

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การบริการปรึกษาวัยรุ่นในภาวะวิกฤต อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ มีข้อสรุป
อภิปรายผล และข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

สรุปผลการวิจัย

1. พฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นที่อยู่ในภาวะวิกฤตตามแบบสำรวจพฤติกรรมเด็ก (TYC) อยู่ใน
ระดับมีปัญหา (Clinical Range) ทั้งเพศชาย และเพศหญิง
2. การศึกษาความเครียดของเด็กวัยรุ่น พบว่า ความเครียดของเด็กวัยรุ่นที่อยู่ในภาวะ
วิกฤตโดยรวมอยู่ในระดับมาก
3. พฤติกรรมและระดับความเครียดของเด็กวัยรุ่นที่อยู่ในภาวะวิกฤต มีความสัมพันธ์กัน
ทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ทักษะการให้บริการปรึกษาวัยรุ่นที่อยู่ในภาวะวิกฤตของครูที่ปรึกษาก่อนและหลังการ
ฝึกอบรมมีความแตกต่างกัน โดยทักษะการให้บริการปรึกษาหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

อภิปรายผล

จากข้อค้นพบสามารถนำมาอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ดังนี้

1. การศึกษาปัญหาพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นที่อยู่ในภาวะวิกฤต โดยใช้แบบสำรวจพฤติกรรม
(TYC) พบว่า วัยรุ่นอยู่ในระดับมีปัญหา (Clinical Range) ทั้งเพศชาย และเพศหญิง ทั้งนี้อาจจะเป็น
เพราะว่าครูให้บริการปรึกษาวัยรุ่นภาวะวิกฤตของนักเรียน หรือครูที่ปรึกษาแต่ละคนเลือกได้เลือก
นักเรียนจำนวน 2 คนที่มีปัญหาวิกฤตจากการสังเกตพฤติกรรมของตนเองเพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่าง และได้รับ
การยืนยันจากการศึกษาครั้งนี้ ตัวอย่างของปัญหาที่เห็นได้จากแบบสำรวจพฤติกรรม คือ วัยรุ่นมีลักษณะ
ถอยหนี (Withdraw) มีความวิตกกังวลและซึมเศร้า (Anxious/Depressed) มีพฤติกรรมเกร (Delinquent
Behavior) และพฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive Behavior) โดยมีพฤติกรรมในกลุ่มเหล่านี้ถึงครึ่งหนึ่งหรือ
เกินครึ่งของจำนวนพฤติกรรมที่อยู่ในกลุ่มปัญหาเหล่านั้น (สมทรง สุวรรณเลิศ และวันชัย ไชยสิทธิ์, 2540,
หน้า 53)

