การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์
ของ
ศุภจิรา นาคโต

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
สิงหาคม 2560

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์
ของ
ศุภจิรา นาคโต

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
สิงหาคม 2560
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ
ของ
ศุภจิรา นาคโต

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
สิงหาคม 2560

ศุภจิรา นาคโต. (2560). *การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร.* ปริญญานิพนธ์ ปร.ด. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์: อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล, รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรืองเดช ศิริกิจ.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย 1) เพื่อศึกษาองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร 2) เพื่อสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร 3) เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) จำนวน 919 คน กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposeful Sampling) จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้: 1) องค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ตนที่มีความสำคัญ ตนด้านการจัดการปัญหา ตนด้านสังคม ตนด้านการสร้างสรรค์ และตนด้านกายภาพ 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มที่หลากหลาย ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม และขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม 3) กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีองค์รวมแห่งตน หลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีองค์รวมแห่งตนหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

GROUP COUNSELING FOR THE ENHANCEMENT OF THE INDIVISIBLE SELF OF ADOLESCENTS IN A BANGKOK METROPOLITAN ADMINISTRATION SCHOOL

AN ABSTRACT
BY
SUPHAJIRA NAKTO

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Doctor of Philosophy Degree in Research and Development on Human Potential
at Srinakharinwirot University
August 2017

Suphajira Nakto. (2017). *Group Counseling for the Enhancement of the Indivisible Self of Adolescents in a Bangkok Metropolitan Administration School*. Doctoral Thesis, Ph.D. (Research and Development on Human Potential). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor: Dr. Kanchit Saen-ubol, Associate Professor Dr. Nitipat Mekkhachorn, Assistant Professor Dr. Ruangdech Sirikit.

This purposes of this research were as follows: 1) to study the factors of the indivisible self of adolescents in a Bangkok Metropolitan Administration School; 2) to construct a program of group counseling for the enhancement of the indivisible self of adolescents in a Bangkok Metropolitan Administration School; 3) to study the effectiveness of a program of group counseling for the enhancement of the indivisible self in adolescents in a Bangkok Metropolitan Administration School. The subjects were Matthayom Two (M2) students in a Bangkok Metropolitan Administration School. They were divided into two groups. The first group was a study of the factors of the indivisible self with a total sample size of nine hundred and nineteen, selected by using the multi-stage sampling method. The second group for a program of group counseling for the enhancement of the indivisible self from purposeful sampling included sixteen subjects, which were a simple random sampling of an experimental group with eight members and a control group of eight members. The experimental group attended the group counseling while the control group did not.

The results of the study were as follows: 1) The factors of the indivisible self of adolescents in a Bangkok Metropolitan Administration School consisted of five factors which included Essential self, Coping self, Social self, Creative self and Physical self; 2) Several group counseling theories and techniques were applied and consisted of an initial stage, a working stage and a end stage; 3) the Indivisible Self of the experimental group after the experiment and after the follow-up was significantly higher than before the experiment at a level of .05; 4) the Indivisible Self of the experimental group after the experiment and after the follow-up was significantly higher than that of the control group at a level of .01.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร
ของ
ศุภจิรา นาคโต

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
วันที่ เดือน พ.ศ. 2560

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ที่ปรึกษาหลัก .....ประธาน
(อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม)

.....ที่ปรึกษาร่วม .....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร) (อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล)

.....ที่ปรึกษาร่วม .....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรืองเดช ศิริกิจ) (รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรืองเดช ศิริกิจ)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีจากความเมตตา ความเอื้ออาทรของอาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล ประธานที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรืองเดช ศิริกิจ ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา ดูแล ให้กำลังใจ เสียสละเวลาอันมีค่าให้คำแนะนำในการทำงานวิจัยทุกขั้นตอน พร้อมทั้งแนะนำและตรวจแก้ไขปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม ประธานคณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาให้คำปรึกษาและคำแนะนำ เพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล ที่กรุณาให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะในการแก้ไขปริญญานิพนธ์ให้สมบูรณ์ รวมทั้งขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาเสียสละเวลาในการตรวจสอบเครื่องมือ และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการวิจัยครั้งนี้ ขอขอบพระคุณในความกรุณาของคณาจารย์ทุกท่านในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาแก่ผู้วิจัยตลอดการศึกษา และขอขอบพระคุณนักวิชาการทั้งในและต่างประเทศ ที่ปรากฏนามในปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ แม้ว่าผู้วิจัยจะไม่ได้รับการถ่ายทอดวิชาความรู้จากท่านโดยตรง แต่ก็ได้รับความรู้จากผลงานวิชาการของท่าน

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการสถานศึกษา ข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา และนักเรียนในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกท่าน ในการให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้งนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตลอดจนขอขอบพระคุณผู้บริหารของกรุงเทพมหานคร ที่ให้ความอนุเคราะห์สนับสนุนทุนการศึกษาในครั้งนี้ รวมทั้งผู้บริหาร และเพื่อนร่วมงานในหน่วยศึกษานิเทศก์ สำนักการศึกษา ทุกท่าน ที่เป็นกำลังใจให้กับผู้วิจัยมาโดยตลอด

ขอขอบพระคุณนิสิตรุ่นพี่ รุ่นน้อง และเพื่อนร่วมรุ่น ระดับปริญญาเอก สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงวิชาจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา ที่ให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจในการเรียนและการทำวิจัยด้วยดีตลอดมา

สำคัญที่สุด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ญาติพี่น้อง และคุณสมพล นาคโต ที่ให้ความรัก ความห่วงใย กำลังใจ การช่วยเหลือ สนับสนุนเป็นอย่างดีในทุกๆ ด้าน รวมทั้งให้การสนับสนุนด้านการศึกษา การทำปริญญานิพนธ์ของผู้วิจัยให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

คุณงามความดีของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ บิดา มารดา ครู อาจารย์ และผู้ที่มีอุปการคุณทุกท่านที่มีต่อผู้วิจัย ขอรำลึกถึงพระคุณของท่านตลอดไป

ศุภจิรา นาคโต

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	**บทนำ**	1
	ภูมิหลัง	1
	คำถามการวิจัย	4
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	5
	ความสำคัญของการวิจัย	5
	ขอบเขตของการวิจัย	6
	นิยามศัพท์เฉพาะ	9
	กรอบแนวคิดในการวิจัย	13
	สมมติฐานของการวิจัย	15
2	**เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**	16
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์รวมแห่งตน	16
	ความหมายและองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตน	17
	แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับองค์รวมแห่งตน	17
	การวัดองค์รวมแห่งตน	24
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์รวมแห่งตน	27
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น	29
	ความหมายของวัยรุ่น	29
	พัฒนาการของวัยรุ่น	31
	ลักษณะที่สำคัญของวัยรุ่น	34
	สภาพปัญหาต่าง ๆ ของวัยรุ่น	37
	องค์รวมแห่งตนของวัยรุ่น	39
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม	41
	ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม	41
	เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม	42
	กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม	43
	หลักการให้คำปรึกษากลุ่ม	48
	บทบาทของผู้นำกลุ่ม	50
	การให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่น	51
	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่น	57
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่น	95

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย	99
ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร	99
ระยะที่ 2 การสร้างและการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร	110
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	117
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูล	117
อักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	118
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	118
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	119
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	152
สรุปการวิจัย	152
สรุปผลการวิจัย	156
การอภิปรายผล	160
ข้อเสนอแนะ	166
บรรณานุกรม	168
ภาคผนวก	174
ภาคผนวก ก	175
ภาคผนวก ข	178
ภาคผนวก ค	180
ภาคผนวก ง	193
ภาคผนวก จ	201
ภาคผนวก ฉ	203
ภาคผนวก ช	286
ประวัติย่อผู้วิจัย	322

บัญชีตาราง

ตาราง **หน้า**

1 การสรุปทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม 94
2 จำนวนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกเป็นรายกลุ่มเขต 100
3 รายละเอียดการสุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์รวมแห่งตน 101
4 จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์รวมแห่งตน 102
5 เกณฑ์พิจารณาการให้คะแนนแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร 108
6 กำหนดการในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร 112
7 แบบแผนการทดลองแบบสองกลุ่มมีกลุ่มควบคุมวัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-posttest control group design) และการติดตามผล (Follow up) 114
8 จำนวนและร้อยละของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร 120
9 ค่าสถิติพื้นฐานขององค์รวมแห่งตน 121
10 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร 124
11 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร 125
12 ค่าดัชนีความความสอดคล้องและดัชนีเปรียบเทียบของโมเดลการวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร 126
13 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของโมเดลการวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร 127
14 สรุปทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร 136
15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนองค์รวมแห่งตน ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล 139
16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนองค์รวมแห่งตน ของกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล 140
17 การตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติด้วยการทดสอบ Shapiro-Wilk ในระยะก่อนการทดลอง 142

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง **หน้า**

18 ค่าเฉลี่ยขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้าน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบที แบบสองกลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน 143

19 การตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติด้วยการทดสอบ Shapiro-Wilk ในระยะหลังการทดลอง 144

20 ค่าเฉลี่ยขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้าน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบทีแบบ สองกลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน 145

21 การตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติด้วยการทดสอบ Shapiro-Wilk ในระยะการติดตามผล 146

22 ค่าเฉลี่ยขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้าน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะการติดตามผล ด้วยสถิติทดสอบทีแบบสองกลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน 147

23 การตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติโดยการทดสอบ Shapiro-Wilk ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล 121

24 การตรวจสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง ด้วยการทดสอบสถิติของ Levene ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล 149

25 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล 150

26 การทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ขององค์รวมแห่งตนโดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล 151

27 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร 194

28 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร 198

29 ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร 202

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ **หน้า**

1 กรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ตามแนวคิดของไมเยอร์และสวีเน (Myers; & Sweeney. 2008: 48) 14

2 กรอบแนวคิดในการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร 15

3 กงล้อสุขภาวะ (The Wheel of Wellness) 18

4 กงล้อสุขภาวะ (The Wheel of Wellness) 19

5 ขั้นตอนการสร้างแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร 105

6 ค่าเฉลี่ยขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครแต่ละองค์ประกอบเทียบกับเกณฑ์ 122

7 โมเดลองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร 129

8 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของโมเดลการวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร (ค่าน้ำหนักมาตรฐาน) 130

บทที่ 1
บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนาประเทศในปัจจุบันเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนหรือคนในสังคม เพื่อให้คนมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุข สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ที่มีวัตถุประสงค์ต้องการให้คนไทยมีความสุข มีสุขภาวะและสุขภาพที่ดี โดยมีเป้าหมายรวมที่ต้องการให้มีลักษณะเป็นคนไทยที่สมบูรณ์ มีสุขภาพกายและใจที่ดี มีความเจริญงอกงามทางจิตวิญญาณ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. 2560: ออนไลน์) รวมทั้งเสริมสร้างคนไทยให้ลด ละ เลิก พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ ในการที่จะพัฒนาประเทศชาติให้มีประสิทธิภาพอย่างต่อเนื่องจำเป็นต้องพัฒนาศักยภาพของคนในชาติให้เป็นคนที่มีคุณภาพ กล่าวคือ ต้องพัฒนาคนให้มีความรู้ความสามารถ และมีการดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข ตลอดจนมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ โดยต้องดำเนินการพัฒนาองค์ประกอบการศึกษาควบคู่กันไป ซึ่งองค์การเพื่อความร่วมมือทางเศรษฐกิจและการพัฒนาหรือ OECD ได้เสนอดัชนีความอยู่ดีมีสุข (Well-Being Indicators) เป็นเกณฑ์การพัฒนาที่ให้ความสำคัญกับตัวชี้วัดอื่นนอกจากตัวเลขทางเศรษฐกิจและความมั่งคั่ง และใช้เป็นเครื่องมือในการกำหนดนโยบายสำหรับชีวิตที่ดีขึ้นของประเทศในกลุ่มสมาชิก ซึ่งสำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส.) สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และกระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำดัชนีตัวชี้วัดความสุขระดับชาติ โดยพิจารณาเป็น 3 มิติ ได้แก่ สถานะสุขภาพของคน ทั้งด้านร่างกาย จิต และปัญญา ระบบบริการสุขภาพ พิจารณาทั้งในด้านระบบบริหารจัดการ ระบบการจัดสรรทรัพยากรสาธารณสุข และระบบการให้บริการ และปัจจัยบ่งชี้สุขภาพ ได้แก่ พฤติกรรมสุขภาพ คุณภาพสิ่งแวดล้อม ความมั่นคงในชีวิต ความสัมพันธ์ในครอบครัว ศักยภาพชุมชน และความมั่นคงของสังคม (ภมรพรรณ์ ยุระยาตร์. 2554: 3)

การบรรลุเป้าหมายในการพัฒนาประเทศให้เจริญรุ่งเรืองจะต้องประกอบด้วยสังคมที่เข้มแข็งมั่นคง พึ่งพาตนเองได้และมีสันติสุข ซึ่งจะเกิดขึ้นได้จากการอยู่ดีมีสุขในชีวิตของประชาชนในครอบครัว ชุมชน และสังคม โดยความสุขสมบูรณ์ในชีวิต เป็นวิธีบูรณาการของบุคคลโดยมุ่งที่การมีศักยภาพสูงสุดเท่าที่จะทำได้ภายใต้สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำหน้าที่ มนุษย์ทุกคนประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ที่แยกจากกันไม่ได้ ทั้ง 3 ส่วนนี้มีความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน แนวคิดในเรื่องความอยู่ดีมีสุข (Wellness) จึงเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ไมเยอร์ และสวีเน (JANE E. Myers; & Thomas J. Sweeney. 2008: 482-493) ได้เสนอกงล้อแห่งความสุขสมบูรณ์ (The Wheel of Wellness) เพื่อเป็นรูปแบบในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยรวมเอาหลักการ ผลจากการศึกษาวิจัยทางการแพทย์ สังคม และจิตวิทยา มาเป็นพื้นฐานในการพัฒนาความเป็นอยู่ของบุคคลตลอดทุกช่วงชีวิต เป็นการเน้นการป้องกันและพัฒนา

แบบองค์รวม อันเป็นทิศทางใหม่ในการดูแลสุขภาพ กงล้อแห่งความอยู่ดีมีสุขประกอบด้วย 5 ด้าน คือ 1) ด้านจิตวิญญาณ เป็นการตระหนักรู้ เป็นความรู้สึกถึงความเป็นหนึ่งเดียวหรือรู้สึกเชื่อมโยงกับความเชื่อ ค่านิยม ศาสนา เป็นแกนสำคัญของบุคคลที่มีสุขภาพดี 2) การให้ทิศทางแก่ตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายระยะยาว ประกอบด้วย ความรู้สึกในคุณค่าแห่งตน การควบคุมตนเอง ความเชื่อที่สอดคล้องกับความเป็นจริง การตระหนักในอารมณ์ของตนเองและจัดการกับสิ่งนั้นได้ การแก้ปัญหาและความคิดสร้างสรรค์ อารมณ์ขัน โภชนาการ การออกกำลังกาย การดูแลตนเอง การจัดการความเครียด เอกลักษณ์ทางเพศ และเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม 3) งานและเวลาว่าง 4) มิตรภาพ และ 5) ความรัก กงล้อแห่งความอยู่ดีมีสุขเป็นการรวบรวมลักษณะของคนสุขภาพดีตลอดช่วงชีวิตที่เป็นพื้นฐานในการพัฒนามนุษย์ เพื่อให้มีความเป็นอยู่ที่ดี โดยมีพื้นฐานจากจุดแข็งและทรัพยากรในตัวบุคคลและอาจมีการปรับเปลี่ยนแบบการดำเนินชีวิตในบางด้าน

นอกจากนี้ไมเยอร์ และสวีเน (Myers; & Sweeney. 2008: 47-59) ได้ศึกษาการพัฒนาตัวตนที่ไม่แบ่งแยกด้วยโมเดลที่เรียกว่า “The Indivisible Self Model” ซึ่งประเด็นสำคัญ คือความเชื่อที่ว่าการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในทางหนึ่งคือการได้ประโยชน์เชิงบวกในทางอื่นๆ การเปลี่ยนแปลงสามารถเพิ่มพูนขึ้น สะสมเพิ่มขึ้น และเป็นไปตามความสามารถของบุคคลในด้านต่างๆ ของชีวิต เป็นประโยชน์ในหลายๆ ด้าน เป็นการเสริมสร้างความสุขสมบูรณ์ในชีวิตแบบองค์รวม รูปแบบของการดูแลสุขภาพตามแนวคิดนี้สามารถพัฒนาได้โดยการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา ซึ่งใช้เป็นกรอบในการเสริมสร้างสุขภาพตลอดช่วงชีวิต ซึ่งประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ และมีองค์ประกอบย่อย 17 องค์ประกอบ คือ 1) ตนที่มีความสำคัญ (Essential self) ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ จิตวิญญาณ (Spirituality) อัตลักษณ์ทางเพศ (Gender identity) อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม (Cultural identity) และการดูแลตนเอง (Self-care) 2) ตนด้านการจัดการปัญหา (Coping self) ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความเชื่อด้านความจริง (Realistic belief) การจัดการความเครียด (Stress management) คุณค่าแห่งตน (Self-worth) และงานอดิเรก (Leisure) 3) ตนด้านสังคม (Social self) ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่ มิตรภาพ (Friendship) และความรัก (Love) 4) ตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative self) ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ การคิด (Thinking) อารมณ์ (Emotions) การควบคุม (Controls) อารมณ์ขันเชิงบวก (Positive humor) และงาน (Work) 5) ตนด้านกายภาพ (Physical self) ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่ โภชนาการ (Nutrition) และการออกกำลังกาย (Exercise)

จากการศึกษาของไมเยอร์และสวีเน (Myers; & Sweeney. 2008: 47-59) เกี่ยวกับ “The Indivisible Self Model” หรือการพัฒนาตัวตนที่ไม่แบ่งแยก ผู้วิจัยจึงได้ให้คำจำกัดความในงานวิจัยครั้งนี้ว่า “Indivisible self” หมายถึง “องค์รวมแห่งตน” ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์กลุ่ม (Group interview) กับวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนฉิมพลี สำนักงานเขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร จำนวน 5 คน ประกอบด้วย คณะกรรมการสภานักเรียน หัวหน้าห้องเรียน นักกิจกรรม นักกีฬาของโรงเรียน และการสนทนากลุ่ม (Focus group) กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย ผู้ปกครองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เจ้าหน้าที่

มูลนิธิแพธทูเฮลท์ คณะทำงานหลักสูตรเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และครูผู้สอนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น รวมจำนวน 5 คน ผลการสัมภาษณ์กลุ่มและการสนทนากลุ่มมีความสอดคล้องกันในเรื่องของความหมายขององค์รวมแห่งตน องค์ประกอบขององค์รวมแห่งตน และการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนด้วยการพัฒนาทุกด้านควบคู่กันทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณ

ผลจากการสนทนากลุ่ม (Focus group) ประเด็นหนึ่งพบว่า เยาวชนหรือนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยเฉพาะวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ส่วนใหญ่ย้ายถิ่นฐานมากับผู้ปกครองจากจังหวัดต่างๆ ในประเทศไทย จึงมีความหลากหลายทางวัฒนธรรมจากท้องถิ่นเดิมที่อาศัยอยู่ ซึ่งอาจเป็นสาเหตุหนึ่งของการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ประกอบกับวัยรุ่นส่วนใหญ่ขาดการดูแลอย่างใกล้ชิดจากผู้ปกครอง ทำให้ขาดทักษะด้านต่างๆ ในการพัฒนาตนเองเพื่อให้มีพัฒนาการทุกด้านอย่างสมบูรณ์ ทำให้วัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครประสบกับปัญหาต่างๆ หากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้รับการส่งเสริมในด้านต่างๆ จะทำให้สามารถยับยั้งความคิด อารมณ์ ความรู้สึก หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ส่งผลให้มีการปรับปรุงพัฒนาตนเองได้ สอดคล้องกับดวงกมล เวชบรรยงรัตน์ (2549: 35-37) ที่ได้กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงในสังคมไทยทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคม และเทคโนโลยีที่เกิดขึ้นเป็นทั้งโอกาสและภัยอันตรายต่อการพัฒนาเยาวชน ซึ่งวัยที่เสี่ยงต่อการประสบปัญหาสังคมคือช่วงวัยรุ่น เพราะเป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตทางร่างกาย และเป็นช่วงเปลี่ยนวัยชีวิตทางสังคม อารมณ์ จิตใจ ค่านิยม อุดมคติ ฯลฯ โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) ซึ่งเด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 13-15 ปี ส่วนเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 15-17 ปี ภมรพรรณ์ ยุระยาตร์ (2554: 7; อ้างอิงจาก ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2545: 329-330) กล่าวว่า วัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1-ม.3) มีการเปลี่ยนแปลงด้านกายภาพ (Physical changes) พัฒนาการทางสติปัญญา (Intellectual development) และพัฒนาการทางด้านจิตสังคม (Psycho-social development) ความเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการของลักษณะต่างๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงนี้ล้วนเป็นรากฐานของความสนใจ ความมุ่งหมายในชีวิต การศึกษาต่อเพื่อการประกอบอาชีพ ถ้าการดำเนินชีวิตในช่วงนี้ผ่านไปอย่างราบรื่น ก็มักจะเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ด้วยดี และมักจะจัดการกับชีวิตในวัยผู้ใหญ่ได้ แต่ถ้าเป็นไปในทางตรงข้าม วัยนี้จะเป็นวัยที่ประสบความยุ่งยากมาก

จากประเด็นดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาหาแนวทางในการช่วยเหลือวัยรุ่นให้สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ซึ่งวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้วัยรุ่นเกิดองค์รวมแห่งตนคือการให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลหลายคนที่มีสภาพปัญหาคล้ายกันให้มีโอกาสที่จะร่วมมือกันศึกษาปัญหาของสมาชิกในกลุ่ม ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมและความรู้สึกของสมาชิกทุกคน โดยมีเป้าหมายให้แต่ละคนได้แก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันและจัดการกับสิ่งที่ตนเองคิดว่าเป็นปัญหา เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง และเรียนรู้จากบุคคลอื่นๆ ในกลุ่ม ยอมรับในปัญหาของตนเองและปัญหาของกลุ่ม นอกจากจะยอมรับแล้วยังเพิ่มการยอมรับ ความเชื่อมั่น

การเคารพ และทำให้ตนเองเกิดมุมมองใหม่ๆ ต่อสิ่งที่คิดว่าเป็นปัญหา เป็นการเพิ่มการตระหนักรู้ เพิ่มความรู้สึกในความเป็นตัวตนที่แท้จริง กระบวนการที่เกิดขึ้นในระหว่างการให้คำปรึกษาจะช่วยเพิ่มความรู้สึกที่ห่วงใยต่อกัน ความเมตตา อันนำไปสู่การค้นหาและพัฒนาการแก้ปัญหาอย่างหลากหลายจากการเรียนรู้ที่เกิดจากสมาชิกกลุ่ม สุดท้ายจะนำไปสู่การตัดสินใจอย่างชาญฉลาด (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2547: 32) สอดคล้องกับกาญจนา ไชยพันธ์ (2549: 6) ที่ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาแนวทางแก้ปัญหาของตนเอง พร้อมที่จะเผชิญปัญหา สามารถจะตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพเข้าใจถึงการที่ผู้อื่นต้องเผชิญปัญหาและหาแนวทางแก้ไขด้วยลักษณะเฉพาะของการให้คำปรึกษากลุ่ม สอดคล้องกับแนวคิดของคอเรย์ (Corey. 2012: 28) ที่ได้ชี้ให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นได้ผลดี เนื่องจากสมาชิกกลุ่มสามารถฝึกทักษะใหม่ๆ ทั้งในขณะอยู่ในกลุ่มและการนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้สมาชิกยังได้ประโยชน์จากข้อคิดเห็นของสมาชิกคนอื่นๆ และข้อคิดจากผู้นำกลุ่ม และสามารถเรียนรู้วิธีการเผชิญปัญหาจากการสังเกตสมาชิกอื่นๆ ที่มีปัญหาคล้ายกับตนเอง

ผู้วิจัยในฐานะผู้ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือบุคลากรและนักเรียนในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มีความสนใจที่จะพัฒนาบุคคลแบบองค์รวมโดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เพื่อให้เกิดองค์รวมแห่งตน โดยการศึกษาองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ตลอดจนนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน (Indivisible Self) ให้กับวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งองค์รวมแห่งตนจะมีความครอบคลุมมิติการเสริมสร้างวัยรุ่นในทุกด้าน จึงเป็นแนวคิดที่สำคัญที่ควรได้รับการศึกษาให้เข้าใจอย่างลึกซึ้ง และสามารถนำไปพัฒนาวัยรุ่นได้อย่างเป็นรูปธรรมและมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้วยการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา อันจะเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถป้องกันและแก้ไขปัญหาต่างๆ เพื่อทำให้วัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เป็นบุคคลที่สามารถดำเนินชีวิตด้วยความเป็นตัวของตัวเองได้อย่างสมบูรณ์ ส่งผลให้เยาวชนซึ่งเป็นอนาคตของชาติ ได้เสริมสร้างความอยู่ดีมีสุขในชีวิตของตนเองให้เป็นคนที่มีศักยภาพในการเรียน การทำงาน และการดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

คำถามการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งคำถามการวิจัยไว้ดังนี้

1. องค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มีองค์ประกอบอะไรบ้าง

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ควรมีลักษณะอย่างไร และสามารถเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ได้มากน้อยเพียงใด

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายหลักคือ

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

2. เพื่อสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

3. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยมีความมุ่งหมายย่อย ดังนี้

3.1 เปรียบเทียบองค์รวมแห่งตนของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล

3.2 เปรียบเทียบองค์รวมแห่งตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยครั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ใน 2 ประการ ดังนี้

1. ประโยชน์ในเชิงวิชาการ การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งทำให้ได้องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในบริบทสังคมไทย รวมทั้งการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคทางด้านการให้คำปรึกษามาใช้ในการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนในแต่ละองค์ประกอบ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจศึกษาประเด็นเกี่ยวกับองค์รวมแห่งตน หรือสนใจนำไปศึกษาในประชากรกลุ่มอื่น

2. ประโยชน์ในเชิงปฏิบัติ ผลการศึกษาครั้งนี้ก่อให้เกิดประโยชน์ด้านการปฏิบัติ ดังนี้

2.1 ผลการศึกษาทำให้ได้แบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับวัยรุ่นในสังกัดสถานศึกษาอื่นๆ ได้

2.2 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการประยุกต์จากทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้ในการเสริมสร้างองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนแต่ละองค์ประกอบ ซึ่งผู้ที่ทำหน้าที่ให้คำปรึกษาวัยรุ่น สามารถนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้ในการเสริมสร้างวัยรุ่นให้เกิดองค์รวมแห่งตนเพื่อให้วัยรุ่นสามารถดำเนินชีวิตด้วยความเป็นตัวของตัวเองได้อย่างสมบูรณ์ และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ กำหนดขอบเขตของการวิจัยเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

การดำเนินการในระยะนี้ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ความหมายและองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตน (Indivisible self) ตามแนวคิดของไมเยอร์และสวีเน (Myers; & Sweeney. 2008) จากนั้นใช้การเก็บข้อมูลด้วยวิธีการเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์กลุ่ม (Group interview) กับวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพหานคร จำนวน 5 คน และการสนทนากลุ่ม (Focus group) กับผู้เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 5 คน เพื่อพิจารณาความสอดคล้องเกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตน จากนั้นนำผลที่ได้จากการศึกษาแนวคิดของไมเยอร์และสวีเน (Myers; & Sweeney. 2008) และผลที่ได้จากวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพในการสัมภาษณ์กลุ่ม (Group interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus group) มาสรุปความหมายและองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตน นำไปสร้างแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครและใช้วิธีการเชิงปริมาณด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) เพื่อสรุปเป็นองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยมีกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ประชากร และกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ดังนี้

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเพื่อศึกษาองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนด้วยวิธีการเชิงคุณภาพ คือ การสัมภาษณ์กลุ่ม (Group interview) กับวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนฉิมพลี สำนักงานเขตตลิ่งชัน จำนวน 5 คน ประกอบด้วย ประธานนักเรียน คณะกรรมการสภานักเรียน หัวหน้าห้องเรียน นักกิจกรรม นักกีฬาของโรงเรียน และการสนทนากลุ่ม (Focus group) กับผู้เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 5 คน ประกอบด้วย ผู้ปกครองนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เจ้าหน้าที่มูลนิธิแพธทูเฮลท์ คณะทำงานหลักสูตรเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และครูผู้สอนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยผู้วิจัยได้ตั้งคำถามเพื่อเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ และนำเสนอคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ตรวจสอบข้อคำถาม

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 108 โรงเรียน รวมจำนวน 11,834 คน (สำนักการศึกษา. 2559: ออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปี 2 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 940 คน โดยมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 5-10 เท่าของตัวแปรบ่งชี้ (ยุทธ ไกยวรรณ์. 2557: 73; อ้างอิงจาก Gorsuch. 1983: 179) ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) โดยมีเขตพื้นที่ภูมิศาสตร์ตามการแบ่งเขตการปกครองของกรุงเทพมหานครเป็นกลุ่ม (Cluster) และมีสถานศึกษาและห้องเรียนเป็นหน่วยในการสุ่ม (Sampling unit) ใช้การกำหนดจำนวนสถานศึกษาตามสัดส่วนของกลุ่มเขต (Proportional allocation) และสุ่มแบบง่ายโดยวิธีการจับสลากแบบใส่คืน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มีดังนี้

1.1 ตัวแปรโครงสร้าง ประกอบด้วย
- 1.1.1 ตนที่มีความสำคัญ (Essential self)
- 1.1.2 ตนด้านการจัดการปัญหา (Coping self)
- 1.1.3 ตนด้านสังคม (Social self)
- 1.1.4 ตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative self)
- 1.1.5 ตนด้านกายภาพ (Physical self)

1.2 ตัวแปรชี้วัด ประกอบด้วย
- 1.2.1 ตนที่มีความสำคัญ (Essential self) ได้แก่
  - 1.2.1.1 จิตวิญญาณ (Spirituality)
  - 1.2.1.2 อัตลักษณ์ทางเพศ (Gender identity)
  - 1.2.1.3 อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม (Cultural identity)
  - 1.2.1.4 การดูแลตนเอง (Self-care)
- 1.2.2 ตนด้านการจัดการปัญหา (Coping self) ได้แก่
  - 1.2.2.1 ความเชื่อด้านความจริง (Realistic belief)
  - 1.2.2.2 การจัดการความเครียด (Stress management)
  - 1.2.2.3 คุณค่าแห่งตน (Self-worth)
  - 1.2.2.4 งานอดิเรก (Leisure)
- 1.2.3 ตนด้านสังคม (Social self) ได้แก่
  - 1.2.3.1 มิตรภาพ (Friendship)
  - 1.2.3.2 ความรัก (Love)
- 1.2.4 ตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative self) ได้แก่
  - 1.2.4.1 การคิด (Thinking)
  - 1.2.4.2 อารมณ์ (Emotions)

1.2.4.3 การควบคุม (Controls)

1.2.4.4 อารมณ์ขันเชิงบวก (Positive humor)

1.2.4.5 งาน (Work)

1.2.5 ตนด้านกายภาพ (Physical self) ได้แก่

1.2.5.1 โภชนาการ (Nutrition)

1.2.5.2 การออกกำลังกาย (Exercise)

ระยะที่ 2 การสร้างและการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

การดำเนินการในระยะนี้ ผู้วิจัยสร้างและศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 10 โรงเรียน ที่ใช้ในการศึกษาในระยะที่ 1 และมีคะแนนองค์รวมแห่งตนตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 230 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาในระยะที่ 1 โดยพิจารณากลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนองค์รวมแห่งตนตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา และมีความสมัครใจที่ต้องการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน โดยใช้เกณฑ์กำหนดขนาดของสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนวัยรุ่นตามแนวคิดของคอเรย์ และคณะ (Corey; et al. 2014: 154) โดยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษา

ทั้งนี้ผู้วิจัยเลือกแบบเจาะจงกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดเศวตรฉัตร สำนักงานเขตคลองสาน เนื่องจากมีนักเรียนที่มีคะแนนองค์รวมแห่งตนตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวนเพียงพอต่อการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน และมีความสมัครใจที่ต้องการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม อีกทั้งเป็นโรงเรียนที่มีความพร้อมด้านกายภาพ ซึ่งกระบวนการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำเป็นต้องอาศัยความต่อเนื่องและความพร้อมทางกายภาพของสถานที่

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรที่ใช้ในการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย

1. ตัวแปรจัดกระทำ (Treatment variable) ได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group counseling)

2. ตัวแปรตาม (Dependent variable) ได้แก่ องค์รวมแห่งตน (Indivisible self) ของวัยรุ่น ประกอบด้วย ตนที่มีความสำคัญ (Essential self) ตนด้านการจัดการปัญหา (Coping self) ตนด้านสังคม (Social self) ตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative self) ตนด้านกายภาพ (Physical self)

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. องค์รวมแห่งตน (Indivisible self) หมายถึง คุณลักษณะของวัยรุ่นในด้านต่างๆ ซึ่งประกอบกันขึ้นโดยไม่สามารถแยกออกจากกันได้ ได้แก่ ตนที่มีความสำคัญ ตนด้านการจัดการปัญหา ตนด้านสังคม ตนด้านการสร้างสรรค์ และตนด้านกายภาพ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.1 ตนที่มีความสำคัญ (Essential self) หมายถึง การให้ความสำคัญต่อตนเองโดยการตระหนักรู้ต่อความเป็นอยู่ของชีวิต การรับรู้ลักษณะทางเพศและแสดงพฤติกรรมภายนอกตามบทบาททางเพศของตนเองได้อย่างเหมาะสม การแสดงออกทางประเพณีและวัฒนธรรม รวมทั้งการเสริมสร้างความปลอดภัยในตนเองและปรับปรุงคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ประกอบด้วย

1.1.1 จิตวิญญาณ (Spirituality) หมายถึง การที่วัยรุ่นมีความตระหนักรู้ต่อการเป็นอยู่ของชีวิตซึ่งเกี่ยวข้องกับความเชื่อ ความหวัง การมองโลกเชิงบวก การค้นหาความหมายและเป้าหมายในชีวิต

1.1.2 อัตลักษณ์ทางเพศ (Gender identity) หมายถึง การที่วัยรุ่นรับรู้ลักษณะทางเพศของตนเองและแสดงพฤติกรรมตามบทบาททางเพศของตนเองได้อย่างเหมาะสม เช่น การพูด กิริยาท่าทาง

1.1.3 อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม (Cultural identity) หมายถึง การแสดงออกของวัยรุ่นที่เกี่ยวข้องกับประเพณี วัฒนธรรมไทย หรือวัฒนธรรมอื่นๆ ที่สัมพันธ์กับวัยรุ่นและส่งผลต่อความสุขในการดำเนินชีวิต ได้แก่ การใช้ภาษาท้องถิ่น การแสดงมารยาทในกลุ่มเพื่อนและต่อผู้ใหญ่

1.1.4 การดูแลตนเอง (Self-care) หมายถึง การที่วัยรุ่นให้ความสำคัญต่อสุขภาพของตนเองในด้านต่างๆ ได้แก่ ความปลอดภัยในชีวิต การป้องกันภัยอันตราย การหลีกเลี่ยงจากอันตรายที่อยู่รอบตัว การปรับปรุงคุณภาพชีวิต และการปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองให้ดีขึ้น

1.2 ตนด้านการจัดการปัญหา (Coping self) หมายถึง การตอบสนองต่อสถานการณ์ชีวิตและสรรหาวิธีในการจัดการกับปัจจัยทางลบที่เกิดขึ้น สามารถยอมรับตนเองตามความเป็นจริงและปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิต ประกอบด้วย

1.2.1 ความเชื่อด้านความจริง (Realistic belief) หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถประมวลและรับรู้ข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวกับตนเองได้อย่างถูกต้องและอยู่บนหลักของความเป็นจริง ไม่อยากมีหรืออยากเป็นที่เกินความเป็นจริง ได้แก่ ความพึงพอใจกับสิ่งที่ตนเองมีและตนเองเป็น

1.2.2 การจัดการความเครียด (Stress management) หมายถึง ความสามารถของวัยรุ่นในการควบคุมภาวะจิตใจและร่างกาย เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ โกรธ หรือเสียใจ โดยการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกไม่ให้ส่งผลไปสู่การแสดงออกทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

1.2.3 คุณค่าแห่งตน (Self-worth) หมายถึง การที่วัยรุ่นมองเห็นว่าตนเองมีประโยชน์และมีความสำคัญทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ยอมรับความสามารถและความไม่สมบูรณ์แบบ เชื่อว่าตนเองมีคุณค่าและสมควรได้รับประโยชน์ที่พึงได้รับ

1.2.4 งานอดิเรก (Leisure) หมายถึง กิจกรรมของวัยรุ่นที่ปฏิบัติในเวลาว่างซึ่งส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ได้แก่ การอ่านหนังสือ การพูดคุยกับบุคคลเพื่อได้รับความรู้ การอาสาสมัคร การทำสิ่งที่เป็นประโยชน์

1.3 ตนด้านสังคม (Social self) หมายถึง การที่วัยรุ่นดำรงอยู่อย่างมีเหตุผลโดยมีการสนับสนุนทางสังคมและครอบครัวที่ก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์เชิงบวกและช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ประกอบด้วย

1.3.1 มิตรภาพ (Friendship) หมายถึง การที่วัยรุ่นมีความต้องการปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับบุคคล รวมถึงการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ห่วงใย มั่นคง และยืนยาว

1.3.2 ความรัก (Love) การที่วัยรุ่นมีความสามารถในการอยู่ใกล้ชิดกัน และเปิดเผยตนเองกับอีกฝ่ายหนึ่ง ความสามารถที่จะได้รับและแสดงความรู้สึกกับผู้อื่นในลักษณะการช่วยเหลือกันเหมือนระบบครอบครัว

1.4 ตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative self) หมายถึง คุณลักษณะที่วัยรุ่นสร้างขึ้นให้เป็นเอกลักษณ์ที่แตกต่างจากผู้อื่นด้วยการคิด การใช้อารมณ์ การควบคุม การมีอารมณ์ขันเชิงบวก และการปฏิบัติกิจกรรมที่ให้คุณค่าต่อชีวิต โดยเป็นการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป ประกอบด้วย

1.4.1 การคิด (Thinking) หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถใช้สมองเพื่อกิจกรรมที่สร้างสรรค์และใช้การคิดวิเคราะห์ในการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

1.4.2 อารมณ์ (Emotions) หมายถึง การที่วัยรุ่นตอบสนองอย่างทันท่วงทีในการแสดงออกทั้งทางพฤติกรรมและอารมณ์ สามารถยอมรับได้ทั้งผลทางบวกและทางลบ

1.4.3 การควบคุม (Controls) หมายถึง การที่วัยรุ่นนำประสบการณ์เชิงบวกไปใช้ในการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างสุขภาพทางกายและจิตใจที่ดีขึ้น

1.4.4 อารมณ์ขันเชิงบวก (Positive humor) หมายถึง การใช้ชีวิตของวัยรุ่นในทางสนุกสนาน ผ่อนคลายจากความทุกข์ ความกังวล สามารถสร้างอารมณ์ขันของตนเองเพื่อให้เกิดความสุขในชีวิต

1.4.5 งาน (Work) หมายถึง กิจกรรมของวัยรุ่นที่กระทำขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง เป็นการใช้ความรู้ ความสามารถอย่างเหมาะสม รู้สึกมีคุณค่าต่อความพยายามในสิ่งที่ได้รับมอบหมาย

1.5 ตนด้านกายภาพ (Physical self) หมายถึง การได้รับสารอาหารและการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเพื่อเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงตลอดช่วงวัย ประกอบด้วย

1.5.1 โภชนาการ (Nutrition) หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถดูแลตนเองในแต่ละวันในเรื่องการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ การดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย

1.5.2 การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การที่วัยรุ่นปฏิบัติกิจกรรมใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างน้อย 30 นาที อย่างต่อเนื่องเพื่อเสริมสร้างและคงไว้ซึ่งสุขภาพ และความแข็งแรงต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การเล่นกีฬา

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่น หมายถึง กระบวนการในการจัดประสบการณ์เพื่อการเรียนรู้ด้วยการกำหนดรูปแบบในการผสมผสานทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ในมิติด้านการรู้คิด (Cognitive domain) มิติด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective domain) และมิติด้านพฤติกรรม (Behavioral domain) (Corey; Corey; & Corey. 2014: 101-104) โดยมีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างตนที่มีความสำคัญ (Essential self) ตนด้านการจัดการปัญหา (Coping self) ตนด้านสังคม (Social self) ตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative self) และตนด้านกายภาพ (Physical self) ให้กับวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม ตามแนวคิดของคอร์เรย์ (Corey. 2012: 8) โดยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนหลัก คือ

2.1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม (The Initial stage) เป็นขั้นการสร้างสัมพันธภาพและการสำรวจ ซึ่งเป็นการกำหนดโครงสร้างกลุ่มและร่วมกันข้อตกลงร่วมกัน ในตลอดระยะเวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม การสร้างความคุ้นเคย การสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person–centered group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) การถาม (Questioning) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) และการทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification)

2.2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม (The Working stage) เป็นขั้นการสร้างพลวัตกลุ่มให้เกิดความเป็นอันหนึ่งเดียวกัน จัดการกับประเด็นสำคัญส่วนบุคคลของสมาชิกกลุ่มทุกคน ซึ่งเป็นการทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในประเด็นต่างๆ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ และการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง โดยในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยให้วัยรุ่นได้ปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน โดยใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

2.2.1 การเสริมสร้างตนที่มีความสำคัญ (Essential self) ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม (Existential group counseling theory) ด้วยเทคนิคการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (The behavior group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ การสอน (Coaching) การแก้ไขปัญหา (Problem solving) และการเสริมแรง (Reinforcement)

2.2.2 การเสริมสร้างตนด้านการจัดการปัญหา (Coping self) ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The person-centered group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) การฟัง (listening) การใส่ใจ (Attending) และการสะท้อนเนื้อหา (Reflection of content) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT group counseling theory) ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Disputing irrational beliefs) และการเสริมแรง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม (The existential group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) การตีความ (Interpretation) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (The behavior group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling) การเสริมแรง (Reinforcement) และการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)

2.2.3 การเสริมสร้างตนด้านสังคม (Social self) ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการฝึกทักษะทางสังคม (Social skills training) และเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ (Transactional Analysis Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural analysis)

2.2.4 การเสริมสร้างตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative self) ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive restructuring) เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling) เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) และเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT group counseling theory) ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-Cs แบบฝึกเพื่อพัฒนาตนเอง (REBT Self Help Form) และเทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Use of humor technique)

2.2.5 การเสริมสร้างตนด้านกายภาพ (Physical self) ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive restructuring) เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling) เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)

2.3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม (The Ending stage) เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้แนวทางแก้ไขปัญหา โดยสามารถสรุปประเด็นสำคัญของปัญหา และวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะกับตนเอง สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดองค์รวมแห่งตน

โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการถาม (Questioning) การสะท้อนเนื้อหา (Reflection of content) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) และการสรุปความ (Summarizing) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) และเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement)

3. โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร หมายถึง สถานศึกษาที่เปิดสอนในระดับปฐมวัยถึงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ภายใต้การบริหารงานของสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร สังกัดกระทรวงมหาดไทย

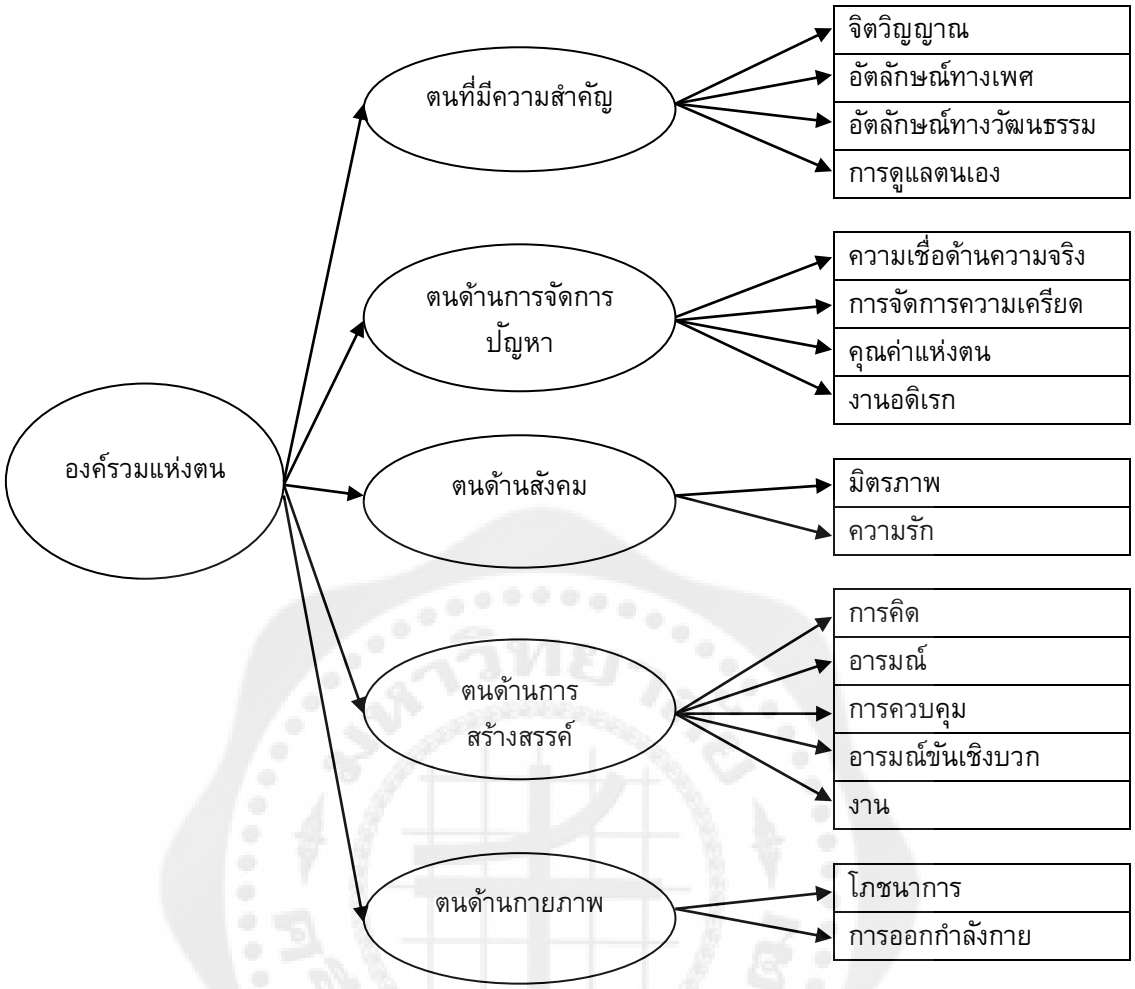
4. วัยรุ่น หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยเป็น 2 ระยะ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ระยะที่ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

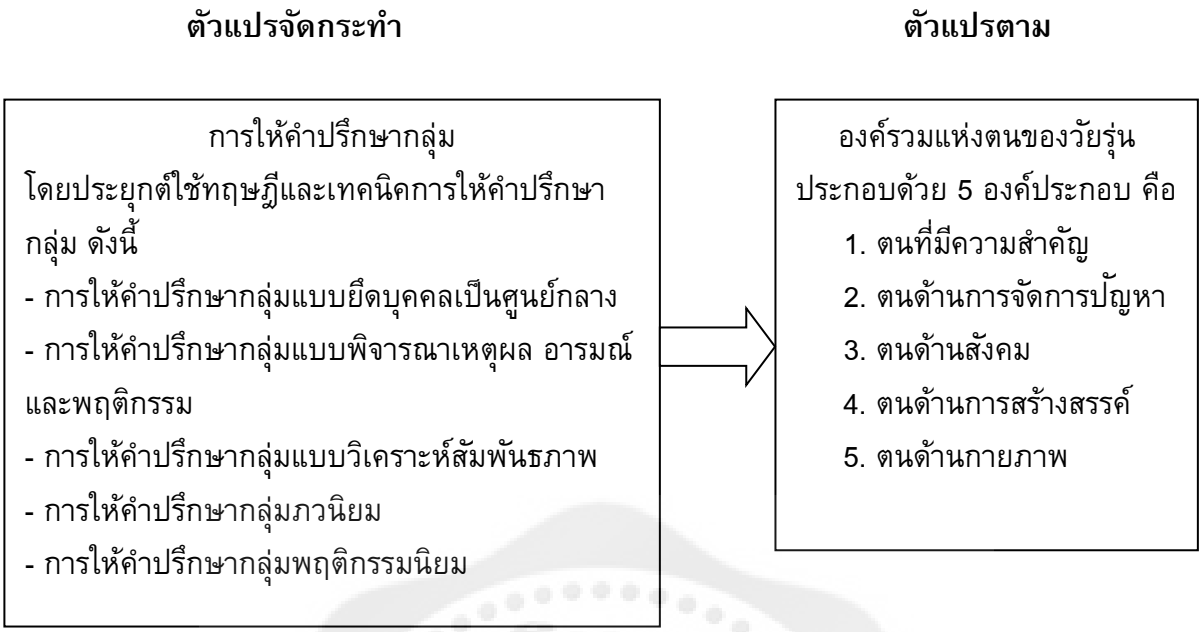
การศึกษาองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยใช้แนวคิดของไมเยอร์และสวีเน (Myers; & Sweeney. 2008: 48) มาสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย ซึ่งประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ ตนที่มีความสำคัญ ตนด้านการจัดการปัญหา ตนด้านสังคม ตนด้านการสร้างสรรค์ และตนด้านกายภาพ จากกรอบแนวคิดดังกล่าวนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) เพื่อให้ได้องค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ดังแสดงในภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ตามแนวคิดของไมเยอร์และสวีเน (Myers; & Sweeney. 2008: 48)

ระยะที่ 2 กรอบแนวคิดในการสร้างและการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัยได้ศึกษาและสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มที่เกี่ยวข้องกับมิติด้านความคิด มิติด้านอารมณ์ความรู้สึก และมิติด้านพฤติกรรม (Corey; Corey; & Corey. 2014: 101-104) มาพัฒนาขึ้นเป็นรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ในด้านตนที่มีความสำคัญ ตนด้านการจัดการปัญหา ตนด้านสังคม ตนด้านการสร้างสรรค์ และตนด้านกายภาพ โดยมีกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใดๆ เป็นกลุ่มเปรียบเทียบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยแนวความคิดดังกล่าวสามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดดังแสดงในภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดในการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

สมมติฐานในการวิจัย

1. โมเดลการวัดองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

2. กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการทดลองจะมีองค์รวมแห่งตนสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และไม่แตกต่างกับระยะการติดตามผล

3. กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการทดลองและระยะการติดตามผล จะมีองค์รวมแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร” ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ โดยเรียงลำดับในการนำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์รวมแห่งตน
    1.1 ความหมายและองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตน
    1.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับองค์รวมแห่งตน
    1.3 การวัดองค์รวมแห่งตน
    1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์รวมแห่งตน
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น
    2.1 ความหมายของวัยรุ่น
    2.2 พัฒนาการของวัยรุ่น
    2.3 ลักษณะที่สำคัญของวัยรุ่น
    2.4 สภาพปัญหาต่างๆ ของวัยรุ่น
    2.5 องค์รวมแห่งตนของวัยรุ่น
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
    3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
    3.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
    3.3 กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม
    3.4 หลักการให้คำปรึกษากลุ่ม
    3.5 บทบาทของผู้นำกลุ่ม
    3.6 การให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่น
    3.7 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่น
    3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่น

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์รวมแห่งตน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์รวมแห่งตน ผู้วิจัยได้เรียบเรียงและนำเสนอประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ดังรายละเอียดตามหัวข้อต่อไปนี้

1.1 ความหมายและองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตน

ไมเยอร์ และสวีเน (Myers; & Sweeney. 2008: 47-49) ได้กล่าวถึงองค์รวมแห่งตนตามทฤษฎีของแอดเลอร์ (Adler) ที่ได้นำเสนอทฤษฎีแบบองค์รวมซึ่งรวมเอาความสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างหน้าที่การงาน ความรัก มิตรภาพ จิตวิญญาณ และความเป็นตัวตนของตนเองว่าเป็นศูนย์กลางในการทำความเข้าใจการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ช่วยให้เกิดความสุขสมบูรณ์ซึ่งเป็นปรัชญาและวิถีในการนำไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน ซึ่งบุคคลสามารถมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ได้โดยได้รับการพัฒนาด้วยทฤษฎีทางจิตวิทยาเพื่อให้เกิดความสุขสมบูรณ์แต่ละช่วงวัยได้อย่างเหมาะสม (Myers; et al. 2000: 41)

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (วีณา เตชะพนาดร. 2548: 66) ได้กำหนดคำนิยามของความอยู่ดีมีสุขหรือความสุขแบบองค์รวม (Wellness) ซึ่งแสดงให้เห็นถึงสถานะโดยรวมของคนไทย ว่าหมายถึงการมีสุขภาพอนามัยที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ มีความรู้ มีงานทำที่ทั่วถึง มีรายได้เพียงพอต่อการดำรงชีพ มีครอบครัวอบอุ่นมั่นคง อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีและอยู่ใต้ระบบบริหารจัดการที่ดีของภาครัฐ

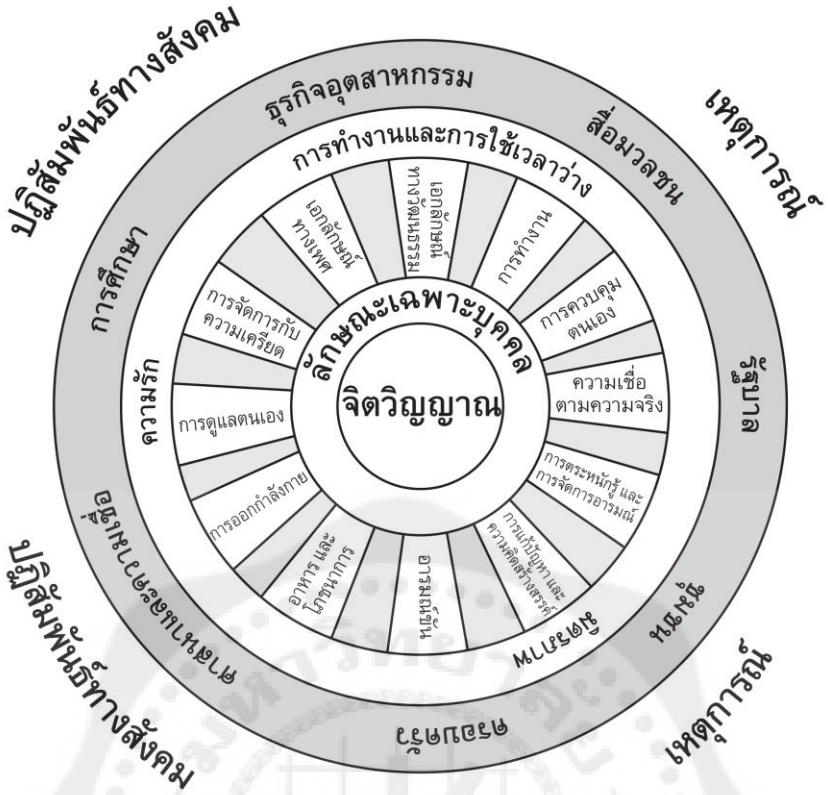
วีณา เตชะพนาดร (2548: 69) กล่าวว่า “ความอยู่ดีมีสุขแบบองค์รวม” มีความหมายในเชิงลึก สอดรับอย่างยิ่งกับ “สุขภาวะ” ในร่าง พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ ที่หมายถึง “ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล”

จากความหมายดังกล่าวพอสรุปได้ว่า องค์รวมแห่งตนเป็นความสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างหน้าที่การงาน ความรัก มิตรภาพ จิตวิญญาณ สามารถรับรู้ได้ด้วยตนเองต่อสภาพการณ์และภาวะที่ปรากฏอยู่จริง โดยแสดงถึงความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต หรือการมีความสุขในชีวิต ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

1.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับองค์รวมแห่งตน

ตามแนวคิดของฟรอยด์ (Freud) ธรรมชาติของมนุษย์มีแนวโน้มถูกแบ่งอย่างเท่าๆ กันและส่วนต่างๆ แบ่งตามมุมมองของพัฒนาการทางบุคลิกภาพของฟรอยด์ ซึ่งแม้จะได้รับอิทธิพลดังกล่าว แอดเลอร์ (Adler) ก็ไม่เห็นด้วยกับฟรอยด์ในบางเรื่อง ซึ่งแอดเลอร์มองว่าบุคคลเป็นผลมาจากความคิด ร่างกาย และจิตวิญญาณซึ่งแบ่งแยกออกจากกันไม่ได้ มีเอกลักษณ์ มีความคิดสร้างสรรค์และมีเป้าหมาย แต่ละส่วนมีความสำคัญเท่าๆ กัน ไม่ว่าจะดีหรือร้าย ทุกส่วนมีผลกระทบต่อกันและกันภายใต้ปฏิสัมพันธ์แบบองค์รวม

โมเดลกงล้อสุขภาวะ วิทเมอร์ และ สวีเน (Witmer; & Sweeney. 1992) แสดงกิจกรรมของชีวิตว่าทุกคนต้องระบุสิ่งต่างๆ เช่น การทำงาน มิตรภาพ ความรัก ตัวตนและจิตวิญญาณของตนเอง โมเดลดังกล่าวเป็นไปตามหลักทฤษฎีว่าด้วยจิตวิทยาเชิงบุคลิกภาพ สังคมสุขภาพและพัฒนาการและการจัดการความเครียด แพทยศาสตร์เชิงพฤติกรรม จิตประสาทและภูมิคุ้มกันวิทยา นิเวศวิทยา และลัทธิอรรถาธิบาย ในเวลาถัดมาแนวคิดนี้ได้กลายเป็นกิจกรรมหลักของชีวิตแบบการนำทางตนเอง (Self-direction) (Myers; et al. 2000) ดังแสดงในภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 กงล้อสุขภาวะ (The Wheel of Wellness)

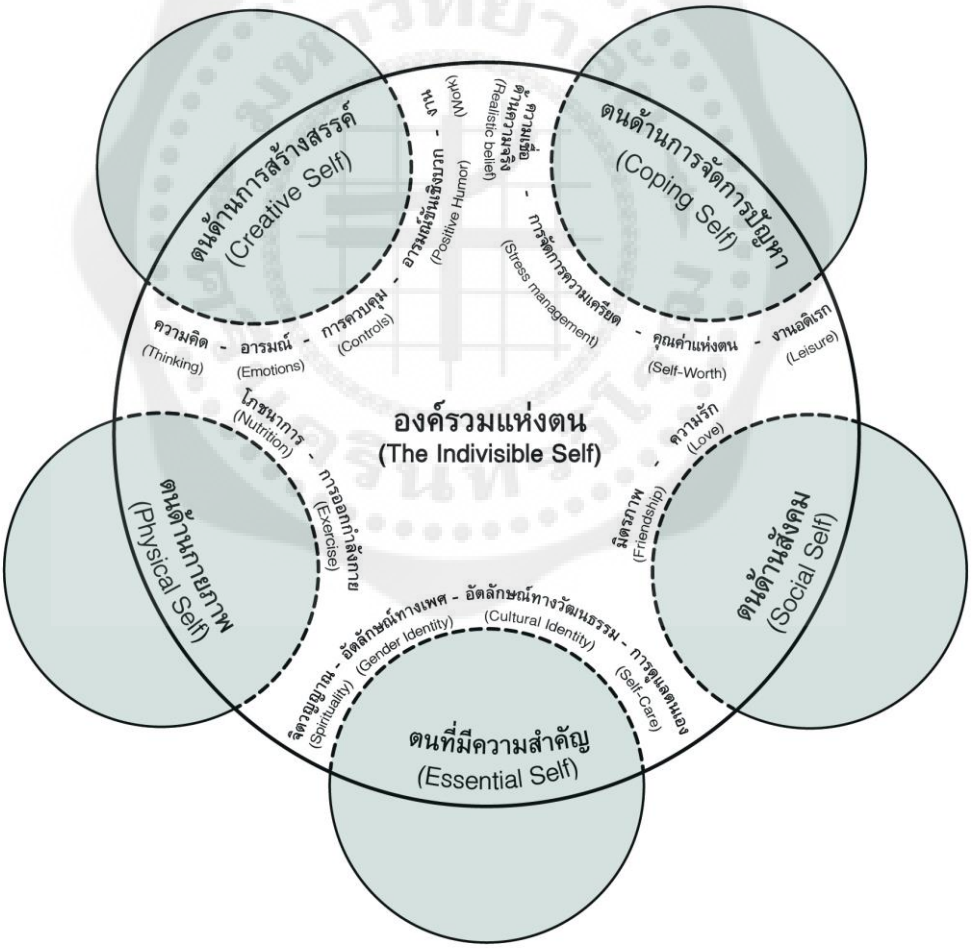
ที่มา: Hattie, Myers; & Sweeney. 2004.

โมเดลนี้ทำให้เข้าใจกรอบแนวคิดเกี่ยวกับองค์รวมแห่งตน ในการให้คำปรึกษาและการบำบัด สามารถใช้โมเดลนี้ในการตรวจสอบตนเองในการให้คำปรึกษา ช่วยผู้รับคำปรึกษาในการค้นหาความเข้มแข็งและขุมทรัพย์แห่งสุขภาวะ สามารถระบุพื้นที่แห่งพัฒนาการที่จำเป็น ซึ่งเป็นการเริ่มการให้คำปรึกษาเชิงบวกอย่างมีเป้าหมาย แม้ว่าในระหว่างการให้คำปรึกษาจะยากที่สุดแต่จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประโยชน์สูงสุด

องค์ประกอบทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับกงล้อสุขภาวะนั้นถือว่ามีความสำคัญเท่าเทียมกันทั้งหมด เน้นความเป็นตัวของตัวเองของบุคคล จึงเป็นผลให้โมเดลนี้มีความเหมาะสม และเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า Indivisible Self หรือองค์รวมแห่งตน ซึ่งประเด็นสำคัญขององค์รวมแห่งตนหรือตัวตนที่ไม่แบ่งแยก คือความเชื่อที่ว่าการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในทางหนึ่งคือการได้ประโยชน์เชิงบวกในอีกทางหนึ่งด้วย การเปลี่ยนแปลงสามารถเพิ่มพูนขึ้น สะสมเพิ่มขึ้นและเป็นไปตามความสามารถของบุคคลนั้นๆ ในด้านต่างๆ ของชีวิต เป็นประโยชน์ในหลายๆ ด้าน เราควรให้ความสำคัญกับองค์ประกอบทั้ง 5 องค์ประกอบขององค์รวมแห่งตน องค์ประกอบเหล่านี้เน้นที่กรอบของตน (self) ได้แก่ ตนที่มีความสำคัญ (Essential self) ตนด้านการจัดการปัญหา (Coping self) ตนด้านสังคม (Social self) ตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative self) และตนด้านกายภาพ (Physical self) ซึ่งมีองค์ประกอบย่อยอีก 17 องค์ประกอบ ที่มีผลต่อคุณภาพของชีวิต ผู้ที่มีชีวิตยืนยาวมีแนวโน้มที่จะมีคุณลักษณะ นิสัย

และความสามารถใน 17 องค์ประกอบนี้ ปัจจัยดังกล่าวช่วยเป็นเกราะป้องกันจากอันตรายที่จะเข้ามาในชีวิต องค์รวมแห่งตนจะเน้นที่ปัจจัยเชิงบวกตลอดช่วงชีวิต เนื่องจากจะทำให้สามารถจัดการปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทั้งด้านจิตวิญญาณและการสร้างความหมาย การพัฒนาตนทั้ง 17 องค์ประกอบ อาจไม่จำเป็นต้องเพิ่มขึ้นทั้งหมด แต่เป็นการเปรียบเทียบกับตนเองในอดีต หากส่วนใหญ่มีการพัฒนาขึ้นถือว่าบุคคลนั้นเป็นผู้องค์รวมแห่งตน (Myers; & Sweeney. 2008: 49)

แนวคิดของการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนจึงสามารถพัฒนาได้โดยการให้คำปรึกษาด้วยโมเดลการพัฒนาตัวตนแบบองค์รวม (The Indivisible Self Model) (Myers; & Sweeney. 2008) ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาวะแบบองค์รวมที่ไม่แบ่งแยก โดยรูปแบบของการดูแลสุขภาวะด้วยการให้คำปรึกษานี้ใช้เป็นกรอบในการเสริมสร้างสุขภาพตลอดช่วงชีวิต ที่ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ 1) ตนที่มีความสำคัญ (Essential Self) 2) ตนด้านการจัดการปัญหา (Coping Self) 3) ตนด้านสังคม (Social Self) 4) ตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative Self) และ 5) ตนด้านกายภาพ (Physical Self) ดังแสดงในภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 องค์รวมแห่งตน (The Indivisible Self)

ที่มา: Myers, J. E.; & Sweeney, T. J. 2007.

การพัฒนาองค์รวมแห่งตน เป็นการพัฒนาอย่างเชื่อมโยงขององค์ประกอบด้านต่างๆ ที่ช่วยเป็นเกราะป้องกันบุคคลจากปัญหาที่เข้ามาในชีวิต องค์รวมแห่งตนจึงเป็นปัจจัยเชิงบวกตลอดช่วงชีวิตเพื่อทำให้สามารถจัดการปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งองค์ประกอบต่างๆ ตามความหมายของไมเยอร์ และสวีเน (Myers; & Sweeney. 2008: 51-57) มีดังนี้

1. ตนที่มีความสำคัญ (Essentai self)

ตนที่มีความสำคัญ (Essentai self) ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ จิตวิญญาณ (Spirituality) อัตลักษณ์ทางเพศ (Gender identity) อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม (Cultural identity) และการดูแลตนเอง (Self-care) จิตวิญญาณไม่ได้หมายถึงเรื่องทางศาสนาอย่างเดียว แต่ยังเกี่ยวข้องกับความหมายของการดำรงอยู่ การมีเป้าหมายและความหวังในการมีชีวิต ส่วนอัตลักษณ์ทางเพศเป็นเรื่องของการรับรู้ลักษณะทางเพศ การให้คุณค่าและความเหมาะสมกับลักษณะทางเพศของตนเอง อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม เป็นเรื่องเกี่ยวกับประเพณี วัฒนธรรม ซึ่งส่งผลต่อความสุขในการดำเนินชีวิต ตลอดจนการดูแลตนเองที่เกี่ยวข้องกับตัวตน เนื่องจากเป็นความพยายามเอาใจใส่กับการมีชีวิตที่ยืนยาวอย่างมีสุขภาพที่ดี ในทางตรงกันข้ามหากขาดการดูแลตนเองก็แสดงให้เห็นความไม่เอาใจใส่ การไม่ดูแลสุขภาพ ล้วนเป็นสัญญาณของความท้อแท้ สิ้นหวัง หลีกหนีโอกาสในการมีชีวิตต่อไป

1.1 จิตวิญญาณ (Spirituality) หมายถึงความตระหนักรู้ของการเป็นอยู่ของชีวิตนอกเหนือจากมุมมองทางวัตถุและมีความหมายลึกซึ้งของการเป็นหนึ่งเดียว (Wholeness) หรือความสัมพันธ์เกี่ยวข้อง (connectedness) ของจักรวาล จิตวิญญาณยังมีความหมายเชื่อมโยงกับความหวัง การมองโลกแง่บวก การค้นหาความหมายและเป้าหมายในชีวิต และการฝึกฝนของผู้ศรัทธาในสิ่งหนึ่งๆ การทำสมาธิและการสวดมนต์ องค์ประกอบหลักของจิตวิญญาณ ได้แก่ ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณในชีวิตประจำวัน ความหมาย คุณค่า ความเชื่อ การให้อภัย กิจกรรมทางศาสนา การจัดการด้านจิตใจ การได้รับการสนับสนุนด้านศาสนา ประวัติทางศาสนา การมีพันธะสัญญา การมีศาสนาอย่างมีระบบ และการมีศาสนาที่ชื่นชอบ

1.2 อัตลักษณ์ทางเพศ (Gender identity) หมายถึง ความรู้สึกของเพศชายหรือเพศหญิงที่มีโครงสร้างทางสังคม เรื่องบทบาททางเพศเป็นพลวัตรทางสังคม ซึ่งเป็นกระบวนการที่เริ่มต้นตั้งแต่เกิดและดำเนินไปตลอดช่วงวัย เป็นผลให้เกิดพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมทั้งการเป็นชายและหญิง ซึ่งความแตกต่างตามอัตลักษณ์ทางเพศเกี่ยวข้องกับความผาสุกเช่นเดียวกับความเจ็บป่วยในผู้ใหญ่ กล่าวคือ หากบุคคลมีความพึงพอใจในเพศ รู้สึกถึงการสนับสนุนและให้คุณค่าในความสัมพันธ์ทั้งสองเพศ มีความสามารถในการตอบสนองกับปัจจัยความตึงเครียดอย่างเหมาะสมในชีวิต ผู้นั้นก็จะมีคุณลักษณะของผู้ที่มีอัตลักษณ์ทางเพศเชิงบวก

1.3 อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม (Cultural identity) วัฒนธรรมมีความหมายหลากหลายมิติที่ชี้ให้เห็นถึงความจริงเชิงกลุ่มบุคคล เป็นอัตลักษณ์ทางเชื้อชาติที่ร่วมวัฒนธรรมประเพณีและความเป็นหนึ่งเดียวของวัฒนธรรมการอยู่ร่วมกัน มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะ

เชิงบวก เนื่องจากอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมนั้นมีผลต่อสุขภาวะด้านการรับรู้ตนเอง สุขภาวะที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับวัฒนธรรม ผู้ที่มีความพึงพอใจในมรดกทางวัฒนธรรมของตนเอง ได้รับการสนับสนุนและมีคุณค่าในความสัมพันธ์กับผู้อื่นในวัฒนธรรมอื่นๆ มีความสามารถในการตอบสนองต่อปัจจัยความตึงเครียดที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมของตนเองได้ในชีวิตอย่างเหมาะสม ถือเป็นผู้ที่มีอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมเชิงบวก

1.4 การดูแลตนเอง (Self-Care) การดูแลตนเองเกี่ยวข้องกับความห่วงใยและเอาใจใส่ต่อสุขภาวะในมิติต่างๆ การเลือกที่จะเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่ปลอดภัย ซึ่งรวมไปถึงการฝึกฝนเวชศาสตร์ป้องกันและการดูแลรักษาสุขภาพช่องปาก การคาดเข็มขัดนิรภัย และการหลีกเลี่ยงจากสารพิษอันตรายในสิ่งแวดล้อม ปรับปรุงคุณภาพชีวิตและการมีอายุยืน ในทางตรงกันข้าม ความล้มเหลวในการรักษาสุขภาพเบื้องต้นนั้นส่งผลให้การทำงานของร่างกายและทำให้อายุสั้น อย่างไรก็ตาม การฝึกฝนนิสัยแห่งการรักษาสุขภาวะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมของการปรารถนาที่มีชีวิตอยู่ หากบุคคลไม่มีการดูแลตนเองก็ถือเป็นสัญญาณของความท้อแท้ในชีวิต

2. ตนด้านการจัดการปัญหา (Coping self)

ตนด้านการจัดการปัญหา มีองค์ประกอบทั้งหมด 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความเชื่อด้านความจริง (realistic belief) การจัดการความเครียด (Stress management) คุณค่าแห่งตน (Self-worth) และงานอดิเรก (Leisure)

2.1 ความเชื่อด้านความจริง (realistic belief) เรื่องเกี่ยวกับความเชื่อด้านความจริง บุคคลที่มีสุขภาพดีสามารถที่จะจัดการกับข้อมูลได้อย่างถูกต้องและรับรู้ความเป็นจริงอย่างที่เป็นมากกว่าที่เขาอยากให้เป็น บุคคลเหล่านั้นจะสนุกสนานกับการคิดที่ช่วยให้ตนหลีกเลี่ยงความขัดแย้งกับผู้อื่น หาแนวทางแก้ไขปัญหาจากความเดือดร้อนต่างๆ ปกป้องตนเองจากอันตราย บรรลุเป้าหมายของตนและดำรงรักษาสมดุลทางอารมณ์เชิงบวก บุคคลที่มีความเชื่อตามความจริงจะสามารถที่จะยอมรับตนเองว่าไม่ได้สมบูรณ์แบบ และก็มีปัญหาเมื่อเผชิญกับความคิดไม่สมเหตุสมผลกับสิ่งที่ควรทำอย่างสม่ำเสมอ สิ่งที่ไม่เคยทำ และสิ่งที่ควรทำทั้งกับต่อตนเอง ผู้อื่นและสถานการณ์ในชีวิต บุคคลยังสามารถเห็นมุมมองที่แตกต่างหลากหลาย จะปลูกฝังศักยภาพในการพิจารณาเหตุผล และตระหนักว่าความพยายามมุ่งสู่ความสมบูรณ์แบบจะนำไปสู่ความสับสน เพราะมนุษย์มักจะไม่ได้สมบูรณ์แบบในหลายทาง

2.2 การจัดการความเครียด (stress management) ความเครียดมีผลกระทบต่อทั้งการทำงานทางกายภาพและจิตใจ และมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย บุคคลที่สามารถต้านทานความเครียดจะมีระบบภูมิคุ้มกันได้ดี มีความเชื่อในพลังอำนาจภายใน มีสุขภาพจิตที่ดี และมีสุขภาพกายที่ดีเช่นกัน บุคคลที่มีความสามารถในการจัดการความเครียดจะมองความเปลี่ยนแปลงว่าเป็นเรื่องดี เปลี่ยนแปลงตามระยะเวลาและช่วยรักษาสมดุล มีข้อจำกัดที่เป็นไปตามความจริง มีการตรวจสอบตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ และมีการจัดการเชิงรุกในการตอบสนองกับสถานการณ์ชีวิต

2.3 คุณค่าแห่งตน (Self-worth) การให้คุณค่าแห่งตนเป็นแนวความคิดมาจากการตรวจสอบและการรับรู้ตนในด้านค่านิยม ความสามารถ จุดมุ่งหมาย และอัตมโนทัศน์ (self-concept) รวมทั้งความภูมิใจในตนเอง (self-esteem) เน้นที่การยอมรับตนเองทั้งความสามารถและความไม่สมบูรณ์แบบ โดยไม่ลดคุณค่าของตนเอง แต่เชื่อว่าตนเองมีอัตลักษณ์ มีคุณค่าและสมควรได้รับประโยชน์ที่พึงได้รับและเชื่อมั่นในการจัดการความไม่สมหวังต่างๆ หากประเมินตนเองที่ผิดพลาดเป็นพฤติกรรมที่มักหาข้ออ้าง การกล่าวโทษ การบ่น ความหวาดกลัวและหลีกเลี่ยงที่จะปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน

2.4 งานอดิเรก (Leisure) หมายถึง กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ รวมไปถึงกิจกรรมทางกาย สังคม ปัญญา อาสาสมัครและความคิดสร้างสรรค์ มีผลเชิงบวกต่อการให้คุณค่าแห่งตน (Self-worth) และองค์รวมแห่งตนโดยรวม หากบุคคลมีการพักผ่อนที่เหมาะบุคคลจะมีสมความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล บุคลิกภาพนั้นจะแสดงออกผ่านกิจกรรมที่บุคคลให้เวลาและความรู้สึกในกิจกรรมนั้นๆ ซึ่งจะดึงความคิดสร้างสรรค์พรสวรรค์และความปรารถนาส่วนตนในความงาม ชีวิตและการสร้างสรรค์

3. ตนด้านสังคม (social self)

ตนด้านสังคม มีองค์ประกอบ 2 ประการ ได้แก่ มิตรภาพและความรัก ทั้ง 2 องค์ประกอบนี้เป็นความรู้สึกทั้งต่อการดำรงอยู่อย่างเป็นเหตุและเป็นผล ความใกล้ชิดทางเพศในบางครั้งเป็นความแตกต่างระหว่างมิตรภาพและความรัก แต่ไม่ได้มีความแตกต่างในเชิงความดึงดูดทางร่างกายกับรักแท้ แต่สิ่งที่ชัดเจนก็คือทั้งความรักและมิตรภาพนั้นเสริมสร้างคุณภาพและอายุที่ยืนยาวในชีวิต การแปลกแยก ความแตกต่างและการแยกกันอยู่แสดงให้เห็นถึงสุขภาพทางจิตที่ย่ำแย่ และการตายก่อนวัยอันควร ในขณะที่งานวิจัยต่างๆ มากกมายกล่าวถึงการสนับสนุนทางสังคมที่เข้มแข็งเป็นตัวทำนายสุขภาพจิตที่ดีตลอดช่วงวัย การสนับสนุนหลักจึงอยู่ที่ครอบครัว ครอบครัวที่มีสุขจะเป็นแหล่งที่อุดมไปอันความผาสุกของบุคคล ซึ่งอาจเป็นผลจากทั้งทางชีววิทยาหรือผลจากการเลือกของครอบครัว

3.1 มิตรภาพ (friendship) เป็นแรงจูงใจสะท้อนในความถี่ของความต้องการ ปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับบุคคล และการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ห่วงใย มั่นคงและยืนยาว คุณภาพของมิตรภาพมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับความผาสุก ทั้งทางกายภาพและจิตใจ ซึ่งรวมไปถึงความสัมพันธ์ที่ปราศจากเพศสัมพันธ์ มีระบบการสนับสนุนในเวลาที่เหมาะสม สามารถให้การช่วยเหลือแก่ผู้อื่น มีความสบายใจระหว่างกัน และที่สำคัญคือไม่รู้สึกโดดเดี่ยว แปลกแยกหรือโดนทอดทิ้ง

3.2 ความรัก (love) ความรักมีคุณลักษณะที่รวมถึงความสามารถในการอยู่ใกล้ชิดกัน และเปิดเผยตนเองกับอีกฝ่ายหนึ่ง และความสามารถที่จะได้รับและแสดงความรู้สึกรักกับผู้อื่นได้ งานของความรักมีแนวโน้มที่จะมีการช่วยเหลือกันเหมือนระบบครอบครัว ซึ่งได้แก่ องค์ประกอบ 9 ประการ ได้แก่ การรับมือร่วมกันและทักษะการแก้ปัญหา พันธะผูกพันต่อครอบครัว การสื่อสารที่ดี การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน การแสดงออกถึงความชื่นชม คุณค่าทางจิตวิญญาณร่วมกัน ความสัมพันธ์ทางสังคม มีความสนใจและบทบาทชัดเจนร่วมกัน มีคุณค่าและเวลาร่วมกัน

4. ตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative self)

แอดเลอร์ (Adler) กล่าวถึงตัวตนที่มีความสร้างสรรค์ว่าเป็นคุณลักษณะที่บุคคลสร้างขึ้นให้เป็นเอกลักษณ์ที่แตกต่างจากผู้อื่นในสังคม และเชื่อว่าแนวคิดของตัวตนที่สร้างสรรค์เป็นสิ่งที่เหมาะสมที่แต่ละบุคคลจะมีชีวิตและรักษาชีวิตอย่างดี (Mayers; & Sweeney. 2008) ตัวตนที่สร้างสรรค์แสดงให้เห็นความสามารถทางสติปัญญาที่เปลี่ยนแปลงและพัฒนาขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป ตัวตนที่สร้างสรรค์ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ การคิด (thinking) อารมณ์ (emotions) การควบคุม (controls) อารมณ์ขันเชิงบวก (Positive Humor) และงาน (work)

4.1 การคิด (thinking) คือ การใช้สมองอย่างกระตือรือร้นต่อกิจกรรมที่สร้างสรรค์และใช้การคิดวิเคราะห์ ซึ่งมีความจำเป็นต่อการมีสมองที่ดีและมีคุณภาพชีวิตอย่างสมบูรณ์ตลอดช่วงวัย การแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพมีความเกี่ยวข้องกับการลดความวิตกกังวลและการซึมเศร้า ตลอดจนการปรับตัวทางจิตใจ การคิดสร้างสรรค์เป็นคุณลักษณะสากลของผู้ที่ตระหนักรู้แห่งตนเอง ซึ่งหมายถึง บุคคลที่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความเฉพาะตัวของความคิดสร้างสรรค์ ช่างประดิษฐ์และมีความสามารถในการแก้ปัญหา

4.2 อารมณ์ (emotions) บุคคลผู้ที่ตอบสนองอย่างทันท่วงทีในการแสดงออกทั้งทางพฤติกรรมและอารมณ์ เป็นผู้ที่สามารถประสบกับทั้งผลทางบวกและลบ ได้แก่ ความโกรธ ความวิตกกังวล ความกลัว ความเศร้า ความรู้สึกผิด ความละอาย ความรังเกียจ ความตื่นเต้น ความรัก ความเมตตา ความสุขในทางที่จะนำไปสู่ความสัมพันธ์เชิงบวกของบุคคล ในวัยเด็กหากบุคคลมีประสบการณ์อย่างอิสระในการสะท้อนภูมิปัญญาในการแสดงออกทางอารมณ์อย่างถูกต้อง จะช่วยให้บุคคลมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม

4.3 การควบคุม (controls) หมายถึง การที่บุคคลที่มีประสบการณ์เชิงบวกสามารถรับรู้ว่าตนเองมีผลกระทบต่อสิ่งที่เกิดขึ้น หากบุคคลไร้การควบคุมจะเกิดผลลัพธ์เชิงลบ การรับรู้ถึงการควบคุมมีความเชื่อมโยงกับสุขภาวะทางอารมณ์ ทำให้มีความสามารถในการจัดการความเครียด มีสุขภาพทางกายและจิตใจที่ดีขึ้นตลอดช่วงวัย

4.4 อารมณ์ขันเชิงบวก (Positive humor) อารมณ์ขันเชิงบวกเป็นกระบวนการทางสติปัญญาและอารมณ์ รวมไปถึงความซาบซึ้งในสถานการณ์ที่ขำขันหรือความคิดสร้างสรรค์แห่งอารมณ์ขัน อารมณ์ขันเชิงบวกไม่ควรเป็นการทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น ในทางตรงข้ามมันเป็นกาปลดปล่อยความเครียดเพื่อให้เกิดปัญญาใหม่ นอกจากนี้ยังช่วยให้เกิดความใกล้ชิด ความกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกัน และความไว้วางใจซึ่งกันและกันอีกด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการหัวเราะอารมณ์ช่วยให้กล้ามเนื้อกะโหลกผ่อนคลาย กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ กระตุ้นการไหลเวียนเลือด เพิ่มออกซิเจนในเลือด ช่วยย่อยอาหาร และปล่อยสารเอ็นโดรฟินในสมองเพื่อกระตุ้นการมีสุขภาวะ ไม่ว่าจะเป็นการหัวเราะกับตนเองหรือกับผู้อื่น การมองความแปลกแยกหรือความท้าทายในชีวิตเป็นเรื่องสนุก และเรียนรู้วิธีการใหม่ๆ ในการจัดการกับเรื่องแปลกใหม่ในชีวิต

4.5 งาน (work) ความพึงพอใจในงาน หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความท้าทาย รางวัลทางการเงิน ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน และเงื่อนไขในงาน ปัจจัยทั้งหมดเป็นหนึ่งในตัวทำนายที่ดีที่สุดในการมีชีวิตที่ยั่งยืนเช่นเดียวกับคุณภาพชีวิต ซึ่งหมายถึง การได้ใช้ความสามารถในการทำงานอย่างเหมาะสม การมีประสบการณ์ที่พึงพอใจและระดับของอิทธิพลของกระบวนการทำงานและผลของงาน รวมไปถึงการบรรลุของคาดหวังในการใช้เวลาและแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่กับงาน ความรู้สึกมีคุณค่าในความพยายามหรือความรู้สึกปลอดภัยในการอุทิศตนเพื่องาน รู้สึกถึงคุณค่าและความสำคัญอย่างเท่าเทียมในงานที่ได้รับมอบหมาย

5. ตนด้านกายภาพ (Physical self)

ตนด้านกายภาพ ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่ โภชนาการ (Nutrition) และการออกกำลังกาย (Exercise) ที่ได้ส่งเสริมความสำคัญของสารอาหารและการออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงตลอดช่วงวัย ผู้ที่มีชีวิตยืนยาวจะเอาใจใส่กับทั้งโภชนาการและการออกกำลังกาย ตามหลักทฤษฎีการให้คำปรึกษาและการบำบัดนั้นให้ความสำคัญอย่างมากกับเรื่องนี้ ดังนั้นในฐานะของผู้ให้คำปรึกษาควรใส่ใจกับการฝึกฝนที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความเข้าใจเกี่ยวกับการเจริญเติบโตตลอดช่วงวัยของมนุษย์

5.1 โภชนาการ (Nutrition) สิ่งที่เรารับประทานมีผลต่อสุขภาพ อารมณ์ การแสดงออกและความมีอายุยืน นิสัยการรับประทานอาหารและการดื่มของชาวอเมริกันเป็นสาเหตุสู่ความตาย ซึ่งรวมไปถึงข้อเท็จจริงที่ว่ามากกว่าครึ่งของชาวอเมริกันเป็นโรคอ้วน การรับประทานอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมอและหลากหลาย การดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสมในแต่ละวันจึงเป็นกฎพื้นฐานของหลักโภชนาการที่ดี

5.2 การออกกำลังกาย (Exercise) การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นในการป้องกันโรค เสริมสร้างสุขภาพและทำให้อ่อนต่อวัย การออกกำลังกายเสริมสร้างความแข็งแรงและทำให้มีความมั่นใจในตนเอง มีความนับถือตนเอง การยืดหยุ่นร่างกายประมาณ 20-30 นาทีต่อวันจะนำไปสู่ชีวิตที่กระตือรือร้นและเป็นประโยชน์มาก

1.3 การวัดองค์รวมแห่งตน

ตัวตนแบบองค์รวมได้มีการนำไปสร้างเป็นเครื่องมือวัดอย่างเป็นทางการคือ แบบวัดองค์รวมแห่งตน (Indivisible Self Wellness Inventory: IS-Wel) ของไมเยอร์ และสวีเน (Myers; & Sweeney. 2008: 51-57) ช่วยทำให้เกิดความชัดเจนในองค์ประกอบที่หลากหลายขององค์รวมแห่งตน ซึ่งมีความสำคัญเท่าเทียมกัน สิ่งหนึ่งที่จะทำให้เกิดความเข้าใจในองค์รวมแห่งตนคือการทำแบบวัดองค์รวมแห่งตนด้วยตนเอง ลักษณะแบบวัดเป็นแบบ Rating Scale อันดับแรกให้คะแนนความรับรู้เกี่ยวกับองค์รวมแห่งตนโดยภาพรวมจาก 1-10 โดย 1 หมายถึงคะแนนต่ำ 10 หมายถึงคะแนนสูง แม้ว่าคะแนนองค์รวมแห่งตนจะเปลี่ยนแปลงไปได้ทุกวัน สัปดาห์ ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่ทำ ในแบบวัดนี้ให้ประเมินองค์รวมแห่งตนโดยภาพรวมๆ หรืออาจตลอดชั่วระยะเวลา 3 เดือน อันดับสอง คิดเกี่ยวกับระดับความพึงพอใจเกี่ยวกับองค์รวมแห่งตนของคุณเอง แล้วให้คะแนน 1-10 ตามความหมายของค่าคะแนน หลังจากนั้นวงกลมระดับความพึงพอใจ ซึ่งพบว่าบุคคลบางคนรายงานจากคะแนนระดับปานกลางไปถึงต่ำ และพบว่าค่อนข้างพึงพอใจกับคะแนนที่ได้ของตนเองและไม่คิดที่จะเปลี่ยนแปลงอะไรเลย ลักษณะของแบบวัดมีดังนี้

1. ตนที่มีความสำคัญ (Essentai self)
    1.1 ด้านจิตวิญญาณ
        องค์รวมแห่งตนโดยรวม 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
        ความพึงพอใจ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
    1.2 อัตลักษณ์ทางเพศ
        องค์รวมแห่งตนโดยรวม 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
        ความพึงพอใจ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
    1.3 อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม
        องค์รวมแห่งตนโดยรวม 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
        ความพึงพอใจ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
    1.4 การดูแลตนเอง
        องค์รวมแห่งตนโดยรวม 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
        ความพึงพอใจ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. ตนด้านการจัดการปัญหา (Coping self)
    2.1 ความเชื่อด้านความจริง
        องค์รวมแห่งตนโดยรวม 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
        ความพึงพอใจ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
    2.2 การจัดการความเครียด
        องค์รวมแห่งตนโดยรวม 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
        ความพึงพอใจ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
    2.3 คุณค่าแห่งตน
        องค์รวมแห่งตนโดยรวม 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
        ความพึงพอใจ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
    2.4 งานอดิเรก
        องค์รวมแห่งตนโดยรวม 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
        ความพึงพอใจ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. ตนด้านสังคม (social self)
    3.1 มิตรภาพ
        องค์รวมแห่งตนโดยรวม 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
        ความพึงพอใจ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
    3.2 ความรัก
        องค์รวมแห่งตนโดยรวม 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
        ความพึงพอใจ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. ตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative self)

4.1 การคิด

องค์รวมแห่งตนโดยรวม 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ความพึงพอใจ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4.2 อารมณ์

องค์รวมแห่งตนโดยรวม 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ความพึงพอใจ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4.3 การควบคุม

องค์รวมแห่งตนโดยรวม 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ความพึงพอใจ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4.4 อารมณ์ขันเชิงบวก

องค์รวมแห่งตนโดยรวม 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ความพึงพอใจ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4.5 งาน

องค์รวมแห่งตนโดยรวม 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ความพึงพอใจ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. ตนด้านกายภาพ (Physical self)

5.1 โภชนาการ

องค์รวมแห่งตนโดยรวม 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ความพึงพอใจ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5.2 การออกกำลังกาย

องค์รวมแห่งตนโดยรวม 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ความพึงพอใจ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวข้องกับองค์รวมแห่งตน รวมทั้งการสัมภาษณ์กลุ่ม (Group interview) กับวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) กับผู้เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า มีการเรียกองค์ประกอบและตัวชี้วัดขององค์รวมแห่งตน (Indivisible self) ที่หลากหลาย แต่ส่วนใหญ่ให้ความเห็นในทิศทางเดียวกัน และองค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้วัยรุ่นมีองค์รวมแห่งตนได้ ต้องประกอบด้วย ตนที่มีความสำคัญ (Essential self) ตนด้านการจัดการปัญหา (Coping self) ตนด้านสังคม (Social self) ตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative self) และตนด้านกายภาพ (Physical self) ดังที่ไมเยอร์และสวีเน (Myers; & Sweeney. 2008) ได้กล่าวสรุปถึงองค์รวมแห่งตน (Indivisible self) คือการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่ไม่แบ่งแยก โดยใช้รูปแบบของการดูแลสุขภาพด้วยการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาเป็นกรอบในการเสริมสร้างสุขภาพตลอดช่วงชีวิต

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนตามแนวคิดของไมเยอร์และสวีเน (Myers; & Sweeney. 2008) ด้วยวิธีเชิงคุณภาพและปริมาณ ซึ่งสรุปองค์ประกอบเกี่ยวกับองค์รวมแห่งตนได้ 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ตนที่มีความสำคัญ (Essential self) ตนด้านการจัดการปัญหา(Coping self) ตนด้านสังคม (Social self) ตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative self) และตนด้านกายภาพ (Physical self) ซึ่งมีองค์ประกอบย่อย 17 องค์ประกอบ

1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์รวมแห่งตน

บุญโรม สุวรรณพาหุ (2556) ศึกษาสุขภาวะของวัยรุ่น: กรอบมโนทัศน์และเครื่องมือประเมินทางจิตวิทยา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทบทวนเอกสารและงานวิจัยเรื่องกรอบมโนทัศน์และเครื่องมือประเมินสุขภาวะในวัยรุ่น โดยใช้วิธีการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบจากฐานข้อมูลของห้องสมุดจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รวมทั้งแหล่งข้อมูลของหน่วยงานหรือสถาบันที่เกี่ยวข้อง โดยกำหนดคำสำคัญในการสืบค้น ได้แก่ “สุขภาวะ” และ “มาตรวัดสุขภาวะ” เป็นต้น ผลการศึกษาพบเอกสารที่ตรงตามเกณฑ์ 32 เรื่อง มีประเด็นสำคัญ คือ สุขภาวะเป็นสภาวะที่บุคคลรับรู้ตนเองอย่างเป็นองค์รวมว่าตนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดีมีการดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข สุขภาวะประกอบด้วยหลายมิติเชื่อมโยงกันอย่างสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ การศึกษาแนวคิดและทฤษฎีสุขภาวะพบว่ามี 3 แนวคิดหลักคือ โมเดลสุขภาวะ กงล้อของสุขภาวะ สุขภาวะแบบองค์รวมแนวพุทธ สำหรับเครื่องมือ ได้แก่ มาตรวัดการรับรู้สุขภาวะ มาตรวัดสุขภาวะ 5 องค์ประกอบ การประเมินสุขภาวะตามรูปแบบการดำเนินชีวิต และมาตรวัดสุขภาวะแบบองค์รวมแนวพุทธ

พิณนภา แสงสาคร (2555) ศึกษาการสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณในบริบทของสังคมไทย โดยมุ่งสังเคราะห์องค์ความรู้ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณในบริบทของสังคมไทย และวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณสำหรับคนไทย โดยสังเคราะห์จากรายงานการวิจัย วิทยานิพนธ์ ปริญญานิพนธ์ และการศึกษาอิสระของนักวิจัยและนิสิตนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาและหน่วยงานต่างๆ ในช่วง พ.ศ. 2543-2553 จำนวน 35 เรื่อง ทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาและการตีความ แล้วสรุปสถานะองค์ความรู้โดยใช้ญาณวิทยาในกลุ่มปฏิบัตินิยมเป็นฐานคิด ผลการศึกษาพบว่า 1) การนิยามความหมาย มีการนิยามไว้หลากหลายแตกต่างกันไปตามกระบวนทัศน์ วิธีวิทยา และบริบททางสังคม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงไม่สามารถกำหนดให้เป็นนิยามกลางๆ ที่มีความเป็นสากลได้ 2) ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มปัจจัยภายใน ประกอบด้วย ลักษณะชีวสังคม ประสบการณ์ในอดีต บุคลิกภาพ การปฏิบัติทางพุทธศาสนา และภาวะซึมเศร้า และกลุ่มปัจจัยภายนอก ประกอบด้วย การถ่ายทอดทางสังคม การสนับสนุนทางสังคมสิ่งแวดล้อม และภาวะสุขภาพ 3) การสร้างเครื่องมือและการประเมิน สามารถทำได้หลายวิธี และควรใช้หลายวิธีร่วมกันในการประเมิน 4) แนวทางการพัฒนา แบ่งเป็น 2 ระดับ ได้แก่ 1) ระดับบุคคล ประกอบด้วย แนวทางการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณในเด็กและเยาวชน ในผู้ใหญ่ และ 2) ระดับสังคมประกอบด้วย แนวทางการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณในโรงเรียนและในองค์กร

ภมรพรรณ์ ยุระยาตร์ (2554) ศึกษาและพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจ และเพื่อเปรียบเทียบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ในระยะก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และการติดตามผล ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งผลการศึกษาวิจัยพบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความผาสุกทางจิตใจประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการยอมรับตนเอง ด้านอิสระแห่งตน ด้านความงอกงามส่วนบุคคล ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการมีจิตวิญญาณ ด้านความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และด้านการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม ซึ่งโมเดลความผาสุกทางจิตใจมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนั้นยังพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มกับกลุ่มควบคุม มีความผาสุกทางจิตใจโดยรวมและรายองค์ประกอบในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์ และคณะ (2551) ศึกษาการพัฒนามาตรวัดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธสำหรับคนไทย จากแนวคิดภาวนา 4 ซึ่งพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้จัดทำกรอบเนื้อหาให้เมื่อ พ.ศ. 2546 เพื่อสำรวจภาวะที่สุขสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต สังคม และปัญญา จากนั้นนำมาสร้างแบบวัดให้มีความตรงเชิงเนื้อหา โดยสร้างข้อคำถามแบบมาตรประมาณค่า (rating scale) จำนวน 190 ข้อ ทดสอบแบบวัดในเชิงคุณภาพ จากกลุ่มตัวอย่าง 30 คน นำมาปรับปรุงแก้ไขนำเสนอผู้เชี่ยวชาญ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง จากนั้นนำมาวิเคราะห์คุณภาพเชิงสถิติโดยการนำไปทดลองใช้ในกลุ่มผู้รู้ชัด (Known group) 2 กลุ่ม หาค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถาม ความตรงตามโครงสร้างสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถาม และค่าความเชื่อมั่น ข้อคำถามในแบบวัดสุขภาพแนวพุทธถูกคัดเลือกเหลือ 100 ข้อในที่สุด ผลการศึกษาพบว่า แบบวัดฉบับนี้มีค่าความตรงตามเนื้อหาระดับพอสมควร และมีความตรงตามโครงสร้างในระดับดี มีอำนาจจำแนกเฉลี่ย 0.51 พิสัย 0.20-0.79 และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.93 เมื่อนำแบบวัดไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง คือ 1) กลุ่มผู้ป่วย โสต ศอ นาสิก 210 คน และ 2) กลุ่มผู้ติดเชื้อ HIV และผู้ป่วยเอดส์ 121 คนที่มารับการรักษาที่สถาบันบำราศนราดูร พบว่าแต่ละกลุ่มได้คะแนนเฉลี่ยของสุขภาวะองค์รวม 3.33 และ 3.43 ตามลำดับ กล่าวคือ สามารถปฏิบัติได้ระดับพอประมาณ (50 % ของสถานการณ์) คะแนนที่ได้จากการวัดทั้ง 4 หมวดของทั้ง 2 กลุ่ม มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) หมวดปัญญาภาวนามีความสัมพันธ์กับหมวดศีลภาวนาและจิตภาวนามากกว่าหมวดกายภาวนา

ไมเยอร์ และสวีเน (JANE E. Myers; & Thomas J. Sweeney. 2008: 482-493) ได้ศึกษากงล้อสุขภาวะ (The Wheel of Wellness) เพื่อเป็นรูปแบบในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยรวมเอาหลักการ ผลจากการศึกษาวิจัยทางการแพทย์ สังคม และจิตวิทยา มาเป็นพื้นฐานในการพัฒนาความเป็นอยู่ของบุคคลตลอดทุกช่วงชีวิต เป็นการเน้นการป้องกันและพัฒนาแบบองค์รวม อัน

เป็นทิศทางใหม่ในการดูแลสุขภาพ กงล้อแห่งความอยู่ดีมีสุขประกอบด้วย 5 ด้าน คือ 1) ด้านจิตวิญญาณ เป็นการตระหนักรู้ เป็นความรู้สึกถึงความเป็นหนึ่งเดียวหรือรู้สึกเชื่อมโยงกับความเชื่อ ค่านิยม ศาสนา เป็นแกนสำคัญของบุคคลที่มีสุขภาพดี 2) การให้ทิศทางแก่ตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายระยะยาว ประกอบด้วย ความรู้สึกในคุณค่าแห่งตน การควบคุมตนเอง ความเชื่อที่สอดคล้องกับความเป็นจริง การตระหนักในอารมณ์ของตนเองและจัดการกับสิ่งนั้นได้ การแก้ปัญหาและความคิดสร้างสรรค์ อารมณ์ขัน โภชนาการ การออกกำลังกาย การดูแลตนเอง การจัดการความเครียด เอกลักษณ์ทางเพศ และเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม 3) งานและเวลาว่าง 4) มิตรภาพ และ 5) ความรัก กงล้อแห่งความอยู่ดีมีสุขเป็นการรวบรวมลักษณะของคนสุขภาพดีตลอดช่วงชีวิต ที่เป็นพื้นฐานในการพัฒนามนุษย์เพื่อให้มีความเป็นอยู่ที่ดี โดยมีพื้นฐานจากจุดแข็งและทรัพยากรในตัวบุคคลและอาจมีการปรับเปลี่ยนแบบการดำเนินชีวิตในบางด้าน

