

การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

สิงหาคม 2559

การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

สิงหาคม 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

สิงหาคม 2559

เจระจา เดชเส้ง. (2559). *การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียน*
วัยรุ่น. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). กรุงเทพฯ: บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาปรินญาณิพนธ์: อาจารย์ ดร.
ครรชิต แสนอุปบล, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายของการวิจัยเพื่อ 1) ศึกษาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของ
นักเรียนวัยรุ่น และ 2) ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของ
นักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่นำมาเพื่อศึกษาการจัดการชีวิตด้านการเรียนเป็นนักเรียนที่กำลัง
ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนวัดทุ่งครุ (พึงสาย
อนุสรณ์) ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยผู้วิจัยกำหนดกลุ่ม
ตัวอย่างให้มีจำนวน 146 คน (ตัวเลขนี้ได้มาจากการสุ่มนักเรียนฝ่ายวิชาการโรงเรียนวัดทุ่งครุ (พึง
สายอนุสรณ์) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนวัดทุ่งครุ (พึงสายอนุสรณ์) จำนวน 16 คน ที่ได้จาก
การเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) มาจากจำนวนนักเรียน 146 คน ที่มีคะแนนแบบวัด
การจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 และสมัครใจในการเข้าร่วม
โปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่ม
ทดลอง กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียนของ
นักเรียนวัยรุ่น และการให้คำปรึกษากลุ่ม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐาน การทดสอบค่าทีของค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent
samples) และการทดสอบค่าทีของค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent
samples)

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า 1) นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีการจัดการชีวิตด้านการเรียนใน
ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง 2) หลังการทดลอง นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีการจัดการชีวิตด้าน
เรียนโดยรวมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ 3) หลังการทดลอง
นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีการจัดการชีวิตด้านการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .001

THE GROUP COUNSELING ON LIFE MANAGEMENT IN STUDY
OF ADOLESCENT STUDENTS



AN ABSTRSCT
BY
JERAJA DECHSANG

Presented in Partial Fulfillment of the Requirement for the Master of Education Degree in
Research and Development on Human Potentials
at Srinakharinwirot University

August 2016

Jeraja Dechsang. (2016). *The Group Counseling on Life Management in Study of Adolescent Students*. Master Thesis, M.Ed. (Research and development on Human Potentials). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University.

Advisor

Committee: Inst. Dr. Kanchit Seanubol, Asst. Prof Dr. Montira Charupheng.

The purposes of this research were to 1) study life management in study the of adolescent students and 2) to compare life management in a study of adolescent students both before and after participating in group counseling. The subjects for the experimental group consisted of sixteen adolescent students whose life management scores were in the 25th percentile or lower and voluntarily participated in group counseling. The research instruments used for the study were life management in study of adolescent students scale and group counseling on life management in study of adolescent students. The statistical analyses employed were mean, standard deviation, a t – test for dependent samples and a t-test for independent samples.

The results of the study were as follows : 1) the life management in study of adolescent students as a whole were at a medium level, 2) after experiment, the life management in study of adolescent students in the experimental group were higher than before the experiment at a statistically significant level of .001, and 3) after the experiment, the life management in study of adolescent students in experimental group were higher than those of the control group at a statistically significant rate of .001.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น
ของ
เจรจา เดชแสง

ได้รับการอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.ปรินทร์ ชัยวิสุทธิทางกูร)
วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2559

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตเดชากุล)

.....ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง) (อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์)

ประกาศคุณูปการ

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาถ่ายทอดความรู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนให้กำลังใจและความห่วงใยจนการวิจัยสำเร็จได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตเดชากุล และ อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ ที่ให้ความกรุณาเป็นคณะกรรมการในการสอบปริญญานิพนธ์ (สอบปากเปล่า) ตลอดจนให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัย ทำให้ปริญญานิพนธ์เล่มนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้ทรงวุฒิ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา อาจารย์ชญาณุช ลักษณะวิจารณ์ และอาจารย์สิทธิพร ครามานนท์ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงและพัฒนาเครื่องมือ ในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการโรงเรียนวัดทุ่งครุ (พึงสายอนุสรณ์) เพื่อนร่วมงานสายชั้นการศึกษาพิเศษ ที่คอยช่วยเหลือและให้กำลังใจ คณะครูทุกท่านที่อำนวยความสะดวกรวมถึงนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2558 ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณครูบาอาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ต่างๆ ให้แก่ผู้วิจัย ขอขอบคุณนางสาวรุ่งอโณทัย บุญประเสริฐ นางสาวบุษบา อาจญาทา รวมถึงพี่ ๆ เพื่อน ๆ และน้อง ๆ สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ ที่คอยสนับสนุนและให้กำลังใจเสมอมา จนกระทั่งการวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณคุณพ่อโกมล เดชแสง และคุณแม่ละม่อม เดชแสง รวมถึงบุคคลในครอบครัว ที่คอยสนับสนุน ให้ความห่วงใย ให้กำลังใจด้วยดีเสมอมา

ท้ายสุดนี้ คุณค่าและประโยชน์อันพึงเกิดจากปริญญานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณของบิดามารดา ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน

เจรจา เดชแสง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตการวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	6
สมมติฐานการวิจัย.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดการชีวิต.....	9
ความหมายของการจัดการชีวิต	9
แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการชีวิต	9
การจัดการชีวิตด้านการเรียน.....	16
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการชีวิต.....	18
งานวิจัยในประเทศ	18
งานวิจัยต่างประเทศ.....	19
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น.....	20
ความหมายของวัยรุ่น	20
พัฒนาการของวัยรุ่นตอนต้น.....	21
ความสนใจของวัยรุ่นตอนต้น.....	22
ความต้องการของวัยรุ่น	23
การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของวัยรุ่น.....	24

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	26
ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม	26
เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	28
หลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม	30
ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม	32
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง การจัดการชีวิตด้านการเรียน	33
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	65
งานวิจัยในประเทศ	65
งานวิจัยต่างประเทศ.....	66
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	67
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	67
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	68
วิธีดำเนินการวิจัย	74
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	75
4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	77
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	77
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	77
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	78

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	88
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	88
สมมติฐานการวิจัย.....	88
ขอบเขตการวิจัย.....	88
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา.....	89
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	89
วิธีการดำเนินการวิจัย.....	89
การจัดกระทำข้อมูลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	90
สรุปผลการวิจัย.....	91
อภิปรายผลการวิจัย.....	92
ข้อเสนอแนะ.....	98
บรรณานุกรม	100
ภาคผนวก.....	104
ภาคผนวก ก.....	105
ภาคผนวก ข.....	111
ภาคผนวก ค.....	116
ภาคผนวก ง.....	130
ภาคผนวก จ.....	136
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	269

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แนวคิด The SOC Model ด้านการเลือก การเลือกปฏิบัติ เพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสม และการชดเชยหรือทดแทน.....	12
2	จำนวน และร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=133คน)	78
3	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของ การจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น (n=133)	80
4	การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นด้วยวิธีการแจกแจงแบบปกติ.....	80
5	ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การแปลความหมายของ การจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ในกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ทั้งโดยรวมและรายด้าน (n=8)	82
6	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการจัดการชีวิตด้านการเรียนของ นักเรียนวัยรุ่น ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สูตร การทดสอบค่าทีของค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน.....	83
7	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียน วัยรุ่นระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้สูตรการทดสอบ ค่าทีของค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน.....	84
8	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียน วัยรุ่น ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้สูตรการทดสอบ ค่าทีของค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อ (n=16).....	85
9	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียน วัยรุ่นระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้สูตรการทดสอบ ค่าทีของค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (n=16).....	35
10	ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียน ของนักเรียนวัยรุ่น.....	117

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
11 ค่าอำนาจจำแนก ค่าความเชื่อมั่น ของแบบวัดการจัดการชีวิต ด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นในภาพรวม (40 ข้อ)	122
12 ค่าอำนาจจำแนก ค่าความเชื่อมั่น ของแบบวัดการจัดการชีวิต ด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นในภาพรวม (35 ข้อ)	123
13 ค่าดัชนีความสอดคล้องของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิต ด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น.....	124



บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	7
2 แบบแผนการทดลอง Nonrandomized Control-Group Pretest-Posttest Design.....	74



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การจัดการชีวิตเป็นกระบวนการพัฒนาของบุคคลที่เป็นการเรียนรู้ที่จะอยู่ในสังคม รู้จักการประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตต่อการแก้ปัญหาต่าง ๆ สามารถจัดการตนเองให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้องเมื่อต้องเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยการสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การให้ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคการปรับพฤติกรรม การเปลี่ยนแนวคิดวิธีการ นอกจากนี้การจัดการชีวิตยังประกอบด้วยทักษะการควบคุมตนเอง การพัฒนาทักษะการสื่อสาร ทักษะการแก้ปัญหา การสร้างความมั่นใจในตนเอง การตัดสินใจเมื่อต้องเผชิญกับความกดดันต่างๆ การจัดการกับความรู้สึก ท้อแท้ และ ความล้มเหลว การคบเพื่อน การสร้างสุขภาพที่ดี (Earine Larsen. 1990)

การจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่นมีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ในการศึกษาเล่าเรียนในระยะวัยรุ่น ซึ่งเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นระยะเดียวกันกับที่วัยรุ่นเกิดความว้าวุ่นในใจ ในการประพฤติปฏิบัติตนให้เหมาะสมและคล้อยตามพัฒนาการทางร่างกายที่เจริญขึ้นมาอย่างเต็มที่ เด็กวัยนี้มีความสับสนระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ที่เริ่มมีความพอฝืนถึงชีวิตในอนาคต ดังนั้นเขาจึงให้ความสนใจกับสิ่งที่เขาพบเห็นอย่างจำเจน้อยลง มีอาการเหม่อลอยบ่อยๆ ไม่ตั้งใจเรียนในห้องเรียน ผลการเรียนตกต่ำ ทำให้ครูและผู้ปกครองไม่เข้าใจ มองเด็กในแง่ของความเป็นเด็กที่เกเร เกียจคร้าน เด็กมักมีความสนใจเพื่อนที่มีแนวคิดคล้ายคลึงกันมากขึ้น และมีความปรารถนาที่จะอยู่กับกลุ่มมากกว่าที่จะอยู่กับผู้ปกครอง ธนมล ฝโลศิลป์ (2549: 54) การจัดการชีวิตที่ศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาภายใต้การประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดการศึกษาวิจัยของเบลท์และฟรอยด์ (Baltes; & Freund. 2002) ที่ได้ศึกษาในเรื่องการจัดการชีวิต (Life Management) ตามรูปแบบ SOC Model ซึ่งได้ผลเป็นที่น่าสนใจว่า เมื่อวัยรุ่นได้รับโปรแกรมการจัดการชีวิตด้านการเรียน ซึ่งประกอบไปด้วยมโนทัศน์ที่สำคัญ 3 ด้าน ได้แก่ การเลือก (Selection) การปฏิบัติที่เหมาะสม (Optimization) และ การชดเชยหรือทดแทน (Compensation) ซึ่งเรียกว่า รูปแบบการเลือก การปฏิบัติที่เหมาะสม และการชดเชยหรือทดแทน (The Model of Selection, Optimization, and Compensation; The SOC model) ทำให้บุคคลมีเป้าหมายและแนวทางในการดำเนินชีวิต อีกทั้งมีการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม มีความสามารถจัดการกับปัญหาและอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิตได้ พร้อมทั้งยังเลือกสรรวิธีการหรือแนวทางในการไปสู่เป้าหมายหรือความสำเร็จได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับการศึกษาของเบลท์และเบลท์ (Baltes; & Baltes: 1990) ที่ได้ทำการศึกษาในบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จในชีวิต มีการพัฒนาตนเองโดยกระบวนการ SOC โดยการเลือก ซึ่งหมายถึงการตั้งเป้าหมายชีวิต มีการกำหนดบทบาทหน้าที่ และแนวทางปฏิบัติที่จะเป็นไปตามทางเลือกของเป้าหมายนั้น ภาวะที่เหมาะสม หมายถึง สิ่งที่ได้มาจากการเลือกสรรตามที่ต้องการ

การประยุกต์ใช้ และการปรับเป้าหมายให้ตรงกับความต้องการของชีวิต การชดเชยหรือทดแทน หมายถึง การคงไว้ซึ่งบทบาทหน้าที่เมื่อต้องเผชิญกับความล้มเหลว หรือการสูญเสียทั้งการสูญเสียชั่วคราวและถาวร โดยการชดเชยหรือทดแทนหรือปรับเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ จากผลการศึกษาของของเบลาร์ห์แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างหรือบุคคลที่ได้ใช้กระบวนการ SOC ส่งผลให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตตามมา และสามารถจัดการชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะกับความสำเร็จในชีวิตของวัยรุ่น

นักเรียนที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเป็นวัยที่จำเป็นต้องปลูกฝังความคิด การปฏิบัติเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข มีการพัฒนาการที่เหมาะสมทั้งทางร่างกาย จิตใจ วิญญาณและสังคม รวมถึงการเตรียมพร้อมเพื่อเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต และจากภาวะความเป็นอยู่ของคนในสังคมปัจจุบัน ทั้งในเรื่องความเป็นอยู่ กฎระเบียบของสังคม ค่านิยม พฤติกรรมของคนในสังคม การแข่งขันเพื่อความอยู่รอดทั้งเรื่องภาวะเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ทำให้บุคคลต้องดำเนินชีวิตตามให้ทันกับกระแสสังคม ถ้าบุคคลไม่มีความสามารถในการจัดการชีวิตของตนเองให้มีความสอดคล้องกับความต้องการภายในของตนเองและสภาพแวดล้อมทางสังคมแล้ว ปัญหาต่าง ๆ ก็จะมาตาม การจัดการชีวิตต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างมากระทำให้วัยรุ่นต้องประสบกับปัญหาและเผชิญกับวิกฤตการณ์การจัดการชีวิตของตนเองให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบข้างมากกว่าบุคคลในวัยอื่น ๆ หากไม่สามารถจัดการกับชีวิตของตนเองได้ ก็จะก่อให้เกิดความขัดแย้ง ความเครียด ความคับข้องใจและความวิตกกังวล (ชนมล ผลิตศิลป์. 2549: 1-6) ปัจจุบันนี้มีวัยรุ่นจำนวนมากที่ไม่ให้ความสำคัญกับเรื่องการเรียน ได้แก่ ไม่ตั้งใจเรียน เกียจคร้านไปโรงเรียนสาย ขาดเรียนบ่อย ๆ รวมถึงการหนีเรียน ซึ่งเรื่องนี้มีความสำคัญมาก เพราะอาจนำไปสู่ปัญหาที่ร้ายแรงตามมาได้ เช่น ปัญหาการติดยาเสพติด การลักขโมย การพนัน ปัญหาทางเพศ เป็นต้น จะส่งผลเสียทั้งต่ออนาคตของตัววัยรุ่นเอง ครอบครัว และประเทศชาติ กล่าวคือเมื่อวัยรุ่นไม่เข้าเรียนก็จะไม่ได้รับความรู้ที่จะสามารถนำไปประกอบอาชีพที่มั่นคงในอนาคตได้ อาจต้องกลายเป็นภาระของครอบครัว ประเทศชาติก็จะขาดทรัพยากรที่มีคุณภาพ (ประณต คำนิม. 2549: 316) กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มจึงเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างให้นักเรียนวัยรุ่นมีการจัดการชีวิตด้านการเรียนได้

การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาลักษณะคล้ายคลึงกัน หรือมีความต้องการเหมือนกัน เพื่อมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง ได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ ให้การยอมรับ และเข้าใจซึ่งกันและกัน การนำการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้ในโรงเรียนกับนักเรียนมักมุ่งเน้นที่ปัญหาส่วนตัว อาชีพ การศึกษา สังคม โดยกลุ่มจะช่วยสมาชิกกลุ่มสามารถฝึกทักษะใหม่ ๆ ทั้งภายในกลุ่มและจากการปฏิสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน สมาชิกกลุ่มยังได้ประโยชน์จากการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่กัน และการที่สมาชิกอื่น ๆ เกิดการรู้แจ้งรวมทั้งผู้ปฏิบัติเองด้วย กลุ่มยังให้โอกาสในการเรียนรู้จากตัวแบบสมาชิกสามารถจะนำไปจัดการกับปัญหา

ของตนที่มีความคล้ายคลึงกันจากการได้สังเกตสมาชิกอื่น (กาญจนา ไชยพันธ์. 2549: 2 และ ศิริบูรณ์ สายโกสุม. 2555: 45-46) ซึ่งจากผลการวิจัยของ อันันท์ ทินกระโทก. (2547: 75) ที่ศึกษาพบว่า หลังเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนมีความรับผิดชอบด้านการศึกษาเล่าเรียนเพิ่มขึ้น จากงานวิจัยข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มมีส่วนช่วยพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้ ความรับผิดชอบความสามารถในการตัดสินใจให้สามารถบรรลุเป้าหมายได้

จากการสำรวจข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ครูผู้ทำการสอนนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนวัดทุ่งครุ (พึงสายอนุสรณ์) พบว่า นักเรียนมีปัญหาการขาดเป้าหมายในชีวิต ขาดการวางแผนในการเรียน ยังไม่รู้ถึงความสามารถของตนเอง ขาดความมั่นใจในตนเอง มาโรงเรียนสาย ไม่เข้าห้องเรียน หนีเรียน ไม่ยอมรับการกระทำของตนเอง ขาดความเพียรพยายาม ขาดความอดทนต่อการเรียนหรือการปฏิบัติกิจกรรมที่ได้รับ จากข้อมูลเบื้องต้นแสดงให้เห็นว่า นักเรียนวัยรุ่นขาดความสามารถในการจัดการชีวิตด้านการเรียน ขาดเป้าหมายในชีวิต ขาดการวางแผนในด้านการเรียน

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการจัดการชีวิตด้านการเรียน และเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่นโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มโดยการผสมผสานหลายทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ด้วยกัน เพื่อที่นักเรียนจะได้มีการจัดการชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม ทั้งยังก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งกับตนเอง สังคมและเป็นแนวทางในการพัฒนาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร สำนักงานเขตทุ่งครุ
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการจัดการชีวิตด้านการเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดทุ่งครุ (พึงสายอนุสรณ์)

ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาและการเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนวัดทุ่งครุ (พึงสายอนุสรณ์) จะส่งผลดีในการจัดการกับชีวิตด้านการเรียนของตนเองสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ต่อไป และจะเป็นข้อมูลให้กับผู้บริหาร อาจารย์ ผู้สอน อาจารย์ที่ปรึกษาและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ที่จะมีส่วนช่วยส่งเสริมให้คำปรึกษา ในการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียน เพื่อที่นักเรียนจะได้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพต่อสังคม

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร สำนักงานเขตทุ่งครุ จำนวน 352 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ

1. กลุ่มตัวอย่างที่นำมาเพื่อศึกษาการจัดการชีวิตด้านการเรียนเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนวัดทุ่งครุ (พึงสาธิตอนุสรณ์) ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับสลากโดยผู้วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่างให้มีจำนวน 146 คน เก็บแบบวัดคืนได้จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 91.10

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนวัดทุ่งครุ (พึงสาธิตอนุสรณ์) จำนวน 16 คน ที่ได้จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) มาจากจำนวนนักเรียน 146 คน ที่มีคะแนนแบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน โดยแบ่งออกเป็น

2.1 กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน จำนวน 8 คน

2.2 กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน จำนวน 8 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่ม

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ การจัดการชีวิตด้านการเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การจัดการชีวิตด้านการเรียน หมายถึง การที่นักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนมีการตั้งเป้าหมายชีวิตด้านการเรียนของตนเองที่ชัดเจน มีการกำหนดทิศทางและแนวทางในการปฏิบัติตน ตั้งเป้าหมายในชีวิตให้ชัดเจน มีวิธีการ การเรียนรู้ที่เหมาะสมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งไว้ โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1.1 การเลือก หมายถึง การที่นักเรียนสามารถตั้งเป้าหมายในชีวิตด้านการเรียน มีการวางแผนทางการเรียน การเลือกแผนการเรียนตามที่สนใจ หรือตรงกับความสามารถของตนเอง การทำหน้าที่ของนักเรียนอย่างเต็มที่และมีความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายด้านการเรียนของตนเอง

1.2 การปฏิบัติที่เหมาะสม หมายถึง นักเรียนมีความเพียรพยายามในการเรียน โดยพยายามคิดหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายด้านการเรียน มีความตั้งใจเรียน มีความกระตือรือร้นในการมาโรงเรียน การเข้าห้องเรียน ทำงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความตั้งใจ มี การศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับด้านการเรียน มีการใช้วิธีการหรือทักษะทางการเรียนใหม่ ๆ มีการฝึกฝนตนเองอย่างสม่ำเสมอ การทบทวนบทเรียน การทำแบบฝึกหัด

1.3 การขอความช่วยเหลือหรือทดแทน หมายถึง นักเรียนสามารถเปลี่ยนวิธีการในการเรียน ด้วยการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น การได้รับวิธีการหรือทักษะใหม่ ๆ ทางด้านการเรียน การใช้แบบอย่างจากบุคคลที่ประสบความสำเร็จด้านเรียน การรักษาซึ่งบทบาทหน้าที่นักเรียนไว้เมื่อต้องเผชิญกับผิดหวังด้านการเรียน โดยการทดแทนสิ่งใหม่ หรือมีการปรับเปลี่ยนเป้าหมายทางด้านการเรียนใหม่

2. การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน หมายถึง กระบวนการเชิงจิตวิทยาเพื่อช่วยเหลือนักเรียน โดยทำให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับ ความรู้สึกอบอุ่น มีความเป็นกันเอง และได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ ทำให้นักเรียนในกลุ่มได้เข้าใจตนเอง และได้ใช้ความคิดที่จะแก้ปัญหา เพื่อพัฒนาการจัดการชีวิตด้านการเรียนให้เพิ่มขึ้นในแต่ละครั้งซึ่งในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งครั้ง (Session) ของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนออกเป็น 10 ครั้ง (Session) โดยแต่ละครั้ง ผู้วิจัยจะดำเนินการภายใต้หัวข้อดังนี้คือ สร้างสัมพันธภาพ 1 ครั้งการเลือก 3 ครั้ง การปฏิบัติที่เหมาะสม จำนวน 3 ครั้ง การขอความช่วยเหลือหรือทดแทน จำนวน 2 ครั้ง และ ยุติการให้คำปรึกษา การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยได้ยึดแนวทางทฤษฎีที่หลากหลายได้แก่ 1)ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง 2) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง 3)ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม 4) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม 5) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ทั้ง 10 ครั้งแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

2.1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม และสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและนักเรียน และระหว่างนักเรียนแต่ละคน เพื่อให้ให้นักเรียนได้สร้างความคุ้นเคย ความไว้วางใจ ความรู้สึกอบอุ่นเป็นกันเอง ยอมรับในตัวของผู้รับคำปรึกษา และยอมรับซึ่งกันและกัน และพร้อมที่จะให้ความร่วมมือในการพัฒนาการจัดการชีวิตด้านความรับผิดชอบต่อตนเอง จนมีความมั่นใจ และพร้อมที่จะให้ความร่วมมือในการที่จะพัฒนาการจัดการชีวิตด้านความรับผิดชอบต่อตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

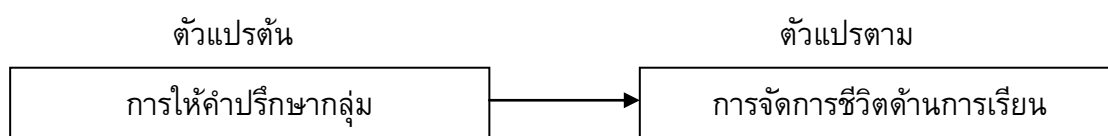
2.2 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นขั้นที่นักเรียนแต่ละคนเริ่มมีความคุ้นเคยกัน และไว้วางใจกัน โดยนักเรียนแต่ละคนสามารถพูดถึงความคิด ความรู้สึกต่อปัญหาของเขาอย่างเปิดเผยความมุ่งหมายสำคัญของตอนนี้อย่าให้นักเรียนเข้าใจปัญหาของตนเองอย่างแจ่มแจ้งและเรียนรู้วิธีการการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพด้วยตนเองจากกลุ่ม นักเรียนมีโอกาสร่วมตนเอง และช่วยเหลือ ซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำเทคนิคให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้

2.3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่นักเรียนในกลุ่มได้เรียนรู้แนวทางแก้ไขปัญห โดยสามารถสรุปประเด็นของปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนา การจัดการชีวิตด้านการเรียน ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม

3. **นักเรียนวัยรุ่น** หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งเพศชาย และเพศหญิง ของโรงเรียนวัดทุ่งครุ (ฟิ่งสายอนุสรณ์) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเอาหลากหลายทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้ โดยเป็นการผสมผสานเทคนิคต่าง ๆ ตามหลักการของทฤษฎี เพื่อพัฒนาการจัดการชีวิตด้านการเรียน ของนักเรียน ดังนี้ 1) การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เพื่อสนับสนุนให้นักเรียนเผชิญกับความจริง รู้จักการเลือกที่มีความเหมาะสมกับตนเอง รู้จักประเมินสิ่งถูกสิ่งผิดจะนำไปสู่การรู้สึกว่าตนเองมีค่า 2) การให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนแสวงหาความหมาย ในชีวิตที่กำลังใจ กล้าสู้ชีวิต และมีการกำหนดเป้าหมายในชีวิต มีการวางแผนในการดำเนินชีวิต เกี่ยวกับ การเรียนต่อของตนเอง 3) การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อช่วยเหลือให้นักเรียนค้นพบตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเอง พร้อมทั้งหาแนวทางที่จะพัฒนาปรับปรุงตนเอง ให้ตรงกับความเป็นจริง 4) การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อช่วยให้นักเรียนมีวิธีการคิดที่มีเหตุผล ที่จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ไปในทิศทางที่เหมาะสม 5) การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เพื่อช่วยให้นักเรียนเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ เปลี่ยนแปลง แก้ไข พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ การจัดการชีวิตด้านการเรียน หมายถึง การที่นักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนมีการตั้งเป้าหมายชีวิตด้านการเรียนของตนเองที่ชัดเจน มีการกำหนดทิศทางและแนวทางในการปฏิบัติตน ตั้งเป้าหมายในชีวิตให้ชัดเจน มีวิธีการ การเรียนรู้ที่เหมาะสมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งไว้ โดย แบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ด้านการเลือก ด้านการปฏิบัติที่เหมาะสม และด้านการชดเชยหรือทดแทน ซึ่งในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดการจัดการชีวิต ของเบลท์และฟรอยด์ (Baltes; & Freund. 2002) ที่ได้ศึกษาในเรื่องการจัดการชีวิต (Life Management) ตามรูปแบบ SOC Model ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำเอาการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้ในการเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนวัยรุ่นมีการจัดการชีวิตด้านการเรียนสูงขึ้น หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. นักเรียนวัยรุ่นที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีการจัดการชีวิตด้านการเรียนสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวบรวมข้อมูลสรุปเป็นสาระสำคัญโดยลำดับเนื้อหาการนำเสนอ ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดการชีวิต
 - 1.1 ความหมายการจัดการชีวิต
 - 1.2 แนวคิดการจัดการชีวิต (Life Management)
 - 1.2.1 การเลือก (Selection)
 - 1.2.2 การปฏิบัติที่เหมาะสม (Optimization)
 - 1.2.3 การชดเชยหรือทดแทน (Compensation)
 - 1.3 การจัดการชีวิตด้านการเรียน
 - 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการชีวิต
 - 1.4.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 1.4.2 งานวิจัยต่างประเทศ
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น
 - 2.1 ความหมายของวัยรุ่น
 - 2.2 พัฒนาการของวัยรุ่นตอนต้น
 - 2.3 ความสนใจของวัยรุ่นตอนต้น
 - 2.4 ความต้องการของวัยรุ่น
 - 2.5 บุคลิกภาพและการยอมรับตนเองของวัยรุ่น
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.3 หลักของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.4 ขั้นตอนให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.5 ทฤษฎีเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน
 - 3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.6.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 3.6.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดการชีวิต

1.1 ความหมายของการจัดการชีวิต

ชนมล ฝโลศิลป์ (2549: 39) กล่าวว่า การจัดการชีวิตหมายถึง การที่บุคคลใช้ศิลปะ และกลยุทธ์ต่างๆ ดำเนินกิจกรรมโดยตระหนักถึงความสามารถ ความถนัด ความต้องการ เพื่อให้ชีวิตประกอบกันอยู่ด้วยลักษณะที่องงาม รู้สึกนึกคิด มีการพบประสบการณ์ใหม่ โดยรู้จักเข้าใจ รู้จักคิด ปฏิบัติเป็นกระบวนการที่ออกแบบและรักษาสภาวะแวดล้อมซึ่งบุคคลทำงานร่วมกัน จัดการหาทางออก แก้ไขปัญหาตลอดเวลาเพื่อให้บรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ

รัชดาภรณ์ ใจอ้าย (2551: 18) กล่าวว่า การจัดการชีวิต หมายถึง การที่วัยรุ่นในโรงเรียนมีการตั้งเป้าหมายชีวิตของตนเองที่ชัดเจน กำหนดทิศทางและแนวทางการปฏิบัติตน การปรับเปลี่ยนเป้าหมายในชีวิตให้ชัดเจน การเรียนรู้และการมีวิธีการที่เหมาะสมเพื่อบรรลุเป้าหมาย

จากความหมายข้างต้นสรุปว่า การจัดการชีวิต หมายถึง การที่บุคคลมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การหาทางออกในการแก้ปัญหาในชีวิตของตนเอง โดยมีการกำหนดแนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสม เพื่อบรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการ

1.2 แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการชีวิต (Life Management)

สิ่งที่เราต้องการในชีวิตคืออะไร และจะจัดการกับชีวิตของเราอย่างไรจึงจะไปถึงเป้าหมายและประสบความสำเร็จ นี่เป็นคำถามที่ต้องหาคำตอบให้กับตนเอง ความมุ่งหวังไปสู่เป้าหมายคือพลังที่ช่วยขับเคลื่อน เพื่อพัฒนาในแต่ละช่วงระยะเวลาของชีวิต (Baltes; & Baltes, 1990; Brandtstadter, 1999; Riediger, in press; Heckhausen, 1999) ลักษณะการมีเป้าหมายของบุคคลที่เหมาะสมจะต้องคำนึงถึงสิ่งที่ต้องได้รับทั้งภายในและภายนอก วัยรุ่นควรให้คำแนะนำวิธีการ การบำรุงรักษาและหลีกเลี่ยงความสูญเสียเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ การเปลี่ยนแปลงหรือปรับเปลี่ยนวิธีการในการกำหนดเป้าหมายของบุคคลขึ้นอยู่กับช่วงอายุ ทางเลือกที่เหมาะสมของผู้ใหญ่คือแรงจูงใจที่ได้รับจากคำแนะนำต่างๆ เพื่อป้องกันและไม่ให้เผชิญกับความสูญเสียเพื่อให้เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ส่วนผู้ที่มีอายุน้อยลงมานั้น แรงจูงใจไม่ใช่สิ่งสำคัญแต่สิ่งที่สำคัญก็คือความเชื่อมั่น รวมทั้งความเพียรพยายามและการเตรียมพร้อมตามความสามารถ การเพิ่มพูนทักษะความรู้ หรือทักษะใหม่ก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลคงไว้ซึ่งบทบาทหน้าที่ เมื่อต้องเผชิญกับความสูญเสียเป้าหมายที่ตั้งหวังไว้ (Baltes; 1987, 1997)

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษาวิจัยของ เบลาท์ ลินเดนเบิร์ก ชวดินเจอร์และ สตรัวจินเดอร์ (นิภาวัล บุญทับถม 2551: 32; อ้างอิงจาก P.B Baltes, Lindenberger; & Saudinger, 1998; Staudinger et al. 1995) พบว่า การกำหนดเป้าหมาย ประกอบด้วย การพัฒนา การรักษา และการป้องกันการสูญเสีย การมีคุณภาพชีวิตที่ดี วิธีการและบทบาทหน้าที่ตามความต้องการของ

เป้าหมาย ที่แสดงออกมาได้จากพฤติกรรมทางเลือก (Selection) โดยปัจจัยพฤติกรรมทางเลือก มีดังนี้

- 1) การรับรู้ที่ดีของบุคคลกับเป้าหมาย
- 2) ประสบการณ์ในการกำหนดวิธีการไปสู่เป้าหมาย ทั้งประสบการณ์ภายในและภายนอก
- 3) ขอบเขตของการรับรู้และการทำหน้าที่ของร่างกาย
- 4) ลักษณะของความคิดที่ผ่านเข้ามาในชีวิต
- 5) ความสามารถในการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวให้เหมาะสมกับบุคคล สิ่งแวดล้อมที่ได้สัมผัสทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ถึงระดับเป้าหมาย
- 6) ทิศทางและวิธีการไปสู่เป้าหมาย

การจัดการชีวิตด้วยรูปแบบของการเลือก (Selection) การปฏิบัติที่เหมาะสม (Optimization) และการชดเชยหรือทดแทน (Compensation) เป็นแบบอย่างทั่วไปสำหรับความเข้าใจในการปรับตัว และการพัฒนาความสำเร็จ รูปแบบนี้เป็นการกำหนดเป้าหมาย การคัดเลือกเป้าหมาย และการติดตามเป้าหมาย ซึ่งเป็นส่วนสำคัญอย่างมากของกระบวนการควบคุมดูแลให้การช่วยเหลือบุคคลต่อการปรับตัว ทั้งสิ่งที่ได้รับและการสูญเสีย นั่นคือ การกำหนดทิศทางของเป้าหมาย

รูปแบบการเลือก (Selection) การปฏิบัติที่เหมาะสม (Optimization) และการชดเชยหรือทดแทน (Compensation) ถูกพัฒนาภายใต้ศาสตร์ที่ว่าด้วยสภาวะและกระบวนการทางจิต ที่เกิดจากความเปลี่ยนแปลงช่วงระยะเวลาของชีวิต ฟรอยด์และเบลาร์ท (Freund; & Baltes.1998) และจิตวิทยาแห่งชีวิต ฟรอยด์และเบลาร์ท (Freund; & Baltes. 2000) เค้าโครงทั่วไปของทฤษฎี เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์ เพื่อการเข้าใจ การวิเคราะห์ความแตกต่างของพัฒนาการแห่งชีวิต ความแตกต่างของบทบาทหน้าที่จากระดับเล็ก ๆ ไปสู่ระดับที่ใหญ่ขึ้นนั้น ทัวโลกใช้เป็นกลยุทธ์ ในการพัฒนามนุษย์ ทำให้เห็นถึงความแตกต่างของแต่ละคนในด้านการเลือก การปฏิบัติที่เหมาะสม และการชดเชยหรือทดแทน ทั้งความเชี่ยวชาญ การประยุกต์ใช้ และการจัดการ เบลาร์ทและเบลาร์ท ,ฟรอยด์และเบลาร์ท (Baltes & Baltes, 1990; Freund; & Baltes. 2000) นักจิตวิทยาพบหลักฐาน ที่อ้างอิงเกี่ยวกับทฤษฎีนี้ เช่น ผู้ที่มีพฤติกรรมทางเลือก การปฏิบัติที่เหมาะสม และการชดเชยหรือทดแทน พบว่ามักเป็นผู้ประสบความสำเร็จ ฟรอยด์และเบลาร์ท (Freund; & Baltes. 2002)

ในการใช้ทฤษฎีการเลือก การปฏิบัติที่เหมาะสม และการชดเชยหรือทดแทน เน้น กลยุทธ์การจัดการชีวิต คือ การปรับเปลี่ยนเป้าหมายให้ชัดเจน เรียนรู้และมีวิธีการที่เหมาะสม เพื่อไปสู่เป้าหมายและการยืนยันหยัดที่จะทำตามเป้าหมายต่อไป แม้จะต้องพบกับความฟ่ายแพ้และความสูญเสีย การจัดการชีวิตมีความสำคัญต่อความสามารถในการรอคอย การเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่ จะเกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งเป็นข้อดีที่ต้องนำมาใช้เมื่อต้องเผชิญกับความสูญเสีย กระบวนการเผชิญ ปัญหาหรือความสูญเสียที่สำคัญ คือ การปรับเปลี่ยนเป้าหมาย เป้าหมายที่ไม่ประสบความสำเร็จ หรือเป้าหมายที่ไม่ชัดเจน ในทางตรงกันข้าม รูปแบบการเลือก การปฏิบัติที่เหมาะสม และ

การชดเชยหรือทดแทน เป็นการเรียนที่จะทดแทน หรือคงไว้ซึ่งภาระหน้าที่เพื่อตอบสนองต่อความสูญเสีย

จะเห็นว่า การจัดการชีวิตเป็นกระบวนการพัฒนาบุคคลที่ออกแบบมาเพื่อช่วยเหลือบุคคลให้เกิดการเรียนรู้ที่จะอยู่ในสังคม รู้จักการประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตต่อการแก้ปัญหาต่าง ๆ สามารถจัดการตนเองให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง เมื่อต้องเผชิญกับสิ่งท้าทายที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยการสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การให้ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคการปรับพฤติกรรม การเปลี่ยนแนวคิด การจัดการกับความท้อแท้ ความล้มเหลวของชีวิต และการสร้างสุขภาพที่ดี

เบลท์และเบลท์ (Baltes; & Baltes.1990) ได้เสนอรูปแบบเพื่อการพัฒนาแบบ การเลือก(Selection) การปฏิบัติที่เหมาะสม(Optimization) และการชดเชยหรือทดแทน (Compensation) ซึ่งรูปแบบนี้มีการพัฒนาภายใต้ศาสตร์ที่ว่าด้วยสภาวะและกระบวนการทางจิตวิทยาแห่งชีวิตเพื่อความเข้าใจในการวิเคราะห์ความการพัฒนาความแตกต่างของบทบาทหน้าที่ที่เริ่มจากระดับเล็ก ๆ ไปสู่ระดับที่ใหญ่ขึ้น

การจัดการชีวิตเกี่ยวกับการเลือก รูปแบบการเลือก(Selection) การปฏิบัติที่เหมาะสม (Optimization) และการชดเชยหรือทดแทน(Compensation) ของ ฟรอยด์และเบลท์ ใช้พัฒนาบุคคลทั่วไปให้ประสบความสำเร็จในชีวิต โดยการปฏิบัติตามกระบวนการพัฒนา 3 ขั้นตอนนี้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวิเคราะห์เพื่อการตัดสินใจเลือก และการลงมือปฏิบัติ เพื่อไปสู่เป้าหมาย ที่ต้องการ ในขั้นตอนการเลือก(Selection) วิธีการไปสู่เป้าหมายนั้น กล่าวถึงความรู้และความสามารถในการพิจารณาตามวิธีการให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของบุคคล ทั้งทางด้านจิตใจและความต้องการทางสังคม ส่วนความหมายของการปฏิบัติที่เหมาะสม(Optimization) และการชดเชยหรือทดแทน (Compensation) หมายถึงตัวเลือก วิธีการ หรือกลยุทธ์ในการปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายของบุคคล ซึ่ง ฟรอยด์และเบลท์ ได้สรุปลักษณะเฉพาะของการเลือก (Selection) การปฏิบัติที่เหมาะสม (Optimization) และการชดเชยหรือทดแทน(Compensation) ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แนวคิด The SOC model ด้านการเลือก การเลือกปฏิบัติที่เหมาะสม และการชดเชยหรือทดแทน

การเลือกด้านการเรียน (Selection)	การปฏิบัติที่เหมาะสมด้าน การเรียน (Optimization)	การชดเชยหรือทดแทนด้าน การเรียน (Compensation)
1) การเลือกที่เป็นไปได้ - การตั้งเป้าหมายด้านการเรียน - แผนการด้านการเรียน - วิธีการตั้งเป้าหมายด้านการเรียน 2) การเลือกที่เป็นไปไม่ได้ - เน้นเป้าหมายที่สำคัญที่สุดด้านการเรียน - ตั้งเป้าหมายใหม่ด้านการเรียน - ค้นหาเป้าหมายใหม่ด้านการเรียน	1) ความตั้งใจเรียน 2) การใช้โอกาสที่เหมาะสมทางด้านการเรียน 3) การใช้ความเพียรพยายามต่อการเรียน 4) การใช้วิธีการ/ทักษะใหม่ ๆ ในการเรียน 5) การฝึกฝนทักษะจนชำนาญ 6) การจัดสรรเวลาในด้านการเรียน 7) การทำตามผู้อื่นที่ประสบความสำเร็จด้านการเรียน	1) การเปลี่ยนวิธีการเรียน 2) การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเกี่ยวกับการเรียน 3) การได้รับวิธีการ/ทักษะใหม่ ๆ ด้านการเรียน 4) การใช้วิธีการที่ไม่คุ้นเคยเพื่อให้ประสบความสำเร็จด้านการเรียน 5) การเปลี่ยนลำดับ/ขั้นตอนด้านการเรียน 6) การใช้แบบอย่างจากผู้ที่ประสบความสำเร็จด้านการเรียน

ที่มา: ฟรอยด์และเบลล์ (Freund, and Baltes. 2002) The Adaptive of Selection, Optimization and Compensation as Strategies of Life Management: Evidence from a Preference Study on Proverbs. Psychological Sciences. America. 426 – 434.

ฟรอยด์และเบลล์ (Freund; & Baltes. 2002: 532) สรุปไว้ว่า The SOC Model ได้สร้างรูปแบบของการพัฒนา เป็นกระบวนการที่เป็นสากล กฎของการพัฒนาการ กระบวนการเหล่านี้ต้องอาศัยเนื้อหาข้อมูลในด้านจิตวิทยา และวัฒนธรรมเป็นหลัก การทำหน้าที่ เช่น ด้านสังคม ด้านความจำ และการเรียนรู้ รวมไปถึงระดับของการวิเคราะห์ แล้วนำมาลงมือกระทำเป็นทฤษฎีเสมือนจริง การเลือก การปฏิบัติที่เหมาะสม และการชดเชยหรือทดแทน

การจัดการชีวิตประกอบด้วย การเลือก การปฏิบัติที่เหมาะสม และการชดเชยหรือทดแทน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (นิภาวัล บุญทับถม. 2551: 35-39)

1) การเลือก (Selection) หมายถึง การตั้งเป้าหมายในชีวิต การกำหนดบทบาทหน้าที่และความเป็นไปได้ของทางเลือกในเป้าหมายนั้น สิ่งแรกที่เน้นเกี่ยวกับการเลือก คือ การตั้งเป้าหมาย โอกาสที่เหมาะสมทั้งทางกาย จิต สังคม สิ่งแวดล้อม และความเป็นได้ของ

การเลือก เมื่อระบุหรือมุ่งมั่นตามวิธีการที่เลือกแล้วระยะเวลาที่ผ่านมาของชีวิตหรือบทบาทหน้าที่ของบุคคล ซึ่ง การตั้งเป้าหมายคือเงื่อนไขที่วางไว้เกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมให้เป็นระบบ บุคคลที่มีเป้าหมายชีวิต จะทำให้รู้สึกชีวิตมีจุดหมายและมีวิธีการไปสู่เป้าหมาย การมุ่งเน้นเป้าหมายที่เป็นไปได้ สามารถผลักดันให้เกิดวิธีการใหม่ ๆ เช่น เมื่อเลือกสิ่งที่น่าสนใจหรือเหมาะสมกับความสามารถของตนเองก็จะมีคามพยายามคิดหาวิธีการต่าง ๆ ให้บรรลุตามเป้าหมายที่ต้องการ

การเลือกนำไปสู่การพัฒนา เพราะเป็นตัวชี้้นำไปสู่เป้าหมายส่วนบุคคล และการบริหารจัดการพฤติกรรม การเลือกเป้าหมายเป็นความต้องการส่วนตัวที่จะพัฒนา และการกำหนดเป้าหมายนั้น ควรอยู่ในขอบเขตของความคิดและความเป็นไปได้และภายใต้ความสามารถที่มีจึงจะสามารถช่วยให้บรรลุผล และเป็นสิ่งที่เข้ากันได้พอดีกับ การเลือกเป็นส่วนช่วยในการสนับสนุนให้ประสบผลสำเร็จ พบได้จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างในหลาย ๆ ทาง นอกจากนี้เป้าหมายยังมีส่วนช่วยในการจัดการกับพฤติกรรม ชี้นำความสนใจและพฤติกรรม หลักฐานที่ได้จากประสบการณ์แสดงให้เห็นว่า การเลือกบนพื้นฐานอันเล็กน้อยนี้ เป็นสิ่งเฉพาะของการปรับตัวสำหรับบุคคลเป็นอย่างมาก

1.1) ประเภทของการเลือก

การเลือกแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.1.1) การเลือกที่เป็นไปได้ (Elective Selection: ES) หมายถึง การดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามความต้องการ การเลือกที่เป็นไปได้ นำไปสู่การวิเคราะห์ และการจำแนกเป้าหมายตามลำดับ เพื่อให้ตรงกับความต้องการส่วนบุคคล และเหตุผลที่เป็นไปได้ หรือภายใต้ทรัพยากรที่บุคคลสามารถมีได้

1.1.2) การเลือกที่เป็นไปไม่ได้ (Loss-Base Selection : LBS) หมายถึง การดำเนินชีวิตที่กำลังคุกคาม ควรมีการปรับเปลี่ยน คือเน้นเป้าหมายที่สำคัญที่สุดปรับเปลี่ยนระดับมาตรฐานที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายนั้นได้ง่ายขึ้น ค้นหาเป้าหมายใหม่ และกำหนดเป้าหมายใหม่ ประสบการณ์ที่ล้มเหลวจากการเลือกที่เป็นไปไม่ได้ (LBS) ถือว่าเป็นกระบวนการที่สำคัญของชัยชนะแห่งชีวิตเมื่อต้องเผชิญกับความล้มเหลว เพราะว่าเป็นการทดแทนสิ่งที่หาไม่ได้ตามความต้องการ

1.2) ประเภทของการตั้งเป้าหมาย

แต่ละช่วงชีวิตของเรา ควรจะต้องมีการตั้งเป้าหมายไว้อย่างชัดเจนการตั้งเป้าหมายอาจแบ่งออกได้ตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ 5 ประเภท ดังนี้

1.2.1) เป้าหมายระยะสั้นที่สุด (Micro Goals) เป็นการกำหนดเป้าหมาย ในช่วงเวลา 15 นาที จนถึง 60 นาที เป้าหมายนี้ สามารถทำได้ตามที่กำหนด และควบคุมให้เป็นได้ มากที่สุด หากทำไม่ได้ก็กลายเป็นความล้มเหลวที่จะมีผลต่อการตั้งเป้าหมายในระยะอื่น ๆ ต่อไปด้วย

1.2.2) เป้าหมายระยะสั้นมาก (Mini Goals) เป็นการวางเป้าหมาย ช่วง 1 วัน ไปจนถึง 1 เดือน

1.2.3) เป้าหมายระยะสั้น (Short Range Goals) เป็นการ วางเป้าหมายช่วง 1 เดือน ไปจนถึง 1 ปี

1.2.4) เป้าหมายระยะกลาง (Medium Range Goals) เป็นการ วางเป้าหมายในช่วงระยะเวลา 5-6 ปี ข้างหน้าว่าในอนาคตของเราต้องการอะไร และมีสิ่งใดที่จะต้องทำให้ได้ในช่วงระยะเวลา 5-6 ปี

1.2.5) เป้าหมายระยะยาว (Longe-Range Goals) เป็นการกำหนด วางเป้าหมายชีวิตอาจใช้ตั้งแต่เวลา 10 ปี หรือมากกว่านั้น

การตั้งเป้าหมาย เป็นการกำหนดผลลัพธ์ของการทำงานไว้ล่วงหน้า เพื่อจูงใจหรือผลักดันให้ค้นหาวิธีการต่าง ๆ หรือยุทธศาสตร์ที่จะให้บรรลุเป้าหมาย (นิภาวัล บุญทัตถ. 2551: 36; และ รัชดาภรณ์ ใจอ้าย. 2551: 26; อ้างอิงจาก เทียน ทองแก้ว. 2550) หรือ เป็นการกำหนดทิศทางและจุดมุ่งหมายปลายทางของการกระทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งของบุคคล จัดเป็นแรงจูงใจจากภายในของบุคคลนั้น และจะส่งผลให้มีการทำงานอย่างมีแบบแผนและดำเนิน ไปสู่เป้าหมาย หมายถึง สิ่งที่เราให้ความสำคัญและปรารถนาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และเป็น แรงจูงใจที่ทำให้คนเรามีพลังมุ่งไปสู่อนาคต (นิภาวัล บุญทัตถ. 2551; อ้างอิงจาก อรรถญา ตัญคำภีร์. 2549)

วิธีการตั้งเป้าหมายที่ดี ในการจะตั้งหรือกำหนดเอาสิ่งใดมาเป็น เป้าหมายควรต้องพิจารณาให้รอบคอบ สรรวจถึงความต้องการ สติปัญญา ความสามารถ ความ ถนัด ความสนใจ ฐานะและสุขภาพ สิ่งที่ต้องการว่าตรงกับความต้องการที่แท้จริงหรือเหมาะสม หรือไม่ นอกจากนี้ยังมีหลักการที่ควรคำนึงถึงดังต่อไปนี้

- ความเป็นไปได้ เป้าหมายที่เราต้องการนั้นเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ สามารถบรรลุผลได้จริง สามารถทำได้ด้วยตนเอง

- การเขียนเป็นลายลักษณ์อักษร เขียนเป้าหมายไว้เป็นลายลักษณ์ อักษร เพื่อที่จะเป็นที่ยืนยันหรือย้ำเตือนให้ระลึกถึงเป้าหมายนั้น ๆ คล้ายเป็นการทำสัญญากับ ตัวเอง

- มีความเฉพาะ ชัดเจน เป้าหมายที่กำหนดขึ้นนั้นจะต้องไม่กว้าง จนเกินไป ควรเป็นเป้าหมายที่ชัดเจน มีการเฉพาะเจาะจงลงไป

- มีประโยชน์ เป้าหมายที่ตั้งความปรารถนาไว้นั้น เป็นสิ่งที่ มีประโยชน์ ทำให้พึ่งตนเองได้ หรือช่วยเหลือบุคคลรอบข้างและสังคมได้

การตั้งเป้าหมายต้องกำหนดให้พอดี มีความเหมาะสม ไม่ควรที่จะตั้ง ไว้นสูงเกินไป เมื่อทำไม่ได้หรือทำไม่สำเร็จ ก็จะทำให้ผิดหวัง ท้อแท้ และไม่ยอมทำอะไรอีก เสมือนผู้ไร้ซึ่งความสำเร็จ แต่ถ้าตั้งไว้นต่ำมากเกินไป ก็จะทำให้ไม่มีโอกาสพัฒนาศักยภาพของ

ตนเองขาดความกระตือรือร้น ขาดความอดทนไม่สู้กับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

2) การปฏิบัติที่เหมาะสม (Optimization)

การปฏิบัติที่เหมาะสม (Optimization) หมายถึง สิ่งที่ได้มาจากการเลือกสรรตามความต้องการ รวมถึงการประยุกต์ใช้และเป็นการปรับเป้าหมายให้ตรงกับความต้องการของชีวิต ภายใต้ลักษณะส่วนบุคคล สิ่งแวดล้อม สังคมและวัฒนธรรม และอีกหลากหลายวิธีการที่จะทำให้บรรลุถึงเป้าหมาย การปฏิบัติที่เหมาะสม มีลักษณะที่สำคัญดังต่อไปนี้

2.1) ความตั้งใจ เมื่อได้มีการกำหนดเป้าหมายไว้แล้ว ก็ควรมีการวางแผนสู่การปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย มีความตั้งใจทำตามแผนที่วางเอาไว้ให้ประสบความสำเร็จ

2.2) การใช้โอกาสที่เหมาะสม อาทิเช่น การที่นักเรียนเลือกที่จะวางแผนในการเรียนก็ถือว่าเป็นโอกาสอันดีที่จะทำให้มีผลต่ออนาคตของตนเอง

2.3) การใช้ความเพียรพยายาม

2.4) การใช้วิธีการหรือทักษะใหม่ ๆ

2.5) การฝึกฝนทักษะจนชำนาญ

2.6) การจัดสรรปันส่วน เช่นการจัดสรรเวลาให้เกิดประโยชน์

2.7) การปฏิบัติตามผู้อื่นที่ประสบความสำเร็จ จะทำให้เกิดแรงบันดาลใจ

สำหรับผลที่ได้คือ เราได้ทำสำเร็จตามความต้องการในขอบเขตความคิดของการเลือกเป้าหมายอยู่ในประเด็นที่ตรงกับปัญหา ซึ่งหมายถึงสิ่งที่ต้องการ การประยุกต์ใช้ และการแก้ไขให้ดีขึ้น ความหมายนั้นก็คือ สิ่งที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการที่ทำให้ได้ผลสำเร็จในหนึ่งเป้าหมายที่ตั้งไว้ ตามเป้าหมายหลักเฉพาะ บุคลิกส่วนตัว ลักษณะเฉพาะ และเนื้อหาของสังคม วัฒนธรรม ความคิดแบบเดิม สิ่งที่มีอยู่เดิมจะถูกแทนที่ด้วยภาวะที่เหมาะสม ซึ่งเป็นการลงทุนในเรื่องของเวลาและพลังงาน เพื่อให้ได้มาซึ่งเป้าหมายที่ต้องการ รวมทั้งรูปแบบอื่น ๆ ที่เป็นผลสำเร็จและการปฏิบัติของเป้าหมายในด้านทักษะ

3) การชดเชยหรือทดแทน (Compensation)

การชดเชยหรือทดแทน (Compensation) หมายถึง การรักษาไว้ซึ่งบทบาทหน้าที่เมื่อต้องเผชิญกับความล้มเหลว หรือความสูญเสียชั่วคราวหรือถาวร โดยการทดแทนสิ่งใหม่หรือการปรับเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ การทดแทนคล้ายกับภาวะที่เหมาะสม การชดเชยหรือทดแทนเป็นการรักษาบทบาทหน้าที่เมื่อไม่ได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ในบุคคลที่มีอายุมาก จะทำอย่างไรกับการบริหารจัดการเพื่อที่จะคงไว้ซึ่งการทำหน้าที่ที่ดี การรักษาไว้ซึ่งการทำหน้าที่ที่ดีในแง่ของสภาวะที่การสูญเสีย บางที่อาจเน้นสิ่งสำคัญสำคัญการสนับสนุนผลสำเร็จของการศึกษากลยุทธ์หนึ่งที่สำคัญ ที่เป็นหลักของการเลือก บนพื้นฐานสภาวะของการสูญเสีย ได้ถูกนำมา

พิจารณาการเลือกบนสภาวะของการสูญเสียแสดงให้เห็น ถึงการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างของเป้าหมาย ตัวอย่างคือ การปรับเปลี่ยนเป้าหมายที่ไม่สามารถบรรลุผลได้แล้วพัฒนาเป้าหมายใหม่ โดยที่การพัฒนาเป้าหมายใหม่นี้จะถูกสนับสนุนให้เกิดในภาวะที่เหมาะสม เป้าหมายส่วนบุคคลที่สำคัญบางที่อาจเป็นหลักสำคัญที่ทำให้เกิดหลักการอยู่ดีของบุคคล และไม่ง่ายเลยที่จะมองข้ามในสภาวะที่สูญเสีย ในกรณีนี้มันอาจเป็นอะไรที่มากกว่าการปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งเป้าหมาย โดยหาแหล่งทรัพยากรใหม่ที่ไม่ได้ถูกนำมาใช้เป็นทรัพยากรที่มีประโยชน์ สำหรับเป้าหมายที่เป็นทางเลือกอื่น กระบวนการนี้นำไปสู่กระบวนการชดเชยหรือกระบวนการหาสิ่งมาทดแทน

ลักษณะที่สำคัญของการชดเชยหรือทดแทนคือ การเปลี่ยนวิธีการ การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น การบำบัดที่เกี่ยวข้อง การได้รับวิธีการหรือทักษะใหม่ ๆ การใช้วิธีการที่ไม่คุ้นเคยการเปลี่ยนลำดับหรือขั้นตอน การใช้แบบอย่างจากผู้ที่ประสบความสำเร็จ และการหลีกเลี่ยง การชดเชยทดแทนที่ไม่เหมาะสม ข้อสรุปที่สำคัญก็คือ การบวนการชดเชยหรือทดแทนนี้เป็นสิ่งที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการคงไว้ซึ่งระดับการทำหน้าที่ที่ดี กระบวนการชดเชยหรือทดแทนนี้มีความแตกต่างจากภาวะที่เหมาะสม ความมุ่งหมายเพื่อให้ห้กลับกัน หรือหลีกเลี่ยงการสูญเสียซึ่งค่อนข้างเป็นความสำเร็จในด้านที่ดี

1.3 การจัดการชีวิตด้านการเรียน

ธนมล ฝโลคิลป์ (2549: 54) กล่าวว่า การจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่นมีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ในการศึกษาเล่าเรียนในระยะวัยรุ่น ซึ่งเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นระยะเดียวกันกับที่วัยรุ่นเกิดความรู้สึกว่าวุ่นในใจ ในการประพฤติปฏิบัติตนให้เหมาะสมและคล้อยตามพัฒนาการ ทางร่างกายที่เจริญขึ้นมาอย่างเต็มที่ เด็กวัยรุ่นมีความสับสนระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ที่เริ่มมีความเพ้อฝันถึงชีวิตในอนาคต ดังนั้นเขาจึงให้ความสนใจกับสิ่งที่เขาพบเห็นอย่างจำเจน้อยลง มีอาการเหม่อลอยบ่อยๆ ไม่ตั้งใจเรียนในห้องเรียน ผลการเรียนตกต่ำ ทำให้ครูและผู้ปกครองไม่เข้าใจ มองเด็กในแง่ของความเป็นเด็กที่เกเร เกียจคร้าน เด็กมักมีความสนใจเพื่อนที่มีแนวคิดคล้ายคลึงกันมากขึ้น และมีความปรารถนาที่จะอยู่กับกลุ่มมากกว่าที่จะอยู่กับผู้ปกครอง

ประณต คำนิม (2549: 316-317)กล่าวว่า ปัจจุบันมีวัยรุ่นจำนวนมากที่ไม่ให้ความสำคัญกับเรื่องการเรียน ได้แก่ ไม่ตั้งใจเรียน เกียจคร้าน ไปโรงเรียนสายประจำ ขาดเรียนบ่อย รวมถึงการ หนีเรียน ในส่วนพฤติกรรมหนีเรียนนั้นเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะอาจนำไปสู่ปัญหาที่ร้ายแรงตามมาได้ เช่น ปัญหาการติดยาเสพติด การลักขโมย การพนัน ปัญหาทางเพศ เป็นต้น เป็นผลเสียทั้งต่ออนาคตของตัววัยรุ่นเอง ครอบครัว และประเทศชาติ กล่าวคือ เมื่อวัยรุ่นไม่เข้าเรียนก็จะไม่ได้ความรู้ที่จะสามารถนำไปประกอบอาชีพที่มั่นคงในอนาคต อาจต้องกลายเป็นภาระของครอบครัวที่ต้องดูแลต่อไป ประเทศชาติก็จะขาดทรัพยากรที่มีคุณภาพดังนั้นปัญหาหนีเรียนจึงเป็นปัญหาที่สำคัญอย่างหนึ่งในระยะวัยรุ่น ปัญหาการหนีเรียนพบมากในเด็กอายุมากกว่า 10

ขึ้นไปโดยจะออกจากบ้านไปโรงเรียนตามปกติแต่ไปไม่ถึงโรงเรียน เด็กจะใช้ช่วงเวลาที่ควรอยู่โรงเรียนไปเที่ยวเตร่ตามความพอใจ เช่น ไปดูภาพยนตร์ ไปตกปลา ไปสถานที่เล่นเกมหรือสวนสาธารณะ เป็นต้น อาจจะไปตามลำพังหรือเป็นกลุ่มจากโรงเรียนเดียวกัน แต่ถ้าหนีไปตามลำพังคนเดียวก็จะไปกับพวกหนีเรียนด้วยกันที่มาจากโรงเรียนอื่น เมื่อได้เวลากลับบ้านก็จะกลับบ้านตามปกติ จนพ่อแม่ไม่มีโอกาสล่วงรู้เลยว่าลูกหนีเรียน ถ้าทางโรงเรียนไม่แจ้งให้ทราบ หรือจนกระทั่งมีเหตุร้ายเกิดขึ้น ในบางกรณี นักเรียนอาจหนีโรงเรียนแล้วเลยไม่กลับบ้านสักหนึ่งหรือสองคืน โดยอาจจะ ไปค้างบ้านเพื่อนหรือบ้านญาติ

นุชลี อุปภัย (2556: 85-87) ได้ให้ข้อเสนอแนะในการจัดการเรียนการสอนของนักเรียนวัยรุ่นไว้ว่า วัยรุ่นมีลักษณะหลายอย่างที่เป็นเอกลักษณ์ประจำตัว และที่สำคัญลักษณะดังกล่าวมีความซับซ้อนที่ผู้สอนจะต้องทำความเข้าใจเป็นพิเศษ เพื่อที่จะได้สามารถจัดการเรียนการสอนได้อย่างเหมาะสม สำหรับข้อควรคำนึงในการดำเนินการสอนได้แก่

1) ผู้สอนไม่ควรมองว่าวัยรุ่นเป็นวัยแห่งปัญหา แต่ควรมองวัยรุ่นด้วยความเห็นอกเห็นใจ เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่ง มีผลทำให้เกิดการจัดระบบความคิดเกี่ยวกับตนเองใหม่ เกิดความรู้สึก ความต้องการใหม่ ๆ ที่บางครั้ง ตัววัยรุ่นเองก็ไม่เข้าใจตนเอง ดังนั้น ผู้สอนไม่ควรเป็นอีกบุคคลหนึ่งที่สร้างความกดดันให้กับวัยรุ่น

2) การที่วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังสร้างความเข้มแข็งให้กับตนเอง (Self) พยายามแสดงให้บุคคลภายนอกรับรู้ความเป็นตัวตนของตนเอง (Identity) ดังนั้น จึงอาจทำพฤติกรรมเพื่อเป็นการพิสูจน์ และหลาย ๆ กรณีก็ไม่สามารถประสบความสำเร็จในการพิสูจน์ความเป็นตัวตนของตนเองดังกล่าว เช่น พยายามทำตัวเป็นคนดี อยู่ในระเบียบแบบแผน พยายามเป็นที่หนึ่งในชั้นเรียน พยายามเป็นนักกีฬาหรือนักดนตรีที่โดดเด่น ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นน้อยคนเท่านั้นที่ประสบความสำเร็จ ดังนั้น การเปรียบเทียบวัยรุ่นทั่ว ๆ ไปที่พยายามค้นหาและพิสูจน์ตนเองกับวัยรุ่นที่ประสบความสำเร็จแล้ว ยังทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าตนเองเป็นคนล้มเหลว ไม่มีคุณค่าอยู่ในสังคม และที่สำคัญอาจแปรเปลี่ยนเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหลายรูปแบบได้ เช่น การสร้างปมเด่นในทางที่ผิด หันหลังเข้าหาสิ่งเสพติดและอบายมุข เพื่อให้ลืมความทุกข์หันเข้าหากลุ่มเพื่อนที่เข้าใจตนเอง เนื่องจากไม่ประสบความสำเร็จเช่นเดียวกัน หรืออาจฆ่าตัวตายเพราะรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า เป็นต้น สิ่งที่ผู้สอนหรือพ่อแม่พึงกระทำประการแรกคือ การเข้าใจและให้กำลังใจเมื่อเด็กวัยรุ่นไม่สามารถเป็นไปตามความคาดหวังของตนเองหรือของพ่อแม่ได้ รวมทั้งควรสนับสนุนและเป็นกำลังใจให้วัยรุ่นในการค้นหาศักยภาพภายในตนเอง เพื่อให้วัยรุ่นได้มีโอกาสพิสูจน์ว่าตนเองสามารถประสบความสำเร็จในการก้าวสู่ความเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ได้ด้วยความมั่นใจ

3) เนื่องจากกลุ่มเพื่อนมีความสำคัญต่อชีวิตของวัยรุ่น เพราะช่วยให้วัยรุ่นแยกตัวเป็นอิสระจากพ่อแม่เพื่อพิสูจน์ความเป็นผู้ใหญ่ และในขณะเดียวกันก็ให้ความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัยเหมือนมีครอบครัวอยู่ด้วย ดังนั้น ในการดำเนินการสอน ผู้สอนไม่ควรแสดงบทบาทพ่อแม่ แต่ควรให้ความรัก ความอบอุ่นในลักษณะของเพื่อน เพื่อไม่ให้วัยรุ่นรู้สึกว่าตนเองเป็นเด็กอยู่ตลอดเวลา

นอกจากนี้ ผู้สอนอาจใช้ประโยชน์จากกลุ่มเพื่อนในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เช่น การแบ่งกลุ่มเพื่อวิเคราะห์และแก้ปัญหาพร้อมกัน เป็นต้น

4) เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความคิดสร้างสรรค์และมีความกล้าที่จะทดลองทำพฤติกรรมต่าง ๆ รวมทั้งชอบการแข่งขันและความท้าทาย ผู้สอนจึงควรดึงลักษณะดังกล่าวมาใช้ในการพัฒนาเชิงวิชาการให้กับผู้เรียน เช่น การสนับสนุนให้คิดโครงการหรือโครงการใหม่ ๆ การกระตุ้นให้เข้าร่วมแข่งขันทักษะต่าง ๆ ที่จะทำให้อายุรุ่นได้แสดงศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่

จากปัญหาด้านการเรียนของวัยรุ่นดังกล่าวข้างต้น ทำให้ทราบว่านักเรียนเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา จากความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลให้อายุรุ่นเกิดความสับสน ระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ทำให้อายุรุ่นไม่สามารถจัดการชีวิตของตนเองได้ โดยเฉพาะในด้านการเรียน การเสริมสร้างให้นักเรียนวัยรุ่นมีความเข้าใจตนเอง สามารถจัดการกับชีวิตของตนเองได้นั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะนักเรียนวัยรุ่นเป็นวัยที่มีพลัง มีความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งหากได้รับการเสริมสร้างอย่างถูกต้องจะทำให้นักเรียนวัยรุ่นเป็นบุคคลที่เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศในอนาคตได้ ซึ่งในทางตรงกันข้ามหากนักเรียนวัยรุ่นไม่ได้รับการเสริมสร้างอย่างถูกต้อง อาจส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นกลายเป็นบุคคลที่มีปัญหาต่อสังคมได้เช่นเดียวกัน

1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการชีวิต

1.4.1 งานวิจัยในประเทศ

ธนมล ฝโลศิลป์ (2549: 111-112) ได้ศึกษาการจัดการชีวิต 5 ด้าน คือ ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านสุขภาพกายและจิต ด้านการเรียน ด้านเวลา ด้านการเงิน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า 1) การจัดการชีวิตของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองใช้แผนการจัดการชีวิตโดยรวมทั้ง 5 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .71 2) การจัดการชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง หลังการทดลองใช้แผนการจัดการชีวิตโดยรวมทั้ง 5 ด้าน อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .56 3) เปรียบเทียบผลการจัดการชีวิตโดยรวมทั้ง 5 ด้าน ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการใช้แผนการจัดการชีวิต พบว่า ก่อนการใช้แผนทดลองการจัดการชีวิต กลุ่มตัวอย่างมีการจัดการชีวิตโดยรวมทั้ง 5 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .71 และหลังการทดลองใช้แผนการจัดการชีวิตโดยรวมทั้ง 5 ด้าน อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .56 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลองใช้แผนการจัดการชีวิตพบว่า มีผลต่างค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.02 สถิติทดสอบค่าที (t-test) มีความแตกต่างกัน การจัดการชีวิตทั้ง 5 ด้าน โดยรวมของกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองใช้แผนการจัดการชีวิตสูงกว่า ก่อนการทดลองใช้แผนการจัดการชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิภาวัล บุญทับถม (2551: 76-77) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการชีวิตต่อความรู้ เจตคติและทักษะการป้องกันการติดเชื้อของผู้ใช้สารเสพติดหลังจำหน่ายจากสถาบัน รวมทั้งศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้สารเสพติดต่อโปรแกรมการจัดการชีวิต ผลของการศึกษาพบว่า ผลรวมเฉลี่ยความรู้ เจตคติ และทักษะการป้องกันการติดเชื้อของผู้ใช้สารเสพติดหลังจำหน่ายจากสถาบัน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังผ่านโปรแกรมการจัดการชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากการสัมภาษณ์ผู้ใช้สารเสพติด พบว่า ผู้ใช้สารเสพติดมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมการจัดการชีวิต เนื่องจากเห็นว่าเป็นโปรแกรมที่ช่วยให้มีความรู้ เกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติ และช่วยให้มีทักษะป้องกันสารเสพติดที่ถูกต้อง สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ ผลของการศึกษานี้ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรม การจัดการชีวิตที่ประยุกต์ใช้ตามแนวคิด SOC Model สามารถพัฒนาความรู้ เจตคติ และทักษะการป้องกันการติดเชื้อของผู้ใช้สารเสพติดหลังจำหน่ายจากสถาบันได้ จึงควรนำไปใช้ในกลุ่มผู้ใช้สารเสพติดประเภทอื่น เพื่อลดปัญหาการติดเชื้อต่อไป

1.4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

ฟรอยด์และเบลาร์ท (Freund; & Baltes. 1998) ได้ศึกษาเรื่อง การเลือก การปฏิบัติที่เหมาะสม และการชดเชยหรือทดแทน ซึ่งเป็นกลยุทธ์ในการจัดการชีวิต พบว่า การนำกระบวนการการเลือก การปฏิบัติที่เหมาะสม การชดเชยหรือทดแทน (SOC Model) มาใช้ในพฤติกรรมจัดการชีวิต มีความสัมพันธ์กับระดับของปัจจัย ที่ทำให้เกิดการประสบความสำเร็จ ซึ่งได้แก่ ปัจจัยด้านการมีสุขภาพที่ดี ปัจจัยด้านมีอารมณ์ไปในทางบวก ข้อตกลงส่วนบุคคล การควบคุมความเชื่อ เชาว์ปัญญาและอายุ

เบลาร์ทและเบลาร์ท (Baltes; & Baltes. 1990) ได้ศึกษาเรื่องมุมมองทางจิตวิทยา ที่ มีต่อการประสบความสำเร็จในชีวิต โดยใช้รูปแบบ การเลือก การปฏิบัติที่เหมาะสม และการชดเชยหรือทดแทน ได้ทำการศึกษาในกลุ่มบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ที่มีการพัฒนาตนเอง โดยอาศัยกระบวนการ SOC ประกอบด้วย การเลือก การปฏิบัติที่เหมาะสม และการชดเชยหรือทดแทน โดยมีการปรับกระบวนการพัฒนาและการจัดการชีวิตของตนเองตามกระบวนการ SOC ให้มีความเหมาะสมกับสภาพการณ์ของบุคคลและสังคม ผลที่ได้จากการศึกษาแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างหรือบุคคลที่ได้ใช้กระบวนการ SOC ในการพัฒนาและจัดการกับชีวิตตนเองนั้น ส่งผลให้เป็นบุคคลสามารถจัดการกับชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จในชีวิตตามมา

ฟรอยด์และเบลาร์ท (Freund; & Baltes. 2002) ได้ศึกษาเรื่อง กลยุทธ์ในการจัดการชีวิตด้านการเลือก การปฏิบัติที่เหมาะสม และการชดเชยหรือทดแทน พบว่า การเลือกบนพื้นฐานที่ความสูญเสีย การปฏิบัติที่เหมาะสม และการชดเชยหรือทดแทน (SOC) เป็นกลยุทธ์ในการจัดการชีวิต โดยที่บุคคลที่อยู่ในวัยกลางคนจะแสดงผลการรับรองหรือเห็นพ้องกับ SOC มากกว่าบุคคลในวัยหนุ่มสาวหรือผู้สูงอายุ SOC ยังแสดงให้เห็นถึงความหมายและประโยชน์ที่ได้รับ

และให้เห็นถึงความสัมพันธ์เชิงบวกกับชีวิตความเป็นอยู่ที่ยังคงมีอยู่ ถึงแม้ว่าความเป็นส่วนตัวและการปรับเปลี่ยนโครงสร้างจะมีการเปลี่ยนแปลงและถูกควบคุม

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการชีวิตข้างต้น สรุปได้ว่า แนวคิดการจัดการชีวิตสามารถปรับเปลี่ยน พัฒนาความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลได้ ส่งเสริมให้บุคคลมีการจัดการที่ชีวิตที่ดี สามารถลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในชีวิตของบุคคลได้ ส่งผลให้บุคคลมีการจัดการชีวิตที่ดี และประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตได้

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

2.1 ความหมายของวัยรุ่น

สุชา จันทน์เอม (2542: 73) กล่าวว่า คำว่า “วัยรุ่น” (Adolescence) หมายถึง วัยที่เข้าสู่ภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์และพร้อมที่จะเป็นพ่อแม่ได้ เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ต่อมาเพศต่างๆ เริ่มขับฮอร์โมนเพศเพื่อก่อให้เกิดความสมบูรณ์ของอวัยวะเพศ

ประณต คำนิม (2549: 1) กล่าวว่า คำว่า “วัยรุ่น” (Adolescence) ซึ่งหมายถึง “เติบโตเข้าสู่ภาวะ” (To grow to maturity) หรือ “เติบโตเป็นผู้ใหญ่” (To Grow to Adulthood) วัยรุ่นจึงเหมือนสะพานเชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ (Period of Transition) ที่บุคคลมีการเจริญเติบโต หรือเปลี่ยนแปลงในเกือบทุกด้าน ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เป็นระยะเวลาที่บุคคลต้องเผชิญกับประสบการณ์ใหม่ ๆ ความรับผิดชอบใหม่ ๆ และสัมพันธ์ภาพใหม่ๆ ทั้งกับผู้ใหญ่และกลุ่มเพื่อน วัยรุ่นมักฉลาดขึ้น คิดได้ซับซ้อนขึ้น และมีความสามารถในการตัดสินใจ

อุบลรัตน์ เฟื่องสถิต (2554: 215) กล่าวว่า “วัยรุ่น” ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Adolescence มาจากภาษาละตินว่า Adolescesce ซึ่งมีความหมายว่า การเจริญเติบโต วัยรุ่นนี้อาจจะเรียกว่าเป็นวัยพายุบูแคม (Storm and Stress) ก็ย่อมได้ ซึ่งวัยดังกล่าวจะเป็นผู้ที่มียายุประมาณ 12 ปี ถึง 21 ปี โดยประมาณ ดังนั้นวัยรุ่นนี้จึงนับว่าเป็นระยะเวลาที่อยู่ระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่หรืออาจจะมีความหมายได้อีกนัยหนึ่งคือ “เป็นวัยแห่งการที่เคยได้รับการปกป้องคุ้มครองดูแลจากผู้ใหญ่ไปสู่การป้องกันดูแลและช่วยเหลือตนเอง ตัดสินใจด้วยตนเอง” นอกจากนั้นความหมายของวัยรุ่น อาจจะมีความหมายในอีกกรณีว่า “เป็นวัยที่มีการพัฒนาการอย่างรวดเร็วหรือเป็นวัยที่จะมีความสามารถในการสืบพันธุ์ต่อไปได้”

จากข้อความข้างต้นจึงสามารถสรุปว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่เริ่มเปลี่ยนจากวัยเด็กเข้าสู่วัยที่จะเป็นผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดในเกือบทุกด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านจิตใจ จึงเป็นวัยที่ต้องการความเข้าใจจากบุคคลรอบข้าง และเป็นวัยที่ควรได้รับการช่วยเหลือดูแลอย่างใกล้ชิด

2.2 พัฒนาการของวัยรุ่นตอนต้น

จตุรพร ลิ้มมั่นคง (2549: 7) กล่าวว่า วัยรุ่นตอนต้นนั้น ผู้หญิงเริ่มที่อายุ 12 ปี 3 เดือน และ ผู้ชายเริ่มที่อายุ 13 ปี 9 เดือน มีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว เช่น แขน ขายาวอย่างรวดเร็ว ทำให้ดูสูงชะลูด มีขนขึ้นตามที่ลับ ส่วนลักษณะอื่น ๆ ที่แสดงให้เห็นว่าเด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้นโดยแยกตามเพศคือ

วัยรุ่นหญิงจะเริ่มมีประจำเดือนหรือเมนส์หรือระดู (Menarche) คือสัญญาณที่บ่งบอกว่าเด็กหญิงคนนั้นย่างเข้าสู่วัยสาวแล้ว ซึ่งเกิดจากการหลุดออกของผนังมดลูกที่หนานุ่มเพื่อเตรียมรับตัวอ่อนนั่นเอง ประจำเดือนจึงไม่ใช่เลือดเสียที่ร่างกายขับออกมา แต่เป็นสิ่งที่ชี้ให้เห็นว่า ระบบสืบพันธุ์ของเราทำงานเป็นปกติ รวมทั้งเป็นดัชนีบ่งชี้ว่า วัยรุ่นหญิงไม่ได้ตั้งครรภ์ เพราะไข่ไม่ได้ผสมกับอสุจิเนื่องจากไม่มีเพศสัมพันธ์ หรือมีเพศสัมพันธ์โดยมีการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นระยะตอนต้น วัยรุ่นหญิงบางคนอาจ มีประจำเดือนไม่สม่ำเสมอในช่วงแรก เพราะธรรมชาติหรือการใช้ยาลดความอ้วนบางประเภท วัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่จะมีประจำเดือนทุก 28 วัน หรือคลาดเคลื่อนมากหรือน้อยกว่า 7 วันและมีครั้งละ 3-7 วัน นอกจากนี้วัยรุ่นหญิง จะมีไขมันสะสมทำให้สะโพกขยาย มีหน้าอกขยาย เอวคอด เสียงแหลมเล็ก บางคนอาจมีสิวขึ้นตามใบหน้า และมีกลิ่นตัวเฉพาะที่แตกต่างจากวัยรุ่นชาย

วัยรุ่นชาย จะมีสัญญาณที่บ่งบอกว่า เริ่มแตกเนื้อหนุ่ม คือ การหลั่งน้ำกาม หรือ “การฝันเปียก” (Spermarche) ซึ่งเกิดจากร่างกายของวัยรุ่นชายขับน้ำอสุจิออกมาระหว่างนอนหลับในเวลากลางคืนโดยวัยรุ่นชายไม่รู้ตัว นอกจากนี้วัยรุ่นชายจะมีไขมันสะสมทำให้ช่วงไหล่ขยาย มีกล้ามเนื้อเป็นมัด ๆ และหน้าอกขยายออกที่เรียกว่า “ผู้ชายอกสามศอก” มีขนขึ้นที่ใบหน้า (เป็นหนวดหรือเครา) มีหน้าอกและเสียงแตกพรา

อุบลรัตน์ เฟิงสถิต (2554: 215) กล่าวว่า วัยรุ่นตอนต้นจะมีอายุตั้งแต่ 12-18 ปี โดยประมาณ หรือเป็นระยะตั้งแต่ปีสุดท้ายของวัยเด็กจนกระทั่งลักษณะสรีระของเด็กมีการเปลี่ยนแปลงไป อาจจะกล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่า เป็นระยะเวลาที่มีการเตรียมตัวเพื่อที่จะเข้าสู่วัยรุ่นอย่างสมบูรณ์ ระยะวัยรุ่นตอนต้นนั้น จะเห็นได้ว่าเป็นช่วงที่คาบเกี่ยวกับวัยหนุ่มสาว (The Pubertal Stage) ซึ่งระยะดังที่กล่าวมานี้เป็นช่วงระยะเวลาของการมีวุฒิภาวะทางเพศ ซึ่งเด็กหญิงจะมีประจำเดือนเกิดขึ้นเป็นครั้งแรก ส่วนเด็กชายก็จะมี การหลั่งอสุจิเป็นครั้งแรก เมื่อสภาวะทางร่างกายของเด็กหญิงและเด็กชายมีการเปลี่ยนแปลงไปแล้ว เด็กคนนั้นก็จะมีการพัฒนาการทางร่างกายต่อเนื่องไป จนกระทั่งเด็กได้ก้าวต่อไปในขั้นที่ 2 นั่นเอง

โดยทั่วไปในวัยนี้ทั้งเด็กหญิงและเด็กชายจะมีพัฒนาการอย่างรวดเร็ว เด็กหญิงจะสูงล้ำหน้าในเด็กชายที่อายุเท่ากัน

จากข้อความข้างต้นจึงสามารถสรุปว่า พัฒนาการของวัยรุ่นตอนต้นนั้นผู้หญิงเริ่มที่อายุ 12 ปี และ ผู้ชายเริ่มที่อายุ 13 ปี ทั้งผู้ชายและผู้หญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม อย่างเห็นได้ชัด ซึ่งการเข้าสู่วัยรุ่นนั้นเพศหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นก่อนเพศชาย

2.3 ความสนใจของวัยรุ่นตอนต้น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549: 361-362) กล่าวว่า ลักษณะความสนใจของวัยรุ่นยังคงมีขอบข่ายกว้างขวาง สนใจหลาย ๆ อย่าง และยังไม่ลึกซึ้งมาก เพราะเด็กยังไม่เข้าใจตนเอง ยังเป็นระยะลองผิดลองถูก ระยะเปลี่ยนแปลงบทบาทชีวิต ความสนใจของเด็กจะเป็นเช่นไรยังขึ้นกับองค์ประกอบอื่น ๆ อีกหลายประการเช่น ลักษณะบุคลิกภาพ ฐานะ ทางสังคมและเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อมรอบตัว บุคคลที่เด็กนิยมชมชื่น ฯลฯ อย่างไรก็ตาม ความสนใจรวมของเด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่ได้แก่

1) สนใจการศึกษา สภาพเศรษฐกิจสังคมสมัยปัจจุบันกระตุ้นให้เด็กเข้าใจและเห็นความสำคัญของการศึกษาซึ่งเกี่ยวข้องกับอาชีพ เกี่ยวกับฐานะทางเศรษฐกิจและทางสังคม ความสนใจการศึกษามากน้อยเพียงใด และแนวทางที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับว่าครอบครัวอุดหนุนได้เพียงไร รับการศึกษาอบรมมาอย่างไร มีประสบการณ์อะไรบ้าง เพศ ระดับสติปัญญา และโอกาสเข้ากลุ่มก็เป็นส่วนช่วยนำความสนใจด้วย

2) สนใจช่วยเหลือบุคคลอื่น เด็กวัยรุ่นมักสนใจช่วยเหลือบุคคลอื่นที่เขาเห็นว่าได้รับความลำบากและไม่ได้รับความยุติธรรม เพราะบ่อยครั้งเคยรู้สึกว่ามันอยู่ในฐานะเช่นนั้น และเคยสะท้อนอารมณ์เพียงไร จึงสามารถเข้าถึงอารมณ์แบบเดียวกันของบุคคลอื่นได้ง่าย

3) สนใจกิจกรรมสร้างสรรค์ กิจกรรมที่เป็นของใหม่และมีประโยชน์ ช่วยระบายความเครียดอารมณ์ เด็กวัยรุ่นมักให้ความร่วมมือ กิจกรรมสร้างสรรค์อาจเป็นทั้งแง่ส่วนตัวและแง่สังคม

4) สนใจวัฒนธรรมประเพณี ระยะนี้เด็กเริ่มสามารถเข้าใจและมองเห็นคุณค่าของวัฒนธรรมประเพณีว่ามีความสำคัญต่อบุคคลและสังคมส่วนรวมอย่างไร การให้ความรู้ ความเข้าใจ และชักจูงเด็กให้สนใจอย่างถูกต้อง จะสร้างให้เด็กเป็นบุคคลที่รู้จักรักและสงวนวัฒนธรรมประเพณี