ผลการศึกษาวิจัยสอดคล้องกับที่นักการศึกษาได้แก่ สุธีรพันธุ์ กรลักษ์ณ์ (ม.ป.ป.) ได้กล่าวว่า มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาย่อมประสบปัญหานานัปการ ตั้งแต่ปัญหาเล็กน้อยไปจนกระทั่งถึงปัญหาที่เป็นวิกฤตของชีวิต มนุษย์ถือว่าเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า และความสำคัญสูงสุดที่จะทอดทิ้งมิได้ ดังนั้นการให้บริการปรึกษา (Counseling Service) นับเป็นหัวใจของการแก้ปัญหาให้คนพ้นจากทุกข์ในระดับหนึ่งได้ และถือได้ว่าเป็นการให้บริการที่สำคัญของการแนะแนว “ศิลปะในการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกันให้ค้นพบรู้จัก เข้าใจ ยอมรับและพัฒนาตนเอง การแสดงออกถึงความห่วงใยเอื้ออาทร ความเอาใจใส่ ความเมตตาปราณี การเกื้อกูลช่วยเหลือ ความจริงใจ การรับรู้ทุกข์ การร่วมทุกข์ เป็นที่ระบายทุกข์ การช่วยเหลือให้มนุษย์สามารถพึ่งและช่วยเหลือตนเองได้ อีกทั้ง มาสโลว์ (Maslow) เชื่อว่า คนเราจะมีความต้องการพื้นฐานมากที่สุดเมื่อได้รับการตอบสนองจนเป็นที่พอใจในขั้นนั้น และจะเกิดแรงจูงใจที่สูงขึ้นไปได้อีกตามลำดับขั้น ได้แก่ 1) ความต้องการทางกาย (Physiological Needs) 2) ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) 3) ความต้องการทางสังคม (Social Needs) 4) ความต้องการความภูมิใจ (Esteem Needs) 5) ความต้องการสมหวังในชีวิต (Self Actualization Needs) (วิญญู พุทศรี, ประพันธ์ สุทธาวาส, บุญเลิศ คำปิ่น และฉันทินท์ คุณา, 2559) ผลการวิจัยแตกต่างกับ ประดิษฐ์ อูปรมย์ และลัดดาวรรณ ณ ระนอง 2553, หน้า 10-12) ได้สรุปเกี่ยวกับผู้ให้การปรึกษาคว่ามีคุณลักษณะส่วนตัวทั้งด้านความรู้ ได้แก่ มีความรู้รอบเกี่ยวกับแหล่งวิทยาการและสถานประกอบการต่าง ๆ ที่สามารถให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่ผู้รับการศึกษาได้ ด้านทักษะมีทักษะในการให้การปรึกษาทุกขั้นตอน ทั้งแบบเป็นรายบุคคล แบบกลุ่มและปรึกษารอบครัว และเจตคติ คือ แบ่งปันความรับผิดชอบร่วมกับผู้รับการศึกษาในฐานะผู้ร่วมให้ข้อมูลหรือให้แนวทางการคิด ไม่ใช่รับผิดชอบในการตัดสินใจ นอกเหนือจากคุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาทั้ง 3 ด้าน ดังกล่าวมาแล้วนั้นยังมีเงื่อนไขที่จำเป็นผู้ให้การปรึกษาต้องมี โดยเฉพาะแก่ผู้ประสบภาวะวิกฤตควรจะต้องมี โดยเงื่อนไขที่จำเป็นมี 3 ประการ และผู้ให้แนวคิดเกี่ยวกับเงื่อนไขนี้ คือ คาร์ล โรเจอร์ส นักจิตวิทยาผู้ให้กำเนิดทฤษฎีการปรึกษาแบบผู้รับปรึกษาเป็นศูนย์กลาง เงื่อนไข 3 ประการจำเป็นที่ผู้ให้การปรึกษาต้องมี ได้แก่ 1. ความเข้าใจเอาใจ (Empathy Understanding) 2. ความจริงแท้ (Genuineness) และ 3. การมองทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) (คมเพชร ฉัตรสุกกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2547, หน้า 10-14) ส่วนเพ็ญพักตร์ อุทิศ (2549, หน้า 132) ได้กล่าวเกี่ยวกับปัญหาภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญอันตรายหรือสถานการณ์ที่เครียดรุนแรงเกินกว่ากลไกการแก้ปัญหาที่บุคคลเป็นอยู่เดิมจะสามารถจัดการได้ อาจส่งผลให้บุคคลเกิดความวิตกกังวล กลัว รู้สึกผิด อับอาย ไร้ค่า หมดหวัง ไม่รับรู้บุคคล กาลเวลา และสถานที่ หรืออาจรู้สึกโกรธขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับที่ สุวณี เกียวกิ่งแก้ว (2554, หน้า 67) ได้กล่าวเกี่ยวกับภาวะวิกฤตที่ก่อให้เกิดปัญหาไว้คือ ภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงไปจากความเป็นอยู่ปกติ ทำให้มีการสูญเสียความสมดุลทางอารมณ์ ทำให้บุคคลต้องการตัดสินใจใหม่ เพื่อปรับสมดุลทางจิตใจ อารมณ์ โดยการใช้กลไกการปรับสมดุลที่แตกต่างไปจากที่เคยใช้อยู่เดิม ภาวะวิกฤตเป็นภาวะการณ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะเป็นภาวะที่เกิดขึ้นกับกระบวนการพัฒนาการ

ทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ภาวะวิกฤตเป็นภาวะการณ์ที่เกิดขึ้นชั่วคราว ไม่ได้คงอยู่ตลอดไป และเป็นภาวะการณ์สำคัญในชีวิตของบุคคล เพราะเป็นจุดเริ่มต้นที่จะทำให้นักพัฒนามีพัฒนาการขั้นสูงขั้นหรือเป็นสาเหตุของการเกิดโรคจิตโรคประสาทได้ และในปีเดียวกัน อัมไพรัตน์ อักษรพรหม (2554, หน้า 5-6) ได้กล่าวเกี่ยวกับภาวะวิกฤตอันอาจจะเป็นปัญหาที่ก่อให้เกิดภาวะทางอารมณ์ที่ไม่สมดุลในช่วงระยะเวลาชั่วคราวของปัจเจกบุคคลที่กำลังเผชิญสิ่งแวดล้อมหรือเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายสำหรับเขา เป็นภาวะที่ประกอบด้วยปัญหาสำคัญซึ่งเขาไม่สามารถหลีกเลี่ยงและแก้ไขได้ การเผชิญภาวะวิกฤตจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตในอนาคตของปัจเจกบุคคล กล่าวคือ ปัจเจกบุคคลที่สามารถปรับตัวเผชิญภาวะวิกฤตได้ดีจะเติบโตงอกงามขึ้น มีทักษะและวุฒิภาวะในการเผชิญภาวะวิกฤตในอนาคต ส่วนปัจเจกบุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวเผชิญภาวะวิกฤตได้ จะทำให้สภาพจิตใจเสื่อมโทรมซึ่งเป็นอันตรายต่อการดำเนินชีวิตในระยะยาว ประกอบกับที่มีนักการศึกษา นักวิจัย คือ ลัดดาวรรณ ณ ระนอง (2560, หน้า 3) ได้กล่าวถึงภาวะวิกฤต (Crisis) ไว้ว่าเป็นการรับรู้หรือประสบการณ์ของเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่บุคคลประสบความทุกข์ยากอย่างยิ่งยวด เกินกว่าที่จะแก้ไขได้ด้วยกลไกการแก้ปัญหาแบบเดิมตามปกติ และเป็นสาเหตุให้เกิดความผิดปกติแก่บุคคลทั้งด้านอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม หรืออาจเป็นจุดเริ่มต้นที่จะทำให้นักพัฒนามีพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมในขั้นสูงขั้น

