

ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการลดอารมณ์เศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนบางกรวย นนทบุรี

ปริญญานิพนธ์

ของ

สุทิพร บุคเกตุ

15 ส.ค. 2530

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

กันยายน 2529

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

161663

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิตและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปริญญานิพนธ์
ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาามหาบัณฑิต
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบ

..... น. / ร ประธาน

..... น. / ร ประธาน

..... ร. / ร กรรมการ

..... ร. / ร กรรมการ

..... ร. / ร กรรมการ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาของ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์
หล้าสุวรรณ รองศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ หวังพานิช และผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร
ซึ่งทุกท่านได้ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะต่าง ๆ ตลอดจนปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องในการทำ
ปริญญานิพนธ์แก่ผู้วิจัย ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้
 ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกติพิทักษ์ อาจารย์พิชรีวัลย์
กำเนิดเพชร แห่งศูนย์ให้คำปรึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร และอาจารย์
สุนณา ศิริสวัสดิ์ นักจิตวิทยาโรงพยาบาลสมเด็จพระยา ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำและ
ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแบบทดสอบ รวมทั้งแนะนำเอกสารที่ใช้ประกอบการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้
ขอขอบพระคุณ อาจารย์ปทุมมาศ พูนเกษม ที่ได้ให้คำแนะนำและช่วยเหลือใน
การจัดทำตลอดมา

ขอขอบพระคุณ ท่านผู้อำนวยการ คณะอาจารย์โรงเรียนบางกรวย โดยเฉพาะ
อาจารย์ พรรณนิภา พงษ์สว่าง อาจารย์ฝ่ายแนะแนว ที่ได้ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวก
ความสะดวกตลอดระยะเวลาดำเนินการทดลอง และขอขอบคุณ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ทุกคนที่ได้ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

ในที่สุดนี้ ขอกราบระลึกถึงพระคุณของ คุณพ่อ คุณแม่ ที่ได้ให้กำลังใจสนับสนุน
และให้กำลังใจในการศึกษาของผู้วิจัยตลอดมา และขอขอบคุณ คุณอุษณีย์ ทรัพย์ปรุง
คุณวาสนา บัณฑลย์ เพื่อนที่รักยิ่งที่ได้ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจตลอดจนให้คำแนะนำ
อันเป็นประโยชน์จนปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

สุทิพร นุกเกตุ

สารบัญ

บทที่

หน้า

1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	3
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ	4
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา	6
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์เศร้าและการปรับตัวทางอารมณ์	6
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์เศร้าและการปรับตัวทางอารมณ์	14
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	19
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	32
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์	35
	สมมุติฐานที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	37
3	วิธีดำเนินการศึกษา	39
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	39
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	40
	แบบแผนการทดลอง	45
	วิธีดำเนินการทดลอง	46
	การวิเคราะห์ข้อมูล	49
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	49

สารบัญ

บทที่	หน้า
4 ผลการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล	51
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	51
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	51
5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	56
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	56
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	56
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	56
การดำเนินการทดลอง	56
การวิเคราะห์ข้อมูล	57
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	57
อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า	58
ข้อเสนอแนะ	60
บรรณานุกรม	62
ภาคผนวก	71

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

- 1 เปรียบเทียบคะแนนอารมณ์เศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 53
- 2 เปรียบเทียบคะแนนอารมณ์เศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ 53
- 3 เปรียบเทียบคะแนนอารมณ์เศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ก่อนทำการทดลอง 54
- 4 เปรียบเทียบคะแนนอารมณ์เศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ 55

ภูมิหลัง

ปัจจุบันวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้มีการเปลี่ยนแปลง พัฒนาและก้าวหน้าอย่างยิ่ง ผลของการเปลี่ยนแปลงทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีนี้มีผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงทาง เศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม ตลอดจนสภาพความเป็นอยู่ของมนุษย์ ^(๑๖๖ หน้า 14) ความสามารถในการปรับตัว จึงมีความสำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน แต่เนื่องจากสภาพความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เป็นไปอย่างรวดเร็วมาก ทำให้มนุษย์ประสบความยากลำบากในการที่จะปรับตัวให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น ประกอบกับความสามารถในการปรับตัวของแต่ละคนมีขอบเขตไม่เท่ากันจึงทำให้คนเป็นจำนวนมากต้องเผชิญกับความเครียดทางอารมณ์ จนอาจเกิดปัญหา หรือความล้มเหลวในการปรับตัว เกิดภาวะเสียความสมดุลทางอารมณ์ ซึ่งถ้าไม่ได้รับการช่วยเหลือแก้ไขอาจเกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา (Lazare. 1976 : 69) และถ้าปัญหาเหล่านี้เกิดขึ้นกับนักเรียนย่อมก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมามากมาย ผลจากการสำรวจปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นพบว่าปัญหาที่พบบ่อยในด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการปรับตัว ได้แก่ ปัญหาทางอารมณ์และสังคม พฤติกรรมที่เป็นปัญหามัธยัสถ์ก้าวร้าวและถอยหนี เช่น รังแกผู้อื่น ทำลายของ พูดเท็จ ขโมย กระทำผิดระเบียบวินัยของโรงเรียน ชอบทะเลาะวิวาท ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ เก็บตัว ซึมเศร้า เหม่อลอย ตีเคียดตนเอง วิดกกังวล (หน่วยแนะแนว 2524 : 1 - 103) สาเหตุของปัญหาเหล่านี้ เกิดจากตัวนักเรียนและสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะนักเรียนที่อยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นผู้ที่กำลังอยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตทั้งทางกายและจิตใจที่จะเปลี่ยนจากเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ด้านการศึกษา ก็จะต้องมีการตัดสินใจเมื่อจะออกจากโรงเรียนเพื่อศึกษาต่อในระดับสูงขึ้นไป หรือไปสู่การประกอบอาชีพในหลากหลายงาน ซึ่งความบีบคั้นในด้านต่าง ๆ เหล่านี้จะทำให้เขามีความวิตกกังวล เคร่งเครียด ผิดหวัง หือเห่ หรือรำคาญใจเกี่ยวกับฐานะหรือบทบาทของตนว่าเขาควรจะทำอะไรหรือเลือกอาชีพอะไร เลือกเรียนอะไร (นิภา นิธยาน 2520 : 22)

นอกจากเรื่องอนาคตแล้ว นักเรียนเหล่านี้ยังต้องพบกับปัญหาในการปรับตัวในโรงเรียน เช่น ความแตกต่างทางความคิดระหว่างครูกับนักเรียน อันเนื่องจากช่องว่างระหว่างวัย หรือ ปัญหาในกลุ่มเพื่อน รวมทั้งกับบิดา มารดาหรือผู้ปกครอง ซึ่งปัญหาทั้งหมดนี้ล้วนเป็นปัญหาที่หนักสำหรับนักเรียนเหล่านี้หลายคนปรับตัวผ่านสภาวะเหล่านั้นไปได้ แต่อีกหลายคนต้องต่อสู้ อย่างหนัก และประสบปัญหายุ่งยากในการปรับตัวทางด้านอารมณ์ ปัญหาที่พบได้บ่อยก็คือ ความรู้สึกเหงา อ้างว้าง ความรู้สึกที่ตัวเองไม่มีความสุข (Arkoff. 1968 : 396) ซึ่งนับว่าเป็นปัญหาทางอารมณ์ที่สำคัญในลักษณะของการมีอารมณ์เศร้าและผลเสียของการมี ปัญหาทางอารมณ์นั้น จะทำให้ขาดความสนใจสภาพแวดล้อมรอบตัว มีการรับรู้ และการเรียนรู้ ที่บิดเบือน และลดความสามารถในการเรียนรู้ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจณัจฉนิกร 2524 : 2) ย่อมกระทบกระเทือนต่อพัฒนาการทางสติปัญญา ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและไม่สามารถที่จะใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

➤ สภาวะซึมเศร้า หรือการมีอารมณ์เศร้านั้น จะทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเอง ที่สำคัญ คือ ความรู้สึกไม่สบายใจ หทู่ หือเห่ เศร้าหมอง เหงาอ้างว้าง กระทบกระเทือนใจง่าย ซึ่งเขาจะพยายามช่วยตัวเองก่อน แต่ถ้าวิธีการที่นำมาใช้นั้นไม่เกิดผลก็จะรู้สึก ไม่สบายใจมากขึ้น และหลายคนต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นเพื่อช่วยในการปรับตัว ซึ่งถ้าเขาไม่สามารถหาที่พึ่งพอที่จะช่วยเหลือได้ หรือไม่สามารถช่วยตนเองได้ จะเกิดปัญหาทางอารมณ์จนปรากฏอาการทางจิตเวช เป็นอันตรายร้ายแรงต่อไปได้ (สมภพ เรื่องตระกูล 2523 : 146) เกี่ยวกับการรักษาอารมณ์เศร้านั้น สุปัทมา เตชะติวศ์ ณ อยุธยา กล่าวว่าคนที่มามีอารมณ์เศร้านั้นเกิดจากสิ่งแวดล้อมจะต้องการความเห็นอกเห็นใจ ความเข้าใจ และกำลังใจมากที่สุด ซึ่งญาติและเพื่อนมีส่วนช่วยในการบำบัดความเศร้าได้มาก (สุพัทมา เตชะติวศ์ ณ อยุธยา 2525 : 30) เพราะบุคคลเหล่านี้จะช่วยทำให้เขารู้สึกว่าเขาไม่ได้ขาดที่พึ่งหรืออยู่อย่างโดดเดี่ยว แต่มีคนที่จะพร้อมจะให้ความช่วยเหลืออาจจะเป็นการรับฟัง ให้โอกาสเขาได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ ที่ เป็นความทุกข์สำหรับเขา เป็นกำลังใจให้เขาต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ หรืออาจจะแนะนำวิธีการในการแก้ปัญหา ซึ่งลักษณะของการช่วยเหลือ ผู้ที่มีอารมณ์เศร้านี้ ก็ตรงกับลักษณะของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอยู่บ้าง โดยการให้เพื่อนของเขาเป็นผู้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ควบคุมกระบวนการ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะ

นำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาช่วยเหลือนักเรียนที่มีอารมณ์เศร้า

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นการสร้างกระบวนการเพื่อให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับ มีความอบอุ่น เป็นกันเอง และเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ทดสอบ ตรวจสอบ และเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับเขา (Gawrys and Brown. 1970 : 21) และการที่เด็กได้มาเข้ากลุ่ม เพื่อปรึกษาหารือกันเป็นการตอบสนองความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความรู้สึกโดดเดี่ยว ความสัมพันธ์ในกลุ่มจะช่วยให้เด็กมีโอกาสรู้จักเพื่อนใหม่ และมีโอกาสได้รู้จักตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น เมื่อได้มองตนเองด้วยสายตาของผู้อื่น ได้รับความยกย่องหรือชื่นชมเขาจะพัฒนาทัศนคติเกี่ยวกับตนเองมาอย่างไม่รู้ตัว (Roger. 1962 : 340 - 342) ทั้งยังทำให้เด็กได้ค้นพบสิ่งต่อไปนี้ คือ (บุญนิจ คัคโคนาส 2521 : 54)

1. เพื่อน ๆ ของเขามีปัญหาเช่นเดียวกัน
2. แม้ว่าตนจะมีความผิด เพื่อน ๆ ก็ยังช่วยแก้ไข แสดงว่าเพื่อนยอมรับตน
3. อย่างน้อยที่สุดก็มีผู้ใหญ่คนหนึ่ง คือ ผู้ให้คำปรึกษายอมรับตน
4. เขามีความสามารถที่จะเข้าใจ ยอมรับ และช่วยเหลือเพื่อน
5. เขาสามารถไว้วางใจคนอื่น ๆ ได้
6. เขาได้แสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมาเกี่ยวกับเรื่องของตนเอง และเกี่ยวกับสิ่งที่เขาเชื่อว่า ช่วยให้เขาเข้าใจ และยอมรับตนเอง

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดอารมณ์เศร้าของนักเรียนได้ โดยอาศัยกระบวนการและบรรยากาศที่จะช่วยส่งเสริมให้เขาได้พัฒนาตนเอง สามารถปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งสภาวะสมดุลทางอารมณ์ มีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการลดอารมณ์เศร้า ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จะเป็นแนวทางให้ ครู อาจารย์ ครูแนะแนว และบุคคลที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน ได้นำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ในการช่วยเหลือนักเรียนที่มีอารมณ์เศร้าให้ลดลง เพื่อให้เขาสามารถปรับตัวทางอารมณ์ และอยู่ในสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากร เป็นนักเรียนที่มีอารมณ์เศร้า ซึ่งกำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2529 จำนวน 37 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่มีอารมณ์เศร้า ซึ่งกำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2529 จำนวน 16 คน ได้มาโดยวิธีการจับคู่และสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรต้น (Independent Variable) คือ วิธีการที่ใช้ลดอารมณ์เศร้าได้แก่

1.1 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1.2 การให้ข้อเสนอแนะ

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ อารมณ์เศร้า

ค่านิยมศัพท์เฉพาะ

1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง การสร้างกระบวนการเพื่อให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับกันและกัน มีความเข้าใจไว้วางใจกัน อบอุ่นและเป็นกันเองเพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่เขาเผชิญอยู่ ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกัน สร้างความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นดีขึ้น กล้าที่จะเผชิญปัญหาร่วมกัน รู้จักใช้ความคิดในการแก้ปัญหา และเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับเขา

2. การให้ข้อเสนอแนะ หมายถึง วิธีการที่จะให้นักเรียนได้รับข้อมูลที่มีเนื้อหาสาระอันเป็นประโยชน์แก่นักเรียน เพื่อนำไปใช้แก้ไขข้อบกพร่องที่กำลังเผชิญอยู่

3. อารมณ์เศร้า หมายถึง ความรู้สึกเศร้า เหงา อ้างว้าง ท้อแท้ สิ้นหวัง ไร้ค่า ไม่สนุกสนานร่าเริง และไม่ชอบเข้าร่วมกิจกรรม ชาติสมาธิ ประณามตนเอง มีการเคลื่อนไหวช้าลงกว่าเดิม

4. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดอารมณ์เศร้า หมายถึง วิธีการลดอารมณ์เศร้า โดยนักเรียนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งมีวัตถุประสงค์การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์เป็นพื้นฐาน เน้นให้สมาชิกได้ระบายอารมณ์และความรู้สึกที่กดเก็บเอาไว้ออกมาให้มากที่สุด ในบรรยากาศของกลุ่มที่มีสัมพันธภาพอันอบอุ่น ยอมรับและเข้าใจกัน มุ่งให้สมาชิกได้มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในสภาพที่เป็นจริงมากขึ้น เข้าใจปัญหาของตน เลือกตัดสินใจด้วยตนเอง และมีการปรับตัวทางอารมณ์ที่ดีขึ้น

5. การให้ข้อเสนอแนะเพื่อลดอารมณ์เศร้า หมายถึง วิธีการลดอารมณ์เศร้าโดยนักเรียนได้รับข้อมูลที่มีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์ อารมณ์เศร้าและวิธีการลดอารมณ์เศร้าด้วยตนเอง

6. นักเรียนที่มีอารมณ์เศร้า หมายถึง นักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบประเมินอารมณ์เศร้าตั้งแต่ 60 เปอร์เซนต์ขึ้นไป ซึ่งกำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2529 จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ

6.1 กลุ่มทดลอง หมายถึง นักเรียนที่มีอารมณ์เศร้าที่ได้รับการทดลองวิธีการลดอารมณ์เศร้า โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

6.2 กลุ่มควบคุม หมายถึง นักเรียนที่มีอารมณ์เศร้าที่ได้รับการทดลองวิธีการลดอารมณ์เศร้า โดยการให้ข้อเสนอแนะ

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์เศร้าและการปรับตัวทางอารมณ์

อารมณ์เศร้า (Sadness)

บุคคลที่สุขภาพจิตไม่ดี คือ คนที่ขาดประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตเกิดความรู้สึกคับข้องใจ มีสภาพจิตใจที่ไม่เป็นสุข ทำให้เป็นคนยอมแพ้ทุกสิ่งทุกอย่าง ขาดเสถียรภาพทางอารมณ์ ซึ่งคนเหล่านี้จะไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ พบอุปสรรคทางอารมณ์เพียงเล็กน้อยก็เกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์ได้ทันที (สุชา จันทน์เอม 2521 : 222) อันเป็นลักษณะของบุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวได้หรือปรับตัวในทางที่ไม่เกิดบูรณาการ (อบรม สนิทบาล 2521 : 30) ซึ่งจัดว่ามีปัญหาทางอารมณ์ และการแสดงออกทางอารมณ์เมื่อเกิดปัญหานั้นจะมีการแสดงออกต่าง ๆ กัน บางคนหนี บางคนสู้ หรือบางคนนิ่งเฉย (วิภา มีสวัสดิ์ 2523 : 4) ลักษณะอาการของผู้ที่ประสบปัญหาทางอารมณ์นั้น นิก้า นิธยานน (นิก้า นิธยานน 2520 : 237) สรุปไว้ว่า เมื่อเกิดความยุ่งยากทางอารมณ์ไม่ว่าจะมากน้อยเพียงใดก็ตาม จะปรากฏอาการในลักษณะต่อไปนี้ คือ

1. อาการเคร่งเครียด
2. อาการเจ็บป่วยทางกาย
3. พฤติกรรมเบี่ยงเบนจากมาตรฐานของสังคม
4. หย่อนสมรรถภาพในการดำเนินชีวิต

สำหรับอาการเคร่งเครียด นับว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญอย่างหนึ่งของความยุ่งยากในการปรับตัว ซึ่งมักแสดงออกในรูปของความวิตกกังวล ความกระวนกระวายใจ ความหงุดหงิดใจ ความรู้สึกหม่นหมองว่าตนได้กระทำผิดและความกลัว อาการเหล่านี้เป็นอาการที่แสดงถึงความเจ็บป่วยของจิตใจ และอารมณ์ ซึ่ง เชฟฟ์ได้สรุประยะของความเจ็บป่วยทางจิตใจและอารมณ์ได้เป็น 3 ระยะคือ อาการระยะเริ่มแรก ระยะกลาง และอาการจิตเวชขั้นรุนแรง โดยกล่าวถึงระยะแรกว่าเป็นอาการอ่อน ๆ ของความไม่สมบูรณ์ทางอารมณ์ ซึ่งมักพบในคนปกติ

ทั่วไป มากบ้าง น้อยบ้าง แล้วแต่บุคคล ซึ่งถ้าบุคคลใดมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไป ก็ถือว่าเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยทางจิตใจ และอารมณ์ได้ อาการเริ่มแรกอาจแสดงออกดังนี้คือ มีความรู้สึกเฉื่อยชา ไม่สนใจใยดีต่อสภาพแวดล้อมรอบตัว มีความคิดริเริ่มน้อย ตัดสินใจไม่ได้ มีความต้องการพึ่งผู้อื่นสูง รู้สึกตัวเองไม่สบาย ขาดความรับผิดชอบ ส่วนอาการในระยะกลาง อาจแสดงออกในรูปหวาคระแวง ตื่นเต้นง่าย อารมณ์เปลี่ยนแปลง จิตใจหวั่นไหว เศร้า หมกมุ่นใจ แยกตัวเอง ความคุมตัวเองไม่ได้ หวาควิตกอยู่ตลอดเวลา จนถึงมีอาการขั้นรุนแรงซึ่งต้องเข้า รับการรักษาในโรงพยาบาล (สุวนีย์ คันทิพัฒนามนธ์ 2522 : 9)

การมีอาการเศร้า เป็นความรู้สึกที่ขาดความสุขอย่างที่สุด ส่งผลเสียอย่างมากต่อ ร่างกายและจิตใจ ภาวะการมีอาการเศร้าเป็นประสบการณ์อย่างหนึ่งในชีวิตที่มนุษย์ทุกคน ต้องเคยผ่านมาเพราะความเศร้าเกิดจากความผิดหวัง สัมผัส หรือสูญเสียบุคคลหรือวัตถุ อันเป็นที่รักซึ่งเกิดความเศร้าอันเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอก คือ จากเรื่องจิตใจและอารมณ์ ที่ถูกอิทธิพลของเหตุการณ์หรือบุคคลแวดล้อมรบกวน (สุพัฒน์ เตชะติวงศ์ ณ อยุธยา 2525 : 23) ความรุนแรงของอารมณ์เศร้านั้นก็ขึ้นอยู่กับสิ่งที่มีผลกระทบและความสามารถในการปรับตัวเพื่อรักษาสมดุลทางอารมณ์ของแต่ละบุคคล สำหรับเด็กวัยรุ่นนอกจากปัจจัย ภายนอกจะมีอิทธิพลต่อสภาพของอารมณ์แล้ว การเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ ด้านในตัวเขายังเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความว้าวุ่นในการปรับตัวมากยิ่งขึ้น ดังที่ ชัยนาถ นาคบุปผา (ชัยนาถ นาคบุปผา 2515 : 64) กล่าวถึงอารมณ์ของวัยรุ่นว่า การเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระ และกายภาพในร่างกายของวัยรุ่นส่งผลกระทบกระเทือนในด้านอารมณ์ส่วนตัวและสังคม ทำให้ เขามีอารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่าย สิ่งเกิดได้จากการแสดงออกของอารมณ์ ในขณะที่เขาอารมณ์ ดีและมีความสุข ก็อาจกลัวว่าตนทำให้ทุกอย่างและมองเห็นโลกสวยสดงดงาม แต่ถ้าเขาเผชิญ กับบางสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์สลดหดหู่ เขาจะกลับมองเห็นโลกในแง่ร้ายไปหมด ความรู้สึกกดดัน ที่เกิดขึ้นนี้ถ้าเขาไม่รู้จักรับรู้วิธีการที่จะปรับตัวหรือควบคุมสภาวะของอารมณ์ย่อมทำให้เกิดปัญหา สุขภาพจิตตามมา และในปัจจุบันวัยรุ่นจำนวนมากมีปัญหาด้านสุขภาพจิตสมควรที่จะได้รับการ ช่วยเหลือ

เด็กวัยรุ่นที่มีปัญหาสุขภาพจิตนั้น สังเกตได้จากสีหน้า ท่าทางและอาการที่แสดงออก เด็กพวกนี้จะมีความวิตกกังวล เคร่งเครียด มักแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมอยู่ตลอดเวลา เช่น ระวังสงสัยโดยไม่มีสาเหตุ โกรธโดยไม่มีเหตุผล ขาดความสามารถในการเผชิญกับความจริง มีท่าทางเหมือนคนไม่มีชีวิตจิตใจ มีความรู้สึกต่อคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต บิดเบือนไป อาจมีความสับสนทางจิตใจซึ่งแสดงออกในรูปของความขัดแย้งระหว่างความสามารถกับการกระทำสิ่งที่ติดกับสิ่งที่ทำตลอดจนมุ่งหมายที่ต้องการกับความพยายามที่จะให้บรรลุถึงเป้าหมาย (บุปผา มาลีวงศ์ 2521 : 15) เมื่อเป็นเช่นนี้ สภาพอารมณ์หรือสุขภาพจิตของนักเรียนที่เป็นวัยรุ่นย่อมส่งผลถึงการเรียนอย่างมาก ลินเกรน (Lindgren. 1980 : 210 - 213) ได้สำรวจพบว่า พฤติกรรมที่เป็นปัญหาในห้องเรียนที่พบเสมอ ได้แก่ การดื้อดึง ก้าวร้าว ขี้อายมาก ผันกลางวัน เกียจคร้าน และหมั่นหมอง ซึมเศร้า แต่พฤติกรรมที่นักจิตวิทยาและครูลงความเห็นว่า เป็นปัญหามากและทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ได้แก่ พฤติกรรมที่แสดงออกในลักษณะ หมั่นหมอง ขาดความสุข เฉื่อยชา ซึมเศร้า ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องแก้ไข เพราะการมีอารมณ์เศร้าเป็นอาการที่พบมากที่สุดใบบรรดาโรคที่เกิดจากความผิดปกติของอารมณ์และจิตใจ ในต่างประเทศประมาณ 50% ของคนไข้ทั้งหมดที่เข้ารักษาตัวเป็นครั้งแรกในโรงพยาบาลเอกซทางจิตเวช มีอาการของความเศร้าเป็นเกณฑ์สุด (สุพัตนา เกษชาติวงศ์ ๗ อุษยา 2525 : 23)

สาเหตุของการมีอารมณ์เศร้า มาห์เลอร์ (Mahler. 2504) เชื่อว่า เด็กจะมีอารมณ์เศร้าเมื่อจิตใจพัฒนาไปตามวัย และโบวล์บี (Bowlby. 2506) กล่าวว่า ความสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูกในวัยทารก เป็นปัจจัยชักนำให้เกิดอารมณ์เศร้ากับเด็กในอนาคต (พยอม อิงคตานุวัจน์ 2524 : 199) และในช่วงที่เด็กก้าวเข้าสู่วัยรุ่น การมีอารมณ์เศร้านักเกิดจากสังคมเป็นพื้นฐาน เช่น การตายจากหรือพลัดพรากจากคนที่เขารักหรือมีความรู้สึกผูกพันอย่างมาก การหย่าร้างของบิดามารดา การผิดหวังจากสิ่งที่เขามุ่งหวังไว้ แม้แต่การไม่ได้รับการยอมรับจากคนอื่น หรือการขัดแย้งกับเพื่อนฝูงที่ทำให้เขามีอารมณ์เศร้าได้ ระดับความรุนแรงของการมีอารมณ์เศร้าในแต่ละคนถึงแม้จะมีสาเหตุเดียวกันก็จะแตกต่างกัน (Hurlock. 1973 : 57 - 58) ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพ ประสบการณ์จากวัยเด็ก และความอดทนต่อความยากลำบากในการดำเนินชีวิตและสภาพจิตใจขณะนั้น

นอกจากสาเหตุดังกล่าวข้างต้น ศรีธรรม ธนะภูมิ (รวศรี ธรรมนิยม 2526 : 99 อ้างอิงมาจาก ศรีธรรม ธนะภูมิ '2523 : 55) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า การถูกครุฑทำนุ การทำความผิดบางอย่างแล้วทำให้ตนเองไต่อาว ความกังวลว่าตนจะมีการสูญเสียทั้ง ๆ ที่ยัง- ไม่มีการสูญเสีย รวมทั้งการถูกเลี้ยงดูแบบตามใจจนเกินไป ในวัยเด็กไม่เคยพบกับความผิดหวัง มาก่อนเมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการก็จะเสียใจมาก อาจหมดอาลัยในชีวิตหรือบางคนมีประวัติการขาด ความรักความอบอุ่นในวัยเด็กเมื่อโตขึ้นจะมีอารมณ์อ่อนไหวมาก นอกจากนี้ สุมณา กิริสวัสดี ได้กล่าวเสริมถึงสาเหตุของการมีอารมณ์เศร้าในเด็กปกติดังนี้คือ

1. มีเหตุการณ์หรือสิ่งมากระตุ้นอันเป็นสิ่งที่เขาไม่พอใจ ไม่ชอบ
2. เด็กมีบุคลิกภาพแบบสะเทือนใจง่าย อ่อนต่อความเจ็บปวดไม่ค่อยได้
หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน ถึงแม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็เกิดอารมณ์เศร้า
3. เด็กมีลักษณะที่ไม่สบอารมณ์ในสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ ซึ่งมีเหตุผลในการมี
อารมณ์เศร้า
4. เด็กมีมุมมองอยู่ในใจ รู้สึกว่าตนเองไม่ทัดเทียมกับผู้อื่น ขาดความเชื่อมั่นใน
ตนเอง
5. ในช่วงที่เด็กมีความเครียด เช่น เวลาใกล้สอบ
ลักษณะที่สังเกตได้ ได้แก่
 1. ใจลอย คิดช้า
 2. ใบหน้าไม่ยิ้มแย้มแจ่มใส สีหน้าและแววตามีลักษณะหม่นครุ่นคิดตลอดเวลา
 3. ตั้งใจทำงานเฉพาะหน้าไม่ได้นาน
 4. ไม่ค่อยร่วมกิจกรรมกับเพื่อน ๆ
 5. พฤติกรรมการเคลื่อนไหวช้าลงกว่าเดิม (ก่อนมีอารมณ์เศร้า)
 6. อาจมีปัญหาในการเรียน เช่น สมาธิไม่ดี ไม่สนใจเรียน หรือไม่ส่งงาน

(จากการสัมภาษณ์ สุมณา กิริสวัสดี นักจิตวิทยาโรงพยาบาลสมเด็จพระยา วันที่ 3
มีนาคม 2529)

จากลักษณะอาการข้างต้น เป็นลักษณะของนักเรียนที่มีอารมณ์เศร้าตามปกติ สามารถพบได้ในห้องเรียน เนื่องจากการมีอารมณ์เศร้านั้นมีระดับของความรุนแรงตั้งแต่ระดับปกติ จนถึงขั้นโรคประสาท การที่จะตัดสินว่า การมีอารมณ์เศร้าอยู่ในขั้นใดนั้นจึงค่อนข้างลำบาก อย่างไรก็ตาม ในการจำแนกเด็กที่มีอารมณ์เศร้าปกติออกจากอารมณ์เศร้าของโรคประสาทนั้น มักจะเน้นความแตกต่างกันในด้านความรุนแรงของการแสดงออก และระยะเวลาที่เกิดขึ้น ดังที่มีผู้อธิบายถึงอาการของอารมณ์เศร้าในโรคประสาทไว้ดังนี้

มณีรัตน์ เฟื่องวุฒิราญ (มณีรัตน์ เฟื่องวุฒิราญ 2525 : 50) กล่าวว่า โรคประสาทซึมเศร้านั้น มีลักษณะแตกต่างจากความเศร้าธรรมดา โดยที่จะมีอาการซึมเศร้า มากกว่าปกติ พบได้มากในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย อายุประมาณ 20 - 35 ปี บุคคลเหล่านี้ มีความผิดปกติในบุคลิกภาพอยู่ก่อนแล้ว มีลักษณะชอบฟังผู้อื่นสูง หลงตนเอง ต้องการความรัก ความอบอุ่นและกำลังใจอยู่เสมอ และสวัทนา อารีพรรค (สวัทนา อารีพรรค 2524 : 325) กล่าวถึงลักษณะที่สำคัญของโรคประสาทแบบซึมเศร้าว่า ผู้ป่วยจะแสดงออกโดยสีหน้า ซึมเศร้าหรือขาดความสนใจและความพอใจในกิจกรรมที่เคยทำตามปกติในอดีตทุกอย่างหรือเกือบทุกอย่าง ร่วมกับอาการทางกายอื่น ๆ ในการวินิจฉัยโรคนั้นในผู้ใหญ่จะต้องมีอาการ อยู่ยาวนานถึง 2 ปี และในเด็กหรือวัยรุ่นต้องมีอาการอยู่ยาวนานถึง 1 ปี ผู้ป่วยจะมีความรู้สึกเสียใจ หรือเศร้าใจ อาจร้องไห้ รู้สึกอ่อนเพลียและเหน็ดเหนื่อยเป็นเวลานาน ประสิทธิภาพในการ ทำหน้าที่ต่าง ๆ ลดลงมาก รู้สึกว่าตัวเองบกพร่อง ขาดความนับถือตนเอง ขาดความสนใจใน กิจกรรมต่าง ๆ และแยกตัวออกจากสังคม มองโลกในแง่ร้าย นอนไม่หลับหรือหลับมากผิดปกติ และมีความคิดเกี่ยวกับการตายหรือการฆ่าตัวตาย ล้วน เบคค์ (Beck. 1969 : 6) ได้รวบรวมลักษณะความเปลี่ยนแปลงของผู้ที่มีความรู้สึกซึมเศร้าไว้ดังนี้คือ มีความรู้สึกเศร้า อ้างว้าง อารมณ์เฉยเมยไม่ยินดีในร้าย ประณามตนเอง ต้องการลงโทษตนเอง นอนไม่หลับ และมีพฤติกรรมเชื่อใจต่ำกว่าเดิม นอกจากนี้ พยอมน อิงคตานุวัฒน์ (พยอมน อิงคตานุวัฒน์ 2524 : 199) กล่าวถึงอาการทางคลินิกของอารมณ์เศร้าในเด็กว่าเด็กจะมีความรู้สึกเศร้า แยกตัวเอง ไม่พอใจตัวเองและภาวะแวดล้อมมีความรู้สึกว่าคุณไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ต้องการ นอนไม่หลับ ช่วยตนเองไม่ได้เหมือนเดิม สำหรับหลักเกณฑ์ในการวินิจฉัยสรุปได้ดังนี้