5) สนใจศาสนา ปรัชญา อุดมคติ เด็กวัยรุ่นกำลังแสวงหาหลักการในการแก้ความทุกข์ร้อนทางจิตใจ และแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างผู้ใหญ่ จึงพึงเล็งให้ความสำคัญแก่ศาสนา ปรัชญา อุดมคติ และค่านิยมต่าง ๆ แต่จะติดใจเด็กวัยรุ่นมากน้อยหรือไม่ ขึ้นอยู่กับว่าศาสนาและปรัชญา อุดมคตินั้น ๆ ให้ความกระจ่างแก่จิตใจอย่างสมเหตุสมผลแก่เขาได้ดีเพียงไรบ้าง กลุ่มและผู้ใหญ่ที่เด็กนิยม ได้มีอิทธิพลต่อตัวเขาเกี่ยวกับเรื่องนี้เช่นไรบ้าง

6) สนใจมีเพื่อนสนิทต่างเพศ ความสนใจนี้สืบมาจากทางกายบรรลุนิติภาวะทางเพศซึ่งเริ่มในวัยแรกรุ่น และความต้องการดำเนินชีวิตอย่างผู้ใหญ่ ขึ้นของพัฒนาการในด้านความสัมพันธ์กับคนต่างเพศที่เลยมความเป็นเพื่อนไปแล้วนั้นอาจแบ่งออกเป็น 3 ชั้น ตามลำดับ คือ

ชั้นของความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นเพราะความรู้สึกอยากแข่งขัน เพื่อต้องการทัดเทียมแบบนี้ไม่สู้จะยั่งยืน ไม่ต้องการความเข้าอกเข้าใจมากนัก เป็นแบบเล่นสนุกชั่วคราวชั่วครว ชั้นที่สองเรียกว่าชั้นเลือก ก่อนข้างจะเลือกแฟนและจริงจังขึ้นบ้าง ชั้นที่สาม เรียกว่า ชั้นแนใจ สัมพันธภาพก่อนข้างแนแน่นแฟนจริงจัง

ความสนใจและความสนิทสนมกับเพื่อนต่างเพศนี้อาจยังยืนไปจนกระทั่งแต่งงานจริงจังหรือเลิกร้างในระยะวัยผู้ใหญ่ก็ได้

จากข้อความข้างต้นจึงสามารถสรุปว่า ความสนใจของวัยรุ่นตอนต้นนั้น มีความสนใจที่หลากหลายมากขึ้น ทั้งด้านการศึกษา การช่วยเหลือบุคคล กิจกรรมสร้างสรรค์ต่าง ๆ วัฒนธรรมประเพณี และการสนใจเพศตรงข้าม ซึ่งความสนใจของเด็กวัยรุ่นตอนต้น จะเป็นเช่นไรขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ เช่น ลักษณะบุคลิกภาพ ฐานะ ทางสังคมและเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อมรอบตัว

2.4 ความต้องการของวัยรุ่น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549: 360-361) กล่าวว่า เด็กแต่ละวัยมีความต้องการเด่น ๆ ประจำวัย เช่น วัยเด็กตอนต้นและตอนกลางต้องการเล่นสนุก วัยผู้ใหญ่ตอนกลางต้องการความสำเร็จ ความมีหน้ามีตาในอาชีพ ฯลฯ ความต้องการเด่น ๆ ของวัยรุ่นมีมากมายจนอาจกล่าวถึงไม่หมด จึงยกความต้องการบางอย่างมากล่าวถึง ดังนี้

1) ความต้องการเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องอยู่ใต้คำสั่ง คำบังคับบัญชาของผู้ใดโดยเฉพาะบุคคลผู้มีอำนาจหรือผู้สูงวัยกว่า รวมทั้งพ่อแม่ผู้ปกครอง เพราะเด็กวัยรุ่นเชื่อว่าลักษณะที่เป็นเครื่องหมายของความเป็นผู้ใหญ่คือ ความเป็นอิสระจากผู้ที่มีอำนาจเหนือตน

2) ต้องการมีตำแหน่ง (Status) รวมทั้งต้องการความสนับสนุน (Approval) ทั้งจากผู้ใหญ่และเพื่อนร่วมรุ่น

3) ต้องการแสวงหาประสบการณ์แปลก ๆ ใหม่ ๆ บางครั้งรวมถึงความท้าทาย ตื่นเต้น เกลียดความซ้ำซากจำเจ ชอบทดลอง ยิ่งถูกห้ามยิ่งอยากลอง ฉะนั้นระยะนี้ เด็กวัยรุ่นไม่ว่าที่ใด สมัยใด มักชอบฝ่าฝืนกฎระเบียบต่าง ๆ เด็กบางคนอาจชอบลองสิ่งที่ผิด ๆ เช่น ยาเสพติด ประพฤติผิดทางเพศ ต่อต้านกฎเกณฑ์ของสังคมและสถาบัน เพื่อจะดูว่าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร หรือบางคนอยากลองเพื่อประสบการณ์ชีวิต

4) ความต้องการการรวมพวกพ้อง มีกลุ่มก้อน เป็นความต้องการค่อนข้างสูง เพราะ การรวมพวกพ้องเป็นวิถีทางให้เด็กได้รับสนองความต้องการหลายประการ เช่น ความรู้สึกอบอุ่นใจการได้รับการยกย่อง ความรู้สึกว่ามีผู้เข้าใจตน ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับตน

5) ความต้องการความรู้สึกมั่นคง อบอุ่นใจและปลอดภัย เพราะเด็กมีอารมณ์หวั่นไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย สับสนและลังเลง่าย เด็กจึงมีความต้องการเช่นนี้ค่อนข้างสูง

6) ความต้องการความถูกต้อง ความยุติธรรม เด็กถือว่าความยุติธรรมเป็นลักษณะหนึ่งของความเป็นผู้ใหญ่ เด็กจึงให้ความสำคัญอย่างจริงจังต่อความถูกต้องยุติธรรมตามทัศนคติของตนเป็นอย่างยิ่ง และอยากทำอะไรหลาย ๆ อย่างเพื่อเรียกร้องความยุติธรรมทั้งในแง่ส่วนบุคคลและสังคม

7) ความต้องการความงามทางร่างกาย ไม่ว่าวัยรุ่นชายหรือหญิงต้องการให้คนรู้สึกชื่นชมเกี่ยวกับรูปลักษณะของตนสมตามเพศของตนทั้งสิ้น เพราะคิดว่าความทางกายเป็นแรงจูงใจให้เข้ากลุ่มได้ง่าย เป็นที่ยอมรับของสังคม และดึงดูดใจเพศตรงข้าม ฉะนั้นจึงให้ความสำคัญ

ใส่ต่อการออกกำลังกาย ลักษณะอาหารที่รับประทาน ทรงผม เสื้อผ้า เครื่องประดับ สุขภาพอนามัย ความงดงามทางกาย นับเป็นส่วนหนึ่งของความภูมิใจและมั่นใจในตนเองของวัยรุ่นด้วย

8) ความต้องการประพจน์สมตามบทบาททางเพศของตน เป้าประสงค์เหล่านี้ ลึกซึ้งมาก ในระยะนี้ ผู้ที่มีความรู้สึกว่าตนเอง “ไม่สมเป็นชายชาตรี” หรือ “ไม่สมเป็นหญิงสาว” จะรู้สึกไม่แน่ใจและ ไม่สบายใจเกี่ยวกับตนเอง ความสำนึกเช่นนี้ถ้าบังเกิดกับคนใดแล้ว ผู้นั้นย่อม พยายามแก้ไขทุกวิถีทาง โดยทั่วไปทั้งหญิงและชายวัยรุ่นพยายามจะประพจน์ตนเพื่อให้ “ดูงดงาม สมเป็นสุภาพสตรี” หรือ “ดูแข็งแรง บึกบึนสมเป็นชายชาตรี” ตามแบบที่ตนนิยม ส่วนผู้ที่รู้ตัวดีว่า บทบาททางเพศแบบลัทธิเพศก็มักรวมกลุ่มกับ ผู้ที่มีลักษณะคล้ายกัน ยิ่งสังคมปัจจุบันยอมรับ สิ่งเหล่านี้เปิดเผย การรวมกลุ่มของพวกนี้ในสังคมเพศของตนเองก็ยิ่งเกาะกลุ่มกันแน่นแฟ้น และเปิดเผยยิ่งขึ้น

9) ความต้องการเลือกอาชีพ เด็กวัยรุ่นโตพอที่จะมองเห็นความสำคัญของอาชีพ และเข้าใจว่า อาชีพนำมาซึ่งสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม อาชีพเป็นเครื่องชี้ให้เห็นถึงสถานะ ความเป็นผู้ใหญ่ การที่คนใดจะมีอาชีพอย่างไรนั้นจะต้องมีความรู้เป็นฐาน เด็กบางคนซึ่งไม่เคย สนใจและเตรียมตัวเพื่อเลือกอาชีพจะเริ่มมีความต้องการในระยะนี้ ทั้งจากความประสงค์ภายใน ตนเองหรือและอิทธิพลจากเพื่อนร่วมวัย พ่อแม่ผู้ปกครอง และสังคม

การเลือกอาชีพก่อให้เกิดความวุ่นวายใจไม่น้อยต่อเด็กวัยรุ่น ทั้งนี้เพราะสาเหตุ หลายประการ เช่น วัยรุ่นยังไม่เข้าใจตนเองดีพอในด้านความชอบ ความถนัด ความสนใจ ระดับสติปัญญาที่แท้จริงของตน อีกทั้งสภาพเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว การศึกษาตามท้องถิ่น ที่เด็กวัยรุ่นมีชีวิตอยู่ อาจไม่เอื้อในการเลือกอาชีพตามแนวโน้มและความถนัดของตนหรือของบิดา มารดา นอกจากนั้นหลายกรณีที่บิดามารดาที่มีความประสงค์จะให้บุตรเลือกอาชีพที่ตนต้องการซึ่ง อาจขัดแย้งกับความสนใจ ความถนัด และความสามารถของเด็กวัยรุ่น หรือเด็กวัยรุ่นอาจเลือกอาชีพ ตามเพื่อนซึ่งมีอิทธิพลต่อเขาค่อนข้างสูง แต่เขาอาจไม่มีความชอบ ความสามารถ และอื่น ๆ เหมือน เพื่อน จึงอาจก่อให้เกิดปัญหาแก่ตัวเด็กวัยรุ่นได้ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

จากข้อความข้างต้นจึงสามารถสรุปว่า ความต้องการของวัยรุ่นนั้นมีความต้องการ หลากหลาย เช่น ความต้องการเป็นอิสระ การเป็นตัวของตัวเอง การแสวงหาประสบการณ์ใหม่ชอบ ความท้าทายตื่นเต้น ชอบการลองผิดลองถูก วัยรุ่นมีความต้องการเกี่ยวกับเพื่อนมาก มีการ รวมกลุ่ม การรวมพวก ความต้องการได้รับการยอมรับ ความต้องการการสนใจจากเพศตรงข้าม ต้องการมีความงดงามทางด้านร่างกายมากขึ้น ซึ่งความต้องการต่าง ๆ เหล่านี้ของวัยรุ่นส่วนใหญ่มี อิทธิพลมาจากภายในตนเอง และสังคม

2.5 การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของเด็กวัยรุ่น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2554: 7) กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของเด็กวัยรุ่น ไว้ว่า จากทัศนะของนักจิตวิทยาอาจกล่าวได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่พยายามปรับปรุงบุคลิกภาพ ของตนเองอยู่เสมอ การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของเด็กวัยรุ่นเกิดจากสาเหตุสองประการ กล่าวคือ

ประการแรกเด็กวัยรุ่นเคยมีประสบการณ์ในวัยเด็กมาแล้ว และประการที่สอง เพราะเด็กวัยรุ่นไม่มีความพอใจในบุคลิกภาพ ของตนเองในปัจจุบัน องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการก่อรูปบุคลิกภาพของ เด็กวัยรุ่นมีดังต่อไปนี้

1) ความรักของแม่ การปฏิบัติตนของแม่มีผลอย่างมากต่อพัฒนาการด้าน บุคลิกภาพของเด็กวัยรุ่น ถ้าแม่ต้องการลูกมาก เมื่อได้ลูกย่อมทะนุถนอมและสร้างความรู้สึก ปลอดภัยให้กับลูก แต่ถ้าแสดงออกมากเกินไปวัยรุ่นอาจจะมีบุคลิกภาพที่ไม่มีความเชื่อมั่นใน ตนเอง ดังนั้นการให้ความรักของแม่ จึงควรพิจารณาให้เหมาะสมและถูกต้องกับสถานการณ์

2) ความรักของพ่อ โดยปกติพ่อมักไม่ได้ใกล้ชิดกับลูกมากเท่ากับแม่แต่การ แสดงความรักความเอาใจใส่ของพ่อจะมีผลต่อการสร้างความมั่นใจให้แก่ลูกมาก เพราะเด็กในวัยนี้ มักจะยึดพ่อเป็นแบบอย่าง ลูกชายก็จะพยายามเลียนแบบพ่อเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่ง ที่จะทำให้เด็กเริ่มจะรู้จักตนเอง เพราะเด็กจะมองพ่อในฐานะผู้นำครอบครัว ลูกสาวก็เช่นเดียวกัน และถ้าจะมองชายในฝันก็มักจะเลือกผู้ชายที่มีบุคลิกภาพคล้ายพ่อ ดังนั้นการให้ความรักความเอาใจ ใส่ของพ่อจึงสามารถก่อให้เกิดบุคลิกภาพแก่วัยรุ่นในทางใดทางหนึ่ง ถ้าพ่อปฏิบัติตนไม่ดีอาจ มีพฤติกรรมที่ต่อต้านสังคมได้

3) ออกไปประกอบอาชีพนอกบ้าน เพื่อหารายได้มาจุนเจือครอบครัวทำให้ ไม่มีเวลาใกล้ชิดกับลูกเท่าที่ควร หากแม่ไม่มีเวลาเลี้ยงดูลูกเช่นนี้ควรจะต้องเอาใจใส่ในเรื่องที่จะ หาคนมาเลี้ยงดูแทนถึงกระนั้นก็ตาม แม่ก็ควรจะสละเวลาที่เหลือจากการทำงานทั้งหมด เพื่อให้ลูก ได้คิดว่าแม่มักยังรักเขา และไม่ทอดทิ้งเขามีปละยอมให้เป็นหน้าที่ของคนเลี้ยงเพียงอย่างเดียว

4) วินัย เด็กเจริญเติบโตและมีบุคลิกภาพที่ดีได้เพราะการอบรม การอบรม ต้องคำนึงถึงความต้องการและระดับวุฒิภาวะของเด็ก การตั้งวินัยเข้มงวดกวดขันมากเกินไป เด็กจะเติบโตมาอย่างไม่กล้าตัดสินใจอะไรด้วยตนเอง ไม่ชอบออกความคิดเห็น ขาดความเชื่อมั่น ในตนเอง เมื่อเด็กจะแก้ปัญหาาก็มักจะไม่ได้ผลเต็มที่ แต่ถ้าพ่อแม่ไม่มีวินัยในการอบรมเสียเลย เด็กก็จะมีบุคลิกภาพที่ไม่ดีได้เหมือนกัน ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ที่จะต้องพิจารณา ให้เหมาะสมในเรื่องวินัยนี้

5) ความปรองดองภายในครอบครัว สภาพแวดล้อมของครอบครัวทำให้ บุคลิกภาพของเด็กเปลี่ยนได้ เด็กที่มีพ่อแม่ทะเลาะวิวาทกันอยู่เสมอทำให้บรรยากาศของบ้านไม่ สดใส เด็กจะกลายเป็นคนก้าวร้าว ชอบขัดคำสั่ง พุดจาหยาบคาย พ่อแม่ที่เป็นโรคประสาท ขี้บ่น เด็กก็มักจะพลอยเป็นไปด้วย

เมื่อบุคลิกภาพของวัยรุ่นสามารถเปลี่ยนแปลงได้ไปตามสภาพสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะภายในครอบครัว ควรจะมีการร่วมมือเพื่อปลูกฝังบุคลิกภาพที่ดีแก่วัยรุ่น บุคลิกภาพ ที่ควรปลูกฝังมีดังต่อไปนี้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2554: 7)

1) ความร่าเริง การปลูกฝังให้เป็นคนอารมณ์ดี ร่าเริงอยู่เป็นนิจต้อง เอาใจใส่เรื่องสุขภาพของเด็กด้วย ความร่าเริงเป็นเรื่องของการเลียนแบบเมื่อเด็กเกี่ยวข้องกับคนที่ มีนิสัยร่าเริง เด็กก็จะรับคุณสมบัตินั้นมาด้วย

2) ความกระตือรือร้น คือ การรู้จักให้เด็กรู้จักวางแผนการทำงานไม่ใช่การปล่อยอะไรตามยถากรรม และอย่าปล่อยให้เด็กเกิดการหวาดกลัว

3) อารมณ์ขัน การมีอารมณ์ขันจะช่วยแก้ความหงุดหงิดได้ อารมณ์ขันนี้ไม่ใช่เป็นเรื่องของพันธุกรรม แต่สามารถเกิดขึ้นได้จากการฝึกและการเลียนแบบ เด็กไม่ควรจะถูกฝึกให้เป็น คนจริงจังกับชีวิตมากเกินไป

4) ความกล้า เด็กควรถูกฝึกให้เป็นคนที่รู้จักแก้ปัญหา เมื่อเขาผิดหวัง ย่อมเข้าใจและยอมรับ ความกล้านี้อาจจะเกิดจากการยกย่องชมเชยได้

5) ความไม่เห็นแก่ตัว ควรฝึกด้วยการเอาใจใส่เด็กให้มากจากการสังเกตทั่วไปจะเห็นว่าลูกคนแรกกับลูกคนสุดท้ายมักจะเห็นแก่ตัวมากเกินไป การชม การให้รางวัล อาจจะแก้ได้ การเห็นแก่ตัวลงได้

6) ความเห็นอกเห็นใจ ทำได้โดยการฝึกให้รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา โดยการ ให้เด็กมีความคิดคำนึงที่สูงขึ้น รู้จักสงสารสัตว์หรือของเล่นต่าง ๆ

7) ความเชื่อมั่นในตนเอง ควรสร้างให้เกิดขึ้นกับเด็กเป็นอย่างยิ่งปมด้อยเป็นเรื่องสำคัญในการบั่นทอนความเชื่อมั่นในตนเอง ควรฝึกให้เด็กแสดงออกโดยไม่มีการจับผิดให้คำยกย่องชมเชยตามโอกาสที่ควร เมื่อพิจารณาในแง่ของการยอมรับตนเอง

จากข้อความข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของวัยรุ่นนั้น เกิดจากสาเหตุสองประการ คือ เด็กวัยรุ่นเคยมีประสบการณ์ในวัยเด็กมาแล้ว และเด็กวัยรุ่นไม่พอใจในบุคลิกภาพของตนเอง การเลี้ยงดูของบุคคลในครอบครัวมีส่วนอย่างมากต่อบุคลิกภาพของวัยรุ่น แต่บุคลิกภาพนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสภาพแวดล้อมของครอบครัวเช่นกัน บุคลิกภาพที่ควรปลูกฝังให้กับเด็กวัยรุ่น เช่น ความร่าเริง ความกระตือรือร้น อารมณ์ขัน ความกล้า ความไม่เห็นแก่ตัว ความเห็นอกเห็นใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งบุคลิกภาพของวัยรุ่นต่าง ๆ เหล่านี้มีความสำคัญต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่นทั้งสิ้น ส่งผลให้วัยรุ่นรู้จักตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง สามารถเลือกหรือปฏิบัติในด้านการเรียนให้มีความเหมาะสมกับบุคลิกภาพของตนเอง สามารถประกอบอาชีพที่เหมาะสมกับตนเองได้ในอนาคต

3.เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (Corey. 2008: 5) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มคือ กระบวนการระหว่างบุคคล ที่มุ่งเน้นความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ด้วยการตระหนักรู้ เพื่อแก้ไขปัญหาที่สมาชิกต้องเผชิญกับสภาวะวิกฤต ความขัดแย้ง ด้วยการค้นหาศักยภาพภายในของตัวสมาชิกในกลุ่มเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาความงอกงามตลอดชีวิต การให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งจัดสรรบรรยากาศเพื่อให้เกิดการไว้วางใจ การให้ ความสนับสนุนและเข้าใจกันอย่าลึกซึ้ง เพื่อให้สมาชิกมีส่วนร่วม

การสำรวจประเด็นที่เกี่ยวข้อง และสามารถพัฒนาทักษะในการแก้ปัญหาต่าง ๆ เพื่อที่จะสามารถจัดการกับปัญหาชีวิตที่มีความคล้ายคลึงกัน

กาญจนา ไชยพันธ์ (2549: 2) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มหมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาลักษณะคล้ายคลึงกัน หรือมีความต้องการเหมือนกัน เพื่อมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษา ได้มีโอกาสสำรวจตนเอง ได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็น ของผู้อื่น ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ ให้การยอมรับ และเข้าใจซึ่งกันและกัน

วัชร ทรัพย์มี (2550: 103-104) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นรูปแบบหนึ่งของการปรึกษา เป็นกระบวนการที่ผู้มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเอง หรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่ง มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก และความคิดเห็นของตน ได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าเผชิญปัญหา และได้ให้ความคิดในการแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง กับทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นมีความรู้สึกขัดแย้งหรือมีความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน

จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ (2557: 3) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการ ของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสองฝ่าย คือ นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาในบทบาทของผู้นำกลุ่ม ทำหน้าที่ในการเอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่นและดูแลทิศทางของกลุ่มไปให้ถึงเป้าหมาย สมาชิกกลุ่มมีตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป เป็นผู้ที่กำลังประสบกับปัญหา มีความขัดแย้งในใจและต้องการความช่วยเหลือ หรือเป็นผู้ที่ต้องการค้นหาตัวเอง บรรยากาศกลุ่มเกิดจากความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มที่มีการยอมรับ มีความไว้วางใจ มีความปลอดภัย ปราศจากการคุกคาม มีความรักและความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกต่อกัน ทำให้บุคคลกล้าเปิดเผยตนเอง ยินดีต้อนรับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ได้ตามความเป็นจริง และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน กระบวนการกลุ่มเน้นการสร้างบรรยากาศให้เอื้อต่อการรักษา คือ มีความเข้าใจและรู้สึกปลอดภัย อันจะนำไปสู่การสำรวจ เพื่อทำความเข้าใจ ยอมรับ และสามารถหาหนทางในการแก้ปัญหาได้

กล่าวโดยสรุป การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือบุคคลที่มีลักษณะของปัญหาที่คล้ายคลึงกัน สมาชิกในกลุ่มได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ได้รับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม ได้ระบายความรู้สึก ในบรรยากาศที่อบอุ่น มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยให้คำชี้แนะ เอื้ออำนวยให้กลุ่มประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ และทำให้สมาชิกร่วมกันพัฒนาเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ภายในกลุ่ม รวมถึงการแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้

3.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรีย (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 29; อ้างอิงจาก Corey. 2012: 29) ได้กำหนดเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

- 1) เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง การรู้จักตนเองและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน
- 2) เพื่อให้สมาชิกรู้ว่าความต้องการหรือปัญหาของสมาชิกเป็นเรื่องทั่วไปและพัฒนาความรู้สึกของการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น
- 3) เพื่อช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ในการสร้างสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดสนิทสนมและมีความหมาย
- 4) เพื่อช่วยให้สมาชิกเปิดเผยแหล่งข้อมูลจากภายในที่ได้มาจากครอบครัวและชุมชนในวิถีทางที่สมาชิกได้ให้ความสำคัญ
- 5) เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง การเชื่อมั่นในตนเอง การนับถือตนเอง อันจะนำไปสู่การมีทัศนคติใหม่ต่อตนเอง
- 6) เพื่อเรียนรู้ในการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม
- 7) เพื่อพัฒนาความใส่ใจความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น
- 8) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการค้นหาแนวทางการจัดการ และมองหาวิธีการในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งของตนเอง
- 9) เพื่อเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
- 10) เพื่อให้บุคคลมีความตระหนักต่อทางเลือกของตนเอง โดยมีการเลือกอย่างฉลาด
- 11) เพื่อกำหนดแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการ และรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
- 12) เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพ
- 13) เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้แย้ง หรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมาด้วยท่าทีที่เอื้ออาทร ห่วงใย และจริงใจ
- 14) เพื่อช่วยให้ค่านิยมที่ตนเองมีอยู่ชัดเจนขึ้น เรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนเองไปตามครรลองของค่านิยมนั้น

กาญจนา ไชยพันธ์ (2549: 6) สรุปถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ ดังนี้

- 1) เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่ม แต่ละคนพัฒนาแนวทางการแก้ปัญหาของตนเอง พร้อม ที่จะเผชิญปัญหา สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ เข้าใจถึงการที่ผู้อื่นต้องเผชิญปัญหาและหาทางแก้ไขเช่นเดียวกับตนเอง

2) เพื่อให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการและความรู้สึกของบุคคลอื่น ยอมรับทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น รู้จักที่จะพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เกิดการรักใคร่ปรองดองกันในกลุ่ม

3) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเอง มั่นใจ และกล้าแสดงออก อีกทั้งยอมรับในการพัฒนาตนเอง รู้ว่าตนเองมีค่า

4) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้วิธีการพัฒนาตนตามขั้นพัฒนาการของตนเป็นไปอย่างเหมาะสม

5) เพื่อช่วยรู้วิธีการตัดสินใจ หาวิธีการแก้ปัญหาที่บางครั้งไม่ได้มีอยู่วิธีเดียว

6) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักปรับปรุงตนเอง รับรู้ แกไขข้อคับข้องใจของตนเอง

7) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

วัชร ทรัพย์มี (2550: 105) ได้สรุปไว้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม มีจุดประสงค์ดังต่อไปนี้

1) ช่วยให้ผู้สมาชิกเปิดเผย ไม่เก็บกดและไม่เสแสร้ง

2) ส่งเสริมให้ผู้สมาชิกมีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น

3) ช่วยให้ผู้สมาชิกรู้จักตนเอง เกิดการยอมรับตนเองเพิ่มขึ้น และไม่ได้มุ่งหวังว่าตนจะต้องดีเลิศไปหมดทุกด้าน

4) ช่วยให้ผู้สมาชิกรู้จักผู้อื่นเพิ่มขึ้น

5) ช่วยให้ผู้สมาชิกมีสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น ไม่หนีการเข้าสังคม

6) ช่วยให้ผู้สมาชิกเข้าสู่โลกของความเป็นจริงเพิ่มขึ้น ลดการใช้กลไกป้องกันตนเอง

7) พัฒนาทักษะในการสื่อความหมายของสมาชิก เช่น ตั้งคำถามได้ตรงเป้าหมายด้วยความนุ่มนวล

8) ช่วยให้ผู้สมาชิกไม่ด่วนตัดสินใจก่อนพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบ

9) ช่วยให้ผู้สมาชิกได้รับรู้ว่า ตนไม่ได้มีปัญหาแต่เพียงลำพังผู้เดียว ตระหนักว่าผู้อื่นก็เผชิญปัญหา หาทองแก้ปัญหาเช่นเดียวกัน

10) ช่วยให้ผู้สมาชิกได้มีโอกาสพิจารณาว่าค่านิยมของตนเองเหมาะสมหรือไม่

11) ส่งเสริมให้ผู้สมาชิกสามารถตัดสินใจได้ด้วยคามมั่นคงทางจิตใจ แม้จะมีอัตราเสี่ยงอยู่บ้างก็ตาม

12) ช่วยให้ผู้สมาชิกตระหนักว่าวิธีปัญหาไม่ได้มีอยู่วิธีเดียว

13) ช่วยให้ผู้สมาชิกรู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและมีความจริงใจในการช่วยเหลือกลุ่ม

14) ช่วยให้ผู้สมาชิกมีโอกาสสำรวจศักยภาพของตนที่แฝงอยู่

15) ฝึกให้ผู้สมาชิกไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

16) ช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสรับและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น เกิดความภาคภูมิใจ ว่าได้แสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

กล่าวโดยสรุป เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง เป็นการให้การช่วยเหลือบุคคลให้มีความสามารถในการคิด ตัดสินใจ โดยมีผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เป็นผู้นำกำหนดทิศทางให้แก่มหาชิกในกลุ่ม ผ่านการปฏิบัติกิจกรรม การพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้วยบรรยากาศของความไว้วางใจ อ่อนน้อม ช่วยเหลือสมาชิกพัฒนาทักษะในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้

3.3 หลักของการให้คำปรึกษากลุ่ม

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557: 26-28) ได้กล่าวถึงหลักของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่า

1) กลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มที่มีคุณลักษณะที่คล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกัน (Homogeneity Versus Heterogeneity) สมาชิกกลุ่มควรมีลักษณะที่คล้ายคลึงกันหรือมีลักษณะที่หลากหลายภายในกลุ่ม คอเรีย (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 26-28; อ้างอิงจาก Corey. 2012: 99) ได้ให้ข้อคิดเห็นว่า กลุ่มที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน เช่น ระดับอายุเดียวกัน คือ กลุ่มเด็ก กลุ่มวัยรุ่น หรือกลุ่มผู้สูงอายุ นอกจากนี้ อาจจะเป็นกลุ่มที่มีความสนใจหรือปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งกลุ่มที่มีลักษณะที่มีสมาชิกคล้ายคลึงกันนี้ จะมีความเหมาะสมในการกำหนดกลุ่มประชากรที่แน่นอน และเป็นกลุ่มระยะสั้น ส่วนกลุ่มที่มีลักษณะที่แตกต่างกัน จะมีข้อดีสำหรับความเจริญงอกงามส่วนบุคคล แม้จะเป็นกลุ่มระยะสั้นหรือระยะยาวก็ตาม กลุ่มที่มีลักษณะแตกต่างกันนี้ จะเปรียบเสมือนโครงสร้างของสังคมเล็ก ๆ ที่เป็นอยู่ในโลกภายนอก และสมาชิกได้มีโอกาสทดลองพฤติกรรมใหม่เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม และการได้รับข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกที่หลากหลายและเฮนเซน และคณะ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 26-28; อ้างอิงจาก Hensen; et al. 1980: 479) ได้กล่าวถึงปัญหาที่มีความแตกต่างกัน จากกลุ่มชนชั้นทางสังคม และภูมิหลังทางการศึกษาที่มีความแตกต่างกันเช่นเดียวกับอายุ และเพศ ในกลุ่มที่มีความแตกต่างกันนี้ สมาชิกแต่ละคนได้รับการกระตุ้นมากกว่า และถูกบังคับให้มีการตรวจสอบ ทำความเข้าใจกับสิ่งที่มีความแตกต่างของสมาชิกกลุ่มอื่น ๆ ดังนั้นในการพิจารณาการจัดตั้งกลุ่มว่าจะจะเป็นกลุ่มที่มีสมาชิกที่แตกต่างกัน หรือกลุ่มที่สมาชิกลักษณะคล้ายคลึงกันนั้นต้องพิจารณาจากวัตถุประสงค์และเป้าหมายหลักของกลุ่ม

2) ระดับอายุและวุฒิภาวะ (Age and Maturity) โดยทั่วไปผู้ให้คำปรึกษากลุ่มมักจะจัดกลุ่มที่มีสมาชิกในระดับอายุที่ใกล้เคียงกัน เพราะจะทำให้สมาชิกมีความสบายใจในการสร้างความสัมพันธ์ แต่ โฮลเซน (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 26-28; อ้างอิงจาก Trozer. 1999: 355; อ้างอิงจาก Ohlsen. 1970) ได้ให้ข้อคิดว่า วุฒิภาวะทางสังคมจะมีความสำคัญมากกว่าอายุ ดังนั้นถ้า ผู้ให้คำปรึกษาต้องการใช้อายุเป็นแนวทางในการจัดวางตำแหน่งสมาชิกกลุ่ม ก็ควรมีการปรับโครงสร้างกลุ่มใหม่ ให้มีความเท่าเทียมกันในระดับวุฒิภาวะทางสังคม ถ้ามีสมาชิกที่มีระดับอายุใกล้เคียงกันผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้สัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนมาเป็นเครื่องมือใน

การดำเนินกลุ่มได้ ส่วนกลุ่มที่มีอายุแตกต่างกันนั้นควรพิจารณาตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ อาจเป็นการจัดกลุ่มที่ให้อายุที่ใกล้เคียงกัน

3) เพศ (Sex) ในการจัดกลุ่มที่สมาชิกเป็นเพศเดียวกัน ควรเป็นกลุ่มที่มีอายุก่อนถึงวัยรุ่น ส่วนกลุ่มที่มีทั้งเพศชายและหญิงนั้นควรจะเป็นกลุ่มวัยรุ่น และกลุ่มวัยผู้ใหญ่จึงจะเหมาะสม นอกจากนี้ในการจัดกลุ่มหญิงและชายยังมีข้อได้เปรียบคือ เป็นการสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติมากกว่า สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม ซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

4) ความสมัครใจของสมาชิกกลุ่ม (Voluntary Participation) ในการจัดตั้งกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างข้อตกลงพื้นฐานเกี่ยวกับสมาชิกกลุ่ม เพราะหากสมาชิกกลุ่มถูกบังคับหรือไม่สมัครเข้าร่วมกลุ่ม ก็จะทำให้สมาชิกเหล่านั้นเกิดการลังเลใจ ไม่สนใจในกระบวนการกลุ่มว่าจะให้ความช่วยเหลือได้ ในทางตรงกันข้าม หากสมาชิกมีความสมัครใจในการเข้ากลุ่ม สมาชิกก็จะได้รับประโยชน์มากกว่า และประสบความสำเร็จมากกว่า

5) ขนาดของกลุ่ม (Group Size) ทรอทเซอร์ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 26-28; อ้างอิงจาก Trozer. 1999: 360) กล่าวว่าไม่มีตัวเลขที่แน่ชัดเกี่ยวกับจำนวนสมาชิกกลุ่ม โดยทำให้กระบวนการกลุ่มมีประสิทธิภาพอย่างสมบูรณ์ที่สุด ส่วนเฮนเซนและคณะ (Hensen; et al. 1980: 477) ได้เสนอแนะว่าส่วนใหญ่ขนาดของกลุ่มการให้คำปรึกษาควรมีสมาชิกประมาณ 7-8 คน และมีขอบเขตอยู่ระหว่าง 5-10 คน เพราะกลุ่มที่มีสมาชิกละ 5-10 คน ทำให้ประสิทธิภาพการดำเนินกลุ่มลดลง ถ้ามีมากเกินไปก็จะทำให้สมาชิกมีเวลาน้อยในการจัดการกับปัญหาของสมาชิกแต่ละคนอย่างทั่วถึง และจาคอปส์; แมนสสัน และฮาร์วิล (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 26-28; อ้างอิงจาก Jacobb; Masson; & Harvill. 2002: 40) ได้กล่าวว่า ขนาดสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษาที่ได้ผลควรมีจำนวนสมาชิก 5-8 คน รวมทั้ง คอเรีย (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 26-28; อ้างอิงจาก Corey. 2012: 99) กล่าวถึงขนาดของกลุ่มขึ้นอยู่กับอายุของสมาชิกกลุ่ม ประเภทของกลุ่มประสบการณ์ของผู้นำกลุ่ม และประเภทของปัญหาที่จะสำรวจในกระบวนการกลุ่ม ซึ่งถ้าเป็นกลุ่มผู้ใหญ่ควรมีสมาชิกประมาณ 8 คน แต่ถ้าเป็นกลุ่มเด็กควรมีสมาชิกประมาณ 3-4 คน

6) ระยะเวลาและความถี่ในการพบกลุ่ม (Time and Frequency of Meeting) ช่วงเวลาและความถี่ในการพบกลุ่ม คอเรีย (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 26-28; อ้างอิงจาก Corey. 2012: 99) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า โดยทั่วไปแล้ว การจัดกลุ่มสำหรับผู้ใหญ่ควรจัดให้พบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง ถึง 2 ชั่วโมง เพื่อให้มีเวลาเพียงพอ แต่ถ้ามากกว่านี้อาจเกิดความเบื่อหน่าย ส่วนกลุ่มเด็กและวัยรุ่นควรจัดกลุ่มมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้งสั้นลงกว่าเดิม

3.4 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ศิริบุรณ์ สายโกสุม (2555: 21-22) กล่าวว่าในการทำกลุ่มการปรึกษา 3 ด้านที่มีักจะมีการกล่าวถึงบ่อย ๆ คือ ระยะของกลุ่ม พลวัตรหรือกระบวนการกลุ่ม และพลังกลุ่ม คำว่ากระบวนการกลุ่มและพลวัตรกลุ่มเป็นเจตคติและการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้นำและสมาชิกกลุ่มพอสุทธิมา (ศิริบุรณ์ สายโกสุม. 2555: 21-22; อ้างอิงจาก Posthuma, 2002) กล่าวว่า คำสองคำนี้สามารถใช้แทนกันได้ และมีความหมายเหมือนกับพลังกลุ่มเป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อพลวัตรกลุ่มไม่ว่าจะเป็นประเภทใดหรือมีผู้นำแบบใดจะมี 3 ระยะ ได้แก่ ระยะเริ่มต้น ระยะกลางหรือระยะทำงาน และระยะยุติหรือระยะสุดท้าย กลุ่มจะพบกันครั้งเดียวหรือก็ครั้งก็ตามจะต้องผ่าน 3 ระยะนี้เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้นำต้องใส่ใจในแต่ละระยะ

1) ระยะเริ่มต้น (Beginning Stage)

ในระยะแรกเป็นระยะของการแนะนำและการอภิปรายถึงเป้าหมายของกลุ่มอะไรที่อาจเกิดขึ้นในกลุ่ม ความกลัว กฎเกณฑ์ของกลุ่ม ระดับความสบายใจ เนื้อหาของกลุ่ม ในขั้นตอนนี้สมาชิกจะตรวจสอบสมาชิกอื่น และระดับความสบายใจของตนในการเปิดตนเองต่อกลุ่มในบางกลุ่ม เช่น กลุ่มงาน การศึกษา และอภิปราย หัวข้อ และประเด็นที่ไม่มีการกำหนดไว้ก่อนช่วงเวลานี้เป็นช่วงเวลา ที่สมาชิกตัดสินใจถึงจุดเน้นของกลุ่ม

การเริ่มต้นอาจใช้เวลาครั้งแรก หรืออาจใช้เวลามากกว่า 2 ครั้ง เพื่อให้สมาชิกรู้สึกไว้วางใจและสบายใจที่จะแลกเปลี่ยนข้อมูลที่ลึกซึ้งขึ้น เช่น กลุ่มในเรื่องจำ ศูนย์บำบัดด้วยรุ่น อาจใช้เวลา 3 ครั้ง เพื่อพัฒนาบรรยากาศที่เสริมสร้าง สำหรับกลุ่มที่ทำในที่พักอาศัย บางครั้งความในใจระหว่างสมาชิกกลุ่มจะต้องจัดการก่อนที่กลุ่มจะสามารถดำเนินไปสู่ขั้นการทำงาน สำหรับกลุ่มที่มีความแตกต่างทางวัฒนธรรม ระยะเริ่มต้นอาจใช้ 2 ครั้ง หรืออาจใช้เวลานานกว่านั้น เพราะสมาชิกในตอนเริ่มต้นอาจขัดเขิน ไม่สบายใจที่จะแลกเปลี่ยนข้อมูล

สำหรับกลุ่มระยะเริ่มต้นอาจใช้เวลาเพียง 2-3 นาที เพราะเป้าหมายมีความชัดเจนระดับความไว้วางใจ ความสบายใจสูงอยู่แล้ว ยกตัวอย่างเช่น สมาชิกที่พบกันเปิดเผยความรู้สึกเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายที่เกิดขึ้น การตาย หรือความเลวร้ายที่เกิดขึ้นอาจใช้การเริ่มต้นเพียง 2-3 นาที เพื่อที่สมาชิกจะได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกต่อกัน ผู้นำบางคนใช้เวลานานเกินไปในการละลายพฤติกรรม และพูดถึงกฎเกณฑ์และเป้าหมายของกลุ่ม ผู้นำที่ให้โครงสร้างเพียงเล็กน้อยมักทำให้กลุ่มอยู่ในระยะเริ่มต้นเป็นเวลาหลายครั้ง ทำให้เกิดพลวัตรที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ขณะเดียวกันผู้นำบางคนดำเนินไปสู่ระยะการทำงาน ทำให้สมาชิกไม่สบายใจและรู้สึกโกรธ

2) ระยะทำงาน (Working Stage)

ระยะกลางหรือระยะทำงาน เมื่อสมาชิกเห็นที่เป้าหมาย ระยะนี้สมาชิกเรียนรู้เนื้อหาใหม่ ๆ อภิปรายหลาย ๆ หัวข้อ ทำงานให้เสร็จหรือเปิดตัวเองต่อกัน และงานการบำบัดเป็นระยะที่สมาชิกได้ประโยชน์จากการเข้ากลุ่ม

ระยะนี้พลวัตรหลายอย่างสามารถเกิดขึ้นเพราะสมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์กันในหลายแบบ ผู้นำจะต้องให้ความสนใจต่อแบบแผนการปฏิสัมพันธ์และเจตคติที่สมาชิกมีต่อกันและต่อผู้นำ เป็นช่วงเวลาที่สมาชิกจะตัดสินใจว่า ตนเองต้องการจะมีส่วนเกี่ยวข้องและเปิดตัวเองเพียงใด ถ้ามีประเด็นของความแตกต่างทางวัฒนธรรม ผู้นำจำเป็นต้องใส่ใจอย่างใกล้ชิดต่อพลวัตรกลุ่ม เพราะสมาชิกอาจแสดงออกและมีปฏิริยาแตกต่างกันไป ซึ่งอาจทำให้สมาชิกอื่นเข้าใจผิด

3) ระยะการยุติ (Closing Stage)

การปิดหรือการจบจะใช้เวลาสำหรับการยุติ สำหรับช่วงนี้สมาชิกจะแลกเปลี่ยนสิ่งที่ตนได้เรียนรู้ ตนเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร และตนวางแผนจะใช้สิ่งที่ตนได้เรียนรู้อย่างไร สมาชิกกล่าวอำลาต่อกัน และจัดการกับการจบกลุ่ม

การจบสำหรับบางกลุ่ม การจบอาจเป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ บางกลุ่มอาจหมายถึงกลุ่มได้ทำสิ่งที่สมควรจะได้ทำ ระยะเวลาในการปิดขึ้นอยู่กับประเภทของกลุ่ม ระยะเวลาการพบกันและพัฒนาการของกลุ่ม กลุ่มส่วนใหญ่ใช้เวลาในการยุติเพียงครั้งเดียว

3.5 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียน

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ผสมผสานเทคนิคของแต่ละทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้เพื่อเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งประกอบไปด้วย ทฤษฎีให้การปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling) ทฤษฎีให้การปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Group Counseling) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling)

3.5.1 ทฤษฎีให้บริการปรึกษาแบบเผชิญความจริง

3.5.1.1 ความเป็นมา

วิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser: อ้างอิงจาก วัชร ทรัพย์มี 2554: 205-213) จิตแพทย์ชาวอเมริกันเป็นผู้ริเริ่มวิธีให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Approach to Counseling) กลาสเซอร์ เกิดในปี ค.ศ. 1925 ในสหรัฐอเมริกา จบปริญญาตรีทางวิศวกรรมเคมี และได้รับปริญญาแพทยศาสตรบัณฑิตเขามีประสบการณ์ด้านจิตเวชที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในสหรัฐอเมริกา ซึ่งขณะนั้นนิยมใช้วิธีทางจิตวิเคราะห์ในการบำบัดรักษาคนไข้ กลาสเซอร์พิจารณาว่าวิธีการแบบดั้งเดิมที่นิยมใช้รักษาคอนไซกันอยู่นั้น ยังไม่มีประสิทธิภาพพอ จึงเริ่มคิดหาทางพัฒนาวิธีการบำบัดรักษาแบบใหม่ขึ้น

ในปีค.ศ. 1957 กลาสเซอร์ ได้รับตำแหน่งหัวหน้าจิตแพทย์ประจำสถาบันยูวอาชญากรในรัฐแคลิฟอร์เนีย ได้พัฒนาวิธีการช่วยเหลือยูวอาชญากรเหล่านั้นด้วยวิธีการของเขาเอง โดยเน้นการฝึกให้เด็กมีความรับผิดชอบ ให้เด็กวางโครงการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง และสัญญาว่าจะดำเนินตามโครงการนั้น เขาจะไม่ยอมรับข้อแก้ตัวใดๆ ทั้งสิ้นของเด็ก ถ้าเด็กไม่ปฏิบัติตามสัญญา แต่พยายามหลีกเลี่ยงการลงโทษ ผลปรากฏว่าวิธีการนี้ได้ผลดี อัตราความไม่เชื่อหยาบของเด็กลดลงถึงร้อยละ 20 โครงการของกลาสเซอร์ ได้รับความสนับสนุนและความร่วมมือจากเพื่อนร่วมงานเป็นอย่างดี เขาได้ไปช่วยวางโครงการบำบัดแบบเผชิญความจริงให้แก่โรงพยาบาลจิตเวชที่เขาเคยทำงานอยู่ ซึ่งได้ผลดีและอัตราหวนกลับมาโรงพยาบาลอีกของคนไข้ลดลงมาก

ในค.ศ. 1960 กลาสเซอร์ได้พิมพ์ตำราเล่มแรกออกเผยแพร่ คือ ตำราเรื่อง “Mental Health or Mental Illness” และในปีค.ศ. 1965 เขาได้พิมพ์ตำราอีกเล่มหนึ่งคือ “Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry” ในปีเดียวกันนี้กลาสเซอร์ได้จัดตั้งสถาบันการบำบัดแบบเผชิญความจริง (Institute of Reality Therapy) ขึ้น

สถาบันการศึกษาต่าง ๆ ให้ความสนใจกับวิธีการนี้ และได้เชิญเขาเป็นที่ปรึกษา กลาสเซอร์ได้ปรับปรุงวิธีให้เหมาะสมกับการนำไปใช้ในสถาบันการศึกษา เขาได้เห็นว่าในวัยเด็กอาจเกิดระยะวิกฤตขึ้นได้ ครั้งแรกเกิดขึ้นในช่วงที่เด็กมีอายุ 2 ขวบ ถึง 5 ขวบ เป็นช่วงที่เด็กเริ่มใช้คำพูด จะเรียนรู้ทางสังคม จะแสดงความอยากรู้อยากเห็นและความคิด เด็กต้องการความรักและความสนใจจากพ่อแม่ หรือคนเลี้ยง เด็ก ๆ ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเองที่จะเผชิญปัญหา ไม่ควรปกป้องเด็กจากความเป็นจริงในชีวิต ระยะช่วงอายุ 6 ปี ถึง 10 ปี เป็นวัยที่เด็กเริ่มเรียนรู้สิ่งต่างๆ มากขึ้น เด็กเริ่มเข้าโรงเรียน ได้รับการศึกษา ได้เรียนรู้ทักษะ ได้รับความสำเร็จ ส่วนเด็กที่โชคร้ายจะได้รับความล้มเหลว

กลาสเซอร์ได้แต่งตำราเรื่อง “Schools Without Failure” ขึ้นใน ค.ศ.1969 เขาได้พูดถึงความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน และโรงเรียนควรมีบทบาทอย่างไรให้เด็กได้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น นอกจากนั้นเขาได้ก่อตั้ง “ศูนย์อบรมนักการศึกษา” ขึ้น เพื่อฝึกให้ครูในเรื่องการใช้วิธีเผชิญความจริงเพื่อช่วยเหลือเด็ก การให้บริการปรึกษาแบบนี้ไม่จำเป็นต้องดำเนินการในห้องปรึกษา ผู้ให้บริการปรึกษาอาจออกไปเล่นกับเด็ก หรือทำหน้าที่เป็นครูของเด็ก ซึ่งเท่ากับเป็นตัวแบบเป็นคนที่มีความรับผิดชอบให้เด็กเห็น วิธีการของกลาสเซอร์ เป็นที่สนใจของนักการศึกษา เนื่องจากเป็นวิธีการที่ป้องกันปัญหาพฤติกรรมของเด็กได้เป็นอย่างดี และยังส่งเสริมให้เด็กมีความรับผิดชอบและฝึกทักษะในการคิดหาเหตุผล คำพูดที่ว่า “จงรับผิดชอบและควบคุมวิถีชีวิตของท่าน และเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทำของท่าน” คำพูดนี้เป็นตัวแทนของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

3.5.1.2 แนวคิดของทฤษฎีให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

จันท์เพ็ญ แสงอรุณ (2557: 162-166) กล่าวว่า ในทฤษฎีการเลือกกลาสเซอร์(Glasser) ได้อธิบายความต้องการพื้นฐานของมนุษย์เพิ่มเติม โดยให้ความสำคัญกับอำนาจ (Power) สัมพันธภาพ (Relationships) และการควบคุมภายใน (Internal Control) ทฤษฎีการเลือกพิมพ์เผยแพร่ใน ค.ศ. 1998 ซึ่งมีสาระสำคัญ ดังนี้

1) ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ (The Basic Human Needs) ทุกคนเกิดมาพร้อมกับความต้องการพื้นฐาน 5 ประการ คือ การอยู่รอด (Survival) ความรักและการเป็นเจ้าของ (Love and Belonging) อำนาจ (Power) เสรีภาพ (Freedom) และความสุข (Fun) โดยที่การอยู่รอด เป็นการมุ่งไปที่การคงไว้ซึ่งการมีชีวิตและการมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ความรักและการเป็นเจ้าของ เป็นความต้องการในการเกี่ยวข้องกับผู้อื่น ต้องการความรักจากผู้อื่น และได้รับการรักผู้อื่น อำนาจ เป็นความต้องการสำเร็จและสมบูรณ์ (Accomplishment) ซึ่งรวมถึงความรู้สึกมีคุณค่าจากการเป็นผู้ชนะ เสรีภาพเป็นความต้องการที่จะเป็นผู้เลือกรวมถึงความเป็นตัวของตัวเอง การเป็นอิสระพึ่งพาตนเอง ความเป็นส่วนตัว (Own' Space) ความสุขเป็นความต้องการมีชีวิตที่สนุกสนานเป็นสุข มีการหัวเราะ มีประสบการณ์ที่ขบขัน เป็นความต้องการความพึงพอใจและความสนุกสนานต่าง ๆ

มนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมกับความต้องการทั้ง 5 ประการ เพียงแต่มีความต้องการในระดับที่แตกต่างกัน บางคนต้องการความรักและความเป็นเจ้าของในระดับสูง ขณะที่บางคนต้องการอิสระหรือเสรีภาพในระดับสูง ความต้องการเหล่านี้เป็นแรงจูงใจภายในที่ผลักดันมนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการนั้นอย่างดีที่สุด นอกจากนี้มีความต้องการในระดับที่แตกต่างกันแล้ว บุคคลยังมีความแตกต่างกันในหนทางเลือกเพื่อตอบสนองความต้องการ แต่ละคนเลือกแสดงพฤติกรรมที่ทำให้สามารถควบคุมชีวิตตนเอง ให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด งานที่สำคัญของผู้บำบัดแบบเผชิญความจริง คือ การสอนบุคคลให้มีความรับผิดชอบในการเลือกเพื่อเติมเต็มความต้องการของตน เป็นการสอนให้บุคคลเข้าใจความต้องการ และวิธีการที่ตนเลือกเพื่อตอบสนองความต้องการ โดยมีเป้าหมาย คือ ช่วยให้ผู้บุคคลได้เลือกวิธีการในการตอบสนองความต้องการใหม่ที่มีประสิทธิภาพ

2) โลกคุณภาพ (The Quality World) แม้ว่าทุกคนเกิดมาพร้อมกับความต้องการทั้ง 5 ประการ ซึ่งแตกต่างกันที่ระดับความต้องการและวิธีการเลือกตอบสนอง มนุษย์พัฒนาโลกภายในของตนเอง อันเป็นสถานที่ที่เก็บภาพ (Pictures) ของสิ่งต่าง ๆ ที่มีความพิเศษสำหรับตนเอง โลกคุณภาพเปรียบได้กับอัลบั้มสะสมภาพที่บุคคลพึงพอใจ เป็นภาพที่แสดงถึงการตอบสนองความต้องการอย่างใดอย่างหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งอย่าง และประการที่สอง คือ มันจะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี บุคคลสนใจเลือกประพจน์ในหนทางที่สามารถควบคุมชีวิตตนได้ ซึ่งหมายถึงสามารถประพจน์ในหนทางซึ่งทำให้ตอบสนองภาพที่เก็บไว้ในโลกคุณภาพได้นั่นเอง

ทฤษฎีการเลือกมีแนวคิดที่ว่าทุกพฤติกรรมล้วนมีเป้าหมาย คือ การปรับแต่งสิ่งแวดล้อมให้เข้ากับภาพที่อยู่ในโลกคุณภาพซึ่งตนต้องการเปรียบได้กับช่างที่ปั้นดินเหนียวให้เป็นรูปร่างต่าง ๆ อย่างที่ตนต้องการ ดังนั้น งานที่จำเป็นอย่างยิ่งของนักบำบัดแบบเผชิญความจริง คือ การสอนให้บุคคลได้รู้และเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการของตน และวิธีการตอบสนองที่มีประสิทธิภาพที่สุด มนุษย์มีความสามารถควบคุมชีวิตตนเองในระดับหนึ่ง และสามารถเพิ่มประสิทธิภาพของการควบคุมมากขึ้น ดังนั้นในกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง จึงจำเป็นต้องสอนให้สมาชิกให้ช่วยเหลือกันในการยอมรับความรับผิดชอบต่อการเลือก

ทฤษฎีการเลือกอธิบายว่า มนุษย์ไม่ได้ตอบสนองความต้องการได้โดยตรง สิ่งที่มีมนุษย์กระทำตั้งแต่แรกเกิดและต่อเนื่องตลอดชีวิต คือ การติดตามบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้รู้สึกดีมาก ๆ อย่างใกล้ชิด และเก็บความรู้สึกนี้ไว้สถานที่ที่พิเศษในสมองที่เรียกว่าโลกคุณภาพ ดังนั้น โลกคุณภาพจึงไม่ใหญ่โตนักแต่บรรจุไว้ซึ่งบุคคลที่ไม่รู้จักแต่เป็นผู้ซึ่งจินตนาการว่าจะรู้สึกมาก ๆ หากได้รู้จัก เช่นเดียวกับสิ่งของต่าง ๆ ที่ตนเป็นเจ้าของ หรือต้องการเป็นเจ้าของหรือแม้แต่เป็นเจ้าของไม่ได้ เช่น ภาพพระอาทิตย์ตกดินอันสวยงาม ถ้าภาพนั้นสำคัญกับตนก็จะบรรจุไว้ในโลกคุณภาพด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ โลกคุณภาพยังรวมถึงระบบความเชื่อซึ่งทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจไม่ว่าจะเป็นคำสอนทางศาสนา หลักการ หรือนโยบายทางการเมือง หรือความเชื่อส่วนบุคคล โลกคุณภาพจึงเป็นสวรรค์ของบุคคล เป็นโลกที่บุคคลอยากมีชีวิตอยู่ในนั้นหากเป็นไปได้ เป็นโลกคุณภาพที่สามารถตอบสนองความต้องการได้อย่างสมบูรณ์แบบ ซึ่งมีความเฉพาะเจาะจง มีความพิเศษสำหรับแต่ละบุคคล มนุษย์ต้องการความรักและได้วางเอาบุคคล ที่ต้องการจะรักไว้ในโลกคุณภาพ บุคคลจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุดในโลกคุณภาพ และเป็นบุคคลที่มนุษย์ต้องการเกี่ยวข้องกับ

ทฤษฎีการเลือก อธิบายธรรมชาติและวิธีการในการสร้างความสัมพันธ์ที่มนุษย์ต้องการในการดำรงชีวิต การให้ความสำคัญกับเรื่องของสัมพันธ์ภาพจึงสอดคล้องเหมาะสมกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มซึ่งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจความต้องการ และตอบสนองความต้องการผ่านความสัมพันธ์ที่สร้างขึ้นในกลุ่ม

3)แนวคิดปรากฏการณ์นิยมและภวนิยม (Existential/Phenomenological Orientation) ทฤษฎีการเลือกอิงแนวคิดปรากฏการณ์นิยมและภวนิยม บุคคลรับรู้ในบริบทของความต้องการของตนเองไม่ใช่ตามที่มันเป็นจริง ๆ ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องสอนสมาชิกให้เข้าใจความแตกต่างระหว่างโลกที่ตนรับรู้กับโลกตามการรับรู้ของผู้อื่น Glasser (1998: 7) กล่าวว่าทฤษฎีการเลือกเป็นจิตวิทยาแห่งการควบคุมภายในที่อธิบายว่าทำไมบุคคลจึงสร้างทางเลือกและเลือกทางเลือกให้ตนเองได้อย่างไร

นอกจากนี้ทฤษฎีการเลือกยังมองว่า บุคคลเป็นผู้เลือกเป้าหมายของตนเอง และเป็นผู้รับผิดชอบต่อโลกที่ตนสร้างขึ้น บุคคลไม่ใช่เหยื่อที่ไม่มีทางสู้ แต่เป็นผู้ที่สามารถสร้างชีวิตใหม่ที่ดีกว่าเดิมได้ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นไม่ใช่เรื่องปกติที่มันต้องเกิด แต่เป็นสิ่งที่บุคคลเลือกเองที่จะเป็นทุกข์ ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าบุคคลต้องการทุกข์ทรมาน กลาสเซอร์

(Glasser 2000, cited in Corey, 2004: 423) ระบุว่าคนเลือกที่จะเป็นทุกข์ด้วยเหตุผล 3 ประการ คือ ประการแรกเพื่อควบคุมความโกรธ ประการที่สองเพื่อให้บุคคลอื่นให้ความช่วยเหลือ และ ประการสุดท้าย คือ เพื่อแก้ตัวกับการที่ตนเองไม่เต็มใจทำสิ่งที่มีประสิทธิภาพมากกว่า และตรึงใจที่บุคคลยังยึดติดกับความคิดที่ว่า ตนเป็นเหยื่อของความทุกข์เขาจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงให้ดีกว่าเดิมได้ แต่จะเปลี่ยนแปลงได้ก็ต่อเมื่อตระหนักและกระทำกับความจริงที่ว่าสิ่งที่ตนกำลังกระทำอยู่นั้น มันเป็นผลจากการเลือกของตนเอง ดังนั้น หากต้องการหยุดการเลือกพฤติกรรมที่เจ็บปวดทุกข์ทรมานก็ต้องเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ตนต้องการ หรือเปลี่ยนแปลงสิ่งที่กำลังกระทำอยู่หรืออาจเปลี่ยนแปลงทั้งสองอย่าง

4) พฤติกรรมทั้งหมด (Total Behavior) พฤติกรรมหมายรวมถึงองค์ประกอบที่ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ 4 ส่วน คือ การกระทำ (Acting) เป็นสิ่งที่บุคคลกระทำออกมา เช่น กำลังพูดหรือกำลังวิ่งเยาะ ๆ เป็นต้น การคิด (Thinking) เป็นความคิดที่เกิดขึ้นโดยตั้งใจ (Voluntary Thought) และการพูดกับตนเอง (Self-Statement) ความรู้สึก (Feeling) เช่น ความโกรธ ความสนุกสนาน ความซึมเศร้า หรือความวิตกกังวล และอาการของสรีระ (Physiology) เช่น กำลังปวดศีรษะ เหงื่อกำลังไหลออกมา หรือพัฒนาการของอาการแสดงของโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจต่าง ๆ (Psychosomatic Symptoms) แม้ว่าพฤติกรรมเหล่านี้จะมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ต่อกัน แต่มีองค์ประกอบซึ่งมักปรากฏออกมาอย่างเด่นชัดกว่าองค์ประกอบอื่น ๆ

ทฤษฎีการเลือกตั้งอยู่บนข้อสันนิษฐานที่ว่า เป็นไปได้ที่บุคคลจะเลือกพฤติกรรมทั้งหมด หรือไม่เลือกองค์ประกอบใดเลย แม้ว่าพฤติกรรมได้ถูกเลือกแล้ว บุคคลก็สามารถควบคุมการกระทำและความคิดเท่านั้น หากหวังที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งหมด เช่น ความรู้สึกและการแสดงออกทางร่างกายอันเนื่องมาจากความเศร้า จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่กระทำและสิ่งที่กำลังคิด ดังนั้น หัวใจของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งหมดจึงขึ้นอยู่กับ การเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงวิธีการกระทำและวิธีการคิด เพราะนี่คือสิ่งที่สามารถควบคุมได้ หากสามารถเปลี่ยนแปลงการกระทำและความคิดได้ ความรู้สึกและการแสดงออกทางสรีระก็จะเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย

5) สาระสำคัญของทฤษฎีการเลือก (The Essence of Choice Theory) ทฤษฎีการเลือกสอนว่า ตัวเราเองเท่านั้นที่สามารถควบคุมพฤติกรรมเราได้ หนทางเดียวสำหรับการควบคุมเหตุการณ์ในสภาพแวดล้อมก็คือ การควบคุมผ่านสิ่งที่บุคคลเลือกที่จะกระทำ ความรู้สึกเป็นอย่างไรนั้นไม่สามารถควบคุมได้ บุคคลไม่ได้เป็นทาสใจ (Psychological Slave) ของคนอื่น และไม่ได้ติดกับดักของอดีตหรือปัจจุบัน นอกจากบุคคลเลือกที่จะเป็นจริงอยู่ อดีตอาจก่อให้เกิดปัญหาในปัจจุบันแต่ตัวอดีตไม่เคยเป็นปัญหา อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นในอดีต ล้วนผ่านไปแล้วทั้งสิ้น งานที่บุคคลต้องทำคือ การสร้างสัมพันธภาพในปัจจุบันที่ถูกต้อง ตัวอย่างเช่น หากบุคคลไม่พอใจในสัมพันธภาพเมื่อครั้งอดีต เช่นการถูกกระทำรุนแรงในวัยเยาว์ สิ่งที่มีนเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้

งานของผู้นำกลุ่มแบบเผชิญความจริง คือ การช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนัก และยอมรับในสิ่งที่กระทำอยู่นั้นว่าเป็นการกระทำที่ไม่ได้ช่วยอะไรให้ดีขึ้น ช่วยให้พวกเขายอมรับตนเองอย่างที่เป็นอยู่และนำพวกเขาไปสู่การกำหนดแผนการในความเป็นจริง แผนการที่เมื่อทำแล้วพวกเขาจะดีขึ้น พร้อมกับการช่วยให้สมาชิกอื่นในกลุ่มได้กระทำในสิ่งเดียวกัน

โดยสรุปแล้วหลักการสำคัญของทฤษฎีการเลือกมี 10 ประการ ดังนี้

5.1) คนเดียวที่สามารถควบคุมพฤติกรรมได้คือ เจ้าของพฤติกรรมเท่านั้น

5.2) ทั้งหมดที่สามารถให้ผู้อื่นได้เป็นเพียงข้อมูล

5.3) สุดท้ายแล้วปัญหาทางจิตใจทั้งหลายล้วนเป็นปัญหาของสัมพันธภาพ

5.4) ความสัมพันธ์ที่เป็นปัญหามักเกิดขึ้นเสมอ ๆ ในชีวิตของคนในปัจจุบัน

5.5) อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นในอดีตอาจมีความเกี่ยวข้องกับสิ่งที่บุคคลเป็นอยู่ในทุกวันนี้ แต่บุคคลสามารถตอบสนองความต้องการได้เพียงขณะนี้และวางแผนเพื่อตอบสนองอย่างต่อเนื่องในอนาคต

5.6) บุคคลสามารถตอบสนองความต้องการของตนได้โดยกำหนดภาพในโลกคุณภาพเท่านั้น

5.7) ทุกสิ่งที่บุคคลกระทำ เป็นความประพฤติดของบุคคล

5.8) ทุกพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเป็นพฤติกรรมโดยรวมซึ่งเกิดจากองค์ประกอบ 4 ประการ คือ การกระทำ การคิด ความรู้สึก และอาการของสรีระ

5.9) ทุกพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเป็นการเลือกแล้ว แต่บุคคลควบคุมได้โดยตรงเพียงการกระทำ และการคิดเท่านั้น ส่วนความรู้สึกและอาการของสรีระควบคุมได้โดยอ้อมผ่านการเลือกที่จะคิดและกระทำ

5.10) ทุกพฤติกรรมของบุคคลถูกกำหนดโดยคำกริยาและเรียกชื่อจากส่วนซึ่งยอมรับได้มากที่สุด

สรุปโดยรวม ทฤษฎีการเลือกยืนยันว่าแหล่งของการแสดงพฤติกรรมทั้งหมดอยู่กับปัจจุบัน สิ่งที่มีมนุษย์กระทำ คิด รู้สึกมีเป้าหมายเพื่อตอบสนองความต้องการปัจจุบัน ทฤษฎีการเลือกท้าทายและโต้แย้งทฤษฎีที่เชื่อว่าพฤติกรรมมนุษย์ถูกกำหนดโดยอิทธิพลของความขัดแย้งในอดีต หรือเรื่องราว ในอดีตของผู้รับคำปรึกษาโดยสิ้นเชิง การเข้าใจอดีตจะช่วยทำให้เกิดความตระหนักรู้ต่อปัญหาที่น่าเสนอ ในปัจจุบัน ตระหนักรู้ถึงประสบการณ์ที่นำมาใช้เป็นบทเรียนในปัจจุบัน ผู้รับคำปรึกษาอาจ มีประวัติที่ไม่ได้รับการตอบสนองมาเป็นเวลานาน แต่ปัญหาที่แท้จริงคือความต้องการนั้นยังไม่ได้รับการเติมเต็มในปัจจุบัน ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะใช้ความเข้าใจอดีตของผู้รับคำปรึกษา เพื่อดึงให้หันมาสนใจกับงานสร้างความเข้มแข็ง และพฤติกรรมที่สามารถตอบสนองความพึงพอใจในปัจจุบันและในอนาคต เมื่อผู้รับคำปรึกษาเริ่มเรียนรู้ที่

จะตอบสนองความต้องการในปัจจุบันเพิ่มขึ้น อิทธิพลของความทรงจำ ในอดีตอาจเริ่มละลาย และผู้รับคำปรึกษาจะสามารถเคลื่อนไปข้างหน้า จากความเข้มแข็งที่เริ่มสร้างความเข้มแข็งที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ การเปลี่ยนแปลงเช่นนี้เกิดขึ้นได้ด้วยความมุ่งมั่นและทำงานอย่างหนักหน่วง โดยได้รับการสนับสนุนให้กำลังใจ

3.5.1.3 จุดมุ่งหมายของทฤษฎีให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

ดวงมณี จงรักษ์ (2548: 190) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง คือ การทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถเพิ่มการควบคุมชีวิตของตนโดยการรู้จักเลือกที่ดีกว่าเดิม การเลือกอย่างชาญฉลาด พิจารณาการตัดสินใจจากเกณฑ์ 3 ข้อต่อไปนี้

1) สิ่ง que เลือกตอบสนองความต้องการพื้นฐานและความต้องการเฉพาะที่สะท้อนในโลกของจินตนาการ

2) สิ่ง que เลือกนั้นมีคุณสมบัติของความรับผิดชอบ คือเคารพในสิทธิของผู้อื่น

3) การเลือกนั้นตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริง และความสามารถบรรลุได้โดยการวางแผนที่ดี เป้าหมายอื่นๆ ที่มีความสำคัญของทฤษฎีนี้คือ

3.1) การช่วยให้สมาชิกสามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่วางอยู่บนรากฐานของความเคารพซึ่งกันและกัน ต่างฝ่ายต่างรู้สึกดีและได้รับการตอบสนอง

3.2) การช่วยให้สมาชิกพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จแทนเอกลักษณ์ของความล้มเหลว

3.3) การช่วยให้สมาชิกมีพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีสุขภาพจิตที่ดีอย่างสม่ำเสมอ พฤติกรรมนี้จะส่งเสริมพฤติกรรมโดยรวม เช่น ช่วยให้สมาชิกคิดอย่างชัดเจน มีประสบการณ์ที่นำมาซึ่งความสุขและอารมณ์บวกอื่นๆ ดำเนินการรักษาสุขภาพด้วย

สรุปว่าการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เผชิญกับสภาพความเป็นจริง สนับสนุนให้บุคคลได้รู้จักตนเอง (Identity) มีความรับผิดชอบ (Responsibility) พิจารณาส่งต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริง (Reality) และรู้จักประเมินสิ่งถูกสิ่งผิด(Right and Wrong) ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้จะนำไปสู่การมีความรู้สึกว่าตนมีค่า (Self-Respect) นำไปสู่พฤติกรรม ที่พึงปรารถนา

3.5.1.4 เทคนิคและวิธีการ

จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ (2557: 167-172) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เรียกว่า วงจรแห่งการให้คำปรึกษา (The Cycle of Counseling) ซึ่งเป็นการนำเอาแนวคิดของทฤษฎีมากำหนดเป็นแนวปฏิบัติมีองค์ประกอบสำคัญ 2 ประการคือ สิ่งแวดล้อมในการให้คำปรึกษา และ วิธีการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) สิ่งแวดล้อมในการให้คำปรึกษา (The Counseling Environment) เป็นองค์ประกอบแรกของวงจรการให้คำปรึกษา ประกอบด้วยสิ่งสำคัญต่อไปนี้

1.1) คุณลักษณะของผู้นำกลุ่ม การให้คำปรึกษาจะเกิดขึ้นได้ต้องเริ่มจากการที่ผู้นำกลุ่มพยายามสร้างบรรยากาศแห่งการรักษาให้เกิดขึ้นในกลุ่มซึ่งจะเกิดจากผู้นำกลุ่มได้สร้างความสัมพันธ์อันดีกับสมาชิกในกลุ่ม สัมพันธภาพที่ดีถือเป็นรากฐานของสัมพันธภาพแห่งการรักษา หากไม่มีการสร้างสัมพันธภาพดังกล่าวนี้ ก็ไม่สามารถสร้างกลุ่มที่มีประสิทธิภาพได้ การดำเนินการกลุ่มจะเป็นไปควบคู่กับสายสัมพันธ์ที่เต็มไปด้วยความรู้สึกไว้วางใจ จึงจะส่งผลให้เกิดความตั้งใจแน่วแน่ในการทำงานในกลุ่มเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามมาคุณลักษณะของผู้นำกลุ่มมีความสัมพันธ์กับการสร้างสัมพันธภาพแห่งการรักษาได้แก่ เป็นผู้ที่มีความอบอุ่น มีความเข้าใจ มีการยอมรับ ให้ความใส่ใจ หนักแน่นและให้เกียรติสมาชิกกลุ่ม ใจกว้าง และเต็มใจในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การเป็นผู้รับฟังอย่างแท้จริง สามารถใช้คำถามเพื่อนำไปสู่การทำความเข้าใจสมาชิกกลุ่มอย่างแท้จริง ไม่เพียงแต่เป็นผู้ฟังเพื่อสะท้อนสิ่งที่สมาชิกพูดเท่านั้น

1.2) ทักษะและพฤติกรรมของผู้นำกลุ่ม นอกจากคุณลักษณะทางบวกของผู้นำกลุ่มแล้ว การสร้างบรรยากาศกลุ่มยังเป็นผลจากทัศนคติ และพฤติกรรมของผู้นำกลุ่มด้วย ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่มีความหวัง สามารถช่วยส่งเสริมให้เกิดปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม และสร้างปัจจัยแห่งการรักษาโรค พึงหลีกเลี่ยงการพรีำเตือน การวิพากษ์วิจารณ์ การไม่ให้ความหมายหรือความสำคัญ การจับผิด การให้ความสำคัญกับการควบคุมภายนอก การยอมรับคำขอโทษ การยึดเยียดความกลัว และการล้มเลิกความตั้งใจง่าย ๆ

ผู้นำกลุ่มที่หวังจะสอนสมาชิกกลุ่มให้เป็นผู้ที่เห็นคุณค่าของความรับผิดชอบในพฤติกรรมทั้งหลาย จะไม่ยอมรับการขอโทษ หากสมาชิกกลุ่มเลิกละการทำร้ายตนเอง เมื่อสมาชิกกลุ่มไม่ปฏิบัติตามสิ่งที่ได้สัญญาไว้เพื่อการเปลี่ยนแปลง ผู้นำกลุ่มจะไม่ถามว่า “ทำไม” หรือรับฟังคำขอโทษที่ไม่ได้ทำตามสัญญาแต่จะสอนให้สมาชิกได้เห็นว่า การขอโทษเป็นรูปแบบของการหลอกลวงตนเอง (Self-Deception) เป็นการลดความรู้สึกผิดได้ชั่วคราวแต่จะนำไปสู่ความล้มเหลวและตอกย้ำการเป็นผู้ที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว

2) วิธีการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง (Specific Procedures That Lead to Change Behavior) Wubbolding (2002, cited in Corey, 2004: 430-435) ได้เสนอกระบวนการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เรียกว่า WDEP System เป็นอักษรย่อที่แสดงถึงชุดของเทคนิควิธีการเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1) ความต้องการ (W: Want) หมายถึง ผู้นำกลุ่มช่วยให้ค้นหาคำว่า “อะไรคือสิ่งที่คุณต้องการ” ผู้นำกลุ่มต้องใช้ทักษะการตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกได้สำรวจ ย้อนรำลึก กำหนด และระบุรายละเอียดของความต้องการและวิธีการที่ใช้เพื่อให้บรรลุความต้องการ ผู้นำกลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง จึงต้องฝึกฝนการใช้ทักษะการตั้งคำถามเป็นอย่างดี เพื่อให้รู้ว่าจะถามอะไร (What) มีวิธีการถามอย่างไร (How) และควรถามเมื่อใด (When) การใช้คำถามที่เจาะจงตรงประเด็น ในจังหวะเวลาและสถานการณ์จะช่วยให้สมาชิกได้ค้นหาความต้องการ และเกิดการประเมินพฤติกรรมปัจจุบันได้ ตรงกันข้ามหากผู้นำกลุ่มถามโดยไร้ทิศทางและใช้คำถามฟุ่มเฟือย อาจก่อให้เกิดความรำคาญ เกิดการต่อต้านและการปกป้องตนเองของสมาชิกได้

นอกจากนี้ในกระบวนการให้คำปรึกษายังมีการสำรวจ อัลบั้มภาพ หรือโลกคุณภาพของสมาชิก รวมถึงพฤติกรรมของสมาชิกที่จะย้ายโลกภายนอกเข้าไปใกล้กับความต้องการในโลกภายใน ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจแง่มุมต่าง ๆ ในชีวิต สิ่งที่ต้องการจากเพื่อน ครอบครัว หรือการทำงาน นอกจากนี้สมาชิกจะได้รับประโยชน์มากขึ้น หากสามารถให้รายละเอียดว่าตนคาดหวังหรือต้องการอะไรจากผู้นำกลุ่มและจากตนเอง

ในบรรยากาศกลุ่ม สมาชิกได้สำรวจว่าอะไรคือสิ่งที่ตนต้องการอะไรซึ่งตนเองมีอยู่และอะไรบ้างที่ยังไม่ได้รับ การบวนการให้คำปรึกษาจะพุ่งความสนใจไปที่การให้สมาชิกได้ประเมินตนเอง (Self-Evaluation) เพื่อพิจารณาว่าทิศทางของพฤติกรรมอันจะนำไปสู่การตอบสนองความต้องการการประเมินตนเองเป็นเงื่อนไขพื้นฐานของการเปลี่ยนแปลงอันเฉพาะเจาะจง และช่วยลด ความคับข้องใจของสมาชิกได้ คำถามที่ดีจะช่วยให้สมาชิกได้กำหนดจุดมุ่งหมายอย่างชัดเจนว่า อะไรคือ สิ่งที่ต้องการ

2.2) การกระทำและการกำหนดทิศทาง (D: Doing and Direction) เป็นขั้นของการใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกได้หันมาพิจารณาพฤติกรรมในปัจจุบันของตนที่กำลังทำอะไรเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ เปรียบได้กับผู้นำกลุ่มถือกระจกเงาเบื้องหน้าสมาชิกและถามว่า “ทางเลือกนี้จะช่วยให้คุณไปถึงสิ่งขณะนี้ โดยไม่ยินยอมให้สมาชิกได้พูดถึงเหตุการณ์ในอดีต นอกจากเหตุการณ์นั้นจะมี ความเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นการมุ่งเน้นไปที่สิ่งที่สมาชิกได้เผชิญหน้ากับตนเองตาม ความเป็นจริงและผลที่เกิดขึ้นจากการทำพฤติกรรมในปัจจุบัน ดังนั้น ปัญหาต้องถูกแก้ไขในปัจจุบันและอนาคตผ่านการวางแผนที่ดี อาจอภิปรายในอดีตบ้างหากช่วยให้สมาชิกได้วางแผนใหม่ให้ดีกว่าเดิม เมื่อใดที่ปัญหาถูกแก้ไขได้ มันย่อมส่งผลให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการปรับความคิดและการเลือกเพื่อแสดงออกได้ดีกว่าเดิม

ผู้นำกลุ่มหลีกเลี่ยงการสนทนาเกี่ยวกับความรู้สึก หรือปฏิกิริยาของร่างกาย เนื่องจากเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงการกระทำง่ายกว่ากระบวนการเปลี่ยนแปลงค่านิยมหรือทัศนคติ ดังนั้น เมื่อสมาชิกระบายความรู้สึกว่าตนไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ จึงไม่มีคำถามเพื่อหาเหตุผลของความรู้สึกดังกล่าว หรือไม่พยายามสำรวจความรู้สึกดังกล่าว หากต้องการมีการอภิปรายเรื่องของความรู้สึก ประเด็นสำคัญอยู่ที่การพิจารณารายละเอียดของการกระทำซึ่งเกี่ยวข้องหรือส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกนั้น หากสมาชิกสามารถเปลี่ยนแปลงการกระทำได้เมื่อใด ความรู้สึกย่อมเปลี่ยนแปลงตามเมื่อนั้น

2.3) การประเมินตนเอง (E: Self-Evaluation) เป็นการให้สมาชิกได้เผชิญกับผลของพฤติกรรมตนเอง แล้วตัดสินใจว่าพฤติกรรมนั้นมีคุณภาพเพียงใด หากผู้รับคำปรึกษาไม่มีการประเมินตนเอง ก็จะไม่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น การประเมินตนเองจึงเป็นแก่นของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เมื่อผู้รับการบำบัดได้ประเมินตนเองเกี่ยวกับคุณภาพพฤติกรรมแล้ว ก็สามารถพิจารณาได้ว่า อาจเกิดความล้มเหลวอะไรขึ้นในอนาคต และตนสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งใดหากต้องการความสำเร็จ

สิ่งสำคัญในขั้นนี้ คือ ผู้นำกลุ่มจะไม่มี การตัดสินใจพฤติกรรมและ ไม่รับผิดชอบแทนในการตัดสินใจของเขา ผู้นำกลุ่มพยายามอย่างที่สุดในการช่วยให้เขาได้หยุด มองและรับฟัง หากผู้นำกลุ่มสามารถกระตุ้นให้สมาชิกได้ตั้งคำถามกับตนเองได้ ก็เท่ากับว่าการ เปลี่ยนแปลงเริ่มเกิดขึ้นแล้ว การขอให้สมาชิกได้ประเมินแต่ละองค์ประกอบของพฤติกรรมจึงเป็น งานหลักของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ผู้นำกลุ่มแบบเผชิญความจริงจะใช้ทักษะต่าง ๆ เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ประเมินพฤติกรรมตนเองโดยอาศัยกระบวนการกลุ่ม

2.4) การวางแผน (P: Planning) เป็นการช่วยสมาชิกได้กำหนด แผนการปฏิบัติอันจะนำไปสู่การตอบสนองความต้องการได้ การริเริ่มวางแผนอาจเกิดขึ้นโดยตัว สมาชิกเอง ผู้นำกลุ่ม หรือเป็นความร่วมมือกันของสมาชิกและผู้นำกลุ่ม โดยเริ่มต้นที่การกำหนด เป้าหมายในระยะสั้นก่อนและมีโอกาสประสบความสำเร็จสูง เพื่อให้เกิดความสำเร็จ แล้วความสำเร็จ นั้นจะเป็นการเสริมแรงทางบวกต่อการปฏิบัติในระยะยาวต่อไป

ในขั้นการวางแผน เป็นช่วงเวลาของการสอนอย่างชัดเจน มีการ ให้ข้อมูลใหม่ ๆ และร่วมกันค้นหาหนทางต่าง ๆ ที่สามารถตอบสนองความต้องการได้ เวลาส่วนใหญ่ใช้ไปกับการกำหนดแผนการและการตรวจสอบว่าแผนนั้นจะได้ผลหรือไม่ และแผนนั้น อยู่ภายใต้การควบคุมของตนเองหรือไม่สมาชิกกลุ่มเรียนรู้วิธีการวางแผนที่อยู่ในความเป็นจริง และ สามารถรับผิดชอบได้ มีการส่งเสริมให้สมาชิกได้ทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ หรือลองใช้วิธีการใหม่ ซึ่งแตกต่างจากวิธีการเดิมที่ใช้เพื่อตอบสนองความต้องการ แล้วนำแผนการนั้นไปปฏิบัติต่อไป การกำหนดที่มีประสิทธิภาพ จึงเป็นงานสำคัญที่ผู้นำกลุ่มต้องช่วยตรวจสอบ Wubbolding (2002, cited in Corey, 2004: 430-435) สรุปลักษณะแผนที่ดีว่าต้องง่าย ความเป็นไปได้สูงวัดได้ และ มีความชัดเจน สามารถทำได้ทันที ควบคุมได้โดยเจ้าของแผน มีความคงเส้นคงวา และสามารถ ปฏิบัติซ้ำได้ มีข้อสัญญากำหนดทั้งระยะสั้นและระยะยาว สามารถปรับเปลี่ยนได้ มีความเป็นส่วนตัว มีคุณลักษณะทางบวก มีการประเมินผลได้ ใช้กระบวนการเป็นหลัก ตอบสนองความต้องการและ ความจำเป็นได้ และมีการกำหนดเวลาที่ชัดเจน ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศของการยอมรับ และร่วมมือกันในการกำหนดแผนการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรับผิดชอบต่อ การกำหนดแผน และการเลือกปฏิบัติตามแผนที่ตั้งไว้ให้ได้ การกำหนดแผนที่ดีและมีความเป็นไปได้สูงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอต่อการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง จำเป็นต้องมีความเต็มใจในการปฏิบัติ จึง จำเป็นต้องมีการสร้างพันธะสัญญา เพื่อช่วยให้สมาชิกได้บังคับตนเองและมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตาม แผนได้ ดังนั้นจึงมีการเพิ่มพันธะสัญญา (C: Commitment) เพื่อช่วยในการทำให้เกิด การเปลี่ยนแปลง

จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงข้างต้น สรุปได้ว่าทฤษฎีนี้มีส่วน ในการเสริมสร้างให้กับนักเรียนวัยรุ่นเกี่ยวกับการตระหนักถึงความสำคัญของการเลือก ความรับผิดชอบต่อ การเลือกของตนเอง เป็นการช่วยเหลือให้นักเรียนวัยรุ่นตระหนักว่ากำลัง ทำอะไร เกิดการยอมรับตนเอง และชี้ทางให้นักเรียนวัยรุ่นเกิดการวางแผนตามความเป็นจริง รู้จัก ประเมินสิ่งถูกสิ่งผิด ซึ่งนำไปสู่การมีความรู้สึกว่าตนเองมีค่า ทำให้นักเรียนวัยรุ่นกระทำพฤติกรรม ที่ปรารถนาได้จนประสบความสำเร็จ

3.5.2 ทฤษฎีให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling)