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าเป็นงานวิจัยที่เกี่ยวกับการศึกษาสุขภาวะในด้านต่างๆ ได้แก่ มาตรวัดสุขภาวะ สุภาวะทางจิตวิญญาณ ความผาสุกทางจิตใจ มาตรวัดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ กงล้อสุขภาวะ แต่ยังไม่มีงานวิจัยภายในประเทศที่ศึกษาโดยตรงในเรื่ององค์รวมแห่งตน ส่วนงานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับองค์รวมแห่งตนเป็นการศึกษาถึงการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในทุกช่วงวัย แต่ยังไม่พบว่ามีการศึกษาวิจัยถึงการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ตามแนวคิดของไมเยอร์ และสวีเน (Myers; & Sweeney. 2008: 47-59) โดยเฉพาะกับวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ผู้วิจัยได้เรียบเรียงและนำเสนอประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ดังรายละเอียดตามหัวข้อต่อไปนี้

2.1 ความหมายของวัยรุ่น

เด็กวัยรุ่น (Puberty) เป็นเด็กที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี ซึ่งนักจิตวิทยาบางท่านเรียกว่า “วัยแรกรุ่น” หรือ วันรุ่นตอนต้น โดยแบ่งเด็กวัยแรกรุ่นไว้แตกต่างกันตามลักษณะพัฒนาการที่เด่นชัด คือ ช่วงอายุ 12-15 ปี เรียกว่า วัยแรกรุ่น (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2545: 329) ช่วงอายุ 12-18 ปี เรียกวัยมัธยมศึกษาหรือ วัยรุ่น (สุรางค์ โควัตระกูล. 2541: 86) ช่วงอายุ 10-15 ปี เรียกวัยรุ่นตอนต้น คือวัยที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ซึ่งในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จะเรียกเด็กในช่วงอายุระหว่าง 13-15 ปี โดยรวมว่า “นักเรียนวัยรุ่น” ที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ซึ่งมีผู้ให้ความหมายไว้พอสรุปได้ดังนี้

สมชาย ธันธนกุล (2526: 3) กล่าวว่า วัยแรกรุ่นเป็นระยะต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยรุ่น เรียกว่า “พิวเบอร์ตี้” (Puberty) ระยะพิวเบอร์ตี้ (Puberty) นี้แบ่งเป็น 2 ช่วง คือ ระยะก่อนวัยรุ่น (Preadolescence) ประมาณ 2 ปี และระยะวัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) ในระยะพิวเบอร์ตี้นี้ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลง 4 ประการ คือ 1) เสียงเปลี่ยน เด็กหญิง เสียงแหลม

เด็กชายเสียงห้าวขึ้น 2) มีขนเกิดขึ้นตามที่ต่าง ๆ โดยเฉพาะในที่ลับในเด็กชายจะเห็นเด่นชัดกว่าเด็กหญิง 3) สัดส่วนของร่างกายเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว เช่น บริเวณลำตัว อก จมูก สะโพก เปลี่ยนในลักษณะที่ไม่สมดุลกับส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย 4) ต่อมเพศเริ่มทำงานทำให้เด็กหญิงเริ่มมีประจำเดือนเป็นครั้งแรก ส่วนเด็กชายก็จะมีการหลั่งน้ำกามเป็นครั้งแรก

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2536: 296) ให้ความหมายไว้ว่า เด็กวัยแรกรุ่น หมายถึง ระยะอายุประมาณ 12-15 ปี ยังมีพฤติกรรมค่อนไปทางเป็นเด็กอยู่มาก คำว่าวัย แรกรุ่น ซึ่งแปลว่าการเติบโตเป็นหนุ่มเป็นสาว เปลี่ยนสภาวะทางร่างกายจากการเป็นเด็กชายเด็กหญิง เป็นผู้ใหญ่เกือบเต็มทุกส่วน จึงกล่าวได้ว่า ลักษณะเช่นนี้เป็นช่วงเปลี่ยนวัยของชีวิตทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางกายของเด็กวัยรุ่น เป็นต้น เป็นเหตุให้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอื่นๆ ตามมา เช่น ด้านอารมณ์ ลักษณะสัมพันธภาพกับผู้อื่น สมรรถภาพทางสมอง ค่านิยม ทัศนคติ ความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง

สุชา จันทน์เอม (2538: 2-3) กล่าวว่า วัยรุ่น คือวัยที่สิ้นสุดความเป็นเด็กเป็นวัยที่เป็นสะพานจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ไม่มีเส้นที่ขีดขั้นแน่นอนว่าเริ่มเมื่อใดและสิ้นสุดเมื่อใด

สุพัตรา สุภาพ (2545: 16) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่เปลี่ยนจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่อยู่ระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ หรือเป็นวัยที่ย่างเข้าสู่ความเป็นหนุ่มสาว เป็นวัยที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งมีผลกระทบต่อความเจริญทางด้านอื่นๆ ด้วย เช่น อารมณ์หวั่นไหวง่ายมีความฝัน มีอุดมคติสูง ดังนั้นถ้ามีความผิดหวังหรือไม่ได้ดังที่ตนปรารถนาก็จะเสียใจมาก ไม่ค่อยเดินทางสายกลาง เพราะถ้ารักก็จะรักมาก ถ้าเกลียดก็เกลียดมาก นอกจากนี้ยังต้องการให้เพื่อนยอมรับ รักเพื่อนต่างเพศ รักความเป็นอิสระ ต้องการความอบอุ่น เป็นต้น

ไรส์ (Rice. 1969: 3) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ว่าวัยรุ่นเป็นช่วงระยะเวลาการเจริญเติบโตระหว่างความเป็นเด็ก และความเป็นผู้ใหญ่

ดาวเรสกี (Dworetzky. 1999: 114; citing Hall. 1994) กล่าวถึงวัยรุ่นว่าเป็นวัยของพายุบุแคมและมีการเปลี่ยนแปลงมากมายในตนเอง สภาวะทางอารมณ์ไม่แน่นอน มีความสับสนยุ่งยากเกี่ยวกับตัวเองซึ่งวัยรุ่นต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ และประสบการณ์ที่ได้เพื่อหาอัตมโนทัศน์และเจตคติต่อตนเอง

เฮอร๊อก (Hurlock. 1974: 391) กล่าวว่า วัยรุ่น หมายความว่า “To Grow into Maturity” แปลว่าการเจริญเติบโตสู่วุฒิภาวะ หรือเป็นวัยที่พัฒนามาจากสภาวะความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า เด็กวัยรุ่นหมายถึง เด็กที่มีอายุระหว่าง 10-15 ปี ที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เป็นวัยที่ย่างเข้าสู่การเป็นหนุ่มสาว และมีการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ จากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่

2.2 พัฒนาการของวัยรุ่น

แอสมัสเซ็น และคณะ (Asmussen; et al. 2007: 23-24) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงวัยของความแปรปรวน ดังที่ สแตนลี่ จี ฮอลล์ (Stanley G. Hall) ได้ระบุถึงวัยรุ่นว่าเป็นช่วงวัยแห่งมรสุมและความตึงเครียด (Storm and stress) ไว้ตั้งแต่ปี ค.ศ.1904 ถึงแม้ว่าเวลาจะผ่านไปมากกว่า 100 ปีแล้วก็ตาม แต่คำอธิบายดังกล่าว ก็ยังเหมาะสมกับวัยรุ่นในยุคปัจจุบันอยู่ ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงเป็นอันมาก ทั้งทางด้านชีวภาพ สติปัญญา และสังคม โดยเฉพาะในช่วงระหว่างอายุ 11 ถึง 18 ปี ในแต่ละขวบปีจะเกิดการจัดระบบใหม่ของกระบวนการสำคัญเกี่ยวกับความคิดและพฤติกรรม จุดเริ่มต้นของวัยรุ่นชี้ให้เห็นถึงการเริ่มปรับโครงสร้างทางกายภาพและฮอร์โมน เช่นเดียวกับการโครงสร้างของระบบเส้นประสาทในสมอง ซึ่งส่งผลให้วัยรุ่นเกิดการปรับเปลี่ยนที่สำคัญเกี่ยวกับวิธีการในการสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม และวิธีการในการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม นอกจากนั้น วัยรุ่นยังต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริงของสภาพแวดล้อมทางสังคมอีกด้วย กล่าวคือ วัยรุ่นจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนจากการพึ่งพาบิดามารดาไปเป็นการพึ่งพาตนเองนั่นเอง เดอร์ บอร์ด (Asmussen; et al. 2007: 24; citing DeBord. 1999. Parenting Teens.) กล่าวว่า นักวิจัยเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่นมักจะแบ่งขั้นพัฒนาการของวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ ซึ่งระยะดังกล่าวอาจจะมีความแตกต่างกันสำหรับวัยรุ่นชายและหญิง หรือวัยรุ่นเพศเดียวกันแต่ละคนก็ได้ ระยะต่างๆ ดังกล่าว มีดังนี้

1) ระยะก่อนวัยรุ่น (Preadolescence) คือช่วงอายุตั้งแต่ 9 ถึง 13 ปี ซึ่งเป็นระยะเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพด้านการเจริญพันธุ์ที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว

2) ระยะวัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence) คือช่วงอายุตั้งแต่ 14 ถึง 16 ปี ซึ่งเป็นระยะของความต้องการเป็นอิสระเพิ่มมากขึ้น

3) ระยะวัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) คือช่วงอายุตั้งแต่ 17 ถึง 19 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่วัยรุ่นเริ่มห่างเหินจากครอบครัว และค่อยๆ เปลี่ยนไปสู่ความเป็นอิสระด้านอารมณ์และเศรษฐกิจ

ดวงกมล เวชบรรยงรัตน์ (2549: 35-37) กล่าวว่า ช่วงอายุของวัยรุ่นถึงแม้จะเป็นช่วงเวลาที่ไม่นานนัก แต่ก็เป็นช่วงเวลาที่มีความสำคัญต่อชีวิตของคนเราได้มาก การจะพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่ดีหรือไม่นั้น ก็เริ่มต้นจากช่วงเวลานี้นั่นเอง ดังนั้น หากจะแบ่งระยะของวัยรุ่นเพศชายและเพศหญิงในทัศนะของนักจิตวิทยา โดยเด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชาย คือเริ่มวัยรุ่นเมื่ออายุ 11 ปี แต่ในทางตรงข้าม การสิ้นสุดช่วงวัยรุ่นของเด็กชายกลับช้ากว่าเด็กหญิง คือสิ้นสุดที่อายุ 21 ปี อย่างไรก็ตาม หากจะเปรียบเทียบช่วงเวลาของพัฒนาการแล้ว วัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิงต่างก็ใช้เวลาในการพัฒนาการในระยะที่ใกล้เคียงกัน ระยะของพัฒนาการดังกล่าวแบ่งออกได้เป็น 3 ระยะ ดังนี้

1) วัยเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น (Puberty) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 11-13 ปี ส่วนเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 13-15 ปี ซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายของเด็กมีการพัฒนาและเติบโตอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะพัฒนาการทางด้านเพศ ในเพศหญิงจะเห็นได้ชัดจากการเริ่มมีประจำเดือนเป็นครั้งแรก

สำหรับเด็กชายจะไม่เห็นชัดเจนเท่าเด็กหญิง คงมีแต่สภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น การมีขนอวัยวะเพศ มีเสียงแตกห้าวขึ้น เป็นต้น ถึงแม้ช่วงเวลานี้ร่างกายของวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงไปมากก็ตาม แต่เป็นเพียงช่วงของการเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยรุ่นอย่างเต็มตัวต่อไป

2) วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 13-15 ปี ส่วนเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 15-17 ปี การเจริญเติบโตทางร่างกายของวัยรุ่นในระยะนี้จะยังคงดำเนินต่อไปอย่างค่อยเป็นค่อยไป และสิ้นสุดลงเมื่อถึงวุฒิภาวะ และพัฒนาการทางด้านสติปัญญาก็จะพัฒนาตามการพัฒนาทางร่างกายไปเรื่อยๆ ซึ่งการพัฒนาทางสติปัญญาจะแตกต่างกันไปตามตัวบุคคลและสภาพแวดล้อม

3) วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 16-20 ปี ส่วนเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 18-21 ปี เป็นระยะที่ทั้งร่างกายและจิตใจของวัยรุ่นมีการพัฒนาจนถึงขั้นสูงสุด การพัฒนาทางกายจะเริ่มคงที่ ในขณะที่การพัฒนาทางสติปัญญาจะดำเนินต่อไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางด้านความคิดและปรัชญาชีวิต ในวัยนี้ เด็กจะสร้างความเป็นตัวของตัวเอง พยายามแก้ไขปัญหาในชีวิตของตน และไม่ค่อยชอบที่จะให้ผู้ใหญ่ไปเกี่ยวข้องด้วยมากนัก

แอสมัสเซ็น และคณะ (Asmussen; et al. 2007: 25-30) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของวัยรุ่นทางด้านต่างๆ ซึ่งประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงทางด้านกายภาพ พัฒนาการทางด้านสติปัญญา และพัฒนาการทางด้านจิตสังคม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) การเปลี่ยนแปลงด้านกายภาพ (Physical changes) วัยรุ่นในช่วงก่อนวัยรุ่นจะเกิดความสับสนจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว ในช่วงนี้ร่างกายและสมองจะมีการจัดระบบใหม่อย่างรวดเร็วในทุกๆ ด้าน แต่ก็ยังคงแสดงพฤติกรรมแบบเด็กอยู่ การจัดระบบใหม่ดังกล่าวจะเริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่ช่วงวัย 9-10 ปี อัตราการเติบโตที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วจะส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งแบบแผนทางด้านการรับประทานอาหารและการนอนหลับ กล่าวคือ เด็กชายอาจจะรับประทานอาหารมากขึ้นกว่าเดิม ส่วนเด็กหญิงจะรับประทานอาหารน้อยลงกว่าเดิม วัยรุ่นอาจจะเข้านอนดึกและตื่นสาย ซึ่งถือเป็นสิ่งปกติ ทั้งนี้เพราะร่างกายของวัยรุ่นจำเป็นจะต้องปรับให้เข้ากับวงจรทางด้านชีวภาพใหม่นั่นเอง ส่วนวุฒิภาวะด้านเพศเริ่มต้นในช่วงวัยรุ่นตอนต้นนั้น เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนอย่างรวดเร็ว โดยที่เด็กหญิงจะมีหน้าอกโตขึ้น ส่วนเพศชายจะมีขนาดของอัณฑะเพิ่มขึ้น การเปลี่ยนทางด้านกายภาพและทางเพศ จะดำเนินไปอย่างรวดเร็วจนกระทั่งเกิดวุฒิภาวะทางเพศ โดยเพศหญิงจะเริ่มมีประจำเดือน ในช่วงอายุ 12-13 ปี ส่วนเพศชายจะเริ่มหลั่งน้ำอสุจิ ในช่วงอายุ 13-14 ปี หลังจากนั้น ร่างกายจะยังคงเติบโตอย่างต่อเนื่อง แต่ในอัตราที่ต่ำลง จนกระทั่งเกิดวุฒิภาวะอย่างเต็มที่เมื่ออายุ 15 ปี และ 18 ปีสำหรับเพศหญิงและเพศชายตามลำดับ สำหรับพัฒนาการทางด้านสมองนั้น วัยรุ่นเป็นช่วงที่จะเริ่มมีการจัดระบบใหม่ของสมองอย่างรวดเร็วในสมอง 2 ส่วน คือ สมองส่วนนอกด้านหน้า (The prefrontal cortex) ซึ่งทำหน้าที่ในการควบคุมความสามารถในการควบคุมสิ่งกระตุ้น (Impulses) และระบบลิมบิค (The limbic system) ซึ่งทำหน้าที่ในการควบคุมอารมณ์ ฮอร์โมนที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาดังกล่าวจะทำให้วัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความก้าวร้าวและฉุนเฉียวง่าย ทั้งนี้เพราะอารมณ์ทางลบดังกล่าวมักเกิดขึ้นในช่วงที่

การทำหน้าที่ของสมองส่วนหน้ายังไม่สามารถทำหน้าที่ได้ดีพอ ดังนั้น จึงส่งผลให้วัยรุ่นเกิดความแปรปรวนทางด้านอารมณ์ (Mood swing) โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นตอนต้นและวันรุ่นตอนกลาง อย่างไรก็ตาม ด้วยวิธีการลองผิดลองถูกอย่างเหมาะสม วัยรุ่นส่วนใหญ่จะสามารถบรรลุต่อช่วงของความสับสน และพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถใช้สมองในการตัดสินใจด้วยข้อมูลที่ถูกต้อง สามารถวางแผนกิจกรรมในอนาคต และสามารถควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงได้

2) พัฒนาการทางด้านสติปัญญา (Intellectual development) วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่จะเกิดความสามารถในสร้างสมมติฐาน และทดสอบสมมติฐาน ด้วยการให้เหตุผลทั้งในเชิงอนุมาน (Deductive) และในเชิงอุปมาน (Inductive) ได้ ซึ่งความสามารถในการคิดดังกล่าวจะมีความแตกต่างกันในด้านคุณภาพสำหรับวัยรุ่นแต่ละคน และความสามารถในการคิดจะทำให้วัยรุ่นสามารถควบคุมกระบวนการในการใช้ความคิดได้ นอกจากนั้น ในช่วงของการพัฒนาด้านสติปัญญาวัยรุ่นเป็นจำนวนมากสามารถแสดงความสามารถที่มีความซับซ้อนได้อย่างน่าพิศวง ด้วยการสร้างแนวคิดที่มีความซับซ้อน อันเป็นวิธีการที่สร้างสรรค์และในเชิงนวัตกรรม ทั้งนี้เพราะมีการพัฒนาการทำหน้าที่ด้วยความจำ ทักษะในการจัดการกับข้อมูลที่มีประสิทธิภาพ และความสามารถในการยับยั้งตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพนั่นเอง นอกจากนั้น วัยรุ่นยังสามารถที่จะคิดอย่างพลิกแพลง และใช้กลวิธีในการแก้ไขปัญหาที่มีความสลับซับซ้อนมากยิ่งขึ้นกว่าวัยเด็ก ทักษะทางด้านความคิดที่เกิดขึ้นใหม่นี้จะทำให้วัยรุ่นสามารถใช้กระบวนการคิดในระดับที่สูงขึ้น เช่น การวิเคราะห์เชิงวิจารณ์ การแสดงเหตุผลเชิงตรรกะ และอภิปัญญา เป็นต้น การพัฒนาด้านความคิดดังกล่าว จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจนถึงช่วงวัย 20 ปีต้นๆ อย่างไรก็ตาม มีวัยรุ่นเพียง 2 ใน 3 ส่วนเท่านั้น ที่ยังคงสามารถแสดงเหตุผลเชิงปฏิบัติการ แต่ก็ยังมีวัยรุ่นอีกจำนวนไม่น้อย ที่ยังประสบกับความยุ่งยากในการทำความเข้าใจถึงข้อเท็จจริง เกี่ยวกับความขัดแย้งอันเกิดจากความเชื่อส่วนบุคคลของตนเอง

3) พัฒนาการทางด้านจิตสังคม (Psycho-social development) การจัดระบบใหม่ของความคิดที่เกิดจากพัฒนาการทางด้านสมองของวัยรุ่น นำไปสู่การตั้งคำถามในทุกๆ สิ่ง เช่น ครอบครัว วัฒนธรรม สังคม และตนเอง วัยรุ่นเป็นจำนวนมากต้องประสบกับการสูญเสียความไร้เดียงสา เพราะการเกิดวุฒิภาวะทางด้านสติปัญญา ผลักดันให้วัยรุ่นต้องเผชิญกับความไม่แน่นอนเกี่ยวกับชีวิต และความเสี่ยงต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น นอกจากนั้น วัยรุ่นจำนวนมากยังต้องประสบกับวิกฤติด้านเอกลักษณ์ เมื่อวัยรุ่นพยายามที่ลองสวมบทบาทหลายบทบาท และหลายความคิด อันเป็นวิธีการที่จะทำความเข้าใจว่า ตนเองคือใคร และการหาวิธีการที่จะปรับตัวเข้ากับสังคม นอกจากนั้นวัยรุ่นยังจำเป็นที่จะต้องเข้าสู่ช่วงของการขัดขืน และการทดลองในสิ่งต่างๆ เพื่อพัฒนาความรู้สึกของความเป็นตัวเอง

ในทัศนะของ เนอร์มิ (Asmussen; et al. 2007: 30; citing Nurmi. 2004) วัยรุ่นจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ถึงวิธีการในการปรับตัวกับสังคมใน 2 ระดับ คือ การผลิต (Production) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ถึงวิธีการที่จะสร้างคุณประโยชน์ต่อสังคม ในฐานะที่เป็นปัจเจกบุคคลที่มีความเป็นอิสระทางด้านเศรษฐกิจ เพื่อที่จะบรรลุต่อภารกิจดังกล่าว วัยรุ่นจำเป็นที่จะต้องประเมินในสิ่งที่ตนเองถนัด เพื่อที่จะทำการตัดสินใจอย่างเหมาะสมเกี่ยวกับการศึกษาและงานอาชีพของตนเอง

ส่วนทางด้านการเจริญพันธุ์ (Reproduction) นั้น เกี่ยวข้องกับความสามารถของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในการเจริญพันธุ์และการเลี้ยงดูบุตร เพื่อที่จะสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมในระดับนี้นั้น บุคคลมีความจำเป็นที่จะต้องสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพด้านความรักใคร่ และมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ที่จำเป็นต่อการธำรงไว้ซึ่งครอบครัวและการดูแลเอาใจใส่บุตร วิธีการที่วัยรุ่นจะสามารถตอบสนองต่อความท้าทายทั้ง 2 ระดับดังกล่าว คือกระบวนการที่เรียกว่า กระบวนการในการสร้างความเป็นปัจเจกบุคคล (The process of individuation) ได้แก่ การสร้างความห่างเหินทางด้านอารมณ์และทางด้านเศรษฐกิจจากครอบครัวในวัยเด็ก และเป็นการวางพื้นฐานสำหรับวัยผู้ใหญ่และการสร้างเอกลักษณ์ที่มีความมั่นคง

ในบริบทของสังคมไทยนั้น ดวงกมล เวชบรรยงรัตน์ (2549: 38-39) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นมากมายจนตนเองก็ไม่ทราบว่าตัวเองควรจะปฏิบัติตัวอย่างไรดี การค้นหาความต้องการที่แท้จริงของวัยรุ่น จึงเป็นเรื่องที่ทำได้ยากตามไปด้วย อย่างไรก็ตาม นักจิตวิทยาก็พยายามที่จะค้นหาความต้องการของวัยรุ่น โดยมีนักจิตวิทยาของไทยได้กล่าวถึงความต้องการของวัยรุ่นไว้ในลักษณะต่างๆ 4 ประการต่อไปนี้คือ

1) ความต้องการทางเพศ นับตั้งแต่การมีเพื่อนต่างเพศ ไปจนกระทั่งความคิดเกี่ยวกับการมีคู่ครอง

2) ความต้องการได้รับอิสระ วัยรุ่นต้องการโอกาสในการที่จะมีอิสระในการคิด การตัดสินใจ และการกระทำบางสิ่งบางอย่างด้วยตนเองอย่างมีอิสระ

3) ความต้องการที่จะได้รับความนับถือทางสังคม โดยเฉพาะจากผู้ใหญ่ ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นอยู่ในระยะของการที่จะเริ่มเป็นผู้ใหญ่ การยอมรับในความเป็นผู้ใหญ่ หรือการได้รับความไว้วางใจจากผู้ใหญ่ จะทำให้วันรุ่นมีความภาคภูมิใจในตนเอง

4) ความต้องการปรัชญาในชีวิต หรืออุดมคติของตนเอง วัยรุ่นมักจะมองทุกสิ่งในชีวิตในแง่ของปรัชญา คือจะมองทุกอย่างในทางใดทางหนึ่งอย่างเอนเอียงไปมาก ถ้าชอบก็จะชอบมาก ถ้าไม่ชอบก็จะคัดค้านอย่างไม่มีที่สิ้นสุด และวัยรุ่นจะนับถือ ยึดถืออุดมคติที่เห็นว่าดีอย่างมาก และจะมีการต่อสู้อย่างรุนแรงหากมีใครมาทำลายอุดมคติของตนเอง

จากพัฒนาการของวัยรุ่นดังที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า วัยรุ่นเป็นช่วงวัยของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านกายภาพ ด้านสติปัญญา และด้านจิตสังคม รวมทั้งมีความต้องการในด้านต่างๆ จึงทำให้วัยรุ่นไม่ทราบว่าตนเองควรปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อให้เกิดการค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองและได้รับการยอมรับจากบุคคลทั่วไป การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนในเชิงสร้างสรรค์จึงสามารถนำไปสู่การพัฒนาสุขภาวะของนักเรียนวัยรุ่น อันจะนำไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่มีพัฒนาการในเชิงบวกที่เป็นประโยชน์ต่อทั้งตนเอง ครอบครัว และสังคมในอนาคตต่อไป

2.3 ลักษณะที่สำคัญของวัยรุ่น

วรางคณา รัชตะวรรณ (2554: 158-160; อ้างอิงจาก อัมพล สูอำพัน. 2541: 96-98) กล่าวว่า ลักษณะที่สำคัญของวัยรุ่น มีดังนี้

1. ต้องการความเป็นอิสระ เด็กวัยรุ่นชอบที่จะมีความเป็นส่วนตัวซึ่งไม่ได้หมายความว่าเขาแยกตัว แต่ความรู้สึกอยากมีความเป็นส่วนตัว อยากมีห้องของตนเองที่จะทำอะไรได้ตามอิสระ ไม่ชอบการตรวจค้น พ่อแม่ต้องให้วัยรุ่นมีความเป็นอิสระตามสมควร แต่ไม่ใช่ปล่อยจนไม่มีขอบเขต เพราะถึงแม้จะโตเป็นวัยรุ่นแล้วก็ตาม วัยรุ่นก็ยังต้องการคำแนะนำในสิ่งที่ควรหรือไม่ควรเพื่อจะได้เป็นบรรทัดฐานของชีวิต แต่การแนะนำนั้นต้องแนะนำด้วยเหตุผลและอยู่บนพื้นฐานของสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างพ่อแม่และวัยรุ่น

2. ลักษณะต่อต้านผู้ใหญ่ การต่อต้านผู้ใหญ่กับความต้องการความเป็นอิสระนั้นดูจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นสอดคล้องกัน คือเมื่อต้องการความเป็นอิสระก็จะรู้สึกต่อต้านการควบคุม ต่อต้านผู้ใหญ่ เด็กวัยรุ่นมักจะไม่ฟังคำแนะนำสิ่งที่เราพูดให้ฟัง เด็กวัยรุ่นจะคิดว่าไปสั่งสอนเขา สิ่งที่พ่อแม่บ่นกับเขาก็จะมองว่าถูกพ่อแม่ดุด่า การต่อต้านผู้ใหญ่นี้เองทำให้ผู้ใหญ่หงุดหงิด และเกิดความรู้สึกเข้าใจผิดบ่อยๆ ว่าลูกไม่เคารพพ่อแม่ หรือเป็นเด็กที่ไม่สำนึกบุญคุณที่พ่อแม่เลี้ยงดูมา จนในที่สุดพ่อแม่อาจจะคิดน้อยใจและมีเจตคติไม่ดีต่อวัยรุ่น

3. ไวต่อความรู้สึกมาก อ่อนไหวต่อความรู้สึกมากต่อการถูกตำหนิเล็กๆ น้อยๆ ในเรื่องที่ผู้ใหญ่ไม่เห็นด้วย เด็กวัยรุ่นจะมีความรู้สึกมากและมักจะย้อนถามอยู่ในใจของพวกเขาเสมอว่าเรื่องเล็กนิดเดียวไม่เห็นสำคัญอะไร ทำไมจึงต้องตำหนิกันอยู่เสมอ และยิ่งถ้าเป็นการลงโทษที่รุนแรงไม่ว่าจะเป็นด้วยวาจา อารมณ์ หรือถึงขั้นลงโทษเฆี่ยนตี วัยรุ่นจะรู้สึกว่าทนไม่ได้ รู้สึกว่ารุนแรงมากจนบางครั้งอาจแสดงพฤติกรรมต่อต้านที่น่าเกลียดไม่เหมาะสมและไม่น่าดู อย่างไรก็ตามแม้เด็กวัยรุ่นจะรู้สึกไม่ดีกับผู้ใหญ่ แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับผู้ใหญ่อย่างมากมายหรือรุนแรงก็ตาม เขาจะรู้สึกเสียใจ รู้สึกผิด รู้ว่าไม่ดี แต่เขายังไม่อาจจะยอมพ่อแม่ในทันทีทันใด เพราะยังมีความรู้สึกต่อต้านผู้ใหญ่อยู่ซึ่งเป็นภาวะปกติของวัยรุ่น

4. ความรู้สึกสองจิตสองใจ ตัดสินใจอะไรไม่ค่อยได้ ตัดสินใจไม่ค่อยแน่ คิดแล้วตัดสินใจแล้วก็เปลี่ยนอีก เปลี่ยนแปลงง่าย

5. มีความรู้สึกว่าเพื่อนมีความสำคัญกับเขามาก ลักษณะนี้เป็นพัฒนาการตามปกติที่วัยรุ่นทุกคนจะต้องพัฒนามาถึงจุดที่เขามีความรู้สึกว่าเพื่อนมีอิทธิพลกับเขามาก จนดูเหมือนจะมีความสำคัญมากกว่าพ่อแม่ วัยรุ่นยังเคารพผู้ใหญ่อยู่ในจิตสำนึกของเขาเสมอ แต่ด้วยพัฒนาการทางสังคมของเด็กวัยรุ่นมีความก้าวหน้าอยากมาก ทำให้เขาหันเหความสนใจจากพ่อแม่ไปสู่เพื่อน จะใช้เวลากับเพื่อนได้อย่างมีความสุขอยู่เสมอ

พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539: 13-14) ได้กล่าวถึงลักษณะที่สำคัญของวัยรุ่นดังนี้

1. เด็กวัยรุ่นเป็นวัยแห่งหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตและผลลัพธ์ของพฤติกรรมในวัยนี้จะมีผลต่อบุคคลในระยะยาวในช่วงวัยอื่นต่อมา ทั้งด้านการเรียน การทำงาน การใช้ชีวิตคู่ เจตคติที่มีต่อสิ่งต่างๆ ในสังคม ความสับสนในบทบาทที่ไม่ชัดเจนของตนเอง เช่น ไม่แน่ใจว่าตนเองเป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่ ความคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่นี้มีผลต่อความรู้สึกนึกคิดของเด็กมาก เด็กจะรู้สึกวางตัวยากไม่รู้จะทำอย่างไรจึงจะถูกต้องเหมาะสม

2. เด็กวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมและเจตคติในวัยรุ่นจะคู่ไปกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น เช่น การเปลี่ยนแปลงความสนใจ ความไม่มั่นใจเกี่ยวกับความสามารถและความถนัดของตนเอง

3. เด็กวัยรุ่นเป็นวัยแห่งปัญญา อาจกล่าวได้ว่าวัยรุ่นเป็นวัยเจ้าปัญหามากที่สุด ส่วนใหญ่ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากสาเหตุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ภาวะความว้าวุ่นใจ ไม่สบายตัว ไม่สบายใจ ทำให้เกิดความหงุดหงิด วิตกกังวล อารมณ์เสียง่าย ไม่อยากพูดคุยกับใคร หรือพูดจายียวนจนทำให้เกิดความไม่เข้าใจกันในกลุ่มเพื่อนหรือพี่น้อง เกิดปัญหาทางอารมณ์และปัญหาทางสังคมของเด็กวัยนี้

4. เด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการเรียนรู้ความเป็นตัวของตัวเอง ต้องการการยอมรับจากกลุ่ม และถือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม แต่กระนั้นเองก็ยังไม่แน่ใจในบทบาทของตน ต้องการรู้ว่าตนต้องแสดงบทบาทใดในสังคม มีความสำคัญอย่างไรในสังคม ยังเป็นเด็กอยู่หรือว่าเป็นผู้ใหญ่ สิ่งหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นต้องการความเป็นตัวของตัวเอง คือ การพยายามหาเอกลักษณ์ของตนเองจากการแต่งกาย การใช้คำพูดที่เข้าใจกันเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นเท่านั้น

5. เด็กวัยรุ่นเป็นช่วงวัยแห่งจินตนาการ วัยรุ่นชอบฝันสร้างวิมานในอากาศ จินตนาการว่าตนเองเป็นสิ่งต่างๆ หรือบุคคลต่างๆ ที่ตนชอบ นอกจากจะแสดงออกมาในรูปของความคิดแล้ว ยังแสดงออกมาในรูปของการประพันธ์เพลง เขียนบทกลอน หรือแม้กระทั่งการแต่งกายตามแบบบุคคลในสังคมที่ตนชื่นชอบและต้องการเอาอย่าง

นอกจากนี้ โสภัณฑ์ นุชนาถ (2542) ได้กล่าวถึงลักษณะที่สำคัญของวัยรุ่น ดังนี้

1. เป็นวัยที่ร่างกายเจริญเติบโตไปสู่ภาวะตามแบบฉบับแห่งเชื้อชาติของตน เด็กทางประเทศแถบตะวันตกจะสูงได้มากกว่า เป็นต้น เด็กในวัยรุ่นตอนต้นร่างกายจะเจริญเติบโตได้รวดเร็วมาก แขนขายาวขึ้น สัดส่วนของร่างกายก็เปลี่ยนแปลงไปด้วยและจะเจริญเติบโตอย่างเต็มที่เมื่ออยู่ในวัยรุ่นตอนปลาย

2. เป็นวัยที่เห็นเพื่อนมีความสำคัญมากที่สุด จะปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของหมู่เพื่อน เช่น การแต่งกาย การไว้ทรงผม การใช้ภาษาพูด เป็นต้น

3. เป็นวัยที่แสวงหาฐานะทางสังคมให้แก่ตนเอง ทำตัวให้เป็นที่ยอมรับของสังคม

4. เป็นวัยที่สนใจการเลือกอาชีพ เริ่มสำรวจความถนัดและความสนใจตลอดจนคุณลักษณะประจำตัวของตนว่าสามารถที่จะประกอบอาชีพใด หรือศึกษาต่อด้านใด

5. เป็นวัยที่แสวงหาอุดมคติ ปรัชญาชีวิต ไว้เป็นแนวทางในการดำรงชีวิตของตน

6. เป็นวัยที่ต้องการอิสระจากการควบคุมอย่างเข้มงวดของผู้ใหญ่ ต้องการเป็นตัวของตัวเอง และตัดสินใจในสิ่งต่างๆ เกี่ยวกับตนเองได้

จากการศึกษาเอกสารดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปลักษณะที่สำคัญของวัยรุ่นได้ว่า เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ เป็นวัยที่มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความคิดสร้างสรรค์ มีจินตนาการ และให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน

2.4 สภาพปัญหาต่าง ๆ ของวัยรุ่น

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับสภาพปัญหาต่างๆ ของวัยรุ่น จะพบว่าปัญหาของวัยรุ่นในปัจจุบันมีระดับความรุนแรงมากยิ่งขึ้นกว่าในอดีตที่ผ่านมา ทั้งนี้มีสาเหตุและปัจจัยต่างๆ มากมายที่มีผลกระทบเชิงลบต่อวัยรุ่นโดยตรงทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

วิทยา นาควัชระ (2544: 216) ได้กล่าวถึงลักษณะของพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็กวัยรุ่น โดยได้แบ่งลักษณะพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็กวัยรุ่นออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. ปัญหาพฤติกรรมที่เกิดจากตัววัยรุ่นเองในขณะนั้น (Self-originated Aspect) ปัญหาเหล่านี้ได้แก่ ปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม เชาวน์ปัญญา อารมณ์ และทางเพศ วัยรุ่นจะเกิดความว้าวุ่นใจกับปัญหาการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ รวมทั้งปัญหาทางจิตใจที่ไม่สามารถจะแบ่งความรู้สึกระหว่างเพื่อนกับพ่อแม่ ปัญหาความอยากเด่นอยากมีชื่อเสียงทำให้เขาอยากแต่งกายแปลกๆ เรียกร้องความสนใจ ปัญหาที่เขาไม่สามารถหาเงินมาจับจ่ายใช้สอยในเรื่องของการแต่งกายหรือการเที่ยวเตร่ของเขาได้ ปัญหาที่เขาจะต้องครุ่นคิดหาวิธีที่จะทำอย่างไรจึงจะมีคนมาสนใจเขา ปัญหาเรื่องการเรียนเริ่มยากขึ้น ปัญหาการปรับตัวในกลุ่มเพื่อนที่โตขึ้นและมีความต้องการที่ซับซ้อนขึ้น ปัญหาเรื่องทางเพศทั้งกับเพื่อนเพศเดียวกัน กับเพื่อนต่างเพศ หรือกับตัวเอง เป็นต้น เหล่านี้เป็นคำถามที่วัยรุ่นเฝ้าเพียรถามตัวเอง อยากได้คำตอบ อยากได้รับการแนะนำช่วยเหลือ แต่เขาไม่สามารถจะหาคำตอบหรือคำแนะนำได้จากที่ใด อาจจะมาจากการไม่กล้าถาม ไม่รู้จะถามอย่างไร ขาดความมั่นใจในตัวเองซึ่งจะมีมากขึ้นในช่วงเวลาที่เริ่มค้นพบตัวเองว่ายังมีอะไรไม่รู้อีกมากมาย

2. ปัญหาพฤติกรรมที่เกิดจากสังคมมองวัยรุ่นว่ามีปัญหา (Social-response Aspect) มาจากการเปลี่ยนแปลงในตัววัยรุ่นหรือปฏิกิริยาที่วัยรุ่นมีต่อการเปลี่ยนแปลง พ่อแม่หรือผู้ใหญ่ไม่เข้าใจและมองดูว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นปัญหา ตัวอย่างเช่น วัยรุ่นอยากไว้ผมยาว แต่งตัวแปลกๆ ผู้ใหญ่กลับมองว่าเป็นฮิปปี้ วัยรุ่นอยากเด่น อยากเล่นดนตรี สนใจการเรียนน้อยลงไป ผู้ใหญ่ก็คิดว่าไม่อยากเรียน หรือวัยรุ่นอยากมีเพื่อนมากๆ ทั้งชายและหญิง อยากมีกิจกรรมสังคมในกลุ่มของเขา ผู้ใหญ่ที่ไม่เข้าใจก็จะนึกว่าวัยรุ่นใฝ่หาเพศสัมพันธ์ อาจพูดประชดประชัน ที่แท้แล้ววัยรุ่นเป็นเพียงต้องการศึกษาถึงความแตกต่างของความรู้สึกต่างๆ ทั้งกับตัวเอง กับเพื่อนเพศเดียวกันและกับเพื่อนต่างเพศ ถ้าพ่อแม่เข้าใจ ให้ความสนใจ และอนุญาตให้มีกิจกรรมอยู่ในขอบเขตได้ เขาก็จะไม่กลายเป็นปัญหา ซึ่งทุกวันนี้ผู้ใหญ่มักจะมองความปกติหลายๆ อย่างของวัยรุ่นว่าเป็นปัญหา และพยายามพูดกรอกหูอยู่ทุกวันว่าสิ่งเหล่านั้นคือปัญหา

3. ปัญหาพฤติกรรมที่เกิดจากปฏิกิริยาต่อต้านของเด็กวัยรุ่นที่มีต่อสังคม (Reaction Aspect) ปัญหาที่เป็นปัญหาที่ร้ายแรงและเป็นปัญหาที่เห็นได้เด่นชัด คือ วัยรุ่นจะเกิดปฏิกิริยา (Reaction) เมื่อเขาคิดว่าผู้ใหญ่หรือสังคมไม่เข้าใจเขา สิ่งที่เขาจะกระทำหรือแสดงออกมานั้นจึงเป็นไปในลักษณะของการต่อต้านกฎเกณฑ์ ต่อต้านผู้ใหญ่ หรือเป็นการประชดตัวเองเพราะคิดว่าผู้ใหญ่ไม่เข้าใจเขา แล้วเขาก็เป็นคนเลว เพราะฉะนั้นจึงทำเลวให้มากขึ้น การทำประชดนี้พบได้มากและบ่อยในวัยรุ่น เนื่องจากเป็นวัยที่ยังไม่มีความยั้งคิดที่ดี การใช้เหตุผลเป็นไปค่อนข้างยาก อารมณ์ของความเป็นเด็กยังมีอยู่มาก พลังความคิดและพลังงานฝ่ายกายมีมาก ปฏิกิริยา หรือการทำประชดนี้จึงค่อนข้างรุนแรงมากกว่าในวัยเด็กหรือวัยผู้ใหญ่

ประณต เค้าฉิม (2549: 10-22) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงที่ยาวนาน วัยรุ่นตอนต้นจึงมีแรงจูงใจน้อยที่จะพัฒนาภารกิจพัฒนาการ (Development Task) จึงเป็นผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมตามแบบแผนที่จะต้องเรียนรู้เพื่อที่จะประสบความสำเร็จและความสุขในชีวิตที่ก้าวหน้าเพียงเล็กน้อยเท่านั้น วัยรุ่นตอนต้นมีความปรารถนาที่จะปรับปรุงตนเองเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นตอนต้นจึงมองว่าการปรับปรุงตนเองเป็นปัญหาใหญ่ปัญหาหนึ่ง และจากการศึกษาปัญหาของวัยรุ่นตอนต้นพบว่า ปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น ส่วนใหญ่เป็นปัญหาเรื่องลักษณะท่าทางภายนอก สุขภาพและพัฒนาการของร่างกาย การเรียน ความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว ครูและเพื่อนทั้งสองเพศ การเลือกอาชีพ การเงิน การปรับตัว และเรื่องเพศ เป็นต้น

การศึกษาในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น (Child Watch) ในปี 2552 ได้ชี้ให้เห็นว่า เด็กที่มีอาการเครียดทำให้ส่งผลเสียต่อภาวะสุขภาพ ซึ่งจากการศึกษาพบว่า เด็กและวัยรุ่นมีความเครียดโดยเฉลี่ยสูงถึงร้อยละ 33 เมื่อเทียบกับปี 2551 ที่มีเพียงร้อยละ 30 นอกจากนี้ ยังพบว่ามีแนวโน้มภาวะเครียดสูงขึ้นตามระดับการศึกษา จากเด็กประถมซึ่งมีภาวะเครียดถึงร้อยละ 26 ไปจนถึงนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษาที่ตกอยู่ในภาวะเครียดถึงร้อยละ 44 สอดคล้องกับแนวโน้มการพยายามฆ่าตัวตาย ที่ยังคงสูงอยู่อย่างต่อเนื่อง โดยในปี 2552 มีเด็กพยายามฆ่าตัวตายถึง 7,300 คน ใกล้เคียงกับปีก่อนนั่นคือ 8,058 คน และมีเด็กที่ฆ่าตัวตายสำเร็จถึง 682 คน หรือ เฉลี่ยวันละ 2 คน จากสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นเป็นสิ่งที่สำคัญ โดยเฉพาะในปัจจุบันที่มีปัญหารุมเร้าเด็กและเยาวชนมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการเรียน และการแข่งขัน ยาเสพติด การใช้ความรุนแรง ฯลฯ ตลอดจนสภาพบ้านเมืองและการเมืองที่มีทั้งความขัดแย้ง

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2553: 87-96) กล่าวถึงปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นที่พบบ่อยๆ คือ การปรับตัวที่ผิดปกติเมื่อเผชิญความเครียด โรคประสาทวิตกกังวล โรคซึมเศร้า และการพยายามฆ่าตัวตาย โรคจิต ความผิดปกติในการกิน เอกลักษณ์สับสน บุคลิกภาพผิดปกติ การใช้สารเสพติด พฤติกรรมเกเร พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับบิดา และปัญหาการเข้ากับเพื่อนฝูง ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นอาจจะเป็นเพียงปัญหาทางสุขภาพจิตที่ยังไม่ถึงขั้นเป็นโรค อาจสรุปได้ว่า มีสาเหตุ ได้แก่ 1) ปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการแห่งวัย ได้แก่ ปัญหาที่เกิดจากพัฒนาการทางด้านร่างกาย การพัฒนาเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และจิตใจ พัฒนาการทางด้านสติปัญญา และพัฒนาการทางด้านสังคม 2) การปรับตัวต่อปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำรงชีวิต ได้แก่ ปัญหาในเรื่องเศรษฐกิจ การเงิน การทำตามเพื่อน ความเป็นตัวของตัวเอง และปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรม จากปรากฏการณ์ปัญหาของวัยรุ่นที่พบในสังคมไทย ตามที่ปรากฏบนหน้าหนังสือพิมพ์และสื่อโทรทัศน์ในปัจจุบันโดยจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

จากการศึกษารายงานการพัฒนาเด็กและเยาวชนประจำปี 2554 ของสำนักงานส่งเสริม สวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุที่ได้สำรวจกลุ่มเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่น พบว่า เด็กและเยาวชนเครียดจากการเรียนสูงถึง ร้อยละ 66.99 เด็กรู้สึกซึมเศร้าเบื่อหน่ายต่อเนื่องทุกวันเป็นสัปดาห์มีร้อยละ 29.10 และส่วนหนึ่งมาจากการเรียน เด็กที่เคยหนีเรียนถึงร้อยละ 22.85 ส่วนใหญ่เบื่อการเรียน การบ้าน และเบื่อครู นอกจากนั้นสาเหตุจากการเรียนยังทำให้เด็กเคยคิดฆ่าตัวตายถึงร้อยละ 9.64 และมีเด็กที่อยากลาออก หรือหยุดเรียนร้อยละ 8.92

ศิริไชย หงส์สงวนศรี (2557: 19) กล่าวว่า เด็กและวัยรุ่นซึ่งเป็นสังคมส่วนใหญ่และต้องการได้รับการดูแลเอาใจใส่มากที่สุดกลับเป็นกลุ่มที่พบปัญหามากที่สุดเช่นกัน โดยเฉพาะปัญหาความรุนแรงที่เกิดขึ้นของวัยรุ่น มีสาเหตุหลายประการและสาเหตุสำคัญส่วนหนึ่งก็มาจากพื้นฐานของแต่ละครอบครัวการอบรมดูแลเอาใจใส่ เพื่อตอบสนองกับความคาดหวังของพ่อแม่ในขณะที่ปัญหาทางเรียนที่มุ่งเน้นการแข่งขันวัดผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา ทำให้เด็กนักเรียนวัยรุ่นมีภาวะเครียดและขาดการปรับตัวที่ดี นักเรียนวัยรุ่นบางคนมุ่งเรียนกวดวิชาเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากผลการเรียนดี เพราะสังคมไทยเป็นสังคมที่ต้องการยอมรับ ในทางตรงกันข้ามเด็กที่ไม่ได้รับการยอมรับ คือ เด็กที่เรียนไม่ดีก็จะไปเป็นเด็กที่มีพฤติกรรมเกเร และนำไปสู่ปัญหาทางพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เพิ่มขึ้น อีกทั้งภาวะเศรษฐกิจและค่านิยมที่เปลี่ยนไปล้วนส่งผลกระทบต่อปัญหาทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งวัยรุ่นที่มีปัญหาความรุนแรงส่วนใหญ่คิดว่าตนเองไม่ดีอะไรดีและเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจึงไม่สามารถเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปสภาพปัญหาต่างๆ ของวัยรุ่นได้ว่า สามารถเกิดได้จากการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สภาพแวดล้อม และการเลี้ยงดู ซึ่งมีพฤติกรรมที่เกิดจากตัววัยรุ่นเอง และเกิดจากการต่อต้านที่มีต่อสังคม ซึ่งจากสาเหตุดังกล่าว วัยรุ่นจึงควรได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนให้มีองค์รวมแห่งตน โดยการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านต่างๆ ให้ครอบคลุมในทุกมิติ

2.5 องค์รวมแห่งตนของวัยรุ่น

การศึกษาเอกสารเกี่ยวกับความหมาย พัฒนาการ ลักษณะที่สำคัญ และสภาพปัญหาต่างๆ ของวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดในการส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ ของวัยรุ่นให้ครอบคลุมในทุกมิติ หรือเป็นการพัฒนาวัยรุ่นแบบองค์รวมที่ประกอบด้วยหลายมิติเชื่อมโยงกันอย่างสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ โดยมีงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาองค์ประกอบด้านต่างๆ ขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นที่ส่งผลไปสู่การมีองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่น ดังนี้

สคอมเมกน่า (ภมรพรรณ์ ยุระยาตร์. 2554: 29; อ้างอิงจาก Scommegna. 2007) กล่าวว่า เคนเนท แลนด์ และคนอื่นๆ นักสังคมวิทยาและนักประชากรศาสตร์แห่งมหาวิทยาลัย Duke ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับดัชนีใหม่ด้านสุขภาวะองค์รวมของเด็กและวัยรุ่น โดยการศึกษาจากงานวิจัยซึ่งได้ทำการเลือกตัวชี้วัดระดับชาติมา 28 ตัวชี้วัดจาก 2 แหล่งเอกสารอ้างอิงคือ America’s Children: Key national indicators of well-being และ Trends in the well-being of America’s children and youth ใช้มิติทางชีวิตสังคมซึ่งนักวิจัยเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตได้พิจารณาไว้เป็นองค์ประกอบของสุขภาวะ การเปลี่ยนแปลงภายในแต่ละมิติได้รับการคาดการณ์ว่าจะเกิดขึ้นและคะแนนจากมิติทั้ง 7 ด้านได้ถูกรวมกันเพื่อที่จะทำให้เป็นดัชนีเดียว

นูม (เสรี ใหม่จันทร์. 2553: 42; อ้างอิงจาก Noom. 1999: 2) กล่าวว่า พัฒนาการของมนุษย์มีเป้าหมายเพื่อการเปลี่ยนแปลง อุปสรรคในการเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนจากการพึ่งพาผู้อื่นไปเป็นการพึ่งพาตนเองนั้น โดยส่วนใหญ่แล้วมักจะเกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น

แม็คลาเร็น (McLaren. 2002: 7, 21-25) กล่าวว่า วัยรุ่นมีภารกิจสำคัญในชีวิตที่จะต้องรับผิดชอบเพื่อย่างก้าวไปสู่วัยผู้ใหญ่ได้อย่างสมบูรณ์ตามขั้นพัฒนาการในเชิงบวก และเติบโตเป็นปัจเจกบุคคลในเชิงสร้างสรรค์ อันจะนำไปสู่ความสุขสมบูรณ์ในชีวิต ภารกิจสำคัญดังกล่าวคือ การปรับตัวเข้ากับพัฒนาการทางด้านร่างกายและทางเพศ ความสามารถในการคิดที่ซับซ้อนมากขึ้น การสร้างความเป็นอิสระทางด้านอารมณ์ การพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง และการเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนและบิดามารดาด้วยวิธีการที่แตกต่างไปจากเดิม ดังนั้นสุขภาวะที่สมบูรณ์มีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นเมื่อวัยรุ่นมีการพัฒนาตนเอง ซึ่งเป็นความสามารถในการคิดเพื่อตนเอง และพัฒนาสัมพันธภาพกับบิดามารดาแบบผู้ใหญ่ปฏิบัติต่อผู้ใหญ่

อิเลส และคณะ (จิรวดี จุลสำรวล. 2552: 42; อ้างอิงจาก Elias; et al. 1992) ได้วิจัยการจัดโปรแกรมเพื่อส่งเสริมทักษะทางสังคมสำหรับเด็กวัยรุ่นในโรงเรียน เพื่อให้นักเรียนรู้จักควบคุมตนเอง สามารถจัดการกับความเครียด และสามารถตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาทางสังคม ส่งเสริมทักษะการสื่อสารของนักเรียนภายในโรงเรียน การป้องกันการต่อต้านสังคม การลดพฤติกรรมก้าวร้าว หลังจากนำโปรแกรมไปใช้นักเรียนสามารถแก้ไขปัญหา สื่อสารสัมพันธ์กับเพื่อนสูงขึ้น ลดพฤติกรรามที่มีความเสี่ยงของนักเรียนได้

ประนิษฐา วรพุทธ (2543: 21) ได้สรุปว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มมีความคิดเป็นของตนเองและมีความรับผิดชอบมากยิ่งขึ้น สำหรับทางด้านอารมณ์ มีอารมณ์ประเภทต่างๆ เกิดขึ้น เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความรัก ความอิจฉาริษยา ความอยากรู้อยากเห็น ซึ่งอารมณ์ต่างๆ เหล่านี้อาจจะส่งต่อพฤติกรรมหรือการแสดงออกของวัยรุ่น หรืออาจจะเป็นแรงจูงใจที่อาจจะทำให้เด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมในทางสร้างสรรค์หรือทำลายได้

วรรณวิมล ภิญโญศุภสิทธิ์ (2547: 189) ได้ศึกษาและพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร ตามแนวทางทฤษฎีพฤติกรรมนิยม โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการใช้ชีวิตคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 ของโรงเรียนในโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร จำนวน 549 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 จำนวน 12 คน ในโรงเรียนเดียวกันที่มีการใช้ชีวิตเหมาะสมน้อย การศึกษาพบว่า นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่ใช้ชีวิตเหมาะสมปานกลาง คือด้านการศึกษา ด้านสุขภาพ และด้านครอบครัว ส่วนด้านกิจกรรมยามว่างมีการใช้ชีวิตไม่เหมาะสมระดับปานกลาง ส่วนการพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทางทฤษฎีพฤติกรรมนิยมพบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีการใช้ชีวิตเหมาะสมมากขึ้นทั้งโดยรวมและรายด้าน คือด้านการศึกษา ด้านสุขภาพ ด้านครอบครัว และด้านกิจกรรมยามว่างหลังการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบต่างๆ ขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่น สรุปได้ว่า องค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นเป็นการดูแลตนเองของวัยรุ่นในทุกมิติ ซึ่งเกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สถานะสุขภาพ ความสุข การปรับตัว ความหมายของการใช้ชีวิต เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ซึ่งสำคัญต่อการดำรงชีวิตไปสู่วัยผู้ใหญ่ต่อไป

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยได้เรียบเรียงและนำเสนอประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ดังรายละเอียดตามหัวข้อต่อไปนี้

3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอร์เรย์ (Corey, G. 2012: 3-4) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและการแก้ปัญหา เพื่อให้มีความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม โดยการให้คำปรึกษากลุ่มมีเป้าหมายในการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มในการแก้ไขปัญหาในชีวิตหรือจัดการกับสิ่งที่วิตกกังวลเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มแก้ปัญหาที่ยุ่งยากและปัญหาในการดำเนินชีวิต เช่น ปัญหาการศึกษา การทำงาน บุคลิกภาพ สังคม เป็นต้น ภายในกลุ่มนั้นต้องวางกติกาโดยสมาชิกกลุ่มมีการให้ข้อมูล เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจจะนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง และทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จ ทำให้สมาชิกได้เรียนรู้และตัดสินใจที่จะเลือกข้อมูลที่จะนำไปปฏิบัติ

ทร็อสเซอร์ (Trotzer. 1999: 20-23) นิยามการให้คำปรึกษากลุ่มว่าหมายถึง การพัฒนาเครือข่ายระหว่างบุคคล ที่มีความไว้วางใจ การยอมรับ การนับถือ ความอบอุ่น การสื่อสารและการทำความเข้าใจ โดยผู้ให้คำปรึกษา 1 คนกับผู้รับคำปรึกษาหลายคนมาพบปะกันเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการเผชิญกับความไม่พึงพอใจหรือปัญหาในชีวิตของผู้รับคำปรึกษาและค้นหา ทำความเข้าใจ และหาวิธีการในการแก้ไขปัญหาและความไม่พึงพอใจดังกล่าว

ชาร์ฟ (Sharf. 2001: 3) กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มว่าหมายถึง การปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษามากกว่าหนึ่งคน เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาที่อาจนำไปสู่ความผิดปกติด้านความคิด อารมณ์ หรือพฤติกรรม โดยช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีสุขภาพจิตดีขึ้น และการช่วยเหลือนั้นต้องอยู่บนพื้นฐานของกฎหมายและจริยธรรม

ทอมป์สัน (Thompson. 2003: 35) นิยามการให้คำปรึกษากลุ่มว่าหมายถึง กระบวนการระหว่างบุคคล ที่ทำให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองจากการสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกคนอื่นๆ เพื่อก่อให้เกิดความพยายามในการปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของตนเอง

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2546: 46) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่กลุ่มบุคคลที่มีปัญหาหรือความต้องการคล้ายๆ กัน ต้องการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง หรือพัฒนาตนเองมาปรึกษาหารือร่วมกัน สมาชิกทุกคนมีอิสระที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหาทางที่จะแก้ไขปัญหาร่วมกันภายใต้บรรยากาศของการยอมรับซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ความสามารถ และมีทักษะในการให้คำปรึกษา ร่วมให้ความช่วยเหลือและร่วมให้คำปรึกษา

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 2) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มหมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ให้คำปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันหรือมีความต้องการเหมือนกัน เพื่อมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ ให้การยอมรับ มีความไว้วางใจกัน และเข้าใจซึ่งกันและกัน

จากความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสรุปความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม (Group counseling) ว่าหมายถึง กระบวนการในการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลอย่างมีเป้าหมาย เป็นการพัฒนาทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ด้วยบรรยากาศของความอบอุ่น การยอมรับ การไว้วางใจซึ่งกันและกัน และทำความเข้าใจ โดยบุคคลหนึ่งเป็นผู้ให้คำปรึกษา และอีกหลายบุคคลที่เป็นผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการค้นหาศักยภาพของผู้รับคำปรึกษา เพื่อนำมาใช้ในการเผชิญความไม่พึงพอใจ และแก้ไขปัญหาชีวิต ทั้งในสถานการณ์การให้คำปรึกษา และในการดำเนินชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคต

3.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอร์เรย์ (Corey. 2012: 5-6) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีเป้าหมายเพื่อการบัดรักษาหรือเพื่อให้ความรู้ผสมผสานกันใน 2 ประเด็น เพื่อให้การช่วยเหลือบุคคลบางกลุ่มในการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมให้เหมาะสม โดยมุ่งเน้นให้คำปรึกษากลุ่มในเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ เช่น ด้านการศึกษา การสอนทักษะในการจัดการกับปัญหา และเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม (Counseling group) มี 2 แบบ คือ 1) เป้าหมายเฉพาะของกลุ่มประสบการณ์ 2) เป้าหมายทั่วไปในการให้สมาชิกในกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนกัน ดังนี้

1) เรียนรู้ที่จะไว้วางใจตนเองและผู้อื่น

2) เพิ่มความตระหนักรู้ และความรู้ในตนเองนำไปสู่พัฒนาการรับรู้ความรู้สึกที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง

3) การทำความรู้จักกับความต้องการ และปัญหาของสมาชิก นำมาสู่พัฒนาการรับรู้ถึงความรู้สึกที่เหมือนๆ กันของสมาชิก

4) เพิ่มการยอมรับในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง เอาใจใส่ตนเอง และมีมุมมองใหม่ที่เกี่ยวกับตนเองและคนอื่นได้

5) พัฒนาที่จะคำนึงและใส่ใจต่อเรื่องของคนอื่น

6) หาวิถีทางในการจัดการกับประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้น และหาทางแก้ปัญหาความขัดแย้ง

7) เพิ่มการชี้นำตนเอง ให้กลุ่มได้พึ่งพาซึ่งกันและกัน รับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

8) เมื่อเลือกแล้วต้องหาทางที่จะทำให้ทางเลือกนั้นเป็นไปได้

9) มีการวางแผนเฉพาะเจาะจงที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และให้คำมั่นสัญญากับตัวเอง และมีการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

10) เรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพ

11) ไวต่อการรับรู้ความต้องการและความรู้สึกของคนอื่นๆ

12) เรียนรู้ที่จะโต้แย้งกับคนอื่นได้อย่างเหมาะสม เห็นใจ ซื่อสัตย์และตรงประเด็น

13) ทำให้เกิดความกระจ่างเกี่ยวกับความเชื่อ ค่านิยมของตนเอง และพร้อมที่จะตัดสินใจเพื่อปรับปรุงตนเอง

14) เรียนรู้ที่จะระบายอารมณ์ของตนเองในทางสร้างสรรค์ ทำให้สุขภาพดี

15) ช่วยสมาชิกให้เปิดเผยเกี่ยวกับแหล่งสนับสนุนทางครอบครัวและชุมชนที่เขาคำนึงถึง

16) ช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะกำหนดความหมายและสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนสนิท

จากเป้าหมายการให้คำปรึกษากลุ่มดังที่กล่าวมา สรุปได้ว่า เป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลในกลุ่มให้เกิดการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมให้เหมาะสม มีการเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองในการเพิ่มความตระหนัก เกิดความกระจ่างเกี่ยวกับความเชื่อ ค่านิยมของตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง ยอมรับตนเอง หาวิถีทางในการจัดการกับประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นและพร้อมที่จะตัดสินใจปรับปรุงตนเอง

3.3 กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความรู้และความเข้าใจในกระบวนการให้คำปรึกษา ซึ่งกระบวนการให้คำปรึกษา ประกอบด้วย สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา ทักษะในการใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาและขั้นตอนในการให้คำปรึกษา (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2546: 254-257) ดังมีรายละเอียด ดังนี้

3.3.1 สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา สัมพันธภาพเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากต่อกระบวนการให้คำปรึกษา สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาเป็นสัมพันธภาพในการช่วยเหลือระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา โดยผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ ทักษะและจรรยาบรรณของการให้คำปรึกษาพร้อมที่จะช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาด้วยความจริงใจและเข้าใจ พยายามส่งเสริมผู้รับบริการให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่แนวทางที่พึงปรารถนา ตัดสินใจในการแก้ปัญหาอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาจะสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ถ้าสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษามีความเป็นกันเอง ทำให้ผู้รับบริการเกิดความอบอุ่นใจ นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องแสดงความเห็นอกเห็นใจ สามารถเข้าใจเนื้อหาสาระสำคัญของเรื่องราวและความรู้สึกที่ซ่อนเร้นของผู้รับบริการ มีความตั้งใจที่จะรับฟังและสามารถสื่อความหมายหรือตอบสนองได้ชัดเจนหรือตรงประเด็น อีกทั้งสามารถรักษาความลับเรื่องราวต่างๆ ของผู้รับบริการ

3.3.2 ทักษะในการให้คำปรึกษา เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญในกระบวนการให้คำปรึกษา เพราะเป็นสิ่งที่ช่วยให้การให้คำปรึกษาบรรลุเป้าหมาย และช่วยให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ส่งผลสะท้อนให้กระบวนการให้คำปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งทักษะการให้คำปรึกษาที่สำคัญ ได้แก่ การนำเข้าสู่การสนทนา การฟัง การเงียบ การให้ข้อมูล และการสะท้อนความรู้สึก

3.3.3 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษา ในการให้คำปรึกษาประกอบด้วยขั้นตอน 3 ขั้นตอน คือ

3.3.3.1 ขั้นเริ่มต้น เป็นระยะเริ่มแรกของการสร้างสัมพันธภาพ ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาควรช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาผ่อนคลายและสบายใจ เพื่อให้คลายความเครียด มีความรู้สึกไว้วางใจและรู้สึกปลอดภัย ในระยะเริ่มแรกของการสร้างสัมพันธภาพ จะมีการแนะนำตัวโดยบอกว่าผู้ให้คำปรึกษาเป็นใคร ชื่ออะไร มีวัตถุประสงค์อะไร ถามความต้องการของผู้รับคำปรึกษาว่าจะช่วยอะไรได้บ้าง (Corey. 2012: 79-80) และสร้างความมั่นใจ ความไว้วางใจ

3.3.3.2 ขั้นดำเนินการ เป็นการดำเนินการเมื่อผู้รับคำปรึกษาเริ่มคุ้นเคยกับผู้ให้คำปรึกษาและสบายใจที่จะสนทนาด้วย ขั้นตอนนี้ผู้รับคำปรึกษาจะต้องพยายามสร้างสัมพันธภาพให้มีความต่อเนื่อง โดยมีพฤติกรรมลักษณะที่ให้กำลังใจ เห็นใจ และทำความเข้าใจผู้รับคำปรึกษา และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาหรือเรื่องราวต่างๆ ของตนเองดีขึ้น และหาทางที่จะแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นโดยผู้ให้คำปรึกษาจะใช้ทักษะต่างๆ ในการให้คำปรึกษา คอเรย์ (Corey. 2012: 94)

3.3.3.3 ขั้นยุติ เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาสรุปประเด็นสำคัญของเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษาก่อนยุติการให้คำปรึกษาและจะต้องบอกให้ผู้รับคำปรึกษารู้ล่วงหน้าว่าจะหมดเวลาที่กำหนดไว้แล้ว เพื่อเป็นการเตือนให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดถึงสิ่งสำคัญที่ยังไม่ได้พูดออกมา คอเรย์ (Corey. 2012: 107-108) ดังนั้น ในขั้นยุตินี้จึงต้องเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาเพิ่มเติมข้อมูลหรือถามบางสิ่งบางอย่างที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการจะทราบ

จากการศึกษาดังกล่าว สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการกลุ่มเชิงจิตวิทยา มีขั้นตอนและรูปแบบต่างๆ ตามแนวคิดที่ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการ 4 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ 1) การเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นขั้นตอนที่สำคัญที่ช่วยให้สมาชิกทุกคนได้รับรู้ถึงเป้าหมายและข้อตกลงร่วมกันในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา และเป็นช่วงของการเริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างสมาชิกภายนกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มกับผู้นำกลุ่ม 2) ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา เป็นการนำแนวคิดและเทคนิคสำหรับการให้คำปรึกษามาใช้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมและทักษะด้านต่างๆ ตามเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งสมาชิกแต่ละคนจะได้เรียนรู้และลงปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อนำสิ่งที่ตนเองได้รับแลกเปลี่ยนข้อมูลร่วมกันกับสมาชิกภายในกลุ่ม 3) ขั้นยุติการให้คำปรึกษา เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการให้คำปรึกษากลุ่ม เมื่อการให้คำปรึกษาได้ดำเนินการครบถ้วนตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ สมาชิกแต่ละมีความรู้ความสามารถที่จะนำประโยชน์ที่ตนเองได้รับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาไปปรับใช้จริงในชีวิต ผู้นำกลุ่มสามารถยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม ด้วยให้สมาชิกแต่ละคนได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นกับตนเองจากการให้คำปรึกษากลุ่ม พร้อมทั้งบอกแนวทางในการพัฒนาเอง เป้าหมายในอนาคตของตนเองให้กลุ่มร่วมรับรู้ เพื่อเสริมสร้างกำลังใจและชื่นชมกับสิ่งที่ดีงามที่จะเกิดขึ้นในชีวิตของสมาชิกแต่ละคนภายในกลุ่ม ตลอดจนสามารถเป็นแนวทางในการกำกับติดตามการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องของสมาชิกแต่ละคนมาว่าเป็นอย่างไร และและติดตามผลเพื่อตรวจสอบและติดตามพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ว่าต้องการได้รับความช่วยเหลืออะไรเพิ่มเติมหรือ หลังจากออกจากการให้คำปรึกษากลุ่มแล้วสมาชิกแต่ละคนมีสิ่งใดบ้างที่เปลี่ยนแปลงได้จากเดิม

3.4 หลักการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการกลุ่มเชิงจิตวิทยา ที่จะต้องอาศัยความรู้และความชำนาญในการดำเนินการอย่างเป็นขั้นตอน เพื่อให้เกิดความประสบความสำเร็จในการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งผู้ที่รับบทบาทเป็นผู้นำ หรือผู้ที่สนใจใช้การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นแนวทางในการส่งเสริม เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของต่างๆของบุคคล จะต้องเข้าใจถึงการเบื้องต้นที่สำคัญเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

3.4.1 หลักการคัดเลือกสมาชิกเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 91-95) ได้เสนอเกี่ยวกับการหลักการเลือกสมาชิกไว้ 4 ประการ สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่

1. สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษากลุ่มควรจะเป็นผู้ที่มีปัญหาคล้ายกัน เพื่อจะได้อภิปรายในประเด็นเดียวกัน และมีความเข้าใจซึ่งกันและกันดีขึ้น

2. สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษากลุ่ม ควรเป็นผู้ที่เต็มใจที่จะแก้ไขปัญหาเพราะต้องมีการเปิดเผยตนเองในกลุ่ม

3. การจัดกลุ่ม ควรให้สมาชิกมีลักษณะแตกต่างกันบ้างซึ่งเป็นธรรมชาติของกลุ่ม เช่น มีทั้งเพศหญิงและเพศชาย แต่อย่างไรก็ตามไม่ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันมากเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาได้ เช่น ไม่ควรจัดให้บุคคลพูดเก่งอยู่กับคนไม่ค่อยพูด เป็นต้น

4. การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม ต้องพิจารณาแต่ละบุคคลจะได้รับประโยชน์จากกลุ่ม และสามารถให้ความช่วยเหลือสมาชิกคนอื่นในกลุ่มได้ด้วย

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 10-13) กล่าวไว้ว่า การเลือกสมาชิกกลุ่ม ควรเป็นผู้ที่มีความสมัครใจในการเข้ากลุ่มหรือมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม โดยที่สมาชิกมีลักษณะของปัญหาคล้ายคลึงกัน และขณะที่ผู้ให้คำปรึกษาสำรวจปัญหา สัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรกต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกแต่ละคนจะต้องทำ และในการจัดสมาชิกต้องคำนึงถึงอายุ ความสามารถทางสติปัญญา เพศ ที่ใกล้เคียงกัน

คอเรย์ (Corey. 2012: 92) ได้ให้ข้อเสนอว่า กลุ่มที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน เช่น ระดับอายุเดียวกัน คือ กลุ่มเด็ก กลุ่มวัยรุ่น หรือกลุ่มผู้สูงอายุ นอกจากนี้ อาจจะเป็นกลุ่มที่มีความสนใจหรือปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งกลุ่มที่มีลักษณะที่มีสมาชิกคล้ายคลึงกันนี้จะมีความเหมาะสมในการกำหนดกลุ่มประชากรที่แน่นอน และเป็นกลุ่มระยะสั้น ส่วนกลุ่มที่มีลักษณะที่แตกต่างกันของสมาชิก จะมีข้อดีสำหรับความเจริญงอกงามส่วนบุคคล แม้จะเป็นกลุ่มระยะสั้นหรือระยะยาวก็ตามกลุ่มที่มีลักษณะแตกต่างกันนี้ จะเปรียบเสมือนโครงสร้างของสังคมเล็กๆ ที่เป็นอยู่ในโลกภายนอกและสมาชิกได้มีโอกาสในการทดลองพฤติกรรมใหม่เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม และการได้รับข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกที่หลากหลาย

ทรอทเซอร์ (Trotzer. 1999: 22) ได้เสนอแนวทางในการเลือกสมาชิกว่า บางกลุ่มอาจจะมีการจัดสมาชิกที่มีลักษณะคล้ายกัน เช่น อายุ ความสนใจ หรือปัญหา ซึ่งอาจก่อให้เกิดประโยชน์ คือ สมาชิกกลุ่มจะไม่รู้สึกโดดเดี่ยว แต่จะมีความรู้สึกเข้าใจซึ่งกันและกัน พร้อมที่

จะแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดต่อกัน สมาชิกจะได้รู้จักการแก้ปัญหาที่คล้ายคลึงกับตนเอง และในขณะเดียวกันบางกลุ่มอาจมีสมาชิกที่มีลักษณะต่างกัน ซึ่งสมาชิกจะมีประสบการณ์แตกต่างกันจะเป็นประโยชน์ที่จะช่วยสมาชิกได้รับรู้และแลกเปลี่ยนเจตคติซึ่งกันและกัน นำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมใหม่ แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าสมาชิกแตกต่างกันมากเกินไปอาจจะทำให้สมาชิกไม่สามารถยอมรับซึ่งกันและกันได้ ฉะนั้นกลุ่มที่จะจัดขึ้นอยู่กับผู้นำกลุ่ม หรือ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพิจารณาเพื่อให้สมาชิกได้รับประโยชน์มากที่สุด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของกลุ่มและความเหมาะสมกับบุคลิกภาพและความถนัดของผู้ให้คำปรึกษาด้วย

3.4.2 ขนาดของกลุ่มสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ทรอทเซอร์ (Trotzer. 1999: 20) กล่าวว่าไม่มีตัวเลขที่แน่ชัดเกี่ยวกับจำนวนสมาชิกกลุ่ม โดยทำให้กระบวนการกลุ่มมีประสิทธิภาพอย่างสมบูรณ์ที่สุด แต่โดยส่วนใหญ่แล้วในการบำบัดกลุ่มเพื่อให้เกิดบรรยากาศที่ในการบำบัด ควรจะมีสมาชิก 8-12 คน หรือในบางครั้งอาจจะใช้เกณฑ์ด้านอายุมาพิจารณาในการระบุจำนวนสมาชิกในการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม ซึ่งแต่ละช่วงอายุก็จะมีจำนวนที่เหมาะสมแตกต่างกันไป เช่น อายุในระดับประถมศึกษา ควรมีสมาชิก 4-6 คน ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นควรมีสมาชิก 6-8 คน ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายควรมีสมาชิก 8-10 คน ในระดับผู้ใหญ่ตอนต้นและผู้ใหญ่ควรมีสมาชิก 8-12 คน เป็นต้น

โรกค์ และโรกค์ (Trotzer. 1999: 360 citing to Roark; & Roark. 1979) ได้เสนอแนะเกี่ยวกับจำนวนสมาชิกในการกระบวนการกลุ่มควรจะมีจำนวนอย่างน้อย 5-12 คน แต่สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มควรจะมีไม่เกิน 10 คน เพราะเมื่อมีสมาชิกจำนวนมากจะทำให้ผู้นำกลุ่มไม่สามารถให้ความสนใจกับสมาชิกทุกคนได้อย่างพอเพียง และส่งผลกระทบต่อจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาที่อาจจะเพิ่มขึ้นตามลำดับ

เฮนเซน และคณะ (Hensen; et al. 1980: 477) ได้เสนอแนะว่าส่วนใหญ่ขนาดของกลุ่มการให้คำปรึกษาควรมีสมาชิกประมาณ 7-8 คน และมีขอบเขตอยู่ระหว่าง 5-12 คน เพราะกลุ่มที่มีสมาชิกน้อยกว่านี้ ทำให้ประสิทธิภาพการดำเนินกลุ่มลดลง ถ้ามีมากเกินไปก็จะทำให้สมาชิกมีเวลาน้อยในการจัดการกับปัญหาของสมาชิกแต่ละคนอย่างทั่วถึง

จาคอบส์ แมสสัน และฮาร์วิลล์ (Jacobs; Masson; & Harvill. 2002: 40) กล่าวว่ากลุ่มส่วนใหญ่มีจำนวนสมาชิกกลุ่ม 5-8 คน ส่วนกลุ่มที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมอาจจะมีสมาชิกกลุ่มไม่เกิน 5 คน สำหรับกลุ่มการศึกษาปกติจะมีสมาชิกกลุ่ม 5-15 คน สำหรับกลุ่มบำบัดหรือการให้คำปรึกษากลุ่มควรจะมีสมาชิกกลุ่ม 5-8 คน

คอเรย์ และคณะ (Corey; et al. 2014: 154) ได้กล่าวว่า ขนาดของการให้คำปรึกษากลุ่มขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น อายุของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม ประสบการณ์ของผู้ให้คำปรึกษา ประเภทของกลุ่ม และการสำรวจปัญหาต่างๆ ตัวอย่างเช่น การให้คำปรึกษากลุ่มในโรงเรียน สำหรับเด็กประถมศึกษาอาจจะมีสมาชิก 3-4 คน ในขณะที่การให้คำปรึกษากลุ่มในวัยรุ่นอาจจะมีสมาชิก 6-8 คน เป็นต้น

3.4.3 ระยะเวลาสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 99) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มควรจัดให้มีสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เวลาอย่างน้อยไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง และไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง และสำหรับจำนวนครั้งในโรงเรียนและวิทยาลัยควรกำหนดจำนวนครั้งไว้ประมาณ 6-7 ครั้ง โดยถือเป็นกลุ่มที่ใช้เวลาระยะสั้น

พนม ลิ้มอารีย์ (2542: 15) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบจะใช้เวลานานเท่าใดนั้น จะแตกต่างกันไปตามวัยของผู้มาขอรับคำปรึกษา ถ้าเป็นนักเรียนระดับประถมศึกษาควรใช้เวลาครั้ง 1 ชั่วโมง ส่วนนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ควรใช้เวลาประมาณ 1ชั่วโมงถึง 1ชั่วโมงครึ่ง แต่ ถ้าเป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษาหรือผู้ใหญ่ ควรใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่งถึง 2 ชั่วโมง ทั้งนี้หมายความว่าใน การให้คำปรึกษากลุ่มนั้น เวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง อย่างมากที่สุดไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง

คอเรย์ (Corey. 2012: 93) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า โดยทั่วไปแล้ว การจัดกลุ่มสำหรับผู้ใหญ่ควรจัดให้พบกันสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละประมาณ 2 ชั่วโมง เพื่อให้มีเวลาเพียงพอ แต่ถ้ามากกว่านี้อาจเกิดความเบื่อหน่าย ส่วนกลุ่มเด็กและวัยรุ่น ควรจัดกลุ่มมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้งสั้นลงกว่าเดิม

ทรอทเซอร์ (Trotzer. 1999: 361) ได้กล่าวว่า ระยะเวลาสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มที่เหมาะสมโดยปกติ คือ 1-2 ชั่วโมง แต่สำหรับกลุ่มที่มีข้อจำกัดด้านต่างๆ ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถปรับเปลี่ยนเวลาให้เหมาะสมในแต่ละบริบทได้ เช่น ในโรงเรียนอาจจะมีชั่วโมงเวลาในการเรียนที่จำกัดต่อการทำกิจกรรมต่างๆ การให้คำปรึกษากับเด็กที่มีความสนใจในระยะเวลาที่จำกัด เป็นต้น

3.4.4 จำนวนครั้งของการให้คำปรึกษากลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 11) มีความคิดเห็นจากการได้ทำวิจัยว่า จำนวนครั้งไม่เกิน 8-12 ครั้ง และอยู่ในระยะเวลาไม่เกิน 1 ปี

พนม ลิ้มอารีย์ (2542: 15) กล่าวว่า ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาควรจะจัดให้มีการให้คำปรึกษาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ถ้ามีเวลาอันจำกัดอาจจัดสัปดาห์ละ 2-3 ครั้งได้ ส่วนจำนวนครั้งทั้งหมดควรประมาณ 6-10 ครั้ง

จาคอบส์ แมสสัน และฮาร์วิลล์ (Jacobs; Masson; & Harvill. 2002: 41) กล่าวว่าจำนวนครั้งใน การจัดกลุ่ม ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ที่สำคัญที่สุดคือ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม และองค์ประกอบของสมาชิกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มที่อาศัยอยู่ในถิ่นเดียวกันอาจจะเจอได้บ่อยทุกๆ วัน หรือ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนกลุ่มที่เป็นคนไข้นอกอาจจะเจอกันสัปดาห์ละครั้ง หรือสองสัปดาห์ครั้ง

ทรอทเซอร์ (Trotzer. 1999: 361) ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องใช้ระยะเวลาอย่าง 10-12 ครั้ง เพื่อสมาชิกได้เกิดการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามเป้าหมาย แต่อย่างไรก็ตามจำนวนระยะในการให้คำปรึกษาก็สามารถเปลี่ยนแปลงและปรับได้ตามความเหมาะสมขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่ม

คอเรย์ และคณะ (Corey; et al. 2014: 154) ได้กล่าวว่า ช่วงของการให้คำปรึกษาเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะต้องทำความเข้าใจและร่วมกันระหว่างสมาชิกกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ว่ากระบวนการกลุ่มควรจะดำเนินไปด้วยระยะเวลายาวนานเท่าไร เพื่อให้เกิดความชัดเจนและรับรู้ข้อจำกัดด้านเวลาของการให้คำปรึกษากลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะใช้ระยะเวลา 5-6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วันในการพบปะพูดคุยกัน เพื่อสร้างความไว้วางใจและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ

3.4.5 สถานที่สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 12) กล่าวว่าสถานที่ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะแตกต่างกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะการให้คำปรึกษากลุ่มสมาชิกประมาณ 5-10 คน ซึ่งจะต้องใช้ห้องกว้างกว่าการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล แต่ความเงียบหรือความเป็นสัดส่วนปราศจากสิ่งรบกวนก็ยังคง คล้ายคลึงกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ดังนั้นควรพิจารณาถึงสถานที่จะอำนวยความสะดวกควรแยกเป็นสัดส่วนจากห้องเรียน เพราะจะช่วยในการจัดกิจกรรมกลุ่มต่างๆ ได้ดี ส่วนสีห้องเรียบๆ เป็นห้องที่เก็บเสียงและอากาศถ่ายเทได้สะดวก

คอเรย์ และคณะ (Corey; et al. 2014: 154) ได้กล่าวว่า สถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่จะช่วยให้การคำปรึกษากลุ่มประสบความสำเร็จ โดยเฉพาะสถานที่ควรมีความเป็นส่วนตัว บุคคลภายนอกไม่สามารถได้ยินสิ่งที่กลุ่มพูดคุย เพื่อก่อให้เกิดบรรยากาศที่ดี มีความรู้สึกปลอดภัย การจัดที่นั่งควรจะเป็นลักษณะวงกลม เพื่อให้สมาชิกได้สังเกตสิ่งต่างๆ ที่เกิดในกลุ่มร่วมกัน และสมาชิกทุกคนสามารถแสดงออกได้อย่างอิสระและเป็นธรรมชาติ นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มจะนั่งตรงข้ามกับผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม เพื่อให้สามารถดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มได้อย่างราบรื่น

จากการศึกษาหลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มควรมีจำนวนสมาชิก 5-8 คน เพื่อให้เพียงพอที่จะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม และให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในกลุ่มปฏิสัมพันธ์อย่างสม่ำเสมอ ระยะเวลาในการทำกลุ่มเป็นสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1-3 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับชนิดของกลุ่ม รูปแบบปัญหา และอายุของสมาชิก คุณลักษณะของสมาชิกที่เข้าร่วมต้องมีความสมัครใจและมีความคล้ายคลึงกันในด้านอายุ ปัญหาที่สนใจ และความต้องการ เพื่อให้เกิดความเป็นหนึ่งในกลุ่มและมีทิศทางเดียวกัน ในขณะที่ความแตกต่างในเรื่องของเพศ วัฒนธรรม เชื้อชาติ และภูมิหลังของสมาชิก ทำให้เกิดความคิดเห็นที่หลากหลายซึ่งเป็นประโยชน์กับสมาชิกที่ต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง

3.5 บทบาทของผู้นำกลุ่ม

คอเรย์ (Corey. 2012: 47-55) ได้ให้ความเห็นไว้ว่า ทักษะเกิดจากการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ ผู้นำกลุ่มที่ประสบความสำเร็จต้องมีทักษะและสามารถวางบทบาทของตนเองในกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสม ทักษะที่ผู้นำกลุ่มควรฝึกฝนจนให้เกิดความเชี่ยวชาญ มีดังนี้

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) คือการให้ความสนใจกับการสื่อสารในทุกรูปแบบไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของภาษาพูดหรือภาษากาย โดยปราศจากการประเมินและตัดสิน ทั้งนี้เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดความไว้วางใจ และทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองอันนำไปสู่การสำรวจเรื่องราวของตนเองอีกด้วย

2. การทวนซ้ำ (Restating) คือการทวนคำพูด วลี หรือประโยคที่สมาชิกได้กล่าวออกมา เพื่อให้เกิดความกระจ่างในความหมายของคำพูดนั้น อีกทั้งเป็นการยืนยันความเข้าใจที่ตรงกันของผู้นำกลุ่มและผู้พูด เพื่อผู้นำกลุ่มจะสามารถให้ความช่วยเหลือได้อย่างถูกทาง

3. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying) คือการที่ผู้นำกลุ่มสามารถจับประเด็นที่สำคัญของคำพูดที่สื่อถึงความคิด และความรู้สึกของสมาชิก และทำให้ประโยคคำพูดของสมาชิกเข้าใจได้ง่ายขึ้นด้วยการมุ่งความคิดไปที่สาระสำคัญของข้อความ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้สมาชิกจัดเรียงความคิดและความรู้สึกที่อาจจะสับสนและขัดแย้งกันอยู่ภายใน ซึ่งจะทำให้เกิดความเข้าใจถึงความหมายที่ต้องการจะสื่อสาร

4. การสรุปความ (Summarizing) คือการดึงเอาสาระสำคัญที่เกิดขึ้นจากการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มมาไว้ด้วยกัน เพื่อหลีกเลี่ยงความคิดเห็นที่กระจัดกระจาย และทำให้กลุ่มดำเนินการไปอย่างมีทิศทางและอย่างต่อเนื่อง

5. การถาม (Questioning) คือการตั้งคำถามปลายเปิดเพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง โดยใช้คำถามว่า "อะไร" และ "อย่างไร" ในการสื่อถึงพฤติกรรม การตั้งคำถามทำให้เกิดสนทนาพูดคุย ผู้นำกลุ่มได้รับข้อมูล เป็นการกระตุ้นให้คิด เพิ่มความชัดเจนและจำกัดขอบเขตให้แคบลง

6. การตีความ (Interpreting) คือการอธิบายความเป็นไปได้ของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม โดยมีเป้าหมายเพื่อกระตุ้นให้เกิดการสำรวจตนเองอย่างลึกซึ้ง ดึงศักยภาพที่มีอยู่ออกมาให้เต็มที่ และเกิดความตระหนักรู้ของความขัดแย้งในตนเอง

7. การเผชิญหน้า (Confronting) คือการท้าทายสมาชิกให้พิจารณาถึงความไม่ตรงกันระหว่างคำพูดกับการกระทำ หรือท่าทางอากัปกิริยากับข้อความที่สื่อสารออกมา ผู้นำกลุ่มชี้ให้เห็นถึงข้อมูลที่ขัดแย้งกันอยู่เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกเกิดความซื่อสัตย์ในการสำรวจตนเอง ดึงศักยภาพที่มีอยู่ออกมาให้เต็มที่ และทำให้เกิดความตระหนักรู้ของความขัดแย้งในตนเอง

8. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feelings) คือการแสดงความเข้าใจในความรู้สึกของสมาชิก ซึ่งทำให้สมาชิกผู้นั้นรู้สึกได้ว่ามีคนที่คอยฟังเขาอยู่ และเข้าใจเขามากกว่าคำพูด

9. การสนับสนุน (Supporting) คือการให้กำลังใจและแรงเสริม เพื่อสร้างบรรยากาศที่กระตุ้นให้สมาชิกเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ช่วยสมาชิกในยามยากลำบาก และสร้างสรรค์ให้เกิดความไว้วางใจ

10. การเห็นอกเห็นใจ (Empathizing) คือการรู้ซึ้งถึงความรู้สึกของสมาชิก รับรู้และเข้าใจในกรอบอ้างอิงของเขา ซึ่งจะทำให้เกิดความไว้วางใจในสัมพันธภาพ และทำให้สมาชิกสามารถลงลึกถึงการสำรวจตนเอง

11. การเอื้ออำนวย (Facilitating) คือการทำให้การสื่อสารภายในกลุ่มเกิดความชัดเจนและตรงไปตรงมา ช่วยให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อกลุ่มมากขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการสื่อสารที่มีประสิทธิผลในระหว่างสมาชิกกลุ่ม และทำให้สมาชิกสามารถบรรลุเป้าหมายของตนเอง

12. การริเริ่ม (Initiating) คือการส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือภายในกลุ่มและเสนอทิศทางใหม่ๆที่กลุ่มจะดำเนินต่อไป ป้องกันไม่ให้กลุ่มเสียเวลาไปกับสิ่งที่ไม่ได้ประโยชน์ และเพิ่มแนวทางให้กับกระบวนการกลุ่ม

13. การกำหนดเป้าหมาย (Setting goal) คือการวางแผนกำหนดเป้าหมายเฉพาะสำหรับกระบวนการกลุ่ม เพื่อเป็นการกำกับทิศทางกิจกรรมภายในกลุ่ม และช่วยให้สมาชิกสามารถเลือกและมีความชัดเจนในเป้าหมายของตนเอง โดยการกำหนดเป้าหมายที่เป็นรูปธรรมและเป็นประโยชน์

14. การประเมินผล (Evaluating) คือการประเมินกระบวนการกลุ่มที่กำลังดำเนินการอยู่ และพลวัตของกลุ่มและของสมาชิกแต่ละคน เพื่อส่งเสริมให้มีความตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้น และมีความเข้าใจในขบวนการกลุ่มและทิศทางของกลุ่ม

15. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving feedback) คือการแสดงออกอย่างเป็นรูปธรรมและตรงไปตรงมาของปฏิกิริยาของผู้นำกลุ่มที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิก โดยชี้ให้สมาชิกเห็นว่าผู้อื่นมองตนเองอย่างไร อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มความตระหนักรู้ให้กับสมาชิกผู้นั้นด้วย

16. การให้คำแนะนำ (Suggesting) คือการให้คำแนะนำและข้อมูล แนวทางและความคิดสำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถเลือกและพัฒนาด้านความคิดและการกระทำ

17. การปกป้อง (Protecting) คือการดูแลสมาชิกให้ห่างจากภัยทางจิตวิทยาที่อาจเกิดขึ้นในกลุ่ม โดยแจ้งเตือนให้สมาชิกทราบถึงรูปแบบของภัยที่อาจเกิดขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม และพยายามลดภัยดังกล่าว

18. การเปิดเผยตนเอง (Disclosing oneself) คือการเปิดเผยปฏิกิริยาของสมาชิกที่เกิดขึ้นในขณะนั้นระหว่างปฏิสัมพันธ์กลุ่ม เพื่อทำให้ปฏิสัมพันธ์กลุ่มลงลึกยิ่งกว่าเดิม เกิดความไว้วางใจ ผู้นำกลุ่มยังสามารถที่จะเป็นรูปแบบให้กับสมาชิกในการเปิดเผยตนเองแก่ผู้อื่นอีกด้วย

19. การเป็นตัวแบบ (Modeling) คือการแสดงพฤติกรรมที่ควรจะเป็นด้วยการกระทำให้ดูเป็นตัวอย่าง เพื่อสมาชิกที่ได้เห็นจะเกิดแรงบันดาลใจและเกิดการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ

20. การเชื่อมโยง (Linking) คือการเชื่อมประสาน งานของสมาชิกแต่ละคนให้เข้าอยู่ในหัวข้อเดียวกันของกลุ่ม โดยสนับสนุนให้เกิดปฏิสัมพันธ์ในระหว่างสมาชิก และเสริมสร้างความเป็นหนึ่งเดียวกัน

21. การปิดกั้น (Blocking) คือการแทรกแซงเพื่อหยุดยั้งพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาภายในกลุ่ม ปกป้องสมาชิกจากพฤติกรรมดังกล่าว และเปิดทางให้กระบวนการกลุ่มได้ดำเนินการต่อไปอย่างลื่นไหล

22. การสิ้นสุด (Terminating) คือการเตรียมเพื่อปิดกลุ่มรวมทั้งกิจกรรมต่างๆที่เกิดขึ้นในกลุ่ม โดยช่วยให้สมาชิกซึมซับ เกิดการบูรณาการ และนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตจริง

จากการศึกษาบทบาทของผู้นำกลุ่ม สรุปได้ว่า ผู้นำกลุ่มควรมีทักษะในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านการฟังอย่างตั้งใจ ด้านการทวนซ้ำ ด้านการทำให้เกิดความกระจ่าง ด้านการสรุปความ ด้านการถาม ด้านการตีความ ด้านการเผชิญหน้า ด้านการสะท้อนความรู้สึก ด้านการสนับสนุน ด้านการเห็นอกเห็นใจ ด้านการเอื้ออำนวย ด้านการริเริ่ม ด้านการกำหนดเป้าหมาย ด้านการประเมินผล ด้านการให้ข้อมูลย้อนกลับ ด้านการให้คำแนะนำ ด้านการปกป้อง ด้านการเปิดเผยตนเอง ด้านการเป็นตัวแบบ ด้านการเชื่อมโยง ด้านการปิดกั้น และด้านการสิ้นสุด นอกจากนั้นผู้นำกลุ่มยังมีบทบาทของการเป็นผู้ที่สร้างสรรค์และเอื้ออำนวยความสะดวกภายในกลุ่ม เป็นผู้ที่กระตุ้นให้สมาชิกอยู่ในปัจจุบัน เป็นผู้ที่ให้ความสำคัญกับกระบวนการกลุ่มและการทบทวนตนเอง และเป็นผู้ที่สามารถประมวลสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้องกับสมาชิกได้อย่างถูกต้อง

3.6 การให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่น (Group Counseling for Adolescents)

คอร์เรย์ (Corey. 2012: 5-7) กล่าวว่า สมาชิกของการให้คำปรึกษากลุ่ม จะได้รับการส่งเสริมให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างสมาชิกกลุ่ม เรียนรู้ซึ่งกันและกัน สร้างเป้าหมายของตนเอง และสามารถนำแผนการที่เป็นรูปธรรมไปใช้ปฏิบัตินอกห้องให้คำปรึกษาได้ การให้คำปรึกษากลุ่มมีความเหมาะสมสำหรับวัยรุ่น ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นจะมีโอกาสในการแสดงออกถึงความรู้สึกที่ขัดแย้ง (Conflicting feelings) สำรวจความสงสัยในตนเอง (Self-doubts) และเกิดการตระหนักรู้ต่อสิ่งที่เป็นความสนใจร่วมกันกับเพื่อนสมาชิกกลุ่ม นอกจากนั้น วัยรุ่นยังสามารถตั้งคำถามได้อย่างเปิดเผยเกี่ยวกับค่านิยม และสามารถปรับเปลี่ยนค่านิยมของตนเองได้ด้วย ในขณะเดียวกัน วัยรุ่นยังสามารถเรียนรู้วิธีการในการสื่อสารกับเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ได้รับประโยชน์จากการเป็นตัวแบบของผู้นำกลุ่ม และสามารถพิสูจน์ความจริงด้วยความรู้สึกปลอดภัยและตรวจสอบข้อจำกัดของตนเองได้อีกด้วยคุณค่าที่เป็นเอกลักษณ์ของการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่นอีกประการหนึ่งคือ สมาชิกกลุ่มจะมีโอกาสในการสร้างประโยชน์ร่วมกันเพื่อความงอกงามของกันและกัน มีโอกาสในการสร้างปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกกลุ่มด้วยการแสดงให้เห็นถึงความห่วงใยซึ่งกันและกัน และให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อันเป็นหนทางที่จะนำไปสู่การทำความเข้าใจตนเอง (Self-understanding) และการยอมรับตนเอง (Self-acceptance)

ในขณะที่ เจคอปส์ แมสสัน และฮาร์วิลล์ (Jacobs, Masson; & Harvill. 2002: 358-359) กล่าวว่า ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ต้องประสบกับความยุ่งยาก การให้คำปรึกษากลุ่มจะสามารถช่วยแก้ไขปัญหาด้านเอกลักษณ์ ความสนใจทางเพศ และปัญหาที่เกี่ยวข้องกับเพื่อน บิดามารดา และโรงเรียน ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษากลุ่มเห็นว่า วัยรุ่นมักจะฟังเพื่อนๆ มากกว่าผู้ใหญ่ ดังนั้นกลุ่มจึงสามารถส่งเสริมให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้และการสำรวจตนเองได้

ภาควิชาศึกษาศาสตร์แห่งมหาวิทยาลัยเดลลาแวร์ (Delaware Department of Education. 2002: 2.3) ได้เสนอมิติซึ่งสำหรับการพัฒนาวัยรุ่นด้วยให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา ว่าควรประกอบด้วย 4 มติ คือ ด้านการเรียน (Academic performance) ด้านการดูแลตนเอง (Personal care) ด้านการคบเพื่อน (Peer relationship) และด้านการสร้างสัมพันธภาพกับบิดามารดาหรือผู้ปกครอง (Parental/family connectedness) ซึ่งสอดคล้องกับนูม (1999: 43) ที่ระบุว่า การพัฒนาอิสระแห่งตนของวัยรุ่น เป็นกระบวนการเชิงพลวัต ที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเชิงปัจเจก (Individual factor) และปัจจัยเชิงสังคม (Social factor)

คอร์เรย์ และคอร์เรย์ (Corey; & Corey. 2012: 329-331) กล่าวว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่มักจะประสบกับช่วงเวลาของความยุ่งยากอันเนื่องมาจากความขัดแย้งหลายๆ ด้าน กล่าวคือ วัยรุ่นมักจะแสวงหาความใกล้ชิด แต่ในขณะเดียวกันก็กลัวความใกล้ชิดและพยายามที่จะหลีกเลี่ยง นอกจากนั้น วัยรุ่นยังต้องการการชี้แนวทางและแบบแผนที่ดี ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นยังมีข้อจำกัดในตนเอง และยังต้องการการดูแลเอาใจใส่จากผู้ใหญ่อยู่ ดังนั้น วัยรุ่นจึงยังไม่สามารถมีอิสระแห่งตนอย่างสมบูรณ์ ทั้งนี้เพราะ ในขณะที่วัยรุ่นได้รับการคาดหวังว่าจะสามารถแสดงออกเช่นผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะแล้ว แต่วัยรุ่นก็ยังมีโลกของตนเอง และยึดถือตนเองเป็นที่ตั้ง ในขณะที่วัยรุ่นยังถูกผลักดันให้ต้องเผชิญกับความจริง และการมุ่งเน้นอนาคต แต่ก็ยังมีแรงผลักดันโดยธรรมชาติที่ยังต้องการชีวิตที่มีความสนุกสนานโดยธรรมชาติ ดังนั้น วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่เต็มไปด้วยความขัดแย้งและความสับสนอลหม่าน อันจะนำไปสู่ความรู้สึกว้าเหว่และโดดเดี่ยวได้ การให้คำปรึกษากลุ่มจึงมีประโยชน์ในการช่วยให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับความรู้สึกดังกล่าว และสามารถเลือกทางเลือกที่สร้างสรรค์เพื่อที่ชีวิตที่น่าพึงพอใจมากขึ้น

การให้คำปรึกษากลุ่มมีความเหมาะสมเป็นอย่างยิ่งสำหรับวัยรุ่น ทั้งนี้เพราะในบริบทของกลุ่มเป็นประสบการณ์ที่วัยรุ่นสามารถแสดงออกได้ในสิ่งต่างๆ ดังนี้

1) ระบุและประสบกับความรู้สึกขัดแย้งของตนเอง
2) พบว่าตนเองไม่ได้ประสบกับการดิ้นรนต่อสู้แต่เพียงผู้เดียว
3) ตั้งคำถามได้อย่างเปิดเผยเกี่ยวกับค่านิยมของตนเอง
4) เรียนรู้ที่จะสื่อสารกับกลุ่มเพื่อนและผู้ใหญ่
5) เรียนรู้จากการเป็นตัวแบบของผู้นำกลุ่ม
6) เรียนรู้วิธีการที่จะเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ

ผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษาสำหรับวัยรุ่น มีความจำเป็นที่จะต้องจูงใจให้วัยรุ่นเข้ามามีส่วนร่วมอย่างแข็งขัน ดังนั้น ผู้นำกลุ่มจำเป็นที่จะต้องสามารถบ่งถึงแนวทางที่ชัดเจนในการดำเนินการให้คำปรึกษา เพื่อที่จะได้รับการยอมรับจากสมาชิกกลุ่ม โดยคำนึงถึงประเด็นต่างๆ ดังต่อไปนี้

1) ความคิดสร้างสรรค์ของผู้นำกลุ่ม เพื่อที่จะทำให้การพบปะดำเนินไปอย่างมีทิศทางที่มีความหมาย
2) การสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้นในกลุ่ม
3) การจัดการกับการต่อต้านจากสมาชิกกลุ่ม
4) ส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติได้จริง
5) ใช้การแสดงบทบาทสมมุติอย่างมีประสิทธิภาพ
6) คงความสนใจของสมาชิกกลุ่มให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง
7) ให้สมาชิกเข้ามามีส่วนร่วมให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

เจลดาต และเจลดาต (Geldard; & Geldard. 1999: 77-87) ได้อธิบายถึงขั้นตอนสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น คือ กระบวนการช่วยให้วัยรุ่นได้สำรวจตนเอง ตามลักษณะที่แท้จริงของวัยรุ่น ซึ่งผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องตระหนักถึงหน้าที่สำคัญในการตอบสนองต่อวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม ทั้งการยอมรับ ความยืดหยุ่น การสร้างโอกาส สำหรับการให้คำปรึกษาเบื้องต้น นอกจากนี้หลักการที่สำคัญของหน้าที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น ประกอบด้วย 3 หลักการ ได้แก่ 1) การสร้างสัมพันธภาพ 2) การประเมินปัญหา และ 3) การทำความเข้าใจปัญหา ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1) การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship building)