1. มีความรู้สึกเศร้า หดหู่ ไม่มีความสุข ตัวเองไม่มีค่า
2. เบื่ออาหารนอนไม่หลับ การเคลื่อนไหวน้อยลง ไม่มีสมาธิ
3. ไม่สนใจเพื่อน ไม่สนใจการเรียน และไม่สนใจกิจกรรมในครอบครัว
4. มีพฤติกรรมก้าวร้าว ข้างบ่า ทำลายของ ในเด็กโตอาจพยายามฆ่าตัวตาย

๕. อนึ่งในการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยต้องการศึกษาวิธีการลดอารมณ์เศร้าในเด็กปกติ ซึ่งมีความรุนแรงน้อยกว่าเด็กที่เป็นโรคประสาทแบบซึมเศร้า โดยยึดลักษณะอาการและระยะเวลาเป็นตัวช่วยในการตัดสินใจ ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างจึงเป็นเด็กเรียนที่มีอารมณ์เศร้า ซึ่งมีความรู้สึกเศร้าเหงา ซ้ำซาก ท้อแท้ สิ้นหวัง ไร้ค่า ไม่สนุกสนานร่าเริง และไม่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ประมาณตนเองและมีการเคลื่อนไหวช้าลงกว่าเดิม โดยที่อาการเหล่านี้จะต้องไม่เป็นติดต่อกันนานเกิน 1 ปี และไม่รวมถึงนักเรียนที่มีอาการนอนไม่หลับ เบื่ออาหารอย่างมาก มีอาการทางกาย อารมณ์เฉยเมยและมีความกลัวในการฆ่าตัวตาย เพราะกลุ่มอาการเหล่านี้แสดงถึงการมีอารมณ์เศร้ารุนแรงมากอาจถึงขั้นโรคประสาท

การปรับตัวทางอารมณ์ (Emotional Adjustment)

เป็นกระบวนการของจิตใจเพื่อจะขจัดความตึงเครียด ซึ่งเกิดขึ้นจากการที่บุคคลไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ แฮมริน (Hamrin. 1950 : 17) และเป็นความพยายามที่จะแก้ไขความคับข้องใจ และแสวงหาวิถีทางที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง (สุภาพรรณ โคตรจรัส 2524 : 14) กระบวนการนี้จะเกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งมากระทบความสงบสุขของอารมณ์ ซึ่งจะทำให้ความสมดุลของอารมณ์เสียไป ดังนั้นจิตใจจะต้องดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อลดหรือบรรเทาความไม่สมดุลนั้น ด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่งในสองวิธีต่อไปนี้ คือ

1. วิธีการปรับสภาวะสมดุลธรรมชาติ เรียกว่า กระบวนการปรับสมดุลทางอารมณ์ ซึ่งดำเนินการโดยใช้ความพยายามและความตั้งใจในระดับจิตสำนึก และ
2. เป็นกระบวนการที่ซับซ้อน เรียกว่า กลไกทางจิต ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นโดยบุคคลไม่รู้ตัวอยู่ในระดับจิตไร้สำนึก

โดยกระบวนการทั้ง 2 นี้มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือ เป็นกระบวนการช่วยรักษาสมดุลย์ของอารมณ์ บรรเทาความรู้สึกกลัว หวาดวิตก ไม่สมหวัง ความขัดแย้งในใจ เพื่อให้ภาวะของอารมณ์อยู่ในภาวะที่สุขสบายที่สุด (สวณีย์ คัมภีร์พัฒน์ 2522 : 42) เช่นเดียวกับความคิดของ แกร์ริสัน (Garrison. 1965 : 22) ที่ว่า บุคคลจะมีวิธีปรับตัวเพื่อลดความไม่สบายใจลงด้วยสองวิธีการใหญ่ ๆ คือ การเผชิญปัญหาโดยวิธีใช้เหตุผล ซึ่งถือว่าเป็นลักษณะของการแก้ปัญหาแบบวิทยาศาสตร์และอีกวิธีหนึ่ง คือ การใช้กลไกทางจิตเพื่อป้องกันตนเอง วิธีนี้ถ้าใช้พอสมควรก็จะช่วยเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต และช่วยให้ปรับตัวได้ แต่ถ้าวิธีนี้แก้ปัญหาบ่อย ๆ จนคิดเป็นนิสัยประจำตัว โดยหลีกเลี่ยงการแก้ไข้ปัญหาด้วยเหตุผลในระดับจิตสำนึก ก็จะนำไปสู่ปัญหายิ่งยากในการปรับตัวมากยิ่งขึ้น ทำให้เกิดความคับข้องใจและความตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา (นิภา นิธยาน 2520 : 155) ซึ่งการปรับตัวทางอารมณ์ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพจิตของบุคคลมากที่สุด ได้แก่ การยอมจำนน พ่ายแพ้ หลบหนีสังคม เพื่อฝัน ซึ่งในที่สุดจะเป็นผู้เศร้าซึม และกลายเป็นโรคจิตโรคประสาทต่อไป (อภรณ์ สนิทบาล 2521 : 88) การปรับตัวประเภทนี้จึงมีอันตรายมากควรระวังไม่ให้เกิดขึ้น

ลักษณะของการปรับตัวทางอารมณ์ที่ดีนั้น โรเจอร์ (Roger. 1974 : 358) สรุปไว้ว่า บุคคลที่ปรับตัวได้ดี คือ บุคคลที่มีความเข้าใจตนเอง เข้าใจบุคลิกภาพของตนเอง และเมื่อบุคคลรู้จักตนเอง และรู้จักคุณภาพ ความสามารถ และทัศนคติที่มีต่อตนเอง ตลอดจนเข้าใจสัมพันธภาพที่ควรจะมีต่อคนอื่น ทำให้ปราศจากความตึงเครียด จัดว่าเป็นการปรับตัวที่ดีทางด้านจิตใจและการที่บุคคลจะสามารถปรับตัวได้ดีหรือไม่ ต้องอาศัยองค์ประกอบที่สำคัญดังนี้ (ทัศนา บุญทอง 2521 : 196)

1. โครงสร้างของบุคลิกภาพของบุคคล
2. การเข้าใจสถานการณ์
3. ประสบการณ์ในอดีต เช่น การเผชิญกับปัญหาล้ำๆ กับการเผชิญมาแล้ว
4. ระยะเวลาที่เผชิญปัญหา
5. ความซับซ้อนของตัวปัญหา

อะกิลเลอรา และเมสสิก (Aguilera and Messick. 1974 : 63 - 64)
ได้กล่าวถึงองค์ประกอบอื่น ๆ ที่มีส่วนช่วยให้คนเราสามารถปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งภาวะสมดุลย์ทางอารมณ์ดังนี้คือ

1. การรับรู้ต่อเหตุการณ์ ถ้าบุคคลรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงการแก้ปัญหาจะทำให้ตรงจุด แต่ถ้ารับรู้เหตุการณ์ผิดทำให้เข้าใจปัญหาคิดไป การแก้ไขก็ย่อมไม่ประสบผลสำเร็จ ความไม่สบายใจจะคงอยู่
2. การได้รับความช่วยเหลือสนับสนุน เมื่อเกิดปัญหากับบุคคลมีที่พึ่งพลจะขอคำปรึกษาหารือเกี่ยวกับปัญหาที่ตนไม่สามารถแก้ไขได้ ก็อาจช่วยให้บุคคลนั้นเข้าใจปัญหาและหาทางแก้ไขได้ดีขึ้น ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลไม่มีที่พึ่ง ขาดที่ปรึกษาจะมีความรู้สึกกลัวว่า มีความเครียดมากขึ้น
3. การใช้กลไกในการปรับตัว บุคคลเรียนรู้วิธีการปรับตัวเพื่อเผชิญปัญหา จากประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน และจะมีการสะสมประสบการณ์ทำให้สามารถแก้ปัญหาที่ซับซ้อนได้ดีขึ้น เมื่อมีประสบการณ์มากขึ้น

นอกจากนี้ ลินด์แมน ยังได้กล่าวถึงขั้นตอนของการเกิดภาวะไม่สมดุลย์ทางอารมณ์ โดยสรุปลักษณะการปรับตัวต่อความเครียดทางอารมณ์ และผลของการไม่สามารถปรับตัวได้ไว้เป็นขั้นตอนดังนี้คือ (ทัศนา บุญทอง 2521 : 199)

ระยะที่ 1 เป็นระยะที่บุคคลรู้สึกถึงความเครียดทางอารมณ์ เมื่อได้รับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง บุคคลจะเริ่มนำประสบการณ์ในอดีตมาเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ซึ่งถ้าแก้ไขได้ความเครียดจะหมดไป แต่ถ้าแก้ไขไม่ได้จะเข้าสู่ระยะที่ 2 ต่อไป

ระยะที่ 2 ความรู้สึกถึงเครียดทางอารมณ์จะมากขึ้น บุคคลจะมีความคิดหมกมุ่น ความวิตกกังวลสูงขึ้น บางคนจะเริ่มมองหาที่พึ่ง เช่น เพื่อน ญาติ หรือบุคคลใกล้ชิด เพื่อขอคำปรึกษา ซึ่งถ้าสามารถแก้ไขได้จะสบายใจขึ้น แต่ถ้าล้มเหลวจะเข้าสู่ระยะที่ 3

ระยะที่ 3 ความวิตกกังวลจะสูงขึ้นเรื่อย ๆ เริ่มเสียขวัญต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตน เกิดความคับข้องใจมากขึ้น บางคนอาจโกรธ ถ้าวหรือมีพฤติกรรมถอยกลับได้ แต่อย่างไรก็ตาม บุคคลจะพยายามระดมพลังที่ตนมีอยู่เพื่อแก้ปัญหาอีกครั้ง อาจโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น ค้นหาวิธีการอื่น ๆ มาใช้แก้ปัญหาใหม่ พยายามทำความเข้าใจกับปัญหาใหม่อีกครั้ง พยายามทำความเข้าใจ

ให้ยอมรับปัญหา เพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลทางอารมณ์ หรือยอมรับความจริงเพื่อความอยู่รอด ซึ่งหากบุคคลผ่านระยะนี้ไปได้ ภาวะสมดุลทางอารมณ์จะกลับคืนเป็นปกติได้ แต่ถ้าไม่สำเร็จ จะเข้าสู่ระยะต่อไป

ระยะที่ 4 ความรู้สึก และพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลเริ่มเปลี่ยนไป ลักษณะที่พบได้มากคือความรู้สึกซึมเศร้า หรือการปรากฏอาการทางกายอันเนื่องมาจากปัญหาทางอารมณ์ หรืออาจรุนแรงถึงปรากฏอาการของโรคจิต โรคประสาท หรือมีบุคลิกภาพผิดปกติได้

จากเอกสารที่กล่าวมาทั้งหมดแสดงให้เห็นว่า การปรับตัวทางอารมณ์มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของบุคคลอย่างมาก บุคคลใดสามารถปรับตัวได้ดีจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข แต่ถ้าบุคคลใดไม่สามารถปรับตัวได้ ก็จะทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ตั้งแต่ขั้นเล็กน้อย จนถึงขั้นรุนแรง และเป็นที่น่าสังเกตว่าบุคคลที่มีแนวโน้มจะเกิดปัญหาทางอารมณ์ที่แสดงออกถึงการพ่ายแพ้ต่อปัญหา จะมีความรู้สึกห่อเหี่ยว ซึมเศร้าได้มาก

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์เศร้าและการปรับตัวทางอารมณ์

งานวิจัยต่างประเทศ

ริงเนส (Ringness. 1968 : 131) ได้ศึกษาพบว่า เด็กที่ประสบความ สำเร็จในโรงเรียนมีแนวโน้มจะมีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง และสามารถปรับตัวต่อภาวะ ตั้งเครียดทางอารมณ์ได้ ทำให้มีสุขภาพจิตดี ส่วนเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ จะมีความ วิตกกังวลหือดอยและก้าวร้าวมาก ๆ จะทำให้สุขภาพจิตไม่ดีได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ของวินเตอร์ (Winter. 1969 : 1442 - A) ได้ศึกษาการปรับตัวของนักเรียนเกรด 6 ในรัฐไอโอวา ผลการวิจัยพบว่า เด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมีความสามารถในการ ปรับตัวได้ดีกว่าเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ เช่นเดียวกับผลการวิจัยของเทเลอร์ (Ringness. 1968 : 140 citing Taylor. 1953 : 161) ที่พบว่า คนที่มีผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนสูง จะมีการปรับตัวทางด้านอารมณ์ดีกว่าคนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ นอกจากนี้ กิล (Gill. 1962 : 144) และกรอนลันด์ (Gronlund. 1959 : 179) ยังมีผลงาน วิจัยที่สนับสนุนในเรื่องของการปรับตัวทางอารมณ์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอีกด้วย กล่าวคือ

กิด พบว่าผู้ที่มีผลการเรียนดีจะสามารถแก้ปัญหาในด้านการปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่มีผลการเรียน
ไม่ดี ส่วนกรอสสัน พบว่าผู้ที่มีผลการเรียนไม่ดีจะมีความตึงเครียดทางอารมณ์มาก ไม่มีความสุข
และต้องออกจากโรงเรียนก่อนสำเร็จไปเป็นจำนวนมาก แสดงให้เห็นว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตในด้านการปรับตัวทางอารมณ์ ดังนั้นการมีปัญหาด้านอารมณ์ของ
นักเรียนจึงควรที่จะได้รับความสนใจ ซึ่งมีผู้ทำการวิจัยในเรื่องนี้ไว้ดังนี้

พาลเมส (Kaplan. 1959 : 57 citing Palmes. 1939 : 206)

ได้ศึกษาปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนกลุ่มหนึ่ง พบว่า ประมาณร้อยละ 65 ของนักเรียนทั้งหมด
มีปัญหาด้านอารมณ์ และร้อยละ 16 มีปัญหาด้านอารมณ์อย่างรุนแรงด้วย และในปี ค.ศ. 1966
เซนา (Sena. 1966 : 59) ได้ศึกษาปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเพนซิลวาเนีย
โดยใช้แบบสำรวจปัญหาของ มูนีย์ พบว่า ปัญหาที่พบมากที่สุด คือ ปัญหาด้านอารมณ์และ
ส่วนตัว ในปีเดียวกัน นิคल्ली (Nikelly. 1966 : 122) ได้สรุปปัญหาที่เขาพบจาก
การให้บริการด้านสุขภาพจิตว่า ปัญหาใหญ่สามประการที่นักศึกษาไม่สามารถปรับตัวได้ คือ
ความวิตกกังวล ความเศร้า และอาการที่เนื่องมาจากจิตใจ ซึ่งเป็นผลการวิจัยที่สอดคล้อง
กับการรวบรวมปัญหาที่ผู้ให้คำปรึกษาในระดับอุดมศึกษาพบมา โดย ไอเซนเบอร์ก และ
เดลาเนีย (Eisenberg and Delaney. 1977 : 2) พบว่าปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการ
ปรับตัวทางอารมณ์ คือ ความกระตือรือร้นใจจากการจริงจังกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งมาก
เกินไป ปัญหาผิดหวังเรื่องความรัก ความรู้สึกผิดบาป จากการทำความเดือดร้อนให้คนอื่น
รู้สึกเศร้าจากภาวะสูญเสีย ความขัดแย้งในใจอย่างรุนแรง การขาดความสุขในชีวิต ภาวะ-
เกลียดตัวเอง และสำหรับลักษณะของผู้ที่ไม่สามารถปรับตัวทางอารมณ์ได้ใน อาร์คอฟ
(Arkoff. 1968 : 396) ได้รวบรวมจากสถิติของศูนย์บริการสุขภาพจิตในมหาวิทยาลัย
หลายแห่งในอเมริกา พบว่า นักศึกษาที่ไม่สามารถปรับตัวทางอารมณ์ได้ มักจะแสดงออกใน
ลักษณะ เหวง ช่างว่าง มีความรู้สึกว้าวน่าเศร้า ไม่มีความสุข รู้สึกยุ่งยากใจในการปรับตัวเข้ากับ
เพศตรงข้าม ฯลฯ ทำให้เกิดปัญหาสำคัญอย่างหนึ่งตามมา คือ ปัญหาการฆ่าตัวตาย ซึ่ง
ลีโอนาร์ด (Leonard. 1975 : 576) ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับภาวะเศร้าที่ทำให้
เกิดการฆ่าตัวตายว่า แม้ว่าภาวะซึมเศร้าจะมีอันตรายทำให้เกิดการฆ่าตัวตายได้สูง แต่ว่าถ้า
ได้รับการรักษาหรือการช่วยเหลือเสียตั้งแต่ในระยะต้น ๆ จะทำให้รู้สึกตัว และมีอาการดีขึ้น

และสตีเฟน (Stephen. 1974 : 6385 - A) ก็ได้ทดลองใช้การฝึกโยคะ เพื่อช่วยผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์และความรู้สึกขัดแย้ง ผลการทดลองพบว่า วิธีการนี้สามารถลดความขัดแย้งทางอารมณ์ได้และช่วยปรับปรุงการใช้กลไกทางจิต เพื่อปรับตัวทางอารมณ์ด้วย

งานวิจัยในประเทศ

สำหรับงานวิจัยในประเทศไทยนั้น ได้มีผู้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาทางอารมณ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไว้หลายคน ดังเช่น สมคิด ไชยยังมูรณ์ (สมคิด ไชยยังมูรณ์ 2510 : 26 - 27) ได้ศึกษาบุคลิกภาพบางด้านที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่าผู้ที่มีความสามารถในการเรียนสูง มีความมั่นคงทางอารมณ์และสามารถบังคับตัวเอง และปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ต่อมาในปี 2524 สมทรง สุวรรณเลิศ (สมทรง สุวรรณเลิศ 2524 : 1 - 4) ได้ศึกษาเด็กที่มีปัญหาเรียนไม่ดีหรือเรียนต่ำกว่าความสามารถในเกณฑ์เฉลี่ย ผลการศึกษาพบว่า เด็กเหล่านั้นมีปัญหาทางอารมณ์และความคับข้องใจ แสดงออกทางความรู้สึกวิตกกังวล ขาดความสุข ขาดกำลังใจ ส่วน คมเพชร ฉัตรสุณกุล (คมเพชร ฉัตรสุณกุล 2515 : 84) ได้ศึกษาเปรียบเทียบองค์ประกอบด้านเศรษฐกิจ การปรับตัว และกิจกรรมในวิทยาลัยของนักศึกษาวิทยาลัยครู ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่ากลุ่มนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีปัญหาด้านการปรับตัวมากกว่า กลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง นอกจากนี้จากการศึกษาของ อรพินทร์ นิมิตรนิวรณ์ (อรพินทร์ นิมิตรนิวรณ์ 2522 : 39) ได้ศึกษาปัญหาส่วนตัวที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย 9 แห่ง โดยใช้แบบสำรวจปัญหา 11 ด้านของ มูเนย์ พบว่า ปัญหาการปรับตัวที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ได้แก่ ปัญหาการปรับตัวทางการเรียน บุคลิกภาพ ความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม และการปรับตัวทางอารมณ์

ส่วนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาทางอารมณ์และสุขภาพจิตนั้น มีผลงานวิจัยที่น่าสนใจคือ

พ.ศ. 2520 กวี สุวรรณกิจ และอัจฉรา จันไกรผล (กวี สุวรรณกิจ และอัจฉรา จันไกรผล 2520 : 12 - 23) ได้สำรวจปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่า มีนักศึกษาที่มีสุขภาพจิตดี ร้อยละ 41 นักศึกษาที่มีปัญหาสุขภาพจิตเล็กน้อย ร้อยละ 40.04 และนักศึกษาที่มีสุขภาพจิตไม่ดี ร้อยละ 18.6 และในปี พ.ศ. 2527 ผ่องพรรณ เกติพิทักษ์ และมัลลวิทย์ อุดุลย์วัฒนศิริ ได้ศึกษาลักษณะสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น ลักษณะสิ่งแวดล้อมตามความเห็นของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น และความสัมพันธะระหว่างลักษณะสุขภาพจิตและสิ่งแวดล้อมของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น ประชากรคือ นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงระดับปริญญาตรี ของทุกคณะวิชาของมหาวิทยาลัยขอนแก่น ในชั้นปีที่ 1 ภาควิชา ปีการศึกษา 2526 จำนวน 1,030 คน โดยใช้แบบทดสอบ SCL - 90 เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะสุขภาพจิต 9 ด้าน คือ ความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย การย่ำคิดย้ำทำ ความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับบุคคลอื่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความรู้สึกโกรธแค้น ก้าวร้าวและอยากทำลาย ความรู้สึกกลัวโดยไม่มีเหตุผล ความรู้สึกหวาดระแวง และพฤติกรรมที่บ่งชี้ถึงอาการผิดปกติทางจิต และใช้แบบสอบถามเรื่อง "สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษา" เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะสิ่งแวดล้อมตามความเห็นของนักศึกษา สรุปผลได้ว่าลักษณะสุขภาพจิตแต่ละด้านของนักศึกษาปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น อยู่ในเกณฑ์ปกติ ลักษณะสิ่งแวดล้อมโดยทั่วไปตามความเห็นของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยขอนแก่นควรปรับปรุงหรือทำให้ดีขึ้นอย่างมาก และลักษณะสุขภาพจิตแต่ละด้านกับสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงว่าสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อลักษณะสุขภาพจิตแต่ละด้านของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น (ผ่องพรรณ เกติพิทักษ์ และมัลลวิทย์ อุดุลย์วัฒนศิริ 2527 : ก - ง)

ศรีธรรม ธนะภูมิ และฉวี สิงห์วลัย (ศรีธรรม ธนะภูมิ และฉวี สิงห์วลัย 2520 : 11 - 21) ได้ศึกษาปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาที่มารับบริการที่ศูนย์สุขภาพจิตมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์และมหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดลมีอาการนำของสุขภาพจิตไม่ดี ที่เป็นอาการทางด้านจิตใจสูงที่สุดถึงร้อยละ 57.14 และสิ่งที่นักศึกษาต้องการมากที่สุดก็คือ ความช่วยเหลือจากอาจารย์และจิตแพทย์ ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ จำลอง กิษยวนิช (จำลอง กิษยวนิช 2522 : 35 - 42) ที่กล่าวว่าจำนวนนักศึกษาที่ต้องการความช่วยเหลือทางด้านจิตใจและอารมณ์เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะเกี่ยวกับ

ปัญหาการปรับตัว การบริการทางด้านสุขภาพจิตแก่นักศึกษาที่มีปัญหาเหล่านี้จึงเป็นสิ่งจำเป็นมาก

สำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตของเด็กในโรงเรียนนั้น สุกา เหลี้ยววิริยกิจ (สุกา เหลี้ยววิริยกิจ 2524 : 1 - 3) ได้ศึกษาปัญหาและสาเหตุของความเจ็บป่วยของเด็กและเยาวชนที่มารับบริการที่โรงพยาบาลประสาทเชียงใหม่ พบว่า เด็กและเยาวชนที่มีอายุไม่เกิน 18 ปีมีโรคที่มารับบริการในระหว่างเดือนกันยายน 2524 ในจำนวน 100 รายนั้น ผลปรากฏว่า มีอาการปวดศีรษะเป็นอาการที่พบมากที่สุด และปัญหาที่มีอิทธิพลต่ออารมณ์และจิตใจของเด็กมากที่สุด คือ ปัญหาการเรียนและปัญหาครอบครัว นอกจากนี้ ภูเขา วิสุทธิโกศล และคนอื่น ๆ (ภูเขา วิสุทธิโกศล และคนอื่น ๆ 2525 : 1 - 2) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการป่วยทางจิตใจของนักเรียนที่มารับการตรวจรักษาในโรงพยาบาลศรีธัญญา กรุงเทพมหานคร ตั้งแต่เดือนมกราคม - ธันวาคม 2523 นักเรียนดังกล่าวอายุ 16 - 20 ปี ศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษามากที่สุด และสาเหตุนั้นมีทั้งปัญหาที่เกิดจากตัวเด็กเอง ครอบครัว กรรมพันธุ์ ปัญหาทางโรงเรียน ครู และเพื่อนนักเรียน และในปี พ.ศ. 2526 ชีรวัฒน์ นิจนตร (ชีรวัฒน์ นิจนตร 2526 : หน้า "ไม่ระบุ") ได้ศึกษาเรื่องสภาพเชิงจิตสังคมในโรงเรียนกับสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่น ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตทั้ง 6 ด้านของวัยรุ่น (ซึ่งประกอบด้วย อาการทางกาย มโนภาพแห่งตน ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความก้าวร้าว) มากที่สุดคือ การรับรู้สภาพแวดล้อมในโรงเรียนสามด้าน คือ ความรู้สึกแออัดต่อสถานศึกษา ความรุนแรงทางจิตใจในโรงเรียน และบรรยากาศในโรงเรียน และที่สำคัญรองลงมาคือ เพศ ลักษณะครอบครัว และระดับเศรษฐกิจของครอบครัว

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์ ปัญหาทางอารมณ์และอารมณ์เศร้า ทั้งในประเทศและต่างประเทศ จะเห็นว่า บุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์ก็คือคนที่มีความสามารถในการปรับตัวทางอารมณ์ต่ำ ขาดความสมดุลทางอารมณ์ มีมโนภาพแห่งตนไม่ดี แสดงออกในลักษณะการพ่ายแพ้ต่อปัญหา มีความรู้สึกท้อแท้ ซึมเศร้า อ้างว้าง อารมณ์เฉยเมย ประมาณตนเอง นอนไม่หลับ และมีพฤติกรรมเชิงซ้ำลงกว่าเดิม ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นภาวะที่บุคคลเกิดอารมณ์เศร้า และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นผู้ที่จะมีอารมณ์เศร้าได้มากเนื่องจาก

การเปลี่ยนแปลงภายในตัวเขาเอง และสภาพแวดล้อมที่สร้างความกดดันทางอารมณ์ให้กับเขา ถ้าไม่ได้รับการช่วยเหลือจะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตอย่างรุนแรง ซึ่งพวกเขาก็ต้องการความช่วยเหลือ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจในเรื่องของการลดอารมณ์เศร้าของนักเรียนโดยนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มาใช้ในการช่วยเหลือนักเรียนที่มีอารมณ์เศร้า

เอกสารเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ความหมายและลักษณะสำคัญของ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) ได้ดัดแปลงมาจากจิตบำบัดแบบกลุ่ม (Group Psychotherapy) ซึ่ง เจ เอช แพรท (J.H. Pratt) เป็นคนแรกที่นำเอาเทคนิคกลุ่มมาใช้ในการรักษาคนไข้โรคจิต บุคคลที่ได้รับการสนับสนุนจิตบำบัดเป็นกลุ่ม ได้แก่ เคลพแมน (Klapman) มาร์ช (Marsh) ลาเซล (Lazell) โมริโน (Morino) คอร์ซินิ (Corsini) และสปอตนิทซ์ (Spotnitz) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเกิดจากการดัดแปลงเทคนิคและหลักการของจิตบำบัดเป็นกลุ่ม โดยที่มีลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ในการให้คำปรึกษาน้อยกว่าจิตบำบัด แต่ใช้ขบวนการจิตวิทยาเหตุผลมากกว่า ยิ่งไปกว่านั้นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังมุ่งที่จะให้บุคคลแสดงศักยภาพทั้งหมดของตนออกมา (ทองเรือน วัฒกุล 2520 : 101)

กาซดา กูแกน และเมโดวส์ (จินตนา เพียรพิจิตร 2524 : 4 อ้างอิงมาจาก Gazda, Ducan and Meadows. 1967 : 306) ให้ความหมายว่า เป็นขบวนการพลวัติซึ่งมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน (dynamic interpersonal process) บุคคลในกลุ่มจะแสดงออกซึ่งความคิดเห็น และพฤติกรรมที่ตนรู้สึก เพื่อทำหน้าที่ในการแก้ปัญหาที่บุคคลหรือกลุ่มกำลังเผชิญอยู่ ในการนี้สมาชิกจะได้ทำตามความสบายใจ มีการบูรณเทสนทนาเกี่ยวกับสภาพความเป็นจริง การระบายความในใจ การให้ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน การให้ความอบอุ่น การยอมรับ และการให้ความสนับสนุน เช่นเดียวกับที่ โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 31) ได้อธิบายเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลปกติให้ยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง และแก้ไขปัญหานั้นก่อนที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง

นอกจากนี้ยังเป็นการช่วยผู้ปัญหาให้เรียนรู้ที่จะนำความคิดหรือประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่ม
ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันด้วย ส่วน มาห์เลอร์ (Mahler. 1969 : 15 - 16)
กล่าวถึงการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มว่า หมายถึง วิธีการที่จะกระทำดังต่อไปนี้

1. ศึกษาค้นคว้าสิ่งที่มีความหมายต่อความเห็นบุคคล
2. พัฒนาความเชื่อมั่นในการรับรู้ตนเอง
3. การเรียนรู้ และเข้าใจผู้อื่นได้เป็นอย่างดี
4. รู้จักรวบรวมและสร้างบูรณาการในด้านความรู้สึกและความคิดของบุคคล
5. ทำให้เกิดความมีประสิทธิภาพในการเข้าสังคม
6. ตรวจสอบค่านิยมที่บุคคลมีอยู่รวมทั้งพยายามที่จะพัฒนาค่านิยมใหม่
7. สร้างบรรยากาศที่ให้ความปลอดภัยในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความรู้สึก

และความคุมความรู้สึก

8. การเรียนรู้และรับผิดชอบ เกี่ยวกับความประพฤติของตนเอง
9. ศึกษาความสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคลอื่น

วัชรีย์ ทรัพย์มี (วัชรีย์ ทรัพย์มี 2520 : 80) อธิบายว่า การให้คำปรึกษา
แบบกลุ่มเป็นขบวนการที่บุคคลซึ่งมีความคิดที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง มาปรึกษา
หารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่มโดยมีผู้ให้คำปรึกษายู้อยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออก
เกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ
ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหาและให้ใช้ความคิดในการ
แก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง กับทั้งได้ฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนัก
ว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้ง หรือมีความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่ตนเองเท่านั้นที่เป็นปัญหา
และอย่างน้อยก็มีผู้ใหญ่คนหนึ่ง คือ ผู้ให้คำปรึกษาที่ยอมรับและเข้าใจเขา อีกประการหนึ่ง
การใช้วิธีการนี้จะ เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนได้เสนอแนะความคิดเห็นต่าง ๆ
ซึ่งจะทำให้เขาเกิดความภาคภูมิใจว่าตนเองสามารถให้ข้อคิดเห็นอันจะเป็นประโยชน์แก่กลุ่มได้
นอกจากนี้ ราตรี พัฒนรังสรรค์ (ราตรี พัฒนรังสรรค์ 2522 : 114) ยังสนับสนุนว่า
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ระบายความรู้สึก อารมณ์ ทัศนคติ
และปัญหาที่เขากำลังเผชิญอยู่ ทำให้แต่ละคนในกลุ่มเข้าใจตนเองได้ว่าทำไมเขารู้สึกอย่างนั้น

