่อสถานะทางกฎหมายของผู้ผ่าตัดเป็นบุคคลอีกเพศหนึ่งแล้ว การดำเนินกระบวนการพิจารณาทางอาญาไม่ว่าจะเป็นการจับ ชั่ง จำคุก โดยเฉพาะความผิดเกี่ยวกับเพศ บุคคลเหล่านี้ก็ได้รับการปฏิบัติตามเพศใหม่ ส่วนในประเทศไทยนอกจากผู้ผ่าตัดแปลงเพศจะไม่ได้รับการยอมรับสถานะทางกฎหมายแล้ว ยังได้รับความคุ้มครองตามกฎหมาย โดยเฉพาะความผิดเกี่ยวกับเพศน้อยมาก ผลที่เห็นได้ชัดคือ ชายที่ผ่าตัดแปลงเพศไม่อาจเป็นผู้เสียหายถูกกระทำชำเราได้เลย ทำนองเดียวกันหญิงผ่าตัดแปลงเพศเป็นชายก็ไม่อาจเป็นผู้ข่มขืนกระทำชำเราได้เช่นกัน นอกจากนี้สำนักงานทะเบียนกลางกรมการปกครองก็ถือแนวคำพิพากษาฎีกาที่ 15722524 โดยเคร่งครัด โดยการออกหนังสือเวียนไม่ให้สำนักงานทะเบียนทั่วประเทศรับจดทะเบียนแก้ไขเอกสารต่าง ๆ ให้ผู้ผ่าตัดแปลงเพศ ซึ่งปัจจุบันถือว่าเป็นคำสั่งทางปกครอง ผู้ได้รับความเดือดร้อนหรือเสียหายสามารถนำคดีไปฟ้องยังศาลปกครองได้ นอกจากนี้ประเทศไทยจะไม่มีกฎหมายยอมรับสถานะผู้แปลงเพศแล้วรัฐบาลก็ยังไม่มีการออกกฎเกณฑ์ควบคุมการผ่าตัดแปลงเพศใด ๆ คงปล่อยให้มีการผ่าตัดแปลงเพศอย่างเสรี จึงเป็นการสมควรที่รัฐจะเข้ามาจัดระเบียบ ออกกฎเกณฑ์ให้การผ่าตัดแปลงเพศได้มาตรฐาน ไม่ปล่อยให้แต่ละโรงพยาบาลทำการผ่าตัดแปลงเพศไปเองโดยไม่มี การควบคุมหรือออกกฎเกณฑ์ใด ๆ มาควบคุมเช่นในปัจจุบัน

กฤตณัฐ เฟิงชัย (2549) ทำการศึกษาวิถีชีวิตเกย์ พบว่า เกย์ มีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะกลุ่ม เกย์ มีการสร้างตัวตนผ่านรูปแบบการดำเนินชีวิตในด้านต่าง ๆ มีวัฒนธรรมทางเพศที่มีรูปแบบชัดเจน แต่เนื่องจากสังคมมีความก้ำกึ่งและคาดหวังต่อลักษณะเฉพาะทางเพศของชายและหญิง เกย์ จึงต้องมีการปรับตัวในด้านต่าง ๆ เช่น รูปแบบการดำเนินชีวิต การมี

ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ แม้กระทั่งความคิดเกี่ยวกับการรับรู้และการแสดงตนต่อสังคม ซึ่งบางครั้งอาจไม่ได้เป็นความต้องการที่แท้จริงของเกย์ แต่เพื่อให้ได้รับการยอมรับทางสังคม ในการดำเนินชีวิตของเกย์จึงจำเป็นต้องควบคุมพฤติกรรม และปรับตัวเองให้เป็นรูปแบบวิถีชีวิต เช่นเดียวกับวิถีชีวิตของบุคคลทั่วไป

สุภาพร กุลคิด (2550) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาครอบครัวตามทฤษฎีของมินูชินต่อ เจตคติทางเพศและสัมพันธภาพภายในครอบครัว ตามการรับรู้ของกะเทยในตำบลแก้งไก่อำเภอ สังคม จังหวัดหนองคาย พบว่า เจตคติทางเพศของบุคคลในครอบครัวต่อกะเทยตามการรับรู้ของ กะเทยกลุ่มทดลอง ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยทางสถิติ และเจตคติทางเพศของบุคคลในครอบครัว ต่อกะเทยตามการรับรู้ของกะเทยกลุ่มทดลอง หลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ นอกจากนี้แล้วสัมพันธภาพภายในครอบครัวตามการรับรู้ของกะเทยในกลุ่มที่ได้รับการ ให้คำปรึกษาครอบครัว ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาครอบครัว และสัมพันธภาพ ภายในครอบครัวตามการรับรู้ของกะเทยในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาครอบครัวหลังการทดลอง ดีกว่าก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีของมินูชินมีผลทำให้เจตคติทาง เพศต่อกะเทยของบุคคลในครอบครัว และสัมพันธภาพภายในครอบครัวตามการรับรู้ของกะเทย ดีขึ้น

พลสิทธิ์ แวศักดิ์ (2550) ได้ศึกษากะเทยบ้านนอก การสร้างตัวตนของกะเทยบนพื้นที่ ทางสังคม: กรณีศึกษากะเทยที่ปรากฏตัวในเขตตัวเมืองนครศรีธรรมราช จากการศึกษาพบว่า กะเทยในกลุ่มกะเทยบ้านนอกก้าวสู่ความเป็นกะเทยตั้งแต่เด็กเช่นเดียวกับกะเทยกลุ่มอื่น การรู้ตัว ว่าเป็นกะเทยมีทั้งจากการรู้ด้วยตนเองและจากการที่คนรอบข้างเป็นผู้ให้ความหมาย พฤติกรรม ที่แสดงก็คือ แสดงกิริยาท่าทางและการชอบเล่นรวมกลุ่มกับผู้หญิง เด็กชายจะยืนยันถึงการเป็น กะเทยของตนและก้าวเข้าสู่การเป็นกะเทยอย่างสมบูรณ์ในช่วงวัยรุ่น โดยก้าวไปสู่การมี ความสัมพันธ์ทางเพศกับผู้ชาย กะเทยในเขตเทศบาลนครศรีธรรมราชส่วนใหญ่ปรากฏตัวในยามค่ำ ค่ำคืนในพื้นที่แบบธรรมดาเพื่อรอผู้ชายทุกระดับชั้นเข้ามาสัมพันธ์ด้วย กะเทยกลุ่มนี้ถูกตีตราว่าเป็น กะเทยบ้านนอก ต่ำต้อยกว่ากะเทยที่ได้รับการยอมรับจากสังคม คำว่า กะเทยบ้านนอกจึงเป็น ความหมายที่สะท้อนให้เห็นถึงสถานะที่แตกต่างกันในกลุ่ม

ปิยลักษณ์ โพธิวรรณ และคณะ (2555) ได้ศึกษากระบวนการสร้างพื้นที่ทางสังคมของ คนข้ามเพศ และศึกษาผลของการสร้างพื้นที่ทางสังคมการต่อสู้ต่อรองต่อความสัมพันธ์เชิงอำนาจ ของคนข้ามเพศ ผลการวิจัยพบว่า การสร้างพื้นที่ทางสังคมของคนข้ามเพศแต่ละคนประสบมา แตกต่างกัน ถึงแม้ว่าโดยสรุปแล้วการมองเพียงรูปร่างภายนอกคนข้ามเพศทุกคนจะอ้างอิง เลียนแบบความเป็นหญิง แต่ทั้งหมดก็ขึ้นอยู่กับความสามารถทางการเลียนแบบของคนข้ามเพศแต่

ละคนที่มีระดับความสามารถและศักยภาพที่แตกต่างกัน ซึ่งคนข้ามเพศนี้ไม่ได้ตกอยู่ในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกันเสมอ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพื้นที่ที่คนข้ามเพศแต่ละคนอาศัยอยู่อาจแตกต่างกัน แต่ถึงอย่างนั้นก็ตามคนข้ามเพศนั้นได้มีการสร้างความหมายให้กับตัวเองภายใต้บริบททางสังคม วัฒนธรรม และชีวิตประจำวัน

พิมพัลย์ บุญมงคล และคณะ (2556) ได้ศึกษาการรังแกต่อกลุ่มนักเรียนที่เป็นหรือถูกมองว่าเป็นคนข้ามเพศหรือคนรักเพศเดียวกันในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา: รูปแบบความชุก ผลกระทบ แรงจูงใจ และมาตรการป้องกัน ใน 5 จังหวัดของประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่า ในโรงเรียนมัธยมที่ทำการศึกษากลุ่มนักเรียนที่ระบุตนว่าเป็น LGBT จะพบกับพฤติกรรมต่าง ๆ ตั้งแต่การหยอกล้อ จนถึงการรังแกทั้งทางด้านวาจาและทางสังคม จนกระทั่งถึงการกระทบที่เหมือนจะทำการข่มขืนในกลุ่มนักเรียนเพศกำเนิดชายที่คล้ายเด็กหญิง ส่วนกลุ่มทอมจะถูกบอกว่าเป็นไม่ชอบ และพบว่า กลุ่มนักเรียนที่เป็น LGBT มีสัดส่วนการขาดเรียน อยู่ในภาวะซึมเศร้า มีเพศสัมพันธ์ที่ไม่มีการป้องกัน และพยายามฆ่าตัวตาย นอกจากนี้ยังพบว่า โรงเรียนไม่มีนโยบายป้องกันการรังแก เมื่อมีเหตุการณ์รังแก ผู้รังแกจะถูกลงโทษในสถานเบา ผลการศึกษายังพบว่า ครูจำเป็นต้องได้รับความรู้ด้านเพศศึกษาเพื่อให้เข้าใจประเด็นทางเพศและบูรณาการความเข้าใจเป็นส่วนหนึ่งของการให้ความรู้ด้านเพศวิถีศึกษา

สมพร รุ่งเรืองกลกิจ และคณะ (2556) ได้ศึกษาประสบการณ์การพยายามฆ่าตัวตาย: ความแตกต่างทางเพศภาวะ พบว่า ทั้งเพศหญิงและเพศชายการให้ความหมายต่อการฆ่าตัวตายมีความใกล้เคียงกัน ทั้งในจังหวัดที่มีสถิติการฆ่าตัวตายสูงและต่ำ ปัจจัยเงื่อนไขต่อการฆ่าตัวตายมีความแตกต่างกันระหว่างเพศหญิงและเพศชาย ปัจจัยที่ทำให้เพศหญิงฆ่าตัวตาย คือ ผลจากการกล่อมเกล่าทางสังคมที่เพศชายเป็นใหญ่ สามารถทำร้ายร่างกายและจิตใจผู้เป็นภรรยาได้โดยสังคมมองว่าเป็นเรื่องปกติ หรือเป็นเรื่องครอบครัวที่สังคมภายนอกมองว่าเป็นเรื่องปกติ ในขณะที่เพศชายถูกกดดันจากบทบาทความเป็นชายที่ต้องเป็นผู้นำ พึ่งพาตนเองได้ เป็นผู้ที่มีความสำคัญต่อครอบครัว เมื่อไม่สามารถดำรงบทบาทนี้ได้จึงนำไปสู่การฆ่าตัวตาย ประกอบกับค่านิยมการดื่มสุราเป็นการแก้ปัญหาที่ยอมรับได้สำหรับผู้ชาย ทำให้ผู้ชายมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมาก

พรเทพ แพรขาว (2556) ศึกษาความสุขของกะเทย เกย์ไทย ผลการศึกษาพบว่า กะเทย เกย์ มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป โดยมีคะแนนความสุขเฉลี่ยที่ 27.91 จะเห็นว่า กะเทย เกย์ มีความสุขที่ไม่แตกต่างจากคนทั่วไป และไม่ได้มีความสุขมากผิดปกติกว่าคนอื่นในสังคม

แคล และคณะ (Kail at el, 2515) ศึกษาสุขภาพในกลุ่มแต่งงานเพศเดียวกัน ผลการศึกษาพบว่า คู่แต่งงานเพศเดียวกันที่อาศัยในรัฐที่ยอมรับการแต่งงานเพศเดียวกัน จะมีสุขภาพดีกว่าคู่ที่อยู่ในรัฐที่ไม่มีกฎหมายยอมรับ ยังความแตกต่างกันของคู่เพศเดียวกันกับคู่ต่างเพศ ในเรื่องสิทธิทาง

สังคม เช่น การลดหย่อนทางภาษี ซึ่งคู่แข่งเดียวกันอาจไม่ได้รับเหมือนคู่แข่งต่างประเทศ สิทธิด้านการรักษาพยาบาลและสวัสดิการทางสังคม ทำให้การเข้าถึงบริการทางสุขภาพไม่เท่าเทียมกัน การไม่มีความรู้ การขาดประกันสุขภาพ การขาดรายได้

### งานวิจัยคุณภาพชีวิต

กันตยา มานะกุล (2550) ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง: กรณีศึกษาชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย การศึกษาในครั้งนี้ได้ศึกษาตามตัวชี้วัดความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) 3 ตัว คือ คนอายุ 15-60 ปี อ่านออกเขียนได้ เด็กอายุ 6-15 ปี ได้กินอาหารอย่างถูกต้องครบถ้วน และครอบครัวมีความอบอุ่น ตามตัวชี้วัดคุณภาพชีวิต กลุ่มตัวอย่าง เลือกแบบเจาะจง การศึกษาครั้งนี้ได้ดำเนินการทดลองโดยการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ตามแผนการสอน และประเมินผลในแต่ละกิจกรรมด้วยแบบทดสอบ แบบสัมภาษณ์ และแบบสังเกต ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลองสามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น มีคะแนนรวมในด้านต่าง ๆ สูงขึ้น และสามารถนำเอาหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในชีวิตประจำวันได้

คารุณี จงอุดมการณ์ และคณะ (2552) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลการประเมินคุณภาพชีวิตและความอยู่ดีมีสุขของครอบครัวยากจนและครอบครัวทั่วไป ผลการศึกษาพบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งผลการวิจัยนี้ให้ข้อเสนอแนะว่า แบบประเมิน The Khon Kaen University Quality of Life and Well-being (KKU QoL Well) นี้ องค์กรบริหารส่วนท้องถิ่นสามารถนำไปประเมินคุณภาพชีวิต และความอยู่ดีมีสุขของประชาชนได้ทั้งในด้านองค์ประกอบย่อยและในภาพรวม เพื่อใช้ในการวางแผนในด้านต่าง ๆ

ไพจิตร ประดิษฐ์ผล และมนสิชา เพชรานนท์ (2553) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตในชุมชนท่องเที่ยวโฮมสเตย์: กรณีศึกษาโฮมสเตย์บ้านปราสาท อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา โดยใช้แบบสอบถามสัมภาษณ์ ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนมีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ ด้านสังคม และด้านสภาพแวดล้อมในระดับสูง ส่วนคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลาง แต่เป็นองค์ประกอบด้านคุณภาพชีวิตที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนมากที่สุด ส่วนผลกระทบของการท่องเที่ยว พบว่า การท่องเที่ยวส่งผลดีต่อชุมชน โดยเฉพาะชาวบ้านที่มีส่วนร่วมในการท่องเที่ยว สำหรับการพัฒนาการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตนั้น พบว่า ชุมชนและภาครัฐควรให้ความสำคัญในการพัฒนาด้านเศรษฐกิจมีการกระจายรายได้สู่ชุมชน และส่งเสริมให้เยาวชนและคนทำงานเข้ามามีส่วนร่วมในการท่องเที่ยวของชุมชนให้มากขึ้น

บุษรา กระแสบุตร (2554) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวี/ เอ็ดส์ ที่ได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสแบบสามชนิดพร้อมกัน โดยใช้แบบวัดที่ดัดแปลงมาจากแบบวัดคุณภาพ



ชีวิตฉบับย่อขององค์การอนามัยโลก (WHOQOL-BRIEF-THAI) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสแบบสามชนิดพร้อมกันส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ของกลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

พัชรี หล้าแหล่ง (2555) ทำการศึกษาคุณภาพชีวิต และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของเกษตรกรชาวสวนปาล์มน้ำมันในพื้นที่ภาคใต้ ผลการศึกษาพบว่า เกษตรกรส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง ในทุกด้าน

ภคพนธ์ ศาลาทอง (2555) ได้ศึกษากลไกสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงาน ของแรงงานนอกระบบภาคบริการ: กรณีศึกษากลุ่มคนขับรถแท็กซี่ เขตกรุงเทพฯ โดยใช้แบบสัมภาษณ์การสนทนากลุ่ม (Focus group interview) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มคนขับแท็กซี่ยังไม่มี ความมั่นคงและความปลอดภัยจากการประกอบอาชีพ รวมถึงการรักษาพยาบาลตามสิทธิการทำงาน เมื่อป่วยจะรักษาพยาบาลตนเองด้วยการซื้อยา ในด้านการสนับสนุน พบว่า มี 3 ด้าน ได้แก่ ความต้องการขยายความคุ้มครองการประกันสังคม การส่งเสริมและพัฒนาพื้นที่ทางอาชีพ การสนับสนุนด้านงบประมาณเพื่อการรวมกลุ่มในการสร้างสวัสดิภาพและสวัสดิการทางอาชีพของคนขับแท็กซี่ ซึ่งกลไกเหล่านี้จะช่วยให้คุณภาพชีวิตการทำงานของกลุ่มคนขับแท็กซี่มีสวัสดิภาพ และความมั่นคงมากขึ้น

นันทยา คงประพันธ์ (2557) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศในเมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี พบว่า คุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง แต่ถ้ากลุ่มตัวอย่างมีรายได้น้อย คุณภาพชีวิตจะอยู่ในระดับต่ำ ตามองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม พบว่า หญิงข้ามเพศมี 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่แปลงเพศแล้ว และกลุ่มที่ยังไม่ได้แปลงเพศ สามารถใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่นได้ต้องมีรายได้เพียงพอ มีอาชีพที่ดี และต้องการรับการช่วยเหลือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

สำราญ จุช่วย และคณะ (2556) ทำการวิจัยคุณภาพชีวิตนักศึกษาวิทยาลัยราชพฤกษ์: กรณีศึกษาเข้าใหม่ปีการศึกษา 2555 ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตในภาพรวมทั้ง 5 ด้าน อยู่ในระดับมาก 3 ด้าน คือ ด้านวิชาการ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านจิตใจ ส่วนการศึกษาเปรียบเทียบ พบว่า ไม่แตกต่างกัน

ชัย (Chai, 2014: เครื่องชายเพื่อนกะเทยไทย: Thai TGA) ได้ทำการศึกษาในหัวข้อ สถานการณ์ปัญหาการเลือกปฏิบัติและการละเมิดสิทธิมนุษยชนของคนข้ามเพศในประเทศไทย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัย “การเคารพต่อคนข้ามเพศโดยเปรียบเทียบกับกรณีศึกษาคนข้ามเพศในทั่วโลก” (Tranrespect versus Transphobia worldwide: TvT) ได้ร่วมมือกับ Transgender

Europe (TGEU) ผลการวิจัยพบว่า ประเทศไทยไม่ใช่สวรรค์ของกลุ่มคนข้ามเพศดังเช่นที่ทุกคนเข้าใจการเลือกปฏิบัติ และการละเมิดสิทธิมนุษยชนของคนข้ามเพศนั้นเกิดขึ้นในทุกระดับของสถาบันทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นสถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษาสถาบันแพทย์ สถาบันการเมือง การปกครองที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของคนข้ามเพศในด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและวัฒนธรรม

### งานวิจัยทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา

มาสุดา และคณะ (Masuda et al., 2007) ศึกษาเปรียบเทียบผลการอบรมเชิงปฏิบัติการระหว่างตามแนวคิด ACT และการให้ความรู้เพื่อลดตราบาปของการเป็นโรคทางจิตเวช และความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า ทดลองพบว่า ACT ลดตราบาปได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากการที่กลุ่มตัวอย่างระดับของความยืดหยุ่นทางจิตวิทยาเพิ่มขึ้น ส่วนกลุ่มให้ความรู้สามารถลดตราบาปได้ในเฉพาะผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตวิทยาสูงและไม่หลีกเลี่ยง

ลันด์เกรน ดาห์ และฮาอิส (Lundgren, Dahl, & Hayes, 2008) ศึกษาเปรียบเทียบผลการปรึกษาระหว่าง ACT และการรักษาแบบประคับประคองต่อการรักษาโรคลมชัก ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการยอมรับหรือการแยกความคิด การปฏิบัติตามค่านิยม การเผชิญกับอุปสรรค หรือกระบวนการทั้งหมดเป็นตัวแปรส่งผ่านของอาการชัก คุณภาพชีวิต และความผาสุก

เฮอเนา เอ็นเดส-โลเปส และคณะ (Herna'ndez-Lo'pez et al., 2009) เปรียบเทียบผลของ ACT และการบำบัดกลุ่มพฤติกรรมนิยม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) ในผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ ผลการทดลองพบว่า ACT มีความเหมาะสมในการนำไปใช้ในการรักษาการเลิกบุหรี่ได้เหมือนกับ CBT และเมื่อติดตามผล 12 เดือน โดยใช้ระดับของสารเคมีที่คงอยู่ในร่างกาย 30 วัน พบว่า ACT มีประสิทธิภาพสูงกว่า CBT

เจนดอล และแฮนจอห์น (Gendron & Haenjohn, 2010) ศึกษาพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา ชื่อ “การปรึกษาเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางอารมณ์โดยใช้การเพ่งความสนใจ” (Mindfulness Based Emotional Competencies Counseling: MBECC) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมทั้งแบบมาราธอนและแบบกระชับ สามารถพัฒนาและเพิ่มต้นทุนทางอารมณ์ได้มากขึ้น รวมถึงการเจริญสติของกลุ่มตัวอย่างไม่มีผลต่อการพัฒนาต้นทุนทางอารมณ์

ยาดาเวีย และฮาอิส (Yadavaia & Hayes, 2012) ที่ศึกษาประสิทธิผลของ ACT จำนวน 6 ถึง 10 sessions ต่อตราบาปทางเพศ (Self-stigma) จากการสนใจในเพศเดียวกัน (โดยทั่วไปหมายถึง การมีโฮโมโฟเบียภายใน (Internalized Homophobia: IH) หรือมีความรู้สึกเกลียดชังตัวเอง ลึก ๆ เนื่องจากถูกหล่อหลอมเลี้ยงดูมาด้วยความรู้สึก และทัศนคติเชิงลบที่สังคมมีต่อบุคคลรักร่วม

เพศ ผลการวิจัยพบว่า ในระยะหลังการทดลองระยะติดตามผล 4 และ 12 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเกี่ยวกับการรับรู้ถึงรสนิยมทางเพศที่รบกวนชีวิตของตนเองลดลง ความทุกข์ทรมานเกี่ยวกับการมีความคิดดังกล่าวลดลง โดยประเมินจากแบบบันทึกจำนวนครั้งของการมีความคิดเกี่ยวกับรสนิยมทางเพศในแต่ละวัน ส่วน IH ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล เครียด คุณภาพชีวิต และการรับรู้ถึงแรงสนับสนุนทางสังคมมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางบวก สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีที่ว่า ACT สามารถลดความเชื่อเกี่ยวกับความคิดที่มีต่อการรักเพศเดียวกันในแต่ละวัน ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่ามากกว่าการสังเกตจำนวนครั้งของความคิด รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงทางบวกในแบบวัด AAQ-II

ยาดาเวีย ฮาอีส และวิลาร์ ดากา (Yadavaia & Hayes, 2014) ศึกษาการปรึกษาโดยใช้ ACT ต่อความรู้สึกเห็นอกเห็นใจตนเอง (Self-compassion) เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการอบรมเชิงปฏิบัติการตามแนวของ ACT จำนวน 6 ชั่วโมง จำนวน 3 ครั้ง เพื่อพัฒนา Self-compassion กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนวิชาจิตวิทยา ณ University of Nevada, Reno ผลการวิจัยพบว่า เป็นตัวแปรส่งผ่าน (Mediator) ของการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกเห็นอกเห็นใจตนเอง ลดความเครียดและความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การวิเคราะห์ตัวแปรกำกับ พบว่า โปรแกรมการฝึกอบรมมีประโยชน์ต่อภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล และความเครียดในกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การได้รับบาดเจ็บในชีวิต

เคนเนดี้ ไวท์ดิง และไดซอน (Kennedy, Whiting, & Dixon, 2014) ศึกษาผลของ ACT ต่อการเลือกรับประทานอาหารของเด็กวัย 3-5 ปี ในศูนย์ดูแลเด็กก่อนวัยเรียน (Daycare center) ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยในการรับรสอาหารประเภทผักเพิ่มขึ้น 69.2% ผลไม้ 25.3% และถั่ว 43.2% และค่าเฉลี่ยในการเลือกรับประทานผักเพิ่มขึ้น 54.7% ผลไม้ 16.2% และถั่ว 44.6% ผลการศึกษาสรุปได้ว่า การปฏิบัติตามพันธสัญญาค่านิยมของ ACT ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในเด็ก

โฮไซนิ, รีซาอิ และอาซาดิ (Hoseini, Rezaei, & Azadi, 2014) ศึกษาผลการรักษาโดยทฤษฎีการยอมรับและพันธสัญญาต่อความมุ่งมั่นในการรักษาด้วยการจัดการตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับ ACT หลังการทดลองมีความสามารถในการจัดการตนเองตามแพทย์สั่งได้ดีกว่าก่อนการทดลอง

จุฑามาศ แหนจอน (2557) ศึกษาพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธสัญญาต่อการเพิ่มการคิดแก้ปัญหาทางสังคมของนิสิตระดับปริญญาตรี ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการทดลองตามโปรแกรมการฝึกอบรมสามารถพัฒนาทักษะการคิดแก้ปัญหาทางสังคมเพิ่มขึ้น กลุ่มตัวอย่างสามารถตระหนักรู้ต่อปัญหาทางบวก เชื่อในทักษะการแก้ปัญหาของ

ตนเอง เชื่อว่าปัญหาสามารถแก้ได้ และการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพต้องใช้เวลาและความพยายาม รวมทั้งมีพันธะสัญญาที่จะแก้ปัญหาให้เสร็จสิ้น ซึ่งมีการพัฒนาสูงขึ้นกว่าก่อนเข้ารับการศึกษา

อีเลนเบิร์ก และคณะ (Eilenberg et al., 2016) ศึกษาการยอมรับและความมุ่งมั่นของกลุ่มบำบัด (ACT-G) สำหรับความวิตกกังวลสุขภาพ: สุ่มทดลองความวิตกกังวลอย่างร้ายแรงต่อสุขภาพ ผลการศึกษาพบว่า ACT สามารถลดความวิตกกังวลอย่างร้ายแรงต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างได้มากกว่าก่อนการทดลอง

สรุป ทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญานั้นสามารถนำมาใช้ได้ในงานให้การบริการ การบำบัดและการฝึกอบรมกับกลุ่มตัวอย่างในทุกช่วงวัย เช่น วัยก่อนเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ฯลฯ ไม่จำกัดเฉพาะในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งหรือเพศใดเพศหนึ่งเท่านั้น รวมถึงสามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาดังต่าง ๆ การพัฒนาหรือส่งเสริม เช่น คุณภาพชีวิต ต้นทุนทางอารมณ์ ความผาสุก การรู้สึกเห็นอกเห็นใจตนเอง การตระหนักรู้ในตนเอง การยอมรับ และการลดความทุกข์ทรมานจากภาวะต่าง ๆ เช่น トラปิในชีวิต ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความเครียด ความเจ็บปวด ความท้อแท้ ความเจ็บป่วย เพื่อให้ผู้เข้ารับการศึกษาและฝึกอบรมได้พัฒนาตนเอง ขจัดปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิตในแง่มุมต่าง ๆ โดยใช้หลักการพื้นฐานจากภายในของแต่ละบุคคลตามบรรทัดฐานของชีวิต งานวิจัยนี้ใช้แนวคิดของทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อสร้างโปรแกรมการให้การบริการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยในครั้งนี้เป็นงานวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed method research) เพื่อศึกษาและพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ โดยใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศโดยทฤษฎีการปรึกษากลุ่มการยอมรับและพันธะสัญญา

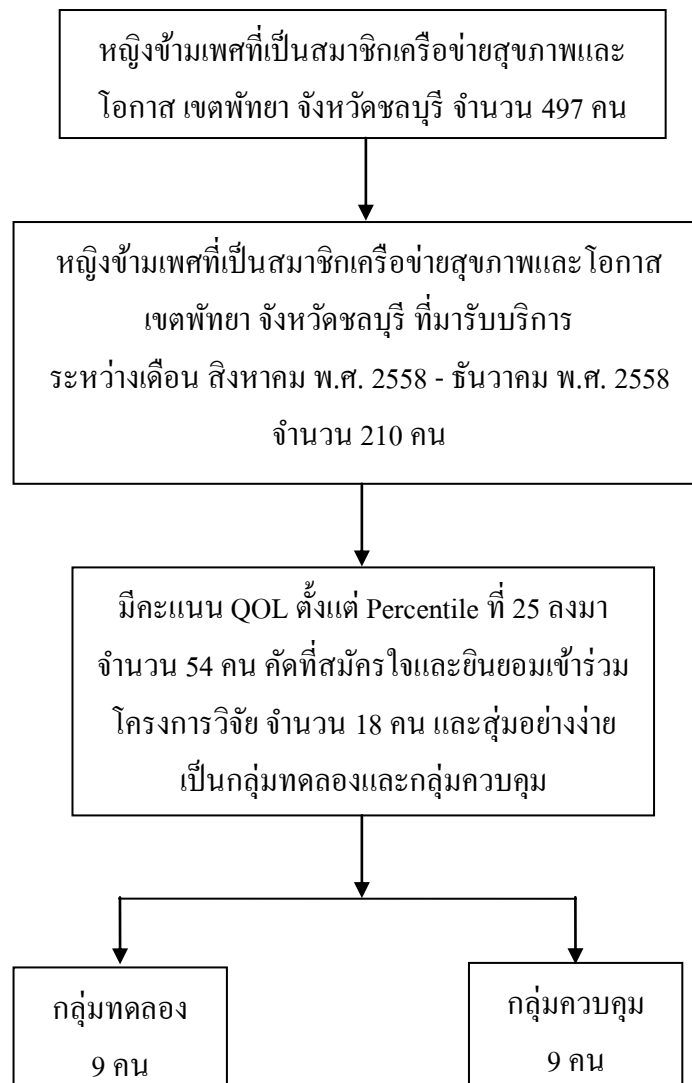
ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาคุณภาพชีวิตหญิงข้ามเพศเชิงคุณภาพ

**ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศโดยทฤษฎีการปรึกษากลุ่มการยอมรับและพันธะสัญญา**

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ หญิงข้ามเพศที่เป็นสมาชิกเครือข่ายสุขภาพและโอกาส เขตพญา จังหวัดชลบุรี จำนวน 497 คน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ หญิงข้ามเพศที่เป็นสมาชิกเครือข่ายสุขภาพและโอกาส เขตพญา จังหวัดชลบุรี ที่เข้ารับบริการระหว่างเดือน สิงหาคม พ.ศ. 2558 - ธันวาคม พ.ศ. 2558 จำนวน 210 คน ทั้งนี้คัดที่มีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตจากเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (สุวรรณ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2545)  $\leq$  เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา สมัครใจและยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวน 18 คน สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน คะแนนที่ได้ถือเป็นคะแนนก่อนการทดลอง

ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างได้รับการพิทักษ์สิทธิของหลักจริยธรรมการวิจัย โดยผ่านการพิจารณาจริยธรรมจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม มหาวิทยาลัยบูรพา เมื่อวันที่ 22 มกราคม พ.ศ. 2559



ภาพที่ 2 ลำดับขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง

#### ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุดย่อ ฉบับภาษาไทย
2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา

#### การสร้างเครื่องมือการวิจัย

เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุดย่อ ฉบับภาษาไทย

1. ศึกษาและทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (สุวรรณ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2545) ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถาม

26 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่น โดย Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.84 ค่าความเที่ยงตรง เท่ากับ 0.65 โดยเทียบกับแบบวัด WHOQOL-100 ฉบับภาษาไทยที่ WHO ยอมรับอย่างเป็นทางการ

2. นำเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุดย่อ ฉบับภาษาไทย ไปทดลองใช้ กับหญิงข้ามเพศ จำนวน 50 คน และหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือวัด (Reliability of the instrument) ด้วยการวัดสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบัก (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น .90 และวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation) ของข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Correlation item-total) ได้ค่าอำนาจจำแนก .21 - .71

### องค์ประกอบข้อคำถาม

ตารางที่ 1 องค์ประกอบข้อคำถาม และการแปลผลคะแนน

องค์ประกอบ	คุณภาพชีวิต ที่ไม่ดี	คุณภาพชีวิต กลาง ๆ	คุณภาพชีวิต ที่ดี
- ด้านสุขภาพกาย ข้อคำถามที่ 2, 3, 4, 10, 11, 12, 24	7-16	17-26	27-35
- ด้านจิตใจ ข้อคำถามที่ 5, 6, 7, 8, 9, 23	6-14	15-22	23-30
- ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ข้อคำถามที่ 13, 14, 25	3-7	8-11	12-15
- ด้านสิ่งแวดล้อม ข้อคำถามที่ 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	8-18	19-29	30-40
- คุณภาพชีวิตโดยรวม	26-60	61-95	96-130

\* x ที่ขีดเส้นใต้ คือ ข้อคำถามด้านลบ

เกณฑ์การให้คะแนนในการทำแบบประเมินคุณภาพชีวิต 5 ระดับ ดังนี้

สำหรับข้อคำถามทางบวก 23 ข้อ

ไม่เลย	ระดับคะแนน	1
เล็กน้อย	ระดับคะแนน	2
ปานกลาง	ระดับคะแนน	3
มาก	ระดับคะแนน	4
มากที่สุด	ระดับคะแนน	5

สำหรับข้อคำถามทางลบ 3 ข้อ คือ

ไม่เลย	ระดับคะแนน	5
เล็กน้อย	ระดับคะแนน	4
ปานกลาง	ระดับคะแนน	3
มาก	ระดับคะแนน	2
มากที่สุด	ระดับคะแนน	1

#### การแปลผลคะแนน

คะแนนคุณภาพชีวิต ตั้งแต่ 26-130 คะแนน โดยเมื่อผู้ตอบรวมคะแนนทุกข้อได้คะแนนเท่าไร สามารถเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนด ดังนี้

คะแนน	26-60	แสดงถึง	การมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี
คะแนน	61-95	แสดงถึง	การมีคุณภาพชีวิตกลาง ๆ
คะแนน	96-130	แสดงถึง	การมีคุณภาพชีวิตที่ดี

#### โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา

การสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ มีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษาและทบทวนเอกสาร ตำรา เกี่ยวกับแนวคิดและเทคนิคการปรึกษาทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา การปรึกษากลุ่ม และคุณภาพชีวิต เพื่อเป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยใช้การปรึกษากลุ่ม



2. ผู้วิจัยเข้าอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่องการให้การปรึกษากลุ่มการยอมรับและพันธะสัญญา ณ โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้ว โดย ผศ.ดร.จุฑามาศ แทนจอน เป็นวิทยากรการอบรมเชิงปฏิบัติการ ในวันที่ 22-24 กรกฎาคม พ.ศ. 2557

3. สร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศให้สอดคล้องเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์และขั้นตอนการให้การปรึกษา และผ่านการเห็นชอบจากอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

4. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มการพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่

4.1 นายแพทย์ทรงสิทธิ์ อุดมสิน จิตแพทย์ผู้ใหญ่

4.2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ อาจารย์ผู้มีความรู้ความสามารถพิเศษ สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

4.3 ดร.อนุสรณ์ พัทธกาคม อาจารย์ประจำภาควิชาสังคมศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

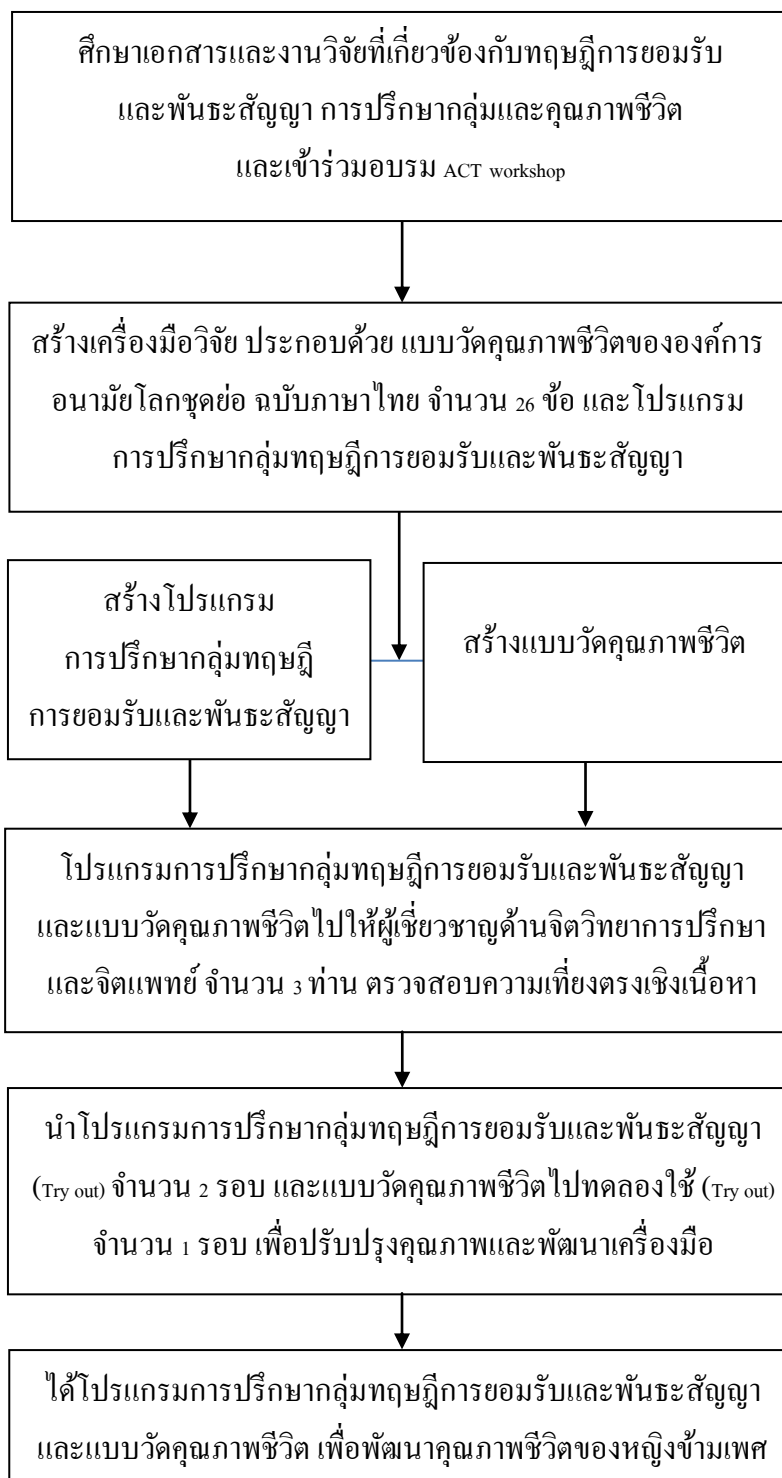
5. นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ แล้วนำมาเสนอคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง ก่อนนำไปทดลองใช้ (Try out)

6. นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษา จำนวน 9 คน เพื่อฝึกความเชี่ยวชาญในการปรึกษา ภายใต้การนิเทศของอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

7. นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาข้ามเพศที่มีคุณสมบัติคล้ายกลุ่มตัวอย่างจำนวน 9 คน

8. นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มมาปรับปรุงภาษาอีกครั้งร่วมกับอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ก่อนนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ แสดงดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 ขั้นตอนการพัฒนา โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อพัฒนา  
คุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ

สรุป ได้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ แบบมาราธอน 3 วัน จำนวน 16 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที โดยผู้วิจัยดำเนินการปรึกษาต่อเนื่องกัน 3 วัน วันแรก Sessions ที่ 1-5 วันที่สอง Sessions ที่ 6-10 วันที่สาม Sessions ที่ 11-16

#### แบบแผนการทดลอง

การวิจัยในขั้นตอนนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research designs) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Two-factor experiment with repeated measures on one factor) (Winer, Brown, & Michels, 1991, p. 509) โดยวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล แสดงดังภาพที่ 4

Subject	$b_1$	$b_2$	$b_3$
1	$x_{111}$	$x_{121}$	$x_{131}$
2	$x_{112}$	$x_{122}$	$x_{132}$
$a_1$	.	.	.
.	.	.	.
9	$x_{119}$	$x_{129}$	$x_{139}$
10	$x_{2110}$	$x_{2210}$	$x_{2310}$
11	$x_{2111}$	$x_{2211}$	$x_{2311}$
$a_2$	.	.	.
.	.	.	.
18	$x_{2118}$	$x_{2218}$	$x_{2318}$

ภาพที่ 4 แบบแผนการทดลอง

ความหมายของสัญลักษณ์

$a_1$	แทน	กลุ่มทดลอง
$a_2$	แทน	กลุ่มควบคุม
$b_1$	แทน	ระยะก่อนการทดลอง

$b_2$	แทน	ระยะหลังการทดลอง
$b_3$	แทน	ระยะติดตามผล
$x$	แทน	คะแนนคุณภาพชีวิต

## วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ โดยใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา โดยแบ่งเป็น 4 ระยะ ดังนี้

### 1. ระยะก่อนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยนำเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุ่ยย่อ ฉบับภาษาไทยไปให้หญิงข้ามเพศประเมินเพื่อเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

1.2 ผู้วิจัยนำเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตฯ กลับมาตรวจให้คะแนนและคัดเลือกหญิงข้ามเพศที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลองและสามารถเข้าทำการทดลองได้ จำนวน 18 คน สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 9 คน

1.3 นัดกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตจำนวน 18 คน มาพบ เพื่อชี้แจงรายละเอียดต่าง ๆ ในการปฏิบัติตลอดการเข้ากลุ่ม พร้อมทั้งนัดวัน และเวลาที่ จะเข้าร่วมกลุ่ม

### 2. ระยะทดลอง

2.1 ผู้วิจัยดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้แก่หญิงข้ามเพศกลุ่มทดลอง (กลุ่มทดลองได้จากการประเมินก่อนการทดลอง)

2.2 หญิงข้ามเพศกลุ่มทดลองเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน 3 วันต่อเนื่อง จำนวน 16 Sessions ซึ่งประกอบด้วย Session 1: การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ Session 2: การอยู่กับปัจจุบัน Session 3: การอยู่กับปัจจุบัน Session 4: การยอมรับ Session 5: การยอมรับ Session 6: การแยกความคิด Session 7: การแยกความคิด Session 8: รู้ทันการเปลี่ยนแปลง Session 9: รู้ทันการเปลี่ยนแปลง Session 10: การระบุนุทิศทางค่านิยม Session 11: การระบุนุทิศทางค่านิยม Session 12: การปฏิบัติตามพันธะ สัญญา Session 13: การปฏิบัติตามพันธะสัญญา Session 14: การประกาศพันธะสัญญา Session 15: บูรณาการสู่การปฏิบัติ Session 16: ยุติการปรึกษา

2.3 ในทุกครั้งของการทดลอง ผู้วิจัยได้ทำการสังเกตและบันทึกผลการปรึกษาในกลุ่มทดลอง ทั้งในรูปแบบของข้อความ คำพูด ประโยค วลี รวมถึงการแสดงสีหน้าท่าทาง เพื่อสื่อความหมาย และการกระทำ

