



การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อลดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง



ชนิตา บุญญานุพันธ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2568

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อลดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง



ชนิตา บุญญาอนุพันธ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2568

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

THE NARRATIVE ONLINE COUNSELLING THEORY TO REDUCE EMOTIONAL
CUTOFF OF ADOLESCENTS FROM DIVORCED FAMILY



CHANITA BUNYANUPHAN

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF
THE REQUIREMENTS FOR MASTER DEGREE OF SCIENCE
IN COUNSELING PSYCHOLOGY
FACULTY OF EDUCATION
BURAPHA UNIVERSITY

2025

COPYRIGHT OF BURAPHA UNIVERSITY

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ ชนิดา บุญญาพันธุ์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

.....

(ดร.ประชา อินัง)

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาค)

..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี)

..... กรรมการ

(ดร.ประชา อินัง)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาค)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์)

..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร. สญาฯ ชีระวณิชตระกูล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัย
บูรพา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิทวัส แจ็งเยี่ยม)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

63920103: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา)
คำสำคัญ: การตัดขาดทางอารมณ์, การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง, วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

ชนิตา บุญญาพันธุ์ : การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อลดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง. (THE NARRATIVE ONLINE COUNSELLING THEORY TO REDUCE EMOTIONAL CUTOFF OF ADOLESCENTS FROM DIVORCED FAMILY) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: ประชา อี๋นัง, Ph.D., เพ็ญญา กุลนภาดล, กศ.ค. ปี พ.ศ. 2568.

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาผลการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อลดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ วัยรุ่นอายุ 16 - 18 ปี อาศัยในครอบครัวที่บิดาและมารดามีการหย่าร้างกัน มีคะแนนการตัดขาดทางอารมณ์ตั้งแต่ 84 คะแนนขึ้นไป ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกและสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ จำนวน 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน ด้วยวิธีจับคู่

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ และโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อลดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น จำนวน 6 ครั้ง แบ่งระยะการทดลองเป็น 3 ระยะ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง (3 สัปดาห์) วิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธี Bonferroni

ผลวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองคะแนนระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

63920103: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: EMOTIONAL CUTOFF, NARRATIVE ONLINE COUNSELLING THEORY, ADOLESCENTS FROM DIVORCED FAMILY

CHANITA BUNYANUPHAN : THE NARRATIVE ONLINE COUNSELLING THEORY TO REDUCE EMOTIONAL CUTOFF OF ADOLESCENTS FROM DIVORCED FAMILY. ADVISORY COMMITTEE: PRACHA INANG, Ph.D. PENNAPHA KOOLNAPHADOL, Ed.D. 2025.

This study aimed to examine the application of the Narrative Online Counselling Theory for reducing emotional cutoff among adolescents from divorced families. The participants were 16 adolescents aged 16 to 18 who had experienced parental divorce and scored 84 or higher on the Emotional Cutoff Scale. All participants met the inclusion criteria and voluntarily agreed to participate in the study. They were assigned to two groups using a matched-pair design: an experimental group (n = 8) and a control group (n = 8).

The research instruments consisted of the Emotional Cutoff Scale and a six-session online narrative counseling program based on the theory. The experimental procedure was conducted in three phases: pre-test, post-test, and a follow-up assessment conducted three weeks after the post-test. Data were analyzed using repeated measures ANOVA with one between-subjects factor and one within-subjects factor. When statistically significant differences were found at the .05 level, pairwise comparisons were performed using the Bonferroni method.

The results indicated that the experimental group had significantly lower emotional cutoff scores at both the post-test and follow-up compared to the pre-test, and significantly lower scores than the control group at the .05 level.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก อาจารย์ ดร.ประชา อินัง อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และรองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนภาดล อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้คำแนะนำแนวทางที่ถูกต้อง แก้ไขข้อบกพร่องอย่างละเอียดถี่ถ้วนและให้กำลังใจเสมอ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้เสียสละเวลาในการตรวจสอบเครื่องมือการวิจัยและโปรแกรมการวิจัย ทำให้ได้มาซึ่งเครื่องมือการวิจัยและโปรแกรมการวิจัยที่มีคุณภาพ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่ดีในการแก้ไขเครื่องมือการวิจัยและโปรแกรมการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณอาจารย์ บุคลากร และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในสาขาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ตลอดจนคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ กลุ่มตัวอย่าง และครอบครัวที่ให้ความอนุเคราะห์ในการจัดทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูกตเวทิตาแด่บุพการี บุรพจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบันที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษาและประสบความสำเร็จมาจนตราบนานเท่านานนี้

ชนิตา บุญญานุพันธ์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญภาพ	ฉุ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย.....	3
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่ได้รับ	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตัดขาดทางอารมณ์	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง	15
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษารายบุคคล	30
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาออนไลน์	34
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง	36

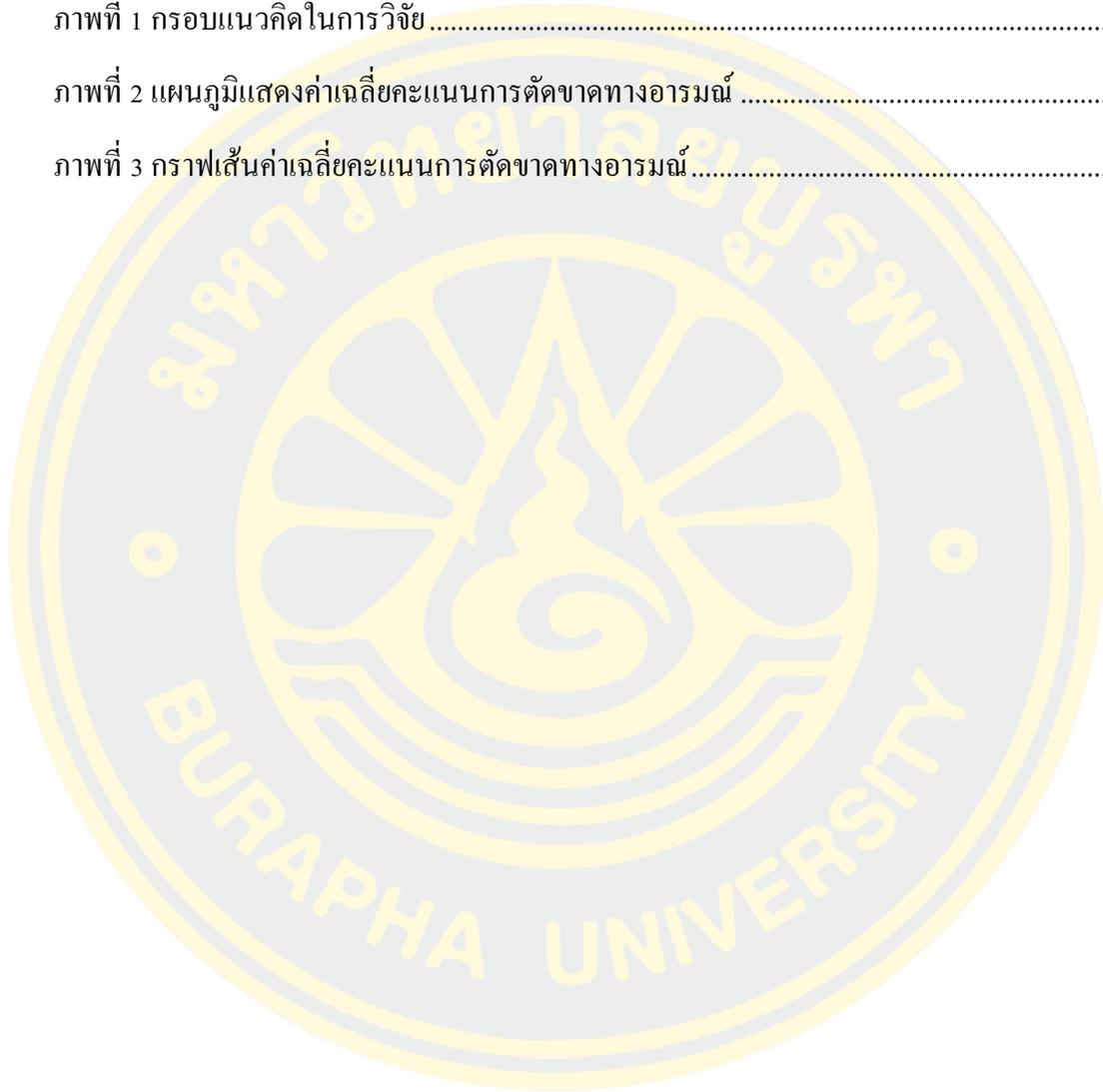
บทที่ 3 วิธีดำเนินงานวิจัย	40
การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง	40
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	41
การดำเนินงานวิจัย	46
การเก็บรวบรวมข้อมูล	48
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง	49
การวิเคราะห์ข้อมูล	49
บทที่ 4 ผลการวิจัย	50
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล	50
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	51
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	59
สรุปผลการวิจัย	60
อภิปรายผล	60
ข้อเสนอแนะ	63
บรรณานุกรม	64
ภาคผนวก	71
ภาคผนวก ก	72
ภาคผนวก ข	74
ภาคผนวก ค	112
ภาคผนวก ง	118
ภาคผนวก จ	121
ประวัติย่อของผู้วิจัย	123

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 รายละเอียดการให้การปรึกษา.....	45
ตารางที่ 2 รูปแบบแผนการทดลอง.....	46
ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดขาดทางอารมณ์ในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 ระยะเวลาทดลอง.....	51
ตารางที่ 4 ผลทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นสำหรับการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำ.....	53
ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำ.....	54
ตารางที่ 6 ผลทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นสำหรับการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำของกลุ่มทดลอง.....	55
ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำของกลุ่มทดลอง.....	55
ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ของกลุ่มทดลอง.....	56
ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	57
ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	58

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
ภาพที่ 2 แผนภูมิแสดงค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดขาดทางอารมณ์.....	52
ภาพที่ 3 กราฟเส้นค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดขาดทางอารมณ์.....	52



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันอัตราการหย่าร้างในประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น โดยในปี พ.ศ. 2565 - 2567 มีคู่รักหย่าร้างจำนวน 146,159 147,337 และ 147,621 คู่ ตามลำดับ (สำนักบริหารการทะเบียน, 2567) เมื่อเกิดการหย่าร้างกันระหว่างบิดาและมารดาทำให้บุตรที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี จำเป็นต้องอาศัยภายใต้การดูแลของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง โดยบุตรที่อาศัยภายใต้การดูแลของบิดาหรือมารดาเพียงฝ่ายเดียวคิดเป็นร้อยละ 28 (Child Trends, 2018) การตัดสินใจหย่าร้างของบิดาและมารดาล้วนเป็นการตัดสินใจของเพียงฝ่ายผู้ใหญ่เท่านั้น แต่กลับส่งผลกระทบต่อบุตรร่วมด้วย บุตรรู้สึกสูญเสียจากเหตุการณ์ที่บิดาและมารดาหย่าร้างได้ใกล้เคียงกับความรู้สึกของบุตรที่สูญเสียบิดาหรือมารดาจากการเสียชีวิต (Margolin, 1996 อ้างถึงใน สินีนาฏ ไชยวงศ์, 2556) อย่างไรก็ตามมีงานวิจัยพบว่าบุตรที่บิดาและมารดาหย่าร้างกันมีผลกระทบมากกว่าบุตรที่บิดาหรือมารดาเสียชีวิต เนื่องจากกระบวนการหย่าร้างค่อนข้างมีความซับซ้อนและใช้ระยะเวลาอันยาวนาน (Hurlock, 1978 อ้างถึงใน สินีนาฏ ไชยวงศ์, 2556) ผลกระทบจากการที่บุตรต้องตกอยู่ในสถานการณ์การหย่าร้างของบิดาและมารดาเป็นระยะเวลาอันยาวนานก่อนที่จะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะวัยรุ่นเป็นวัยที่จะมีการเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ จึงมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ และด้านสังคม (จิตภา ผูกพันธ์, ศุทธิณี ปิยะสุวรรณ และกนกจันทร์ เข้มนาการ, 2562) สอดคล้องกับการศึกษาของ คหัชนันท์ ภัทรกฤดา (2555) พบว่าบุตรที่มาจากครอบครัวหย่าร้างจะมีพฤติกรรมบางอย่างเพื่อปิดป้องตนเอง มีความคิดแตกต่างจากผู้อื่น มีความรู้สึกน้อยใจและตำหนิตนเอง ซึ่งส่งผลให้เกิดความเครียด เกิดภาวะวิตกกังวล ไม้ไว้ใจใคร เข้าสังคมยาก และยังพบว่าเด็กและวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีการรับรู้คุณค่าในตนเองลดลง สับสน โกรธ รู้สึกไม่แน่ใจกับสถานการณ์จนนำไปสู่อาการซึมเศร้า และมีโอกาสพยายามฆ่าตัวตายมากกว่าเด็กและวัยรุ่นที่มีครอบครัวปกติเกือบ 2 เท่าตัว (Child Trends, 2018) ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้แสดงพฤติกรรมและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (Nunes-Costa, Lamela & Figueiredo, 2009 อ้างถึงใน พรพิมล พรหมนัส, 2561) และในระยะยาวผู้ใหญ่ที่เติบโตมาจากครอบครัวหย่าร้างในวัยเด็กมักจะมีปัญหาในชีวิตสมรสขาดความมั่นใจในการมีชีวิตร่วมกับคู่ ขาดทักษะการสื่อสารภายในครอบครัว ปัญหาด้านอารมณ์

และมีแนวโน้มเกิดอาการทางจิตได้ ดังนั้นวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้างเป็นกลุ่มที่ควรได้รับการช่วยเหลือในด้านจิตใจอย่างยิ่ง เพื่อให้สามารถเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่เหมาะสม

การตัดขาดทางอารมณ์ (Emotional Cutoff) ที่เกิดขึ้นกับบุตรที่อาศัยในครอบครัวหย่าร้าง สาเหตุเกิดจากความคับข้องใจที่มีต่อบิดาหรือมารดา รู้สึกไม่เป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว โดดเดี่ยว ไม่ได้รับความสนใจเอาใจใส่ เกิดความสงสัยในความผูกพันที่มีต่อบิดาหรือมารดา กระทั่งจนบุคคลไม่สามารถจัดการความรู้สึกเหล่านั้นได้ จึงใช้วิธีการหนีหรือหลีกเลี่ยงจากความผูกพันเหล่านั้น ด้วยการแสดงออกทางกาย ไม่ว่าจะเป็นการไม่พูดจาเกี่ยวข้องกับ แยกตัวเองออกจากครอบครัว หรือขาดการติดต่อกับครอบครัว (สุภักคกาญจน์ แก้วแกมเกษ, 2556) ซึ่งระยะเวลาที่เกิดขึ้นของการตัดขาดทางอารมณ์ขึ้นอยู่กับระดับความผูกพันของบุคคลที่มีต่อบิดาหรือมารดา หากบุคคลยังมีความจำเป็นต้องพึ่งพาบิดาหรือมารดาทางการเงินก็จะเกิดการตัดขาดทางอารมณ์ในระยะเวลาสั้น ๆ หากภายในครอบครัวเคยเกิดการตัดขาดทางอารมณ์ในรุ่นก่อนหน้ามาแล้ว จะยังมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นได้ในรุ่นต่อไป โดยความรุนแรงของการตัดขาดทางอารมณ์จากครอบครัวในอดีตของบุคคล ยังมีปริมาณมากเพียงใดก็จะยิ่งส่งผลกระทบต่อปฏิสัมพันธ์ในชีวิตสมรส หรือก่อปัญหาในการสร้างครอบครัวใหม่ (เพ็ญญา กุลนภาดล, 2558) จะเห็นได้ว่าการตัดขาดทางอารมณ์มิได้เป็นเพียงปัญหาระหว่างบุคคล 2 คนเท่านั้น แต่ยังสามารถส่งผลกระทบต่อเนื่องยาวนานจากรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่งได้

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตัดขาดทางอารมณ์ (Emotional Cutoff) พบว่าในประเทศไทยมีการศึกษาของ สุภักคกาญจน์ แก้วแกมเกษ (2556) เพียงคนเดียว โดยได้ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีระบบครอบครัวต่อภาวะการตัดขาดทางอารมณ์จากครอบครัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว พบว่า นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีระบบครอบครัวมีภาวะการตัดขาดทางอารมณ์จากครอบครัวแตกต่างกับนิสิตที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีระบบครอบครัว แต่พบว่าการปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ส่งผลให้ผู้ให้การศึกษาไม่สามารถเข้าถึงความคิดและความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาได้อย่างลึกซึ้ง และผู้รับการปรึกษาเองก็ไม่กล้าแสดงความคิดและความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองออกมาในกระบวนการปรึกษากลุ่มด้วยเช่นกัน ผู้วิจัยจึงสนใจการเข้าถึงความคิดและความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาที่ลดการตัดขาดทางอารมณ์อย่างลึกซึ้ง ด้วยการปรึกษารายบุคคล (Individual Counseling) ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้เป็นทฤษฎีเล่าเรื่อง (Narrative Theory) เพื่อให้เหมาะสมกับวัยรุ่นอายุ 16 - 18 ปี เนื่องจากเป็นวัยที่มีอัตลักษณ์ในตนเองสูง การสื่อสารเรื่องราวต่าง ๆ ผ่านการเล่าเรื่องของตนเองจะช่วยให้วัยรุ่นรู้สึกผ่อนคลายมากกว่าการปรึกษารูปแบบอื่น ๆ

การให้การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง (Narrative Online Counseling Theory) เป็นกระบวนการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา มุ่งเน้นให้ผู้รับการปรึกษาได้ถ่ายทอดเรื่องราวด้วยการเล่าเรื่องต่าง ๆ ซึ่งผู้รับการปรึกษาจะสามารถเข้าถึงแก่นแท้เรื่องราวของตนเองได้เป็นอย่างดี การลำดับเหตุการณ์ต่าง ๆ จะทำให้ได้ทราบถึงสาเหตุของปัญหาว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร คำโครงเรื่องราวของแต่ละบุคคลย่อมมีความแตกต่างกัน (เพ็ญนภา กุลนภาดล, 2558) กระทั่งผู้รับการปรึกษาสามารถสร้างเรื่องราวใหม่มีฐานบนความเป็นจริงแทนที่เรื่องราวเดิมได้มองเห็นแนวทางใหม่ ๆ ที่จะนำไปแก้ไขปรับปรุงปัญหาและเกิดการปรับพฤติกรรมจากประสบการณ์ที่ได้ค้นพบและตระหนักจากการเล่าเรื่องราวให้กับผู้ให้การปรึกษารับรู้ (ชนินาฏ วัฒนา, 2558) ในปัจจุบันอินเทอร์เน็ตเข้ามามีบทบาทในชีวิตของมนุษย์มากขึ้น โดยเฉพาะในวัยรุ่นมีการใช้ Social Media อย่างแพร่หลาย การให้การปรึกษาออนไลน์จึงเหมาะสมกับกลุ่มวัยรุ่นมากที่สุด เนื่องจากสามารถเข้าถึงได้ง่าย สำหรับการปรึกษาออนไลน์ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาจะอยู่คนละสถานที่แต่ยังสามารถสื่อสารตอบโต้ได้คล้ายคลึงกับการเผชิญหน้า สอดคล้องกับการศึกษาของ Mallen (2005 อ้างถึงใน กวินทิพย์ จันทนิยม, เพ็ญนภา กุลนภาดล และคลดาว วงศ์ธีระธรรม, 2563) พบว่า ประโยชน์ของวิดีโอคอลในการให้การปรึกษาแก่ผู้รับการปรึกษานั้นสามารถสร้างการติดต่อสื่อสารที่สามารถตอบโต้ได้อย่างทันทีทันใดทั้งทางเสียงและภาพเคลื่อนไหวระหว่างคู่สนทนาทั้งสองฝ่าย

จากความเป็นมาข้างต้นทำให้ผู้วิจัยเห็นความสำคัญและความจำเป็นในการศึกษาโปรแกรมการให้การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อลดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง เพื่อให้วัยรุ่นสามารถเข้าใจตนเอง หาวิธีแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ทั้งยังสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม พร้อมทั้งจะก้าวสู่ผู้ใหญ่ต่อไปและสามารถสร้างสัมพันธภาพกับบิดาหรือมารดาที่เกิดการตัดขาดทางอารมณ์ด้วยได้อีกครั้ง

คำถามการวิจัย

การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อลดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้างได้หรือไม่อย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อลดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

สมมติฐานของการวิจัย

1. กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องลดการตัดขาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง ต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง
2. กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องลดการตัดขาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อลดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง สามารถปรับเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดใหม่ให้มีเหตุผลมากขึ้น ซึ่งเป็นตัวกำหนดการเกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์และพฤติกรรมใหม่ ช่วยให้มีการปรับตัวอย่างยืดหยุ่นจากสถานการณ์ความสัมพันธ์ระหว่างบิดา/มารดาที่เกิดขึ้น
2. ได้โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อลดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ซึ่งสามารถช่วยให้เข้าใจลักษณะการเกิดของอารมณ์ต่าง ๆ รวมถึงวิธีการ ควบคุม และแสดงอารมณ์การกระทำอย่าง
3. ได้แบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ซึ่งสามารถนำไปใช้ประเมินและประยุกต์กับกลุ่มเยาวชนที่มีภูมิหลังจากครอบครัวหย่าร้าง
4. เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการตัดขาดทางอารมณ์กลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
 - 1.1 ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ วัยรุ่นอายุ 16 - 18 ปี อาศัยในครอบครัวที่บิดาและมารดามีการหย่าร้างกัน อาศัยอยู่ในประเทศไทย โดยประชากรได้มาจากการที่ผู้วิจัยประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางสื่อออนไลน์ ได้แก่ Facebook และ Instagram เพื่อรับสมัครผู้เข้าร่วมวิจัย ตามความสมัครใจ ซึ่งเป็นประชากรที่ไม่สามารถระบุจำนวนได้
 - 1.2 กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ วัยรุ่นอายุ 16 - 18 ปี อาศัยในครอบครัวที่บิดาและมารดามีการหย่าร้างกัน อาศัยอยู่ในประเทศไทย มีคะแนนการตัดขาดทางอารมณ์ระดับสูงตั้งแต่ 84 คะแนนขึ้นไปจากแบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

2.1 ตัวแปรต้น ประกอบด้วย

2.1.1 วิธีการ แบ่งออกเป็น 2 วิธี คือ

2.1.1.1 การได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง

2.1.1.2 การไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง

2.1.2 ระยะของการทดลอง แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

2.1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

2.1.2.2 ระยะหลังการทดลอง

2.1.2.3 ระยะติดตามผลการทดลอง หลังเสร็จสิ้น 3 สัปดาห์

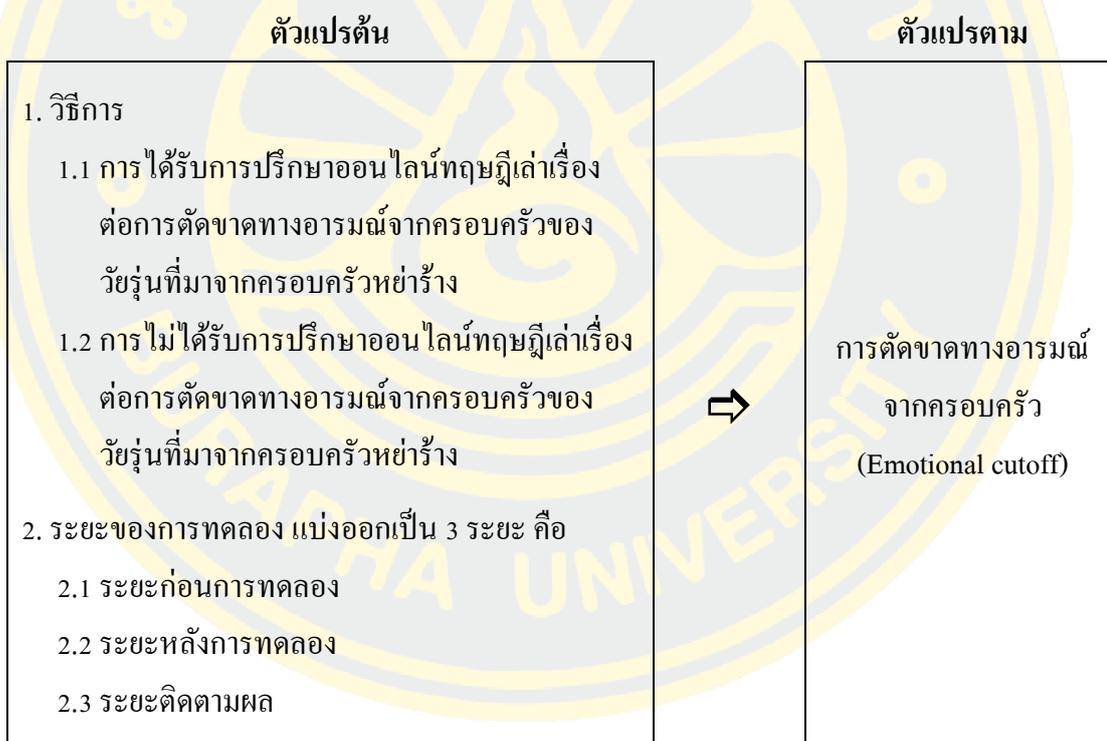
2.2 ตัวแปรตาม คือ การตัดขาดทางอารมณ์จากครอบครัว



กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้พัฒนาการตัดขาดทางอารมณ์จากครอบครัว จากการอ้างอิงกรอบความคิดของ Bowen (1978) พัฒนาด้วยสุภักฎาญ์ แก้วแกมเกษ (2556) โดยนำองค์ประกอบมาพัฒนาแบบวัดให้เหมาะสมกับงานวิจัย แบ่งการตัดขาดทางอารมณ์เป็น 3 องค์ประกอบ ดังนี้

- 1) องค์ประกอบที่ 1 ความผูกพันทางอารมณ์ที่ไม่ได้รับการแก้ไข
- 2) องค์ประกอบที่ 2 การโต้ตอบทางอารมณ์ของบุคคลโดยการแสดงพฤติกรรมที่ห่างเหิน
- 3) องค์ประกอบที่ 3 การแยกตนเองจากครอบครัวโดยไม่ย้อนกลับไปดูครอบครัวของตน



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

นียมศัพท์เฉพาะ

1. การตัดขาดทางอารมณ์ หมายถึง กระบวนการที่วัยรุ่นซึ่งมาจากครอบครัวหย่าร้าง แสดงออกถึงความพยายามหลีกเลี่ยงหรือปิดกั้นความสัมพันธ์ทางอารมณ์กับบิดา มารดา โดยแสดงออกผ่านพฤติกรรม เช่น การไม่สื่อสาร การปฏิเสธมีส่วนร่วมทางอารมณ์ การแสดงท่าที เฉยเมย เย็นชา หรือไม่ยอมพูดถึงความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ในครอบครัว อันเนื่องมาจาก ความขัดแย้ง ความเจ็บปวด หรือผลกระทบจากการหย่าร้างของบิดาและมารดา

2. การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง หมายถึง กระบวนการให้การปรึกษาทางจิตวิทยา แบบออนไลน์โดยยึดแนวคิดของทฤษฎีเล่าเรื่อง (Narrative Therapy) ที่มุ่งเน้นให้ผู้รับการปรึกษาได้ เล่าเรื่องราวชีวิตของตนเอง โดยใช้เทคนิคการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ได้แก่ บทสนทนาที่ เน้นการนำปัญหาออกสู่ภายนอก (Externalizing Conversations) การช่วยให้บุคคลอธิบายปัญหา ของตน (Assisting the Person Describe the Problem) การเชิญให้ผู้รับการปรึกษาดังชื่อให้กับ ปัญหา (Inviting the Person to Name the Problem) บทสนทนาที่เน้นผลลัพธ์เฉพาะตน (Conversations that Highlight Unique Outcomes) บทสนทนาที่เน้น การแต่งเรื่องขึ้นใหม่ (Re-Authoring Conversations) และบทสนทนาที่เน้นการปรับแต่งสมาชิกภาพขึ้นใหม่ (Re-Membering Conversations)

3. วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง หมายถึง บุคคลที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นมีอายุ 16 - 18 ปี และมีประสบการณ์การแบ่งแยกครอบครัวเนื่องจากการหย่าร้างของบิดาและมารดา ซึ่งปัจจุบัน อาศัยอยู่กับเพียงฝ่ายเดียว โดยบิดาและมารดาผ่านระยะเวลาการหย่าร้างอย่างน้อย 6 เดือน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาผลการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อลดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยมีการรวบรวมนำเสนอตามลำดับดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตัดขาดทางอารมณ์
 - 1.1 ความหมายของการตัดขาดทางอารมณ์
 - 1.2 ประเภทของการตัดขาดทางอารมณ์
 - 1.3 ความเป็นมาของทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นสู่รุ่น
 - 1.4 แนวคิดสำคัญของทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นสู่รุ่น
 - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตัดขาดทางอารมณ์
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง
 - 2.1 ประวัติและความเป็นมาของการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง
 - 2.2 ความหมายของการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง
 - 2.3 หลักการสำคัญของการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง
 - 2.4 องค์ประกอบพื้นฐานของการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง
 - 2.5 ลักษณะของการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง
 - 2.6 บทบาทของผู้ให้การให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง
 - 2.7 ทักษะและเทคนิคของการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง
 - 2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษารายบุคคล
 - 3.1 ความหมายของการให้การปรึกษารายบุคคล
 - 3.2 ความสำคัญของการให้การปรึกษารายบุคคล
 - 3.3 ข้อดีของการให้การปรึกษารายบุคคล
 - 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษารายบุคคล
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาออนไลน์
 - 4.1 ความหมายของการให้การปรึกษาออนไลน์
 - 4.2 ประเภทของการให้การปรึกษาออนไลน์
 - 4.3 ข้อดีของการให้การปรึกษาออนไลน์

- 4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การรักษาออนไลน์
5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง
 - 5.1 ความหมายของวัยรุ่น
 - 5.2 ความหมายของครอบครัวหย่าร้าง
 - 5.3 ผลกระทบต่อวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง
 - 5.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตัดขาดทางอารมณ์

1.1 ความหมายของการตัดขาดทางอารมณ์

การตัดขาดทางอารมณ์จากครอบครัว สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน โดยเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกครอบครัว 2 คน เนื่องจากปัญหาของสัมพันธภาพระหว่างกัน และมีสมาชิกคนใดคนหนึ่งใช้การตัดขาดทางอารมณ์จากครอบครัวในการแก้ไขปัญหา ก็จะมีส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพภายในครอบครัวไม่คือนั่นเอง

จีระภา ธาราสุข (2557) กล่าวว่า การตัดขาดทางอารมณ์เป็นการที่บุคคลจัดการกับความขัดแย้งที่ยังไม่ได้ระงับในอดีที่มี ต่อครอบครัว ด้วยการตัดขาดทางความคิด อารมณ์ความรู้สึก เพื่อสร้างความสัมพันธ์เดิมและสามารถปรับ ความสมดุลทางอารมณ์

เพ็ญญา กุลนภาค (2558) กล่าวว่า การตัดขาดทางอารมณ์เป็นการหนีจากการผูกพันทางอารมณ์ที่ยังไม่ได้ระงับ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการหลีกเลี่ยงหรือการไม่ยอมรับความขัดแย้งภายในจิตใจที่ยังไม่ได้ระงับหรือไม่ได้รับการสนใจเอาใจใส่ และเมื่อบุคคลที่เป็นสมาชิกครอบครัวไม่สามารถทนได้ บุคคลจะพยายามหาทางออก โดยเริ่มจากการห่างเหินทางอารมณ์ สังคม ไม่พูดจาเกี่ยวข้องกัน แยกตัวเองออกไปจากครอบครัว ย้ายไปอยู่ที่ไกล ๆ โดยใช้ระยะทางเป็นอุปสรรคหรือเป็นเครื่องกีดกันทางจิตใจ ขาดการติดต่อกับครอบครัว สภาพการณ์ดังกล่าวนี้อาจเกิดขึ้นเพียงช่วงสั้น ๆ หากสมาชิกคนนั้นยังต้องพึ่งพาอาศัยครอบครัวอยู่ โดยเฉพาะต้องพึ่งพาทางด้านเศรษฐกิจ และหากเคยเกิดในรุ่น ปู่ย่า ตายาย บิดามารดา ก็มีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นในรุ่นต่อ ๆ ไปอีก โดยความรุนแรงของการตัดขาดทางอารมณ์จากครอบครัวในอดีของบุคคลนั้นยังมีมากเพียงใด ก็ยังจะส่งผลชีวิตสมรส โดยจะก่อให้เกิดปัญหาครอบครัวใหม่ของบุคคลนั้นต่อไปได้

ลัดดาวรรณ ณ ระนอง (2560) กล่าวว่า เป็นการหนีจากการผูกพันทางอารมณ์ที่ยังไม่ระงับ การหลีกเลี่ยงความผูกพันดังกล่าว แสดงให้เห็นถึงการไม่ยอมรับความขัดแย้งภายในจิตใจที่ยังไม่ได้ระงับ หรือไม่ได้รับการเอาใจใส่ เมื่อเกิดความขัดแย้งในระดับที่สมาชิกไม่สามารถ

ทนได้ สมาชิกอาจหาทางออกโดยการสร้างความเห็นห่างทางอารมณ์ สังคม และทางกาย เช่น ย้ายไปอยู่ที่ไกล ๆ โดยใช้ระยะทางเป็นอุปสรรค เพื่อปกป้องตนเอง หากจำเป็นต้องมีการติดต่อสื่อสารกันระหว่างสมาชิกครอบครัว ก็จะมีลักษณะสั้น ๆ และผิวเผิน การตัดขาดทางอารมณ์ที่เกิดในรุ่นของบิดามารดากับปู่ตาชาย มีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอีกในรุ่นของบิดามารดากับในรุ่นต่อไป

อรพิน สติรมน (2563) กล่าวว่า การตัดขาดทางอารมณ์เป็นการที่บุคคลเลือกจัดการความขัดแย้งทางอารมณ์ที่ยังไม่สามารถ แก้ไขได้ที่มีต่อครอบครัวเดิมโดยการตัดขาดจากครอบครัวเดิม ทั้งทางด้านอารมณ์และด้านร่างกาย โดยระดับ ความสามารถในการแยกทางอารมณ์จากครอบครัวเดิมต่ำ และการผสมรวมทางอารมณ์จะยิ่งทำให้ความ ขัดแย้งทางอารมณ์ที่ยังไม่สามารถ แก้ไขได้สูงขึ้น และทำให้เกิดการตัดขาดทางอารมณ์ และในบุคคลที่มีระดับ ความสามารถในการแยกทางอารมณ์จากครอบครัวเดิมสูงจะไม่ใช้วิธีการตัดขาดจากครอบครัวเดิมเพื่อแก้ไขความขัดแย้ง แต่จะสามารถรักษาความสัมพันธ์ต่อครอบครัวเดิมไว้ได้โดยไม่กระทบกับระบบอารมณ์ในครอบครัวใหม่

Bowen (1978 อ้างถึงใน ยุพดี ทรัพย์เจริญ, 2556) กล่าวว่า การตัดขาดทางอารมณ์เป็นการหนีจากการผูกพันทางอารมณ์ด้านลบที่ยังไม่ได้รับการแก้ไข การหลีกเลี่ยงและไม่ยอมรับความขัดแย้งในใจ ไม่ได้รับการเอาใจใส่ จนกระทั่งสมาชิกครอบครัวคนนั้นไม่สามารถทนได้อีกต่อไป บุคคลจึงต้องหาทางออก โดยเริ่มจากการเห็นห่างทางอารมณ์ ไม่คุยกับสมาชิกคนอื่นในครอบครัว ปลีกตัวเองออกจากครอบครัว เช่น ย้ายออกจากบ้าน จนกระทั่งขาดการติดต่อกับครอบครัว