และให้มีโอกาสเรียนรู้ข้อมูลหรือทักษะที่จำเป็นในการแก้ปัญหา และทำให้เกิดความรู้สึกยอมรับว่าทุกคนต่างก็มีปัญหา เมื่อช่วยกันคิดหาวิธีแก้ปัญหาจะทำให้ทุกคนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน

วรรณา พรหมบุรณย์ (วรรณา พรหมบุรณย์ 2523 : 25 - 26) ได้สรุปลักษณะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. สมาชิกทุกคนมีปัญหาลักษณะคล้ายคลึงกัน จำนวนสมาชิกไม่ควรเกิน 8 คน
2. ปัญหาเหล่านั้น มีความหมายต่อสมาชิกทุกคน เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจริงกับสมาชิกเหล่านั้น
3. ผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เสมือนผู้นำกลุ่ม แต่เป็นผู้นำที่อยู่ในกลุ่มเปรียบเสมือนสมาชิกคนหนึ่ง บางครั้งก็ต้องทำหน้าที่เป็นผู้คอยให้รายละเอียด บางครั้งยั่วยุให้เกิดการพูด บางครั้งก็เป็นผู้ฟังธรรมดา แต่ต้องคอยกระตุ้นให้กลุ่มตื่นตัว และพร้อมที่จะแทรกแซงเข้าไปตอนหนึ่งตอนใด เพื่อให้กลุ่มดำเนินไปตลอด
4. บรรยากาศของกลุ่มจะต้องดำเนินไปอย่างอิสระปลอดภัย ไม่มีการระแวงหลอกลวงกัน
5. ทุกคนมีส่วนแสดงความคิดเห็น แต่ละคนควรได้รับการสนับสนุนให้พูด สมาชิกทุกคนคือ ผู้ให้คำปรึกษาในกลุ่ม

จากความหมายและลักษณะของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการสร้างกระบวนการเพื่อให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับ อบอุ่นและเป็นกันเอง เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกัน นอกจากมีผู้ให้คำปรึกษาแล้ว สมาชิกแต่ละคนจะทำหน้าที่ให้คำปรึกษาแก่กัน สมาชิกได้แสดงอารมณ์และความรู้สึกส่วนตัวต่อกลุ่ม ช่วยกันแปลความหมายและช่วยกันอธิบาย ให้ทุกคนกระจ่างขึ้นในความรู้สึกที่ซ่อนเร้นอยู่ ให้กำลังใจ และส่งเสริมความคิด หักเสวนาคิดที่ดีต่อกันซึ่งทั้งหมดนี้มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกลุ่ม สมาชิกจะเข้าใจตัวเองและผู้อื่นดีขึ้น ซึ่งจะ เป็นแนวทางให้สมาชิกได้พัฒนาตนเองต่อไป

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

มาห์เลอร์ (Mahler. 1969 : 101) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าเพื่อให้บุคคลรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น ช่วยให้บุคคลพัฒนาตนเอง และโอลเซน (Ohlsen. 1970 : 31) ยังกล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายให้บุคคลได้รู้จักแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ที่ร้ายแรงขึ้น ประสพการณ์ที่ได้จากกลุ่มจะทำให้เกิดความรู้ และช่วยให้เกิดการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ คือ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

แฟรงค์ (พรพิมล เพ็ญะ 2527 : 21 อ้างอิงมาจาก Frank n.d. citing Ohlsen. 1970 : 33) ได้เน้นจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ 5 ประการ คือ

1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ ภายในใจออกมา
2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการยอมรับนับถือตนเอง
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้มีปัญหากล้าเหยียดปัญหาของตนเอง และแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น
4. เพื่อช่วยให้ผู้มีปัญหาได้ปรับปรุงทักษะในการยอมรับตนเอง และแก้ปัญหาด้านความขัดแย้งในตัวเองและความขัดแย้งที่ตนมีกับผู้อื่น
5. เพื่อช่วยให้สมาชิกมีความเข้มแข็ง สามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาซ้ำอีกและสามารถรักษาสภาพจิตใจให้เป็นสุขเหมือนกับการอยู่ในกลุ่มต่อไป

นอกจากนี้ วัชร ฐะคำ (วัชร ฐะคำ 2523 : 52) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเช่นเดียวกับการให้คำปรึกษารายบุคคลคือ มุ่งที่จะช่วยคนดังต่อไปนี้

1. ให้สำรวจ และประเมินตนเองเป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองมากที่สุด
2. ให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และนำตนเองให้ สามารถเจริญและดำรงชีวิตที่รับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้
3. ให้สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อจะช่วยให้บุคคลได้รู้จักและเข้าใจตนเอง ได้ระบายความรู้สึก ทั้งด้านการขัดแย้งในตนเอง และขัดแย้งกับผู้อื่น โดยใช้ประสบการณ์ที่เกิดการเรียนรู้ภายในกลุ่ม ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีขึ้น

หลักพื้นฐานการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

หลักพื้นฐานการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น เคมม์ (วินัย พูลศรี 2523 : 10 - 11 อ้างอิงมาจาก Kemp. 1970) ได้กล่าวสรุปไว้ดังนี้

1. บุคคลทุกคนมีสิทธิในความรู้สึกของตนเอง รู้สึกอย่างที่คุณเองรู้สึก ผู้ให้คำปรึกษาจะสนับสนุนให้สมาชิกแสดงความรู้สึกของตนเองออกมา และให้แต่ละคนเคารพในอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นด้วย
2. แต่ละคนต้องตัดสินใจว่าจะพัฒนาอะไรเกี่ยวกับตนเองด้วยตนเอง
3. บุคคลมุ่งที่จะแก้ปัญหาให้ตนเอง ไม่ใช่มุ่งแก้ปัญหาให้คนอื่น
4. ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์ เป็นจุดที่สำคัญยิ่งสำคัญกว่าตัวสถานการณ์
5. การเปิดเผยช่วยให้การปรึกษามีประสิทธิภาพ ถ้าไม่มีการป้องกันตนเองก็พร้อมที่จะรับรู้ พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงซึ่งจะเกิดขึ้นได้ในบรรยากาศที่มีความไวไว เชื่อใจ มีความหวังดี มีความเข้าใจ และมีการยอมรับ การเปิดเผยตนเองมากเกินไป แสดงให้เห็นถึงการช่วยตนเองไม่ได้
6. บุคคลจะเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น มีความรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถควบคุมตัวเองได้มากขึ้น
7. จะต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง คุณจะเริ่มรู้ที่จะรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น ถ้าบรรยากาศภายในบ้าน ในโรงเรียน ไม่คุกคามขู่เข็ญ หรือลงโทษมากเกินไปซึ่งจะทำให้พึ่งพาคนอื่นน้อยลง
8. การลงมือกระทำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งจะมีได้ในบรรยากาศของการยอมรับ ความเข้าใจ อาจจะใช้บทบาทสมมติ
9. ในการเผชิญปัญหา แก้ปัญหา มีวิธีเลือกหลายวิธี ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้สมาชิกเห็นหนทางจากการเลือกต่าง ๆ

10. สมาชิกแต่ละคนจะต้องมีคำมั่นสัญญา (Commitment) กับตนเองในการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ การให้การเสริมแรงก็ถือว่าเป็นสิ่งจำเป็น
11. สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ใหม่ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ประสมการณ์ในกลุ่มจึงเป็นสิ่งสำคัญ
12. การที่คนรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง ยอมรับตนเอง ทำให้การป้องกันตนเองน้อยลง หนีได้กับคำวิจารณ์ หนีได้ว่าคนอื่นมองตนอย่างไร

ปรัชญาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีปรัชญาในการที่จะช่วยเหลือบุคคลดังนี้ (วรรณกร สัมสุวรรณ 2522 : 7)

1. การเปิดเผยตนเอง (Self - Disclosure) จุดประสงค์ที่สำคัญก็เพื่อจะสร้างสายใยแห่งการเชื่อมโยงระหว่างสมาชิกในกลุ่ม การเปิดเผยตนเองควรจะได้รับการพัฒนาให้ถึงจุดที่ว่า สมาชิกสามารถจะแบ่งปันถึงสภาพอารมณ์ และความคิดที่เกิดขึ้นขณะนั้นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาที่สิ่งเหล่านั้นต้องไปเกี่ยวข้องกับสมาชิกอื่นในกลุ่ม จุบรวมที่สำคัญที่สุดคือ "ที่นี่และเดี๋ยวนี้" อดีตจะมาเกี่ยวข้องก็เพียงแต่ในโอกาสที่มันมาสัมพันธ์กับพฤติกรรม ความรู้สึกและความคิดในปัจจุบันเท่านั้น
2. ความซื่อสัตย์ (Honesty) สมาชิกแต่ละคนจะต้องมีความซื่อสัตย์ต่อการกระทำของเขา ความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่มีผลต่อพฤติกรรมของเขา เขาจะพิจารณาถึงสิ่งที่เหมาะสมในชีวิต และวิถีชีวิตที่เขาพึงประสงค์ ผู้ให้คำปรึกษาควรจะให้โอกาสแก่สมาชิกทุกคนในกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับวิถีชีวิตของเขา
3. ความรับผิดชอบ (Responsibility) สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเองและของกลุ่ม
4. การเลือก (Choices) สมาชิกควรจะมีลักษณะการเลือกส่วนตัวและพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ
5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การให้ข้อมูลย้อนกลับของสมาชิกและการประเมินพฤติกรรมของตนเองจะช่วยให้เกิดความเข้าใจพฤติกรรมตนเองและผู้อื่น

การจัดตั้งกลุ่ม

1. การเลือกสมาชิก โอlsen (Ohlsen. 1970 : 103 - 109) เสนอความคิดว่าสมาชิกที่เหมาะสมที่สุดที่จะเข้ารับคำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น ควรเป็นผู้ที่อาสาสมัครและมีแรงจูงใจสูงในการเข้ากลุ่ม และขณะที่ผู้ให้คำปรึกษาสัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรก จะต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกจะต้องทำ และในการจัดสมาชิกโดยให้มีความเป็นเอกพันธ์ (Homogeneous) นั้นจะต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1.1 อายุ ผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียนส่วนมากจะเลือกนักเรียนตามระดับชั้นเรียนระดับวุฒิมัธยมศึกษา และอายุตามปฏิทิน

1.2 ความสามารถทางสติปัญญา ไม่ควรมีความแตกต่างกันมาก เพื่อจะได้ไม่มีปัญหาในการสื่อความหมาย

1.3 เพศ จะจัดเพศชาย - หญิง แยกกันหรือรวมกลุ่มกันก็ได้ ขึ้นอยู่กับวัย และปัญหาบางปัญหาอาจจะเหมาะกับกลุ่มที่มีทั้งสองเพศ แต่บางปัญหาอาจจะเหมาะกับกลุ่มที่แยกเพศกัน

1.4 มีปัญหาธรรมชาติคล้ายคลึงกัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกว่าเขาเป็นเจ้าของปัญหา และสามารถเข้าใจปัญหาได้ดี ให้ร่วมกันอภิปราย และช่วยให้แต่ละคนเลือกวิธีการแก้ปัญหของตน

นอกจากนี้ เซอร์ทเชอร์ และสโตน (Shertzer and Stone. 1968 : 457 - 461) ได้กล่าวถึง บุคคลที่ไม่เหมาะสมที่จะเข้ากลุ่มว่ามีลักษณะดังนี้

1. ก้าวร้าวมาก
2. เหนื่อยมามากเกินไป
3. มีปัญหาส่วนตัวมาก ไม่เหมาะกับกลุ่มของคนปกติ
4. ไม่ควรจัดคนที่ เป็นญาติ หรือเพื่อนสนิทไว้ในกลุ่มเดียวกัน เพราะต่างรู้ปัญหาของอีกฝ่ายหนึ่งอยู่แล้ว ทำให้ไม่ได้ความรู้สึกแท้จริงของการเปิดเผยตนเองต่อหน้าผู้อื่น

2. ขนาดของกลุ่ม

เนื่องจากขบวนการในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น สัมพันธภาพในกลุ่มมีส่วนสำคัญ จำนวนสมาชิกจึงไม่ควรมีมากเกินไป ซึ่งในเรื่องขนาดของกลุ่ม มาห์เลอร์ (Mahler. 1969 : 54 - 55) เห็นว่าสมาชิกของกลุ่มไม่ควรเกิน 10 คน กลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไป สมาชิกจะไม่สนใจเท่าที่ควร โอกาสที่สมาชิกจะหลบเลี่ยงจากกลุ่มมีมาก และผู้ให้คำปรึกษาจะลำบากในการชักจูงให้สมาชิกแต่ละคนสนใจกลุ่ม แต่สมาชิกเป็นกลุ่มขนาดเล็ก สมาชิกจะมีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันอย่างเต็มที่ โอลเซน (Loeser n.d. Citing Ohlsen. 1970 : 58) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรมีสมาชิกประมาณ 4 - 8 คน ส่วนเชอร์ตเซอร์ และสโตน (Shertzer and Stone. 1971 : 217) สรุปว่าจำนวนสมาชิกที่เหมาะสมที่สุดคือ 6 คน

3. เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษา

แพทเทอร์สัน (Patterson. 1973 : 182) ให้ความเห็นว่า ควรจัดให้มีการให้คำปรึกษา สัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ถ้าเวลาในการให้คำปรึกษามีน้อย อาจจัดให้มีการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง และในแต่ละครั้งที่พบกันสำหรับเด็กระดับประถมศึกษา ควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง ส่วนสมาชิกวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ ควรใช้เวลา 1 - 1½ ชั่วโมง และคมเพชร จัตรฟูกุล (คมเพชร จัตรฟูกุล 2521 : 99) เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรจัดให้มีขึ้นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ระยะเวลาไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง และไม่ควรมากเกิน 2 ชั่วโมง

สำหรับจำนวนครั้งที่พบกันนั้น มาห์เลอร์ (Mahler. 1969 : 57) เสนอว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรจัดอย่างน้อย 10 ครั้ง และทางที่ดีควรให้สมาชิกในกลุ่มพิจารณาตนเองว่าจะให้สิ้นสุดการดำเนินการเมื่อใด คมเพชร จัตรฟูกุล (คมเพชร จัตรฟูกุล 2521 : 99) มีความเห็นว่าการสิ้นสุดการให้คำปรึกษาทั้งในโรงเรียนและวิทยาลัย ควรกำหนดจำนวนครั้งไว้ประมาณ 6 - 7 ครั้ง โดยถือเป็นกลุ่มที่ใช้ระยะเวลาสั้น ๆ

4. การจัดสถานที่

ควรจะมีห้องที่เป็นส่วนตัวพอสมควรมีขนาดพอเหมาะที่จะพูดได้ยืนกันอย่างทั่วถึง และควรจัดที่นั่งเป็นวงกลม ให้สมาชิกมองเห็นกันได้ทุกคน

จากเอกสารเกี่ยวกับการจัดตั้งกลุ่มที่เสนอข้างต้น ผู้วิจัยได้กำหนดโปรแกรมในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยจัดให้มีสมาชิกเข้ารับคำปรึกษา จำนวน 8 คน มีการให้คำปรึกษา สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ $1 - 1\frac{1}{2}$ ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง ใช้เวลาหลังเลิกเรียน ส่วนสถานที่ใช้ห้องโสตทัศนศึกษาของโรงเรียนบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

5. พลังในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้ เข้าใจที่จะนำพลังต่าง ๆ มาใช้ในการดำเนินการให้คำปรึกษา ให้สมบูรณ์ ดังที่ คมเพชร จัตรพุกกุล (คมเพชร จัตรพุกกุล 2521 : 97) กล่าวไว้ ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

5.1 ข้อผูกพัน (Commitment) บุคคลที่จะได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องรับรู้ และยอมรับว่ามีความต้องการที่จะรับคำปรึกษาและจะพูดถึงปัญหาทั้งหลายของตน จะแก้ไขแลกเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อรับคำปรึกษาจากกลุ่ม

5.2 ความรับผิดชอบ (Responsibility) สมาชิกที่มีปัญหาจะต้องพยายามเพิ่มความรับผิดชอบสำหรับตนเอง และเพื่อการแก้ไขปัญหากลุ่ม

5.3 การยอมรับ (Acceptance) เมื่อสมาชิกให้การยอมรับตนเองจะเป็นผลให้แต่ละบุคคลเกิดเคารพนับถือตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย

5.4 ความดึงดูดใจ (Attractiveness) จะทำให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มเพิ่มขึ้น

5.5 ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรู้สึกอย่างรุนแรงต่อความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม ซึ่งจะทำให้เป็นผลดีต่อการช่วยกลุ่ม

5.6 ความปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยอย่างมีเหตุผลในขณะที่อยู่ในกลุ่ม เขาจะมีความเป็นตัวของตัวเอง มีการอภิปรายปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวของเขา มีการยอมรับความคิดของบุคคลอื่นที่แสดงต่อตัวเขา และสามารถแสดงความรู้สึกของตนต่อบุคคลอื่น

5.7 ความเครียด (Tension) การมีความเครียด และความไม่พึงพอใจที่อยู่ในระดับพอเหมาะ จะเป็นแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ถ้าความเครียดมากเกินไปจะทำให้บุคคลไม่ได้ใช้ความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างสำเร็จ

5.8 นิสัยของกลุ่ม (Group Norm) สมาชิกย่อมต้องการจะได้รับความช่วยเหลือและไม่ต้องการจะให้บุคคลอื่นมองข้ามไปในแง่ของบุคคลที่แตกต่างไปจากสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่มที่รับคำปรึกษาด้วยกัน

6. บทบาทของผู้นำกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะดำเนินสู่เป้าหมายได้สำเร็จนั้น ผู้นำกลุ่มต้องพยายามให้สมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์กัน โดยผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ภายในกลุ่ม ซึ่งบทบาทของผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษานั้น พรพิมล เพ็ญะ ได้สรุปจากแนวคิดของนักจิตวิทยาหลายท่านได้ดังนี้ (พรพิมล เพ็ญะ 2527 : 28 - 30)

6.1 การเริ่มต้น ผู้นำจะต้องเตรียมวิธีการต่าง ๆ สำหรับกลุ่มเพื่อให้กลุ่มมีการปฏิสัมพันธ์กัน เช่น ผู้นำอาจนำด้วยคำถามปลายเปิดสำหรับผู้มีประสบการณ์น้อย อาจเริ่มต้นในการให้คำปรึกษาครั้งแรกด้วยการแนะนำตัวซึ่งกันและกัน และถามกลุ่มให้กลุ่มพิจารณาข้อมูลของแต่ละคนเสนอ เพื่อฝึกให้สมาชิกได้พัฒนาความรู้สึกรับผิดชอบต่อกลุ่ม

6.2 การกำหนดกฎเกณฑ์ ระเบียบทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมและบทบาทหน้าที่ ซึ่งเป็นบทบาทหน้าที่ของแต่ละคน และของผู้นำด้วย

6.3 มีความสามารถและทักษะเข้าใจในสิ่งที่สมาชิกพูด และเข้าใจความรู้สึกของสมาชิก ให้การยอมรับและให้กำลังใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการสร้างสัมพันธภาพ

6.4 สร้างบรรยากาศภายในกลุ่ม ให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัย มีความไว้วางใจกัน ให้ความเคารพความคิดเห็นของกันและกัน อดทนต่อความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้สมาชิกรู้สึกว่าเขามีความสำคัญและเป็นเจ้าของกลุ่ม

6.5 ช่วยตั้งเป้าหมายให้สมาชิก สมาชิกจะตั้งเป้าหมายของตนเองเมื่อเขาเห็นประโยชน์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม คือ ช่วยให้สมาชิกเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ให้เขาสามารถเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ทศคติต่าง ๆ และพฤติกรรมที่จำเป็น

6.6 ย้ำถึงความคิดต่อเนื่อง และสรุปบทวนเหตุการณ์ในการให้คำปรึกษาที่ผ่านมาก่อนที่จะทำครั้งใหม่ เพื่อทำให้เป็นประสบการณ์ครั้งเดียวกัน

6.7 ให้ข้อมูลย้อนกลับ การสะท้อนความรู้สึกทั้งคำพูดและการแสดงออก รวมทั้งการแปลความหมาย และการทำความเข้าใจ ซึ่งผู้นำต้องการกระตุ้นให้สมาชิกคนอื่น ๆ กระทำด้วย เพื่อให้สมาชิกได้ตรวจสอบพิจารณาสิ่งที่เขาพูด เข้าใจว่าเขาเห็นว่า มีความขัดแย้งหรือสอดคล้องกันอย่างไร ซึ่งช่วยให้สมาชิกรู้จักตนเองดียิ่งขึ้น

6.8 การลดความตึงเครียด ผ่อนคลายความขัดแย้ง ความกลัว ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม และรับผิดชอบในการกำจัดพฤติกรรมบางอย่างที่เป็นอันตรายกับสมาชิก ผู้นำจะต้องเข้าไปสอดแทรกขัดขวางในบางกรณี เช่น สมาชิกพูดแทนกัน ซัดแย้งไม่ลงเอยกัน พูดทวน สับสนหรือกล่าวโทษคนอื่น หรือสถานการณ์ที่ไม่เกี่ยวข้อง หรือแยกกลุ่มพูดคุยกันโดยไม่สนใจกลุ่ม เป็นต้น

6.9 ให้ข้อมูลเพิ่มเติมตามที่เห็นสมควร ผู้นำกลุ่มควรแสดงความรู้สึกส่วนตัว ประสบการณ์ ค่านิยมของตนเอง เมื่อเห็นว่าจะประโยชน์ต่อสมาชิก นอกจากนี้ ผู้นำควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้สมาชิกดู เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสม หรือวิธีการต่าง ๆ ที่ใช้แก้ปัญหาของสมาชิกได้

6.10 ผู้นำต้องคอยสังเกต และประเมินพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคน รวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มว่ามีอะไรเกิดขึ้นบ้างในกลุ่ม อาจทำได้โดยการถาม เช่น มีอะไรเกิดขึ้นขณะนี้

7. บทบาทของสมาชิก

เนลสัน (มาลี วงษ์แก้ว 2526 : 50 - 31 อ้างอิงมาจาก Nelson 1973 : 80 - 81) ได้กล่าวสรุปพฤติกรรมของสมาชิกในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

7.1 ฟังอย่างตั้งใจ (Deep Listening) โดยแสดงออกให้ผู้พูดเห็นว่าสนใจและตั้งใจฟังโดยตลอด ขณะที่ฟังต้องพยายามจับความหมายให้ถูกต้อง และควรให้ความสนใจกับน้ำเสียง สีหน้า ท่าทางของผู้พูดด้วย เพื่อจะได้เข้าใจในความรู้สึกของผู้พูด สมาชิกไม่ควรเตรียมตัวโต้ตอบในขณะที่ฟัง เพราะจะทำให้ไม่มีสมาธิในการฟัง

7.2 ส่งเสริมให้สมาชิกคนอื่น ๆ ให้ออกมาให้แสดงออก (Helping one another talk) ทุกสิ่งทุกอย่างที่สมาชิกแสดงออกในกลุ่มจะไม่มี การตัดสินว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดีอย่างไร แต่จะเน้นว่าการแสดงออกนั้นมีอะไรเป็นสาเหตุ ตัวเองพอใจหรือไม่ ถ้าไม่พอใจกลุ่มจะช่วยให้ข้อคิดในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงต่อไป

7.3 สมาชิกควรให้ความสนใจ เมื่อกลุ่มอภิปรายปัญหาของผู้ใด เพื่อจะได้ ร่วมกันช่วยให้ผู้อื่นเกิดความเข้าใจตัวเอง เข้าใจปัญหา และพบแนวทางในการแก้ปัญหา (Discussing problems or Concerns)

7.4 ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษเกี่ยวกับความรู้สึกของบุคคลในกลุ่ม (Discussing feeling) เพราะบุคคลมักจะไม่ได้เข้าใจตนเองจนกว่าจะได้อภิปรายความรู้สึกของตนเอง ที่มีต่อปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น

7.5 ควรกล่าวแย้งยืนยันทันที (Confronting) ให้ผู้ที่มีความขัดแย้งใน ตัวเองได้เข้าใจตัวเองยิ่งขึ้น

7.6 ควรให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อให้บุคคลได้ทราบถึงส่วนดีและส่วนที่บกพร่อง ของตนเอง ถ้าเป็นการให้ข้อมูลส่วนที่บกพร่อง ควรพิจารณาก่อนว่าส่วนบกพร่องนั้น เขา สามารถปรับปรุงแก้ไขได้ในปัจจุบัน และพิจารณาต่อไปด้วยว่าเขามีจิตใจพร้อมที่จะรับฟัง ข้อบกพร่องของเขาเองหรือไม่

7.7 ควรให้ข้อคิดเห็นแก่ผู้ที่กำลังวางแผนปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงตัวเอง

7.8 ควรรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม สิ่งใดก็ตามที่ได้อภิปรายกันใน กลุ่มให้สมาชิกทุกคนถือเป็นความลับ ไม่สมควรนำไปพูดนอกกลุ่ม

นอกจากนี้ โสริย์ โพธิ์แก้ว (โสริย์ โพธิ์แก้ว 2523 : 9 - 10) ได้กล่าวถึง การที่จะให้กลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพว่า สมาชิกไม่ควรพูดถึงเรื่องนอกกลุ่ม ไม่วิพากษ์วิจารณ์ สิ่งที่ไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลงได้ ควรจะพูดเฉพาะเรื่องที่มีเกี่ยวเนื่องอย่างไร และจะเปลี่ยนอะไร การตั้งคำถามก็ควรเป็นการชี้แนะและให้แนวคิดที่ดี เช่น ไม่ควรถามว่า "คุณไม่คิดหรือว่า เราควรจะ...." แต่ควรถามว่า "ผมคิดว่าเราควรจะ...." เป็นต้น

8. ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องดำเนินการเป็นขั้นตอน ดังที่ ทองเวียน อมรัชกุล ได้อธิบายไว้ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้ (ทองเวียน อมรัชกุล 2520 : 113 - 120)

8.1 ขั้นริเริ่มการให้คำปรึกษา ในขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มให้สมาชิกทราบ ให้สมาชิกทำความรู้จักคุ้นเคยกัน สร้างความไว้วางใจกัน ยอมรับและริเริ่มอภิปรายความรู้สึก และพฤติกรรม หลักการในการดำเนินการสำหรับผู้ให้คำปรึกษาในขั้นนี้ ได้แก่ การช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้เข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของตน รู้จักเคารพในสิทธิของผู้อื่นที่จะคิด รู้สึก และมีทัศนคติเป็นของตนเอง สมาชิกแต่ละคนจะต้องตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำหน้าที่ผู้นำให้กลุ่มได้พิจารณาถึงความรู้สึกนึกคิด และความเชื่อของสมาชิกที่มีต่อสิ่งที่ยอมรับกันมากกว่า จะพิจารณาเนื้อหาสาระที่เป็นประเด็นของการอภิปราย

8.2 ขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นขั้นที่สมาชิกสร้างความไว้วางใจกัน มีการตรวจสอบความรู้สึกร่วมกัน ช่วยเหลือและพร้อมที่จะทำงานร่วมกันในขั้นต่อไป และขั้นนี้สมาชิกจะเกิดความตึงเครียด วิตกกังวล จะเกิดการต่อต้านกันเอง ผู้ให้คำปรึกษาจึงต้องชี้แจงเหตุผลและประโยชน์ของการเปิดเผยตนเองในกลุ่ม ให้เขาเข้าใจและรับผิดชอบพฤติกรรมของตนเองให้ดีที่สุด

8.3 ขั้นปฏิบัติการ เป็นขั้นที่เปิดโอกาสให้สมาชิกเลือกวิธีการแก้ปัญหา สมาชิกจะกล่าวถึงปัญหาและข้อผิดพลาดต่าง ๆ ของตน มีการอภิปรายร่วมกัน มีการส่งผลย้อนกลับเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองและต้องลงมือปฏิบัติจริงมิใช่แต่เพียงพูด ผู้ให้คำปรึกษาต้องแสดงการยอมรับ และเคารพในความคิดของสมาชิกแต่ละคน จะช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาหาทางเลือกเกี่ยวกับตนเองได้ดีที่สุด

8.4 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่สมาชิกยอมรับตนเอง ลดการป้องกันตนเอง และคิดในสิ่งที่จะนำเอาไปใช้ในชีวิตรประจำวัน ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสนับสนุนให้กำลังใจเพื่อให้สมาชิกแต่ละคนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และยังสามารถนำประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์กับคนอื่นได้อีกด้วย

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ยึดรูปแบบและดำเนินการตามขั้นตอนดังกล่าวนี้อย่างครบถ้วน

งานวิจัยที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

งานวิจัยต่างประเทศ

ไบรอัน และยังก์เกอร์ (Bryan and Younker. 1962 : 273 - 276) ได้บริการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่นักเรียนหญิงระดับ 8 จำนวน 6 คน ซึ่งมีปัญหาเกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงหน้าที่พบว่าการเปลี่ยนแปลงอย่างมากเกี่ยวกับการยอมรับในปัญหาและการปรับตัว (มาลี วงษ์แก้ว 2526 : 36) และคอฟฟีลด์ (Caufield. 1970 : 1913 - 1914) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่เกี่ยวกับการปรับตัวของนักเรียนชั้นปีที่ 5 ที่มีสภาพทางสังคมต่ำ โดยใช้ข้อทดสอบทางสังคมมิติ และแบบวัดบุคลิกภาพแคลิฟอร์เนีย ทั้งก่อนและหลังการให้คำปรึกษา ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีการปรับตัวดีขึ้นและมีคะแนนสภาพทางสังคมสูงขึ้น แต่ไม่แตกต่างไปจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งนี้เพราะในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนได้รับการยอมรับจากเพื่อนในกลุ่มที่รับฟังปัญหาตนเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่น และความรู้สึกมีคุณค่า จึงทำให้การปรับตัวดีขึ้น และได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของแซมมูเลวียซ์ (Samulewicz. 1975 : 2645 - A) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางและฝึกอบรมความสามารถ ในการวิเคราะห์วิจารณ์ในภาพแท่งคน และรับพฤติกรรมของนักเรียนมัธยมที่มีปัญหาการปรับตัว กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 42 คน มีระดับ I.Q. 85 - 115 แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม สมาชิกในกลุ่มพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ 1 เน้นถึงการแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึก กลุ่มทดลองที่ 2 เน้นถึงการวิเคราะห์วิจารณ์โดยใช้ความคิด ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้สมาชิกพิจารณาวิธีแก้ปัญหามือประสมกับสภาพการณ์นั้น ซึ่งผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทำให้นักเรียนมีความรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น สามารถแสดงออกทางอารมณ์ และความรู้สึกได้ถูกต้องมีการปรับตัวได้ดีกว่าก่อนการทดลอง เช่นเกี่ยวกับผลการ