สิ่งสำคัญในการคำปรึกษาไม่ว่าจะเป็นทฤษฎีใดๆ ก็จะให้ความสำคัญกับการสร้างสัมพันธภาพเป็นอันดับแรก เช่นเดียวกันสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่น ที่ระบุถึงแนวทาง 3 ประการในการสร้างสัมพันธภาพกับวัยรุ่นที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1.1) ความร่วมมือกับวัยรุ่น (Joining with The Adolescent) วัยรุ่นที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มมักจะคาดหวังในตัวผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ที่จะแสดงออกด้วยความใส่ใจและเข้าใจวัยรุ่นจริงๆ เพราะวัยรุ่นมีตั้งคำถามเกี่ยวกับลักษณะที่ปรากฏของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มว่ามีความเหมือนหรือแตกต่างจากพ่อแม่ ผู้ปกครองและคุณครูของวัยรุ่น ซึ่งมีอิทธิพลต่อการควบคุมในวัยรุ่น ถ้าหากผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถแสดงออกถึงการยอมรับวัยรุ่นในฐานะบุคคลหนึ่งที่มีความแตกต่างทางค่านิยม และรับรู้ว่าวัยรุ่นไม่ใช่เด็กที่จะต้องคอยบอกสอนว่าควรจะทำอะไร วัยรุ่นจะมีความรู้สึกที่ผ่อนคลายและไม่วิตกกังวลในการเข้ารับการให้คำปรึกษา นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกจะมีส่วนร่วมกับวัยรุ่นโดยการทำความเข้าใจและแสดงออกอย่างสอดคล้องกับพฤติกรรมของวัยรุ่น โดยเริ่มต้นใช้การสร้างสัมพันธภาพแบบเพื่อนอย่างเป็นทางการกับวัยรุ่น การสื่อสารที่สอดคล้องและกระบวนการเปิดเผยข้อมูลส่วนตนของวัยรุ่น การสร้างสัมพันธภาพนี้ไม่เพียงแค่เป็นการสร้างสัมพันธภาพในครั้งแรกของการให้คำปรึกษาเท่านั้น แต่การสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาวัยรุ่นจะเป็นกระบวนที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจนสิ้นสุดการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.2) พัฒนาสัมพันธภาพสำหรับวัยรุ่น (Developing a Relationship with the adolescent) การพัฒนาสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นเป็นระดับที่ลึกซึ้งมากกว่าการมีส่วนร่วมกับวัยรุ่นช่วงต้น หลังจากที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มมีส่วนร่วมกับวัยรุ่นเป็นอย่างก็จะนำไปสู่การพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างกันมากขึ้น จึงก่อให้เกิดความไว้วางใจในสัมพันธภาพสำหรับการให้คำปรึกษา นอกจากนี้ผู้คำปรึกษาจะต้องรักษาระดับการแสดงออกทางสัมพันธภาพที่เกิดอย่างต่อเนื่อง เพราะโดยส่วนใหญ่แล้วผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะเป็นผู้ใหญ่กว่า วัยรุ่นจึงประเมินความสัมพันธ์ของตนเองกับผู้ให้คำปรึกษากลุ่มตลอดการให้คำปรึกษา ในประเด็นสัมพันธภาพของวัยรุ่นกับผู้ใหญ่จึงเป็นเรื่องไวต่อความรู้สึกของวัยรุ่น

การสร้างสัมพันธภาพของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มกับวัยรุ่นที่ดีจะช่วยให้วัยรุ่นมีความรู้สึกปลอดภัยในการที่จะพูดคุยเกี่ยวกับความยุ่งยากในชีวิตส่วนตัว การสร้างบรรยากาศที่ดีจากการสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษากลุ่ม จะเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับการพัฒนา

ตนเองของวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นจะได้ทบทวนและปรับมุมมองทางความคิดของตนเองเกี่ยวกับรูปแบบสัมพันธภาพต่างๆ อีกทั้งวัยรุ่นสามารถทดลองการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ในรูปแบบใหม่ที่แตกต่างไปจากเดิม สิ่งจะส่งผลให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้และมีทักษะต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสัมพันธภาพ ดังนั้น การสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษากลุ่มกับวัยรุ่นช่วยสร้างโอกาสที่ดีให้แก่วัยรุ่นได้พัฒนาความสามารถทางสังคม และสามารถนำไปปรับใช้กับรูปแบบอื่นๆในการดำเนินชีวิตประจำวันในอนาคตต่อไป

1.3) สร้างข้อตกลงกับวัยรุ่น (Contracting with the adolescent) ในระหว่างช่วงเริ่มต้นที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเข้าร่วมกับวัยรุ่น ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจำเป็นต้องชี้แจงข้อตกลงเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในภาพรวม และตลอดช่วงในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งผู้ให้คำปรึกษากลุ่มและวัยรุ่นสามารถร่วมกันปรับเปลี่ยนข้อตกลงได้ตลอด โดยเฉพาะกับวัยรุ่นที่ไม่เคยเข้าร่วมหรือได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้องสร้างความเข้าใจและความคุ้นเคยเกี่ยวกับประโยชน์และข้อจำกัดของการให้คำปรึกษากลุ่มให้วัยรุ่นได้รับทราบ ได้แก่

1. สามารถที่จะพูดคุยเรื่องราวต่างๆในการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. วัยรุ่นจะต้องเป็นผู้ที่มีบทบาทให้ความร่วมมือในการคิดและตัดสินหาคำตอบโดยมีผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเป็นเพียงแค่ผู้ช่วยหาคำตอบได้ง่ายขึ้น

3. เรื่องราวที่จะพูดคุยกันในการให้คำปรึกษาจะถูกเก็บความลับ แต่ก็มีข้อจำกัดบางประการที่เกี่ยวข้องกับการเก็บรักษาความลับ

4. การเข้าร่วมการให้คำปรึกษาเป็นทางเลือกสำหรับวัยรุ่น โดยวัยรุ่นสามารถเลือกและตัดสินที่จะเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มก็สามารถกระทำได้

5. วัยรุ่นมีสิทธิที่จะเลือกกระทำหรือไม่กระทำสิ่งใดๆ ภายใต้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

6. การให้คำปรึกษากลุ่มบางครั้งอาจจะเสร็จสิ้นในครั้งเดียวหรือครบถ้วนกับความต้องการของวัยรุ่นที่เข้ารับการให้คำปรึกษา วัยรุ่นสามารถเลือกได้ว่าตนเองต้องการเข้ารับการให้คำปรึกษาต่อหรือไปก็ได้ ในทางตรงข้ามถ้าวัยรุ่นต้องขอรับการปรึกษาเพิ่มเติมก็เป็นสิ่งที่สามารถกระทำได้ โดยติดต่อกับผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม

2) การประเมินปัญหา (Assessing the Problem)

การประเมินปัญหาในการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่นเป็นหน้าที่เบื้องต้นที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มควรปฏิบัติแต่ละช่วงเวลาในกระบวนการให้คำปรึกษา ซึ่งประกอบด้วยหน้าที่สำหรับการประเมิน 3 ประการดังนี้

ประการที่ 1 รับฟังและเชื่อเรื่องราวที่วัยรุ่นเล่า (Listening to The Client's Story and Believing) การรับฟังเรื่องราวของวัยรุ่นโดยไม่ตัดสินในตัววัยรุ่นเป็นหลักสำคัญของการสรรสร้างทางความคิด และยังเป็นพื้นฐานของแนวคิดเชิงรุกด้วย ซึ่งการเชื่อในเรื่องเล่าของวัยรุ่นในที่นี้ คือ ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มยอมรับเรื่องราวต่างๆ ที่วัยรุ่นเล่า มีความเห็นอกเห็นใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น ในฐานะเป็นประสบการณ์ส่วนบุคคลของวัยรุ่น นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มแสดงออกทาง

อารมณ์และคำพูดที่สอดคล้องกันกับเรื่องราวจากประสบการณ์ของวัยรุ่น สิ่งนี้จะทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ที่ผู้ใหญ่ให้การรับฟังและเชื่อในเรื่องราวของวัยรุ่น แต่ในบางครั้งการเล่าเรื่องของวัยรุ่นอาจจะมีความไม่ต่อเนื่องและไม่สอดคล้องกัน ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มก็สามารถจะแลกเปลี่ยนสิ่งที่ไม่เข้าใจกับวัยรุ่นได้

ประการที่ 2 ระบุเรื่องราวและประเด็นของปัญหา (Identifying Themes, Issues and Problems) ในขณะที่วัยรุ่นเล่าเรื่องราวต่างๆ ของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถทำความเข้าใจเรื่องราวที่เกิดขึ้นของวัยรุ่นไปพร้อมๆ กัน เพราะเรื่องราวที่เกิดขึ้นของวัยรุ่นนี้จะช่วยให้สามารถระบุได้ว่ามีเรื่องอะไร ประเด็นหรือปัญหาใดบ้าง และอาจจะให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเลือกใช้เทคนิคพื้นฐาน หรือเทคนิคเฉพาะต่างๆ ในการให้คำปรึกษา เพื่อทำให้เกิดความกระจ่างชัดในเรื่องราวปัญหาของผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นได้

ประการที่ 3 การประเมินภาวะอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น (Evaluating the Client's Emotional State) การประเมินสภาวะอารมณ์และสภาวะทางจิตใจของผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น ประกอบด้วย อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และการรับรู้ต่างๆ เป็นสิ่งที่สำคัญที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มสังเกตได้ว่าผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นมีการเผชิญปัญหาอย่างไร ในขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจำเป็นต้องตัดสินใจในการเลือกใช้กลยุทธ์ต่างๆ สำหรับการให้คำปรึกษา และสามารถตรวจสอบได้ว่าผู้รับคำปรึกษากลุ่มมีปัญหาสุขภาพจิตและต้องการได้รับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญหรือไม่

การประเมินปัญหาผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่นเป็นอย่างดี รวมทั้งเข้าใจถึงผลกระทบจากอดีตที่มีอิทธิพลต่อประสบการณ์ของวัยรุ่นในปัจจุบัน การประเมินจึงเป็นการดำเนินการอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาในการให้คำปรึกษา และโดยธรรมชาติของวัยรุ่นมีความต้องการที่จะเข้าใจตนเองว่า "ฉันเป็นใคร และฉันรู้สึกอย่างไร" การประเมินเบื้องต้น ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะใช้เครื่องมือทั่วไปที่ตรงกับความสนใจของวัยรุ่น ในการอธิบายความคิดความรู้สึกของวัยรุ่นก็สามารถกระทำได้ เช่น การทำนายนิสัยจากตัวเลข เพื่อเชิญชวนให้วัยรุ่นได้คิดและทบทวนตนเอง เป็นต้น จากนั้นจึงใช้เครื่องมือที่มีคุณภาพในการประเมิน เช่น แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง แบบสอบถามซึมเศร้าที่จะช่วยให้สามารถระบุถึงปัญหาทางสุขภาพจิตของผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น หรือถ้าผู้ให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาคลินิก ก็สามารถใช้เครื่องมือทางจิตวิทยาคลินิกในการประเมินร่วมก็ได้ ทั้งนี้การประเมินขึ้นอยู่กับความเชี่ยวชาญที่ได้รับการฝึกปฏิบัติมาของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละคน

3) การทำความเข้าใจปัญหา (Addressing the Problem)

การทำความเข้าใจในปัญหาของผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถใช้แนวทางเบื้องต้นในการทำความเข้าใจปัญหา 3 ประการ ดังนี้

ประการที่ 1 ให้คำปรึกษาผ่านเรื่องราวของปัญหา (Working Through the Problem) โดยส่วนใหญ่วัยรุ่นเมื่อมีปัญหาก็ต้องการได้รับคำตอบที่นำไปใช้ได้เลย แต่บางครั้งคำตอบที่วัยรุ่นได้รับจากคนอื่นๆ อาจจะเป็นคำตอบที่ไม่วัยรุ่นไม่ชอบและไม่เห็นด้วย หรือวัยรุ่นบางคนก็มีคำตอบที่ตนเองต้องการอยู่แล้วในใจ แต่เพียงแค่ต้องการยืนยันว่าสิ่งตนเองคิดนั้นเหมือนหรือแตกต่างจากมุมมองของผู้อื่น ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจึงต้องช่วยให้วัยรุ่นตระหนักถึงข้อสัญญาของตนเองในการหาคำตอบสำหรับเรื่องราวที่เฉพาะเจาะจง ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจึงต้องเลือกใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับภาระแต่ละเรื่อง การกระทำดังกล่าวถือว่ามีความสอดคล้องและเหมาะสมกับวัยรุ่นแต่ละบุคคล โดยวัยรุ่นจะได้รับการให้กำลังใจในการทำสิ่งต่างๆ ตามความต้องการและได้รับคำชมเชยเมื่อทำสำเร็จ สิ่งนี้จะช่วยให้วัยรุ่นมีความรับผิดชอบและยอมรับในสิ่งที่ตนเองได้เลือกหรือหาคำตอบ และนำไปสู่ความสามารถส่วนตนของวัยรุ่นต่อไป

ประการที่ 2 การสำรวจหาวิธีการแก้ไขปัญหา (Exploring Solutions) การจัดการปัญหาสุดท้ายบุคคลก็จะได้คำตอบที่จะสามารถนำไปใช้ในการจัดการปัญหาของตนเอง แต่สิ่งที่สำคัญกว่าการค้นพบทางออกของปัญหานั้นก็คือ การประเมินสิ่งที่จะเกิดขึ้นหรือผลลัพธ์ที่จะตามตามจากการแก้ไขปัญหา การประเมินที่ดีควรจะประเมินผลลัพธ์ของคำตอบทั้งเชิงบวกและเชิงลบ แล้วนำไปเชื่อมโยงกับคำตอบที่ถูกต้องและเหมาะสมกับวัยรุ่นมากที่สุด ซึ่งบางครั้งคำตอบที่ได้อาจจะไม่สอดคล้องกับโครงสร้างทางความคิดความเชื่อของวัยรุ่น ดังนั้นจึงเป็นโอกาสที่ดีสำหรับวัยรุ่นที่อาจจะปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดของตนเองจากคำตอบที่ค้นพบ จึงทำให้วัยรุ่นได้ใช้การทบทวนตนเองว่ามีความสามารถและมีความมุ่งมั่นใด และคำตอบของวัยรุ่นในการให้คำปรึกษากลุ่มนี้ไม่ได้มีเพียงแค่คำตอบเดียวเท่านั้น เพราะในแต่ละครั้งของการให้คำปรึกษาวัยรุ่นสามารถที่จะพัฒนาความสามารถของตนเองและเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จากการค้นหาคำตอบใหม่ๆ ในการจัดการปัญหา

ประการที่ 3 วางแผนในการทดลอง (Planning to Experiment) การนำคำตอบที่ได้แก้ไขปัญหาเป็นสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้องพิจารณาให้รอบคอบ เพราะในวัยรุ่นยังขาดประสบการณ์ แม้ว่าบางครั้งผลลัพธ์ที่คาดหวังจากการหาคำตอบอาจจะดูดีและน่าสนใจมาก แต่บางครั้งวัยรุ่นก็ไม่เคยไม่รับการฝึกปฏิบัติมาก่อน การแก้ไขปัญหาจากคำตอบที่ได้เบื้องต้น อาจจะไม่ได้ทำให้ปัญหาที่เกิดขึ้นหมดสิ้นไปทันใด แต่สิ่งนี้เป็นเพียงการทดลองนำคำตอบที่ได้ไปใช้จริงว่าเหมาะสมกับวัยรุ่นหรือไม่ เพื่อให้การแก้ไขปัญหามีประสิทธิภาพผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องวางแผนดูว่าจะมีวิธีการดำเนินการอย่างไร

นอกจากนี้ก่อนการนำคำตอบที่ได้ไปทดลองใช้ ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้องอธิบายและทำความเข้าใจที่ตรงกันกับวัยรุ่นว่า สิ่งที่วัยรุ่นกำลังจะลงมือปฏิบัติต่อไปนี้เป็นเพียงแค่การทดลองว่า สิ่งที่เราคิดว่าใช่หรือที่เราได้เลือกไว้ตอนต้นว่าเหมาะสมกับตนเอง เมื่อนำไปใช้จริงจะได้ผลลัพธ์ตามที่คาดการณ์หรือไม่ เพราะฉะนั้นการทดลองครั้งนี้จึงเป็นตรวจสอบประสิทธิภาพในสิ่งที่วัยรุ่นได้เลือก เนื่องจากวัยรุ่นแต่ละคนมีความเข้มแข็งทางจิตใจที่แตกต่างกัน หากการนำคำตอบที่ได้ไปใช้แล้วไม่ประสบความสำเร็จก็อาจจะเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีว่าเป็นความล้มเหลว ดังนั้นการอธิบายให้วัยรุ่นเข้าใจเบื้องต้นถึงเป้าหมายของการทดลองแก้ไขปัญหาจะช่วยลดปัญหาทางอารมณ์เชิงลบที่อาจจะเกิดขึ้นได้ อีกทั้งยังเป็นเสนอแนะให้วัยรุ่นได้ปรับเปลี่ยนโครงสร้างความคิดกับตนเองจากข้อมูลใหม่ที่ได้รับจากการแก้ไขปัญหา

จากการศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มของวัยรุ่นมีความยืดหยุ่นและเหมาะสมกับธรรมชาติของวัยรุ่น โดยรูปแบบกระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่มในที่นี้ ไม่จำเป็นต้องเรียงตามลำดับทุกขั้นตอนผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเลือกใช้หรือ สามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับการให้คำปรึกษาวัยรุ่นในแต่ละครั้ง โดยในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถใช้ทั้ง 3 ขั้นตอนดังกล่าว จนสิ้นสุดกระบวนการให้คำปรึกษาได้

3.7 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่น

คอเรย์ คอเรย์ และคอเรย์ (Corey; Corey; & Corey. 2014: 101-104) อธิบายว่า ผู้นำกลุ่มที่ใช้กรอบการให้คำปรึกษาแบบผสมผสาน จำเป็นต้องให้ความสำคัญกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มกำลังคิด รู้สึก และกระทำ โดยที่กรอบแนวคิดที่นำมาใช้จะอยู่ในกรอบของมิติที่เกี่ยวกับประสบการณ์ของมนุษย์ทั้ง 3 มิติ ได้แก่ มิติด้านการรู้คิด (Cognitive domain) มิติด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective domain) และมิติด้านพฤติกรรม (Behavioral domain) ทั้ง 3 มิตินี้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันและส่งอิทธิพลถึงกันและกัน กล่าวคือในขณะที่มนุษย์กำลังคิด ความคิดนั้นมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและการกระทำ หรือในขณะที่เรากำลังรู้สึก ความรู้สึกก็มีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรม เช่นเดียวกับพฤติกรรมที่เราแสดงออกก็มีอิทธิพลต่อความรู้สึกและความคิดของเรา การผนวกทั้ง 3 มิติถือเป็นแนวคิดที่ทรงพลังและมีความครอบคลุมสำหรับกระบวนการของการให้คำปรึกษา หากขาดมิติใดมิติหนึ่งไป แนวคิดในการบำบัดก็ไม่สมบูรณ์

1) มิติด้านการรู้คิด (Cognitive domain) ให้ความสำคัญกับกระบวนการของความคิดของสมาชิกกลุ่ม โดยที่สมาชิกจะได้รับการท้าทายให้คิดเกี่ยวกับการตัดสินใจของตนเองที่ผ่านมา ด้วยเทคนิคการพูดกับตนเอง (Self-talk) เช่น วิธีคิดตั้งข้อสมมติฐานเกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่นหรือชีวิต ทำให้เกิดปัญหาได้อย่างไร ? หรือความเชื่อที่ตนเองมีอยู่ก่อให้เกิดปัญหาได้อย่างไร ? หรือทำอย่างไรที่สมาชิกจะสามารถเริ่มเป็นตัวของตัวเอง ด้วยเทคนิคการประเมินอย่างจริงจังกับประโยคที่พูดซ้ำไปมากับตนเอง เทคนิคและวิธีการต่างๆ เหล่านี้ถูกออกแบบนำมาใช้เพื่อเผยให้เห็นถึงกระบวนการคิดของสมาชิก ช่วยให้สมาชิกคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่างๆในชีวิต และวิธีการตีความเกี่ยวกับเหตุการณ์ดังกล่าว และเพื่อช่วยปรับเปลี่ยนระบบความเชื่อในตัวของสมาชิกเอง โดยทั่วไปแนวคิดด้านการรู้คิดและพฤติกรรมถูกใช้ในขั้นเริ่มต้นของกระบวนการในการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถตั้งเป้าหมายเฉพาะที่จะชี้ทิศทางการเข้าร่วมมีส่วนของเขาในกลุ่ม และใช้ในขั้นยุติกลุ่มเพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถรวบรวมและประมวลความคิดจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ และนำไปออกแบบแผนปฏิบัติเพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน

2) มิติด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective domain) ให้ความสำคัญกับความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกระบุและแสดงความรู้สึกของตนเอง เมื่อสมาชิกกลุ่มสามารถสัมผัสกับความรู้สึกต่างๆ ของตนเอง และพูดถึงการที่เหตุการณ์ต่างๆ ที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกดังกล่าว นั่นหมายความว่ากระบวนการบำบัดเริ่มได้เริ่มเกิดขึ้นแล้ว นอกจากนั้นถ้าสมาชิกรู้สึกว่ามีคนคอยฟัง เข้าใจและยอมรับตนเองอยู่ เขาย่อมต้องการที่จะเผยความรู้สึกที่เก็บไว้

ออกมามากขึ้น เมื่อสมาชิกสามารถปลดปล่อยความรู้สึกเก็บกดของตนเองได้แล้ว การนำวิธีการด้านการรู้คิดเข้ามาผสมผสานกับวิธีการด้านอารมณ์ความรู้สึกย่อมทำได้เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด เช่น เชิญชวนให้สมาชิกไตร่ตรองถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง และอภิปรายกันถึงประเด็นที่อารมณ์ความรู้สึกนี้ถูกโยงเข้ากับความเชื่อที่เกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต

3) มิติด้านพฤติกรรม (Behavioral domain) เป็นหัวใจของกระบวนการของการเปลี่ยนแปลง แม้ว่าจะเกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้นและได้ระบายอารมณ์ความรู้สึกที่เก็บกดอยู่ อันเป็นส่วนสำคัญของกระบวนการในการให้คำปรึกษาก็ตาม สมาชิกก็ยังจำเป็นที่ต้องเข้ามีส่วนร่วมในโปรแกรมฝึกปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม คำถามที่เป็นประโยชน์ที่ผู้นำกลุ่มสามารถนำมาใช้ถาม เช่น คุณกำลังทำอะไรอยู่ ? ด้วยพฤติกรรมที่เป็นอยู่ในขณะนี้สามารถทำให้คุณมีโอกาสได้รับสิ่งที่คุณต้องการหรือไม่ ? และทำให้คุณเดินไปในทิศทางที่คุณต้องการหรือไม่ ? เป็นต้น ถ้าการให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งเน้นในสิ่งที่สมาชิกกำลังทำอยู่ ก็ย่อมมีโอกาสสูงที่สมาชิกจะปรับเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกของตนเองได้

การผสมผสานด้านความการรู้คิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม มีแนวคิดเชิงปรัชญามาจากทฤษฎีภวนิยม ซึ่งเน้นที่ทฤษฎีทางเลือกและความรับผิดชอบ โดยผู้นำกลุ่มท้าทายให้สมาชิกมองทางเลือกที่ตนเองมีอยู่ ข้อจำกัดของทางเลือก และต้องรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองได้เลือก จากนั้นผู้นำกลุ่มส่งเสริมให้สมาชิกระบุและสร้างความชัดเจนในสิ่งที่ตนเองกำลังคิด รู้สึก และกระทำอยู่ แทนที่จะมุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงผู้อื่น เพราะการให้คำปรึกษากลุ่มตั้งอยู่บนสมมติฐานที่ว่าสมาชิกมีอิสระในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตของตนเองได้ ในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้นำกลุ่มสามารถนำเทคนิคต่างๆ ของทฤษฎีที่หลากหลายมาใช้ โดยที่เทคนิคดังกล่าวจะได้รับการปรับให้เหมาะสมกับความต้องการของสมาชิก โดยเทคนิคที่นำมาใช้นั้นต้องคำนึงถึงปัจจัยต่างๆ เช่น ความพร้อมของสมาชิกในการเผชิญกับประเด็นปัญหาส่วนตัว พื้นฐานทางด้านวัฒนธรรม ระบบค่านิยม และความไว้วางใจในตัวผู้นำกลุ่ม นอกจากนั้น ยังต้องพิจารณาถึงความร่วมมือและความไว้วางใจในหมู่สมาชิกด้วยกันเองอีกด้วย ดังนั้น ผู้นำกลุ่มจึงจะสามารถส่งเสริมให้สมาชิกระบุและสัมผัสกับสิ่งที่ตนเองกำลังรู้สึกอยู่ ระบุถึงวิธีการที่การตั้งข้อสมมติฐานของตนเอง ที่มีอิทธิพลต่อการแสดงความรู้สึกและการแสดงพฤติกรรมของตนเอง และสามารถลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอื่นที่เป็นทางเลือกได้

ผลสรุปแนวคิดของคอเรย์ คอเรย์ และคอเรย์ (Corey; Corey; & Corey. 2014: 101-104) ที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามกรอบแนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนทั้ง 5 องค์ประกอบ กล่าวคือ เป็นการผสมผสานทฤษฎีต่างๆ และเทคนิคเฉพาะของทฤษฎีเหล่านั้น ให้มีความสอดคล้องกับการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่น ทั้งในด้านการรู้คิดพฤติกรรม ด้านอารมณ์ความรู้สึก และด้านพฤติกรรม ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดดังกล่าว มาเป็นฐานคิดหลักในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่เหมาะสมกับตัวแปรที่ต้องการเสริมสร้างเพื่อให้เกิดองค์รวมแห่งตน อันประกอบด้วย ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม ซึ่งแนวคิดสำคัญ เป้าหมาย บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม ขั้นตอน เทคนิค และการประยุกต์ใช้สำหรับนักเรียนวัยรุ่น ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบต่างๆ ดังกล่าว มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.7.1 ทฤษฎีการให้คาปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-centered Group Counseling Theory)

คอร์เรย์ (Corey. 2012: 268) ได้กล่าวถึงทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered group counseling) ว่าเป็นทฤษฎีที่ได้รับการพัฒนาโดย คาร์ล โรเจอร์ (Carl Rogers) ซึ่งมีความเชื่อว่าการมีสัมพันธภาพที่ดีจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจถึงสิ่งที่อยู่ภายในที่เป็นปัญหาของตนเอง และสามารถทำในสิ่งที่สร้างสรรค์ที่อยู่บนพื้นฐานการเข้าใจตนเองได้ รวมทั้งมองว่ามนุษย์มีแนวโน้มที่มุ่งไปสู่ความเป็นองค์รวม (Wholeness) และการบรรลุถึงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง (Self-actualization) สมาชิกกลุ่มสามารถค้นหาทิศทางของตนเอง โดยอาศัยความช่วยเหลือจากผู้นำกลุ่มให้น้อยที่สุด เป็นการให้ความสำคัญกับคุณสมบัติส่วนบุคคลของผู้นำกลุ่ม มากกว่าที่การให้ความสำคัญกับเทคนิคต่างๆ ในการเป็นผู้นำ ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ในการสร้างสรรค์บรรยากาศให้เกิดสัมพันธภาพที่มีพื้นฐานมาจากเจตคติของผู้นำกลุ่ม ได้แก่ ความจริงใจ ความเห็นอกเห็นใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ด้วยการแสดงให้เห็นถึงเจตคติดังกล่าว จะนำไปสู่บรรยากาศอันน่าพึงปรารถนาด้วยการให้การยอมรับและความห่วงใย สมาชิกกลุ่มที่ได้รับความไว้วางใจจะลดการป้องกันตนเอง สามารถแสดงศักยภาพของตนเอง และเพียรพยายามที่จะบรรลุเป้าหมายที่มีค่าของตนเอง อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองได้ในที่สุด ดังนั้นสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาจึงเป็นปัจจัยสำคัญมากกว่าเทคนิคต่างๆ ซึ่งสัมพันธภาพดังกล่าวจะสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้ สาระสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง จึงอยู่ที่ความไว้วางใจในความสามารถของสมาชิกกลุ่มในการพัฒนาตนเอง เมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อความงอกงาม และสมาชิกกลุ่มจะใช้พลังของตนเองในการแสวงหาหนทางในการบรรลุถึงเป้าหมาย (Fulfillment) และบรรลุถึงศักยภาพที่แท้จริง (Actualization) ของตนเองได้

3.7.1.1 แนวคิดสำคัญของการให้คาปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

คอร์เรย์ (Corey. 2012: 271-278) กล่าวถึงแนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางว่า ประกอบด้วยแนวคิด 2 ประการ ได้แก่ ความไว้วางใจในกระบวนการกลุ่ม และเงื่อนไขหลักสำหรับการให้คำปรึกษาเพื่อความงอกงาม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1) ความไว้วางใจในกระบวนการกลุ่ม (Trust in the group process)

โรเจอร์ (Corey. 2012: 271-272) ได้ชี้ให้เห็นว่า วิธีการแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางตั้งอยู่บนพื้นฐานของความไว้วางใจที่มีต่อกลุ่มในการพัฒนาศักยภาพของตนเอง เพื่อมุ่งสู่ทิศทางที่สร้างสรรค์ กลุ่มจะต้องพัฒนาบรรยากาศของการยอมรับและความไว้วางใจ เพื่อให้สมาชิกกกลุ่มสามารถแสดงให้เห็นถึงมุมมองที่มีต่อตนเองที่มักจะถูกปิดบังไว้ และเพื่อที่จะเริ่มต้นในการแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ ดังนั้น สิ่งสำคัญของแนวคิดนี้คือการที่สมาชิกกลุ่มจะต้องพัฒนาบรรยากาศของการยอมรับและการไว้วางใจซึ่งกันและกัน

2) เงื่อนไขหลักสำหรับการให้คำปรึกษาเพื่อความงอกงาม (The core counseling conditions for growth) ในทัศนะของโรเจอร์ (Corey. 2012: 272-278) สภาพแวดล้อมที่มีความจำเป็นต่อการบรรลุถึงศักยภาพที่แท้จริงนั้น เกิดจากคุณลักษณะทางด้านเจตคติขั้นพื้นฐานของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งมีเงื่อนไขหลัก 3 ประการ คือความจริงใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และความเห็นอกเห็นใจ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1) ความจริงใจ (Genuineness) เป็นเงื่อนไขแรกที่ผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) สำหรับกลุ่มจำเป็นจะต้องมี เป็นความไม่เสแสร้งหรือความสอดคล้องกลมกลืนของผู้ให้คำปรึกษางาม สิ่งสำคัญที่ผู้นำกลุ่มต้องตระหนักคือ การแสดงความรับผิดชอบต่อความรู้สึกที่ตนเองแสดงออก และการสำรวจความรู้สึกที่ยังคาใจร่วมกับสมาชิกกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความรู้สึกที่เป็นอุปสรรคต่อความสามารถในการอยู่กับปัจจุบันได้อย่างเต็มที่ด้วยการแสดงออกถึงความจริงใจ ผู้นำกลุ่มที่มีความสอดคล้องจะสามารถเสนอตัวแบบ ที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความจริงใจได้มากยิ่งขึ้นเช่นกัน

2.2) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard and acceptance) คือเงื่อนไขที่สำคัญประการที่ 2 ซึ่งเป็นเจตคติที่เรียกว่า ความใส่ใจทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข เป็นการยอมรับและการดูแลเอาใจใส่สมาชิกกลุ่ม เมื่อผู้นำกลุ่มแสดงให้สมาชิกเห็นถึง เจตคติที่ให้การยอมรับ ไม่ตัดสิน และเป็นไปในทางบวกแล้ว มีแนวโน้มว่าการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้น การใส่ใจทางบวกเป็นการสื่อสารให้เห็นถึงการดูแลเอาใจใส่โดยไม่มีเงื่อนไขและไม่เจือปนด้วยการประเมินหรือการตัดสิน ต่อความคิดและความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรเห็นคุณค่าและให้การยอมรับสมาชิกกลุ่ม โดยปราศจากการกำหนดเงื่อนไขและความคาดหวังในการที่จะได้รับการยอมรับ นอกจากนั้น เจตคติในด้านความใส่ใจในทางบวก ยังมีความสัมพันธ์กับเจตคติในด้านการดูแลเอาใจใส่และความอบอุ่นใจ โดยไม่ได้แสดงถึงการครอบงำ โดยที่เจตคติดังกล่าวไม่ได้ขึ้นเกิดจากความต้องการของผู้นำกลุ่ม เพื่อการยอมรับและความซาบซึ้งใจจากสมาชิกกลุ่ม และเจตคติดังกล่าว สามารถแสดงออกด้วยท่าทาง การประสานสายตา น้ำเสียง และการแสดงออกด้วยสีหน้า เป็นต้น

2.3) ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) เป็นคุณลักษณะประการสุดท้าย ซึ่งเป็นความสามารถของผู้นำกลุ่มที่จะมองเห็นโลกของสมาชิกกลุ่ม สิ่งสำคัญในการแสดงความเห็นอกเห็นใจ คือ การรับรู้ถึงโลกส่วนตัวของสมาชิกกลุ่ม ราวกับว่าเป็นโลกของผู้นำกลุ่มเอง

ผู้นำกลุ่มจะแสดงให้เห็นถึงความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ก็ต่อเมื่อผู้นำกลุ่มรับรู้ได้อย่างถูกต้องถึงความรู้สึกและความหมายในสิ่งสมาชิกกลุ่มกำลังประสบอยู่ นอกจากนั้น ผู้นำกลุ่มจำเป็นที่จะต้องมีความสามารถในการสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถึงความเข้าใจดังกล่าวให้สมาชิกสามารถรับรู้ได้ด้วย

3.7.1.2 เป้าหมายของการให้คาปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

โรเจอร์ (Corey. 2012: 284-285) ได้ระบุถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเมื่อบุคคลได้ผ่านประสบการณ์กลุ่มด้วยความสำเร็จ ดังนี้

1) สมาชิกกลุ่มจะมีความเปิดเผยและความซื่อสัตย์มากขึ้น ทั้งนี้เพราะสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกว่า ตนเองได้รับความเข้าใจและการยอมรับมากขึ้น ดังนั้น สมาชิกกลุ่มจะลดการป้องกันตนเอง ลดการสวมหน้ากาก และเต็มใจที่จะเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น

2) สมาชิกกลุ่มจะตระหนักรู้ต่อความรู้สึกของตนเองมากขึ้น อยู่ในโลกของความเป็นจริง และมีความชัดเจนในตนเองมากยิ่งขึ้น

3) สมาชิกกลุ่มจะเปลี่ยนแปลงเจตคติที่มีต่อทั้งตนเองและผู้อื่น ทั้งนี้เพราะบรรยากาศของความรู้สึกปลอดภัยภายในกลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มไม่เกิดความรู้สึกว่าตนเองถูกคุกคามได้โดยง่าย และสมาชิกกลุ่มจะเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นเป็นมากยิ่งขึ้น

4) สมาชิกกลุ่มจะเกิดความรู้สึกซาบซึ้งต่อตนเองในสิ่งที่ตนเองเป็น และเปลี่ยนแปลงตนเองตามทิศทางที่ตนเองกำหนด

5) สมาชิกกลุ่มจะสร้างพลังให้แก่ตนเองด้วยวิธีการใหม่ๆ และจะเกิดความไว้วางใจในตนเองมากขึ้น

6) สมาชิกกลุ่มจะเกิดความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น เพราะมีความเต็มใจที่จะยอมรับเอกลักษณ์ของตนเอง และเกิดการตระหนักรู้ว่า การเปลี่ยนแปลงชีวิตนั้น จะนำมาซึ่งทั้งความสุขและความเจ็บปวด

3.7.1.3 บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

กมลรัตน์ กรีทอง (2545: 272) สรุปบทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ การเข้าถึงระดับที่ลึกที่สุดของอารมณ์ของสมาชิกกลุ่ม ให้ความสนใจสมาชิกกลุ่มทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน ช่วยให้กลุ่มผ่อนคลายความเครียด และจะต้องเป็นผู้จัดบรรยากาศในกลุ่มให้เอื้อต่อการเกิดความไว้วางใจกัน สนิทสนมกัน และรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่มร่วมกัน ส่วนโรเจอร์ (Corey. 2012: 280-282) เรียกผู้นำกลุ่มว่าผู้เอื้ออำนวย (Facilitator) ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการมีปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่ม ผู้เอื้ออำนวยสำหรับกลุ่มแนวยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง จะใช้ตนเองเป็นเครื่องมือเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม ดังนั้น หน้าที่สำคัญของผู้เอื้ออำนวย คือ การสร้างบรรยากาศของการให้คำปรึกษา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ด้วยวิธีการที่ซื่อสัตย์และมีความหมาย เจตคติและพฤติกรรมของผู้

เอื้ออำนวยจึงเป็นตัวชี้วัดที่มีพลัง เพื่อให้เกิดการยอมรับบรรยากาศของกลุ่ม ที่เกิดขึ้นจากการสื่อสารที่แท้จริง ไม่ใช่เกิดขึ้นจากการใช้เทคนิค กลวิธี หรือแบบฝึกหัด ที่ผู้เอื้ออำนวยนำมาใช้ ดังนั้นผู้เอื้ออำนวยจึงมีบทบาทเปรียบเสมือนเพื่อนร่วมเดินทางเพื่อการค้นหาตนเอง ดังนั้นผู้เอื้ออำนวยสำหรับกลุ่มควรที่จะมีคุณลักษณะดังต่อไปนี้

1) มีความเชื่อมั่นในกระบวนการกลุ่ม และมีความเชื่อว่ากลุ่มสามารถเดินหน้าไปได้ โดยปราศจากการให้ความช่วยเหลือแบบนำทาง

2) รับฟังด้วยความระมัดระวังและด้วยความไวต่อความรู้สึกของสมาชิกแต่ละคน

3) ทำทุกสิ่งที่จะเป็นประโยชน์ในการสร้างสรรค์บรรยากาศที่ก่อให้เกิดความปลอดภัยทางด้านจิตใจสำหรับสมาชิก

4) พยายามที่จะทำความเข้าใจและยอมรับด้วยความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ทั้งต่อสมาชิกกลุ่มเป็นรายบุคคลและต่อสมาชิกกลุ่มทั้งหมด

5) ปฏิบัติหน้าที่ด้วยประสบการณ์และความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ด้วยการแสดงปฏิกิริยาในปัจจุบันขณะ

6) ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่สมาชิก และหากมีความเหมาะสม อาจชี้ให้สมาชิกเห็นถึงพฤติกรรมเฉพาะของสมาชิก โดยไม่มีการตัดสิน แต่แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมของสมาชิกดังกล่าว ส่งผลกระทบต่อสมาชิกคนอื่นๆ อย่างไรบ้าง

ดังนั้น วิธีการกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางให้ความสำคัญกับเจตคติและทักษะต่างๆ ที่มีความจำเป็นสำหรับรูปแบบของผู้เอื้ออำนวย ได้แก่ การรับฟังด้วยความกระตือรือร้นและไวต่อความรู้สึก การยอมรับ การทำความเข้าใจ การให้ความนับถือ การสะท้อนการทำความให้กระจ่าง การสรุปความ การแบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัว การตอบสนอง การเผชิญหน้าและการเข้ามีส่วนร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม การก้าวไปพร้อมกับกลุ่มแทนที่จะพยายามนำทางกลุ่ม และการยืนยันถึงความสามารถของสมาชิกกลุ่มในการกำหนดตนเอง ผู้เอื้ออำนวยจะส่งเสริมให้สมาชิกสำรวจความไม่สอดคล้องกันระหว่างความเชื่อและพฤติกรรมของตนเอง และการทำความเข้าใจถึงความรู้สึกภายในและประสบการณ์ส่วนตัว เมื่อสมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้มากขึ้นต่อความไม่สอดคล้องภายในตนเอง สมาชิกก็จะสามารถมองตนเองด้วยมุมมองที่กว้างขวางมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ สมาชิกกลุ่มคือผู้ที่มีศักยภาพในการสร้างความก้าวหน้าให้แก่ตนเอง โดยที่ผู้เอื้ออำนวยไม่จำเป็นต้องแสดงบทบาทของการนำทาง แต่การแสดงตนของผู้เอื้ออำนวยต่อสมาชิกกลุ่ม มีพลังมากกว่ายิ่งกว่าเทคนิคต่างๆ ที่นำมาใช้ในการจัดโครงสร้างของกลุ่ม หรือในการส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม การไม่นำทางของผู้เอื้ออำนวยจะทำให้สมาชิกแสดงออกถึงรูปแบบในการสร้างความสัมพันธ์ที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะในบริบทของกลุ่ม ดังนั้นสมาชิกจะแสดงพฤติกรรมที่เป็นเอกลักษณ์ หากไม่มีการจัดโครงสร้างของกลุ่ม นอกจากนั้น สมาชิกกลุ่มยังจะได้รับการท้าทายให้พึ่งพาตนเองในการกำหนดเป้าหมายและทิศทางของตนเอง สมาชิกจะได้รับการช่วยเหลือจากผู้เอื้ออำนวยให้รับฟังตนเองและสมาชิกคนอื่น โดยที่ผู้เอื้ออำนวยจะไม่ปฏิบัติตนในฐานะผู้เชี่ยวชาญและนำทางแก่สมาชิกกลุ่ม

3.7.1.4 ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

สมาชิกกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางอาจจะพบปะกันเป็นประจำทุกสัปดาห์ๆ ละประมาณ 2 ชั่วโมง โดยไม่มีการระบุจำนวนครั้ง รูปแบบอาจจะประกอบด้วยการสัมมนาเชิงปฏิบัติการเพื่อความงอกงามส่วนบุคคล ที่มีการพบปะกันในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ ใน 1 สัปดาห์ หรืออาจจะใช้เวลานานกว่านั้น เป็นต้น ในการจัดกลุ่มและการดำเนินการกลุ่มนั้น มักจะไม่มีกฎหรือขั้นตอนในการคัดเลือกสมาชิก ถ้าหากว่าผู้เอื้ออำนวยและสมาชิกกลุ่มมีความเห็นร่วมกันว่าประสบการณ์กลุ่มจะเป็นประโยชน์ บุคคลดังกล่าวก็สามารถเข้าร่วมกลุ่มได้ การพบปะกันในครั้งแรก ผู้เอื้ออำนวยไม่จำเป็นต้องชี้แจงถึงกฎเบื้องต้นที่สมาชิกจะต้องยึดถือ และไม่จำเป็นต้องให้ข้อมูลหรือการปฐมนิเทศมากเกินไปนัก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการที่สมาชิกกลุ่มจะตั้งกฎร่วมกันในช่วงของการให้คำปรึกษา และสร้างบรรทัดฐานร่วมกันเพื่อบรรลุเป้าหมายของกลุ่ม คอเรย์ (Corey. 2012: 282-283)

คอเรย์ (Corey. 2012: 283-284.) ได้เสนอรูปแบบของกระบวนการกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางไว้ 15 รูปแบบ โดยที่รูปแบบดังกล่าวไม่จำเป็นที่จะต้องเกิดขึ้นตามลำดับอย่างชัดเจน และอาจจะมีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละกลุ่ม ดังนี้

1) ความโกลาหล (Milling around) การขาดการกำหนดทิศทางจากผู้นำกลุ่มจะก่อให้เกิดความสับสน ความคับข้องใจ และความอลหม่าน ทั้งที่เกิดขึ้นจริงหรือจากการพูดคุยกันในช่วงแรกอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทั้งนี้เพราะจะมีการค้นหาผู้รับผิดชอบในเรื่องต่างๆ และสมาชิกไม่ทราบว่าตนเองจะต้องทำอะไรบ้าง ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกใส่ใจที่เกิดขึ้นในขั้นนี้

2) การต่อต้านการเผยตนเองหรือการสำรวจตนเอง (Resistance to personal expression or exploration) ในเบื้องต้น สมาชิกกลุ่มจะแสดงความเป็นตนเองที่คิดว่าจะเป็นที่ยอมรับของกลุ่มออกมาก่อน ทั้งนี้เพราะความขลาดกลัวและการต่อต้านการเผยตัวตนที่แท้จริงของตนเอง

3) การอธิบายความรู้สึกในอดีต (Description of past feelings) ถึงแม้ว่าจะเกิดความสงสัยเกี่ยวกับความไว้วางใจในกลุ่ม และความเสี่ยงในการเผยตนเองก็ตาม แต่การเผยความรู้สึกส่วนตัวก็เริ่มเกิดขึ้น ถึงแม้จะด้วยความลังเลใจและความขัดแย้งในใจก็ตาม โดยทั่วไปแล้วการเผยความรู้สึกดังกล่าว จะเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนอกกลุ่ม สมาชิกมีแนวโน้มที่จะอธิบายถึงความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นนอกกลุ่มและในอดีต

4) การเผยความรู้สึกในทางลบ (Expression of negative feelings) ในขณะที่กระบวนการกลุ่มเริ่มพัฒนามากขึ้น จะเกิดการระบายความรู้สึกที่เป็นปัจจุบันขณะมากยิ่งขึ้น บ่อยครั้งเป็นการเผยความรู้สึกในลักษณะที่มุ่งโจมตีผู้นำกลุ่ม ที่มักจะไม่เสนอทิศทางที่ตนเองต้องการ

5) การเผยและการสำรวจสาระสำคัญส่วนบุคคล (Expression and exploration of personally meaningful material) บรรยากาศของความไว้วางใจอาจเกิดขึ้น ถ้าหากการแสดงปฏิกิริยาในทางลบได้รับการยอมรับจากสมาชิกกลุ่ม ดังนั้น สมาชิกกลุ่มจึงมีความพร้อมที่จะเสี่ยงในการเปิดเผยเรื่องราวส่วนตัว สมาชิกกลุ่มเริ่มที่จะยอมรับว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งในการร่วมสร้างกลุ่มขึ้นมา และเริ่มที่จะประสบกับอิสรภาพ

6) การเผยความรู้สึกในปัจจุบันขณะร่วมกันในกลุ่ม (Expression of immediate interpersonal feelings in the group) สมาชิกมีแนวโน้มที่จะเผยความรู้สึกต่อกันและกันอย่างเต็มที่

7) การพัฒนาขีดความสามารถในการเยียวยาในกลุ่ม (Development of a healing capacity in the group) สมาชิกกลุ่มจะเริ่มยื่นมือให้ความช่วยเหลือกันและกันด้วยความเต็มใจ ด้วยการแสดงให้เห็นถึงการดูแลเอาใจใส่ การสนับสนุน การทำความเข้าใจ และความสนใจ ในขั้นนี้ จะมีการสร้างสัมพันธภาพด้วยการให้ความช่วยเหลือขึ้นภายในกลุ่ม อันเป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถดำเนินชีวิตภายนอกกลุ่มได้อย่างสร้างสรรค์มากยิ่งขึ้น

8) การยอมรับตนเองและการเริ่มต้นเปลี่ยนแปลง (Self-acceptance and the beginning of change) ในขั้นนี้ สมาชิกจะเริ่มยอมรับลักษณะต่างๆ ของตนเอง ที่ได้รับการปฏิเสธและบิดเบือนมาก่อนหน้านี้ สมาชิกกลุ่มจะสัมผัสกับความรู้สึกของตนเอง มีความยืดหยุ่น และเปิดตนเองเพื่อการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น เมื่อสมาชิกยอมรับถึงข้อดีและข้อจำกัดของตนเองแล้ว สมาชิกจะสามารถลดการป้องกันตนเองและยินดีจะที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

9) การสลายหน้ากาก (Cracking the facades) ณ จุดนี้ สมาชิกจะเริ่มตอบสนองต่อความต้องการของกลุ่ม เพื่อลดการสวมหน้ากากและการเสแสร้ง การเผยตนเองในระดับที่ลึกซึ้งของสมาชิก จะทำให้เกิดการพบปะที่มีความหมายมากขึ้น สมาชิกเห็นว่าความเสี่ยงต่างๆ ลดลง และปฏิสัมพันธ์เกิดความชัดเจนมากขึ้น

10) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การได้รับข้อมูลย้อนกลับจะทำให้สมาชิกได้รับข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ที่สมาชิกคนอื่นๆ มีต่อตนเอง และประสบการณ์ดังกล่าวมีผลกระทบต่อสมาชิกคนอื่นอย่างไร ข้อมูลดังกล่าวจะทำให้สมาชิกเกิดความเข้าใจใหม่อย่างลึกซึ้ง ที่จะช่วยสมาชิกสามารถตัดสินใจได้ว่า สมาชิกต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองในด้านใดบ้าง

11) การเผชิญหน้า (Confrontation) ในขั้นนี้ สมาชิกจะเผชิญหน้าซึ่งกันและกันในสิ่งที่มักจะเกิดขึ้นจากกระบวนการการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเข้มข้นและจริงจัง จากการให้ข้อมูลย้อนกลับ ดังนั้น การเผชิญหน้าจะนำไปสู่การมีปฏิสัมพันธ์เพิ่มมากขึ้น

12) สัมพันธภาพเพื่อการให้ความช่วยเหลือภายนอกกลุ่มการให้คำปรึกษา (The helping relationship outside the group sessions) ในขั้นนี้ สมาชิกจะเริ่มมีการติดต่อซึ่งกันและกันภายนอกกลุ่ม ซึ่งเป็นการขยายกระบวนการในการพัฒนาความสามารถในการเยียวยาที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม ไปสู่ภายนอกกลุ่มได้

13) การพบปะเบื้องต้น (The basic encounter) เนื่องจากสมาชิกมีความใกล้ชิดกันมากขึ้น และติดต่อกันเองโดยตรงมากขึ้นกว่ากรณีของการดำเนินชีวิตประจำวัน สัมพันธภาพที่มีความจริงแท้ก็จะเกิดขึ้นตามมา ณ จุดนี้ สมาชิกเริ่มที่จะประสบกับสัมพันธภาพที่มีความหมาย ด้วยพันธะที่จะต้องปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายที่มีร่วมกันและมีความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียว

14) การเผยความรู้สึกใกล้ชิด (Expression of feelings of closeness) ในขณะที่ช่วงของการให้คำปรึกษาดำเนินต่อไปนั้น ความอบอุ่นใจและความใกล้ชิดภายในกลุ่มจะพัฒนามากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะความจริงแท้ในการเผยความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อทั้งตนเองและผู้อื่น

15) การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในกลุ่ม (Behavior changes in the group)เมื่อสมาชิกกลุ่มรู้สึกสะดวกใจในการเผยความรู้สึกมากขึ้น สมาชิกมีแนวโน้มในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กิริยามารยาท และแม้กระทั่งภาพลักษณ์ของตนเอง สมาชิกมีแนวโน้มที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยวิธีการที่เปิดเผย แสดงความรู้สึกที่ลึกซึ้งต่อผู้อื่น บรรลุต่อการทำความเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น และใช้วิธีการที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงที่มีประสิทธิภาพแล้ว สมาชิกจะสามารถนำพฤติกรรมใหม่ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้

3.7.1.5 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

คอร์เรย์ (Corey. 2012: 285-286) กล่าวว่า ในระยะแรกๆ โรเจอร์ให้ความสำคัญกับวิธีการในการสะท้อนความรู้สึก แต่หลังจากที่มีการพัฒนาทัศนะในการบำบัดแล้ว ได้มีการปรับเปลี่ยนจากการให้ความสำคัญกับเทคนิคต่างๆไปสู่ คุณสมบัติส่วนตัว ความเชื่อ เจตคติ ของผู้ให้คำปรึกษา และการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษาเป็นหลัก ดังนั้น เทคนิคต่างๆ ไม่ได้ทำหน้าที่แยกออกจากความเป็นบุคคลของผู้เอื้ออำนวยกลุ่ม การเปลี่ยนแปลงทัศนะดังกล่าว เป็นการส่งเสริมให้เกิดการใช้รูปแบบของการให้คำปรึกษาที่มีความหลากหลายมากขึ้น โดยที่ผู้เอื้ออำนวยไม่จำเป็นต้องจำกัดตนเอง โดยการใช้เพียงแบบอย่างของโรเจอร์ แต่จำเป็นจะต้องค้นหาวิธีการของตนเอง โดยการพัฒนารูปแบบที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง โดยที่วิธีการที่นำมาใช้ ควรจะได้รับการปรับให้มีความเหมาะสมกับความต้องการของกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม นอกจากนั้น วิธีการของผู้นำกลุ่มก็ควรที่จะมีความเหมาะสมกับบุคลิกภาพและรูปแบบของผู้นำกลุ่มด้วยเช่นกัน

เช่นเดียวกับที่ เคนน์ (Corey. 2012: 285) กล่าวว่า เจตคติและคุณสมบัติที่มีความสำคัญต่อการสร้างสัมพันธภาพที่น่าพึงปรารถนา ได้แก่ ความจริงแท้ ความโปร่งใส การเอาใจใส่โดยไม่ตัดสิน การให้รางวัล การให้ความนับถือ และความใส่ใจทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข ดังนั้น ผู้เอื้ออำนวยกลุ่มจึงมีอิสระมากขึ้นในการเข้าไปมีส่วนร่วมด้วยการสร้างสัมพันธภาพอย่างกระตือรือร้น วิธีการสำคัญสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง จึงเกิดความหลากหลาย นวัตกรรม และความเป็นปัจเจกบุคคลในการปฏิบัติ สมาชิกกลุ่มของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมักจะให้ความช่วยเหลือสมาชิกคนอื่นๆ ได้เช่นเดียวกับผู้เอื้ออำนวย และยังสามารถนำทางและร่วมมือกันในการขับเคลื่อนกระบวนการและความก้าวหน้าของกลุ่มอีกด้วย ดังที่ โบซาร์ท ซิมริ่ง และทอส์ช (Corey. 2012: 286) กล่าวว่า หลักการพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางนั้น ให้ความสำคัญกับสมาชิกกลุ่ม ในฐานะที่เป็นศูนย์กลางของกลุ่ม หน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้เอื้ออำนวย ด้วยการสัมผัสกับกรอบแห่งการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม จะก่อให้เกิดการเคารพต่อทิศทางและแนวทางของผู้รับคำปรึกษา ดังนั้น เจตคติและความเชื่อของผู้นำกลุ่ม ที่มีต่อศักยภาพภายในตัวของสมาชิกกลุ่มนั้น จะก่อให้เกิดบรรยากาศของการให้คำปรึกษาเพื่อความงอกงามได้

รัญจวน คำวชิรพิทักษ์ (2545: 269-272) กล่าวถึงเทคนิคพื้นฐานที่สำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ที่สามารถนำมาใช้ในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม เพื่อมุ่งเน้นการแก้ปัญหาของสมาชิกกลุ่ม ด้วยการติดตามเรื่องราว และอารมณ์ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม ดังนี้

1) การฟัง (Listening) เป็นการให้ความสนใจและตั้งใจรับฟังสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพูดด้วยความสนใจ ทำความเข้าใจกับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพูด รวมทั้งเข้าใจถึงอารมณ์ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา จับใจความสำคัญในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพูดได้ถูกต้องทุกประเด็น และไม่วิเคราะห์หรือสรุปประเด็นจนกว่าจะรับฟังจบ การฟังประกอบด้วย

1.1) การใส่ใจ (Attending) เป็นการให้ความสำคัญและแสดงการยอมรับผู้รับคำปรึกษา ที่แสดงออกได้ด้วยการประสานสายตา ลักษณะท่าทางของร่างกาย การใช้ท่าทางประกอบคำพูด และพฤติกรรมในการพูด

1.2) ท่าทาง (Posture) เป็นการสื่อสารทางร่างกายของผู้ให้คำปรึกษาที่สื่อถึงความรู้สึกให้เกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษา โดยไม่แสดงความเคร่งเครียดเกินไป มีความผ่อนคลาย แต่ไม่ปล่อยตามสบายจนเกินไป ที่แสดงถึงความไม่ตั้งใจจริง

1.3) กิริยาอาการ (Gesture) เป็นการใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายเพื่อสื่อความหมายกับผู้รับคำปรึกษา ว่าผู้ให้คำปรึกษากำลังสนใจ หรือเอาใจใส่ผู้รับคำปรึกษา

1.4) พฤติกรรมในการพูด (Verbal behavior) เป็นการพูดที่แสดงถึงความใส่ใจ ที่สัมพันธ์กับคำพูดหรือวลีที่ผู้รับคำปรึกษาพูดออกมา

2) การตั้งคำถาม (Questioning) เป็นการช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจในตัวในตัวผู้รับคำปรึกษามากขึ้น และเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจและรู้จักตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น การใช้คำถามที่ดีควรเป็นคำถามที่กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความในใจออกมาให้มากที่สุด หรือเป็นการจูงใจให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกกระจ่างในปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองมากขึ้น ทั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาควรมุ่งเน้นการถามคำถามด้วยคำถามปลายเปิด เพื่อเป็นช่องทางให้ผู้รับคำปรึกษา มีอิสระที่จะพูดตามที่ตนเองต้องการ และเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้นได้

3) การสะท้อน (Reflecting) เป็นการสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักว่าผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจโลกภายในของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งประกอบด้วย

3.1) การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feelings) เป็นการสะท้อนความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่ยังคลุมเครือให้เกิดความกระจ่างชัด เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง การสะท้อนความรู้สึกเป็นการสังเกตความรู้สึกที่ซ่อนเร้น และดึงออกมาเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สังเกตเห็นความรู้สึกของตนเองได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น

3.2) การสะท้อนประสบการณ์ (Reflecting experience) เป็นการตอบสนองต่อประสบการณ์โดยรวมที่ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตได้จากภาษากายของผู้รับคำปรึกษา ที่สื่อถึงความรู้สึกต่างๆ ของตนเอง เช่น การพูดเร็ว การหายใจหอบ การถอนใจ หน้าแดง มือสั่น เป็นต้น โดยผู้ให้คำปรึกษาจะอธิบายถึงพฤติกรรมที่สังเกตเห็นก่อน แล้วจึงสะท้อนสิ่งที่สังเกตเห็นออกไป

3.3) การสะท้อนเนื้อหา (Reflecting content) เป็นการสะท้อนความคิดหรือความเห็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา โดยการใช้ภาษาที่สั้นและเป็นคำพูดของผู้ให้คำปรึกษาเอง โดยอาจจะเป็นการกล่าวซ้ำข้อความที่ผู้รับคำปรึกษาพูดออกมา หรือเน้นคำสำคัญให้แก่ผู้รับคำปรึกษา การสะท้อนเนื้อหาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกต่างๆ ออกมาได้

4) การสรุปความ (Summarizing) เป็นการเน้นความคิดต่างๆ ของผู้รับคำปรึกษาที่กระจัดกระจายในระหว่างการให้คำปรึกษาให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นการตรวจสอบความถูกต้องของการรับรู้ของผู้ให้คำปรึกษา ที่มีต่อผู้รับคำปรึกษา ตลอดทั้งก่อให้เกิดความต่อเนื่องในการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ทั้งนี้เพื่อเป็นการสร้างความมั่นใจและอบอุ่นใจต่อผู้รับคำปรึกษา ว่าผู้ให้คำปรึกษาให้ความใส่ใจและให้ความสำคัญกับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพูดตลอดเวลา การสรุปความเป็นการหยิบยกประเด็นหรือเรื่องราวสำคัญของเนื้อหาที่พูด หรือความรู้สึกในขณะที่พูด นอกจากนั้น ยังเป็นการสรุปความคืบหน้าของกระบวนการในการให้ความช่วยเหลืออีกด้วย

นอกจากนั้น ไอวี่ และไอวี่ (Ivey; & Ivey. 2007: 261, 292, 357) ยังได้เสนอทักษะสำคัญเพิ่มเติม ดังนี้

1) การเผชิญหน้า (Confrontation) เป็นทักษะที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดความขัดแย้งในตนเอง และตระหนักถึงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ด้วยการให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าเรื่องเกี่ยวกับชีวิตของตนเองใหม่ ดังนั้น ผู้รับคำปรึกษาจำเป็นที่จะต้องระบุถึงความไม่สอดคล้อง ความขัดแย้ง หรือสาระที่ยุ่งเหยิง ในการแสดงพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึกของตนเอง เพื่อที่ผู้รับคำปรึกษาจะสามารถแสดงทัศนะเกี่ยวกับการแก้ไขความไม่สอดคล้องดังกล่าว แล้วจึงระบุกระบวนการในการเปลี่ยนแปลงแก้ไขความขัดแย้งในตนเองได้

2) การมุ่งประเด็น (Focusing) เป็นทักษะที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาคิดถึงความเป็นไปได้ใหม่ในการเล่าเรื่องราวของตนเอง ดังนั้น การมุ่งประเด็นจะเป็นการทำให้เรื่องราวที่ซับซ้อนของผู้รับคำปรึกษาเกิดความชัดเจนมากขึ้น และยังเป็นการสร้างกรอบที่เป็นระบบในการมองมุมใหม่และการปรับโครงสร้างความคิดใหม่ต่อปัญหา ความสนใจ เรื่องราว และความท้าทายของผู้รับคำปรึกษาได้

3) การคำนึงถึงผลลัพธ์เชิงตรรกะ (Logical consequences) เป็นการให้สมาชิกกลุ่มมองถึงผลลัพธ์ที่อาจจะเกิดขึ้นจากการตัดสินใจ เพื่อนำไปสู่การกระทำที่เป็นทางเลือกใหม่

3.7.1.6 การประยุกต์ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางสำหรับวัยรุ่น

คอร์เรย์ (Corey. 2012: 286) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความต้องการที่จะได้รับความเข้าใจ การยอมรับ การนับถือ และอิสรภาพที่จะงอกงาม ซึ่งสอดคล้องกับที่ มูน (Corey. 2012: 286-287; citing Moon. 2001) ยืนยันว่า เงื่อนไขเกี่ยวกับเจตคติทั้ง 3 ด้านของโรเจอร์เพียงพอต่อการสร้างความงอกงามด้วยการให้คำปรึกษาสำหรับเด็กได้ ทั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจำเป็นที่จะต้องเปิดเผย พร้อมให้เข้าพบ อบอุ่น ยอมรับ ไม่นำทาง และทำความเข้าใจแล้ว จะ

ก่อให้เกิดประโยชน์ในการให้คำปรึกษาได้ ดังนั้น ข้อมูลเกี่ยวกับความเป็นมา พื้นฐานทางครอบครัว และปัญหาที่แสดงออกของเด็ก จึงไม่ใช่สิ่งที่จำเป็นสำหรับการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ มูน พบข้อพิสูจน์ว่า เด็กเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในทางบวกและในระยะยาว เมื่อผ่านการรับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ถึงแม้ว่าแนวคิดของทฤษฎีจะไม่ได้มุ่งเน้นผลลัพธ์ทางด้านพฤติกรรมก็ตาม แต่เด็กก็มีการยอมรับตนเอง ควบคุมตนเอง พึ่งพาตนเอง และมีอิสรภาพที่จะงอกงามด้วยวุฒิภาวะของตนเองมากยิ่งขึ้น

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางด้วยเทคนิคต่างๆ ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การถาม การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การให้กำลังใจ การทำให้เกิดความกระจ่าง การใส่ใจ การสะท้อนเนื้อหา การสะท้อนความรู้สึก และการสรุปความ เพื่อให้วัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครที่เป็นสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกปลอดภัย สามารถเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ ได้ และมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับองค์รวมแห่งตน ช่วยเสริมสร้างความเชื่อด้านความจริง ความพึงพอใจกับสิ่งที่ตนเองมีและตนเองเป็น การจัดการความเครียด สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองอย่างกระตือรือร้นจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม สนับสนุนสมาชิกกลุ่มให้มีโอกาสแสดงความรู้สึกได้อย่างเต็มที่ ให้ความสำคัญกับการรับฟังสมาชิกกลุ่ม ให้โอกาสสมาชิกกลุ่มสำรวจความรู้สึก เสนอแบบอย่างที่เป็นประโยชน์ ส่งเสริมให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มให้สามารถเผชิญความจริงหลังจากที่มีประสบการณ์กลุ่มมาแล้ว มีโอกาสกล่าวถึงภาระที่ค้างคาใจ สามารถเผยความรู้สึกได้อย่างเต็มที่ การเสริมแรงทางบวกเพื่อให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์กลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งส่งผลต่อการมีองค์รวมแห่งตน

3.7.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling Theory)

แนวความคิดพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มาจากการที่ อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) ได้ประยุกต์มาจากแนวคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยเน้นที่กระบวนการทางปัญญาของบุคคล ซึ่งมีแนวคิดพื้นฐานว่ากระบวนการทางปัญญาของบุคคล ได้แก่ การรับรู้ ความคิด ความเชื่อ เจตคติ เป็นสื่อกลางระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรมโดยมีกระบวนการทางปัญญานี้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล เอลลิสเชื่อว่าการที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปมีสาเหตุมาจากบุคคลมีความเชื่อหรือความคิดที่ไร้เหตุผล (กมลรัตน์ กรีทอง. 2545: 276) คอเรย์ คอเรย์ และคอเรย์ (Corey; Corey; & Corey. 2014: 128-129) ได้อธิบายถึง แนวคิดที่สำคัญ เป้าหมาย และเทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

3.7.2.1 แนวคิดที่สำคัญ

1) มนุษย์เกิดมาพร้อมกับการคิดสองแบบ คือการคิดที่สมเหตุสมผล และการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

2) มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความคิดที่จะเข้าข้างตนเอง และสามารถคิดอย่างสมเหตุสมผล แต่บางเวลาอาจจะหลีกเลี่ยงที่จะคิดอย่างรอบคอบเพราะมัวคำนึงแต่อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง จึงทำให้คิดไม่สมเหตุสมผลได้ และประสบการณ์ในอดีตมีแนวโน้มที่จะทำให้มนุษย์มีความคิดตามประสบการณ์เดิมที่ได้รับมา

3.7.2.2 เป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) เพื่อให้สมาชิกสามารถรับผิดชอบในการแสดงออกและอารมณ์ของตนเอง

2) เพื่อให้สมาชิกมองเห็นสิ่งที่เข้ามารบกวนจิตใจของตนเอง หรือพฤติกรรมของตนเองอันเนื่องมาจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

3) เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้มุมมองที่เป็นจริงจากการฝึกฝน

4) เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์เกี่ยวกับตนเอง เกิดการยอมรับและพึงพอใจในชีวิตของตนเอง โดยการพัฒนามุมมองที่เป็นจริง

3.7.2.3 เทคนิคที่สำคัญ

1) การใช้โมเดล The A - B - C - D - E - F Therapeutic Approach (A = Activating Event, B = Belief, C = Consequence, D = Disputing, E = Effect, F = Feeling) เป็นเทคนิคที่จะให้สมาชิกได้พิจารณาด้วยตนเองว่า การที่ตนเองรู้สึกไม่สบายใจมีสาเหตุมาจากอะไร ซึ่งโดยส่วนใหญ่เมื่อสมาชิกรู้สึกไม่สบายใจก็จะมีความเชื่อว่าเกิดจากเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่างๆที่มากระทบกับตัวเขา ซึ่งเทคนิคนี้ใช้อธิบายในรูปของโมเดลได้ดังนี้

A = Activating event หมายถึงเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ

B = Belief หมายถึงการบอกกับตัวเองว่าสถานการณ์นั้นทำให้เรารู้สึกอย่างไร

C = Consequence หมายถึงผลที่ตามมาจากการที่เราเชื่ออย่างนั้น

D = Disputing หมายถึงการโต้แย้งกับตนเองเพื่อให้มีมุมมองที่แตกต่างจากที่เคยรู้สึก

E = Effect หมายถึงผลที่เกิดขึ้นจากการที่เรามีมุมมองที่ต่างไปจากเดิม

F = Feeling หมายถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นใหม่

2) การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Dispute irrational beliefs) (DIBS) เป็นเทคนิคที่จะช่วยเพิ่มความมีเหตุผลและลดความคิดที่ไม่สมเหตุผล โดยการคิดอย่างรอบคอบและตอบคำถามอย่างเหมาะสม โดยการจดบันทึกคำถามและคำตอบนั้นไว้ด้วย เพื่อเป็นการสอนให้สมาชิกได้ค้นพบ มีมุมมองอย่างหลากหลายที่ให้แตกต่างจากความเชื่อเดิมๆ

3) เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา (Changing one's language) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อปรับเปลี่ยนภาษาของสมาชิกให้เหมาะสมขึ้น ซึ่งจะมีผลต่อการเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

4) เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Humor technique) เป็นเทคนิคที่จะช่วยแก้ไขความเชื่อที่ไร้เหตุผล เพราะการใช้อารมณ์ขันจะช่วยทำให้สมาชิกเกิดความกระจ่างในพฤติกรรมของตนเอง หรือทำให้ความหวาดกลัวหมดสิ้นไป โดยที่ผู้นำกลุ่มพยายามจะให้สมาชิกเกิดอารมณ์ขันในความไร้เหตุผลของตนเอง และให้มีความรับผิดชอบต่อสิ่งเหล่านั้น

3.7.2.4 การประยุกต์ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สำหรับวัยรุ่น

คอร์เรย์ (Corey. 2012: 411-412) กล่าวว่า หลักการและเทคนิคต่างๆ ของ REBT สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับนักเรียนได้หลายๆ ระดับชั้น ทั้งโรงเรียนประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย ทั้งนี้เพราะเป็นรูปแบบของการให้คำปรึกษาที่นำวิธีการต่างๆ เพื่อให้การศึกษาใหม่ (Reeducating) แก่ผู้รับคำปรึกษา ประโยชน์ที่สำคัญประการหนึ่งของกลุ่มมีพื้นฐานมาจากโมเดลทางด้านการรู้คิดและพฤติกรรมก็คือ กลุ่มช่วยเหลือสมาชิกให้จัดการกับสถานการณ์ที่อยู่นอกเหนือไปจากการควบคุมของตนเอง ทั้งนี้เพราะผู้ใหญ่มักเป็นสาเหตุเบื้องต้นของความวุ่นวายในครอบครัว ซึ่งชักนำให้เด็กแสดงพฤติกรรมการปรับตัวในทางที่ผิดๆ เช่น การติดแอลกอฮอล์หรือสารเสพติด เป็นต้น ดังนั้น ผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษาในโรงเรียนจึงมีหน้าที่ในการช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุและเปลี่ยนแปลงความเชื่อ ที่นำไปสู่การตำหนิตนเอง และสามารถช่วยให้สมาชิกกลุ่มสร้างสรรค์การกับตนเองด้วยคำพูดใหม่ๆ

นอกจากนั้น ลักษณะทางด้านการให้การศึกษาของ REBT ยังเป็นการให้ความช่วยเหลือในเชิงป้องกันแก่เด็กและวัยรุ่น ผู้ที่มีแนวโน้มที่จะประเมินเหตุการณ์ต่างๆ ในเชิงลบเกินความเป็นจริง นอกจากนั้น การพิจารณาความเชื่อที่ไม่ถูกต้องของวัยรุ่น จะเป็นการเตรียมความพร้อมให้กลุ่มในโรงเรียนมัธยมศึกษา ซึ่งมักไม่สามารถยืนหยัดต่อการถูกปฏิเสธจากผู้อื่นได้ วัยรุ่นยังมักจะมีความเชื่อว่า หากตนเองประสบความล้มเหลวแล้ว ตนเองจะกลายเป็นบุคคลที่ไร้ค่า และอาจจะไม่สามารถยอมรับตนเองได้ ถ้าเพียงตนเองจะมีความสมบูรณ์แบบน้อยกว่าที่ควรจะเป็น ดังนั้น การให้ความช่วยเหลือด้านความคิด (Cognitive interventions) ด้วยการเรียนรู้ที่จะโต้แย้งกับความเชื่อที่ผิดๆ จึงเป็นวิธีการที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ที่จะช่วยให้วัยรุ่นใช้ความคิด ด้วยวิธีการที่แตกต่างออกไปจากเดิม เพื่อนำไปสู่ความรู้สึกที่ดีขึ้นกว่าเดิม ดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จึงเป็นบริบทที่ดีเลิศในการเสริมสร้างการยอมรับตนเองและผู้อื่นโดยปราศจากเงื่อนไข

ส่วนเป้าหมายของกลุ่มทางด้านความคิดและพฤติกรรม (Cognitive behavioral group) นั้น ก็เพื่อทำให้นักเรียนสามารถระบุความคิดและพฤติกรรม ที่นำไปสู่ผลลัพธ์ที่ไม่พึงประสงค์ และเป็นการช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาและใช้กลวิธี ที่นำไปสู่ผลลัพธ์ที่พึงประสงค์มากยิ่งขึ้น กลุ่มจะเสนอบริบทสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ด้วยการเป็นตัวแบบ (Modeling) การสอน (Coaching) และการเสริมแรง (Reinforcement) โดยที่สมาชิกกลุ่มจำเป็นที่จะต้องนิยามเป้าหมาย และสามารถอธิบายวิธีการที่จะกระทำเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายดังกล่าว ด้วยการตอบคำถามต่างๆ เช่น *“ฉันจะต้องทำอะไรบ้าง ทำที่ไหน และทำเมื่อไร”* และเพื่อที่จะลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา สมาชิกกลุ่มจะต้องตอบคำถามต่างๆ เช่น *“ฉันจะต้องทำอะไรอย่างอื่นบ้างเพื่อที่จะไม่ทำในสิ่งเดิมๆ อีก”* นอกจากนั้น นักเรียนที่เป็นสมาชิกกลุ่มจะต้องวางแผนการปฏิบัติเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง โดยการนำเทคนิคทางด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมมาใช้ เพื่อทั้งการพัฒนาและการแก้ไขปัญหา ทั้งในบริบทของกลุ่มและในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ด้วยเทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Disputing irrational beliefs) การสอนทฤษฎี A-B-Cs แบบฝึกเพื่อพัฒนาตนเอง (REBT Self Help Form) และเทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Use of humor technique) ซึ่งช่วยเสริมสร้างให้วัยรุ่นมีความพยายามแก้ไขความเครียดจากแรงกดดันจากสิ่งต่างๆ สามารถฝ่าฟันอุปสรรค และตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม สามารถจัดการควบคุมอารมณ์และแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ยอมรับได้ทั้งผลทางบวกและทางลบ นำประสบการณ์เชิงบวกไปใช้ในการกำกับตนเองเพื่อสุขภาพทางกายและจิตใจที่ดีขึ้น มีการใช้ชีวิตอย่างร่าเริง ผ่อนคลายจากความทุกข์ ความกังวล สามารถสร้างอารมณ์ขันของตนเองเพื่อให้เกิดความสุขในชีวิต ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการมีองค์รวมแห่งตนได้

3.7.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ (Transactional Analysis Group Counseling Theory)

คอร์เรย์ (Corey. 2012: 335-336) กล่าวว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพได้รับการพัฒนาโดยอีริค เบิร์น (Eric Berne) ด้วยข้อสันนิษฐานที่ว่า บุคคลตัดสินใจในปัจจุบัน โดยยึดข้อมูลจากอดีต ซึ่งเป็นข้อมูลที่อาจจะเหมาะสมกับการตอบสนองความต้องการที่จะมีชีวิตรอด ณ ช่วงเวลาหนึ่ง แต่อาจจะไม่มีเหตุผลสำหรับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็ได้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพให้ความสำคัญกับมุมมองด้านความคิด เหตุผล และพฤติกรรม ในกระบวนการให้คำปรึกษา

3.7.3.1 แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ คอร์เรย์ (Corey. 2012: 337-346) ระบุแนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ 6 ประการดังนี้

1) สภาวะของอีโก้ (Ego states) เป็นสภาวะของบุคคลทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีความเกี่ยวข้องกัน ซึ่งสะท้อนถึงบุคลิกภาพของบุคคลในแต่ละช่วงเวลา ได้แก่ สภาวะพ่อ/แม่ (Parent) สภาวะผู้ใหญ่ (Adult) และสภาวะเด็ก (Child) กล่าวคือ สภาวะพ่อ/แม่ (Parent) ประกอบด้วยค่านิยม ศีลธรรม ความเชื่อ และพฤติกรรม ที่เกิดขึ้นจากบุคคลที่ทำหน้าที่สำคัญในชีวิต ก็คือบิดามารดา ที่บุคคลนำมาแสดงออกกับผู้อื่น ด้วยพฤติกรรมที่ทั้งวิพากษ์วิจารณ์และดูแลเอาใจใส่ หรือเป็นสารของบิดามารดาที่ยังมีอิทธิพลภายในใจต่อสภาวะเด็กของบุคคล บุคคลที่แสดงออกต่อสถานการณ์หรือบุคคลอื่นด้วยสภาวะพ่อ/แม่ จะมีลักษณะเช่นเดียวกับที่บิดามารดาเคยแสดงกับตนเอง ซึ่งมักจะประกอบด้วยคำว่า “ควรจะ: should” และ “น่าจะ: oughts” ทั้งสิ้น ซึ่งเป็นลักษณะของทั้งการควบคุมหรือการดูแลเอาใจใส่ต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลอื่น ซึ่งบุคคลจะลอกเลียนแบบกิริยามารยาท ท่าทาง และน้ำเสียงของบิดามารดาที่แสดงต่อตนเองในวัยเด็ก ทั้งนี้ด้วยจุดประสงค์เพื่อที่จะเป็นประโยชน์หรือความสำเร็จของบุคคล หรือด้วยจุดประสงค์เพื่อตำหนิติเตียน และวิพากษ์วิจารณ์บุคคลอื่น สภาวะผู้ใหญ่ (Adult) เป็นบุคลิกภาพส่วนที่มีความเป็นปรนัยและมีลักษณะเช่นคอมพิวเตอร์ ซึ่งทำหน้าที่เช่นเดียวกับผู้จัดกระทำข้อมูลในการ

คำนวณความเป็นไปได้ การตัดสินใจ และแสดงถึงสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้และใช้ความคิด สภาวะผู้ใหญ่ เป็นสภาวะของการใช้ความคิดต่อความจริงในปัจจุบัน โดยไม่เกิดจากความรู้สึก เพื่อทำหน้าที่ในการประนีประนอมระหว่างความต้องการของเด็ก และความควรของพ่อแม่ ส่วนสภาวะเด็ก (Child) ประกอบด้วยความรู้สึก แรงกระตุ้น และการกระทำตามธรรมชาติ ที่เกิดจากการรวบรวมข้อมูลในวัยเด็ก ซึ่งมีลักษณะทั้งทางบวกหรือทางลบ กล่าวคือ อาจจะเป็นไปโดยธรรมชาติและปรับตัวอย่างเหมาสม หรือหุนหันพลันแล่น ขาดพลัง ค่านิยม คุณค่า และศักดิ์ศรีก็ได้ ในบริบทของการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกจะถูกสอนวิธีการในการยอมรับสภาวะของอีโก้ที่สมาชิกใช้ในการปฏิบัติหน้าที่อยู่ ทั้งนี้เพื่อที่จะทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถตัดสินใจอย่างตระหนักรู้ว่า สภาวะอีโก้ใดที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์มากที่สุด

2) ความต้องการการเอาใจใส่ (The need for strokes) หมายถึงความต้องที่จะได้รับการกระตุ้นและการยอมรับ ดังนั้น ความเอาใจใส่ (Stroke) คือการกระทำด้วยการยอมรับหรือแหล่งของการกระตุ้น สาระสำคัญของการวิเคราะห์ความสัมพันธภาพก็คือมนุษย์มีความต้องการที่จะได้รับทั้งการเอาใจใส่ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อพัฒนาความรู้สึกไว้วางใจต่อโลก และเป็นพื้นฐานของความรักที่มีต่อตนเอง ความเอาใจใส่มีทั้งทางบวกและทางลบ โดยที่ความเอาใจใส่ทางบวกเป็นการแสดงออกถึงความอบอุ่น ความรัก หรือความซาบซึ้ง ด้วยทั้งคำพูดหรือการกระทำ เพื่อการพัฒนาความเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ทางด้านจิตใจ ส่วนความเอาใจใส่ทางลบ เป็นวิธีการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคล เพื่อทำการปกป้องเด็ก จึงเป็นสิ่งที่พึงปรารถนามากกว่าการขาดการเอาใจใส่ทางลบ ความเอาใจใส่เป็นสิ่งที่จำเป็นต้องมีการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ในบริบทของการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะได้รับคำแนะนำในการแลกเปลี่ยนการเอาใจใส่อย่างถูกต้อง เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงวิธีการที่การแลกเปลี่ยนการเอาใจใส่ ว่ามีผลกระทบต่อพฤติกรรมของตนเองอย่างไร

3) การออกคำสั่งและการโต้แย้งคำสั่ง (Injunctions and counter-injunctions) การออกคำสั่ง เช่น “อย่า.....” “ห้าม.....” เป็นสารที่เกิดขึ้นจากสภาวะเด็กของบิดามารดา ด้วยความรู้สึกผิดหวัง คับข้องใจ วิตกกังวล และขาดความสุข ที่รู้สึกว่าตนเองถูกคุกคามจากพฤติกรรมของลูก ลูกอาจจะตัดสินใจทั้งยอมรับหรือต่อต้านสารดังกล่าว การตัดสินใจดังกล่าวจะกลายเป็นส่วนสำคัญของโครงสร้างลักษณะนิสัยที่ถาวรของลูกได้ แต่ถ้าหากบิดามารดาสังเกตว่าลูกไม่มีความสุขกับสิ่งที่ตนเองเป็น บิดามารดาจะพยายามโต้แย้งผลลัพธ์ของสารที่ออกคำสั่งไป ด้วยการโต้แย้งคำสั่งของตนเอง ซึ่งเป็นสารที่เกิดจากสภาวะพ่อแม่ของบิดามารดาเอง ด้วยคำว่า “ควรจะ: should” และ “น่าจะ: oughts” ตามความคาดหวังของบิดามารดา ซึ่งจะยังไม่เป็นไปตามความคาดหวังของบิดามารดาอยู่อย่างต่อเนื่อง ในบริบทของการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะทำการสำรวจคำว่า “ควรจะ” และ “น่าจะ” เพื่อที่จะทำให้ตนเองเป็นอิสระจากพฤติกรรมที่ถูกสั่งให้กระทำด้วยการรับสารดังกล่าวจากบิดามารดาด้วยความไร้เหตุผลหรือปราศจากการโต้แย้ง ด้วยการตระหนักรู้ถึงการรับการออกคำสั่งและการโต้แย้งคำสั่งของบิดามารดา ด้วยสภาวะของเด็ก เมื่อสามารถระบุและตระหนักรู้มากขึ้น สมาชิกจะอยู่ในสถานะที่ดีขึ้นในการสำรวจคำสั่งเหล่านั้นอย่างพินิจพิจารณา ว่าตนเองเต็มใจที่จะดำเนินชีวิตด้วยคำสั่งและการโต้แย้งคำสั่งดังกล่าวต่อไปหรือไม่

4) การตัดสินใจและการตัดสินใจใหม่ (Decisions and redecisions) เป็นการตอบสนองต่อการออกคำสั่งและการโต้แย้งคำสั่งของบิดามารดา โดยสมาชิกกลุ่มสามารถเรียนรู้การนำการตัดสินใจในอดีตมาดำเนินการซ้ำอย่างมีชีวิตชีวาในปัจจุบัน และทำการตัดสินใจใหม่ ในบริบทของการให้คำปรึกษากลุ่มสมาชิกจะมีโอกาสในการตระหนักรู้เกี่ยวกับการตัดสินใจของตนเอง และการออกคำสั่งของบิดามารดาที่สนับสนุนการตัดสินใจดังกล่าว นอกจากนั้นสมาชิกยังสามารถสำรวจว่าการตัดสินใจดังกล่าว ว่ายังมีความเหมาะสมอยู่หรือไม่ ในการปฏิบัติการแบบกลุ่ม สมาชิกจะสามารถตัดสินใจใหม่ได้ด้วยการหวนกลับไปยังเหตุการณ์ในวัยเด็ก ที่ทำให้จำกัดการตัดสินใจของตนเอง หลังจากที่สมาชิกกลุ่มประสบกับการตัดสินใจใหม่จากการหวนกลับไปยังเหตุการณ์ในอดีตได้แล้ว สมาชิกสามารถออกแบบการทดลอง ที่ทำให้ตนเองฝึกฝนพฤติกรรมใหม่ที่เป็นการเสริมแรงการตัดสินใจใหม่ ทั้งในกลุ่ม และในชีวิตจริงได้

5) เกมส์ (Games) เป็นกระบวนการในการสื่อสารที่จบลงด้วยผลลัพธ์ในทางลบ ที่เกิดขึ้นจากเรื่องราวของเกมส์ และนำไปสู่ความรู้สึกที่เลวร้ายมากยิ่งขึ้น ความสัมพันธ์ดังกล่าวเป็นการสื่อสารขั้นพื้นฐาน ในการแลกเปลี่ยนการเอาใจใส่ (Stroke) ระหว่างบุคคล ดังนั้น เกมส์จึงนำมาซึ่งการสร้างความเหินห่าง เกมส์ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ 1) สัมพันธภาพด้านการสื่อสารเพื่อเอื้อต่อกันและกัน ที่มองดูผิวเผินแล้วทำให้เกิดสิ่งที่เป็นไปได้ 2) สัมพันธภาพด้านการสื่อสารที่มีประเด็นแฝงเร้น และ 3) ผลลัพธ์ทางลบที่เกิดขึ้นจากเกมส์ ซึ่งเป็นจุดประสงค์ที่แท้จริงของการเล่นเกมส์ นอกจากนั้น เกมส์ยังประกอบด้วย 3 สถานภาพคือ 1) ผู้รังแก (Persecutor) 2) ผู้ช่วยเหลือ (Rescuer) และ 3) เหยื่อ (Victim) โดยผู้รังแกและผู้ช่วยเหลือจะเล่นบทที่เหนือชั้นกว่าเหยื่อ ส่วนเหยื่อจะเล่นบทที่อ่อนแอกว่า การเล่นเกมส์จะมีผลลัพธ์ที่ส่งผลต่อการตัดสินใจของบุคคล การเข้าร่วมในการเล่นเกมส์ จะทำบุคคลได้รับการเอาใจใส่ ซึ่งทำให้เกิดการคงไว้และป้องกันการตัดสินใจเดิมของตนเอง โดยบุคคลจะพยายามหาข้ออ้างเพื่อสนับสนุนทัศนะที่ตนเองมีต่อผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่ความรู้สึกที่แย่ลง ความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดจากการเรียนรู้ในวัยเด็กอาจจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่ผิดพลาดในวัยผู้ใหญ่ได้ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ตึงเครียดในสถานการณ์กลุ่ม จะเป็นการจัดสภาพแวดล้อมในอุดมคติเพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ต่อวิธีการที่ตนเองเลือกกลวิธีในการเล่นเกมส์ อันเป็นวิธีการที่จะหลีกเลี่ยงการติดต่อที่แท้จริง และการเลือกรูปแบบความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่นำไปสู่พฤติกรรมพ่ายแพ้ตนเอง สมาชิกสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับเกมส์ที่ตนเองเลือก และความรู้สึกไม่น่าพึงปรารถนาที่เกิดขึ้นจากเกมส์ โดยการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกคนอื่นๆ เช่นเดียวกับการวิเคราะห์วิธีการในการตอบสนองในกลุ่มเชื่อมโยงกับการตอบสนองที่เกิดขึ้นในสถานการณ์จริงในชีวิตในวัยเยาว์ การเล่นเกมส์ภายในกลุ่มจะทำให้สมาชิกเริ่มเข้าใจว่า เกมส์ที่เล่นไม่ได้ก่อให้เกิดความใกล้ชิดที่แท้จริง แต่กลับเป็นการสร้างความห่างเหินกับผู้อื่นมากขึ้น ดังนั้น สมาชิกจะสามารถตัดสินใจได้ว่า ถ้าตนเองต้องการที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดกับผู้อื่นมากยิ่งขึ้น สมาชิกจำเป็นที่จะต้องตัดสินใจยุติการเล่นเกมส์

6) สถานะชีวิตและบทชีวิต (Life positions and lifescripts) การวิเคราะห์สัมพันธภาพระบุตำแหน่งชีวิตพื้นฐาน 4 รูปแบบ ที่มีพื้นฐานมาจากการตัดสินใจที่เกิดจากจากประสบการณ์ในวัยเด็ก และเป็นรูปแบบที่ระบุถึงวิธีการที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง และวิธีการที่บุคคลมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ดังนี้

6.1) ฉันใช้ได้ - เธอก็ใช้ได้ (I'm OK – You're OK) เป็นสถานะที่ปราศจากการเล่นเกมส์ โดยที่บุคคลมีเจตคติของความไว้วางใจและเปิดเผย มีความเต็มใจทั้งให้และรับ และการยอมรับผู้อื่นตามสภาพความเป็นจริง บุคคลจะมีความใกล้ชิดกับตนเองและผู้อื่น และไม่มีผู้แพ้ มีแต่ผู้ชนะเท่านั้น

6.2) ฉันใช้ได้ - เธอใช้ไม่ได้ (I'm Ok – You're not OK) เป็นสถานะที่บุคคลโยนปัญหาให้ผู้อื่น และตำหนิผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นย่ำแย่ และวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น เกมส์ที่ก่อให้เกิดสถานะนี้คือ การเห็นว่าตนเองเหนือกว่า (ฉันใช้ได้: I'm Ok) โดยสามารถโยนความโกรธ ความน่ารังเกียจ การดูถูกเหยียดหยาม ไปยังผู้อื่นที่ด้อยกว่า หรือเป็นแพะรับบาป (เธอใช้ไม่ได้: You're not OK) บุคคลที่มีสถานะนี้ เป็นบุคคลที่ต้องการผู้ที่ด้อยกว่า เพื่อที่จะรองรับสถานะของตนเองว่ายังมีความรู้สึกใช้ได้อยู่

6.3) ฉันใช้ไม่ได้ - เธอใช้ได้ (I'm not OK – You're OK) เป็นสถานะของบุคคลที่มีความรู้สึกซึมเศร้า และมีความรู้สึกไร้ค่า เมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น บุคคลที่อยู่ในสถานะนี้มักจะตอบสนองความต้องการของผู้อื่น แทนที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง และมักจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นเหยื่อ

6.4) ฉันใช้ไม่ได้ - เธอก็ใช้ไม่ได้ (I'm not OK – You're not OK) เป็นสถานะของบุคคลที่มีความรู้สึกไร้ประโยชน์ และมีความรู้สึกคับข้องใจ โดยขาดความสนใจในชีวิต และอาจจะมองชีวิตว่าไร้ข้อสัญญาโดยสิ้นเชิง จึงเป็นจุดยืนในเชิงทำลายตนเอง ที่ไม่สามารถจัดการกับอะไรในโลกของความเป็นจริงได้ นอกจากนั้น ยังอาจนำไปสู่การถอยหนีอย่างรุนแรง กลับไปแสดงพฤติกรรมที่ขาดวุฒิภาวะ หรือมีพฤติกรรมรุนแรงอันเป็นสาเหตุทำให้ทั้งตนเองหรือผู้อื่นบาดเจ็บหรือเสียชีวิตได้

ในบริบทของกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะทำการวิเคราะห์บทชีวิต (Lifescript) ตามสถานะของตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการในการช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้วิธีการในการได้มาซึ่งบทชีวิต และมองเห็นบทบาทในชีวิตของตนเองตามสถานะของชีวิตขั้นพื้นฐานได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น นอกจากนั้น สมาชิกยังมองเห็นวิธีการที่ตนเองถูกบีบบังคับให้แสดงบทชีวิต และทำให้สมาชิกมองเห็นทางเลือกอื่นในชีวิตมากขึ้น

3.7.3.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ

คอร์เรย์ (Corey. 2012: 335; 467) กล่าวถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพคือ การตระหนักรู้ ความเป็นธรรมชาติ และความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้อื่น บุคคลจะองค์รวมแห่งตนได้จากความสามารถในการ

ตัดสินใจใหม่ (Redecide) เพื่อที่จะสร้างพลังให้กับตนเอง และมีทางเลือกให้กับชีวิตตนเองมากขึ้น ดังนั้น ในบริบทของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ จึงเป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มเป็นอิสระจากบทสนทนาและเกมส์ในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น กล่าวคือ สมาชิกกลุ่มเรียนรู้วิธีการในการยอมรับสภาวะของอีโก้ 3 ประการ คือ พ่อ/แม่ (Parent) ผู้ใหญ่ (Adult) และเด็ก (Child) ที่สมาชิกนำมาใช้ และสมาชิกยังเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการที่พฤติกรรมในปัจจุบัน ได้รับผลกระทบจากกฎและข้อกำกับต่างๆ ที่สมาชิกรับมาปฏิบัติในฐานะเด็ก และวิธีการที่สมาชิกสามารถระบุถึงบทชีวิต (Lifescript) ซึ่งกำหนดการกระทำของตนเองอีกด้วย นอกจากนั้น ยังเป็นการท้าทายให้สมาชิกกลุ่มทำการตรวจสอบซ้ำเกี่ยวกับการตัดสินใจที่ทำมาก่อนหน้า ด้วยการตัดสินใจใหม่ โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของการตระหนักรู้อีกด้วย

3.7.3.3 บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ

คอร์เรย์ (Corey. 2012: 346-347; 468) กล่าวถึงบทบาทของผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพว่า เป็นการสอนสมาชิกกลุ่มถึงวิธีการในการยอมรับเกมส์ที่ตนเองเล่น เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงความใกล้ชิดสนิทสนม สภาวะของอีโก้ที่สมาชิกกลุ่มใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น และพฤติกรรมพ่ายแพ้ตนเองที่เกิดจากการตัดสินใจในอดีต รวมถึงการวางแผนชีวิตอีกด้วย ผู้นำกลุ่มมีสัมพันธภาพในลักษณะที่เท่าเทียมกันกับสมาชิกกลุ่ม โดยมีการรับผิดชอบร่วมกันตามสัญญาที่ระบุไว้

3.7.3.4 ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ

คอร์เรย์ (Corey. 2012: 347-349) ระบุขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพไว้ 3 ขั้นตอนดังนี้

1) ขั้นเริ่มต้น (The initial stage) ประกอบด้วยการติดต่อสื่อสารที่ดี คุณภาพการสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่ม และความสามารถของผู้นำกลุ่ม ซึ่งจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีต่อสมาชิกกลุ่ม นอกจากนั้น ความไว้วางใจในกระบวนการกลุ่มส่งผลเป็นอันมากต่อความเต็มใจที่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม จะเข้าถึงสาระสำคัญที่แท้จริงของปัญหาได้ ขั้นตอนต่อไป คือ การสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับสัญญาเพื่อการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม เกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มต้องการเปลี่ยนแปลงในขณะนี้ ไม่ใช่เป็นเพียงแค่ความหวังของสมาชิก หรือสิ่งที่ผู้นำกลุ่มจะกระทำเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเท่านั้น ดังนั้น จึงเป็นการมุ่งให้ความสำคัญกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มจะต้องลงมือกระทำในปัจจุบัน เพื่อที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

2) ขั้นปฏิบัติการ (The working stage) หลังจากที่มีการทำสัญญาแล้ว จะเป็นการสำรวจความรู้สึกที่ไม่พึงปรารถนาจากการเล่นเกมส์ (Rackets) ที่สมาชิกกลุ่มนำมาใช้ในการอธิบายบทชีวิตของตนเอง และการตัดสินใจของสมาชิก ด้วยจุดประสงค์เพื่อที่จะทำให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อความรู้สึกที่เกิดจากการเล่นเกมส์ โดยการนำสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกดังกล่าวมาทำให้เกิดขึ้นอีกครั้งหนึ่งในปัจจุบันขณะ แล้วจึงวิเคราะห์เกมส์ที่นำมาเล่นว่า

ทำให้เกิดความรู้สึกไม่พึงประสงค์ได้อย่างไร และมีความเหมาะสมกับบทชีวิตหรือไม่ หลังจากนั้นก็เป็นการค้นหาความจริงเกี่ยวกับการตัดสินใจในอดีต ว่ามีอะไรเป็นคำสั่ง (Injunction) และกำลังใจ (Stroke) ที่ทำให้เกิดการตัดสินใจดังกล่าว ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความรับผิดชอบต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ด้วยการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจในอดีตของตนเอง ด้วยการประสบซ้ำกับสถานการณ์ในการตัดสินใจ เพื่อที่จะก้าวพ้นจากทางตัน (Impasse) ด้วยการหยั่งเห็นถึงสถานะของ อีโก้ที่ตนเองนำมาใช้แล้ว จึงจะสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้

3) ขั้นสรุป (The final stage) เมื่อการตัดสินใจใหม่เกิดขึ้นแล้ว จำเป็นที่จะต้องมีการเสริมแรงการตัดสินใจดังกล่าว ด้วยการทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกและแสดงพฤติกรรมในแนวทางใหม่ ด้วยการเล่าเรื่องราวใหม่ๆ แทนเรื่องราวเดิม พร้อมกับมีการให้กำลังใจกับการตัดสินใจใหม่ด้วย สมาชิกจำเป็นต้องมีการนำการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่วงการให้คำปรึกษา ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ด้วยการเตรียมตนเองให้พร้อมในสถานการณ์ใหม่ที่อาจจะเกิดขึ้น

3.7.3.5 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ

คอร์เรย์ (Corey. 2012: 349-350; 470) เสนอเทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ ดังนี้

1) การเซ็นสัญญา (Contract) เป็นสาระสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ ด้วยการให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างมุมมองจากสภาวะเด็ก (Child) เพื่อหาวิธีการที่แตกต่างออกไปในกลุ่ม โดยสัญญาจะต้องมีความเฉพาะเจาะจงและสามารถวัดได้ ที่ประกอบด้วยประโยคที่ระบุถึงจุดประสงค์ วิธีการ และระยะเวลาที่มีความชัดเจนในการนำไปใช้เพื่อความสำเร็จ โดยสัญญาดังกล่าวเป็นความรับผิดชอบของสมาชิกกลุ่มในการระบุถึงสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง วิธีการและเวลาที่จะเปลี่ยนแปลงด้วย โดยสัญญาดังกล่าวจะถูกนำมาใช้เป็นจุดเริ่มต้นในกิจกรรมกลุ่ม

2) การวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural analysis) เป็นวิธีการในการช่วยให้สมาชิกเข้าใจสภาวะของตนเอง ทั้ง 3 สภาวะคือ สภาวะพ่อ/แม่ (Parent) สภาวะผู้ใหญ่ (Adult) และสภาวะเด็ก (Child) ถึงลักษณะพฤติกรรมที่ตนเองแสดงออก และลักษณะบุคลิกภาพของตนเอง เพื่อที่สมาชิกกลุ่มจะสามารถแก้ไขและปรับโครงสร้างของบุคลิกภาพของตนเอง และสามารถใช้สภาวะของอีโก้ได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3) การวิเคราะห์บทชีวิต (A lifescript analysis) เป็นการให้สมาชิกกลุ่มค้นหาข้อคำสั่ง (Injunction) การตัดสินใจ (Decision) สถานะชีวิต (Life positions) และเกมส์ (Games) ที่สมาชิกนำมาใช้ในการสร้างบทชีวิตของตนเองในอดีต กล่าวคือ สมาชิกกลุ่มจะทำการวิเคราะห์บทชีวิต โดยการระบุถึงวิธีการที่สมาชิกรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง และวิธีการที่บุคคลมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ด้วยการใช้สถานะชีวิต 4 ประการคือ ฉันใช้ได้-เธอก็ใช้ได้ (I'm OK-You're OK) ฉันใช้ได้-เธอใช้ไม่ได้ (I'm Ok–You're not OK) ฉันใช้ไม่ได้-เธอใช้ได้ (I'm not OK-You're OK)

และฉันใช้ไม่ได้-เธอก็ใช้ไม่ได้ (I'm not OK-You're not OK) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้วิธีการในการได้มาซึ่งบทชีวิต และมองเห็นบทบาทในชีวิตของตนเองตามสถานะของชีวิตขั้นพื้นฐานได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น นอกจากนั้น สมาชิกยังมองเห็นวิธีการที่ตนเองถูกบีบบังคับให้แสดงบทชีวิตและทำให้สมาชิกมองเห็นทางเลือกอื่นในชีวิตมากขึ้น นอกจากนั้น สมาชิกกลุ่มยังสามารถวิเคราะห์เกมส์การสื่อสารที่จบลงด้วยผลลัพธ์ในทางลบ และความรู้สึกที่เลวร้ายมากยิ่งขึ้น คือ ผู้รังแก (Persecutor) ผู้ช่วยเหลือ (Rescuer) และเหยื่อ (Victim) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ถึงวิธีการที่ตนเองเลือกกลวิธีในการเล่นเกมส์ และสามารถตัดสินใจใหม่ได้ว่า ถ้าตนเองต้องการที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดกับผู้อื่นมากยิ่งขึ้น สมาชิกจำเป็นที่จะต้องตัดสินใจยุติการเล่นเกมส์ดังกล่าว

3.7.3.6 การประยุกต์ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพสำหรับวัยรุ่น