Sholevar and Schwoeri (1986 cited in Al-Tamimi, & Tannous, 2019) กล่าวว่า การตัดขาดทางอารมณ์เป็นวิธีแก้ปัญหาลำดับสุดท้ายในการลดความวิตกกังวลที่เกิดจากความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับสมาชิกในครอบครัว ส่งผลให้เกิดความตึงเครียด และในทางปฏิบัติโดยการอยู่ห่างจากสมาชิกในครอบครัวนั้นหรือหลีกเลี่ยงสถานการณ์ตึงเครียดที่เกี่ยวข้องกับการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลนั้น ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาตามมาอีกมากมาย

Hird (2013) กล่าวว่า การตัดขาดทางอารมณ์เป็น “กระบวนการของการแยกจากกัน การปลีกตัวออก การถอนตัว การหนี หรือการปฏิเสธความสำคัญของครอบครัว” โดยบุคคลมองว่า บิดามารดาคือปัญหาและจัดการกับปัญหาแบบเร่งด่วนด้วยการหนี ซึ่งอาจมองได้ว่าบุคคลมีความเป็นตัวของตัวเองสูงแต่ในความเป็นจริงบุคคลเกิดการหลอมรวมทางอารมณ์กับบิดามารดา ซึ่งความไม่สมดุลระหว่างความใกล้ชิดและพื้นที่ส่วนตัวจึงทำให้เกิดการตัดขาดทางอารมณ์

จากความหมายและแนวคิดของการตัดขาดทางอารมณ์ข้างต้น สรุปได้ว่า การตัดขาดทางอารมณ์ หมายถึง การที่บุคคลเกิดความรู้สึกเกลียดหรือความขัดแย้งทางใจกับสมาชิกในครอบครัว

คนอื่น แล้วไม่สามารถจัดการหรือแก้ไขได้ จึงใช้วิธีการตัดขาด หลีกหนี หลีกเลี้ยงที่จะมีความสัมพันธ์ทางใจหรือทางกายเป็นทางออก เพื่อเป็นการข่มความรู้สึกเจ็บปวดในใจของตนเอง ในบางกรณีมีการใช้ระยะทางเป็นอุปสรรคในการมีสัมพันธภาพ เช่น การย้ายออกจากที่อยู่อาศัย ซึ่งบุคคลที่มีระดับการแยกตนเองจากครอบครัวเดิมในระดับสูงจะไม่ใช้การตัดขาดเพื่อแก้ไขความขัดแย้ง แต่ใช้วิธีการอื่นเพื่อที่จะยังสามารถรักษาสัมพันธภาพภายในครอบครัวเอาไว้ได้ โดยในครอบครัวที่มีคู่สามีภรรยาที่มีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายเคยลดการตัดขาดทางอารมณ์ในครอบครัวเดิม มีแนวโน้มที่จะเกิดการตัดขาดทางอารมณ์กับครอบครัวปัจจุบัน หรือสามารถถ่ายทอดไปยังรุ่นต่อไปได้

1.2 ประเภทของการตัดขาดทางอารมณ์

Titelman (2003 cited in Al-Tamimi, & Tannous, 2019) ได้จำแนกประเภทของการตัดขาดทางอารมณ์ ดังนี้

- 1) ระยะเบื้องต้น คือ เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตัดความสัมพันธ์กับบิดาหรือมารดาของตนเอง
- 2) ระยะที่สอง คือ เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตัดความสัมพันธ์กับพี่หรือน้อง ลุง ป้า น้า อา หรือคู่สมรสของตนเอง

1.3 ความเป็นมาของทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นสู่รุ่น

เริ่มแรก ผู้ค้นพบ Luwig Von Bertalanffy ที่เรียกว่า ทฤษฎีระบบทั่วไป (General Theory) แนวคิดสำคัญคือสิ่งต่าง ๆ ในโลกดำรงอยู่อย่างเป็นระบบ (System) ซึ่งหมายถึงหน่วยรวม (Unified Whole) ที่เกิดจากหน่วยย่อยหลายหน่วยที่มีความสัมพันธ์กัน (Interrelated Parts) มารวมกัน หากเกิดการเปลี่ยนแปลงในหน่วยย่อยแต่ละหน่วยก็จะส่งผลต่อระบบทั้งหมด (Von Bertalanffy, 1968 อ้างถึงใน นริษา พนชาจิตร, 2559)

ต่อมาได้พัฒนาโดย Murrey Bowen โดยสนใจถึงผลกระทบของการถ่ายโยงความสัมพันธ์ระหว่างมารดาและลูกซึ่งมีผลต่อการพัฒนาและการคงอยู่ของโรค การประเมินจากแนวคิดทางจิตวิเคราะห์พบว่าสิ่งที่เกิดขึ้นอาจเป็นผลจากความผูกพันทางอารมณ์ที่ไม่ได้รับการแก้ไขกับมารดา วุฒิภาวะของมารดา และความต้องการของลูกที่จะเติมเต็มความต้องการทางอารมณ์ของมารดา ในปี ค.ศ. 1954 Bowen ได้ศึกษาการใช้ชีวิตของสมาชิกทุกคนในครอบครัวที่มีสมาชิกป่วยด้วยโรคจิตเภท พบว่า มีความเข้มข้นทางอารมณ์อย่างมากในปฏิสัมพันธ์ระหว่างมารดาและลูก และความเข้มข้นทางอารมณ์นี้ยังมีความสัมพันธ์กับสมาชิกทุกคนในครอบครัว กล่าวคือ ความเข้มข้นทางอารมณ์ไม่ได้มีเฉพาะระหว่างมารดาและลูกเท่านั้น บิดาและพี่น้องของผู้ป่วยก็มีความเข้มข้นทางอารมณ์กับผู้ป่วยด้วยเช่นกัน ความเข้มข้นทางอารมณ์

นี้ทำให้ปัญหาในครอบครัวนั้นเป็นไปอย่างถาวรมากขึ้น เป็นสามเหลี่ยมสัมพันธ์ซึ่งก่อตัวขึ้นอย่างต่อเนื่องและสามารถยุติลงได้เมื่อมีความแตกต่างของสมาชิกในครอบครัวเกิดขึ้น การทำหน้าที่ของซึ่งกันและกันของสมาชิกแต่ละคนในครอบครัวได้ปรากฏชัดเจนยิ่งขึ้น เมื่อ Bowen ได้ขยายแนวคิดจากการมองความสัมพันธ์ระหว่างมารดาและลูก หรือพิจารณาเฉพาะส่วนไปสู่การมองแบบองค์รวม หรือเรียกว่า “ระบบอารมณ์ในครอบครัว (The Family’s Emotional System)” (Goldenberg, Stanton, & Goldenberg, 2016)

1.4 แนวคิดสำคัญของทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นสู่รุ่น

แนวคิดของทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นสู่รุ่น ประกอบด้วย 8 แนวคิดที่เชื่อมโยงกัน การจะเข้าใจแนวคิดใดแนวคิดหนึ่งได้ต้องทำความเข้าใจจากแนวคิดอื่น ๆ ร่วมด้วย แนวคิดทั้ง 8 แนวคิด (อรพิน สติธมน, 2563; Cook, 2007) มีดังนี้

1) ความสามารถในการแยกตนเอง (Differentiation of Self) หมายถึงระดับความสามารถที่บุคคลสามารถแก้ไขต่อความผูกพันทางอารมณ์ (Emotional Attachment) ที่มีต่อครอบครัวเดิม แต่ไม่ได้หมายถึงการที่ต้องอยู่อย่างปราศจากอารมณ์ ความรู้สึก ซึ่งความสามารถในการแยกตนเองเกี่ยวข้องกับการที่บุคคลสามารถจัดการต่ออารมณ์ การตัดสินใจบนพื้นฐานของการใช้เหตุผล การแสดงจุดยืนความคิดเห็นหรือความรู้สึกของตนเองโดยที่ไม่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง พยายามที่จะทำให้เกิดความสมดุลแม้ว่าบุคคลจะอยู่ภายใต้สภาวะกดดัน

2) สามเหลี่ยมสัมพันธ์ (Triangles) หมายถึง ระบบครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์ของบุคคล 3 คน (A Three Person Interaction) โดยเน้นถึงความผูกพันทางอารมณ์ในสภาวะปกติ ความผูกพันทางอารมณ์ของบุคคลทั้ง 3 คนค่อนข้างที่จะมั่นคง แต่หากมีความเครียดเกิดขึ้นระหว่างสมาชิกคู่ใดคู่หนึ่ง หรือสมาชิกคนใดคนหนึ่งของกลุ่มที่มีความเครียดมีการดึงบุคคลที่ 3 เข้ามา เพื่อหาพวกพ้องหรือแนวร่วม เพื่อช่วยลดความเครียดหรือความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น ซึ่งในช่วงแรกความเครียดหรือความวิตกกังวลนั้นอาจลดลง เนื่องจากบุคคลที่ 3 ที่ถูกดึงเข้ามาไม่มีความเป็นกลาง เข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ซึ่งอาจก่อให้เกิดการขยายวงสามเหลี่ยมไปสู่บุคคลภายนอก การหาพรรคพวกมาต่อต้าน จนเกิดเป็นปัญหาในครอบครัวที่มีความรุนแรงยิ่งขึ้น

3) ระบบอารมณ์ในครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family Emotional System) หมายถึงครอบครัวที่ประกอบด้วย บิดา มารดา ลูก สภาวะอารมณ์ในครอบครัวเดี่ยวเกิดขึ้นได้ง่ายหากสมาชิกครอบครัวเดี่ยวเกิดความเครียดทางอารมณ์ เช่น บิดาทะเลาะกับมารดา อาจทำให้ทั้ง 2 ฝ่ายหรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเกิดความทุกข์ใจ ทุกข์กาย มีปัญหาสุขภาพจิต เกิดความขัดแย้งในชีวิตสมรส ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อลูกทำให้ลูกมีปัญหาทางจิตใจและอารมณ์ และอาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมกรเรียน

การคบเพื่อน การหนีเรียน การหนี ไปหาสิ่งเสพติด ซึ่งยิ่งเป็นการเพิ่มความเครียดให้กับบิดามารดา ส่งผลกระทบทางลบต่อสภาพจิตใจอารมณ์ของสมาชิกครอบครัว แต่ในทางกลับกันหากสมาชิกครอบครัวมีความผูกพัน รักใคร่ สมาชิกครอบครัวก็จะมีความสุข และหากสมาชิกครอบครัวมีการก้าวก่ายบทบาทหน้าที่ หรือความเป็นส่วนตัวของสมาชิกครอบครัวคนอื่น ความพัวพันทางอารมณ์ก็จะเกิดขึ้น ซึ่งสมาชิกครอบครัวคนที่ถูกก้าวก่ายหรือถูกครอบงำก็จะไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง

4) กระบวนการถ่ายทอดจากครอบครัว (Family Projection Process) หมายถึง กระบวนการ โยนความผิดของครอบครัวเป็นการถ่ายโยงจากรุ่นสู่รุ่น ส่วนใหญ่แนวโน้มการหลอมรวมทางอารมณ์จะมุ่งไปที่เด็ก เนื่องจากเด็กมีความอ่อนไหว เปราะบาง และเป็นสัญลักษณ์ของการเริ่มต้นของความไม่มั่นคงในครอบครัว

5) การตัดขาดทางอารมณ์ (Emotional Cutoff) หมายถึง บุคคลที่เลือกจัดการความขัดแย้งทางอารมณ์ที่ยังไม่สามารถแก้ไขได้ (Unresolved Emotional) ที่มีต่อครอบครัวเดิม โดยการตัดขาดจากครอบครัวเดิม ทั้งทางด้านอารมณ์และด้านร่างกาย หรือเป็นการหนีจากการผูกพันทางอารมณ์ที่ยังไม่ได้สะสาง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการหลีกเลี่ยง หลีกเลียง หรือการไม่ยอมรับความขัดแย้งภายในจิตใจที่ยังไม่ได้สะสาง หรือไม่ได้ได้รับความสนใจเอาใจใส่ และเมื่อสมาชิกครอบครัวคนนั้นไม่สามารถทนได้ บุคคลนั้นก็จะหาทางออก โดยเริ่มจากการห่างเหินทางอารมณ์ สังคม ไม่พูดจาเกี่ยวข้องกับ แยกตัวเองออกไปจากครอบครัว ย้ายไปอยู่ที่ไกล ๆ โดยใช้ระยะทางเป็นอุปสรรค หรือเครื่องกีดกันทางจิตใจ ขาดการติดต่อกับครอบครัว สภาพการณ์ดังกล่าวนี้อาจจะเกิดเพียงช่วงสั้น ๆ หากสมาชิกคนนั้นยังต้องพึ่งพาอาศัยครอบครัวอยู่ โดยเฉพาะต้องพึ่งพาทางด้านเศรษฐกิจ การตัดขาดทางอารมณ์นี้หากเคยเกิดในรุ่น ปู่ย่า ตายาย บิดามารดา ก็มีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นในรุ่นต่อ ๆ ไป ความรุนแรงของการตัดขาดทางอารมณ์จากครอบครัวในอดีตของบุคคลยังมีมากเพียงใด ก็ยิ่งส่งผลต่อชีวิตสมรส ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาชีวิตคู่

6) กระบวนการสืบทอดของบรรพบุรุษ (Multigenerational Transmission Process) หมายถึง การตอบสนองทางอารมณ์ทั้งลักษณะและระดับความเข้มข้นในการตอบสนองทางอารมณ์ ความบกพร่องทางจิตใจหรือร่างกาย จะเกิดขึ้นซ้ำ ๆ และถูกส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่นต่อเนื่องกันอย่างน้อย 3 รุ่น เกต เช่น คนที่มีความสามารถในการแยกตนเองต่ำ เมื่อไปแต่งงานกับคนที่มีความสามารถในการแยกตนเองต่ำเช่นกัน ลูกที่เกิดมามีแนวโน้มที่จะมีความสามารถในการแยกตนเองต่ำเช่นกัน หรือดำเนิน ไปอีกหลายรุ่น จนกระทั่งเกิดเป็นความผิดปกติ เช่น โรคจิต โรคติดยาเรื้อรัง โรคอารมณ์สองขั้ว ซึ่งอาจใช้ระยะเวลาส่งต่อความผิดปกติเหล่านี้ประมาณ 8 - 10 รุ่น

7) ลำดับพี่น้อง (Sibling Position) หมายถึง ลำดับการเกิดและเพศของพี่น้องในครอบครัวเดิมมีผลต่อบุคลิกภาพและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล รวมถึงปฏิสัมพันธ์กับคู่สมรสในอนาคต เช่น คู่สมรสที่สามเป็นพี่คนโตกับภรรยาที่เป็นน้องคนเล็กมีโอกาสหย่าร้างต่ำกว่าคู่ที่ทั้งสามมีภรรยาเป็นพี่คนโตทั้งคู่ และสำหรับในบางครอบครัวลำดับการเกิดอาจมีความสำคัญน้อยกว่าบทบาทหน้าที่ของบุคคลนั้น เช่น ลูกคนที่ 2 หรือลูกคนอื่น ๆ มีบทบาทหน้าที่ในการดูแลรับผิดชอบบิดามารดาหรือครอบครัวมากกว่าลูกคนแรก

8) การถดถอยของสังคม (Social Regression) หมายถึง สังคมเปรียบเหมือนครอบครัว ซึ่งประกอบด้วย

8.1) แรงผลักหรืออำนาจที่ดึงดูดให้สมาชิกผูกพันกัน ไม่แยกจากกัน

8.2) แรงผลักหรืออำนาจที่ผลักดันให้สมาชิกมีความเป็นตัวของตัวเอง แต่ภายใต้สภาพสังคมที่มีประชากรที่เพิ่มขึ้น ทรัพยากรธรรมชาติมีความขาดแคลนมากขึ้น ความเครียดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมอย่างต่อเนื่องก็อาจจะเป็นบั่นทอนการพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองของสมาชิกในสังคม ความผูกพันระหว่างกันที่น้อยลงก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดการถดถอยของสังคม การถดถอยของสังคม เป็นแนวคิดที่แสดงให้เห็นว่า ภายใต้ความเครียดและความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในสังคมจะก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ในสังคม ความล้มเหลวในการแก้ปัญหาแล้วแต่จะบั่นทอนให้สังคมล้าหลัง

จากแนวคิดสำคัญของของทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นสู่รุ่นข้างต้น สรุปได้ว่า ทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นสู่รุ่นมีแนวคิดพื้นฐานมาจากทฤษฎีระบบ (System Theory) มุ่งเน้นที่ความสัมพันธ์ระหว่างกันของสมาชิกครอบครัว หรือเรียกว่า หน่วยทางอารมณ์ (Emotion Unit) หากเกิดการเปลี่ยนแปลงส่วนใดส่วนหนึ่งของระบบครอบครัว (Family System) ก็จะส่งผลกระทบต่อส่วนอื่น ๆ ของครอบครัว ทั้งยังสนใจการถ่ายทอดปัญหาหรือรูปแบบความสัมพันธ์ภายในครอบครัวของรุ่นก่อนถึงรุ่นปัจจุบันอีกด้วย

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตัดขาดทางอารมณ์

สุภัคกาญจน์ แก้วเกษมเกษ (2556) ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีระบบครอบครัวต่อภาวะการตัดขาดทางอารมณ์จากครอบครัว ของนิสิตระดับปริญญาตรีที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ผลการศึกษาพบว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองและเพศไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน แต่วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน และนิสิตในกลุ่มทดลองมีภาวะการตัดขาดทางอารมณ์จากครอบครัวแตกต่างจากกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และนิสิตในกลุ่มทดลองมีภาวะการตัดขาดทางอารมณ์จากครอบครัวในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง และนิสิตเพศชายกับ

นิสิตเพศหญิงในกลุ่มทดลองมีภาวะการตัดขาดทางอารมณ์จากครอบครัวในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

Bell (2000) ศึกษาการตัดขาดทางอารมณ์ของสตรีที่ใช้สารเสพติด กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้หญิงที่เข้าร่วมโครงการบำบัดสารเสพติด จำนวน 168 คน โดยเปรียบเทียบระดับการตัดขาดทางอารมณ์ระหว่างเพศหญิงที่ใช้สารเสพติดและไม่ใช้สารเสพติด เพศหญิงที่ใช้สารเสพติดมีระดับการตัดขาดทางอารมณ์มากกว่าเพศหญิงที่ไม่ใช้สารเสพติด และศึกษาเปรียบเทียบระหว่างเพศชายและเพศหญิงที่ย่ำร้าง ผลการศึกษาพบว่า เพศชายและเพศหญิงลดการตัดขาดทางอารมณ์ที่แตกต่างกัน โดยเพศชายลดการตัดขาดทางอารมณ์ที่มากกว่าเพศหญิง

Cook (2007) ศึกษาการนำทฤษฎีของ Bowen มาใช้ในการศึกษาเกี่ยวกับภูมิหลังของครอบครัวของบุคคลที่ติดสารเสพติด ผ่านการรับรู้ถึงความขัดแย้ง ลำดับพี่น้อง การตัดขาดทางอารมณ์ และกระบวนการสืบทอดจากบรรพบุรุษ ผลการทดลองพบว่า การถามคำถามที่เกี่ยวกับโครงสร้างของครอบครัวและการทำหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวในระหว่างการทำแผนภูมิครอบครัว ทำให้ได้รับรู้ถึงลักษณะ โครงสร้างของครอบครัว ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว และรูปแบบของปฏิสัมพันธ์ภายในครอบครัว และยังทำให้ได้ทราบถึงการติดยาเสพติดผ่านคนรุ่นต่าง ๆ ในครอบครัว

Hird (2013) ศึกษาการเสริมสร้างความเข้มแข็งการแต่งงานของกลุ่มสมรสที่ลดการตัดขาดทางอารมณ์มาจากการหย่าร้าง จำนวน 5 คู่ ผลการศึกษาพบว่า การประชุมเชิงปฏิบัติการเสริมสร้างการแต่งงานผ่านความคิดใหม่ (Fresh Thoughts) สามารถเสริมสร้างให้เกิดการแต่งงานใหม่อีกครั้งได้หลังจากเกิดการตัดขาดทางอารมณ์จากหย่าร้าง

Al-Tamimi, & Tannous (2019) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความคลุมเครือของลำดับชั้นกับการตัดขาดทางอารมณ์ของเพศหญิงและเพศชายที่ทำงานใน โรงพยาบาล และสถานะภาพแต่งงานแล้ว จำนวน 155 คน ผลการศึกษาพบว่า ความคลุมเครือของลำดับชั้นและระดับการตัดขาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ และไม่มีความแตกต่างที่มีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความคลุมเครือของลำดับชั้นกับการตัดขาดทางอารมณ์ของเพศหญิงและเพศชาย

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

2.1 ประวัติและความเป็นมาของการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

เริ่มแรกพัฒนาโดย Michale White และ David Epston ซึ่งมองว่าการดำรงอยู่และความซับซ้อนของชีวิตแสดงผ่านเรื่องราวที่เล่าออกมา และเรื่องราวเหล่านั้นได้รับอิทธิพลจากบริบทนั้นคือสังคมรอบข้าง ซึ่งบางบุคคลอาจถูกพันธนาการด้วยประสบการณ์ด้านลบในอดีต

ทั้งนี้ เรื่องราวที่ได้เล่าออกมาหรือไม่ได้เล่าออกมามีศักยภาพที่จะสร้างพันธนาการหรือบันดลอิสรภาพให้กับชีวิตได้ (White, 1990 อ้างถึงใน อานนท์ วิทยานนท์, 2560) และยังเป็นรูปแบบการให้การปรึกษาที่นิยมมากที่สุดในการออกเสตรีเลีย อเมริกาเหนือ และยุโรป กำหนดการสร้างทางสังคม มีรากฐานด้านปรัชญาแนวคิดเดิมจากกลุ่มทฤษฎีปรากฏการณ์วิทยา และศาสตร์แห่งการตีความ (กิติพัฒน์ นนทปัทมะกุล, 2552 อ้างถึงใน ชนินาฏ วัฒนา, 2558) การให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องยังมีความเชื่อพื้นฐานว่าอัตลักษณ์ของบุคคลเป็นผลมาจากการปรับแต่งชีวิตของแต่ละบุคคล พบได้ในเรื่องราวหรือการเล่าเรื่องราวของแบบแผนการดำรงชีวิตของตนเองออกมาตลอดจนความเป็นไปได้ที่จะเชื่อมโยงกับเรื่องราวนั้น (ชนินาฏ วัฒนา, 2558)

ดังนั้น การให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องจะไม่พยายามขัดแย้ง เรื่องราวหรือความหมายของเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามความเข้าใจของผู้ให้การปรึกษาให้กับผู้รับการปรึกษา แต่เป็นการใช้คำถามเพื่อทำให้เกิดความใจร่วมกันทั้ง 2 ฝ่ายในเวลาเดียวกัน และผู้รับการปรึกษาสามารถสำรวจเรื่องราวเดิมของตนเองด้วยความมั่นใจ และค้นพบตนเองได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น

2.2 ความหมายของการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

เพ็ญญา กุลนภาค (2558) กล่าวว่า การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเป็นการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาโดยการใช้การเล่าเรื่อง ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถถ่ายทอดเรื่องราวของตนเองออกมาเพื่อนำไปสู่การสร้างเรื่องราวใหม่มาแทนที่เรื่องราวเดิม ๆ ที่ยังคงค้างคาใจอยู่เป็นการปรึกษาที่มุ่งเน้นประสบการณ์ในชีวิตของบุคคล โดยผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่ในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้สามารถถ่ายทอดเรื่องราวออกมาได้อย่างครบถ้วน และส่งเสริมให้บุคคลสามารถพิจารณาตนเอง เพื่อค้นพบตนเองและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองจากเรื่องราวใหม่ที่สร้างขึ้นมา ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นแนวทางใหม่ ๆ ที่จะนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ต่อไป

เพียว รื่นราย (2562) กล่าวว่า การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นประสบการณ์ในชีวิตของบุคคล การเล่าเรื่องจะช่วยให้บุคคลสามารถถ่ายทอดเรื่องราวของตนเองออกมาเพื่อนำไปสู่การสร้างเรื่องราวใหม่มาแทนที่เรื่องราวเดิมที่ ยังคงติดค้างอยู่ โดยผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่ในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้สามารถถ่ายทอดเรื่องราวออกมาได้อย่างครบถ้วน และส่งเสริมให้บุคคลสามารถพิจารณาตนเองเพื่อการค้นพบตนเองและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองจากเรื่องราวใหม่ที่สร้างขึ้น

นवलพรรณ ขันทะสีมา, วรางคณา รัชตะววรรณ และธีรศักดิ์ ศรีสุรกุล (2564) กล่าวว่า การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเป็นรูปแบบหนึ่งในการให้การปรึกษาที่มุ่งเน้นให้ผู้รับการปรึกษาสามารถแยกออกจากปัญหาผ่านการเล่าเรื่องราวของตนเองตั้งแต่อดีต ปัจจุบัน และกำหนดเรื่องราวใหม่ในอนาคต โดยใช้เทคนิคการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

Epston (1994 อ้างถึงใน เพียว รื่นรอย, 2562) กล่าวว่า การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเป็นการบรรยายถึงการสนทนาที่มีจุดประสงค์ คือ การเล่าเรื่องเหล่านั้นขึ้นมาใหม่อีกครั้ง

White (2007 อ้างถึงใน เพียว รื่นรอย, 2562) กล่าวว่า การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเป็นการช่วยให้บุคคลเข้าถึงแก่นของเรื่องราวในแต่ละบุคคลหรือครอบครัวได้เป็นอย่างดี การลำดับเหตุการณ์ต่าง ๆ ทำให้รู้ถึงสาเหตุของปัญหาว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร โดยผ่านการเล่าเรื่องจากบุคคลในครอบครัวนั้น ๆ ดังนั้นเค้าโครงเรื่องของบุคคลย่อมแตกต่างกันตามชีวิตของแต่ละคนไป การเล่าเรื่อง (Narrative) จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นแนวทางใหม่ ๆ ที่จะนำไปแก้ไขปรับปรุงปัญหาที่เกิดขึ้นได้ต่อไป

Goldenberg et al. (2016) กล่าวว่า การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเป็นการช่วยให้ได้เข้าถึงแก่นในเรื่องราวของแต่ละบุคคล ผ่านการเล่าเรื่องจากประสบการณ์ในชีวิตของบุคคลนั้น ทำให้รู้ถึงสาเหตุของปัญหาว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร ซึ่งปัญหาที่ล้มเหลวเกิดจากความเชื่อ ข้ออ้าง ความไม่มั่นใจของบุคคล ที่ทำให้แสดงออกมาด้วยความรู้สึกพ่ายแพ้ พร่ำพรรณนาถึงสิ่งที่เกิดขึ้นท้ายที่สุดแล้วบุคคลจะสร้างเรื่องราวใหม่ที่เป็นไปได้จริงขึ้นมาทดแทน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ให้เป็นเรื่องราวในแง่บวกที่ดี เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากประสบการณ์ที่ได้ตระหนักและบอกเล่าให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ เรื่องราวที่เกิดขึ้นแตกต่างกันไปแล้วแต่ละบุคคล ในเหตุการณ์เดียวกันอาจมีความหมายแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับการแปลความหมายของแต่ละบุคคล การแปลความจึงเป็นตัวบอกถึงสาเหตุที่แท้จริงของแต่ละเรื่องราวได้เป็นอย่างดี

จากความหมายของการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง สรุปได้ว่า การให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเป็นการให้การปรึกษาที่ให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าหรือถ่ายทอดเรื่องราว ประสบการณ์ของตนเองออกมาได้อย่างครบถ้วน เพื่อนำไปสู่การมองเห็นแนวทางใหม่ ค้นพบตนเอง และแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองจากรายการที่ได้สร้างขึ้นใหม่แทนที่เรื่องราวเดิม

2.3 หลักการสำคัญของการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

เพ็ญภา กุลนภาค (2558) อธิบายหลักการสำคัญของการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ดังนี้

1) เริ่มต้นที่ประสบการณ์ชีวิตของบุคคล คือ การให้ความสนใจที่การแสดงออกของบุคคลเกี่ยวกับประสบการณ์ชีวิต การแสดงออกซึ่งประสบการณ์ชีวิตของบุคคลจะเป็นเรื่องราว

ที่บุคคลมีต่อสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัว การแสดงออกนี้ทำให้บุคคลมีการกระทำที่มีการแปลความหมายหรือให้ความหมายต่อสิ่งแวดล้อมหรือบุคคลอื่น ซึ่งความหมายจะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ก่อนที่บุคคลจะมีการตีความหมายประสบการณ์ของตนเอง และทุกเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นมีผลต่อการแสดงออกถึงประสบการณ์ชีวิต ในการตีความหมายหรือแปลความหมายประสบการณ์ชีวิตจะมีประสิทธิภาพมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับประสบการณ์เดิมหรือทรัพยากรที่ช่วยในการตีความหมาย (Interpretive Resources) ให้มีกรอบแนวคิดที่เหมาะสมได้เพียงใด (Goldenberg et al., 2016)

2) บุคคลมีเรื่องราวที่ซุ่มอึมไปด้วยปัญหา (Problem-Saturated Stories) คือ อุดลักษณะของบุคคลเป็นผลมาจากการปรับคัดแปลงจากเรื่องราวหรือเรื่องเล่า ทั้งในเชิงเฉพาะตนของแต่ละบุคคลและในเชิงวัฒนธรรม อุดลักษณะของบุคคลที่พบว่าเป็นปัญหา หมายถึงเรื่องราวที่ซุ่มอึมเต็มไปด้วยปัญหา (Problem-Saturated Stories) ของบุคคลนั้น เมื่อเรื่องราวของบุคคลถูกรอบงำด้วยปัญหาจึงทำให้เกิดการเบียดบังเรื่องราวทางเลือกที่พึงประสงค์ออกไป เรื่องราวที่น่าจะเป็นทางเลือกของชีวิตที่เป็นไปได้จริงหรือที่พึงประสงค์จึงกลายเป็นวาทกรรมที่ตกลขอบ (Marginalized-Discourses) คือความรู้ที่ตกลขอบและการแสดงอุดลักษณะที่ตกลขอบ ทั้ง ๆ ที่เป็นวาทกรรมหรือเป็นเรื่องราวที่พึงประสงค์ แต่มักถูกทำให้เลือนหายหรือถูกลดคุณค่าลงโดยชุดวาทกรรมที่เป็นปัญหาอาจถูกบุคคลและกลุ่มยอมรับ หรือบุคคลและกลุ่มนั้นถูกชี้หน้าด้วยเรื่องเล่าเชิงวัฒนธรรมในด้านลบ

2.4 องค์ประกอบพื้นฐานของการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

Goldenberg (2008 อ้างถึงใน เกรียงศักดิ์ รัฐกุล, 2560) อธิบายองค์ประกอบพื้นฐานของการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ดังนี้

1) การให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องมีข้อสันนิษฐานเบื้องต้นว่า เรื่องราวหรือเรื่องเล่าของบุคคลเป็นสิ่งที่ปรับแต่งอุดลักษณะของบุคคล เมื่อบุคคลประเมินผลกระทบหรืออิทธิพลของปัญหาในฐานะเป็นเรื่องราวที่ครอบงำชีวิตตน

2) ความพึงพอใจที่จะสร้างสรรค์และใช้เอกสาร ในการที่ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาเป็นผู้ร่วมกันเรียบเรียงเรื่องขึ้นใหม่ (Co-Author)

3) การเน้นย้ำให้ผู้รับการปรึกษานำปัญหาออกมาสู่ภายนอก (Externalizing) อาทิ การกำหนดชื่อของปัญหา เพื่อว่าบุคคลจะสามารถประเมินผลกระทบของปัญหาที่มีต่อชีวิตตนเอง สามารถเรียนรู้ได้ว่าอิทธิพลเหล่านั้นมีการทำงานต่อชีวิตของตนเองอย่างไร สามารถเชื่อมโยงกับประวัติความเป็นมาก่อนหน้านี้ สามารถประเมินผลได้ว่าจะกำหนดจุดยืนต่อปัญหาอย่างไร ตลอดจนในท้ายที่สุดสามารถเลือกสัมพันธภาพที่เหมาะสมกับปัญหานั้น

4) การรวมศูนย์ไปที่ “ผลลัพธ์เฉพาะตน (Unique Outcomes)” ซึ่งเป็นคำศัพท์ของ Erving Goffman หรือ “ข้อยกเว้น (Exceptions)” ของปัญหาที่หลุดหลงไปจากการคาดการณ์ของเรื่องราวหรือเรื่องเล่าของปัญหา

5) การตระหนักอย่างยิ่งในผลกระทบจากความสัมพันธ์เชิงอำนาจในบทสนทนาเชิงบำบัด โดยผู้ให้การรักษาต้องตระหนักในพันธะที่จะร่วมกับผู้รับการรักษาในการตรวจสอบผลกระทบของการบำบัดรูปแบบต่าง ๆ เพื่อมุ่งจัดผลกระทบทางลบที่อยู่ในความเชื่อของผู้ให้การรักษา

2.5 ลักษณะของการให้การรักษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

Bruner (1990 อ้างถึงใน ชนินาฏ วัฒนา, 2558) กล่าวว่า ลักษณะของการให้การรักษาทฤษฎีเล่าเรื่อง คือ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องระยะเวลา วัฒนธรรม การวิเคราะห์ตีความ ซึ่งเรื่องเล่านั้นประกอบไปด้วย 3 ส่วนเวลาที่มีความต่อเนื่องกัน คือ ช่วงเริ่มต้น ช่วงกลาง และตอนจบ ซึ่งเหตุการณ์ในแต่ละช่วงเวลาอาจเป็นการเล่าที่ไม่ประติดประต่อกัน แต่ผู้ให้การรักษาต้องตีความวิเคราะห์ถึงความเชื่อมโยงในเหตุการณ์ หรือสิ่งที่เกิดขึ้นในช่วงนั้น ๆ โดยยึดตัวผู้รับการรักษาเป็นศูนย์กลางในการวิเคราะห์ ในการสะท้อนความรู้สึกที่ปรากฏในการเล่าเรื่อง

Phillips (1993 อ้างถึงใน ชนินาฏ วัฒนา, 2558) กล่าวว่า ลักษณะของการให้การรักษาทฤษฎีเล่าเรื่อง คือ การสร้างสัมพันธภาพนั้นเป็นทักษะที่สำคัญมากของการเล่าเรื่อง การประสบความสำเร็จในการเล่าเรื่องนั้นตั้งอยู่บนพื้นฐานของการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การรักษาและผู้รับการรักษา ความเข้าใจจึงมีความสำคัญมากในการเล่าเรื่อง

จรรยา รับศิริเจริญ (2552) กล่าวว่า ลักษณะของการให้การรักษาทฤษฎีเล่าเรื่อง เป็นการศึกษาจากประสบการณ์เดิมที่นำมาหรือสร้างความคิดเห็นใหม่ เพื่อเป็นการสร้างอัตลักษณ์ใหม่ให้กับผู้รับการรักษา เป็นการเข้าถึงความจริงโดยผ่านวาทกรรม เปรียบเสมือนการพลิกประสบการณ์ของตนเองมาเป็นองค์ความรู้ มีการตีความหมายใหม่กับเรื่องเล่าของผู้รับการปรึกษาเอง มีการตีความหมายใหม่ในมุมมองของตนเอง สู้กับสิ่งที่เป็นค่านิยมของสังคม นำมาวิเคราะห์ใหม่จากสิ่งที่ถูกตีความไว้แล้วในสังคม เป็นลักษณะคล้ายการอุปมาอุปมัย และนำเสนอออกมาในรูปแบบการบรรยายที่เฉพาะเจาะจง