3.5.2.1 ความเป็นมา

วิกเตอร์ แฟรงเคิล (วัชรวิ ทรัพย์มี. 2554: 46-47; อ้างอิงจาก Viktor Frankle. 1905 – 1997) เกิดและได้รับการศึกษาในเวียนนา แฟรงเคิลได้รับปริญญาแพทยศาสตร และปริญญาเอกในมหาวิทยาลัยเวียนนา ในช่วงปี ค.ศ.1945 แฟรงเคิลถูกจับเข้าค่ายกักกันของนาซี เขาอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความทรมาน เขาสูญเสียครอบครัว พ่อแม่ พี่ น้อง ลูกเมีย แม้แต่ชีวิตของตนเองก็แทบไม่รอด แต่เขาไม่ยอมให้ประสบการณ์นั้นมาทำลายความกระตือรือร้นในชีวิต

แฟรงเคิล ได้พัฒนาปรัชญาชีวิตขึ้นในปี ค.ศ.1949 และได้พิมพ์เผยแพร่เป็นหนังสือหลายเล่ม งานเขียนของเขาได้รับการแปลมากกว่า 20 ภาษา หนังสือของเขาชื่อ “Man’s Search for Meaning” (ค.ศ. 1963) เป็นหนังสือเล่มหนึ่งที่ขายดีไปทั่วโลก แฟรงเคิลเชื่อว่าจุดสำคัญยิ่งในชีวิตมนุษย์ก็คือ การแสวงหาจุดหมายในชีวิตและมีความรับผิดชอบในการดำเนินชีวิตของตน โดยใช้สติปัญญามากกว่าเป็นไปโดยสัญชาตญาณ ความหมายในชีวิตของแต่ละคนเป็นเรื่องเฉพาะตัว ซึ่งแตกต่างจากค่านิยม อันอาจมีร่วมกับผู้อื่นในสังคม เขาสามารถเป็นผู้นำชีวิตของตนได้

เขาได้พัฒนาจิตบำบัดโดยมุ่งแสวงหาความหมายในชีวิต (Logotherapy) หรือ Therapy Through Meaning ปัญหาของคนหลายคนก็คือการให้ความหมาย ความว่างเปล่า (Existential Vacuum) ซึ่งทำให้คนเฉื่อยชา จุดประสงค์ของการช่วยเหลือก็คือการกระตุ้นให้มีการแสวงหาความหมายในชีวิตท่ามกลางความทุกข์ยาก

แฟรงเคิล เดินทางไปบรรยายแนวคิดเกี่ยวกับการบำบัดแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Therapy) ในยุโรป ในลาตินอเมริกา เอเชียตะวันออกเฉียงใต้และสหรัฐอเมริกา

3.5.2.2 แนวคิดทฤษฎีให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557: 133-135) ได้กล่าวถึง แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมไว้ว่า

1) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self - Awareness) ความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง ทำให้บุคคลสามารถเลือกสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างอิสระ เมื่อพวกเขาตระหนักรู้ตนเองมากขึ้น พวกเขามีอิสระมากขึ้น ถึงแม้ว่าจะถูกวางเงื่อนไขทางสังคม หรือข้อจำกัดอื่น ๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่มจะทำให้สมาชิกค้นพบเอกลักษณ์เฉพาะตนเกี่ยวกับการดำรงชีพ (Being-in-the-World) ในกลุ่มสมาชิกมีโอกาสในการแสดงความรู้สึกที่เป็นเอกลักษณ์ของตน และการมองโลกของแต่ละคน สมาชิกยังต้องเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างเปิดเผย ซึ่งทางเลือกในการเพิ่มระดับของการตระหนักรู้ในตนเอง มีดังนี้

1.1) เราสามารถเลือกที่จะเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง หรือเลือกที่จะจำกัดขอบเขตการรับรู้ของตนเอง

1.2) เราสามารถกำหนดชีวิตของเราได้ หรือเราจะปล่อยให้ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมมากำหนดชีวิตของเรา

1.3) เราสามารถใช้ศักยภาพของเราทำสิ่งต่าง ๆ ได้ หรือเราเลือกที่จะไม่ทำอะไรเลย

1.4) เราสามารถเลือกสร้างความผูกพันอย่างมีความหมายกับผู้อื่น หรือเลือกที่จะอยู่อย่างโดดเดี่ยว

1.5) เราสามารถแสวงหาความเป็นตัวเอง หรือจะปล่อยให้สูญเสียเอกลักษณ์โดยทำตามผู้อื่น

1.6) เราสามารถสร้างสรรค์และค้นพบความหมายในชีวิต หรือจะอยู่อย่างว่างเปล่าและไร้ความหมาย

1.7) เราสามารถเข้าไปเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงและประสบการณ์ความวิตกกังวลจากการตัดสินใจของเรา หรือเราเลือกที่จะมั่นคงโดยพึ่งพาผู้อื่น

1.8) เราสามารถมีชีวิตอยู่ในปัจจุบันโดยยอมรับเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความตายที่อาจเกิดขึ้นโดยไม่คาดฝัน หรือเราจะหลบซ่อนจากความเป็นจริงเนื่องจากความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น

2) การกำหนดตนเองและความรับผิดชอบ (Self-Determination and Personal Responsibility) มนุษย์สามารถกำหนดชีวิตของตนเอง มีอิสระเลือกท่ามกลางทางเลือกที่หลากหลาย เพราะฉะนั้นเป็นความรับผิดชอบของเราที่จะนำชีวิตและกำหนดโชคชะตาของเราตามมุมมองของนักอัตถิภาวนิยมให้แนวคิด “ถึงแม้ว่าเราถูกผลักดันให้เข้ามาสู่โลกใบนี้ แต่จุดที่เราอยู่ และสิ่งที่เราเป็นนั้นเป็นผลจากการเลือกของเรา”

3) ความวิตกกังวล (Existential Anxiety) ตามมุมมองแบบอัตถิภาวนิยม ความวิตกกังวลเป็นเรื่องปกติของมนุษย์ที่เป็นผลมาจากการต้องการเลือก โดยปราศจากการชี้แนะและการไม่รู้ถึงผลที่เกิดขึ้น ในการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกจะได้รับความช่วยเหลือเพื่อยอมรับความขัดแย้งในการดำเนินชีวิต เช่น ความมีชีวิตและความตาย ความสำเร็จและความล้มเหลว ดังคำกล่าวของ แวน เดอร์เซิน สมิท (Van Deurzen-Smith; 1991; cited Corey.2000: 256) ที่กล่าวว่า การบำบัดแบบภาวนิยมไม่ใช่ทำให้ความเครียดลดลง แต่ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความกล้าหาญ และเชื่อมั่นพอที่จะเผชิญกับชีวิตโดยตรง เพื่อเผชิญกับความเครียดในชีวิตประจำวันด้วย ดังนั้นผู้นำกลุ่มต้องสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มยอมรับความวิตกกังวลในฐานะที่เป็นกระบวนการความจริงของงาน และช่วยให้ค้นพบความกล้าหาญที่จะเผชิญกับความวิตกกังวลของตนเอง และการสนับสนุนในการสร้างพันธะสัญญา และการลงมือปฏิบัติของสมาชิกกลุ่ม

4) ความตายและความไม่มีตัวตน (Death and Nonbeing) นักอัตถิภาวนิยมอธิบายว่า ความตายเปรียบเสมือนความสำคัญในการพบความหมายและจุดมุ่งหมายของชีวิต

5) การค้นหาความหมายของชีวิต (The Search for Meaning) การต่อสู้เพื่อค้นหาจุดหมายในชีวิตเป็นลักษณะเฉพาะที่เด่นชัดของมนุษย์ เราดำรงอยู่เพื่อค้นหาความหมายและเอกลักษณ์ส่วนบุคคล การค้นหาความหมายของชีวิตมีหลายวิธี ดังคำกล่าวของ แฟรงเคิล (Frankle. 1963. Cited Corey.2000: 260) ที่กล่าวว่า มีวิธีการมากมายในการค้นหาความหมายได้ โดยผ่านการทำงาน ความรัก ความทุกข์ทรมาน และผ่านการปฏิบัติต่อผู้อื่น หน้าที่ของผู้นำกลุ่มไม่ต้องบอกสมาชิกเกี่ยวกับความหมาย ในชีวิตของพวกเขาเป็นอย่างไร แต่ควรให้กำลังใจในการค้นพบความหมายสำหรับของพวกเขาเอง

6) การค้นหาความเป็นตัวตนที่แท้จริง (The Search for Authenticity) การมีชีวิตอยู่อย่างแท้จริงเป็นกระบวนการที่มากกว่าจุดจบที่หยุดยั้ง (Deurzen-Smith 1988; cited Corey.2000: 261) เราเป็นสิ่งที่แท้จริง การมีชีวิตอยู่ด้วยตัวเราจะนำไปสู่ ความผูกพันกับสิ่งที่มีค่า โดยการมีชีวิตแบบนี้ให้ความรู้สึกสงบ ลึกซึ้งอยู่ภายใน แม้ว่าการค้นหาความจริงแท้ในตัวตนมิใช่เรื่องง่าย การมีชีวิตอยู่อย่างแท้จริงจริงนำการรู้และการยอมรับถึงข้อจำกัดของตนเอง ดังคำกล่าวของแฟรงเคิล ที่กล่าวว่า “ถ้าเรามองมนุษย์ดังที่เขาเป็นอยู่ เราก็จะมองว่าเขาแย่ แต่ถ้าเรามองเขาดังที่เขาควรจะเป็น เราก็จะช่วยให้เขาเป็นตามที่เขาสามารถจะเป็นได้”

7) ความโดดเดี่ยวและความสัมพันธ์ (Aloneness and Relatedness) นักอัตถิภาวนิยม เชื่อว่า ในที่สุดพวกเราต่างอยู่โดยลำพัง การอยู่อย่างโดดเดี่ยวอาจจะเป็นสิ่งที่น่ากลัวสำหรับคนที่พยายามหลีกเลี่ยงปัญหา ด้วยการนำตนเองไปสู่ความสัมพันธ์และมีกิจกรรมที่วุ่นวาย โดยเชื่อว่า พวกเขาจะช่วยให้หายกลัวได้ เรายังคงมีทางเลือกในการประสบกับความโดดเดี่ยว และพยายามค้นหาความหมายในชีวิตของตนเอง แต่เราสร้างทางเลือก และรู้ถึงเอกลักษณ์ของตนเองเราก็จะเชื่อมโยงกับผู้อื่นอย่างถ่องแท้ และมีความหมายได้ นั่นคือเราต้องยืนหยัดด้วยตนเอง ก่อนที่จะยื่นเคียงข้างผู้อื่น

3.5.2.3 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม

ดวงมณี จงรักษ์ (2548: 168-169) กล่าวว่าเป้าหมายพื้นฐาน คือ การช่วยเหลือให้บุคคลพบความหมาย ค่านิยมและเป้าหมายในการดำรงชีวิต การช่วยเหลือไม่ใช่เพื่อบรรเทาอาการหรือเปลี่ยนพฤติกรรม แต่เพื่อให้บุคคลมีสติรู้ในวิถีการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน และช่วยให้เขาหลุดพ้นจากบทบาทของการตกเป็นเหยื่อ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาล้ำที่เผชิญกับความวิตกกังวลที่เป็นจากมิติของการดำรงชีวิต โดยอาจจะขอให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าเรื่องและบทวนอดีตของตน เพื่อสะท้อนให้เขาเข้าใจถึงตัวแปรที่เป็นอุปสรรค ที่ทำให้เขาสามารถดำเนินชีวิตด้วยค่านิยมของตนเอง หรือได้เห็นถึงสิ่งที่ขัดขวางการเป็นตัวของตัวเอง ทั้งนี้ผู้ให้คำปรึกษาอาจใช้ทักษะที่สำคัญ ได้แก่ ความเข้าใจอย่างลึกและการเป็นคนที่แท้จริง ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและการไม่ตัดสินผู้รับคำปรึกษา จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถรับฟังอย่างไม่มีการคาดคะเนไว้ล่วงหน้าและ มีความเข้าใจโลกภายในของผู้รับคำปรึกษาได้อย่างแท้จริง นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษายังอาจช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความ

มีอิสระและความรับผิดชอบรวมทั้งข้อจำกัด เพื่อให้เขาทบทวนการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่การมีความหมายและการใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่

3.5.2.4 เทคนิคและวิธีการ

ดวงมณี จงรักษ์ (2548: 171-172) ได้กล่าวถึงสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปลี่ยนแปลง คือตัวตนของผู้ให้คำปรึกษาที่แสดงบทบาทความจริงแท้ของการเป็นมนุษย์ที่มีข้อจำกัด และเป็นมนุษย์ที่สะท้อนปรัชญาอัตถิภาวนิยม ปัจจัยสำคัญประการต่อมาคือสัมพันธภาพที่ผู้ให้คำปรึกษายินยอมให้ตนเกี่ยวพันกับผู้รับคำปรึกษาในระดับเข้มข้น โดยมีพื้นฐานของความเคารพในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ เทคนิคอื่นที่ใช้ได้แก่

1) การเข้าใจโลกของผู้รับคำปรึกษา (Being in the World) ผู้ให้คำปรึกษาต้องทำความเข้าใจโลกของผู้รับคำปรึกษาให้ได้มากที่สุด เป็นโลกที่เขามีสัมพันธภาพกับตนเองและผู้อื่น ผู้ให้คำปรึกษาอาจขอให้เขาเล่าถึงภูมิหลังของครอบครัวในวัยเด็ก หลังจากเข้าใจแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีเป้าหมายทำให้โลกของผู้รับคำปรึกษาเกิดสมดุล

2) การร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น (Sharing Existence in the Moment) ผู้ให้คำปรึกษาต้องตั้งใจรับฟังเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษาอย่างแท้จริง ในขณะที่รับฟัง ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีการรับฟังผู้รับคำปรึกษาแต่เพียงผู้เดียว การรับฟังอย่างแท้จริงนั้นจะทำให้รู้สึกสัมผัสเกี่ยวข้องกับผู้รับคำปรึกษาอย่างลึกซึ้ง จนผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้ตัวเองเป็นตัวชี้กำหนดได้ว่าผู้รับคำปรึกษาคิดหรือรู้สึกอย่างไร

3) การตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered Awareness of Being) หมายถึงผู้ให้คำปรึกษาต้องทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความตระหนักรู้ในตัวเองและโลกของตนมากยิ่งขึ้น หลังจากรับฟังเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษาอย่างเข้าใจ โดยเฉพาะการตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์กับตนเองและผู้อื่นอย่างไม่สมดุล การตระหนักรู้ถึงการดำเนินชีวิตที่ปฏิเสธศักยภาพของตน รวมถึงการมีชีวิตอยู่อย่างไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง

4) การรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-Responsibility) ผู้ให้คำปรึกษาท้าทายให้ผู้รับคำปรึกษาต้องรับผิดชอบต่อวิถีชีวิตที่เป็นปัญหาในปัจจุบัน สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีความรับผิดชอบต่อทางเลือกใหม่ที่มีข้อจำกัด ผู้ให้คำปรึกษาจะขัดจังหวะผู้รับคำปรึกษาเมื่อเขาแสดงการหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ เช่น ถ้าผู้รับคำปรึกษาพูดว่าเขาไม่สามารถทำสิ่งนี้ได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะตัดบททันที โดยพูดว่า “คุณหมายถึงคุณจะไม่ทำสิ่งนั้นหรือ” นอกจากนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีความรับผิดชอบต่อความรู้สึก ความคิด การกระทำ โดยใช้คำถามย้อนให้เขาคิดว่า เขามีส่วนอย่างไรต่อการทำให้สถานการณ์เกิดขึ้น หรือเขามีส่วนร่วมต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำนั้นอย่างไร

5) การระเบิดความรู้สึกที่ถูกสกัด (Dynamite the Affect Block) ผู้ให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมใช้เทคนิคจากการให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง พฤติกรรมนิยม และแบบเกสโตลต์ เพื่อช่วยผู้รับคำปรึกษาให้สลายการสกัดกั้นความรู้สึก ทฤษฎีอัตถิภาวนิ

ยมเชื่อว่าการไม่รู้จักระมัดระวังเป็นผลมาจากการไม่รู้จักระวังความปรารถนา ซึ่งมีสาเหตุจากการไม่รู้จักระวังความรู้สึก ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามในทำนองว่า “คุณรู้สึกอย่างไร” “คุณต้องการอะไร” กับผู้รับคำปรึกษาบ่อยครั้ง นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาอาจขอให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการถึงอารมณ์ที่เขาพยายามหลีกเลี่ยงให้เพิ่มมากขึ้น (Emotional flooding) หรือกล่าวซ้ำถึงความรู้สึกบางอย่าง โดยพูดซ้ำด้วยเสียงที่ดังมากขึ้น

6) การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารัดสติใจ (Help Client Make Choices) ผู้ให้คำปรึกษาต้องไม่เป็นผู้เสนอทางเลือกใหม่ แต่แนะนำให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาแนวทางแต่ละแบบพร้อมข้อจำกัด ผู้ให้คำปรึกษาอาจขอให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการถึงข้อจำกัดแต่ละแนวทาง หลังจากนั้นผู้รับคำปรึกษาจะเป็นผู้พิจารณาการตัดสินใจเลือก

7) การกระทำที่ขัดแย้งกับสามัญสำนึก (Paradoxical Intention) แฟรงเคิล (Frankl, 1978) เป็นผู้ริเริ่มเทคนิคนี้โดยบอกให้ผู้รับคำปรึกษาทำหรือคิดถึงสิ่งที่เขากลัวมาก คนไข้หญิงของแฟรงเคิลมีอาการกลัวการออกนอกบ้าน แฟรงเคิลบอกให้เธอเดินออกจากบ้านและพยายามแสดงอาการเป็นลมล้มลง เธอได้พยายามทำเป็นลมแต่ไม่ประสบผลสำเร็จ วิธีการนี้ทำให้คนไข้ลดอาการกลัวเป็นลมเมื่อออกนอกบ้านได้สำเร็จ ยาลอม (ดวงมณี จงรักษ์. 2549: 171-172; อ้างอิงจาก Yalom. 1980) ได้นำหลักการนี้มาใช้กับผู้รับคำปรึกษาที่แสวงหาความหมายของชีวิต เขาเชื่อว่าการแสวงหาความหมายของคุณสมบัติของการกระทำที่ขัดแย้งกับสามัญสำนึก (Paradox) กล่าวคือถ้าบุคคลยิ่งแสวงหาเขาจะยิ่ง ไม่พบ การแสวงหาความหมายไม่ใช่สิ่งที่จะเกิดขึ้นทันที แต่เป็นกระบวนการตลอดชีวิตที่ต้องผ่านความรู้สึกวิตกกังวล ความกลัวผ่านกระบวนการรู้ตัว และการตัดสินใจ ดังนั้นถ้าผู้รับคำปรึกษาเล่าที่จะลองพฤติกรรมใหม่ ผู้ให้คำปรึกษาจะบอกให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมนั้น เช่น ไปดูภาพยนตร์คนเดียว พร้อมเจตนาแสดงอาการตกใจกลัวตัวสั่นขณะจะเข้าไปโรงภาพยนตร์

8) การสะท้อนออก (Dereflection) เป็นเทคนิคที่พัฒนาโดยแฟรงเคิล เขาบอกให้ผู้รับคำปรึกษาลดความสนใจตนเอง แต่หันไปให้ความสำคัญกับการค้นหาความหมายนอกตนเอง เพื่อลดการหมกมุ่นในตน ลดอาการวิตกกังวล วิธีการนี้ถูกนำไปใช้ในการให้คำปรึกษาแบบการรู้คิดพฤติกรรมด้วยผู้ให้คำปรึกษาเชื่อว่าการให้ความสำคัญกับปัญหาจะทำให้ปัญหาเลวร้ายยิ่งขึ้น แต่จะใช้วิธีหันเหความสนใจของผู้รับคำปรึกษาออกจากปัญหา โดยไม่ได้บอกให้เขาปฏิเสธปัญหาหรือเก็บกด แต่ให้ความสำคัญกับแง่มุมทางบวกหรือข้อดีของผู้รับคำปรึกษาแทน ดังนั้นการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาที่ขี้อาย คือการบอกให้เขาร่วมกิจกรรมทางสังคมอย่างมากจนเขาสีมน่าตนเองเคยวิตกกังวลกับสายตาคนอื่นที่เฝ้าสังเกตอยู่

จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมข้างต้น สรุปว่าทฤษฎีนี้มีส่วนช่วยในการเสริมสร้างและกระตุ้นให้นักเรียนวัยรุ่นแสวงหาความหมายในชีวิต มีกำลังใจ กล้าใช้ชีวิต ส่งเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นมีการกำหนดเป้าหมายในชีวิต มีการวางแผนในการดำเนินชีวิต ด้านการศึกษาต่อ ของตนเอง ซึ่งส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นมีการจัดการชีวิตด้านการเรียนของตนเองได้ดีขึ้น

3.5.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง

3.5.3.1 ความเป็นมา

ดวงมณี จงรักษ์ (2548: 163) กล่าวว่า ทฤษฎีนี้เป็นผลที่เกิดจากประสบการณ์หลายอย่างของโรเจอร์ส เริ่มตั้งแต่การเติบโตในครอบครัวของโปรแตสแตนท์ ที่เน้นการทำงานหนักในชนบท เขามีความเชื่อในความสามารถของบุคคลที่จะพึ่งพาตนเองและเอาชนะอุปสรรค ประสบการณ์ถัดมาเป็นพื้นฐานทางการศึกษาที่หลากหลายของโรเจอร์ส ในด้านเกษตร วิทยาศาสตร์ ปรัชญา ศาสนศาสตร์ การศึกษา และจิตวิทยา ทำให้เขามีความคิดที่ครอบคลุมโดยรวม โดยมีความเชื่อในอิสระทางความคิด นอกจากนี้โรเจอร์สได้รับอิทธิพลจากปรัชญาตะวันออก เมื่อเขาได้รับเลือกเป็นตัวแทนนักศึกษาคริสเตียนไปประชุมที่กรุงปักกิ่ง เขามีความนิยมในปรัชญาของดิวอี้ (Dewey) และมีประสบการณ์ทางจิตวิทยาที่เน้นการวัดและการควบคุมอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ ประสบการณ์ที่หลากหลายข้างต้นได้รับการเพิ่มเติมอีก เมื่อเขาได้มีโอกาสฝึกหัดการให้คำปรึกษาแบบจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ ระหว่างการฝึกงานที่สถาบันการดูแลเด็ก หลังสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก ทำงานที่แผนกการศึกษาเด็ก ณ มหาวิทยาลัยโรเชสเตอร์ (Rochester) ที่นั่นเขามีโอกาสพบปะกับลูกศิษย์ของ ออตโตแรงค์ (Otto Rank) หลายคนบุคคลเหล่านั้นมีส่วนทำให้โรเจอร์สมีความมั่นใจเชื่อว่าสัมพันธภาพเป็นประเด็นที่มีความสำคัญในการมีจิตบำบัด

แนวคิดการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง แสดงถึงการปรับเปลี่ยนจากผู้ให้ความช่วยเหลือสู่ผู้รับคำปรึกษามาเป็นสัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับบุคคล ปัจจุบันการให้ความสำคัญ กับบุคคลหรือยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางไม่เป็นเพียงรูปแบบหนึ่งของการทำจิตบำบัด แต่สะท้อนถึงมุมมองชีวิต ปรัชญา วิถีความเป็นอยู่ซึ่งเหมาะสมกับทุกสถานการณ์ที่มีเป้าหมาย ซึ่งคำนึงถึงการเจริญเติบโตพัฒนาของบุคคล ของกลุ่มและชุมชน ทฤษฎีของโรเจอร์สมีผลกระทบอย่างมากต่อ ผู้ที่อยู่วงการช่วยเหลือ ประการแรกโรเจอร์สได้ผนวกแนวคิดของมาสโลว์ ที่เชื่อในศักยภาพของบุคคลที่จะพัฒนาตนให้ใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ ประการที่ 2 โรเจอร์ส ให้ความสำคัญขอต่อผู้ให้คำปรึกษาให้มีคุณสมบัติของการเปิดเผยตนและพยายามรับรู้ ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้ที่เชี่ยวชาญและรู้ดีที่สุดต่อความรู้สึกและสิ่งที่เกิดขึ้นกับเขา ประการที่ 3 วิธีการของโรเจอร์ส จะให้ความสำคัญกับการอบรมผู้ให้คำปรึกษาและผู้ทำจิตบำบัดเพิ่มเติม และ ประการที่ 4 ปรัชญาของโรเจอร์ส ได้ครอบคลุม สู่การนำไปประยุกต์ใช้อย่างหลากหลาย เช่น ป้องกันสุขภาพจิตขั้นต้น การทำจิตบำบัดกับเด็ก วัยรุ่นและครอบครัว การทำจิตบำบัดแบบกลุ่ม และการทำกลุ่มแบบ Sensitivity หลังจากการเสียชีวิตของ โรเจอร์ส ในปี ค.ศ. 1987 แนวคิดการคำนึงถึงบุคคลเป็นศูนย์กลางได้ขยายขอบเขตจากห้องศูนย์กลางให้คำปรึกษาไปสู่คนส่วนมากในสังคม แนวคิดนี้นับว่าเป็นเสมือนตำนานของบุคคลที่ได้ดำเนินชีวิตตามปรัชญาของทฤษฎีอย่างใช้ศักยภาพ อย่างเต็มที่เกือบทุกทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความช่วยเหลือจะได้ประโยชน์จากความคิด และงานเขียนของโรเจอร์สไม่มากนัก

3.5.3.2 กระบวนการกลุ่มให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ดวงมณี จงรักษ์ (2548: 172) กล่าวว่า ลักษณะของกลุ่มบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นแบบไม่มีโครงสร้าง ปัญหาที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่ของสมาชิกกลุ่มก็คือ การใช้เวลาในการอยู่ด้วยกันค่อนข้างมาก เวลาที่ใช้ในการดำเนินกลุ่มนี้คือ ความลังเลสงสัย ความวิตกกังวล ดังนั้นสมาชิกกลุ่มจึงพยายาม หรือหาวิธีการที่จะสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกคนอื่น ๆ การเริ่มต้นกระบวนการกลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางจะเป็นลักษณะผิวเผิน เป็นเรื่องทั่ว ๆ ไป มีความกังวลใจที่จะสำรวจความรู้สึกและทัศนคติทั้งของตนเองต่อผู้อื่น และต่อตัวเอง เมื่อกลุ่มดำเนินไปเรื่อย ๆ ความแตกต่างระหว่างตัวตนภายนอกและภายในก็จะค่อย ๆ ลดลง การสื่อสารอย่างจริงแท้จะทำให้บุคคลเริ่มเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงและเรื่องราวที่ลึกซึ้งมากขึ้น สุดท้ายสมาชิกในกลุ่มจะเกิดความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง และเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ในที่สุด

กระบวนการของกลุ่ม โรเจอร์สได้สรุปไว้ 15 ขั้นตอนที่ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นตามลำดับ

1) สภาพไร้ทิศทาง (Milling Around) ในระยะแรกของกลุ่ม จะไม่มีใครเป็นผู้นำกลุ่มอย่างชัดเจน จึงเป็นช่วงเวลาที่สับสน เจ็บ มีความสัมพันธ์แบบผิวเผิน พูดเรื่องทั่ว ๆ ไป อึดอัด คับข้องใจ ไม่มีความต่อเนื่อง พูดคุยแบบไม่มีโครงสร้าง สมาชิกกลุ่มรับรู้อย่างไม่รู้จักซึ่งกันและกัน มาพบและอยู่ร่วมกันแบบชั่วคราวชั่วคราว ดังนั้นสิ่งที่เกิดขึ้นในระยะนี้คือ ความลังเลสงสัย สับสน คับข้องใจ บุคคลที่เปิดเผยเรื่องราวของตนเองออกมาก่อน เขาจะคอยสังเกตปฏิกิริยาจากเพื่อนในกลุ่มว่าเป็นอย่างไร

2) การต่อต้านและการแสดงออกและการสำรวจตน (Resistance to Personal Expression or Exploration) สมาชิกยังแสดงออกผิวเผิน สาเหตุเพราะกลัวปฏิกิริยาของสมาชิกในกลุ่มที่มีต่อตนเองและยังไม่มีใจกว้างใจต่อกลุ่ม โรเจอร์ส ยกตัวอย่างในการทำกลุ่มของเขาพบว่า เมื่อสมาชิกคนใดคนหนึ่งเปิดเผยเรื่องราวของตนเองกับภรรยาออกมา ก็มีสมาชิกคนหนึ่งบอกให้หยุดพูดและถามว่า คุณแน่ใจแล้วหรือที่จะเล่าเรื่องนี้? คุณทราบได้อย่างไรว่ากลุ่มนี้ไว้ใจใจได้? คุณจะรู้สึกอย่างไรเมื่อคุณกลับบ้านและบอกภรรยาว่าคุณเปิดเผยเรื่องราวอะไรบ้าง? มันไม่เหมาะสมที่คุณจะเล่าเรื่องนี้ออกไปเรื่องราวนี้สามารถอธิบายได้ว่า สมาชิกคนนี้นักกลัวที่จะต้องเปิดเผยเรื่องราวของตนเองและเขาไม่ไว้ใจกลุ่ม

3) การบรรยายความรู้สึกในอดีต (Description of Past Feeling) เมื่อกลุ่มดำเนินไปสมาชิกก็เริ่มที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยเรื่องราวที่เปิดเผยมักเป็นเรื่องราวในอดีต เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้น “ที่นั่นและแต่ก่อน” (there and then) เรื่องราวที่พูดเป็นเรื่องนอกกลุ่ม

4) การเปิดเผยความรู้สึกทางลบ (Expression of Negative Feeling) เป็นการแสดงความรู้สึกที่แท้จริงครั้งแรกในลักษณะ “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” (Here and Now) การแสดงทัศนคติ ทางลบต่อสมาชิกกลุ่มคนอื่นหรือต่อผู้นำกลุ่ม ซึ่งอาจเป็นความไม่พอใจ เป็นความโกรธ

เป็นต้น การที่สมาชิกแสดงความรู้สึกเช่นนี้เพราะว่า เป็นวิธีการในการทดสอบความเป็นอิสระและความไว้วางใจกลุ่ม เป็นบรรยากาศที่เขาสามารถแสดงตัวตนจริง ๆ ของตัวเองได้ ทั้งทางบวกและทางลบ ทดสอบว่ากลุ่มมีความปลอดภัยจริงหรือเป็นสถานที่ที่เขาจะถูกลงโทษออกจากกลุ่ม

5) การเปิดเผยและสำรวจเรื่องราวส่วนตัวที่มีความหมาย (Expression and Exploration of Personally Meaningful Material) สมาชิกจะเริ่มให้กลุ่มรับรู้ตัวตนที่ลึกซึ้งของเขามากขึ้น เหตุผลเพราะสมาชิกเริ่มตระหนักว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มแล้ว เขารับรู้ว่าความรู้สึกทางลบที่เคยแสดงออกไปนั้นได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ไม่มีผลกระทบตามมา รับรู้ว่าเป็นอิสระเมื่ออยู่ในกลุ่ม กลุ่มจึงพัฒนาให้เกิดบรรยากาศของความไว้วางใจขึ้น

6) การแสดงความรู้สึกระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้น “ในขณะนั้น” ในกลุ่ม (The Expression of Immediate Interpersonal Feeling in the Group) ขั้นนี้เป็นการแสดงความรู้สึกระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม สมาชิกเปิดเผยความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนสมาชิกด้วยกัน ทั้งความรู้สึกทางบวก ทางลบ และทัศนคติต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้จะช่วยทำให้เกิดบรรยากาศของความไว้วางใจมากขึ้น

7) การพัฒนาความสามารถเชิงบำบัดในกลุ่ม (The Development of a Healing Capacity in the Group) สิ่งที่น่าประทับใจที่โรเจอร์ส ค้นพบภายในกลุ่มคือ การสังเกตเห็นว่าสมาชิกกลุ่ม มีปฏิกริยาอย่างเป็นธรรมชาติที่แสดงถึงการช่วยเหลือสมาชิกคนหนึ่งที่มีความเจ็บปวด เศร้าโศกเสียใจ ลักษณะแบบนี้โรเจอร์ส เรียกว่า ความสามารถเชิงบำบัด ซึ่งมีอยู่ในธรรมชาติของกลุ่ม เพียงแต่ให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างเป็นอิสระ คุณภาพในเชิงบำบัดก็จะดำเนินการขึ้นตนเอง

8) การยอมรับตนเองและการเริ่มต้นเปลี่ยนแปลง (Self-Acceptance and the Beginning) การยอมรับตนเองเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง การยอมรับตนเองในส่วนที่เคยหลีกเลี่ยงและปฏิเสธตัวเอง เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง เป็นการเข้าใจตัวตนจริงมากขึ้น

9) การถอดหน้ากากและความเสแสร้ง (The Cracking of Facades) สมาชิกจะรู้สึกว่าการบรรยากาศในกลุ่มเป็นกันเองมากขึ้น สมาชิกกล้าเป็นตัวของตัวเอง เปิดเผยในระดับที่ลึก ไม่มีการปิดบังซ่อนเร้น มีความรู้สึกเป็นอิสระ สมาชิกกลุ่มบางคนจะรู้สึกทนไม่ได้ถ้าใครบางคนเปิดเผยตนเองออกมา หรือถ้าใครยังใช้กลไกป้องกันตนเองอยู่ (Defense Mechanism) กลุ่มจะผลักดันให้สมาชิกผู้นั้นเปิดเผยตนเอง

10) ข้อมูลสะท้อนกลับ (Feedback) เป็นการรับข้อมูลจากผู้อื่น ที่มีต่อตนเอง ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลด้านบวกและด้านลบ สิ่งนี้จะทำให้เกิดประสบการณ์ใหม่ในชีวิต มีความเข้าใจตนเองและเข้าใจกันในกลุ่มมากขึ้น

11) การเผชิญหน้า (Confrontation) เป็นข้อมูลสะท้อนกลับอย่างเข้มข้น บางครั้งเผชิญหน้าทางบวก และบ่อยครั้งเผชิญหน้าทางลบ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการเข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกัน

12) สัมพันธภาพที่ช่วยเหลือนอกกลุ่ม(The Helping Relationship Outside the Group Session) การที่สมาชิกพยายามต่อสู้กับปัญหาส่วนตัว ความเศร้าเสียใจ และได้รับการช่วยเหลือจากสมาชิกในกลุ่ม หลาย ๆ ครั้งพบว่าความช่วยเหลือนี้ยังเกิดขึ้นภายนอกกลุ่มด้วย

13) ความสัมพันธ์แท้จริงพื้นฐาน (The Basic Encounter) สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งในกระบวนการกลุ่มคือการที่สมาชิกได้ใกล้ชิดกันและกันมากขึ้น มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันมากกว่าในชีวิตปกติธรรมดา มีคำพูดและท่าทางที่สื่อให้สมาชิกเห็นถึงคนที่แท้จริง

14) การแสดงความรู้สึกบวกและความรู้สึกใกล้ชิด(The Expression of Positive Feeling and Closeness) สมาชิกบางคนเมื่อแสดงความรู้สึกบางอย่างออกไป (ทั้งทางบวกและลบ) และได้รับการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามมาคือความสนิทสนม และความรู้สึกทางบวกมากขึ้น ดังนั้นเมื่อกลุ่มดำเนินต่อไปจะเกิดบรรยากาศของความรู้สึกอบอุ่นและไว้วางใจต่อกันมากขึ้น

15) การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในกลุ่ม (Behavior Change in the Group) จากการสังเกตของโรเจอร์ส พบว่าสมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น เช่น ลักษณะท่าทางน้ำเสียง นี่คือการรู้สึกแท้ ๆ ของแต่ละคน เต็มไปด้วยการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การเปลี่ยนแปลงที่มีความละเอียดมากขึ้นเป็นขึ้นเป็นการเปลี่ยนแปลงภายในของบุคคล เช่น การให้ตนเองได้มีโอกาสรับฟังและเข้าไปสัมผัสกับเหตุการณ์สะท้อนใจของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

3.5.3.3 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา

ดวงมณี จงรักษ์ (2548: 176) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีลักษณะที่เฉพาะแตกต่างจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มส่วนใหญ่ เป้าหมายที่เน้นคือ การสร้างสถานการณ์เงื่อนไข เพื่อให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัย รู้สึกปราศจากการประเมินเงื่อนไขนี้ได้แก่ ความจริงแท้ของผู้ในกลุ่ม (Genuineness) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) และการที่สมาชิกสามารถรับรู้ถึงคุณลักษณะดังกล่าวจากผู้นำกลุ่ม (Reciprocity) เงื่อนไขเช่นนี้ทำให้สมาชิกได้มีโอกาสทบทวนการรับรู้เกี่ยวกับตนเองเสียใหม่ ทำให้ตนกับประสบการณ์สอดคล้องกันตรงกันกลายเป็นบุคคลใหม่ตามประสบการณ์ที่แท้จริง การที่สมาชิกจะรู้จักตนเองได้อย่างแท้จริงนั้น สมาชิกต้องสามารถตระหนักได้ว่าตนมีความรู้สึกระดับลึกอย่างไรต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ดังนั้นเป้าหมายอีกประการหนึ่งคือ การเน้นประสบการณ์ ความรู้สึกของสมาชิก(The Member's Experiencing of Feeling) โดยที่ผู้นำกลุ่มจะเน้นการสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้สมาชิกมีสติสัมผัสกับอารมณ์ความรู้สึกให้มากที่สุด

3.5.3.4 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557: 131-132) ได้กล่าวถึงเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยี่ดบุคคลเป็นศูนย์กลางไว้ดังนี้

1) การฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) ทักษะหัวใจของการให้คำปรึกษาที่แสดงถึงการให้ความสนใจให้ผู้ให้คำปรึกษา เพื่อรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา และมีการตอบรับอย่างเหมาะสม

2) การเงียบ (Silence) เป็นช่วงเวลาที่ไม่มีการสื่อสารทางวาจาต่อกัน ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้อยู่กับตัวเอง ได้ใช้ความคิด ได้สัมผัสอารมณ์ความรู้สึกของตน และสัมผัสโลกภายในของตน ที่จะทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหาของตนเองมากยิ่งขึ้น

3) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) ผู้ให้คำปรึกษารับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่แสดงออกมาโดยภาษาพูดและภาษาท่าทาง และสื่อความรู้สึกนั้นกลับไปแก่ผู้รับคำปรึกษาด้วยภาษาพูดที่เหมาะสมชัดเจน

4) การทำให้กระจ่าง (Clarification) ผู้ให้คำปรึกษาช่วยทำให้แก่นแท้ของข่าวสารทั้งด้านเนื้อหาและอารมณ์แสดงออกได้ชัดเจนและเข้าใจง่ายยิ่งขึ้น เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาไม่สับสนในเนื้อหาและอารมณ์ที่ต้องการจะสื่อกลับเพิ่มความเข้าใจมากยิ่งขึ้น

5) การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) เป็นการยอมรับสมาชิกโดยไม่ตัดสินพฤติกรรมหรือความรู้สึกของสมาชิกว่าดีหรือเลว ด้วยการสื่อสารทางบวกกับสมาชิก

6) คุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี (Poor and Good Listening Characteristics) เป็นเทคนิคที่แสดงให้เห็นถึงคุณลักษณะการฟังทางบวก คือ การสบตา การพูดทวนคำในสิ่งที่พูด ถามคำถาม ผงกศีรษะ และการแสดงท่าทางสนใจ คุณลักษณะการฟังทางลบ คือ การรบกวน มองดูนาฬิกา พูดแต่เรื่องของตนเอง แสดงท่าทางเบื่อหน่าย และหัวเราะหรือพยายามคุยเรื่องอื่น

7) การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Listening with Empathy) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการทำความเข้าใจความรู้จากคำพูด ซึ่งความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) เป็นทักษะที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติ สนใจฟังผู้พูดและรู้ว่าเขาหรือเธอมีความรู้สึกอย่างไร มี 4 ขั้นตอน คือ

7.1 ฟังเพื่อให้รับรู้ความรู้สึก คือ ฟังทั้งน้ำเสียง ภาษาท่าทาง

7.2 รับรู้ความรู้สึกของเขาหรือเธอ ระบุดีว่าเขาได้ยินอะไร เห็นอะไร เช่น เสียงของคุณดูเหมือนจะโกรธ

7.3 ทำความกระจ่างกับความรู้สึกโดยใช้คำพูดเช่น “ฉันได้ยินว่าคุณกำลังรู้สึกบางสิ่งบางอย่างเหมือน... หรือ คุณยกตัวอย่างให้ฉันฟังได้ไหม”

7.4 ตรวจสอบโดยใช้คำพูด “คุณฟังนะถ้าฉันเข้าใจ ว่าอะไรที่คุณกำลัง จะพูดคือ...”

8) ตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive Response) เป็นการกล้าในการติดต่อสื่อสารและมีความก้าวร้าวน้อย มี 4 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 “เมื่อ...” (พูดถึงพฤติกรรมของคนอื่นอย่างเป็นรูปธรรม)

ขั้นที่ 2 “ผลกระทบคือ...” (พูดถึงการกระทำของคนอื่นนั้นมีผลกระทบต่อตัวคุณอย่างไร)

ขั้นที่ 3 “ฉันรู้สึก...” (อธิบายถึงความรู้สึกของคุณ)

ขั้นที่ 4 “ฉันหวังว่า...” (เสนอแนะว่าอะไรที่คุณอยากให้เกิดขึ้น/ต้องการ)

จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางข้างต้น ทฤษฎีนี้ช่วยเสริมสร้างให้นักเรียนวัยรุ่นมีความสามารถในการค้นพบตนเอง มีความเข้าใจและยอมรับตนเองได้มากขึ้น รู้ว่าตนเองมีความสามารถ ความถนัด หรือความชอบสนใจในด้านใด พร้อมทั้งช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นมีแนวทางในการพัฒนาตนเอง ปรับปรุงตนเองให้ตรงกับความสามารถที่แท้จริงได้ ซึ่งส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นมีความสามารถในการจัดการชีวิตตนเองในด้านการเรียนได้เป็นอย่างดี

3.5.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

(Rational Emotive Behavior Therapy :REBT)

จันท์เพ็ญ แสงอรุณ (2557: 175) ได้กล่าวว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT) เป็นทฤษฎีที่มุ่งแก้ไขปัญหาด้านจิต ซึ่งไม่ได้เน้นเพียงอารมณ์และพฤติกรรม แต่ให้ความสำคัญกับความคิดด้วยวิธีการให้คำปรึกษา มีลักษณะฉับไวและน่าทึ่ง มุ่งที่การกระทำเป็นสำคัญ Albert Ellis เป็นผู้พัฒนาและนำเสนอแนวคิดของทฤษฎีตั้ง ค.ศ. 1955 โดยใช้ชื่อทฤษฎีว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล และอารมณ์ (Rational-Emotive Therapy: RET) และใช้ชื่อนี้มาจนกระทั่งปี ค.ศ. 1994 ได้เปลี่ยนชื่อโดยเพิ่มคำว่า พฤติกรรมเข้ามา ซึ่งเขาให้ความสำคัญมาตลอด เป็นการเน้นความสำคัญขององค์ประกอบทั้ง 3 ประการ คือ อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม โดยเชื่อว่าความคิด อารมณ์ และการกระทำของมนุษย์ไม่สามารถแยกขาดจากกันได้ ทั้ง 3 องค์ประกอบมีความเกี่ยวข้องกันเสมอ และยากที่จะประสกับองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งเพียงอย่างเดียว และทั้ง 3 องค์ประกอบมีอิทธิพลต่อกัน Ellis ได้ประยุกต์แนวคิดกลุ่มพฤติกรรมนิยมมาผสมผสานมา กับแนวคิดกลุ่มมนุษยนิยม โดยระบุว่า ความสุขของมนุษย์เกิดจากแหล่งสำคัญ 2 แหล่ง คือการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขในผลงานที่เกิดขึ้น ซึ่งไม่เป็นไปตามคาดหวัง และความอดทนระดับสูงต่อความคับข้องใจในการจัดการกับปัญหาความไม่พอใจสิ่งต่าง ๆ

3.5.4.1 แนวคิดสำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557: 165-168) ได้สรุปแนวคิดสำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ไว้ว่า

1) สมมติฐานบางประการและข้อสันนิษฐานของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

1.1) มนุษย์เกิดมาพร้อมกับศักยภาพในการคิด 2 ด้าน คือ การคิดที่สมเหตุสมผล (Rational Thinking) หรือการคิดแบบตรงไปตรงมา กับ การคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational Thinking) หรือการคิดอ้อมค้อม

1.2) มนุษย์เป็นผู้รับผิดชอบในการเกิดอารมณ์ของตนเอง ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ความเชื่อ ค่านิยม และเจตคติเป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาอารมณ์และพฤติกรรมที่ปรับตัวไม่ได้โดยตรง ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นการคิดที่อันตรายและทำลายตนเอง

1.3) มนุษย์ทุกคนมีความโน้มเอียงที่จะมีเหตุผลในการปกป้องรักษาตนเอง การสร้างความสุข การคิดและการพูดจา ความรัก การเข้าร่วมกับคนอื่น การเติบโต และการประสบความสำเร็จแห่งตน และคนเรามีแนวโน้มการทำลายตนเอง การหลีกเลี่ยงที่จะคิด การผลักดันประกันพรง การทำสิ่งผิดพลาดซ้ำซาก ความคิดเชิงมกมาย ขาดความอดทน ต้องการความสมบูรณ์แบบ การประณามตนเองและการหลีกเลี่ยงไม่ยอมเติบโตเป็นตัวของตัวเอง คนเราเป็นมนุษย์ธรรมดา ย่อมทำผิดพลาดได้ ในขณะที่เดียวกันก็สามารถเรียนรู้ทักษะอยู่อย่างมีความสงบได้ด้วยตัวเอง คนเราสามารถพูดกับตัวเอง (Self-Talk) ประเมินตนเองได้ (Self-Evaluation) และอยู่ได้ด้วยตนเอง (Self-Sustaining) เราจะมีความรู้สึกยุ่งยากทางอารมณ์และพฤติกรรม เมื่อมีความชอบอะไรขึ้นมา เช่น ต้องการความรัก การยอมรับ และความสำเร็จ แต่เมื่อไม่ได้รับสิ่งเหล่านั้น ก็จะคิดว่ามันเป็นเรื่องที่เลวร้าย

1.4) คนเรามีแนวโน้มในการพัฒนาเติบโต และเป็นตัวของตัวเอง โดยกำเนิด แต่การมุ่งไปข้างหน้านั้นถูกรบกวนด้วยการคิดที่อ้อมค้อมไม่สมเหตุสมผล และถูกรบกวนด้วยแบบแผนของการยอมจำนนต่อตนเองตามที่ได้เรียนรู้มา

1.5) พฤติกรรมของคนเราเกิดจากความเชื่อที่ยึดถือเกี่ยวกับตนเองคนอื่นและโลก พฤติกรรมที่เป็นประโยชน์เกิดจากความเชื่อที่มีเหตุผล ส่วนพฤติกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์เกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยทั่ว ๆ ไป พฤติกรรมของคนเราจะมีเป้าหมาย เอาอาจลงมือกระทำ เพื่อเปลี่ยนแปลงความรู้สึกไม่สบายใจที่กำลังได้รับ

1.6) การดำรงชีวิตที่มีเหตุผลของมนุษย์ ประกอบด้วยการคิด การรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย เป็นการพยายามต่อสู้ที่พอดีระหว่างความสุขระยะสั้นกับความสุขระยะยาวที่เกิดจากความมีวินัยในปัจจุบัน ส่วนการดำรงชีวิตที่ไม่มีเหตุผล ประกอบด้วยการคิด การรู้สึก และพฤติกรรมในแนวทางที่ขัดขวางหรือรบกวนเป้าหมาย

1.7) การคิดและอารมณ์มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด การคิดและอารมณ์มักเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน ในลักษณะเชิงวงกลมที่เป็นเหตุผลต่อกันและกันอย่างแนบแน่น ดังนั้น เมื่อเกิดการคิดก็จะทำให้เกิดอารมณ์ และเมื่อเกิดอารมณ์ก็จะทำให้เกิดการคิด ทั้งการคิดและอารมณ์เกิดจากการเฝ้าบอกตัวเอง (Self-Talk) นอกจากนี้ การคิดและอารมณ์ยังมีปฏิสัมพันธ์กับพฤติกรรม เพราะบุคคลแสดงพฤติกรรมบนพื้นฐานของการคิดและอารมณ์ การแสดงพฤติกรรมของเขามีอิทธิพลต่อการคิดและอารมณ์ ดังนั้น การคิด อารมณ์ และพฤติกรรมจึงยากที่จะแยกจากกันอย่างแท้จริง

1.8) การทำงานของมนุษย์จึงเป็นลักษณะองค์รวม (Holistic Functioning) ทั้งในด้านการรับรู้และการกระทำ

2) การเกิดความผิดปกติทางด้านอารมณ์

ความเชื่อของบุคคลมาจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งรับเข้ามา โดยไม่ได้พิจารณาตั้งแต่ในช่วงวัยเด็กตอนต้น ความเชื่อที่ตำหนิตนเอง คำพูดด้านลบ คำพูดที่สั่งการ คำพูดที่ไม่มีเหตุผลต่าง ๆ ที่บุคคลพูดซ้ำแล้วซ้ำอีก รวมทั้งองค์ประกอบอื่น ๆ ที่ทำให้มีความผิดปกติทางด้านอารมณ์ เช่น ความไม่รู้ไม่เข้าใจ ความโง่เขลา ความดื้อรั้น การปกป้องตนเอง การมองโลกในแง่ดีเกินไป และการที่บุคคลมุ่งสนใจที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์มากกว่าการเปลี่ยนแปลงตนเอง

3) ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C Of REBT

ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C Of REBT เป็นหัวใจสำคัญของทฤษฎีการปฏิบัติแบบ REBT (Corey, 2004: 398) เอลลิส (Ellis) เสนอรูปแบบเพื่ออธิบายง่าย ๆ ถึงวิธีการคิดที่ส่งผลกระทบต่อปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม สรุปได้ดังนี้

A คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน (Activating Event or Antecedent) ได้แก่ เหตุการณ์หรือประสบการณ์

B คือ ระบบความเชื่อ (Belief System) ได้แก่การรับรู้หรือการประเมินตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น

C คือ ผลที่ตามมาหรือการตอบสนอง (Consequence or Response) ได้แก่พฤติกรรมทางอารมณ์ของบุคคล

นั่นคือ A ไม่ได้เป็นสาเหตุของ C แต่เป็น B ดังตัวอย่างที่เอลลิส(Ellis)ใช้ประกอบการอธิบายว่า ได้แก่ การตกงาน (A) ไม่ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดความซึมเศร้า (C) แต่ความเชื่อ (B) ที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับการตกงาน รวมทั้งการพูดกับตัวเอง เช่น “มันเป็นเรื่องที่เลวร้ายที่ตกงาน” และ “ฉันต้องเป็นที่ไร้ค่า” ตามทฤษฎี A-B-C อธิบายคุณสมบัติของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล

4) การเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ด้วยการสอนทฤษฎี A-B-C และเมื่อสมาชิกกลุ่มเข้าใจว่าตนเองมีความเชื่อ ค่านิยมที่ไม่มีเหตุผล ทำให้พวกเขาเกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นต้องการโต้แย้งความเชื่อและค่านิยมนั้น D เป็นตัวแทนหลักการท้าทายด้วยการโต้แย้งตนเองตามแนวคิดการบำบัดแบบรู้คิด ซึ่งเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพวิธีการหนึ่งในการลดอารมณ์ที่ไม่สมเหตุสมผล กระบวนการของการโต้แย้งใช้หลัก 3 Ds คือ 1) การค้นหา (Detect) เป็นการค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่มีเหตุผลและไม่เป็นจริง 2) การโต้แย้ง (Debating) เป็นการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และแสดงให้เห็นว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ไม่สามารถพิสูจน์ได้ด้วยหลักฐานใด ๆ อย่างไม่ 3) การแยกแยะ (Discriminating) การแบ่งแยกระหว่างความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลกับความคิดที่สมเหตุสมผล

จากจุด D ก็มาถึงจุด E หรือผลของการโต้แย้ง (Effect of Disputing) ซึ่งเป็นการล้มเลิกความคิดที่ตำหนิตนเอง การได้มาซึ่งปรัชญาเกี่ยวกับชีวิตที่มีเหตุผลและมีความเป็นจริงมากขึ้น และมีการยอมรับมากขึ้นทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และยอมรับว่าความคับข้องใจในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นสิ่งที่เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ปรัชญาชีวิตแบบใหม่นี้ มีการปฏิบัติได้อย่างแน่นอนเป็นรูปธรรม หากสมาชิกกลุ่มได้ศึกษาถึงการแยกแยะความเชื่อที่มีเหตุผลออกจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลสมผลและเป็นการทำความเข้าใจถึงบ่อเกิดของความผิดปกติทางอารมณ์ของตนเอง พร้อม ๆ กับสมาชิกคนอื่น ๆ โดยสมาชิกจะได้รับถึงวิธีการสอนต่าง ๆ ดังนี้

4.1) ทำตัวให้เป็นอิสระจากปรัชญาชีวิตที่ไร้เหตุผล เพื่อให้พวกเขาจะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งในขณะที่ดำเนินชีวิตอยู่ตามลำพัง และเมื่อมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

4.2) เรียนรู้ในการตอบสนองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น เพื่อที่จะไม่รู้สึกเจ็บปวดโดยไม่จำเป็นเมื่อต้องเผชิญกับความเป็นจริงในการดำเนินชีวิต สมาชิกกลุ่มจะช่วยกันสนับสนุนให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้เรียนรู้ที่จะมีความเพียรพยายามมากขึ้น

5) การประเมินตนเองและการเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง ตามแนวคิดของเอลลิส ที่กล่าวถึงการประเมินตนเองว่า บุคคลมีแนวโน้มอย่างมากที่จะไม่เพียงประเมินตนเอง แต่ในการปฏิบัติและพฤติกรรมว่า “ดี” หรือ “เลว” “มีคุณค่า” หรือ “ไม่มีคุณค่า” แต่ยังประเมินค่าตนเองในฐานะที่เป็นบุคคลจากพื้นฐานของการกระทำด้วย นอกจากนี้บุคคลยังสามารถที่จะยอมรับตนเองหรือพิจารณาคุณค่าของตนเองได้ไม่ยาก เพราะบุคคลต้องมีชีวิตอยู่ต่อไป และไม่มีเวลาจำเป็นเลยที่จะต้องพิสูจน์คุณค่าใน การกระทำของตนเองด้วยการได้รับความรักและการยอมรับจากผู้อื่น

จันท์เพ็ญ แสงอรุณ (2557: 181-182) ได้กล่าวถึงแนวคิดสำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในส่วนของทฤษฎีบุคลิกภาพไว้ว่าสาระสำคัญของทฤษฎี REBT คือ การรบกวนทางอารมณ์ และทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC หลักการสำคัญของทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC อธิบายว่า เมื่อบุคคลเกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์ ภายหลังจากการประสบกับเหตุการณ์บางอย่างที่กระตุ้นนั้นสาเหตุหลักของอารมณ์ไม่ได้เกิดจากตัวเหตุการณ์กระตุ้นนั้น แต่เป็นผลมาจากความเชื่อของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ดังนั้น หากบุคคลจะเปลี่ยนแปลงสภาพอารมณ์และการกระทำย่อมสามารถกระทำได้ ด้วยการทำความเข้าใจ และตระหนักถึงอิทธิพลของความคิด ความเชื่อ ที่มีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรม ความหมายของทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC อธิบายได้ดังนี้

A : เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน (Activating Events) หมายถึงสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ที่เชื่อว่าเป็นสาเหตุของความทุกข์ทางอารมณ์ ซึ่งปรากฏตัวขึ้นก่อน ซึ่ง REBT เชื่อว่าไม่ใช่สาเหตุให้เกิด C

B : ระบบความเชื่อ (Belief system) หมายถึงระบบความเชื่อของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับ A ซึ่ง REBT เชื่อว่าเป็นสาเหตุทำให้เกิด C ประกอบด้วยความคิดที่มีเหตุผล (rational Belief :rB's)

ซึ่งพบจากพฤติกรรมที่แสดงถึงความปรารถนา ความอยากและชอบ ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งความเป็นจริง และความเชื่อประเภทที่สองคือ ความเชื่อที่ไร้เหตุผล (irrational Belief : iB's) ซึ่งมักจะเป็นพฤติกรรมที่เรียวกร้องอย่างรุนแรง

C : ผลทางอารมณ์ที่ตามมา (The Emotion Consequence) หมายถึงอารมณ์หรือพฤติกรรมของบุคคลที่เป็นผลเกิดขึ้นตามมาเมื่อเกิด B เช่น ความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง ความรู้สึกไร้ค่า หรือ ความรู้สึกท้อแท้

การปรับเปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผลไปสู่ความคิดที่มีเหตุผล อาศัยขั้นตอนดังนี้

D : การโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล (Disputing the Irrational Belief) หมายถึงการวิจารณ์ความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผล ซึ่งเป็นการท้าทายความคิดที่เกินจริงหรือบิดเบือน เช่น

- ความจริงที่แท้จริงคืออะไร
- ใครเป็นบอกว่ามันต้องเป็นอย่างนั้น
- การกระทำที่มีเหตุผล สถานการณ์เป็นผู้กำหนดใช่ไหม

E : อารมณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ (New Emotional Effect) หมายถึงผลที่เกิดขึ้นตามมาจากการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเอง ซึ่งเป็นผลที่เกิดขึ้นมีทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม

3.5.4.2 เป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงอารมณ์-เหตุผลและพฤติกรรม

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557: 168) ได้สรุปว่า เป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงอารมณ์-เหตุผลและพฤติกรรม แบ่งเป็น 2 ประการใหญ่ ๆ ดังนี้

- 1) เป้าหมายทั่ว ๆ ไป คือ การช่วยเหลือบุคคลในการลดปัญหาทางอารมณ์ ลดการทำลายตนเอง ประสบความสำเร็จในตนเอง (Self-Actualized) และมีความสุขมากขึ้น
- 2) เป้าหมายย่อย ๆ ที่สำคัญ คือ การช่วยบุคคลในการคิดอย่างมีเหตุผลที่ชัดเจน มีความรู้สึกที่เหมาะสม และมีพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลในความสำเร็จตามความรู้สึกทางลบ เช่น ความเศร้า ความเสียใจ ความคับข้องใจ ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความรู้สึกไร้ค่า โดยใช้ปรัชญา REBT ที่มีประสิทธิภาพ

3.5.4.3 เทคนิคและวิธีการ

จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ (2557: 184-187) ได้สรุปเกี่ยวกับเทคนิคและวิธีการของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรมไว้ว่า เป็นการผสมผสานเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการคิด ความรู้สึก และการกระทำเป็นการ บูรณาการวิธีการของกลุ่มมานุษยนิยม และอื่น ๆ แต่เน้นไปที่มิติของการคิด และการแสดงพฤติกรรม มุ่งเน้นไปที่เทคนิคการเปลี่ยนแปลงความคิดที่ทำร้ายตนเอง ในสถานการณ์ที่เป็นรูปธรรมชัดเจน นอกจากนี้ ยังมีการปรับเปลี่ยนความเชื่อ เป็นการช่วย

ให้สมาชิกได้มองเห็นอิทธิพลของความเชื่อที่มีต่อความรู้สึกและการกระทำ ดังนั้นจึงใส่ใจในเรื่องการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกและการกระทำซึ่งเกิดจากรูปแบบการคิดที่ไร้เหตุผล โดยมีเป้าหมาย คือ การลดอาการแสดงทางอารมณ์ต่าง ๆ ด้วยการเปลี่ยนแปลงปรัชญาในชีวิต

เทคนิคที่ใช้มากที่สุดคือ การใช้อารมณ์ขัน การนำเสนอสาระของทฤษฎี การขมวดคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสม และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข นอกจากนี้ยังมีเทคนิคการใช้ภาษา ที่หนักแน่นและมีพลัง วิธีการโต้แย้ง การฝึกการแสดงออกอย่างเหมาะสม การฝึกทักษะทางสังคม การแสดงบทบาทสมมุติ การฝึกซ้อมบทบาท การสอนวิธีการเผชิญปัญหาอย่างมีเหตุผล การฝึกทักษะการแก้ไข ปัญหา การทำสัญญา การคิดอย่างเป็นระบบ การเสริมแรง การปรับโครงสร้างความคิด การบำบัดทางด้านการรู้คิด การลดความรู้สึกในสถานการณ์จริง และการให้ข้อมูล เทคนิคและวิธีการ ของทฤษฎีนี้ประกอบด้วย วิธีการด้านการรู้คิด วิธีการด้านอารมณ์ และวิธีการทางพฤติกรรม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) วิธีการด้านการรู้คิด (Cognitive Methods) เป็นการเสนอแนวคิด การเปลี่ยนแปลงความคิดที่ทำร้ายตนเอง และสอนการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลในการใช้ชีวิต เทคนิคของวิธีการด้านการรู้คิด มีดังนี้

1.1) การสอนทฤษฎีบุคคลิกภาพ ABC เป็นการสอนให้สมาชิก ได้รับรู้วิธีการและแหล่งกำเนิดของความเชื่อที่ไร้เหตุผล และสอนวิธีการประยุกต์เอาทฤษฎี ABC ไปใช้ในปัญหาที่พบในชีวิต

1.2) การโต้แย้งกับความเชื่อผิด ๆ เป็นการสอนวิธีการตรวจสอบ และปรับเปลี่ยนค่านิยม และทัศนคติเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น การสอนให้รู้จักการประเมินความฉลาด กลัว และการดูถูกตัวเอง และสอนวิธีการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล การเป็นผู้ที่สมบูรณ์แบบ การคาดการณ์ในทิศทางที่เลวร้าย เป็นการแสดงให้เห็นถึงการที่คิดความคิด ทำให้เกิดปัญหาทาง อารมณ์และพฤติกรรมไม่เหมาะสมต่าง ๆ

1.3) การมอบหมายการบ้านเกี่ยวกับการคิด (Cognitive Homework) สมาชิกกลุ่มจะได้รับแบบฟอร์มในการตรวจสอบความคิดด้วยตนเอง เพื่อตรวจสอบ ความเชื่อที่ไร้เหตุผล พร้อมระบุการโต้แย้งความเชื่อนั้นว่าเป็นอย่างไร

2) วิธีการด้านอารมณ์ (Emotive Methods)

2.1) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ผู้นำกลุ่มเป็นตัวแทนของผู้ ที่ยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เป็นผู้ที่ยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่ว่าจะแสดงพฤติกรรม อย่างไรทั้งในและนอกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะรู้สึกได้ว่า ตนไร้ค่า เป็นคนโง่ เป็นคนที่ไม่มีความสามารถ นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มช่วยสอนให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้วิธีการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขด้วย

2.2) การจินตนาการ เป็นการกระตุ้นให้สมาชิกจินตนาการว่าตน อยู่ในสถานการณ์ที่เคยชินและมีอารมณ์ความรู้สึกไม่เหมาะสม แล้วให้พยายามปรับเปลี่ยนอารมณ์ ความรู้สึกดังกล่าวมาเป็นอารมณ์ที่เหมาะสม รวมทั้งเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมกับ สภาพการณ์ด้วย

2.3) การใช้อารมณ์ขัน เป็นเทคนิคที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิด ความกระจำในพฤติกรรมที่พ่ายแพ้ของตนเองโดยไม่รู้สึกหวาดกลัว ทั้งนี้ อารมณ์ขันช่วยให้แก้ไข ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลได้

3) วิธีการทางพฤติกรรม (Behavioral Methods) วิธีการทาง พฤติกรรม จะมีประสิทธิภาพมากที่สุดหากนำมาผสมผสานกับวิธีการทางความคิด และอารมณ์ วิธีการทางพฤติกรรมประกอบด้วย

3.1) การมอบหมายการบ้าน (Homework Assignment) เป็น วิธีการช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้มีการแสดงพฤติกรรมที่มีเหตุผลมากขึ้น ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกกลุ่ม ได้ลองกระทำโดยการจินตนาการก่อน แล้วจึงมอบหมายให้นำไปปฏิบัติในชีวิตจริง ทฤษฎีการ พิจารณาเชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมนิยมใช้วิธีการลดความรู้สึกในสถานการณ์ (In Vivo Desensitization) ทั้งนี้การมอบหมายการบ้านเป็นความร่วมมือกันระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม เมื่อสมาชิกกลุ่มได้รับมอบหมายการบ้านให้นำไปปฏิบัติแล้ว ในการเริ่มกลุ่มครั้งต่อมา ผู้นำกลุ่มเริ่ม ด้วยการให้สมาชิกกลุ่มได้อ่านการบ้านที่ได้รับมอบหมายและผลการปฏิบัติ หลังจากนั้นสมาชิกกลุ่ม จะนำประเด็นที่ต้องการสำรวจมาอภิปรายถึงเป้าหมาย และแผนการ หรืออาจเป็นการรายงาน ความก้าวหน้าในการปฏิบัติ โดยผู้นำกลุ่มรับฟังอย่างตั้งใจ และพิจารณาว่า สมาชิกกลุ่มใช้คำว่า น่าจะ หรือไม่ ซึ่งเป็นการแสดงถึงความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผล หากผู้นำกลุ่มท้าทายให้สมาชิก กลุ่มเผชิญกับความเชื่อนั้น และเรียนรู้ที่จะอยู่กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผล สามารถแสดง พฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ

3.2) การเสริมแรงและการลงโทษ ใช้เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม สิ่งเสริมแรงอาจเป็นการอ่านหนังสือที่ชอบ การรับประทานอาหารที่โปรดปราน การดูหนัง การชมคอนเสิร์ต เป็นต้น หลักการเสริมแรง คือ การใช้เพื่อพัฒนาความสม่ำเสมอในการ แสดงพฤติกรรมใหม่ของสมาชิก นอกจากนี้ ยังสามารถใช้การลงโทษ ซึ่งเป็นการให้สิ่งที่สมาชิก ไม่ชอบใจ หากไม่สามารถแสดงพฤติกรรมตามที่วางแผนไว้ เช่น การบริจาคเงินหากไม่ได้ ทำตามสัญญา การต้องอยู่กับคนที่ตนเบียดเบียน เป็นต้น

3.3) การฝึกทักษะ เป็นวิธีการสำหรับผู้ที่มีขาดทักษะในเรื่องนั้น ๆ โดยยึดหลักการที่ว่า ทักษะที่จำเป็นสำหรับผู้ที่มีขาด การมีทักษะช่วยเพิ่มความมั่นใจและเป็นสิ่ง สำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามมา กลุ่มจึงมีการสอนทักษะที่จำเป็น รวมทั้ง ทักษะการสร้าง ความสัมพันธ์แก่สมาชิกกลุ่มทั้งยังส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ทักษะเพิ่มเติมจากการเรียนและ ฝึกฝนภายนอกกลุ่ม

จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมข้างต้น ทฤษฎีนี้ มีส่วนช่วยเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี โดย มีส่วนช่วยในการเสริมสร้างให้นักเรียนวัยรุ่นมีวิธีการคิดที่มีเหตุผล เกิดการแยกแยะได้ระหว่าง เหตุผลและอารมณ์ ส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองไปในทิศทางที่ เหมาะสมได้

3.5.5 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group

Counseling)

จันทรเพ็ญ แสงอรุณ (2557: 151) ได้กล่าวว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) เข้ามาสู่การทำงานกลุ่มมากขึ้น เหตุผลหนึ่งที่ทำให้กลุ่มทฤษฎีนี้ได้รับความนิยม คือ การให้คำปรึกษาโดยใช้วิธีการสอนให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจทักษะการบริหารตนเอง (Self-Management Skills) เพื่อนำไปใช้ควบคุมพฤติกรรมในชีวิตประจำวันสามารถนำไปจัดการกับปัญหาของชีวิตทั้งที่เป็นปัจจุบันและอนาคต และสามารถใช้ได้ดีแม้จะไม่ได้รับการให้คำปรึกษาอย่างต่อเนื่อง

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557: 144) ได้กล่าวว่า ครัมโบลท์ (Kruboltz) เป็นบุคคล ที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาพฤติกรรมนิยม ซึ่งมีรากฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบคลาสสิก (Classical conditioning) และการเรียนรู้เงื่อนไขไขผลกรรม (Operant Conditioning) ที่เชื่อว่ามนุษย์ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมของมนุษย์จึงเกิดจากการเรียนรู้สิ่งแวดล้อม ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีสมมติฐานว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องหยั่งรู้ ผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพฤติกรรมนิยมจะดำเนินการบำบัดอยู่บนหลักการที่ว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถเกิดขึ้นได้ก่อนที่บุคคลจะเข้าใจอนาคต และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงอาจนำไปสู่ การเพิ่มระดับการเข้าใจตนเองได้

3.5.5.1 แนวคิดสำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

จันทรเพ็ญ แสงอรุณ (2557: 152-153) ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมีคุณลักษณะสำคัญที่แตกต่างจากกลุ่มอื่น ๆ คือ ตั้งอยู่บนหลักการและวิธีการที่เป็นวิทยาศาสตร์ และการทดลองต่าง ๆ เกิดจากหลักการเรียนรู้ ซึ่งเป็นระบบที่ประยุกต์มาใช้เพื่อช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ผู้ที่ใช้กลุ่มทฤษฎีนี้จึงต้องเป็นผู้ที่มีระบบ มีความเฉพาะเจาะจง และสามารถวัดได้ แนวคิดและวิธีการถูกกำหนดออกมาอย่างชัดเจนเป็นรูปธรรม สามารถทดลอง ทดสอบได้ และทำได้จริง การประเมินและการบำบัดเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน คุณลักษณะเฉพาะของพฤติกรรมนิยม ประกอบด้วย การนำเข้าสู่การประเมินพฤติกรรม การกำหนดเป้าหมายของการบำบัด การกำหนดหรือสร้างวิธีการบำบัดที่เหมาะสมกับปัญหา และการประเมินผลการรักษา มีรายละเอียดดังนี้

1) การประเมินพฤติกรรม (Behavioral Assessment) การประเมินพฤติกรรมประกอบด้วย ชุดวิธีการต่าง ๆ ที่ใช้เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูล อันจะนำไปสู่การพัฒนาแผนการรักษาสำหรับสมาชิกแต่ละคน และช่วยในการวัดประสิทธิผลของการรักษา การประเมินพฤติกรรมประกอบด้วยคุณลักษณะ 5 ประการ ดังนี้

1.1) มีจุดมุ่งหมายที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

- 1.2) เน้นการทำหน้าที่ในปัจจุบันและเงื่อนไขต่าง ๆ ในชีวิต
- 1.3) มุ่งเก็บตัวอย่างพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา เพื่อจัดเตรียมข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการที่ผู้รับการศึกษานำใช้ในแต่ละสถานการณ์
- 1.4) มีความเฉพาะเจาะจงเน้นการจัดการพฤติกรรมมากกว่าการจัดการกับบุคลิกภาพ

1.5) เป็นการบูรณาการและกระบวนการรักษาที่ต่อเนื่อง

2) การกำหนดเป้าหมายแห่งการรักษา (Precise Therapeutic Goals) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ระบุพฤติกรรมปัญหาซึ่งตนต้องการเปลี่ยนแปลงที่เป็นรูปธรรม ระบุทักษะใหม่ที่ต้องการเรียนรู้ เป้าหมายส่วนบุคคลที่สมาชิกได้กำหนดขึ้น เช่น การลดความเครียดในการสอบ การลดความกลัวซึ่งรบกวนการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ การเผชิญกับความล้มเหลว การลดน้ำหนัก และการเลิกยาเสพติด เป็นต้น ตัวอย่างทักษะใหม่ ๆ ที่สมาชิกต้องการเรียนรู้ เช่น การพูดเพื่อขอร้อง การผ่อนคลายความเครียดของร่างกายและจิตใจ การควบคุมตนเอง การฝึกการแสดงออกอย่างเหมาะสม การให้และรับข้อมูลย้อนกลับ ทักษะการติดต่อสื่อสาร การจัดการกับความเครียด เป็นต้น งานของผู้นำกลุ่ม คือ การช่วยให้สมาชิกได้กำหนดเป้าหมายส่วนบุคคลที่เป็นรูปธรรม มีความเฉพาะเจาะจง อันจะนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายต่อไป เช่น หากสมาชิกกลุ่มบอกว่าเขาต้องการที่จะมีความรู้สึกพอใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ในสังคม ผู้นำกลุ่มถามว่า “ความรู้สึกที่คุณพูดหมายถึงอะไร คุณกำลังทำอะไร หรือ ยังไม่ได้ทำอะไร ซึ่งมันเกี่ยวข้องกับความรู้สึกพอใจ อะไรเป็นเงื่อนไขของความรู้สึกพอใจ คุณพอจะยกตัวอย่างเหตุการณ์ซึ่งคุณรู้สึกพอใจได้ไหม” กลุ่มช่วยทำให้คนได้สำรวจตนเอง ผ่านคำถามต่าง ๆ รวมถึงการฝึกพฤติกรรมใหม่ในสถานการณ์กลุ่ม และรับข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม

3) วางแผนการรักษา (Treatment Plan) เมื่อสมาชิกได้กำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงแล้ว งานต่อไป คือ การกำหนดแผนเพื่อบรรลุเป้าหมาย เนื่องจากเทคนิคของพฤติกรรมนิยมเป็นการกระทำ ดังนั้นสมาชิกกลุ่มจึงต้องลงมือกระทำบางสิ่งบางอย่าง ไม่ใช่เพียงการสะท้อนปัญหาหรือพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาเท่านั้น ในขั้นเริ่มต้นผู้นำกลุ่มเป็นผู้พัฒนาแผนปฏิบัติเหล่านี้สำหรับสมาชิก แต่หลังจากการประเมินพฤติกรรมและสมาชิกได้เรียนรู้ทักษะจำเป็นแล้ว ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มต่างช่วยกันระดมสมอง เพื่อกำหนดขั้นตอนหรือวิธีการที่อาจต้องใช้เพื่อกระทำให้บรรลุเป้าหมาย ในที่สุดสมาชิกเจ้าของปัญหาจะเป็นผู้ตัดสินใจว่าขั้นตอนหรือการกระทำใดถูกเลือก เทคนิคส่วนใหญ่ที่มักใช้ในกลุ่ม เช่น การเลียนแบบ การตกแต่งพฤติกรรม (Shaping) การซ้อมบทบาท (Behavioral Rehearsal) การมอบหมายการบ้าน (Homework) การฝึกการผ่อนคลาย (Relaxation Training) เป็นต้น

4) การประเมินผล (Objective Evaluation) เมื่อพฤติกรรมเป้าหมายกำหนดอย่างชัดเจน มีการตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงและกำหนดวิธีการปฏิบัติแล้ว ก็ต้องมีการประเมินผลจาก การบำบัดด้วย กลุ่มพฤติกรรมนิยมให้ความสำคัญกับการประเมินประสิทธิภาพของเทคนิคที่ใช้ ดังนั้น จึงต้องมีการประเมินความก้าวหน้าของการปฏิบัติเพื่อบรรลุ

เป้าหมายอย่างต่อเนื่อง หากการจัดการกลุ่มแบบพบกันทุกสัปดาห์ เป็นเวลา 10 สัปดาห์เพื่อฝึกทักษะทางสังคม ในขั้นแรกพบกันในกลุ่มแต่ละครั้ง ต้องมี การประเมินผลการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเกิดจากการที่สมาชิกได้ทดลองใช้ทักษะใหม่ ๆ นั้น ทำให้สมาชิกค้นพบว่าตนพบกับความสำเร็จอะไรบ้าง ขณะเดียวกันก็จัดให้มีการให้ข้อมูลย้อนกลับในกลุ่มด้วย ซึ่งเป็นหลักการสำคัญอย่างหนึ่งของกลุ่มบำบัดตามแนวพฤติกรรมนิยม

3.5.5.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

พัชรารมณ ศรีสวัสดิ์ (2557: 145-146) ได้สรุปไว้ดังนี้

- 1) เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ โดยปรับเปลี่ยน แก้ไข พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
- 2) เพื่อสร้างสภาพการเรียนรู้ใหม่ ที่จะช่วยปรับเปลี่ยนแก้ไข พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของผู้รับคำปรึกษา ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยมีการตกลงร่วมกันระหว่างผู้รับคำปรึกษากับผู้ให้คำปรึกษา ว่าต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอะไร กำหนดเป้าหมาย พฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างไร และจะดำเนินการอย่างไรจึงจะบรรลุเป้าหมายนั้น โดยผู้รับคำปรึกษาจะต้องรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามข้อตกลงนั้น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น
- 3) เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ได้เรียนรู้วิธีการที่เหมาะสมยิ่งขึ้นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองในการดำรงชีวิต และสามารถนำวิธีการเหล่านั้นไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ และมีคุณค่าต่อตนเองในอนาคต

3.5.5.3 เทคนิคและวิธีการของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ (2557: 156-161) ได้สรุปถึงเทคนิคและวิธีการไว้ดังนี้

- 1) การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นวิธีการที่ใช้เพื่อกระตุ้นให้เกิดการตอบสนองซ้ำอีก การเสริมแรงเป็นหัวใจสำคัญของกลุ่มพฤติกรรมนิยม อาจเป็นการเสริมแรงโดยผู้นำกลุ่มหรือการของสมาชิกต่อเพื่อนสมาชิก ด้วยการชื่นชม ยอมรับ สนับสนุน และการให้ความสนใจ การเริ่มต้นกลุ่ม ควรเริ่มโดยให้สมาชิกได้รายงานความสำเร็จ มากกว่าความล้มเหลวในการทำงาน การใช้คำพูดและน้ำเสียงที่เป็นเชิงบวกเป็นการเสริมแรงให้กับบุคคลที่สามารถทำงานในชีวิตประจำวันผ่านไปได้อย่างดี และย้ำเสมอว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ การรายงานความสำเร็จไม่ว่าจะเป็นระดับใดก็ล้วนมีความสำคัญ เมื่อสมาชิกกำลังปรับปรุงตนเองแต่ยังต่ำกว่าความคาดหวัง และเมื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นพบกับการไม่ยอมรับจากสิ่งแวดล้อมภายนอก การเสริมแรงและการสนับสนุนจากกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง การเสริมแรงทางสังคมเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากในการตกแต่งพฤติกรรมที่พึงประสงค์ การเสริมแรงทางสังคมประกอบกับการเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement) เป็นวิธีการหลักในการช่วยให้สมาชิกเปลี่ยนแปลง จึง

ต้องมีการสอนให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการเสริมแรงตนเอง เพื่อเพิ่มความสามารถในการควบคุมตนเองและลดการพึ่งพาคนอื่นให้น้อยลง

2) การทำพันธสัญญา (Contingency Contracts) เป็นการเขียนพฤติกรรมที่ต้องการปฏิบัติ การเปลี่ยนแปลง หรือ การขาดความต่อเนื่อง รางวัลที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จตามเป้าหมายและเงื่อนไขภายใต้รางวัลที่ได้รับเพื่อให้มีความเป็นไปได้ สัญญาจึงต้องมีการระบุเวลาสำหรับ การเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างชัดเจน ประสิทธิภาพของพันธสัญญาเกิดจากสิ่งต่อไปนี้

2.1) ความชัดเจนในการอธิบายพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงในรูปแบบของงานที่มอบหมาย

2.2) การระบุการเสริมแรงที่เฉพาะเจาะจงและให้การเสริมแรงทันที

2.3) อธิบายงานที่มอบหมายว่ามีวิธีการสังเกต การวัด และการบันทึกอย่างไร

3) ตัวแบบ (Modeling) เป็นกระบวนการที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ผ่านการสังเกตและลอกเลียนแบบ ตัวแบบของบทบาท (Role Modeling) เป็นเครื่องมือการสอนที่มีประสิทธิภาพมากอย่างหนึ่งของผู้นำกลุ่ม ข้อได้เปรียบอย่างหนึ่งของการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ โอกาสในการสังเกตและลอกเลียนแบบบทบาทและความหลากหลายทางสังคม การเลียนแบบทั้งการเลียนแบบผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม การเลียนแบบเป็นเทคนิคที่ถูกนำมาใช้มากในกลุ่มพฤติกรรมนิยม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มฝึกทักษะต่าง ๆ และกลุ่มฝึกแสดงออกอย่างเหมาะสม

ตัวแบบที่มีประสิทธิภาพ เป็นตัวแบบที่มีความคล้ายคลึงกับผู้สังเกตในด้าน อายุ เพศ เชื้อชาติและทัศนคติ ตัวแบบที่มีระดับบารมีหรือสถานภาพเดียวกันจะสามารถเลียนแบบได้ง่าย หากตัวแบบกับผู้เลียนแบบมีคุณลักษณะที่แตกต่างกันเกินไป มีแนวโน้มที่สมาชิกจะรับเอาตัวแบบไว้นอกความเป็นจริง รวมถึงตัวแบบที่มีความสามารถและเป็นผู้แสดงออกถึงความอบอุ่น ก็มีแนวโน้มต่อการเลียนแบบสูงขึ้น ทั้งนี้ตัวแบบจะเสริมแรงผู้สังเกตในภาวะปัจจุบันด้วย และผู้สังเกตจะเสริมแรงตัวแบบที่ตนเลียนแบบได้ด้วย จากการแสดงพฤติกรรมตามผู้ที่เป็นตัวแบบ การเลียนแบบจึงมีประโยชน์มากในการฝึกกลุ่มแสดงออกอย่างเหมาะสม และกลุ่มการสอนให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้วิธีการกำหนดโครงสร้างเหตุการณ์ของตนเอง (Self-Statement) และการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างความคิด ผลของการเลียนแบบเกิดจากวิธีการ 4 อย่าง คือ การซุ่มบทบาท การมอบหมายการบ้าน การกำกับ (Coaching) และการให้ข้อมูลย้อนกลับในกลุ่ม

4) การมอบหมายการบ้าน (Homework Assignment) การบ้านมีส่วนช่วยเสริมแต่ไม่จำเป็นนัก การบ้านที่ช่วยในการบำบัดมีเป้าหมายเพื่อ ทำให้เกิดการกระทำขึ้นหลังจากที่สมาชิกได้สำรวจตนเองในกลุ่มแล้ว การบ้านเป็นการบูรณาการ การเรียนรู้ไปสู่การใช้ชีวิตประจำวัน กระบวนการบำบัดจึงจำเป็นต้องมีทั้งการพูดคุยและการกระทำ นอกจากสมาชิกกลุ่มจะได้รับมอบหมายการบ้านให้ทำไปแล้ว ยังเป็นการแสดงถึงความร่วมมือและแรงจูงใจที่จะนำ

การบ้านไปปฏิบัติ หากสมาชิกรู้สึกว่ายากบังคับ การบ้านที่มอบหมายจะล้มเหลว ดังนั้น ผู้นำกลุ่มจึงต้องมีศิลปะในการชวนให้สมาชิกค้นหาการบ้าน และเต็มใจที่จะนำไปสู่การปฏิบัติ นอกจากนี้ การติดตามผลการทำการบ้านก็เป็นสิ่งจำเป็น สมาชิกกลุ่มทั้งหมดสามารถได้ประโยชน์จากประสบการณ์ในการทำการบ้านของเพื่อนสมาชิกแต่ละคน

5) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เมื่อสมาชิกได้ฝึกแสดงพฤติกรรมใหม่ในกลุ่ม หรือภายหลังการรายงานผลการทำการบ้านในชีวิตประจำวันแล้ว สมาชิกอื่นๆ สามารถแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบเป็นคำพูด กับผลการปฏิบัตินั้นซึ่งอาจทำได้โดยเพื่อนสมาชิกหรือผู้นำกลุ่มก็ได้ ในการให้ข้อมูลย้อนกลับ มี 2 ประเด็นที่สำคัญ คือ การแสดงการชื่นชม และให้กำลังใจต่อพฤติกรรม และคำแนะนำที่เฉพาะเจาะจง เพื่อความถูกต้อง หรือการปรับปรุงข้อผิดพลาด ข้อมูลย้อนกลับเป็นประโยชน์ในการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากข้อมูลย้อนกลับนั้นมีโครงสร้างชัดเจน เฉพาะเจาะจง และเป็นไปในทิศทางบวก ข้อเสนอแนะในการให้ข้อมูลย้อนกลับในกลุ่มมีดังนี้