คอร์เรย์ (Corey. 2012: 350-351) กล่าวถึงการประยุกต์ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพสำหรับนักเรียนว่า เป็นสิ่งที่ง่ายในการทำความเข้าใจสำหรับสมาชิกกลุ่ม กล่าวคือ สภาวะอีโก้ทั้ง 3 สภาวะคือ สภาวะพ่อ/แม่ (Parent) ในการวิพากษ์วิจารณ์ สภาวะผู้ใหญ่ (Adult) ในการใช้ความคิด และสภาวะเด็ก (Child) ในการแสดงความรู้สึก นอกจากนั้น เด็กและวัยรุ่นยังสามารถทำความเข้าใจเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมที่เกรี้ยวกราด (Acting-out) เพื่อเรียกร้องความสนใจ (Strokes) ไม่ว่าจะเป็นการให้ความสนใจทั้งทางลบและทางบวกก็ตาม และสามารถนำเรื่องราวดังกล่าวมาอภิปรายในกลุ่มได้อย่างมีชีวิตชีวา เพื่อที่จะก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มได้ การสำรวจคำสั่งของบิดามารดา (Parental injunctions) เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ในกลุ่ม เพื่อที่สมาชิกกลุ่มสามารถเรียนรู้ถึงสารซึ่งตนเองได้รับจากครอบครัวที่ตนเองนำมาใช้ เพื่อชี้ให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างสิ่งที่ตนเองเรียนรู้จากครอบครัว และเจตคติที่ตนเองมีต่อผู้อื่นได้ ผู้นำกลุ่มสามารถสร้างบรรยากาศเพื่อให้สมาชิกกลุ่มถามตนเองเกี่ยวกับระดับที่ตนเองยอมรับสารดังกล่าว และคำสั่งดังกล่าวมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบันมากน้อยเพียงใด ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง เพื่อที่จะสามารถควบคุมความคิดความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองได้ดีมากยิ่งขึ้น เมื่อเกิดความเข้าใจในตนเองได้ดีขึ้นแล้ว เด็กหรือวัยรุ่นจะสามารถเปลี่ยนแปลงทั้งตนเองและวิธีการในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อีกด้วย

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural analysis) ซึ่งแสดงถึงการมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกและช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เป็นการเสริมสร้างการดำรงอยู่ผ่านการสนับสนุนทางสังคมและครอบครัวที่ซึ่งอาศัยมิตรภาพ (Friendship) และความรัก (Love) ซึ่งเป็นความรู้สึกใส่ใจใกล้ชิดกัน เปิดเผยตนเองกับอีกฝ่ายหนึ่งได้รับความรู้สึกและแสดงความรู้สึกกับผู้อื่นในลักษณะการช่วยเหลือกันเหมือนระบบครอบครัว อันเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการมีองค์รวมแห่งตน

3.7.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม (Existential Group Counseling Theory)

คอเรย์ (Corey. 2012: 249 - 264) ได้เขียนสรุปสาระสำคัญของทฤษฎีภวนิยม เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม สรุปได้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) มนุษย์มีความแตกต่างจากสัตว์อื่นๆ ตรงที่มีความสามารถในการตระหนักรู้ จึงสามารถมีทางเลือกอย่างอิสระ ยิ่งมนุษย์มีความตระหนักรู้มากเท่าใดก็จะมีเสรีภาพมากยิ่งขึ้น ถึงแม้ในชีวิตจริงอาจจะมีข้อกำหนดจากสังคม วัฒนธรรม และข้อจำกัดทางพันธุกรรม แต่บุคคลก็สามารถที่จะเลือกบนพื้นฐานของความตระหนักรู้ได้ ซึ่ง เมย์ (Corey: 2012: 250; citing May.1981: 188) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการบำบัดแบบภวนิยม ว่าเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มมีอิสระ ทำความเข้าใจมุมมองประสบการณ์ของตนเองตลอดการให้คำปรึกษา ซึ่งจะทำให้บุคคลเข้าใจถึงวิสัยทัศน์ภายในตน อย่างเป็นอิสระ และสามารถกำหนดจุดมุ่งหมายของการเปลี่ยนแปลง โดยการใช้สติปัญญาที่จะยอมรับว่าตัวเอง แม้ว่าจะตกเป็นเหยื่อในสภาพการณ์ที่บุคคลไม่ได้สร้างขึ้นเอง ผู้รับคำปรึกษากลุ่มก็จะสามารถเรียนรู้ วิธีการที่จะยอมรับความซับซ้อนและความขัดแย้งในชีวิตที่เกิดขึ้น

กระบวนการดังกล่าวนี้เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ที่ผู้รับคำปรึกษากลุ่มจะเผชิญกับปัญหา ความยุ่งยาก วิกฤต และความผิดหวัง ทำให้เกิดการตะหนักว่าตนเองสามารถกำหนดชีวิตได้ด้วยความกล้าหาญ และสามารถจัดการกับความไม่แน่นอนต่างๆที่อาจจะเกิดขึ้นในชีวิต และการให้คำปรึกษาภวนิยมจะช่วยให้บุคคลได้พิจารณาชีวิตด้วยความมุ่งมั่นและมีคุณค่า ดังตัวอย่างต่อไปนี้

1) เราสามารถเลือกที่จะขยายความตระหนักรู้ของตนเอง หรือจะจำกัดวิสัยทัศน์ของเราเอง

2) เราสามารถใช้ศักยภาพของเราในการปฏิบัติ หรือเราเลือกที่จะไม่ปฏิบัติมัน

3) เราสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมายกับผู้อื่น หรือเราเลือกที่จะแยกตัวเองจากสังคม

4) เราสามารถค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง หรือยอมให้เอกลักษณ์ของตนเองสูญไป

5) เราสามารถสร้างและค้นหาความหมายในชีวิตของเรา หรือเลือกที่จะมีชีวิตอยู่อย่างว่างเปล่าและไร้ความหมาย

6) เราสามารถมีส่วนร่วมกับความเสี่ยงและเรียนรู้ความวิตกกังวลที่เกิดจากการตัดสินใจสำหรับตัวเราเอง หรือเลือกที่จะรู้สึกปลอดภัยในการพึ่งพาการตัดสินใจของผู้อื่นแต่

7) เราสามารถใช้ชีวิตอย่างเกิดประโยชน์สูงสุดในปัจจุบัน สามารถยอมรับความไม่แน่นอน คือ ความตายที่อาจเกิดขึ้น หรือเราเลือกที่จะหลีกหนีความจริงเพราะทำให้เราวิตกกังวล

2. กำหนดตนเอง และความรับผิดชอบส่วนบุคคล (Self-determination and Personal Responsibility) มนุษย์สามารถกำหนดและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง คนเรามีอิสระที่จะเลือกและรับผิดชอบทางเลือกในการดำเนินชีวิตตามเป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งเราจะเป็นคนอย่างไรก็เป็นผลมาจากการเลือกของตัวเราว่าเราต้องการที่จะเป็นบุคคลแบบไหน จึงเป็นสิ่งที่ดีที่มนุษย์จะได้แสดงออกอย่างมีอิสระในการใช้ชีวิตของตนเอง ซึ่งจะสะท้อนถึงการให้ความหมายของการดำเนินชีวิตที่เกิดขึ้น ตลอดจนการลงมือกระทำในสิ่งที่ตนเองต้องการจากความเป็นอิสระ

วิคเตอร์ แฟรงเคิล จิตแพทย์ที่ใช้การบำบัดแบบภวนิยม (An Existential Psychiatrist) ได้เน้นถึงความสัมพันธ์ระหว่างอิสรภาพและความรับผิดชอบ ยืนยันว่าอย่างน้อยเราก็สามารถเลือกเจตคติต่อสิ่งที่เกิดขึ้นต่างๆ ด้วยตนเอง แฟรงเคิล ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับ Logotherapy (Logos = ความหมาย) ซึ่งความหมายในชีวิตของคนเราไม่สามารถได้จากการสั่งการ แต่ทำได้จากการค้นหา โดยแฟรงเคิล เชื่อว่า ความหมายชีวิต คือ ความรับผิดชอบในการแก้ปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเอง ความหมายในชีวิตต้องเกิดจากการค้นหาด้วยตัวเอง เรามีความสามารถในต่อสู้กับสิ่งที่มีอิทธิพลต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำของเรา จนกว่าเราจะยอมรับว่าความสามารถในความเป็นอิสระของเราไม่เปลี่ยนแปลง ถ้าเราต้องรอให้คนอื่นๆ รอบตัวเราหรือ สภาพแวดล้อมเกิดการเปลี่ยนแปลง เราอาจจะเพิ่มความทุกข์และความสิ้นหวังมากขึ้น แทนที่จะทำให้เกิดความแตกต่างขึ้นมา คนเราจึงต้องเปลี่ยนแปลงที่ตัวเองก่อน โดยไม่ต้องรอให้คนอื่นมาเปลี่ยนแปลง

นอกจากนี้ ยารอม (Corey. 2012: 253; citing Yalom. 1980) ได้นำแนวคิดการกำหนดตนเองอย่างมีอิสระไปใช้กับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งก่อให้เกิดเงื่อนไขที่ดีต่อความรับผิดชอบของสมาชิก โดยเฉพาะการเน้นที่นี่และเดี๋ยวนี้ การให้สมาชิกได้สังเกตถึงสิ่งที่ทำให้สมาชิกเป็นเหมือนผู้ถูกกล่าวหา หรือตกเป็นเหยื่อ โดยการบำบัดแบบกลุ่มจะมีการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่สมมติขึ้นในสถานการณ์ของชีวิต เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติถ้าสมาชิกรู้สึกถึงความเป็นผู้กระทำ เขาจะมีความสามารถท้าทาย มีการสะท้อนกลับและสามารถเรียนรู้จากสมาชิกอื่นในกลุ่ม และเรียนรู้ที่จะทำอย่างไร เพราะการให้คำปรึกษากลุ่มอัตถิภวนิยม ทำให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงสถานการณ์กลุ่มที่เป็นเหมือนตัวแทนของสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถสร้างชีวิตของตนเองด้วยความรับผิดชอบนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในชีวิต

3. ความวิตกกังวล (Existential Anxiety) นักบำบัดภวนิยมมองความวิตกกังวลว่าทำให้เกิดบทเรียนที่ช่วยให้บุคคลมีชีวิตอยู่บนความจริงแท้ ความวิตกกังวลเป็นซึ่งที่คนต้องเผชิญหน้าเพื่อความอยู่รอดในชีวิต ทั้งความตาย อิสรภาพ ความสันโดษ และการไร้ความหมาย ในมุมมองของภวนิยมมีความเชื่อว่า ความวิตกกังวลเป็นความไม่สบายใจที่เราพบ และตระหนักถึงความความเปราะบางและความตายที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ความวิตกกังวลทำให้บุคคลต้องตัดสินใจเลือก โดยไม่มีแนวทางที่ชัดเจนและไม่ทราบว่าผลลัพธ์จะเป็นอย่างไร ซึ่งบุคคลรับรู้ว่าเราต้องรับผิดชอบถึงผลที่ตามมาจากการกระทำของตนเอง

จุดมุ่งหมายหลักของการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม ไม่ใช่การทำให้ชีวิตมีความเป็นอยู่ที่ง่ายขึ้น หรือปลอดภัยมากขึ้น แต่เป็นการส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มได้เปิดใจสำรวจตนเอง เพื่อรับรู้ถึงการจัดการกับแหล่งที่มาของความวิตกกังวลและความรู้สึกไม่มั่นคง การเผชิญหน้ากับความวิตกกังวลจึงเป็นการผจญภัย มากกว่าเป็นการหลีกหนีความรู้สึกที่ไม่ปลอดภัย บุคคลต้องตั้งคำถามและคำตอบ เพื่อเปิดเผยถึงความวิตกกังวลบางส่วน ให้สามารถนำกลับมาใช้ชีวิตจริง สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นพลังในการเปลี่ยนแปลงของบุคคล เมื่อบุคคลได้เผชิญหน้าและยอมรับความวิตกกังวลอย่างเต็มที่แล้ว ก็จะเกิดความเข้าใจในตนเองมากยิ่งขึ้น

4. ความตาย และการไม่ดำรงอยู่ (Death and nonbeing) ในทัศนะของนักภวนิยม ความตาย คือ สิ่งสำคัญในการที่จะค้นหาความหมายและเป้าหมายในชีวิต เราสามารถถามคำถามกับตนเองว่า อะไรมีคุณค่ามากที่สุดในชีวิต แฟรงเคิล (1963) บุคคลจะมีชีวิตยืนยาวเท่าไร ไม่สำคัญเท่ากับเขาจะกำหนดว่า ความหมายในชีวิตและการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพได้อย่างไร เมื่อบุคคลได้ยอมรับความจริงในเรื่องของความตาย คนเราก็จะยอมรับในการกระทำของตนเองมากขึ้น และมีความรับผิดชอบสำหรับการดำเนินชีวิต

ยารอม (Corey. 2012: 257; citing Yalom. 1980) ได้สรุปเหตุผลที่ว่า “ความตายและการมีชีวิตต่างขึ้นตรงต่อกัน ผ่านร่างกาย ความตายทำลายเรา แต่ความคิดเกี่ยวกับความตายได้ช่วยเราไว้ การจดจำความตายจะให้ความรู้สึกของชีวิตที่สาหัส แต่ให้ทางเลือกที่เป็นรากฐานในมุมมองของชีวิตที่จำแนกเป็นคุณลักษณะของความสนุกสนาน ความเยือกเย็นและความวิตกกังวล” ด้วยความรู้สึกอย่างแข็งกล้าเกี่ยวกับอนาคต มนุษย์ติดต่อกับความสิ้นสุดของชีวิต ซึ่งไฮเดคเคอร์ (Corey. 2000: 257; citing Heidegger. 1962) เรียกว่า การสิ้นสุดความเป็นไปได้ เพราะคนเราต่างกลัวที่จะเผชิญกับการตายของตัวเอง และความวิตกกังวลที่มีพร้อมกับความพยายามที่จะหลีกเลี่ยงความตระหนักในความเป็นจริงนี้ แต่หลีกเลี่ยงที่จะเผชิญกับความจริงในการไร้ตัวตนนี้ เราจะต้องแลกกับอะไรบ้าง

ในทัศนะของเมย์ (Corey. 2012: 257; citing May. 1961) การปฏิเสธความตายก่อให้เกิดวามวิตกกังวล ความขัดแย้งในตัวเอง ความไม่เข้าใจในตนเอง ดังนั้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองอย่างสมบูรณ์บุคคลต้องเผชิญหน้ากับความตาย มีความตระหนักกับความตาย การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีภวนิยม ความตระหนักเกี่ยวกับความตายและความวิตกกังวลมีความสำคัญในการปฏิบัติงานกลุ่มที่เกี่ยวกับการมีชีวิตที่ได้รับการเติมเต็ม การให้คำปรึกษาภวนิยม ช่วยกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มได้ตอบคำถามตัวเองด้วยความซื่อสัตย์ในคุณภาพชีวิตที่เขาเป็นอยู่ แล้วเขาคิด รู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับความตาย ซึ่งการตระหนักถึงความตายในอนาคตนี้ จะทำให้บุคคลตระหนักถึงการใช้ชีวิตที่มีความหมาย สามารถจัดลำดับความสำคัญของชีวิตตนเองได้

5. การค้นพบความหมายของชีวิต (Search for Meaning) การต่อสู้กับความรู้สึกที่สำคัญและการมีเป้าหมายในชีวิต คือ ลักษณะเฉพาะของการเป็นมนุษย์ เรามีความสามารถในค้นหาความหมายและเอกลักษณ์ของตนเอง โดยการตั้งคำถามที่เป็นภวนิยม ถามว่า “ฉันคือใคร” “ฉันจะไปที่ไหนและไปอย่างไร” “ทำไมฉันจึงอยู่ที่นี่” “อะไรจะช่วยให้ความหมายของชีวิตของฉัน” และ”เป้าหมายชีวิตคืออะไร” สำหรับแนวคิดภวนิยมเชื่อว่า ชีวิตไม่ใช่มีความหมายแง่

บวกในตัวมันเอง แต่มันขึ้นกับว่าเราจะสร้างความหมายขึ้นมาให้กับชีวิต ซึ่งวอนเทรส (Corey. 2012: 257; citing Vontress. 1996) เชื่อว่าคนทั้งโลกพยายามที่เข้าใจชีวิต คนได้พยายามเข้าไปในคำถามขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ที่จะทำอย่างไรในโลกปัจจุบัน ขณะที่ เราต้องต่อสู้ในโลกที่ไม่มีความหมายและเลวร้ายเสมอ เราถูกท้าทายและต้องค้นหาแง่มุมใหม่ๆ ของเราเองและพยายามปรองดองกับความขัดแย้ง ความไม่ลงรอยในการสร้างความหมายในโลกของเรา

แฟรงเคิลได้อุทิศเวลาการทำงานเพื่อพัฒนาการแก้ปัญหาตามแนวภาวะนิยมเพื่อเชื่อมต่อระหว่างการบำบัดและบทบาทที่ค้นหาความหมายในชีวิต แฟรงเคิลเชื่อว่าการไม่มีความหมายในชีวิต คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดความกดดัน ความวิตกกังวล และโรคประสาท โดยเขามองว่าอาการต่างๆ เหล่านี้เกิดจากการเรียนรู้ที่ไร้ความหมาย หลายคนเข้ารับการบำบัดเพราะภาวะสุญญากาศของภวนิยม (Existential Vaccum) ซึ่งเป็นผลจากความรู้สึกว่างเปล่าภายใน ดังนั้นการบำบัดคือการช่วยผู้รับคำปรึกษากลุ่ม สร้างความหมายในชีวิตขึ้นมา ซึ่งมีหลายแนวทางในการสร้างความหมาย ผ่านการทำงาน ความรัก ความทุกข์ยาก การกระทำเพื่อผู้อื่น เป็นต้น โดยนักบำบัดกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาความหมายเพื่อตัวเขาเอง โดยให้เขาเชื่อว่าความทุกข์ก็สามารถเป็นแหล่งของความเจริญงอกงามได้ เพียงแต่เรากล้าหาญที่จะเรียนรู้ความทุกข์ของเราเองเราก็สามารถค้นหาความหมายจาก ความทุกข์ก็สามารถเปลี่ยนเป็นความสำเร็จ แม้เราต้องเผชิญกับความเจ็บปวด ความผิดหวัง และความตายโดยพยายามเข้าใจความหมายของความทุกข์ที่มีต่อเรา และในการหาความหมายในชีวิตเราก็สามารถเปลี่ยนด้านลบของชีวิตเป็น ชัยชนะ

การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม สามารถนำมาใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยเน้นการค้นหาสาระของการสร้างความหมาย คำถามที่สัมพันธ์กับความท้าทาย และบางทีการที่ต้องละทิ้ง คุณค่าที่ไม่มีความหมาย สมาชิกกลุ่มบางคนกังวลต่อการละทิ้งคุณค่าเดิม โดยไม่มีการค้นหาคุณค่าใหม่ บางคนมีชีวิตอยู่ในระบบโดยที่ไม่เคยเปลี่ยนแปลง บางคนยึดถือไว้ในสิ่งที่กระทำ และบางคนก็ยอมทำตามเพื่อให้สอดคล้องกับความคาดหวังของผู้อื่น การให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มได้เผชิญกับความจริงที่เขาไม่เคยตรวจสอบถึงการอยู่อย่างไม่มีความหมาย การค้นหาความหมายหรือสิ่งใหม่ คำถามที่มีประโยชน์ที่สามารถนำมาใช้สำรวจ ได้แก่

1) คุณชอบทิศทางในการดำเนินชีวิตของคุณหรือไม่ ถ้าไม่แล้วคุณจะทำอย่างไร

2) คุณรู้สึกพอใจ ในด้านไหนของชีวิตมากที่สุด

3) อะไรที่ขัดขวาง ทำให้คุณไม่สามารถทำในสิ่งที่คุณอยากจะทำ

ด้วยการสนับสนุนของกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกสามารถค้นหาความเข้มแข็งที่ช่วยให้สมาชิกสร้างสรรค์แรงขับภายใน ให้สอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิตของเขา กระบวนการนี้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่บทบาทของผู้นำกลุ่มต้องช่วยให้สมาชิกเรียนรู้พัฒนาการไว้ใจตนเองที่จำเป็นต่อการค้นพบตนเอง ค้นหาคุณค่าในตนเอง ซึ่งต้องชี้แจงให้สมาชิกทราบและให้กำลังใจแก่สมาชิกได้ตระหนักถึงการมีชีวิตที่มีความหมาย แม้จะเป็นกระบวนการที่ยุ่งยากและยาวนานที่ต้องอาศัยความตั้งใจและความอดทน

6. การค้นหาความจริง (Search for Authenticity) ความกล้าที่ควรจะเป็น คือความกล้าที่สามารถใช้ได้กับทุกรูปแบบที่แสดงถึงความเป็นตัวตน กล้าที่จะยอมรับการไร้ชีวิตที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ และช่วยให้คนเรามีพลังในการยอมรับ ดูเซน สมิธ (Corey. 2012: 257; citing Deurzen-Smith. 1990) ได้ชี้ให้เห็นว่า ความมีชีวิตที่เป็นตัวเองนั้นเป็นกระบวนการที่สำคัญมากกว่าผลลัพธ์ การมีชีวิตที่เป็นตัวเอง คือการกระทำในสิ่งที่มีค่า ซึ่งจะนำมาสู่ความสุขภายในตนเอง ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่ายเพราะการมีชีวิตจริงเต็มไปด้วยความเจ็บปวดและความสนุกสนาน ดังนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถของเราที่จะทำให้เป็นไปอย่างไร การรู้จักความเป็นตัวเองจะนำมาซึ่งความมั่นคง และชีวิตที่เป็นตัวเองจะทำให้รู้ถึงตัวเราเองและข้อจำกัดที่เรามี แฟรงเคิลกล่าวว่า ถ้าเราทำคนให้เหมือนที่เขาเป็นเราจะทำให้แย่ลง แต่ถ้าเราทำให้เขาเป็นเหมือนที่เขาควรเป็นเราได้ช่วยเขาให้เป็นในสิ่งที่เขาสามารถทำได้ ซึ่งในการให้ความช่วยเหลือ ผู้ให้คำปรึกษาต้องทำงานในการท้าให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่ม มีความเป็นตัวเองอย่างเต็มที่ในการมีชีวิต และมี และแรงบันดาลใจในการแสวงหาความหมายที่สำคัญต่อชีวิตที่เป็นตัวตน การละเลย จากสิ่งที่เรียกร้องภายในในการค้นหา ทำให้ตัวเราเองสูญเสียความเป็นตัวเองและทำตามบรรทัดฐานคนอื่นด้วยความกลัว เขาจะสามารถค้นพบตัวเองว่าว่างเปล่าไม่มีแก่นสาร แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม การไม่เป็นตัวของตัวเอง คือความรู้สึกผิดเกิดจากความรู้สึกว่าไม่สมบูรณ์ และมองชีวิตตัวเองจากมุมมองของคนอื่น ท้ายที่สุดการสูญเสียความรู้สึกของการมีชีวิตเป็นตัวของตัวเองจะกลายเป็นความเจ็บปวดทางจิตที่เกิดจากการที่ตัวเรายอมให้คนอื่นบงการชีวิตเราและไม่ได้ใช้ศักยภาพในตนเองอย่างแท้จริง

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม พลังกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกมองตัวเองและสมาชิกสามารถเรียนรู้ได้ว่าในการทำงานกลุ่ม ตนสามารถแสดงการคัดค้านต่อผลที่คนอื่นคาดหวังและพิจารณาได้ว่าทางเลือกใดที่ทำให้เป็นของตัวเอง สมาชิกสามารถเปิดเผยถึงความกลัวที่ทำให้ต้องมีชีวิตที่ไม่เป็นตัวของตัวเอง และสมาชิกสามารถเรียนรู้จากโอกาสที่ได้รับจากการทำกลุ่มและเรียนรู้ว่าในการทำกลุ่ม การเป็นตัวของตัวเอง คนที่รู้จักคำตอบปัญหาการมีชีวิตที่เป็นตัวของตัวเองได้ดีเท่ากับตัวของเขาเอง และผู้นำกลุ่มแนวภวนิยมจะไม่นำทางในการแก้ปัญหาชีวิต สมาชิกจะต้องเห็นว่าตัวตนของพวกเขาที่สามารถสร้างรูปแบบของชีวิตด้วยตัวของตัวเอง ผู้นำกลุ่มจะช่วยปรับแต่งรูปแบบของชีวิต (Reshape) ให้กับสมาชิกตามความหมายส่วนบุคคล และให้กำลังใจแก่สมาชิก

7. ความโดดเดี่ยวและความสัมพันธ์ (Aloneness and Relatedness) นักภวนิยมเชื่อว่าท้ายที่สุดแล้วมนุษย์จะต้องโดดเดี่ยว ด้วยการแสวงหาความหมายแก่ชีวิตด้วยตนเอง ตัดสินวิธีการในการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง ค้นหาคำตอบสำหรับตนเอง และตัดสินใจว่าจะเป็นหรือไม่เป็น การตระหนักรู้ถึงความโดดเดี่ยวเป็นสิ่งสำคัญในการต่อสู่กับความกลัว บางคนพยายามที่จะหลีกหนีไม่รับรู้ โดยการนำตัวเองไปสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ไปร่วมกิจกรรม เราเชื่อว่าสิ่งเหล่านี้จะทำให้เรารู้สึกเคยชินกับสิ่งที่เรากลัว และเคยชินกับความเจ็บปวดของตนเอง

นอกจากนี้ คนเรายังมีทางเลือกที่จะเผชิญความโดดเดี่ยว และพยายามที่จะหาความหมายในความโดดเดี่ยว ถ้าบุคคลค้นพบและเข้าใจในความโดดเดี่ยว ก็จะค้นพบเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งสามารถเชื่อมโยงอย่างมีความหมายกับคนอื่น ๆที่แท้จริง บุคคลต้องยืนอยู่ได้ด้วยตนเองเพียงลำพัง ก่อนที่เราจะไปยืนอยู่ร่วมกับคนอื่น เราสามารถเลือกให้เวลาที่จะอยู่กับตัวเราในความสันโดษ ก็จะค้นพบว่าเราคือใคร (Corey. 2012: 247)

จากข้อสันนิษฐานเกี่ยวกับอิสระในการเลือก การตัดสินใจชีวิตและการค้นหาความหมายในชีวิต จะพบว่ามีความสอดคล้องกับลักษณะของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มมีความรู้สึกว่าตนเองอิสระ ซึ่งวัยรุ่นส่วนใหญ่หลายคน มีโอกาสที่จะเลือกและตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตของตัวเองบ้าง แต่ถึงอย่างไรก็ตาม การเลือกและตัดสินใจที่เกิดขึ้นก็ยังคงอยู่ในขอบเขตที่ถูกกำหนดจากสิ่งแวดล้อมทางสังคม ดังนั้น การเลือกและการตัดสินใจจะช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ที่จะยอมรับ และเผชิญหน้ากับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จากการตระหนักเกี่ยวกับความรับผิดชอบส่วนบุคคล

จะเห็นได้ว่า แนวคิดปรัชญาภวนิยมไม่ได้มุ่งเน้นในการประเมินพยาธิสภาพทางจิตใจที่เกิดจากความเครียดต่างๆ แต่จะให้ความสำคัญกับจุดเด่นและจุดแข็งของบุคคลมากกว่า เพื่อช่วยสนับสนุนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองในอนาคต ด้วยการกำหนดเป้าหมายและทิศทางในชีวิตบนพื้นฐานความสามารถของตนเอง ที่จะกำหนดและสร้างสรรค์ชีวิต ตลอดจนแนวคิดปรัชญาภวนิยมยังให้ความเคารพและเปิดโอกาสให้กับบุคคลได้สำรวจมุมมองใหม่จากพฤติกรรม ดังนั้น การให้คำปรึกษาแบบภวนิยม จึงเป็นการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมอย่างยิ่งในการให้คำปรึกษาวัยรุ่น ที่สามารถดำเนินการให้คำปรึกษาขนานคู่กับความคิดของผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น ช่วยกระตุ้นให้วัยรุ่นได้ยอมรับความวิตกกังวลอย่างตรงกับความจริง นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง พร้อมกับความรับผิดชอบต่อการเลือกและตัดสินใจอย่างมีอิสระ

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดภวนิยม

ในการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมนั้น ผู้ให้คำปรึกษาปรับเปลี่ยนไปตามผู้รับคำปรึกษากลุ่ม วิธีการต่างๆ ที่จะนำมาใช้ในการให้คำปรึกษาจะมาจากการเต็มไปด้วยความเคารพ (Respecful) ในความคิดความเข้าใจของตัวผู้รับคำปรึกษากลุ่มมากกว่าในการใช้เทคนิคต่างๆ แต่การเผชิญหน้าที่เกิดขึ้นระหว่างผู้รับคำปรึกษากลุ่มและผู้ให้คำปรึกษา ในการกระบวนทำงานร่วมกันทำให้เกิดความเข้าใจและการสำรวจความจริงของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม

การบำบัดจะขึ้นอยู่กับมุมมองของนักปรัชญาเกี่ยวกับธรรมชาติที่สำคัญของการดำรงอยู่ของมนุษย์ Vontress (1996) ใช้คำว่า "Socratic dialogue" เพื่ออธิบายกลยุทธ์ของการบำบัด แบบองค์รวมในมิติของจิตวิทยา สังคมวิทยา มิติทางกายภาพและจิตวิญญาณของการดำรงอยู่ของมนุษย์ เพื่อความเข้าใจพฤติกรรม การรู้คิด เพื่อให้พวกเขากล้าสำรวจเข้าไปโลกส่วนตัว โดยไม่สูญเสียความเป็นส่วนตัวของตัวเอง และกระตุ้นผู้รับคำปรึกษากลุ่มที่จะใช้การสะท้อนให้เห็นถึงรูปแบบและบุคลิกภาพของตัวเอง แต่ยังคงมีความยืดหยุ่นในสัมพันธภาพกับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากลุ่มต้องการ Van Deurzen (2010)แนะนำให้ผู้บำบัดใช้รูปการบำบัดหลายชนิดเช่น การใช้ความเงียบ การใช้คำถามและการตีความ

ความเงียบเป็นวิธีหนึ่งของการบำบัดที่สำคัญที่สุด จำเป็นต้องมีพื้นที่ว่างสำหรับการทบทวนในระหว่างการสนทนา ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่รับฟัง ทำให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มสามารถก้าวไปข้างหน้าในทางของเขาเลือก การคำถามจำเป็นต้องมีพื้นฐานอยู่บนสิ่งที่ผู้รับบริการพูดมากกว่าการให้รายละเอียดสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โดยการใช้ถามคำถามปลายเปิด ที่มีนัยในคำพูดหรือข้อความของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม

การตีความ ใช้ในการให้คำปรึกษาภวนิยมเป็นวิธีที่จะทำให้สร้างความรู้สึกของเรื่องโดยรวมของผู้รับบริการ โดยการเชื่อมต่อคำพูดของแต่ละบุคคลและประสบการณ์เพื่อเพิ่มความหมายของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม มากกว่าอยู่ในกรอบของความหมายของผู้ให้คำปรึกษา การแก้ปัญหาเป็นหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษากลุ่มไม่ใช่ของผู้ให้คำปรึกษา เพราะการให้คำปรึกษาภวนิยมเป็นปรัชญาผู้ให้คำปรึกษาเป็นเพียงผู้สนับสนุนในงานศิลปะของชีวิต (Mentor in the Art of Living.)

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยมด้วยเทคนิคการตระหนักรู้ตนเอง การตั้งคำถาม และการตีความ ซึ่งช่วยให้วัยรุ่นมีความตระหนักรู้ต่อความเป็นอยู่ของชีวิต เกี่ยวข้องกับความเชื่อ ความหวัง การมองโลกเชิงบวก การค้นหาความหมายและเป้าหมายในชีวิต มีมุมมองทางบวกและตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงที่มีต่อตนเอง มีความไว้วางใจในความสามารถต่อการควบคุมชีวิตของตนเอง และกระทำในสิ่งที่ตนเองปรารถนา วางแผน และคาดหวังไว้ ยอมรับความสามารถและความไม่สมบูรณ์แบบของตนเอง เชื่อว่าตนเองมีคุณค่าและสมควรได้รับประโยชน์ที่พึงได้รับ ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการมีองค์รวมแห่งตน

3.7.5 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory)

คอร์เรย์ (Corey. 2012: 359-360) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยมหมายถึง การประยุกต์ใช้เทคนิคและกระบวนการที่มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ โดยมีข้อสันนิษฐานสำคัญ 2 ประการคือ พฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ ที่เป็นปัญหาส่วนใหญ่นั้นเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และปรับเปลี่ยนได้ด้วยการเรียนรู้ใหม่ ดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยมจึงมุ่งเน้นการสอนทักษะการจัดการชีวิต เพื่อให้สามารถควบคุมชีวิตของตนเอง และจัดการกับปัญหาทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น สมาชิกกลุ่มจะได้รับการส่งเสริมให้ทดลองพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึก ที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยการมีส่วนร่วมในประสบการณ์ด้านการศึกษา นอกจากนั้น การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมยังตั้งข้อสันนิษฐานว่าพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกคือปัญหา ไม่ใช่เพียงแค่อาการที่เกิดจากปัญหาเท่านั้น ดังนั้น การแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา จึงจะสามารถแก้ไขที่ตัวปัญหาได้ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถนำไปสู่ความเข้าใจตนเองได้มากขึ้น การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมใช้วิธีการในการให้ความช่วยเหลือ ซึ่งมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory) ดังนั้น จึงเป็นกลุ่มที่มุ่งเน้นทางด้านพฤติกรรมและความคิด (Cognitive-behavioral groups) มากกว่าที่จะเป็นกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบดั่งเดิมที่มุ่งเน้นด้านพฤติกรมแต่เพียงอย่างเดียว

3.7.5.1 แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม

คอร์เรย์ (Corey. 2012: 360-365) กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยมว่าเป็นการนำหลักการและกระบวนการของวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นการทดลองด้วยหลักการของการเรียนรู้อย่างเป็นระบบมาใช้ เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการปรับตัวที่ผิดพลาดของบุคคล ดังนั้น คุณลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ของการให้คำปรึกษาพฤติกรรมนิยมจึงเป็นการยึดมั่นในระบบที่มีความเฉพาะเจาะจง และสามารถวัดได้ คุณลักษณะดังกล่าว มีดังนี้

1) การประเมินพฤติกรรม (Behavioral assessment) เป็นกระบวนการที่จะได้รับข้อมูล เพื่อเป็นแนวทางสำหรับการวางแผนการให้คำปรึกษา สำหรับผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน และเพื่อช่วยวัดประสิทธิผลของการให้คำปรึกษา สไปเกลอร์ และโกเวียร์มอนท์ (Corey. 2012: 361. citing Spiegler; & Goveremont. 2003) กล่าวถึงคุณลักษณะ 5 ประการของกระบวนการการประเมินพฤติกรรมที่เหมาะสมกับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมบำบัด ดังนี้

1.1) มีจุดประสงค์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาของผู้รับคำปรึกษา

1.2) ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติหน้าที่ในปัจจุบัน และเงื่อนไขต่างๆ ในชีวิตของผู้รับคำปรึกษา

1.3) มีการนำตัวอย่างพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา ไปเป็นข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษาในสถานการณ์ต่างๆ

1.4) มีความเฉพาะเจาะจง มากกว่าที่จะคำนึงถึงบุคลิกภาพโดยรวมของผู้รับคำปรึกษา

1.5) เป็นการบูรณาการและมีความต่อเนื่อง

2) เป้าหมายการบำบัดที่เที่ยงตรง (Precise therapeutic goals) ในกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม จะมีการระบุเป้าหมายที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการที่จะบรรลุ เพื่อกำหนดแนวทางในการให้คำปรึกษา สมาชิกกลุ่มต้องชี้แจงถึงปัญหาทางพฤติกรรมที่ชัดเจน ซึ่งตนเองต้องการจะเปลี่ยนแปลง และระบุทักษะใหม่ๆ ที่ตนเองต้องการเรียนรู้ เป้าหมายประกอบด้วย การลดความวิตกกังวลในการทดสอบ การขจัดความกลัวที่ไม่มีเหตุผลซึ่งรบกวนการทำหน้าที่ที่มีประสิทธิภาพ การจัดการกับความซึมเศร้า การลดน้ำหนัก และการเลิกติดสารเสพติด (เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือการเสพยาเสพติดอื่นๆ) ส่วนทักษะใหม่ๆ ที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการที่จะมี ประกอบด้วย

2.1) ร้องขออย่างชัดเจนและตรงไปตรงมาในสิ่งที่ตนเองต้องการ

2.2) ต้องการการผ่อนคลายทางด้านร่างกายและจิตใจ

2.3) พัฒนาวิธีการควบคุมตนเอง เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมการรับประทานอาหาร และการขจัดความเครียด

2.4) การแสดงออกอย่างเหมาะสมโดยปราศจากความก้าวร้าว

2.5) ควบคุมพฤติกรรมหรือความคิดของตนเองเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

2.6) เรียนรู้ที่จะให้และรับข้อมูลย้อนกลับทั้งทางบวกและทางลบ

2.7) ยอมรับและท้าทายรูปแบบความคิดและความเชื่อที่เป็นการทำลายตนเอง

2.8) เรียนรู้ทักษะการสื่อสารและทักษะทางสังคม

2.9) พัฒนากลยุทธ์การแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน

2.10) เรียนรู้การจัดการกับความเครียดหรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เป็นสาเหตุของความโกรธ

3) แผนการบำบัดรักษา (Treatment plan) หลังจากที่สมาชิกได้ระบุเป้าหมายเฉพาะเป็นของตนเองอย่างชัดเจนแล้ว ก็จะมีการกำหนดแผนการบำบัดรักษาเพื่อบรรลุเป้าหมาย เทคนิคต่างๆ ทางพฤติกรรมคือ การมุ่งเน้นการปฏิบัติจริง ในเบื้องต้นแผนการเหล่านี้จะได้รับเสนอแนะจากผู้นำกลุ่มก่อน หลังจากนั้น สมาชิกกลุ่มจะต้องร่วมมือกับผู้นำกลุ่ม ระดมความคิดเกี่ยวกับกลยุทธ์ต่างๆที่สามารถนำมาใช้ในการปฏิบัติ ท้ายที่สุดแล้ว ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาจะเป็นผู้ตัดสินใจเองว่าตนเองจะใช้กลยุทธ์หรือการกระทำใด

4) การประเมินเชิงปรนัย (Objective evaluation) เมื่อระบุพฤติกรรมเป้าหมาย ระบุเป้าหมายการบำบัดรักษา และวิเคราะห์วิจารณ์กระบวนการการบำบัดรักษาแล้ว จะต้องมีการประเมินผลลัพธ์ของการบำบัดรักษาอย่างเป็นปรนัย เนื่องจากกลุ่มทางด้านพฤติกรรมให้ความสำคัญกับการประเมินประสิทธิภาพของเทคนิคต่างๆ ที่สมาชิกนำมาใช้ ดังนั้น การประเมินความก้าวหน้าของผู้รับคำปรึกษาให้บรรลุต่อเป้าหมายของตนเอง จะต้องเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ในทุกๆ ช่วงการให้คำปรึกษาที่ตามมา เพื่อที่สมาชิกจะสามารถตัดสินใจได้ว่า ตนเองสามารถบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ นอกจากนั้น การให้ข้อมูลย้อนกลับอยู่ตลอดเวลาแก่สมาชิกก็เป็นส่วนที่สำคัญของพฤติกรรมบำบัดแบบกลุ่มอีกด้วย

3.7.5.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม

คอร์เรย์ (Corey. 2012: 467) กล่าวถึงเป้าหมายหลัก 2 ประการ ของการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยมคือ

1) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มแก้ไขพฤติกรรมที่ผิดพลาด

2) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้รูปแบบพฤติกรรมใหม่ที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3.7.5.3 บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม

คอร์เรย์ (Corey. 2012: 364) กล่าวถึงบทบาท 8 ประการของผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยมดังนี้

1) การสัมภาษณ์เพื่อที่จะทราบถึงความคาดหวังของสมาชิกในช่วงของการประเมินเบื้องต้นและการปฐมนิเทศ ก่อนที่จะเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม

2) การสอนสมาชิกเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม และวิธีการที่สมาชิกจะได้รับประโยชน์สูงสุดจากกลุ่ม ผู้นำกลุ่มอธิบายจุดประสงค์ของกลุ่ม ทบทวนความคาดหวังของสมาชิก และให้คำแนะนำแก่สมาชิกเกี่ยวกับประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับ

3) การประเมินอย่างต่อเนื่องเกี่ยวกับปัญหาของสมาชิก

4) การนำเทคนิคต่างๆ ที่ได้รับการออกแบบมาใช้ เพื่อบรรลุเป้าหมายที่สมาชิกกำหนดไว้

5) การเป็นตัวแบบทางพฤติกรรมที่เหมาะสม และการเตรียมการและฝึกสมาชิกให้เป็นตัวแบบด้วยการแสดงบทบาทสมมุติต่อกันและกัน

6) การเสริมแรงแก่สมาชิก เมื่อสมาชิกแสดงพฤติกรรมและทักษะต่างๆ ที่พัฒนาขึ้นมาใหม่ และให้การยอมรับถึงแม้จะเป็นการพัฒนาเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม

7) การสอนสมาชิกกลุ่มให้มีความรับผิดชอบต่อการเข้ามีส่วนร่วมทั้งในกลุ่มและนอกช่วงของการให้คำปรึกษาด้วยความกระตือรือร้น การสอนสมาชิกให้เข้าใจว่า การพูดและการหยั่งเห็นยังไม่เพียงพอสำหรับการเปลี่ยนแปลง ดังนั้น สมาชิกจะเปิดกว้างสำหรับพฤติกรรมที่สามารถปรับตัวได้ด้วยการได้รับการส่งเสริมให้ทดลองพฤติกรรมในกลุ่ม และฝึกทำการบ้านที่ได้รับมอบหมาย

8) การช่วยสมาชิกกลุ่มเตรียมความพร้อมสำหรับการยุติการให้คำปรึกษา โดยสมาชิกมีเวลาเพียงพอที่จะสามารถอภิปรายเกี่ยวกับปฏิกิริยาของตนเอง สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และการนำทักษะใหม่ไปปฏิบัติที่บ้านหรือที่ทำงาน มีการอ้างอิงแหล่งการให้คำปรึกษาเพิ่มเติมที่เหมาะสม เมื่อเป้าหมายยังไม่สามารถบรรลุผล

3.7.5.4 ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม

โรส และเอ็ดลีซัน (Corey. 2012: 361. citing Rose; & Edleson. 1987) เสนอขั้นตอน 3 ขั้นตอนสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม ดังนี้

1) ขั้นเริ่มต้น (Initial stage) สมาชิกกลุ่มจำเป็นต้องได้รับข้อมูลเกี่ยวข้องกับกระบวนการกลุ่มก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีการสัมภาษณ์สมาชิกเป็นรายบุคคลก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม เกี่ยวกับความคาดหวัง และการตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่ม นอกจากนั้น ยังเป็นการแจ้งให้สมาชิกทราบถึงการเซ็นสัญญาการรับการให้คำปรึกษาอีกด้วย ดังนั้น สมาชิกจะสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับหน้าที่และการจัดโครงสร้างของกลุ่ม ตลอดจนเป็นการช่วยสมาชิกเกิดความคุ้นเคย ด้วยการแนะนำตัวสมาชิก การสร้างความสามัคคี การเพิ่มพูนแรงจูงใจของสมาชิกกลุ่ม และการระบุพฤติกรรมต่างๆ ที่จำเป็นต้องได้รับการแก้ไข ในแต่ละครั้งของการให้คำปรึกษา สมาชิกจำเป็นต้องรายงานพัฒนาการสำคัญๆที่เกิดขึ้น การบ้านของตนเอง และระบุหัวข้อหรือประเด็นต่างๆ ที่จะพูดถึงในช่วงของการให้คำปรึกษา

2) ขั้นปฏิบัติการ: แผนการบำบัดรักษา และการประยุกต์ใช้เทคนิค (Working stage: treatment plan and application of techniques) เป็นขั้นการเลือกกระบวนการด้วยกลยุทธ์ต่างๆ ที่มีประสิทธิภาพสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในขั้นนี้ ผู้นำกลุ่มจะต้องทำการประเมินและการประเมินผลอย่างต่อเนื่อง เกี่ยวกับประสิทธิผลของแต่ละช่วงการให้คำปรึกษา และระดับของการบรรลุเป้าหมายของการบำบัด ทั้งยังเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการมีส่วนร่วม ความพึงพอใจของสมาชิก การเข้าร่วมกลุ่ม การทำงานที่มอบหมายให้แล้วเสร็จตามข้อตกลง และปัญหาที่เกิดขึ้น การประเมินอย่างต่อเนื่องจะทำให้ทั้งสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มมีบรรทัดฐานในการหาทางออกและกลวิธีที่มีประสิทธิภาพต่อไป

3) ขั้นสรุป (Final stage) เป็นขั้นที่ผู้นำกลุ่มให้ความสำคัญกับการนำการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในกลุ่มไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนั้น สมาชิกจะต้องทำการฝึกซ้อมการพูดและการแสดงพฤติกรรมที่สามารถนำไปใช้ได้จริง การให้ข้อมูลย้อนกลับและและการฝึกสอนเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับขั้นนี้ ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ในการส่งเสริมการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มไปใช้ปฏิบัติในชีวิตจริงด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

3.1) ส่งเสริมให้สมาชิกมีส่วนร่วมรับผิดชอบมากขึ้นในการบำบัดรักษาด้วยตนเอง

3.2) จัดสถานการณ์ให้สมาชิกฝึกปฏิบัติเพื่อสามารถนำไปใช้ในบริบทของชีวิตจริง

3.3) เตรียมความพร้อมสำหรับสมาชิกในการเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยและการถดถอยที่อาจเกิดขึ้น

3.4) ฝึกฝนสมาชิกอย่างเข้มข้นในการแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย

3.5) สอนสมาชิกกลุ่มฝึกปฏิบัติในสถานการณ์นอกห้องการให้คำปรึกษา

3.6) ช่วยให้สมาชิกกลุ่มช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการคิดวิธีการวางแผนเพื่อการนำไปปฏิบัตินอกห้องการให้คำปรึกษา

3.7.5.5 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม

คอร์เรย์ (Corey. 2012: 366-371) เสนอเทคนิคต่างๆ ในขั้นปฏิบัติการของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมดังต่อไปนี้

1) การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือที่สำคัญสำหรับกลุ่มด้านพฤติกรรม เพราะเป็นเหตุการณ์เฉพาะที่ทำให้การตอบสนองเกิดขึ้นได้อีก นอกจากการเสริมแรงจากผู้นำกลุ่มแล้ว สมาชิกกลุ่มก็สามารถเสริมแรงซึ่งกันและกันได้ด้วยการชื่นชม การยอมรับ การสนับสนุน และการใส่ใจ ในการเริ่มต้นการให้คำปรึกษาในแต่ละช่วง สมาชิกควรที่จะกล่าวถึงความสำเร็จมากกว่าความล้มเหลวของตนเอง ทั้งนี้ การเสริมแรงจะบ่งบอกถึงการเปลี่ยนแปลงทางบวกในการนำการเรียนรู้ไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และทำให้สมาชิก

มองเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ การรายงานความสำเร็จ ไม่ว่าจะอยู่ในระดับมากหรือน้อยแค่ไหนก็ตาม เป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการปรับปรุงตนเอง การเสริมแรงและการสนับสนุนจากกลุ่มจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ถ้าสมาชิกยังคงได้รับประโยชน์อยู่ การเสริมแรงทางสังคมเป็นวิธีการที่ทรงพลังในการหล่อหลอมพฤติกรรมที่พึงปรารถนาได้ นอกจากนั้น การเสริมแรงให้แก่ตนเองก็เป็นวิธีการที่สำคัญในการช่วยเหลือสมาชิกให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ สมาชิกกลุ่มจะถูกสอนวิธีการในการเสริมแรงให้แก่ตนเองเพื่อเพิ่มพูนการควบคุมตนเองและลดการพึ่งพาผู้อื่นได้

2) การเซ็นสัญญาพันธะกรณี (Contingency Contracts) ข้อสัญญาพันธะกรณีระบุถึงพฤติกรรมต่างๆ ที่สามารถนำไปปฏิบัติ เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง หรือหยุดยั้งพฤติกรรมได้ รางวัลที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ตามเป้าหมาย และเงื่อนไขต่างๆ ที่จะทำให้ได้รับรางวัล โดยสัญญาจะต้องระบุช่วงเวลาในการบรรลุพฤติกรรมที่พึงปรารถนาอีกด้วยสัญญาพันธะกรณีที่มีประสิทธิภาพควรจะมีคุณลักษณะดังต่อไปนี้

2.1) มีรายละเอียดที่ชัดเจนเกี่ยวกับพฤติกรรมเฉพาะที่จะต้องปฏิบัติตามการมอบหมาย

2.2) ระบุถึงการได้รับการเสริมแรงในทันทีทันใด และ

2.3) มีรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการในการมอบหมายงานที่สามารถสังเกต ประเมินผล และบันทึกได้

3) การเป็นตัวแบบ (Modeling) เป็นกระบวนการซึ่งสมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากการสังเกตและการเลียนแบบ ผู้นำกลุ่มสามารถนำการเป็นตัวแบบด้านการแสดงบทบาทไปใช้เป็นเครื่องมือในการสอนที่ทรงพลังมากที่สุดประการหนึ่ง สมาชิกกลุ่มก็สามารถเป็นตัวแบบสำหรับสมาชิกกลุ่มคนอื่นได้เช่นกัน การเป็นตัวแบบเป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในกลุ่มทางด้านพฤติกรรมจำนวนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในกลุ่มการฝึกทักษะ และกลุ่มการฝึกฝนทางด้านการแสดงออกที่เหมาะสม คุณลักษณะของตัวแบบที่เหมาะสมควรจะมีความคล้ายคลึงกับสมาชิกกลุ่มในด้านอายุ เพศ เชื้อชาติ และเจตคติ เนื่องจากมีแนวโน้มที่ง่ายต่อการเลียนแบบมากกว่าต้นแบบที่แตกต่างกับสมาชิกกลุ่ม นอกจากนั้น ตัวแบบจะต้องเป็นผู้ที่แสดงออกถึงความอบอุ่น และแสดงการเป็นตัวแบบต่อหน้าสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนการให้การเสริมแรงเมื่อมีการเลียนแบบพฤติกรรมเกิดขึ้นด้วย

4) การซักซ้อมพฤติกรรม (Behavior rehearsal) เป็นเทคนิคการฝึกพฤติกรรมใหม่ในช่วงการรับคำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยมีเป้าหมายเพื่อที่สมาชิกกลุ่มจะสามารถนำพฤติกรรมไปใช้ในสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้ การฝึกพฤติกรรมใหม่จะต้องอยู่ในบริบทที่ปลอดภัย และมีลักษณะคล้ายคลึงกับความเป็นจริง เพื่อที่สมาชิกกลุ่มจะสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตจริงได้ การซักซ้อมพฤติกรรมเป็นเทคนิคที่มีประโยชน์สำหรับการสอนทักษะทางสังคม ทั้งนี้ การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นสิ่งที่มีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการซักซ้อมพฤติกรรม เมื่อสมาชิกกลุ่มสามารถซักซ้อมพฤติกรรมในกลุ่มได้ เป็นสิ่งสำคัญที่สมาชิกกลุ่มจะต้องนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้ ดังนั้น ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องเตือนให้สมาชิกทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ และทำการตรวจสอบการทำการบ้านที่สมาชิกได้รับมอบหมายทุกครั้ง ก่อนที่จะดำเนินการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง

5) การสอน (Coaching) เป็นกระบวนการในการเสนอหลักการสำหรับการปฏิบัติพฤติกรรมที่พึงปรารถนาอย่างมีประสิทธิภาพ การสอนจะได้ผลดีที่สุดโดยที่ผู้สอนนั่งอยู่ด้านหลังของสมาชิกกลุ่มที่กำลังทำการซักซ้อมอยู่ เมื่อสมาชิกกลุ่มเริ่มติดขัดและไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรต่อไป สมาชิกกลุ่มคนอื่น สามารถกระซิบเพื่อให้คำแนะนำได้ หลังจากการซักซ้อมด้วยการฝึกฝนสัก 1 หรือ 2 ครั้ง อาจจะลดการฝึกฝนลง โดยที่สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงบทบาทสมมุติต่อไปได้ และสมาชิกกลุ่มสามารถทำการซักซ้อมด้วยตนเอง ก่อนที่จะพยายามลองแสดงบทบาทใหม่ในชีวิตจริง

6) การมอบหมายการบ้าน (Homework assignment) เป็นเทคนิคที่มีจุดประสงค์เพื่อ ให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้สำรวจในช่วงของการให้คำปรึกษาไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อแสดงให้เห็นถึงความคืบหน้าของการให้คำปรึกษา ซึ่งจะต้องเป็นทั้งการพูดคุยและการกระทำ สมาชิกกลุ่มจำเป็นที่จะต้องมีส่วนร่วมในการออกแบบการมอบหมายการบ้าน เพื่อที่สมาชิกกลุ่มจะมีความร่วมมือด้วยใจ และมีแรงจูงใจในการทำการบ้านที่ได้รับมอบหมาย โดยไม่มีการบีบบังคับ นอกจากนั้น ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องติดตามผลการทำการบ้าน เพื่อประโยชน์สูงสุดที่จะเกิดกับสมาชิกกลุ่ม

7) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) หลังจากที่สมาชิกฝึกฝนพฤติกรรมใหม่ทั้งในช่วงของการให้คำปรึกษา หรือการทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายในชีวิตประจำวันแล้ว ผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกคนอื่นสามารถสร้างความประทับใจแก่สมาชิกได้ด้วยการให้ข้อมูลย้อนกลับทั้งในรูปแบบของการชื่นชมและให้กำลังใจในการแสดงพฤติกรรม หรือการให้คำแนะนำเพื่อแก้ไขหรือปรับเปลี่ยนความผิดพลาดได้ การให้ข้อมูลย้อนกลับมีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การให้ข้อมูลย้อนกลับที่สร้างสรรค์ มีความเฉพาะเจาะจง และเป็นไปในทางบวก โรส และเอ็ดลีซัน (Corey. 2012: 361. citing Rose; & Edleson. 1987) ได้เสนอแนวทางสำหรับการให้ข้อมูลย้อนกลับในการปฏิบัติการซักซ้อมสำหรับสมาชิกกลุ่มดังนี้

7.1) สมาชิกกลุ่มควรจะได้รับการฝึกฝนในกลุ่มก่อนที่จะได้รับการส่งเสริมในการให้ข้อมูลย้อนกลับ

7.2) ควรให้ข้อมูลย้อนกลับในทางบวกก่อน เพื่อเป็นเสริมแรงแก่สมาชิก

7.3) ในการวิพากษ์วิจารณ์การปฏิบัติ สมาชิกกลุ่มควรเสนอแนะวิธีการที่แตกต่างออกไป

7.4) การให้ข้อมูลย้อนกลับจะต้องมีความเฉพาะเจาะจง และมุ่งเน้นที่การแสดงพฤติกรรม

7.5) ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มควรจะมีการทบทวนการให้ข้อมูลย้อนกลับร่วมกัน

8) การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive restructuring) คือกระบวนการในการระบุและประเมินความคิด การทำความเข้าใจผลกระทบของความคิดที่มีต่อพฤติกรรมด้านลบ และการเรียนรู้ที่จะแทนที่ความคิดดังกล่าวด้วยความคิดที่เหมาะสมและตั้งอยู่บน

พื้นฐานของความเป็นจริง ดังนั้น กระบวนการด้านความคิดจึงเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ในบริบทของกลุ่ม สมาชิกมักจะเผยให้เห็นถึงความคิดที่พ่ายแพ้ต่อตนเอง และการพูดถึงตนเองในด้านลบ เมื่อตนเองประสบกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด ดังนั้น ในเบื้องต้น สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนในกลุ่มเพื่อฝึกหัดในการแยกแยะความแตกต่างระหว่างการพูดประโยคที่พ่ายแพ้ตนเอง กับประโยคที่เป็นประโยชน์กับตนเอง หลังจากนั้น สมาชิกกลุ่มสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน และเสนอรูปแบบในการวิเคราะห์ความคิดที่หลายหลาย เมื่อสมาชิกสามารถเลือกคำพูดที่แสดงถึงความคิดที่สมเหตุสมผลได้แล้ว ก็จะมีการแสดงตัวแบบด้านความคิด โดยสมาชิกใช้การจินตนาการถึงการที่ตนเองต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเตรียด แล้วจึงแทนที่คำพูดที่พ่ายแพ้ตนเอง ด้วยคำพูดที่เป็นประโยชน์กับตนเอง หลังจากนั้น สมาชิกกลุ่มจึงทำการซักซ้อมทางด้านความคิด โดยสมาชิกกลุ่มเลียนแบบตัวแบบ และได้รับข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ หลังจากการทดลองหลายๆ ครั้งในกลุ่มแล้ว สมาชิกกลุ่มจะได้รับการมอบหมายงานด้วยการใช้ประโยคใหม่ที่บ้าน ก่อนที่จะลองพูดด้วยวิธีใหม่ๆ ในชีวิตจริง ในขั้นตอนสุดท้ายของการปรับโครงสร้างความคิด จะมีการมอบหมายการบ้านในช่วงสุดท้ายของการพบปะในแต่ละครั้ง และจะได้รับการตรวจสอบในการพบปะในครั้งต่อไป เมื่อสมาชิกมีพัฒนาการ ก็จะมีการมอบหมายงานในระดับที่ยากขึ้นต่อไปตามลำดับ

9) การแก้ไขปัญหา (Problem solving) เป็นกลวิธีด้านพฤติกรรมและความคิด เพื่อสอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับวิธีการในการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน โดยมีเป้าหมายสำคัญคือ การระบุถึงวิธีในการแก้ไขปัญหาที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด และเพื่อทำการฝึกทักษะด้านพฤติกรรมและความคิดอย่างเป็นระบบ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถนำทักษะดังกล่าว ไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับปัญหาในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ สไปเกลอร์ และกูฟเรม็อง (Corey. 2012: 370-371. citing Spiegler; & Guevremont. 2003) ได้เสนอขั้นตอนในการแก้ไขปัญหา 5 ขั้นตอนดังนี้

9.1) สมาชิกกลุ่มระบุปัญหาที่ตนเองต้องการแก้ไข พร้อมกับระบุทักษะที่จำเป็นต้องใช้ และประเมินทางเลือกที่จะปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว

9.2) สมาชิกกลุ่มนิยามปัญหา และตั้งเป้าหมายเฉพาะ โดยที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับการช่วยเหลือให้ทำความเข้าใจถึงสาเหตุที่ทำให้ปัญหาเกิดขึ้น และได้รับการคาดหวังว่าสมาชิกจะสามารถเรียนรู้วิธีการในการแก้ไขปัญหาได้

9.3) สมาชิกกลุ่มจะถูกสอนให้ระดมความคิด เพื่อหาวิธีการที่ดีที่สุดในการแก้ไขปัญหา

9.4) สมาชิกตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ไขปัญหา โดยคำนึงถึงผลลัพธ์ของวิธีการที่เลือกด้วย

9.5) สมาชิกกลุ่มนำวิธีการแก้ไขปัญหาไปใช้ และประเมินผลลัพธ์ที่ตามมา พร้อมทั้งตรวจสอบประสิทธิผลของวิธีการในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว

10) ระบบเพื่อคู่หู (The buddy system) โรส (Corey. 2004: 371. citing Rose. 1998) กล่าวถึงระบบเพื่อคู่หูว่าเป็นพันธมิตรในการบำบัดระหว่างสมาชิกกลุ่ม โดยสมาชิกคนหนึ่งจะเลือกสมาชิกอีกคนหนึ่งเป็นผู้คอยตรวจสอบและฝึกให้ตลอดกระบวนการในการให้คำปรึกษา ด้วยการเฝ้าสังเกตพฤติกรรมซึ่งกันและกันในกลุ่ม และคอยเตือนซึ่งกันและกันในการปฏิบัติตามสิ่งที่สัญญาไว้ และปฏิบัติตามสิ่งที่ได้รับมอบหมาย ทั้งนี้สมาชิกกลุ่มจะคอยให้ความช่วยเหลือเพื่อนคู่หู ทั้งในช่วงของการให้คำปรึกษาและนอกช่วงการให้คำปรึกษาด้วย โดยเพื่อนคู่หูจะได้รับการฝึกการเสริมแรงแก่ความสำเร็จ รวมทั้งการให้และการรับคำวิพากษ์วิจารณ์ด้วย นอกจากนั้น ในการปฏิบัติการด้านการมอบหมายการบ้าน สมาชิกกลุ่มยังช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการคิดภาระงาน และตรวจสอบความสำเร็จ ทั้งนี้ เพื่อทำให้สมาชิกสามารถเรียนรู้ทักษะการเป็นผู้นำและระบบเพื่อนคู่หูยังเป็นประโยชน์เมื่อการให้คำปรึกษาสิ้นสุดลงอีกด้วย

11) การฝึกทักษะทางสังคม (Social skills training) เป็นการประยุกต์ใช้เทคนิคทางพฤติกรรม เช่น การแสดงบทบาทสมมุติ การเป็นตัวแบบ การฝึกฝน การซักซ้อมพฤติกรรม และการมอบหมายการบ้าน เป็นต้น โดยผู้นำกลุ่มจะต้องชี้แจงถึงจุดประสงค์ ขั้นตอน และยกตัวอย่างให้สมาชิกฟัง แล้วจึงมีการสาธิต และให้สมาชิกกลุ่มลองฝึกปฏิบัติการใช้ทักษะสังคมในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งสมาชิกอาจจะเป็นผู้เสนอสถานการณ์ดังกล่าวเอง หลังจากการซักซ้อมแล้ว จะมีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน และสมาชิกสามารถมอบหมายการบ้านให้แก่ตนเอง เพื่อนำไปใช้ปฏิบัติในชีวิตจริงได้

12) การฝึกการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertiveness training) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้เพื่อทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถยอมรับและเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่พ่ายแพ้ตนเอง หรือไม่สมเหตุผล เกี่ยวกับสิทธิในการแสดงออกของตนเอง สมาชิกกลุ่มสามารถพัฒนาเจตคติที่ก่อให้เกิดค่านิยมที่มีต่อสิทธิในการแสดงออกของตนเองและการเคารพสิทธิในการแสดงออกของผู้อื่น ด้วยการเรียนรู้วิธีการในการระบุและแยกแยะพฤติกรรมในการแสดงออกที่เหมาะสม การแสดงความก้าวร้าว และการไม่ยอมแสดงออก เพื่อที่จะสามารถนำทักษะที่เกิดจากการเรียนรู้ใหม่ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ เพื่อสร้างสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น โปรแกรมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมส่วนใหญ่มุ่งเน้นการเปลี่ยนการพูดถึงตนเองในด้านลบ ความเชื่อที่พ่ายแพ้ตนเอง และความคิดที่ผิดๆ โดยในสถานการณ์กลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะได้รับการเสนอตัวแบบ และคำแนะนำ แล้วสมาชิกกลุ่มจึงทำการฝึกซักซ้อมทักษะทางด้านพฤติกรรม ในสถานการณ์ที่ใช้บทบาทสมมุติ แล้วจึงมีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน เพื่อทำการแก้ไขพฤติกรรม และปรับปรุงรูปแบบในการแสดงออกที่เหมาะสม

13) การฝึกการจัดการกับความเครียด (Stress management training) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้วิธีการในการมองและจัดการกับเหตุการณ์ที่ตึงเครียด เช่น การจัดการกับความโกรธ ความวิตกกังวล ความกลัวโดยไร้เหตุผล และปัญหาทางด้านสุขภาพ เป็นต้น โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ความรู้แก่สมาชิกกลุ่ม เกี่ยวกับธรรมชาติและผลลัพธ์ของความเครียด และเป็นการสอนสมาชิกลุ่มในการใช้ทักษะในการจัดการกับความเครียดได้

อย่างสร้างสรรค์ ด้วยทักษะที่หลากหลาย เช่น การให้ข้อมูล การปรับโครงสร้างทางความคิด การแก้ไขปัญหา การฝึกการผ่อนคลาย การซักซ้อมพฤติกรรม การสอนตนเอง และการเสริมแรงตนเอง เป็นต้น โดยสมาชิกลุ่มจะสามารถทำความเข้าใจกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด สร้างทักษะในการจัดการกับความเครียดในกลุ่ม และสามารถนำทักษะไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

3.7.5.6 การประยุกต์ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยมสำหรับวัยรุ่น

คอร์เรย์ (Corey. 2012: 382-383) กล่าวถึงการนำวิธีการทางด้านพฤติกรรมนิยมไปใช้ในบริบทของโรงเรียนว่า ผู้นำกลุ่มสามารถนำวิธีการต่างๆ มาใช้ เช่น การเสริมแรง การเซ็นสัญญาพันธะกรณี การเป็นตัวแบบ การซักซ้อมพฤติกรรม การฝึกสอน การมอบหมายการบ้าน การให้ข้อมูลย้อนกลับ การปรับโครงสร้างทางความคิด การแก้ไขปัญหา และระบบเพื่อนคู่หู เป็นต้น อย่างไรก็ตาม วิธีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมอาจจะไม่เพียงพอในการช่วยจัดการกับปัญหาที่หลากหลายที่วัยรุ่นจะต้องเผชิญ ดังนั้น วิธีการเชิงพหุรูปแบบ (Multimodal approach) จึงมีความเหมาะสมมากกว่า เนื่องจากผู้นำกลุ่มสามารถนำเทคนิคต่างๆ จากโมเดลเชิงทฤษฎีที่หลากหลายมาใช้ กล่าวคือ ผู้นำกลุ่มสามารถนำวิธีการเชิงความคิดและพฤติกรรมนิยมมาใช้กับกลุ่มวัยรุ่น เพื่อที่จะสามารถตอบสนองต่อปัญหาที่มีมากขึ้นของวัยรุ่น เช่น ทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการจัดการปัญหาด้วยความคิด และทักษะการจัดการด้วยตนเอง เป็นต้น นอกจากนั้น ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง เป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง โดยขั้นต่างๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่มเริ่มต้นด้วย การวางแผนการให้ความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่ม การปฐมนิเทศสมาชิกลุ่มเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่มและการสร้างความสามัคคีภายในกลุ่ม การประเมินปัญหาของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน การเลือกและการประยุกต์ใช้วิธีการให้ความช่วยเหลือเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง การจัดการกับกระบวนการกลุ่มเกี่ยวกับประเด็นความสนใจที่เกิดขึ้นในกลุ่ม และการนำการเปลี่ยนแปลงไปประยุกต์ใช้ในโลกของความเป็นจริง

การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ การสอน การแก้ไขปัญหา การเสริมแรง การเป็นตัวแบบ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การฝึกทักษะทางสังคม การปรับโครงสร้างทางความคิด ซึ่งช่วยให้วัยรุ่นเกิดการรับรู้ลักษณะทางเพศของตนเองและแสดงพฤติกรรมภายนอกตามบทบาททางเพศของตนเองได้อย่างเหมาะสม ได้แก่ การพูด กิริยาท่าทาง มีการแสดงออกทางประเพณี วัฒนธรรมไทย หรือวัฒนธรรมอื่นๆ ที่สัมพันธ์กับบุคคลในสังคม การแสดงมารยาทต่อผู้ใหญ่และกลุ่มเพื่อน รวมทั้งการดูแลตนเอง (Self-care) ในด้านต่างๆ ได้แก่ ความปลอดภัย การป้องกัน การหลีกเลี่ยงจากอันตรายในสิ่งแวดล้อม การปรับปรุงคุณภาพชีวิต และการปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองให้ดีขึ้น มีกิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาว่างซึ่งส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ได้แก่ การอ่านหนังสือ การพูดคุยกับบุคคลเพื่อได้รับความรู้ การอาสาสมัคร การทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ มีการใช้ความรู้ความสามารถอย่างเหมาะสมเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง และกิจกรรมนั้นให้ความรู้สึกมีคุณค่าต่อความพยายามของ

ตนเอง สามารถดูแลตนเองในแต่ละวันในเรื่องการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ การดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย มีการดูแลสุขภาพกายโดยการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและป้องกันไม่ให้สุขภาพเสื่อมโทรม การฝึกเปลี่ยนพฤติกรรม การจัดการกับภาระที่ค้างคาใจ การทบทวนประสบการณ์กลุ่ม การนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ปฏิบัติในชีวิตจริง เพื่อส่งผลต่อการมีองค์รวมแห่งตนต่อไป

จากการศึกษาเป้าหมาย บทบาทของผู้นำกลุ่ม และเทคนิคสำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่เสนอไปแล้วนั้น สามารถสรุปได้ในตาราง 1

ตาราง 1 การสรุปทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม	**เป้าหมาย**	**เทคนิค**
ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	- เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกปลอดภัย และไว้วางใจในสมาชิกกลุ่ม - เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง และเกิดความตระหนักรู้ถึงสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการเจริญงอกงาม - เพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มความสามารถ	- การฟังอย่างใส่ใจ - การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข - การตั้งคำถาม - การเห็นอกเห็นใจ - การสะท้อน
ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	- เพื่อให้สมาชิกสามารถรับผิดชอบในการแสดงออกและอารมณ์ของตนเอง - เพื่อให้สมาชิกมองเห็นสิ่งที่เข้ามารบกวนจิตใจของตนเอง หรือพฤติกรรมของตนเองอันเนื่องมาจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล - เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้มุมมองที่เป็นจริงจากการฝึกฝน - เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์เกี่ยวกับตนเอง เกิดการยอมรับ และพึงพอใจในชีวิตของตนเอง โดยการพัฒนามุมมองที่เป็นจริง	- โมเดล The A-B-C-D-E-F Therapeutic Approach - การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล - การปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา - การใช้อารมณ์ขัน
ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ	- ช่วยให้สมาชิกเป็นอิสระจากบทชีวิตและการเล่นเกมส์ในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น - ท้าทายสมาชิกให้ตรวจสอบซ้ำการตัดสินใจที่ผ่านมา และตัดสินใจใหม่ด้วยการตระหนักรู้	- การวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ - การวิเคราะห์บทชีวิตเพื่อค้นหาข้อคำสั่ง การตัดสินใจในอดีต สถานะชีวิต และเกมส์ - การเป็นตัวแบบครอบครัว - การแสดงบทบาทสมมติ

ตาราง 1 (ต่อ)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม	เป้าหมาย	เทคนิค
ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม	- เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงเสรีภาพในการเลือกสิ่งต่างๆ และมีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองเลือก - เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ในศักยภาพของตัวเอง - เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาเป้าหมายในชีวิตของตนเอง - เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาค้นพบตัวเองและมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	- การตระหนักรู้ (Awareness) - การกำหนดเป้าหมายในชีวิต (Goal Setting)
ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม	- เพื่อให้สมาชิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ - เพื่อให้สมาชิกมองเห็นว่าปัญหาของเขาคืออะไร และเขาต้องการปรับเปลี่ยนในเรื่องใด และต้องการให้บังเกิดผลอะไรและอย่างไร	- การเสริมแรง - การฝึกกล้าแสดงออก - การซักซ้อมบทบาท

3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่น

3.8.1 งานวิจัยภายในประเทศ

จากการศึกษางานวิจัยภายในประเทศ ผู้วิจัยพบว่างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่นที่สอดคล้องกับองค์ประกอบย่อยขององค์รวมแห่งตน มีดังนี้

ประภาส ณ พิกุล (2551: 119-122) ได้ศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือที่กำลังศึกษาอยู่ช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นนักเรียนวัยรุ่นของโรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย จำนวน 8 คน ผลการวิจัยพบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความภาคภูมิใจในตนเอง ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การเคารพตนเองด้านการยอมรับตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเอง การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม ความพอใจในตนเอง และการกล้าแสดงออก โดยมีค่าความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม และขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม ส่วนความภาคภูมิใจในตนเองโดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีผลทำให้ความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

จิรวดี จุลสำรวล (2552: 92-116) ได้ศึกษาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา กลุ่มตัวอย่างที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นนักเรียนโรงเรียนเมืองพัทยา 8 (พัทธยานุกูล) จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากนักเรียนที่มีคะแนนสมรรถภาพทางสังคมตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุม 8 คน ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา ผลการวิจัยพบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของสมรรถภาพทางสังคม ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านทักษะทางสังคม ด้านการกำกับตนเอง ด้านการสื่อสาร และด้านการตัดสินใจทางสังคม มีค่าความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถวัดองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมได้ ส่วนสมรรถภาพทางสังคมโดยรวมของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มมีผลทำให้สมรรถภาพทางสังคมเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

วรางคณา รัชตะวรรณ (2554: 234-237) ศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม กับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ส่วนกลุ่มตัวอย่างการทดลอง คือนักเรียนวัยรุ่นในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนกัลยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น ที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน เพื่อเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ผลการศึกษาวิจัย พบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันการมองโลกในแง่ดี ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ความคาดหวังเชิงบวก การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับตนเอง การเผชิญปัญหา และรูปแบบการอธิบาย ซึ่งโมเดลการมองโลกในแง่ดี มีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล มีการมองโลกในแง่ดีโดยรวมและรายองค์ประกอบ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นการมองโลกในแง่ดีรายองค์ประกอบด้านความคาดหวังเชิงบวกที่พบว่า หลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิต ซึ่งแสดงว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น มีผลให้การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

3.8.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

ลอร์เรน และทอดด์ (Luellen Ramey; & Todd Leibert. 2011) ได้ศึกษาว่าการบำบัดด้วยการให้คำปรึกษาในการพัฒนาชีวิตและการเจริญเติบโตของมนุษย์มีมาตั้งแต่ต้นศตวรรษที่ 20 ซึ่งในทศวรรษที่ผ่านมาเป็นพื้นฐานนำไปสู่การเพิ่มความสำคัญเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การวิจัยครั้งนี้เป็นการนำเสนอรายงานสุขภาพของนักศึกษาที่เรียนปริญญาโทและได้รับการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการมีสุขภาวะที่ดี โดยวัตถุประสงค์ของการศึกษา เพื่อตรวจสอบว่านักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาเพื่อสุขภาพจะมีระดับโดยรวมของสุขภาพในระดับสูงหรือไม่เมื่อเทียบกับบรรทัดฐานของประชากรทั่วไป ด้วยวิธีการให้นักศึกษาระดับปริญญาโทได้เข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ โดยแบ่งเป็นสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ สาขาแพทย์สหวิทยาการ การให้คำปรึกษาได้ใช้แนวทางของ The Wheel of Wellness และมีการวัดโดยการรายงานตนเองจากแบบฟอร์มที่เป็นลักษณะมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึงไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จากนั้นจึงคิดคะแนนรวมและเทียบกับ 100% ซึ่งหมายความว่ามีสุขภาพในระดับสูง 80% ขึ้นไป แสดงว่ามีสุขภาพระดับปานกลาง ต่ำกว่า 80% แสดงว่าต้องมีการพัฒนาสุขภาพต่อไป ผลการวิจัยได้สนับสนุนสมมติฐานที่ว่านักศึกษาระดับปริญญาโทมีการดูแลสุขภาพตามหลักสูตรการให้คำปรึกษาสูงกว่าสุขภาพของประชากรทั่วไป การศึกษาได้พบการเชื่อมโยงระหว่างการมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของนักศึกษาโดยเฉพาะการเชื่อมโยงระหว่างการจัดหาหลักสูตรสุขภาพและการดูแลสุขภาพโดยผ่านโปรแกรมการให้คำปรึกษา การใช้ The Indivisible Self Model เพื่อให้สอดคล้องกับ The Wheel of Wellness สามารถนำมาใช้ได้อย่างเหมาะสมกับการให้คำปรึกษานักศึกษาและเพื่อการบำบัดในการเสริมสร้างสุขภาพ การศึกษายังมีข้อจำกัดในเรื่องของความเป็นเนื้อเดียวกันของเพศหญิงและเพศชายอาจทำให้คะแนนด้านสุขภาพแตกต่างกัน ในการศึกษาต่อไปโดยเฉพาะกับกลุ่มขนาดใหญ่ควรมีการประเมินการรับรู้ด้านสุขภาพ และผู้วิจัยได้หวังว่าการนำวิธีการให้คำปรึกษามาใช้ในการพัฒนาความเป็นอยู่จะได้รับการดำเนินการในการวิจัยทางคลินิกหรือการพัฒนาโดยผู้ให้คำปรึกษาด้านการศึกษา

ไวทรี (Whitnry L. Jarnagin. 2012) ได้ศึกษาแนวคิดของการดูแลสุขภาพในมุมมองเชิงบวกของการพัฒนาชีวิตที่สามารถพัฒนาได้โดยการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา การวิจัยครั้งนี้จึงต้องการสำรวจสุขภาพของผู้หญิงในตลอดช่วงชีวิต กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นผู้หญิงที่อายุมากและมาจากครอบครัวที่มีอายุขัยยืนยาว โดยการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์จากเรื่องราวภูมิหลัง และคำบอกเล่าโดยใช้มุมมองของ Indivisible Self ซึ่งเป็นการบรรยายเกี่ยวกับสุขภาพตลอดช่วงชีวิตของผู้หญิงคนหนึ่ง ด้วยการสอบถามรายละเอียดต่างๆ เช่น ที่อยู่อาศัย เรื่องราวจากประสบการณ์ชีวิตในลักษณะเป็นเรื่องเล่า มีการสัมภาษณ์และทำความเข้าใจร่วมกันระหว่างนักวิจัยและกลุ่มตัวอย่าง การวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิเคราะห์จากเรื่องราวที่เกี่ยวกับรูปแบบการดูแลสุขภาพ แล้วจัดข้อมูลเป็นหมวดหมู่ เช่น เกี่ยวกับความหมายของการดูแลสุขภาพ ความเป็นอยู่ จากนั้นจึงจัดประเภทที่สอดคล้องกับ 5 องค์ประกอบหลักของ Indivisible Self เช่น Creative Self เป็นการผสมผสานของคุณลักษณะที่มีในแต่ละคนในรูปแบบใหม่ที่ไม่ซ้ำกันกับผู้อื่น ในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการตีความหมายเกี่ยวกับโลกของเรา สรุปผลการวิจัยพบว่าส่วนใหญ่ของข้อมูลสนับสนุนแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบ “The Indivisible Self Model” ในสองลักษณะ คือ องค์ประกอบของรูปแบบและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ ซึ่งการค้นพบนี้สนับสนุนการใช้แบบจำลองการให้ความช่วยเหลือบุคคล เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของความเป็นอยู่ตลอดช่วงชีวิต

เจฟฟรี่ ไดลานี่ และทามารา (Jeffry L. Moe, Dilani M. Perera-Diltz; & Tamara Rodriguez. 2012) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวมซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติที่ดีที่สุดสำหรับผู้ให้คำปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต การวิจัยที่เชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจในวงการสาธารณสุขและวงการด้านการแพทย์ยังมีการบูรณาการอย่างต่อเนื่องเพื่อสนับสนุนหลักการพื้นฐานของทฤษฎีสุขภาพแบบองค์รวม โดยมองว่าในศตวรรษที่ 21 นี้เป็นสิ่งที่ชาญฉลาดที่สุดของผู้ให้คำปรึกษาที่จะบูรณาการความคิดในการวางแผนการดูแลสุขภาพให้กับผู้รับการปรึกษาโดยการพัฒนาแบบองค์รวม วิธีการให้คำปรึกษาในลักษณะของ Indivisible Self มีหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่าหลักการของสุขภาพแบบองค์รวมใช้ได้กับความหลากหลายทางเชื้อชาติและเพศต่างๆ สามารถอำนวยความสะดวกในการให้คำปรึกษาของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับการปรึกษาที่มีโลกทัศน์ในการดูแลสุขภาพที่ไม่ได้ยึดติดกับรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบดั้งเดิม ซึ่ง The Wheel of Wellness and The Indivisible Self : กงล้อแห่งสุขภาพเป็นรูปแบบที่ใช้ในการพัฒนาโดยมีพื้นฐานจากกรอบแนวคิดทางด้านจิตวิทยาของแอดเลอร์ (Adler's) ซึ่งมองว่าจิตวิญญาณเป็นรากฐานที่สำคัญของสุขภาพ เป็นการเชื่อมต่อถึงความหมายและการมองในด้านดีจากประสบการณ์ความสัมพันธ์ในชีวิตของตนเอง งานต่างๆ ในช่วงชีวิตของวงล้อสุขภาพสามารถพัฒนาได้ในระดับสูงด้วยการส่งเสริมองค์รวมแห่งตน (Indivisible self) ซึ่งมีวิวัฒนาการมาจากการวิจัยที่มุ่งเน้นการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับวงล้อสุขภาพ โดยงานวิจัยได้มีการปฏิบัติเป็น 4 ระยะ คือ ระยะที่ 1 เป็นการปฐมนิเทศเพื่อสุขภาพ เป็นลักษณะการอภิปรายวิธีการดูแลสุขภาพตามองค์ประกอบของ องค์รวมแห่งตน (Indivisible self) คือ 1) ตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative self) 2) ตนด้านสังคม (Social self) 3) ตนที่มีความสำคัญ (Essential self) 4) ตนด้านกายภาพ (Physical self) และ 5) ตนด้านการจัดการปัญหา (Coping self) ระยะที่ 2 เป็นการประเมินสุขภาพ ทั้งแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการเพื่อให้เห็นจุดแข็งและจุดอ่อนของผู้รับการปรึกษา จากนั้นจึงให้คำปรึกษาตาม 5 องค์ประกอบ ระยะที่ 3 เป็นการวางแผนสุขภาพ โดยเมื่อทราบผลทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับการปรึกษาจะร่วมกันปรับปรุงและพัฒนา ซึ่งบทบาทในขั้นตอนนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะสร้างแรงจูงใจให้แก่ผู้รับการปรึกษาซึ่งเป็นกลยุทธ์หนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพ ระยะที่ 4 เป็นการประเมินผลและติดตามผล ซึ่งควรคำนึงถึงในเรื่องของระยะเวลา เป็นระยะที่สำคัญในการให้คำปรึกษาเพื่อสะท้อนให้เห็นถึงความมุ่งมั่นในตนเองในการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตของตนเอง ผลการวิจัยพบว่า การออกแบบและการวางแผนการบำบัดทั้ง 4 ระยะนี้ เป็นการอำนวยความสะดวกในการแนะนำการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เป็นแนวความคิดในการบำบัดให้กับผู้รับการปรึกษาตามกรอบของ Indivisible self เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ให้คำปรึกษามืออาชีพจะนำไปใช้โดยสามารถใช้ได้กับกลุ่มต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม หรือกลุ่มบุคคลที่ไม่มาก ปรัชญาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมยังคงใช้ได้ด้วยวิธีการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีสุขภาพแบบองค์รวมที่ดีและสามารถมีอายุยืนยาว มีร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณที่สัมพันธ์กัน

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่นดังกล่าว สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมของบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตัวอย่างเช่น ความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่น สมรรถภาพทางสังคมของวัยรุ่น การมองโลกในแง่ดีของวัยรุ่น การมีสุขภาวะที่ดีของนักศึกษา การดูแลสุขภาพในมุมมองเชิงบวกของเพศหญิง เป็นต้น

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครครั้งนี้ ประกอบด้วยการศึกษาองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร พร้อมกับการสร้างและการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 2 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ระยะที่ 2 การสร้างและการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

โดยแต่ละระยะมีรายละเอียดสำคัญ ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การดำเนินการในระยะนี้ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ความหมายและองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตน (Indivisible self) ตามแนวคิดของไมเยอร์ และสวีเน (Myers; & Sweeney. 2008) จากนั้นใช้การเก็บข้อมูลด้วยวิธีการเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์กลุ่ม (Group interview) กับวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพหานคร จำนวน 5 คน และการสนทนากลุ่ม (Focus group) กับผู้เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 5 คน เพื่อพิจารณาความสอดคล้องเกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตน จากนั้นนำผลที่ได้จากการศึกษาแนวคิดของไมเยอร์และสวีเน (Myers; & Sweeney. 2008) และผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่ม (Group interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus group) มาสรุปความหมายและองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตน นำไปสร้างแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร และใช้วิธีการเชิงปริมาณด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) เพื่อสรุปเป็นองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยมีกลุ่มผู้ให้ข้อมูลประชากร และกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ดังนี้

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลในการสนทนากลุ่มเพื่อศึกษาองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนด้วยวิธีเชิงคุณภาพ คือ การสัมภาษณ์กลุ่ม (Group interview) กับวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนฉิมพลี สำนักงานเขตตลิ่งชัน จำนวน 5 คน ประกอบด้วย คณะกรรมการสภานักเรียน หัวหน้าห้องเรียน นักกิจกรรม นักกีฬาของโรงเรียน และการสนทนากลุ่ม (Focus group) กับผู้เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 5 คน ประกอบด้วย ผู้ปกครองนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เจ้าหน้าที่มูลนิธิแพธทูเฮลท์ คณะทำงานหลักสูตรเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และครูผู้สอนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยผู้วิจัยได้ตั้งคำถามเพื่อเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ และนำเสนอคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบข้อคำถาม

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 108 โรงเรียน รวมจำนวน 11,834 คน (สำนักการศึกษา. 2559: ออนไลน์) รายละเอียดดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกเป็นรายกลุ่มเขต

กลุ่มเขต	จำนวนเขต	จำนวนโรงเรียน	จำนวนนักเรียน (คน)
กรุงเทพกลาง	3	4	616
กรุงเทพใต้	7	14	1,388
กรุงเทพเหนือ	7	18	1,947
กรุงเทพตะวันออก	8	32	3,470
กรุงธนเหนือ	6	11	1,186
กรุงธนใต้	7	29	3,227
รวม	**38**	**108**	**11,834**

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปี 2 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 919 คน โดยมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 5-10 เท่าของตัวแปรบ่งชี้ กอร์ซัช (ยุทธ ไกยวรรณ์. 2557: 73; อ้างอิงจาก Gorsuch. 1983: 179) ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) โดยมีขั้นตอนในการสุ่มตัวอย่างดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster random sampling) เป็นการสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากประชากรที่มีการรวมกลุ่มอยู่แล้วตามสภาพภูมิศาสตร์ โดยมีลักษณะในภาพรวมของแต่ละกลุ่มที่คล้ายคลึงกัน แต่ภายในกลุ่มจะมีความแตกต่างหรือความหลากหลายอย่างครบถ้วน (สมชาย วรกิจเกษมสกุล. 2553: 164) ผู้วิจัยแบ่งพื้นที่ต้องการศึกษาโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม โดยแบ่งพื้นที่ของเขตกรุงเทพมหานครซึ่งมีจำนวน 50 สำนักงานเขต ออกเป็น 6 กลุ่มเขต ตามการแบ่งเขตการปกครอง (สำนักการศึกษา. 2559: ออนไลน์) ได้แก่ กรุงเทพกลาง กรุงเทพใต้ กรุงเทพเหนือ กรุงเทพตะวันออก กรุงธนเหนือ และกรุงธนใต้ แต่ละกลุ่มประกอบด้วยจำนวนโรงเรียนในสังกัดสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร กระทรวงมหาดไทย

ขั้นตอนที่ 2 กำหนดจำนวนโรงเรียนตามสัดส่วน (Proportional allocation) ของจำนวนโรงเรียนในกลุ่มเขตต่อจำนวนโรงเรียนทั้งหมด โดยผู้วิจัยกำหนดโรงเรียนที่จะดำเนินการเก็บข้อมูลจำนวน 10 โรงเรียน

ขั้นตอนที่ 3 เมื่อได้จำนวนโรงเรียนในแต่ละกลุ่มเขตแล้ว ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยวิธีการจับสลาก (Lottery) เลือกชื่อโรงเรียนในแต่ละกลุ่มเขตแบบใส่คืน เพื่อให้เกิดความเท่าเทียมกันในการได้รับการสุ่มเป็นกลุ่มตัวอย่าง (สมชาย วรกิจเกษมสกุล. 2553: 161) รายละเอียดดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 รายละเอียดการสุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์รวมแห่งตน

กลุ่มเขต	จำนวนโรงเรียน	จำนวนโรงเรียนตามสัดส่วน	โรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
กรุงเทพกลาง	4	0	-
กรุงเทพใต้	14	1	วัดปทุมวนาราม ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
กรุงเทพเหนือ	18	2	- วัดลาดพร้าว - ไทยนิยมสงเคราะห์
กรุงเทพตะวันออก	32	3	- วัดลาดกระบัง - วัดคู้บอน - สุเหร่าจรเข้ขบ
กรุงธนเหนือ	11	1	วัดเศวตรฉัตร
กรุงธนใต้	29	3	- วัดศรีนวลธรรมวิมล - รัตนจีนะอุทิศ - พระยามนธาตุราชศรีพิจิตร์
รวม	**108**	**10**	

หมายเหตุ: จำนวนโรงเรียนตามสัดส่วนคำนวณจากจำนวนโรงเรียนในกลุ่มเขต/จำนวนโรงเรียนทั้งหมด x 10 หากได้เศษน้อยกว่า 0.5 ปัดเศษลง และมากกว่า 0.5 ปัดเศษขึ้น)

ขั้นตอนที่ 4 เมื่อได้รายชื่อโรงเรียนทั้ง 10 โรงเรียน ผู้วิจัยทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายโดยเลือกห้องเรียนจำนวน 2 ห้องเรียน จากจำนวนห้องเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของแต่ละโรงเรียน เนื่องจากทุกหน่วยของประชากรมีจำนวนไม่มาก มีสภาพคล้ายคลึงกัน มีโอกาสอย่างเท่าเทียมกัน และเป็นอิสระจากกันที่จะได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง (สมชาย วรกิจเกษมสกุล. 2553: 161) ทำการสุ่มตัวอย่างทั้งหมดได้จำนวน 20 ห้องเรียน จำนวนนักเรียนทั้งหมด 940 คน ได้แบบวัดที่สามารถใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลจำนวน 919 ชุด คิดเป็นร้อยละ 97.77 รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์รวมแห่งตน

โรงเรียน	สำนักงานเขต	ส่งไป	ได้รับกลับ	ใช้ได้จริง
วัดปทุมวนาราม ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี	ปทุมวัน	60	60	58
วัดลาดพร้าว	ลาดพร้าว	100	100	99
ไทยนิยมสงเคราะห์	บางเขน	100	100	96
วัดลาดกระบัง	ลาดกระบัง	100	100	100
วัดคู้บอน	คลองสามวา	100	99	99
สุเหร่าจรเข้ขบ	ประเวศ	90	87	84
วัดเศวตรฉัตร	ทวีวัฒนา	100	99	99
วัดศรีนวลธรรมวิมล	หนองแขม	100	95	94
รัตนจีนะอุทิศ	ราษฎร์บูรณะ	90	90	90
พระยามนธาตุราชศรีพิจิตร์	บางบอน	100	100	100
รวมทั้งสิ้น		**940**	**930**	**919**
คิดเป็น			98.94%	97.77%

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์รวมแห่งตน คือ แบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเอง แบบวัดที่ได้เป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับของ ลิเคิร์ท (Likert) ซึ่งแบบวัดดังกล่าวมีขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ การทดสอบคุณภาพเครื่องมือ และเนื้อหาของแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่น แบ่งเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 เป็นการถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ ซึ่งเป็นแบบเลือกตอบ (Check list) คือ เพศ

ตอนที่ 2 แบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์รวมแห่งตน ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อทราบถึงแนวความคิด ความหมายและองค์ประกอบต่างๆ ขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่น

2. สำรวจความคิดเห็นเบื้องต้นเกี่ยวกับความหมาย องค์ประกอบ และวิธีการในการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ด้วยการสัมภาษณ์กลุ่ม (Group interview) กับวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนฉิมพลี สำนักงานเขตตลิ่งชัน จำนวน 5 คน ประกอบด้วย คณะกรรมการสภานักเรียน หัวหน้าห้องเรียน นักกิจกรรมนักกีฬาของโรงเรียน โดยผู้วิจัยได้ตั้งประเด็นคำถามแบบปลายเปิดเพื่อเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ และนำเสนอคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ตรวจสอบข้อคำถาม ประกอบกับการสนทนากลุ่ม (Focus group) กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ประกอบด้วย ผู้ปกครองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เจ้าหน้าที่มูลนิธิแพธทูเฮลท์ คณะทำงานหลักสูตรเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และครูผู้สอนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น รวมจำนวน 5 คน โดยผู้วิจัยได้ตั้งประเด็นคำถามแบบปลายเปิดเพื่อเป็นแนวทางในการสนทนากลุ่มในหัวข้อองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร และนำเสนอคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ตรวจสอบความเหมาะสม แล้วนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่มและการสนทนากลุ่มมาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อสรุปความหมาย และองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

3. เขียนนิยามศัพท์เฉพาะ และองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่สรุปจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เอกสารแนวคิดของไมเยอร์และสวีเน (Myers; & Sweeney. 2008) รวมทั้งข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่ม (Group interview) กับวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร การสนทนากลุ่ม (Focus group) กับผู้เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ในการศึกษาด้วยวิธีการเชิงคุณภาพมาพิจารณาเพื่อสรุปองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ทั้ง 5 องค์ประกอบ คือ 1) ตนที่มีความสำคัญ (Essential self) 2) ตนด้านการจัดการปัญหา (Coping self) 3) ตนด้านสังคม (Social self) 4) ตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative self) และ 5) ตนด้านกายภาพ (Physical self)

4. สร้างข้อคำถามแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 110 ข้อ ตามนิยามศัพท์เฉพาะ ซึ่งลักษณะของแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับของลิเคิร์ท (Likert) คือจริงที่สุด จนถึงไม่จริงเลย

5. นำแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่สร้างเสร็จจำนวน 110 ข้อ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นผู้พิจารณาตรวจสอบเกี่ยวกับการใช้ภาษา และความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ในแต่ละด้านเป็นรายข้อ และตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของแบบวัดที่สร้างขึ้นโดยผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

+1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับตัวแปรชี้วัดขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับตัวแปรชี้วัดขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

-1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่สอดคล้องกับตัวแปรชี้วัดขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

6. ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ เลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 (สุวิมล ติรการนันท์. 2553: 148) ได้จำนวน 110 ข้อ และนำมาปรับปรุงข้อความตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

7. นำแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Tryout) กับวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม สำนักงานเขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร จำนวน 125 คน เพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

7.1 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวม (Item-Total Correlation) โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) เพื่อคัดเลือกข้อที่มีคุณภาพ คือ ข้อที่ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เป็นบวกและมีค่าตั้งแต่ 0.30 ขึ้นไป (Aiken. 2003: 66-67) ผู้วิจัยคัดเลือกข้อคำถามจากทั้งหมด 110 ข้อ คัดเหลือ 63 ข้อ เป็นแบบวัดฉบับจริง ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .30-.59

7.2 วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่า (α-coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) (Aiken. 2003: 87-89; citing Cronbach. 1951) ผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดด้านความเชื่อมั่น พบว่า แบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ทั้งฉบับมีค่าความเชื่อมั่นในระดับสูง มีค่าเท่ากับ .93 และแบบวัดแต่ละองค์ประกอบมีค่าความเชื่อมั่นในระดับสูงเช่นเดียวกัน โดยมีค่าเท่ากับ .93

8. นำแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่ได้รับการคัดเลือกจากข้อ 7 ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำมาใช้แสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ขั้นตอนการสร้างแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร สามารถสรุปได้ดังแสดงในภาพประกอบ 5



ภาพประกอบ 5 ขั้นตอนการสร้างแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ตัวอย่างแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ❑ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

เพศ ❑ ชาย ❑ หญิง

ตอนที่ 2 แบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อคำถามแต่ละข้อโดยละเอียด และตอบคำถามโดยทำเครื่องหมาย ✓ ที่ตรงกับความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำของนักเรียนมากที่สุด ข้อละหนึ่งคำตอบ ซึ่งคำตอบของนักเรียนจะไม่มีถูกหรือผิด โดยพิจารณาความหมาย ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับความคิด/ความรู้สึก/การปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด
ส่วนใหญ่จริง	หมายถึง	ข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับความคิด/ความรู้สึก/การปฏิบัติของนักเรียนเป็นส่วนใหญ่
จริงพอประมาณ	หมายถึง	ข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับความคิด/ความรู้สึก/การปฏิบัติของนักเรียนซึ่งบางครั้งก็จริงบางครั้งก็ไม่จริง
จริงเล็กน้อย	หมายถึง	ข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับความคิด/ความรู้สึก/การปฏิบัติของนักเรียนเพียงเล็กน้อย
ไม่จริงเลย	หมายถึง	ข้อคำถามนั้นไม่สอดคล้องกับความคิด/ความรู้สึก/การปฏิบัติของนักเรียนเลย

ข้อ	ข้อคำถาม	จริงที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงพอประมาณ	จริงเล็กน้อย	ไม่จริงเลย
1. ตนที่มีความสำคัญ						
1.1 จิตวิญญาณ						
0	ฉันมีการวางแผนชีวิตอย่างเป็นขั้นตอนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้					
1.2 อัตลักษณ์ทางเพศ						
0	เมื่อต้องพูดคุยกับเพศตรงข้าม ฉันสามารถใช้คำพูด และท่าทางของตนเองได้อย่างเหมาะสม					
1.3 อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม						
0	เมื่อต้องพบญาติผู้ใหญ่ ฉันมั่นใจว่าสามารถวางตัวได้อย่างเหมาะสม					
1.4 การดูแลตนเอง						
0	ฉันสามารถปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองให้ดีขึ้นได้					
ข้อ	**ข้อคำถาม**	**จริงที่สุด**	**ส่วนใหญ่จริง**	**จริงพอประมาณ**	**จริงเล็กน้อย**	**ไม่จริงเลย**

2. ตนด้านการจัดการปัญหา						
2.1 ความเชื่อด้านความจริง						
0	ฉันสามารถทำรายงานที่ครูสั่งได้เป็นอย่างดี ถ้าฉันตั้งใจจะทำ					
2.2 การจัดการความเครียด						
0	เมื่อเกิดความเครียด ฉันสามารถหาวิธีการช่วยลดความเครียดได้					
2.3 คุณค่าแห่งตน						
0	ฉันสามารถพัฒนาตนเองให้เรียนเก่งขึ้นได้					
2.4 งานอดิเรก						
0	ฉันมักใช้เวลาว่างอ่านหนังสือ					
3. ตนด้านสังคม						
3.1 มิตรภาพ						
0	เมื่อฉันต้องการรู้จักเพื่อนใหม่ ฉันมักจะเข้าไปแนะนำตัวก่อน					
3.2 ความรัก						
0	ฉันคบกับเพื่อนด้วยความรู้สึกที่จริงใจ					
4. ตนด้านการสร้างสรรค์						
4.1 การคิด						
0	เมื่อมีการทำงานกลุ่มฉันมักช่วยเพื่อนคิดสร้างสรรค์งานได้แปลกใหม่					
4.2 อารมณ์						
0	หากเพื่อนใช้คำพูดหรือท่าทางที่ทำให้ฉันไม่พอใจ ฉันไม่โต้ตอบด้วยอารมณ์					
4.3 การควบคุม						
0	เมื่อตนเองกำลังเครียด ฉันจะหาวิธีควบคุมเพื่อไม่ให้ตนเองเครียดสะสม					
4.4 อารมณ์ขันเชิงบวก						
0	ฉันคิดว่าปัญหาของชีวิตก็ทำให้เราอยู่อย่างมีความสุขได้					
4.5 งาน						
0	ฉันใช้เวลาแต่ละวันด้วยการทำสิ่งที่เป็นประโยชน์					
5. ตนด้านกายภาพ						
5.1 โภชนาการ						
0	ฉันดื่มน้ำในแต่ละวัน 6-8 แก้ว					
5.2 การออกกำลังกาย						
0	ฉันออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง 3 ครั้งต่อสัปดาห์					

เกณฑ์พิจารณาการให้คะแนนแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ตาราง 5 เกณฑ์พิจารณาการให้คะแนนแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ข้อคำถามเชิงบวก	ข้อคำถามเชิงนิเสธ
ได้ 5 คะแนน เมื่อตอบว่าจริงที่สุด	ได้ 1 คะแนน เมื่อตอบว่าจริงที่สุด
ได้ 4 คะแนน เมื่อตอบว่าส่วนใหญ่จริง	ได้ 2 คะแนน เมื่อตอบว่าส่วนใหญ่จริง
ได้ 3 คะแนน เมื่อตอบว่าจริงพอประมาณ	ได้ 3 คะแนน เมื่อตอบว่าจริงพอประมาณ
ได้ 2 คะแนน เมื่อตอบว่าจริงเล็กน้อย	ได้ 4 คะแนน เมื่อตอบว่าจริงเล็กน้อย
ได้ 1 คะแนน เมื่อตอบว่าไม่จริงเลย	ได้ 5 คะแนน เมื่อตอบว่าไม่จริงเลย