กิติพัฒน์ นนทปัทมะดูล (2558 อ้างถึงใน เกรียงศักดิ์ รัฐกุล, 2560) อธิบายลักษณะของการให้การรักษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ดังต่อไปนี้

1) การให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเป็นทางเลือกเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราวและเล่าซ้ำ ๆ เกี่ยวกับกระบวนการเกิดและการดำเนินการที่เกิดซ้ำ ๆ ในเรื่องราวที่ฟังพอใจที่จะเปิดเผย

2) การให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องทำให้ผู้ให้การปรึกษาได้ทราบเหตุการณ์ชีวิตที่มีลักษณะเฉพาะตน (Unique) ของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ที่ขัดแย้ง เหตุการณ์ที่มีความไม่แน่นอน เหตุการณ์ที่อาจจะไม่อยู่ในความปกติธรรมดา ที่มีนัยสำคัญต่อทางเลือกของสถานการณ์ในปัจจุบันของผู้รับการปรึกษา

3) การให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเป็นการย้ำความผูกพัน (Re-Engagement) และผลิตซ้ำผ่านทางเลือกปัจจุบันในชีวิตของบุคคล ทั้งนี้ การเล่าเรื่องเป็นการเชื่อมโยงทางเลือกในสถานการณ์ปัจจุบันให้เข้ากับประสบการณ์ในอดีต การเชื่อมโยงนี้ยังส่งผลให้ผู้รับการปรึกษามองเห็น “ปัญญา” จากการเล่าเรื่องแล้วมีการย้ำความผูกพันและการผลิตซ้ำในลักษณะที่เรียกว่า “สติมา ปัญญาเกิด (Wisdom of Hindsight)” การที่ผู้รับการปรึกษาได้เรียบเรียงเรื่องราวใหม่ผ่านการตีความหมาย โดยกระบวนการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องทำให้เข้าใจตนเองและสถานการณ์ที่ผ่านมามีขึ้น เปรียบเสมือนได้เดินทางผ่านความหมายต่าง ๆ ไปจนพบแสงสว่างที่อยู่ปลายอุโมงค์มืดนั่นเอง

4) การให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเป็นการสำรวจค้นหา (Exploration) ความรู้และทักษะทางเลือก ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการแสดงออกซึ่งประสบการณ์ชีวิต และเป็นองค์ประกอบของการกำหนดอัตลักษณ์ของประวัติศาสตร์วัฒนธรรมและตำแหน่งแห่งที่ของทักษะและความรู้

5) การให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเป็นการสำรวจค้นหาข้อเสนอต่อการดำเนินชีวิต ซึ่งเชื่อมโยงกับการกระทำที่มีฐานมาจากความรู้ทางเลือกและทักษะชีวิตทางเลือกที่เกี่ยวข้อง

6) การให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเป็นการพรรณนาความอย่างละเอียดประณีต (Thick Description) ทั้งนี้กระบวนการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องจะเป็นการปลุกสำนึกของผู้รับการปรึกษา โดยให้อธิบายถึงเหตุผลว่า “เหตุใดจึงกระทำสิ่งที่ได้ทำลงไป” อธิบายถึงความคิด ความปรารถนา ความนึกคิด อารมณ์ ความมุงหวัง ความหวัง ความตั้งใจ เป้าประสงค์ แรงจูงใจ ความใฝ่ฝัน ความลุ่มหลง ความหวังใย ค่านิยม ความเชื่อ ความเพ้อฝัน ความผูกพัน และความโน้มเอียง ฯลฯ

7) การให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเป็นการพรรณนาอภิปรายอย่างเข้มข้น (Rich Description) โดยเรื่องราวทางเลือกของผู้รับการปรึกษาในปัจจุบันมักจะเป็นเรื่องราวที่เชื่อมโยงไปสู่เรื่องราวทางเลือกในอดีตเสมอ เป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวที่ข้ามผ่านช่วงเวลาของชีวิต

8) การให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเป็นการพรรณนาอภิปรายอย่างเข้มข้น โดยการให้การปรึกษาจะทำให้เกิดการเชื่อมโยงเรื่องราวชีวิตของตนเองในอดีตและปัจจุบัน เชื่อมผสานเข้ากับเรื่องราวชีวิตของบุคคลอื่น ตลอดจนเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวของชีวิตของบุคคลต่าง ๆ โดยเป็นไปตามประเด็นร่วมของผู้อื่นทั้งในอดีตและปัจจุบัน อาทิ จุดมุ่งหมาย ค่านิยม และพันธะผูกพันต่อกันและกัน

9) การให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเป็นการพรรณนาอภิปรายอย่างเข้มข้น โดยกระบวนการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องจะทำให้เกิดบริบทของการเล่าเรื่องและเล่าเรื่องซ้ำ (Telling and Retelling) ตลอดจนทำให้เกิดการเล่าเรื่องซ้ำนั้นอย่างซ้ำ ๆ (Retelling of Retellings) ซึ่งจะทำให้เกิดกิจกรรมที่นำไปสู่การผลิตอภิบท (Meta-Texts) และบทของอภิบทขั้นสูง (Meta to Meta-Texts)

10) การให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเป็นกระบวนการที่นำไปสู่การสร้างการพรรณนาอย่างละเอียดประณีตและเข้มข้น ซึ่งถือว่าเป็นพื้นฐานเพื่อนำไปสู่การแสดงออก การดำเนินการ และการบอกเล่าเรื่องราวที่ตามมา

2.6 บทบาทของผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

การร่วมมือกันระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาในการสำรวจหาทางเลือก สำหรับการดำเนินชีวิตของผู้รับการปรึกษา กระบวนการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องจำเป็นต้องมีความเคารพซึ่งกันและกัน ไม่มีการกล่าวตำหนิ เนื่องจากผู้รับการปรึกษาคือผู้ที่รู้ดีที่สุดเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง พร้อมกับมีความสามารถที่จะสร้างเรื่องราวที่เป็นทางบวก และนำไปสู่มุมมองใหม่ หรือความหมายใหม่ที่มีต่อประสบการณ์เดิมของบุคคลนั้น จนนำไปสู่การเกิดพฤติกรรมใหม่ได้สำเร็จ (ชนินาฏ วัฒนา, 2558)

2.7 ทักษะและเทคนิคของการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

เพ็ญญา กุลนภาค (2558) อธิบายเทคนิคของการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ดังนี้

1) บทสนทนาที่เน้นการนำปัญหาออกสู่ภายนอก (Externalizing Conversations) แนวคิดพื้นฐานมาจาก “ปัญหาก็คือปัญหา บุคคลไม่ใช่ปัญหา” เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษา แยกปัญหากับตัวเองออกจากกัน และให้ความหมายใหม่กับประสบการณ์ของตนเอง (Goldenberg et al., 2016) โดยการใช้บทสนทนาที่เน้นการนำปัญหาออกสู่ภายนอกผู้ให้การปรึกษา จะพิจารณาว่าเหตุการณ์ใดที่ควรพูดถึง ซึ่งเหตุการณ์นั้นควรเป็นเหตุการณ์ที่มีความสำคัญต่อผู้รับการปรึกษา การใช้บทสนทนาที่เน้นการนำปัญหาออกสู่ภายนอก ประกอบไปด้วยชุดคำถามสำคัญ ได้แก่

1.1 การตั้งคำถามในแนวการพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ใกล้ตัวของผู้รับการปรึกษากับนิยามความหมายของปัญหา

1.2 การตั้งคำถามเกี่ยวกับการกำหนดแผนที่แสดงผลกระทบของกิจกรรมปัญหาที่มีต่อผู้รับการปรึกษา

1.3 การตั้งคำถามเกี่ยวกับการประเมินผลกระทบของกิจกรรมปัญหาที่มีต่อผู้รับการปรึกษา

1.4 การตั้งคำถามเกี่ยวกับการให้เหตุผลความถูกต้องต่อการประเมินผลข้างต้น

2) บทสนทนาที่เน้นการแต่งเรื่องขึ้นใหม่ (Re-Authoring Conversations)

แนวคิดพื้นฐานมาจากทฤษฎีด้านวรรณกรรมที่เกี่ยวกับการอุปมาอุปมัยเรื่องเล่า (Narrative Metaphor) ของ Jerome Bruner ซึ่งได้จำแนกแยกแยะเรื่องราวออกเป็น 2 ทรรศนภาพได้แก่

2.1 ทรรศนภาพการกระทำ (Landscape of Action) หมายถึง เรื่องราวที่เป็นรูปธรรมของเรื่อง ลำดับของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเค้าโครงเรื่อง และประเด็นสำคัญ ๆ

2.2 ทรรศนภาพแห่งจิตสำนึก (Landscape of Consciousness) หมายถึง จิตสำนึกของตัวละครในเรื่อง และการสะท้อนของจิตสำนึกที่มีต่อเหตุการณ์ในทรรศนภาพแห่งการกระทำ เป็นสิ่งที่รับรู้หรือไม่รับรู้ในการกระทำ หรือเป็นสิ่งที่รู้สึกหรือไม่รู้สึกในการกระทำ และเป็นสิ่งที่รู้คิดหรือไม่รู้คิดในการกระทำนั้น

การนำทรรศนภาพ (Landscape) มาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องนั้น จากประเด็นหรือเค้าโครงที่ผู้รับการปรึกษาได้เล่าเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของสถานการณ์ ความยากลำบากที่กำลังเผชิญอยู่ เนื้อหาที่ผู้รับการปรึกษาลำบากจะเป็นความพ่ายแพ้ ความล้มเหลว ความไร้สมรรถภาพ ไร้ความสามารถ ความสิ้นหวัง ความไร้คุณค่า และความเปล่าประโยชน์ ซึ่งประเด็นต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นจุดเริ่มต้นที่ผู้รับการปรึกษาจะใช้สำหรับการเริ่มต้นแต่งเรื่องขึ้นใหม่ (Re-Authoring) การถามถึงสถานการณ์ สภาพการณ์ ลำดับของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ระยะเวลา และเค้าโครงเรื่อง บทสนทนาที่เน้นการแต่งเรื่องใหม่จะเป็นการช่วยปรับแต่งประเด็นหรือเค้าโครงที่เป็นความล้มเหลวหรือความพ่ายแพ้ต่าง ๆ เพื่อเป็นพื้นฐานที่เชื่อมโยงไปสู่ประเด็นหรือเค้าโครงอันงดงามและมีคุณค่าในชีวิตของผู้รับการปรึกษา

3) บทสนทนาที่เน้นการปรับแต่งสมาชิกภาพขึ้นใหม่ (Re-Membering Conversations) แนวคิดพื้นฐานมาจากความเชื่อที่ว่า “อัตลักษณ์ของบุคคลก่อรูปขึ้นมาจากการเชื่อมโยงชีวิตของบุคคลเข้ากับความเป็นสมาชิกภาพ” ซึ่งประกอบขึ้นจากรูปลักษณ์สำคัญ (Significant Figures) และอัตลักษณ์ของบุคคลทั้งจากอดีต ปัจจุบัน และการคาดเดาในอนาคต

โดยบทสนทนาเพื่อปรับแต่งสมาชิกภาพขึ้นใหม่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนสมาชิกภาพ ปรับลดลง หรือเพิ่มบทบาทความเป็นสมาชิกภาพของบุคคล ทั้งนี้ การสร้างความผูกพันขึ้นมาใหม่ (Re-Engagement) อย่างมีเป้าหมายเด่นชัด บทสนทนาที่เน้นการปรับแต่งสมาชิกภาพขึ้นใหม่ ประกอบด้วยการตั้งคำถามตามลำดับขั้น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เป็นการถามเพื่อต้องการทราบเกี่ยวกับรูปลักษณะมีผลต่อชีวิตของผู้รับการปรึกษาอย่างไร

ขั้นตอนที่ 2 เป็นการซักถามเพื่อต้องการทราบเกี่ยวกับอัตลักษณ์ของผู้รับการปรึกษาจากการที่ผู้รับการปรึกษามองรูปลักษณะในขั้นตอนที่ 1

ขั้นตอนที่ 3 เป็นคำถามเพื่อต้องการทราบเกี่ยวกับรูปลักษณะในขั้นตอนที่ 1 นั้นส่งผลต่อผู้รับการปรึกษาอย่างไร

ขั้นตอนที่ 4 เป็นคำถามเพื่อต้องการทราบเกี่ยวกับรูปลักษณะในขั้นตอนที่ 1 นั้นมีความสำคัญ และส่งผลต่ออัตลักษณ์ของผู้รับการปรึกษาอย่างไร

4) บทสนทนาที่เป็นพิธีการกำหนดนิยามใหม่ที่ให้คุณค่า (Definitional Ceremonies) เป็นการที่ผู้ให้การปรึกษาใช้บทสนทนาที่มีลักษณะเป็นพิธีการเพื่อกำหนดนิยาม ความหมายใหม่ที่ให้คุณค่า (Definitional Ceremonies) เพื่อกำหนดนิยาม หรือให้ระดับคุณค่าใหม่แก่ชีวิตของผู้รับการปรึกษา บางครั้งจะพบว่าพิธีการส่งผลให้ชีวิตบุคคล ต้องต่ำต้อยด้อยค่าลงไปกว่าเดิม พิธีการที่ลดคุณค่าชีวิตเหล่านี้ทำให้ชีวิตของบุคคลถูกพิพากษาหรือ ถูกตัดสินคุณค่าไปตามบรรทัดฐานของสังคม

พิธีการที่ให้ความหมายที่มีคุณค่าใหม่เป็นการจัดให้ผู้รับการปรึกษาได้มีทางเลือก ในการพูดถึงหรือแสดงออกซึ่งเรื่องราวในชีวิตของตนเองต่อหน้าพยานที่เป็นบุคคลภายนอก (Outsider Witnesses) ที่ได้รับการคัดเลือกมาอย่างรอบคอบ พยานที่เป็นบุคคลภายนอกเหล่านี้จะ ตอบสนองต่อเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาด้วยการเล่าเรื่องราวซ้ำใหม่ (Retellings) ซึ่งเป็นเรื่องราว ที่ได้รับการปรับปรุงใหม่หรือแต่งขึ้นใหม่ด้วยการยอมรับ การเล่าเรื่องราวซ้ำใหม่และการตอบกลับ ของพยานที่เป็นบุคคลภายนอกจะทำให้เกิดเสียงสะท้อน (Resonance) ที่ทรงพลังอย่างยิ่งและเกิด การยอมรับอย่างสูงในการให้คุณค่าของบุคคลต่อสิ่งที่เป็นการกระทำในการดำรงชีวิตเพื่อนำไปสู่ ประสบการณ์ชีวิตของบุคคลที่ได้นำออกมาแบ่งปันร่วมกับผู้อื่น ขั้นตอนของพิธีการกำหนดนิยาม ใหม่ที่ให้คุณค่า แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเล่าเรื่องราวที่มีนัยยะสำคัญบุคคล ซึ่งเป็นศูนย์กลางของพิธีนี้

ขั้นตอนที่ 2 การกล่าวตอบกลับเรื่องราวโดยพยานที่เป็นบุคคลภายนอก ซึ่งประกอบด้วยชุดบทสนทนาที่นำมาถามเพื่อต้องการทราบข้อมูล จำนวน 4 ชุดบทสนทนา ได้แก่

ชุดที่ 1 การถามที่ต้องการทราบเกี่ยวกับประเด็นเฉพาะของการแสดงออก (Particularities of Expression) ได้แก่

- 1) อะไรที่ทำให้เกิดการดึงดูดความสนใจในเรื่องราวที่เล่า รวมทั้งอะไรทำให้เกิดการจุดประกายของจินตนาการของบุคคลนั้นขึ้น
- 2) อะไรเป็นคำเฉพาะ วลีเฉพาะ หรืออารมณ์เฉพาะที่เกิดขึ้นในเรื่องราวที่เล่า

ชุดที่ 2 การถามที่ต้องการทราบเกี่ยวกับภาพลักษณ์ และการคาดการณ์ว่าจะมีการสะท้อนสิ่งใดเกิดขึ้นบ้าง ในด้านของการทำความเข้าใจและคุณค่าที่สอดคล้องกัน ได้แก่

- 1) อะไรคือภาพลักษณ์ที่ปรากฏขึ้นในใจขณะที่ได้ฟังเรื่องราว
- 2) อะไรคืออุปมาอุปไมยเฉพาะ (Metaphors) ที่บ่งบอกชีวิตของบุคคล ภาพอัตลักษณ์ของบุคคลเป็นอย่างไร สัมพันธภาพเป็นอย่างไร หรือแบบแผนความหมายของชีวิตของบุคคลเป็นอย่างไร
- 3) ภาพของบุคคลสะท้อนเป้าหมาย ค่านิยม ความเชื่อ ความหวัง ความใฝ่ฝัน และพันธะผูกพันของบุคคลอย่างไร อะไรเป็นสิ่งที่ชีวิตของบุคคลต้องการ
- 4) ภาพลักษณ์เหล่านี้ได้บอกอะไรเกี่ยวกับชีวิตและอัตลักษณ์ของบุคคลได้บ้าง

ชุดที่ 3 การถามที่ต้องการทราบเกี่ยวกับการสะท้อน ได้แก่

- 1) ความสนใจของพยานที่เป็นบุคคลภายนอกเกิดขึ้นได้อย่างไร ทั้งในส่วนของความสนใจที่แสดงออกอย่างประจักษ์ชัดแลไม่ชัด
- 2) ประสบการณ์ส่วนใดในประวัติของพยานที่เป็นบุคคลภายนอกที่ได้รับการปลุกฟื้นขึ้นมาจากการได้ยิน ได้ฟังเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา

ชุดที่ 4 การถามที่ต้องการทราบเกี่ยวกับการส่งถ่าย (Transport) ได้แก่

- 1) หนทางใดบ้างที่พยานที่เป็นบุคคลภายนอกได้รับรู้ ต้องมีการเคลื่อนไหวไปจากเดิม
- 2) ส่วนไหน ที่ใดบ้างที่พยานที่เป็นบุคคลภายนอกเป็นฝ่ายลากพาการเล่าเรื่องออกไปจากจุดที่ควรจะไปถึง

ขั้นตอนที่ 3 การพูดถึง การเล่าเรื่องซ้ำของพยานที่เป็นบุคคลภายนอก โดยบุคคลที่เป็นศูนย์กลางของพิธีการมุมมองของเรื่องเล่าและประเด็นต่าง ๆ จะถูกปรับคัดแปลงโดยโครงสร้างของพิธีการ ซึ่งขั้นตอนที่ 1 ขั้นตอนที่ 2 และขั้นตอนที่ 3 ส่วนตอบรับกับประเด็นเฉพาะต่าง ๆ การซักถามในประเด็นต่าง ๆ ก็สอดคล้องไปกับประเด็นเด่น ๆ ที่พบ การมีส่วนร่วมของ

พยานที่เป็นบุคคลภายนอกในกระบวนการให้การปรึกษาจะอยู่ในความดูแลรับผิดชอบของผู้ให้การปรึกษา การเล่าเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาจะเป็นศูนย์กลางของพิธีการ โดยตลอด

5) บทสนทนาที่เน้นผลลัพธ์เฉพาะตน (Conversations that Highlight Unique Outcomes) เป็นการที่ผู้ให้การปรึกษาใช้บทสนทนาที่เน้นผลลัพธ์เฉพาะตนเพื่อทำความเข้าใจด้านมุมต่าง ๆ ของประสบการณ์ชีวิตของผู้รับการปรึกษา ทั้งนี้ผู้ให้การปรึกษาจะมีวิธีการตั้งคำถามแบ่งเป็น 4 ประเภท ได้แก่

- 1) การตั้งคำถามถึงการต่อร่องระหว่างประสบการณ์ใกล้ตัวกับ นิยามความหมายเฉพาะของผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะ ว่ามีความลงตัวได้เพียงไร
- 2) การตั้งคำถามถึงแผนที่จะแสดงผลกระทบต่อผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น
- 3) การประเมินผลต่อผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะและผลกระทบ
- 4) การให้เหตุผลความถูกต้องต่อการประเมินผลนั้น

เนื่องจากผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะมักจะได้รับการขัดขวางจากความทรงจำเดิมของบุคคล ผู้ให้การปรึกษาจำเป็นต้องมีจุดยืน โดยไม่นำตนเข้าสู่ศูนย์กลาง และควรให้ความสำคัญกับผู้รับการปรึกษา เพื่อความสำเร็จในการสำรวจเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่นเดียวกับการปรับแต่งเรื่องขึ้นใหม่

6) บทสนทนาที่เน้นการพัฒนาแนวความคิดต่อชีวิตและการแสดงภาพลักษณ์ขึ้นใหม่ (Scaffolding Conversation) แนวคิดพื้นฐานมาจากทฤษฎี “พื้นที่การพัฒนาที่ใกล้ความจริงมากที่สุด (Zone of Proximal Development)” ของ Vygotsky ที่อธิบายว่า “ระยะห่างระหว่างระดับการพัฒนาที่แท้จริงถูกกำหนดโดยการแก้ไขปัญหาอิสระ กับศักยภาพการพัฒนาถูกกำหนดโดยการแก้ไขปัญหายภายใต้คำแนะนำของผู้ใหญ่ หรือได้รับความร่วมมือจากเพื่อนที่มีความสามารถ” นัยยะของทฤษฎีนี้คือการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมีความสำคัญในฐานะเป็นศักยภาพของทางเลือก ไม่ใช่การควบคุมทางสังคม โดยบทสนทนาที่เน้นการพัฒนาแนวความคิดต่อชีวิตและการแสดงภาพลักษณ์ขึ้นใหม่ แบ่งแนวทางการสนทนาออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่

ระดับที่ 1 การสนทนาระดับต้น (Low-Level Distance Task) ผู้ให้การปรึกษาใช้บทสนทนาเพื่อส่งเสริมหรือกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้อธิบายความหมายของเหตุการณ์ในโลกแห่งชีวิตของบุคคล ทั้งในส่วนของเหตุการณ์ที่อาจจะไม่ใช่เหตุการณ์ปกติ หรือเหตุการณ์ที่ไม่ได้เป็นปรากฏการณ์โดยปกติ

ระดับที่ 2 การสนทนาระดับกลาง (Medium-Level Distance Task) ผู้ให้การปรึกษาใช้บทสนทนาเพื่อส่งเสริมหรือกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาสร้างสัมพันธภาพ

เชื่อมโยงเหตุการณ์ต่าง ๆ ของบุคคลเข้าไว้ด้วยกัน และพัฒนาเป็นห่วงโซ่พัฒนาการของความสัมพันธ์ในเหตุการณ์ชีวิตของบุคคล

ระดับที่ 3 การสนทนาระดับกลาง-สูง (Medium-High--Level Distance Task) ผู้ให้การปรึกษาใช้บทสนทนาเพื่อส่งเสริมหรือกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้สร้างการสะท้อน การประเมินผล และการร่างผลการตระหนักรู้และการเรียนรู้จากห่วงโซ่ความสัมพันธ์ดังกล่าว

ระดับที่ 4 การสนทนาระดับสูง (High--Level Distance Task) ผู้ให้การปรึกษาใช้บทสนทนาเพื่อส่งเสริมหรือกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้กำหนดแนวความคิดเกี่ยวกับชีวิตและอัตลักษณ์ของตน จากการรวบรวมสร้างความเข้าใจในรูปผลการตระหนักรู้และผลการเรียนรู้จากรูปธรรมของเหตุการณ์และสภาพการณ์จริงของชีวิตบุคคล

ระดับที่ 5 การสนทนาระดับสูงมาก (Very-High--Level Distance Task) ผู้ให้การปรึกษาใช้บทสนทนาเพื่อส่งเสริมหรือกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนาเค้าโครงของการดำเนินชีวิตใหม่ ซึ่งเป็นเค้าโครงที่จะกลมกลืนสอดคล้องกับแนวความคิดเรื่องชีวิตและภาพลักษณ์ของบุคคลที่พัฒนาขึ้นมาใหม่ ผู้ให้การปรึกษายังช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้กำหนดการคาดเดาหรือพยากรณ์ถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น จากการนำเค้าโครงนี้ไปปฏิบัติในอนาคตตลอดจนช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถวางแผนการดำเนินการตามเค้าโครงที่ตนพัฒนาให้เป็นจริง

7) การช่วยให้บุคคลอธิบายปัญหาของตน (Assisting the Person Describe the Problem) เป็นกรณีที่ผู้รับการปรึกษาจะเล่าเรื่องราวอันลึกซึ้งของตนเองให้ผู้อื่นฟังนั้นเป็นเรื่องยาก อาจต้องใช้เวลาที่จะรื้อฟื้นความทรงจำ โดยเฉพาะเรื่องราวของผู้รับการปรึกษามักเป็นเรื่องราวที่ซุ่มอึม ไปด้วยปัญหา (Problem-Saturated) ผู้รับการปรึกษาที่มาพบผู้ให้การปรึกษาอาจจะมีเรื่องราวมาเล่า หรือมีแผนที่ (Map) ที่กำหนดไว้ในใจหรือในความคิดมาแสดงให้ผู้ให้การปรึกษาได้รับรู้ ซึ่งส่วนใหญ่ผู้รับการปรึกษามักมีความสับสน มีความกังวลใจ รู้สึกอ่อนแรง ไร้ค่า เก็บรายละเอียดได้ไม่หมด หลงลืม หรือเล่าวกไปวนมา ซึ่งล้วนเป็นความจริงที่ผู้รับการปรึกษาได้แสดงออกมาเท่าที่จำความได้ ผู้ให้การปรึกษาจึงต้องให้ความเคารพและเชื่อในเรื่องราวที่ซุ่มอึมไปด้วยปัญหาที่ผู้รับการปรึกษาได้เล่าออกมาให้ฟัง เมื่อผู้รับการปรึกษามาพบผู้ให้การปรึกษาเพื่อต้องการที่จะมาปรับแต่งเรื่องราวใหม่ร่วมกับผู้ให้การปรึกษา แม้ว่าในบางครั้งผู้รับการปรึกษาจะไม่สามารถเล่าเรื่องราวออกมาได้ก็ตาม ซึ่งผู้รับการปรึกษาจะมีการจัดระบบความหมาย เรียบเรียงความหมาย และบรรจุตัวตนของตนเองเอาไว้ในบทสนทนา ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาจำเป็นต้องค่อย ๆ เข้าไปร่วมเป็นผู้เรียบเรียงเรื่องราวใหม่

8) การสร้างความคุ้นเคย การที่ผู้ให้การศึกษาใช้เวลากับการสร้างความคุ้นเคย ผ่านการใช้ภาษา กาย สบายตา ท่าทาง เพื่อสร้างบรรยากาศการให้ผ่อนคลายระหว่างการให้การศึกษา และสร้างความมั่นใจในการรักษาความลับในการให้การศึกษากับผู้รับการปรึกษา

9) การกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องให้ครบถ้วน ในระหว่างการปรึกษาการที่ผู้รับการปรึกษามีการหยุดเว้นระยะการเล่าเรื่องราว นั้นเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ตามปกติ เมื่อผู้ให้การศึกษาสังเกตได้ว่าผู้รับการปรึกษากำลังจะยุติการเล่าเรื่องราวปัญหา จำเป็นที่จะต้องกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาพรรณนาต่อหรือให้ขยายเนื้อหาออกไป ผู้ให้การศึกษาสามารถใช้คำถามง่าย ๆ ที่แสดงความสนใจในเนื้อหาเรื่องราวที่ผู้รับการปรึกษากำลังเล่า และแสดงความใส่ใจ ห่วงใยต่อผลกระทบของปัญหา อิทธิพลของปัญหาที่มีต่อชีวิตของสมาชิกในครอบครัว การถามถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาในช่วงระยะเวลาต่าง ๆ ระหว่างปัญหากับผู้อื่นที่เกี่ยวข้องอย่างหลากหลาย

10) การเชื้อเชิญให้ผู้รับการปรึกษาดังชื่อให้กับปัญหา (**Inviting the Person to Name the Problem**) เมื่อผู้รับการปรึกษาประสบกับปัญหามักจะรู้สึกไร้พลัง อ่อนแอ บางครั้งผู้รับการปรึกษาจะพยายามเอาชนะปัญหาให้ได้ และรู้สึกล้มเหลว เนื่องจากไม่สามารถจำแนกแยกแยะปัญหาได้อย่างชัดเจน ส่งผลให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ ล้มเหลว แม้การตัดสินใจไปพบผู้ให้การปรึกษาก็อาจเป็นการตอกย้ำว่าบุคคลนั้นไม่สามารถหาทางออกได้ ดังนั้นการเชื้อเชิญให้ผู้รับการปรึกษาสามารถตั้งชื่อให้กับปัญหาของตนเอง นั้นแสดงให้เห็นว่าผู้รับการปรึกษา มีความสามารถในการจัดการสถานการณ์ชีวิตของตนเอง ซึ่งจะทำให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจ กลับมาต่อสู้กับปัญหา การตั้งชื่อให้กับปัญหาเป็นวิถีทางที่นำไปสู่การสร้างความคิดสร้างสรรค์ในปัญหา และเป็นการทำให้ปัญหาเป็นเรื่องปกติ (Normalizing)

11) การนำปัญหาออกสู่ภายนอก (**Externalizing the Problem**) การพยายามที่จะสะท้อนปัญหาออกมาในรูปของคำพูด โดยทำให้ปัญหามีลักษณะเป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อบุคคล แทนที่จะเป็นคุณลักษณะภายในของบุคคล โดยผู้ให้การศึกษาจะใช้การอุปมาอุปมัยในการอธิบายปัญหาที่คุกคามและส่งผลร้ายต่อชีวิตของผู้รับการปรึกษา การนำปัญหาออกสู่ภายนอกสามารถดำเนินการ โดยใช้เครื่องมือการวิเคราะห์โครงสร้างของคำพูดหรือเหตุการณ์ของเรื่องราว เพื่อสะท้อนให้เห็นว่าผู้รับการปรึกษาไม่ได้กลายเป็นปัญหา กำลังตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ดังนั้น ปัญหาจึงเป็นสิ่งที่บุคคลจะเปลี่ยนแปลงแก้ไข การนำปัญหาออกสู่ภายนอกผู้รับการปรึกษาเป็นการสนับสนุนส่งเสริมให้บุคคลจัดปัญหาของตนให้กลายเป็นวัตถุ ซึ่งส่งผลดีต่อผู้รับการปรึกษา ดังนี้

11.1 ลดความขัดแย้งที่ไม่สร้างสรรค์ระหว่างบุคคล ตลอดจนลดการทะเลาะวิวาทกับบุคคลที่เป็นต้นตอของปัญหา

11.2 สลายความรู้สึกสับสนที่เกิดขึ้นกับผู้รับการปรึกษา ในขณะที่ผู้รับการปรึกษาพยายามแก้ไขปัญหาของตนเอง แต่ปัญหายังคงดำรงอยู่

11.3 เสริมสร้างช่องทางที่บุคคลจะร่วมมือกับผู้อื่นในการต่อสู้กับปัญหา และหลบหลีกอิทธิพลของปัญหาไม่ให้มีอิทธิพลต่อชีวิตและสัมพันธภาพ

11.4 เปิดโอกาสความเป็นไปได้ใหม่ ๆ สำหรับผู้รับการปรึกษาในการนำชีวิตและสัมพันธภาพของตนกลับคืนมาจากปัญหาและอิทธิพลของปัญหา

11.5 ปลดปล่อยให้ผู้รับการปรึกษาปลดปล่อยจากสถานการณ์ปัญหาที่รุนแรงถึงความเป็นความตาย โดยใช้แนวคิดแนวทางที่มีความตึงเครียดกดดันน้อยกว่าและมีประสิทธิผลมากกว่า

11.6 สร้างทางเลือกมากกว่าหนึ่งทางเลือกในการพูดคุยสนทนาแทนที่จะเป็นฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นผู้นำการพูดแต่ฝ่ายเดียว

12) การใช้ภาษาอุปมาอุปไมย (Metaphor) เป็นการตั้งใจเลือกภาษาพูด คำ หรือวลีที่พาปัญหาออกจากตัวของผู้รับการปรึกษา โดยใช้บทสนทนาปกติและเป็นไปอย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งในทุกภาษามีคุณลักษณะของอุปมาอุปไมยอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นภาษาเขียนหรือภาษาพูดที่สามารถทำให้ปัญหาปกติอยู่ภายในของผู้รับการปรึกษาได้เสมอ ผู้ให้การปรึกษาจึงต้องมีทักษะในการใช้ภาษาอุปมาอุปไมยทางเลือก (Alternative Metaphors) เพื่อช่วยให้ปัญหาได้ออกมาสู่ภายนอก ไม่ตกผลึกหรือติดค้างอยู่ในตัวบุคคล

13) การตรวจสอบความกดดันด้านวัฒนธรรมที่ทำให้ปัญหาฝังอยู่ภายใน (Examining Cultural Pressures to See Problems as “Internal”) เป็นการกำหนดโครงสร้างขึ้นผ่านเรื่องราวของบุคคลที่บอกกับตนเองและผู้อื่น เรื่องราวเหล่านี้บรรจุไปด้วยชุดของความคิด ข้อสันนิษฐาน และข้อที่ถือกันว่าเป็นความจริง ซึ่งล้วนมีจุดกำเนิดมาจากสังคมและวัฒนธรรม ผู้ให้การปรึกษาจำเป็นต้องมีทักษะในการวิเคราะห์ตรวจสอบ โดยมีพื้นฐานความคิดว่า “ไม่มีเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตบุคคลใดที่ปลดปล่อยจากความกำกวมและความขัดแย้ง ตลอดจนความไม่แน่นอนในชีวิต ทั้งความกำกวม ความขัดแย้งและความไม่แน่นอนนั้นมีผลต่อการแผ่ขยายแหล่งการสร้างความหมายออกไป” ผู้ให้การปรึกษาต้องพยายามแก้ปัญหาความขัดแย้งและความกำกวมของเรื่องราวชีวิต และพยายามตีความหมายของประสบการณ์ที่มีอยู่ได้

14) การถอดบทสนทนาภายในออกมาสู่บทสนทนาภายนอก (Externalizing Internalizing Discourses) เป็นกระบวนการทบทวนตรวจสอบบทสนทนาในเชิงการให้การปรึกษาอย่างละเอียด “บทสนทนา” ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงบทสนทนาที่เป็นคำพูด แต่เป็นวิธีคิด วิธีตั้งข้อสันนิษฐานที่มีผลต่อลักษณะนิสัยที่ปรากฏเป็นปกติ ภาษาที่บุคคลแสดงออกมาจากการเล่าปัญหา

อาจจะบ่งบอกให้เห็นว่าบทสนทนาของกลุ่มคนนั้นมีข้อจำกัด หรือมีผลเป็นภัยคุกคามต่อชีวิต ผู้ให้การปรึกษาทำหน้าที่กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนตรวจสอบชุดของบทสนทนาเหล่านี้ โดยทั่วไปเรื่องราวที่เล่าในช่วงแรก ๆ ของการปรึกษามักจะเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต เติบโตขึ้น การกล่าวหา กล่าวโทษตนเอง การตั้งข้อสงสัยกับตนเอง ตลอดจนการอธิบายสาเหตุของปัญหาที่ลงที่คุณลักษณะบุคลิกภาพ ความผิดพลาด ซึ่งคำถามที่ผู้ให้การปรึกษาใช้เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาดูบทสนทนาภายในออกมาสู่บทสนทนาภายนอก