2. การศึกษาความเครียดของเต็ดวัยรุ่น พบว่า ความเครียดของเต็ดวัยรุ่นที่อยู่ในภาวะวิกฤต ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยวัยรุ่นชายมีความเครียดสูงกว่าวัยรุ่นหญิงเล็กน้อย ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่า มนุษย์มีลักษณะของความวิตกกังวล โดยมีความรู้สึกว่าจะต้องพยายามต่อต้านสิ่งที่จะมาทำลายการดำรงอยู่ของตน มนุษย์ต้องเรียนรู้ที่จะเผชิญกับความวิตกกังวลหรือความรู้สึกผิด เพราะความวิตกกังวลเปรียบเสมือนเงื่อนใยในการดำรงชีวิตนั่นเอง ทั้งนี้มีผลงานการวิจัยของบนิษฐา แสนใจรักษ์ (2552, บทคัดย่อ) ได้ดำเนินการวิจัย เรื่อง ในชั่ววูบของการฆ่าตัวตาย : การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาในผู้ที่ผ่านประสบการณ์การพยายามฆ่า ตัวตาย การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิด ความรู้สึกในขณะกระทำการใด ๆ เพื่อยุติการมีชีวิตอยู่ และการผ่านพ้นช่วงวิกฤตของผู้ที่ผ่านประสบการณ์การพยายามฆ่าตัวตาย ผลการวิจัยพบว่าความคิด ความรู้สึกในขณะกระทำการใด ๆ เพื่อยุติการมีชีวิตอยู่ และการผ่านพ้นช่วงวิกฤตของผู้ที่ผ่านประสบการณ์การพยายามฆ่าตัวตาย ประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก คือ 1) การรับรู้เหตุการณ์ตามความเป็นจริง 2) กระบวนการเยียวยาจิตใจ 3) การมองเห็นคุณค่าของเหตุการณ์ ผลการวิจัยชี้ให้เห็นเกี่ยวกับสมาชิกภายในครอบครัว ผู้ให้การดูแลผู้พยายามฆ่าตัวตาย ตลอดจนนักจิตวิทยาการปรึกษาควรให้ความสนใจเป็นพิเศษต่อแรงจูงใจในการฆ่าตัวตาย และกระบวนการเยียวยาจิตใจภายหลัง การพยายามฆ่าตัวตาย นอกจากนี้ อาจพิจารณานำคาบสอนประจำศาสนาของผู้พยายามฆ่าตัวตายมาช่วยให้กระบวนการเยียวยาจิตใจภายหลังภาวะวิกฤตดียิ่งขึ้น ในขณะเดียวกัน เฉลิมเกียรติ ผิวนวล, 2552, หน้า 145) ได้กล่าวถึงกรณีของผู้เป็นโรคประสาท คือ ผู้ที่พยายามเก็บกดพลังปรารถนาด้วยการไร้ความคิด เหตุผล หากเขารู้จัก