5.1) มีการฝึกสมาชิกให้รู้จักวิธีการรับและการให้ข้อมูลย้อนกลับ ก่อนที่จะมีการให้และรับข้อมูลย้อนกลับ

5.2) ควรให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกก่อนเพื่อให้สมาชิกได้รับการเสริมแรง

5.3) เมื่อต้องวิพากษ์วิจารณ์ผลการปฏิบัติ ผู้สังเกตพูดในสิ่งที่อาจกระทำในทิศทางที่แตกต่างกันได้

5.4) ข้อมูลย้อนกลับที่เป็นประโยชน์คือข้อมูลที่มีความเฉพาะเจาะจง และเน้นไปที่พฤติกรรม

5.5) ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มต่างต้องมีการทบทวนข้อมูลย้อนกลับ

6) การแก้ปัญหา (Problem Solving) การแก้ปัญหาเป็นวิธีการหนึ่ง ที่สอนให้บุคคลได้รู้วิธีการ หรือหนทางในการจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวัน เป้าหมายหลัก คือ การค้นหาวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด และฝึกทักษะการคิดและการกระทำอย่างเป็นระบบ เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ประยุกต์ไปใช้ และสามารถเผชิญกับปัญหาที่พบในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ กระบวนการแก้ปัญหามี 5 ขั้นตอน ดังนี้

6.1) แนะนำวิธีการแก้ปัญหาต่าง ๆ สมาชิกจำเป็นต้องเข้าใจว่า การค้นหาปัญหาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ สมาชิกควรรู้ว่าปัญหาเกิดขึ้นเมื่อใด และการกระทำก่อนปัญหาอย่างไร รวมถึงต้องเชื่อมั่นว่าทักษะการแก้ปัญหาสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน สุดท้าย คือ การประเมินการกระทำต่าง ๆ เมื่อมีการแก้ปัญหา

6.2) การนิยามปัญหาและกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง เป็นขั้นที่สมาชิกต้องทำความเข้าใจว่าทำไมปัญหาจึงเกิดขึ้น และคาดการณ์ว่าจะสามารถเรียนรู้วิธีการเผชิญปัญหาอย่างไร

6.3) สอนให้สมาชิกได้ระดมสมองเพื่อหาทางเลือกต่าง ๆ ในการแก้ปัญหา โดยมีวัตถุประสงค์คือการคิดหาทางออกของปัญหาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อเปิดโอกาสให้สามารถเลือกทางออกที่เหมาะสมที่สุดต่อปัญหานั้น ๆ รวมถึงการร่วมกันประเมินผลทางเลือกที่เป็นไปได้ทั้งหมดด้วย

6.4) สมาชิกกลุ่มตัดสินใจเลือกหนทางการแก้ปัญหาจากขั้นที่ 3 จากนั้นพิจารณาว่าผลลัพธ์ที่อาจเกิดขึ้นเป็นอย่างไร หากกระทำตามแนวทางนั้น ๆ

6.5) สมาชิกได้ทดลองปฏิบัติในหนทางที่ตนได้เลือกและประเมินผลที่ได้ สมาชิกกลุ่มนำหนทางที่เลือกไปปฏิบัติ พร้อมสังเกตและประเมินผลการกระทำในชีวิตปกติ

ในการฝึกทักษะการแก้ปัญหาอาจต้องใช้วิธีการต่าง ๆ เช่น การเลียนแบบ การฝึกฝนภายใต้กำกับ และการเสริมแรง นอกจากนี้สมาชิกยังได้เรียนรู้เทคนิคการควบคุมตนเอง และการเสริมแรงตนเองเมื่อสามารถปฏิบัติงานได้สำเร็จ การที่สมาชิกได้สังเกตผู้นำกลุ่มหรือตัวแบบอื่น ๆ ในกลุ่มสาธิตวิธีการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ สมาชิกย่อมคาดว่าจะสามารถนำสิ่งที่ตนสังเกตไปแสดงเป็นการกระทำได้ หน้าที่ของผู้นำกลุ่มจึงเป็นเสมือนที่ปรึกษาที่คอยให้คำแนะนำ ให้ข้อมูลย้อนกลับ และให้กำลังใจในการประเมินผลเครื่องมือที่จะนำไปใช้ในชีวิตจริง

กล่าวโดยสรุป ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเอาหลากหลายทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้ โดยเป็นการผสมผสานเทคนิคต่าง ๆ ตามหลักการของทฤษฎี เพื่อพัฒนาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ดังนี้ 1) การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนวัยรุ่นเผชิญกับความจริง รู้จักการเลือกที่มีความเหมาะสมกับตนเอง รู้จักประเมินสิ่งถูกสิ่งผิดจะนำไปสู่การรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีค่า 2) การให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนวัยรุ่นแสวงหาความหมายในชีวิต มีกำลังใจ กล้าสู้ชีวิตและมีกำหนดเป้าหมายในชีวิต มีการวางแผนในการดำเนินชีวิตเกี่ยวกับการเรียนต่อของตนเอง 3) การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนวัยรุ่นค้นพบตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเอง พร้อมทั้งหาแนวทางที่จะพัฒนาปรับปรุงตนเองให้ตรงกับความเป็นจริง 4) การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนวัยรุ่นมีวิธีการคิดที่มีเหตุผล ที่จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ไปในทิศทางที่เหมาะสม 5) การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เพื่อช่วยเสริมสร้างให้นักเรียนวัยรุ่นรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ ปรับเปลี่ยนแก้ไข พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.6.1 งานวิจัยในประเทศ

สินีนาฏ สุทิน(2548) ศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรีวิกรม์

กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า 1) พฤติกรรมการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) ภายหลังจากทดลองพฤติกรรมการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อฉนันท์ ทินกระโทก (2547) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงด้วยวิธี WDEP ต่อความรับผิดชอบด้านการศึกษาเล่าเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการศึกษาพบว่า หลังสิ้นสุดการทดลอง 1 สัปดาห์กลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบด้านการศึกษาเล่าเรียนเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการทดลอง 1 สัปดาห์ นักเรียนกลุ่มทดลอง มีความรับผิดชอบด้านการศึกษาเล่าเรียนเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สิ้นสุดการทดลอง 3 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบ ด้านการศึกษาเล่าเรียนไม่แตกต่างจากหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บุษราวรรณ ดันทจิตร (2547) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการเผชิญความจริง เพื่อลดการรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของนักเรียนที่มีจากครอบครัวแตกแยก ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลลดลงกว่าระยะก่อนการทดลอง และลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

3.6.2 งานวิจัยต่างประเทศ

ลอเรนซ์ (Lawrence. 2004) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการตัดสินใจด้วยตนเองเพื่อพัฒนาความสามารถของบุคคล โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาและประเมินผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการตัดสินใจด้วยตนเองของผู้ใหญ่ โดยได้กลุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยการสุ่ม ผลการวิจัยพบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองผู้ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเองเพิ่มขึ้น ส่งผล ต่อการพัฒนาความสามารถของบุคคล

จากการศึกษางานวิจัยข้างต้น ทำให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีส่วนช่วยพัฒนาและส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมด้านการเรียนสูงขึ้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาใช้เพื่อเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียน เพื่อที่นักเรียนจะได้มีการจัดการชีวิตด้านการเรียนของตนเองได้อย่างเหมาะสม

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น” ผู้วิจัยขอเสนอวิธีการดำเนินการวิจัยตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. วิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดการกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร สำนักงานเขตทุ่งครุ จำนวน 352 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ

1. กลุ่มตัวอย่างที่นำมาเพื่อศึกษาการจัดการชีวิตด้านการเรียนเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนวัดทุ่งครุ (พึงสาธิตอนุสรณ์) ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับสลากรายชื่อโรงเรียน โดยผู้วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 146 คน (ตัวเลขนี้ได้มาจากการสุ่มนักเรียนฝ่ายวิชาการโรงเรียนวัดทุ่งครุ (พึงสาธิตอนุสรณ์))
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนวัดทุ่งครุ (พึงสาธิตอนุสรณ์) จำนวน 16 คน ที่ได้จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) มาจากจำนวนนักเรียน 146 คน ที่มีคะแนนแบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน โดยแบ่งออกเป็น

2.1 กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน จำนวน 8 คน

2.2 กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน จำนวน 8 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1. แบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียน
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน

วิธีดำเนินการวิจัย

1. แบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียน ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น โดยมีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการชีวิตด้านการเรียน

1.2 กำหนดนิยามศัพท์เฉพาะของการจัดการชีวิตด้านการเรียน โดยใช้แนวคิดการจัดการชีวิตของเบลท์และฟรอยด์ (Baltes; P.B.& Freund. 2002) ที่ได้ศึกษาในเรื่องการจัดการชีวิต (Life Management) ตามรูปแบบ SOC Model

1.3 สร้างแบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียน โดยให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์โดยมีลักษณะเป็นมาตราส่วน 5 ระดับของลิเคิร์ต เพื่อให้ทราบรายละเอียดว่ามีอยู่มากน้อยเพียงใด ได้แก่ จริง ก่อนข้างจริง จริงบางครั้ง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริงเลย จำนวน 40 ข้อ

1.4 นำแบบวัดการจัดการด้านการเรียนของนักเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษา คือ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุปบล และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง พิจารณา ก่อนนำไปตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา และอาจารย์ชญาณุ ลักษณ์วิจารณ์ เพื่อพิจารณาความสอดคล้องและความครอบคลุมของแบบวัดตามนิยามศัพท์เฉพาะ และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ส่วนข้อคำถามที่ยังไม่ผ่านเกณฑ์ ผู้วิจัยจะนำไปปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ (ดังภาคผนวก ง)

1.5 นำแบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียนที่ปรับปรุงมาแล้วจากข้อ 1.4 ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนนาหลวง สังกัด

กรุงเทพมหานคร สำนักงานเขตทุ่งครุ ในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2558 จากนั้นนำมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวม (Item – Total Correlation) มีค่าระหว่าง 0.14 – 0.66 ซึ่งแบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียนฉบับสมบูรณ์มีข้อคำถามทั้งหมด 35 ข้อ (รายละเอียดตามภาคผนวก ง)

1.6 นำแบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนที่คัดเลือกแล้วตามข้อ 1.5 มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค มีค่าเท่ากับ 0.91 (รายละเอียดตามภาคผนวก ง)

1.7 นำแบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียน ที่ผ่านการปรับปรุงและแก้ไขแล้วไปจัดทำแบบวัดฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลตามจุดมุ่งหมายการวิจัยที่ 1 คือ ศึกษาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดทุ่งครุ (พึงสายอนุสรณ์) และตามจุดมุ่งหมายการวิจัยที่ 2 คือ เปรียบเทียบผลการจัดการชีวิตด้านการเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดทุ่งครุ (พึงสายอนุสรณ์)

ตัวอย่างแบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียน

คำชี้แจง

แบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 35 ข้อ ขอให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุดตามความหมายดังต่อไปนี้

จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกและการกระทำของนักเรียนอย่างยิ่ง
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกและการกระทำของนักเรียน
จริงบางครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกและการกระทำของนักเรียนปานกลาง
ค่อนข้างไม่จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิด ความรู้สึกและการกระทำของนักเรียน
ไม่จริงเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิด ความรู้สึกและการกระทำของนักเรียนเป็นอย่างยิ่ง

ข้อ	การจัดการชีวิตด้านการเรียน	ระดับความคิดเห็น				
		จริง	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริงเลย
1.	การเลือก ข้าพเจ้าตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจนว่าจะเรียนต่อสายสามัญหรือสายอาชีพหลังจบ ม.3 แล้ว					
2.	ข้าพเจ้าไม่ได้วางแผนการเรียนไว้เลย					
3.	ภาวะที่เหมาะสม ข้าพเจ้าทบทวนบทเรียนทุกวัน					
4.	ข้าพเจ้าพยายามทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันเวลาที่กำหนด					
5.	การชดเชยหรือทดแทน เมื่อข้าพเจ้าไม่เข้าใจเนื้อหาในบทเรียนข้าพเจ้าจะสอบถามครู					
6.	หากผลการเรียนไม่ดี ข้าพเจ้าจะตั้งใจและพยายามให้มากขึ้น					

เกณฑ์การให้คะแนน

การให้คะแนนถือเกณฑ์ดังนี้

1. ข้อความที่มีความหมายทางบวก ให้คะแนน ดังนี้

ถ้าเลือกตอบ จริง	ให้	5 คะแนน
ถ้าเลือกตอบ ค่อนข้างจริง	ให้	4 คะแนน
ถ้าเลือกตอบ จริงบางครั้ง	ให้	3 คะแนน
ถ้าเลือกตอบ ค่อนข้างไม่จริง	ให้	2 คะแนน
ถ้าเลือกตอบ ไม่จริงเลย	ให้	1 คะแนน

2. ข้อความที่มีความหมายทางลบ ให้คะแนน ดังนี้

ถ้าเลือกตอบ จริง	ให้	1 คะแนน
ถ้าเลือกตอบ ค่อนข้างจริง	ให้	2 คะแนน

ถ้าเลือกตอบ จริงบางครั้ง	ให้	3 คะแนน
ถ้าเลือกตอบ ก่อนข้างไม่จริง	ให้	4 คะแนน
ถ้าเลือกตอบ ไม่จริงเลย	ให้	5 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนการจัดการชีวิตด้านการเรียนมีดังนี้

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียน
วัยรุ่น ทั้งรายด้านและโดยรวม พิจารณาตามลำดับค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ดังนี้

- ค่าเฉลี่ย 4.50 - 5.00 หมายถึง การจัดการชีวิตด้านการเรียนมากที่สุด
- ค่าเฉลี่ย 3.50 - 4.49 หมายถึง การจัดการชีวิตด้านการเรียนมาก
- ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49 หมายถึง การจัดการชีวิตด้านการเรียนปานกลาง
- ค่าเฉลี่ย 1.50 - 2.49 หมายถึง การจัดการชีวิตด้านการเรียนน้อย
- ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.49 หมายถึง การจัดการชีวิตด้านการเรียนน้อยที่สุด

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน โดยใช้วิธีแบบผสมผสานเทคนิคของทฤษฎีให้การปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling) ทฤษฎีให้การปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling) ทฤษฎีให้การปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Group Counseling) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) ซึ่งมีลำดับการสร้างดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน โดยใช้วิธีแบบผสมผสานเทคนิคและวิธีการของทฤษฎีให้การปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling) ทฤษฎีให้การปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling) ทฤษฎีให้การปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Group Counseling) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling)

2.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน โดยกำหนดประเด็นให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัย ซึ่งจะใช้เวลาในการเข้าร่วม

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที และนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษา คือ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุป และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง พิจารณา

2.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 3 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ชัญญาช ลักษณะวิจารณ์ และอาจารย์สิทธิพร ครามานนท์ เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มกับนิยามศัพท์เฉพาะ จุดมุ่งหมายและกลุ่มตัวอย่าง มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) เท่ากับ 1.00 (รายละเอียดตามภาคผนวก ง)

2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ พร้อมทั้งฝึกทักษะการให้คำปรึกษากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิ

2.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนโรงเรียนนาหลวง สังกัด กรุงเทพมหานคร สำนักงานเขตทุ่งครุ จำนวน 16 คน ในวันที่ 11-15 มกราคม 2559 เพื่อหาข้อบกพร่องและความเหมาะสมของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้มีคุณภาพเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างก่อนนำไปทดลองจริง

2.6 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน ที่หาคุณภาพแล้วไปใช้ในการทดลองนักเรียนต่อไป

**ภาพรวมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียน
วัยรุ่น**

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม
1	การสร้างสัมพันธภาพ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มบุคคลเป็นศูนย์กลาง -เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ
2	การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียนด้านการเลือก (1)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม -เทคนิคการตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ -เทคนิคการช่วยให้สมาชิกกลุ่มตัดสินใจ
3	การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียนด้านการเลือก (2)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม -เทคนิคการตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม
4	การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียนด้านการเลือก (3)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง -กระบวนการ WDEP
5	การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียนด้านการปฏิบัติที่เหมาะสม (1)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม -เทคนิคการสอน(Teaching) ทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC -เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อผิด ๆ เป็นวิธีการตรวจสอบและปรับเปลี่ยนค่านิยม และทัศนคติเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น
6	การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียนด้านการปฏิบัติที่เหมาะสม (2)	ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม -เทคนิคการทำพันธะสัญญา -เทคนิคการมอบหมายการบ้าน
7	การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียนด้านการปฏิบัติที่เหมาะสม (3)	ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม -เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) -เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework)
8	การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียนด้านการชดเชยหรือทดแทน (1)	ผู้นำกลุ่มให้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง -ศิลปะการตั้งคำถาม
9	การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียนด้านการชดเชยหรือทดแทน (2)	ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม -เทคนิคการแก้ไขปัญหา (Problem solving)
10	การปัจฉิมนิเทศ	ผู้ให้คำปรึกษาใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง -เทคนิคการฟัง (Listening) -เทคนิคการตั้งคำถาม (Question) -เทคนิคการสรุป (Summarizing)

วิธีการดำเนินการวิจัย

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) แบบ Nonrandomized Control-Group Pretest-Posttest Design ซึ่งมีแบบแผนการทดลอง ดังนี้

กลุ่ม	สอบก่อน	ตัวแปรอิสระ	สอบหลัง
E	T ₁	X	T ₂
C	T ₃	-	T ₄

ภาพประกอบ 2 แบบแผนการทดลอง Nonrandomized Control-Group Pretest-Posttest Design

ความหมายของสัญลักษณ์

เมื่อ	C	แทน กลุ่มควบคุม
	E	แทน กลุ่มทดลอง
	X	แทน โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
	T ₁	แทน ทดสอบก่อนเข้าร่วมการโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ของกลุ่มทดลอง
	T ₂	แทน ทดสอบหลังเข้าร่วมการโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ของกลุ่มทดลอง
	T ₃	แทน ทดสอบก่อนเข้าร่วมการโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ของกลุ่มควบคุม
	T ₄	แทน ทดสอบหลังเข้าร่วมการโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ของกลุ่มควบคุม

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนนาหลวง และโรงเรียนวัดทุ่งครุ (ฟิ่งสายอนุสรณ์) สังกัดกรุงเทพมหานคร เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียนและการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อจัดการชีวิตด้านการเรียนไปทดลองใช้

(Try Out) กับนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 ของโรงเรียนนาหลวง สังกัดกรุงเทพมหานคร สำนักงานเขตทุ่งครุ

2. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนวัดทุ่งครุ (พึงสาธุคุณ) สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 146 คน ตอบแบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียน เก็บแบบวัดคืนได้จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 91.10 และเลือกนักเรียนกลุ่มดังกล่าวที่มีคะแนนการจัดการชีวิตด้านการเรียน ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน และสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยแบ่งเป็นควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 8 คน โดยมีการเก็บคะแนนดังกล่าวไว้เป็นก่อนการทดลอง (Pre-test)

3. ระยะการทดลอง ผู้วิจัยทำการทดลอง โดยผู้วิจัยเริ่มใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อจัดการชีวิตด้านการเรียน จำนวน 10 ครั้ง (สัปดาห์ละ 2 ครั้ง) โดยครั้งที่ 1 เรื่องการสร้างสัมพันธภาพ ครั้งที่ 2-4 เรื่อง การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียนเกี่ยวกับการเลือก ครั้งที่ 5-7 เรื่อง การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียนเกี่ยวกับการปฏิบัติที่เหมาะสม ครั้งที่ 8-9 เรื่อง การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียนเกี่ยวกับการชดเชยหรือทดแทน ครั้งที่ 10 เรื่อง การปัจฉิมนิเทศ ใช้เวลาครั้งละ 60 นาที ณ ห้องแนะแนว ของโรงเรียนวัดทุ่งครุ (พึงสาธุคุณ) ตั้งแต่ 1 – 29 กุมภาพันธ์ 2559

4. ระยะหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียนอีกครั้งแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-Test) จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็นควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 8 คน

5. ผู้วิจัยนำคะแนนการจัดการชีวิตด้านการเรียนที่นักเรียนก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

6. เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพกับกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) จากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย

1.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ได้แก่

2.1 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยใช้สูตรดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC)

2.2 ค่าอำนาจจำแนก โดยใช้ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวม (Item – Total Correlation)

2.3 ค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

3. วิเคราะห์ขนาดของผล (Effect Size) เพื่อดูผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการจัดการชีวิต

4. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่

4.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการจัดการชีวิตด้านการเรียนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง โดยใช้ t-test for dependent sampling

4.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน โดยใช้สูตรการทดสอบค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent samples)

5. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์นักเรียน จากนั้นก็มีการจัดระเบียบข้อมูลโดยการคัดเอาข้อความต่าง ๆ ที่มีความหมายตรงประเด็นกับเรื่องที่มาทำการวิเคราะห์ สรุป และตีความ จากนั้นก็มีการตรวจสอบความถูกต้องตรงประเด็นและความน่าเชื่อถือของข้อสรุปและการตีความ ชาย โพธิ์สิตา (2554: 375-377)

บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามหัวข้อต่อไปนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
2. การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
MD	แทน	ผลต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference)
t	แทน	ค่าสถิติ t ที่ใช้พิจารณาใน Distribution
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
ES	แทน	ขนาดอิทธิพล (Effect Size)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
***	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
A-H	แทน	นามสมมติของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองคนที่ 1-8

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น

ตอนที่ 2 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นด้วยวิธีการแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality)

ตอนที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่ม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นมาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐานตามเพศ ความสัมพันธ์ของบิดา มารดา และเกรดเฉลี่ย ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 จำนวน และร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=133คน)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	64	48.120
หญิง	69	51.880
รวม	133	100
2. ห้องเรียน		
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/1	49	32.331
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/2	39	29.323
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/3	32	24.060

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/4	19	14.286
รวม	133	100
3. ความสัมพันธ์ของบิดา-มารดา		
อยู่ร่วมกัน	88	66.165
หย่าร้าง	36	27.068
บิดา/มารดาเสียชีวิต	9	6.767
รวม	133	100.0
4. ผลการเรียนเฉลี่ย		
เกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.00-4.00	6	4.51
เกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.50-2.99	39	29.32
เกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.00-2.49	31	23.31
เกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 1.99 ลงมา	57	42.86
รวม	133	100

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 2 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 51.90 ส่วนเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 48.10 นักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/1 คิดเป็นร้อยละ 32.30 รองลงมาคือระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/2 คิดเป็นร้อยละ 29.30 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/3 คิดเป็นร้อยละ 24.10 และ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/4 คิดเป็นร้อยละ 14.30 ตามลำดับ ความสัมพันธ์ของบิดา-มารดาของนักเรียนวัยรุ่น คือ อยู่ร่วมกัน คิดเป็นร้อยละ 66.2 รองลงมา คือ หย่าร้าง คิดเป็นร้อยละ 27.1 และบิดาหรือมารดาเสียชีวิต คิดเป็นร้อยละ 6.8 นักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีผลการเรียนเกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 1.99 ลงมา คิดเป็นร้อยละ 42.86 รองลงมาคือ เกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.50-2.99 คิดเป็นร้อยละ 29.32 เกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.00-2.49 คิดเป็นร้อยละ 23.31 และเกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.00-4.00 คิดเป็นร้อยละ 4.51 ตามลำดับ

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น (n=133 คน)

การจัดการชีวิตด้านการเรียน	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
ด้านการเลือก	4.05	0.42	มาก
ด้านการปฏิบัติที่เหมาะสม	3.21	0.58	ปานกลาง
ด้านการชดเชยหรือทดแทน	3.43	0.52	ปานกลาง
โดยรวม	3.44	0.43	ปานกลาง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 3 พบว่านักเรียนวัยรุ่น มีการจัดการชีวิตด้านเรียนอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาแต่ละด้าน พบว่า ด้านการเลือก ด้านการปฏิบัติที่เหมาะสม ด้านการชดเชยหรือทดแทน อยู่ในระดับมาก ปานกลาง และปานกลางตามลำดับ

ตอนที่ 2 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นด้วยวิธีการแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality)

ตาราง 4 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นด้วยวิธีการแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality)

กลุ่ม	การจัดการชีวิต ด้านการเรียน	ระยะการทดลอง			
		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
		Sig.	การแปลผล	Sig.	การแปลผล
กลุ่มควบคุม	ด้านการเลือก	.18	แจกแจงปกติ	.55	แจกแจงปกติ
	ด้านการปฏิบัติที่เหมาะสม	.10	แจกแจงปกติ	.08	แจกแจงปกติ
	ด้านการชดเชยหรือทดแทน	.36	แจกแจงปกติ	.21	แจกแจงปกติ
	รวม	.25	แจกแจงปกติ	.18	แจกแจงปกติ
กลุ่มทดลอง	ด้านการเลือก	.21	แจกแจงปกติ	.39	แจกแจงปกติ
	ด้านการปฏิบัติที่เหมาะสม	.54	แจกแจงปกติ	.57	แจกแจงปกติ
	ด้านการชดเชยหรือทดแทน	.50	แจกแจงปกติ	.31	แจกแจงปกติ
	รวม	.26	แจกแจงปกติ	.40	แจกแจงปกติ

ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นด้วยวิธีการแจกแจงปกติ (Test of Normality) ด้วยสถิติ Shapiro-Wilk test พบว่าคะแนนการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น มีรายละเอียดดังนี้

2.1 คะแนนการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ได้ค่า Sig. เท่ากับ .25 เมื่อพิจารณาแต่ละด้าน ด้านการเลือก ด้านการปฏิบัติที่เหมาะสม ด้านการชดเชยหรือทดแทน ได้ค่า Sig. เท่ากับ .18 .10 และ .36 ตามลำดับ และคะแนนการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มควบคุมหลังการทดลองได้ค่า Sig. เท่ากับ .178 เมื่อพิจารณาแต่ละด้าน ด้านการเลือก ด้านการปฏิบัติที่เหมาะสม ด้านการชดเชยหรือทดแทนได้ค่า Sig. เท่ากับ .55 .08 และ .21 ตามลำดับ

2.2 คะแนนการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ได้ค่า Sig. เท่ากับ .26 เมื่อพิจารณาแต่ละด้าน ด้านการเลือก ด้านการปฏิบัติที่เหมาะสม ด้านการชดเชยหรือทดแทน ได้ค่า Sig. เท่ากับ .21 .54 และ .50 ตามลำดับ และคะแนนการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองหลังการทดลองได้ค่า Sig. เท่ากับ .40 เมื่อพิจารณาแต่ละด้าน ด้านการเลือก ด้านการปฏิบัติที่เหมาะสม ด้านการชดเชยหรือทดแทน ได้ค่า Sig. เท่ากับ .39 .57 และ .31 ตามลำดับ

ซึ่งค่า Sig. ที่ได้ มีค่ามากกว่า .05 แสดงให้เห็นว่า คะแนนการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มีการแจกแจงแบบปกติ ซึ่งเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติ t-test ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้การทดสอบค่าเฉลี่ย 2 กลุ่ม ที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent samples) ในการทดสอบสมมติฐาน

ตอนที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การแปลความหมาย ของการจัดการชีวิตด้านการเรียน
ของนักเรียนวัยรุ่น ในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ทั้งโดยรวมและรายด้าน (n=8)

กลุ่ม	การจัดการชีวิต ด้านการเรียน	ระยะการทดลอง					
		ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
		$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
กลุ่มควบคุม	ด้านการเลือก	3.61	0.16	มาก	3.59	0.20	มาก
	ด้านการปฏิบัติที่เหมาะสม	2.50	0.30	ปานกลาง	2.52	0.27	ปานกลาง
	ด้านการชดเชยหรือทดแทน	2.93	0.62	ปานกลาง	2.97	0.60	ปานกลาง
	โดยรวม	2.90	0.22	ปานกลาง	2.90	0.21	ปานกลาง
กลุ่มทดลอง	ด้านการเลือก	3.70	0.29	มาก	4.14	0.29	มาก
	ด้านการปฏิบัติที่เหมาะสม	2.60	0.37	ปานกลาง	3.53	0.33	มาก
	ด้านการชดเชยหรือทดแทน	2.77	0.53	ปานกลาง	3.48	0.20	มาก
	โดยรวม	2.90	0.25	ปานกลาง	3.60	0.15	มาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 5 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีการจัดการชีวิตด้านการเรียน มีรายละเอียดดังนี้

3.1 นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลองมีการจัดการชีวิตด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาแต่ละด้าน ด้านการเลือก ด้านการปฏิบัติที่เหมาะสม ด้านการชดเชยหรือทดแทน มีการจัดการชีวิตด้านการเรียนอยู่ในระดับมาก ปานกลาง และปานกลาง ตามลำดับ

3.2 นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีการจัดการชีวิตด้านการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาแต่ละด้าน ด้านการเลือกมีการจัดการชีวิตด้านการเรียนอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านการปฏิบัติที่เหมาะสม และด้านการชดเชยหรือทดแทน มีการจัดการชีวิตด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ และนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังการทดลอง มีการจัดการชีวิตด้านการเรียนอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านการเลือก ด้านการปฏิบัติที่เหมาะสม ด้านการชดเชยหรือทดแทน อยู่ในระดับ มาก ทั้ง 3 ด้าน

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียน
วัยรุ่น ก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้สูตรการทดสอบค่าทีของ
ค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent samples)

ตาราง 6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่ม
ควบคุมระหว่างก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สูตรการทดสอบค่าทีของค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่ไม่
เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent samples) (n=8)

การจัดการชีวิต ด้านการเรียน	กลุ่มควบคุม				MD	t	p	ES
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง					
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.				
ด้านการเลือก	3.61	0.16	3.59	0.20	0.04	-1.52	0.26	0.11
ด้านการปฏิบัติที่เหมาะสม	2.50	0.30	2.52	0.27	0.04	1.41	0.27	0.07
ด้านการชดเชยหรือทดแทน	2.93	0.62	2.97	0.60	0.02	1.53	0.28	0.67
รวม	2.90	0.22	2.90	0.21	0.01	1.47	0.45	0.00

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 6 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและ
หลังการทดลองมีการจัดการชีวิตด้านเรียนโดยรวมและเมื่อพิจารณาแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านการเลือก
ด้านการปฏิบัติที่เหมาะสม ด้านการชดเชยหรือทดแทนไม่มีความแตกต่างกัน

ตาราง 7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สูตรการทดสอบค่าทีของค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent samples) (n=8)

การจัดการชีวิต ด้านการเรียน	กลุ่มทดลอง				MD	t	p	ES
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง					
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.				
ด้านการเลือก	0.44	11.69***	0.01	1.52	0.44	11.69***	0.01	1.52
ด้านการปฏิบัติที่เหมาะสม	0.93	5.78***	0.00	2.65	0.93	5.78***	0.00	2.65
ด้านการชดเชยหรือทดแทน	0.712	3.59*	0.02	1.77	0.712	3.59*	0.02	1.77
รวม	0.71	6.44***	0.00	2.23	0.71	6.44***	0.00	2.23

* P< .05 ** P< .01 *** P< .001

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 7 นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังทดลองมีความแตกต่างกัน โดยนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังการทดลองมีการจัดการชีวิตด้านเรียนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เมื่อพิจารณาแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านการเลือกและด้านการปฏิบัติที่เหมาะสมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และด้านการชดเชยหรือทดแทนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อวิเคราะห์หาค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size) ของการจัดการชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่า ค่าขนาดอิทธิพลของการจัดการชีวิตด้านการเรียนเมื่อพิจารณาแต่ละด้าน พบว่า ด้านการเลือก ด้านการปฏิบัติที่เหมาะสม ด้านการชดเชยหรือทดแทน และโดยรวมอยู่ในระดับสูง จึงสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มมีอิทธิพลต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น

ตอนที่ 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้สูตรการทดสอบค่าทีของค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent samples)

ตาราง 8 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้สูตรการทดสอบค่าทีของค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent samples) (n=16)

ระยะ	การจัดการชีวิต ด้านการเรียน	ก่อนการทดลอง				t	p
		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง			
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ก่อนการทดลอง	ด้านการเลือก	3.61	0.16	3.70	0.29	0.66	0.90
	ด้านการปฏิบัติที่เหมาะสม	2.50	0.30	2.60	0.37	0.63	0.53
	ด้านการชดเชยหรือทดแทน	2.93	0.62	2.77	0.53	0.60	0.54
	รวม	2.90	0.22	2.90	0.25	0.13	0.56

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 8 พบว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง มีการจัดการชีวิตด้านเรียนโดยรวมและเมื่อพิจารณาแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านการเลือก ด้านการปฏิบัติที่เหมาะสม ด้านการชดเชยหรือทดแทนไม่มีความแตกต่างกัน แต่นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังการทดลองมีความแตกต่างกัน

ตาราง 9 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้สูตรการทดสอบค่าทีของค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent samples) (n=16)

ระยะ	การจัดการชีวิต ด้านการเรียน	หลังการทดลอง				t	p
		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง			
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
หลังการทดลอง	ด้านการเลือก	3.59	0.18	4.15	0.28	4.67***	0.001
	ด้านการปฏิบัติที่เหมาะสม	2.52	0.28	3.54	0.33	6.63***	0.000
	ด้านการชดเชยหรือทดแทน	2.96	0.60	3.48	0.20	2.31*	0.024
	รวม	2.901	0.21	3.61	0.15	7.84***	0.000

* P< .05 ** P< .01 *** P< .001

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 9 พบว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังการทดลองมี การจัดการชีวิตด้านการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เมื่อพิจารณา แต่ละด้าน ได้แก่ ด้านการเลือกและด้านการปฏิบัติที่เหมาะสมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .001 และด้านการชดเชยหรือทดแทนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ตอนที่ 6 ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์

หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นมีการจัดการชีวิตด้านการเรียนเพิ่มขึ้น โดยการที่นักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนมีการตั้งเป้าหมายชีวิตด้านการเรียนของตนเองที่ชัดเจน มีการ กำหนดทิศทางและแนวทางในการปฏิบัติตน การปรับเปลี่ยนเป้าหมายในชีวิตให้ชัดเจน มีการเรียนรู้ และมีวิธีการที่เหมาะสมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งไว้ ซึ่งมีการจัดการชีวิตด้านการเรียน 3 ด้าน ได้แก่

1) การเลือก หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นมีการเรียนรู้ เกี่ยวกับการตัดสินใจเรื่อง การเรียน โดยแสดงถึงการตั้งเป้าหมายในชีวิตด้านการเรียนโดยนักเรียนมีการ เลือกอนาคตของตนเองในด้านการเรียน ว่าอยากเรียนอะไร การเลือกเรียนให้ตรงกับความสามารถ ของตนเอง

“เป็นการเลือกอนาคตตนเองว่าตัวเราอยากเรียนอะไร จะได้เลือกเรียนให้ตรงกับ ความสามารถของเรา”

“เป็นการเลือกอนาคตในการเรียน ถ้าเลือกผิดอาจทำให้เราไม่มีความสุขใน การเรียน”

นักเรียนวัยรุ่นมีเรียนรู้การวางแผนด้านการเรียน การเลือกแผนการเรียนตามที่สนใจ หรือตรงกับความสามารถของตนเอง การทำหน้าที่ของนักเรียนอย่างเต็มที่และมีความมุ่งมั่นต่อ เป้าหมายด้านการเรียนของตนเอง นักเรียนมีการวางแผนอนาคตทางการเรียนให้กับตนเองได้ มีความตระหนักรู้ถึงความสามารถทางด้านการเรียนของตนเอง ความถนัด

“ได้มีทางเลือกในการเลือกแผนการเรียนที่เราชอบ และมีความเหมาะสมกับ ตัวเรา”

“ทำให้เราวางแผนอนาคตทางการศึกษาของเรา”

2) การปฏิบัติที่เหมาะสมหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้ และมีความพยายามต่อการเรียน โดยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียน เพื่อให้บรรลุตาม เป้าหมาย มีความตั้งใจเรียน เริ่มศึกษาเกี่ยวกับแผนการเรียน สถานที่ในการศึกษาต่อ มีพฤติกรรม ด้านการเรียนดีขึ้น

“ตั้งใจเรียนมากขึ้น รู้จักการแก้ปัญหา_c”

“เหมือนตัวเองได้เกิดใหม่ ตั้งใจเรียนมากขึ้น_a”

“ตั้งใจเรียนมากขึ้นกว่าเดิม เริ่มศึกษาในสิ่งที่จะเรียนต่อเพิ่มเติม พฤติกรรมการเรียนดีขึ้นกว่าตอนก่อนที่จะเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม_b”

นักเรียนวัยรุ่นเรียนรู้ด้านการมีความตั้งใจในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ มีการคิดอย่างสมเหตุสมผล มีความรับผิดชอบต่องานในด้านการเรียนเพิ่มขึ้น ตรงต่อเวลา มีการจัดการกับอนาคตของตนเองอย่างมีแบบแผน

“มีการวางแผน การคิดกลับด้าน ไม่ใช่เหตุผลปัญญาอ่อนมาคิดให้ตนเองถูก_c”

“มีการจัดการกับอนาคตของตัวเองอย่างเป็นแบบแผน_c”

“ทำให้มีความรับผิดชอบมากขึ้น เป็นคนตรงต่อเวลามากขึ้น_d”

3) การชดเชยหรือทดแทน นักเรียนวัยรุ่นมีการเรียนรู้ ถึงการเปลี่ยนวิธีการในการเรียน ด้วยการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น การได้รับวิธีการหรือทักษะใหม่ ๆ การใช้แบบอย่างจากบุคคลที่ประสบความสำเร็จด้านเรียน ทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีความตั้งใจเรียนมากขึ้น แม้จะเป็นวิชาที่ไม่ชอบเรียน มีการปรับเปลี่ยนวิธีการเรียน เพื่อให้มีผลทางการเรียนดีขึ้น เช่น ตั้งใจฟังครูมากขึ้น มีการจดบันทึก ไม่หลับในขณะที่ครูสอน อ่านทบทวน หรือทำงานส่งให้ทันเวลาที่กำหนด

“ทำให้มีการตั้งใจเรียนในเวลาคาบเรียนที่ไม่ชอบมากขึ้น จดให้มากขึ้น_c”

“ตั้งใจเรียนมากขึ้น รู้จักการแก้ปัญหา_c”

“ตั้งใจเรียนมากขึ้น ฟังครูในวิชานั้น ๆ ไม่หลับตอนครูสอน_d”

นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้ถึงการมีการรักษาไว้ซึ่งบทบาทหน้าที่นักเรียนไว้เมื่อต้องเผชิญกับความล้มเหลว โดยการทดแทนสิ่งใหม่ หรือมีการปรับเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ นักเรียนวัยรุ่นมีการยอมรับได้หากต้องเผชิญกับความผิดหวังด้านการเรียน มีการคิดแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นตอน หรือมีการวางแผนสำรองเอาไว้

“ไม่มีอะไรที่ทำได้ ต้องลองผิดลองถูก หลายครั้ง ล้มเหลวบางเป็นธรรมดา_d”

“แก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นตอนและถูกต้อง_c”

“จัดการได้ เพราะ การเรียนหรือการประสบกับปัญหามักจะต้องมีแผนสำรอง

เสมอ_c”

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร สำนักงานเขตทุ่งครุ
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการจัดการชีวิตด้านการเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดทุ่งครุ (พึงสายอนุสรณ์)

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนวัยรุ่นมีการจัดการชีวิตด้านการเรียนสูงขึ้น หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. นักเรียนวัยรุ่นที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีการจัดการชีวิตด้านการเรียนสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร สำนักงานเขตทุ่งครุ จำนวน 352 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ

1. กลุ่มตัวอย่างที่นำมาเพื่อศึกษาการจัดการชีวิตด้านการเรียนเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนวัดทุ่งครุ (พึงสายอนุสรณ์) ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับสลาก โรงเรียน โดยผู้วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีจำนวน 146 คน (ตัวเลขนี้ได้มาจากข้อมูลนักเรียนฝ่ายวิชาการโรงเรียนวัดทุ่งครุ (พึงสายอนุสรณ์))

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนวัดทุ่งครุ (พึงสายอนุสรณ์) จำนวน 16 คน ที่ได้จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) มาจากจำนวนนักเรียน 146 คน ที่มีคะแนน แบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และ

สมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน โดยแบ่งออกเป็น

2.1 กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน จำนวน 8 คน

2.2 กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน จำนวน 8 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่ม

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ การจัดการชีวิตด้านการเรียน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. แบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อมีค่าระหว่าง 0.14 – 0.66 และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ มีค่าเท่ากับ 0.91

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น โดยนำรายละเอียดของการให้คำปรึกษากลุ่มไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท คือ อาจารย์ ดร. ครรชิต แสนอุปบล และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบรายละเอียดและความถูกต้อง แล้วจึงนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ชญาณุช ลักษณะวิจารณ์ อาจารย์สิทธิพร ครามามานนท์ พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องของนิยามศัพท์เฉพาะ วัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีดำเนินการของรายละเอียดของการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) เท่ากับ 1.00 จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้ (Try Out)

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนนาหลวง และโรงเรียนวัดทุ่งครุ (ฟิ่งสายอนุสรณ์) สังกัดกรุงเทพมหานคร เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียนและการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนไปทดลองใช้

(Try out) กับนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 ของโรงเรียนนาหลวง สังกัดกรุงเทพมหานคร สำนักงานเขตทุ่งครุ

2. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนวัดทุ่งครุ (พึงสาธิตอนุสรณ์) สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 146 คน ตอบแบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียน เก็บแบบวัดคืนได้จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 91.10 และ เลือกนักเรียนกลุ่มดังกล่าวที่มีคะแนนการจัดการชีวิตด้านการเรียน ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน และสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 8 คน โดยเก็บคะแนนดังกล่าวไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test)

3. ระยะการทดลอง ผู้วิจัยทำการทดลอง โดยผู้วิจัยเริ่มใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่มี ต่อจัดการชีวิตด้านการเรียน จำนวน 10 ครั้ง (สัปดาห์ละ 2 ครั้ง) โดยครั้งที่ 1 เรื่องการสร้างสัมพันธภาพ ครั้งที่ 2- 4 เรื่อง การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียนเกี่ยวกับการเลือก ครั้งที่ 5 -7 เรื่อง การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียนเกี่ยวกับการปฏิบัติที่เหมาะสม ครั้งที่ 8 - 9 เรื่อง การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียนเกี่ยวกับการชดเชยหรือทดแทน ครั้งที่ 10 เรื่อง การปัจฉิมนิเทศ ใช้เวลาครั้งละ 60 นาที ณ ห้องแนะแนว ของโรงเรียนวัดทุ่งครุ (พึงสาธิตอนุสรณ์) ตั้งแต่ 1-29 กุมภาพันธ์ 2559

4. ระยะหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียน อีกครั้งแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-Test) จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็นควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 8 คน

5. ผู้วิจัยนำคะแนนการจัดการชีวิตด้านการเรียนที่นักเรียนก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

6. เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพกับกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ภายหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) จากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐาน

1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ

2.1 หาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC)

2.2 หาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวม (Item –Total Correlation)

2.3 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

3. วิเคราะห์ขนาดของผล (Effect Size) เพื่อดูผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการจัดการชีวิต

4. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่

4.1 เปรียบเทียบคะแนนการจัดการชีวิตด้านการเรียนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง โดยใช้ t-test for dependent sample

4.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียน ที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนและไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน โดยใช้สูตรการทดสอบค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent samples)

5. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์นักเรียน จากนั้นก็มีการจัดระเบียบข้อมูลโดยการตัดเอาข้อความต่าง ๆ ที่มีความหมายตรงประเด็นกับเรื่องที่มาทำการวิเคราะห์ สรุป และตีความ จากนั้นก็มีการตรวจสอบความถูกต้องตรงประเด็นและความน่าเชื่อถือของข้อสรุปและการตีความ ชาย โพธิ์สีดา (2554: 375-377)

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ สรุปผลได้ดังนี้

1. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังการทดลองมีการจัดการชีวิตด้านการเรียนในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านการเลือกอยู่ในระดับมาก ด้านการปฏิบัติที่เหมาะสมและ ด้านการชดเชยหรือทดแทนอยู่ในระดับ ปานกลาง

2. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังการทดลองมีการจัดการชีวิตด้านเรียนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เมื่อพิจารณาแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านการเลือกและ

ด้านการปฏิบัติที่เหมาะสมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และด้านการชดเชยหรือทดแทนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังการทดลองมีการจัดการชีวิตด้านการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เมื่อพิจารณาแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านการเลือกและด้านการปฏิบัติที่เหมาะสมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และด้านการชดเชยหรือทดแทนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. นักเรียนวัยรุ่นมีการจัดการชีวิตด้านการเรียนในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาแต่ละด้าน พบว่า ด้านการเลือก อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านการปฏิบัติที่เหมาะสม และด้านการชดเชยหรือทดแทน อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งอาจเป็นเพราะเมื่อนักเรียนวัยรุ่นมีเป้าหมายทางด้านการเรียนที่ชัดเจนมากขึ้น มีวิธีการปฏิบัติตนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายทางด้านการเรียนของตนเอง นักเรียนวัยรุ่นมีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการเรียนได้ดีขึ้น แต่ยังต้องอาศัยระยะเวลาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการเรียน ซึ่งพฤติกรรมบางอย่างเช่นการตั้งใจเรียน การมาโรงเรียนทันเวลา หรือการส่งงานตามเวลาที่กำหนด นักเรียนวัยรุ่นมีการปฏิบัติได้ดีขึ้น ส่วนด้านการชดเชยหรือทดแทนนั้น นักเรียนวัยรุ่นยังไม่ประสบกับความล้มเหลวหรือความผิดหวังด้านการเรียน แต่ในอนาคตหากนักเรียนวัยรุ่นต้องประสบกับความล้มเหลวหรือความผิดหวังทางด้านการเรียน นักเรียนวัยรุ่นก็จะสามารถจัดการกับชีวิต หรือรับมือกับความผิดหวังนั้นได้ ส่วนด้านการเลือกนั้น อยู่ในระดับมาก อาจเนื่องมาจากโรงเรียนวัดทุ่ง (พึงสายอนุสรณ์) นั้นมีวิสัยทัศน์ที่ว่า สร้างนิสัยใฝ่เรียนรู้ เชิดชูภูมิปัญญาไทย นำสมัยเทคโนโลยี เป็นคนดีของสังคม โรงเรียนยังมีการจัดโครงการและกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีทักษะการจัดการชีวิตด้านการเรียน เช่น โครงการค่ายวิชาการ ประกอบด้วย ค่ายภาษาอังกฤษ ค่ายคณิตศาสตร์ ค่ายวิทยาศาสตร์ ค่ายภาษาไทย ค่ายสังคมศึกษา เป็นต้น กิจกรรมหยุดทุกงาน อ่านทุกคน ในช่วงเวลาพักกลางวัน กิจกรรมวันสำคัญต่าง ๆ โดยเฉพาะวันสำคัญ ทางพระพุทธศาสนา กิจกรรมการเรียนรู้ สู่โลกกว้างที่มีการนำนักเรียนทัศนศึกษานอกโรงเรียน กิจกรรมแนะแนวอาชีพ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา นอกจากนี้ภายในห้องเรียนมีการจัดบรรยากาศ ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เช่นการจัดมุมรักการอ่าน การจัดทำป้ายนิเทศ ส่งผลให้นักเรียนรู้ถึงความสามารถของตนเอง รู้ว่าตนเองมีความรู้หรือมีความสามารถทางด้านใด

ทำให้นักเรียนมีความมั่นใจในตนเอง เกี่ยวกับด้านการเลือกเรียน โดยสามารถเลือกให้มีความเหมาะสมกับความสามารถของตนเองได้

2. การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นพบว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังการทดลองมีการจัดการชีวิตด้านเรียนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เมื่อพิจารณาแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านการเลือกและด้านการปฏิบัติที่เหมาะสมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังการทดลองมีการจัดการชีวิตด้านการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เมื่อพิจารณาแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านการเลือกและด้านการปฏิบัติที่เหมาะสมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถส่งเสริมการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นได้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการให้คำปรึกษากลุ่มทำให้นักเรียนวัยรุ่นได้ตระหนักและรับรู้เกี่ยวกับอิสระในการเลือกของตนเอง มีตระหนักชัดเจนระหว่างความต้องการกับการเลือก และตระหนักถึงความสำคัญของการเลือกแผนการเรียน มีการศึกษาแผนการเรียน มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแผนการเรียนและนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียนได้ นักเรียนวัยรุ่นมีความรู้และกำหนดแนวทางในการจัดการชีวิตด้านการเรียนและมีความสามารถในการเลือกแผนการเรียน ทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีการปฏิบัติที่เหมาะสม คือ นักเรียนวัยรุ่นมีการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้าน การเรียนอย่างเป็นรูปธรรม ที่จะนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน มีวางแผนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนอย่างเป็นรูปธรรม ที่จะนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน มีความตั้งใจต่อการปฏิบัติตามแผนของตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นรูปธรรม ที่จะนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน และมีความตั้งใจต่อการปฏิบัติตามแผนของตนเอง ในด้านการชดเชยหรือทดแทนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และด้านการชดเชยหรือทดแทนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้นเนื่องมาจากนักเรียนวัยรุ่น ยังพบหรือเผชิญกับความล้มเหลวหรือผิดหวังด้านการเรียนน้อย แต่เมื่อการปฏิบัติล้มเหลว นักเรียนวัยรุ่นสามารถเรียนรู้การชดเชยหรือทดแทน โดยการเรียนรู้วิธีการใหม่ ๆ ด้านการเรียน ทำให้มีกำลังใจในการปฏิบัติตามแผนด้านการเรียนที่วางไว้ และมีทักษะแก้ไขปัญหาเมื่อต้องเผชิญกับความล้มเหลวด้านการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับคอเรย์ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2557: 29; อ้างอิงจาก Corey, 2012: 29) ได้กำหนดเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง การรู้จักตนเอง และค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน ให้สมาชิกรู้ความต้องการหรือปัญหาของสมาชิกเป็นเรื่องทั่วไปและพัฒนาความรู้สึกของการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ในการสร้างสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดสนิทสนมและมีความหมาย สมาชิกสามารถเปิดเผยแหล่งข้อมูลจากภายในที่ได้มาจากครอบครัวและชุมชนในวิถีทางที่สมาชิกได้ให้ความสำคัญ เพิ่มการยอมรับตนเอง การเชื่อมั่นในตนเอง การนับถือตนเอง อันจะนำไปสู่การมีทัศนคติใหม่ต่อตนเอง เรียนรู้ในการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม พัฒนา ความใส่ใจความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น เพิ่มประสิทธิภาพ

ในการค้นหาแนวทางการจัดการ และมองหาวิธีการในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งของตนเอง เพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น เพื่อให้บุคคลมีความตระหนักต่อทางเลือกของตนเอง โดยมีการเลือกอย่างฉลาด เพื่อกำหนดแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการ และรับผิดชอบ ที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพ มีการเรียนรู้วิธีการ การโต้แย้ง หรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมาด้วยท่าทีที่เอื้ออาทร ห่วงใย และจริงใจ ช่วยให้ค่านิยมที่ตนเองมีอยู่ชัดเจนขึ้น เรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนเองไปตามครรลองของค่านิยมนั้น

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำกระบวนการในการให้คำปรึกษากลุ่มโดยเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีความเหมาะสมมาใช้ในการเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น โดยมีรายละเอียดของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่

1) การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียน : การเลือก ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง (Self - Awareness) ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง โดยใช้เทคนิคการตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered Awareness of Being) และเทคนิคการช่วยให้สมาชิกกลุ่มตัดสินใจ (Help Client Make Choice) (ดวงมณี จงรักษ์ (2549: 171-172) และทำให้นักเรียนสามารถเลือกสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างอิสระมากขึ้น ถึงแม้ว่าจะถูกวางเงื่อนไขทางสังคม ทางเลือกในการเพิ่มระดับของการตระหนักรู้ในตนเอง (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 133) โดยใช้เทคนิคการตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered Awareness of Being) และเทคนิคการตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered Awareness of Being) นอกจากนี้ผู้วิจัยยังนำทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling) สอนให้สมาชิกกลุ่มช่วยเหลือกันในการยอมรับความรับผิดชอบต่อการเลือก โดยใช้เทคนิควิธีการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง (Specific Procedures That Lead to Change Behavior) Wubbolding (2002, cited in Corey, 2004, pp. 430-435) ได้เสนอกระบวนการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เรียกว่า WDEP System เพื่อให้ นักเรียนวัยรุ่นมีการตระหนักชัดเจนระหว่างความต้องการกับการเลือกและตระหนักถึงความสำคัญของการเลือกแผนการเรียน การมีอิสระในการเลือกของตนเอง นักเรียนวัยรุ่นได้ศึกษาแผนการเรียน และมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแผนการเรียนและนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียนได้ ดังนั้นการจัดการชีวิตด้านการเรียนทางด้านการเลือกจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ที่จะทำให้นักเรียนวัยรุ่น มีความสามารถในการเลือกแผนการเรียนได้รู้และกำหนดแนวทางในการจัดการชีวิตด้านการเรียนได้สอดคล้องกับ อคตินี้

ณ. คีรี (2558: 69) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชายเขาเผ่ากะเหรี่ยง โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling) ในการเสริมสร้างการรับรู้สถานภาพและหน้าที่ ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นชายกะเหรี่ยงกลุ่มทดลองมีการรับรู้สถานภาพและหน้าที่หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นมีการจัดการชีวิตด้านการเลือกเพิ่มขึ้น นักเรียนวัยรุ่นมีการเรียนรู้เกี่ยวกับการตัดสินใจเรื่องการเรียนรู้ โดยแสดงถึงการตั้งเป้าหมายในชีวิตด้านการเรียน

2) การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียน : การปฏิบัติที่เหมาะสม ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational-Emotive Behavior Therapy: REBT) (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 181 และพัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 168) โดยใช้เทคนิคที่ใช้การสอนทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC และเทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อผิด ๆ เป็นวิธีการตรวจสอบและปรับเปลี่ยนค่านิยม และทัศนคติเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น สอดคล้องกับนริศรา คัดเห็น (2557: 81-82) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational-Emotive Behavior Therapy : REBT) ในการเสริมสร้างการเตือนตนเองให้ทราบถึงสิ่งที่ตนเองได้กระทำลงไปและควรทำอย่างไรเพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมายนั้น ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีการเตือนตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังใช้ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (The Behavior Therapy) โดยการใช้เทคนิคการทำพันธะสัญญา (Contingency Contracts) เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework) และการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 152-153, 157-159) สอดคล้องกับดวงฤทัย นาสา (2557: 68) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความมุ่งมั่นตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (The Behavior Therapy) ในการเสริมสร้างกำลังใจ ได้แก่ การมีความพยายามที่จะฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ในด้านการเรียน มีความเข้มแข็ง ไม่ท้อทอย มีเป้าหมายในการเรียน เป็นต้น ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีกำลังใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นมีการจัดการชีวิตด้านการปฏิบัติที่เหมาะสมเพิ่มขึ้น นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้และมีความพยายามต่อการเรียน โดยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียน เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย

3) การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียน : การชดเชยหรือทดแทน ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling) เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับตนเอง และชี้ทางให้เขาวางแผนตามความเป็นจริง (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 153) โดยใช้เทคนิคศิลปะการตั้งคำถาม สอดคล้องกับอัศนีย์ ณ. คีรี (2558: 69) ได้ศึกษา

ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง โดยใช้
 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling) ในการเสริมสร้าง
 การยอมรับตนเอง ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นชาวกะเหรี่ยงกลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองหลัง
 เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
 นอกจากนี้ยังใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (The Behavior Therapy) มาใช้
 เพื่อช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การนำเข้าสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม โดยใช้
 เทคนิคการแก้ไขปัญหา (Problem Solving) (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 152-153,160) สอดคล้อง
 กับดวงฤทัย นาสา (2557: 68) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่มีต่อความหุนหัน
 การเรียนของนักศึกษาพยาบาล โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (The
 Behavior Therapy) ในการเสริมสร้างการจัดการกับปัญหา ได้แก่ มีการคิดหาหนทางในการ
 แก้ปัญหา ไม่ตำหนิตนเอง มีการหาข้อมูล และมีการวางแผนในการแก้ปัญหา เป็นต้น ผลการวิจัย
 พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีการจัดการกับปัญหาเพิ่มขึ้นอย่างมี
 นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นมีการจัดการชีวิต
 ด้านการชดเชยหรือทดแทนเพิ่มขึ้น นักเรียนวัยรุ่นมีการเรียนรู้ ถึงการเปลี่ยนวิธีการในการเรียน
 ด้วยการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น การได้รับวิธีการหรือทักษะใหม่ ๆ การใช้แบบอย่างจากบุคคล
 ที่ประสบความสำเร็จด้านเรียน

ผู้วิจัยสังเกตพบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความกระตือรือร้น
 มีความสนใจ ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน มีการแสดงความคิดเห็นในเชิง
 สร้างสรรค์ มีความเอื้ออาทร ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ส่งผลให้บรรยากาศของกลุ่มเป็นไปด้วย
 ความสนุกสนาน ผ่อนคลาย และเป็นกันเอง สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยเรื่องราวหรือปัญหาทางด้าน
 การเรียนของตนเองให้สมาชิกกลุ่มได้รับทราบ และสมาชิกกลุ่มร่วมกันเสนอแนะวิธีในการแก้ไข
 ปัญหาทางด้านการเรียน มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลของแผนการเรียน วิธีการเรียน ส่งผลให้สมาชิก
 กลุ่มมีความเข้าใจในปัญหาทางด้านการเรียนของตนเองและมองเห็นแนวทางในการจัดการชีวิต การ
 เลือก หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นมีการเรียนรู้ เกี่ยวกับ การตัดสินใจเรื่องการ
 เรียน โดยแสดงถึงการตั้งเป้าหมายในชีวิตด้านการเรียนโดยนักเรียนมีการเลือกอนาคตของตนเองใน
 ด้านการเรียน ว่าอยากเรียนอะไร การเลือกเรียนให้ตรงกับความสามารถของตนเอง นักเรียนวัยรุ่น
 มีเรียนรู้การวางแผนด้านการเรียน การเลือกแผนการเรียนตามที่สนใจ หรือตรงกับความสามารถ
 ของตนเอง การทำหน้าที่ของนักเรียนอย่างเต็มที่และมีความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายด้านการเรียน
 ของตนเอง นักเรียนมีการวางแผนอนาคตทางการเรียนให้กับตนเองได้ มีความตระหนักรู้ถึง

ความสามารถทางด้านการเรียนของตนเอง ความถนัด ซึ่งสอดคล้องกับคอเรย์ (Corey. 2008: 5) สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการระหว่างบุคคลที่มุ่งเน้นความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ด้วยการตระหนักรู้ เพื่อแก้ไขปัญหาที่สมาชิกกลุ่มต้องเผชิญกับสภาวะวิกฤต ความขัดแย้ง ด้วยการค้นหาศักยภาพภายในของตัวสมาชิกในกลุ่ม เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนา ความงอกงามตลอดชีวิต กาญจนา ไชยพันธ์ (2549: 2) สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ผู้นำกลุ่มจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน หรือมีความต้องการเหมือนกัน เพื่อมุ่งให้สมาชิกกลุ่มได้ปรับปรุงตนเอง โดยผู้นำกลุ่มจะเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง ได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ ให้การยอมรับ และเข้าใจซึ่งกันและกัน ซึ่งผลจากการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นพบว่า การที่นักเรียนวัยรุ่นได้บอกเล่าถึงความต้องการด้านการเรียน ปัญหาทางการเรียน ความรู้สึกนึกคิด ประสบการณ์ของตนเอง ทำให้เกิดการรับรู้ถึงความสามารถ ความต้องการ เกิดการยอมรับ และเห็นถึงศักยภาพทางการเรียนของตนเอง เกิดการตระหนักรู้และสามารถนำไปสู่ การปฏิบัติตนที่เหมาะสมต่อไปได้ อีกทั้งการที่นักเรียนวัยรุ่นได้มีการพูดคุย มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทำให้นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้ถึงปัญหาทางการเรียนที่ทุกคนล้วนต้องเผชิญ ไม่ใช่ตนเพียงคนเดียวที่ต้องเผชิญกับปัญหา การปฏิบัติที่เหมาะสมหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้และมีความพยายามต่อการเรียน โดยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียน เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย มีความตั้งใจเรียน เริ่มศึกษาเกี่ยวกับแผนการเรียน สถานที่ในการศึกษาต่อ มีพฤติกรรมด้านการเรียนดีขึ้น นักเรียนวัยรุ่นเรียนรู้ด้านการมีความตั้งใจในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ มีการคิดอย่างสมเหตุสมผล มีความรับผิดชอบต่อตนเองในด้านการเรียนเพิ่มขึ้น ตรงต่อเวลา มีการจัดการกับอนาคตของตนเองอย่างมีแบบแผน สอดคล้องกับคอเรย์ (Corey. 2008: 5) ที่ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษาคือ กระบวนการระหว่างบุคคลที่มุ่งเน้นความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ด้วยการตระหนักรู้ เพื่อแก้ไขปัญหาที่สมาชิกต้องเผชิญกับสภาวะวิกฤต ความขัดแย้ง ด้วยการค้นหาศักยภาพภายในของตัวสมาชิกในกลุ่ม เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนา ความงอกงามตลอดชีวิต การให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งจัดสรรบรรยากาศ เพื่อให้เกิดการไว้วางใจ การให้ความสนับสนุนและเข้าใจกันอย่าลึกซึ้ง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วม การสำรวจประเด็นที่เกี่ยวข้อง และสามารถพัฒนาทักษะในการแก้ปัญหาต่าง ๆ เพื่อที่จะสามารถจัดการกับปัญหาชีวิตที่มีความคล้ายคลึงกัน การชดเชยหรือทดแทน นักเรียนวัยรุ่นมีการเรียนรู้ถึงการเปลี่ยนวิธีการในการเรียน ด้วยการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น การได้รับวิธีการหรือทักษะใหม่

ๆ การใช้แบบอย่างจากบุคคลที่ประสบความสำเร็จด้านเรียน ทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีความตั้งใจเรียนมากขึ้น แม้จะเป็นวิชาที่ไม่ชอบเรียน มีการปรับเปลี่ยนวิธีการเรียน เพื่อให้มีผลทางการเรียนดีขึ้น เช่น ตั้งใจฟังครูมากขึ้น มีการจดบันทึก ไม่หลับในขณะที่ครูสอน อ่านบททวน หรือทำงานส่งให้ทันเวลาที่กำหนด นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้ถึงการมีการรักษาไว้ซึ่งบทบาทหน้าที่นักเรียนไว้เมื่อต้องเผชิญกับความล้มเหลว โดยการทดแทนสิ่งใหม่ หรือมีการปรับเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ นักเรียนวัยรุ่นมีการยอมรับได้หากต้องเผชิญกับความผิดหวังด้านการเรียน มีการคิดแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นตอน หรือมีการวางแผนสำรองเผื่อไว้ และสอดคล้องกับวัชร ทรัพย์มี (2550: 103-104) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นรูปแบบหนึ่งของการปรึกษาเป็นกระบวนการที่ผู้มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเอง หรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งมาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก และความคิดเห็นของตน ได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าเผชิญปัญหา และได้ให้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง กับทั้งได้รับฟังความรู้สึก และความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นมีความรู้สึกขัดแย้งหรือมีความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยให้สมาชิกรู้จักตนเอง เกิดการยอมรับตนเองมากขึ้น ช่วยให้สมาชิกเกิดการรับรู้ว่าตนไม่ได้มีปัญหาแต่เพียงผู้เดียว ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาที่ต้องเผชิญเช่นกัน อีกทั้งสอดคล้องกับข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์ว่าหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นมีการจัดการชีวิตด้านการเรียนเพิ่มขึ้น โดยการที่นักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนมีการตั้งเป้าหมายชีวิตด้าน การเรียนของตนเองที่ชัดเจน มีการกำหนดทิศทางและแนวทางในการปฏิบัติตน การปรับเปลี่ยนเป้าหมายในชีวิตให้ชัดเจน มีการเรียนรู้และมีวิธีการที่เหมาะสมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งไว้

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ควรนำการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิต ไปใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อให้ นักเรียนมีการจัดการชีวิตด้านเรียนที่ดี ให้มีความพร้อมในการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา หรือการเข้าเรียนในมหาวิทยาลัย

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาและพัฒนาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดอื่น ๆ เพื่อเป็นการเสริมสร้างให้นักเรียนวัยรุ่นมีการจัดการชีวิตด้านการเรียน

2.2 ควรเริ่มให้การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนตั้งแต่ภาคเรียน ที่ 1 ของปีการศึกษา เพื่อติดตามผลความคืบหน้าของการจัดการชีวิตด้านการเรียนจนนักเรียนจบการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3





บรรณานุกรม

- กาญจนา ไชยพันธ์. (2549). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- จตุพร ลิ้มมั่นคง. (2549). จิตวิทยาวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. (2557). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. นครราชสีมา: มหาวิทยาลัย
นครราชสีมา.
- ชาย โพธิ์สิตา. (2554). ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ :
อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ชูศรี วงศ์รัตน์; และ งามอาน นัยพัฒน์. แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองและสถิติวิเคราะห์แนวคิด
พื้นฐานและวิธีการ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). ทฤษฎีให้การศึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ:
ส.ส.ท.
- ดวงมณี จงรักษ์.(2548) การปรึกษาแบบกลุ่ม. ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตปัตตานี.
- ดวงฤทัย นาสา. (2557). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความหุนหันตัวด้านการเรียนของนักศึกษา
พยาบาล. ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม.(การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธนมล ผลศิลป์. (2549). การจัดการชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณ
ราชวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ กศม. (การส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร
- นริศนา คิดเห็น. (2557). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียน
วัยรุ่น. ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม.(การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). กรุงเทพฯ: บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิภาวัล บุญทับถม. (2551). ผลของโปรแกรมการจัดการชีวิตต่อความรู้ เจตคติ และทักษะการ
ป้องกันการติดยาของผู้ใช้สารเสพติดหลังจำหน่ายออกจากสถาบัน. วิทยานิพนธ์ พศม.
(การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช).กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- นุชลี คุปภัย. (2556). จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุษรารวรรณ ตันหจิตร. (2547). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการ
ตัดสินใจด้วยตนเองเพื่อพัฒนาความสามารถของบุคคล. ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยา
การแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่าย
เอกสาร.
- ประณต คำนิม. (2549). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา; และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2556). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการ
ปรึกษา*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณ์วิทยาลัย.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2557). *การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รัชดาภรณ์ ใจอ้าย. (2551). *ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการชีวิตกับพฤติกรรมการสร้างเสริม
สุขภาพทางเพศของวัยรุ่นในโรงเรียน*. วิทยานิพนธ์ พศม.(การพยาบาลสุขภาพจิตและ
จิตเวช). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร
- วัชร ทรัพย์มี. (2554). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณ์วิทยาลัย.
- วัชร ทรัพย์มี. (2550). *กระบวนการปรึกษา: ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ*. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย วัยรุ่น-วัยสูงอายุ เล่ม 2*. พิมพ์
ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2554). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพฯ: หมอ
ชาวบ้าน.
- ศิริบุรณ์ สายโกสุม. (2555). *การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย
รามคำแหง.
- สินีนานู สุทิน. (2548). *การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการ
เรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรีวิกรม์ กรุงเทพมหานคร*. สารนิพนธ์
กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร
วิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- สุชา จันทน์เอม. (2542). *จิตวิทยาเด็กเกเร*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- อจันท์ ทินกระโทก. (2547). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง
ด้วยวิธี WDEP ต่อความรับผิดชอบด้านการศึกษาเล่าเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 2*. วิทยานิพนธ์. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- อัศนีย์ ณ. คีรี. (2557). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่น
ชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อุบลรัตน์ เพ็งสถิต. (2554). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย
รามคำแหง.
- Freund, Alexandra M; & Baltes, Pual B. (2002). *The Adaptive of Selection, Optimization and
Compensation as Strategies of Life management: Evidence from a Preference
Study on Proverbs*. Psychological Sciences. America.5,426-434.

- Freund, Alexandra M; & Baltes, Pual B. (2002). *Life management Strategies of Selection, Optimization and Compensation Meeasurement by Self-Report and Construct validity*. Journal of Personality and Social Psychology, America. 82,642-662.
- Baltes, P.B.; & Baltes,M.M. (1990). *Psychological perspective on successful aging: the model of selective optimization with compensation*. In P.B. Baltes & M.M. baltes (pp.1-34) New York: Cambridge University Press.
- Brandtadter, J. (1999). *The self in action and developmemt: Cultural, biosocial, and ontogenetic bases of intentional self-development*. In J. Brandtstider & R.M. Lamer (Eds.) Action and development: Origins and function of intention self-development (pp. 37-65). Thousand Osaks, CA: Sage.
- Corey, Gerald. (2008). *Theoey and Practice of Group Counseling*. 7th ed. California: Thomson Brooks/Cole.
- Lawrence, Daniel H. (2004). *International Journal of Reality Therapy*. Vol.XXXIII,Number 2.
- Earnie Larsen. (1990). *Life Management Program*. [Online]. Available.
- Freund, A.M.; Baltes, P.B. (1998). *Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: Correlationa with subjective indicators of successful aging*. Psychology and Aging, 13(4), 531-543.
- Freund, A.M.;& Baker, P.B. (2000). *The orchestration of selection, optimization, and compensation: An action-theoretical conceptualization of a theory of developmental regulation*. In W.J. Perring & A. Grob(Eds.), Control of human behavior, mental processes and consciousness (pp. 35-58). Mahwah, NJ: Erbaum.
- Heckhausen, J. (1999). *Developmental regulation in adulthood: Agenomative and sociostrutural constraints as adaptive challenges*. New York: Cambridge University Press.





ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบวัด

- | | |
|---|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี | อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา
การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา | อาจารย์ประจำภาควิชาการวัดผลและวิจัย
การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. อาจารย์ชฎานุช ลักษณะวิจารณ์ | อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจโปรแกรมการจัดการชีวิตด้านการเรียน

- | | |
|---|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี | อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา
การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. อาจารย์ชฎานุช ลักษณะวิจารณ์ | อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. อาจารย์สิทธิพร ครามานนท์ | อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/3295

วันที่ 4 กรกฎาคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวเจรจา เดชเส้ง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น” โดยอาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญอาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวิชาการจัดการชีวิตด้านการเรียน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญใน นางสาวเจรจา เดชเส้ง และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 084-938-1717



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/3294

วันที่ 4 กรกฎาคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวเจรจา เดชแสง นิสิตรระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียน และโปรแกรมการจัดการชีวิตด้านการเรียน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวเจรจา เดชแสง และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย งานบริหารและธุรการ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/๖๔๔๑

วันที่ ๒ ธันวาคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวเจรจา เดชแสง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปฏิญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปฏิญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์สิทธิพร ครามานนท์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน ทั้งนี้ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 084 938 1717

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวเจรจา เดชแสง และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุขฎิ โยเหลา)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย งานบริหารและธุรการ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/๒๔๔๖

วันที่ ๒๓ ธันวาคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวเจรจา เดชแสง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้
ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น” โดยมี
อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์
ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ชญานุช ลักษณะวิจารณ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดการ
จัดการชีวิตด้านการเรียน และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน ทั้งนี้
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 084 938 1717

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้
นางสาวเจรจา เดชแสง และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุษฎี โยเหลา)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ศธ 0519.12/ ๒๔๔๐



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๓ ธันวาคม 2558

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนนาหลวง

เนื่องด้วย นางสาวเจรจา เดชแสง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 3 ตอบแบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียน จำนวน 218 คน และขอใช้สถานที่เพื่อทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 3 จำนวน 8 คน ในระหว่างเดือน ธันวาคม 2558 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2559

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุจฎี โยเหลา)
ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089 677 7373

ที่ ศธ 0519.12/ ๖441



โรงเรียนวัดทุ่งครุ (ฟิ่งสายอนุสรณ์)	
เลขที่	083
วันที่	21 ม.ค. 57
เวลา	10.00

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒3 ธันวาคม 2558

เรื่อง ขออนุมัติขอความเห็นชอบข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดทุ่งครุ (ฟิ่งสายอนุสรณ์)

เนื่องด้วย นางสาวเจรจา เดชแสง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้
ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น”
โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความเห็นชอบข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษา
ชั้นปีที่ 3 ตอบแบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียน จำนวน 151 คน และขอใช้สถานที่เพื่อทดลองใช้
โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 3 จำนวน 8 คน ในระหว่างเดือน
ธันวาคม 2558 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2559

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความเห็นชอบ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ชุฎี โยเหลา)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน

- ☒ เพื่อโปรดทราบ เรื่อง ขออนุมัติขอความเห็นชอบข้อมูลเพื่อการวิจัย
- ☐ เพื่อพิจารณาการให้คำปรึกษา
- ☒ ขอความเห็นชอบ

(นางกาญจนา โยธีธรรมวัฒนะ)

ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดทุ่งครุ (ฟิ่งสายอนุสรณ์)

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089 677 7373

- ☐ รับทราบ
- ☐ ดำเนินการตามนี้แล้ว



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัย โทร. 11013

ที่ ศธ 0519.38/ 4866

วันที่ 27 พ.ย. 2558

เรื่อง ใบบอกอนุญาตการทำวิจัยในมนุษย์

เรียน นางสาวเจรจา เดชเล้ง (คณะศึกษาศาสตร์)

ตามที่ ท่านได้ส่งโครงการวิจัย เพื่อขออนุญาตทำการวิจัยในมนุษย์ นั้น คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ได้พิจารณาและออกใบบอกอนุญาตให้ท่าน ดังนี้

หนังสือรับรองเลขที่ SWUEC/E-238/2558 เรื่อง การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น

อนึ่งท่านต้องดำเนินการโครงการวิจัยตามที่ได้กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด หากมีการปรับเปลี่ยน/แก้ไขใดๆ ต้องนำเสนอคณะกรรมการเพื่อขออนุมัติก่อน และถ้าโครงการวิจัยนี้เสร็จสิ้นแล้ว ขอความกรุณาส่งรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์(รูปเล่ม)ให้กับประธานคณะกรรมการจริยธรรมฯ จำนวน 1 เล่ม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการดังกล่าวด้วย จักขอบคุณยิ่ง

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

หมายเหตุ : ใบบอกอนุญาตการทำวิจัยในมนุษย์ ที่ท่านได้รับนี้ออกโดยคณะกรรมการจริยธรรมฯ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สามารถทำวิจัยได้เฉพาะภายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หากท่านต้องการทำวิจัยในมนุษย์ ที่หน่วยงานภายนอก ท่านจะต้องขอใบบอกอนุญาตการทำวิจัยฯ จากหน่วยงานภายนอกที่มีคณะกรรมการจริยธรรมฯ ด้วย



MF4Version1:15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 098/58E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น
ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาวเจรจา เดชแสง
สังกัด: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการวิจัย
 2. โครงร่างการวิจัย
 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยสำหรับผู้ยินยอมตนให้ทำวิจัย ที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 3 วัน/เดือน/ปี 11 พ.ย. 2558
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 3 วัน/เดือน/ปี 11 พ.ย. 2558
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 3 วัน/เดือน/ปี 11 พ.ย. 2558
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย สำหรับผู้ยินยอมตนให้ทำวิจัยที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี	ฉบับที่ 3 วัน/เดือน/ปี 11 พ.ย. 2558

(ลงชื่อ).....