วิจัยของโอสเซน (Ohlsen. 1973 : 1B - 6B) ที่ได้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับนักเรียนระดับ 9 โดยแบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม ในกลุ่มทดลอง สมาชิกได้มีนัยสำคัญสำหรับผู้ที่ได้รับคำปรึกษา คือ มีการยอมรับตนเอง และยอมรับผู้อื่นมากขึ้น พฤติกรรมที่บ้านและที่โรงเรียนได้รับการปรับปรุงมากขึ้น และผลของการเปลี่ยนแปลงอยู่มากกว่า 18 เดือน หลังจากให้คำปรึกษา

งานวิจัยในประเทศ

ในประเทศไทย ได้มีผู้ทำการศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาและแก้ปัญหาต่าง ๆ มากมาย ที่น่าสนใจได้แก่

เกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนั้น วิญญู พูลศรี (วิญญู พูลศรี 2523 : 35 - 39) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความวิตกกังวลในการเรียน นิสัย ทักษะคิดในการเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับสูง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา บ.กศ.สูงปีที่ 1 ปีการศึกษา 2522 วิทยาลัยครูเชียงใหม่ วิทยาเอกภาษาไทย จำนวน 20 คน ที่มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน และสุ่มมาเพียง 8 คน กลุ่มทดลองจะเข้าร่วมกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ผลปรากฏว่า หลังจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว กลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและคะแนนนิสัย และทักษะคิดสูงขึ้นและคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .043 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ วีระวัฒน์ พูลทวี (วีระวัฒน์ พูลทวี 2523 : 40) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียน นิสัย และทักษะคิดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอนุโม่ง จังหวัดลำพูน จำนวน 8 คน โดยดำเนินการแบบเดียวกันพบว่าหลังการทดลอง นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน คะแนน นิสัย และทักษะคิดทางการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .012

จินตนา เพียรพิจิตร (จินตนา เพียรพิจิตร 2524 : 85 - 87) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ที่มีต่อการพัฒนามโนภาพตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตวิทยาลัทธิพระนคร ปีการศึกษา 2523 ที่ได้คะแนนจากแบบทดสอบมโนภาพตนเองต่ำ จำนวน 16 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน ชาย 4 คน

หญิง 4 คน เท่ากับกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองจะเข้าร่วมกลุ่มรวม 12 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง พบว่าหลังจากการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มนักเรียนมีนิภาพแห่งตนแตกต่างจากเดิม และแตกต่างจากนักเรียนที่ไม่ได้รับคำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อาภรณ์ มหาคำ (อาภรณ์ มหาคำ 2525 : 59) ได้ทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ในการับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนบางกะปิ ปีการศึกษา 2524 จำนวน 16 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกลดลงกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากนี้ มานิตา ทองทวี (มานิตา ทองทวี 2526 : 72 - 75) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และรายบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนชลบุรี "สุขบท" จังหวัดชลบุรี จำนวน 16 คน โดยแยกเป็นกลุ่มทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และกลุ่มควบคุมให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และรายบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการวิจัยของ มาลี วงษ์แก้ว (มาลี วงษ์แก้ว 2526 : 60) ได้ทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมปีที่ 6 โรงเรียนไทรน้อยมลงเคราะห์ จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ผลปรากฏว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับเอกสารสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่มีประสิทธิภาพสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมรวมทั้งทัศนคติที่พึงประสงค์ต่าง ๆ ได้ เช่น การกล้าแสดงออก, การมีความเชื่อมั่นในตนเอง, การรู้จักตนเองและยอมรับตนเองได้ ทั้งยังมีผลดีกับปัญหาต่าง ๆ หลายด้าน เช่น การลดความวิตกกังวล ปัญหาการเรียน ปัญหาการปรับตัว โดยเน้นให้สมาชิกหรือผู้รับคำปรึกษามีการปรับตัวที่ดีขึ้น เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกและอารมณ์อย่างเต็มที่ เกิดความกล้าที่จะเปิดเผยตนเองเข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว สามารถตั้งจุดมุ่งหมายและหาทางแก้ปัญหต่าง ๆ ได้ ลดความเครียด มีการปรับตัวทางด้านจิตใจดีขึ้นซึ่งผู้วิจัยคิดว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยทำให้นักเรียนที่มีอารมณ์เศร้าให้มีอารมณ์เศร้าลดลงสามารถเผชิญกับความรู้สึกกับข้อใจได้ มีการปรับตัวทางอารมณ์ที่ดี มีอารมณ์มั่นคงอันเป็นม่อเกิดของการมีสุขภาพจิตที่ดี

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์

การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์นี้ จะเน้นกระบวนการที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายอารมณ์และความคับข้องใจออกมาโดยผู้ให้คำปรึกษาคอยช่วยเหลือเขาให้เขาสามารถนำตนเองได้ง่ายขึ้น นั่นก็คือ กระบวนการที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถช่วยตัวเองได้นั่นเอง

(Rogers and Wallen. 1942 : 5) โคเวนเนอร์ (อนันต์ อนันตรังสี 2514 :

127) ได้เสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ หรือแบบไม้นำทางนั้นว่า เหมาะสมที่จะใช้ในกรณีกับผู้มารับคำปรึกษามีปัญหาสลับซับซ้อนเกี่ยวกับทางอารมณ์ และคอมบัส (อนันต์ อนันตรังสี 2514 : 127) ก็มีความคิดเห็นในทำนองเดียวกันว่า การให้คำปรึกษาแบบไม้นำทางจะใช้ได้ผลดีเมื่อผู้รับคำปรึกษามีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์หรือสังคม

นอกจากนั้น สุธีรพันธ์ กรลักษ์ณ์ และคนอื่น ๆ (สุธีรพันธ์ กรลักษ์ณ์ และคนอื่น ๆ 2523 : 62) ได้เสนอความคิดไว้ว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์นั้น เป็นทฤษฎีหนึ่งที่นิยมใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษาเกิดปัญหาในระดับความรู้สึก โดยอธิบายไว้ว่าความทุกข์ในระดับของความรู้สึกเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทั่วไป ซึ่งมักจะทำให้มีความกดดันทางอารมณ์สูง แนวทางที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องปฏิบัติก็คือ จะต้องพยายามหาทางให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายถึง

อารมณ์ และความรู้สึกที่เก็บกดไว้นั้นออกมามากที่สุดเท่าที่จะมากได้ และในเวลาเดียวกัน ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องร่วมกับอารมณ์และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาไปด้วยตลอดเวลา ปัญหาที่เกิดขึ้นในระดับความรู้สึกอาจได้แก่ ความรู้สึกเบื่อหน่ายหมดกำลังใจในชีวิต หรือความน้อยเนื้อต่ำใจในตนเองจากประสบการณ์ในอดีตมาบั่นทอนกำลังใจจนทำให้รู้สึกท้อแท้ในชีวิต

สำหรับเทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส (Patterson, 1966 : 10, citing Rogers, 1951 : 14) เขาเน้นที่ปรัชญาและทัศนคติของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะแสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพในการสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษามากกว่าเทคนิคที่ใช้ ฉะนั้นเทคนิคที่นำมาใช้จึงเป็นไปเพื่อการสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษานั้นเอง เทคนิคเหล่านั้นได้แก่ การแสดงออกและการสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่าผู้ให้คำปรึกษายอมรับและเคารพในความเป็นบุคคลที่มีคุณค่าของเขา มีความเข้าใจความคิดความรู้สึกของเขา การเปิดโอกาสให้เขาได้ทำความเข้าใจกับความรู้สึกของตนเอง ยอมรับตนเองได้จึงเป็นเรื่องสำคัญ

เทคนิคสำคัญที่จะนำมาใช้ คือ

1. การเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้คำพูดหรือแสดงอาการยินดีต้อนรับเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกสบายใจ มีความรู้สึกเป็นกันเอง และช่วยเปิดโอกาสให้ผู้รับปรึกษาได้เริ่มต้นปัญหาของตัวเองได้ (ธีรศักดิ์ ศรีพรวิสิฐ 2520 : 42)
2. การตั้งคำถาม เป็นเทคนิคที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจในตัวเอง ผู้รับคำปรึกษาได้คิดขึ้น หรืออาจใช้คำถามเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองดีขึ้น การใช้คำถามจะเป็นการกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความในใจออกมามากที่สุด หรือเป็นคำถามที่มุ่งใจให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกที่กระจ่างขึ้นในปัญหาของเขา อาจเป็นการสะท้อนความรู้สึกให้เขาได้รับรู้และยอมรับความเป็นไปทางอารมณ์ที่แฝงอยู่ในปัญหานั้น ๆ ทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้จักเลือกวางโครงการตีความหมายและปรับตัวได้อย่างดี (สุธีพันธ์ กรลักณ์ 2518 : 70)
3. การสะท้อนความรู้สึก คือการตีความหมายคำพูดของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาเชื่อว่าเป็นคำพูดที่แสดงถึงความรู้สึกที่มีความหมายสำคัญ ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะถอดข้อความหรือคำพูดนั้นออกมาเป็นข้อความใหม่ โดยเน้นในด้านความรู้สึกของผู้พูดมากกว่าเพ่งเล็งเนื้อหาหรือสาระของคำพูด เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาารู้สึกว่าผู้ให้คำปรึกษาให้ความสนใจถึงความรู้สึก

รู้สึกของตัวเขาอย่างลึกซึ้ง (สุธีรพันธ์ กรลักณ์ 2518 : 75)

4. การทำให้เกิดความกระจำแจ้ง คือการที่ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงสิ่งที่คิดว่าผู้รับคำปรึกษาพยายามจะพูดถึงโดยไม่เปลี่ยนเนื้อหาคำพูดของผู้รับคำปรึกษาใหม่โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นผู้ฟังที่ดีมาโดยตลอด และจะต้องมีความเที่ยงตรงในการสะท้อนความรู้สึกนึกคิดของผู้รับคำปรึกษาออกมา ซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่ามีผู้เข้าใจเรา และเกิดความแจ่มแจ้งในเรื่องที่เข้าใจผิด พิจารณาคำพูดตนเองในแง่ที่เป็นจริงขึ้น (สุธีรพันธ์ กรลักณ์ 2518 : 73)

5. การเงี่ยและการฟัง คือเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาจะหยุดนิ่งและตั้งใจฟังเพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าเรื่องราวออกไป (ธีรศักดิ์ ศรีพรวิสิฐ 2520 : 44)

6. การสังเกต การสังเกตขณะที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงปัญหาของเขาและพฤติกรรมที่เขาแสดงออก จะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจผู้รับคำปรึกษามากขึ้น โดยได้ทราบถึงเบื้องหลังของปัญหาที่เขาเล่าให้ฟังว่าเขามีความรู้สึกอะไรแทรกอยู่ สิ่งนี้จะช่วยให้เห็นถึงปัญหาสำคัญที่เป็นปัญหาทางอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษา (สุธีรพันธ์ กรลักณ์ 2518 : 76)

จากหลักการและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์หรือแบบไม่นำทางสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์นั้น เน้นในเรื่องของสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาเหมาะสำหรับผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาทางอารมณ์ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสได้ระบายอารมณ์หรือความรู้สึกต่าง ๆ ที่กักตุนอยู่ภายในใจออกมา สภาพการณ์ที่มีการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขเพื่อให้เขาสามารถทำความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง และเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำหลักการและเทคนิคของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์มาใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดอารมณ์เศร้าของนักเรียน ซึ่งจะช่วยทำให้ขบวนการในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

สมมุติฐานที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้ผู้วิจัยได้แนวทางในการตั้งสมมุติฐานดังนี้

1. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีอารมณ์เศร้าลดลง หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. นักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะมีอารมณ์เศร้าลดลง หลังจากได้รับการให้ข้อเสนอแนะ
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีอารมณ์เศร้าน้อยกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

วิธีดำเนินการศึกษา

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ เป็นนักเรียนที่มีอาการเศร้า ซึ่งกำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2529
จำนวน 37 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ เป็นนักเรียนที่มีอาการเศร้า ซึ่งกำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2529
จำนวน 16 คน ทำการจับคู่ และสุ่มอย่างง่าย เข้ากลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน
วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดำเนินการดังนี้

1. อาจารย์ที่ปรึกษา และอาจารย์แนะแนวในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางกรวย สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในชั้น เป็นเวลา 2 สัปดาห์ เพื่อคัดเลือกนักเรียนที่มีอาการเศร้าให้กับผู้วิจัย จากลักษณะพฤติกรรมและแบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับตัวนักเรียน จากจำนวนนักเรียน 335 คน ได้ทั้งสิ้น 66 คน

2. ให้นักเรียนที่ได้รับการคัดเลือกตอบแบบประเมินอารมณ์เศร้า แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ จากนั้นนำคะแนนของนักเรียนทุกคนมาเรียงลำดับจากสูงไปต่ำ แล้วคัดเลือกนักเรียนที่ได้คะแนนตั้งแต่ 60 เปอร์เซนต์ขึ้นไปจำนวน 37 คน ซึ่งผู้วิจัยจัดเป็นกลุ่มที่มีอารมณ์เศร้าสูง จำเป็นต้องได้รับการแก้ไขมาสัมภาษณ์ทุกคน เพื่อสอบถามถึงสาเหตุของการมีอาการเศร้า และความสมัครใจในการเข้าร่วมรับการทดลอง

3. นำรายชื่อนักเรียนที่มีสาเหตุของการมีอาการเศร้าใกล้เคียงกัน และสมัครใจในการที่จะเข้าร่วมรับการทดลองจับคู่กัน โดยใช้คะแนนจากแบบประเมินอารมณ์เศร้าที่ใกล้เคียงกัน แล้วสุ่มอย่างง่ายมา 8 คู่ และสุ่มอย่างง่ายเพื่อจำแนกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยกระทำตามลำดับดังนี้

1.1 ศึกษาทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ การปรับตัวทางอารมณ์ อารมณ์เศร้า และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนประสบการณ์จากการฝึกผู้นำกลุ่มและการฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษา เพื่อนำมาเป็นแนวทางกำหนดขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อให้เหมาะสมกับปัญหาการมีอารมณ์เศร้า

1.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามแนวทางปฏิบัติตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยยึดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์เป็นพื้นฐาน แล้วนำโปรแกรมนี้ไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้องกันระหว่างจุดมุ่งหมาย และแนวทางปฏิบัติเพื่อลดอารมณ์เศร้า

ลักษณะของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผู้นำและสมาชิกจะพบกัน 12 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 - 1½ ชั่วโมง ดังตารางต่อไปนี้

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย
1	1. แนะนำตนเอง 2. ชี้แจงข้อตกลงขบวนการ บทบาท ผู้นำและสมาชิก ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้นำ กับสมาชิก และระหว่างสมาชิกด้วยกัน 2. เพื่อสร้างความภาคภูมิใจให้กับสมาชิก 3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจเกี่ยวกับจุดมุ่งหมาย วิธีการ บทบาทหน้าที่ของผู้นำและสมาชิกในขบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย
2	"การวาดภาพ"	1. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสนำความรู้สึกหรืออารมณ์ในการวาดภาพ 2. สร้างความคุ้นเคยเพิ่มขึ้น ในบรรยากาศที่มีแต่การยอมรับและอบอุ่น ทำให้สมาชิกเกิดการยอมรับทั้งตนเองและผู้อื่น 3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง และกล้าที่จะแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองกับกลุ่ม 4. สร้างทัศนคติที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
3	"ทายอารมณ์"	1. เพื่อให้โอกาสสมาชิกได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกรับรู้และยอมรับความรู้สึกต่าง ๆ ทั้งของตนเองและผู้อื่นได้ 3. สร้างความไว้วางใจภายในกลุ่ม สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยอารมณ์และความรู้สึกของตนเองมากขึ้น โดยสมาชิกคนอื่น ๆ จะช่วยให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
4-11	กลุ่มอภิปรายโดยเปิดโอกาสให้กลุ่มเป็นผู้กำหนดแนวทางในการอภิปราย โดยสมาชิกแต่ละคนเสนอปัญหา รวมทั้งความรู้สึกของตนเอง ซึ่งตนเองต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไขครั้งละ 1 คน ผู้ให้คำปรึกษา	1. เพื่อให้โอกาสกับสมาชิกได้เปิดเผยถึงปัญหาและความรู้สึกของเขากับกลุ่ม และสิ่งที่เขาอยากแก้ไข 2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง เข้าใจ และสามารถยอมรับตนเอง ทั้งจุดมุ่งหมายในการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย
	จะสรุปในประเด็นของการแก้ไข การมีอารมณ์เศร้าอันได้แก่ ความ รู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง รู้สึกว่าตนเอง ไร้ค่า, เหนือ, อ้างว้าง, ประณาม ตนเอง, ไม่สนุกสนานร่าเริง ขาดสมาธิ ฯลฯ	3. เพื่อให้สมาชิกสามารถที่จะเข้าใจปัญหาและ วิธีการแก้ไขปัญหา โดยมีสมาชิกคนอื่น ๆ และ ผู้ให้คำปรึกษาช่วยเหลือ พร้อมทั้งให้กำลังใจใน การที่เขาจะปรับปรุงตนเอง 4. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงวิธีการที่จะลดอารมณ์เศร้า เพื่อให้สามารถปรับตัวทางอารมณ์ได้
12	"สิ่งที่ประทับใจ และผลที่ได้รับ จากการเข้ากลุ่ม"	1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง หลังจากเข้ารับ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว เขาเปลี่ยนแปลง หรือไม่อย่างไร 2. เพื่อเป็นการติดตามผลของการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มว่าเป็นอย่างไร 3. เพื่อให้สมาชิกสามารถนำสิ่งที่ได้จากกลุ่มไปใช้ ในการพัฒนาตนเองต่อไป

2. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากหนังสือและเอกสาร
ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับอารมณ์เศร้าและการปรับตัวทางอารมณ์แล้วสร้างเป็นโปรแกรมการให้
ข้อเสนอแนะ ซึ่งจะให้กับกลุ่มควบคุม

ลักษณะของโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่	เรื่อง	หนังสืออ้างอิง
1	ปฐมนิเทศ	-----

ครั้งที่	เรื่อง	หนังสืออ้างอิง
2	วิธีแก้ความเชิง หรือความเบื่อหน่าย	สุชา จันทรเฒ <u>จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน</u> ไทยวัฒนาพานิช 2525, หน้า 50 - 51
3	วิธีแก้ความเหงา	วัลยา ภูมิบุญ <u>เสริมเสน่ห์วัยรุ่น</u> แพร์พิทยา 2527, หน้า 297 - 303
4	วิธีสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น	สุชา จันทรเฒ <u>จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน</u> ไทยวัฒนาพานิช 2525, หน้า 74 - 76
5	วิธีท่องหนังสืออย่างมีประสิทธิภาพ	ประมวญ ดิกคินสัน <u>วัยรุ่นวัยเร่ง</u> แพร์พิทยา 2527, หน้า 190 - 197
6	แนวคิดในการลดอุปสรรคในชีวิต	วิทยา นาควัชร <u>เพียงอยากเห็นดอกไม้บาน</u> ศูนย์ส่งเสริมการพัฒนาตนเอง กรุงเทพฯ 2528, หน้า 92 - 94)
7	การเสริมสร้างกำลังใจ	สุชา จันทรเฒ <u>จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน</u> ไทยวัฒนาพานิช 2525, หน้า 48 และ 53-54
8	หาอย่างไรดีถ้าคุณมีปมก้อย	วิทยา นาควัชร <u>มองชีวิตกับจิตแพทย์</u> อักษรไทย 2525, หน้า 77 - 83
9	การปรับจิตใจต่อปัญหาและ สิ่งเร้าอารมณ์	สุจริต สุวรรณชีพ บทความออกอากาศทางสถานี วิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย 3 ธันวาคม 2528
10	อภิปราย - สรุป	-----

3. แบบประเมินอารมณ์เศร้า

แบบประเมินอารมณ์เศร้าที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและนำมาใช้นี้ เป็นแบบประเมินความรู้สึกของตนเอง เกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น ตามรายการที่กำหนดไว้ จำนวน 30 ข้อ แบบสอบวัดนี้ ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยศึกษาจากแบบประเมินปัญหาทางอารมณ์ที่สร้างโดย วาสนา แฉล้มเขตร (วาสนา แฉล้มเขตร 2525 : 33) และแบบทดสอบบุคลิกภาพ M.M.P.I. (Minnesota Multiphasic Personality Inventory) ซึ่งเกษมศักดิ์ ภูมิศรีแก้ว ดัดแปลงเป็นภาษาไทยครั้งที่ 2 เมื่อ พ.ศ. 2515 โดยศึกษาเฉพาะส่วนของอารมณ์เศร้า (D - Scale) (พรรณวิไลย์ วิสัยทอง 2523 : 93 - 100)

ตัวอย่าง

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ และพิจารณาว่าตรงกับ "ความรู้สึก" ของนักเรียน มากน้อยเพียงใด และใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของ นักเรียนมากที่สุดตามลำดับความมาก - น้อยของความรู้สึก

ข้อความ	1 น้อย	2 ปานกลาง	3 มาก
(0) รู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่มีค่า		✓	
(00) รู้สึกขาดเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิดที่จะ ปรับทุกข์ด้วย			✓

เกณฑ์การให้คะแนน

รวมคะแนนจากค่าคะแนนของแต่ละช่องที่ผู้ตอบประเมินไว้ แล้วคัดเลือกผู้มีอารมณ์เศร้า จากเกณฑ์ดังนี้

คะแนน	54 - 90	จัดว่า	มีอารมณ์เศร้าสูง
คะแนน	36 - 53	จัดว่า	มีอารมณ์เศร้าปานกลาง
คะแนน	~~35~~ ³³ - 52 ³⁵	จัดว่า	มีอารมณ์เศร้าต่ำ
คะแนน	30 - 34	จัดว่า	ไม่มีปัญหาอารมณ์เศร้า

การหาคุณภาพของแบบประเมินอารมณ์เศร้า

1. นำแบบประเมินอารมณ์เศร้าที่สร้างขึ้นจำนวน 44 ข้อ ไปตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตและด้านการวัดผลทางจิตวิทยา
2. การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบประเมินอารมณ์เศร้า ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินอารมณ์เศร้าที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญแล้วไปทดลองลอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดรางบัว กรุงเทพมหานคร จำนวน 100 คน แล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้ t - test คัดเลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกสูงและมีค่าแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เอาไว้จำนวน 30 ข้อ เพื่อวัดอารมณ์เศร้าของนักเรียน
3. การหาความเชื่อมั่นของแบบประเมินอารมณ์เศร้า โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินอารมณ์เศร้าเท่ากับ 0.92 และความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัด (Standard error of measurement) เท่ากับ ± 3.37

การดำเนินการทดลอง

1. แบบแผนการทดลอง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองที่ใช้แบบแผนการทดลองแบบ Two - matched - groups design (ชูศรี วงศ์รินทร์ 2528 : 130) ซึ่งมีแบบแผนการทดลองดังนี้

กลุ่ม		สอบก่อน	ตัวแปรอิสระ	สอบหลัง
M	E	T_1E	X	T_2E
	C	T_1C	-	T_2C

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

M	แทน การจับกลุ่มตัวอย่าง
E	แทน กลุ่มทดลอง
C	แทน กลุ่มควบคุม
T_1	แทน การสอบก่อนที่จะทำการทดลอง
T_2	แทน การสอบหลังจากที่ทำการทดลองแล้ว
X	แทน การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
-	แทน การให้ข้อเสนอแนะ

2. วิธีดำเนินการทดลอง

กลุ่มทดลอง

1. ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 เตรียมกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการทดลอง โดยการแจ้งให้นักเรียนที่ได้รับ

คัดเลือกเข้าร่วมรับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทราบถึงกำหนดการในการทดลอง

1.2 เตรียมสถานที่และอุปกรณ์ในการทดลอง ได้แก่ โต๊ะ เก้าอี้ เทปบันทึกเสียง กระดาษ ดินสอ บัตรตัวเลข สีเมจิก เป็นต้น

2. ขั้นการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยนัด วัน เวลา และกำหนดสถานที่ที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้ห้องโสตทัศนศึกษาของโรงเรียนนางกรวย สมาชิกได้พบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ

1 - $1\frac{1}{2}$ ชั่วโมง ตลอดระยะเวลา 6 สัปดาห์ เริ่มทดลองตั้งแต่วันที่ 9 มิถุนายน 2529 จนถึงวันที่ 18 กรกฎาคม 2529 รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง ใช้เวลาหลังเลิกเรียน ในการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มทั้ง 12 ครั้ง มีลักษณะการอภิปรายเป็น 2 รูปแบบ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ระยะคือ

ระยะที่ 1 ผู้นำกลุ่มเป็นกำหนดโครงสร้างในการอภิปราย (Leader Structure) ระยะนี้ผู้ดำเนินการทดลองในฐานะผู้นำกลุ่ม เป็นผู้กำหนดหัวข้อเพื่อเป็นแนวทางการอภิปราย จากครั้งที่ 1 - 3 ดังนี้

ครั้งที่ 1

ผู้นำกลุ่มได้ชี้แจง จุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไปของกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำและสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงระเบียบวิธีการจุดมุ่งหมายรวมทั้งบทบาท และหน้าที่ของสมาชิกทุกคนที่จะต้องปฏิบัติภายในกลุ่ม จากนั้นผู้นำได้ให้สมาชิกทำกิจกรรมการแนะนำตนเอง เพื่อสร้างความคุ้นเคยกัน ซึ่งสมาชิกจะต้องแนะนำเพื่อนที่นั่งอยู่ใกล้ตัวตนเองก่อน แล้วจึงแนะนำตนเองกับกลุ่ม นอกจากนั้นสมาชิกคนอื่น ๆ สามารถที่จะซักถามรายละเอียดอื่น ๆ ได้

ครั้งที่ 2

เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้มีลักษณะของการยอมรับทั้งตนเองและผู้อื่น ทั้งยังเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้มีโอกาสระบายความรู้สึก กล้าที่จะเปิดเผยตัวเอง กับกลุ่มพร้อมที่จะพูดถึงปัญหาของตนเอง รวมทั้งมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ผู้นำได้ทำกิจกรรมการวาดภาพโดยการให้สมาชิกแต่ละคนจินตนาการว่าตนเองมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับวัตถุ สัตว์ พืช หรือสิ่งของอะไร แล้ววาดภาพนั้นลงในกระดาษ และอธิบายให้กลุ่มทราบถึงความรู้สึกของตนเอง จากนั้นสมาชิกก็จะส่งภาพนั้นหมุนเวียนไปยังสมาชิกคนอื่น ๆ ซึ่งแต่ละคนจะเขียนคำชมลงในภาพนั้น ๆ อย่างน้อยคนละ 1 ประโยค

ครั้งที่ 3

เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง สามารถรับรู้และยอมรับความรู้สึกต่าง ๆ ทั้งของตนเองและผู้อื่น สร้างความไว้วางใจภายในกลุ่มสมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึกต่าง ๆ ภายในกลุ่ม รู้จักที่จะช่วยให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ผู้นำได้ทำกิจกรรม "ทายอารมณ์จากตัวเลข" (ตั้งรายละเอียดของกิจกรรมในภาคผนวก) แล้วอภิปรายใน

หัวข้อของ การเปิดเผยความรู้สึกของตนเองและการยอมรับความรู้สึกของผู้อื่น

ระยะที่ 2 กลุ่มเป็นผู้กำหนดแนวทางในการอภิปราย (Group Structure)
ซึ่งกำหนดขึ้นในครั้งที่ 4 - 11

ตั้งแต่ครั้งที่ 4 - 11 เป็นการอภิปรายโดยสมาชิกแต่ละคนจะเริ่มพูดและเสนอปัญหา
รวมทั้งความรู้สึกของตนเองอันส่งผลให้เกิดอารมณ์เศร้า และสิ่งที่ตนเองต้องการจะเปลี่ยนแปลง
แก้ไขให้สมาชิกในกลุ่มรับฟัง สมาชิกในกลุ่มจะร่วมกันฟังอย่างยอมรับ และตั้งใจในการที่จะ
ให้ความช่วยเหลือโดยร่วมกันซักถาม อภิปรายและปรึกษากันในแต่ละปัญหาของสมาชิกผู้หนึ่ง
ผู้ใดให้เสร็จสิ้นเป็นรายบุคคลไป ผู้นำจะเป็นผู้ให้คำปรึกษาโดยทำหน้าที่สะท้อนกลับทั้งเนื้อหา
และความรู้สึก แปลความหมาย ให้ข้อมูลย้อนกลับและช่วยกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนได้มีส่วนร่วม
ในการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วย ผู้นำและสมาชิกในกลุ่มจะร่วมกันตั้งเป้าหมายในการปรับปรุง
ตนเอง หาวิธีการและแนวทางในการแก้ไขปัญหาลักษณะซึ่งบางครั้งผู้นำได้ให้มีการสวมบทบาทเพื่อ
ประโยชน์ในการที่สมาชิกจะได้นำไปพิจารณาพัฒนาตนเองเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง
และนำผลมารายงานให้กลุ่มทราบในครั้งต่อไป

สำหรับครั้งที่ 12 ซึ่งเป็นครั้งสุดท้าย ผู้นำให้สมาชิกแต่ละคนเขียนถึงความรู้สึกของ
ตนเองและความประทับใจในตัวสมาชิกคนอื่น ๆ โดยเขียนลงในช่องของแต่ละคน อภิปราย
ถึงความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากลุ่ม และให้ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ในเรื่องของการ
ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

กลุ่มควบคุม

กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยวิธีการให้ข้อเสนอแนะที่เน้นในเรื่องของการ
ปรับตัวทางอารมณ์ เพื่อลดอารมณ์เศร้า ตามโปรแกรมที่วางไว้ รวมทั้งสิ้น 8 ฉบับ โดยใช้
เวลาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 5 สัปดาห์

หลังจากดำเนินการทดลองแล้ว 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้นำหมายให้กลุ่มทดลองและ
กลุ่มควบคุมมาทำแบบประเมินอารมณ์เศร้าอีกครั้ง เป็นการทดสอบหลังการทดลองและนำคะแนน
ที่ได้จากการทดสอบก่อนและหลังการทดลองไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนอารมณ์เศร้าของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
แยกวิเคราะห์ดังนี้

3.1 เปรียบเทียบคะแนนอารมณ์เศร้าของกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
ก่อนและหลังการทดลอง

3.2 เปรียบเทียบคะแนนอารมณ์เศร้าของกลุ่มที่ได้รับข้อสนเทศก่อนและหลัง
การทดลอง

3.3 เปรียบเทียบคะแนนอารมณ์เศร้า ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษา
แบบกลุ่มและกลุ่มที่ได้รับข้อสนเทศ หลังการทดลอง

4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 หาค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ
2524 : 71)

4.2 หาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
(ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ 2524 : 77)

4.3 หาค่ามัธยฐาน (Median) (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ
2524 : 71)

4.4 หาค่าความเบี่ยงเบนควอไทล์ (Quartile deviation)
(ฐศรี วงศ์รัตนะ 2527 : 65)

4.5 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินอารมณ์เศร้า โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์
แอลฟา (α - Coefficient) โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ
2524 : 171)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right)$$

- เมื่อ α แทน ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับ
 n แทน จำนวนข้อของแบบทดสอบ
 S_i^2 แทน ค่าความแปรปรวนเป็นรายข้อ
 S_t^2 แทน ค่าความแปรปรวนของแบบทดสอบทั้งฉบับ
 $\sum S_i^2$ แทน ผลรวมของค่าความแปรปรวนเป็นรายข้อ

4.6 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ ของแบบประเมินอารมณ์ให้ใช้
 โดยใช้ t - test จากสูตร (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ 2524 : 187)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2}{n_H} + \frac{S_L^2}{n_L}}}$$