ตนเองแล้วก็จะช่วยให้เขาสามารถเบี่ยงเบนมันไปสู่ช่องทางอันเป็นที่ยอมรับได้นั่นก็คือ การใช้กลไกการป้องกันตนเองที่เหมาะสมเป็นที่ยอมรับในสังคม เป็นการกลั่นกรองการยอมรับความเป็นจริงและการซื้อสัตย์ต่อตนเอง ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญต่อการให้การรักษาตามแนวทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ซึ่งฟรอยด์ (Freud) เรียกว่า “Transference Neurosis” ก็เพราะว่า พฤติกรรมเหล่านี้เป็นการแสดงซ้ำอย่างเดียวกับที่เคยประพฤติมาในเยาว์วัย สมัยแรก ๆ ฟรอยด์เรียกว่า เป็นการระบายออกของความขัดแย้ง แต่ในภายหลัง “Transference Neurosis” ใช้เป็นการบำบัดหรือการให้การรักษาที่แท้จริง คือ ท่าทีของผู้ให้การรักษา (ตัวแทนของบุคคลที่เคยเป็นเหตุของความยุ่งยากในเยาว์วัย) ที่สงบแต่มีความเห็นใจและปราณี ผู้รับการรักษาจะทำให้ผู้รับการรักษาได้คิด และฝึกปฏิบัติกริยาอย่างอื่นขึ้นมาแทนซึ่งจะทำให้ผู้รับการรักษาสามารถแสดงความรู้สึกที่เก็บกดไว้ในอดีตออกมา แล้วสร้างความรู้สึกใหม่เกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ที่ถูกเก็บกดเอาไว้ โดยผู้ให้การรักษาจะต้องให้การยอมรับ ต้องมีลักษณะที่อบอุ่น และจะไม่มีการตัดสินพฤติกรรมนั้น ๆ ว่าถูกหรือผิด ดีหรือเลว และใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้การรักษาและท้ายที่สุด ผู้รับบริการก็จะสามารถแยกแยะความขัดแย้งในจิตใจได้น่าสนใจและพร้อมที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ในปัจจุบันอย่างมีสติ การที่ความเครียดของเด็ควัยรุ่นที่อยู่ในภาวะวิกฤตอยู่ในระดับมาก จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ให้การรักษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับการรักษาให้เกิดขึ้นก่อนเป็นประการแรก จากนั้นจะต้องอาศัยเทคนิคการฟังให้มากและการตีความ โดยผู้ให้รักษาอาจเผชิญกับการต่อต้านจากผู้รับการรักษา ซึ่งผู้ให้การรักษาต้องแสดงความใส่ใจต่อเรื่องนี้และในขณะที่ผู้รับการรักษากำลังระบายความรู้สึกนึกคิดออกมาอย่างมกนั้น ผู้ให้รักษาจะต้องฟังอย่างตั้งใจ จิตวิเคราะห์และตัดสินใจว่าจะตีความออกไปอย่างไรจึงจะเหมาะสม หลักสำคัญและการตีความก็คือผู้ให้การรักษาจะจับประเด็นหรือสาระที่ซ่อนอยู่ในจิตใจสำนึกของผู้รับการรักษาให้ได้ ซึ่งอาจซ่อนอยู่ในความหมายของความฝันหรือจากการเชื่อมโยงอย่างเสรีหรือการระบายความรู้สึกอย่างอิสระ และผู้ให้รักษาจะต้องมีความไวต่อความรู้สึกของผู้รับการรักษาด้วย ซึ่งมีผลงานการวิจัยของ อัจจิมา อภานันท์ (2557, บทคัดย่อ) ได้ดำเนินการวิจัย เรื่อง ประสบการณ์ทางจิตใจในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อ โดยผู้ให้ข้อมูลก็ยินดีที่จะเปิดเผยตัวเองมากขึ้น และข้อมูลที่ได้ทำให้เห็นว่า การนำการทำงานศิลปะมาใช้ร่วมด้วยในกลุ่มมีส่วนช่วยเอื้อกระบวนการกลุ่ม โดยเฉพาะประเด็นเกี่ยวกับการช่วยลดความประหม่า ความรู้สึกกระแฉะระวังในช่วงต้นของกลุ่มและประเด็นเกี่ยวกับการเอื้อให้เกิดการเปิดเผยตนเอง รวมไปถึงประโยชน์ของการทำงานศิลปะเพื่อแสดงความคิดอารมณ์ความรู้สึก ช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย สบายใจ ซึ่งน่าจะเป็นประโยชน์ต่อการดูแลตนเองของผู้ที่มีแนวโน้มภาวะวิกฤตทางอารมณ์ และในปีถัดมามีผลงานการวิจัยของ วนิตา นิลวณิชย์ (2558, บทคัดย่อ) ได้ดำเนินการวิจัย เรื่อง ผลของการให้บริการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมหนีเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดคูติตาราม กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า 1. หลังการทดลอง

พฤติกรรมหนีเรียนของนักเรียนที่ได้รับบริการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการลดลง 2. หลังการทดลองพฤติกรรมหนีเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองลดลงต่ำกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