(อาจารย์ แพทย์หญิงจันทร์ทรา ตันนัทยุทธวงศ์)
 เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
 ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-238/2558

วันที่ให้การรับรอง : 17/11/2558

วันหมดอายุใบรับรอง : 17/11/2559

ภาคผนวก ค

การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียน

- 1. ค่าดัชนีความสอดคล้อง ของแบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น**
- 2. ค่าอำนาจจำแนก ค่าความเชื่อมั่น ของแบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นในภาพรวม**
- 3. ค่าดัชนีความสอดคล้อง ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น**

ตาราง 10 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น

การจัดการ ชีวิตด้าน การเรียน	ข้อ ที่	ข้อความคำถาม	คะแนน ความคิดเห็น ของ ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่			ΣR	ความ สอดคล้อง (IOC)	หมายเหตุ
			1	2	3			
1. ด้าน การเลือก	1	ข้าพเจ้าตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจนว่าจะเรียนต่อสายสามัญหรือสายอาชีพหลังจบ ม. 3 แล้ว	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	2	ข้าพเจ้าหาข้อมูลในการศึกษาต่อในสายสามัญหรือสายอาชีพ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	3	ข้าพเจ้าพอใจที่จะเรียนแค่ ม.3	0	0	0	0	0.00	ตัดทิ้ง
	4	ข้าพเจ้าวางแผนที่จะสอบเข้าเรียนต่อในระดับที่สูงขึ้น	0	0	0	0	0.00	ตัดทิ้ง
	5	ข้าพเจ้าศึกษารายละเอียดของแผนการเรียนที่สนใจจะเรียนต่อ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	6	ข้าพเจ้าตั้งใจเรียนเพื่อจะได้มีผลการเรียนที่ดี	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	7	ข้าพเจ้าไม่ได้วางแผนเรื่องเรียนไว้เลย	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	8	ข้าพเจ้าจะเลือกเรียนตามที่สนใจ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	9	ข้าพเจ้าเลือกเรียนตรงกับความสามารถของตนเอง	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	10	ข้าพเจ้าพัฒนาความสามารถของตนเองด้วยการเข้าร่วมการแข่งขันต่าง	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	11	ข้าพเจ้าตั้งใจทำหน้าที่ที่ครูมอบหมายอย่างเต็มที่	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 10 (ต่อ)

การจัดการ ชีวิตด้าน การเรียน	ข้อ ที่	ข้อคำถาม	คะแนน ความคิดเห็น ของ ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่			ΣR	ความ สอดคล้อง (IOC)	หมายเหตุ
			1	2	3			
	12	ข้าพเจ้าทำตารางการอ่านหนังสือใน การสอบและปฏิบัติตามอย่าง เคร่งครัด	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	13	ข้าพเจ้าอ่านหนังสือทบทวนบทเรียน ทุกวัน	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	14	ข้าพเจ้าหาวิธีการเรียนใหม่ ๆ เพื่อให้ มีผลการเรียนดีขึ้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
2. ด้าน การปฏิบัติ ที่ เหมาะสม	15	ข้าพเจ้าพยายามจับใจความสำคัญที่ ครูสอนพร้อมทั้งจดบันทึกไว้อ่าน ทบทวน	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	16	ข้าพเจ้าทบทวนบทเรียนทุกวัน	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	17	ข้าพเจ้าอ่านหนังสือเรียนล่วงหน้า ก่อนเข้าเรียน.	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	18	เมื่อเรียนจบในแต่ละบทเรียนข้าพเจ้า จะสำรวจตนเองว่ามีความเข้าใจมาก น้อยเพียงใด	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	19	ข้าพเจ้าคิดและทำด้วยความสามารถ ของตนเอง คิดเสมอว่าเราเป็นคนหนึ่งที่ มีศักยภาพ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 10 (ต่อ)

การจัดการ ชีวิตด้าน การเรียนรู้	ข้อ ที่	ข้อคำถาม	คะแนน ความคิดเห็น ของ ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่			ΣR	ความ สอดคล้อง (IOC)	หมายเหตุ
			1	2	3			
	20	ข้าพเจ้าเลือกที่นั่งหน้าชั้นเรียนเพื่อจะได้ฟังสิ่งที่ครูสอนอย่างชัดเจน	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	21	ข้าพเจ้าไม่เล่นหรือพูดคุยระหว่างเรียน	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	22	ข้าพเจ้าพยายามทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันเวลาที่กำหนด	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	23	ก่อนส่งงานข้าพเจ้าตรวจสอบความเรียบร้อยทุกครั้งเพื่อความถูกต้อง	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	24	ข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนเพื่อฝึกทักษะการเรียนรู้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	25	ข้าพเจ้าทดสอบตนเอง โดยการลองทำแบบฝึกหัดหรือแบบทดสอบ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	26	ข้าพเจ้าสรุปย่อเนื้อหาวิชาที่เรียนไปแล้ว เพื่อความสะดวกในการทบทวน	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	27	ข้าพเจ้าให้เพื่อน ๆ ตั้งคำถามทุกวัน โดยข้าพเจ้าจะหาคำตอบให้กับเพื่อน	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
3. ด้าน การชดเชย หรือ ทดแทน	28	ข้าพเจ้าให้เพื่อนช่วยอธิบายในเรื่องเรียนที่ข้าพเจ้าไม่เข้าใจ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 10 (ต่อ)

การจัดการ ชีวิตด้าน การเรียนรู้	ข้อ ที่	ข้อคำถาม	คะแนน ความเห็นของ ผู้ทรงคุณ วุฒิ คนที่			ΣR	ความ สอดคล้อง (IOC)	หมายเหตุ
			1	2	3			
	29	ข้าพเจ้าสอบถามจากผู้รู้ในเรื่องที่ ข้าพเจ้าสนใจ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	30	เมื่อข้าพเจ้าไม่เข้าใจเนื้อหาใน บทเรียนข้าพเจ้าจะสอบถามครู	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	31	ข้าพเจ้าสอบถามวิธีการเรียนจาก เพื่อนที่เรียนเก่ง	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	32	ข้าพเจ้าศึกษาวิธีการเรียนจากหนังสือ แนะนำวิธีการเรียน	0	0	0	0	0.00	ตัดทิ้ง
	33	ข้าพเจ้าเลียนแบบวิธีการเรียนจาก บุคคลที่มีชื่อเสียงที่ประสบ ความสำเร็จในด้านการเรียน	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	34	ข้าพเจ้าอ่านหนังสือชีวประวัติของ บุคคลที่ประสบความสำเร็จจากการ เรียน	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	35	หากผลการเรียนไม่ดี ข้าพเจ้าจะ ค้นหาข้อผิดพลาด และพยายามแก้ไข ให้ดีขึ้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	36	เมื่อผลการเรียนไม่ดี ข้าพเจ้าจะไม่ ตั้งใจเรียนอีก	0	0	0	0	0.00	ตัดทิ้ง
	37	หากผลการเรียนไม่ดี ข้าพเจ้าจะ ตั้งใจและพยายามให้มากขึ้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 10 (ต่อ)

การจัดการ ชีวิตด้าน การเรียนรู้	ข้อ ที่	ข้อคำถาม	คะแนน ความ คิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุ ฒิ คนที่			ΣR	ความ สอดคล้อง (IOC)	หมายเหตุ
			1	2	3			
	38	หากข้าพเจ้าไม่สามารถเลือกเรียน แผนการเรียนที่ข้าพเจ้าต้องการได้ ข้าพเจ้าก็ยินดีที่จะเรียนแผนการเรียน อื่น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	39	หากข้าพเจ้าไม่สามารถเลือกเรียน แผนการเรียนที่ข้าพเจ้าต้องการได้ ข้าพเจ้าไม่เรียนต่อ	0	0	0	0	0.00	ตัดทิ้ง
	40	ข้าพเจ้าศึกษาข้อมูลด้านการเรียนไว้ หลาย ๆ ด้าน	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์

หมายเหตุ : เกณฑ์การพิจารณาใช้ค่าความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

เกณฑ์ผ่าน = 40 ข้อ

ปรับปรุง = 0 ข้อ

ตัดทิ้ง = 5 ข้อ

รวม = 35 ข้อ

ตาราง 11 ค่าอำนาจจำแนก (r) ค่าความเชื่อมั่น (α) ของแบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียน
ของนักเรียนวัยรุ่นในภาพรวม (40 ข้อ)

แบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น					
ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ผลการคัดเลือก	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ผลการคัดเลือก
1	.25	คัดเลือกไว้	21	.49	คัดเลือกไว้
2	.30	คัดเลือกไว้	22	.61	คัดเลือกไว้
3	.09	ตัดทิ้ง	23	.53	คัดเลือกไว้
4	.16	ตัดทิ้ง	24	.48	คัดเลือกไว้
5	.51	คัดเลือกไว้	25	.55	คัดเลือกไว้
6	.44	คัดเลือกไว้	26	.62	คัดเลือกไว้
7	.41	คัดเลือกไว้	27	.36	คัดเลือกไว้
8	.13	คัดเลือกไว้	28	.48	คัดเลือกไว้
9	.23	คัดเลือกไว้	29	.53	คัดเลือกไว้
10	.42	คัดเลือกไว้	30	.53	คัดเลือกไว้
11	.54	คัดเลือกไว้	31	.48	คัดเลือกไว้
12	.54	คัดเลือกไว้	32	.62	ตัดทิ้ง
13	.60	คัดเลือกไว้	33	.41	คัดเลือกไว้
14	.56	คัดเลือกไว้	34	.40	คัดเลือกไว้
15	.60	คัดเลือกไว้	35	.51	คัดเลือกไว้
16	.63	คัดเลือกไว้	36	.06	ตัดทิ้ง
17	.50	คัดเลือกไว้	37	.50	คัดเลือกไว้
18	.59	คัดเลือกไว้	38	-.25	คัดเลือกไว้
19	.57	คัดเลือกไว้	39	-.04	ตัดทิ้ง
20	.44	คัดเลือกไว้	40	.47	คัดเลือกไว้
ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ = .90					

ตาราง 12 ค่าอำนาจจำแนก (r) ค่าความเชื่อมั่น (α) ของแบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียน
ของนักเรียนวัยรุ่นในภาพรวม (35 ข้อ)

แบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น					
ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ผลการคัดเลือก	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ผลการคัดเลือก
1	.23	คัดเลือกไว้	19	.49	คัดเลือกไว้
2	.29	คัดเลือกไว้	20	.60	คัดเลือกไว้
3	.51	คัดเลือกไว้	21	.53	คัดเลือกไว้
4	.47	คัดเลือกไว้	22	.49	คัดเลือกไว้
5	.43	คัดเลือกไว้	23	.57	คัดเลือกไว้
6	.14	คัดเลือกไว้	24	.66	คัดเลือกไว้
7	.23	คัดเลือกไว้	25	.38	คัดเลือกไว้
8	.41	คัดเลือกไว้	26	.46	คัดเลือกไว้
9	.56	คัดเลือกไว้	27	.54	คัดเลือกไว้
10	.54	คัดเลือกไว้	28	.52	คัดเลือกไว้
11	.60	คัดเลือกไว้	29	.48	คัดเลือกไว้
12	.57	คัดเลือกไว้	30	.43	คัดเลือกไว้
13	.61	คัดเลือกไว้	31	.42	คัดเลือกไว้
14	.63	คัดเลือกไว้	32	.48	คัดเลือกไว้
15	.51	คัดเลือกไว้	33	.46	คัดเลือกไว้
16	.59	คัดเลือกไว้	34	-.23	คัดเลือกไว้
17	.55	คัดเลือกไว้	35	.46	คัดเลือกไว้
18	.44	คัดเลือกไว้			
ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ = .91					

ตาราง 13 ค่าดัชนีความสอดคล้องของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของ
นักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่	การให้คำปรึกษากลุ่ม	คะแนน ความคิดเห็น ของ ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่			ΣR	ความ สอดคล้อง (IOC)	หมายเหตุ
		1	2	3			
1	เรื่อง : ปรุมนิเทศ						
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	-ขั้นนำ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	-ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	-ขั้นสรุป	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	การประเมินผล	1	1	-1	2	0.67	นำไปใช้
2	เรื่อง : การเลือก (1)						
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	-ขั้นนำ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	-ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้

ตาราง 13 (ต่อ)

ครั้งที่	การให้คำปรึกษากลุ่ม	คะแนนความ คิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่			ΣR	ความ สอดคล้อง (IOC)	หมายเหตุ
		1	2	3			
	-ขั้นสรุป	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	การประเมินผล	1	1	-1	2	0.67	นำไปใช้
3	เรื่อง : การเลือก (2)						
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	-ขั้นนำ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	-ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	-ขั้นสรุป	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	การประเมินผล	1	1	-1	2	0.67	นำไปใช้
4	เรื่อง : การเลือก (3)						
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	-ขั้นนำ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้

ตาราง 13 (ต่อ)

ครั้งที่	การให้คำปรึกษากลุ่ม	คะแนนความ คิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่			ΣR	ความ สอดคล้อง (IOC)	หมายเหตุ
		1	2	3			
	-ขั้นตอนการ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	-ขั้นสรุป	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	การประเมินผล	1	1	-1	2	0.67	นำไปใช้
5	เรื่อง : การปฏิบัติที่เหมาะสม (1)						
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	-ขั้นนำ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	-ขั้นตอนการ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	-ขั้นสรุป	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	การประเมินผล	1	1	-1	2	0.67	นำไปใช้
6	เรื่อง : การปฏิบัติที่เหมาะสม (2)						
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้

ตาราง 13 (ต่อ)

ครั้งที่	การให้คำปรึกษากลุ่ม	คะแนนความ คิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่			ΣR	ความ สอดคล้อง (IOC)	หมายเหตุ
		1	2	3			
	-ขั้นนำ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	-ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	-ขั้นสรุป	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	การประเมินผล	1	1	-1	2	0.67	นำไปใช้
7	เรื่อง : การปฏิบัติที่เหมาะสม (3)						
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	-ขั้นนำ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	-ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	-ขั้นสรุป	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	การประเมินผล	1	1	-1	2	0.67	นำไปใช้
8	เรื่อง : การชดเชยหรือทดแทน (1)						
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้

ตาราง 13 (ต่อ)

ครั้งที่	การให้คำปรึกษากลุ่ม	คะแนนความ คิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่			ΣR	ความ สอดคล้อง คล้อง (IOC)	หมาย เหตุ
		1	2	3			
8	เรื่อง : การชดเชยหรือทดแทน (1)						
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	-ขั้นนำ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	-ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	-ขั้นสรุป	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	การประเมินผล	1	1	-1	2	0.67	นำไปใช้
9	เรื่อง : การชดเชยหรือทดแทน (2)						
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	-ขั้นนำ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	-ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	-ขั้นสรุป	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	การประเมินผล	1	1	-1	2	0.67	นำไปใช้
10	เรื่อง : ปัจฉิมนิเทศ						
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้

ตาราง 13 (ต่อ)

ครั้งที่	การให้คำปรึกษากลุ่ม	คะแนนความ คิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่			ΣR	ความ สอดคล้อง (IOC)	หมายเหตุ
		1	2	3			
	เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	-ขั้นนำ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	-ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	-ขั้นสรุป	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้
	การประเมินผล	1	1	-1	2	0.67	นำไปใช้



ภาคผนวก ง

แบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

แบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียนสำหรับนักเรียนวัยรุ่น

คำชี้แจง

การจัดการชีวิตด้านการเรียนสำหรับนักเรียนวัยรุ่นนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียน เพื่อนำผลการศึกษาไปเป็นแนวทางในการช่วยเหลือนักเรียน ให้มีความสามารถในการจัดการชีวิตด้านการเรียนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

แบบวัดนี้ไม่จำกัดเวลาในการตอบ จึงขอให้ท่านตอบจนเสร็จเรียบร้อยโดยไม่คำนึงถึงเวลา และคำตอบของท่านในแบบวัดนี้ จะถือเป็นความลับไม่เปิดเผย ไม่ว่ากรณีใด ๆ จึงขอให้ท่านตอบคำถามด้วยความเป็นจริง

แบบวัดแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบ

ตอนที่ 2 เป็นแบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบ

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นข้อความที่ระบุถึงข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบ โปรดเลือกคำตอบโดยใส่

เครื่องหมาย ✓ ในช่อง ☐ ที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

1. เพศ

ชาย



หญิง

2. ความสัมพันธ์ของบิดา – มารดา

อยู่ร่วมกัน

แยกกันอยู่

บิดา/มารดา เสียชีวิต

3. ผลการเรียนเฉลี่ย.....

ตอนที่ 2 แบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อคำถามทุกข้อโดยละเอียดและทำเครื่องหมาย ✓ ตามความคิด ความรู้สึกของท่านเพียงช่องเดียว ซึ่งคำตอบของท่านจะไม่มีถูกหรือผิดโดยพิจารณาตาม หลักเกณฑ์ดังนี้

จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกและการกระทำ ของนักเรียนอย่างยิ่ง
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	นตรงกับความคิด ความรู้สึกและการกระทำข้อความนี้ ของนักเรียน
จริงบางครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกและการ กระทำของนักเรียนปานกลาง
ค่อนข้างไม่จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิด ความรู้สึกและการ กระทำของนักเรียน
ไม่จริงเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิด ความรู้สึกและการ กระทำของนักเรียนเป็นอย่างยิ่ง

การจัดการชีวิตด้านการเรียน	ระดับความคิดเห็น				
	จริง	ค่อนข้าง จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง เลย
1. ข้าพเจ้าตั้งใจเป้าหมายอย่างชัดเจนว่าจะเรียนต่อสายสามัญหรือสายอาชีพหลังจบ ม.3 แล้ว					
2. ข้าพเจ้าหาข้อมูลในการศึกษาต่อในสายสามัญหรือสายอาชีพ					
3. ข้าพเจ้าพอใจที่จะเรียนแถม.3					
4. ข้าพเจ้าวางแผนที่จะสอบเข้าเรียนต่อในระดับที่สูงขึ้น					
5. ข้าพเจ้าศึกษารายละเอียดของแผนการเรียนที่สนใจจะเรียนต่อ					

การจัดการชีวิตด้านการเรียน	ระดับความคิดเห็น				
	จริง	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริงเลย
6. ข้าพเจ้าตั้งใจเรียนเพื่อจะได้มีผลการเรียนที่ดี					
7. ข้าพเจ้าไม่ได้วางแผนเรื่องเรียนไว้เลย					
8. ข้าพเจ้าจะเลือกเรียนตามที่สนใจ					
9. ข้าพเจ้าเลือกเรียนตรงกับความสามารถของตนเอง					
10. ข้าพเจ้าพัฒนาความสามารถของตนเองด้วยการเข้าร่วมการแข่งขันต่าง ๆ					
11. ข้าพเจ้าตั้งใจทำหน้าที่ที่ครูมอบหมายอย่างเต็มที่					
12. ข้าพเจ้าทำตารางการอ่านหนังสือในการสอบและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด					
13. ข้าพเจ้าอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนทุกวัน					
14. ข้าพเจ้าหาวิธีการเรียนใหม่ ๆ เพื่อให้มีผลการเรียนดีขึ้น					
15. ข้าพเจ้าพยายามจับใจความสำคัญที่ครูสอนพร้อมทั้งจดบันทึกไว้อ่านทบทวน					
16. ข้าพเจ้าทบทวนบทเรียนทุกวัน					
17. ข้าพเจ้าอ่านหนังสือเรียนล่วงหน้าก่อนเข้าเรียน.					
18. เมื่อเรียนจบในแต่ละบทเรียนข้าพเจ้าจะสำรวจตนเองว่ามีความเข้าใจมากน้อยเพียงใด					

การจัดการชีวิตด้านการเรียน	ระดับความคิดเห็น				
	จริง	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริงเลย
19. ข้าพเจ้าคิดและทำด้วยความสามารถของตนเอง คิดเสมอว่าเราเป็นคนหนึ่งที่มีศักยภาพ					
20. ข้าพเจ้าเลือกที่นั่งหน้าชั้นเรียนเพื่อจะได้ฟังสิ่งที่ครูสอนอย่างชัดเจน					
21. ข้าพเจ้าไม่เล่นหรือพูดคุยระหว่างเรียน					
22. ข้าพเจ้าพยายามทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันเวลาที่กำหนด					
23. ก่อนส่งงานข้าพเจ้าตรวจสอบความเรียบร้อยทุกครั้งเพื่อความถูกต้อง					
24. ข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนเพื่อฝึกทักษะการเรียนรู้					
25. ข้าพเจ้าทดสอบตนเอง โดยการลองทำแบบฝึกหัดหรือแบบทดสอบ					
26. ข้าพเจ้าสรุปย่อเนื้อหาวิชาที่เรียนไปแล้ว เพื่อความสะดวกในการทบทวน					
27. ข้าพเจ้าให้เพื่อน ๆ ตั้งคำถามทุกวัน โดยข้าพเจ้าจะหาคำตอบให้กับเพื่อน					
28. ข้าพเจ้าให้เพื่อนช่วยอธิบายในเรื่องเรียนที่ข้าพเจ้าไม่เข้าใจ					
29. ข้าพเจ้าสอบถามจากผู้รู้ในเรื่องที่ข้าพเจ้าสนใจ					
30. เมื่อข้าพเจ้าไม่เข้าใจเนื้อหาในบทเรียน ข้าพเจ้าจะสอบถามครู					

การจัดการชีวิตด้านการเรียน	ระดับความคิดเห็น				
	จริง	ค่อนข้างจริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง เลย
31. ข้าพเจ้าสอบถามวิธีการเรียนจากเพื่อนที่เรียนเก่ง					
32. ข้าพเจ้าศึกษาวิธีการเรียนจากหนังสือแนะนำวิธีการเรียน					
33. ข้าพเจ้าเลียนแบบวิธีการเรียนจากบุคคลที่มีชื่อเสียงที่ประสบความสำเร็จในด้านการเรียน					
34. ข้าพเจ้าอ่านหนังสือชีวประวัติของบุคคลที่ประสบความสำเร็จจากการเรียน					
35. หากผลการเรียนไม่ดี ข้าพเจ้าจะค้นหาข้อผิดพลาด และพยายามแก้ไขให้ดีขึ้น					

ภาคผนวก จ

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น
2. สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น
3. รายงานผลการให้คำปรึกษากลุ่มรายบุคคล

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศเพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างกัน

แนวคิดสำคัญ

ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มบุคคลเป็นศูนย์กลาง ซึ่งกล่าวว่าการช่วยเหลือให้บุคคลพบความหมาย ค่านิยมและเป้าหมายในการดำรงชีวิต การช่วยเหลือไม่ใช่เพื่อบรรเทาอาการหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่เพื่อให้บุคคลมีสติรู้ในวิถีการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน และช่วยให้เขาหลุดพ้นจากบทบาทของการตกเป็นเหยื่อ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลับที่จะเผชิญกับ ความวิตกกังวลที่เป็นจากมิติของการดำรงชีวิต โดยอาจจะขอให้รับรับคำปรึกษาเล่าเรื่องและทบทวนอดีตของตน เพื่อสะท้อนให้เขาเข้าใจถึงตัวแปรที่เป็นอุปสรรค ที่ทำให้เขาสามารถดำเนินชีวิตด้วยค่านิยมของตนเอง หรือได้เห็นถึงสิ่งที่ขัดขวางการเป็นตัวของตัวเอง ทั้งนี้ผู้ให้คำปรึกษาอาจใช้ทักษะที่สำคัญ ได้แก่ ความเข้าใจอย่างลึกและการเป็นคนที่แท้จริง ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและการไม่ตัดสินผู้รับคำปรึกษา จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถรับฟังอย่างไม่มีมีการคาดคะเนไว้ล่วงหน้าและมีความเข้าใจโลกภายในของผู้รับคำปรึกษาได้อย่างแท้จริง นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษายังอาจช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความมีอิสระและความรับผิดชอบรวมทั้งข้อจำกัด เพื่อให้เขาทบทวนการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่การมีความหมายและการใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่ ดวงมณี จงรักษ์ (2548: 163)

เทคนิคที่ใช้

1. การฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) ทักษะหัวใจของการให้คำปรึกษา ที่แสดงถึงการให้ความสนใจผู้ให้คำปรึกษา เพื่อรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา และมีการตอบรับอย่างเหมาะสม

2.การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) ผู้ให้คำปรึกษารับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่แสดงออกมาโดยภาษาพูดและภาษาท่าทาง และสื่อความรู้สึกนั้นกลับไปแก่ผู้รับคำปรึกษาด้วยภาษาพูดที่เหมาะสมชัดเจน

3.การทำให้กระจ่าง (Clarification) ผู้ให้คำปรึกษาช่วยทำให้แก่นแท้ของข่าวสารทั้งด้านเนื้อหาและอารมณ์แสดงออกได้ชัดเจนและเข้าใจง่ายยิ่งขึ้น เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาไม่สับสนในเนื้อหาและอารมณ์ที่ต้องการจะสื่อกลับเพิ่มความเข้าใจมากยิ่งขึ้น

4.คุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี (Poor and Good Listening Characteristics) เป็นเทคนิคที่แสดงให้เห็นถึงคุณลักษณะการฟังทางบวก คือ การสบตา การพูดทวนคำในสิ่งที่พูด ถามคำถาม ผงกศีรษะ และการแสดงท่าทางสนใจ คุณลักษณะการฟังทางลบ คือ การรบกวน มองดูนาฬิกา พูดแต่เรื่องของตนเอง แสดงท่าทางเบื่อหน่าย และหัวเราะหรือพยายามคุยเรื่องอื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน
2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกมีการเปิดเผยตนเอง ทำให้เกิดความคุ้นเคยมีความไว้วางใจซึ่งกันและกันการมีส่วนร่วมในกลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงการดำเนินการกลุ่ม วัตถุประสงค์ ประโยชน์ที่จะได้รับของการเข้าร่วมกลุ่ม บทบาทของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม กฎ กติกา หรือข้อตกลงต่าง ๆ ของการเข้าร่วมกลุ่ม

เวลาที่ใช้

60 นาที

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง
2. กระดาษรูปหัวใจ จำนวน 8 ชิ้น

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. จัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยจัดให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน เพื่อสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม (Non Verbal)
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวแนะนำตนเองให้สมาชิกในกลุ่มได้รู้จัก เพื่อเปิดเผยตนเอง สร้างความคุ้นเคย ความไว้วางใจ และความน่าเชื่อถือ
3. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม วิธีการ รูปแบบ กฎระเบียบระหว่างทำกลุ่ม บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตนเองให้สมาชิกทุกคนได้รู้จัก
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนแนะนำตนเองให้กับผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกได้รู้จัก
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่ม “หัวใจเดียวกัน” โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้
 - 3.1 ผู้นำกลุ่มเตรียมกระดาษรูปหัวใจ 8 ชิ้น ลงในกล่อง จากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนออกมาหยิบของออกกล่องคนละ 1 ชิ้น
 - 3.2 ให้สมาชิกกลุ่มที่หยิบกระดาษหัวใจสีเดียวกันก็ให้ไปจับคู่กัน
 - 3.3 ผู้นำกลุ่มกำหนดเวลา 5 นาที ให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อมูลส่วนตัวจากคู่ของตนเอง ในหัวข้อต่อไปนี้

ชื่ออะไร บ้านอยู่ที่ไหน เกิดวันที่เท่าไร

วิชาที่ชอบเรียน

วิชาที่ไม่ชอบเรียน

ชอบทำอะไรเมื่อมีเวลาว่าง

อนาคตอยากเป็นอะไร

3.4 เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามวิธีการเล่นจนเข้าใจ จากนั้นเริ่มใช้เทคนิค

3.5 ให้สมาชิกสลับกันพูดข้อมูลส่วนตัวจากคู่ของตนเองให้เพื่อนร่วมกลุ่มฟัง

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในวันนี้ (ได้เรียนรู้
อะไรบ้าง/รู้สึกอย่างไร)

2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยต่างๆ เกี่ยวกับการเข้าร่วมกลุ่ม
ในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องและชัดเจนยิ่งขึ้น

3. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน สำหรับการให้ความร่วมมือในครั้งนี้
และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ที่จะพบกันอีกครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและการแสดงออกด้วยสีหน้าหรือท่าทาง การแสดงความคิดเห็น
การให้ความร่วมมือ การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม

แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 1
(สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. กระแสกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 2

เรื่อง การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียน : การเลือก (1)

แนวคิดสำคัญ

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองทำให้บุคคลเลือกสิ่งต่างๆ ในชีวิตได้อย่างอิสระ เมื่อพวกตระหนักรู้ตนเองมากขึ้น พวกเขามีอิสระมากขึ้น ถึงแม้จะถูกวางเงื่อนไขทางสังคม หรือข้อจำกัดอื่น ๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่มจะทำให้สมาชิกกลุ่มค้นพบเอกลักษณ์เฉพาะตนเกี่ยวกับการดำรงชีวิต (Being-in-the-World) ในกลุ่มสมาชิกมีโอกาสในการแสดงความรู้สึกที่เป็นเอกลักษณ์ของตน และการมองโลกของแต่ละคน สมาชิกยังต้องเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างเปิดเผยและเรียนรู้ที่จะจัดการกับความวิตกกังวล

ทางเลือกในการเพิ่มระดับของการตระหนักรู้ในตนเอง มีดังนี้

1. เราสามารถเลือกที่จะเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง หรือเลือกที่จะจำกัดขอบเขตการรับรู้ของตนเอง
2. เราสามารถกำหนดชีวิตของเราได้ หรือเราจะปล่อยให้ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมมากำหนดชีวิตของเรา
3. เราสามารถใช้ศักยภาพของเราสิ่งต่าง ๆ หรือเราจะเลือกที่จะไม่ทำอะไรเลย
4. เราสามารถเลือกสร้างความผูกพันอย่างมีความหมายกับผู้อื่น หรือ เลือกที่จะอยู่อย่างโดดเดี่ยว
5. เราสามารถแสวงหาความเป็นตัวเอง หรือจะปล่อยให้สูญเสียเอกลักษณ์โดยทำตามผู้อื่น
6. เราสามารถสร้างสรรค์และค้นพบความหมายในชีวิต หรือจะอยู่อย่างว่างเปล่าไร้ความหมาย
7. เราสามารถเข้าไปเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงและประสบการณ์ความวิตกกังวลจากการตัดสินใจของเรา หรือเราเลือกที่จะมั่นคงโดยพึ่งพาผู้อื่น พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557: 133-134)

เทคนิคที่ใช้

1. การตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered Awareness of Being) หมายถึง ผู้นำกลุ่มต้องทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนักรู้ในตัวเองและโลกของตนมากยิ่งขึ้น

หลังจากได้รับฟังเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มอย่างเข้าใจ โดยเฉพาะการตระหนักรู้ถึงการดำเนินชีวิตที่ปฏิเสธศักยภาพของตน รวมถึงการมีชีวิตอยู่อย่างไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง

2. การช่วยให้สมาชิกกลุ่มตัดสินใจ (Help Client Make Choice) ผู้นำกลุ่มต้องไม่เป็นผู้เสนอทางเลือกใหม่ แต่แนะนำให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาแนวทางแต่ละแบบพร้อมข้อจำกัด ผู้นำกลุ่มอาจขอให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการถึงข้อจำกัดแต่ละแนวทาง หลังจากนั้นสมาชิกกลุ่มจะเป็นผู้พิจารณาการตัดสินใจเลือก (ดวงมณี จงรักษ์ 2549: 171-172)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักและรับรู้เกี่ยวกับอิสระในการเลือกของตนเอง

เวลาที่ใช้

60 นาที

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง
2. นิทาน เรื่องทางเลือก พร้อมใบงาน จำนวน 8 ชุด

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในวันนี้ และให้สมาชิกกลุ่มทบทวนกฎ กติกา หรือข้อตกลงต่าง ๆ ของการเข้าร่วมกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนข้อตกลงในการให้คำปรึกษากลุ่มและเรื่องราวจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว จากนั้นผู้นำกลุ่มจะเพิ่มเติมให้ครอบคลุมประเด็นการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเองเกี่ยวกับกิจกรรมที่ชอบทำเมื่อมีเวลาว่าง
2. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจถึงความสามารถของตนเองและรู้ว่าตนเองมีความสามารถทางด้านใด ว่า “ชอบเรียนวิชาอะไร เพราะอะไร และมีความสามารถพิเศษด้านใดบ้าง” เพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่ความสำคัญของการเลือก
3. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการช่วยให้สมาชิกกลุ่มตัดสินใจ (Help Client Make Choice) ผู้นำกลุ่มต้องไม่เป็นผู้เสนอทางเลือกใหม่ แต่แนะนำให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาแนวทางแต่ละแบบพร้อมข้อจำกัด ผู้นำกลุ่มอาจขอให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการถึงข้อจำกัดแต่ละแนวทาง หลังจากนั้นสมาชิก

กลุ่มจะเป็นผู้พิจารณาการตัดสินใจเลือก โดยผู้นำกลุ่มแจกนิทานเรื่อง “ทางเลือก” ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนอ่าน และเขียนตอบคำถามหลังจากการอ่านเนื้อเรื่อง โดยผู้นำกลุ่มให้เวลาในการอ่าน เนื้อเรื่องและเขียนตอบคำถาม 15 นาที

4. เมื่อสมาชิกกลุ่มตอบคำถามจากการอ่านนิทานเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้บอกเล่าถึงคำตอบของตนเองให้แก่ผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกกลุ่มได้รับฟัง

5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงความสำคัญของการเลือกเรียน ว่า การเลือกเรียน มีความสำคัญอย่างไร

6. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered Awareness of Being) หมายถึงผู้นำกลุ่มทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกตระหนักรู้ในตัวเองและโลกของตนมากยิ่งขึ้น ทำให้บุคคลเลือกสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างอิสระ เมื่อตระหนักรู้ตนเองมากขึ้น สมาชิกกลุ่มมีอิสระมากขึ้น ถึงแม้จะถูกวางเงื่อนไขทางสังคม หรือข้อจำกัดอื่น ๆ โดยผู้นำกลุ่มแจกกระดาษแผ่นๆ เล็ก ๆ ให้สมาชิกกลุ่มคนละ 1 แผ่น จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มหลับตาคิดถึงวิชาไหนที่เรียนแล้วมีความสุข รู้สึกสนุกที่สุด และถ้าสมาชิกกลุ่มจะเลือกเรียนอะไร โดยให้หลับตาเป็นเวลา 3 นาที เมื่อลืมตาก็ให้สมาชิกกลุ่มเขียนลงในกระดาษแผ่นเล็กว่าจะเลือกเรียนอะไร

ขั้นสรุป

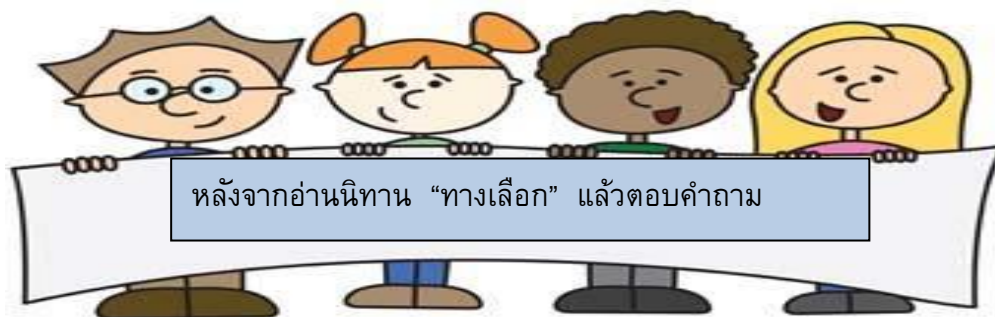
1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในวันนี้ ว่ามีความรู้สึกอย่างไร และได้เรียนรู้อะไรบ้าง
2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มกลับไปสำรวจเป้าหมายในการเรียนของตนเอง
4. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ การตอบคำถาม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ สัมพันธภาพ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
2. การแสดงความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม

นิทานเรื่อง ทางเลือก

ตุ๊กตาชอบวาดภาพมาก ภาพที่ตุ๊กตาวาดมักจะมีคนชมอยู่เสมอ ๆ ตุ๊กตาจึงหวังว่าในอนาคตจะเป็นจิตรกรที่ยิ่งใหญ่ แต่พ่อและแม่ของตุ๊กตาไม่ชอบ พ่อกับแม่อยากให้ตุ๊กตาเป็นหมอเหมือนตน ทั้ง ๆ ที่ตุ๊กตาไม่ชอบเรียนวิชาคณิตศาสตร์ และวิทยาศาสตร์เลย และคะแนนทั้งสองวิชานี้ก็ได้คะแนนต่ำมาก แต่ด้วยความรักพ่อกับแม่ ตุ๊กตาจำใจต้องเลือกเรียนแผนการเรียนคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ตุ๊กตามีเพื่อนสนิทอยู่ 2 คน คือ ป้อมและหน้อย เมื่อตุ๊กตาถูกบังคับให้เลือกแผนการเรียนตามที่พ่อแม่ต้องการ ตุ๊กตาก็พยายามชวนป้อมและหน้อยไปเรียนเป็นเพื่อน ป้อมนั้นอยากเป็นครู แต่ก็ขัดเพื่อนไม่ได้ ส่วนหน้อยเป็นลูกกำพร้า ฐานะทางบ้านไม่ดีนัก หน้อยมีแม่เพียงคนเดียว จึงคิดว่าการเรียนอะไรนั้นน่าจะต้องถามความคิดเห็นของแม่ก่อน เมื่อหน้อยถามความเห็นของแม่ แม่บอกว่าหน้อยอยากเรียนอะไรก็เรียน แต่อย่าลืมนะว่าเราจน หน้อยจึงตัดสินใจไม่ได้จึงไปพบครูประจำชั้น ครูประจำชั้นจึงเอาสมุดประจำตัวของหน้อยมาดู พบว่าหน้อยเก่งวิชาคอมพิวเตอร์และภาษาไทยมาก แต่วิทยาศาสตร์ได้คะแนนต่ำ ครูเห็นว่าฐานะทางเศรษฐกิจครอบครัวของหน้อยยากจน จึงแนะนำให้หน้อยเรียนสายอาชีพ ซึ่งจะหางานได้เร็วขึ้น หน้อยเชื่อครูจึงเลือกเรียนสายอาชีพ สาขาคอมพิวเตอร์ หน้อยมีความสุขกับการเรียน ในขณะที่เพื่อนทั้งสองคือตุ๊กตาและป้อมต้องฝืนใจเรียนในสิ่งที่ตนไม่ชอบ



1. หลังจากอ่านนิทานเรื่อง “ทางเลือก” นักเรียนมีมุมมองเกี่ยวกับ “การเลือกเรียน” อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่าตัวละครตัวใด มีลักษณะคล้ายตัวเองมากที่สุด ระหว่าง ตึกตา บ่อม และหน้อย เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 2
(สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. กระแสกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 3

เรื่อง การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียน : การเลือก (2)

แนวคิดสำคัญ

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self - Awareness) ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง ทำให้บุคคลสามารถเลือกสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างอิสระมากขึ้น ถึงแม้ว่าจะถูกวางเงื่อนไขทางสังคม ทางเลือกในการเพิ่มระดับของการตระหนักรู้ในตนเอง (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 133) มีดังนี้

1. เราสามารถเลือกที่จะเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง หรือเลือกที่จะจำกัดขอบเขตการรับรู้ของตนเอง
2. เราสามารถกำหนดชีวิตของเราได้ หรือเราจะปล่อยให้ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมนำมากำหนดชีวิตของเรา
3. เราสามารถใช้ศักยภาพของเราทำสิ่งต่าง ๆ ได้ หรือเราจะเลือกที่ไม่ทำอะไรเลย
4. เราสามารถแสวงหาความเป็นตัวเอง หรือจะปล่อยให้สูญเสียเอกลักษณ์โดยทำตามผู้อื่น

เทคนิคที่ใช้

1. เทคนิคการตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered Awareness of Being) หมายถึงผู้นำกลุ่มต้องทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนักรู้ในตัวเองและโลกของตนมากยิ่งขึ้นหลังจากรับฟังเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มอย่างเข้าใจ โดยเฉพาะการตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์กับตนเองและผู้อื่นอย่างไม่สมดุล การตระหนักรู้ถึงการดำเนินชีวิตที่ปฏิเสธศักยภาพของตน รวมถึงการมีชีวิตอยู่อย่างไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง

2. เทคนิคการช่วยให้สมาชิกกลุ่มตัดสินใจ (Help Client Make Choices) ผู้นำกลุ่มต้องไม่เป็นผู้เสนอทางเลือกใหม่ แต่แนะนำให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาแนวทางแต่ละแบบพร้อมข้อจำกัด ผู้นำกลุ่มอาจขอให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการถึงข้อจำกัดแต่ละแนวทาง หลังจากนั้นสมาชิกกลุ่มจะเป็นผู้พิจารณาการตัดสินใจเลือก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักชัดเจนระหว่างความต้องการกับการเลือกและตระหนักถึงความสำคัญของการเลือกแผนการเรียน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ศึกษาแผนการเรียน และมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแต่ละแผนการเรียนและนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียนได้

เวลาที่ใช้

60 นาที

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง
2. ใบงาน “โลกกว้างทางการศึกษา” จำนวน 8 ชุด

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในวันนี้ และให้สมาชิกกลุ่มทบทวนกฎ กติกา หรือข้อตกลงต่าง ๆ ของการเข้าร่วมกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนเรื่องราวจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว จากนั้นผู้นำกลุ่มจะเพิ่มเติมให้ครอบคลุมประเด็นการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มสอบถามถึงสิ่งที่ให้สมาชิกกลับไปสำรวจถึงเป้าหมายในการเรียนของแต่ละคน และให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกถึงเป้าหมายในการเรียน
2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered Awareness of Being) หมายถึงผู้นำกลุ่มต้องทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนักรู้ในตัวเองและโลกของตนมากยิ่งขึ้น โดยกิจกรรม “โลกกว้างทางการศึกษา” ให้แก่สมาชิกกลุ่มได้ศึกษาการศึกษาต่อจากระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นับว่าเป็นช่วงสำคัญอย่างยิ่งของการตัดสินใจ เพราะมีทางเลือกมากมาย ที่จะนำเข้าสู่อาชีพต่าง ๆ และในแต่ละทางเลือกยังรายละเอียดในสาระสำคัญที่ปลีกย่อยแตกต่างกันออกไป การเข้าใจโลกกว้างทางการศึกษาจะช่วยให้นักเรียนตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการช่วยให้สมาชิกกลุ่มตัดสินใจ (Help Client Make Choices) โดยให้สมาชิกกลุ่มตอบคำถามจากการศึกษา ใบงาน “โลกกว้างทางการศึกษา” แล้วให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน เล่าถึงคำตอบจากใบงาน “โลกกว้างทางการศึกษา” ของตนเอง

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเองและเลือกแผนการเรียนตามที่ตนเองสนใจ

ขั้นสรุป

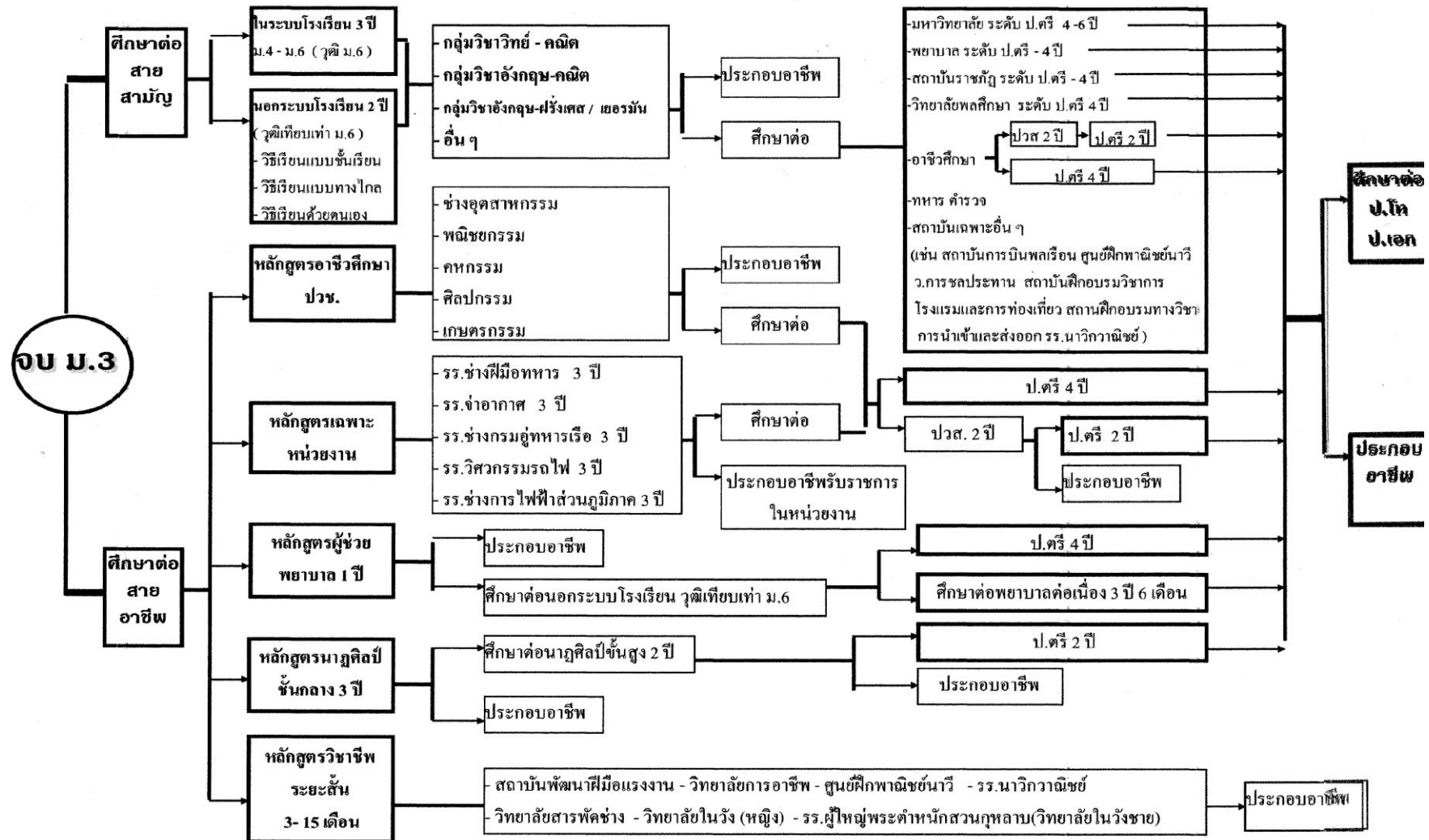
1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในวันนี้ ว่ามีความรู้สึกอย่างไร และได้เรียนรู้อะไรบ้าง
2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
3. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ การตอบคำถาม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ สัมพันธภาพ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
2. การแสดงความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม



ใบความรู้ เรื่อง แนวทางการศึกษาต่อสำหรับผู้จบชั้น ม.3



ที่มา: กลุ่มงานแนะแนวโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

การศึกษาข้อมูลการศึกษาเพื่อเข้าสู่อาชีพ
“โลกกว้างทางการศึกษา”

ให้นักเรียนศึกษาแผนภูมิโลกกว้างทางการศึกษาสำหรับผู้จบชั้น ม.3 อย่างละเอียดรอบคอบ

ในแต่ละทางเลือก แล้วตอบคำถามต่อไปนี้

1. นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้างจากแผนภูมิโลกกว้างทางการศึกษา การศึกษาต่อสำหรับผู้จบชั้น
ม.3

.....

.....

.....

.....

2. หลังจากศึกษาแผนภูมิโลกกว้างทางการศึกษาต่อสำหรับผู้จบชั้น ม.3 ความคิดของนักเรียน
ในการเลือกศึกษาต่อ เหมือนหรือเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนต้องศึกษาข้อมูลด้านใดเพิ่มเติม เพื่อให้นักเรียนมีความมั่นใจในการตัดสินใจขึ้น

.....

.....

.....

.....

4. นักเรียนคิดว่าจะพบปัญหาหรืออุปสรรคใดบ้างจากการตัดสินใจเลือกทางศึกษาต่อของ
นักเรียน

.....

.....

.....

.....

แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 3
(สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. กระแสกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 4

เรื่อง การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียน : การเลือก (3)

แนวคิดสำคัญ

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling) ได้อธิบายเกี่ยวกับทฤษฎีการเลือกไว้ว่า เป็นการสอนให้บุคคลได้รู้และเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการของตน และวิธีการตอบสนองที่มีประสิทธิภาพที่สุด มนุษย์มีความสามารถควบคุมชีวิตตนเองในระดับหนึ่ง และสามารถเพิ่มประสิทธิภาพของการควบคุมมากขึ้น ดังนั้นในกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง จึงจำเป็นต้องสอนให้สมาชิกกลุ่มช่วยเหลือกันในการยอมรับความรับผิดชอบต่อการเลือก ซึ่งทฤษฎีการเลือกอธิบายว่า มนุษย์ไม่ได้ตอบสนองความต้องการได้โดยตรง สิ่งที่มีมนุษย์กระทำตั้งแต่แรกเกิดและต่อเนื่องตลอดชีวิต คือ การติดตามบางสิ่งบางอย่างที่ทำแล้วรู้สึกดีมาก ๆ อย่างใกล้ชิด และเก็บความรู้สึกนี้ไว้สถานที่ที่พิเศษในสมอง โดยมีสาระสำคัญของทฤษฎีการเลือก (The Essence of Choice Theory) ทฤษฎีการเลือกสอนว่า ตัวเราเองเท่านั้นที่สามารถควบคุมพฤติกรรมเราได้ หนทางเดียวสำหรับการควบคุมเหตุการณ์ในสภาพแวดล้อมก็คือ การควบคุมผ่านสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเลือกที่จะกระทำ และสมาชิกกลุ่มเลือกที่จะอยู่กับความเป็นจริง ซึ่งหากสมาชิกกลุ่มไม่พอใจในสัมพันธภาพเมื่อครั้งอดีต เช่นการถูกกระทำรุนแรงในวัยเยาว์ สิ่งที่มีมันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้อดีตอาจก่อให้เกิดปัญหาในปัจจุบันแต่อดีตไม่เคยเป็นปัญหา อะไร ก็ ตามที่ เกิดขึ้นในอดีตล้วนผ่านไปแล้วทั้งสิ้น งานที่บุคคลต้องทำคือ การสร้างสัมพันธภาพในปัจจุบันที่ถูกต้อง ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนัก และยอมรับในสิ่งที่กระทำอยู่นั้นว่าเป็นการกระทำที่ไม่ได้ช่วยอะไรให้ดีขึ้น ช่วยให้พวกเขายอมรับตนเองอย่างที่เป็นอยู่และนำพวกเขาไปสู่การกำหนดแผนการในความเป็นจริง แผนการที่เมื่อทำแล้วพวกเขาจะดีขึ้น พร้อมกับการช่วยให้สมาชิกอื่นในกลุ่มได้กระทำในสิ่งเดียวกัน (จันทรพีญ แสงอรุณ 2557: 163, 165)

เทคนิค/กระบวนการที่ใช้

กระบวนการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง (Specific Procedures That Lead to Change Behavior) Wubbolding (2002, cited in Corey, 2004: 430-435) ได้เสนอกระบวนการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เรียกว่ากระบวนการ WDEP System เป็นอักษรย่อที่แสดงถึงชุดของเทคนิคกระบวนการเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (จันทรพีญ แสงอรุณ. 2557: 168, 171) มีรายละเอียดดังนี้

1. ความต้องการ (W: Want) หมายถึง ผู้นำกลุ่มช่วยให้ค้นหาว่า “อะไรคือสิ่งที่คุณต้องการ” ผู้นำกลุ่มต้องใช้ทักษะการตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกได้สำรวจ ย้อนรำลึก กำหนด และระบุนรายละเอียดของความ需求和วิธีการที่ใช้เพื่อให้บรรลุความต้องการ

2. การกระทำและการกำหนดทิศทาง (D: Doing and Direction) เป็นขั้นของการใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้หันมาพิจารณาพฤติกรรมในปัจจุบันของตนว่ากำลังทำอะไรเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ เปรียบได้กับผู้นำกลุ่มถือกระจกเงาเบี่ยงหน้าสมาชิกกลุ่มและถามว่า “ทางเลือกนี้จะช่วยให้คุณไปถึงสิ่งที่คุณต้องการหรือไม่” ผู้นำกลุ่มพยายามอย่างยิ่งที่จะให้สมาชิกกลุ่มได้มุ่งความสนใจไปที่สิ่งที่กำลังกระทำอยู่ในขณะนี้ โดยไม่ยินยอมให้สมาชิกกลุ่มได้พูดถึงเกี่ยวกับเหตุการณ์ในอดีต

3. การประเมินตนเอง (E: Self-Evaluation) เป็นการให้สมาชิกกลุ่มได้เผชิญกับผลของพฤติกรรมตนเอง แล้วตัดสินใจว่าพฤติกรรมนั้นมีคุณภาพเพียงใด หากสมาชิกกลุ่มไม่มีการประเมินตนเอง ก็จะไม่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น การประเมินตนเองจึงเป็นแก่นของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เมื่อสมาชิกกลุ่มได้ประเมินตนเองเกี่ยวกับคุณภาพพฤติกรรมแล้ว ก็สามารถพิจารณาได้ว่า อาจเกิดความล้มเหลวอะไรขึ้นในอนาคต และสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งใดหากต้องการความสำเร็จ

4. การวางแผน (P: Planning) เป็นการช่วยสมาชิกกลุ่มได้กำหนดแผนการปฏิบัติอันจะนำไปสู่การตอบสนองความต้องการได้ การริเริ่มวางแผนอาจเกิดขึ้นโดยตัวสมาชิกเอง ผู้นำกลุ่มหรือเป็นความร่วมมือกันของสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่ม โดยเริ่มต้นที่การกำหนดเป้าหมายในระยะสั้นก่อนและมีโอกาสประสบความสำเร็จสูง เพื่อให้เกิดความสำเร็จ แล้วความสำเร็จนั้นจะเป็นการเสริมแรงทางบวกต่อการปฏิบัติในระยะยาวต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้และกำหนดแนวทางในการจัดการชีวิตด้านการเรียนได้
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการเลือกแผนการเรียนได้

เวลาที่ใช้

60 นาที

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง
2. ใบงาน “กิจกรรมหนูทำได้” จำนวน 8 ชุด

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในวันนี้ และให้สมาชิกกลุ่มทบทวนกฎ กติกา หรือข้อตกลงต่าง ๆ ของการเข้าร่วมกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนเรื่องราวจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว จากนั้นผู้นำกลุ่มจะเพิ่มเติมให้ครอบคลุมประเด็นการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนความเห็นซึ่งกันและกันเกี่ยวกับประเด็นที่ได้กลับไปสำรวจตนเองว่าจะเลือกแผนการเรียนใด เพราะเหตุใด
2. ผู้นำกลุ่มใช้กระบวนการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เรียกว่า WDEP System โดยให้สมาชิกกลุ่มตอบคำถามลงในใบกิจกรรม “หนูทำได้” โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำไปที่ละขั้นตอน เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ให้มากที่สุด โดยเริ่มจากความต้องการด้านการเรียนของฉัน (**Want**) ปัจจุบันฉันกระทำพฤติกรรม (**Doing and Direction**) ฉันประเมินการกระทำหรือพฤติกรรมของฉันได้ว่า (**Evaluation**) ฉันวางแผนที่จะบรรลุความต้องการด้านการเรียน โดยฉันอยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือการกระทำของฉัน (**Planning**) คือ
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มออกมาเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟัง โดยเริ่มจากหัวข้อแรก คือความต้องการด้านการเรียนของฉัน (**Want**) เวียนกันจนครบทุกคน เพื่อนสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มร่วมกันเสนอแนะหรือให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และทำแบบเดียวกับหัวข้อ ปัจจุบันฉันกระทำพฤติกรรม (**Doing and Direction**) ฉันประเมินการกระทำหรือพฤติกรรมของฉันได้ว่า (**Evaluation**) ฉันวางแผนที่จะบรรลุความต้องการด้านการเรียน โดยฉันอยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือการกระทำของฉัน (**Planning**) คือ
4. ให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มร่วมกันเสนอแนะวิธีการที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพิ่มเติม

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในวันนี้ ว่ามีความรู้สึกอย่างไร และได้เรียนรู้อะไรบ้าง
2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มกลับไปวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง

4. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มและนัดหมายครั้งต่อไป

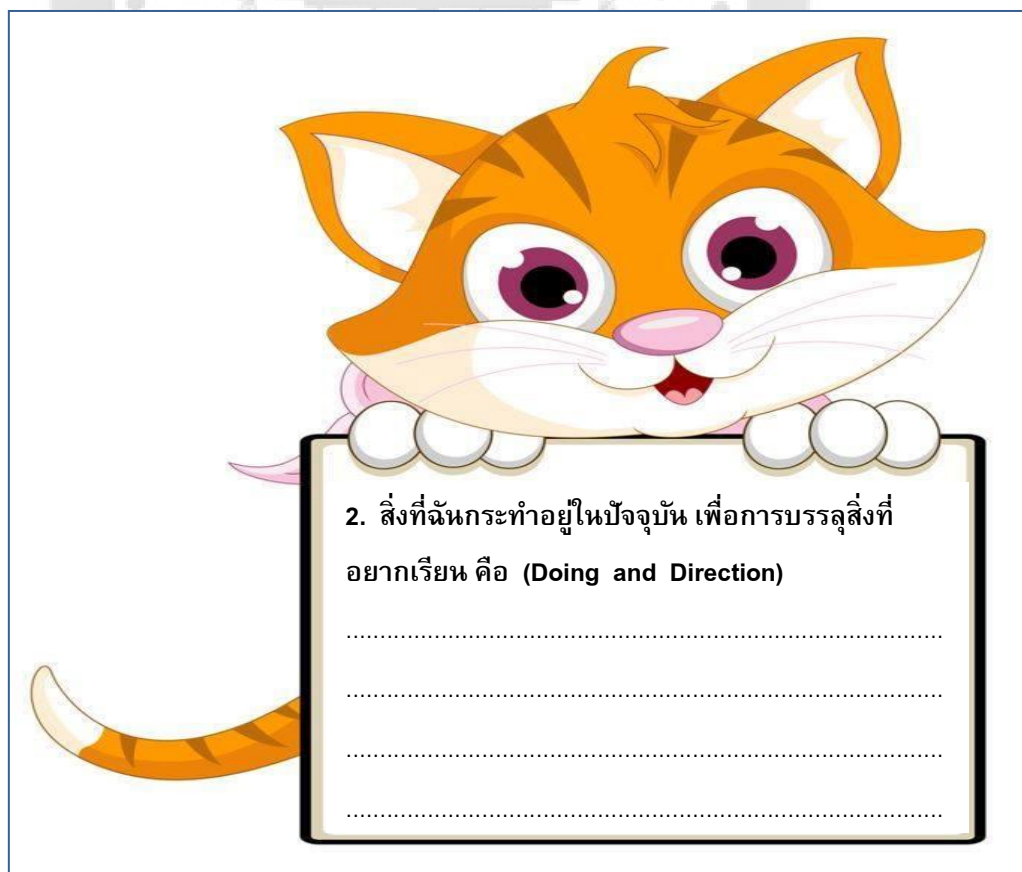
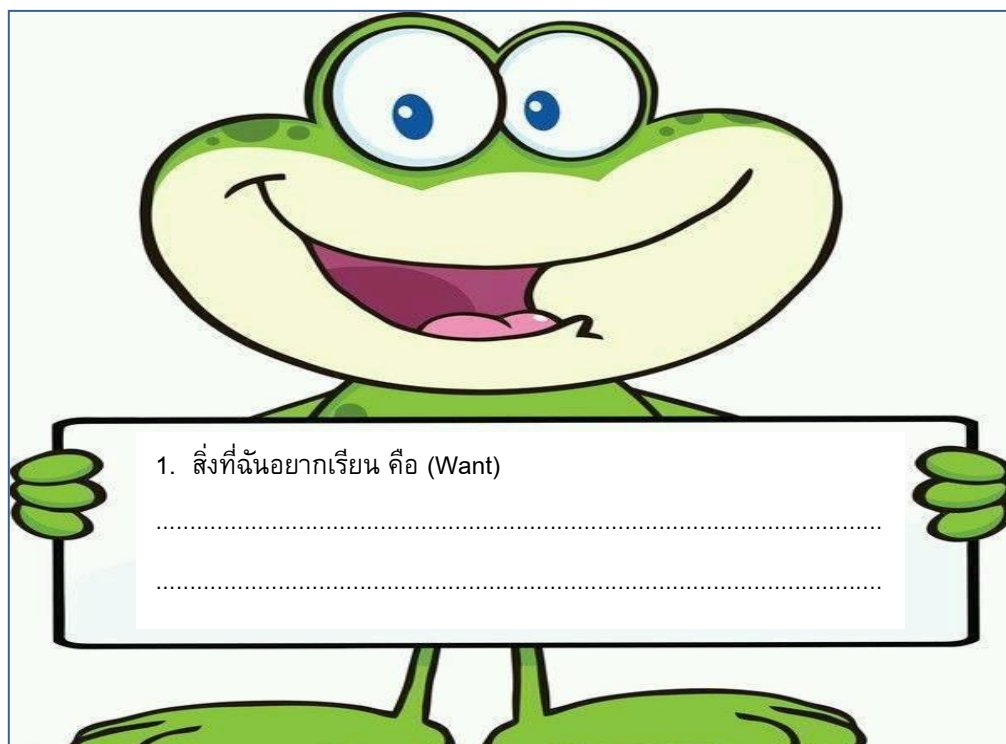
การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ การตอบคำถาม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ สัมพันธภาพ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

2. การแสดงความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม



ใบกิจกรรม “หนูทำได้”





3. ฉันประเมินสิ่งที่ฉันกระทำอยู่ในปัจจุบันว่า (Evaluation)

.....

.....

.....



4. หากฉันต้องการบรรลุผลสำเร็จในสิ่งที่อยากเรียน ฉันวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง คือ (Planning)

.....

.....

.....

.....

.....

แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 4
(สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. กระแสกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 5

เรื่อง การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียน : การปฏิบัติที่เหมาะสม (1)

แนวคิดสำคัญ

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational-Emotive Behavior Therapy : REBT) ที่กล่าวถึงการประเมินตนเองว่า บุคคลมีแนวโน้มอย่างมากที่จะไม่เพียงประเมินตนเองแต่ในการปฏิบัติ และพฤติกรรมว่า “ดี” หรือ “เลว” “มีคุณค่า” หรือ “ไม่มีคุณค่า” แต่ยังประเมินค่าตนเองในฐานะที่เป็นบุคคลจากพื้นฐานของการกระทำด้วย นอกจากนี้ บุคคลยังสามารถที่จะยอมรับตนเองหรือพิจารณาคุณค่าของตนเองได้ไม่ยาก เพราะบุคคลต้องมีชีวิตอยู่ต่อไป และไม่มีทางเลือกที่จะต้องพิสูจน์คุณค่าในการกระทำของตนเองด้วยการได้รับความรักและการยอมรับ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีหลักการสำคัญของทฤษฎีบุคลิกภาพแบบ ABC อธิบายว่า เมื่อบุคคลเกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์ภายหลังจากการประสบกับเหตุการณ์บางอย่างที่กระตุ้นนั้น สาเหตุหลักของอารมณ์ไม่ได้เกิดจากตัวเหตุการณ์กระตุ้นนั้น แต่เป็นผลมาจากความเชื่อของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ ดังนั้น หากบุคคลจะเปลี่ยนแปลงสภาพอารมณ์และการกระทำย่อมสามารถกระทำได้ ด้วยการทำความเข้าใจ และตระหนักถึงอิทธิพลของความคิด ความเชื่อที่มีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรม (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 181 และ พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 168)

เทคนิคที่ใช้

1. การสอน (Teaching) ทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC เป็นการสอนให้สมาชิกได้รับรู้วิธีการและแหล่งกำเนิดของความเชื่อที่ไร้เหตุผล และสอนวิธีการประยุกต์เอาทฤษฎี ABC ไปใช้ในปัญหาที่พบในชีวิต

A: เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน (Activating Events) หมายถึง สภาพการณ์หรือเหตุการณ์ที่เชื่อว่าเป็นสาเหตุของความทุกข์ทางอารมณ์ ซึ่งปรากฏตัวขึ้นก่อน ซึ่ง REBT เชื่อว่าไม่ใช่สาเหตุให้เกิด C

B: ระบบความเชื่อ (Belief System) หมายถึงระบบความเชื่อของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับ A ซึ่ง REBT เชื่อว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิด C B ประกอบด้วยความคิดที่มีเหตุผล (Rational Belief : rB's) ซึ่งพบจากพฤติกรรมที่แสดงถึงความปรารถนา ความยากและความชอบ ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งความเป็นจริง และความเชื่อประเภทที่สองคือ ความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Irrational Belief : iB's) ซึ่งมักจะเป็นพฤติกรรมที่เรียกร้องอย่างรุนแรง

C: ผลทางอารมณ์ที่ตามมา (The Emotional Consequence) หมายถึงอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลที่เป็นผลเกิดขึ้นตามมาเมื่อเกิด B เช่น ความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง ความรู้สึกไร้ค่าหรือความรู้สึกว่าน่าอับอาย

D : การโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล (Disputing the Irrational Belief) หมายถึง การวิจารณ์ความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผล ซึ่งเป็นการท้าทายความคิดที่เกินจริงหรือบิดเบือน เช่น

- ความจริงที่แท้คืออะไร
- ใครเป็นคนบอกว่ามันต้องเป็นอย่างนั้น
- การกระทำที่มีเหตุผล สถานการณ์เป็นผู้กำหนดใช่ไหม

E: อารมณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ (NEW Emotion Effect) หมายถึงผลที่เกิดขึ้นตามมาจากการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเอง ซึ่งผลที่เกิดขึ้นมีทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม

2. การโต้แย้งกับความเชื่อผิด ๆ เป็นวิธีการตรวจสอบและปรับเปลี่ยนค่านิยม และทัศนคติเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น การสอนให้รู้จักการประเมินความฉลาดกลัว และการดูถูกตัวเอง และสอนวิธีการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล การเป็นผู้ที่สมบูรณ์แบบ การคาดการณ์ในทิศทางที่เลวร้าย เป็นการแสดงให้เห็นถึงการที่คิด ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมไม่เหมาะสมต่าง ๆ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนอย่างเป็นรูปธรรมที่จะนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน

เวลาที่ใช้

60 นาที

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง
2. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 ชุด

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในวันนี้ และให้สมาชิกกลุ่มทบทวนกฎ กติกา หรือข้อตกลงต่าง ๆ ของการเข้าร่วมกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนเรื่องราวจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว จากนั้นผู้นำกลุ่มจะเพิ่มเติมให้ครอบคลุมประเด็นการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงการจัดการชีวิตด้านการเรียนในด้านการปฏิบัติที่เหมาะสม ว่า เป็นความพยายามต่อการเรียน โดยพยายามคิดหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย มีความ

ตั้งใจเรียน ได้แก่ ความกระตือรือร้นในการมาโรงเรียน การเข้าห้องเรียน ทำงานที่ได้รับมอบหมาย ด้วยความตั้งใจ มีการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม มีการใช้วิธีการหรือทักษะทางการเรียนใหม่ ๆ มีการฝึกฝนตนเอง อย่างสม่ำเสมอ การทบทวนบทเรียน การทำแบบฝึกหัด

2. ผู้นำกลุ่มชวนให้สำรวจตนเองเกี่ยวกับความเชื่อในด้านการปฏิบัติที่เหมาะสมที่เชื่อมโยงกับการบรรลุตามเป้าหมาย

3. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสอนทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC เป็นการสอนให้สมาชิกได้รับรู้วิธีการและแหล่งกำเนิดของความเชื่อที่ไร้เหตุผล และสอนวิธีการประยุกต์เอาทฤษฎี ABC ไปใช้และอธิบายเกี่ยวกับความหมายของทฤษฎีแบบ A-B-C ตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 (ชุดที่ 1) ดังนี้

- A: เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน (Activating Events)
- B: ระบบความเชื่อ (Belief System)
- C: ผลทางอารมณ์ที่ตามมา (The Emotional Consequence)
- D: การโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล (Disputing the Irrational Belief)
- E: อารมณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ (NEW Emotion Effect)

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกบอกเล่าเรื่องราวที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับการจัดการชีวิตด้านการเรียนในด้านการปฏิบัติที่เหมาะสม เกี่ยวกับการบรรลุตามเป้าหมาย ซึ่งมาจากความเชื่อที่ไร้เหตุผล

5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกวิเคราะห์สถานการณ์ตามทฤษฎีแบบ A-B-C ตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 (ชุดที่ 2) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตรวจสอบและปรับเปลี่ยนค่านิยม และทัศนคติเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น การสอนให้รู้จักการประเมินความฉลาดกลัว และการดูถูกตัวเอง และสอนวิธีการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล เป็นการแสดงให้เห็นถึงการที่คิดความคิดทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมไม่เหมาะสมต่าง ๆ

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในวันนี้ว่ามีความรู้สึกอย่างไร และได้เรียนรู้อะไรบ้าง
2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มกลับไปวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง
4. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ การตอบคำถาม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ สัมพันธภาพ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
2. การแสดงความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5

ตัวอย่างแบบวิเคราะห์ความเชื่อตามแนวคิดทฤษฎีเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

- A บอกเหตุการณ์ด้านเรียนทางลบ (สถานการณ์ที่เป็นปัญหา) ที่เกิดขึ้น
ส่งงานไม่ทันเวลา
- B ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลต่อเหตุการณ์นั้น (การมองโลกในแง่ร้าย)
อาจารย์สั่งงานเยอะเกินไป
- C ผลที่เกิดตามมาทางอารมณ์หรือพฤติกรรม
เบื่อ ไม่อยากเข้าเรียนในวิชานี้
- D โต้แย้งความเชื่อนั้น
ทำไมฉันถึงทำงานส่งไม่ทัน
- E ความเชื่อที่สมเหตุสมผลแทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
การที่อาจารย์สั่งงาน คงเพราะต้องการให้ฉันเก่งขึ้น

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 (ชุดที่ 1)

The REBT Self Help Form

A= เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (เหตุการณ์ที่เกี่ยวกับการเรียน จะเป็น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นปัจจุบัน หรืออดีตก็ได้)	
iB= ความเชื่อที่ไร้เหตุผล (ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ต่อเหตุการณ์นั้น)	
UeC= อารมณ์ที่เกิดขึ้น (อารมณ์ที่เกิดขึ้น หลังจากเกิดความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผล)	

RBs (D)= การวิจารณ์ความคิดหรือความเชื่อ ที่ไร้เหตุผล (คิดให้สมเหตุสมผลมากขึ้น โดย 1.ตรวจตรา (Detecting) 2.แตกต่าง (Discriminating) 3.โต้แย้ง (Debating)	
E= ผลที่ตามมาจากการวิจารณ์ความคิดที่ไร้ เหตุผลของตนเอง	



เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 (ชุดที่ 2)

A : เหตุการณ์ที่เป็นปัญหา	
B: การมองโลกในแง่ร้าย	
C: ผลทางอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ตามมา	
D: การโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล	
E: ความเชื่อที่มีเหตุผล แทนที่ความเชื่อที่ไร้เหตุผล	

แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 5
(สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. กระแสกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 6

เรื่อง การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียน : การปฏิบัติที่เหมาะสม (2)

แนวคิดสำคัญ

ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (The Behavior Therapy) มาใช้เพื่อช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การนำเข้าสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม เป็นการกำหนดเป้าหมายของการบำบัด การกำหนดหรือสร้างวิธีการบำบัดที่เหมาะสมกับปัญหา มีการกำหนดเป้าหมายแห่งการรักษา (Precise Therapeutic Goals) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ระบุพฤติกรรมปัญหาซึ่งตนต้องการเปลี่ยนแปลงที่เป็นรูปธรรม ระบุทักษะใหม่ที่ต้องการเรียนรู้ การวางแผนการรักษา (Treatment Plan) เมื่อสมาชิกได้กำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงแล้ว งานต่อไป คือ การกำหนดแผนเพื่อบรรลุเป้าหมาย เนื่องจากเทคนิคของพฤติกรรมนิยมเป็นการกระทำ ดังนั้นสมาชิกกลุ่มจึงต้องลงมือกระทำบางสิ่งบางอย่าง ไม่ใช่เพียงการสะท้อนปัญหาหรือพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาเท่านั้น ในขั้นเริ่มต้นผู้นำกลุ่มเป็นผู้พัฒนาแผนปฏิบัติเหล่านี้สำหรับสมาชิก แต่หลังจากการประเมินพฤติกรรมและสมาชิกได้เรียนรู้ทักษะจำเป็นแล้ว ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มต่างช่วยกันระดมสมอง เพื่อกำหนดขั้นตอนหรือวิธีการที่อาจต้องใช้เพื่อกระทำให้บรรลุเป้าหมาย ในที่สุดสมาชิกเจ้าของปัญหาจะเป็นผู้ตัดสินใจว่าขั้นตอนหรือการกระทำใดที่ถูกเลือก จันทรเพ็ญ แสงอรุณ (2557: 152-153)

เทคนิคที่ใช้

1. การทำพันธะสัญญา (Contingency Contracts) เป็นการเขียนพฤติกรรมที่ต้องการกระทำ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ หรือเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง หากต้องมีการให้รางวัลที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จตามเป้าหมายและเงื่อนไข รางวัลที่ได้รับนั้นควรเป็นรางวัลที่มีความเป็นไปได้ การทำพันธะสัญญาจึงจำเป็นต้องมีการระบุเวลาสำหรับการเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างชัดเจน

2. การมอบหมายการบ้าน (Homework Assignment Technique) การบ้านมีส่วนช่วยเสริมแต่อาจไม่จำเป็นนัก การบ้านนั้นมีเป้าหมายเพื่อทำให้เกิดการกระทำขึ้นหลังจากที่สมาชิกได้สำรวจตนเองในกลุ่มแล้ว การบ้านเป็นการบูรณาการการเรียนรู้ไปสู่การใช้ชีวิตประจำวัน กระบวนการจึงจำเป็นต้องมีทั้งการพูดคุยและการกระทำควบคู่กัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มวางแผนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนอย่างเป็นรูปธรรม ที่จะนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจต่อการปฏิบัติตามแผนของตนเอง

เวลาที่ใช้

60 นาที

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง
2. ใบงาน “กิจกรรมพันธะสัญญา” จำนวน 8 แผ่น

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในวันนี้ และให้สมาชิกกลุ่มทบทวนกฎ กติกา หรือข้อตกลงต่าง ๆ ของการเข้าร่วมกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนเรื่องราวจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนความเห็นซึ่งกันและกันเกี่ยวกับประเด็นที่ได้กลับไปวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนของตนเอง
2. ผู้นำกลุ่มดูกระแสนของสมาชิกกลุ่มว่ามีความพร้อมที่จะทำพันธะสัญญาและ ผู้นำกลุ่มจึงใช้เทคนิคการทำพันธะสัญญา (Contingency Contracts) เป็นการเขียนพฤติกรรมที่ต้องการ การปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลง โดยผู้นำกลุ่มแจกใบงาน “พันธะสัญญา” ให้สมาชิกกลุ่ม เขียนถึงพฤติกรรมที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงเพื่อนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน
3. ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเล่าถึง “พันธะสัญญา” ให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มฟัง เพื่อแสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นในการที่จะปฏิบัติตามแผนที่เขียนไว้ใน พันธะสัญญา
4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มได้มีการให้กำลังใจแก่กันในการปฏิบัติตามแผนของตนเอง
5. จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework Assignment) การบ้านมีส่วนช่วยเสริมให้เกิดการกระทำขึ้นหลังจากที่สมาชิกได้สำรวจตนเองในกลุ่มและเป็นการบูรณาการเรียนรู้ออกไปสู่การใช้ในชีวิตประจำวัน จึงจำเป็นต้องมีทั้งการพูดคุยและการกระทำ โดยผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มกลับไปปฏิบัติตามใบงาน “พันธะสัญญา” เป็นเวลา 1 สัปดาห์ และนำผลที่ได้จากการไปปฏิบัติตามมาเล่าในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในวันนี้ ว่ามีความรู้สึกอย่างไร และได้เรียนรู้อะไรบ้าง

2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มกลับไปปฏิบัติตามการวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนของตนเองที่ได้เขียนไว้ใน “พันธสัญญา”
4. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ การตอบคำถาม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ สัมพันธภาพ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
2. การแสดงความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม



ใบงาน “พันธะสัญญา”

[illegible]

ต้องทำได้แน่
สู้ ๆ นะ



แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 6
(สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. กระแสกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 7

เรื่อง การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียน : การปฏิบัติที่เหมาะสม (3)

แนวคิด

ผู้นำกลุ่มใช้หลักการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (The Behavior Therapy) มาใช้เพื่อช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การนำเข้าสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม เป็นการกำหนดเป้าหมายของการบำบัด การกำหนดหรือสร้างวิธีการบำบัดที่เหมาะสมกับปัญหา มีการกำหนดเป้าหมายแห่งการรักษา (Precise Therapeutic Goals) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ระบุพฤติกรรมปัญหาซึ่งตนต้องการเปลี่ยนแปลงที่เป็นรูปธรรม ระบุทักษะใหม่ที่ต้องการเรียนรู้ การวางแผนการรักษา (Treatment Plan) เมื่อสมาชิกได้กำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงแล้ว งานต่อไป คือ การกำหนดแผนเพื่อบรรลุเป้าหมาย เนื่องจากเทคนิคของพฤติกรรมนิยมเป็นการกระทำ ดังนั้นสมาชิกกลุ่มจึงต้องลงมือกระทำบางสิ่งบางอย่าง ไม่ใช่เพียงการสะท้อนปัญหาหรือพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาเท่านั้น ในขั้นเริ่มต้นผู้นำกลุ่มเป็นผู้พัฒนาแผนปฏิบัติเหล่านี้สำหรับสมาชิก แต่หลังจากการประเมินพฤติกรรมและสมาชิกได้เรียนรู้ทักษะจำเป็นแล้ว ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มต่างช่วยกันระดมสมอง เพื่อกำหนดขั้นตอนหรือวิธีการที่อาจต้องใช้เพื่อกระทำให้บรรลุเป้าหมาย ในที่สุดสมาชิกเจ้าของปัญหาจะเป็นผู้ตัดสินใจขั้นตอนหรือการกระทำใดที่ถูกเลือก (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 152-153)

เทคนิค

ผู้วิจัยใช้เทคนิค (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 157-159) ดังนี้

1. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เมื่อสมาชิกกลุ่มได้ฝึกแสดงพฤติกรรมใหม่ในกลุ่มหรือภายหลังการรายงานผลการทำบ้านในชีวิตประจำวันแล้ว สมาชิกอื่น ๆ สามารถแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบเป็นคำพูด กับผลการปฏิบัติที่นั้นซึ่งอาจทำได้โดยเพื่อนสมาชิกหรือผู้นำกลุ่มก็ได้ ในการให้ข้อมูลย้อนกลับมี 2 ประเด็น คือ แสดงการชื่นชม และให้กำลังใจต่อพฤติกรรม และคำแนะนำที่เฉพาะเจาะจงเพื่อความถูกต้อง หรือการปรับปรุงข้อผิดพลาด ข้อมูลย้อนกลับเป็นประโยชน์ในการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากข้อมูลย้อนกลับนั้นมีโครงสร้างชัดเจนเฉพาะเจาะจง และเป็นไปในทิศทางบวก

2. การมอบหมายการบ้าน (Homework) การบ้านมีส่วนช่วยเสริมแต่อาจไม่จำเป็นนัก การบ้านนั้นมีเป้าหมาย เพื่อทำให้เกิดการกระทำขึ้นหลังจากที่สมาชิกได้สำรวจตนเองในกลุ่มแล้ว

การบ้านเป็นการบูรณาการการเรียนรู้ไปสู่การใช้ชีวิตประจำวัน กระบวนการจึงจำเป็นต้องมีทั้ง การพูดคุยและการกระทำควบคู่กัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นรูปธรรม ที่จะนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจต่อการปฏิบัติตามแผนของตนเอง

เวลาที่ใช้

60 นาที

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง
2. ใบงาน “กิจกรรมพันธะสัญญา” จำนวน 8 แผ่น

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในวันนี้ และให้สมาชิกกลุ่ม ทบทวนกฎ กติกา หรือข้อตกลงต่าง ๆ ของการเข้าร่วมกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนเรื่องราวจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มซักถามถึงผลการปฏิบัติตามใบงาน “พันธะสัญญา” ว่า “มีปัญหาหรืออุปสรรค อย่างไรบ้าง”
2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เมื่อสมาชิกได้ฝึกแสดง พฤติกรรมใหม่ในกลุ่มหรือภายหลังการรายงานผลการทำบ้านแล้ว โดยผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ร่วมกันเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติและวิธีแก้ไขปัญหา อุปสรรคที่ได้พบจากการลงมือ ปฏิบัติเมื่อครั้งที่แล้ว
3. ผู้นำกลุ่มเปิดวิทัศน์ เรื่องเกี่ยวกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จทางการเรียน ให้ สมาชิกกลุ่มดู เพื่อเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกมีกำลังใจในการปฏิบัติตามแผนการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมด้าน การเรียนของตนเอง”

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มคิดถึงบุคคลมาคนละ 1 คน บุคคลที่สมาชิกกลุ่มคิดว่าเป็นแรงบันดาลใจด้านการเรียนของตนเอง จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับแรงบันดาลใจที่ได้จากบุคคลนั้น

5. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาจากวีดิทัศน์ และบุคคลที่เป็นแรงบันดาลใจของแต่ละคน “ได้ข้อคิดอะไรบ้าง และสามารถนำมาใช้ประโยชน์กับเราได้อย่างไร” ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มได้มีการให้กำลังใจซึ่งกันและกันเกี่ยวกับประเด็นการปฏิบัติที่เหมาะสม

6. จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework Assignment Technique) โดยผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มกลับไปปฏิบัติตามใบงาน “พันธะสัญญา” อีกครั้ง เป็นเวลา 1 สัปดาห์ และนำผลที่ได้จากการไปปฏิบัติตามแล้วในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในวันนี้ ว่ามีความรู้สึกอย่างไร และได้เรียนรู้อะไรบ้าง

2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มกลับไปปฏิบัติตามการวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองที่ได้เขียนไว้ใน “พันธะสัญญา” เป็นครั้งที่ 2

4. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ การตอบคำถาม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ สัมพันธภาพ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

2. การแสดงความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม

ใบงาน “พันธะสัญญา”

ที่	การวางแผน	การปฏิบัติ	ระยะเวลา	รางวัล
ตัวอย่าง	อ่านหนังสือสอบเข้าเรียน ระดับ ม.4	อ่านหนังสือวันละ 1 ชั่วโมง	1 สัปดาห์	ดูภาพยนตร์ 1 เรื่อง
1			1 สัปดาห์	
2			1 สัปดาห์	
3			1 สัปดาห์	

ความพยายามอยู่ที่ไหน
ความสำเร็จอยู่ที่นั่น



แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 7
(สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. กระแสกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 8

เรื่อง การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียน : การชดเชยหรือทดแทน (1)

แนวคิด

ผู้นำกลุ่มให้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling) ตามแนวคิดของกลาสเซอร์ ที่ว่าพฤติกรรมที่เราสามารถควบคุมได้ คือตัวเราเองทางเดียวที่จะสามารถควบคุมเหตุการณ์แวดล้อมตัวเรา คือ การกระทำโดยผ่านสิ่งที่เราเลือกที่จะทำ เรารู้สึกอย่างไรเมื่อไม่ได้ถูกควบคุมโดยผู้อื่นหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ เราไม่ใช่ทาสของความรู้สึกของคนอื่น และไม่ได้ถูกกักขังด้วยอดีตและปัจจุบันของเรา นอกเสียจากว่าสิ่งนั้นเราเป็นผู้เลือกเอง สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ผู้นำกลุ่มสามารถช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มให้ตระหนักว่าพวกเขากำลังทำอะไร ให้สมาชิกเกิดการยอมรับตนเอง และชี้ทางให้เขาวางแผนตามความเป็นจริง โดยผู้นำกลุ่ม ใช้ทักษะการตั้งคำถาม เพื่อให้สมาชิกกำหนดสิ่งที่ต้องการ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 153)

เทคนิค

ศิลปะการตั้งคำถาม ในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ใช้วิธีการสร้างคำถาม เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้นำกลุ่มจะต้องพัฒนาทักษะการตั้งคำถาม มีวัตถุประสงค์ 4 ประการ คือ

- 1.1 ต้องเข้าไปให้ถึงโลกภายในของสมาชิกกลุ่ม
- 1.2 ต้องเก็บรวบรวมข้อมูล
- 1.3 ต้องมีการให้ข้อมูล
- 1.4 ช่วยเหลือให้สมาชิกประสบผลสำเร็จในการควบคุมวิถีชีวิตของตนเองมากขึ้น

การตั้งคำถามที่ดีและเวลาที่เหมาะสม สามารถทำให้สมาชิกคิดถึงเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาต้องการ และเป็นการประเมินว่าพฤติกรรมของพวกเขาจะทำให้พวกเขาไปสู่จุดมุ่งหมายหรือไม่ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 157)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้วิธีการใหม่ ๆ ด้านการเรียน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีกำลังใจในการปฏิบัติตามแผนด้านการเรียนที่วางไว้

เวลาที่ใช้

60 นาที

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง
2. ใบงาน จำนวน 8 แผ่น

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในวันนี้ และให้สมาชิกกลุ่มทบทวนกฎ กติกา หรือข้อตกลงต่าง ๆ ของการเข้าร่วมกลุ่ม

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนเรื่องราวจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มบอกให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงผลการปฏิบัติตาม พันธสัญญาที่ตนเองได้วางไว้
2. หากสมาชิกกลุ่มไม่สามารถปฏิบัติตามแผน พันธสัญญาที่วางไว้ ผู้นำกลุ่มจะไม่นอมรับข้อแก้ตัว ไม่ตำหนิและไม่ยอมให้สมาชิกกลุ่มล้มเลิกความตั้งใจ แต่จะให้กำลังใจ
3. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคศิลปะการตั้งคำถาม ช่วยเหลือให้สมาชิกประสบผลสำเร็จในการควบคุมวิถีชีวิตของตนเองมากขึ้น โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มร่วมเสนอแนะแนวทาง วิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง หรือวิธีการเรียนที่ตนเองเคยกระทำ หรือที่เคยเห็นมา แล้วประสบผลเป็นที่น่าพอใจ ให้สมาชิกกลุ่มสามารถนำไปปฏิบัติ โดยวิธีการนั้นต้องมีความเหมาะสมและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง โดยใช้คำถาม เช่น “วิธีการเรียนแบบใดที่เคยกระทำแล้วประสบผลดี”
4. ผู้นำกลุ่มเปิดวิทัศน์เกี่ยวกับวิธีการเรียนของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการเรียน โดยมีหลากหลายตัวอย่าง หลากหลายวิธีการเรียน เพื่อเป็นแนวทางให้สมาชิกกลุ่มในการที่จะนำไปทดลองปฏิบัติ โดยผู้นำกลุ่มมีการเสนอวิธีการเรียนใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกกลุ่มด้วย
5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปวิธีการเรียน หรือวิธีการปฏิบัติตน ด้วยวิธีการใหม่ ๆ จากการนำเสนอของสมาชิกกลุ่ม และจากการดูวิทัศน์

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในวันนี้ ว่ามีความรู้สึกรู้สึกอย่างไร และได้เรียนรู้อะไรบ้าง
2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มกลับไปปฏิบัติตามการวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองที่ได้เขียนไว้ในใบงาน

4. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ การตอบคำถาม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ สัมพันธภาพ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
2. การแสดงความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม



ที่	การวางแผน	วิธีการปฏิบัติเดิม	วิธีการปฏิบัติใหม่
	อ่านหนังสือสอบ	อ่านวันละ 1 ชั่วโมง	1.ให้เพื่อนที่เรียนเก่งช่วย ติว 2. สอบถามจากผู้สอนเมื่อ มีเวลาว่าง
1			
2			
3			

วิธีการเรียนมีมากมาย
เลย เราลองทำดูดีกว่า



แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 8
(สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. กระแสกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 9

เรื่อง การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียน : การชดเชยหรือทดแทน (2)

แนวคิด

ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (The Behavior Therapy) มาใช้เพื่อช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การนำเข้าสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม เป็นการกำหนดเป้าหมายของการบำบัด การกำหนดหรือสร้างวิธีการบำบัดที่เหมาะสมกับปัญหา มีการกำหนดเป้าหมาย (Goals) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ระบุพฤติกรรมปัญหาซึ่งตนต้องการเปลี่ยนแปลงที่เป็นรูปธรรม ระบุทักษะใหม่ที่ต้องการเรียนรู้ เมื่อสมาชิกได้กำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงแล้ว งานต่อไป คือ การกำหนดแผนเพื่อบรรลุเป้าหมาย เนื่องจากเทคนิคของพฤติกรรมนิยมเป็นการกระทำ ดังนั้นสมาชิกกลุ่มจึงต้องลงมือกระทำบางสิ่งบางอย่าง ไม่ใช่เพียงการสะท้อนปัญหาหรือพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาเท่านั้น ในขั้นเริ่มต้นผู้นำกลุ่มเป็นผู้พัฒนาแผนปฏิบัติเหล่านี้สำหรับสมาชิก แต่หลังจากการประเมินพฤติกรรมและสมาชิกได้เรียนรู้ทักษะจำเป็นแล้ว ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มต่างช่วยกันระดมสมอง เพื่อกำหนดขั้นตอนหรือวิธีการที่อาจต้องใช้เพื่อกระทำให้บรรลุเป้าหมาย ในที่สุดสมาชิกเจ้าของปัญหาจะเป็นผู้ตัดสินใจว่าขั้นตอนหรือการกระทำใดที่ถูกเลือก จันทรเพ็ญ แสงอรุณ (2557: 152-153)

เทคนิคที่ใช้

การแก้ไขปัญหา (Problem Solving) การบำบัดแบบพฤติกรรมนิยม จะสอนวิธีการให้สมาชิกจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวัน โดยมีเป้าหมายหลัก คือ การกำหนดวิธีการแก้ไขปัญหาที่มีประสิทธิภาพและการฝึกเกี่ยวกับทักษะการคิดและการแสดงพฤติกรรมที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มนำไปประยุกต์ใช้ได้ และยังสามารถเผชิญกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต กระบวนการแก้ไขปัญหา มี 5 ขั้นตอน (จันทรเพ็ญ แสงอรุณ (2557: 160) ดังนี้

1. กำหนดทิศทางของปัญหา เพราะสมาชิกกลุ่มต้องการที่จะเข้าใจถึงความสำคัญของการระบุปัญหา พวกเขาต้องมีทักษะที่สามารถจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวันและความสำคัญของการประเมินทางเลือกในแก้ไขปัญหา
2. การระบุสาเหตุของปัญหา สมาชิกกลุ่มจะได้รับการช่วยเหลือให้เกิดความเข้าใจว่าสถานการณ์ที่เป็นปัญหามักจะเกิดขึ้นและพวกเขาสามารถเผชิญกับปัญหานั้นได้
3. สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนให้ระดมสมองถึงทางเลือกในการแก้ปัญหา

4. การตัดสินใจ โดยสมาชิกกลุ่มตรวจสอบ และพร้อมที่จะตัดสินใจเลือกวิธีการที่ดีที่สุด โดยสมาชิกกลุ่มจะตรวจสอบผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพของการแก้ไขปัญหในแต่ละกิจกรรม

5. สมาชิกกลุ่มดำเนินการแก้ไขปัญหตามแนวทางที่เลือกไว้และการประเมินผลในวิธีการแก้ไขปัญหามีประสิทธิภาพ พวกเขาจะได้รับกำลังใจให้ปฏิบัติตามที่ตัดสินใจเลือก จากนั้นตรวจสอบถูกต้องของประสิทธิภาพของการปฏิบัติ ซึ่งสมาชิกกลุ่มต้องมีการสังเกตและประเมินผลลัพธ์เมื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะแก้ไขปัญหามือต้องเผชิญกับความล้มเหลวการเรียนรู้

เวลาที่ใช้

60 นาที

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์ที่ใช้ในการบันทึกภาพและเสียง
2. ใบงานการแก้ปัญหา จำนวน 8 แผ่น

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในวันนี้ และให้สมาชิกกลุ่ม ทบทวนกฎ กติกา หรือข้อตกลงต่าง ๆ ของการเข้าร่วมกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนเรื่องราวจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว จากนั้นผู้นำกลุ่มจะเพิ่มเติมให้ครอบคลุมประเด็นการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงการจัดการชีวิตด้านการเรียนในด้านการชดเชยหรือทดแทน เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหว่า “เมื่อต้องเผชิญกับความล้มเหลวด้านการเรียน สมาชิกกลุ่มสามารถเปลี่ยนวิธีการในการเรียน ด้วยการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น การได้รับวิธีการหรือทักษะใหม่ ๆ การใช้แบบอย่างจากบุคคลที่ประสบความสำเร็จด้านเรียน จะทำให้บรรลุถึงเป้าหมายได้”
2. จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการแก้ไขปัญห (Problem Solving) การบำบัดแบบพฤติกรรมนิยม จะสอนวิธีการให้สมาชิกจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวัน โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้กระบวนการแก้ไขปัญห

3. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานให้แก่สมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งอธิบายกระบวนการแก้ไขปัญหา โดยเริ่มจากกำหนดทิศทางของปัญหา ให้สมาชิกกลุ่มเพื่อให้สมาชิกทราบถึงปัญหาของตนเอง แล้วให้สมาชิกกลุ่มระบุสาเหตุของปัญหา ที่คิดว่าเป็นปัญหาที่ต้องการจะแก้ไข จากนั้นก็หาทางเลือกในการแก้ปัญหาว่าจะมีทางเลือกใดบ้างที่จะสามารถนำมาใช้ในการแก้ปัญหา และสามารถตัดสินใจที่จะเลือกวิธีการในการแก้ปัญหา และสุดท้ายสมาชิกกลุ่มสามารถดำเนินการแก้ไขปัญหาตามแนวทาง ที่เลือกไว้และการประเมินถึงในวิธีการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงการแก้ไขปัญหาของตนเองที่เขียนไว้ในใบงานการแก้ปัญหาให้สมาชิกฟัง โดยเพื่อนสมาชิกกลุ่มร่วมกันให้กำลังใจ แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาให้แก่เพื่อนสมาชิกด้วยกัน

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในวันนี้ ว่ามีความรู้สึกอย่างไร และได้เรียนรู้อะไรบ้าง

2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย

3. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ การตอบคำถาม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ สัมพันธภาพ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

2. การแสดงความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม

ใบงานการแก้ไข้ปัญหา

1. กำหนดทิศทางของปัญหา

2. ระบุสาเหตุของปัญหา

3. ทางเลือกในการแก้ปัญหา

4. การตัดสินใจ

5. สมาชิกกลุ่มดำเนินการแก้ไข้ปัญหาตามแนวทางที่เลือกไว้และการประเมินผลในวิธีการแก้ไข้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 9
(สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. กระแสกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่ 10

เรื่อง การปัจฉินิเทศ

แนวคิดสำคัญ

ผู้ให้คำปรึกษาใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Center Theory) เพื่อให้ความสำคัญในการติดตามเรื่องราว อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มต่อการเข้าร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่มมาโดยตลอด (Corey. 2008: 245-255) การให้คำปรึกษากลุ่มในช่วงสุดท้ายหรือ การปัจฉินิเทศนี้ เป็นการสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้มีการสำรวจความรู้สึกของตนเอง เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกออกมาอย่างเต็มที่ ก่อนที่จะแยกจากกันไปในช่วงสุดท้าย รวมไปถึงเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสกล่าวถึงภาระที่ค้างคาใจ รวมไปถึงการกล่าวขอบคุณและกล่าวอำลาซึ่งกันและกัน

เทคนิคที่ใช้

1. การฟัง (Listening)
2. การตั้งคำถาม (Question)
3. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling)
4. การสรุป (Summarizing)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกนึกคิด ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเข้าร่วม

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา

เวลาที่ใช้

60 นาที

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง
2. กระดาษรูปหัวใจ จำนวน 8 ซอง
3. แบบประเมินผลการเข้าร่วมกลุ่ม จำนวน 8 แผ่น
4. แบบสอบถามการจัดการชีวิตด้านเรียน จำนวน 8 ชุด

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มกล่าวทบทวนเรื่องราวจากการให้คำปรึกษากลุ่มจากครั้งที่ผ่าน
มา
3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ เพื่อเป็นการยุติการให้
คำปรึกษากลุ่ม เพื่อสร้างความรู้สึที่ดีต่อกันหลังการจบการให้คำปรึกษากลุ่ม และเพื่อเป็นการให้
กำลังใจเสริมแรงให้แกกันและกัน
4. ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการฟัง และทักษะการถาม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิกกลุ่มถึงเรื่องราวตลอดระยะเวลาที่อยู่ในกลุ่ม และครั้งนี้จะ
เป็นโอกาสสุดท้ายที่สมาชิกทุกคนจะมีช่วงเวลาที่อยู่ร่วมกันและแบ่งปันความรู้สึกนึกคิดและ
ประสบการณ์แก่กัน
2. ผู้นำกลุ่มใช้การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์.
2557: 131) โดยผู้นำกลุ่มมอบกระดาษรูปหัวใจและดินสอแก่สมาชิกกลุ่ม แล้วให้สมาชิกกลุ่ม
ทบทวนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มเขียนสิ่งที่ประทับใจ สิ่งที่ยากจะบอกและสิ่งที่ยากจะ
ขอบคุณแก่สมาชิกทุกคนในกลุ่มคนละ 1 แผ่น
3. เมื่อการเขียนนั้นเสร็จสมบูรณ์แล้ว ให้สมาชิกกลุ่มเข้ามารวมกลุ่มอีกครั้งและให้สมาชิก
กลุ่มคนใดพร้อมก็ให้เริ่มพูดก่อน โดยมีการหันหน้าเข้าหากัน มองหน้ากัน บอกกล่าวและเอ่ยลากัน
แล้วจึงมอบกระดาษที่ตนเขียนให้เพื่อนตามที่ระบุชื่อไว้ และให้สมาชิกคนอื่น ๆ ทำเช่นนี้ไปจนครบ
ทุกคน
4. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน และกล่าวให้กำลังใจกับสมาชิกกลุ่มเพื่อเป็น
แรงผลักดันให้สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจในพัฒนาการด้านการจัดการชีวิตด้านการเรียนของสมาชิก
กลุ่ม

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้กล่าวสะท้อนถึงความคิด และความรู้สึกของตนเองทั้งที่มีต่อ
ตนเอง ต่อเพื่อน ต่อผู้นำกลุ่มและต่อกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มส่งเสริมให้กำลังใจเสริมแรงแก่สมาชิกกลุ่ม โดยการกล่าวชื่นชมสมาชิกกลุ่มที่มีความรับผิดชอบและให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษาดำเนินการจนทำให้สมาชิกกลุ่มสำเร็จตามเป้าหมายในการจัดการชีวิตด้านการเรียน

3. สรุปพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกภายในกลุ่ม

4. ให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบสอบถามการจัดการชีวิตด้านการเรียนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งสุดท้ายนี้

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการแสดงออกด้วยสีหน้า ท่าทาง การแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกตามความเป็นจริงอย่างเสรีของสมาชิกแต่ละคน การให้ความร่วมมือ สัมพันธภาพและปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

2. การแสดงความคิดเห็นของสมาชิก



แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 10
(สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. กระแสกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน ของนักเรียนวัยรุ่น

เรื่อง การประชุมพิเศษ

วัน/เวลา วันจันทร์ ที่ 1 กุมภาพันธ์ 2559 เวลา 15.30 – 16.30 น.