- เมื่อ t แทน ค่าอำนาจจำแนกของแบบประเมินปัญหา
 $\bar{X}_H, \bar{X}_L$ แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำตามลำดับ
 S_H^2, S_L^2 แทน คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำตามลำดับ
 n_H, n_L แทน จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำตามลำดับ

4.7 ทดสอบสมมุติฐาน โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (Wilcoxon
 matched - pairs signed ranks test) (ชูศรี วงศ์รัตนะ 2526 : 283)

ผลการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล และแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษา
ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้แทนความหมายต่อไปนี้

- N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
- $\bar{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ย
- S แทน ค่าการกระจายของข้อมูลที่คำนวณได้จากความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- MD แทน คะแนนที่อยู่ในตำแหน่งกึ่งกลางของข้อมูลทั้งหมด (มัธยฐาน)
- Q.D. แทน ค่าการกระจายของข้อมูลที่คำนวณได้จากความเบี่ยงเบนควอไทล์
- T แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของวิลคอกัน

(Wilcoxon matched - pairs signed ranks test)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. การเปรียบเทียบอารมณ์เศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลัง
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ตาราง 1 เปรียบเทียบคะแนนอารมณ์เศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลัง
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S	Md	Q.D.	T
ก่อน	8	65.87	10.05	62.5	7	0**
หลัง	8	39.25	6.11	38	3.5	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 1 แสดงว่าคะแนนอารมณ์เศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อน
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสูงกว่าหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
.01 นั่นก็คือ หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้วนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มี
อารมณ์เศร้า มีอารมณ์เศร้ามลดลงซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานการวิจัยข้อ 1 ที่ตั้งไว้

2. การเปรียบเทียบอารมณ์เศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลัง
การให้ข้อเสนอแนะ

ตาราง 2 เปรียบเทียบคะแนนอารมณ์เศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลัง
การให้ข้อเสนอแนะ

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S	Ma	Q.D.	T
ก่อน	8	66.12	8.65	64.5	5	1**
หลัง	8	53.25	5.87	52	3	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 แสดงว่าคะแนนอารมณ์เศร้า ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ก่อนการให้ข้อเสนอแนะสูงกว่าหลังการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
นั่นก็คือ หลังจากได้รับการให้ข้อเสนอแนะแล้วนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีอารมณ์เศร้า
มีอารมณ์เศร้ามลดลง ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานการวิจัยข้อ 2 ที่ตั้งไว้

3. การเปรียบเทียบอารมณ์เศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนทำการ

ทดลอง

ตาราง 3 เปรียบเทียบคะแนนอารมณ์เศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนทำการ

ทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S	Ma	Q.D.	T
กลุ่มทดลอง	8	65.87	10.05	62.5	7	13.58
กลุ่มควบคุม	8	66.12	8.65	64.5	5	

จากตาราง 3 แสดงว่าคะแนนอารมณ์เศร้าของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนได้รับการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นก็คือ นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและก่อนได้รับการให้ข้อเสนอแนะอารมณ์เศร้าใกล้เคียงกัน ดังนั้นจึงทำการเปรียบเทียบอารมณ์เศร้าของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน ดังแสดงในตาราง 4

4. การเปรียบเทียบอารมณ์เศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

ตาราง 4 เปรียบเทียบคะแนนอารมณ์เศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S	Ma	Q.D.	T
กลุ่มทดลอง	8	39.25	6.11	38	3.5	0**
กลุ่มควบคุม	8	53.25	5.87	52	3	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 แสดงว่าคะแนนอารมณ์เศร้าของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่ำกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นก็คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอารมณ์เศร้าน้อยกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานการวิจัยข้อ 3 ที่ตั้งไว้

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการลดอารมณ์เศร้า ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นนักเรียนที่มีอารมณ์เศร้าซึ่งกำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนางกรวย จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2529 จำนวน 37 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นนักเรียนที่มีอารมณ์เศร้าซึ่งกำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนางกรวย จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2529 จำนวน 16 คน ทำการจับคู่และสุ่มอย่างง่าย เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
3. แบบประเมินอารมณ์เศร้า

* การดำเนินการทดลอง

1. ทำการสอบวัดอารมณ์เศร้าของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนเริ่มดำเนินการทดลอง
2. ให้กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามโปรแกรมเป็นเวลา 12 ครั้ง ครั้งละ 1 - 1 $\frac{1}{2}$ ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 6 สัปดาห์ สำหรับกลุ่มควบคุมได้รับการ

ให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์ จำนวน 8 ฉบับ โดยใช้เวลาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 5 สัปดาห์

3. หลังจากดำเนินการทดลองเสร็จสิ้นแล้ว 1 สัปดาห์ ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบประเมินอารมณ์เศร้าอีกครั้ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนอารมณ์เศร้าของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซ์ (Wilcoxon matched - pairs signed ranks test) โดยแยกวิเคราะห์ดังนี้

1. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนอารมณ์เศร้าของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ก่อนและหลัง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนอารมณ์เศร้าของนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ ก่อนและหลังการให้ข้อสนเทศ
3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนอารมณ์เศร้าของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีอารมณ์เศร้าหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้วมีอารมณ์เศร้าน้อยลง
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีอารมณ์เศร้าหลังจากได้รับการให้ข้อสนเทศแล้วมีอารมณ์เศร้าน้อยลง
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีอารมณ์เศร้า หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้วมีอารมณ์เศร้าน้อยกว่า นักเรียนที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ

อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอารมณ์เศร้าลดลงหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

จากผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ในการลดอารมณ์เศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้ ทั้งนี้เนื่องจากการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ยึดหลักการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์เป็นพื้นฐาน เน้นให้สมาชิกพูดถึงปัญหาของตนได้ระบายอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นเอาไว้ออกมาให้มากที่สุด สร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้มีสัมพันธภาพที่อบอุ่น ยอมรับและเข้าใจกัน ทุกคนพร้อมที่จะรับฟังให้กำลังใจซึ่งกันและกันโดยจัดกิจกรรมที่จะช่วยให้เกิดความคุ้นเคยไว้วางใจกันพร้อมที่จะเปิดเผยความรู้สึกของตนกับกลุ่ม มุ่งให้สมาชิกได้เข้าใจถึงปัญหาของตนเองส่งผลให้เกิดอารมณ์เศร้า มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในสภาพที่เป็นจริง ส่งเสริมให้มีทัศนคติที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ดังที่ ปรานี เถกิงพล (ปรานี เถกิงพล 2520 : 193) เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความเจริญทางวิชาการโดยสมบูรณ์ สามารถยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เผชิญอยู่รับตัวได้ เข้ากับบุคคลและสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดีและประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่ม จะทำให้บุคคลเข้าใจตนเอง และผู้อื่นดีขึ้น ทำให้เกิดการเรียนรู้สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติ เพื่อที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น ช่วยให้เขาได้พัฒนาตนเอง มีความเข้มแข็งและมีกำลังใจ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ โอลเซน (มาลีนิ ญูโพธิ์ 2525 : 62 อ้างอิงมาจาก Ohlson. 1975 : 1B - 6B) ที่ศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง มีการยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่นมากขึ้นและพฤติกรรมที่แสดงออกทางโรงเรียนได้รับการปรับปรุงมากกว่าเดิม และพรณี ชูชัย (พรณี ชูชัย 2521 : 11) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าจะช่วยให้บุคคลรู้จักตนเอง ยอมรับนับถือตนเอง กล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริง รวมทั้งช่วยให้แต่ละคนได้เรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก รู้จักเปิดเผยตนเอง มีทักษะในการสร้างความสามัคคีกับผู้อื่น และสามารถพิจารณาถึงความรู้สึกของผู้อื่นอีกด้วย ดังนั้นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีอารมณ์เศร้าเมื่อได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้วจะมีการปรับตัวทางอารมณ์ที่ดีขึ้นซึ่งทำให้อารมณ์เศร้าลดลงได้

2. นักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศมีอาการเศร้าลดลง หลังจากได้รับการให้ข้อสนเทศจากผลการวิจัยนี้ แสดงให้เห็นว่า การให้ข้อสนเทศก็เป็นวิธีการลดอาการเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้ ทั้งนี้เพราะการให้ข้อสนเทศก็เป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับการรับตัวทางอารมณ์เมื่อเกิดอารมณ์เศร้าผู้ที่ได้รับข้อสนเทศจะได้รับความรู้เกิดความคิดมากขึ้นซึ่งยังอาจนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง และทางการแนะแนวนั้นถือว่าการให้ข้อสนเทศแก่นักเรียนเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นการช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจตนเอง สามารถเข้ากับบุคคลอื่นได้ (พรพิมล เพ็ญอยู่ 2527 : 54) และถ้านักเรียนได้รับข้อสนเทศที่มีคุณค่าอันเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมก็จะเป็นการช่วยพัฒนา ให้เขาเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องว่าจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างไร จึงจะประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ นอกจากนี้การได้รับข้อสนเทศยังเป็นการเสริมสร้างรากฐานที่เกี่ยวกับการปรับปรุงลักษณะต่าง ๆ ของตนเองให้ดีขึ้นอย่างเต็มที่ เพื่อการปรับตัวที่ก็สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ (คมเพชร ฉัตรสุมาลย์ 2521 : 12 - 13) ซึ่งสอดคล้องกับที่ คริสต์เทนเซน (คมเพชร ฉัตรสุมาลย์ 2521 : 177 อ้างอิงมาจาก Chirstensen 1949 : 11 - 14) ได้กล่าวว่า ประโยชน์ของข้อสนเทศนั้นจะช่วยให้บุคคลปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น ปรับปรุงสิ่งต่าง ๆ แทนที่จะบ่นอยู่ไว้อย่างมีปัญหาก็เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต ทั้งนี้แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่อารมณ์เศร้า เมื่อได้รับการให้ข้อสนเทศแล้วจะมีการนำความรู้ที่ได้จากข้อสนเทศมาปรับปรุงตนเอง ซึ่งทำให้อารมณ์เศร้าลดลงได้

3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีอารมณ์เศร้าน้อยกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ

จากผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า วิธีการลดอารมณ์เศร้าโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทำให้อารมณ์เศร้าของนักเรียนลดลงได้ดีกว่าวิธีการให้ข้อสนเทศทั้งนี้เพราะ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความคิดที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งมาปรึกษากันหรือกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาอยู่ด้วย ความสำเร็จได้แสดงออกถึงความรู้สึกที่ชัดเจนในจิตใจ ได้สำรวจและฝึกการยอมรับตนเอง ได้ฟังความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้อื่น มีโอกาสเรียนรู้ข้อมูลหรือทักษะที่จำเป็นในการแก้ปัญหาจากนั้นกระบวนการในกลุ่มยังประกอบด้วยการเล่นบทบาทสมมติ

มีการบอกถึงสิ่งที่พบร่องต่าง ๆ ทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ในสิ่งที่ดีและสิ่งที่พบร่องของตนเอง สามารถเลือกวิธีที่เหมาะสมจากคำแนะนำของสมาชิกภายในกลุ่มมาปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นซึ่งแตกต่างจากกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะเพียงอย่างเดียว ไม่มีโอกาส ได้ทราบถึงความคืบหน้าของเพื่อน ๆ หรือได้ฝึกหัดปรับตัวภายในกลุ่มเล็ก ๆ ก่อน ไม่มีโอกาสแลกเปลี่ยนวิธีการปรับตัวทางอารมณ์ซึ่งกันและกัน จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่านักเรียนในกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะไม่มีความสนิทสนมกัน ไม่มีการพูดคุยเป็นการส่วนตัวต่างจากกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มซึ่งมีความรักสนิทสนม กันเคยกันมาก ถึงแม้จะมาจากต่างห้องเรียน ย่อมเปิดเผยเรื่องที่เป็นความลับกับกลุ่มและจากการสัมภาษณ์นักเรียนในกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ พบว่า การได้รับข้อเสนอแนะนั้นมีประโยชน์ แต่คำแนะนำบางอย่างไม่สามารถนำไปปฏิบัติได้ ทำให้รู้สึกถึงความทุกข์ ความวิตกกังวลอยู่ในจิตใจ บางครั้งอาจจะพูดระบายความทุกข์ให้ใครสักคนได้รับฟัง ความรู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้างยังมีอยู่ ขาดกำลังใจ และการสนับสนุนในการปรับปรุงตนเองจึงทำให้อารมณ์เศร้ายังคงอยู่มากกว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นวิธีการลดอารมณ์เศร้า ที่ดีว่าการให้ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ผู้ที่จะนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ในการลดอารมณ์เศร้ากับนักเรียน จะต้องทำความเข้าใจในพฤติกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และจะต้องมีทักษะในการเป็นผู้นำกลุ่ม หรือผู้ให้คำปรึกษาเป็นอย่างดี/เพราะนักเรียนที่มีอารมณ์เศร้า จะมีความอ่อนไหวทางอารมณ์มาก

2. ควรมีการส่งเสริมให้มีการนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางอารมณ์ให้กับเยาวชน เพื่อให้เขาเหล่านั้นมีการปรับตัวทางอารมณ์ที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ควรมีการทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับนักเรียนที่มีอารมณ์เศร้าในระดับชั้นอื่น ๆ

2. ควรมีการทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับเยาวชนที่ไม่ได้ศึกษาอยู่ในโรงเรียน เช่น เยาวชนที่อยู่ในสถานพินิจ หรือ สถานสงเคราะห์
3. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการลดอารมณ์เศร้าโดยศึกษาตัวแปรเกี่ยวกับเพศของสมาชิกในกลุ่มด้วย เช่น เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่มีสมาชิกเพศหญิงกับกลุ่มที่มีสมาชิกเพศชาย เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่มีสมาชิกเพศเดียวกันกับกลุ่มที่มีสมาชิกทั้ง 2 เพศ เป็นต้น
4. ควรมีการติดตามผลเป็นระยะ ๆ หลังจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเสร็จสิ้นแล้ว เพื่อดูความเปลี่ยนแปลง ของสมาชิกเมื่อออกจากกลุ่ม
5. ควรจัดเวลาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยคำนึงถึงความสะดวกทั้งของผู้นำ และสมาชิกภายในกลุ่ม

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ สุขภาพจิตในโรงเรียน ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2524, 312 หน้า
- กวี สุวรรณกิจ และอัจฉรา จันไกรผล "การสำรวจปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัย
สงขลานครินทร์" วารสารจิตวิทยาคลินิก 8(1) เมษายน 2520
- คมเพชร ฉัตรสุภากุล การศึกษาเปรียบเทียบองค์ประกอบด้านเศรษฐกิจการปรับตัวและกิจกรรม
ในวิทยาลัยของนักศึกษา บ.กศ.ปีที่ 2 ปีการศึกษา 2514 ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง
และต่ำ ของวิทยาลัยครุภาควัดระโนดออกเฉียงเหนือ ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา
ประสานมิตร 2515, 123 หน้า อัดสำเนา
- _____ การแนะแนวเบื้องต้น โรงพิมพ์แสงรุ่งการพิมพ์ 2521, 210 หน้า
- _____ ปริวรรตบทเทศ แสงรุ่งการพิมพ์ 2521, 232 หน้า อัดสำเนา
- _____ กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน แสงรุ่งการพิมพ์ 2522, 112 หน้า
- จำเนียร ช่างโชติ และนวลศิริ เปาโรหิตย์ เทคนิคการให้คำปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง 2524, 200 หน้า
- จินตนา เพียรพิจิตร การพัฒนามโนภาพแห่งตนโดยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2524, 136 หน้า
- จำลอง ติษยวัฒน์ "ความแปรปรวนทางจิตใจที่มีผลกระทบกระเทือนต่อการศึกษาระดับ
มหาวิทยาลัย" วารสารการวิจัยทางการศึกษา 9(2) กันยายน 2522
- ชัยนาค นาคบุบผา โลกของวัยรุ่น โรงพิมพ์แสงศิลา เชียงใหม่ 2515, 328 หน้า
- ปรีวัฒน์ นิจนตร สภาพเชิงจิต - สังคมในโรงเรียนกับสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นในเขต
กรุงเทพมหานคร ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ค. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
2526, 306 หน้า อัดสำเนา
- ชูศรี วงศ์รัตนะ แบบแผนการทดลองและสถิติ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร 2528, 309 หน้า

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจักษ์ใจนึก ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวกับคุณภาพจิต
และจริยธรรมของนักเรียนวัยรุ่น สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร 2524, 218 หน้า

ทองเรือน อมรัชกุล เทคนิคเบื้องต้นในการให้คำปรึกษา ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยา
การศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก 2520, 255 หน้า

ทัศนาศ นุญทอง "การช่วยเหลือบุคคลในภาวะวิกฤติทางอารมณ์" ประมวลรายงานการประชุม
วิชาการพยาบาลจิตเวช โรงพิมพ์อักษรไทย 2521, 213 หน้า

ธีรศักดิ์ ศรีพรวิสิฐ "หลักและทฤษฎีการให้คำปรึกษา" วารสารแนะแนว 11(51) มิถุนายน-
กรกฎาคม 2520

นวลละออง สุภาพล จิตวิทยาอาชญากรรม ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทร
วิโรฒ ประสานมิตร 2523, 140 หน้า อักษรสำเนา

บุญใจ คัดโนภาส "การแนะแนวใหม่" วารสารแนะแนว 12 (สิงหาคม - กันยายน 2521)
54 หน้า

บุษผา มรสีวงศ์ "สุขภาพจิตของเด็ก" นุญพัทธ์ 3(2) : 12 - 16 กุมภาพันธ์ 2521

ปราณี เกกิงพอล การแนะแนวและการให้บริการปรึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง 2520,
362 หน้า

ผ่องพรรณ เกศพิทักษ์ และมัลลวิชัย อุดมวันศิริ สิ่งแวดล้อมและสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้น
ปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น รายงานการวิจัยคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2527, 200 หน้า

พรรณวลัย วิสัยทอง การเปรียบเทียบสัณฐานกะโหลก เอ็ม เอ็ม ที 12 ระหว่างเยาวชนปกติ
และไม่คิดเฮโรอีน วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2522, 103 หน้า
อักษรสำเนา

พรพิมล เพ็ญนุระ ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล
ปริญญานิพนธ์ คศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2527, 98 หน้า
อักษรสำเนา

พรรณี ชูทัย "การให้คำปรึกษากลุ่ม" เอกสารประกอบการสอนวิชาการให้คำปรึกษา

ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ 2521, 9 หน้า

✓ พยวณ อิงคตานุวัฒน์ จิตเวชเด็ก เจริญวิทย์การพิมพ์ 2524, 259 หน้า

มนิรัตน์ เพื่องุฒิราญ "เศร้า" ใกล้หมอ 6, 11 (พฤศจิกายน 2525) 50 - 52

✓ มานิตา ทองทวี การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อความ

เชื่อมั่นในตนเอง ปรินญาณพันธ์ กค.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

2526, 75 หน้า อัสสำเนา

มาลี วงษ์แก้ว ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ กรุงเทพมหานคร ปรินญาณพันธ์ กค.ม.

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2526, 69 หน้า อัสสำเนา

มาลีณี อยู่โพธิ์ การทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมด้าน

สื่อสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ปรินญาณพันธ์ กค.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

2525, 127 หน้า อัสสำเนา

ยุพา วิสุทธิโกศล และคนอื่นๆ "การช่วยทางจิตใจของเด็ก" เอกสารประกอบการบรรยาย

ในการประชุมวิชาการสุขภาพจิต ครั้งที่ 35 เรื่องสุขภาพจิตเด็ก และเยาวชน และงาน

สาธารณสุขมูลฐาน กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร 2525,

25 หน้า

ราตรี พัทธรังสรรค์ จิตวิทยาแนะแนว คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูจันทบุรี 2522,

250 หน้า

ราตรี ธรรมนิยม วิธีแก้ปัญหาลูกรัก โรงพิมพ์เจริญผล 2526, 184 หน้า

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ หลักการวิจัยทางการศึกษา ทวีกิจการพิมพ์ 2524,

286 หน้า

วรรณ พรมบุรณย์ "วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม" แนะแนว 56 (เมษายน - พฤษภาคม

2523) 25 - 26

วรารณ ธีรสุวัฒน์ ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับตัวด้านสังคมของกลุ่มนักเรียน
ที่ถูกเพื่อนชิงชิงซึ่งได้รับการฝึกการรับ ความรู้สึกก่อน กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก วิทยานิพนธ์

ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2522, 105 หน้า อุดรธานี

วิบูล พูลศรี ผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ความ
วิตกกังวลในการเรียน นิสัย และทัศนคติทางการเรียนของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตร

วิชาการศึกษาระดับสูง วิทยาลัยครูเชียงใหม่ วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2523, 73 หน้า อุดรธานี

วิภา มีสวัสดิ์ การศึกษาผลของการกำจัดความรู้สึกก่อนไขว่อย่างเป็นระบบในการลดความ
รู้สึกกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2523, 98 หน้า
อุดรธานี

วิระวัฒน์ พูลทวี ผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มที่มีต่อสัมฤทธิ์ผลในการเรียน
นิสัย และทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเอโมงค์ จังหวัด

ลำพูน วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2523, 79 หน้า อุดรธานี

✓ วชิร ทรัพย์มี การแนะแนวในโรงเรียน ไทยวัฒนาพานิช 2520, 137 หน้า

วชิร ธวัชคำ "การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม" จิตวิทยาแนะแนวและให้คำปรึกษา หน่วยศึกษา
นิเทศกรรม การฝึกหัดครู 2523, 113 หน้า

วันเพ็ญ บุญประกอบ ตำราจิตเวชศาสตร์ สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2520,
498 หน้า

วาสนา แฉล้มเขตร ผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ต่อการลดความวิตกกังวลทางอารมณ์

วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2525, 129 หน้า

ศรีธรรม ธนะภูมิ "บทบาทครูในการส่งเสริมสุขภาพเด็ก" เอกสารประกอบการบรรยาย

การประชุมวิชาการสุขภาพจิต ครั้งที่ 35 เรื่องสุขภาพจิตเด็กและเยาวชนและงานสาธารณสุข

มูลฐาน กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร 2525, 30 หน้า

อุดรธานี

ศรีธรรม ธนะภูมิ และณวิ สิงห์วิสัย "การศึกษาปัญหาสุขภาพจิตในนักศึกษามหาวิทยาลัย"

วารสารสมาคมจิตแพทย์ 22(1) 2520

สมคิด ไชยย์เบญจรัตน์ การศึกษาเปรียบเทียบบุคลิกภาพทางด้านของนักเรียนที่มีความสามารถ
ในการเรียนสูงกับนักเรียนที่มีความสามารถในการเรียนต่ำ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน
สาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วิทยาเขตธนบุรี ก.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2510,
65 หน้า อีศำเนา

สมทรง สุวรรณเลิศ "ปัญหาทางการเรียนในเด็ก" วารสารจิตวิทยาคลินิก 3 : 1 - 4
ธันวาคม 2524

สมภาพ เรืองตระกูล คู่มือจิตเวชศาสตร์ โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ 2523, 347 หน้า

สุดา เหลี่ยมวิริยกิจ "การศึกษาปัญหาและสาเหตุของความเจ็บป่วยของเด็กและเยาวชน
ที่มารับบริการที่โรงพยาบาล พระธาตุเชียงใหม่" เอกสารประกอบการบรรยาย ในการ
ประชุมทางวิชาการสุขภาพจิตครั้งที่ 35 เรื่องสุขภาพจิตเด็กและเยาวชน และงานสาธารณสุข
มูลฐาน กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร 2524, 45 หน้า

สุชา จันทน์เอม และอรุณรักษ์ จันทน์เอม สุขภาพจิต แพทย์พิทยา 2521, 192 หน้า

สุธีรพันธ์ กรลักษ์ณ์ "กลวิธีให้คำปรึกษาเฉพาะอย่าง" วารสารแนะแนว 9(39) (มิถุนายน-
กันยายน 2518) 39

* สุธีรพันธ์ กรลักษ์ณ์ และคนอื่น ๆ "การให้คำปรึกษา" จิตวิทยามูลฐานเพื่อการแนะแนว
สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย 2523, 266 หน้า

สุพัฒน์ เดชะดีวงศ์ ณ อยุธยา "ชีวิตที่ยังมีหวัง" วารสารแนะแนว 17(83) (ตุลาคม-
พฤศจิกายน 2525) 21 - 31

สุภาพรณ โกศลจรัส ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของ
นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2524, 264 หน้า

สุวิทนา อารีพรหม ความผิดปกติทางจิต โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2524,
604 หน้า

- สุวนีย์ กันตพัฒน์นันท์ การพยาบาลจิตเวช โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ 2522, 312 หน้า
- โสรัญ โปธิ์แก้ว "การปรึกษาเชิงจิตวิทยา" เอกสารประกอบการสอนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2523, 10 หน้า
- หน่วยแนะแนวของโรงเรียนแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ "ลักษณะพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียนโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2521 - 2523" ผลงานวิจัยที่เกี่ยวกับการศึกษา คณะกรรมการ สำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี 2524, 103 หน้า
- อนันต์ อนันตรังสี หลักการแนะแนว แผนกมัธยมศึกษา วิทยาลัยวิชาการศึกษา บางแสน 2514, 178 หน้า อัดสำเนา
- อภรณ สันนิบาต สุขวิทยาจิต โอเคียนส์ไทร์ 2521, 208 หน้า
- อรพินทร์ นิมิตรวัฒน์ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างไวยากรณ์ส่วนตัว และสัมฤทธิ์ผลของนักศึกษา มหาวิทยาลัย วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2522, 64 หน้า อัดสำเนา
- อารณ มหาคำ ผลการใช้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ วิทยานิพนธ์ ค.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2525, 62 หน้า อัดสำเนา
- อังคณา สายยศ วิธีการวิจัยทางการศึกษา กรุงเทพมหานคร สำนักทดสอบทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2523, 265 หน้า
- Aguilera, D. and Messick Janice. Crisis Intervention : Theory and Methodology. St. Louis, The C.V. Mosby Company, 1974.
- Arkoff, Abe. Adjustment and Mental Health. New York, McGraw-Hill Book Company, 1968. 526 p.
- Beck, Aaron T. Depression. New York, Harper and Row Publishers, 1969. 370 p.
- Caufield, Thomas James. "The Effect of Using Vedio Taped Social Modals in Elementary School Group Counseling with low Sociometric Status Students," Journal of Counseling Psychology. 30(5) : 1813 - 1814, November, 1970.
- Caplan, S.W. "The Effects of Group Counseling on Junior High School Boys Concept of Themselves in School," Journal of Counseling Psychology. 4 : 124 - 128, February, 1957.

- Eisenberg, Sheldon and Deniel J. Delaney. The Counseling Process. Chicago, Rand McNally College Publishing Company, 1977. 247 p.
- Gawrys, John Jr. and O Bruce Brown. Group Guidance and Counseling in the Schools. New York, McGraw-Hill Book Co., 1970.
- Gill, J.L. "Some Non-Intellectual Correlates of Academic Achievement among Mexican Secondary School Student," Journal of Educational Psychology. March, 1962.
- Gronlund, Edward N. Sociometry in the Classroom. New York, Harper and Row Publishers, 1959. 340 p.
- Hamrin, Shirley A. and Blanche B. Paulson. Counseling Adolescents. Chicago, Science Research Associates Inc., 1950. 371 p.
- Hurlock, Elisabeth Bergner. Adolescent development. 4th ed., Tokyo, McGraw-Hill-Kogakusha, 1973. 427 p.
- Kaplan, Louis. Mental Health and Human Relation in Education. New York, Harper and Brothers Publishers, 1959. 476 p.
- Lazare, Aaron and Ann W. Burgess. Community Mental Health Target Population. New Jersey, Prentice-Hall Inc., 1976.
- Leonard, Ullmann P. and Kasner Leonard. A Psychological Approach to Abnormal Behavior. New Jersey Prentice-Hall Inc., 1975. 776 p.
- Lindgren, Henry Clay. Educational Psychology in the Classroom. 6th ed., New York, Oxford University Press, 1980. 769 p.
- Mahler, Clarence A. Group Counseling in Schools. Boston, Houghton Mifflin Company, 1969. 234 p.
- Nikelly, Arthur G. Mental Health for Students. Illionis, Spring Field, 1966. 208 p.
- Ohlsen, Merle M. Group Counseling. New York, Harcourt Bace and World Inc., 1970 - 303 p.
- Patterson, C.H. Counseling the Emotionally Disturbed. New York, Harper and Brothers Publishers, 1958. 458 p.
- _____. Theories of Counseling and Psychotherapy. New York, Harper and Row Publishers, 1966. 518 p.
- _____. Theories of Counseling and Psychotherapy. 2nd. ed., New York, Harper & Row, 1973. 554 p.
- Ringness, Thomas A. Mental Health in the School. New York, Random House Inc., 1968. 492 p.

Rogers, Carl R. Counseling and Psychotherapy ; Newer Concepts in Practices. Cambridge, Mass Houghton Mifflin, 1962. 450 p.

"The Organization of Personality," Journal of American Psychologists. 2, 1974.

Samulewicz, Edward. "The Effects of Critical Thinking and Group Counseling Upon Behavior Problem Students," Dissertation Abstracts International. 35(5) : 2645 A, November, 1975.

Sena, Paul A. "Problem of Consisten Over, Under and Normal Achievement College Student as dentified by the Mooney Problem Check List," Journal of Educational Research. 59 : 351, April, 1966.

Shertzer Buce and Shelley C. Stone. "Group Counseling," in Fundementais of Counseling. p. 217 New York, Houghton Niffin Company, 1968.

Fundamentals of Guidance. 2nd. ed., Easton, Houghton Mifflin Company, 1971. 575 p.

Stephen, Jeffrey. "Effect of YoGa-Therapy on Conflict Resolution Self Concept and Emotional Adjustment," Dissertation Abstracts. April, 1974.

Winter, Richard C. "A Study of Adjustment Measures of sixth Grace Boys and Girls Varying in Intellecture Abillity Between Actual and Predicted Achievement," Dissertation Abstracts. October, 1969.