3. ปัญหาพฤติกรรมและระดับความเครียดของเด็กวัยรุ่นที่อยู่ในภาวะวิกฤตมีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในภาวะวิกฤตที่คาดหวังไม่ได้ (Unanticipated Crisis) โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งแวดล้อมที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดภาวะวิกฤตได้นั้นมีผลกระทบกระเทือนต่อความรู้สึกของบุคคลนั้น เช่น อุบัติเหตุ การผ่าตัด การเจ็บป่วยที่รักษาหายยากหรือไม่หาย เช่น ป่วยเป็นเอดส์ หรือมะเร็งระยะสุดท้าย ภาวะสูญเสีย การหย่าร้าง การเปลี่ยนงานของบิดามารดา การตกงาน การถูกฉ้อโกง การถูกข่มขืน การถูกลอบทำร้าย การถูกปล้นจี้ การถูกฟ้องร้องเป็นคดี รวมถึงการประสบภัยพิบัติต่าง ๆ เช่น น้ำท่วม ไฟไหม้ สึนามิ แผ่นดินไหว ดินถล่ม ภูเขาไฟระเบิด จึงเป็นสาเหตุให้เป็นปัญหาความเครียดของวัยรุ่น ซึ่ง กาญจนา เดชคุ้ม (2541, บทคัดย่อ) ได้ดำเนินการวิจัย เรื่อง การศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานครตามตัวแปรเพศ และรายได้ของครอบครัว ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนมีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย 2) นักเรียนหญิงมีความเครียดมากกว่านักเรียนชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) นักเรียนที่ครอบครัวมีรายได้ต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวต่ำมีความเครียดมากกว่านักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวสูง 4) สาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีความเครียดอยู่ในระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยมีดังต่อไปนี้คือ 1) เวลาในการสอบของโรงเรียนใกล้เคียงกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย 2) ครอบครัวมีหนี้สินเพิ่มมากขึ้น 3) ต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยปิดให้ได้เพื่อจะได้มีโอกาสที่ดีในการหางาน 4) ผู้นำครอบครัวขาดสภาพคล่องทางการเงินในการประกอบอาชีพ 5) บ้านหรือทรัพย์สินในบ้านถูกนำไปจำนองกับธนาคาร 6) ไม่เข้าใจบทเรียน 7) ผู้นำครอบครัวประสบปัญหาการประกอบอาชีพขาดทุน 8) บิดามารดาไม่มีเงินจ่ายค่าเช่าบ้านหรือผ่อนบ้าน ดังนั้นมนุษย์ทุกเพศที่เป็นวัยรุ่นจำเป็นต้องลดความวิตกกังวล ซึ่งโดยลำพังในตัวของคนเองป้องกันตนเองไม่ถือว่าเป็นสิ่งผิดปกติ เนื่องจากเป็นการปรับตัวของอีโก้ เพื่อให้จิตใจกลับสู่สมดุลซึ่งมาโนช หล่อตระกูล (2542, หน้า 31, อ้างถึงใน Corey, 2013, pp. 61-62) ได้กล่าวถึง กลไกการป้องกันทางจิตที่สำคัญ ได้แก่ 1) การเก็บกด (Repression) เป็นการเก็บกดความคิด ความรู้สึก หรือความต้องการที่ตนเองยอมรับไม่ได้ไว้ในระดับจิตใต้สำนึก เช่น เด็กต้องการลิ้มความรู้สึกเป็นศัตรูซึ่งตนมีต่อพ่อในสมัยเมื่อยังอยู่ในวาระแห่งปมออดิปุส ใช้วิธีเก็บกดจนลิ้มความหลังครั้งนั้นเสียสิ้น เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้วจะจำเหตุการณ์สมัยเด็กไม่ได้เลย 2) การปฏิเสธ (Denial) เป็นกลไกการป้องกันตนเองที่ทำหน้าที่คล้าย ๆ การเก็บกด เป็นการหลีกเลี่ยงการรับรู้ความเป็นจริงที่ตนรับไม่ได้ โดยการปฏิเสธการรับรู้ เช่น หญิงบางคนซึ่งสามีเสียชีวิตในสงคราม ตนเองไม่สามารถยอมรับความจริงนี้ได้ จะแสดงออกโดยเชื่อว่าสามีไม่ตาย แต่ยัง