สถานที่ ห้องแนะแนวโรงเรียนวัดทุ่งครุ (ฝั่งสายอนุสรณ์)

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นนำ

1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่มีความสนใจ มีความตั้งใจ มีการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ วัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระยะเวลาในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีการเสนอข้อตกลงภายในกลุ่ม ทำให้บรรยากาศของกลุ่มมีความเป็นกันเอง สนุกสนาน สมาชิกกลุ่มอนุญาตให้มีการบันทึกเสียงและการบันทึกภาพในขณะที่ทำการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสามารถเลือกที่นั่งได้ตามสบาย

1.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมให้คำปรึกษากลุ่ม

1.2.1 สมาชิกกลุ่มมีอาการตื่นเต้น เพราะแต่ก็มีความสนใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นอย่างดี

1.2.2 สมาชิกกลุ่มมีการแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ ไม่ว่ากล่าวหรือตำหนิกัน

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1.1 ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Center Theory) เพื่อให้บุคคลมีสติรู้ในวิถีการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน และช่วยให้เขาหลุดพ้นจากบทบาทของการตกเป็นเหยื่อ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนี้ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะเผชิญกับความวิตกกังวลที่เป็นจากมิติของการดำรงชีวิต โดยอาจจะขอให้รับรับคำปรึกษาเล่าเรื่องและทบทวนอดีตของตน เพื่อสะท้อนให้เขาเข้าใจถึงตัวแปรที่เป็นอุปสรรค ที่ทำให้เขาสามารถดำเนินชีวิตด้วยค่านิยมของตนเอง หรือได้เห็นถึงสิ่งที่ขัดขวาง การเป็นตัวของตัวเอง

2.1.2 จากการใช้กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

2.1.3 จากการที่ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงความหมาย ความสำคัญ และลักษณะของการจัดการชีวิตด้านการเรียน พร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัย และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญและประโยชน์ของการจัดการชีวิตด้านการเรียน

2.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ มีความเป็นกันเอง มีความสนุกสนาน

3. ขั้นสรุป

ผลที่ได้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

3.1 สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และมีความคุ้นเคยกันมากขึ้น

3.2 สมาชิกกลุ่มเรียนรู้กฎกติกาในการอยู่ร่วมกันกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนรูปแบบวิธีการในการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.3 สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน

4. การประเมินผลการให้คำปรึกษา

จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกพบว่า ถึงแม้ว่าสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่จะมาจากคนละห้องเรียน แต่ด้วยบรรยากาศของกลุ่มที่มีความสนุกสนานและมีความเป็นกันเอง ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีความคุ้นเคยกัน ทำให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม



สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน ของนักเรียนวัยรุ่น

เรื่อง การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียน : การเลือก (1)

วัน/เวลา วันอังคาร ที่ 2 กุมภาพันธ์ 2559 เวลา 15.30 – 16.30 น.

สถานที่ ห้องแนะแนวโรงเรียนวัดทุ่งครุ (ฟ้างสาอนุสรณ์)

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นนำ

1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

1.1.1 ทบทวนกติกาของการเข้าร่วมกลุ่ม โดยเฉพาะการรักษาความลับ การไม่ใช้คำพูดหยาบคาย การแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์

1.1.2 ในการทบทวนถึงความหมาย ความสำคัญและประโยชน์ของการจัดการชีวิตด้านการเรียน สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นในการแสดงความคิดเห็น

1.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.2.1 สมาชิกกลุ่มมีความคุ้นเคยกันมากขึ้น ทำให้บรรยากาศผ่อนคลายสนุกสนานขึ้น

1.2.2 สมาชิกกลุ่มมีการร่วมกันแสดงความคิดเห็นมากขึ้น ช่วยกันตอบคำถามเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการจัดการชีวิตด้านการเรียน

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1.1 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered Awareness of Being) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนักรู้ในตัวเองและโลกของตนมากยิ่งขึ้น หลังจากรับฟังเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มอย่างเข้าใจ โดยเฉพาะการตระหนักรู้ถึงการดำเนินชีวิตที่ปฏิเสธศักยภาพของตน รวมถึงการมีชีวิตอยู่อย่างไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง และเทคนิคการช่วยให้สมาชิกกลุ่มตัดสินใจ (Help Client Make Choice) ผู้นำกลุ่มไม่เป็นผู้เสนอทางเลือกใหม่ แต่แนะนำให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาแนวทางแต่ละแบบพร้อมข้อจำกัด ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการถึงข้อจำกัดแต่ละแนวทาง หลังจากนั้นสมาชิกกลุ่มจะเป็นผู้พิจารณาการตัดสินใจเลือกตัวอย่างเช่น “เลือกทำในสิ่งที่ตัวเองถนัด แล้วทำให้มันเกิดผลอย่างดีที่สุด เพื่อพัฒนาตนเองต่อไปในอนาคต”

2.1.2 ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง ทำให้บุคคลเลือกสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างอิสระเมื่อพวกเขา

ตระหนักรู้ตนเองมากขึ้น พวกเขามีโอกาสมากขึ้น ถึงแม้จะถูกวางเงื่อนไขทางสังคม หรือข้อจำกัดอื่น ๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่มจะทำให้สมาชิกกลุ่มค้นพบเอกลักษณ์เฉพาะตนเกี่ยวกับการดำรงชีวิต (Being-in-the-Word) ในกลุ่มสมาชิก มีโอกาสในการแสดงความรู้สึกที่เป็นเอกลักษณ์ของตน และการมองโลกของแต่ละคน สมาชิกยังต้องเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างเปิดเผยและเรียนรู้ที่จะจัดการกับความวิตกกังวล ยกตัวอย่างเช่น

“การเลือกสิ่งที่ตนเองชอบ ไม่ใช่ตามคนอื่น ดูความสามารถของตนเอง”

“เลือกในสิ่งที่ตนถนัด การเลือกผิดอาจทำให้ไม่มีความสุข ผินใจทำในสิ่งที่ไม่ยอมทำ ไม่ทำเกินความสามารถของตนเอง”

2.1.3 ผู้นำกลุ่มช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจต่อการเลือกการเรียน เห็นถึงความสำคัญ ประโยชน์ของการเลือก ผลที่เกิดขึ้นจากการเลือกด้านการเรียน พร้อมทั้งสรุปเรื่องราวจากการเรียนของสมาชิกกลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่ม ยกตัวอย่างเช่น

“เราควรเลือกสิ่งที่ตนเองชอบและมีใจรักจริง ๆ การที่เราเรียนตามเพื่อนอาจจะได้ดี ในบางส่วน แต่มันก็ต้องผินใจ จำใจไปโรงเรียนในทุก ๆ วัน แต่ถ้าเราเลือกสิ่งที่ชอบและใจรักการไปโรงเรียน ถือว่าสนุกและลุล่วงไปด้วยดี”

“เราควรเลือกเรียนในสายวิชาที่ชอบมากกว่า ไม่ใช่ให้ใครมาเลือกทางเดินให้เรา”

2.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1.1 สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความสำคัญของการเลือกเรียน และบอกว่าจะเลือกเรียนให้ตรงกับความสามารถและความต้องการของตนเอง

2.1.2 สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเลือกแผนการเรียน ปัญหาที่จะตามมาหากเลือกแผนการเรียนที่ไม่เหมาะสมกับตนเอง เช่น จะไม่มีความสุขต่อการเรียน อาจเรียนไม่จบ มีปัญหากับครอบครัว

3. ขั้นสรุป

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้เกี่ยวกับความสำคัญของการเลือกแผนการเรียน การรู้ถึงความสามารถของตนเอง ความชอบ ความถนัดทางด้านการเรียนของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน และประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้สรุปว่า ทำให้เห็นถึงความสำคัญของการเลือกแผนการเรียน รู้ว่าต้องเลือกตามที่ตนเองถนัด ไม่ควรเลือกตามเพื่อน เพราะอาจจะเรียนไม่จบ หรือไม่มีความสุขกับการเรียน

4. การประเมินผลการให้คำปรึกษา

สมาชิกกลุ่มมีความสนใจในการทำกิจกรรมการอ่านนิทาน ทางเลือก โดยสังเกตได้จากความตั้งใจในการอ่าน ไม่พูดคุยกันขณะอ่านนิทาน มีความจริงจัง ในการตอบคำถามหลังจากการอ่านนิทาน สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้น ในการแสดงความคิดเห็นและแสดงความรู้สึก สมาชิกกลุ่ม มีสัมพันธภาพและมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันมากขึ้น บรรยากาศของกลุ่มเป็นไปด้วยความเป็นกันเอง มีความสนุกสนาน

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน ของนักเรียนวัยรุ่น

เรื่อง การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียน : การเลือก (2)

วัน/เวลา วันศุกร์ ที่ 5 กุมภาพันธ์ 2559 เวลา 15.30 – 16.30 น.

สถานที่ ห้องแนะแนวโรงเรียนวัดทุ่งครุ (ฝั่งสายอนุสรณ์)

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นนำ

1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

1.1.1 ในการทบทวนการเลือกแผนการเรียน สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจอย่างถูกต้อง ชัดเจนว่า ต้องเลือกให้ตรงกับความสามารถ ความถนัด และความสนใจของตนเอง สมาชิกกลุ่มสามารถบอกถึงแผนการเรียนที่ต้องการเลือกได้เป็นอย่างดี

1.1.2 ในการทบทวนถึงเรื่องราวการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมาถึงความสำคัญของการเลือกในเรื่องของการเรียนต่อ ความชอบหรือไม่ชอบเรียนวิชาอะไร ความสนใจทางด้านการเรียนของสมาชิกแต่ละคน การอ่านนิทานทางเลือก และการตอบคำถามจากการอ่านนิทาน การร่วมกันแสดงความคิดเห็นหลังจากการอ่านนิทานทางเลือก และประโยชน์ที่ได้รับ ซึ่งสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่สามารถที่จะสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้

1.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.2.1 สมาชิกกลุ่มมีความคุ้นเคยกันมากขึ้นกว่าเดิม ส่งผลต่อบรรยากาศมีความผ่อนคลายและเป็นกันเอง สนุกสนาน

1.2.2 สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นมากขึ้น และช่วยกันสรุปสาระสำคัญที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมามาจนครบทุกประเด็น

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มกิจกรรมที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1.1 ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling) เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง (Self - Awareness) ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง ทำให้บุคคลสามารถเลือกสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างอิสระมากขึ้น ถึงแม้ว่าจะถูกวางเงื่อนไขทางสังคม ทางเลือกในการเพิ่มระดับของการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งเราสามารถเลือกที่จะเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง หรือเลือกที่จะจำกัดขอบเขตการรับรู้ของตนเอง เราสามารถกำหนดชีวิตของเราได้ หรือเราจะปล่อยให้ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมนามากำหนดชีวิตของเรา เราสามารถใช้ศักยภาพของเราทำสิ่งต่าง ๆ ได้ หรือเราจะเลือกที่ไม่ทำอะไรเลย และเราสามารถแสวงหาความเป็นตัวเอง หรือจะปล่อยให้สูญเสียเอกลักษณ์โดยทำตามผู้อื่น

2.1.2 ผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการศึกษาต่อสำหรับผู้จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยมีเป้าหมายเพื่อให้เป็นแนวทางในการเลือกเรียน สถาบันการศึกษาที่เปิดสอนในแต่ละหลักสูตร การทำงานเมื่อเรียนจบ

2.1.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มศึกษาใบงาน “โลกกว้างทางการศึกษา” ซึ่งเป็นข้อมูลทางการศึกษาต่อจากระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ให้สมาชิกกลุ่มศึกษาเป็นช่วงสำคัญอย่างยิ่งของการตัดสินใจ เพราะมีทางเลือกมากมาย ที่จะนำเข้าสู่อาชีพต่าง ๆ และในแต่ละทางเลือกยังรายละเอียด ในสาระสำคัญที่ปลีกย่อยแตกต่างกันออกไป และให้สมาชิกกลุ่มตอบคำถาม เช่น นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้างจากแผนภูมิโลกกว้างทางการศึกษา การศึกษาต่อสำหรับผู้จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

“ได้รู้จักการวางแผนการเรียนในอนาคต มีความเข้าใจง่าย”

“ได้รู้ถึงการศึกษาต่อแบบเป็นระบบ วางแผนในการเรียนได้ง่ายขึ้น”

“ได้รู้แนวทางการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น และตามความถนัดทางสายนั้น”

“ได้รู้เกี่ยวกับแนวทางการศึกษา ว่าเรียนด้านนี้เรียนกี่ปี”

2.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2.1 โดยภาพรวมของการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปตามวัตถุประสงค์ และลำดับขั้นตอน บรรยากาศของกลุ่มเป็นไปด้วยความสนุกสนานและเป็นกันเอง

2.2.2 สมาชิกกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลทางด้านแผนการเรียน สถานที่เรียน มีความเต็มใจในการเปิดเผยถึงอนาคตที่ตนเองอยากเป็น และอยากที่จะเรียน มีการร่วมกันแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์

3. ขั้นสรุป

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ในครั้งนี้ ถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ประโยชน์ที่ได้รับ การนำไปในการเลือกแผนการเรียน พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้สรุปว่า ได้รับทราบถึงเรื่องราวด้านการเรียนของเพื่อน ๆ แต่ละคน รู้ถึงแนวทางในการเรียนมากขึ้น ทำให้เป็นข้อมูลในการตัดสินใจในการที่จะเลือกแผนการเรียนต่อหลังจากจบระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากนั้นผู้นำกลุ่มได้สรุปเพิ่มเติม กล่าวขอบคุณที่ได้มาเข้าร่วมกลุ่มกันในวันนี้ และนัดหมายในการพบกันครั้งต่อไป

4. การประเมินผลการให้คำปรึกษา

สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยดี ทั้งการศึกษาใบงาน โลกกว้างทางการศึกษา การตอบคำถาม การร่วมกันแสดงความคิดเห็น การปฏิบัติตามกฎกติกาด้วยดี มีการเตือนหากสมาชิกทำผิดกฎ มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน บรรยากาศของกลุ่มเป็นด้วยความเรียบร้อย มีความเป็นกันเอง

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน ของนักเรียนวัยรุ่น

เรื่อง การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียน : การเลือก (3)

วัน/เวลา วันจันทร์ ที่ 8 กุมภาพันธ์ 2559 เวลา 15.30 – 16.30 น.

สถานที่ ห้องแนะแนวโรงเรียนวัดทุ่งครุ (ฝั่งสายอนุสรณ์)

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นนำ

1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

ในการทบทวนถึงเรื่องราวของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา ถึงกิจกรรมจากไปงาน “โลกกว้างทางการศึกษา” เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผน การเลือกในการศึกษาต่อจากระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ความสำคัญของการเลือกแผนการเรียน สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่สามารถที่จะสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้

1.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.2.1 สมาชิกกลุ่มมีความคุ้นเคยกัน มีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เป็นกันเอง

1.2.2 สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นมากขึ้น และช่วยกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา ครบทุกประเด็น

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มกิจกรรมที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1.1 ผู้นำกลุ่มได้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) มาใช้ในการสอนให้สมาชิกกลุ่มช่วยเหลือกันในการยอมรับความรับผิดชอบต่อการเลือกสาระสำคัญของทฤษฎีการเลือก (The Essence of Choice Theory) ทฤษฎีการเลือกสอนว่า ตัวเราเองเท่านั้นที่สามารถควบคุมพฤติกรรมเราได้ หนทางเดียวสำหรับการควบคุมเหตุการณ์ในสภาพแวดล้อมก็คือ การควบคุมผ่านสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเลือกที่จะกระทำ และสมาชิกกลุ่มเลือกที่จะอยู่กับความเป็นจริง ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนัก และยอมรับในสิ่งที่กระทำอยู่นั้นว่าเป็นการกระทำที่ไม่ได้ช่วยอะไรให้ดีขึ้น ช่วยให้เราเขายอมรับตนเองอย่างที่เป็นอยู่และนำพวกเขาไปสู่การกำหนดแผนการในความเป็นจริง แผนการที่เมื่อทำแล้วพวกเขาจะดีขึ้น

2.1.2 หลังจากผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ปฏิบัติกิจกรรม “หนูทำได้” โดยผู้นำกลุ่มได้ใช้กระบวนการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เรียกว่า WDEP System โดยให้สมาชิกกลุ่มตอบคำถามลงในใบกิจกรรม “หนูทำได้” โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำไปที่ละขั้นตอน เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ให้มากที่สุด โดยเริ่มจากความต้องการด้านการเรียนของฉัน (Want) ปัจจุบันฉันกระทำพฤติกรรม (Doing and Direction) ฉันประเมินการกระทำหรือพฤติกรรมของฉันได้ว่า

(Evaluation) ฉันวางแผนที่จะบรรลุความต้องการด้านการเรียน โดยฉันอยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือการกระทำของฉัน (Planning) สมาชิกกลุ่มมีความสนใจและตั้งใจฟัง มีการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ผู้นำกลุ่มให้เวลาในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มที่ และให้สมาชิกกลุ่มออกมาเล่าที่ละหัวข้อ ตั้งแต่หัวข้อแรกไปจนถึงหัวข้อสุดท้าย

2.1.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นต่อ การวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จากใบงาน “หนูทำได้” ของสมาชิกแต่ละคน ตัวอย่างเช่น

สิ่งที่ฉันอยากเรียน คือ (Want) “ศิลปะกรรม”

สิ่งที่ฉันกระทำอยู่ในปัจจุบัน เพื่อการบรรลุสิ่งที่อยากเรียน คือ (Doing and Direction) “เริ่มหาซื้อหนังสือมาอ่าน เริ่มฝึกวาดภาพ ศึกษาเพิ่มเติม”

ฉันประเมินสิ่งที่ฉันกระทำอยู่ในปัจจุบันว่า (Evaluation) “ยังทำได้ไม่ดีพอ ความรู้ยังไม่พอที่จะไปเรียนต่อสายที่ต้องการ”

หากฉันต้องการบรรลุผลสำเร็จในสิ่งที่อยากเรียน ฉันวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง คือ (Planning) “ศึกษาเพิ่มเติม หาซื้อหนังสือ หัดวาดภาพเพิ่มเติม”

สิ่งที่ฉันอยากเรียน คือ (Want) “เกสซ์”

สิ่งที่ฉันกระทำอยู่ในปัจจุบัน เพื่อการบรรลุสิ่งที่อยากเรียน คือ (Doing and Direction) “ตั้งใจเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ให้มากขึ้น”

ฉันประเมินสิ่งที่ฉันกระทำอยู่ในปัจจุบันว่า (Evaluation) “ต้องเรียนพวกวิชาภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์เพิ่มเติมอีก”

หากฉันต้องการบรรลุผลสำเร็จในสิ่งที่อยากเรียน ฉันวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง คือ (Planning) “เปลี่ยนแปลง ให้ตั้งใจเรียนมากขึ้นในวิชาคณิตศาสตร์ ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ สังคมศึกษา”

2.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2.1 โดยภาพรวมของการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปตามวัตถุประสงค์ และลำดับขั้นตอน บรรยากาศของกลุ่มเป็นไปด้วยความสนุกสนานเป็นกันเอง ผ่อนคลาย

2.2.2 สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นที่จะแสดงความคิดเห็น มีการแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ ให้กำลังใจแก่เพื่อนสมาชิก มีความเต็มใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง

3. บทสรุป

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม ประโยชน์ที่ได้รับและสิ่งที่สมาชิกกลุ่มจะนำไปใช้ในการด้านการเรียน ซึ่ง

สมาชิกกลุ่มได้สรุปว่า ทำให้ทราบถึงเป้าหมายทางการเรียน สิ่งที่ต้องทำเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองให้มีผลการเรียนดีขึ้น ทำให้รู้ตนเองว่ากำลังทำอะไรอยู่ตอนนี้ และควรทำอะไรเพิ่มให้การเรียนดีขึ้น ทำให้สมาชิกกลุ่มมีกำลังใจต่อการเรียนยิ่งขึ้น พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ผู้นำกลุ่มตอบคำถาม กล่าวขอบคุณ และนัดหมายในการพบกันครั้งต่อไป

4. การประเมินผลการให้คำปรึกษา

สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำ กิจกรรมด้วยดี สังเกตได้จากการตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น การตั้งใจฟัง บรรยายากศของกลุ่มเป็นไปด้วยความสนุกสนาน เป็นกันเอง มีความเข้าอกเข้าใจซึ่งกันและกัน



สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน ของนักเรียนวัยรุ่น

เรื่อง การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียน : การปฏิบัติที่เหมาะสม (1)

วันเวลา วันศุกร์ ที่ 12 กุมภาพันธ์ 2559 เวลา 15.30 – 16.30 น.

สถานที่ ห้องแนะแนวโรงเรียนวัดทุ่งครุ (ฟ้างายอนุสรณ์)

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นนำ

1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

ในการทบทวนถึงเรื่องราวของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา สมาชิกกลุ่มได้ปฏิบัติกิจกรรม “หนูทำได้” โดยผู้นำกลุ่มได้ใช้กระบวนการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เรียกว่า WDEP System โดยให้สมาชิกกลุ่มตอบคำถามลงในใบกิจกรรม “หนูทำได้” โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำไปที่ละขั้นตอน เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ให้มากที่สุด โดยเริ่มจากความต้องการด้านการเรียนของฉัน (**Want**) ปัจจุบันฉันกระทำพฤติกรรม (**Doing and Direction**) ฉันประเมินการกระทำหรือพฤติกรรมของฉันได้ว่า (**Evaluation**) ฉันวางแผนที่จะบรรลุความต้องการด้านการเรียน โดยฉันอยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือการกระทำของฉัน (**Planning**) สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่สามารถที่จะสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้

1.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.2.1 สมาชิกกลุ่มมีความคุ้นเคยกัน มีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เป็นกันเอง

1.2.2 สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นมากขึ้น และช่วยกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา ครบทุกประเด็น

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มกิจกรรมที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1.1 ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational-Emotive Behavior Therapy : REBT) ที่กล่าวถึงการประเมินตนเองว่าบุคคลมีแนวโน้มอย่างมากที่จะไม่เพียงประเมินตนเองแต่ในการปฏิบัติ และพฤติกรรมว่า “ดี” หรือ “เลว” “มีคุณค่า” หรือ “ไม่มีคุณค่า” มีหลักการสำคัญของทฤษฎีบุคลิกภาพแบบ ABC อธิบายว่าเมื่อบุคคลเกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์หลังจากการประสบกับเหตุการณ์บางอย่างที่กระตุ้นนั้น สาเหตุหลักของอารมณ์ไม่ได้เกิดจากตัวเหตุการณ์กระตุ้นนั้น แต่เป็นผลมาจากความเชื่อของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ ดังนั้น หากบุคคลจะเปลี่ยนแปลงสภาพอารมณ์และการกระทำย่อมสามารถกระทำได้ ด้วยการทำความเข้าใจ และตระหนักถึงอิทธิพลของความคิด ความเชื่อ ที่มีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรม

2.1.2 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสอน (Teaching) ทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC เป็นการสอนให้สมาชิกได้รับรู้วิธีการและแหล่งกำเนิดของความเชื่อที่ไร้เหตุผล และสอนวิธีการประยุกต์เอาทฤษฎี ABC ไปใช้ในปัญหาที่พบในชีวิต

2.1.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกวิเคราะห์สถานการณ์ตามทฤษฎีแบบ A-B-C ตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 ให้สมาชิกกลุ่มตรวจสอบและปรับเปลี่ยนค่านิยมและทัศนคติเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ให้รู้จักการประเมินความฉลาดกล้ว และการดูถูกตัวเอง และสอนวิธีการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลเป็นการแสดงให้เห็นถึงการที่คิดความคิด ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมไม่เหมาะสมต่าง ๆ และให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่อการวิเคราะห์เหตุการณ์ที่เป็นปัญหาในด้านการเรียน โดยมุ่งความสนใจไปที่ความสอดคล้องเชื่อมโยงกันระหว่างอารมณ์กับความคิดอย่างมีเหตุผล ปรับความคิดทำให้การปฏิบัติที่เหมาะสมกับการเรียน และบอกถึงสิ่งที่จะปฏิบัติตนใหม่เพื่อผลดีต่อการเรียนของตนเอง

A เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (เหตุการณ์ที่เกี่ยวกับการเรียน จะเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นปัจจุบัน หรืออดีตก็ได้)

“ส่งงานครบ แต่ได้เกรดไม่ดี”

B ความเชื่อที่ไร้เหตุผล (ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์นั้น)

“ครูต้อง 2 มาตราฐานแน่ ๆ เพราะเพื่อนอีกคนก็ส่งงานไม่ครบ แต่ได้เกรดดีกว่าเรา”

C อารมณ์ที่เกิดขึ้น (อารมณ์ที่เกิดขึ้นหลังจากเกิดความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผล)

“ไม่อยากทำงาน ส่งงานในวิชานี้”

D การวิจารณ์ความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผล คิดให้สมเหตุสมผลมากขึ้น

“ทำงานให้เรียบร้อย และส่งให้ทันเวลา”

E ผลที่ตามมาจากการวิจารณ์ความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเอง

“คะแนนเพิ่มขึ้น เกรดดีขึ้น”

A เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (เหตุการณ์ที่เกี่ยวกับการเรียน จะเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นปัจจุบัน หรืออดีตก็ได้)

“พูดคำศัพท์ภาษาอังกฤษผิด ”

B ความเชื่อที่ไร้เหตุผล (ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์นั้น)

“คิดว่าตนเองพูดถูกต้องแล้ว ครูไม่เข้าใจ ”

C อารมณ์ที่เกิดขึ้น (อารมณ์ที่เกิดขึ้นหลังจากเกิดความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผล)

“ไม่อยากเรียน หลับเลยดีกว่า ”

D การวิจารณ์ความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผล คิดให้สมเหตุสมผลมากขึ้น

“กลับไปดูคำศัพท์ใหม่ เราอาจจะผิดจริง ๆ ”

E ผลที่ตามมาจากการวิจารณ์ความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเอง

“ทำให้รู้คำศัพท์มากขึ้น ”

2.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2.1 โดยภาพรวมของการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปตามวัตถุประสงค์ และลำดับขั้นตอน บรรยากาศของกลุ่มเป็นไปด้วยความสนุกสนานเป็นกันเอง ผ่อนคลาย

2.2.2 สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นที่จะแสดงความคิดเห็น มีการแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ ให้กำลังใจแก่เพื่อนสมาชิก มีความเต็มใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง

3. ขั้นสรุป

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม ประโยชน์ที่ได้รับและสิ่งที่สมาชิกกลุ่มจะนำไปใช้ในการเรียน ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้สรุปว่า “สนุกได้รู้ว่าเพื่อน ๆ กับเรามีความคิดเห็นตรงกัน” “รู้สึกว่าการวางแผนมากขึ้น” “ทำให้รู้มุมมองอื่น หลากหลายแง่มุม” “ได้รู้ว่าต้องทำตัวอย่างไร เราจะไปถึงเป้าหมายของตนเอง” พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ผู้นำกลุ่มตอบคำถาม กล่าวขอบคุณ และนัดหมายในการพบกันครั้งต่อไป

4. การประเมินผลการให้คำปรึกษา

สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำ กิจกรรมด้วยดี สังเกตได้จากการตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น การตั้งใจฟัง บรรยากาศของกลุ่มเป็นไปด้วยความสนุกสนานเป็นกันเอง มีความเข้าอกเข้าใจซึ่งกันและกัน

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน ของนักเรียนวัยรุ่น

เรื่อง การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียน : การปฏิบัติที่เหมาะสม (2)

วัน/เวลา วันจันทร์ ที่ 15 กุมภาพันธ์ 2559 เวลา 15.30 – 16.30 น.

สถานที่ ห้องแนะแนวโรงเรียนวัดทุ่งครุ (ฝั่งสายอนุสรณ์)

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นนำ

1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

ในการทบทวนถึงเรื่องราวของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา สมาชิกกลุ่มได้ปฏิบัติกิจกรรมฝึกการวิเคราะห์สถานการณ์ตามทฤษฎีแบบ A-B-C สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่อการวิเคราะห์เหตุการณ์ที่เป็นปัญหาในการเรียน โดยมุ่งความสนใจไปที่ความสอดคล้อง เชื่อมโยงกันระหว่างอารมณ์กับความคิดอย่างมีเหตุผล ปรับความคิดทำให้การปฏิบัติที่เหมาะสมกับการเรียน และบอกถึงสิ่งที่จะปฏิบัติตนใหม่เพื่อผลดีต่อการเรียนของตนเอง สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่สามารถที่จะสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้

1.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.2.1 สมาชิกกลุ่มมีความคุ้นเคยกัน มีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เป็นกันเอง

1.2.2 สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นมากขึ้น และช่วยกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา ครบทุกประเด็น

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1.1 ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (The Behavior Therapy) เพื่อช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การนำเข้าสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม

2.1.2 ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยแลกเปลี่ยนความเห็นซึ่งกันและกันเกี่ยวกับประเด็นที่ได้วางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนของสมาชิกกลุ่ม ใช้เทคนิคการทำพันธะสัญญา (Contingency Contracts) เป็นการเขียนพฤติกรรมที่ต้องการการปฏิบัติเขียนถึงพฤติกรรมที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงเพื่อนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน และให้สมาชิกกลุ่ม แต่ละคนเล่าถึง “พันธะสัญญา” ให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มฟัง

การวางแผน “ทำแบบฝึกหัดวิชาประวัติศาสตร์”

การปฏิบัติ “ตั้งใจทำแบบฝึกหัดวิชาประวัติศาสตร์”

ระยะเวลา “1 วัน”

รางวัล(ที่ให้ตนเองเมื่อทำได้) “ไปเดิน Big-C”

การวางแผน “ทำงานวิชาภาษาไทยให้เสร็จ”

การปฏิบัติ “ทำวันละ 1 ชั่วโมง”

ระยะเวลา “2 วัน”

รางวัล(ที่ให้ตนเองเมื่อทำได้) “ดูการ์ตูน แฟรี่เทล”

2.1.3 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework Assignment Technique) ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มกลับไปปฏิบัติตามใบงาน “พันธะสัญญา” เป็นเวลา 1 สัปดาห์ และนำผลที่ได้จากการไปปฏิบัติตามมาเล่าในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

2.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2.1 โดยภาพรวมของการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปตามวัตถุประสงค์ และลำดับขั้นตอน บรรยากาศของกลุ่มเป็นไปด้วยความสนุกสนานเป็นกันเอง ผ่อนคลาย

2.2.2 สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นที่จะแสดงความคิดเห็น แสดงให้เห็นถึงความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองในด้านการเรียน มีการแลกเปลี่ยนวิธีการเรียน กล้าเปิดเผยตนเอง มีการรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกเป็นอย่างดี สามารถแสดงความคิดเห็น ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

3. ขั้นสรุป

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม ประโยชน์ที่ได้รับและสิ่งที่สมาชิกกลุ่มจะนำไปใช้ในการเรียน ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้สรุป พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ผู้นำกลุ่มตอบคำถามกล่าวขอบคุณ และนัดหมายในการพบกันครั้งต่อไป

4. การประเมินผลการให้คำปรึกษา

สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำ กิจกรรมด้วยดี สังเกตได้จากการตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น การตั้งใจฟัง บรรยากาศของกลุ่มเป็นไปด้วยความสนุกสนาน เป็นกันเอง

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน ของนักเรียนวัยรุ่น

เรื่อง การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียน : การปฏิบัติที่เหมาะสม (3)

วันเวลา วันศุกร์ ที่ 19 กุมภาพันธ์ 2559 เวลา 15.30 – 16.30 น.

สถานที่ ห้องแนะแนวโรงเรียนวัดทุ่งครุ (ฟ้างสาอนุสรณ์)

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นนำ

1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

ในการทบทวนถึงเรื่องราวของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา สมาชิกกลุ่มมีการทำพันธสัญญา (Contingency Contracts) เป็นการเขียนพฤติกรรมที่ต้องการการปฏิบัติ เขียนถึงพฤติกรรมที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงเพื่อนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน และผู้นำกลุ่มได้มอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มกลับไปปฏิบัติตามใบงาน “พันธสัญญา” เป็นเวลา 1 สัปดาห์ สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่สามารถที่จะสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้

1.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.2.1 สมาชิกกลุ่มมีความคุ้นเคยกันมากยิ่งขึ้น มีบรรยากาศที่เป็นกันเอง มีการพูดคุยหยอกล้อกัน

1.2.2 สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นมากขึ้น และช่วยกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมาได้ครบทุกประเด็น

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม กิจกรรมที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1.1 ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (The Behavior Therapy) เพื่อช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การนำเข้าสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ระบุพฤติกรรมปัญหาซึ่งตนต้องการเปลี่ยนแปลงที่เป็นรูปธรรม ระบุทักษะใหม่ที่ต้องการเรียนรู้ การวางแผนการรักษา (Treatment Plan) เมื่อสมาชิกได้กำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงแล้ว

2.1.2 หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มซักถามถึงผลการปฏิบัติตามใบงาน “พันธสัญญา” ว่า “มีปัญหหรืออุปสรรคอย่างไรบ้าง”

“อ่านหนังสือวันละ 1 ชั่วโมง สามารถทำได้ ให้รางวัลด้วยการกินขนม”

“ทำงานวิชาภาษาไทยให้เสร็จภายใน 1 ชั่วโมง แต่ทำไม่ได้ เพราะไปสอบ กลับมาเหนื่อย ไม่ไหว แต่ให้รางวัลตัวเองด้วยการดูการ์ตูน”

“ทำแบบฝึกหัดวิชาประวัติศาสตร์ให้เสร็จภายใน 2 วัน ทำได้ ให้รางวัลตัวเอง ด้วยการกินข้าว”

2.1.3 ผู้นำกลุ่มเปิดวิดิทัศน์ เรื่องเกี่ยวกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จทางด้านการเรียนให้สมาชิกกลุ่มดู และให้สมาชิกกลุ่มคิดถึงบุคคลมาคนละ 1 คน ที่เป็นแรงบันดาลใจด้านการเรียนของตนเอง สมาชิกกลุ่มบอกเล่าความรู้สึกเกี่ยวกับแรงบันดาลใจที่ได้จากบุคคลนั้น

2.1.4 ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้าน (Homework Assignment Technique) กลับไปปฏิบัติตามใบงาน “พันธะสัญญา” อีกครั้ง เป็นเวลา 1 สัปดาห์ และนำผลที่ได้จากการไปปฏิบัติมาเล่าในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

2.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2.1 โดยภาพรวมของการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปตามวัตถุประสงค์ และลำดับขั้นตอน บรรยากาศของกลุ่มเป็นไปด้วยความสนุกสนานเป็นกันเอง ผ่อนคลาย

2.2.2 สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นที่จะแสดงความคิดเห็น สามารถเล่าถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการทำพันธะสัญญา มีการแลกเปลี่ยนการแก้ปัญหา กล้าเปิดเผยตนเองมีการรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกเป็นอย่างดี สามารถแสดงความคิดเห็น ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

3. ขั้นสรุป

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม ประโยชน์ที่ได้รับและสิ่งที่สมาชิกกลุ่มจะนำไปใช้ในการเรียน ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้สรุปว่า ต้องมีความพยายามในการปฏิบัติตามพันธะสัญญาของตนเองให้ได้ ต้องรู้จักแบ่งเวลาให้ดี พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ผู้นำกลุ่มตอบคำถาม กล่าวขอบคุณ และนัดหมายในการพบกันครั้งต่อไป

4. การประเมินผลการให้คำปรึกษา

สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำ กิจกรรมด้วยดี สังเกตได้จากการตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น การตั้งใจฟัง มีสัมพันธภาพและปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน บรรยากาศของกลุ่มเป็นไปด้วยความสนุกสนานเป็นกันเอง

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของ นักเรียนวัยรุ่น

เรื่อง การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียน : การชดเชยหรือทดแทน (1)

วัน/เวลา วันจันทร์ ที่ 22 กุมภาพันธ์ 2559 เวลา 15.30 – 16.30 น.

สถานที่ ห้องแนะแนวโรงเรียนวัดทุ่งครุ (ฝั่งสายอนุสรณ์)

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นนำ

1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

ในการทบทวนถึงเรื่องราวของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา สมาชิกกลุ่มมีการชมวิดิทัศน์ เรื่องเกี่ยวกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จทางการเรียน และการกล่าวถึงบุคคลที่เป็นแรงบันดาลใจของสมาชิก มาคนละ 1 คน ที่เป็นแรงบันดาลใจด้านการเรียน สมาชิกกลุ่มบอกเล่าความรู้สึกเกี่ยวกับแรงบันดาลใจที่ได้จากบุคคลนั้น การทำพันธะสัญญา (Contingency Contracts) ผู้นำกลุ่มได้มอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มกลับไปปฏิบัติตามใบงาน “พันธะสัญญา” ต่ออีก 1 สัปดาห์ สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่สามารถที่จะสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้

1.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.2.1 สมาชิกกลุ่มมีความคุ้นเคยกันมากยิ่งขึ้น มีบรรยากาศที่เป็นกันเอง มีการพูดคุยหยอกล้อกัน

1.2.2 สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นมากขึ้น และช่วยกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมาได้ครบทุกประเด็น

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มกิจกรรมที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1.1 ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling) พฤติกรรมที่เราสามารถควบคุมได้ คือตัวเราเองทางเดียวที่จะสามารถควบคุมเหตุการณ์แวดล้อมตัวเรา คือ การกระทำโดยผ่านสิ่งที่เราเลือกที่จะทำ ผู้นำกลุ่มช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มให้ตระหนักว่าพวกเขากำลังทำอะไร ให้สมาชิกเกิดการยอมรับตนเอง และชี้ทางให้เขาวางแผนตามความเป็นจริง โดยผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการตั้งคำถาม เพื่อให้สมาชิกกำหนดสิ่งที่ต้องการ

2.1.2 ผู้นำกลุ่มเปิดวิดิทัศน์ “วิธีเรียนเก่งจากดอกเตอร์ป๊อป” และวิดิทัศน์ “เรียนอย่างไร จึงจะประสบความสำเร็จ” เพื่อเป็นแนวทางในการเรียนให้แก่สมาชิกกลุ่ม ซึ่งสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงวิธีการเรียนที่ได้จากการรับชมวิดิทัศน์ว่า

“ที่พวกเขาสำเร็จการศึกษาได้ เพราะพวกเขาตั้งใจเรียนในห้องเรียน ไม่หลับใน เวลาเรียน ไม่ตามเพื่อนไปนั่งข้างหลัง แบ่งเวลาให้ถูกต้อง ไม่เข้าใจตรงไหนก็ยกมือถาม กลับบ้าน

ไปอ่านทบทวนบทเรียนนิดหน่อย ไม่อ่านเยอะเกินไป เพราะแค่ทบทวน ควรตั้งใจเรียนในชั่วโมงเรียนมากกว่า”

“จากการได้ดูคลิปทั้งการแบ่งเวลาในการเรียน สติในการเรียน วิธีการเรียนที่ให้ความสนใจยิ่งขึ้น วิธีการเรียนสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ปรับใช้ได้ในตนเอง ถ้าทำได้ก็สามารถได้คะแนนที่ดีขึ้น”

2.1.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มกลับไปปฏิบัติตามการวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองที่ได้เขียนไว้ในใบงาน โดยกล่าวให้กำลังใจ

2.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2.1 โดยภาพรวมของการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปตามวัตถุประสงค์ และลำดับขั้นตอน บรรยากาศของกลุ่มเป็นไปด้วยความสนุกสนานเป็นกันเอง ผ่อนคลาย

2.2.2 สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นที่จะแสดงความคิดเห็น สามารถเล่าถึงวิธีการเรียนที่จะทำให้ประสบความสำเร็จได้ สามารถสรุปวิธีการเรียนจากการรับชมวีดิทัศน์ มีการแลกเปลี่ยนวิธีการเรียนซึ่งกันและกัน กล้าเปิดเผยตนเอง มีการรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกเป็นอย่างดี สามารถแสดงความคิดเห็น ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

3. ขั้นสรุป

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้รับการจากการรับชมวีดิทัศน์วิธี “วิธีเรียนเก่งจากดอกเตอร์ป๊อบ” และวีดิทัศน์ “เรียนอย่างไร จึงจะประสบความสำเร็จ” ซึ่งสมาชิกกลุ่มสามารถสรุปถึงวิธีการเรียนได้ว่า ไม่หลับในเวลาเรียน ต้องตั้งใจเรียน อ่านทบทวน สงสัยอะไรให้ถามครู บอกกับตัวเองเสมอว่าไม่มีอะไรที่เราทำไม่ได้ นั่งหน้าห้องเรียน จดบันทึกสิ่งที่ได้ฟังจากครูพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ผู้นำกลุ่มตอบคำถาม กล่าวขอบคุณ และนัดหมายในการพบกันครั้งต่อไป

4. การประเมินผลการให้คำปรึกษา

สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำ กิจกรรมด้วยดี สังเกตได้จากการตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น การตั้งใจรับชมวีดิทัศน์ มีการจดบันทึกวิธีการเรียนใหม่ ๆ ที่น่าสนใจ และสามารถนำไปปรับใช้กับตนเอง สามารถบอกข้อบกพร่องของตนเองเกี่ยวกับการเรียน และวิธีการปรับเปลี่ยน มีสัมพันธภาพและปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน บรรยากาศของกลุ่มเป็นไปด้วยความสนุกสนานเป็นกันเอง

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน ของนักเรียนวัยรุ่น

เรื่อง การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียน : การชดเชยหรือทดแทน (2)

วัน/เวลา วันศุกร์ ที่ 26 กุมภาพันธ์ 2559 เวลา 15.30 – 16.30 น.

สถานที่ ห้องแนะแนวโรงเรียนวัดทุ่งครุ (ฝั่งสายอนุสรณ์)

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นนำ

1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

ในการทบทวนถึงเรื่องราวของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา ที่ได้จากการรับชมวีดิทัศน์วิธี “วิธีเรียนเก่งจากดอกเตอร์ป๊อบ” และวีดิทัศน์ “เรียนอย่างไร จึงจะประสบความสำเร็จ” และการที่สมาชิกกลุ่มได้กลับไปปฏิบัติตามการวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองที่ได้เขียนไว้ในใบงาน สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่สามารถที่จะสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้

1.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.2.1 สมาชิกกลุ่มมีความคุ้นเคยกันมากยิ่งขึ้น มีบรรยากาศที่เป็นกันเอง มีการพูดคุยหยอกล้อกัน

1.2.2 สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นมากขึ้น และช่วยกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมาได้ครบทุกประเด็น

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มกิจกรรมที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1.1 ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (The Behavior Therapy) มาใช้เพื่อช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การนำเข้าสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม การกำหนดหรือสร้างวิธีการบำบัดที่เหมาะสมกับปัญหา มีผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ระบุพฤติกรรมปัญหาซึ่งตนต้องการเปลี่ยนแปลงที่เป็นรูปธรรม ระบุทักษะใหม่ที่ต้องการเรียนรู้เพื่อกำหนดขั้นตอนหรือวิธีการที่อาจต้องใช้เพื่อกระทำให้บรรลุเป้าหมาย

2.1.2 ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงการจัดการชีวิตด้านการเรียนในด้านการชดเชยหรือทดแทน เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหว่า เมื่อต้องเผชิญกับความล้มเหลวด้านการเรียน สมาชิกกลุ่ม“การเรียน ด้วยการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น การได้รับวิธีการหรือทักษะสามารถเปลี่ยนวิธีการใหม่ ๆ การใช้แบบอย่างจากบุคคลที่ประสบความสำเร็จด้านเรียน จะทำให้บรรลุถึงเป้าหมายได้ ” โดยผู้นำกลุ่มใช้กระบวนการแก้ไขปัญห โดยเริ่มจาก

1. กำหนดทิศทางของปัญหา ให้สมาชิกกลุ่มเพื่อให้สมาชิกทราบถึงปัญหาของตนเอง แล้วให้สมาชิกกลุ่ม
2. ระบุสาเหตุของปัญหา ที่คิดว่าเป็นปัญหาที่ต้องการจะแก้ไข
3. ทางเลือกในการแก้ปัญหาว่าจะมีทางเลือกใดบ้างที่จะสามารถนำมาใช้ในการแก้ปัญหา
4. การตัดสินใจ ที่จะเลือกวิธีการในการแก้ปัญหา
5. ดำเนินการแก้ไขปัญหามาตามแนวทางที่เลือกไว้และการประเมินถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น

2.1.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงการแก้ไขปัญหามาของตนเองที่เขียนไว้ในใบงาน การแก้ไขปัญหามาให้สมาชิกฟัง โดยเพื่อนสมาชิกกลุ่มร่วมกันให้กำลังใจ แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาให้แก่เพื่อนสมาชิกด้วยกัน ยกตัวอย่างเช่น

ทิศทางของปัญหา “ได้คะแนนน้อย”

สาเหตุของปัญหา “ครูสอนแล้วไม่ฟัง”

ทางเลือกในการแก้ปัญหา “ต้องตั้งใจฟังเวลาครูสอน”

การตัดสินใจ “ต้องถามครูเวลาไม่เข้าใจ จะไม่หลับในเวลาเรียน”

ดำเนินการแก้ไขปัญหามาตามแนวทางที่เลือกไว้และการประเมินถึงในวิธีการแก้ปัญหามาอย่างมีประสิทธิภาพ “จะอ่านบททวน จะถามครูให้เข้าใจ อาจจะเบื่อหรือทำให้ห้องเรียนเงียบไปบ้าง”

ทิศทางของปัญหา “เรียนไม่เก่ง”

สาเหตุของปัญหา “ไม่ตั้งใจอ่านหนังสือ ไม่ตั้งใจเรียน”

ทางเลือกในการแก้ปัญหา “ควรอ่านหนังสือนั้นหลาย ๆ ครั้ง”

การตัดสินใจ “นั่งหน้าห้องเรียน ตั้งใจเรียน”

ดำเนินการแก้ไขปัญหามาตามแนวทางที่เลือกไว้และการประเมินถึงในวิธีการแก้ปัญหามาอย่างมีประสิทธิภาพ “นั่งหน้าห้องเรียน เพื่อจะได้ตั้งใจฟังเวลาครูสอน”

2.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2.1 โดยภาพรวมของการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปตามวัตถุประสงค์ และลำดับขั้นตอน บรรยากาศของกลุ่มเป็นไปด้วยความสนุกสนานเป็นกันเอง ผ่อนคลาย

2.2.2 สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นที่จะแสดงความคิดเห็น สามารถเล่าถึงปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเรียน และสามารถบอกวิธีการแก้ไขปัญหานั้นที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง เพื่อให้ประสบความสำเร็จต่อการเรียน มีการแลกเปลี่ยนวิธีการแก้ไขปัญหานั้นที่เกิดจากการเรียนซึ่งกันและกัน กล่าวเปิดเผยตนเอง มีการรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกเป็นอย่างดี สามารถแสดงความคิดเห็น ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

3. ขั้นสรุป

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้รับการจากการรับฟังเพื่อนสมาชิกเล่าถึงปัญหาทางการเรียนและวิธีการแก้ปัญหานั้น ซึ่งสมาชิกกลุ่มสามารถสรุปถึงวิธีการแก้ปัญหานั้นว่า ความล้มเหลวคือประสบการณ์แก้ปัญหายังเป็นขั้นตอนและถูกต้อง การเรียนหรือการประสบกับปัญหานั้นจะต้องมีแผนสำรองเสมอ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ผู้นำกลุ่มตอบคำถาม กล่าวขอบคุณ และนัดหมายในการพบกันครั้งต่อไป

4. การประเมินผลการให้คำปรึกษา

สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำ กิจกรรมด้วยดี สังเกตได้จากการตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น การตั้งใจฟังเพื่อนสมาชิกเป็นอย่างดี มีการจดบันทึกวิธีการแก้ไขปัญหานั้นน่าสนใจ และสามารถนำไปปรับใช้กับตนเอง สามารถบอกได้ว่าหากประสบความล้มเหลวในด้านการเรียนจะอย่างไร และวิธีการปรับเปลี่ยน มีสัมพันธภาพและปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน บรรยากาศของกลุ่มเป็นไปด้วยความสนุกสนานเป็นกันเอง

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียน ของนักเรียนวัยรุ่น

เรื่อง การเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียน : การปัจฉิมนิเทศ

วัน/เวลา วันจันทร์ ที่ 29 กุมภาพันธ์ 2559 เวลา 15.30 – 16.30 น.

สถานที่ ห้องแนะแนวโรงเรียนวัดทุ่งครุ (ฟ้างสาบอนุสรณ์)

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นนำ

1.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

ในการทบทวนถึงเรื่องราวของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา เกี่ยวกับการจัดการชีวิตด้านการเรียนในด้านการชดเชยหรือทดแทน เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา เมื่อต้องเผชิญกับความล้มเหลวด้านการเรียน สมาชิกกลุ่มสามารถเปลี่ยนวิธีการในการเรียน ด้วยการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น การได้รับวิธีการหรือทักษะใหม่ ๆ การใช้แบบอย่างจากบุคคลที่ประสบความสำเร็จด้านเรียน จะทำให้บรรลุถึงเป้าหมายได้ สมาชิกกลุ่มเล่าถึงการแก้ไขปัญหาของตนเองที่เขียนไว้ในใบงานการแก้ไขปัญหาให้สมาชิกฟัง สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่สามารถที่จะสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้

1.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.2.1 สมาชิกกลุ่มมีความคุ้นเคยกันมากยิ่งขึ้น มีบรรยากาศที่เป็นกันเอง มีการพูดคุยหยอกล้อกัน

1.2.2 สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นมากขึ้น และช่วยกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมาได้ครบทุกประเด็น

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มกิจกรรมที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1.1 ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person – Center Theory) เพื่อให้ความสำคัญในการติดตามเรื่องราว อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มต่อการเข้าร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่มมาโดยตลอด ในช่วงสุดท้ายหรือการปัจฉิมนิเทศนี้ เป็นการสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้มีการสำรวจความรู้สึกของตนเอง เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกออกมาอย่างเต็มที่ ก่อนที่จะแยกจากกันไปในช่วงสุดท้าย รวมไปถึงเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสกล่าวถึงภาระที่ค้างคาใจ รวมไปถึงการกล่าวขอบคุณและกล่าวอำลาซึ่งกันและกัน

2.1.2 ผู้นำกลุ่มมอบกระดาษรูปหัวใจและดินสอแก่สมาชิกกลุ่ม แล้วให้สมาชิกกลุ่มทบทวนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มเขียนสิ่งที่ประทับใจ สิ่งที่ยากจะบอกและสิ่งที่ยากจะขอบคุณแก่สมาชิกทุกคนในกลุ่มคนละ 1 แผ่น เมื่อการเขียนนั้นเสร็จสมบูรณ์แล้ว ให้สมาชิกกลุ่มเข้ามารวมกลุ่มอีกครั้งและให้สมาชิกกลุ่มคนใดพร้อมก็ให้เริ่มพูดก่อน โดยมีการหันหน้าเข้าหากัน มองหน้ากัน บอกกล่าวและเอ่ยลากัน แล้วจึงมอบกระดาษที่ตนเขียนให้เพื่อนตามที่ระบุชื่อไว้

2.1.3 ผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิกกลุ่มถึงเรื่องราวตลอดระยะเวลาที่ได้อยู่ในกลุ่ม และครั้งนี้เป็นโอกาสสุดท้ายที่สมาชิกทุกคนจะมีช่วงเวลาที่อยู่ร่วมกัน และแบ่งปันความรู้สึกนึกคิด และประสบการณ์แก่กัน

“รู้สึกดีมากในการเข้าร่วมกิจกรรม แรกๆก็เกร็ง หลังๆก็ค่อยเปิดใจมากขึ้น ประทับใจดี ได้รู้ว่าใครจะเรียนอะไร ต่อที่ไหน อยากเป็นอะไร”

“รู้สึกว่าจะต้องพยายามในการเรียนมากมากขึ้น มากกว่านี้ ต้องพยายามในการเรียนมากขึ้น”

“ได้ฟังความคิดเห็นและร่วมปัญหากับเพื่อนในกลุ่ม มีความรู้ด้านการจัดการชีวิต”

2.1.4 ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน และกล่าวให้กำลังใจกับสมาชิกกลุ่มเพื่อเป็นแรงผลักดันให้สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจในพัฒนาการด้านการจัดการชีวิตด้านการเรียนของสมาชิกกลุ่ม

2.2 ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2.1 โดยภาพรวมของการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปตามวัตถุประสงค์ และลำดับขั้นตอน บรรยากาศของกลุ่มเป็นไปด้วยความสนุกสนานเป็นกันเอง ผ่อนคลาย

2.2.2 สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นที่จะแสดงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ประโยชน์และสิ่งที่ได้รับการจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม การพูดให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

3. ขั้นสรุป

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม ประโยชน์และสิ่งที่ได้รับการจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อนำไปใช้ในการเรียน พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ผู้นำกลุ่มตอบคำถาม กล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมืออย่างดีมาตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

4. การประเมินผลการให้คำปรึกษา

สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำ กิจกรรมด้วยดี สังเกตได้จากการตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น การตั้งใจฟังเพื่อนสมาชิกเป็นอย่างดี มีการพูดแสดงความรู้สึกันอย่างจริงใจ มีการอวยพรให้กันและกัน เพื่อให้ประสบความสำเร็จในด้านการเรียนตามที่สมาชิกแต่ละคน มุ่งหวังมีสัมพันธภาพและปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน บรรยากาศของกลุ่มเป็นไปด้วยความสนุกสนานเป็น กันเอง



รายงานผลการให้คำปรึกษากลุ่ม กรณีของ เอ

ข้อมูลทั่วไป

เอ (นามสมมติ) เด็กผู้ชาย รูปร่างสูงใหญ่ ผิวคล้ำ ปัจจุบันอายุ 15 ปี กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เอ เกิดวันที่ 4 สิงหาคม 2543 วิชาที่เอชอบเรียนมากที่สุด คือ วิชาคอมพิวเตอร์ “เพราะสนุก ในคอมพิวเตอร์มีอะไรให้เล่นเยอะ” วิชาที่เอไม่ชอบเรียน คือ วิชาภาษาอังกฤษ “เบื่อกูรูสอนไม่เข้าใจ ไม่ชอบเรียน” เมื่อมีเวลาว่าง เอชอบขับรถเล่น “ผมชอบขับรถมาก โดยเฉพาะรถมอเตอร์ไซด์ มั่นอิสระ อยากไปไหนก็ไป ชอบขับไปกับเพื่อนๆ” อาชีพที่เอ ชอบและอยากทำในอนาคต คือ ช่างยนต์ “พ่อของผมเป็นช่างยนต์ ผมได้ช่วยเหลืองานของพ่อมาตั้งแต่เด็ก จนเกิดความชอบ ผมชอบซ่อมรถ รู้สึกดีเวลาที่ผมสามารถทำของที่ผมใช้ไม่ได้ ให้มันสามารถใช้ได้ มีความสุขในการซ่อมรถ ตอนนี้พ่อเริ่มปล่อยให้ผมซ่อมเอง รู้สึกดีมาก”

กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งแรก เอ มีสีหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส ชี้เล่น ชอบพูดแหย่เพื่อนๆ ตั้งแต่เริ่มเข้ากลุ่ม ผู้นำกลุ่มเริ่มการสนทนาด้วยการแนะนำตนเองให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จัก เพื่อเป็นการเปิดเผยตนเอง และสร้างความคุ้นเคย ความไว้วางใจ จากนั้นผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนเข้าสู่กระบวนการกลุ่มผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันตั้งกฎ กติกาในการเข้าร่วมกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษาเน้นเรื่องการรักษาความลับเป็นข้อที่สำคัญที่สุด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองออกมา ผู้นำกลุ่มเริ่มกระบวนการกลุ่มโดยการให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเองเพื่อรู้จักกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มให้ทำกิจกรรม “หัวใจเดียวกัน” เพื่อเป็นการละลายพฤติกรรม และทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการผ่อนคลาย และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักกันมากยิ่งขึ้น โดยกิจกรรมนี้ผู้นำกลุ่มจะเตรียมกระดาษรูปหัวใจไว้ 8 ชิ้น โดยกระดาษรูปหัวใจจะมีสีที่เหมือนกัน 4 คู่ ใส่ลงในกล่อง และให้สมาชิกกลุ่มหยิบคนละ 1 ชิ้น สมาชิกกลุ่มที่หยิบกระดาษรูปหัวใจได้สีตรงกับคนใด ก็ให้ไปจับคู่กัน และให้ถามคำถามกับคู่ของตนเอง ดังนี้ ชื่ออะไร บ้านอยู่ที่ไหน วิชาที่ชอบเรียน วิชาที่ไม่ชอบเรียน ชอบทำอะไรเมื่อมีเวลาว่าง อนาคตอยากเป็นอะไร โดยเอได้ตอบคำถาม ดังนี้ “ชื่อ เอ บ้านอยู่ซอยประชาอุทิศ 90 เกิดวันที่ 4 สิงหาคม 2543 วิชาที่ชอบเรียนมากที่สุด คือ วิชาคอมพิวเตอร์ เพราะสนุก ในคอมพิวเตอร์มีอะไรให้เล่นเยอะ” วิชาที่ไม่ชอบเรียน คือ วิชาภาษาอังกฤษ เบื่อกูรูสอนไม่เข้าใจ ไม่ชอบเรียน เมื่อมีเวลาว่าง จะชอบขับรถเล่น ผมชอบขับรถมาก โดยเฉพาะรถมอเตอร์ไซด์ มั่นอิสระ อยากไปไหนก็ไป ชอบขับไปกับเพื่อนๆ อาชีพที่ชอบและอยากทำในอนาคต คือ ช่างยนต์ พ่อของผมเป็นช่างยนต์ ผมได้ช่วยเหลืองานของพ่อมาตั้งแต่เด็ก จนเกิดความชอบ ผมชอบซ่อมรถ รู้สึกดีเวลาที่ผมสามารถทำของ ที่มันใช้ไม่ได้ ให้มันสามารถใช้ได้

มีความสุขในการซ่อมรถ ตอนนี้พ่อเริ่มปล่อยให้ผมซ่อมเอง รู้สึกดีมาก” สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้สอบถามว่าวันนี้ได้เรียนรู้อะไรบ้าง และมีความรู้สึกอย่างกับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่ง เอ ก็ตอบว่า “รู้สึกดี ทำให้รู้จักเพื่อนมากขึ้น คือบางคนรู้จักอยู่แล้ว แต่ไม่เคยถาม ว่าชอบเรียนอะไร อนาคตอยากเป็นอะไร ทำให้รู้ถึงความฝันของเพื่อนแต่ละคน รู้สึกดีมาก”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่สอง ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ เอ ยังคงมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ตามสไตล์คนอารมณ์ดีเช่นเคย มีการพูดคุยยกล้อเพื่อน ๆ เป็นระยะ สร้างเสียงหัวเราะให้แก่กลุ่มได้เป็นอย่างดี ก่อนเข้าสู่กระบวนการกลุ่มผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มทบทวนกฎ กติกา ในการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อให้บรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นด้วยความราบรื่น วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักและรับรู้เกี่ยวกับอิสระในการเลือกของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเองเกี่ยวกับกิจกรรมที่ชอบทำเมื่อมีเวลาว่าง ซึ่งเอก็ได้บอกว่า “เมื่อผมมีเวลาว่างจะชอบขับรถเล่น ผมชอบขับรถมอเตอร์ไซด์มาก ถ้าไม่ขับรถผมก็จะช่วยพ่อซ่อมรถ บ้านผมเป็นร้านซ่อมรถทุกประเภท ผมชอบช่วยพ่อซ่อมรถ ตอนนี้พ่อเริ่มปล่อยให้ผมซ่อมเองบ้างแล้ว ผมรู้สึกดีที่ได้ซ่อมรถ ทำให้รถเสียใช้งานไม่ได้ กลายเป็นรถที่ใช้งานได้” จากนั้นผู้นำกลุ่มเริ่มเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการตระหนักและรับรู้เกี่ยวกับอิสระในการเลือก โดยผู้นำกลุ่มแจกนิทานเรื่อง ทางเลือก ให้สมาชิกกลุ่มอ่าน แล้วตอบคำถามจากนิทาน หลังจากอ่านนิทานเรื่อง “ทางเลือก” นักเรียนมีมุมมองเกี่ยวกับ “การเลือกเรียน” อย่างไร โดยเอได้ตอบคำถามว่า “ควรเลือกเรียนในสิ่งที่ตนเองถนัดและสิ่งที่ตนเองอยากจะเป็น ไม่ตามเพื่อน ควรเลือกอนาคตของเราด้วยตัวเองจึงจะมีความสุขกับสิ่งที่เราตัดสินใจลงไปดีกว่าฝืนตัวเองกับสิ่งที่ไม่ชอบ” และจากคำถาม นักเรียนคิดว่าตัวละครตัวใด มีลักษณะคล้ายตัวเองมากที่สุด ระหว่าง ตุ๊กตา ป่อม และหนอย เพราะเหตุใด โดยเอได้ตอบคำถามว่า “เหมือนหนอย เพราะมีการตัดสินใจเอง” สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้สอบถามว่าวันนี้ได้เรียนรู้อะไรบ้าง และมีความรู้สึกอย่างกับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่ง เอ ก็ตอบว่า “รู้สึกว่าการเลือกเรียนสำคัญมาก ถ้าเลือกในสิ่งที่เราไม่ชอบหรือไม่ถนัด ก็จะไม่มีความสุขกับการเรียน”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่สาม เอมีสีหน้าแจ่มใสเหมือนเคย ก่อนเข้าสู่กระบวนการกลุ่มผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มทบทวนกฎ กติกา ในการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อให้บรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นด้วยความราบรื่น วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักชัดเจนระหว่างความต้องการกับการเลือกและตระหนักถึงความสำคัญของการเลือกแผนการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ศึกษาแผนการเรียน มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแผนการเรียนและนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียนได้ ผู้นำกลุ่มต้องการให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนักรู้ใน

ตนเองและโลกของตนเองมากยิ่งขึ้น โดยใช้กิจกรรม โลกกว้างทางการศึกษา ให้สมาชิกกลุ่มได้ศึกษา การศึกษาต่อจากระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มศึกษาไปงาน “ โลกกว้างทางการศึกษา ” และตอบคำถามได้เรียนรู้อะไรบ้างจากแผนภูมิโลกกว้างทางการศึกษา โดยเอได้ตอบคำถามว่า “ทำให้ได้มีการเลือกสายการเรียนต่อในระดับที่สูงขึ้น ส่วนความรู้สึกก็เหมือนเดิม เพราะสายการเรียนที่เลือกไว้เป็นสายอาชีพ และเป็นสายที่ชอบอยู่แล้ว และคิดว่าต้องศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเพื่อจะได้เก่งยิ่งขึ้น ” สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้สอบถามว่าวันนี้ได้เรียนรู้อะไรบ้าง และมีความรู้สึกอย่างกับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่ง เอก็ตอบว่า “ได้รู้เกี่ยวกับการเรียนต่อ การเลือกแผนการเรียน ทำให้ต้องวางแผนดี ๆ ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่สี่ เอ มาสายเล็กน้อย เพราะต้องเข้าฟังการบรรยายเรื่อง การศึกษาต่อจากวิทยากรภายนอก เอกล่าวขอโทษผู้นำกลุ่ม และเข้านั่งที่ประจำของตนเอง ก่อนเข้าสู่กระบวนการกลุ่มผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทบทวนกฎ กติกา ในการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อให้บรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นด้วยความราบรื่น วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้และกำหนดแนวทางในการจัดการชีวิตด้านการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการเลือกแผนการเรียนได้ ผู้นำกลุ่มสนทนาซักถามถึงประเด็นที่ให้กลับไปสำรวจตนเองว่าจะเลือกแผนการเรียนใด ซึ่งเอก็ได้ตอบว่า “ผมจะเรียนสายอาชีพ ด้านช่างยนต์ หรือไม่ก็คอมพิวเตอร์ เพราะผมชอบและถนัดที่สุดแล้ว อีกอย่างผมก็อยากช่วยพ่อซ่อมรถ ให้ได้มากกว่านี้ อยากมีร้านซ่อมรถเป็นของตัวเองด้วย ” ผู้นำกลุ่มใช้กระบวนการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เรียกว่า WDEP System โดยให้สมาชิกกลุ่มตอบคำถามลงในกิจกรรม “หนูทำได้” โดยเริ่มจากความต้องการด้านการเรียนของฉัน (Want) ปัจจุบันฉันกระทำพฤติกรรม (Doing and Direction) ฉันประเมินการกระทำหรือพฤติกรรมของฉันได้ว่า (Evaluation) ฉันวางแผนที่จะบรรลุความต้องการด้านการเรียน โดยฉันอยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือการกระทำของฉัน (Planning) คือ จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มออกมาเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟัง โดยเอตอบคำถามดังนี้ “สิ่งที่ฉันอยากเรียน คือ ช่างยนต์ เพราะเป็นสิ่งที่ถนัด สิ่งที่ฉันกระทำอยู่ในปัจจุบัน เพื่อการบรรลุสิ่งที่อยากเรียน คือ ทำงานช่วยแม่ให้มีเงิน ฉันประเมินสิ่งที่ฉันกระทำอยู่ในปัจจุบันว่า ต้องทำงาน และเรียน และหากฉันต้องการบรรลุผลสำเร็จในสิ่งที่อยากจะทำเรียน ฉันวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง คือ ควรไปศึกษาสิ่งที่ต้องการเรียนต่อไป ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ห้า เอมาถึงก่อนเวลา เพราะเลิกเรียนเร็วกว่าทุกวัน เอมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสเช่นเคย และบ่นว่าร้อน สมาชิกกลุ่มทบทวนกฎ กติกา ในการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อให้บรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นด้วยความราบรื่น วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมี การรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงด้านการเรียนอย่างเป็นรูปธรรม ที่จะนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน ผู้นำกลุ่มทบทวนเรื่องราวจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสอนทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC เป็นการสอนให้สมาชิกได้รับรู้วิธีการและแหล่งกำเนิดของความเชื่อที่ไร้เหตุผล และสอนวิธีการประยุกต์เอาทฤษฎี ABC ไปใช้ และอธิบายเกี่ยวกับความหมายของทฤษฎีแบบ A-B-C ตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 และให้สมาชิกกลุ่มออกมาเล่าเรื่องราวปัญหาการจัดการชีวิตด้านการเรียนให้เพื่อนสมาชิกฟัง โดยเอได้เล่าเรื่องราวที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับการจัดการชีวิตด้านการเรียนของตนเองว่า “เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นของผมนั้นคือ หลับในห้องเรียน ความเชื่อที่ไร้เหตุผล คือ เชื่อว่าตัวเองเรียนทัน ยังไงก็สอบได้ อารมณ์ที่เกิดขึ้น เบื่อ โดดเรียน การวิจารณ์ความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผล คือ ควรกลับมาดูตัวเองว่าตั้งใจเรียนหรือเปล่า ส่วนผลที่ตามมาจากการวิจารณ์ความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเอง คือ เราควรต้องตั้งใจเรียนให้มากขึ้น”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่หก เอมีสีหน้าแจ่มใสเหมือนเคย ก่อนเข้าสู่กระบวนการกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มทบทวนกฎ กติกา ในการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อให้บรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นด้วยความราบรื่น วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มวางแผนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนอย่างเป็นรูปธรรม ที่จะนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจต่อการปฏิบัติตามแผนของตนเอง ผู้นำกลุ่มทบทวนเรื่องราวจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนความเห็นซึ่งกันและกันเกี่ยวกับประเด็นที่ได้กลับไปวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนของตนเอง ผู้นำกลุ่มดูกระแสของสมาชิกกลุ่มว่ามีความพร้อมที่จะทำพันธสัญญาและ ผู้นำกลุ่มจึงใช้เทคนิคการทำพันธสัญญา (Contingency Contracts) เป็นการเขียนพฤติกรรมที่ต้องการการปฏิบัติ การเปลี่ยนแปลง โดยผู้นำกลุ่มแจกใบงาน “พันธสัญญา” ให้สมาชิกกลุ่ม เขียนถึงพฤติกรรมที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงเพื่อนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเล่าถึง “พันธสัญญา” ให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มฟัง โดยเอได้เล่าถึงการทำพันธสัญญาของตนเองว่า “สิ่งที่ผมวางแผนไว้คือ วันนี้จะอ่านหนังสือวันละ 1 ชั่วโมง การปฏิบัติคือ อ่านหนังสือระยะเวลาวันละ 1 ชั่วโมง รางวัลที่ให้กับตัวเองคือ ขอตั้งแม่เติมน้ำมนต์” ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มได้มีการให้กำลังใจแก่กันในการปฏิบัติตามแผนของตนเอง และมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มกลับไปปฏิบัติตามใบงาน “พันธสัญญา” เป็นเวลา 1 สัปดาห์ และนำผลที่ได้จากการไปปฏิบัติตามมาเล่าในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่เจ็ด เอมีสีหน้าแจ่มใสและเล่าให้ฟังว่า “เมื่อวานผมไปสมัครเรียนมา” ก่อนเข้าสู่กระบวนการกลุ่มผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มทบทวนกฎ กติกา ในการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อให้บรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นด้วยความราบรื่น วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นรูปธรรม ที่จะนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจต่อการปฏิบัติตามแผนของตนเอง ผู้นำกลุ่มซักถามถึงผลการปฏิบัติตามใบงาน “พันธะสัญญา” ว่า “มีปัญหาหรืออุปสรรคอย่างไรบ้าง” ซึ่งเอก็ได้ตอบว่า “ไม่มีปัญหาอะไร แต่ก็ทำตามพันธะสัญญาได้บ้างแต่ไม่ทุกวัน และก็ให้รางวัลตัวเองโดยการขอเงินแม่ไปเติมน้ำมันรถ” ผู้นำกลุ่มเปิดวิดิทัศน์ เรื่องเกี่ยวกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จทางด้านการเรียน ให้สมาชิกกลุ่มดู เพื่อเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกมีกำลังใจในการปฏิบัติตามแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนของตนเอง หลังจากดูวิดิทัศน์แล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มคิดถึงบุคคลมาคนละ 1 คน บุคคลที่สมาชิกกลุ่มคิดว่าเป็นแรงบันดาลใจด้านการเรียนของตนเอง จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับแรงบันดาลใจที่ได้จากบุคคลนั้น โดยเอบอกว่า บุคคลที่เป็นแรงบันดาลใจคือ “พ่อ พ่อขยัน สู้ทุกอย่างไม่เคยท้อ อยากเป็นพ่อ เวลาพ่อรับงานอะไรมา พ่อก็ทำจนสำเร็จ พ่อมีความรับผิดชอบ มีความมุ่งมั่น ผมอยากเก่งเหมือนพ่อ” ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาจากวิดิทัศน์ และบุคคลที่เป็นแรงบันดาลใจของแต่ละคน “ได้ข้อคิดอะไรบ้าง และสามารถนำมาใช้ประโยชน์กับเราได้อย่างไร” โดยเอกล่าวว่า “ทำให้เราเห็นถึงความพยายาม ความอดทน ความมุ่งมั่น ตั้งใจ กว่าที่เราจะประสบความสำเร็จได้นั้นไม่ใช่ได้มาง่าย ๆ” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework Assignment Technique) โดยผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มกลับไปปฏิบัติตามใบงาน “พันธะสัญญา” อีกครั้ง เป็นเวลา 1 สัปดาห์ และนำผลที่ได้จากการไปปฏิบัติตามเล่าในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แปด เอมีสีหน้าแจ่มใสเช่นทุกวัน วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการใหม่ ๆ ด้านการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีกำลังใจในการปฏิบัติตามแผนด้านการเรียนที่วางไว้ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงผลการปฏิบัติตาม พันธะสัญญาที่ตนเองได้วางไว้หากสมาชิกกลุ่มไม่สามารถปฏิบัติได้ตามแผน พันธะสัญญาที่วางไว้ ผู้นำกลุ่มจะไม่ยอมรับข้อแก้ตัว ไม่ตำหนิและไม่ยอมให้สมาชิกกลุ่มล้มเลิกความตั้งใจ แต่จะให้กำลังใจ โดยเอได้เล่าถึงการปฏิบัติตามพันธะสัญญาของตนเองว่า “จะทำงานวิชาภาษาไทยส่งครู จะใช้เวลาในการทำ 3 ชั่วโมง ถ้าทำได้จะออกไปขับรถเล่นกับเพื่อน” จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดวิดิทัศน์ เกี่ยวกับวิธีการเรียนของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการเรียน โดยมีหลากหลายตัวอย่าง

หลากหลายวิธีการเรียน เพื่อเป็นแนวทางให้สมาชิกกลุ่มในการที่จะนำไปทดลองปฏิบัติ ซึ่งเอ็กก็ได้สรุปเกี่ยวกับวิธีการเรียนจากการดูวิดีโอที่เห็นว่า “เราต้องตั้งใจฟังเวลาครูสอน ไม่เข้าใจอะไรให้ถาม นั่งหน้าห้องเรียน เพราะจะฟังครูได้ชัดเจน กลับบ้านไปก็อ่านทบทวนบ้าง”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่เก้า เอมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสเช่นเดิม หัวเราะอย่างอารมณ์ดี วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะแก้ไขปัญหาเมื่อต้องเผชิญกับความล้มเหลวการเรียน จากนั้นผู้นำกลุ่มเริ่มเข้าสู่กระบวนการกลุ่มโดยผู้นำกลุ่มกล่าวถึงการจัดการชีวิตด้านการเรียนในด้านการชดเชยหรือทดแทน เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา ว่า “เมื่อต้องเผชิญกับความล้มเหลวด้านการเรียน สมาชิกกลุ่มสามารถเปลี่ยนวิธีการในการเรียน ด้วยการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น การได้รับวิธีการหรือทักษะใหม่ ๆ การใช้แบบอย่างจากบุคคลที่ประสบความสำเร็จด้านเรียน จะทำให้บรรลุถึงเป้าหมายได้” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการแก้ไขปัญหา (Problem Solving) การบำบัดแบบพฤติกรรมนิยม จะสอนวิธีการให้สมาชิกจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวัน ให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้กระบวนการแก้ไขปัญหา ผู้นำกลุ่มแจกใบงานให้แก่สมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งอธิบายกระบวนการแก้ไขปัญหา เมื่อเขียนเรียบร้อยแล้วให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงการแก้ไขปัญหาของตนเองที่เขียนไว้ในใบงานการแก้ไขปัญหาให้สมาชิกฟัง โดยเอ ได้เล่าถึงกระบวนการแก้ไขปัญหาของตนเองดังนี้ “ทิศทางปัญหาของผมคือเรียนไม่เก่ง ระบุปัญหาคือ ไม่ตั้งใจอ่านหนังสือ ไม่ตั้งใจเรียน ทางเลือกในการแก้ปัญหาคือควรอ่านหนังสือ ควรอ่านหนังสือหลาย ๆ ครั้ง การตัดสินใจนั่งหน้าห้อง ตั้งใจเรียน ดำเนินการแก้ไขปัญหาคือ นั่งหน้าห้องและตั้งใจฟังครูสอนให้มากขึ้น”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่สิบซึ่งเป็นครั้งสุดท้าย เอมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสเช่นเดิม พูดคุยและหยอกล้อกับเพื่อน ๆ อย่างสนุกสนาน วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกนึกคิด ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และเพื่อยุติการให้คำปรึกษา ผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิกกลุ่มถึงเรื่องราวตลอดระยะเวลาที่อยู่ในกลุ่ม และครั้งนี้จะเป็นโอกาสสุดท้ายที่สมาชิกทุกคนจะมีช่วงเวลาที่อยู่ร่วมกันและแบ่งปันความรู้สึกนึกคิดและประสบการณ์แก่กัน โดยผู้นำกลุ่มมอบกระดาษรูปหัวใจและดินสอแก่สมาชิกกลุ่ม แล้วให้สมาชิกกลุ่มทบทวนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มเขียนสิ่งที่ประทับใจ สิ่งที่ยากจะบอกและสิ่งที่ยากจะขอบคุณแก่สมาชิกทุกคนในกลุ่มคนละ 1 แผ่น เมื่อการเขียนนั้นเสร็จสมบูรณ์แล้ว ให้สมาชิกกลุ่มเข้ามารวมกลุ่มอีกครั้งและให้สมาชิกกลุ่มคนใดพร้อมก็ให้เริ่มพูดก่อน โดยมีการหันหน้าเข้าหากันมองหน้ากัน บอกกล่าวและเอ่ยลากัน แล้วจึงมอบกระดาษที่ตนเขียนให้เพื่อนตามที่ระบุชื่อไว้ โดย