ภาพผนวก

ภาคผนวก ก

- แบบประเมินอารมณ์เศร้า
- ค่าอำนาจจำแนกของแบบประเมินอารมณ์เศร้า
- ค่าคะแนนของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการค้นคว้า

แบบประเมินสภาพอารมณ์

แบบประเมินอารมณ์ฉบับนี้ เป็นแบบประเมินความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นตามรายการปัญหาที่กำหนดไว้ในแต่ละข้อว่า เป็นจริงกับตนเองมากน้อยเพียงใด ขอให้
นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อ และพิจารณาว่าตรงกับ "ความรู้สึก" ของนักเรียนมากน้อย
เพียงใด และใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด ตาม
ลำดับความมากน้อยของความรู้สึก กรุณาตอบให้ตรงตามความเป็นจริง เพื่อประโยชน์ของ
ตัวนักเรียนเอง คำตอบของนักเรียนจะได้รับการรักษาไว้เป็นความลับ

ตัวอย่าง

ข้อความ	1 น้อย	2 ปานกลาง	3 มาก
(0) รู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่มีค่า		✓	
(00) รู้สึกสะเทือนใจง่าย			✓

ข้อความ	1 น้อย	2 ปานกลาง	3 มาก
1. รู้สึกประสบความล้มเหลวในสิ่งที่ทำ			
2. รู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่มีค่า			
3. เหม่อลอยบ่อยครั้งในขณะทำงาน			
4. รู้สึกไม่สนใจในสิ่งต่าง ๆ			
5. รู้สึกว่าตนเองมักทำสิ่งที่ผิดพลาด			
6. รู้สึกเบื่อหน่ายต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ			

ข้อความ	1 น้อย	2 ปานกลาง	3 มาก
7. ไม่มีความกระตือรือร้นในการทำงานเหมือนเดิม			
8. รู้สึกว่าตนเองหลงลืมได้ง่าย			
9. รู้สึกว่าตนเองมีพลังน้อย			
10. รู้สึกสิ้นหวังเกี่ยวกับอนาคต			
11. รู้สึกลำบากในการทำงานให้เสร็จ			
12. รู้สึกว่ากินอาหารให้น้อยกว่าเดิม			
13. ชอบคิดในเรื่องไม่สบายใจเมื่อเวลาทำงาน ความปกติ			
14. รู้สึกขาดเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิดที่จะรับทุกข์ช่วย			
15. รู้สึกว่าตนเองเป็นสาเหตุของความผิดพลาดต่าง ๆ			
16. รู้สึกว่าตนเองทำอะไรไม่ทันเพื่อนเมื่อเกิด ความรู้สึกเศร้า			
17. มีความรู้สึกไม่ยินดีในร้าย			
18. รู้สึกสะเพร่าใจง่าย			
19. รู้สึกว่าคนอื่น ๆ ไม่เข้าใจหรือเห็นใจในตัวเรา			
20. รู้สึกว่าตนเองไม่มีความสำคัญสำหรับคนอื่น			
21. รู้สึกว่าตนเองต้องพบแต่ความผิดหวังเสียใจ			
22. รู้สึกว่าตนเองทำงานผิดพลาดบ่อย			
23. รู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถเท่าคนอื่น			
24. รู้สึกเสียใจต่อการตัดสินใจกระทำในสิ่งที่ผ่าน มาแล้ว			
25. รู้สึกประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำน้อยมาก			

ข้อความ	1 โดย	2 ปานกลาง	3 มาก
26. ไม่สามารถเข้าใจในสิ่งที่อ่านได้ดีเหมือนเดิม			
27. รู้สึกว่าไม่มีใครสนใจหรือเอาใจใส่ในตัวเรา			
28. รู้สึกไม่มีกำลังใจในการดำเนินชีวิต			
29. รู้สึกว่าตัวเองควรได้รับการคำพิพากษาในเรื่อง			
ต่าง ๆ หลายเรื่อง			
30. รู้สึกว่าตนเองเจียมใจกว่าที่ควรจะเป็น			

ค่าอำนาจจำแนกของแบบประเมินดรรชนีเส้า

ข้อที่	t	ข้อที่	t
1	5.08	16	5.63
2	3.92	17	3.68
3	4.51	18	3.95
4	3.13	19	5.47
5	4.20	20	4.67
6	4.89	21	7.28
7	3.60	22	5.64
8	4.38	23	3.73
9	4.22	24	5.97
10	3.84	25	3.56
11	5.32	26	5.42
12	3.27	27	6.00
13	3.83	28	5.87
14	3.39	29	4.00
15	5.09	30	4.16

คะแนนจากแบบประเมินอารมณ์เศร้าของักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

กนที่	Pre - test	Post - test
1	82	41
2	78	36
3	71	33
4	65	42
5	60	52
6	58	34
7	57	36
8	56	40
รวม	527	314

คะแนนจากแบบประเมินอารมณ์เศร้าของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	Pre - test	Post - test
1	80	47
2	77	55
3	68	51
4	67	53
5	62	66
6	60	55
7	58	50
8	57	47
รวม	529	426

ภาคผนวก ข

- กิจกรรมในกลุ่มทดลอง
- สรุปการอภิปรายของสมาชิกในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
- ตัวอย่างบทสนทนาในกร ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ ๘
- ข้อเสนอแนะที่ให้กับกลุ่มควบคุม

กิจกรรมในกลุ่มทดลอง
กิจกรรมที่ 1 "การแนะนำตนเอง"

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยกัน
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจในตนเองและเห็นความสำคัญของผู้อื่น

วิธีการ

1. สมาชิกทุกคนนั่งเป็นวงกลม
2. เริ่มต้นด้วยการที่ผู้นำแนะนำตนเองกับกลุ่ม สมาชิกคนที่นั่งถัดไปจะต้องแนะนำผู้นำกับกลุ่มอีกครั้งหนึ่ง โดยการทวนคำพูดของผู้นำก่อน แล้วจึงแนะนำตนเองกับกลุ่ม
3. สมาชิกคนถัดไปก็จะต้องแนะนำสมาชิกคนแรกกับกลุ่มก่อน แล้วจึงแนะนำตนเองทำเช่นนั้นจนครบทุกคน ซึ่งสมาชิกคนอื่น ๆ สามารถที่จะซักถามรายละเอียดได้
4. อภิปรายถึงผลที่ได้รับ

กิจกรรมที่ 2 "การวาดภาพ"

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยภายในกลุ่ม
2. เพื่อสร้างความไว้วางใจและความภาคภูมิใจในตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองกับกลุ่ม
4. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองในด้านของความรู้สึกและให้โอกาสได้ระบายความรู้สึกของตนกับกลุ่ม

อุปกรณ์

1. กระดาษสำหรับวาดภาพ
2. อุปกรณ์ในการวาดภาพและสีสำหรับระบาย

วิธีการ

1. ให้สมาชิกแต่ละคนจินตนาการว่า ตนเองมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับวัตถุ สัตว์ พืช หรือสิ่งของอะไร และวาดภาพสิ่งนั้นลงในกระดาษพร้อมทั้งระบายสีให้สวยงาม พร้อมทั้งเขียนถึงความคล้ายคลึงกันระหว่างตนเองกับสิ่งที่ตนวาดอย่างสั้น ๆ
2. สมาชิกแต่ละคนอธิบายถึงภาพที่ตนวาดและชี้แจงถึงความคล้ายคลึงกันระหว่างตนเองกับสิ่งที่วาดนั้นให้กลุ่มทราบ
3. สมาชิกส่งภาพที่ตนวาดหมุนเวียนไปยังสมาชิกคนอื่น ๆ ซึ่งแต่ละคนจะต้องเขียนคำชมลงในภาพนั้นอย่างใดคนหนึ่งละ 1 ประโยค แล้วส่งคืนเจ้าของ
4. เมื่อได้รับภาพกลับมาให้เจ้าของคัดเลือกคำชมประโยคที่ชอบ และบอกเหตุผลที่ชอบประโยคใด
5. อภิปรายถึงผลที่ได้รับ

กิจกรรมที่ 3 "ทายอารมณ์จากตัวเลข"

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย ไว้วางใจภายในกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึกของตนกับกลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่น

อุปกรณ์

1. บัตรตัวเลข ชุดละ 10 แผ่น (มีเลข 1 - 10) จำนวน 4 ชุด แต่ละชุด มีสีประจำชุด เป็นสีแดง ดำ เขียว และเหลือง (จัดทั้งหมดคละกันไว้เป็น 1 ชุด เท่ากับ 40 แผ่น)

2. ใบรายการข้อตกลงที่สมาชิกต้องรับทราบและแสดงอารมณ์ให้ถูกต้องตาม ตัวเลขและสีดังนี้

ตัวเลข	1	แสดงอารมณ์ ไม่แยแส	2	แสดงอารมณ์ เกลียด
	3	แสดงอารมณ์ อาย	4	แสดงอารมณ์ ดีใจ
	5	แสดงอารมณ์ กลัว	6	แสดงอารมณ์ เสียใจ
	7	แสดงอารมณ์ โกรธ	8	แสดงอารมณ์ เหงา
	9	แสดงอารมณ์ กังวลใจ	10	แสดงอารมณ์ รัก
สี	แดง	แสดงอารมณ์ ห่าบหน้า	เขียว	แสดงอารมณ์ ที่แขนทั้งสองข้าง
	ดำ	แสดงอารมณ์ ทั้งตัว	เหลือง	แสดงอารมณ์ ร่วมกับผู้อื่น

วิธีการ

1. ผู้นำแจกใบรายการข้อตกลงให้สมาชิกทุกคนและแจกบัตรตัวเลขให้สมาชิกคนละ 4 ใบ ที่เหลือไว้เป็นของกลาง

2. เริ่มจากสมาชิกคนที่ 1 เลือกบัตรในมือตนเอง 1 ใบ แล้วแสดงอารมณ์ตามข้อตกลงโดยไม่พูด สมาชิกคนอื่น ๆ จะเห็นเฉพาะสีของบัตรใบนั้น (อยู่ด้านหลัง) แต่จะไม่เห็นตัวเลข แต่จะต้องนึกภายในใจว่าที่เขาแสดงแบบนั้นตรงกับบัตรเลขอะไร ถ้าบัตรในมือของใครตรงตามนั้นก็สามารถทิ้งบัตรนั้นลงมา 1 ใบ

3. ผู้นำจะเป็นผู้ตรวจว่าบัตรที่ทิ้งมานั้นตรงกับของผู้แสดงหรือไม่ ถ้าของใครถูกก็ได้โอกาสทิ้งบัตรใบนั้นไป แต่ถ้าผิดจะต้องเอาคืนไปพร้อมกับหยิบจากกองกลางขึ้นใบอีก 1 ใบ ทำเช่นนี้จนครบทุกคน และวนเป็นรอบจนเมื่อกองกลางหนึ่งบัตรในมือหมดก่อน จึงถือว่าเป็นผู้ชนะ

4. อภิปรายถึงผลที่ได้รับ

สรุปการอภิปรายของสมาชิกในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ครั้งที่ 1

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย และความภาคภูมิใจในตนเองของสมาชิก
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจเกี่ยวกับจุดมุ่งหมาย วิธีการ บทบาทหน้าที่ของผู้นำ

และสมาชิกในชมรมให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วิธีดำเนินการ

ผู้นำกลุ่มได้ชี้แจง จุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไปของกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำและสมาชิก เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจ ถึงระเบียบวิธีการ จุดมุ่งหมาย รวมทั้งบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกทุกคน ที่จะต้องปฏิบัติภายในกลุ่ม จากนั้นผู้นำก็ได้ให้สมาชิกทำกิจกรรม "การแนะนำตนเอง" ซึ่งสมาชิกจะต้องแนะนำเพื่อนที่นั่งอยู่ใกล้ตนเองก่อน แล้วจึงแนะนำตนเองกับกลุ่ม สมาชิกคนอื่นสามารถที่จะซักถามรายละเอียดเกี่ยวกับตัวผู้แนะนำได้

สรุปผล

สมาชิกทำความรู้จักกันอย่างทั่วถึง และเกิดความภาคภูมิใจที่ตนเองเป็นสมาชิกที่ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม

ครั้งที่ 2

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสและสถานที่ที่จะเปิดเผยความรู้สึกหรืออารมณ์ต่าง ๆ กับกลุ่ม
2. เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

วิธีดำเนินการ

ผู้นำ แจกกระดาษ และอุปกรณ์ในการวาดภาพให้สมาชิกทุกคน แล้วให้สมาชิกจินตนาการว่าตนเองมีลักษณะคล้ายคลึงกับอะไร แล้วให้วาดสิ่งนั้นลงกระดาษพร้อมทั้งบรรยายสิ่งที่ต้องการ แล้วอธิบายให้กลุ่มทราบถึงความคล้ายคลึงของสิ่งนั้นกับตนเอง

สรุปผล

สมาชิกแต่ละคนได้วาดภาพและอธิบายดังนี้

คนที่ 1 วาดภาพตุ๊กตาเก่า ๆ เพราะคิดว่าไม่มีใครรักและสนใจอีกแล้วเพราะมันเก่าขาด ถึงแม้มันจะเคยเป็นของที่เขารัก แต่เมื่อเก่าแล้วเขาก็จะขว้างทิ้ง

คนที่ 2 วาดภาพคนยืนอยู่ท่ามกลางทุ่งนาอันแห้งแล้งเพียงผู้เดียว ปราศจาก มนุษย์ พืช หรือสัตว์ เพราะคิดว่าตนเองอยู่อย่างเงิบเหงา อ้างว้าง ไม่มีใครรักและสนใจ

คนที่ 3 วาดกระดาษเปล่า 1 แผ่น เพราะคิดว่าตนเองอยากจะทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์กับคนอื่น แต่ก็ไม่สามารถทำได้เพราะไม่มีใครเห็นว่ากระดาษแผ่นนี้มีค่า ถ้าได้รับการขีดเขียนสิ่งที่เป็นประโยชน์ จึงคิดว่าตนเองไร้ค่าในความรู้สึกของคนอื่น

คนที่ 4 วาดภาพแมวสกปรก เพราะคิดว่าตนเองเป็นคนที่ชอบประจบเพราะอยากให้คนอื่นรัก แต่เขาก็ไม่เข้าใจ พวกเขารังเกียจ ประณามว่าเป็นแมวสกปรก ทำอะไรก็ไม่ถูกใจ ไม่มีคนชอบ

คนที่ 5 วาดภาพลูกเต๋า เพราะคิดว่าตนถูกใช้เป็นอุปกรณ์ที่ทำให้เกิดความสนุกสนานสำหรับคนอื่น โดยที่ไม่มีใครงานึงว่าจะต้องพบกับแรงกระทบกระเทือนอยู่เสมอ และอาจจะต้องชำรุดเสียหายได้

คนที่ 6 วาดบ้านเก่า ๆ เพราะคิดว่าแต่ก่อนที่ยังเป็นบ้านที่ลวกงามจะมีคนมาอยู่อาศัยแต่พอเก่าแล้วเขาก็จะย้ายไปอยู่ที่ใหม่ เหมือนตนเองที่โดนเพื่อนทอดทิ้งไปคบเพื่อนคนอื่น

คนที่ 7 วาดลา เพราะคิดว่าตนเองเหมือนลาที่ทุกคนในบ้านพากันประณามว่าตนเองนั้นโง่ ไม่ฉลาดเหมือนพี่ชาย ซึ่งเรียนเก่งมาก

คนที่ 8 (ป่วย ไม่ได้เข้ากลุ่ม)

เมื่อทุกคนได้อธิบายถึงภาพที่วาดกับกลุ่มแล้ว ผู้นำให้ให้สมาชิกหมุนเวียนภาพกันดู แล้วเขียนคำชมภาพละ 1 ประโยค เพื่อให้เจ้าของคิดเลือกคำชมที่ชอบที่สุด 1 ประโยค แล้วบอกกับกลุ่มถึงสาเหตุที่ชอบประโยคนั้น

ครั้งที่ 3

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความไว้วางใจในการเปิดเผยอารมณ์ของตนเองกับกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึก รับรู้ และยอมรับความรู้สึกต่าง ๆ ทั้งของตนเองและของผู้อื่น

วิธีดำเนินการ

ให้สมาชิกทำกิจกรรม หายอารมณ์จากตัวเลข โดยมีบัตรตัวเลข และใบรายการข้อตกลง ให้สมาชิกทุกคนแสดงอารมณ์ตามบัตรตัวเลขที่ได้รับ โดยดูจากใบรายการว่าตัวเลขใดแสดงอารมณ์อะไร ซึ่งสมาชิกจะได้อธิบายแสดงอารมณ์ต่าง ๆ เช่น เกลียด กังวล เสียใจ กลัว ฯลฯ

สรุปผล

ในช่วงแรกสมาชิกบางคนไม่กล้าแสดงอารมณ์ต่าง ๆ แต่เมื่อผู้นำและสมาชิกคนอื่น ๆ ได้แสดงอาการยอมรับ พร้อมทั้งสนับสนุนให้กำลังใจ เขาก็สามารถแสดงอารมณ์ต่าง ๆ ได้

ครั้งที่ 4 - 11

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสพูดถึงปัญหาและความรู้สึกของตนเองกับกลุ่ม ทั้งยังได้สำรวจตนเอง เข้าใจความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง ทั้งจุดมุ่งหมายและหาวิธีการในการที่จะเปลี่ยนแปลง ปรับปรุงตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกเปิดเผยถึงปัญหา และความรู้สึกของตนเอง และสิ่งที่ตนเองต้องการจะแก้ไขปรับปรุง
2. ผู้นำจะทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษา สมาชิกคนอื่น ๆ ทำหน้าที่เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือในการซักถามเพื่อให้เกิดความกระจ่าง ให้ข้อมูลย้อนกลับ ท้าวิธีการและเสนอแนะแนวทางในการแก้ปัญหา และเปลี่ยนแปลงความรู้สึกหรือพฤติกรรม

ครั้งที่ 4

สมาชิกเสนอปัญหาเกี่ยวกับความรู้สึกไม่สบาย เนื่องจากเคยผ่านคดีบริเวณทวารหนัก ทำให้รู้ทวารกว้างกว่าปกติ ครุ่นคิดถึงเรื่องนี้อยู่เสมอ กลัวว่าคนอื่นจะรู้ และรู้สึกเกลียดเพศตรงข้ามมาก รู้สึกขยะแขยงถ้าต้องแต่งงาน เพราะแม่เคยบอกว่าถ้ามีการร่วมเพศอาจทำให้การสอกล้อวัยยะเพศผิดปกติได้ สมาชิกในกลุ่มซักถามรายละเอียด เสนอแนะให้ทำใจให้สบาย สนุกสนานร่าเริง เพราะเรื่องนี้อยู่ภายในไม่มีใครสามารถรู้ได้ ในปัจจุบันการทำกิจกรรมเจริญก้าวหน้า ถ้าสมาชิกเจ้าของปัญหาโตเป็นผู้ใหญ่ ก็สามารถแก้ไขด้วยการผ่าตัดได้ สำหรับเรื่องการแต่งงานเป็นเรื่องที่จะเกิดได้ในเวลาอีกนาน ดังนั้นจึงไม่ควรวิตกกังวลมากในตอนนี้ ผู้นำได้เสนอแนะวิธีแก้ความรู้สึกไม่สบาย

ครั้งที่ 5

สมาชิกเสนอปัญหาว่ารู้สึกเสียใจที่ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนในท้อง โคนเพื่อนหัวเราะเยาะ ล้อเลียน ใช้คำหยาบคำว่ายู่เสมอ เมื่อทำสิ่งผิดพลาดเพื่อนจะสมน้ำหน้าหรือถ้าทำความดีก็จะโดนว่า อยากจะเป็นหัวหน้าห้อง อยากจะล้อเล่นกับเพื่อนที่จะโดนทวาด ประณามว่าเล่นเหมือนคนปัญญาอ่อน สมาชิกในกลุ่มได้ซักถามรายละเอียด ให้ข้อมูลสะท้อนกลับจนสมาชิกเจ้าของปัญหาเข้าใจและยอมรับว่าเป็นคนดีที่รอบคอบคณิศรเตือนให้เพื่อนพยายามทำตัวให้เด่นกว่าคนอื่น และเมื่ออยากจะหยอกล้อกับเพื่อนก็ไม่ดูกาละเทศะ ทำให้เพื่อนไม่ชอบ สมาชิกในกลุ่มจึงเสนอแนะให้ปรับปรุงพฤติกรรมใหม่ โดยให้สมาชิกเจ้าของปัญหามี

ส่วนร่วมในการหาวิธีการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ผู้นำได้เสนอข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

✓ ครั้งที่ 6

สมาชิกเสนอปัญหา รู้สึกไม่สบายใจ กังวลว่าจะไม่ได้เรียนต่อทางสายสามัญ ต้องไปเรียนสายอาชีพแทน เพราะพี่สาวมักตำหนิเรื่องการเรียนเสมอว่า ใจ เรียนไม่เก่ง เหมือนพี่ชาย ทำให้เกิดความรู้สึกด้อยเมื่อเปรียบเทียบกับพี่ชาย ทั้งที่คิดว่าตนเองได้พยายามเรียนอย่างมากแล้ว ความกังวลนี้ทำให้เรียนไม่ค่อยรู้เรื่อง เพื่อนำยไม่ยอมคุยกับเพื่อน อยากให้สมาชิกในกลุ่มช่วยบอกวิธีการที่จะเรียนหนังสือเก่ง สมาชิกในกลุ่มได้ซักถามรายละเอียด สนับสนุนให้กำลังใจว่าที่จริงแล้วผลการเรียนของสมาชิกเจ้าของปัญหานี้เคยอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างดี ทั้งยังเป็นผู้มีความสามารถในการรับผิดชอบงานภายในบ้าน ไม่จำเป็นต้องเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับพี่ชายซึ่งอาจจะเป็นคนที่มีสติปัญญาดี และแนะนำให้ทำตัวให้ร่าเริง สนุกสนาน กับเพื่อนบ้าง จะทำให้คลายความกังวล มองแง่ดี การเรียนรู้จะดีขึ้น ต้องรู้จักแบ่งเวลา หรือทำตารางในการทำงานบ้าน และการเรียน ผู้นำได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเรียนและอ่านหนังสืออย่างมีประสิทธิภาพ

✓ ครั้งที่ 7

สมาชิกเสนอปัญหาว่าตนมีความรู้สึกเชิง ขาดความสุข และไม่มีกำลังใจในการเรียน หงุดหงิดเสมอเมื่ออยู่ภายในบ้าน เพราะมารดามีนิสัยชอบบ่นว่าเรื่องต่าง ๆ อยู่เสมอ โดยเฉพาะเวลานี้ระแวงว่าบิดาจะมีผู้หญิงอื่น สมาชิกเจ้าของปัญหามักจะถูกบังคับให้ต้องฟังเรื่องที่มารดาบ่น จนอยากจะออกไปอยู่นอกบ้าน ถ้าไม่ฟังก็จะโดนมารดาคำว่า ไม่มีใครเข้าใจ ไม่มีใครรักมารดา เมื่อสมาชิกมีปัญหายากจะปรึกษาพี่นางมารดาที่ไม่รับฟัง สมาชิกภายในกลุ่มได้ซักถามรายละเอียด พบว่า มารดาเป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และยังเป็นผ้อกระຈจก ซึ่งทำให้อารมณ์หงุดหงิด และเกรงว่าจะถูกทอดทิ้ง สมาชิกภายในกลุ่มจึงเสนอแนะให้สมาชิกเจ้าของปัญหาทำตัวเป็นเพื่อนกับมารดา ยินดีรับฟังและลอบโยนให้มารดาคลายความทุกข์ ผู้นำพยายาม

เปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อมารดาให้เป็นไปในทางที่ดี ให้มีการแสดงบทบาทสมมติ โดยสมาชิกคนอื่น ๆ เล่าถึงประสบการณ์ที่ตนเองเคยแสดงความรักกับมารดาว่าอย่างไร แล้วให้สมาชิกเจ้าของปัญหาสองคำพูด ผู้นำได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการแก้ไข และการเสริมสร้างกำลังใจ

ครั้งที่ 8

สมาชิกเสนอปัญหาว่ารู้สึกว่าคุณเป็นคนผิดที่เกิดมาทำให้บิดาต้องออกจากงานบริษัท ห้างไปทำงานต่างประเทศ ด้วยเหตุนี้ทำให้มารดาเกลียดตนมาก รักแต่พี่สาว 3 คน และน้องสาว สมาชิกเจ้าของปัญหานักจะโดนมารดาตำหนิ ทว่าเรียนไม่เก่ง จะให้ออกจากโรงเรียนถ้ายังทะเลาะกับพี่สาวและน้องสาว สมาชิกในกลุ่มช่วยกันปรึกษารายละเอียด พบว่าสมาชิกเจ้าของปัญหาเป็นคนเก็บกอดอารมณ์ ไม่ยอมพูด แต่แสดงอาการบึ้งตึง ประชดมารดาเสมอ ทำให้มารดาโกรธมาก ส่วนพี่สาวคนที่ 2 ที่สมาชิกเจ้าของปัญหากล่าวว่า มารดานักจะบอกกับคนอื่น ๆ ว่ารักลูกคนที่มากที่สุดเป็นคนที่ประจบ เอาใจพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องที่มารดาชอบ เช่น เรื่องการแต่งตัว ความสวยความงาม สถานที่เที่ยวต่าง ๆ ในยามว่างก็จะบ่นมาดให้มารดา แต่สมาชิกเจ้าของปัญหาไม่ยอมให้อย่างนั้น ไม่พูดกับคนในบ้าน เก็บตัวอยู่แต่ภายในห้อง ทำให้มารดาว่าเป็นคนขี้เกียจ เมื่อสมาชิกคนอื่น ๆ ได้ให้ข้อมูลสะท้อนกลับ แล้วสมาชิกเจ้าของปัญหาได้ขอให้กลุ่มแนะนำวิธีการที่จะปรับตัวให้มารดาและคนในบ้านรักตนเอง สมาชิกในกลุ่มได้เสนอให้ทำแบบที่สาวคนที่มารดา รัก โดยการรู้จักเอาใจใส่ พูดคุยกับมารดาและคนอื่น ๆ บ้าง บ่นมาดให้มารดา และบอกให้มารดารู้ว่าตนเองนี้รักมารดามาก หวังยังมีผู้เสนอให้ทำงานเกี่ยวกับการเรียนให้มารดาเห็นว่าตัวเองจะได้รู้ว่าตนเองมีความเอาใจใส่ต่อการเรียน และขจัดความรู้สึกที่ว่าตนเป็นคนผิดที่เกิดมาแล้วทำให้บิดาตกงาน มีการแสดงบทบาทสมมติเพื่อให้สมาชิกเจ้าของปัญหาได้ลองกระทำในสิ่งที่คิดว่าจะทำให้มารดาชอบ

ครั้งที่ 9

สมาชิกเสนอปัญหาว่ารู้สึกสับสนใจที่เพื่อนกลุ่มที่ตนอยากจะสนิทสนมด้วยนั้น แสดงอาการไม่ต้องการ ไม่อยากคบด้วย ทำให้คิดว่ามันเป็นเพราะตนเองไม่สวย เรียนไม่เก่ง ไม่มีประโยชน์สำหรับพวกเขา เราจึงได้แสดงที่่ว่าไม่ชอบจน ถึงแม้คนจะพยายามทำดีกับพวกเขาเพียงใดก็ยังไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนกลุ่มนั้น สมาชิกในกลุ่มได้ซักถามรายละเอียด พบว่า มีเพียงกลุ่มนี้เท่านั้นที่ไม่ชอบสมาชิกเจ้าของปัญหา ส่วนเพื่อนคนอื่นในห้องก็ไม่ได้เกลียดหรือแสดงท่าทีที่ไม่ยอมรับ สมาชิกเสนอแนะว่าที่จริงแล้ว สมาชิกเจ้าของปัญหาก็เป็นคนที่มีรูปร่างหน้าตาดี กริยามารยาทที่ดี ฉลาดเรียนในโรงเรียนบางท่านก็เคยชมให้ไต่ย่น และได้รับการคัดเลือกให้แสดงบนเวทีเมื่อมีงานของโรงเรียนอยู่เสมอ ขอให้เปลี่ยนความคิดที่ว่ามันเป็นเพราะตนเองไม่ดี เพื่อนกลุ่มนี้จึงไม่ยอมรับด้วย แต่อาจจะเป็นเรื่องของการอิจฉากันในกลุ่มเพื่อน และการที่จะหวังให้คนที่เราชอบมาชอบเราทุกคนก็เป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ ผู้นำและสมาชิกคนอื่น ๆ ได้พูดถึงประสบการณ์ของแต่ละคนเกี่ยวกับการคบเพื่อน ทั้งยังสนับสนุนให้กำลังใจในการทำความดี แต่ก็ต้องทำกับคนที่พร้อมจะยอมรับและเข้าใจซึ่งอาจจะเพื่อนคนอื่น ๆ ในห้อง นอกจากนี้มีสมาชิกคนหนึ่งภายในกลุ่มที่เรียนอยู่ห้องเดียวกับสมาชิกเจ้าของปัญหาได้แสดงความจำนงค์ที่จะรับสมาชิกเจ้าของปัญหาเข้าเป็นเพื่อนสนิทภายในกลุ่มของตน ซึ่งอยู่แล้ว 4 คน

ครั้งที่ 10

สมาชิกเสนอปัญหารู้สึกเหงาคิดว่าชีวิตการดาไม่เอาใจใส่เท่าที่ควรและเหนื่อยล้าบ่อยครั้งในเวลาเรียน ทำให้เรียนไม่ค่อยรู้เรื่อง ชอบคิดซ้ำซากเกี่ยวกับตนเอง สมาชิกในกลุ่มได้ซักถามรายละเอียด ได้ข้อมูลว่า ชีวิตการดาของสมาชิกเจ้าของปัญหาคือประกอบอาชีพขับรถสองแถวรับจ้าง โดยบิดาเป็นคนขับและมารดาเป็นคนเก็บเงิน ซึ่งเป็นอาชีพที่ไม่มีเวลาให้กับครอบครัว จึงไม่มีเวลาเอาใจใส่ลูก บ่อยครั้งให้อยู่กับตามลำพังกับพี่สาว แต่พี่สาวก็ไม่ค่อยอยู่บ้าน ทำให้ตนเองรู้สึกเหงาและอ้างว้างมาก บางครั้งมีปัญหาก็ไม่รู้ว่าเล่าให้ใครฟัง และตอนนี้มีผู้ช่วยมาตามคือ ทำให้รู้สึกหวาดกลัวกังวลว่าจะโดนทำร้าย สมาชิกภายในกลุ่ม

ได้เสนอแนะวิธีการป้องกันตนเองจากการโดนตามตื้อ เช่น ไม่ต้องพูดหรือแสดงอาการสนใจผู้ขายคนนั้น อย่าออกจากบ้านในเวลากลางคืน บอกให้บิดามารดาและพี่สาวทราบ และเสนอแนะว่าถ้ามีเรื่องไม่สบายใจก็ควรมาเล่าให้เพื่อนหรือผู้ให้คำปรึกษาทราบจะได้หาทางช่วยเหลือ สมาชิกทุกคนได้ช่วยปลอบโยน และเป็นกำลังใจเพื่อให้สมาชิกเจ้าของปัญหาไม่รู้สึกเหงาอ้างว้างอีกต่อไป แต่ยังมีเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ที่พร้อมจะเป็นเพื่อนคู่คิด ผู้นำได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการแก้ความรู้สึกเหงาและการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ

ครั้งที่ 11

สมาชิกเสนอปัญหาว่ามีความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนเห็นแก่ตัวอย่างมาก หงุดหงิดรำคาญ ที่เพื่อนชอบถามหรือขอลอดการบ้าน บางครั้งเพื่อนขอให้ช่วยอธิบายอะไรก็อ้างว่าไม่รู้ทั้งที่รู้และเข้าใจแต่ไม่ยอมบอก เมื่อมาศึกษาหลังก็รู้สึกเสียใจ และคิดว่าตนเองเป็นคนผิดที่ไม่จริงใจกับเพื่อน หรือบางทีตนเองก็ทำไม่ได้ เพื่อนก็จะบอกว่าขี้เกียจไม่ยอมบอก ยิ่งทำให้รู้สึกเป็นกังวล อยากให้กลุ่มช่วยแนะนำในด้านการวางตัว ลดความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนเห็นแก่ตัว สมาชิกภายในกลุ่มได้ซักถามรายละเอียดให้ข้อมูลย้อนกลับ และเสนอแนะ ให้รู้จักการเสียสละ มอบความรักความจริงใจให้กับเพื่อน อะไรที่เรารู้แต่เพื่อนไม่รู้เราก็ควรอธิบายให้ทราบ แต่ถ้าเราไม่รู้จริง ๆ ก็จงแนะนำให้เพื่อนถามอาจารย์ นอกจากเรื่องเรียนก็อาจจะช่วยเหลือในด้านอื่น ๆ จะทำให้รู้สึกสบายใจที่ได้ช่วยเหลือเพื่อน ผู้นำได้ชี้ให้เห็นถึงความรู้สึกไม่สบายใจที่จะต้องเรียนในลักษณะอิงค้ำอิงเก้งหรือแข่งกันเรียนอยู่ตลอดเวลา

ครั้งที่ 12

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร
2. เพื่อจะได้ทราบความคิดเห็นของสมาชิกเกี่ยวกับการใช้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วิธีดำเนินการ

ให้สมาชิกทุกคนเขียนถึงความรู้สึกที่มีต่อสมาชิกคนอื่น ๆ คนละ 1 ประโยค โดยเขียนใส่ลงในช่องของแต่ละคน แล้วคัดเลือกประโยคที่ตนชอบที่สุด 1 ประโยค อ่านให้กลุ่มฟัง แล้วบอกถึงสาเหตุที่ชอบประโยคนั้น หลังจากนั้นมีการอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม การให้คำปรึกษา พร้อมทั้งเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข

สรุปผล

จากการอภิปรายแสดงความคิดเห็นของสมาชิกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มสรุปได้ดังนี้

1. ทำให้รู้จักและเข้าใจตนเองและเพื่อน ๆ มากขึ้น
2. มีทัศนคติที่ดีกับเพื่อนและผู้ปกครอง
3. สามารถยอมรับตนเองและผู้อื่นได้
4. เกิดความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเองที่ได้ช่วยเหลือเพื่อน
5. มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ กล้าเผชิญกับปัญหาและปรับปรุงตนเอง
6. ทำให้รู้จักวิธีการควบคุมอารมณ์และวิธีแก้ไขเมื่อเกิดอารมณ์เสีร่าอย่างถูกต้อง
7. ข้อเสนอแนะจากกลุ่ม เมื่อเข้าไปปฏิบัติแล้วทำให้สถานการณ์อันทำให้เกิด

อารมณ์เสีร่านั้นคลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้น

สมาชิกได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มดังนี้

1. ไม่ควรเข้ากลุ่มในตอนเย็นทำให้กลับบ้านเย็นเกินไป
2. สถานที่ไม่เหมาะสม มีเสียงรบกวน
3. ควรเพิ่มจำนวนครั้งให้มากกว่านี้
4. สมาชิกควรแสดงความคิดเห็นให้มากกว่านี้
5. สมาชิกควรจะครบทุกคนในการเข้ากลุ่มทุกครั้ง

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 8

หัวข้อการอภิปราย การลดความรู้สึกว่าตนเป็นผู้ผิด

วัน เวลา 15 กรกฎาคม 2529 เวลา 15.45 - 17.00 น.