2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

กรรณิการ์ แสนสุภา, เพ็ญญา กุลนภาค และจุฑามาส แหนจอ (2557) ศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีการปรึกษาแบบเล่าเรื่องต่อการเยียวยาตนเองของสตรีหย่าร้าง ผลการทดลองพบว่า สตรีหย่าร้างที่ได้รับการปรึกษาแบบเล่าเรื่องมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเยียวยาตนเองแตกต่างจากสตรีหย่าร้างที่ไม่ได้รับการปรึกษาแบบเล่าเรื่องในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสตรีหย่าร้างที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีแบบเล่าเรื่องมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเยียวยาตนเองในระยะหลังศึกษาและระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะก่อนการศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชนินา วัฒนา (2558) ศึกษาการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวมารดาเลี้ยงเดี่ยว ผลการทดลองพบว่า วัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวมารดาเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษาด้วยทฤษฎีเล่าเรื่อง มีการแสดงออกทางอารมณ์เหมาะสมกว่าวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวมารดาเลี้ยงเดี่ยวที่ไม่ได้รับการปรึกษาด้วยทฤษฎีเล่าเรื่อง และภายหลังจากการได้รับการปรึกษาแล้ว (3 สัปดาห์) นั้น พบว่า วัยรุ่นชายยังคงมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง

เพียว รุ่งรวช (2562) ศึกษาการพัฒนาารูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจของมารดาเลี้ยงเดี่ยวโดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่องเป็นฐาน ผลการทดลองพบว่า รูปแบบการเสริมสร้างสร้างความเข้มแข็งภายในใจโดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่องเป็นฐาน สามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจให้กับมารดาเลี้ยงเดี่ยวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เทอดพงษ์ แดงไทย, เพ็ญญา กุลนภาค และประชา อินัง (2564) ศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องต่อความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการทดลองพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเชิงวิชาการต่ำกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ไม่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียน

มัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเชิงวิชาการใน
ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

นवलพรรณ ขันทะสีมา และคณะ (2564) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยทฤษฎีการ
เล่าเรื่องต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของคนพิการทางการเคลื่อนไหว ผลการทดลองพบว่า การเห็น
คุณค่าในตนเองของคนพิการทางการเคลื่อนไหวของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง มีความ
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองกับ
กลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลอง มีความแตกต่าง
กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษารายบุคคล

3.1 ความหมายของการให้การปรึกษารายบุคคล

วัชร ทรัพย์มี (2558 อ้างถึงใน อารี เจริญชัย, สุขอรุณ วงษ์ทิม และนิธิพัฒน์ เมฆขจร,
2562) กล่าวว่า เป็นกระบวนการให้การช่วยเหลือระหว่างผู้รับการปรึกษากับผู้ให้การปรึกษา
ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญอย่างนักวิชาชีพ โดยมีเป้าหมายให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น
และสิ่งแวดล้อม รวมทั้งช่วยเหลือในการปรับปรุงทักษะในการแก้ไขปัญหา การตัดสินใจ รวมทั้ง
ความสามารถในการพัฒนา

ภาควงุมิ ชีรสันติกุล (2562) กล่าวว่า เป็นกระบวนการในการช่วยเหลือระหว่าง
ผู้ให้การปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนอย่างเชี่ยวชาญกับผู้รับการปรึกษา ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ใน
ลักษณะบุคคลต่อบุคคล เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจในตนเองและเกิดความกระจ่าง
ในด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อที่จะเรียนรู้การดำเนินชีวิตได้อย่างมีความหมาย
จากคำแนะนำที่ดีในการเลือกและแก้ไขปัญหาด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

สุขอรุณ วงษ์ทิม และศทาวุธ แสงอรุณ (2561) กล่าวว่า เป็นรูปแบบของ
การให้การปรึกษาที่ผู้ให้การปรึกษาซึ่งมีความรู้ มีทักษะในวิชาชีพ ให้การปรึกษาผู้รับการปรึกษา
เพียงรายเดียวในแต่ละครั้ง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเอง ผู้อื่น
และสิ่งแวดล้อม สามารถเลือกหาทางแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง สามารถปรับเปลี่ยนความคิด
อารมณ์ และพฤติกรรมให้เหมาะสม นำไปสู่การดำเนินได้อย่างมีความสุข

อารี เจริญชัย และคณะ (2561) กล่าวว่า กระบวนการให้การปรึกษาของผู้ให้การปรึกษา
ที่มีทักษะ ความรู้ และประสบการณ์ให้การปรึกษาแก่ผู้รับการปรึกษาเฉพาะราย มีเป้าหมายให้ผู้รับ
การปรึกษาสามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม จนสามารถ
ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

Gibson and Mitchell (2008 อ้างถึงใน ภาคภูมิ ชีรสันติกุล, 2562) กล่าวว่า เป็นความสัมพันธ์ในลักษณะบุคคลหนึ่งกับอีกบุคคลหนึ่ง ซึ่งเป็นผู้ให้การปรึกษาที่ผ่านการฝึกฝน โดยมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีการปรับเปลี่ยนพัฒนาตนเอง และสามารถตัดสินใจได้ โดยอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการติดต่อสื่อสารในการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาความเข้าใจในตนเองและเกิดการเปลี่ยนแปลง

จากความหมายของการให้การปรึกษารายบุคคลข้างต้น สรุปได้ว่า การปรึกษารายบุคคล เป็นกระบวนการปรึกษาระหว่างผู้ให้การปรึกษาที่มีความเชี่ยวชาญและผู้รับการปรึกษาแบบตัวต่อตัว โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจตนเอง ผู้อื่น และสถานการณ์ต่าง ๆ และสามารถกำหนดวิธีการแก้ไขปัญหาที่ตนเองได้ด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เหมาะสม

3.2 ความสำคัญของการให้การปรึกษารายบุคคล

Recovery First Treatment Center (2017 อ้างถึงใน กวินทิพย์ จันทนิม และคณะ, 2563) ได้อธิบายความสำคัญของการปรึกษารายบุคคลไว้ดังนี้

1) ผู้รับการปรึกษาได้รับความเป็นส่วนตัวอย่างสูงสุด เนื่องจากในชั่วโมงการปรึกษาแต่ละครั้งผู้รับการปรึกษาจะเข้ารับการปรึกษาเพียงคนเดียว มีความรู้สึกอุ่นใจและมั่นใจได้ว่าแนวทางการปรึกษามีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล

2) ผู้รับการปรึกษามีความใกล้ชิดกับผู้ให้การปรึกษามากขึ้น โดยผู้รับการปรึกษาจะได้รับความใส่ใจอย่างดีและมีประสิทธิภาพจากผู้ให้การปรึกษา และผู้ให้การปรึกษามีเข้าใจอย่างแท้จริงเกี่ยวกับปัญหาของผู้รับการปรึกษา นอกจากนี้ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ที่เกี่ยวกับการปรึกษาได้อย่างใกล้ชิดและแนบแน่นได้มากกว่าการปรึกษากลุ่ม

3) ผู้รับการปรึกษาได้รับการปรึกษาอย่างเต็มที่ มีความชัดเจนตรงตามประเด็นหรือความต้องการของแต่ละบุคคล และผู้รับการปรึกษาสามารถเข้าถึงข้อมูลและความก้าวหน้าในการรับการปรึกษาจากผู้ให้การปรึกษาได้โดยตรง

4) ผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาสามารถนัดหมายเวลาการปรึกษาได้ง่ายขึ้นตามความสะดวกของทั้ง 2 ฝ่าย ซึ่งช่วยลดปัญหาการหาเวลาว่างเพื่อมาเข้ารับการปรึกษาได้

Naperla (2018 อ้างถึงใน กวินทิพย์ จันทนิม และคณะ, 2563) กล่าวว่า ความสำคัญของการปรึกษารายบุคคลจะมีความเป็นส่วนตัว ซึ่งช่วยให้บุคคลได้เข้าใจปัญหาที่เผชิญอยู่ โดยผู้ให้การปรึกษาจะรับฟังและทำความเข้าใจในสถานการณ์ชีวิตของผู้รับการปรึกษา และช่วยสำรวจความคิด อารมณ์ และความรู้สึก รวมถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต การปรึกษา

รายบุคคลหรือส่วนตัวนี้เป็นทำให้การปรึกษาแบบตัวต่อตัวในสภาพแวดล้อมที่มีความเป็นส่วนตัว
ได้รับความสบายใจ และมั่นใจในความปลอดภัย

จากความสำคัญของการให้การปรึกษารายบุคคล สรุปได้ว่า ความสำคัญของการให้
การปรึกษารายบุคคลเป็นการปรึกษาที่ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษามีความใกล้ชิดโดยตรง
และเป็นส่วนตัว ผู้รับการปรึกษามีความรู้สึกปลอดภัยและอุ่นใจตลอดการปรึกษา และสามารถนัด
หมายการปรึกษาได้สะดวก หรือเข้าถึงข้อมูลของการปรึกษาได้โดยตรง ทั้งนี้ ผู้ให้การปรึกษาทำ
หน้าที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจและตระหนักถึงความคิดและพฤติกรรมของตนเอง
ผู้อื่น สิ่งแวดล้อม หรือสิ่งที่เป็นปัญหาได้อย่างเหมาะสม

3.3 ข้อดีของการให้การปรึกษารายบุคคล

Naperla (2018 อ้างถึงใน กวินทิพย์ จันทนิม และคณะ, 2563) ได้อธิบายข้อดีของการ
ปรึกษารายบุคคลไว้ดังนี้

- 1) สามารถช่วยให้มีความเข้าใจในตัวตน และรู้จักอารมณ์ของตนเองมากขึ้น
- 2) ช่วยค้นหาจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเองได้
- 3) กระตุ้นความมุ่งมั่นในการเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมใหม่
- 4) มีผู้เชี่ยวชาญคอยรับฟังความทุกข์ใจ และคอยบรรเทาความรู้สึกโดดเดี่ยวต่อ
ปัญหาได้
- 5) ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาค้นหาเป้าหมายของตนเอง และค้นพบแนวทางปฏิบัติ
เพื่อให้ไปถึงเป้าหมายนั้น

3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษารายบุคคล

ยุพดี ทรัพย์เจริญ (2556) ศึกษาผลการให้การปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่าง
รุ่นสู่รุ่นต่อความสามารถในการแยกตนเองของนิสิตปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตปริญญาตรี
ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา ปีการศึกษา 2556 และมีคะแนน
ความสามารถในการแยกตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 16 คน ผลการศึกษาพบว่า นิสิต
ปริญญาตรีที่ได้รับการปรึกษาตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นสู่รุ่น มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการ
แยกตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นพรุจน์ อุทัยทวีป (2560) ศึกษาผลของการให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวคิดของ
โรเจอร์สที่มีต่อการเข้าใจของนักศึกษามหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 3 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้การปรึกษา

รายบุคคลตามแนวคิดของโรเจอร์สมีการพัฒนาระดับการเข้าถึงใจของตนเองระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

สุขอรุณ วงษ์ทิม และคชาวุธ แสงอรุณ (2561) ศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อส่งเสริมความคิดเชิงบวกแก่มารดาหลังคลอด ที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ในโรงพยาบาล กลุ่มตัวอย่าง คือ มารดาหลังคลอดที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ในโรงพยาบาลสงขลา จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 7 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 7 คน ผลการศึกษาพบว่า มารดาหลังคลอดที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ในโรงพยาบาลสงขลาที่ได้รับการปรึกษามีความคิดเชิงบวกสูงกว่ามารดาหลังคลอดที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ในโรงพยาบาลสงขลาที่ไม่ได้รับการปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมารดาหลังคลอดที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ในโรงพยาบาลสงขลาได้รับการปรึกษามีความคิดเชิงบวกระยะหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มณีนุช รongพล, เพ็ญภา กุลนภาค และประชา อินัง (2564) ศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการที่มีต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลามีคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน มีค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษาที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้น มีค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษาที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาออนไลน์

4.1 ความหมายของการให้การปรึกษาออนไลน์

ณัฐวุฒิ สรพิพัฒน์เจริญ (2558) กล่าวว่า เป็นการปรึกษาที่ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นสื่อกลางที่มีรูปแบบหลากหลายแตกต่างกันตามแต่โปรแกรมที่ใช้ มักอยู่ในรูปแบบของการสื่อสารผ่านตัวอักษร ภาพและ/หรือเสียง หรือทั้งหมดก็ได้

อุมาภรณ์ สุขารมณ (2559) กล่าวว่า เป็นรูปแบบการปรึกษาที่ผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษายู่คนละสถานที่ อาจเป็นการสื่อสารที่เกิดขึ้นคนละเวลาหรือเกิดขึ้นเวลาเดียวกันก็ได้ โดยใช้การสื่อสารกันผ่านทางอิเล็กทรอนิกส์

Mallen and Vogel (2005) กล่าวว่า เป็นการจัดให้มีบริการการให้การปรึกษาผ่านอินเทอร์เน็ตโดยผู้ให้การปรึกษา การให้การปรึกษาออนไลน์มักให้บริการโดยอีเมล, แชน และการประชุมทางไกลผ่านจอภาพ

จากความหมายและของการให้การปรึกษาออนไลน์ข้างต้น สรุปได้ว่า การให้การปรึกษาออนไลน์เป็นรูปแบบการให้การปรึกษาที่สื่อสารผ่านตัวอักษร ภาพ และเสียง โดยใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์และอินเทอร์เน็ต ซึ่งผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาจะอยู่คนละสถานที่หรืออาจคนละเวลาตามภูมิศาสตร์

4.2 ประเภทของการให้การปรึกษาออนไลน์

ณัฐวุฒิ สรพิพัฒน์เจริญ (2558) แบ่งประเภทของการให้การปรึกษาออนไลน์ตามช่องทางการสื่อสารสามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภท ดังนี้

1) การให้การปรึกษาออนไลน์ผ่านตัวอักษร (Text-based online counseling)

หมายถึง การใช้การพิมพ์ข้อความตามตัวอักษร เพื่อสื่อสาร ได้ตอบระหว่างกัน หรือการแชท (Chat) โดยการแชทสามารถแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1.1 การแชทในเวลาเดียวกัน (Synchronous Chat) หมายถึง การแชทโต้ตอบที่เมื่อผู้ส่งสารพิมพ์ข้อความแล้วทำการส่ง ไปยังผู้รับสาร แล้วข้อความนั้นปรากฏต่อผู้รับสารในทันที โดยมากจะอยู่ในรูปแบบของห้องแชทหรือโปรแกรมแชท เช่น Skype, Facebook, Messenger, Line

1.2 การแชทต่างเวลากัน (Asynchronous Chat) หมายถึง การแชทที่ผู้ส่งสารและผู้รับสารไม่ได้โต้ตอบในเวลาเดียวกัน เช่น การส่งข้อความสั้น (SMS), การพิมพ์จดหมายส่งทางอีเมล, การโพสต์ข้อความโต้ตอบกันบนเว็บไซต์ หรือกระดานข่าวสารต่าง ๆ

2) การให้การปรึกษาออนไลน์ผ่านเสียง (Tele Counseling) หมายถึง

การที่ผู้ส่งสารและผู้รับสารสื่อสารผ่านเสียงพูด หรือคือการให้การปรึกษาผ่านโทรศัพท์

3) การให้การปรึกษาออนไลน์ผ่านภาพและเสียง (Video Conference Counseling) หมายถึง การที่ส่งสารและผู้รับสารสามารถมองเห็นภาพและได้ยินเสียงของอีกฝ่ายได้ในเวลาเดียวกัน หรือคือการประชุมทางไกลผ่านจอภาพ

4.3 ข้อดีของการให้การปรึกษาออนไลน์

1) ผู้รับการปรึกษาไม่ต้องเผชิญหน้ากับผู้ให้การปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาลดความวิตกกังวล เกิดความรู้สึกสบายใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองอย่างตรงไปตรงมา ส่งผลให้สามารถค้นพบประเด็นปัญหาที่แท้จริงได้เร็วขึ้น (กนกวรรณ วัฒนภูมิ และศิริวรรณ สองแสน, 2564)

2) ผู้ให้การปรึกษาเข้าถึงโลกของผู้รับการปรึกษาที่ยังไม่พร้อมจะใช้บริการแบบพบหน้า เช่น กลุ่มคนที่รู้สึกว่ายากของตนเองเป็นเรื่องน่าละอายใจและต้องการรักษาภาพลักษณ์กลุ่มวัยรุ่นและผู้ที่ยึดติดกับโลกไอที กลุ่มคนที่มีความยุ่งยากในการปรับตัวเข้ากับสังคม นอกจากนี้ยังสามารถให้บริการแบบเชิงรุกกับกลุ่มคนที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ (สุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์, 2553)

3) สามารถสรุปสิ่งที่ได้จากการให้การปรึกษาซึ่งช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหา บางครั้งบุคคลก็มีเพียงคำถามเกี่ยวกับว่าพวกเขาควรจะได้รับการรักษาหรือไม่และไม่ต้องการที่จะได้รับการให้การปรึกษาเป็นชั่วโมงกับผู้ให้การปรึกษา หรือบางครั้งบุคคลก็เพียงต้องการปรึกษาสั้น ๆ เกี่ยวกับเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวที่พวกเขาอาจจะมีความเจ็บป่วยทางจิตใจ หรืออาจจะเป็นประเด็นที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์และพูดคุยกับผู้ให้การปรึกษาออนไลน์ครั้งหรือสองครั้ง ซึ่งอาจจะสามารถทำให้เกิดความชัดเจนขึ้น (นันทกา พุทธิกุล, 2555)

4) ตารางนัดหมายทำได้โดยสะดวกและสามารถกำหนดในเวลาที่เราต้องการ ซึ่งถ้าเป็นคลินิกอาจจะเสนอการนัดหมายได้แค่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ในเวลาทำการ แต่การให้การปรึกษาออนไลน์สามารถทำได้ระหว่างตอนเย็นหรือวันหยุด หรือทำให้มีโอกาสในการสนทนาได้ตอบกับผู้ให้การปรึกษาผ่านทางอีเมล ซึ่งสามารถสร้างความสะดวกสบายให้กับคนที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกลที่อาจจะไม่สามารถเจอกับผู้ให้การปรึกษาได้ (Morin, 2011 อ้างถึงใน นันทกา พุทธิกุล, 2555)

4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาออนไลน์

กนกวรรณ วัฒนภูมิ และศิริวรรณ สองแสน (2564) ศึกษาโปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อการปรับตัวทางสังคม ภายใต้สถานการณ์โควิด 19 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย จำนวน 9 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาคณะครุศาสตร์หลังเข้ารับการปรึกษา

เชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์มีคะแนนการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์ และอรัญญา ต้อยคำภีร์ (2560) ศึกษาประสิทธิภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ต่อการส่งเสริมสุขภาวะในนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี ผลการศึกษาพบว่า นิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนสุขภาวะในระยะหลังทดลองสูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า นิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนสุขภาวะสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Wong, Bon, Tam and Wong (2018) ศึกษาเปรียบเทียบการให้การปรึกษาแบบพบหน้า (Face-to-Face Counseling) และการให้การปรึกษาแบบออนไลน์ (Online Counseling) ในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่า นักศึกษามีเจตคติทางบวกกับวิธีการให้การปรึกษาทั้ง 2 วิธี ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีปัญหาสุขภาพจิตมีแนวโน้มที่จะเข้ารับการปรึกษาแบบออนไลน์มากขึ้น โดยใช้สื่อดิจิทัลเพื่อให้นักศึกษาสามารถเข้าถึงบริการได้ง่ายขึ้น

Mallen (2005 อ้างถึงใน กวินทิพย์ จันทนิม และคณะ, 2563) ศึกษาผลประโยชน์ของวิดีโอคอลในการให้การปรึกษาแก่ผู้รับการปรึกษานั้นสามารถสร้างการติดต่อสื่อสารที่สามารถตอบโต้กันได้อย่างทันทีทันใดทั้งทางเสียงและภาพเคลื่อนไหวระหว่างคู่สนทนาทั้ง 2 ฝ่าย นั่นคือการวิดีโอคอลมีผลลัพธ์คล้ายคลึงกับการสื่อสารแบบเผชิญหน้า (เจอหน้าจริง)

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงหลายด้านในชีวิต ซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าสภาพแวดล้อมรอบตัวมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงในด้านสังคมครอบครัวเป็นพื้นฐานในการบ่มเพาะวัยรุ่นอย่างมาก หากครอบครัวมีปัญหาหากเท่าใดก็ยิ่งส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นมากเท่านั้น

5.1 ความหมายของวัยรุ่น

ชนินาฏ วัฒนา (2558) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการพัฒนาการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม พฤติกรรม เพื่อการเตรียมความพร้อมสู่บทบาทการเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งไม่สามารถกำหนดอายุได้แน่นอนขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางด้านสังคม วัฒนธรรม ศาสนา และจารีตประเพณีของสังคมของวัยรุ่นนั้น ๆ ด้วย

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2547 อ้างถึงใน วัชรินทร์ เอี่ยมศิริ, 2561) กล่าวว่า เป็นช่วงชีวิตระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญ

เพราะมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย รวมทั้งระบบเพศ ด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจริยธรรม

เพ็ญภา กุลนภาค (2562) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นบุคคลที่มีอายุระหว่าง 12 - 25 ปี ที่มีลำดับขั้นชีวิตของบุคคลระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ เป็นช่วงเวลาของการพัฒนาการที่วัยรุ่นต้องเปลี่ยนจากการต้องพึ่งพาผู้อื่นสู่ความเป็นอิสระและมีวุฒิภาวะ

Dusek (1987 อ้างถึงใน ฌภัทร สร้อยจิต และกนิษฐา มุลคำศรี, 2558) กล่าวว่า เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต คืออยู่ระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นวัยที่ต้องเรียนรู้ถึงความเป็นตัวของตัวเอง และเป็นวัยที่มักเกิดปัญหาในชีวิตมากที่สุด

Ingersoll (1989 อ้างถึงใน ชนินาฏ วัฒนา, 2558) กล่าวว่า เป็นช่วงระยะพัฒนาการของบุคคลที่จะต้องสร้างความเป็นเอกลักษณ์แห่งตน และความรู้สึกรักมีคุณค่าในตน รวมทั้งจะต้องมีการปรับภาพลักษณ์เกี่ยวกับการปรับร่างกายของตน ปรับพฤติกรรมให้มีวุฒิภาวะตามความคาดหวังของสังคม มีระบบค่านิยมของตนและมีการเตรียมพร้อมสำหรับบทบาทของผู้ใหญ่

จากความหมายของวัยรุ่น สรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ จากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งเกิดการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้าน ส่งผลให้เกิดต่อการปรับตัวและหากไม่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมก็จะทำให้เกิดปัญหาต่อไปในอนาคต

5.2 ความหมายของครอบครัวหย่าร้าง

จุฑามาศ วรรณศิลป์ (2560) กล่าวว่า เป็นครอบครัวที่อยู่ในระยะตั้งแต่ระหว่างหย่าร้าง จนถึงหลังหย่าร้าง คือ กรตัดสินใจหย่าร้าง การวางแผนแยกทางกัน การแยกจากกัน การหย่าร้าง เสร็จสมบูรณ์ และหลังหย่าร้างถือเป็นสภาพชีวิตสมรสที่สิ้นสุดลง คู่สมรสเลิกอยู่กินด้วยกัน สิ้นสุดความเป็นสามีภรรยาทั้งโดยความผูกพันหรือทางกฎหมาย อาจมีการจดทะเบียนหย่าหรือไม่ก็ได้ โดยอาจยังคงรักษาความสัมพันธ์กันในฐานะผู้ร่วมดูแลบุตร และมีความสัมพันธ์กับเครือญาติของกันไว้

สุมัทนา สิ้นสวัสดิ์ และพนมพร พุ่มจันทร์ (2560 อ้างถึงใน พรพิมล พรมนัส, 2561) กล่าวว่า เป็นการสิ้นสุดความสัมพันธ์ของกลุ่มสมรสที่เคยมีความผูกพันกันอย่างใกล้ชิด การเลิกเป็นสามีภรรยาจนถึงขั้นสุดท้ายของการสมรสทั้งหมด ยกเลิกภาระหน้าที่และความรับผิดชอบตามกฎหมาย และยกเลิกข้อผูกมัดต่าง ๆ ของการแต่งงานระหว่างคู่สมรส ที่เกิดจากความขัดแย้งด้านความคิดและพฤติกรรมที่ไม่สามารถปรับตัวเข้าหากันได้ โดยลักษณะการหย่าร้างตามกฎหมายสามารถแบ่งได้ 2 ลักษณะ คือ การหย่าด้วยความยินยอมของคู่สมรสทั้งสองฝ่ายโดยสมัครใจ แล้วดำเนินการจดทะเบียนการหย่าตามสำนักทะเบียนเป็นลายลักษณ์อักษร และการหย่า

โดยคำพิพากษาจากศาล เนื่องจากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ได้สมัครใจหย่า แต่ด้วยเหตุผลอันสมควรหย่า บางประการ ทำให้ศาลตัดสินสมควรให้หย่า และดำเนินการหย่าหลังจากดำเนินการตามชั้นศาล จึงนำไปจดทะเบียนหย่าในชั้นตอนสุดท้าย แต่ทั้งนี้ยังมีการหย่าโดยพฤตินัยอีกกรณีหนึ่ง ซึ่งเกิดจากการหย่าร้างของกลุ่มสามีภรรยาที่ไม่ได้จดทะเบียนสมรสอีกส่วนหนึ่ง

พรพิมล พรมนัส (2561) กล่าวว่า เป็นการสิ้นสุดความสัมพันธ์ของกลุ่มสมรสหลังจาก กระบวนการ หรือการจัดการกับสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่ประสบผลสำเร็จ จนนำมาสู่การแยก จากโดยมีหลายลักษณะการแยกจากทั้งทางพฤตินัยและกฎหมาย

จากความหมายครอบครัวยหย่าร้างข้างต้น สรุปได้ว่า ครอบครัวยหย่าร้างเป็นครอบครัวที่ บิดาและมารดาตัดสินใจยุติความสัมพันธ์กันที่คู่รัก หากมีบุตรอาจมีการตกลงในการดูแลบุตร ร่วมกัน หรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ดูแลแต่เพียงลำพัง

5.3 ผลกระทบต่อวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวยหย่าร้าง

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.) (2554 อ้างถึงใน เพียว รื่นรอย, 2562) กล่าวว่า การหย่าร้างส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของบุตร เนื่องจากบุตร จะมีความรู้สึกขาดรัก พัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจบกพร่อง ทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรม เรียกร้องและโหยหาความรัก ทำให้บุตรต้องออกไปหาความรักนอกบ้าน และก่อให้เกิดปัญหา สังคมตามมา

จุฑามาศ วรรณศิลป์ (2560) กล่าวว่า ผลกระทบจากการหย่าร้างส่งผลกระทบต่อบุตรโดยตรง ทำให้บุตรมีคุณภาพชีวิตที่ด้อยกว่าบุตรจากครอบครัวปกติ ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ช่วง คือ ช่วงก่อนหย่า ร้างและช่วงหลังหย่าร้าง ในช่วงก่อนหย่าร้างที่บิดามารดาที่มีความขัดแย้งทะเลาะกันบุตรจะเกิด ความรู้สึกอึดอัด ขาดความสุข และช่วงหลังหย่าร้างบุตรจะเกิดความรู้สึกสูญเสีย กลัวถูกทอดทิ้ง ต้องการความรัก ขาดความเชื่อมั่น มีปัญหาด้านสัมพันธภาพทางอารมณ์ พฤติกรรม และสังคม

พรพิมล พรมนัส (2561) กล่าวว่า ผลกระทบจากการหย่าร้างมีทั้งด้านบวกและด้านลบ โดยมากผลกระทบด้านบวกจะเกิดขึ้นกับคู่สมรส คือ การตัดสินใจหย่าหรือแยกทางเป็นการหาทาง ออกของปัญหาทะเลาะเบาะแว้ง การลดสิ่งกระตุ้นทางอารมณ์ ลดการควบคุมอารมณ์ตนเอง และความเครียดที่ต้องเผชิญกับอีกฝ่ายหนึ่ง ส่วนผลกระทบด้านลบมักเกิดขึ้นกับบุตร

เพียว รื่นรอย (2562) กล่าวว่า บุตรได้รับผลกระทบจากการหย่าร้างของบิดามารดา โดยตรงทางด้านจิตใจ พัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจบกพร่อง ทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรม เรียกร้องและโหยหาความรัก ซึ่งล้วนส่งผลกระทบต่อเมื่อบุตรเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่

จากผลกระทบต่อวัยรุ่นที่มาจากการหย่าร้างข้างต้น สรุปได้ว่า ผลกระทบต่อวัยรุ่นที่มาจาก การหย่าร้างส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจอย่างมาก โดยบุตรจะเกิดความรู้สึกสูญเสีย ความรัก โดดเดี่ยวอ้างว้าง ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม เช่น ก้าวร้าว หรือเป็นโรคทางจิตเวช

5.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

อุบลรัตน์ ฌวีวงศ์ (2543) ศึกษาผลของการให้การปรึกษาครอบครัวต่อสัมพันธภาพ ภายในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนนิคม วิทยา จังหวัดระยอง ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษาครอบครัวมีสัมพันธภาพภายใน ครอบครัวดีขึ้น และแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาลดลง

วิไลลักษณ์ คงตุก (2561) ศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญ ความจริง เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัว หย่าร้าง โรงเรียนเทศบาล 5 (วัดหัวป้อมนอก) จำนวน 16 คน ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมการให้ การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตที่สร้างขึ้นมีความ เหมาะสมอยู่ในระดับดี และนักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตมีระดับสุขภาพจิตในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่า ระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบ กลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตมีระดับสุขภาพจิตสูงกว่านักเรียนที่ ไม่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Dom (1995 อ้างถึงใน ชนินาฏ วัฒนา, 2558) ศึกษาการยึดรูปแบบและแบบแผนการ กระทำของบุตร ในวัยรุ่นอายุ 12-17 ปี อาศัยในครอบครัวที่มีทั้งบิดาและมารดา และครอบครัว ที่ไม่มีบิดามีแต่มารดาเพียงคนเดียว ผลการศึกษาพบว่า การหย่าร้างของบิดาและมารดา ส่งผลกระทบต่อบุตร บุตรที่ครอบครัวขาดบิดาจะมีปัญหาทางสังคมมากกว่าบุตรที่อยู่ในครอบครัว ที่มีทั้งบิดาและมารดา โดยบุตรที่ครอบครัวขาดบิดาจะมีลักษณะไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ เนื่องจากขาดรูปแบบที่จะใช้ยึดถือในเชิงกระทำ

บทที่ 3

วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยเรื่อง การปรึกษาออนไลน์ที่ทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อลดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ผู้วิจัยขอเสนอวิธีดำเนินการในการวิจัยตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การดำเนินงานวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง
6. การวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ คือ วัยรุ่นอายุ 16 - 18 ปี อาศัยในครอบครัวที่บิดาและมารดามีการหย่าร้างกัน อาศัยอยู่ในประเทศไทย โดยประชากรได้มาจากการที่ผู้วิจัยประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางสื่อออนไลน์ ได้แก่ Facebook และ Instagram เพื่อรับสมัครผู้เข้าร่วมวิจัยตามความสมัครใจ ซึ่งเป็นประชากรที่ไม่สามารถระบุจำนวนได้

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ คือ วัยรุ่นอายุ 16 - 18 ปี อาศัยในครอบครัวที่บิดาและมารดามีการหย่าร้างกัน อาศัยอยู่ในประเทศไทย มีคะแนนการตัดขาดทางอารมณ์ระดับสูงตั้งแต่ 84 คะแนนขึ้นไปจากแบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

ขนาดกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการคำนวณ โดยใช้ G*Power เวอร์ชัน 3.1.9.7 โดยกำหนดค่า Test family เป็น Statistical test เป็น ANOVA: Repeated Measures, Within – Between Interaction กำหนด Effect size $f = 0.35$ ซึ่งเป็นค่าระดับปานกลาง และ Power $(1 - \beta_{err prob}) = 0.80$ ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสม จำนวน 16 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยการจับที่ละคู่ (Match Pair) ให้เท่าเทียมกันทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง คือ

- 1) วัยรุ่นที่มีคะแนนการตัดขาดทางอารมณ์ระดับสูงตั้งแต่ 84 คะแนนขึ้นไป จากแบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง
- 2) เป็นวัยรุ่นอายุ 16 - 18 ปี ที่อาศัยในครอบครัวหย่าร้าง อาศัยอยู่ในประเทศไทย
- 3) ไม่มีอาการทางจิตเวชหรือเป็นผู้ป่วยจิตเวช
- 4) ยินยอมพร้อมใจเข้าสู่โครงการวิจัยและได้รับอนุญาตจากผู้ปกครอง
- 5) มีความพร้อมด้านอุปกรณ์ในการเข้าร่วมการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องแบบออนไลน์ตลอดโปรแกรมการศึกษา

เกณฑ์การคัดออกกลุ่มตัวอย่าง คือ

- 1) ไม่สามารถเข้าร่วมการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องแบบออนไลน์ตลอดโปรแกรมการศึกษาได้ 100%
- 2) ไม่ประสงค์เข้าร่วมการวิจัยด้วยทุกกรณี
- 3) ขอลอนตัวจากการเข้าร่วมโครงการ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง
2. โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อลดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ มีขั้นตอนดังนี้

1. แบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

1) ผู้วิจัยได้แปลและเรียบเรียงใช้กรอบความคิดของ Bowen (1978) พัฒนาโดยสุภัททาญ์ แก้วเกษ (2556) โดยนำองค์ประกอบมาพัฒนาแบบวัดให้เหมาะสมกับงานวิจัย โดยแบ่งการตัดขาดทางอารมณ์เป็น 3 องค์ประกอบ ดังนี้

- 1.1) องค์ประกอบที่ 1 ความผูกพันทางอารมณ์ที่ไม่ได้รับการแก้ไข
- 1.2) องค์ประกอบที่ 2 การโต้ตอบทางอารมณ์ของบุคคลโดยการแสดงพฤติกรรมที่ห่างเหิน
- 1.3) องค์ประกอบที่ 3 การแยกตนเองจากครอบครัวโดยไม่ย้อนกลับไปดูครอบครัวของตน

2) ผู้วิจัยนำแบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ตรวจสอบ แล้วนำข้อเสนอแนะไปปรับปรุงแก้ไข

3) จากนั้นนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จำนวน 3 ท่าน โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิแสดงความคิดเห็นพิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามที่กำหนดไว้ แล้วนำมาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) จำนวน 38 ข้อ ซึ่งได้ผลตั้งแต่ 0.33 - 1 โดยมีข้อคำถามต่ำกว่า 0.50 จึงตัดทิ้งจำนวน 2 ข้อ เหลือ 36 ข้อ จากนั้นปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

4) ผู้วิจัยนำแบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ฉบับแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิให้อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง

5) ผู้วิจัยนำแบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ฉบับแก้ไขที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ไปทดลอง (Try Out) กับวัยรุ่น อายุ 16 - 18 ปี ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

6) ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการทดลองใช้แบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ไปตรวจสอบคุณภาพหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยใช้ค่าสหสัมพันธ์รายข้อ (Item - Total Correlation) เพื่อคัดข้อคำถามที่ค่าสหสัมพันธ์ต่ำกว่า 0.2 ซึ่งมีจำนวน 6 ข้อ มาปรับปรุงโดยไม่ตัดข้อใดทิ้ง เพราะจากการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์จำนวน 36 ข้อ ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) มีค่าเท่ากับ .868 (ความน่าเชื่อถือสูง)

7) ผู้วิจัยนำแบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ปรับปรุงแก้ไข และจัดทำเป็นแบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ฉบับสมบูรณ์ เพื่อเตรียมเก็บข้อมูลกับวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยแบบวัดแบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ จำนวน 36 ข้อ ข้อคำถามแบ่ง 3 ด้าน ประกอบด้วยข้อคำถามดังต่อไปนี้