ไม่กลับมาเพราะสงครามยังไม่สิ้นสุด 3) การแสดงพฤติกรรมตรงข้าม (Reaction Formation) เป็นการกระทำในสิ่งที่ตรงข้ามกับแรงขับที่อยู่ภายในส่วนลึกของจิตใจที่ไม่เป็นที่ยอมรับของบุคคล เช่น แม่เลี้ยงบางคนผู้แสดงความรักเอาใจใส่ลูกเป็นอย่างมาก หรือคอยติดตามปกป้องลูกมิให้ลูกพบความยากลำบาก ซึ่งแท้ที่จริงแล้วส่วนลึกในจิตใจนั้นมีความชังลูกเป็นอย่างมาก 4) การโทษผู้อื่น (Projection) เป็นการโยนความรู้สึกหรือความต้องการที่ตนเองยอมรับไม่ได้ ให้เป็นของผู้อื่นหรือสิ่งอื่น เช่น นักกีฬาที่แข่งขันแล้วพ่ายแพ้ และไม่ยอมรับความจริงก็จะรู้สึกว่าเพราะคนคู่แข่งเสียดังเกินไปทำให้ไม่มีสมาธิ 5) การแทนที่ (Displacement) เป็นกลไกที่ช่วยลดความวิตกกังวล โดยการเปลี่ยนเป้าหมายที่ตนเองเกิดความรู้สึกไปยังที่อื่น ซึ่งมีผลเสียต่อตนเองน้อยกว่า เช่น เมื่อถูกหัวหน้าในที่ทำงานตำหนิ รู้สึกโกรธแต่ทำอะไรไม่ได้แล้วไปฉุนเฉียวกับลูกหลานที่บ้าน 6) การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) เป็นการหาเหตุผลที่ตนเองรู้สึกว่าดีเป็นที่ยอมรับของสังคมมาแทนเหตุผลที่แท้จริงของพฤติกรรม บางอย่างที่กระทำลงไปเพื่อป้องกันการเสียน้ำหรือความรู้สึกอับอายจากผู้อื่น เข้าทำนอง "อ๋อเนี่ย" เมื่อไม่สามารถทำสิ่งใดได้ตั้งใจก็อ้างว่าสิ่งนั้นไม่ดี ไม่มีค่าควรแก่ความพยายาม หรือ "มะนาวหวาน" เมื่อได้สิ่งที่ไม่พึงประสงค์มาก็อ้างว่าสิ่งนั้นดียิ่ง 7) การทดแทน (Sublimation) เป็นการเปลี่ยนความรู้สึกหรือแรงผลักดันให้เป็นรูปแบบที่สังคมยอมรับ เช่น นายคำขอความรุนแรงก้าวร้าว และหาทางออกโดยไปเป็นนักมวยกลไกการป้องกันตัวเองวิธีนี้ ฟรอยด์มีความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า บรรดาศิลปินที่มีชื่อเสียงได้ระบายความรู้สึกหรือทดแทนพลังขับทางก้าวร้าว หรือแรงขับทางเพศให้ออกมาในรูปแบบของผลงานศิลปะที่สร้างสรรค์ 8) การถดถอย (Regression) หมายถึง บุคคลแสดงพฤติกรรมถดถอยกลับไปสู่การพัฒนาขั้นต้นๆ เมื่อเผชิญกับความวิตกกังวล โดยแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับวุฒิภาวะ เช่น เด็กที่ตกใจกลัวต่อการเข้าโรงเรียนใหม่ ๆ อาจจะย้อนกลับไปแสดงพฤติกรรมอย่างเด็กเล็ก ๆ เช่น ร้องไห้เกาะติดกับมารดา คุณนี้่มือ หลบซ่อน หรือแสดงอาการเกาะติดกับครูผู้สอนต่อเมื่อเขารู้สึกว่าปลอดภัย จึงจะหันกลับมาแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ตามปกติ 9) การหันเข้าหาตนเอง (Introjection) กลไกนี้ประกอบด้วย การรับหรือการซึมซับค่านิยมหรือมาตรฐานการกระทำของบุคคลมาเป็นของตนเอง เช่น เด็กที่ถูกกระทำรุนแรงในครอบครัวในวัยเด็ก เมื่อเติบโตขึ้นก็ได้แสดงพฤติกรรมรุนแรงที่เคยได้รับมากับบุคคลอื่นต่อไปเป็นวงจรของเด็กที่ถูกทำของพ่อแม่หรือค่านิยมของผู้อื่น และยอมกระทำตามผู้ให้การศึกษา แนะนำค่านิยมและการกระทำที่ถูกต้องเหมาะสมเสียใหม่ 10) การเลียนแบบ (Identification) เป็นการเลียนแบบอย่างโดยอัตโนมัติให้เหมือนกับบุคคลหรือสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ตนชื่นชอบโดยไม่รู้ตัว เช่น ใ่ว่หนวดหรือใ่ว่ทรงผมแบบเดียวกับผู้นำหรือดาราที่ตนชื่นชอบ 11) การชดเชย (Compensation) เป็นกลไกการป้องกันตนเอง ซึ่งสร้างขึ้นเพื่อเสริมความไม่สมบูรณ์ของตนเองในด้านร่างกาย บุคลิกภาพ หรือสติปัญญา โดยเสริมสร้างด้านอื่นของตนขึ้นมาแทน เช่น คนตัวเล็ก ก็มักชดเชยด้วยการพูดเสียงดัง และวางตัวเป็นผู้นำอยู่เสมอ ข้อมูลดังกล่าวสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Shart, 2012, pp. 214-216; Corey, 2013, pp. 200-201 ได้สรุปพรรณนาเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ตามทฤษฎีการให้การศึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง ไว้คือ 1) มนุษย์เป็นคนดี

มีความสามารถ มีเหตุผล มีศักดิ์ศรี เชื่อถือ และไว้วางใจได้ 2) มนุษย์มีความอิสระ มีความเป็นตัวเอง มีความพร้อมที่จะนำตนเองเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างสร้างสรรค์ สามารถดำรงชีวิตในสังคมอย่างอิสระ และสามารถที่จะเลือกสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตให้กับตนเอง 3) มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพไปในทิศทางที่เหมาะสมกับความสามารถของตน ไปสู่การรู้จักตนเองอย่างแท้จริง 4) มนุษย์ต้องการการยอมรับ ความรัก และความเอื้ออาทรจากบุคคลอื่น และต้องการได้รับการนับถือยกย่อง 5) มนุษย์อาจเกิดความวิตกกังวลได้ หากไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่มีความมั่นใจ ขาดวุฒิภาวะ มีความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง และประสบการณ์ไม่สอดคล้องกัน และมีความรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองไร้ค่า ซึ่ง Corey, 1996, p. 203; Nelson-Jones, 1998, pp. 36 – 39 ได้กล่าวถึง บทบาทของผู้ให้การปรึกษา พบว่า โดยพื้นฐานแล้ว ผู้ให้การปรึกษาจะใช้ตัวเองเป็นอุปกรณ์ในการเปลี่ยนแปลง (Counselor uses Himself as an Instrument of Change) ในการพบกับผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะไม่แสดงท่าทางบทบาทว่าเป็นผู้ให้การปรึกษา “Role is to Without Role) แต่จะสร้างบรรยากาศของการให้การปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเจริญงอกงาม ตลอดจน ผู้ให้การปรึกษาจะต้องแสดงออกด้วยความจริงใจในการให้การปรึกษา และโดยส่วนตัวของผู้ให้การปรึกษา ก็จะต้องมีภาวะของการมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองสอดคล้องกับประสบการณ์แห่งตน (Congruence) และสามารถปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ในชีวิตได้สมบูรณ์ (Fully Functioning Person) ซึ่งจะช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาสามารถได้ตอบและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้รับการปรึกษา ในฐานะที่เป็นบุคคลคนหนึ่งไม่ใช่เฉพาะการแสดงบทบาทการเป็นผู้ให้การปรึกษาเท่านั้น คุณสมบัติดังกล่าวของผู้ให้การปรึกษาจะเอื้อประโยชน์ต่อการให้การปรึกษาที่จะช่วยให้ผู้รับบริการรู้จักและเข้าใจโลกของตนเองอย่างแท้จริงและพร้อมที่จะสร้างสรรค์ชีวิตให้เจริญงอกงามขึ้น