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มีดังนี้

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ทั้งรายด้านและโดยรวม (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538: 9)

ระดับคะแนนเฉลี่ยรายข้อ	การแปลความหมาย
4.50 – 5.00	มีองค์รวมแห่งตนในระดับมากที่สุด
3.50 – 4.49	มีองค์รวมแห่งตนในระดับมาก
2.50 – 3.49	มีองค์รวมแห่งตนในระดับปานกลาง
1.50 – 2.49	มีองค์รวมแห่งตนในระดับน้อย
1.00 – 1.49	มีองค์รวมแห่งตนในระดับน้อยที่สุด

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในระยะที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังโรงเรียนต่างๆ ในสังกัดกรุงเทพมหานคร เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับ การวิจัย

2. เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างดังนี้

2.1 นำแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครไปทดลองใช้ (Tryout) กับวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม สำนักงานเขตคลองสาน สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 125 คน ซึ่งเป็นกลุ่มที่ไม่ได้ใช้ในการศึกษาจริงที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา

2.2 นำแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ฉบับสมบูรณ์ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพไปวัดกับกลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 10 โรงเรียน รวมจำนวน 940 ชุด โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.2.1 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ณ โรงเรียนต่างๆ ที่เปิดสอนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

2.2.2 ผู้วิจัยตรวจสอบ และคัดเลือกแบบวัดที่ใช้ในการวิจัยอีกครั้ง โดยตรวจสอบฉบับที่มีความสมบูรณ์ ได้จำนวนทั้งสิ้น 919 ฉบับ แล้วนำมาวิเคราะห์แสดงหลักฐานความเชื่อมั่น หลักฐานความเที่ยง ตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดและวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) เพื่อแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

4. การจัดกระทำข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยนำข้อมูลเชิงคุณภาพที่เก็บรวบรวมได้ มาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยดำเนินการถอดข้อมูลที่เป็นประเด็นสำคัญจากการสัมภาษณ์กลุ่ม (Group interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus group) กับประเด็นที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างนิยามศัพท์เฉพาะ

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยนำข้อมูลเชิงปริมาณมาวิเคราะห์เพื่อตอบความมุ่งหมายของการวิจัย โดยแบ่ง การวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติวิเคราะห์พื้นฐาน ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ส่วนที่ 2 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่ การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC) การวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับภาพรวม (Item-total correlation) ใช้สูตรสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation: r_{xy}) (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2545: 179) และการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยการใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α-Coefficient) ของครอนบาค (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2545: 227)

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลการวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) ด้วยโปรแกรมการวิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จรูป

ระยะที่ 2 การสร้างและการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 10 โรงเรียน ที่ใช้ในการศึกษาในระยะที่ 1 และมีคะแนนองค์รวมแห่งตนตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 230 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาในระยะที่ 1 โดยพิจารณาจากกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยจากการทำแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มาเรียงลำดับจากมากไปน้อย แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน โดยกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มใดๆ

วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนที่เข้าร่วมการทดลอง มีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากประชากรที่มีคะแนนเฉลี่ยขององค์รวมแห่งตน ตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา เป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดเศวตฉัตร สำนักงานเขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร จำนวน 16 คน ประกอบด้วยเพศชาย จำนวน 7 คน และเพศหญิง จำนวน 9 คน
2. ผู้วิจัยนัดหมายวัยรุ่นที่มีคะแนนเฉลี่ยองค์รวมแห่งตนตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน สัมภาษณ์เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง
3. ผู้วิจัยทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random sampling) เป็นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมรับการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมรับการให้คำปรึกษากลุ่มใดๆ จำนวน 8 คน โดยมีเกณฑ์ในการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามแนวคิดการกำหนดเกณฑ์ของจาคอป แมนสัน และฮาร์วิล (Jacobb, Masson; & Harvill. 2002: 40) ที่กล่าวว่าขนาดสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษาที่ได้ผลควรมีจำนวนสมาชิก 5-8 คน

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เป็นการกำหนดโครงสร้างของทฤษฎี และเทคนิคต่างๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ในแต่ละองค์ประกอบ โดยมีลำดับขั้นต่อไปนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา แนวคิดทฤษฎีทั้งในประเทศและต่างประเทศเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2 ผู้วิจัยพิจารณาเลือกทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษามาประยุกต์ใช้กับการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีความเหมาะสมกับการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนในแต่ละองค์ประกอบ โดยการผสมผสานทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ในมิติด้านการรู้คิด (Cognitive domain) มิติด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective domain) และมิติด้านพฤติกรรม (Behavioral domain) (Corey; Corey; & Corey. 2014: 101-104) โดยมีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างตนที่มีความสำคัญ (Essential self) ตนด้านการจัดการปัญหา (Coping self) ตนด้านสังคม (Social self) ตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative self) และตนด้านกายภาพ (Physical self) ประกอบด้วย ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม รวมทั้งหลักการทางจิตวิทยาตามแนวคิดของ คอร์เรย์ (Corey, G. 2012)

2.3 ดำเนินการจัดทำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ตามหลักการ แนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคของการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยลักษณะของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีดังนี้

2.3.1 เป็นโปรแกรมที่มุ่งการนำไปใช้ในการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตน 5 องค์ประกอบ

2.3.2 เป็นโปรแกรมที่ดำเนินการโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 10 ครั้ง และดำเนินการครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

2.3.3 ขั้นตอนในการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนหลักตามแนวคิดของคอร์เรย์ (Corey. 2012) ดังนี้

2.3.3.1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม (The Initial stage) เป็นขั้นการสร้างสัมพันธภาพและการสำรวจ ซึ่งเป็นการกำหนดโครงสร้างกลุ่มและร่วมกันข้อตกลงร่วมกันในตลอดระยะเวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม การสร้างความคุ้นเคย การสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.3.3.2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม (The Working stage) เป็นขั้นการสร้างพลวัตรกลุ่มให้เกิดความเป็นอันหนึ่งเดียวกัน จัดการกับประเด็นสำคัญส่วนบุคคลของสมาชิกกลุ่มทุกคน ซึ่งเป็นการทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในประเด็นต่างๆ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ และการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง โดยในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยให้วัยรุ่นได้ปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน

2.3.3.3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม (The Ending stage) เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่มั่นคงจากการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส ณ พิกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบและพิจารณาความถูกต้องของความสอดคล้องทั้งในด้านเนื้อหา แนวคิด ทฤษฎี เทคนิค วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และการประเมินผลในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ซึ่งมีค่าอยู่ระหว่าง 0.80-1.00 จากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่ได้รับการตรวจสอบแล้วไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ

2.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไข ไปทดลองใช้ (Tryout) กับวัยรุ่นในโรงเรียนวัดเศวตรฉัตร สำนักงานเขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ที่ไม่ใช่กลุ่มที่ใช้ในการทดลองจริงและมีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เป็นเวลา 2 สัปดาห์ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหาต่างๆ ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ตลอดจนเพื่อหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง และปรับแก้ไขโปรแกรมก่อนนำไปใช้จริง โดยเริ่มดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มในเดือน กุมภาพันธ์ 2560

2.6 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่ได้ทดลองใช้แล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองที่มีสมาชิกกลุ่มจำนวน 8 คน โดยให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมทั้งสิ้น 10 ครั้งเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 7 กุมภาพันธ์-10 มีนาคม 2560 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใดๆ โดยกำหนดการของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร รายละเอียดดังแสดงในตาราง 6

ตาราง 6 กำหนดการในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	วัน เดือน ปี	หัวเรื่อง
1	1	7 กุมภาพันธ์ 2560	- การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ
2	1	10 กุมภาพันธ์ 2560	- การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนที่มีความสำคัญ (1)

ตาราง 6 (ต่อ)

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	วัน เดือน ปี	หัวเรื่อง
3	2	14 กุมภาพันธ์ 2560	- การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนที่มีความสำคัญ (2)
4	2	17 กุมภาพันธ์ 2560	- การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนด้านการจัดการปัญหา (1)
5	3	21 กุมภาพันธ์ 2560	- การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนด้านการจัดการปัญหา (2)
6	3	24 กุมภาพันธ์ 2560	- การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนด้านสังคม
7	4	28 กุมภาพันธ์ 2560	- การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนด้านการสร้างสรรค์ (1)
8	4	3 มีนาคม 2560	- การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนด้านการสร้างสรรค์ (2)
9	5	7 มีนาคม 2560	- การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนด้านกายภาพ
10	5	10 มีนาคม 2560	- การสรุปและปัจฉิมนิเทศ

2.7 ภายหลังเสร็จสิ้นจากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 10 ในวันที่ 10 มีนาคม 2560 ผู้วิจัยนำแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร อีกครั้ง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลหลังการทดลอง

2.8 ภายหลังการทดลองผู้วิจัยนัดกลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ในวันที่ 10 เมษายน 2560 เพื่อใช้เป็นข้อมูลในระยะการติดตามผล โดยระยะเวลาในการติดตามผลเว้นห่างจากภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นเวลา 1 เดือน

2.9 นำผลที่ได้จากแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผลมาวิเคราะห์ และสรุปผล

3. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ในการดำเนินการทดลองโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

3.1 แบบแผนการทดลอง

การทดลองครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้การวิจัยแบบ Randomized Pretest-Posttest Control Group Design (องอาจ นัยพัฒน์. 2554: 35) แบบแผนการทดลองดังกล่าวจัดเป็นแบบแผนที่ออกแบบให้มีการวัดซ้ำ (Repeated Measures Design) โดยมีการวัดทั้งหมด 3 ครั้ง ได้แก่ การวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการวัดระยะการติดตามผล ซึ่งมีแบบแผนการทดลอง รายละเอียดดังแสดงในตาราง 7

ตาราง 7 แบบแผนการทดลองแบบสองกลุ่มมีกลุ่มควบคุมวัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-posttest control group design) และการติดตามผล (Follow up)

กลุ่ม	วัดก่อน	ทดลอง	วัดหลัง	วัดความคงทน
E	O_1	X	O_2	O_3
C	O_1	-X	O_2	O_3

ความหมายของสัญลักษณ์ มีดังนี้

E แทน กลุ่มทดลอง (Experimental group)

C แทน กลุ่มควบคุม (Control group)

O_1 แทน การวัดก่อนที่จะจัดกระทำการทดลอง (Pretest)

O_2 แทน การวัดหลังจากที่จัดกระทำการทดลอง (Posttest)

O_3 แทน การวัดในระยะการติดตามผล

X แทน การจัดกระทำ (Treatment) โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

-X แทน ไม่ได้รับการจัดกระทำ (Treatment) โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.2 วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งออกเป็น 4 ระยะ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนองค์รวมแห่งตนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาแล้วสัมภาษณ์เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน

3.2.2 ระยะการทดลอง

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น จำนวน 10 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 7 กุมภาพันธ์-10 มีนาคม 2560

3.2.3 ระยะหลังการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอีกครั้งหนึ่ง ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มครบทั้ง 10 ครั้ง แล้วใช้คะแนนจากการวัดดังกล่าวเป็นคะแนนภายหลังการทดลอง (Posttest)

3.2.4 ระยะการติดตามผล

ภายหลังการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการติดตามผลการทดลองจากกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัยให้ทั้ง 2 กลุ่มตอบแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร อีกครั้ง ในวันที่ 10 เมษายน 2560 เพื่อเป็นคะแนนระยะการติดตามผล (Follow-Up)

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

4.1 ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนวัดเศวตรฉัตร สำนักงานเขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร เพื่อขออนุญาต และขอความอนุเคราะห์เรื่องการเก็บข้อมูลสำหรับทำการวิจัย

4.2 ผู้วิจัยดำเนินการพิจารณาคัดเลือกวัยรุ่นที่มีคะแนนองค์รวมแห่งตนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน เป็นเพศชาย จำนวน 7 คน เพศหญิง จำนวน 9 คน และมีความสมัครใจในการเข้ากลุ่มการทดลอง จากนั้นผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน เป็นเพศชาย จำนวน 1 คน เพศหญิง จำนวน 7 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน เป็นเพศชาย จำนวน 6 คน และเพศหญิง จำนวน 2 คน

4.3 ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมาทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุมจะไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษา

4.4 ผู้วิจัยดำเนินการหลังจากยุติโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครอีกครั้ง เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลหลังการทดลอง

4.5 ภายหลังจากการยุติการทดลอง ผู้วิจัยไม่มีการให้คำปรึกษากลุ่มใดๆ กับกลุ่มทดลองเป็นระยะเวลา 1 เดือน เพื่อติดตามผล โดยผู้วิจัยนัดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร อีกครั้ง ในวันที่ 10 เมษายน 2560 เพื่อเป็นข้อมูลระยะการติดตามผล

4.6 วิเคราะห์องค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ภายหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยเปรียบเทียบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล

5. การจัดกระทำข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการเชิงปริมาณเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น โดยใช้สถิติวิเคราะห์พื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ส่วนที่ 2 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่ การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของผู้ทรงคุณวุฒิ

ส่วนที่ 3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่

1. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนจากแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล ด้วยสถิติทดสอบทีแบบสองกลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน (t-test for independent samples)

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนจากแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบซ้ำ (One-way ANOVA with repeated measures) และการเปรียบเทียบพหุคูณภายหลังการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Post-hoc comparison)

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
MIN	แทน	ค่าต่ำสุด (Minimum)
MAX	แทน	ค่าสูงสุด (Maximum)
M	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
p	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติ
χ^2	แทน	ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-Square)
CFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index)
GFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index)
AGFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index)
RMSEA	แทน	ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (Root Mean Square Error of Approximation)
SRMR	แทน	ค่าดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (Standard Root Mean Square Residual)
b	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Score)
SE	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error)
t	แทน	ค่าสถิติที (t-test)
FS	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบโดยการวิเคราะห์ความถดถอย (Factor Score Regression)
SC	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Completely Standardize Solution)
CR	แทน	ค่าความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้าง (Construct Reliability)
MD	แทน	ผลต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference)
ES	แทน	ขนาดอิทธิพล (Effect Size)

อักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอข้อมูลเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดอักษรย่อที่ใช้แทนตัวแปรแฝงและตัวแปรสังเกตได้ ดังนี้

IS	แทน	องค์รวมแห่งตน (Indivisible self)
ESES	แทน	ตนที่มีความสำคัญ (Essential self)
SPIT	แทน	จิตวิญญาณ (Spirituality)
GEID	แทน	อัตลักษณ์ทางเพศ (Gender identity)
CULI	แทน	อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม (Cultural identity)
SEFC	แทน	การดูแลตนเอง (Self-care)
COPS	แทน	ตนด้านการจัดการปัญหา (Coping self)
REAB	แทน	ความเชื่อด้านความจริง (Realistic belief)
STRM	แทน	การจัดการความเครียด (Stress management)
SEFW	แทน	คุณค่าแห่งตน (Self-worth)
LEIS	แทน	งานอดิเรก (Leisure)
SOCS	แทน	ตนด้านสังคม (Social self)
FRID	แทน	มิตรภาพ (Friendship)
LOVE	แทน	ความรัก (Love)
CRES	แทน	ตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative self)
THIK	แทน	การคิด (Thinking)
EMOT	แทน	อารมณ์ (Emotions)
CONT	แทน	การควบคุม (Controls)
POSI	แทน	อารมณ์ขันเชิงบวก (Positive humor)
WORK	แทน	งาน (Work)
PHYS	แทน	ตนด้านกายภาพ (Physical self)
NUTR	แทน	โภชนาการ (Nutrition)
EXER	แทน	การออกกำลังกาย (Exercise)

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งคำถามการวิจัย ดังนี้ 1) องค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มีองค์ประกอบอะไรบ้าง 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ควรมีลักษณะอย่างไร และสามารถเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ได้มากน้อยเพียงใด เพื่อตอบคำถามการวิจัย ผู้วิจัยจึงนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 5 ตอนย่อย ดังนี้

ตอนที่ 1.1 ข้อมูลทั่วไปของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ได้แก่ ค่าร้อยละของข้อมูลด้านเพศ

ตอนที่ 1.2 ค่าสถิติพื้นฐานขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ได้แก่ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 1.3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 1.4 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ตอนที่ 1.5 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง

ตอนที่ 2 การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 ตอนย่อย ได้แก่

ตอนที่ 2.1 การนำเสนอขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 2.2 การสรุปทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ตอนย่อย ได้แก่

ตอนที่ 3.1 การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 3.2 การเปรียบเทียบองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 1.1 ข้อมูลทั่วไปของวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัยขอนำเสนอข้อมูลจำนวนและร้อยละของวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร รายละเอียดดังแสดงในตาราง 8

ตาราง 8 จำนวนและร้อยละของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร (n=919)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	462	50.30
หญิง	457	49.70
รวม	919	100.00

จากตาราง 8 พบว่า วัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 50.30 และเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 49.70

ตอนที่ 1.2 ค่าสถิติพื้นฐานขององค์รวมแห่งตน

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นนี้ ผู้วิจัยได้นำองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตน มาทำการวิเคราะห์หาค่าต่ำสุด (MIN) ค่าสูงสุด (MAX) ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการแปลผลโดยเกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ทั้งรายองค์ประกอบ และโดยรวม (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538: 9) ดังนี้

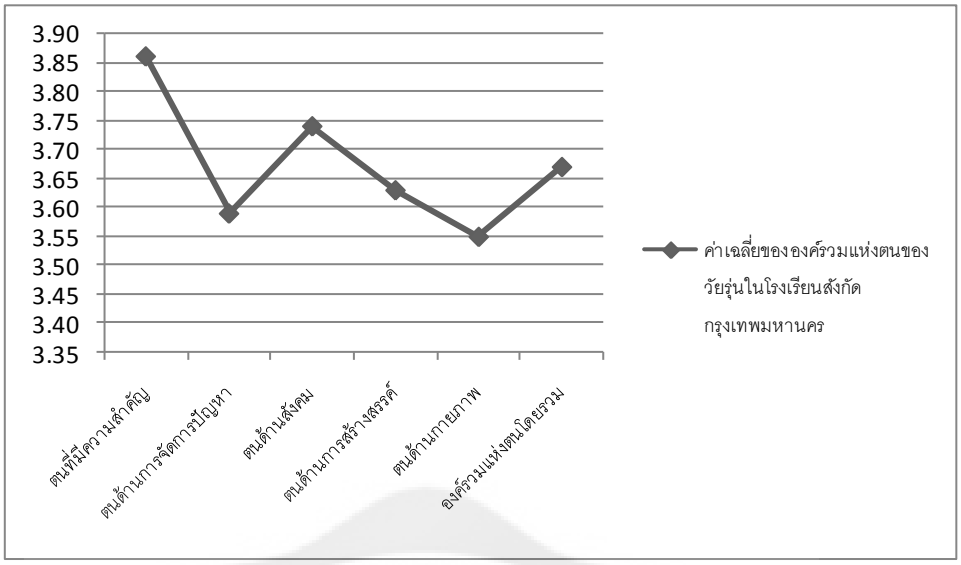
คะแนนเฉลี่ย 4.50-5.00 หมายถึง มีองค์รวมแห่งตนในระดับมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย 3.50-4.49 หมายถึง มีองค์รวมแห่งตนในระดับมาก
คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง มีองค์รวมแห่งตนในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง มีองค์รวมแห่งตนในระดับน้อย
คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง มีองค์รวมแห่งตนในระดับน้อยที่สุด

รายละเอียดดังแสดงในตาราง 9

ตาราง 9 ค่าสถิติพื้นฐานขององค์รวมแห่งตน (n=919)

องค์รวมแห่งตน	จำนวนข้อ	MIN	MAX	M	S.D.	ระดับ
ตนที่มีความสำคัญ	**13**	**1.00**	**5.00**	**3.86**	**0.52**	**มาก**
จิตวิญญาณ	3	1.33	5.00	3.82	0.75	มาก
อัตลักษณ์ทางเพศ	3	1.00	5.00	3.64	0.73	มาก
อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม	4	1.75	5.00	4.06	0.61	มาก
การดูแลตนเอง	3	1.33	5.00	3.92	0.75	มาก
ตนด้านการจัดการปัญหา	**15**	**1.00**	**5.00**	**3.59**	**0.59**	**มาก**
ความเชื่อด้านความจริง	3	1.00	5.00	4.06	0.64	มาก
การจัดการความเครียด	3	1.00	5.00	3.48	0.78	ปานกลาง
คุณค่าแห่งตน	4	1.00	5.00	3.70	0.70	มาก
งานอดิเรก	5	1.00	5.00	3.12	0.84	ปานกลาง
ตนด้านสังคม	**11**	**1.00**	**5.00**	**3.74**	**0.66**	**มาก**
มิตรภาพ	4	1.00	5.00	3.69	0.76	มาก
ความรัก	5	1.00	5.00	3.80	0.72	มาก
ตนด้านการสร้างสรรค์	**15**	**1.00**	**5.00**	**3.63**	**0.63**	**มาก**
การคิด	5	1.20	5.00	3.79	0.71	มาก
อารมณ์	4	1.00	5.00	3.48	0.78	ปานกลาง
การควบคุม	3	1.00	5.00	3.64	0.77	มาก
อารมณ์ขันเชิงบวก	3	1.00	5.00	3.79	0.79	มาก
งาน	4	1.00	5.00	3.44	0.79	ปานกลาง
ตนด้านกายภาพ	**7**	**1.00**	**5.00**	**3.55**	**0.78**	**มาก**
โภชนาการ	3	1.00	5.00	3.69	0.84	มาก
การออกกำลังกาย	4	1.00	5.00	3.40	0.92	ปานกลาง
องค์รวมแห่งตนโดยรวม	**63**	**1.00**	**5.00**	**3.67**	**0.54**	**มาก**

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 9 ค่าสถิติพื้นฐานขององค์รวมแห่งตนโดยภาพรวมพบว่า ค่าต่ำสุด มีค่าเท่ากับ 1.00 ค่าสูงสุด มีค่าเท่ากับ 5.00 ค่าเฉลี่ยขององค์รวมแห่งตน มีค่าเท่ากับ 3.67 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.54 อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบ พบว่า ตนที่มีความสำคัญ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (M = 3.86, S.D. = 0.52) รองลงมาคือ ตนด้านสังคม (M = 3.74, S.D. = 0.66) ตนด้านการสร้างสรรค์ (M = 3.63, S.D. = 0.63) ตนด้านการจัดการปัญหา (M = 3.59, S.D. = 0.59) ส่วนตนด้านกายภาพ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (M = 3.55, S.D. = 0.78) ซึ่งอยู่ในระดับมากทุกองค์ประกอบ เพื่อให้เป็นภาพที่ชัดเจน ผู้วิจัยได้นำเสนอคะแนนเฉลี่ยในแต่ละองค์ประกอบเทียบกับเกณฑ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ดังภาพประกอบ 6



ภาพประกอบ 6 ค่าเฉลี่ยขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร แต่ละองค์ประกอบเทียบกับเกณฑ์

ผู้วิจัยได้จำแนกค่าสถิติพื้นฐานเป็นรายองค์ประกอบและตัวแปรชี้วัด ดังนี้

ตนที่มีความสำคัญ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.52 โดยตัวแปรชี้วัดอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมมีค่าเฉลี่ยสูงสุด (M = 4.06, S.D. = 0.61) รองลงมาคือการดูแลตนเอง (M = 3.92, S.D. = 0.75) และจิตวิญญาณ (M = 3.82, S.D. = 0.75) ส่วนอัตลักษณ์ทางเพศ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (M = 3.64, S.D. = 0.73) ซึ่งอยู่ในระดับมากทุกตัวแปรชี้วัด

ตนด้านการจัดการปัญหา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.59 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.59 โดยตัวแปรชี้วัดความเชื่อด้านความจริง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (M = 4.06, S.D. = 0.64) รองลงมาคือคุณค่าแห่งตน (M = 3.70, S.D. = 0.70) ซึ่งอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือการจัดการความเครียด (M = 3.48, S.D. = 0.78) ส่วนงานอดิเรก มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (M = 3.12, S.D. = 0.84) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

ตนด้านสังคม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.74 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.66 โดยตัวแปรชี้วัดความรักมีค่าเฉลี่ยสูงสุด (M = 3.80, S.D. = 0.72) ส่วนมิตรภาพ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (M = 3.69, S.D. = 0.76) ซึ่งอยู่ในระดับมาก

ตนด้านการสร้างสรรค์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.63 โดยตัวแปรชี้วัดการคิดและอารมณ์ขันเชิงบวกมีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากัน (M = 3.79, S.D. = 0.71 และ 0.79 ตามลำดับ) รองลงมาคือการควบคุม (M = 3.64, S.D. = 0.77) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคืออารมณ์ (M = 3.48, S.D. = 0.78) ส่วนงาน มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (M = 3.44, S.D. = 0.79) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

ตนด้านกายภาพ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.55 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.78 โดยตัวแปรชี้วัดโภชนาการมีค่าเฉลี่ยสูงสุด (M = 3.69, S.D. = 0.84) อยู่ในระดับมาก ส่วนการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (M = 3.40, S.D. = 0.92) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

ตอนที่ 1.3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นนี้ ผู้วิจัยได้นำองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีตัวแปรชี้วัด จำนวน 17 ตัวแปร มาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation : r_{xy}) (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2545: 179) ขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เพื่อนำมาใช้เป็นสถิติพื้นฐานสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน รายละเอียดดังแสดงในตาราง 10 ดังนี้

ตาราง 10 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ตัวแปรชี้วัด	SPIT	GEID	COLI	SEFC	REAL	STRM	SEFW	LEIS	FRID	LOVE	THIK	EMOT	CONT	POSI	WORK	NOTR	EXER
SPIT	1.00																
GEID	0.39**	1.00															
COLI	0.45**	0.46**	1.00														
SEFC	0.33**	0.35**	0.41**	1.00													
REAL	0.46**	0.34**	0.48**	0.46**	1.00												
STRM	0.34**	0.31**	0.37**	0.30**	0.38**	1.00											
SEFW	0.52**	0.41**	0.53**	0.44**	0.60**	0.51**	1.00										
LEIS	0.47**	0.36**	0.41**	0.29**	0.46**	0.49**	0.63**	1.00									
FRID	0.43**	0.41**	0.50**	0.37**	0.46**	0.44**	0.62**	0.61**	1.00								
LOVE	0.41**	0.33**	0.51**	0.35**	0.52**	0.42**	0.59**	0.56**	0.61**	1.00							
THIK	0.53**	0.38**	0.49**	0.46**	0.57**	0.45**	0.70**	0.60**	0.61**	0.60**	1.00						
EMOT	0.39**	0.36**	0.44**	0.40**	0.39**	0.50**	0.51**	0.53**	0.48**	0.52**	0.57**	1.00					
CONT	0.46**	0.36**	0.45**	0.37**	0.44**	0.53**	0.56**	0.57**	0.51**	0.54**	0.63**	0.70**	1.00				
POSI	0.40**	0.33**	0.44**	0.33**	0.41**	0.42**	0.52**	0.45**	0.55**	0.51**	0.58**	0.50**	0.55**	1.00			
WORK	0.44**	0.37**	0.46**	0.35**	0.47**	0.45**	0.62**	0.64**	0.53**	0.55**	0.67**	0.56**	0.64**	0.53**	1.00		
NOTR	0.37**	0.35**	0.37**	0.25**	0.36**	0.34**	0.44**	0.47**	0.40**	0.43**	0.46**	0.46**	0.49**	0.38**	0.54**	1.00	
EXER	0.36**	0.32**	0.34**	0.21**	0.31**	0.40**	0.45**	0.49**	0.38**	0.42**	0.43**	0.41**	0.44**	0.37**	0.53**	0.57**	1.00

**p<.01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 10 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.21-0.64 โดยทุกตัวแปรชี้วัดมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยงานอดิเรก (LEIS) กับงาน (WORK) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.64 ส่วนการดูแลตนเอง (SEFC) กับการออกกำลังกาย (EXER) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.21

ตอนที่ 1.4 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นนี้ ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบเมทริกซ์เอกลักษณ์ โดยใช้สถิติทดสอบของบาร์ทเลท (Bartlett's Test) และค่าพิสัยความพอเพียงของการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม (Measure of Sampling Adequacy: MSA) เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์กันระหว่างด้านย่อยมีมากเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ รายละเอียดดังแสดงในตาราง 11

ตาราง 11 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น	x^2	KMO	df	p
Bartlett's Test	8478.69	0.95	136	.00
ค่าพิสัยความพอเพียงของการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวม (MSA) มีค่าเท่ากับ 0.93-0.97				

จากตาราง 11 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น พบว่า เมทริกซ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรชี้วัดองค์รวมแห่งตน ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ ซึ่งมีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ (Bartlett's Test: x^2=8478.69 df=136 p=.00) เมื่อพิจารณารายตัวแปรชี้วัด พบว่า ค่าพิสัยความพอเพียงของการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวม (MSA) มีค่าเท่ากับ 0.93-0.97 แสดงว่า ตัวแปรชี้วัดองค์รวมแห่งตนที่นำมาศึกษานั้นมีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันต่อไปได้

ตอนที่ 1.5 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันในขั้นนี้ ผู้วิจัยได้นำองค์ประกอบและตัวแปรชี้วัดมาทำการทดสอบความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบอันดับสอง (Second Order) พบว่า โมเดลการวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครไม่มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผู้วิจัยจึงดำเนินการปรับโมเดลใหม่ ด้วยการลากเส้นความสัมพันธ์ระหว่างความคลาดเคลื่อนขององค์ประกอบ จนข้อมูลมีความความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ รายละเอียดดังแสดงใน ตาราง 12

ตาราง 12 ค่าดัชนีความความสอดคล้องและดัชนีเปรียบเทียบของโมเดลการวัดองค์รวมแห่งตน ของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ดัชนี	เกณฑ์	ค่าสถิติในโมเดล
x^2	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ	92.96 p=.11
	หรือสัดส่วน x^2 / df ไม่เกิน 2	92.96/78=1.19
GFI	มากกว่า 0.95	0.99
AGFI	มากกว่า 0.95	0.98
CFI	มากกว่า 0.95	1.00
RMSEA	น้อยกว่า 0.05	0.01
SRMR	น้อยกว่า 0.05	0.01

จากตาราง 12 ผลการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลการวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร กับข้อมูลเชิงประจักษ์ ในดัชนีกลุ่มสัมบูรณ์ พบว่า ค่าไค-สแควร์ (x^2) เท่ากับ 92.96 ค่าองศาอิสระ (df) เท่ากับ 78 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.11 ค่าดัชนีชี้วัดระดับความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ 0.99 ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.98 ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) เท่ากับ 0.01 ค่าดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) เท่ากับ 0.01 ส่วนในดัชนีกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.00 เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์ตามสอดคล้อง พบว่า ค่าไค-สแควร์ (x^2) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และดัชนีอื่นๆ ยังชี้ให้เห็นว่าโมเดลตามสมมติฐานมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งหมายความว่าโมเดลที่สร้างขึ้นสามารถนำมาอธิบายโมเดลการวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มี 5 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ตนที่มีความสำคัญ ตนด้านการจัดการปัญหา ตนด้านสังคม ตนด้านการสร้างสรรค์ และตนด้านกายภาพ รายละเอียดดังแสดงในตาราง 13

ตาราง 13 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของโมเดลการวัดองค์รวมแห่งตน ของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

องค์ประกอบ	น้ำหนักองค์ประกอบ					C.R.
	b	SE	t	FS	SC	
ตนที่มีความสำคัญ	0.57	0.03	18.49	-	0.89	0.78
ตนด้านการจัดการปัญหา	0.60	0.03	19.08	-	0.98	0.96
ตนด้านสังคม	0.73	0.03	24.05	-	0.94	0.89
ตนด้านการสร้างสรรค์	0.73	0.03	27.07	-	0.94	0.89
ตนด้านกายภาพ	0.59	0.03	18.83	-	0.77	0.59
ตัวแปรชี้วัด						
จิตวิญญาณ	1.00	-	-	0.11	0.64	0.42
อัตลักษณ์ทางเพศ	0.94	0.06	15.23	0.11	0.61	0.37
อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม	1.13	0.06	17.48	0.18	0.73	0.54
การดูแลตนเอง	0.84	0.06	13.89	0.10	0.54	0.30
ความเชื่อด้านความจริง	1.00	-	-	0.01	0.61	0.38
การจัดการความเครียด	1.00	0.06	15.50	0.05	0.61	0.38
คุณค่าแห่งตน	1.31	0.06	20.81	0.12	0.81	0.65
งานอดิเรก	1.28	0.07	18.28	0.15	0.79	0.62
มิตรภาพ	1.00	-	-	0.16	0.77	0.60
ความรัก	1.02	0.04	22.81	0.22	0.79	0.62
การคิด	1.00	-	-	0.20	0.82	0.68
อารมณ์	0.86	0.04	23.32	0.08	0.71	0.51
การควบคุม	0.94	0.04	26.22	0.13	0.78	0.60
อารมณ์ขันเชิงบวก	0.85	0.04	27.06	0.12	0.70	0.49
งาน	0.96	0.04	25.06	0.15	0.80	0.63
โภชนาการ	1.00	-	-	0.33	0.77	0.59
การออกกำลังกาย	0.96	0.05	17.53	0.27	0.74	0.54

ผลการวิเคราะห์จากตาราง 13 พบว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของโมเดลการวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.77-0.98 ทุกองค์ประกอบและทุกตัวแปรชี้วัดมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยตนด้านการจัดการปัญหา มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุด เท่ากับ 0.98 มีความแปรผัน

ร่วมกับองค์รวมแห่งตนอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 96) รองลงมาคือ ตนด้านสังคมและตนด้านการสร้างสรรค์ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากัน เท่ากับ 0.94 มีความแปรผันร่วมกับองค์รวมแห่งตนอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 89) ส่วนตนที่มีความสำคัญและตนด้านกายภาพ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.89 และ 0.77 มีความแปรผันร่วมกับองค์รวมแห่งตนอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 78 และ 59) และสามารถพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบและตัวแปรชี้วัดได้ดังนี้

องค์ประกอบตนที่มีความสำคัญ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.54 - 0.73 โดยอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุด เท่ากับ 0.73 มีความแปรผันร่วมกับตนที่มีความสำคัญอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 54) รองลงมาคือ จิตวิญญาณและอัตลักษณ์ทางเพศ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.64 และ 0.61 มีความแปรผันร่วมกับตนที่มีความสำคัญอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 42 และ 37) ส่วนการดูแลตนเอง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุด เท่ากับ 0.54 มีความแปรผันร่วมกับตนที่มีความสำคัญอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 30)

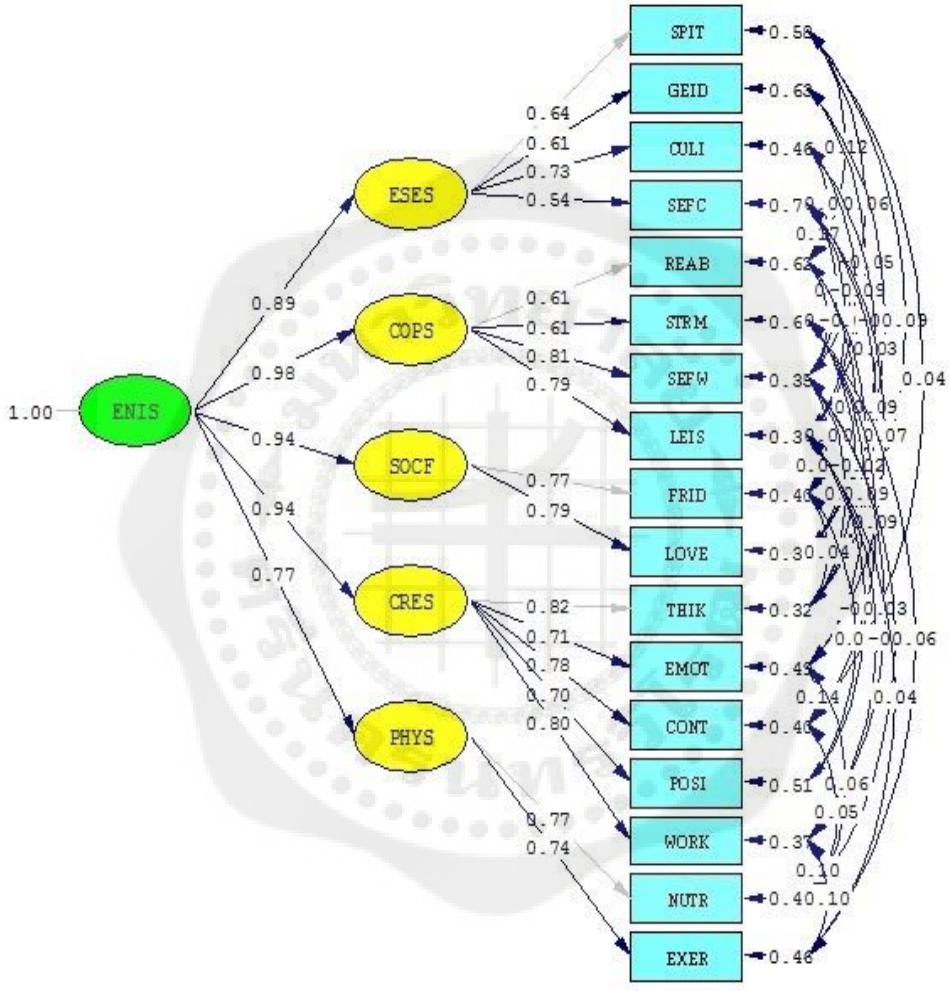
องค์ประกอบตนด้านการจัดการปัญหา มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.61-0.81 โดยคุณค่าแห่งตน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุด เท่ากับ 0.81 มีความแปรผันร่วมกับตนด้านการจัดการปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 65) รองลงมาคืองานอดิเรกมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.79 มีความแปรผันร่วมกับตนด้านการจัดการปัญหา อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 62) ส่วนความเชื่อด้านความจริงและการจัดการความเครียด มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากัน คือเท่ากับ 0.61 มีความแปรผันร่วมกับตนด้านการจัดการปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 38)

องค์ประกอบตนด้านสังคม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.77-0.79 โดยความรัก มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.79 มีความแปรผันร่วมกับตนด้านสังคมอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 62) ส่วนมิตรภาพ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.77 มีความแปรผันร่วมกับตนด้านสังคมอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 60)

องค์ประกอบตนด้านการสร้างสรรค์ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.72-0.82 โดยการคิดมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบสูงสุดเท่ากับ 0.82 มีความแปรผันร่วมกับตนด้านการสร้างสรรค์ อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 68) รองลงมาคือ งาน การควบคุม และอารมณ์ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.80 0.78 และ 0.71 ตามลำดับ และมีความแปรผันร่วมกับตนด้านการสร้างสรรค์ อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 63 60 และ 51 ตามลำดับ) ส่วนอารมณ์ขันเชิงบวกมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุด เท่ากับ 0.70 มีความแปรผันร่วมกับตนด้านการสร้างสรรค์อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 49)

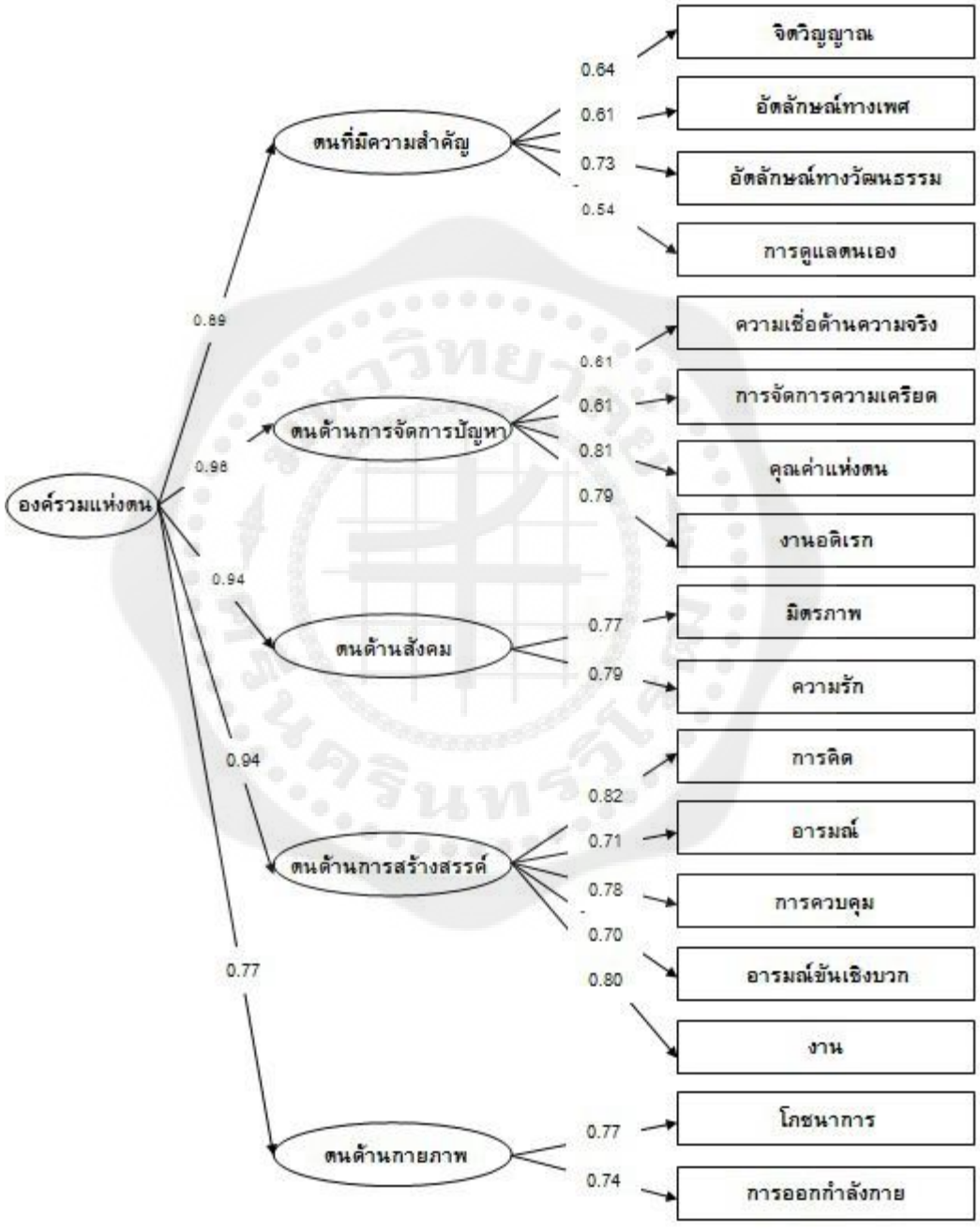
องค์ประกอบตนด้านกายภาพ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.74-0.77 โดยโภชนาการมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบสูงสุด เท่ากับ 0.77 มีความแปรผันร่วมกับตนด้านกายภาพอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 59) และการออกกำลังกาย มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุด เท่ากับ 0.74 มีความแปรผันร่วมกับตนด้านกายภาพอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 54)

เพื่อให้เห็นความชัดเจนของโมเดลองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยจึงนำเสนอโมเดลวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ดังแสดงในภาพประกอบ 7 และแสดงการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของโมเดลการวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครในรูปของค่าน้ำหนักมาตรฐาน ดังแสดงในภาพประกอบ 8



ภาพประกอบ 7 โมเดลองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

จากภาพประกอบ 7 พบว่า โมเดลองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วยองค์ประกอบ ดังนี้ ตนที่มีความสำคัญ (ESES) ตนด้านการจัดการปัญหา (COPS) ตนด้านสังคม (SOCS) ตนด้านการสร้างสรรค์ (CRES) และตนด้านกายภาพ (PHYS) โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.77-0.98



x^2=92.96 df=78 p=.11 GFI=0.99 AGFI=0.98 CFI=1.00 RMREA=0.01 SRMR=0.01

ภาพประกอบ 8 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของโมเดลการวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร (ค่าน้ำหนักมาตรฐาน)

จากภาพประกอบ 8 พบว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของโมเดลการวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มีค่าน้ำหนักมาตรฐานโดยรวมอยู่ระหว่าง 0.54-0.82 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 คือ โมเดลการวัดองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ กล่าวคือ องค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ และมีองค์ประกอบย่อย 17 องค์ประกอบ คือ 1) ตนที่มีความสำคัญ (Essential self) ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ จิตวิญญาณ (Spirituality) อัตลักษณ์ทางเพศ (Gender Identity) อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม (Cultural identity) และการดูแลตนเอง (Self-care) 2) ตนด้านการจัดการปัญหา (Coping self) ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความเชื่อด้านความจริง (realistic belief) การจัดการความเครียด (Stress management) คุณค่าแห่งตน (Self-worth) และงานอดิเรก (Leisure) 3) ตนด้านสังคม (Social self) ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่ มิตรภาพ (friendship) และความรัก (love) 4) ตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative self) ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ การคิด (thinking) อารมณ์ (emotions) การควบคุม (controls) อารมณ์ขันเชิงบวก (Positive humor) และงาน (work) 5) ตนด้านกายภาพ (Physical self) ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่ โภชนาการ (Nutrition) และการออกกำลังกาย (Exercise)

ตอนที่ 2 การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 2.1 การนำเสนอโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ในตอนนี้ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการศึกษาเอกสาร ตำรา แนวคิด ทฤษฎี ทั้งในประเทศ และต่างประเทศ เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม และแนวคิด หลักการของการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน โดยพิจารณาเลือกทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษา มาประยุกต์ใช้กับการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีความเหมาะสมกับการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนในแต่ละองค์ประกอบ เป็นการผสมผสานทฤษฎี และเทคนิคต่างๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ในมิติด้านการรู้คิด (Cognitive domain) มิติด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective domain) และมิติด้านพฤติกรรรม (Behavioral domain) (Corey; Corey; & Corey. 2014: 101-104) โดยมีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างตนที่มีความสำคัญ (Essential self) ตนด้านการจัดการปัญหา (Coping self) ตนด้านสังคม (Social self) ตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative self) และตนด้านกายภาพ (Physical self) ประกอบด้วย ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม ตามแนวคิดของคอร์เรย์ (Corey, G. 2012) และจัดทำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยใช้ระยะเวลา จำนวน 10 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ดำเนินการสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์

2.1.1 ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม (Stage of Group Counseling) ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่

2.1.1.1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม (The Initial stage) เป็นขั้นการสร้างสัมพันธภาพและการสำรวจ ซึ่งเป็นการกำหนดโครงสร้างกลุ่มและร่วมกันข้อตกลงร่วมกัน ในตลอดระยะเวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม การสร้างความคุ้นเคย การสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1.2.2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม (The Working stage) เป็นขั้นการสร้างพลวัตกลุ่มให้เกิดความเป็นอันหนึ่งเดียวกัน จัดการกับประเด็นสำคัญส่วนบุคคลของสมาชิกกลุ่มทุกคน ซึ่งเป็นการทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในประเด็นต่างๆ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ และการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง โดยในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยให้วัยรุ่นได้ปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

2.1.1.3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม (The Ending Stage) เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้แนวทางแก้ไขปัญหา โดยสามารถสรุปประเด็นสำคัญของปัญหา และวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะกับตนเอง สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

2.1.2 ระยะเวลาในการเข้ากลุ่มและจำนวนครั้ง (Length of group and duration of session) ในการให้คำปรึกษากลุ่มใช้ระยะเวลาในการให้คำปรึกษา จำนวน 10 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม มาประยุกต์ใช้ในโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ดังนี้

ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพและชี้แจงวัตถุประสงค์ กติกาของกลุ่ม การมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยมีบทบาทในการเป็นผู้นำกลุ่มในการเอื้ออำนวยความสะดวกให้แก่สมาชิกกลุ่มและประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้วัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่เป็นสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกปลอดภัย สามารถเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ ได้ และมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับองค์รวมแห่งตน โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคต่างๆ ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การถาม การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การให้กำลังใจ และการทำให้เกิดความกระจ่าง

ครั้งที่ 2 การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนที่มีความสำคัญ (1)

ในการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนด้านตนที่มีความสำคัญ (Essential self) ครั้งที่ 1 ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้แนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม (Existential group counseling theory) ด้วยเทคนิคการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) เพื่อเสริมสร้างการให้ความสำคัญต่อตนเองของวัยรุ่นในเรื่อง จิตวิญญาณ (Spirituality)

โดยการตระหนักรู้ต่อความเป็นอยู่ของชีวิต ซึ่งเกี่ยวข้องกับความเชื่อ ความหวัง การมองโลกเชิงบวก การค้นหาความหมายและเป้าหมายในชีวิต คือการทำให้วัยรุ่นมีมุมมองทางบวกและตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงที่มีต่อตนเอง มีความไว้วางใจในความสามารถต่อการควบคุมชีวิตของตนเอง และกระทำในสิ่งที่ตนเองปรารถนา วางแผน และคาดหวังไว้

ครั้งที่ 3 การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนที่มีความสำคัญ (2)

การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนด้านตนที่มีความสำคัญ (Essential self) ครั้งที่ 2 ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้แนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (The behavior group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ การสอน (Coaching) การแก้ไขปัญหา (Problem solving) และการเสริมแรง (Reinforcement) เพื่อเสริมสร้างการให้ความสำคัญต่อตนเองของวัยรุ่นในเรื่องอัตลักษณ์ทางเพศ (Gender identity) โดยการรับรู้ลักษณะทางเพศของตนเอง และแสดงพฤติกรรมภายนอกตามบทบาททางเพศของตนเองได้อย่างเหมาะสม ได้แก่ การพูด กิริยาท่าทาง อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม (Cultural identity) คือการแสดงออกทางประเพณี วัฒนธรรมไทย หรือวัฒนธรรมอื่นๆ ที่สัมพันธ์กับบุคคลในสังคม และส่งผลต่อความสุขในการดำเนินชีวิต ได้แก่ การใช้ภาษาท้องถิ่น การแสดงมารยาทต่อผู้ใหญ่และกลุ่มเพื่อน รวมทั้งการดูแลตนเอง (Self-care) ในด้านต่างๆ ได้แก่ ความปลอดภัย การป้องกัน การหลีกเลี่ยงจากอันตรายในสิ่งแวดล้อม การปรับปรุงคุณภาพชีวิต และการปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองให้ดีขึ้น

ครั้งที่ 4 การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนด้านการจัดการปัญหา (1)

การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนในเรื่องตนด้านการจัดการปัญหา (Coping self) ในครั้งที่ 1 ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The person-centered group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) การฟัง (listening) การใส่ใจ (Attending) และการสะท้อนเนื้อหา (Reflection of content) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT group counseling theory) ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Disputing irrational beliefs) และการเสริมแรง เพื่อเสริมสร้างความเชื่อด้านความจริง (Realistic belief) หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถประมวลและรับรู้ข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวกับตนเองได้อย่างถูกต้องและอยู่บนหลักของความเป็นจริง ไม่ปรารถนาในความอยากมีหรืออยากเป็นที่เกินความเป็นจริง ได้แก่ ความพึงพอใจกับสิ่งที่ตนเองมีและตนเองเป็น การจัดการความเครียด (Stress management) หมายถึง ความสามารถของวัยรุ่นในการพยายามแก้ไขความเครียดจากแรงกดดันจากสิ่งต่างๆ สามารถฝ่าฟันอุปสรรค และตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ได้แก่ การควบคุมอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และการตอบสนองทางร่างกาย

ครั้งที่ 5 การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนด้านการจัดการปัญหา (2)

การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนในเรื่องตนด้านการจัดการปัญหา (Coping self) ในครั้งที่ 2 ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม (The existential group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) การตีความ (Interpretation) และ

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (The behavior group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling) การเสริมแรง (Reinforcement) และการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เพื่อเสริมสร้างคุณค่าแห่งตน (Self-worth) คือการที่วัยรุ่นมองเห็นว่าตนเองมีประโยชน์และมีความสำคัญทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ยอมรับความสามารถและความไม่สมบูรณ์แบบ เชื่อว่าตนเองมีคุณค่าและสมควรได้รับประโยชน์ที่พึงได้รับ งานอดิเรก (Leisure) หมายถึง กิจกรรมของวัยรุ่นที่ปฏิบัติในเวลาว่างซึ่งส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ได้แก่ การอ่านหนังสือ การพูดคุยกับบุคคลเพื่อได้รับความรู้ การอาสาสมัคร การทำสิ่งที่เป็นประโยชน์

ครั้งที่ 6 การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนด้านสังคม

การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนในเรื่องตนด้านสังคม (Social self) ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการฝึกทักษะทางสังคม (Social skills training) และเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ (Transactional analysis group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural analysis) เพื่อเสริมสร้างการดำรงอยู่ผ่านการสนับสนุนทางสังคมและครอบครัวที่แสดงถึงการมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกและช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันซึ่งอาศัยมิตรภาพ (Friendship) ซึ่งเป็นความต้องการปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับบุคคลอื่น รวมถึงการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ห่วงใย มั่นคง และยืนยาว และความรัก (Love) ซึ่งเป็นความรู้สึกใส่ใจใกล้ชิดกัน เปิดเผยตนเองกับอีกฝ่ายหนึ่งได้รับความรู้สึกและแสดงความรู้สึกกับผู้อื่นในลักษณะการช่วยเหลือกันเหมือนระบบครอบครัว

ครั้งที่ 7 การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนด้านการสร้างสรรค์ (1)

การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนในเรื่องตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative self) ครั้งที่ 1 ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive restructuring) เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling) เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) และเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เพื่อเสริมสร้างการคิด (Thinking) คือการที่วัยรุ่นสามารถใช้สมองเพื่อกิจกรรมที่สร้างสรรค์และใช้การคิดวิเคราะห์ในการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ และเสริมสร้างเกี่ยวกับงาน (Work) ซึ่งหมายถึง กิจกรรมของวัยรุ่นที่กระทำขึ้นโดยการใช้ความรู้ความสามารถอย่างเหมาะสมเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง และกิจกรรมนั้นให้ความรู้สึกมีคุณค่าต่อความพยายามของตนเอง

ครั้งที่ 8 การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนด้านการสร้างสรรค์ (2)

การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนในเรื่องตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative self) ครั้งที่ 2 ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT group counseling theory) ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-Cs แบบฝึกเพื่อพัฒนาตนเอง (REBT Self Help Form) และเทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Use of humor

technique) เพื่อเสริมสร้างอารมณ์ (Emotions) คือการที่วัยรุ่นมีความสามารถในการจัดการควบคุมอารมณ์และแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม สามารถยอมรับได้ทั้งผลทางบวกและทางลบ การควบคุม (Controls) คือการที่วัยรุ่นนำประสบการณ์เชิงบวกไปใช้ในการกำกับตนเองเพื่อสุขภาพทางกายและจิตใจที่ดีขึ้น อารมณ์ขันเชิงบวก (Positive humor) คือการใช้ชีวิตของวัยรุ่นในทางสนุกสนาน ร่าเริง ผ่อนคลายจากความทุกข์ ความกังวล สามารถสร้างอารมณ์ขันของตนเองเพื่อให้เกิดความสุขในชีวิต

ครั้งที่ 9 การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนด้านกายภาพ

การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนในเรื่องตนด้านกายภาพ (Physical self) ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive restructuring) เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling) เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) และเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เพื่อเสริมสร้างโภชนาการ (Nutrition) คือการที่วัยรุ่นสามารถดูแลตนเองในแต่ละวันในเรื่องการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ การดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย การออกกำลังกาย (Exercise) คือการที่วัยรุ่นสามารถดูแลสุขภาพกายโดยการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและป้องกันไม่ให้สุขภาพเสื่อมโทรมได้แก่ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างถูกต้องและเหมาะสม

ครั้งที่ 10 การสรุปและปัจฉิมนิเทศ

การให้คำปรึกษากลุ่มช่วงสุดท้ายหรือการปัจฉิมนิเทศ ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการถาม (Questioning) การสะท้อนเนื้อหา (Reflection of content) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) และการสรุปความ (Summarizing) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) และเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมุ่งเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองอย่างกระตือรือร้นจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม (Trotzer. 1999: 102-104) อีกทั้งในขั้นนี้ยังมีภารกิจหลายประการที่ต้องทำให้บรรลุ เช่น การฝึกเปลี่ยนพฤติกรรม การจัดการกับภาระที่ค้างคาใจ การทบทวนประสบการณ์กลุ่ม การนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ปฏิบัติในชีวิตจริง และการพบปะในช่วงติดตามผล (Corey. 1012: 494-498) สาระสำคัญในช่วงการปัจฉิมนิเทศ จึงเป็นการสนับสนุนสมาชิกกลุ่มให้มีโอกาสแสดงความรู้สึกได้อย่างเต็มที่ ให้ความสำคัญกับการรับฟังสมาชิกกลุ่ม ให้โอกาสสมาชิกกลุ่มสำรวจความรู้สึก เสนอแบบอย่างที่เป็นประโยชน์ ส่งเสริมให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มให้สามารถเผชิญความจริงหลังจากที่มีประสบการณ์กลุ่มมาแล้ว มีโอกาสกล่าวถึงภาระที่ค้างคาใจ สามารถเผยความรู้สึกได้อย่างเต็มที่ การเสริมแรงทางบวกเพื่อให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์กลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ภายหลังการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส ณ พิกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นผู้ตรวจสอบและพิจารณาความถูกต้องของความสอดคล้องทั้งในเนื้อหา แนวคิด ทฤษฎี เทคนิค วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.80-1.00 หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่ได้รับการตรวจสอบแล้วไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ และนำไปทดลองใช้ (Tryout) กับนักเรียนวัยรุ่นจำนวน 8 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง แต่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง เป็นเวลา 2 สัปดาห์ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา และเนื้อหาต่างๆ ในแต่ละครั้งของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ทั้ง 5 องค์ประกอบ เป็นโปรแกรมที่ดำเนินการจำนวน 10 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยรายละเอียดของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังแสดงในภาคผนวก ฉ

ตอนที่ 2.2 การสรุปทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัยสรุปทฤษฎีและเทคนิคที่นำไปใช้ในการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครในแต่ละองค์ประกอบ รายละเอียดดังแสดงในตาราง 14

ตาราง 14 สรุปทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ขั้นการให้คำปรึกษากลุ่ม	ทฤษฎี	เทคนิค
1. ขั้นสร้างสัมพันธภาพ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered group counseling theory)	1. การฟังอย่างตั้งใจ (Attentive listening) 2. การถาม (Questioning) 3. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard and acceptance) 4. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification)

ตาราง 14 (ต่อ)

ขั้นการให้คำปรึกษากลุ่ม	ทฤษฎี	เทคนิค
2. ขั้นดำเนินการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน		
2.1 การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนที่มีความสำคัญ	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม (Existential group counseling theory)	1. การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) 2. การตั้งคำถาม (Questioning)
	2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral group counseling theory)	1. การแสดงบทบาทสมมติ 2. การสอน (Coaching) 3. การแก้ไขปัญหา (Problem solving) 4. การเสริมแรง (Reinforcement)
2.2 การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนด้านการจัดการปัญหา	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered group counseling theory)	1. การตั้งคำถาม(Questioning) 2. การฟัง (listening) 3. การใส่ใจ (Attending) 4. การสะท้อนเนื้อหา (Reflection of content)
	2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ พฤติกรรม (REBT group counseling theory)	1. การสอนทฤษฎี A-B-C 2. การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Disputing irrational beliefs) 3. การเสริมแรง (Reinforcement)
	3. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม ภวนิยม (The existential group counseling theory)	1. การตั้งคำถาม (Questioning) 2. การตีความ (Interpretation)
	4. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral group counseling theory)	1. การเป็นตัวแบบ (Modeling) 2. การเสริมแรง (Reinforcement) 3. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)

ตาราง 14 (ต่อ)

ขั้นการให้คำปรึกษากลุ่ม	ทฤษฎี	เทคนิค
2.3 การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนด้านสังคม	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral group counseling theory) 2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ (Transactional analysis group counseling theory)	1. การฝึกทักษะทางสังคม (Social skills training) 2. การเสริมแรง (Reinforcement)การวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural analysis)
2.4 การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนด้านการสร้างสรรค์	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral group counseling theory)	1. การปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive restructuring) 2. การเป็นตัวแบบ (Modeling) 3. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) 4. การเสริมแรง (Reinforcement)
	2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ พฤติกรรม (REBT group counseling theory)	1. การสอนทฤษฎี A-B-Cs 2. แบบฝึกเพื่อพัฒนาตนเอง (REBT Self Help Form) 3. การใช้อารมณ์ขัน (Use of humor technique)
2.5 การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนด้านกายภาพ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral group counseling theory)	1. การปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive restructuring) 2. การเป็นตัวแบบ (Modeling) 3. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) 4. การเสริมแรง (Reinforcement)

ตาราง 14 (ต่อ)

ขั้นการให้คำปรึกษากลุ่ม	ทฤษฎี	เทคนิค
3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม (The Ending stage)	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered group counseling theory)	1. การถาม (Questioning) 2. การสะท้อนเนื้อหา (Reflection of content) 3. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) 4. การสรุปความ (Summarizing)
	2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral group counseling theory)	1. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) 2. การเสริมแรง (Reinforcement)

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ก่อน และหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และระยะการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 3.1 การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์ในขั้นนี้ ผู้วิจัยนำคะแนนองค์รวมแห่งตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาหาค่าสถิติพื้นฐานคือ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล รายละเอียดดังแสดงในตาราง 15

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนองค์รวมแห่งตน ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล

องค์ประกอบ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ระยะติดตามผล	
	M	S.D.	M	S.D.	M	S.D.
ตนที่มีความสำคัญ	4.01	0.21	4.61	0.23	4.41	0.18
ตนด้านการจัดการปัญหา	3.48	0.28	4.25	0.40	4.14	0.38
ตนด้านสังคม	3.56	0.40	4.33	0.31	4.19	0.31
ตนด้านการสร้างสรรค์	3.49	0.41	4.20	0.50	4.03	0.53
ตนด้านกายภาพ	3.50	0.31	4.77	0.30	4.45	0.43
องค์รวมแห่งตนโดยรวม	**3.61**	**0.24**	**4.38**	**0.29**	**4.21**	**0.28**

จากตาราง 15 พบว่า คะแนนองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.61, 4.38, และ 4.21 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.24, 0.29 และ 0.28 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบมีรายละเอียด ดังนี้

1. ตนที่มีความสำคัญ ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล ของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.01, 4.61 และ 4.41 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.21, 0.23 และ 0.18 ตามลำดับ

2. ตนด้านการจัดการปัญหา ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล ของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.48, 4.25 และ 4.14 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.28, 0.40 และ 0.38 ตามลำดับ

3. ตนด้านสังคม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล ของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.56, 4.33 และ 4.19 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.40, 0.31 และ 0.31 ตามลำดับ

4. ตนด้านการสร้างสรรค์ ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.49, 4.20 และ 4.03 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.41, 0.50 และ 0.53 ตามลำดับ

5. ตนด้านกายภาพ ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50, 4.77 และ 4.45 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.31, 0.30 และ 0.43 ตามลำดับ

ส่วนค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนองค์รวมแห่งตนของกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล รายละเอียดดังแสดงในตาราง 16

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนองค์รวมแห่งตน ของกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล

องค์ประกอบ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ระยะติดตามผล	
	M	**S.D.**	**M**	**S.D.**	**M**	**S.D.**
ตนที่มีความสำคัญ	3.86	0.20	3.88	0.28	3.88	0.26
ตนด้านการจัดการปัญหา	3.35	0.18	3.47	0.22	3.48	0.18
ตนด้านสังคม	3.38	0.24	3.32	0.19	3.26	0.16
ตนด้านการสร้างสรรค์	3.42	0.39	3.45	0.23	3.37	0.29
ตนด้านกายภาพ	3.41	0.34	3.45	0.35	3.25	0.34
องค์รวมแห่งตนโดยรวม	**3.49**	**0.16**	**3.52**	**0.14**	**3.47**	**0.14**

จากตาราง 16 พบว่า คะแนนองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครของกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.49, 3.52 และ 3.47 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.16, 0.14 และ 0.14 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบ มีรายละเอียด ดังนี้

1. ตนที่มีความสำคัญ ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผลของกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86, 3.88 และ 3.88 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.20, 0.28 และ 0.26 ตามลำดับ

2. ตนด้านการจัดการปัญหา ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล ของกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.35, 3.47 และ 3.48 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.18, 0.22 และ 0.18 ตามลำดับ

3. ตนด้านสังคม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผลของกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.38, 3.32 และ 3.26 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.24, 0.19 และ 0.16 ตามลำดับ

4. ตนด้านการสร้างสรรค์ ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผลของกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42, 3.45 และ 3.37 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.39, 0.23 และ 0.29 ตามลำดับ

5. ตนด้านกายภาพ ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผลของกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41, 3.45 และ 3.25 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.34, 0.35 และ 0.34 ตามลำดับ

ตอนที่ 3.2 การเปรียบเทียบองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

3.2.1 การเปรียบเทียบองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์ในขั้นนี้ เป็นการทดสอบสมมติฐานข้อ 3 คือ กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการทดลองและระยะการติดตามผล จะมีองค์รวมแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัยนำคะแนนเฉลี่ยองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูล คือการตรวจสอบการแจกแจงโค้งปกติ (Test of normality) ของกลุ่มตัวอย่าง รายละเอียดดังแสดงในตาราง 17

ตาราง 17 การตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติด้วยการทดสอบ Shapiro-Wilk ในระยะก่อนการทดลอง

องค์ประกอบ	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
ตนที่มีความสำคัญ	.95	16	.54
ตนด้านการจัดการปัญหา	.92	16	.15
ตนด้านสังคม	.93	16	.24
ตนด้านการสร้างสรรค์	.96	16	.61
ตนด้านกายภาพ	.94	16	.30
องค์รวมแห่งตนโดยรวม	.96	16	.60

จากตาราง 17 พบว่า คะแนนองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครโดยรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง มีค่าเท่ากับ .96 ค่าองศาอิสระเท่ากับ 16 ค่านัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .60 ส่วนคะแนนรายด้าน ได้แก่ ตนที่มีความสำคัญ ตนด้านการจัดการปัญหา ตนด้านสังคม ตนด้านการสร้างสรรค์ และตนด้านกายภาพ มีค่าเท่ากับ .95, .92, .93, .96 และ .94 ตามลำดับ ค่าองศาอิสระเท่ากับ 16 ค่านัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .54, .15, .24, .61 และ .30 ตามลำดับ ซึ่งค่านัยสำคัญทางสถิติของทุกตัวแปรมีค่ามากกว่า .05 แสดงว่าคะแนนองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง มีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้านระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบทีแบบสองกลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน (t-test for independent samples) รายละเอียดดังแสดงในตาราง 18

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ยขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้าน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบที แบบสองกลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน

องค์ประกอบ	กลุ่มตัวอย่าง	n	M	SD	t	Sig.
ตนที่มีความสำคัญ	กลุ่มทดลอง	8	4.01	0.21	1.51	.15
	กลุ่มควบคุม	8	3.86	0.20		
ตนด้านการจัดการปัญหา	กลุ่มทดลอง	8	3.48	0.28	1.14	.27
	กลุ่มควบคุม	8	3.35	0.18		
ตนด้านสังคม	กลุ่มทดลอง	8	3.56	0.40	1.10	.29
	กลุ่มควบคุม	8	3.38	0.24		
ตนด้านการสร้างสรรค์	กลุ่มทดลอง	8	3.49	0.40	.33	.75
	กลุ่มควบคุม	8	3.42	0.39		
ตนด้านกายภาพ	กลุ่มทดลอง	8	3.50	0.31	.55	.59
	กลุ่มควบคุม	8	3.41	0.34		
องค์รวมแห่งตนโดยรวม	กลุ่มทดลอง	8	3.61	0.24	1.18	.26
	กลุ่มควบคุม	8	3.49	0.16		

จากตาราง 18 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวมเท่ากับ 3.61 และ 3.49 ค่าเฉลี่ยรายด้าน ได้แก่ ตนที่มีความสำคัญ มีค่าเท่ากับ 4.01 และ 3.86 ตนด้านการจัดการปัญหา มีค่าเท่ากับ 3.48 และ 3.35 ตนด้านสังคม มีค่าเท่ากับ 3.56 และ 3.38 ตนด้านการสร้างสรรค์ มีค่าเท่ากับ 3.49 และ 3.42 ตนด้านกายภาพ มีค่าเท่ากับ 3.50 และ 3.41 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่าค่า t ของทุกองค์ประกอบ (ค่า t อยู่ระหว่าง .33 - .51) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่า sig. อยู่ระหว่าง .15 - .75 มีค่ามากกว่า .05) แสดงว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนองค์รวมแห่งตนโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

การเปรียบเทียบองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง โดยผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง มาทำการตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติ (Test of normality) ของกลุ่มตัวอย่าง รายละเอียดดังแสดงในตาราง 19

ตาราง 19 การตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติด้วยการทดสอบ Shapiro-Wilk ในระยะหลังการทดลอง

องค์ประกอบ	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
ตนที่มีความสำคัญ	.96	16	.58
ตนด้านการจัดการปัญหา	.93	16	.24
ตนด้านสังคม	.94	16	.35
ตนด้านการสร้างสรรค์	.90	16	.09
ตนด้านกายภาพ	.91	16	.12
องค์รวมแห่งตนโดยรวม	.91	16	.12

จากตาราง 19 พบว่า คะแนนองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครโดยรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง มีค่าเท่ากับ .91 ค่าองศาอิสระเท่ากับ 16 ค่านัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .12 ส่วนคะแนนรายด้าน ได้แก่ ตนที่มีความสำคัญ ตนด้านการจัดการปัญหา ตนด้านสังคม ตนด้านการสร้างสรรค์ และตนด้านกายภาพ มีค่าเท่ากับ .96, .93, .94, .90 และ .91 ตามลำดับ ค่าองศาอิสระเท่ากับ 16 ค่านัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .58, .24, .35, .09 และ .12 ตามลำดับ ซึ่งค่านัยสำคัญทางสถิติของทุกตัวแปรมีค่ามากกว่า .05 แสดงว่าคะแนนองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง มีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้าน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบทีแบบสองกลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน (t-test for independent samples) รายละเอียดดังแสดงในตาราง 20

ตาราง 20 ค่าเฉลี่ยขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้าน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบทีแบบ สองกลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน

องค์ประกอบ	กลุ่มตัวอย่าง	n	M	SD	t	Sig.
ตนที่มีความสำคัญ	กลุ่มทดลอง	8	4.61	0.23	5.75	.00
	กลุ่มควบคุม	8	3.88	0.28		
ตนด้านการจัดการปัญหา	กลุ่มทดลอง	8	4.25	0.40	4.80	.00
	กลุ่มควบคุม	8	3.47	0.22		
ตนด้านสังคม	กลุ่มทดลอง	8	4.33	0.31	7.79	.00
	กลุ่มควบคุม	8	3.32	0.19		
ตนด้านการสร้างสรรค์	กลุ่มทดลอง	8	4.20	0.50	3.89	.00
	กลุ่มควบคุม	8	3.45	0.23		
ตนด้านกายภาพ	กลุ่มทดลอง	8	4.77	0.30	8.12	.00
	กลุ่มควบคุม	8	3.45	0.35		
องค์รวมแห่งตนโดยรวม	กลุ่มทดลอง	8	4.38	0.29	7.60	.00
	กลุ่มควบคุม	8	3.52	0.14		

จากตาราง 20 พบว่า ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวมเท่ากับ 4.38 และ 3.52 ค่าเฉลี่ยรายด้าน ได้แก่ ตนที่มีความสำคัญ มีค่าเท่ากับ 4.61 และ 3.88 ตนด้านการจัดการปัญหา มีค่าเท่ากับ 4.25 และ 3.47 ตนด้านสังคม มีค่าเท่ากับ 4.33 และ 3.32 ตนด้านการสร้างสรรค์ มีค่าเท่ากับ 4.42 และ 3.45 ตนด้านกายภาพ มีค่าเท่ากับ 4.77 และ 3.45 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่าค่า t ของทุกองค์ประกอบ มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าค่าเฉลี่ยของทุกองค์ประกอบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกลุ่มทดลองมีองค์รวมแห่งตนโดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ค่า t เท่ากับ 7.60**) และกลุ่มทดลองมีองค์รวมแห่งตนรายด้านสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกด้าน ได้แก่ ตนที่มีความสำคัญ (ค่า t เท่ากับ 5.75**) ตนด้านการจัดการปัญหา (ค่า t เท่ากับ 4.80**) ตนด้านสังคม (ค่า t เท่ากับ 7.79**) ตนด้านการสร้างสรรค์ (ค่า t เท่ากับ 3.89**) และตนด้านกายภาพ (ค่า t เท่ากับ 8.12**)

การเปรียบเทียบองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะการติดตามผล ผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะการติดตามผล มาทำการตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติ (Test of normality) ของกลุ่มตัวอย่าง รายละเอียดดังแสดงในตาราง 21

ตาราง 21 การตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติด้วยการทดสอบ Shapiro-Wilk ในระยะการติดตามผล

องค์ประกอบ	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
ตนที่มีความสำคัญ	.93	16	.26
ตนด้านการจัดการปัญหา	.91	16	.11
ตนด้านสังคม	.92	16	.16
ตนด้านการสร้างสรรค์	.92	16	.18
ตนด้านกายภาพ	.92	16	.15
องค์รวมแห่งตนโดยรวม	.92	16	.18

จากตาราง 21 พบว่า คะแนนองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะการติดตามผล มีค่าเท่ากับ .92 ค่าองศาอิสระเท่ากับ 16 ค่านัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .18 ส่วนคะแนนรายด้านได้แก่ ตนที่มีความสำคัญ ตนด้านการจัดการปัญหา ตนด้านสังคม ตนด้านการสร้างสรรค์ และตนด้านกายภาพ มีค่าสถิติเท่ากับ .93, .91, .92, .92 และ.92 ตามลำดับ ค่าองศาอิสระเท่ากับ 16 ค่านัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .26, .11, .16, .18 และ .15 ตามลำดับ ซึ่งค่านัยสำคัญทางสถิติของทุกตัวแปรมีค่ามากกว่า .05 แสดงว่าคะแนนองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะการติดตามผล มีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้าน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะการติดตามผล ด้วยสถิติทดสอบทีแบบสองกลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน (t-test for independent samples) รายละเอียดดังแสดงในตาราง 22

ตาราง 22 ค่าเฉลี่ยขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้าน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะการติดตามผล ด้วยสถิติทดสอบทีแบบสองกลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน

องค์ประกอบ	กลุ่มตัวอย่าง	n	M	SD	t	Sig.
ตนที่มีความสำคัญ	กลุ่มทดลอง	8	4.41	0.18	4.70**	.00
	กลุ่มควบคุม	8	3.88	0.26		
ตนด้านการจัดการปัญหา	กลุ่มทดลอง	8	4.14	0.38	4.51**	.00
	กลุ่มควบคุม	8	3.48	0.18		
ตนด้านสังคม	กลุ่มทดลอง	8	4.19	0.31	7.52**	.00
	กลุ่มควบคุม	8	3.26	0.16		
ตนด้านการสร้างสรรค์	กลุ่มทดลอง	8	4.03	0.53	3.11**	.00
	กลุ่มควบคุม	8	3.37	0.29		
ตนด้านกายภาพ	กลุ่มทดลอง	8	4.45	0.43	6.19**	.00
	กลุ่มควบคุม	8	3.25	0.34		
องค์รวมแห่งตนโดยรวม	กลุ่มทดลอง	8	4.21	0.28	6.67**	.00
	กลุ่มควบคุม	8	3.47	0.14		

จากตาราง 22 พบว่า ในระยะการติดตามผล กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวมเท่ากับ 4.21 และ 3.47 ค่าเฉลี่ยรายด้าน ได้แก่ ตนที่มีความสำคัญ มีค่าเท่ากับ 4.41 และ 3.88 ตนด้านการจัดการปัญหา มีค่าเท่ากับ 4.14 และ 3.48 ตนด้านสังคม มีค่าเท่ากับ 4.19 และ 3.26 ตนด้านการสร้างสรรค์ มีค่าเท่ากับ 4.03 และ 3.37 ตนด้านกายภาพ มีค่าเท่ากับ 4.45 และ 3.25 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่าค่า t ของทุกองค์ประกอบมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าค่าเฉลี่ยของทุกองค์ประกอบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกลุ่มทดลองมีองค์รวมแห่งตนโดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ค่า t เท่ากับ 6.67**) และกลุ่มทดลองมีองค์รวมแห่งตนรายด้านสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกด้าน ได้แก่ ตนที่มีความสำคัญ (ค่า t เท่ากับ 4.70**) ตนด้านการจัดการปัญหา (ค่า t เท่ากับ 4.51**) ตนด้านสังคม (ค่า t เท่ากับ 7.52**) ตนด้านการสร้างสรรค์ (ค่า t เท่ากับ 3.11**) และตนด้านกายภาพ (ค่า t เท่ากับ 6.19**)

3.2.2 การเปรียบเทียบกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล

ผู้วิจัยได้เปรียบเทียบองค์รวมแห่งตนของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล ตามสมมติฐานข้อที่ 2 คือ กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการทดลองจะมีองค์รวมแห่งตนสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และไม่แตกต่างกับระยะการติดตามผล โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบซ้ำ (One - way ANOVA with repeated measures) และการเปรียบเทียบพหุคูณภายหลังการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Post-hoc comparison)

ก่อนการทดสอบความแตกต่าง ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติ (Test of normality) ของกลุ่มตัวอย่าง โดยการทดสอบ Shapiro-Wilk รายละเอียดดังแสดงในตาราง 22 และการตรวจสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน (Test of homogeneity of variances) โดยการทดสอบสถิติของ Levene (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2553: 244) รายละเอียดดังแสดงในตาราง 23

ตาราง 23 การตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติโดยการทดสอบ Shapiro-Wilk ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล

องค์ประกอบ	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
ตนที่มีความสำคัญ	.97	24	.59
ตนด้านการจัดการปัญหา	.95	24	.25
ตนด้านสังคม	.96	24	.44
ตนด้านการสร้างสรรค์	.95	24	.28
ตนด้านกายภาพ	.94	24	.15
องค์รวมแห่งตนโดยรวม	.97	24	.60

จากตาราง 23 พบว่า คะแนนองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล มีคะแนนโดยรวมเท่ากับ .97 ค่าองศาอิสระเท่ากับ 24 และค่านัยสำคัญทางสถิติ เท่ากับ .60 ส่วนคะแนนรายด้านได้แก่ ตนที่มีความสำคัญ ตนด้านการจัดการปัญหา ตนด้านสังคม ตนด้านการสร้างสรรค์ และตนด้านกายภาพ มีค่าเท่ากับ .97, .95, .96, .95 และ .94 ตามลำดับ ค่าองศาอิสระเท่ากับ 24 ค่านัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .59, .25, .44, .28 และ .15 ตามลำดับ ซึ่งค่านัยสำคัญทางสถิติของทุกตัวแปรมีค่ามากกว่า .05 แสดงว่าคะแนนองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล มีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ

ตาราง 24 การตรวจสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง ด้วยการทดสอบสถิติของ Levene ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล

องค์ประกอบ	Levene Statistic	df 1	df 2	Sig.
ตนที่มีความสำคัญ	.05	2	21	.96
ตนด้านการจัดการปัญหา	.81	2	21	.46
ตนด้านสังคม	.63	2	21	.54
ตนด้านการสร้างสรรค์	.28	2	21	.76
ตนด้านกายภาพ	.62	2	21	.55
องค์รวมแห่งตนโดยรวม	.84	2	21	.44

จากตาราง 24 พบว่า คะแนนองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล มีค่าสถิติ Levene เท่ากับ .84 และค่านัยสำคัญทางสถิติ เท่ากับ .44 ส่วนคะแนนรายด้าน ได้แก่ ตนที่มีความสำคัญ ตนด้านการจัดการปัญหา ตนด้านสังคม ตนด้านการสร้างสรรค์ และตนด้านกายภาพ มีค่าสถิติ Levene เท่ากับ .05, .81, .63, .28 และ .62 ตามลำดับ ค่านัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .96, .46, .54, .76 และ .55 ตามลำดับ ซึ่งค่านัยสำคัญทางสถิติของสถิติ Levene ของทุกองค์ประกอบมีค่ามากกว่า .05 แสดงว่าคะแนนองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครโดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล มีความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน ดังนั้น เมื่อคะแนนของทุกองค์ประกอบของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล มีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ และมีความแปรปรวนเท่ากัน จึงสามารถนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบซ้ำ (One - way ANOVA with repeated measures) และการเปรียบเทียบพหุคูณภายหลังการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Post-hoc comparison) รายละเอียดดังแสดงในตาราง 25

ตาราง 25 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล

องค์ประกอบ	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ตนที่มีความสำคัญ	ระหว่างกลุ่ม	1.48	2	.74	17.57*	.00
	ภายในกลุ่ม	.86	21	.04		
	รวม	2.37	23			
ตนด้านการจัดการปัญหา	ระหว่างกลุ่ม	2.75	2	1.38	10.78*	.00
	ภายในกลุ่ม	2.68	21	.13		
	รวม	5.43	23			
ตนด้านสังคม	ระหว่างกลุ่ม	2.75	2	1.38	11.62*	.00
	ภายในกลุ่ม	2.49	21	.12		
	รวม	5.24	23			
ตนด้านการสร้างสรรค์	ระหว่างกลุ่ม	2.43	2	1.22	6.04*	.01
	ภายในกลุ่ม	4.23	21	.20		
	รวม	6.68	23			
ตนด้านกายภาพ	ระหว่างกลุ่ม	6.95	2	3.48	27.78*	.00
	ภายในกลุ่ม	2.63	21	.13		
	รวม	9.58	23			
องค์รวมแห่งตนโดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	2.64	2	1.32	18.49*	.00
	ภายในกลุ่ม	1.50	21	.07		
	รวม	4.14	23			

จากตาราง 25 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนองค์รวมแห่งตนโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ตนที่มีความสำคัญ ตนด้านการจัดการปัญหา ตนด้านสังคม ตนด้านการสร้างสรรค์ และตนด้านกายภาพ ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ค่า F เท่ากับ 18.49*, 17.57*, 10.78*, 11.62*, 6.04* และ 27.78* ตามลำดับ และค่า Sig. น้อยกว่า .05) จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่โดยวิธี Scheffe' รายละเอียดดังแสดงในตาราง 26

ตาราง 26 การทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ขององค์รวมแห่งตนโดยรวม และรายด้านของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล

องค์ประกอบ	การทดลอง		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
ตนที่มีความสำคัญ		M	4.01	4.61	4.41
	ก่อนการทดลอง	4.01		.60	.40
	หลังการทดลอง	4.61			.20
	ระยะติดตามผล	4.41			
ตนด้านการจัดการปัญหา		M	3.48	4.25	4.14
	ก่อนการทดลอง	3.48		.77	.66
	หลังการทดลอง	4.25			.10
	ระยะติดตามผล	4.14			
ตนด้านสังคม		M	3.56	4.33	4.19
	ก่อนการทดลอง	3.56		.78	.64
	หลังการทดลอง	4.33			.12
	ระยะติดตามผล	4.19			
ตนด้านการสร้างสรรค์		M	3.49	4.20	4.11
	ก่อนการทดลอง	3.49		.72	.62
	หลังการทดลอง	4.20			.10
	ระยะติดตามผล	4.11			
ตนด้านกายภาพ		M	3.50	4.77	4.45
	ก่อนการทดลอง	3.50		1.27	.95
	หลังการทดลอง	4.77			.32
	ระยะติดตามผล	4.45			
องค์รวมแห่งตนโดยรวม		**M**	**3.61**	**4.37**	**4.21**
	ก่อนการทดลอง	**3.61**		**.77**	**.60**
	หลังการทดลอง	**4.37**			**.17**
	ระยะติดตามผล	**4.21**			

จากตาราง 26 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนองค์รวมแห่งตนโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ตนที่มีความสำคัญ ตนด้านการจัดการปัญหา ตนด้านสังคม ตนด้านการสร้างสรรค์ และตนด้านกายภาพ ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลอง และระยะการติดตามผล กลุ่มทดลองมีองค์รวมแห่งตนโดยรวมและรายด้านสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

สรุปการวิจัย

1. ความมุ่งหมายของการวิจัย

1.1 เพื่อศึกษาองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

1.2 เพื่อสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

1.3 เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยมีความมุ่งหมายย่อย ดังนี้

1.3.1 เปรียบเทียบองค์รวมแห่งตนของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล

1.3.2 เปรียบเทียบองค์รวมแห่งตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล

2. สมมติฐานในการวิจัย

2.1 โมเดลการวัดองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

2.2 กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการทดลองจะมีองค์รวมแห่งตนสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และไม่แตกต่างกับระยะการติดตามผล

2.3 กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการทดลองและระยะการติดตามผลจะมีองค์รวมแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม

3. ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ กำหนดขอบเขตของการวิจัยเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเพื่อศึกษาองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนด้วยวิธีเชิงคุณภาพ คือ การสัมภาษณ์กลุ่ม (Group interview) กับวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 5 คน และการสนทนากลุ่ม (Focus group) กับผู้เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 5 คน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรเป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 108 โรงเรียน รวมจำนวน 11,834 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปี 2 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 919 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling)

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย ตัวแปรโครงสร้าง ได้แก่ ตนที่มีความสำคัญ (Essential self) ตนด้านการจัดการปัญหา (Coping self) ตนด้านสังคม (Social self) ตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative self) ตนด้านกายภาพ (Physical self) และตัวแปรชี้วัด ประกอบด้วย 17 ตัวแปรชี้วัด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 1 คือ แบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับของ ลิเคิร์ท (Likert)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยวิธีการเชิงคุณภาพและปริมาณ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนฉิมพลี สำนักงานเขต ตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร เพื่อทำการสัมภาษณ์กลุ่ม (Group interview) กับวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 5 คน และดำเนินการสัมภาษณ์กลุ่ม (Group interview) ตามวันเวลา สถานที่นัดหมาย จากนั้นผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับผู้เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 5 คน และดำเนินการสนทนากลุ่ม (Focus group) ตามวันเวลา สถานที่นัดหมาย

การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังโรงเรียนต่างๆ ในสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 10 โรงเรียน เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากนั้นนำแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ฉบับสมบูรณ์ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 940 คน โดยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ณ โรงเรียนต่างๆ จากนั้นตรวจสอบ และคัดเลือกแบบวัดฉบับที่มีความสมบูรณ์ ได้จำนวนทั้งสิ้น 919 ฉบับ แล้วนำมาวิเคราะห์แสดงหลักฐานความเชื่อมั่น หลักฐานความเที่ยง ตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดและวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis)

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพและปริมาณ โดยนำข้อมูลเชิงคุณภาพที่เก็บรวบรวมได้จากการศึกษาเอกสาร แนวคิด และการวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่ม (Group interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus group) มาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อตอบความมุ่งหมายของการวิจัย โดยวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติวิเคราะห์พื้นฐาน ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่ การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC) การวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับภาพรวม (Item-total correlation) ใช้สูตรสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation : r_{xy}) (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2545: 179) และการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยการใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α-Coefficient) ของครอนบาค (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2545: 227) วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลการวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) ด้วยโปรแกรมการวิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จรูป

ระยะที่ 2 การสร้างและการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาในระยะที่ 1 โดยพิจารณาจากกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยจากการทำแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มาเรียงลำดับจากมากไปน้อย แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน โดยกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มใดๆ

ตัวแปรที่ใช้ในการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย ตัวแปรจัดกระทำ (Treatment variable) ได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group counseling) ตัวแปรตาม (Dependent variable) ได้แก่ องค์รวมแห่งตน (Indivisible self)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในระยะที่ 2 คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เป็นการกำหนดโครงสร้างของทฤษฎี และเทคนิคต่างๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการผสมผสานทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ในมิติด้านการรู้คิด (Cognitive domain) มิติด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective domain) และมิติด้านพฤติกรรรม (Behavioral domain) (Corey; Corey; & Corey. 2014: 101-104) เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ในแต่ละองค์ประกอบ ได้แก่ ตนที่มีความสำคัญ ตนด้านการจัดการปัญหา ตนด้านสังคม ตนด้านการสร้างสรรค์ ตนด้านกายภาพ เป็นโปรแกรมที่ดำเนินการโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 10 ครั้ง ดำเนินการครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของผู้ทรงคุณวุฒิอยู่ระหว่าง 0.80-1.00

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้การวิจัยแบบ Randomized Pretest-Posttest Control Group Design (องอาจ นัยพัฒน์. 2554: 35) แบบแผนการทดลองดังกล่าวจัดเป็นแบบแผนที่ออกแบบให้มีการวัดซ้ำ (Repeated Measures Design) โดยมีการวัดทั้งหมด 3 ครั้ง ได้แก่ การวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการวัดระยะการติดตามผล โดยดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งเป็นระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนองค์รวมแห่งตนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาแล้วสัมภาษณ์เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน ระยะการทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น จำนวน 10 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 7 กุมภาพันธ์-10 มีนาคม 2560

ระยะหลังการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอีกครั้งหนึ่ง ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มครบทั้ง 10 ครั้ง แล้วใช้คะแนนจากการวัดดังกล่าวเป็นคะแนนภายหลังการทดลอง (Posttest) และเพื่อให้วัยรุ่นมีเวลามากพอในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมทั้งทำให้ทราบความคงทนขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครได้ชัดเจนขึ้น ภายหลังการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการติดตามผลการทดลองจากกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัยให้ทั้ง 2 กลุ่มตอบแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร อีกครั้ง ในวันที่ 10 เมษายน 2560 เพื่อเป็นคะแนนระยะการติดตามผล (Follow-Up)

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัย ดำเนินการจัดกระทำข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์เปรียบเทียบวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนจากแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล ด้วยสถิติทดสอบทีแบบสองกลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน (t-test for independent samples)

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนจากแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบซ้ำ (One-way ANOVA with repeated measures) และการเปรียบเทียบพหุคูณภายหลังการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Post-hoc comparison)

สรุปผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัย โดยจัดลำดับการนำเสนอออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

1. สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์กลุ่ม (Group interview) กับวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนฉิมพลี สำนักงานเขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร จำนวน 5 คน และการสนทนากลุ่ม (Focus group) กับผู้เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 5 คน ประกอบด้วย ผู้ปกครองนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เจ้าหน้าที่มูลนิธิแพธทูเฮลท์ คณะทำงานหลักสูตรเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และครูผู้สอนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ผลจากการสัมภาษณ์กลุ่ม (Group interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เมื่อนำประเด็นที่ได้จากการวิเคราะห์เนื้อหาและข้อมูลจากการสังเคราะห์แนวคิดของไมเยอร์และสวีเน (Myers; & Sweeney. 2008.) มาเปรียบเทียบกัน โดยแบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบคือ ตนที่มีความสำคัญ ตนด้านการจัดการปัญหา ตนด้านสังคม ตนด้านการสร้างสรรค์ และตนด้านกายภาพ พบว่า ทุกด้านมีประเด็นคุณลักษณะที่มีความสอดคล้องกัน โดยผู้เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 5 คน เห็นด้วยกับองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ทั้ง 5 องค์ประกอบ

2. สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ มีรายละเอียดดังนี้

2.1 จำนวน และร้อยละ ของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 919 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 50.30 และเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 79.70

2.2 ค่าความเชื่อมั่นของคะแนนองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่า (α-coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) (Aiken. 2003: 87-89; citing Cronbach. 1951) พบว่า แบบวัดองค์รวมแห่งตนทั้งฉบับมีค่าความเชื่อมั่นในระดับสูง มีค่าเท่ากับ .93 และแบบวัดแต่ละตอนมีค่าความเชื่อมั่นในระดับสูงเช่นเดียวกัน โดยมีค่าเท่ากับ .93

2.3 ผลการศึกษาองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

องค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 919 คน มีองค์รวมแห่งตนอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67 เมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบ พบว่า ตนที่มีความสำคัญ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.86 รองลงมาคือ ตนด้านสังคม ตนด้านการสร้างสรรค์ และตนด้านการจัดการปัญหา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.74 3.63 3.59 ตามลำดับ ส่วนตนด้านกายภาพมีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 3.55 ซึ่งอยู่ในระดับมากทุกองค์ประกอบ

เมื่อพิจารณาตามตัวแปรชี้วัด จำนวน 17 ตัวแปร พบว่า อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม และความเชื่อด้านความจริง มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากัน คือเท่ากับ 4.06 รองลงมาคือ การดูแลตนเอง จิตวิญญาณ ความรัก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.92, 3.82 และ 3.80 ตามลำดับ การคิด และอารมณ์ขันเชิงบวก มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน คือ 3.79 คุณค่าแห่งตน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 มิตรภาพ และโภชนาการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน คือ 3.69 อัตลักษณ์ทางเพศ และการควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน คือ 3.64 การจัดการความเครียดและอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน คือ 3.48 ส่วนงาน การออกกำลังกาย และงานอดิเรก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.44, 3.40 และ 3.12 ตามลำดับ

2.4 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

2.4.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ขององค์ประกอบองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า คะแนนองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ของทั้ง 5 องค์ประกอบ และตัวแปรชี้วัด จำนวน 17 ตัวแปร มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.21-0.64 โดยทุกตัวแปรชี้วัดมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยงานอดิเรก กับ งาน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.64 ส่วนการดูแลตนเองกับการออกกำลังกาย มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.21

2.4.2 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน โดยการตรวจสอบเมทริกซ์เอกลักษณ์ ด้วยการใช้สถิติทดสอบของบาร์ทเลท (Bartlett's Test) และค่าพิสัยความพอเพียงของการเลือกกลุ่มตัวอย่าง (MSA) ซึ่งพบว่า เมทริกซ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรชี้วัดองค์รวมแห่งตน ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ ซึ่งมีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ (Bartlett's Test: χ^2=8478.69 df=136 p=.00) เมื่อพิจารณารายตัวแปรชี้วัด พบว่า ค่าความพอเพียงของการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม เท่ากับ 0.95 และค่าพิสัยความพอเพียงของการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวม มีค่าเท่ากับ 0.93-0.97 แสดงว่าตัวแปรชี้วัดองค์รวมแห่งตนที่นำมาศึกษานั้นมีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันต่อไปได้

2.4.3 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ด้วยการนำตัวแปรชี้วัดทั้ง 17 ตัวแปร มาวิเคราะห์เพื่อแสดงความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป ผลการทดสอบพบว่า โมเดลการวัดองค์รวมแห่งตนไม่มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผู้วิจัยจึงดำเนินการปรับโมเดลใหม่ ด้วยการลากเส้นความสัมพันธ์ระหว่างความคลาดเคลื่อนขององค์ประกอบ จนข้อมูลมีความความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งผลการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลการวัดองค์รวมแห่งตนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ในดัชนีกลุ่มสัมบูรณ์ พบว่า ค่าไค-สแควร์ (x^2) เท่ากับ 92.96, df= 78, p=.11, ค่า GFI=0.99, ค่า AGFI=0.98, ค่า RMSEA=0.01, ค่า SRMR=0.01 ส่วนในดัชนีกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ค่า CFI=1.00 เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์ตามสอดคล้อง พบว่า ค่าไค-สแควร์ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และดัชนีอื่นๆ ยังชี้ให้เห็นว่าโมเดลตามสมมติฐานมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งหมายความว่า โมเดลที่สร้างขึ้นสามารถนำมาอธิบายโมเดลการวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มี 5 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ตนที่มีความสำคัญ ตนด้านการจัดการปัญหา ตนด้านสังคม ตนด้านการสร้างสรรค์ และตนด้านกายภาพ

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 (Confirmatory Factor Analysis) ของโมเดลการวัดองค์รวมแห่งตน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.77-0.98 โดยทุกองค์ประกอบและทุกตัวแปรชี้วัดมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยตนด้านการจัดการปัญหามีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุด เท่ากับ 0.98 มีความแปรผันร่วมกับองค์รวมแห่งตนอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 96) รองลงมาคือ ตนด้านสังคมและตนด้านการสร้างสรรค์ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากัน เท่ากับ 0.94 มีความแปรผันร่วมกับองค์รวมแห่งตนอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 89) ส่วนตนที่มีความสำคัญและตนด้านกายภาพ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.89 และ 0.77 มีความแปรผันร่วมกับองค์รวมแห่งตนอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 78 และ 59)

ระยะที่ 2 การสร้างและการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

สำหรับระยะที่ 2 ผู้วิจัยนำเสนอผลการสรุปออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เพื่อใช้ในการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นทั้ง 5 องค์ประกอบ ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที จำนวน 10 ครั้ง ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม (The Initial stage) ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม (The Working stage) และขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม (The Ending Stage)

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered group counseling theory) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม (Existential group counseling theory) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (The behavior group counseling theory) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT group counseling theory) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ (Transactional Analysis Group Counseling Theory) และหลักการด้านจิตวิทยาประกอบกับการออกแบบกิจกรรมกลุ่มที่สอดคล้องกับลักษณะขององค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 2 การศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูล คือการตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติ (Test of normality) ของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยการทดสอบ Shapiro-Wilk ซึ่งพบว่า มีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ การตรวจสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน (Test of homogeneity of variances) โดยการทดสอบสถิติของ Levene การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนองค์รวมแห่งตนโดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบซ้ำ (One - way ANOVA with repeated measures) และการเปรียบเทียบพหุคูณภายหลังการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Post-hoc comparison) สรุปผลได้ดังนี้

1. องค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครโดยรวมและรายองค์ประกอบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า โดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการทดลองและระยะการติดตามผล มีองค์รวมแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม

2. องค์รวมแห่งตนโดยรวมและรายองค์ประกอบภายในกลุ่มทดลอง พบว่า องค์รวมแห่งตนก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล ของกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการทดลองมีองค์รวมแห่งตนสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และไม่แตกต่างกับระยะการติดตามผล

กล่าวโดยสรุป จากผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายองค์ประกอบ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการทดลองและระยะการติดตามผล มีองค์รวมแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม และองค์รวมแห่งตนโดยรวมและรายองค์ประกอบภายในกลุ่มทดลอง พบว่า องค์รวมแห่งตนก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล ของกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ กลุ่ม

ทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการทดลองมีองค์รวมแห่งตนสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และไม่แตกต่างกับระยะการติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

การอภิปรายผล

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

1. การศึกษาองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

จากผลการวิจัยเกี่ยวกับองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครในครั้งนี้ สามารถยืนยันได้ว่า องค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ ตนที่มีความสำคัญ ตนด้านการจัดการปัญหา ตนด้านสังคม ตนด้านการสร้างสรรค์ และตนด้านกายภาพ มีองค์ประกอบย่อย 17 องค์ประกอบ ซึ่งสามารถวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครได้ โดยที่ผลการวิจัยดังกล่าวนั้น สอดคล้องกับแนวคิดของไมเยอร์และสวีเน (Myers; & Sweeney. 2008: 47-59) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาตัวตนที่ไม่แบ่งแยก และสอดคล้องกับเจฟฟรี่ ไดลานี่ และทามารา (Jeffry L. Moe, Dilani M. Perera-Diltz; & Tamara Rodriguez. 2012) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะแบบองค์รวมโดยการบูรณาการอย่างต่อเนื่องเพื่อสนับสนุนหลักการพื้นฐานของทฤษฎีสุขภาวะแบบองค์รวมในศตวรรษที่ 21 ซึ่งเป็นลักษณะการอภิปรายวิธีการดูแลสุขภาพตามองค์ประกอบของ องค์รวมแห่งตนทั้ง 5 องค์ประกอบ และยังสอดคล้องกับแนวคิดของอดัมส์ (Adams, Bezner, Steinhardt. 1997) เกี่ยวกับการมีสุขภาวะดีต้องมี 6 องค์ประกอบที่เชื่อมโยงกัน เมื่อองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งมีการพัฒนาก็จะส่งผลให้สุขภาวะในองค์ประกอบที่เหลือพัฒนาไปด้วย ซึ่งองค์ประกอบต่างๆ เหล่านี้สอดคล้องกับองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตน คือ สุขภาวะด้านร่างกาย (Physical wellness) สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ (Spiritual wellness) สุขภาวะด้านปัญญาและการรู้คิด (Intellectual wellness) สุขภาวะด้านสังคม (Social wellness) สุขภาวะด้านอารมณ์ (Emotional wellness) และสุขภาวะด้านจิตใจ (Psychological wellness) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของนักปราชญ์ของเมืองไทยอีกท่านหนึ่ง คือ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2549: 4-5) ได้กล่าวถึงสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ โดยเน้นถึงภาวะแห่งความสุขที่เป็นความสมดุลของทุกมิติแห่งสุขภาพ

โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์รวมแห่งตนทั้ง 5 องค์ประกอบ คือ ตนที่มีความสำคัญ ตนด้านการจัดการปัญหา ตนด้านสังคม ตนด้านการสร้างสรรค์ และตนด้านกายภาพ มีความเหมาะสมพอดีสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถวัดองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนได้ จากผลการวิเคราะห์ดังกล่าวเป็นการยืนยันความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) ของแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เนื่องจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเป็นเทคนิคและวิธีการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างที่ดีวิธี

หนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับ โจเรสคอก และ ซอร์บอม (นงลักษณ์ วิรัชชัย. 2537: 53; อ้างอิงจาก Joreskog; & Sorbom. 1989: 23-28) ที่กล่าวว่า ขั้นตอนที่สำคัญในการวิเคราะห์ขั้นตอนหนึ่ง คือ การตรวจสอบความเที่ยงตรงที่เป็นสมมติฐานการวิจัยหรือการประเมินความถูกต้องของโมเดล หรือการตรวจสอบที่มีความเหมาะสมพอดีระหว่างข้อมูลเชิงประจักษ์กับโมเดล

จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันที่แสดงดังกล่าวข้างต้น จึงอาจกล่าวได้ว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเหมาะสมพอดีสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถนำไปใช้ในการวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครได้อย่างมีความเที่ยงตรง

นอกจากนี้ผลจากการศึกษาองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า วัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 919 คน มีองค์รวมแห่งตนโดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67 เมื่อพิจารณารายองค์ประกอบทั้ง 5 องค์ประกอบ คือ ตนที่มีความสำคัญ ตนด้านการจัดการปัญหา ตนด้านสังคม ตนด้านการสร้างสรรค์ และตนด้านกายภาพ พบว่า ทุกองค์ประกอบอยู่ในระดับมากเช่นกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ได้รับการพัฒนาอย่างรอบด้านมาอย่างต่อเนื่อง ตามแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร 12 ปี แผนการบริหารราชการกรุงเทพมหานคร ระยะ 5 ปี และแผนปฏิบัติราชการกรุงเทพมหานคร ประจำปี (2560: ออนไลน์) ซึ่งเป็นความสอดคล้องกันของในการพัฒนาประชาชนทุกภาคส่วน ตามนโยบายการพัฒนากรุงเทพฯ 6 นโยบาย ได้แก่ การเป็นมหานครแห่งความปลอดภัย มหานครแห่งความสุข มหานครสีเขียว มหานครแห่งการเรียนรู้ มหานครแห่งโอกาสของทุกคน และมหานครแห่งอาเซียน โดยเฉพาะในเรื่องของความปลอดภัยโดยการขยายโครงการ “ชุมชนร่วมใจ ระวังภัยยาเสพติด” การส่งเสริมให้ประชาชนดูแลสุขภาพของตนเอง การเพิ่มบริการสุขภาพ 24 ชั่วโมง ครอบคลุมทุกกลุ่มอายุ ทุกพื้นที่ การสร้างศูนย์กีฬา 4 มุมเมือง การเพิ่มพื้นที่สีเขียว การให้นักเรียนในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เรียนฟรีตามนโยบายการศึกษา “อิ่มท้อง สมองดี มีวินัย ปลอดภัย โตไปไม่โกง” จัดบริการหมวกนิรภัยสำหรับนักเรียน เปิดห้องสมุดเพื่อการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการอ่าน รวมทั้งการติดตั้งฟรี Hi-Speed WiFi 5,000 จุด โดยเน้นที่โรงเรียน และห้องสมุด สอดคล้องกับงานวิจัยของภัมภีร์ ธิราวิทย์ (2555: 160-161) ที่พบว่า ความสุขมวลรวมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งในด้านชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านวัฒนธรรม โดยปัจจัยระดับนักเรียนในเรื่องการมีมนุษยสัมพันธ์ เจตคติต่อการเรียน และพฤติกรรมการเรียนรู้ ส่งผลต่อความสุขมวลรวมของนักเรียนในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับบุญโรม สุวรรณพาหุ (2556: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาสุขภาวะของวัยรุ่น โดยใช้วิธีการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบจากฐานข้อมูลของห้องสมุดจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รวมทั้งแหล่งข้อมูลของหน่วยงานหรือสถาบันที่เกี่ยวข้อง และพบประเด็นสำคัญที่สรุปได้ว่า สุขภาวะเป็นสภาวะที่บุคคลรับรู้ตนเอง

อย่างเป็นองค์รวมว่าตนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดีมีการดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข สุขภาวะประกอบด้วยหลายมิติเชื่อมโยงกันอย่างสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน พบว่า องค์ประกอบตนด้านการจัดการปัญหามีค่าน้ำหนักมาตรฐานมากที่สุด ซึ่งองค์ประกอบด้านนี้เกี่ยวข้องกับความเชื่อด้านความจริง คือการที่วัยรุ่นสามารถประมวลและรับรู้ข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวกับตนเองได้อย่างถูกต้องและอยู่บนหลักของความเป็นจริง ไม่ปรารถนาในความอยากมีหรืออยากเป็นที่เกินความเป็นจริง ได้แก่ ความพึงพอใจกับสิ่งที่ตนเองมีและตนเองเป็น การจัดการความเครียด คือความสามารถของวัยรุ่นในการพยายามแก้ไขความเครียดจากแรงกดดันจากสิ่งต่างๆ สามารถฝ่าฟันอุปสรรค และตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ได้แก่ การควบคุมอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และการตอบสนองทางร่างกาย คุณค่าแห่งตน คือการที่วัยรุ่นมองเห็นว่าตนเองมีประโยชน์และมีความสำคัญทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ยอมรับความสามารถและความไม่สมบูรณ์แบบ เชื่อว่าตนเองมีคุณค่าและสมควรได้รับประโยชน์ที่พึงได้รับ งานอดิเรก คือกิจกรรมของวัยรุ่นที่ปฏิบัติในเวลาว่างซึ่งส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ได้แก่ การอ่านหนังสือ การพูดคุยกับบุคคลเพื่อได้รับความรู้ การอาสาสมัคร การทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีภารกิจในการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานประเภทสามัญศึกษาให้แก่เด็กและเยาวชนของกรุงเทพมหานคร โดยมีโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานครจำนวน 437 โรงเรียน กระจายในพื้นที่ 50 สำนักงานเขต (สำนักการศึกษา. 2559: ออนไลน์) โดยได้ดำเนินการตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553 และหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ตลอดจนนโยบายของรัฐในด้านการศึกษาตามกรอบทิศทางการพัฒนาทางการศึกษา ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) โดยกำหนดวิสัยทัศน์ ยุทธศาสตร์ในการบริหารจัดการศึกษา เพื่อให้โรงเรียนมีคุณภาพมาตรฐานอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะนักเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เมื่อจบการศึกษาจะมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ในด้านการมีสุขภาพกายและจิตดี มีความสุขในการเรียน รู้จักการทำงานเป็นกลุ่ม มีการทำกิจกรรมและช่วยเหลือกัน รักเพื่อน รักครู และรักโรงเรียนมีคุณธรรมและค่านิยมที่ดี ไม่ติดยาเสพติด มีความรู้และสามารถเล่นกีฬาและดนตรีได้คนละ 1 ประเภท มีความใฝ่รู้และใฝ่เรียน และมีความสามารถในการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น

นโยบายของสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร จึงมีความสอดคล้องกับองค์ประกอบตนด้านการจัดการปัญหา คือการตอบสนองต่อสถานการณ์ชีวิตและสรรหาวิธีในการจัดการกับปัจจัยทางลบที่เกิดขึ้น สามารถยอมรับตนเองตามความเป็นจริง และปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิต นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของโจโรเนน (ภมรพรรณ์ ยุระยาตร์. 2554: 71-72; อ้างอิงจาก Joronen. 2005) ที่ได้ศึกษาเรื่องความผาสุกเชิงอัตวิสัยของวัยรุ่นในบริบททางสังคม ซึ่งพบว่า ความพึงพอใจของวัยรุ่นได้รับการพยากรณ์โดยสัมพันธภาพที่ปลอดภัยในครอบครัว ความสงบของจิตใจ ความพึงพอใจในโรงเรียน และอารมณ์ขัน องค์ประกอบที่พยากรณ์ความพึงพอใจโดยรวมของนักเรียนหญิง ประกอบด้วย ความพึงพอใจในโรงเรียน ความพึงพอใจในรูปร่าง และการ

ประเมินสุขภาพตนเอง ส่วนองค์ประกอบที่พยากรณ์ความพึงพอใจโดยรวมของนักเรียนชาย คือ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ระดับต่ำ และสอดคล้องกับแนวคิดของคอร์เรย์ (Corey, G. 2012: 181) ที่กล่าวว่า ความสุขและความสำเร็จของมนุษย์เกี่ยวข้องกับการเชื่อมสัมพันธ์ทางสังคมในฐานะที่เป็นมนุษย์สังคม จึงต้องทำตัวให้เป็นประโยชน์และสร้างสัมพันธภาพที่มีค่าต่อผู้อื่น

2. การศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

2.1 เปรียบเทียบองค์รวมแห่งตนของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล

การใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยการเปรียบเทียบองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า องค์รวมแห่งตนโดยรวมและรายองค์ประกอบของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ภายในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานในการวิจัยข้อ 2 ที่กล่าวว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการทดลองจะมีองค์รวมแห่งตนสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และไม่แตกต่างกับระยะการติดตามผล แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของกลุ่มทดลองได้

จากผลการวิจัยที่สอดคล้องกับสมมติฐานในการวิจัยข้อ 2 อาจเนื่องมาจากการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยคัดเลือกทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่เหมาะสมโดยมีการผสมผสานแนวคิดและเทคนิคของการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้ในการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ทฤษฎีต่างๆ ทำให้วัยรุ่นเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ทั้งนี้การประยุกต์แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มต่างๆ จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเชื่อมโยงระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ทำให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับองค์รวมแห่งตน

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้เปรียบเทียบองค์รวมแห่งตนรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า หลังการทดลอง และระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีองค์รวมแห่งตนโดยรวมและรายด้าน สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อธิบายได้ว่า องค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากวัยรุ่นได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ทำให้วัยรุ่นมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่างๆ กันมากขึ้น มีความคิดที่สร้างสรรค์ รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการปรับปรุงพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น สิ่งสำคัญประการหนึ่งคือการให้กำลังใจและการเสริมแรงซึ่งกันและกัน อันเป็นสิ่งที่ทำให้วัยรุ่นมีกำลังใจในการพัฒนาตนเองอีกทางหนึ่งด้วย นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของไมเยอร์และสวีเน (Myers; & Sweeney. 2008: 47-59) ที่ได้พัฒนาบุคคลในลักษณะของการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาด้วยโมเดลการพัฒนา

ตัวตนแบบองค์รวม (The Indivisible Self Model) เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่ไม่แบ่งแยก โดยรูปแบบของการดูแลสุขภาพด้วยการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยานี้ใช้เป็นกรอบในการเสริมสร้างสุขภาพตลอดช่วงชีวิต

การใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครในครั้งนี้ การที่กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมในการวิจัยมีองค์รวมแห่งตนเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจเนื่องมาจากการพบกันครั้งแรกระหว่างผู้วิจัยและวัยรุ่นที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีการสร้างสัมพันธภาพรวมถึงการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ประโยชน์ของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนระยะเวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ เทคนิคการถาม เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เทคนิคการทำให้เกิดความกระจ่าง สำหรับในขั้นการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้พิจารณาเลือกใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีความสอดคล้อง และสนับสนุนส่งเสริมองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

จากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่า วัยรุ่นที่เป็นสมาชิกกลุ่มมีบรรยากาศเป็นกันเอง มีความสนใจ มีความตั้งใจ มีการเอาใจใส่ ตรงต่อเวลาในการเข้ากลุ่มทุกครั้ง และมีความกระตือรือร้นในการพัฒนาตนเองเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เป็นเพราะในการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ผู้วิจัยได้จัดกิจกรร และเนื้อหาให้เหมาะสมกับวัยรุ่น ดังนั้นวัยรุ่นจึงมีความสนใจเป็นอย่างมาก และในการคำปรึกษากลุ่มเป็นวิธีการที่ช่วยให้วัยรุ่นแต่ละคนได้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง พัฒนาตนเองในมิติด้านการรู้คิด (Cognitive domain) มิติด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective domain) และมิติด้านพฤติกรรม (Behavioral domain) (Corey; Corey; & Corey. 2014: 101-104) นอกจากการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนหลักการและเทคนิคทางด้านจิตวิทยาที่เหมาะสมแล้ว ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่เป็นข้อสังเกต ดังนี้

1) ปัจจัยด้านตัวผู้วิจัยหรือผู้ให้คำปรึกษา ผู้วิจัยพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกภายในกลุ่ม อันเป็นพื้นฐานสำคัญในกระบวนการให้คำปรึกษา โดยผู้วิจัยสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจ จริงใจ และเป็นมิตร มีท่าทีอบอุ่น เอาใจใส่ห่วงใย มีความเข้าใจ และยอมรับสมาชิกกลุ่มทุกคน พยายามช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยตนเองและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มมีความกล้าแสดงออกและเชื่อมั่นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปสู่การเป็นบุคคลที่มีความสุขสมบูรณ์อย่างรอบด้าน สัมพันธภาพภายในกลุ่มดำเนินไปอย่างต่อเนื่องในกระบวนการกลุ่มทั้ง 10 ครั้ง ผู้วิจัยพบว่า สมาชิกมีการพัฒนาสัมพันธภาพที่อบอุ่นและจริงใจอย่างรวดเร็ว มีความไว้วางใจกันอย่างแท้จริง ช่วยให้สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเองและแบ่งปันประสบการณ์ต่างๆ โดยมีสมาชิกกลุ่มรับฟังและร่วมแบ่งปันประสบการณ์อย่างใส่ใจ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกรู้สึกว่าตนเองได้รับความรัก ความผูกพัน และมีโอกาสให้สิ่งที่ดีๆ แก่กัน นำไปสู่การพัฒนาในด้านต่างๆ ขององค์รวมแห่งตน

2) ปัจจัยด้านสมาชิกกลุ่มหรือผู้รับการให้คำปรึกษา คือวัยรุ่นที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งเป็นบุคคลสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ จากการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยพบว่า วัยรุ่นทุกคนมีความพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง มีความตระหนักถึงความสำคัญในการเข้าร่วมโปรแกรมทุกครั้ง มีความตั้งใจกระตือรือร้น มีความตรงต่อเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม รวมทั้งวัยรุ่นแต่ละคนมีประสบการณ์ของตนเองที่หลากหลาย ทำให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน สิ่งที่วัยรุ่นประทับใจคือสถานการณ์ตัวอย่างจากเรื่องราวชีวิตชีวิตจริงของสมาชิกในการทำให้เกิดการตระหนักรู้ และนำประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนมาปรับปรุงพัฒนาตนเองได้มากขึ้น

3) ปัจจัยด้านการเอื้ออำนวยความสะดวกจากผู้บริหารสถานศึกษา คณะครู บุคลากรฝ่ายต่างๆ ของโรงเรียนวัดเศวตรฉัตร สำนักงานเขตคลองสาน ในการอนุเคราะห์สถานที่ให้คำปรึกษากลุ่ม คือห้อง ICT ที่มีวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ เช่น โต๊ะเหลี่ยมอเนกประสงค์ เก้าอี้สำนักงาน คอมพิวเตอร์แบบตั้งโต๊ะ เครื่องฉาย LCD จอภาพ ไมโครโฟนพร้อมลำโพง ซึ่งทำให้สะดวกต่อการปฏิบัติกิจกรรม รวมทั้งเป็นห้องที่มีเครื่องปรับอากาศด้วยอุณหภูมิที่เย็นสบาย ทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่น

เมื่อสิ้นสุดการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มผ่านไป 1 เดือน ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์สมาชิกกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม และการนำองค์รวมแห่งตนไปใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเอง ซึ่งทำได้ทราบว่าสมาชิกได้นำความรู้ ประสบการณ์ เทคนิคต่างๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่มที่ใช้เสริมสร้างองค์รวมแห่งตน สิ่งสำคัญประการหนึ่งที่สมาชิกทุกคนได้รับคือความสุขในการเข้าร่วมกลุ่ม มีการสร้างองค์ความรู้และพัฒนาตนเองให้มีองค์รวมแห่งตนมากขึ้น และต้องการให้มีกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เพื่อนวัยรุ่นได้รับโอกาสและประสบการณ์ที่ดีเช่นกัน

2.2 เปรียบเทียบองค์รวมแห่งตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล

จากผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายองค์ประกอบ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อ 3 กล่าวคือ กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการทดลองและระยะการติดตามผล มีองค์รวมแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นทางเลือกหนึ่งที่ดีที่สุดในการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนให้กับวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร สอดคล้องกับคอเรย์ (Corey. 2012: 30) ที่ให้ความสำคัญกับการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่นโดยให้เหตุผลว่า เป็นสถานที่ๆ วัยรุ่นสามารถแสดงความรู้สึกขัดแย้ง สำรวจความสงสัยในตนเอง และหาคำตอบได้ในประสบการณ์แบ่งปันกลุ่ม กลุ่มเปิดโอกาสให้วัยรุ่นตั้งคำถามเกี่ยวกับค่านิยมของตนเอง และช่วยให้เกิดการปรับเปลี่ยนค่านิยม

ตามที่ควรเป็น ในกระบวนการกลุ่มวัยรุ่นเรียนรู้ที่จะสื่อสารกับเพื่อนสมาชิก ได้รับประโยชน์จากรูปแบบของผู้นำกลุ่ม และใช้เป็นสถานที่ทดลองปฏิบัติจริงภายใต้ข้อจำกัดของตนเอง ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถแสดงออกความรู้สึกเอื้ออาทร ความห่วงใย และการที่เสียงของตนเองได้รับการฟัง การช่วยเหลือซึ่งกันและกันในกลุ่มจะทำให้วัยรุ่นเกิดการเข้าใจและการยอมรับในตนเอง

นอกจากนี้ การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม ในมิติด้านการรู้คิด มิติด้านอารมณ์ความรู้สึก และมิติด้านพฤติกรรม ให้สอดคล้องกับตัวแปรที่ต้องการเสริมสร้าง จึงทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มมีประสิทธิภาพสูง ส่งผลให้กลุ่มทดลองที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มมีองค์รวมแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม ดังคำกล่าวของ คอเรย์ คอเรย์ และคอเรย์ (Corey; Corey; & Corey. 2014: 101) ที่อธิบายว่า ผู้นำกลุ่มที่ใช้กรอบการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มกำลังคิด รู้สึก และกระทำ โดยที่กรอบแนวคิดที่นำมาใช้จะอยู่ในกรอบของมิติที่เกี่ยวกับประสบการณ์ของมนุษย์ทั้ง 3 มิติ ได้แก่ มิติด้านการรู้คิด มิติด้านอารมณ์ความรู้สึก และมิติด้านพฤติกรรม ทั้ง 3 มิตินี้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันและส่งอิทธิพลถึงกัน กล่าวคือ ในขณะที่มนุษย์กำลังคิด ความคิดนั้นมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและการกระทำ หรือในขณะที่มนุษย์กำลังรู้สึก ความรู้สึกก็มีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรม เช่นเดียวกับพฤติกรรมที่มนุษย์แสดงออกก็มีอิทธิพลต่อความรู้สึกและความคิดของมนุษย์เช่นกัน การผนวกทั้ง 3 มิติ นับเป็นแนวคิดที่มีความครอบคลุมสำหรับกระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่ม หากขาดมิติใดมิติหนึ่งไป แนวคิดในการบำบัดจะไม่สมบูรณ์

จากผลการวิจัยที่ได้เสนอไว้ดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้ และวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีองค์รวมแห่งตนเพิ่มขึ้นหลังเข้าร่วมการทดลองและระยะติดตามผล แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเกิดประสิทธิผล ผลการศึกษาที่ได้มีความสอดคล้องกับแนวคิดของการให้คำปรึกษากลุ่ม และสอดคล้องกับผลงานวิจัยอื่นๆ ด้วยเช่นกัน การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จึงเสริมสร้างคุณลักษณะของบุคคลในด้านต่างๆ ส่งผลให้เกิดการมีสุขภาวะที่สมบูรณ์และทำให้วัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. แบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เป็นเครื่องมือที่ได้รับการพัฒนาจากการศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และการศึกษาเชิงคุณภาพ รวมทั้งมีความเชื่อมั่นในระดับสูง จึงสามารถนำไปใช้ในการวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัด

กรุงเทพมหานคร ตลอดจนนำข้อมูลที่ได้จากการวัดองค์รวมแห่งตนไปสู่การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักเรียนในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครได้

2. การศึกษาองค์ประกอบขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ด้วยการสัมภาษณ์กลุ่ม (Group interview) กับวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่เป็นประธานนักเรียน คณะกรรมการสภานักเรียน หัวหน้าห้องเรียน นักกิจกรรม และนักกีฬาของโรงเรียน ซึ่งเป็นวิธีการเชิงคุณภาพที่มีประสิทธิภาพในด้านการให้ข้อมูลจากความเป็นจริงในชีวิตประจำวันของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ข้อมูลดังกล่าวได้นำไปสร้างแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครที่มีค่าความเชื่อมั่นในระดับสูง ดังนั้น การสัมภาษณ์กลุ่ม (Group interview) จึงเป็นวิธีการเชิงคุณภาพที่สามารถนำไปใช้ในการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาวัยรุ่นในด้านต่างๆ ได้

3. ผลจากการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ทำให้วัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มีองค์รวมแห่งตนสูงขึ้น จึงสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มกับวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดอื่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน ผู้ที่นำโปรแกรมนี้ไปใช้ควรเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มและผ่านการอบรมหรือการเรียนจากผู้เชี่ยวชาญในด้านการให้คำปรึกษากลุ่มก่อนนำไปใช้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามผลองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ในระยะติดตามผล 3 เดือน 6 เดือน และ 1 ปี เพื่อติดตามผลความคงทนขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

2. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่ส่งผลต่อการมีองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่น เพื่อนำมาเป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นให้เพิ่มมากขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กมลรัตน์ กรีทอง. (2545). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คาปรึกษากลุ่ม. ใน *ประมวลสาระชุดวิชา ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คาปรึกษา.* หน้า 251-318. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). *การให้คำปรึกษากลุ่ม.* กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2546). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

----------. (2547). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษา.* กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ.

คัมภีร์ ธิราวิทย์. (2555). *การศึกษาปัจจัยพหุระดับที่ส่งผลต่อความสุขมวลรวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร.* วิทยานิพนธ์ กศ.ด. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

จิรวดี จุลสำรวล. (2552). *การศึกษาและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา*. วิทยานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ชูฤทธิ์เต็งไตรสรณ์; พระครรชิต คุณวโร; และ อรุณี วชิราพรทิพย์. (2551). การพัฒนามาตรวัดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. *วารสารวิชาการสาธารณสุข.* 17(6): 1650-1660.

ดวงกมล เวชบรรยงรัตน์. (2549). วัยรุ่นกับปัญหาสังคม. ใน *เอกสารการสอนชุดวิชา พัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม.* หน้า 1-74. พิมพ์ครั้งที่ 10. นนทบุรี: หาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2537). *ความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างเส้น (LISREL) สถิติสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. (2545). *ประมวลสาระวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับการประเมินผลการศึกษา (หน่วยที่ 3)*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

บุญโรม สุวรรณพาหุ. (2556, กรกฎาคม). สุขภาวะของวัยรุ่น: กรอบมโนทัศน์และเครื่องมือประเมินทางจิตวิทยา. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์.* 19(2): 127-137.

ประณต เค้าฉิม. (2549). *จิตวิทยาวัยรุ่น.* (เอกสารประกอบคำสอน). กรุงเทพฯ: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ประนิษฐา วรพุทธ. (2543). *ผลของการใช้บทบาทสมมติเพื่อพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองของ เด็กวัยรุ่น ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดอุดรธานี.* วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.

ประภาส ณ พิกุล. (2551). *การศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ประเวศ วะสี. (2544). *สู่สุขภาพ 4 มิติ.* กรุงเทพฯ: เซนจูรี่.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2546). การเปรียบเทียบทฤษฎีการให้คาปรึกษาและการพัฒนาแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา. ใน *ประมวลสาระชุดวิชา ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คาปรึกษา.* หน้า 167–249. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

พนม ลิ้มอารีย์. (2542). *การให้คำปรึกษากลุ่ม.* มหาสารคาม: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

พรพิมล เจียมนาครินทร์. (2539). *พัฒนาการวัยรุ่น.* กรุงเทพฯ: ต้นอ้อแกรมมี่.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2549). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ.* กรุงเทพฯ: สถาบันบันลือธรรม.

พิณนภา แสงสาคร. (2555). การสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณในบริบทของสังคมไทย. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์.* 85-94.

ภมรพรรณ์ ยุระยาตร์. (2554). *การศึกษาและพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย.* วิทยานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ยุทธ ไกยวรรณ์. (2557). *การวิเคราะห์สถิติหลายตัวแปรสำหรับการวิจัย.* พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

รัญจวน คำวชิรพิทักษ์ (2545). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง. ใน *ประมวลสาระชุดวิชา ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา.* หน้า 245- 288. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

วรรณวิมล ภิญโญศุภสิทธิ์. (2547). *การศึกษาและพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร.* วิทยานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

วรางคณา รัชตะวรรณ. (2554). *การศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม.* วิทยานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

วัชรี ทรัพย์มี. (2522). *ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในโรงเรียน.* กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

วิทยา นาควัชระ. (2544). *ตอบปัญหาการเลี้ยงลูกและวัยรุ่น.* กรุงเทพฯ: GOOD BOOK.

วิเชียร เกตุสิงห์. (2538). *การวิจัยเชิงปฏิบัติการ.* กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

วิมลรัตน์ ปฏิพัทธ์วุฒิกุล. (2555). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย.* วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา) กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

วีณา เตชะพนาดร. (2548). ดัชนีชี้วัดความอยู่ดีมีสุขหลากหลายมิติของการพัฒนาที่มีต่อคน. *วารสารเศรษฐกิจและสังคม.* 42(4): 66-70)

ศิริไชย หงส์สงวนศรี. (2557). *ปัญหาความรุนแรงในเด็กและวัยรุ่น.* หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับที่ 23,606 วันเสาร์ที่ 31 พฤษภาคม 2557.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัยเล่ม 2 วัยรุ่น-วัยสูงอายุ.* กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลป์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

----------. (2536). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ : รู้เรารู้เขา.* พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

สมชาย ธัญธนกุล. (2526). *จิตวิทยาวัยรุ่น.* พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: พิฆเณศ.

สมชาย วรกิจเกษมสกุล. (2553). *ระเบียบวิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์.* พิมพ์ครั้งที่ 2. อุดรธานี: อักษรศิลป์การพิมพ์.

สุชา จันทน์เอม. (2538). *จิตวิทยาเด็ก.* กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

สุพัตรา สุภาพ. (2545). *ปัญหาสังคม.* กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

สุรางค์ โค้วตระกูล. (2541). *จิตวิทยาการศึกษา.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เสรี ใหม่จันทร์. (2553). *การวิเคราะห์องค์ประกอบและการเสริมสร้างอิสระแห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ด (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

โสภัณฑ์ นุชนาถ. (2542). *จิตวิทยาวัยรุ่น.* กรุงเทพฯ: สถาบันราชภัฏธนบุรี.

สำนักยุทธศาสตร์และประเมินผล กรุงเทพมหานคร. (2560). *แผนพัฒนากรุงเทพมหานคร.* สืบค้นเมื่อ 15 เมษายน 2560, จาก http://www.bangkok.go.th/plan/page.

สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร. (2559). *แผนปฏิบัติราชการประจำปี พ.ศ. 2559 สำนักการศึกษา.* สืบค้นเมื่อ 15 เมษายน 2560, จาก http://www.bmaeucation.in.th.

----------. (2559). *สถิตินักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา.* สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2559, จาก http://www.bmaeucation.in.th.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. (2560). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564).* สืบค้นเมื่อ 11 มิถุนายน 2560, จาก http://www.nesdb.go.th>download>plan 12.

องอาจ นัยพัฒน์. (2554). *การออกแบบการวิจัย: วิธีการเชิงปริมาณ เชิงคุณภาพ และผสมผสานวิธีการ.* พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2553). *เรื่องเล่าในห้องสีเบจ.* กรุงเทพฯ: ซันต้าการพิมพ์.

Adams, T., Bezner, J.; & Steinhardt, M. (1997). The Conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions. *American Journal of Health Promotion*. 11(3): 208-18.

Asmussen, Kirsten; Corlyon, Judy; Hauari, Hanan; & La Placa, Vincent. (2007). *Supporting Parents of Teenagers*. Nottingham: DfES Publications.

Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling.* 8ht ed. Canada: Brooks/Cole: CENGAGE Learning.

Corey, M. S., Corey, G.; & Corey, C. (2014). *Groups Process and Practice*. USA: Books/Cole.

Delaware Department of Education. (2002). *Delaware Model Counseling Program: A Guide for School Districts Developing a K-12 Counseling Program.* Willmington: Delaware.

Dworetzky, P. John (1999). *Psychology*. 6th ed. Westerm Washington University.Brooks: Cole Publishing.

Geldard, Kathryn; & Geldard, David. (1999). *Counselling Children: A Practical Introduction*. 2nd ed. CA: Sage Publications.

Hattie, J. A., Myers, J. E.; & Sweeney, T.J. (2004). A factor structure of wellness: Theory, assessment, analysis and practice. *Journal of Counseling and Development*. 82(3): 354-364.

Hensen, J.C; et al. (1980). *Group Counseling: Theory and Process*. 2nd ed. Boston: Houghton Mifflin.

Hurlock, Elizabeth Bergner. (1974). *Personality Development*. New York: McGraw-Hill.

Ivey, Allen E.; & Ivey, Marry B. (2007). *Intentional Interviewing and Counseling: Facilitating Client Development in a multicultural Society*. 6th ed. CA: Thomson Brooks/Cole.

Jacobs, Ed E., Masson, Robert L.; & Harvill, Riley L. (2002). *Group Counseling Strategies and Skills.* 4th ed. CA: Brook/Cole.

Jane E. Myers; & Thomas J. Sweeney. (Fall 2008). Wellness Counseling: The Evidence Base for Practice. *Journal of Counseling; & Development*. 86: 482-493.

Jeffry L. Moe, Dilani M. Perera-Diltz; & Tamara Rodriguez. (2012). *Counseling for Wholeness: Integrating Holistic Wellness Into Case Conceptualization and Treatment Planning.* Ideas and Research You Can Use: VISTAS 2012, volume 1.

Joreskog, K. G.; & Sorbom, D. (1989). *Lisrel 8: New Statistical*. Fuatures. Chicago: Scientific Software International, Inc.

Luellen Ramey; & Todd Leibert . (2011). *How Well Are Students of Wellness*. Ideas and Research You Can Use: VISTAS 2011.

McLaren, Kaye. (2002). *Youth Development Literature Review: Building Strength*. Wellington: Ministry of Youth Affairs.

Myers, J. E., Sweeney, T.J. (2008). *Counseling for Wellness*: *Theory, reaearch, and practice*. Alexandria. VA: American Counseling Association.

Myers, J. E., Sweeney, T.J.; & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness for counseling: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and development.* 78(3): 251-266.

Noom, Marc. (1999). *Adolescent Autonomy: Characteristics and Correlates.* Delft: Eburon Publishers.

Rice, F. Phillip. (1969*). The Adolescent : Development Relationship and Culture*. 8th ed. Boston: Allyn And Bacon.

Sharf, Richard S. (2001). *Theories of Psychotherapy; & Counseling: Concept and Cases*. 2nd ed. CA: Brooks/Cole. Technical; & Community College Press.

Tenney, Jodiann K. (2011). *Factors Affecting the Happiness of Urban Elementary School Students: An Exploratory Study.* New York: Southern Connecticut University.

Trotzer, James P. (1999). *The Counselor and the Group: Integrating Theory, Training, and Practice.* 3rd ed. Philadelphia: Taylor; & Francis.

Thompson, Rosemary A. (2003). *Counseling Techniques Improving Relationships with Others. Ourselves, our Families, and our Environment.* 2nd ed. New York: Taylor; & Francis.

Whitnry L. Jarnagin. (2012). Life Lived Well: A Description of Wellness across the Lifespan of a Senior Woman. *The Qualitative Report.* 17(71): 1-22.

Witmer, J. M.; & Sweeney, T.J. (1992). A holistic model for wellness and prevention over the lifespan. *Journal of Counseling; & Development*. 71(2): 140-148.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือวิจัย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่น
ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

1. ผศ.ดร.นิรนาท แสนสา	อาจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
2. ผศ.ดร.วัลภา สบายยิ่ง	อาจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
3. ผศ.ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ผศ.ดร.สกล วรเจริญศรี	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. ผศ.ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

1. ผศ.ดร.นิรนาท แสนสา	อาจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
2. ผศ.ดร.วัลภา สบายยิ่ง	อาจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
3. ผศ.ดร.ประภาส ณ พิกุล	อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
4. ผศ.ดร.สกล วรเจริญศรี	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. ผศ.ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการสนทนากลุ่ม (Focus Group)

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการสนทนากลุ่ม (Focus Group)

1. นางพรทิพา รัตนสุพรรณ	คณะทำงานหลักสูตรเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
2. นางสาวพรนุช สถาผลสวัสดิ์	เจ้าหน้าที่มูลนิธิแพธทูเฮลท์
3. นางสาวศรัณยา พงษ์มั่นจิต	ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดปทุมวนาราม ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จ-พระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี สำนักงานเขตปทุมวัน
4. นางสาวนลิตสรา แพรเขียว	ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดเศวตรฉัตร สำนักงานเขตคลองสาน
5. นายสมยศ วงศ์เขียน	ผู้ปกครองนักเรียน โรงเรียนวัดลาดกระบัง สำนักงานเขตลาดกระบัง

ภาคผนวก ค

- แบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร
- เฉลยคำตอบแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

เลขที่แบบวัด ☐☐☐

แบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจงในการตอบแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

1. แบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงวิชาจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. คำตอบของนักเรียนจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษาและการวิจัยต่อไป
3. แบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 2 ตอน คือ
   ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน
   ตอนที่ 2 แบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่น
4. โปรดอ่านคำชี้แจงในการตอบคำถามอย่างละเอียด และ**โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ** ทั้งนี้เพราะมีผลต่อความเชื่อถือได้ของข้อมูลและการวิเคราะห์ผลการวิจัย
5. คำตอบของนักเรียนไม่มีถูกหรือผิด ดังนั้น ผู้วิจัยขอความกรุณาจากนักเรียนตอบตามความเป็นจริง และตรงกับสิ่งที่นักเรียนคิด รู้สึก หรือปฏิบัติ มากที่สุด
6. ข้อมูลต่างๆ ที่นักเรียนตอบ **จะถือเป็นความลับและไม่เป็นผลเสียต่อตัวนักเรียนหรือบุคคลใด ๆ ทั้งสิ้น**

ขอขอบคุณนักเรียนทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัด

ศุภจิรา นาคโต
ผู้วิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ❑ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

เพศ ❑ ชาย ❑ หญิง

ตอนที่ 2 แบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อคำถามแต่ละข้อโดยละเอียด และตอบคำถามโดยทำเครื่องหมาย ✓ ที่ตรงกับความคิด ความรู้สึก หรือการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด ข้อละหนึ่งคำตอบ ซึ่งคำตอบของนักเรียน จะไม่มีถูกหรือผิด โดยพิจารณาความหมาย ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับความคิด/ความรู้สึก/การปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด
ส่วนใหญ่จริง	หมายถึง	ข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับความคิด/ความรู้สึก/การปฏิบัติของนักเรียนเป็นส่วนใหญ่
จริงพอประมาณ	หมายถึง	ข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับความคิด/ความรู้สึก/การปฏิบัติของนักเรียนซึ่งบางครั้งก็จริงบางครั้งก็ไม่จริง
จริงเล็กน้อย	หมายถึง	ข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับความคิด/ความรู้สึก/การปฏิบัติของนักเรียนเพียงเล็กน้อย
ไม่จริงเลย	หมายถึง	ข้อคำถามนั้นไม่สอดคล้องกับความคิด/ความรู้สึก/การปฏิบัติของนักเรียนเลย

ข้อ	ข้อคำถาม	จริงที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงพอประมาณ	จริงเล็กน้อย	ไม่จริงเลย
1. ตนที่มีความสำคัญ						
1.1 จิตวิญญาณ						
1	ฉันมีการวางแผนชีวิตอย่างเป็นขั้นตอน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้					
2	ฉันมีเป้าหมายชีวิตของฉันเอง					
3	ฉันมีเป้าหมายในชีวิตโดยนึกถึงการมีอนาคตที่มั่นคง					
1.2 อัตลักษณ์ทางเพศ						
4	เมื่อต้องพูดคุยกับเพศตรงข้าม ฉันสามารถใช้คำพูด และท่าทางของตนเองได้อย่างเหมาะสม					

ข้อ	ข้อคำถาม	จริงที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงพอประมาณ	จริงเล็กน้อย	ไม่จริงเลย
5	ทั้งเพศชายและเพศหญิงต้องมีความอ่อนน้อมถ่อมตน					
6	เพศชายต้องไม่ร้องไห้ให้ใครเห็น					
1.3 อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม						
7	เมื่อต้องพบญาติผู้ใหญ่ ฉันมั่นใจว่าสามารถวางตัวได้อย่างเหมาะสม					
8	พ่อแม่ หรือผู้ปกครองสอนฉันให้รู้จักการเคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่					
9	ฉันแสดงกิริยามารยาทได้อย่างเหมาะสม โดยที่พ่อแม่ หรือผู้ปกครองไม่ต้องตักเตือน					
10	เมื่อต้องพบกับผู้ที่มีอายุมากกว่า ฉันจะยกมือไหว้เพื่อเป็นการทักทาย					
1.4 การดูแลตนเอง						
11	ฉันสามารถปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองให้ดีขึ้นได้					
12	ฉันไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมจากแอลกอฮอล์					
13	ฉันระมัดระวังตัวเวลาพบคนแปลกหน้า					
2. ตนด้านการจัดการปัญหา						
2.1 ความเชื่อด้านความจริง						
14	ฉันสามารถทำรายงานที่ครูสั่งได้เป็นอย่างดีถ้าฉันตั้งใจจะทำ					
15	ฉันพึงพอใจในความสามารถของตนเอง					
16	ฉันเชื่อว่าการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิต					
2.2 การจัดการความเครียด						
17	เมื่อเกิดความเครียด ฉันสามารถหาวิธีการช่วยลดความเครียดได้					
18	ฉันไม่รู้สึกเครียดหรือกดดัน เวลาที่ทำอะไรผิดพลาดต่อหน้าคนอื่น					

ข้อ	ข้อคำถาม	จริงที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงพอประมาณ	จริงเล็กน้อย	ไม่จริงเลย
19	ฉันสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ กับเพื่อนต่างโรงเรียน โดยไม่รู้สึกกังวลแม้ว่าต้องแนะนำตัวในกลุ่ม					
2.3 คุณค่าแห่งตน						
20	ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้เช่นเดียวกับคนอื่นในวัยเดียวกัน					
21	ฉันทำประโยชน์ต่อผู้อื่นได้อย่างเพียงพอที่จะได้รับสิ่งตอบแทนที่พึงได้รับ					
22	ฉันมั่นใจว่าตนเองมีความสามารถและมีประโยชน์ต่อการทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อน					
23	ฉันสามารถพัฒนาตนเองให้เรียนเก่งขึ้นได้					
2.4 งานอดิเรก						
24	ฉันมักใช้เวลาว่างอ่านหนังสือ					
25	ฉันชอบชวนเพื่อนหาความรู้ใหม่ ๆ					
26	เมื่อว่างจากการเรียน ฉันเลือกศึกษาค้นคว้าสิ่งที่น่าสนใจ					
27	ฉันชอบติดตามข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ					
28	ถ้าฉันมีเวลาว่าง ฉันจะอาสาสมัครช่วยเหลืองานที่เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม					
3. ตนด้านสังคม						
3.1 มิตรภาพ						
29	เมื่อฉันต้องการรู้จักเพื่อนใหม่ ฉันมักจะเข้าไปแนะนำตัวก่อน					
30	ฉันเข้าใจถึงความรู้สึกของเพื่อนได้จากน้ำเสียง แววตา และท่าทางของเขา					
31	ถ้าฉันต้องทำงานกับเพื่อนที่ไม่สนิท ฉันก็สามารถปรับตัวได้					
32	ฉันใส่ใจความรู้สึกของเพื่อนเสมอ					

ข้อ	ข้อคำถาม	จริงที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงพอประมาณ	จริงเล็กน้อย	ไม่จริงเลย
3.2 ความรัก						
33	ฉันสามารถช่วยเหลือเพื่อนหากมีสิ่งใดที่ฉันสามารถทำได้					
34	ฉันคบกับเพื่อนด้วยความรู้สึกที่จริงใจ					
35	เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ ฉันปรึกษากับบุคคลในครอบครัวหรือผู้ปกครอง					
36	เมื่อฉันทะเลาะกับพ่อแม่หรือผู้ปกครอง ฉันพยายามหาวิธีที่ทำให้ท่านหายโกรธ					
37	ฉันและสมาชิกในครอบครัวมีเวลาทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ร่วมกัน					
4. ตนด้านการสร้างสรรค์						
4.1 การคิด						
38	เมื่อมีการทำงานกลุ่มฉันมักช่วยเพื่อนคิดสร้างสรรค์งานได้แปลกใหม่					
39	ฉันคิดเสมอว่าจะทำอย่างไรเพื่อให้ผลการเรียนของฉันดีขึ้น					
40	ฉันรู้ว่าจะมีวิธีการใดที่จะทำให้ฉันเรียนดีขึ้นได้					
41	ฉันคิดว่าการแสวงหาความรู้เพิ่มเติมเป็นเรื่องสำคัญ					
42	ฉันคิดหาวิธีการเรียนรู้ใหม่ๆ เพื่อทำให้ผลการเรียนของฉันดีขึ้น					
4.2 อารมณ์						
43	เมื่อฉันต้องตักเตือนเพื่อน ฉันใช้คำพูดที่ไม่ทำร้ายความรู้สึกของเพื่อน					
44	หากเพื่อนใช้คำพูดหรือท่าทางที่ทำให้ฉันไม่พอใจ ฉันไม่โต้ตอบด้วยอารมณ์					
45	ถ้าฉันมีอารมณ์โกรธ ฉันสามารถปรับอารมณ์ให้เป็นปกติได้เร็ว					
46	ฉันสามารถระบายอารมณ์โกรธออกมาได้โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					

ข้อ	ข้อคำถาม	จริงที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงพอประมาณ	จริงเล็กน้อย	ไม่จริงเลย
4.3 การควบคุม						
47	ฉันนำสิ่งที่เพื่อนประสบความสำเร็จมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงตนเอง					
48	เมื่ออยู่ในเหตุการณ์ที่ทำให้ฉันไม่พอใจ ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี					
49	เมื่อตนเองกำลังเครียด ฉันจะหาวิธีควบคุมเพื่อไม่ให้ตนเองเครียดสะสม					
4.4 อารมณ์ขันเชิงบวก						
50	หากฉันตอบคำถามในห้องเรียนแล้วทำให้เพื่อนๆ ขบขัน ฉันคิดว่าเป็นการช่วยสร้างบรรยากาศในห้องเรียน					
51	ฉันคิดว่าปัญหาของชีวิตก็ทำให้เราอยู่อย่างมีความสุขได้					
52	เมื่อเพื่อนๆ บอกว่า ฉันทำให้พวกเขาหัวเราะได้ ฉันคิดว่าฉันเป็นคนมีอารมณ์ขัน					
4.5 งาน						
53	ฉันใช้เวลาแต่ละวันด้วยการทำสิ่งที่เป็นประโยชน์					
54	ฉันวางแผนการใช้เวลาแต่ละวัน และปฏิบัติตามแผนนั้น					
55	แม้ว่าฉันจะต้องทำงานหลายๆ อย่างพร้อมกัน แต่ฉันก็สามารถทำงานทุกอย่างที่ได้รับมอบหมายทันตามกำหนด					
56	เมื่อมีกิจกรรมกลุ่มในชั้นเรียน ฉันรู้สึกมีคุณค่าที่เพื่อนมอบหมายงานให้ทำ					
5. ตนด้านกายภาพ **5.1 โภชนาการ**						
57	ฉันชอบรับประทานผักและผลไม้สด					
58	ฉันดื่มน้ำในแต่ละวัน 6 – 8 แก้ว					
59	ฉันรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงวิตามินและเกลือแร่ที่ได้รับ					

ข้อ	ข้อคำถาม	จริงที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงพอประมาณ	จริงเล็กน้อย	ไม่จริงเลย
5.2 การออกกำลังกาย						
60	ฉันออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง 3 ครั้งต่อสัปดาห์					
61	ฉันไม่ออกกำลังกายแบบหักโหม เพราะอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้					
62	ฉันเพิ่มเวลาการออกกำลังกายครั้งละเล็กน้อยเท่าที่ทำได้					
63	ฉันออกกำลังกายโดยยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกายและหลังออกกำลังกายทุกครั้ง					

เฉลยคำตอบแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ข้อ	ข้อคำถาม	จริงที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงพอประมาณ	จริงเล็กน้อย	ไม่จริงเลย
1. ตนที่มีความสำคัญ						
1.1 จิตวิญญาณ						
1	ฉันมีการวางแผนชีวิตอย่างเป็นขั้นตอน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้	5	4	3	2	1
2	ฉันมีเป้าหมายชีวิตของฉันเอง	5	4	3	2	1
3	ฉันมีเป้าหมายในชีวิตโดยนึกถึงการมีอนาคตที่มั่นคง	5	4	3	2	1
1.2 อัตลักษณ์ทางเพศ						
4	เมื่อต้องพูดคุยกับเพศตรงข้าม ฉันสามารถใช้คำพูด และท่าทางของตนเองได้อย่างเหมาะสม	5	4	3	2	1
5	ทั้งเพศชายและเพศหญิงต้องมีความอ่อนน้อมถ่อมตน	5	4	3	2	1
6	เพศชายต้องไม่ร้องไห้ให้ใครเห็น	5	4	3	2	1
1.3 อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม						
7	เมื่อต้องพบญาติผู้ใหญ่ ฉันมั่นใจว่าสามารถวางตัวได้อย่างเหมาะสม	5	4	3	2	1
8	พ่อแม่ หรือผู้ปกครองสอนฉันให้รู้จักการเคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่	5	4	3	2	1
9	ฉันแสดงกิริยามารยาทได้อย่างเหมาะสม โดยที่พ่อแม่ หรือผู้ปกครองไม่ต้องตักเตือน	5	4	3	2	1
10	เมื่อต้องพบกับผู้ที่มีอายุมากกว่า ฉันจะยกมือไหว้เพื่อเป็นการทักทาย	5	4	3	2	1
1.4 การดูแลตนเอง						
11	ฉันสามารถปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองให้ดีขึ้นได้	5	4	3	2	1
12	ฉันไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมจากแอลกอฮอล์	5	4	3	2	1
13	ฉันระมัดระวังตัวเวลาพบคนแปลกหน้า	5	4	3	2	1

ข้อ	ข้อคำถาม	จริงที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงพอประมาณ	จริงเล็กน้อย	ไม่จริงเลย
2. ตนด้านการจัดการปัญหา						
2.1 ความเชื่อด้านความจริง						
14	ฉันสามารถทำรายงานที่ครูสั่งได้เป็นอย่างดีถ้าฉันตั้งใจจะทำ	5	4	3	2	1
15	ฉันพึงพอใจในความสามารถของตนเอง	5	4	3	2	1
16	ฉันเชื่อว่าการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิต	5	4	3	2	1
2.2 การจัดการความเครียด						
17	เมื่อเกิดความเครียด ฉันสามารถหาวิธีการช่วยลดความเครียดได้	5	4	3	2	1
18	ฉันไม่รู้สึกเครียดหรือกดดัน เวลาที่ทำอะไรผิดพลาดต่อหน้าคนอื่น	5	4	3	2	1
19	ฉันสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ กับเพื่อนต่างโรงเรียน โดยไม่รู้สึกกังวลแม้ว่าต้องแนะนำตัวในกลุ่ม	5	4	3	2	1
2.3 คุณค่าแห่งตน						
20	ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้เช่นเดียวกับคนอื่นในวัยเดียวกัน	5	4	3	2	1
21	ฉันทำประโยชน์ต่อผู้อื่นได้อย่างเพียงพอที่จะได้รับสิ่งตอบแทนที่พึงได้รับ	5	4	3	2	1
22	ฉันมั่นใจว่าตนเองมีความสามารถและมีประโยชน์ต่อการทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อน	5	4	3	2	1
23	ฉันสามารถพัฒนาตนเองให้เรียนเก่งขึ้นได้	5	4	3	2	1
2.4 งานอดิเรก						
24	ฉันมักใช้เวลาว่างอ่านหนังสือ	5	4	3	2	1
25	ฉันชอบชวนเพื่อนหาความรู้ใหม่ๆ	5	4	3	2	1
26	เมื่อว่างจากการเรียน ฉันเลือกศึกษาค้นคว้าสิ่งที่น่าสนใจ	5	4	3	2	1
27	ฉันชอบติดตามข่าวสารจากสื่อต่างๆ	5	4	3	2	1
28	ถ้าฉันมีเวลาว่าง ฉันจะอาสาสมัครช่วยเหลืองานที่เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม	5	4	3	2	1

ข้อ	ข้อคำถาม	จริงที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงพอประมาณ	จริงเล็กน้อย	ไม่จริงเลย
3. ตนด้านสังคม						
3.1 มิตรภาพ						
29	เมื่อฉันต้องการรู้จักเพื่อนใหม่ ฉันมักจะเข้าไปแนะนำตัวก่อน	5	4	3	2	1
30	ฉันเข้าใจถึงความรู้สึกของเพื่อนได้จากน้ำเสียง แววตา และท่าทางของเขา	5	4	3	2	1
31	ถ้าฉันต้องทำงานกับเพื่อนที่ไม่สนิท ฉันก็สามารถปรับตัวได้	5	4	3	2	1
32	ฉันใส่ใจความรู้สึกของเพื่อนเสมอ	5	4	3	2	1
3.2 ความรัก						
33	ฉันสามารถช่วยเหลือเพื่อนหากมีสิ่งใดที่ฉันสามารถทำได้	5	4	3	2	1
34	ฉันคบกับเพื่อนด้วยความรู้สึกที่จริงใจ	5	4	3	2	1
35	เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ ฉันปรึกษากับบุคคลในครอบครัวหรือผู้ปกครอง	5	4	3	2	1
36	เมื่อฉันทะเลาะกับพ่อแม่หรือผู้ปกครอง ฉันพยายามหาวิธีที่ทำให้ท่านหายโกรธ	5	4	3	2	1
37	ฉันและสมาชิกในครอบครัวมีเวลาทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ร่วมกัน	5	4	3	2	1
4. ตนด้านการสร้างสรรค์						
4.1 การคิด						
38	เมื่อมีการทำงานกลุ่มฉันมักช่วยเพื่อนคิดสร้างสรรค์งานได้แปลกใหม่	5	4	3	2	1
39	ฉันคิดเสมอว่าจะทำอย่างไรเพื่อให้ผลการเรียนของฉันดีขึ้น	5	4	3	2	1
40	ฉันรู้ว่าจะมีวิธีการใดที่จะทำให้ฉันเรียนดีขึ้นได้	5	4	3	2	1
41	ฉันคิดว่าการแสวงหาความรู้เพิ่มเติมเป็นเรื่องสำคัญ	5	4	3	2	1
42	ฉันคิดหาวิธีการเรียนรู้ใหม่ๆ เพื่อทำให้ผลการเรียนของฉันดีขึ้น	5	4	3	2	1

ข้อ	ข้อคำถาม	จริงที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงพอประมาณ	จริงเล็กน้อย	ไม่จริงเลย
4.2 อารมณ์						
43	เมื่อฉันต้องตักเตือนเพื่อน ฉันใช้คำพูดที่ไม่ทำร้ายความรู้สึกของเพื่อน	5	4	3	2	1
44	หากเพื่อนใช้คำพูดหรือท่าทางที่ทำให้ฉันไม่พอใจ ฉันไม่โต้ตอบด้วยอารมณ์	5	4	3	2	1
45	ถ้าฉันมีอารมณ์โกรธ ฉันสามารถปรับอารมณ์ให้เป็นปกติได้เร็ว	5	4	3	2	1
46	ฉันสามารถระบายอารมณ์โกรธออกมาได้โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน	5	4	3	2	1
4.3 การควบคุม						
47	ฉันนำสิ่งที่เพื่อนประสบความสำเร็จมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงตนเอง	5	4	3	2	1
48	เมื่ออยู่ในเหตุการณ์ที่ทำให้ฉันไม่พอใจ ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี	5	4	3	2	1
49	เมื่อตนเองกำลังเครียด ฉันจะหาวิธีควบคุมเพื่อไม่ให้ตนเองเครียดสะสม	5	4	3	2	1
4.4 อารมณ์ขันเชิงบวก						
50	หากฉันตอบคำถามในห้องเรียนแล้วทำให้เพื่อนๆ ขบขัน ฉันคิดว่าเป็นการช่วยสร้างบรรยากาศในห้องเรียน	5	4	3	2	1
51	ฉันคิดว่าปัญหาของชีวิตก็ทำให้เราอยู่อย่างมีความสุขได้	5	4	3	2	1
52	เมื่อเพื่อนๆ บอกว่า ฉันทำให้พวกเขาหัวเราะได้ ฉันคิดว่าฉันเป็นคนมีอารมณ์ขัน	5	4	3	2	1
4.5 งาน						
53	ฉันใช้เวลาแต่ละวันด้วยการทำสิ่งที่เป็นประโยชน์	5	4	3	2	1
54	ฉันวางแผนการใช้เวลาแต่ละวัน และปฏิบัติตามแผนนั้น	5	4	3	2	1

ข้อ	ข้อคำถาม	จริงที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงพอประมาณ	จริงเล็กน้อย	ไม่จริงเลย
55	แม้ว่าฉันจะต้องทำงานหลายๆ อย่างพร้อมกัน แต่ฉันก็สามารถทำงานทุกอย่างที่ได้รับมอบหมายทันตามกำหนด	5	4	3	2	1
56	เมื่อมีกิจกรรมกลุ่มในชั้นเรียน ฉันรู้สึกมีคุณค่าที่เพื่อนมอบหมายงานให้ทำ	5	4	3	2	1
5. ตนด้านกายภาพ						
5.1 โภชนาการ						
57	ฉันชอบรับประทานผักและผลไม้สด	5	4	3	2	1
58	ฉันดื่มน้ำในแต่ละวัน 6 – 8 แก้ว	5	4	3	2	1
59	ฉันรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงวิตามินและเกลือแร่ที่ได้รับ	5	4	3	2	1
5.2 การออกกำลังกาย						
60	ฉันออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง 3 ครั้งต่อสัปดาห์	5	4	3	2	1
61	ฉันไม่ออกกำลังกายแบบหักโหม เพราะอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้	5	4	3	2	1
62	ฉันเพิ่มเวลาการออกกำลังกายครั้งละเล็กน้อยเท่าที่ทำได้	5	4	3	2	1
63	ฉันออกกำลังกายโดยยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกายและหลังออกกำลังกายทุกครั้ง	5	4	3	2	1

ภาคผนวก ง

การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ตาราง 27 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ข้อ	ผลการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					ค่า IOC	หมายเหตุ
	1	2	3	4	5		
1	1	0	1	1	1	0.8	คัดเลือกไว้
2	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
3	1	0	0	0	1	0.4	ปรับปรุง
4	1	1	1	0	1	0.8	คัดเลือกไว้
5	0	0	0	1	1	0.4	ปรับปรุง
6	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
7	1	1	0	0	1	0.6	คัดเลือกไว้
8	1	0	0	0	1	0.4	ปรับปรุง
9	1	0	1	0	1	0.6	คัดเลือกไว้
10	1	0	0	0	1	0.4	ปรับปรุง
11	1	0	0	0	1	0.4	ปรับปรุง
12	1	1	0	0	1	0.6	คัดเลือกไว้
13	1	1	1	0	1	0.8	คัดเลือกไว้
14	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
15	1	1	1	0	1	0.8	คัดเลือกไว้
16	1	1	1	0	0	0.6	คัดเลือกไว้
17	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
18	1	0	0	1	1	0.6	คัดเลือกไว้
19	1	1	0	0	1	0.6	คัดเลือกไว้
20	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
21	1	0	1	0	1	0.6	คัดเลือกไว้
22	1	1	0	0	1	0.6	คัดเลือกไว้
23	1	1	1	0	1	0.8	คัดเลือกไว้
24	1	1	0	0	1	0.6	คัดเลือกไว้
25	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
26	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
27	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
28	1	1	0	0	1	0.6	คัดเลือกไว้

ตาราง 27 (ต่อ)

ข้อ	ผลการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					ค่า IOC	หมายเหตุ
	1	2	3	4	5		
29	1	1	0	0	1	0.6	คัดเลือกไว้
30	1	1	0	0	1	0.6	คัดเลือกไว้
31	1	1	0	0	1	0.6	คัดเลือกไว้
32	1	1	0	0	1	0.6	คัดเลือกไว้
33	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
34	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
35	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
36	1	0	0	0	1	0.4	ปรับปรุง
37	1	0	0	0	1	0.4	ปรับปรุง
38	1	0	0	0	1	0.4	ปรับปรุง
39	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
40	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
41	1	1	0	0	1	0.6	คัดเลือกไว้
42	1	1	0	0	1	0.6	คัดเลือกไว้
43	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
44	1	1	0	0	1	0.6	คัดเลือกไว้
45	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
46	1	1	0	0	1	0.6	คัดเลือกไว้
47	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
48	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
49	1	1	0	0	1	0.6	คัดเลือกไว้
50	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
51	1	1	0	0	1	0.6	คัดเลือกไว้
52	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
53	1	1	0	0	1	0.6	คัดเลือกไว้
54	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
55	1	1	0	0	1	0.6	คัดเลือกไว้
56	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
57	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้

ตาราง 27 (ต่อ)

ข้อ	ผลการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					ค่า IOC	หมายเหตุ
	1	2	3	4	5		
58	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
59	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
60	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
61	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
62	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
63	1	1	0	0	1	0.6	คัดเลือกไว้
64	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
65	1	1	1	0	1	0.8	คัดเลือกไว้
66	1	1	1	0	1	0.8	คัดเลือกไว้
67	1	1	1	0	1	0.8	คัดเลือกไว้
68	1	1	1	0	1	0.8	คัดเลือกไว้
69	1	1	1	0	1	0.8	คัดเลือกไว้
70	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
71	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
72	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
73	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
74	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
75	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
76	1	1	0	0	1	0.6	คัดเลือกไว้
77	1	1	0	0	1	0.6	คัดเลือกไว้
78	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
79	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
80	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
81	1	1	1	0	1	0.8	คัดเลือกไว้
82	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
83	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
84	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
85	1	1	1	0	1	0.8	คัดเลือกไว้
86	1	1	1	0	1	0.8	คัดเลือกไว้

ตาราง 27 (ต่อ)

ข้อ	ผลการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					ค่า IOC	หมายเหตุ
	1	2	3	4	5		
87	1	1	1	0	1	0.8	คัดเลือกไว้
88	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
89	1	1	0	0	1	0.6	คัดเลือกไว้
90	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
91	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
92	1	1	1	0	1	0.8	คัดเลือกไว้
93	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
94	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
95	1	1	1	0	1	0.8	คัดเลือกไว้
96	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
97	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
98	1	1	1	0	1	0.8	คัดเลือกไว้
99	1	1	1	0	1	0.8	คัดเลือกไว้
100	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
101	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
102	1	1	1	0	1	0.8	คัดเลือกไว้
103	1	1	1	0	1	0.8	คัดเลือกไว้
104	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
105	1	1	0	0	1	0.6	คัดเลือกไว้
106	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
107	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
108	1	1	0	0	1	0.6	คัดเลือกไว้
109	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้
110	1	1	1	1	1	1.0	คัดเลือกไว้

ตาราง 28 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
ตนที่มีความสำคัญ		
2	.395	คัดเลือกไว้
4	.393	คัดเลือกไว้
6	.303	คัดเลือกไว้
7	.368	คัดเลือกไว้
9	.351	คัดเลือกไว้
12	.377	คัดเลือกไว้
13	.471	คัดเลือกไว้
14	.358	คัดเลือกไว้
15	.395	คัดเลือกไว้
17	.444	คัดเลือกไว้
19	.450	คัดเลือกไว้
20	.379	คัดเลือกไว้
23	.358	คัดเลือกไว้
ตนด้านการจัดการปัญหา		
25	.472	คัดเลือกไว้
26	.355	คัดเลือกไว้
27	.349	คัดเลือกไว้
33	.369	คัดเลือกไว้
34	.395	คัดเลือกไว้
35	.390	คัดเลือกไว้
39	.387	คัดเลือกไว้
40	.339	คัดเลือกไว้
43	.434	คัดเลือกไว้
44	.472	คัดเลือกไว้
45	.394	คัดเลือกไว้
47	.432	คัดเลือกไว้
48	.385	คัดเลือกไว้
50	.373	คัดเลือกไว้
52	.436	คัดเลือกไว้

ตาราง 28 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
ตนด้านสังคม		
54	.365	คัดเลือกไว้
56	.335	คัดเลือกไว้
57	.586	คัดเลือกไว้
58	.347	คัดเลือกไว้
59	.320	คัดเลือกไว้
60	.323	คัดเลือกไว้
61	.451	คัดเลือกไว้
62	.396	คัดเลือกไว้
64	.444	คัดเลือกไว้
ตนด้านการสร้างสรรค์		
70	.359	คัดเลือกไว้
71	.403	คัดเลือกไว้
72	.545	คัดเลือกไว้
73	.443	คัดเลือกไว้
74	.396	คัดเลือกไว้
75	.373	คัดเลือกไว้
78	.366	คัดเลือกไว้
79	.434	คัดเลือกไว้
80	.378	คัดเลือกไว้
82	.357	คัดเลือกไว้
83	.358	คัดเลือกไว้
84	.447	คัดเลือกไว้
88	.460	คัดเลือกไว้
91	.323	คัดเลือกไว้
92	.341	คัดเลือกไว้
93	.443	คัดเลือกไว้
94	.396	คัดเลือกไว้
96	.437	คัดเลือกไว้
97	.457	คัดเลือกไว้

ตาราง 28 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
ตนด้านกายภาพ		
100	.385	คัดเลือกไว้
101	.376	คัดเลือกไว้
104	.463	คัดเลือกไว้
106	.348	คัดเลือกไว้
107	.317	คัดเลือกไว้
109	.356	คัดเลือกไว้
110	.471	คัดเลือกไว้

หมายเหตุ : คัดเลือกข้อที่ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ 0.30 ขึ้นไปได้จำนวน 63 ข้อ

ภาคผนวก จ

การตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน
ของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ตาราง 29 ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ครั้งที่	เรื่อง	ด้าน	ผลการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					$\sum R$	IOC	หมายเหตุ
			1	2	3	4	5			
1	การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
		เนื้อหาและขั้นตอน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
		การเลือกใช้ทฤษฎี	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
2	การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนที่มีความสำคัญ (1)	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
		เนื้อหาและขั้นตอน	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
		การเลือกใช้ทฤษฎี	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
3	การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนที่มีความสำคัญ (2)	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
		เนื้อหาและขั้นตอน	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
		การเลือกใช้ทฤษฎี	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
4	การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนด้านการจัดการปัญหา (1)	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
		เนื้อหาและขั้นตอน	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
		การเลือกใช้ทฤษฎี	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
5	การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนด้านการจัดการปัญหา (2)	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
		เนื้อหาและขั้นตอน	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
		การเลือกใช้ทฤษฎี	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
6	การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนด้านสังคม	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
		เนื้อหาและขั้นตอน	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
		การเลือกใช้ทฤษฎี	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
7	การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนด้านการสร้างสรรค์ (1)	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
		เนื้อหาและขั้นตอน	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
		การเลือกใช้ทฤษฎี	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
8	การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนด้านการสร้างสรรค์ (2)	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
		เนื้อหาและขั้นตอน	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
		การเลือกใช้ทฤษฎี	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
9	การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนด้านกายภาพ	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
		เนื้อหาและขั้นตอน	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
		การเลือกใช้ทฤษฎี	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
10	การสรุปและปัจฉิมนิเทศ	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
		เนื้อหาและขั้นตอน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
		การเลือกใช้ทฤษฎี	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์

หมายเหตุ: เกณฑ์การพิจารณา $M = 2.5 – 4.00$, $SD < 1.00$

ภาคผนวก ฉ

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่น
ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร
ครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

การปฐมนิเทศการและสร้างสัมพันธภาพในให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการที่ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มระบุถึงเป้าหมาย (Goal identifications) ของตนเองที่เฉพาะเจาะจงและชัดเจน เหตุผลและความคาดหวัง และความหวั่นใจหรือความกังวลใจในการเข้าร่วมกลุ่ม เป็นการพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการเผยตนเอง (Self-disclosure) ในระดับที่เหมาะสม การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มด้วยการแสดงความคิดและความรู้สึก การถามคำถามและแสดงความสนใจเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม (Corey. 2012: 87-93) นอกจากนั้น การปฐมนิเทศยังเป็นกระบวนการกำหนดโครงสร้างของกลุ่ม (Group structuring) การสร้างความคุ้นเคย และการสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มอีกด้วย ทั้งนี้ คอเรย์ ได้เน้นถึงความสำคัญของการสร้างความไว้วางใจ (Trust) ในกลุ่มว่า จะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง มีการเผยตนเอง และมีการท้าทายในเชิงสร้างสรรค์ โดยที่ผู้นำกลุ่มจำเป็นที่จะต้องแสดงการเป็นตัวแบบ (Modeling) ของความเป็นผู้นำที่ดี ด้วยการแสดงออกถึงความจริงใจ (Honesty) ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง (Empathy) ความนับถือ (Respect) การใส่ใจและการยอมรับทางบวก (Positive regard and acceptance) ความเป็นธรรมชาติ (Spontaneity) และความไวต่อความรู้สึก (Sensitivity) ที่มีต่อสมาชิกกลุ่มอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบวัตถุประสงค์ ความสำคัญของการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม กติกาของกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม รวมทั้งระยะเวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงข้อตกลงเบื้องต้นของกลุ่ม เกี่ยวกับบทบาทของสมาชิกกลุ่ม กฎในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม การรักษาความลับของสมาชิกกลุ่ม และการขออนุญาตการบันทึกภาพและเสียง
4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบความหมายและความสำคัญของ “องค์รวมแห่งตน” และประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน

เทคนิคที่ใช้

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered group counseling theory) (Corey. 2012: 268) ด้วยเทคนิคต่างๆ ดังนี้

1. เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Attentive listening) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ว่าผู้นำกลุ่มตั้งใจฟังสิ่งที่สามาชิกกลุ่มพูดด้วยความสนใจ

2. เทคนิคการถาม (Questioning) เพื่อทำให้ผู้นำกลุ่มเข้าใจหรือรู้จักสมาชิกกลุ่มมากขึ้น และทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจหรือรู้จักตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น

3. เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard and acceptance) เพื่อทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกได้รับความใส่ใจจากผู้นำกลุ่ม เกิดความไว้วางใจ มีการแลกเปลี่ยนความคิดที่เป็นประโยชน์และสามารถเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ

4. เทคนิคการทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงประโยชน์ในการเข้ากลุ่มทีละน้อยและค่อยๆ ยอมรับในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มอาจจะไม่ยอมรับมาก่อน หรือสมาชิกกลุ่มอาจเคยรับรู้ที่บิดเบือนจากความจริง จะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความกระจ่างมากขึ้น

สื่อ/อุปกรณ์

1. ป้ายชื่อนักเรียน
2. ใบกิจกรรม “ตัวตนของฉัน”
3. แบบฟอร์ม “กติกาของกลุ่ม”
4. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มเลือกใช้แนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered group counseling theory) โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม แนะนำตนเอง และชี้แจงวัตถุประสงค์โดยรวมของการให้คำปรึกษากลุ่ม และวัตถุประสงค์ของการปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความสำคัญของการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทของสมาชิกกลุ่ม การแสดงความสามัคคีเพื่อเป็นการสร้างเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในกลุ่ม และการขออนุญาตการบันทึกภาพและเสียง

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มใช้กิจกรรม "สร้างสัมพันธ์" เป็นสื่อในการสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้นำกลุ่ม (ผู้วิจัย) กับสมาชิกกลุ่ม (นักเรียน) และสมาชิกกับสมาชิก โดยผู้นำกลุ่มให้ทุกคนนั่งล้อมวงพร้อมบอกชื่อ-สกุล และชื่อเล่นของตนเอง โดยคนแรกบอกชื่อตนเอง คนที่สองบอกชื่อของคนแรกและบอกชื่อตนเอง คนที่สามบอกชื่อของคนที่หนึ่งและคนที่สองพร้อมบอกชื่อตนเอง ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนคนสุดท้ายจะบอกชื่อสมาชิกทุกคนพร้อมบอกชื่อตนเอง จากนั้นสลับกันเป็นคนแรกและคนสุดท้าย จนกว่าทุกคนจะจำชื่อกันได้ จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกป้ายชื่อคล้องคอให้ทุกคนเขียนชื่อเล่นโดยสามารถออกแบบป้ายชื่อตามความคิดสร้างสรรค์ของตนเอง

2. ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรม "ตัวตนของฉัน" (กิจกรรมที่ 1.1) ให้แก่สมาชิกทุกคนเพื่อให้สมาชิกกรอกรายละเอียดของตนเองโดยให้เวลา 10 นาที จากนั้นให้สมาชิกแนะนำตนเองจากใบกิจกรรมที่กรอกรายละเอียด

3. ผู้นำกลุ่มชี้ให้เห็นถึงความเหมือนและความแตกต่างระหว่างบุคคล ดังนั้นจึงเป็นโอกาสดีของการเข้ากลุ่มที่จะได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้สิ่งที่แตกต่างกัน ได้มีโอกาสแบ่งปันประสบการณ์ซึ่งกันและกันในกลุ่ม

4. ผู้นำกลุ่มสร้างความคุ้นเคยกับสมาชิก โดยการกล่าวชมสมาชิกที่สามารถแนะนำตนเองให้เพื่อนได้รู้จักมากยิ่งขึ้น

5. ผู้นำกลุ่มเสนอแนวคิดเกี่ยวกับกติกาพื้นฐานของกลุ่ม ด้วยการเคารพนับถือซึ่งกันและกัน และให้สมาชิกกลุ่มทุกคนมีโอกาสที่จะพูด ผู้นำกลุ่มเสนอกติกาพื้นฐานดังต่อไปนี้

- สิ่งที่เราพูดและกระทำในกลุ่มถือเป็นเรื่องส่วนตัว และจะพูดกันแต่เพียงภายในกลุ่มเท่านั้น (กฎแห่งการรักษาความลับ: Confidentiality rule)
- สมาชิกทุกคนมีสิทธิที่จะไม่พูดหรือกระทำ เมื่อตนเองไม่ต้องการ
- ห้ามมีการใช้กำลังซกต่อย/ตบตี หรือโต้เถียงกัน
- สมาชิกทุกคนมีเวลาและโอกาสที่จะพูด
- เมื่อสมาชิกคนใดคนหนึ่งกำลังพูด สมาชิกคนอื่นๆ จะต้องเงียบและรับฟัง
- ฯลฯ

6. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับกติกาพื้นฐานที่ต้องการเสนอแนะเพิ่มเติม และให้สมาชิกผลัดกันเขียนรายการของกติกาพื้นฐานลงในแบบฟอร์ม "กติกาของกลุ่ม" (กิจกรรมที่ 1.2)

7. ผู้นำกลุ่มแจ้งระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม วัน เวลาในการเข้ากลุ่ม และสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มให้สมาชิกทราบ

8. ผู้นำกลุ่มอธิบายหัวข้อสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของสมาชิกทุกคน โดยบอกถึงนิยามขององค์รวมแห่งตน และประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้ากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งแรก และให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงประโยชน์ที่ตนเองได้รับในครั้งนี้ และคาดว่าจะได้รับในครั้งต่อๆ ไป

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันสรุปกติกาของกลุ่ม

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปในเบื้องต้นถึงเรื่องที่ตนเองมีองค์รวมแห่งตน ทางความคิด ความรู้สึก และการแสดงออก เพื่อปูพื้นฐานในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป

4. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน

5. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ ตามกำหนดการในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป พร้อมทั้งกล่าวขอบคุณ และอำลาสมาชิกกลุ่ม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกในการทำกิจกรรมกลุ่ม

2. สังเกตจากการตอบคำถามของสมาชิกเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา กติกาในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม และประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้ากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน

3. จากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1

กิจกรรมที่ 1.1
กิจกรรม “ตัวตนของฉัน”

คำชี้แจง

สมาชิกกลุ่มกรอกรายละเอียดตามหัวข้อต่างๆ ให้ครบทุกข้อ

ข้อมูลของฉัน

1. ชื่อ ..... นามสกุล .....
2. ชื่อเล่น .....
3. จำนวนสมาชิกในครอบครัว (รวมนักเรียน) จำนวน ..... คน
4. เป็นบุตร/ธิดา คนที่ .....

ตัวตนของฉัน

1. สิ่งที่ฉันชอบที่สุด คือ .....
2. ฉันดีใจที่สุดในเรื่อง .....
3. สิ่งที่ฉันกลัวที่สุด คือ .....
4. สิ่งที่ฉันภาคภูมิใจที่สุด คือ .....
5. สิ่งที่ฉันปรารถนาที่สุด คือ .....
6. ฉันมีเป้าหมายในชีวิตว่า .....
7. ฉันมีข้อดี คือ .....
8. ฉันมีข้อเสีย คือ .....



กิจกรรมที่ 1.2

"กติกาของกลุ่ม"

คำชี้แจง

ให้สมาชิกกลุ่มบอกกติกาที่ต้องการเสนอแนะเพิ่มเติมจากสิ่งที่กำหนดให้

กติกาของกลุ่ม

- การรักษาความลับของกลุ่ม
- ไม่กระทำในสิ่งที่เป็นอันตรายต่อทั้งตนเองหรือผู้อื่น
- สมาชิกกลุ่มทุกคนมีเวลาและโอกาสที่จะพูดเท่าๆ กัน
- เมื่อสมาชิกคนใดคนหนึ่งกำลังพูด สมาชิกคนอื่นๆ จะต้องเงียบและรับฟัง
- สมาชิกทุกคนมีสิทธิที่จะไม่พูดหรือไม่แสดงออก เมื่อตนเองไม่ต้องการ
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่น ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 1

คำชี้แจง สมาชิกกรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของสมาชิกมากที่สุด

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดกิจกรรมครั้งนี้มีความเหมาะสม					
2. สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม					
3. ระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มมีความเหมาะสม					
4. สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่ม มีความเหมาะสม					
5. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มมีความเหมาะสม					
6. ผู้ให้คำปรึกษามีความรู้ความสามารถ และใช้ภาษาได้ดี					
7. สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีซึ่งกันและกัน					
8. บรรยากาศเป็นกันเอง อบอุ่นไว้วางใจซึ่งกันและกัน					
9. สมาชิกได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร
ครั้งที่ 2

เรื่อง การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนที่มีความสำคัญ (1)

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ด้านตนที่มีความสำคัญ (Essential Self) ในครั้งนี้ เป็นการเสริมสร้างการให้ความสำคัญต่อตนเองของวัยรุ่นในเรื่อง จิตวิญญาณ (Spirituality) โดยการตระหนักรู้ต่อความเป็นอยู่ของชีวิต ซึ่งเกี่ยวข้องกับความเชื่อ ความหวัง การมองโลกเชิงบวก การค้นหาความหมายและเป้าหมายในชีวิต คือการทำให้วัยรุ่นมีมุมมองทางบวกและตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงที่มีต่อตนเอง มีความไว้วางใจในความสามารถต่อการควบคุมชีวิตของตนเอง และกระทำในสิ่งที่ตนเองปรารถนา วางแผน และคาดหวังไว้ (Myers; & Sweeney. 2008: 47-59)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถแยกแยะความคิด ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกำหนดเป้าหมายในชีวิตและวางแผนชีวิตให้สอดคล้องกับเป้าหมายนั้นได้

เทคนิคที่ใช้

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ด้านตนที่มีความสำคัญในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มประยุกต์ใช้แนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม (Existential group counseling theory) ด้วยเทคนิคการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) (Corey. 2012: 249-264)

สื่อ/อุปกรณ์

1. บทความเรื่อง “อะไรคือเป้าหมายในชีวิตของฉัน”
2. ใบกิจกรรม “วางแผนชีวิต...แค่คิดชีวิตก็เปลี่ยน”
3. การ์ด “เป้าหมายในชีวิตของฉัน” (Life Goal)

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ด้านตนที่มีความสำคัญในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มประยุกต์ใช้แนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม (Existential group counseling theory) ด้วยเทคนิคการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้างบรรยากาศการให้คำปรึกษาให้เกิดความอบอุ่น เป็นกันเอง สบายใจ รู้สึกปลอดภัย เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

2. ผู้นำกลุ่มซักถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับสัมพันธภาพของสมาชิก รวมทั้งกล่าวย้ำถึงกติกาของกลุ่ม ด้วยการถามถึงความเหมาะสม หรือสิ่งที่สมาชิกกลุ่มต้องการปรับเปลี่ยน เพื่อทำให้สมาชิกรู้สึกสะดวกใจในการเปิดเผยตนเองมากขึ้น

3. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความหมายขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร และการเสริมสร้างตนที่มีความสำคัญ (Essential Self) พร้อมบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มครั้งนี้

ขั้นเสริมสร้างตนที่มีความสำคัญ

การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ด้านตนที่มีความสำคัญ โดยการให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ต่อความเป็นอยู่ของชีวิต ซึ่งเกี่ยวข้องกับความเชื่อ ความหวัง การมองโลกเชิงบวก รวมทั้งการให้สมาชิกกลุ่มค้นหาความหมายและเป้าหมายในชีวิตเพื่อกำหนดและวางแผนชีวิตให้สอดคล้องกับเป้าหมายนั้นได้ ผู้นำกลุ่มจึงประยุกต์ใช้แนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม (Existential group counseling theory) ด้วยเทคนิคการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) ดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดเรื่องราวที่จะทำให้สมาชิกได้เรียนรู้ว่าชีวิตของแต่ละคนมีความหมาย

2. ผู้นำกลุ่มเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มกำหนดเป้าหมายในชีวิตและสามารถวางแผนชีวิตให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยผู้นำกลุ่มแจกบทความเรื่อง “อะไรคือเป้าหมายในชีวิตของฉัน” (รายละเอียดตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2) ให้สมาชิกกลุ่มอ่านในใจ เพื่อให้สมาชิกเกิดความตระหนักและทำความเข้าใจในการกำหนดเป้าหมายในชีวิต

3. สมาชิกกลุ่มปฏิบัติกิจกรรม “วางแผนชีวิต...แค่คิดชีวิตก็เปลี่ยน” (กิจกรรมที่ 2.1) ควบคู่ไปกับการเรียนรู้จากเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 โดยเขียนตามลำดับขั้นตอนจากบทความ “อะไรคือเป้าหมายในชีวิตของฉัน” และเขียนการ์ด “เป้าหมายในชีวิตของฉัน” (กิจกรรมที่ 2.2)

4. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกถึงการกำหนดเป้าหมายในชีวิตตามกิจกรรม “วางแผนชีวิต...แค่คิดชีวิตก็เปลี่ยน” พร้อมเชิญชวนให้สมาชิกคนอื่นมีส่วนร่วมในการพูดและแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการถาม การฟังอย่างตั้งใจ และการสรุปความ

5. ผู้นำกลุ่มสรุปจากที่สมาชิกนำเสนอ และสรุปเพิ่มเติมว่าเป้าหมายในชีวิตของเราแต่ละคนไม่เหมือนกัน ไม่จำเป็นที่จะต้องประสบความสำเร็จในทุกเรื่อง การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จในชีวิตจะต้องมีหลายปัจจัยร่วมกัน เช่น มีความฉลาดทางสติปัญญา มีความฉลาดทางอารมณ์ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เป็นต้น

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มกล่าวสรุปถึงสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

3. ผู้นำกลุ่มสรุปประโยชน์ของความเชื่อ ความหวัง การมองโลกเชิงบวก และการกำหนดเป้าหมายในชีวิตเพื่อวางแผนชีวิตให้สอดคล้องกับเป้าหมาย ให้สมาชิกกลุ่มรับฟัง

4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับวัน และเวลา ในการพบปะกันครั้งต่อไป พร้อมทั้งกล่าวขอบคุณ และอำลาสมาชิกกลุ่ม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกในการทำกิจกรรมกลุ่ม

2. สังเกตจากการตอบคำถามของสมาชิกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นที่มีต่อการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มด้านตัวตนการให้ความสำคัญในเรื่องความเชื่อ ความหวัง การมองโลกเชิงบวก การกำหนดเป้าหมายในชีวิต

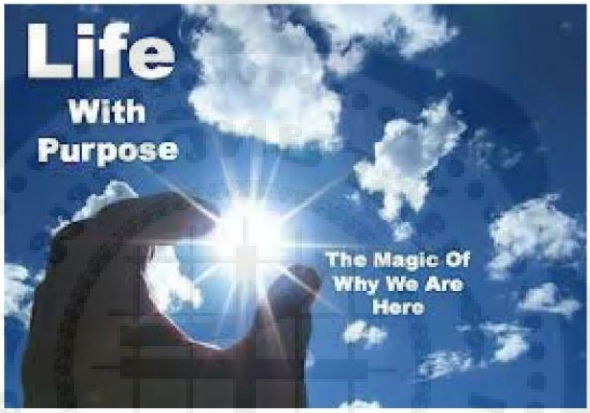
3. จากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2

บทความเรื่อง “อะไรคือเป้าหมายในชีวิตของฉัน”

“ในชีวิตคนเรามีวันที่ยิ่งใหญ่อยู่สองวัน
คือ วันที่เขาเกิด และวันที่เขาพบว่า เขาเกิดมาทำไม”

วิลเลี่ยม บาร์คเลย์



จุดมุ่งหมาย คือ เครื่องนำทางในชีวิต ถ้าไม่มีจุดมุ่งหมายชีวิตย่อมหลงออกไปจากเส้นทางที่ควรจะเป็น จุดมุ่งหมายไม่ว่ามันจะดูยิ่งใหญ่ หรือเรียบง่ายแสนธรรมดา ล้วนสำคัญต่อชีวิต ไม่มีบุคคลที่ประสบความสำเร็จคนไหนที่ใช้ชีวิตไปเรื่อยๆ อย่างไร้จุดหมาย แม้แต่คุณลุงคุณป้าที่ทำสวนปลูกผัก ใช้ชีวิตแบบพอเพียงที่ประสบความสำเร็จทุกท่าน ล้วนมีจุดมุ่งหมาย คือ มีชีวิตที่ไม่เป็นหนี้

แล้วคุณเป็นใคร ที่จะใช้ชีวิตไปเรื่อย ๆ โดยไม่มีจุดหมายในชีวิต

ผู้คนจำนวนมากที่รู้ว่าชีวิตต้องมีจุดมุ่งหมาย และก็ตั้งเป้าหมายในชีวิตเอาไว้อย่างไม่ต้องคิดอะไรมาก ขอนิยามสิ่งนี้ว่า **“เป้าหมายสำเร็จรูป”** คือ ชุดรูปแบบเป้าหมายที่เรารู้จักกันดี ได้แก่ เรียนให้เก่ง สอบให้ติดมหาลัยที่มีชื่อเสียง จบออกมาหางานที่สังคมตั้งค่าไว้ว่าดีควรทำเป็นอาชีพอย่างมาก สำหรับผู้หญิงต้องแต่งงานก่อนอายุสามสิบ และอื่นๆ ตามนิยามของสังคม

เราทุกคนมีเป้าหมายในการเกิดมา เราทุกคนมีเรื่องที่ต้องการมาจัดการ

สำหรับบางคน เรื่องที่ตั้งใจมาทำอาจยิ่งใหญ่ขนาดเปลี่ยนโลก แต่สำหรับบางคน สิ่งที่ตั้งใจมาทำอาจเป็นแค่ "การรู้จักดูแล และใส่ใจคนรัก และคนในครอบครัว" ไม่ว่าเป้าหมายนั้นๆ จะเล็กหรือใหญ่ แต่ทุกเป้าหมายล้วนสำคัญและทรงคุณค่าต่อดวงวิญญาณนั้นๆ เราจะมามองชีวิตเป็นระนาบเดียวไม่ได้ อย่างที่ "ไอน์สไตน์" กล่าวไว้ว่า "เวลาไม่ได้เดินเป็นเส้นตรง" เราอาจเห็นว่าตัวเองแก่ขึ้นทุกวัน แต่เราอาจไม่ได้สังเกตว่าเรากำลังใช้ชีวิตวนเรียนอยู่ในอดีต เคยสงสัยบ้างหรือไม่ว่า ทำไมบางคนรวยไม่รู้จะอธิบายความรวยได้อย่างไร ทำไมถึงยังไม่พอ ทำไมถึงยังต้องการเงินมากขึ้น ทำไมใจถึงยังเป็นทุกข์

เพราะเรายึดเป้าหมายสำเร็จรูปเป็นเป้าหมายในชีวิต

มันเป็นเป้าหมายสำเร็จรูป มันไม่ใช่เป้าหมายที่เราถามออกมาจากใจของเราจริงๆอย่างที่คุณฐิตินาถ ณ พัทลุง บุคคลที่สามารถใช้หนี้ร้อยล้านได้ในเวลาสามปี กล่าวไว้ในหนังสือ เข็มทิศชีวิตว่า **"เรื่องที่คนส่วนใหญ่เชื่อ คิด และทำตามๆ กัน มันไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งที่ถูกต้องเสมอไป"**

ท่าน ว. วชิรเมธี กล่าวว่า **"อย่ากลัวที่จะก้าวไปใช้ชีวิตตามความใฝ่ฝัน เราไม่ได้เกิดเป็นคนกันบ่อยนัก"**

เราไม่ได้โชคดีได้เกิดมาเป็นคนกันบ่อยนัก การเกิดมาเป็นมนุษย์ คือเวทีแห่งโอกาสที่เราจะมีโอกาสแก้ไขในสิ่งที่ได้ทำพลาดไปแล้วในอดีตชาติ เช่น เราเคยทำไม่ดีกับใครไว้ ชาตินี้ก็จะได้รับโอกาสที่จะสามารถเลือกทำดีกับเขาได้ และเป็นโอกาสที่จะได้มาเรียนรู้และพัฒนาตนเองให้ดียิ่งๆขึ้น เราทุกคนต้องเวียนว่ายตายเกิดมานับไม่ถ้วน ต้องเจอเรื่องราวทั้งดีและร้ายมามากมาย ดังนั้นเป้าหมายของดวงวิญญาณแต่ละดวงในชาติภพนี้ย่อมไม่เหมือนกัน เรามีเรื่องต้องมาแก้ไข และเรียนรู้ในชาติภพนี้ที่ไม่เหมือนกัน

ดังนั้นเป้าหมายในชีวิตของเราแต่ละคนย่อมไม่เหมือนกัน



ขั้นตอนของการค้นหาเป้าหมายในชีวิต คือ ...

1. **การปล่อยวางเป้าหมายสำเร็จรูปลงไปก่อน** เพื่อที่จะได้ไม่มาสร้างข้อจำกัดทางความคิด ในเวลาที่เรากำลังทำขั้นตอนต่อ ๆ ไป



2. เขียนคำที่มีความหมายพิเศษ ที่คุณให้ความสนใจ ให้ความสำคัญ หรือปลุกเร้าเสียงเรียกร้องในตัวคุณ เขียนออกมาให้ได้เยอะที่สุด

ตัวอย่าง คำที่สะกิดใจ เช่น ความกล้าหาญ ความคิดสร้างสรรค์ ความมั่นใจ อิสรภาพ อัจฉริยะ การเดินทาง ความสนุก ความร่าเริง ความเป็นผู้นำ ฯลฯ



3. เขียนประโยค หรือคำคมที่คุณชอบมากที่สุด

ตัวอย่างประโยค "ชีวิตสั้นเกินกว่าจะมาไล่ล่าเป้าหมายจิ๊บจ้อย" ของ ดีน คาร์นาเซส

4. ให้เขียนเหตุผลว่าชอบประโยคที่ว่านี้ที่ตรงไหน

ตัวอย่าง ที่ชอบก็เพราะว่า ประโยคนี้ทำให้รู้สึกฮึกเหิม มีพลังใจ และมีแรงใจที่จะผลักดันให้กล้าทำตามความฝันของตนเอง

5. ลองเขียนอธิบายดูว่าประโยคที่เราชอบ ให้ข้อคิด หรือมีความหมายว่าอย่างไร

ตัวอย่าง ข้อคิดที่ได้จากประโยคนี้ก็คือ

1) ชีวิตเป็นสิ่งมีค่า และยิ่งใหญ่

2) จงใช้ชีวิตให้คุ้มค่าและเต็มที่

3) จงใช้ชีวิตให้เกินร้อย

6. ให้สรุปคำคม หรือประโยคที่ชอบ เอาเฉพาะสาระที่แท้จริงของประโยคนั้น

ตัวอย่าง "ใช้ชีวิตให้คุ้มค่า และมีเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่"

7.ให้เขียน "จุดแข็ง" ของคุณ สิ่งที่สำหรับคุณมันง่าย แต่ยากสำหรับคนอื่น เขียนคุณสมบัติเฉพาะตัวของคุณออกมาให้ได้เยอะที่สุด

ตัวอย่าง 1) การวาดรูป

2) การใช้ความคิดสร้างสรรค์

3) การให้กำลังใจ

4) ความมุ่งมั่น ไม่ยอมแพ้

5) การมองโลกบวก มองโลกในแง่ดี

6) การรู้จักรับฟัง

ฯลฯ



8. เราชอบทำอะไร และเรามีความสุข มีความพึงพอใจในการทำเรื่องอะไรบ้าง

ตัวอย่าง 1) ชอบวาดรูป

2) ชอบอยู่กับธรรมชาติ

3) ชอบอ่านหนังสือ

4) ชอบดูหนัง

5) ชอบท่องเที่ยว

ฯลฯ

9. ลองเขียนวิธีการที่คุณชื่นชอบในการใช้ "จุดแข็ง" ของคุณ หรือโดยปกติ คุณมีวิธีแสดงออกถึง "จุดแข็ง" ของคุณได้อย่างไร

ตัวอย่าง

1) เวลาที่ใครมีปัญหามาปรึกษา ฉันจะตั้งใจฟัง คิดวิเคราะห์ตามไปด้วย ให้คำแนะนำ ชี้ประเด็นของปัญหา ให้กำลังใจ สร้างแรงบันดาล และปลุกกระตุ้นให้เขามีพลังที่จะกลับไปลุยต่อ

2) ชอบทดลองทำตามความคิดสร้างสรรค์ของตัวเองดู ถึงมันจะดูไม่ปกติ ในสายตาของคนอื่นๆ

3) มีศรัทธาในชีวิต ชอบสวดมนต์เป็นประจำ และยังไม่เลิกฝันแม้จะล้มเหลวฯลฯ



10. กลับไปอ่านสิ่งที่คุณเขียนไว้ตั้งแต่ข้อ 2 ถึงข้อ 9 นำคำ วลี และประโยคทั้งหลายมารวมกัน แล้วเขียนออกมา จะกี่บรรทัดก็ได้ และก็ไม่ต้องกังวลว่าจะเขียนออกมาไม่รู้เรื่อง ไม่ต้องรีบทำ ค่อยๆ กลั่นข้อมูลที่เรามีทั้งหมด ให้เป็นเนื้อหาเดียวกัน

ตัวอย่าง ฉันต้องการใช้ชีวิตให้คุ้มค่า เป็นชีวิตที่อยากจะทำประโยชน์อะไรดีๆ สักอย่างให้แก่โลกใบนี้ ด้วยความคิดสร้างสรรค์ และความสามารถที่ตัวเองมี และอยากช่วยผู้คนให้เป็นอิสระ หลุดออกมาจากกรอบความคิดที่จำกัด เพื่อให้ได้ใช้ชีวิตอยู่ในเป้าหมายที่แท้จริงของตัวเอง

11. กลั่นกรองความคิด ค่อยๆ สรุปประโยคที่เขียนไว้ในข้อ 10 ให้เป็นประโยคที่สั้นและกระชับที่สุดว่า "เป้าหมายในชีวิตของฉันคืออะไร"

ตัวอย่าง "เป้าหมายของฉัน ก็คือ "ใช้ชีวิตให้คุ้มค่า สร้างสรรค์ และเป็นประโยชน์ เป็นกำลังใจ และช่วยให้ผู้อื่นได้ค้นพบเป้าหมายของตัวเอง"

12. จดเป้าหมายในชีวิตของคุณใส่กระดาษ การ์ด หรือนามบัตร แล้วพกติดตัวไปด้วยเสมอ ทุกครั้งที่คุณรู้สึกตัดสินใจไม่ได้ ให้หยิบกระดาษแผ่นนี้ขึ้นมาอ่านดู

"ถ้าเราได้ค้นพบเป้าหมายในชีวิตของเราแล้ว
เราต้องให้เกียรติต่อเป้าหมายของตัวเอง"

อย่าดูถูกตัวเอง อย่ากดตัวว่าคุณจะทำไม่ได้ อย่ากดตัวความผิดหวัง เพราะถ้าคุณไม่ทำอะไรเลย ก็จะไม่มีสิ่งใด ๆ เกิดขึ้นเลยเช่นกัน



เป้าหมายของคุณ คือ เส้นทางลับเฉพาะในชีวิตของคุณ มีแต่คุณเพียงคนเดียวเท่านั้นที่จะดะลุยฝ่าเส้นทางนี้ไปสู่จุดหมายได้ เพราะฉะนั้นถ้าคุณได้แผนที่มาแล้ว อย่าถือไว้เฉย ๆ

ที่มา: http://redcordia.blogspot.com (สืบค้นเมื่อวันที่ 6 ธันวาคม 2559)

กิจกรรมที่ 2.1

กิจกรรม “วางแผนชีวิต...แค่คิดชีวิตก็เปลี่ยน”

คำชี้แจง ให้สมาชิกกลุ่มอ่านบทความ “อะไรคือเป้าหมายในชีวิตของฉัน” และปฏิบัติตามขั้นตอนในบทความ

ชื่อ – สกุล ..... ชื่อเล่น .....

เขียนคำที่มีความหมายพิเศษที่ตนเองสนใจ ให้ความสำคัญ หรือปลุกเร้าเสียงเรียกร้องในตัวเอง

.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

เขียนประโยค หรือคำคมที่ชอบมากที่สุด

.....

เหตุผลที่ชอบประโยคหรือคำคม

.....

.....

กิจกรรมที่ 2.2
การ์ด “เป้าหมายในชีวิตของฉัน” (Life Goal)

คำชี้แจง ให้สมาชิกนำข้อความ “เป้าหมายในชีวิตของฉันคืออะไร” จากกิจกรรมที่ 2.1 เขียนลงในการ์ดพร้อมออกแบบเพิ่มเติมตามความคิดสร้างสรรค์

เป้าหมายในชีวิตของฉัน (Life Goal)



ลองนำการ์ดนี้ติดตัวไว้เสมอ ทุกครั้งที่สับสนหรือตัดสินใจไม่ได้ ให้หยิบการ์ดแผ่นนี้ขึ้นมาอ่าน แล้วจะพบว่า เป้าหมายในแผ่นกระดาษ อาจทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จ

แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่น ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 2

คำชี้แจง สมาชิกกรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของสมาชิกมากที่สุด

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดกิจกรรมครั้งนี้มีความเหมาะสม					
2. สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม					
3. ระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มมีความเหมาะสม					
4. สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่ม มีความเหมาะสม					
5. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มมีความเหมาะสม					
6. ผู้ให้คำปรึกษามีความรู้ความสามารถ และใช้ภาษาได้ดี					
7. สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีซึ่งกันและกัน					
8. บรรยากาศเป็นกันเอง อบอุ่น ไว้วางใจซึ่งกันและกัน					
9. สมาชิกได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร
ครั้งที่ 3

เรื่อง การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ด้านตนที่มีความสำคัญ (2)

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

องค์รวมแห่งตน ด้านตนที่มีความสำคัญ (Essential Self) ในครั้งนี้ เป็นการเสริมสร้างการให้ความสำคัญต่อตนเองของวัยรุ่นในเรื่องอัตลักษณ์ทางเพศ (Gender Identity) โดยการรับรู้ลักษณะทางเพศของตนเอง และแสดงพฤติกรรมภายนอกตามบทบาททางเพศของตนเองได้อย่างเหมาะสม ได้แก่ การพูด กิริยาท่าทาง อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม (Cultural Identity) คือการแสดงออกทางประเพณี วัฒนธรรมไทย หรือวัฒนธรรมอื่นๆ ที่สัมพันธ์กับบุคคลในสังคม และส่งผลต่อความสุขในการดำเนินชีวิต ได้แก่ การใช้ภาษาท้องถิ่น การแสดงมารยาทต่อผู้ใหญ่และกลุ่มเพื่อน รวมทั้งการดูแลตนเอง (Self-Care) ในด้านต่างๆ ได้แก่ ความปลอดภัย การป้องกัน การหลีกเลี่ยงจากอันตรายในสิ่งแวดล้อม การปรับปรุงคุณภาพชีวิต และการปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองให้ดีขึ้น (Myers; & Sweeney. 2008: 47-59)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุพฤติกรรมตามบทบาททางเพศและวัฒนธรรมไทยที่เหมาะสมได้
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกการแสดงพฤติกรรมใหม่ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

เทคนิคที่ใช้

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ด้านตนที่มีความสำคัญ ในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มประยุกต์ใช้แนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (The behavior group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ การสอน (Coaching) การแก้ไขปัญหา (Problem solving) และการเสริมแรง (Reinforcement) (Corey. 2012: 359-360)

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3
2. ใบกิจกรรม “ปฏิบัติอย่างไร...ผูกใจคนรอบข้าง”
3. กิจกรรม “ลวดลายลีลา”
4. ใบกิจกรรม “ปลอดภัยไว้ก่อน”

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ด้านตนที่มีความสำคัญในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มประยุกต์ใช้แนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (The behavior group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ การสอน (Coaching) การแก้ไขปัญหา (Problem solving) และการเสริมแรง (Reinforcement) ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 ในด้านการเสริมสร้างการให้ความสำคัญต่อตนเองของวัยรุ่นโดยการตระหนักรู้ต่อความเป็นอยู่ของชีวิต ซึ่งเกี่ยวข้องกับความเชื่อ ความหวัง การมองโลกเชิงบวก การค้นหาความหมายและเป้าหมายในชีวิต และนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

3. ผู้นำกลุ่มทบทวนความหมายขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร และการเสริมสร้างตนที่มีความสำคัญ (Essential Self) พร้อมบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มครั้งนี้

ขั้นเสริมสร้างตนที่มีความสำคัญ

การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ด้านตนที่มีความสำคัญ ครั้งที่ 2 โดยการให้สมาชิกรับรู้ลักษณะทางเพศของตนเอง และแสดงพฤติกรรมภายนอกตามบทบาททางเพศของตนเองได้อย่างเหมาะสม ได้แก่ การพูด กิริยาท่าทาง การแสดงออกทางประเพณี วัฒนธรรมไทย หรือวัฒนธรรมอื่นๆ ที่สัมพันธ์กับบุคคลในสังคม และส่งผลต่อความสุขในการดำเนินชีวิต ได้แก่ การใช้ภาษาท้องถิ่น การแสดงมารยาทต่อผู้ใหญ่และกลุ่มเพื่อน รวมทั้งการดูแลสุขภาพของตนเองในด้านต่างๆ ได้แก่ ความปลอดภัย การป้องกัน การหลีกเลี่ยงจากอันตรายในสิ่งแวดล้อม การปรับปรุงคุณภาพชีวิต และการปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองให้ดีขึ้น โดยประยุกต์ใช้แนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (The behavior group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ และการเสริมแรง (Reinforcement) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มร่วมสนทนากับสมาชิกเกี่ยวกับบทบาททางเพศกับวัฒนธรรมไทย โดยร่วมกันวิเคราะห์ถึงลักษณะที่แตกต่างกันบางประการของเพศชายและเพศหญิง การวางตัวต่อเพศเดียวกันและการวางตัวต่อเพศตรงข้าม

2. ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรม “ปฏิบัติอย่างไร...ผูกใจคนรอบข้าง” (กิจกรรมที่ 3.1) ให้แก่สมาชิกทุกคน เพื่อให้สมาชิกเขียนข้อความที่แสดงถึงพฤติกรรมตามบทบาททางเพศที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทยตามลักษณะการวางตัวที่กำหนด

3. สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่อกิจกรรม “ปฏิบัติอย่างไร...ผูกใจคนรอบข้าง”

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงบทบาทสมมติโดยปฏิบัติกิจกรรม “ลวดลายลีลา” (กิจกรรมที่ 3.2) โดยให้สมาชิกคนอื่นร่วมแสดงในสถานการณ์ของตนเองได้

5. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสอน (Coaching) เพื่อให้สมาชิกแสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนาอย่างมีประสิทธิภาพ และสมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นต่อการฝึกแสดงพฤติกรรมตามบทบาททางเพศที่เหมาะสมและสอดคล้องกับวัฒนธรรม ประเพณีของไทย

6. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการถามเกี่ยวกับการดูแลตนเอง (Self-Care) ในเรื่องความปลอดภัย การป้องกัน การหลีกเลี่ยงจากอันตรายในสิ่งแวดล้อม การปรับปรุงคุณภาพชีวิต และการปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองให้ดีขึ้น และให้สมาชิกเขียนในใบกิจกรรม “ปลอดภัยไว้ก่อน” (กิจกรรมที่ 3.3)

7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอสิ่งที่เขียนในใบกิจกรรม “ปลอดภัยไว้ก่อน” และใช้เทคนิคการแก้ไขปัญหา (Problem solving) เพื่อสอนให้สมาชิกกลุ่มรู้วิธีการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน จากนั้นให้สมาชิกทบทวนสถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับตนเอง การกำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา และการตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาหากเกิดปัญหาขึ้นอีก

8. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) โดยพูดให้กำลังใจแก่สมาชิกกลุ่มเพื่อสร้างความมั่นใจในการพัฒนาการตัดสินใจและวิธีการแก้ปัญหาในการดูแลความปลอดภัย การป้องกัน การหลีกเลี่ยงจากอันตรายในสิ่งแวดล้อม การปรับปรุงคุณภาพชีวิต และการปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองให้ดีขึ้น

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มกล่าวสรุปถึงสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

3. ผู้นำกลุ่มสรุปประโยชน์ของการดูแลความปลอดภัย การป้องกัน การหลีกเลี่ยงจากอันตรายในสิ่งแวดล้อม การปรับปรุงคุณภาพชีวิต และการปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเอง ให้สมาชิกกลุ่มรับฟัง

4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับวัน และเวลา ในการพบปะกันครั้งต่อไป พร้อมทั้งกล่าวขอบคุณ และอำลาสมาชิกกลุ่ม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกในการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. สังเกตจากการตอบคำถามและการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. จากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3

กิจกรรมที่ 3.1

กิจกรรม "ปฏิบัติอย่างไร...ผูกใจคนรอบข้าง"

คำชี้แจง สมาชิกกลุ่มเขียนข้อความที่แสดงถึงพฤติกรรมตามบทบาททางเพศที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย ตามลักษณะการวางตัวที่กำหนดให้

ชื่อ – สกุล ..... ชื่อเล่น .....