เอได้กล่าวถึงความประทับใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มว่า “ประทับใจหลายเรื่อง อย่างแรกเลย คือ การได้รู้จักเพื่อน ๆ ได้รู้ถึงความฝันเกี่ยวกับอาชีพหรือการทำงานของเพื่อน ๆ ได้รู้ว่าการเรียนนั้นสำคัญมาก เราต้องตั้งใจ จะมาทำเป็นเล่น ๆ ไม่ได้”

การติดตามผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม

หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มการจัดการชีวิตด้านการเรียน เอมีการจัดการชีวิตด้านการเรียนได้ดีขึ้น ทั้งในด้านการเลือก การปฏิบัติที่เหมาะสม และการชดเชยหรือทดแทน ในด้านการเลือก เอ มีความเข้าใจว่าตนเองถนัดทางด้านช่างยนต์ สามารถเลือกแผนการเรียนตามที่ตนเองถนัดและสนใจ เอบอกว่า “การเลือกแผนการเรียนมีความสำคัญ เพราะจะได้มีทางเลือกแผนการเรียนที่ชอบเรียน” ในด้านการปฏิบัติที่เหมาะสมนั้น เอ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเรียนเพิ่มมากขึ้น เอบอกว่า “เหมือนได้เกิดใหม่ ” เอ มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียน โดยปีได้บอกว่า “ทำให้เรียนได้ดีขึ้น” ส่วนในด้านการชดเชยหรือทดแทนนั้น เอมีความเข้าใจและสามารถรับได้หากจะต้องประสบกับความผิดหวังต่อการเรียน หรือการตั้งเป้าหมายเรื่องการเรียน เอบอกว่า “จะสามารถจัดการกับชีวิตได้หากต้องพบกับความผิดหวัง เพราะถ้าไปเรียนอีกที่หนึ่งไม่ได้ ก็หาที่เรียนที่อื่นก็ได้” ซึ่งจะเห็นได้ว่า เอ เห็นถึงความสำคัญของการจัดการชีวิตด้านการเรียนมากขึ้น “การจัดการชีวิตด้านการเรียน มีความสำคัญ เพราะจะได้เตรียมตัวไปศึกษาด้านนั้น ๆ ” และเอ เห็นว่าการจัดการชีวิตด้านการเรียนนั้นจะส่งผลดี คือ “มีความรู้เกี่ยวกับสาขาวิชาที่ต้องการเรียนต่อในระดับชั้นที่สูงขึ้น” สิ่งที่น่าสนใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มคือ “กิจกรรมวันสุดท้าย”

รายงานผลการให้คำปรึกษากลุ่ม กรณีของ บี

ข้อมูลทั่วไป

บี (นามสมมติ) เด็กผู้หญิงรูปร่างท้วม ผิวสองสี ผอมยาวตรง ปัจจุบันอายุ 15 ปี กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปี เกิดวันที่ 21 สิงหาคม 2543 วิชาที่บีชอบเรียนมากที่สุด คือ วิชาศิลปะ “หนูชอบวาดรูปมาก มันผ่อนคลายเวลาได้วาดรูป” วิชาที่บีไม่ชอบเรียน คือ วิชาคณิตศาสตร์ “เบื่อก่อนไม่ชอบเรียน” เมื่อมีเวลาว่าง “หนูชอบอ่านหนังสือการ์ตูน และวาดรูป ชอบอ่านหนังสือการ์ตูนมาก อ่านได้ทั้งวัน ” อาชีพที่บี ชอบและอยากทำในอนาคต คือ สถาปนิก “ชอบการวาดภาพ พยายามฝึกฝนให้เก่งกว่านี้ หาหนังสือมาดู ฝึกวาดรูปให้เก่งขึ้น”

กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งแรก บี มีสีหน้าที่เรียบเฉย ไม่ค่อยพูดคุยเท่าที่ควร ถามคำตอบคำ กริยามารยาทดูเรียบร้อย มีสัมมาคารวะ ผู้ใหญ่นำกลุ่มเริ่มการสนทนาด้วยการแนะนำตนเองให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จัก เพื่อเป็นการเปิดเผยตนเอง และสร้างความคุ้นเคย ความไว้วางใจ จากนั้นผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนเข้าสู่กระบวนการกลุ่มผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกัน ตั้งกฎ กติกา ในการเข้าร่วมกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษาเน้นเรื่องการรักษาความลับเป็นข้อที่สำคัญที่สุด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองออกมา ผู้นำกลุ่มเริ่มกระบวนการกลุ่มโดยการให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเองเพื่อรู้จักกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มให้ทำกิจกรรม “หัวใจเดียวกัน” เพื่อเป็นการละลายพฤติกรรม และทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการผ่อนคลาย และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักกันมากยิ่งขึ้น โดยกิจกรรมนี้ผู้นำกลุ่มจะเตรียมกระดาษรูปหัวใจไว้ 8 ชิ้น โดยกระดาษรูปหัวใจจะมีสีที่เหมือนกัน 4 คู่ ใส่ลงในกล่อง และให้สมาชิกกลุ่มหยิบคนละ 1 ชิ้น สมาชิกกลุ่มที่หยิบกระดาษรูปหัวใจได้สีตรงกับคนใด ก็ให้ไปจับคู่กัน และให้ถามคำถามกับคู่ของตนเอง ดังนี้ ชื่ออะไร บ้านอยู่ที่ไหน วิชาที่ชอบเรียน วิชา ที่ไม่ชอบเรียน ชอบทำอะไรเมื่อมีเวลาว่างอนาคตอยากเป็นอะไร โดยบีได้ตอบคำถาม ดังนี้ “ชื่อ บี บ้านอยู่หมู่บ้านสยามนิเวศน์ พระสมุทรเจดีย์ เกิดวันที่ 21 สิงหาคม 2543 วิชาที่ชอบเรียนมากที่สุด คือ วิชาศิลปะ “หนูชอบวาดรูปมาก มันผ่อนคลายเวลาได้วาดรูป” วิชาที่บีไม่ชอบเรียน คือ วิชาคณิตศาสตร์ “เบื่อก่อนไม่ชอบเรียน” เมื่อมีเวลาว่าง บีชอบขับรถเล่น “หนูชอบอ่านหนังสือการ์ตูน และวาดรูป ชอบอ่านหนังสือการ์ตูนมาก อ่านได้ทั้งวัน ” อาชีพที่บี ชอบและอยากทำในอนาคต คือ สถาปนิก “ชอบการวาดภาพ พยายามฝึกฝนให้เก่งกว่านี้ หาหนังสือมาดู ฝึกวาดรูปให้เก่งขึ้น” สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้สอบถามว่าวันนี้ได้เรียนรู้อะไรบ้าง และมีความรู้สึกอย่างไรกับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่ง บี ก็ตอบว่า “รู้สึกดี ทำให้รู้จักเพื่อนมากขึ้น รู้ว่าเพื่อนบ้านอยู่ที่ไหน ชอบหรือไม่ชอบเรียนวิชาอะไร และ

อนาคตอยากเป็นอะไร” การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งสอง ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ บีเริ่มมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสมากขึ้น มีการพูดคุยกับเพื่อน ๆ มากขึ้น ก่อนเข้าสู่กระบวนการกลุ่มผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มทบทวนกฎ กติกา ในการเข้าร่วมกลุ่ม วัตถุประสงค์ในการ ให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักและรับรู้เกี่ยวกับอิสระในการเลือกของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเองเกี่ยวกับกิจกรรมที่ชอบทำเมื่อมีเวลว่าง ซึ่งบีก็ได้บอกว่า “เมื่อหนูมีเวลว่างจะอ่านหนังสือการ์ตูน และฝึกวาดรูป” จากนั้นผู้นำกลุ่มเริ่มเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการตระหนักและรับรู้เกี่ยวกับอิสระในการเลือก โดยผู้นำกลุ่มแจกนิทานเรื่อง ทางเลือก ให้สมาชิกกลุ่มอ่าน แล้วตอบคำถามจากนิทาน หลังจากอ่านนิทานเรื่อง “ทางเลือก” นักเรียนมีมุมมองเกี่ยวกับ “การเลือกเรียน” อย่างไร โดยบีได้ตอบคำถามว่า “ควรเลือกเรียนในสิ่งที่ตนเองถนัด การเลือกผิดอาจทำให้ตนเองไม่มีความสุข ผิดใจในสิ่งที่ทำ ไม่ทำอะไรเกินความสามารถของตนเอง” และจากคำถาม นักเรียนคิดว่าตัวละครตัวใด มีลักษณะคล้ายตัวเองมากที่สุด ระหว่าง ตุ๊กตา บ๊อม และหน้อย เพราะเหตุใด โดยบีได้ตอบคำถามว่า “เหมือนหน้อย เพราะถนัดในด้านใดก็เลือกไปในทางที่ตนถนัดที่ดีที่สุด”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่สาม บี มีสีหน้าแจ่มใสมากขึ้น ทักทายสวัสดิ์ผู้นำกลุ่ม และยิ้มให้กับเพื่อน ๆ มากขึ้น ก่อนเข้าสู่กระบวนการกลุ่มผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มทบทวนกฎ กติกา อีกครั้ง วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักชัดเจนระหว่างความต้องการกับการเลือกและตระหนักถึงความสำคัญของการเลือกแผนการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ศึกษาแผนการเรียน มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแผนการเรียนและนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียนได้ ผู้นำกลุ่มต้องการให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนักรู้ในตนเองและโลกของตนเองมากยิ่งขึ้น โดยใช้กิจกรรม โลกกว้างทางการศึกษา ให้สมาชิกกลุ่มได้ศึกษา การศึกษาต่อจากระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มศึกษาใบงาน “โลกกว้างทางการศึกษา” และตอบคำถามว่าได้เรียนรู้อะไรบ้างจากแผนภูมิโลกกว้างทางการศึกษา โดยบีได้ตอบคำถามว่า “ทำให้รู้ว่ามียหลายทางเลือกขึ้น ความรู้สึกเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม อยากไปต่อหลักสูตรอาชีวศึกษา สาขา ศิลปกรรม ต้องศึกษาว่าหลังจากเรียนจบแล้วจะไปทำงานอะไร ไปทำงานอะไรได้บ้าง ปัญหาและอุปสรรคคือ คิดว่ามันเป็นเรื่องของอนาคตเราไม่อาจรับรู้ได้ แต่ถ้าจะให้ดีก็ไม่อยากมีปัญหาหรืออุปสรรค” สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้สอบถามว่าวันนี้ได้เรียนรู้อะไรบ้าง และมีความรู้สึกร่วมกับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่ง บีก็ตอบว่า “ทำให้เรารู้จักวางแผนในการเรียนต่อ มีแนวทางในการเรียนมากขึ้น รู้ว่าต้องเรียนอะไรอย่างไร มีสถานที่เรียนที่ไหนบ้าง”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่สี่ บีมีสีหน้าแจ่มใส ยิ้มแย้ม พูดคุยกับเพื่อน ๆ อย่างสนุกสนานมากขึ้น วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้และกำหนดแนวทางในการจัดการชีวิตด้านการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการเลือกแผนการเรียนได้ ผู้นำกลุ่มสนทนาซักถามถึงประเด็นที่ให้กลับไปสำรวจตนเองว่าจะเลือกแผนการเรียนใด ซึ่งบีก็ได้ตอบว่า “หนูจะเรียนสายสามัญ เรียนในระดับมัธยมศึกษา 4-6 เรียนด้านศิลปกรรม” ผู้นำกลุ่มใช้กระบวนการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เรียกว่า WDEP System โดยให้สมาชิกกลุ่มตอบคำถามลงในกิจกรรม “หนูทำได้” โดยเริ่มจากความต้องการด้านการเรียนของฉันทัน (**Want**) ปัจจุบันฉันทันกระทำพฤติกรรม (**Doing and Direction**) ฉันทันประเมินการกระทำหรือพฤติกรรมของฉันทันได้ว่า (**Evaluation**) ฉันทันวางแผนที่จะบรรลุความต้องการด้านการเรียน โดยฉันทันอยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือการกระทำของฉันทัน (**Planning**) คือ จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มออกมาเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟัง โดยบีตอบคำถามว่า “สิ่งที่ฉันทันอยากเรียน คือ ศิลปกรรม สิ่งที่ฉันทันกระทำอยู่ในปัจจุบัน เพื่อบรรลุสิ่งที่อยากเรียน คือ เริ่มซื้อหนังสือมาอ่าน เริ่มฝึกการวาดภาพ ศึกษาเพิ่มเติม ฉันทันประเมินสิ่งที่ฉันทันกระทำอยู่ในปัจจุบันว่า ยังทำได้ไม่ดีพอ ความรู้ยังไม่พอก็จะไปเรียนสายที่ต้องการ และหากฉันทันต้องการบรรลุผลสำเร็จในสิ่งที่อยากเรียน ฉันทันวางแผนที่เปลี่ยนแปลงตัวเอง คือ ศึกษาเพิ่มเติม หาซื้อหนังสือ หัดวาดภาพเพิ่มเติม”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ห้า บียิ้มแย้มแจ่มใสดี มีความมุ่งมั่นในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มดี วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงด้านการเรียนอย่างเป็นรูปธรรม ที่จะนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน ผู้นำกลุ่มทบทวนเรื่องราวจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสอนทฤษฎีบุคคลิกภาพ ABC เป็นการสอนให้สมาชิกได้รับรู้วิธีการและแหล่งกำเนิดของความเชื่อที่ไร้เหตุผล และสอนวิธีการประยุกต์เอาทฤษฎี ABC ไปใช้ และอธิบายเกี่ยวกับความหมายของทฤษฎีแบบ A-B-C ตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 และให้สมาชิกกลุ่มออกมาเล่าเรื่องราวปัญหาการจัดการชีวิตด้านการเรียนให้เพื่อนสมาชิกฟัง โดยบีได้เล่าเรื่องราวที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับการจัดการชีวิตด้านการเรียนของตนเองดังนี้ “เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คือ ไม่เข้าใจบทเรียน ทำข้อสอบไม่ได้ ความเชื่อที่ไร้เหตุผล คือ ยากเกินไป ครูออกข้อสอบยากเกินความสามารถ อารมณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ชอบเรียน ไม่อยากเข้าเรียน ไม่ตั้งใจเรียน วิเคราะห์ความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผล อาจเป็นเพราะเราไม่ตั้งใจเรียนเอง ผลที่ตามมาจากการวิเคราะห์ความคิดที่ไร้เหตุผล ตั้งใจเรียนมากขึ้น ทำความเข้าใจบทเรียนให้มากขึ้น ทำข้อสอบได้”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่หก บีมี่สีหน้าแจ่มใสเหมือนเคย วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มวางแผนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนอย่างเป็นรูปธรรม ที่จะนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจต่อการปฏิบัติตามแผนของตนเอง ผู้นำกลุ่มทบทวนเรื่องราวจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนความเห็นซึ่งกันและกันเกี่ยวกับประเด็นที่ได้กลับไปวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนของตนเอง ผู้นำกลุ่มดูกระแสของสมาชิกกลุ่มว่ามีความพร้อมที่จะทำพันธสัญญาและ ผู้นำกลุ่มจึงใช้เทคนิคการทำพันธสัญญา (Contingency Contracts) เป็นการเขียนพฤติกรรมที่ต้องการการปฏิบัติ การเปลี่ยนแปลง โดยผู้นำกลุ่มแจกใบงาน “พันธสัญญา” ให้สมาชิกกลุ่ม เขียนถึงพฤติกรรมที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงเพื่อนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเล่าถึง “พันธสัญญา” ให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มฟัง โดยบีได้เล่าถึงการทำพันธสัญญาของตนเองว่า “สิ่งที่หนูวางแผนไว้คือ ทำงานวิชาภาษาไทยให้เสร็จ การปฏิบัติคือ ทำวันละ 1 ชั่วโมง ระยะเวลาวันละ 1 ชั่วโมง รางวัลที่ให้กับตัวเองคือ ดูการ์ตูนแฟรี่เทล” ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มได้มีการให้กำลังใจแก่กันในการปฏิบัติตามแผนของตนเอง และมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มกลับไปปฏิบัติตามใบงาน “พันธสัญญา” เป็นเวลา 1 สัปดาห์ และนำผลที่ได้จากการไปปฏิบัติมาเล่าในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่เจ็ด บีมี่สีหน้าแจ่มใสพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มที่เป็นเพศชายมากขึ้น วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นรูปธรรม ที่จะนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจต่อการปฏิบัติตามแผนของตนเอง ผู้นำกลุ่มซักถามถึงผลการปฏิบัติตามใบงาน “พันธสัญญา” ว่า “มีปัญหาหรืออุปสรรคอย่างไรบ้าง” ซึ่งบีก็ได้ตอบว่า “หนูไม่สามารถทำตามพันธสัญญาได้ คือทำงานภาษาไทยไม่เสร็จ เพราะเหนื่อยจากการไปทำกิจกรรมของกองร้อยพิเศษ แต่ก็ให้รางวัลกับตัวเองตามเดิมคือดูการ์ตูนแฟรี่เทล” ผู้นำกลุ่มกล่าวซักถามและให้กำลังใจ ผู้นำกลุ่มเปิดวิดิทัศน์ เรื่องเกี่ยวกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จทางด้านการเรียน ให้สมาชิกกลุ่มดู เพื่อเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกมีกำลังใจในการปฏิบัติตามแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนของตนเอง หลังจากดูวิดิทัศน์แล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มคิดถึงบุคคลมาคนละ 1 คน บุคคลที่สมาชิกกลุ่มคิดว่าเป็นแรงบันดาลใจด้านการเรียนของตนเอง จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับแรงบันดาลใจที่ได้จากบุคคลนั้น โดยบีบอกว่า “บุคคลที่เป็นแรงบันดาลใจหนู คือ ครูอารีย์ สุทธิพันธ์ เพราะเป็นคนที่เก่งในด้านศิลปะ เก่งหลายด้าน เป็นคนที่เข้าใจถึงศิลปะได้ดีมาก” ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาจากวิดิทัศน์ และบุคคลที่เป็น

แรงบันดาลใจของแต่ละคน “ได้ข้อคิดอะไรบ้าง และสามารถนำมาใช้ประโยชน์กับเราได้อย่างไร” โดยปิกกล่าวว่า “นำมาเป็นแบบอย่างในการเรียนได้ ทำให้รู้ว่าเราต้องพยายามให้มากกว่านี้” จากนั้น ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework Assignment Technique) โดยผู้นำกลุ่ม มอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มกลับไปปฏิบัติตามใบงาน “พันธะสัญญา” อีกครั้ง เป็นเวลา 1 สัปดาห์ และนำผลที่ได้จากการไปปฏิบัติมาเล่าในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แปด ปีมี่สีหน้าแจ่มใสมากกว่าทุกวัน วัตถุประสงค์ในการให้ คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการใหม่ ๆ ด้านการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมี กำลังใจในการปฏิบัติตามแผนด้านการเรียนที่วางไว้ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงผลการปฏิบัติ ตาม พันธะสัญญาที่ตนเองได้วางไว้หากสมาชิกกลุ่มไม่สามารถปฏิบัติได้ตามแผน พันธะสัญญาที่ วางไว้ ผู้นำกลุ่มจะไม่ยอมรับข้อแก้ตัว ไม่ตำหนิและไม่ยอมให้สมาชิกกลุ่มล้มเลิกความตั้งใจ แต่จะ ให้กำลังใจ โดยปี ได้เล่าถึงการปฏิบัติตามพันธะสัญญาของตนเองว่า “หนูสามารถปฏิบัติตาม พันธะสัญญาได้ 2 ข้อ คือการทำงานภาษาไทยจนเสร็จตามที่วางแผนไว้ และการอ่านหนังสือเพื่อ เตรียมตัวสอบ รู้สึกดีมากที่สามารถทำได้ และจะพยายามวางแผนแบบนี้ต่อไป น่าจะทำให้หนูเรียน หนังสือได้ดีขึ้น” จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดวิดิทัศน์เกี่ยวกับวิธีการเรียนของบุคคลที่ประสบความสำเร็จใน การเรียน โดยมีหลากหลายตัวอย่าง หลากหลายวิธีการเรียน เพื่อเป็นแนวทางให้สมาชิกกลุ่มใน การที่จะนำไปทดลองปฏิบัติ ซึ่งปีก็ได้สรุปเกี่ยวกับวิธีการเรียนจากการดูวิดิทัศน์ว่า “ที่พวกเขา ประสบความสำเร็จการศึกษาได้ เพราะพวกเขาตั้งใจเรียนในห้องเรียน ไม่หลับในเวลาเรียน ไม่ตาม เพื่อนไปนั่งข้างหลังห้อง แบ่งเวลาให้ถูกต้องไม่เข้าใจตรงไหนก็ยกมือขึ้นถาม กลับบ้านไปก็อ่าน ทบทวนบทเรียนนิดหน่อยไม่อ่านเยอะเกินไปเพราะแค่ทบทวน ควรตั้งใจเรียนในชั่วโมงเรียน มากกว่า”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่เก้า ปีมี่สีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสเช่นเดิม หัวเราะอย่างอารมณ์ดี กับเพื่อน ๆ วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะแก้ไขปัญหาเมื่อ ต้องเผชิญกับความล้มเหลวการเรียน จากนั้นผู้นำกลุ่มเริ่มเข้าสู่กระบวนการกลุ่มโดยผู้นำกลุ่ม กล่าวถึงการจัดการชีวิตด้านการเรียนในด้านการชดเชยหรือทดแทน เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา ว่า “เมื่อต้องเผชิญกับความล้มเหลวด้านการเรียน สมาชิกกลุ่มสามารถเปลี่ยนวิธีการในการเรียน ด้วย การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น การได้รับวิธีการหรือทักษะใหม่ ๆ การใช้แบบอย่างจากบุคคลที่ ประสบความสำเร็จด้านเรียน จะทำให้บรรลุถึงเป้าหมายได้” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการแก้ไข ปัญหา (Problem Solving) การบำบัดแบบพฤติกรรมนิยม จะสอนวิธีการให้สมาชิกจัดการกับ ปัญหาในชีวิตประจำวัน ให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้กระบวนการแก้ไขปัญหา ผู้นำกลุ่มแจกใบงานให้แก่

สมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งอธิบายกระบวนการแก้ไขปัญหามา เมื่อเขียนเรียบเรียงแล้วให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึง การแก้ไขปัญหามาของตนเองที่เขียนไว้ในใบงานการแก้ไขปัญหามาให้สมาชิกฟัง โดยบีได้เล่าถึง กระบวนการแก้ไขปัญหามาของตนเองดังนี้ “ทิศทางปัญหามาของหนูคือเรียนหนังสือไม่เก่งวิชา วิทยาศาสตร์ ระบุปัญหามาคือ พอไม่เข้าใจในบทเรียนก็ไม่สนใจเรียน ไม่ตั้งใจ หลับบ้าง ขวนเพื่อนคุย บ้าง เล่นโทรศัพท์บ้าง ทางเลือกในการแก้ไขปัญหามาคือถ้าไม่เข้าใจก็ต้องตั้งใจมากขึ้น การตัดสินใจนี้ หนึ่ง หน้าห้อง จะ ไม่หลับในห้องเรียน จะตั้งใจเรียน จะอ่านบททบทวนบ้าง ดำเนินการแก้ไขปัญหามาคือ จะ อ่านบททบทวน จะตั้งใจฟังที่ครูสอน”

การให้คำปรึกษาในกลุ่มครั้งที่สิบซึ่งเป็นครั้งสุดท้าย บีมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส พูดคุยและ หยอกล้อกับเพื่อนๆ อย่างสนุกสนาน วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาในกลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกได้ แสดงความรู้สึกนึกคิด ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาในกลุ่ม เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และเพื่อยุติการให้คำปรึกษา ผู้นำกลุ่ม สนทนากับสมาชิกกลุ่มถึงเรื่องราวตลอดระยะเวลาที่อยู่ในกลุ่ม และครั้งนี้จะเป็นโอกาสสุดท้ายที่ สมาชิกทุกคนจะมีช่วงเวลาที่อยู่ร่วมกันและแบ่งปันความรู้สึกนึกคิดและประสบการณ์แก่กัน โดยผู้นำ กลุ่มมอบกระดาษรูปหัวใจและดินสอแก่สมาชิกกลุ่ม แล้วให้สมาชิกกลุ่มทบทวนประสบการณ์ที่ เกิดขึ้นในกลุ่มเขียนสิ่งที่ประทับใจ สิ่งที่ยากจะบอกและสิ่งที่ยากจะขอบคุณแก่สมาชิกทุกคนใน กลุ่มคนละ 1 แผ่น เมื่อการเขียนนั้นเสร็จสมบูรณ์แล้ว ให้สมาชิกกลุ่มเข้ามารวมกลุ่มอีกครั้งและ ให้สมาชิกกลุ่มคนใดพร้อมก็ให้เริ่มพูดก่อน โดยมีการหันหน้าเข้าหากัน มองหน้ากัน บอกกล่าวและ เยอแลกกัน แล้วจึงมอบกระดาษที่ตนเขียนให้เพื่อนตามที่ระบุชื่อไว้ โดยบีได้กล่าวถึงความประทับใจ ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาในกลุ่มว่า “ประทับใจมาก ทำให้รู้จักเพื่อนเพิ่มมากขึ้น ได้รู้ว่าจะจัดการ ชีวิตตนเองด้านการเรียนอย่างไร รู้วิธีการเรียนของเพื่อนๆ แต่ละคน ได้รู้ว่ามีเพื่อน ๆ แต่ละคนอยาก ทำงานอะไร อยากให้กำลังใจให้เพื่อน ประสบความสำเร็จ”

การติดตามผลของการให้คำปรึกษาในกลุ่ม

หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาในกลุ่มการจัดการชีวิตด้านการเรียน บีมีการจัดการชีวิต ด้านการเรียนได้ดีขึ้น ทั้งในด้านการเลือก การปฏิบัติที่เหมาะสม และการชดเชยหรือทดแทน ใน ด้านการเลือก บีมีความเข้าใจว่าตนเองถนัดทางด้านศิลปกรรม สามารถเลือกแผนการเรียนตามที่ ตนเองถนัดและสนใจ บีบอกว่า “การเลือกแผนการเรียนมีความสำคัญ เพราะเป็นการเลือกอนาคตใน การเรียน ถ้าเลือกผิดอาจทำให้เราไม่มีความสุขในการเรียนได้” ในด้านการปฏิบัติที่เหมาะสม บี มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเรียนเพิ่มมากขึ้น บีบอกว่า “ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเรียนต่อเพิ่มขึ้น

และได้รู้ว่าในเวลาเรียนยังตั้งใจไม่พอ ต้องตั้งใจกว่านี้” บีมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียน โดยบีได้บอกว่า“ตั้งใจเรียนมากขึ้นกว่าเดิม เริ่มศึกษาในสิ่งที่จะเรียนต่อเพิ่มเติม พฤติกรรมในการเรียนดีขึ้นกว่าตอนก่อนที่จะเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม” และ “รู้สึกว่าจะต้องพยายามในการเรียนมากขึ้นกว่านี้” ส่วนในด้านการชดเชยหรือทดแทนนั้น บีมีความเข้าใจและสามารถรับได้หากจะต้องประสบกับความผิดหวังต่อการเรียน หรือการตั้งเป้าหมายเรื่องการเรียน บีบอกว่า “จะสามารถจัดการกับชีวิตได้หากต้องพบกับความผิดหวัง เพราะถ้าไม่สามารถจัดการกับชีวิตตนเองได้ อาจจะให้เราไม่มีอนาคตได้” ซึ่งจะเห็นได้ว่า บีเห็นถึงความสำคัญของการจัดการชีวิตด้านการเรียนมากขึ้น “การจัดการชีวิตด้านการเรียนมีความสำคัญมาก เพราะเป็นอนาคตในการเรียนในวันข้างหน้า” และบีเห็นว่าการจัดการชีวิตด้านการเรียนนั้นจะส่งผลดี คือ “จะทำงานที่ชอบได้ในอนาคต และมีความสุขในการเรียน” สิ่งที่บีประทับใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มคือ “ทำให้สนิทกันมากขึ้น คอยได้ทุกเรื่อง เพราะทุกเรื่องเป็นความลับ”



รายงานผลการให้คำปรึกษากลุ่ม กรณีของ ซี

ข้อมูลทั่วไป

ซี (นามสมมติ) เด็กผู้หญิง รูปร่างสูง ท้วม ผิวคล้ำ ผมหยาบหยักศก ปัจจุบันอายุ 15 ปี กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซี เกิดวันที่ 23 มิถุนายน 2543 วิชาที่ซีชอบเรียนมากที่สุด คือ วิชาภาษาไทย “สนุก หนูชอบอ่านหนังสือ โดยเฉพาะหนังสือนวนิยาย” วิชาที่ ซีไม่ชอบเรียน คือ วิชาภาษาอังกฤษ ภาษาจีน “เบื่อ ครูสอนไม่เข้าใจ ไม่ชอบเรียน” เมื่อมีเวลาว่าง ซีชอบอ่านนวนิยาย “หนูชอบอ่านนิยายมาก สนุกดี” อาชีพที่ซี ชอบและอยากทำในอนาคต คือ เกสซ์ “มีความรู้สึกว่าได้ช่วยเหลือคน เพราะถ้าคนเลือกใช้ยาไม่ถูกก็อาจเป็นอันตรายถึงตายได้ อยากแนะนำคนเรื่องการให้ยาให้ถูกต้อง”

กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งแรก ซี มีสีหน้าที่เรียบเฉย ก่อนข้างบึ่งตึง ไม่ค่อยพูดเท่าที่ควร ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มการสนทนาด้วยการแนะนำตนเองให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จัก เพื่อเป็นการเปิดเผยตนเอง และสร้างความคุ้นเคย ความไว้วางใจ จากนั้นผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนเข้าสู่กระบวนการกลุ่มผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันตั้งกฎ กติกา ในการเข้าร่วมกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษาเน้นเรื่องการรักษาความลับเป็นข้อที่สำคัญที่สุด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองออกมา ผู้นำกลุ่มเริ่มกระบวนการกลุ่มโดยการให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเองเพื่อรู้จักกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มให้ทำกิจกรรม “หัวใจเดียวกัน” เพื่อเป็นการละลายพฤติกรรม และทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการผ่อนคลาย และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักกันมากยิ่งขึ้น โดยกิจกรรมนี้ผู้นำกลุ่มจะเตรียมกระดาษรูปหัวใจไว้ 8 ชิ้น โดยกระดาษรูปหัวใจจะมีสีที่เหมือนกัน 4 คู่ ใส่ลงในกล่อง และให้สมาชิกกลุ่มหยิบคนละ 1 ชิ้น สมาชิกกลุ่มที่หยิบกระดาษรูปหัวใจได้สีตรงกับคนใด ก็ให้ไปจับคู่กัน และให้ถามคำถามกับคู่ของตนเอง ดังนี้ ชื่ออะไร บ้านอยู่ที่ไหน วิชาที่ชอบเรียน วิชาที่ไม่ชอบเรียน ชอบทำอะไรเมื่อมีเวลาว่าง อนาคตอยากเป็นอะไร โดยซีได้ตอบคำถาม ดังนี้ “ชื่อซี เกิดวันที่ 23 สิงหาคม 2543 วิชาภาษาไทย “สนุก หนูชอบอ่านหนังสือ โดยเฉพาะหนังสือนวนิยาย” วิชาที่ซีไม่ชอบเรียน คือ วิชาภาษาอังกฤษ ภาษาจีน “เบื่อ ครูสอนไม่เข้าใจ ไม่ชอบเรียน” เมื่อมีเวลาว่าง ซีชอบอ่านนวนิยาย “หนูชอบอ่านนิยายมาก สนุกดี” อาชีพที่ซี ชอบและอยากทำในอนาคต คือ เกสซ์ “มีความรู้สึกว่าได้ช่วยเหลือคน เพราะถ้าคนเลือกใช้ยาไม่ถูกก็อาจเป็นอันตรายถึงตายได้ อยากแนะนำคนเรื่องการให้ยาให้ถูกต้อง” สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้สอบถามว่าวันนี้ได้เรียนรู้อะไรบ้าง และมีความรู้สึกอย่างกับการเข้าร่วม

การให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่ง ซีก็ตอบว่า “ก็ดีค่ะ ได้รู้จักเพื่อนใหม่ที่อยู่ต่างห้องกัน ได้รู้ว่าเพื่อนบ้านอยู่ไหน ชอบหรือไม่ชอบเรียนอะไร เวลาว่างชอบทำอะไร และอนาคตว่าใครอยากเป็นอะไร”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่สอง ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ซี มีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสมากขึ้น ก่อนเข้าสู่กระบวนการกลุ่มผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มทบทวนกฎ กติกา ในการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อให้บรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นด้วยความราบรื่น วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักและรับรู้เกี่ยวกับอิสระในการเลือกของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเองเกี่ยวกับกิจกรรมที่ชอบทำเมื่อมีเวลาว่าง ซึ่งซีก็ได้บอกว่า “เมื่อมีเวลาว่าง หนูจะอ่านหนังสือนิยาย หนูชอบอ่านหนังสือนิยายมาก อ่านแล้วมันเพลิน สนุกดี ” จากนั้นผู้นำกลุ่มเริ่มเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการตระหนักและรับรู้เกี่ยวกับอิสระในการเลือก โดยผู้นำกลุ่มแจกนิทานเรื่อง ทางเลือก ให้สมาชิกกลุ่มอ่าน แล้วตอบคำถามจากนิทาน หลังจากอ่านนิทานเรื่อง “ทางเลือก” นักเรียนมีมุมมองเกี่ยวกับ “การเลือกเรียน” อย่างไร โดยซีได้ตอบคำถามว่า “เราควรเลือกสิ่งที่ตนเองถนัด ชอบ และมีใจรักจริง ๆ การที่เราเรียนตามเพื่อนอาจจะได้ผลดีในบางส่วน แต่มันก็ต้องฝืนใจ จำใจไปโรงเรียนในทุก ๆ วัน แต่ถ้าเราเลือกสิ่งที่ชอบและใจรัก การไปโรงเรียนถือว่าสนุก และจะลุล่วงไปด้วยดี” และจากคำถาม นักเรียนคิดว่าตัวละครตัวใด มีลักษณะคล้ายตัวเองมากที่สุด ระหว่าง ตึกตา บ่อม และหน้อย เพราะเหตุใด โดยซีได้ตอบคำถามว่า “เหมือนหน้อย เพราะเลือกสายการเรียนที่ตนเองต้องการ ดูภาระหน้าที่ในครอบครัวและมีการปรึกษากับครูที่ปรึกษา”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่สาม ซีมีสีหน้าแจ่มใสมากขึ้น พูดคุยกับเพื่อน ๆ อย่างสนิทสนม วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักชัดเจนระหว่างความต้องการกับการเลือกและตระหนักถึงความสำคัญของการเลือกแผนการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ศึกษาแผนการเรียน มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแผนการเรียนและนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียนได้ ผู้นำกลุ่มต้องการให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนักในตนเองและโลกของตนเองมากยิ่งขึ้น โดยใช้กิจกรรม โลกกว้างทางการศึกษา ให้สมาชิกกลุ่มได้ศึกษา การศึกษาต่อจากระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มศึกษาใบงาน “โลกกว้างทางการศึกษา” และตอบคำถามได้เรียนรู้อะไรบ้างจากแผนภูมิโลกกว้างทางการศึกษา โดยซีตอบคำถามว่า “ทำให้ได้รู้ถึงการศึกษาต่ออย่างเป็นระบบ วางแผนในการเรียนได้ง่าย ความคิดที่มีต่อการเรียนก็ยังเหมือนเดิม เพราะคิดไว้แล้วว่าต้องต่อทางด้านนี้แต่ก็ได้รู้มากขึ้น ต้องศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมในด้านการวางแผน และระบบการวางแผนของโรงเรียนนั้นมากกว่า ให้เจาะลึกมากกว่าเดิม และยังไม่พบปัญหาใด ๆ ” สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้สอบถามว่าวันนี้ได้เรียนรู้อะไรบ้าง และมีความรู้สึก

อย่างกับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่ง ซีก็ตอบว่า “ได้รู้ถึงแผนการเรียนรู้ จะได้วางแผนการเรียนรู้ได้อย่างเป็นระบบมากขึ้น เป็นส่วนช่วยในการตัดสินใจในการเลือกเรียนได้ดี”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่สี่ ซีมีสีหน้าเรียบเฉยในช่วงแรก ๆ พอได้คุยกับเพื่อน ๆ ก็มีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสมากขึ้น เริ่มมีการพูดคุยมากขึ้น มาสาย วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้และกำหนดแนวทางในการจัดการชีวิตด้านการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการเลือกแผนการเรียนรู้ได้ ผู้นำกลุ่มสนทนาซักถามถึงประเด็นที่ให้กลับไปสำรวจตนเองว่าจะเลือกแผนการเรียนรู้ใด ซึ่งซีก็ได้ตอบว่า “หนูจะเรียนต่อม.4 สายวิทย์เพราะหนูอยากเป็นเภสัช” ผู้นำกลุ่มใช้กระบวนการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เรียกว่า WDEP System โดยให้สมาชิกกลุ่มตอบคำถามลงในกิจกรรม “หนูทำได้” โดยเริ่มจากความต้องการด้านการเรียนของกัน (Want) ปัจจุบันฉันกระทำพฤติกรรม (Doing and Direction) ฉันประเมินการกระทำหรือพฤติกรรมของฉันได้ว่า (Evaluation) ฉันวางแผนที่จะบรรลุความต้องการด้านการเรียน โดยฉันอยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือการกระทำของฉัน (Planning) คือ จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มออกมาเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟัง โดยซีตอบคำถามว่า “สิ่งที่ฉันอยากเรียน คือ เภสัช สิ่งที่ฉันกระทำอยู่ในปัจจุบัน เพื่อบรรลุสิ่งที่อยากเรียน คือ ตั้งใจเรียนวิชาวิทยาศาสตร์มากขึ้น ฉันประเมินสิ่งที่ฉันกระทำอยู่ในปัจจุบันว่า ต้องเรียนพวกวิชาอังกฤษ คณิตศาสตร์เพิ่มเติมอีก หากฉันต้องการบรรลุผลสำเร็จในสิ่งที่อยากเรียน ฉันวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง คือ เปลี่ยนแปลงตัวเองให้ตั้งใจเรียนมากขึ้นในวิชา คณิตศาสตร์ ไทย อังกฤษ สังคมศึกษา”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ห้า ซี มีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส อารมณ์ดี หัวเราะ และพูดคุยกับเพื่อน ๆ อย่างสนุกสนาน วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงด้านการเรียนอย่างเป็นรูปธรรม ที่จะนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน ผู้นำกลุ่มทบทวนเรื่องราวจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสอนทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC เป็นการสอนให้สมาชิกได้รับรู้วิธีการและแหล่งกำเนิดของความเชื่อที่ไร้เหตุผล และสอนวิธีการประยุกต์เอาทฤษฎี ABC ไปใช้ และอธิบายเกี่ยวกับความหมายของทฤษฎีแบบ A-B-C ตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 และให้สมาชิกกลุ่มออกมาเล่าเรื่องราวปัญหาการจัดการชีวิตด้านการเรียนให้เพื่อนสมาชิกฟัง โดยเอได้เล่าเรื่องราวที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับการจัดการชีวิตด้านการเรียนของตนเองว่า “เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคือ พูดภาษาอังกฤษผิดคำ โดนครูดูความเชื่อที่ไร้เหตุผล คือ ก็คิดว่าเราพูดถูกแล้ว อารมณ์ที่เกิดขึ้น โหม่มาก กลับไปเลยไม่อยากเรียนต่ออีกแล้ววิชานี้ วิจารณ์ความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผล คือ ควรเรียนรู้คำศัพท์ให้มากกว่าเดิม ผล

ที่ตามมาจากการวิจารณ์ความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเอง คือทำให้รู้พวกคำศัพท์มากขึ้น พูดคำอังกฤษได้ถูกต้องขึ้น”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่หก ซึ่งมีสีหน้าแจ่มใส ยิ้มแย้มกับผู้นำกลุ่มและเพื่อน ๆ เป็นอย่างดี วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มวางแผนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนอย่างเป็นรูปธรรม ที่จะนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจต่อการปฏิบัติตามแผนของตนเอง ผู้นำกลุ่มทบทวนเรื่องราวจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนความเห็นซึ่งกันและกันเกี่ยวกับประเด็นที่ได้กลับไปวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนของตนเอง ผู้นำกลุ่มดูกระแสของสมาชิกกลุ่มว่ามีความพร้อมที่จะทำพันธสัญญาและ ผู้นำกลุ่มจึงใช้เทคนิคการทำพันธสัญญา (Contingency Contracts) เป็นการเขียนพฤติกรรมที่ต้องการการปฏิบัติ การเปลี่ยนแปลง โดยผู้นำกลุ่มแจกใบงาน “พันธสัญญา” ให้สมาชิกกลุ่ม เขียนถึงพฤติกรรมที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงเพื่อนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเล่าถึง “พันธสัญญา” ให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มฟัง โดยชี้ได้เล่าถึงการทำพันธสัญญาของตนเองว่า “การวางแผนคือทำแบบฝึกหัดวิชาประวัติศาสตร์ การปฏิบัติคือ ตั้งใจทำแบบฝึกหัดวิชาประวัติศาสตร์ ระยะเวลาคือ 1 วัน รางวัลที่จะให้กับตนเองคือ ไปเดินบิกชี” ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มได้มีการให้กำลังใจแก่กันในการปฏิบัติตามแผนของตนเอง และมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มกลับไปปฏิบัติตามใบงาน “พันธสัญญา” เป็นเวลา 1 สัปดาห์ และนำผลที่ได้จากการไปปฏิบัติตามมาเล่าในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่เจ็ด ซึ่งมีสีหน้าแจ่มใสพูดคุยกับเพื่อนเสียงดัง ระหว่างรอการเข้าร่วมกลุ่ม วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นรูปธรรม ที่จะนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจต่อการปฏิบัติตามแผนของตนเอง ผู้นำกลุ่มซักถามถึงผลการปฏิบัติตามใบงาน “พันธสัญญา” ว่า “มีปัญหหรืออุปสรรคอย่างไรบ้าง” ซึ่งก็ได้ตอบว่า “ไม่มีปัญหาอะไร และสามารถทำแบบฝึกหัดวิชาประวัติศาสตร์เสร็จ และให้รางวัลตนเองด้วยการไปเดินเล่นที่บิกชีกับน้องเรียวร้อย” ผู้นำกลุ่มเปิดวิทัศน์ เรื่องเกี่ยวกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จทางด้านการเรียน ให้สมาชิกกลุ่มดูเพื่อเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกมีกำลังใจในการปฏิบัติตามแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนของตนเอง หลังจากดู วิทัศน์แล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มคิดถึงบุคคลมาคนละ 1 คน บุคคลที่สมาชิกกลุ่มคิดว่าเป็นแรงบันดาลใจด้านการเรียนของตนเอง จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับแรงบันดาลใจที่ได้จากบุคคลนั้น โดยชี้บอกว่า บุคคลที่เป็นแรงบันดาลใจ

ใจคือ “คุณต๊อบ อิทธิพัทธ์ เจ้าของสาหร่ายเถ้าแก่น้อย เพราะเขาเป็นคนที่ผ่านอะไรมาเยอะ กว่าที่เขาจะประสบความสำเร็จ แม้เขาจะทดลองทำสาหร่ายและล้มมาหลายครั้ง แต่เขาก็ไม่หยุดที่จะพยายาม หนูชอบในความขยัน ความพยายาม การไม่หยุดพัฒนา สามารถผลิตสาหร่ายออกมาได้หลากหลายรสชาติ สิ่งที่เขามาเป็นแบบอย่างคือ ความขยัน ความพยายาม และการไม่หยุดพัฒนาตนเอง” ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาจากวีดิทัศน์ และบุคคลที่เป็นแรงบันดาลใจของแต่ละคน “ได้ข้อคิดอะไรบ้าง และสามารถนำมาใช้ประโยชน์กับเราได้หรือไม่” โดยชี้กล่าวว่า “นำวิธีการเรียนรู้ไปปรับใช้กับตนเอง เขาทำได้ เราก็น่าจะทำได้” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework Assignment Technique) โดยผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มกลับไปปฏิบัติตามใบงาน “พันธะสัญญา” อีกครั้ง เป็นเวลา 1 สัปดาห์ และนำผลที่ได้จากการไปปฏิบัติตามมาเล่าในการ ให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แปด ซึ่งมีสีหน้าแจ่มใสเช่นทุกวัน วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการใหม่ ๆ ด้านการเรียนรู้ และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีกำลังใจในการปฏิบัติตามแผนด้านการเรียนที่วางไว้ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงผลการปฏิบัติตาม พันธะสัญญาที่ตนเองได้วางไว้หากสมาชิกกลุ่มไม่สามารถปฏิบัติตาม พันธะสัญญาที่วางไว้ ผู้นำกลุ่มจะไม่ยอมรับข้อแก้ตัว ไม่ตำหนิและไม่ยอมให้สมาชิกกลุ่มล้มเลิกความตั้งใจ แต่จะให้กำลังใจ โดยเอ่ยถึงผลการปฏิบัติตามพันธะสัญญาของตนเองว่า “สามารถปฏิบัติตามพันธะสัญญาได้ มีกำลังใจในการเรียนมากขึ้น เหมือนพอเราทำสำเร็จ 1 ครั้ง ก็อยากทำให้สำเร็จอีก มันเริ่มสนุกมากขึ้น ไม่เครียด เพราะการตั้งรางวัลก็เป็นเรื่องง่าย ๆ ไม่ได้ต้องเสียดั่งค์ในการให้รางวัล” จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดวีดิทัศน์เกี่ยวกับวิธีการเรียนของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการเรียน โดยมีหลากหลายตัวอย่าง หลากหลายวิธีการเรียน เพื่อเป็นแนวทางให้สมาชิกกลุ่มในการที่จะนำไปทดลองปฏิบัติ ซึ่งชี้ก็ได้สรุปเกี่ยวกับวิธีการเรียนจากการดูวีดิทัศน์ว่า “จากที่ได้ดูคลิปทั้งการแบ่งเวลาในการเรียน สดุดีการเรียน วิธีการเรียนที่ทำให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น วิธีการเรียนสามารถนำไปใช้ได้ดีในชีวิตประจำวัน สามารถปรับใช้ได้กับตัวเอง ถ้าทำได้ก็สามารถได้คะแนนที่ดีขึ้น”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่เก้า ซึ่งมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส หัวเราะอย่างอารมณ์ดี วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะแก้ไขปัญหาเมื่อต้องเผชิญกับความล้มเหลวการเรียน จากนั้นผู้นำกลุ่มเริ่มเข้าสู่กระบวนการกลุ่มโดยผู้นำกลุ่มกล่าวถึงการจัดการชีวิตด้านการเรียนในด้านการชดเชยหรือทดแทน เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา ว่า “เมื่อต้องเผชิญกับความล้มเหลวด้านการเรียน สมาชิกกลุ่มสามารถเปลี่ยนวิธีการในการเรียน ด้วยการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น การได้รับวิธีการหรือทักษะใหม่ ๆ การใช้แบบอย่างจากบุคคลที่ประสบ

ความสำเร็จด้านเรียน จะทำให้บรรลุถึงเป้าหมายได้” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการแก้ไขปัญหา (Problem Solving) การบำบัดแบบพฤติกรรมนิยม จะสอนวิธีการให้สมาชิกจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวัน ให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้กระบวนการแก้ไขปัญหา ผู้นำกลุ่มแจกใบงานให้แก่สมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งอธิบายกระบวนการแก้ไขปัญหา เมื่อเขียนเรียบร้อยแล้วให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงการแก้ไขปัญหาของตนเองที่เขียนไว้ในใบงานการแก้ไขปัญหาให้สมาชิกฟัง โดยชี้ ได้เล่าถึงกระบวนการแก้ไขปัญหาของตนเองดังนี้ “ทิศทางปัญหาของหนูคือไม่เก่งวิชาคณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษ ระบุปัญหาคือ ไม่ตั้งใจเรียน หลับในห้องเรียน ทางเลือกในการแก้ปัญหาคือตั้งใจเรียน จดย่อให้เข้าใจยิ่งขึ้น ไม่หลับในเวลาเรียน การตัดสินใจคือ ตั้งใจเรียน ไม่หลับ ตั้งใจฟังครูสอน ดำเนินการแก้ไขปัญหาคือ จะจดย่อให้ตนเองเข้าใจ ไม่เล่นโทรศัพท์”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่สิบซึ่งเป็นครั้งสุดท้าย ซึ่งมีสื่อนำยิ้มแย้มแจ่มใสมากกว่าทุกวัน พูดคุยและหยอกล้อกับเพื่อนๆ อย่างสนุกสนาน วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึนึกคิด ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และเพื่อยุติการให้คำปรึกษา ผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิกกลุ่มถึงเรื่องราวตลอดระยะเวลาที่อยู่ในกลุ่ม และครั้งนี้จะเป็นโอกาสสุดท้ายที่สมาชิกทุกคนจะมีช่วงเวลาที่อยู่ร่วมกันและแบ่งปันความรู้สึนึกคิดและประสบการณ์แก่กัน โดยผู้นำกลุ่มมอบกระดาษรูปหัวใจและดินสอแก่สมาชิกกลุ่ม แล้วให้สมาชิกกลุ่มทบทวนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มเขียนสิ่งที่ประทับใจ สิ่งที่ยากจะบอกและสิ่งที่ยากจะขอบคุณแก่สมาชิกทุกคนในกลุ่มคนละ 1 แผ่น เมื่อการเขียนนั้นเสร็จสมบูรณ์แล้ว ให้สมาชิกกลุ่มเข้ามารวมกลุ่มอีกครั้งและให้สมาชิกกลุ่มคนใดพร้อมก็ให้เริ่มพูดก่อน โดยมีการหันหน้าเข้าหากัน มองหน้ากัน บอกกล่าวและเอ่ยลากัน แล้วจึงมอบกระดาษที่ตนเขียนให้เพื่อนตามที่ระบุชื่อไว้ โดยชี้ ได้กล่าวถึงความประทับใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มว่า “ประทับใจหลายอย่าง ได้เพื่อนใหม่ๆ ได้เรียนรู้วิธีการเรียน การจัดการกับชีวิตของตนเอง รู้จักการวางแผน การคิดกลับด้าน”

การติดตามผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม

หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มการจัดการชีวิตด้านการเรียน ซึ่งมีการจัดการชีวิตด้านการเรียนได้ดีขึ้น ทั้งในด้านการเลือก การปฏิบัติที่เหมาะสม และการชดเชยหรือทดแทน ในด้านการเลือก ซึ่งมีความเข้าใจว่าตนเองมีความชอบในการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ และยังไม่เก่งในวิชาคณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษ สามารถเลือกแผนการเรียนตามที่ตนเองถนัดและสนใจ โดยชี้บอกว่า “การเลือกเรียนมีความสำคัญ เพราะ จะทำให้เราวางแผนอนาคตทางการศึกษาของเรา” ในด้านการ

ปฏิบัติ ที่เหมาะสมนั้น ซีมีความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น “จะตั้งใจเรียนในเวลาคาบที่ไม่ชอบเรียนให้มากขึ้น จดให้มากขึ้น” และซีก็เห็นคิดว่าตนเองนั้นมีความสามารถในการจัดการชีวิตตนเองได้ดีขึ้น “ชีวิตดีขึ้น เพราะ มีการวางแผน การคิดกลับด้าน ไม่ใช่เหตุผลปัญญ่อ่อนมาคิดให้ตนเองถูก” ส่วนในด้านการชดเชยหรือทดแทนนั้น ซีมีความเข้าใจและสามารถรับได้หากจะต้องประสบกับความผิดหวังต่อการเรียน หรือการตั้งเป้าหมายเรื่องการเรียน โดยซีบอกว่า “หากต้องเจอกับความผิดหวัง ก็จะสามารถได้ เพราะ การเรียน หรือการประสบปัญหามักจะต้องมีแผนสำรองเสมอ” ซึ่งก็จะเห็นได้ว่า ซีมีการจัดการชีวิตด้านการเรียนดีขึ้น เห็นถึงความสำคัญของการจัดการชีวิตด้านการเรียนมากขึ้น “การจัดการชีวิตด้านการเรียนมีความสำคัญ เพราะเป็นอนาคตของเรา” หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนไปแล้ว ซีมีการเรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการจัดการเพิ่มขึ้น “ได้เรียนรู้การจัดการ การวางแผนในชีวิต หรือด้านการเรียน” ส่วนความรู้สึกและความประทับใจต่อการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น ซีบอกว่า “รู้สึกดีที่ได้เข้าร่วม แรก ๆ ก็เกร็ง หลัง ๆ ก็คุยเปิดใจมากขึ้น” “ความประทับใจ คือ เรื่องการคิดกลับมามองตนเอง ไม่ใช่เหตุผลปัญญ่อ่อนมาจัดการให้ตนเองถูก” และซีเห็นว่าการจัดการชีวิตด้านการเรียนนั้นมีผลดีกับตัวซี “การจัดการชีวิตด้านการเรียนจะทำให้เราประสบผลสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้”

รายงานผลการให้คำปรึกษากลุ่ม กรณีของ ดี

ข้อมูลทั่วไป

ดี (นามสมมติ) เด็กผู้หญิง รูปร่างสูงปานกลาง ผิวขาว ผมหยิกดำ ตาโต หน้าตาอึดอัดตลอดเวลา ปัจจุบันอายุ 15 ปี กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ดี เกิดวันที่ 8 พฤษภาคม 2543 วิชาที่ชื่นชอบเรียนมากที่สุด คือ วิชาภาษาไทย “เพราะสนุกเป็นวิชาที่เรียนแล้วเข้าใจมากที่สุดแล้ว” วิชาที่ไม่ชอบเรียน คือ วิชาภาษาจีน “เบื่อครู ให้เขียนเยอะเกินไป สอนก็ไม่รู้เรื่อง” เมื่อมีเวลาว่าง ดีชอบอ่านหนังสือนิยาย “ก็ชอบอ่าน มันสบายใจดีที่ได้อ่าน” อาชีพที่ดี ชอบและอยากทำในอนาคต คือ เปิดร้านกาแฟ “อยากมีร้านกาแฟเป็นของตนเอง มีหนังสือนิยายไว้ให้อ่าน”

กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งแรก ดี มีสีหน้าที่อึดอัดแหม่นใส แววตาสดใส หน้าตาอึดอัดตลอดเวลา ผู้นำกลุ่มเริ่มการสนทนาด้วยการแนะนำตนเองให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จัก เพื่อเป็นการเปิดเผยตนเอง และสร้างความคุ้นเคย ความไว้วางใจ จากนั้นผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนเข้าสู่กระบวนการกลุ่มผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันตั้งกฎ กติกา ในการเข้าร่วมกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษาเน้นเรื่องการรักษาความลับเป็นข้อที่สำคัญที่สุด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองออกมา ผู้นำกลุ่มเริ่มกระบวนการกลุ่มโดยการให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเองเพื่อรู้จักกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มให้ทำกิจกรรม “หัวใจเดียวกัน” เพื่อเป็นการละลายพฤติกรรม และทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการผ่อนคลาย และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักกันมากยิ่งขึ้น โดยกิจกรรมนี้ผู้นำกลุ่มจะเตรียมกระดาษรูปหัวใจไว้ 8 ชิ้น โดยกระดาษรูปหัวใจจะมีสีที่เหมือนกัน 4 คู่ ใส่ลงในกล่อง และให้สมาชิกกลุ่มหยิบคนละ 1 ชิ้น สมาชิกกลุ่มที่หยิบกระดาษรูปหัวใจได้สีตรงกับคนใด ก็ให้ไปจับคู่กัน และให้ถามคำถามกับคู่ของตนเอง ดังนี้ ชื่ออะไร บ้านอยู่ที่ไหน วิชาที่ชื่นชอบเรียน วิชาที่ไม่ชอบเรียน ชอบทำอะไรเมื่อมีเวลาว่าง อนาคตอยากเป็นอะไร โดย ดี ได้ตอบคำถาม ดังนี้ “ชื่อ ดี บ้านอยู่พระสมุทรเจดีย์ สมุทรปราการ เกิดวันที่ 8 พฤษภาคม 2543 วิชาที่ชื่นชอบเรียนมากที่สุด คือ วิชาภาษาไทย เพราะสนุกเป็นวิชาที่เรียนแล้วเข้าใจมากที่สุดแล้ว วิชาที่ไม่ชอบเรียน คือ วิชาภาษาจีน เพราะ เบื่อครู ให้เขียนเยอะเกินไป สอนก็ไม่รู้เรื่อง เมื่อมีเวลาว่าง จะชอบอ่านหนังสือนิยาย ก็ชอบอ่าน มันสบายใจดีที่ได้อ่าน อาชีพที่ชอบและอยากทำในอนาคต คือ เปิดร้านกาแฟ เพราะอยากมีร้านกาแฟเป็นของตนเอง มีหนังสือนิยายไว้ให้อ่านเล่น” สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้สอบถามว่าวันนี้ ได้เรียนรู้อะไรบ้าง และมีความรู้สึกอย่างไรกับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่ง ดี ก็ตอบว่า “รู้สึกดี ทำให้รู้จักเพื่อนมากขึ้น ได้รู้ว่าเพื่อนอยากเป็นอะไร”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่สอง ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ดี ยังคงมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ก่อนเข้าสู่กระบวนการกลุ่มผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มทบทวนกฎ กติกา ในการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อให้บรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นด้วยความราบรื่น วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักและรับรู้เกี่ยวกับอิสระในการเลือกของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเองเกี่ยวกับกิจกรรมที่ชอบทำเมื่อมีเวลาว่าง ซึ่ง ดี ก็ได้บอกว่า “เมื่อมีเวลาว่าง สิ่งที่ผมชอบทำมากที่สุดก็คือ การอ่านหนังสือนิยาย อ่านได้ทั้งวัน ชอบ อ่าน แล้วมันดี สนุกดี ไม่เครียด” จากนั้นผู้นำกลุ่มเริ่มเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการตระหนักและรับรู้เกี่ยวกับอิสระในการเลือก โดยผู้นำกลุ่มแจกนิทานเรื่อง ทางเลือก ให้สมาชิกกลุ่มอ่าน แล้วตอบคำถามจากนิทาน หลังจากอ่านนิทานเรื่อง “ทางเลือก” นักเรียนมีมุมมองเกี่ยวกับ “การเลือกเรียน” อย่างไร โดย ดี ได้ตอบคำถามว่า “ควรเลือกเรียนในสิ่งที่อยากเรียน ไม่ใช่เรียนตามเพื่อน” และจากคำถาม นักเรียนคิดว่าตัวละครตัวใด มีลักษณะคล้ายตัวเองมากที่สุด ระหว่าง ตุ๊กตา ป่อม และหน้อย เพราะเหตุใด โดย ดี ได้ตอบคำถามว่า “เหมือนตุ๊กตา เพราะ เราอยากเรียนสายอาชีพ แต่พ่อกับแม่บังคับให้เรียน สายสามัญ ที่เราไม่ค่อยชอบสักเท่าไร”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่สาม ดีมีสีหน้าแจ่มใสเหมือนเคย วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักชัดเจนระหว่างความต้องการกับการเลือกและตระหนักถึงความสำคัญของการเลือกแผนการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ศึกษาแผนการเรียน มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแผนการเรียนและนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียนได้ ผู้นำกลุ่มต้องการให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนักรู้ในตนเองและโลกของตนเองมากยิ่งขึ้น โดยใช้กิจกรรมโลกกว้างทางการศึกษา ให้สมาชิกกลุ่มได้ศึกษา การศึกษาต่อจากระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มศึกษาไปงาน “โลกกว้างทางการศึกษา” และตอบคำถามได้เรียนรู้อะไรบ้างจากแผนภูมิโลกกว้างทางการศึกษา โดยเอได้ตอบคำถามว่า “ทำให้ได้มีการเลือกสายการเรียนต่อในระดับที่สูงขึ้น ส่วนความรู้สึกก็เหมือนเดิม เพราะสายการเรียนที่เลือกไว้เป็นสายอาชีพ และเป็นสายที่ชอบอยู่แล้ว และคิดว่าต้องศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อจะได้เก่งยิ่งขึ้น” สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้สอบถามว่าวันนี้ได้เรียนรู้อะไรบ้าง และมีความรู้สึกอย่างไรกับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่ง ดี ตอบว่า “ได้เรียนรู้เกี่ยวกับแนวทางการศึกษา ว่าเรียนด้านนี้ต้องเรียนกี่ปี ความคิดในการเลือกศึกษาต่อเปลี่ยนแปลงไป เพราะคิดว่าเรียนสายอาชีพ น่าจะเรียนเร็วกว่าสายตรง ต้องศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมให้รู้สถานที่ในการไปศึกษา หลังเรียนจบแล้วจะเรียนต่ออะไร อุปสรรคที่คิดว่าจะมี คือ ด้านผู้ปกครอง ต้องการให้เรียนต่อสายตรง”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่สี่ ดี ยังคงมีสีหน้ายิ้มแย้มเช่นเดิม วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้และกำหนดแนวทางในการจัดการชีวิตด้านการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการเลือกแผนการเรียนได้ ผู้นำกลุ่มสนทนาซักถามถึงประเด็นที่ให้กลับไปสำรวจตนเองว่าจะเลือกแผนการเรียนใด ซึ่ง ดี ได้ตอบว่า “ก็ต้องเรียนสายตรง ม.4 5 6 ตามที่พ่อแม่อยากให้เรียน” ผู้นำกลุ่มใช้กระบวนการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เรียกว่า WDEP System โดยให้สมาชิกกลุ่มตอบคำถามลงในกิจกรรม “หนูทำได้” โดยเริ่มจากความต้องการด้านการเรียนของฉันทัน (Want) ปัจจุบันฉันทันกระทำพฤติกรรม (Doing and Direction) ฉันทันประเมินการกระทำหรือพฤติกรรมของฉันทันได้ว่า (Evaluation) ฉันทันวางแผนที่จะบรรลุความต้องการด้านการเรียน โดยฉันทันอยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือการกระทำของฉันทัน (Planning) คือ จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มออกมาเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟัง โดย ดี ตอบคำถามดังนี้ “สิ่งที่ฉันทันอยากเรียน คือ วิทยุ-คณิต สิ่งที่ฉันทันกระทำอยู่ในปัจจุบัน เพื่อการบรรลุสิ่งที่อยากเรียน คือ อ่านหนังสือให้มากขึ้น ฉันทันประเมินสิ่งที่ฉันทันกระทำอยู่ในปัจจุบันว่า ไม่ค่อยสนใจมากนัก หากฉันทันต้องการบรรลุผลสำเร็จในสิ่งที่อยากเรียน ฉันทันวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง คอ อ่านหนังสือ ตั้งใจเรียนให้มากขึ้นกว่าเดิม”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ห้า ดี ก็ยังคงมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสเหมือนเช่นทุกครั้ง วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงด้านการเรียนอย่างเป็นรูปธรรม ที่จะนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน ผู้นำกลุ่มทบทวนเรื่องราวจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสอนทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC เป็นการสอนให้สมาชิกได้รับรู้วิธีการและแหล่งกำเนิดของความเชื่อที่ไร้เหตุผล และสอนวิธีการประยุกต์เอาทฤษฎี ABC ไปใช้ และอธิบายเกี่ยวกับความหมายของทฤษฎีแบบ A-B-C ตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 และให้สมาชิกกลุ่มออกมาเล่าเรื่องราวปัญหาการจัดการชีวิตด้านการเรียนให้เพื่อนสมาชิกฟัง โดย ดี ได้เล่าเรื่องราวที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับการจัดการชีวิตด้านการเรียนของตนเองว่า “เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ตอบคำถามครูผิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผล ครูอาจจะสอนผิด ครูอาจจะพูดผิด อารมณ์ที่เกิดขึ้น รู้สึกไม่ชอบวิชานั้นอีกเลย การวิจารณ์ความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผล อาจจะกลับไปอ่านหนังสือใหม่ ผลที่ตามมาจากการวิจารณ์ความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเอง ก็ต้องตอบคำถามได้ถูกต้อง”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่หก ดี มีสีหน้าแจ่มใสเหมือนเคย วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มวางแผนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนอย่างเป็นรูปธรรม ที่จะนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจต่อการปฏิบัติตามแผนของตนเอง ผู้นำกลุ่มทบทวนเรื่องราวจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว ผู้นำกลุ่ม

ชวนให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนความเห็นซึ่งกันและกันเกี่ยวกับประเด็นที่ได้กลับไปวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนของตนเอง ผู้นำกลุ่มดูกระแสนของสมาชิกกลุ่มว่ามีความพร้อมที่จะทำพันธสัญญาและ ผู้นำกลุ่มจึงใช้เทคนิคการทำพันธสัญญา (Contingency Contracts) เป็นการเขียนพฤติกรรมที่ต้องการการปฏิบัติการเปลี่ยนแปลง โดยผู้นำกลุ่มแจกใบงาน “พันธสัญญา” ให้สมาชิกกลุ่ม เขียนถึงพฤติกรรมที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงเพื่อนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเล่าถึง “พันธสัญญา” ให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มฟัง โดย ดี ได้เล่าถึงการทำพันธสัญญาของตนเองว่า “การวางแผนคือ ทำงานให้เสร็จ การปฏิบัติคือ ลงมือทำ ระยะเวลา 2 วัน รางวัลที่จะให้กับตนเอง กินหมูกระทะกับเพื่อนแม่” ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มได้มีการให้กำลังใจแก่กันในการปฏิบัติตามแผนของตนเอง และมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มกลับไปปฏิบัติตามใบงาน “พันธสัญญา” เป็นเวลา 1 สัปดาห์ และนำผลที่ได้จากการไปปฏิบัติตามเล่าในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่เจ็ด ดี มีสีหน้าแจ่มใสยิ้มแย้มเช่นเดิม พูดคุยกับเพื่อน ๆ สนุกสนาน วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นรูปธรรม ที่จะนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจต่อการปฏิบัติตามแผนของตนเอง ผู้นำกลุ่มซักถามถึงผลการปฏิบัติตามใบงาน “พันธสัญญา” ว่า “มีปัญหาหรืออุปสรรคอย่างไรบ้าง” ซึ่ง ดี ก็ได้ตอบว่า “ไม่มีปัญหาอะไร แต่ก็ทำตามพันธสัญญาไม่ได้ เพราะขี้เกียจ และไม่เข้าใจในการบ้านที่ทำ เมื่อทำไม่สำเร็จ ก็เลยไม่ได้ให้รางวัลกับตัวเอง” ผู้นำกลุ่มเปิดวิทัศน์ เรื่องเกี่ยวกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จทางการเรียน ให้สมาชิกกลุ่มดู เพื่อเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกมีกำลังใจในการปฏิบัติตามแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนของตนเอง หลังจากดู วิทัศน์แล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มคิดถึงบุคคลมาคนละ 1 คนบุคคลที่สมาชิกกลุ่มคิดว่าเป็นแรงบันดาลใจด้านการเรียนของตนเอง จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับแรงบันดาลใจที่ได้จากบุคคลนั้น โดย ดี บอกว่า บุคคลที่เป็นแรงบันดาลใจคือ “คุณกอล์ฟ ที่เป็นดารา แต่ก่อนเขาเรียนไม่เก่ง แต่สุดท้ายเขาสามารถสอบเข้าจุฬาฯ ได้ พอถึงเวลาที่ต้องทำเขาก็ทำได้ เขามีความตั้งใจมาก จนสุดท้ายเขาก็สอบได้ เขาสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้เมื่อถึงเวลาที่ต้องเอาจริงเอาจัง” ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาจากวิทัศน์ และบุคคลที่เป็นแรงบันดาลใจของแต่ละคน “ได้ข้อคิดอะไรบ้าง และสามารถนำมาใช้ประโยชน์กับเราได้อย่างไร” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework Assignment Technique) โดยผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้าน

ให้สมาชิกกลุ่มกลับไปปฏิบัติตามใบงาน “พันธะสัญญา” อีกครั้ง เป็นเวลา 1 สัปดาห์ และนำผลที่ได้จากการไปปฏิบัติตามมาเล่าในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แปด ดี มีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสเช่นทุกวัน วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการใหม่ ๆ ด้านการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีกำลังใจ ในการปฏิบัติตามแผนด้านการเรียนที่วางไว้ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงผลการปฏิบัติตาม พันธะสัญญา ที่ตนเองได้วางไว้หากสมาชิกกลุ่มไม่สามารถปฏิบัติตามแผน พันธะสัญญาที่วางไว้ ผู้นำกลุ่มจะไม่ยอมรับข้อแก้ตัว ไม่ตำหนิและไม่ยอมให้สมาชิกกลุ่มล้มเลิกความตั้งใจ แต่จะให้กำลังใจ โดย ดี ได้เล่าถึงการปฏิบัติตามพันธะสัญญาของตนเองว่า “หนูวางแผนว่าจะอ่านหนังสือเพื่อเตรียมสอบวันละ 1 ชั่วโมง ก็พยายามทำ วันแรกจะอดอดหน่อย เพราะไม่ค่อยจะอ่านหนังสือ แต่พอพยายามอดทนไป ก็ได้ทำได้ รางวัลที่ให้กับตัวเอง คือ การกินขนมที่ชอบ” จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดวีดิทัศน์เกี่ยวกับวิธีการเรียนของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการเรียน โดยมีหลากหลายตัวอย่างหลากหลายวิธีการเรียน เพื่อเป็นแนวทางให้สมาชิกกลุ่มในการที่จะนำไปทดลองปฏิบัติ ซึ่งเขาก็ได้สรุปเกี่ยวกับวิธีการเรียนจากการดูวีดิทัศน์ว่า “ต้องตั้งใจเรียนในห้องเรียนให้มาก ๆ ไม่คุย พยายามจด อ่านทบทวน ไม่เข้าใจตรงไหนให้ถามครูให้กระจ่าง”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่เก้า ดี มีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสเช่นเดิม หัวเราะอย่างอารมณ์ดี วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะแก้ไขปัญหาเมื่อต้องเผชิญกับความล้มเหลวการเรียน จากนั้นผู้นำกลุ่มเริ่มเข้าสู่กระบวนการกลุ่มโดยผู้นำกลุ่มกล่าวถึงการจัดการชีวิตด้านการเรียนในด้านการชดเชยหรือทดแทน เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา ว่า “เมื่อต้องเผชิญกับความล้มเหลวด้านการเรียน สมาชิกกลุ่มสามารถเปลี่ยนวิธีการในการเรียน ด้วยการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น การได้รับวิธีการหรือทักษะใหม่ ๆ การใช้แบบอย่างจากบุคคลที่ประสบความสำเร็จด้านเรียน จะทำให้บรรลุถึงเป้าหมายได้” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการแก้ไขปัญหา (Problem Solving) การบำบัดแบบพฤติกรรมนิยม จะสอนวิธีการให้สมาชิกจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวัน ให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้กระบวนการแก้ไขปัญหา ผู้นำกลุ่มแจกใบงานให้แก่สมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งอธิบายกระบวนการแก้ไขปัญหา เมื่อเขียนเรียบร้อยแล้วให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงการแก้ไขปัญหาของตนเองที่เขียนไว้ในใบงาน การแก้ไขปัญหาให้สมาชิกฟัง โดยดี ได้เล่าถึงกระบวนการแก้ไขปัญหาของตนเองดังนี้ “ทิศทางปัญหาของหนูคือเรียนได้คะแนนน้อย ระบุปัญหา คือ ครูสอนแล้วไม่ฟัง ทางเลือกในการแก้ปัญหา คือ ต้องตั้งใจฟังเวลาครูสอน การตัดสินใจ คือ ต้องถามครูเวลาไม่เข้าใจ จะไม่หลับในวิชานั้น ๆ ดำเนินการแก้ปัญหา คือ จะอ่านทบทวน จะถามครูให้เข้าใจ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่สิบซึ่งเป็นครั้งสุดท้าย ดี มีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสเช่นเดิม พุดคุยและหยอกล้อกับเพื่อน ๆ อย่างสนุกสนาน วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกนึกคิด ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และเพื่อยุติการให้คำปรึกษา ผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิกกลุ่มถึงเรื่องราวตลอดระยะเวลาที่อยู่ในกลุ่ม และครั้งนี้จะเป็นโอกาสสุดท้ายที่สมาชิกทุกคนจะมีช่วงเวลาที่อยู่ร่วมกันและแบ่งปันความรู้สึกนึกคิดและประสบการณ์แก่กัน โดยผู้นำกลุ่มมอบกระดาษรูปหัวใจและดินสอแก่สมาชิกกลุ่ม แล้วให้สมาชิกกลุ่มทบทวนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มเขียนสิ่งที่ประทับใจ สิ่งที่ยากจะบอกและสิ่งที่ยากจะขอบคุณแก่สมาชิกทุกคนในกลุ่มคนละ 1 แผ่น เมื่อการเขียนนั้นเสร็จสมบูรณ์แล้ว ให้สมาชิกกลุ่มเข้ามารวมกลุ่มอีกครั้งและให้สมาชิกกลุ่มคนใดพร้อมก็ให้เริ่มพูดก่อน โดยมีการหันหน้าเข้าหากัน มองหน้ากัน บอกกล่าวและเอ่ยลากัน แล้วจึงมอบกระดาษที่ตนเขียนให้เพื่อนตามที่ระบุชื่อไว้ โดย ดี ได้กล่าวถึงความประทับใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มว่า “รู้สึกมีความสุข มีเพื่อนมากขึ้นกว่าเดิม ได้เรียนรู้และเข้าใจตนเองมากขึ้น”

การติดตามผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม

หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มการจัดการชีวิตด้านการเรียน ดี มีการจัดการชีวิตด้านการเรียนได้ดีขึ้น ทั้งในด้านการเลือก การปฏิบัติที่เหมาะสม และการชดเชยหรือทดแทน ในด้านการเลือก ซึ่งในด้านการเลือกนั้น ดี มีความเข้าใจตนเองว่าชอบเรียนวิชาภาษาไทย และไม่ชอบเรียนวิชาภาษาจีน และอยากเรียนในสายอาชีพ ถึงแม้ผู้ปกครองจะต้องการให้เรียนในสายสามัญก็ตาม โดย ดี บอกว่า “การเลือกแผนการเรียนมีความสำคัญมาก เพราะ สิ่งที่เราเลือกต้องเป็นสิ่งที่เราถนัดด้วย เพราะถ้าเราไม่มีความสุขก็จะเรียนไม่ได้เช่นกัน” ในด้านการปฏิบัติที่เหมาะสมนั้น ดี ก็มีความเข้าใจตนเองและมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางการเรียนของตนเอง เพื่อให้มีผลการเรียนที่ดีขึ้น โดย ดี บอกว่า “จะตั้งใจเรียนให้มากขึ้น ฟังครูในวิชานั้น ๆ ไม่หลับตอนครูสอน” ส่วนในด้านการชดเชยหรือทดแทนนั้น ดี บอกว่า “หากต้องประสบกับความผิดหวังต่อการเรียน ก็สามารถจัดการได้ เพราะ ไม่มีอะไรที่ทำไม่ได้ ต้องลองผิดลองถูก หลาย ๆ ครั้ง ล้มเหลวบ้างก็เป็นเรื่องธรรมดา” ซึ่งจะเห็นได้ว่า หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ดี มีการจัดการชีวิตด้านการเรียนดีขึ้น ซึ่ง ดี บอกว่า “มีการจัดการชีวิตดีขึ้น เพราะ ทำให้มีความรับผิดชอบมากขึ้น เป็นคนตรงต่อเวลามากขึ้น” และหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ดี รู้สึกว่า “รู้สึกมีความสุข มีเพื่อนมากขึ้นกว่าเดิม ได้เรียนรู้และเข้าใจตนเองมากขึ้น” สิ่งที่ ดี คิดว่าได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม คือ “ได้เรียนรู้เกี่ยวกับด้านการเรียน ว่าเรียนด้านไหนต้องเรียนอย่างไร และต้องเรียนกี่ปี” ดี มองว่า

การจัดการชีวิตด้านการเรียนนั้นมีความสำคัญ ซึ่ง ดี บอกว่า “การจัดการชีวิตด้านการเรียนมีความสำคัญ เพราะ เป็นอนาคตของเราในวันข้างหน้า” และดีเห็นว่า การจัดการชีวิตด้านการเรียนนั้นมีผลดี คือ “จะทำให้เรา ได้งานที่ชอบ ได้อย่างสะดวก และยังทำให้งานต่อการใช้ชีวิตประจำวันของเราด้วย”



รายงานผลการให้คำปรึกษากลุ่ม กรณีของ อี

ข้อมูลทั่วไป

อี (นามสมมติ) เด็กผู้หญิง รูปร่างสูงปานกลาง ผิวสีแทน ผมสั้นสีดำ ทำทางทะมัดทะแมง ไม่ค่อยพูด เงียบมาก ปัจจุบันอายุ 15 ปี กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อี เกิดวันที่ 31 พฤษภาคม 2543 วิชาที่ อี ชอบเรียนมากที่สุด คือ วิชาภาษาไทย “ครูสอนสนุก ชอบ” วิชาที่ อี ไม่ชอบเรียน คือ วิชาภาษาอังกฤษ “เบื่อ ครูสอนไม่เข้าใจ ไม่ชอบเรียน” เมื่อมีเวลาว่าง อี ชอบฟังเพลง “ชอบฟังเพลงค่ะ ฟังได้ทุกแนว” อาชีพที่ อี ชอบและอยากทำในอนาคต คือ เชฟ “อยากทำขนม และอาหาร ชอบกินขนมมาก เลยอยากทำขนม ”

กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งแรก อี มีสีหน้าเรียบเฉย ไม่ค่อยพูด นิ่งๆ งามคำตอบคำถามกลุ่มเริ่มการสนทนาด้วยการแนะนำตนเองให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จัก เพื่อเป็นการเปิดเผยตนเอง และสร้างความคุ้นเคย ความไว้วางใจ จากนั้นผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนเข้าสู่กระบวนการกลุ่มผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันตั้งกฎ กติกา ในการเข้าร่วมกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษาเน้นเรื่องการรักษาความลับเป็นข้อที่สำคัญที่สุด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองออกมา ผู้นำกลุ่มเริ่มกระบวนการกลุ่มโดยการให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเองเพื่อรู้จักกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มให้ทำกิจกรรม “หัวใจเดียวกัน” เพื่อเป็นการละลายพฤติกรรม และทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการผ่อนคลาย และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักกันมากยิ่งขึ้น โดยกิจกรรมนี้ผู้นำกลุ่มจะเตรียมกระดาษรูปหัวใจไว้ 8 ชิ้น โดยกระดาษรูปหัวใจจะมีสีที่เหมือนกัน 4 คู่ ใส่ลงในกล่อง และให้สมาชิกกลุ่มหยิบ คนละ 1 ชิ้น สมาชิกกลุ่มที่หยิบกระดาษรูปหัวใจได้สีตรงกับคนใด ก็ให้ไปจับคู่กัน และให้ถามคำถามกับคู่ของตนเอง ดังนี้ ชื่ออะไร บ้านอยู่ที่ไหน วิชาที่ชอบเรียน วิชาที่ไม่ชอบเรียน ชอบทำอะไรเมื่อมีเวลาว่าง อนาคตอยากเป็นอะไร โดย อี ได้ตอบคำถาม ดังนี้ “ชื่อ อี บ้านอยู่ซอยประชาอุทิศ 90 แพลตทิม เขตทุ่งครุ เกิดวันที่ 31 พฤษภาคม 2543 วิชาที่ชอบเรียนมากที่สุด คือ วิชาภาษาไทย ครูสอนสนุก ชอบ” วิชาที่ไม่ชอบเรียน คือ วิชาภาษาอังกฤษ เบื่อ ครูสอนไม่เข้าใจ ไม่ชอบเรียน เมื่อมีเวลาว่าง จะชอบฟังเพลง ฟังเพลงได้ทุกแนว อาชีพที่ชอบและอยากทำในอนาคต คือ เชฟ อยากทำขนม และอาหาร ชอบกินขนมมาก เลยอยากทำขนม” สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้สอบถามว่าวันนี้ได้เรียนรู้อะไรบ้าง และมีความรู้สึกอย่างไรกับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่ง อี ก็ตอบว่า “ทำให้รู้จักเพื่อนมากขึ้น”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งสอง ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ อี ยังคงมีสีหน้าเรียบเฉย ไม่ค่อยพูดค่อยจาเหมือนเดิม ก่อนเข้าสู่กระบวนการกลุ่มผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มทบทวนกฎ

กตিকা ในการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อให้บรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นด้วยความราบรื่น วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักและรับรู้เกี่ยวกับอิสระในการเลือกของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเองเกี่ยวกับกิจกรรมที่ชอบทำเมื่อมีเวลาว่าง ซึ่ง อี ก็ได้บอกว่า “เมื่อมีเวลาว่างจะชอบฟังเพลง ฟังได้ทุกแนว” จากนั้นผู้นำกลุ่มเริ่มเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการตระหนักและรับรู้เกี่ยวกับอิสระในการเลือก โดยผู้นำกลุ่มแจกนิทานเรื่อง ทางเลือก ให้สมาชิกกลุ่มอ่าน แล้วตอบคำถามจากนิทาน หลังจากอ่านนิทานเรื่อง “ทางเลือก” นักเรียนมีมุมมองเกี่ยวกับ “การเลือกเรียน” อย่างไร โดย อี ได้ตอบคำถามว่า “ควรเลือกเรียนในสิ่งที่ตนเองชอบ ไม่ใช่ตามคนอื่น ไม่ตามเพื่อน ต้องดูความสามารถของตนเอง” และจากคำถาม นักเรียนคิดว่าตัวละครตัวใด มีลักษณะคล้ายตัวเองมากที่สุด ระหว่าง ตึกตา ป้อม และหน้อย เพราะเหตุใด โดย อี ได้ตอบคำถามว่า “เหมือนหน้อย เพราะเลือกเรียนที่ตัวเองชอบและมาตามใคร ไม่ต้องเตือนร้อนใครด้วย”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่สาม อี มีสีหน้าเรียบเฉยเหมือนเดิม แต่มีการพูดคุยกับเพื่อน วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักชัดเจนระหว่างความต้องการกับการเลือกและตระหนักถึงความสำคัญของการเลือกแผนการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ศึกษาแผนการเรียน มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแผนการเรียนและนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียนได้ ผู้นำกลุ่มต้องการให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนักรู้ในตนเองและโลกของตนเองมากยิ่งขึ้น โดยใช้กิจกรรม โลกกว้างทางการศึกษา ให้สมาชิกกลุ่มได้ศึกษา การศึกษาต่อจากระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มศึกษาใบงาน “โลกกว้างทางการศึกษา” และตอบคำถาม ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากแผนภูมิโลกกว้างทางการศึกษา โดย อี ได้ตอบคำถามว่า “ได้เรียนรู้เกี่ยวกับทางเลือกในการศึกษาต่อ ความคิดก็เปลี่ยนแปลงไปจากก่อนได้เรียน คือ ทำให้รู้ทางเลือกในการเรียนต่อมากขึ้น ” สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้สอบถามว่าวันนี้ได้เรียนรู้ อะไรบ้าง และมีความรู้สึกอย่างไรกับการ เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่ง อี ก็ตอบว่า “ทำให้รู้แนวทางในการเรียนต่อมากขึ้น ได้รู้ว่าถ้าทำอาชีพอะไร ต้องเรียนอย่างไร”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่สี่ อี มาสายเล็กน้อย กล่าวขอโทษผู้นำกลุ่มพร้อมกับบอกว่า “เรียนวิทยาศาสตร์ ครูป่วยไข้” วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้และกำหนดแนวทางในการจัดการชีวิตด้านการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการเลือกแผนการเรียน ผู้นำกลุ่มสนทนาซักถามถึงประเด็นที่ให้กลับไปสำรวจตนเองว่าจะเลือกแผนการเรียนใด ซึ่ง อี ก็ได้ตอบว่า “อยากเรียนเกี่ยวกับการทำอาหาร พวกคหกรรม ” ผู้นำกลุ่มใช้กระบวนการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เรียกว่า WDEP System โดยให้สมาชิกกลุ่มตอบคำถามลงใน