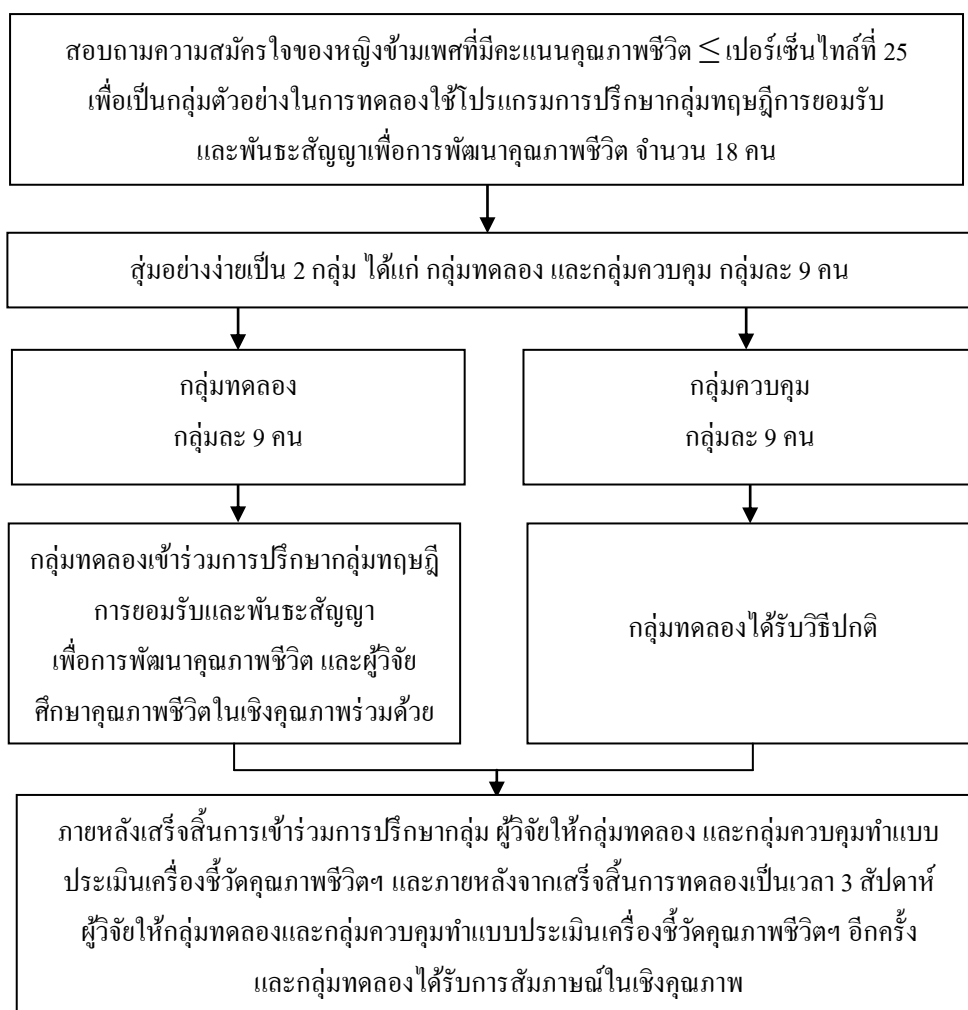
### 3. ระยะหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้หญิงข้ามเพศกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินคุณภาพชีวิตเพื่อเป็นคะแนนภายหลังการทดลอง (Postest) ภายหลังจากให้การศึกษาเสร็จสิ้นทันที

### 4. ระยะติดตามผล 3 สัปดาห์

ผู้วิจัยให้หญิงข้ามเพศกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตฯ เพื่อติดตามผลความคงทนของการศึกษากลุ่ม นอกจากนี้กลุ่มทดลองได้รับการสัมภาษณ์เชิงลึก นอกจากนี้ในการทดลองได้ศึกษาคุณภาพชีวิตในเชิงคุณภาพพร้อมด้วย

รายละเอียดการทดลองใช้รูปแบบการศึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต แสดงเป็นแผนภาพ ดังนี้



ภาพที่ 5 ขั้นตอนการทดลองใช้โปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

## ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศเชิงคุณภาพ

ข้อมูลเชิงคุณภาพดำเนินการในขั้นของระยะทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ซึ่งอยู่ในรูปแบบข้อความ คำพูด ประโยค วลี หรือสัญลักษณ์ต่าง ๆ เพื่อสื่อความหมาย การกระทำ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับคนในสังคม

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและเนื้อหา

1. วิเคราะห์ข้อมูลขณะกลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากเทคนิคต่าง ๆ ของการปรึกษากลุ่มทฤษฎี ACT เช่น การถาม การสังเกต การบันทึกเสียง บันทึกภาพ และถอดความจากเครื่องบันทึกเทป ผู้วิจัยดำเนินการบันทึกรายละเอียดของข้อมูล จากนั้นจัดข้อมูลเป็นหมวดหมู่ เพื่อให้ทราบว่าคุณสมบัติอะไรที่ครบถ้วนและผู้วิจัยต้องเก็บข้อมูลอะไรเพิ่มเติมในการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

1.2 วิเคราะห์ข้อมูลโดยภาพรวม เพื่อหาข้อมูล และตีความหมายของผลหรือข้อค้นพบรวมทั้งตรวจสอบข้อสรุป ความถูกต้องแม่นยำ และความน่าเชื่อถือของข้อมูล

### 2. วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

ข้อมูลที่ผู้วิจัยเก็บรวบรวมจากกระบวนการปรึกษาอยู่ในรูปของข้อความ คำพูด ประโยค วลี ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content analysis) วิเคราะห์ข้อมูลแต่ละประเด็น แต่ละบรรทัด และพิจารณาอย่างละเอียดเป็นคำต่อคำ วลีต่อวลี ประโยคต่อประโยค ดำเนินการแยกแยะและจัดหมวดหมู่ข้อมูล

3. คัดเลือกหมู่หลัก (Core category) เป็นการเลือกหมวดหมู่ที่เป็นแก่นสำคัญของปรากฏการณ์ที่ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งมีความสัมพันธ์กับข้อมูลหมวดหมู่อื่นอย่างเป็นระบบ และนำข้อมูลที่ได้รับมา พัฒนาให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น โดยพิจารณาจากวัตถุประสงค์ของการวิจัย กรอบแนวคิดการวิจัย ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในกระบวนการปรึกษา

4. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่วิเคราะห์ได้จากผู้รับการปรึกษาทุกรายมารวบรวม เพื่อสร้างข้อสรุปโดยการอุปนัย (Inductive) ตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย

### 5. นำข้อสรุปที่ได้จากการศึกษามานำเสนอในเชิงพรรณนา

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-measure analysis of variance: One between-subjects variable and one within-subjects variable) (Howell, 2007) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Neuman-Kules

2. ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสนทนากลุ่มอยู่ในรูปแบบข้อความ ประโยค วลี หรือสัญลักษณ์ต่าง ๆ เพื่อสื่อความหมาย การกระทำ ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล เนื้อหาจากประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษา เพื่อใช้อภิปรายผลร่วมกับข้อมูลเชิงสถิติ

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศโดยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา ในครั้งนี้ดำเนินการ 2 ขั้นตอน ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติซึ่งประกอบด้วยสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล และผลการวิเคราะห์จากโปรแกรมสำเร็จรูป ส่วนขั้นตอนที่ 2 เป็นการศึกษาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศในเชิงคุณภาพ ผลการวิเคราะห์แสดงดังต่อไปนี้

#### ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา

##### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของผลการทดลอง และการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
$SD$	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$N$	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$SS$	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนแต่ละตัวยกกำลังสอง
$MS$	แทน	ค่าความแปรปรวน
$df$	แทน	ระดับขั้นของความเป็นอิสระ
$F$	แทน	ค่าสถิติการแจกแจงค่าเอฟ
*	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
$I$	แทน	ระยะการทดลอง
$G$	แทน	กลุ่มหรือวิธีการ
$I \times G$	แทน	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง



### การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** แสดงข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

**ตอนที่ 2** การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

**ตอนที่ 3** การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศที่ได้รับโปรแกรม การปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

**ตอนที่ 4** การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

### ผลการวิเคราะห์เชิงปริมาณ

การวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศโดยการปรึกษากลุ่มทฤษฎี การยอมรับและพันธะสัญญา ผู้วิจัยนำเสนอค่าคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผู้วิจัยนำเสนอด้วยตารางและ ภาพประกอบ ดังนี้

**ตอนที่ 1** แสดงข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตในระยะก่อน การทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของหญิงข้ามเพศในกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม

ตารางที่ 2 คะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คนที่	กลุ่มทดลอง			คนที่	กลุ่มควบคุม		
	ก่อน	หลัง	ติดตามผล		ก่อน	หลัง	ติดตามผล
1	78	114	122	1	70	74	76
2	69	96	99	2	95	98	96
3	72	110	113	3	83	82	82
4	81	98	100	4	77	78	82
5	81	98	98	5	84	85	86
6	93	109	112	6	82	81	82
7	83	94	93	7	75	75	77
8	89	105	108	8	72	75	79
9	83	94	95	9	77	77	82
รวม	729.00	918.00	940.00	รวม	715.00	725.00	742.00
ค่าเฉลี่ย	81.00	102.00	104.44	ค่าเฉลี่ย	79.44	80.56	82.44
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	7.50	7.60	9.76	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	7.57	7.50	5.92

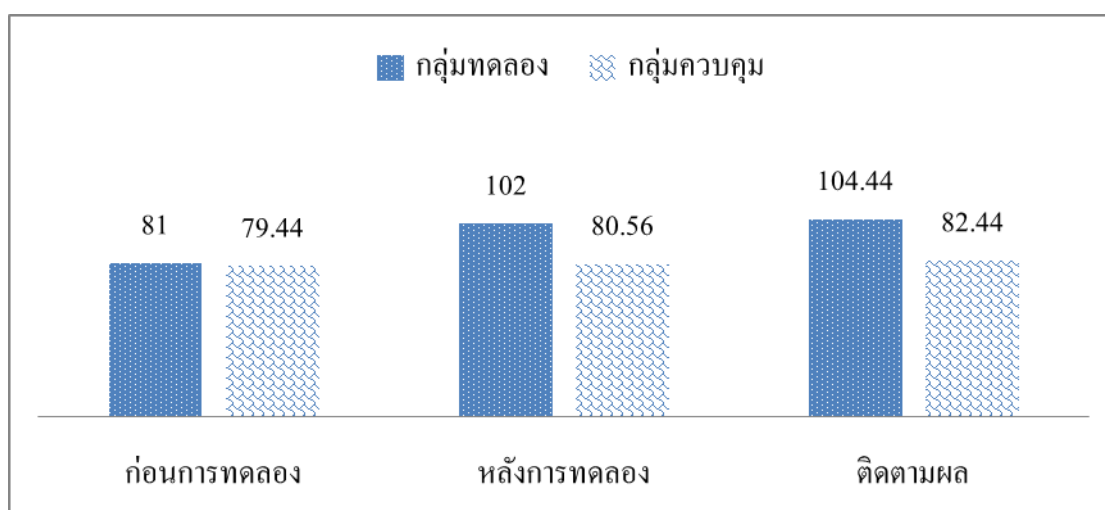
จากตารางที่ 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 81.00, 102.00 และ 104.44 ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 79.44, 80.56 และ 82.44 ตามลำดับ จากข้อมูล พบว่า หญิงข้ามเพศในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตสูงขึ้นในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล ส่วนในกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตสูงขึ้นทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลเช่นกัน แต่สูงขึ้นน้อยกว่ากลุ่มทดลอง

ตารางที่ 3 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ  
ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	การทดลอง	$\bar{X}$		
		$\bar{X}$	<i>SD</i>	<i>n</i>
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	81.00	7.50	9
	หลังการทดลอง	102.00	7.60	9
	ติดตามผล	104.44	9.76	9
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	79.44	7.57	9
	หลังการทดลอง	80.56	7.50	9
	ติดตามผล	82.44	5.92	9

จากตารางที่ 3 พบว่า หญิงข้ามเพศในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตเป็น 81.00 และ 79.44 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 7.50 และ 7.57 ในระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตเป็น 102.00 และ 80.56 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 7.60 และ 7.50 ส่วนในระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตเป็น 104.44 และ 82.44 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 9.76 และ 5.92 ตามลำดับ

ข้อมูลตามตารางที่ 3 สามารถเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แสดงดังภาพที่ 6



ภาพที่ 6 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม  
ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

จากภาพที่ 6 พบว่า หญิงข้ามเพศในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เช่นกัน

**ตอนที่ 2** การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง แสดงดังตารางที่ 4

ในการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบตัวแปรที่มีทั้งตัวแปรวัดซ้ำและตัวแปรต่างกลุ่ม มีข้อตกลงเกี่ยวกับตัวแปรวัดซ้ำว่า สหสัมพันธ์ระหว่างค่าที่วัดซ้ำ (Pre-post-Follow up) ต้องมีค่าเท่ากัน โดยการทดสอบด้วย Mauchly's test of sphericity ซึ่งพบว่า ได้ค่า Mauchly's W เป็น .406 ค่า  $p = .000$  ซึ่งบ่งชี้ว่า สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าไม่เท่ากันจึงจำเป็นต้องปรับค่า  $df$  ของการทดสอบ (Howell, 1997, pp. 464-466) ซึ่งในการวิจัยนี้จะปรับค่า  $df$  โดยใช้วิธีของ Greenhouse and Geisser (1959) พบผลการวิเคราะห์ แสดงดังตารางที่ 4

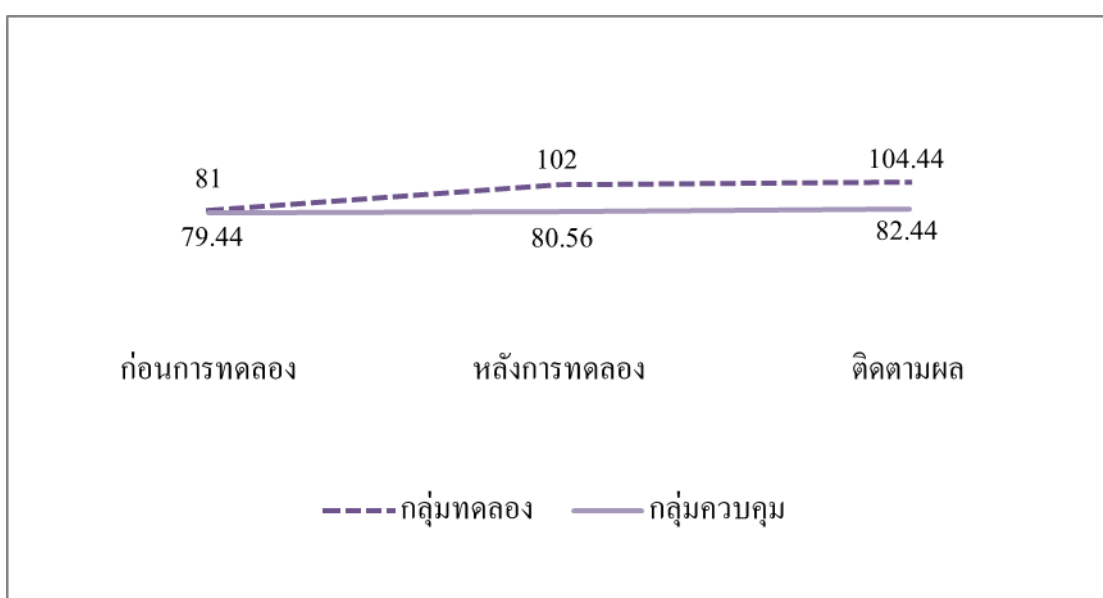
ตารางที่ 4 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

Source of variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Between subject	17	5166.98			
Group (G)	1	3037.50	3037.50	22.82*	.000
SS w/in groups	16	2129.48	133.09		
Within subjects	19.33	3764.67			
Interval	1.07	1810.48	1685.45	39.50*	.000
<i>I</i> × <i>G</i>	1.07	1220.78	1136.47	26.63*	.000
<i>I</i> × <i>SS w/in groups</i>	17.19	733.41	42.67		
Total	36.33	8931.65			

\* $P < .05$   $F(2, 17) = 2.98$   $F(3, 17) = 3.63$

จากตารางที่ 4 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง (I x G) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิต นอกจากนี้ยังพบว่า วิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ แสดงผลดังภาพที่ 7



ภาพที่ 7 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ

จากภาพที่ 7 พบว่า ในระยะก่อนการทดลองหญิงข้ามเพศในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิต กล่าวคือ ในระยะหลังการทดลองหญิงข้ามเพศในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล แสดงให้เห็นว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองส่งผลต่อคุณภาพชีวิตร่วมกัน ทำให้คะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกัน จากการวิเคราะห์การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ แสดงดังภาพที่ 5

**ตอนที่ 3** การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม  
ในระบะก่อนการทดลอง ระบะหลังการทดลอง และระบะติดตามผล

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระบะก่อน  
การทดลอง แสดงดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง

Source of variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
ระบะก่อนการทดลอง				
Between group	1	10.89	10.89	0.18
Within group	48	2862.89	59.64	
ระบะหลังการทดลอง				
Between group	1	2069.39	2069.39	34.70*
Within group	48	2862.89	59.64	
ระบะติดตามผล				
Between group	1	2178.00	2178.00	36.52*
Within group	48	2862.89	59.64	

ปรับค่า *df* เป็น  $F_{.05}(1, 27) = 4.21$  ด้วยวิธีการของ Welch-satterwaite (Howell, 2007, p. 459)

จากตารางที่ 5 พบว่า ในระบะก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ  
ในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ในระบะหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิต  
ของหญิงข้ามเพศในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระบะ  
ติดตามผลคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัย  
สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ความแปรปรวนการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระบะ  
หลังการทดลอง แสดงดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 การทดสอบผลย่อยของระยะเวลา

Source of variation	df	SS	MS	F	P
กลุ่มทดลอง					
Between subject	8	984.07			
Interval	2	2989.86	1494.93	34.66*	.000
Error	16	690.15	43.134		
Total	26	4664.07			
กลุ่มควบคุม					
Between subject	8	1145.41			
Interval	2	41.41	20.70	7.66*	.005
Error	16	43.26	2.70		
Total	26	1230.07			

จากตารางที่ 6 พบว่า คะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศในกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศในกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพบความแตกต่าง แสดงว่า ระยะการทดลองอย่างน้อยหนึ่งคู่แตกต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Newman-Kules แสดงดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Newman-Kules

คะแนนเฉลี่ย	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
	<b>81.00</b>	<b>102.00</b>	<b>104.44</b>
ระยะก่อนการทดลอง (81.00)	-	21.00*	23.44*
ระยะหลังการทดลอง (102.00)	-	-	2.44
ระยะติดตามผล (104.44)	-	-	-

ตารางที่ 7 (ต่อ)

คะแนนเฉลี่ย	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
	81.00	102.00	104.44
r	-	2.00	3.00
$q_{.95}(r, 18)$	-	2.97	3.61
$Wr = q \frac{\sqrt{MSerror}}{n}$	-	6.50	7.90

\* $P < .05$ 

จากตารางที่ 7 พบว่า คะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศในกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศในเชิงคุณภาพ

ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลพื้นฐานของหญิงข้ามเพศในกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองและผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของหญิงข้ามเพศในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา

### ข้อมูลพื้นฐานกลุ่มทดลอง

ข้อมูลพื้นฐานของผู้รับการปรึกษา ในเบื้องต้นที่ผู้รับการปรึกษาได้บอกเล่าเรื่องราวของตนเองในระหว่างการสร้างสัมพันธภาพในครั้งที่ 1 สรุปได้ ดังนี้

#### ผู้รับการปรึกษาคนที่ 1

หมวย (นามสมมติ) อายุ 33 ปี อาชีพพนักงานในบาร์ บุคลิกภาพร่าเริงแจ่มใส ขาดเป้าหมายในชีวิต ในปัจจุบันครอบครัวและญาติยังไม่รู้ว่า เป็นหญิงข้ามเพศ มีมารดาเพียงคนเดียวที่รับรู้

#### ผู้รับการปรึกษาคนที่ 2

ผัดไทย (นามสมมติ) อายุ 34 ปี อาชีพเป็นพนักงานในบาร์ ลักษณะเป็นคนสองบุคลิก ในตัวเอง เมื่ออยู่ในสังคมจะร่าเริง เมื่ออยู่คนเดียวจะเก็บตัวชอบความเงียบ เป็นคนคิดมาก มีปัญหาเรื่องหนี้สิน และปัญหาความรัก โดยมีความเชื่อว่าปัญหาที่เกิดขึ้นมาจากผลกระทบ



### ผู้รับการปรึกษาคนที่ 3

แดน (นามสมมติ) อายุ 34 ปี อาชีพเป็นพนักงานโรงแรม เป็นคนสนุกสนาน เป็นตัวของตัวเองในบางครั้ง แต่มีหลายประเด็นที่มักคล้อยตามผู้อื่นได้ง่าย ขาดความกระตือรือร้นในการพัฒนาตัวเอง มีความสับสนในตนเอง ไม่ต้องการความก้าวหน้าในชีวิต เพราะพึงพอใจในสภาพปัจจุบัน

### ผู้รับการปรึกษาคนที่ 4

หวาน (นามสมมติ) อายุ 25 ปี อาชีพรับจ้างทั่วไปและขายบริการทางเพศ บุคลิกเป็นคนเงียบ ๆ ไม่ชอบความวุ่นวาย ชอบอยู่คนเดียว มีโลกส่วนตัวสูง ใจร้อนขี้บ่น มีทัศนคติสูงกับครอบครัว ครอบครัวไม่ยอมรับความเป็นหญิงข้ามเพศ

### ผู้รับการปรึกษาคนที่ 5

ดาว (นามสมมติ) อายุ 42 ปี อาชีพพนักงานนวดแผนโบราณ นิสัยดี เก็บอารมณ์ได้เก่ง มนุษย์สัมพันธ์ดี แต่ไม่ชอบมีเพื่อนเยอะ มีปัญหาเรื่องงานจากการที่ชาวต่างชาติไม่ยอมรับเพศที่ 3 ทำให้บางครั้งขาดรายได้ โหยหากคนมาเติมเต็มในชีวิต และมีความรู้สึกท้อแท้ทางฝั่งพ่อไม่ชอบตน

### ผู้รับการปรึกษาคนที่ 6

เจ้านาง (นามสมมติ) อายุ 42 ปี อาชีพรับจ้างทั่วไป เป็นคนเข้ากับคนง่าย ชอบช่วยเหลือผู้อื่น แต่มักไม่ได้รับความช่วยเหลือจากคนอื่นกลับคืน ต้องการมีบ้านเป็นของตนเอง มีสามีเป็นชาวสวิสเซอร์แลนด์ แต่มีนิสัยขี้เหนียว เลี้ยงดูแบบพอมือพอกิน ครอบครัวไม่ยอมรับการมีสามีเป็นชาวต่างชาติแต่ไม่ยอมให้สามีไปพบ

### ผู้รับการปรึกษาคนที่ 7

ต้อย (นามสมมติ) อายุ 38 ปี ทำธุรกิจห้องนํ้าริมชายหาด เป็นคนทำทุกอย่างด้วยตัวเองมาตลอด เป็นหญิงข้ามเพศมาตั้งแต่เด็กและได้รับการยอมรับจากครอบครัว ทำงานหาเงินเรียนเองจนสำเร็จการศึกษา แต่งงานกับสามีแล้ว ทุกวันนี้จะทำทุกอย่างเพื่อเลี้ยงดูตัวเองและครอบครัวหันมาดูแลตัวเองและสุขภาพ ในอนาคตอยากกลับไปใช้ชีวิตที่ต่างจังหวัดโดยไม่ต้องมาให้สามีไปด้วย

### ผู้รับการปรึกษาคนที่ 8

เกรส (นามสมมติ) อายุ 42 ปี ทำอาชีพรับจัดดอกไม้และรับทำบายศรี เป็นคนชอบความหรูหรา สามารถเป็นได้ทั้งหญิงข้ามเพศและชายรักชาย (เกย์) ออกมาจากบ้าน ด้วยการถูกตักเตือน (ขายบริการทางเพศ: ผู้วิจัย) เพราะเกลียดความจน เริ่มขายตัวตั้งแต่เด็ก ถูกพ่อเกลียด มีเพียงแม่คนเดียวที่พอพูดคุยได้ เชื่อว่า มีทุกอย่างในชีวิตได้เพราะการขายตัว ปัจจุบันเปิดร้านดอกไม้ทำบายศรี แต่เศรษฐกิจตกต่ำรายได้กับรายจ่ายเท่ากัน ไม่มีเงินเหลือเก็บแบบเมื่อก่อน มีคู่ชีวิต (สามี)

อยู่ด้วยกัน แต่ถ้าเจอคนที่มั่งเงินมากกว่าก็จะเลิก ครอบครัวให้การยอมรับการเป็นหญิงข้ามเพศ เพราะทรัพย์สินสมบัติทุกอย่างที่มี ตัวเองเป็นคนหามาทั้งหมด

#### ผู้รับการปรึกษาคนที่ 9

แป้ม (นามสมมติ) อายุ 46 ปี อาชีพรับจ้างทั่วไป และรับแต่งหน้าให้นางโชว์ เป็นคนสนุกสนาน ดิดโซเชี่ยลเน็ตเวิร์ค (Social network) เมื่อ 30 ปีที่แล้ว เคยทำอาชีพนางโชว์ แต่มีปัญหาติดเหล้า ทำให้ชีวิตการทำงานล้มเหลว และมักใช้ชีวิตฟุ่มเฟือย หูหრა สุดท้ายไม่มีเงินเหลือ ทุกวันนี้มีชีวิตอยู่ไปวัน ๆ ตามแต่จะมีผู้ว่าจ้างงาน และร่วมทำกิจกรรมกับองค์กรอิสระ ไม่มีบ้านพักเป็นของตนเอง ปัจจุบันเธอและสามี อาศัยอยู่บ้านของแม่บุญธรรม และกำลังมีปัญหาชีวิตคู่

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ: คุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ

#### ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพ

การปรึกษครั้งที่ 1 ผู้รับการปรึกษาทั้ง 9 คน มีการเปิดเผยข้อมูลผ่านการสร้างสัมพันธภาพและกิจกรรมตัวตนของตน โดยได้ข้อค้นพบ ดังนี้

ผู้รับการปรึกษารู้เกี่ยวกับร่างกาย เช่น รู้ว่าตัวเองไม่ใช่ผู้หญิง ได้รับความเจ็บป่วยของร่างกาย การมีโรคประจำตัว ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

“ตัวฉัน ไม่ใช่ผู้หญิง เป็นหญิงข้ามเพศ แต่อยากเป็นผู้หญิง เป็นคนร่าเริงแจ่มใส ใช้ชีวิตไปวัน ๆ ปัญหาที่ประสบอยู่ปัจจุบันคือทางบ้านยังไม่รู้ว่าเป็นสาวประเภทสอง มีแต่แม่ที่รู้”

(หมวด: นามสมมติ)

“ปัญหาเรื่องสุขภาพ ปวดหลัง ปวดขา ปวดคอ เหนื่อยมาก หัวใจเต้นแรง แก่ เหนื่อย เกิดอารมณ์น่ำรำคาญกับอาการปวด มีโรคประจำตัวหลายอย่าง” (แป้ม: นามสมมติ)

ผู้รับการปรึกษารู้สภาพทางจิตใจของตนเอง รับรู้ภาพลักษณ์ความรู้สึก ความคิด ลักษณะนิสัย มีความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตน ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

“มีแรงผลักดันให้ตัวเองต้องขยันทำงานให้มากขึ้น เพื่อจะได้มีชีวิตที่ดีกว่านี้ อยากมีบ้านเป็นของตัวเอง” (เจ้านาง: นามสมมติ)

“น้อยมากที่กระเทยจะมานั่งแบ่งปันประสบการณ์ให้คนอื่นฟัง มีแต่การพูดคุยในลักษณะต่างคนต่างสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับตนเอง มันเป็นความรู้สึกที่ดีมาก ๆ ที่ได้เข้าร่วมโครงการแบบนี้” (เกรส: นามสมมติ)

“เป็นคนลักษณะเงียบ ไม่ชอบความวุ่นวาย ชอบอยู่คนเดียว มีโลกส่วนตัวสูง ใจร้อน ขี้บ่น ปัญหาทางครอบครัวรับความเป็นตัวตนของหนูไม่ได้ เริ่มทำงานตั้งแต่อายุ 15 ทะเลาะกับแม่ และไม่ได้คุยกับแม่มาเป็นเดือนแล้ว เครียดกับปัญหาในครอบครัว” (หวาน: นามสมมติ)

“หนูเป็นคนนิสัยดี เก็บอารมณ์ได้เก่ง คุยกับใครก็ได้ ไม่ชอบมีเพื่อนเยอะ มีปัญหาเรื่องงาน รู้สึกน้อยใจในความไม่เท่าเทียมกันในสังคม ที่บ้านยอมรับว่าเป็นหญิงข้ามเพศมาตั้งแต่เด็ก แต่พ่อแม่เสียชีวิตหมดแล้ว โหยหากันมาเติมเต็มในชีวิต และญาติฝั่งพ่อไม่ชอบตัวเอง”

(ดาว: นามสมมติ)

“อยากมีแฟน รู้สึก ทำไมคนชั่ว ๆ มันได้หัวเลี้ยวดี ๆ รู้สึกน้อยคิดว่า ทำไมเราไม่เท่าเทียม รู้สึกว่าทำไมไม่มีเวรมีกรรมอะไรอย่างนี้อะคะ บางทีเรามองว่า คนเราไม่เท่าเทียม ก็คิดซะว่าเรามีเวรมีกรรม แต่บางทีมันก็เหงา ว่าหว่า เราจะอยากมีใครสักคนที่ดูแล” (ผัดไท: นามสมมติ)

ผู้รับการปรึกษารับรู้ต่อการปรึกษานั้นว่าหญิงข้ามเพศมักเป็นคนที่มีโลกส่วนตัวสูง สัมพันธภาพในครอบครัวมักไม่ได้รับการยอมรับจากการเป็นหญิงข้ามเพศ บางครั้งต้องแสดงบทบาทเพศชายเมื่ออยู่ในครอบครัว ส่วนสัมพันธภาพทางเพศที่ต่างงานใช้ชีวิตกับสามี และยังแสวงหาใครสักคนที่มาช่วยเติมเต็ม ส่วนการยอมรับทางสังคมนั้นบางรายไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมงานมี ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

“เป็นอะไรที่ดีมาก ๆ ที่ได้มานั่งคุยแบ่งปันประสบการณ์ของแต่ละคนระหว่างกระทรวงด้วยกัน ซึ่งตนเองคิดว่า ในประเทศไทยมันหายากกับการมานั่งคุยกันแบบจริงจังในลักษณะที่จำนวนคนไม่มากเกินไป หนูเชื่อว่าถ้าคนใดคนหนึ่งในกลุ่มกล้าเล่าเรื่องราวของตนเอง คนอื่นก็จะกล้าเปิดเผยข้อมูลของตนเองเช่นกัน ทำให้ได้รู้มุมมองแต่ละคน ได้มีที่ปรึกษา มุมหนึ่งเราเป็นคนที่สนุกสนานคล้ายๆ ผัดไทนะคะ พออยู่ข้างนอกแล้วเป็นคนที่ยึดตามคนอื่นแทบจะทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือไม่ดี คือ เป็นคนที่มองข้ามความต้องการของตัวเอง คือ มองความต้องการของคนอื่นเป็นหลัก ในความที่ว่าเราอยู่ในกลุ่มใหญ่ก็จะเป็นอย่างนั้น แต่พออยู่กับตัวเอง หนูจะเป็นคนที่มีโลกส่วนตัวสูงมาก เป็นคนที่เก็บอารมณ์ เก็บความรู้สึก มีปัญหาในการใช้ชีวิต ไม่มีความก้าวหน้าในชีวิต ย่ำอยู่ที่เดิม” (แดน: นามสมมติ)

“สมาชิกกลุ่มกำลังดี ถ้ามากกว่านี้เชื่อว่า จะต้องใส่หน้ากากทันที เรื่องราวที่พูดคุยกันก็จะเป็นลักษณะเสริมเติมแต่ง” (แป้ม: นามสมมติ)

“หนูเป็นคนเข้ากับคนง่าย ชอบช่วยเหลือคนอื่น แต่พอตัวเองเดือดร้อนเพื่อนก็หายหมด อยากมีบ้านเป็นของตนเองเพราะตอนนี้มีสามีแล้ว เป็นชาวสวิสเซอร์แลนด์ แต่สามีขี้เหนียวไม่ได้ทำอะไรกับตัวเองเลย เลี้ยงดูแบบพอมิพอกิน แต่ครอบครัวยังไม่ยอมรับที่มีสามีเป็นชาวต่างชาติ ไม่ยอมให้พากลับบ้านเกิด” (เจ้านาง: นามสมมติ)

“ได้รู้ประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคน นำเอามาปรับใช้กับตนเองได้ หนูเป็นคนร่าเริง แจ่มใส ชอบเข้ากับคนอื่นได้ง่าย และก็ไม่คิดอะไรมากมาย ใช้ชีวิตไปวัน ๆ ขี้เสีย ไม่มีอะไรมาก ปัญหาหรือคะ ปัญหาเรื่องการเดินทางกลับบ้าน สังคม ครอบครัวคือ ทางบ้านยังไม่รู้เลยอะ ว่าเป็น

แบบนี้ มีแต่แม่กับพี่แกรู้เท่านั้นแหละ นอกนั้น ไม่มีใครรู้ค่ะ กลับบ้านแต่ไม่บอกใครเราก็แต่งตัวตามปกติ ธรรมดา แต่งตัวไม่ต้องโทรมมาก เอาให้ดูดี อย่างนี้อะคะ ถ้าเราทำตัวโทรมเขาก็จะสังเกตเรา จับผิดเรา แต่งแบบนี้อะคะ (คล้ายผู้หญิง) แต่เขาก็ยังดูไม่รู้” (หมาย: นามสมมติ)

“ คาวกัณิษย์ ก็คุยกับทุกคน ได้ไม่หยิ่ง แต่ว่าบางทีก็แอบเก็บข้อมูลไว้วันหนึ่ง แบบว่าบางคนก็พูดไม่เข้าหูก็จะเก็บเอาไว้ และก็เป็นคนมีโลกส่วนตัว แบบเราก็คือว่าอย่างมากที่สุดก็เอาให้เกิน 3 คนก็พอรับได้ แต่ลึก ๆ แล้วก็อยากอยู่คนเดียวนั่นแหละ ปัญหาของคาวก็คือ เรื่องงาน เรื่องงานเกี่ยวกับการต้อนรับชาวต่างชาติ บางคนก็เข้ามาหาเรา บางคนก็เอนตีเรา คาวก็คิดว่า มันเป็นเรื่องของนา ๆ จิตตัง แต่ลึก ๆ แล้วเราก็แอบน้อยใจอยู่นะ ว่าอะไรนักหนา อะ ไรจะขนาดนั้น ทั้ง ๆ ที่เราก็ค้นเหมือนกัน เราอาจต่างกันหน่อย ส่วนเรื่องทางบ้าน คาวเป็นกระเทยตั้งแต่วัยเด็ก ๆ เลยอะ พ่อ แม่ รับผิดชอบทุกสิ่งทุกอย่าง พ่อแม่ไม่เคยว่าอะไร คาวก็เลยไฟเขียวตลอด ไม่มีไฟแดง แล้วแม่คาวก็ไม่เหลือแล้วตั้งแต่ ป. 4 พ่อคาวก็เพิ่งเสียตั้งแต่ปีใหม่ คาวอยู่กับพ่อกันมา โดยตลอด ความรู้สึกของแม่นั้น ไม่มีเลย เพราะพ่อเป็นทั้งพ่อและแม่ พ่อวันแม่ที่ไร อยากจะให้พวงมาลัยแม่นะ ” (คาว: นามสมมติ)

ผู้รับการปรึกษารับรู้เกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง เช่น การออกจากบ้านเพื่อขายตัว เพราะไม่ชอบความยากจน การใช้ชีวิตอย่างฟุ่มเฟือยจนไม่มีทรัพย์สิน นอกจากนี้ผู้ให้การศึกษารับรู้ว่า สิ่งที่ทำยังไม่ประสบความสำเร็จ มีปัญหาในเรื่องเงิน สภาพแวดล้อมยังไม่ยอมรับหญิงข้ามเพศ หญิงข้ามเพศต้องการมีชีวิตที่เป็นอิสระ และทำตามสิ่งที่ตนเองปรารถนา แต่ในความเป็นจริงพวกเขาไม่สามารถใช้ชีวิตอย่างเป็นอิสระตามที่ต้องการดังตัวอย่างต่อไปนี้

“ เป็นชาวบ้านธรรมดาอะ แต่ชอบความหรูหรา เป็นได้ทั้งหญิงข้ามเพศและเกย์ ชีวิตต่อสู้ด้วยตัวเองมาตลอด ออกมาจากบ้านจากการตกเขียว ขายตัวตั้งแต่เด็ก โดยมีการซื้อตัวมาในราคา 5,000 บาท อยากออกจากบ้านมาเพราะเกลียดความจน พ่อเกลียดเรามาตั้งแต่เด็ก มีแต่แม่คนเดียวที่พอพูดคุยได้ ทุกวันนี้คุยกับพ่อน้อยมาก มาขายตัวในกรุงเทพฯ เป็นนางทางโทรศัพท์ มีเมงดาเป็นคนคุม ขายตัวมาตลอด เก็บเงินได้จากการขายตัวส่งไปให้แม่เก็บ ตัวเองจะประหยัดมาก ผ่านไป 4 ปี ออกมาขายตัวข้างนอก โดยการไถ่ตัวเองออกมาจากช่องเป็นเงิน 1,000 บาท เมื่อ 30 ปีที่ผ่านมา ออกมาขายตัวแถวสวนลุม หลังจากนั้นเก็บเงินไปขายตัวที่เยอรมันอีก 3 เดือนอะ ได้เงินมาซื้อที่ดินสร้างบ้านให้พ่อแม่ เราเชื่อว่า ได้ดีมีเงินเพราะการขายตัว ออกมาเปิดร้านดอกไม้ ทำบายศรี แต่ปัญหาทุกวันนี้ เศรษฐกิจตกต่ำรายได้กับรายจ่ายพอกัน ไม่เหลือเก็บแบบเหมือนเมื่อก่อน ทุกวันนี้มีคู่ชีวิตอยู่ด้วยกัน แต่ถ้าเจอคนที่มั่งมีเงินมากกว่าก็จะเลิก ที่บ้านยอมรับได้ทุกอย่างเพราะทรัพย์สมบัติทุกอย่างที่มี เราเป็นคนหามาทั้งหมด ” (เกรส: นามสมมติ)

“ พี่เป็นคนสนุกสนาน ดิด โขเซี่ยลเน็ตเวิร์ค เคยเป็นนางโชว์มาก่อนเมื่อ 30 ปีที่แล้ว สมัยก่อนมีชื่อเสียงมาก แสดงมาทุกที่ เงินเดือนสูง กินเที่ยว มีชื่อเสียงในสังคมนางโชว์มาก กินเหล้า เก่งถึงขนาดติดเหล้าต้องกินทุกวัน ชีวิตการทำงานล้มเหลวเพราะติดเหล้าหนัก ใช้ชีวิตฟุ่มเฟือย หุหุหุฯ สุดท้ายไม่มีเงินเหลือ ถึงขนาดไม่มีแม้จะเสียเงินค่าเช่าห้องน้ำสาธารณะ ทุกวันนี้มีชีวิตอยู่ ไปวัน ๆ ไม่ได้ทำงาน ตกงาน ได้ค่าจ้างมาจากการรับจ้างทั่วไป เช่น มีคนจ้างแต่งหน้าบ้าง ออกไป ทำกิจกรรมกับองค์กรอิสระบ้าง พี่อาศัยอยู่บ้านของแม่บุญธรรมที่เป็นคริสเตียนเหมือนกัน ทุกวันนี้ มีคู่อยู่กันเป็นสามีภรรยา ” (แป้ม: นามสมมติ)

“ ยืนได้ด้วยลำแข้งตัวเองมาตลอด เป็นหญิงข้ามเพศมาตั้งแต่เด็กแล้วค่ะ ที่บ้านยอมรับได้ หาเงินเรียนเองจนจบ ไม่ขอเงินใคร มีแต่หาเงินเพื่อครอบครัว ทุกวันนี้จะทำทุกอย่างเพื่อตัวเอง ดูแลตัวเองและสุขภาพมากขึ้น เพราะที่ผ่านมาใช้ชีวิตในบาร์มานาน เน้นทำทุกอย่างเพื่อตัวเองมากขึ้น อยากใช้ชีวิตคนเดียว ไม่อยากมีคู่แล้วละ เพราะใช้ชีวิตคู่มานานมากแล้วเบื่อค่ะ อยู่คนเดียวดีกว่าไม่ต้องดูแลใคร ตอนนี้อารมณ์รักหมดไปแล้วเหลือแต่ความผูกพัน ทุกวันนี้อยู่กับหลาน เลี้ยงหลานเป็นอย่างดีเพื่ออนาคตจะได้เลี้ยงดูตัวเอง อยากกลับไปใช้ชีวิตต่างจังหวัด โดยไม่มีคู่ เพราะทุกวันนี้ยืนหยัดได้ด้วยตัวเองมาตลอด ” (ต้อย: นามสมมติ)

“ อุปนิสัยก็ คือ เป็นคนเข้าคนง่ายนะคะ และก็ร้ายแรง บางคนอาจจะมองว่าเป็นตัวตลก เป็นคนสองบุคลิก ถ้าอยู่ข้างนอกก็จะร้ายแรงแจ่มใส บางคนก็มองว่า เธอเป็นคนตลกดี ถ้าอยู่ในห้องเป็นคนมีโลกส่วนตัวสูง ไม่ชอบเสียงดัง ไม่ชอบให้ใครมาวุ่นวาย เป็นคนจี้เกรงใจคน ถ้ารับปากใครก็จะพยายามทำให้ได้ และไม่ชอบการโกหกที่สุด ใครที่ให้คำสัญญาแล้วโกหกจะจำฝังใจ และไม่ชอบการมีเรื่องมีราวไม่ว่าจะผิดจะอะไรจะพยายามถอยห่าง ถ้าถอยแล้วยังไม่ได้ผลก็จะถอยออกจากปัญหาไปให้ไกล ถ้ายังตามมารังควานก็คือ ถึงไหนถึงกัน ตบก็คือตบ เห็นอย่างนี้ดีกับผู้ชายมาแล้วนะ เป็นคนคิดมาก มีปัญหาที่เรื่องหนึ่งสิน แล้วก็การมีคนดี ๆ เข้ามา เหมือนจะมีแฟน แต่ก็หนีหายไปหมด รู้สึกเราไม่ประสบความสำเร็จสักที รู้สึกว่าเหมือนต้องคำสาปรีเปล่า ”

(ผัดไท: นามสมมติ)

“ สำหรับตัวหนูเองนะคะ หนูจะเป็นคนที่เงียบ ชอบอยู่คนเดียวมากกว่า ถ้าอยู่ในห้องกับเพื่อนจะอยู่ไม่ได้ เพราะ โลกส่วนตัวจะสูง และก็เยอะมาก ชอบอยู่คนเดียวเงียบ ๆ ทำอะไรเรื่อยเปื่อย เพราะว่าส่วนมากจะเป็นหนูติดอยู่คนเดียวตลอด ปัญหาของหนู ครอบครัวเรื่องครอบครัว ตอนแรกก็รับได้ที่หนูเป็นอย่างนี้ แต่ครอบครัวเดียวก็รับได้เดี๋ยวก็รับไม่ได้ หนูก็ง หนูก็แบบเอาตัวเองเป็นบรรทัดฐาน เพราะรู้ว่าตัวเองชอบอะไร ไม่ชอบอะไร หนูต้องการอะไร เพราะว่ามันเป็นชีวิตของตัวเองมากกว่า ” (หวาน: นามสมมติ)