สถานที่ ห้องโสตทัศนศึกษา โรงเรียนบางกรวย

สมาชิก 8 คน (นามสมมติ)

ผู้นำ : สวัสดีค่ะ ครึ่งนี้เป็นครั้งที่ 8 ที่เราได้พบกัน สำหรับครั้งที่แล้วเราได้พูดถึงปัญหาของส้ม ที่มีความรู้สึก เช้ง เป็นเพื่อนายที่ตัวเองได้ยินแว่น รวบรวมไม่เข้าใจในตัวแม่ สงสัยว่าแม่รักเขาหรือไม่ กลุ่มได้แสดงความคิดเห็น และแนะนำว่าสมควรจะเห็นใจแม่ และได้แนะนำวิธีการในการที่จะปลอบใจแม่ ไม่ทราบว่าจะทำได้ไม่ดำเนินการตามที่กลุ่มแนะนำด้วยหรือไม่

ส้ม : พ่อที่ช่วงนี้แม่อารมณ์ก็เลยยังไม่ไ้ไหน

ผู้นำ : แล้วตอนนี้พ่อสัมผัสกับแม่แล้วรู้สึกอย่างไร

ส้ม : ก็เฉย ๆ นะคะ แต่เมื่อก่อนเห็นหน้าก็รำคาญแล้ว

ผู้นำ : ดีแล้วค่ะ ถ้าเมื่อไรที่สัมผัสกับแม่ กรุณายกให้สัมผัสวิธีการที่กลุ่มแนะนำไป เพราะจะทำให้แม่มีกำลังใจ และตัวเราก็จะสบายใจขึ้นด้วย สำหรับวันนี้ใครจะพูดถึงปัญหาของตนเอง

แก้ว : หนูค่ะ หนูรู้สึกว่าหนูเป็นคนผิดอยู่เรื่อย

ผู้นำ : เพราะอะไรคะ

แก้ว : มีอยู่ครั้งหนึ่ง หนูจะไม่ป้อนเปรงใส่ในโถที่ตลาด โถงก็ร้องจะหายไปด้วย หนูอธิบายว่าไปไม่ได้ โถงร้องไห้ แม่กับพี่สาวรวมกันว่าหนูว่าก็ตกโถงจะไปเที่ยวคนเดียว หนูอธิบายเหตุผลเขาก็ไม่ฟัง ค่ำว่ามากมาย ปกติเวลาทะเลาะกับคนในบ้านแม่ก็มักจะคำหนูอยู่คนเดียว อยากรู้อะไรก็ไม่ค่อยได้ ไม่เหมือนพี่ ๆ

(เงียบ)

- ผู้นำ : แก้วอยากจะทำอะไรให้เพื่อนฟังอีกไหมคะ
- แก้ว : (ร้องไห้) ก็หนูคิดว่าทางบ้านไม่ค่อยเข้าใจหนูเลย อย่างที่บอกว่าจะไม่ให้
น้องไปด้วย เพราะว่าหนูห่วงน้องกลัวว่าจะพลัดตก หรือโดนรถชนเวลา
ข้ามถนน เมื่อพ่อไปทำงานต่างประเทศส่งเงินมาให้ แม่ก็ซื้อสร้อยคอให้
ทุกคน ตอนช่วงเปิดเทอมเงินขาดมือ แม่ก็เอาสร้อยของเราไปขายเพียง
คนเดียว เราเสียใจมาก
- บัว : แก้วมีพี่น้องกี่คน
- แก้ว : มีพี่สาว 3 คน น้องสาว 1 คน
- ผู้นำ : แก้วรู้สึกว่าคุณแม่ไม่รักแก้วใช่ไหม
- แก้ว : ค่ะ
- ผู้นำ : เรื่องเพื่อนเท่านี้หรือคะที่แก้วคิดว่าแม่ไม่รักแก้ว
- แก้ว : มีเรื่องเรียนด้วยค่ะ พี่ ๆ เขาเรียนเก่งกัน ช่วงนั้นเงินขาดมือ แม่เอา
เงินของพี่มาเสียดำเทอมให้หนูก่อน แล้วตอนนั้นหนูเรียนอ่อนลง เบื่ออะไร
ก็ไม่ทราบ ค่ะอะไรไม่ออกเลย เรียนก็ไม่เข้าใจ แม่ก็ด่าว่า "ฉันจะเอา
แก่ออกให้มันเจียมตัวบ้างว่าเอาเงินที่เขามาเรียน พยายามเรียนให้ดีขึ้น"
- ผู้นำ : แล้วแก้วคิดว่าตนเองได้พยายามเรียนเต็มที่แล้วหรือยัง
- แก้ว : ค่ะ หนูคิดว่าพยายามแล้วค่ะ
- ผู้นำ : ตอนนี้ เราได้ทราบจากแก้วว่า เขามีความรู้สึกว่า แม่ไม่รักเขา รักแค่พี่สาว
และน้องสาว
- ผึ้ง : แก้วรักแม่ไหม ?
- แก้ว : รักนะ แต่เวลาที่เขาด่าว่า เราเกลียดที่สุดเลย หนูเกลียดแม่ค่ะอาจารย์
- บัว : เธอรู้สึกอย่างไรที่ต้องพบกับปัญหานี้
- แก้ว : เสียใจที่พวกเขาทำกับเราอย่างนี้
- ผึ้ง : แก้วทะเลาะกับพวกพี่ ๆ บ่อยไหม
- แก้ว : บ่อยมากเลยล่ะ

- ท่อนง : แก้วคิดว่าสิ่งที่เขาคำว่าเรานั้นเป็นความจริงหรือเปล่า
- แก้ว : บางทีก็จริงเวลาที่เรากำลังคิด แต่บางครั้งเราทำถูกก็ยิ่งโดนเขาวว่าเลย
- วาว : แก้วเคยเถียงแม่ไหม
- แก้ว : เคยรู้สึกจะครั้งหนึ่งนะ
- วาว : เรื่องอะไรที่มันจะทำให้แม่ตำแก้ว
- แก้ว : ก็เรื่องเรียนกับเรื่องที่เราทะเลาะกับคนในบ้าน
- เพชร : แก้วเวลาเธอโกรธ เธอทำอย่างไร
- แก้ว : เราก็ประศดใส่แม่ บางทีเขาคู เราก็เก็บกระต๊อบเอาไว้ให้ดัง ๆ
- ท่อนง : แต่เราคิดว่าทำอย่างนั้นมันทำให้แม่โกรธมากขึ้นนะ
- ผู้นำ : พวกพี่สาวเขาทะเลาะกับแม่บ้างไหม
- แก้ว : มีบ้างแต่เอยละ
- ผู้นำ : แต่แก้วชอบเถียงใจไหม อันนี้ครูคิดว่าเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้แม่เขายิ่งโมโห และไม่ชอบแก้ว
- แก้ว : คงใช่ละ
- ผึ้ง : แก้วคิดว่าตัวเองหน้าเหมือนแม่ไหม
- แก้ว : คิดว่าเหมือนนะ
- ผู้นำ : ครูก็ว่าแก้วหน้าเหมือนคุณแม่นะคะ เพราะครูเคยเห็น แม่เคยพูดไหมว่าเขารักแก้ว
- แก้ว : ไม่เคยละ
- ผู้นำ : แก้วแก้วละ เคยบอกคุณแม่ว่ารักคุณแม่บ้างไหม
- แก้ว : ไม่เคยเลยละ
- ผู้นำ : แล้วแก้วเคยได้ยินแม่บอกว่ารักลูกคนอื่น ๆ ไหมคะ
- แก้ว : เคยได้ยินเขาบอกกับคนอื่นว่า เขารักพี่คนที่สองละ แต่เวลาที่เขาทะเลาะกับหนูเขาบอกว่าเขาเกลียดหนู
- ผู้นำ : แต่ในเป็นเวลาที่แก้วทำให้แม่โกรธนะ แก้วก็บอกกับกลุ่มว่าเวลาทะเลาะกับแม่เขาก็รู้สึกเกลียดแม่เหมือนกันนะ ครูอยากให้แก้วคิดว่า เราจะอะไรแม่จึงไม่รักแก้ว

- แก้ว : อาจเป็นเพราะหนูทำไม่ดีในสายตาของแม่ล่ะ
- ป๋อง : อะไรล่ะที่แก้วคิดว่าไม่ดี
- แก้ว : อาจเป็นเพราะว่าคนอื่นในชั้นเขาเรียนเก่งกัน แต่เราเรียนไม่เก่ง
- ผู้นำ : ลูกโง่ ไม่เกลียดหรือ ? หนูว่าไม่ใช่ละ ส่วนใหญ่แล้ว แม่ก็จะส่งสารลูกคนที่เรียนไม่เก่งต่างหาก
- แก้ว : แม่เคยบอกว่า หนูเกิดมาทำให้พ่อทำงาน
- ผู้นำ : คิดว่าเป็นไปได้หรือที่แก้วจะเป็นต้นเหตุให้พ่อทำงานได้ มีอยู่ในโลกาของพ่อแก้วต่างหาก หรือจะพูดอีกทีก็เป็นเรื่องของช่วงชีวิตของแต่ละคน จากคำพูดของแม่ แก้วเลยคิดว่าตนเป็นทมิฬที่เกิดมาทำให้พ่อต้องทำงาน อาจเป็นจุดนี้เลยทำให้แก้วรู้สึกมีมด้อยนะละ
- (เงิบ)
- ผู้นำ : หนูรู้สึกว่าคุณแม่แก้วอยากจะร้องไห้ใช่ไหมละ ร้องไห้ละจะไม่ท้องอาย (แก้วก้มหน้า แล้วก็ร้องไห้)
- ผึ้ง : เราคิดว่าสิ่งที่แม่ว่าแก้วนั้นไม่ถูกต้องหรอก แม่เขาคิดไปเองมากกว่านะ
- ป๋อง : เราก็ว่าอย่างนั้นละ แก้วอย่าเสียใจเลย
- ผู้นำ : หนูมีความเชื่อว่า พ่อ-แม่นั้นอาจจะรักลูกของตนไม่เท่ากัน แต่ก็รักทุกคน ไม่มีพ่อแม่คนไหนเกลียดลูกของตนหรอกค่ะ
- แก้ว : หนูสงสัยว่าแม่รักพี่สาวคนที่ 2 มากกว่าคนไหนละคะ
- ผู้นำ : อาจเป็นไปได้ แต่ครูอยากทราบว่าพี่สาวคนนั้นของแก้วเขาเป็นอย่างไร
- แก้ว : เขาเป็นคนสวย น่ารัก ชอบประจบ แล้วก็เรียนเก่งค่ะ
- ผู้นำ : ครูถามนิดนะคะว่า แก้วอยากใช้กลุ่มช่วยอะไรคะ
- แก้ว : อยากให้กลุ่มแนะนำว่าหนูจะรับตัวเขากับคนในบ้านอย่างไรดี
- ผู้นำ : ทุกคนคงได้ยินแล้วนะคะว่าแก้วเขาอยากให้เราช่วยอะไร เอาเป็นว่าทำอย่างไรให้แม่รักแก้วก่อนดิไหน
- แก้ว : ค่ะ

- ผู้นำ : แล้วสรุปให้กลุ่มทราบว่า พี่สาวคนที่แม่รักมากนั้นอาจเป็นเพราะเขาเรียนเก่ง ลองมาดูซิว่าแก้วทำให้ไหม
- สม : คิดว่าได้นะ เรื่องเรียนนี่นะแก้วต้องขยันให้มากขึ้น ต้องทำให้แม่รู้ว่าเราให้พยายามเอาใจใส่ต่อการเรียน
- แก้ว : เราก็คิดว่าเราพยายามแล้วนะ
- น้อง : แล้วผลการเรียนของแก้วเป็นอย่างไร
- แก้ว : อยู่ในชั้นเอไอ้นะ ยังไม่ได้เกรดดี
- ผู้นำ : ผลการเรียนขึ้นอยู่กับความสามารถของตนเองด้วยนะละ เราต้องยอมรับในข้อนี้ แต่ความพยายามเอาใจใส่ก็มีส่วนส่งเสริมอยู่มาก ถ้าแก้วคิดว่าผมขี้บ่นบ่อย รู้สึกมีความผิด หรือรู้สึกว่าแม่ไม่รักบ่อยใจก็จะยิ่งทำให้การเรียนไม่ได้ผลดี
- น้อง : เราอยากให้แก้วเป็นคนที่เรารู้สึกภูมิใจได้จริงๆ ทำจิตใจให้แจ่มใสละ เราคิดว่าจะทำให้การเรียนเข้าใจขึ้น ถ้าเรียนแล้วไม่เข้าใจก็ควรซักถามเพื่อหรืออาจารย์ก็ได้
- เพชร : ใช่นะ และการที่เราตอบคำถามเวลาอาจารย์ถามจะทำให้เราก็ดูอยู่เสมอตอบผิดก็ไม่มีไรและถ้าเราตอบถูกก็จะช่วยให้เราเกิดความเชื่อมั่นมากยิ่งขึ้น
- วาว : เธอต้องหมั่นทบทวนเมื่อกลับบ้านนะ จะทำให้แม่เห็นว่าเราขยัน เวลาว่างก็เข้าห้องสมุดจะช่วยให้ได้ความรู้มากขึ้น
- ผู้นำ : กลับถึงบ้านแก้วทำการบ้าน อ่านหนังสือให้แม่เห็นนะรีบไปล่ะคะ
- แก้ว : หนูอ่านอยู่ในห้องคนเดียวอะ แม่เขาก็ไม่ทราบหรอกว่าหนูทำอะไร บางทีก็เรียกหนูใช้งาน
- ผู้นำ : อาจทำให้แม่คิดว่าเราไม่ได้ขยันเรียนนะ เพราะเขาไม่เห็นเราทำอะไรในห้อง ครูกิดว่าน่าจะพูดคุยกันเท่านี้ในเรื่องการเรียน ทำการบ้าน อ่านหนังสือให้เห็นช้างก็จะเป็นการดี ที่นี้เรามาคุยกันว่าแก้วมีหน้าตาเป็นอย่างไร เพราะแก้วบอกกลุ่มว่าแม่ชอบพี่สาวคนที่ 2 เพราะเขาช่วยสมาชิกคิดว่าแก้วเป็นอย่างไรละ

สมาชิกทุกคน : สว่นกะ น่ารักด้วย

ผู้นำ : ครูกก็เห็นว่าแก้วเป็นคนสวย และมีใบหน้าเหมือนแม่มากด้วย แต่พี่สาวคนที่ 2 ของแก้วเขาสวยมาก แก้วอาจจะสวยน้อยกว่าเขา แต่ครูกก็คิดว่าข้อนี้ไม่ใช่ข้อสำคัญ ที่สำคัญคือ เขาช่างประจบเอาใจแม่มากกว่า ชึ่งใคร ๆ ก็ชอบลูกที่ประจบ แก้วคิดว่าจะประจบแม่บ้างได้ไหมกะ

แก้ว : หนูทำไม่เป็นกะ ไม่ชอบด้วย

ส้ม : แต่ถ้าแก้วคิดจะปรับตัว แก้วก็ต้องทำนะ

ผู้นำ : พี่คนไหนเขาทำอะไรบ้างกะ

แก้ว : แม่จะทำอะไร เขาก็มาช่วย คอยหยิบโน้นหยิบนี่ให้ พุดคุยด้วย เป็นเวดตามร่างกาย

บัว : ถ้าเป็นเรา เราก็ชอบนะ เป็นเวคให้พี่คือออก

ผู้นำ : ทำไมแก้วไม่ทำอย่างพี่เขาทำล่ะกะ

แก้ว : หนูไม่เคยทำกะ เห็นแล้วขงขังใจไม่รู้

ผู้นำ : แก้วรู้ว่าแม่ชอบ แต่ก็ยังไม่ทำ เห็นจะเป็นเพราะไม่เคยทำเลยรู้สึกกระดาก
 เข้าเราลองทำกันดูในกล่มนะกะ ใครจะรับอาสาเป็นแม่บ้าง วาวก็ได้กะ
 แก้วลองดูไปนวดคุชชะ
 (แก้วทำท่าไม่ยอมลุกไป มองหน้าเพื่อนสมาชิก ทุกคนยกนิ้วให้ให้ทำ
 จึงลุกไปนวดให้วาว)

ผู้นำ : คุณแม่แต่ละคนจะพูดว่าอย่างไร

วาว : เอ๊ะ ทำไมวันนี้แก้วอารมณ์ดีหรือมานวดให้แม่

แก้ว : แก้วกลัวแม่เมื่อยกะ

วาว : ทุกวันไม่เห็นแก้วมาทำให้แม่เลย

แก้ว : แก้วเห็นพีู่กเค้าทำให้แม่ แก้วก็อยากทำบ้าง แก้วรักแม่นะกะ

ผู้นำ : วาวคิดว่าแก้วนวดดีหรือยังกะ ฮัล! วาวยังไม่ได้ตอบลูกนะกะว่ารักลูกหรือเปล่า

วาว : แม่ก็รักแก้วนะกะ แต่แก้วนวดหนักไปหน่อย

- เพชร : นวดตรงขาข้างซ้าย
- ป๋อง : ตรงมือซ้ายนะ
- ผู้นำ : เป็นอย่างไรคะวาว แก้วเขานวดได้ดีหรือยัง
- วาว : ดีแล้วค่ะ ไข้ได้แล้ว
- เพชร : พญิกคิดว่าเวลานวดแล้วควรจะให้พญิกนวดด้วยนะ
- ผู้นำ : จริงนะ แก้วเองไปนวดเพชรด้วยค่ะ แล้วนวดด้วยนะ
(แก้วตักไปนวดให้เพชร)
- เพชร : วันนี้ แก้วเรียนเป็นอย่างไรบ้าง โทษครูพี่บ้างหรือเปล่า
- แก้ว : ไม่เลยค่ะ
- เพชร : ผลการเรียนล่ะ เป็นอย่างไร
- แก้ว : คะแนนรวมไม่ตก แต่ตกจุดประสงค์ค่ะ
- ผู้นำ : เคยได้ยินพี่สาวเขานวดเรื่องอะไรกับคุณแม่บ้างคะ
- แก้ว : ก็เรื่องไปเที่ยว แต่งตัว ซึ่งพญิกไม่ชอบนวด
- ผู้นำ : แต่ถ้าคุณแม่เป็นคนรักสวยรักงาม เราก็ต้องนวดบ้างนะคะ เคยชมแม่บ้างไหม
- แก้ว : เคยค่ะ ชมแล้วเขาก็ยิ้ม เขาจะไปงานแต่งงานทำผมมาสวย พญิกก็เลยชม
แม่ยิ้มใหญ่เลย
- ผึ้ง : เธอก็น่าจะชมแม่บ่อย ๆ นะ
- ลิ้ม : ใช่แล้ว เราคิดว่าจะทำให้แม่ชอบนวดนะถ้าแก้วชมแม่บ่อย ๆ
- ป๊ว : นอกจากพญิกนวดแล้วแก้วอาจจะช่วยทำสิ่งเล็กๆ น้อย ๆ ก็ได้
- หน่อง : เช่นหยิบน้ำมาให้แม่ดื่ม
- ผู้นำ : จากพี่เพื่อนพญิกทั้งหมด แก้วคิดว่าทำได้ไหม เกิดความสามารถหรือไม่
- แก้ว : ไม่ค่ะ
- ผู้นำ : สิ่งที่เราพญิกกับพญิกนี่ สรุปได้ว่า

1. แก้วจะต้องลดความรู้สึกว่าแม่ไม่รักแก้ว ต้องคิดว่าเราเป็น
ลูกคนหนึ่ง เราจะบังคับแม่ให้รักเรามากหรือน้อยนั้นทำไม่ได้ แต่เราสามารถ
ปรับปรองตนเองให้แม่รักเรามากขึ้นได้

2. เรื่องเรียนแก้วก็พยายามปรับปรุงทำให้แม่เห็นว่าแก้วได้พยายามอย่างเต็มความสามารถแล้ว

3. พุทศุปรณวิดิติแม้ว่าจะอยู่ในเรื่องจากหนังสือพิมพ์ก็ได้ แก้วก็ขอตัวเข้าต้องบอกแม่ว่าเราจะต้องเข้าไปทำการบ้าน แล้วความสัมพันธ์กับน้องแต่ละคนเป็นอย่างไร

แก้ว : ไม่ถูกกันค่ะ เพราะเขาเข้าใจตนเองมาก เขากอยตามใจ

บัว : เป็นธรรมชาติของลูกคนเล็กนะ

หนอง : เราต้องทำให้ได้ค่ะ เพราะแม่ก็รักตามใจลูกคนเล็ก

ผู้นำ : แก้วอาจจะช่วยสอนน้องทำการบ้าน หรือพูดคุยทักทายในเรื่องที่น้องสนใจ จะได้ไม่ทะเลาะกัน แล้วอย่าลืมว่าต้องพยายามลบความรู้สึกที่ว่าแก้วเกิดมาทำให้พ่อต้องทำงาน แก้วโกเป็นผู้ใหญ่อาจจะเป็นผู้ที่เลี้ยงดูพ่อแม่ก็ได้ สิ่งที่ได้รับจากกลุ่มทั้งหมดในวันนี้แก้วคิดว่าจะนำไปปฏิบัติได้ไหมคะ

แก้ว : ได้ค่ะ หนูจะพยายาม

ผู้นำ : ครูอยากให้แก้วออกไปพูดคุยกับเพื่อนที่ละคน จับมือช่วยนะค่ะแล้วบอกเพื่อนว่า แก้วจะปรับปรุงตนเองเพื่อให้เป็นที่รักของแม่ พี่สาว และน้องสาว (แก้วออกไปจับมือ และพูดคุยกับเพื่อนที่ละคน เพื่อนแต่ละคนก็ได้ตอบรับให้กำลังใจแก้ว)

ผู้นำ : สำหรับการพบกันในครั้งนี้ ครูคิดว่านอกจากแก้วแล้ว สมาชิกทุกคนก็จะได้ประโยชน์จากข้อคิดที่พวกเราได้พูดกันไปแล้ว และทุกคนก็พร้อมที่จะเป็นกำลังใจให้แก้ว ครึ่งนี้ครูก็ขอยุติแค่นี้ค่ะ

ข้อเสนองานให้กับกลุ่มควบคุม

✓ เอกสารฉบับที่ 1

กลวิธีแก้เชิง

"เชิง" เป็นคำพูดที่ใช้กันแพร่หลายมากในชีวิตปัจจุบัน โดยเฉพาะถ้าสิ่งคนประสบ
วุ่นวาย ฐานะทางเศรษฐกิจตกต่ำ หน้าที่การงานที่ต้องรับผิดชอบเพิ่มขึ้น และอื่น ๆ เหล่านี้
ทำให้คนเรามีสุขภาพจิตไม่ดี และถ้าบุคคลใดเป็นคนขี้คิด ข้างวิตกกังวล กลัวอุปสรรคและ
ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นด้วยแล้ว ความเชิงก็จะมีมากขึ้น นักเรียนหลายคนมักจะพูดคำว่า "เชิง"
มากที่สุด และเคยเชิงในเรื่องการเรียน การสอบ การสอนของอาจารย์บางท่าน ตลอดจน
เพื่อน ๆ และสิ่งคนในโรงเรียน นักเรียนบางคนพักไต่หว โดยการไม่มาเรียน เพื่อสบายใจ
แล้วจึงกลับมาโรงเรียนใหม่ ซึ่งทำให้เกิดผลกระทบกระเทือนต่อการเรียนมาก

คำว่า "เชิง" หมายถึง อาการเบื่อหน่าย เศร้า มีอารมณ์ถึงเครียด ซึ่งเกิดขึ้น
ในจิตใจของเราหรือทุก ๆ คนได้ในบางครั้ง แล้วเกิดทำให้รู้สึกอ่อนเพลียทางร่างกาย ไม่มี
ความรู้สึกสนใจที่จะทำอะไร หรือทำอะไรอย่างไม่มีชีวิตจิตใจ คือทำอย่างซังกะตาย โดยที่
ตัวเองไม่รู้ตัว ไม่รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร ไม่รู้ว่าอยากทำอะไร หรือไม่รู้ว่าอยากทำอะไร
กับแน่

สาเหตุแห่งความเบื่อหน่าย หรือความเชิง

1. ความอ่อนเพลียทางร่างกาย หรือหมดพลัง
2. ความไม่สนใจในเรื่องต่าง ๆ เช่น คนที่อกหัก หรือสอบตก
3. การทำอะไรมากเกินไป และทำซ้ำอยู่อย่างเดียว ไม่ได้เปลี่ยนแปลงบรรยากาศ

ข้างเลข ไม่มีเวลาพักผ่อน

การแก้ไขหรือการที่จะจัดการความเชิง ควรดำเนินเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ต้องเข้าใจความเปื้อนของท่านว่ามาจากอะไร สำนวจให้พบ และอย่าหลอกตัวเอง
2. ควรทราบถึงภาวะจิตใจของท่านว่า รู้สึกเชิงมากหรือผ้อยแก้ไอน ควรจะรีบหาทางขจัดเสียเมื่อเริ่มจะเกิดความเชิง
3. ทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ท่านชอบ เช่น
 - 3.1 เปลี่ยนแปลงตัวเองเสียใหม่เกี่ยวกับทรงผม การแต่งกาย
 - 3.2 ไปหาเพื่อนคุยแก้เหงา
 - 3.3 เล่นกีฬา
 - 3.4 ทำงานอดิเรกทำ
 - 3.5 จัดห้องเสียใหม่ ทั้งห้องนอน และห้องนั่งเล่น
 - 3.6 เล่นดนตรี ฟังเพลง
 - 3.7 ร้องเพลง
 - 3.8 ทำอาหารรับประทาน
 - 3.9 เที่ยวนอกเมือง
 - 3.10 ชมภาพยนตร์
 - 3.11 และอื่น ๆ
4. หาโอกาสพักผ่อน ทำตัวให้สบาย เปลี่ยนวิถีชีวิตให้ผิดไปจากเดิม ถึงจุดมุ่งหมายของชีวิตให้แปลกไปกว่าเดิม
5. สร้างความฝันใหม่ ๆ หรือสร้างความคิดใหม่ ๆ ให้เกิดขึ้น
6. สำนวจตัวเองว่า เราเป็นใคร มีความสนใจอะไร มีความสามารถ ความถนัดทางไหน มีความต้องการอะไรในชีวิต เมื่อทราบแล้วอย่าเปลี่ยนความตั้งใจหรือความต้องการของท่าน จงพยายามทำทางถึงที่ตนต้องการหรือตั้งใจไว้ แม้จะผิดหวังบ้างในขั้นต้นก็ไม่ควรท้อแท้ หรือเสียกำลังใจ

เอกสารคันฉ่อง 2

วิถีแห่งความเหงา

ความเหงาคือความเบื่อก่อนจะมีชีวิตหัวเหว และเบต้าเบต้า ถ้าเกิดกับตัวใจแล้ว จะทำให้ชีวิตจิตใจที่ไร้ความหมาย ความเหงาจึงเกิดขึ้นในทุกเพศทุกวัยและทุกเวลาที่เกิดขึ้น เพราะคนที่ผิดหวังเท่านั้น ความเหงาจึงให้สิ่งคุณและโทษ สำหรับผู้ที่ใช้ความเหงาให้เกิดประโยชน์ เช่น นักดนตรี นักแต่งเพลง นักประพันธ์ นักคิด รวมทั้งศิลปินทั้งหลาย เพื่อหาหนทางที่จะคลายความเหงาเขาจะทุ่มเททำงานจนเกิดงานที่ดีแต่มากมายหลายอย่าง

เมื่อมีความเหงาเข้ามาครอบงำทำให้ตัวเขาเหงาจนวงกลมถึงความคิดถึงที่ผ่านมา จงพยายามลืมเสียให้หมด ด้วยการหาจิตใจให้ผ่องใสรื่นเริงเท่าที่พอจะแสวงหา เช่น หาเพื่อนคุยที่ถูกต้อง ไปร้านตัดเสื้อ ไปทำผม ไปเสริมสวย เดินซื้อของ ดูภาพยนตร์ที่ชอบ หากยังไม่สามารถจะคลายลงได้ก็ควรจะไปวัด นั่งสมาธิ หรือสนทนากับพระเพื่อจะได้รับฟังคำอธิบาย อบรมสั่งสอนจนเลิกกังวล

ความเหงาที่รุกรานเข้ามาทำให้คนรู้สึกท้อแท้ไม่สร้างชา เป็นผลร้ายต่อสุขภาพจิตใจ ยิ่งนั่งเฉยอยู่คนเดียวเงียบ ๆ ก็จะยิ่งเหงามากขึ้น จงใช้วิธีหางานอดิเรกที่ชอบมาทำทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีเรื่องที่จะต้องคิดต้องทำ เช่น เขียนหนังสือ เขียนจดหมายถึงคนที่รู้จัก วาดรูป ปั้น แกะสลัก ทำการฝีมือ ทำขนมรับประทาน ทำกับข้าว จัดบ้าน ทำความสะอาด เสื้อผ้า จัดห้องเก็บเสื้อผ้า ทำจิตใจจดจ่ออยู่กับงานที่ชอบจนลืมความเหงาไปได้ หรืออาจหาความเพลิดเพลินจากความไร้เดียงสาของเด็ก เช่น พูดเล่นกับเด็ก ช่วยสอนหนังสือ หาเด็กไปเที่ยว รับช่วยเหลือเลี้ยงดูเด็ก เด็กจะมีส่วนช่วยให้หายเหงาได้อย่างดี เพราะความไร้เดียงสา บำรุงน้ำเอ็นดู รวมทั้งความเอาใจใส่ห่วงใยที่มีต่อเด็ก ทำให้ความเหงาที่ถูกกลืนอยู่หายไปได้

ถ้าเหงาเสียจนหมดความรู้สึกที่จะรับรู้อะไร ถ้าใช้วิธีเดินชมคนผ่านไปหรือเดินกลับไม่กลับมา เป็นทางหนึ่งที่จะช่วยคลายอารมณ์เครียดลงได้บ้าง การเดินเป็นการเปลี่ยนจากท่วงท่าที่ใช้สายตามองดูความเขียวขจีของต้นไม้ รวมทั้งธรรมชาติที่สวยงาม การมองสิ่งเหล่านี้

เจ็บ ๆ หรือจนทำให้กลับไปเสียได้เป็นดี เมื่อเอนหลังสมองก็จะหยุดคิด หอขึ้นขึ้นมาก็จะแจ่มใส ลืมความเหงาไปได้บ้าง

สำหรับหนุ่มสาวหากเกิดความเหงาขึ้นมา ก็จงหันมาสนใจเล่นกีฬา เช่น บิงปอง เทนนิส แบดมินตัน กอล์ฟ ว่ายน้ำ ให้ออกแรงออกกำลังกาย ได้พบเพื่อนฝูง พูดคุยสนุกสนาน นอกจากนี้ยังทำให้สุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ เห็นจะไม่มีทางเหงาได้เลย บางคนเหงามากจนไม่รู้จะหาทางใดด้วยอารมณ์เหงาได้ ถ้าได้พบปะภาพหรือดินสอมาเขียนบรรยายความรู้สึก ลงไป หากเป็นเรื่องเป็นราวอาจส่งไปยังผู้จัดทำหนังสือที่รับรู้ถึงความเหงาบางที่ขอเขียนนั้น อาจได้ลงพิมพ์ ซึ่งจะเป็ทางหนึ่งที่จะฝึกให้เกิดความคิดที่จะเขียนหนังสือได้วิธีหนึ่ง

ไม่มีใครที่จะห้ามความเหงาได้ แต่มนุษย์เราก็มีวิธีที่จะแก้ความเหงาให้คลายลงได้ จงใช้ความเหงาให้เกิดประโยชน์ ดังเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จมีชื่อเสียงทั้งหลาย เมื่อสำรวจดูวันเวลาที่ผ่านมาถึงกับรำพึงกับตัวเองว่าเพราะความเหงาที่เดียวถึงได้ทำงานสำเร็จถึงเป้าหมาย จงหาทางออกเพื่อคลายความเหงาด้วยการทำจิตใจให้สงบ ใช้ความคิดในทางสร้างสรรค์ ก็กว่าจะทำให้ชีวิตบนเขาเหงาหมองยิ่งขึ้น

เอกสารอันดับที่ 3

วิธีสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น

1. พยายามทำตนให้เป็นผู้แจ่มใสร่าเริง ยิ้มง่าย แสดงท่าทีความรู้สึกที่ร่าเริงสบายใจ
2. จงกระตุ้นให้ผู้อื่นเกิดกำลังใจ ในโอกาสที่มีภัยอันตราย ความยากลำบากหรือความสับสนจะช่วยให้เขาเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีกำลังใจที่จะต่อสู้ด้วย เราจะเป็นผู้ที่ชื่นชอบแก่เขายิ่งขึ้น
3. จงเป็นคนเคารพต่อเหตุผล มีใจกว้าง รู้จักระงับอารมณ์ไว้ไว้ เมื่อมีการโต้เถียงควรกระทำด้วยเหตุผล มีใจเพียงพอขัดคอเขา มีการให้และการรับ
4. จงให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น เอาใจใส่เป็นธุระช่วยเหลือผู้อื่น แต่ต้องไม่แสดงให้เขาเห็นว่าที่ตนช่วยเป็นเพราะเขาหมดที่พึ่ง และต้องการให้เราช่วยเขาอยู่ตลอดเวลา ควรหาโอกาสช่วยเหลือผู้อื่นในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่เสมอ
5. จงเปิดโอกาสให้ผู้ที่มีน้ำใจได้ช่วยเหลือตน ซึ่งจะช่วยให้เขาเกิดกำลังใจ เราควรกล่าวคำว่า "ขอบคุณ" เมื่อได้รับการช่วยเหลือ และแสดงความรู้สึกชื่นชมยินดีที่เขาทำประโยชน์ต่อเรา
6. จงเป็นผู้ยินดียอมรับฟังผู้อื่น เราต้องแสดงความสนใจฟังข้อเท็จจริงในสิ่งที่เขาพูด แสดงความคิดเห็นเพียงเล็กน้อย ในเรื่องนั้น ๆ อย่างสุภาพ แสดงความยินดีต่อความสำเร็จของผู้อื่น ปลอบโยนด้วยเสียงอันไพเราะ และแสดงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
7. จงตรงต่อเวลาและรักษาคำมั่นสัญญา มีความซื่อสัตย์ในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่นคืนสิ่งของหรือเงินที่ยืมตามกำหนด ไม่ร่วมกิจการของบุคคลที่ตนไม่ชอบใจ
8. จงหลีกเลี่ยงการชิงดี ซึ่งแก่ตนอย่างไม่เป็นธรรม มีวิสัยทัศน์การแข่งขันร่วมอยู่ด้วย แต่ผู้ที่ประสงค์จะให้เขาชอบพอยกย่อง จะต้องดำเนินการแข่งขันอย่างสุภาพและยุติธรรมที่สุด
9. จงอย่าถือตนว่าเหนือกว่าผู้อื่น เพราะไม่ได้รับสิ่งใดตอบแทน นอกจากความขุ่นเคืองและเกลียดชัง ควรรู้จักก้มตนเองจะน่ารักกว่าหยิ่งยโส

เอกสารขั้นต้นที่ 4

วิธีท่องหนังสืออย่างมีประสิทธิภาพ

1. ท่องอย่างเอาจริงเอาจัง แทนที่จะอ่านไปเฉย ๆ ต้องจดโน้ต ชีคได้เข้าใจข้อความที่เห็นว่าสำคัญ ตั้งคำถาม ตั้งโน้ตวิชาที่เราเรียนจึงต้องมีหนังสือของเราเองจะได้ชีกเขียนอะไรได้
2. จัดสิ่งรบกวนต่าง ๆ ทั้งภายนอกและภายใน อยู่ในที่เงียบมีการตรวจเช็ครู้ว่าทำอะไร แบบเกี่ยวกับการทำสมาธิ อย่างปล่อยให้ตัวเองลอย
3. เวลาหยุดพัก ยึดเส้นยี่สิบสามเป็นระยะ ๆ การท่องอย่างจริงจังถ้าหัดใหม่ ๆ อาจได้คราวละ 10 นาที แล้วหยุดพัก เมื่อเกิดท้อและมากขึ้นอาจท่องได้สัก 50 นาที แล้วหยุดพัก

วิธีฟังการสนทนาอย่างมีประสิทธิภาพ

การฟังการสอนของอาจารย์เราต้องมีพฤติกรรม 3 อย่างคือ จด จักระเบียบ ทบทวน หลักทั่วไปมีดังนี้

1. แยกโน้ตแต่ละวิชา
2. ใช้กระดาษที่จัดออกมาเป็นแผ่น ๆ ได้และรวบรวมเข้าด้วยกันได้สะดวก แผ่น กระดาษมีรูปอยู่ที่มีริมซ้ายสำหรับใช้ผูกเก็บเรื่อง ๆ ไป
3. อาจใช้คำย่อในเวลาจดโดยคิดขึ้นเป็นส่วนตัวก็ได้ แต่เมื่อกลับแล้วต้องรีบทบทวนมิฉะนั้นจะลืมว่าที่จดนั้นหมายถึงอะไร
4. เขียนให้อ่านง่ายในภายหลัง
5. จัดระเบียบโน้ตเรื่อง มีหัวข้อสะดวกต่อการทบทวนและการจำ
6. ตัวอย่างที่อาจารย์ยกให้ฟังควรจดไว้บ้างเพื่อเตือนให้เข้าใจเรื่องนั้น ๆ แจ่มแจ้ง
7. จัดระเบียบเร็วที่สุดหลังจากฟังการสอนแล้วทุกคนมีความสำคัญทั้งนั้น นั่นคือ การเตรียมสอบไปอย่างดี

การเตรียมสอบ

การเตรียมสอบมีให้ทำขึ้นเมื่อจวนจะถึงเวลาสอบเท่านั้น ห้องเตรียมอยู่ตลอดเวลาเหมือนทหารฝึกเพื่อเข้าสู่สมรภูมิ หลักใหญ่ ๆ คือ

1. ดูหนังสือแต่เนิ่น ๆ อย่างสม่ำเสมอ
2. จัดระเบียบและทบทวนวิชาต่าง ๆ โดยตลอดทุก ๆ 1 - 2 สัปดาห์ตลอดเวลาที่เรียนวิชานั้น ๆ
3. เวลาห้องห้องให้แน่ใจว่าเข้าใจจริง ๆ มิใช่รู้ผ่าน ๆ นี่ก็ย่อมต้องมีเวลาโดยการเตรียมแต่เนิ่น ๆ
4. ลองตั้งคำถามแล้วตอบเองในขณะที่ห้องทำข้อหนึ่ง ๆ
5. จำคำจำกัดความสำคัญให้แม่นยำ นี่คือการทำภูมิให้แน่น

เมื่อห้องหนังสือใกล้ ๆ สอบควรทำดังนี้

1. ทำหัวข้อย่อ ๆ โดยตลอดเรื่อง
2. ห้องหนังสือคนเดียวกันควมตำพิง
3. ก่อนสอบอย่าขาดชั้นเรียน เพราะเวลานั้นอาจารย์ก็จะสรุปให้และได้เข้าเงื่อนไขข้อสอบ

เอกสารอันดับที่ 5

แนวคิดในการลดอุปสรรคในชีวิต

แนวคิดนี้มีอยู่หลายข้อ ถ้าท่านได้เลือกเอาไปใช้ให้เหมาะสมกับชีวิตประจำวันของแต่ละคนเพื่อทำให้ชีวิตสบายขึ้น ลดความทุกข์ และอุปสรรคของชีวิตลง และจะก่อให้เกิดเป็นความสุขมากขึ้นในชีวิต

1. อย่าคิดว่าตัวเองไม่มีอุปสรรค ขอให้เตรียมตัวรับกับอุปสรรค เพื่อเวลาพบกับอุปสรรคแล้วจะได้บอกว่า อ้อ สบายมาก
2. ขอให้คิดว่าความสำเร็จสูงสุดของคนในชีวิตนั้นไม่มี จะมีเพียงความสำเร็จตามขั้นตอนของชีวิต ซึ่งทุกคนก็กำลังประสบความสำเร็จตามขั้นตอนของชีวิตอยู่แล้ว ถึงแม้ว่าจะไม่สมบูรณ์ก็ตาม แต่ต้องคิดให้เป็นว่าทุกสิ่งที่ผ่านมาเข้ามาในชีวิตทั้งความสำเร็จและไม่สำเร็จนั้น เป็นประสบการณ์เป็นการเรียนรู้ เราเรียนรู้มากขึ้นทุกวัน ทุกเดือน ทุกปี เพราะฉะนั้นเรามีแต่ได้ ไม่มีเสีย
3. เป็นนักพฤติกรรมนิยม คือลงมือกระทำในสิ่งที่ควรลงมือกระทำ อย่าดีแต่คิด อย่าดีแต่พูด แต่ลงเป็นคนลงมือกระทำ และลงมือทำเดี๋ยวนี้ เพื่อที่ว่าจะได้เรียนรู้จากผลงานที่ได้ลงมือกระทำ
4. เมื่อทำอะไรลงไม่ได้บ้างแล้ว อย่าลืมนำรางวัลตัวเองบ้าง แม้ว่าสิ่งที่กระทำลงไปแล้วจะเป็นสิ่งที่ทำไปตามปกติ หรือ เป็นความดีแต่เพียงเล็กน้อยก็ตามอย่าละเลยการชื่นชมตัวเอง
5. จงฝึกความมีกบิณขึ้นในตนเอง ความมีกบิณนี้จะดีกว่าความแข็งแรง วิธีฝึกก็คือให้หมั่นคิดอยู่เสมอว่า ความผิดหวังและความเจ็บปวดในชีวิตในวันนี้ จะทำให้เราเข้มแข็งขึ้นในอนาคต เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและยอมรับได้โดยไม่ท้อต่ออุปสรรค
6. อุปสรรคในชีวิตที่หนักร้อย ๆ ที่มักจะทำให้เราล้มเหลวมาก ๆ ก็คือความขี้เกียจ เพราะฉะนั้นจงลดความขี้เกียจลงบ้าง โดยการสร้างความกดดันให้มากขึ้น โดยคิดว่าถ้าเราขี้เกียจแล้ว เราจะเสียหน้า เป็นบุคคลที่ไร้ค่า ไร้ความสามารถ ถ้าเราเกิดความกดดันขึ้น เราจะได้ขยันขึ้นอีกสักนิดเดี๋ยวก็นิ่งก็

7. จงจัดความเปื้อน่ายในการงานและในชีวิตลงเสียบ้าง ให้นึกถึงเรื่องกรอบของชีวิตให้สร้างกรอบของชีวิตให้ใหญ่ขึ้น หรือทำอะไรที่มันล้นกรอบได้บ้างในบางครั้ง อย่าใจแคบ

8. จงมองโลกในแง่ดี เพราะการมองโลกในแง่ดีจะทำให้เกิดกำลังใจที่ดีพร้อมที่จะเผชิญกับอุปสรรคของชีวิต โดยไม่ย่อท้อ

9. จงสร้างวินัยกับตนเองให้มากขึ้น จะทำให้เราสามารถทำในสิ่งที่เราควรทำได้

10. เมื่อเกิดความผิดพลาดขึ้นในชีวิต จงอย่ายอมแพ้ ให้คิดว่าความผิดพลาดหรือความล้มเหลวเหล่านั้นเป็นการเรียนรู้เรื่องชีวิต

เอกสารแนบที่ 6

การเสริมสร้างกำลังใจ

การกระทำที่ก่อให้เกิดกำลังใจ เราควรเสริมสร้างกำลังใจให้เข้มแข็งเพื่อสุขภาพจิตที่ดี การกระทำที่ช่วยส่งเสริมกำลังใจอาจทำได้ดังนี้คือ

1. การตัดสินใจเดิมนั้นว่า เราจะทำอะไรบ้าง อย่างมีความตั้งใจ เพราะจะทำให้จิตใจอ่อนแอ และการมีจิตใจอ่อนแอจะทำให้เกิดโรคประสาทได้ง่าย
2. มีความพอใจต่อสิ่งแวดล้อมของตน ไม่แสดงอาการเบื่อหน่ายต่อเหตุการณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น
3. การรู้จักใช้สติปัญญาในการตัดสินใจปัญหา การรู้จักใช้สติปัญญาจักเป็นการส่งเสริมกำลังใจที่ยิ่ง
4. ควรหาความสนุกสนานให้แก่ตนเองบ้าง เช่น ทำงานอดิเรกที่ชอบ ฟังดนตรี เล่นกีฬา ฯลฯ สิ่งเหล่านี้จะช่วยคลายความเครียดของตนได้มาก
5. การยอมรับความสามารถของตน คือ ต้องรู้จักประมาณตน ไม่เป็นคนที่ดีกว่าอะไร ๆ เราทำได้ ควรรู้ว่าคนเราทำได้สิ่งใดที่ตนถนัดเท่านั้น
6. ยอมรับพฤติกรรมของผู้อื่น โดยต้องคิดว่าทุกคนมีส่วนดีและส่วนเสีย และทุกคนมีความสามารถต่าง ๆ กัน

วิธีต่อสู้กับความอากัปกิริยา และสร้างกำลังใจให้แก่ตัวเองมีดังนี้คือ

1. ไม่ปล่อยให้ใจอ่อนช้าตกใจ แม้จะอยู่ในตระกูลที่ยากจน
2. อย่าอยู่เฉย ๆ จงรับลงมือหาทางทำงานหรือต่อสู้ต่อไป
3. เก็บทนใจแข็ง ไม่ท้อแท้หวาดกลัวอุปสรรคต่าง ๆ
4. คิดหาทางแก้ไขตนเองทั้งทางตรง และทางอ้อม
5. ให้อำนาจอย่างเต็มที่แก่ตัวเอง โดยไม่ได้ตามตัวเองหรือคิดปรับปรุงตนเอง

เอกสารฉบับที่ 7

ทำอย่างไรที่คิดว่ามันเป็นที่ดี

อ้อมเป็นเด็กสาวสวยโสภาอีกคนหนึ่งที่ได้มีโอกาสรู้จัก เธอจบมหาวิทยาลัย มีการมีงานทำ ขณะนี้ก็มีแฟนเป็นนายทหารหนุ่มรูปหล่อ นิสัยดีซึ่งทั้งคู่รักกันมากและมีที่พำนัก จะลงเอยโดยการแต่งงานกัน

มาระยะหลัง ๆ นี้อ้อมแสดงที่ทำเป็นคนเจ้าทุกข์ เก็บตัว หมกมุ่นกับความทุกข์ส่วนตัว บางอย่าง ไม่รู้เรื่อง ผลของการทำงานที่เลวลง จนวันหนึ่งเธอจึงระบายถึงความทุกข์ใจ ให้แม่ฟังว่า เธอกับแฟนมีความประสงค์จะแต่งงานกัน แต่เธอก็ยังไม่ได้บอกความลับส่วนตัว บางอย่างให้แฟนฟัง ครอบครัวของเธออยู่ต่างจังหวัด เธอเข้าหอพักอยู่ คุณแม่เคยลงมา เยี่ยมบางครั้งบางครั้งและได้มีโอกาสรู้จักกับแฟนของเธอ โดยที่คุณแม่เธอบอกว่า เธอมีอาชีพ เป็นนักธุรกิจ แต่จริง ๆ แล้วอ้อมทราบอยู่เต็มอกว่าคุณแม่ของเธอมีอาชีพเป็นเจ้าของช่อง โสเภณีในจังหวัดที่เธออยู่ เธอไม่ชอบอาชีพของคุณแม่ของเธอ เลยทำให้เธอพยายามหนีออกมา เรียนที่กรุงเทพฯ อยู่หอพักและพยายามศึกษาจบมหาวิทยาลัย เธอกลัวว่าแฟนของเธอ จะทราบความจริงและจะรังเกียจอาชีพของคุณแม่ของเธอ ซึ่งอาจจะเลวมาถึงตัวเธอด้วย ถึง เหล่านี้ฟังแล้วอยู่ในจิตใจตลอดเวลาก็ทำให้เธอไม่มีความสุข เป็นอะไรที่หนักใจในชีวิตนี้ เธอยังแกล้งไม่พูด ว่าจะทำอย่างไรกับมันต่อไป

ปมของชีวิตที่ได้กล่าวมาแล้วจะกล่าวต่อไปที่เราเรียกว่าปมด้อย

ปมด้อย คือความรู้สึกหรือกลุ่มของอารมณ์ที่ทำให้เรารู้สึกว่าเรามีความไม่เท่าเทียม บุคคลอื่นเขาดีกว่าเรา ความรู้สึกที่มีอยู่ส่วนหนึ่งจะออกมาเป็นจิตสำนึก (คือที่เราารู้สึก อยู่ทุกวันว่าเราด้อยกว่าเขา) แต่อีกส่วนหนึ่งจะถูกกดเก็บไว้ในจิตใต้สำนึก หรือจิตไร้สำนึก (มีปริมาณมากกว่า และเป็นส่วนผลักดันให้คน ๆ นั้นมีพฤติกรรมต่าง ๆ กันออกมาให้เห็น โดยที่เขาอาจจะไม่รู้ตัว)

สาเหตุของปมด้อยน่าจะมีได้ 2 ประการ

1. ความพิการทางกายทั้งหลายที่มองเห็น ๆ อยู่ เช่น ขาดนิ้ว แขนขาด ตาบอด หรือความเจ็บป่วยเรื้อรัง สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่มองเห็นได้โดยสายตาของบุคคลภายนอก ซึ่งส่วนใหญ่จะถือว่าสิ่งเหล่านี้เป็นปมด้อย
2. ความไม่สมหวังทางอารมณ์ที่อยากโชว์ความเด่นให้ประจักษ์ แต่มีอุปสรรคมาทำให้ไม่สามารถแสดงออกได้ มนุษย์ทุกคนอยากเด่น อยากดี อยากรวย อยากสวย ถ้าเราให้ความรู้สึกมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันมากเกินไปแล้วเราจะรู้สึกว่าจริง ๆ แล้วเราไม่ได้เด่น ไม่ได้รวย ไม่ได้สวย หรือไม่ได้เป็นอย่างที่เราอยากเป็นเลย ก็จะเกิดความสะเพร่าใจจนกลายเป็นปมด้อย

ผลผลิตของปมด้อยที่ตามมาก็คือ

1. พฤติกรรมที่มาจากอารมณ์ของความเป็นจริง เช่น เราารู้สึกตัวว่าเรามีปมด้อย เราก็รู้สึกเศร้า เก็บตัว ซึมเศร้า ประหม่า ไม่กล้าแสดงออกซึ่งพบได้ทั่วไป
2. พฤติกรรมที่แสดงออกมาจากอารมณ์ที่เห็นปมด้อย พวกนี้ส่วนใหญ่มักจะแสดงอะไร ๆ ออกมาที่ตรงกันข้ามกับสิ่งที่ตัวเองขาดหรือคิดว่าด้อย เช่นคนที่มีความด้อยจากความจน อาจจะแสดงความร่ำรวยคุยหึ่งเพื่อมากมาย ซึ่งถ้าไม่รู้จักระมัดระวังในการแสดงอารมณ์ที่เด่นปมด้อยแล้วก็จะเกิดผลเสียกับตัวเอง

เทคนิคในการแก้ความรู้สึกด้อย

ข้อแรก ให้คิดว่าทุกคนก็มีสิ่งที่ด้อยนี้ ไม่ใช่เฉพาะเราคนเดียว ที่เรามองเห็นเขาเก่ง มีความสามารถมาก ๆ นั้น อาจจะมาจากอารมณ์ที่เด่นเฉพาะปมด้อยในใจของเขาก็ได้ และไม่จำเป็นที่เราไม่ควรไปเล่าเรื่องปมด้อยของเราให้ใครฟัง และพยายามไปพูดคุยกับปมด้อยของบุคคลอื่นเขา ให้เก็บเอาไว้เป็นเรื่องส่วนตัว ไม่มีประโยชน์ใด ๆ เลย ที่คุณจะไปโพทนาเรื่องส่วนตัวกับบุคคลอื่น ๆ

ข้อที่สอง อย่าเปรียบเทียบตัวเองกับบุคคลอื่น ผมบอกแล้วว่าพิษสงของบมด้อยนี้จะมากขึ้นทุกทีถ้าคุณเปรียบเทียบตัวเองกับบุคคลอื่น (ซึ่งคุณก็เห็นเขาแต่ภายนอก โดยคุณคิดว่าเขาไม่มีบมด้อยอะไร) จงเปรียบเทียบตัวเองกับในอุดมการณ์ที่คุณอยากมีหรืออยากเป็น ซึ่งบุคคลเหล่านั้นจะไม่มีเลยในชีวิตจริง เช่น คุณคิดว่าอยากรวยคุณคิดแต่เพียงว่าคุณจะต้องทำงานหาเงินให้ได้มาให้มากเท่ากับที่คุณอยากเป็น แต่ถ้าคุณคิดเปรียบเทียบตัวเองกับบุคคลอื่น เช่น เพื่อน ๆ แล้ว คุณอาจจะเกิดความอิจฉา ความอิจฉา และกลายเป็นความทุกข์ตลอดไป

บมด้อยไม่ใช่สิ่งชั่วร้าย มันเกิดมาพร้อมกับความรู้สึกอื่น ๆ ของมนุษย์ มันอยู่ที่ว่าเราจะหมั่นขยักมันขึ้นมาและให้ความสำคัญกับมันแค่ไหน หรือใช้มันให้เกิดประโยชน์หรือโทษมากน้อยแค่ไหน

เอกสารฉบับที่ 8

การปรับใจต่อปัญหา และสิ่งเร้าอารมณ์

ปัญหา หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่มาขัดแย้งกับความต้องการของจิตใจทำให้จิตใจเกิดความตึงเครียดและจำเป็นจะต้องได้รับการแก้ไข จัดหรือลดความตึงเครียดลงให้อยู่ในระดับที่จิตใจจะพอทนได้หรือถึงระดับที่เป็นความพอใจของจิตใจ ปัญหาอาจเกิดขึ้นได้ในกรณีต่าง ๆ คือ

1. ความเปลี่ยนแปลงหรือความกดดันจากภายนอกมาบีบบังคับหรือมากระทบกระเทือนความสงบสุขของจิตใจ เช่น ถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบหรือการเสียหน้า หรือเสียสิ่งที่เป็นของรัก

2. ความต้องการภายในจิตใจขัดแย้งกับความเป็นจริงภายนอกทำให้ไม่สามารถสนองความอยากหรือความต้องการของจิตใจได้ เช่น รักเขาแต่เขาไม่รัก อยากได้แต่มีความสามารถไม่พอที่จะทำได้

3. เกิดความขัดแย้งภายในจิตใจตนเอง เช่น อยากได้แต่ขัดกับศีลธรรมของตนเอง อยากให้สองอย่างพร้อมกัน แต่ถ้าได้สิ่งหนึ่งจะต้องเสียอีกสิ่งหนึ่ง ไม่รู้จะเลือกอะไรดี

การปรับจิตใจเป็นกลวิธีที่สำคัญอย่างหนึ่งในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข การปรับจิตใจมิใช่การแก้ปัญหาโดยตรง แต่เป็นความสามารถของจิตใจที่จะลดหรือจัดความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในจิตใจจากอุปสรรคปัญหาและความขัดข้องใจต่าง ๆ ในระหว่างการทำเนิชีวิต ความสุข ความทุกข์ ความตึงเครียดวิตกกังวล โกรธ กลัว หีใจ เสียใจต่าง ๆ เหล่านี้เรารับรู้ได้ด้วยจิตใจ และจิตใจก็เป็นตัวการทำให้เกิดความรู้สึกอารมณ์เหล่านั้น ถึงแม้จะเห็นได้ว่าในเรื่องที่ทำให้ไม่พอใจเรื่องเดียวกัน บางคนโกรธเป็นฟืนเป็นไฟ บางคนโกรธนิดหน่อย บางคนไม่โกรธเลย ลักษณะความแตกต่างของอารมณ์ที่แสดงออกมานี้ เนื่องมาจากแต่ละคนมีสมรรถภาพของบุคคลิกต่าง ๆ อันเป็นปัจจัยสำคัญในการปรับจิตใจแตกต่างกันคือ

1. กำลังใจในการต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรค ซึ่งมีความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป และความต้องการที่จะเอาชนะสิ่งต่าง ๆ เป็นพื้นฐานและเป็นแรงผลักดันให้เกิดกำลังใจ

2. ความมั่นคงในจิตใจ ซึ่งเกิดจากความรัก ความอบอุ่นของจิตใจที่ได้รับในวัยเด็ก

3. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ซึ่งเกิดจากประสบการณ์ในวัยเด็กที่สอนให้รู้จักความรักทั้งการให้และการรับ ทั้งการได้มาและการเสียไป เป็นพื้นฐานรวมกับการอบรมสั่งสอนให้รู้จักการใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์

4. การรู้จักใช้เหตุผลวิเคราะห์ แยกแยะปัญหาและค้นหาสาเหตุแห่งปัญหา

5. ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจจิตใจของผู้อื่น ซึ่งเกิดจากความสนใจและเห็นความสำคัญของผู้อื่น ผู้ที่เห็นความสำคัญของตนเองเกินไปไม่มีโอกาสที่จะมีคุณสมบัติข้อนี้

6. ประสบการณ์ในการเผชิญและแก้ไขปัญหาคด้วยตนเอง ทำให้สามารถทนต่อความกดดันได้สูงขึ้น รู้จักรอคอยโอกาส และรู้จักยืดหยุ่นในการตั้งความหวังของตนเอง

7. ความสามารถในการยอมรับความจริง เป็นคุณลักษณะสำคัญที่สุดในการปรับจิตใจตนเอง การยอมรับความจริงจะนำไปสู่การเข้าใจตนเอง การเข้าใจความต้องการของตนเอง การเข้าใจความสามารถของตนเองว่าทำได้หรือไม่เพียงไร และเมื่อ ประมวลกับความหนักเบาของปัญหาตามความเป็นจริงและผลลัพธ์ที่เสียบที่จะตามมาแล้ว ก็จะนำไปสู่การปรับจิตใจในที่สุด

ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการลดอารมณ์เศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนนางกรวย นนทบุรี

บทคัดย่อ
ของ
สุทิพร บุณกฤต

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
กันยายน 2529

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการลด
อารมณ์เศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยศึกษาจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ที่มีอารมณ์เศร้าของโรงเรียนบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2529 จำนวน 16 คน
แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยการจับคู่แล้วสุ่มแยกกลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มแรกได้รับคำปรึกษา
แบบกลุ่ม 12 ครั้ง ครั้งละ $1 - 1\frac{1}{2}$ ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนอีกกลุ่ม
ได้รับข้อเสนอแนะรวมทั้งสิ้น 8 ฉบับ ภายหลังการทดลองเสร็จสิ้นแล้วให้นักเรียนทั้งสองกลุ่ม
ตอบแบบประเมินอารมณ์เศร้า แล้วนำคะแนนไปวิเคราะห์โดยใช้วิธีการของวิลคอกซัน
(Wilcoxon matched - pairs signed ranks test)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีอารมณ์เศร้า หลังจากได้รับการให้คำปรึกษา
แบบกลุ่มแล้วมีอารมณ์เศร้ามลดลง
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีอารมณ์เศร้า หลังจากได้รับการให้ข้อเสนอแนะแล้ว
มีอารมณ์เศร้ามลดลง
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอารมณ์เศร้า
น้อยกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

EFFECTS OF GROUP COUNSELING ON DECREASING SADNESS OF
MATHAYOM SUKSA III STUDENTS AT BANGKRUAI SCHOOL
IN CHANGWAT NONTHABURI

AN ABSTRACT

BY

SUTIPORN POOKKET

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education Degree
at Srinakharinwirot University
September 1986

The purpose of this experiment was to study the effects of group counseling on decreasing sadness of Mathayom Suksa III students. The subjects were 16 sad students of Mathayom Suksa III at Bangkruai School, Nonthaburi, in the academic year 1986. They were matched and randomly divided into two groups. The first group was treated by group counseling for 12 sessions, each session took one or one and a half hours for 6 weeks. The other group was given 8 pieces of decreasing sadness information. After the experiment, both groups were post - tested with the same test. The data were analysed by Wilcoxon matched - pairs signed rank test.

The results were as follow :

1. The sadness of Mathayom Suksa III students was decreased after group counseling.
2. The sadness of Mathayom Suksa III students was decreased after giving information.
3. The sadness of Mathayom Suksa III students who were given group counseling was less than the others who were given information.