7.1) องค์กรประกอบที่ 1 ความผูกพันทางอารมณ์ที่ไม่ได้รับการแก้ไข จำนวน 14 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามด้านบวก จำนวน 7 ข้อ ข้อที่ 1, 3, 5, 7, 8, 11, 13 และด้านลบ จำนวน 7 ข้อ ข้อที่ 2, 4, 6, 9, 10, 12, 14

7.2) องค์กรประกอบที่ 2 การโต้ตอบทางอารมณ์ของบุคคลโดยการแสดงพฤติกรรมที่ห่างเหิน จำนวน 12 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามด้านบวก จำนวน 5 ข้อ ข้อที่ 15, 17, 19, 22, 24 และด้านลบ จำนวน 7 ข้อ ข้อที่ 16, 18, 20, 21, 23, 25, 26

7.3) องค์ประกอบที่ 3 การแยกตนเองจากครอบครัวโดยไม่ย้อนกลับไปดูครอบครัวของตน จำนวน 10 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามด้านบวก จำนวน 5 ข้อ ข้อที่ 27, 29, 31, 33, 35 และด้านลบ จำนวน 5 ข้อ ข้อที่ 28, 30, 32, 34, 36

มาตรวัดประเมินค่า แบบลิเคิร์ตสเกล (Likert Scale) โดยลักษณะของแบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์เป็นคำตอบแบบเลือกตอบตามระดับความคิด ความรู้สึก และการกระทำ เป็นข้อคำถามด้านบวกและข้อคำถามด้านลบ แบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

ข้อคำถามด้านบวก

ระดับ 5 หมายถึง มีความคิด ความรู้สึก และการกระทำเห็นด้วยกับข้อความนั้น ๆ มากที่สุด เท่ากับ 1 คะแนน

ระดับ 4 หมายถึง มีความคิด ความรู้สึก และการกระทำเห็นด้วยกับข้อความนั้น ๆ มาก เท่ากับ 2 คะแนน

ระดับ 3 หมายถึง มีความคิด ความรู้สึก และการกระทำเห็นด้วยกับข้อความนั้น ๆ ปานกลาง เท่ากับ 3 คะแนน

ระดับ 2 หมายถึง มีความคิด ความรู้สึก และการกระทำเห็นด้วยกับข้อความนั้น ๆ น้อย เท่ากับ 4 คะแนน

ระดับ 1 หมายถึง มีความคิด ความรู้สึก และการกระทำเห็นด้วยกับข้อความนั้น ๆ น้อยที่สุด เท่ากับ 5 คะแนน

ข้อคำถามด้านลบ

ระดับ 5 หมายถึง มีความคิด ความรู้สึก และการกระทำเห็นด้วยกับข้อความนั้น ๆ มากที่สุด เท่ากับ 5 คะแนน

ระดับ 4 หมายถึง มีความคิด ความรู้สึก และการกระทำเห็นด้วยกับข้อความนั้น ๆ มาก เท่ากับ 4 คะแนน

ระดับ 3 หมายถึง มีความคิด ความรู้สึก และการกระทำเห็นด้วยกับข้อความนั้น ๆ ปานกลาง เท่ากับ 3 คะแนน

ระดับ 2 หมายถึง มีความคิด ความรู้สึก และการกระทำเห็นด้วยกับข้อความนั้น ๆ น้อย เท่ากับ 2 คะแนน

ระดับ 1 หมายถึง มีความคิด ความรู้สึก และการกระทำเห็นด้วยกับข้อความนั้น ๆ น้อยที่สุด เท่ากับ 1 คะแนน

ในการแปลผลคะแนนแบบวัดในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้แนวทางการแบ่งคะแนนตามช่วงเท่า ๆ กัน (Equal Interval Scaling) ตามแนวคิดของ Crocker and Algina (2006) เพราะแบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยนำองค์ประกอบมาพัฒนาไม่มีคะแนนอ้างอิงเชิงบรรทัดฐานที่ชัดเจน

เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ ตั้งแต่ 36 ถึง 180 คะแนน
ซึ่งระดับคะแนนสามารถแบ่งได้ ดังนี้

- 1) คะแนนระหว่าง 36 ถึง 83 คะแนน เกณฑ์ต่ำ
- 2) คะแนนระหว่าง 84 ถึง 131 คะแนน เกณฑ์ปานกลาง
- 3) คะแนนระหว่าง 132 ถึง 180 คะแนน เกณฑ์สูง

2. โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อลดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

1) ศึกษาเอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตัดขาดทางอารมณ์ การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง การปรึกษาออนไลน์ และการปรึกษารายบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำโปรแกรมการปรึกษารายบุคคล กำหนดโครงสร้าง ขั้นตอน และจุดประสงค์ของโปรแกรมการปรึกษารายบุคคล

2) ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบและแก้ไขตามคำแนะนำ

3) ผู้วิจัยนำโปรแกรมที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจสอบคุณภาพความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เนื้อหา วัตถุประสงค์ ความเหมาะสมของกระบวนการ และแก้ไขตามคำแนะนำ

4) ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบฉบับแก้ไข

5) ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องที่แก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไปทดลอง (Try Out) กับวัยรุ่น อายุ 16 - 18 ปี ที่อาศัยในครอบครัวที่บิดาและมารดามีการหย่าร้างกันซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสม เกี่ยวกับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหา และวิธีการประเมินผล แล้วนำมาปรับแก้ไขให้เหมาะสม

6) นำโปรแกรมที่ปรับแก้ไขแล้วให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง เมื่อเรียบร้อยแล้วนำโปรแกรมไปใช้กับกลุ่มทดลองในงานวิจัย

ผู้วิจัยทำการทดลองทั้งหมด 6 ครั้ง ครั้งละ 45 - 60 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ โดยมีรายละเอียดการให้การปรึกษา ดังนี้

ตารางที่ 1 รายละเอียดการให้การปรึกษา

ครั้งที่	เรื่อง/เวลา	รายละเอียด
1	สร้างสัมพันธภาพ	สร้างสัมพันธภาพให้เกิดความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา แจ้งให้ทราบถึงวัตถุประสงค์และข้อตกลงในการให้การปรึกษา พร้อมได้กำหนดจุดมุ่งหมายของตนเองและทราบถึงประโยชน์ที่จะได้
2	การรักษาสัมพันธภาพและสำรวจปัญหา	รักษาสัมพันธภาพให้คงอยู่ ให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจสภาพอารมณ์ ความผูกพันและความรู้สึกระหว่างตนเองกับบิดาหรือมารดา พร้อมเล่าเรื่องราวของตัวเอง เช่น ลักษณะเหตุการณ์ ผลกระทบ ความคิด และความรู้สึก
3	การเรียนรู้และเข้าใจภาวะการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง	รักษาสัมพันธภาพให้คงอยู่ ให้ผู้รับการปรึกษาสามารถแยกแยะปัญหาของตนเอง พร้อมสามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างปัญหากับประเด็นด้านพฤติกรรม อารมณ์ ร่างกาย และทัศนคติ
4	การพัฒนาภาวะการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง	รักษาสัมพันธภาพให้คงอยู่ ให้ผู้รับการปรึกษาได้พยายามเรียนรู้ ทำความเข้าใจ สะสางสิ่งที่ค้างคาใจ และเผชิญหน้ากับปัญหา พร้อมให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายระหว่างปัญหาและผลกระทบที่เกิดกับตนเองในช่วงเวลาต่าง ๆ ตลอดจนผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับบุคคลรอบข้าง
5	การลดภาวะการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง	รักษาสัมพันธภาพให้คงอยู่ ลดปฏิบัติการได้ตอบทางอารมณ์ของผู้รับการปรึกษาและผู้ปกครอง พร้อมสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษามีการติดต่อสื่อสารกับผู้ปกครอง
6	การยุติการปรึกษา	ให้ผู้รับการปรึกษาได้ฝึกฝนวิธีการสร้างความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดแบบตัวต่อตัวกับผู้ปกครอง เพื่อยุติการปรึกษา พร้อมให้กำลังใจแก่ผู้รับการปรึกษา และประเมินผลจากการให้การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง

การดำเนินงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยใช้ประเภทสององค์ประกอบแบบ วัดซ้ำหนึ่งองค์ประกอบ (Two-Factor Experimental with Repeated Measures on One Factor) ปรับจาก Winer, Brown, & Michels (1991, p. 509) เพื่อศึกษาผลการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อลดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากรอบครัวหย่าร้าง จำนวน 16 คน และทำการจับคู่ (Match pair) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง (Experimental Group) จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม (Control Group) จำนวน 8 คน วัดระยะก่อนทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง ดังตารางดังนี้

ตารางที่ 2 รูปแบบแผนการทดลอง

	Bi	Bj	Bq
A1	G1	G1	G1
A2	G2	G2	G2

ความหมายของสัญลักษณ์ที่ใช้

A1 แทน กลุ่มทดลอง

A2 แทน กลุ่มควบคุม

Bi แทน ระยะเวลาก่อนการทดลอง

Bj แทน ระยะเวลาหลังการทดลอง

Bq แทน ระยะเวลาติดตามผลการทดลอง

G1 แทน จำนวนของกลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง

G2 แทน จำนวนของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับ โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง

ระยะก่อนการทดลอง

1) ผู้วิจัยประชาสัมพันธ์รับสมัครวัยรุ่นที่สนใจเข้าร่วมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง โดยผู้วิจัยจัดทำโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางออนไลน์และให้วัยรุ่นที่สนใจทำแบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์และกรอกข้อมูลทั่วไปทางแบบฟอร์มออนไลน์เพื่อผู้วิจัยติดต่อกลับ

2) ผู้วิจัยแปลผลคะแนนแล้วนำมาจัดเรียงคะแนนรวมจากมากไปน้อย เพื่อคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างและต้องผ่านตามเกณฑ์ จำนวน 16 คน ตามลำดับคะแนน ซึ่งคะแนนการตอบแบบวัดครั้งนี้ถือเป็นคะแนนในระยะเวลาก่อนการทดลอง (Pre-test)

3) ผู้วิจัยแบ่งวัยรุ่น จำนวน 16 คน ออกเป็น 2 กลุ่ม โดยการจับที่ละคู่ (Pair Match) จากผลคะแนนแบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน และสอบถามถึงความพร้อมในการเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลอง

ระยะการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ ทฤษฎีเล่าเรื่อง แบ่งออกเป็นจำนวน 6 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 45 - 60 นาที ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ ผ่านการ Video Call ของแอปพลิเคชัน Line ส่วนกลุ่มควบคุมจะใช้ชีวิตตามปกติ ไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง และสามารถขอรับการศึกษาได้ หากมีความประสงค์ที่จะเข้ารับโปรแกรม ผู้วิจัยจะดำเนินการนัดหมาย เพื่อเข้ารับการศึกษาในภายหลังจากที่เสร็จสิ้นการวิจัยเรียบร้อยแล้ว

โดยก่อนจะเริ่มมีการทำกิจกรรมผู้วิจัยจะมีการขออนุญาตผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย และต้องได้รับความยินยอมก่อนจะเริ่มเข้าร่วมกิจกรรมที่อาจก่อให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ กระตือรือร้นเกินไป เมื่อไปถึง พูดถึงสถานการณ์ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง แต่ทั้งนี้ผู้วิจัยในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดจะคอยดูแลผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยเป็นอย่างดี โดยมีการประเมินสภาพจิตใจและเข้าให้การช่วยเหลือในทันที หากในระหว่างที่ให้การปรึกษาในแต่ละครั้ง ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยรู้สึกไม่สบายใจ หรืออึดอัดใจ ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยสามารถที่จะยกเลิกการทำกิจกรรมได้ทันที โดยจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทั้งสิ้น และพร้อมส่งต่อผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและจิตเวชตามความสมัครใจของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ทั้งนี้ในการเข้าร่วมโครงการวิจัย ข้อมูลต่าง ๆ ของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยจะถูกเก็บไว้เป็นความลับไม่เปิดเผยไม่ว่าในทางใด ๆ จะไม่มีการเปิดเผยชื่อของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย การนำเสนอข้อมูลให้การปรึกษากลุ่มผู้วิจัยจะใช้ชื่อสมมติ นำเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลใบงาน กิจกรรมผู้วิจัยจะเก็บไว้ในตู้เอกสารที่ใส่กุญแจ และจะทำลายข้อมูลทิ้งหลังจากที่ผู้วิจัยเผยแพร่งานวิจัยเสร็จสิ้นภายในระยะเวลา 1 ปี

เมื่อสิ้นสุดกระบวนการของโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง ครั้งที่ 6 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ฉบับเดิมอีกครั้ง เพื่อเป็นคะแนนระยะหลังการทดลอง (Post-test)

ระยะติดตามผลการทดลอง

ภายหลังสิ้นสุดกระบวนการของโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ฉบับเดิมอีกครั้ง เพื่อเป็นคะแนนในระยะติดตามผลการทดลอง (Follow-up)

จากนั้นนำผลมาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ในคะแนนการตัดขาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการนำเสนอในรูปแบบตารางและแผนภูมิทั้ง 3 ระยะการทดลอง และวิเคราะห์สถิติเชิงอนุมานเพื่อเปรียบเทียบผลความแตกต่างของการตัดขาดทางอารมณ์ของทั้ง 3 ระยะการทดลอง ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated Measures Analysis of Variance : One Between-Subjects Variable and One Within-Subjects Variable) ของ Howell (2007)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อกับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 8 คน เพื่อชี้แจงทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการเข้าร่วมการวิจัย และนัดหมายกำหนดการ วัน และเวลาสำหรับการทดลอง ซึ่งในระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยนำคะแนนการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ครั้งที่ 1 เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test)
2. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยโปรแกรมการให้การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องจำนวน 6 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 45 - 60 นาที รวมทั้งหมด 6 สัปดาห์ เก็บข้อมูลผ่านการสนทนาออนไลน์ด้วยการ Video Call ของแอปพลิเคชัน Line เมื่อสิ้นสุดการให้การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องในครั้งที่ 6 ผู้วิจัยนำคะแนนการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ครั้งที่ 2 เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-test)
3. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลในระยะติดตามผล โดยมีระยะห่างจากระยะหลังการทดลองเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ซึ่งคะแนนการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ครั้งที่ 3 เป็นคะแนนระยะติดตามผล (Follow-up)

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

- 1) โครงการวิจัยผ่านการพิจารณาของคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยบูรพา เลขที่ IRB4-086/2568 วันที่รับรอง 25 มีนาคม 2568
- 2) ผู้วิจัยเข้าแนะนำตัวกับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย เพื่อขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัย พร้อมชี้แจงให้ได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ และประโยชน์ของการวิจัย
- 3) เคารพในศักดิ์ศรี สิทธิของมนุษย์ และปกป้องสิทธิประโยชน์ การดำเนินการทุกอย่างจะรักษาความลับของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย
- 4) ผู้จะเข้าร่วมโครงการวิจัย ต้องสมัครใจ มีสิทธิในการตัดสินใจเข้าร่วมโครงการวิจัย และลงนามยินยอมในใบแบบแสดงความยินยอมการเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการวิจัยจะไม่มีผลใด ๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อม มีสิทธิยกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ตามความต้องการ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ ด้วยการตรวจสอบคุณภาพหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยใช้ค่าสหสัมพันธ์รายข้อ (Item - Total Correlation) เพื่อคัดข้อคำถามที่ค่าสัมพันธภาพต่ำกว่า 0.2 และการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)
2. วิเคราะห์ข้อมูลแสดงค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนการตัดขาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้ง 3 ระยะเวลาทดลอง ด้วยการหาค่าความถี่ และร้อยละ
3. วิเคราะห์สถิติเชิงอนุมาน เพื่อเปรียบเทียบผลความแตกต่างของการตัดขาดทางอารมณ์ของทั้ง 3 ระยะเวลาทดลองด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปร ระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated Measures Analysis of Variance : One Between-Subjects Variable and One Within-Subjects Variable) ของ Howell (2007) และเมื่อตรวจพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงดำเนินการทดสอบความแตกต่างรายคู่เพิ่มเติมโดยใช้วิธีการของ Bonferroni

บทที่ 4

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ ที่สร้างขึ้น แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ข้อมูลแสดงค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการตัดขาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้ง 3 ระยะเวลาทดลอง
2. ข้อมูลสถิติเชิงอนุมาน เพื่อเปรียบเทียบผลความแตกต่างของคะแนนการตัดขาดทางอารมณ์ของแต่ละระยะเวลาทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ระยะเวลาทดลอง

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดคำย่อ เพื่อใช้แทนความหมายในการแสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลการทดลอง ซึ่งทำให้เกิดความกระชับในการเสนอข้อมูลและให้ผู้อ่านมีความเข้าใจที่ตรงกัน

df แทน ค่าชั้นของความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)

F แทน ค่าที่แสดงอัตราส่วนของความแปรปรวนระหว่างกลุ่มต่อความแปรปรวนภายในกลุ่ม (F-Ratio)

M แทน ค่าเฉลี่ย (Mean)

MD แทน ค่าเฉลี่ยความแตกต่าง (Mean Difference)

MS แทน ค่าเฉลี่ยยกกำลังสอง (Mean Square)

SD แทน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

SS แทน ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Type III Sum of Squares)

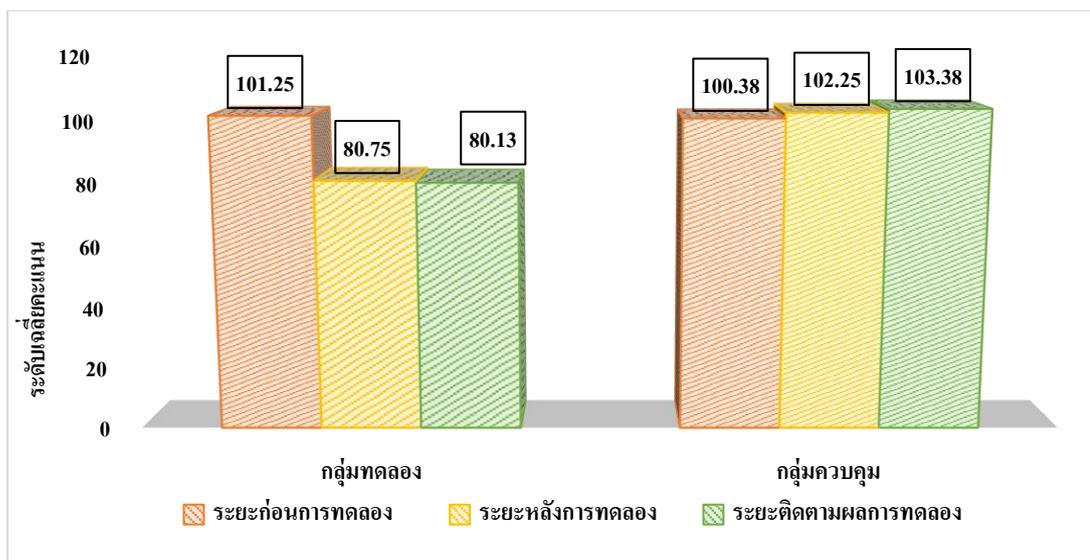
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลแสดงค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการตัดขาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล ดังตารางที่ 3

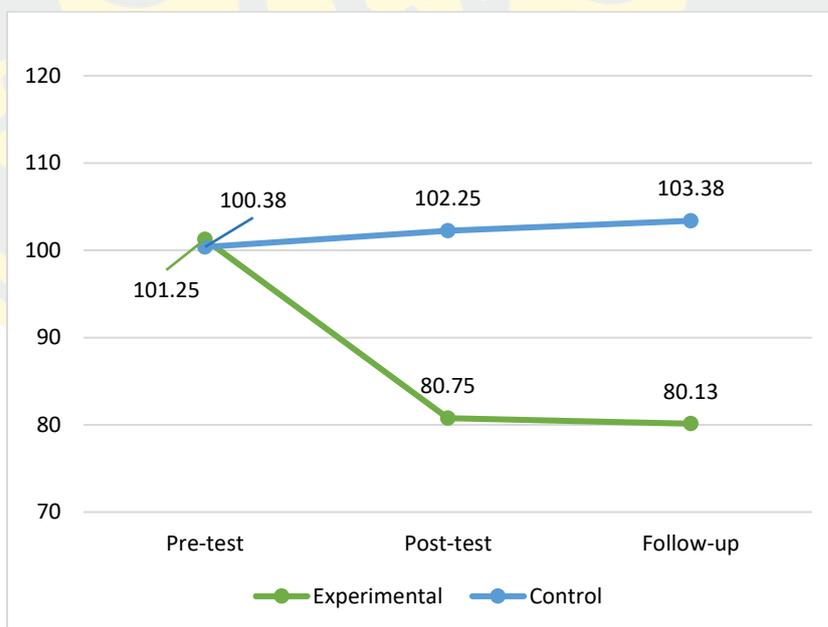
ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดขาดทางอารมณ์ในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 ระยะการทดลอง

กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
คนที่	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผลการทดลอง	คนที่	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผลการทดลอง
1	87	82	80	1	88	90	86
2	93	80	85	2	89	91	90
3	93	83	85	3	94	95	98
4	98	93	90	4	94	95	99
5	100	65	54	5	101	102	107
6	104	70	64	6	102	115	117
7	108	90	95	7	116	114	113
8	127	83	88	8	119	116	117
รวม	810	646	641	รวม	803	818	827
M	101.25	80.75	80.13	M	100.38	102.25	103.38
SD	12.35	9.35	13.99	SD	11.70	11.16	11.99

จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อลดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดขาดทางอารมณ์ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง คือ 101.25, 80.75 และ 80.13 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อลดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดขาดทางอารมณ์ คือ 100.38, 102.25 และ 103.38 ตามลำดับ โดยแสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดขาดทางอารมณ์เป็นแผนภูมิและกราฟเส้นถึง ดังภาพที่ 2 และ 3



ภาพที่ 2 แผนภูมิแสดงค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดขาดทางอารมณ์
ในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 ระยะการทดลอง



ภาพที่ 3 กราฟเส้นค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดขาดทางอารมณ์
ในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 ระยะการทดลอง

จากภาพที่ 3 พบว่า ระยะก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดขาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับที่ใกล้เคียงกัน แต่ระยะหลังการทดลองค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มทดลองมีระดับที่ต่ำอย่างมาก และระยะติดตามผลการทดลองมีระดับคงที่ ส่วนกลุ่มควบคุมมีระดับเฉลี่ยคะแนนที่สูงขึ้นเล็กน้อย

2. ข้อมูลสถิติเชิงอนุมาน เพื่อเปรียบเทียบผลความแตกต่างของคะแนนการตัดขาดทางอารมณ์ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measure Analysis of Variance)

ภายในกลุ่มทดลอง ดังตารางที่ 4 และ 5

ตารางที่ 4 ผลทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นสำหรับการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำ

Mauchly's Test of Sphericity							
Within Subjects Effect	Mauchly's W	Approx. Chi-Square	df	Sig.	Epsilon		
					Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
Interval	.328	14.494	2	.001	.598	.669	.500

จากตารางที่ 4 พบว่า ผลทดสอบโดยใช้ Mauchly's Test พบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 ข้อมูลเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้น จึงพิจารณาผลด้วยค่า Greenhouse-Geisser ต่อไป

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำ

Source	df	SS	MS	F	Sig.	Partial Eta Squared
Between-Subjects	15	6986.312				
Group(G)	1	2566.687	2566.687	8.130	.013*	.367
Error	14	4419.625	315.687			
Within-Subjects	19.138	3814				
Interval(I)	1.196	900.875	753.153	8.606	.007*	.381
IxG	1.196	1447.625	1210.250	13.829	.001*	.497
Error	16.746	1465.500	87.514			
Total	34.138	10800.312				

(* p-value (Sig.) < .05)

จากตารางที่ 5 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม และผลการวิเคราะห์ความแตกต่างภายในกลุ่ม มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้ง 3 ระยะการทดลอง ด้วยค่า Greenhouse-Geisser มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีอย่างน้อย 1 คู่ในช่วง 3 ระยะการทดลองที่แตกต่างกัน จึงเปรียบเทียบรายคู่ด้วย Bonferroni ตามสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

2.1 ผลการทดสอบสมมติฐานของการวิจัยที่ 1 กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องลดการตัดขาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง ต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง ดังตารางที่ 6 และ 7

ตารางที่ 6 ผลทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นสำหรับการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำของกลุ่มทดลอง

Mauchly's Test of Sphericity							
Within Subjects Effect	Mauchly's W	Approx. Chi-Square	df	Sig.	Epsilon		
					Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
Interval	.296	7.302	2	.026	.587	.634	.500

จากตารางที่ 6 พบว่า ผลทดสอบโดยใช้ Mauchly's Test พบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .026 ข้อมูลเป็นไม่ไปตามข้อตกลงเบื้องต้น จึงพิจารณาผลด้วย ค่า Greenhouse-Geisser ต่อไป ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำของกลุ่มทดลอง

Source	df	SS	MS	F	Sig.	Partial Eta Squared
Within-Subjects	9.391	3618.667				
Interval	1.174	2311.750	1969.473	12.382	.006*	.639
Error	8.217	1306.917	159.059			

(* p-value (Sig.) < .05)

จากตารางที่ 7 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างภายในกลุ่ม มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้ง 3 ระยะการทดลอง ด้วยค่า Greenhouse-Geisser มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีอย่างน้อย 1 คู่ในช่วง 3 ระยะการทดลองที่แตกต่างกัน จึงเปรียบเทียบรายคู่ด้วย Bonferroni ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ของกลุ่มทดลอง

Pairwise Comparisons					
Interval	MD	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval for Difference	
				Lower Bound	Upper Bound
Post-test – Pre-test	-20.50*	5.342	.019*	-37.207	-3.793
Follow-up – Pre-test	-21.12*	6.090	.031*	-40.172	-2.078

(* p-value (Sig.) < .05)

จากตารางที่ 8 พบว่า คะแนนการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นจากครอบครัวร้าง ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลลดลงของกลุ่มทดลอง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเทียบกับระยะก่อนการทดลอง โดยมีค่าเฉลี่ยความแตกต่างอยู่ที่ 20.50 และ 21.12 ตามลำดับ การปรึกษาออนไลน์ตามทฤษฎีเล่าเรื่องไม่เพียงส่งผลในทันทีหลังจบกระบวนการ ปรึกษา แต่ยังคงประสิทธิภาพอย่างต่อเนื่องไปถึง 3 สัปดาห์หลังสิ้นสุดการปรึกษา การตัดขาดทางอารมณ์ลดลงอย่างชัดเจนเมื่อเทียบกับช่วงก่อนเริ่มการปรึกษา

2.2 ผลการทดสอบสมมติฐานของการวิจัยที่ 2 กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องลดการตัดขาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง ดังตารางที่ 9 ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

Source	df	SS	MS	F	Sig.	Partial Eta Squared
Between-Subjects	45	9899.438				
Pre-test	1	3.063	3.063	.021	.886	.002
Group Post-test	1	1849.000	1849.000	17.455	.001*	.555
Follow-up	1	2162.250	2162.250	12.737	.003*	.476
Pre-test	14	2025.375	144.670			
Error Post-test	14	1483.000	105.929			
Follow-up	14	2376.750	169.768			

(* p-value (Sig.) < .05)

จากตารางที่ 9 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 จึงเปรียบเทียบรายคู่ด้วย Bonferroni ดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

Pairwise Comparisons					
Interval	MD	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval for Difference	
				Lower Bound	Upper Bound
Post-test (Experimental – Control)	-21.50*	5.146	.001	-32.537	-10.463
Follow-up (Experimental – Control)	-23.25*	6.515	.003	-37.223	-9.277

(* p-value (Sig.) < .05)

จากตารางที่ 10 พบว่า คะแนนการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นจากครอบครัวร้าง ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลลดลงของกลุ่มทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม โดยมีค่าเฉลี่ยความแตกต่างอยู่ที่ 21.50 และ 23.25 ตามลำดับ การปรึกษาออนไลน์ตามทฤษฎีเล่าเรื่องส่งผลอย่างมีประสิทธิภาพต่อการลดระดับการตัดขาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ทั้งในระยะสั้นหลังจบการศึกษา และต่อเนื่องไปจนถึง 3 สัปดาห์หลังสิ้นสุดการศึกษา เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษาในรูปแบบเดียวกัน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยที่ได้จากการดำเนินการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยสรุปกระบวนการและผลการศึกษา ดังต่อไปนี้

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยวัยรุ่นอายุ 16 - 18 ปี อาศัยในครอบครัวที่บิดาและมารดามีการหย่าร้างกัน มีคะแนนการตัดขาดทางอารมณ์ระดับสูงตั้งแต่ 84 คะแนนขึ้นไป จากแบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ ผ่านเกณฑ์คัดเข้า และมีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย พร้อมได้รับอนุญาตจากผู้ปกครอง จำนวน 16 คน ทำการจับคู่ (Match Pair) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ และโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลช่วง 3 ระยะ ได้แก่ ระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง สำหรับกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง ครั้งละ 45 - 60 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมเมื่อการทดลองได้ผลตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ผู้วิจัยจะนำโปรแกรมการปรึกษาที่ใช้เป็นเครื่องมือในการทดลองนี้ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุมเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อกลุ่มควบคุมนำไปสู่การช่วยเหลือให้เกิดการลดการตัดขาดทางอารมณ์จากครอบครัว ซึ่งการช่วยเหลือนี้ล้วนขึ้นอยู่กับความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่าง และจะไม่เกิดผลกระทบใด ๆ กับกลุ่มควบคุมเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้สถิติพื้นฐานและการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measure Analysis of Variance) และเมื่อตรวจพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงดำเนินการทดสอบความแตกต่างรายคู่เพิ่มเติมโดยใช้วิธีการของ Bonferroni

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า การให้การปรึกษาออนไลน์ตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่อง ส่งผลต่อการลดระดับการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โดยกลุ่มทดลองมีระดับการตัดขาดทางอารมณ์ลดลงอย่างชัดเจนหลังเข้าร่วมกระบวนการปรึกษา และยังคงลดลงต่อเนื่องในช่วงติดตามผล โดยมีค่าเฉลี่ยความแตกต่างระหว่างระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองต่ำกว่า 20.5 คะแนน และติดตามผลการทดลองต่ำกว่า 21.12 คะแนน

เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษาออนไลน์ตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องแบบเดียวกัน กลุ่มทดลองยังแสดงให้เห็นถึงระดับการตัดขาดทางอารมณ์ที่ต่ำกว่า ทั้งระยะหลังการทดลองและติดตามผลการทดลอง โดยมีค่าเฉลี่ยความแตกต่างต่ำกว่า 21.5 และ 23.25 คะแนนตามลำดับ

ผลการวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นว่าการปรึกษาออนไลน์ตามแนวทางของทฤษฎีเล่าเรื่อง สามารถช่วยเยียวยาความรู้สึก การตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่เติบโตมาในบริบทของครอบครัวที่แตกแยกได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังส่งเสริมให้วัยรุ่นสามารถทบทวนและตีความประสบการณ์ในครอบครัวของตนได้ใหม่ในเชิงบวกมากขึ้น ซึ่งเอื้อต่อการฟื้นฟูความรู้สึกผูกพันและการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

อภิปรายผล

ผลการวิจัยในครั้งนี้สามารถตอบคำถามการวิจัยได้ว่า การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง เพื่อลดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในระยะหลังและติดตามผลเมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนการได้รับการปรึกษาออนไลน์ ทฤษฎีเล่าเรื่อง ผลคะแนนของกลุ่มทดลองลดลงอย่างต่อเนื่อง สะท้อนถึงกระบวนการให้การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องนี้มีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

การลดระดับการตัดขาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับเทคนิคหลักของทฤษฎีเล่าเรื่อง ดังนี้

1) การนำปัญหาออกสู่ภายนอก (Externalizing the Problem) เป็นการแยกปัญหาออกจากตัวบุคคล ทำให้กลุ่มทดลองไม่ด้อยค่าตนเองว่าเป็นต้นเหตุของปัญหาในครอบครัว ซึ่งช่วยลดความรู้สึกทางลบ เช่น ความรู้สึกผิด ความโกรธ หรือความขัดแย้งภายในใจของตนเอง และกับสมาชิกครอบครัว จะพูดถึงปัญหาเป็นสิ่งภายนอก พูดได้โดยรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่จัดการได้ ไม่ใช่สิ่งที่ติดตัวมาแต่เกิด (เพ็ญนิภา กุลนภาดล, 2558) ช่วยให้ความควบคุมชีวิตและความสัมพันธ์

ซึ่งนำไปสู่การลดการตัดขาดทางอารมณ์ในระยะยาว สอดคล้องกับงานวิจัยของ Jagatdeb, Mishra, Bajpai, and Sen (2024) พบว่า ช่วยลดความรู้สึกผิดและความอับอาย และเสริมสร้างความสามารถจัดการกับผลกระทบทางอารมณ์ได้ โดยเทคนิคถูกใช้ด้วยการตั้งชื่อให้กับปัญหา เช่น Pinocchio ซึ่งสะท้อนถึงความสงสัยและการกำหนดตนเองที่มาจากปัญหา ผู้รับการปรึกษาสามารถแยกปัญหาจากตนเอง และสร้างอัตลักษณ์ใหม่ว่าตนเองไม่ใช่ปัญหา แต่กำลังตอบสนองต่อปัญหา

2) บทสนทนาที่เน้นการแต่งเรื่องขึ้นใหม่ (Re-Authoring Conversations) เป็นกระบวนการที่เปิดโอกาสให้กลุ่มทดลองเล่าชีวิตของตนเองใหม่ ผ่านมุมมองที่มีคุณค่าในตนเอง จากเดิมที่เรื่องเล่าของกลุ่มทดลองอาจเต็มไปด้วยความเจ็บปวด ความสิ้นหวัง หรือความไม่เป็นที่ต้องการ เทคนิคนี้ทำให้มองเห็นอีกด้านของเรื่องเล่าที่มีความพยายาม ความอดทน หรือความหวังที่ยังหลงเหลืออยู่ ด้วยการใช้ ทัศนภาพการกระทำ (Landscape of Action) เพื่อทบทวนเหตุการณ์ และทัศนภาพแห่งจิตสำนึก (Landscape of Consciousness) เพื่อเข้าถึงความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ กลุ่มทดลองจะสามารถเรียบเรียงเรื่องราวชีวิตของตนเองใหม่ที่เชื่อมโยงถึงคุณค่าและตัวตนที่อยากเป็นได้ (เพ็ญภา กุลนภาดล, 2558) เมื่อกกลุ่มทดลองเริ่มเห็นว่าชีวิตยังมีความหมายที่เปลี่ยนแปลงได้ ความตัดขาดทางอารมณ์จึงค่อย ๆ ลดลง กลายเป็นการเชื่อมโยงตนเองและสมาชิกครอบครัวอย่างมีความหวังอีกครั้ง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Jalali, Hashemi, และ Hasani (2019) พบว่า การสนับสนุนให้เด็กได้เล่าเรื่องชีวิตใหม่ในเชิงบวก และมีความหมาย ช่วยลดระดับความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าได้ การเล่าเรื่องใหม่ช่วยให้เด็กเข้าใจสถานการณ์ชีวิตของตนเองในมุมมองใหม่ที่ไม่ใช่ผู้ถูกทอดทิ้ง แต่เป็นผู้มีศักยภาพและคุณค่าในตนเอง