“ปัญหาอีกอย่างคือเรื่องเงิน ตอนนี้เศรษฐกิจมันก็ไม่ดีเนอะ ทำอะไรมันก็ขาดทุนไปหมด เกิดปัญหาในเรื่องการจับจ่ายใช้สอย” (ดาว: นามสมมติ)

จากตัวอย่างดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า กระบวนการปรึกษาในครั้งที่ 1 ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน สามารถเปิดเผยเรื่องราวของตนเองให้สมาชิกในกลุ่ม ได้รับความเป็นตัวตนของแต่ละคน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความพร้อมที่จะพัฒนาตัวเองเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

### ครั้งที่ 2 และ 3 การอยู่กับปัจจุบัน

การปรึกษาครั้งที่ 2 และ 3 ผู้รับการปรึกษาทั้ง 9 คน มีการเปิดเผยข้อมูลผ่านการฝึกการอยู่กับปัจจุบัน โดยฝึกการเพ่งความสนใจที่ลมหายใจ (Mindfulness of breath) การทำโยคะ โดยได้ข้อค้นพบ ดังนี้

ผู้รับการปรึกษาตระหนักต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ลมหายใจ การปวดเมื่อย การผ่อนคลายการรับรู้สภาพทางร่างกายของตนเอง การรู้สึกไม่สุขสบาย ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย พละกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

“รู้สึกได้เลยว่า เหนื่อยง่าย มีปัญหาเรื่องปวดขา ปวดหลัง ปวดไหล่ ร่างกายไม่ค่อยสมบูรณ์ ปวดจริง ๆ” (แป้ม: นามสมมติ)

“การฝึกกิจกรรมดีมากค่ะ ได้สำรวจร่างกายว่า แต่ละส่วนทำงานอย่างไร ควบคุมตัวเองได้มากขึ้นแค่ไหน” (ต้อย: นามสมมติ)

จากการทำกิจกรรมนี้ ทำให้เราหายปวดเมื่อยได้เยอะ และได้ออกกำลังกายด้วยค่ะ จะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง (หมาย: นามสมมติ)

“จากการที่ได้ทำโยคะนั้นมันมีข้อดี คือ หุ่นดี ผ่อนคลาย มีข้อดีมาก แต่มีผลเสียกับกระเทยมาก คือ เส้นเอ็นฟู” (เกรส: นามสมมติ)

นอกจากนี้ ผู้รับการปรึกษารับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง รับรู้ภาพลักษณ์ความรู้สึก ความคิด การมีสมาธิ การรู้จักการปล่อยวาง การใช้สติ การผ่อนคลาย การยอมรับตนเอง การปลดปล่อยความทุกข์ การเกิดความสงบในจิตใจ ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

“พยายามจดจ่อที่ลมหายใจ ใช้สติ มีสมาธิมากขึ้น รู้จักปล่อยวาง ยอมรับในตนเอง กำจัดความคิดที่ฟุ้งซ่าน สมองปลอดโปร่ง ไม่รู้สึกเครียด” (ผัดไท: นามสมมติ)

“รับรู้สิ่งรอบข้าง สงบและมีสติมากขึ้น หยุดสิ่งที่มารบกวนจิตใจ” (แดน: นามสมมติ)

“ได้ผ่อนคลาย สมองและจิตใจโล่ง ฝึกให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน ได้ทบทวนตนเอง ฝึกบ่อย ๆ จะได้ไม่เป็นคนฟุ้งซ่าน รู้จักตนเองมากขึ้น” (ดาว: นามสมมติ)

“ได้ปลดปล่อยสิ่งที่ไม่ชอบออกไป ทำให้สบายใจขึ้น ผ่อนคลายความคิด อยู่กับปัจจุบัน ไม่ฟุ้งซ่าน ได้ปลดปล่อยตามทุกข้อออกมา” (หวาน: นามสมมติ)

“ทำให้ปล่อยวางความคิด ปล่อยสิ่งไม่ดีไปกับสายน้ำ ปล่อยให้สิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้นออกไป จากความรู้สึก” (ผู้รับการปรึกษาเจ้านาง)

“ทำให้จิตใจสงบ ลดความฟุ้งซ่าน รู้สึกมีความสุขสดชื่น” (ต้อย: นามสมมติ)

“รู้สึกดี ได้ผ่อนคลาย รู้สึกสบายใจได้ปลดปล่อย เกิดความสงบ” (แป้ม: นามสมมติ)

จากตัวอย่างดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า กระบวนการปรึกษาในครั้งที่ 2 และ 3 ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนาคุณภาพชีวิตโดยการมีสติ ฝึกรอยู่กับปัจจุบัน การผ่อนคลาย รับรู้และพึงพอใจ สภาพร่างกายของตนเอง ยอมรับในการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น ความงาม ความเจ็บป่วย ฯลฯ รวมทั้งได้ปลดปล่อยความทุกข์ การเกิด ความสงบในจิตใจ

#### ครั้งที่ 4 และ 5 การยอมรับ

การปรึกษารั้งที่ 4 และ 5 ผู้รับการปรึกษาทั้ง 9 คน มีการเปิดเผยข้อมูล ผ่านใบงาน “ABC worksheet” และการฝึกเทคนิค “Tin can monster” โดยได้ข้อค้นพบ ดังนี้

ผู้รับการปรึกษา รับรู้เกี่ยวกับปัญหาด้านสุขภาพ กลัวร่างกายไม่แข็งแรง กลัวความแก่ กลัวผลจากการติดเชื้อ โรคร้าย หรือโรคประจำตัวจะสร้างความทุกข์ทรมานจากการเจ็บปวด และต้องการกลับมาสุขภาพที่แข็งแรงทำให้อายุไม่ยืนยาวที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง ซึ่งในกระบวนการปรึกษาในครั้งที่ 4 และ 5 ได้ช่วยให้ผู้รับการปรึกษา มีการยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย โดยการปล่อยวาง และการอยู่กับปัจจุบัน ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“มีปัญหาเรื่องสุขภาพ ช่วงหลังจะป่วยบ่อย เป็นไข้ เป็นผื่นแพ้อาหาร แต่ไม่ไปหาหมอ เพราะไม่อยากเสียค่าใช้จ่าย ทำให้มานั่งคิดวิเคราะห์ตัวเองว่าป่วยบ่อย เป็นเพราะที่ผ่านมามากิน ฮอว์โมนสะสมมานาน หรืออายุมาก หรือภูมิคุ้มกันต่ำลง ดำรงชีวิตไม่ดี ซึ่งเมื่อก่อนไม่เคยเป็นอะไร ทำให้กลัวและคิดมาก กลัวสุขภาพไม่ดี กลัวหน้าตาไม่สวยเหมือนเดิม กลัวเป็นโรคต่าง ๆ คิดว่าควรทำอย่างไรให้สุขภาพกลับมาดีเหมือนเดิม พยายามคิดว่า เกิดแก่เจ็บตายเป็นเรื่องธรรมดาในโลกใบนี้ แต่พยายามหันมาดูแลสุขภาพให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้ ลดอาหารที่ทำลายสุขภาพ หันมารับประทานอาหารที่มีประโยชน์ กลัวเป็นโรคประจำตัว แต่เคยไปตรวจสุขภาพมา พยายามคิดว่า สุดท้ายคนเราตายไปก็เอาอะไรไปไม่ได้ พยายามปล่อยวางและอยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุด สิ่งที่ทำมาได้ดีสุดท้ายไม่มีประโยชน์อะไรเมื่อเราจาก โลกนี้ไป จะเหลือแต่ความดี ชื่อเสียงที่คนข้างหลังพูดถึง” (ต้อย: นามสมมติ)

“มีปัญหาเรื่องสุขภาพ ปวดหลัง ปวดขา ปวดคอ หายใจไม่ทัน ใจเต้นแรง ทำอารมณ์หงุดหงิดรำคาญ คิดมาก ปวดอะไรหนักหนานำรำคาญ ทำไม่ต้องเป็นแบบนี้ ปวดทุกวัน อยากหาย

และกลับมาแข็งแรงเหมือนเดิม แต่เชื่อว่าพฤติกรรมเหล่านี้จะดีขึ้น ถ้าได้ออกกำลังกายบ้าง หรือทำโยคะท่าง่าย ๆ ก็ช่วยได้ หรือทูลาถง คิดว่าเมื่อตั้งใจแล้วต้องทำให้ปัญหาที่เกิดขึ้น หรืออาการป่วยที่เป็นจะทูลาถงจุดมุ่งหมายเพื่อยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น ความคิดความเชื่อ ทำไมต้องปวดขนาดนี้ โรคพวกนี้น่ารำคาญ อยากหายกลับมาแข็งแรงเหมือนเดิม มีความหวังว่าถ้าได้ออกกำลังกายเบา ๆ ก็คงพอจะช่วยให้ทูลาถง ถ้าไม่ได้ทำตามก็จะเรื้อรังเรื่อย ๆ ถ้าเราได้ออกกำลังกายเบา ๆ เราก็จะหาย ต้องสร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง” (แป้ม: นามสมมติ)

“มีปัญหาเรื่องสุขภาพ ภูมิแพ้ ไขมันสูง เมื่อก่อนเคยผอม ทุกวันนี้อ้วนขึ้นเพราะโรคประจำตัว พยายามออกกำลังกาย ลดการกินเนื้อสัตว์ เน้นผักผลไม้ เนื้อปลา คิดว่า การออกกำลังกายจะทำให้สุขภาพของตนเองดีขึ้นได้ ทุกวันนี้จะหาเวลาว่างไปออกกำลังกายสม่ำเสมอ” (เจ้านาง: นามสมมติ)

ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงและยอมรับต่อสิ่งที่กดดัน ผิดหวังกังวลใจและน้อยเนื้อต่ำใจ ในความรัก เจอคนไม่จริงใจ สังคมไม่ยอมรับ ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

“ไม่สมหวังในเรื่องความรัก แฟนมาตลอดแต่ก็หายไปหมด รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ รู้สึกท้อที่เจอแต่คนไม่จริงใจ ทั้งที่ตนเองเป็นคนดี อารมณ์ท้อใจ เสียใจ โศกเดียว เวลามีคนเข้ามาก็ไม่ไว้วางใจใคร เคยผิดหวังในความรัก เลิกกับแฟนชาวรัสเซียถึงขนาดคิดฆ่าตัวตาย เพราะพ่อแม่ผู้ชายรับไม่ได้ที่หนูเป็นกระเทย อยากประสบความสำเร็จในชีวิต อยากมีสามีเป็นฝรั่งเพื่อให้เลี้ยงดู ทุกวันนี้ก็มีความหวังว่าจะเจอรักแท้ซึ่งขอให้เป็นอย่างต่างชาตินี้ทุกวันพยายามรักตัวเองให้มากขึ้น ขยันทำงาน ยอมรับการอยู่คนเดียวโดยไม่มีแฟนให้ได้ ดูแลครอบครัวให้ดีที่สุด ลบคำสบประมาทจากคนแถวบ้านที่ดูถูกว่าจบตั้งปริญญาตรีแล้วไม่มีอะไรได้ดีสักอย่าง จะทำให้ตนเองและครอบครัวภูมิใจให้ได้” (ผัดไท: นามสมมติ)

“ปัญหาด้านจิตใจ ครอบครัวและคนในหมู่บ้านที่ต่างจังหวัด บอกว่าลูกบ้านนี้เป็นหญิงข้ามเพศ ทำไรไม่เคยได้ดี ไม่มีเงินทำให้น้อยใจที่ไม่มีเงินทองให้พ่อแม่ ทำให้พ่อแม่ต้องถูกชาวบ้านนินทา เห็นใจความรู้สึกพ่อแม่” (หวาน: นามสมมติ)

“มีปัญหาจิตใจเรื่องครอบครัว โดยเฉพาะพ่อ อยากให้มีครอบครัว ต้องการให้เป็นผู้ชาย แต่ตัวเองก็พยายามทำให้ครอบครัวรับให้ได้ที่มีสามีเป็นผู้ชาย และพยายามไม่เก็บมาคิดให้เครียด เพราะคิดว่าการมีคู่ที่เป็นผู้ชายในเวลานี้ก็คืออยู่แล้ว ดูแลซึ่งกันและกัน เป็นครอบครัวกันได้แต่ไม่มีลูก ความคิดความเชื่อ คิดว่า จะใช้ชีวิตคู่กับผู้ชายให้มีความสุขที่สุดเพื่อให้ครอบครัวยอมรับ ยังไงตนเองก็มีครอบครัวเป็นผู้หญิงไม่ได้ คิดว่าจะไปขายที่ดินที่ซื้อไว้เพื่อเอามาสร้างอพาร์ทเมนท์ให้พ่อกับแม่ได้รู้สึกว่ามีรายได้ดูแลครอบครัวได้ ถ้าวันข้างหน้าเพศเดียวกันสามารถจดทะเบียนกันได้ แต่จะเลือกหาคนที่เขินหน้าซูดตาและเหนือกว่าเราในทางฐานะ คิดว่าทุกวันนี้ยังไม่มีความสุขที่



แท้จริงเลย สมบัติที่มีจะเหลือไหม จะรักษาอย่างไร ถ้ายังดำรงชีวิตอย่างไรไม่ให้กลับไปลำบาก เหมือนเดิม ในใจกลัว เพราะยอมรับส่วนตรงนี้ยังไม่ได้จริง ๆ ในหัวสมองมีแต่เรื่องเงิน กลัวไม่มีเงิน กลัวโดนผู้ชายปลอกตอก ความสุขในใจจริง ๆ ไม่มีเลย อยู่กับความหวาดระแวง เป็นคนรักตัวเอง สร้างสภาพภายนอกว่ามีความสุข ทุกอย่างต้องตรงตามแนวทางที่ตัวเองคิดแน่นอน เช่น เวลาเจอผู้ชายที่พูดดี ๆ จะคิดว่าเขาจะเข้ามาปลอกตอก สร้างเกราะป้องกันตนเอง ยอมรับทำทุกอย่างเพื่อตัวเอง แม้พ่อแม่ก็ต้องทำตามคำสั่งของตนเอง สร้างกรอบชีวิตและวางแผนไว้เพื่อตัวเองและคนรอบข้าง ชีวิตมีกำแพงทุกเรื่อง ในด้านการใช้เงิน ถ้าได้ครอบครองอะไรแล้วจะไม่ให้หลุดมือไป จะไม่ยอมเสียอะไรไป ทำให้เครียดเพราะเป็นกังวลตลอดเวลา ชีวิตจะสมบูรณ์แบบมากขึ้นถ้าได้ลดกำแพงในชีวิตลงมา คนรอบข้างไม่มีใครเข้าถึงตัวตนของตัวเองได้ เวลาจะพูดกับพ่อต้องใช้แม่เป็นตัวกลางในการสื่อสาร คิดมาตลอดว่าไม่มีความผูกพันกับพ่อ ไม่เคยกินข้าวพร้อมหน้าพ่อแม่ลูก เพราะอึดอัด ในวัยเด็กพ่อทำร้ายตัวเองมาตลอดเพราะพ่อเกลียดหญิงกะเทย แต่เวลาเจ็บไข้ไม่สบายก็ไปดูแล เทศกาลก็พยายามเข้าไปหาเพราะอยู่บ้านคนละหลัง” (เกรส: นามสมมติ)

ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ว่า สังคมยังไม่ยอมรับในเรื่องความเท่าเทียมกันในเรื่องเพศ การโดนตีตราจากสังคมโดยพบว่าการทำงานที่มีผู้มาใช้บริการไม่ยอมรับหญิงข้ามเพศ ซึ่งผิดกับบางประเทศที่เปิดกว้างและยอมรับหญิงข้ามเพศมากขึ้น ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

“ มีปัญหาเรื่องการทำงาน เพราะทำงานเป็นพนักงานนวดแผนโบราณ เวลาที่มีผู้มาใช้บริการเมื่อรู้ว่าเป็นหญิงข้ามเพศจะขอเปลี่ยนให้พนักงานคนอื่นมานวดแทน รู้สึกน้อยใจคิดว่าตนเราก็มียี่มือการนวดดี ไม่แตกต่างจากผู้หญิง สังคมไม่มีความเท่าเทียมกัน บางครั้งรู้สึกด้อยค่า คิดว่าเราก็คือเป็นคนเหมือนกัน ทำไมไม่ดูที่ยี่มือและความสามารถ เมื่อเกิดปัญหาและความรู้สึก พยายามมองไปไกล ๆ พยายามใจเย็นเข้าไว้ บนโลกนี้ไม่มีอะไรเท่าเทียมกันทุกอย่าง ยิ่งเราเป็นกระเทยยิ่งต้องอดทนมากกว่าคนอื่นเป็นสองเท่า เพราะการที่เราเป็นเพศที่สาม สังคมก็มองคนประเภทนี้แปลกอยู่แล้ว แต่ผู้มาใช้บริการชาวยุโรปยังมีการยอมรับพวกเรามากขึ้น เชื่อว่า ในอนาคตก็จะต้องมีการยอมรับกระเทยจากคนไทยและชาติอื่น ๆ มากกว่าเดิม เคยแอบไปนวดที่ประเทศเกาหลี 1 ปี คนเกาหลีไม่ยอมรับกระเทย เราต้องปกปิดตัวเองโดยการแต่งกายมิดชิด ไม่พูดสื่อสารให้ได้ยิน ให้เพื่อนผู้หญิงสื่อสารแทน เพื่อไม่ให้ผู้ใช้บริการรู้ตัวตนของเราว่าเป็นกระเทย ” (ดาว: นามสมมติ)

“ครอบครัวและคนในหมู่บ้านที่ต่างจังหวัดไม่ยอมรับ บอกว่า ลูกบ้านนี้เป็นหญิงข้ามเพศทำไรไม่เคยได้ดี ไม่มีเงินทำให้น้อยใจ โดนตีตราจากคนในหมู่บ้าน พ่อแม่ลูกคนในหมู่บ้านนินทาว่ามีลูกแบบนี้ ตนเองน้อยใจที่ไม่มีเงินทองให้พ่อแม่ ทำให้พ่อแม่ต้องถูกชาวบ้านนินทาเห็นใจความรู้สึกพ่อแม่ คิดว่าอยากแก้ปัญหาโดยการพยายามเก็บเงิน สร้างบ้าน เอาเงินไปให้พ่อแม่

ชาวบ้านจะยอมรับและพ่อแม่จะภูมิใจมากขึ้น ทำตัวให้พ่อแม่ภูมิใจด้วยการเป็นคนดี ลบคำที่ชาวบ้านว่า พ่อแม่มีลูกเป็นหญิงข้ามเพศเหมือนมีส้วมหน้าบ้าน” (หวาน: นามสมมติ)

ผู้รับการปรึกษารับรู้เกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง เช่น การถูกตีตราจากสังคมทำให้มีผลต่อการดำรงชีวิต ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

“หนูมีทัศนคติด้านลบมาก จากการที่เพศที่ 3 ได้ถูกตีตราจากสังคม มีผลกระทบต่อ การดำรงชีวิต สังคมยังไม่ยอมรับและเปิดกว้าง เหมือนหนูโดนกระทำจากสังคมและสิ่งแวดล้อม แต่คิดหาเหตุผลที่ดีของหนู เพื่อลบล้างกับความคิดที่ไม่ดีของตนเอง เพื่อยอมรับให้ได้ในสิ่งที่เรา เป็นอยู่” (แฉน: นามสมมติ)

จากตัวอย่างดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า กระบวนการปรึกษาในครั้งที่ 4 และ 5 ผลจากการทำ ABC Worksheet ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถรับรู้และยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย พยายามคิดว่า เกิดแก่เจ็บตายเป็นเรื่องธรรมดาในโลกใบนี้ แต่พยายามหันมาดูแลสุขภาพให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้ ลดอาหารที่ทำลายสุขภาพ เพิ่มการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์รวมทั้งออกกำลังกายมากขึ้น ส่วนกลัวที่เกิดจากการมีโรคประจำตัว ผู้รับการปรึกษาใช้การปล่อยวางเพื่อให้อยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุด และยอมรับในสิ่งที่ เป็น นอกจากนั้นพวกเขาได้วางแผนอนาคต โดยการเก็บเงิน สร้างบ้าน นำเงินไปให้พ่อแม่ เพื่อให้เพื่อนบ้านยอมรับ และสร้างความภาคภูมิใจให้พ่อแม่ ด้วยการเป็นคนดี และยอมรับชีวิต ให้กำลังใจตนเอง เพื่อความสุขในชีวิตที่เกิดขึ้น

#### ครั้งที่ 6 และ 7 การแยกความคิด

การปรึกษารั้งที่ 6 และ 7 ผู้รับการปรึกษาทั้ง 9 คน มีการเปิดเผยข้อมูลผ่านการฝึกเทคนิค Milk Milk Milk และฝึกเทคนิค “เดินอย่างไร” (How to walk) โดยได้ข้อค้นพบ ดังนี้

ผู้รับการปรึกษา มีความรู้สึกเจ็บปวดกับคำที่ถูกนิยามว่าเป็น “กระเทยควาย” “วิปริตผิดเพศ” “เสียเวลาจริง ๆ เลย” “อีโรคจิต” “เสียชาติเกิด” “เธอไม่มีปัญญาได้ดีหรอก” “กระเทยคึก” “กระเทย คือ ส่วนเกิน” ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

“คำพูดคนที่สร้างความเจ็บปวด อยู่ที่ใครพูด มีความสนิทสนมกันมากแค่ไหน คำที่ติดอยู่ในใจและเจ็บปวดทุกครั้งที่ได้ยิน คือ คำว่า “อีกระเทยควาย” ทำให้รู้สึกว่า ชีวิตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน เราไม่สามารถบอกได้ ไม่มีสูตรสำเร็จตายตัว ไม่ไปคิดว่าเขาคำก็ไม่มีรู้สึกอะไร”

(แป้ม: นามสมมติ)

“คำพูดที่ว่า “วิปริตผิดเพศ” ยิ่งถ้าคนทางเหนือถือว่า เป็นคำแรงมาก ทำไม่ต้องมาว่าเราด้วย แต่ก็คิดว่าเป็นคำชมแล้วกัน เราไม่ให้คุณค่ากับมันหรอก ก็แค่คำพูดเอง” (เกรส: นามสมมติ)

“คำที่รู้สึกทำให้เราเจ็บปวด คือ คำว่า “เสียเวลาจริง ๆ เลย” เป็นคำที่เกิดจากการทะเลาะกับแฟน ทุกวันนี้ติดอยู่ในความรู้สึกตลอดมา ทำให้คิดว่าเขารักเราหรือเปล่า มาอยู่กับเราเพื่ออะไร

ไม่คิดว่าคนที่รักกันจะพูดแบบนี้ ทำให้รู้สึกว่าการเดินทางของเราสองคนมีจุดมุ่งหมายอะไร เดินไปไหน แต่ตอนนี้ไม่คิดมากแล้ว เพราะแค่คำพูดจะเก็บมาคิดทำไมให้เจ็บปวด ถ้าไม่ไปตีความหมาย มัน ดีขึ้นก็ไม่แคร์ค่ะ” (ด้อย: นามสมมติ)

“คำพูดที่เจ็บปวดสำหรับหนู คือคำว่า “อิโรคจิต รู้สึกเสียใจจะมว่ากันทำไม แต่ก็มองว่าเป็นธรรมดา ก็แค่คำพูดที่คนเราสร้างมันขึ้นมา” (เจ้านาง: นามสมมติ)

“คำพูดที่เจ็บปวด คือคำว่า “เสียชาติเกิด คนมองว่าเป็นผู้ชายแต่ทำไมต้องเป็นกระเทย ถ้าเราไม่ให้ความหมายกับมันก็ไม่ใช้คำพูดที่จะทำให้เรารู้สึกอะไรได้เลย” (ดาว: นามสมมติ)

“คำที่เจ็บปวดสำหรับหนูนะ คือ “เธอไม่มีปัญญาได้ดีหรอก” เพราะหนูโดนเปรียบเทียบกับตลอดจากสังคมรอบข้างในหมู่บ้านที่ต่างจังหวัด บางทีชีวิตหนูก็เดินไปอย่างไร้ค่า แต่พอหนูได้แยกคำพูดออกมาทีละคำหนูก็จะรู้สึกไม่เจ็บปวดกับมันค่ะ” (หวาน: นามสมมติ)

“คำที่หนูไม่ชอบ คือ คำว่า “กระเทยคัก” โดยจะถูกล้อเลียนตั้งแต่เด็ก ๆ แต่ถ้าคิดว่ามันเป็นคำที่เ้าพูดกันขำ ๆ หนูก็ไม่แคร์” (หมาย: นามสมมติ)

“คำที่หนูจำและเจ็บ คือ คำว่า “เสียชาติเกิด” เป็นคำพูดที่คนอื่นไม่ควรมาว่าเรา แต่ถ้าหนูไม่เก็บมาคิดหรือใส่ใจ หนูก็จะรู้สึกเฉย ๆ ค่ะ” (แดน: นามสมมติ)

“คำที่หนูโกรธและไม่ชอบมาก คือ คำว่า “กระเทย คือ ส่วนเกิน มองว่าเป็นการดูถูก ถูกจำกัดจากสังคมซึ่งกระเทยก็คือ คนที่สามารถทำประโยชน์ให้สังคมได้นะ แต่ถ้าเราพูดให้เป็นคำตลก ๆ หนูก็จะไม่โกรธ” (ผดไท: นามสมมติ)

จากตัวอย่างดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า กระบวนการปรึกษาในครั้งที่ 6 และ 7 ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถแยกความคิด โดยการพูดซ้ำ ๆ แยกความหมายออกจากภาษา และการพูดซ้ำ ๆ ทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถมองเป็นเรื่องธรรมดาไม่มีความสำคัญ เพราะคำพูดเป็นแค่สิ่งที่มีสมมติขึ้นมา เมื่อไม่ให้ความหมาย หรือไม่เอาใจใส่เขาก็จึงไม่รู้สึกเจ็บปวดกับถ้อยคำที่เคยทำร้ายพวกเขาอีกต่อไป

### ครั้งที่ 8 และ 9 รู้ทันการเปลี่ยนแปลง

การปรึกษารั้งที่ 8 และ 9 ผู้รับการปรึกษาทั้ง 9 คน มีการเปิดเผยข้อมูลผ่านฝึกเทคนิค “การเลือกอัตลักษณ์” (Pick an identity) และกิจกรรม “เสื้อสูทไม่พอดี” (The ill-suited) โดยได้ข้อค้นพบ ดังนี้

ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยเลือกที่จะดูแลสุขภาพร่างกาย ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

“อยากเป็นกระเทยที่ทันสมัยตลอดไป ไม่อยากเป็นกระเทยแก่ อยากมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงตลอดไป ต้องออกกำลังกาย หากิจกรรมทำเพื่อ ความสวยความงามค่ะ” (เกรส: นามสมมติ)

ผู้รับการปรึกษาขอรับการเปลี่ยนแปลงของของจิตใจตนเอง ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

“อยากเป็นคนจิตใจดี เป็นคนดีของสังคมค่ะ อยากเป็นกระเทยที่มีความสามารถ เช่น แต่งหน้าเก่ง มีความสามารถในด้านตัวเรานัด” (แป้ม: นามสมมติ)

ผู้รับการปรึกษาต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อให้อยู่ในสังคมได้มากขึ้น ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

“ในบางเวลาอยากเป็นกระเทยผมสั้นเพราะรู้สึกว่าได้รับการยอมรับจากสังคมมากกว่า การเป็นกระเทยผมยาวอีก อยากอยู่ได้ในทุกสังคม” (หมาย: นามสมมติ)

ผู้รับการปรึกษาต้องการมีอนาคตที่ดี และการทำงานที่มั่นคง และต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

“อนาคตอยากเป็นเจ้าของกิจการเล็ก ๆ ของตนเองค่ะ กลัวว่าแก่ไปจะไม่มีคนเลี้ยงดู หนูจะได้ดูแลตัวเองได้” (หวาน: นามสมมติ)

“อยากมีเงินเยอะ ๆ อยากเป็นคนรวย จะได้ซื้อในสิ่งที่อยากได้ ถ้ามีเงินสิ่งแรกที่จะซื้อคือ บ้าน บางทีอยากไปขายบริการเพื่อให้ตัวเองมีเงินเยอะ แต่ต้องตัดผมเพื่อให้ดูเป็นเกย์ ฝรั่งจะได้ชอบ แต่ทำใจไม่ได้เพราะใจเราเป็นกระเทย” (ดาว: นามสมมติ)

“อยากประสบความสำเร็จในชีวิต ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง มีความสุขกับครอบครัว มีงานที่มั่นคง” (ผัดไท: นามสมมติ)

“ไม่อยากเสียความเป็นตัวตนของตัวเองกังวลกับอนาคตในภายภาคหน้าในตัวคนที่แท้จริงของตนเอง กลัวว่าจะกลับไปแต่งตัวเป็นชายบ้างหญิงบ้าง แต่ตอนนี้มีความสุขกับการได้เป็นกระเทย” (แดน: นามสมมติ)

จากตัวอย่างดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า กระบวนการปรึกษาในครั้งที่ 8 และ 9 ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถรู้การเปลี่ยนแปลง มองเห็นตัวตนตามบริบท ทั้งเป็นความต้องการอย่างแท้จริงของตนเอง เช่น ต้องการเป็นคนดีของสังคม อยากมีความมั่นคงในชีวิต อยากมีอยากได้ในสิ่งที่ต้องการ ต้องการดูแลสุขภาพแข็งแรงไม่ให้แก่ ต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต รับรู้ภาพลักษณ์ตามความรู้สึก

#### ครั้งที่ 10 และ 11 การระบุนิสัยทางค่านิยม

การปรึกษารั้งที่ 10 และ 11 ผู้รับการปรึกษาทั้ง 9 คน มีการเปิดเผยข้อมูลผ่านใบงาน “ค่านิยมของฉัน” 10 ด้าน โดยได้ข้อค้นพบ ดังนี้

ผู้รับการปรึกษาต้องการให้ตนเองสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง มีผลกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวันซึ่งจะเกิดได้จากการที่ผู้รับการปรึกษาออกกำลังกาย มีวินัยในการดูแลสุขภาพ

รับประทานยาอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งดูแลสุขภาพด้วยวิถีทางธรรมชาติเช่นกินผักผลไม้ปลอดสารพิษ รับประทานสมุนไพร นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

“อยากให้สุขภาพแข็งแรง ไม่ปวดเมื่อยตามตัว ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ตอนนี้หวังว่า ตัวเองจะเป็นความดัน เบาหวาน แต่ไปตรวจแล้วหมอบอกว่า ถ้าทานยาตามหมอสั่งร่างกายก็จะแข็งแรง ตามปกติ ดูแลตัวเองมากขึ้น ใช้ชีวิตตามธรรมชาติ เดินเล่นในสวนสาธารณะทุกวัน ”

(แป้ม: นามสมมติ)

“ก็ปรึกษาคลินิกไม่ให้แก่ หมอก็คินะจะคอยบอกว่า ตรงนั้นทำ ตรงนี้ไว้ก่อน ดูแลตัวเองอย่างดี ส่วนโรคประจำตัวก็ทานยาตามหมอสั่งตลอด มีวินัยในการดูแลสุขภาพ เว้นเนื้อสัตว์ ทานผักผลไม้ปลอดสารพิษ มีสมุนไพรไทยดี ๆ ก็ลองดู” (เกรส: นามสมมติ)

“ก็อยากที่จะมีสุขภาพที่ดี ไม่อุบัติเหตุตาย มีลูกหลานที่ดีคอยดูแล” (ต้อย: นามสมมติ)

“สุขภาพและความสุขในชีวิตของหนูตอนนี้ ขอให้สุขภาพแข็งแรงทุกวันนี้ได้อยู่ได้เพราะยายอยากกลับมาสวยเหมือนเดิม ทุกวันนี้ก็กินยาทุกวันตามที่หมอบอกแล้วโรคแทรกซ้อน และหนูก็อยากเป็นพยาบาลดูแลผู้สูงอายุ” (เจ้านาง: นามสมมติ)

“อยากมีชีวิตที่ปลอดภัย ไร้โรค สุขภาพร่างกายสำคัญที่สุดแล้วละ” (ดาว: นามสมมติ)

“ก็อยากมีร่างกายที่แข็งแรง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย สุขภาพดี ร่าเริงแจ่มใส”

(หวาน: นามสมมติ)

“อยากสุขภาพแข็งแรง แต่ก็ให้เป็นไปตามช่วงอายุ ก็ไม่อยากจะประสบอุบัติเหตุตาย เวลาเจ็บป่วยก็ใช้ธรรมชาติบำบัดแต่ไม่อยากจะกินยา เช่น ถ้าปวดหัวก็กินนม นอนพักผ่อน ”

(หมาย: นามสมมติ)

ผู้รับการปรึกษารับรู้สภาพทางจิตใจและความต้องการของตนเองเพื่อให้ได้ผ่อนคลาย เช่นไปเที่ยวพักผ่อน ไปปฏิบัติธรรม ไปดูหนัง สร้างจิตสำนึกในการอยู่ร่วมกันด้วยความเมตตา ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

“ชอบที่จะไปเที่ยว ส่วนมากจะไปคนเดียว เวลาไม่อยู่สามีก็จะเฝ้าร้านให้ ก็อยากไปที่ปฏิบัติธรรมแบบของท่าน ว.” (ต้อย: นามสมมติ)

“อยากไปปฏิบัติธรรมเพื่อให้อุบัติธรรม มีความสงบ มีสมาธิ” (เจ้านาง: นามสมมติ)

“อยากสำเร็จในน้ำพระธรรมของพระเจ้าจะได้สำเร็จในทุก ๆ ด้าน ไม่ได้เข้าโบสถ์มานานแล้วอยากไปในที่สงบ” (ดาว: นามสมมติ)

“ศาสนาที่ช่วยในด้านจิตใจ สมมติว่ามีงานวัด งานบุญก็ช่วยในสิ่งที่เราช่วยได้ ไม่เหลือปากว่าแรงที่เราจะช่วยได้ ทำบุญตามเทศกาลต่าง ๆ” (หวาน: นามสมมติ)

“ชอบคุณนึ่งเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้กับตนเอง เป็นคนที่ชอบไปบวช ศึกษาธรรมะ ไปวัด” (แดน: นามสมมติ)

“อยากให้ทุกศาสนารักใคร่สามัคคีกันทุกคนจะได้มีจิตใจดี เมตตาต่อกัน”  
(หมาย: นามสมมติ)

“อยากให้ทุกศาสนาอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข จิตใจร่มเย็น และมีเมตตาต่อกระเทยบ้าง”  
(ผัดไท: นามสมมติ)

ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม เช่น อยากมีคู่ครอง อยากมีคนดูแลซึ่งกันและกัน ทำประโยชน์ต่าง ๆ เพื่อสังคมและเป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่มีความเท่าเทียมกัน อยากมีครอบครัวที่สมบูรณ์แบบ ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

“ตอนนี้พี่ไม่มี พ่อ แม่ มีพี่สาวคนโตเขาขอไปเลี้ยง พี่ชายตายไปแล้วเป็นเกย์ มีครอบครัวของแม่บุญธรรมที่เต็มเต็ม แต่ไม่ใช่ครอบครัวที่แท้จริง ด้านคู่ครองก็อยากมีผู้ชายที่รักเราจริง ไม่ต้องเลี้ยงดู เพราะฉันหาเลี้ยงตัวเองได้ แต่ขอให้อยู่ด้วยกันดูแลกันยามแก่เฒ่า หน้าตาไม่สำคัญ ขอแค่เพียงรักเราจริง” (เป็ม: นามสมมติ)

“ก็พยายามดูแลครอบครัว ด้านคู่ครอง ก็อยากได้ที่ฐานะเท่าเทียมกัน เพราะเงินก็สามารถบันดาลได้ทุกอย่าง จะอุ้มบุญก็ไม่ค่ะ ด้านสังคมก็มีช่วยเหลือ ร่วมงาน และที่ร่วมบริจาคต่าง ๆ ตามที่พอจะช่วยได้” (เกรต: นามสมมติ)

“ก็อยากเห็นหลาน ๆ เป็นคนดี ก็แบบปลูกฝังให้เขา และก็ต้องรอรระยะเวลา ถ้าใครอยากได้อะไรก็ต้องคิดก่อนให้นะ แต่ต้องดูสมควรกับเวลา และเหตุผลว่า สมควรได้รับหรือยัง เรื่องคู่ครองก็อยากอยู่คนเดียว แต่ก็ยังไม่เลิก ก็อยู่กันไปแบบนี้รอเมื่อไหร่เขาไปก็ไม่มีอีกแล้ว เป็นคนชอบที่จะอยากช่วยสังคม โดย ร่วมบริจาคสมุด หนังสือ ซอส น้ำปลา ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ตามที่เราช่วยได้” (ต้อย: นามสมมติ)

“อยากดูแลพ่อแม่ ให้ดีกว่านี้เพราะว่าอยู่ไกล พ่อ แม่ อยู่สิงห์บุรี อยากอยู่ใกล้ ๆ ดูแลกัน ด้านคู่ครองก็อยากให้มีคนนี้คอยสงสารเห็นใจหนูบ้าง อยากให้แบ่งปันกัน ด้านพ่อแม่ มีลูกหลาน เขาดูแล เวลากลับไปก็จะสอนให้ดูแลให้ดี อย่ายึด อยากมีเพื่อนสนิท มีปัญหาอะไรอยากมีที่ปรึกษา สูดท้ายเลย อยากเป็นผู้ช่วยพยาบาล อยากดูแลผู้สูงอายุ” (เจ้านาง: นามสมมติ)

“อยากพัฒนาตัวเอง อยากเรียนเพิ่มเติมเรื่องฝีมือ การอาชีพ อยากจัดดอกไม้ ทำอาหาร ซักอบรีด ก็อยากลองดูหลาย ๆ อย่าง ถ้าสังคมให้โอกาสกระเทย” (ดาว: นามสมมติ)

“หนูอยากมีครอบครัวที่สมบูรณ์แบบ คอยดูแลให้การปรึกษา ไม่ต้องทุกวันหรอก แต่ก็คอยดูแลกัน พุดตามตรงอยากแต่งงาน แต่ไม่อยากมีเมีย อยากมีผัวค่ะ หนูมีเพื่อนเยอะมาก คนที่ฟังได้ก็ฟังได้ คนที่ฟังไม่ได้ก็ฟังไม่ได้เลย มีเพื่อนก็ตีเวลาไปเที่ยวสังสรรค์ก็สนุกดี แต่อยากมีอาชีพ

ที่คิดว่าการขายตัวจะ อยากรียนหนังสือเพื่อพัฒนาตนเอง ผีนอยากไปเที่ยวนอกสถานที่ ภูเขา ป่าไม้ ไปเฉพาะกับคนในครอบครัว” (หวาน: นามสมมติ)

“อยากมีครอบครัวที่สมบูรณ์แบบรักเราแบบที่เราเป็น ไม่มีการกีดกันในเรื่องเพศทั้ง ครอบครัวเขาและครอบครัวเรา คู่ครองก็แค่อยากให้เรารักเราในแบบที่เราเป็นและก็รักครอบครัวเรา และที่สำคัญขอให้เค้าเป็นคนดีก็พอ อยากให้พ่อ แม่ยอมรับเราในแบบที่เราเป็น ยังไงเราก็เป็นแบบนี้เราไม่สามารถเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นได้แล้ว แต่ที่สำคัญเราต้องทำตัวให้ดีพอที่จะให้เขายอมรับเราได้ อยากให้ทุกอาชีพยอมรับบุคคลเพศที่สามมากขึ้น และอยากให้ตัวเองมีอาชีพ ก็จะมีรากฐานติดตัวไปในอนาคตค่ะ (แดน: นามสมมติ)

“อยากมีครอบครัวอบอุ่นอยู่กันพร้อมหน้า เพราะตั้งแต่เรียนจบที่ก็ไปคนละทาง อยากมีชาวต่างชาติที่รักเราจริง สงสาร และก็ดูแลสงเสียเรา เพื่อนก็อยากได้เพื่อนที่ไม่อิจฉาริษยาและหวังดีต่อกัน ตอนนี้ ทำงานบาร์ก็ไม่มั่นคงก็อยากเก็บเงินเปิดร้าน เล็ก ๆ และอยากเรียนต่อปริญญาโท” (ผัดไท: นามสมมติ)

“อยากมีครอบครัวที่ดี มีฐานะ มีความสุข อยากมีผัวรวย ๆ รับเลี้ยงดูแล อยากมีลูกบุญธรรมสักคน ถ้ามีผัวฝรั่งก็ขอให้เราอยู่แบบเป็นผัวเป็นเมียเหมือนคนทั่วไป ทางด้านสังคมก็อยากให้สังคมยอมรับสาวประเภทสองได้มากขึ้น ไม่ตีตราว่าสาวประเภทสองอย่างโน้นอย่างนี้” (หมาย: นามสมมติ)

ผู้รับการปรึกษารับรู้เกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง เช่น ความต้องการพัฒนาตนเอง การทำดีเพื่อช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส การช่วยเหลือสังคม ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“อยากพัฒนาตนเอง อยากรียนหนังสือเพิ่ม ด้านภาษา คือ อยากรเก่งกว่านี้ เวลาพูด พูดไม่ทันเขา อยากรมีสวนดอกไม้เล็ก ๆ ไว้ปลูกขาย” (เจ้านาง: นามสมมติ)

“อยากทำดีช่วยเหลือคนด้อยโอกาส พวกเด็กที่เก็บขยะ เก็บขวด ก็จะแบ่งอาหารให้ให้เงินเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้เสื้อผ้า” (ดาว: นามสมมติ)

“ก็ช่วยเหลือกัน ในชุมชน แบบว่าบ้าน โน้นมีงาน บ้านนี้มีงานก็ช่วยกัน นำท่วมก็ช่วยเหลือกัน” (หวาน: นามสมมติ)

“อยากให้เสียสละต่อกัน อยากให้สังคมเท่าเทียมและก็รักกันมากขึ้น” (หมาย: นามสมมติ)

“อยากที่จะเรียนรู้ภาษาอื่น ๆ ได้มากขึ้น เพื่อสื่อสารกับนักท่องเที่ยวในพทฯได้” (ผัดไท: นามสมมติ)

จากตัวอย่างดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า กระบวนการปรึกษาในครั้งที่ 10 และ 11 ช่วยให้ ผู้รับการปรึกษา สามารถระบุทิศทางค่านิยมในด้านต่าง ๆ ที่สำคัญในชีวิต ซึ่งเป็นความต้องการ อย่างแท้จริงของผู้รับการปรึกษา ซึ่งผู้รับการปรึกษาแต่ละราย เลือกค่านิยมที่จะนำมาวางแผน ปฏิบัติการแตกต่างกันไป เช่น ด้านสุขภาพ ได้แก่ การมีสุขภาพที่แข็งแรง ซึ่งจะเกิดขึ้น ได้โดย การรับประทานยาให้ตรงเวลาและต่อเนื่อง (ผู้รับการปรึกษา 2 ราย มีเชื้อเอชไอวี) รวมทั้งการมีชีวิต ที่ปลอดภัย ห่างไกลโรคร้ายและเสียชีวิตด้วยอุบัติเหตุ มีเป้าหมายในชีวิตในการพัฒนาตนเอง สร้างครอบครัวให้อบอุ่นและมั่นคง เป็นพลเมืองที่ดีของสังคม มีความเสียสละต่อส่วนรวมและ ช่วยเหลือสังคม อยากให้เกิดความสามัคคีในสังคม มีความเท่าเทียมกัน ไม่กีดกันในเรื่องเพศ

### ครั้งที่ 12 และ 13 การปฏิบัติตามพันธะสัญญา

การปรึกษครั้งที่ 12 และ 13 ผู้รับการปรึกษาทั้ง 9 คน ได้ค้นหาแนวทางการปฏิบัติตาม ทิศทางค่านิยมที่เลือกสรร โดยสร้างพันธะสัญญาที่ต้องปฏิบัติเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ดังนี้