ลักษณะการวางตัว	ข้อความที่แสดงถึงพฤติกรรมตามบทบาททางเพศที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย
1. การวางตัวแบบเพื่อนต่อเพศเดียวกัน	....
2. การวางตัวแบบพี่น้องต่อเพศเดียวกัน	....
3. การวางตัวแบบเพื่อนต่อเพศตรงข้าม	....
4. การวางตัวแบบพี่น้องต่อเพศตรงข้าม	....

กิจกรรมที่ 3.2
กิจกรรม “ลวดลายลีลา”

คำชี้แจง สมาชิกกลุ่มจับสลากสถานการณ์ คนละ 1 สถานการณ์ และฝึกแสดงพฤติกรรมตามบทบาททางเพศจากสถานการณ์นั้น โดยให้สมาชิกคนอื่นร่วมแสดงในสถานการณ์ของตนเองได้

สถานการณ์ที่ 1 การสนทนากับเพื่อนที่เป็นเพศตรงข้ามในเรื่องเพศสัมพันธ์

สถานการณ์ที่ 2 การยกย่องชมเชยเพื่อนเพศตรงข้ามที่สอบได้ลำดับที่ ๑

สถานการณ์ที่ 3 เมื่อต้องพูดคุยกับผู้ปกครองเกี่ยวกับปัญหาเรื่องเพศ

สถานการณ์ที่ 4 เมื่อต้องการปรึกษาครูในเรื่องความรักในวัยเรียน

สถานการณ์ที่ 5 การแสดงความสนใจ/ห่วงใยเพื่อนเพศตรงข้ามที่มีอาการป่วย

สถานการณ์ที่ 6 เมื่อต้องไปทำรายงานบ้านเพื่อนและพบผู้ปกครองของเพื่อน

สถานการณ์ที่ 7 เมื่อพบญาติผู้ใหญ่ในวันที่ไปร่วมกิจกรรมทางศาสนา

สถานการณ์ที่ 8 เมื่อต้องการตักเตือนเพื่อนเพศเดียวกันที่แต่งกายไม่สุภาพ

กิจกรรมที่ 3.3

กิจกรรม "ปลอดภัยไว้ก่อน"

คำชี้แจง สมาชิกกลุ่มเขียนสถานการณ์ของการใช้ชีวิต ที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง พร้อมเขียนแนวทางการแก้ไขเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี

สถานการณ์ของการใช้ชีวิต	แนวทางการแก้ไขเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี
1. การขี่จักรยาน/จักรยานยนต์ โดยไม่สวมหมวกกันน็อค	.....
2.	.....
3.	.....
4.	.....



แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่น ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 3

คำชี้แจง สมาชิกกรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของสมาชิกมากที่สุด

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดกิจกรรมครั้งนี้มีความเหมาะสม					
2. สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม					
3. ระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มมีความเหมาะสม					
4. สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่ม มีความเหมาะสม					
5. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มมีความเหมาะสม					
6. ผู้ให้คำปรึกษามีความรู้ความสามารถ และใช้ภาษาได้ดี					
7. สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีซึ่งกันและกัน					
8. บรรยากาศเป็นกันเอง อบอุ่น ไว้วางใจซึ่งกันและกัน					
9. สมาชิกได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร
ครั้งที่ 4

เรื่อง การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนด้านการจัดการปัญหา (1)

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

องค์รวมแห่งตน ในเรื่องตนด้านการจัดการปัญหา (Coping Self) ในครั้งนี้ เป็นการเสริมสร้างความเชื่อด้านความจริง (Realistic belief) หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถประมวลและรับรู้ข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวกับตนเองได้อย่างถูกต้องและอยู่บนหลักของความเป็นจริง ไม่ปรารถนาในความอยากมีหรืออยากเป็นที่เกินความเป็นจริง ได้แก่ ความพึงพอใจกับสิ่งที่ตนเองมีและตนเองเป็น การจัดการความเครียด (Stress management) หมายถึง ความสามารถของวัยรุ่นในการพยายามแก้ไขความเครียดจากแรงกดดันจากสิ่งต่างๆ สามารถฝ่าฟันอุปสรรค และตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ได้แก่ การควบคุมอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และการตอบสนองทางร่างกาย (Myers; & Sweeney. 2008: 47-59)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุแนวทางการสร้างการยอมรับตนเองและความพึงพอใจต่อตนเองได้
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงอารมณ์และพฤติกรรมได้ถูกต้อง และเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเลือกใช้วิธีการจัดการกับความเครียดของตนได้ถูกต้อง

เทคนิคที่ใช้

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ในเรื่องตนด้านการจัดการปัญหา (Coping Self) ในครั้งนี้ เป็นการเสริมสร้างความเชื่อด้านความจริง (Realistic belief) ได้แก่ ความพึงพอใจกับสิ่งที่ตนเองมีและตนเองเป็น การจัดการความเครียด (Stress management) ได้แก่ การควบคุมอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และการตอบสนองทางร่างกาย ผู้นำกลุ่มได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The person-centered group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม(Questioning) การฟัง (listening) การใส่ใจ (Attending) และการสะท้อนเนื้อหา (Reflection of content) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม (REBT group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C และการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Disputing irrational beliefs) และการเสริมแรง (Corey; Corey; & Corey. 2014: 128-129)

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4
2. ใบกิจกรรม "มั่นใจ ทำได้"
3. กิจกรรม "ฝึกไว้ คลายเครียด"

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ในเรื่องตนด้านการจัดการปัญหา (Coping Self) ในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The person-centered group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) การฟัง (listening) การใส่ใจ (Attending) และการสะท้อนเนื้อหา (Reflection of content) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT group counseling theory) ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Disputing irrational beliefs) และการเสริมแรง ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 ในด้านการเสริมสร้างการให้ความสำคัญต่อตนเองของวัยรุ่นโดยการรับรู้ลักษณะทางเพศของตนเอง และแสดงพฤติกรรมภายนอกตามบทบาททางเพศของตนเองได้อย่างเหมาะสม
3. ผู้นำกลุ่มทบทวนความหมายขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร และการเสริมสร้างตนด้านการจัดการปัญหา (Coping Self) พร้อมบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มครั้งนี้

ขั้นเสริมสร้างตนด้านการจัดการปัญหา

การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ในเรื่องตนด้านการจัดการปัญหา (Coping Self) เป็นการเสริมสร้างความเชื่อด้านความจริง (Realistic belief) ได้แก่ ความพึงพอใจกับสิ่งที่ตนเองมีและตนเองเป็น การจัดการความเครียด (Stress management) ได้แก่ การควบคุมอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และการตอบสนองทางร่างกาย ผู้นำกลุ่มได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The person-centered group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม(Questioning) การฟัง (listening) การใส่ใจ (Attending) และการสะท้อนเนื้อหา (Reflection of content) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT group counseling theory) ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Disputing irrational beliefs) และการเสริมแรง ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามกับสมาชิกกลุ่มว่า "เคยมีคนชมว่าดี หรือเก่ง บ้างหรือไม่ ถ้ามีเรื่องอะไรบ้าง แล้วสมาชิกรู้สึกอย่างไร"

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอ่านกรณีศึกษา เรื่อง “ความภูมิใจของต้น” (รายละเอียดตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4)

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกปฏิบัติกิจกรรม “มั่นใจ ทำได้” (กิจกรรมที่ 4.1) โดยช่วยกันตอบคำถามจากสิ่งที่ศึกษาในเอกสารกรณีศึกษา เรื่อง “ความภูมิใจของต้น” และเขียนความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมีและตนเองเป็น

4. ผู้นำกลุ่มอธิบายประโยคที่ว่า "ความคิดเป็นสาเหตุทำให้เกิดความรู้สึก" (thoughts cause feelings) โดยเขียนรูปแบบ ABC (A=activating event, B=beliefs, C=consequences) และยกตัวอย่างประกอบเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มในวิชาคณิตศาสตร์ที่ทำให้นักเรียนรู้สึกเบื่อหน่าย ผู้นำกลุ่มอธิบายว่า กิจกรรมกลุ่มในวิชาคณิตศาสตร์ เป็น A ความรู้สึกเบื่อหน่ายเป็น C กิจกรรมกลุ่มในวิชาคณิตศาสตร์ไม่ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้รู้สึกเบื่อหน่าย แต่เป็นความคิดที่บอกกับตนเองจนเชื่อว่า กิจกรรมกลุ่มในวิชาคณิตศาสตร์ยากเกินไป ตนเองไม่สามารถทำได้ ทำแล้วไม่สำเร็จ (เป็น B) และส่งผลให้ไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ดังนั้นแท้จริงแล้วความรู้สึกเบื่อหน่ายมีสาเหตุมาจากความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Irrational belief) ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดที่ย้ำเตือนในสมองของเรา (Self talk) ไม่ใช่สาเหตุจากกิจกรรมกลุ่มวิชาคณิตศาสตร์

5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้วิเคราะห์ถึงความเชื่อที่ไร้เหตุผลจากประโยคตัวอย่าง โดยใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs) ด้วยการคิดอย่างรอบคอบและตอบคำถามอย่างเหมาะสม เพื่อเป็นการสอนให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบ มีมุมมองอย่างหลากหลายที่ทำให้แตกต่างจากความเชื่อเดิมๆ โดยยกตัวอย่างและอธิบาย

- ความเชื่อที่ไร้เหตุผล...เมื่อฉันทำอะไร ฉันต้องทำให้สมบูรณ์แบบที่สุด
- การโต้แย้ง...ทำไมฉันถึง "ต้อง" ทำให้สมบูรณ์แบบที่สุด? ถ้าฉันทำ แล้วมันไม่ได้สมบูรณ์แบบ ฉันจะเป็นคนไร้ค่าหรือ? หรือฉันจะไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ หรือ?
- ความเชื่อที่สมเหตุสมผล...ฉัน "ชอบ"ที่จะทำอะไรให้ดีที่สุด แต่ถ้าไม่ได้ก็ไม่เป็นไร เพราะฉันทำเต็มความสามารถของฉันแล้ว ฉันอาจจะทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรแต่ฉันก็ไม่ใช่คนไร้ค่า และไม่มีอะไรที่เป็นเครื่องยืนยันว่าฉันจะไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ

6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ประเด็นความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมีและตนเองเป็น โดยใช้ทฤษฎี A-B-C เพื่อทำให้เกิดมุมมองที่หลากหลายแตกต่างไปจากความเชื่อเดิมๆ อันจะนำไปสู่การเสริมสร้างความเชื่อบนพื้นฐานของความจริง

7. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเสริมแรง และเชื่อมโยงไปสู่การจัดการความเครียดเพื่อให้สมาชิกสามารถฝ่าฟันอุปสรรคและตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม โดยใช้กิจกรรม “ฝึกไว้ คลายเครียด” (กิจกรรมที่ 4.2)

8. สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนกิจกรรมต่างๆ และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มกล่าวสรุปถึงสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

3. ผู้นำกลุ่มสรุปประโยชน์ของการเสริมสร้างความเชื่อด้านความจริง (Realistic belief) ได้แก่ การรับรู้และยอมรับว่าตนเองไม่ได้เป็นคนสมบูรณ์แบบ ความพึงพอใจกับสิ่งที่ตนเองมีและตนเองเป็น การจัดการความเครียด (Stress management) ได้แก่ การควบคุมอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และการตอบสนองทางร่างกาย ให้สมาชิกกลุ่มรับฟัง

4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับวัน และเวลา ในการพบปะกันครั้งต่อไป พร้อมทั้งกล่าวขอบคุณ และอำลาสมาชิกกลุ่ม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกในการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น และการฝึกปฏิบัติของสมาชิก
3. จากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 4

กรณีศึกษา เรื่อง “ความภูมิใจของต้น”

พ่อที่มีอาชีพขับรถรับจ้างซึ่งเคยดูแลครอบครัว คอยรับส่งลูกไปโรงเรียน และพาไปเที่ยวพักผ่อนเมื่อมีเวลาว่าง ได้จากไปโดยถูกโจรชิงทรัพย์ในคืนหนึ่งที่พ่อถูกจ้างไปส่งก่อนที่จะกลับเข้าบ้าน บ้านที่ทุกคืนแม่จะตั้งตาคอยพ่อกลับเพื่อดูแลพ่อก่อนเข้านอน ต้นยังจำภาพการสูญเสียของครอบครัวได้ และสัญญากับตัวเองไว้ว่าจะจดจำคำที่พ่อเคยสอนไว้ตลอดไป ทุกวันนี้ความเป็นอยู่ของต้นลำบากขึ้นมาก ต้นต้องช่วยแม่ดูแลน้องชาย ทุกเช้าต้นขอไปช่วยแม่รับจ้างเข็นรถส่งผักในตลาดเป็นการหารายได้พิเศษอีกแรงหนึ่งก่อนไปโรงเรียน แม่ยอมพร้อมน้ำตา บอกว่าเป็นห่วงที่ต้นต้องตื่นแต่เช้า แต่ต้นรับปากกับแม่ว่าจะดูแลตนเองให้มาก ทุกวันหลังกลับจากโรงเรียน ต้นและน้องก็จะช่วยนำเสื้อผ้าที่แม่รับจ้างซักรีดไปส่งตามบ้านลูกค้า บางวันลูกค้าก็ให้ค่าขนมเพิ่ม ต้นจะนำมาให้แม่ทุกบาท แม่จะให้ส่วนที่เกินกับต้นและน้อง แม่บอกว่า “แม่ดีใจที่ต้นซื่อสัตย์ให้เก็บไว้ใช้เมื่อจำเป็นบ้าง” ต้นทำงานอย่างนี้มา 3 ปีแล้ว ไม่มีโอกาสเที่ยวเล่นอย่างคนอื่น แต่ต้นก็พอใจที่มีงานทำ ได้ช่วยเหลือครอบครัว ดีกว่าปล่อยเวลาว่าง เด็กในชุมชนส่วนมากถ้าว่างก็พากันสูบบุหรี่ บ้างก็ดมกาว บางคนเยาะเย้ยว่าต้น “ลูกแหง่” ไม่เคยออกมาเล่นหรือชุมนุมกับใครบ้าง ต้นก็ไม่ชอบไปสุงสิงกับเขา เพราะเคยไปส่งผ้ากลับมืดๆ จะเห็นพวกเขาเอาแต่สูบบุหรี่ และกวนชาวบ้านที่ผ่านไปมา ขโมยของชาวบ้าน ไม่เรียนหนังสือ ต้นเห็นชาวบ้านพากันรังเกียจและด่าทอพวกเขา ต้นดีใจที่ตนเองไม่เป็นแบบเขา และภูมิใจที่ได้ใช้ความรู้ความสามารถเท่าที่ตนเองมีช่วยเหลืองานหารายได้ให้กับแม่ได้ ต้นสงสารแม่ที่เห็นว่า “แม่ยังไม่เคยยิ้มเลยนับตั้งแต่เสียพ่อไป”

ดัดแปลงจาก: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2553). *คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพย์ติดในสถานศึกษา*. กรุงเทพฯ: บริษัทศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด.

กิจกรรมที่ 4.1
กิจกรรม "มั่นใจ ทำได้"

คำชี้แจง สมาชิกกลุ่มอ่านกรณีศึกษา "ความภูมิใจของต้น" และร่วมกันตอบคำถามด้วยวาจาตามประเด็น พร้อมทั้งบอกความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมีและตนเองเป็นให้กับสมาชิกคนอื่นได้รับฟัง

สมาชิกคิดว่าต้นทำความดีอะไรบ้างต่อครอบครัว แล้วต้นรู้สึกอย่างไร

.....

.....

สมาชิกรู้สึกอย่างไรต่อวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น สูบบุหรี่ ไม่เรียนหนังสือ เพราะเหตุใด

.....

.....

จากการศึกษาเรื่องนี้ สมาชิกเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองอย่างไรบ้าง

.....

.....

สมาชิกมีความพึงพอใจในตนเองเรื่องอะไรบ้าง ที่ทำให้ชีวิตมีความสุข

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 4.2
กิจกรรม “ฝึกไว้ คลายเครียด”

คำชี้แจง ให้สมาชิกกลุ่มฝึกวิธีผ่อนคลายความเครียดตามเทคนิคต่าง ๆ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

เทคนิคที่ 1 เทคนิคการผ่อนคลาย

วิธีการฝึก

- นั่งในท่าที่สบายที่สุด วางแขน ขา อย่างสบายๆ ทิ้งน้ำหนักตัวทั้งหมดลงบนเก้าอี้และหลับตาลง
- เกร็งกล้ามเนื้อไปทีละกลุ่ม เช่น แขนขวา แขนซ้าย หน้าผาก คอ อก หลัง ไหล่ ขาขวา ขาซ้าย เป็นต้น ค้างไว้ประมาณ 1-2 นาที แล้วจึงค่อยๆ คลายออก จากนั้นเริ่มเกร็งใหม่สลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง ค่อยๆ ทำไปจนครบทุกกล้ามเนื้อ
- เริ่มจากการกำมือ มุ่งความสนใจไปที่แขนทั้งสองข้าง กำมือและเกร็งแขนให้แน่นจนรู้สึกเกร็งมากที่สุด เกร็งไว้ประมาณ 10 นาที แล้วจึงค่อยๆ คลายออก
- บริเวณหน้าผาก คิ้ว ตา และจมูก ให้เกร็งโดยการย่นหน้าผาก คิ้ว ตา และจมูก ให้มากที่สุด ค้างไว้สักครู่หนึ่ง แล้วค่อยคลายออก
- ขากรรไกร คอ ริมฝีปาก และลิ้น ให้เหยียดริมฝีปากออกไปให้มากที่สุด พร้อมทั้งกดลิ้นไว้ที่เพดานปากให้แน่นที่สุด เกร็งไว้ประมาณ 10 นาที แล้วจึงผ่อนคลาย
- อก หลัง และไหล่ ให้หายใจเข้าลึกๆ แล้วกลั้นหายใจไว้สักครู่หนึ่ง
- หน้าท้อง ให้ใช้วิธีแขม่วท้องโดยทำให้ท้องแฟบมาที่สุด เกร็งไว้สักครู่แล้วจึงค่อยผ่อนคลาย
- เท้าทั้งสองข้าง โดยการกดปลายเท้าทั้งสองข้างลงกับพื้นให้มากที่สุด เกร็งไว้สักครู่แล้วจึงผ่อนคลาย

หลังจากทำครบทุกส่วนแล้ว ลองสำรวจกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ จะรู้สึกถึงความแตกต่างระหว่างความตึงเครียดและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ การฝึกผ่อนคลายจะได้ผลดีเมื่อมีการฝึกอย่างสม่ำเสมอ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2553). *คู่มือคลายเครียดด้วยตนเองสำหรับวัยรุ่น.* กรุงเทพฯ: บริษัทศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด.

เทคนิคที่ 2 เทคนิคการฝึกหายใจ

วิธีการฝึก

การหายใจที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย บรรเทาความเครียด และทำให้รู้สึกสงบนั้น เราต้องหายใจเป็นจังหวะจากกระบังลมกล้ามเนื้อระหว่างอกและช่องท้อง ซึ่งจะช่วยทำให้ลมไปสู่ปอดส่วนล่างอันเป็นที่ๆ เลือดส่วนใหญ่ไหลเวียนผ่าน มีวิธีการฝึกหลายวิธีด้วยกัน แต่วิธีง่ายๆ ที่สามารถทำได้ทุกเวลา ทุกสถานที่นั้น มีขั้นตอน ดังนี้

- หายใจเข้าครั้งที่หนึ่ง นับหนึ่ง หายใจออก นับหนึ่ง หายใจเข้าครั้งที่สอง นับสอง หายใจออก นับสอง จนกระทั่งนับถึงห้า แล้ววนกลับมาเริ่มที่หนึ่งใหม่ ที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ ควรมุ่งความสนใจไปที่การหายใจ
- วิธีทดสอบว่าการหายใจถูกต้องหรือไม่นั้น อาจทำได้โดยใช้มือข้างหนึ่งวางลงบนอกส่วนบน หากหายใจแล้วหน้าอกกระเพื่อม แสดงว่าหายใจผิด
- การหายใจที่ถูกต้องนอกจากช่วยผ่อนคลายความเครียดแล้ว ยังเป็นวิธีหนึ่งที่ใช้ฝึกสมาธิได้ด้วย

เทคนิคที่ 3 เทคนิคการทำสมาธิ

การทำสมาธิ ต้องอาศัยปัจจัย 4 ประการ คือ

1. สถานที่สงบเงียบ
2. การทำสมาธิต้องอยู่ในท่าที่สบาย อาจนั่งเก้าอี้หรือนั่งบนพื้น แต่ต้องให้กระดูกไขสันหลังเหยียดตรง
3. ทำร่างกายและจิตใจให้ผ่อนคลาย
4. มุ่งความสนใจไปที่จุดใดจุดหนึ่งหรือสิ่งเดียว

วิธีการทำสมาธิ ตามความถนัด ดังนี้

- การทำสมาธิโดยการเพ่งมองที่วัตถุ เช่น เพ่งดูดอกไม้ หรือสิ่งของอื่นๆ ตามแต่จะใช้ วิธีนี้ต้องดึงความคิดทั้งหมดไปสนใจสิ่งที่เพ่งเพียงจุดเดียว ถ้าหากความคิดฟุ้งซ่านไปจากสิ่งที่กำลังเพ่ง ให้พยายามดึงความคิดที่กระจัดกระจายมาเพ่งที่วัตถุนั้นใหม่ ทำเช่นนี้ประมาณ 15-20 นาที
- การทำสมาธิโดยการท่องคำภาวนาไว้ในใจ เช่น ท่องคำว่า ยุบหนอ พองหนอ ไว้ในใจ หากใจลอยหรือความคิดหลุดไปจากคำภาวนาที่ท่อง ให้ค่อยๆ ดึงความคิดกลับมาท่องคำภาวนานั้นใหม่ ทำประมาณ 15-20 นาที

แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่น ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 4

คำชี้แจง สมาชิกกรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของสมาชิกมากที่สุด

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดกิจกรรมครั้งนี้มีความเหมาะสม					
2. สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม					
3. ระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มมีความเหมาะสม					
4. สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่ม มีความเหมาะสม					
5. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มมีความเหมาะสม					
6. ผู้ให้คำปรึกษามีความรู้ความสามารถ และใช้ภาษาได้ดี					
7. สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีซึ่งกันและกัน					
8. บรรยากาศเป็นกันเอง อบอุ่น ไว้วางใจซึ่งกันและกัน					
9. สมาชิกได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร
ครั้งที่ 5

เรื่อง การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนด้านการจัดการปัญหา (2)

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

องค์รวมแห่งตน ในเรื่องตนด้านการจัดการปัญหา (Coping Self) ครั้งที่ 2 เป็นการเสริมสร้างคุณค่าแห่งตน (Self-worth) หมายถึง การที่วัยรุ่นมองเห็นว่าตนเองมีประโยชน์และมีความสำคัญทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ยอมรับความสามารถและความไม่สมบูรณ์แบบ เชื่อว่าตนเองมีคุณค่าและสมควรได้รับประโยชน์ที่พึงได้รับ งานอดิเรก (Leisure) หมายถึง กิจกรรมของวัยรุ่นที่ปฏิบัติในเวลาว่างซึ่งส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ได้แก่ การอ่านหนังสือ การพูดคุยกับบุคคลเพื่อได้รับความรู้ การอาสาสมัคร การทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ (Myers; & Sweeney. 2008: 47-59)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การสร้างคุณค่าในตนเองจากตัวแบบ
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

เทคนิคที่ใช้

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ในเรื่องตนด้านการจัดการปัญหา (Coping Self) ครั้งที่ 2 เป็นการเสริมสร้างคุณค่าแห่งตน (Self-worth) และงานอดิเรก (Leisure) ผู้นำกลุ่มได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม (The existential group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) การตีความ (Interpretation) และทฤษฎีการให้คาปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (The behavior group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling) การเสริมแรง (Reinforcement) และการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) (Corey. 2012: 359-360)

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5
2. กิจกรรม “คุณคือคนสำคัญ”
3. ใบกิจกรรม “สำรวจตนเอง”

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ในเรื่องตนด้านการจัดการปัญหา (Coping Self) ครั้งที่ 2 ผู้นำกลุ่มได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม (The existential group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) การตีความ (Interpretation) และทฤษฎีการให้คาปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (The behavior group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling) การเสริมแรง (Reinforcement) และการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 ในด้านการเสริมสร้างตนด้านการจัดการปัญหาของวัยรุ่น โดยการเสริมสร้างความเชื่อด้านความจริง (Realistic belief) การจัดการความเครียด (Stress management) และนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

3. ผู้นำกลุ่มทบทวนความหมายขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร และการเสริมสร้างตนด้านการจัดการปัญหา (Coping Self) พร้อมบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มครั้งนี้

ขั้นเสริมสร้างตนด้านการจัดการปัญหา

การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ในเรื่องตนด้านการจัดการปัญหา (Coping Self) เป็นการเสริมสร้างคุณค่าแห่งตน (Self-worth) และงานอดิเรก (Leisure) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มชมหนังสั้น เรื่อง “คุณค่าในตนเอง” (รายละเอียดตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5) ผลิตโดยนิสิตของมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ สาขาจิตวิทยา ซึ่งมีความหมายต่อการให้คุณค่าตนเอง

2. หลังจากชมหนังสั้น ผู้นำกลุ่มตั้งประเด็นคำถามเพื่อให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์และตอบคำถาม เช่น

- ชายพิการทางการพูด ท้อแท้ต่อตนเองในเรื่องใด
- เหตุการณ์ใดที่สมาชิกสะเทือนใจที่สุด
- สมาชิกเรียนรู้อะไรจากเรื่องนี้
- สมาชิกจะสามารถนำเรื่องนี้มาปรับใช้กับชีวิตของตนเองได้อย่างไรบ้าง

3. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมและให้สมาชิกกลุ่มสำรวจค้นหาคุณค่าของการมีชีวิตจากประสบการณ์ที่ผ่านมา โดยให้สมาชิกบอกสิ่งที่ตนเองภูมิใจ สิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิต หรือตัวอย่างของความล้มเหลวที่สมาชิกกลุ่มสามารถแก้ไขสถานการณ์ได้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเชื่อมั่นว่าตนเองมีคุณค่า

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกปฏิบัติกิจกรรม “คุณคือคนสำคัญ” (กิจกรรมที่ 5.1) โดยแบ่งชิ้นส่วนจิ๊กซอว์ให้ทุกคน และให้สมาชิกช่วยกันต่อเพื่อให้เป็นภาพที่สมบูรณ์

5. ผู้นำกลุ่มสรุปความสำคัญของกิจกรรมว่า จิ๊กซอว์แต่ละชิ้นเปรียบเหมือนกับตัวเราทุกคน ต่างคนต่างมาจากบริบทที่แตกต่างกัน มีความสามารถที่แตกต่าง มีความถนัดที่แตกต่าง แต่ถ้ามารวมกันจะเกิดกลุ่มที่สร้างสรรค์และสมบูรณ์แบบอย่างน่ามหัศจรรย์ และสามารถส่งต่อผลงานต่างๆ ที่มีประโยชน์ให้กับผู้คนมากมาย เหมือนกับแผ่นจิ๊กซอว์ที่มีความสมบูรณ์และเกิดภาพที่สวยงาม พร้อมที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้

6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกศึกษาความรู้จากเรื่อง "การใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์" (รายละเอียดตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5) และสรุปให้ข้อคิดเห็นโดยให้สมาชิกนำความรู้ความสามารถของตนเองไปปฏิบัติกิจกรรม และหาแนวทางที่เหมาะสมในการปรับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจพฤติกรรมของตนเองที่เคยปฏิบัติในเวลาว่าง โดยปฏิบัติกิจกรรม "สำรวจตนเอง" (กิจกรรมที่ 5.2) โดยเขียนพฤติกรรมที่ปฏิบัติ สาเหตุ และแนวทางการปรับพฤติกรรม

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มกล่าวสรุปถึงสิ่งที่ตนเองได้รับรู้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

3. ผู้นำกลุ่มสรุปประโยชน์ของการเสริมสร้างคุณค่าแห่งตน (Self-worth) และงานอดิเรก (Leisure) ให้สมาชิกกลุ่มรับฟัง

4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับวัน และเวลา ในการพบปะกันครั้งต่อไป พร้อมทั้งกล่าวขอบคุณ และอำลาสมาชิกกลุ่ม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกในการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. สังเกตจากการตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. จากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5

เรื่องย่อ “คุณค่าในตนเอง”

เด็กหนุ่มวัยรุ่นมีอาชีพขับมอร์เตอร์ไซค์รับจ้าง เกิดความคึกคะนองในการขับขี่จึงทำให้เกิดอุบัติเหตุจนพิการทางการพูด แต่ละวันของเขาเป็นวันที่ไร้ค่า เพราะคิดว่าตนเองไม่สามารถทำกิจกรรมอะไรได้เหมือนอย่างเคย เกิดความท้อแท้ในชีวิต ไม่อยากทำอะไร เดินไปอย่างไรจุดหมาย จนกระทั่งวันหนึ่งเขาพบว่าฝั่งตรงข้ามถนนที่ยืนอยู่นั้น มีชายตาบอดที่พยายามจะข้ามถนน แต่ไม่มีใครสักคนที่อยู่ฝั่งเดียวกันไปช่วย เขาจึงข้ามฝั่งถนนไปช่วยให้ชายตาบอดคนนั้นข้ามถนนได้อย่างปลอดภัย ชายตาบอดขอบคุณเขาด้วยน้ำเสียงที่แสดงความจริงใจ เขาพยายามจะแสดงอาการตอบรับคำขอบคุณนั้น แต่ก็ไม่สามารถพูดได้ เพียงได้แค่สัมผัสร่างกายซึ่งคิดว่าชายตาบอดน่าจะรับรู้ถึงการตอบรับคำขอบคุณจากเขา ถึงแม้ว่าเขาจะไม่สามารถสื่อสารทางการพูดให้ชายตาบอดรับรู้ได้ แต่เหตุการณ์ในวันนั้นทำให้เขามีพลังใจ และเห็นคุณค่าในตนเองที่แม้ว่าจะพิการทางการพูดแต่ก็สามารถทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมได้

ผู้ผลิต: นิสิตสาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ กรุงเทพมหานคร

ใบความรู้ เรื่อง “การใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์”

ความหมายของเวลาว่าง

เวลาว่าง แปลเป็นทางการว่า การได้รับอนุญาตให้มีอิสระจากการงาน และหน้าที่นอกเหนือจากงานประจำ

หมายถึง เวลาที่เป็นอิสระจากกิจกรรมที่จำเป็นอื่นๆ ทั้งหมด เช่น เวลานอน เวลาที่ที่ประกอบกิจวัตรประจำวัน

ลักษณะของเวลาว่าง

เวลาว่างมี 2 ลักษณะ

► **เวลาว่างที่แท้จริง** หมายถึงเวลาที่เป็นอิสระโดยแท้จริง ไม่ถูกบังคับ หรืออยู่ภายใต้กฎข้อบังคับใด กิจกรรมที่ทำทุกอย่างเป็นไปโดยความสมัครใจ

► **เวลาว่างเชิงบังคับ** หมายถึง เวลาว่างที่ถูกจำกัดไม่ให้กระทำกิจกรรมใดๆ ได้ตามใจชอบ เป็นเวลาว่างที่ไม่ประสงค์จะให้มีขึ้น เช่น เวลาว่างขณะเจ็บป่วย ภาวะตกงาน คนเกษียณอายุ ฯลฯ

ความสำคัญของเวลาว่าง

♦ สร้างพื้นฐานของคนเกี่ยวกับความต้องการ

♦ บุคคลได้เข้าร่วมกิจกรรมเวลาว่างในรูปแบบต่างๆ เช่น การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ศิลปะ วิทยาศาสตร์ และธรรมชาติต่างๆ

♦ เป็นช่วงการใช้เวลาเพื่อตนเองเต็มที่ ได้ผ่อนคลายความตึงเครียด

♦ มีโอกาสแสดงความสามารถพิเศษ และมีความเป็นอิสระ

♦ เกิดความสนุกสนาน และความพึงพอใจ

♦ สร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างประชาชนของชาติ และของโลก

ลักษณะการใช้เวลา

การใช้เวลา จำแนกได้ดังนี้

☞ เวลาที่ใช้ในการทำงาน คือเวลาที่ใช้ประกอบอาชีพ (นักเรียนจะใช้เวลาในการศึกษาเล่าเรียน)

☞ เวลาที่ใช้ในการนอนหลับ

☞ เวลาเพื่อการทำกิจวัตรประจำวัน

☞ เวลาเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ

การบริหารเวลา

ควรแบ่งเวลาเพื่อการทำกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

1. กิจกรรมอาชีพ คือ กิจกรรมเพื่อการครองชีพของตนและครอบครัว ซึ่งเป็นกิจกรรมหลัก ประมาณวันละ 6-8 ชั่วโมง

2. กิจกรรมครอบครัว เป็นกิจกรรมสำคัญมาก เพราะครอบครัวต้องการความรัก ความอบอุ่น ความมั่นคงทางจิตใจ รวมทั้งการอบรมสั่งสอนสมาชิกในครอบครัว การใช้เวลาในการช่วยเหลืองานบ้าน เช่น ช่วยทำอาหาร รดน้ำต้นไม้ ซักผ้า ฯลฯ ควรจัดเวลาไว้ประมาณ 1-2 ชั่วโมง

3. กิจกรรมชุมชน เป็นการใช้เวลาเพื่อความร่วมมือ ให้ความช่วยเหลือแก่องค์กร หรือชุมชน ประมาณ 1 ชั่วโมง

4. กิจกรรมผักผ่อนนอนหลับ ควรแบ่งไว้ประมาณ 6-8 ชั่วโมง

5. กิจกรรมส่วนตัว เป็นกิจกรรมที่ทำเป็นส่วนตัวที่จำเป็น เช่น การศึกษาค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม ประมาณ 1-2 ชั่วโมง

6. กิจกรรมสำหรับสุขภาพ เช่น การตรวจสุขภาพ การรักษาอาการเจ็บป่วย การออกกำลังกาย ฯลฯ ประมาณ 1 ชั่วโมง

7. กิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมเพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เป็นการช่วยผ่อนคลายความตรึงเครียด ลดความเหน็ดเหนื่อย ประมาณ 1-2 ชั่วโมง

ที่มา: https://ipesskart2.files.wordpress.com (สืบค้นเมื่อ 8 ธันวาคม 2559)



กิจกรรมที่ 5.1

กิจกรรม “คุณคือคนสำคัญ”

คำชี้แจง

1. ผู้นำกลุ่มแจกชิ้นส่วนจิ๊กซอว์ให้สมาชิกทุกคน และให้สมาชิกช่วยกันต่อให้เป็นภาพที่สมบูรณ์
2. ร่วมกันสรุป “คุณคือคนสำคัญ”



กิจกรรมที่ 5.2

กิจกรรม “สำรวจตนเอง”

คำชี้แจง ให้สมาชิกสำรวจพฤติกรรมของตนเองที่ปฏิบัติในเวลาว่าง พร้อมวิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางการปรับพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและ/หรือต่อผู้อื่น

พฤติกรรมที่ทำ	สาเหตุที่ทำ	พฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและ/หรือต่อผู้อื่นที่ต้องการปรับ
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่น ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 5

คำชี้แจง สมาชิกกรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของสมาชิกมากที่สุด

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดกิจกรรมครั้งนี้มีความเหมาะสม					
2. สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม					
3. ระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มมีความเหมาะสม					
4. สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่ม มีความเหมาะสม					
5. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มมีความเหมาะสม					
6. ผู้ให้คำปรึกษามีความรู้ความสามารถ และใช้ภาษาได้ดี					
7. สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีซึ่งกันและกัน					
8. บรรยากาศเป็นกันเอง อบอุ่น ไว้วางใจซึ่งกันและกัน					
9. สมาชิกได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร
ครั้งที่ 6

เรื่อง การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนด้านสังคม

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

องค์รวมแห่งตน ในเรื่องตนด้านสังคม (Social Self) ในครั้งนี้ เป็นการเสริมสร้างการดำรงอยู่ผ่านการสนับสนุนทางสังคมและครอบครัวที่แสดงถึงการมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกและช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันซึ่งอาศัยมิตรภาพ (Friendship) ซึ่งเป็นความต้องการปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับบุคคลอื่น รวมถึงการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ห่วงใย มั่นคง และยืนยาว และความรัก (Love) ซึ่งเป็นความรู้สึกใส่ใจใกล้ชิดกัน เปิดเผยตนเองกับอีกฝ่ายหนึ่งได้รับความรู้สึกและแสดงความรู้สึกกับผู้อื่นในลักษณะการช่วยเหลือกันเหมือนระบบครอบครัว (Myers; & Sweeney. 2008: 47-59)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุพฤติกรรมที่แสดงถึงการสร้างมิตรภาพได้
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถใช้คำพูดและท่าทางเพื่อบอกความรู้สึก ความต้องการของตนเองต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกพัฒนาความใกล้ชิด และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

เทคนิคที่ใช้

การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ในเรื่องตนด้านสังคม (Social Self) ในเรื่องมิตรภาพ (Friendship) และความรัก (Love) ในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการฝึกทักษะทางสังคม (Social skills training) และเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ (Transactional Analysis Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural analysis) (Corey. 2012: 335-336)

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมเรื่อง "เปิดห้องวัยรุ่น"
2. ใบกิจกรรมเรื่อง "You are OK"
3. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ในเรื่องตนด้านสังคม (Social Self) ในเรื่องมิตรภาพ (Friendship) และความรัก (Love) ในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการฝึกทักษะทางสังคม (Social skills training) และเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ (Transactional Analysis Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural analysis) ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 ในเรื่องตนด้านการจัดการปัญหาของวัยรุ่น โดยการเสริมสร้างคุณค่าแห่งตน (Self-worth) งานอดิเรก (Leisure) และนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
3. ผู้นำกลุ่มทบทวนความหมายขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร และการเสริมสร้างตนด้านสังคม (Social Self) พร้อมบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มครั้งนี้

ขั้นเสริมสร้างตนด้านสังคม

การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ในเรื่องตนด้านสังคม (Social Self) เป็นการเสริมสร้างมิตรภาพ (Friendship) และความรัก (Love) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่า "การที่เราจะแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลอื่น ต้องแสดงพฤติกรรมอย่างไรบ้าง ?" โดยให้สมาชิกตอบทีละคน
2. ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม โดยใช้สถานการณ์จำลองด้วยการให้สมาชิกจับคู่แสดงบทบาทตามสถานการณ์ต่างๆ ที่กำหนดทีละคู่ คู่ละหนึ่งสถานการณ์ โดยผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรมเรื่อง "เปิดห้องวัยรุ่น" (กิจกรรมที่ 6.1) โดยให้เวลาสมาชิกเตรียมตัว 5 นาที
3. สมาชิกแต่ละคู่ออกมาแสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลอง และขณะที่สมาชิกแต่ละคู่แสดงบทบาท ให้สมาชิกคนอื่นเป็นผู้สังเกตการณ์และหลังจากที่สมาชิกแต่ละคู่แสดงบทบาทจบ ให้สมาชิกผู้แสดงบทบาทกล่าวถึงความรู้สึกที่ได้แสดงบทบาทที่ได้รับ และเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นที่สังเกตการณ์ได้แสดงความคิดเห็นต่อการแสดงบทบาทของเพื่อนพร้อมช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้

4. ผู้นำกลุ่มยกประเด็นความใกล้ชิดขึ้นมา เพื่อให้สมาชิกร่วมกันคิดว่ามีความสำคัญหรือไม่อย่างไร การที่คนเราไม่มีความใกล้ชิดกัน เป็นเพราะอะไร และส่งผลอย่างไร โดยอธิบายถึงความสำคัญและรูปแบบของความใส่ใจแบบความใกล้ชิด พร้อมกันนี้ผู้นำกลุ่มสอนการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural analysis) (รายละเอียดตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6) เพื่อช่วยให้สมาชิกเข้าใจสภาวะของตนเองทั้ง 3 สภาวะ สามารถแก้ไขลักษณะพฤติกรรมและปรับโครงสร้างของบุคลิกภาพของตนเองได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงและมีประสิทธิภาพ พร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย

5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกปฏิบัติกิจกรรม "You are OK" (กิจกรรมที่ 6.2) โดยให้สมาชิกเขียนคำพูด และท่าทางตามสถานการณ์ที่กำหนด และสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้น พร้อมแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

6. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเสริมแรงแก่สมาชิก โดยพูดให้กำลังใจแก่สมาชิก เพื่อสร้างความมั่นใจในการพัฒนามิตรภาพ และความใกล้ชิดกับบุคคลในครอบครัวและสังคมได้อย่างเหมาะสม

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มกล่าวสรุปถึงสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

3. ผู้นำกลุ่มสรุปประโยชน์ของการเสริมสร้างตนด้านสังคม (Social Self) ในเรื่องมิตรภาพ (Friendship) และความรัก (Love)

4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับวัน และเวลา ในการพบปะกันครั้งต่อไป พร้อมทั้งกล่าวขอบคุณ และอำลาสมาชิกกลุ่ม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกในการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. สังเกตจากการตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. จากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 6

การวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล

โครงสร้างบุคลิกภาพ เป็นวิธีการในการช่วยให้สมาชิกเข้าใจสภาวะของตนเอง โดยโครงสร้างบุคลิกภาพจำแนกเป็น 3 สภาวะ ดังนี้

1. สภาวะตัวตนแบบพ่อแม่ (The Parent Ego State) เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู มีการกระทำหรือแสดงออกโดยจะตอบโต้ต่อสถานการณ์ต่างๆ เหมือนกับที่ตนเคยเห็นพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูกระทำ อาจมีการเลียนแบบคำพูด น้ำเสียง กิริยาท่าทาง ซึ่งสภาวะตัวตนแบบนี้จะประกอบด้วยคำพูดว่า “น่าจะ” (Should) และ “ควรจะ” (Ought) แบ่งได้ดังนี้

1.1 พ่อแม่แบบวิพากษ์วิจารณ์ (Critical Parent) หมายถึง สภาวะตัวตนแบบพ่อแม่ที่มีอคติ วิพากษ์วิจารณ์ ติเตียน บังคับ ควบคุมผู้อื่น และไม่มีเหตุผล

1.2 พ่อแม่แบบเมตตากรุณา (Nurturing Parent) หมายถึง สภาวะตัวตนแบบพ่อแม่ที่มีความเมตตากรุณา ให้การสนับสนุน ช่วยเหลือ ทะนุถนอม ปกป้อง ค้ำจุน มีความเห็นอกเห็นใจ และมีน้ำใจต่อผู้อื่น

2. สภาวะตัวตนแบบผู้ใหญ่ (The Adult Ego State) เป็นสภาวะที่บุคคลรวบรวมข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงต่างๆ มีการตัดสินใจบนพื้นฐานของข้อมูลที่มีอยู่ด้วยหลักแห่งเหตุผลในการพิจารณาสิ่งต่างๆ ตามข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นโดยไม่ใช้อารมณ์ และจะไม่ใช้การลงโทษที่รุนแรง มีการแก้ไขปัญหาด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) นอกจากนี้แต่ละบุคคลจะใช้สภาวะตัวตนแบบผู้ใหญ่นี้เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูล แลกเปลี่ยนความจริง ถามคำถาม แก้ปัญหา เสนอแนะ ตลอดจนอภิปรายสิ่งต่างๆ อย่างมีเหตุผล

3. สภาวะตัวตนแบบเด็ก (The Child Ego State) ประกอบด้วยความรู้สึกที่เป็นแรงกระตุ้นและการแสดงความเป็นธรรมชาติ แบ่งได้ดังนี้

3.1 เด็กตามธรรมชาติ (Natural Child) เป็นลักษณะเด็กที่หุนหันพลันแล่น ไม่ได้รับการฝึกหัด เป็นธรรมชาติ และแสดงออกอย่างเปิดเผย มีเสรีภาพ ไม่สนใจต่อปฏิกิริยาของบุคคลอื่น มีชีวิตชีวา มีเสน่ห์ ขี้อาย หรือเห็นแก่ตัว กล้าแสดงออก และมีอยู่ภายในตัวเราแต่ละคนโดยไม่มีการฝึกหัด

3.2 เด็กที่ปรับตัวได้ (Adapted Child) เป็นเด็กที่แสดงการปรับตัว มีการปรับตัวให้เข้ากับความคาดหวังของผู้อื่นเพื่อที่จะได้รับการยอมรับและความเห็นชอบจากผู้อื่น

3.3 เด็กที่มีความคิด (Little Professor) เป็นเด็กที่มีความเฉลียวฉลาดโดยไม่ต้องเรียนรู้ มีความสามารถพิเศษ สามารถจัดการ ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

การใส่ใจแบบใกล้ชิด

ประโยชน์

1. สร้างรู้สึกความคุ้นเคย อบอุ่น ใกล้ชิด และเป็นกันเองมากขึ้น
2. เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น
3. ทำให้การเกิดความจริงใจต่อกันมากขึ้น

อุปสรรค

1. ไม่กล้า กลัวไม่ปลอดภัย รู้สึกไม่ไว้วางใจ กลัวถูกปฏิเสธ
2. ไม่รู้จะเริ่มแสดงความใกล้ชิดอย่างไร
3. วิตกกังวล หมกมุ่นกับความคิดแง่ลบของตนเองมากเกินไป

วิธีการ

1. ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล
2. เปิดเผยตั้งแต่สิ่งที่อยู่ในระดับธรรมดาๆ ไปจนถึงระดับความรู้สึก

ก. ระดับพูดคุยทักทายตามปกติ

ข. ระดับให้ข้อมูลทั่วๆ ไป

ค. ระดับเปิดเผยความคิดเห็นส่วนตัวในเรื่องต่างๆ

ง. ระดับความใกล้ชิดทางกาย เช่น จับมือให้กำลังใจ โอบกอดให้ความอบอุ่น (พ่อแม่ ลูก พี่น้อง) แตะบ่าเบาๆ เพื่อแสดงความเห็นใจ ขยับมาใกล้อีกนิดเพื่อให้เกิดความเป็นกันเองมากขึ้น (ข้อนี้คำนึงถึงความเหมาะสมด้วย)

จ. ระดับเปิดเผยความรู้สึก เช่น ชม อารมณ์ขัน บอกความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่น ไม่ชอบใจ ดีใจ สบายใจ อึดอัด เสียใจ รู้สึกผิด เศร้าใจ ตื่นเต้น สับสน

ความรู้สึกสำคัญที่ควรฝึก คือ ขอบคุณ ขอบใจ ขอโทษ ชื่นชม ให้กำลังใจ ไม่ชอบใจ

หลักการปฏิบัติ

1. ยอมรับในเพื่อนมนุษย์ คือ เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล เข้าใจว่าไม่มีใครสมบูรณ์แบบ มีความทนทาน (ใจกว้าง) ต่อความไม่สมบูรณ์ของคนอื่นได้ และมองโลกในแง่ดี
2. ชมคนอื่นได้ ให้กำลังใจคนอื่นเป็น เป็นการเริ่มต้นเปิดเผยความรู้สึกจากความรู้สึกดีๆ
3. สังเกตความรู้สึกในใจ เช่น สบายใจ ชื่นใจ เศร้าใจ หดหู่ ท้อแท้
4. บอกความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับคนที่เราไว้วางใจ โดยใช้คำที่บ่งถึงตนเอง เช่น "ผม (ฉัน) ดีใจที่คุณชอบหนังสือเล่มนี้" และเปิดใจกว้างรับฟังความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้อื่นได้

ที่มา: http://digi.library.tu.ac.th/thesis/lib/0957/07references-biography.pdf

(สืบค้นเมื่อวันที่ 9 ธันวาคม 2559)

กิจกรรมที่ 6.1
กิจกรรมเรื่อง "เปิดห้องวัยรุ่น"

คำชี้แจง ให้สมาชิกจับคู่ และจับสลากสถานการณ์ โดยแต่ละคู่อ่านสถานการณ์ที่จับสลากได้ แล้วแสดงบทบาทตามสถานการณ์นั้น

สถานการณ์ที่ 1 ฝึกยิ้มเมื่อพบปะบุคคลอื่นด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส
สถานการณ์ ขณะที่นักเรียนกำลังเดินขึ้นบันไดเพื่อเข้าห้องเรียน นักเรียนพบเพื่อนเดินสวนทางมา
นักเรียน : (ยิ้มให้เพื่อน) สวัสดีจ๊ะ
เพื่อน : สวัสดีจ๊ะ (ยิ้มตอบ) เรากำลังจะไปทานข้าวที่โรงอาหาร ไปทานข้าวด้วยกันไหมจ๊ะ
นักเรียน : ดีจ๊ะ เธอรอสักครู่นะ เราจะเอากระเป๋าไปเก็บที่ห้องเรียนก่อน (ยิ้มด้วยความดีใจ)

สถานการณ์ที่ 2 ฝึกยกย่องชมเชยผู้อื่น
สถานการณ์ เมื่อเพื่อนของนักเรียนได้รับรางวัลชนะเลิศในการประกวดวาดภาพงานวันแม่ของโรงเรียน
นักเรียน : ยินดีด้วยนะที่เธอได้รับรางวัลชนะเลิศวาดภาพ เธอเก่งมากเลยจ๊ะ
เพื่อน : ขอบใจจ๊ะที่ให้กำลังใจเรา (ยิ้มตอบ)

สถานการณ์ที่ 3 ฝึกความสนใจห่วงใยผู้อื่น
สถานการณ์ นักเรียนเดินเข้ามาในห้องเรียน แล้วเห็นเพื่อนกำลังร้องไห้
สวนทางมา
นักเรียน : เธอเสียใจเรื่องอะไรหรือ มีอะไรให้เราช่วยไหมจ๊ะ
เพื่อน : ฉันปวดหัว
นักเรียน : เราจะพาเธอไปห้องพยาบาลนะ
เพื่อน : (พยักหน้า) ขอบใจจ๊ะ (ยิ้มด้วยความดีใจ)

สถานการณ์ที่ 4 ฝึกการเริ่มสนทนากับผู้อื่นก่อน

สถานการณ์ เพื่อนของนักเรียนเพิ่งย้ายโรงเรียนเข้ามาเรียนในห้องเรียนของนักเรียนเป็นวันแรก

นักเรียน : สวัสดีค่ะ (ยิ้มให้เพื่อน) เราชื่อ "สาวิตรี" ดีใจที่เธอมาเป็นเพื่อนใหม่อีกคน เธอชื่ออะไรล่ะ

เพื่อน : สวัสดีค่ะ เราชื่อ "ดารณี"

นักเรียน : เธอย้ายมาจากที่ไหนล่ะ

เพื่อน : เราย้ายมาจากโรงเรียนวิชูทิศ เขตดินแดง (ยิ้มตอบ)

กิจกรรมที่ 6.2

กิจกรรม “You are OK”

คำชี้แจง ให้สมาชิกฝึกเขียนคำพูด และท่าทางตามสถานการณ์ที่กำหนด จำนวน 3 สถานการณ์ แล้วให้สมาชิกกำหนดสถานการณ์เองอีก 3 สถานการณ์ จากนั้นให้สมาชิกเขียนถึงเพื่อนที่ต้องการจะให้หรือปรับปรุงการใส่ใจแบบใกล้ชิด พร้อมเทคนิคและวิธีการสนทนา

สถานการณ์	คำพูด	ท่าทาง
1. เจอเพื่อนเก่า	“ไม่ได้เจอกันนาน เป็นไงบ้าง สบายดีหรือเปล่า”	ยิ้มแย้ม
2. เพื่อนกำลังกวาดห้องเรียน	....	....
3. พบเพื่อนหน้าตาไม่ค่อยแจ่มใส	....	....
4.	....	....
5.	....	....
6.	....	....

เขียนถึงเพื่อนที่ต้องการจะให้หรือปรับปรุงการใส่ใจแบบใกล้ชิด พร้อมเทคนิคและวิธีการสนทนา

ชื่อเล่นของเพื่อน .....

สถานการณ์ .....

.....

คำพูด/ท่าทาง

.....

.....

เทคนิคและวิธีการสนทนา

.....

.....

.....

.....

"กล้าเปลี่ยนแปลงความเคยชิน...เพื่อมิตรภาพที่อบอุ่น ใกล้ชิด และดีงาม"



แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่น ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 6

คำชี้แจง สมาชิกกรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของสมาชิกมากที่สุด

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดกิจกรรมครั้งนี้มีความเหมาะสม					
2. สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม					
3. ระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มมีความเหมาะสม					
4. สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่ม มีความเหมาะสม					
5. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มมีความเหมาะสม					
6. ผู้ให้คำปรึกษามีความรู้ความสามารถ และใช้ภาษาได้ดี					
7. สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีซึ่งกันและกัน					
8. บรรยากาศเป็นกันเอง อบอุ่น ไว้วางใจซึ่งกันและกัน					
9. สมาชิกได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร
ครั้งที่ 7

เรื่อง การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนด้านการสร้างสรรค์ (1)

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

องค์รวมแห่งตน ในเรื่องตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative Self) หมายถึง คุณลักษณะที่บุคคลสร้างขึ้นให้เป็นเอกลักษณ์ที่แตกต่างจากผู้อื่นด้วยการคิด การใช้อารมณ์ การควบคุม การมีอารมณ์ขันเชิงบวก และการปฏิบัติกิจกรรมที่ให้คุณค่าต่อชีวิต โดยเป็นการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป ในครั้งนี้เป็นการเสริมสร้างการคิด (Thinking) ซึ่งหมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถใช้สมองเพื่อกิจกรรมที่สร้างสรรค์และใช้การคิดวิเคราะห์ในการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ และเสริมสร้างเกี่ยวกับงาน (Work) ซึ่งหมายถึง กิจกรรมของวัยรุ่นที่กระทำขึ้นโดยการใช้ความรู้ความสามารถอย่างเหมาะสมเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง และกิจกรรมนั้นให้ความรู้สึกมีคุณค่าต่อความพยายามของตนเอง (Myers; & Sweeney. 2008: 47-59)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถใช้ความคิดสร้างสรรค์กิจกรรมขึ้นมาได้
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มคิดแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพได้
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุกิจกรรมที่ต้องใช้ความรู้ความสามารถของตนเองและกิจกรรมนั้นให้ความรู้สึกมีคุณค่าต่อความพยายามของตนเองได้

เทคนิคที่ใช้

การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ในเรื่องตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative Self) ในครั้งนี้ เป็นการเสริมสร้างการคิด (Thinking) และงาน (Work) ผู้นำกลุ่มได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive restructuring) เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling) เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) และเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) (Corey. 2012: 359-360)

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรม “ภารกิจ พิชิตตนเอง”
2. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ในเรื่องตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative Self) ในครั้งนี้ เป็นการเสริมสร้างการคิด (Thinking) และงาน (Work) ผู้นำกลุ่มได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive restructuring) เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling) เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) และเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 ในด้านการเสริมสร้างตนด้านสังคม (Social Self) ในเรื่องมิตรภาพ (Friendship) และความรัก (Love) และนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

3. ผู้นำกลุ่มทบทวนความหมายขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร และการเสริมสร้างตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative Self) พร้อมบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มครั้งนี้

ขั้นเสริมสร้างตนด้านการสร้างสรรค์

การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ในเรื่องตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative Self) ในครั้งนี้ เป็นการเสริมสร้างการคิด (Thinking) และงาน (Work) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกชมคลิปข่าวนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมในช่วงปิดภาคเรียน โดยใช้ชื่อว่า "กลุ่มนักเรียนสร้างสรรค์หนังสั้น โรงเรียนบางระกำวิทยศึกษา" (รายละเอียดตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7) ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมที่สร้างสรรค์ และใช้ความเพียรพยายามในการปฏิบัติกิจกรรมด้วยความคิด การวางแผน และการแก้ปัญหาจนประสบความสำเร็จ

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกวิเคราะห์กิจกรรม เช่น

- สมาชิกรู้สึกอย่างไรต่อการปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่มนักเรียน
- สมาชิกคิดว่ากลุ่มนักเรียนเหล่านั้นมีความคิดเชิงสร้างสรรค์ หรือมีความเพียรพยายามหรือไม่ เพราะเหตุใด
- สมาชิกร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับกิจกรรมที่สร้างสรรค์ด้วยความเพียรพยายาม และแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกปฏิบัติกิจกรรม "ภารกิจ พิชิตตนเอง" (กิจกรรมที่ 7.1) โดยคิดถึงกิจกรรมที่ตนเองต้องการปฏิบัติ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเรียน หรือกิจกรรมต่อครอบครัว เป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์ที่ใช้ความรู้ ความสามารถอย่างเหมาะสม และรู้สึกว่ามีคุณค่าต่อความพยายามในการปฏิบัติสิ่งนั้น โดยกำหนดระยะเวลาที่ตนเองคิดว่าจะสามารถทำได้สำเร็จ แล้วเขียนเป็นเป้าหมายระยะสั้น เช่น การสอบวิชาคณิตศาสตร์ให้ได้คะแนนสูงขึ้น การช่วยพ่อแม่/ผู้ปกครองหารายได้พิเศษ

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนำเสนอสิ่งที่เขียน พร้อมจินตนาการถึงความรู้สึกว่า หากทำได้สำเร็จจะเป็นอย่างไร ทั้งนี้เป็นการกระตุ้นความคิดและความรู้สึกใหม่ พร้อมขอให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดความมั่นใจในความสามารถของตน และมีพลังในการคิดวางแผนปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสู่เป้าหมายอื่นต่อไป โดยผู้นำกลุ่มเสนอแนะให้สมาชิกนำใบกิจกรรม "ภารกิจ พิชิตตนเอง" ไปติดในห้องนอนหรือตำแหน่งที่สามารถเห็นได้ชัดเจนในบ้านของตน

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มกล่าวสรุปถึงสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

3. ผู้นำกลุ่มสรุปประโยชน์ของการเสริมสร้างตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative Self) ในเรื่องการเสริมสร้างการคิด (Thinking) และงาน (Work)

4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับวัน และเวลา ในการพบปะกันครั้งต่อไป พร้อมทั้งกล่าวขอบคุณ และอำลาสมาชิกกลุ่ม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกในการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. สังเกตจากการตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. จากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 7

คลิปข่าว "กลุ่มนักเรียนสร้างสรรค์หนังสั้น โรงเรียนบางระกำวิทยศึกษา"

รายการครอบครัวข่าวเด็ก ตอน กลุ่มนักเรียนสร้างสรรค์หนังสั้น โรงเรียนบางระกำวิทยศึกษา จังหวัดพิษณุโลก ออกอากาศวันที่ 18 พฤศจิกายน 2558

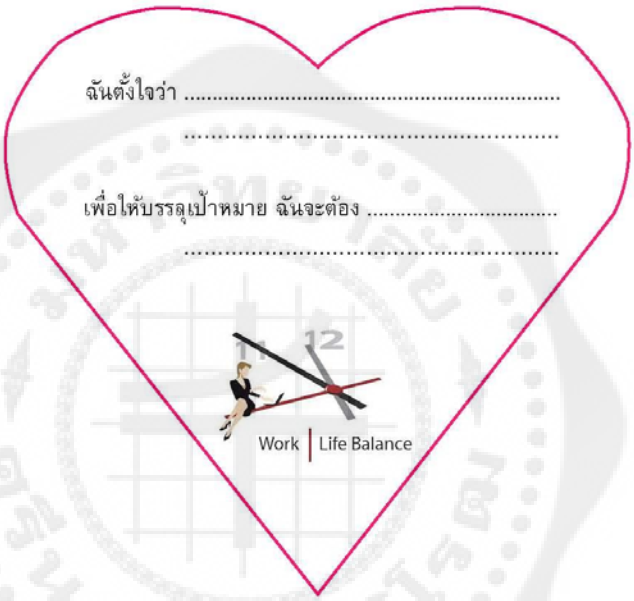
โรงเรียนบางระกำวิทยศึกษา อ.บางระกำ จ.พิษณุโลก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่มัธยมศึกษา เขต 39 ได้ใช้เวลาว่างในช่วงปิดภาคเรียน รวมกลุ่มกันสร้างสรรค์ผลงาน ผ่านสื่อหนังสั้น นำเสนอภายใต้แนวคิดเกี่ยวกับ คนดีรู้จักพอ ไม่คอรัปชั่น

โดยนักเรียนกลุ่มนี้มีการวางแผนการทำงานอย่างเป็นระบบ เมื่อได้แก่นของเรื่องแล้ว ก็ได้มีการแบ่งงานกันทำ มีทั้งผู้กำกับ ช่างภาพ ผู้ช่วยช่างภาพ นักแสดงที่ได้คัดมาจากนักเรียนในโรงเรียน ส่วนพื้นที่ถ่ายทำก็ได้เลือกใช้บริเวณใกล้เคียงโรงเรียน เพื่อให้ตรงตามเนื้อเรื่อง โดยขั้นตอนดังกล่าวนี้เด็กนักเรียนได้ลงมือทำด้วยตัวเอง โดยมีครูเป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำในเรื่องต่างๆ

ที่มา: https:// www.youtube.com/results?search_query=ข่าวนักเรียนสร้างสรรค์&spfreload=5 (สืบค้นเมื่อ 15 ธันวาคม 2559)

กิจกรรมที่ 7.1
กิจกรรมเรื่อง “ภารกิจพิชิตตนเอง”

คำชี้แจง ให้สมาชิกเขียนกิจกรรมที่ต้องการปฏิบัติ เป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์ซึ่งใช้ความรู้ ความสามารถอย่างเหมาะสม และรู้สึกว่ามีคุณค่าต่อความพยายามในการปฏิบัติสิ่งนั้น โดยกำหนดระยะเวลาที่ตนเองคิดว่าจะสามารถทำได้สำเร็จ แล้วเขียนเป็นเป้าหมายระยะสั้น



แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่น ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 7

คำชี้แจง สมาชิกกรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของสมาชิกมากที่สุด

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดกิจกรรมครั้งนี้มีความเหมาะสม					
2. สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม					
3. ระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มมีความเหมาะสม					
4. สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่ม มีความเหมาะสม					
5. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มมีความเหมาะสม					
6. ผู้ให้คำปรึกษามีความรู้ความสามารถ และใช้ภาษาได้ดี					
7. สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีซึ่งกันและกัน					
8. บรรยากาศเป็นกันเอง อบอุ่น ไว้วางใจซึ่งกันและกัน					
9. สมาชิกได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร
ครั้งที่ 8

เรื่อง การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนด้านการสร้างสรรค์ (2)

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

องค์รวมแห่งตน ในเรื่องตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative Self) ในครั้งที่ 2 นี้ เป็นการเสริมสร้างอารมณ์ (Emotions) หมายถึง การที่วัยรุ่นมีความสามารถในการจัดการควบคุมอารมณ์และแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม สามารถยอมรับได้ทั้งผลทางบวกและทางลบ การควบคุม (Controls) หมายถึง การที่วัยรุ่นนำประสบการณ์เชิงบวกไปใช้ในการกำกับตนเองเพื่อสุขภาพทางกายและจิตใจที่ดีขึ้น อารมณ์ขันเชิงบวก (Positive Humor) หมายถึง การใช้ชีวิตของวัยรุ่นในทางสนุกสนาน ร่าเริง ผ่อนคลายจากความทุกข์ ความกังวล สามารถสร้างอารมณ์ขันของตนเองเพื่อให้เกิดความสุขในชีวิต (Myers; & Sweeney. 2008: 47-59)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์ผลที่เกิดจากอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเองได้
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีวิธีการสร้างอารมณ์ขันเชิงบวกให้กับตนเองได้

เทคนิคที่ใช้

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ในเรื่องตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative Self) เพื่อเสริมสร้างอารมณ์ (Emotions) การควบคุม (Controls) และอารมณ์ขันเชิงบวก (Positive Humor) ในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT group counseling theory) ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-Cs แบบฝึกเพื่อพัฒนาตนเอง (REBT Self Help Form) และเทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Use of humor technique) (Corey; Corey; & Corey. 2014: 128-129)

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8
2. ใบกิจกรรม “บันทึก A-B-Cs”

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ในเรื่องตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative Self) เพื่อเสริมสร้างอารมณ์ (Emotions) การควบคุม (Controls) และอารมณ์ขันเชิงบวก (Positive Humor) ในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์พฤติกรรม (REBT group counseling theory) ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-Cs แบบฝึกเพื่อพัฒนาตนเอง (REBT Self Help Form) และเทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Use of humor technique) ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 ในเรื่องตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative Self) ซึ่งเป็นการเสริมสร้างการคิด (Thinking) และงาน (Work) และนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

3. ผู้นำกลุ่มทบทวนความหมายขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร และการเสริมสร้างตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative Self) พร้อมบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มครั้งนี้

ขั้นเสริมสร้างตนด้านการสร้างสรรค์

การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ในเรื่องตนด้านการสร้างสรรค์ (Creative Self) เพื่อเสริมสร้างอารมณ์ (Emotions) การควบคุม (Controls) และอารมณ์ขันเชิงบวก (Positive Humor) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับอารมณ์ต่างๆ ที่อาจนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ และให้สมาชิกทบทวนการสอนทฤษฎี A-B-Cs จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 จากนั้นสมาชิกทำแบบฝึกเพื่อพัฒนาตนเอง (REBT Self Help Form) โดยปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง “บันทึก A-B-Cs” (กิจกรรมที่ 8.1) ดังนี้

A หมายถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

B หมายถึง ความคิด ความเชื่อของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้น

C หมายถึง อารมณ์ และพฤติกรรมที่เกิดจากความคิด ความเชื่อนั้น

D หมายถึง การโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผลนั้น

E หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นจาก D ทั้งความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสม

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนำเสนอ “บันทึก A-B-Cs” ของตนเอง และอภิปรายร่วมกันถึงการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง จากการปฏิบัติกิจกรรม “บันทึก A-B-Cs” เพื่อนำไปใช้ในการควบคุมอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเอง

3. ผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิกเกี่ยวกับวิธีการใช้ชีวิตในทางสนุกสนาน ร่าเริง เพื่อผ่อนคลายจากความทุกข์ ความกังวล โดยการสร้างอารมณ์ขันในชีวิต โดยการ

- สนทนาถึงความสำคัญและประโยชน์ของการมีอารมณ์ขัน

- สนทนาถึงวิธีการสร้างอารมณ์ขันจากภายในที่เกิดจากการฝึกทัศนคติมุมมองความคิดเชิงบวก จนเป็นนิสัยจากภายในไปสู่การแสดงออกภายนอก โดยการฝึกค้นหาสิ่งดีของสิ่งต่าง ๆ เช่น สิ่งดีของตนเอง สิ่งดีของเพื่อน สิ่งดีของเหตุการณ์ความผิดพลาดต่าง ๆ เป็นต้น (รายละเอียดตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8)

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มกล่าวสรุปถึงสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

3. ผู้นำกลุ่มสรุปประโยชน์ของการเสริมสร้างอารมณ์ (Emotions) การควบคุม (Controls) และอารมณ์ขันเชิงบวก (Positive Humor) ให้สมาชิกกลุ่มรับฟัง

4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับวัน และเวลา ในการพบปะกันครั้งต่อไป พร้อมทั้งกล่าวขอบคุณ และอำลาสมาชิกกลุ่ม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกในการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. สังเกตจากการตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็น
3. จากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8

กิจกรรมที่ 8.1

กิจกรรม "บันทึก A-B-Cs"

คำชี้แจง ให้สมาชิกศึกษาตัวอย่างบันทึก A-B-Cs แล้วเขียนเรื่องราวเหตุการณ์ของตนเอง

เหตุการณ์ (Activating event : A)	➢ ครูกล่าวตำหนิฉันที่คุยกับเพื่อนในขณะที่ครูสอนต่อหน้าเพื่อนในชั้นเรียน
ความเชื่อ (Believe : B)	➢ ครูไม่ชอบฉัน และเพื่อนต้องคิดว่าฉันเป็นคนไม่ดี
ผลที่เกิด (Consequence : C)	➢ ฉันรู้สึกเสียใจมาก โกรธครู ไม่อยากเรียนวิชานี้อีก
การโต้แย้ง (Dispute : D)	➢ ที่ครูตำหนิฉันไม่ได้หมายความว่าครูไม่ชอบฉัน แต่การที่ครูตำหนิเพราะการคุยของฉันทำให้เพื่อนๆ เสียสมาธิและรบกวนบรรยากาศในชั้นเรียน ซึ่งเพื่อนคนอื่นก็เคยถูกตำหนิเช่นนี้ ดังนั้นเป็นไปไม่ได้ที่เพื่อนจะคิดว่าฉันเป็นคนไม่ดี
ความรู้สึกที่เกิดขึ้น (Effect : E)	➢ ฉันเสียใจเล็กน้อยที่ครูตำหนิ แต่เหตุการณ์นี้ช่วยสอนฉันว่าจะปรับปรุงตนเองไม่ให้ครูต้องตำหนิอีก

เหตุการณ์ (Activating event : A)	.....
ความเชื่อ (Believe : B)	.....
	.....
ผลที่เกิด (Consequence : C)	.....
	.....
การโต้แย้ง (Dispute : D)	.....
	.....
	.....
	.....
ความรู้สึกที่เกิดขึ้น (Effect : E)	.....
	.....
	.....
	.....

เหตุการณ์ (Activating event : A) .....
ความเชื่อ (Believe : B) .....
.....
ผลที่เกิด (Consequence : C) .....
.....
การโต้แย้ง (Dispute : D) .....
.....
.....
.....
ความรู้สึกที่เกิดขึ้น (Effect : E) .....
.....
.....
.....

เหตุการณ์ (Activating event : A) .....
.....
ความเชื่อ (Believe : B) .....
.....
ผลที่เกิด (Consequence : C) .....
.....
การโต้แย้ง (Dispute : D) .....
.....
.....
.....
ความรู้สึกที่เกิดขึ้น (Effect : E) .....
.....
.....
.....

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 8

สร้างอารมณ์ขันในชีวิตได้อย่างไร

อารมณ์ขันที่แท้จริงที่หล่อหลอมเป็นบุคลิกชีวิตของคนๆ หนึ่งนั้นไม่ได้เกิดจากการฝึกฝนเล่าเรื่องตลกแต่อย่างใด สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงเปลือกอารมณ์ขันภายนอก แต่การสร้างอารมณ์ขันจากภายในนั้นเกิดจากการฝึกทัศนคติมุมมองความคิดเชิงบวกจนเป็นนิสัยจากภายในสู่การแสดงออกภายนอก โดยทัศนคติมุมมองความคิดที่ควรฝึกฝนอยู่เป็นประจำนั้นได้แก่ **ฝึกค้นหาสิ่งดีของสิ่งต่าง ๆ** อาทิ

สิ่งดีของตนเอง ค้นหาสิ่งดีที่มีอยู่ของตนเอง เช่น หากเราเป็นคนอ้วนตุ้ยนุ้ยแต่กำเนิด ลดอย่างไรก็ไม่ลง เราไม่ควรเครียด เสียใจ หรือหมดความมั่นใจ ดูถูกตนเอง แต่ควรค้นหาสิ่งดีที่มีอยู่นั้นให้พบ เช่น *ถึงแม้จะอ้วน แต่เราก็แข็งแรงไม่เจ็บป่วยง่าย ๆ* เป็นต้น

สิ่งดีของเพื่อนร่วมงาน ค้นหาสิ่งดีของเพื่อนร่วมงานให้พบ โดยสมมติฐานที่ว่ามนุษย์ทุกคนย่อมมีทั้งสิ่งดีและสิ่งเลว เพื่อนที่ดูเหมือนนิสัยไม่ดีของเราอาจมีสิ่งดีบางอย่างที่ซ่อนอยู่ก็เป็นได้ และเราต้องพยายามค้นหาให้พบ *เช่น เพื่อนที่ชอบเอาเปรียบเราในการโยนงานกลุ่มมาให้เราทำ อย่างไรก็ตามเขาก็ยังมีส่วนดีคือชอบพาเราไปเลี้ยงข้าวหรือซื้อขนมมาตอบแทนเราเป็นประจำ*

สิ่งดีของเหตุการณ์ความผิดพลาดต่าง ๆ ไม่มีใครที่เป็นมนุษย์สมบูรณ์แบบที่ไม่เคยทำผิดพลาดหรือล้มเหลว ทุกคนล้วนแล้วแต่ต้องเผชิญกับความผิดพลาดล้มเหลวบ้างไม่มากก็น้อย สิ่งสำคัญคือเราตอบสนองต่อมันอย่างไร หากเราตอบสนองด้วยการหาสิ่งดีจากความผิดพลาดล้มเหลวที่ซ่อนอยู่แม้ดูเหมือนว่าความผิดพลาดนั้นไม่น่าที่จะให้อภัย การตอบสนองที่ถูกต้องของเรายอมส่งผลต่อชีวิตที่จะก้าวต่อไปในอนาคตอย่างมีความหวังและประสบความสำเร็จในวันข้างหน้าอย่างแน่นอน ตัวอย่างเช่น *หากเผอิญเผลอลบไฟล์ข้อมูลรายงานที่ต้องส่งครูไปโดยไม่สามารถกู้คืนกลับมาได้ส่งผลให้เราและทีมงานต้องทำใหม่ทั้งหมด เราไม่ควรนำมาคิดแง่ลบบั่นทอนตัวเอง แต่เราควรคิดว่าความผิดพลาดที่เกิดขึ้นนั้นเป็นบทเรียนสำคัญที่เราจะไม่ทำผิดอีกต่อไป หากเพื่อนๆ ยังคงโกรธเราอยู่ในวันนี้หนึ่งสัปดาห์ผ่านไปเขาอาจยอมคืนดีกับเรา หนึ่งเดือนผ่านไปมันจะกลายเป็นเรื่องขำ ๆ ที่นำมาล้อเลียนกันหนึ่งปีผ่านไปมันจะกลายเป็นตำนานที่ใครๆ ก็ตามเมื่อได้ยินเรื่องนี้ย่อมนึกถึงเราทุกคนจะจำเราได้ ไม่จำเป็นต้องประชาสัมพันธ์ตัวเองแต่อย่างใด* เป็นต้น

ที่มา: https://www.gotoknow.org/posts/570614 (สืบค้นเมื่อ 15 ธันวาคม 2559)

แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่น ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 8

คำชี้แจง สมาชิกกรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของสมาชิกมากที่สุด

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดกิจกรรมครั้งนี้มีความเหมาะสม					
2. สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม					
3. ระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มมีความเหมาะสม					
4. สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่ม มีความเหมาะสม					
5. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มมีความเหมาะสม					
6. ผู้ให้คำปรึกษามีความรู้ความสามารถ และใช้ภาษาได้ดี					
7. สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีซึ่งกันและกัน					
8. บรรยากาศเป็นกันเอง อบอุ่น ไว้วางใจซึ่งกันและกัน					
9. สมาชิกได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร
ครั้งที่ 9

เรื่อง การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ตนด้านกายภาพ

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

องค์รวมแห่งตน ในเรื่องตนด้านกายภาพ (Physical Self) หมายถึง การได้รับสารอาหารและการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเพื่อเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงตลอดช่วงวัย ประกอบด้วย โภชนาการ (Nutrition) หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถดูแลตนเองในแต่ละวันในเรื่องการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ การดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การที่วัยรุ่นปฏิบัติกิจกรรมใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างน้อย 30 นาที อย่างต่อเนื่องเพื่อเสริมสร้างและคงไว้ซึ่งสุขภาพ และความแข็งแรงต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การเล่นกีฬา (Myers; & Sweeney. 2008: 47-59)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญของการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง และอธิบายการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมได้
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง และอธิบายการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองได้

เทคนิคที่ใช้

การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ในเรื่องตนด้านกายภาพ (Physical Self) ในครั้งนี้ เป็นการเสริมสร้างโภชนาการ (Nutrition) และการออกกำลังกาย (Exercise) ผู้นำกลุ่มได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive restructuring) เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling) เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) และเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) (Corey. 2012: 359-360)

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมเรื่อง “อาหารจานโปรด”
2. ใบกิจกรรมเรื่อง “แผนการของฉัน”
3. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ในเรื่องตนด้านกายภาพ (Physical Self) ในครั้งนี้ เป็นการเสริมสร้างโภชนาการ (Nutrition) และการออกกำลังกาย (Exercise) ผู้นำกลุ่มได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive restructuring) เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling) เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) และเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 ในเรื่องอารมณ์ (Emotions) การควบคุม (Controls) และอารมณ์ขันเชิงบวก (Positive Humor) และนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

3. ผู้นำกลุ่มทบทวนความหมายขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร และการเสริมสร้างตนด้านกายภาพ (Physical Self) พร้อมบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มครั้งนี้

ขั้นเสริมสร้างตนด้านกายภาพ

การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ในเรื่องตนด้านกายภาพ (Physical Self) เป็นการเสริมสร้างโภชนาการ (Nutrition) และการออกกำลังกาย (Exercise) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจตนเองในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย จากนั้นสนทนากับสมาชิกกลุ่มในเรื่อง แนวคิดการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง เช่น

- การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์
- การดื่มนม
- การไม่ใช้สารเสพติด
- การออกกำลังกาย

ฯลฯ

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนสำรวจพฤติกรรมของตนเอง โดยเน้นเรื่องการเลือกรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย เช่น อาหารที่ชอบ/ไม่ชอบ กิจกรรมประจำวันหรือการออกกำลังกายมีอะไรบ้าง มาก/น้อยเพียงใด พร้อมอธิบายว่าเพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกศึกษาใบความรู้เรื่อง ความต้องการพลังงานและสารอาหารของเด็กวัยรุ่น (รายละเอียดตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9)

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกปฏิบัติกิจกรรม “อาหารจานโปรด” (กิจกรรมที่ 9.1) โดยให้สมาชิกเขียนอาหารจานโปรดที่ชอบรับประทาน และวิเคราะห์ว่าอาหารนั้นอยู่ในหมวดอาหารประเภทใด มีสารอาหารประเภทใด และให้ประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไรบ้าง

5. สมาชิกนำเสนอผลงานจากกิจกรรม “อาหารจานโปรด” โดยร่วมกันวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นต่อการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้อง วิธีการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับตนเองและถูกต้องตามหลักโภชนาการ

6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกวิเคราะห์รูปร่างของตนเอง (จากข้อมูลที่ครูประจำชั้นทำการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงรายเดือน แล้วมีการเปรียบเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข) เพื่อพิจารณาว่าตนเองมีรูปร่างเช่นใด (อ้วน เริ่มอ้วน สมส่วน ค่อนข้างผอม หรือผอม) และแนะนำให้สมาชิกเห็นความสำคัญในการเลือกรับประทานอาหารร่วมกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง

7. ให้สมาชิกบอกถึงตัวแบบ (Modeling) ด้านการดูแลร่างรายด้วยการออกกำลังกายและรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการที่ตนเองชื่นชอบ เช่น นักกีฬาที่มีชื่อเสียง ดารา/นักแสดง นักร้อง/นักเต้น เป็นต้น เพื่อเป็นแรงจูงใจให้กับตนเองในการดูแลสุขภาพ

8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกศึกษาใบความรู้เรื่อง การออกกำลังกายสำหรับเด็กวัยรุ่น (รายละเอียดตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9)

9. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง “แผนการของฉัน” (กิจกรรมที่ 9.2) โดยกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ชัดเจนและวางแผนการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกาย ซึ่งสมาชิกเป็นผู้กำหนดด้วยตนเองว่า ใน 1 สัปดาห์ข้างหน้า จะสามารถปรับพฤติกรรมแต่ละด้านอย่างไร เมื่อไร และที่ใด ซึ่งเป็นการกำหนดตามความสามารถที่จะทำได้จริง พร้อมทั้งการประเมินผลและให้ข้อมูลย้อนกลับตนเอง เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการปฏิบัติกิจกรรมประจำวันและการออกกำลังกายที่เหมาะสม ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มได้เชิญชวนให้สมาชิกนำกำหนดการนี้ไปปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มกล่าวสรุปถึงสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

3. ผู้นำกลุ่มสรุปประโยชน์ของการเสริมสร้างตนด้านกายภาพ (Physical Self) ในเรื่องโภชนาการ (Nutrition) และการออกกำลังกาย (Exercise)

4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับวัน และเวลา ในการพบปะกันครั้งต่อไป พร้อมทั้งกล่าวขอบคุณ และอำลาสมาชิกกลุ่ม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกในการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. สังเกตจากการตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. จากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 9

ความต้องการพลังงานและสารอาหารของเด็กวัยรุ่น

เด็กวัยรุ่น เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต มีการเรียนรู้และเสริมสร้างประสบการณ์ตลอดจนมีกิจกรรมการเล่นหรือการออกกำลังกายสูงกว่าวัยอื่นๆ ร่างกายจึงมีความต้องการสารอาหารต่างๆ ให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายในสัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง มีสุขภาพสมบูรณ์ และมีภาวะโภชนาการที่ดี การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยรุ่นจึงจำแนกได้เป็น 6 หมวด ในแต่ละหมวดอาหารจะให้พลังงานและคุณค่าทางโภชนาการที่ใกล้เคียงกัน ไม่มีอาหารหมวดใดหมวดหนึ่งที่จะให้สารอาหารครบถ้วน จึงควรกินอาหารให้ครบทุกหมวดใน 1 วัน ดังนี้

หมวดที่ 1 น้ำนม นมเป็นอาหารที่ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น คาร์โบไฮ-เดรต โปรตีน ไขมัน และพลังงาน รวมทั้งเป็นแหล่งให้วิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญหลายชนิด เช่น วิตามิน เอ ดี และบี12 รวมทั้งแร่ธาตุ แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส นมจึงเหมาะสมสำหรับเด็กเพื่อการเจริญเติบโต ควรให้เด็กได้ดื่มนมสดพร้อมดื่มทุกวัน ควรเป็นชนิดจืด เด็กนักเรียนที่ต้องลดน้ำหนักควรดื่มนมสดพร่องมันเนย หรือนมสดขาดมันเนย หรือหลีกเลี่ยงไขมันในนม

หมวดที่ 2 ผัก ผักเป็นแหล่งของวิตามินและแร่ธาตุ ผักใบเขียวและสีเหลืองจะเป็นแหล่งของวิตามินเอ ผักแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

ผักชนิด ก คือ ผักประเภทใบต่างๆ เช่น ใบเขียว-ขาว ทุกชนิด ซึ่งอุดมด้วยวิตามินเอ วิตามินซี ผักประเภทนี้ให้ใยอาหารมากและให้พลังงานน้อย

ผักชนิด ข คือ ผักประเภทที่เป็นหัวและถั่วต่างๆ เช่น แครอท ฟักทอง หอมใหญ่ เป็นต้น ผักชนิด ข จะให้พลังงานมากกว่าชนิด ก

หมวดที่ 3 ผลไม้ ผลไม้เป็นแหล่งที่ให้วิตามินแร่ธาตุและใยอาหารเช่นเดียวกับผัก แต่ผลไม้จะมีน้ำตาลผสมอยู่ในตัวเองโดยธรรมชาติ แนะนำให้กินผลไม้แทนขนมหวานเป็นประจำทุกวันและทุกมื้อ แต่ควรเป็นผลไม้ที่มีรสหวานน้อย เช่น ส้ม มะละกอ สับปะรด พุทรา มังคุด เป็นต้น พยายามงดหรือลดผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน ละมุด น้อยหน่า ขนุน ลำไย ผลไม้กระป๋อง ผลไม้เชื่อมหรือแช่อิ่ม ผลไม้กวน เป็นต้น

หมวดที่ 4 ข้าวและผลิตภัณฑ์จากข้าวและแป้ง ข้าวและผลิตภัณฑ์จากข้าวและแป้งจะให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตจำนวนมาก รวมทั้งให้พลังงานความร้อนแก่ร่างกาย ข้าวที่ผ่านการขัดสีแต่น้อยจะให้ใยอาหารแก่ร่างกายอีกด้วย

หมวดที่ 5 เนื้อสัตว์ และไข่ เนื้อสัตว์เป็นแหล่งของสารอาหาร โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ เช่น เหล็ก ฟอสฟอรัส แคลเซียม สังกะสี วิตามินเอ วิตามินซี เนื้อสัตว์และไข่ เป็นแหล่งที่ให้โปรตีนชั้นดี ช่วยในการเจริญเติบโตในเด็กนักเรียน เนื้อสัตว์และไข่มีสารอาหารไขมันจำนวนมาก และมีคลอเลสเตอรอลสูง เช่น หมูติดมัน ไข่แดง เครื่องในสัตว์ หนังไก่ หนังเป็ด ควรกิจอาหารเหล่านี้ลดลงหรืองดไป ให้กินอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ เช่น หมูเนื้อแดง ไก่ชนิดไม่มีหนัง เนื้อวัวไม่ติดมัน เป็นต้น

หมวดที่ 6 ไขมัน ไขมันที่ใช้ประกอบอาหาร ควรใช้น้ำมันจากพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันรำ เป็นต้น เพื่อหลีกเลี่ยงคลอเลสเตอรอลและเพื่อจะได้กรดไขมันที่จำเป็นแก่ร่างกาย

*** **น้ำ** ไม่ได้จัดออยู่ในหมวดอาหารแต่มีความสำคัญมาก เพราะเป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย และช่วยควบคุมการทำงานในร่างกาย ดังนั้นจึงควรได้รับน้ำอย่างเพียงพอ โดยเฉพาะเมื่อมีการออกกำลังกายและเสียเหงื่อมาก เด็กวัยเรียนควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว น้ำเป็นส่วนประกอบของเซลล์เนื้อเยื่อ โดยเนื้อเยื่อจะมีน้ำเป็นส่วนประกอบประมาณร้อยละ 75 และ 90 ตามลำดับ น้ำยังเป็นส่วนประกอบของของเหลวในร่างกาย ได้แก่ น้ำย่อย เลือด น้ำเหลือง ปัสสาวะและเหงื่อ และยังเป็นตัวช่วยในการหล่อลื่นข้อต่อต่างๆ ภายในร่างกาย น้ำที่ดื่มควรเป็นน้ำสะอาด หรือน้ำนม น้ำผลไม้ น้ำสมุนไพร เป็นต้น

ที่มา: *คู่มือการควบคุมและป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียน.* กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2556: 29-30)



ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง

1. รับประทานอาหารไม่เป็นเวลาและงดอาหารบางมื้อ

การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาทำให้กระเพาะอาหารหลั่งน้ำย่อยออกมาไม่เป็นเวลา น้ำย่อยมีฤทธิ์เป็นกรดจะระคายเคืองผนังกระเพาะอาหาร ทำให้เป็นแผลในกระเพาะอาหารได้

การงดอาหารมื้อเช้าทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เพราะร่างกายไม่ได้อาหารมาตลอดทั้งคืน มีผลทำให้สมองมึนงง ความว่องไวในการเรียนลดลง ทำให้หิวก่อนถึงเวลาอาหารกลางวัน บางครั้งรับประทานอาหารว่างประทังความหิวที่ประกอบด้วยแป้งและไขมัน ทำให้ได้สารอาหารไม่เพียงพอหรือได้มากเกินไป

การงดอาหารมื้อกลางวันเนื่องจากงานยุ่ง เลิกเรียนช้า มีเวลาในการรับประทานอาหารน้อย หรือหาสถานที่ขายอาหารลำบาก หรือรับประทานอาหารว่างแล้วทำให้ไม่หิว

อาหารมื้อเย็น ส่วนมากไม่ได้งด แต่มักรับประทานมากเกินไปจากการมีเวลาหรือชดเชยจากอาหารมื้อเช้าและกลางวัน เป็นสาเหตุของโรคอ้วนได้

2. การดื่มน้ำอัดลม ชา กาแฟ ของมึนเมา

น้ำอัดลมประกอบด้วย น้ำ น้ำตาล ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ สารแต่งสี กลิ่นรสคาเฟอีน ใน 1 แก้วของน้ำอัดลมมีน้ำตาล 8-12 ช้อนชา ถ้าดื่มเป็นประจำทำให้เกิดโรคอ้วน ฟันผุ

น้ำชา กาแฟ ทำให้ท้องผูก นอนไม่หลับ ใจสั่น ของมึนเมาหรือเครื่องดื่มที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น เบียร์ สุรา ทำให้อาเจียน กระเพาะอาหารอักเสบ ความคิดและการทรงตัวไม่ดี ส่งผลต่อการเรียน

3. รับประทานอาหารเร่งด่วนหรืออาหารจานด่วน

อาหารจานด่วนส่วนใหญ่ทำจากแป้ง น้ำตาล ไขมันหรือเนย และมีรสเค็มจากเกลือ เช่น อาหารฝรั่ง ไก่ทอด มันฝรั่งทอด แฮมเบอร์เกอร์ แซนวิช พิซซ่า โดนัท ทำให้ร่างกายได้ไขมันและเกลือเพิ่ม แต่ขาดวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร

4. รับประทานอาหารจุบจิบ รับประทานจุ

การรับประทานอาหารนอกมื้ออาหารหลักโดยไม่พิจารณาคุณค่าอาหาร และปริมาณที่ควรได้รับ ทำให้ได้รับอาหารบางชนิดมากเกินไป โดยเฉพาะขนมกรุบกรอบที่มีไขมัน แป้ง น้ำตาลสูง รวมทั้งเกลือเกินความต้องการของร่างกายมาก นำไปสู่โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจได้



ตัวอย่างรายการอาหาร

ตัวอย่างอาหารมื้อเช้า

1. โจ๊กหมู/ไก่ ส้มเขียวหวาน
2. เกี๊ยมอี๋ กล้วยน้ำว้า นมสด
3. ข้าวต้ม ผัดผักบุ้ง ไข่เจียว มะละกอ
4. ข้าวสวย ต้มจืดเลือดหมู/ไก่ใบตำลึง ชมพู่
5. ข้าวสวย ต้มจับฉ่าย ไข่ต้ม ฝรั่ง
6. ซุปมะกะโรนี มะละกอ
7. ข้าวสวย กะหล่ำปลีตุ๋น ปลาผัดคื่นไช่
8. ข้าวต้มปลา/ไก่/กุ้ง เงาะ
9. ข้าวสวย ต้มมะระสอดไส้หมู/ไก่ กล้วยไข่
10. ขนมปัง ไข่ดาว น้ำมะเขือเทศ

ตัวอย่างอาหารมื้อกลางวัน

1. ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า ฝรั่ง
2. ขนมจีนน้ำยา ทอดมัน สับปะรด
3. บะหมี่น่องไก่ มะละกอ
4. ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย พุทรา
5. ข้าวมัน-ส้มตำ หมู/เนื้อทอด ส้มเขียวหวาน
6. ข้าวผัดกระเพราะหมู/ไก่ ไข่ดาว มังคุด
7. ขนมจีน แกงเผ็ดเป็ดย่าง น้อยหน่า
8. ก๋วยเตี๋ยวหมู/ไก่สับ มะละกอ
9. ข้าวผัดหมู/ไก่ แตงไทยน้ำกะทิ
10. บะหมี่หมู/เนื้อตุ๋น ฟักทองแกงบวด

ตัวอย่างอาหารมื้อเย็น

1. ข้าวสวย แกงส้มผักรวม เต้าหู้ทรงเครื่อง (ปลาเล็กปลาน้อย) มะละกอ
2. ข้าวสวย แกงจืดปลาหมักสอดไส้ น้ำพริกปลาทูทอด – ผัดสด มังคุด
3. ข้าวสวย ผัดผักคะน้าน้ำมันหอย แกงป่าปลากราย กุ้งนึ่งมะนาว เงาะ
4. ข้าวสวย ต้มยำปลากะพง ผัดผักรวมมิตร ไข่ลูกเขย ส้มโอ
5. ข้าวสวย น้ำพริก – ผักสด ไก่ตุ๋นฟักเห็ดหอม ห่อหมกทะเลใบยอ มะม่วง
6. ข้าวสวย ผัดผักสี่สหาย แกงไตปลา หมู/ไก่ทอด แอปเปิ้ล
7. ข้าวสวย ต้มข่าไก่กะทิสด ไข่เจียว ผัดถั่วลันเตากับกุ้ง แคนตาลูป
8. ข้าวสวย แกงเขียวหวานไก่ ผัดดอกกุยช่าย น้ำพริกปลาย่าง ผักสด ถั่วแดงต้มน้ำตาล
9. ข้าวสวย ต้มโคล้งปลากรอบ ผัดพริกขิงใส่ตับ ฉู่ฉี่ปลา กล้วยน้ำว้า
10. ข้าวสวย พะแนงหมู/เนื้อ ต้มจืดเต้าหู้ไข่ ผัดหน่อไม้ฝรั่ง ถั่วเขียวต้มน้ำตาล



การออกกำลังกายสำหรับเด็กวัยรุ่น

ความสำคัญของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายน้อย หรือไม่เคลื่อนไหวเลย เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ (Coronary Artery Disease) เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองแตกหรือตีบ และเพิ่มหรือเสริมปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญอื่นๆ เช่น ความอ้วน ความดันโลหิตสูง ทำให้ไขมันชนิดดีต่ำลง (HDL) การออกกำลังกายด้วยความแรงปานกลางหรือหนักไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ ย่อมส่งผลให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงของหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular Fitness) เด็กและเยาวชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมที่สำคัญ คือ

- พัฒนาความเจริญเติบโต สร้างกล้ามเนื้อและลดไขมัน
- ควบคุมน้ำหนัก
- ลดความดันโลหิต
- เพิ่มไขมันชนิดดี
- ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานและมะเร็งบางชนิด
- พัฒนาบุคลิกภาพ ผ่อนคลายความเครียด เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง

ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่ทำให้เกิดความสมบูรณ์แข็งแรงของสุขภาพนั้น แบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. การออกกำลังกายเพื่อความทนทานของหัวใจและปีด หรือความสมบูรณ์แข็งแรงของหัวใจและหลอดเลือดที่มักเรียกกันว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การเดินเร็ว วิ่งเหยาะ ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เป็นต้น

2. การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อ เช่น กายบริหารเพื่อฝึกความแข็งแรง การยกน้ำหนัก เป็นต้น

3. การออกกำลังกายเพื่อความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ เช่น กายบริหาร การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โยคะ เป็นต้น

การออกกำลังกายสำหรับเด็กและเยาวชน ควรตั้งอยู่บนพื้นฐานของความสนุกสนานและความพอใจ การเล่นทุกรูปแบบที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายจนเหงื่อออกหรือเหนื่อย เป็นการออกกำลังกายที่ดีสำหรับวัยนี้ ตัวอย่างโปรแกรมการออกกำลังกายภายใน 1 วัน สำหรับเด็กและเยาวชน เพื่อเป็นการฝึกกิจกรรมหลายๆ รูปแบบ ไม่ให้เกิดความจำเจ ซ้ำซาก ควรฝึกให้ต่อเนื่องในแต่ละกิจกรรม และสามารถปรับได้ตามความชอบ มีดังนี้

ตัวอย่างโปรแกรมการออกกำลังกายภายใน 1 วัน

ลำดับ	ระยะหรือขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ระยะเวลา/ครั้ง
1	อบอุ่นร่างกาย (Warm Up)	เพื่อเตรียมความพร้อมและอุณหภูมิในร่างกาย	- เดิน - บิดเอวซ้าย ขวา - กรรเชียงบก - ก้าวเท้าแตะด้านข้างซ้ายขวา พับแขนขึ้นลง - นั่งปลายมือแตะปลายเท้าซ้าย-ขวาสลับกัน-	- 3 นาที - 20 ครั้ง - 20 ครั้ง - 20 ครั้ง - 20 ครั้ง
2	ฝึกฝนหรือช่วงแอโรบิก	เพื่อเผาผลาญพลังงานไขมัน และทำให้สมรรถภาพการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต หัวใจ ปอด กล้ามเนื้อแข็งแรงทนทานดีขึ้น	- ถีบจักรยาน - เดินเร็ว	- 15 นาที - 30 นาที
3	ผ่อนคลายร่างกาย (Cool Down)	เพื่อปรับการทำงานของร่างกายในช่วงฝึกที่ทำงานเกินปกติให้เข้าสู่สภาวะปกติ	- งอเหยียดเข่าด้านข้าง - งอเหยียดเข่าด้านหลัง - ลุก-นั่ง - เดิน - ยืนเอียงตัวด้านข้างซ้ายขวา	- 20 ครั้ง - 20 ครั้ง - 20 ครั้ง - 3 นาที - 20 ครั้ง

ที่มา: *คู่มือการควบคุมและป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียน.* กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2556: 65-67)



กิจกรรมที่ 9.1

กิจกรรมเรื่อง "อาหารจานโปรด"

คำชี้แจง ให้สมาชิกเขียนอาหารจานโปรด แล้ววิเคราะห์ว่าอาหารนั้นอยู่ในหมวดอาหารประเภทใด มีสารอาหารประเภทใด และให้ประโยชน์อะไรต่อร่างกาย

อาหารจานโปรด	ประเภทสารอาหาร	ประโยชน์ต่อร่างกาย
1. ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า	- โปรตีน (เนื้อสัตว์) - คาร์โบไฮเดรต (เส้นก๋วยเตี๋ยวและแป้งมัน) - วิตามินและแร่ธาตุ (ผัก) - ไขมัน (น้ำมันพืช)	- ให้พลังงานและความร้อน - ช่วยในเรื่องการเจริญเติบโต
2.	.....	.....
3.	.....	.....
4.	.....	.....
5.	.....	.....