กิจกรรม “หนูทำได้” โดยเริ่มจากความต้องการด้านการเรียนของฉันทัน (Want) ปัจจุบันฉันทันกระทำพฤติกรรม (Doing and Direction) ฉันทันประเมินการกระทำหรือพฤติกรรมของฉันทันได้ว่า (Evaluation) ฉันทันวางแผนที่จะบรรลุความต้องการด้านการเรียน โดยฉันทันอยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือการกระทำของฉันทัน (Planning) คือ จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มออกมาเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟัง โดย อี ตอบคำถามดังนี้ “สิ่งที่ฉันทันอยากเรียน คือ คหกรรม สิ่งที่ฉันทันกระทำอยู่ในปัจจุบัน เพื่อการบรรลุสิ่งที่อยากเรียน คือ อ่านหนังสือเกี่ยวกับอาหาร ฉันทันประเมินสิ่งที่ฉันทันกระทำอยู่ในปัจจุบันว่า ยังไม่ค่อยสนใจการเรียนพอ หากฉันทันต้องการบรรลุผลสำเร็จในสิ่งที่อยากเรียน ฉันทันวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง คือ เราต้องอ่านหนังสือเพิ่ม”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ห้า อี มีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสมากขึ้น เริ่มมีการทักทายผู้นำกลุ่มมากขึ้น วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลง ด้านการเรียนอย่างเป็นรูปธรรม ที่จะนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน ผู้นำกลุ่มทบทวนเรื่องราว จากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสอนทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC เป็นการสอนให้สมาชิกได้รับรู้วิธีการและแหล่งกำเนิดของความเชื่อที่ไร้เหตุผล และสอนวิธีการประยุกต์เอาทฤษฎี ABC ไปใช้ และอธิบายเกี่ยวกับความหมายของทฤษฎีแบบ A-B-C ตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 และให้สมาชิกกลุ่มออกมาเล่าเรื่องราวปัญหาการจัดการชีวิตด้านการเรียนให้เพื่อนสมาชิกฟัง โดย อี ได้เล่าเรื่องราวที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับการจัดการชีวิตด้านการเรียนของตนเองดังนี้ “เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คือ ส่งการบ้านไม่ทัน ความเชื่อที่ไร้เหตุผล ครूरิบเกินไป อารมณ์ที่เกิดขึ้น รู้สึกไม่ชอบ ไม่อยากจะเรียน การวิจารณ์ความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผล ได้งานมา ก็รีบทำ ผลที่ตามมาจากการวิจารณ์ความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเอง คือ ส่งงานทันขึ้น”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่หก อี มีสีหน้าแจ่มใสเหมือนเคย วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มวางแผนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนอย่างเป็นรูปธรรม ที่จะนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจต่อการปฏิบัติตามแผนของตนเอง ผู้นำกลุ่มทบทวนเรื่องราวจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนความเห็นซึ่งกันและกันเกี่ยวกับประเด็นที่ได้กลับไปวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนของตนเอง ผู้นำกลุ่มดูกระแสของสมาชิกกลุ่มว่ามีความพร้อมที่จะทำพันธะสัญญาและ ผู้นำกลุ่มจึงใช้เทคนิคการทำพันธะสัญญา (Contingency Contracts) เป็นการเขียนพฤติกรรมที่ต้องการการปฏิบัติ การเปลี่ยนแปลง โดยผู้นำกลุ่มแจกใบงาน “พันธะสัญญา” ให้สมาชิกกลุ่ม เขียนถึงพฤติกรรมที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงเพื่อนำไปสู่การ

จัดการชีวิตด้านการเรียน ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเล่าถึง “พันธสัญญา” ให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มฟัง โดย อี ได้เล่าถึงการทำพันธสัญญาของตนเองว่า “สิ่งที่หนูวางแผนไว้คือ วันนี้จะอ่านหนังสือ 1 ชั่วโมง การปฏิบัติคือ อ่านหนังสือ ระยะเวลาวันละ 1 ชั่วโมง รางวัลที่ให้กับตัวเองคือ ออกไปเดินเล่นกับเพื่อน” ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มได้มีการให้กำลังใจแก่กันในการปฏิบัติตามแผนของตนเอง และมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มกลับไปปฏิบัติตามไปงาน “พันธสัญญา” เป็นเวลา 1 สัปดาห์และนำผลที่ได้จากการไปปฏิบัติมาเล่าในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่เจ็ด อี มีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสมากขึ้น แต่ยังคงพูดน้อยเช่นเดิม วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นรูปธรรม ที่จะนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจต่อการปฏิบัติตามแผนของตนเอง ผู้นำกลุ่มซักถามถึงผลการปฏิบัติตามไปงาน “พันธสัญญา” ว่า “มีปัญหาหรืออุปสรรคอย่างไรบ้าง” ซึ่ง อี ก็ได้ตอบว่า “มีปัญหา แม่ไม่ให้ทำงาน พอทำเสร็จเหนื่อย เบื่อ เลยไม่อยากอ่านหนังสือ พอทำไม่ได้ก็ไม่ให้รางวัลกับตัวเอง” ผู้นำกลุ่มเปิดวิดิทัศน์ เรื่องเกี่ยวกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จทางด้านการเรียน ให้สมาชิกกลุ่มดู เพื่อเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกมีกำลังใจในการปฏิบัติตามแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนของตนเอง หลังจากดูวิดิทัศน์แล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มคิดถึงบุคคลมาคนละ 1 คน บุคคลที่สมาชิกกลุ่มคิดว่าเป็นแรงบันดาลใจด้านการเรียนของตนเอง จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับแรงบันดาลใจที่ได้จากบุคคลนั้น โดย อี บอกว่า บุคคลที่เป็นแรงบันดาลใจคือ “เซฟชุมพล เขาทำอาหารเก่งมาก ทำอาหารอะไรก็ทำได้หมด มีโจทย์อะไรมาเขาก็แก้ได้ ทำได้ เขามีการปรับปรุง พัฒนาอาหารจากไม่อร่อยจนอร่อย มีการลองผิดลองถูกจนประสบความสำเร็จ” ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาจาก วิดิทัศน์ และบุคคลที่เป็นแรงบันดาลใจของแต่ละคน “ได้ข้อคิดอะไรบ้าง และสามารถนำมาใช้ประโยชน์กับเราได้อย่างไร” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework Assignment Technique) โดยผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มกลับไปปฏิบัติตามไปงาน “พันธสัญญา” อีกครั้ง เป็นเวลา 1 สัปดาห์ และนำผลที่ได้จากการไปปฏิบัติมาเล่าในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แปด อี มีสีหน้าแจ่มใสกว่าทุกวัน วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการใหม่ๆ ด้านการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีกำลังใจในการปฏิบัติตามแผนด้านการเรียนที่วางไว้ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงผลการปฏิบัติตาม พันธสัญญาที่ตนเองได้วางไว้หากสมาชิกกลุ่มไม่สามารถปฏิบัติได้ตามแผน พันธสัญญาที่วางไว้ ผู้นำกลุ่มจะไม่ยอมรับข้อแก้ตัว ไม่ตำหนิและไม่ยอมให้สมาชิกกลุ่มล้มเลิกความตั้งใจ แต่จะให้กำลังใจ

โดย อี ได้เล่าถึงการปฏิบัติตามพันธสัญญาของตนเองว่า “การทำพันธสัญญาของหนู คือ การการอ่านหนังสือ และทำการบ้าน โดยจะใช้เวลา 1 วัน การอ่านหนังสือจะอ่านวันละ 1 ชั่วโมง ผลการปฏิบัติคือ สามารถทำได้ตามพันธสัญญา ได้อ่านหนังสือ และทำการบ้านจนเสร็จ การให้รางวัล คือ ออกไปเดินห้างกับเพื่อน หนูรู้สึกดีมากค่ะ ที่ทำได้ คิดว่าถ้าเรามีความพยายามก็สามารถทำได้แน่ ๆ” จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดเวทีทัศน์เกี่ยวกับวิธีการเรียนของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการเรียน โดยมีหลากหลายตัวอย่าง หลากหลายวิธีการเรียน เพื่อเป็นแนวทางให้สมาชิกกลุ่มในการที่จะนำไปทดลองปฏิบัติ ซึ่ง อี ก็ได้สรุปเกี่ยวกับวิธีการเรียนจากการ ดูวีดีทัศน์ว่า “ การที่เราจะประสบความสำเร็จในการเรียนต้องตั้งใจฟังครูสอน ไม่เล่น ไม่คุย ไม่หลับ นั่งหน้าห้องเรียน ไม่เข้าใจให้ถาม จดเยอะ ๆ อ่านทบทวนบ้าง”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่เก้า อี มีสื่อนำยิ้มแยมแจ่มใส หัวเราะอย่างอารมณ์ดี วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะแก้ไขปัญหาเมื่อต้องเผชิญกับความล้มเหลวการเรียน จากนั้นผู้นำกลุ่มเริ่มเข้าสู่กระบวนการกลุ่มโดยผู้นำกลุ่มกล่าวถึงการจัดการชีวิตด้านการเรียนในด้านการชดเชยหรือทดแทน เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา ว่า “เมื่อต้องเผชิญกับความล้มเหลวด้านการเรียน สมาชิกกลุ่มสามารถเปลี่ยนวิธีการในการเรียน ด้วยการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น การได้รับวิธีการหรือทักษะใหม่ ๆ การใช้แบบอย่างจากบุคคลที่ประสบความสำเร็จด้านเรียน จะทำให้บรรลุถึงเป้าหมายได้” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการแก้ไขปัญหา (Problem Solving) การบำบัดแบบพฤติกรรมนิยม จะสอนวิธีการให้สมาชิกจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวัน ให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้กระบวนการแก้ไขปัญหา ผู้นำกลุ่มแจกใบงานให้แก่สมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งอธิบายกระบวนการแก้ไขปัญหา เมื่อเขียนเรียบร้อยแล้วให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงการแก้ไขปัญหาของตนเองที่เขียนไว้ในใบงานการแก้ไขปัญหาให้สมาชิกฟัง โดยอี ได้เล่าถึงกระบวนการแก้ไขปัญหาของตนเองดังนี้ “ทิศทางปัญหาของหนูคือไม่ตั้งใจเรียนในห้องเรียน ส่งงานไม่ครบ ระบุปัญหาคือ เรียนหนังสือไม่เก่ง ทางเลือกในการแก้ปัญหา คือ ตั้งใจเรียน ส่งงานให้ครบ การตัดสินใจ คือ มีความตั้งใจมากขึ้น มีความรับผิดชอบต่อการส่งงาน ดำเนินการแก้ปัญหา คือ ไม่คุยไม่เล่นกับเพื่อนในเวลาเรียน”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่สิบซึ่งเป็นครั้งสุดท้าย อี มีสื่อนำยิ้มแยมแจ่มใส พุดคุยและหยอกล้อกับเพื่อนๆ มากขึ้น วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกนึกคิด ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และเพื่อยุติการให้คำปรึกษา ผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิกกลุ่มถึงเรื่องราวตลอดระยะเวลาที่อยู่ในกลุ่ม และครั้งนี้จะเป็นโอกาสสุดท้ายที่สมาชิกทุกคน

จะมีช่วงเวลาที่อยู่ร่วมกันและแบ่งปันความรู้สึกนึกคิดและประสบการณ์แก่กัน โดยผู้นำกลุ่มมอบกระดาษรูปหัวใจและดินสอแก่สมาชิกกลุ่ม แล้วให้สมาชิกกลุ่มทบทวนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม เขียนสิ่งที่ประทับใจ สิ่งที่ยากจะบอกและสิ่งที่ยากจะขอบคุณแก่สมาชิกทุกคนในกลุ่มคนละ 1 แผ่น เมื่อการเขียนนั้นเสร็จสมบูรณ์แล้ว ให้สมาชิกกลุ่มเข้ามารวมกลุ่มอีกครั้งและให้สมาชิกกลุ่มคนใดพร้อมก็ให้เริ่มพูดก่อน โดยมีการหันหน้าเข้าหากัน มองหน้ากัน บอกกล่าวและเอ่ยลากัน แล้วจึงมอบกระดาษที่ตนเขียนให้เพื่อนตามที่ระบุชื่อไว้ โดย อี ได้กล่าวถึงความประทับใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มว่า “สิ่งที่ประทับใจมากที่สุดในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ ได้รู้จักเพื่อน ๆ มากขึ้น สนุกกับเพื่อน ๆ มากขึ้น ได้รับความรู้ในเรื่องการเรียน รู้จักตนเอง รู้วิธีการแก้ปัญหา”

การติดตามผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม

หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มการจัดการชีวิตด้านการเรียน ดิมีการจัดการชีวิตด้านการเรียนได้ดีขึ้น ทั้งในด้านการเลือก การปฏิบัติที่เหมาะสม และการชดเชยหรือทดแทนในด้านการเลือก ซึ่งในด้านการเลือกนั้น อี มีความเข้าใจตนเองมากขึ้น รู้ว่าตนเองชอบทำอาหาร จึงอยากเรียนคหกรรม อีกทั้งเห็นถึงความสำคัญของการเลือกอย่างมาก โดย อี บอกว่า “การเลือกมีความสำคัญ เพราะ เป็นการเลือกอนาคตของตนเองว่าอยากเรียนอะไร” ในด้านการปฏิบัติที่เหมาะสมนั้น อี รู้ว่าตนเองควรเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนอย่างไร อี บอกว่า “อยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ ตั้งใจเรียนขึ้น พังครูปุดให้มากขึ้น” ส่วนในด้านการชดเชยหรือทดแทนนั้น อี บอกว่า “หากต้องประสบกับความผิดหวังต่อการเรียน ก็จัดการได้ เพราะ ถ้าไม่สามารถจัดการกับชีวิตอาจทำให้เรามีอนาคตที่ไม่ดี” ซึ่งจะเห็นได้ว่า หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม อี มีการจัดการชีวิตด้านการเรียนดีขึ้น ซึ่ง อี บอกว่า “หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีการจัดการชีวิตตนเองดีขึ้น เริ่มมองในแง่ดี เวลามีปัญหาที่ใช้เหตุผลที่ดี” และหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม อี รู้สึกว่า “ต้องพยายามในการเรียนให้มากขึ้น” หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแล้ว สิ่งที่ได้เรียนรู้ คือ “ได้รู้เกี่ยวกับการเรียนต่อมากขึ้น” สิ่งที่น่าสนใจมากในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ “สนิทกับเพื่อน ๆ มากขึ้น” และ อี มองว่าการจัดการชีวิตด้านการเรียนนั้นมีความสำคัญ โดย อี บอกว่า “การจัดการชีวิตด้านการเรียนมีความสำคัญ เพราะ เป็นอนาคตในการเรียนในวันข้างหน้า” และ อี จะมองว่า การจัดการชีวิตด้านการเรียนนั้นมีผลดีต่อตัว อี ซึ่ง อี บอกว่า “การจัดการชีวิตจะส่งผลให้ได้ทำงานที่ชอบ”

รายงานผลการให้คำปรึกษากลุ่ม กรณีของ เอฟ

ข้อมูลทั่วไป

เอฟ (นามสมมติ) เด็กผู้ชาย รูปร่างผอม สูง ผิวดำ ยิ้มง่าย พูดเก่ง ปัจจุบันอายุ 15 ปี กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เอฟ เกิดวันที่ 29 พฤษภาคม 2543 วิชาที่เอฟชอบเรียนมากที่สุด คือ วิชาพล “เพราะผมชอบเล่นกีฬา โดยเฉพาะฟุตบอล” วิชาที่เอฟไม่ชอบเรียน คือ วิชาสุขศึกษา เมื่อมีเวลาว่าง เอฟ ชอบเตะบอล “ผมอยากเป็นนักฟุตบอลทีมชาติ” อาชีพที่เอฟชอบและอยากทำในอนาคต คือ นักฟุตบอลทีมชาติไทย

กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งแรก เอฟ มีสีหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส ชี้เล่น ชอบพูดแหย่เพื่อนๆ ตั้งแต่เริ่มเข้ากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มการสนทนาด้วยการแนะนำตนเองให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จัก เพื่อเป็นการเปิดเผยตนเอง และสร้างความคุ้นเคย ความไว้วางใจ จากนั้นผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนเข้าสู่กระบวนการกลุ่มผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันตั้งกฎ กติกาในการเข้าร่วมกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษาเน้นเรื่องการรักษาความลับเป็นข้อที่สำคัญที่สุด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองออกมา ผู้นำกลุ่มเริ่มกระบวนการกลุ่มโดยการให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเองเพื่อรู้จักกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มให้ทำกิจกรรม “หัวใจเดียวกัน” เพื่อเป็นการละลายพฤติกรรม และทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการผ่อนคลาย และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักกันมากยิ่งขึ้น โดยกิจกรรมนี้ผู้นำกลุ่มจะเตรียมกระดาษรูปหัวใจไว้ 8 ชิ้น โดยกระดาษรูปหัวใจจะมีสีที่เหมือนกัน 4 คู่ ใส่ลงในกล่อง และให้สมาชิกกลุ่มหยิบคนละ 1 ชิ้น สมาชิกกลุ่มที่หยิบกระดาษรูปหัวใจได้สีตรงกับคนใด ก็ให้ไปจับคู่กัน และให้ถามคำถามกับคู่ของตนเอง ดังนี้ ชื่ออะไร บ้านอยู่ที่ไหน วิชาที่ชอบเรียน วิชาที่ไม่ชอบเรียน ชอบทำอะไรเมื่อมีเวลาว่าง อนาคตอยากเป็นอะไร โดยเอฟ ได้ตอบคำถาม ดังนี้ “ชื่อ เอฟ บ้านอยู่ตรงศาลเจ้าแม่กวนอิมเกิดวันที่ 29 พฤษภาคม 2543 วิชาที่ชอบเรียนมากที่สุด คือ วิชาพล เพราะผมชอบเล่นกีฬา โดยเฉพาะฟุตบอล” วิชาที่ไม่ชอบเรียน คือ วิชาภาษาอังกฤษ เมื่อมีเวลาว่าง จะชอบเตะบอล ผมอยากเป็นนักฟุตบอลทีมชาติ อาชีพที่ชอบและอยากทำในอนาคต คือ นักฟุตบอลทีมชาติไทย” สรุป การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้สอบถามว่าวันนี้ได้เรียนรู้อะไรบ้าง และมีความรู้สึกร่วมกับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่ง เอฟ ก็ตอบว่า “รู้สึกดี ทำให้รู้จักเพื่อนมากขึ้น คือบางคนรู้จักอยู่แล้ว แต่ไม่เคยถาม ว่าชอบเรียนอะไร อนาคตอยากเป็นอะไร ทำให้รู้ถึงความฝันของเพื่อนแต่ละคน รู้สึกดีมาก”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งสอง ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ เอฟ ยังคงมีสีหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส ตามสไตล์คนอารมณ์ดีเช่นเคย มีการพูดหยอกล้อเพื่อน ๆ เป็นระยะ สร้างเสียงหัวเราะให้แก่

กลุ่มได้เป็นอย่างดี ก่อนเข้าสู่กระบวนการกลุ่มผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มทบทวนกฎ กติกา ในการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อให้บรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นด้วยความราบรื่น วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักและรับรู้เกี่ยวกับอิสระในการเลือกของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเองเกี่ยวกับกิจกรรมที่ชอบทำเมื่อมีเวลาว่าง ซึ่งเอฟ ก็ได้บอกว่า “เมื่อผมมีเวลาว่างผมจะชอบมาฝึกซ้อมฟุตบอลที่สนามของโรงเรียนเสมอ ผมอยากเป็นนักฟุตบอลทีมชาติ ผมคิดว่าผมยังไม่เก่งพอ ยังต้องฝึกฝนอีกเยอะ” จากนั้นผู้นำกลุ่มเริ่มเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการตระหนักและรับรู้เกี่ยวกับอิสระในการเลือก โดยผู้นำกลุ่มแจกนิทานเรื่อง ทางเลือก ให้สมาชิกกลุ่มอ่าน แล้วตอบคำถามจากนิทาน หลังจากอ่านนิทานเรื่อง “ทางเลือก” นักเรียนมีมุมมองเกี่ยวกับ “การเลือกเรียน” อย่างไร โดยเอฟได้ตอบคำถามว่า “การเรียนนั้นต้องดูฐานะของครอบครัวของทางบ้านด้วย ไม่ใช่เรียนไปเพื่อตามเพื่อนไปเรียน ” และจากคำถาม นักเรียนคิดว่าตัวละครตัวใด มีลักษณะคล้ายตัวเองมากที่สุด ระหว่าง ตึกตา บ๊อม และหน้อย เพราะเหตุใด โดยเอฟได้ตอบคำถามว่า “เหมือนตึกตา เพราะตอนแรกผมอยากเรียนสายอาชีพมากกว่าสายสามัญ แต่พ่อกับแม่อยากให้ผมเรียนสายสามัญ เพื่อให้ผมไปเป็นวิศวกรการช่าง แต่ต้องเรียน เพราะต้องตามใจพ่อและแม่ผม”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่สาม เอฟ มีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสเหมือนเคย พูดคุยและหัวเราะเสียงดัง วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักชัดเจนระหว่างความต้องการกับการเลือกและตระหนักถึงความสำคัญของการเลือกแผนการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ศึกษาแผนการเรียน มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแผนการเรียนและนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียนได้ ผู้นำกลุ่มต้องการให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนักในตนเองและโลกของตนเองมากยิ่งขึ้น โดยใช้กิจกรรม โลกกว้างทางการศึกษา ให้สมาชิกกลุ่มได้ศึกษา การศึกษาต่อจากระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มศึกษาใบงาน “โลกกว้างทางการศึกษา” และตอบคำถามได้เรียนรู้อะไรบ้างจากแผนภูมิโลกกว้างทางการศึกษา โดยเอฟได้ตอบคำถามว่า “ทำให้ได้มีการเลือกสายการเรียนต่อในระดับที่สูงขึ้น ส่วนความรู้สึกก็เหมือนเดิม เพราะสายการเรียนที่เลือกไว้เป็นสายอาชีพ และเป็นสายที่ชอบอยู่แล้ว และคิดว่าต้องศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อจะได้เก่งยิ่งขึ้น” สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้สอบถามว่าวันนี้ได้เรียนรู้อะไรบ้าง และมีความรู้สึกอย่างกับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่ง เอฟ ก็ตอบว่า “ได้เรียนรู้ และได้รู้จักการวางแผนอนาคตที่ดี และมันเข้าใจง่ายมาก ความคิดหลังจากได้เรียนรู้จากใบงานเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เพราะรู้ว่าเรียนอะไรจะไปต่อไหนได้ ต้องศึกษาหาข้อมูลการเรียนต่อสายอาชีพเพิ่มขึ้น สิ่งที่จะเป็นอุปสรรคต่อการเรียนต่อ คือ เกรดตอนม.3 นี้”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่สี่ เอฟ มาสายเล็กน้อย เพราะต้องเข้าฟังการบรรยายเรื่อง การศึกษาต่อจากวิทยาการภายนอก วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้ และกำหนดแนวทางในการจัดการชีวิตด้านการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการ เลือกแผนการเรียนได้ ผู้นำกลุ่มสนทนาซักถามถึงประเด็นที่ให้กลับไปสำรวจตนเองว่าจะเลือก แผนการเรียนใด ซึ่ง เอฟ ก็ได้ตอบว่า “ผมจะเรียนสายสามัญ เพื่อจะเรียนต่อระดับปริญญาตรี ผม อยากเรียนด้านกีฬา โรงเรียนด้านพลอะไรแบบนั้น แต่ก็ต้องดูที่บ้านด้วยว่าจะยังไ้ ผมก็ต้องแล้วแต่ เขาด้วย” ผู้นำกลุ่มใช้กระบวนการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เรียกว่า WDEP System โดยให้สมาชิกกลุ่มตอบคำถามลงในกิจกรรม “หนูทำได้” โดยเริ่มจากความต้องการด้านการเรียน ของฉัน (Want) ปัจจุบันฉันกระทำพฤติกรรม (Doing and Direction) ฉันประเมินการกระทำหรือ พฤติกรรมของฉันได้ว่า (Evaluation) ฉันวางแผนที่จะบรรลุความต้องการด้านการเรียน โดยฉัน อยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือการกระทำของฉัน (Planning) คือ จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิก กลุ่มออกมาเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟัง โดยเอฟ ตอบคำถามดังนี้ “สิ่งที่ฉันอยากเรียน คือ อยากเป็น นักกีฬาทีมชาติไทย สิ่งที่ยังกระทำอยู่ในปัจจุบัน เพื่อการบรรลุสิ่งที่อยากเรียน คือ ฝึกซ้อมทุกวัน ฉันประเมินสิ่งที่ฉันกระทำอยู่ในปัจจุบันว่า ยังไม่ค่อยดี ต้องฝึกให้หนักกว่าเดิม และหากฉันต้องการ บรรลุผลสำเร็จในสิ่งที่อยากเรียน ฉันวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง คือ พยายามฝึกซ้อมให้มากขึ้น เพื่อความฝัน ฝันให้ไกล ไปให้ถึง”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ห้า เอฟ มาถึงก่อนเวลา เพราะเลิกเรียนเร็วกว่าทุกวัน เอฟ มี สีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสเช่นเคย หัวเราะอย่างอารมณ์เสมอ วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงด้านการเรียนอย่างเป็นรูปธรรม ที่จะนำไปสู่การ จัดการชีวิตด้านการเรียน ผู้นำกลุ่มทบทวนเรื่องราวจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว ผู้นำกลุ่มใช้ เทคนิคการสอนทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC เป็นการสอนให้สมาชิกได้รับรู้วิธีการและแหล่งกำเนิดของ ความเชื่อที่ไร้เหตุผล และสอนวิธีการประยุกต์เอาทฤษฎี ABC ไปใช้ และอธิบายเกี่ยวกับ ความหมายของทฤษฎีแบบ A-B-C ตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 และให้ สมาชิกกลุ่มออกมาเล่าเรื่องราวปัญหาการจัดการชีวิตด้านการเรียนให้เพื่อนสมาชิกฟัง โดยเอฟ ได้ เล่าเรื่องราวที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับการจัดการชีวิตด้านการเรียนของตนเองดังนี้ “เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ส่งงานไม่ทัน ความเชื่อที่ไร้เหตุผล ครูให้เวลาน้อยเกินไป อารมณ์ที่เกิดขึ้น ไม่อยากส่งงาน การ วิเคราะห์ความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผล เราอาจทำงานช้าไป ผลที่ตามมาจากการวิเคราะห์ความคิด ที่ไร้เหตุผลของตนเอง เข้าใจว่าต้องทำงานส่งให้ทันเวลา”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่หก เอฟ มีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสเหมือนเคย พูดคุยหยอกล้อเพื่อนผู้หญิงอย่างสนุกสนาน วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มวางแผนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนอย่างเป็นรูปธรรม ที่จะนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจต่อการปฏิบัติตามแผนของตนเอง ผู้นำกลุ่มทบทวนเรื่องราวจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนความเห็นซึ่งกันและกันเกี่ยวกับประเด็นที่ได้กลับไปวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนของตนเอง ผู้นำกลุ่มดูกระแสของสมาชิกกลุ่มว่ามีความพร้อมที่จะทำพันธสัญญาและ ผู้นำกลุ่มจึงใช้เทคนิคการทำพันธสัญญา (Contingency Contracts) เป็นการเขียนพฤติกรรมที่ต้องการการปฏิบัติ การเปลี่ยนแปลง โดยผู้นำกลุ่มแจกใบงาน “พันธสัญญา” ให้สมาชิกกลุ่ม เขียนถึงพฤติกรรมที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงเพื่อนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเล่าถึง “พันธสัญญา” ให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มฟัง โดยเอฟ ได้เล่าถึงการทำพันธสัญญาของตนเองว่า “สิ่งที่ผมวางแผนไว้คือเรียนโรงเรียนสวนกุหลาบธนบุรีให้จบชั้น ม. 6 การปฏิบัติ คือ อ่านหนังสือเตรียมสอบเข้า ระยะเวลา วันละ 1 ชั่วโมง รางวัลที่จะให้กับตัวเอง ถ้าเข้าเรียนที่นี่ได้และเรียนจบ จะซื้อรถ นินจา 650 ขับ” ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มได้มีการให้กำลังใจแก่กันในการปฏิบัติตามแผนของตนเอง และมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มกลับไปปฏิบัติตามใบงาน “พันธสัญญา” เป็นเวลา 1 สัปดาห์ และนำผลที่ได้จากการไปปฏิบัติตามมาเล่าในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่เจ็ด เอฟ มีสีหน้ากังวล และเล่ามาปรึกษาว่า พรุ่งนี้จะไปสอบเข้าเรียนที่โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรีดีไหม กลัวสอบไม่ได้ แต่อยากเข้าเรียนที่นี่ เพราะดังในเรื่องฟุตบอล แต่กลัวสอบไม่ได้ วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นรูปธรรม ที่จะนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจต่อการปฏิบัติตามแผนของตนเอง ผู้นำกลุ่มซักถามถึงผลการปฏิบัติตามใบงาน “พันธสัญญา” ว่า “มีปัญหหรืออุปสรรคอย่างไรบ้าง” ซึ่ง เอฟ ก็ได้ตอบว่า “ไม่มีปัญหาอะไร แต่ทำตามพันธสัญญาไม่ได้ ผมขี้เกียจ อยากซ้อมฟุตบอลมากกว่า เลยไม่ได้ให้รางวัลกับตัวเอง” ผู้นำกลุ่มเปิดเวทีทัศน์ เรื่องเกี่ยวกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จทางด้านการเรียน ให้สมาชิกกลุ่มดูเพื่อเป็นการกระตุ้นให้สมาชิก มีกำลังใจในการปฏิบัติตามแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนของตนเอง หลังจากดูวีดีทัศน์แล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มคิดถึงบุคคลมาคนละ 1 คน บุคคลที่สมาชิกกลุ่มคิดว่าเป็นแรงบันดาลใจด้านการเรียนของตนเอง จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับแรงบันดาลใจ ที่ได้จากบุคคลนั้น โดยเอฟบอกว่า บุคคลที่เป็น

แรงบันดาลใจคือ “กวิน ธรรมสัจจานันท์ นายประตุ ทิมชาติไทย กว่าที่เขาจะเป็นนักกีฬาทีมชาติได้ เขาต้องพยายามอย่างหนัก มุ่งมั่น ผ่านอะไรมาเยอะมาก เขาไม่เคยหยุดพัฒนาตนเอง คิดว่าเรายังต้องพัฒนาอีกเยอะ ถ้าคิดจะเป็นแบบเขา” ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาจากวีดิทัศน์ และบุคคลที่เป็นแรงบันดาลใจของแต่ละคน “ได้ข้อคิดอะไรบ้าง และสามารถนำมาใช้ประโยชน์กับเราได้อย่างไร” โดยเอฟกล่าวว่า “การที่จะประสบความสำเร็จได้ ต้องขยัน อดทน มีความมุ่งมั่น ตั้งใจ เราไม่ได้ครึ่งของเขาเลย เราต้องพยายามให้มากกว่านี้อีกหลายเท่า” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework Assignment Technique) โดยผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มกลับไปปฏิบัติตามใบงาน “พันธะสัญญา” อีกครั้ง เป็นเวลา 1 สัปดาห์ และนำผลที่ได้จากการไปปฏิบัติมาเล่าในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แปด เอฟ มีสีหน้าแจ่มใสเช่นทุกวัน วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการใหม่ ๆ ด้านการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีกำลังใจในการปฏิบัติตามแผนด้านการเรียนที่วางไว้ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงผลการปฏิบัติตาม พันธะสัญญาที่ตนเองได้วางไว้หากสมาชิกกลุ่มไม่สามารถปฏิบัติตามได้ตามแผน พันธะสัญญาที่วางไว้ ผู้นำกลุ่มจะไม่ยอมรับข้อแก้ตัว ไม่ตำหนิและไม่ยอมให้สมาชิกกลุ่มล้มเลิกความตั้งใจ แต่จะให้กำลังใจ โดยเอได้เล่าถึงการปฏิบัติตามพันธะสัญญาของตนเองว่า “วางแผนเรื่องการอ่านหนังสือเพื่อสอบเข้าเรียนต่อ วันละ 1 ชั่วโมง วันแรกทำไม่ได้ อ่านได้แป๊บเดียว วันต่อมาก็พยายามอดทนมากขึ้น ให้เพื่อนมาอ่านด้วย ให้มันสอน กิดขึ้น รู้สึกว่า เราน่าจะอ่านตั้งนานแล้ว พออ่านหนังสือเสร็จก็ออกมาเตะฟุตบอลกับเพื่อน” จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดวีดิทัศน์เกี่ยวกับวิธีการเรียนของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการเรียน โดยมีหลากหลายตัวอย่าง หลากหลายวิธีการเรียน เพื่อเป็นแนวทางให้สมาชิกกลุ่มในการที่จะนำไปทดลองปฏิบัติ ซึ่งเอก็ได้สรุปเกี่ยวกับวิธีการเรียนจากการดูวีดิทัศน์ว่า “ต้องตั้งใจฟังครูสอน นั่งหน้าห้องเรียน เวลาไม่เข้าใจต้องถาม จด อ่านทบทวน”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่เก้า เอฟ มีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสเช่นเดิม หัวเราะอย่างอารมณ์ดี วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะแก้ไขปัญหาเมื่อต้องเผชิญกับความล้มเหลวการเรียน จากนั้นผู้นำกลุ่มเริ่มเข้าสู่กระบวนการกลุ่มโดยผู้นำกลุ่มกล่าวถึงการจัดการชีวิตด้านการเรียนในด้านการชดเชยหรือทดแทน เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา ว่า “เมื่อต้องเผชิญกับความล้มเหลวด้านการเรียน สมาชิกกลุ่มสามารถเปลี่ยนวิธีการในการเรียน ด้วยการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น การได้รับวิธีการหรือทักษะใหม่ ๆ การใช้แบบอย่างจากบุคคลที่ประสบความสำเร็จด้านเรียน จะทำให้บรรลุถึงเป้าหมายได้” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการแก้ไขปัญหา (Problem Solving) การบำบัดแบบพฤติกรรมนิยม จะสอนวิธีการให้สมาชิกจัดการกับปัญหาใน

ชีวิตประจำวัน ให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้กระบวนการแก้ไขปัญหา ผู้นำกลุ่มแจกใบงานให้แก่สมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งอธิบายกระบวนการแก้ไขปัญหา เมื่อเขียนเรียบร้อยแล้วให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงการแก้ไขปัญหาของตนเองที่เขียนไว้ในใบงานการแก้ไขปัญหาให้สมาชิกฟัง โดยเอฟ ได้เล่าถึงกระบวนการแก้ไขปัญหาของตนเองดังนี้ “ทิศทางปัญหาของผมนั้นคือขี้เกียจเรียน ระบุปัญหาคือ ไม่อยากเรียนในวิชานั้น ทางเลือกในการแก้ปัญหา คือ ตั้งใจเรียนในวิชานั้น นอนให้เร็วขึ้น การตัดสินใจ คือ ไม่นอนในห้องเรียน ดำเนินการแก้ไขปัญหาคือ พยายามไม่นอนในห้องเรียน พยายามตั้งใจเรียน”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่สิบซึ่งเป็นครั้งสุดท้าย เอฟมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสเช่นเดิม พูดคุยและหยอกล้อกับเพื่อนๆ อย่างสนุกสนาน วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกนึกคิด ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และเพื่อยุติการให้คำปรึกษา ผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิกกลุ่มถึงเรื่องราวตลอดระยะเวลาที่อยู่ในกลุ่ม และครั้งนี้จะเป็นโอกาสสุดท้ายที่สมาชิกทุกคนจะมีช่วงเวลาที่อยู่ร่วมกันและแบ่งปันความรู้สึกนึกคิดและประสบการณ์แก่กัน โดยผู้นำกลุ่มมอบกระดาษรูปหัวใจและดินสอแก่สมาชิกกลุ่ม แล้วให้สมาชิกกลุ่มทบทวนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มเขียนสิ่งที่ประทับใจ สิ่งที่ยากจะบอกและสิ่งที่ยากจะขอบคุณแก่สมาชิกทุกคนในกลุ่มคนละ 1 แผ่น เมื่อการเขียนนั้นเสร็จสมบูรณ์แล้ว ให้สมาชิกกลุ่มเข้ามารวมกลุ่มอีกครั้งและให้สมาชิกกลุ่มคนใดพร้อมก็ให้เริ่มพูดก่อน โดยมีการหันหน้าเข้าหากัน มองหน้ากัน บอกกล่าวและเอ่ยลากัน แล้วจึงมอบกระดาษที่ตนเขียนให้เพื่อนตามที่ระบุชื่อไว้ โดยเอฟ ได้กล่าวถึงความประทับใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มว่า “ประทับใจทุกเรื่องเลย เพราะได้เรียนรู้เรื่องต่าง ๆ มากขึ้นกว่าเดิม ได้รู้จักเพื่อนๆ เห็นความฝันของเพื่อน ๆ รู้สึกดีมาก”

การติดตามผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม

หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มการจัดการชีวิตด้านการเรียน เอฟ มีการจัดการชีวิตด้านการเรียนได้ดีขึ้นทั้งในด้านการเลือก การปฏิบัติที่เหมาะสม และการชดเชยหรือทดแทน ในด้านการเลือก ซึ่งมีความเข้าใจในตนเองว่า ชอบฟุตบอล และอยากเป็นนักฟุตบอลทีมชาติไทย วิชาที่ชอบเรียนก็เป็นวิชาพลศึกษา ในส่วนของการเลือกเรียนนั้น เอฟเห็นถึงความสำคัญอย่างมากโดยเอฟบอกว่า “การเลือกเรียนสำคัญมาก เพราะจะได้เรียนได้ถูกสาย” ถึงแม้ว่าเอฟนั้นจะอยากเรียนสายอาชีพ แต่พ่อกับแม่อยากให้เรียนต่อสายสามัญ เพื่อเป็นวิศวกร หรือทำงานงานด้านไฟฟ้า เหมือนกับญาติ ๆ ในด้านการปฏิบัติที่เหมาะสมนั้น เอฟบอกว่า “กำลังพยายามปรับปรุงตนเองในเรื่องการนอนหลับในห้องเรียน” ส่วนในด้านการชดเชยหรือทดแทนนั้น เอฟบอกว่า “หากผมต้องเจอ

กับความผิดหวัง ก็สามารถจัดการได้ จะจัดตารางตนเองให้ดีขึ้น อย่างเช่นตอนนี้ ผมอยากเรียนอีกอย่าง แต่ที่บ้านอยากให้เรียนอีกอย่าง ผมก็รับได้ ที่จะเลือกเรียนตามใจพ่อแม่ แม้จะไม่ใช่ว่าความฝันของผม”

จะเห็นได้ว่า หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม เอฟ มีการจัดการชีวิตด้านการเรียนได้ดีขึ้น โดย เอฟ บอกว่า “ดีขึ้น ได้บริหารเวลาถูก” สิ่งที่เอฟได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม เอฟ บอกว่า “ได้รู้เกี่ยวกับการเรียนในสาขาที่ตนเองอยากเรียน” เอฟ คิดว่า การจัดการชีวิตด้านการเรียน นั้นมีความสำคัญมาก “มีความสำคัญมาก เพราะจะได้เรียนได้ทันคนอื่น และเรียนรู้เรื่องขึ้น” และการจัดการชีวิตด้านการเรียนส่งผลดีต่อ คือ “ทำให้เรียนได้รู้เรื่อง ได้เกรดดี” สำหรับความรู้สึกของการได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม เอฟ กล่าวว่า “รู้สึกดีมากในการได้เข้าร่วมกลุ่ม รู้สึกโชคดีที่ได้รับเลือก มาเข้าร่วมกลุ่ม” ส่วนความประทับใจในการเข้าร่วมกลุ่ม เอฟบอกว่า “ประทับใจทุกเรื่อง ทำให้เรียนรู้ อะไร ๆ มากขึ้นกว่าเดิม”



รายงานผลการให้คำปรึกษากลุ่ม กรณีของ จี

ข้อมูลทั่วไป

จี (นามสมมติ) เด็กผู้หญิง รูปร่างสูง ผิวสีแทน ผอมยาว ตาโต พุดน้อย ปัจจุบันอายุ 15 ปี กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จี เกิดวันที่ 7 มิถุนายน 2543 วิชาที่ จี ชอบเรียนมากที่สุด คือ วิชาภาษาอังกฤษ วิชาที่จีไม่ชอบเรียน คือ วิชาภาษาไทย เมื่อมีเวลาว่าง จี ชอบดูการ์ตูน อาชีพที่ จี ชอบและอยากทำในอนาคต คือ หมอ

กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งแรก จี มีสีหน้าเรียบเฉย นั่งก้มหน้า ไม่ค่อยพูดกับใคร ตามคำถาม ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มการสนทนาด้วยการแนะนำตนเองให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จัก เพื่อเป็นการเปิดเผยตนเอง และสร้างความคุ้นเคย ความไว้วางใจ จากนั้นผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนเข้าสู่กระบวนการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันตั้งกฎ กติกา ในการเข้าร่วมกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษาเน้นเรื่องการรักษาความลับเป็นข้อที่สำคัญที่สุด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองออกมา ผู้นำกลุ่มเริ่มกระบวนการกลุ่มโดยการให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเองเพื่อรู้จักกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มให้ทำกิจกรรม “หัวใจเดียวกัน” เพื่อเป็นการละลายพฤติกรรม และทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการผ่อนคลาย และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักกันมากยิ่งขึ้น โดยกิจกรรมนี้ ผู้นำกลุ่มจะเตรียมกระดาษรูปหัวใจไว้ 8 ชิ้น โดยกระดาษรูปหัวใจจะมีสีที่เหมือนกัน 4 คู่ ใส่ลงในกล่อง และให้สมาชิกกลุ่มหยิบคนละ 1 ชิ้น สมาชิกกลุ่มที่หยิบกระดาษรูปหัวใจได้สีตรงกับคนใด ก็ให้ไปจับคู่กัน และให้ถามคำถามกับคู่ของตนเอง ดังนี้ ชื่ออะไร บ้านอยู่ที่ไหน วิชาที่ชอบเรียน วิชาที่ไม่ชอบเรียน ชอบทำอะไรเมื่อมีเวลาว่าง อนาคตอยากเป็นอะไร โดย จี ได้ตอบคำถาม ดังนี้ “ชื่อ จี บ้านอยู่ซอยกระทิงแดง พระสมุทรเจดีย์ เกิดวันที่ 7 มิถุนายน 2543 วิชาที่ชอบเรียนมากที่สุด คือ วิชาอังกฤษ ชอบเรียนวิชานี้ เพราะสนุก” วิชาที่ไม่ชอบเรียน คือ วิชาภาษาไทย ไม่รู้ทำไมแต่ไม่ชอบเรียนวิชานี้ เมื่อมีเวลาว่าง จะชอบดูการ์ตูน อาชีพที่ชอบและอยากทำในอนาคต คือ หมอ อยากเป็นหมอเพื่อรักษาพยาบาล สงสารยาย ที่ป่วย ถ้าเราเป็นหมอก็จะสามารถรักษาคนที่บ้านได้ ไม่ต้องเสียเงิน เพราะสมัยนี้ค่ารักษาพยาบาลแพงมาก ไปโรงพยาบาลก็ต้องรอนาน” สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้สอบถามว่าวันนี้ได้เรียนรู้อะไรบ้าง และมีความรู้สึกอย่างกับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่ง จี ก็ตอบว่า “รู้สึกดี ทำให้รู้จักเพื่อนมากขึ้น ได้รู้ว่าเพื่อน ๆ แต่ละคนอยากเป็นอะไร”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งสอง ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ จี ยังคงมีสีหน้าเรียบเฉย เช่นเดิม มียิ้มกับผู้นำกลุ่มบ้าง พุดน้อย ก่อนเข้าสู่กระบวนการกลุ่มผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่ม

ทบทวนกฎ กติกา ในการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อให้บรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นด้วยความราบรื่น วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักและรับรู้เกี่ยวกับอิสระในการเลือกของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเองเกี่ยวกับกิจกรรมที่ชอบทำเมื่อมีเวลาว่าง ซึ่ง จี ก็ได้บอกว่า “เมื่อมีเวลาว่างหนูจะชอบดูการ์ตูน ก็ดูได้ทุกเรื่อง” จากนั้นผู้นำกลุ่มเริ่มเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการตระหนักและรับรู้เกี่ยวกับอิสระในการเลือก โดยผู้นำกลุ่มแจกนิทานเรื่อง ทางเลือก ให้สมาชิกกลุ่มอ่าน แล้วตอบคำถามจากนิทาน หลังจากอ่านนิทานเรื่อง “ทางเลือก” นักเรียนมีมุมมองเกี่ยวกับ “การเลือกเรียน” อย่างไร โดย จี ได้ตอบคำถามว่า “ควรเลือกเรียนในสิ่งที่ตัวเองถนัดและสิ่งที่ตัวเองอยากจะเป็น ไม่ตามเพื่อน ควรเลือกอนาคตของเราด้วยตัวเราเอง จึงจะมีความสุขกับสิ่งที่เราตัดสินใจลงใจไป ดีกว่าฝืนตัวเองกับสิ่งที่ไม่ชอบ” และจากคำถาม นักเรียนคิดว่าตัวละครตัวใด มีลักษณะคล้ายตัวเองมากที่สุด ระหว่าง ตึกตา ป้อม และหน้อย เพราะเหตุใด โดยเอได้ตอบคำถามว่า “เหมือนตึกตา เพราะ ตัวของหนูต้องการเป็นหมอ แต่พ่อกับแม่อยากให้เรียนครูมากกว่า”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่สาม จี มีสีหน้าแจ่มใสขึ้น เริ่มพูดคุยกับเพื่อน ๆ บ้าง วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักชัดเจนระหว่างความต้องการกับการเลือกและตระหนักถึงความสำคัญของการเลือกแผนการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ศึกษาแผนการเรียน มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแผนการเรียนและนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียนได้ ผู้นำกลุ่มต้องการให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนักรู้ในตนเองและโลกของตนเองมากยิ่งขึ้น โดยใช้กิจกรรม โลกกว้างทางการศึกษา ให้สมาชิกกลุ่มได้ศึกษา การศึกษาต่อจากระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มศึกษาใบงาน “โลกกว้างทางการศึกษา” และตอบคำถามได้เรียนรู้อะไรบ้างจากแผนภูมิโลกกว้างทางการศึกษา โดยจี ได้ตอบคำถามว่า “ทำให้ได้มีการเลือกสายการเรียนต่อในระดับที่สูงขึ้น ส่วนความรู้สึกก็เหมือนเดิม เพราะสายการเรียนที่เลือกไว้เป็นสายอาชีพ และเป็นสายที่ชอบอยู่แล้ว และคิดว่าต้องศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อจะได้เก่งยิ่งขึ้น” สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้สอบถามว่าวันนี้ได้เรียนรู้อะไรบ้าง และมีความรู้สึกอย่างไรกับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่ง จี ก็ตอบว่า “จากการศึกษาแผนภูมิโลกกว้างทางการศึกษา ทำให้ได้แนวทางการศึกษาต่อที่สูงขึ้น และตามความถนัดทางสายนั้น ความคิดต่อการเรียนก็ยังเหมือนเดิม เพราะ คิดไว้ว่าจะต่อสายนี้ และตัดสินใจไว้แล้ว อยากศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาชีพและการทำงานที่มันคงกับสิ่งที่จะเลือกเรียน”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่สี่ จี มีสีหน้ายิ้มแย้มมากขึ้น แต่ยังคงพูดน้อยเช่นเดิม วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้และกำหนดแนวทางในการจัดการชีวิต

ด้านการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการเลือกแผนการเรียนได้ ผู้นำกลุ่มสนทนาซักถามถึงประเด็นที่ให้กลับไปสำรวจตนเองว่าจะเลือกแผนการเรียนใด ซึ่ง จี ก็ได้ตอบว่า “หนูจะเรียนต่อม.4 สายวิทย์ เพราะหนูอยากเป็นหมอ” ผู้นำกลุ่มใช้กระบวนการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เรียกว่า WDEP System โดยให้สมาชิกกลุ่มตอบคำถามลงในกิจกรรม “หนูทำได้” โดยเริ่มจากความต้องการด้านการเรียนของฉันทัน (**Want**) ปัจจุบันฉันทันกระทำพฤติกรรม (**Doing and Direction**) ฉันทันประเมินการกระทำหรือพฤติกรรมของฉันทันได้ว่า (**Evaluation**) ฉันทันวางแผนที่จะบรรลุความต้องการด้านการเรียน โดยฉันทันอยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือการกระทำของฉันทัน (**Planning**) คือ จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มออกมาเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟัง โดย จี ตอบคำถามดังนี้ “สิ่งที่ฉันทันอยากเรียน คือ หมอ สิ่งที่ฉันทันกระทำอยู่ในปัจจุบัน เพื่อการบรรลุสิ่งที่อยากเรียน คือ อ่านหนังสือที่เกี่ยวกับการเป็นหมอมากขึ้น ฉันทันประเมินสิ่งที่ฉันทันกระทำอยู่ในปัจจุบันว่า ต้องตั้งใจเรียนให้มากกว่านี้ หากฉันทันต้องการบรรลุผลสำเร็จในสิ่งที่อยากเรียน ฉันทันวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง คือ อ่านหนังสือให้มากขึ้นและเรียนเพิ่มเติม”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ห้า จี มีสีหน้ายิ้มแย้มมากขึ้น พูดคุยกับเพื่อนมากขึ้น วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงด้านการเรียนอย่างเป็นรูปธรรม ที่จะนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน ผู้นำกลุ่มทบทวนเรื่องราวจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสอนทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC เป็นการสอนให้สมาชิกได้รับรู้วิธีการและแหล่งกำเนิดของความเชื่อที่ไร้เหตุผล และสอนวิธีการประยุกต์เอาทฤษฎี ABC ไปใช้ และอธิบายเกี่ยวกับความหมายของทฤษฎีแบบ A-B-C ตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 และให้สมาชิกกลุ่มออกมาเล่าเรื่องราวปัญหาการจัดการชีวิตด้านการเรียนให้เพื่อนสมาชิกฟัง โดย จี ได้เล่าเรื่องราวที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับการจัดการชีวิตด้านการเรียนของตนเองดังนี้ “เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คือ ส่งงานครบแต่ได้เกรดไม่ดี ความเชื่อที่ไร้เหตุผล คือ ครูต้อง 2 มาตรฐานแน่ ๆ เพราะอีกคนก็ส่งงานไม่ครบแต่ได้เกรดดีกว่าเรา อารมณ์ที่เกิดขึ้น คือ ไม่อยากทำงานส่งในวิชานั้น วิจัยความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผล ทำงานให้เร็วบ่อยและส่งให้ตรงเวลา ผลที่ตามมาจากการวิจัยความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเอง คะแนนเพิ่มขึ้น เกรดดีขึ้น”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่หก จี มีสีหน้าแจ่มใสกว่าเดิม พูดคุยกับเพื่อน ๆ มากขึ้น วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มวางแผนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนอย่างเป็นรูปธรรม ที่จะนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจต่อการปฏิบัติตามแผนของตนเอง ผู้นำกลุ่มทบทวนเรื่องราวจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนความเห็นซึ่งกันและกันเกี่ยวกับประเด็นที่

ได้กลับไปวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนของตนเอง ผู้นำกลุ่มดูกระแสของสมาชิกกลุ่มว่ามีความพร้อมที่จะทำพันธสัญญาและ ผู้นำกลุ่มจึงใช้เทคนิคการทำพันธสัญญา (Contingency Contracts) เป็นการเขียนพฤติกรรมที่ต้องการการปฏิบัติ การเปลี่ยนแปลง โดยผู้นำกลุ่มแจกใบงาน “พันธสัญญา” ให้สมาชิกกลุ่ม เขียนถึงพฤติกรรมที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงเพื่อนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเล่าถึง “พันธสัญญา” ให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มฟัง โดย จี ได้เล่าถึงการทำพันธสัญญาของตนเองว่า “สิ่งที่หนูวางแผนไว้คือ การทำงานที่ค้าง ๆ ส่งให้ครบ ระยะเวลาคือ 2 วัน เพราะมีหลายงาน ถ้าทำกับเพื่อน” ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มได้มีการให้กำลังใจแก่กันในการปฏิบัติตามแผนของตนเอง และมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มกลับไปปฏิบัติตามใบงาน “พันธสัญญา” เป็นเวลา 1 สัปดาห์ และนำผลที่ได้จากการไปปฏิบัติมาเล่าในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่เจ็ด จี มีสีหน้าแจ่มใส วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นรูปธรรม ที่จะนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจต่อการปฏิบัติตามแผนของตนเอง ผู้นำกลุ่มซักถามถึงผลการปฏิบัติตามใบงาน “พันธสัญญา” ว่า “มีปัญหาหรืออุปสรรคอย่างไรบ้าง” ซึ่ง จี ก็ได้ตอบว่า “ไม่มีปัญหาอะไร แต่ก็ทำตามพันธสัญญาได้แต่งานยังส่งไม่ครบ เพราะงานบางอย่างหนูไม่เข้าใจว่าจะถามเพื่อนและกลับไปทำอีกจนเสร็จ และก็ให้รางวัลตัวเองโดยการดูการ์ตูน” ผู้นำกลุ่มเปิดวิทัศน์ เรื่องเกี่ยวกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จทางด้านการเรียน ให้สมาชิกกลุ่มดู เพื่อเป็นการกระตุ้นให้สมาชิก มีกำลังใจในการปฏิบัติตามแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนของตนเอง หลังจากดูวิทัศน์แล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มคิดถึงบุคคลมาคนละ 1 คน บุคคลที่สมาชิกกลุ่มคิดว่าเป็นแรงบันดาลใจด้านการเรียนของตนเอง จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับแรงบันดาลใจที่ได้จากบุคคลนั้น โดย จี บอกว่า บุคคลที่เป็นแรงบันดาลใจคือ “บุคคลที่เป็นแรงบันดาลใจในการเรียนของหนู คือ อาของหนู แต่ก่อนอาเผลอกินยาเสพติดทำยา ก็กลับมาตั้งใจเรียน และเรียนจบ มีงานทำ มีเงิน มาดูแลย่า ดูแลหนูด้วย อาเก่งมาก หนูอยากเก่งเหมือนอา” ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาจากวิทัศน์ และบุคคลที่เป็นแรงบันดาลใจของแต่ละคน “ได้ข้อคิดอะไรบ้าง และสามารถนำมาใช้ประโยชน์กับเราได้อย่างไร” โดย จี กล่าวว่า “สามารถนำมาใช้ได้ในเรื่องความขยัน ความอดทน กว่าประสบความสำเร็จได้ มันต้องผ่านอะไรมาเยอะ” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework Assignment Technique) โดยผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มกลับไป

ปฏิบัติตามใบงาน “พันธะสัญญา” อีกครั้ง เป็นเวลา 1 สัปดาห์ และนำผลที่ได้จากการไปปฏิบัติตามเล่าในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แปด จี ขอลาหยุดการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม เนื่องการต้องเข้าร่วมฟังการแนะนำการเรียนต่อ และการเป็นนักศึกษาวิชาทหาร

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่เก้า จี มีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส หัวเราะอย่างอารมณ์ดี วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะแก้ไขปัญหาเมื่อต้องเผชิญกับความล้มเหลวการเรียน จากนั้นผู้นำกลุ่มเริ่มเข้าสู่กระบวนการกลุ่มโดยผู้นำกลุ่มกล่าวถึงการจัดการชีวิตด้านการเรียนในด้านการชดเชยหรือทดแทน เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา ว่า “เมื่อต้องเผชิญกับความล้มเหลวด้านการเรียน สมาชิกกลุ่มสามารถเปลี่ยนวิธีการในการเรียน ด้วยการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น การได้รับวิธีการหรือทักษะใหม่ ๆ การใช้แบบอย่างจากบุคคลที่ประสบความสำเร็จด้านเรียน จะทำให้บรรลุถึงเป้าหมายได้” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการแก้ไขปัญหา (Problem Solving) การบำบัดแบบพฤติกรรมนิยม จะสอนวิธีการให้สมาชิกจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวัน ให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้กระบวนการแก้ไขปัญหา ผู้นำกลุ่มแจกใบงานให้แก่สมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งอธิบายกระบวนการแก้ไขปัญหา เมื่อเขียนเรียบร้อยแล้วให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงการแก้ไขปัญหาของตนเองที่เขียนไว้ในใบงานการแก้ไขปัญหาให้สมาชิกฟัง โดยจี ได้เล่าถึงกระบวนการแก้ไขปัญหาของตนเองดังนี้ “ทิศทางปัญหาของหนู คือ ไม่ตั้งใจเรียนในห้องเรียน ส่งงานมาครบ ระบุปัญหาคือ เรียนหนังสือไม่เก่ง ทางเลือกในการแก้ปัญหา คือ ตั้งใจเรียน ส่งงานให้ครบ การตัดสินใจคือ ตั้งใจเรียนให้มากขึ้น มีความรับผิดชอบต่อการส่งงาน ดำเนินการแก้ปัญหา คือ ไม่คุยไม่เล่นกับเพื่อนในเวลาเรียน”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่สิบซึ่งเป็นครั้งสุดท้าย จี มีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสเช่นเดิม พูดคุยและกับเพื่อน ๆ อย่างสนุกสนาน วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกนึกคิด ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และเพื่อยุติการให้คำปรึกษา ผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิกกลุ่มถึงเรื่องราวตลอดระยะเวลาที่อยู่ในกลุ่ม และครั้งนี้จะเป็นโอกาสสุดท้ายที่สมาชิกทุกคนจะมีช่วงเวลาที่อยู่ร่วมกันและแบ่งปันความรู้สึกนึกคิดและประสบการณ์แก่กัน โดยผู้นำกลุ่มมอบกระดาษรูปหัวใจและดินสอแก่สมาชิกกลุ่ม แล้วให้สมาชิกกลุ่มทบทวนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มเขียนสิ่งที่ประทับใจ สิ่งที่ยากจะบอกและสิ่งที่ยากจะขอบคุณแก่สมาชิกทุกคนในกลุ่มคนละ 1 แผ่น เมื่อการเขียนนั้นเสร็จสมบูรณ์แล้ว ให้สมาชิกกลุ่มเข้ามารวมกลุ่มอีกครั้งและให้สมาชิกกลุ่มคนใดพร้อมก็ให้เริ่มพูดก่อน โดยมีการหันหน้าเข้าหากัน มองหน้ากัน บอกกล่าวและ

เอ่ยลากัน แล้วจึงมอบกระดาษที่ตนเขียนให้เพื่อนตามที่ระบุชื่อไว้ โดย จี ได้กล่าวถึงความประทับใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มว่า “ประทับใจหลายเรื่อง ได้เพื่อนเพิ่มมากขึ้น ทำให้มีแนวทางในการเรียนต่อ รู้จักคิด รู้จักวางแผนในการเรียนมากขึ้น ทำให้รู้ว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับตัวเรา”

การติดตามผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม

หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มการจัดการชีวิตด้านการเรียน จี มีการจัดการชีวิตด้านการเรียนได้ดีขึ้น ทั้งในด้านการเลือก การปฏิบัติที่เหมาะสม และการชดเชยหรือทดแทน ในด้านการเลือก ซึ่งในด้านการเลือกนั้น จี มีความเข้าใจตนเองว่าชอบเรียน วิชาภาษาอังกฤษ รู้ความต้องการของตนเองว่า อยากเป็นหมอ แม้ว่าผู้ปกครองจะอยากให้เป็นครูก็ตาม จี เห็นถึงความสำคัญของการเลือกว่า “การเลือกมีความสำคัญ เพราะ เป็นการวางแผนการเรียนก่อนที่จะเรียนต่อ” ในด้านการปฏิบัติที่เหมาะสมนั้น จี มีความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนของตนเอง “ตั้งใจเรียนมากขึ้น รู้จักการแก้ปัญหา” ส่วนในด้านการชดเชยหรือทดแทนนั้น จี บอกว่า “หากต้องประสบกับความผิดหวังในการเรียน ก็คิดว่าจัดการได้ ด้วยวิธีการแก้ปัญหาย่างเป็นขั้นตอนและถูกต้อง” ซึ่งจะเห็นได้ว่า หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ดี มีการจัดการชีวิตด้านการเรียนดีขึ้น จี บอกว่า “หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีการจัดการชีวิตดีขึ้น มีการจัดการกับอนาคตของตนเองอย่างเป็นแบบแผน” หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม สิ่งที่จี ได้เรียนรู้ จี บอกว่า “ได้รู้อนาคตของตนเอง และการศึกษาต่อที่สูงขึ้น” และจี คิดว่า การจัดการชีวิตด้านการเรียนนั้นมีผลดี และมีความสำคัญกับจี โดย จี บอกว่า “การจัดการชีวิตด้านการเรียนนั้นสำคัญ เพราะ เป็นอนาคตของตัวเอง และการศึกษาที่สำคัญกับชีวิตมาก” “การจัดการชีวิตด้านการเรียนมีผลดี คือ ส่งผลให้ทำงานดีๆ ได้ทำงานที่ตัวเองอยากเป็น” ส่วนความรู้สึกและความประทับใจต่อการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น จี บอกว่า “รู้สึกดีที่ได้ฟังความคิดเห็นและร่วมตอบปัญหากับกลุ่ม ทำให้มีความรู้ด้านการจัดการชีวิต” “ประทับใจเรื่องของการศึกษาต่อ และเรียนต่อที่สูงขึ้น”

รายงานผลการให้คำปรึกษากลุ่ม กรณีของ เอช

ข้อมูลทั่วไป

เอช (นามสมมติ) เด็กผู้ชาย รูปร่างสันทนต์ ไม่สูงมาก ผิวคล้ำ อารมณ์ดี ยิ้มง่าย ปัจจุบัน อายุ 15 ปี กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เอช เกิดวันที่ 28 มกราคม 2543 วิชาที่ เอช ชอบเรียนมากที่สุด คือ วิชาวิทยาศาสตร์ สถิติศาสตร์ วิชาที่เอชไม่ชอบเรียน คือ วิชาภาษาอังกฤษ เมื่อมีเวลาว่าง เอช ชอบเล่นเกม อาชีพที่เอช ชอบและอยากทำในอนาคต คือ ทหาร

กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งแรก เอช มีสีหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส ชอบพูดชอบคุย ผู้ให้ คำปรึกษาเริ่มการสนทนาด้วยการแนะนำตนเองให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จัก เพื่อเป็นการเปิดเผยตนเอง และสร้างความคุ้นเคย ความไว้วางใจ จากนั้นผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนเข้าสู่กระบวนการกลุ่มผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันตั้งกฎ กติกา ในการเข้าร่วมกลุ่ม โดยผู้ให้ คำปรึกษาเน้นเรื่องการรักษาความลับเป็นข้อที่สำคัญที่สุด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผย เรื่องราวของตนเองออกมา ผู้นำกลุ่มเริ่มกระบวนการกลุ่มโดยการให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเองเพื่อ รู้จักกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มให้ทำกิจกรรม “หัวใจเดียวกัน” เพื่อเป็นการละลายพฤติกรรม และทำให้ สมาชิกกลุ่มเกิดการผ่อนคลาย และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักกันมากยิ่งขึ้น โดยกิจกรรมนี้ผู้นำกลุ่ม จะเตรียมกระดาษรูปหัวใจไว้ 8 ชิ้น โดยกระดาษรูปหัวใจจะมีสีที่เหมือนกัน 4 คู่ ใส่ลงในกล่อง และ ให้สมาชิกกลุ่มหยิบคนละ 1 ชิ้น สมาชิกกลุ่มที่หยิบกระดาษรูปหัวใจได้สีตรงกับคนใด ก็ให้ไปจับคู่ กัน และให้ถามคำถามกับคู่ของตนเอง ดังนี้ ชื่ออะไร บ้านอยู่ที่ไหน วิชาที่ชอบเรียน วิชาที่ไม่ชอบ เรียน ชอบทำอะไรเมื่อมีเวลาว่าง อนาคตอยากเป็นอะไร โดยเอชได้ตอบคำถาม ดังนี้ “ชื่อ เอช บ้านกระทิงแดง ซอย 9 เกิดวันที่ 28 มกราคม 2543 วิชาที่ชอบเรียนมากที่สุด คือ วิชา วิทยาศาสตร์ และวิชาคณิตศาสตร์ เพราะสนุก ผมชอบคิด วิชา ที่ไม่ชอบเรียน คือ วิชาภาษาอังกฤษ และวิชาภาษาจีน เบื่อ ครูสอนไม่เข้าใจ ไม่ชอบเรียน เมื่อมีเวลาว่าง ผมชอบเล่นเกม ทั้งที่บ้านและ ร้านเกม อาชีพที่ชอบและอยากทำในอนาคต คือ ทหาร ” สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้สอบถามว่าวันนี้ได้เรียนรู้อะไรบ้าง และมีความรู้สึกอย่างไรกับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา กลุ่ม ซึ่ง เอชก็ตอบว่า “รู้สึกดี ทำให้รู้จักเพื่อนใหม่ ๆ มากขึ้น”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งสอง ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ เอช ยังคงมีสีหน้าที่ยิ้มแย้ม แจ่มใส ตามสไตล์คนอารมณ์ดีเช่นเคย ก่อนเข้าสู่กระบวนการกลุ่มผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่ม ทบทวนกฎ กติกา ในการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อให้บรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นด้วยความ ราบรื่น วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักและรับรู้เกี่ยวกับอิสระ

ในการเลือกของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเองเกี่ยวกับกิจกรรมที่ชอบทำ เมื่อมีเวลาว่าง ซึ่งเอช ก็ได้บอกว่า “เมื่อผมมีเวลาว่างจะช่วยพ่อทำงาน พ่อผมทำงานหนัก บางทีพ่อก็กินเหล้า ผมเลยต้องไปช่วยพ่อทำงาน” จากนั้นผู้นำกลุ่มเริ่มเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการตระหนักและรับรู้เกี่ยวกับอิสระในการเลือก โดยผู้นำกลุ่มแจกนิทานเรื่อง ทางเลือก ให้สมาชิกกลุ่มอ่าน แล้วตอบคำถามจากนิทาน หลังจากอ่านนิทานเรื่อง “ทางเลือก” นักเรียนมีมุมมองเกี่ยวกับ “การเลือกเรียน” อย่างไร โดยเอช ได้ตอบคำถามว่า “ควรเลือกทำในสิ่งที่ตนเองถนัด แล้วทำให้มันเกิดผลอย่างชัดเจนที่สุด เพื่อพัฒนาตัวเองต่อไปในอนาคต” และจากคำถามนักเรียนคิดว่าตัวละครตัวใดมีลักษณะคล้ายตัวเองมากที่สุด ระหว่าง ตึกตา ป้อม และหนอย เพราะเหตุใด โดยเอช ได้ตอบคำถามว่า “เหมือนตึกตา เพราะ โดนพ่อบังคับบ่อยๆ ปล่อยให้ไปเรียนสายอาชีพ เพราะว่าไม่อยากให้ต่อ ม.4-6”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่สาม เอช มีสีหน้าแจ่มใสเหมือนเคย วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักชัดเจนระหว่างความต้องการกับการเลือกและตระหนักถึงความสำคัญของการเลือกแผนการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ศึกษาแผนการเรียน มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแผนการเรียนและนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียนได้ ผู้นำกลุ่มต้องการให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนักรู้ในตนเองและโลกของตนเองมากยิ่งขึ้น โดยใช้กิจกรรมโลกกว้างทางการศึกษา ให้สมาชิกกลุ่มได้ศึกษา การศึกษาต่อจากระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มศึกษาใบงาน “โลกกว้างทางการศึกษา” และตอบคำถามได้เรียนรู้อะไรบ้างจากแผนภูมิโลกกว้างทางการศึกษา โดยเอช ได้ตอบคำถามว่า “จากการศึกษาแผนภูมิโลกกว้างทางการศึกษา ทำให้รู้ว่าการเรียนสายไหนมีอะไรบ้าง มีทางเลือกในการเรียนอะไรบ้าง ความคิดในการเรียนก็ไม่ได้เปลี่ยนไปจากเดิม สิ่งที่ต้องศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติม คือ เกี่ยวกับสถานที่ที่จะไปเรียน ปัญหาหรืออุปสรรคต่อการเรียน คิดว่ามันเป็นเรื่องของอนาคต เราไม่มีทางรู้ได้ แต่ทางที่ดีก็最好不要ให้มีปัญหาหรืออุปสรรคใด ๆ” สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้สอบถามว่าวันนี้ได้เรียนรู้อะไรบ้าง และมีความรู้สึกอย่างกับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่ง เอช ก็ตอบว่า “ทำให้รู้ว่าการเรียนมีมากมาย เราสามารถเรียนอะไรก็ได้ตามที่เรายากจะเรียน”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่สี่ เอช มาสาย เพราะทำงานในห้องเรียนส่งช้า เอช กล่าวขอโทษ ผู้นำกลุ่ม และเข้านั่งที่ประจำของตนเอง วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้และกำหนดแนวทางในการจัดการชีวิตด้านการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการเลือกแผนการเรียนได้ ผู้นำกลุ่มสนทนาซักถามถึงประเด็นที่ให้กลับไปสำรวจตนเองว่าจะเลือกแผนการเรียนใด ซึ่งเอช ก็ได้ตอบว่า “ผมจะเรียนสายอาชีพ แต่ยังไม่รู้ว่าเรียน

ด้านไหนดี เดี่ยวจะลองปรึกษาครูประจำชั้นอีกที” ผู้นำกลุ่มใช้กระบวนการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เรียกว่า WDEP System โดยให้สมาชิกกลุ่มตอบคำถามลงในกิจกรรม “หนูทำได้” โดยเริ่มจากความต้องการด้านการเรียนของฉัน (**Want**) ปัจจุบันฉันกระทำพฤติกรรม (**Doing and Direction**) ฉันประเมินการกระทำหรือพฤติกรรมของฉันได้ว่า (**Evaluation**) ฉันวางแผนที่จะบรรลุความต้องการด้านการเรียน โดยฉันอยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือการกระทำของฉัน (**Planning**) คือ จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มออกมาเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟัง โดยตอบคำถามดังนี้ “สิ่งที่ฉันอยากเรียน คือ วิทยุ-คณิต สิ่งที่ฉันกระทำอยู่ในปัจจุบัน เพื่อการบรรลุสิ่งที่อยากเรียน คือ อ่านหนังสือทบทวน ฉันประเมินสิ่งที่ฉันกระทำอยู่ในปัจจุบันว่า เรียนวิทยุ กับคณิตศาสตร์เก่งอยู่แล้ว หากฉันต้องการบรรลุผลสำเร็จในสิ่งที่อยากเรียน ฉันวางแผน ที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง คือ ไม่ต้องเปลี่ยน เพราะทำได้อยู่แล้ว”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ห้า เอชมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสเช่นเคย พูดคุยทักทายกับเพื่อน ๆ อย่างสนิทสนม วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงด้านการเรียนอย่างเป็นรูปธรรม ที่จะนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน ผู้นำกลุ่มทบทวนเรื่องราวจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสอนทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC เป็นการสอนให้สมาชิกได้รับรู้วิธีการและแหล่งกำเนิดของความเชื่อที่ไร้เหตุผล และสอนวิธีการประยุกต์เอาทฤษฎี ABC ไปใช้ และอธิบายเกี่ยวกับความหมายของทฤษฎีแบบ A-B-C ตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 และให้สมาชิกกลุ่มออกมาเล่าเรื่องราวปัญหาการจัดการชีวิตด้านการเรียนให้เพื่อนสมาชิกฟัง โดยเอช ได้เล่าเรื่องราวที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับการจัดการชีวิตด้านการเรียนของตนเองดังนี้ “เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มาเรียนสาย ความเชื่อที่ไร้เหตุผล รถไม่เร่ง ขับช้า อารมณ์ที่เกิดขึ้น หงุดหงิด อยากกระโดดตีคนขับ การวิจารณ์ความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผล เพราะเราตื่นสายเอง มาช่วงรถติดพอดี ผลที่ตามมาจากการวิจารณ์ความคิดที่ไร้เหตุผล ตื่นเช้าขึ้น ออกจากบ้านให้เร็วขึ้น”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่หก เอช มีสีหน้าแจ่มใสเหมือน วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มวางแผนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนอย่างเป็นรูปธรรม ที่จะนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจต่อการปฏิบัติตามแผนของตนเอง ผู้นำกลุ่มทบทวนเรื่องราวจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนความเห็นซึ่งกันและกันเกี่ยวกับประเด็นที่ได้กลับไปวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนของตนเอง ผู้นำกลุ่มดูกระแสของสมาชิกกลุ่มว่ามีความพร้อมที่จะทำพันธะสัญญาและผู้นำกลุ่มจึงใช้เทคนิคการทำพันธะสัญญา (Contingency

Contracts) เป็นการเขียนพฤติกรรมที่ต้องการการปฏิบัติการเปลี่ยนแปลง โดยผู้นำกลุ่มแจกใบงาน “พันธะสัญญา” ให้สมาชิกกลุ่มเขียนถึงพฤติกรรมที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงเพื่อนำไปสู่การจัดการชีวิตด้านการเรียน ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเล่าถึง “พันธะสัญญา” ให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มฟัง โดยเอช ได้เล่าถึงการทำพันธะสัญญาของตนเองว่า “สิ่งที่ผมวางแผนไว้คือ จะมาโรงเรียนให้ทันเช้าแถว เพราะผมมาโรงเรียนสายทุกวัน การปฏิบัติ ผมจะตั้งนาฬิกาปลุก ถ้าทำได้ ผมจะออกไปเที่ยวกับเพื่อน” ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มได้มีการให้กำลังใจแก่กันในการปฏิบัติตามแผนของตนเอง และมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มกลับไปปฏิบัติตามใบงาน “พันธะสัญญา” เป็นเวลา 1 สัปดาห์ และนำผลที่ได้จากการไปปฏิบัติตามมาเล่าในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่เจ็ด เอช ขอลาหยุดการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม เนื่องจากพา คุณพ่อไปโรงพยาบาล เพราะพ่อประสบอุบัติเหตุ

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แปด เอช ขอลาหยุดการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม เนื่องจากการต้องเข้าร่วมฟังการแนะแนวการเรียนต่อ และการเป็นนักศึกษาวิชาทหาร

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่เก้า เอช มีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสเช่นเดิม หัวเราะอย่างอารมณ์ดี วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะแก้ไขปัญหาเมื่อต้องเผชิญกับความล้มเหลวการเรียน จากนั้นผู้นำกลุ่มเริ่มเข้าสู่กระบวนการกลุ่มโดยผู้นำกลุ่มกล่าวถึงการจัดการชีวิตด้านการเรียนในด้านการชดเชยหรือทดแทน เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา ว่า “เมื่อต้องเผชิญกับความล้มเหลวด้าน การเรียน สมาชิกกลุ่มสามารถเปลี่ยนวิธีการในการเรียน ด้วยการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น การได้รับวิธีการหรือทักษะใหม่ ๆ การใช้แบบอย่างจากบุคคลที่ประสบความสำเร็จด้านเรียน จะทำให้บรรลุถึงเป้าหมายได้” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการแก้ไขปัญหา (Problem Solving) การบำบัดแบบพฤติกรรมนิยม จะสอนวิธีการให้สมาชิกจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวัน ให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้กระบวนการแก้ไขปัญหา ผู้นำกลุ่มแจกใบงานให้แก่สมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งอธิบายกระบวนการแก้ไขปัญหา เมื่อเขียนเรียบร้อยแล้วให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงการแก้ไขปัญหาของตนเองที่เขียนไว้ในใบงานการแก้ไขปัญหาให้สมาชิกฟัง โดยเอช ได้เล่าถึงกระบวนการแก้ไขปัญหาของตนเองดังนี้ “ทิศทางปัญหาของผมคือเรียนไม่เก่ง ระบุปัญหาคือ ไม่ตั้งใจอ่านหนังสือ ไม่ตั้งใจเรียน ทางเลือกในการแก้ปัญหาคือควร อ่านหนังสือ ควรอ่านหนังสือหลาย ๆ ครั้ง การตัดสินใจนั่งหน้าห้อง ตั้งใจเรียน ดำเนินการแก้ปัญหาคือ นั่งหน้าห้องและตั้งใจฟังครูสอนให้มากขึ้น”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่สิบซึ่งเป็นครั้งสุดท้าย เอช มีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสเช่นเดิม พูดคุยและหยอกล้อกับเพื่อน ๆ อย่างสนุกสนาน วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้

สมาชิกได้แสดงความรู้สึกนึกคิด ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และเพื่อยุติการให้คำปรึกษา ผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิกกลุ่มถึงเรื่องราวตลอดระยะเวลาที่อยู่ในกลุ่ม และครั้งนี้จะเป็นโอกาสสุดท้ายที่สมาชิกทุกคนจะมีช่วงเวลาที่อยู่ร่วมกันและแบ่งปันความรู้สึกนึกคิดและประสบการณ์แก่กัน โดยผู้นำกลุ่มมอบกระดาษรูปหัวใจและดินสอแก่สมาชิกกลุ่มแล้วให้สมาชิกกลุ่มทบทวนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มเขียนสิ่งที่ประทับใจ สิ่งที่ยากจะบอกและสิ่งที่ยากจะขอบคุณแก่สมาชิกทุกคนในกลุ่มคนละ 1 แผ่น เมื่อการเขียนนั้นเสร็จสมบูรณ์แล้ว ให้สมาชิกกลุ่มเข้ามารวมกลุ่มอีกครั้งและให้สมาชิกกลุ่มคนใดพร้อมก็ให้เริ่มพูดก่อน โดยมีการหันหน้าเข้าหากัน มองหน้ากัน บอกกล่าวและเอ่ยลากัน แล้วจึงมอบกระดาษที่ตนเขียนให้เพื่อนตามที่ระบุชื่อไว้ โดยเอซได้กล่าวถึงความประทับใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มว่า “ชอบผู้นำกลุ่ม ใจดี และมีความสุขที่ได้มาคุยกับเพื่อน ๆ ได้รู้จักกันมากขึ้น ได้เรียนรู้วิธีการใหม่ ๆ ที่ไม่เคยรู้มาก่อน”

การติดตามผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม

หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มการจัดการชีวิตด้านการเรียน เอซ มีการจัดการชีวิตด้านการเรียนได้ดีขึ้น ทั้งในด้านการเลือก การปฏิบัติที่เหมาะสม และการชดเชยหรือทดแทน ในด้านการเลือก ซึ่งในด้านการเลือกนั้น เอซ มีความเข้าใจตนเอง ว่าอยากเรียนต่อในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 แต่พอต้องการให้เรียนในสายอาชีพ เอซ เห็นถึงความสำคัญของการเลือกว่า “การเลือกมีความสำคัญ เพราะ ทำให้เรารับมือในอนาคตได้” ในด้านการปฏิบัติที่เหมาะสมนั้น เอซ มีความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนของตนเอง “ผมจะพยายามมาเรียนให้ทันเวลา ที่ผ่านมามีมาเรียนสายทุกวัน และหลับในห้องเรียน จะตั้งใจเรียนให้มากขึ้น” ส่วนในด้านการชดเชยหรือทดแทนนั้น เอซ บอกว่า “หากต้องประสบความผิดหวังต่อการเรียนผมก็สามารถรับได้ เพราะ คิดว่าความล้มเหลวคือประสบการณ์” หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม สิ่งที่เอซได้เรียนรู้ เอซ บอกว่า “รู้สึกที่เราต้องพยายามให้มากขึ้น” และเอซ คิดว่า การจัดการชีวิตด้านการเรียนนั้นมีผลดีและมีความสำคัญกับเอซ โดย เอซ บอกว่า “การจัดการชีวิตด้านการเรียนนั้นสำคัญ เพราะ ทำให้เรารู้จักวางแผนชีวิต” “ผลดีของการจัดการชีวิตด้านเรียน ทำให้เป็นที่ยอมรับในสังคมและนำไปประกอบอาชีพได้” ส่วนความรู้สึกและความประทับใจต่อการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น เอซ บอกว่า “รู้สึกที่ผู้นำกลุ่มใจดี เข้าหาง่าย” “สิ่งที่ผมประทับใจจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ ผู้นำกลุ่มแนะนำนักเรียนทุกคนได้อย่างดีเยี่ยม”

สรุปผลการติดตามการศึกษาคู่ของสมาชิกกลุ่ม

ที่	ชื่อ (นามสมมุติ)	สถานที่ศึกษาต่อ
1	เอ	วิทยาลัยการอาชีพพระสมุทรเจดีย์ สังกัดอาชีวศึกษา
2	บี	กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 รร.วิสุทธิกษัตริย์
3	ซี	กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 รร.วัดพุทธบูชา
4	ดี	กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 รร.วัดพุทธบูชา
5	อี	โรงเรียน S&P สังกัดอาชีวศึกษา
6	เอฟ	กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 รร.วัดพุทธบูชา
7	จี	ตั้งตรงจิตรพณิชการ สังกัดอาชีวศึกษา
8	เอช	วิทยาลัยการอาชีพพระสมุทรเจดีย์



ประวัตย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – ชื่อสกุล	นางสาวเจรจา เดชแสง
วันเดือนปีเกิด	2 กุมภาพันธ์ 2523
สถานที่เกิด	อำเภอสะเตา จังหวัดสงขลา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	467 ถนนประชาอุทิศ แขวงทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	ครู คศ.1

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2542	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนสะเตา “ขรรค์ชัยกัมพลานนท์อนุสรณ์”
พ.ศ. 2546	ครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ.) วิชาเอกการศึกษาพิเศษ วิชาโทภาษาอังกฤษ จากมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
พ.ศ. 2559	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงวิชา จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2546-2553	ครูปฏิบัติการสอนโรงเรียนเพชรบุรีปัญญานุกูล
พ.ศ. 2553-ปัจจุบัน	ครู คศ. 1 โรงเรียนวัดทุ่งครุ (พึงสายอนุสรณ์)