“ส่วนสุขภาพก็ดีพอประมาณ ไม่แข็งแรงมาก ดีบ้างอะไรบ้างตามกาลเวลา เพราะผ่าน การทำงานหนัก พักผ่อนน้อย ต้องดูแลสุขภาพ และพักผ่อนให้มากขึ้น” (หมาย: นามสมมติ)

“อยากให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมากขึ้น ทุกวันนี้ทำงานในบาร์ ไม่มีเวลาพักผ่อน กลัวร่างกายไม่แข็งแรง อยากอยู่เป็นขวัญและกำลังใจให้ครอบครัวไปนาน ๆ จะรักษาสุขภาพให้ดี ที่สุด” (ผัดไท: นามสมมติ)

“สุขภาพก็แย่งเรื่อย ๆ อายุมากขึ้น กลัวโรคร้ายไข้เจ็บ อย่างที่ทุกคนบอกนะค่ะ กระทบ จะใช้ร่างกายหนักในการทำงาน ใช้ชีวิตกลางคืนมากกว่ากลางวัน ค่ำ กินสุบทุกประเภท ไหนจะ ยาคุม ฮอร์โมนอีก เยอะแยะมากมายที่ ทำลายสุขภาพทั้งนั้น ลองกันมาหมดแล้ว หนูว่า มันมีผลกับ ร่างกายเราในระยะยาว” (แฉน: นามสมมติ)

“เรื่องสุขภาพสำคัญที่สุดอย่างที่บอกมาตลอด กลัวเรื่องสุขภาพ ต้องหาหมอ ต้องกินยา ต้องคอยเตือนตัวเอง ก็จะพยายามออกกำลังกายให้มากขึ้น ถึงจะเหนื่อย หอบ หายใจไม่ค่อยทัน ก็จะ ใช้อินเตอร์เน็ตในการเปิดดู โยคะฝึกตามเบา ๆ ออกกำลังกายแบบเบา ๆ เดินเล่นบ้าง”

(แป้ม: นามสมมติ)

“สิ่งที่สำคัญเลย คือ สุขภาพต้องแข็งแรงก่อนถึงจะเป็นอย่างอื่นได้ สิ่งที่ต้องทำสมอนั้น คือการหาหมอ ปรึกษาหมอ กินยาตามที่หมอสั่ง ออกกำลังกายบ้าง” (เกรต: นามสมมติ)

“สุขภาพก็ดูแลเอาใจใส่มากขึ้น ตื่นเช้ามาออกกำลังกาย ล้างห้องน้ำทุกเช้า ก็ถือเป็น การออกกำลังกาย เน้นการกินของที่มีประโยชน์ ผัก ผลไม้ ควบคุมน้ำหนัก ตอนนี้น้ำหนักลดลง รู้สึกว่าร่างกายเบา สบายขึ้น จะเอากิจกรรมฝึก โยคะไปใช้ด้วย กระทบทุกนางกลัวไม่สวยค่ะ”

(ต้อย: นามสมมติ)



“ด้านสุขภาพร่างกาย ก็ออกกำลังกาย ทำเท่าที่เราจะทำได้ หามอบให้ตรงตามนัด ยาไม่ให้ขาด อาหารบางอย่างก็ต้องควบคุม สุขภาพเราต้องดีก่อนถึงจะไปดูแลสามี และคนอื่นได้” (เจ้านาง: นามสมมติ)

“ตอนนี้ร่างกายก็แข็งแรงดี แต่พยายามดูแลสุขภาพให้มากขึ้น เพราะเรากินฮอร์โมนมา ตั้งแต่เด็ก กลัวมีผลกับร่างกายเมื่ออายุเพิ่มขึ้น” (ดาว: นามสมมติ)

“หนูต้องดูแลสุขภาพของตัวเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ จะล้มไม่ได้ คิดเสมอว่า เราเป็นเสาหลักของครอบครัว ถ้าร่างกายเป็นอะไรไปจะไม่สามารถหาเงินและทำให้พ่อแม่สุขสบายได้” (หวาน: นามสมมติ)

ในการปรึกษาครั้งที่ 13 ผู้รับการปรึกษาปฏิบัติตามพันธสัญญาแล้ว ซึ่งพบว่า ยอมรับกับปัญหาให้ได้ มีสติ ที่จะแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้น ใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

“มีปัญหาหลายอย่างในชีวิตเลยทำให้คิดมาก ไม่รู้ชีวิตในอนาคตจะเป็นอย่างไรคิดมาก แต่ต้องยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น พยายามปล่อยวาง หาทางแก้ไขกันไป” (หมาย: นามสมมติ)

“คิดมาก เครียด เรื่องงานค่ะ อยากมีงานทำ อยากมีเงิน ตอนนี้ลำบากต้องอาศัยคนอื่น ทั้งที่พิก ค่าใช้จ่าย คงต้องพยายามหางานต่อไป สร้างกำลังใจให้ตนเอง มีสติให้มาก” (แดน: นามสมมติ)

“บางทีก็ท้อแท้ ทำไมกระเทยอย่างเราสังคมถึงยังไม่ยอมรับ ไม่ชอบการถูกตีตรา รู้สึกว่าเป็นการตัดสินจากภายนอก กระเทยก็มีจิตใจ มีความสามารถนะ แต่ก็พยายามไม่คิดมาก อยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุด ยอมรับในสิ่งที่เราเป็น” (ผัดไท: นามสมมติ)

“ถึงพี่จะดูเป็นคนไม่คิดมาก แต่ก็มีกังวลใจกับเรื่องสุขภาพมาตลอด แต่วันนี้ก็สบายใจขึ้นแล้วละ พยายามอยู่กับปัจจุบันยอมรับกับสิ่งที่มันเกิดขึ้นมาแล้วให้ได้ ทำใจได้ละเกิดแก่เจ็บตายเป็นเรื่องปกติ เราฝืนมันไม่ได้อยู่แล้ว” (เป็ม: นามสมมติ)

“บางทีที่รู้สึกผิดกับพ่อนะที่เราเคยทำไม่ดีกับเขาไว้เยอะ เราเห็นแก่ตัว กลัวบาปกรรม จะส่งผลทำให้เราไม่มีความสุขรุ่งเรืองเรื่องในชีวิต ต่อจากนี้จะกลับไปดูแลครอบครัวให้มากขึ้น ใส่ใจความรู้สึกพ่อแม่มากกว่าเดิม” (เกรส: นามสมมติ)

“กับปัญหาที่เจอก็ไม่เครียด ไม่ท้อ ไม่คิดมาก ปล่อยวาง ทำใจได้ละ ปัญหาเศรษฐกิจเป็นปัญหาระดับชาติ เราก็ต้องยอมรับกับมัน แล้วมาปรับเปลี่ยนที่ตัวเราเอง สร้างพลังให้เกิดขึ้นจะได้มีกำลังใจในการต่อสู้” (ต้อย: นามสมมติ)

“อยู่แบบมีความหวัง ชีวิตต้องสู้ บางครั้งก็เครียดท้อแท้กับโรคภัยไข้เจ็บที่เราเจอ แต่ก็ต้องมีความหวังว่า มันจะดีขึ้นเรื่อย ๆ มีหมอบ มียาให้กิน คิดแบบนี้ก็จะสบายใจขึ้น” (เจ้านาง: นามสมมติ)

“ปัญหาเดิม ๆ ที่ทำให้รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ เหมือนเราไม่มีค่า คือความไม่เท่าเทียมกันในสังคม แบ่งแยกไม่ยอมรับ ไม่มีสิทธิให้เรา เกลียดที่สังคมไม่ให้ที่เราขึ้นบ้าง” (ดาว: นามสมมติ)

“หนูเป็นคนคิดเล็กคิคน้อย เลยทำให้ตัวเองมีปัญหา เกือบทุกอย่างมาคิดแม่จะเป็นเรื่องเล็ก ๆ แต่จะค่อยทำใจยอมรับให้มากขึ้น เกือบมาคิดตัวเองก็จะทุกข์ใจเอง” (หวาน: นามสมมติ)

ผู้รับการปรึกษาปฏิบัติตามพันธะสัญญาแล้วพบว่า ได้สร้างค่านิยมไปคู่เป้าหมายในชีวิตมากขึ้น พร้อมจะปรับปรุงตนเอง ยอมรับและพัฒนาตัวเองในทางที่ดีขึ้น ขยันหางาน หาเงิน กลับไปดูแลครอบครัว

“เป้าหมายกับสิ่งที่อยากให้เกิดขึ้น พยายามเรียนรู้กับสิ่งที่เรามีและก็ปรับปรุงตัวเอง โดยดูจากประสบการณ์ของคนและสังคมรอบข้าง แล้วนำมาปรับปรุงตัวเองให้ดียิ่งขึ้นกับ สังคมรอบข้าง ข้อดี เราต้องปรับปรุงให้เข้ากับสังคมให้ได้ ข้อเสีย อาจยังมีการตีตรากันอยู่ในเรื่องเพศที่สาม” (หวิว: นามสมมติ)

“อยากให้สังคมมองว่าคนที่เป็นกระเทย หรือเพศที่สาม ในสังคมก็เป็นคนปกติทั่วไป ไม่ได้แตกต่างจากผู้หญิงหรือผู้ชายเลย มีความหวังว่าสังคมจะยอมรับเพราะคนทุกเพศต่างก็มีความสามารถในตัวเอง” (พีคไท: นามสมมติ)

“ตอนนี้หนูเกรงใจเพื่อนเพราะต้องอาศัยเขาทุกอย่าง เราตงงานหาเงินเองไม่ได้ ขออาศัยกันไปวัน ๆ หนูต้องขยันหางานมากกว่านี้ พยายามใช้ชีวิตให้ดีขึ้น” (แดน: นามสมมติ)

พี่ที่ไม่ค่อยแคร์คนรอบข้างนะ เพราะชีวิตพี่ผ่านอะไรมายอะ จากสูงสุดเป็นนางพญาจนตกต่ำเป็นจี๋ขายจากก็เคยมาแล้ว คิดว่าชีวิตมันไม่มีอะไรแน่นอน รับใช้พระเจ้าดีที่สุดแล้ว ทำดีเพื่อสังคมต่อไป” (เป็ม: นามสมมติ)

“ระยะเวลาสั้นใน ด้านครอบครัวก็จะพยายามกลับไปหาพ่อ กลับไปกินข้าวด้วยกัน ดูท่านก็ชราแล้ว ก็เหมือนกันในอนาคตระยะยาวก็จะกลับไปดูแลพ่อแม่ ปรับเปลี่ยนการใช้จ่ายจะประหยัดขึ้นเพื่อ ดูแลครอบครัวให้ดีขึ้น คิดก่อนที่จะพูดกับพ่อ แม่ ปรับตัวเองให้เข้ากับพ่อ แม่ พี่เป็นคนมองโลกในแง่ร้าย ไม่เคยคบใคร โดยสนิทใจ ถ้ามีสถานการณ์อันตราย ดิฉันต้องรอดคะ คนอื่นช่างมัน” (เกรส: นามสมมติ)

“เราอยู่ในสังคมคนรอบข้างก็มีผลกับชีวิตเรานะ แต่ตัวเองเจ็บมาเยอะ ทุกวันนี้จะไม่ค่อยเก็บมาคิดใส่ใจ ใครมาปรึกษามาเล่าอะไรให้ฟังก็ฟัง แต่จะไม่พูดหรือแสดงความคิดเห็นอะไรไปคุยได้เล่าได้แต่จ้้นรับฟังอย่างเดียวนะ ปัญหาของคนอื่นจะไม่เก็บมาคิดปล่อยวาง มีสติ” (ต้อย: นามสมมติ)

“หาเพื่อนที่จริงใจยากเวลามีปัญหาเขาก็หนีเราไปหมด แต่เวลาเขามีปัญหาที่มีเราอยู่ด้วยตลอด อยากมีคนที่จริงใจกับเราบ้าง” (เจ้านาง: นามสมมติ)

“อยากมีเพื่อน เพราะเป็นคนมีเพื่อนน้อย ที่มีก็ไม่มีใครจริงใจหรอก ลับหลังก็นินทาทั้งหมด อยากมีเพื่อนที่ไว้ใจได้ ไม่ต้องมีเยอะแต่เอาแบบเพื่อนที่จริงใจต่อกันดีกว่า” (ดาว: นามสมมติ)

“ปัญหา คือ แล้วย่านกระเทยน้อย ถ้าไม่มีเงินมีทองกลับบ้าน ชาวบ้านก็ว่า เป็นกระเทยไม่ได้เรื่อง ทำอะไรไม่ได้ดี คนแถวบ้านดูถูก เวลาจะกลับบ้านก็คิด แต่หนูก็ไม่ได้มีมากมาย หนูก็ทำอะไรไม่ได้ ต้องทำใจ ถ้าหนูมีเงินเขาก็ต้องยอมรับ” (หวาน: นามสมมติ)

ผู้รับการปรึกษาปฏิบัติตามพันธะสัญญาโดย พร้อมทั้งที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของตัวเองให้ดีขึ้น หางานใหม่ สร้างรายได้ให้กับตัวเอง เรียนรู้โลกภายนอกมากขึ้น ประหยัด อดออม หารายได้พิเศษ ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

“เป้าหมายในชีวิตหางาน หาเงินให้ดีขึ้น คุณภาพชีวิตตอนนี้ การดำเนินชีวิตตอนนี้ก็ไม่ค่อยมีการงานที่ดีเท่าไร ทำงานในบาร์มีรายได้ไม่แน่นอน อดหลับอดนอน ใช้ชีวิตไม่เหมือนคนปกติทั่วไป สุขภาพย่ำแย่เพราะสภาพแวดล้อมไม่ดี เหล้า บุหรี่ เสียดัง ชีวิตคนทำงานกลางคืน” (หมวย: นามสมมติ)

“เป้าหมายในการแก้ปัญหา ก็คือต้องตั้งใจทำงานและก็เก็บเงิน คือ อยากมีบ้านให้เค้า รู้สึกว่ากระเทยก็สามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้ ทางเลือกที่จะให้ไปสูเป้าหมายที่ต้องการก็คือ ทำงานสุจริต พยายามเก็บเงินให้ได้มากที่สุด เลือกที่จะดูแลครอบครัวให้ดีที่สุด” (ผัดไท: นามสมมติ)

“คุณภาพชีวิตตอนนี้ก็ลุ่ม ๆ ดอน ๆ อยู่ นะคะตอนนี้ คือ หางานยังไม่ได้งานแล้ว เรื่องที่หลับที่นอนก็อาศัยเขาอยู่ก็ต้องหากันต่อไป ตั้งเป้าหมายในชีวิตว่า ถ้าได้งานทำจะทำตามหน้าที่ที่ตัวเองได้รับมอบหมาย ทำให้เต็มความสามารถ ตั้งหน้าตั้งตาทำงาน” (แดน: นามสมมติ)

“ปัญหา ก็คือ เรื่องภาษา ก็คือ เราอยากติดต่อสื่อสารกับชาวต่างชาติ อย่างตอนนี้ในการใช้ชีวิตประจำวันของเรา เราก็ไม่ได้พบกับฝรั่งไม่ได้ใช้ภาษา แต่ในโลกของเน็ตเว็ก็ต้องใช้ภาษา เล่นเฟซ เล่นอินสตาแกรม ทวิตเตอร์ การแก้ไขเราก็จะใช้เทคโนโลยีให้เป็นประโยชน์ อันไหนแปลไม่ได้ก็ใช้กูเกิ้ล พยายามเรียนรู้ภาษาจากเทคโนโลยีให้มากขึ้น” (แป้ม: นามสมมติ)

“ผลกระทบ การงาน การเงินยังไม่คล่อง ยังไม่มีเก็บ มีแค่พอใช้จ่าย เป้าหมาย การแก้ปัญหา ต้องประหยัดขึ้น ใช้จ่ายแบบมีสติ รอคอยเศรษฐกิจให้ดีขึ้น อุปสรรคใหญ่ ๆ คือ การเงินก็ต้องสู้แบบมีสติ แนวทางการแก้ปัญหา ต้องหาอาชีพเสริม ประหยัดขึ้น เลิกฟุ้งเฟ้อ ทำตามทฤษฎี เศรษฐกิจพอเพียง และก็ต้องสู้กับเศรษฐกิจแบบนี้ไปด้วยกัน” (เกรส: นามสมมติ)

“กำลังเผชิญด้านสังคม เพราะเศรษฐกิจแย่มาก ๆ แก้ปัญหาคือ ไม่เครียด ไม่คิดเยอะ ยอมรับในสิ่งที่มันเกิดให้ได้ อุปสรรค ก็คือ เศรษฐกิจโดยรวมแย่มาก ทางเลือกไม่คิดเยอะ ๆ ถ้าคิดเยอะก็จะนั่งรถออกไป ปลดปล่อยความคิดออกไปก็จะช่วยได้ มองปัญหาของตนเองว่ามันเล็กน้อย

มาก พอมาฟังคนอื่นแล้วปัญหาของคนอื่นมากกว่าเราอีก เราต้องประหยัด เซฟทุกอย่าง รอให้เศรษฐกิจดีขึ้น อะไรไม่จำเป็นก็ตัดออกไป ทุกวันนี้เราก็ยังมี ยังหาใช้ได้ แต่ยังไม่เก็บ แต่ก็ยังมีกิน มีใช้ ปีนี้ก็เอาเงินปีที่แล้วมาหมุนใช้” (ต๋อย: นามสมมติ)

“ดูแลครอบครัวและ สามียให้ดีที่สุด การเงินก็ต้องประหยัด ต้องหัดเก็บ ได้มาจากสามียก็แบ่งเก็บไว้ อยากมีบ้านสักหลัง อยากให้สามีชาวต่างชาติคนนี้แบ่งปันเราบ้าง อยู่ด้วยกันมานาน สักวันคงจะให้อะไรกับเราบ้างนะ” (เจ้านาง: นามสมมติ)

“ในครอบครัวก็ไม่เหลือใคร พ่อ แม่ ก็ตายจากไปแล้ว พี่ น้อง หลาน ก็ไม่มีใครเดือดร้อนแล้ว ก็อยากมีใครสักคนที่จริงใจรักและดูแลเรา ก็อยากแต่งงานแบบคนอื่นเขา อยากมีลางเฟส โขว์คนอื่นเขาบ้าง อีกอย่างเรื่องสิ่งแวดล้อมที่นี้ ที่จอร์จ ห้างเช่าต่าง ๆ ก็เอาเปรียบผู้เช่าคิดราคาแพง ปัญหาการจราจรในพัทยารถก็ติด รถเยอะ จอจรดไม่เป็นระเบียบ ควรจะใช้รถประจำทางให้มากขึ้นรถจะได้ไม่ติด” (ดาว: นามสมมติ)

“ปัญหาความไม่เข้าใจกัน ตอนนั้นก็เข้าใจกันกับแม่หนูก็ใช้เหตุผลคุยกัน แต่หนูเห็นว่าเขาไม่เข้าใจหนู ก็เลยทะเลาะกัน เขาชอบเอาคำพูด คำนิทาของชาวบ้านมาคิด แล้วคิดว่าหนูเป็นแบบที่ชาวบ้านว่า หนูเลยไม่อยากกลับบ้าน ไม่อยากโทรหาแม่ตอนนี้ พูดไปก็มีแต่ทะเลาะกัน” (หวาน: นามสมมติ)

จากตัวอย่างดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่า กระบวนการปรึกษาในครั้งที่ 12 และ 13 ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาระบุทิศทางคำนิยามเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ โดยต้องการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง สมบูรณ์และพักผ่อนให้มากขึ้น ต้องออกกำลังกาย รับประทานอาหารตามที่หมอสั่ง ขอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตให้ได้ให้ได้ มีสติอยู่กับปัจจุบันพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง หาแนวทางแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้น และใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน มีเป้าหมายที่ในชีวิต สร้างครอบครัวให้มั่นคงและอบอุ่น มีอาชีพการงานที่มั่นคง ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

#### ครั้งที่ 14 การประกาศพันธะสัญญา

การปรึกษครั้งที่ 14 ผู้รับการปรึกษาทั้ง 9 คน ประกาศพันธะสัญญาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยได้ข้อค้นพบ ดังนี้

ผู้รับการปรึกษาประกาศพันธะสัญญาโดยจะดูแลสุขภาพให้แข็งแรงด้วยวิธีการกินยาตามหมอสั่ง กินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

“เจ้านาง จะดูแลสุขภาพให้แข็งแรงมากขึ้น เพื่ออยู่ดูแลครอบครัวไปนาน ๆ ไปหาหมอกินยามีนวินัยในตนเอง กินอาหาร ออกกำลังกายเบา ๆ” (เจ้านาง: นามสมมติ)

“เรื่องสุขภาพสำคัญที่สุด จะดูแลสุขภาพสุขภาพเป็นอย่างดี ต้องหาหมอ ต้องกินยาต้องคอยเตือนตัวเอง ก็จะพยายามออกกำลังกายให้มากขึ้น ถึงจะเหนื่อย หอบ หายใจไม่ค่อยทัน ก็จะพยายามฝึกไปเรื่อย ๆ อยากมีชีวิตที่ยืนยาว” (แป้ม: นามสมมติ)

“สิ่งที่สำคัญเลย คือ สุขภาพต้องแข็งแรงก่อนถึงจะทำอย่างอื่นได้ สิ่งที่จะต้องทำ คือ การหาหมอ ปรีกษาหมอ กินยาตามที่หมอสั่ง ออกกำลังกายบ้าง กินอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนนอนหลับ จะได้กลับไปดูแลพ่อแม่ได้” (เกรส: นามสมมติ)

ผู้รับการปรึกษาประกาศพันธะสัญญาโดยสร้างสุขภาพจิตที่ดี ไม่ให้เกิดความเครียดดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

“อยากมีครอบครัวที่อบอุ่น อยู่ด้วยกันแล้วไม่ทะเลาะ ไม่เครียด สุขภาพจิตดี”

(หมวย: นามสมมติ)

ผู้รับการปรึกษาประกาศพันธะสัญญาโดยจะตั้งใจทำงานหาเงินเพื่อดูแลครอบครัวให้มีความเป็นอยู่ที่ดี อยากมีลูกครองเป็นชาวต่างชาติ ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

“อยากมีสามีเป็นชาวต่างชาติที่สามารถดูแลตัวเองและครอบครัวให้อยู่สบายกว่าเดิมได้ จะเข้าสู่สังคมภายนอกให้มากขึ้นเพื่อได้พบเจอกับชาวต่างชาติ” (ผัดไทย: นามสมมติ)

“จะตั้งใจทำงานหาเงิน เพื่อดูแลครอบครัวให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นดีขึ้น สังคมรอบข้างจะไต่ยอมรับในความเป็นตัวตนของตัวเอง” (หวาน: นามสมมติ)

“อยากแต่งงานมีสามีเป็นคนต่างชาติ โดยจะฝึกพูดภาษาอังกฤษให้มากขึ้น เพื่อจะได้ติดต่อสื่อสารกับชาวต่างชาติ และจะหาคู่ผ่าน โซเชียลเน็ตเวิร์ค” (ดาว: นามสมมติ)

ผู้รับการปรึกษาประกาศพันธะสัญญาโดยต้องการให้เกิดศูนย์การเรียนรู้ เพื่อฝึกอาชีพให้ผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ หางานทำที่เหมาะสมตามความถนัดของตนเอง ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

“ต้องการทำให้เกิดศูนย์การเรียนรู้เพื่อฝึกอาชีพให้กลุ่มที่มีความหลากหลายทางเพศ”

(ต้อย: นามสมมติ)

“จะใช้ชีวิตที่พอเพียงกับสิ่งที่มีอยู่ และสิ่งที่เป็นไปได้ โดยจะมุ่งมั่นหางานทำที่เหมาะสมกับความสามารถและความถนัดของตนเอง” (แดน: นามสมมติ)

จากตัวอย่างดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า กระบวนการปรึกษาในครั้งที่ 14 ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาพร้อมที่จะลงมือปฏิบัติตามพันธะสัญญาที่ตนเองสร้างค่านิยมไว้เพื่อไปสู่เป้าหมายในชีวิตให้ได้ เช่น จะดูแลสุขภาพสุขภาพเป็นอย่างดี จะตั้งใจทำงานหาเงิน เพื่อดูแลครอบครัว และใช้ชีวิตที่พอเพียงกับสิ่งที่มีอยู่ และสิ่งที่เป็นไปได้ มีอาชีพที่มั่นคง

### ครั้งที่ 15 บูรณาการสู่การปฏิบัติ

การปรึกษาครั้งที่ 15 ผู้รับการปรึกษาทั้ง 9 คน มีการบูรณาการสู่การปฏิบัติตาม การพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยได้ข้อพบ ดังนี้

ผู้รับการปรึกษามีวิธีการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงโดยนำสิ่งที่เป็นประสบการณ์ และวิธีการแก้ไขปัญหามาในเรื่องสุขภาพของผู้อื่นไปประยุกต์ใช้กับตนเองดู ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

“จะดูแลตัวเองให้ดีกว่าเดิม เพื่อให้มีความสุขร่างกาย และจิตใจที่ดี นำสิ่งที่เป็นปัญหาของ คนอื่น และวิธีการแก้ไขไปประยุกต์ใช้กับตนเอง” (ต้อย: นามสมมติ)

“จะเอาประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มรับการปรึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อ ดูแลสุขภาพ และจะออกกำลังกายให้มากขึ้น” (แป้ม: นามสมมติ)

ผู้รับการปรึกษามีสมาธิ มีความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตน ฟีกการมีสติ ฟีกลมหายใจ อยู่กับปัจจุบันดังตัวอย่างต่อไปนี้

“ฟีกการมีสติ อยู่กับปัจจุบัน แล้วจะสามารถดูแลตัวเองได้ดี มีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ แข็งแรง” (เจ้านาง: นามสมมติ)

“จะนำการฟีกสมาธิ และการฟีกลมหายใจเพื่อให้อยู่กับปัจจุบัน ไปใช้ โดยพยายาม ปลดปล่อยความทุกข์ออกไปจากใจ” (แดน: นามสมมติ)

ผู้รับการปรึกษาได้แง่คิดประสบการณ์ใหม่ ๆ รู้จักการปรับตัวมากขึ้น ขอมรับตนเองและ ผู้อื่น มีการรับรู้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในสังคม ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

“ได้แง่คิดใหม่ ๆ ได้ประสบการณ์ในการดำรงชีวิต รู้จักปรับตัวมากขึ้น” (หวาน: นามสมมติ)

“ขอมรับตนเองและผู้อื่นมากขึ้น สามารถลำดับเรื่องที่สำคัญก่อนหลังได้ ปลดปล่อย ความทุกข์ลง ไม่ย้อนกลับไปหาอดีต” (ผัดไท: นามสมมติ)

ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง มีกิจกรรม เวลาว่าง มีชีวิตอย่างอิสระ ใช้จ่ายเงินอย่างประหยัด มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

“ปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิต ปรับตัวใหม่ คิดก่อนพูด จะดูแลตนเองและผู้อื่นเสมอ ใช้จ่าย แบบประหยัดพอเพียง” (เกรส: นามสมมติ)

“ได้ความรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ เพื่อนำไปใช้ปรับปรุงตนเองในวันข้างหน้า มีสติ สมาธิ มากขึ้น หาอาชีพเสริม มีเวลาไปพักผ่อนไปเที่ยวบ้าง” (ดาว: นามสมมติ)

“นำประสบการณ์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้กับตนเอง เพื่อจะได้รู้ว่าทำอะไรถึงจะมี ความสุข โดยอยู่กับปัจจุบันและมีสติมากขึ้น สร้างความมั่นคงในชีวิต” (หมาวย: นามสมมติ)

จากตัวอย่างดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า กระบวนการปรึกษาในครั้งที่ 15 ช่วยให้ผู้รับการปรึกษานำสิ่งที่ได้จากการทำกลุ่มไปใช้ในการดำเนินชีวิต ไปประยุกต์ใช้กับตนเอง ปรับเปลี่ยนชีวิตใหม่ ยอมรับตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ใช้ชีวิตให้มีความสุข มีสติอยู่กับปัจจุบัน มีสมาธิ ไม่หันกลับไปยึดติดกับความทุกข์ในอดีต คุณแลสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง หาวิธีผ่อนคลาย ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในสังคม

### ครั้งที่ 16 ยุติการปรึกษา

การปรึกษารั้งที่ 16 ผู้รับการปรึกษาทั้ง 9 คน มีการสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มรับการศึกษา ดังต่อไปนี้ ผู้รับการปรึกษาได้นำประโยชน์ไปใช้ได้จริง พร้อมยอมรับตนเอง ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง ทั้งทางร่างกาย จิตใจ มีสติในการแก้ปัญหา เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น มีสติอยู่กับปัจจุบัน สร้างค่านิยมเพื่อเป็นแนวทางไปสู่เป้าหมายในชีวิต

“ได้เรียนรู้ประสบการณ์ในหลาย ๆ ด้านของเพื่อน ๆ ว่า มีการดำเนินชีวิตยังไง มีปัญหาอะไร เราสามารถนำประสบการณ์ของเพื่อน ๆ ไปปรับปรุงใช้กับชีวิตของเราได้ กิจกรรมที่ทำสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้” (หมาย: นามสมมติ)

“ทำให้เราได้ยอมรับและรู้จักความต้องการของเราว่าสิ่งไหนสำคัญที่สุด และความต้องการของเรา และสิ่งที่เราต้องปรับเพื่อนำเราไปสู่ความสำเร็จ คือ เราจะต้องปรับปรุงตัวเองด้านใดบ้าง เช่น ความคิด พฤติกรรม บุคลิก แต่งกายให้สวยงามขึ้น หรือถ้าเราอยากมีแฟนต่างชาติเราต้องรู้ภาษามากยิ่งขึ้น ต้องเสแสร้งให้เป็น เพราะเราอยากได้ดังค์เค้า และที่สำคัญคือ เวลามีปัญหาต้องใช้สติมากขึ้นกว่าเดิม ในเรื่องความผิดหวัง หรือผิดพลาดปลงให้เป็น อย่ายึดติดกับปัญหาเดิม ๆ เพราะทุกปัญหามีทางแก้ ขอบคุณค่ะ” (ผัดไท: นามสมมติ)

“กิจกรรมที่ผ่านมาชอบการฝึกสติ อยู่กับปัจจุบันมากที่สุดค่ะ และการพูดคุยถึงประสบการณ์ของพวกพี่ ๆ ค่ะ เพราะการฝึกสติทำให้เรารู้ถึงปัญหาและอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต แล้วทำให้ยอมรับกับมันได้ มีสติในการค่อย ๆ แก้ปัญหาต่อไป มีโอกาสอยากให้มีกลุ่มแบบนี้ อีกค่ะ” (แดน: นามสมมติ)

“กิจกรรมแบบนี้ก็ดี เราได้มาแบ่งปันซึ่งกันและกัน และก็อยากให้มีกิจกรรมแบบนี้ขึ้นมาอีก เดือนละสองครั้งก็ยังดีค่ะ” (แป้ม: นามสมมติ)

“กิจกรรมนี้ก็ทำให้เรารู้สึกว่า เราบอюн คนอื่นก็มีปัญหาไม่ใช่เรามีคนเดียว คือ เรามองโลกในแง่ร้ายเกินไป เพราะความกลัวตัวเองจะไม่รอด แต่เมื่อได้เข้าร่วมกลุ่มรู้สึกค้นพบตัวเองมากขึ้น รู้ว่า เราต้องยอมรับในสิ่งที่เราเป็นให้ได้ มีสติกับปัจจุบัน ทุกอย่างต้องมองอะไรให้มันกว้าง ๆ ไม่เอาตัวเองเป็นเป็นหลัก ต้องคิดถึงคนรอบข้างด้วย” (เกรส: นามสมมติ)

“ประโยชน์จากการทำกลุ่ม ได้อะไรหลาย ๆ อย่าง มีสติมากขึ้น คุณเอง รอบคอบกว่านี้มากขึ้น และนำไปใช้ได้จริง รู้สึกอบอุ่น ไม่เคยได้มานั่งคุยแบบนี้ น่าจะมีบ่อย ๆ เพื่อเปิดโอกาสให้กระเทยอย่างพวกเรามีส่วนร่วมในสังคมมากขึ้น” (เจ้านาง: นามสมมติ)

“จากการเข้าร่วมกลุ่มได้รับความรู้จากการแลกเปลี่ยนเยอะมาก และจะนำไปใช้ปรับปรุงจะดีขึ้นเพราะเรามีสติ เมื่อมีสติสตาตก็มา อยากให้มีกิจกรรมแบบนี้ทุกอาทิตย์” (ดาว: นามสมมติ)

“สรุป หนูก็ได้แง่คิดที่ดี ประสบการณ์ของพี่ ๆ ทำให้รู้ว่า ถ้าเจอเหตุการณ์แบบนี้เราต้องทำอะไร เราได้รู้จักการปรับตัวมากขึ้น กับสังคมสมัยนี้ว่า เราต้องทำตัวยังไงล่ะ อยู่แบบไหนชีวิตถึงจะมีความสุขที่แท้จริง” (หวาน: นามสมมติ)

#### ข้อค้นพบ ในระยะติดตามผล

ผู้รับการปรึกษาทั้ง 9 คน มีการนำสิ่งที่ได้รับจากเข้ากลุ่มไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง โดยยอมรับกับทุกปัญหาที่เข้ามาให้ได้ มีสติมากขึ้นที่จะแก้ไขปัญหาล่าช้า ไม่คิดมาก ปลดอวาง ลำดับความสำคัญเรื่องราวก่อนหลัง ใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน พยายามปลดอวาง สร้างกำลังใจให้ตนเอง หากิจกรรมทำในเวลาว่าง หาเวลาออกกำลังกาย หางานใหม่ที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง ยอมรับข้อดีข้อเสียของตนเองและผู้อื่น กลับไปดูแลครอบครัวมากขึ้น ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

“เมื่อสงกรานต์ที่ผ่านมาได้กลับบ้านที่ต่างจังหวัด ที่ได้เข้าไปคุยกับพ่อมากขึ้น ครั้งแรกรู้สึกอึดอัด แต่ก็ลองทำดูหลาย ๆ ครั้ง รู้สึกได้เลยว่าสัมพันธ์ภาพภายในครอบครัวเราดีขึ้น ดูท่าทางแม่จะมีความสุข ยิ้มแย้มแจ่มใส พี่รู้สึกว่ กำแพงที่ที่เคยสร้างไว้มันค่อย ๆ ลดลง ทำให้พี่อยากกลับบ้านไปดูแลพ่อกับแม่มากขึ้น และรู้สึกได้เลยว่าเราต้องดูแลสุขภาพของตัวเองให้แข็งแรงตลอดเวลาเพื่อที่จะได้อยู่ดูแลเขาไปนาน ๆ รู้สึกว่ากิจกรรมนี้ดีมากควรจะมีบ่อย ๆ มันช่วยเราให้มีชีวิตที่ดีขึ้นได้จริง ๆ นะ” (เกรส: นามสมมติ)

“สำหรับหนูนะคะ หนูก็กลับบ้านคะ กลับไปหาพ่อกับแม่ ไม่สนใจคำนิทาของชาวบ้านเป็นตัวของตัวเองดีที่สุดแค่เฉพาะคนในครอบครัว พ่อกับแม่ก็จิตใจที่หนูกลับไป ถึงแม่หนูจะมีเงินให้เขาแต่ไม่เท่าไรหรอก หนูรู้สึกว่าสิ่งที่เคยมีปัญหาเพิ่มขึ้นไม่กลัวในสิ่งที่เข้ามาไม่ถึง มีสติให้มาก ๆ รู้สึกจิตใจเข้มแข็งกว่าเดิมเยอะเลยคะ” (หวาน: นามสมมติ)

“ส่วนหนูเธอคะรู้สึกดีขึ้นเยอะเลยคะ เมื่อก่อนก็เกียจไปทำงาน เดี่ยวนี้รู้สึกว่า ชีวิตเราต้องมีเป้าหมาย จะทำอะไรก็นึกถึงครอบครัวเป็นหลัก จากเมื่อก่อนใช้ชีวิตไปวัน ๆ ”

(หมาย: นามสมมติ)

“ดาวเธอคะสามอาทิตย์ที่ผ่านมารู้สึกว่าตัวเองนิ่งมาก ไม่โกรธง่าย ไม่ปรี๊ดกับลูกค้า มีสมาธิในการทำงาน เปิดใจคุยกับคนอื่นมากขึ้น ยอมรับได้ถ้าแขกไม่เลือกใช้บริการให้เราพูด



ก็เราเป็นกระเทยนี่ ต้องยอมรับในสิ่งนี้ สิ่งที่เราเป็น เลยไม่เครียดไม่ทุกข์เหมือนเมื่อก่อน”

(ดาว: นามสมมติ)

“พี่นะ ใช้ชีวิตแบบไม่เครียดเลย ออกกำลังกายวันละนิดวันละหน่อย รู้สึกโล่งสบาย มีวินัย ในตัวเองเรื่องอาหารการกินมากขึ้น ยากก็กินตลอดหล้าก็เลิกแล้วนะ วันสงกรานต์ที่บ้านมีงานก็ไม่กินเลย จะนึกถึงตอนที่เรามา นั่งคุยกันเมื่อสามวันนั้นตลอด เมื่อไหร่จะมีอีก รออยู่นะเนี่ย”

(แป้ม: นามสมมติ)

“ด้อยไปเที่ยวต่างจังหวัดกับสามีมาคะพี่ ทำให้ได้คุยกันมากขึ้น เราเปิดใจคุยกัน รับฟัง ข้อดีข้อเสียของกันและกัน รู้สึกว่าเราจะเข้าใจกันมากกว่าเดิม แต่ด้อยก็ไม่ว่า วันข้างหน้าจะเป็นยังไง แค่ว่า เราคิดแค่ปัจจุบันก่อน ปล่อยวางไม่คาดหวังอะไรมาก มีสติแล้วค่อย ๆ แก้ปัญหากันไป ถ้าปรับตัวเข้ากันได้ก็อยู่กันไป แต่ถ้าพยายามแล้วไม่มีความสุขก็ต้องยอมรับมัน บนโลกนี้ไม่มีอะไรที่แน่นอน วันนี้มีความสุขกับสิ่งนี้ก็พอแล้วค่ะ” (ด้อย: นามสมมติ)

“หนูทำงานที่บาร์ตลอด แต่หลังจากได้คุยกับพี่ ๆ เพื่อน ๆ ในวันนั้นหนูรู้สึกว่า ชีวิตหนูมีค่ามากขึ้น หนูสามารถทำอะไรด้วยตัวเองได้ด้วยความมั่นใจ ใช้ชีวิตในแต่ละวันอย่างรอบคอบ พยายามนอนให้เพียงพอ นี่ก็เพิ่งส่งเงินกลับบ้านไปค่ะ วันไหนพี่มาทำกิจกรรมพูดคุยกันบอกหนูด้วยนะ อยากมาอีก” (ผัดไท: นามสมมติ)

“หนูกลับบ้านที่สิงห์บุรีค่ะ ไปดูแลครอบครัวไป 5 วัน เป็นห่วงสามีชาวต่างชาติรีบกลับมาดูเขาอีก เรารู้สึกว่าภูมิใจที่ได้ดูแลคนอื่นมากขึ้น แต่เราก็ดูแลตัวเองนะ ออกกำลังกาย มีโยคะ ทำง่าย ๆ ด้วย ฟีกสมาธิ ทำจิตใจให้เบิกบานผ่อนคลาย พยายามไม่คิดมากเหมือนเมื่อก่อน ส่วนยากก็ไม่เคยขาดกินตลอด” (เจ้านาง: นามสมมติ)

“แดนไม่ได้ไปไหนเลยที่ งานก็ยังหาไม่ได้ ยอมรับว่าเครียดแต่พยายามตั้งสติ ทำใจ ยอมรับค่อย ๆ หาไปเพราะงานมันหายาก มีความหวังว่า คงมีสักที่ ที่เขาจะรับเรา พยายามไม่คิดมากไปตีแบด ฟ่อนคลายบ้าง” (แดน: นามสมมติ)

ตารางที่ 8 สรุปข้อค้นพบของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา

คุณภาพชีวิต	ข้อค้นพบ	ผลการปรึกษาหลังได้รับโปรแกรม	ผลการปรึกษาในระยะติดตามผล
ด้านร่างกาย	มีปัญหาเรื่องสุขภาพ มีโรคประจำตัว มีอาการป่วยบ่อย เป็นไข้ เป็นผื่น แพ้อาหาร ที่ผ่านมากินฮอร์โมนสะสมมานานทำให้ส่งผลต่อร่างกายในระยะยาว อายุมากขึ้นทำให้ภูมิต้านทาน ลดน้อยลง กลัวความแก่ชรา มีอาการปวดหลัง ปวดขา ปวดคอ หายใจไม่ทัน ใจเต้นแรง เป็นภูมิแพ้ ไขมันสูง อ้วนขึ้นเพราะโรคประจำตัว ร่างกายทำงานหนัก พักผ่อนน้อย	ดูแลสุขภาพและพักผ่อนให้มากขึ้น ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง โดยเริ่มจากการออกกำลังกายเบา ๆ ก่อน เช่น เล่นโยคะทำที่ง่าย ๆ เดินในสวนสาธารณะ รับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ต่อร่างกาย งดเว้นอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เน้นผักผลไม้	มีวินัยในตนเอง พบแพทย์ตามนัด รับประทานยาต่อเนื่อง ตามแพทย์สั่ง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ดูแลสุขภาพมากขึ้นทั้ง เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เลิกดื่มแอลกอฮอล์

## ตารางที่ 8 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	ข้อค้นพบ	ผลการปรึกษาหลังได้รับโปรแกรม	ผลการปรึกษาในระยะติดตามผล
ด้านจิตใจ	รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจจากการไม่ได้รับ การยอมรับจากสังคม การถูกตีตราในเรื่องเพศ เครียดและวิตกกังวลกับปัญหาครอบครัวอยากมี ครอบครัวที่อบอุ่น มีความไม่มั่นคงในอาชีพ เครียดจากปัญหาสุขภาพและโรคประจำตัว เครียด และมีความทุกข์จากปัญหาส่วนตัว ปัญหาทาง เศรษฐกิจ ผิดหวังจากความรักไม่เจอรักแท้ เพราะ ไม่ใช่ผู้หญิงแท้ เจ็บปวดจากคำพูดของคนรอบข้าง โหยหาคคนมาเติมเต็มในชีวิต มีปัญหาทางด้าน อารมณ์ มีโลกส่วนตัวสูง ท้อแท้ในชีวิต เหงาและ รู้สึกโดดเดี่ยว และมีปัญหาในเรื่องสุขภาพจิตไม่ดี เช่นขาดคนดูแล ไม่มีเพื่อนแท้ ครอบครัวไม่เข้าใจ ในสิ่งที่เป็นอย่าง	มีสติอยู่กับปัจจุบัน มีสมาธิ ไม่หันกลับ ไปยึดติดกับความทุกข์ในอดีต หาวิธีผ่อนคลาย ยอมรับกับทุกปัญหาที่เข้ามาให้ได้ มี สติมากขึ้นที่จะแก้ไขปัญหาเหล่านั้น ไม่ คิดมาก ลำดับความสำคัญเรื่องราว ก่อนหลัง ใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน สร้าง กำลังใจให้ตนเอง หากิจกรรมทำในเวลา ว่าง เรียนรู้วิธีการฝึกให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน เพื่อสร้างความสงบของจิตใจ การยอมรับ ต่อการเปลี่ยนแปลงของความคิด อารมณ์ และร่างกาย มีการตระหนักรู้ต่อความรู้สึก และความคิดของตนเอง รู้จักการปล่อยวาง ความทุกข์ ผ่อนคลายความเครียด	ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ไม่เครียด รู้สึกผ่อนคลาย มีสติ และสมาธิในการทำงานและ การใช้ชีวิต ยอมรับต่อ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต ได้ เกิดความสงบในจิตใจ เน้น การใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน

## ตารางที่ 8 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	ข้อค้นพบ	ผลการปรึกษาหลังได้รับโปรแกรม	ผลการปรึกษาในระยะติดตามผล
ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	โดนตีตราจากสังคม สิทธิทางสังคมในเรื่องเพศไม่เท่าเทียมกัน ขาดการยอมรับและการได้รับโอกาสจากสังคม ขาดความเป็นตัวเองในการแสดงออกในสังคม หาเพื่อนที่จริงใจในสังคมได้ยาก ต้องการมีคู่ครอง (สามี) ที่ถูกต้องตามกฎหมาย (การจดทะเบียนสมรส)	เรียนรู้วิธีการพัฒนาสัมพันธภาพทางสังคมจากการยอมรับผู้อื่น การทำใจตนเองและครอบครัวภาคภูมิใจ ทำประโยชน์ต่าง ๆ เพื่อสังคม ปรับปรุงตนเองตามสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลง เช่น เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่วนรวม ทำตนเองให้มีคุณค่าหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ทำ สร้างสัมพันธภาพกับคนรอบข้าง	เปิดใจคุยกับคนอื่นมากขึ้น ยอมรับความเป็นตัวตนในตนเอง กล้าแสดงออกในสิ่งที่เป็นตัวเองมากขึ้น เข้าใจตนเองและผู้อื่น เห็นคุณค่าในตนเอง

ตารางที่ 8 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	ข้อค้นพบ	ผลการปรึกษาหลังได้รับโปรแกรม	ผลการปรึกษาในระยะติดตามผล
ด้านสิ่งแวดล้อม	มีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยไม่ดี ไม่มีห้องน้ำสำหรับหญิงข้ามเพศ ปัญหาครอบครัวไม่ยอมรับในเพศที่เป็น อาชีพที่เลือกทำได้ส่วนใหญ่ คืออาชีพที่ต้องใช้ชีวิตตอนกลางคืน ขาดความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต และขาดเป้าหมายในชีวิต ต้องการมีอาชีพที่มั่นคงเลี้ยงครอบครัวได้	สามารถ ปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม ยอมรับในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ หาอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง รวมทั้งสามารถสร้างเป้าหมายและขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่เลือกสรรในการพัฒนาคุณภาพชีวิต และนำประโยชน์และประสบการณ์ที่ได้ไปประยุกต์ในการดำรงชีวิตประจำวัน เช่น ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ประหยัดคอดออม หางานที่เหมาะสมกับตนเองทำ	สร้างสัมพันธภาพภายใน ครอบครัว กลับไปดูแลครอบครัวมากขึ้น มองโลกในแง่ดี ขยันทำงานและพยายามหางานที่เหมาะสมกันเอง ใช้จำอย่างประหยัดมากขึ้น หาเวลาไปผ่อนคลาย ใช้ชีวิตอย่างอิสระ ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมมากขึ้น ยอมรับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ มีเป้าหมายในชีวิต

ตารางที่ 8 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	ข้อค้นพบ	ผลการปรึกษาหลังได้รับโปรแกรม	ผลการปรึกษาในระยะติดตามผล
ด้านอื่น ๆ	มีผู้รับการปรึกษาที่ติดเชื้อไอวี (โรค HIV)	มีวินัยในตนเอง พบแพทย์ตามนัด รับประทานยาต่อเนื่อง ตามแพทย์สั่งและ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ	มีวินัยในตนเอง พบแพทย์ตาม นัด รับประทานยาได้ตรงเวลา และต่อเนื่อง ตามแพทย์สั่งและ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

การวิจัยครั้งนี้ พบว่า กระบวนการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา มีผลทำให้หญิงข้ามเพศสามารถเรียนรู้วิธีการฝึกให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน เพื่อสร้างความสงบของจิตใจ ยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงของความคิด อารมณ์และร่างกาย มีการตระหนักรู้ต่อความรู้สึกและความคิดของตนเอง รู้จักการปล่อยวางความทุกข์ ผ่อนคลายความเครียด เรียนรู้วิธีการพัฒนาสัมพันธภาพทางสังคมจากการปล่อยวางและยอมรับผู้อื่น การทำให้ตนเองและครอบครัวภาคภูมิใจ และสามารถปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม รวมทั้งสามารถสร้างเป้าหมายและขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อให้ไปสู่ค่านิยมที่เลือกสรรในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศได้อย่างยั่งยืน

สรุปได้ว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการปรึกษาการยอมรับและพันธะสัญญา มีประสิทธิภาพในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed method research) ประกอบด้วยวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) และเชิงคุณภาพ (Qualitative research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาคูณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศโดยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา และศึกษาคูณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยดำเนินการ 2 ตอน ดังนี้

#### ขั้นตอนที่ 1

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาต่อการพัฒนาคูณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาต่อคูณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล
3. เพื่อเปรียบเทียบผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

#### ขั้นตอนที่ 2

1. การศึกษาคูณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศเชิงคุณภาพ

#### ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ หญิงข้ามเพศที่เป็นสมาชิกเครือข่ายสุขภาพและโอกาส เขตพัฒนาจังหวัดชลบุรี ที่เข้ารับบริการระหว่างเดือน สิงหาคม พ.ศ. 2558 - ธันวาคม พ.ศ. 2558 จำนวน 210 คน ทั้งนี้คัดที่มีคะแนนเฉลี่ยคูณภาพชีวิตจากเครื่องชี้วัดคูณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (สุวรรณ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2545)  $\leq$  เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 สมัครใจและยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวน 18 คน สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน คะแนนที่ได้ถือเป็นคะแนนก่อนการทดลอง

ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างได้รับการพิทักษ์สิทธิของหลักจริยธรรมการวิจัย โดยผ่านการพิจารณาจริยธรรมจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม มหาวิทยาลัยบูรพา เมื่อวันที่ 22 มกราคม พ.ศ. 2557

เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย แบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (เครื่องวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุดย่อ ฉบับภาษาไทย, 2558) ประกอบด้วยข้อคำถาม 26 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .90 และโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิดและหลักการของทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา และแนวคิดคุณภาพชีวิต โดยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา ได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา รวมทั้งจิตแพทย์ จำนวน 3 ท่าน หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาไปทดลองใช้ (Try out) จำนวน 2 รอบ เพื่อปรับปรุงคุณภาพและพัฒนา รอบแรก กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา ชั้นปีที่ 1 จำนวน 7 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง รอบที่สอง กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาหญิงข้ามเพศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล สุวรรณภูมิ ชั้นปีที่ 1 และ 2 จำนวน 9 คน และไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง

จากนั้นผู้วิจัยจึงได้นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา จำนวน 16 Sessions ซึ่งประกอบด้วย Session 1: การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ Session 2: การอยู่กับปัจจุบัน Session 3: การอยู่กับปัจจุบัน Session 4: การยอมรับ Session 5: การยอมรับ Session 6: การแยกความคิด Session 7: การแยกความคิด Session 8: รู้ทันการเปลี่ยนแปลง Session 9: รู้ทันการเปลี่ยนแปลง Session 10: การระบุทิศทางเป้าหมาย Session 11: การระบุทิศทางเป้าหมาย Session 12: การปฏิบัติตามพันธะ สัญญา Session 13: การปฏิบัติตามพันธะสัญญา Session 14: การประกาศพันธะสัญญา Session 15: บูรณาการสู่การปฏิบัติ Session 16: ยุติการปรึกษา โดยใช้ เวลา Session ละ 90 นาที ให้การปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน 3 วันต่อเนื่อง ในกลามทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยวิธีปกติ ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างได้รับการประเมินคะแนนการพัฒนากฎหมายชีวิต ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 3 สัปดาห์

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สถิติที่ใช้ คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-measure analysis of variance: One between-subjects variable and one-within subjects variable) (Howell, 2007) ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Neuman-Kules พร้อมทั้งวิเคราะห์เนื้อหาจากประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษาในเชิงคุณภาพ เพื่อใช้อภิปรายผลร่วมกับข้อมูลเชิงสถิติ โดยมีสมมติฐาน ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ



2. หญิงข้ามเพศที่ได้รับโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา มีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. หญิงข้ามเพศที่ได้รับโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา มีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. หญิงข้ามเพศที่ได้รับโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา มีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. หญิงข้ามเพศที่ได้รับโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา มีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

### สรุปผลการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )
2. หญิงข้ามเพศที่ได้รับโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา มีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )
3. หญิงข้ามเพศที่ได้รับโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา มีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )
4. หญิงข้ามเพศที่ได้รับโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา มีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )
5. หญิงข้ามเพศที่ได้รับโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา มีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

### อภิปรายผลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ร่วมกับการอภิปรายผลในเชิงคุณภาพ ดังนี้

1. จากการทดลอง พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองเฉลี่ย มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิต และวิธีการทดลอง ซึ่งแตกต่างกัน ส่งผลต่อคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) และระยะเวลาการทดลองที่

แตกต่างกัน มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิต จะเห็นได้ว่า ในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม สรุปได้ว่า วิธีการทดลอง และระยะเวลาการทดลอง ส่งผลต่อคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิต

สอดคล้องกับงานวิจัยของ ลันด์เกรน ดาห์ และฮาอิส (Lundgren, Dahl, & Hayes, 2008) ศึกษาเปรียบเทียบผลการรักษาระหว่าง ACT และการรักษาแบบประคับประคองต่อการรักษาโรค ลมชัก โดยใช้การวิจัยเชิงทดลองแบบสุ่มตัวอย่าง มีกลุ่มควบคุมและวัดซ้ำ สุ่มอย่างง่ายเป็น 2 กลุ่ม หนึ่งกลุ่มได้รับ ACT (14 คน) และอีกหนึ่งได้รับการรักษาแบบประคับประคอง (13 คน) ผลการทดลองพบว่า โปรแกรมการปรึกษา ACT มีประสิทธิภาพในการลดอาการชักและเพิ่มคุณภาพชีวิต เมื่อติดตามผลในระยะ 1 ปี และเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ส่วนในกลุ่มทดลองพบความแตกต่างระหว่างระยะก่อนการทดลองและระยะติดตาม

2. หญิงข้ามเพศที่ได้รับ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา มีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 2 และ 3 จะเห็นได้ว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาช่วยให้หญิงข้ามเพศกลุ่มทดลองมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้นกว่าหญิงข้ามเพศกลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ซึ่งให้เห็นว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาช่วยให้หญิงข้ามเพศกลุ่มทดลองมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตมากยิ่งขึ้น กล่าวคือ หญิงข้ามเพศกลุ่มทดลองเริ่มยอมรับตนเองมากยิ่งขึ้น ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความคิดและสติในการแก้ปัญหา เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น รู้จักปล่อยวาง เน้นการอยู่กับปัจจุบัน สร้างค่านิยมเพื่อไปสู่เป้าหมายในชีวิตโดยในแต่ละ Sessions ของกระบวนการกลุ่มเน้นการอยู่กับปัจจุบันในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การหายใจ (Mindfulness of breath) ใปไม้ในสายธาร การสแกนร่างกาย (Body scan) โยคะ การสำรวจตัวเอง การแยกความคิด การเลือกอัตลักษณ์ การฟังความคิด การฝึกการยอมรับ การรู้ทันการเปลี่ยนแปลง การสร้างค่านิยม การระบุทิศทางค่านิยม การนำพันธะสัญญาสู่การปฏิบัติ เพื่อให้หญิงข้ามเพศกลุ่มทดลองตระหนักรู้ต่อคุณภาพชีวิตของตนเอง และรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ความคิดและความรู้สึกของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ปัญหานั้น ๆ

ฮาอิส และคณะ (Hayes et al., 1999 อ้างถึงใน จุฑามาศ แทนจอน, 2559) กล่าวว่า เป้าหมายของการปรึกษาของทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา สรุปได้โดยใช้อักษร 3 ตัว คือ ACT โดย A มาจาก Acceptance (การยอมรับ) C มาจาก Choose (การเลือก) และ T มาจาก Take action (นำไปปฏิบัติ) จากความหมายของอักษรทั้ง 3 ตัว คือ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิด

การยอมรับในสถานการณ์ต่าง ๆ มีสติอยู่กับปัจจุบัน เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเลือกค่านิยมที่สามารถนำมาปฏิบัติได้จริงและดำรงไว้ซึ่งความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ผลสะท้อนจากหญิงข้ามเพศกลุ่มทดลอง

“ได้เรียนรู้ประสบการณ์ในหลาย ๆ ด้านของเพื่อน ๆ ว่ามีการดำเนินชีวิตยังไง มีปัญหาอะไร เราสามารถนำประสบการณ์ของเพื่อน ๆ ไปปรับปรุงใช้กับชีวิตของเราได้ กิจกรรมที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ได้เรียนรู้กับการอยู่กับปัจจุบัน การมีสติ สมาธิมากขึ้น ปลดปล่อยวางความทุกข์ได้ ทำให้มีกำลังใจในการใช้ชีวิตมากขึ้น รู้ว่าชีวิตเรายังมีค่า” (หมวด: นามสมมติ)

“ทำให้เราได้ยอมรับและรู้จักความต้องการของเราว่าสิ่งไหนสำคัญที่สุด และความต้องการของเรา และสิ่งที่เราต้องปรับเพื่อนำเราไปสู่ความสำเร็จ คือ เราจะต้องปรับปรุงตัวเองด้านใดบ้าง เช่น ความคิด พฤติกรรม บุคลิก แต่งกายให้สวยงาม และที่สำคัญคือ เวลามีปัญหาต้องใช้สติมากขึ้นกว่าเดิม ในเรื่องความผิดหวัง หรือผิดพลาดปลงให้เป็น อย่ายึดติดกับปัญหาเดิม ๆ เพราะทุกปัญหามีทางแก้ ใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ไม่ยึดติดกับสิ่งใด อีกร่าง คือ เราต้องมีเป้าหมาย มีความเชื่อ สร้างค่านิยมที่ต้องการให้กับตัวเองค่ะ” (ผัดไท: นามสมมติ)

“กิจกรรมที่ผ่านมาชอบการฝึกสติ อยู่กับปัจจุบันมากที่สุดค่ะ และการพูดคุยแลกเปลี่ยนถึงประสบการณ์ของพวกพี่ ๆ ค่ะ เพราะการฝึกสติทำให้เรารู้ถึงปัญหาและอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต แล้วทำให้ยอมรับกับมันได้ รู้จักการปล่อยวางความทุกข์ มีสติในการค่อย ๆ แก้ปัญหาต่อไป มีโอกาสอยากให้มีกลุ่มแบบนี้อีกค่ะ กิจกรรมแบบนี้ทำให้พวกเราได้เห็นคุณค่าและการสร้างเป้าหมายในชีวิตมากขึ้น” (แฉน: นามสมมติ)

“เมื่อได้เข้าร่วมกลุ่มรู้สึกค้นพบตัวเองมากขึ้น รู้ว่าเราต้องยอมรับในสิ่งที่เราเป็นให้ได้ มีสติกับปัจจุบัน ชีวิตมีค่ามากขึ้นถ้าเรารู้จักสร้างค่านิยมเพื่อไปสู่เป้าหมายให้ได้ ที่มีความสุขมากขึ้นที่ได้เข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ รู้สึกโชคดีที่ได้เกิดมามีชีวิต เราสามารถเลือกที่จะทำให้ชีวิตมีความสุขหรือทุกข์ได้ เรียนรู้การปล่อยวาง เรื่องไม่สำคัญก็จะไม่เก็บมาคิด เห็นความสำคัญของครอบครัวมากขึ้น อยากกลับไปเป็นลูกที่ดีดูแลพ่อแม่” (เกรส: นามสมมติ)

“ได้อะไรหลาย ๆ อย่าง เช่น มีสติ มีสมาธิ อยู่กับตัวเอง ใจเย็นมากขึ้น ดูแลตัวเองได้ รอบคอบและคิดก่อนลงมือทำมากขึ้น และนำไปใช้ได้จริง รู้สึกอบอุ่น ไม่เคยได้มานั่งคุยแบบนี้ น่าจะมีบ่อย ๆ เพื่อเปิดโอกาสให้กระเทยอย่างพวกเรามีส่วนร่วมในสังคมมากขึ้น อยากเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อให้ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ ปล่อยวางความทุกข์ได้” (เจ้านาง: นามสมมติ)

3. หญิงข้ามเพศที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา มีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 และ 5 เห็นได้ว่า

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาช่วยให้หญิงข้ามเพศกลุ่มทดลองมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้น ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

กล่าวคือ คุณภาพชีวิตสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสภาพแวดล้อมและสภาวะการณ์ต่าง ๆ ของผู้ทำการศึกษา ซึ่งสามารถกำหนดองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตตามแนวทางขององค์การอนามัยโลกได้ 4 ด้าน คือ (สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ, 2545) 1) ด้านร่างกาย (Physical domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน 2) ด้านจิตใจ (Psychological domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationship) คือ การรับรู้ความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลอื่น การได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม รวมถึงการรับรู้อารมณ์ทางเพศหรือการมีเพศสัมพันธ์ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

สอดคล้องกับงานวิจัยของ ยาดาเวีย และฮาอีส (Yadavaia & Hayes, 2012) ที่ศึกษาประสิทธิผลของ ACT จำนวน 6 ถึง 10 sessions ต่อตราบาปทางเพศ (Self-stigma) จากการสนใจในเพศเดียวกัน (โดยทั่วไป หมายถึง การมีโฮโมโฟเบียภายใน (Internalized Homophobia: IH) หรือมีความรู้สึกเกลียดชังตัวเองเล็ก ๆ เนื่องจากถูกหล่อหลอมเลี้ยงดูมาด้วยความรู้สึก และทัศนคติเชิงลบที่สังคมมีต่อบุคคลรักร่วมเพศ ผลการวิจัยพบว่า ในระยะหลังการทดลองระยะติดตามผล 4 และ 12 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเกี่ยวกับการรับรู้ถึงรสนิยมทางเพศที่รบกวนชีวิตของตนเองลดลง ความทุกข์ทรมานเกี่ยวกับการมีความคิดดังกล่าวลดลง โดยประเมินจากแบบบันทึกจำนวนครั้งของการมีความคิดเกี่ยวกับรสนิยมทางเพศในแต่ละวัน ส่วน IH ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล เครียด คุณภาพชีวิต และการรับรู้ถึงแรงสนับสนุนทางสังคมมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางบวก สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีที่ว่า ACT สามารถลดความเชื่อเกี่ยวกับความคิดที่มีต่อการรักเพศเดียวกันในแต่ละวัน ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่ามากกว่าการสังเกตจำนวนครั้งของความคิด รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงทางบวกในแบบวัด AAQ-II

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาช่วยให้หญิงข้ามเพศได้พัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมีผลสะท้อนจากหญิงข้ามเพศกลุ่มทดลอง ดังนี้

จากการปรึกษากลุ่ม พบว่า ACT ช่วยให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ และยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย ความร่วงโรยของหน้าตาผิวพรรณ สุขภาพร่างกายที่เจ็บป่วยบ่อย ง่ายขึ้น เนื่องจากขาดการดูแลตัวเองมาเป็นเวลานาน ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

“เจ้านาง จะดูแลสุขภาพให้แข็งแรงมากขึ้น เพื่ออยู่ดูแลครอบครัวไปนาน ๆ ไปหาหมอกินยามีวิญญาณในตนเอง กินอาหาร ออกกำลังกายเบา ๆ เราเห็นคุณค่าของการมีชีวิตมากขึ้น มีพลังในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง มีเป้าหมายในชีวิตที่อยากจะทำ” (เจ้านาง: นามสมมติ)

“เรื่องสุขภาพสำคัญที่สุด จะดูแลสุขภาพสุขภาพเป็นอย่างดี ต้องหาหมอ ต้องกินยาต้องคอยเตือนตัวเอง ก็จะพยายามออกกำลังกายให้มากขึ้น ถึงจะเหนื่อย หอบ หายใจไม่ค่อยทัน ก็จะพยายามฝึกไปเรื่อย ๆ อยากมีชีวิตที่ยืนยาว รู้แล้วว่าการมีชีวิตมันมีคุณค่าและมีความหมายแค่ไหน จะทุกข์หรือสุขอยู่ที่ตัวเราเอง เราต้องยอมรับในสิ่งที่มีมันเกิดขึ้นมาแล้ว และพี่ก็พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้มันดีขึ้น” (แป้ม: นามสมมติ)

“สิ่งที่สำคัญเลย คือ สุขภาพต้องแข็งแรงก่อน ยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตมากขึ้น ความสุข ความทุกข์อยู่ที่เราจะเลือก การมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีสติ การปล่อยวาง จะทำให้เราทำอย่างอื่นได้ และสิ่งที่จะต้องทำคือ การหาหมอ ปรึกษาหมอ กินยาตามที่หมอสั่ง ออกกำลังกายบ้าง กินอาหารที่มีประโยชน์ เมื่อร่างกายและจิตใจเราพร้อมก็จะสามารถกลับไปดูแลพ่อแม่ได้” (เกรส: นามสมมติ)

นอกจากนี้ ACT ยังช่วยให้ผู้รับการปรึกษารับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง รับรู้ภาพลักษณ์ความรู้สึก ความคิด การมีสมาธิ มีความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตน ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

“อยากมีครอบครัวที่อบอุ่น อยู่ด้วยกันแล้วไม่ทะเลาะ ไม่เครียด ปล่อยวางความทุกข์ สุขภาพจิตดี ปรับตัวเข้าหากัน ยอมรับซึ่งกันและกัน จะทำอะไรก็ต้องมีสติ สมาธิดีก่อนลงมือทำ” (หมวย: นามสมมติ)

ผู้รับการปรึกษารับรู้เรื่องความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ การรับรู้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในสังคม ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

“เราอยากมีสามีเป็นชาวต่างชาติที่สามารถดูแลตัวเองและครอบครัวให้อยู่สบายกว่าเดิมได้ จะเข้าสู่สังคมภายนอกให้มากขึ้นเพื่อได้พบเจอกับชาวต่างชาติ สร้างสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้าง ช่วยเหลือสังคมเท่าที่ตัวเราจะทำได้ แบ่งปันน้ำใจต่อผู้อื่น มีกิจกรรมเพื่อสังคมที่ไหนก็จะไป เช่นเดินรณรงค์ให้ใช้ถุงยางอนามัยเพื่อป้องกันโรคเอดส์” (ผัดไทย: นามสมมติ)

“จะตั้งใจทำงานหาเงิน เพื่อดูแลครอบครัวให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นดีขึ้น สังคมรอบข้างจะได้ยอมรับในความเป็นตัวตนของตัวเอง สร้างพลังและแรงจูงใจจากภายในจิตใจของเราเอง สร้างสัมพันธภาพกับคนในสังคมรวมถึงสร้างเครือข่ายกับคนที่เป็นเพศทางเลือก” (หวาน: นามสมมติ)

“อยากแต่งงานมีสามีเป็นคนต่างชาติ โดยจะฝึกพูดภาษาอังกฤษให้มากขึ้น เพื่อจะได้ติดต่อสื่อสารกับชาวต่างชาติ และจะหาคู่ผ่าน โซเชียลเน็ตเวิร์ค แต่ก่อนอื่นต้องฝึกการพูดคุยกับคน

รอบข้าง ยอมรับความแตกต่างซึ่งกันและกัน มีน้ำใจต่อบุคคลรอบข้าง จะไม่เก็บตัวเหมือนที่ผ่าน  
มา” (ดาว: นามสมมติ)

ผู้รับการปรึกษายังคงต้องการให้สังคมยอมรับตนเองทั้งในรูปแบบของการใช้ชีวิต  
การทำงาน และการสนับสนุนจากชุมชนที่ตนอยู่อาศัย ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

“ต้องการทำให้เกิดศูนย์การเรียนรู้เพื่อฝึกอาชีพให้กลุ่มที่มีความหลากหลายทางเพศ  
เพื่อให้เพศเหล่านี้มีงานทำ มีที่ยืนในสังคม เห็นคุณค่าในชีวิตตนเอง อีกอย่างหนึ่งคือเราได้ช่วยเหลือ  
คนอื่นด้วยค่ะ” (ต้อย: นามสมมติ)

“จะใช้ชีวิตที่พอเพียงกับสิ่งที่มีอยู่ ยอมรับในศักยภาพของตัวเอง ปลดอวางความเจ็บปวด  
ในชีวิตที่ผ่านมาและทำในสิ่งที่เป็นไปได้ โดยจะมุ่งมั่นหางานทำที่เหมาะสมกับความสามารถและ  
ความถนัดของตนเอง” (แดน: นามสมมติ)

ผลจากการยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย จิตใจ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษา  
โดยการมีสติ พิจารณาแยกแยะความคิด รู้ทันการเปลี่ยนแปลง สามารถค้นหาความนิยม และสร้างแนว  
ทางการปฏิบัติ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต และนำสิ่งที่ได้รับจากเข้ากลุ่มไปใช้ในการดำเนินชีวิต  
ประจำวันเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองอย่างยั่งยืน โดยยอมรับกับทุกปัญหาที่เข้ามาให้ได้ มีสติ  
มากขึ้นที่จะแก้ไขปัญหาเหล่านั้น ไม่คิดมาก ปลดอวาง ลำดับความสำคัญเรื่องราวก่อนหลัง ใช้ชีวิต  
อยู่กับปัจจุบัน พยายามปลดอวาง สร้างกำลังใจให้ตนเอง หากิจกรรมทำในเวลาว่าง หาเวลาออก  
กำลังกาย หางานใหม่ที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง ยอมรับข้อดีข้อเสียของตนเองและผู้อื่น กลับไป  
ดูแลครอบครัวมากขึ้น ดังการบอกเล่าประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษาในระยะติดตามผล ดังนี้

“เมื่อสงกรานต์ที่ผ่านมาได้กลับบ้านที่ต่างจังหวัด ก็ได้เข้าไปคุยกับพ่อมากขึ้น ครั้งแรก  
รู้สึกอึดอัด แต่ก็ลองทำดูหลาย ๆ ครั้ง รู้สึกได้เลยว่าสัมพันธ์ภายในครอบครัวเราดีขึ้น ดูท่าทาง  
แม่จะมีความสุข ยิ้มแย้มแจ่มใส พี่รู้สึกว่าการแบ่งที่ที่เคยสร้างไว้มันค่อย ๆ ลดลง ทำให้พี่อยากกลับ  
บ้าน ไปดูแลพ่อกับแม่มากขึ้น และรู้สึกได้เลยว่าเราต้องดูแลสุขภาพของตัวเองให้แข็งแรงตลอดเวลา  
เพื่อที่จะได้อยู่ดูแลเขาไปนาน ๆ รู้เลยว่ากิจกรรมนี้ดีมากควรจะมีบ่อย ๆ มันช่วยเราให้มีชีวิตที่ดีขึ้น  
ได้จริง ๆ นะ” (เกรส: นามสมมติ)

“สำหรับหนูนะคะ หนูก็กลับบ้านค่ะ กลับไปหาพ่อกับแม่ ไม่สนใจคำนิทาของชาวบ้าน  
เป็นตัวของตัวเองดีที่สุดแค่เฉพาะคนในครอบครัว พ่อกับแม่ก็ตั้งใจที่หนูกลับไป ถึงแม่หนูจะมีเงิน  
ให้เขาแต่ไม่เท่าไรเอง หนูรู้สึกว่าการที่เจอปัญหาเหมือนกันไม่กลัวในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง มีสติให้  
มาก ๆ รู้สึกจิตใจเข้มแข็งกว่าเดิมเยอะเลยค่ะ” (หวาน: นามสมมติ)

“ส่วนหนูหรือคะ รู้สึกดีขึ้นเยอะเลยคะ เมื่อก่อนนี่ก็เลยไปทำงาน เดียวนี้รู้สึก ว่า ชีวิตเรา ต้องมีเป้าหมาย จะทำอะไรก็นึกถึงครอบครัวเป็นหลัก จากเมื่อก่อนใช้ชีวิตไปวัน ๆ ”

(หมวย: นามสมมติ)

“ดาวหรือคะ สามอาทิตย์ที่ผ่านมา รู้สึกว่าตัวเองนิ่งมาก ไม่โกรธง่าย ไม่ปรี๊ดกับลูกค้า มีสมาธิในการทำงาน เปิดใจคุยกับคนอื่นมากขึ้น ยอมรับได้ถ้าแขกไม่เลือกใช้บริการให้เรา நட ก็เราเป็นกระเทยนี่ ต้องยอมรับในสิ่งนี้ สิ่งที่เราเป็น เลยไม่เครียด ไม่ทุกข์เหมือนเมื่อก่อน ”

(ดาว: นามสมมติ)

“พี่นะ ใช้ชีวิตแบบไม่เครียดเลย ออกกำลังกายวันละนิดวันละหน่อย รู้สึก โล่งสบาย มีวินัย ในตัวเองเรื่องอาหารการกินมากขึ้น ยากก็กินตลอด เหล้าก็เลิกแล้วนะ วันสงกรานต์ที่บ้านมีงานก็ไม่ กินเลย จะนึกถึงตอนที่เรามา นั่งคุยกันเมื่อสามวันนั้นตลอด เมื่อไหร่จะมีอีก รออยู่นะเนี่ย ”

(เป็ม: นามสมมติ)

“ด้อยไปเที่ยวต่างจังหวัดกับสามีมาคะพี่ ทำให้ได้คุยกันมากขึ้น เราเปิดใจคุยกัน รับฟัง ข้อดีข้อเสียของกันและกัน รู้สึกว่าเราจะเข้าใจกันมากกว่าเดิม แต่ด้อยก็ไม่ว่าวันข้างหน้าจะเป็น ยังไง แค่ว่าเราคิดแค่ปัจจุบันก่อน ปล่อยวาง ไม่คาดหวังอะไรมาก มีสติแล้วค่อย ๆ แก้ปัญหากันไป ถ้าปรับตัวเข้ากันได้ก็อยู่กันไป แต่ถ้าพยายามแล้ว ไม่มีความสุขก็ต้องยอมรับมัน บนโลกนี้ไม่มี อะไรที่แน่นอน วันนี้มีความสุขกับสิ่งนี้ก็พอแล้วคะ” (ด้อย: นามสมมติ)

“หนูทำงานที่บาร์ตลอด แต่หลังจากได้คุยกับพี่ ๆ เพื่อน ๆ ในวันนั้น หนูรู้สึกว่าชีวิตหนูมีค่ามากขึ้น หนูสามารถทำอะไรด้วยตัวเอง ได้ด้วยความมั่นใจ ใช้ชีวิตในแต่ละวันอย่างรอบคอบ พยายามนอนให้เพียงพอ นี่ก็เพิ่งส่งเงินกลับบ้านไปคะ วันไหนพี่มาทำกิจกรรมพูดคุยกันบอกหนู ด้วยนะ อยากมาอีก” (ผัดไท: นามสมมติ)

“หนูกลับบ้านที่สิงห์บุรีคะ ไปดูแลครอบครัวไป 5 วัน เป็นห่วงสามีชาวต่างชาติรีบกลับมา ดูเขาอีก เรา รู้สึกว่าภูมิใจที่ได้ดูแลคนอื่นมากขึ้น แต่เราก็ดูแลตัวเองนะ ออกกำลังกาย มีโยคะทำ ง่าย ๆ ด้วย ฝึกสมาธิ ทำจิตใจให้เบิกบานผ่อนคลาย พยายามไม่คิดมากเหมือนเมื่อก่อน ส่วนยากก็ไม่ เคยขาดกินตลอด” (เจ้านาง: นามสมมติ)

“แดนไม่ได้ไปไหนเลยพี่ งานก็ยังหาไม่ได้ ยอมรับว่าเครียดแต่พยายามตั้งสติ ทำใจ ยอมรับค่อย ๆ หาไป เพราะงานมันหายาก มีความหวังว่าคงมีสักที่ ที่เขาจะรับเรา พยายามไม่คิดมาก ไปตีเบต ผ่อนคลายบ้าง” (แดน: นามสมมติ)

จากเหตุผลที่กล่าวมาทั้งหมด ซึ่งสอดคล้องกับยาดาเวีย และฮาอีส (Yadavaia & Hayes, 2012) โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาจึงช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาที่ พบว่า ACT สามารถนำมาประยุกต์ ได้หลากหลายสถานการณ์ปัญหา เช่น พัฒนาสมรรถนะทางอารมณ์ในนิสิตชั้นปี 1 (Haenjohn, 2010) ปรับปรุงการบริหารตนเองในผู้ป่วยเบาหวาน (Gregg et al., 2007) พัฒนาความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ยู่ยากในพ่อแม่เด็กกลุ่มออทิสซึม (Blackledge & Hayes, 2001) และเพิ่มสมรรถนะการทำงานของบุคลากรในบริษัทเอกชน (Flaxman & Bond, 2010) และพัฒนาทักษะการคิดแก้ปัญหา (จุฑามาศ แหนจอ, 2557)

## ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศในเชิงคุณภาพ

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ หญิงข้ามเพศที่เป็นสมาชิกเครือข่ายสุขภาพและโอกาส เขตพัทธา จังหวัดชลบุรี ที่เข้ารับบริการระหว่างเดือน สิงหาคม พ.ศ. 2558 - ธันวาคม พ.ศ. 2558 จำนวน 210 คน ทั้งนี้คัดที่มีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตจากเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ, 2545)  $\leq$  เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 สมครใจและยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวน 18 คน สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน

ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างได้รับการพิทักษ์สิทธิของหลักจริยธรรมการวิจัย โดยผ่านการพิจารณาจริยธรรมจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม มหาวิทยาลัยบูรพา เมื่อวันที่ 22 มกราคม พ.ศ. 2559

ศึกษาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม โดยมีรายละเอียดดังนี้

ด้านร่างกายหญิงข้ามเพศกลุ่มทดลองมีปัญหาเรื่องสุขภาพ กลัวร่างกายไม่แข็งแรง มีโรคประจำตัว มีอาการ ปวดบ่น เป็นไข้ เป็นผื่น แพ้อาหาร ที่ผ่านมากินฮอร์โมนสะสมมานานทำให้ส่งผลต่อร่างกายในระยะยาว อายุมากขึ้นทำให้ภูมิต้านทานลดน้อยลง กลัวความแก่ชรา มีอาการปวดหลัง ปวดขา ปวดคอ หายใจไม่ทัน ใจเต้นแรง เป็นภูมิแพ้ ไขมันสูง อ้วนขึ้นเพราะโรคประจำตัว ร่างกายทำงานหนัก พักผ่อนน้อย เช่น

“อยากให้สุขภาพแข็งแรง ไม่ปวดเมื่อยตามตัว ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ตอนนี้หวังว่าตัวเองจะเป็นความดัน เบาหวาน แต่ไปตรวจแล้วหมอบอกว่า ถ้าทานยาตามหมอสั่งร่างกายตรงเวลาและต่อเนื่องก็จะแข็งแรงตามปกติ แต่ตอนนี้ที่ปล่อยวางมากขึ้น ถ้าวินิจฉัยโรคภัยไข้เจ็บเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ ยอมรับกับสิ่งที่เปลี่ยนแปลง ไม่ไปยึดติดกับอดีตแล้ว ขออยู่กับปัจจุบัน มีความคิดทางบวกป่วยได้ก็รักษาได้ อยู่ที่ตัวเราดูแลตัวเอง” (แป้ม: นามสมมติ)



“ก็ปรึกษาคลินิกไม่ให้แก่ หมอก็คืนะจะคอยบอกว่า ตรงนั้นทำ ตรงนี้ไว้ก่อน คุณดูแลตัวเอง  
 อย่างดี ส่วนโรคประจำตัวก็ทานยาตามหมอสั่งตลอด มีวินัยในการดูแลสุขภาพ ปล่อยวางได้  
 การเกิดแก่เจ็บตายเป็นเรื่องธรรมดา มีสติ อยู่กับปัจจุบันจะได้ไม่ไปเครียดกับมัน มีปัญหาตรงไหนก็  
 แก้มันตรงนั้น ไม่คิดมาก ถ้าคิดมากจะยิ่งทำให้ทุกข์ เครียด” (เกรส: นามสมมติ)

“ก็อยากที่จะมีสุขภาพที่ดี ไม่อุบัติเหตุตาย มีลูกหลานที่ดีคอยดูแล ทุกวันนี้ก็คิดแค่  
 ปัจจุบันก่อน ปล่อยวางให้ได้ คิดว่าถ้าเรามีเป้าหมายแล้วค่อย ๆ เดินตามเป้าหมายอย่างมีสติ อนาคต  
 เราก็จะมีแต่สิ่งดี ๆ มีความสุขได้” (ต้อย: นามสมมติ)

“สุขภาพและความสุขในชีวิตของหนูตอนนี้ ขอให้สุขภาพแข็งแรงทุกวันนี้ได้อยู่ได้เพราะยา  
 อยากรักษาเหมือนเดิม ทุกวันนี้ก็กินยาทุกวันตามที่หมอบอก อยากเป็นผู้ช่วยพยาบาลดูแล  
 ผู้สูงอายุ แต่หนูก็ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ อยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติค่ะ ค่อย ๆ หา  
 วิธีแก้ปัญหากันไป” (เจ้านาง: นามสมมติ)

“อยากมีชีวิตที่ปลอดภัย ไร้โรค ยอมรับได้ว่าชีวิตคนเราไม่มีอะไรแน่นอน อยู่ที่ตัวเรา  
 ดูแลตัวเอง ปล่อยวาง มีสติ ไม่เครียด จะทำให้สุขภาพดีขึ้น” (ดาว: นามสมมติ)

“ก็อยากมีร่างกายที่แข็งแรง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย สุขภาพดี ร่าเริงแจ่มใส ไม่เครียดค่ะ ปล่อย  
 วางความทุกข์ ใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันสุขภาพร่างกายก็จะแข็งแรงได้” (หวาน: นามสมมติ)

“อยากสุขภาพแข็งแรง แต่ก็ให้เป็นไปตามช่วงอายุ แต่ก็ไม่อยากประสบอุบัติเหตุตาย  
 เวลาเจ็บป่วยก็ใช้ธรรมชาติบำบัดแต่ไม่อยากกินยา เช่น ถ้าปวดหัวก็กินนม นอนพักผ่อน มีความเชื่อ  
 ว่าถ้าสุขภาพจิตดี สุขภาพกายก็จะดีตามมาด้วย ไม่คิดมาก อะไรจะเกิดก็ต้องเกิดยอมรับได้” (หมาย:  
 นามสมมติ)

“อยากให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมากขึ้น ทุกวันนี้ทำงานในบาร์ไม่มีเวลาพักผ่อน  
 กลัวร่างกายไม่แข็งแรง อยากอยู่เป็นขวัญและกำลังใจให้ครอบครัวไปนาน ๆ จะรักษาสุขภาพให้ดี  
 ที่สุดอยู่กับปัจจุบัน ไม่วิตกกังวลกับสิ่งที่จะเกิดในภายภาคหน้า พยายามไม่เครียด หาเวลาผ่อนคลาย  
 คลาย” (ผัดไท: นามสมมติ)

“สุขภาพก็แย่งเรื่อย ๆ อายุมากขึ้น กลัวโรคภัยไข้เจ็บ อย่างที่ทุกคนบอกนะค่ะ กระทบ  
 จะใช้ร่างกายหนักในการทำงาน ใช้ชีวิตกลางคืนมากกว่ากลางวัน ดื่ม กินสุบทุกประเภท ไหนจะยา  
 ค่อม สอร์ โมนอิก เยอะแยะมากมายที่ ทำลายสุขภาพทั้งนั้น ลองกันมาหมดแล้ว หนูว่ามันมีผลกับ  
 ร่างกายเราในระยะยาว แต่ทุกวันนี้เรากลับไปแก้ไขอดีตไม่ได้ ต้องยอมรับและอยู่กับปัจจุบันใช้  
 ความคิดในการแก้ปัญหาที่มันจะเกิดขึ้นตามมา พยายามไม่เครียดค่ะดูแลสุขภาพทุกวันนี้ให้ดีที่สุด”  
 (แดน: นามสมมติ)

หลังได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา หญิงข้ามเพศ กลุ่มทดลองเริ่มดูแลสุขภาพและพักผ่อนให้มากขึ้น ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของชีวิต มีสติในการหาทางแก้ปัญหา ปล่อยวางไม่เครียด และออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง โดยเริ่มจากการออกกำลังกายเบา ๆ ก่อนเช่น เล่น โยคะ ทำที่ง่าย ๆ เดินในสวนสาธารณะ รับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ต่อร่างกาย งดเว้นอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เน้นผักผลไม้

แม้กระทั่งสิ้นสุดการทดลองไปแล้ว หญิงข้ามเพศกลุ่มทดลองยังคงมีวินัยในตนเอง พบแพทย์ตามนัด รับประทานยาต่อเนื่อง ตามแพทย์สั่ง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ดูแลสุขภาพมากขึ้น ทั้ง เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เลิกดื่มแอลกอฮอล์ เน้นการใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน

ด้านจิตใจหญิงข้ามเพศกลุ่มทดลองรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจจากการไม่ถูกยอมรับจากสังคม การถูกตีตราในเรื่องเพศ เครียดและวิตกกังวลกับปัญหาครอบครัวอยากมีครอบครัวที่อบอุ่น มีความไม่มั่นคงในอาชีพ เครียดจากปัญหาสุขภาพและโรคประจำตัว เครียดและมีความทุกข์จากปัญหาส่วนตัว ปัญหาทางเศรษฐกิจ ผิดหวังจากความรัก เจ็บปวดจากคำพูดของคนรอบข้าง โหยหาคนมาเติมเต็มในชีวิต มีปัญหาทางด้านอารมณ์ มีโลกส่วนตัวสูง ท้อแท้ในชีวิต เหนงาและรู้สึกโดดเดี่ยว มีปัญหาในเรื่องสุขภาพจิตไม่ดี เช่น

“ชอบที่จะไปเที่ยว ส่วนมากจะไปคนเดียว เวลาไม่อยู่สามีก็จะเฝ้าร้านให้ ก็อยากไปที่ปฏิบัติธรรมแบบของท่าน ว.ต้องการผ่อนคลาย ปล่อยวางให้ได้ อยากใช้ชีวิตให้มีความสุขท่ามกลางสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง” (ต้อย: นามสมมติ)

“ไปปฏิบัติธรรมเพื่อมีความสุขสงบ มีสมาธิปล่อยวางความทุกข์ไม่ต้องมีเรื่องให้กังวล และคิดมาก มีความสุขอยู่กับปัจจุบัน มีจิตใจที่เข้มแข็งพร้อมเผชิญปัญหาให้ได้” (เจ้านาง: นามสมมติ)

“ดาวสำเร็จในน้ำพระธรรมของพระเจ้าจะได้สำเร็จในทุก ๆ ด้าน แต่ไม่ได้เข้าโบสถ์มานานแล้ว เมื่อเข้ากลุ่มครั้งนี้ทำให้อยากไปในที่สงบ ถ้าเรามีสติ อยู่กับปัจจุบัน ปล่อยวางความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ ชีวิตดาวก็จะไม่เดียว และไม่ว่าใครจะพูดอะไรมาถ้าเราไม่เก็บมาคิดเราก็จะมีความสุขแล้ว ชีวิตก็แค่นี้สุข ทุกข์อยู่ที่ความคิดและการยอมรับของเรา” (ดาว: นามสมมติ)

“ศาสนาก็ช่วยในด้านจิตใจ สมมติว่ามีงานวัด งานบุญก็ช่วยในสิ่งที่เราช่วยได้ ไม่เหลือปากว่าแรงที่เราจะช่วยได้ ทำบุญตามเทศกาลต่าง ๆ เข้ากลุ่มครั้งนี้ทำให้ผ่อนคลาย มีความสงบสุขทางจิตใจ ลืมอดีตที่เจ็บปวดทั้งเรื่องความรักและครอบครัว ปล่อยวางได้ จะใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน” (หวาน: นามสมมติ)