4. การพัฒนาทักษะการให้บริการปรึกษาวัยรุ่นที่อยู่ในภาวะวิกฤตโดยครูผู้ให้บริการปรึกษา พบว่า หลังการฝึกอบรมมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการให้การปรึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่า ครูที่ให้การศึกษามีทั้งที่เป็นครูที่ปรึกษา และครูแนะแนว ซึ่งสมัครใจเข้าร่วมโครงการฝึกอบรม ทั้งนี้พื้นฐานด้านการให้การปรึกษาของครูทั้ง 2 กลุ่มนี้ อาจจะมีไม่เท่ากัน ตลอดจนการประยุกต์ใช้ทฤษฎีสำหรับการเรียนการสอนที่เลือกใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ต่าง ๆ ก็อาจจะมีไม่เพียงพอ จึงได้มีการจัดฝึกอบรมให้การปรึกษารุ่นนี้ ซึ่งสอดคล้องกับที่ลัดดาวรรณ ณ ระนอง (2560, หน้า 69-70) ได้สรุปเกี่ยวกับทฤษฎีการเรียนรู้ไว้ได้แก่ 1) ทฤษฎีการเรียนรู้แบบวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) ของพาฟลอฟ 2) ทฤษฎีการวางเงื่อนไขด้วยการกระทำ (Operant Conditioning Theory) ของสกินเนอร์ 3) ทฤษฎีการเรียนรู้ความสัมพันธ์เชื่อมโยง (Thorndike's Connectionism Theory) ของธอร์นไดค์ 4) ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบต่อเนื่อง (Contiguous Conditioning) ของกัทธรี 5) ทฤษฎีการเรียนรู้แบบเสริมแรง (Hull's Systematic Behavior Theory) ของฮัลล์ (Hull) 6) ทฤษฎีการเรียนรู้หลักการเรียนรู้ของทฤษฎีกลุ่ม (Gestalt Theory) ของเกสตัลท์ (Gestalt) 7) ทฤษฎีการเรียนรู้แบบสนาม (Lewin's Field Theory) ของเลวิน (Lewin) 8) ทฤษฎีการเรียนรู้แบบเครื่องหมาย (Sign Theory) ของทอลแมน

(Tolman) 9) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Learning Theory) ของแบนดูรา (Bandura) ทำการอบรมเพื่อพัฒนาทักษะการให้บริการปรึกษาวัยรุ่นที่อยู่ในภาวะวิกฤต สอดคล้องกับวิธีการส่งเสริมแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิต สาขาวิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น จังหวัดเชียงใหม่ (วิญญู พูลศรี, ประพันธ์ สุทธาวาส, บุญเลิศ คำปັນ และญาณิษฐ์ คุณา, 2559) ผลการวิจัย พบว่า การแข่งขันระหว่างหมู่ต่อหมู่ (กลุ่มคณะเก่ง ปานกลาง อ่อน) ที่มีพฤติกรรมเชิงบวกด้านการเพียรพยายาม (Persistence) และการจูงใจสำหรับนักเรียน เช่น มีกำลังใจในการทำงานยิ่งขึ้น จะส่งผลต่อการพัฒนาทักษะการให้บริการปรึกษาเป็นอย่างดี ผลการวิจัยพบว่า การสร้างบรรยากาศให้เกิดการเรียนรู้ในห้องเรียน โดยใช้วิธี Time Out เพื่อช่วยให้เด็กฝึกการควบคุมตนเอง จากประเด็นดังกล่าว พบว่า มีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับการเรียนการสอนมากที่สุด ได้แก่ ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำของสกินเนอร์ รองลงมาคือ ทฤษฎีการเรียนรู้แบบวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก และทฤษฎีการเรียนรู้ความสัมพันธ์เชื่อมโยงของธอร์นไดค์ (มหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น จังหวัดเชียงใหม่, 2558) ผลการวิจัยไม่สอดคล้องกับที่ ประดิษฐ์ อุปรมย์ และลัดดาพรรณ ฅ ระนอง (2553, หน้า 10-12) สันเคราะห์ได้ว่า ผู้ให้การปรึกษามีบทบาททั้งก่อนการให้การปรึกษา ระหว่างการให้การปรึกษา และหลังจากการให้การปรึกษา ได้แก่ เตรียมข้อมูลที่เกี่ยวข้อง และระเบียบสนทนาอย่างเป็นระบบ เพื่อให้สะดวกใช้ประโยชน์ประกอบการให้บริการปรึกษา ตลอดจนเป็นนักฟังที่ดี และประสานงานกับบุคคลที่เกี่ยวข้องในฐานะที่เป็นผู้หนึ่งในคณะที่จะให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการศึกษา เพราะการช่วยเหลือแก่ผู้รับการศึกษานั้นผู้ให้การปรึกษาไม่สามารถดำเนินการได้โดยลำพังผู้เดียว เพื่อให้ผู้รับการศึกษาสามารถช่วยเหลือตนเองได้ ซึ่ง ทองเลี่ยน แฉขุนทด (2556, บทคัดย่อ) ได้ดำเนินการวิจัย เรื่อง การประเมินโครงการช่วยเหลือนักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากภาวะวิกฤตทางการศึกษาระดับประถมศึกษา ในโรงเรียน สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดอุบลราชธานี ผลการวิจัยพบว่า 1) การประเมินด้านบริบท พบว่า โครงการช่วยเหลือนักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากภาวะวิกฤตทางการศึกษาระดับประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัด อุบลราชธานี คณะกรรมการการศึกษา การศาสนา และวัฒนธรรมอำเภอ (ศสว.อ.) คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน (กศ.ข.) และนักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษา โดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง และสรุปได้ว่า ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน 2) การประเมินด้านปัจจัยเบื้องต้น พบว่า โครงการช่วยเหลือนักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากภาวะวิกฤตทางการศึกษาระดับประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดอุบลราชธานี คณะกรรมการการศึกษา การศาสนาและวัฒนธรรมอำเภอ (ศสว.อ.) คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน (กศ.ข.) และนักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และสรุปได้ว่า ผ่านเกณฑ์การประเมิน 3) การประเมินด้านกระบวนการ พบว่า โครงการช่วยเหลือนักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากภาวะวิกฤตทางการศึกษาระดับประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดอุบลราชธานี คณะกรรมการการศึกษา การศาสนา และวัฒนธรรมอำเภอ (ศสว.อ.) คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน

(กศ.ข.) และนักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และสรุปได้ว่า ผ่านเกณฑ์การประเมิน 4) การประเมินด้านผลผลิต พบว่า โครงการช่วยเหลือนักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากภาวะวิกฤตทางการศึกษาระดับประถมศึกษาใน โรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดอุบลราชธานี คณะกรรมการการศึกษา การศาสนาและวัฒนธรรมอำเภอ (ศศว.อ.) คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน (กศ.ข.) และนักเรียนที่ได้รับทุน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ควรมีการจัดบริการปรึกษาวัยรุ่นในภาวะวิกฤตให้ได้รับการเผยแพร่เพื่อที่จะได้เป็นที่รู้จักในสถานศึกษา และชุมชนมากยิ่งขึ้น
2. ชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรที่จะหันมาให้ความสนใจเกี่ยวกับปัญหาของเด็กวัยรุ่น และร่วมมือกันแก้ไขปัญหาของวัยรุ่นมากขึ้น ตลอดจนมีการประสานงานและร่วมมือกันทำงานเกี่ยวกับปัญหาวัยรุ่นมากขึ้น
3. ครู และบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นควรมีทักษะในการให้บริการปรึกษาและการช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีปัญหาในภาวะวิกฤตได้อย่างมีประสิทธิภาพ
4. เด็กและเยาวชนที่อยู่ในภาวะวิกฤตควรได้รับการเอาใจใส่เป็นพิเศษจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู ผู้บริหาร โรงเรียน องค์กร ชุมชน ต่าง ๆ เพื่อให้ความช่วยเหลือที่ทันทั่วถึง และเพื่อป้องกันปัญหาด้านต่าง ๆ ที่อาจจะตามมา
5. หน่วยงาน เช่น สถานพินิจเด็กและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ตลอดจนโรงเรียนมัธยมศึกษาต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน ควรหันมาสนใจเกี่ยวกับปัญหาของวัยรุ่น และร่วมมือกันแก้ไขปัญหาของวัยรุ่นมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการจัดฝึกอบรมการบริการปรึกษาวัยรุ่นในภาวะวิกฤตให้กับครูทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้
2. ควรมีการสนับสนุนให้ครูที่ปรึกษาและครูแนะแนวได้รับการฝึกทักษะอย่างต่อเนื่องจากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านการให้การปรึกษา
3. ควรมีการสนับสนุนให้ทีมงานวิจัยด้านการแนะแนว และการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา แก่บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือดูแลเด็กและเยาวชน
4. ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อเกี่ยวกับเด็กและเยาวชนที่อยู่ในภาวะเสี่ยงและภาวะวิกฤต ให้มากขึ้นในแง่มุมต่าง ๆ เพื่อป้องกันปัญหา และหาทางออกที่มีประสิทธิภาพให้กับเด็กและเยาวชนที่ประสบปัญหาในภาวะวิกฤต
5. ควรมีการสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาเด็กและเยาวชนในภาวะวิกฤตต่าง ๆ เพื่อหาแบบแผนในการช่วยเหลือเด็กเหล่านี้ที่มีประสิทธิภาพ