ซึ่งเทคนิคหลักของทฤษฎีเล่าเรื่องช่วยเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้มองประสบการณ์ครอบครัวที่เคยเป็นบาดแผลในแง่มุมมองใหม่ ๆ และฟื้นฟูความเชื่อมโยงกับสมาชิกในครอบครัวในระดับที่ไม่กระทบต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของตนเอง เพราะในวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง มักใช้การตัดขาดทางอารมณ์เป็นกลไกป้องกันตนเองจากความขัดแย้งที่ไม่สามารถจัดการได้ (Bowen, 1978) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Gong, Gong, Zhang, and Tang (2022) พบว่า การเล่าเรื่องช่วยให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับความเครียดทางอารมณ์และพฤติกรรมเสี่ยงได้ดีขึ้น ผ่านกระบวนการเล่าเรื่องชีวิตและสร้างความหมายใหม่ของประสบการณ์ชีวิตร่วมกับการออกกำลังกายพิลาทิส และงานวิจัยของ Shahriari, Firoozi, and Azizi (2025) พบว่า การให้การปรึกษาออนไลน์ช่วยเสริมความรู้สึกปลอดภัยในการเปิดเผยเรื่องส่วนตัวโดยเฉพาะในกลุ่มเปราะบางทางอารมณ์

ในสมมติฐานของการวิจัยที่ 1 กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องลดการตัดขาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลองต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผลของการให้การปรึกษาไม่ได้เกิดขึ้นชั่วคราว แต่มีความต่อเนื่อง เพราะลักษณะของกระบวนการให้การปรึกษาที่ให้พื้นที่กับวัยรุ่นในการเล่าเรื่องอย่างปลอดภัย โดยไม่รู้สึกว่าตนเองกำลังถูกตัดสิน ทำให้สามารถทบทวนความรู้สึกและสร้างความเข้าใจใหม่ต่อบทบาทของตนเองในครอบครัว และใช้เทคนิคทฤษฎีเล่าเรื่องซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ White (1990 อ้างถึงใน อานนท์ วิทยานนท์, 2560) การเรื่องเล่าที่มีศักยภาพในการสร้างบันดาอิสรภาพให้กับชีวิตได้

ในสมมติฐานของการวิจัยที่ 2 กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องลดการตัดขาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องอย่างมีนัยสำคัญ โดยกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการปรึกษายังคงมีระดับการตัดขาดทางอารมณ์ใกล้เคียงกับช่วงก่อนการทดลอง ซึ่งสะท้อนว่าการลดลงในกลุ่มทดลองไม่ได้เกิดจากปัจจัยอื่นภายนอก เช่น การเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของเวลา สอดคล้องกับงานวิจัยของ Christopher Lie Ken Jie, Yramategui, and Huang (2025) การให้การปรึกษาแบบกลุ่มในวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง ช่วยลดภาวะทางอารมณ์และเปิดโอกาสในการสร้างความสัมพันธ์ทางบวกกับสมาชิกในครอบครัวได้อีกครั้งและงานวิจัยของ Faraydoni Golyan, Sadeghifard, and Yosefi (2025) ทฤษฎีเล่าเรื่องที่เน้นทางออกช่วยเพิ่มความใกล้ชิดทางจิตใจในครอบครัวที่มีความขัดแย้งสูง ซึ่งสะท้อนว่าวิธีการดังกล่าวมีผลในระดับเยียวยาและสร้างใหม่ เมื่อมีการให้พื้นที่ในการแยกตัวจากปัญหาอย่างสร้างสรรค์ บุคคลสามารถเปลี่ยนเรื่องราวชีวิตได้ใหม่ (Bowen, 1978)

การที่กระบวนการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องสามารถสร้างบรรยากาศความไว้วางใจและความลึกซึ้งได้เทียบเท่ากับการให้การปรึกษาแบบพบหน้าโดยตรง โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นที่มักลังเลหรือรู้สึกอึดอัด เมื่อต้องเปิดเผยความรู้สึกต่อหน้า ซึ่งวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยมีแนวโน้มเปิดใจผ่านช่องทางออนไลน์มากกว่าการสนทนาแบบพบตัว (Bekes & Aafjes-van Doorn, 2021)

โดยสรุป ผลการวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การให้การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องเป็นแนวทางที่เหมาะสมในการลดภาวะการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ทั้งในระดับปัจเจกและระบบครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับทั้งทฤษฎีระบบครอบครัวของ Bowen และแนวคิดของทฤษฎีเล่าเรื่องในการเสริมพลังให้บุคคลฟื้นคืนความสัมพันธ์กับตนเองและผู้อื่นในบริบทที่มีความหมาย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1) การให้การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง สามารถช่วยลดระดับการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้างเหมาะสมอย่างยิ่งที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในสถานศึกษา หน่วยงานสาธารณสุข หรือองค์กรที่ทำงานกับเยาวชน โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ข้อจำกัดทางพื้นที่ เวลา หรือสภาพจิตใจ ทำให้การเข้าถึงการปรึกษาแบบพบหน้าเป็นไปได้ยาก

2) กระบวนการให้การปรึกษาออนไลน์ตามทฤษฎีเล่าเรื่องช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นที่มีบาดแผลทางจิตใจจากความสัมพันธ์ในครอบครัวสามารถเปิดเผยความรู้สึกและประสบการณ์ส่วนตัวได้อย่างปลอดภัย ดังนั้น การเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมสามารถเลือกความถี่และช่วงเวลาของการเข้าร่วมได้ตามความเหมาะสม เพื่อลดความรู้สึกถูกบังคับ เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจภายใน ลดความรู้สึกถูกบังคับและสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

1) เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ ระยะเวลาของการหย่าร้างในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างมีระยะเวลาไม่เท่ากัน ในการวิจัยครั้งต่อไปควรจะทำในกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยในครอบครัวหย่าร้างที่ใกล้เคียงกัน เพื่อที่ผลการวิจัยจะได้มีความเสถียรภาพมากยิ่งขึ้น

2) การวิจัยเชิงคุณภาพจะทำให้ได้เห็นมุมมองความคิดของผู้เข้าร่วมวิจัยที่ละเอียดและหลากหลายมากขึ้น

บรรณานุกรม

- กนกวรรณ วังมณี และศิวัภรณ์ สองแสน. (2564). โปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา
รายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อการปรับตัวทางสังคมภายใต้สถานการณ์โควิด 19
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*,
32(2), 29-42. เข้าถึงได้จาก [https://so02.tci-
thaijo.org/index.php/edubuu/article/view/251320](https://so02.tci-thaijo.org/index.php/edubuu/article/view/251320)
- กรรณิการ์ แสนสุภา, เพ็ญนภา กุลนภาค และจุฑามาส แหนจอน. (2556). ผลการปรึกษาทฤษฎี
การปรึกษาแบบเล่าเรื่องต่อการเยียวยาตนเองของสตรีหย่าร้าง. *วารสารพยาบาลตำรวจ*,
5(1), 19-32. เข้าถึงได้จาก [https://he01.tci-
thaijo.org/index.php/policenurse/article/view/21050](https://he01.tci-thaijo.org/index.php/policenurse/article/view/21050)
- กวิณทิพย์ จันทนิยม, เพ็ญนภา กุลนภาค และคลดาว วงศ์ธีระธรรม. (2563). ผลการปรึกษาออนไลน์
รายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานบริษัท.
วารสารการวัดผลการศึกษา, 37(101), 114-126. เข้าถึงได้จาก [https://so06.tci-
thaijo.org/index.php/JEMEPTB/article/view/244473](https://so06.tci-thaijo.org/index.php/JEMEPTB/article/view/244473)
- เกรียงศักดิ์ รัฐกุล. (2560). การปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีการเผชิญเรื่องเล่าต่อภาวะผิดปกติทางจิตใจ
ภายหลังภัยอันตรายของเยาวชนผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่
จังหวัดชายแดนใต้. *คฤนิพนธ์ปรัชญาคุษณิบัณฑิต*, สาขาจิตวิทยาการศึกษา,
คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- คหัชนันต์ ภัทรกฤดา. (2555). ผลของกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาตามแนวทฤษฎีสัมพันธภาพ
ระหว่างบุคคลต่อการคิดเชิงบวก ของเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง. สาขาจิตวิทยา
การศึกษา, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จรรยา รับศิริเจริญ (2552). การประยุกต์ใช้เทคนิคการสังสรรค์อย่างอิสระในการทำวิจัยเรื่องเล่า :
ศึกษาเฉพาะกรณี ผู้กระทำและผู้ถูกกระทำจากความรุนแรงในครอบครัว.
สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต, ภาควิชาสังคมสงเคราะห์,
คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. เข้าถึงได้จาก
https://digital.library.tu.ac.th/tu_dc/frontend/Info/item/dc:124108
- จิตภา ผูกพัน, สุทธิณี ปิยะสุวรรณ และกนกจันทร์ เข้มนาการ. (2562). สุขภาวะทางจิตของเด็กรุ่น
ที่ครอบครัวแยกทาง : การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา. *วารสารวิทยาลัยพยาบาล
บรมราชชนนี กรุงเทพ*, 35(1), 214-223. เข้าถึงได้จาก <https://he01.tci->

thaijo.org/index.php/bcnbangkok/article/view/191017

จิระภา ธาราสุข. (2557). ผลการศึกษาคอบครัวทฤษฎีการเชื่อมโยงระหว่างรุ่นต่อการยอมรับของครอบครัววัยรุ่นหญิงครรภ์แรก. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

จุฑามาศ วรรณศิลป์. (2560). การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ สำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขามนุษยนิเวศศาสตร์, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา.

ชนินาฏ วัฒนา. (2558). ผลการศึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ณภัทร ศรีอัยจิต และกนิษฐา มูลคำศรี. (2558). การปรับตัวทางสังคมเพื่อลดความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ของวัยรุ่นในเขตพื้นที่จังหวัดกาฬสินธุ์. มหาวิทยาลัยราชภัฏกาฬสินธุ์.

ณัฐวุฒิ สรพิพัฒน์เจริญ. (2558). การปรับตัวของนิสิตที่รับการปรึกษาออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการศึกษาแบบเน้นทางออก. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

เทอดพงษ์ แดงไทย, เพ็ญญา กุลนภาค และประชา อึ้ง. (2564). ผลการศึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องต่อความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย.

วารสารการวัดผลการศึกษา, 38(103), 184-194. เข้าถึงได้จาก

<https://so06.tci-thaijo.org/index.php/JEMEPTB/article/view/249827>

นพรุจน์ อุทัยทวีป. (2560). ผลของการให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวคิดของโรเจอร์ส ที่มีต่อการเข้าถึงใจของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

doi:10.14457/CMU.res.2017.12

นวลพรรณ ขันทะสีมา, วรางคนา รัชตะวรรณ และธีรศักดิ์ ศรีสุรกุล. (2564). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยทฤษฎีการเล่าเรื่องต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของคนพิการทางการเคลื่อนไหว. วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 47(2), 101-116.

เข้าถึงได้จาก <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/socku/article/view/250053>

นริยา พนชาจิตร. (2559). ผลการศึกษาคอบครัวทฤษฎีการเชื่อมโยงระหว่างรุ่นต่อสัมพันธภาพระหว่างพี่น้อง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

นันทกา ฟุ่ลีกุล. (2555). *การวิจัยเชิงปฏิบัติการในการให้คำปรึกษาออนไลน์*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เข้าถึงได้จาก

<https://cmudc.library.cmu.ac.th/frontend/Info/item/dc:118677>

เพ็ญญา กุลนภาค. (2558). *การปรึกษารอบครัว Family Counseling*. ชลบุรี: เนติกุลการพิมพ์
 เพ็ญญา กุลนภาค. (2562). *การให้การปรึกษาวัยรุ่น Adolescent counseling* (พิมพ์ครั้งที่ 4).

ชลบุรี: สำนักพิมพ์เก็ทกู๊ดครีเอชั่น

พรพิมล พรมนัส. (2561). *ผลของโปรแกรมการกำกับอารมณ์ต่อความสามารถทางอารมณ์และสังคมของเด็กที่มาจากรอบครัวหย่าร้าง*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

เพียววี รื่นรวบ. (2562). *การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยวโดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่องเป็นฐาน*. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ภาควิชา ธีรสันติกุล. (2562). The ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์ เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. *วารสารศึกษาศาสตร์ มสช.*, 12(1), 71-84. เข้าถึงได้จาก https://so05.tci-thaijo.org/index.php/edjour_stou/article/view/151225

มณีนุช รongพล, เพ็ญญา กุลนภาค และประชา อินัง. (2564). *การเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบ จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ด้วยรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการ*. *วารสารวิจัยราชภัฏธนบุรีรับใช้สังคม*, 7(1), 34-53. เข้าถึงได้จาก <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/DRURDI/article/view/251340>

ยุพดี ทรัพย์เจริญ. (2556). *ผลการปรึกษาทฤษฎีการเชื่อมโยงระหว่างรุ่นต่อความสามารถในการแยกตนเองของนิสิตปริญญาตรี*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ลัดดาวรรณ ณ ระนอง. (2560). *การให้การปรึกษารอบครัวสำหรับครูที่ปรึกษา*.

Veridian E-Journal, Silpakorn University, 10(2), 830-843. เข้าถึงได้จาก

<https://he02.tci-thaijo.org/index.php/Veridian-E-Journal/article/view/97618>

วัชรินทร์ เอี่ยมศิริ. (2561). *การขัดเกลาทางสังคมในเรื่องเพศของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น*

ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา
ชลบุรี เขต 1. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติ
ครอบครัว, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา. เข้าถึงได้จาก

<https://buuir.buu.ac.th/xmlui/handle/1234567890/7772>

วิไลลักษณ์ คงตุก. (2561). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง
เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัว
หย่าร้าง โรงเรียนเทศบาล 5 (วัดหัวป้อมนอก). วารสารศึกษาศาสตร์ มสธ., 10(2),
247-260. เข้าถึงได้จาก [https://so05.tci-](https://so05.tci-thaijo.org/index.php/edjour_stou/article/view/128830)
[thaijo.org/index.php/edjour_stou/article/view/128830](https://so05.tci-thaijo.org/index.php/edjour_stou/article/view/128830)

สำนักบริหารการทะเบียน. (2567). รายงานสถิติจำนวนทะเบียนหย่า. เข้าถึงได้จาก

<https://stat.bora.dopa.go.th/stat/GENSTAT/STATFAM/#/marry>

ลินินาฏ ไชยวงศ์. (2556). ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการ
กำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง. วิทยานิพนธ์
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยา, คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุขอรุณ วงษ์ทิม และคทาวุช แสงอรุณ. (2561). ผลของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล
เพื่อส่งเสริมความคิดเชิงบวกแก่มารดาหลังคลอดที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ใน
โรงพยาบาลสงขลา. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, แขนงวิชาการแนะแนวและ
การปรึกษาเชิงจิตวิทยา, สาขาวิชาศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
เข้าถึงได้จาก <https://ir.stou.ac.th/handle/123456789/11064>

สุภักกานุจจ์ แก้วแกมเกษ. (2556). ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีระบบครอบครัวต่อภาวะการฉัดขาด
ทางอารมณ์จากครอบครัวของนิสิตปริญญาตรี ที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว.

วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์,
มหาวิทยาลัยบูรพา.

สุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์. (2553). การบริการด้านสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ต: ลักษณะปัญหาของผู้มา
รับบริการและประสบการณ์ของผู้ให้บริการผ่านโปรแกรมเอ็มเอสเอ็น. วิทยานิพนธ์
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการปรึกษา, คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย. doi:10.14457/CU.the.2010.603

สุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์ และอรัญญา ตูย์คำภีร์. (2560). การส่งเสริมสุขภาพในนิสิตนักศึกษา
ปริญญาตรีด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์.

วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, 9(2), 56-72 เข้าถึงได้จาก

- <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/JBSD/article/view/97555>
- อรพิน สติรมน. (2563). *ทฤษฎีการบำบัดคู่สมรสและครอบครัว* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. เข้าถึงได้จาก https://kukr.lib.ku.ac.th/kukr_es/kukr/search_detail/result/402468
- อานนท์ วิทยานนท์. (2560). *Narrative therapy : Introduction and Implication for mood disorders*. เข้าถึงได้จาก <http://medinfo2.psu.ac.th/psychiatry/elearning/document/Narrative%20therapy%202.pdf>
- อารี เจริญย์, สุขอรุณ วงษ์ทิพย์ และนิธิพัฒน์ เมฆขจร. (2562). The Effect of Individual Counseling to Enhance Self-Esteem of Depression Patients at Songkhla Rajanagarindrachyphychiatric Hospital in Songkhla Province. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 20(2), 233-240. เข้าถึงได้จาก <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JRTAN/article/view/210437>
- อุบลรัตน์ ฌวีวณิช. (2543). *กรณีศึกษา : ผลของการให้คำปรึกษาครอบครัวต่อสัมพันธภาพภายในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนนิคมวิทยา จังหวัดระยอง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา. เข้าถึงได้จาก https://doi.nrct.go.th/ListDoi/listDetail?Resolve_Doi=10.14457/BUU.the.2000.2*
- อุมาภรณ์ สุขารมณ. (2559). *การให้คำปรึกษาออนไลน์. วารสารจิตวิทยามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต*, 6(1), 1-10. เข้าถึงได้จาก http://journal.psy.kbu.ac.th/index.php?action_page=20&username=&idUser=&status_log=
- Al-Tamimi, R. M. Y. A., & Tannous, A. G. (2019). The Relationship between Hierarchy Ambiguity and Emotional Cut off among a Sample of Married Female and Male Employees Working at Some Public Hospitals in Amman. *Journal of Education and Practice*, 10(36), 178-196. doi:10.7176/JEP/10-36-20
- Békés, V., & Aafjes-van Doorn, K. (2021). Psychotherapists' attitudes toward online therapy during the COVID-19 pandemic. *Journal of Psychotherapy Integration*, 31(2), 127-137. doi:10.1037/int0000214
- Bell, F. L. (2000). *Emotional cutoff in women who abuse substance*. Master's thesis, The Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.

- Child Trends. (2018). *Statistics: Children & Divorce*. Retrieved from <https://www.owenbylaw.com/blog/2018/october/statistics-children-divorce/>
- Christopher Lie Ken Jie, Y., Yramategui, J. J., & Huang, R. (2025). Children and divorce: A rapid review targeting cognitive dissonance in the context of narrative therapy. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 30(2), 465–478. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/13591045251314908>
- Cook, L. (2007). CE FEATURE: Perceived Conflict, Sibling Position, Cut-Off, and Multigenerational Transmission in the Family of Origin of Chemically Dependent Persons: An Application of Bowen Family Systems Theory. *Journal of Addictions Nursing*, 18(3), 131-140. doi:10.1080/10884600701500495
- Crocker, L., & Algina, J. (2006). *Introduction to classical and modern test theory* (2nd ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Faraydoni Golyan, G., Sadeghifard, M., & Yosefi, E. (2025). Comparing the effectiveness of solution-focused narrative therapy and solution-focused therapy on resilience and marital intimacy of couples in conflict. *Health Nexus*, 3(1), 21–32. Retrieved from <https://doi.org/10.61838/kman.hn.3.1.4>
- Goldenberg, I., Stanton, M., & Goldenberg, H. (2016). *Family Therapy: An Overview. Ninth Edition*. Cengage Learning, USA.
- Gong, Y., Gong, N., Zhang, Z., He, Y., & Tang, H. (2022). Effect of narrative therapy-based group psychological counseling on Internet addiction among adolescents. *Iranian Journal of Public Health*, 51(6), 1331-1338. doi:10.18502/ijph.v51i6.9678
- Hird, E. A. (2013). *Strengthening Marriage: Bridging Emotional Cutoff*. Degree of Doctor of Ministry, Vancouver, British, Columbia.
- Jagatdeb, S., Mishra, S., Bajpai, T., Sen, S. (2024). “Externalizing the Internalized:” Exploring Externalizing Conversations in Narrative Therapy with Adolescents and Young Adults in the Indian Context. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 20(2), 153-160. doi:10.1177/09731342241238096
- Jalali, F., Hashemi, S. F., & Hasani, A. (2019). Narrative therapy for depression and anxiety among children with imprisoned parents: A randomised pilot efficacy trial. *Journal of Child & Adolescent Mental Health*, 31(3), 189-200.

doi:10.2989/17280583.2019.1678474

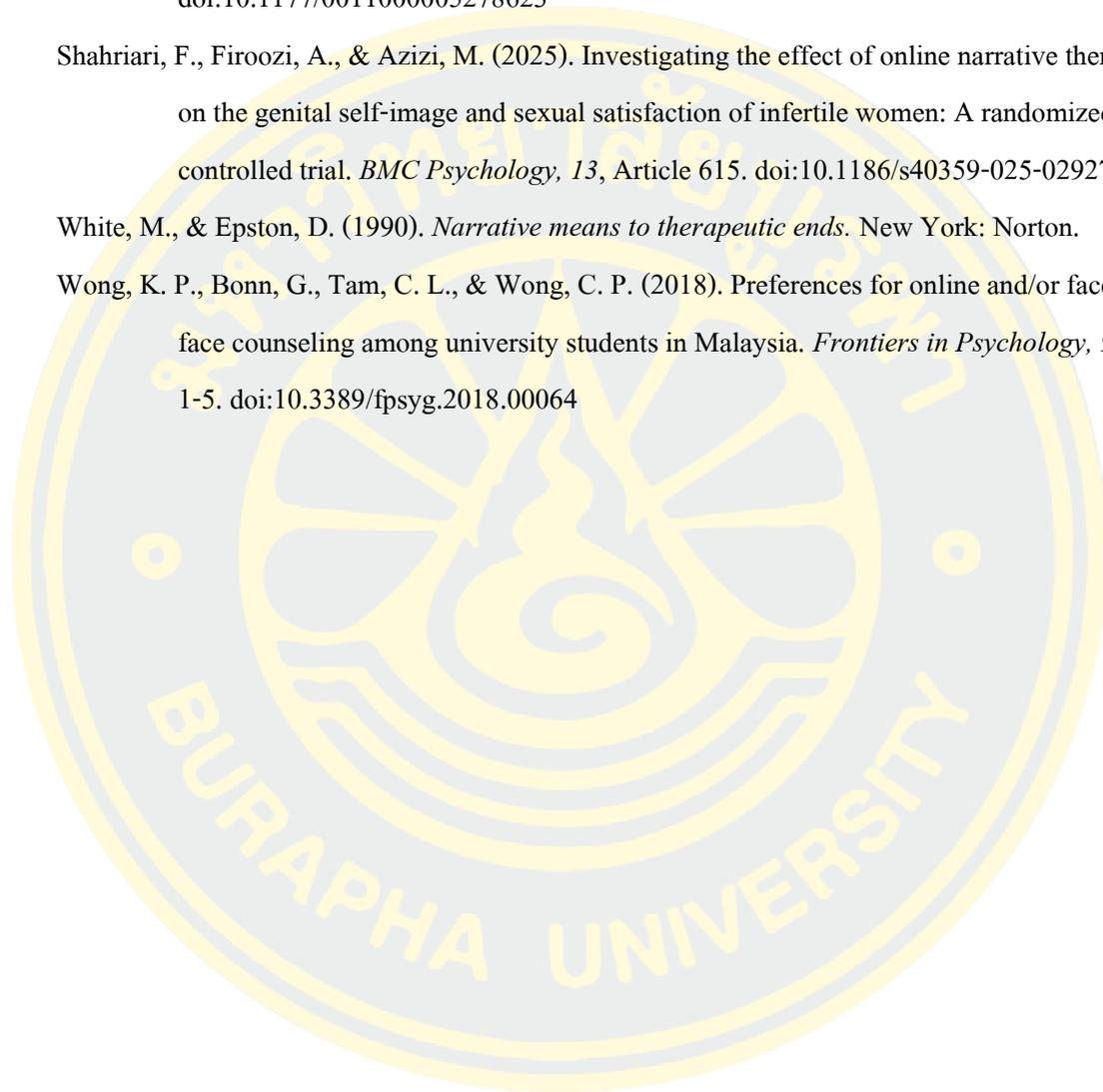
Mallen, M. J., & Vogel, D. L. (2005). Introduction to the Major Contribution: Counseling Psychology and Online Counseling. *The Counseling Psychologist*, 33(6), 761-775.

doi:10.1177/0011000005278623

Shahriari, F., Firoozi, A., & Azizi, M. (2025). Investigating the effect of online narrative therapy on the genital self-image and sexual satisfaction of infertile women: A randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 13, Article 615. doi:10.1186/s40359-025-02927-2

White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: Norton.

Wong, K. P., Bonn, G., Tam, C. L., & Wong, C. P. (2018). Preferences for online and/or face-to-face counseling among university students in Malaysia. *Frontiers in Psychology*, 9(64), 1-5. doi:10.3389/fpsyg.2018.00064





ภาคผนวก

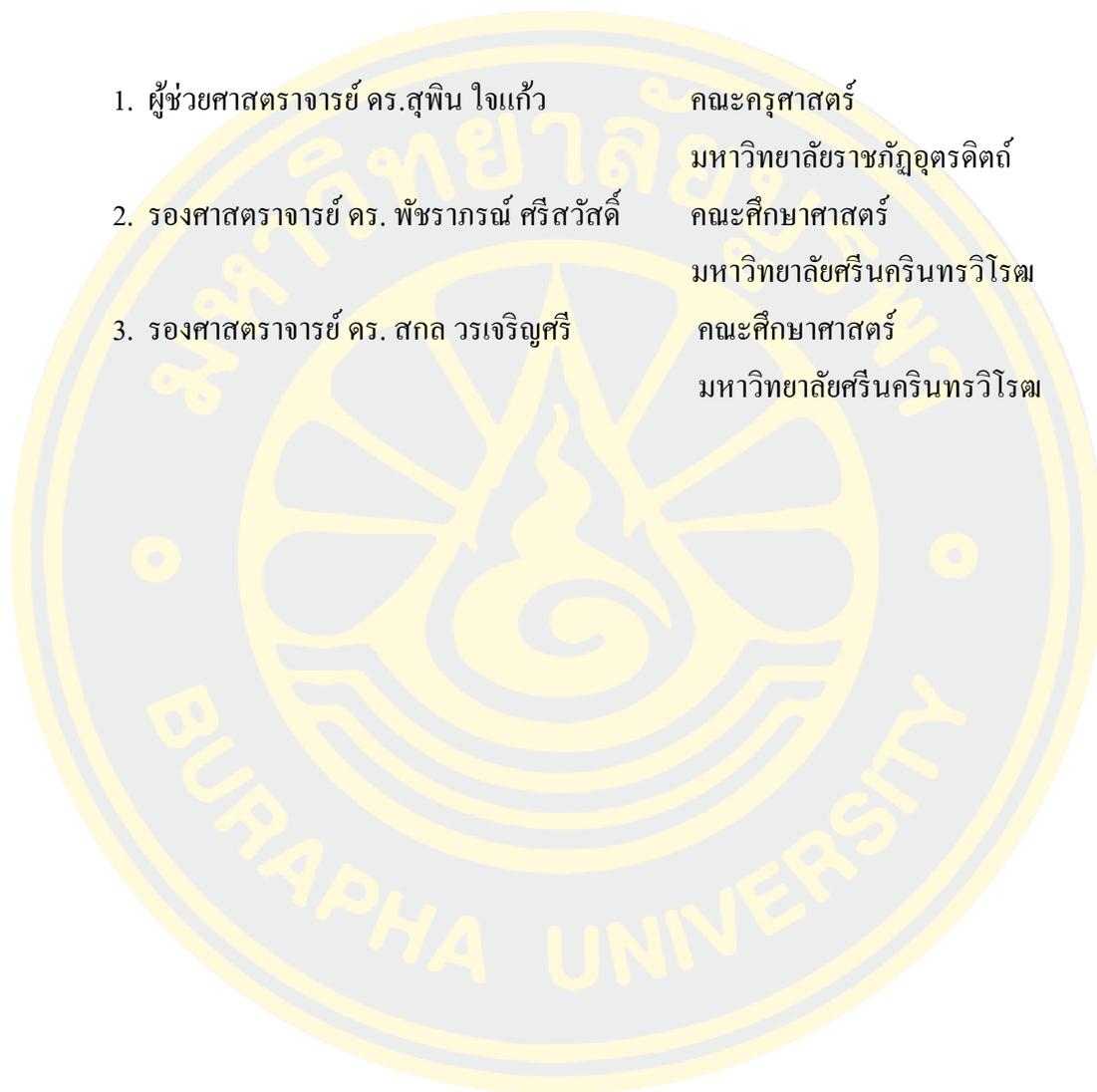


ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือแบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น
ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุพิน ใจแก้ว คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์
2. รองศาสตราจารย์ ดร. พิชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. รองศาสตราจารย์ ดร. สกกล วรเจริญศรี คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ





ภาคผนวก ข

1. แบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง
2. การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อลดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง



แบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

คำชี้แจงในการตอบแบบวัด

1. แบบวัดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อใช้ในการศึกษาเท่านั้น
 2. คำตอบของฉันทันจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษาและการวิจัย
 3. ผู้วิจัยขอความกรุณาให้ตอบคำถามตามความเป็นจริง และตรงต่อความคิด ความรู้สึก และและการกระทำของฉันทันมากที่สุด
 4. ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้างนี้ จะถูกเก็บเป็นความลับ ไม่มีการเผยแพร่เป็นรายบุคคล และรายงานเป็นภาพรวมเพื่อการศึกษาวิจัย เท่านั้น โดยจะไม่มีผลเสียต่อฉันทันหรือบุคคลใด ๆ
 5. แบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้างชุดนี้ ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้
 - ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 5 ข้อ
 - ส่วนที่ 2 แบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง จำนวน 36 ข้อ
 - ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
- ผู้วิจัยขอขอบคุณฉันทันที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง

นางสาวชนิตา บุญญานุพันธ์
 นิติระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา
 ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับข้อมูลของท่าน

1. เพศ

- ชาย หญิง เพศทางเลือก

2. อายุ

- 16 ปี 17 ปี 18 ปี

3. ระดับการศึกษา

- มัธยมศึกษาตอนปลาย
 ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)
 การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.)
 ไม่ได้กำลังศึกษา

4. สถานภาพของบิดาและมารดา

- แยกกันอยู่
 หย่าร้าง
 หม้าย

5. ปัจจุบันฉันพักอาศัยอยู่กับใคร

- บิดา
 มารดา
 ญาติ
 ผู้อุปการะ (ไม่มีความสัมพันธ์ทางสายเลือด)
 ลำพัง

ตอนที่ 2 แบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากรอบครัวหย่าร้าง

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความและทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิด ความรู้สึก

และการกระทำของท่านมากที่สุด โดยมีระดับการให้คะแนนดังนี้

ระดับ 5 หมายถึง มีความคิด ความรู้สึก และการกระทำเห็นด้วยกับข้อความนั้น ๆ มากที่สุด

ระดับ 4 หมายถึง มีความคิด ความรู้สึก และการกระทำเห็นด้วยกับข้อความนั้น ๆ มาก

ระดับ 3 หมายถึง มีความคิด ความรู้สึก และการกระทำเห็นด้วยกับข้อความนั้น ๆ ปานกลาง

ระดับ 2 หมายถึง มีความคิด ความรู้สึก และการกระทำเห็นด้วยกับข้อความนั้น ๆ น้อย

ระดับ 1 หมายถึง มีความคิด ความรู้สึก และการกระทำเห็นด้วยกับข้อความนั้น ๆ น้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
ด้านที่ 1 ความผูกพันทางอารมณ์ที่ไม่ได้รับการแก้ไข						
1	เมื่อบิดา/มารดา รู้สึกไม่สบายใจ วิตกกังวล ฉันมีความรู้สึกเช่นเดียวกัน					
2	ฉันมีความรู้สึกไม่อยากเจอ หรือพบปะบิดา/มารดา					
3	ฉันเข้าใจในความคิด ความรู้สึกและ พฤติกรรมของบิดา/มารดา					
4	ฉันรู้สึกผูกพัน สนุกใจ กับบุคคลอื่นมากกว่าบิดา/มารดา					
5	ฉันรู้สึกยินดีหรือปลาบปลื้ม เมื่อบิดา/มารดา กล่าวคำชมเชย					
6	ฉันรู้สึกสูญเสียความเป็นตัวเอง เมื่ออยู่กับบิดา/มารดา					
7	ฉันคิดว่าบิดา/มารดาสามารถรับรู้ ถึงความคิดและความรู้สึกของฉันได้ โดยไม่ต้องบอกกล่าว					

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
ด้านที่ 1 ความผูกพันทางอารมณ์ที่ไม่ได้รับการแก้ไข (ต่อ)						
8	ฉันรู้สึกซาบซึ้งใจที่ได้เป็นบุตรของบิดา/มารดา					
9	ฉันรู้สึกอึดอัด ลำบากใจ เมื่อบิดา/มารดาอยากรู้สิ่งที่เป็นตัวตนของฉัน					
10	ฉันรู้สึกเบียดต่อความคาดหวังของบิดา/มารดา					
11	ฉันรู้สึกปลอดภัยเมื่อได้ใกล้ชิดกับบิดา/มารดา					
12	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่บิดา/มารดาห้ามในเรื่องต่าง ๆ					
13	ฉันรู้สึกยินดีที่บิดา/มารดาตัดสินใจแทนในเรื่องต่าง ๆ					
14	ฉันไม่กล้าแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกที่แท้จริงที่แตกต่างจากบิดา/มารดา					
ด้านที่ 2 การโต้ตอบทางอารมณ์ของบุคคลโดยการแสดงพฤติกรรมที่ห่างเหิน						
15	ฉันเล่าเรื่องราวในชีวิตประจำวันให้บิดา/มารดาฟังสม่ำเสมอ					
16	ฉันมักปรึกษาเรื่องต่าง ๆ กับบุคคลอื่น					
17	ฉันบอกความต้องการของตนเองให้บิดา/มารดาทราบ					
18	ฉันเจ็บเมื่อบิดา/มารดาถามในเรื่องที่ฉันไม่อยากตอบหรือเรื่องส่วนตัว					
19	ฉันมักใช้เวลาว่างร่วมกับบิดา/มารดา					

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
ด้านที่ 2 การได้ตอบทางอารมณ์ของบุคคลโดยการแสดงพฤติกรรมที่ห่างเหิน (ต่อ)						
20	ฉันแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเมื่อบิดา/มารดาบอกให้ทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ					
21	ฉันใช้เวลาส่วนใหญ่ในห้องนอนของตนเอง					
22	ฉันมักแสดงความรักต่อบิดา/มารดา					
23	ฉันพุดคุยกับบิดา/มารดาเฉพาะเรื่องที่เป็น					
24	ฉันปรับทุกข์กับบิดา/มารดา					
25	ฉันมักทำกิจกรรมต่าง ๆ บุคคลอื่น					
26	ฉันใช้เวลาในบ้านมากกว่าในบ้าน					
ด้านที่ 3 การแยกตนเองจากครอบครัวโดยไม่ย้อนกลับไปดูครอบครัวของตน						
27	ในการวางแผนชีวิต ฉันไม่ต้องการให้บิดา/มารดามาเกี่ยวข้อง					
28	ฉันเคยหนีออกจากบ้าน					
29	ฉันอาศัยอยู่ลำพังโดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพาบิดา/มารดา					
30	ฉันมีความรู้สึกโดดเดี่ยว					
31	ฉันรู้สึกคิดถึงบิดา/มารดา เป็นครั้งคราว					
32	ฉันเลือกที่จะออกจากบ้านเมื่อขัดแย้งกับบิดา/มารดา					
33	ฉันคิดว่าการแยกตัวไปใช้ชีวิตอิสระไม่ติดต่อบิดา/มารดา เป็นเรื่องที่ดีที่เด็กทุกคนสามารถทำได้					

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
ด้านที่ 3 การแยกตนเองจากครอบครัวโดยไม่ย้อนกลับไปดูครอบครัวของตน (ต่อ)						
34	หลังจากย้ายออกจากบ้าน ฉันไม่ต้องการรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ เกี่ยวกับบิดา/มารดา					
35	ฉันคิดว่า เมื่อเรียนจบจะเลือกเรียนในสิ่งที่ตนเองชอบ					
36	ฉันขาดการติดต่อกับบิดา/มารดาเป็นระยะเวลามากกว่า 3 เดือน					