“แดนชอบคุณนึ่งเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้กับตนเอง เป็นคนที่ชอบไปบวช ศึกษาธรรมะ ไปวัดแต่เมื่อมาเข้ากลุ่มรู้สึกว่าจะจิตใจสงบมากขึ้น ผ่อนคลาย ลืมเรื่องราวที่ผ่านมาในอดีต ปล่อยวางได้มากขึ้น คิดแค่ปัจจุบัน” (แดน: นามสมมติ)

“อยากให้ทุกศาสนารักใคร่สามัคคีกันทุกคนจะได้มีจิตใจดี เมตตาต่อการเข้ากลุ่มก็ทำให้เห็นว่าแต่ละคนมีจิตใจที่ดี ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลาย ไม่เครียดไปด้วย จากนี้จะไม่เป็นคนคิดมาก ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตให้มากขึ้น” (หมาย: นามสมมติ)

“อยากให้ทุกศาสนาอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ใจร่มเย็น และมีเมตตาต่อกระเทยบ้าง เพราะตัวเราเองก็พยายามเปลี่ยนแปลงตัวเองให้มีความสุข คิดดี ทำดี พยายามไม่เครียด เชื่อว่าปัญหาทุกอย่างมีทางออก ปล่อยวางความทุกข์ให้ไปกับสายน้ำเหมือนกิจกรรมที่พี่ให้ทำ รู้สึกผ่อนคลายค่ะ” (ผัดไท: นามสมมติ)

“ถึงพี่จะดูเป็นคนไม่คิดมาก แต่ก็มีกังวลใจกับเรื่องสุขภาพมาตลอด แต่วันนี้ก็สบายใจขึ้นแล้วละ พยายามอยู่กับปัจจุบันยอมรับกับสิ่งที่มันเกิดขึ้นมาแล้วให้ได้ ทำใจได้ละเกิดแก่เจ็บตายเป็นเรื่องปกติ เราฝืนมันไม่ได้อยู่แล้ว” (แป้ม: นามสมมติ)

“บางทีพี่ก็รู้สึกผิดกับพ่อนะที่เราเคยทำไม่ดีกับเขาไว้เยอะ เราเห็นแก่ตัว กลัวบาปกรรมจะส่งผลทำให้เราไม่มีความสุขรุ่งเรืองในชีวิต ต่อจากนี้จะกลับไปดูแลครอบครัวให้มากขึ้น ใส่ใจความรู้สึกพ่อแม่มากกว่าเดิม ลืมเรื่องราวในอดีต อยู่กับปัจจุบันและทำปัจจุบันให้ดีที่สุด” (เกรส: นามสมมติ)

หลังได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา หญิงข้ามเพศกลุ่มทดลองเริ่มมีสติอยู่กับปัจจุบัน มีสมาธิ ไม่ยึดติดกับความทุกข์ในอดีต หัวใจผ่อนคลาย ยอมรับกับทุกปัญหาที่เข้ามาให้ได้ มีสติมากขึ้นที่จะแก้ไขปัญหานั้น ไม่คิดมาก ลำดับความสำคัญ เรื่องราวก่อนหลัง ใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน สร้างกำลังใจให้ตนเอง หากิจกรรมทำในเวลาว่าง เรียนรู้วิธีการฝึกให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน เพื่อสร้างความสงบของจิตใจ การยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงของความคิด อารมณ์และร่างกาย มีการตระหนักรู้ต่อความรู้สึกและความคิดของตนเอง รู้จักการปล่อยวางความทุกข์ ผ่อนคลายความเครียด

แม้กระทั่งสิ้นสุดการทดลองไปแล้ว หญิงข้ามเพศกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาการยอมรับและพันธะสัญญายังคงควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ไม่เครียด รู้สึกผ่อนคลาย มีสติและสมาธิในการทำงานและการใช้ชีวิต ยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ เกิดความสงบในจิตใจ เน้นการใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน

ด้านสัมพันธภาพทางสังคมหญิงข้ามเพศกลุ่มทดลอง ถูกตีตราจากสังคม สิทธิทางสังคมในเรื่องเพศไม่เท่าเทียมกัน ขาดการยอมรับและให้โอกาสจากสังคม ขาดความเป็นตัวเองใน

การแสดงออกในสังคม หาเพื่อนที่จริงใจในสังคมได้ยาก ต้องการมีคู่ครอง (สามี) ที่ถูกต้องตาม กฎหมาย เช่น

“ตอนนี้พี่ไม่มี พ่อ แม่ มีพี่สาวคนโตเขาขอไปเลี้ยง พี่ชายตายไปแล้วเป็นเกย์ มีครอบครัว ของแม่บุญธรรมที่เต็มเต็ม แต่ไม่ใช่ครอบครัวที่แท้จริง ด้านคู่ครองก็อยากมีผู้ชายที่รักเราจริง ไม่ต้องเลี้ยงดู เพราะฉันหาเลี้ยงตัวเองได้ แต่ขอให้อยู่ด้วยกันดูแลกันยามแก่เฒ่า หน้าตาไม่สำคัญขอ แค่เพียงรักเราจริง แต่พี่ก็ยอมรับนะว่าเราไม่ใช่หญิงแท้จะหาคนที่จริงใจยาก ถ้ามีก็กลัวไม่มีก็ไม่มี เป็นไรเรายอมรับได้ คิดว่าทำปัจจุบันให้ดีที่สุดพอ คิดอยากทำอะไรก็ต้องมีสติ มีสมาธิเยอะ ๆ สิ่งดี ๆ คนดี ๆ ก็จะเข้ามาเองนะ” (แป้ม: นามสมมติ)

“ก็พยายามดูแลครอบครัว ด้านคู่ครอง ก็อยากได้ที่ฐานะเท่าเทียมกัน เพราะเงินก็สามารถ บันดามได้ทุกสิ่งทุกอย่าง จะอุ้มบุญก็ไม่ค่ะ ด้านสังคมก็มีช่วยเหลือ ร่วมงาน และที่ร่วมบริจาคต่าง ๆ ตามที่พอจะช่วยให้เน้นการอยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดมาก ไม่คาดหวัง อะไรจะเกิดหรือเปลี่ยนแปลงพี่ก็ สามารถยอมรับได้ บอกตามตรงตอนนี้ไม่เครียดแล้วนะ” (เกรส: นามสมมติ)

“ก็อยากเห็นหลาน ๆ เป็นคนดี ก็แบบปลูกฝังให้เขา และก็ต้องรอรระยะเวลา ถ้าใครอยาก ได้อะไรก็ต้องคิดก่อนให้นะ แต่ต้องดูสมควรกับเวลา และเหตุผลว่าสมควร ได้รับหรือยัง เรื่องคู่ครอง ก็อยากอยู่คนเดียว แต่ก็ยังไม่เลิก ก็อยู่กับไปแบบนี้รอเมื่อไหร่เขาไปก็ไม่มีอีกแล้ว เป็นคน ชอบที่จะ อยากร่วมสังคม โดย ร่วมบริจาคสมุด หนังสือ ขอส น้ําปลา ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ตามที่เราช่วยได้แค่นี้ชีวิตเราก็ได้ทำเพื่อสังคม เราก็มีความสุขแล้ว เพราะเราเป็นคนยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้ง่าย มีสติ ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น พยายามจะไม่คิดมากนะ” (ต้อย: นามสมมติ)

“อยากดูแลพ่อ แม่ ให้ดีกว่านี้เพราะว่าอยู่ไกล พ่อ แม่ อยู่สิงห์บุรี อยากรอยู่ใกล้ ๆ ดูแลกัน ด้านคู่ครองก็อยากให้มีคนนี้น้อยสงสารเห็นใจหนูบ้าง อยากรให้แบ่งปันกัน ด้านพ่อ แม่ มี ลูกหลาน เขาดูแล เวลากลับไปก็จะสอนให้ดูแลให้ดี อยากรมีเพื่อนสนิท มีปัญหาอะไรอยากรมี ที่ปรึกษา สุดท้ายเลย อยากรเป็นผู้ช่วยพยาบาล อยากรดูแลผู้สูงอายุ คิดว่าถ้าได้ทำตามค่านิยมที่บอกไว้ เรากจะไปถึงจุดหมายได้แน่ แต่ตอนนี้หนูไม่เครียดแล้วนะ หนูพยายามยอมรับและปล่อยวางได้” (เจ้านาง: นามสมมติ)

“อยากพัฒนาตัวเอง อยากรเรียนเพิ่มเติมเรื่องฝีมือ การอาชีพ อยากรจัดดอกไม้ ทำอาหาร ซักอบรีด ก็อยากลองดูหลาย ๆ อย่าง ถ้าสังคมให้โอกาสกระเทยบ้าง จะทำตามค่านิยมเพราะหนู อยากรมีเป้าหมายในชีวิตที่ดี ไม่อยากรเครียด ไม่อยากรคิดมาก” (ดาว: นามสมมติ)

“หนูอยากมีครอบครัวที่สมบูรณ์แบบ คอยดูแลให้การปรึกษา ไม่ต้องทุกวันหรอก แต่ก็ คอยดูแลกัน พุดตามตรงอยากแต่งงาน แต่ไม่อยากรมีเมียอยากรมีผัวค่ะ หนูมีเพื่อนเยอะมาก คนที่ฟัง ได้ก็ฟังได้ คนที่ฟังไม่ได้ก็ฟังไม่ได้เลย มีเพื่อนก็ใช้เวลาไปเที่ยวสังสรรค์ก็สนุกดี แต่อยากรมีอาชีพที่

ดีกว่าการขายตัวค่ะ อยากเรียนหนังสือเพื่อพัฒนาตนเอง ฝันอยากไปเที่ยวนอกสถานที่ ภูเขา ป่าไม้ ไปเฉพาะกับคนในครอบครัว จะต้องทำตามคำนิยมให้ได้หนูถึงจะไปสู่เป้าหมายเหล่านี้ได้ แต่ตอนนี้ต้องมีสมาธิจะได้มีสติในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้” (หวาน: นามสมมติ)

“อยากมีครอบครัวที่สมบูรณ์แบบรักเราแบบที่เราเป็น ไม่มีการคิดกันในเรื่องเพศทั้งครอบครัวเขาและครอบครัวเรา คู่ครองก็แค่อยากให้เรารักเราในแบบที่เราเป็นและก็รักครอบครัวเรา และที่สำคัญขอให้เค้าเป็นคนดีก็พอ อยากให้พ่อ แม่ยอมรับเราในแบบที่เราเป็น ยังไงเราก็เป็นแบบนี้เราไม่สามารถเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นได้แล้ว แต่ที่สำคัญเราต้องทำตัวให้ดีพอที่จะให้เขายอมรับเราได้ อยากให้ทุกอาชีพยอมรับบุคคลเพศที่สามมากขึ้น และอยากให้ตัวเองมีอาชีพ ก็จะมีรากฐานติดตัวไปในอนาคตค่ะหนูเป็นคนมองบวก ตอนนี้ไม่เครียดแล้ว คิดว่าสิ่งดี ๆ จะเกิดขึ้นได้ถ้าเราใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันยอมรับสิ่งที่เข้ามาในชีวิตได้” (แดน: นามสมมติ)

“อยากมีครอบครัวอบอุ่นอยู่กันพร้อมหน้า เพราะตั้งแต่เรียนจบพี่ก็ไปคนละทาง อยากมีชาวต่างชาติที่รักเราจริง สงสาร และก็ดูแลสงเสียวเรา เพื่อนก็อยากได้เพื่อนที่ไม่อิจฉาริษยาและหวังดีต่อกัน ตอนนี้ ทำงานบาร์ก็ไม่มั่นคงก็อยากเก็บเงินเปิดร้าน เล็ก ๆ และอยากเรียนต่อปริญญาโท จะมุ่งมั่นในการ ไปสู่เป้าหมายในชีวิตให้ได้ ทุกอย่างอยู่ที่ตัวเรา ฝึกคิดอย่างมีสติ” (ผลไท: นามสมมติ)

“ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ มีเป้าหมายอยากมีครอบครัวที่ดี มีฐานะ มีความสุข อยากมีผัวรวย ๆ รับเลี้ยงดูแล อยากมีลูกบุญธรรมสักคน ถ้ามีผัวฝรั่งก็ขอให้เราอยู่แบบเป็นผัวเป็นเมียเหมือนคนทั่วไป ทางด้านสังคมก็อยากให้สังคมยอมรับสาวประเภทสองได้มากขึ้น ไม่ตีตราว่าสาวประเภทสองอย่าง โน้นอย่างนี้ ถึงแม้สิ่งเหล่านี้จะไม่ได้อย่างที่หวังก็ยอมรับได้ ไม่เครียด ปล่อยวาง ไม่คิดมาก แต่ก็สร้างเป้าหมายที่ดีในชีวิตต่อไป” (หมาย: นามสมมติ)

หลังได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา หญิงข้ามเพศกลุ่มทดลองเรียนรู้วิธีการพัฒนาสัมพันธภาพทางสังคมจากการยอมรับผู้อื่น ยอมรับตนเอง ยอมรับ การเปลี่ยนแปลงในสังคม มีสติ ปล่อยวางได้ มุ่งมั่นที่จะทำให้ตนเองและครอบครัวภาคภูมิใจ ทำประโยชน์ต่าง ๆ เพื่อสังคม ปรับปรุงตนเองตามสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลง

แม้กระทั่งสิ้นสุดการทดลองไปแล้ว หญิงข้ามเพศกลุ่มทดลองยังคงเปิดใจคุยกับคนอื่นมากขึ้น ยอมรับความเป็นตัวตนในตนเอง กล้าแสดงออกในสิ่งที่เป็นตัวเองมากขึ้น เข้าใจตนเองและผู้อื่นเห็นคุณค่าในตนเอง

ด้านสิ่งแวดล้อมหญิงข้ามเพศกลุ่มทดลองมีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยไม่ดี ไม่มีห้องน้ำสำหรับหญิงข้ามเพศ ปัญหาครอบครัวไม่ยอมรับในเพศที่เป็น อาชีพที่เลือกทำได้ส่วนใหญ่ คือ อาชีพที่ต้องใช้ชีวิตตอนกลางคืน ขาดความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิตและขาดเป้าหมายในชีวิต ต้องการมีอาชีพที่มั่นคง เช่น

“อยากพัฒนาตนเอง ตามค่านิยมที่เลือกไว้ โดยมีเป้าหมายคืออยากเรียนหนังสือเพิ่ม ด้านภาษา คือ อยากเก่งกว่านี้ เวลาพูด พูดไม่ทันเขา อยากมีสวนดอกไม้เล็ก ๆ ไว้ปลูกขายสัญญากับตัวเองไว้ต้องทำให้ได้ถึงแม้จะไม่ได้ทุกเรื่อง แต่ก็จะทำให้ดีที่สุด แค่นี้ก็มีความสุขแล้วค่ะตอนนี้ก็จะใช้ชีวิตในปัจจุบันให้มีความสุข” (เจ้านาง: นามสมมติ)

“อยากทำดีช่วยเหลือคนด้อยโอกาส พวกเด็กที่เก็บขยะ เก็บขวด ก็จะแบ่งอาหารให้ให้เงินเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้เสื้อผ้า แบ่งปันน้ำใจให้สังคม ส่งผลให้เรามีจิตใจดี ไม่เครียด มีความสุขจากการให้ รู้ว่าชีวิตเรายังมีคุณค่า ชีวิตนี้ยังมีเป้าหมายให้สู้กันต่อไป” (ดาว: นามสมมติ)

“ก็ช่วยเหลือกันในชุมชน แบบว่าบ้าน โน้นมีงาน บ้านนี้มีงานก็ช่วยกัน นำท่วมก็ช่วยเหลือกันอย่าคิดอะไรมาก คนเราต้องมีการปรับตัว ยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต แบ่งปันซึ่งกันและกัน แค่นี้ชีวิตก็มีความสุขได้แล้วค่ะ” (หวาน: นามสมมติ)

“อยากให้เสียสละต่อกัน อยากให้สังคมเท่าเทียมและรักกันมากขึ้น อยากช่วยเหลือสังคมให้มากกว่านี้ ต่อไปจะสร้างความอิสระให้ตัวเองมากขึ้น เน้นการอยู่กับปัจจุบัน ทำตัวเองให้มีความสุข สร้างสัมพันธ์ภาพกับคนรอบข้างให้มากกว่าเดิม ออกกำลังกายนอก เมื่อเราจิตใจดีเราก็จะมีสมธิในการทำแต่สิ่งดี ๆ ค่ะ” (หมาย: นามสมมติ)

“อยากที่จะเรียนรู้ภาษาอื่น ๆ ได้มากขึ้น เพื่อสื่อสารกับนักท่องเที่ยวในพญาได้สร้างค่านิยมไว้แล้ว หนูจะไปสู่เป้าหมายให้ได้ ถ้าเรามีความรู้ดีตัวเราก็จะสบายมากขึ้น มีงานดี ๆ ทำไม่เครียด ไม่คิดมาก ใช้ชีวิตให้มีความสุขในปัจจุบัน” (ผัดไท: นามสมมติ)

“คุณภาพชีวิตตอนนี้ก็ลุ่ม ๆ ดอน ๆ อยู่นะคะตอนนี้ คือหางานยังไม่ได้งาน แล้วเรื่องที่หลับที่นอนก็อาศัยเขาอยู่ ก็ต้องหากันต่อไป ตั้งเป้าหมายในชีวิตว่าถ้าได้งานทำจะทำตามหน้าที่ที่ตัวเองได้รับมอบหมาย ทำให้เต็มความสามารถ ตั้งหน้าตั้งตาทำงานมีความคิด ความเชื่อมากขึ้นว่าเราจะทำได้ ทุกวันนี้ก็ไม่คิดมากไม่เครียด ใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันยอมรับตัวเองและสังคมรอบข้างได้มากขึ้น ชีวิตไม่มีอะไรแน่นอนเปลี่ยนแปลงได้อยู่เสมอ” (แดน: นามสมมติ)

“ปัญหาที่คือ เรื่องภาษา ก็คือ เราอยากติดต่อสื่อสารกับชาวต่างชาติ อย่างตอนนี้ในการใช้ชีวิตประจำวันของเรา เราก็ไม่ได้พบกับฝรั่งไม่ได้ใช้ภาษา แต่ในโลกของเน็ตเราก็ต้องใช้ภาษา เล่นเฟส เล่นอินสตาแกรม ทวิตเตอร์ การแก้ไขเราก็จะใช้เทคโนโลยีให้เป็นประโยชน์ อันไหนแปลไม่ได้ก็ใช้กูเกิ้ล พยายามเรียนรู้ภาษาจากเทคโนโลยีให้มากขึ้นเลือกค่านิยมแล้ว เราก็จะทำตามเป้าหมายให้ได้” (แป้ม: นามสมมติ)

“ผลกระทบที่เจอ คือ การงาน การเงินยังไม่คล่อง ยังไม่มีเก็บ มีแค่พอใช้จ่าย เป้าหมายการแก้ปัญหา ต้องประหยัดขึ้น ใช้จ่ายแบบมีสติ รอคอยเศรษฐกิจให้ดีขึ้น อุปสรรคใหญ่ ๆ คือ การเงินก็ต้องสู้แบบมีสติ แนวทางการแก้ปัญหา ต้องหาอาชีพเสริม ประหยัดขึ้น เลิกฟุ้งเฟ้อ ทำตาม

ทฤษฎีเศรษฐกิจพอเพียง และก็ต้องสู้กับเศรษฐกิจแบบนี้ไปด้วยกัน ที่เชื่อว่าถ้าเรายอมรับการเปลี่ยนแปลงได้และมีสติ เน้นสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เราก็จะปล่อยวางได้และความทุกข์ก็จะไม่เกิด” (เกรส: นามสมมติ)

“กำลังเผชิญด้านสังคม เพราะเศรษฐกิจแย่มาก ๆ แก้ปัญหาคือ ไม่เครียด ไม่คิดเยอะยอมรับในสิ่งที่มันเกิดให้ได้ อุปสรรคก็คือ เศรษฐกิจโดยรวมแย่มาก ทางเลือกไม่คิดเยอะ ๆ ถ้าคิดเยอะก็จะนั่งรถออกไป ปลดปล่อยความคิดออกไปก็จะช่วยได้ มองปัญหาของตนเองว่ามันเล็กน้อยมาก พอมาฟังคนอื่นแล้วปัญหาของคนอื่นมากกว่าเรามาก เราต้องประหยัด เซฟทุกอย่าง รอให้เศรษฐกิจดีขึ้น อะไรไม่จำเป็นก็ตัดออกไป ทุกวันนี้เราก็กังขา ยังหาใช้ไม่ได้ แต่ยังไม่รีบเก็บ แต่ก็ยังมีกินมีใช้ ปีนี้ก็เอาเงินปีที่แล้วมาหมุนใช้ ปล่อยวางได้” (ต้อย: นามสมมติ)

หลังได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา หญิงข้ามเพศกลุ่มทดลองปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม ยอมรับในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ หาอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง รวมทั้งสามารถสร้างเป้าหมายและขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่เลือกสรรในการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างยั่งยืน และนำประโยชน์และประสบการณ์ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันอย่างมีสติ ปล่อยวางเรื่องราวที่เป็นความทุกข์ในอดีต เน้นการอยู่กับปัจจุบัน

แม้กระทั่งสิ้นสุดการทดลองไปแล้ว หญิงข้ามเพศกลุ่มทดลองยังคงสร้างสัมพันธภาพภายในครอบครัวและสังคมรอบข้าง กลับไปดูแลครอบครัวมากขึ้น มองโลกในแง่ดี ขยันทำงาน และพยายามหางานที่เหมาะสมกับตนเอง ใช้จ่ายอย่างประหยัด หาเวลาไปผ่อนคลาย ใช้ชีวิตอย่างอิสระปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมมากขึ้น ยอมรับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ มีเป้าหมายในชีวิต เน้นการอยู่กับปัจจุบัน มีสติมากขึ้น

#### คุณภาพชีวิตด้านอื่น ๆ

หญิงข้ามเพศกลุ่มทดลองมีผู้รับการปรึกษา 2 ราย ที่ติดเชื้อเอชไอวี (โรค HIV) ซึ่งกังวลต่อเรื่องของสุขภาพ ร่างกาย

หลังได้รับ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา หญิงข้ามเพศกลุ่มทดลองมีวินัยในตนเอง พบแพทย์ตามนัด รับประทานยาต่อเนื่อง ตามแพทย์สั่ง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ยอมรับกับสิ่งที่เป็นอย่างเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ปล่อยวางความทุกข์ มีสติอยู่กับปัจจุบัน

แม้กระทั่งสิ้นสุดการทดลองไปแล้ว หญิงข้ามเพศกลุ่มทดลองยังคงรักษาวินัยในตนเอง พบแพทย์ตามนัด รับประทานยาต่อเนื่อง ตามแพทย์สั่ง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ มีสมาธิในการใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน มีสติมีความคิดในการที่จะพัฒนาตนเอง ปล่อยวางความทุกข์ในอดีต

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผู้ให้การปรึกษาหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับหญิงข้ามเพศ ควรมีโอกาสเรียนรู้ทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งอาจเป็นในลักษณะการบูรณาการกับการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือการจัดฝึกอบรม

2. เนื่องจากทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา เป็นทฤษฎีการปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยมแนวใหม่ล่าสุดที่ผสมผสานแนวคิดเรื่อง การเพ่งความสนใจ (Mindfulness) ฉะนั้นผู้ที่นำทฤษฎีนี้ไปใช้ ควรมีความชำนาญในการใช้ทฤษฎีกลุ่มพฤติกรรมนิยมและการทำสมาธิเป็นอย่างดี เพื่อให้ได้ผลการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ

3. ควรมีการศึกษาปัญหาและความต้องการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศในด้านต่าง ๆ ในเชิงลึก เพื่อให้รับทราบปัญหาที่แท้จริงและสามารถแก้ปัญหาได้ตรงตามความต้องการของหญิงข้ามเพศมากยิ่งขึ้น

4. ควรมีการศึกษาวิจัยในกลุ่มตัวอย่างเดียวกัน ในเขตจังหวัดอื่น เพื่อนำผลการวิจัยมาเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อดูความแตกต่างคุณภาพชีวิต

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลของโปรแกรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ (เพศทางเลือก) หรือในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ

2. ควรศึกษาผลของโปรแกรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในหญิงข้ามเพศที่ได้รับเชื้อเอชไอวี (โรค HIV) เนื่องจากมีสภาพร่างกายและจิตใจที่ท้อแท้และสิ้นหวังในการดำเนินชีวิต

3. ควรศึกษาผลของโปรแกรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในลักษณะที่เป็นการศึกษารายบุคคล เพื่อให้สามารถให้การปรึกษาได้สอดคล้องกับความเป็นปัจเจกบุคคลมากที่สุด

4. ควรศึกษาในระยะติดตามผลให้มากกว่า 3 สัปดาห์ เนื่องจากสภาพร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม มีผลต่อบุคคลมากที่สุด ฉะนั้นจึงทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงไปได้ง่าย ระยะเวลาการติดตามผลที่ยาวนาน จะทำให้บุคคลเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ดียิ่งขึ้น



## บรรณานุกรม

- กฤตณัฐ เฟิงชัย ว่าที่ ร.ต. (2549). *การศึกษาวิถีชีวิตเกษตร*. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กันตยา มานะกุล. (2550). *การพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง: กรณีศึกษา ชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย*. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2549). *แนวทางปฏิบัติงานเมืองไทยสุขภาพดี (Healthy Thailand)*. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- กวีวงศ์ ลื่อนันต์. (2555). *การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองและการยอมรับตนเองตามปัจจัย ส่วนบุคคลของสาวประเภทสอง*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชา จิตวิทยาการให้คำปรึกษา, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จุฑามาศ แหนจอน. (2557). *การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา ต่อการเพิ่มการคิดแก้ปัญหาทางสังคมของนิสิตระดับปริญญาตรี*. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 25(3), 98-112.
- จุฑามาศ แหนจอน. (2559). *การยอมรับและพันธะสัญญา (ACT): การปรึกษาแนวใหม่*. ชลบุรี: เก็ทกู๊ด ครีเอชั่น.
- ชลิดา มานะวรพงศ์. (2553). *การประเมินคุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลมาตาพุด อำเภอ เมือง จังหวัดระยอง*. คณะเศรษฐศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ดารุณี จงอุดมการณ์ และคณะ. (2552). *การศึกษาเปรียบเทียบผลการประเมินคุณภาพชีวิตและความอยู่ดีมีสุขของครอบครัวยากจนและครอบครัวทั่วไปด้วยแบบประเมินตัวชี้วัด คุณภาพชีวิตและความอยู่ดีมีสุขมหาวิทยาลัยขอนแก่น (KKU QoL Well) สำหรับองค์กร ปกครองส่วนท้องถิ่น*. การวิจัยพัฒนา, สาขาสังคมวิทยา, คณะมนุษยศาสตร์และ สังคมศาสตร์, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ศุภฤติ งามสมภพ. (2540). *คุณภาพชีวิตของนายทหารชั้นประทวน สังกัดกองพันทหารสารวัตรที่ 11*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพัฒนาสังคม, คณะพัฒนาสังคมและ สิ่งแวดล้อม, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

- ทศพร มณีศรีขำ. (2545). *การสร้างความเป็นอื่นให้กับเกย์*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ค. (พัฒนศึกษาศาสตร์), สาขาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- นันทยา คงประพันธ์. (2557). *การศึกษาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศในเขตจังหวัดชลบุรี*. การศึกษาอิสระวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- บุศรา กระแสบุตร. (2557). *คุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอ็ดส์ ที่ได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสแบบสามชนิดพร้อมกัน*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพัฒนาสังคม, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปิยะรัตน์ มาร์เต็ง. (2546). *แนวทางการให้การศึกษาเพื่อความเข้าใจในวิถีชีวิตของคนรักเพศเดียวกัน*. วิทยานิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปิยลักษณ์ โพธิวรณ, มณีมัย ทองอยู่ และเยาวลักษณ์ อภิชาติวัลลภ. (2555). *การสร้างพื้นที่ทางสังคมของคนข้ามเพศ*. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. 31(5), 97-110.
- พรนิตา รัตนชื่น. (2545). *ทัศนคติของวัยรุ่นต่อพฤติกรรมรักร่วมเพศ*. ภาคนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพัฒนาสังคม, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- พรเทพ แพรขาว. (2556). *ความสุขของกะเทย เกย์ไทย*. *วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ*, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 31(1), 142-149.
- พลสิทธิ์ แวศักดิ์. (2550). *กะเทยบ้านนอก การสร้างตัวตนของกะเทยพื้นที่ทางสังคมไทย*. กรณีศึกษา กะเทยที่ปรากฏตัวในเขตตัวเมืองนครศรีธรรมราช. ปรินูญานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพัฒนาสังคม, มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- พัชรี หล้าแหล่ง. (2555). *การศึกษาคุณภาพชีวิตและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของเกษตรกรชาวสวนปาล์มน้ำมันในพื้นที่ภาคใต้*. *วารสารวิจัยและส่งเสริมวิชาการเกษตร*, มหาวิทยาลัยแม่โจ้. 27(1), 71-79.
- พิเชษ สายพันธ์. (2546). *เกย์: ในฉากชีวิตแห่งสี่สมสถาน ชีวิตชายขอบตัวตนกับความหมาย*. กรุงเทพฯ: ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร.
- พิมพ์วัลย์ บุญมงคล และคณะ. (2556). *การรังเกตุต่อกลุ่มนักเรียนที่เป็นหรือถูกมองว่าเป็นคนข้ามเพศหรือรักเพศเดียวกันในโรงเรียนมัธยมศึกษา: รูปแบบ ความชุก ผลกระทบ แรงจูงใจ และมาตรการการป้องกันใน 5 จังหวัดของประเทศไทย*. รายงานการวิจัย.

- ไพจิตร ประดิษฐ์ผล และมนสิชา เพชรานนท์. (2553). คุณภาพชีวิตในชุมชนท่องเที่ยวโฮมสเตย์  
กรณีศึกษาโฮมสเตย์บ้านปราสาท อำเภอโนนสูง จังหวัด. นครราชสีมา. วารสารวิชาการ  
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบัน  
เทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. 9(1), 90-109.
- ภคพันธ์ ศาลาทอง. (2555). กลไกสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของแรงงานนอก  
ระบบภาคบริการ กรณีศึกษากลุ่มคนขับรถแท็กซี่ เขตกรุงเทพฯ. รายงานการวิจัย  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. ทุนอุดหนุนการวิจัยปีงบประมาณ พ.ศ.  
2555.
- วัชร ทรัพย์มี. (2550). กระบวนการปรึกษา ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ:  
สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชรินทร์ สังกีแก้ว. (2548). สถานะทางกฎหมายของผู้ผ่าตัดแปลงเพศ. วารสารกฎหมายสุโขทัย  
ธรรมาธิราช. สำนักงานคดีอาญากรุงเทพใต้ สำนักงานอัยการสูงสุด 17(1), 17-41.
- ศุภาพร กุลดิลก. (2550). ผลของการให้คำปรึกษารอบครัวตามทฤษฎีมินูชินต่อเจตคติทางเพศและ  
สัมพันธภาพภายในครอบครัวตามการรับรู้ของกะเทย ตำบลแก้งไก่อำเภอสังขม จังหวัด  
หนองคาย. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลครอบครัว,  
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สมพร รุ่งเรืองกลกิจ และคณะ. (2556). ประสบการณ์การพยายามฆ่าตัวตาย: ความแตกต่างทาง  
เพศภาวะ. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 58(3), 245-256.
- สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วิระวรรณ ตันติพิวัฒนสกุล, วนิตา พุ่มไพศาลชัย, กรองจิตต์ วงศ์สุวรรณ และ  
ราณี พรมานะรังกุล. (2545). โครงการจัดทำโปรแกรมสำเร็จรูปในการสำรวจสุขภาพจิตใน  
พื้นที่ ปี พ.ศ. 2545. ทุนสนับสนุนจากกรมสุขภาพจิต โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่,  
2541.
- ลำราญ จุช่วย และคณะ. (2556). คุณภาพชีวิตนักศึกษาวิทยาลัยราชพฤกษ์: กรณีศึกษานักศึกษาเข้า  
ใหม่ ปีการศึกษา 2555. รายงานการวิจัย ทุนการวิจัย วิทยาลัยราชพฤกษ์ ปีการศึกษา  
2555.
- ศิริ ฮาสุโพธิ์. (2543). ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ:  
โอเดียนสโตร์.
- ศรินันท์ กิตติสุขสถิต, กาญจนา ตั้งชลทิพย์, สุภรต์ จรัสสิทธิ, เฉลิมพล สายประเสริฐ,  
พอดตา บุญยศิริณะ และวรรณณภา อารีย์. (2555). คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง.  
นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2554). *การปรึกษากลุ่ม*. เอกสารคำสอนวิชา 416621, ชลบุรี: ภาควิชา  
 แนวและจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อนุชาติ พวงสำลี และอรทัย อาจอ่ำ. (2541). *การพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตและสังคมไทย*.  
 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- อุษา ศรีพานิช. (2541). *ประวัติชีวิตของชายแปลงเพศ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์  
 มหาวิทยาลัย.
- Allen, N. B., Blashki, G., Gulone, E., & Melbourne, A. I. (2006). Mindfulness-based  
 psychotherapies: a review of conceptual foundations, empirical evidence and practical  
 considerations. Australian and New Zealand. *Journal of Psychiatry*, 40(4), 285-294.
- Blackledge, J. T., & Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment  
 Therapy. *Clinical Psychology*, 57(2), 243-255.
- Brummelhuis, A. C., & Plomp, T. j. (1994b). *Recent developments on new information  
 technologies in education in the Netherlands*. (Supplement to the Dutch EC-report:  
 New Information Technology in Education-Krins, D. P. M., Plomp, T. j., & Scholtes,  
 H. H. M.). Brussels: Commission of European Communities.
- Chai Voradhamo. (2014). *Kathoei (Trans) in monk and military conscript on queer theory*.  
 (Bangkok, Women gender sexuality studies programme Thammasat University)  
<http://www.deklanghong.com/content/2014/10/70> (last accessed on 22 May 2015).
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. (9<sup>th</sup> ed.). Belmont, CA:  
 Brooks/ Cole.
- During, S. (1999). *Space Power and Knowledge. The Cultural studies Reader*. New York:  
 Routledge.
- Eilenberg, T., Fink, P., Jensen, J. S., Rief, W., & Frostholm, L. (2016). *Psychol Med*, 46(1), 103-15.
- Gendron, B., & Haenjohn, J. (2010). *The informal to formal learning development of  
 emotional capital for sustainable citizenship development*, in P. Cunningham & N.  
 fretwell. (eds.). In proceedings of life long learning and active citizenship (pp. 372-  
 385). Baelona: Universitat Autònoma de Barcelona.
- Haenjohn, J. (2010). The effects of acceptance and commitment therapy (ACT) on emotional  
 capital development, in P. Cunningham & N. Fretwell. (eds.). Lifelong learning and  
 active citizenship. London: CiCe, pp. 678-686.

- Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (2005). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. New York: Springer-Verlag.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hernandez-Lopez, M., Luciano, M. C., Bricker, J. B., Roales-Nieto, J. G., & Montesinos, F. (2009). Acceptance and commitment therapy for smoking cessation: A preliminary study of its effectiveness in comparison with cognitive behavioral therapy. *Psychology of Addictive Behaviors*, 23(4), 723-730.
- Hoseini, S. M., Rezaei, A. M., & Azadi, M. M. (2014). Effectiveness of acceptance and commitment group therapy on the self-management of type 2 diabetes patients. *Journal of Clinical Psychology*, 5(2), 55-64.
- Howell, D. C. (2007). *Statistical methods for psychology* (6<sup>th</sup> ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks-Cole/ Wadsworth.
- Kail, B. I. et al. (2015) State-level marriage equality and the health of same-sex couples. *Am J Public Health*, 105(7), 1101-5.
- Kennedy, A. E., Whiting, S. W., & Dixon, M. R. (2014). Improving novel food choices in preschool children using acceptance and commitment therapy. *Journal of Contextual Behavioral Science*.
- Lewis and David et al. (2001). Extrinsic and intrinsic determinants of quality of work life. *International Journal of Health Care Quality Assurance*. 14(3): 5. Retrieved from February 26, 2005 from <http://proquest.umi.com>.
- Lundgren, T., Dahl, J. A., & Hayes, S. C. (2008). Evaluation of mediators of change in the treatment of epilepsy with acceptance and commitment therapy. *Behavioral Medicine*, 31(3), 225-235.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists*. CA: New Harbinger.
- Mary Bernstein. (2014). Sexual Tourism and the Excitement of the Strange: Heterosexuality and the Sydney Mardi Gras Parade. *Sexualities*, 1(12), 97-121.

- Masuda, A., Hayes, S. C., Fletcher, L. B., Seignourel, P. J., Bunting, K., & Herbst, S. A. et al. (2007). Impact of acceptance and commitment therapy versus education on stigma toward people with psychological disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 45(11), 2764-2772.
- Morris, R. K. (1994). *Lexical and message-level sentence context effects on fixation times in reading*. *J. Exp. Psychol. Learn. Mem. Cogn.* 20, 92-103.10.1037/0278-7393.20.1.92
- Romney, D. M., Brown, R. I., & Fry, P. S. (1994). Improving the quality of life: Prescriptions for change. *Social Indicators Research*, 33(2), 237-72.
- Trotzer, J. P. (1999). *The counselor and the group: Integrating theory, training, and practice* (3<sup>rd</sup> ed.). Philadelphia, PA: Accelerated Development.
- UNESCO. (1981). *Quality of life: An Orientation of population Education*. Bangkok.
- World Health Organization: WHO. (2557). *นี่ยามของคุณภาพชีวิต*. Retrieved 13/12/2557, Retrieved from <http://services.nic.go.th/gsic/strategy.php?ds=policy-5&rd=policy-5-tab-4>
- Yadavaia, J. E., & Hayes, S. C. (2012). Acceptance and commitment therapy for self-stigma around sexual orientation: A multiple baseline evaluation. *Journal of Cognitive and Behavioral Practice*, 19(2012), 545-559.

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ



โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ

ครั้งที่	ระยะเวลา (นาที)	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	การประเมินผล
1	60-90	ปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบ จุดมุ่งหมาย กติการะเบียบทั่วไป ของกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของ สมาชิกที่ต้องปฏิบัติในกลุ่ม 2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและ บรรยากาศที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่ม	1. ผู้นำกลุ่ม กล่าวทักทายและแนะนำตนเอง พร้อม ทั้งให้สมาชิกแนะนำตนเอง และความคาดหวังใน การเข้ากลุ่ม 2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงรายละเอียดของ โปรแกรม การปรึกษากลุ่ม วัตถุประสงค์ จำนวนครั้งใน การเข้ากลุ่ม วิธีการ ประโยชน์ ระยะเวลาสถานที่ ตลอดจนกติกา และข้อตกลงของกลุ่ม 3. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรม “ตัวตนของ ฉัน” โดยแจกกระดาษและปากกาให้สมาชิกกลุ่ม เขียนข้อความหรือวาดภาพอะไรก็ได้ ที่แสดง ความเป็นตัวตนของตนเองมากที่สุด แล้วให้อธิบาย แนวคิดของข้อความหรือภาพวาดนั้น 4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดเห็น และสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม ประเมิน และเปิด โอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย 5. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป 6. ผู้นำกลุ่มยุติการเข้ากลุ่ม	สังเกตจากพฤติกรรม และ การแสดงออกของสมาชิก การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็น ต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกลุ่ม

ครั้งที่	ระยะเวลา (นาที)	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	การประเมินผล
2	60-90	การสร้างสัมพันธภาพและการอยู่กับปัจจุบัน	<p>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่ดีระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษา</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ความสมบูรณ์ของร่างกาย</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกาย และมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและชื่นชมสมาชิกกลุ่ม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มร่วมกับสมาชิกกลุ่มพูดคุยทบทวนเรื่องที่สนทนากันในครั้งที่ผ่านมา</p> <p>3. ผู้นำกลุ่ม อธิบายความหมายของการฝึกสมาธิแบบการเพ่งความสนใจ (Mindfulness meditation)</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มฝึกการอยู่กับปัจจุบัน โดยฝึกการเพ่งความสนใจที่ลมหายใจ (Mindfulness of breath)</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มฝึกทักษะการอยู่กับปัจจุบันในรูปแบบต่าง ๆ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การนั่ง, การยืน, การเดิน</li> <li>- การนอน (Body scan)</li> <li>- โยคะ</li> </ul> <p>6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานการตรวจสอบความรู้สึก หลังการฝึกการเพ่งความสนใจ (Mindfulness of breath) ด้วยวิธีต่าง ๆ และเื้ออำนวยการให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ต่อคุณภาพชีวิตในแต่ละด้าน</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดเห็น</p>	<p>1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการให้การศึกษา เช่น ประเด็น การซักถามต่าง ๆ การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น การฟัง การตอบ การสะท้อนความรู้สึก</p> <p>2. การให้ความสนใจต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม</p> <p>3. พิจารณาสะท้อนกลับ (Reflection) จากใบงาน</p>

ครั้งที่	ระยะเวลา (นาที)	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	การประเมินผล
2	60-90	การสร้างสัมพันธภาพ และการอยู่กับปัจจุบัน (ต่อ)		8. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป 9. ผู้นำกลุ่มยุติการเข้ากลุ่ม	
3	60-90	การอยู่กับปัจจุบัน	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ ความคิดและ ความรู้สึกของ ตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะใน การฝึกความจำ สมาธิและ การตัดสติใจ	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและชื่นชมสมาชิกกลุ่ม 2. ผู้นำกลุ่มร่วมกับสมาชิกกลุ่มพูดบททวนผล การฝึกการอยู่กับปัจจุบันในชีวิตประจำวัน 3. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มฝึกการอยู่กับปัจจุบัน โดยฝึกการฟังความสนใจที่ลมหายใจโดยใช้ (ใบไม้ในสายธาร) 4. ผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายของคุณภาพชีวิต 5. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ และพิจารณาคุณภาพชีวิตในแต่ละด้านของตนเอง 6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปคุณภาพ ชีวิตในแต่ละด้านของตนเอง คือ ด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม รวมทั้ง ข้อคิดเห็นและสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม 7. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป 8. ผู้นำกลุ่มยุติการเข้ากลุ่ม	

ครั้งที่	ระยะเวลา (นาที)	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	การประเมินผล
4	60-90	การยอมรับ	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ความคิดและความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้และยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับต่อทุก ๆ สถานการณ์ในชีวิตที่เกิดขึ้น</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและชื่นชมสมาชิกกลุ่ม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มร่วมกับสมาชิกกลุ่มพูดคุยทบทวนเรื่องที่สนทนากันในครั้งที่ผ่านมา</p> <p>3. ผู้นำกลุ่ม อธิบายการสำรวจตัวเอง</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มฝึก “โยคะ”</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้และยอมรับการเปลี่ยนแปลง ผ่านใบงาน “ABC worksheet”</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นที่สำรวจได้จากใบงาน “ABC worksheet”</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป</p>	<p>1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการให้การศึกษา เช่น ประเด็น การซักถามต่าง ๆ การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น การฟัง การตอบ การสะท้อนความรู้สึก</p> <p>2. การให้ความสนใจต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม</p> <p>3. พิจารณาสะท้อนกลับ (Reflection) จากใบงาน</p>

ครั้งที่	ระยะเวลา (นาที)	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	การประเมินผล
5	60-90	การยอมรับ	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ความคิด และความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับการเปลี่ยนแปลงของของร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับต่อทุก ๆ สถานการณ์ในชีวิตที่เกิดขึ้น</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและชื่นชมสมาชิกกลุ่ม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มร่วมกับสมาชิกกลุ่มพูดทบทวนเรื่องที่สนทนากันในครั้งที่ผ่านมา</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มฝึก “โยคะ”</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกเทคนิค “Tin can monster” เพื่อแสดงถึงอุปมาอุปไมยของการยอมรับ</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มใช้เหตุการณ์ที่มีการขัดแย้งกัน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้จัดการกับอารมณ์ความเศร้า และความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น พร้อมตั้งข้อหาความหมายดังกล่าว</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป</p>	<p>1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการให้การปรึกษา เช่น ประเด็นการซักถามต่าง ๆ การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น การฟัง การตอบ การสะท้อนความรู้สึก</p> <p>2. การให้ความสนใจต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม</p> <p>3. พิจารณาสะท้อนกลับ (Reflection) จากใบงาน</p>

ครั้งที่	ระยะเวลา (นาที)	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	การประเมินผล
6	60-90	การแยกความคิด	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ความคิดและความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจสาเหตุของความทุกข์และปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะในการจำแนกระหว่างความคิดและกระบวนการทางภาษา</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและชื่นชมสมาชิกกลุ่ม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มร่วมกับสมาชิกกลุ่มพูดทบทวนเรื่องที่สนทนากันในครั้งที่ผ่านมา</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มฝึก “ใบไม้สายธาร”</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายของการประเมินและกฎของภาษาตามทฤษฎีกรอบความสัมพันธ์</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มเื้ออำนวยการให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสถานการณ์ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของตนเองที่สำคัญที่สุด เพื่อนำมาแยกความคิด</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มฝึกเทคนิค Milk Milk Milk พร้อมทั้งทำใบงาน “การตรวจสอบความรู้สึกหลังการฝึกเทคนิค “Milk Milk Milk”</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มยุติการเข้ากลุ่ม</p>	<p>1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการให้การศึกษา เช่น ประเด็น การซักถามต่าง ๆ การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น การฟัง การตอบ การสะท้อนความรู้สึก</p> <p>2. การให้ความสนใจต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม</p> <p>3. พิจารณาสะท้อนกลับ (Reflection) จากใบงาน</p>

ครั้งที่	ระยะเวลา (นาที)	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	การประเมินผล
7	60-90	การแยกความคิด	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ความคิดและความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจสาเหตุของความทุกข์และปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะในการจัดการจำแนกกระหว่างความคิดและกระบวนการทางภาษา</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและชื่นชมสมาชิกกลุ่ม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มร่วมกับสมาชิกกลุ่มพูดบททวนเรื่องที่สนทนากันในครั้งที่ผ่านมา</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่การฝึก “โบ้ไม่สายธาร”</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มฝึกเทคนิค “เดินอย่างไร” (How to walk)</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มยุติการเข้ากลุ่ม</p>	<p>1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการให้การปรึกษา เช่น ประเด็นการซักถามต่าง ๆ การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น การฟัง การตอบ การสะท้อนความรู้สึก</p> <p>2. การให้ความสนใจต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม</p> <p>3. พิจารณาสะท้อนกลับ (Reflection) จากไปงาน</p>

ครั้งที่	ระยะเวลา (นาที)	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	การประเมินผล
8	60-90	รู้ทัน การเปลี่ยนแปลง	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ความคิดและความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีสติรับรู้ตัวตนตามมโนมติและตัวตนตามบริบท</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้ทันการเปลี่ยนแปลงความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นของตนเอง</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและชื่นชมสมาชิกกลุ่ม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มร่วมกับสมาชิกกลุ่มพูดทบทวนเรื่องที่สนทนากันในครั้งที่ผ่านมา</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่การฝึก “Body scan”</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มอธิบายความแตกต่างระหว่างตัวตนตามมโนมติและตัวตนตามบริบทให้สมาชิกกลุ่ม</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มฝึกเทคนิค “การเลือกอัตลักษณ์”(Pick an identity)</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกกลุ่มตระหนักต่อการเปลี่ยนแปลงของความคิดและความรู้สึกที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มยุติการเข้ากลุ่ม</p>	<p>1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการให้การศึกษา เช่น ประเด็นการซักถามต่าง ๆ การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น การฟัง การตอบ การสะท้อนความรู้สึก</p> <p>2. การให้ความสนใจต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม</p> <p>3. พิจารณาสะท้อนกลับ (Reflection) จากไปงาน</p>



ครั้งที่	ระยะเวลา (นาที)	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	การประเมินผล
9	60-90	รู้ทัน การเปลี่ยนแปลง	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ความคิด และความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีสติรับรู้ตัวตนตามมโนคติและตัวตนตามบริบท</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้ทันการเปลี่ยนแปลงความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นของตนเอง</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและชื่นชมสมาชิกกลุ่ม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มร่วมกับสมาชิกกลุ่มพูดคุยทบทวนเรื่องที่สนทนากันในครั้งที่ผ่านมา</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มฝึก “Body scan”</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ระหว่างตัวตนตามมโนคติและตัวตนตามบริบทผ่านกิจกรรม “เสื้อสูทไม่พอดี” (The ill-suited)</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มยุติการเข้ากลุ่ม</p>	<p>1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการให้การศึกษา เช่น ประเด็น การซักถามต่าง ๆ การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น การฟัง การตอบ การสะท้อนความรู้สึก</p> <p>2. การให้ความสนใจต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม</p> <p>3. พิจารณาสะท้อนกลับ (Reflection) จากไปงาน</p>

ครั้งที่	ระยะเวลา (นาที)	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	การประเมินผล
10	60-90	การระบุนิสัยทางค่านิยม	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ความคิดและความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุและค้นหาค่านิยมที่เป็นความต้องการอย่างแท้จริงในการพัฒนาคุณภาพชีวิต</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มคัดเลือกค่านิยมที่เป็นความต้องการอย่างแท้จริงในการพัฒนาคุณภาพชีวิต</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและชื่นชมสมาชิกกลุ่ม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มร่วมกับสมาชิกกลุ่มพูดคุยทบทวนเรื่องที่สนทนากันในครั้งที่ผ่านมา</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้มีประสบการณ์การฟังความสนใจต่อประสบการณ์จากช่วงหนึ่งไปสู่อีกช่วงหนึ่ง (Free experience exercise)</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มวาดภาพตามความคิดและจินตนาการของสมาชิกแต่ละคน</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงจากสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้วาดภาพที่ทำให้ตระหนักรู้ถึงค่านิยมของชีวิต</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มยุติการเข้ากลุ่ม</p>	<p>1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการให้การศึกษา เช่น ประเด็นการซักถามต่าง ๆ การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น การฟัง การตอบ การสะท้อนความรู้สึก</p> <p>2. การให้ความสนใจต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม</p> <p>3. พิจารณาสะท้อนกลับ (Reflection) จากใบงาน</p>

ครั้งที่	ระยะเวลา (นาที)	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	การประเมินผล
11	60-90	การระบุนิสัยทางค่านิยม	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ความคิด และความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกำหนดเป้าหมายและแผนการปฏิบัติตามทิศทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและชื่นชมสมาชิกกลุ่ม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มร่วมกับสมาชิกกลุ่มพูดคุยทบทวนเรื่องที่สนทนากันในครั้งที่ผ่านมา</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มฝึกการอยู่กับปัจจุบัน โดยฝึกการฟังความสนใจที่ลมหายใจ (Mindfulness of breath)</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำใบงาน “ค่านิยมของฉัน” 10 ด้าน</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปค่านิยมของตนเอง และร่วมกันอภิปราย</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดเห็น และสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มยุติการเข้ากลุ่ม</p>	<p>1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการให้การศึกษา เช่น ประเด็น การซักถามต่าง ๆ การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น การฟัง การตอบ การสะท้อนความรู้สึก</p> <p>2. การให้ความสนใจต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม</p> <p>3. พิจารณาสะท้อนกลับ (Reflection) จากใบงาน</p>

ครั้งที่	ระยะเวลา (นาที)	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	การประเมินผล
12	60-90	การปฏิบัติตามพันธะสัญญา	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ความคิด และความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติตามพันธะสัญญาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะในการจัดการกับสถานการณ์ยุ่งยากขณะปฏิบัติตามพันธะสัญญา</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและชื่นชมสมาชิกกลุ่ม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มร่วมกับสมาชิกกลุ่มพูดทบทวนเรื่องที่สนทนากันในครั้งที่ผ่านมา</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มฝึกการอยู่กับปัจจุบันโดยฝึกการฟังความสนใจที่ลมหายใจ (Mindfulness of breath)</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถจำแนกความหมายของคำต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับคำนิยามได้</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มสร้างรูปแบบและปฏิบัติตามพันธะสัญญาผ่านใบงานอินดีและพันธะสัญญา</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มเลือกคำนิยามหนึ่งหรือสองอันดับที่สำคัญที่สุดเพื่อนำมาเป็นแผนปฏิบัติการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มอธิบายคุณลักษณะของเป้าหมายที่ดีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้วิธีการจัดอุปสรรคภายนอกและภายใน</p>	<p>1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการให้การปรึกษา เช่น ประเด็น การซักถามต่าง ๆ การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น การฟัง การตอบ การสะท้อนความรู้สึก</p> <p>2. การให้ความสนใจต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม</p> <p>3. พิจารณาสะท้อนกลับ (Reflection) จากใบงาน</p>

ครั้งที่	ระยะเวลา (นาที)	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	การประเมินผล
12	60-90	การปฏิบัติตามพันธะสัญญา (ต่อ)		9. ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มเตรียมพร้อมรับมือกับการกลับไปมีพฤติกรรมเดิม ๆ หรือหลุดออกจากค่านิยมโดยผ่าน ACT และFEAR 10. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป 11. ผู้นำกลุ่มยุติการเข้ากลุ่ม	
13	60-90	การปฏิบัติตามพันธะสัญญา	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ความคิด และความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติตามพันธะสัญญาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะในการจัดการกับสถานการณ์ยุ่งยากขณะปฏิบัติตามพันธะสัญญาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและชื่นชมสมาชิกกลุ่ม 2. ผู้นำกลุ่มร่วมกับสมาชิกกลุ่มพูดทบทวนเรื่องที่สนทนากันในครั้งที่ผ่านมา 3. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มฝึกการอยู่กับปัจจุบันโดยฝึกการเพ่งความสนใจที่ลมหายใจ (Mindfulness of breath) 4. ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถจำแนกความหมายของคำต่างๆที่เกี่ยวข้องกับค่านิยมได้ 5. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มสร้างรูปแบบและปฏิบัติตามพันธะสัญญาผ่านใบงานยินดีและพันธะสัญญา	1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการให้การปรึกษา เช่น ประเด็นการซักถามต่าง ๆ การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น การฟัง การตอบ การสะท้อนความรู้สึก 2. การให้ความสนใจต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม 3. พิจารณาสะท้อนกลับ (Reflection) จากใบงาน

ครั้งที่	ระยะเวลา (นาที)	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	การประเมินผล
13	60-90	การปฏิบัติตามพันธะสัญญา (ต่อ)		<p>6. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มเลือกคำนิยามหนึ่งหรือสองอันดับที่สำคัญที่สุดเพื่อนำมาเป็นแผนปฏิบัติการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มอธิบายคุณลักษณะของเป้าหมายที่ดีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้วิธีการจัดอุปสรรคภายในและภายนอก</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป</p> <p>10. ผู้นำกลุ่มยุติการเข้ากลุ่ม</p>	
14	60-90	การประกาศพันธะสัญญา	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีตระหนักรู้ความคิด และความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติตามพันธะสัญญาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างคงเส้นคงวา</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและชื่นชมสมาชิกกลุ่ม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มร่วมกับสมาชิกกลุ่มพูดทบทวนเรื่องที่สนทนากันในครั้งที่ผ่านมา</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสำรวจความรู้สึกของตนเองภายหลังการเข้าร่วมกลุ่ม</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มร่วมกับสมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน</p>	<p>1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการให้การปรึกษา เช่น ประเด็นการซักถามต่าง ๆ การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น การฟัง การตอบ การสะท้อนความรู้สึก</p> <p>2. การให้ความสนใจต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม</p>

ครั้งที่	ระยะเวลา (นาที)	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	การประเมินผล
14	60-90	การประกาศพันธะสัญญา (ต่อ)		<p>5. ผู้นำกลุ่มชี้ให้สมาชิกกลุ่มค้นหาแนวทางการป้องกันการกลับเป็นซ้ำ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองอย่างยั่งยืน</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกประกาศพันธะสัญญาตามคำนิยามที่เลือกไว้ พร้อมทั้งชี้ให้สมาชิกตระหนักรู้ เพื่อปฏิบัติตามพันธะสัญญา</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มยุติการเข้ากลุ่ม</p>	3. พิจารณาสะท้อนกลับ (Reflection) จากไปงาน
15	60-90	บูรณาการสู่การปฏิบัติ	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ความคิด และความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถบูรณาการทักษะต่าง ๆ จากห้องให้การปรึกษาสู่สถานการณ์ชีวิต</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างพัฒนาคุณภาพชีวิต</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและชื่นชมสมาชิกกลุ่ม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มร่วมกับสมาชิกกลุ่มพูดทบทวนเรื่องที่สนทนากันในครั้งที่ผ่านมา</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มร่วมกับสมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มอธิบาย การบูรณาการทักษะต่าง ๆ จาก การเข้ากลุ่มสู่สถานการณ์ชีวิตจริง และวิธีการที่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างพัฒนาคุณภาพชีวิต</p>	<p>1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการให้การปรึกษา เช่น ประเด็น การซักถามต่าง ๆ การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น การฟัง การตอบ การสะท้อนความรู้สึก</p> <p>2. การให้ความสนใจต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม</p>

ครั้งที่	ระยะเวลา (นาที)	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	การประเมินผล
15	60-90	บูรณาการสู่ การปฏิบัติ (ต่อ)		<p>5. ผู้นำกลุ่มเชื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้แบ่งปันประสบการณ์ของการนำแผนการปฏิบัติการตามค่านิยมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตไปใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์อุปสรรคและปัญหาที่เกิดขึ้นหลังจากที่ได้นำแผนการปฏิบัติการตามค่านิยมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตไปใช้</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันปรับปรุงรูปแบบการปฏิบัติการตามพันธะสัญญาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต หลังจากให้นำไปทดลองใช้</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป</p> <p>10. ผู้นำกลุ่มยุติการเข้ากลุ่ม</p>	3. พิจารณาสะท้อนกลับ (Reflection) จากไปงาน



16	60-90	ยุติการปรึกษา	<p>1. เพื่อสรุปผลการให้ การปรึกษากลุ่มการยอมรับและ พันธะสัญญา</p> <p>2. เพื่อยุติการปรึกษา</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและชื่นชมสมาชิกกลุ่ม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มร่วมกับสมาชิกกลุ่มพูดคุยทบทวนเรื่อง สนทนากันในครั้งที่ผ่านมา</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มร่วมกับสมาชิกกลุ่มสรุปข้อคิดที่ได้รับ จากการปรึกษากลุ่มการยอมรับและพันธะสัญญา และแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิด ระหว่างกัน</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดเห็น และสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มยุติการเข้ากลุ่ม</p>	<p>1. สังเกตจากการให้ ความร่วมมือในการให้ การปรึกษา เช่น ประเด็น การซักถามต่าง ๆ</p> <p>2. การมีส่วนร่วม การแสดง ความคิดเห็น การฟัง การตอบ การสะท้อนความรู้สึกลับ</p> <p>3. การให้ความสนใจต่อเพื่อน สมาชิกในกลุ่ม</p> <p>4. พิจารณาสะท้อนกลับ (Reflection) จากไปงาน</p>
----	-------	---------------	--	---	---

**ภาคผนวก ข**

รายละเอียดโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต  
ของหญิงข้ามเพศ

## โปรแกรมการปรึกษากลุ่มการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ

### ผู้ให้การปรึกษา

นางสาวนันทยา คงประพันธ์

### กลุ่มเป้าหมายในการปรึกษา

กลุ่มหญิงข้ามเพศ จำนวน 9 คน

### ระยะเวลาการปรึกษา

16 ครั้ง

### อุปกรณ์ที่ใช้

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. เอกสารชี้แจงโปรแกรมการปรึกษากลุ่มการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อพัฒนา

### คุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ

3. เอกสารกิจกรรมและเอกสารประเมินกิจกรรม
4. สมุดบันทึก
5. ปากกา
6. กระดาษ

### กิจกรรมการปรึกษา

- ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ
- ครั้งที่ 2 การสร้างสัมพันธภาพและการอยู่กับปัจจุบัน
- ครั้งที่ 3 การอยู่กับปัจจุบัน
- ครั้งที่ 4 การยอมรับ
- ครั้งที่ 5 การยอมรับ
- ครั้งที่ 6 การแยกความคิด
- ครั้งที่ 7 การแยกความคิด
- ครั้งที่ 8 รู้ทันการเปลี่ยนแปลง
- ครั้งที่ 9 รู้ทันการเปลี่ยนแปลง
- ครั้งที่ 10 การระบุนุทิศทางค่านิยม
- ครั้งที่ 11 การระบุนุทิศทางค่านิยม
- ครั้งที่ 12 การปฏิบัติตามพันธะสัญญา
- ครั้งที่ 13 การปฏิบัติตามพันธะสัญญา

ครั้งที่ 14 การประกาศพันธะสัญญา

ครั้งที่ 15 บูรณาการสู่การปฏิบัติ

ครั้งที่ 16 ยุติการปรึกษา

### สถานที่ทำการเข้ากลุ่ม

ศูนย์เครือข่ายเพื่อสุขภาพและ โอกาสสำหรับสาวประเภท 2 พัทยา ชลบุรี

## โปรแกรมการปรึกษากลุ่มการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

เวลา 60-90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทราบจุดมุ่งหมาย กติกาทั่วไปของกลุ่ม การรักษาความลับ บทบาทหน้าที่ของสมาชิกที่ต้องปฏิบัติในกลุ่ม
2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. เอกสารชี้แจงโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
3. กระดาษ
4. ปากกา

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

Corey (2008, pp. 291-292) กล่าวว่า กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นต่างให้ความสำคัญกับขั้นเริ่มต้น (Initial stage) คือ ต้องมีการกำหนดโครงสร้างของกลุ่ม มีการปฐมนิเทศ สร้างบรรยากาศของการมีส่วนร่วม ให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคย โดยสมาชิกต้องเรียนรู้เกี่ยวกับหน้าที่ภายในกลุ่ม และการเรียนรู้ว่าจะเข้าไปมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม การสร้างสัมพันธภาพ การยอมรับ และไว้วางใจซึ่งกันและกัน เปิดเผยและแสดงความคิด ความรู้สึก แสดงท่าทีของการเคารพนับถือ ความเข้าใจ การยอมรับ การใส่ใจ มีการตอบสนองต่อการกระทำ คำพูดของเพื่อนสมาชิกแต่ละคนด้วยความจริงใจ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เกิดขึ้นจากการที่สมาชิกแต่ละคนมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ (ใช้เวลาประมาณ 15 นาที)

1. ผู้นำกลุ่ม กล่าวทักทายและแนะนำตนเอง เพื่อสร้างความคุ้นเคย และความไว้วางใจ สนทนาเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายแก่สมาชิกกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกล่าวแนะนำตนเอง และบอกความคาดหวังในการเข้ากลุ่ม

### ขั้นตอนการ (ใช้เวลาประมาณ 60 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มชี้แจงรายละเอียดของโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม วัตถุประสงค์ จำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม วิธีการ ประโยชน์ที่จะได้รับ ระยะเวลาในการดำเนินการในแต่ละครั้ง สถานที่ในการเข้ากลุ่ม รวมถึงกติกา ข้อตกลง และการให้ความไว้วางใจและการรักษาความลับของกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรม “ตัวตนของฉัน” โดยเขียนหรือวาดภาพแสดงความเป็นตัวตนของตนเองให้มากที่สุด พร้อมทั้งอธิบายความหมาย
3. ผู้นำกลุ่มถามถึงความต้องการ หรือความคาดหวังเมื่อสิ้นสุดการเข้ากลุ่มในครั้งนี้จากสมาชิกทุกคนในกลุ่ม

### ขั้นสรุป (ใช้เวลาประมาณ 15 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม
2. ประเมินความรู้สึกในการเข้ากลุ่ม และ เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
3. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป
4. ผู้นำกลุ่มยุติการเข้ากลุ่มครั้งที่ 1

### การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรม และการแสดงออกของสมาชิก การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกลุ่ม

## โปรแกรมการปรึกษากลุ่มการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ

### ครั้งที่ 2 การสร้างสัมพันธภาพและการอยู่กับปัจจุบัน

เวลา 60-90 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ความสมบูรณ์ของร่างกาย
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกาย และมีกำลังใจใน

การดำเนินชีวิต

#### อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ใบงานการฝึก “Mindfulness of breath”
3. ใบงาน “การตรวจสอบความรู้สึก หลังการฝึก Mindfulness of breath”
4. ปากกา

#### แนวคิดสำคัญ (Key concept)

การเพ่งความสนใจที่ลมหายใจ (Mindfulness of breath) การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การรายงานปฏิบัติการต่อเหตุการณ์ประจำวัน การเพ่งความสนใจที่ความรู้สึก ประสาทสัมผัสและความคิด ฯลฯ ล้วนช่วยในการพัฒนาทักษะการอยู่กับปัจจุบัน และสามารถนำไปปฏิบัติได้ภายนอกห้องให้การปรึกษา ส่วนการฝึกปฏิบัติผ่านกิจกรรมที่ไม่มีโครงสร้างนั้น เป็นการฝึกการมีสติผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของผู้รับการปรึกษา เช่น การแปรงฟัน การรับประทานอาหาร การเดิน การอาบน้ำ การเข้าห้องสุขา ฯลฯ เพื่อฝึกให้ผู้รับการปรึกษา มีสติต่อทุก ๆ พฤติกรรมในชีวิตประจำวันของตนเองให้ได้มากที่สุด

#### วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ (ใช้เวลาประมาณ 15 นาที)

1. ผู้นำกลุ่ม กล่าวทักทายและชื่นชมสมาชิกกลุ่มที่เข้ากลุ่มตามนัดหมาย สนทนาเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อให้สมาชิกมีสัมพันธภาพที่ดี รู้สึกผ่อนคลาย คุ้นเคย และไว้วางใจในกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มร่วมกับสมาชิกกลุ่มพูดทบทวนเรื่องที่สนทนากันในครั้งที่ผ่านมา เพื่อเป็นการทบทวน และเชื่อมโยงเรื่องราวในการเข้ากลุ่มครั้งนี้

### ขั้นตอนการ (ใช้เวลาประมาณ 60 นาที)

1. ผู้นำกลุ่ม กล่าวอธิบายความหมายของ การฝึกสมาธิแบบเพ่งความสนใจ (Meditation) หรือการฝึกสติ โดยใช้หลักการ 3 อย่าง คือ การสังเกตความคิด การรับรู้ และอธิบายความคิดที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงโดยไม่ตัดสินว่า ดีหรือไม่ดี

2. ผู้นำกลุ่มนำสมาธิกลุ่มฝึกการอยู่กับปัจจุบัน โดยฝึกการเพ่งความสนใจ (Mindfulness Of breath) พิจารณาลมหายใจเข้า - ออก และสังเกตความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบันโดยใช้กิจกรรม Mindfulness of breath ทั้ง 4 วิธี ได้แก่ การนั่ง ยืน เดิน และนอน พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาธิกลุ่มสอบถามถึงสิ่งที่ไม่เข้าใจ

3. หลังจากเสร็จสิ้นการฝึกการเพ่งความสนใจ ผู้นำกลุ่มให้สมาธิกลุ่มทำใบงาน “การตรวจสอบความรู้สึก หลังการฝึกการเพ่งความสนใจ (Mindfulness of breath)”

4. ผู้นำกลุ่ม อธิบายความหมายของ คุณภาพชีวิต การตระหนักรู้ต่อการจัดการความเจ็บปวดทางร่างกายและกำลังใจในการดำเนินชีวิต

### ขั้นสรุป (ใช้เวลาประมาณ 15 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มและสมาธิกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม
2. ประเมินความรู้สึกในการเข้ากลุ่ม และ เปิดโอกาสให้สมาธิซักถามข้อสงสัย
3. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป
4. ผู้นำกลุ่มยุติการเข้ากลุ่มครั้งที่ 2

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการให้การศึกษา เช่น ประเด็นการซักถามต่าง ๆ การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น การฟัง การตอบ การสะท้อนความรู้สึก
2. การให้ความสนใจต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม
3. พิจารณาสะท้อนกลับ (Reflection) จากใบงาน



**การตรวจสอบความรู้สึกหลังฝึก “Mindfulness of Breath”**

บ่อยแค่ไหนที่ความสนใจไม่ได้จจ่ออยู่ที่ลมหายใจ

.....

.....

.....

.....

.....

รับรู้ต่อร่างกาย สมองจิตใจว่าอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

รู้สึกอย่างไรต่อการฝึกด้านความรู้สึก

.....

.....

.....

.....

.....

ด้านความความคิด

.....

.....

.....

.....

.....

## โปรแกรมการปรึกษากลุ่มการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ

### ครั้งที่ 3 การอยู่กับปัจจุบัน (ต่อ)

เวลา 60-90 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ความคิดและ ความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะในการฝึกความจำ สมาธิและการตัดสินใจ

#### อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. เอกสารในการฝึก “Mindfulness of breath”
3. ใบงาน “การตรวจสอบความรู้สึกหลังฝึก Mindfulness of breath”
4. ปากกา

#### แนวคิดสำคัญ (Key concept)

การฟังความสนใจ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนาความสามารถในการอยู่กับปัจจุบัน อย่างไรก็ตามบุคคลที่สามารถฝึกฝนได้ดีที่สุดก็ไม่สามารถฟังความสนใจอยู่กับปัจจุบันได้ตลอดเวลา เพราะเป็นไปไม่ได้ที่จะทำอย่างนั้น ดังนั้น เป้าหมายหลักของ ACT คือ การพัฒนาทักษะการติดตาม สัมผัสรู้ต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่กำลังเกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน ไม่ว่าจะมีความสุขหรือความเศร้าก็ตาม แทนการหมกมุ่นอยู่กับอดีตและพะวงถึงอนาคต การอยู่กับปัจจุบันเป็นทักษะที่เกิดขึ้นผ่านการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้บุคคลสามารถอยู่กับปัจจุบันได้เร็วที่สุด ในสถานการณ์ที่จำเป็นต้องใช้ เช่น การทาน การเรียน การขับรถ ฯลฯ ประหนึ่งกับมิดที่ต้องลับไว้ให้คมกริบตลอดเวลา เพื่อให้สามารถใช้งาน ได้ทันทีเมื่อต้องการ นอกจากนี้การอยู่กับปัจจุบันเป็นหนึ่งในขั้นตอนของการค้นหาค่านิยม เพื่อสร้างความยืดหยุ่นทางจิตวิทยาของผู้รับการปรึกษา (Luoma et al., 2007, pp. 91-92 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอณ, 2558)

#### วิธีดำเนินการ

ชั้นนำ (ใช้เวลาประมาณ 15 นาที)

1. ผู้นำกลุ่ม กล่าวทักทายและชื่นชมสมาชิกกลุ่มที่เข้ากลุ่มตามนัดหมาย สนทนาเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลาย สุนทรีย์ และไว้วางใจในกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มร่วมกับสมาชิกกลุ่มพูดคุยทบทวนเรื่องที่สนทนากันในครั้งที่ผ่านมา เพื่อเป็นการทบทวน และเชื่อมโยงเรื่องราวในการเข้ากลุ่มครั้งนี้

### ขั้นตอนการ (ใช้เวลาประมาณ 60 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มฝึกการอยู่กับปัจจุบัน โดยฝึกการเพ่งความสนใจ (Mindfulness) พิจารณาลมหายใจเข้า - ออก และสังเกตความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยใช้กิจกรรมใบไม้ในสายธาร พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสอบถามถึงสิ่งที่ไม่เข้าใจ
2. หลังจากเสร็จสิ้นการฝึกการเพ่งความสนใจ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำใบงาน “การตรวจสอบความรู้สึก หลังการฝึกการเพ่งความสนใจ (Mindfulness of breath)”
3. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มฝึกการตระหนักรู้ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
4. ผู้นำกลุ่ม อธิบายทักษะในการฝึกความจำ สมาธิ และการตัดสินใจเพื่อให้สมาชิกได้นำไปพิจารณาและฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง
5. ผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายของคุณภาพชีวิต
6. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้และพิจารณาคุณภาพชีวิตในแต่ละด้านของตนเองคือด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม

### ขั้นสรุป (ใช้เวลาประมาณ 15 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม
2. ประเมินความรู้สึกในการเข้ากลุ่ม และ เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
3. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป
4. ผู้นำกลุ่มยุติการเข้ากลุ่มครั้งที่ 3

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการให้การศึกษา เช่น ประเด็นการซักถามต่าง ๆ การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น การฟัง การตอบ การสะท้อนความรู้สึก
2. การให้ความสนใจต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม
3. พิจารณาสะท้อนกลับ (Reflection) จากใบงาน

### การฝึก “ใบไม้ในสายธาร”

“ขอให้หลับตาลง...จินตนาการว่าท่านกำลังนั่งอยู่ริมลำธารแห่งหนึ่ง...หลังจากนั้น จินตนาการต่อว่า...ท่านเห็นเหล่าใบไม้กำลังลอยอยู่ในลำธาร...ขณะที่ท่านเฝ้ามองใบไม้...หากมีความคิดใด ๆ เกิดขึ้น... ขอให้ท่าน โปรดวางความคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น...ลงบนใบไม้แต่ละใบ...และมองเห็นใบไม้เหล่านั้น...กำลังลอยไปตามลำธาร...ค่อยๆ ลอยห่างออกไปจากท่าน...ขอให้ท่านฟังเสียงของกระแสน้ำที่ไหลผ่าน...และมองเห็นใบไม้...กำลังลอยอยู่บนสายน้ำ...มองเห็นอารมณ์ ความคิดความรู้สึกของท่าน...ที่ผุดขึ้นมา...และหากว่ามีความคิด ความรู้สึกหรือภาพใด ๆ ก็ตามเกิดขึ้น...ขอให้ท่านนำสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้...มาวางลงบนใบไม้...และมองเห็นใบไม้ที่มีความคิด ความรู้สึกและภาพในใจต่าง ๆ ...ของท่านกำลังลอยหายไปกับสายน้ำ...หากท่านสังเกตพบว่า...ท่านกำลังยึดติดอยู่กับความคิดใด ความคิดหนึ่ง...ซึ่งทำให้ท่านไม่สามารถฟังความสนใจ...อยู่กับการสังเกตความคิดอีกต่อไป...ไม่เป็นไร...เพียงแค่สังเกตสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น...แล้วค่อยๆ วางมันลงบนใบไม้อย่างอ่อนโยน...และปล่อยให้ใบไม้ต่างๆ เหล่านี้ให้ค่อยๆ ไหลไปตามสายน้ำ ขอให้ท่านได้ให้เวลากับตนเอง...เพื่อสังเกตความคิดเหล่านั้นตามสบาย...”

### การฝึก การเพ่งความสนใจที่ลมหายใจ (Mindfulness of the breath)

นั่งในท่าที่สบายบนเก้าอี้...และหลับตา...ตอนนี้ขอให้รับรู้ที่ลมหายใจว่า...มันผ่านเข้ามาที่จมูก...และผ่านออกไปที่หน้าอกและท้อง...พยายามคงความสนใจ...ไปที่กระบังลม...หรือโพรงจมูกสังเกตว่าลมหายใจของท่าน...เป็นสิ่งที่ผ่านเข้ามา...และคงอยู่ที่รูปร่างกาย

หากสังเกตพบว่า...ท่านได้หลุดออกไป...จากการเพ่งความสนใจ...ที่ลมหายใจ...ไม่เป็นไร...ไม่ใช่ที่ว่าท่านทำได้ไม่ถูกต้อง...เพียงแค่นำตนเอง...ให้กลับมาสนใจ...ที่ลมหายใจอย่างอ่อนโยน...ในทุก ๆ ครั้งที่ท่านสังเกตพบว่า...ความสนใจของท่าน...ได้หลุดออกไปจากลมหายใจ...ทุกครั้งที่ใจของท่านได้ท่องเที่ยว...ไม่ได้จดจ่ออยู่ที่ลมหายใจ...ขอให้อดทนและฝึกหัด...เพื่อนำใจของตนเองกลับมาที่ลมหายใจดั้งเดิม

ตอนนี้...ขอให้ท่านนับที่ลมหายใจเข้า...ทุกครั้งที่หายใจเข้าให้นับ 1, 2, 3, 4, 5...จนกระทั่งท่านนับครบ 10...และให้เริ่มนับ 1 ใหม่อีกครั้ง...

ท่านอาจสังเกตพบว่า...ความคิดและความกังวล...บางครั้งมันได้ผุดขึ้นมา...ขอเพียงแค่สังเกตความคิดเหล่านี้...และนำพาตัวท่าน...ให้กลับไปมาสนใจที่การนับลมหายใจ...

ท่านอาจสังเกตพบความรู้สึกหรือรับรู้ตามประสาทสัมผัสต่าง ๆ...ขอเพียงแค่สังเกต...และนำพาตัวท่านกลับมาที่การนับลมหายใจ...ไม่มีความจำเป็นใด ๆ...ที่จะกำจัดความคิดและความรู้สึกเหล่านี้ทิ้ง...เพียงแค่ปล่อยให้ตนเองได้มีความคิด...เพียงแค่มองดู...และปล่อยให้ตนเองเองมีความคิดและความคิดรู้สึก...เรียนรู้การปรากฏของมัน...ปล่อยมันให้ไปอย่างนั้น...และหลังจากนั้น...ให้นำความสนใจของท่านกลับไปที่ลมหายใจด้วยความอ่อนโยน

ท่านอาจสังเกตพบว่า...ท่านได้หยุดการนับลมหายใจ...ไปได้ไปจดจ่ออยู่ที่เส้นแห่งความคิด...เมื่อใดก็ตามที่ท่านสังเกตพบว่า...สิ่งนี้ได้เกิดขึ้นแล้ว...ขอเพียงนำพาตนเอง...กลับไปที่ลมหายใจด้วยความอ่อนโยน...ในทุก ๆ ครั้งที่มีมันเกิดขึ้น...

สังเกตว่า...ใจของท่านได้เที่ยว เตรีอเตรไปอย่างไรบ้าง...และมันยากแสนยากอย่างไรในการควบคุมความคิด

### การฝึก “Body scan”

“นั่งหรือนอนในท่าที่สบาย...หลับตาลง...ขอให้ท่านฟังความสนใจไปที่...ความคิดและความรู้สึก...ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย...พร้อมกับสังเกต...การหายใจเข้าและออกของท่าน...ในบริเวณอวัยวะต่าง ๆ ...ที่ท่านจะค่อย ๆ สแกนร่างกายไปที่ละส่วน...พร้อมหรือยัง...(หยุดซักพัก)...หากพร้อมแล้ว...เราจะเริ่มต้นสแกนหรือฟังความสนใจไปยัง...บริเวณศีรษะของท่าน...หน้าผาก...คิ้ว...แก้ม...ใบหู...ลำคอ...หัวใจ...ต้นแขนและข้อศอกทั้งสองข้าง...ปลายนิ้วมือแต่ละนิ้วมือ...ย้อนกลับมาที่ทรวงอก...ท่านสังเกตเห็นการเคลื่อนไหว...ของลมหายใจเข้าและออกไหม...หายใจเข้า...หายใจออก(ทวนซ้ำ 3-4 ครั้ง)...ตอนนี้ขอให้ท่านเคลื่อนความสนใจไปที่ท้อง...กระเพาะ...ลำไส้...ก้น...ต้นขาทั้งสองข้าง...เข่า...น่องและปลายนิ้วเท้าแต่ละนิ้วเท้า...(หยุดให้เวลาให้ได้รับรู้ถึงส่วนต่างๆ ของร่างกาย)....หลักของารสแกนร่างกาย...คือการที่ท่านได้ฟังความสนใจ...ไปที่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย...หยุดพักความคิด...อยู่กับส่วนต่างๆ ของร่างกาย... พร้อมกับสังเกตลมหายใจเข้า-ออก ... (หยุดซักพัก)...ขอให้ท่านใช้เวลาตามสบาย...ในการสแกนส่วนต่าง ๆ ร่างกายอย่างช้า ๆ อีกครั้ง...จนกระทั่งพอใจแล้วค่อย ๆ ลืมตาขึ้น (ประมาณ 5 นาที) เมื่อท่านได้สแกนร่างกายครบถ้วนสมบูรณ์แล้ว...ขอท่านได้ปลดปล่อยตนเอง...ให้อยู่กับความเงียบสงบ...ผ่อนคลายและมั่นคง



ด้านความคิด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สรุปจากทั้ง 4 วิธี (Mindfulness of Breath, Body Scan, Yoga, Leaves on the stream) วิธีที่ทำให้ท่าน  
อยู่กับปัจจุบันได้มากที่สุด ได้แก่

.....

.....

.....

.....

.....

เพราะ

.....

.....

.....

.....

.....

ท่านจะนำวิธีดังกล่าวไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือไม่ อย่างไรนำไปใช้เพราะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## โปรแกรมการปรึกษากลุ่มการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ

### ครั้งที่ 4 การยอมรับ

เวลา 60-90 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ความคิดและความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับต่อทุก ๆ สถานการณ์ในชีวิตที่เกิดขึ้น

#### อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ใบงานการฝึก “โยคะ”
3. ใบงาน “ABC worksheet”
4. ปากกา

#### แนวคิดสำคัญ (Key concept)

กระบวนการของ ACT การยอมรับนั้น ไม่ใช่เป็นจุดสิ้นสุด ของกระบวนการปรึกษา แต่เป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการที่ช่วยให้บุคคล สร้างกลวิธีในการปฏิบัติที่สอดคล้องกับค่านิยมที่ถูกต้อง การยอมรับจะเกิดขึ้นผ่านกิจกรรมการฝึกหลาย ๆ รูปแบบ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เผชิญกับสถานการณ์ ที่เขาพยายามหลีกเลี่ยง โดยการพิจารณาสถานการณ์นั้นอย่างละเอียดรอบคอบในทุก ๆ ด้าน ซึ่งคล้ายกับทักษะการเผชิญ (Exposure exercises) ในทฤษฎีพฤติกรรมนิยมแบบดั้งเดิม แต่การยอมรับมีวัตถุประสงค์เพิ่มเติมจากเดิมคือ การเพิ่มความยินดีและการตอบสนองที่ยืดหยุ่นมากขึ้น แทนการขจัดอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาจากสถานการณ์ที่พยายามหลีกเลี่ยง

#### วิธีดำเนินการ

ชั้นนำ (ใช้เวลาประมาณ 15 นาที)

1. ผู้นำกลุ่ม กล่าวทักทายและชื่นชมสมาชิกกลุ่มที่เข้ากลุ่มตามนัดหมาย สนทนาเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลาย คุ่นเคย และไว้วางใจในกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มร่วมกับสมาชิกกลุ่มพูดทบทวนเรื่องที่สนทนากันในครั้งที่ผ่านมา เพื่อเป็นการทบทวน และเชื่อมโยงเรื่องราวในการเข้ากลุ่มครั้งนี้
3. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่การฝึก “โยคะ” ตามใบงานการฝึก “โยคะ”

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มนำประสบการณ์ที่ได้ระหว่างการฝึก “โยคะ” มาอภิปรายร่วมกัน

**ขั้นตอนการ** (ใช้เวลาประมาณ 60 นาที)

1. ผู้นำกลุ่ม อธิบายการสำรวจตัวเองในด้านต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ลองพิจารณาตามการอธิบาย
2. ผู้นำกลุ่มให้อ่านวชิให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้และยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ ผ่าน ใบงาน “ABC worksheet”
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นที่สำรวจได้จากใบงาน “ABC worksheet”

**ขั้นสรุป** (ใช้เวลาประมาณ 15 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มให้แนวทางในการประยุกต์ใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่ได้จากการฝึกเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สอบถามถึงสิ่งที่ไม่เข้าใจ
3. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป
4. ผู้นำกลุ่มยุติการเข้ากลุ่มครั้งที่ 4

**การประเมินผล**

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการให้การศึกษา เช่น ประเด็นการซักถามต่าง ๆ การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น การฟัง การตอบ การสะท้อนความรู้สึก
2. การให้ความสนใจต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม
3. พิจารณาสะท้อนกลับ (Reflection) จากใบงาน







## โปรแกรมการปรึกษากลุ่มการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ

### ครั้งที่ 6 การแยกความคิด

เวลา 60-90 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ความคิดและความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจสาเหตุของความทุกข์และปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะในการจัดการจำแนกระหว่างความคิดและกระบวนการทางภาษา

#### อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ใบงานการฝึก “ใบไม้ในสายธาร”
3. ใบงาน “การตรวจสอบความรู้สึก หลังการฝึก ใบไม้สายธาร”
4. ใบงานการฝึกเทคนิค “Milk Milk Milk” (นม นม นม)
5. ปากกา

#### แนวคิดสำคัญ (Key concept)

กระบวนการแยกความคิด เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการจัดการหลอมรวมความคิด เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจว่าความคิดเป็นเพียงสิ่งที่ถูกคิด ซึ่งความคิดจะมีประโยชน์ก็ต่อเมื่อความคิดถูกนำมาใช้การสร้างสรรค์ค่านิยม ให้แก่ผู้รับการปรึกษา รวมทั้งช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเอง ได้จัดจ้อยอยู่กับความคิด รู้ทันการเปลี่ยนแปลง และตระหนักรู้ต่อเนื้อหาของความคิด หลายครั้งที่มนุษย์นั้นได้ว่ายวนอยู่ในกระแสแห่งความคิด แต่ไม่ได้สังเกตความเป็นจริงของความคิด และขาดการตระหนักรู้ว่าภาษาหรือความคิดนั้น กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม กิจกรรม นม นม นม นม (Milk, Milk, Milk, Milk exercise; Hayes, 1999, อ้างถึงในจุฑามาศ แหนจอ, 2558) วิธีการปฏิบัติ คือ ให้ผู้รับการปรึกษา พูดคำว่า “นม” อย่างรวดเร็วและซ้ำไปซ้ำมาประมาณ 30-60 วินาที เมื่อดำเนินการเสร็จสิ้นจะพบว่า มีสองสิ่งเกิดขึ้นเสมอ ได้แก่ ความหมายของคำพูดนั้น หายไปชั่วคราวหรือหายไปทั้งหมด และหน้าที่อื่น ๆ ของคำพูด มีแนวโน้มที่จะปรากฏความเด่นชัดออกมา เช่น เสียง หรือความรู้สึกของปากที่เคลื่อนไหวจากคำพูด ฯลฯ ซึ่งผู้รับการปรึกษาสามารถเปลี่ยนเป็นข้อความหรือคำพูดอื่น ๆ ที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาไม่สุขสบายหรือทุกข์ทรมานใจ เช่น “ไร้ค่า” “อ้วน” “ไม่มีสมอง” เป็นต้น

## วิธีดำเนินการ

**ขั้นนำ** (ใช้เวลาประมาณ 15 นาที)

1. ผู้นำกลุ่ม กล่าวทักทายและชื่นชมสมาชิกกลุ่มที่เข้ากลุ่มตามนัดหมาย สนทนาเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลาย ลื่นเคย และไว้วางใจในกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มร่วมกับสมาชิกกลุ่มพูดทบทวนเรื่องที่สนทนากันในครั้งที่ผ่านมา เพื่อเป็นการทบทวน และเชื่อมโยงเรื่องราวในการเข้ากลุ่มครั้งนี้
3. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่การฝึก “ไปไม่ในสายธาร” โดยผู้นำกลุ่มดำเนินการตามลำดับของใบงานการฝึก “ไปไม่ในสายธาร” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง

**ขั้นดำเนินการ** (ใช้เวลาประมาณ 60 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายของ การประเมินและกฎของภาษาคามทฤษฎีกรอบความสัมพันธ์ (Relation frame theory) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจความสำคัญของภาษาที่ส่งผลต่อความคิดซึ่งทฤษฎีกรอบความสัมพันธ์อธิบายจุดกำเนิดของความสามารถทางภาษาของมนุษย์และสำรวจกระบวนการทำงานของภาษาที่สร้างให้มนุษย์ตกอยู่ในห่วงแห่งความเจ็บปวดทางจิตวิทยา ความทุกข์และความทรมาน โดยมีหลักการ 4 อย่างคือ ภาษาเปลี่ยนประสบการณ์ กระบวนการทางภาษามีความโดดเด่น ภาษาทำให้เกิด การหลีกเลี่ยงมากขึ้นและภาษาถูกควบคุมโดยบริบท
2. ผู้นำกลุ่มให้อ่านายให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสถานการณ์ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของตนเองที่สำคัญที่สุด เพื่อนำมาแยกความคิด
3. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มฝึกเทคนิค Milk Milk Milk พร้อมทั้งทำใบงาน “การตรวจสอบความรู้สึก หลังการฝึกเทคนิค “Milk Milk Milk” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ความหมายของภาษาที่เกิดขึ้น
4. ผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้สาเหตุของความทุกข์และปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะในการจัดการจำแนกระหว่างความคิดและกระบวนการทางภาษา

**ขั้นสรุป** (ใช้เวลาประมาณ 15 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มให้แนวทางในการประยุกต์ใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่ได้จากการฝึกเพื่อนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สอบถามถึงสิ่งที่ไม่เข้าใจ
3. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป
4. ผู้นำกลุ่มยุติการเข้ากลุ่มครั้งที่ 6



### การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการให้การศึกษา เช่น ประเด็นการซักถามต่าง ๆ การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น การฟัง การตอบ การสะท้อนความรู้สึกรู้สึก
2. การให้ความสนใจต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม
3. พิจารณาสะท้อนกลับ (Reflection) จากใบงาน



## โปรแกรมการปรึกษากลุ่มการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ

### ครั้งที่ 8 รู้ทันการเปลี่ยนแปลง

เวลา 60-90 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ความคิดและความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

ขณะ

2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีสติรับรู้ตัวตนตามมโนคติและตัวตนตามบริบท

3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้ทันการเปลี่ยนแปลงความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นของตนเอง

#### อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง

2. ใบงานการฝึก “Body scan”

3. บัตรคำลักษณะอัตลักษณ์ (Identity) ต่าง ๆ เช่น ฉันเป็นนางโชว์ ฉันเป็นคนดี ฉันไม่มี

ค่า ฯลฯ

4. ปากกา

#### แนวคิดสำคัญ (Key concept)

รู้ทันการเปลี่ยนแปลง หมายถึง การมีสติรับรู้หรือเห็นว่าตนเองกำลังมีความคิดในเรื่องใดหรือสถานการณ์ใด การมีสติในแบบนี้เพื่อลดตัวตนในแบบยึดมั่น (Self as content) การมีสติรับรู้คล้ายกับ การสมมติตนเองเป็นบุคคลอื่นที่เฝ้ามองดูสถานการณ์ต่าง ๆ ของตนเอง ซึ่งทำให้บุคคลนั้นได้มองเห็นตนเอง ในขณะที่มีความคิดความรู้สึกต่าง ๆ ทั้งในด้านลบและด้านบวก การรับรู้ ณ ขณะที่เกิดสถานการณ์นี้ เรียกว่า การรู้ทันการเปลี่ยนแปลง ซึ่งทำให้ลดตัวตนในแบบยึดมั่น (อัตตา) หรือการนำตนเองไปหลอมรวมกับเนื้อหาของความคิด เป้าหมายของกระบวนการนี้ คือ สมาชิกกลุ่มสามารถพัฒนาการรู้ทันการเปลี่ยนแปลงของตนเอง จากการที่เขาสมมติตนเองเป็นผู้สังเกตและรับรู้ที่ตนเองกำลังเป็นผู้มีประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน การรู้ทันการเปลี่ยนแปลงช่วยให้เกิดการยอมรับ และสามารถแยกความคิดในทางลบที่บั่นทอนความสุขออกไป และสุดท้ายคือ การเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตวิทยานั้นเอง และเนื่องจาก ACT อธิบายถึงตัวตน ได้แก่ ตัวตนตามมโนคติ (Self as conceptualized) ซึ่งตัวตนตามมโนคตินี้พัฒนากลายเป็นอัตลักษณ์ (Identity) ของบุคคล การจัดประเภทหรือการค้นพบอัตลักษณ์ มีประโยชน์ ที่ช่วยให้บุคคลสามารถสื่อสาร และมีปฏิสัมพันธ์กับโลกในวิถีทางที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น สร้างความหวังและมีประโยชน์ เช่น การนำไปใช้ในลักษณะของอัตลักษณ์ที่แสดงความเป็นวิชาชีพ เช่น “ฉันเป็นคนทำงานดี” “ฉันไม่ต้องการให้

เจ้านายผิดหวัง” หรือ “ฉันต้องการสร้างรายได้” เป็นต้น หรือใช้ในการสร้างความเข้าใจต่อพฤติกรรมของแต่ละบุคคลได้มากขึ้น และตัวตนตามบริบท (Self as context) หรือการรู้ทันการเปลี่ยนแปลง คือ การมีมุมมองว่าใครคนหนึ่งรับรู้ พูด กระทำและดำเนินชีวิต การมีมุมมองเช่นนี้ทำให้บุคคลสามารถสังเกตเนื้อหาของการดำเนินชีวิต ความคิด ความรู้สึก ความทรงจำและสัมผัส ซึ่ง เป็นมุมมองที่กว้างไกล ไร้การเวลาในการสัมผัสต่อประสบการณ์ กล่าวอีกนัยหนึ่งฉัน/ ขณะนี้/ ปัจจุบัน กลายเป็นบริบทสำหรับเนื้อหาของประสบการณ์ เช่น “ณ ขณะนี้ฉันรับรู้และมองเห็นตนเองกำลังมีความโกรธ

**กิจกรรมเลือกอัตลักษณ์** คือกระบวนการปรึกษาที่สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่ม พยายามเลือกอัตมโนคติที่หลากหลาย เพื่อให้เห็นธรรมชาติของมโนคติที่เกิดขึ้นเอง และพิจารณาถึงผลของการเลือกต่อความทรงจำ การรับรู้ ความคิดและความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มนำกระดาษที่มีข้อความที่บรรยายถึงอัตลักษณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะลักษณะที่สะท้อนมาจากการที่สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงตัวเองหรือมาจากนิยาย เช่น ผู้นำกลุ่มอาจมีกระดาษที่มีข้อความว่า “ฉันเป็นนางโชว์” หรือ “ฉันมันเลว” “ฉันตลก” “ฉันมีอำนาจ” หลังจากนั้นก็ขอสมาชิกกลุ่มสวมบทบาทตามอัตลักษณ์เหล่านี้ใน Session เพื่อสมาชิกกลุ่มได้สำรวจว่า อัตลักษณ์เหล่านี้ควรเป็นอย่างไร พร้อมทั้งสังเกตว่าการสวมบทบาทตามอัตลักษณ์เหล่านี้ ส่งผลต่อความคิด ความรู้สึกและแนวโน้มการแสดงพฤติกรรมของเขาอย่างไร

#### วิธีดำเนินการ

**ขั้นนำ** (ใช้เวลาประมาณ 15 นาที)

1. ผู้นำกลุ่ม กล่าวทักทายและชื่นชมสมาชิกกลุ่มที่เข้ากลุ่มตามนัดหมาย สนทนาเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลาย คุ่นเคย และไว้วางใจในกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มร่วมกับสมาชิกกลุ่มพูดทบทวนเรื่องที่สนทนากันในครั้งที่ผ่านมา เพื่อเป็นการทบทวน และเชื่อมโยงเรื่องราวในการเข้ากลุ่มครั้งนี้
3. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่การฝึก “Body scan” โดยผู้นำกลุ่มกล่าวนำลำดับของการฝึก และให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติตาม

**ขั้นดำเนินการ** (ใช้เวลาประมาณ 60 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มอธิบายความแตกต่างระหว่างตัวตนตามมโนคติและตัวตนตามบริบทให้สมาชิกกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกทำกิจกรรม “Pick an identity” ดังนี้ โดยผู้นำกลุ่มนำกระดาษบัตรคำใบงานที่บรรยายอัตลักษณ์ต่าง ๆ ที่ผู้นำกลุ่มได้จากการสำรวจ จากการให้

การปรึกษาครั้งที่ 1-7 เช่น ฉันเป็นนางโจ้ว ฉัน ไร้ค่า ฉันเป็นคนดี ฉันเป็นลูกที่ดี ฉันเป็นเพื่อนที่ดี ฯลฯ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สวมบทบาทของอัตลักษณ์ที่แสดงความเป็นตัวของเขาอย่างแท้จริง

3. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะที่ได้สังเกตตนเองขณะที่สวมบทบาทต่าง ๆ

4. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงความคิดและความรู้สึกที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

**ขั้นสรุป** (ใช้เวลาประมาณ 15 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มได้ให้แนวทางในการประยุกต์ใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่ได้ทำกิจกรรมเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สอบถาม

3. นัดหมายในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

4. ผู้นำกลุ่มยุติการให้การปรึกษาครั้งที่ 8

**การประเมินผล**

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการให้การปรึกษา เช่น ประเด็นการซักถามต่าง ๆ การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น การฟัง การตอบ การสะท้อนความรู้สึก

2. การให้ความสนใจต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

3. พิจารณาสะท้อนกลับ (Reflection) จากใบงาน

## โปรแกรมการปรึกษากลุ่มการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ

### ครั้งที่ 10 การระบุนิสัยทางค่านิยม

เวลา 60-90 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ความคิดและความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

ขณะ

2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุและค้นหาค่านิยมที่เป็นความต้องการอย่างแท้จริงใน

การพัฒนาคุณภาพชีวิต

3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มคัดเลือกค่านิยมที่เป็นความต้องการอย่างแท้จริงในการพัฒนา

คุณภาพชีวิต

#### อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. กระดาษ A4
3. ปากกา
4. สี

#### แนวคิดสำคัญ (Key concept)

การระบุนิสัยทางค่านิยม หมายถึง การค้นหาความคิดหรือความเชื่อที่เป็นความต้องการที่แท้จริงของตนเอง เพื่อกำหนดทิศทางและเป้าหมายของชีวิต เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีสติ มีความหมาย และสร้างความผาสุกในระยะยาว การระบุนิสัยทางค่านิยมเป็นการค้นหาความต้องการที่แท้จริงในด้านต่าง ๆ ที่สำคัญของชีวิต เช่น ครอบครัว เพื่อน คู่รัก การเป็นพ่อแม่ ภาวะสุขภาพ การศึกษา อาชีพ นันทนาการ ชุมชนและจิตวิญญาณ ฯลฯ เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข การระบุนิสัยทางค่านิยมกระทำได้โดยการให้ผู้นำกลุ่มได้มองย้อนกลับไปยังสถานการณ์ปัญหาต่างๆในชีวิต และพิจารณาว่าอะไรที่ทำให้เขาได้ใช้ชีวิตอย่างมีความหมายแล้วให้นำสิ่งนั้นมาสร้างทิศทางค่านิยม โดยใช้ภาษาเป็นตัวกำหนด ซึ่งภาษาที่นำมาใช้นี้จะไม่ใช้คำนามแต่เป็นการผสมผสานระหว่างคำกริยาวิเศษณ์และคำกริยา เช่น มีความซื่อสัตย์ มีสุขภาพแข็งแรง หรือเป็นคุณแม่ที่มีความอบอุ่น เป็นต้น

## วิธีดำเนินการ

### ขั้นนำ (ใช้เวลาประมาณ 15 นาที)

1. ผู้นำกลุ่ม กล่าวทักทายและชื่นชมสมาชิกกลุ่มที่เข้ากลุ่มตามนัดหมาย สนทนาเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลาย ลื่นเคย และไว้วางใจในกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มร่วมกับสมาชิกกลุ่มพูดทบทวนเรื่องที่สนทนากันในครั้งที่ผ่านมา เพื่อเป็นการทบทวน และเชื่อมโยงเรื่องราวในการเข้ากลุ่มครั้งนี้

### ขั้นดำเนินการ (ใช้เวลาประมาณ 60 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้มีประสบการณ์การฟังความสนใจต่อประสบการณ์จากช่วงขณะหนึ่ง ไปสู่อีกช่วงขณะหนึ่ง (Free experience exercise) ผู้นำกลุ่มกล่าวดังต่อไปนี้

“กิจกรรมที่กำลังจะฝึกหัดนี้ ช่วยให้คุณฟังความสนใจไปที่ความรู้สึกตัวของการเป็นผู้ที่มีประสบการณ์อย่างต่อเนื่อง อย่างแรกฉันขอให้คุณนั่งสบายบนเก้าอี้ และเมื่อคุณพร้อมแล้ว ขอให้หลับตาลง เมื่อหลับตาลง สังเกตดูว่าขณะนี้หูของคุณเตรียมพร้อมต่อการรับฟัง ใช้เวลาสักครู่หนึ่งเพื่อฟังสิ่งที่คุณ ได้ยิน (หยุดประมาณ 10 วินาที) ตอนนี้ขอให้เปลี่ยนความสนใจของคุณ มาที่ลมหายใจอย่างอ่อนโยน และสังเกตที่ลมหายใจเข้า-ออกอย่างสบาย ๆ ปล่อยให้ตัวคุณเองอยู่กับลมหายใจสักช่วงขณะหนึ่ง (หยุด 10 วินาที) ตอนนี้ฉันขอให้คุณติดตามลมหายใจของตนเอง พร้อมรับรู้ถึงความรู้สึก ความคิดหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้น จงระมัดระวังหากมีการผุดขึ้นของความรู้สึก ความคิดหรืออารมณ์ใหม่ ๆ เกิดขึ้นมา และเพียงแค่สังเกตว่ามันเกิดขึ้น แล้วมันก็ไป ตัวอย่างเช่น บางช่วงขณะคุณอาจต้องระงับการค้น ความรู้สึกถัดไป คือ ความวิตกกังวลและถัดไปคือความคิด ถัดไปคือปวดกล้ามเนื้อและไม่สุขสบายและถัดไปคือเสียง สิ่งที่คุณต้องทำในตอนนี้ คือเพียงแค่สังเกตแต่ละประสบการณ์ใหม่ ที่เกิดขึ้นมาว่า เป็นเพียงสิ่งที่ผ่านเข้ามาในความตระหนักรู้ของคุณ นับตั้งแต่นาทีนี้เป็นต้นไป ฉันขอให้คุณเพียงแค่สังเกตว่า “คุณ” เป็นผู้ที่กำลังพบกับประสบการณ์ที่ต่อเนื่อง “คุณ” เป็นเพียงผู้รับการสัมผัส รู้สึกและคิดในรูปแบบที่ต่อเนื่อง เพียงแค่สังเกตแต่ละประสบการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้น (ปล่อยให้ผู้รับการปรึกษาได้อยู่ในกระบวนการนี้อาจจะ 5 หรือ 10 นาที)

ตอนนี้ฉันขอให้คุณกลับมาที่ลมหายใจอย่างอ่อนโยน ใช้เวลาสักครู่หนึ่ง จดจ่ออยู่ที่การเคลื่อนไหว ขึ้นลงของลมหายใจ (เว้นระยะสัก 10 วินาที) ตอนนี้ขอให้ลืมตาขึ้น”

2. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มมีสติได้อยู่กับตนเองและจินตนาการว่าขณะนี้ ท่านกำลังอยู่ในงานศพของตนเองซึ่งมีบุคคลเป็นที่รักมาร่วมงานเป็นจำนวนมากและเขาเหล่านั้นกำลังเขียนข้อความที่กล่าวถึงคุณลักษณะ/ ความเป็นตัวตนของท่านในแผ่นจารึกที่จะมอบให้ท่านในวัน

สิ้นชีพขอให้ท่านได้มองภาพข้อความเหล่านั้นให้ชัดเจน เช่นท่านเป็นคนที่มึนงงใจดี มีเมตตาหรืออะไรก็ได้ตามที่ท่านเห็นภาพในจินตนาการ

3. ผู้นำกลุ่มถามคำถามที่นำไปสู่การระบุนิสัยทางค่านิยม
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มวาดภาพตามความคิดและจินตนาการของสมาชิกแต่ละคน
5. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงจากสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้วาดภาพถึงค่านิยมของชีวิต
6. ผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายของค่านิยมที่เป็นความต้องการอย่างแท้จริงในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงค่านิยมของตนเอง

**ขั้นสรุป** (ใช้เวลาประมาณ 15 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มได้ให้แนวทางในการประยุกต์ใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่ได้ทำกิจกรรมเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สอบถาม
3. นัดหมายในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป
4. ผู้นำกลุ่มยุติการให้การปรึกษาครั้งที่ 10

**การประเมินผล**

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการให้การปรึกษา เช่น ประเด็นการซักถามต่าง ๆ การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น การฟัง การตอบ การสะท้อนความรู้สึก
2. การให้ความสนใจต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม
3. พิจารณาสะท้อนกลับ (Reflection) จากไปงาน



## โปรแกรมการปรึกษากลุ่มการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ

### ครั้งที่ 12 การปฏิบัติตามพันธะสัญญา

เวลา 60-90 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ความคิดและความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติตามพันธะสัญญาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะในการจัดการกับสถานการณ์ยุ่งยากขณะปฏิบัติตามพันธะสัญญา

#### อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ใบงาน “ยินดีและพันธะสัญญา”
3. ปากกา

#### แนวคิดสำคัญ (Key concept)

การปฏิบัติตามพันธะสัญญา เป็นกระบวนการในการปฏิบัติตามขั้นตอนไปที่ละขั้นตอน เพื่อสร้างชีวิตที่มีความชัดเจน เป็นจริงตามความต้องการที่มีอยู่ลึก ๆ และเป็นสิ่งที่เฝ้าปรารถนาของบุคคล พันธะสัญญาในการดำเนินชีวิตตามค่านิยม หมายถึง การดำเนินชีวิตที่มีพฤติกรรมที่คงเส้นคงวา และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตตามค่านิยมที่ได้เลือกสรร บางครั้งการดำเนินชีวิตให้อยู่ทิศทางของค่านิยม ต้องการพฤติกรรมที่มียืดหยุ่น ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด ๆ ก็ตาม เช่น นักโทษในเรือนจำ อาจถูกจำกัดความสามารถในการแสดงออกตามพันธะสัญญาด้านครอบครัว แต่ประโยชน์อย่างหนึ่งของการอยู่ในเรือนจำ คือ การเตรียมบทสนทนา หรือเตรียมความพร้อม เพื่อต้อนรับการมาเยี่ยมของครอบครัว ฯลฯ รูปแบบเฉพาะของการปฏิบัติตามพันธะสัญญาสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด นอกจากนี้ การปฏิบัติตามพันธะสัญญา ยังช่วยในการพัฒนาความสามารถในการเลือกที่ยอมรับ/ ยินดีซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่อง

#### วิธีดำเนินการ

ชั้นนำ (ใช้เวลาประมาณ 15 นาที)

1. ผู้นำกลุ่ม กล่าวทักทายและชื่นชมสมาชิกกลุ่มที่เข้ากลุ่มตามนัดหมาย สนทนาเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลาย สุนทรีย์ และไว้วางใจในกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มร่วมกับสมาชิกกลุ่มพูดทบทวนเรื่องที่สนทนากันในครั้งที่ผ่านมา เพื่อเป็นการทบทวน และเชื่อมโยงเรื่องราวในการเข้ากลุ่มครั้งนี้

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกการอยู่กับปัจจุบัน โดยการเพ่งความสนใจที่ลมหายใจ

(Mindfulness of breath)

4. จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำใบงาน “การตรวจสอบความรู้สึก หลังการฝึก

(Mindfulness of breath)

ขั้นดำเนินการ (ใช้เวลาประมาณ 60 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถจำแนกความหมายของคำต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับค่านิยมได้ คือ การจำแนกความหมายของค่านิยม คือ การช่วยสมาชิกกลุ่มสามารถจำแนกความหมายของคำต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับค่านิยมได้ เช่น ค่านิยมกับเป้าหมาย: เป้าหมาย คือ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามทิศทางของค่านิยม เช่น ค่านิยมด้านอาชีพ คือ เป็นนักร้องที่มีชื่อเสียง เป้าหมายหนึ่งคือ การที่บุคคลชนะเลิศการประกวดแข่งขันร้องเพลงระดับประเทศ เป็นต้น และกระบวนการกับผลลัพธ์คือ ACT เน้นที่การให้ความสำคัญกับกระบวนการหรือการดำเนินชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ให้มากขึ้น และยึดติดกับผลลัพธ์ของการกระทำให้น้อยลง บางครั้งการยึดติดกับการทำเป้าหมายให้ประสบความสำเร็จ เพื่อสร้างชีวิตที่มีความสุข ส่งผลให้บุคคลมีชีวิตที่ไม่ยืดหยุ่น

2. ผู้นำกลุ่มให้อ่านช่วยให้สมาชิกกลุ่มสร้างรูปแบบและปฏิบัติตามพันธะสัญญาผ่านใบงานยินดีและพันธะสัญญา

3. ผู้นำกลุ่มให้อ่านช่วยให้สมาชิกกลุ่มเลือกค่านิยมหนึ่งหรือสองอันดับที่สำคัญที่สุด เพื่อนำมาเป็นแผนปฏิบัติการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

4. ผู้นำกลุ่มอธิบายคุณลักษณะของเป้าหมายที่ดีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ คุณสมบัติสำคัญ 6 ประการ ดังต่อไปนี้

4.1 เป้าหมายที่มีความเฉพาะเจาะจง และสามารถประเมินผลได้

4.2 เป้าหมายที่สามารถนำมาปฏิบัติได้ และสอดคล้องกับความสามารถของสมาชิกกลุ่มในการดำเนินการให้สำเร็จ

4.3 หลีกเลี่ยงเป้าหมายที่ปฏิบัติได้ยาก หรือเป็นเป้าหมายที่ผู้เสียชีวิต สามารถทำได้ดี

4.4 เป้าหมายควรสามารถเขียนลงบนการ์ด บันทึกประจำวันหรือกระดาษเล็ก ๆ เพื่อเตือนความจำ กระตุ้นการปฏิบัติและสร้างแรงจูงใจ

4.5 เป้าหมายหรือการปฏิบัติตามพันธะสัญญา ควรเกิดจากการต้องการ และเชื่อมโยงกับค่านิยมของสมาชิกกลุ่ม

4.6 เป้าหมาย ควรมีหลักฐานว่าเป็นความต้องการที่แท้จริง หรือเป็นสิ่งที่สมาชิกทำได้ผล

5. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้วิธีการขจัดอุปสรรคภายใน เช่น ความยุ่งยากทางอารมณ์ ความกลัว หรือความสับสน และอุปสรรคภายนอก เช่น การขาดความรู้ ขาดแหล่งสนับสนุนทางการเงินหรือการสนับสนุนทางสังคม

6. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มเตรียมความพร้อมในการรับมือกับการกลับไปมีพฤติกรรมเดิมหรือหลุดออกจากค่านิยมโดยผ่าน ACT และ FEAR

ACT เป็นวิธีการในการรับมือกับสถานการณ์ที่ยุ่งยาก โดยอักษรแต่ละตัวมีความหมาย ดังนี้

A หมายถึง การยอมรับ (Acceptance) ในปฏิกริยาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

C หมายถึง การเลือก (Choose) ทิศทางค่านิยม และ

T หมายถึง การปฏิบัติ (Take action) ตามพันธะสัญญาค่านิยมที่ได้ประกาศไว้ ส่วน FEAR เป็นเครื่องมือในการเฝ้าระวัง และช่วยให้ผู้รับการปรึกษา ระบุสาเหตุที่ของการตกหลุมพราง หรืออุปสรรคภายใน โดยตัวอักษรแต่ละตัวมีความหมาย ดังนี้

F หมายถึง หลอมรวม (Fusion) ในความคิดที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ทรมาน

E หมายถึง การประเมิน (Evaluation) ประสพการณ์ว่าดีหรือไม่ดี ชอบหรือไม่ชอบ ฯลฯ ซึ่งเป็นสาเหตุของปัญหา

A หมายถึง การหลีกเลี่ยง (Avoidance) ประสพการณ์ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ ไม่อยู่กับ ปัจจุบัน

R หมายถึง การให้เหตุผล (Reason giving) ต่อพฤติกรรมต่าง ๆ โดยผู้รับการปรึกษาอาจ เขียนคำย่อ 2 คำนี้ ไว้บนกระดาษเล็ก ๆ ขนาดเท่ากับนามบัตรเพื่อเก็บไว้ในกระเป๋าตังค์ ติดไว้บน โต๊ะทำงาน หรือสถานที่ที่มองเห็นได้อย่างชัดเจน เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจ ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิด อุปสรรคภายใน (FEAR) และวิธีวิธีการในการเอาชนะอุปสรรค (ACT) ดังกล่าว

7. ผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักวิธีการปฏิบัติตามพันธะสัญญาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและมีทักษะในการจัดการกับสถานการณ์ยุ่งยากขณะปฏิบัติตามพันธะสัญญา ขึ้นสรุป (ใช้เวลาประมาณ 15 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วม การให้การปรึกษากลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มได้ให้แนวทางในการประยุกต์ใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่ได้ทำกิจกรรมเพื่อนำไปใช้ ในชีวิตประจำวันและเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สอบถาม

3. นัดหมายในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

4. ผู้นำกลุ่มยุติการให้การปรึกษาครั้งที่ 12

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการให้การศึกษา เช่น ประเด็นการซักถามต่าง ๆ การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น การฟัง การตอบ การสะท้อนความรู้สึก
2. การให้ความสนใจต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม
3. พิจารณาสะท้อนกลับ (Reflection) จากไปงาน



## 4. อะไรคือ “ข้อดี” ของทางเลือกแต่ละทางและ “ข้อเสีย” ทางเลือกแต่ละทาง

ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย	เลือก/ไม่เลือก

**Willingness and commitment worksheet**

ค่านิยมเป็นเหมือนดวงดาวส่องนำทาง ค่านิยมใดที่ท่านต้องการให้มีบทบาทเด่นในการดำเนินชีวิต จงหาวิธีการที่จะทำให้ท่านบรรลุตามค่านิยมที่ต้องการ

ค่านิยมของฉัน คือ .....

เป้าหมายระยะสั้น (ปัจจุบัน- 1 ปี).....

เป้าหมายระยะยาว (1-5 ปี) .....

แนวทางการปฏิบัติ		อุปสรรค		แนวทางการแก้ไข
เป้าหมายระยะสั้น	เป้าหมายระยะยาว	ภายใน (ความคิด/ ความรู้สึก)	ภายนอก (การขาดแหล่งทรัพยากร/ บุคคล แวดล้อม/ สภาพแวดล้อม)	

## โปรแกรมการปรึกษากลุ่มการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ

### ครั้งที่ 14 การประกาศพันธะสัญญา

เวลา 60-90 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีตระหนักรู้ความคิดและความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติตามพันธะสัญญาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างคงเส้นคงวา

#### อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ปากกา

#### แนวคิดสำคัญ (Key concept)

การปฏิบัติตามพันธะสัญญา เป็นกระบวนการในการปฏิบัติตามขั้นตอน ไปทีละขั้นตอน เพื่อสร้างชีวิตที่มีความชัดเจน เป็นจริงตามความต้องการที่มีอยู่ลึก ๆ และเป็นสิ่งที่เฝ้าปรารถนาของบุคคล พันธะสัญญาในการดำเนินชีวิตตามค่านิยม หมายถึงการดำเนินชีวิตที่มีพฤติกรรมที่คงเส้นคงวาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตตามค่านิยมที่ได้เลือกสรร บางครั้งการดำเนินชีวิตให้อยู่ทิศทางของค่านิยม ต้องการพฤติกรรมที่มียืดหยุ่น ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด ๆ ก็ตาม เช่น นักโทษในเรือนจำ อาจถูกจำกัดความสามารถในการแสดงออกตามพันธะสัญญา ด้านครอบครัว แต่ประโยชน์อย่างหนึ่งของการอยู่ในเรือนจำ คือการเตรียมบทสนทนา หรือเตรียมความพร้อม เพื่อต้อนรับการมาเยี่ยมของครอบครัว ฯลฯ รูปแบบเฉพาะของการปฏิบัติตามพันธะสัญญา สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด นอกจากนี้ การปฏิบัติตามพันธะสัญญา ยังช่วยในการพัฒนาความสามารถในการเลือกที่ยอมรับ/ ยินดีซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่อง

#### วิธีดำเนินการ

**ขั้นนำ** (ใช้เวลาประมาณ 15 นาที)

1. ผู้นำกลุ่ม กล่าวทักทายและชื่นชมสมาชิกกลุ่มที่เข้ากลุ่มตามนัดหมาย สนทนาเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลาย สุนัข และไว้วางใจในกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มร่วมกับสมาชิกกลุ่มพูดทบทวนเรื่องที่สนทนากันในครั้งที่ผ่านมา เพื่อเป็นการทบทวน และเชื่อมโยงเรื่องราวในการเข้ากลุ่มครั้งนี้

**ขั้นดำเนินการ** (ใช้เวลาประมาณ 60 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสำรวจความรู้สึกของตนเองภายหลังการเข้าร่วมกลุ่ม



2. ผู้นำกลุ่มร่วมกับสมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน
3. ผู้นำกลุ่มชี้ให้สมาชิกกลุ่มค้นหาแนวทางการป้องกันการกลับเป็นซ้ำ เพื่อพัฒนา

คุณภาพชีวิตของตนเองอย่างยั่งยืน

4. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มประกาศพันธะสัญญาตามคำนิยามที่ได้เลือกไว้
5. ผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ เพื่อปฏิบัติตามพันธะสัญญาในการพัฒนา

คุณภาพชีวิตได้อย่างคงเส้นคงวา

**ขั้นสรุป** (ใช้เวลาประมาณ 15 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มได้ให้แนวทางในการประยุกต์ใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่ได้ทำกิจกรรมเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเปิดโอกาสสมาชิกกลุ่มได้สอบถาม
3. นัดหมายในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป
4. ผู้นำกลุ่มยุติการให้การปรึกษาครั้งที่ 14

**การประเมินผล**

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการให้การปรึกษา เช่น ประเด็นการซักถามต่าง ๆ การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น การฟัง การตอบ การสะท้อนความรู้สึก
2. การให้ความสนใจต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม
3. พิจารณาสะท้อนกลับ (Reflection) จากใบงาน

## โปรแกรมการปรึกษากลุ่มการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ

### ครั้งที่ 16 ยุติการปรึกษา

เวลา 60-90 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสรุปผลการให้การปรึกษากลุ่มการยอมรับและพันธะสัญญา
2. เพื่อยุติการปรึกษา

#### อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง

#### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

Corey, G., (2008, pp. 295-296) ขั้นยุติ เป็นช่วงเวลาของการสรุปการรวบรวม และ ประเมินการทำงานที่เกิดขึ้น ซึ่งคุณลักษณะที่เกิดขึ้นในขั้นยุตินี้ สมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่มจะมีการพูดคุยกัน ประเมินการทำงานร่วมกัน ตั้งแต่ในขั้นต้นจนมาถึงขั้นยุติว่า มีการเปลี่ยนแปลง หรือ รู้สึกอย่างไรต่อการเข้ากลุ่มครั้งนี้ รวมถึงการประเมินผู้นำกลุ่มด้วย จากนั้น ก็เป็นการร่วมกัน สรุปผลการเข้ากลุ่ม โดยใช้เทคนิคการให้แนวทาง (Directive) เป็นการที่ผู้นำกลุ่มชี้แจงกับสมาชิกกลุ่มว่า จะให้สมาชิกกลุ่มทำอะไรบ้างหรือใช้การตีความหมาย (Interpretation) ตลอดจนให้ ผลป้อนกลับ (Feedback) แก่สมาชิกกลุ่ม

#### วิธีดำเนินการ

##### ขั้นนำ (ใช้เวลาประมาณ 15 นาที)

1. ผู้นำกลุ่ม กล่าวทักทายและชื่นชมสมาชิกกลุ่มที่เข้ากลุ่มตามนัดหมาย สนทนาเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลาย คุ่นเคย และไว้วางใจในกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มร่วมกับสมาชิกกลุ่มพูดทบทวนเรื่องที่สนทนากันในครั้งที่ผ่านมา เพื่อเป็นการทบทวน และเชื่อมโยงเรื่องราวในการเข้ากลุ่มครั้งนี้

##### ขั้นดำเนินการ (ใช้เวลาประมาณ 60 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มร่วมกับสมาชิกกลุ่มสรุปข้อคิดที่ได้รับจากการปรึกษากลุ่มการยอมรับและพันธะสัญญา และแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน

### ขั้นสรุป (ใช้เวลาประมาณ 15 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มได้ให้แนวทางในการประยุกต์ใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่ได้ทำกิจกรรมเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สอบถาม
3. ผู้ให้การปรึกษายุติการให้การปรึกษา

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการให้การปรึกษา เช่น ประเด็นการซักถามต่าง ๆ การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น การฟัง การตอบ การสะท้อนความรู้สึก
2. การให้ความสนใจต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม
3. พิจารณาสะท้อนกลับ (Reflection) จากใบงาน



ภาคผนวก ค

เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย

## เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย

(WHOQOL-BREF-THAI)

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งของท่าน ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและมวลเหตุการณ์ ความรู้สึกของท่าน และทำเครื่องหมายในช่องคำตอบที่เหมาะสม และเป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบมี 5 ตัวเลือก คือ

ไม่เคย หมายถึง ท่านไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย รู้สึกไม่พอใจมาก หรือรู้สึกแย่มาก  
เล็กน้อย หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นนาน ๆ ครั้ง รู้สึกเช่นนั้นเล็กน้อย รู้สึกไม่พอใจ หรือรู้สึกแย่น้อย  
ปานกลาง หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนั้นปานกลาง รู้สึกพอใจระดับกลาง ๆ เรียกรู้สึกแย่น้อยระดับกลาง ๆ  
มาก หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อย ๆ หรือรู้สึกพอใจ หรือรู้สึกดี  
มากที่สุด หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นเสมอ รู้สึกเช่นนั้นมากที่สุด หรือรู้สึกว่าสมบูรณ์ รู้สึกพอใจมาก รู้สึกดีมาก

ข้อที่	ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่เคย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1	ท่านพอใจกับสุขภาพของท่านในตอนนี้อย่างใด					
6	ท่านมีสมาธิ ในการทำงานต่าง ๆ ใดเพียงใด					
9	ท่านมีความรู้สึกไม่ดี ฉันรู้สึกหงุดหงิด หงุดหงิด หวัง วิตกกังวล บ่อยได้แค่ไหน					
11	ท่านจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาลมากน้อยเพียงใดเพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตอยู่ไปได้ในแต่ละวัน					
12	ท่านพอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยทำมาเล็กน้อยเพียงใด					
13	ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่นที่ผ่านมาแค่ไหน					
26	ท่านคิดว่าการมีคุณภาพชีวิต (ชีวิตความเป็นอยู่) อยู่ในระดับใด					

#### ภาคผนวก ง

- แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
- ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
  - ใบรับรองการได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย
  - ใบยินยอมใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
    - คำชี้แจงสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย
    - ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

๑. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) การพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศโดยการปรึกษากลุ่ม  
การยอมรับและพันธะสัญญา

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) A DEVELOPMENT OF QUALITY OF LIFE OF MALE TO  
FEMALE TRANSGENDER BY ACCEPTANCE AND COMMITMENT GROUP THERAPY

๒. ชื่อ นิสิต นางสาวนันทยา คงประพันธ์ หลักสูตร ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

รหัสประจำตัว ๕๔๘๑๐๑๗๘ สาขาวิชา จิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์

ภาคปกติ

ภาคพิเศษ

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว  
ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

- ๑) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย
- ๒) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย  
(Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
- ๓) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัยไม่ว่าจะเป็น  
สิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(✓) อนุมัติโครงการวิจัย

( ) ไม่อนุมัติ

๔. วันที่ให้การอนุมัติ:.....๒๒.....เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๙

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย





ที่ ศธ ๖๖๒๑/ว ๒๒๙๕

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

๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน (สำเนาดังแนบ)

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อคุณิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวนันทยา คงประพันธ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำคุณิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศโดยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา" ในความควบคุมดูแลของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ แทนจอน ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในกรณีนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าว เป็นอย่างดีจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย ของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศรีสวัสดิ์)  
รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน  
ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์  
โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖  
โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๓๒๕๑  
ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๑๘๓๓-๒๒๑๖

สำเนาเรียน

นายแพทย์ทรงสิทธิ์ อุดมสิน

ดร.อนุสรณ์ พยัคฆาคม



## ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การพัฒนาจิตสาธารณะสำหรับนักศึกษาครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

วันให้คำยินยอม วันที่ .....เดือน..... พ.ศ. ....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม  
(.....)

ลงนาม.....พยาน  
(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย  
( นางสาวปภัสรณ์ สายสีอนาม )

สำเนาตั้งแนบ

นายแพทย์พรรัช กรรณล้วน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์

รองศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ



## ใบรับรองการได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย

ชื่อนิสิต/Name นางสาวนันทยา คงประพันธ์ รหัสประจำตัว/ID.No54810178  
 หลักสูตร/Program ปริญญาเอก สาขาวิชา/Major จิตวิทยาการปรึกษา  
 ภาคปกติ/ Ordinary program  ภาคพิเศษ/Special program  
 ประเภทของงานวิจัย / Research Design  
 เชิงปริมาณ/Quantitative  เชิงคุณภาพ/Qualitative  ผสมผสาน/Mixed-method  
 ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) การพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศโดยการปรึกษากลุ่มการยอมรับ  
 และพันธะสัญญา  
 Thesis title (in Thai)  
 ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) A DEVELOPMENT OF QUALITY OF LIFE OF MALE TO FEMALE  
 TRANSGENDER BY ACCEPTANCE AND COMMITMENT GROUP  
 THERAPY  
 Thesis title (in English)

วันที่สอบเค้าโครงวิทยานิพนธ์/date of proposal presentation 30 พฤษภาคม 2558  
 วันที่ส่งเค้าโครงฉบับสมบูรณ์/date of revision proposal submission 25 มิถุนายน 2558

ใบรับรองฉบับนี้ ให้ไว้เพื่อรับรองว่า (ชื่อนิสิต/student name) นางสาวนันทยา คงประพันธ์  
 ได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยและปรับปรุงแก้ไขเป็นที่เรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 4 มกราคม  
 พ.ศ.2559 โดยมีรายชื่อผู้เชี่ยวชาญดังต่อไปนี้ (List of experts are as below)

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์
2. รองศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ
3. นายแพทย์ทรงสิทธิ์ อุดมสิน
4. นายแพทย์พรช กรรณล้วน
5. ดร.อนุสรณ์ พยัคฆาคม
6. ....

อาจารย์ที่ปรึกษา .....  
 Major advisor (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ แทนจอน)  
 วันที่/date ..... 11 ม.ค. 59

### หมายเหตุ

แบบเอกสาร : สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ  
 Attachment : Copy of letter of examining the validity of the research instrument



## ใบยินยอมให้ใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

อนุญาตให้ นางสาวนันทยา คงประพันธ์ นิสิตหลักสูตร ปริญญาเอก สาขาวิชา จิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขณะนี้อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศโดยการปรึกษากลุ่มการยอมรับและพันธะสัญญา โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ แทนจอน เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์เพื่อให้การวิจัยดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ คณะศึกษาศาสตร์ จึงมีความประสงค์ขออนุญาตใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยกับบุคลากรในสถาบันของท่าน

- อนุญาต  
 ไม่อนุญาต

ลงนาม ..... 

(นางสาวทฤษฎี สว่างยิ่ง )

ตำแหน่งผู้จัดการศูนย์เครือข่ายเพื่อสุขภาพและโอกาสสำหรับสาวประเภท 2 พัทยา ชลบุรี

วันที่.....

ประทับตราสถาบัน (ถ้ามี)

๑๖ - 9 -



## คำชี้แจงสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศโดยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธสัญญา  
เรียน ผู้เข้าร่วมการวิจัย

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งในจำนวน ๑๖ คน ที่ได้รับเชิญเข้าเป็นผู้ร่วมในการวิจัยซึ่งมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศ
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีการยอมรับและพันธสัญญาต่อการพัฒนาคุณภาพ

ชีวิตของหญิงข้ามเพศ

3. เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพของโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีการยอมรับและพันธสัญญา  
ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงข้ามเพศก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล

การวิจัยครั้งนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่มีความเสี่ยงด้านร่างกาย จิตใจ สังคม กฎหมายและความเสี่ยง  
ด้านอื่น ๆ ตลอดจนไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือเป็นอันตรายต่อผู้ร่วมการวิจัยใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับ  
ประโยชน์ทางอ้อมเมื่อการวิจัยเสร็จสิ้น โดยนำผลการวิจัยมาเป็นแนวทางสำหรับพัฒนาครุวิทยาศาสตร์ให้  
สามารถจัดการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลต่อโรงเรียนของผู้เข้าร่วมวิจัยต่อไป

ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิ์จะถอนตัวหรือบอกเลิกการเข้าร่วม  
โครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้จะไม่มีผลกระทบใด ๆ กับผู้เข้าร่วมการวิจัย

ผลการวิจัยนี้จะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น โดยข้อมูลจะถูกเก็บรักษาไว้ในรูปแบบ  
เอกสาร และในระบบคอมพิวเตอร์ จะไม่มีชื่อหลักฐานแสดงลักษณะเฉพาะของผู้เข้าร่วมวิจัย ข้อมูลที่ตอบเป็น  
รายบุคคลจะเก็บไว้เป็นความลับ ผู้ที่จะเข้าถึงได้คือผู้วิจัยเพียงคนเดียว และจะไม่มีผลกระทบต่อการปฏิบัติงาน  
ของผู้เข้าร่วมวิจัยและข้อมูลจะถูกทำลายหลังงานวิจัยเสร็จสมบูรณ์แล้ว 6 เดือน

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนผู้เข้าร่วม  
วิจัยพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวผู้เข้าร่วมวิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุป  
ผลการวิจัย

หากมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการหรือมีข้อมูลใหม่เพิ่มเติม ผู้วิจัยจะแจ้งผู้เข้าร่วมวิจัยทางไปรษณีย์และหาก  
ผู้เข้าร่วมวิจัยมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัย

นางสาวนันทยา คงประพันธ์ โทร. 08-1833-2216 หรือ e-mail nun\_boom@hotmail.com

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

(นางสาวนันทยา คงประพันธ์)

ผู้วิจัย

หมายเหตุ ข้อความในเอกสารฉบับนี้ควรประกอบไปด้วย วัตถุประสงค์งานวิจัย ประโยชน์ของงานวิจัย  
การขอความร่วมมือ ระยะเวลา การถอนตัว การเก็บความลับ ข้อมูลอื่นๆ (ถ้ามี)  
สิทธิในการถอนตัว การเก็บข้อมูลเป็นความลับ



## ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตหญิงข้ามเพศโดยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา

วันให้คำยินยอม วันที่ .....เดือน..... พ.ศ. ....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อ ข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม  
(.....)

ลงนาม.....พยาน  
(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย  
(นางสาวนันทยา คงประพันธ์)