กิจกรรมที่ 9.2

กิจกรรมเรื่อง "แผนการของฉัน"

คำชี้แจง ให้สมาชิกวางแผนกำหนดเป้าหมายการปฏิบัติกิจกรรมและการออกกำลังกายของตนเองภายใน 1 สัปดาห์

แผนการปฏิบัติกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายเหนื่อยหรือมีเหงื่อ

- ฉันวางแผนที่จะ .....
  (บอกชนิดของกิจกรรม)
- เป็นระยะเวลา ..... หรือ ..... นาที
- ในช่วง ○ ตอนเช้า ○ ระหว่างพักเรียน
  ○ ตอนเย็น ○ อื่นๆ คือ ..... (ระบุเวลา)
- สถานที่ ○ โรงเรียน ○ รอบๆ บ้าน ○ ในบ้าน
  ○ สวนสาธารณะ ○ สนามเด็กเล่น ○ โรงยิม
  ○ อื่นๆ คือ .....
- ในวัน ○ จันทร์ ○ อังคาร ○ พุธ ○ พฤหัสบดี
  ○ ศุกร์ ○ เสาร์ ○ อาทิตย์

แผนการออกกำลังกายในระดับปานกลางถึงหนัก

- ฉันวางแผนที่จะ .....
  (บอกชนิดของกิจกรรม)
- เป็นระยะเวลา ..... หรือ ..... นาที
- ในช่วง ○ ตอนเช้า ○ ระหว่างพักเรียน
  ○ ตอนเย็น ○ อื่นๆ คือ ..... (ระบุเวลา)
- สถานที่ ○ โรงเรียน ○ รอบๆ บ้าน ○ ในบ้าน
  ○ สวนสาธารณะ ○ สนามเด็กเล่น ○ โรงยิม
  ○ อื่นๆ คือ .....
- ในวัน ○ จันทร์ ○ อังคาร ○ พุธ ○ พฤหัสบดี
  ○ ศุกร์ ○ เสาร์ ○ อาทิตย์

แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่น ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 9

คำชี้แจง สมาชิกกรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของสมาชิกมากที่สุด

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดกิจกรรมครั้งนี้มีความเหมาะสม					
2. สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม					
3. ระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มมีความเหมาะสม					
4. สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่ม มีความเหมาะสม					
5. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มมีความเหมาะสม					
6. ผู้ให้คำปรึกษามีความรู้ความสามารถ และใช้ภาษาได้ดี					
7. สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีซึ่งกันและกัน					
8. บรรยากาศเป็นกันเอง อบอุ่น ไว้วางใจซึ่งกันและกัน					
9. สมาชิกได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร
ครั้งที่ 10

เรื่อง การสรุปและปัจฉิมนิเทศ

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

ขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นขั้นของการสนับสนุนช่วยเหลือ การให้กำลังใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มมุ่งเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองอย่างกระตือรือร้นจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม (Trotzer. 1999: 102-104) อีกทั้งในขั้นนี้ยังมีภารกิจหลายประการที่ต้องทำให้บรรลุ เช่น การฝึกเปลี่ยนพฤติกรรม การจัดการกับภาระที่ค้างคาใจ การทบทวนประสบการณ์กลุ่ม การนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ปฏิบัติในชีวิตจริง และการพบปะในช่วงติดตามผล (Corey. 1012: 494-498) สาระสำคัญในช่วงการปัจฉิมนิเทศ จึงเป็นการสนับสนุนสมาชิกกลุ่มให้มีโอกาสแสดงความรู้สึกได้อย่างเต็มที่ ให้ความสำคัญกับการรับฟังสมาชิกกลุ่ม ให้โอกาสสมาชิกกลุ่มสำรวจความรู้สึก เสนอแบบอย่างที่เป็นประโยชน์ ส่งเสริมให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มให้สามารถเผชิญความจริงหลังจากที่มีประสบการณ์กลุ่มมาแล้ว มีโอกาสกล่าวถึงภาระที่ค้างคาใจ สามารถเผยความรู้สึกได้อย่างเต็มที่ การเสริมแรงทางบวกเพื่อให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์กลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่รับรู้ตลอดระยะเวลาของการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
3. เพื่อประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครในระยะหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม

เทคนิคที่ใช้

การสรุปและปัจฉิมนิเทศในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการถาม (Questioning) การสะท้อนเนื้อหา (Reflection of content) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) และการสรุปความ (Summarizing) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) (Corey. 2012: 87-93)

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมเรื่อง "รู้เขา รู้เขา You and I"
2. แบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การสรุปและปัจฉิมนิเทศในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการถาม (Questioning) การสะท้อนเนื้อหา (Reflection of content) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) และการสรุปความ (Summarizing) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) และเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 ในเรื่องการเสริมสร้างโภชนาการ (Nutrition) และการออกกำลังกาย (Exercise) และนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
3. ผู้นำกลุ่มทบทวนความหมายขององค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร พร้อมบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

การสรุปและปัจฉิมนิเทศ มีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปถึงความสำคัญของ "องค์รวมแห่งตนของวัยรุ่น" และกล่าวถึงนิยามความหมายขององค์ประกอบทั้ง 5 องค์ประกอบให้สมาชิกรับฟัง
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง "รู้เขา รู้เขา You and I" (กิจกรรมที่ 10.1) โดยให้สมาชิกเขียนความรู้สึก ความคิดเห็น ความรู้ที่ได้รับ และประโยชน์จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร พร้อมนำเสนอสิ่งที่ตนเองเขียนให้สมาชิกในกลุ่มได้รับฟังร่วมกัน
3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึก จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มทั้ง 10 ครั้ง และเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มส่งเสริมและให้กำลังใจสมาชิกในการนำวิธีการต่างๆ ไปใช้ในการพัฒนาตนเองและแก้ไขปัญหาอื่นๆ ของตน พร้อมกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนที่มีความรับผิดชอบและให้ความร่วมมือในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยดีตลอดมา
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร หลังการทดลอง และนัดหมายวัน เวลา ในการทำแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครในระยะติดตามผล
3. ผู้นำกลุ่มกล่าวอวยพรให้สมาชิกกลุ่มประสบความสำเร็จในชีวิตทุกด้าน และกล่าวอำลาสมาชิกกลุ่ม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกในการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. จากแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

กิจกรรมที่ 10.1

กิจกรรมเรื่อง "รู้เขา รู้เขา You and I"

คำชี้แจง ให้สมาชิกเขียนประเด็นต่างๆ เกี่ยวกับความรู้สึก ความคิดเห็น ความรู้ที่ได้รับ และประโยชน์จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร พร้อมนำเสนอสิ่งที่ตนเองเขียนให้สมาชิกในกลุ่มได้รับฟังร่วมกัน

"รู้เขา รู้เขา You and I"

สิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

……

……

……

……

สิ่งที่ฉันคาดหวังว่าจะเกิดขึ้นกับตนเอง

……

……

……

……

สิ่งที่ฉันคาดหวังว่าจะเกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่ม

……

……

……

……

สิ่งที่ฉันอยากบอกผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม

……

……

……

……



ภาคผนวก ช

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1
เรื่อง การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

วันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2560 เวลา 14.00-15.30 น.
สถานที่ ห้อง ICT โรงเรียนวัดเศวตรฉัตร สำนักงานเขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร

ขั้นเริ่มต้น

1. ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

1) สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่มีความตั้งใจ ให้ความสนใจและกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม บรรยากาศมีความเป็นกันเอง

2) สมาชิกกลุ่มเลือกที่นั่งตามสบาย โดยส่วนใหญ่เลือกนั่งใกล้กับเพื่อนที่สนิทที่สุด

3) สมาชิกกลุ่มยินยอมให้บันทึกเสียงระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม และการบันทึกภาพถ่าย

2. ข้อสังเกตจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) ในช่วงแรกสมาชิกแต่ละคนรู้สึกเกร็ง ไม่กล้าพูด หรือแนะนำตนเองมากนัก

2) สมาชิกกลุ่มแสดงออกถึงความเป็นมิตรต่อกัน มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

3) สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นเชิงสร้างสรรค์ เช่น การเสนอแนะเกี่ยวกับการวางแผนการเรียนของตนเองเพื่อให้สามารถเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อๆ ไปได้ตามกำหนดการ

ขั้นดำเนินการ

1. ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) ผู้วิจัยนำหลักการของเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมาใช้ในครั้งนี้ ได้แก่

- การฟังอย่างตั้งใจ (Attentive listening) ผู้วิจัยแสดงความใส่ใจทั้งคำพูดและความรู้สึกของสมาชิกที่แสดงออกมา ทั้งด้วยคำพูด ท่าทาง น้ำเสียง และการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ให้ความสนใจผู้พูด การหันหน้าเข้าหาผู้พูด การโน้มตัวเข้าหาเล็กน้อย การแสดงท่าทีอบอุ่น เป็นกันเอง การประสานสายตา การให้ความรู้สึกดีๆ กับสมาชิกกลุ่ม และให้ข้อมูลที่แท้จริง

- การถาม (Questioning) โดยใช้คำถามปลายเปิดเพื่อช่วยให้สมาชิกมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ และเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดถึงความต้องการ อารมณ์และความรู้สึก เพื่อให้สมาชิกเกิดความกระจ่าง นำไปสู่การสำรวจตนเอง ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้น้ำเสียงนุ่มนวล แต่มีความชัดเจนเพื่อให้สมาชิกกลุ่มฟังแล้วรู้สึกสบายใจในการสื่อสาร

- การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard and acceptance) โดยผู้วิจัยไม่มีอคติ หรือความรู้สึกไม่ยอมรับ เช่น ความคิดเห็นต่างๆ ของสมาชิก

2) การใช้กิจกรรม "สร้างสัมพันธ์" โดยให้ทุกคนนั่งล้อมวงพร้อมบอกชื่อ-สกุล และชื่อเล่นของตนเอง โดยคนแรกบอกชื่อตนเอง คนที่สองบอกชื่อของคนแรกและบอกชื่อตนเอง คนที่สามบอกชื่อของคนที่หนึ่งและคนที่สองพร้อมบอกชื่อตนเอง ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนคนสุดท้ายจะบอกชื่อสมาชิกทุกคนพร้อมบอกชื่อตนเอง จากนั้นสลับกันเป็นคนแรกและคนสุดท้าย จากนั้นผู้วิจัยแจกป้ายชื่อคล้องคอให้ทุกคนเขียนชื่อเล่นโดยสามารถออกแบบป้ายชื่อตามความคิดสร้างสรรค์ของตนเอง ซึ่งสมาชิกทุกคนสามารถจำชื่อเล่นของเพื่อนสมาชิกได้อย่างรวดเร็ว และสามารถออกแบบป้ายชื่อได้อย่างสร้างสรรค์

3) สมาชิกปฏิบัติกิจกรรม "ตัวตนของฉัน" โดยกรอกรายละเอียดของตนเองภายในเวลา 10 นาที จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนพูดเรื่องราวของตนเองจากใบกิจกรรมที่กรอกรายละเอียด ซึ่งช่วงแรกแต่ละคนรู้สึกอึดอัด ไม่กล้าพูดเกี่ยวกับตัวตนในแต่ละประเด็น ไม่ค่อยมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ผู้นำกลุ่มจึงใช้เทคนิคการถาม การฟังอย่างตั้งใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และการเอื้ออำนวยเพื่อให้สมาชิกกล้าที่จะพูดถึงตนเอง รวมทั้งให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลายและพูดคุยกันในกลุ่มมากขึ้น ตัวอย่างการพูดถึงตัวตนของฉันของสมาชิก เช่น

- พลอย มีสมาชิกในบ้าน จำนวน 6 คน เป็นน้องคนที่ 3 สิ่งที่ฉันชอบที่สุดคือ การเล่นบาสเกตบอล สิ่งที่ฉันดีใจที่สุดคือ การได้พบหน้าพ่อทุกปี (ในวันคล้ายวันเกิด) เสียใจที่สุดคือ การที่มีคนในครอบครัวจากไป (คุณย่า) สิ่งที่ฉันเกลียดที่สุดคือ คนที่ไม่มีความเชื่อใจได้ ภาคภูมิใจที่สุดคือ การสอบได้ลำดับต้นๆ สิ่งที่ฉันปรารถนาที่สุดคือ การได้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลและเป็นพยาบาลทหาร ผิดหวังที่สุดคือ การที่สอบตก เป้าหมายของฉันคือ ทำให้ครอบครัวมีความสุขและมีชีวิตที่สุขสบาย

- ออย จำนวนสมาชิกในบ้าน 5 คน เป็นลูกคนที่ 3 ดีใจที่สุดคือ ได้กลับจากภูเก็ตมาอยู่กับแม่ เสียใจที่สุดคือเคยทะเลาะกับแม่ เกลียดที่สุดคือ คนที่ชอบเอาเปรียบและเห็นแก่ตัว ดีใจที่สุดคือ การที่ตั้งใจเรียนแล้วมีผลการเรียนดีจนได้รับทุนการศึกษา ปรารถนาที่สุดคือ ให้แม่พาฉันไปพบพ่อสักครั้ง เป้าหมายของฉันคือ ต้องการเรียนจบในระดับที่สูงที่สุด มีงานทำ และทำให้แม่มีความเป็นอยู่ที่สุขสบาย

- แป้ง จำนวนสมาชิกในครอบครัว 4 คน เป็นลูกคนที่ 1 สิ่งที่ดีใจที่สุดคือ เมื่อวันแม่ฉันสามารถซื้อของขวัญให้แม่ได้ สิ่งที่ฉันเกลียดที่สุดคือ การโกหก สิ่งที่ภูมิใจที่สุดคือ สามารถทำงานส่งครูได้ครบทุกวิชา ผิดหวังที่สุดคือ แม่บอกว่าฉันเรียนไม่เก่ง ข้อดีคือ เป็นคนรักพ่อแม่

4) สมาชิกทุกคนร่วมกันอ่าน "กติกาของกลุ่ม" และแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการรักษาความลับของสมาชิกกลุ่ม สมาชิกทุกคนมีโอกาสพูด และเมื่อสมาชิกคนใดพูดสมาชิกคนอื่นต้องเงียบและรับฟัง มีสมาชิกบางคนได้เสนอแนะเพิ่มเติมในเรื่อง การตรงต่อเวลา ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่เห็นด้วย และตกลงร่วมกันว่าจะปฏิบัติตามกติกาของกลุ่ม

5) ผู้วิจัยอธิบายหัวข้อสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของสมาชิกทุกคน โดยบอกถึงนิยามขององค์รวมแห่งตน และประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้ากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน ซึ่งสมาชิกให้ความสนใจและสอบถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับลักษณะของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเหมือนกันการอบรมหรือไม่ เนื่องจากไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมในลักษณะนี้มาก่อน ผู้วิจัยจึงอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับลักษณะของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนแก่สมาชิก

2. ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) ผลจากกิจกรรมที่ปฏิบัติทำให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกคุ้นเคยกันมากขึ้น ทำให้เกิดความไว้วางใจ ยอมรับซึ่งกันและกัน และกล้าเปิดเผยตนเอง

2) สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ยังต้องการการกระตุ้นจากผู้วิจัยในการตอบคำถามต่างๆ

3) สมาชิกกลุ่มทบทวนตนเองทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ว่าตนเองมีองค์รวมแห่งตนในแต่ละองค์ประกอบมากหรือน้อยเพียงใด และต้องเสริมสร้างองค์ประกอบใด อย่างไรบ้าง

ขั้นสรุป

ประสบการณ์ที่สมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การสร้างความคุ้นเคยกับสมาชิกด้วยกันเองและกับผู้วิจัย

2) สมาชิกกลุ่มเรียนรู้กฎเกณฑ์ทางสังคมในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น ด้วยการยอมรับ การเคารพสิทธิ การไว้วางใจซึ่งกันและกัน

3) สมาชิกกลุ่มเรียนรู้มิติของบุคลิกภาพของบุคคลทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

4) สมาชิกเห็นความสำคัญและความจำเป็น รวมทั้งประโยชน์ของการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน อีกทั้งสมาชิกรับรู้และเข้าใจถึงโครงสร้างของกลุ่ม บทบาทหน้าที่ กฎกติกาของกลุ่ม ตลอดจนรูปแบบและวิธีการในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผลจากการประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1

1. การสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม พบว่า ถึงแม้สมาชิกกลุ่มจะมาจากครอบครัวที่แตกต่างกัน แต่ด้วยการสร้างบรรยากาศของความเป็นกันเอง ความไว้วางใจ ของผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มทำให้สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง เป็นจุดเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดี เกิดความรู้สึกใหม่ในเชิงบวกต่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่ม

2. การใช้แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 1

ผลจากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 1 พบว่า สมาชิกกลุ่มร้อยละ 100 มีความเห็นว่า ผู้ให้คำปรึกษามีความรู้ ความสามารถ และใช้ภาษาได้ดี ในระดับมากที่สุด รองลงมาร้อยละ 87.50 มีความเห็นว่า การจัดกิจกรรมครั้งนี้มีความเหมาะสม ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มมีความเหมาะสม และสมาชิกกลุ่มได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม ในระดับมากที่สุด รองลงมาร้อยละ 62.50 มีความเห็นว่า สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่มมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด รองลงมาร้อยละ 50.0 มีความเห็นว่า สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีซึ่งกันและกัน ในระดับมากที่สุด และร้อยละ 37.50 มีความเห็นว่า บรรยากาศเป็นกันเอง อบอุ่น ไว้วางใจซึ่งกันและกัน รวมทั้งระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2
เรื่อง การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ด้านตัวตนการให้ความสำคัญ (1)

วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2560 เวลา 14.00-15.30 น.
สถานที่ ห้อง ICT โรงเรียนวัดเศวตรฉัตร สำนักงานเขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร

ขั้นเริ่มต้น

1. ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

1) การทบทวนกติกาของกลุ่ม โดยเฉพาะการรักษาความลับของกลุ่ม โดยเมื่อมีเพื่อนๆ ถามว่าไปทำอะไรมา และมีกิจกรรมอะไรในกลุ่มบ้าง สมาชิกระบุว่า เป็นความลับบอกไม่ได้

2) สมาชิกสามารถทบทวนความหมายขององค์รวมแห่งตน และการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนให้แก่ตนเองได้

3) สมาชิกกลุ่มยินยอมให้บันทึกเสียงระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม และการบันทึกภาพถ่าย

2. ข้อสังเกตจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่มาตรงตามเวลา โดยนั่งรอผู้นำกลุ่มในที่นั่งตำแหน่งเดิม

2) สมาชิกส่วนใหญ่เริ่มคุ้นเคยกันมากขึ้น มีบรรยากาศผ่อนคลาย เป็นกันเอง

3) สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่เริ่มแสดงความคิดเห็นมากขึ้น ให้ความร่วมมือในกลุ่มมากขึ้น

4) สมาชิกกลุ่มถามเมื่อมีข้อสงสัยต่างๆ เช่น ถ้ามีเพื่อนๆ คนอื่นต้องการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยได้หรือไม่

ขั้นดำเนินการ

1. ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) สมาชิกอ่านบทความเรื่อง “อะไรคือเป้าหมายในชีวิตของฉัน” ด้วยความเงียบและตั้งใจ รวมทั้งปฏิบัติกิจกรรม “วางแผนชีวิต...แค่คิดชีวิตก็เปลี่ยน” ควบคู่ไปกับการอ่านบทความ โดยเขียนทีละขั้นตอน เริ่มจากคำที่มีความหมายพิเศษ ประโยคหรือคำคมที่ชอบมากที่สุด สมาชิกส่วนใหญ่สามารถเขียนได้อย่างสร้างสรรค์และเป็นไปในลักษณะเชิงบวก ตัวอย่างเช่น

- พลอย เขียนและพูดว่า ต้องมีเป้าหมาย และไม่อ่อนแอ คำคมที่ชอบคือ “ไม่มีใครเกิดมาแล้วไม่มีความฝัน” เพราะว่า แม้จะเป็นความฝันเล็กๆ หรือเป็นเรื่องไร้สาระ แต่อย่างน้อยก็เป็นพลังให้เราต่อสู้ต่อไปได้ จุดแข็งของตนเองคือ สามารถให้กำลังใจเพื่อนได้ มีความสุขที่สุดคือได้เล่น A-MATH และคุยกับพี่สาวในทุกๆ เรื่องได้ เพราะพี่สาวเปรียบเหมือนเป็นทั้งพี่ ทั้งเพื่อน ช่วยดูแลทุกอย่าง และให้กำลังใจเสมอว่า แม้จะเหนื่อยแต่อย่าท้อ ขอให้เดินก้าวไปอย่างมั่นใจ

- ฝ้าย เขียนและพูดว่า สู้และอย่าท้อ ให้ทำทุกวันให้ดีที่สุด เหตุผลที่ชอบเพราะเป็นการเตือนตัวเองในทุกขณะ ว่าเราจะต้องทำแต่ละวันให้ดีที่สุด นอกจากนี้สามารถทำให้เพื่อนไว้วางใจและเป็นที่ปรึกษาให้แก่เพื่อนๆ ได้ เป้าหมายคือ จะทำความฝันให้ดีที่สุด

- ออย เขียนและพูดว่า ความพยายามจะทำให้ครอบครัวสุขสบาย คำคมที่ชอบคือ ใช้หัวใจนำทาง ทุกความสำเร็จจะมาพร้อมกับความสุข หมายความว่าถ้าเราชอบสิ่งไหนก็ทำสิ่งนั้น เป้าหมายคือ ทำความฝันให้สำเร็จแล้วครอบครัวจะสุขสบาย

- แป้ง เขียนและพูดว่า ฝันให้ไกลและไปให้ถึง จุดแข็งคือ เป็นที่ระบายความเครียดของเพื่อนๆ มีโอกาสได้เก็บเงินเองโดยช่วยพ่อกับแม่ทำงาน และได้ค่าแรงเป็นรายได้พิเศษ ซึ่งเป็นสิ่งที่ภาคภูมิใจ แต่ถึงไม่ได้ค่าตอบแทนก็ไม่เป็นไร แต่มีความสุขที่ได้ช่วยพ่อกับแม่ทำงาน

- หิน เขียนว่า “ต้องเรียนเก่ง” “ต้องเป็นเชฟ” “อย่าร้องไห้กับความผิดพลาด จงนำความผิดพลาดมาเป็นกำลังใจ”

- จ๋า เขียนว่า “ความมุ่งมั่น” “ไปให้ถึงฝัน” “มุ่งมั่นไปให้ถึงฝันที่เราวาดไว้ แล้วทำให้ครอบครัวสุขสบาย”

2) ผู้วิจัยเชิญชวนให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการพูดและแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยใช้เทคนิคการถาม การฟังอย่างตั้งใจ และการสรุปความ สมาชิกส่วนใหญ่สามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างมีเป้าหมาย เช่น

- แป้ง แสดงความคิดเห็นว่า การเขียนประโยค “อดีตจะเป็นอย่างไรไม่สำคัญ ปัจจุบันเราเปลี่ยนได้ ” สามารถให้กำลังใจแก่ตนเองและกับใครได้อีกหลายคน โดยเฉพาะคนที่เคยทำผิดแต่อยากเปลี่ยนแปลงตนเอง

- พลอย แสดงความคิดเห็นว่า การเขียนประโยค “ไม่มีใครเกิดมาแล้วไม่มีความฝัน” ซึ่งหลายๆ คนบอกว่าไม่มีความฝัน แต่หนูไม่เชื่อหรอกว่าไม่มี แม้แต่คนเก็บขยะยังมีความฝันเลย

- หิน แสดงความคิดเห็นว่า การเขียนประโยค “อย่าร้องไห้กับความผิดพลาด จงนำความผิดพลาดมาเป็นกำลังใจ” เป็นการเตือนว่าเราต้องทำความฝันให้สูงที่สุด ไม่ว่าจะผิดพลาดความผิดพลาดนั้นอาจเป็นกำลังใจหรือแรงบันดาลใจให้เราได้

3) ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเขียนการ์ด “เป้าหมายในชีวิตของฉัน” โดยใช้เทคนิคการตระหนักรู้ตนเอง พร้อมอธิบายว่าการเขียนคำหรือประโยคต้องอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงที่ตนเองสามารถทำได้ หรือเป็นไปได้ ต้องมีความหมายต่อตนเองและคนรอบข้างด้วย รวมทั้งให้นำการ์ดนี้ติดตัวไว้ หรือไว้ในที่ที่สามารถกระตุ้นเตือนตนเองทุกครั้งที่สับสนหรือตัดสินใจไม่ได้ เพื่อให้หยิบการ์ดแผ่นนี้ขึ้นมาอ่าน แล้วจะพบว่า เป้าหมายในแผ่นกระดาษอาจทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จ สมาชิกส่วนใหญ่มีความตั้งใจในการเขียน สามารถเขียนและออกแบบได้อย่างสร้างสรรค์และสวยงาม พร้อมเก็บการ์ดในกระเป๋า หรือสอดไว้ในหนังสือ เพื่อนำไปเก็บไว้ที่บ้าน

2. ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ตั้งใจฟังเมื่อเพื่อนสมาชิกเล่าเรื่องราวเป้าหมายชีวิตของตนเอง ซึ่งเป็นเรื่องที่แต่ละคนไม่เคยพูดหรือบอกกล่าวให้รับรู้มาก่อน แม้ว่าจะรู้จักกันตั้งแต่ระดับอนุบาล หรือระดับประถมศึกษา

2) สมาชิกส่วนใหญ่เริ่มพูดให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ในการทำให้เป้าหมายชีวิตของแต่ละคนประสบความสำเร็จ

ขั้นสรุป

ประสบการณ์ที่สมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ซึ่งกันและกัน ทำให้ทราบว่าทุกคนมีศักยภาพในตนเอง

2) สมาชิกกลุ่มสามารถเชื่อมโยงประสบการณ์ กับใบกิจกรรมได้เป็นอย่างดี

3) สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้เกี่ยวกับการตระหนักรู้ตนเอง เพื่อรับรู้ความสามารถและสามารถถ่ายทอดความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ของตนเองให้แก่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้

4) สมาชิกกลุ่มสามารถสรุปสาระสำคัญของการเสริมสร้างตัวตนการให้ความสำคัญเกี่ยวกับการตระหนักรู้ต่อความเป็นอยู่ของชีวิต ซึ่งเกี่ยวข้องกับความเชื่อ ความหวัง การมองโลกเชิงบวก การค้นหาความหมายและเป้าหมายในชีวิต มีมุมมองทางบวกและตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง มีความไว้วางใจในความสามารถต่อการควบคุมชีวิตของตนเอง และกระทำในสิ่งที่ตนเองปรารถนา วางแผน และคาดหวังไว้

ผลจากการประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2

1. การสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม พบว่า สมาชิกกลุ่มเริ่มมองเห็นความสำคัญและความจำเป็นในการเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง มีการเชื่อมโยงประสบการณ์ของตนเองเพื่อนำไปสู่เป้าหมายในชีวิต มีมุมมองทางบวก เชื่อว่าตนเองมีความสามารถ มีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน บรรยากาศเป็นกันเอง ไว้วางใจกันมากขึ้น มีเสียงหัวเราะบ้างในช่วงเวลาที่ได้ปฏิบัติกิจกรรม

2. การใช้แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 2

ผลจากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 2 พบว่า สมาชิกกลุ่มร้อยละ 100 มีความเห็นว่า ผู้ให้คำปรึกษามีความรู้ ความสามารถ และใช้ภาษาได้ดี การจัดกิจกรรมครั้งนี้มีความเหมาะสม และสมาชิกกลุ่มได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม ในระดับมากที่สุด รองลงมาร้อยละ 87.5 มีความเห็นว่า ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มมีความเหมาะสม บรรยากาศเป็นกันเอง อบอุ่น

ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ในระดับมากที่สุด รองลงมาร้อยละ 75.0 มีความเห็นว่า สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีซึ่งกันและกัน สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่มมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด รองลงมาร้อยละ 62.5 มีความเห็นว่าระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3
เรื่อง การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ด้านตัวตนการให้ความสำคัญ (2)

วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2560 เวลา 14.00-15.30 น.
สถานที่ ห้อง ICT โรงเรียนวัดเศวตรฉัตร สำนักงานเขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร

ขั้นเริ่มต้น

1. ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

1) การทบทวนประสบการณ์จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 เกี่ยวกับการตระหนักรู้ต่อความเป็นอยู่ของชีวิต ซึ่งเกี่ยวข้องกับความเชื่อ ความหวัง การมองโลกเชิงบวก การค้นหาความหมายและเป้าหมายในชีวิต มีมุมมองทางบวกและตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง มีความไว้วางใจในความสามารถต่อการควบคุมชีวิตของตนเอง และกระทำในสิ่งที่ตนเองปรารถนา วางแผน และคาดหวังไว้ สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่สามารถสรุปสาระสำคัญจากการเรียนรู้ และสามารถระบุสิ่งที่ได้รับจากการเรียนรู้ไปปรับใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมแต่ละวัน

2) การเกริ่นนำเพื่อเข้าสู่การเสริมสร้างตัวตนการให้ความสำคัญครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มสามารถระบุความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของตนเองในแต่ละวันในเรื่องการแสดงพฤติกรรมภายนอกตามบทบาททางเพศของตนเอง และการแสดงออกทางวัฒนธรรมไทยที่เหมาะสม

2. ข้อสังเกตจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจ และกระตือรือร้นในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นอย่างดี แต่มีสมาชิกกลุ่ม 1 คน ที่เข้าร่วมกลุ่มเกินเวลาไปประมาณ 10 นาที เนื่องจากมีครูที่ปรึกษาเรียกพบ

2) สมาชิกทุกคนนั่งตำแหน่งเดิม และมีความเป็นกันเองมากขึ้นระหว่างสมาชิกด้วยกัน และกับผู้นำกลุ่ม

3) เนื่องจากวันที่ 14 กุมภาพันธ์ ของทุกปี กลุ่มวัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับ “วันแห่งความรัก” ในวันนี้จึงมีบรรยากาศของการพูดคุยกันมากขึ้นในเรื่องของ การได้รับสติ๊กเกอร์รูปหัวใจ ดอกกุหลาบ หรือของขวัญ จากเพื่อนเพศเดียวกันและจากเพื่อนเพศตรงข้าม

ขั้นดำเนินการ

1. ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับบทบาททางเพศกับวัฒนธรรมไทย โดยร่วมกันวิเคราะห์ถึงลักษณะที่แตกต่างกันบางประการของเพศชายและเพศหญิง การวางตัวต่อเพศเดียวกันและการวางตัวต่อเพศตรงข้าม จากนั้นแจกใบกิจกรรม “ปฏิบัติอย่างไร...ผูกใจคนรอบข้าง” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเขียนข้อความที่แสดงถึงพฤติกรรมตามบทบาททางเพศที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทยตามลักษณะการวางตัวที่กำหนด ซึ่งสมาชิกกลุ่มสามารถเขียนได้อย่างเหมาะสม ตัวอย่างเช่น

- พลอย เขียนและพูดว่า ลักษณะการวางตัวแบบเพื่อนต่อเพศเดียวกัน ถ้าเพื่อนเสียใจจะใช้การจับมือและพูดให้กำลังใจ การวางตัวแบบพี่น้องต่อเพศเดียวกัน ถ้าพี่หรือน้องเสียใจจะใช้การกอดและพูดให้กำลังใจ การวางตัวแบบเพื่อนต่อเพศตรงข้าม จะไม่จับมือถือแขน ให้ความเคารพเพศตรงข้าม คือการใช้คำที่สุภาพ ไม่แตะเนื้อต้องตัวกัน แต่ถ้ามีเพื่อนผู้ชายมาแกล้งเรา ก็ใช้การไม่สนใจ ถ้าแกล้งมากๆ ก็จะไปบอกครู การวางตัวแบบพี่น้องต่อเพศตรงข้าม จะใช้การนั่งคุยกันโดยอาจนั่งแบบใกล้ชิด

- แป้ง เขียนและพูดว่า ลักษณะการวางตัวแบบเพื่อนต่อเพศเดียวกัน ถ้าเพื่อนมีปัญหาจะใช้การจับมือ กอด หรือพูดให้กำลังใจ การวางตัวแบบพี่น้องต่อเพศเดียวกัน ต้องมีการดูแลเอาใจใส่กัน ถ้าพี่หรือน้องเสียใจจะใช้การกอดและพูดให้กำลังใจ การวางตัวแบบเพื่อนต่อเพศตรงข้าม เวลาพูดคุยกันต้องไม่ถูกเนื้อต้องตัวกัน ไม่อยู่ด้วยกันสองต่อสอง การพูดต้องมีหางเสียง เช่น “ค่ะ” “นะคะ” ผู้นำกลุ่มเสริมในเรื่องการไหว้ ซึ่งมีระดับของการไหว้แตกต่างกัน เช่น ไหว้พระหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นับถือ ไหว้พ่อแม่ ไหว้ครู ไหว้เพื่อน การวางตัวแบบพี่น้องต่อเพศตรงข้าม จะใช้การปรึกษาหารือกัน พูดคุยกันแบบใกล้ชิด แต่ถ้าเลี่ยงได้ก็จะไม่ถูกเนื้อต้องตัวกัน

นอกจากนี้ยังมีสมาชิกคนอื่นเขียนและพูดแสดงความคิดเห็น เช่น

➢ ลักษณะการวางตัวแบบเพื่อนต่อเพศเดียวกัน

- จำ เขียนว่า ยิ้มให้กัน หรือทักทายเมื่อพบกัน

- ฟิล์ม เขียนว่า พูดให้กำลังใจกันเมื่อเพื่อนขอกำลังใจ

- ออย เขียนว่า การพูดด้วยคำที่สุภาพ นุ่มนวล จับมือหรือกอดเป็นการให้กำลังใจ ทำสิ่งที่ให้เพื่อนหัวเราะ ยิ้มแย้มให้กัน

➢ ลักษณะการวางตัวแบบเพื่อนต่อเพศตรงข้าม

- จำ เขียนว่า ทำตัวเองให้เหมาะสมในการพูดหรือจะทำอะไรก็ตามให้อยู่ในความพอดี ไม่เกินเลย

- ฟิล์ม เขียนว่า ไม่เข้าไปจับถูกเนื้อต้องตัวเพื่อนเพศตรงข้ามเมื่อต้องปลอบใจหรือให้กำลังใจ ไม่ปล่อยตัวให้เพศตรงข้าม

- ออย เขียนว่า ไม่อยู่ด้วยกันสองต่อสอง ไม่ถูกเนื้อต้องตัวกัน

2) ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่อกิจกรรม “ปฏิบัติอย่างไร... ผูกใจคนรอบข้าง” ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่มีความคิดเห็นไปในทางที่สอดคล้องกันเกี่ยวกับการปฏิบัติตนต่อเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม โดยเฉพาะต่อเพศตรงข้ามสมาชิกในกลุ่ม 1 คนที่ได้สะท้อนเรื่องราวชีวิตจริงของตนเองที่เปิดโอกาสให้ตนเองอยู่กับเพศตรงข้ามสองต่อสอง ทำให้เกิดความเสียหายต่อตนเองและครอบครัวตามมา

3) ผู้วิจัยให้สมาชิกแสดงบทบาทสมมติโดยปฏิบัติกิจกรรม “ลวดลายลีลา” โดยให้สมาชิกคนอื่นร่วมแสดงในสถานการณ์ของตนเองได้ ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่เขินอาย ไม่ค่อยกล้าแสดง แต่เพื่อนสมาชิกก็ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ในช่วงนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสอน (Coaching) เพื่อให้สมาชิกแสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนาอย่างมีประสิทธิภาพ และสมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นต่อการฝึกแสดงพฤติกรรมตามบทบาททางเพศที่เหมาะสมและสอดคล้องกับวัฒนธรรม ประเพณีของไทย

4) ผู้วิจัยใช้เทคนิคการถามเกี่ยวกับการดูแลตนเอง (Self-Care) ในเรื่องความปลอดภัย การป้องกัน การหลีกเลี่ยงจากอันตรายในสิ่งแวดล้อม การปรับปรุงคุณภาพชีวิต และการปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองให้ดีขึ้น และให้สมาชิกเขียนในใบกิจกรรม "ปลอดภัยไว้ก่อน" พร้อมทั้งให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอสิ่งที่เขียน และใช้เทคนิคการแก้ไขปัญหา (Problem solving) เพื่อสอนให้สมาชิกกลุ่มรู้วิธีการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน จากนั้นให้สมาชิกทบทวนสถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับตนเอง การกำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา และการตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาหากเกิดปัญหาขึ้นอีก ซึ่งมีสมาชิกบางคนได้บอกเรื่องราวของตนเองเพื่อเป็นกรณีศึกษาให้แก่เพื่อนสมาชิก ตัวอย่างเช่น

แป้ง ได้รับข้อมูลจากเพื่อนว่าครูให้ไปพบที่ห้องพัก จึงรีบวิ่งลงบันไดจากชั้น 3 และช่วงเลี้ยวทางเดินของอาคาร ทำให้ชนกับจ๋า ซึ่งเดินขึ้นบันไดมาอย่างถูกต้อง ทำให้เกิดการบาดเจ็บทั้งสองคน และแป้งรู้สึกผิดที่ทำให้จ๋าต้องบาดเจ็บเพราะการกระทำของตนเอง

5) ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) โดยพูดให้กำลังใจแก่สมาชิกกลุ่มเพื่อสร้างความมั่นใจในการพัฒนาการตัดสินใจและวิธีการแก้ปัญหาในการดูแลความปลอดภัย การป้องกัน การหลีกเลี่ยงจากอันตรายในสิ่งแวดล้อม การปรับปรุงคุณภาพชีวิต และการปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่ร่วมแสดงความคิดเห็นด้วยและให้กำลังใจแก่สมาชิกกลุ่มในการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันต่อไป

2. ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) สมาชิกกลุ่มมีความเต็มใจในการเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง และมีการแสดงความคิดเห็นร่วมกันมากขึ้น

2) สมาชิกกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และมีการกล้าแสดงออกมากขึ้น

ขั้นสรุป

ประสบการณ์ที่สมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงออกทางพฤติกรรมอย่างเหมาะสมได้

2) สมาชิกกลุ่มสามารถสรุปสาระสำคัญของการรับรู้ลักษณะทางเพศของตนเองและแสดงพฤติกรรมภายนอกตามบทบาททางเพศของตนเองได้อย่างเหมาะสม การแสดงออกทางประเพณี วัฒนธรรมไทย หรือวัฒนธรรมอื่นๆ ที่สัมพันธ์กับบุคคลในสังคม และการดูแลสุขภาพของตนเองในด้านต่างๆ ได้

ผลจากการประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3

1. การสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม พบว่า สมาชิกมีความตั้งใจ กระตือรือร้น กล้าแสดงความคิดเห็นและแสดงออกทางพฤติกรรมมากขึ้น มีการเปิดเผยตนเองและนำประสบการณ์ของตนเองมาแลกเปลี่ยนภายในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนักมากขึ้น

2. การใช้แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 3

ผลจากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 3 พบว่า สมาชิกกลุ่มร้อยละ 100 มีความเห็นว่า ผู้ให้คำปรึกษามีความรู้ ความสามารถ และใช้ภาษาได้ดี สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีซึ่งกันและกัน บรรยากาศเป็นกันเอง อบอุ่น ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ในระดับมากที่สุด รองลงมาร้อยละ 87.5 มีความเห็นว่า การจัดกิจกรรมครั้งนี้มีความเหมาะสม ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มมีความเหมาะสม และสมาชิกกลุ่มได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม ในระดับมากที่สุด รองลงมาร้อยละ 75.0 มีความเห็นว่า สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม และสื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่มมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด รองลงมาร้อยละ 62.5 มีความเห็นว่า ระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4
เรื่อง การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ด้านตัวตนการจัดการปัญหา (1)

วันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2560 เวลา 14.00-15.30 น.
สถานที่ ห้อง ICT โรงเรียนวัดเศวตรฉัตร สำนักงานเขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร

ขั้นเริ่มต้น

1. ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

1) ผู้วิจัยทบทวน "กติกาของกลุ่ม" เพื่อให้สมาชิกตระหนักและเห็นความสำคัญ โดยเฉพาะการรักษาความลับของกลุ่ม เนื่องจากสมาชิกกลุ่มมีความไว้วางใจกันมากขึ้นและเปิดเผยเรื่องราวของตนเองมากขึ้น

2) การทบทวนประสบการณ์ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 ในเรื่องการรับรู้ลักษณะทางเพศของตนเอง และแสดงพฤติกรรมภายนอกตามบทบาททางเพศของตนเองได้อย่างเหมาะสม การแสดงออกทางประเพณี วัฒนธรรมไทย หรือวัฒนธรรมอื่นๆ ที่สัมพันธ์กับบุคคลในสังคม และการดูแลสุขภาพของตนเองในด้านต่างๆ สมาชิกกลุ่มบางคนบอกว่าได้นำประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การพูด การแสดงพฤติกรรม การดูแลความปลอดภัยให้แก่ตนเอง

3) การเกริ่นนำเพื่อเข้าสู่การเสริมสร้างตัวตนการจัดการปัญหาในครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มสามารถระบุความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเกี่ยวกับรับรู้ข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวกับตนเองที่อยู่บนหลักของความเป็นจริง ความพึงพอใจกับสิ่งที่ตนเองมีและตนเองเป็น และการจัดการความเครียดได้

2. ข้อสังเกตจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้น และตรงต่อเวลาทุกคน

2) สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงความคิดเห็นมากขึ้น โดยการแย่งกันยกมือ ผู้วิจัยจึงจัดลำดับการนำเสนอเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสพูดเท่าๆ กัน

ขั้นดำเนินการ

1. ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) ผู้วิจัยใช้เทคนิคการถามกับสมาชิกกลุ่มว่า "เคยมีคนชมว่าดี หรือเก่ง บ้างหรือไม่ ถ้ามีเรื่องอะไรบ้าง แล้วสมาชิกรู้สึกอย่างไร" โดยมีการเชื่อมโยงจากเรื่องราวในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 ซึ่งสมาชิกกลุ่มสามารถบอกความสามารถของตนเองด้วยความภาคภูมิใจ

2) ผู้วิจัยให้สมาชิกอ่านกรณีศึกษา เรื่อง "ความภูมิใจของต้น" และปฏิบัติกิจกรรม "มั่นใจ ทำได้" โดยช่วยกันตอบคำถามด้วยวาจาจากสิ่งที่ศึกษาในเอกสารกรณีศึกษา ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่ตอบได้อย่างเหมาะสม ตัวอย่างเช่น

➢ สมาชิกคิดว่าต้นทำความดีอะไรบ้างต่อครอบครัว และต้นรู้สึกอย่างไร

- หิน แสดงความคิดเห็นว่า ต้นทำความดีด้วยการช่วยเหลือแม่ได้หลายอย่าง เช่น ช่วยเลี้ยงน้อง ช่วยหาเงินให้แม่ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข ซึ่งต้นคงรู้สึกว่า แม่ลำบากที่ต้องทำทุกอย่างคนเดียว และอยากทำให้แม่ภูมิใจในตัวของต้น

- แป้ง แสดงความคิดเห็นว่า ต้นทำความดีด้วยการเลี้ยงน้องชาย หารายได้พิเศษด้วยการรับจ้างเข็นรถส่งผัก นำเสื้อผ้าที่แม่ซักรีดไปส่งลูกค้า ไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับพวกที่ติดบุหรี่ ต้นรู้สึกภูมิใจที่ได้ใช้ความรู้ความสามารถที่ตนเองมีช่วยเหลืองานและหารายได้เข้าครอบครัวได้

➢ จากการศึกษาเรื่องนี้ สมาชิกเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองอย่างไรบ้าง

- ออย แสดงความคิดเห็นว่า ตนเองมีความภูมิใจที่สามารถช่วยเหลืองานที่บ้านได้ และทำตัวเป็นเด็กดี แต่ก็มีบางเรื่องที่ทำให้ตนเองเสียใจ เช่น น้อยใจที่แม่รักน้องมากกว่าตนเอง

- มุก แสดงความคิดเห็นว่า ภูมิใจที่เป็นคนเรียนดี มีเกรดเฉลี่ยที่ดีในทุกเทอม ทำให้พ่อกับแม่ชื่นชม แต่ไม่ค่อยพูดหรือแสดงออกให้ใครรับรู้

2) ผู้วิจัยอธิบายประโยคที่ว่า "ความคิดเป็นสาเหตุทำให้เกิดความรู้สึก" (thoughts cause feelings) โดยเขียนรูปแบบ ABC (A=activating event, B=beliefs, C=consequences) และยกตัวอย่างประกอบ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มได้วิเคราะห์ถึงความเชื่อที่ไร้เหตุผลจากประโยคตัวอย่าง โดยใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs) ด้วยการคิดอย่างรอบคอบและตอบคำถามอย่างเหมาะสม เพื่อเป็นการสอนให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบ มีมุมมองอย่างหลากหลายที่ทำให้แตกต่างจากความเชื่อเดิมๆ โดยยกตัวอย่างและอธิบายเพิ่มเติม พร้อมทั้งร่วมกันวิเคราะห์ประเด็นความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมีและตนเองเป็น โดยใช้ทฤษฎี A-B-C เพื่อทำให้เกิดมุมมองที่หลากหลายแตกต่างไปจากความเชื่อเดิมๆ อันจะนำไปสู่การเสริมสร้างความเชื่อบนพื้นฐานของความจริง โดยการใช้เทคนิคการเสริมแรง จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มเขียนความพึงพอใจในตนเองเรื่องอะไรบ้าง ที่ทำให้ชีวิตมีความสุข ซึ่งสมาชิกสามารถเขียนและพูดได้อย่างสร้างสรรค์ และเหมาะสมกับความเป็นจริง ตัวอย่างเช่น

- จ๋า เขียนและพูดว่า พอใจที่ตนเองเป็นคนเรียนดี ซึ่งมาจากความตั้งใจและมีเป้าหมายที่ชัดเจนว่าอยากเป็นพยาบาล เมื่อคิดถึงการได้สวมชุดพยาบาลจะทำให้ตนเองมีความสุขทุกครั้ง

- หิน เขียนและพูดว่า พอใจที่มีชีวิตเป็นอยู่แบบนี้ แม้ว่าใครๆ จะล้อเลียนในการเบี่ยงเบนทางเพศ แต่ก็ไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน และชอบทำอาหารมาก เมื่อทำให้ใครรับประทานแล้วบอกว่าอร่อย จะทำให้ตนเองมีความสุข และใฝ่ฝันอยากเป็นเชฟที่เก่งในอนาคต

- ออย เขียนและพูดว่า สามารถช่วยงานบ้านแม่ ช่วยเลี้ยงน้อง ตั้งใจเรียน เชื่อฟังแม่ ไม่ทำตัวให้มีปัญหา เพราะเห็นความลำบากของแม่จึงไม่อยากทำให้แม่เสียใจ

- พลอย เขียนและพูดว่า เคยเรียนไม่เก่ง หัวอ่อน จึงน้อยใจจากคำพูดของผู้ใหญ่ แต่เกิดแรงผลักดันที่อยากทำตัวเองให้เก่งเหมือนพี่สาว จึงตั้งใจเรียนจนเกรดดีขึ้น และได้เป็นนักกีฬาของโรงเรียน

3) ผู้วิจัยเชื่อมโยงกิจกรรมไปสู่การจัดการความเครียดเพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถฝ่าฟันอุปสรรคและตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม โดยใช้กิจกรรม "ฝึกไว้คลายเครียด" และให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกปฏิบัติ ซึ่งสมาชิกกลุ่มบางคนบอกว่าดีมาก เป็นเรื่องใกล้ตัวที่สามารถนำไปใช้กับตนเองในชีวิตประจำวันได้

2. ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) สมาชิกกลุ่มแสดงถึงความมุ่งมั่น ตั้งใจ กระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยมีสีหน้ายิ้มแย้ม มีการให้ข้อมูลย้อนกลับ มีการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

2) สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ สามารถนำหลักการ แนวคิด การวิเคราะห์สถานการณ์ตัวอย่าง เพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง

ขั้นสรุป

ประสบการณ์ที่สมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) สมาชิกกลุ่มสามารถกล่าวความรู้สึกและความคิดเห็นในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ได้อย่างเหมาะสม

2) สมาชิกกลุ่มสามารถสรุปประโยชน์จากการเรียนรู้เกี่ยวกับความเชื่อบนพื้นฐานของความจริง (Realistic belief) และการจัดการความเครียด (Stress management) ได้

3) สมาชิกกลุ่มกล้าถามในสิ่งที่สงสัย และใส่ใจในการให้คำปรึกษากลุ่มมากขึ้น

ผลจากการประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4

1. การสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม พบว่า สมาชิกกลุ่มใช้สมาธิในการอ่านด้วยความเงียบ สามารถปฏิบัติกิจกรรมโดยนึกถึงสถานการณ์หรือเรื่องราวของตนเองได้อย่างรวดเร็ว รวมทั้งมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ดีต่อกัน เนื่องจากสมาชิกกลุ่มมาจากครอบครัวที่หลากหลาย ทุกคนจึงให้ความสนใจและตั้งใจเมื่อสมาชิกแต่ละคนแสดงความคิดเห็น บรรยากาศเป็นไปด้วยความอบอุ่น สนุกสนาน และใช้เวลาในการเข้าร่วมกลุ่มเกินไปเล็กน้อย

2. การใช้แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 4

ผลจากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 4 พบว่า สมาชิกกลุ่มร้อยละ 100 มีความเห็นว่า ผู้ให้คำปรึกษามีความรู้ ความสามารถ และใช้ภาษาได้ดี สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีซึ่งกันและกัน บรรยากาศเป็นกันเอง อบอุ่น ไว้วางใจซึ่งกันและกัน และสมาชิกกลุ่มได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม ในระดับมากที่สุด รองลงมาร้อยละ 87.5 มีความเห็นว่า การจัดกิจกรรมครั้งนี้มีความเหมาะสม และขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มมีความเหมาะสม ในระดับมากที่สุด รองลงมาร้อยละ 75.0 มีความเห็นว่า สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม และสื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่มมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด รองลงมาร้อยละ 62.5 มีความเห็นว่า ระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5
เรื่อง การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ด้านตัวตนการจัดการปัญหา (2)

วันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2560 เวลา 14.00-15.30 น.
สถานที่ ห้อง ICT โรงเรียนวัดเศวตรฉัตร สำนักงานเขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร

ขั้นเริ่มต้น

1. ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

1) การทบทวนประสบการณ์ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 ในเรื่องความเชื่อบนพื้นฐานของความจริง (Realistic belief) และการจัดการความเครียด (Stress management) สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นในการนำประสบการณ์ต่างๆ ไปใช้ เช่น เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดเมื่อเกิดเหตุการณ์ต่างๆ

2) การเกริ่นนำเพื่อเข้าสู่การเสริมสร้างตัวตนการจัดการปัญหาในครั้งนี้เกี่ยวกับการเสริมสร้างการให้คุณค่าตนเอง (Self-worth) คือการมองเห็นว่าตนเองมีประโยชน์และมีความสำคัญทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ยอมรับความสามารถและความไม่สมบูรณ์แบบ เชื่อว่าตนเองมีคุณค่าและสมควรได้รับประโยชน์ที่พึงได้รับ งานอดิเรก (Leisure) คือกิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาว่าง ซึ่งส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง เช่น การอ่านหนังสือ การพูดคุยกับบุคคลเพื่อได้รับความรู้ การอาสาสมัคร การทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นถึงความสามารถของตนเอง การปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในยามว่างจากการเรียน หรือภาระงานที่บ้าน

2. ข้อสังเกตจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) สมาชิกกลุ่มมีความตรงต่อเวลา มีความตั้งใจ และให้ความสนใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเช่นเดิม

2) สมาชิกกลุ่มมีการซักถามเพื่อนสมาชิกเกี่ยวกับการนำประสบการณ์ที่ผ่านมาไปประยุกต์ใช้ และการพูดถึงงานอดิเรกของแต่ละคน

ขั้นดำเนินการ

1. ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มชมหนังสั้น เรื่อง “คุณค่าในตนเอง” ซึ่งมีความหมายต่อการให้คุณค่าตนเอง หลังจากชมหนังสั้น ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม โดยตั้งประเด็นคำถามเพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์และตอบคำถาม ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่ได้แสดงความคิดเห็นดังตัวอย่างเช่น

➢ สมาชิกเรียนรู้อะไรจากเรื่องนี้

- พลอย แสดงความคิดเห็นว่า ทุกคนมีความสามารถแตกต่างกัน ความสามารถของแต่ละคนอาจช่วยเหลือคนอื่นได้ ดังนั้นขอให้ทุกคนคิดว่าตนเองมีคุณค่าทั้งต่อตัวเองและต่อผู้อื่นเสมอ

- ฟิล์ม แสดงความคิดเห็นว่า แม้ว่าจะเป็นคนพิการ แต่ก็สามารถช่วยเหลือคนอื่นได้ ดังนั้นถ้าเราเกิดมาเป็นคนปกติดี เราก็สามารถช่วยเหลือคนอื่นได้เช่นกัน

➢ สมาชิกจะสามารถนำเรื่องนี้มาปรับใช้กับชีวิตของตนเองได้อย่างไรบ้าง

- แป้ง แสดงความคิดเห็นว่า จะพยายามใช้ความสามารถของตนเองช่วยเหลือผู้อื่น และภูมิใจในความสามารถของตนเอง แม้ว่าจะไม่ได้เป็นคนเก่งมากในสายตาของครูและเพื่อนๆ

- มุก แสดงความคิดเห็นว่า แม้ว่าตนเองจะไม่ได้เป็นคนสมบูรณ์แบบ แต่ก็สามารถทำให้ครอบครัวภูมิใจได้ และต้องการได้รับการยอมรับจากครอบครัวจากสิ่งที่ตนเองเป็น

2) ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสำรวจค้นหาคุณค่าของการมีชีวิตจากประสบการณ์ที่ผ่านมา โดยให้สมาชิกกลุ่มบอกสิ่งที่ตนเองภูมิใจ สิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิต หรือตัวอย่างของความล้มเหลวที่สมาชิกกลุ่มสามารถแก้ไขสถานการณ์ได้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเชื่อมั่นว่าตนเองมีคุณค่า

3) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกปฏิบัติกิจกรรม “คุณคือคนสำคัญ” โดยให้สมาชิกช่วยกันต่อจิ๊กซอว์เพื่อให้เป็นภาพที่สมบูรณ์ จากนั้นสรุปความสำคัญของกิจกรรมว่า จิ๊กซอว์แต่ละชิ้นเปรียบเหมือนกับตัวเราทุกคน ต่างคนต่างมาจากครอบครัวที่แตกต่างกัน มีความสามารถที่แตกต่าง มีความถนัดที่แตกต่าง แต่ถ้ามารวมกันจะเกิดกลุ่มที่สร้างสรรค์และสมบูรณ์แบบอย่างน่ามหัศจรรย์ และสามารถส่งต่อผลงานต่างๆ ที่มีประโยชน์ให้กับผู้คนมากมาย เหมือนกับแผ่นจิ๊กซอว์ที่มีความสมบูรณ์และเกิดภาพที่สวยงาม พร้อมที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้ ซึ่งสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่มีความตั้งใจในการต่อจิ๊กซอว์ ปฏิบัติด้วยความสนุกสนาน และใช้เวลาได้อย่างรวดเร็ว

4) ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มศึกษาความรู้จากเรื่อง “การใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์” และปฏิบัติกิจกรรม “สำรวจตนเอง” และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองที่ปฏิบัติในเวลาว่าง สาเหตุที่ทำ และพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและ/หรือต่อผู้อื่นที่ต้องการปรับ สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ตั้งใจเขียน มีการซักถามในประเด็นที่สงสัย และร่วมกันแสดงความคิดเห็น ตัวอย่างเช่น

- หิน เขียนว่า ชอบฟังเพลงคนเดียว เพราะฟังแล้วมีความสุข เป็นประโยชน์ต่อตนเองที่ทำให้ไม่เครียด คิดว่าไม่ต้องปรับพฤติกรรมนี้ เพราะไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน เนื่องจากใช้หูฟังจึงไม่ได้รบกวนคนอื่น

- จ๋า เขียนว่า ชอบอ่านหนังสือนิยาย อ่านแล้วมีความสุข เกิดจินตนาการ ทำให้ไม่เครียด และคิดว่าไม่ต้องปรับพฤติกรรมนี้ เพราะไม่ได้ใช้เวลาเรียนอ่าน ถึงแม้จะชอบอ่านแต่ก็ไม่ทำให้เสียการเรียน และสามารถช่วยเหลืองานบ้านที่ได้รับมอบหมายได้เหมือนเดิม

- แป้ง กล่าวว่า ชอบใช้เวลาว่างในการเล่นโทรศัพท์ เพราะไม่ค่อยมีอะไรทำเวลาอยู่บ้าน ถ้ามีงานเข้ามาก็จะทำงาน ซึ่งการเล่นโทรศัพท์เป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เล่นครั้งหนึ่งใช้เวลาเกือบครึ่งวัน ถ้าอยากปรับพฤติกรรมจะใช้การช่วยแม่ทำงานบ้านให้มากขึ้น คือการเย็บกระเป๋า

- พลอย กล่าวว่า ชอบอ่านนิยายรักวัยเรียน โดยการเช่าหรือซื้อบ้าง อ่านครั้งหนึ่งใช้เวลา 3-4 ชั่วโมง ถ้าอยากปรับพฤติกรรม จะใช้การอ่านหนังสือเรียนสลับกับหนังสือนิยาย คืออ่านหนังสือนิยาย 2 ชั่วโมง หนังสือเรียน 2 ชั่วโมง

- มุก กล่าวว่า ชอบดูซีรีส์เกาหลี ดูครั้งหนึ่งต้องจบเลย คือประมาณ 3 ชั่วโมง ถ้าจะปรับจะใช้การอ่านหนังสือเรียนมาสลับกันบ้าง

ซึ่งสังเกตได้ว่าสมาชิกสามารถแสดงความคิดเห็นมากขึ้น มีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน มีการรับฟังความคิดเห็น ความใส่ใจ ความกระตือรือร้น และความเป็นมิตรที่ดีต่อกันมากขึ้น

2. ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจในการชมหนังสั้น และการเขียนใบกิจกรรมด้วยความเงียบ มีสมาธิ แต่มีการซักถามกันบ้างในช่วงของการเขียน

2) สมาชิกมีการแสดงความคิดเห็นมากขึ้น มีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน

3) สมาชิกมีการรับฟังความคิดเห็น ความใส่ใจ ความกระตือรือร้น และความเป็นมิตรที่ดีต่อกันมากขึ้น

ขั้นสรุป

ประสบการณ์ที่สมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) สมาชิกกลุ่มมีการวางแผนการทำงานให้ทันกับเวลามากขึ้น

2) สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญ เห็นคุณค่า และประโยชน์ที่จะได้รับจากการให้คุณค่าในตนเองมากขึ้น

3) สมาชิกกลุ่มได้วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย และผลกระทบที่อาจตามมาจากพฤติกรรมบางอย่าง

ผลจากการประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5

1. การสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม พบว่า สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ให้ความสนใจในการค้นหาคุณค่าในตนเอง โดยพิจารณาข้อดีและข้อเสีย มีการแสดงความคิดเห็นอย่างมีความสุขด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส มีลักษณะท่าทางการพูดเป็นธรรมชาติมากขึ้น

2. การใช้แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 5

ผลจากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 5 พบว่า สมาชิกกลุ่มร้อยละ 100 มีความเห็นว่า ผู้ให้คำปรึกษามีความรู้ ความสามารถ และใช้ภาษาได้ดี สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีซึ่งกันและกัน บรรยากาศเป็นกันเอง อบอุ่น ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มมีความเหมาะสม และสมาชิกกลุ่มได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม ในระดับมากที่สุด รองลงมาร้อยละ 87.5 มีความเห็นว่า การจัดกิจกรรมครั้งนี้มีความเหมาะสม ในระดับมากที่สุด รองลงมาร้อยละ 75.0 มีความเห็นว่า สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม และสื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่มมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด รองลงมาร้อยละ 62.5 มีความเห็นว่า ระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6
เรื่อง การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ด้านตัวตนทางสังคม

วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2560 เวลา 14.00-15.30 น.
สถานที่ ห้อง ICT โรงเรียนวัดเศวตรฉัตร สำนักงานเขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร

ขั้นเริ่มต้น

1. ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

1) การทบทวนประสบการณ์ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 ในเรื่องการเสริมสร้างการให้ความสำคัญต่อตนเองของวัยรุ่น โดยการเสริมสร้างการให้คุณค่าตนเอง (Self-worth) งานอดิเรก (Leisure) และให้สมาชิกบอกถึงการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นได้อย่างสร้างสรรค์ เช่น การใช้เวลาว่างในการปฏิบัติกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและต่อผู้อื่นมากขึ้น

2) การเกริ่นนำเพื่อเข้าสู่การเสริมสร้างตัวตนทางสังคม (Social Self) ในเรื่องมิตรภาพ (Friendship) และความรัก (Love) ซึ่งผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมว่า ความรักในที่นี้ หมายถึงความสามารถในการอยู่ใกล้ชิดกัน และเปิดเผยตนเองกับอีกฝ่ายหนึ่ง เป็นความสามารถที่จะได้รับและแสดงความรู้สึกกับผู้อื่นในลักษณะการช่วยเหลือกันเหมือนระบบครอบครัว เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงเป้าหมายของการเสริมสร้างตัวตนทางสังคมในครั้งนี้มากขึ้น

2. ข้อสังเกตจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในวันนี้สมาชิกกลุ่มบางคนดูเหนื่อยล้า เพราะมีกิจกรรมเรื่องเรียนที่ต้องปฏิบัติ แต่ก็มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกลุ่มเป็นอย่างดี ผู้วิจัยจึงพูดให้กำลังใจและขอบคุณสมาชิกที่เห็นความสำคัญของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นดำเนินการ

1. ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม โดยใช้สถานการณ์จำลองด้วยการให้สมาชิกจับคู่แสดงบทบาทตามสถานการณ์ต่าง ๆ ที่กำหนด คู่ละหนึ่งสถานการณ์ ตามกิจกรรมเรื่อง “เปิดห้องวัยรุ่น” ขณะที่สมาชิกแต่ละคู่แสดงบทบาท ให้สมาชิกคนอื่นเป็นผู้สังเกตการณ์และหลังจากที่สมาชิกแต่ละคู่แสดงบทบาทจบ ให้สมาชิกผู้แสดงบทบาทกล่าวถึงความรู้สึกที่ได้แสดงบทบาทที่ได้รับ และเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นที่สังเกตการณ์ได้แสดงความคิดเห็นต่อการแสดงบทบาทของเพื่อนพร้อมช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ ซึ่งสมาชิกได้แสดงความคิดเห็น ดังตัวอย่างเช่น

- พลอย และ หิน ได้สถานการณ์เรื่อง ฝึกความสนใจห่วงใยผู้อื่น ได้แสดงความคิดเห็นว่า ถ้าเห็นเพื่อนที่กำลังเสียใจ ร้องไห้ ก็จะเข้าไปสอบถามว่าเป็นเรื่องอะไร สามารถบอกได้หรือไม่ ถ้าบอกไม่ได้ก็จะใช้การพูดให้กำลังใจ แต่ถ้าบอกได้ ก็จะถามต่อว่ามีอะไรที่สามารถช่วยได้หรือไม่ เช่น ถ้ารู้สึกไม่สบายเป็นไข้ ก็จะไปหายาหรือพาไปพบครูเพื่อส่งโรงพยาบาลต่อไป

- แป้ง และ จำ ได้สถานการณ์เรื่อง การยกย่องชมเชยผู้อื่น ได้แสดงความคิดเห็นว่า เมื่อเพื่อนที่รู้จักได้รับรางวัลหรือประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรม ก็จะไปร่วมแสดงความยินดีด้วยการพูดชื่นชม เช่น ยินดีด้วยนะที่เธอได้รับรางวัล เธอเก่งมาก หรืออาจเป็นการมอบของที่ระลึกเพื่อแสดงความจริงใจ

2) ผู้วิจัยยกประเด็นความใกล้ชิดขึ้นมา เพื่อให้สมาชิกร่วมกันคิดว่ามีความสำคัญหรือไม่ อย่างไร การที่คนเราไม่มีความใกล้ชิดกัน เป็นเพราะอะไร และส่งผลอย่างไร โดยอธิบายถึงความสำคัญและรูปแบบของความใส่ใจแบบความใกล้ชิด พร้อมกันนี้ผู้นำกลุ่มสอนการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural analysis) เพื่อช่วยให้สมาชิกเข้าใจสภาวะของตนเองทั้ง 3 สภาวะ สามารถแก้ไขลักษณะพฤติกรรมและปรับโครงสร้างของบุคลิกภาพของตนเองได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงและมีประสิทธิภาพ พร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่ให้ความสนใจในสภาวะต่างๆ และมีพฤติกรรมการนึกถึงตนเองว่าอยู่ในสภาวะใด

3) ผู้วิจัยให้สมาชิกปฏิบัติกิจกรรม "You are OK" โดยให้สมาชิกเขียนคำพูด และท่าทางตามสถานการณ์ที่กำหนด และสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้น พร้อมแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จากนั้นเขียนถึงเพื่อนที่ต้องการให้ปรับปรุง พร้อมเทคนิคและวิธีการสนทนา ซึ่งจากกิจกรรมนี้ ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบว่า สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ต้องการให้ใครปรับปรุงพฤติกรรม และต้องการให้ผู้วิจัยสะท้อนให้บุคคลนั้นได้รับทราบ โดยเป็นการสะท้อนภายนอกกลุ่มและเป็นความลับที่ไม่ต้องให้สมาชิกคนอื่นรับรู้

4) ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเสริมแรงแก่สมาชิกกลุ่ม โดยพูดให้กำลังใจแก่สมาชิกเพื่อสร้างความมั่นใจในการพัฒนามิตรภาพ และความใกล้ชิดกับบุคคลในครอบครัวและสังคมได้อย่างเหมาะสม

2. ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ให้ความสนใจและตั้งใจแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่ได้รับ มีการกล้าแสดงออกมากขึ้น ไม่ค่อยเขินอาย

2) สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่สนใจเรียนรู้เกี่ยวกับสภาวะตัวตน มีการซักถาม และมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการทบทวนว่าตนเองอยู่ในสภาวะใด เพื่อนสมาชิกกลุ่มแต่ละคนน่าจะอยู่ในสภาวะใด

3) สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่สามารถเขียนถึงเพื่อนที่ต้องการให้ปรับพฤติกรรม ซึ่งมีความเห็นตรงกัน ถึงร้อยละ 87.5 ในการให้สมาชิกในกลุ่ม 1 คน ปรับพฤติกรรมเรื่องการพูดและคุยในเวลาเรียน ซึ่งทำให้เพื่อนในห้องเรียนเกิดความรำคาญ

ขั้นสรุป

ประสบการณ์ที่สมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) สมาชิกกลุ่มตระหนักและเห็นความสำคัญในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมากขึ้น จากการที่มีความตั้งใจ สนใจ เคารพกติกาของกลุ่ม มีความตรงต่อเวลา

2) สมาชิกกลุ่มสามารถกล่าวความรู้สึกและความคิดเห็นในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ได้อย่างเหมาะสม

ผลจากการประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6

1. การสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม พบว่า สมาชิกมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความกล้าแสดงออก สามารถบอกถึงการปรับปรุงตนเอง และเพื่อนสมาชิกด้วยท่าทางและคำพูดที่เหมาะสม

2. การใช้แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 6

ผลจากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 6 พบว่า สมาชิกกลุ่มร้อยละ 100 มีความเห็นว่า ผู้ให้คำปรึกษามีความรู้ ความสามารถ และใช้ภาษาได้ดี สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีซึ่งกันและกัน บรรยากาศเป็นกันเอง อบอุ่น ไว้วางใจซึ่งกันและกัน และสมาชิกกลุ่มได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม ในระดับมากที่สุด รองลงมาร้อยละ 87.5 มีความเห็นว่า การจัดกิจกรรมครั้งนี้มีความเหมาะสม และขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มมีความเหมาะสม ในระดับมากที่สุด รองลงมาร้อยละ 75.0 มีความเห็นว่า สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม และสื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่มมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด รองลงมาร้อยละ 62.5 มีความเห็นว่าระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7
เรื่อง การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ด้านตัวตนที่สร้างสรรค์ (1)

วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2560 เวลา 14.00-15.30 น.
สถานที่ ห้อง ICT โรงเรียนวัดเศวตรฉัตร สำนักงานเขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร

ขั้นเริ่มต้น

1. ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

1) การทบทวนประสบการณ์ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 ในเรื่องการเสริมสร้างตัวตนทางสังคม (Social Self) ในเรื่องมิตรภาพ (Friendship) และความรัก (Love) สมาชิกส่วนใหญ่ได้นำการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural analysis) ไปใช้ในการวิเคราะห์ตนเองและเพื่อน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเองและการใส่ใจอย่างใกล้ชิดต่อเพื่อนๆ)

2) การเกริ่นนำเพื่อเข้าสู่การเสริมสร้างตัวตนที่สร้างสรรค์ ในเรื่องการคิด (Thinking) ซึ่งหมายถึง ความสามารถใช้สมองเพื่อกิจกรรมที่สร้างสรรค์และใช้การคิดวิเคราะห์ในการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ และเสริมสร้างเกี่ยวกับงาน (Work) ซึ่งหมายถึง กิจกรรมที่กระทำขึ้นโดยการใช้ความรู้ความสามารถอย่างเหมาะสมเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง และกิจกรรมนั้นให้ความรู้สึกมีคุณค่าต่อความพยายามของตนเอง

2. ข้อสังเกตจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) สมาชิกกลุ่มมีพฤติกรรมและการวางตัวที่เหมาะสมขึ้น ทั้งนี้อาจสืบเนื่องมาจากการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ และการให้ข้อมูลย้อนกลับจากเพื่อนสมาชิก ซึ่งสมาชิกมีความตระหนักในการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสม

2) สมาชิกมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส มีความกระตือรือร้น พร้อมทั้งซักถามในประเด็นที่สงสัยเกี่ยวกับการพัฒนามิตรภาพต่อเพื่อน

ขั้นดำเนินการ

1. ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling) โดยให้สมาชิกชมคลิปข่าวนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมในช่วงปิดภาคเรียน โดยใช้ชื่อว่า "กลุ่มนักเรียนสร้างสรรค์หนังสั้นโรงเรียนบางระกำวิทยศึกษา" ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมที่สร้างสรรค์ และใช้ความเพียรพยายามในการปฏิบัติกิจกรรมด้วยความคิด การวางแผน และการแก้ปัญหาจนประสบความสำเร็จ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์กิจกรรม ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่ตั้งใจชมคลิปข่าว และแสดงความคิดเห็น ดังตัวอย่างเช่น

➢ สมาชิกรู้สึกอย่างไรต่อการปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่มนักเรียน

- เบลล์ แสดงความคิดเห็นว่า กลุ่มนักเรียนในคลิปทำกิจกรรมได้อย่างสร้างสรรค์ และมีประโยชน์ต่อตนเองและโรงเรียน เพราะได้มีการเผยแพร่ทางสื่อทำให้คนทั่วไปรู้จักโรงเรียนนี้มากขึ้น

- ออย แสดงความคิดเห็นว่า นักเรียนกลุ่มนี้มีความกล้าแสดงออก มีความสามัคคีกัน ทำให้มีผลงานออกมาจนเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป

➢ สมาชิกร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับกิจกรรมที่สร้างสรรค์ด้วยความเพียรพยายามและแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- หิน แสดงความคิดเห็นว่า เราสามารถทำอะไรได้หลายอย่าง อยู่ที่ว่าจะตั้งใจมากน้อยแค่ไหน อย่างตนเองเคยสมัครเป็นเจ้าหน้าที่ในมูลนิธิร่วมกตัญญู และไปกับพี่ๆ ที่รู้จักกัน จึงได้มีโอกาสทำตัวที่เป็นประโยชน์ ซึ่งต้องมีความอดทนและความตั้งใจมากจึงจะทำหน้าที่นี้ได้ อยากพาเพื่อนๆ เข้าวัด เพราะโดยส่วนตัวชอบไปทำบุญในวันหยุด

- จำ แสดงความคิดเห็นว่า สามารถทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อนๆ โดยเสนอความคิดและออกแบบการทำงาน จนได้รับคำชมจากครู ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ และหากเจอปัญหาก็จะใช้ความอดทน และพยายามแก้ไขให้ดีที่สุด

- พลอย กล่าวว่า อยากชวนเพื่อนๆ ทำโครงงาน โดยเฉพาะโครงงานวิทยาศาสตร์ โดยการสังเกต ศึกษาค้นคว้า หาคำตอบ เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในเรื่องต่างๆ ได้

- เบลล์ กล่าวว่า อยากชวนเพื่อนประดิษฐ์ของใช้ เช่น ตนเองนำกล่องที่ใช้แล้วมาทำเป็นโต๊ะได้ ที่ทำเป็นเพราะเคยเห็นตัวอย่างจากคนข้างบ้านทำ เลยให้เขาสอนให้

2) ผู้วิจัยให้สมาชิกปฏิบัติกิจกรรม “ภารกิจ พิชิตตนเอง” โดยคิดถึงกิจกรรมที่ตนเองต้องการปฏิบัติ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเรียน หรือกิจกรรมต่อครอบครัว เป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์ที่ใช้ความรู้ ความสามารถอย่างเหมาะสม และรู้สึกว่ามีคุณค่าต่อความพยายามในการปฏิบัติสิ่งนั้น โดยกำหนดระยะเวลาที่ตนเองคิดว่าจะสามารถทำได้สำเร็จ แล้วเขียนเป็นเป้าหมายระยะสั้น พร้อมทั้งนำเสนอสิ่งที่เขียน ด้วยการจินตนาการถึงความรู้สึกว่า หากทำได้สำเร็จจะเป็นอย่างไร ทั้งนี้เป็นการกระตุ้นความคิดและความรู้สึกใหม่ รวมทั้งขอให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดความมั่นใจในความสามารถของตน และมีพลังในการคิดวางแผนปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสู่เป้าหมายอื่นต่อไป โดยผู้วิจัยเสนอแนะให้สมาชิกนำการ์ด “ภารกิจ พิชิตตนเอง” ไปติดในห้องนอนหรือตำแหน่งที่สามารถเห็นได้ชัดเจนในบ้านของตน สมาชิกกลุ่มมีการนำเสนอสิ่งที่เขียนในการ์ด “ภารกิจ พิชิตตนเอง” ดังตัวอย่างเช่น

- แป้ง เขียนว่า ฉันตั้งใจว่าจะสอบให้ผ่านทุกวิชา และจะไม่ให้ติด “ร” ในทุกๆ วิชา เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ฉันจะต้องอ่านหนังสือทุกวันในช่วงที่มีเวลาว่าง และตามเก็บงานที่ครูมอบหมายไว้ให้ครบถ้วน

- ฟิล์ม เขียนว่า ฉันตั้งใจว่าจะสอบวิชาคณิตศาสตร์ให้ผ่าน เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ฉันจะต้องไม่พูดหรือคุยกับเพื่อนในขณะเรียนอีก จะตั้งใจฟังในสิ่งที่ครูอธิบาย

- พลอย กล่าวว่า จะนำโครงงานวิทยาศาสตร์ที่ทำไว้ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยการนำความรู้ไปช่วยเพื่อนที่โรงเรียนเก่าที่ย้ายมา ซึ่งเป็นความต่อเนื่องที่ไม่อยากทิ้งงานและห่วงเพื่อนว่าจะทำให้เพื่อนไม่สามารถเรียนต่อได้ถ้าไม่ช่วยเพื่อนทำ

- มุก กล่าวว่า จะเรียนสูงๆ หางานดีๆ ทำ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายจะต้องตั้งใจเรียน

- หิน กล่าวว่า อยากเป็นดีไซน์เนอร์ชื่อดังในอนาคต ดังนั้นเป้าหมายระยะสั้น คือ การฝึกออกแบบชุดจากวัสดุเหลือใช้ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายต้องฝึกตัดกระดาษ เย็บผ้าให้เป็น ฝึกออกแบบ เรียนรู้ขั้นตอนให้ชัดเจน

2. ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือ มีความกระตือรือร้น ตั้งใจชมคลิปและเขียนใบกิจกรรมอย่างมีสมาธิ โดยเฉพาะการเขียนการ์ดจะมีการออกแบบให้สวยงาม สมาชิกบางคนบอกว่าจะนำไปเคลือบพลาสติก เพื่อให้สามารถเก็บได้อย่างคงทน ในการเป็นเครื่องเตือนใจตนเองให้ไปสู่เป้าหมายนั้นได้สำเร็จ

2) บรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มมีความเป็นกันเองมากขึ้น มีความสนุกสนาน มีความอบอุ่น และไว้วางใจซึ่งกันและกัน

ขั้นสรุป

ประสบการณ์ที่สมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น และการทำกิจกรรม

2) สมาชิกกลุ่มสามารถสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ บอกวิธีการคิดในแง่มุมใหม่ๆ และได้ปรับเปลี่ยนความคิดไปในทางที่ดีขึ้น

ผลจากการประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7

1. การสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม พบว่า สมาชิกกลุ่มมีการแบ่งปันประสบการณ์ มีความไว้วางใจ สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นไปในทางสร้างสรรค์ มีความคิด ความรู้สึกที่ต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองไปในทางที่ดีขึ้น

2. การใช้แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 7

ผลจากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 7 พบว่า สมาชิกกลุ่มร้อยละ 100 มีความเห็นว่า ผู้ให้คำปรึกษามีความรู้ ความสามารถ และใช้ภาษาได้ดี สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีซึ่งกันและกัน บรรยากาศเป็นกันเอง อบอุ่น ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ในระดับมากที่สุด รองลงมาร้อยละ 87.5 มี

ความเห็นว่า การจัดกิจกรรมครั้งนี้มีความเหมาะสม ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มมีความเหมาะสม และสมาชิกกลุ่มได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม ในระดับมากที่สุด รองลงมาร้อยละ 75.0 มีความเห็นว่า สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม และสื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่มมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด รองลงมาร้อยละ 62.5 มีความเห็นว่า ระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8
เรื่อง การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ด้านตัวตนที่สร้างสรรค์ (2)

วันที่ 3 มีนาคม 2560 เวลา 14.00-15.30 น.
สถานที่ ห้อง ICT โรงเรียนวัดเศวตรฉัตร สำนักงานเขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร

ขั้นเริ่มต้น

1. ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

1) การทบทวนประสบการณ์ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 เกี่ยวกับการเสริมสร้างตัวตนที่สร้างสรรค์ ในเรื่องการคิด (Thinking) และงาน (Work) ซึ่งสมาชิกได้แสดงความคิดเห็นว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับจากผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ทำให้สามารถปรับโครงสร้างทางความคิดไปในทางที่ดีขึ้น

2) การเกริ่นนำในเรื่องการเสริมสร้างตัวตนที่สร้างสรรค์ (Creative Self) ในครั้งนี้เป็นการเสริมสร้างอารมณ์ (Emotions) คือความสามารถในการจัดการควบคุมอารมณ์และแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม สามารถยอมรับได้ทั้งผลทางบวกและทางลบ การควบคุม (Controls) คือการนำประสบการณ์เชิงบวกไปใช้ในการกำกับตนเองเพื่อสุขภาพทางกายและจิตใจที่ดีขึ้น อารมณ์ขันเชิงบวก (Positive Humor) คือการใช้ชีวิตในทางสนุกสนาน ร่าเริง ผ่อนคลายจากความทุกข์ ความกังวล สามารถสร้างอารมณ์ขันของตนเองเพื่อให้เกิดความสุขในชีวิต ซึ่งสมาชิกกลุ่มร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับอารมณ์ของตนเอง การควบคุมตนเอง และการสร้างอารมณ์ขันให้กับตนเอง ได้อย่างสร้างสรรค์และสนุกสนาน

2. ข้อสังเกตจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) สมาชิกกลุ่มตรงต่อเวลาครบทุกคน มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2) สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่สามารถสรุปทบทวนประสบการณ์ รวมทั้งบอกถึงการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นรูปธรรม

ขั้นดำเนินการ

1. ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-Cs โดยปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง “บันทึก A-B-Cs” จากนั้นให้สมาชิกนำเสนอ “บันทึก A-B-Cs” ของตนเอง และอภิปรายร่วมกันถึงการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง จากการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อนำไปใช้ในการควบคุมอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเอง ซึ่งสมาชิกเขียนบันทึกกิจกรรมด้วยความตั้งใจ และมีสมาธิ พร้อมทั้งนำเสนอ ดังตัวอย่างเช่น

เหตุการณ์ (Activating event : A) ครูกล่าวตำหนฉันที่ฉันทำงานไม่เสร็จ
ความเชื่อ (Believe : B) ครูไม่ชอบฉัน
ผลที่เกิด (Consequence : C) ฉันเสียใจ
การโต้แย้ง (Dispute : D) ที่ครูตำหนิฉันอาจไม่ได้อยากตำหนิจริง แต่ครูอยากให้เราทำงานส่งตามเวลา จะได้ไม่ติด "ร"
ความรู้สึกที่เกิดขึ้น (Effect : E) เสียใจนิดหน่อย แต่ก็เป็นการดีที่เราจะทำงานให้เสร็จเพื่อไม่ให้ครูตำหนิอีก

- ออย กล่าวว่า
เหตุการณ์ (Activating event : A) แม่ชอบว่าฉันเวลาที่ทะเลาะกับน้อง
ความเชื่อ (Believe : B) แม่รักน้องมากกว่า
ผลที่เกิด (Consequence : C) ฉันเสียใจและโกรธแม่ที่รักน้องมากกว่า เลยพาลไม่ชอบน้อง
การโต้แย้ง (Dispute : D) ที่แม่ว่าเราเพราะน้องเด็กกว่าเรา และไม่อยากให้ทะเลาะกัน
ความรู้สึกที่เกิดขึ้น (Effect : E) รู้สึกเสียใจน้อยลง และพยายามเข้าใจน้องเพราะน้องเด็กกว่าเรา

- มุก กล่าวว่า
เหตุการณ์ (Activating event : A) แม่ว่ามุกที่มุกด่าน้อง
ความเชื่อ (Believe : B) แม่รักน้องมากกว่า
ผลที่เกิด (Consequence : C) น้อยใจ ไม่ชอบน้อง
การโต้แย้ง (Dispute : D) ที่แม่ว่าเราเพราะไม่อยากให้ทะเลาะกัน อยากให้รักกัน
ความรู้สึกที่เกิดขึ้น (Effect : E) หายน้อยใจ แม่ก็ต้องรักลูกเท่ากัน

2) ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับวิธีการใช้ชีวิตในทางสนุกสนาน ร่าเริง เพื่อผ่อนคลายจากความทุกข์ ความกังวล โดยการสร้างอารมณ์ขันในชีวิต เช่น ความสำคัญและประโยชน์ของการมีอารมณ์ขัน วิธีการสร้างอารมณ์ขันจากภายในที่เกิดจากการฝึกทัศนคติมุมมองความคิดเชิงบวก จนเป็นนิสัยจากภายในไปสู่การแสดงออกภายนอก โดยการฝึกค้นหาสิ่งดีของสิ่งต่างๆ เช่น สิ่งดีของตนเอง สิ่งดีของเพื่อน สิ่งดีของเหตุการณ์ความผิดพลาดต่างๆ เป็นต้น ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่ตั้งใจอ่าน และร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการสร้างอารมณ์ขันแก่ตนเอง หรือการมีความคิดเชิงบวกที่ทำให้ตนเองมีความสุข และคนรอบข้างมีความสุขด้วย ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้ข้อคิดเพิ่มเติม เช่น ให้นึกถึงหน้าตาตนเองว่าเวลาโกรธแล้วจะเป็นอย่างไร หรือคล้ายกับอะไร

2. ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่สามารถทำแบบบันทึก A-B-Cs ได้เป็นอย่างดี เพราะมีความเข้าใจเป็นพื้นฐานมาบ้างแล้วจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2

2) สมาชิกบางคนยังสับสนและขาดความต่อเนื่องในการลำดับเรื่องราวเหตุการณ์แต่ละขั้นตอน ซึ่งผู้วิจัยได้อธิบายเพิ่มเติมเป็นการส่วนตัว

3) แม้ว่าสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่สามารถระบุความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ก็ตาม แต่ในทางปฏิบัติจริงสมาชิกบางคนบอกว่าต้องใช้ความพยายามในการปรับ

ขั้นสรุป

ประสบการณ์ที่สมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) สมาชิกกลุ่มบอกถึงความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง พร้อมทั้งสรุปถึงสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

2) สมาชิกกลุ่มพยายามเข้าใจและปรับเปลี่ยนความคิด และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง

3) สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การปรับความคิดในทางบวกจากสถานการณ์ที่กำหนดขึ้นซึ่งอาจเป็นสถานการณ์ในชีวิตจริงของสมาชิก

ผลจากการประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8

1. การสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม พบว่า สมาชิกมีความสนุกสนานกับการฝึกการมองโลกในแง่ดี การมีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่มอย่างกระตือรือร้น การแลกเปลี่ยนมุมมองในประสบการณ์ของแต่ละคน

2. การใช้แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 8

ผลจากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 8 พบว่า สมาชิกกลุ่มร้อยละ 100 มีความเห็นว่า ผู้ให้คำปรึกษามีความรู้ ความสามารถ และใช้ภาษาได้ดี สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีซึ่งกันและกัน บรรยากาศเป็นกันเอง อบอุ่น ไว้วางใจซึ่งกันและกัน และสมาชิกกลุ่มได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม ในระดับมากที่สุด รองลงมาร้อยละ 87.5 มีความเห็นว่า การจัดกิจกรรมครั้งนี้มีความเหมาะสม และขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มมีความเหมาะสม ในระดับมากที่สุด รองลงมาร้อยละ 75.0 มีความเห็นว่า สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม และสื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่มมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด รองลงมาร้อยละ 62.5 มีความเห็นว่าระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9
เรื่อง การเสริมสร้างองค์รวมแห่งตน : ด้านตัวตนทางกายภาพ

วันที่ 7 มีนาคม 2560 เวลา 14.00-15.30 น.
สถานที่ ห้อง ICT โรงเรียนวัดเศวตรฉัตร สำนักงานเขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร

ขั้นเริ่มต้น

1. ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

1) การทบทวนประสบการณ์ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 เกี่ยวกับการเสริมสร้างอารมณ์ (Emotions) การควบคุม (Controls) และอารมณ์ขันเชิงบวก (Positive Humor) ซึ่งสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่สามารถบอกวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ และการมีมุมมองเชิงบวกมากขึ้น

2) สมาชิกส่วนใหญ่มีความกระตือรือร้น ซักถามในบางเรื่องที่สงสัยเกี่ยวกับทฤษฎี A-B-Cs

3) การเกริ่นนำในเรื่องการเสริมสร้างตัวตนทางกายภาพ (Physical Self) ซึ่งเป็นการเสริมสร้างโภชนาการ (Nutrition) และการออกกำลังกาย (Exercise) สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเอง

2. ข้อสังเกตจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่สามารถสรุปความรู้ต่างๆ ได้อย่างมั่นใจ

2) สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันมากขึ้น สังเกตได้จากการช่วยเพื่อนตอบในประเด็นที่สงสัย การให้กำลังใจ และปลอบใจเพื่อนที่มีปัญหาค้างคาใจ

ขั้นดำเนินการ

1. ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) ผู้วิจัยใช้เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive restructuring) เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling) เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) และเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) ในการเสริมสร้างตัวตนทางกายภาพ (Physical Self) โดยการเสริมสร้างโภชนาการ (Nutrition) และการออกกำลังกาย (Exercise) โดยการสำรวจตนเองในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย จากนั้นสนทนากับสมาชิกกลุ่มในเรื่อง แนวคิดการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง มีการสำรวจพฤติกรรมของตนเอง โดยเน้นเรื่องการเลือกรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย ซึ่งสมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นโดยการเล่าถึงการเลือกรับประทานอาหารแต่ละมื้อ และการมีกิจกรรมออกกำลังกาย ตัวอย่างเช่น

- หิน แสดงความคิดเห็นว่า เป็นคนชอบทำอาหาร และทำให้สมาชิกในครอบครัวได้รับประทานในมื้อเย็น แต่ตนเองจะเลือกรับประทานอาหารที่ทำให้ไม่อ้วน เพราะกลัวรูปร่างไม่สมส่วน การออกกำลังกายจะชอบเล่นวอลเล่ย์บอลที่โรงเรียน แต่ถ้าอยู่บ้านก็ไม่ค่อยออกกำลังกาย เพราะสถานที่ไม่สะดวก

- พลอย แสดงความคิดเห็นว่า ชอบซื้อยำรับประทานในมื้อเย็น ส่วนมื้อเช้าจะซื้ออาหารบริเวณหน้าโรงเรียน ซึ่งจะเป็นรายการอาหารซ้ำๆ แต่ถ้าโรงเรียนมีรายการอาหารที่ชอบก็จะรับประทานอาหารของโรงเรียน ส่วนการออกกำลังกายจะชอบเล่นบาสเกตบอลมาก ถ้ามีเวลาว่างจึงมักลงไปเล่นบาสเกตบอลที่สนามของโรงเรียน

2) สมาชิกบอกถึงตัวแบบ (Modeling) ด้านการดูแลร่างรายด้วยการออกกำลังกายและรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการที่ตนเองชื่นชอบ เช่น นักกีฬาที่มีชื่อเสียง ดารา/นักแสดง นักร้อง/นักเต้น ตัวอย่างเช่น

- เบลล์ แสดงความคิดเห็นว่า ชื่นชอบดาราหญิงชื่อ “เบลล่า" เนื่องจากสามารถพัฒนาตนเองให้มีรูปร่างที่สวยงาม จากคนที่ค่อนข้างอวบได้ใช้การออกกำลังกายและควบคุมอาหาร

- มุก แสดงความคิดเห็นว่า ชื่นชอบนักกีฬาวอลเล่ย์บอลหญิงชื่อ “ปลื้มจิต" ซึ่งเป็นนักกีฬาระดับทีมชาติ จึงมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องทำให้ร่างกายแข็งแรง และมีบุคลิกที่เป็นที่ชื่นชมของคนทั่วไป

- พลอย กล่าวว่า ชอบนักร้องเกาหลี ซึ่งช่วงแรกเขาจะอวบ แต่พอได้ออกอัลบั้มแรกเขาตั้งใจลดน้ำหนักจนรูปร่างสวยงาม ด้วยการออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร

- แป้ง กล่าวว่า ชอบดาราชื่อ กิ๊บซี่ เขาพยายามออกกำลังกาย และเลือกรับประทานอาหารจนรูปร่างสมส่วน

- จ๋า กล่าวว่า ชอบดาราชื่อ เบเบ้ ซึ่งชอบออกกำลังกายโยคะ และดูแลการรับประทานอาหาร จนรูปร่างสวยงาม

- ฟิล์ม ชอบดาราชื่อ หวาย ซึ่งเมื่อก่อนอ้วน แต่ตอนนี้รูปร่างสมส่วน

3) สมาชิกกลุ่มได้เขียนแผนการออกกำลังกายของตนเองภายใน 1 สัปดาห์ เพื่อเป็นการกำหนดเป้าหมายระยะสั้น ให้ตนเองมีสุขภาพที่แข็งแรงขึ้น

2. ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) สมาชิกให้ความสนใจและร่วมมือทำกิจกรรมเป็นอย่างดี กระตือรือร้นในการแสดงความคิดเห็น

2) การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ใช้เวลาเกินกว่าที่กำหนด ผู้วิจัยจึงมอบใบความรู้ให้แก่สมาชิกไปศึกษาเพิ่มเติม

ขั้นสรุป

ประสบการณ์ที่สมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น และการทำกิจกรรม

2) สมาชิกกลุ่มสามารถสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และได้ปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น

ผลจากการประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9

1. การสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม พบว่า สมาชิกกลุ่มมีการคิดเป็นกลุ่มย่อยในการเขียนแผนการออกกำลังกาย ให้ความร่วมมือในการตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น โดยภาพรวมบรรยากาศเป็นไปอย่างอบอุ่น เป็นกันเอง มีเสียงหัวเราะ หยอกล้อกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มเป็นบางระยะ

2. การใช้แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 9

ผลจากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 9 พบว่า สมาชิกกลุ่มร้อยละ 100 มีความเห็นว่า ผู้ให้คำปรึกษามีความรู้ ความสามารถ และใช้ภาษาได้ดี ในระดับมากที่สุด รองลงมาร้อยละ 87.5 มีความเห็นว่า การจัดกิจกรรมครั้งนี้มีความเหมาะสม ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มมีความเหมาะสม และสมาชิกกลุ่มได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม ในระดับมากที่สุด รองลงมาร้อยละ 62.5 มีความเห็นว่า สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่มมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด รองลงมาร้อยละ 50.0 มีความเห็นว่า สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีซึ่งกันและกัน ในระดับมากที่สุด และร้อยละ 37.5 มีความเห็นว่าบรรยากาศเป็นกันเอง อบอุ่น ไว้วางใจซึ่งกันและกัน รวมทั้งระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10
เรื่อง การสรุปและปัจฉิมนิเทศ

วันที่ 10 มีนาคม 2560 เวลา 14.00-15.30 น.
สถานที่ ห้อง ICT โรงเรียนวัดเศวตรฉัตร สำนักงานเขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร

ขั้นเริ่มต้น

1. ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

1) การทบทวนกติกาของกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนัก ซึ่งสมาชิกกลุ่มสามารถปฏิบัติตามกติกาของกลุ่มได้เป็นอย่างดี

2) การทบทวนประสบการณ์ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 เกี่ยวกับการเสริมสร้างตัวตนทางกายภาพ (Physical Self) ซึ่งเป็นการเสริมสร้างโภชนาการ (Nutrition) และการออกกำลังกาย (Exercise) สมาชิกกลุ่มบางคนแสดงความคิดเห็นว่า ได้นำแผนการออกกำลังกายไปปฏิบัติบ้างแล้ว ซึ่งทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นขึ้น

2. ข้อสังเกตจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) สมาชิกกระตือรือร้น บรรยากาศเป็นกันเอง มีการพูดคุยกันในกลุ่มใหญ่มากขึ้น

2) มีสมาชิกบางคนกล่าวว่า ไม่อยากให้การเข้ากลุ่มครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้าย

ขั้นดำเนินการ

1. ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการถาม (Questioning) การสะท้อนเนื้อหา (Reflection of content) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) และการสรุปความ (Summarizing) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) ด้วยการปฏิบัติกิจกรรม "รู้เขารู้เขา You and I" โดยให้สมาชิกเขียนความรู้สึก ความคิดเห็น ความรู้ที่ได้รับ และประโยชน์จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร พร้อมนำเสนอสิ่งที่ตนเองเขียนให้สมาชิกในกลุ่มได้รับฟังร่วมกัน ดังนี้

- พลอย แสดงความคิดเห็นว่า สิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ ได้รู้หลักการต่างๆ ได้รู้จักตัวเอง กำหนดเป้าหมายในชีวิต การเห็นคุณค่าของตนเอง การประพฤติปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม สิ่งที่อยากบอกผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม คือ ขอบคุณผู้นำกลุ่มที่ทำให้รู้จักตนเองและรู้จักเพื่อนมากขึ้น มีความสุขมากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

- มุก แสดงความคิดเห็นว่า สิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ การมีจุดมุ่งหมาย มีการพัฒนาการทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การควบคุมอารมณ์โกรธ การผ่อนคลายจากความเครียด สิ่งที่อยากบอกผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม คือ ขอบคุณสำหรับการรับฟังเรื่องราวที่ตนเองได้มีโอกาสพูด การให้กำลังใจ ขอบคุณผู้นำกลุ่มที่ให้ความรู้ในการพัฒนาชีวิตให้กับสมาชิกกลุ่ม และจะนำสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน

- เบลล์ แสดงความคิดเห็นว่า สิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ ได้รู้แนวทางการดูแลตนเองในเรื่องต่างๆ รู้เรื่องราวของเพื่อน และขอขอบคุณพี่ที่ได้มาให้ความรู้ให้แนวทาง ให้สมาชิกกลุ่มได้บอกกล่าวเรื่องต่างๆ ที่ทำให้ตนเองได้เรียนรู้ ทำให้เพื่อนๆ ในกลุ่มรักกันมากขึ้น

- ฟิล์ม แสดงความคิดเห็นว่า ได้รับความรู้อย่างหลากหลาย มีหลายเรื่องที่เราไม่เคยรู้มาก่อน การมาครั้งนี้ตอนแรกนึกว่าไม่สนุก แต่สุดท้ายก็รู้ว่าสนุกมาก อยากบอกว่า ขอบคุณมากที่มาให้คำปรึกษา ทำให้เรารู้ตนเองว่าเป็นอย่างไร

- จ๋า แสดงความคิดเห็นว่า ได้รับความรู้และประสบการณ์ในการพัฒนาจิตใจ อารมณ์ และร่างกาย มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้รับการพัฒนาจากผู้นำกลุ่ม ดีใจมากที่มีโอกาสได้เข้าร่วมกลุ่มและทำกิจกรรมร่วมกัน มีความสุขและสนุกกับการตอบคำถาม ขอบคุณพี่มากที่ให้โอกาสดีๆ

- หิน แสดงความคิดเห็นว่า ได้รู้ตัวตนของตนเอง รู้เป้าหมายในชีวิต การเห็นคุณค่าของตัวเอง การประพฤติ ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง การจัดการอารมณ์ต่างๆ ขอขอบคุณผู้นำกลุ่มที่ทำให้รู้จักตัวเองมากขึ้น และได้รู้จักตัวตนของเพื่อนในกลุ่ม มีความสุขมากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อน

- แป้ง แสดงความคิดเห็นว่า ดีใจมากที่ได้ความรู้หลายอย่าง ขอบคุณที่ให้คำปรึกษาและได้ให้ความรู้ความเข้าใจหลายอย่างในสิ่งที่เราไม่รู้

- ออย แสดงความคิดเห็นว่า ได้รับความรู้ที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันในเรื่องต่างๆ กับตัวเอง ขอบคุณที่ผู้นำให้ความรู้และจะนำไปใช้ประโยชน์ให้มากที่สุด

2) สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ยืนยันในการนำประสบการณ์และการเรียนรู้จากสถานการณ์กลุ่มไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต

2. ข้อสังเกตการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) สมาชิกกลุ่มสามารถทบทวนประสบการณ์กลุ่ม รวบรวมความรู้ เปิดเผยความรู้สึกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และจัดการกับภาระค้างคาใจของตนเองที่มีต่อผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ได้อย่างประทับใจ

2) ถึงแม้การให้คำปรึกษากลุ่มจะสิ้นสุดลง แต่สมาชิกส่วนใหญ่ยังมีท่าทีผูกพันกับเพื่อนสมาชิกและผู้วิจัย

ขั้นสรุป

ประสบการณ์ที่สมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) สมาชิกกลุ่มสามารถรวบรวมประสบการณ์และการเรียนรู้ จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มตั้งแต่ครั้งที่ 1 จนถึงครั้งที่ 10 ได้อย่างเป็นรูปธรรมและน่าประทับใจ

2) สมาชิกกลุ่มกล่าวยืนยันถึงประโยชน์ที่ตนเองได้รับ และความสำคัญของการนำประสบการณ์เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตแต่ละวันเพื่อให้เกิดองค์รวมแห่งตน

ผลจากการประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10

1. การสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม พบว่า กิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้าย ผู้วิจัยจึงมอบของที่ระลึกให้กับสมาชิกทุกคน มีการถ่ายภาพคู่ และภาพหมู่ร่วมกัน สมาชิกกลุ่มมีความต้องการให้จัดการให้คำปรึกษากลุ่มนี้อย่างต่อเนื่อง และเสนอแนะว่าควรมีระยะเวลาในแต่ละครั้งให้มากกว่านี้

2. การใช้แบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

โดยให้สมาชิกตอบแบบวัดองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เพื่อใช้ในการประเมินผลในระยะหลังการทดลอง ซึ่งสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ได้คะแนนสูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ สกุล	ศุภจิรา นาคโต
วัน เดือน ปีเกิด	4 กันยายน 2514
สถานที่เกิด	จังหวัดนนทบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	99 หมู่ 1 ตำบลบางรักใหญ่ อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี 11110
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ศึกษานิเทศก์ วิทยฐานะศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ หน่วยศึกษานิเทศก์ สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2536	ระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา จาก มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2547	ระดับปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาการวัดผลการศึกษา จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2560	ระดับปริญญาเอก ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ปร.ด.) สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