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่ง

การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง เพื่อลดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

หลักการและแนวคิดของโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการตัดขาดทางอารมณ์จากครอบครัวของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง เพื่อลดภาวะการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อลดภาวะการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้างได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นภายในครอบครัว ซึ่งได้นำเทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีเล่าเรื่องมาใช้ในโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง ได้แก่ บทสนทนาที่เน้นการนำปัญหาออกสู่ภายนอก (Externalizing Conversations) บทสนทนาที่เน้นการแต่งเรื่องขึ้นใหม่ (Re-Authoring Conversations) บทสนทนาที่เน้นการปรับแต่งสมาชิกภาพขึ้นใหม่ (Re-Membering Conversations) บทสนทนาที่เน้นผลลัพธ์เฉพาะตน (Conversations that Highlight Unique Outcomes) เทคนิคการช่วยให้บุคคลอธิบายปัญหาของตน (Assisting the Person Describe the Problem) ทักษะการสร้างความคุ้นเคย เทคนิคการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องให้ครบถ้วน เทคนิคการเชื้อเชิญให้ผู้รับการปรึกษาตั้งชื่อให้กับปัญหา (Inviting the Person to Name the Problem) เทคนิคการนำปัญหาออกสู่ภายนอก (Externalizing the Problem) เทคนิคการใช้ภาษาอุปมาอุปมัย เทคนิคการถอดบทสนทนาภายในออกมาสู่บทสนทนาภายนอก (Externalizing Internalizing Discourses)

ผู้วิจัยดำเนินการให้การปรึกษาวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ทั้งหมด 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง จำนวน 8 คน และกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อลดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง จำนวน 8 คน ผู้วิจัยให้การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อลดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ทั้งหมด 6 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 45 - 60 นาที

ตารางสรุปโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง
เพื่อลดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

ครั้งที่	เรื่อง/เวลา	วัตถุประสงค์	ทักษะ/เทคนิค	สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์
1	สร้างสัมพันธภาพ (ระยะเวลา 45 - 60 นาที)	1. เพื่อสร้าง สัมพันธภาพให้เกิด ความคุ้นเคยระหว่าง ผู้วิจัยและ ผู้รับการปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับการ ปรึกษาได้ทราบถึง วัตถุประสงค์และ ข้อตกลงในการเข้า รับการปรึกษา 3. เพื่อให้ผู้รับการ ปรึกษาได้กำหนด จุดมุ่งหมายของตนเอง และทราบถึง ประโยชน์ที่จะได้จาก การเข้ารับการปรึกษา	1. ทักษะพื้นฐาน การปรึกษา ได้แก่ - การใช้คำถาม ปลายเปิด (Open Question) - การฟังอย่างตั้งใจ - การสร้าง ความคุ้นเคย	- ใบยินยอมการเข้า ร่วมการปรึกษา <u>ใบงาน</u> - ใบงานที่ 1 บ้านของฉัน <u>อุปกรณ์</u> - ดินสอ/ปากกา - ยางลบ/น้ำยาลบคำผิด - ดินสอสี/สีเทียน

ครั้งที่	เรื่อง/เวลา	วัตถุประสงค์	ทักษะ/เทคนิค	สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์
2	การรักษา สัมพันธภาพ และสำรวจปัญหา (ระยะเวลา 45 - 60 นาที)	1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพ ให้คงอยู่ และสร้าง บรรยากาศให้เกิด ความรู้สึกคุ้นเคยระหว่าง ผู้ให้การศึกษาและผู้รับ การศึกษา มากขึ้น 2. เพื่อให้ผู้รับการศึกษา ได้สำรวจสภาพอารมณ์ ความผูกพันและ ความรู้สึกระหว่างตนเอง กับบิดาหรือมารดา 3. เพื่อให้ผู้รับการศึกษา เล่าเรื่องราว ของตัวเอง เช่น ลักษณะ เหตุการณ์ ผลกระทบ ความคิดความรู้สึก ฯลฯ	1. ทักษะพื้นฐาน การศึกษา ได้แก่ - การฟังอย่างตั้งใจ - การตั้งคำถาม 2. เทคนิคทฤษฎี ได้แก่ - บทสนทนาที่เน้น การนำปัญหาออก สู่ภายนอก (Externalizing Conversations) - การช่วยให้บุคคล อธิบายปัญหาของตน (Assisting the Person Describe the Problem)	ใบงาน - ใบงานที่ 2 รถไฟแห่งปัญหา อุปกรณ์ - ดินสอ/ปากกา - ยางลบ/น้ำยาลบคำผิด

ครั้งที่	เรื่อง/เวลา	วัตถุประสงค์	ทักษะ/เทคนิค	สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์
3	การเรียนรู้และเข้าใจภาวะการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง (ระยะเวลา 45 - 60 นาที)	<p>1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพให้คงอยู่ และสร้างบรรยากาศให้เกิดความรู้สึกร่วมกันระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษา</p> <p>2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถแยกแยะปัญหาของตนเองได้อย่างครบถ้วนและชัดเจน</p> <p>3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างปัญหากับประเด็นด้านพฤติกรรม อารมณ์ ร่างกาย และทัศนคติ</p>	<p>1. ทักษะพื้นฐานการปรึกษา ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> - การทวนความ - การฟังอย่างตั้งใจ - การตั้งคำถาม - การเงียบ - การสะท้อนความรู้สึก <p>2. เทคนิคทฤษฎี ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> - การเชื้อเชิญให้ผู้รับการปรึกษาดังชื่อให้กับปัญหา (Inviting the Person to Name the Problem) - เทคนิคการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องให้ครบถ้วน 	<p>ใบงาน</p> <ul style="list-style-type: none"> - ใบงานที่ 3 สมชานามฉันคือ <p>อุปกรณ์</p> <ul style="list-style-type: none"> - ดินสอ/ปากกา - ยางลบ/น้ำยาลบคำผิด

ครั้งที่	เรื่อง/เวลา	วัตถุประสงค์	ทักษะ/เทคนิค	สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์
4	การพัฒนาภาวะการ ตัดขาดทางอารมณ์ ของวัยรุ่นที่มาจาก ครอบครัวหย่าร้าง (ระยะเวลา 45 - 60 นาที)	1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพ ให้คงอยู่ และสร้าง บรรยากาศ ให้เกิดความรู้สึกคุ้นเคย ระหว่างผู้ให้การศึกษา และผู้รับการปรึกษา มากขึ้น 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา ได้พยายามเรียนรู้ ทำ ความเข้าใจ สะสางสิ่งที่ ค้างคาใจ และเผชิญหน้า กับปัญหา 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา อธิบายระหว่างปัญหา และผลกระทบที่เกิดกับ ตนเองในช่วงเวลาต่าง ๆ ตลอดจนผลกระทบที่ เกี่ยวข้องกับบุคคลรอบ ข้าง	1. ทักษะพื้นฐาน การศึกษา ได้แก่ - การฟังอย่างตั้งใจ - การตั้งคำถาม - การเงียบ 2. เทคนิคทฤษฎี ได้แก่ - การใช้ภาษา อุปมาอุปมัย - บทสนทนาที่เน้น ผลลัพธ์เฉพาะตน (Conversations that Highlight Unique Outcomes)	<u>ใบงาน</u> - ใบงานที่ 4 Effect ชีวิต <u>อุปกรณ์</u> - ดินสอ/ปากกา - ยางลบ/น้ำยาลบคำผิด

ครึ่ง ที่	เรื่อง/เวลา	วัตถุประสงค์	ทักษะ/เทคนิค	สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์
5	การลดภาวะ การตัดขาด ทางอารมณ์ ของวัยรุ่นที่มาจาก ครอบครัวหย่าร้าง (ระยะเวลา 45 - 60 นาที)	1. เพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพ ให้คงอยู่ และสร้าง บรรยากาศ ให้เกิดความรู้สึกคุ้นเคย ระหว่างผู้ให้การศึกษา และผู้รับการปรึกษา มากขึ้น 2. เพื่อลดปฏิกิริยา โต้ตอบทางอารมณ์ของ ผู้รับการปรึกษาและ ผู้ปกครอง 3. เพื่อสนับสนุนให้ ผู้รับการปรึกษา มีการติดต่อสื่อสาร กับผู้ปกครอง	1. ทักษะพื้นฐาน การศึกษา ได้แก่ - การฟังอย่างตั้งใจ - การตั้งคำถาม - การเงียบ - การทวนความ - การสะท้อน ความรู้สึก 2. เทคนิคทฤษฎี ได้แก่ - บทสนทนาที่เน้น การแต่งเรื่องขึ้นใหม่ (Re-Authoring Conversations) - บทสนทนาที่เน้น การปรับแต่งสมาชิก ภาพขึ้นใหม่ (RE-Membering Conversations)	<u>สื่อ</u> - มิวสิควิดีโอเพลง “ความรู้สึกของตัวเอง” ศิลปิน มนต์วีร์ <u>ใบงาน</u> - ใบงานที่ 5.1 ฉันในวันนี้ - ใบงานที่ 5.2 กลับบ้านอีกครั้ง <u>อุปกรณ์</u> - ดินสอ/ปากกา - ขางลบ/น้ำยาลบคำผิด - ดินสอสี / สีเทียน

ครั้งที่	เรื่อง/เวลา	วัตถุประสงค์	ทักษะ/เทคนิค	สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์
6	การยุติการปรึกษา (ระยะเวลา 45 - 60 นาที)	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา ได้ฝึกฝนวิธีการสร้าง ความสัมพันธ์ อย่างใกล้ชิดแบบตัวต่อตัวกับผู้ปกครอง เพื่อยุติการปรึกษา 2. เพื่อให้กำลังใจแก่ผู้รับการปรึกษา 3. เพื่อประเมินผลจากการให้การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง	1. ทักษะพื้นฐาน การปรึกษา ได้แก่ - การฟังอย่างตั้งใจ - การตั้งคำถาม - การเงียบ - การทวนความ - การสะท้อนความรู้สึก	แบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง
เพื่อลดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง
ครั้งที่ 1**

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ

เวลา 45 - 60 นาที

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อสร้างสัมพันธภาพให้เกิดความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา
- 2) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทราบถึงวัตถุประสงค์และข้อตกลงในการเข้ารับการปรึกษา
- 3) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้กำหนดจุดมุ่งหมายของตนเองและทราบถึงประโยชน์ที่จะได้จากการเข้ารับการปรึกษา

แนวคิดสำคัญ

การปฐมนิเทศเป็นการพบกันครั้งแรกของผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา เพื่อทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยระหว่างกัน โดยเน้นย้ำให้บรรยากาศระหว่างการปรึกษามีบรรยากาศที่ผ่อนคลายเป็นกันเอง มีความมิดชิดเพียงพอที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกปลอดภัย และสามารถเก็บความลับได้ผ่านการใช้ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด ทักษะการสะท้อนความรู้สึก ทักษะการให้ข้อมูล เทคนิคการสร้าง ความคุ้นเคย เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความไว้วางใจ และให้ความร่วมมือตลอดจนสิ้นสุดกระบวนการให้การปรึกษา

การชี้แจงรายละเอียดของการให้การปรึกษา จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ระยะเวลา จำนวนครั้ง สำหรับการปรึกษา และร่วมกำหนดข้อตกลงในการปรึกษา ตลอดจนการปรึกษารั้งนี้จะเก็บเป็นความลับและไม่มีการเผยแพร่ข้อมูลรายบุคคลจะเป็นเพียงการรายงานข้อมูลในภาพรวมเท่านั้น

สื่อและอุปกรณ์

- 1) ใบยินยอมการเข้าร่วมการปรึกษา
- 2) ใบงาน
 - ใบงานที่ 1 บ้านของฉัน
- 3) อุปกรณ์
 - ดินสอ หรือ ปากกา
 - ยางลบ หรือ น้ำยาลบคำผิด
 - ดินสอสี หรือ สีเทียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

- 1) ผู้วิจัยกล่าวทักทายแนะนำตนเองกับผู้รับการปรึกษา และให้ผู้รับการปรึกษาแนะนำตนเอง เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยในการปรึกษาระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา
- 2) ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกำหนดข้อตกลง กฎกติกา และวัตถุประสงค์ในการปรึกษาครั้งนี้
- 3) ผู้วิจัยชี้แจงระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่สำหรับการปรึกษา รูปแบบการปรึกษา ในครั้งนี้ ผู้วิจัยให้การปรึกษาทั้งหมด 6 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 45 - 60 นาที การเก็บรักษาความลับและการอนุญาตบันทึกภาพและเสียง
- 4) ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษารับทราบข้อตกลงและกฎกติกาในการเข้าร่วมการปรึกษาครั้งนี้พร้อมลงลายมือชื่อในใบยินยอมการเข้าร่วมการปรึกษา
- 5) ผู้วิจัยใช้เทคนิคทักษะการสร้างความคุ้นเคยเพื่อสร้างบรรยากาศผ่อนคลายเป็นกันเอง และผู้วิจัยซักถามผู้รับการปรึกษาถึงความคาดหวังของการรับการศึกษาในครั้งนี้ เพื่อให้การปรึกษาในครั้งนี้เป็นไปตามเป้าหมายของผู้รับการปรึกษา

ขั้นดำเนินการ

- 1) ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทำใบงานที่ 1 บ้านของฉัน โดยให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายครอบครัวของตนเองภาพการวาดภาพ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนถึงครอบครัวตนเองมากยิ่งขึ้น วัตถุประสงค์ของใบงานที่ 1 บ้านของฉันเพื่อให้ผู้วิจัยได้ทราบถึงพื้นฐานของครอบครัวผู้รับการปรึกษา เช่น จำนวนสมาชิก ลักษณะทางกายภาพของสมาชิก สิ่งที่ผู้รับการปรึกษาให้ความสำคัญ ตลอดจนสัมพันธ์ภาพภายในครอบครัวของผู้รับการปรึกษา

2) ผู้วิจัยร่วมพูดคุยกับผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับใบงานที่ 1 บ้างของฉันทว่าผู้รับการปรึกษามีความคิดและความรู้สึกอย่างไรขณะทำใบงานฯ โดยใช้ทักษะการใช้คำถามปลายเปิด (Open Question) และใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจขณะที่ผู้รับการปรึกษาอธิบายเรื่องราวและเหตุผลของภาพวาด

ขั้นสรุป

1) ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาก่อนและหลังการทำกิจกรรมผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญในการปรึกษาครั้งนี้ว่าเป็นอย่างไรและเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยหรือประเด็นอื่น ๆ

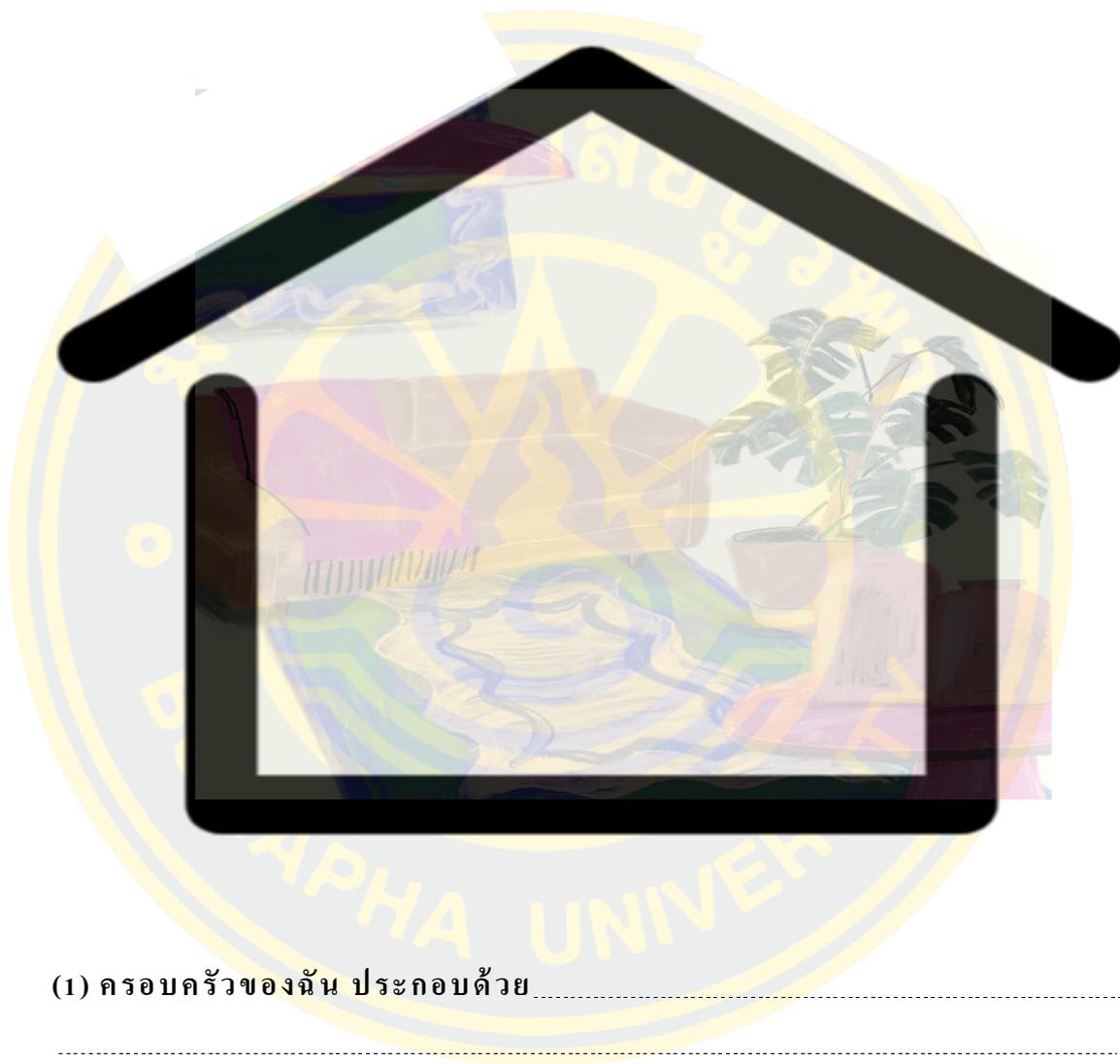
2) ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้รับการปรึกษา พร้อมนัดหมายวัน เวลา และสถานที่สำหรับการปรึกษาครั้งถัดไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาที่แสดงออกก่อนการทำกิจกรรม ระหว่างการทำกิจกรรม และหลังการทำกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้มอบหมายให้กับผู้รับการปรึกษา

ใบงานที่ 1 บ้านของฉัน

คำชี้แจง ให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายครอบครัวของตนเอง



(1) ครอบครัวของฉัน ประกอบด้วย.....

.....

(2) ให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายภาพที่วาดหรือนำมาให้ผู้รับการปรึกษาทราบ

.....

.....

.....

**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง
เพื่อลดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง
ครั้งที่ 2**

เรื่อง การรักษาสัมพันธภาพและสำรวจปัญหา

เวลา 45 - 60 นาที

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อรักษาสัมพันธภาพให้คงอยู่ และสร้างบรรยากาศให้เกิดความรู้สึกคุ้นเคยระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษามากขึ้น
- 2) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจสภาพอารมณ์ ความผูกพันและความรู้สึกระหว่างตนเองกับบิดา หรือมารดา
- 3) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราวของตัวเอง เช่น ลักษณะเหตุการณ์ ผลกระทบ ความคิดความรู้สึก ฯลฯ

แนวคิดสำคัญ

การรักษาสัมพันธภาพเป็นขั้นตอนที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความไว้วางใจ ความสบายใจ สามารถบอกเล่าเรื่องราวของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมาตามความคิดและความรู้สึกให้ผู้วิจัย ได้ทราบ โดยตลอดระยะเวลาที่ให้การปรึกษาผู้วิจัยจำเป็นต้องรักษาระดับสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้รับการปรึกษาให้คงอยู่

การสำรวจปัญหาเป็นขั้นตอนสำคัญที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนสำรวจอารมณ์ ความผูกพัน ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยผู้วิจัยจะให้ความสนใจประเด็นเกี่ยวกับสัมพันธภาพของ ผู้รับการปรึกษากับบิดา/มารดาที่ผู้รับการปรึกษาเกิดภาวะการตัดขาดทางอารมณ์จากครอบครัว และสมาชิกครอบครัวคนอื่นที่อาศัยอยู่ร่วมกันเท่านั้น เพื่อเป็นการทำให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาที่เกิดขึ้น และนำไปสู่การตั้งเป้าหมายการแก้ปัญหาาร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา

สื่อและอุปกรณ์

- 1) ใบงาน
 - ใบงานที่ 2 ภูเขาไฟแห่งปัญหา
- 2) อุปกรณ์
 - ดินสอ หรือ ปากกา
 - ขางลบ หรือ น้ำยาลบคำผิด

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

- 1) ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาอย่างเป็นกันเอง พร้อมทั้งถามถึงความรู้สึก ณ ขณะปัจจุบันของผู้รับการปรึกษา
- 2) ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนถึงความคิด ความรู้สึกของการให้การปรึกษาครั้งที่ผ่านมา เพื่อเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวเข้ากับการปรึกษารั้งนี้
- 3) ผู้วิจัยชี้แจงรูปแบบการปรึกษาและวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งนี การเก็บรักษาความลับและการอนุญาตบันทึกภาพและเสียง

ขั้นดำเนินการ

- 1) ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเล่าถึงเรื่องราวหรือประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษากับบิดา/มารดาในปัจจุบันและที่ผ่านมา โดยใช้เทคนิคการช่วยให้บุคคลอธิบายปัญหาของตน (Assisting the Person Describe the Problem) ทักทายการตั้งคำถาม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถถ่ายทอดเรื่องราวได้อย่างละเอียด พร้อมทั้งใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกไว้วางใจและอยากถ่ายทอดเรื่องราว หรือประสบการณ์มากยิ่งขึ้น
- 2) ผู้วิจัยใช้เทคนิคบทสนทนาที่เน้นการนำปัญหาออกสู่ภายนอก (Externalizing Conversations) เพื่อสำรวจปัญหาของผู้รับการปรึกษา และให้ผู้รับการปรึกษาทำใบงานที่ 2 ภูเขาไฟแห่งปัญหา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามองว่า “ปัญหาคือปัญหา บุคคลไม่ใช่ปัญหา” และสามารถโยนปัญหาออกมาไม่เก็บไว้
- 3) ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาแบ่งปันความคิดและความรู้สึกที่ไม่สามารถแสดงออกได้ตามความต้องการ

ขั้นสรุป

- 1) ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้จากการปรึกษาครั้งนี้
- 2) ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาซักถามในประเด็นอื่น ๆ
- 3) ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้รับการปรึกษา และนัดหมายวัน เวลาสำหรับการปรึกษาครั้งต่อไป

ต่อไป

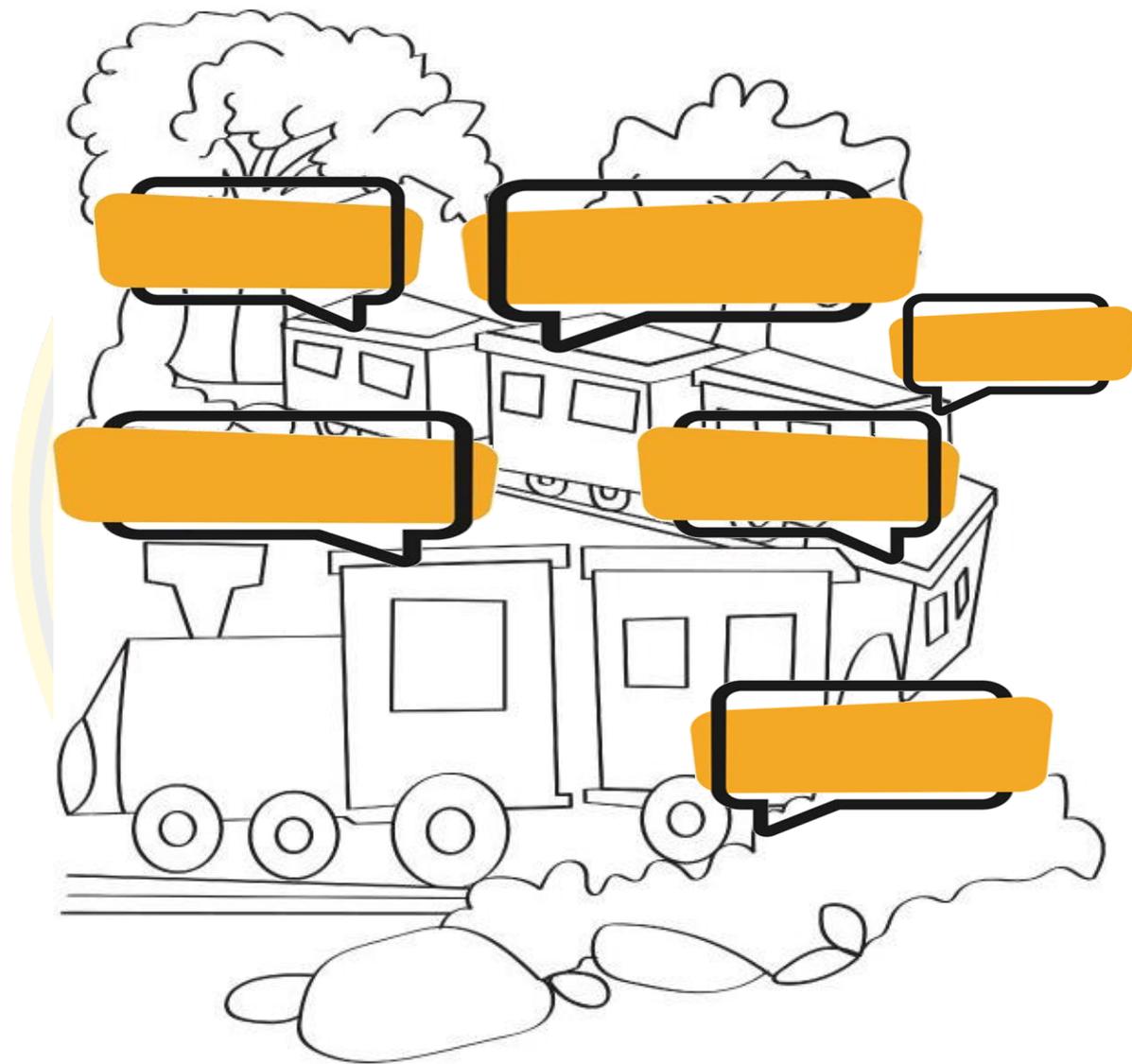
การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาที่แสดงออกก่อนการทำกิจกรรม ระหว่างการทำกิจกรรม และหลังการทำกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้มอบหมายให้กับผู้รับการปรึกษา



ใบงานที่ 2 รถไฟแห่งปัญหา

คำชี้แจง ให้ผู้รับการปรึกษายกสิ่งที่คิดว่าเป็นความขัดแย้งระหว่างผู้รับการปรึกษากับผู้ปกครอง



**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง
เพื่อลดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง
ครั้งที่ 3**

เรื่อง การเรียนรู้และเข้าใจภาวะการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

เวลา 45 - 60 นาที

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพให้คงอยู่ และสร้างบรรยากาศให้เกิดความรู้สึกคุ้นเคยระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษามากขึ้น
- 2) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถแยกแยะปัญหาของตนเองได้อย่างครบถ้วนและชัดเจน
- 3) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างปัญหากับประเด็นด้านพฤติกรรม อารมณ์ ร่างกาย และทัศนคติ

แนวคิดสำคัญ

เมื่อผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนอารมณ์ ความผูกพัน ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับตนเองจนสามารถค้นพบความขัดแย้งเกี่ยวกับสัมพันธ์ภาพของผู้รับการปรึกษากับบิดา/มารดาที่ผู้รับการปรึกษาเกิดภาวะการตัดขาดทางอารมณ์ได้ การใช้เทคนิคการเชื้อเชิญให้ผู้รับการปรึกษาดังชื่อให้กับปัญหา (Inviting the Person to Name the Problem) ของผู้วิจัยเพื่อเป็นการให้ผู้รับการปรึกษาสามารถตั้งชื่อให้กับปัญหาได้ เพราะหากผู้รับการวิจัยสามารถตั้งชื่อให้กับปัญหาได้เป็นจุดเริ่มต้นให้เห็นว่าผู้รับการปรึกษาสามารถจัดการสถานการณ์ชีวิตของตนเองได้ ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างความกระจ่างชัดในปัญหาและเป็นการทำให้ปัญหาเป็นเรื่องปกติ (Normalizing)

สื่อและอุปกรณ์

- 1) ใบงาน
 - ใบงานที่ 3 ตั้งชื่อให้ฉันหน่อย
- 2) อุปกรณ์
 - ดินสอ หรือ ปากกา
 - ขางลบ หรือ น้ำยาลบคำผิด

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

- 1) ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาอย่างเป็นกันเอง พร้อมทั้งถามถึงความรู้สึก ณ ขณะปัจจุบันของผู้รับการปรึกษา
- 2) ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนถึงความคิด ความรู้สึกของการให้การปรึกษารั้งที่ผ่านมา เพื่อเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวเข้ากับการปรึกษารั้งนี้
- 3) ผู้วิจัยชี้แจงรูปแบบการปรึกษาและวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งนี้ การเก็บรักษาความลับและการอนุญาตบันทึกภาพและเสียง

ขั้นดำเนินการ

- 1) ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทำใบงานที่ 3 สมชานามฉันคือ จากนั้นให้อธิบายถึงที่มา/สาเหตุ ทักษะคติ เหตุผล อารมณ์/ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออกต่อปัญหานั้น ๆ โดยใช้เทคนิคการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องให้ครบถ้วน ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ และทักษะการตั้งคำถาม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถถ่ายทอดเรื่องราวได้ครบถ้วนอย่างละเอียดที่สุด
- 2) เมื่อผู้รับการปรึกษาถ่ายทอดเรื่องราวมาเป็นระยะเวลาหนึ่ง และมีท่าทีว่าจะยุติการเล่าเรื่องราว ผู้วิจัยใช้ทักษะการเงียบเพื่อเป็นการปล่อยให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวน คำพูด ความคิด และความรู้สึกของตนเองอีกครั้งหนึ่ง
- 3) ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเชื้อเชิญให้ผู้รับการปรึกษาดังชื่อให้กับปัญหา (Inviting the Person to Name the Problem) โดยให้ผู้รับการปรึกษาตั้งชื่อให้กับปัญหาที่ละปัญหาที่ผู้รับการปรึกษาได้แยกแยะออกมา พร้อมทั้งให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายถึงที่มาของชื่อปัญหานั้น ๆ
- 4) จากนั้นผู้วิจัยใช้ทักษะการทวนความและทักษะการสะท้อนความรู้สึก เพื่อสะท้อนทักษะคติ และความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาที่มีต่อปัญหานั้น ๆ ทีละปัญหา

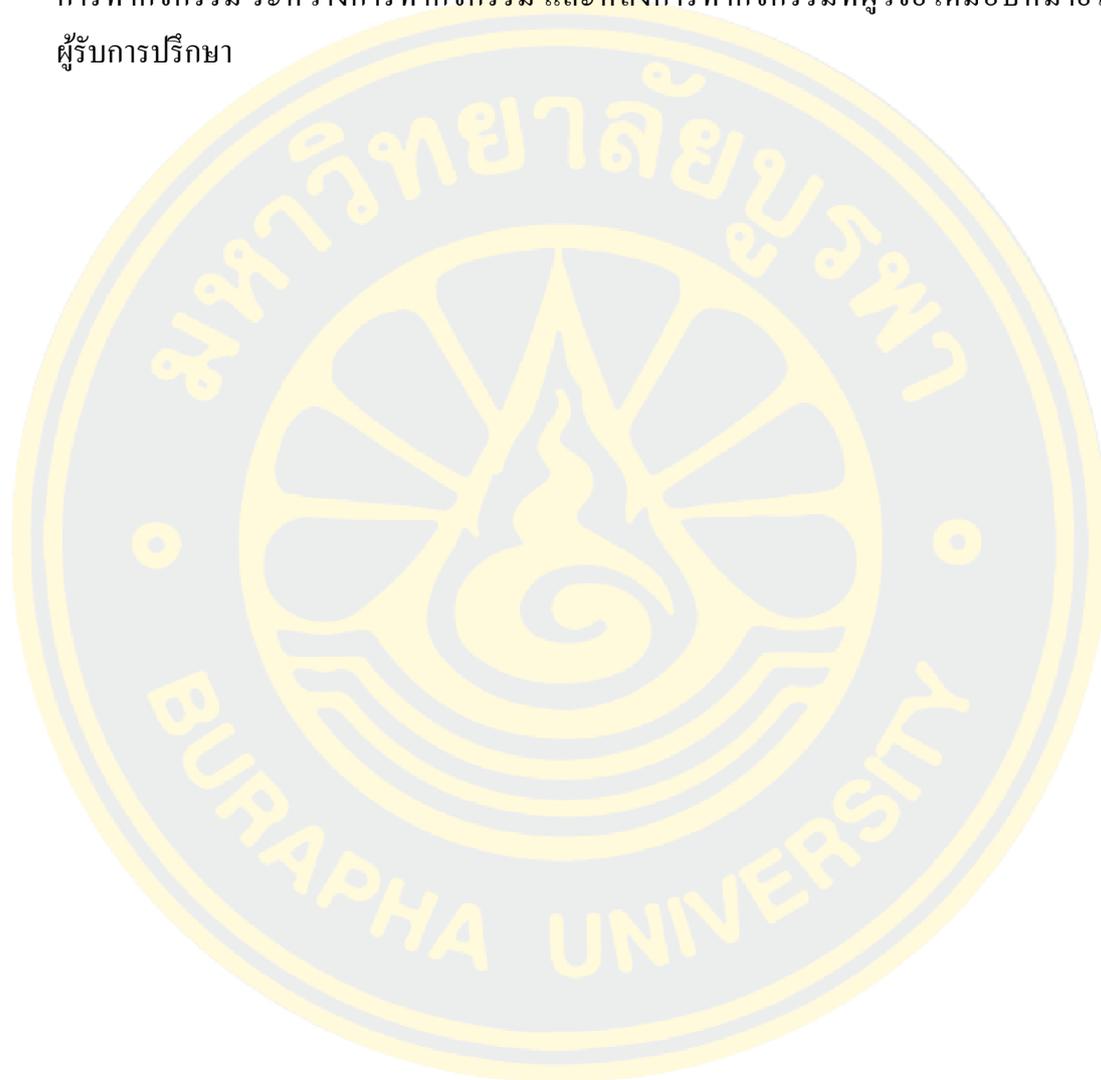
ขั้นสรุป

- 1) ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้จากการปรึกษารั้งนี้
- 2) ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาซักถามในประเด็นอื่น ๆ
- 3) ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้รับการปรึกษา และนัดหมายวัน เวลาสำหรับการปรึกษารั้งต่อไป

ต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาที่แสดงออกก่อน
การทำกิจกรรม ระหว่างการทำกิจกรรม และหลังการทำกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้มอบหมายให้กับ
ผู้รับการปรึกษา



ใบงานที่ 3 สมณนามฉันคือ

คำชี้แจง ให้ผู้รับการศึกษานำปัญหาหรือข้อขัดแย้งที่ได้จากใบงานที่ 2 รหัสไฟแห่งปัญหา มาตั้งชื่อใหม่ พร้อมตอบคำถามต่อไปนี้

สมณนามฉันคือ ?

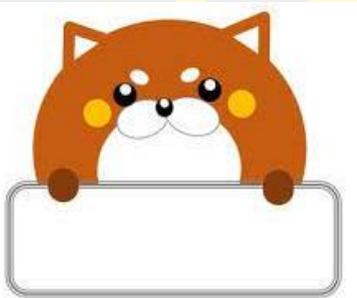


ลักษณะเหตุการณ์

อารมณ์ หรือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

พฤติกรรมที่แสดงออก

สมณนามฉันคือ ?

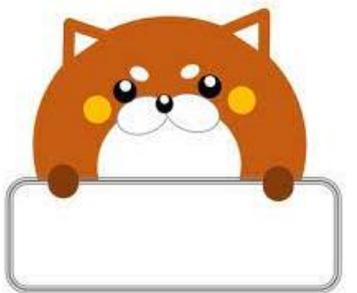


ลักษณะเหตุการณ์

อารมณ์ หรือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

พฤติกรรมที่แสดงออก

สมณนามฉันคือ ?



ลักษณะเหตุการณ์

อารมณ์ หรือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

พฤติกรรมที่แสดงออก

**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง
เพื่อลดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง
ครั้งที่ 4**

เรื่อง การพัฒนาภาวะการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

เวลา 45 - 60 นาที

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพให้คงอยู่ และสร้างบรรยากาศให้เกิดความรู้สึกร่วมกันระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษามากขึ้น
- 2) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้พยายามเรียนรู้ ทำความเข้าใจ สะสางสิ่งที่ค้างคาใจ และเผชิญหน้ากับปัญหา
- 3) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายระหว่างปัญหาและผลกระทบที่เกิดกับตนเองในช่วงเวลาต่าง ๆ ตลอดจนผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับบุคคลรอบข้าง

แนวคิดสำคัญ

การปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจะจำลองสถานการณ์ความขัดแย้งระหว่างผู้รับการปรึกษากับบิดา/มารดาที่ผู้รับการปรึกษาเกิดภาวะการตัดขาดทางอารมณ์ โดยให้วิเคราะห์สถานการณ์ เหตุผล และวิธีการจัดการในขณะที่มีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัว ด้วยวิธีการที่แตกต่างจากพฤติกรรมเดิม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้และเข้าใจภาวะการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ตลอดจนเกิดเป็นแนวคิดใหม่ขึ้น

บทสนทนาที่เน้นผลลัพธ์เฉพาะตน (Conversations that Highlight Unique Outcomes) เป็นเทคนิคที่ผู้วิจัยจะมีวิธีการตั้งคำถามแบ่งเป็น 4 ประเภท (เพ็ญภา กุลนภาดล, 2562) ได้แก่

- (1) การตั้งคำถามถึงการต่อรองระหว่างประสบการณ์ใกล้ตัวกับนิยามความหมายเฉพาะของผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะว่ามีความลงตัวได้เพียงไร
- (2) การตั้งคำถามถึงแผนที่ ที่แสดงผลกระทบต่อผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น
- (3) การประเมินผลต่อผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะและผลกระทบ
- (4) การให้เหตุผลความถูกต้องต่อการประเมินผลนั้น เนื่องจากผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะมักจะได้รับการขัดขวางจากความทรงจำเดิมของบุคคล ผู้วิจัยจำเป็นต้องมีจุดยืนไม่นำตนเข้าสู่ศูนย์กลางและให้ความสำคัญกับการสำรวจเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นของผู้รับการปรึกษา

สื่อและอุปกรณ์

- 1) ใบงาน
 - ใบงานที่ 4 Effect ชีวิต
- 2) อุปกรณ์
 - ดินสอ หรือ ปากกา
 - ยางลบ หรือ น้ำยาลบคำผิด
 - ดินสอสี หรือ สีเทียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

- 1) ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาอย่างเป็นกันเอง พร้อมทั้งถามถึงความรู้สึก ณ ขณะปัจจุบัน ของผู้รับการปรึกษา
- 2) ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนถึงความคิด ความรู้สึกของการให้การปรึกษารั้งที่ผ่านมา เพื่อเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวเข้ากับการปรึกษารั้งนี้
- 3) ผู้วิจัยชี้แจงรูปแบบการปรึกษาและวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งนี การเก็บรักษาความลับและการอนุญาตบันทึกภาพและเสียง

ขั้นดำเนินการ

- 1) ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนอารมณ์ของตนเองเกี่ยวกับปัญหาจากการปรึกษารั้งที่ผ่านมาทั้งอารมณ์ทางลบและอารมณ์ทางบวก เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้และเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง
- 2) เมื่อผู้รับการปรึกษาเข้าใจอารมณ์และความรู้ของตนเอง ผู้วิจัยใช้เทคนิคบทสนทนาที่เน้นผลลัพธ์เฉพาะตน เพื่อทำความเข้าใจด้านมุมต่าง ๆ ในประสบการณ์ชีวิตของผู้รับการปรึกษา
- 3) จากนั้นผู้วิจัยนำเรื่องราวที่ผู้รับการปรึกษาถ่ายทอดมาเรียบเรียงใหม่โดยใช้เทคนิคการใช้ภาษาอุปมาอุปมัย เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาซ้ำอีกครั้งว่าสิ่งใดคือตัวกระตุ้นในการก่อให้เกิดภาวะการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ความรู้สึกและพฤติกรรมยังคงเหมือนเดิมหรือไม่ เพื่อให้เกิดความชัดเจนในเรื่องรานั้น ๆ
- 4) ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษานิยามและให้ความหมายของตัวกระตุ้นนั้น พร้อมอธิบายผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้คนรอบข้างขณะเกิดเหตุการณ์และหลังเกิดเหตุการณ์ผ่านใบงานที่ 4 Effect ชีวิต

ขั้นสรุป

- 1) ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้จากการปรึกษาครั้งนี้
- 2) ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาซักถามในประเด็นอื่น ๆ
- 3) ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้รับการปรึกษา และนัดหมายวัน เวลาสำหรับการปรึกษาครั้งต่อไป

ต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาที่แสดงออกก่อน การทำกิจกรรม ระหว่างการทำกิจกรรม และหลังการทำกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้มอบหมายให้กับผู้รับการปรึกษา



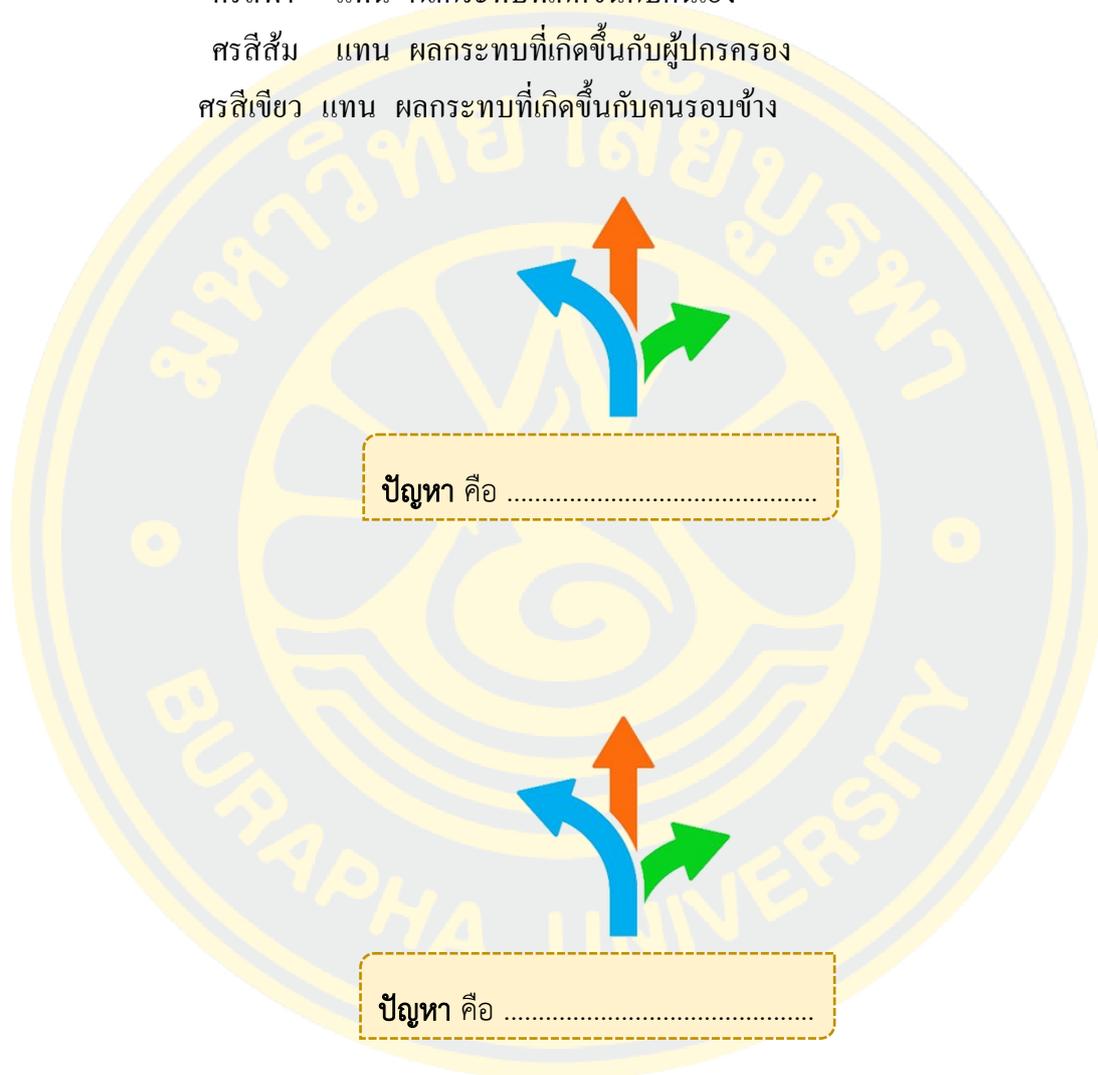
ใบงานที่ 4 Effect ชีวิต

คำชี้แจง ให้ผู้รับการปรึกษายกถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตนเอง ผู้ปกครอง และคนรอบข้าง
ของปัญหาหรือข้อขัดแย้งที่ได้จากใบงานที่ 3 สมชานามนั้นคือ กำหนดให้

ศรีสีฟ้า แทน ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตนเอง

ศรีสีส้ม แทน ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับผู้ปกครอง

ศรีสีเขียว แทน ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับคนรอบข้าง



ปัญหา คือ

**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง
เพื่อลดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง
ครั้งที่ 5**

เรื่อง การลดภาวะการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

เวลา 45 - 60 นาที

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพให้คงอยู่ และสร้างบรรยากาศให้เกิดความรู้สึกคุ้นเคยระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษามากขึ้น
- 2) เพื่อลดปฏิกิริยาโต้ตอบทางอารมณ์ของผู้รับการปรึกษากับบิดา/มารดาที่เกิดภาวะการตัดขาดทางอารมณ์
- 3) เพื่อสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษา มีการติดต่อสื่อสารกับบิดา/มารดาที่เกิดภาวะการตัดขาดทางอารมณ์

แนวคิดสำคัญ

การปรึกษารุ่นนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคบทสนทนาที่เน้นการแต่งเรื่องขึ้นใหม่ (Re-Authored Conversations) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจความเป็น “Loser” ของตนเอง และแก้ไขสิ่งนั้นผ่านเทคนิคบทสนทนาที่เน้นการปรับแต่งสมาชิกภาพขึ้นใหม่ (RE-Membering Conversations) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้กำหนดอัตลักษณ์และบทบาทของตนเองขึ้นมาใหม่เมื่อกำลังเผชิญอยู่ในสถานการณ์ความขัดแย้งในจิตใจกับคนในครอบครัว ซึ่งจะช่วยลดความขัดแย้งในจิตใจลง และนำไปสู่การมีปฏิสัมพันธ์ กับบิดา/มารดาที่มีภาวะการตัดขาดทางอารมณ์

บทสนทนาที่เน้นการแต่งเรื่องขึ้นใหม่ (Re-Authored Conversations) ผู้วิจัยมักใช้เทคนิคบทสนทนาที่เน้นการแต่งเรื่องขึ้นใหม่เมื่อผู้รับการปรึกษาได้ถ่ายทอดเรื่องราวที่มีเนื้อหาเชิงความล้มเหลวการไร้ความสามารถ ไร้ศักยภาพ ความสิ้นหวัง และความเปล่าประโยชน์ โดยมุ่งให้ผู้รับการปรึกษาได้เชื่อมโยงไปสู่ประเด็นหรือเค้าโครงที่งดงามหรือมีคุณค่าในชีวิตของผู้รับการปรึกษา

บทสนทนาที่เน้นการปรับแต่งสมาชิกภาพขึ้นใหม่ (RE-Membering Conversations) เป็นการที่ผู้วิจัยใช้บทสนทนาที่เน้นการปรับแต่งสมาชิกภาพขึ้นมาใหม่ โดยเชื่อมโยงชีวิตของบุคคลเข้ากับอัตลักษณ์ทั้งจากอดีต ปัจจุบัน และการคาดเดาในอนาคต เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนอัตลักษณ์ของตนเอง ซึ่งอาจเป็นการปรับลดหรือเพิ่มบทบาทขึ้น ซึ่งถือว่าการสร้าง

ความผูกพันขึ้นมาใหม่ (Re-Engagement) อย่างชัดเจน บทสนทนาที่เน้นการปรับแต่งสมาชิกภาพ
 ขึ้นใหม่ประกอบด้วยคำถามตามลำดับขั้น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เป็นการถามเพื่อต้องการทราบว่า “รูปลักษณะมีผลต่อชีวิตของ
 ผู้รับการปรึกษาอย่างไร”

ขั้นตอนที่ 2 เป็นการถามเพื่อต้องการทราบถึง “อัตลักษณ์ที่ผู้รับการปรึกษามองตนเอง
 จากขั้นตอนที่ 1”

ขั้นตอนที่ 3 เป็นการถามเพื่อต้องการทราบว่า “รูปลักษณะจากขั้นตอนที่ 1 นั้นส่งผลต่อ
 ผู้รับการปรึกษาอย่างไร”

ขั้นตอนที่ 4 เป็นการถามเพื่อต้องการทราบว่า “รูปลักษณะนั้นส่งผลอัตลักษณ์
 และมีความสำคัญอย่างไร”

สื่อและอุปกรณ์

- 1) สื่อ
 - มิวสิควิดีโอเพลง “ความรู้สึกของตัวเอง” ศิลปิน มนต์วีร์
- 2) ใบงาน
 - ใบงานที่ 5.1 ฉันทน์ในวันนี้
 - ใบงานที่ 5.2 กลับบ้านอีกครั้ง
- 3) อุปกรณ์
 - ดินสอ หรือ ปากกา
 - ยางลบ หรือ น้ำยาลบคำผิด
 - ดินสอสี หรือ สีเทียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

- 1) ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาอย่างเป็นกันเอง พร้อมทั้งถามถึงความรู้สึก
 ณ ขณะปัจจุบันของผู้รับการปรึกษา
- 2) ผู้วิจัยพูดคุยกับผู้รับการปรึกษาในประเด็นการเปลี่ยนแปลงทางความคิด
 ความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาที่มีต่อบิดา/มารดาที่เกิดภาวะการตัดขาดทางอารมณ์
 จากครอบครัว

3) ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนถึงความคิด ความรู้สึกของ การให้การปรึกษาครั้งที่ผ่านมา เพื่อเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวเข้ากับการปรึกษาครั้งนี้

4) ผู้วิจัยชี้แจงรูปแบบการปรึกษาและวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งนี้ การเก็บ รักษาความลับและการอนุญาตบันทึกภาพและเสียง

ขั้นตอนการ

1) ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาชมมิวสิควิดีโอเพลง “ความรู้สึกของตัวเอง” ศิลปิน มนต์วีร์ จากนั้นให้ผู้รับการปรึกษาทำใบงานที่ 5.1 นั้นในวันนี้ พร้อมถามคำถามตามเทคนิค บทสนทนาที่เน้นการปรับแต่งสมาชิกภาพขึ้นมาใหม่ (RE - Membering Conversations) เพื่อสำรวจ ความคิดและความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาที่มีต่ออัตลักษณ์และรูปลักษณ์ของตนเอง เมื่อเสร็จแล้ว ให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายรายละเอียดให้ผู้วิจัยทราบ

2) ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทำใบงานที่ 5.2 กลับบ้านอีกครั้ง เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา ได้กำหนดอัตลักษณ์และบทบาทของตนเองขึ้นมาใหม่เมื่อกำลังเผชิญอยู่ในสถานการณ์ความขัดแย้ง ในจิตใจกับคนในครอบครัว โดยใช้เทคนิคบทสนทนาที่เน้นการแต่งเรื่องขึ้นมาใหม่ (Re - Authoring Conversations)

ขั้นสรุป

- 1) ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้จากการปรึกษาครั้งนี้
- 2) ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาซักถามในประเด็นอื่น ๆ
- 3) ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้รับการปรึกษา และนัดหมายวัน เวลาสำหรับการปรึกษาครั้ง

ต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาที่แสดงออกก่อน การทำกิจกรรม ระหว่างการทำกิจกรรม และหลังการทำกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้มอบหมายให้กับ ผู้รับการปรึกษา

สื่อ

มิวสิกวิดีโอเพลง “ความรู้สึกรักของตัวเอง” ศิลปิน มนต์วีร์



YouTube • 9 Arkkhan

ความรู้สึกรักของตัวเอง - มนต์วีร์ |Official MV|

BURAPHA UNIVERSITY

ใบงานที่ 5.2 กลับบ้านอีกครั้ง

คำชี้แจง ให้ผู้รับการปรึกษาตอบคำถามต่อไปนี้

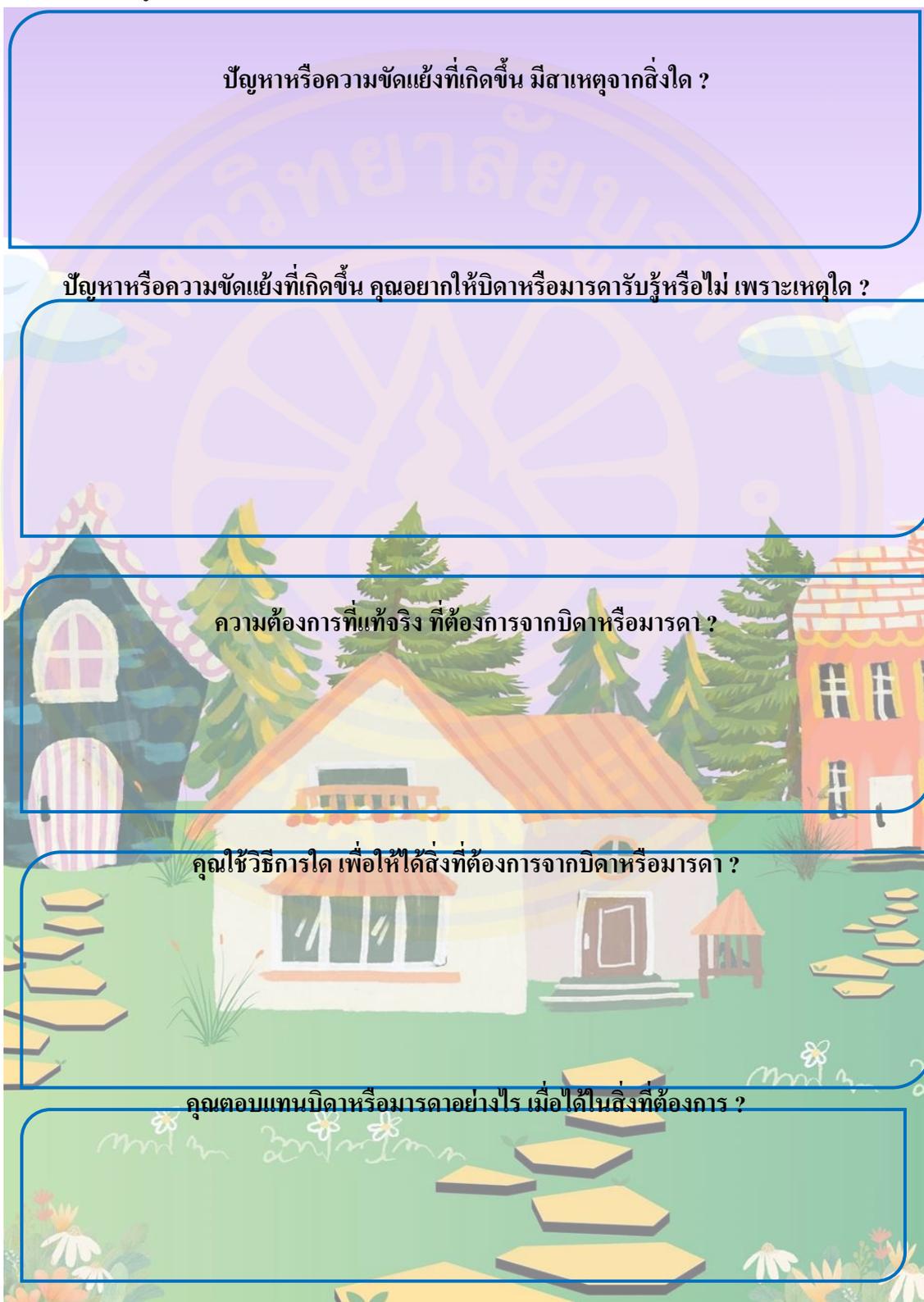
ปัญหาหรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้น มีสาเหตุจากสิ่งใด ?

ปัญหาหรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้น คุณอยากให้บิดาหรือมารดารับรู้หรือไม่ เพราะเหตุใด ?

ความต้องการที่แท้จริง ที่ต้องการจากบิดาหรือมารดา ?

คุณใช้วิธีการใด เพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการจากบิดาหรือมารดา ?

คุณตอบแทนบิดาหรือมารดาอย่างไร เมื่อได้ในสิ่งที่ต้องการ ?



**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง
เพื่อลดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง
ครั้งที่ 6**

เรื่อง การยุติการปรึกษา

เวลา 45 - 60 นาที

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ฝึกฝนวิธีการสร้างความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดแบบตัวต่อตัวกับบิดา/มารดาที่เกิดภาวะการขาดทางอารมณ์
- 2) เพื่อให้กำลังใจแก่ผู้รับการปรึกษา
- 3) เพื่อประเมินผลจากการให้การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง
- 4) เพื่อยุติการปรึกษา

แนวคิดสำคัญ

การปรึกษารั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการถอดบทสนทนาภายในออกมาสู่บทสนทนาภายนอก (Externalizing Internalizing Discourses) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ฝึกฝนวิธีการสร้างความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดแบบตัวต่อตัวกับบิดา/มารดาที่เกิดภาวะการตัดขาดทางอารมณ์ ตลอดจนสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาได้กลับไปมีปฏิสัมพันธ์กับบิดา/มารดาที่เกิดภาวะการตัดขาดทางอารมณ์ได้ เมื่อผู้รับการปรึกษาสามารถจัดการปัญหาและความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยควรยุติการปรึกษา และให้ผู้รับการปรึกษาสรุปการเรียนรู้ที่ได้จากการปรึกษาทั้ง 5 ครั้งที่ผ่านมาพร้อมทั้งทบทวนแผนการด้านสัมพันธ์ภาพที่จะดำเนินต่อไปในอนาคต

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

- 1) ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาอย่างเป็นกันเอง พร้อมทั้งถามถึงความคิดและความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา ณ ขณะปัจจุบันและครั้งแรกที่ได้เจอผู้วิจัย
- 2) ผู้วิจัยพูดคุยกับผู้รับการปรึกษาในประเด็นการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาที่มีต่อบิดา/มารดาที่เกิดภาวะการตัดขาดทางอารมณ์ตลอดช่วงที่ได้รับการปรึกษา

3) ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนถึงความคิด ความรู้สึกของการให้ การปรึกษาครั้งที่ผ่านมา เพื่อเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวเข้ากับการปรึกษาครั้งนี้

4) ผู้วิจัยชี้แจงรูปแบบการปรึกษาและวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งนี้ การเก็บ ปรึกษาความลับและการอนุญาตบันทึกภาพและเสียง

ขั้นตอนการ

1) ผู้วิจัยใช้เทคนิคการถอดบทสนทนาภายนอกออกมาสู่บทสนทนาภายนอก (Externalizing Internalizing Discourses) เพื่อทบทวนตรวจสอบสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้ถ่ายทอดให้ ผู้วิจัยได้ทราบไม่ว่าจะเป็นการตรวจสอบในวิธีคิด การตั้งข้อสันนิษฐานต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อลักษณะ นิสัย ข้อจำกัดซึ่งอาจเป็นภัยคุกคามต่อไปในชีวิตของผู้รับการปรึกษา

2) ผู้วิจัยจะทำหน้าที่กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาถ่ายทอดเรื่องราวภายในจิตใจหรือ ความคิด ผ่านมาทางบทสนทนาภายนอก เพื่อให้ได้ความหมายที่เป็นรูปธรรมและตรงประเด็น

ขั้นสรุป

1) ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามในประเด็นที่สงสัย

2) ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้รับการปรึกษาที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรมการ ปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อลดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวร้าย และนัดหมายเพื่อติดตามผลการปรึกษาฯ หลังจากสิ้นสุดการปรึกษาในครั้งนี้ไป 3 สัปดาห์ โดยนัด วันและเวลาในการติดตามผล พร้อมทั้งให้ผู้รับการปรึกษาดอบแบบประเมิน เพื่อติดตามผลหลังจาก การเข้าร่วมการปรึกษาฯ ทั้ง 6 ครั้ง

3) ยุติการปรึกษา

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาที่แสดงออกก่อน การทำกิจกรรม ระหว่างการทำกิจกรรม และหลังการทำกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้มอบหมายให้กับ ผู้รับการปรึกษา

ภาคผนวก ค

1. ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) แบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง
2. ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยการหาความเชื่อมั่นแบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้างทั้งฉบับ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
3. ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

1. ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) แบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น
ที่มาจากรอบครัวหย่าร้าง

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	แปลผล
	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3		
1	1	0	1	0.67	ใช้ได้
2	1	1	1	1.00	ใช้ได้
3	1	0	1	0.67	ใช้ได้
4	1	1	1	1.00	ใช้ได้
5	1	1	1	1.00	ใช้ได้
6	1	1	1	1.00	ใช้ได้
7	1	1	1	1.00	ใช้ได้
8	1	1	1	1.00	ใช้ได้
9	1	0	1	0.67	ใช้ได้
10	1	1	1	1.00	ใช้ได้
11	1	1	1	1.00	ใช้ได้
12	1	1	1	1.00	ใช้ได้
13	1	1	1	1.00	ใช้ได้
14	1	1	1	1.00	ใช้ได้
15	1	1	1	1.00	ใช้ได้
16	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	แปลผล
	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3		
17	1	1	1	1.00	ใช้ได้
18	1	0	1	0.67	ใช้ได้
19	1	1	1	1.00	ใช้ได้
20	1	1	1	1.00	ใช้ได้
21	1	-1	1	0.33	ตัดทิ้ง
22	1	1	1	1.00	ใช้ได้
23	1	1	1	1.00	ใช้ได้
24	1	1	1	1.00	ใช้ได้
25	1	1	1	1.00	ใช้ได้
26	0	1	1	0.67	ใช้ได้
27	0	0	1	0.33	ตัดทิ้ง
28	1	1	1	1.00	ใช้ได้
29	1	0	1	0.67	ใช้ได้
30	1	0	1	0.67	ใช้ได้
31	1	1	1	1.00	ใช้ได้
32	1	0	1	0.67	ใช้ได้
33	1	1	1	1.00	ใช้ได้
34	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	แปลผล
	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3		
35	1	1	1	1.00	ใช้ได้
36	1	1	1	1.00	ใช้ได้
37	1	0	1	0.67	ใช้ได้
38	1	1	1	1.00	ใช้ได้

มีข้อคำถามที่ค่า IOC ต่ำกว่า 0.50 จำนวน 2 ข้อ คือ ข้อ 21 และ 27 จึงตัดข้อคำถามทั้ง 2 ข้อและปรับปรุงข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2. ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยการหาความเชื่อมั่นแบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ทั้งฉบับโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

Cronbach's Alpha	N of Items
.868	36

3. ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น
ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

ข้อที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item – Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	ผลการคัดเลือก
1	103.2333	411.220	.496	.862	เลือกไว้
2	103.3000	405.803	.600	.860	เลือกไว้
3	103.1333	409.844	.538	.861	เลือกไว้
4	103.3333	404.368	.650	.859	เลือกไว้
5	102.6333	426.792	.217	.868	เลือกไว้
6	103.0333	439.482	-.021	.874	ปรับปรุง
7	102.9333	444.754	-.102	.876	ปรับปรุง
8	103.1333	408.189	.570	.861	เลือกไว้
9	103.2333	428.323	.178	.869	ปรับปรุง
10	102.9333	419.099	.344	.865	เลือกไว้
11	103.2333	416.392	.409	.864	เลือกไว้
12	103.0000	427.103	.209	.868	เลือกไว้
13	103.4667	427.982	.193	.868	ปรับปรุง
14	103.0333	423.137	.306	.866	เลือกไว้
15	103.1667	414.006	.381	.865	เลือกไว้
16	103.2333	417.564	.363	.865	เลือกไว้
17	103.4333	408.047	.593	.860	เลือกไว้
18	103.4000	414.593	.466	.863	เลือกไว้

ข้อที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item – Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	ผลการคัดเลือก
19	102.9667	407.344	.522	.861	เลือกไว้
20	103.5667	400.323	.738	.857	เลือกไว้
21	103.2333	409.978	.530	.861	เลือกไว้
22	103.3000	413.459	.513	.862	เลือกไว้
23	103.3000	416.079	.383	.864	เลือกไว้
24	103.4667	415.844	.391	.864	เลือกไว้
25	103.3333	415.333	.386	.864	เลือกไว้
26	103.3667	415.482	.452	.863	เลือกไว้
27	103.2667	414.478	.391	.864	เลือกไว้
28	103.3000	430.769	.140	.870	ปรับปรุง
29	102.9667	417.964	.314	.866	เลือกไว้
30	103.0667	418.823	.489	.863	เลือกไว้
31	103.5000	419.293	.283	.867	เลือกไว้
32	102.9667	426.102	.220	.868	เลือกไว้
33	103.3000	414.562	.426	.864	เลือกไว้
34	103.0333	424.654	.301	.866	เลือกไว้
35	103.2333	429.289	.150	.870	ปรับปรุง
36	103.8000	408.855	.477	.862	เลือกไว้

สรุปแบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง มีจำนวนข้อคำถาม ทั้งหมด 36 ข้อ โดยไม่ตัดข้อใดในแบบวัด เนื่องจากเมื่อคำนวณค่าความเชื่อมั่น (Reliability) มีค่าเท่ากับ .868 เป็นความน่าเชื่อถือที่สูง แต่มีปรับปรุงข้อ 6, 7, 9, 13, 28 และ 35 จำนวน 6 ข้อ ที่มีค่า Corrected Item – Total Correlation ต่ำกว่า .20



ภาคผนวก ง

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

สำเนา

ที่ IRB4-086/2568



เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาโครงการวิจัย

รหัสโครงการวิจัย : G-HU314/2567

โครงการวิจัยเรื่อง : การศึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการตัดขาดทางอารมณ์จากครอบครัวของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

หัวหน้าโครงการวิจัย : นางสาวชนิตา บุญญาพันธุ์

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการหลัก (สารนิพนธ์/ งานนิพนธ์/ : อาจารย์ ดร.ประชา อินัง
วิทยานิพนธ์/ ดุษฎีนิพนธ์)

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการร่วม (สารนิพนธ์/ งานนิพนธ์/ : รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กลุณภาค
วิทยานิพนธ์/ ดุษฎีนิพนธ์)

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

วิธีพิจารณา : Exemption Determination Expedited Reviews Full Board

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัยและผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ (ดูตามเอกสารตรวจสอบ)

1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ฉบับที่ 3 วันที่ 17 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2568
2. โครงการวิจัยฉบับภาษาไทย ฉบับที่ 2 วันที่ 13 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2568
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 2 วันที่ 13 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2568
4. เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 2 วันที่ 13 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2568
5. แบบเก็บรวบรวมข้อมูล เช่น แบบบันทึกข้อมูล (Data Collection Form)
- แบบสอบถาม หรือสัมภาษณ์ หรืออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ฉบับที่ 1 วันที่ 18 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2567
6. เอกสารอื่น ๆ (ถ้ามี)
 - 6.1 โปรแกรมการศึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการตัดขาดทางอารมณ์จากครอบครัวของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ฉบับที่ 1 วันที่ 18 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2567
 - 6.2 ประกาศประชาสัมพันธ์เชิญชวนเข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 1 วันที่ 18 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2567

สำเนา

วันที่รับรอง : วันที่ 25 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2568

วันที่หมดอายุ : วันที่ 25 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2569

ลงนาม นางสาวพิมพ์พรณ เลิศล้ำ

(นางสาวพิมพ์พรณ เลิศล้ำ)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ชุดที่ 4 (กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)

****หมายเหตุ การรับรองนี้มีรายละเอียดตามที่ระบุไว้ด้านหลังเอกสารรับรอง ****





ภาคผนวก จ
แผ่นประชาสัมพันธ์

เชิญชวน

เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยระดับมหาบัณฑิต

ผลการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง ต่อการตัดขาดทางอารมณ์จากครอบครัว ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

คุณสมบัติ

- ไม่จำกัดเพศ
- มีอายุระหว่าง 16 - 18 ปี
- บิดาและมารดามีสถานะหย่าร้างกัน
- ไม่มีอาการทางจิตเวชหรือเป็นผู้ป่วยจิตเวช
- มีคะแนนการตัดขาดทางอารมณ์ระดับสูงตั้งแต่ 87 คะแนนขึ้นไป จากแบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์จากครอบครัวฯ (ทดสอบได้ตาม DR CODE ด้านล่าง)
- มีความพร้อมด้านอุปกรณ์ในการเข้าร่วมการปรึกษาฯ ตลอดโปรแกรมการปรึกษา

สิ่งที่ผู้เข้าร่วมจะได้รับ : ภาวะการตัดขาดทางอารมณ์จากครอบครัวลดลง

ระยะเวลา : ตลอดโครงการ 9 สัปดาห์

จำนวน
16 คน

- การให้การศึกษา สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๑ ละ 45 - 60 นาที จำนวน 6 สัปดาห์ติดต่อกัน (นัดหมายวันและเวลาตามที่คุณเข้าร่วมสะดวก)
- ระยะเวลาตามผล 3 สัปดาห์ หลังจากสิ้นสุดการให้การศึกษาในครั้งที่ 6



แบบวัดการตัดขาดทางอารมณ์จากครอบครัว

หากมีข้อสงสัยเพิ่มเติมสามารถสอบถามผู้วิจัยได้ที่
ผู้วิจัย : นางสาวชนิตา บุญญาบุรินทร์
หมายเลขโทรศัพท์ : 083 894 9966
นิสิตสาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	ชนิตา บุญญาพันธุ์
วัน เดือน ปี เกิด	17 ตุลาคม 2538
สถานที่เกิด	จังหวัดตรัง
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	22/2 หมู่ที่ 9 ตำบลโคกหล่อ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง
ตำแหน่งและประวัติการทำงาน	พ.ศ. 2562 - 2564 ปฏิบัติหน้าที่ตำแหน่ง นักทรัพยากรบุคคล บริษัท มีเดีย สตูดิโอ จำกัด กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2565 - 2566 ปฏิบัติหน้าที่ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงาน ประจำศูนย์ปฏิบัติการเพื่อป้องกันการกระทำความรุนแรง ในครอบครัว สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดตรัง สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ. 2566 - ปัจจุบัน ปฏิบัติหน้าที่ตำแหน่ง นักจิตวิทยาโรงเรียน ประจำสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษาพัทลุง เขต 1 จังหวัดพัทลุง สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ
ประวัติการศึกษา	สาขาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา