

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดที่มีต่อ
การเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2
วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
แขนงวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

พฤษภาคม 2557

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดที่มีต่อ
การเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2
วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
แขนงวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

พฤษภาคม 2557

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดที่มีต่อ
การเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2
วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
แขนงวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

พฤษภาคม 2557

ชมพู สุรกาญจนชาติ . (2557). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัดที่มีต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองของ นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์ . ปริญญาโท กศ .ม. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). กรุงเทพฯ : บัณฑิต วิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . คณะกรรมการควบคุม : อ.ดร.ครรชิต แสนอุบล, อ.ดร.วัลลภา ทรงพระคุณ, อ.ดร.อิทธิพัทธ์ สุวทันพรกุล.

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัดที่มีต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ นักศึกษาชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 2 วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์ จำนวน 6 คน จากการเลือกแบบเจาะจง มีระเบียบวิธีวิจัยแบบผสม เก็บข้อมูลในรูปแบบการศึกษาเชิงซ้อน ประกอบด้วยการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณจากการทดลองแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน และเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากข้อมูลที่ได้จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แบบรายงานตนเอง และการสนทนากลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบ วัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง (ความเชื่อมั่นที่ .92) และโปรแกรมที่ผ่านการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ มีการ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ ค่าเฉลี่ยค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานค่าพัฒนาการเรียนรู้ และค่าขนาดอิทธิพล เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองเพียงกลุ่มเดียว วิเคราะห์ค่าที่แบบไม่ขึ้นต่อกัน ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากเนื้อหาและอุปนัย

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ พบว่านักศึกษามีการเรียนรู้แบบนำตนเองเพิ่มขึ้นหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีพัฒนาการด้านการเรียนรู้แบบนำตนเองโดยรวมอยู่ในระดับสูง สอดคล้องกับข้อมูลเชิงคุณภาพ กล่าวคือ พบสมาชิกมีการเรียนรู้แบบนำตนเองสูงขึ้นทุกองค์ประกอบ สมาชิกมีการเรียนรู้แบบนำตนเองจำแนกรายด้านทั้ง 8 ด้านมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกด้าน และมีคะแนนพัฒนาการเรียนรู้ในระดับกลางขึ้นไปทุกด้าน จากข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่าสมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ได้แก่ 1) ด้านการรับรู้ตนเองเชิงบวก สมาชิกมีการยอมรับทั้งข้อดีและข้อเสียของตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และมีความสุขมากขึ้น 2) ด้านความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ สมาชิกตระหนักว่าการเรียนรู้เป็นภาระหน้าที่ของตนเอง การ มีความรับผิดชอบช่วยให้เกิดการยอมรับจากผู้อื่น และเกิดการพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จ 3) ด้านแรงจูงใจภายใน สมาชิกสามารถปรับความคิดเชิงลบสู่ความคิดเชิงบวก เกิดความกล้าในการเรียนรู้ รู้จักสร้างกำลังใจและมีความหวังต่ออนาคต 4) ด้านการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ สมาชิกมีเป้าหมายชัดเจนมากขึ้น เกิดความต้องการวางแผน สามารถกำหนดเกณฑ์ความพึงพอใจ มองเห็นความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติจริง 5) การรู้วิธีการเรียนสมาชิกสามารถวิเคราะห์ตนเองและงาน จัดลำดับความสำคัญของงาน แสวงหาแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลายและเหมาะสมกับตนเอง 6) ด้านการวางแผนการเรียนรู้ สมาชิกสามารถจัดการตนเองและเวลา แสวงหาที่ปรึกษาและปรับแผนให้เหมาะสม 7) ด้านการปฏิบัติและการ แก้ปัญหานั้น สมาชิกตระหนักว่าปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ ตัดสินใจเลือกแนวทางการแก้ปัญหา และตระหนักว่าการลงมือปฏิบัติเป็นหัวใจสำคัญสู่ความสำเร็จ 8) ด้านการประเมินผลการเรียนรู้นั้น สมาชิกตระหนักถึงข้อดีและข้อเสียของตนเอง รู้จักอดทนและยืดหยุ่นในการรับมือ กับปัญหา การประเมินผลการเรียนรู้อย่างช่วยป้องกันปัญหาที่เคยเกิดขึ้นไม่ให้เกิดขึ้นซ้ำซาก ซึ่งล้วนสอดคล้องกับข้อมูลเชิงปริมาณข้างต้นเป็นอย่างดี

THE EFFECT OF GROUP COUNSELING WITH BIBLIOTHERAPY TECHNIQUE TO
SELF-DIRECTED LEARNING OF THE VOCATIONAL COLLEGE STUDENTS



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Educational Degree of Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University
November 2014

Shompoo Surakanjanachai. (2014). *The Effect of Group Counseling with Bibliotherapy Technique to Self-Directed Learning of The Vocational College Students*. Master thesis, Ed.M. (Counseling Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr.Kanchit Saen-ubol, Dr. Ittipat Suwathunpornkul, Dr. Wallapa Songprakun

Self-Direct Learning (SDL) becomes one of the most powerful tools for learners this century. This research is to study the effect of group counseling with bibliotherapy technique to enhance SDL of vocational college students. The study is conducted by Mixed Method with embedded design to evaluate the effect of a 3-week modularized group counseling affiliated with bibliotherapy technique intervention program in promoting SDL in students. Six participants were purposively and voluntarily selected to the intervention as One Group Pre-test Post-test Design with SDL scores lower than 50th percentile recruited through SDL survey (Confidence 0.92). Quantitative Data were collected through SDL survey before and after the experiment while Qualitative Data were collected through 10 sessions of group counseling and 1 follow-up session of self-report and focus group. Data were analyzed using SPSS, Version 16.0.

The results of the research were that its finding was statistically significant at the level of .05 differences between pre-test and post-test scores within the intervention group in their SDL levels in both the overview aspect as well as all components. In term of Growth Score (G.S.), members had developed their SDL between medium to high level. Its qualitative findings also support the use of the intervention, member stated that they had developed SDL in all components; 1) Positive Self-Perception: they accepted both of their strengths and weaknesses, were proud of themselves, become self-worth and happier. 2) Responsibility for Learning: they realized responsibility is their priority, responsibility raise acceptance from others and develop themselves to achieve their goals. 3) Intrinsic Motivation: they were able to adjust negative thoughts to positive thoughts, were encouraged to learn and maintain hopes towards future. 4) Goal Setting: they were able to develop clearer goals, were eager to plan, identified self-satisfactory criteria and view more practical possibility in action. 5) Learning How to Learn: they were able to self-analysis and task-analysis, prioritized tasks, seek for various learning resources suitable for themselves. 6) Planning to Learn: they were able to maintain self management and time management and seek for supports during planning adjustment. 7) Action and Problem Solving Skills: they realized problems were part of learning, develop decision making skills and acknowledge that action is the key to achievement. 8) Self-Evaluation: they were acknowledged both of their strengths and weaknesses, were tolerant and coped with problems, and realized that self-evaluation can prevent problems which may repeatedly occur.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัดที่มีต่อการเรียนรู้แบบนำตนเอง
ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์

ของ

ชมพู่ สุรกาญจน์ชาติ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์(จิตวิทยาการให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ 2557

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน

.....ประธาน

(อาจารย์ ดร. ครรชิต แสนอุบล)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทศพร มณีศรีข้า)

.....กรรมการ

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร. วัลลภา ทรงพระคุณ)

(อาจารย์ ดร. ครรชิต แสนอุบล)

.....กรรมการ

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร. อิทธิพัทธ์ สุตันทพรกุล)

(อาจารย์ ดร. วัลลภา ทรงพระคุณ)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร. อิทธิพัทธ์ สุตันทพรกุล)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร. พัชรามรณ ศรีสวัสดิ์)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชุตินา สุระเศรษฐ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความเมตตาและกรุณาอย่างยิ่งจาก อาจารย์ ดร. ครรชิต แสนอบล อาจารย์ ดร. วัลลภา ทรงพระคุณ และอาจารย์ ดร. อิทธิพัทธ์ สุวทันพร-กุล กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ท่านทั้งสามได้เสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อให้คำแนะนำ สั่งสอน และเป็นที่พึ่งทางจิตใจในการทำงานวิจัยในครั้งนี้เป็นอย่างดีเยี่ยม อีกทั้งยังเป็นตัวแบบทางวิชาการและตัวแบบด้านการเรียนรู้แบบนาคตนเองให้แก่ศิษย์ แม้จะมีการะงานมาก แต่ท่านทั้ง 3 ก็ทุ่มเทให้แก่ศิษย์มาโดยตลอดระยะเวลาที่ทำงานวิจัยนี้ ศิษย์ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร. รณิดา เชยชุ่ม อาจารย์.ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์.ดร. ปิยะรัตน์ คัญทัพ อาจารย์ ดร. พัทธภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และอาจารย์ อ.ดร. สกล วรเจริญศรี ที่ท่านกรุณาเสียเวลาอันมีค่าในการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยอย่างละเอียดและกรุณาให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการวิจัยในครั้งนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์ คณาจารย์วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์ ศูนย์การเรียนบางกะปิทุกท่าน ที่อำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลเพื่อการทำวิจัย และขอขอบคุณนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้น ปีที่ 2 วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์ ศูนย์การเรียนบางกะปิที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัย ในครั้งนี้เป็นอย่างดี

อีกทั้งพลังใจสำคัญในการทำวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อคุณแม่ ครอบครัวพี่น้อง คู่ชีวิตและหลานๆ ตลอดจนเพื่อนร่วมรุ่นที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจเรื่อยมา ขอขอบคุณจากใจจริง

ชมพู สุรกาญจนชาติ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
ประชากร	4
กลุ่มตัวอย่าง	4
ตัวแปรที่ศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
สมมติฐานในการวิจัย	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะการเรียนรู้แบบนำตนเอง	9
ความหมายของการเรียนรู้แบบนำตนเอง	9
ความสำคัญของการเรียนรู้แบบนำตนเอง	13
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้แบบนำตนเอง	14
องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบนำตนเอง	18
ลักษณะของการเรียนรู้แบบนำตนเอง	20
กระบวนการของการเรียนรู้แบบนำตนเอง	25
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้แบบนำตนเอง	27
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	
โดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด	33
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	33
ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	33
วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	34
องค์ประกอบของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	34
ทักษะของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	35
กระบวนการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	38

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
เทคนิคบรรณบำบัด.....	40
ความหมายของบรรณบำบัด.....	40
วัตถุประสงค์ของบรรณบำบัด.....	41
ประเภทของบรรณบำบัด.....	42
องค์ประกอบของบรรณบำบัด.....	44
กระบวนการของบรรณบำบัด.....	45
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยเทคนิคบรรณบำบัด.....	47
ประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและบรรณบำบัด.....	48
พัฒนาการเกี่ยวกับวัยรุ่นตอนปลาย.....	50
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม.....	52
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยเทคนิคบรรณบำบัด.....	57
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	67
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	67
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	68
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	74
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	105
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	107
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	110
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	110
ตอนที่ 1.....	111
ตอนที่ 2.....	118
5 การสรุปผลการวิจัย.....	133
สรุปผลการวิจัย.....	137
อภิปรายผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	138
ข้อเสนอแนะ.....	148
บรรณานุกรม.....	150
ภาคผนวก.....	157
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	246

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 เปรียบเทียบลักษณะของครูที่ส่งเสริมและครูที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ แบบนำตนเอง.....	25
2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนกับความคาดหวังผล ที่เกิดขึ้น.....	57
3 คำอำนาจจำแนก ความเที่ยง และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการเรียนรู้ แบบนำตนเอง.....	69
4 รูปแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด	77
5 แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน.....	104
6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยรวม	111
7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานรายด้าน	112
8 ผลค่าคะแนนร้อยละของพัฒนาการเรียนรู้แบบนำตนเองโดยรวมและรายด้าน.....	114
9 ค่าขนาดอิทธิพลโดยรวมและรายด้านของการเรียนรู้แบบนำตนเอง	116
10 แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน.....	134

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองโดยรวม	111
2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองจำแนกรายด้าน	113
3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนพัฒนาการเรียนรู้จำแนกตามองค์ประกอบรายด้าน	115
4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนพัฒนาการเรียนรู้จำแนกตามองค์ประกอบรายด้าน	131
5 แผนผังความคิดจำแนกตามองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบนำตนเอง	131



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 เป็นยุคทองแห่งการเรียนรู้ที่ไร้พรมแดนความรู้ล่องลอยรอบตัว ผู้เรียนคล้าย “กลุ่มก้อนเมฆความรู้” (Cloud Knowledge) สะท้อนให้เห็นความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีโทรคมนาคม อินเทอร์เน็ต สื่อสังคมออนไลน์ และความรู้ที่อยู่ในรูปดิจิทัลมากมาย มหาศาลที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาศักยภาพของผู้เรียน หากผู้เรียนนำตนเองสู่การเข้าถึงและเรียนรู้จากแหล่งความรู้ ข้อมูลและข่าวสารอย่างแตกต่างหลากหลายใน ปัจจุบัน (เย็น ภู่วรรณ . 2556: ออนไลน์) กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้อย่างไร้ขีดจำกัด ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ทุกที่และทุกเวลา ผู้ที่เรียนรู้อยู่ตลอดเวลาถือเป็นทรัพยากรมนุษย์ในกระแสโลกาภิวัตน์ จากรูปแบบการเรียนรู้ที่เปลี่ยนแปลงไปส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต วิต เป็นปัจจัยที่ช่วยพัฒนาผู้เรียนตามศักยภาพที่แท้จริง (พงษ์ ผาวิจิตร. 2553: 15) การเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-Directed Learning) กลายเป็นทักษะสำคัญที่จะเอื้อให้ผู้เรียนพัฒนาศักยภาพของตนให้เท่าทันยุคแห่งการเรียนรู้ในกระแสแห่งการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังที่กระทรวงศึกษาธิการต้องการให้ผู้เรียนตระหนักถึงความสำคัญในการปรับตัว เพื่อให้สามารถกำหนดเป้าหมาย วางแผน จัดการ ตลอดจนประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง เพื่อการนำทางตนเองในการแสวงหาความรู้อย่างมีประสิทธิภาพในอันที่จะบรรลุผลการสร้างเสริมพฤติกรรมพึงประสงค์ที่ ส่งผลต่อการพัฒนาตนเองและการดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุขต่อไป (กระทรวงศึกษาธิการ. 2551: ออนไลน์)

การเรียนรู้แบบนำตนเองทำให้ความรู้มีความหมายต่อผู้เรียน เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส ดังทัศนะของผู้เชี่ยวชาญด้านการเรียนรู้แบบนำตนเอง อันได้แก่ อาเรกลาโด (Areglado. 1996: 28) กล่าวว่า การเรียนรู้จากผู้อื่นอาจเป็นเพียงรางวัลใน ชีวิต แต่การเรียนรู้ด้วยตนเอง มีค่าราวปาฏิหาริย์ (To learn something from someone else is rewarding, but to learn it yourself is often viewed as something close to a miracle) ดังนั้นการเรียนรู้ด้วยตนเองจึงไม่เพียงอาศัยการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง แต่ยังมีประโยชน์อย่างสูงสุดแก่ผู้ค้นพบอีกด้วย ตัวแบบที่แสดงให้เห็นปาฏิหาริย์ของการเรียนรู้แบบนำตนเองได้ดี นั่นคือ ศาสตราจารย์อัลเบิร์ต แบนดูรา ผู้เป็นแบบอย่างแห่งการเรียนรู้แบบนำตนเองและ เจ้าของทฤษฎีการเรียนรู้ ทางสังคม (Woolfolk. 2013: 396-397; อ้างอิงจาก Bandura. 1989) จากเด็กที่กำเนิดในครอบครัวชาวนาซาดโอกาสทางการศึกษา แต่กลับนำตนเองสู่การศึกษาและพัฒนาตนเองจนได้เป็นศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยา ในที่สุด แบนดูราให้ความสำคัญต่อความรับผิดชอบในการเรียนรู้และการมีตัวแบบที่ ดีในการเรียนรู้ กล่าวคือ ผู้เรียน เท่านั้นที่ควรรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง การเรียนรู้แบบนำตนเองนั้นเป็นหนทางที่สำคัญในการพัฒนาตนเองด้านวิชาการ มิใช่เป็นเพียงทฤษฎีเท่านั้น แต่การเรียนรู้แบบนำตนเองนี้เองที่จะเปลี่ยนข้อจำกัดด้านแหล่งทรัพยากรทางการศึกษา ให้เป็นโอกาสทางการศึกษา ตลอดจนการสร้างแรงจูงใจ

จากตัวแบบ การกำกับตนเอง และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเสริมสร้างการเรียนรู้แบบนำตนเอง กล่าวสรุปได้ว่า การเรียนรู้แบบนำ-ตนเองนั้นเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนยอมรับการเรียนรู้เป็นภาระหน้าที่ของตน มีทัศนคติต่อตนเองเชิงบวก มีแรงจูงใจภายใน เพิ่มพูนข้อมูล วางแผนไปสู่การเรียนรู้ การตั้งเป้าหมาย จัดการตนเอง ประเมินและพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ

จากปัจจัยดังกล่าวนี้เอง ทำให้ผู้วิจัย ตระหนักเห็นความเชื่อมโยงระหว่างการเรียนรู้แบบนำ-ตนเองและการเรียนรู้จากตัวแบบตามทฤษฎีของแบนดูรา อีกทั้งจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เป็นงานวิจัยทางด้านการศึกษาและจิตวิทยาทั้งสิ้น จาก การศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้แบบนำตนเองทั้งในประเทศและต่างประเทศ มีรูปแบบที่หลากหลาย สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน ได้แก่ งานวิจัยทางการศึกษาและงานวิจัยทางจิตวิทยา งานวิจัยทางการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้แบบนำตนเองนั้น ได้แก่ การอบรมการพัฒนาแรงจูงใจภายในในการเรียนรู้และความสามารถในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง (สุจินดา ประเสริฐ . 2554) การใช้กิจกรรมการเรียนการสอนเว็บควอร์ส (Boling. 2004: ออนไลน์) ส่วนงานวิจัยทางจิตวิทยาการนั้น พบว่า มีการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นเผชิญความจริงที่มีผลต่อการเรียนรู้แบบนำตนเอง (ชนพล เจิตเจริญ. 2547) และโปรแกรมการให้คำปรึกษาและพัฒนาการเรียนรู้แบบนำตนเองในศูนย์การเรียนรู้ (Victori. 2007) เป็นต้น ซึ่งเน้นกระบวนการที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้เรียนให้เกิดประสิทธิภาพต่อการเรียนรู้แบบนำตนเอง แต่ยังไม่มีการนำการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการใช้ตัวแบบจากหนังสือ อหรือสื่อต่างๆ เข้าร่วมในการทดลอง จากการศึกษาเพิ่มเติมทั้งองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบนำตนเอง เทคนิคและกระบวนการ พบว่า การมีส่วนร่วมของสมาชิก สัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิก การเสริมสร้างแรงจูงใจภายใน และการใช้ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริงในสังคมหรือตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์จากสื่อต่างๆ ได้แก่ หนังสือ บทความออนไลน์และบุคคลต้นแบบในสังคมที่มีอิทธิพลต่อบุคคล ตลอดจนกระบวนการเสริมสร้างความเจริญงอกงามทางปัญญา เจตคติและทักษะแล้วแต่อาศัยการลงมือปฏิบัติจริงทุกกระบวนการ อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยยังให้ความสำคัญกับการศึกษาพัฒนาการช่วงวัยที่เหมาะสมต่อการฝึกฝนการเรียนรู้แบบนำตนเอง พบว่า วัยรุ่นตอนปลายเป็นวัยแห่ง การเคลื่อนไปสู่ความเป็นอิสระในตนเอง มีความสนใจในอนาคต มีพัฒนาการทางปัญญาและสังคม กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลสูงต่อการเปลี่ยนแปลงใดๆ ในช่วงนี้ ตลอดจนเป็นวัยแห่งการให้ทิศทางตนเอง สามารถหยั่งรู้ สามารถตั้งเป้าหมายและปฏิบัติตามแผนได้ดีขึ้น (Spano. 2004: 22-28) ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษากับกลุ่มเป้าหมายในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ทำให้เป็นที่มาของการทำวิจัยกับ นักศึกษาระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์ที่มีกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เน้นการ -ลงมือปฏิบัติในระหว่างการเรียนและการทำงานนั่นเอง จากประสบการณ์ของผู้วิจัยในการ ฝึกปฏิบัติงานการให้คำปรึกษากับ นักศึกษาระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์ และได้มีโอกาสสัมภาษณ์อาจารย์ประจำชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์ ศูนย์บางกะปิ พบข้อมูลเชิงประจักษ์ว่า นักศึกษาระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ บางส่วนยังขาดทักษะการเรียนรู้แบบนำตนเอง อันได้แก่ ขาดแรงจูงใจและความรับผิดชอบในการหาประสบการณ์การเรียนรู้ที่หลากหลาย

ขาดทักษะในการกำหนดเป้าหมาย การวางแผนในการเรียนรู้และการประเมินผลการเรียนรู้ (เปรมฤดี มาเลิศ. 21 เม.ย. 2557: สัมภาษณ์)

จากการศึกษา พบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดได้รับความสนใจอย่างแพร่หลายในต่างประเทศในทศวรรษที่ผ่านมา แต่ยังเป็น สิ่งใหม่ในประเทศไทย ในต่างประเทศมีการใช้การให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับเทคนิคบรรณบำบัดด้วยประโยชน์หลายประการ ได้แก่ เรียนรู้ทางเลือกที่หลากหลาย ส่งเสริมความรับผิดชอบต่อการเปลี่ยนแปลงภายในตน เห็นแนวทางในการแก้ปัญหาที่หลากหลาย และส่งเสริมแรงจูงใจ (Fathiyah. 2006: 120) ส่งเสริมสัมพันธภาพอันดีระหว่างสมาชิกและผู้นำกลุ่ม ส่งเสริมการให้กำลังใจ เสริมสร้างความมั่นใจ เกิดการสำรวจอารมณ์และเข้าใจปัญหา สามารถนำไปใช้กับผู้รับบริการทุกเพศทุกวัย (Hubble; et al. 1999; Adams; & Pitre. 2000) มีแรงจูงใจจากตัวแบบจากผู้เขียน ตัวละคร หรือบุคคลจริงที่มีชื่อเสียง (Bilich; et al. 2008) หนังสือทำหน้าที่เสมือนพันธมิตรร่วมกับการให้คำปรึกษาได้อย่างดี (Bilich; et al. 2008; Grawe. 2007) เด็กจะได้รับโอกาสที่ดีในการฝึกการใช้ชีวิต (Roberts; & Crawford. 2008) จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยในประเทศไทย พบว่า มีการใช้โปรแกรมบรรณบำบัดในการลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์เป็นส่วนใหญ่ เช่น ความซึมเศร้า (Songprakhun, W. 2012) ลดความวิตกกังวล (สรียา จันทนฤกษ์. 2549) การรับรู้ตนเอง (ดวงเพ็ญ ชูนาม. 2541) เป็นต้น นอกจากนั้นยังพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มและบรรณบำบัดมีผลทางบวกต่อองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบนำตนเอง กล่าวคือ การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีประสิทธิภาพต่อการรู้วิธีการเรียนที่เหมาะสมกับตนเองการวางแผน และการประเมินผลตนเอง (พิไลลักษณ์ อ่อนละมูล. 2546) ในขณะที่เทคนิคบรรณบำบัดนั้นมีประสิทธิภาพต่อความเชื่อมั่นในตนเอง (ราตรี รัตนพล. 2530) ความรับผิดชอบและแรงจูงใจภายใน (Victori. 2007; อ้างอิงจาก Fathiyah. 2006) การแก้ปัญหา (Forgan. 2002) จึงมีแนวโน้มในการสนับสนุนสมมติฐานของผู้วิจัยในครั้งนี้

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดเป็นกระบวนการ ที่เน้นการเรียนรู้ อย่างมีส่วนร่วม เน้นการลงมือปฏิบัติ การอ่าน ดูหรือฟังบทความและเรื่องราวของตัวแบบทั้งที่เป็น บุคคลจริงในสังคมและตัวแบบเชิงสัญลักษณ์ ทำให้กระตุ้นความสนใจและสร้างอิทธิพลต่อแรงจูงใจ ของวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี ตัวแบบที่นำมาใช้จึงเป็นผู้ที่ประพฤติดี มีทักษะการเรียนรู้แบบนำตนเอง มีชื่อเสียงและประสบความสำเร็จในสังคมไทย เพื่อให้เป็นแนวทางแก่วัยรุ่นในการสังเกต จดจำ ประทับใจและเป็นแรง -บันดาลใจสู่การเรียนรู้แบบนำตนเองได้ต่อไป อย่างไรก็ตามแม้เทคนิค บรรณบำบัดหรือการบำบัดด้วยการอ่านจะได้รับความนิยมมากในต่างประเทศ แต่การใช้เทคนิคนี้ใน การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังถือเป็นเรื่องใหม่ในประเทศไทย อย่างไรก็ตามเท่าที่มีการศึกษา งานวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยยังไม่พบงานวิจัยที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้เทคนิคบรรณ บำบัดเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเองแต่อย่างใดผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด เพื่อกระตุ้นให้วัยรุ่นสามารถเรียนรู้แบบนำตนเองได้เท่าทันกระแสแห่ง การเปลี่ยนแปลงของภูมิภาคอาเซียนและของโลกในศตวรรษที่ 21 และใช้ชีวิตอย่างมีชีวาในสังคม แห่งการเรียนรู้ไร้พรมแดน

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด ที่มีต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษาระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเองของ นักศึกษาระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ เปิดพื้นที่ความคิดอย่างอิสระ เพิ่มโอกาสในการสำรวจอัตลักษณ์ของตนเองอย่างเสรี เกิดความตระหนักในการความสำคัญของการเรียนรู้ที่ไม่จำกัดอยู่เพียงในสถาบันการศึกษา มองเห็นศักยภาพในตน และเกิดความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ ผลักดันตนให้ได้เรียนรู้และพัฒนาตนเองตามศักยภาพที่แท้จริง ค้นหาแหล่งการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่ท้าทาย ประเมินโอกาสและข้อจำกัดระหว่างเส้นทางแห่งการเรียนรู้ และสนุกกับประสบการณ์ชีวิตที่หลากหลาย เพื่อให้ตนเองสามารถปรับตัวต่อการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างเท่าทันความเปลี่ยนแปลงของภูมิภาคอาเซียนและของโลก และใช้ชีวิตอย่างมีชีวาในสังคมแห่งการเรียนรู้ไร้พรมแดน

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดที่มีต่อการเรียนรู้-แบบนำตนเองของ นักศึกษาระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์

ความสำคัญของงานวิจัย

งานวิจัยเรื่องนี้ เป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัยและผู้สนใจในอันที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้แบบนำตนเอง คุณค่าที่ได้รับในการวิจัยยังสามารถนำไปพัฒนาเทคนิคที่หลากหลายมากขึ้น เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการให้คำปรึกษาแก่ผู้เรียนในศตวรรษที่ 21

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 ภาควิชาค้าปลีก ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์ ศูนย์บางกะปิจำนวนทั้งสิ้น 30 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 ภาควิชาค้าปลีก ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์ ศูนย์บางกะปิจำนวน 12 คน ซึ่งเป็นนักศึกษาที่มีคะแนนการเรียนรู้แบบนำตนเอง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ในระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่มมีการขาดหายของกลุ่มตัวอย่างจากปัจจัยทั้งภายในและภายนอก ทำให้กลุ่ม ตัวอย่างที่แท้จริงมีจำนวนทั้งสิ้น 6 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด
2. ตัวแปรตาม คือ การเรียนรู้แบบนำตนเอง

นิยามคำศัพท์เฉพาะ

1. การให้คำปรึกษาแบบ กลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด หมายถึง กระบวนการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกกับสมาชิก และผู้นำกลุ่มกับสมาชิก อบอุ่น ปลอดภัย มีความไว้วางใจและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เปิดโอกาสให้มีการอภิปรายร่วมกันเป็นกลุ่มในประเด็นปัญหาที่คล้ายคลึงกัน โดยมีการใช้การ-อ่านบทความที่เกี่ยวข้องร่วมในการให้คำปรึกษา ผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มสามารถสำรวจความคิด ความรู้สึก และปัญหาในประเด็นการเรียนรู้แบบนำตนเองของตัวแบบที่มีความเชื่อมโยงกับตนเอง ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เวลาในการให้คำปรึกษาในการทดลอง คือ สัปดาห์ละ 5 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง จำนวนทั้งสิ้น 11 ครั้ง เป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ โดยในครั้งที่ 8 และ 9 มีการนำแผนการเรียนรู้ไปปฏิบัติจริงเป็นระยะเวลา 2 วันและ 5 วันตามลำดับ

2. การเรียนรู้แบบนำตนเอง หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเกิดการรับรู้ตนเองในเชิง-บวกจนเกิดความมั่นใจในตนเอง ตระหนักว่าความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้เป็นภาระของตน มีแรงจูงใจภายในสูง รู้วิธีการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับตนเอง รู้จักวางแผนในการเรียนรู้ ลงมือปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ และสามารถประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง องค์ประกอบของการการเรียนรู้แบบนำตนเอง ดังนี้

2.1 การรับรู้ตนเองเชิงบวก (Positive Self-Perception) หมายถึง การมีทัศนคติที่ดีกับตนเอง มีความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเองและสามารถระบุความสามารถเฉพาะของตนเองได้

2.2 ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ (Responsibility for Learning) หมายถึง ความรู้สึกว่าการเรียนรู้เป็นภาระหน้าที่ของตน เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เปิดโอกาสในการเรียนรู้แก่ตนเอง ต้องการหาประสบการณ์ในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ

2.3 แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) หมายถึง แรงผลักดันที่ทำให้บุคคลได้เรียนรู้จากความสนใจ มีความคิดเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนรู้กับโอกาสในความสำเร็จของตนเอง รู้สึกพึงพอใจเมื่อได้เห็นความก้าวหน้าของตนเองเปรียบเทียบกับความสามารถในอดีต

2.4 การกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ (Goal Setting) หมายถึง ความสามารถในการ-ระบุสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ทั้งเป้าหมายทางการเรียนและเป้าหมายส่วนตัว ผลลัพธ์ที่ต้องการเป้าหมายที่ดีควรมีความชัดเจน เป็นไปได้ สม่าเสมอในการฝึกฝน และมีเกณฑ์ที่สามารถวัดผลสำเร็จได้

2.5 การรู้วิธีการเรียน (Learning How to Learn) หมายถึง ความสามารถ วิเคราะห์สิ่งที่ต้องการเรียนรู้ วิเคราะห์วิธีการ ขั้นตอน ทักษะ ตลอดจนแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย

2.6 การวางแผนในการเรียนรู้ (Planning to Learn) หมายถึง ความสามารถในการระบุทักษะวิธีการ ขั้นตอน แหล่งในการเรียนรู้ ระยะเวลาเริ่มต้น ตลอดจนระยะเวลาสิ้นสุดของแผนอย่างเหมาะสมกับตนเอง

2.7 การปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหา (Action and Problem Solving Skills) หมายถึง ความสามารถในการลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ความสามารถในการตัดสินใจเลือกวิธีการ ขั้นตอน และแหล่งในการเรียนรู้ต่างๆ อย่างเหมาะสมกับตนเองและสถานการณ์ สามารถหาแนวทางแก้ปัญหอย่างเป็นระบบและอย่างมีเหตุผล ตระหนักว่าการแก้ปัญหเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้

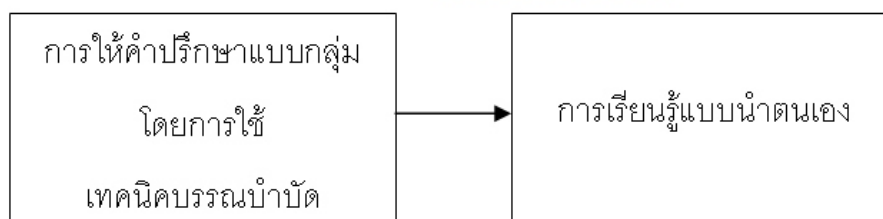
2.8 การประเมินผลการเรียนรู้ (Self-Evaluation) หมายถึง ความสามารถในการตัดสินคุณค่าของการประเมินผลที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ของตนเอง สามารถระบุข้อดีและข้อจำกัดที่เกิดขึ้นในการเรียนรู้ของตนเอง โดยประเมินจากตนเองหรือจากผู้อื่นอย่าง อิสระและสอดคล้องตามความเป็นจริง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเองดัดแปลงมาจากแนวคิดของอาเรกลาโด (Areglado. 1996: 13-16)

3. นักศึกษาระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 ภาควิชาค้ำปลีก ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์ ศูนย์บางกะปิ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองของ นักศึกษาระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ โดยใช้แนวคิดในเรื่องการเรียนรู้แบบนำตนเองของอาเรกลาโด (Areglado. 1996: 13-16) และเทคนิคบรรณบำบัดพัฒนาของโอพลอร์ (Opler. 1969) แสดงตามแผนภาพกรอบแนวคิดดังนี้



สมมติฐานของการวิจัย

1. นักศึกษาระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ มีการเรียนรู้แบบนำตนเองสูงขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด
2. นักศึกษาระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ มีพัฒนาการเรียนรู้แบบนำตนเองสูงขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้แบบนำตนเอง
 - 1.1 ความหมายของการเรียนรู้แบบนำตนเอง
 - 1.2 ความสำคัญของการเรียนรู้แบบนำตนเอง
 - 1.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้แบบนำตนเอง
 - 1.4 องค์ประกอบของผู้ที่มีการเรียนรู้แบบนำตนเอง
 - 1.5 คุณลักษณะของผู้ที่มีการเรียนรู้แบบนำตนเอง
 - 1.6 องค์ประกอบที่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้แบบนำตนเอง
 - 1.7 กระบวนการในการเรียนรู้แบบนำตนเอง
 - 1.8งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้แบบนำตนเองในประเทศไทยและต่างประเทศ
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยเทคนิคบรรณบำบัด
 - 2.1 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.1.2 วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.1.3 องค์ประกอบของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.1.4 กระบวนการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.1.5 ทักษะของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.2 เทคนิคบรรณบำบัด
 - 2.2.1 ความหมายของบรรณบำบัด
 - 2.2.2 วัตถุประสงค์ของบรรณบำบัด
 - 2.2.3 ประเภทของบรรณบำบัด
 - 2.2.4 องค์ประกอบของบรรณบำบัด
 - 2.2.5 กระบวนการของบรรณบำบัด
 - 2.3 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยเทคนิคบรรณบำบัด
 - 2.4 ประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยเทคนิคบรรณบำบัด
 - 2.5 ทฤษฎีเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่นตอนปลาย
 - 2.6 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยเทคนิคบรรณบำบัด ตาม

แนวคิดพฤติกรรมนิยม

2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยเทคนิคบรรณบำบัดทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้แบบนำตนเอง

การเรียนรู้แบบนำตนเอง, การเรียนรู้ด้วยตนเอง, การเรียนรู้โดยตนเอง, การเรียนรู้โดยนำตนเอง การเรียนรู้ด้วยการชี้นำตนเอง และอื่นๆ มีความหมายหลักก็มาจาก Self-Directed Learning ผู้วิจัยเลือกค้นคว้าจากคำศัพท์ที่หลากหลายเพื่อประโยชน์ในการค้นคว้าข้อมูล ในที่นี้ผู้วิจัยใช้คำว่า การเรียนรู้แบบนำตนเองในงานวิจัยครั้งนี้ มีการให้นิยามจากนักการศึกษาที่สำคัญดังนี้

1.1 ความหมายของการเรียนรู้แบบนำตนเอง

โนลส์ (Knowles. 1975: 135) กล่าวว่า การเรียนรู้แบบนำตนเอง เป็นกระบวนการที่ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ (Proactive learners) อยากเรียนรู้หลายๆ สิ่ง เรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น มีกระบวนการเรียนรู้ที่มีเป้าหมายด้วยแรงจูงใจสูง มีแนวโน้มที่จะใช้ประโยชน์จากสิ่งที่เรียนรู้มากกว่าและนานกว่าผู้เรียนแบบอื่นๆ เน้นกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นธรรมชาติและเป็นไปตามหลักพัฒนาการทางจิตวิทยา กล่าวคือ มนุษย์เริ่มจากการพึ่งพาบิดามารดาในการอยู่รอดในการดำรงชีวิต กระทั่งได้รับการตอบสนองทางกายและทางจิตใจจนพร้อมที่จะพึ่งพาตนเองอย่างอิสระ จึงเริ่มเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบสิ่งต่างๆ มากขึ้นตามศักยภาพของตน ผู้การเรียนรู้แบบนำตนเอง ผู้เรียนตระหนักในความสามารถของตนทั้งทางสติปัญญา ความคิดและความสามารถทางสังคม ตลอดจนเกิดความคิดวิเคราะห์และสะท้อนความคิดจากประสบการณ์ต่างๆ ของตนทั้งในศักยภาพและข้อจำกัดของตน พร้อมด้วยการสนับสนุนจากผู้อื่นที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนการเรียนรู้ แหล่งทรัพยากร เลือกใช้กลยุทธ์ในการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับตนเอง มีการสะท้อนและการประเมินผลการเรียนรู้ที่ผ่านมา เป้าหมายสูงสุดของการเรียนรู้แบบนำตนเอง ก็คือการเสริมสร้างพลังใจให้เกิดความพยายามและอยากที่จะเรียนรู้เพิ่มขึ้น

แฮมมอนด์และคอลลินส์ (Hammond; & Collins. 1991: 3) กล่าวว่า ผู้เรียนมีความต้องการที่แตกต่างกัน จึงควรได้รับการทางการศึกษาที่แตกต่างกันตามแต่ละสภาพการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล ครูทำหน้าที่เพียงส่งเสริมความพยายามของผู้เรียนให้ตระหนักอย่างมีวิจารณญาณ ให้กำลังใจและเป็นอิทธิพลทางบวกในการเรียนรู้ของผู้เรียนจะได้บรรลุผลสัมฤทธิ์ การเรียนรู้แบบนำตนเองมีแนวคิดมาจากนักการศึกษาแนวมนุษยนิยม

โคโฮเนน (Nunan. 1996: 157; อ้างอิงจาก Kohonen. 1992: 18) ให้ทัศนะที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้แบบนำตนเองว่า มีความเชื่อมโยงอย่างยิ่งกับแรงจูงใจภายในและการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ กล่าวคือ ผู้เรียนจะได้รับกำลังใจเมื่อมองเห็นตนเองค่อยๆ พัฒนาศักยภาพ มุ่งมั่นมากขึ้น และตระหนักถึงความรับผิดชอบมากขึ้นต่อการเรียนรู้ของตนเองเน้นความสำคัญของแรงจูงใจภายในที่มีบทบาทดังต่อไปนี้

1. ทำให้สนองตอบความรู้สึกได้รับการยอมรับ ความเป็นเจ้าของการเรียนรู้ของตน ความพึงพอใจในงาน ความตระหนักแห่งตน พลังแห่งตน และการควบคุมตนเอง
2. สร้างความรู้สึกในการประสบความสำเร็จ และการรับรู้ศักยภาพแห่งตน

3. สัมพันธ์กับงานที่ได้รับมอบหมาย การเชื่อมโยงกับงาน ความพึงพอใจที่ได้รับจากงาน ความรู้สึกในความก้าวหน้าและความสำเร็จ การเจริญงอกงามแห่งตน

เฮมสตรา (Rothwell; & Sensenig. 1999: 9-10; อ้างอิงจาก Hiemstra. 1994) แสดงทัศนะว่า การเรียนรู้แบบนำตนเองเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ กล่าวคือ เป็นกระบวนการที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบในการเรียนรู้นั้นๆ ทั้งการวางแผนเป้าหมายในการเรียนรู้ การศึกษาค้นคว้า ตลอดจนการเข้าหาแหล่งเรียนรู้และวิธีการที่เหมาะสมกับตนเอง และมีส่วนร่วมในการประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองตลอดกระบวนการการเรียนรู้สิ่งใด สิ่งหนึ่ง ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงความรู้และทักษะที่เกี่ยวข้องสู่การนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริงได้

ดิกสัน (Nunan. 1996: 157; อ้างอิงจาก Dixon. 1996) กล่าวว่า การเรียนรู้แบบนำตนเอง เป็นลักษณะที่ผู้เรียนจัดการกับกระบวนการเรียนรู้ได้บางส่วนหรือทั้งหมดก็เป็นได้ โดยเน้นทัศนคติมากกว่าเทคนิคหรือรูปแบบการสั่งสอน ผู้เรียนยังสามารถเลือกคำสั่งในขณะเรียนให้เหมาะสมกับลักษณะการเรียนรู้ของตน ลักษณะงานและทัศนคติของตนได้อย่างเหมาะสม คำหลายคำที่มีความหมายใกล้เคียงกันแต่มีความหมายเฉพาะที่ควรรู้อย่างนี้

1. การออกคำสั่งตนเอง (Self-instruction) มีลักษณะที่ผู้เรียนอยู่ในสถานการณ์การเรียนรู้ที่ทำงานโดยปราศจากคำสั่งของครู

2. การชี้นำตนเอง (Self-direction) อธิบายเฉพาะเจาะจงไปถึงทัศนคติที่ผู้เรียนยอมรับความรับผิดชอบตนเองมีผลต่อการเรียนรู้ และขึ้นอยู่กับตนเองเป็นสำคัญ แต่ไม่จำเป็นต้องทำให้ได้ทุกครั้งและทุกเรื่อง

3. การเป็นที่พึงแห่งตน(Autonomy) หมายความว่า ผู้เรียนต้องมีความรับผิดชอบต่อการกระทำทั้งหมดของตนเอง ต่อการเรียนรู้ของตนเองและทำให้สำเร็จ ในการเป็นที่พึงแห่งตนนั้น ไม่มีบทบาทของครูหรือคำสั่งของครูเข้ามาเกี่ยวข้อง ผู้เรียนเป็นอิสระในการตัดสินใจและเลือกสิ่งที่จะช่วยในการเรียนรู้ด้วยตนเอง

4. การเรียนรู้จากการใช้อุปกรณ์ (Self-access learning) เป็นการสั่งตนเองในการเลือกใช้อุปกรณ์เพื่อช่วยในการเรียนรู้ เป็นส่วนหนึ่งในการหาวิธีการในการนำตนเอง

5. การออกคำสั่งเฉพาะรายบุคคล (Individualized instruction) เกี่ยวข้องกับกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนรับผิดชอบในการเรียนรู้และวิธีการ ต้องเป้าหมายชัดเจน และสามารถปรับจังหวะในการเรียนรู้ของตนเองนั้นอย่างเหมาะสมในแต่ละรายบุคคล ขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นสำคัญ

อาเรกลาโด (Areglado. 1996: 144-145) กล่าวว่า การเรียนรู้แบบนำตนเอง คือกระบวนการที่ผู้เรียนเกิด การรับรู้ตนเองใหม่เชิงบวก ตระหนักว่า ความรับผิดชอบเป็นภาระหน้าที่ของตน มีแรงจูงใจภายใน จัดการอารมณ์ ความคิดและการกระทำของตนเองได้ สามารถวางแผนการเรียน สืบค้นข้อมูลหรือทักษะที่ต้องการเรียน เพื่อบรรลุเป้าหมายของตน ไม่ว่าจะเป็นเชิงรายบุคคลหรือกลุ่มก็ตาม

นอกจากนี้ ยังกล่าวถึงลักษณะของผู้เรียนที่มีความหมายใกล้เคียงคำว่า การเรียนรู้แบบนำ-ตนเอง ดังนี้

การดำเนินชีวิตแบบนำตนเอง (Self-directed living) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับมือกับความคิด การรับรู้ ความรู้สึกและการกระทำของตน ซึ่งเหมาะสมกับพัฒนาการทางวุฒิภาวะและความสามารถตามพัฒนาการของตนเอง

การชี้นำตนเอง (Self-direction) เป็นความสามารถในการลงมือปฏิบัติในการสืบค้นข้อมูลหรือฝึกทักษะบางประการ พัฒนาศักยภาพ มินิสัยใฝ่รู้ และความคิดทางบวกที่มีต่อการเรียนรู้

การรับรู้ความสามารถในตนเอง (Self-efficacy) เป็นการพัฒนาและรักษาระดับความเชื่อเชิงบวกเกี่ยวกับการเรียนรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อให้เกิดพลังในการ สร้าง ผลลัพธ์ ที่ปรารถนา (Areglado. 1996; อ้างอิงจาก Bandura. 1989)

การกำกับตนเอง (Self-regulated learning) คือผลลัพธ์ของความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเอง โดยเป็นผลมาจากการประยุกต์ใช้กลยุทธ์อย่างมีศิลปะนั่นเอง การกำกับตนเองนั้นเป็นกระบวนการทั้งทางความคิด ทาง ความรู้สึกและทางพฤติกรรม ตลอดจนเป็นทักษะ (Areglado.1996อ้างอิงจาก Bandura. 1989) การเรียนรู้ที่เป็นผลจากพฤติกรรมนั้นเป็นไปอย่างเป็นระบบเพื่อบรรลุเป้าหมายในการเรียนรู้

ลอนชบูรี (Lounsbury; al et. 2014: 417) การเรียนรู้แบบนำตนเอง คือ กระบวนการเรียนรู้ที่เน้นให้เกิดอัตลักษณ์แห่งตน ริเริ่มสร้างสรรค์ มีความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง มีความสนใจทางอาชีพที่หลากหลาย ปรับตัวได้ดี มีเจตคติทางบวก ชยัน และเปิดโอกาสให้กับประสบการณ์การเรียนรู้ใหม่ๆ

พัชรี มะแสงสม (2545: 21) การเรียนรู้แบบนำตนเองเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนมีเสรีภาพในการใช้ความรู้ ความสามารถในการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง มีความตระหนักต่อการรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตน มีการวางแผน กำหนดวิธีการในการเรียนรู้ เลือกแหล่งเรียนรู้ และประเมินผลด้วยตนเอง หรืออาจขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

พิศดี มินศิริ (2547: 11) การเรียนรู้แบบนำตนเองเป็นกระบวนการวิเคราะห์สิ่งที่ผู้เรียนต้องการเรียนรู้ ริเริ่มในการวางแผน ตั้งเป้าหมายในการเรียนรู้ ค้นหาหาแหล่งทรัพยากร มีการควบคุมตนเองเพื่อการบรรลุผลสำเร็จ และประเมินผลการเรียนรู้ของ ตนเอง โดยอาจได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือไม่ก็ได้

ชัชพงศ์ เชื้อสา (2552: 5) นิยามว่า การเรียนรู้แบบนำตนเองเป็นความสามารถในการดำเนินการเรียนรู้อย่างอิสระจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ จนบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ตามความต้องการ หรือความสนใจของผู้เรียน เพื่อเพิ่มพูน ความรู้ความเข้าใจ รวมถึงประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้จากการเรียนรู้

ฉัฐวีร์ สิทธิศิริอรธ (2552: 3) นิยามว่า การเรียนรู้แบบนำตนเอง หมายถึง วิธีการปฏิบัติของบุคคลใน 3 ด้าน ได้แก่ การจัดการตนเอง การตรวจสอบตนเอง และการเปลี่ยนแปลงตนเอง

การจัดการตนเอง(Self-management) หมายถึง ระดับของการรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติของตนเองในการกระตุ้นตนเองให้มีการวางแผนการปฏิบัติ พัฒนากลยุทธ์ในการปฏิบัติโดยการแสวงหาข้อมูลจากแหล่งต่างๆ สามารถเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเองได้เมื่อได้รับข่าวสารเพิ่มเติม รู้จักตั้งคำถามเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตนเองไม่รู้ได้ สามารถนำประสบการณ์เดิมมาใช้ในการแก้ปัญหาใหม่ๆ ได้ เปิดรับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหาและมี ความพยายามในการคิดแก้ปัญหาที่แตกต่างออกไป

การตรวจสอบตนเอง(Self-monitoring) หมายถึง ระดับของการรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติของตนเองในการตระหนักถึงความคิดของตนเองเกี่ยวกับเรื่องที่ตนเองรู้และตนเองไม่รู้ มีความเพียรไม่ละทิ้งงานง่ายๆ มีการติดตามและประเมินผลการปฏิบัติงานของตนเองให้ชัดเจนและถูกต้อง มีความเข้าใจมุมมองที่แตกต่างจากผู้อื่น

การเปลี่ยนแปลงตนเอง(Self-modifying) หมายถึง ระดับของการรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติของตนเองในการปรับปรุงตนเองให้มีการสื่อสารได้อย่างถูกต้องและมีน้ำหนัก การแสดงออกถึงความสนุกในการสร้างสรรค์งานของตนเอง และเป็นบุคคลที่มีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้นอยู่ตลอดเวลา

จากการศึกษานิยามของการเรียนรู้ในตนเอง ทำให้สามารถสรุปสาระของนิยามได้ดังนี้

การเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-Directed Learning) ในมิติของกระบวนการ กล่าวคือ เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มีส่วนร่วมของผู้เรียน มีการเลือกสิ่งที่เรียน วางแผนและลงมือปฏิบัติโดยผู้เรียน อีกทั้งยังมีการประเมินผลโดยผู้เรียนและผู้ที่เกี่ยวข้องพร้อมๆ กัน

การเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-Directed Learning) ในมิติขององค์ประกอบภายใน ผู้เรียนและองค์ประกอบภายนอกผู้เรียนเอง กล่าวคือ แรงจูงใจภายใน ความกระตือรือร้น การริเริ่มสร้างสรรค์ ความตระหนักในความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ การรับรู้ความสามารถและการเห็นคุณค่าในตนเอง ความสามารถในการจัดการอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง สามารถวางแผนการเรียนรู้ สืบค้นข้อมูลหรือทักษะที่ต้องการเรียนที่เหมาะสมกับตนเองเพื่อการบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ตลอดจนองค์ประกอบแวดล้อมของสังคมของผู้เรียน ได้แก่ กิจกรรมการเรียนรู้ ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและผู้สอน ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม ซึ่งล้วนแต่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองทั้งสิ้น

จากความหมายของการเรียนรู้แบบนำตนเอง สรุปได้ตามนิยามของผู้วิจัย ว่า การเรียนรู้แบบนำตนเอง หมายถึง กระบวนการที่ผู้เรียน รับรู้ตนเองเชิงบวก ตระหนักว่า ความรับผิดชอบเป็นภาระหน้าที่ของตน มีแรงจูงใจภายใน สามารถจัดการตนเองโดยหาวิธีการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับตน มีการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ สามารถวางแผนการเรียนรู้ ปฏิบัติตามแผนและแก้ ปัญหา มีการประเมินผลการเรียนรู้ของตน

1.2 ความสำคัญของการเรียนรู้แบบนำตนเอง

อาเรกลาโด (Areglado. 1996: 7) กล่าวว่า ผู้เรียนควรมีโอกาสพัฒนาศักยภาพตามพัฒนาการทางวุฒิภาวะและความสามารถที่มีมากขึ้น ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาการเรียนรู้แบบนำตนเอง ดังนี้

1. ทำให้ผู้เรียนยอมรับความรับผิดชอบในการเรียนรู้ว่าเป็นภาระของตนเองอย่างเหมาะสม ผู้เรียนรู้สึกอยากเรียนรู้จากแรงจูงใจภายใน มีความรู้สึกภูมิใจในคุณค่าของผลงานมากกว่าแรงจูงใจภายนอก
2. ทำให้บุคคลได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในชีวิตประจำวัน หรือปรับเปลี่ยนความรู้ใหม่ให้ดีขึ้น การศึกษาที่ดีที่สุดคือการศึกษที่ช่วยจัดการชีวิตประจำวัน
3. ทำให้รู้จักสร้างความรู้สิ่งใหม่ๆ เพิ่มพูนข้อมูลและพัฒนาความรู้ทางทฤษฎีเขียนหนังสือที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์
4. การฝึกการเรียนรู้แบบนำตนเอง สร้างให้เด็กรู้ข้อเท็จจริง อีกทั้งยังเกิดความคิดและเกิดคุณค่าในการเป็นผู้มีความรู้
5. ก่อเกิดการรับรู้ตนเองใหม่ ผู้เรียนสามารถควบคุมความคิดและความรู้สึกของตนเองจากความคิดนั้นได้ ดังนั้น ตนจึงสามารถสอนตนเองให้สามารถกำกับการกระทำของตนเองได้
6. ผู้เรียนสามารถนำตนเองในการแสวงหาความรู้ ซึ่งรวมถึงการวางแผนไปสู่การเรียนรู้ การตั้งเป้าหมาย จัดการ ตรวจสอบตนเอง ประเมินตนเอง รื้อถอนความคิด สร้างสรรค์ความคิดใหม่ ฝึกฝนอย่างอัตโนมัติ ระบุนักสะท้อนตัวและพฤติกรรมส่วนตัว ตัวอย่างคำถามเช่น วันนี้ มีอะไรบ้างที่ฉันสามารถแก้ไขหรือเพิ่มพูนแผนที่ความคิดของฉันบ้าง
7. เตือนสติของตนเองได้ว่า ตนเป็นได้มากกว่าที่ตนคิด มีทางเลือกและมีอิสระในการเรียนรู้ในสิ่งที่อยากเรียนรู้ ไม่ใช่เป็นผลผลิตของการวางแผนไขว่ แทนการปฏิบัติตาม กฎกติกามารยาท
8. ผู้เรียนตั้งแต่ในวัยเด็กควรเข้าใจมิติของการใช้ชีวิตพร้อมๆ กับการตระหนักถึงสิ่งสำคัญในการใช้ชีวิต นั่นคือ มีความรับผิดชอบ สามารถกำหนดรูปแบบของการใช้ชีวิตของตน ผู้ที่มีแนวโน้มขาดความรู้คิดในการสร้างแรงจูงใจของตนจะใช้ชีวิตไปตามฝูงชนในสังคม ผู้ที่เรียนรู้แบบนำตนเองได้นั้นจะเข้าใจตนเองเป็นอย่างดี สามารถพึ่งพาตนเองได้ สามารถยอม รับและปฏิบัติตามกฎกติกาไปพร้อมๆ กับการแสวงหาความรู้หรือทักษะ เพื่อบรรลุเป้าหมายของตน

กุลยา ก่อสุวรรณ (2553: 210-211) กล่าวว่า การเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-directed Learning) มีความสำคัญ เนื่องจากการช่วยให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้น พึ่งพาตนเอง สามารถควบคุมตนเองในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ การฝึกให้ผู้เรียนเป็นผู้มีการเรียนรู้แบบนำตนเองนั้น กระตุ้นให้เด็กอยากจะทำเรียนรู้สิ่งต่างๆ เอื้อให้เกิดสิ่งแวดล้อมในการเรียนเพื่อสามารถเลือกวิธีการเรียนรู้ที่เหมาะสมต่อตนเอง เป็นการเรียนรู้ที่มีเป้าหมาย มีความหมายต่อตนเอง กระตุ้นให้เกิดความสงสัยใคร่รู้ วางแผนด้วยตนเอง เต็มใจปฏิบัติตามแผนที่ตนสร้างขึ้น และฝึกประเมินผลตนเองด้วยตนเอง

กล่าวโดยสรุปแล้วการเรียนรู้แบบนำตนเองมีความสำคัญ เนื่องจากผู้เรียนจะสามารถพัฒนาตนเองสู่การเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อย่างเท่าทันโลกที่เปลี่ยนแปลงไป สามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองตลอดเวลาเนื่องจากการเรียนรู้เกิดจากแรงจูงใจภายใน สามารถเตือนตนเองและกำกับการกระทำของตนเองได้ จึงมีการลงมือปฏิบัติตามแผนของตนได้จริง มีการแสวงหาความรู้อย่างมีเป้าหมาย ในขณะเดียวกันก็สามารถแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ปรับตัวตามยุคสมัย ใช้ประโยชน์สูงสุดจากการเรียนรู้และเติบโตตามศักยภาพของตน ประเมินตนเองได้ และเป็นที่พึงแห่งตนได้ตลอดชีวิตนั่นเอง

1.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้แบบนำตนเอง

1.3.1 แนวคิดในการเรียนรู้แบบนำตนเองของโนลส์

โนลส์ (Hammond; & Collins. 1991: 243; อ้างอิงจาก Knowles. 1975) กล่าวว่า การเรียนรู้แบบนำตนเองมีกระบวนการในการวิเคราะห์ความต้องการของผู้เรียน การกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ การวางแผนในการเรียนรู้ การแสวงหาการเรียนรู้ การประเมินผลการเรียน หากสามารถพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความเปลี่ยนแปลงได้ดังกล่าว จะทำให้เกิดการเรียนรู้แบบนำตนเองได้ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ความต้องการของตนเองคือ การกำหนดรูปแบบหรือแบบแผนของพฤติกรรมที่ต้องการ (Developing Competency Models)
2. การประเมินระดับพฤติกรรมหรือความสามารถของตนที่สอดคล้องกับความเป็นจริง (Assessing the Present Level of Performance)
 - 2.1 การประเมินด้านความรู้ เป็นความสามารถในการเข้าใจและระบุสิ่งที่ได้เรียนรู้แล้วในเชิงความรู้ที่ได้รับ
 - 2.2 การประเมินด้านความสนใจ เป็นความสามารถในการเข้าใจตนเองและระบุสิ่งที่สนใจหรือไม่สนใจในสิ่งที่ตนเองเรียนรู้
 - 2.3 การประเมินด้านทักษะ เป็นความสามารถในการเข้าใจและระบุทักษะที่ตนเองมีหรือไม่มีในตน
 - 2.4 การประเมินด้านเจตคติ ความสนใจและค่านิยม การประเมินคุณลักษณะ เช่นนี้ อาจใช้วิธีการสะท้อนตัวเองตามความรู้สึก เจตคติ การแสดงพฤติกรรมในสถานการณ์ต่างๆ โดยผู้ร่วมประเมินมีทั้งผู้เรียนครู เพื่อนๆ ตลอดจนผู้ปกครอง
3. การประเมินแตกต่างระหว่างรูปแบบ หรือแบบแผนที่ต้องการกับระดับพฤติกรรม หรือ ความสามารถในการปัจจุบัน (Assessment of Learning Needs) เป็นการประเมินเพื่อให้ทราบความต้องการที่แท้จริงของตนเอง โดยสอดคล้องกับสถานการณ์ของตนในปัจจุบันซึ่งจะทำให้ผู้เรียนทราบความต้องการและทิศทางในการเรียนรู้ การวิเคราะห์ความต้องการในลักษณะนี้จะทำให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจในการเรียนมากกว่าการพึ่งพาแรงจูงใจภายนอก

4. การกำหนดเป้าหมายในการเรียน

โนลส์ (Knowles. 1975: 94-95) กล่าวถึงการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ว่ามี 3 ลักษณะ ดังนี้

4.1 การกำหนดเป้าหมายตามลักษณะของกิจกรรมในการเรียนรู้ที่สามารถทำได้

4.2 การกำหนดเป้าหมายตามเนื้อหาความรู้ ความเข้าใจ และความคิดรวบยอดของเนื้อหาที่ต้องการเรียนรู้

4.3 การกำหนดเป้าหมายตามพฤติกรรม เพื่อสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับพฤติกรรมเฉพาะสถานการณ์

5. การวางแผนในการเรียนรู้ โนลส์ (Knowles. 1975: 136-137) ผู้เรียนสามารถประยุกต์ใช้สัญญาการเรียนรู้อาจ (Learning Contract) และกระบวนการในการตั้งคำถาม ซึ่งประกอบด้วยคำถามดังต่อไปนี้

5.1 สิ่งที่ต้องการเรียนรู้คืออะไร

5.2 สิ่งที่เราเรียนรู้มีลักษณะอย่างไร มีวิธีอย่างไรในการหาคำตอบ

5.3 แหล่งในการเรียนรู้มีอะไรบ้าง

5.4 ปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ผู้เรียนต้องหาข้อมูลจากแหล่งนั้นๆ

5.5 มีวิธีในการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างไร

5.6 มีวิธีประเมินผลตนเองในการบรรลุเป้าหมายในการเรียนรู้อย่างไร

6. การแสวงหาแหล่งความรู้ ผู้เรียนสามารถกำหนดแหล่งเรียนรู้ที่เหมาะสมกับตนเอง สามารถระบุสิ่งที่เรียนรู้ วิธีการเรียนรู้ บุคคลผู้เชี่ยวชาญ ตลอดจนความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูลความรู้

7. การประเมินผลการเรียน

หลังจากผู้เรียนผ่านการลงมือปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้แล้ว ผู้เรียนสามารถประเมินผลตนเองตามลักษณะของสิ่งที่เรารู้ดังต่อไปนี้

7.1 การประเมินผลด้านความรู้ โดยแบบทดสอบความรู้

7.2 การประเมินผลด้านความเข้าใจ โดยการ แสดงพฤติกรรม การแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ

7.3 การประเมินผลด้านทักษะ โดยการลงมือปฏิบัติ

7.4 การประเมินผลด้านเจตคติ โดยการแสดงบทบาทสมมติ การให้ข้อมูลย้อนกลับจากครูและเพื่อน

7.5 การประเมินผลด้านค่านิยม โดยแบบสำรวจค่านิยมจากสถานการณ์ต่างๆ

กล่าวโดยสรุป การเรียนรู้แบบนำตนเองในทัศนะของโนลส์ เน้นกระบวนการได้มาซึ่งการเรียนรู้แบบนำตนเอง โดยเริ่มตั้งแต่กระบวนการสำรวจตน วิเคราะห์ความต้องการรายบุคคล จึงสามารถกำหนดเป้าหมายของตนเองได้ เน้นประสบการณ์ลงมือปฏิบัติตามแผนที่ตั้งขึ้นด้วยตนเอง หาวิธีการ ได้มาซึ่งความรู้หรือทักษะ ในท้ายที่สุดจึงได้ตรวจสอบตนเองโดยประเมินผลการเรียนรู้นั้น ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้แบบนำตนเอง คือ การใช้ประโยชน์สูงสุดในการเรียนรู้ได้มากและเหมาะสมกับตนเองที่สุด

1.3.2 แนวคิดในการเรียนรู้แบบนำตนเองของบร็อกเคทและเฮมสตรา

บร็อกเคทและเฮมสตรา (Brockett; & Hiemstra. 1991: 26 - 33) กล่าวคือ การเรียนรู้แบบนำตนเองเกิดจากการทำอย่างต่อเนื่องทุกๆ วัน หากเด็กเข้าใจอย่างถ่องแท้ เด็กจะเกิดแรงบันดาลใจอย่างมหาศาลและเกิดแรงจูงใจภายในให้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จนเกิดพฤติกรรมด้านการรับรู้ตนเอง (perceptual behavior) แนวคิดนี้สรุปแนวคิดของปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของปัจจัยที่ทำให้เกิดการเรียนรู้แบบนำตนเอง ได้เป็น 2 มิติ (Brockett; & Hiemstra. 1991: 26 - 33)

มิติที่ 1 เป็นกระบวนการเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-Directed Learning)

มิติที่ 2 เป็นลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลในการนำตนเอง (Learner Self-Direction)

การเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-Directed Learning) เป็นองค์ประกอบทั้งภายในและภายนอก ดังนี้

1. ความรับผิดชอบส่วนตน (Personal Responsibility) หมายถึง การที่ผู้เรียนเป็นผู้กระทำ ควบคุมและได้ตอบสนองสถานการณ์อย่างมีเหตุผล และสอดคล้องกับความปรารถนาของตนเอง ตัดสินใจด้วยตนเอง และยอมรับผลที่ตามมาของความคิด การตัดสินใจ และการกระทำของตนเอง

2. การเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-Directed Learning) ผู้เรียนมีกระบวนการเรียนรู้ โดยมีศูนย์กลางอยู่ที่ความสนใจและความต้องการของตน แสวงหาแหล่งเรียนรู้ที่เหมาะสม มีการลงมือปฏิบัติตามเป้าหมายการเรียนรู้นั้นๆ เป็นการสอนรายบุคคล ซึ่งเชื่อมโยงระหว่างการเรียนรู้กับองค์ประกอบภายนอกของผู้เรียน

3. การนำตนเองของผู้เรียน (Learner Self-Direction) เป็นลักษณะส่วนบุคคลที่นำไปสู่ความรับผิดชอบในการเรียนรู้ของตนเอง ถือเป็นองค์ประกอบภายในของผู้เรียนในการให้ทิศทางตนเอง เกิดจากแรงจูงใจของผู้เรียนที่กระตุ้นให้ผู้เรียนมีความรับผิดชอบในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

4. การนำตนเองในการเรียนรู้ (Self-Direction in Learning) เป็นความสามารถของผู้เรียนที่สามารถมองเห็นตนเองชี้แนวทางในการเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่อง เชื่อมโยงแรงจูงใจภายในตนสู่การให้ทิศทาง วิธีการ และแหล่งการเรียนรู้ต่างๆ เพื่อสามารถเอื้อให้ตนเองสามารถลงมือปฏิบัติและเกิดประสบการณ์การเรียนรู้ได้อย่างบรรลุเป้าหมายที่ตนต้องการ หากแรงจูงใจภายใน

สูง ความสามารถในการนำตนเองสู่การเรียนรู้สูง ก็จะทำให้โอกาสในการประสบความสำเร็จสูงด้วย แต่หากผู้เรียนมีความสามารถในการนำตนเองต่ำ ผู้สอนจะมีบทบาทโดยตรงในการฝึกฝนให้เกิดทักษะนี้ก่อนการไปปฏิบัติจริง

5. บริบทของสังคม(Social Context) บริบทของสังคมของผู้เรียนเป็นองค์ประกอบหนึ่งสู่การสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ หมายรวมถึง ปัจจัยแวดล้อมของตัวผู้เรียนทุกมิติ เป็นตัวกำหนดขอบเขตในกิจกรรมการนำตนเองที่แสดงออกมา

กล่าวโดยสรุป การเรียนรู้แบบนำตนเองในทัศนะของ บร็อคเคทและเฮมสตรา เป็นการเน้นความเชื่อมโยงระหว่างปัจจัย ภายในตนและปัจจัยภายนอกที่รายรอบผู้เรียน เป็นการเชื่อมโยงความรับผิดชอบส่วนตน แรงจูงใจภายในตน ซึ่งกระตุ้นให้ผู้เรียนอยากเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เชื่อมโยงสู่การให้ทิศทางตนเอง แสวงหาวิธีการเรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ โดยมีศูนย์กลางอยู่ที่ความสนใจและความต้องการของตนเพื่อบรรลุประโยชน์แห่งตนในการเรียนรู้

1.3.3 แนวคิดในการเรียนรู้แบบนำตนเองของอาเรกลาโด

อาเรกลาโด (Areglado. 1996: 13-16, 23) ให้ทัศนะเกี่ยวกับการเรียนรู้แบบนำตนเอง เน้นผู้เรียนในฐานะที่เป็นผู้ที่ลงมือพัฒนาการเรียนรู้แบบนำตนเองไปพร้อมๆ กับการช่วยเหลือของครู สามารถวินิจฉัยความจำเป็นของตนเอง วางแผนและปฏิบัติตามแผนของตน เล่น (Areglado. 1996: 13; อ้างอิงจาก Lane. 1992) เปิดเผยว่า นักเรียนที่มีการเรียนรู้แบบนำตนเองนั้น จะพัฒนาความคงทนของการเรียนรู้แบบนำตนเอง โดยมีความสนใจที่หลากหลายและยาวนานขึ้น มีทัศนคติทางบวกต่อสถานการณ์ มีการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ ยังพบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีกลยุทธ์ในการวางแผนเป้าหมายมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการสนับสนุนให้พัฒนากลยุทธ์ในการเรียนรู้ 2.5 เท่า ผู้ที่มีการเรียนรู้แบบนำตนเองนั้น จะตระหนักในความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ดังนั้น ผู้เรียนจะหยุดโทษโรงเรียนในการลงโทษและพยายามจัดการตนเอง การประเมินผลเป็นพันธะสัญญาที่ผู้ที่มีการเรียนรู้แบบนำตนเองสามารถนำไปพัฒนาทักษะหรือความรู้ของผู้เรียน ผู้เรียนมีความยืดหยุ่นในการรับรู้ความสามารถของตนเอง ดังนั้น ผู้เรียนจึงประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองอย่างสม่ำเสมอเด็กจะรู้สึกดีและมีกำลังใจหลังจากได้จินตนาการหรือวางแผนการเรียนรู้ของตนว่า จะเรียนรู้อะไรและอย่างไร

การเรียนรู้แบบนำตนเองมีได้เหมาะสำหรับผู้เรียนที่มีระดับความสามารถทางปัญญาสูงเท่านั้น จากการศึกษาของเลน (Areglado. 1996: 13; อ้างอิงจาก Lane. 1992) เปิดเผยว่า เด็กที่มีระดับความสามารถทางสติปัญญานกลางถึงต่ำที่ได้รับการฝึกฝนในการเรียนรู้กลยุทธ์ในการสืบค้นข้อมูลและทักษะ สามารถเรียนรู้เฉพาะในส่วนของทักษะและกลยุทธ์ต่างๆ ได้เท่าเทียมกับเด็กที่มีระดับความสามารถทางสติปัญญาสูง ซึ่งอาจจะมีความแตกต่างในผลลัพธ์ทางวิชาการ ในอีกมุมหนึ่ง พบว่า เด็กที่มีระดับสติปัญญาสูงไม่สามารถเรียนรู้กลยุทธ์ในการสืบค้นข้อมูลและทักษะอย่างอัตโนมัติ หากปราศจากการฝึกฝน

ตามความสนใจ เมื่อมีอิสระในการเรียนรู้ ผู้เรียนจะเข้าใจในบทบาทของตนเองในการนำตนเองในการเรียนรู้ได้ อย่างไรก็ดี ตามด้วยปัจจัยด้านความพร้อมทางความคิด สติปัญญา อารมณ์และประสบการณ์ ผู้เรียนจะยังไม่สามารถตั้งเป้าหมายโดยปราศจากคำแนะนำของครูได้ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถตั้งเป้าหมายอย่างสมเหตุสมผลได้ เป้าหมายจึงควรแบ่งออกเป็นเป้าหมายด้านการเรียนและเป้าหมายด้านชีวิตส่วนตัว และระบุเป้าหมายรายวันและรายสัปดาห์ พูดคุยกันและบันทึกเป็นรายลักษณะอักษรเพื่อนำไปประเมินในครั้งต่อไป ดังนั้น สัมพันธภาพของครูและผู้เรียนจึงเป็นหัวใจสำคัญในการฝึกผู้เรียนที่มีการเรียนรู้แบบนำตนเอง กล่าวคือ ความไว้วางใจของครูสร้างโอกาสให้เด็กได้ฝึกควบคุมตนเอง ไม่ได้หมายความว่า ครูมีความจำเป็นน้อยลง แต่ในทางตรงกันข้าม ครูเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้อำนวยความสะดวกและให้กำลังใจผู้เรียนในการถามหรือขอความช่วยเหลือระหว่างการเรียนรู้ ให้กำลังใจผู้เรียนให้ตรวจสอบการรับรู้ความสามารถของตนเอง ให้คำแนะนำหรือเปิดประสบการณ์ผู้เรียนให้ ได้เรียนรู้วิธีการเรียนรู้ใหม่ๆ ให้ผลย้อนกลับ (Feedback) ช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาการเรียนรู้ด้านจริยธรรมเพื่อให้เกิดจริยธรรมนำชีวิตตนเองต่อไป หากผู้ใหญ่สามารถเปลี่ยนมุมมองในการรับรู้ความสามารถของผู้เรียนเองได้ ผู้เรียนจะสร้างพลังในการเรียนรู้ต่อไปได้ การเรียนรู้แบบนำตนเองนั้นควรให้ความสำคัญกับความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นหลัก

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ตามแนวคิดของอาเรกลาโด การเรียนรู้แบบนำตนเอง เป็นการเน้นไปที่สัมพันธภาพที่ดีระหว่างครูและผู้เรียนเป็นสิ่งสำคัญในการฝึกผู้เรียนให้มีการเรียนรู้แบบนำตนเอง การเรียนรู้แบบนำตนเองไม่ใช่เป็นการลดบทบาทความช่วยเหลือของครู แต่เป็นการปรับบทบาทให้ผู้เรียนได้ฝึกควบคุมตนเอง ครูปรับบทบาทเป็นผู้ให้กำลังใจผู้เรียน และเอื้อให้ผู้เรียนพึ่งพาตนเองและพร้อมขอความช่วยเหลือในระหว่างการเรียนรู้ ซึ่งมีผลดีต่อผู้เรียนในการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในมุมมองใหม่ ตลอดจนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเรียนรู้วิธีการแสวงหาความรู้ใหม่ วิธีการแปลกใหม่ กระตุ้นผู้เรียนโดยการให้ผลย้อนกลับ เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักประเมินการเรียนของตนเอง ช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนเองด้วยการสร้างพลังให้เกิดระหว่างการเรียนรู้นั้นเอง

1.4 องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบนำตนเอง

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบนำตนเองในทัศนะของผู้เชี่ยวชาญที่ศึกษาเกี่ยวกับการเรียนรู้แบบนำตนเอง ดังนี้

1.4.1 องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบนำตนเองของโนลส์ (Knowles. 1975: 135

- 145) เน้นการเรียนรู้แบบนำตนเองมีกระบวนการในการวิเคราะห์ความต้องการของผู้เรียน การกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ การวางแผนในการเรียนรู้ การแสวงหาการเรียนรู้ การประเมินผล การเรียน หากสามารถพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความเปลี่ยนแปลงได้ดังกล่าว จะทำให้เกิดการเรียนรู้แบบนำตนเองได้ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ความต้องการของตนเอง ได้แก่ การเริ่มให้ผู้เรียนระบุความสนใจและความถนัดของตนเองในการเรียน สอดคล้องกับความเป็นจริง เน้นการจดบันทึก

2. การกำหนดเป้าหมายในการเรียน กำหนดเป้าหมายตามลักษณะของรายวิชา กิจกรรมการเรียนรู้ เนื้อหาความรู้ของเนื้อหาที่ต้องการเรียนรู้ พฤติกรรมและทักษะที่ต้องการฝึกฝน การกำหนดเป้าหมายควรมีความชัดเจน เข้าใจง่าย วัดได้ และเน้นความแตกต่างระหว่างบุคคล

3. การวางแผนในการเรียนรู้ โดยผู้เรียนเป็นผู้วางแผนการเรียนด้วยตนเอง มีการจัดการเวลาและแหล่งการเรียนรู้และตรงตาม เป้าหมายได้อย่างชัดเจน ควรมีความเหมาะสมกับความสนใจของผู้เรียน เน้นการระบุสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ ลักษณะของสิ่งที่เรียนรู้ แหล่งการเรียนรู้ วิธีการในการจัดการกับข้อมูล วิธีประเมินผลตนเองตามเป้าหมายและแผนการที่กำหนดไว้

4. การแสวงหาแหล่งความรู้ ผู้เรียนสามารถกำหนด แหล่งเรียนรู้ที่เหมาะสมกับตนเอง ระบุวิธีการเรียนรู้ บุคคลผู้เชี่ยวชาญ ตลอดจนประสบการณ์การเรียนรู้ที่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้ตามเป้าหมายของตนเอง

5. การประเมินผลการเรียน หลังจากผู้เรียนผ่านการลงมือปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้แล้ว ผู้เรียนสามารถประเมินผลตนเองตาม ลักษณะของสิ่งที่เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ด้านความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ เจตคติ ค่านิยมต่างๆ

1.4.2 องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบนำตนเองของอาเรกลาโด (Areglado. 1996: 20-21)

1. การรับรู้ตนเองเชิงบวกและพึงพอใจในตนเอง
2. มีความเชื่อว่าตนมีความรับผิดชอบในการเรียนรู้ของตน
3. มีแรงจูงใจภายในตน
4. มีการระบุวิธีการในการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับตนเอง
5. มีการตั้งเป้าหมายของความสำเร็จ หลักชัยหรือเกณฑ์ในความสำเร็จ
6. การแสวงหาแหล่งความรู้ที่หลากหลาย ทั้งบุคคล อุปกรณ์ในการพัฒนาทักษะหรือความรู้ที่เหมาะสมต่อตนเอง

7. การใช้ทักษะฝึกฝนในการจัดการตนเอง

8. ประเมินผลหลังการเรียนรู้ทั้งรายบุคคลหรือกลุ่ม

สรุปได้ว่า องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบนำตนเอง โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การรับรู้ตนเองเชิงบวก (Positive Self-Perception) หมายถึง การมีทัศนคติที่ดีกับตนเอง มีความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเองและสามารถระบุความสามารถเฉพาะของตนเองได้

2. ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ (Responsibility for Learning) หมายถึง ความรู้สึกว่าการเรียนรู้เป็นภาระหน้าที่ของตน เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เปิดโอกาสในการเรียนรู้แก่ตนเอง ต้องการหาประสบการณ์ในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ

3. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) หมายถึง แรงผลักดันที่ทำให้บุคคลได้เรียนรู้จากความสนใจ มีความคิดเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนรู้ กับโอกาสในความสำเร็จของตนเอง รู้สึกพึงพอใจเมื่อได้เห็นความก้าวหน้าของตนเองเปรียบเทียบกับความสามารถในอดีต

4. การกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ (Goal setting) หมายถึง ความสามารถในการระบุสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ทั้งเป้าหมายทางการเรียนและเป้าหมายส่วนตัว ผลลัพธ์ ที่ต้องการเป้าหมายที่ดีควรมีความชัดเจน เป็นไปได้ สม่าเสมอในการฝึกฝน และมีเกณฑ์ที่สามารถวัดผลสำเร็จได้

5. การรู้วิธีการเรียน (Learning How to Learn) หมายถึง ความสามารถวิเคราะห์สิ่งที่ต้องการเรียนรู้ วิเคราะห์วิธีการ ขั้นตอน ทักษะ ตลอดจนแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย

6. การวางแผนในการเรียนรู้ (Planning to Learn) หมายถึง ความสามารถในการระบุทักษะวิธีการ ขั้นตอน แหล่งในการเรียนรู้ ระยะเวลาเริ่มต้น ตลอดจนระยะเวลาสิ้นสุดของแผนอย่างเหมาะสมกับตนเอง

7. การปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหา (Action and Problem Solving Skills) หมายถึง ความสามารถในการลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ความสามารถในการตัดสินใจเลือกวิธีการ ขั้นตอน และแหล่งในการเรียนรู้ต่าง ๆ อย่างเหมาะสมกับตนเองและสถานการณ์ สามารถหาแนวทางแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบและอย่างมีประสิทธิภาพ ตระหนักว่าการแก้ปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้

8. การประเมินผลการเรียนรู้ (Self-Evaluation) หมายถึง ความสามารถในการตัดสินใจคุณค่าของการประเมินผลที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ของตนเอง สามารถระบุข้อดีและข้อจำกัดที่เกิดขึ้นในการเรียนรู้ของตนเอง โดยประเมินจากตนเองหรือจากผู้อื่นอย่างอิสระและสอดคล้องตามความเป็นจริง

1.5 ลักษณะการเรียนรู้แบบนำตนเอง

โนลส์ (Knowles. 1975: 140) กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีการเรียนรู้แบบนำตนเองไว้ดังนี้

1. เป็นผู้มีความเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล รูปแบบที่หลากหลายในการเรียนรู้
2. มีความเป็นตัวของตัวเอง
3. สัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนและครู
4. กำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียนรู้
5. สามารถพิจารณาขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ
6. มีการวางแผนที่ดีในการเรียนรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง
7. มีความสามารถในการเก็บข้อมูลและนำไปประยุกต์ใช้เองได้อย่างเหมาะสม

สเกเจอร์ (ซัซพงส์ เชื้อสา 2552: 49-50; อ้างอิงจาก Skager. 1978: 116-117) กล่าวถึงลักษณะการเรียนรู้แบบนำตนเองไว้ดังนี้

1. ยอมรับตนเอง (Self-acceptance) เป็นผู้มีเจตคติในทางบวกต่อตนเอง เชื่อว่าตนเองสามารถทำได้

2. วางแผนด้วยตนเองได้ (Plan Fullness) รู้ความต้องการของตนเอง กำหนดเป้าหมายในการเรียนได้เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการ วางแผนการเรียนรู้เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

3. มีแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) มีแรงจูงใจในการเรียนรู้ภายในตนเอง ซึ่งสนองความต้องการภายใน สามารถเรียนรู้ได้โดยไม่ขึ้นกับแรงจูงใจภายนอก ผู้ที่มีแรงจูงใจภายในจะเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา

4. มีการประเมินตนเอง (Self-evaluation) ผู้เรียนสามารถประเมินตนเองได้ว่าทำได้ดีเพียงใด ผู้เรียนจะสามารถยอมรับการประเมินจากผู้อื่นได้ หากบุคคลนั้นมีอิสระในการประเมินและประเมินอย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง

5. เปิดกว้างต่อประสบการณ์ (Openness to Experience) สนใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ มีความสงสัยใคร่รู้ อดทนต่อความยุ่งยาก สับสน ชับซ้อน มีแรงจูงใจในการทำกิจกรรมใหม่ๆ หรือประสบการณ์ใหม่ๆ

6. มีความยืดหยุ่นในการเรียนรู้ (Flexible to Learning) มีความเต็มใจและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงเป้าหมาย หรือวิธีการเรียนรู้ในการแก้ปัญหา โดยการใช้ทักษะการสำรวจ การลองผิดลองถูก ความล้มเหลว มาปรับปรุงให้เกิดการพัฒนา

7. ความเป็นตัวของตัวเองในการเรียนรู้ (Autonomy) ผู้ที่สามารถพึ่งพาตนเองได้ในการเรียนรู้ สามารถที่จะแก้ปัญหา ระยะเวลา และมาตรฐานของระยะเวลานั้นๆ

อาเรกลาโด (Areglado, 1996: 13-16) กล่าวถึงลักษณะการเรียนรู้แบบนำตนเองว่า ได้แก่

1. เป็นผู้มีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง ความรู้สึกนั้นเกิดจากความคิด การควบคุมให้เกิดความคิดเชิงบวกทำให้เกิดความรู้สึกและการประพฤติเชิงบวก

2. เป็นผู้ชื่นชอบการวางแผน แผนที่ดีทำให้สามารถควบคุมชีวิตได้

3. เป็นผู้ควบคุมร่างกายของตนให้ทำในสิ่งที่ถูกต้อง

4. การจัดการความคิดและความรู้สึกภายในนั้นสำคัญเท่าๆ กับการเรียนใน

โรงเรียน

5. เป็นผู้ที่เลือกสิ่งแวดล้อมที่ดีที่เอื้อให้เกิดความคิดและความรู้สึกที่ดี

6. เป็นผู้ที่มีสัมพันธภาพที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีน้ำใจชอบช่วยเหลือ ผู้อื่นนั้นช่วย

ผู้อื่น

7. การมีวินัยในตนเองทำให้ชีวิตมีอิสระแห่งตนมากขึ้น

8. เป็นผู้ที่มีวิสัยทัศน์ ถ้าต้องการให้มีสิ่งดีๆเกิดขึ้นตนจะลงมือทำให้สิ่งนั้นเกิดขึ้น

9. เป็นผู้ที่คิดฝันและลงมือทำ

10. เป็นผู้ที่ฝึกฝนจินตนาการ

กองวิจัยทางการศึกษา (2543: 56) กล่าวถึงลักษณะของการเรียนรู้แบบนำตนเองไว้ดังนี้

1. รู้แหล่งข้อมูลและวิธีการแสวงหาความรู้ที่หลากหลาย
2. สามารถรวบรวมข้อมูล
3. สามารถสรุปความ แปลความข้อมูล
4. สามารถนำข้อมูลไปใช้ในการกำหนดวิธีการแก้ปัญหา
5. สามารถจัดลำดับความสำคัญของเรื่องได้
6. สามารถกำหนดขั้นตอนในการแก้ปัญหาในรูปของยุทธวิธี
7. สามารถใช้ข้อมูลในการตัดสินใจ
8. สามารถประยุกต์ใช้พัฒนาความรู้

ซัทพ์ส เชื้อสา (2552: 51) กล่าวถึงลักษณะการเรียนรู้แบบนำตนเองไว้ว่าประกอบด้วย

1. สมักใจเรียนด้วยตนเอง โดยเจตนาในการสนองความอยากรู้อยากเห็น
2. มองอนาคตในแง่ดี การเชื่อมโยงสิ่งที่เรี้นรู้กับเป้าหมายระยะยาวที่ตั้งไว้ มองปัญหาเป็นความท้าทาย
3. มีแรงจูงใจในการเรียนรู้ เป็นแรงจูงใจภายใน ในการเรียนรู้ไม่ต้องขึ้นกับแรงจูงใจภายนอก จะมีการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง
4. รักในการเรียนรู้ กระตือรือร้นในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ สม่่าเสมอ เห็นความสำคัญของการเรียนรู้ มีความสนุกสนานในการเรียนรู้
5. การวางแผนในการเรียนรู้ เลือกการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับความสามารถและความสนใจของตนเอง
6. รู้วิธีในการเรียนรู้ สามารถแจกแจงขั้นตอนในการเรียนรู้ของตนเอง ทั้งการแสวงหาความรู้ วิธีการ แหล่งการเรียนรู้และใช้เครื่องมืออย่างเหมาะสมแก่ตนเองและสถานการณ์
7. ระบุสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ได้ ทั้งเนื้อหาและทักษะที่ต้องการเรียนรู้
8. แสวงหาความรู้ด้วยตนเองตามความสนใจ ความถนัด โดยมีการวางแผนสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ วิเคราะห์ ประเมินและปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับการเรียนรู้ของตนเอง
9. เก็บรวบรวมข้อมูลแล้วนำไปประยุกต์ใช้หรือแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม
10. มีทักษะในการเรียนรู้และแก้ปัญหา สามารถแสวงหาการเรียนรู้ที่หลากหลาย มีทักษะในการเรียนรู้ที่ดี ทั้งพูด ฟัง อ่านเขียนและจดจำ เพื่อนำข้อมูลไปใช้ในการวิเคราะห์ สังเคราะห์ สู่องค์ความรู้ใหม่
11. มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เพื่อให้บุคคลเหล่านั้นสามารถสะท้อนความต้องการในการเรียนรู้ของตนเอง
12. มีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง ตระหนักถึงความสำคัญของความรับผิดชอบว่าเป็นภาระหน้าที่เฉพาะตน

13. มีความเชื่อมั่นในตนเอง รับรู้ความสามารถของตนเองด้านบวก มีอิสระในการเรียนรู้และพึ่งพาตนเอง กล้าแสดงความคิดเห็น และกำหนดเป้าหมายของตนเอง
 14. มีความริเริ่มสร้างสรรค์ ประยุกต์ความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์
 15. มีความยืดหยุ่นในการเรียนรู้ พร้อมทั้งจะเปลี่ยนแปลงเป้าหมายหรือวิธีการ โดยทักษะการสำรวจ การลองผิดลองถูก ความล้มเหลวมาปรับปรุงผลให้ดียิ่งขึ้น
 16. อดทนและพยายามที่จะบรรลุเป้าหมาย
 17. ประเมินการเรียนรู้ตนเอง สามารถประเมินข้อดีข้อบกพร่องในความสามารถ สิ่งที่เรียนรู้ และวิธีการเรียนรู้สอดคล้องกับข้อเท็จจริง
 18. ปรับปรุงพัฒนาตนเองเสมอ
- จากการศึกษาดังกล่าว จึงสามารถสรุปลักษณะของผู้ที่มีการเรียนรู้แบบนำตนเอง ได้ดังนี้

1. การรับรู้ตนเองเชิงบวก
2. ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้
3. แรงจูงใจภายใน
4. การรู้วิธีการเรียน
5. การกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้
6. การวางแผนในการเรียนรู้
7. การปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหา
8. การประเมินผลการเรียนรู้

1.6 องค์ประกอบที่เอื้อให้เกิดลักษณะการเรียนรู้แบบนำตนเอง

1.6.1 องค์ประกอบด้านผู้เรียน

อาเรกลาโด (Areglado. 1996: 23) กล่าวว่า ปรัชญาของการเรียนรู้แบบนำตนเอง นั้น เน้นย้ำถึงสัมพันธภาพของผู้ใหญ่และวัยรุ่นว่า ความไว้วางใจของผู้ใหญ่สร้างโอกาสให้เด็กได้ฝึกควบคุมตนเอง แทนการควบคุมของผู้ใหญ่ ผู้เรียนจะเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลง การรับรู้ของตนว่าสำคัญเท่าๆ กับการเรียนรู้ในโรงเรียน มีแรงจูงใจสูงกว่านักเรียนที่เรียนตามคำสั่ง ยอมรับคุณลักษณะการเรียนรู้แบบนำตนเองเป็นส่วนหนึ่งในการศึกษาตลอดชีวิตของตน ในการช่วยเหลือเด็กเป็นผู้เรียนแบบนำตนเอง ครูสามารถช่วยให้เด็กเปลี่ยนพฤติกรรมทั้งในห้องเรียน และนอกห้องเรียนออกไปใช้กับประสบการณ์นอกห้องเรียน ผู้เรียนที่มีคุณลักษณะการเรียนรู้แบบนำตนเองจะเรียนรู้วิธีการเปลี่ยนการรับรู้ของตนไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในที่สุด นอกจากนี้ จากการศึกษา พบความแตกต่างระหว่างวัฒนธรรมการเรียนรู้ พบว่า ครูและพ่อแม่ชาว เอเชียจะวัดความสำเร็จจากผลของความพยายามนั้นโดยตรง แต่ในทางตรงกันข้ามชาวอเมริกันจะเชื่อมโยงความสำเร็จจากความสามารถทางธรรมชาติ ในมุมมองของการเรียนรู้แบบนำตนเองกับเพศ พบว่า ในปัจจุบันค่านิยมในสังคมส่งเสริมให้เด็กหญิงสร้างเสริมประสบการณ์การเรียนรู้แบบนำตนเองมากขึ้น กล่าวคือ การเสริมสร้าง

พลังทางปัญญาในการกำหนดบทบาทตนเอง มากกว่าบทบาทที่ผู้อื่นมอบให้ ผู้เรียนที่เรียนรู้แบบนำตนเองจะมีแนวโน้มในการเป็นสิ่งที่ต้องการจะเป็น และเข้าใจสิทธิของตนเอง โดยการเป็นผู้ที่ยืนหยัดเพื่อตนเอง รู้สิทธิและมองการณ์ไกลในสิ่งที่เขาต้องการให้เป็น

นอกจากนี้ การเสริมสร้างผู้เรียนให้มีคุณลักษณะการเรียนรู้แบบนำตนเอง พบว่าเป็นความร่วมมือในลักษณะองค์รวมของสังคมรอบตัวเด็ก โรงเรียนไม่ใช่ทางเลือกเดียวที่สามารถสร้างให้เด็กนำตนเองในการเรียนรู้ เด็กมากมายที่เข้าสู่ระบบโรงเรียนแล้ว มีแต่ประสบการณ์ที่ล้มเหลวซ้ำไปซ้ำมา แล้วสรุปเหมารวมไปว่า ตนล้มเหลวและล้มเลิกในที่สุด จึงทำให้เราเห็นเด็กที่ประสบปัญหาการเรียนที่แม้จะฉลาด แต่มีผลการเรียนต่ำกว่าที่เขาสามารถทำได้ ในทางตรงกันข้าม ครอบครัวและคนรอบข้างล้วนแต่มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งที่จะเต็มใจที่จะเรียนรู้และพัฒนาทักษะการเรียนรู้แบบนำตนเอง อีกทั้งยังสามารถทำงานร่วมกับครูที่พร้อมเป็นผู้อำนวยความสะดวก มุ่งความสำคัญของการเรียนรู้ของผู้เรียน วิธีการเรียนรู้ที่เหมาะสม และช่วยเหลือ ไปได้ทันทีที่ เมื่อผู้เรียนต้องการความช่วยเหลือ ดังนั้นครูที่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเอง ควรพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ใส่ใจ และเสริมสร้างความหมายระหว่างผู้สอนกับเด็ก อีกทั้งถนอมสิทธิและอำนาจของความเป็นครูออกไปให้หมด และมีบุคลิกภาพที่เปิดเผย จริ่งใจในการพูดคุยสื่อสารกับเด็ก ครูและครูใหญ่ที่ประสบความสำเร็จในอาชีพจะมองเห็นสิ่งที่นักเรียนมองเห็น จะรู้สึกแบบเดียวกับที่ได้รู้สึก ถ้าปราศจากความสามารถดังกล่าว ผู้ใหญ่จะมีปฏิกิริยาที่คุกคาม ก้าวร้าว และในสถานการณ์ที่เด็กเกิดปัญหาขึ้น ถ้าครูบอกนักเรียนให้แก้ไขปัญหายาอย่างหนึ่ง และนักเรียนลงมือทำตามคำแนะนำนั้น แต่ไม่ได้ผลขึ้นมา นักเรียนจะโทษครูได้ในผลความล้มเหลวนั้น แต่หากนักเรียนหาทางแก้ปัญหาด้วยตนเองและทำไม่ได้ นักเรียนจะหยุดคิดและเริ่มหาทางใหม่ที่อาจจะใช้ได้ผล จะรู้สึกมั่นใจมากขึ้นในการแก้ปัญหาและเรียนรู้ที่จะประสบความสำเร็จ

1.6.2 องค์ประกอบด้านผู้สอน ตามแนวคิดของอาเรกลาโด (Areglado. 1996: 23)

ความแตกต่างระหว่างครูที่ส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเองกับการเรียนรู้ที่ใช้ครูนำการเรียนรู้ แสดงในตาราง 1 ดังนี้

ตาราง 1 เปรียบเทียบลักษณะของครูที่ส่งเสริมและครูที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้แบบนำตนเอง

ครูที่ส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเอง	ครูที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้แบบนำตนเอง
1. ตระหนักว่าผู้เรียนเติบโตทั้งทางความคิดและทางจิตใจ ความสามารถที่จะเรียนรู้แบบ นำตนเองและฝึกฝนที่จะควบคุมตนเอง 2. มีความเชื่อว่า ผู้เรียนเติบโตจากประสบการณ์ เขาจะกลายเป็นแหล่งทรัพยากรหลักที่มุ่งมั่นในการเรียนรู้ในอนาคต 3. พึงพอใจในพัฒนาการของผู้เรียนรายบุคคลที่แตกต่างกัน 4. ตระหนักว่าวิชาความรู้มีความหมายเมื่อได้ใช้ความรู้นั้นในการแก้ปัญหาทั้งโครงการและปัญหาในชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ 5. มีความพึงพอใจจากภายใน เพื่อเพิ่มพูนคุณค่าแห่งตนมากกว่าความสำเร็จที่เกิดขึ้น	1. คิดไปเองว่าเด็กต้องฟังพาผู้สอนในการเรียนรู้เป็นหลัก ครูผู้สอนตัดสินใจว่าจะเลือกเรื่องอะไรมาสอน 2. ประสบการณ์ของผู้สอนมีคุณค่ากว่าประสบการณ์ของผู้ เรียน ทำให้เน้นตำราเรียนเป็นหลัก 3. ยอมรับความคิดที่ว่า ผู้เรียนมีวุฒิภาวะที่ต่างกัน แต่ในวัยหนึ่งเด็กจะสามารถพัฒนาทักษะโดยทั่วไปที่เป็นไปในแบบแผนเดียวกัน และจัดเป็นกลุ่มๆ ในการเรียนได้ 4. อ้างว่า เมื่อเด็กโตขึ้น เรียนในระดับสูงขึ้น เด็กจะเรียนโดยเน้น เนื้อหาวิชาเป็นหลัก จัดการตนเองได้ดีขึ้นตามวินัยที่มีมากขึ้น 5. เชื่อว่านักเรียนต้องการแรงจูงใจจากภายนอกเพื่อที่จะเรียนรู้ กฎเกณฑ์ การลงโทษและเกรดจะทำให้เด็กเรียนรู้ไปเอง

1.7 กระบวนการของการเรียนรู้แบบนำตนเอง

โนลส์ (Knowles. 1975: 9) กล่าวถึงกระบวนการของการเรียนรู้แบบนำตนเองว่าควรประกอบด้วยสิ่งต่อไปนี้

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ โดยคำนึงถึงสัมพันธภาพระหว่างผู้เรียนและผู้สอน วิธีการเรียนรู้ บรรยากาศในการเรียนรู้
2. การสำรวจตนเอง ได้แก่ การสำรวจความสามารถของตนตามความเป็นจริง ความรับรู้ความสามารถตนเองทั้งด้านความรู้ ความสนใจ ความถนัด ทักษะ ค่านิยม เป็นต้น การวิเคราะห์ความต้องการในลักษณะนี้จะทำให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจในการเรียนมากกว่าการฟังพาแรงจูงใจภายนอก
3. การตั้งเป้าหมาย การตั้งเป้าหมายเกิดขึ้นหลังการวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง ครูสามารถอำนวยความสะดวกให้เด็กได้ตั้งคำถามที่ช่วยให้เด็กเข้าใจความต้องการของตนเอง เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจตนเองมากขึ้น และเล็งเห็นความต้องการและทิศทางในการเรียนรู้ของตนเอง สิ่งที่ต้องการเรียนรู้ควรเป็นสิ่งที่เด็กให้คุณค่าและมีความหมายกับตนเอง จากนั้นเด็กจึงตั้งเป้าหมายแล้วเขียนระบุเป้าหมาย เด็กสามารถตั้งเป้าหมายตามลักษณะของกิจกรรม ตามเนื้อหาความรู้ ความคิดรวบยอด หรือตามทักษะและพฤติกรรมที่ต้องการเรียนรู้ก็ได้

4. การวางแผนในการเรียนรู้ เด็กที่มีเป้าหมายชัดเจนก็จะสามารถระบุแผนในการบรรลุเป้าหมายนั้นได้ง่ายขึ้น โดย มีขั้นตอนที่เรียงลำดับก่อนหลัง กระชับ ได้ใจความ สอดคล้องกับเป้าหมาย วัดได้ และมีความเป็นไปได้ นอกจากนั้นยังมีการระบุวิธีเรียนรู้ให้บรรลุเป้าหมายนั้น ระบุแหล่งการเรียนรู้ ระบุที่ปรึกษาหรือครูผู้เชี่ยวชาญ ระยะเวลาในการเรียนรู้ วิธีการจัดการกับข้อมูลที่ได้มา ตลอดจนเกณฑ์การประเมินผลการเรียนที่เหมาะสมกับตนเอง

5. การนำเสนอเทคนิคในการจัดการตนเอง จากแผนการเรียนรู้ที่เตรียมไว้แล้วนี้เอง เด็กจะสามารถจัดลำดับความสำคัญก่อนหลังของสิ่งที่จะศึกษาเนื้อหาสำคัญที่เกี่ยวข้อง ระยะเวลาในการทำงานในแต่ละขั้นตอน แหล่งข้อมูลของสิ่งที่ต้องการศึกษา ตลอดจนบุคคลที่สามารถช่วยเหลือ อีกทั้งในการสร้างแรงจูงใจในการบรรลุแผนที่วางไว้ เด็กสามารถให้รางวัลตนเอง หากเขาทำตามแผนได้สำเร็จ การจัดการตนเองที่ดีจะทำให้รักการเรียนรู้และปฏิบัติตามแผนการบรรลุไปตามขั้นตอนที่กำหนด

6. การประเมินผลตนเอง คือ การตัดสินคุณค่าผลงานของตนเองหลังจากผู้เรียนผ่านการลงมือปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้แล้ว ในด้านความรู้โดยแบบทดสอบความรู้ ด้านความเข้าใจ โดยการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ ด้านทักษะโดยการลงมือปฏิบัติ ด้านเจตคติโดยการให้ข้อมูลย้อนกลับจากครูและเพื่อน ด้านค่านิยมโดยแบบสำรวจค่านิยมจากสถานการณ์ต่างๆ การประเมินจะช่วยให้สามารถชี้ทั้งจุดอ่อนจุดแข็งของตนเอง เพื่อการปรับปรุงวิธีการให้เหมาะสมกับตนเอง และการเรียนรู้เป็นไปอย่างมีความหมายและคุณค่าเฉพาะตนมากขึ้น กระบวนการประเมินผลตนเองจึงไม่ได้มีความประสงค์ดัดกำลังใจ แต่ในทางกลับกันเป็นกระบวนการตรวจสอบความก้าวหน้าของตนเองในการเรียนรู้สิ่งหนึ่งๆ เป็นการเสริมสร้างพลังและกำลังใจให้เห็นคุณค่าของความสามารถของตนและพัฒนาการในการเรียนรู้เฉพาะตน อีกทั้งยังช่วยลดอคติและเปิดใจในการปรับปรุงตนเองหลังการเรียนรู้ได้อีกทาง

7. การสร้างแรงจูงใจภายในต่อการเรียนรู้ ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วีส (2541: 72) กล่าวถึง การจัดการเรียนรู้ที่นำประสบการณ์จริงของผู้เรียนเป็นบทเรียน ซึ่งช่วยให้การเรียนรู้นั้นเกิดปัญญา ส่งเสริมให้รู้จักตนเอง รู้จักชีวิต สามารถพึ่งตนเองได้ ทางเศรษฐกิจ จิตใจ สังคม และอยู่ร่วมกันอย่างสมดุล ส่งเสริมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง มีความสนุกสนาน และเกิดความรักในการเรียนรู้ ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้นในการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพของตนเองเพื่อความเจริญก้าวหน้าในตน ไม่ฝากความสำเร็จของตนไว้กับการประเมินผลจากภายนอกเท่านั้น ดังนั้น ผู้เรียนจะมีพลังในการแสวงหาความรู้ด้วยตนเองจากแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย ตั้งคำถาม รักการฟัง อ่านเพื่อหาความรู้เพิ่มเติม มีแรงจูงใจเกี่ยวกับการศึกษาหาความรู้ในรูปแบบที่หลากหลายตามความสนใจของตนทั้งในและนอกห้องเรียน

1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้แบบนำตนเอง

1.8.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศไทย

เสาวคนธ์ วงศ์ศุภชัยนิมิต (2546: 80-85) ได้สังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของผู้ใหญ่ โดยทำการศึกษางานวิจัยทั้งสิ้น 22 เรื่อง จากการศึกษาพบว่า งานวิจัยเชิงทดลองที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง มีการใช้รูปแบบการเรียนการสอน ได้แก่ การสอนในคลินิกโดยใช้แฟ้มสะสมงาน การใช้สัญญาการเรียนรู้ การจัดการสอนบนเว็บ หากอธิบายแต่ละรูปแบบการเรียนการสอนแล้ว การสอนในคลินิกโดยใช้แฟ้มสะสมงานสามารถพัฒนาการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองได้ดีกว่าการสอนปกติ กระบวนการในการจัดทำแฟ้มสะสมงานทำให้นักศึกษาเข้าใจตนเอง พัฒนานตนเอง พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ มีวินัยและพัฒนาทักษะในการเรียนรู้และแก้ปัญหา และสามารถเรียนรู้ตามศักยภาพของตนเอง ในการใช้สัญญาการเรียนรู้สามารถพัฒนาการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองโดยเฉพาะในด้านมโนคติของตนเองด้านการรับรู้ ว่าเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ มีความริเริ่มและอิสระ ในการจัดการสอนบนเว็บส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยของผู้เรียน ได้แก่ ความสามารถ ความพร้อมในการเรียนรู้ ภูมิหลัง รายบุคคล และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางด้านการเรียน ได้แก่ ลักษณะและบรรยากาศในสถานที่เรียน หลักสูตรและวิธีการสอน

สุนทรา โตบัว (2546: 60-72) ศึกษาการพัฒนา รูปแบบการสอนเพื่อเสริมสร้างลักษณะการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2546 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนพรัตน์วชิระ จำนวน 54 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้างและการสัมภาษณ์เชิงลึกตามองค์ประกอบและข้อบ่งชี้ลักษณะการเรียนรู้ด้วยตนเอง พบองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ เป็นผู้ริเริ่มการเรียนรู้ด้วยตนเอง การควบคุมตนเอง และรู้วิธีการเรียนรู้ด้วยตนเอง จากการทดลองพบว่า ผู้เรียนมีลักษณะการเรียนรู้ด้วยตนเองทั้งสามองค์ประกอบสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในทุกองค์ประกอบ เนื่องจากการจัดการเรียนการสอนมุ่งเน้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียน ตั้งแต่การตรวจสอบความต้องการเรียน ของตนเอง วางแผนการเรียนโดยใช้สัญญาการเรียนรู้ ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ทบทวนแผนและสะท้อนความคิด และตรวจสอบตนเอง การใช้สัญญาการเรียนรู้ทำให้ผู้เรียนได้ริเริ่มเรียนด้วยความสนใจของตนเอง ก่อให้เกิดแรงจูงใจ และเกิดความรับผิดชอบการเรียนรู้ของตน ทำให้ผู้เรียนมีทักษะในการเรียนรู้ ซึ่งได้แก่ การระบุความต้องการของตนเอง ระบุแหล่งเรียนรู้ การหาตัวช่วยจากเพื่อนและผู้รู้ ผู้เรียนยังได้สะท้อนความรู้สึกต่อสิ่งที่ตนเองค้นพบ ตลอดจนการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกันในกลุ่ม เน้นความร่วมมือและการสนับสนุนของกลุ่มร่วมด้วยช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกรับผิดชอบต่อตนเองและกลุ่ม

เสมอگانต์ โสภณหิรัญรักษ์(2552: 109-130) ศึกษาปัจจัยการเรียนรู้แบบผสมผสานที่มีผลต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษาปริญญาบัณฑิต เพื่อศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุปัจจัยการเรียนรู้แบบผสมผสานที่มีผลต่อการเรียนรู้แบบนำตนเอง และเพื่อตรวจสอบความ

สอดคล้องของโมเดลเชิงสาเหตุปัจจัยการเรียนรู้แบบผสมผสานที่มีผลต่อการเรียนรู้แบบนำตนเอง โดยใช้เครื่องมือวัด คือแบบสอบถามมาตรวัดประมาณค่า(Rating Scale) กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาปริญญาบัณฑิต จำนวน 382 คน จากการศึกษาปัจจัยการเรียนรู้แบบผสมผสานที่มี ผลต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษาปริญญาบัณฑิต พบว่า ปัจจัยการเรียนรู้แบบผสมผสานที่มีผลต่อการเรียนรู้แบบนำตนเอง คือ ตัวแปรแฝงภายนอก ได้แก่ ประสบการณ์ของผู้เรียนและประสบการณ์ของผู้สอน ตัวแปรแฝงภายใน ได้แก่ การกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ การให้คำแนะนำทางการเรียน การมอบหมายงานทางการเรียน กิจกรรมการเรียนรู้ การติดต่อสื่อสารระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน การติดต่อสื่อสารระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน การติดต่อสื่อสารระหว่างผู้เรียนกับบทเรียน แหล่งการเรียนรู้ การให้ผลป้อนกลับ การประเมินผลระหว่างเรียน การประเมินผลหลังเรียน การเรียนรู้แบบนำตนเอง โดยปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงต่อการเรียนรู้แบบนำตนเอง คือ การกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ การมอบหมายงานทางการเรียน กิจกรรมในการเรียนรู้ อย่างไรก็ตามประสบการณ์ของผู้เรียน ประสบการณ์ของผู้สอน การให้คำแนะนำทางการเรียนการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน การติดต่อสื่อสารระหว่างผู้เรียนกับบทเรียน การให้ผลป้อนกลับ การประเมินผลระหว่างเรียน การประเมินผลหลังเรียน มีอิทธิพลทางอ้อมต่อการเรียนรู้แบบนำตนเอง

สุจินดา ประเสริฐ (2554: 147-149) ศึกษาผลการพัฒนาแรงจูงใจภายในในการเรียนรู้และความสามารถในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ภาคปักษ์ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 และ 4 ปีการศึกษา 2553 คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ที่อาสามัครเข้าร่วมคอร์สพัฒนาแรงจูงใจภายในในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง จำนวน 86 คน ระยะเวลาการเข้าอบรมติดต่อกัน 3 สัปดาห์ ตัวแปรอิสระที่ศึกษาได้แก่ การฝึกอบรมการพัฒนาแรงจูงใจภายในในการเรียนรู้และความสามารถในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง จากผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการอบรมการพัฒนาแรงจูงใจภายในในการเรียนรู้และความสามารถในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองสามารถพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองนอกจากนี้ นักศึกษาที่เข้าถึงแหล่งทรัพยากรการเรียนรู้ของมหาวิทยาลัยสูงมีพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองไม่แตกต่างจากนักศึกษาที่เข้าถึงแหล่งทรัพยากรการเรียนรู้ของมหาวิทยาลัยต่ำ จึงอาจกล่าวได้ว่าปฏิสัมพันธ์รูปแบบการทดลองกับการเข้าถึงแหล่งทรัพยากรการเรียนรู้ของมหาวิทยาลัยไม่มีผลต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

อุไรวรรณ ชินพงษ์ (2555: 148-157) ศึกษาการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ คือ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนนาวิวาส ประจำปีการศึกษา 2554 ทั้งหมด 58 คน เป็นกลุ่มทดลอง 34 คน กลุ่มตัวอย่าง 24 คน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมบ่งชี้ของคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน พัฒนาและศึกษาประสิทธิภาพของการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาวิทยาลัย

ชุมชน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดคุณลักษณะการเรียนรู้แบบนำตนเองแบบประเมินค่า (Rating Scale) จากการวิจัย พบว่า พฤติกรรมบ่งชี้ของคุณลักษณะการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนมี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความสามารถในการจัดการตนเอง (Self-managing) การควบคุมและตรวจสอบตนเอง (Self-monitoring) และการปรับปรุงตนเอง (Self-modifying) มีการสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง (ADAPSER) 7 ขั้น ได้แก่ 1) ขั้นวิเคราะห์ตนเอง (Analyzing Learners by Themselves) 2) ขั้นตอนออกแบบการเรียนรู้ (Designing a Learning Plan:D) 3) ขั้นดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ (Acting Learning Activities :A) 4) ขั้นนำเสนอผลการเรียนรู้ (Presenting Learning Outcome: E) 5) ขั้นสังเคราะห์ความรู้ (Synthesizing Knowledge : S) 6) ขั้นตรวจสอบผลการเรียนรู้ (Evaluating Learning Outcome : E) 7) ขั้นสะท้อนผลการเรียนรู้ (Reflecting Learning Outcome: R) หลังการจัดรูปแบบการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง พบว่า คะแนนคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองก่อนการเรียนรู้และคะแนนหลังการเรียนรู้มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผู้เรียนในกลุ่มทดลองหลังการจัดรูปแบบการเรียนรู้ดังกล่าวมีคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองในระดับดี และมีความพึงพอใจในรูปแบบการจัดรูปแบบการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนอยู่ในระดับดีมาก นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้เรียนที่อายุน้อยกว่ามีแรงจูงใจในการเรียนสูงกว่าผู้เรียนอายุมาก ดังนั้น สำหรับผู้เรียนที่อายุน้อยจึงควรได้รับการกระตุ้นและสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้โดยการตั้งคำถาม คอยให้กำลังใจผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความต้องการเรียน ซึ่งความต้องการเรียนนี้เกิดจากการรับรู้ความสามารถที่จะทำสิ่งหนึ่งได้สำเร็จ ส่วนในผู้เรียนที่มีอายุมากควรเน้นให้ผู้เรียนนำประสบการณ์เดิมมาใช้ประโยชน์ ซึ่งเป็นแหล่งความรู้และทรัพยากรสำคัญในการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับพัฒนาการทางจิตวิทยา มนุษย์จะพัฒนาโนภาพแห่งตน (Self-concept) ผู้เรียนจะสามารถพัฒนาไปสู่ภาวะความเป็นตัวของตัวเอง ความเป็นอิสระแห่งตน และสามารถเรียนรู้แบบนำตนเองได้

จากการศึกษางานวิจัยในประเทศไทย พบว่า การเสริมสร้างการเรียนรู้แบบนำตนเองนั้นกิจกรรมต่างๆ มุ่งเน้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียนในทุกกระบวนการ โดยใช้เทคนิคที่แตกต่างหลากหลายในการทำเข้าใจตนเอง พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ การแก้ ปัญหา สร้างวินัย ในการใช้สัญญาการเรียนรู้ช่วยส่งเสริมด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีความริเริ่มและอิสระ กิจกรรมการสอนบนเว็บส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ตรวจสอบความต้องการเรียนของตนเอง วางแผนการเรียน ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ทบทวนแผนและสะท้อนความคิด ทั้งยังส่งเสริมความสนใจในการเรียนสิ่งใหม่ๆ สร้างแรงจูงใจ และสร้างความรับผิดชอบการเรียนรู้ของตนเมื่อได้แลกเปลี่ยนความคิดซึ่งกันและกันในกลุ่ม จากการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีอิทธิพลทางตรง คือ การกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ การมอบหมายงานทางการเรียน กิจกรรมในการเรียนรู้ ทำให้ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงความสำคัญในกระบวนการกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้และการมอบหมายงานให้เหมาะสมกับรายบุคคลโดยคำนึงถึงการมีส่วนร่วมของผู้เรียนเองเป็นหลัก

นอกจากนี้ อายุของผู้เรียนก็เป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึงในการจัดกิจกรรม ผู้เรียน ที่อายุมากมีแรงจูงใจในการเรียนสูงกว่าผู้เรียนอายุน้อย ดังนั้น ควรใช้การตั้งคำถามและการให้กำลังใจในการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ให้ผู้เรียนต้องการเรียน ในขณะที่เดียวกันผู้เรียนอายุมากควรกระตุ้นโดยการให้แบ่งปันประสบการณ์เดิมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

1.8.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ

เจอร์สเนอร์ (Gerstner Long, 1990: 67-92) ศึกษาแนวคิดรวบยอดของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองจากปรัชญาภายใต้ทฤษฎีก้าวหน้า (Philosophical Orientations of Progressivism) มนุษยนิยม (humanism) พฤติกรรมนิยม (behaviorism) และมุมมองของวิจารณ์ญาณ (The Critical Perspective) แต่ละปรัชญาให้มุมมองโดยสรุปเพื่อให้เข้าใจถึงขอบเขต บริบท และพื้นฐานที่จะช่วยให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับรากฐานที่มาของมโนคติของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของแนวคิด ซึ่งจะบอกให้ทราบถึงความคิดของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่สัมพันธ์กับตนเอง (the self) ประสบการณ์ (experience) การศึกษา (education) และการเรียนรู้ (learning) จากการทบทวนวรรณกรรม สรุปได้ว่าทฤษฎีการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองมาจากรากฐานของทฤษฎีทางจิตวิทยาหลายทฤษฎีประกอบดั่งกล่ วมาแล้วข้างต้น ข้อสรุปที่ได้จากการศึกษาแต่ละทฤษฎี พบว่าที่มาของความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของบุคคล มีรากฐานมาจากทฤษฎีทางจิตวิทยาสังคม ซึ่งการที่บุคคลแสดงออกโดยพฤติกรรมที่เกิดจากความรู้สึกภายในตัวผู้เรียนนั้น ผู้เรียนเข้าใจสถานการณ์และสามารถนำตนเอง ไปสู่เป้าหมายในชีวิต มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม สามารถควบคุมตนเอง (Self-Control) มีความสามารถในการจัดการกับปัญหาในสถานการณ์สิ่งแวดล้อมนั้นได้ ส่วนแนวคิดมนุษยนิยมมองว่า ความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง มีมาแต่กำเนิด และจะพัฒนาสู่การสร้างเชื่อมั่นในตนเอง มีการแสดงออกที่เหมาะสมมากขึ้นจากการได้รับการเลี้ยงดูและการอบรมพัฒนาที่เหมาะสม การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง มาจากสิ่งที่ประกอบกันหลายวิธีที่จะสร้าง สมดุลในบุคคลจนเกิดเป็นบุคลิกภาพที่เป็นธรรมชาติของแต่ละบุคคล ซึ่งมีความแตกต่างกัน และแนวคิดพฤติกรรมนิยมมองไปที่พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกในรูปของลักษณะนิสัยที่ได้รับการฝึกและการหล่อหลอมจากสถาบันของสังคม เช่น สถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษาและแนวคิดทฤษฎีวิจารณ์ญาณมองที่การพัฒนาตนเองของ คนบนความมีมนุษยสัมพันธ์ การคิดใคร่ครวญ การเข้าใจตนเองและการเข้าใจผู้อื่น ลดภาวะตึงเครียด หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ เป็นการประยุกต์ตนเองกับความรู้

โบลิง (Boling, 2004: ออนไลน์) ศึกษาผลของการใช้ประโยชน์จากเว็บไซต์ต่อการส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเอง ซึ่งใช้กับกลุ่มตัวอย่างของโรงเรียนมัธยมศึกษาในชนบททางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของเมืองเวอร์จิเนีย จำนวน 145 คน ที่มีหลากหลายเชื้อชาติ กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นเกรด 6 ที่เรียนวิชาสังคมศึกษา ภายหลังจากการทำแบบทดสอบความเชื่ออำนาจภายในของ Nowicki-Stricklandพบว่า นักเรียนมีความเชื่อในอำนาจภายในของตนเองเพียงร้อยละ 26 และมีความเชื่อในอำนาจภายนอกของตนเองร้อยละ 74 ในกลุ่มที่มีสมาชิกที่มีความเชื่อในอำนาจภายใน

ของตนเองมากกว่าสองคนจะทำงานกลุ่มได้มีคุณภาพมากกว่ากลุ่มที่มีนักเรียนที่มีความเชื่อในอำนาจภายนอกของตนเอง อย่างไรก็ตาม พบว่าปัจจัยที่ทำให้งานมีคุณภาพขึ้นอยู่กับความร่วมมือของสมาชิกในกลุ่มมากกว่าความเชื่อในอำนาจของตนเองใน ภายหลังการสัมภาษณ์ นักเรียนร้อยละ 90 สนุกสนานกับกิจกรรม และการเรียนรู้โดยใช้เว็บควีสและการเรียนรู้แบบนำตนเองส่งผลทางบวกกับการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ นอกจากนี้ การเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีควรได้รับการพิจารณาการเพิ่มเวลาในการเรียนรู้กับนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษ เช่น นักเรียนที่อ่านช้า การสอนเสริมทักษะด้านการจัดการตนเองเป็นอีกปัจจัยในการเรียนรู้เช่นกัน ผลการศึกษาไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในอำนาจภายในของตนเองของนักเรียนกับการเรียนรู้แบบนำตนเองโดยใช้เว็บควีส ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการเรียนเป็นป้อนข้อมูลให้แก่ นักเรียน นักเรียนจึงมีแนวโน้มที่จะรอให้ครูทำหน้าที่สอน นักเรียนมีหน้าที่เรียน ปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการเปลี่ยนแปลง ก็คือ ครูมีความเชื่อมั่นในความสามารถของนักเรียนในอันที่จะประสบความสำเร็จในการเรียนรู้แบบนำตนเอง ภายหลังการทดลอง ครูยังมีความเข้าใจมากขึ้นในรูป แบบการเรียนรู้แบบนำตนเองโดยใช้เว็บควีสในห้องเรียน สิ่งที่สำคัญในการเรียนรู้แบบนำตนเอง ก็คือ หากครูเริ่มใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองตั้งแต่ นักเรียนอยู่ในระดับชั้นเกรด 6 จะทำให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการเรียนรู้แบบนำตนเองไปได้ในชั้นเรียนต่อไป เนื่องจากนักเรียนจะรู้สึกคุ้นเคยกับการเรียนรู้แบบนี้ และเป็นตัวกำหนดความเข้าใจของครูผู้สอนในชั้นอื่นๆ ในการเรียนการสอนที่เน้นการเรียนรู้แบบนำตนเองด้วยเช่นกัน

ลอนซบรีและคณะ (Lounsbury; al et. 2009: 417) ศึกษาความเที่ยงเชิงเนื้อหาของลักษณะบุคลิกภาพของผู้ที่มีการเรียนรู้แบบนำตนเอง จากกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา 966 คน และนักศึกษาระดับปริญญาตรี 1,218 คนจากประเทศสหรัฐอเมริกา ในภาคตะวันออกเฉียงใต้ เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง 10 ข้อ (rating scale) โดยใช้แบบวัดลักษณะบุคลิกภาพของวัยรุ่นและผู้ใหญ่ (Lounsbury; al et. 2009: 417; อ้างอิงจาก Lounsbury; & Gibson. 2006) โดยกรอบแนวคิดของการเรียนรู้แบบนำตนเองมีพื้นฐานมาจากแนวคิดของบ ร็อกเคตส์ (Brockett. 1983) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้แบบนำตนเองเป็นกระบวนการที่ตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ มีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ เป็นที่พึงแห่งตน แม้ปราศจากการแนะนำหรือการให้ทิศทางจากครู พ่อแม่หรือผู้อื่น จากการศึกษา พบว่า ค่าความเที่ยงเชิงเนื้อหาของแบบวัดมีความสอดคล้องกับเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ ความสนใจและความสามารถ ในด้านความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต พบว่า การเรียนรู้แบบนำตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ค่าอัลฟาในระดับ .84 ลอนซบรี เซาดาร์กัสและกิบสัน (Lounsbury; Saudargas; & Gibson. 2004) ในกลุ่มนักเรียนนั้น พบว่า การเรียนรู้แบบนำตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของที่ค่าอัลฟาในระดับ .87 ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรู้แบบนำตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า การเรียนรู้แบบนำตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ในทุกระดับชั้น ซึ่งสะท้อนมิติระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับโอกาสในการเรียนรู้แบบนำตนเองที่เพิ่มขึ้นตามระดับการศึกษา แหล่งการเรียนรู้ที่

พร้อม และความคาดหวังของครู เมื่ออธิบายความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรู้แบบ นำตนเองและบุคลิกภาพทั้งห้า (APSI Big Five traits) พบว่า การเรียนรู้แบบนำตนเองมีความสัมพันธ์กับบุคลิกแบบการเปิดเผย (openness) ความขยัน (conscientiousness) มีความมั่นคงทางอารมณ์ (emotional stability) มีภาวะทางประสาทต่ำ (low neuroticism) และการเห็นด้วย ในทางตรงกันข้ามบุคลิกภาพ (extraversion) มีความสัมพันธ์ทางลบกับการเรียนรู้แบบนำตนเอง นอกจากนี้หากนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์บุคลิกภาพที่เฉพาะเจาะจงแล้ว การเรียนรู้แบบนำตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงขับเคลื่อนในการทำงาน (work drive) การมองโลกเชิงบวก (optimism) การรับรู้อัตลักษณ์ (sense of identity) การตัดสินใจทางอาชีพ (career decidedness) การตระหนักรู้แห่งตน (self-actualization) และความวิตกกังวลต่ำ (low anxiety) ผู้ที่มีการเรียนรู้แบบนำตนเองสูงจะตั้งเป้าหมายที่ท้าทาย เกินความคาดหวังทั่วไปจากลอนบิวรี กิปสันและแฮมริค (Lounsbury; Gibson; & Hamrick. 2004) มีวินัยในตนเองสูงและปฏิบัติตามเป้าหมายที่วางไว้ เป็นผู้ที่มีความรอบคอบ ซึ่งเป็นตัวชี้วัดความน่าเชื่อถือ น่าไว้วางใจ ฟังพาได้และปฏิบัติตามกฎกติกา ซึ่งสอดคล้องกับลอนบิวรีและคณะ (Lounsbury; et al. 2005) เป็นผู้ตระหนักรู้แห่งตน (Self-Actualization) เนื่องจากตนเองตระหนักในเป้าหมายที่ระบุขึ้นด้วยตนเอง นอกจากจะส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสำเร็จแล้ว ยังเป็นการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตของตนเองและการมองโลกเชิงบวก ซึ่งเป็นผลให้ความเครียดต่ำ ความวิตกกังวลต่ำ ในด้านการตัดสินใจทางอาชีพและการรับรู้อัตลักษณ์แห่งตนนั้น ผู้ ที่มีการเรียนรู้แบบนำตนเองจะมีเป้าหมายส่วนตนที่ชัดเจนสำหรับอนาคต มีความกระตือรือร้น รู้จักริเริ่ม มีความ มุ่งมั่นต่อเป้าหมายในชีวิต และรับรู้ตนเองตรงตามจริง (Lounsbury; Huffstetler; et al. 2005) อย่างไรก็ตาม การเรียนรู้แบบนำตนเองไม่มีความสัมพันธ์แต่อย่างใดกับระดับสติปัญญาโดยทั่วไป (general intelligence) ซึ่งสัมพันธ์กับการใช้ภาษา ตัวเลข การให้เหตุผลเชิงนามธรรม แต่การเรียนรู้แบบนำตนเองจะสัมพันธ์กับความสามารถทางปัญญา (Cattell. 1963)

อินย้ง ลินด์ควิสต์และยองซุก (Eunyoung; Lindquist; & Yeongsuk. 2014: 52-56) ศึกษาผลระหว่างโปรแกรมการเรียนการสอนผ่านการแก้ปัญหาและโปรแกรมการเรียนการสอนผ่านการบรรยายที่มีต่อการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา และการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษาพยาบาลเกาหลีใต้ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลเกาหลีใต้ชั้นปีที่ 1 จำนวน 90 คน ตัวแปรต้น คือ การ เรียนการสอนผ่านการแก้ปัญหาและการเรียนการสอนผ่านการบรรยาย เป็นระยะเวลา 16 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามการจัดการตนเอง ด้านการคิดวิเคราะห์ ด้านการแก้ปัญหา และด้านความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเอง จากการทดลอง พบว่า นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สูงขึ้นทั้งสองกลุ่มอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเรียนการสอนผ่านการแก้ปัญหาสามารถจัดการตนเอง ด้านการคิดวิเคราะห์ ด้านการแก้ปัญหาและด้านความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเองสูงขึ้นทั้งสามด้าน ในขณะที่กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเรียนการสอนผ่านการบรรยายมีการแก้ปัญหาและความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเองลดลง นอกจากนี้ยังพบความสัมพันธ์ทางบวกของการคิดวิเคราะห์ต่อการแก้ปัญหาที่ระดับ

ความสัมพันธ์ .71 ความสัมพันธ์ทางบวกของการคิดวิเคราะห์ต่อความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเองที่ระดับความสัมพันธ์ .50 ความสัมพันธ์ทางบวกของการแก้ปัญหาต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองที่ระดับความสัมพันธ์ .75

จากผลการวิจัยในต่างประเทศ พบว่า มีความสอดคล้องกับงานวิจัยในประเทศ ไทยด้านการสนับสนุนการมีส่วนร่วมของผู้ร่วมกิจกรรม เน้นการคิดวิเคราะห์ทำให้ ผู้เรียนเข้าใจ สถานการณ์ของตน นำตนเองไปสู่เป้าหมายในชีวิต เลือกสร้างปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้ อย่างเหมาะสม พัฒนาสู่การสร้างเชื่อมั่นในตนเอง มีทักษะการควบคุมตนเองและจัดการกับ ปัญหาต่างๆ ได้ การมีส่วนร่วมของกลุ่มที่ดีจะทำให้ผู้เรียนมีความเชื่อในอำนาจภายในของตนเอง มากขึ้น อีกทั้งความเชื่อมั่นในผู้เรียนของผู้สอนส่งผลทางบวกต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองและ คุณภาพงานของผู้เรียนอีกด้วย

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยการใช้เทคนิค บรรณบำบัด

เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัดได้รับความสนใจในการ ผสมผสานองค์ความรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาและบรรณบำบัดเข้าด้วยกันเป็นระยะเวลาว่า ทศวรรษใช้ต่างประเทศ อย่างไรก็ตามการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัดถือเป็น ความรู้ใหม่ในประเทศไทย การศึกษาจึงมีข้อจำกัดในการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดโดยตรง ทำให้ผู้วิจัยต้องใช้การศึกษา แบบแยกส่วนในการศึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและบรรณบำบัดในเบื้องต้น อย่างไรก็ตาม จากการศึกษ พบว่า การให้นิยามในการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด มีดังนี้

2.1 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

2.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Corey Gerald. 2008: 2-3)

เชอร์ตเชอร์และสโตน (Corey Gerald. 2008: 2-3; อ้างอิงจาก Shertzer; & Stone. 1971: 3) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ว่าเป็น กระบวนการที่เปิดโอกาสให้สมาชิก แต่ละคนในกลุ่มได้ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการหาวิธีปรับปรุงตัวเองหรือแก้ปัญหาที่คล้ายคลึงกัน โดย ผ่านการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เจตคติและค่านิยม และสำรวจปัญหาร่วมกัน การเข้ากลุ่มจะ ช่วยให้สมาชิกได้เปิดมุมมองในการรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้น และเกิดความเข้าใจในสถานการณ์ กล้า เสนอปัญหา และสามารถหาแนวทางในการแก้ปัญหาต่างๆ และปรับปรุงตนเอง

ทรอตเซอร์ (Trotzer. 1999: 20-21) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ว่าเป็น กระบวนการพัฒนาเครือข่ายสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกและผู้นำในกลุ่ม เครือข่ายนี้เองที่สร้าง บรรยากาศให้เกิดกระบวนการช่วยเหลือกันและ กันภายในกลุ่ม โดยเน้นสัมพันธภาพของผู้ในกลุ่ม และสมาชิกทั้งหมด ซึ่งประกอบด้วย ความไว้วางใจ การยอมรับซึ่งกันและกัน ความเคารพให้เกียรติ ความอบอุ่น การสื่อสารที่ดีและความเข้าใจระหว่างกันภายในกลุ่ม

พัชรารณ ศรีสวัสดิ์ (2550: 41-42) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ กระบวนการในการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ร่วมกันหาแนวทางในการแก้ปัญหาในบรรยากาศที่อบอุ่น ยอมรับและเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนร่วมกันหาวิธีการแก้ไข ปัญหาที่ดีที่สุดของตน โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาอำนวยความสะดวกให้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

กล่าวโดยสรุปนิยามของการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ กระบวนการให้คำปรึกษาที่มีวัตถุประสงค์เพื่อเรียนรู้ที่จะไว้วางใจตนเองและผู้อื่น เพิ่มความตระหนักรู้ และเข้าใจตนเองเพื่อช่วยให้ได้พัฒนาอัตลักษณ์ของตน ตระหนักเห็นความต้องการและปัญหาที่มีความเป็นสากลของการเป็นคน ซึ่งช่วยให้เกิดความรู้สึกเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน เอื้อให้สมาชิกได้สร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดและมีความหมาย ช่วยให้ตนเองได้เรียนรู้การบอกเล่าความกังวล และแบ่งปันให้ผู้อื่นเกิดความเข้าใจเพิ่มขึ้น ส่งเสริมความยอมรับในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง ความเคารพตนเอง เห็นมุมมองใหม่ในตนเองและผู้อื่น เพิ่มการนำทางแห่งตน การพึ่งพาซึ่งกันและกัน ตลอดจนความรับผิดชอบต่อกันเองและผู้อื่น สร้างความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความอ่อนไหวต่อความรู้สึกของผู้อื่น เรียนรู้ทักษะทางสังคม เข้าใจในการตัดสินใจของตนเองและผู้อื่น สามารถแก้ไขปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นวางแผนอย่างเหมาะสมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและปฏิบัติตามแผนจนกระทั่งเป็นผลสำเร็จ

2.1.2 วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Corey Gerald. 2008: 5 - 6)

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มมีประเด็นปัญหาลคล้ายคลึงกันสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการให้คำปรึกษา โดยการอำนวยความสะดวกของผู้นำกลุ่ม สมาชิกเกิดความรู้สึกเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน เอื้อให้สมาชิกเกิดความเห็นอกเห็นใจ เห็นมุมมองใหม่ในปัญหาของกลุ่มจากกระบวนการกลุ่ม เรียนรู้ทักษะทางสังคม เกิดความเจริญงอกงามภายในตนเองและกลุ่มพร้อมๆ กัน สามารถแก้ไขปัญหาาร่วมกันในกลุ่มอย่างเหมาะสม

2.1.3 องค์ประกอบของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2554: 245-260)

1. ผู้นำกลุ่ม คือ ผู้ที่อำนวยความสะดวกให้การให้คำปรึกษาภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ส่งเสริมให้เกิดความไว้วางใจภายในกลุ่ม ส่งเสริมความเจริญงอกงาม สร้างแรงบันดาลใจให้สมาชิกได้แบ่งปันความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ของตนเองกับสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งสามารถสรุปลักษณะของผู้นำกลุ่มที่ดีได้ดังนี้

1.1 เป็นผู้มีความบุคลิกภาพที่ดี มีภาวะความเป็นผู้นำ สามารถเอื้อให้เกิดกระบวนการกลุ่ม

1.2 มีภาวะทางอารมณ์ที่เป็นกลางมีความจริงใจ และน่าไว้วางใจ มีความเมตตาต่อสมาชิก ให้เวลาใส่ใจสมาชิกอย่างเต็มความสามารถ มีการเสริมพลังให้แก่สมาชิก และให้กำลังใจกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ

1.3 มีความมั่นใจในตนเองและตระหนักในความสำคัญต่ออิทธิพลระหว่างกันในกลุ่ม

1.4 มีความกล้าหาญ ยินดีที่จะยอมรับความผิดพลาด สามารถเผชิญหน้าต่อกระแสของอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

1.5 เต็มใจที่จะเผชิญหน้า งานหลักของผู้นำอย่างหนึ่ง คือ การสังเกตแบบแผนของสมาชิก และเต็มใจที่จะตั้งคำถาม ทั้งที่เป็นปัญหา ความขัดแย้ง ความต้องการ และแรงจูงใจในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตลอดจนการถ่ายทอดความรู้สึกที่เกิดขึ้นในกลุ่ม

1.6 มีความคิดสร้างสรรค์ ผู้นำสามารถคิดอย่างยืดหยุ่นต่อส ถานการณ์หรือปัญหา เปิดกว้างให้กับประสบการณ์ใหม่และความแตกต่าง

2. สมาชิกกลุ่ม หมายถึง สมาชิกในกลุ่มที่กำลังเผชิญปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่งแบบเดียวกัน เพื่อให้มองเห็นสาเหตุและวิธีการแก้ปัญหาว่าเป็นเรื่องสากล แม้ว่าแต่ละคนมีความแตกต่างกัน เนื่องจากสาเหตุหลายประการ ได้แก่ พื้นฐานของวัฒนธรรมการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวแต่เยาว์วัย ยังเกิดจากการเรียนรู้ทางสังคมแวดล้อม ทำให้เกิดการมองปัญหาของตนเอง ผิดแผกไปได้เหมือนกัน หรืออาจเกิดจากความพร้อมของผู้รับคำปรึกษาเอง

2.1.4 ทักษะในการให้คำปรึกษาของผู้นำกลุ่ม (Corey Gerald. 2008: 150 - 152)

1. การฟังอย่างตั้งใจ (active listening) การฟังเป็นศิลปะที่ต้องอาศัยความอดทน และต้องใช้สมาธิเป็นอย่างมาก เพราะในระหว่างการให้คำปรึกษานั้น ที่ปรึกษามีใช้จะรับฟังแต่เพียงเรื่องราวที่ผู้รับบริการเล่าออกมาเท่านั้น แต่จะต้องทำความเข้าใจถึงความรู้สึกของผู้รับบริการในขณะนั้นพร้อมทั้งร่วมรับอารมณ์ของผู้รับบริการไปด้วยในขณะที่ที่ปรึกษารับฟังผู้รับบริการอยู่นั้น ที่ปรึกษาจำเป็นต้องแสดงความเอาใจใส่ (attending) ต่อผู้รับบริการซึ่งอาจแสดงออกได้โดย การสบตาหรือพยักหน้าเล็กน้อยในขณะที่รับฟังหรือพูดเสริมขึ้นภายหลังจากผู้รับบริการพูดจบ

2. การทวนความ (paraphrasing) การพูดซ้ำประโยคที่ผู้รับบริการพูดมาแต่ใช้ถ้อยคำน้อยลง ขณะเดียวกันก็ยังคงความหมายเดิมอยู่ จุดประสงค์ของการทบทวนประโยคก็เพื่อจะบอกให้ผู้รับบริการเข้าใจถึงประเด็นสำคัญในเรื่องที่ตนกำลังพูดอยู่ และทราบว่ ที่ปรึกษาเข้าใจเรื่องราวที่ผู้รับบริการพูดมาและยังคงติดตามรับฟังเรื่องราวของผู้รับบริการอยู่ ในระหว่างการให้คำปรึกษา บางครั้งผู้รับบริการอาจไม่ปรารถนาที่จะพูดถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นออกมาตรง ๆ แต่จะพูดออกมาในประโยคที่กำกวม ที่ปรึกษาอาจหยิบยกเอาความหมายที่แฝงอยู่ออกมาแสดงให้ชัดเจนด้วยการทบทวนประโยคดังกล่าวใหม่ และทำให้เกิดความชัดเจนตามมา

3. การทำให้กระจ่าง (clarifying) เป็นเทคนิคที่ที่ปรึกษา พยายามสะท้อนความคิดของผู้รับบริการ โดยการใช้คำพูดของที่ปรึกษาเองทวนข้อความหรือข้อมูลที่ผู้รับบริการให้ เพื่อตรวจสอบว่าสิ่งที่ที่ปรึกษาเข้าใจถูกต้องตรงกับผู้รับบริการหรือไม่ การสรุปเรื่องราวหรือสิ่งที่สังเกตได้ อาจทำให้ผู้รับบริการเกิดความกระจ่างแจ้งและเข้าใจประเด็นปัญหาที่แท้จริงได้

4. การสรุปความ(summarizing) ในระหว่างการให้คำปรึกษา ที่ปรึกษากับผู้รับบริการ อาจสนทนากันหลายเรื่องพร้อม ๆ กัน และอาจเกิดความสับสน ดังนั้นการใช้ทักษะในการสรุปก็คือ การพยายามรวบรวมสิ่งที่พูดกันไปแล้วนั้นให้เป็นประโยคเดียว โดยครอบคลุมเนื้อเรื่องต่าง ๆ ที่ได้สนทนามาแต่ละตอนของการสนทนา ในการสรุปจำเป็นต้องอาศัยความจำในเรื่องราวต่าง ๆ ที่พูดคุยกันมาเป็นอย่างดี สิ่งที่พึงระลึกถึงในการสรุปก็คือ อย่างน้อยเอาความคิดใหม่เพิ่มเติมเข้ามาในการสรุปแต่ควรเป็นการรวบรวมสิ่งต่าง ๆ ที่ได้พูดคุยกันมาแล้ว

5. การตั้งคำถาม (questioning) เป็นเทคนิคการใช้คำถามเพื่อให้ได้ข้อมูลในด้านต่าง ๆ เพิ่มเติม เพื่อที่จะช่วยผู้รับบริการได้มีโอกาสเข้าใจตนเองและปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ได้ดียิ่งขึ้น คำถามที่ดีจะเป็นคำถามปลายเปิด ที่เป็นกลางช่วยให้ได้เข้าใจถึงปัญหาตลอดถึงอารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง คำถามปลายปิดที่จะนำไปสู่คำตอบว่า "ใช่ - ไม่ใช่" "จริง - ไม่จริง" เป็นคำถามที่จะตัดการสนทนา หรือการบอกเล่าอย่างละเอียดจากปากของผู้รับบริการ

6. การตีความ (interpreting) เป็นการอธิบายถึงสาเหตุของการกระทำ นำไปพิจารณาและคาดคะเนไปสู่ผลลัพธ์ของการกระทำ เพื่อช่วยให้สมาชิกได้เกิดการสำรวจความคิด ความรู้สึกของตนเอง ควรหลีกเลี่ยงคำถามที่เป็นคำถามปลายปิด เนื่องจากจะทำให้สมาชิกรู้สึกถูกคุกคามหรือเกิดสัมพันธที่ไม่ดีกับกลุ่ม

7. การเผชิญหน้า (confronting) เป็นการชี้ให้เห็นการกระทำของตนเองอย่างเปิดเผยและตรงไปตรงมา ช่วยให้ผู้สมาชิกสามารถเห็นสถานการณ์ได้ชัดเจนขึ้น เห็นความขัดแย้งระหว่างการกระทำกับสถานการณ์จริง ซึ่งแสดงให้เห็นความไม่สอดคล้องกันของความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำของตนเอง ทำให้สมาชิกได้เข้าใจและยอมรับความรับผิดชอบต่อปัญหาของตน

8. การสะท้อนความรู้สึก (reflecting feelings) เป็นการนำเอาข้อความและคำพูดของผู้ประกอบการตีความหมายและพูดออกมาในเชิงของความรู้สึกที่แฝงอยู่ในเนื้อหาอันโดยที่ปรึกษาอาจถอดข้อความและจัดคำพูดนั้นใหม่ โดยพยายามเน้นถึงความรู้สึกของผู้ประกอบการมากกว่าเนื้อหาของคำพูดซึ่งจะช่วยผู้รับบริการได้รับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง เมื่อผู้รับบริการเข้าใจถึงความรู้สึกของตนเองแล้ว จะช่วยให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างราบรื่นและตรงเป้าหมาย

9. การสนับสนุน (supporting) การให้การสนับสนุนแก่ผู้รับบริการไม่ว่าจะโดยการให้คำพูดลักษณะสีหน้าท่าทาง หรือการกระทำ จะทำให้ผู้รับบริการมีความรู้สึกว่าเขาหรือเรื่องราวของเขามีความสำคัญและกำลังได้รับความสนใจ หรือได้รับการสนับสนุนจากที่ปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับบริการเกิดกำลังใจและมุ่งมั่นที่จะแก้ไขปัญหาก็ที่กำลังเผชิญอยู่ต่อไป

10. การเห็นอกเห็นใจ (empathizing) เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้นำควรจะมีความรู้สึกไวต่ออารมณ์ ความรู้สึกต้องการความยอมรับและเห็นอกเห็นใจของสมาชิก ผู้นำกลุ่มควรมีความยอมรับนับถือสมาชิกราบบุคล เพื่อให้สามารถเข้าใจและเห็นอกเห็นใจสมาชิกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

11. การเอื้อให้เกิดความรับผิดชอบต่อนอง(facilitating) เป็นการสร้างบรรยากาศแห่งความปลอดภัย ไว้วางใจ และเปิดเผยตนเอง เน้นการยอมรับซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยให้สมาชิกได้เกิดความรู้สึกรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

12. การริเริ่มสร้างสรรค์ (initiating) เป็นทักษะที่สำคัญสำหรับผู้นำกลุ่มในการริเริ่มขับเคลื่อนกลุ่มไปสู่ทิศทางที่กลุ่มต้องการไปถึง ตามสภาพและกระแสของกลุ่มเอง ผู้นำกลุ่มควรพิจารณาตามสถานการณ์ที่เหมาะสม ช่วยให้สมาชิกได้ค้นหาเป้าหมายของตนเองและกลุ่มไปพร้อมๆ กัน เพื่อให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการกำหนดทิศทางของกลุ่ม

13. การตั้งเป้าหมาย (setting goals) เป็นการตั้งเป้าหมายโดยสังเกตกระแสของกลุ่ม สมาชิกแต่ละคนเป็นผู้ร่วมกำหนดเป้าหมายของกลุ่มให้ชัดเจน การให้กำลังใจเป็นสิ่งจำเป็นในการช่วยให้สมาชิกได้มีกำลังใจในการตั้งเป้าหมายเฉพาะตนขึ้น และเป็นรูปธรรมมากขึ้น

14. การประเมินผล (evaluating) เป็นการประเมินสถานการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น ผู้นำกลุ่มสามารถตั้งคำถามให้สมาชิกได้ประเมินปัญหาที่เกิดขึ้น หรือประเมินผลของการกระทำที่เกิดขึ้น เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงประโยชน์ของการประเมินสิ่งที่เป็นสาเหตุหรือผลของการกระทำนั้นๆ เพื่อช่วยให้เห็นแนวทางการแก้ปัญหาจากหลากหลายด้าน

15. การให้ผลสะท้อนกลับ (giving feedback) เป็นการให้ข้อมูลหรือแสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมาของผู้นำกลุ่มต่อสมาชิกและสมาชิกต่อสมาชิกด้วยกันเอง การให้ผลสะท้อนกลับจะช่วยให้สมาชิกได้ยินความคิดเห็นระหว่างสมาชิก เพื่อให้สมาชิกได้มีสัมพันธภาพที่ดี และเปิดเผยตนเองมากขึ้น และได้รับความคิดของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง

16. การแนะนำ (suggesting) เป็นการให้ข้อเสนอแนะแก่สมาชิก เพื่อให้สมาชิกได้เห็นแนวทางในการแก้ปัญหาที่หลากหลาย เป็นลักษณะของการให้ข้อมูลเพิ่มเติม การกำหนดงานไปทำเพิ่มเติม เพื่อช่วยให้สมาชิก ได้สำรวจและพัฒนาตนเอง ซึ่งอาจมีผลเสียในการฟังพามากเกินไป ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงควรพิจารณาตามสถานการณ์และความเหมาะสมในการใช้เทคนิคนี้

17. การปกป้อง (protecting) เป็นการแก้ไขสถานการณ์กลุ่ม หากเกิดความขัดแย้งหรือมีการแสดงความคิดเห็นอย่างเปิดเผยและรุนแรง ซึ่งอาจมีผลต่อสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ดังนั้น ผู้นำกลุ่มสามารถเข้าไปปกป้องกลุ่ม เพื่อคลี่คลายความตึงเครียดในกลุ่มที่อาจเกิดขึ้นได้

18. การเปิดเผยตัวตน (disclosing oneself) เป็นการสนับสนุนให้สมาชิกในกลุ่มได้เปิดเผยตัวตนของตนเอง ทั้งความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ ตลอดจนเรื่องส่วนตัวของตนเอง ผู้นำกลุ่มควรพึงระวังการเปิดเผยตนเองมากเกินไป อาจมีผลต่อประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษา และประโยชน์ที่พึงได้แก่สมาชิกในกลุ่มลดน้อยลง หรืออาจมีผลต่อสัมพันธภาพของกลุ่มได้

19. การใช้ตัวแบบ (modeling) เป็นการใช้ตัวแบบ โดยเริ่มต้นจากผู้นำกลุ่มเป็นลำดับแรกในการปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีในการฟัง ใส่ใจ มีความจริงใจ แสดงความเห็นอกเห็นใจสมาชิก ตลอดจนการเปิดเผยตนเองอย่างเหมาะสม เพื่อช่วยให้สมาชิกได้สังเกตและเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติในการมีส่วนร่วมในกลุ่ม

20. การเชื่อมโยง (linking) เป็นการส่งเสริมสัมพันธภาพในกลุ่ม เชื่อมโยงความสำคัญของสมาชิกในกลุ่มเข้ารวมกับการมองหาทิศทางของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่หลักในการเชื่อมโยงสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิก เพื่อให้กระบวนการกลุ่มมีประสิทธิภาพ

21. การปิดกั้น (blocking) หากในกรณีที่สมาชิกมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือเสี่ยงต่อความสัมพันธ์ที่ดีของสมาชิกในกลุ่ม ผู้นำสามารถหยุดพฤติกรรมนั้นได้โดยปราศจากการต่อต้านของสมาชิกในกลุ่ม ดังนั้น ผู้นำควรมีความรู้สึกที่ไวต่อพฤติกรรมนั้นๆ

22. การยุติการให้คำปรึกษา (terminating) เป็นการปิดกลุ่มการให้คำปรึกษา โดยให้สมาชิกได้อธิบายสิ่งที่พวกเขาได้เรียนรู้และสิ่งที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตจริงของตนเอง การเตรียมตนเองหากต้องไปเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ นอกห้องให้คำปรึกษา การประเมินผลติดตามผลหลังการยุติการให้คำปรึกษา หรือให้ข้อมูลเพิ่มเติมในกรณีที่สมาชิกมีความจำเป็น

2.1.5 กระบวนการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Corey Gerald. 2008: 178 - 184)

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีกระบวนการดังนี้

ขั้นที่ 1 การจัดกลุ่ม (pre-group issues)

ผู้ให้บริการปรึกษาควรให้ผู้รับบริการกรอกข้อมูลเบื้องต้นเสียก่อนเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานที่จะแนะนำตัวผู้บริการ และได้ทราบประเด็นที่ผู้รับบริการต้องการความช่วยเหลือ สำหรับกรณีที่ผู้รับบริการถูกส่งตัวมาโดยบุคคลต่างๆ ผู้ให้บริการปรึกษาควรพบปะสนทนากับผู้ที่ส่งตัว เพื่อทราบข้อมูลเกี่ยวกับผู้รับบริการนั้น และในระหว่างการพบปะกันในการปรึกษา ผู้ให้บริการจะได้เก็บข้อมูลเกี่ยวกับผู้รับบริการเพิ่มขึ้น

ขั้นที่ 2 ขั้นเริ่มต้น (initial stage)

ในระหว่างการพบปะกันครั้งแรก ผู้ให้บริการปรึกษาจะเริ่มสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับบริการโดยการสร้างสรรค์บรรยากาศที่เต็มไปด้วยความอบอุ่นเป็นมิตร ความจริงใจ ความไว้วางใจ และการรักษาความลับของสิ่งที่พูดหรือแสดงออกในระหว่างการปรึกษาดลอดจนเสริมสร้างองค์ประกอบอื่นๆ ซึ่งจะเอื้ออำนวยต่อสัมพันธภาพในการปรึกษา และที่สำคัญก็คือสัมพันธภาพนี้จะ เป็นสิ่งที่จะต้องมีอยู่ตลอดกระบวนการปรึกษาทั้งหมด ไม่ใช่เฉพาะจะสร้างขึ้นในการพบปะกันครั้งแรกเท่านั้น

หลังจากผู้รับบริการกรอกข้อมูลเบื้องต้นแล้ว หรือผู้ให้บริการปรึกษาได้พบปะ สนทนากับผู้ที่ส่งตัวผู้รับบริการเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้ให้บริการปรึกษาจะพบกับผู้รับบริการเป็นส่วนตัวด้วยบรรยากาศอันอบอุ่นเป็นมิตร เมื่อมีการแนะนำตัวกันแล้ว ผู้ให้บริการปรึกษาควรใช้เวลาสักสองสามนาทีสนทนากับผู้รับบริการในเรื่องทั่วๆ ไป เหมือนกับการพูดคุยกันทางสังคมเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและความวิตกกังวล แต่ไม่ควรใช้เวลามากนักในการนี้ ต่อมาผู้ให้บริการปรึกษาจะตึงเครียดและความวิตกกังวล แต่ไม่ควรใช้เวลามากนักในการนี้ ต่อมาผู้ให้บริการปรึกษาจะตั้งเรื่องเข้าสู่ประเด็น โดยอธิบายกระบวนการให้บริการปรึกษาด้วยคำอธิบายสั้นๆ ง่ายแก่การเข้าใจ และเน้นให้ผู้รับบริการสบายใจว่าทุกสิ่งที่พูดกันระหว่างการศึกษาจะเป็นความลับ แล้วสนับสนุนให้ผู้รับบริการพูดถึงเรื่องราวของตน

ขั้นที่ 3 ขั้นการการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ในกลุ่ม (transition stage)

1. การเอื้อให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง (facilitate disclosure) ให้สมาชิกได้เล่าเรื่องราวของตนเองที่เกี่ยวข้องพื้นฐานครอบครัวที่มีผลต่อมโนทัศน์ของตนเองในระหว่างการให้คำปรึกษา ตัวอย่างที่เกิดขึ้นในครั้งนี้ เช่น

2. การเอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ (facilitate interaction) ให้สมาชิกได้แบ่งปันความรู้สึกระหว่างกัน แลกเปลี่ยนความคิดและแง่มุมต่างๆ ในแต่ละด้าน

ขั้นที่ 4 ขั้นการสร้างความสอดคล้องและประสิทธิภาพในกลุ่ม (working stage)

หลังจากได้วางแผนแก้ปัญหา วางแผนเปลี่ยนพฤติกรรมหรือวางแผนโครงการอนาคตแล้ว ผู้ให้บริการปรึกษาจะสนับสนุนผู้รับบริการได้ปฏิบัติตามแผนการนั้น เป็นต้นว่า นำวิธีทบทวนบทเรียน วิธีปรับตัวกับผู้อื่น การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองไปทดลองปฏิบัติจริงๆ ในระหว่างการนำแผนการไปใช้นั้นอาจมีการเปลี่ยนแปลงขั้นตอนต่างๆ ได้ ถ้าผู้ให้บริการปรึกษากับผู้รับบริการพิจารณาพร้อมกันแล้วว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นก่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีกว่า

1. การเอื้อให้เกิดความงอกงาม (facilitate growth) ช่วยให้สมาชิกได้สะท้อนลักษณะของเพื่อนแต่ละคน ที่มีที่มาแตกต่างกัน ประสบการณ์ที่แตกต่างได้สร้างให้แต่ละคนมีความเข้มแข็งและเติบโตขึ้นอย่างมีวุฒิภาวะ

2. การเอื้อให้เกิดการแก้ปัญหา (facilitate counseling) ให้สมาชิกได้เกิดความตระหนักในสาเหตุของพฤติกรรมของตนเองและสมาชิกที่แตกต่างกัน อันเนื่องมาจากประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ตระหนักถึงแนวทางในการให้กำลังใจและช่วยเหลือกลุ่ม เกิดพลังกลุ่มในการสร้างความมั่นใจระหว่างสมาชิกให้สามารถผ่านอุปสรรคต่างๆ ไปได้ร่วมกัน

ขั้นที่ 5 ขั้นการยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (final stage) consolidation and termination

ผู้ให้บริการจะยุติการให้บริการปรึกษาในกรณีต่อไปนี้คือ

1. ทั้งผู้ให้บริการและผู้รับบริการเห็นพ้องกันว่าได้บรรลุวัตถุประสงค์แล้ว คือด้วยสัมพันธภาพที่ดี และการเปิดเผยระหว่างผู้ให้บริการปรึกษากับผู้รับบริการ จะมีการอภิปรายกันว่าสมควรจะยุติการให้บริการปรึกษาได้หรือยัง

2. ผู้ให้บริการปรึกษาเป็นผู้บอกผู้รับบริการล่วงหน้าว่าจะยุติการให้บริการปรึกษาเมื่อใด เป็นต้นว่า ก่อนปิดภาคเรียน 3 สัปดาห์

3. พฤติกรรมของผู้รับบริการจะเป็นเครื่องแสดงว่าควรยุติการให้บริการปรึกษาหรือไม่ เป็นต้นว่า ผู้รับบริการมีท่าทีเต็มใจและกระตือรือร้นที่จะนำโครงการที่ตนตัดสินใจไปใช้ต่อไป

ผู้ให้บริการปรึกษาบางคนอาจยุติการให้บริการปรึกษาย่างค่อยเป็นค่อยไป เช่น จากการพบกันสัปดาห์ละครั้งเป็นสองสัปดาห์ต่อครั้ง เป็นเดือนละครั้งและสามเดือนต่อครั้ง ทั้งนี้เพื่อลดความวิตกกังวลของผู้รับบริการ กับทั้งจะได้ติดตามผลการให้บริการปรึกษาและให้ความช่วยเหลือผู้รับบริการไปในตัว

ขั้นที่ 6 ขั้นการประเมินผลหลังการให้คำปรึกษา(post-group issues evaluation and follow-up)

จุดประสงค์ของการประเมินผลเป็นการช่วยให้ผลป้อนกลับว่าบริการปรึกษาที่จัดขึ้นนั้นสัมฤทธิ์ผลตามวัตถุประสงค์หรือไม่ มีปัญหา อุปสรรคใดที่จะต้องปรับปรุงอีกหรือไม่

วิธีประเมินควรพิจารณาจากพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปของผู้รับบริการ เป็นต้นว่าได้คะแนนสัมฤทธิ์ผลสูงขึ้น เข้าเรียนสม่ำเสมอ มีความก้าวหน้าในการทำงาน กล้าแสดงออก โดยผู้ให้บริการปรึกษาอาจเป็นผู้สังเกตพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงนั่นเอง หรือสอบถามจากตัวผู้รับบริการ หรือผู้ใกล้ชิดผู้รับบริการ

2.2 เทคนิคบรรณบำบัด

กรมการทหารผ่านศึกจากประเทศสหรัฐอเมริกา ให้คำนิยามบรรณบำบัดว่าเป็นกระบวนการที่มีปฏิสัมพันธ์อย่างมีพลวัตระหว่างบุคลิกภาพของผู้อ่านและวรรณกรรม ซึ่งใช้ในการประเมินบุคลิกภาพ การปรับตัวและการเจริญเติบโต ในประวัติศาสตร์มีการระบุถึงบรรณบำบัดว่าทหารที่ผ่านประสบการณ์เลวร้ายในสมรภูมิมิรบนั้นจะได้รับหนังสือไปอ่านเพื่อทำให้จิตใจสงบและช่วยให้พวกเขาสามารถระบายอารมณ์ออกมาในที่สุด บรรณบำบัดเป็นกระบวนการเสริมสร้างประสบการณ์การบำบัดทางอารมณ์ผ่านการอ่านที่ใช้วรรณกรรมจากหนังสือร่วมกับกิจกรรมที่กระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดได้เข้าใจอารมณ์ ความคิด และประสบการณ์ของตนเองเช่น การอภิปราย การเขียนบันทึกส่วนตัว การวาดรูปเป็นต้น เมื่อผู้รับการบำบัดได้เลือกอ่านหนังสือระหว่างกระบวนการบรรณบำบัด และได้เล่าเรื่องราวด้วยความเข้าใจเรื่องราว ตัวละคร สถานการณ์ในเรื่องที่มีความเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของตนเองและระบายออกมาผ่านมุมมองของผู้รับการบำบัดเอง (US Veterans Administration Neuropsychology Bibliotherapy Resource Guide. 2555:ออนไลน์)

2.2.1 ความหมายของบรรณบำบัด

ฮานนิกันและคณะ (Hannigan; et al. 1971: 7) กล่าวว่าบรรณบำบัดเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการอ่าน วางแผน นำอภิปรายและควบคุมการทดลองภายใต้การแนะนำของผู้บำบัด เป็นบำบัดโดยใช้หนังสือเป็นเครื่องมือในการแนะแนวการแก้ไขปัญหาของบุคคลผ่านการอ่านหนังสือโดยตรง หัวใจหลักของบรรณบำบัดไม่ได้อยู่ที่กระบวนการบำบัด แต่อยู่ที่การเกิดประสบการณ์ทางอารมณ์ในการถ่ายทอดความรู้สึก เพื่อเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

คอนเนท (ไพพรรณ อินทนิล. 2546: 170 - 172; อ้างอิงจาก Cornett. 1980) กล่าวว่า บรรณบำบัดเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้อ่านภายหลังจากที่อ่านหนังสือประเภทต่างๆ บุคคลมีความรู้สึกมีส่วนร่วมในเหตุการณ์และตัวละครในวรรณกรรมมากกว่าการอ่านเพื่อความเพลิดเพลินเพียงอย่างเดียว บุคคลจะเปลี่ยนแปลงความคิดบางอย่างของตนเอง การบำบัดด้วยหนังสือเป็นวิธีการที่มีขั้นตอน มีการกำหนดเป็นแบบแผนตามความต้องการอย่างชัดเจน การบำบัดจะได้ผลเมื่อบุคคลได้ตอบสนองความต้องการอย่างแท้จริง และก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้ง

1) การเปลี่ยนแปลงความรู้สึก (Affective change) ได้แก่ ทศนคติ ค่านิยมและอารมณ์เช่น การมองในแง่ดี การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การได้ระบายสิ่งที่อยู่ในใจ การพัฒนามโนทัศน์ที่ดีต่อตนเอง

2) การเปลี่ยนแปลงด้านพุทธิปัญญา (Cognitive change) ได้แก่ สติปัญญา การคิด การใช้เหตุผล เช่น การพัฒนาความคิดให้เกิดการหยั่งเห็น พัฒนาให้เป็นคนที่มีเหตุผล เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหา เป็นต้น

ฉวีลักษณ์ บุญยะกาญจน (ราตรี รัตนพัลลภ. 2530: 22; อ้างอิงจาก ฉวีลักษณ์ บุญยะกาญจน. 2523) บรรณำบัตคือการบวนการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจของผู้อ่านภายหลังจากที่ได้อ่านแล้ว เพื่อจัดปัญหาส่วน บุคคล และปัญหาด้านอารมณ์ เป็นการนำวัสดุการอ่านที่เลือกสรรแล้วมาช่วยในการแก้ปัญหาทางสังคมและจิตใจของบุคคล

นฤมล กิจไพศาลรัตนและธิดา สุทธิธรรม (ไพพรรณ อินทนิล. 2546: 172; อ้างอิงจาก นฤมล กิจไพศาลรัตน; และธิดา สุทธิธรรม. 2529: 12) บรรณำบัตมีความหมายทั้งในเชิงศาสตร์และศิลป์ ความหมายในเชิงศาสตร์ หมายถึง การใช้หนังสือบำบัด โรคทางกายและทางจิตใจ โดยอาศัยความร่วมมือจากแพทย์ พยาบาลและบรรณารักษ์ ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ความชำนาญในเรื่องของหนังสือ โดยบุคคลทางการแพทย์สังเคราะห์สภาพการเจ็บป่วย และความต้องการของผู้ป่วย และผู้ป่วยเป็นบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ในความหมายเชิงศิลป์ นั้นเป็นการใช้หนังสือเพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพหรือช่วยในการแก้ปัญหาโดยครูบรรณารักษ์ นักแนะแนว หรือบุคคลที่มีความเข้าใจ ผู้อื่นเป็นอย่างดี และมีความรู้อย่างกว้างขวางในเรื่องของหนังสือ พร้อมทั้งจะตอบสนองความต้องการของผู้อื่น การบำบัดด้วยหนังสือในความหมายนี้ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการวินิจฉัยทางคลินิก แต่เป็นการช่วยป้องกันการเกิดปัญหาและความต้องการทางอารมณ์ และจิตใจที่เกิดขึ้นอย่างผิดปกติ

กล่าวโดยสรุปความหมายของบรรณำบัต บรรณำบัตหมายถึง กิจกรรมที่ใช้หนังสือในการบำบัด เพื่อให้ผู้รับบริการบำบัดทางอารมณ์ผ่านการอ่าน ดูหรือฟัง หนังสือ หรือบทความ ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หนังสือและผู้ให้คำปรึกษา ทำให้สามารถระบุลักษณะบุคลิกภาพของตนเอง เข้าใจตนเองดีขึ้น และเกิดการปรับตัวและพัฒนาคุณลักษณะที่ต้องการในตนเองตามแนวคิดการเลียนแบบพฤติกรรมจากตัวแบบที่เป็นที่ยอมรับในสังคม

2.2.2 วัตถุประสงค์ของบรรณำบัต

แซคคาเรียเซฟเฟรดและเลียส และพาเดคและพาเดค (ไพพรรณ อินทนิล. 2546: 173; อ้างอิงจาก Zaccaria; & Mossess. 1968: 8; Shepherd; & Liess. 1976; Pardeck; & Pardeck. 1993) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของบรรณำบัต ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจและวิเคราะห์ความคิด ความรู้สึก ความสับสน ความคับข้องใจ ความขัดแย้งและพฤติกรรมของตน

2. เพื่อสนับสนุนเป็นกำลังใจให้ผู้รับการบำบัด กล่าวพูดถึงปัญหาของตนเองได้จากการอ่านเรื่องราวของคนอื่น ซึ่งอาจจะมีปัญหาของตนเองที่คิดว่ายากจะพูด เพราะอาย เพราะกลัว หรือเพราะรู้สึกผิด โดยเริ่มจากการสนทนาเรื่องราวและตัวละครจากเรื่องที่อ่าน

3. ช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีทางออก รู้จักคิดหาวิธีการแก้ปัญหาของตนเองได้จากการที่ได้อ่านเรื่องราวของคนอื่น ซึ่งอาจมีปัญหาค่คล้ายคลึงกับตนเอง อันจะช่วยลดความขัดแย้งในจิตใจของผู้รับการบำบัดลงได้

4. ทำให้ผู้รับการบำบัดมีกำลังใจที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาหรือสามารถเผชิญกับสถานการณ์ ที่เป็นจริง ไม่หมกมุ่นอยู่กับตนเอง เพราะจากการอ่านจะทำให้ผู้รับการบำบัดทราบว่าไม่ใช่มีเขาเพียงคนเดียวที่ประสบปัญหาดังกล่าว

5. เป็นการช่วยกระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดรู้จักใช้ความคิดทางบวกและสร้างสรรค์ในการแก้ปัญหา ยอมรับรูปแบบทางสังคมและวัฒนธรรมที่ถูกต้องและเหมาะสม

6. เป็นการช่วยกระตุ้นจินตนาการและความสนใจออกสู่โลกภายนอก ทำให้ผู้รับการบำบัด คลายเหงา บรรเทาความรู้สึกโดดเดี่ยว

7. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดทราบว่าปัญหาที่เกิดขึ้นแต่ละเรื่องนั้นย่อมมีวิธีการแก้ปัญหาได้หลายวิธี

กล่าวโดยสรุป คือ บรรณบำบัดมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้บำบัดได้ปลดปล่อยอารมณ์ทางลบออกมา โดยผ่านการอ่าน ปัญหาหรือปมขัดแย้งที่เกิดขึ้นในหนังสือ สามารถฝึกการเผชิญปัญหาจากการอ่าน การอภิปรายในกลุ่มและกระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดรู้สึกว่าคุณเองมีใช้ผู้ประสพทุกข์เพียงลำพังในโลก เน้นให้เกิดการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นอย่างหลากหลายและเหมาะสมกับตนเอง

2.2.3 ประเภทของบรรณบำบัด

การบำบัดด้วยหนังสือทำได้หลายลักษณะ แบ่งตามประเภทของผู้ให้การบำบัดได้ดังนี้ (Catalano. 2008: 3)

1. บรรณบำบัดคลินิก (Clinical Bibliotherapy) เป็นการบำบัดที่บำบัดโดยจิตแพทย์ นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ และผู้ได้รับการบำบัด คือ ผู้ป่วย เป้าหมายเพื่อให้ผู้รับการบำบัดได้ฟื้นฟูร่างกายและจิตใจ บรรณบำบัดประเภทนี้นั้นเป็นการบำบัด รายบุคคลที่เกี่ยวข้องกับชีวิตส่วนบุคคล ผู้รับการบำบัดทราบจากความเจ็บป่วยทางร่างกาย เมื่อได้อ่านหนังสือและผ่านการบำบัดจะทำให้ผู้ป่วยได้รับความพึงพอใจจากเรื่องชีวิตจริงหรือเรื่องราวของหนังสือที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วย การปรับตัวของผู้ป่วยจนสามารถดำเนินชีวิตได้ต่อไป

2. บรรณบำบัดทางการศึกษาหรือทางมนุษยศาสตร์ (Educational or Humanistic Bibliotherapy) เป็นการบรรณบำบัดที่บำบัดโดยนักจิตวิทยาให้คำปรึกษา ครูและบรรณรักษ์ ในภาคการศึกษา ผู้ให้การบำบัดเป็นผู้อำนวยความสะดวกหรือผู้นำของกลุ่ม ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะ มีฐานะเป็นนักเรียนและสมาชิกในกลุ่ม เป้าหมายของการเข้าร่วมกลุ่มเพื่อการบรรลุเป้าหมายในการเรียนรู้เพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จและความพึงพอใจทางการศึกษา (pursue their

education or achieving satisfaction) หรือความต้องการบรรลุศักยภาพสูงสุด (actualization) บรรณบำบัดประเภทนี้สามารถขยายการรับรู้ของบุคคลได้ภายใต้เงื่อนไขที่หลากหลายอย่างบรรลุเป้าหมาย นอกจากนี้ยังสามารถเปิดโอกาสให้บุคคลได้เรียนรู้ความคงอยู่ของคุณค่าในชีวิตของบุคคลสามารถสร้างขึ้นได้ด้วย เพื่อในที่สุดบุคคลจะสามารถเข้าใจเงื่อนไขทางสังคมตัวอย่างเช่น ความยากจน ความไม่เท่าเทียมทางสังคม เป็นต้น นอกจากนี้ยังสามารถเน้นย้ำในรูปแบบของการดำเนินชีวิตรายบุคคลด้วย ในขณะที่ผู้ป่วยในโรงพยาบาล ทหารผ่านศึก เด็กดื้อรั้น ผู้ติดสารเสพติด นักเรียนที่ต้องการการแนะแนวเกี่ยวกับการงานอาชีพและการศึกษาต่อ ผู้รับการบำบัดทางจิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว

ประเภทของบรรณบำบัดตามเป้าหมายของการบำบัด (Shechtman. 2009: 1007)

1. บรรณบำบัดทางอารมณ์ (Affective Bibliotherapy)

แกรตติง (Shechtman. 2009: 1007; อ้างอิงจาก Gladding. 2005) กล่าวว่า บรรณบำบัดโดยการใช้วรรณกรรมเด็กส่วนใหญ่เป็นบรรณบำบัดทางอารมณ์ ซึ่งใช้นวนิยายที่มีคุณภาพช่วยให้ผู้อ่านเชื่อมโยงสถานการณ์ในชีวิตของบุคคลกับประสบการณ์ทางอารมณ์ผ่านกระบวนการวินิจฉัย บรรณบำบัดประเภทนี้ได้รับอิทธิพลมาจากทฤษฎีจิตบำบัดของฟรอยด์ กล่าวคือ บุคคลใช้กลไกการป้องกันตนเอง ได้แก่ การเก็บกดในการปกป้องตนเองเมื่อเจ็บปวด เมื่อกลไกการป้องกันตนเองเกิดขึ้น บุคคลจะทิ้งอารมณ์ความรู้สึกนั้นๆ ให้ห่างตัว เพื่อจะได้ไม่ต้องตระหนักว่ามีความรู้สึกนั้นๆ เกิดขึ้น การที่ตนเองไม่สามารถแก้ปัญหาของตนเองได้อย่างเป็นระบบ การใช้เทคนิคในการอ่านเรื่องราวที่ใกล้เคียงจะทำให้เกิดความรับรู้เกี่ยวกับตนเองในปัญหาส่วนตัวตามทัศนะของฟอร์แกน (Shechtman. 2009: 1007; อ้างอิงจาก Forgan. 2002) เมื่อผู้รับการบำบัดได้สร้างระยะห่างที่ทำให้ตนเองรู้สึกปลอดภัยแล้ว จะช่วยให้ได้ก้าวร่นได้เผชิญกับปัญหาส่วนตัวที่ละเอียดอ่อน นำหวาดกลัวและเจ็บปวดได้โดยตรง ข้อดีของบรรณบำบัดทางอารมณ์ก็คือ ความเข้าใจตนเองดีขึ้นและการตระหนักรู้เกี่ยวกับเอกลักษณ์และลักษณะสากลของปัญหาที่พบเจอ ผู้อ่านเรียนรู้ความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับผู้อื่นและวัฒนธรรมที่ให้ความสะดวกและเป็นไปตามทำนองคลองธรรมในสังคม (Shechtman. 2009: 1007; อ้างอิงจาก Gladding. 2005) จากการอ่านและรับฟังเรื่องราวจากผู้อื่นทำให้ผู้อ่านได้รับการเยียวยาที่ช่วยให้เติมเต็มความต้องการพื้นฐานของผู้อ่านจากความเข้าใจธรรมชาติของความจริง ค้นหาคำอธิบายของประสบการณ์ที่เลวร้าย และความอยู่ดีธรรมดาที่น่ากลัว จากผลการวิจัย พบว่า บรรณบำบัดเป็นการบำบัดที่มีประสิทธิภาพ (Shechtman. 2009: 1007; อ้างอิงจาก Pardeck; & Pardeck. 1984) ได้ศึกษาประสิทธิภาพของบรรณบำบัด จากการศึกษาทั้งหมด 24 งานที่ช่วยสนับสนุนผลทางบวกต่อผู้รับการบำบัด เจตคติ ความเข้มแข็ง และการเปลี่ยนพฤติกรรม

2. บรรณบำบัดทางปัญญา (Cognitive Bibliotherapy)

บรรณบำบัดทางปัญญา เริ่มใช้ตั้งแต่ต้นศตวรรษที่ 20 โดยจิตแพทย์ เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยทางจิต ซึ่งมีการเลือกหนังสือให้เหมาะกับผู้ป่วยตามอาการ คาดหวังว่าผู้ป่วยจะได้

เรียนรู้บางอย่างจากกระบวนการบำบัด และสามารถที่จะประยุกต์ใช้ในชีวิตของตนได้ อาจเป็นการบำบัดไปพร้อมๆ กับการให้ยา อ่านหนังสือที่แนะแนวทางในการปฏิบัติ (self-help book) และมีการนัดพบกันเป็นประจำ เพื่อได้พูดคุยเกี่ยวกับหนังสือ อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ สัมพันธภาพระหว่างเนื้อหาในหนังสือและปัญหาของผู้รับการบำบัด พื้นฐานของบรรณบำบัดทางปัญญา มีความเชื่อว่า พฤติกรรมทุกอย่างเกิดจากการเรียนรู้ และเมื่อบุคคลเกิดการเรียนรู้ใหม่ พฤติกรรมจะเปลี่ยนแปลงไป ดังนั้น การชี้แนะแนวทางที่เหมาะสมจะทำให้เกิดการเรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสม และทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงในทางที่เหมาะสม บรรณบำบัดทางปัญญาจึงอาศัยกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ และเกิดการบำบัดให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีขึ้น

โอพเลอร์ (Opler. 1969: 83) แบ่งบรรณบำบัด ได้เป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. บรรณบำบัดวินิจฉัย (Diagnostic Bibliotherapy) เพื่อวินิจฉัยถึงปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ เช่น ขาดความมั่นใจในตนเอง ไร้เพื่อน ไม่มีแรงจูงใจในการทำงาน เป็นต้น
2. บรรณบำบัดป้องกัน (Protective Bibliotherapy) เพื่อเตรียมตัวผู้รับการบำบัดให้พร้อมที่จะเผชิญกับปัญหา เช่น การพลัดพราก ความแตกแยกในครอบครัว เป็นต้น
3. บรรณบำบัดคลินิก (Clinic Bibliotherapy) เพื่อเป็นการบำบัดทางจิตให้กับผู้ป่วย เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดความสบายใจ คลายความวิตกกังวล ยอมรับปัญหาที่ประสบ และเรียนรู้ในการแก้ปัญหา
4. บรรณบำบัดพัฒนา (Development Bibliotherapy) เพื่อให้ผู้รับการบำบัดนั้นมีความสามารถในการทักษะบางประการมากขึ้น รวมทั้งส่งเสริมสุขภาพจิต

กล่าวโดยสรุป ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้บรรณบำบัดพัฒนา เพื่อให้สมาชิกสามารถพัฒนาการเรียนรู้แบบนำตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับจุดประสงค์ในการวิจัยในครั้งนี้

2.2.4 องค์ประกอบของบรรณบำบัด

ไฮเนสและเบอร์รี่ (ไพพรรณ อินทรนิล. 2546: 183; อ้างอิงจาก Hynes; & Berry. 1986: 186) มีองค์ประกอบ 3 ประการ ดังนี้

1. ผู้ให้การบำบัด (Bibliotherapist หรือ Facilitator) จะเป็นผู้ที่ทำหน้าที่สร้างบรรยากาศที่เอื้อให้กระบวนการการบำบัดบรรลุวัตถุประสงค์ โดยผู้ให้การบำบัด ควรจะมีคุณสมบัติทั้งทางบุคลิกภาพ และด้านวิชาการ บราวน์และรูบิน (ไพพรรณ อินทรนิล. 2546: 184-185; อ้างอิงจาก Brown. 1975: 281-182; Rojnggione. 1978: 267 - 275; Rubin. 1979: 249 - 252)

1.1 คุณสมบัติทางด้านบุคลิกภาพ กล่าวคือ มีความสมดุลทางบุคลิกภาพ เป็นผู้มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีวุฒิภาวะในการปรับตัว เคารพในความถูกต้องและความคิดเห็นของผู้อื่น เมตตากรุณา มีทักษะการฟังที่ดี สนใจและเข้าใจผู้อื่น มีความไวต่อความรู้สึก ป ระเมินสถานการณ์ ได้อย่างเที่ยงตรงและเป็นกลาง มีทักษะในการแนะแนวและให้คำปรึกษา เพื่อช่วยเหลือผู้รับการบำบัดให้บรรลุเป้าหมาย

1.2 คุณสมบัติด้านวิชาการ กล่าวคือ มีความรู้เกี่ยวกับวรรณกรรม สำหรับวัยต่างๆ มีความรู้ทางด้านจิตวิทยา การให้คำปรึกษา การสร้างแรงจูงใจ แบบทดสอบ และอื่นๆ ในขอบข่ายทางจิตวิทยา สังคมวิทยาและความรู้ด้านสถิติและการเขียนรายงาน

2. ผู้รับการบำบัด (Participants) อาจเป็นบุคคลทั่วไปที่มีความต้องการจะเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองให้มากยิ่งขึ้น หรือเป็นบุคคลที่มีปัญหาทางด้านร่างกาย สังคม อารมณ์และจิตใจ (ไพพรรณ อินทนิล. 2546: 184; อ้างอิงจาก Rubin. 1979: 241) นอกจากนี้ ข้อพิจารณาที่มีผลต่อความสำเร็จของบรรณบำบัดด้วยหนังสือ ได้แก่ ความต้องการและความพร้อมที่จะรับการบำบัด ความสนใจในการอ่าน ขอบข่ายความสนใจในชีวิต เพศ อาชีพ และลักษณะอาการที่ปรากฏ ได้แก่ อารมณ์ และการถอยหนี (withdrawal) เป็นต้น (ไพพรรณ อินทนิล. 2546: 184; อ้างอิงจาก Menninger. 1978: 15-16)

3. หนังสือหรือบทความควรเป็นสิ่งที่ ส่งเสริมให้ผู้รับการบำบัดแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันอย่างกว้างขวาง ได้แก่ หนังสือที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา จิตวิทยา จินตนาการ จินต-วรรณกรรม เรื่องสั้น บทความ บทร้อยกรอง นวนิยาย อัตชีวประวัติ สมุดบันทึกส่วนตัว ชีวประวัติ ประวัติศาสตร์ วิทยาศาสตร์ นิทาน ภาพยนตร์ เทปบันทึกเสียง และอื่นๆ (ไพพรรณ อินทนิล . 2546: 184)

หนังสือที่ควรใช้ในการบำบัด เนื้อหาของหนังสือควรมีลักษณะดังต่อไปนี้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553: 349-451)

3.1 เรื่องราวในหนังสือควรมาจากความสนใจของผู้เข้ารับการบำบัด และวัยของผู้รับการบำบัด เช่น หากผู้รับการบำบัดเป็นเด็กตัวละครก็ควรเป็นเด็กด้วย

3.2 ลักษณะของเนื้อเรื่องควรสอดคล้องกับปัญหาของผู้รับการบำบัด

3.3 ลักษณะของตัวละครควรมีความเป็นไปได้ในชีวิตจริง

3.4 การดำเนินเรื่องควรมีความสมจริง และมีเนื้อหาในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

3.5 เหมาะสมกับความสามารถทางการอ่านของผู้เรียน

กล่าวโดยสรุปได้ว่าองค์ประกอบต่างๆ ทั้งผู้ให้การบำบัด ผู้รับการบำบัดและหนังสือหรือบทความ ล้วนแล้วแต่มีบทบาทต่อประสิทธิภาพของบรรณบำบัดทั้งสิ้น ผู้วิจัยได้รับการฝึกฝนในด้านบรรณบำบัดเป็นระยะเวลาหนึ่งเดือนกับผู้เชี่ยวชาญด้านบรรณบำบัดมาแล้ว มีคุณสมบัติทางด้านบุคลิกภาพและคุณสมบัติด้านวิชาการ กล่าวคือ เป็นผู้มีความรู้ทางด้านจิตวิทยา การให้คำปรึกษา จึงเป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

2.2.5 กระบวนการของบรรณบำบัด

บรรณบำบัดมีกระบวนการตามแนวความคิดของฟอ ร์แกน (Forgan J.W. 2014: 75) ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ผู้รับการบำบัดกับปัญหา (client with problem) เป็นกระบวนการร่วมกันระหว่างผู้รับการบำบัดและผู้ให้การบำบัดทำความเข้าใจในปัญหา โดยการบำบัดเป็นกระบวนการที่เกิดจากความสมัครใจ ผ่านกระบวนการการสัมภาษณ์ การสังเกตและการทดสอบทางจิตวิทยา นอกจากจะทราบความเข้าใจ ในขั้นตอนนี้จะมีการกำหนดวัตถุประสงค์ของการบำบัด ซึ่งมีแนวทาง ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดใช้ความคิดในทางสร้างสรรค์และหลีกเลี่ยงรูปแบบความคิดทางลบ
2. เพื่อสนับสนุนให้ผู้รับการบำบัดเปิดเผยตนเองได้อย่างอิสระและจริงใจ
3. เพื่อช่วยให้ผู้รับการบำบัดเปรียบเทียบปัญหาของตนเองกับปัญหาของผู้อื่น ทำให้ผู้บำบัดตระหนักว่า ตนเองไม่ได้เป็นผู้เดียวที่ทุกข์ มองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหา

ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์ปัญหา (problem analyzed) เพื่อให้ทราบเงื่อนไข สาเหตุของปัญหา ความต้องการที่แท้จริงของผู้รับการบำบัด ซึ่งทำให้ผู้บำบัดทราบถึงหนังสือที่นำมาใช้ในกระบวนการ

ขั้นที่ 3 การคัดเลือกหนังสือที่มีความเหมาะสมนั้น มีความสัมพันธ์กับปัญหา (literature selection of didactic of creative literature related to problem) วรรณกรรมที่นำมาใช้ควรมาจากวรรณกรรม หลากๆ ประเภท มีจำนวนมากพอที่จะให้เลือกตามความพอใจ และต้องมีสถานการณ์ที่สัมพันธ์กับปัญหา มีความหมายสอดคล้องกับภูมิหลังของผู้รับการบำบัดด้วย

ขั้นที่ 4 การอ่าน ดู หรือฟังหนังสือ (client reads and views or listens) ผู้บำบัดได้อ่าน ดูหรือฟังตามความเต็มใจและพร้อมที่จะรับประโยชน์ที่ได้จากวรรณกรรม ผู้ให้การบำบัดจะต้องมีความสามารถในการสร้างแรงจูงใจ เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดเกิดความรู้สึกรักการศึกษาวรรณกรรม อาจใช้การเล่าเรื่องบางส่วนในหนังสือ (Book talk) จัดนิทรรศการ หรือจัดละครจากวรรณกรรม

ขั้นที่ 5 การอภิปรายวรรณกรรม (Client discusses) ผู้รับการบำบัดได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในหนังสือ โดยกระบวนการให้คำปรึกษาเป็นกุญแจสำคัญที่ช่วยให้ผู้รับการบำบัดเกิดการระบายโดยเน้นทางด้านอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด โดยเชื่อมโยงสถานการณ์ในหนังสือไปสู่สถานการณ์ของตนเอง เกิดการเลียนแบบเชิงเปรียบเทียบ จนเกิดการหยั่งเห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา เกิดมุมมองใหม่ เกิดความหวังใหม่ ซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงเจตคติหรือพฤติกรรม การอภิปรายประกอบด้วยกระบวนการพูดคุยดังต่อไปนี้

1. มีการเน้นคำสำคัญที่ได้จากการอ่าน ดู ฟังเรื่องราวในหนังสือ
2. ใช้คำถามลักษณะปลายเปิด เพื่อให้ผู้อ่านได้เล่าเรื่องย่อหรือใจความสำคัญที่ตนเองได้อ่านมา
3. ใช้คำถามลักษณะปลายเปิดเพื่อให้ผู้อ่านได้แสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกส่วนตัวต่อสถานการณ์หรือตัวละครที่ได้อ่านมา

ขั้นที่ 6 ผู้รับการบำบัดปรับเจตคติหรือพฤติกรรม (Client modifies attitude of behavior) เมื่อเกิดความเข้าใจตนเองและปัญหามากขึ้น มีการหยั่งเห็นแนวทางในการแก้ปัญหา มีการเลือกวิธีการแก้ปัญหา เมื่อนั้นจะเกิดการปรับเจตคติและพฤติกรรมให้สอดคล้องกับมุมมองหรือความหวังใหม่ในชีวิต

2.3 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด

การผลานการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด ได้รับความสนใจจากแนวคิดจิตวิทยาการให้คำปรึกษาในปัจจุบันเพิ่มมากขึ้นจึงเริ่มมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการผสมผสานศาสตร์ทั้งสองเข้าด้วยกัน ดังนี้

เจกอรี่และคณะ (Gregory; et al. 2004) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด เมื่อผู้รับคำปรึกษาได้ใส่ใจกับประเด็นอย่างใดอย่างหนึ่งในแต่ละครั้งเท่านั้น แต่การให้กำลังใจจะช่วยให้เกิดประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษามากขึ้น

เฟบบราโร(Bilich; et al. 2008; อ้างอิงจากFebbraro. 2005) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดนั้น คือ การให้คำปรึกษาเชิงกลุ่มที่มีกระบวนการที่เปิดโอกาสให้มีการอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับหนังสือที่ใช้ประมาณ 15 นาทีขึ้นไป หากการให้คำปรึกษาไม่มีความก้าวหน้าควรเพิ่มเวลาตามความเหมาะสม

ฟลอยด์ (Bilich; et al. 2008; อ้างอิงจาก Floyd. 2003) ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดนั้น คือ การให้คำปรึกษาโดยใช้การอภิปรายร่วมกันในประเด็นปัญหาที่ใกล้เคียงกัน โดยมีการระบุข้อควรระวังในการใช้หนังสือ เนื่องจากผู้รับคำปรึกษาอาจรู้สึกว่าคุณให้คำปรึกษามีได้ใส่ใจผู้รับคำปรึกษาเท่าที่ ควร อาจคิดว่าปัญหาของตนเองเป็นเรื่องเล็กน้อย จึงควรใช้เวลาในการอภิปรายพูดคุยเรื่องราวที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงระหว่างหนังสือกับประเด็นปัญหาของผู้รับคำปรึกษา ตลอดจนการให้กำลังใจตลอดการให้คำปรึกษา

กล่าวโดยสรุป คือ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด หมายถึง กระบวนการที่มีการ สร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกกับสมาชิก และผู้นำกลุ่มกับสมาชิก มีความไว้วางใจและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เปิดโอกาสให้มีการอภิปรายร่วมกันเป็นกลุ่มในประเด็นปัญหาที่คล้ายคลึงกัน โดยมีการใช้การอ่านหนังสือร่วมในการให้คำปรึกษา ผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มสามารถสำรวจความคิด ความรู้สึกและปัญหาของตนเองผ่านเรื่องราวที่พูดคุยและเนื้อหาในหนังสือที่มีความเชื่อมโยงกับตนเอง การให้กำลังใจซึ่งกันและกันและสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันจะช่วยให้เกิดประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษามากขึ้น เวลาในการให้คำปรึกษานั้นเป็นไปตามความเหมาะสมของกลุ่มและมีความเชื่อมโยงระหว่างหนังสือกับประเด็นปัญหาของผู้รับคำปรึกษา

2.4 ประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและบรรณบำบัด

ดังที่ได้กล่าวในเบื้องต้นเกี่ยวกับข้อจำกัดในการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยตรงกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยเทคนิคบรรณบำบัด ผู้วิจัยจึงต้องใช้การศึกษาแบบแยกส่วนในด้านประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและบรรณบำบัดในเบื้องต้น กล่าวคือ

ประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Corey. 2008: 127-128) มีดังต่อไปนี้

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีประสิทธิภาพเนื่องจากมี การให้กำลังใจและการสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกระบวนการเปิดเผยตัวตนและการให้กำลังใจระหว่างสมาชิกร่วมด้วย ทำให้สมาชิกมีความมั่นใจในการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มมากขึ้น ทรอตเซอร์ (Trotzer. 1999: 23 - 35) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น พลังของกลุ่มช่วยให้สมาชิกเกิดความรู้สึกปลอดภัย (Safety factors in Groups) ในสภาวะกลุ่ม เนื่องจากเป็นภาวะพรางตัวที่ดีของสมาชิก หากสมาชิกต้องการภาวะนั้น แต่หากสมาชิกต้องการได้รับความสนใจ สมาชิกก็พร้อมที่จะแสดงอารมณ์ความรู้สึก ความอึดอัดใจ ความทุกข์ใจได้ง่ายกว่า กลุ่มยังส่งเสริมให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของ (sense of belonging) เมื่อสมาชิกรู้สึกได้รับการยอมรับจากกลุ่ม สมาชิกจะเกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีความรู้สึกต้องการและเป็นที่ต้องการของกลุ่มในขณะเดียวกัน กลุ่มทำหน้าที่คล้ายห้องทดลองทางสังคมที่เป็นจริง (Social value of Group Counseling) ซึ่งช่วยให้สมาชิกได้ทำความเข้าใจในความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องทางสังคมของมนุษย์ นอกจากนี้ กลุ่มยังมีฐานะเป็นพลัง(Group as Power) และมีอิทธิพลต่อเพื่อนสมาชิกด้วยกันในการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาสมาชิก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่นที่แรงกดดันจากเพื่อนเป็นพลังสำคัญในการเลือกเส้นทางชีวิตของตนเอง เกิดการแก้ไขตนเองตามพลวัตรของกลุ่ม (Self-Correcting Group Dynamics) เกิดการให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อเสริมสร้างการเติบโตภายในตน (Feedback Growth) เกิดการสร้างความเข้าใจในภายในตนในการเรียนรู้ที่มีความหมายต่อตนเองอย่างแท้จริง (Personalizing the Learning Process) และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังช่วยทำให้การปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิก (Increasing Counselor Contact) เพิ่มขึ้นโดยใช้เวลาน้อยกว่าการให้คำปรึกษาแบบเดี่ยว

ขนาดของกลุ่มที่มีประสิทธิภาพอยู่ระหว่าง 6 – 8 คน แต่ไม่ควรเกิน 12 คน ในกลุ่มที่เป็นวัยรุ่นนั้นควรใช้ไม่เกิน 8 คน โดยในการจัดกลุ่มอย่างไรขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา เพศ อายุของสมาชิก เป็นต้น

ความถี่และระยะเวลาในการให้คำปรึกษาขึ้นอยู่กับวัยของผู้รับคำปรึกษา ในกลุ่มวัยรุ่นควรที่การจัดการให้คำปรึกษามากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และไม่ควรเกินครั้งละ 2 ชั่วโมง

เพศมีผลต่อปฏิสัมพันธ์และพลวัตรของกลุ่ม ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรจัดกลุ่มแบบคละเพศทั้งชายและหญิง เพื่อให้มีความหลากหลายของมุมมองของประเด็นที่อภิปราย ทำให้สมาชิกได้เรียนรู้ความหลากหลายของทัศนคติ ความคิดและพฤติกรรมของทั้งสองเพศ

การคัดเลือกสมาชิก ในการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มควรคำนึงถึงความสะดวกของสมาชิกและจัดกลุ่มตามปัญหาหรือความทุกข์ที่คล้ายคลึงกันเป็นสำคัญ นอกจากนี้ยังควรพิจารณาเพศ ขนาดของกลุ่ม ระยะเวลาในการให้คำปรึกษา อายุของสมาชิก เป็นต้น

ประสิทธิภาพของบรรณบำบัด (ไพพรรณ อินทนิล. 2546: 54-64) มีดังต่อไปนี้

ประสิทธิภาพของขนาดของกลุ่มและเวลาที่ใช้ในการบำบัดด้วยหนังสือ การบำบัดสามารถทำเป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่ม โดยการให้การบำบัดเป็นกลุ่มนั้นมีการกำหนดจำนวนสมาชิกในกลุ่มประมาณ 5-8 คน สัปดาห์ละ 1 หรือ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง (ไพพรรณ อินทนิล. 2546: 54-64; อ้างอิงจาก Eleser. 1982: 651) นอกจากนี้อาจมีจำนวนสมาชิกประมาณ 6-12 คน (ไพพรรณ อินทนิล. 2546: 54-64; อ้างอิงจาก Gore lick. 1978: 175) อย่างไรก็ตามขนาดของกลุ่มนั้นมีข้อพิจารณาอยู่ว่า หากขนาดของกลุ่มใหญ่เกินไปจะทำให้สัมพันธภาพในกลุ่มลดลง

บรรณบำบัดมีประสิทธิภาพในการเพิ่มความตระหนักในคุณค่าของตนเอง มีการรับรู้ตนเองดีขึ้น พัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัวในสังคม มีพฤติกรรมที่เหมาะสม เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น มีความอดทนอดกลั้นสูงขึ้น ให้เกียรติและยอมรับผู้อื่นมากขึ้น มีสุขภาพจิตดีขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากการเลียนแบบตัวแบบในหนังสือ ดังนั้น บรรณบำบัดใช้ได้ทั้งการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมและพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ก็ได้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553: 349) นอกจากนี้ยังมีประสิทธิภาพในการสร้างแรงจูงใจการปรับเปลี่ยนเจตคติหรือพฤติกรรม การแก้ปัญหาและการเพิ่มคุณค่าแห่งชีวิต การค้นพบตนเองเสริมสร้างความรู้สึกรับผิดชอบ การตรวจสอบตนเองเสนอทางเลือกในการกระทำ (Afolyan. 1992; อ้างอิงจาก Harnigan; et al. 1971: 62-66) บรรณบำบัดช่วยลดความวิตกกังวล สร้างความมั่นใจในการตัดสินใจ กล้ารับผิดชอบ ตรวจสอบตนเอง ยอมรับตนเองและผู้อื่น (ราตรีรัตน์พัลลภ. 2530: 62-69) สามารถเตรียมความพร้อมในการอ่านและพัฒนาตนเองเพื่อความสำเร็จของตน (Afolyan. 1992; อ้างอิงจาก Lauren. 1995; Sridhar; & Vaughn. 2000) สร้างทักษะการแก้ปัญหา เนื่องจากหนังสือบอกเล่าถึงภูมิหลังที่หลากหลาย ทั้งสภาพปัญหา ความขัดแย้งและชีวิตส่วนตัว ผ่านวิกฤติการณ์ต่างๆ ทำให้เด็กสามารถเรียนรู้การตระหนักในตนเองจากการบำบัดโดยการอ่านหนังสือ แม้ว่าเด็กจะไม่ได้ผ่านวิกฤตินั้นๆ โดยตรง การเข้าถึงหนังสือที่เกี่ยวข้องกับวิกฤติชีวิตนั้นสามารถช่วยให้เด็กเรียนรู้และเข้าใจโลกและความสำคัญของสังคมของเราได้ดีขึ้น

บรรณบำบัดโดยการใช้ หนังสือแนะแนวทางปฏิบัติมีประสิทธิภาพในการเตรียมความพร้อมเรื่องข้อมูลสำหรับผู้รับการบำบัดต้องการทราบก่อน ทำให้เกิดความพึงพอใจเบื้องต้น สามารถเตรียมความพร้อมในการใช้คำศัพท์เฉพาะทางสุขภาพจิตและอารมณ์อย่างเหมาะสมที่จะใช้ในการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป เป็นการกระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดให้คิดและเกิดการหยั่งรู้และเป็นการเตรียมผู้รับคำปรึกษาเพื่อให้สามารถช่วยเหลือบุคคลนอกเหนือจากเวลาการให้คำปรึกษาผ่านการอ่าน อย่างไรก็ตาม อาจมีผู้รับคำปรึกษาบางส่วนเข้าใจว่า การอ่านหนังสือเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้ปัญหาได้รับการแก้ไข จึงอาจเข้าใจไปว่าเพียงแต่อ่านหนังสือก็เพียงพอแล้ว ในความเป็นจริง พบว่า การอ่านหนังสือโดยปราศจากการให้คำปรึกษาภายหลัง อาจสร้างความวิตกกังวลและหมกมุ่นในปัญหานั้นๆ มากกว่า ดังนั้น ผู้รับคำปรึกษาควรที่จะเข้ารับการให้คำปรึกษา เนื่องจากยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่

สำคัญต่อประสิทธิภาพของบรรณบำบัด เช่น สัมพันธภาพที่แนบแน่นระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา และความเจริญงอกงามที่แท้จริงของบุคคล หากปราศจากสิ่งนี้แล้วผู้รับคำปรึกษาที่อ่อนไหวมากอาจได้รับการทางจิตและมีความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น (D'Arezzo; & Thompson. 2006: 345; อ้างอิงจาก Margaret. 1971: 14-15) บุคลิกภาพเกิดการเปลี่ยนแปลงผ่านประสบการณ์ทางอารมณ์ในการถ่ายโอนความรู้สึก และไม่ผ่านการสอนและการเรียนรู้ ปัจจัยที่มีผลได้แก่ กระบวนการบำบัดทางจิตวิทยา ซึ่งใช้กับบรรณบำบัด ได้แก่ ความเป็นสากลของปัญหา (Universalization) การระบุปัญหา (Identification) การปลดปล่อยอารมณ์ขัดข้อง (Catharsis) และการหยั่งรู้ (Insight) ความรู้สึกไม่พึงพอใจ ความรู้สึกผิด ความละอายใจ ช่วยบรรเทาความรู้สึกผ่านความเป็นสากลและเจตคติและค่านิยมทางสังคมได้รับการสร้างรูปแบบจากการระบุปัญหา จากความเป็นสากลของปัญหาและการระบุปัญหา การปกป้องตนเองจะลดลงและการนับถือตนเองจะเพิ่มขึ้น การปลดปล่อยอารมณ์ขัดข้องจะช่วยให้เกิดการแสดงความรู้สึกออกมาหรือปลดปล่อยสิ่งที่เก็บกดไว้ กระทั่งในกระบวนการหยั่งรู้ นั่นเองที่จะทำให้บุคคลเกิดวุฒิภาวะทางอารมณ์ หากสมาชิกแต่ละคนเกิดภาวะหยั่งรู้ในกลุ่มด้วยแล้ว จะทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติส่วนบุคคลระหว่างกระบวนการกลุ่ม

กล่าวโดยสรุป คือ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยเทคนิคบรรณบำบัด มีประสิทธิภาพในการ เสริมสร้างความมั่นใจในการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มมากขึ้น ช่วยให้เกิด การค้นพบตนเอง ตระหนักถึงความเป็นสากลของปัญหา (Universalization) ช่วยบรรเทาความรู้สึกทุกข์ผ่านความเป็นสากลของปัญหา ลดการปกป้องตนเอง เสริมสร้างความรู้สึกรับผิดชอบ เพิ่มความตระหนักในคุณค่าของตนเอง มีการรับรู้ตนเองดีขึ้น พัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัวในสังคม มีพฤติกรรมที่เหมาะสม เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น มีความอดทนอดกลั้นสูงขึ้น ให้เกียรติและยอมรับผู้อื่นมากขึ้น มีสุขภาพจิตดีขึ้น สร้างแรงจูงใจ การปรับเปลี่ยนเจตคติหรือพฤติกรรมซึ่งเป็นผลมาจากการเลียนแบบตัวแบบในหนังสือ ซึ่งช่วยในการเสนอทางเลือกในการแก้ปัญหา สามารถช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และเข้าใจ สังคมรอบตัวได้ดีขึ้น และมีผลต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม การจัดกลุ่มที่เหมาะสมควรมีจำนวนสมาชิกตั้งแต่ 6 – 8 คน มีการจัดกลุ่มตามปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ความถี่ในการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มวัยรุ่น คือ มากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และมีระยะเวลาไม่เกินครั้งละ 2 ชั่วโมงสิ่งสำคัญที่ควรตระหนักคือความสมัครใจของสมาชิก

2.5 พัฒนาการเกี่ยวกับวัยรุ่นตอนปลาย (Spano. 2004: 22 – 28)

วัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 17-21 ปี)

1. การเคลื่อนไปสู่ความเป็นอิสระในตนเอง (Movement toward Independence)
วัยรุ่นจะมอลักษณะในตนเองมากขึ้น มีความสามารถในการลดความต้องการจากสิ่งยั่วยุต่างๆ ได้ สามารถคิดทบทวนสิ่งต่างๆ สามารถพูดแสดงความคิดเห็น มีอารมณ์ขันมากขึ้น มีความสนใจที่คงที่มากขึ้น มีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น สามารถตัดสินใจด้วยตนเองมากขึ้น ประนีประนอมมากขึ้น มีความภูมิใจในงานของตนเอง มีความเข้มแข็งภายในจิตใจ มีความห่วงใยผู้อื่นมากขึ้น

2. ความสนใจในเรื่องอนาคตและพัฒนาการทางปัญญา (Future Interests and Cognitive Development) วันรุ่นช่วงนี้มีนิสัยการทำงานที่ดีมากขึ้น มีความหวังในอนาคตของตนเอง คิดเกี่ยวกับบทบาทของตนเองในชีวิต

3. ศีลธรรมและการให้ทิศทางตนเอง (Ethics and Self-Direction) ความสามารถในการหยั่งรู้ที่มีประโยชน์ ให้ความสำคัญกับศักดิ์ศรีของตนเองและการนับถือตนเอง สามารถตั้งเป้าหมายและปฏิบัติตามแผน ต้องการการยอมรับในสังคมและประเพณีวัฒนธรรม สามารถกำกับตนเองให้มีความนับถือตนเองได้

4. การยอมรับนับถือตนเอง (self-esteem) วัยรุ่นเรียนรู้ที่จะประเมินผลตนเอง ตั้งแต่อายุ 12 ปีขึ้นไป การประเมินผลตนเองนี้มีความเชื่อมโยงกับการยอมรับนับถือตนเอง (self-esteem) ซึ่งมีผลมาจากประสบการณ์ในการยอมรับนับถือตนเองจากการเลี้ยงดูของ พ่อแม่ (parental self-esteem) การยอมรับนับถือทางสังคม (social self-esteem) และการยอมรับนับถือทางการเรียน (academic self-esteem) จากการวิจัยของเชิร์ด เดอร์และกอร์ดอน (Schroeder; & Gordon. 1991) พบว่า วัยรุ่นมีพัฒนาการทางจิตวิทยาที่เชื่อมโยงสัมพันธ์ระหว่างกา รยอมรับนับถือตนเองและการปรับตัวเชิงบวก

ดังนั้นเมื่อวัยรุ่นรู้สึกสัมพันธ์กับครอบครัวและโรงเรียน เขาก็จะมีแนวโน้มที่จะมีกิจกรรมกับครอบครัวน้อยลง การสื่อสารเชิงบวก อ่อนน้อมและมั่นคงจะช่วยให้วัยรุ่นสร้างคุณค่าแห่งตนและการสื่อสารกันเป็นไปอย่างราบรื่น สัมพันธภาพและการเลี้ยงดูเชิงบวก การรับฟังความคิดเห็น ของกันและกัน ความอบอุ่นความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความมั่นคง ความเคารพและความรักจะทำให้สัมพันธภาพเจริญเติบโต ทำให้อารมณ์ดีนับถือตนเอง มีสุขภาพจิตดีและมีทักษะทางสังคม การฟังอย่างตั้งใจเป็นทักษะที่พ่อแม่ผู้ปกครองควรฝึกฝนมากที่สุด และใส่ใจการแสดงออกของวัยรุ่น โดยให้วัยรุ่นเรียนรู้จากความผิดพลาดในขอบเขตที่ยอมรับได้ ให้กำลังใจ ให้อิสระในการแสดงความคิดเห็นในครอบครัว และกฎเกณฑ์ในบ้านร่วมกับครอบครัว ไม่ควรเข้าไปช่วยเหลือวัยรุ่น ในทุกเรื่อง แต่ให้อิสระ ในการตัดสินใจ ให้ใส่ใจและสนใจในกิจกรรมและชีวิตประจำวันของวัยรุ่น ทำหน้าที่ เป็นผู้สังเกตการณ์ พฤติกรรมเท่านั้นจะช่วยเป็น การตรวจสอบเชิงบวก พ่อแม่สามารถกำหนดขอบเขตร่วมกับวัยรุ่น เพื่อให้เห็นขอบเขตที่ชัดเจนความคาดหวัง ของพ่อแม่มีไว้ เพื่อ เป็นแรง ผลักดันให้วัยรุ่นพัฒนาความสามารถของตนเองให้ถึงขั้นที่สูงสุดตามศักยภาพของตนเอง

2.6 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม

2.6.1 ทฤษฎีตามแนวคิดกลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral Theory) (Corey. 2008: 225-248)

1. หลักการและแนวคิดกลุ่มพฤติกรรมนิยม

คลิน (Kline. 2003) กล่าวว่า นักจิตวิทยาในกลุ่มพฤติกรรมนิยมมองพฤติกรรมผิดปกติ ซึ่งมีแนวคิดชัดเจนว่าพฤติกรรมเหล่านั้นเกิดจากการเรียนรู้ที่ผิดจากประสบการณ์ในอดีต สะท้อนผลต่อพฤติกรรมที่ปรากฏในปัจจุบันในระหว่างสภาพแวดล้อมที่เกิดพฤติกรรมนั้นๆ พฤติกรรมเหล่านั้นสามารถให้คำนิยามที่ชัดเจน ใช้เครื่องมือวัดที่มีความเป็นปรนัยสูง คือ มีทั้งความเที่ยงและความตรงสูง อีกทั้งพฤติกรรมผิดปกตินั้นยังไม่เกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยหรืออาการของโรค นักจิตวิทยาพฤติกรรมนิยมจะแก้ไขได้โดยการช่วยปรับกระบวนการเรียนรู้จนเกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม ในกรณีที่บุคคลมีพฤติกรรมผิดปกติที่มีความบกพร่องในระบบประสาทและความผิดปกติทางชีวเคมี จึงควรได้รับการบำบัดในเชิงการแพทย์เพื่อรักษาความผิดปกติก่อนดำเนินการปรับพฤติกรรม

2. ลักษณะของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

พฤติกรรมที่เป็นปัญหาในแนวคิดพฤติกรรมนิยม คือ พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ มีความผิดปกติไปจากบุคคลในสังคมทั่วไป เกิดจากกระบวนการเรียนรู้ที่ผิดแผก นามาซึ่งปัญหาและความยุ่งยากในการดำเนินชีวิต หากพฤติกรรมผิดปกติมีสาเหตุมาจากความผิดปกติของสารชีวเคมีในร่างกายหรือพันธุกรรม การปรับพฤติกรรมสามารถทำได้ง่ายไปพร้อมๆ กับการรักษาทางการแพทย์ เพราะมีการระบุพฤติกรรมที่ผิดปกติได้อย่างชัดเจน ส่วนพฤติกรรมที่เป็นปัญหาจากสิ่งแวดล้อมนั้นมีความแตกต่างในบริบทของสังคมเฉพาะกลุ่มขึ้นอยู่กับสภาพสังคมและวัฒนธรรมนั้นๆ พฤติกรรมบางอย่างเป็นที่ยอมรับในบางสังคม แต่อาจไม่เป็นที่ยอมรับในอีกสังคมหนึ่ง

3. เทคนิคที่ใช้ตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม

3.1 การแผ่ขยายของพฤติกรรม (Generalization) การที่ผู้เรียนได้เรียนรู้สิ่งเร้า CS และสิ่งเร้า US ซ้ำๆ แล้วเกิดการเรียนรู้และแสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งเร้า CS แล้ว แล้วมาพบสิ่งเร้าอื่นๆ ที่มีความคล้ายคลึงสิ่งๆ นั้น ทำให้มีพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งนั้นเหมือนกับสิ่งเร้า CS ัว่ ดังเช่น การทดลองเด็กชายอัลเบิร์ตกับหนูขาว โดยทุกครั้งที่เด็กชายเห็นหนูขาวจะเกิดเสียงดัง เด็กชายเกิดพฤติกรรมกลัวหนูขาว (Fear Conditioning) และแผ่ขยายความกลัวไปถึงกระต่ายขาว ตู๊กตาขนปุยสีขาว เราขาวและวัตถุที่มีรูปร่างคล้ายหนูขาวด้วย

3.2 การหดหายของพฤติกรรม (Extinction) เป็นลักษณะของพฤติกรรมที่เรียนรู้โดยการให้สิ่งเร้าที่มีเงื่อนไข แต่หยุดให้สิ่งเร้าแบบไม่มีเงื่อนไขตามหลังสิ่งเร้าที่มีเงื่อนไขไประยะหนึ่ง เพื่อให้เกิดการหดหายของพฤติกรรมนั้นๆ

3.3 การฟื้นคืนของพฤติกรรม (Spontaneous recovery) เป็นลักษณะการเกิดการย้อนกลับของพฤติกรรมภายหลังจากการหดหายของพฤติกรรม (Extinction) หากผู้เรียนได้กลับไปอยู่ในสภาพการณ์เดิมที่ได้สิ่งเร้าที่มีเงื่อนไขตามมาด้วยสิ่งเร้าที่ไม่มีเงื่อนไขซ้ำไป ซ้ำมาเรื่อยๆ ทำให้เกิดการฟื้นคืนของพฤติกรรมนั้นๆ

2.6.2 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) (Corey. 2012: 244-282)

1. แนวความคิดเกี่ยวกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมมีแนวคิดที่ว่า ผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมประกอบกันเป็นความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ 3 อย่างคือ การเรียนรู้ของแต่ละคนไม่เท่ากันเนื่องจากมีปัจจัยในการเกิดพฤติกรรมไม่เหมือนกัน แตกต่างทั้งการให้ความสำคัญต่อปัจจัยแต่ละตัว ที่ไม่เท่ากัน ประสิทธิภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน ตลอดจนความพร้อมทั้งทางกายภาพ ภายนอกและภาวะวุฒิทางอารมณ์ภายใน และปัจจัยสุดท้าย คือ พฤติกรรมที่ผู้เรียนเลือกแสดงออกต่อสิ่งแวดล้อมที่อาศัย ซึ่งมีผลต่อบรรยากาศการเรียนรู้ในที่สุด การเรียนรู้โดยการสังเกต การสังเกต เกิดทุกขณะที่ผู้เรียนใช้ประสาทสัมผัสรับรู้สิ่งเร้า อาจจะแสดงพฤติกรรมตอบสนองทันทีหรือเลือกตอบสนองในภายหลังก็ได้ พฤติกรรมและเงื่อนไขของผลกรรมที่ผู้เรียนสังเกตเห็น เมื่อสังเกตสิ่งเร้าผู้เรียนจะเลือกจดจำผลกรรมที่กระทบต่อความรู้สึกภายในและเก็บไว้ในความทรงจำ คัก ยภาพของผู้ เรียนและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม พฤติกรรมที่แสดงออกมามีขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของผู้ เรียนในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ประกอบกับแรงจูงใจในระดับที่เหมาะสม ผู้เรียนจะแสดงพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ที่ออกมา เรียกว่าเป็นศักยภาพที่ผู้เรียนมีอยู่

แบนดูรา (Bandura) (Woolfolk. 2013: 396-419; อ้างอิงจาก Bandura. 1989) ให้ความหมายของพฤติกรรมว่าเกิดการการเรียนรู้ แตกต่างเพียงว่า ความหมายของการเรียนรู้ในทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นเพียงพฤติกรรมมีสังเกตได้เท่านั้น การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นจะเกิดขึ้นในระยะเวลาที่เหมาะสม แม้มองไม่เห็น แต่ก็เกิดการเรียนรู้ได้ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดที่พฤติกรรมภายใน โดยไม่จำเป็นต้องมีการแสดงออก ความเชื่อที่ว่าพฤติกรรมไม่ได้เกิดจากปัจจัยของสิ่งแวดล้อมเพียงอย่างเดียว แต่ต้องมีปัจจัยภายในของบุคคลร่วมด้วย บางปัจจัยอาจส่งผลต่อการเรียนรู้มากหรือน้อย แตกต่างกันไป และในแต่ละปัจจัยอาจส่งผลได้ในเวลาที่แตกต่างกัน การเสริมแรง (Reinforcement) มีหน้าที่หลากหลาย เป็นมากกว่าการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ดังนั้นจึงอาจสรุปบทบาทของการเสริมแรงได้ ดังนี้

1.1 บทบาทของแรงเสริม ได้แก่

1.1.1 แรงเสริมทำหน้าที่เป็นข้อมูลให้บุคคลเรียนรู้ว่า ในสถานการณ์หนึ่งควรปฏิบัติอย่างหนึ่งหรือไม่ปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง เนื่องจากข้อมูลจะช่วยทำให้บุคคลเลือกแนวทางในการแสดงพฤติกรรม โดยตัดสินใจจากพื้นฐานของข้อมูลที่มีอยู่ก่อนหน้าแล้ว

1.1.2 แรงเสริมทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจ โดยเกิดจากการเรียนรู้ประสบการณ์ในอดีตที่ดีจะเป็นแรงจูงใจให้อยากแสดงพฤติกรรมอย่างหนึ่งเพิ่มขึ้น บุคคลจะเกิดความคาดหวังผลกรรมต้องการในอนาคต ทำให้แสดงพฤติกรรมดังกล่าวเพื่อได้รับแรงเสริมที่เคยได้รับในอดีต

1.1.3 แรงเสริมทำหน้าที่เป็นตัวเสริมแรง ในการเพิ่มความถี่ในการแสดงพฤติกรรม เมื่อผลกรรมนั้นได้รับการเสริมแรงที่ต้องการ

1.2 เทคนิคที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Woolfolk. 2013: 396-419; อ้างอิงจาก Bandura. 1989)

1.2.1 การเรียนรู้จากการสังเกต (Observation)

โดยความเชื่อของแบนดูรา มองว่า การเรียนรู้ของบุคคลส่วนใหญ่มาจากการสังเกตตัวแบบ ตัวแบบสามารถส่งผ่านถ่ายทอดทั้งความคิดและพฤติกรรมได้ในสถานแวดล้อมที่แคบๆ

ประเภทของตัวแบบ ได้แก่

1.2.1.1 ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง (Live Model) เป็นตัวแบบที่เป็นบุคคลได้สังเกตและปฏิสัมพันธ์โดยตรง

1.2.1.1.1 บุคคลใกล้ชิดตัว (Direct Model)

1.2.1.1.2 ตัวแบบหรือบุคคลที่มีอิทธิพลต่อชีวิต (Indirect model) ทำให้ผู้เรียนเกิดความเชื่อในศักยภาพของตนเอง (Self-efficacy)

1.2.1.1.3 สื่อสารมวลชน (Media)

1.2.1.1.4 การพัฒนาทักษะการรู้คิด (Cognitive skills) โดยเฉพาะภาษา

1.2.1.1.5 การสังเกตพฤติกรรมของตนเอง (Self-viewing) เป็นการสังเกตพฤติกรรมการเคลื่อนไหวของตนเอง เพื่อพิจารณาข้อดีข้อเสียในตนเพื่อการปรับแก้ไข

1.2.1.2 ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Model) เป็นตัวแบบที่นำเสนอผ่านสื่อต่างๆ เช่นวิทยุ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต และหนังสือ เป็นต้น ตัวแบบมีหน้าที่ดังต่อไปนี้ (Fischer; & Gochros. 1975; & Ross. 1981) ได้แก่

1.2.1.2.1 ทำหน้าที่สร้างพฤติกรรมใหม่ หากผู้สังเกตไม่เคยเห็นหรือฝึกพฤติกรรมนั้นมาเลยในอดีต ผู้สังเกตก็จะได้เรียนรู้และสร้างพฤติกรรมใหม่ เมื่อเกิดความรู้สึกพึงพอใจ

1.2.1.2.2 ทำหน้าที่เสริมพฤติกรรมที่มีอยู่แล้วให้เพิ่มขึ้น หากผู้สังเกตได้ฝึกพฤติกรรมนั้นจนเป็นนิสัยแล้ว และยังเห็นตัวแบบประสบความสำเร็จเป็นการย้ำเตือนความพึงพอใจให้ผู้สังเกตคงพฤติกรรมนั้นๆ หรือทำเพิ่มมากขึ้น

1.2.1.2.3 ทำหน้าที่ยับยั้งการเกิดพฤติกรรม การที่ผู้สังเกตเกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจในผลของกรรมนั้นของตัวแบบ ผู้สังเกตจะเลือกหยุดหรือไม่เลียนแบบพฤติกรรมนั้นๆ

1.2.2 กระบวนการเรียนรู้โดยการสังเกต (Woolfolk. 2013: 396-419; อ้างอิงจาก Bandura. 1989) การเรียนรู้เกิดจากการสังเกต จดจำและการลงมือกระทำให้เกิดความชำนาญ จนสามารถกระทำได้ในที่สุด มีกระบวนการดังนี้

1.2.2.1 กระบวนการตั้งใจ (Attentional Process) เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตพึงพอใจในตัวแบบ เนื่องจากตัวแบบมีความโดดเด่น มีพฤติกรรมไม่ซับซ้อน และมีคุณค่าในการใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน อีกทั้งความสามารถในการรับรู้ ทั้งการเห็น ฟัง รับรส และสัมผัส ความสามารถทางปัญญาการรู้ตัว และทัศนคติที่มีต่อตัวแบบ

1.2.2.2 กระบวนการเก็บจำ (Retention Process) เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตสามารถจดจำลักษณะของตัวแบบ แปลงข้อมูลและสัญลักษณ์ การจัดลำดับข้อมูล เพื่อให้ง่ายต่อการจดจำ การเก็บรหัสและการทำซ้ำในการบันทึกความจำ

1.2.2.3 กระบวนการกระทำ (Production Process) เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตแปลงรหัสที่จดจำเป็นการกระทำ การเปรียบเทียบกับตัวแบบและเลียนแบบรายละเอียดของตัวแบบ พฤติกรรมย่อยตามตัวแบบ

1.2.2.4 กระบวนการจูงใจ (Motivational Process) เป็นกระบวนการที่ตัวแบบช่วยกระตุ้นหรือจูงใจให้ผู้สังเกตอยากเลียนแบบ อาจเป็นคุณค่าทางจิตใจหรือคุณค่าทางวัตถุ สิ่งของก็ได้ การประเมินตนเอง มาตรฐานภายในตนเองและสังคม

1.2.3 การกำกับตนเอง (Self-Regulation) (Woolfolk. 2013: 396-419; อ้างอิงจาก Bandura. 1989) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม เชื่อว่า บุคคลสามารถแต่งพฤติกรรมบางประการ ไม่ขึ้นอยู่กับการเสริมหรือผลกรรมเพียงอย่างเดียว แต่ บุคคลสามารถควบคุมความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองได้ ด้วยผลกรรมที่บุคคลคาดหวังในอนาคต ดังนั้น การเลือกกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมใดๆ เป็นผลมาจากการกำกับตนเองของบุคคล การกำกับตนเองนี้เป็นทักษะซึ่งเกิดจากผลของการฝึกฝนและพัฒนา ความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลง และมีการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง โดยมีกระบวนการดังนี้

1.2.3.1 กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-observation) เป็นกระบวนการ บุคคลมีความชัดเจนในการกระทำของตนเอง มีความแม่นยำในการสังเกตตนเองอย่างสม่ำเสมอ และบันทึกตนเอง โดยพิจารณาจากด้านต่างๆ เช่น การตัดสินใจในการเต็มใจที่จะสังเกตตนเอง ทั้งด้านคุณภาพ ปริมาณความถี่ ความริเริ่ม ความสามารถในการเข้าสังคม จริยธรรมและการเบี่ยงเบน ซึ่งจะขึ้นอยู่กัวัตถุประสงค์ของการสังเกตและลักษณะของพฤติกรรม การสังเกตตนเองนั้นจะช่วยให้อุปกรณ์ที่เป็นจริง และช่วยให้บุคคลสามารถตระหนักว่า พฤติกรรมนั้นเป็นคุณหรือเป็นโทษ ควรเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไรก็ตามกระบวนการสังเกตจะมีผลในทางเพิ่ม ลดหรือไม่เปลี่ยนแปลง พฤติกรรม ก็ขึ้นกับแรงจูงใจเป็นตัวผลักดันในการเปลี่ยนแปลงในทิศทางใด ซึ่งแรงจูงใจขึ้นอยู่กัปัจจัยต่างๆ ดังนี้

1.2.3.1.1 ระยะห่างระหว่างเวลาการเกิดพฤติกรรมและการบันทึกพฤติกรรม กล่าวคือ หากเกิดพฤติกรรมนั้นแล้วบันทึกทันที มีแนวโน้มที่จะเกิดการเพิ่มหรือลดพฤติกรรมนั้นง่ายขึ้น

1.2.3.1.2 การให้ข้อมูลป้อนกลับ กล่าวคือ หากข้อมูลป้อนกลับชัดเจน มีการระบุถึงความก้าวหน้าก็จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

1.2.3.1.3 ความเข้มของแรงจูงใจ กล่าวคือ บุคคลที่มีแรงจูงใจสูงจะสังเกตตนเอง และมีแนวโน้มในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คุณค่าของพฤติกรรม หากพฤติกรรมมีคุณค่าต่อตนเองมากก็จะมีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

1.2.3.1.4 ผลของความสำเร็จหรือล้มเหลว กล่าวคือ หากเห็นภาพรางวัลมากกว่าความล้มเหลว บุคคลจะเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเพิ่มมากขึ้น

1.2.3.1.5 ความสามารถในการควบคุม หากพฤติกรรมนั้นๆ เป็นสิ่งที่บุคคลรับรู้ว่าคุณค่าได้ บุคคลจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นได้ดีกว่าพฤติกรรมที่ควบคุมยาก

1.2.3.2 กระบวนการตัดสินใจ (Judgment Process) เป็นกระบวนการที่สำคัญในการเลือกเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งการตัดสินใจนั้นเป็นการตัดสินใจคุณค่าของพฤติกรรมโดยเปรียบเทียบกับมาตรฐานของตนเอง กลุ่มอ้างอิงทางสังคม การเปรียบเทียบทางสังคม การเปรียบเทียบตนเอง และการเปรียบเทียบกับกลุ่ม หากพฤติกรรมนั้นมี คุณค่า บุคคลจะประเมินตนเองและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามความรู้ในความสามารถของตนเองสำเร็จ บุคคลจะรู้สึกภูมิใจหากเปรียบเทียบกับความก้าวหน้าของตนเอง แต่เมื่อใดที่เปรียบเทียบกับสังคมหรือบุคคลอื่น จะเกิดความไม่พึงพอใจได้

1.2.3.3 กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-reaction) เป็นกระบวนการที่บุคคลมีปฏิกิริยาต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นๆ ประเมินทักษะและความสามารถของตน เกิดการพัฒนามาตรฐานของตนเองในครั้งต่อไป หากเกิดความพึงพอใจ

1.2.4 การรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) (Woolfolk. 2013: 396-419; อ้างอิงจาก Bandura. 1989)

การรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเอง หมายถึง การที่บุคคลตัดสินใจความสามารถของตนเอง ในอันที่จะทำให้ความคาดหวังบรรลุเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนว่าเป็นผู้มีความสามารถ ไม่ย่อท้อ มีความอดทน อุตสาหะ จะประสบความสำเร็จ (Evans. 1989)

การรับรู้ความสามารถของตนมีความสัมพันธ์กับความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น ซึ่งมีผลต่อการตัดสินใจในการแสดงพฤติกรรมหนึ่งๆ ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองกับความคาดหวังผลที่เกิดขึ้น

การรับรู้ความสามารถของตนเอง	มีความคาดหวังในผลสูง	มีความคาดหวังในผลต่ำ
รับรู้ความสามารถของตนเองสูง	แนวโน้มที่จะทำ	แนวโน้มที่จะไม่ทำ
รับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ	แนวโน้มที่จะไม่ทำ	แนวโน้มที่จะไม่ทำแน่นอน

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (Evans, 1989)

1.2.4.1 ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences) การได้รับประสบการณ์ความสำเร็จโดยตรงเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง การฝึกทักษะนี้จะต้องเอื้อให้บุคคลได้รับผลของความสำเร็จ เพื่อให้ตนมีโอกาสได้รับรู้ความสามารถของตนเอง

1.2.4.2 การใช้ตัวแบบ (Modeling) การใช้ตัวแบบที่แสดงพฤติกรรมที่ได้รับผลที่น่าพึงพอใจจะทำให้บุคคลได้ฝึกความรู้สึกต่อความสำเร็จที่ได้รับ บุคคลจะมีแรงจูงใจในการพยายามทำให้ประสบความสำเร็จและได้รับผลที่น่าพึงพอใจ ลักษณะของตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนเองมีผลต่อความรู้สึกลดความกลัวต่อประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน

1.2.4.3 การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) การใช้คำพูดมักจะไม่ได้ผล หากไม่มีเงื่อนไขของประสบการณ์ประสบความสำเร็จร่วมด้วย แต่หากสามารถใช้ในเวลาที่เหมาะสมจะมีผลต่อการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์และรับรู้ความสามารถของตนเองมากขึ้น

1.2.4.4 การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) บุคคลที่ถูกกระตุ้นด้วยอารมณ์ทางบวก จะทำให้บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นและแสดงพฤติกรรมมากขึ้น หากได้รับการกระตุ้นอารมณ์ทางลบ บุคคลจะเกิดความกลัวและรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำกว่าความเป็นจริง

2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดภายในประเทศและต่างประเทศ

เนื่องจากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดยังไม่เป็นที่แพร่หลายในประเทศไทย จึงทำให้มีข้อจำกัดในการศึกษางานวิจัยเฉพาะเจาะจงไปในงานวิจัยเรื่องนี้ อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาและแบ่งการศึกษาค้นคว้างานวิจัยออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

2.7.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มภายในประเทศ

สาลิน ประสงค์ (2539: 82-88) การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม และรายบุคคลที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 2 โรงเรียนเทคโนโลยีสยาม (ช่างกลสยาม) เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดความรับผิดชอบด้านการเรียน แบบสังเกตและแบบประเมินพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียนตามมาตราประเมินค่า กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 2 โรงเรียนเทคโนโลยีสยาม (ช่างกลสยาม) ปีการศึกษา 2538 ที่มีความรับผิดชอบด้านการเรียนต่ำกว่า เปอร์เซนต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 16 คน ได้มาจากการสุ่มแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) แล้วจึงแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม เป็นระยะเวลาทั้งหมด 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที หลังจากการทดลอง พบว่า นักเรียนมีความรับผิดชอบด้านการเรียนในแต่ละด้านสูงภายหลังการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 นักเรียนมีความรับผิดชอบด้านการเรียนในแต่ละด้านสูงภายหลังการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และนักเรียนมีความรับผิดชอบหลังการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม และการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลไม่แตกต่างกัน

กรรณาภรณ์ ดวงแจ่มกาญจน์ (2541: 54-57) ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลและเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่มีต่อความรับผิดชอบต่อตนเอง กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียน เซนต์ดอมินิก กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้นหลังการให้คำปรึกษา รายบุคคลและเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม มีความรับผิดชอบต่อตนเองมากกว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เทคนิคในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนความ การตีความและการให้กำลังใจ จะช่วยให้สมาชิกมีความกระตือรือร้นในการระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับความรับผิดชอบในตนเอง การเรียงลำดับพฤติกรรมที่นักเรียนประสงค์ที่จะแก้ไข โดยเป็นพฤติกรรมที่ไม่ยากจนเกินไป การชี้ชวนให้นักเรียนเห็นผลเสียของการแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อความรับผิดชอบในตนเอง มีการใช้สัญญาพฤติกรรมในการแก้ไขพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคแม่แบบ กรณีตัวอย่าง การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการเสริมแรงทางสังคม ให้นักเรียนปฏิบัติหน้าที่ด้านการเรียนและงานที่ได้รับมอบหมาย การใช้พฤติกรรมนิยมยังช่วยเสริมสร้างการยอมรับตนเอง ความมั่นใจในตนเอง กล้าเปิดเผยและยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง และกลุ่มมีความร่วมมือในการแก้ปัญหาต่างๆ ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดการเรียนรู้และนำประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้ในการแก้ปัญหาของตน

ไฟล์ลักษณะ อ่อนละมุล (2546: 62-72) ศึกษาและพัฒนายุทธวิธีในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในภาคการศึกษา 2545 โรงเรียนครุราษฎร์รังสฤษดิ์ จังหวัดราชบุรี ที่มีคะแนนยุทธวิธีในการเรียนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 72 คน และสุ่มอย่างง่ายจากการสมัครใจเข้ารับการพัฒนายุทธวิธีในการเรียน จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่แบบสอบถามบรรยากาศในการเรียนการสอน แบบสอบถามบรรยากาศในครอบครัว แบบประเมินยุทธวิธีในการเรียน ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียน หลังจากการทดลอง พบว่า นักเรียนมียุทธวิธีในการเรียนโดยรวมสูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า นักเรียนมีความตั้งใจและเอาใจใส่ในการเรียนสูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.7.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในต่างประเทศ

วิคตอริ (Victori, 2007: 10-31) ศึกษาผลกระทบของการเสริมสร้างพัฒนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยบาเซโลน่า ประเทศอิตาลี โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษาและพัฒนาการเรียนรู้อย่างเป็นของตนเองในศูนย์การเรียนรู้ (SAC) ที่มีผลต่อการเรียนรู้อย่างเป็นของตนเอง กลุ่มตัวอย่าง คือนักศึกษามหาวิทยาลัยบาเซโลน่าที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาและพัฒนาการเรียนรู้อย่างเป็นของตนเองในศูนย์การเรียนรู้ (SAC) เฉพาะที่ส่งแบบสอบถามกลับ จำนวน 97 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่แบบสอบถามเกี่ยวกับการเรียนรู้อย่างเป็นของตนเอง โดยแบ่งกระบวนการต่างๆ ได้แก่ ขั้นที่ 1 การให้คำปรึกษาเบื้องต้น เพื่อเสริมสร้างองค์ประกอบของ meta-cognitive ได้แก่ การรับรู้ตนเอง การรับรู้ต่อการเรียนรู้ในงาน และวิธีการหาความรู้ (Flavell, 1979) ดังนั้น ขั้นนี้จะช่วยให้นักศึกษาได้สะท้อนวิธีการเรียนรู้ของตน (Strategic knowledge) เหตุผลส่วนตนที่ใช้วิธีเรียนรู้นั้น (Personal knowledge) และการรับรู้ต่องาน (Task knowledge) ขั้นที่ 2 การทำกิจกรรมและวัสดุในการให้คำปรึกษาโดยยกกรณีศึกษาของผู้เรียนที่เรียนรู้ได้ดีและผู้เรียนที่มีปัญหาในการเรียนรู้ ในมิติด้านการรับรู้ตนเองทั้งด้านการเรียนและการวิธีการสอน ทั้งในบรรยากาศห้องเรียนและบรรยากาศนอกห้องเรียน เปรียบเทียบกับความคิดเห็นของตนเองและความ คิดเห็นจากการอภิปรายในกลุ่ม หลังจากนั้นผู้เรียนจึงให้คำแนะนำวิธีการปรับปรุงการเรียนของผู้เรียนที่ประสบปัญหาในการเรียนรู้ ผลที่ได้รับคือ ผู้เรียนในกลุ่มพบประเด็นปัญหาหลากหลายในวิธีการเรียนรู้แบบต่างๆ สิ่งที่เป็นในการเรียนและงานที่ได้รับมอบหมาย การรับรู้ตนเอง ลักษณะผู้เรียนแบบต่างๆ และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนภาษา ขั้นที่ 3 การอภิปรายกลยุทธ์ในการเรียนรู้ เน้นกิจกรรมที่สร้างความตระหนักรู้ การเสริมสร้างการสะท้อนการเรียนรู้ตนเอง การใช้กลยุทธ์ในการเรียนรู้ และตรวจสอบปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ทั้ง ๖ ด้านที่ศึกษา ซึ่งช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีขึ้นจากการทดลองและประเมินผล พบว่า นักศึกษาร้อยละ 77 คิดว่าบรรลุเป้าหมายของตนที่ตั้งไว้ มีนักจิตวิทยาให้คำปรึกษาเพียงร้อยละ 45 ที่คิดว่าบรรลุเป้าหมายของตนที่ตั้งไว้ อีกทั้งโปรแกรมการให้คำปรึกษาและพัฒนาการเรียนรู้อย่างเป็นของตนเองมีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงทั้งโครงสร้างกลไกการ

เสริมสร้างพัฒนาการของนักศึกษาในระดับนโยบาย เนื่องจากในอดีตการเข้าร่วมขึ้นอยู่กับความสมัครใจของนักศึกษาเอง จึงไม่ได้รับความสนใจเท่าที่ควร หลังการศึกษานี้ มีการกำหนดให้มีการนำโปรแกรมไปใช้ในวิชาเรียนที่ มีการวัดผลและประเมินเกรดเฉลี่ย จึงทำให้นักศึกษาที่เข้าร่วมเห็นความสำคัญและมีแรงจูงใจภายใน (intrinsic motivation) มากขึ้น และช่วยกระตุ้นให้เกิดการจัดระบบโครงสร้างการให้คำปรึกษาและการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้แบบนำตนเองเพิ่มขึ้น ภายหลังมีจำนวนนักศึกษาลงทะเบียนในรายวิชานี้มากขึ้น มีการเข้ารับบริการให้คำปรึกษาจำนวนที่มากขึ้น นักศึกษาร้อยละ 50 หาความรู้จากแหล่งการเรียนรู้เพิ่มขึ้น แสดงให้เห็นความพยายามในการใช้ประโยชน์จากแหล่งการเรียนรู้เพิ่มขึ้น จากผลดังกล่าว ทำให้หน่วยงานตั้งใจที่จะสร้างเครื่องมือที่ช่วยให้นักศึกษาได้สะท้อนการเรียนรู้ของตนเองเพิ่มมากขึ้นข้อเสนอแนะภายหลังการทำงานวิจัยในครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า มีข้อจำกัดเรื่องระยะเวลา เป้าหมายที่ขาดความเป็นไปได้หรือยาวนานเกินไป การขาดโอกาสในการฝึกฝนเป็นสาเหตุที่มีผลกระทบต่อประสิทธิภาพของโปรแกรม ดังนั้น การให้คำแนะนำที่ชัดเจนเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายและการพบปะในกลุ่มกับผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้เรียนสามารถประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้สูงขึ้น

จากการศึกษางานวิจัยในประเทศและต่างประเทศ สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพต่อการเรียนรู้แบบนำตนเอง เนื่อง จาก การให้คำปรึกษาตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม ช่วยให้สมาชิกมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรับผิดชอบ มีแรงจูงใจภายใน รู้จักวิธีในการเรียนรู้ อีกทั้งสมาชิกแต่ละคนจะมีมุมมองในสถานการณ์ที่แตกต่างหลากหลาย ช่วยให้สมาชิกสามารถแบ่งปันแลกเปลี่ยนมุมมองร่วมกันเพื่อให้สถานการณ์คลี่คลายโดยผู้รับคำปรึกษาจะเป็นผู้เลือกทางออกของตนเองอย่างอิสระ และได้รับการสนับสนุนจากกระบวนการกลุ่มไปพร้อมๆ กัน ตลอดจนการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่มและผู้นำกลุ่ม

2.7.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบรรณบำบัดภายในประเทศ

ราตรี รตนพัลลภ (2530: 62-69) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการบำบัดด้วยหนังสือแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองและความคิดสร้างสรรค์ของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 24 คน สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมงเป็นระยะเวลา 3 เดือน ตัวแปรอิสระที่ศึกษา ได้แก่ การบำบัดด้วยหนังสือแบบรายกลุ่มและการบำบัดด้วยหนังสือเป็นรายบุคคล จากผลการศึกษา พบว่า ทั้งการบำบัดหนังสือแบบรายกลุ่มและการบำบัดด้วยหนังสือเป็นรายบุคคลมีผลต่อความคิดสร้างสรรค์ นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างมีการยอมรับในคุณค่าของตนเองโดยไม่มีเงื่อนไข และเชื่อ มั่นในตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข ทำให้เด็กรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย นอกจากนี้ยังพบว่า การบำบัดด้วยหนังสือแบบรายบุคคลจะให้ผลทั้งด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ความคิดสร้างสรรค์ ด้านความริเริ่ม และความคิดคล่องตัวดีกว่าการบำบัดด้วยหนังสือแบบกลุ่ม การที่เด็กมีโอกาสได้แสดง ความคิดเห็นเกี่ยวกับหนังสือหรือตัวละครในเรื่อง ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน หรือระบายความรู้สึกต่างๆ ที่ตนมีอยู่ให้ผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่มได้ฟังจะช่วยลดความวิตกกังวลของเด็กลง อีกทั้งยังช่วยให้เด็กเกิดความมั่นใจในการตัดสินใจ กล้ารับผิดชอบ

ตรวจสอบตนเอง ยอมรับ ตนเองและผู้อื่น ในที่สุดจะเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ผู้วิจัยในฐานะผู้ให้ การบำบัดจะรับฟังปัญหา เหตุผล และความคิดเห็นต่างๆ ของเด็กผู้รับการบำบัด กระตุ้นและให้ กำลังใจเด็กเสมอ เด็กจะได้สำรวจตนเอง กล้าเผชิญปัญหา ฝึกใช้ความคิดในการแก้ปัญหา ปรับปรุง ตนเอง และยอมรับ ตนเอง เมื่อเด็กได้รับการฝึกฝนสิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นเวลานานๆ เด็กก็จะเกิด ความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

สรียา จันทนฤกษ์ (2549: 69-88) ศึกษาผลของการบำบัดด้วยหนังสือต่อความ วิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์ที่บ้านสุขฤทัย คณะภคินีชุมพาบาล โดยกลุ่มตัวอย่างหญิงที่ตั้งครรภ์ ที่อาศัยที่บ้านสุขฤทัย อายุระหว่าง 15-19 ปี จำนวน 30 คน เป็นกลุ่มควบคุม 15 คน เป็นกลุ่ม ทดลอง 15 คน เครื่องมือเป็นแบบวัดความวิตกกังวลของ (The State Trait Anxiety Inventory: STAI) และหนังสือ 6 เล่ม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติไคว์สแควร์ (Chi-square), อันแพร์ ที เทสต์ (Unpaired T-Test) และแพร์ ที เทสต์ (Paired T-Test) เข้าร่วมกิจกรรมเป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวมเวลาทั้งสิ้น 18 ชั่วโมง จากการทดลอง พบว่า สมาชิกในกลุ่มมี ปัญหาคล้ายคลึงกัน คือมีความวิตกกังวล จากแบบสำรวจ ระดับการศึ กษามัธยมศึกษา มีอาชีพ รับจ้างก่อนการเข้าอาศัยที่บ้านสุขฤทัยส่วนใหญ่อายุครรภ์ 4 เดือนและไม่ได้ตั้งใจที่จะมีบุตร ส่วน ใหญ่อ่านหนังสือบันเทิงคดี นวนิยาย เรื่องสั้น เมื่อเปรียบเทียบผลก่อนหลังการทดลอง พบว่า กลุ่ม ทดลองหลังการบำบัดด้วยหนังสือมีความวิตกกังวลน้อยกว่า กลุ่มควบคุมที่ระดับนัยสำคัญที่ .001 นอกจากนี้ ยังพบว่า กลุ่มทดลองหลังการบำบัดด้วยหนังสือมีความวิตกกังวลน้อยกว่าก่อนการ ทดลองในกลุ่มเดียวกันที่ระดับนัยสำคัญที่ .001

2.6.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบรรณบำบัดในต่างประเทศ

อมาโต (Amato. 1957: 4; สาวิกา กาญจนะ . 2518: 17; อ้างอิงจาก ไพพรรณ อินทนิล. 2546: 194) ได้ทดลองผลการบำบัดด้วยหนังสือวิธีต่างๆ กับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาที่ศึกษา ที่มหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย โดยแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่อ่านหนังสือและ อภิปรายพร้อมกันทั้งกลุ่ม กลุ่มที่อ่านหนังสือและอภิปรายแบบไม่เป็นทางการบางครั้ง และกลุ่มที่ให้ การบำบัดแบบรายบุคคล จากการทดลอง พบว่า การบำบัดด้วยหนังสือทั้งสามแบบประสบ ความสำเร็จ แต่วิธีที่ดีที่สุดคือ กลุ่มที่อ่านหนังสือและอภิปรายพร้อมกันทั้งกลุ่ม

วัลลภา ทรงพระคุณ(Songprakun, W. 2009: 109-129) ประเมินผลของโปรแกรม บรรณบำบัดเชิงพฤติกรรมและปัญญา โดยใช้หนังสือแนะแนวทางปฏิบัติ (self-help book) ต่อการ เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจแก่ผู้มีอาการซึมเศร้ารายบุคคล กลุ่มตัวอย่างคือ อาสาสมัครที่มีอายุ ระหว่าง 18-58 ปี จำนวน 41 คน โดยเป็นเพศหญิงร้อยละ 73 มีครอบครัวหรือมีความสัมพันธ์คิด เป็นร้อยละ 64.3 แบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุม(มีอาการซึมเศร้า 5-18 เดือน) และกลุ่มทดลอง (มีอาการ ซึมเศร้า 3-13 เดือน) และอยู่ระหว่างการบำบัดทางจิตและการรับปรึกษา เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดอาการซึมเศร้า ใช้สถิติการเปรียบเทียบแบบ non-parametric chi-square ในการจัดกลุ่มตัว แปรอิสระ จากการศึกษพบว่า ภายหลังการทดลองเป็นระยะเวลา 3 เดือนมีการติดตามผล กลุ่ม

ทดลองมีความหุนตัวของอาการซึมเศร้ามากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่ระดับความวิตกกังวลและความทุกข์ใจในกลุ่มทดลองต่ำกว่า ในกลุ่มควบคุม ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ผลของโปรแกรมบรรณบำบัดเชิงพฤติกรรมและปัญญา โดยใช้หนังสือแนะแนวทางปฏิบัติ (self-help) มีประสิทธิภาพต่อการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจแก่ผู้มีอาการซึมเศร้าได้ดี

ฮาเซมีและฮายาตี (Hashemy; & Hayati. 2012: 57-58) ศึกษาวรรณกรรมเด็กในฐานะของเครื่องมือในการบำบัดเพื่อช่วยให้เด็กจัดการกับปัญหาทางจิตใจโดยกรณีศึกษาแบบบรรณบำบัด โดยมีปัญหาวินิจฉัยเกี่ยวกับข่าวสารและโศกนาฏกรรมการก่อการร้ายในหลายๆ ประเทศทั่วโลก รวมทั้งในประเทศอิหร่านประเทศของผู้วิจัยเอง ข่าวสารส่งผลต่อการเรียนรู้ที่ผิดรูปเกี่ยวกับการใช้ความรุนแรง การจัดการความขัดแย้ง ความยากจน การหย่าร้าง ความแตกต่างทางความเชื่อ สังคมและวัฒนธรรม และปัญหาอื่นๆ อีกมากมาย เด็กเกิดความสับสน ความเข้าใจผิด การโทษตนเอง และเกิดความทุกข์ใจ จากการศึกษาตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบรรณบำบัดในฐานะของเครื่องมือในการจัดการปัญหาด้านจิตใจของเด็ก พบว่า เด็กจัดการปัญหาและความทุกข์ใจแตกต่างจากผู้ใหญ่ ได้รับข้อมูลที่แตกต่างหรือไม่ตรงกับความเป็นจริงจากผู้ใหญ่ อารมณ์ของเด็กมีอิทธิพลมากกว่าผู้ใหญ่หลายเท่า (Hashemy; & Hayati. 2012: 57-58; อ้างอิงจาก Schwiebert. 2003) ทำให้เด็กเลือกที่จะสรุปปัญหา และจัดการปัญหาแตกต่างไปจากผู้ใหญ่ (Hashemy; & Hayati. 2012: 57-58; อ้างอิงจาก Keith; & Martin. 2005) ซึ่งมีผลอย่างยิ่งกับการนับถือตนเอง โรเบิร์ตและ คอว์ฟอร์ด (Roberts; & Crawford. 2008: 1-7) ได้ศึกษาความสำคัญของการใช้หนังสือเพื่อเพิ่มความรู้และทักษะในการจัดการการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ผ่านกระบวนการการรู้แจ้ง ผู้ใหญ่สามารถสนับสนุนให้เด็กใช้หนังสือเป็นเครื่องมือในการใช้ชีวิตให้สามารถผ่านระยะวิกฤติในการเปลี่ยนแปลงชีวิตบางประการได้ ในขณะที่ผู้วิจัยเอง มิได้ยืนยันว่าการใช้หนังสือในการบำบัดในห้องเรียนจะสามารถกำจัดความทุกข์ของเด็กได้ แต่สามารถช่วยเป็นทางเลือกในการเรียนรู้เพื่อจัดการกับความทุกข์ได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ และแม้ว่าครูจะไม่สามารถทำการบำบัดทางจิตได้ แต่ครูมีสิทธิที่จะสามารถอภิปรายสอบถามความรู้สึกของเด็กได้เกี่ยวกับชีวิตในโรงเรียนและปัญหาทางการเรียนที่เด็กประสบ จากสถิติ พบว่า 57% ของเด็กที่เติบโตมาจากพ่อหรือแม่โสดเพียงเดียวในครอบครัว (U. S. Department of Justice. 1994) เห็นสำคัญของวรรณกรรมเด็กที่สามารถช่วยให้เด็กตระหนักว่าตัวละครในหนังสือที่อ่านสามารถทนต่อสถานการณ์ที่ปวดร้าวใจและสามารถทำให้เกิดความหวังในชีวิตของผู้อ่านได้อีกด้วย บรรณบำบัดเป็นกลวิธีที่ใช้ในห้องเรียนเพื่อที่จะสอนเด็กเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างบุคคล (laquinta; & Hipsky. 2006: 209-210) จากประสบการณ์ของผู้วิจัย เด็กเล็กจะมีลักษณะที่เห็นใจปัญหาที่เกิดกับผู้อื่นได้ดี เด็กมีความสงสัยอยากรู้อยากเห็นกับสิ่งที่แตกต่างไปจากตนเอง (Roberts; & Crawford. 2008: 1-7) การให้โอกาสเด็กได้เข้าถึงหนังสือจะสามารถตอบคำถามของเด็กและวางรากฐานให้เด็กไม่กลัวที่จะเรียนรู้ความแตกต่างระหว่างสิ่งต่างๆ หากเด็กได้อ่านหนังสือมีเนื้อหาในการจัดการความเครียด อีกทั้งในการช่วยเหลือเด็กผ่านการให้โอกาสเด็กได้ตนเองได้แสดงออกจากการศึกษาของสมิธดีเอเรซโซและทอมป์สัน (Smith-D'Arezzo; & Thompson. 2006: 335-347)

กล่าวว่า หนังสือในตลาดที่บอกเล่าเรื่องราวของเด็กที่มาจากภูมิหลังที่หลากหลาย ทั้งสภาพปัญหา ความขัดแย้งและชีวิตส่วนตัว ผ่านวิกฤติการณ์ต่างๆ (Hashemy; & Hayati. 2012: 57-58; อ้างอิงจาก Dreyer. 1984) ทำให้เด็กสามารถเรียนรู้การตระหนักในตนเองจากการบำบัดโดยการอ่าน หนังสือ แม้ว่าเด็กจะไม่ได้ผ่านวิกฤตินั้นๆ โดยตรง การเข้าถึงหนังสือที่เกี่ยวข้องกับวิกฤติชีวิตนั้น สามารถช่วยให้เด็กเรียนรู้และเข้าใจโลกและความสำคัญของสังคมของเราได้ดีขึ้น สมิตติเออร์โซและทอมป์สัน (Smith-D'Arezzo; & Thompson. 2006: 335-347) กล่าวว่า บ่อยครั้งที่ครูมากมายยุ่งอยู่กับงานอื่นๆ จนไม่เห็นว่าการกำลังร้องขอความช่วยเหลือ ดังนั้นหนังสือจึงเป็นเหมือนบทสนทนาที่ให้คุณได้เข้าใจชีวิตของเด็กอย่างถ่องแท้ และยังเปิดโอกาสให้คุณได้ยินเสียงขอความช่วยเหลือนั้น บรรณารักษ์และบรรณิน (Branch M.; & Brinson S.. 2007: 41-43) กล่าวว่า สิ่งที่ดีที่สุดที่คุณจะสามารถตระหนักได้ว่าเด็กต้องการพูดคุย ผู้ใหญ่ควรอยู่ตรงหน้าและตั้งได้ฟังสิ่งที่เด็กต้องการพูด เด็กอาจจะชอบมากกว่าที่จะแสดงความรู้สึกความคิดด้วยการวาดรูปหรือเขียน แต่สิ่งสำคัญที่ผู้ใหญ่ให้ความมั่นใจแก่เด็กว่า เด็กนั้นปลอดภัยและได้รับการปกป้อง ซึ่งการแสดงออกอารมณ์ที่เหมาะสมของผู้ใหญ่นั้น เด็กจะเลียนแบบจากปฏิกิริยาของผู้ใหญ่ หากผู้ใหญ่ไม่แสดงอารมณ์ หรืออดกลั้นกับความทุกข์ เด็กอาจจะส่งผลให้เด็กหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น หรืออาจสร้างทักษะเพื่อจัดการกับปัญหา สมิตติและทอมป์สัน (Smith-D'Arezzo; & Thompson. 2006: 335-347) ยังแนะนำให้ครูสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยและยอมรับในห้องเรียนตั้งแต่สัปดาห์แรกและสัปดาห์ที่สองหลังเปิดเรียน ในฐานะของคุณนั้น ครูสามารถใช้บรรณบำบัดเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมการแสดงออกเพื่อที่จะช่วยชี้แนะและเป็นแหล่งการเรียนรู้ให้แก่นักเรียนในอันที่จะเตรียมความพร้อมให้แก่เด็กในการจัดการและดูแลรักษาตนเอง ซึ่งเป็นผลดีต่อการพัฒนาทางด้านวิชาการและอารมณ์ของเด็ก แม้ว่าเราจะไม่สามารถจัดความทุกข์ที่เด็กได้รับเมื่อเด็กออกนอกโรงเรียนไป งานของคุณคือการให้การศึกษาและช่วยเหลือเขาในระหว่างที่เขาอยู่ภายในโรงเรียนแกระ (Hashemy; & Hayati. 2012: 57-58 อ้างอิงจาก Garrett. 2006) กล่าวว่า ครูที่สอนด้วย ความตระหนักจะสามารถช่วยให้เด็กได้เยียวยาตนเอง เมื่อใดก็ตามที่เด็กได้รับการเอาใจใส่และความรู้สึกใส่ใจดูแลนั้น เด็กจะเกิดการเรียนรู้ การเข้าถึงหนังสือที่บอกเล่าเรื่องราวปัญหาชีวิต ผู้ใหญ่กำลังสร้างการสื่อสารสองทางในห้องเรียน เป็นการเรียนรู้ที่ช่วยทำให้เกิดการแสดงออกและการปกป้อง ซึ่งเป็นหน้าที่รับผิดชอบในฐานะของมนุษย์ ที่จะสร้างพื้นฐานที่เข้มแข็งในอนาคตของสังคม ในฐานะครู เราจำเป็นอย่างยิ่งที่จะให้การศึกษากับ เด็กรอบด้าน และชี้แนะในด้านวิชาการ ด้านสังคม และด้านอารมณ์ เด็กวันนี้คืออนาคตของชาติ การมีชีวิตอยู่ของพวกเราในอนาคตขึ้นอยู่กับชีวิตของเด็กในวันนี้ เราต้องช่วยให้เขามีทักษะในการจัดการตนเองและส่งเสริมศักยภาพที่ไร้ขีดจำกัด ท้ายที่สุดแล้ว แกเลนและเพรนเดอร์เกสต์ (Galen; & Prendergast. 1979: 280-284) การใช้บรรณบำบัดเพื่อเป็นเครื่องมือที่คุณสามารถให้ความหวังในชีวิตแก่เด็กว่า ไม่ว่าเด็กจะอยู่ที่ใดในโลก แม้มีทรัพยากรที่จำกัดก็ตาม สิ่งสำคัญที่สุดก็คือการฝึกฝนและนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างี่ควรจะเป็น การอ่านบำบัดหรือบรรณบำบัดช่วยให้เด็กเชื่อมโยงกับตัวละครและจัดการกับอารมณ์ของตนเองบ่อยครั้งที่ผู้อ่านต้องการค้นหาทางแก้ไขปัญหาในชีวิต ทำให้

สถานการณ์บรรเทาเบาบางลงเมื่อได้เรียนรู้ว่าตนเองมีเชื่อบุคคลเดียวในโลกที่กำลังเผชิญปัญหา เด็กไม่สามารถตระหนักเห็นแนวคิดนอกเหนือการเอาตัวรอดได้ นแต่ละวัน ไม่ใช่เด็กทุกคนที่จะอดทนได้ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่เด็กจะได้เรียนรู้ทักษะการจัดการที่จำเป็นต่อการจัดการความทุกข์ ความสับสน และความโกรธที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และใส่ใจกับการควบคุมตนเอง ความหวังและช่วยให้ปรับตัว เข้ากับสถานการณ์ วรรณกรรมเด็กเป็นเครื่องมือที่จำเป็นในการช่วยเหลือเด็กให้ผ่านความยากลำบาก ชีวิตจริงก็เรียกร้องหนังสือดีๆ ที่ให้ข้อมูลความรู้ ความสบายใจและตัวแบบกับการจัดการปัญหา

ฟอร์แกน (Forgan. 2002: 75-82) ศึกษาผลของการใช้บรรณบำบัดในการพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาในกลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษได้แก่นักเรียนที่มีข้อจำกัดในการเรียนรู้มีปัญหาด้านพฤติกรรมปัญห่อ่อนในระดับกลางตัวแปรที่ศึกษาคือการใช้บรรณบำบัดและการพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาจากการศึกษาวิจัยพบว่านักเรียนที่มีความต้องการพิเศษได้รับประโยชน์จากการใช้บรรณบำบัดโดยการเรียนรู้วิธีการที่จะกระตือรือร้นในการแก้ปัญหานักเรียนที่มีความต้องการพิเศษสามารถพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพด้วยตนเองผู้วิจัยเน้นวิธีการพัฒนาการในด้านทักษะการแก้ปัญหาเป็นรูปแบบการพัฒนาทักษะไปตามธรรมชาติมากกว่าเป็นรูปแบบการบำบัดเชิงคลินิกตัวอย่างเช่นการได้รับการทบทวนแต่ใช้กับการเรียนในวิชาต่างๆ การให้ความช่วยเหลือจากโรงเรียนการชี้แนะแนวทางจากนักจิตวิทยาให้คำปรึกษาในการพูดคุยและการแจ้งข้อมูลแก่ผู้บริหารโรงเรียนในการแลกเปลี่ยนข้อมูลที่น่าเป็นห่วงเกี่ยวกับนักเรียนในระหว่างกระบวนการกลุ่มองค์ประกอบของขั้นก่อนอ่านมีสองขั้นตอน

ขั้นที่ 1 คือการเลือกแหล่งการอ่านให้เลือกแหล่งการอ่านที่สำคัญเพื่อให้นักเรียนสามารถระบุและเชื่อมโยงเนื้อหาในหนังสือเข้ากับตัวละครได้ผู้เชี่ยวชาญในโรงเรียนเป็นแหล่งความรู้ที่จะให้คำแนะนำในการเลือกแหล่งข้อมูลได้

ขั้นที่ 2 คือ การกระตุ้นให้เด็กได้เชื่อมโยงความรู้เดิมของเด็กกับเนื้อหาของหนังสือ ครูมักจะแนะนำหนังสือจากหน้าปกหนังสือก่อนและให้นักเรียนทำนายว่าหนังสือเรื่องนี้จะเกิดอะไรบ้างครูอาจตั้งคำถามหรือใช้แผนผังเพื่อให้เด็กได้เชื่อมโยงชีวิตจริงกับตัวละครในหนังสือการแนะนำการอ่านเป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งของกระบวนการการสอนและให้ครูมีส่วนร่วมในการอ่านออกเสียงให้เด็กฟัง

ขั้นที่ 3 คือ การอภิปรายหลังการอ่านแมคคาทีและชามเมอร์ (McCarty; & Chalmers. 1997) กล่าวถึงแนวทางในการอภิปรายและแนะนำครูให้ปฏิบัติตามโดยให้เด็กเล่าเกี่ยวกับเค้าโครงเรื่อง (Plot) และประเมินความรู้สึกของตัวละครและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นสิ่งสำคัญก็คือเด็กควรเข้าใจเรื่องราวก่อนที่จะไปสู่ขั้นตอนต่อไปนั่นคือการอภิปรายในกลุ่มเด็กจะได้ตรวจสอบคำถามซึ่งช่วยให้ได้คิดทบทวนความรู้สึกและระบุตัวละครและสถานการณ์ต่างๆ ในเรื่องได้วิธีการแก้ปัญหาในหนังสือ ยังช่วยให้เยาวชนเปลี่ยนแปลงวิธีการในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้เหมาะสมขึ้นจากการระบุตัวละครเด็กจดจำได้ว่าเขาไม่ใช่คนเดียวในโลกที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ดังกล่าวหลังจากการ

อภิปรายเด็กจะเรียนรู้ว่าตัวละครก็มีปัญหาคล้ายคลึงกันและเริ่มเข้าใจว่าผู้อื่นก็เผชิญปัญหา เช่นเดียวกับตนเองเด็กจะพัฒนาภาวะหยั่งรู้กับสถานการณ์ที่ยากลำบากและข้อบกพร่องของตนเองสู่การแก้ปัญหาเด็กสามารถประยุกต์ใช้แก้ปัญหากลยุทธ์ความสัมพันธ์ระหว่างกันไปสู่การพัฒนาทางเลือกอื่นๆได้เมื่อเด็กสามารถแก้ปัญหาได้เองแล้วเขาจะเริ่มพัฒนาความรู้สึกของการควบคุมตนเองซึ่งเป็นประโยชน์ในการเพิ่มบรรยากาศการเรียนรู้เชิงบวก (Bruce; & Timothy. 2011: 83)

ในการเรียนรู้การแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ฟอ์แกน (Forgen. 2013: 75-82) แนะนำให้มีการนำเทคนิค I SOLVE มาใช้ ซึ่งมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. I แทน Identify ให้เด็กให้ระบุปัญหาที่เกิดขึ้นในหนังสือที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับชีวิตจริงของเด็ก ให้เด็กเลือกปัญหาหลักเพียงหนึ่งปัญหา จากหลายๆ ปัญหาเท่านั้น แล้วเลือกใส่ใจปัญหาหลักก่อน
2. S แทน Solution ให้เด็กได้อภิปราย แนวทางแก้ไขที่ตัวละครได้ใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ
3. O แทน Obstacle ให้เด็กให้ระบุอุปสรรคที่เกิดขึ้นในหนังสือ ทำให้เด็กเชื่อมั่นว่าปัญหาทุกปัญหามีอุปสรรคมากกว่าหนึ่ง ไม่แตกต่างกัน แต่ให้เด็กเลือกแนวทางแก้ปัญหาที่มีอุปสรรคน้อยที่สุด
4. L แทน Long term solution เด็กสามารถแก้ไขปัญหของเด็กได้ในระยะยาว ไม่ใช่ในเวลาสั้นๆ ไม่เช่นนั้นปัญหาจะเกิดขึ้นซ้ำเดิมและอาจมีปัญห่อื่นเพิ่มแทรกซ้อนขึ้นอีก
5. V แทน Very good เป็นการให้กำลังใจตนเอง และชื่นชมที่ตนเองได้เลือกแนวทางการแก้ปัญหา ตลอดจนลงมือปฏิบัติเพื่อให้เกิดผล หากเด็กไม่ได้ดำเนินการแก้ปัญหานี้ไปใช้ได้ในปัจจุบัน ให้เด็กได้ลองแสดงบทบาทสมมติเพื่อสนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติเสมือนจริง ซึ่งช่วยให้เด็กเตรียมพร้อมล่วงหน้าหากเกิดปัญหาลื่นไถลในอนาคต
6. E แทน Evaluation เป็นการประเมินผลแนวทางแก้ปัญหาว่ามีประสิทธิภาพ และได้ผลมากเพียงใด เด็กควรได้รับการแนะนำแนวทางระหว่างที่มีการประเมินผล โดยมีการฝึกฝนทดลองให้ประเมินผลการแก้ปัญหาอื่นๆ ไปก่อนที่จะมีการประเมินผลแนวทางการแก้ปัญหาลงมือจริง ครูควรได้นำการอภิปรายเบื้องต้นเกี่ยวกับปัญหาและผลของการแก้ปัญหาตัวต่อตัว ซึ่งช่วยให้ครูได้คิดออกมาดังๆ และทำให้การอภิปรายมีความหมายกับกลุ่ม สิ่งนี้จะช่วยให้เด็กเกิดการหยั่งรู้้อย่างค่อยเป็นค่อยไป เด็กสามารถรับผิดชอบในการประเมินผลการกระทำของตนเอง หากการแก้ปัญหาไม่ได้ผล เด็กสามารถกลับไปเริ่มต้นที่ S ได้ โดยอาจเลือกแนวทางอื่นๆ ได้ ดังนั้นหากครูเห็นแนวทางการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างชัดเจน กลุ่มก็สามารถกลับไปพิจารณาและพยายามมุ่งมั่นแก้ไขต่อไป ในระหว่างขั้นตอนเป็นสิ่งจำเป็นที่ควรมีกิจกรรมให้แรงเสริมที่ช่วยฝึกฝนให้เกิดการนำไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน

คาเมอร์ (Kramer. 2006: 1-28) ศึกษาการใช้บรรณบำบัดโดยหนังสือแนะนำการปฏิบัติในการให้คำปรึกษา จากการศึกษา พบว่า นักจิตวิทยาให้คำปรึกษาสนใจการใช้บรรณบำบัดในการให้คำปรึกษาด้วยเหตุผลที่หลากหลาย เช่น เป็นการให้ทางเลือกในการเรียนรู้แก่ผู้รับคำปรึกษา การสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษารับผิดชอบต่อการสร้างการเปลี่ยนแปลงขึ้นภายในตน การช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นหาทางแก้ปัญหาอื่นควบคู่ไปกับปัญหาหลัก ซึ่งสอดคล้องกับอดัมส์ และพิทรา แคมเบลล์และสมิทและฟลอยด์(Kramer. 2006: 1-28; Adams; & Pitre. 2000; Campbell; & Smith. 2003; อ้างอิงจาก Floyd. 2003) กล่าวถึง การอ่าน ช่วยสร้างแรงจูงใจแก่ ผู้รับคำปรึกษา นักจิตวิทยาจึงควรตระหนักในการใช้บรรณบำบัดในการเพิ่มแรงจูงใจโดยการจัดเตรียมวิธีการในการเรียนรู้จากหนังสือ และมีการอ่านหนังสือนั้นเข้าไปซ้ำมา เพื่อให้พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปนั้นคงทนยาวนาน อย่างไรก็ตาม บิลลิชและคณะ (Bilich; et al. 2008) ยังมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการนิยามประสิทธิภาพของบรรณบำบัดและทฤษฎีเบื้องต้นในการนำไปอธิบายเพิ่มเติม ในกรณีของบรรณบำบัดที่ใช้หนังสือแนะนำการปฏิบัติเป็นพื้นฐานมาจากทฤษฎีทางปัญญาและพฤติกรรม cognitive-behavioral therapy (CBT) ดังนั้นการใช้บรรณบำบัดโดยหนังสือแนะนำ การปฏิบัติจะใช้กับพฤติกรรมที่ผิดปกติ (maladaptive learning) ที่มาจากการเรียนรู้ที่ปรับเปลี่ยนได้ โดยแบบฝึกหัดที่สอนทักษะใหม่ให้เกิดขึ้น และท้าทายความคิดแบบเดิมๆ สุ่ม มมองความคิดใหม่ ฟลอยด์ (Kramer. 2006: 1-28; อ้างอิงจาก Floyd. 2003) แนะนำว่าหนังสือแนะนำ ทางปฏิบัติสามารถพัฒนาการกำกับตนเอง (self-efficacy) ได้ดี เนื่องจากผู้รับการปรึกษามีความรับผิดชอบต่อแบบฝึกหัดนั้นๆ ดังนั้นในการเข้าร่วมโปรแกรม เขาจะสามารถที่จะทุ่มเทความพยายามในความก้าวหน้าของตนเองด้วยตนเองมากกว่ารอความช่วยเหลือของผู้ให้คำปรึกษาเพียงอย่างเดียว ยว ดริสคอล (Kramer. 2006: 1-28; อ้างอิงจาก Driscoll. 2000) กล่าวว่า หากผู้เขียนหรือเจ้าของเรื่องเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียง พวกเขาเหล่านั้นจะเป็นแบบอย่างที่จะช่วยสร้างแรงจูงใจแก่ผู้อ่าน

จากผลการวิจัยในต่างประเทศและในประเทศ จะเห็นได้ว่า เทคนิคบรรณบำบัดมีประสิทธิ ภาพหลายประการ บรรณบำบัดเป็นการให้ทางเลือกในการเรียนรู้แก่ผู้รับคำปรึกษา สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษารับผิดชอบต่อตนเอง ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นหาทางแก้ปัญหาอื่นควบคู่ไปกับปัญหาหลัก หากตัวแบบเป็นผู้ที่มีชื่อเสียงจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงเจตคติหรือพฤติกรรม บุคคลไม่รู้สึกละอายใจกับปัญหาโดยตรง แต่ สามารถเล่าเรื่องราวผ่าน สถานการณ์ยากลำบากที่ตัวแบบได้เผชิญหน้าอยู่ทำให้สมาชิกสามารถ เปิดเผยและระบายความรู้สึกนึกคิดผ่านเรื่องราวต่างๆ ภายหลังจากการอ่านหนังสือ ได้สำรวจอารมณ์ของตนเอง ทำให้สามารถเข้าใจปัญหาผ่านสถานการณ์ในหนังสือ จากหลายมุมมองชีวิตที่หลากหลายในกลุ่ม นำไปการตัดสินใจไป สู่ทางออกของปัญหาจัดการกับปัญหาอย่างเหมาะสม สามารถนำไปใช้กับผู้รับบริการทุกเพศทุกวัยได้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดที่มีต่อการเรียนรู้แบบนำตนเอง โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัย แบบผสม (Mixed Methods research) โดยมีลักษณะการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพในรูปแบบการศึกษาเชิงซ้อน (Embedded Design) (อิทธิพัทธ์ สุทนต์พรกุล. 2556 อ้างอิงจาก Creswell and Clark.2011) โดยการวัดคะแนนจากแบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเองก่อนและหลังการทดลองเพียงกลุ่มเดียว

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยในครั้งนี้ มีการกำหนดขอบเขตของการศึกษา ดังนี้

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 ภาควิชาค้ำปลีก ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์ ศูนย์บางกะปิจำนวนทั้งสิ้น 30 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับชั้นปีที่ 2 ภาควิชาค้ำปลีก ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์ ศูนย์บางกะปิ จำนวน 12 คน ซึ่งเป็นนักศึกษาที่มีคะแนนการเรียนรู้แบบนำตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50ลงมา ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ในระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่มมีการขาดหายของกลุ่มตัวอย่างจากปัจจัยทั้งภายในและภายนอก ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนเหลือทั้งสิ้น 6 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่

1. แบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง
2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด
3. สัญญาพฤติกรรม (Learning Contract)
4. การสนทนากลุ่ม (Focus Group)
5. แบบรายงานตนเอง (Self-Report)

1. แบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

ก. ขั้นตอนการสร้างแบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้
 ขั้นที่ 1 ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้แบบนำตนเองทั้งในและต่างประเทศ เพื่อให้ทราบแนวคิด ความหมาย องค์ประกอบต่างๆ วิเคราะห์ สรุป และกำหนดนิยามศัพท์เฉพาะ

ขั้นที่ 2 กำหนดขอบเขตและประเด็นหลักขององค์ประกอบการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษา เพื่อนำมากำหนดนิยามศัพท์เฉพาะ เป็นแบบวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

ขั้นที่ 3 ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ ด้านการวัดและการประเมินผล ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษาและ ผู้เชี่ยวชาญด้านการเรียนรู้แบบนำตนเอง เพื่อนำไปสู่การแก้ไขนิยามศัพท์เฉพาะ เพื่อให้สอดคล้องกับข้อความในแบบวัด

ข. วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยกำหนดการหาคุณภาพแบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง โดยวิธีการดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้วิจัยนำแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวัดและการประเมินผลทางสถิติ ด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษาและ ด้านการสร้างเครื่องมือวัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง รวมทั้งสิ้น 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะในแต่ละด้านเป็นแบบรายข้อ จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเองมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นที่ 2 การหาความอำนาจอ้างแนก (Discrimination) ผู้วิจัยนำแบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเองไปใช้ทดลอง (Try out) กับนักศึกษาที่มีลักษณะที่เป็นตัวแทนของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อใช้ในการวิเคราะห์หาค่าอำนาจอ้างแนกเป็นรายข้อ

ขั้นที่ 3 การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟ่า (α - Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นที่ระดับ 0.88 (α - Coefficient = 0.88)

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยนำแบบวัดไปใช้ในการวิจัยในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นที่ 5 เนื่องจากผู้วิจัยไม่ได้ตรวจสอบค่าอำนาจจำแนกก่อนการนำแบบวัดไปใช้ ทำให้ในที่สุด ผู้วิจัยปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล ผู้วิจัยจำเป็นต้องตัดข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกต่ำกว่า 0.2 ออกเท่าๆ กันในทุกองค์ประกอบ ข้อความที่ตัดออกเป็นข้อที่มีลักษณะ นิเสธ ทำให้เหลือจำนวนข้อทั้งหมด 37 ข้อจากทั้งหมด 45 ข้อภายหลังการตัดข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกต่ำกว่าเกณฑ์แล้ว ทำให้ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดสูงขึ้นที่ระดับ 0.92 (α - Coefficient = 0.92) ดังตาราง 3 ดังนี้

ตาราง 3 แสดงค่าอำนาจจำแนก ความเที่ยงและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

การเรียนรู้แบบนำตนเอง	จำนวนข้อ	อำนาจจำแนก (r)	ความเที่ยง (IOC)	ค่าความเชื่อมั่น (α - Coefficient)
การรับรู้ตนเองเชิงบวก	4	0.31-0.61	0.66-1	.915
ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้	3	0.20-0.51	0.66-1	.917
แรงจูงใจภายใน	4	0.33-0.66	0.66-1	.915
การกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้	4	0.32-0.66	0.66-1	.915
การรู้วิธีการเรียน	5	0.51-0.61	0.66-1	.915
การวางแผนการเรียนรู้	4	0.47-0.60	0.66-1	.915
การปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหา	6	0.23-0.65	0.66-1	.916
การประเมินผลการเรียนรู้	4	0.23-0.41	0.66-1	.918
รวม	37	0.20-0.66	0.66-1	.919

ขั้นที่ 6 ผู้วิจัยแจกแบบวัดให้แก่ นักเรียนทำในกลุ่มทดลองก่อนการให้คำปรึกษา เก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง และเมื่อเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษาทั้งสิ้น 11 ครั้ง จึงให้นักศึกษาทำแบบวัดหลังการให้คำปรึกษา เพื่อเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลองตามแบบแผนการทดลอง (Pre Experimental One Group Pretest-Posttest Design)

การวิจัยในครั้งนี้ สรุปได้ว่า ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือในการเก็บข้อมูล ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้แบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเองมีลักษณะเป็นแบบวัดมาตราประมาณค่าสักระดับ มีจำนวน 37 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.2-0.66 และมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาระหว่าง

0.66-1 และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดที่ระดับ 0.92 (α - Coefficient = 0.92) ข้อความมีลักษณะเป็นประโยคบอกเล่าที่แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกและการกระทำทั้งทางบวกและลบ แบ่งออกเป็น 8 ด้าน ดังนี้

1. การรับรู้ตนเองเชิงบวก (Positive Self-Perception)
2. ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ (Responsibility for Learning)
3. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation)
4. การรู้วิธีการเรียน (Learning How to Learn)
5. การกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ (Goal Setting)
6. การวางแผนในการเรียนรู้ (Planning to Learn)
7. การปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหา (Action and Problem Solving Skills)
8. การประเมินผลการเรียนรู้ (Self-Evaluation)

ผู้ตอบแบบประเมินตนเองมีลักษณะต่างๆ ตามข้อความนั้นอยู่ระดับใด

เกณฑ์การให้คะแนน

การตรวจให้คะแนนข้อความในแบบวัดมี 2 ลักษณะ คือ ข้อความที่มีความหมายด้านบวกและข้อความที่มีความหมายด้านลบ ดังนี้

ข้อความที่มีความหมายด้านบวก

จริงมากที่สุด	เท่ากับ	3	คะแนน
จริง	เท่ากับ	2	คะแนน
ไม่จริง	เท่ากับ	1	คะแนน
ไม่จริงเลย	เท่ากับ	0	คะแนน

ข้อความที่มีความหมายด้านลบ

จริงมากที่สุด	เท่ากับ	0	คะแนน
จริง	เท่ากับ	1	คะแนน
ไม่จริง	เท่ากับ	2	คะแนน
ไม่จริงเลย	เท่ากับ	3	คะแนน

การแปลผลคะแนน

การแปลผลคะแนนได้มาจากเกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษา ซึ่งได้มาจากคะแนนด้านบวกและด้านลบ โดยมีเกณฑ์ในการประเมินที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 51 ขึ้นไปถือว่าผ่านเกณฑ์ที่กำหนด สามารถแปลผลคะแนนได้ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 51-100 แสดงว่าผู้ตอบแบบวัดมีการเรียนรู้แบบนำตนเองสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด

คะแนนเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 0-50 แสดงว่าผู้ตอบแบบวัดมีการเรียนรู้แบบนำตนเองต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด

ตัวอย่างแบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษา

คำชี้แจง

ให้อ่านข้อความใน แต่ละข้อต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าข้อความในแต่ละข้อ เป็นจริงสำหรับท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว โดยมีหลักเกณฑ์ในการเลือก ดังนี้

จริงที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกหรือ การกระทำมากที่สุด

จริง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกหรือ การกระทำมาก

ไม่จริง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกหรือ การกระทำน้อย

ไม่จริงที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกหรือ การกระทำน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
(ก)	ฉันพอใจในความเป็นตัวของตัวเอง				
(ข)	ฉันกล้าแสดงออกในสิ่งที่ฉันเชื่อ				
(ค)	ฉันเลือกที่จะหาประสบการณ์ด้วยตนเอง				
(ง)	ฉันพอใจในความเป็นตัวของตัวเอง				
(จ)	ฉันกล้าแสดงออกในสิ่งที่ฉันเชื่อ				
(ฉ)	มีความรู้มากมายที่รอให้ฉันค้นหา				
(ช)	โอกาสในความสำเร็จของฉัน คือ การได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ				
(ซ)	ฉันบอกตนเองว่า จุดหมายในใจต้องไปให้ถึง				

2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดโดยการอ่านและฟังบทความบางตอนจากหนังสือและจากอินเทอร์เน็ต บทสัมภาษณ์ วีดิโอจากอินเทอร์เน็ต หนังสือที่ใช้ในครั้งนี้ ได้แก่ “กว่าจะเป็นคนเก่ง” โดยธนกร ธวัชวงศ์ “100 คนคิด 10 คนทำ 1 คนสำเร็จ” โดยพรพรมมาตร์ ชาญสิบ และ บทสัมภาษณ์เกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ ของตนเอง จากบทสัมภาษณ์ชีวิต คุณปณิสรา พิมพ์ปรี (โอปอล) บทสัมภาษณ์ชีวิตของคุณตัน ภาสกรนที บทความ “รู้ตามความคิด พิชิตความสำเร็จ” แต่งโดย ปิยะเรศ สีเกลี้ยง และบทสัมภาษณ์คุณอิทธิพัทธ์ กุลพงษ์วณิชย์ (ตอบโต้ แก่น้อย) โดยผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมตามหลักบรรณบำบัด (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต . 2553 :349-351) และผู้เชี่ยวชาญด้านบรรณบำบัดและจิตวิทยาการให้คำปรึกษาทั้งสิ้น 3 ท่าน

2.1 ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การให้คำปรึกษาและบรรณบำบัด เพื่อให้ทราบแนวคิด ความหมาย องค์ประกอบและกระบวนการที่เกี่ยวข้อง นำมา วิเคราะห์ สังเคราะห์ เนื้อหาและวัตถุประสงค์ ให้สอดคล้องกับแนวคิด ความหมายตามนิยามศัพท์เฉพาะของ องค์ประกอบการเรียนรู้แบบนำตนเองทั้ง 8 ด้าน

ขั้นที่ 2 กำหนดกิจกรรมที่ใช้ในโปรแกรมให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ให้ สอดคล้องกับแนวคิด ความหมายตามนิยามศัพท์เฉพาะขององค์ประกอบการเรียนรู้แบบนำตนเอง ทั้ง 8 ด้าน

ขั้นที่ 3 ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้าน จิตวิทยาการให้คำปรึกษาและ ผู้เชี่ยวชาญด้าน บรรณบำบัด เพื่อนำไปสู่การแก้ไข แนวคิด วัตถุประสงค์ กิจกรรม การอ้างอิงแหล่งที่มา เพื่อให้ โปรแกรมมีความสอดคล้องและความชัดเจนในการนำไปปฏิบัติมากขึ้น

2.1 วิธีการหาคุณภาพของโปรแกรม

ผู้วิจัยกำหนดการหาคุณภาพของโปรแกรม โดยวิธีการดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้วิจัยนำ โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษาและ ผู้เชี่ยวชาญด้านบรรณ บำบัด รวมทั้งสิ้น 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้อง กับแนวคิด นิยามศัพท์เฉพาะของ องค์ประกอบการเรียนรู้แบบนำตนเองทั้ง 8 ด้าน วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการให้คำปรึกษา และการ ประเมินผล ตลอดจนการอ้างอิงแหล่งที่มาของแนวคิดทฤษฎีและกิจกรรมต่างๆ ที่ใช้ในโปรแกรม ดังกล่าว จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเองมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตาม ข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ เป็นจำนวนทั้งสิ้น 4 ครั้ง โดยผู้เชี่ยวชาญให้คะแนนความเที่ยงตรงเชิง เนื้อหาอยู่ระหว่าง 0.66-1

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง เป็น ระยะเวลาทั้งสิ้น 12 วัน โดยครั้งที่ 8 และ ครั้งที่ 9 นั้น เว้นระยะเวลาในการนำแผนการไปปฏิบัติจริง ในชีวิตประจำวันเป็นระยะเวลา 2 วันเท่าๆ กัน

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยนำแบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเองมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม ภายหลังการทดลองใช้โปรแกรม นำเสนอต่อ อาจารย์ที่ปรึกษา และแก้ไขตามข้อเสนอแนะดังกล่าว โดยมีการเว้นระยะในการนำ แผนการไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันเป็นระยะเวลานานขึ้นจาก 2 วัน เป็น 5 วันในครั้งที่ 9 นอกจากนี้ผู้วิจัยยังปรับกิจกรรมให้มีความหลากหลายมากขึ้น ได้แก่ การวาด รูปสิ่งที่นักศึกษาจินตนาการที่เกี่ยวกับชีวิตของตนเองภายใน 1 ปีและ 20 ปีและใช้อุปกรณ์ในการ กระตุ้นจินตนาการและความสนใจของสมาชิก ปรับระยะเวลาในการให้คำปรึกษาให้มี การพักระยะ สั้นๆ ระหว่างการให้คำปรึกษา ยกเลิกการอ่านบทความที่มอบหมายให้สมาชิกอ่านล่วงหน้าในแต่ละ ครั้ง โดยปรับเป็นการอ่านร่วมกับฟังบทความจากเสียงบันทึกเพื่อประหยัดเวลาและกำจัดตัวแปร แทรกซ้อนในความสามารถ ในการอ่านของสมาชิกแต่ละคน นอกจากนี้ยัง มีการปรับข้อคำถามให้ ชัดเจนและกระชับและใช้ภาษาที่เหมาะสมกับวัยรุ่นในทางปฏิบัติมากขึ้น

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

3. สัญญาพฤติกรรม (Learning Contract)

ขั้นตอนการสร้างสัญญาพฤติกรรม (Learning Contract)

ผู้วิจัยดำเนินการสร้าง สัญญาพฤติกรรม ที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ สัญญาพฤติกรรม (Learning Contract) เพื่อให้ทราบแนวคิด ความหมาย องค์ประกอบและกระบวนการที่เกี่ยวข้องในการนำไปใช้ในการวิเคราะห์ สังเคราะห์ องค์ประกอบและรูปแบบ ให้สอดคล้องและเหมาะสมการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่น

ขั้นที่ 2 สร้างสัญญาพฤติกรรม โดยมีพื้นฐานตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioralism)

ขั้นที่ 3 นำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกลุ่ม ตัวอย่างก่อนการนำไปใช้ทดลองจริง

ขั้นที่ 4 นำไปปรับปรุงสัญญาพฤติกรรมให้เกิดความชัดเจนในการนำไปใช้จริงมากขึ้น

4. การสนทนากลุ่ม (Focus Group)

ขั้นตอนการศึกษารูปแบบการสนทนากลุ่ม

ผู้วิจัยดำเนินการศึกษารูปแบบการสนทนากลุ่มที่ใช้ในการวิจัย ในครั้งนี้ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมินผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อให้ทราบแนวคิด ความหมาย องค์ประกอบและกระบวนการที่เกี่ยวข้องในการนำไปใช้ในการกำหนดกระบวนการสนทนากลุ่มให้สอดคล้องกับองค์ประกอบการเรียนรู้แบบนำตนเองทั้ง 8 ด้าน และเหมาะสมการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่น

ขั้นที่ 2 กำหนดรูปแบบและกระบวนการสนทนากลุ่มโดยมีพื้นฐานตามแนวคิด ทฤษฎีการประเมินผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ขั้นที่ 3 นำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างก่อนการนำไป ใช้ทดลองจริง

ขั้นที่ 4 นำไปปรับปรุงแบบรายงานตนเองให้เกิดความ ชัดเจน สั้นและกระชับ เข้าใจง่ายในการนำไปปฏิบัติมากขึ้น

5. แบบรายงานตนเอง (Self-Report)

ขั้นตอนการสร้างแบบรายงานตนเอง

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบรายงานตนเองที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวกับ การประเมินผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้แบบรายงานตนเอง เพื่อให้ทราบแนวคิด ความหมาย องค์ประกอบและกระบวนการที่เกี่ยวข้องในการนำไปใช้ในการวิเคราะห์ สังเคราะห์องค์ประกอบและรูปแบบให้สอดคล้องกับองค์ประกอบการเรียนรู้แบบนำตนเองทั้ง 8 ด้าน และเหมาะสมการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่น

ขั้นที่ 2 สร้างแบบรายงานตนเอง โดยมีพื้นฐานตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioralism)

ขั้นที่ 3 นำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกลุ่ม ตัวอย่างก่อนการนำไปใช้ทดลองจริง

ขั้นที่ 4 นำไปปรับปรุง แบบรายงานตนเอง ให้เกิดความชัดเจน สั้นและกระชับ เข้าใจง่ายในการนำไปปฏิบัติมากขึ้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัย ใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มซึ่งตั้ง อยู่บนพื้นฐานทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral Theory) โดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดกับสมาชิกกลุ่มทดลองเพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้แบบนำตนเอง ซึ่งดำเนินการทดลองโดย การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการเรียนรู้แบบนำตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน ในระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่มมีการขาดหายของกลุ่มตัวอย่างจากปัจจัยทั้งภายในและภายนอก ทำให้กลุ่มตัวอย่างที่แท้จริงมีจำนวนทั้งสิ้น 6 คน เข้าร่วมในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด สัปดาห์ละ 5 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง เป็นจำนวนทั้งหมด 11 ครั้ง เป็นระยะ 3 สัปดาห์ โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีดำเนินการทดลอง ดังนี้

1. ให้นักศึกษากลุ่มทดลองตอบแบบวัดคุณลักษณะการเรียนรู้แบบนำตนเอง เพื่อเป็นการทดสอบก่อนการทำการทดลอง (Pretest)

2. ให้นักศึกษากลุ่มทดลองเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด ซึ่งมีการแบ่งเป็น 4 ช่วงดังนี้

ช่วงที่ 1: การสร้างสัมพันธภาพและการสำรวจตนเอง (เข้ากลุ่มให้คำปรึกษาครั้งที่ 1) เป็นการแนะนำตัวผ่านกิจกรรมนิทานชีวิต เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่ม

ช่วงที่ 2: ขั้นการการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ในกลุ่ม (transition stage) เป็นการเชื่อมโยงการเรียนรู้แบบนำตนเองกับสมาชิก โดยเทคนิคบรรณบำบัด กล่าวคือ มีการอ่าน ดูหรือฟังบทความที่เกี่ยวข้อง เพื่อพัฒนา องค์ประกอบใน การเรียนรู้แบบนำตนเอง ดังนี้ (เข้ากลุ่มให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 – 5)

ครั้งที่ 2 การรับรู้ตนเองเชิงบวก (Positive Self-Perception)

ครั้งที่ 3 ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ (Responsibility to Learn)

ครั้งที่ 4 แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation)

ครั้งที่ 5 การกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ (Goal Setting)

ครั้งที่ 6 การรู้วิธีการเรียน (Learning How to Learn)

การดำเนินการทดลองในขั้นตอนนี้ เป็นขั้นตอนกระบวนการบรรณบำบัดในรูปแบบดังนี้

1) การอ่าน ดู หรือฟัง (read or view or listen) ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคบรรณบำบัดร่วมกับการให้คำปรึกษาและเครื่องมือที่ใช้คือ สัปดาห์ละ 5 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง จำนวนทั้งสิ้น 11 ครั้ง เป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์โดยในครั้งที่ 8 และ 9 มีการนำแผนการเรียนรู้ไปปฏิบัติจริงเป็นระยะเวลา 2 วันและ 5 วันตามลำดับ

ผู้วิจัยเลือกเนื้อหาของเครื่องมือบรรณบำบัดให้สอดคล้องกับองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบนำตนเอง 8 ด้านที่ผู้วิจัยนิยามไว้

2) การเลียนแบบเชิงเปรียบเทียบ (Identification) เป็นการเปรียบเทียบกับพฤติกรรมของตัวละครหรือบุคคลในหนังสือ โดยที่มีการเชื่อมโยงเข้ากับประสบการณ์ในชีวิตจริงของสมาชิก

3) ขั้นตอนระบายอารมณ์เพื่อคลายทุกข์ (Catharsis) ในขั้นนี้ผู้รับการบำบัดจะได้ระบายความรู้สึกออกมา ได้แก่ ความกลัว ความกังวลใจ เป็นต้น มีผลให้เกิดการระบายความเครียดภายในจิตใจให้ลดลง ตลอดจนเป็นการเปิดโอกาสให้ตนเองได้ฝึกเผชิญกับประสบการณ์ทางอารมณ์

4) การมีอารมณ์ความรู้สึกร่วมในประสบการณ์ (Experience vicariously) ถือเป็นกระบวนการต่อเนื่องที่เชื่อมโยงระหว่างการเลียนแบบเชิงเปรียบเทียบ ซึ่งทำให้ผู้รับการบำบัดเกิดความรู้สึกเสมือนอยู่ในประสบการณ์จริง ได้แก่ การมีอารมณ์ความรู้สึกร่วมกับปัญหาทางอารมณ์ หรือสถานการณ์ที่ฝังใจและสะท้อนในหนังสือ ในกรณีนี้ผู้รับการบำบัดจะถ่ายทอดความรู้สึกและอารมณ์ (Transference) ไปยังเหตุการณ์นั้นๆ กับประสบการณ์ในชีวิตจริงของตนเอง

ช่วงที่ 3: ขั้นการสร้างผลคล้อยและประสิทธิภาพในกลุ่ม (working stage) เป็นการลงมือปฏิบัติจริงและใช้เทคนิค ISOLVE ซึ่งเป็นเทคนิคย่อยในการแก้ไขปัญหามอบ โดยในครั้งที่ 8 และ 9 มีการนำแผนการเรียนรู้ไปปฏิบัติจริงเป็นระยะเวลา 2 วันและ 5 วันตามลำดับเพื่อพัฒนาองค์ประกอบการเรียนรู้แบบนำตนเอง ดังนี้เข้ากลุ่มให้คำปรึกษาครั้งที่ 7-11)

ครั้งที่ 7 การวางแผนการเรียนรู้ (Planning to Learn)

ครั้งที่ 8 การปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหา (Action and Problem Solving)

ครั้งที่ 9 การปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหา (Action and Problem Solving)

ครั้งที่ 10 การประเมินผลการเรียนรู้ (Self-evaluation)

การดำเนินการทดลองในช่วงนี้ เป็นขั้นตอนกระบวนการบรรณบำบัดดังนี้

1) ขั้นตอนการหยั่งเห็น (Insight) ภายหลังจากการระบายความตึงเครียดออกมาแล้ว จะทำให้ผู้รับการบำบัดเกิดการหยั่งเห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาของตน ผู้รับการบำบัดสามารถค้นพบตนเองจากพฤติกรรมของตัวละครในหนังสือ ทำให้เข้าใจตนเองและจัดระบบของตนเองใหม่

2) ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงเจตคติหรือพฤติกรรม (Change in attitude or behavior) เป็นขั้นตอนที่เกิดขึ้นจากการหยั่งเห็นแนวทางในการแก้ปัญหา และมีความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง ซึ่งอาจทำให้ความรู้สึกผิดของตนลดลง เกิดความหวังและแนวทางแก้ปัญหา เมื่อนั้น ผู้รับการบำบัดจะเกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติหรือพฤติกรรม

ช่วงที่ 4 ขั้นการประเมินผลหลังการให้คำปรึกษา (Post-group issues evaluation and follow-up) เพื่อพัฒนาองค์ประกอบการเรียนรู้แบบนำตนเอง เกิดขึ้นในครั้งสุดท้ายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มใน ครั้งที่ 11 การรายงานตนเอง (Self-report) และการสนทนากลุ่ม (Focus group) รายละเอียดของวิธีการทดลองดังแสดงในตาราง 4 ดังนี้

ตาราง 4 รูปแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด
1.	ปฐมนิเทศการสร้างสัมพันธ์ภาพซึ่งกันและกันและความเข้าใจเกี่ยวกับการเรียนรู้แบบนำตนเอง	1. เพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์และความคุ้นเคยในกลุ่มและผู้นำกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจความหมายและความสำคัญของการเรียนรู้แบบนำตนเอง	ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา ดังนี้ ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้นำกลุ่มแนะนำตนเองต่อสมาชิกในกลุ่ม และชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรม การนัดหมายวันระยะเวลา ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนร่วมอภิปรายกับกลุ่มในการกำหนดกติกาที่เป็นที่ยอมรับกันในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในแต่ละครั้ง ได้แก่ ความจริงใจ(Trust) การยอมรับ (Acceptance) ความเคารพ (Respect) ความอบอุ่น (Warmth) การสื่อสาร (Communication) และความเข้าใจกัน(understanding) และการรักษาความลับของบุคคลและกลุ่มซึ่งเป็นไปตามหลักการและจรรยาบรรณของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Trotzer. 1999: 20-21) ขั้นการให้คำปรึกษา 1. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคนิทานชีวิต (Life story) (Trotzer. 1999: 108) เพื่อสร้างความคุ้นเคยและทำให้สมาชิกทำความรู้จักการมากขึ้น รวมทั้งสร้างความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม โดยให้สมาชิกได้แนะนำตนเอง ความหมายของชื่อจริงความเป็นมาของชื่อและเล่าเรื่องราวในชีวิตตั้งแต่เด็กจนกระทั่งปัจจุบันตามความสมัครใจ จำนวนสมาชิกในครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว ผู้เป็นแรงบันดาลใจและงานอดิเรกที่ชอบ เป็นต้น ผู้นำใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Facilitating disclosure) (Trotzer. 1999: 171) เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มและผู้นำกลุ่ม ระหว่างการฟังประสบการณ์ของสมาชิก ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (active listening) การสรุปความ (summarizing) (Corey Gerald. 2008: 150-152) และเพื่อให้สมาชิกได้ระบายอารมณ์เพื่อคลายทุกข์ (Catharsis) (Forgan. 2013: 75)

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด
			2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ (facilitating interaction) (Trotzer.1999:173) เพื่อช่วยส่งเสริมกำลังใจและเสริมสร้างความรู้สึกร่วมกันของกลุ่ม (Trotzer. 1999: 21) เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มและผู้นำกลุ่ม ขั้นสรุปการให้คำปรึกษา 1. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสรุป (summarizing) (Corey Gerald. 2008: 150-152) สรุปสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้ระหว่างสมาชิกในครั้งนี้ ความหมายของการเรียนรู้แบบนำตนเองและลักษณะของผู้ที่มีการเรียนรู้แบบนำตนเองในกลุ่มเพื่อความเข้าใจที่ชัดเจนร่วมกัน 2. ผู้นำกลุ่มกล่าวชื่นชมความตั้งใจในการมีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของสมาชิกและส่งเสริมให้สมาชิกได้ให้กำลังใจระหว่างสมาชิกด้วยกัน เพื่อช่วยให้กลุ่มได้เรียนรู้และเติบโตไปพร้อมๆ กัน 3. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป การประเมินผล แบบสรุปผลการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด
2.	การรับรู้ตนเองเชิงบวก (Positive Self-Perception)	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดทัศนคติที่ดีกับตนเองและรู้สึกพึงพอใจในตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักเห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง 3. เพื่อให้สามารถระบุความสามารถเฉพาะของตนเองได้	ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม (small talk) และกล่าวต้อนรับสมาชิก มีการทบทวนหัวข้อที่พูดคุยกันในครั้งที่ผ่านมา ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ตนเองและกลุ่มได้เรียนรู้จากครั้งก่อน ขั้นการให้คำปรึกษา 1. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการอ่าน ดู หรือฟัง (read or view or listen) (Forgan. 2013: 75) เรื่องกบกับเสไฟฟ้า (เอกสารแนบในภาคผนวก) ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ตนเองเชิงบวกโดยไม่เปรียบเทียบกับผู้อื่นและเชื่อในความสามารถของตนเอง และถามคำถามเพื่อให้สมาชิกได้สำรวจการรับรู้ตนเองของสมาชิกแต่ละคน และการตีความการรับรู้ของตนเองผ่านประสบการณ์ของสมาชิก โดยลดการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นและรับรู้ความสามารถของตนเองตามศักยภาพภายในตนเองที่อยู่จริง เช่นเดียวกับเรื่องกบกับเสไฟฟ้าที่ปีนเสไฟฟ้าโดยไม่ละทิ้งความพยายาม แม้กับส่วนใหญ่จะล้มเลิกไป เพราะเสียงตะโกนดูถูกของผู้อื่น แต่กับตัวนี้กลับไม่ฟังเสียงปรามาสของกบตัวอื่น เพราะหูหนวก ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสร้างอารมณ์ความรู้สึกร่วมในประสบการณ์ (Experience vicariously) (Forgan. 2013: 75) สมาชิกจะถ่ายโยงประสบการณ์ความรู้สึกและอารมณ์ (Transference) จากบทความไปสู่ประสบการณ์จริงที่สร้างความตระหนักเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถยอมรับตนเองได้ตามศักยภาพของตน และรู้สึกสบายใจกับการเป็นตัวของตัวเอง

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด
			2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง (facilitate disclosure) (Corey Gerald. 2008: 150–152) ให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึกและความคิดของตนเอง ได้สะท้อนประสบการณ์การรับรู้ตนเอง ผู้วิจัยนำการเลียนแบบเชิงเปรียบเทียบ (Identification) (Forgan. 2013: 75) และเทคนิคการใช้ตัวแบบ (modeling) ตามหลักการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งเป็นแนวคิดของอัลเบิร์ต แบนดูรา (Evans. 1989) เพื่อเปรียบเทียบระหว่างสถานการณ์ของวัยรุ่นที่มีการเรียนรู้แบบนำตนเอง เพื่อให้สมาชิกเชื่อมโยงเข้ากับประสบการณ์ในชีวิตจริงของตนเอง และระบุนการรับรู้ตนเองก่อนและหลังการอ่านบทความในหนังสือ โดยเน้นการสร้างบรรยากาศอบอุ่นปลอดภัย และเอื้อให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดอย่างอิสระ ระหว่างการฟังประสบการณ์ของสมาชิก ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (active listening) การสรุปความ (summarizing) (Corey Gerald. 2008: 150–152) และเพื่อให้สมาชิกได้ระบายอารมณ์เพื่อคลายทุกข์ (Catharsis) (Forgan. 2013: 75) 3. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) และการใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) ตามหลักการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งเป็นแนวคิดของอัลเบิร์ต แบนดูรา (Evans. 1989) กระตุ้นให้สมาชิกแต่ละคนได้บอกเล่าสิ่งที่ทำให้ตนเองรู้สึกภาคภูมิใจของตนเองและเกิดการรับรู้ตนเองเชิงบวก พร้อมชื่นชมและให้กำลังใจกันระหว่างสมาชิกในความเข้มแข็งทางจิตใจในการผ่านอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตมาได้ บุคคลที่ถูกกระตุ้นด้วยอารมณ์ทางบวก จะทำให้บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นและแสดงพฤติกรรมมากขึ้น นอกจากนั้นการเอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ (facilitating interaction) (Trotzer. 1999: 173) จะช่วยส่งเสริมกำลังใจและเสริมสร้างความรู้สึกเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม (Trotzer. 1999: 21) และเกิดทัศนคติที่ดีกับตนเองและรู้สึกพึงพอใจในตนเองเพิ่มขึ้น

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด
			4. ผู้นำกลุ่มให้เวลาในการให้สมาชิกอ่านบทความ “กว่าจะเป็นคนเก่ง” ประมาณ 15 นาที และใช้เทคนิคการใช้ตัวแบบ (modeling) ตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) (Woolfolk. 2013.396-419 อ้างอิงจาก Bandura. 1989) เพื่อให้สมาชิกได้เห็นตัวแบบวัยรุ่นผ่านการอ่านเรื่องราวชีวิตของวัยรุ่นยุคใหม่ที่มีประสบการณ์การเรียนรู้ที่หลากหลายไม่ว่าจะเป็นคนเก่ง โดยสุภาวดี หาญเมธี ได้แก่ นักทำหนังรุ่นเยาว์ ชอมนาพิกาสร้างประสบการณ์ชีวิต วัยใส่น้ำใจอาสาสมัครสีกานามิ ธรรมชาติเป็นครูเรียนรู้สเก็ตฟิชทำยาต้านเอดส์ จากเด็กเล่นเกม สุนัขพัฒนาโปรแกรมคอมพิวเตอร์ คณิศการเดินทางของกิ่งกือสู่การเป็นนักเรียนทุนเล่าเรียนหลวง เป็นต้น โดยสมาชิกสรุปสิ่งที่อ่านให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้รับฟังกันและแลกเปลี่ยนเรื่องราวในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเลียนแบบเชิงเปรียบเทียบ (Identification) ระบุความสามารถของวัยรุ่นในเรื่อง หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคคำถามปลายเปิด (opening question) (Corey Gerald. 2008: 150) ได้กลับไประบุความสามารถเฉพาะของตนเองตามความเป็นจริงหากสมาชิกคนใดไม่สามารถระบุความสามารถเฉพาะตนเองได้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสร้างมุมมองใหม่(reframe) (Corey Gerald. 2008: 150 – 152) เปิดมุมมองใหม่ของสมาชิกคนนั้น โดยให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้แสดงความคิดเห็นเพื่อระบุความสามารถของเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ จนครบทุกคน

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด
3.	ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ (Responsibility to Learn)	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความตระหนักถึงการเรียนรู้เป็นภาระหน้าที่ของตน 2. เพื่อให้สมาชิกเปิดโอกาสการเรียนรู้ให้แก่ตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกมีความต้องการหาประสบการณ์การเรียนรู้สิ่งต่างๆ เพิ่มเติม	ขั้นสรุป 1. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสรุปความ (Summarizing) และคำถามปลายเปิด (opening question) ว่าสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ในครั้งนี้มีอะไรบ้าง 2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสร้างปฏิสัมพันธ์ (facilitating interaction) โดยการกล่าวชื่นชมและให้กำลังใจ และทำให้สมาชิกมีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับตนเอง รู้สึกพึงพอใจในตนเอง ตระหนักเห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกเป็นตัวของตัวเองและสามารถระบุความสามารถเฉพาะของตนเองได้ 3. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป การประเมินผล แบบสรุปผลการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายกลุ่ม (small talk) และกล่าวต้อนรับสมาชิก มีการทบทวนหัวข้อที่พูดคุยกันในครั้งที่ผ่านมา ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ตนเองและกลุ่มได้เรียนรู้จากครั้งก่อน ขั้นการให้คำปรึกษา 1. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สรุปสิ่งที่อ่านและข้อคิดที่ได้จากจากบทสัมภาษณ์ “ชีวิตโอบออลปณิธา พิมพ์ปฐ” จาก http://www.youtube.com/watch?v=t7ACRjWx-88 และหาคำกล่าวบางตอนที่ชอบที่สุดออกมาเล่าให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด
			2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเลียนแบบเชิงเปรียบเทียบ(Identification) (Forgan. 2013: 75) ให้สมาชิกได้ระบุดีตัวอย่างที่ดีของการเป็นผู้รับผิดชอบต่อชีวิตของตนเองของพิธีกรชื่อดังโพล ปณิสรา พิมพ์ปรุ แล้วนำไปเปรียบเทียบกับประสบการณ์ในชีวิตของตนเอง เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงการเรียนรู้นั้นเป็นภาระหน้าที่ของตนเองอย่างไร 3. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ (facilitate interaction) (Trotzer. 1999: 171) โดยให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่สะท้อนจากประสบการณ์ของคุณ โปอล ปณิสรา พิมพ์ปรุและประสบการณ์จริงในชีวิตของตนเองและสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ตระหนักเห็นความสำคัญของความรู้สึกรับผิดชอบต่อการเรียนรู้มาเป็นภาระหน้าที่ของตน และเริ่มมองเห็นโอกาสที่จะได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ โดยการเริ่มรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตนเอง ทั้งนี้เพื่อเปิดโอกาสให้ตนเองได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และได้มีประสบการณ์ใหม่ๆ ในชีวิต 4. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการมีอารมณ์ความรู้สึกร่วมในประสบการณ์ (Experience vicariously) (Forgan. 2013: 75) ผ่านการถามคำถามปลายเปิด(opening question) ว่าโอกาสกับการเตรียมความพร้อมในชีวิตมีความเกี่ยวข้องกันอย่างไร พร้อมกับยกตัวอย่างประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกของตนเองเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และเอื้อให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง (facilitate disclosure) และตระหนักเห็นความสำคัญต่อการรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง และกระตุ้นให้สมาชิกต้องการหาประสบการณ์การเรียนรู้สิ่งต่างๆ เพิ่มเติม เพื่อเตรียมพร้อมสู่โอกาสในชีวิตต่อไป

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด
4.	แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motive)	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดแรงผลักดันที่ทำให้บุคคลได้เรียนรู้จากประสบการณ์และความสนใจของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักเชื่อมโยงสิ่งที่เรียนรู้กับโอกาสในความสำเร็จของตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกพึงพอใจเมื่อได้เห็นความก้าวหน้าของตนเองเปรียบเทียบกับความสามารถในอดีต	ขั้นสรุป 1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนได้บอกเล่าว่าได้มุมมองใหม่เกี่ยวกับความรับผิดชอบในการเรียนรู้ของตนเอง และเรียนรู้อะไรใหม่จากสมาชิกคนอื่นบ้าง 2. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปสิ่งที่แต่ละคนได้เรียนรู้ในครั้งนี้ มีการกล่าวชื่นชมและให้กำลังใจ และย้ำเตือนความสำคัญของความรับผิดชอบในการเรียนรู้ของตนเอง 3. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวันเวลาในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป การประเมินผล แบบสรุปผลการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคอ่าน ดู หรือฟัง (read or view or listen) (Forgan. 2013: 75) โดยให้สมาชิกหลับตาและเปิดเพลง “ความเชื่อ” และให้ทุกคนฟังเพลงไปพร้อมๆ กัน ขั้นการให้คำปรึกษา 1. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเลียนแบบเชิงเปรียบเทียบ (Identification) โดยให้สมาชิกได้บอกเล่าความรู้สึกหลังจากฟังเพลง “ความเชื่อ” และให้แต่ละคนได้บอกเล่าความรู้สึกที่ได้หลังฟังเพลง “ความเชื่อ” และใช้เทคนิคระบายอารมณ์เพื่อคลายทุกข์ (Catharsis) (Forgan. 2013: 75) จากการเล่าผ่านประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคน 2. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงกับประวัติชีวิตของตน ภาสกรนทีและใช้เทคนิคคำถามปลายเปิด (opening question) (Corey Gerald. 2008: 150 – 152) ว่าจากการอ่านประวัติชีวิตของเขามีที่มาที่ไปอย่างไร ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่า ชีวิตของเขาช่วยกระตุ้นให้เกิดแรงผลักดันในชีวิตของตนเองอย่างไรบ้าง เพื่อให้สมาชิกได้เกิดแรงผลักดันที่ทำให้ตนเองได้เรียนรู้จากประสบการณ์และความสนใจของตนเอง

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด
			3. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการมีอารมณ์ความรู้สึกร่วมในประสบการณ์ (Experience vicariously) (Forgan. 2013: 75) โดยสรุปข้อจำกัดของตน ภาสกรนทีที่กล่าวว่าแม้หน้าตาไม่ดี เรียนน้อย ครอบครัวไม่ได้มีฐานะร่ำรวย แต่จุดหักเหที่สำคัญคือ การเริ่มต้นชีวิตด้วยการสร้างแรงจูงใจให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ผ่านอุปสรรคปัญหา จนกระทั่งประสบความสำเร็จในที่สุด หลังจากนั้นผู้นำใช้เทคนิคการประเมินตน (evaluation) ถามสมาชิกว่าในชีวิตของตนเองมีข้อจำกัดในตนเองอะไรบ้าง ตลอดจนใช้เทคนิคการให้แรงเสริม (Woolfolk. 2013: 396-419; อ้างอิงจาก Bandura. 1989) โดยถามว่าสมาชิกเคยใช้เทคนิคการสร้างแรงจูงใจภายในแก่ตนเองอย่างไรบ้าง และเกิดผลอย่างไรแก่ตนเอง หลังสร้างแรงจูงใจนั้น ทำให้เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนรู้กับโอกาสในความสำเร็จของตนเอง 4. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม (facilitating interaction) (Trotzer. 1999: 173) โดยให้ทุกคนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น กล่าวชื่นชมและให้กำลังใจระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งย้ำเตือนให้สมาชิกได้ตระหนักเห็นความสำคัญของแรงจูงใจภายใน 5. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการมีอารมณ์ความรู้สึกร่วมในประสบการณ์ (Experience vicariously) (Forgan. 2013: 75) โดยให้สมาชิกยกตัวอย่างอุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตวัยเด็ก ผู้เป็นแรงบันดาลใจให้ตนเองในการชนะอุปสรรคในชีวิตในวัยเด็ก วิธีการจัดการปัญหาในวัยเด็กเปรียบเทียบกับชีวิตในปัจจุบัน เพื่อให้สมาชิกได้มีความรู้สึกพึงพอใจเมื่อได้เห็นความก้าวหน้าของตนเองเปรียบเทียบกับความสามารถในอดีต

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด
5.	การเรียนรู้วิธีการเรียน (Learning How to Learn)	1. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์สิ่งที่ต้องการเรียนรู้ และทักษะที่เกี่ยวข้องในการเรียนรู้ได้ 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์วิธีการและขั้นตอนในการเรียนรู้ได้หลากหลาย 3. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์แหล่งในการเรียนรู้ได้อย่างหลากหลาย	ขั้นสรุป 1. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกแต่ละคนได้บอกเล่าว่าได้มุมมองใหม่ที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับแรงจูงใจภายในทั้งจากตนเองและสมาชิกในกลุ่ม คนละ ๕ นาที 2. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปสิ่งที่แต่ละคนได้เรียนรู้ในครั้งนี้ มีการกล่าวชื่นชมและให้กำลังใจ และย้ำเตือนความสำคัญของแรงจูงใจภายใน การประเมินผล แบบสรุปผลการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ดูภาพแก้วน้ำสามใบที่มีระดับน้ำล้นแก้ว น้ำครึ่งแก้วและแก้วน้ำที่ว่างเปล่า และถามสมาชิกในกลุ่มว่าแก้วน้ำสามใบเตือนให้เราอย่างไรเกี่ยวกับการเรียนรู้บ้าง ขั้นการให้คำปรึกษา 1. ผู้นำกลุ่มใช้ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง (Live model) และเทคนิคการเลียนแบบเชิงเปรียบเทียบ (Identification) (Forgan. 2013: 75) โดยให้สมาชิกได้อ่านและฟังเรื่องราวของต๊อบ อธิธิพัทธ์ กุลพงษ์วณิชย์จากบทสัมภาษณ์รายการวัดดีเกิดมาคุยตอนเก้าแก้วน้อย เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์วิธีการและขั้นตอนในการเรียนรู้ได้หลากหลายของกรณีศึกษา

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด
			2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการมีปฏิสัมพันธ์ (facilitating interaction)(Trotzer. 1999: 173) โดยเอื้อให้ทุกคนได้เชื่อมโยงกรณีตัวอย่างและสมาชิก มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่อการวิเคราะห์ตนเอง สิ่งที่ต้องการเรียนรู้และวิธีการเรียนที่แตกต่างกัน มีการกล่าวชื่นชมและให้กำลังใจระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกร่วมในประสบการณ์ (Experience vicariously) (Forgan. 2013: 75) ในฐานะของเป็นวัยรุ่นเช่นเดียวกัน เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์สิ่งที่ตนเองต้องการเรียนรู้ ทักษะที่เกี่ยวข้องในการเรียนรู้สิ่งนั้นๆ ได้ และตระหนักเห็นวิธีการเรียนรู้ที่หลากหลาย 3. ผู้นำกลุ่มถามความคิดเห็นของสมาชิกเกี่ยวกับแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลายของตัวแบบข้างต้น เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์แหล่งในการเรียนรู้ได้อย่างหลากหลาย ขั้นสรุป 1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการกำหนดเป้าหมายทั้งจากตนเอง บุคคลต้นแบบ และสมาชิกในกลุ่มคนละ 2 นาที 2. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปสิ่งที่แต่ละคนได้เรียนรู้ในครั้งนี้ มีการกล่าวชื่นชมและให้กำลังใจสมาชิกในการนำไปปรับใช้ในชีวิต 3. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวันเวลาในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป การประเมินผล แบบสรุปผลการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด
6.	การกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ (Goal setting)	1. เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ทั้งเป้าหมายทางการเรียนและเป้าหมายทางอาชีพได้ 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุผลลัพธ์ทั้งเป้าหมายทางการเรียนและเป้าหมายทางอาชีพที่ต้องการได้ 3. เพื่อให้สมาชิกวิเคราะห์ความเป็นไปได้ของการปฏิบัติในการบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้แก่ เป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาว และเชื่อมโยงกิจกรรมกับการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ 4. สมาชิกตั้งเกณฑ์ในการบรรลุเป้าหมายทั้งเป้าหมายทางการเรียนและเป้าหมายทางอาชีพได้อย่างชัดเจน	ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม ผู้นำกำหนดให้สมาชิกเวียนกันระบุสิ่งที่อยากทำไปจนกระทั่งครบรอบ รอบที่หนึ่งให้สมาชิกบอกสิ่งที่สิ่งที่อยากทำที่สุด หากมีชีวิตอยู่ถึงอายุ 80 ปี รอบที่สองให้สมาชิกบอกสิ่งที่อยากทำที่สุด หากมีชีวิตอยู่ถึงอายุ 40 ปี รอบที่สามให้สมาชิกบอกสิ่งที่อยากทำที่สุด หากมีชีวิตอยู่ถึงอายุ 20 ปี รอบที่สี่ให้สมาชิกบอกสิ่งที่อยากทำที่สุดในเวลา 1 เดือน ขั้นการให้คำปรึกษา 1. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสรุปความ (summarizing) (Corey Gerald. 2008: 150) โดยให้สมาชิกได้สรุปบทเรียนที่ได้จากกิจกรรมในขั้นนำ ประเภทของเป้าหมายได้แก่ เป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาว และเชื่อมโยงกิจกรรมกับการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ 2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกอ่านบทความเรื่อง “รู้ตามความคิดพิชิตความสำเร็จ” แต่งและเรียบเรียงโดย ปิยะเรศ สีเกียะ (ปิยะเรศ สีเกียะ. 2557: ออนไลน์) ผู้นำใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (facilitating disclosure) (Trotzer. 1999: 173) หลังจากนั้นให้สมาชิกได้เล่าสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายหลังจากการอ่านบทความ ดังกล่าว

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด
			3. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Setting Goals) (Corey Gerald. 2008: 152) ช่วยให้สมาชิกได้มีกำลังใจในการตั้งเป้าหมายทางการเรียนและเป้าหมายทางอาชีพได้อย่างชัดเจน และการเลียนแบบเชิงเปรียบเทียบ (Identification) (Forgan. 2013: 75) โดยให้สมาชิกลองคิดว่าสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ตามความสนใจของตนเองทั้งเป้าหมายทางการเรียนและเป้าหมายทางอาชีพมีอะไรบ้าง เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุเป้าหมายทั้งเป้าหมายทางการเรียนและเป้าหมายทางอาชีพได้อย่างชัดเจน 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม (facilitating interaction) (Trotzer. 1999:173) โดยให้ทุกคนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น กล่าวชื่นชม และให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งช่วยให้สมาชิกได้ตระหนักเห็นความสำคัญของการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้สิ่งหนึ่งๆ เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ได้อย่างชัดเจนมากขึ้นหลังจากได้ฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกแล้วได้ทบทวนสิ่งที่ตนเองต้องการเรียนรู้ 5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกตั้งเกณฑ์ความพึงพอใจในการบรรลุเป้าหมายให้เป็นรูปธรรม เพื่อให้สมาชิกสามารถวัดผลสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ได้ 6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกวิเคราะห์และความเป็นไปได้ในการบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด
7.	การวางแผนในการเรียนรู้ (Planning to Learn)	1. เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุทักษะในการเรียนรู้ได้ 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุวิธีการและขั้นตอนของแผนการเรียนรู้ได้อย่างชัดเจน 3. เพื่อให้สามารถระบุแหล่งการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม 4. เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุระยะเวลาเริ่มต้นและระยะเวลาสิ้นสุดของแผนการได้	ขั้นสรุป 1. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปเกี่ยวกับการกำหนดเป้าหมายที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้ มีการกล่าวชื่นชมและให้กำลังใจสมาชิกในการนำไปฝึกฝนในชีวิตประจำวัน 2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวันเวลาในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป การประเมินผล แบบสรุปผลการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้นำใช้เทคนิคคำถามปลายเปิด (opening question) (Corey Gerald. 2008: 152) ว่าสมาชิกเคยมีประสบการณ์การเดินทางท่องเที่ยวอย่างไรบ้าง แล้วจึงให้สมาชิกช่วยกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่าก่อนการเดินทางควรจะต้องคำนึงถึงสิ่งใดบ้าง เพื่อให้การเดินทางนั้นถึงที่หมายโดยสวัสดิภาพ และเชื่อมโยงการวางแผนการเดินทางเสมือนการวางแผนชีวิต ขั้นการให้คำปรึกษา 1. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคตัวแบบ (modeling) (Trotzer. 1999: 171) โดยการยกตัวอย่างตัวแบบที่กล่าวมาในครั้งที่ผ่านมา ทั้งปณิธา พิมพ์ปรุ อธิพิพัทธ์ กุลพงษ์วณิชย์และตัน ภาสกรนที และให้สมาชิกวิเคราะห์เรื่องราวของบุคคลตัวอย่างที่สามารถวางแผนชีวิตจนกระทั่งประสบความสำเร็จ เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด
			2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเลียนแบบเชิงเปรียบเทียบ (Identification) (Forgan. 2013: 75) โดยให้สมาชิกเปรียบเทียบทักษะการเรียนรู้ของตัวแบบกับทักษะที่มีและทักษะที่ตนเองไม่มี แต่ต้องการที่จะฝึกฝนเพื่อให้ประสบความสำเร็จดังที่ตั้งเป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาวไว้ พร้อมเหตุผลประกอบ เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุทักษะที่ต้องการเรียนรู้ของตนเองได้ 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนสรุปทักษะที่ต้องการฝึกฝน และหลังจากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสอน(Teaching) (Woolfolk. 2013: 396-419; อ้างอิงจาก Bandura. 1989) เพื่อเป็นพื้นฐานในการวางแผนการเรียนรู้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งประกอบด้วยทักษะที่ต้องการฝึกฝนสำหรับเป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาว วิธีการเรียนรู้ และขั้นตอนของแผน แรงเสริมทางบวกที่ส่งเสริมแรงจูงใจภายในอย่างเหมาะสมกับตนเอง หลังจากนั้นให้สมาชิกระบุแหล่งการเรียนรู้ลงในสัญญาพฤติกรรม และกำหนดระยะเวลาเริ่มต้นและเวลาสิ้นสุดของแผน (2 สัปดาห์) พร้อมบันทึกและนำไปใช้จริงในชีวิตจริง เป็นระยะเวลาหนึ่งสัปดาห์เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุวิธีการขั้นตอนของแผน สามารถระบุแหล่งการเรียนรู้ และสามารถระบุระยะเวลาเริ่มต้นและระยะเวลาสิ้นสุดของแผนการได้อย่างชัดเจนและเหมาะสม

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด
			4. ผู้นำกลุ่มสร้างให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม (facilitating interaction) (Trotzer. 2002: 75) โดยให้ทุกคนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับแผนของตนเองกับเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ การได้รับฟังแผนที่แตกต่างกันในกลุ่มจะทำให้สมาชิกได้มีมุมมองที่หลากหลายและได้ประเมินตนเองและแผนของตนเอง ทำให้เกิดการเรียนรู้วิธีการเรียนรู้ที่หลากหลายและสามารถนำไปปรับใช้กับแผนของตนเองให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของตนเอง ในระหว่างการแลกเปลี่ยนแผนนั้น ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกได้กล่าวชื่นชมและให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เกิดกำลังใจและเกิดพลวัตรเชิงบวกของกลุ่ม 5. ผู้นำใช้กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-observation) (Woolfolk. 2013: 396-419; อ้างอิงจาก Bandura. 1989) เป็นกระบวนการบุคคลมีความชัดเจนในการกระทำของตนเอง มีความแม่นยำในการสังเกตตนเองอย่างสม่ำเสมอ และบันทึกตนเอง โดยพิจารณาจากด้านต่างๆ ได้แก่ การบันทึกความถี่ของพฤติกรรม ข้อมูลย้อนกลับในความก้าวหน้าที่เกิดขึ้นความเข้มของแรงจูงใจ ทั้งแรงจูงใจภายในและคุณค่าของเป้าหมายที่มีต่อตนเอง ผลของความสำเร็จหรือความล้มเหลว ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมนั้นๆ เครื่องมือที่ใช้ คือ แผนการตรวจสอบตนเอง (self-monitoring form) ในระยะเวลา 2 สัปดาห์ และชี้แจงให้เกิดความเข้าใจในการทำแผนการตรวจสอบตนเอง โดยเน้นความซื่อสัตย์ต่อตนเองในการประเมินผลตนเองเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาตนเองตามศักยภาพที่แท้จริง เพื่อนำมาพูดคุยกันในการพบกลุ่มครั้งต่อไป

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด
8.	การปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหา (Action and Problem Solving Skills)	1. เพื่อให้สมาชิกสามารถลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ 2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าการแก้ปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ 3. เพื่อให้สมาชิกสามารถตัดสินใจเลือกวิธีการขั้นตอนและแหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสม	ขั้นสรุป ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนึกถึงสิ่งที่ต้องการให้กำลังใจเพื่อนสมาชิก เพื่อให้ทุกคนมีกำลังใจในการลงมือปฏิบัติตามแผนเวียนกันจนครบทุกคน ผู้นำกลุ่มนัดหมายวันเวลาในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป การประเมินผล แบบสรุปผลการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา 1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนผลของการลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ลงบนกระดาษ โดยให้หน้าแรกเป็นผลสำเร็จหรือความพึงพอใจที่เกิดจากการปฏิบัติตามแผน ด้านหลังกระดาษให้สมาชิกเขียนอุปสรรคปัญหาที่เผชิญระหว่างการปฏิบัติตามแผน แล้วจึงม้วนใส่กล่อง 2. สมาชิกหยิบกระดาษออกมาแล้วทายว่า ใครเป็นเจ้าของกระดาษใบนั้น

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด
		4.เพื่อให้สมาชิกสามารถหาแนวทางแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบและอย่างมีเหตุผลบรรลุตามแผนการที่วางไว้	ขั้นการให้คำปรึกษา 1. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการประเมินผล (evaluating) (Corey Gerald. 2008: 152) โดยให้สมาชิกที่เป็นเจ้าของกระดาษได้มีโอกาสประเมินการวางแผนในการเรียนรู้ของตนเอง โดยให้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในสัปดาห์ที่ผ่านมา หลังจากได้ไปลงมือปฏิบัติตามแผนการที่วางไว้ เกิดผลอย่างไรบ้าง พร้อมแสดงใบงานการตรวจสอบตนเองประกอบ หากสมาชิกไม่สามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกวิเคราะห์ว่าเกิดจากสาเหตุใด สมาชิกแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร เพื่อตรวจสอบว่าสมาชิกสามารถลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้อย่างไร 2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการให้ผลสะท้อนกลับ (giving feedback) (Corey Gerald. 2008: 150 - 152) โดยผู้นำและสมาชิกต่างให้ข้อมูลหรือแสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมาต่อสมาชิกด้วยตนเอง เพื่อให้สมาชิกได้เกิดการยอมรับตนเอง และเปิดเผยตนเองมากขึ้น และได้รับความคิดของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง สมาชิกสามารถเชื่อมโยงปัญหาและความล้มเหลวในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้กับเรื่องราวของบุคคลตัวอย่างที่ชีวิตประสบความสำเร็จจากการลองผิดลองถูกและความผิดพลาดเป็นบทเรียนที่ดีที่ทำให้มนุษย์ได้เรียนรู้เพิ่มขึ้น เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าการแก้ปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด
			3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกลองปรับเปลี่ยนแผนการเรียนรู้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ในสัญญาพฤติกรรม พร้อมบันทึกและนำไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สมาชิกสามารถตัดสินใจเลือกวิธีการขั้นตอนและแหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสม 4. ผู้นำกลุ่มสร้างให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม (Facilitating interaction) (Corey Gerald. 2008 : 178 - 184) โดยให้ทุกคนได้แลกเปลี่ยนแผนที่ได้รับ การปรับปรุงแล้ว ผู้นำใช้เทคนิคการเสริมแรง (positive reinforcement) (Woolfolk. 2013.396-419 อ้างอิงจาก Bandura.1989) โดยการกล่าวชื่นชมความตั้งใจและความ มุ่งมั่นพยายามในการปฏิบัติตามแผนทางวางไว้ เพื่อบรรลุเป้าหมายของตน ซึ่งถือเป็น แบบทดสอบในชีวิตที่ทุกคนจะได้เรียนรู้ที่จะชนะใจตนเอง หลังจากนั้นให้สมาชิกแต่ละ คนมีโอกาสได้ให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งช่วยให้สมาชิกได้ปรับเจตคติหรือ พฤติกรรม(Client modifies attitude of behavior) ตระหนักเห็นความสำคัญของ ปรับปรุงแผนในการเรียนรู้เพื่อให้สมาชิกสามารถหาแนวทางแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ และอย่างมีเหตุผลบรรลุตามแผนการที่วางไว้ 5. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการตรวจสอบตนเอง (self-monitoring) (Woolfolk. 2013: 396-419; อ้างอิงจาก Bandura. 1989) และมอบหมายให้สมาชิกได้ตรวจสอบตนเอง เพื่อนำไปใช้ในการติดตามผลการลงมือปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ในสัปดาห์ถัดไป

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด
9.	การปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหา (Action and Problem Solving Skills)	1. เพื่อให้สมาชิกสามารถหาแนวทางแก้ปัญหอย่างเป็นระบบและอย่างมีเหตุผลบรรลุตามแผนที่วางไว้ 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ 3. เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าการแก้ปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้	ขั้นสรุป 1. ผู้นำใช้เทคนิคการใช้คำถามปลายเปิด(opening question) (Corey Gerald. 2008: 150 - 152)โดยให้สมาชิกแต่ละคนได้สรุปว่าตนเองได้เรียนรู้จากการปรับปรุงแผนในการเรียนรู้ของตนเอง ของตัวแบบและสมาชิกในกลุ่มอย่างไรบ้าง 2. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปสิ่งที่แต่ละคนได้เรียนรู้ในครั้งนี้ มีการกล่าวชื่นชมและให้กำลังใจสมาชิกในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตต่อไป การประเมินผล แบบสรุปผลการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้นำกลุ่มเปิดเพลง “ชัยชนะ” โดยบอย โกสิยพงศ์ และถามสมาชิกว่าเพลงทำให้สมาชิกนึกถึงอะไรในระยะเวลาการปฏิบัติตามแผนระยะเวลา 5 วันที่ผ่านมา ขั้นการให้คำปรึกษา 1. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค ISOLVE (Forgar.2002)ให้สมาชิกที่เป็นเจ้าของกระดาษได้มีโอกาสแบ่งปันเรื่องราวในการลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ของตนเองประกอบด้วย I SOLVE มีองค์ประกอบดังต่อไปนี้ • I:Identify สมาชิกระบุปัญหาที่เกิดขึ้นในตัวแบบที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับชีวิตจริงของตนเอง และให้เลือกปัญหาหลักเพียงหนึ่งปัญหา

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด
			● S :Solution ให้สมาชิกได้อภิปราย แนวทางแก้ไขที่ตัวแบบที่ใช้ในการแก้ปัญหาอื่นๆ ● O :Obstacle ให้สมาชิกระบุอุปสรรคที่เกิดขึ้นในเรื่องราวของตัวแบบ เพื่อให้สมาชิกเชื่อมั่นว่าปัญหาทุกปัญหามีอุปสรรคมากกว่าหนึ่ง ไม่แตกต่างกัน แต่ให้สมาชิกเลือกแนวทางแก้ปัญหาที่มีอุปสรรคน้อยที่สุด ● L :Long term solution สมาชิกสามารถแก้ไขปัญหของตนเองได้ในระยะยาว ไม่ใช่ในระยะเวลานั้นๆ ไม่เช่นนั้นปัญหาจะเกิดขึ้นซ้ำเดิมและอาจมีปัญหาคือเพิ่มแทรกซ้อนขึ้นอีก เพื่อตรวจสอบว่าสมาชิกสามารถลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ และสามารถหาแนวทางแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบและอย่างมีเหตุผลบรรลุตามแผนการที่วางไว้ ● V :Very good ผู้นำฝึกให้สมาชิกรู้จักการให้กำลังใจตนเอง และชื่นชมที่ตนเองได้เลือกแนวทางการแก้ปัญหา ตลอดจนลงมือปฏิบัติเพื่อให้เกิดผล หากสมาชิกไม่ได้ดำเนินการแก้ปัญหานี้ไปใช้ได้ในปัจจุบัน ให้สมาชิกได้ลองแสดงบทบาทสมมติเพื่อสนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติเสมือนจริง ซึ่งช่วยเตรียมพร้อมล่วงหน้า หากเกิดปัญหาลึ้นในอนาคต

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด
			● E :Evaluation เป็นการประเมินผลแนวทางแก้ปัญหาว่ามีประสิทธิภาพและได้ผลมากเพียงใด สมาชิกควรได้รับการแนะนำแนวทางระหว่างที่มีการประเมินผล โดยมีการฝึกฝนทดลองให้ประเมินผลการแก้ปัญหาอื่นๆ ไปก่อนที่จะมีการประเมินผลแนวทางการแก้ปัญหาจริง ผู้นำกลุ่มควรได้นำการอภิปรายเบื้องต้นเกี่ยว กับปัญหาและผลของการแก้ปัญหามาบอกทุกคน ซึ่งช่วยให้ตนเองได้คิดออกมาดังๆ และทำให้การอภิปรายมาความหมายกับกลุ่ม สิ่งนี้จะช่วยให้สมาชิกเกิดการหยั่งรู้้อย่างค่อยเป็นค่อยไป สมาชิกสามารถรับผิดชอบในการประเมินผลการกระทำของตนเอง หากการแก้ปัญหาไม่ได้ผล สมาชิกก็สามารถกลับไปเริ่มต้นที่ S ได้ โดยอาจเลือกแนวทางอื่นๆ ได้ ดังนั้นหากผู้นำกลุ่มเห็นแนวทางการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างชัดเจน สมาชิกในกลุ่มก็สามารถกลับไปพิจารณาและพยายามมุ่งมั่นแก้ไขต่อไป ในระหว่างขั้นตอนเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ควรมีกิจกรรมให้แรงเสริมที่ช่วยฝึกฝนให้เกิดการนำไป ชำจริงในชีวิตประจำวัน 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกวิเคราะห์ตนเองและวิเคราะห์ปัจจัยแวดล้อมมีผลดีและผลเสียอย่างไรต่อการปฏิบัติตามแผนในชีวิตประจำวันของตนเอง เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าการแก้ปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด
10.	การประเมินผลการเรียนรู้ (Self-Evaluation)	- เพื่อให้สมาชิกสามารถรับฟังข้อคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่มอย่างเปิดเผย อีสุระและตรงตามความเป็นจริง - เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุข้อดีและข้อจำกัดที่เกิดขึ้นในการเรียนรู้ของตนเองด้วยตนเอง	3. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยเอื้อให้ทุกคนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น กล่าวชื่นชมและให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งช่วยให้สมาชิกได้ปรับเจตคติหรือพฤติกรรม(Client modifies attitude of behavior) (Forgan. 2013: 75) ตระหนักเห็นความสำคัญของการลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ขั้นสรุป - ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกแต่ละคนว่า หลังจากการลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ระยะเวลา 5 วัน ชัยชนะในเพลงที่ฟังช่วงแรก มีความหมายกับสมาชิกอย่างไร - ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปสิ่งที่แต่ละคนได้เรียนรู้ในครั้งนี้ มีการกล่าวชื่นชมและให้กำลังใจสมาชิกในการนำไปฝึกฝนในชีวิตประจำวัน การประเมินผล แบบสรุปผลการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้นำกลุ่มอ่านคำคมที่เกี่ยวข้องกับการประเมินผลตนเอง “Evaluate what you want—because what gets measured gets produced: ประเมินผลสิ่งที่คุณต้องการ เพราะสิ่งที่ได้รับการประเมินนั้นจะบรรลุผล ” โดย James Belasco และถามความคิดเห็นของสมาชิกหลังจากได้ฟังคำคมนั้น

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด
		3. เพื่อให้สมาชิกสามารถตัดสินคุณค่าของการประเมินผลที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ของตนเอง	ขั้นการให้คำปรึกษา 1. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค ISOLVE (Forgan. 2002) โดยเริ่มต้นด้วยการให้แต่ละคนสรุปเทคนิค I SOLVE ที่ใช้ในครั้งที่แล้ว ซึ่งมีองค์ประกอบ ได้แก่ I (I:Identify) คือ การระบุปัญหาที่เกิดขึ้น S(S:Solution) คือ แนวทางการแก้ปัญหา O (O:Obstacle) คือ การระบุอุปสรรคที่เกิดขึ้นในเรื่องราวของตัวแบบ เชื่อมโยงกับเรื่องราวของตนเอง L(L: Long term solution) คือ การแก้ไขปัญหของตนเองได้ในระยะยาว V(V: Very good) คือ การฝึกให้สมาชิกรู้จักการให้กำลังใจและชื่นชมตนเอง หลังจากนั้นให้สมาชิกได้ประเมินผล (Evaluation) (Corey Gerald. 2008: 152) แนวทางการแก้ปัญหาและประสิทธิภาพของการแก้ปัญหา โดยเริ่มจากการฝึกการประเมินผลจากกรณีศึกษา 2 กรณี ระหว่างอภิปรายพูดคุยขั้นการประเมินผล ผู้นำกลุ่มฝึกให้สมาชิกใช้เทคนิค ISOLVE ในแต่ละกรณีศึกษา หลังจากนั้นสมาชิกในกลุ่มได้อภิปรายแล้วสมาชิกในกลุ่มยังได้แสดงบทบาทสมมติในการแก้ปัญหของกรณีศึกษา หลังจากนั้นจึงสำรวจการประเมินผลการแก้ปัญหาในชีวิตจริงของตนเอง พร้อมตัวอย่างชีวิตจริงของตนเองเวียนไปจนครบทุกคน ซึ่งเป็นผลดีต่อการรับฟังความคิดที่หลากหลาย และยังช่วยทำให้การอภิปรายมีความหมายกับสมาชิกทุกคนในกลุ่ม สิ่งนี้จะช่วยให้สมาชิกเกิดการหยั่งรู้ย่างค่อยเป็นค่อยไป ในขั้นนี้เองจะช่วยทำให้สมาชิกสามารถรับฟังข้อคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่มอย่างเปิดเผย อิสระและตรงตามความเป็นจริง

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด
			2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวก (positive reinforcement) (Woolfolk. 2013: 396-419; อ้างอิงจาก Bandura. 1989) เพื่อช่วยให้กำลังใจแก่สมาชิกและระหว่างสมาชิกด้วยกัน เพื่อส่งเสริมให้เกิดการนำไปประยุกต์ใช้จริงในชีวิตประจำวัน หลังจากนั้นให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนข้อดีและข้อจำกัดในการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นของตนเอง เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุข้อดีและข้อจำกัดที่เกิดขึ้นในการเรียนรู้ของตนเองด้วยตนเอง 3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่อประโยชน์ของการประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง เพื่อให้สมาชิกสามารถตัดสินคุณค่าของการประเมินผลที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ของตนเองในขั้นนี้สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะเริ่มปรับเจตคติหรือพฤติกรรมของตนเอง (Client modifies attitude or behavior) (Forgan.2013:75) จากการลงมือปฏิบัติ การแก้ปัญหาและการประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้กล่าวชื่นชมและเป็นกำลังใจแก่สมาชิกในการประเมินผลตนเองในการเรียนรู้ ขั้นสรุป ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปสิ่งที่เรียนรู้จากการประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองในครั้งนี้ การประเมินผล แบบสรุปผลการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด
11.	การสัมภาษณ์แบบ เจาะจง(Focus Group)		ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้นำกลุ่มเพลง “แสงสุดท้าย” ของ Bodyslam ใช้ในการเปิดกลุ่ม หากสมาชิกสามารถร้องตามได้ ผู้นำกลุ่มและสมาชิกจะร้องไปด้วยกัน ขั้นการให้คำปรึกษา 1. ผู้นำใช้เทคนิคทวนความ (Paraphrasing) (Corey Gerald. 2008: 150-152) ในตอนหนึ่งที่ว่า “ในคำคืนที่ฟ้าทำทนายใจนอนอยู่ตรงนี้ ฉันยังคงก้าวไป ยังคงมีรักแท้ เป็นแสงนำไป ในคืนที่หลงทาง ที่ทุกความฝันนั้นพร้อมเป็นเพื่อนตาย เส้นทางนี้ ฉันยังมีจุดหมาย トラบใดที่ปลายท้องฟ้ามีแสงรำไร จะไปจนถึงแสงสุดท้าย” เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสะท้อนความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากที่ได้ฟังเพลงนี้ 2. ผู้นำกลุ่มเน้นกระบวนการการเอื้อให้เกิดความงอกงาม (facilitating growth) (Corey Gerald. 2008: 178 - 184) โดยการกล่าวสรุปว่าครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้ายที่จะได้พบกัน ผู้นำจึงต้องการทราบว่าตลอดเวลาที่เราร่วมกันมา สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง เพื่อนสมาชิกหรือตัวแบบที่เป็นกรณีศึกษาอย่างไรในหัวข้อต่างๆ โดยใช้เทคนิคคำถามปลายเปิด (opening question) (Corey Gerald. 2008: 150) และการสัมภาษณ์แบบเจาะจง (Focus Group) (Arthur; et al.2012:186 - 187) โดยให้สมาชิกได้ประเมินตนเองในประเด็นต่างๆ ในสมุดบันทึกหัวข้อละ 5 นาที แล้วจึงอภิปรายในกลุ่มตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด
			● การรับรู้ตนเองเชิงบวก ● ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ ● แรงจูงใจภายใน ● การกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ ● การรู้วิธีการเรียน ● การวางแผนในการเรียนรู้ ● การปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหา ● การประเมินผลการเรียนรู้ ขั้นสรุป 1. ผู้นำเปิดเพลง เพราะหัวใจเราผูกกัน และแจกสมุดบันทึกให้สมาชิกเวียนเขียนความในใจและให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกทุกคนที่ได้ร่วมประสบการณ์มาจนกระทั่งช่วงสุดท้าย ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวก (positive reinforcement) (Woolfolk. 2013.396-419 อ้างอิงจาก Bandura.1989) กล่าวชื่นชมและให้กำลังใจสมาชิกในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันไปปรับใช้ในชีวิตจริงของตนเอง เพื่อเป็นผู้ที่สามารถเรียนรู้แบบนำตนเองได้ เพื่อการใช้ชีวิตทั้งในปัจจุบันและการเตรียมตัวสู่ความสำเร็จที่ตนเองฝันในอนาคต ให้ตนเองได้ไปให้ถึงแสงสุดท้ายที่ไฝ่ฝัน การประเมินผล แบบสรุปผลการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยนี้เป็น ระเบียบวิธีวิจัยทดลอง (Pre Experimental One Group Pretest-Posttest Design) โดยการวัดคะแนนจากแบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเองก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองดังแสดงในตาราง 5 ดังนี้

ตาราง 5 แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน (Pre Experimental One Group Pretest-Posttest Design)(Creswell. 2014: 257)

กลุ่ม	การทดสอบก่อน	การทดลอง	การทดสอบหลัง
กลุ่มทดลอง	Obs (T1)	X1	Obs (T2)

T1 แทน การทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) ของกลุ่มทดลอง

T2 แทน การทดสอบก่อนการทดลอง (Posttest) ของกลุ่มทดลอง

X1 แทน โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด

การดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาฐานที่วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์ เพื่อทำความรู้จักสถานศึกษาและสัมภาษณ์อาจารย์ประจำศูนย์บางกะปิเกี่ยวกับภูมิหลังทางครอบครัวและลักษณะการเรียนรู้ของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ภาควิชาค้ำปลีก

2. ผู้วิจัยนำโปรแกรมไปทดลองกับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มทดลอง กล่าวคือนักศึกษาสถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ จำนวนทั้งสิ้น 7 คน โดยการเก็บข้อมูลคะแนนการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษา โดยแบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเองก่อน เพื่อคัดกรองกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่ม ทดลองที่มีคะแนนการเรียนรู้แบบนำตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา ได้อาสาสมัครเป็นนักศึกษาจำนวน 7 คน ทำการทดลองสัปดาห์ละ 5 วัน เป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 12 วัน และเก็บข้อมูลคะแนนการเรียนรู้แบบนำตนเองหลังการทดลอง พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองของนักศึกษาสูงกว่าคะแนนหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($M_{pre} = 12.10$, $M_{post} = 16.18$) นอกจากนี้ยังพบว่า ระยะเวลาในการให้คำปรึกษาควรปรับให้มีระยะเวลานานกว่าที่กำหนดในเบื้องต้นจากเดิม 2 ชั่วโมง เป็น 3 ชั่วโมง และควรปรับคำถามและภาษาให้สั้น กระชับและเข้าใจง่ายเหมาะสำหรับวัยรุ่นมากขึ้น จากนั้นจึงนำไปปรับปรุงโปรแกรมให้เหมาะสม (รายละเอียดเพิ่มเติมในภาคผนวก)

3. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลคะแนนการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษา โดยแบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง เพื่อคัดกรองกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการเรียนรู้แบบนำตนเอง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา พบว่า นักศึกษา 12 คนมีลักษณะการเรียนรู้แบบนำตนเองในระดับที่ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 หลังจากนั้นผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ได้สมาชิกทั้งหมด 8 คน

4. ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยชี้แจงข้อมูล ระยะเวลาและจุดประสงค์ของการวิจัย ตลอดจนข้อสงสัยเกี่ยวกับการทดลองและสิทธิของผู้เข้าร่วมในการรักษาความลับตามหลัก จรรยาบรรณทางจิตวิทยา ให้กลุ่มตัวอย่างลงชื่อในใบยินยอมในการเข้าร่วมกิจกรรม อย่างไรก็ตาม ภายหลังการให้คำปรึกษาดำเนินไปในระยะแรก สมาชิกจำนวน 2 คนขออนุญาตออกจากการให้ คำปรึกษา เนื่องจากปัญหาทางการเรียนอันเกิดจากภาระการบ้านค้างสะสมและปัญหาทางด้าน สุขภาพ ทำให้เหลือสมาชิกทั้งสิ้น 6 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ภายหลังการทดลอง ผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บข้อมูลใน 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลเชิงปริมาตร โดยการใช้แบบวัดการเรียนรู้แบบนำ ตนเองของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง (Posttest) โดยแบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

ส่วนที่ 2 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพระหว่างการให้คำปรึกษา การทำแบบ รายงานตนเอง (Self-Report) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ภายหลังดำเนินการทดลองเสร็จ สิ้น โดยระหว่างการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยขออนุญาตสมาชิกในการบันทึกเสียงและภาพตลอด กระบวนการ ในครั้งที่ 11 ซึ่งเป็นกระบวนการในการประเมินผลการให้คำปรึกษานั้น ผู้วิจัยใช้แบบ รายงานตนเองในระยะแรกของการให้คำปรึกษา เนื่องจากผู้วิจัยต้องการทราบข้อมูลเชิงคุณภาพจาก สมาชิกรายบุคคล โดยปราศจากอิทธิพลของสมาชิกภายในกลุ่ม ซึ่งหลังจากสมาชิกตอบคำถามใน แบบรายงานตนเอง ซึ่งจำแนกตามองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบนำตนเองทั้ง 8 ด้านเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยจึงใช้การสนทนากลุ่มมาใช้ในการสรุปสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเกิดความเจริญงอกงามของสมาชิก ไปพร้อมๆ กัน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยจะดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ตอน 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ มีการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน โดยใช้การหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)
2. การวิเคราะห์ค่าพัฒนาการการเรียนรู้ (Gain Score: G.S.)
3. การวิเคราะห์ค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size: d)
4. การวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเองด้วยการหาค่าความ เชื่อมั่นใช้สูตรประสิทธิ์สหสัมพันธ์อัลฟ่าของครอนบัค (Cronbach)
5. การวิเคราะห์ เปรียบเทียบคะแนนการเรียนรู้แบบนำตนเองระหว่างก่อนและ ภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองเพียงกลุ่มเดียวด้วย T-test

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ มีการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) (สุภาวศ์จันทรนิช. 2537: 130-132) เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพวิธีหนึ่งที่มี ฐานคิดปรากฏการณ์เชิงอัตวิสัยแก่ผู้วิจัย ผู้วิจัยจึงมีบทบาทสำคัญในการวิเคราะห์ข้อมูลที่ปรากฏ ซึ่งข้อมูลเหล่านั้นมาจากแหล่งข้อมูลที่ได้มาจากวิธีการบันทึกข้อมูลที่แตกต่างกันไป เช่น แบบรายงานตนเอง (self-report) การสัมภาษณ์เจาะลึก (in – depth interview) และการสนทนากลุ่ม (focus group) ผู้วิจัยมีความสำคัญอย่างยิ่งในการจัดกลุ่มข้อมูล วิเคราะห์ ตีความ และสร้างข้อสรุปจากการตีความหมายข้อมูลได้หลากหลายกลายเป็น กรอบแนวคิดโดยมีกระบวนการในการวิเคราะห์เนื้อหา ดังนี้ (โยธิน แสงวดี. 2557: 5: ออนไลน์)

1.1 มีความเข้าใจเกี่ยวกับทฤษฎี (Thesis) หรือองค์ความรู้หลักที่ใช้เป็นฐานในการพิสูจน์

1.2 กำหนดขั้นตอนในการสังเคราะห์ (Synthesis) วิเคราะห์ (Analysis) และตีความ(Interpret) ข้อมูลจากปรากฏการณ์เชิงอัตวิสัยที่ได้จากการเก็บข้อมูลที่หลากหลาย ในขั้นตอนของการตีความควรมีการเขียนแผนผัง (Diagram) เพื่อช่วยผู้วิจัยในการตีความและวิเคราะห์ประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 สรุปผลข้อค้นพบที่ได้ว่าขัดแย้งหรือสอดคล้องกับทฤษฎี

2. การวิเคราะห์แบบอุปนัย (Inductive Approach Analysis) ซึ่งมีขั้นตอนต่าง ๆ 4 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้(ทิพวรรณ อิศรางกูร ณ อยุธยา. 2557; 4-5: ออนไลน์)

2.1 ทำดัชนีข้อมูล (indexing) ผู้วิจัยอ่านบททวนและทำความเข้าใจกับข้อมูลทั้งหมดที่ผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย กล่าวถึงในแหล่งข้อมูลที่มี และ ดึงกลุ่มคำ (keyword) ที่มีความหมายเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้วิจัยต้องการศึกษาซึ่งกลุ่มคำนั้นต้องปรากฏอยู่ในบทสรุปตอนท้ายของการสัมภาษณ์

2.2 จัดกลุ่มข้อมูล (clustering) ได้แก่ การทบทวนข้อมูลที่ได้เข้าๆ เพื่อจัดกลุ่มปัจจัยที่มีผลต่อสิ่งที่ ต้องการศึกษและสอดคล้องกับคำถามการวิจัยที่ระบุไว้เบื้องต้น แยกเป็นประเด็นๆ ที่ต้องการศึกษา จัดกลุ่มข้อมูลย่อยๆ เหล่านั้นให้เป็นประเด็นหลักๆ ทั้งปัจจัยที่ส่งเสริมและปัจจัยที่เป็นอุปสรรค

2.3สร้างบทสรุปจากข้อค้นพบเป็นประเด็นๆ (drawing themes) ผู้วิจัยควรอ่านทำความเข้าใจกับข้อมูลทั้งหมดอีกครั้งตั้งแต่กลุ่มข้อมูลย่อย แล้วให้สรุปเป็นหัวข้อย่อย (sub-theme) ให้สอดคล้องและล่อไปตามคำถามวิจัย และมีข้อสังเกตเพิ่มเติมว่า หาก ผู้วิจัยพบประเด็นที่น่าสนใจเพิ่มเติม ก็สามารถจัด กลุ่มเพิ่มเติมในหัวข้อที่มีอยู่หรือหัวข้อใหม่ ได้ในภายหลัง เมื่อได้บทสรุปแล้ว ผู้วิจัยควรอ่านบททวนข้อมูลทั้งหมดอีกครั้งหรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อช่วยในการพิสูจน์ว่าข้อสรุปที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นประเด็นที่ถูกต้องและสอดคล้องตามความเป็นจริงของข้อมูลที่ได้มาแล้วจึงสรุปเป็นหัวข้อใหญ่ (themes) ตามแนวคิดทฤษฎีและประเด็นความคิดเห็น ของผู้วิจัยไปสู่การสรุปข้อค้นพบเบื้องต้น (preliminary finding) ในขั้นนี้ ผู้วิจัยควรเขียนแผนภาพ (diagram) สิ่งที่เป็นข้อค้นพบเบื้องต้นให้สอดคล้อง ตามคำถามการวิจัย ตลอดจนความเหมือนและ ความต่างของข้อค้นพบจากแผนภาพแล้วจึงเขียนสรุปเป็นแผนภาพอีกครั้ง แล้วจึงสร้างความเชื่อมโยงข้อค้นพบที่ได้และทฤษฎีเป็นการตอบคำถามการวิจัย

2.4 พิสูจน์บทสรุป (verifying conclusion) ผู้วิจัยต้องตรวจสอบกับผู้ให้ข้อมูล โดยนำข้อมูลที่เป็นข้อสรุปกับไปให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบความถูกต้องตรงกันกับความหมายที่ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ไว้อีกครั้งก่อนสรุปเป็นข้อค้นพบ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ ได้แก่

2.1 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective

Congruence: IOC)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

$$\begin{aligned} \frac{\sum R}{N} &= \text{ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ} \\ &= \text{จำนวนผู้เชี่ยวชาญ} \end{aligned}$$

2.2 ค่าอำนาจจำแนก โดยคำนวณจากโปรแกรม SPSS เวอร์ชัน 16.1 ในการหาค่า Item correlation

2.3 ค่าความเชื่อมั่น โดยคำนวณจากโปรแกรม SPSS เวอร์ชัน 16.1 ในการหาค่า สัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบัค

3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้เครื่องมือจาก SPSS เวอร์ชัน 16.1 ในการหาค่า t-test for Paired Samples เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการเรียนรู้แบบนำตนเองก่อน และหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง คะแนนพัฒนาการการเรียนรู้ของผู้เรียน (Gain Score) และค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size)

สูตรคะแนนพัฒนาการของผู้เรียน (Gain Score)

$$GS = \frac{(\text{คะแนนวัดครั้งหลัง} - \text{คะแนนวัดครั้งแรก}) \times 100}{(\text{คะแนนเต็ม} - \text{คะแนนวัดครั้งแรก})}$$

เกณฑ์คะแนนพัฒนาการของผู้เรียน (ศิริชัย กาญจนวาสี. 2556: 266-268)

76-100	แปลว่า พัฒนาการระดับสูงมาก
51-75	แปลว่า พัฒนาการระดับสูง
26-50	แปลว่า พัฒนาการระดับกลาง
0-25	แปลว่า พัฒนาการระดับต่ำ

สูตรคำนวณขนาดอิทธิพล(Effect Size)

$$d = \frac{\text{ค่าเฉลี่ยของคะแนนครั้งหลัง} - \text{ค่าเฉลี่ยของคะแนนครั้งแรก}}{\text{ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยครั้งแรก}}$$

เกณฑ์ที่ใช้ในการแปลผลขนาดอิทธิพล (ศิริชัย กาญจนวาสี. 2556: 266-268)

1.80 ขึ้นไป	แปลว่า อิทธิพลระดับสูง
1.79-0.21	แปลว่า อิทธิพลระดับปานกลาง
0-0.20	แปลว่า อิทธิพลระดับต่ำ

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

เนื่องจากผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบการศึกษาเชิงซ้อน(Embedded Design) (อิทธิพัทธ์ สุทนต์พรกุล. 2556; อ้างอิงจาก Creswell; & Clark. 2011) ดังนั้น ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพนั้น จึงมีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพแทรกในการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณร่วมด้วย ทั้งระหว่างและหลังการวิจัยในการตรวจสอบความน่าเชื่อถือและความเที่ยงตรงของข้อมูล ผู้วิจัยใช้การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Data Triangulation) โดยมีแหล่งที่มา 3 แหล่ง ได้แก่ ข้อมูลจากการบันทึกเสียงระหว่างการให้คำปรึกษา แบบรายงานตนเอง (Self-Report) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ในการให้คำปรึกษาครั้งสุดท้าย

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยมีกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์เนื้อหา(Content Analysis) (สุภางค์ จันทวนิช. 2537: 130-132) ผู้วิจัยเป็นผู้วิเคราะห์ ข้อมูลที่ได้รับ จากแหล่งข้อมูล ในเวลา ที่แตกต่างกันไป โดยมีกระบวนการในการวิเคราะห์เนื้อหา ดังนี้ (โยธิน แสงดี. 2557: 5: ออนไลน์)

1.1 มีความเข้าใจเกี่ยวกับทฤษฎี (Thesis) หรือองค์ความรู้หลักที่ใช้เป็นฐานในการพิสูจน์

1.2 กำหนดขั้นตอนในการสังเคราะห์ (Synthesis) วิเคราะห์ (Analysis) และตีความ(Interpret) ข้อมูลจากปรากฏการณ์เชิงอัตวิสัยที่ได้จากการเก็บข้อมูลที่หลากหลายในขั้นตอนของการตีความควรมีการเขียนแผนผัง (Diagram) เพื่อช่วยผู้วิจัยในการตีความและวิเคราะห์ประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 สรุปผลข้อค้นพบที่ได้ว่าขัดแย้งหรือสอดคล้องกับทฤษฎี

2. การวิเคราะห์แบบอุปนัย (Inductive Approach Analysis) ซึ่งมีขั้นตอนต่าง ๆ 4 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้ (ทิพวรรณ อิศรางกูร ณ อยุธยา. 2557: 4-5: ออนไลน์)

2.1 ผู้วิจัยทำดัชนีข้อมูล โดยถอดความจากโทรศัพท์บันทึกเสียงระหว่างการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง จากการสนทนากลุ่ม และแบบรายงานตนเอง หลังจากนั้นจึงอ่านทบทวนและตรวจทานความถูกต้องในการถอดความในแต่ละครั้ง ทำความเข้าใจกับข้อมูลและดึงกลุ่มคำสำคัญที่เกี่ยวข้อง กับองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบนำตนเองในแต่ละครั้ง สรุปในตอนท้ายของการถอดความ

2.2 ผู้วิจัยจัดกลุ่ม ข้อมูล โดย การทบทวนข้อมูลที่ได้เข้าไปเข้ามา และแยกเป็นประเด็นปัจจัยที่มีผลต่อ องค์ประกอบการเรียนรู้แบบนำตนเอง เพื่อใช้ในการตอบ คำถามการวิจัยที่ระบุไว้ในเบื้องต้น

2.3 ผู้วิจัยปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาด้านการวัดและการประเมินผล ระหว่างการเขียนแผนภาพ สรุปสิ่งที่เป็นข้อค้นพบเบื้องต้นที่สัมพันธ์ต่อการเรียนรู้แบบนำตนเอง ตลอดจนความเหมือนและความต่างของข้อค้นพบจากแผนภาพกับข้อมูลเชิงปริมาณแล้ว จึงเขียนสรุปเป็นแผนภาพอีกครั้ง

2.4 ผู้วิจัยสร้างความเชื่อมโยงระหว่างข้อค้นพบที่ได้และทฤษฎี โดยให้สอดคล้องกับคำถามการวิจัยสร้างบทสรุป จากข้อค้นพบเป็นประเด็นๆในขั้นนี้ผู้วิจัยพบประเด็น ที่น่าสนใจเพิ่มเติม ในส่วนขององค์ประกอบของการเรียนรู้แบบนำตนเอง ด้านการประเมินผลการเรียนรู้ จึงทำการจัดกลุ่มเพิ่มเติมในหัวข้อดังกล่าว

5) ผู้วิจัยสรุปข้อค้นพบเป็นหัวข้อใหญ่ตามแนวคิดทฤษฎีและประเด็นความคิดเห็นของผู้วิจัย ไปสู่การสรุป ข้อค้นพบเบื้องต้น หลังจากนั้นจึงปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อค้นพบ ตลอดจนการตีความจากข้อมูลที่ได้ และนำมาปรับปรุงแก้ไข

6) ผู้วิจัยพิสูจน์บทสรุปโดยตรวจสอบกับสมาชิก โดยนำข้อมูลที่เป็นข้อสรุปกับไปให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบความถูกต้อง อีกครั้ง ว่าตรงตาม ความหมาย ที่ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ไว้ก่อนหน้าหรือไม่ ก่อนสรุปเป็นข้อค้นพบในที่สุด

7) ในการเขียนรายงาน เป็นขั้นตอนการขัดเกลา สำนวนภาษาและความหมายที่ได้กำหนดขึ้น เพื่อใช้ในการเผยแพร่ผลงานวิจัยในขั้นตอนนี้อาจมีอุปสรรคในการเขียนเรื่องราวให้สอดคล้องกันตามการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการตรวจสอบความถูกต้องอย่างเคร่งครัดก่อนการเผยแพร่ผลงาน (McLeod. 2013: 119)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้แทนความหมายดังนี้

M-pre	แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง
S.D.pre	แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการทดลอง
M-post	แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลอง
S.D.post	แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานหลังการทดลอง
t	แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t-distribution
p	แทน ค่าความน่าจะเป็นที่ใช้ทดสอบช่วงปฏิเสธสมมุติฐาน
Sig	แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติ
GS	แทน ค่าคะแนนร้อยละของพัฒนาการเรียนรู้
d	แทน ค่าขนาดอิทธิพล
*	แทน ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ ข้อมูลเชิงปริมาณที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษา โดยจำแนกออกได้ ดังนี้

ตอนที่ 1.1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยรวมของการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษาก่อนและหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด

ตอนที่ 1.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน รายด้านของการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษาก่อนและหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด

ตอนที่ 1.3 การเปรียบเทียบคะแนนพัฒนาการร้อยละของการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษาหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด โดยรวมและรายด้าน

ตอนที่ 1.4 การเปรียบเทียบ ค่าขนาดอิทธิพลโดยรวมและรายด้านของการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษาหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษา หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการวิเคราะห์แบบอุปนัย (Inductive Analysis)

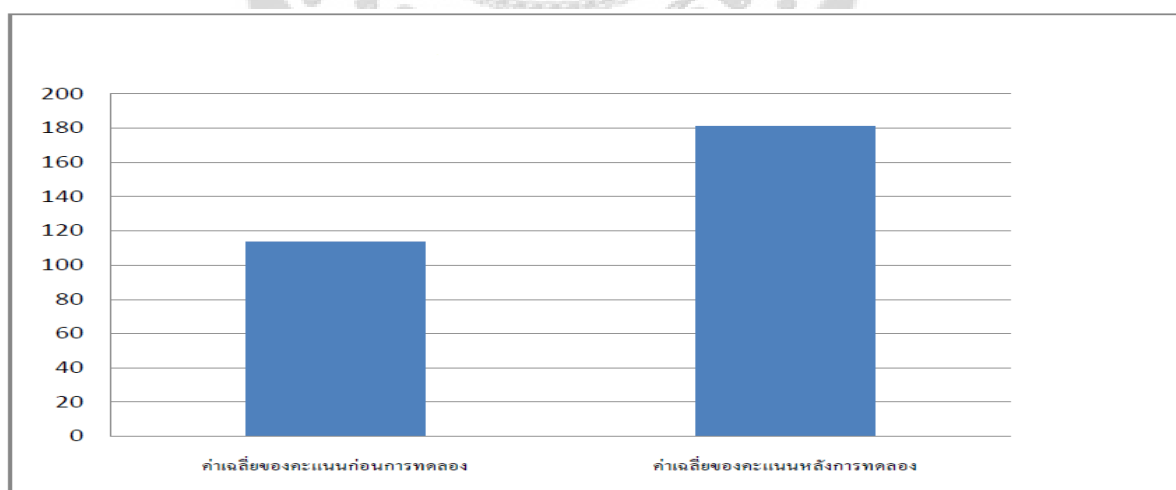
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษา ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลจากคะแนนแบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเองก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด จำแนกออกได้ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยรวมของการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษาก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด ดังแสดงในตาราง 6

ตาราง 6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยรวมของการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษาก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด

การเรียนรู้แบบนำตนเอง	M Pre	S.D. Pre	M Post	S.D. Post	t	sig	GS	d
โดยรวม	12.10	1.87	16.19	1.43	4.10**	0.01	55.78	8.39

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



ภาพประกอบ 1 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองโดยรวม

จากตาราง 6 พบว่า ค่าเฉลี่ยการเรียนรู้แบบนำตนเอง โดยรวมหลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด ($M = 16.19$, $SD = 1.43$) สูงกว่าค่าเฉลี่ยการเรียนรู้แบบนำตนเอง โดยรวม ก่อนการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด ($M = 12.10$, $SD = 1.87$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 4.10$, $Sig. = .01$) โดยคะแนนร้อยละของพัฒนาการอยู่ในระดับสูง ($GS = 55.78$) และมีค่าขนาดอิทธิพลอยู่ในระดับสูง ($d = 8.39$)

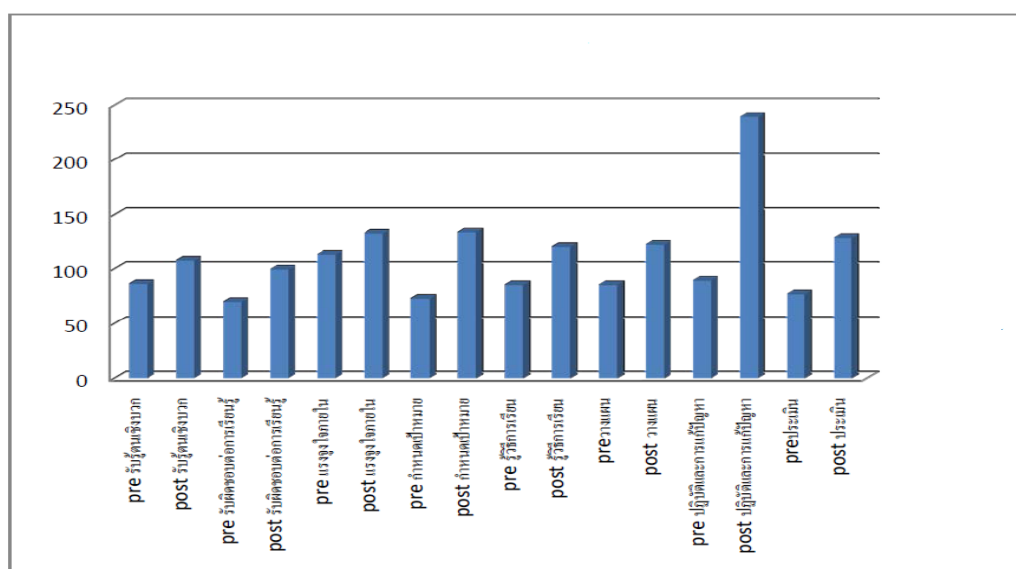
ตอนที่ 1.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน รายด้านทั้ง 8 ด้านของการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษา ก่อนและหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด ดังแสดงในตาราง 7

ตาราง 7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน รายด้านทั้ง 8 ด้านของการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษา ก่อนและหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด

ด้านที่	การเรียนรู้แบบนำตนเอง	M Pre	S.D. Pre	M Post	S.D. Post	t	Sig
1	การรับรู้ตนเองเชิงบวก	11.83	1.47	14.66	1.03	3.25*	.023
2	ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้	7.83	1.32	10.16	1.16	3.80*	.013
3	แรงจูงใจภายใน	15.83	1.72	18.50	1.04	3.32*	.021
4	การกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้	9.00	1.79	14.16	0.75	5.10**	.004
5	การรู้วิธีการเรียน	13.83	2.14	19.83	2.32	5.81**	.002
6	การวางแผนการเรียนรู้	11.50	2.81	17.17	2.04	2.99*	.030
7	การปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหา	16.17	2.23	20.83	1.47	3.50*	.017
8	การประเมินผลการเรียนรู้	10.83	1.47	14.17	1.60	5.00**	.004

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



ภาพประกอบ 2 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองจำแนกรายด้าน

จากตาราง 7 พบว่า หลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิค บรรณบำบัด การเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษาเมื่อจำแนกตามรายด้านทั้ง 8 ด้าน เป็นดังนี้

1. ด้านการรับรู้ตนเองเชิงบวก ค่าเฉลี่ยการเรียนรู้แบบนำตนเองหลังการ ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด ($M = 14.66$, $SD = 1.03$) สูงกว่าค่าเฉลี่ย การเรียนรู้แบบนำตนเองก่อนการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด ($M = 11.83$, $SD = 1.47$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 3.25^*$, $Sig. = .023$)

2. ด้านความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ ค่าเฉลี่ยการเรียนรู้แบบนำตนเองหลัง การได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด ($M = 10.16$, $SD = 1.16$) สูงกว่า ค่าเฉลี่ยการเรียนรู้แบบนำตนเองก่อนการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด ($M = 7.83$, $SD = 1.32$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 3.8^*$, $Sig. = .013$)

3. ด้านแรงจูงใจภายใน ค่าเฉลี่ยการเรียนรู้แบบนำตนเองหลังการได้รับการ ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด ($M = 18.50$, $SD = 1.04$) สูงกว่าค่าเฉลี่ยการเรียนรู้ แบบนำตนเองก่อนการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด ($M = 15.83$, $SD = 1.72$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 3.32^*$, $Sig. = .021$)

4. ด้านการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ ค่าเฉลี่ยการเรียนรู้แบบนำตนเอง หลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด ($M = 14.16$, $SD = 0.75$) สูง กว่าค่าเฉลี่ยการเรียนรู้แบบนำตนเองก่อนการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณ บำบัด ($M = 9$, $SD = 1.79$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = 5.0^{**}$, $Sig. = .004$)

5. ด้านการรู้วิธีการเรียนของนักศึกษา ค่าเฉลี่ยการเรียนรู้แบบนำตนเองหลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด ($M = 19.83$, $SD = 2.32$) สูงกว่าค่าเฉลี่ยการเรียนรู้แบบนำตนเองก่อนการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด ($M = 13.83$, $SD = 2.14$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = 5.81^{**}$, $Sig. = .002$)

6. ด้านการวางแผนในการเรียนรู้ของนักศึกษา ค่าเฉลี่ยการเรียนรู้แบบนำตนเองหลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด ($M = 17.17$, $SD = 2.04$) สูงกว่าค่าเฉลี่ยการเรียนรู้แบบนำตนเองก่อนการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด ($M = 11.50$, $SD = 2.81$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ($t = 2.99^*$, $Sig. = .030$)

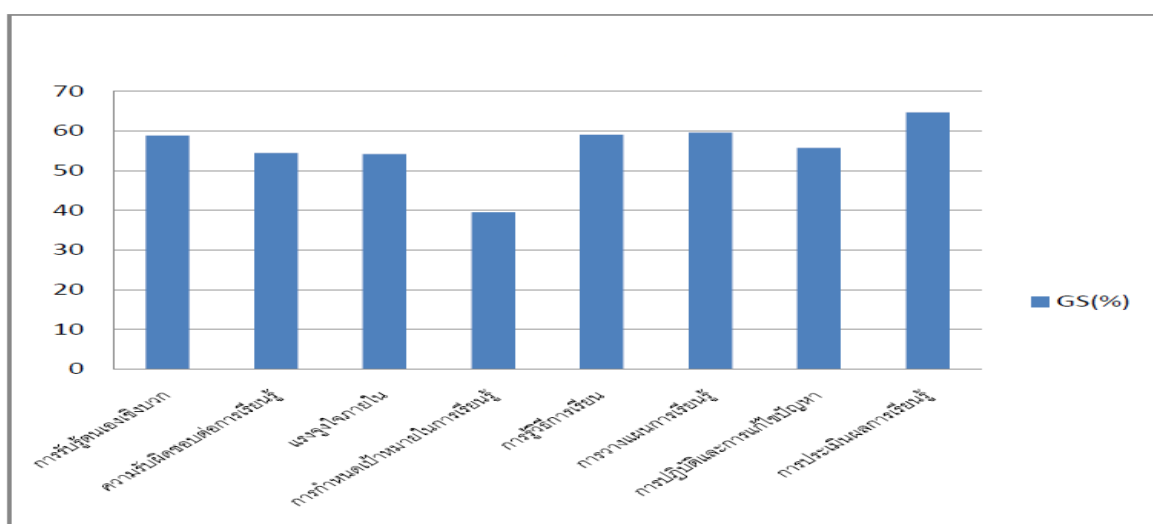
7. ด้านการปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหาของนักศึกษา ค่าเฉลี่ยการเรียนรู้แบบนำตนเองหลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด ($M = 20.83$, $SD = 1.47$) สูงกว่าค่าเฉลี่ยการเรียนรู้แบบนำตนเองก่อนการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด ($M = 16.17$, $SD = 2.23$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 3.50^*$, $Sig. = .017$)

8. ด้านการประเมินผลการเรียนรู้ของนักศึกษา ค่าเฉลี่ยการเรียนรู้แบบนำตนเองหลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด ($M = 14.17$, $SD = 1.60$) สูงกว่าค่าเฉลี่ยการเรียนรู้แบบนำตนเองก่อนการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด ($M = 10.83$, $SD = 1.47$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = 5^{**}$, $Sig. = .004$)

ตอนที่ 1.3 การเปรียบเทียบ คะแนนพัฒนาการ ร้อยละของ การเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษาหลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด โดยรวมและรายด้าน ดังแสดงในตาราง 8

ตาราง 8 ผลค่าคะแนนร้อยละของพัฒนาการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษาหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด โดยรวมและรายด้าน

ด้านที่	การเรียนรู้แบบนำตนเอง	G.S. (%)	แปลผล
1	การรับรู้ตนเองเชิงบวก	58.89	สูง
2	ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้	54.44	สูง
3	แรงจูงใจภายใน	54.17	สูง
4	การกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้	39.56	กลาง
5	การรู้วิธีการเรียน	59.09	สูง
6	การวางแผนการเรียนรู้	59.62	สูง
7	การปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหา	55.75	สูง
8	การประเมินผลการเรียนรู้	64.68	สูง
โดยรวม		55.78	สูง



ภาพประกอบ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนพัฒนาการเรียนรู้จำแนกตามองค์ประกอบรายด้าน

จากตาราง 8 พบว่า นักศึกษามีคะแนนพัฒนาการเรียนรู้แบบนำตนเองหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด โดยรวมเท่ากับร้อยละ 55.78 (ค่าเฉลี่ย GS = 55.78) แสดงว่า นักศึกษามีพัฒนาการเรียนรู้แบบนำตนเองโดยรวมในระดับสูง และเมื่อพิจารณารายด้านของการเรียนรู้แบบนำตนเองพบดังนี้

1. ด้านการรับรู้ตนเองเชิงบวก นักศึกษามีคะแนนพัฒนาการด้านการรับรู้ตนเองเชิงบวกอยู่ที่ร้อยละ 58.89 (GS = 58.89) แสดงว่า นักศึกษามีพัฒนาการเรียนรู้แบบนำตนเอง ด้านการรับรู้ตนเองเชิงบวกในระดับสูง
2. ด้านความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ นักศึกษามีคะแนนพัฒนาการด้านความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้อยู่ที่ร้อยละ 54.44 (GS = 54.44) แสดงว่า นักศึกษามีพัฒนาการเรียนรู้แบบนำตนเอง ด้านความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ในระดับสูง
3. ด้านแรงจูงใจภายใน นักศึกษามีคะแนนพัฒนาการด้านแรงจูงใจภายในอยู่ที่ร้อยละ 54.17 (GS = 54.17) แสดงว่า นักศึกษามีพัฒนาการเรียนรู้แบบนำตนเอง ด้านแรงจูงใจภายในในระดับสูง
4. ด้านการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ นักศึกษามีคะแนนพัฒนาการด้านการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้อยู่ที่ร้อยละ 39.56 (GS = 39.56) แสดงว่า นักศึกษามีพัฒนาการเรียนรู้แบบนำตนเอง ด้านการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ในระดับกลาง
5. ด้านการรู้วิธีการเรียน นักศึกษามีคะแนนพัฒนาการด้านการรู้วิธีการเรียนอยู่ที่ร้อยละ 59.09 (GS = 59.09) แสดงว่า นักศึกษามีพัฒนาการเรียนรู้แบบนำตนเอง ด้านการรู้วิธีการเรียนในระดับสูง

6. ด้านการวางแผนการเรียนรู้ นักศึกษามีคะแนนพัฒนาการด้านการวางแผนการเรียนรู้ที่ร้อยละ 59.62 (GS = 59.62) แสดงว่า นักศึกษามีพัฒนาการการเรียนรู้แบบนำตนเอง ด้านการวางแผนการเรียนรู้ในระดับสูง

7. ด้านการปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหา นักศึกษามีคะแนนพัฒนาการด้านการปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหาที่ร้อยละ 55.75 (GS = 55.75) แสดงว่า นักศึกษามีพัฒนาการการเรียนรู้แบบนำตนเอง ด้านการปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหาในระดับสูง

8. ด้านการประเมินผลการเรียนรู้ นักศึกษามีคะแนนพัฒนาการด้านการประเมินผลการเรียนรู้ที่ร้อยละ 64.68 (GS = 64.68) แสดงว่า นักศึกษามีพัฒนาการการเรียนรู้แบบนำตนเอง ด้านการประเมินผลการเรียนรู้ในระดับสูง

ผลสรุปคะแนนพัฒนาการการเรียนรู้แบบนำตนเอง ของนักศึกษา จำแนกตามองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบนำตนเอง พบว่า นักศึกษามีคะแนนพัฒนาการการเรียนรู้แบบนำตนเอง ตั้งแต่ระดับกลางขึ้นไป โดยเรียงลำดับคะแนนพัฒนาการการเรียนรู้แบบนำตนเองสูงสุด 3 อันดับแรก ได้แก่ ด้านการประเมินผลการเรียนรู้ ด้านการวางแผนในการเรียนรู้ และด้านการรับรู้ตนเองเชิงบวก ตามลำดับ อย่างไรก็ตาม นักศึกษามีคะแนนพัฒนาการการเรียนรู้แบบนำตนเองด้านการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้เป็นลำดับท้ายสุด

ตอนที่ 1.4 การเปรียบเทียบค่าขนาดอิทธิพลโดยรวมและรายด้านของการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษาหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรณบำบัด ดังแสดงในตาราง 9

ตาราง 9 ค่าขนาดอิทธิพลโดยรวมและรายด้านของการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษาหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรณบำบัด

ด้านที่	การเรียนรู้แบบนำตนเอง	d	แปลผล
1	การรับรู้ตนเองเชิงบวก	1.92	สูง
2	ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้	3.71	สูง
3	แรงจูงใจภายใน	8.43	สูง
4	การกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้	8.66	สูง
5	การรู้วิธีการเรียน	12.74	สูง
6	การวางแผนการเรียนรู้	12.68	สูง
7	การปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหา	12.88	สูง
8	การประเมินผลการเรียนรู้	6.10	สูง
โดยรวม		8.39	สูง

จากตาราง 9 พบว่า หลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด ค่าขนาดอิทธิพลโดยรวมมีค่าเท่ากับ 8.39 ($d = 8.39$) แสดงว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดมีผลต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองโดยรวมในระดับสูง และเมื่อพิจารณารายด้านของการเรียนรู้แบบนำตนเอง พบผลดังนี้

1. ด้านการรับรู้ตนเองเชิงบวก ค่าขนาดอิทธิพลมีค่าเท่ากับ 1.92 ($d = 1.92$) แสดงว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดมีผลต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองด้านการรับรู้ตนเองเชิงบวกในระดับสูง
2. ด้านความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ ค่าขนาดอิทธิพลมีค่าเท่ากับ 3.71 ($d = 3.71$) แสดงว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดมีผลต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองด้านความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ในระดับสูง
3. ด้านแรงจูงใจภายใน ค่าขนาดอิทธิพลมีค่าเท่ากับ 8.43 ($d = 8.43$) แสดงว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดมีผลต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองด้านแรงจูงใจภายในในระดับสูง
4. ด้านการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ ค่าขนาดอิทธิพลมีค่าเท่ากับ 8.66 ($d = 8.66$) แสดงว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดมีผลต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองด้านการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ในระดับสูง
5. ด้านการรู้วิธีการเรียน ค่าขนาดอิทธิพลมีค่าเท่ากับ 12.74 ($d = 12.74$) แสดงว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดมีผลต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองด้านการรู้วิธีการเรียนในระดับสูง
6. ด้านการวางแผนการเรียนรู้ ค่าขนาดอิทธิพลมีค่าเท่ากับ 12.68 ($d = 12.68$) แสดงว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดมีผลต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองด้านการวางแผนการเรียนรู้ในระดับสูง
7. ด้านการปฏิบัติตามแผน และแก้ปัญหา ค่าขนาดอิทธิพลมีค่าเท่ากับ 6.10 ($d = 6.10$) แสดงว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดมีผลต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองด้านการปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหาในระดับสูง
8. ด้านการประเมินผลการเรียนรู้ ค่าขนาดอิทธิพลมีค่าเท่ากับ 8.39 ($d = 8.39$) แสดงว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดมีผลต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองด้านการประเมินผลการเรียนรู้ในระดับสูง

ผลสรุปค่าขนาดอิทธิพลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดที่มีต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษา พบว่า ค่าขนาดอิทธิพลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดที่มีต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษา ทุกองค์ประกอบอยู่ในระดับสูง โดยเรียงลำดับค่าขนาดอิทธิพลสูงสุด 3 อันดับแรก ได้แก่ ด้านการปฏิบัติตามแผนและการแก้ปัญหา การรู้วิธีการเรียน และด้านการวางแผนในการเรียนรู้ ตามลำดับ อย่างไรก็ตาม ค่าขนาดอิทธิพล ด้านการรับรู้ตนเองเชิงบวกอยู่ในลำดับท้ายสุด

ตอนที่ 2 การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ของผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคพรรณนาบัตที่มีต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษา ผู้วิจัยได้ศึกษาและใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) และการวิเคราะห์แบบ บัพนัย (Inductive Approach Analysis) ในการวิจัยในครั้งนี้ จากข้อมูลที่เก็บจากการให้คำปรึกษา การรายงานตนเองและการสนทนากลุ่มภายหลังการให้คำปรึกษาเสร็จสิ้นลงไป ผู้วิจัยได้สรุปประวัติรายบุคคลของสมาชิกในการพิจารณาดังต่อไปนี้

ชีวิตของ P1 (สมาชิกคนที่ 1)

P1 มีอายุสิบเจ็ดปี เติบโตมาจากครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้างกันตั้งแต่ P1 กำลังเรียนในระดับประถมศึกษา แม่เป็นผู้เลี้ยงดูมาโดยตลอด โดยที่ P1 ไม่ได้รับอนุญาตให้ติดต่อกับพ่อของตนเองและการติดต่อกับพ่อไปหลายสิบปี ฝ่ายแม่มีสามีใหม่มาโดยตลอด P1 รู้สึกว่าแม่ไม่ค่อยดูแลเอาใจใส่ P1 เท่าที่ควรทำให้ P1 รู้สึกไร้ค่าในสายตาของแม่บ่อยๆ P1 เลือกที่จะทดลองเหล้าและบุหรี่เนื่องจากพ่อเลี้ยงเคยใช้ให้ P1 ไปซื้อเหล้าและบุหรี่เป็นประจำ ปัจจุบัน P1 อาศัยอยู่กับพ่อเลี้ยงในอพาร์ทเมนต์เล็กๆ ในกรุงเทพฯ แม่อาศัยและทำงานที่โรงงานแห่งหนึ่งในเขตปริมณฑล ห่างจาก P1 เคยคิดฆ่าตัวตายเนื่องจากผิดหวังในความรักครั้งหนึ่ง แต่เมื่อพูดคุยกับพ่อเลี้ยง ก็ทำให้ P1 กลับมาเข้มแข็งและมีความหวังได้อีกครั้ง (อ้างอิงเพิ่มเติมในภาคผนวก)

ชีวิตของ P2 (สมาชิกคนที่ 2)

P2 มีอายุสิบเจ็ดปี เป็นลูกชายคนเดียว เติบโตมาจากครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้างกันตั้งแต่ P2 กำลังเรียนในระดับอนุบาล แม่เป็นผู้เลี้ยงดู P2 มาโดยตลอด ส่วนพ่อไปมีครอบครัวและลูกชายคนใหม่ P2 สนุกกับแม่มากและในครอบครัวก็มีแม่และ P2 เพียงสองคน ในวัยเด็ก P2 เคยติดเกม ติดยาและไม่เรียนหนังสือ แต่ก็กลับมาเรียนได้เพราะแม่ขอ ให้อ่านเลกอบายมุขทุกอย่าง P2 ก็ทำได้ในที่สุด ปัจจุบัน P2 กลับมาเรียนหนังสือและช่วยงานบ้านทุกอย่างเพื่อแบ่งเบาภาระทางบ้าน พร้อมทั้งเรียนและทำงานไปพร้อมๆ กันที่ ร้านสะดวกซื้อ สาขาหนึ่งในกรุงเทพฯ (อ้างอิงเพิ่มเติมในภาคผนวก)

ชีวิตของ P3 (สมาชิกคนที่ 3)

P3 มีอายุสิบแปดปี เป็นลูกชายคนโตของครอบครัว มีน้องชายอีกหนึ่งคน เติบโตมาจากครอบครัวที่มีพ่อเสียชีวิตไปหลายปีแล้ว มีแม่และพ่อเลี้ยง ซึ่ง P3 มักมีปัญหาเกี่ยวกับพ่อเลี้ยงตลอดมา เนื่องจากพ่อเลี้ยงติดเหล้าและขอเงินแม่เป็นประจำ ทำให้แม่เดือดร้อนอยู่เรื่อยๆ น้องชายของ P3 เป็นเด็กเกเร ไม่เรียนหนังสือ ไม่ทำงาน ชอบเล่นเกมและติดเพื่อนที่ไม่ดี ทำให้ P3 รู้สึกทุกข์ใจที่เห็นแม่ทุกข์จากพฤติกรรมของคนรอบข้าง ปัจจุบัน P3 ทำงานที่ร้านสะดวกซื้อแห่งหนึ่ง ทุกวันหลังเลิกเรียน เมื่อได้เงินมาก็ให้แม่ทั้งหมดเพื่อแบ่งเบาภาระทางครอบครัว (อ้างอิงเพิ่มเติมในภาคผนวก)

ชีวิตของ P4 (สมาชิกคนที่ 4)

P4 มีอายุสี่สิบปี เดิมโตมาจากครอบครัวที่พ่อแม่เสียชีวิตตั้งแต่ P4 ยังเด็ก แต่เนื่องจากความสัมพันธ์ที่ตึงเครียดระหว่างพ่อแม่และ P4 ทำให้ P4 รักพ่อแม่มากและมีความทรงจำที่ดีกับพ่อแม่ โดยตลอด ชีวิตของ P4 เปลี่ยนแปลงในทางที่แย่ลง แม่ต้องถูกไล่ออกจากบ้านพ่อแม่ และเลี้ยงดู P4 มาโดยลำพัง เมื่อแม่มีสามีใหม่ ด้วยความจำเป็นบางประการ ทำให้ P4 ต้องย้ายที่อยู่ไปเรียนต่อที่อื่น ปีที่แล้ว P4 พบว่าตนเองตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ทำให้แม่เสียใจมาก แต่แม่ก็ยืนยันที่จะอยู่ดูแล P4 จนถึงปัจจุบัน ปัจจุบัน P4 เลี้ยงดูลูกด้วยความตั้งใจและความรักของแม่ ดูแลแม่และยาย ทำงานที่ร้านสะดวกซื้อแห่งหนึ่ง และกลับมาเรียนหนังสือต่อที่ วิทยาลัย ให้สำเร็จ (อ้างอิงเพิ่มเติมในภาคผนวก)

ชีวิตของ P5 (สมาชิกคนที่ 5)

P5 มีอายุสิบเก้าปี เป็นลูกคนสุดท้อง มีพี่สาวอีกหนึ่งคน เดิมโตมาจากครอบครัวที่มีพ่อแม่พร้อมหน้า พ่อเป็นชาวมุสลิมและแม่เป็นชาวพุทธ P5 สนุกกับแม่มาก แม่คอยดูแล P5 เป็นอย่างดีในทุกเรื่องตั้งแต่ P5 เป็นเด็ก กระทั่งแม่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าแม่เป็นมะเร็ง จนเสียชีวิตในเวลาต่อมา ทำให้ P5 ต้องทำหน้าที่และงานบ้านทุกอย่างแทนแม่ P5 ไม่สนิทกับพ่อ ทำให้การตายของแม่ทำให้ทั้งสองคนไม่พูดคุยกันยิ่งกว่าเดิม การมีภรรยาใหม่ของพ่อ ทำให้ชีวิตครอบครัวเป็นหนี้จากการนำบ้านไปจำนองของพ่อ ทำให้เกิดความขัดแย้งกันระหว่างพ่อแม่และ P5 P5 เริ่มติดเพื่อน ติดเกม ติดยา เสพติด และหยุดเรียนไประยะหนึ่ง วันหนึ่งพี่สาวขอร้องให้น้องชายกลับมาเรียน ทำให้ P5 ตัดสินใจกลับมาสอบเรียนต่อชั้นมัธยมศึกษา การกลับมาเรียนในครั้งนี้ทำให้ P5 ได้รับความสามารถทางสติปัญญาของตนเองใหม่ และเลือกเรียนที่ วิทยาลัย เพื่อจะได้ทำงานหาเลี้ยงตนเอง เรียนและได้พึ่งพาตนเองได้ในเวลาเดียวกัน (อ้างอิงเพิ่มเติมในภาคผนวก)

ชีวิตของ P6 (สมาชิกคนที่ 6)

P6 มีอายุสี่สิบเอ็ดปี เป็นลูกสาวคนโต และมีน้องสาวอีกสองคน เดิมโตมาจากครอบครัวเกษตรกรที่มีฐานะปานกลาง พ่อมีบ้าน มีรถและมีที่ดินทำมาหากิน กระทั่งอาของ P6 เป็นสาเหตุทำให้ครอบครัวเกิดปัญหาทางเศรษฐกิจ ปัญหาขายเสพติ ดและเกิดการแย่งชิงทรัพย์สินกันขึ้น ทำให้พ่อแม่เสียชีวิต แม่ติดคุก P6 ต้องออกจากโรงเรียนเมื่ออายุแปดปี เลี้ยงน้องแรกเกิดและน้องอายุสามปีโดยลำพังจากเงินทุนจากรัฐและเงินสะสมของแม่มาตลอดหกปีที่แม่ติดคุก เมื่อแม่ออกจากคุก แม่ก็ทำเอกสารอนุญาตให้มูลนิธิดูแลลูกของตน P6 ต้องไปอยู่ที่มูลนิธิแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ และไม่ทราบว่ามีน้องสาวอีกสองคนไปอยู่ที่ไหนเลย แม่มีครอบครัวใหม่และกำลังมีปัญหาเรื่องการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ปัจจุบัน P6 มีหน้าที่รับผิดชอบดูแลเด็กๆ ในมูลนิธิทั้งหมด ดูแลพ่อแม่และแม่บุญธรรม เรียนและทำงานไปพร้อมๆ กัน และมีความหวังที่จะเรียนให้สำเร็จ เพื่ออนาคตที่ดีขึ้น (อ้างอิงเพิ่มเติมในภาคผนวก)

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากบทสนทนาระหว่างกระบวนการให้คำปรึกษา การรายงานตนเอง และการสนทนา กลุ่มภายหลังการให้คำปรึกษา โดยจำแนกตามองค์ประกอบรายด้านที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษา ดังต่อไปนี้

1. ด้านการรับรู้ตนเองเชิงบวก

หลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด นักศึกษาหลายคนมีการรับรู้ตนเองเชิงบวกมากขึ้น จากข้อมูลพบว่า ในกระบวนการให้คำปรึกษาในระยะแรก นักศึกษามีการรับรู้ตนเองเชิงลบ จากปัญหาในครอบครัวเป็นพื้นฐาน อันได้แก่ ปัญหาครอบครัวแตกแยก ปัญหาการสื่อสารในครอบครัวใบเลี้ยงเดี่ยวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูลูกเพียงลำพัง ปัญหาการติดอบายมุขของสมาชิกในครอบครัว ปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ปัญหาด้านเศรษฐกิจในครัวเรือน เป็นต้น หลังจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัดทำให้นักศึกษาได้สำรวจตนเอง และเรียนรู้จากประสบการณ์ของเพื่อนและตัวแบบที่มีปัญหาที่อาจจะเป็นปัญหาที่หนักแตกต่างกันไป ทำให้นักศึกษาได้ตระหนักรู้ว่าปัญหาเกิดกับทุกคนเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะปัญหาครอบครัว บางปัญหาอาจมีความลำบากมากกว่า ที่สมาชิกประสบหลายเท่า เมื่อเปรียบเทียบกับความทุกข์ของผู้อื่นแล้ว ทำให้ตนเองรู้สึกว่าการทุกข์ของตนเองเล็กน้อยกว่าเดิมมาก มีกำลังใจต่อสู้ต่อไป เห็นคุณค่าของตนเองจากการมองเห็นคุณค่าจากผู้อื่น รู้จักยอมรับตนเองทั้งข้อดีและข้อเสีย รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง มีความหวัง กำลังใจ รับรู้ความสามารถของตนเองจากการได้สำรวจตนเอง และมีความสุขกับตนเองมากขึ้น ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“เรื่องของเพื่อนที่เจอสภาพปัญหาหนักๆ ทำให้เรารู้สึกว่าเราไม่เคยเจออะไรหนักขนาดนั้นเลย ขนาดเขาผ่านปัญหาชีวิตแบบนั้น เขายังผ่านมันมาได้ ยัยนี่ๆ ณ จุดๆ นั้นได้ ก็ทำให้รู้ว่าเราอะ เราดีกว่าเขาเยอะมาก เขายังก้าวมาจุดๆ นี้ได้ มันไม่ได้ธรรมดาเลย เราก็ต้องก้าวต่อไป เพื่ออนาคต ” และ “พี่สาวผมดีมาก สนับสนุนให้เรากลับไปเรียน กลับไปเริ่มใหม่ พอสอบก็รู้ว่ากูมันก็เก่งเหมือนกันนี่หว่า ได้ห้องครึ้น ” (P5. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม: 8-9 พ.ค. 2557)

“มีคนที่มีน้อยกว่าเราเยอะ ทำให้เราได้เปิดใจ เริ่มมอง จากคนที่เห็นแก่ตัวเอง ก็ยังเห็นชีวิตของคนอื่นๆ ด้วย ความหวังของเราคือลูก ถ้าเราเรียนน้อย ลูกลำบาก ถ้าเราเรียนสูง เราจะทำให้แม่ภูมิใจ เรายังได้เรียนรู้ว่าเรากำลังทำอะไร เราต้องการ อะไร ได้รู้จักตัวเองมากขึ้นจากมุมมองของคนอื่น หนูรู้ว่าตัวเองยังมีค่านะ คนอื่นเขายังมองว่าเรามีค่าเลย เราก็ต้องรู้ว่าตัวเราเองมีค่า ได้ยอมรับตัวเอง ได้ยอมรับข้อดีและข้อเสียของตัวเอง ได้เห็นมุมมองของคนอื่นและทำให้เรามีกำลังใจมากขึ้น” (P4 . การสนทนากลุ่ม: 23 พ.ค. 2557)

“เมื่อก่อนเราไม่ค่อยมีค่า แต่ตอนนี้เรารู้ว่าเรามีค่ามากขึ้น ได้รับกำลังใจจาก อาจารย์ เพื่อนๆ ที่อบรมด้วยกัน ในการกล้าแสดงออก กล้าถาม จากเป็นคนที่ไม่เคยถาม ก็นกล้าถาม รู้สึกภูมิใจในตัวเองด้วยค่ะ เป็นคนที่ไม่กล้าแสดงออก อาจารย์ ชอบฟังเพื่อนพูด มีความสุขใจ คือเห็นในตัวเองแล้วถามตัวเองเราจะทำได้ไหมเสมอ มีความสุขกับตัวเอง คือเราทำได้ เพราะยังมีมันได้อีกหลายขั้นที่รอเราอยู่” (P1. แบบรายงานตนเอง: 23 พ.ค. 2557)

2. ด้านความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้

หลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด นักศึกษา หลายคน ระบุว่า การเรียนรู้ นั้นเป็นภาระหน้าที่เฉพาะตน เนื่องจากผลที่ได้รับมีผลต่อตนเองโดยตรง และยังตระหนักเห็นความสำคัญของความรับผิดชอบ กล่าวคือ ความรับผิดชอบทำให้เป้าหมายสำเร็จ ทำให้งานที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้เกิดการพัฒนาไปสู่ตำแหน่งหรือความเปลี่ยนแปลงทางบวก ความรับผิดชอบยังเปิดโอกาสในการเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ แก่ตนเอง ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น และเป็นเหตุให้เกิดความสุขและความเจริญก้าวหน้า ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“ความรับผิดชอบเป็นเรื่องที่สำคัญในระดับหนึ่งเลย ถ้าเราไปสมัครงานที่ไหน เขามอบหมายงานมาแล้ว เราไม่ทำตาม เขาก็ไล่ออก ผมว่าคนที่มีความรับผิดชอบมี ประโยชน์มาก ผมว่าคนที่มีความรับผิดชอบ หน้าที่การงานก็จะดีด้วย เพราะว่ามันจะได้ เลื่อนตำแหน่ง มีหน้าที่การงานมั่นคง ถ้าไม่มีความรับผิดชอบก็จะไม่มีการพัฒนาเลย ก็ เดินอยู่แต่ในจุดเดิมนั้น” (P3. แบบรายงานตนเอง: 23 พ.ค. 2557)

“ความรับผิดชอบทำให้เก่งขึ้น คือ งานเนี่ยถ้าไม่มีความรับผิดชอบ ทำงานที่ ไหนก็ไม่มีใครเขายากรับเข้าไปทำงานด้วย ไม่มีใครรับเข้ากลุ่มด้วย ทำงานด้วยตนเอง ได้ไม่ต้องให้ใครบอกเตือน ผมเป็นคนชอบถาม การถามก็เป็นการเปิดโอกาสรู้เรื่องที่เรารู้ ไม่รู้ มีโอกาสต้องคว้าไว้ เพราะไม่รู้ว่าจะมาเมื่อไหร่ เขาสร้างโอกาสให้ตัวเอง ” (P3. การ ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม: 9 พ.ค. 2557)

“ถ้าเรามีความรับผิดชอบ ใครเป็นนายจ้าง นายจ้างก็รัก แต่ถ้าเราทำตรงกันข้าม เขาก็อาจจะไม่ใส่ใจเรา ความรับผิดชอบสำคัญ ถ้าเราไม่ทำแล้วเราจะให้ใครทำ เหมือนกับเราจะไปสั่งคนอื่นทำหรือ เขาก็มีหน้าที่ของเขา เราก็มีหน้าที่ของเรา จะมาก จะน้อยก็ขึ้นอยู่กับเราว่าจะทำมากหรือน้อย ส่วนตัวรู้สึกว่ามี ความรับผิดชอบมากขึ้น เปลี่ยนแปลงพัฒนาไปในทางที่ดี ไม่ใช่ว่าจะมีดีอย่างเดียว คนเราก็ดีบ้างเสียบ้าง แต่ก็ได้ ประสบความสำเร็จได้ และมีความสุขได้ถ้ามีความรับผิดชอบ ” (P1. การสนทนากลุ่ม: 23 พ.ค. 2557)

“ได้รู้ว่าการรับผิดชอบ อย่างน้อยก็เป็นหน้าที่ของเราที่เราต้องทำ ถ้าเราได้รับมอบหมายหน้าที่นั้นแล้ว ก็ต้องทำมันให้ดีที่สุด เพราะว่าผลของการรับผิดชอบนั้นสุดท้ายก็คือเรา จะดีจะร้ายก็เป็นของ ๆ เรา การรับผิดชอบนั้นยังมีข้อดีทำให้เรามีความอดทน ที่จะทำมันเสร็จ ลุล่วงไปได้ด้วยดี ถ้าเรามีการรับผิดชอบที่ดีแล้วเราก็สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะว่าเรามีแต่คนรัก ถ้าเรามีการรับผิดชอบของเราแล้วเราก็คงสามารถไปช่วยเพื่อนคนอื่นได้บางส่วน อาจจะช่วยให้ เห็นความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ถ้างานเราเสร็จแล้วเราก็คงจะไปช่วยคนอื่น เราก็คงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข” (P4 . การสนทนากลุ่ม: พ.ค. 2557)

“ตระหนักเกี่ยวกับความรับผิดชอบตัวเองมากขึ้นในการวางแผนงานของตัวเอง การทำงานบ้าน งานค้างให้สำเร็จลุล่วงตามเวลาที่กำหนด ถ้าเราทำสำเร็จก็เรียกว่าเรามีการรับผิดชอบแล้วในการทำงานมากขึ้น เริ่มมีแรงกระตุ้นให้บรรลุเป้าหมาย เช่น ทำกันหลายๆ คนอย่างนี้ก็เป็นแรงกระตุ้นให้เพื่อนคนไหนอย่างไร ถ้าอนาคตข้างหน้าเราเอาไปใช้ ถ้าเรามีการรับผิดชอบในระดับที่ดีถึงดีมากเราก็จะบรรลุเป้าหมายได้ง่ายขึ้น งานต่างๆ ที่เราก็ก็น่าจะมีคุณภาพมากขึ้น ถ้าเรารู้จักมีความรับผิดชอบไม่ไปยุ่งเรื่องอื่นแบบนี้ครับ ถ้ามุ่งงานก็งานอย่างเดียว ” (P5 . การสนทนากลุ่ม : 23 พ.ค. 2557)

3. ด้านแรงจูงใจภายใน

หลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด นักศึกษาหลายคนมีแรงผลักดันให้กล้าทำในสิ่งที่ตนเองต้องการเรียนรู้ตามความสนใจของตน ทำให้ปรับเปลี่ยนความคิดจากความคิดแง่ลบกลายเป็นความคิดแง่บวก และนำมาใช้ในการกระตุ้นและให้กำลังใจตนเองในอันที่จะปฏิบัติให้เกิดผลสำเร็จ หรือแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยกำลังใจของตนเอง นอกจากนี้ยังรู้จักเชื่อมโยงระหว่างสิ่งที่ได้เรียนรู้และผลลัพธ์จากการมีแรงจูงใจภายใน และเกิดความรู้สึกพึงพอใจเมื่อเห็นความก้าวหน้าของตนเอง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“แรงจูงใจของผมคือทำให้กล้าถามมากขึ้น แล้วก็ทำให้เราเปลี่ยนความคิดอีกมุมหนึ่งได้ด้วย จากมุมที่ไม่ดีเป็นมุมที่ดีกว่าเดิม ก็ทำให้เดินไปข้างหน้าได้ง่ายขึ้น เพราะมีแรงจูงใจ” (P2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม: 12 พ.ค. 2557)

“เมื่อก่อนเรารู้สึกว่ายาวว่าเรามีแหละ แต่เราไม่รู้ว่ามันชื่อแรงจูงใจภายใน แต่พอมาอบรมก็เพิ่งรู้ว่าสิ่งที่เรามีข้างในเนี่ยเรียกว่าแรงจูงใจภายใน เรา ก็เรียนรู้จากหลายๆ คนแล้วก็เอามาผสมกัน มันสามารถดึงมาใช้เวลาที่เรารู้สึกได้ เหมือนแบบเวลาที่เรารับงานเมื่อย เราก็บอกตัวเองว่า เออเขียนไปก่อน คนอื่นเขามีกานมากกว่าเราเขายังเขียนต่อไปเลย ทำให้เรามีกำลังใจในการเขียนต่อไป นั่นเป็นพื้นฐานสำคัญในการมีความ

รับผิดชอบ ด้วย แต่แรงจูงใจไม่ได้มีอย่างเดียว อย่างเวลาเราท้อถอย เราก็ตั้งพลังนั้นออกมาเดินต่อไปได้ สำคัญมากนะ ถ้าเราไม่มีแรงจูงใจภายในเลย เราก็จะไม่ประสบความสำเร็จเลย ถ้าเราเลือกที่จะไม่สู้เลย เลือกที่จะล้มเลิกเลยก็จะไม่ประสบความสำเร็จอะไรเลย” (P5 . แบบรายงานตนเอง: 23 พ.ค. 2557)

“แรงจูงใจภายในเป็นเทคนิคที่ทำให้เราต่อสู้กับปัญหา อย่างเวลาเจอปัญหาใหญ่ๆ บ้านไฟไหม้ หรือลูกไม่สบายอย่างนี้ เราก็ต้องมีสติ ถ้าเราทำไม่ได้ คนที่อยู่ข้างหน้าเราจะทำยังไง เพราะสิ่งสำคัญที่สุดของแรงจูงใจขึ้นกับตัวเราเอง ก็คือเราบอกตัวเราเองเท่านั้นเอง ว่าเราทำได้นะ” (P6. การสนทนากลุ่ม: 23 พ.ค. 2557)

“ที่เห็นๆ ก็คือ อย่างเขา(ตอบ) มีเวลาจำกัดในการผลิตส่งให้เซเว่นภายในเวลาที่จำกัด เหมือนเราที่ต้องทำงานส่งอาจารย์เหมือนกัน แต่เขาอยู่ในสถานการณ์ที่ใหญ่กว่าเรา เราแค่ส่งงานกะอาจารย์แค่นี้ยี้ คัดไม่กี่จบ เขาทำมาตั้งกี่ห่อก็แผ่น แล้วทำไมเราถึงไม่ได้ มันทำให้เรามีกำลังใจว่าจุดเล็กๆ ของเราแค่นี้ เรายังทำไม่ได้ แล้วเราจะไปทำอะไรใหญ่ได้ ในเมื่อถ้าเราคิดการใหญ่ ทำไม่เราจะทำเรื่องงานแค่นี้ไม่ได้ ที่สำคัญมันเกิดจากการสนับสนุนของครอบครัวของเขา อย่างเราถ้าไม่มีเพื่อน แนะนำ ความล้มเหลวมันจะมีสูงขึ้นกว่าเดิม ถ้าเราไม่ฟังความเห็นของตนเอง คิดแต่ฉันทำผลิตภัณฑ์มาสวยมาดีนะ ตัวคุณนั่นแหละที่จะเสียใจที่สุด แล้วจะไม่มีใครฟังความคิดเห็นของเรา เขาหวังดีกับเราที่ให้คำปรึกษาเรา คือเราโชคดีที่เขาให้ความช่วยเหลือเรา ถ้าเราไม่เปิดใจก็ไม่ มีใครช่วยเราได้หรอก” (P4 . การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม : 15 พ.ค. 2557)

“ความสำเร็จไม่ได้เป็นเรื่องบังเอิญ จะเห็นได้ว่าตัวแบบทุกคนไม่เคยปล่อยให้โอกาสหลุดมือ ไม่เคยยอมแพ้แม้จะล้มเหลวสุดๆ แล้วอะ คุณตื่นแต่ตอนที่ล้มละลาย ฟองสบู่แตกก็ไม่เคยล้มเลิก ตีบทอิทธิพัทธ์ ก็เร่งทำสาหร่ายส่งขายให้ทันจนเล็ดออกจุก โอปอลขนาดบ้านไม่มีตังก็ไปค้นเศษตังมา จะเห็นได้ว่าทุกคนพื้นฐานความสำเร็จอยู่ที่แรงผลักดันภายใน” (P5. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม: 23 พ.ค. 2557)

4. ด้านการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้

หลังจากการทดลองตั้งเป้าหมาย ทำให้นักศึกษาหลายคนสามารถระบุสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ทั้งเป้าหมายทางการเรียน (เป้าหมายระยะสั้น) และเป้าหมายส่วนตัว (เป้าหมายระยะยาว) สิ่งที่ได้คาดหวังให้เกิดอย่างชัดเจน จากการกำหนดเป้าหมายด้วยตนเอง ทำให้ตนเองทราบความเป็นไปได้ในการลงมือปฏิบัติตามแผน กำหนดความถี่ในการฝึก P4 และกำหนดเกณฑ์ความพึงใจ เพื่อช่วยให้สามารถวัดผลได้จริง นอกจากนี้ยังทำให้นักศึกษาสามารถตระหนักว่าหากเป้าหมายมีความชัดเจน ก็จะทำให้การวางแผน สิ่งที่ได้คาดหวัง ความถี่และเกณฑ์ความพึงใจมีความชัดเจน ด้วยเช่นกัน ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“เมื่อก่อนเราละเทะ เปลี่ยนเป้า หมายไปเรื่อย ๆ ไปวัน ๆ แต่พอมาอบรมเราก็ได้กำหนดเป้าหมายในชีวิตประจำวัน ชัดเจนขึ้น ” (P5. การสนทนากลุ่ม: 23 พ.ค. 2557)

“ผมได้เรียนรู้เป้าหมายระยะสั้นระยะยาว ได้รู้ชัดเจนมากขึ้น ลงมือปฏิบัติแล้วก็ทำให้เรารู้ว่าการลงมือทำสำคัญที่สุด” (P2. แบบรายงานตนเอง: 23 พ.ค. 2557)

“เหมือนทุกคนที่มาเรียนที่นี่ เหมือนจะเริ่มมีการตั้งเป้าหมายแต่ยังไม่ชัดเจน รู้แค่ว่าเรียนจบแล้วก็ไปเรียนต่อ แต่ก็รู้ว่าเราชอบอะไรจริง ๆ แล้วก็รู้ว่าเป้าหมายของเราจริง ๆ คืออะไร สิ่งที่เราสนใจจริง ๆ คืออะไร แต่มาอบรมเนี่ยทำให้เราตั้งเป้าหมายชัดเจนมากขึ้นว่าเราต้องการทำอะไรจริง ๆ เป้าหมายข้างหน้าว่าสี่สิบปีจะทำอะไร ทำให้เราเหมือนเขียนโครงสร้างไว้ว่าเราจะไปจุดไหนต่อ เราไม่ต้องรอให้เป้าหมายมาหาเรา เราต้องลากไปหามันเอง แล้วมันจะเป็นความสำเร็จของเรา ” (P4. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม: 23 พ.ค. 2557)

“ไม่เคยตั้งเป้าหมายเลย แต่พอมาอบรม ก่อนปฏิบัติ เราต้องตั้งเป้าหมาย ก่อนการวางแผน ก็ต้องระบุวัน เวลาให้ชัดเจน หรือจะเสียเวลานั่งเล่นไปวัน ๆ ก่อนที่จะมาทำอบรมอะนะ ถ้าเราไม่เริ่มทำแล้วใครจะทำ การตั้งเป้าหมายก็ทำให้เราคิดไว้ว่าสี่สิบปี ห้าสิบปี หกสิบปีเราจะทำอะไร เรา จะอยู่กับสิ่งที่เป็นอยู่อย่างนี้หรือ หรือว่าถ้าเราอยากได้บ้าน ได้รถ เราจะรอไปแบบนี้หรือ เราก็ต้องรีบทำรีบเก็บ ตอนนี้ก็คือเรียนให้จบจะได้ทำงานดี ๆ อาจจะได้เป็นผู้การหรือจะเป็นแค่ลูกน้อง ” (P1. การสนทนากลุ่ม: 23 พ.ค. 2557)

5. ด้านการรู้วิธีการเรียน

หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด นักศึกษาหลายคนตระหนักถึงความสำคัญของการวิเคราะห์สิ่งที่ต้องการเรียนรู้ ความสำคัญก่อนหลัง วิเคราะห์วิธีการไปสู่การเรียนรู้ ทักษะที่ต้องปรับใช้ และแหล่งการเรียนรู้ที่ช่วยให้สามารถเรียนรู้ได้อย่างหลากหลาย ซึ่งได้แก่ การเรียนรู้จากประสบการณ์การทำงาน ข่าวสารจาก อินเทอร์เน็ต เรียนรู้จากชีวิตจริงของคน เรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบที่มีชีวิตอยู่จริงและสื่ออินเทอร์เน็ต เช่น วิดีโอยูทูบ เป็นต้น เรียนรู้จากการทำซ้ำไปซ้ำมา เรียนรู้จากการถามคำถาม และเรียนรู้จากการอ่านหนังสือ เป็นต้น ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“เราไม่ได้วิเคราะห์งาน เวลาที่ใช้ สำคัญมากนะ ต้องวิเคราะห์งานและเวลา ก็จะทำให้เป้าหมายสำเร็จได้ง่ายขึ้น เพราะรู้ว่าวางแผนอย่างไรให้สามารถลงมือทำได้ตามแผน ได้ดีมากว่าเมื่อก่อนด้วยซ้ำ มันมีประโยชน์ ชอบมากเลย ” (P5 . แบบ

สัมภาษณ์ในกลุ่ม : 23 พ.ค. 2557) และ “การได้ทำงานก่อนคนอื่นในอายุรุ่นราวคราวเดียวกันเนี่ย เราได้เรียนรู้วิธีการใช้ชีวิตเร็วกว่าคนอื่นในเรื่องเงิน แล้วผมจะใช้วิธีอ่านข้อมูลข่าวสารจาก อินเทอร์เน็ต ผมเลือกอินเทอร์เน็ต อาวุ (กูเกิล) ส่วนใหญ่การเรียนรู้ของผมก็คือได้เจอประสบ การณ์จริง ต้องเห็นของจริงดี มันจะได้หลายๆ มุม ได้ทั้งความรู้สึก เสียใจ ภาพ มันคุ้มใจ (P5 . การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม : 14 พ.ค. 2557)

“เหมือนการใช้ชีวิต เราเรียนรู้กับชีวิต เรียนรู้คน สังเกตการทำงานของแต่ละคนถนัดหรือสนใจอะไร แล้วจัดให้คนที่ถนัดเรื่องหนึ่งทำงานเรื่องนั้น หนูชอบตอนที่บอกว่าเขา (ต๊อบ) ไม่มีความรู้เลย เราเรียนรู้ได้จากตัวแบบ การสอนประสบการณ์ให้เด็กน้อยเราต้องทำตัวเป็นแบบอย่างให้คนอื่นได้เรียนรู้จากเรา ทำตามถ้าเราเป็นแบบอย่าง ไม่ต้องทำตามถ้าเราทำตัวไม่ดี หนูว่าตัวแบบสำคัญมากนะ ข้อดีของเขา (ตัวแบบ) ก็คืออยากได้ อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง อยากทำ ” (P6. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม : 14 พ.ค. 2557)

“เราเรียนรู้ได้ดีจากการลงมือทำงานทุกวันๆ เรียนรู้จากพี่ที่ร้าน ก็คอยถามพี่ เรียนรู้โดยการลงมือทำ ถ้าไม่เข้าใจ ก็แก้ปัญหาที่นั่นด้วยการถาม เหมือนตอนที่บอกว่า กฎสามข้อคือ ถาม ถามและถาม” (P2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม: 14 พ.ค. 2557)

“หนูชอบอ่านหนังสือ ยิ่งอ่านยิ่งได้ ยิ่งอ่านซ้ำไปซ้ำมา ยิ่งซึมซับเข้าไปในสมองได้ดี บางคนใช้วิธีไม่เหมือนกัน หนูใช้วิธีทำอะไรซ้ำๆ บ่อยๆ อย่างอาจารย์ให้หนังสือมา จะอ่านและท่อง ยิ่งท่องยิ่งได้ จำได้ ซึมซับ ยิ่งทำยิ่งได้ เหมือนของต๊อบ เขาสามารถใช้เวลาอยู่กับสารพัดได้เป็นวันๆ น้ำก็สามารถยืนเครื่องได้เป็นวันๆ สามารถคุยกับลูกค้าได้เป็นวันๆ มันเป็นการสร้างทักษะ ไม่ได้เสียเวลา ยิ่งคุยยิ่งได้แลกเปลี่ยนเป็นความคิดของตัวเอง เข้าใจเขามากขึ้น อย่างทำแซนวิชกับหมูบั้งขาย ก็เข้าไปดูในยูทูป (Youtube) ก็ทำไปให้ที่ร้านกิน คนอื่นทำเป็นรูปสามเหลี่ยม หนูก็ทำเป็นรูปดาวอย่างนี้ อย่างไปหาในห้องสมุด หนังสือทำอาหารก็ได้สูตรนะ อย่างหมูบั้งสไปซีย่างนี้ แต่ต้องปรับให้เป็นสูตรของตัวเอง ลองทำดูแล้วให้คนที่ทำงานกินก่อน เราก็กินขายใจ ” (P4 . การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม : 14 พ.ค. 2557)

“หนูชอบทดลอง ชอบลอง อยากลองอยากรู้เรารู้ว่ามันเป็นอย่างไร ชอบฟังด้วย หนูสามารถฟังเพลง ฟังธรรมะ ดูข่าวเกี่ยวกับการให้บริการลูกค้า การช่วยเหลือคนในสัณนิบาตแบบนี้ เราก็คิดจะทำ ก็กลัวๆ กลัวๆ นะอาจารย์ แต่ถ้าลอง ลงมือทำ แล้วความกลัวจะหาย” (P1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม: 14 พ.ค. 2557)

6. ด้านการวางแผนการเรียนรู้

หลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยการใช้เทคนิคบรณบำบัด นักศึกษาหลายคนตระหนักเห็นความสำคัญในการวางแผนการเรียนรู้ สามารถระบุทักษะที่ใช้ในการวางแผน เช่น การวิเคราะห์องค์ประกอบของแผนการสู่ความสำเร็จ การจัดความสำคัญก่อนหลังของงาน การกำกับระยะเวลาให้ชัดเจน การหาที่ปรึกษาในการวางแผน และความซื่อสัตย์ระหว่างการปรับใช้วิธีการ ขั้นตอน แหล่งในการเรียนรู้ ระยะเวลาเริ่มต้นและระยะเวลาสิ้นสุดของแผนให้เหมาะสมแก่ตนเอง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“ก๊ววางแผนไว้อยะ ก็จะพยายามหารายละเอียดของแผนนั้นอีก เพื่อให้มาทำได้สำเร็จมากขึ้น หลังจากไปทำตามแผนแล้ว หนึ่งเลยได้ความซื่อสัตย์กับตัวเอง อย่างวันนี้เราขายของได้เท่านี้ โกงตัวเองเอาไปซื้อโน้นนี่ ถ้าไรก็ไม่เหลือ เราจะได้รู้ว่าเราได้กำไรและต้นทุนเท่าไร อันนี้เราก็จะได้มีการวางแผนว่า เราจะลงทุน เราจะเก็บเท่าไรเพื่อไปใช้เก็บเป็นทุนเท่าไร แล้วก็จะได้ขยายกิจการไปได้เรื่อยๆ เอามาใช้ในการเรียนได้ด้วย ในการจัดการงานต่างๆ ที่ระบุในแต่รายวิชา อันไหนเยอะ น้อย ยากและง่าย อันไหนควรทำก่อนหลัง สิ่งที่ต้องก่อนควรทำก่อน สิ่งที่ต้องหลังควรทำที่หลังให้ไหม สิ่งไหนไม่ได้รับมาทำ มาปรึกษาเพื่อน” (P4 . การสนทนากลุ่ม : 15 พ.ค. 2557)

“การวางแผน มาเรียนที่นี้ก็ใช้การวางแผนตลอด ไปทำงานการวางแผนก็สำคัญ พอมาอบรมก็ทำให้การวางแผนชัดเจนมากขึ้น การวางแผนก็ทำให้เรามี เวลาไปทำอย่างอื่นได้ แล้วกำกับเวลา พอไปลงมือทำก็ทำให้มีการพัฒนามากขึ้น พัฒนาตัวเองมากขึ้น” (P3. แบบการรายงานตนเอง: 23 พ.ค. 2557)

“จากการได้เรียนรู้การวางแผน และเทคนิคจากการเจอปัญหาที่ได้จากครั้งที่แล้ว ก็ทำให้เราได้สามารถปรับแผนได้และแก้ปัญหาได้ง่ายขึ้น เอา ส่วนที่ดีมาใช้และเอาส่วนที่เสียไปแก้ไข เชื่อว่าถ้าเราฝึกทำต่อแผนสาม แผนสี่ แผนห้า เราจะได้เอาไปปรับใช้ได้คล่องขึ้น เราจะทำได้ดีทั้งร้อยเปอร์เซ็นต์ ครั้งที่สองนี้ผมเอาบทเรียนจากแผนที่หนึ่งไปแก้เรื่องการวิเคราะห์ขนาดของงานทำให้ผมทำตามแผนได้ 90 % เลย” (P5. การสนทนากลุ่ม: 23 พ.ค. 2557)

7. ด้านการปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหา

การเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยการใช้เทคนิคบรณบำบัด ทำให้นักศึกษาหลายคนตระหนักเห็นความสำคัญในการมองปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้และการพัฒนาไม่มีขีดจำกัด ความผิดพลาดเป็นบทเรียนในการหาแนวทางในการแก้ไขอื่นๆ อย่างเป็นระบบและอย่างมีเหตุผล สามารถตัดสินใจเลือกวิธีการ ขั้นตอน และแหล่งในการเรียนรู้ต่างๆ อย่างเหมาะสมกับตนเองและสถานการณ์ ภายหลังจากนำไปปฏิบัติตามแผนแล้ว จึงมีการปรับเปลี่ยนแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้ดีขึ้น

“เรื่องการแก้ปัญหา เมื่อมันเกิดข้อผิดพลาดไปแล้ว เราก็จะไม่ปล่อยให้มันผิดพลาดอย่างนั้น เราต้องกลับมาแก้ แก้ให้มันดี ให้มันเป็นไปไม่ได้ ไม่ใช่เราจะมาเขียนเวอร์ เขียนให้มันเป็นไปได้อะ แต่จริง ๆ แล้วทำไม่ได้อะ ก็ต้องทำให้ได้ด้วย เหมือนกับเราต้องซื่อสัตย์กับแผนของตัวเอง ซื่อสัตย์ กับแผนนี้” (P5. การสนทนากลุ่ม: 23 พ.ค. 2557)

“จุดเปลี่ยนของเด็กสิบเก้าอย่างตอบก็คือเขาไปขอเงินแม่ 3,000 แล้วแม่หน้าตาซึมใจ เขาก็เกิดความคิดว่าไปแบมือขอเงินแม่ทำไม ก็ไปเริ่มขายเกาลัด เขากถามว่านั่นนี่นั่นทำยังไง ทำไม่ถึงต้องใส่น้ำ แล้วต้องใช้ไฟแรงแค่ไหน ไปยืน ข้าง ๆ ทรายเป็นทรายอะไร แล้วก็ถาม ถาม จากหลาย ๆ คน แล้วก็เอาคำตอบจริงไม่จริงมาประมวลรวมกันว่าเป็นไปได้ไหม แล้วไม่หยุดคิดแค่นั้น ทำเลย ” และ “ผมว่าเขา (ตอบ) มองปัญหาเป็นการเรียนรู้มากกว่านะ ทำไมคนนั้นเขาว่าเราอย่างนี้ เขาก็เอาปัญหาไปปรับปรุงไปเปลี่ยนแปลง ไม่ใช่ว่า ไม่ได้ ไม่ใช่ ไม่ทำดีกว่า” (P5 . การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม : 16 พ.ค. 2557)

“ถ้าอยากประสบความสำเร็จในวันนี้ก็ต้องวางแผนและลงมือทำเพื่อวันข้างหน้า เราก็ต้องทำไปอย่างนี้ทุกวัน ไม่ใช่ ผัดวันประกันพรุ่ง ไม่งั้นก็ไม่ประสบความสำเร็จ” (P1. แบบการรายงานตนเอง: 23 พ.ค. 2557)

“เหมือนชีวิตของคุณตัน คือ ไม่ว่าจะเกิดอุปสรรคอะไร ไม่ว่าจะทรัพย์สินจะหมดไปเท่าไร ล้มเหลวแต่ไม่ล้มเลิก คือเขาจะมีความคิดเหมือนกันนะคนที่ประสบความสำเร็จ ไม่หยุดที่จะทำ ไม่หยุดที่จะไขว่คว้าโอกาส ” และ “ชอบที่ตอบมีการพัฒนาตลอด อย่างตอนแรกที่สาหร่าย เป็นห่อใหญ่ ดูบ้าน ๆ ไม่น่าสนใจ ถ้าเป็นคนอื่นอาจเลิกไปแล้วก็ได้ แต่นี่เขาไม่ยอมเลิกใจ สู้ต่อ กลับมานั่งคิดทบทวนบรรจุภัณฑ์ใหม่จนผ่าน แล้วก็กลับมาทำอีก มีความพยายามตรงที่มีพนักงานไม่ถึงสิบคนยังเจีย จนต้องชวนพี่น้องมาช่วยกันทำจนถึงจุดๆ นั้น คือแอบคิดว่าถ้า เป็นเราอย่างนี้เราอาจจะยอมแพ้ไปแล้วก็ได้ เขามีจุดมุ่งหมายแล้วตั้งใจมาก ๆ ทำให้ได้ยังงี้ จะเห็นได้ว่าสาหร่ายมีรสใหม่ๆ มาตลอด มีแบบแผ่น เป็นโรล เป็นผอยๆ คือเราอยู่เซเว่น เราจะเห็นโปรดักมาใหม่ๆ ตลอด เขาบอกอยู่กับสาหร่ายได้ 24 ชั่วโมง” (P5 . การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม : 15 พ.ค. 2557)

“หนูทำตามแผนทุกอย่างเลย งานก็เสร็จตามแผน แต่ก็มีเรื่องอื่นๆ ที่แทรกเข้ามาบ้าง แล้วพอถึงวันจันทร์หนูติดธุระ หนูก็เลยพยายามว่าจะส่งงานก่อนในวันอาทิตย์ เพราะยายแก่ไม่ค่อยสบาย หนูเลยให้แฟนดูแลตัวเล็กไป รับผิดชอบให้เสร็จจะได้มาส่งก่อน ก็อาจารย์ไม่อยู่หรอกแต่หนูก็ฝากยามเขาไว้ ก็เลยส่งก่อนกำหนดเวลา รู้สึกโล่งที่ได้ส่งรายงานก่อน ชอบความรู้สึกแบบนี้” (P4. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 23 พ.ค. 2557)

8. ด้านการประเมินผลการเรียนรู้

นักศึกษาหลายคนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด ได้ตระหนักเห็นประโยชน์ในการประเมินผลการวางแผนและการปฏิบัติตามแผนของตนเอง ซึ่งได้แก่ การประเมินทำให้ช่วยป้องกันปัญหาที่เคยเกิดขึ้นก่อนหน้านี้ ไม่ให้เกิดขึ้นหรือเกิดผลกระทบน้อยที่สุด ช่วยให้เห็นข้อดีและข้อเสียของตนเอง ช่วยให้อดทนกับคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่นและหาแนวทางแก้ไขใหม่ ช่วยให้ประเมินผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคตจากการกระทำในปัจจุบัน ช่วยให้สามารถวิเคราะห์งาน วิเคราะห์บุคคลและสถานการณ์ระหว่างหรือหลังการเผชิญปัญหาและรับมือกับปัญหาได้ดีขึ้น เสริมสร้างความยืดหยุ่นในการเผชิญกับปัญหา มองเห็นข้อดีในการปรับปรุงพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนการแก้ปัญหาที่เผชิญระหว่างการปฏิบัติตามแผน สามารถประเมินคุณค่าของการประเมินผลที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ของตนเองได้ สามารถระบุข้อดีและข้อควรปรับปรุงในการปฏิบัติตามแผนของตนเองที่ผ่านมาได้อย่างชัดเจน โดยประเมินจากตนเอง จากการเปรียบเทียบกับเพื่อน และตัวแบบอย่างอิสระ สมเหตุสมผลและสอดคล้องตามความเป็นจริง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“การประเมินผลทำให้เราลดปัญหาที่เคยเกิดขึ้นแล้ว ลดเปอร์เซ็นต์ผิดพลาด ได้ ส่งผลให้เราได้ว่า ถ้าเราไม่ประเมินเราก็ไม่รู้ว่าเสร็จแล้วสมบูรณ์ไหม ” (P5. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม: 23 พ.ค. 2557)

“จากเมื่อก่อนจะไม่เคยประเมินอะไรเลย จนไม่รู้ข้อเสียและข้อดีของตัวเอง คือเราก็ไม่รู้จักการประเมินตัวเองเลยแหละ ไม่รู้จักประเมินสถานการณ์ว่าตอนนี้เราจะเสี่ยงโดนอะไรไหม คือ เราจะเข้าก็เข้า ไม่ได้ใช้ความคิด เหมือนที่เคยบอกว่า ยิ่งประเมินยิ่งเก่ง P4 ว่าเป็นเรื่องจริง เห็นได้จากโครงงาน จะมีแบบประเมินให้ทุกคนได้ประเมินไม่ว่าจะชนชั้นไหน เพื่อเราจะรู้หนึ่งจุดบกพร่องของตัวเอง แต่เราต้องประเมินตัวเองก่อน ถ้าเราไม่รู้จักตัวเอง แล้วใครจะรู้จักเรา ” (P4. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม: 23 พ.ค. 2557)

“ความอดทนสำคัญมา ก ถ้าไม่มีความอดทน มันก็จะลำบากในวันข้างหน้า ความอดทนเป็นการฝึกตัวเองให้จิตใจเข้มแข็ง ถ้าอ่อนแอ วันข้างหน้าก็อ่อนแอไปอีกเรื่อย ๆ แต่ถ้าเราอดทนเข้มแข็งในวันนี้ วันข้างหน้าเราก็จะสบาย ” (P4. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม: 23 พ.ค. 2557)

“เหมือนกับการเรียนนั้นแหละ เฮ้ย อะไรวะ โรงเรียนนี้จะไหนักหนา ให้การบ้านเยอะชิบหาย แต่ถ้าเราอดทน เราก็ยืนยาวเลย เราสบายเลย ” (P5. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม: 23 พ.ค. 2557)

“พอลูกหลับก็อ่านหนังสือ ก็ทำแบบนี้ หนูคิดว่าหนูทำได้ประมาณ 85 % หนูก็ต้องทำเพื่อความสำเร็จของหนูด้วยของลูกด้วย คือ ถ้าหนูไม่ ทำงานที่ร้าน หนูก็ไม่มีตั้งชื่อนมให้ลูก แล้วถ้าหนูไม่มาเรียน ลูกหนูจะมีอนาคตไหม ถ้าไม่ทำงานให้เสร็จ ไม่ส่งงานให้อาจารย์ก็เรียนไม่จบ ก็จะไม่ทำให้แม่ได้ภูมิใจในตัวเรา ไปรับปริญญาให้แม่ดูก็ไม่ได้ เราก็อยากเห็นลูกเราสบาย อยากเห็นแม่เราภูมิใจ เราก็ต้องยอมเหนื่อย ” (P4. การสนทนากลุ่ม: 23 พ.ค. 2557)

“แผนแรกมีข้อดี คือ มีพลังอยากทำให้ได้ เราก็พร้อมที่ทำได้เต็มที่เลย แต่ก็มีอยู่บ้างที่ไม่ได้วิเคราะห์เนื่องจากงานมากทำให้ไม่สามารถทำตามแผนได้เท่าที่ควร เราไม่เสร็จเลยซักอย่าง แต่ขาดการวิเคราะห์งาน แผนสองก็สามารถทำได้ตามแผน เพราะ เราสามารถวิเคราะห์งานทำให้แผนมีความเป็นไปได้มากขึ้นทำให้แผนสำเร็จ และสิ่งที่เป็นอย่างนี้ก็ คือ แพนเป็นคนที่ย่อยกระตุนเรตาลอด และช่วยเหลือเรตาลอด เราเลยทำงานได้สำเร็จ จากการได้เรียนรู้การวางแผน และเทคนิคจากการเจอปัญหาที่ได้จากครั้งที่แล้ว ก็ทำให้เราได้ สามารถปรับแผนได้และแก้ปัญหาได้ง่ายขึ้น เอาส่วนที่ดีมาใช้ และเอาส่วนที่เสียไปแก้ไข เชื่อว่าถ้าเราฝึกทำต่อแผนสาม แผนสี่ แผนห้า เราก็จะได้เอาไปปรับใช้ได้คล่องขึ้น เราก็จะทำได้ทั้งร้อย เปอร์เซนต์ ครั้งที่สองนี้ผมเอาบทเรียนจากแผนที่หนึ่งไปแก้เรื่องการวิเคราะห์ ขนาดของงานทำให้ผมทำตามแผนได้ 90 % เลย” (P5 . การสนทนากลุ่ม : 23 พ.ค. 2557)

“แผนที่หนึ่งและบ้าง แต่หนูได้เรียนรู้เยอะจากเพื่อนนะ อุปสรรคของหนูคือติดเพื่อน ติดเกม ส่วนแผนสองหนูไม่ตรงต่อเวลานะ หนูพยายามทำแต่ไม่เสร็จ ผิดวันประกันพรุ่งนะ ปัญหาอีกอย่างของหนูคือ หนูเป็นคนลังเลใจตลอดๆ เหมือนไปทำบุญไง แต่ถึงเวลาหนูก็ไป เหมือนงานคณิต หนูนึกว่ามันยาก หนูก็ไม่ทำเลย ในใจนึกบอกว่าทำไม่ได้ ก็ไม่ทำเลย ถ้าหนูทำไม่ได้หนูจะไม่ทำเลยอะ ความมั่นใจในตนเอง เพราะหนูจะชอบคิดไปก่อนทำว่า ทำไม่ได้ ยอมแพ้ก่อน มันก็เลยกลายเป็นไม่เสร็จ ” และ “ถ้าให้แยกระหว่างข้อดี ข้อเสียในการปฏิบัติตามแผนนะ ข้อดีของการทำงานเสร็จตามแผนก็คืองานก็จะเสร็จ แล้วก็รู้สึกโล่งเลย สบายใจ เราทำสำเร็จแล้วนะ ภูมิใจในตนเอง ข้อเสียก็คือ ถ้าไม่ได้ไปกับพ่อ งานก็จะเสร็จแต่พ่อก็จะเสียความรู้สึก วันนั้นไปวัดเสร็จก็ไปดูหนังต่อ เองง่าย ๆ คือ หนูแบ่งเวลาไม่เป็น ” (P1 . การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม : 23 พ.ค. 2557)

“แผนที่หนึ่ง ผมมีอุปสรรคคือช้ากว่ากำหนดทุกวิชาเลย เพราะเลิกงานที่เซเว่นก็ 5 หุ้มแล้ว กลับบ้านก็เหนื่อย ก็จะทำได้ไม่ไหว นอนเลย แผนสองนี้ดีขึ้นคือจะไม่ล่าช้าเลย เสร็จตรงเวลาห มดทุกชั้นวันแต่คอมที่กะจะทำวันนี้ กับคณิตแหละที่ทำไม่ได้ อุปสรรคของสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว คือ เพื่อนและหนังสือ เพื่อนก็ช่วยเรา หนังสือไม่มีก็

ไปถามเพื่อน แผนหนึ่งผมให้ 60 % แผนสอง 80% ก็ทำได้ดี” (P3 . แบบรายงานตนเอง : 23 พ.ค. 2557) และ“ปัญหาของผมคือจะทำงานล่าช้า เหมือนกับต๊อบที่ต้องทำงานให้เสร็จส่งสาหร่ายให้ตรงตามเวลาของเซเว่น ก็เหมือนกับเรา เรียนรู้ได้จากการพัฒนาของเขา เขามีการพัฒนาตลอด พัฒนাবรรจุภัณฑ์ของเขาทำให้ประสบความสำเร็จ” (P3 . การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม : 23 พ.ค. 2557)

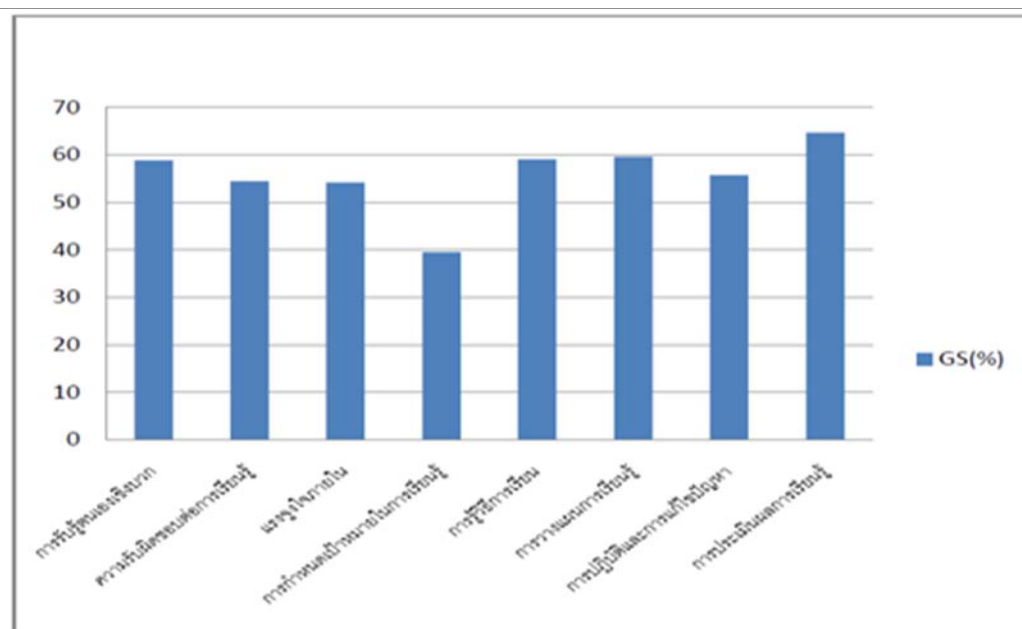
“เปรียบเทียบกับต๊อบ อิทธิพัทธ์ เหมือนกันตรงที่เวลาที่เขาประสบปัญหา เขาก็พยายามหาคำตอบจากการถามข้อมูลจากหลายๆ คน แล้วก็เจอคำตอบ แต่ผมจะไม่ค่อยถาม หรือไม่ก็ถามคนที่เขาไม่ได้ต้องการจะช่วยเหลือเรา จึงหาคำตอบไม่เจอ งานก็เลยไม่เสร็จ ก็เหมือนกันต๊อบก็ต้องพยายามถามคนนั้นคนนี้ไปเรื่อยๆ แล้ววันหนึ่งก็จะได้ คำตอบสู่ปัญหานั้นๆ เวลาเราเปรียบเทียบกับคนที่ประสบความสำเร็จ เราก็จะรู้สึกมีกำลังใจในตนเองว่า เฮ้ยเขาทำได้เราต้องทำได้ เขาก็คน เราก็คคนเท่ากัน ” (P5. แบบรายงานตนเอง: 23 พ.ค. 2557)

“ได้เรียนรู้ว่าปัญหามันก็คล้ายๆ กัน เขาก็ประสบความสำเร็จได้ ปัญหาของหนูคือหนูไม่มีสติ จะอยู่กับอารมณ์ตัวเอง จมกับปัญหา คุณตันก็หน้าจะมีอารมณ์ไม่มีสติเหมือนกัน แต่เขาดึงสติกลับมาได้ ตอนที่ล้มละลาย ” (P4. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม : 13 พ.ค. 2557)

“จะคิดเสมอว่าม้นยาก จะเป็นคนตรงๆ เลย ไม่คิดอะไร ยากอะ คิดไปก่อน ยาก และอีกอย่างเป็นคนไม่แบ่งเวลาที่สำคัญเลย ได้เรียนรู้จากต๊อบที่เขาผลิตสาหร่ายให้ตรงตามเวลา ให้กับ 3,000 สาขา เซเว่นเขาว่าสินค้าของคุณมันพื้ๆ ใหญ่เกินไป คือไม่มีการพัฒนาสิ่งใหม่ๆ แนวทางแก้ปัญหา ก็คือ เขาได้สืบค้นข้อมูลได้พัฒนาสินค้าของเขาเองเลย ได้เรียนรู้ว่าถ้าเราไม่ทำ และใครจะทำแทน เราเราต้องลงมือทำและปฏิบัติ คิดก่อนทำ เขาก็คงเคยคิดนะว่าม้นยาก ก็ไม่เคยรู้ว่าสาหร่ายมันต้องทำยังไง มันเป็นแบบไหน รสชาติยังงี้ ก็แตกต่างกับหนูนะ เขาคิดแต่เขามีการสืบหาข้อมูลได้มากกว่าของหนูนะ ของหนูทำไม่ได้ก็คือไม่ได้ ไม่หาข้อมูล เขาคิดบวกอะ แต่เราคิดลบ ” (P1 . แบบรายงานตนเอง : 23 พ.ค. 2557)

“เรียนรู้ว่าคนเรามีเวลาเท่ากัน เขาทำได้ เราก็ต้องทำได้เหมือนกัน ปัญหาของเราคือ เป็นคนทำงานเสร็จไม่ตรงเวลา เหมือนกับต๊อบที่ช่วงหนึ่งของเขา เขาเล่นเกมทั้งวันทั้งคืน ไม่ทำงานทำ เขาก็คิดว่าเราไม่ต่างกัน ถ้าเขาหันเวลาที่จะเล่น เกมไปทำงานทำขายซีดี ขายเกาลัด เขาก็ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ได้เหมือนกัน เหมือนผมที่ติดเกม ติดเพื่อน ผมก็เหมือนเขา ผมก็เลือกได้ที่จะใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ได้เหมือนกัน ก็ประสบความสำเร็จได้เหมือนกัน” (P2. แบบรายงานตนเอง: 23 พ.ค. 2557)

จากการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนพัฒนาการเรียนรู้จำแนกตามองค์ประกอบรายด้าน และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสรุปแผนผังความคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้แบบนำตนเองจำแนกตามองค์ประกอบรายด้าน ดังแผนภาพ 4 ต่อไปนี้



ภาพประกอบ 4 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนพัฒนาการเรียนรู้จำแนกตามองค์ประกอบรายด้าน



ภาพประกอบ 5 แสดงแผนผังความคิดจำแนกตามองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบนำตนเองของสมาชิกทั้ง 8 ด้าน

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า ข้อมูลทั้งสองส่วนมีความสอดคล้องตรงกัน กล่าวคือ ข้อมูลเชิงปริมาณเกี่ยวกับการเรียนรู้แบบนำตนเองจำแนกรายด้านทั้ง 8 ด้านมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกด้าน และมีคะแนนพัฒนาการเรียนรู้ในระดับกลางขึ้นไปทุกด้าน ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลเชิงคุณภาพข้างต้น กล่าวคือ ผู้วิจัยพบการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ของสมาชิก ได้แก่ ด้านการรับรู้ตนเองเชิงบวก พบว่า สมาชิกมีการยอมรับทั้งข้อดีและข้อเสียของตนเอง เมื่อได้รับความสามารถของตนเองแล้วจึงมีความภาคภูมิใจในตนเอง เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง และมีความสุขมากขึ้น

นอกจากนี้ด้านการรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตน พบว่า สมาชิกได้ตระหนักว่าการเรียนรู้เป็นภาระหน้าที่ของตนเอง ภายหลังจึงรู้จักเปิดโอกาสสู่การเรียนรู้ของตนเอง การรับผิดชอบยังเสริมสร้างความยอมรับจากผู้อื่น และ ยังช่วยให้เกิดการพัฒนาดตนเองสู่ความสำเร็จ ในด้านแรงจูงใจภายใน พบว่า สมาชิกมีการปรับความคิดเชิงลบสู่ ความคิดเชิงบวกมากขึ้น กระตุ้นให้เกิดความกล้าในการเรียนรู้ รู้จักสร้าง กำลังใจในการฝ่าฟันอุปสรรคปัญหา ด้วยตนเอง ทำให้มีความสุขและ มีความหวังต่อ อนาคต ของตนเอง ในด้านการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ พบว่า สมาชิกมีเป้าหมายชัดเจนมากขึ้น กระตุ้นให้เกิดความต้องการวางแผนสู่เป้าหมาย มี การกำหนดเกณฑ์ความพึงพอใจ และตระหนักเห็นความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ จริงในชีวิตประจำวัน

สมาชิกยังได้พัฒนาด้านการรู้วิธีการเรียน พบว่า สมาชิกรู้จักวิเคราะห์ จุดแข็งในการเรียนรู้ของตนเอง อีกทั้งยังรู้จักวิเคราะห์งาน มีการจัดลำดับความสำคัญของงาน และแสวงหาวิธีในการ เข้าไปถึงแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลายและเหมาะสมกับตนเอง ในด้านการวางแผนการเรียนรู้ พบว่า สมาชิกมีการจัดการตนเองและเวลามากขึ้น มีความซื่อสัตย์ในการ ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ และแสวงหาที่ปรึกษาในการวางแผนและปรับแผน ให้เหมาะสม ในด้านการปฏิบัติและการแก้ปัญหา พบว่า สมาชิกตระหนักว่า ปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ มีการตัดสินใจเลือกแนวทางการแก้ปัญหา และ ตระหนักว่าการ ลงมือปฏิบัติเท่านั้น ที่เป็นหัวใจ สำคัญ ในการประสบความสำเร็จ ท้ายที่สุด ในด้านการประเมินผลการเรียนรู้ พบว่า สมาชิกตระหนักเห็นข้อดีและข้อเสียของตนเอง รู้จักอดทนมากขึ้น มีความยืดหยุ่นในการเผชิญและรับมือกับปัญหา และการประเมินผลการเรียนรู้อย่างช่วยป้องกันปัญหาที่เคยเกิดขึ้นไม่ให้เกิดขึ้น ซ้ำไปซ้ำมา ซึ่งล้วนสอดคล้องกับข้อมูลเชิงปริมาณข้างต้นเป็นอย่างดี

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด ที่มีต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักศึกษามีการเรียนรู้แบบนำตนเองสูงขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด
2. นักศึกษามีพัฒนาการการเรียนรู้แบบนำตนเองสูงขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ มีการกำหนดขอบเขตของการศึกษา ดังนี้
ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 ภาควิชาค้าปลีก ภาคการศึกษาที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์ ศูนย์บางกะปิ จำนวน 12 คนที่มีคะแนนการเรียนรู้แบบนำตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 ภาควิชาค้าปลีก ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์ ศูนย์บางกะปิ จำนวน 6 คน ที่ผู้วิจัยสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากประชากรนักศึกษาที่มีคะแนนการเรียนรู้แบบนำตนเอง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมาและสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม เข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น คือ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด
2. ตัวแปรตาม คือ การเรียนรู้แบบนำตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่

1. แบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัย ในลักษณะแบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียว ทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน (Pre Experimental One Group Pretest-Posttest Design) ดังแสดงในตาราง 10

ตาราง 10 แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน (Pre Experimental One Group Pretest-Posttest Design)

กลุ่ม	การทดสอบก่อน	การทดลอง	การทดสอบหลัง
กลุ่มทดลอง	Obs (T1)	X1	Obs (T2)

จากตาราง 10 ผู้วิจัยได้กำหนดความหมายของสัญลักษณ์ไว้ดังนี้

T1 แทน การทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) ของกลุ่มทดลอง

T2 แทน การทดสอบก่อนการทดลอง (Posttest) ของกลุ่มทดลอง

X1 แทน โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ขั้นก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มทดลองตอบแบบวัด การเรียนรู้แบบนำตนเอง เพื่อเป็นการทดสอบก่อนการทำการทดลอง (Pretest) ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษางานที่วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์เพื่อทำความรู้จักสถานศึกษา และ สัมภาษณ์อาจารย์ประจำศูนย์บางกะปิเกี่ยวกับภูมิหลังและลักษณะการเรียนรู้ของนักศึกษา
2. นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดไปใช้ทดลองกับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง สัปดาห์ละ 5 วัน เป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 3 สัปดาห์ เพื่อนำไปปรับโปรแกรมให้เหมาะสมต่อไป

3. เก็บข้อมูลคะแนนการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษา โดยแบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง เพื่อคัดกรองกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการเรียนรู้แบบนำตนเอง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา พบว่า นักศึกษา 12 คน จากนักศึกษาทั้งหมด 30 คน มีการเรียนรู้แบบนำตนเอง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา

4. สุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ประชากรนักศึกษาที่มีคะแนนการเรียนรู้แบบนำตนเอง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมาและสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม เข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน แต่มีการขาดหายของกลุ่มตัวอย่างเนื่องจากภาระกิจงานและการเจ็บป่วย ทำให้เหลือกลุ่มตัวอย่าง 6 คน เพื่อใช้ในการทดลอง โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด

5. ในการทดลองจริง ผู้วิจัยชี้แจงข้อมูล ระยะเวลาและจุดประสงค์ของการวิจัย ตลอดจนข้อสงสัยเกี่ยวกับการทดลองและสิทธิของผู้เข้าร่วมในการรักษาความลับตามหลักจรรยาบรรณทางจิตวิทยา ให้กลุ่มตัวอย่างลงชื่อในใบยินยอมในการเข้าร่วมกิจกรรมและข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับตนเอง

6. ดำเนินการทดลอง สัปดาห์ละ 5 ครั้ง เป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 3 สัปดาห์ ครั้งละ 2 ชั่วโมง 30 นาที จำนวนทั้งสิ้น 11 ครั้ง

ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยแบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน (Pre Experimental One Group Pretest-Posttest Design) ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัดตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้คำปรึกษา 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 ครั้ง ซึ่งในครั้งที่ 8 และ 9 มีการเว้นระยะ 2 และ 5 วัน เพื่อให้สมาชิกได้นำแผนการไปปฏิบัติจริง รวมจำนวนในการให้คำปรึกษาทั้งสิ้น 11 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง 30 นาที ซึ่งมีการแบ่งเป็น 4 ช่วงดังนี้

ช่วงที่ 1: ขั้นการสร้างสัมพันธภาพและการสำรวจตนเอง (เข้ากลุ่มให้คำปรึกษาครั้งที่ 1) เป็นการแนะนำตัวผ่านกิจกรรมนิทานชีวิต เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่ม

ช่วงที่ 2: ขั้นการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ในกลุ่ม (transition stage) เป็นการเชื่อมโยงการเรียนรู้แบบนำตนเองกับสมาชิก โดยเทคนิคบรรณบำบัด กล่าวคือ มีการอ่าน ดูหรือฟังบทความที่เกี่ยวข้อง เพื่อพัฒนาองค์ประกอบในการเรียนรู้แบบนำตนเอง ดังเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาครั้งที่ 2-5)

ครั้งที่ 2 การรับรู้ตนเองเชิงบวก (Positive Self-Perception)

ครั้งที่ 3 ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ (Responsibility to Learn)

ครั้งที่ 4 แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation)

ครั้งที่ 5 การกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ (Goal Setting)

ครั้งที่ 6 การรู้วิธีการเรียน (Learning How to Learn)

ช่วงที่ 3: ขั้นการสร้างความสอดคล้องและประสิทธิภาพในกลุ่ม (working stage) เป็นการลงมือปฏิบัติจริงและใช้เทคนิค ISOLVE ซึ่งเป็นเทคนิคย่อยในการแก้ไขปัญหาในบรรณบำบัด โดยในครั้งที่ 8 และ 9 มีการนำแผนการเรียนรู้ไปปฏิบัติจริงเป็นระยะเวลา 2 วันและ 5 วันตามลำดับ เพื่อพัฒนาองค์ประกอบการเรียนรู้แบบนำตนเอง ดังนี้ (เข้ากลุ่มให้คำปรึกษาครั้งที่ 7–11)

ครั้งที่ 7 การวางแผนการเรียนรู้ (Planning to Learn)

ครั้งที่ 8 การปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหา (Action and Problem Solving)

ครั้งที่ 9 การปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหา (Action and Problem Solving)

ครั้งที่ 10 การประเมินผลการเรียนรู้ (Self-evaluation)

ช่วงที่ 4 ขั้นการประเมินผลหลังการให้คำปรึกษา (post-group issues evaluation and follow-up) เพื่อพัฒนาองค์ประกอบการเรียนรู้แบบนำตนเอง เกิดขึ้นในครั้งสุดท้ายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งที่ 11 การรายงานตนเองและการสนทนากลุ่ม (Self-report and Focus group)

ขั้นหลังการทดลอง

เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองตอบแบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง (Posttest) ซึ่งเป็นชุดเดียวกับที่ใช้ในการวัดก่อนการทดลอง คะแนนหลังการทดลองนี้ใช้เป็นข้อมูลเชิงปริมาณ เพื่อนำมาวิเคราะห์ทางสถิติ นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังใช้แบบรายงานตนเอง (Self-report) และข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม (Focus group) นำมาใช้เป็นข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อนำมาสนับสนุนข้อมูลเชิงปริมาณต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. เปรียบเทียบคะแนนการเรียนรู้แบบนำตนเอง ระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองเพียงกลุ่มเดียว ด้วย T-test Compared Mean
2. หาค่าคะแนนพัฒนาการ (Gain Score: GS)
3. หาค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size: d)
4. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้สถิติดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่
 - 1.1 ค่าเฉลี่ย (M)
 - 1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ ได้แก่

2.1 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC)

2.2 ค่าอำนาจจำแนก โดยใช้คะแนน (Item Total Correlation)

2.3 ค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (α - Coefficient) ของครอนบัค

3. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติ t-test for dependent Samples เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการเรียนรู้แบบนำตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ซึ่งประกอบด้วย

3.1 การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis)

3.2 การวิเคราะห์แบบอุปนัย (Inductive Approach Analysis)

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการให้ เทคนิคบรรณบำบัด ที่มีต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 ภาควิชาการคำปลีก วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์ จากข้อมูลเชิงปริมาณ พบว่า สมาชิกมีการเรียนรู้แบบนำตนเอง จำแนกรายด้านทั้ง 8 ด้านมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าคะแนน ก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกด้าน และมีคะแนนพัฒนาการเรียนรู้ในระดับกลางขึ้นไปทุกด้าน ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลเชิงคุณภาพที่พบว่า สมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงในทุกองค์ประกอบ ต่างๆ ของการเรียนรู้แบบนำตนเองในทางบวก ได้แก่ ด้านการรับรู้ตนเองเชิงบวก สมาชิกมีการยอมรับทั้งข้อดีและข้อเสียของตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และมีความสุขมากขึ้น ตระหนักว่าการเรียนรู้เป็นภาระหน้าที่ของตนเอง การรับผิดชอบยังส่งเสริมความยอมรับจากผู้อื่น และเกิดการพัฒนาด้านความสำเร็จ มีแรงจูงใจภายในเพิ่มขึ้น สามารถปรับความคิดเชิงลบสู่ความคิดเชิงบวก เกิดความกล้าในการเรียนรู้ รู้จักสร้างกำลังใจ และมีความหวังต่ออนาคต ด้านการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ พบว่า สมาชิกมีเป้าหมายชัดเจนมากขึ้น เกิดความต้องการวางแผน สามารถกำหนดเกณฑ์ความพึงพอใจ มองเห็นความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติจริง สมาชิกรู้วิธีในการเรียนรู้ สามารถวิเคราะห์ตนเองและงาน จัดลำดับความสำคัญของงาน แสวงหาแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลายและเหมาะสมกับตนเอง ด้านการวางแผนการเรียนรู้ สมาชิกสามารถจัดการตนเองและเวลา แสวงหาที่ปรึกษาและปรับแผนให้เหมาะสม ส่วนในด้านการปฏิบัติและการแก้ปัญหา หาคำแนะนำ สมาชิกตระหนักว่าปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ สามารถ ตัดสินใจ ในการเลือกแนวทางแก้ปัญหา และตระหนักว่าการลงมือปฏิบัติเป็นหัวใจสำคัญสู่ความสำเร็จ ด้านการประเมินผลการเรียนรู้นั้น สมาชิกตระหนักถึงข้อดีและข้อเสียของตนเอง รู้จักอดทนและยืดหยุ่นในการรับมือกับปัญหา อีกทั้งการประเมินผลการเรียนรู้อย่างช่วยป้องกันปัญหาที่เคยเกิดขึ้น แล้วไม่ให้เกิดขึ้นซ้ำซาก ซึ่งล้วนสอดคล้องกับข้อมูลเชิงปริมาณข้างต้นเป็นอย่างดี

การอภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดที่มีต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษา ผู้วิจัยแบ่งการอภิปรายผลออกเป็น 2 ตอนตามข้อค้นพบ ดังนี้

1. จากผลการศึกษาพบว่า หลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด นักศึกษามีการเรียนรู้แบบนำตนเองโดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 งานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งมีความเหมาะสมต่อการพัฒนาการเรียนรู้แบบนำตนเองสอดคล้องกับสเปนโน (Spano. 2004: 3) กล่าวถึงพัฒนาการวัยรุ่นตอนปลาย อายุระหว่าง 17-21 ปีว่า วัยรุ่นช่วงนี้จะมีการเคลื่อนไปสู่ความเป็นอิสระในตนเอง (Movement Toward Independence) มีอัตลักษณ์ในตนเองมากขึ้น สามารถลดความต้องการจากสิ่งยั่วยุต่างๆ ได้ดีขึ้น คิดทบทวนสิ่งต่างๆ พุดแสดงความคิดเห็น มีความสนใจที่คงที่มากขึ้น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์และตัดสินใจด้วยตนเองมากขึ้น แสวงหาความภูมิใจในงานของตน ต้องการการยอมรับในสังคม นอกจากนี้ยังเป็นช่วงแห่งพัฒนาการทางปัญญา (Future Interests and Cognitive Development) ซึ่งส่งผลให้มีนิสัยการทำงานที่ดีขึ้น มีความหวังใยในอนาคตของตนเอง ให้ความสำคัญกับศักดิ์ศรีและการนับถือตนเอง ตระหนักถึงบทบาทของตนเองในการดำเนินชีวิต กำกับตนเองด้วยศีลธรรม และรู้จักให้ทิศทางแก่ตนเอง (Ethics and Self-Direction) ส่งผลต่อความสามารถในการหยั่งรู้ การตั้งเป้าหมาย และการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

กระบวนการเริ่มต้นและระหว่างการให้คำปรึกษานั้น ผู้นำกลุ่มได้ตระหนักถึงการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ร่วมกัน อย่างอบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน เพื่อเสริมสร้าง การรับรู้ตนเองเชิงบวกเป็นพื้นฐานสำคัญในการให้คำปรึกษา และส่งผลต่อ ประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งมีความสอดคล้องกับทั้งแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของคอเรีย (Corey Gerald. 2008: 5-6) บรรณบำบัดของไฮเนสและเบอร์รี่ (ไพพรรณ อินทนิล. 2546: 183; อ้างอิงจาก Hynes; & Berry. 1986: 186) และการเรียนรู้แบบนำตนเองของ โนลส์ (Knowles. 1975: 9) ซึ่งให้ความสำคัญกับสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกและผู้นำกลุ่ม ทำให้เกิดความยอมรับในตนเองและได้รับการยอมรับจากกลุ่ม เสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและความเคารพ ต่อตนเอง เห็นมุมมองใหม่ในตนเองและผู้อื่น เกิดความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น และเพิ่มการนำทางแห่งตน การให้กำลังใจเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญ สอดคล้องกับเกรกอรีและคณะ (Gregory; et al. 2004) ที่กล่าวว่า ประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพิ่มขึ้นหากมีการให้กำลังใจสมาชิก โดยสมาชิกจะสร้างความเชื่อมโยงระหว่างสิ่งที่อ่าน ดู หรือฟังกับประเด็นปัญหาของตนเองได้ดี เนื่องจากสัมพันธภาพที่แนบแน่นระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิก จะกระตุ้นให้เกิดความเจริญงอกงามที่แท้จริงของบุคคลและมีผลต่อประสิทธิภาพของโปรแกรม

ระหว่างกระบวนการให้ คำปรึกษา แบบกลุ่ม โดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดนั้น ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาบนพื้นฐานของ การตระหนักถึง ความเป็นสากล ของปัญหา ซึ่ง มีสอดคล้องกับดิเอเรสโซและทอมป์สัน (D'Arezzo; & Thompson. 2006: 345) กล่าวว่า การยอมรับว่าปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นกับใครก็ได้ นั้น ทำให้ปัญหามีความเป็นสากล (Universalization) จะทำให้เกิด

การระบุปัญหา (Identification) ได้ระบายหรือปลดปล่อยอารมณ์ขัดข้อง (Catharsis) จนกระทั่งเกิดการหยั่งรู้ (Insight) ในอารมณ์ จากการมองปัญหาที่มีความเป็นสากล มีผลทำให้การปกป้องตนเองลดลง เกิดการยอมรับตนเองและการนับถือตนเองเพิ่มขึ้น กระทั่งเกิดกระบวนการหยั่งรู้ขึ้นเองที่จะทำให้บุคคลเกิดวุฒิภาวะทางอารมณ์ หากสมาชิกแต่ละคนเกิดภาวะหยั่งรู้ร่วมกันในกลุ่มด้วยแล้ว จะทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติหรือพฤติกรรมระหว่างกระบวนการกลุ่ม สอดคล้องกับคำพูดของสมาชิกหลังจากการได้ระบายปัญหา ประกอบกับการได้สำรวจ รับฟังปัญหาของสมาชิกคนอื่นๆ ซึ่งรวมไปถึง ตัวแบบที่ใช้ในการทดลอง จากผลการศึกษา พบว่า เมื่อสมาชิกมีการเปิดเผยตนเอง แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และมีปลดปล่อยทางอารมณ์ ในกลุ่มมากขึ้น ทำให้สมาชิกเกิดความตระหนักว่าปัญหาเกิดขึ้นได้ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม ทั้งเพื่อน พ่อแม่ หรือแม้แต่ตัวแบบที่นำมาศึกษาก็เคยประสบปัญหาต่างๆ ไม่แตกต่างกัน ทำให้เกิดการเรียนรู้ว่าปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต จึงเกิด การยอมรับ นับถือตนเอง รับรู้ตนเองเชิงบวกเพิ่มขึ้น ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่องานตนเอง มีแรงจูงใจภายในในการฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต และเมื่อได้สำรวจเจตคติและพฤติกรรมสู่ความสำเร็จของตัวแบบจากการอ่านบทความ ทำให้เกิดการเลียนแบบเชิงเปรียบเทียบ นำไปสู่การตั้งเป้าหมาย เรียนรู้วิธีการต่างๆ ที่หลากหลาย วางแผน ลงมือปฏิบัติตามแผน แก้ปัญหา และประเมินผลตนเองในที่สุด

นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังมีการใช้การเรียนรู้โดยใช้ตัวแบบ ทั้งตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง (Live Model) และตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Model) ซึ่งสอดคล้องกับอัลเบิร์ต แบนดูรา (Woolfolk. 2013: 396-419; อ้างอิงจาก Bandura. 1989) กล่าวว่า การจูงใจให้ผู้เรียนเกิดความเชื่อในศักยภาพของตนเอง (Self-efficacy) ผ่านการสังเกต จดจำพฤติกรรมที่มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึก ผู้เรียนอาจเลือกแสดงพฤติกรรมตอบสนอง นั้นทันทีหรือในภายหลังก็ได้ พฤติกรรมที่แสดงออกมาหรือไม่ขึ้นอยู่กับความตั้งใจของผู้เรียน แรงจูงใจ และ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม พฤติกรรมที่แสดงออกมา เรียกว่า ศักยภาพของผู้เรียน ดังนั้นการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษาอาจแสดงออกมาหรือไม่ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบส่วนตน สภาพแวดล้อมและแรงจูงใจในระดับที่เหมาะสมนั่นเอง

จุดเด่นของการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำ การวิเคราะห์ค่าขนาดอิทธิพล ของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด พบว่า ค่าขนาดอิทธิพลของโปรแกรมอยู่ในระดับสูงทุกองค์ประกอบ ผู้วิจัยได้ เรียงลำดับค่าขนาดอิทธิพล พบค่าขนาดอิทธิพลสูงสุด 3 อันดับแรก อันได้แก่ ด้านการปฏิบัติตามแผนและการแก้ปัญหา การรู้วิธีการเรียน และด้านการวางแผนในการเรียนรู้ ตามลำดับ ในทางตรงกันข้ามค่าขนาดอิทธิพลในลำดับท้ายสุด ได้แก่ ด้านการรับรู้ตนเองเชิงบวก

2. จากผลการวิจัยที่พบว่า นักศึกษามีพัฒนาการในการเรียนรู้แบบนำตนเองโดยรวมในระดับสูงหลังจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด สอดคล้องกับงานวิจัยของสเกิร์ตเตอร์และกอร์ดอน (Spano. 2004: 22; Schroeder; & Gordon. 1991) กล่าวคือ วัยรุ่นมีพัฒนาการทางจิตวิทยาที่เชื่อมโยงสัมพันธ์ระหว่างการยอมรับนับถือตนเองและการปรับตัวเชิงบวก (Spano. 2004: 22) ผู้วิจัยจึงขออภิปรายผลที่เกี่ยวกับการเรียนรู้แบบนำตนเอง โดยจำแนกรายด้านดังนี้

2.1 ด้านการรับรู้ตนเองเชิงบวก (Positive Self-Perception)

จากผลการศึกษาที่พบว่า การเรียนรู้แบบนำตนเองด้านการรับรู้ตนเองเชิงบวกของนักศึกษาที่เข้าร่วมการทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 นักศึกษามีพัฒนาการในด้านการรับรู้ตนเองเชิงบวก (Positive Self-Perception) อยู่ในระดับสูงและโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัดมีผลต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษาในระดับสูงนั้น แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด มีประสิทธิภาพต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองด้านการรับรู้ตนเองเชิงบวก (Positive Self-Perception) สอดคล้องกับสมิธและทอมสัน (Hashemy; & Hayati. 2012: 57–58; อ้างอิงจาก Smith-D'Arezzo; & Thompson. 2006) กล่าวว่า การสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยและยอมรับในห้องเรียนตั้งแต่สัปดาห์แรกและสัปดาห์ที่สองหลังเริ่มเรียนเป็นสิ่งที่สำคัญมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของสรียา จันทนฤกษ์ (2549: 69-88) ที่ศึกษาพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 อย่างไรก็ตามจากข้อค้นพบเชิงคุณภาพดังส่วนหนึ่งของบทสนทนา ดังนี้ “เมื่อก่อนเราไม่ค่อยมีค่า แต่ตอนนี้เรารู้ว่าเรามีค่ามากขึ้น ได้รับกำลังใจจากอาจารย์ เพื่อนๆ ที่อบรมด้วยกัน ในการกล้าแสดงออก ” นักศึกษามีการรับรู้ตนเองเชิงบวกมากขึ้น เปรียบเทียบจากภาวะการรับรู้ตนเองเชิงลบก่อนกระบวนการให้คำปรึกษา จากปัญหาในครอบครัว เป็นพื้นฐาน อันได้แก่ ปัญหาครอบครัวแตกแยก ปัญหาการตั้งครมภ์ก่อนวัยอันควร ปัญหาการสื่อสารภายในครอบครัว ปัญหาการเสพติดอบายมุขของสมาชิก และปัญหาด้านเศรษฐกิจในครัวเรือน เป็นต้น

2.2 ด้านความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ (Responsibility for Learning)

จากผลการศึกษาที่พบว่า การเรียนรู้แบบนำตนเองด้านความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของนักศึกษาที่เข้าร่วมการทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักศึกษามีพัฒนาการในด้านการรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ (Responsibility for Learning) ในระดับสูง โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัดมีผลต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษาในระดับสูงนั้นแสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัดมีประสิทธิภาพต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองด้านความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ (Responsibility for Learning) ของนักศึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของ ราตรี รัตนพัลลภ (2530: 62-69) ที่พบว่า การบำบัดด้วยหนังสือแบบกลุ่มและรายบุคคลช่วยให้ผู้เข้าร่วมตัดสินใจและกล้ารับผิดชอบ ลอนซบรีและคณะ (Lounsbury; al et. 2009: 417) ได้ศึกษาพบว่า การเรียนรู้แบบนำตนเองเป็นกระบวนการ ที่ตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ มีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ เป็นที่พึงแห่งตน แม้ จะปราศจากการแนะนำหรือการให้ทิศทางจากครู พ่อแม่หรือผู้ใหญ่ก็ตาม สอดคล้องเช่นเดียวกับ สาลิน ประุงสิงห์ (2539: 82-88) ที่ศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมีผลต่อความรับผิดชอบด้านการเรียน ที่เพิ่มสูงขึ้น ของ ผู้เรียน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ

กรรมาภรณ์ ดวงแจ่มกาญจน์ (2541: 54-57) กล่าวว่า เทคนิคในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนความ การตีความและการให้กำลังใจ จะช่วยให้ สมาชิกมีความกระตือรือร้นในการระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับความรับผิดชอบในตนเอง การเรียงลำดับพฤติกรรมที่ผู้เรียนประสงค์ที่จะแก้ไข โดยเป็นพฤติกรรมที่ไม่ยากจนเกินไป การชี้ชวนให้ผู้เรียนเห็นผลเสียของการแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อความรับผิดชอบในตนเอง มีการใช้สัญญาพฤติกรรมในการแก้ไขพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคแม่แบบ กรณีตัวอย่าง การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการเสริมแรงทางสังคม ให้ผู้เรียนปฏิบัติหน้าที่ด้านการเรียนและงานที่ได้รับมอบหมาย การใช้พฤติกรรมนิยมยังช่วยเสริมสร้างการยอมรับตนเอง ความมั่นใจในตนเอง กล้าเปิดเผยและยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง และกลุ่มมีความร่วมมือในการแก้ปัญหาต่างๆ ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดการเรียนรู้และนำประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้ในการแก้ปัญหาของตน

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ คธาเมอร์ (Kramer. 2006: 1-28) ที่ศึกษาเกี่ยวข้องกับ การใช้บรรณบำบัดโดยหนังสือ แนะนำแนวการปฏิบัติในการให้คำปรึกษา พบว่า นักจิตวิทยาให้คำปรึกษาสนใจการใช้บรรณบำบัด ในการให้คำปรึกษาด้วยเหตุผล หลายประการ เช่น เป็นการให้ทางเลือกในการเรียนรู้แก่ผู้รับคำปรึกษา การสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษารับผิดชอบต่อการสร้างการเปลี่ยนแปลงขึ้นภายในตน การช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นหาทางแก้ปัญหาอื่นควบคู่ไปกับปัญหาหลัก ฟลอยด์ (Kramer. 2006: 1-28; อ้างอิงจาก Floyd. 2003) แนะนำว่าหนังสือแนะนำแนวทางปฏิบัติสามารถพัฒนาการกำกับตนเอง (self-efficacy) ได้ดี เนื่องจาก ผู้รับคำปรึกษา มีความรับผิดชอบต่อแบบฝึกหัดนั้นๆ ดังนั้น ในการเข้าร่วมโปรแกรม บุคคลจะสามารถที่จะทุ่มเทความพยายามในความก้าวหน้าของตนเองด้วยตนเองมากกว่ารอความช่วยเหลือของผู้ให้คำปรึกษาเพียงอย่างเดียว จากข้อค้นพบเชิงคุณภาพ ดังส่วนหนึ่งของบทสนทนา ดังนี้ “การเรียนรู้นั้นเป็นภาระหน้าที่เฉพาะตน เปิดโอกาสในการเรียนรู้ประสบการณ์ ทำให้เป้าหมายสำเร็จ พัฒนาไปสู่ความเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ได้รับการยอมรับจากผู้อื่นและเป็นเหตุให้เกิดความสุขและความเจริญก้าวหน้าในอนาคต” แสดงให้เห็นว่า สมาชิกตระหนักว่าการเรียนรู้เป็นภาระหน้าที่เฉพาะตน โดยมองว่าผลลัพธ์ที่ได้รับเป็นสาเหตุจากการกระทำของตนเองโดยตรง ความรับผิดชอบยังเปิดโอกาสในการเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ แก่ตนเอง และยังตระหนักเห็นความสำคัญของความรับผิดชอบ กล่าวคือ ความรับผิดชอบทำให้เป้าหมายสำเร็จ ทำให้งานที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้เกิดการพัฒนาไปสู่ความเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ได้รับการยอมรับจากผู้อื่นและเป็นเหตุให้เกิดความสุขและความเจริญก้าวหน้าในอนาคต

2.3 ด้านแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation)

จากผลการศึกษาที่พบว่า การเรียนรู้แบบนำตนเองด้านแรงจูงใจภายในของนักศึกษาที่เข้าร่วมการทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 นักศึกษามีพัฒนาการในด้านแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) ในระดับสูง และ

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัดมีผลต่อการเรียนรู้แบบนำตนเอง ด้านแรงจูงใจภายในอยู่ในระดับสูงนั้นแสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิค บรรณบำบัดมีประสิทธิภาพต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองด้านแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) ของนักศึกษา สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุจินดา ประเสริฐ (2554: 147-149) ที่ศึกษาพบว่า ความสามารถในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองสามารถพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ด้วยการนำ ตนเองได้ อีกทั้งดริสคอล (Kramer. 2006: 1-28; อ้างอิงจาก Driscoll. 2000) ก็ศึกษาพบว่า หากตัว แบบหรือเจ้าของเรื่องเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียง พวก บุคคลเหล่านั้นจะเป็นแบบอย่างที่จะช่วยสร้า แรงจูงใจแก่ผู้อ่าน (ไพพรรณ อินทนิล. 2546: 173; อ้างอิงจาก Zaccaria; & Mossess. 1968: 8) เพื่อสนับสนุนเป็นกำลังใจให้ผู้รับการบำบัด กล่าวถึงปัญหาของตนเองได้จากการอ่านเรื่องราวของ คนอื่น ซึ่งอาจจะมีปัญหาของตนเองที่คิดว่ายากจะพูด เพราะอาย กลัว หรือ รู้สึกผิด โดยเริ่มจากการ สนทนาเรื่องราวและตัวละครจากเรื่องที่อ่าน และสอดคล้องกับ วิคทอรี (Victori. 2007: 10 31) นำ โปรแกรมการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดไปใช้ในวิชาเรียนที่มีการวัดผลและประเมิน เกรดเฉลี่ยก็พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมเห็นความสำคัญและมีแรงจูงใจภายใน (intrinsic motivation) มากขึ้น และช่วยกระตุ้นให้เกิดการจัดระบบโครงสร้างการให้คำปรึกษาและการพัฒนาผู้เรียนให้เกิด การเรียนรู้แบบนำตนเองเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ แคมเบลล์และสมิธ (Kramer. 2006: 1-28; อ้างอิง จาก Campbell; & Smith. 2003) ที่กล่าวว่า การใช้บรรณบำบัดในการเพิ่มแรงจูงใจ โดยจัดเตรียม หนังสือ และมีการอ่านหนังสือนั้นเข้าไปซ้ำมา เพื่อให้พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปนั้นคงทนยาวนาน จาก ข้อค้นพบเชิงคุณภาพ แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีแรงผลักดันให้กล้าทำในสิ่งที่ตนต้องการเรียนรู้ตาม ความสนใจและความถนัดของตน มีการปรับเปลี่ยนความคิดจากความคิดเชิงลบไปสู่ความคิดเชิง บวก ซึ่งสอดคล้องกับคอนเนท (ไพพรรณ อินทนิล. 2546: 170 – 172; อ้างอิงจาก Cornett. 1980) ที่กล่าวถึงโปรแกรมจะเป็นผลสำเร็จ เมื่อบุคคลได้ตอบสนองความต้องการอย่างแท้จริง และ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก (Affective change) ได้แก่ ทศนคติ ค่านิยมและอารมณ์ เช่น การมองในแง่ดี การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การได้ระบายสิ่งที่อยู่ในใจ การพัฒนามโนทัศน์ ที่ดีต่อเอง มีการเปลี่ยนแปลงด้านพุทธิปัญญา (Cognitive change) ได้แก่ สถิติปัญญา การคิด การใช้ เหตุผล เช่น การพัฒนาความคิดให้ เกิดการหยั่งเห็น พัฒนาให้เป็นคนที่มีเหตุผล เรียนรู้วิธีการ แก้ปัญหา และนำมาใช้ในการกระตุ้นและให้กำลังใจตนเองในอันที่จะปฏิบัติให้เกิดผลสำเร็จ หรือ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยกำลังใจของตนเอง นอกจากนี้สมาชิกยังรู้จักเชื่อมโยงระหว่างสิ่งที่ได้ เรียนรู้และผลลัพธ์จา กการมีแรงจูงใจภายใน การชื่นชมตนเอง และเกิดความรู้สึกพึงพอใจเมื่อเห็น ความก้าวหน้าของตนเอง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางบวกมากขึ้น สอดคล้องกับข้อ ค้นพบเชิงคุณภาพจากแบบรายงานตนเองว่า “มีแรงผลักดันให้กล้าทำในสิ่งที่ตนต้องการเรียนรู้ตาม ความสนใจและความถนัดขอ งตน มีการปรับเปลี่ยนความคิดจากความคิดเชิงลบไปสู่ความคิดเชิง บวก”

2.4 ด้านการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ (Goal setting)

จากผลการศึกษาที่พบว่า การเรียนรู้แบบนำตนเองด้านการกำหนดเป้าหมายของการเรียนรู้ของนักศึกษาที่เข้าร่วมการทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 นักศึกษามีพัฒนาการในด้านการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ (Goal setting) ในระดับปานกลาง และโปรแกรม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด มีผลต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองด้านการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ในระดับสูงนั้น แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด นั้นมีประสิทธิภาพต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองด้านการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ (Goal setting) ของนักศึกษา สอดคล้องกับ ลอนซบรีและคณะ (Lounsbury; al et. 2009: 417) ที่กล่าวว่า ผู้ที่มีการเรียนรู้แบบนำตนเองสูงนั้น จะตั้งเป้าหมายที่มีความท้าทาย สอดคล้องกับเสมอกานต์ โสภณหรือญักษ์ (2552: 109-130) ที่กล่าวว่า การกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงต่อการเรียนรู้แบบนำตนเอง จากข้อค้นพบเชิงคุณภาพแสดงให้เห็นว่า นักศึกษาสามารถระบุสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ทั้งเป้าหมายระยะสั้น เป้าหมายระยะยาว ตลอดจนผลลัพธ์ที่คาดหวัง ดังนั้น จากการลงมือกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ นั้นด้วยตนเอง จึงสร้างความตระหนักต่อ ความเป็นไปได้ในการลงมือปฏิบัติจริง กำหนดความถี่ในการฝึกฝน และกำหนดเกณฑ์ความพึงใจ เพื่อช่วยให้สามารถวัดผล ได้จริง นอกจากนี้ยังช่วยให้ นักศึกษาตระหนักว่าหากเป้าหมายมีความชัดเจน ก็จะทำให้การวางแผน สิ่งที่คาดหวัง ความถี่และ เกณฑ์ความพึงพอใจมีความชัดเจนด้วยเช่นกัน สอดคล้องกับข้อค้นพบเชิงคุณภาพ ดังส่วนหนึ่งของ บทสนทนานี้ “แต่มาอบรมเนียทำให้เราตั้งเป้าหมายชัดเจนมากขึ้น ว่าเราต้องการทำอะไรจริงๆ เป้าหมายข้างหน้าว่าสี่สิบปีจะทำอะไร ทำให้เราเหมือนเขียนโครงสร้างไว้ ว่าเราจะไปจุดไหนต่อ เราไม่ต้องรอให้เป้าหมายมาหาเรา เราต้องลากไปหามันเอง แล้วมันจะเป็นความสำเร็จของเรา ” อย่างไรก็ตามในการกำหนดเป้าหมายในครั้งนี้ใช้ระยะเวลานาน กว่าที่กำหนดไว้ จึงทำให้สมาชิก ไม่สามารถ กำหนดเป้าหมายระยะยาวได้อย่างละเอียดเท่าที่ควร จึงอาจทำให้มีผลต่อพัฒนาการของนักศึกษาในการกำหนดเป้าหมาย ซึ่งจะนำไปเป็นข้อเสนอแนะในหัวข้อถัดไป

2.5 ด้านการรู้วิธีการเรียน (Learning How to Learn)

จากผลการศึกษาที่พบว่า การเรียนรู้แบบนำตนเองด้านการรู้วิธีการเรียนของนักศึกษาที่เข้าร่วมการทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักศึกษามีพัฒนาการในด้านการรู้วิธีการเรียน (Learning How to Learn)ในระดับสูง และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัดมีผลต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองด้านการรู้วิธีการเรียนอยู่ในระดับสูงนั้น แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัดมีประสิทธิภาพต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองด้านการรู้วิธีการเรียนของนักศึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของวิกทอรี (Victori. 2007: 10 31) ที่แบ่งกระบวนการต่างๆ โดยเริ่มจากการให้คำปรึกษาเบื้องต้น เพื่อเสริมสร้างองค์ประกอบของกระบวนการรู้คิด (Metacognitive) ได้แก่ การรับรู้ตนเอง การรับรู้ต่อการเรียนรู้ในงาน และวิธีการหาความรู้ พบว่า ในขั้นการให้คำปรึกษาช่วย

ให้นักศึกษาได้สะท้อนวิธีการเรียนรู้ของตน (Strategic knowledge) เหตุผลส่วนตนที่ใช้วิธีเรียนรู้นั้น (Personal knowledge) และการรับรู้ต่องาน (Task knowledge) เปรียบเทียบกับความคิดเห็นของตนเองและความคิดเห็นจากการอภิปรายในกลุ่ม ผลที่ได้รับ คือ ผู้เรียนในกลุ่มพบประเด็นปัญหาหลากหลายในวิธีการเรียนรู้แบบต่างๆ สิ่งที่เป็นในการเรียนและงานที่ได้รับมอบหมาย จนเกิดการรับรู้ตนเองเชิงบวกเพิ่มขึ้น และสอดคล้องกับสุนทรา โทบัว (2546: 60-72) การรู้วิธีการเรียนรู้ด้วยตนเองเป็นหนึ่งในสามองค์ประกอบสำคัญของการเรียนรู้แบบนำตนเอง สอดคล้องกับ พิไลลักษณ์ อ่อนละมูล (2546: 62-72) ที่ศึกษาและพัฒนายุทธวิธีในการเรียนของ ผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาพบว่า ผู้เรียนมีความตั้งใจและเอาใจใส่ในการเรียนเพิ่มขึ้น ซึ่งมีความสอดคล้องกับ ข้อค้นพบเชิงคุณภาพ กล่าวคือ นักศึกษาตระหนักเห็นความสำคัญของการ วิเคราะห์สิ่งที่ต้องการเรียนรู้ การเรียงลำดับความสำคัญของงาน ตลอดจนทักษะที่ใช้ วิธีการเรียนรู้ และการแสวงหาแหล่งการเรียนรู้ที่ส่งเสริมความสามารถในการเรียนรู้ได้อย่างหลากหลาย ซึ่งได้แก่ การเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ข่าวสารจากแหล่งการเรียนรู้ต่างๆ ตัวแบบที่เป็นบุคคลในครอบครัว ตัวแบบทางสังคม การทำซ้ำ การตั้งคำถาม เป็นต้น ดังส่วนหนึ่งของบทสนทนา ดังนี้ “หนูชอบอ่านหนังสือ ยิ่งอ่านยิ่งได้ ยิ่งอ่านเข้าไปซ้ำมา ยิ่งซึมซับเข้าไปในสมองได้ดี บางคนใช้วิธีไม่เหมือนกัน หนูใช้วิธีทำอะไรซ้ำๆ บ่อยๆ อย่างอาจารย์ให้หนังสือมา จะอ่านและท่อง ยิ่งท่องยิ่งได้ จำได้ ซึมซับ ยิ่งทำยิ่งได้ เหมือนของติด”

2.6 ด้านการวางแผนในการเรียนรู้ (Planning to Learn)

จากผลการศึกษาที่พบว่า การเรียนรู้แบบนำตนเองด้านการวางแผนในการเรียนรู้ของนักศึกษาที่เข้าร่วมการทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักศึกษามีพัฒนาการในด้านการวางแผนในการเรียนรู้ (Planning to Learn) ในระดับสูง และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัดมีผลต่อการเรียนรู้แบบนำตนเอง มีผลต่อการเรียนรู้แบบนำตนเอง ด้านการวางแผนในการเรียนรู้ในระดับสูงนั้น แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด มีประสิทธิภาพต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองด้านการวางแผนในการเรียนรู้ (Planning to Learn) ของนักศึกษา สอดคล้องกับสุนทรา โทบัว (2546: 60-72) ที่กล่าวถึงกิจกรรมที่มุ่งเน้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียน ตั้งแต่การตรวจสอบความต้องการเรียนของตนเอง วางแผนการเรียนโดยใช้สัญญาการเรียน ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ก่อให้เกิดแรงจูงใจ และเกิดความรับผิดชอบการเรียนรู้ของตน ทำให้ผู้เรียนมีทักษะในการเรียนรู้ ผู้เรียนยังได้สะท้อนความรู้สึกต่อสิ่งที่ตนเองค้นพบ ตลอดจนการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกันในกลุ่ม เน้นความร่วมมือและการสนับสนุนของกลุ่มร่วมด้วยช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกรับผิดชอบต่อตนเองและกลุ่ม และยังสอดคล้องกับเจอร์สเนอร์ (Gerstner. Long. 1990: 67-92) ที่กล่าวว่าคนที่บุคคลแสดงออกโดยพฤติกรรมที่เกิดจากความรู้สึกภายในตัวผู้เรียนนั้น ผู้เรียนเข้าใจสถานการณ์และสามารถนำตนเองไปสู่เป้าหมายในชีวิต มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม สามารถควบคุมตนเอง (Self-Control) มีความสามารถในการจัดการกับปัญหาในสถานการณ์สิ่งแวดล้อมนั้นได้ ส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีการเรียนรู้แบบนำตนเองได้ จากข้อค้นพบเชิง

คุณภาพ แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาตระหนักเห็นความสำคัญในการวางแผนการเรียนรู้ สามารถระบุทักษะที่ใช้ในการวางแผน เช่น การวิเคราะห์องค์ประกอบของแผนการสู่ความสำเร็จ ระบุขั้นตอนในการบรรลุเป้าหมาย การจัดความสำคัญก่อนหลังของงาน การกำกับระยะเวลาให้ชัดเจน การหาที่ปรึกษาในการวางแผน และความซื่อสัตย์ระหว่างการปรับใช้วิธีการ ขั้นตอน แหล่งในการเรียนรู้ ระยะเวลาเริ่มต้นและระยะเวลาสิ้นสุดของแผนให้เหมาะสมแก่ตนเอง ดังส่วนหนึ่งของบทสนทนา ดังนี้ “การวางแผน มาเรียนที่นี่ก็ใช้การวางแผนตลอด ไปทำงานการวางแผนก็สำคัญ พอมาอบรมก็ทำให้การวางแผนชัดเจนมากขึ้น การวางแผนก็ทำให้เรามีเวลาไปทำอย่างอื่นได้ แล้วกำกับเวลา พอไปลงมือทำก็ทำให้มีการพัฒนามากขึ้น พัฒนาตัวเองมากขึ้น”

2.7 ด้านการปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหา (Action and Problem Solving Skills)

จากผลการศึกษาที่พบว่า การเรียนรู้แบบนำตนเองด้านการปฏิบัติตามแผน และแก้ปัญหาของนักศึกษาที่เข้าร่วมการทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักศึกษามีพัฒนาการในด้านการปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหา (Action and Problem Solving Skills) ในระดับสูง และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัดมีผลต่อการเรียนรู้แบบนำตนเอง มีผลต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองด้านการปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหายอยู่ในระดับสูงนั้นแสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัดโดยใช้เทคนิค ISOLVE (Forgan. 2002: 12 - 15) มีประสิทธิภาพต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองด้านการปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหา (Action and Problem Solving Skills) ของนักศึกษา สอดคล้องกับราตรี รัตนพลลภ (2530: 62-69) ที่ศึกษาพบว่า บรรณบำบัดช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้ตรวจสอบตนเอง กล้าเผชิญปัญหา ฝึกใช้ความคิดในการแก้ปัญหา ปรับปรุงตนเอง และยอมรับตนเอง เมื่อเด็กได้รับการฝึกฝนสิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นเวลานานๆ เด็กก็จะเกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

ในด้านการปฏิบัติและการจัดการตนเองสอดคล้องกับอินย้ง ลินด์ควิสท์และยองชุก (Eunyoung; Lindquist; & Yeongsuk. 2014: 52- 56) และ ฮาเซมิและฮายาติ (Hashemy; & Hayati. 2012: 57-58) ศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเรียนการสอนผ่านการแก้ปัญหา สามารถคิดวิเคราะห์แก้ปัญหาและมีการเรียนรู้แบบนำตนเองสูงขึ้น นอกจากนี้ มุมมองต่อปัญหาและการหาแนวทางในการแก้ปัญหามีความสอดคล้องกับฟอ์แกน (Shechtman. 2009: 1007 อ้างอิงจาก Forgan. 2002) และ ฮาเซมิและฮายาติ (Hashemy; & Hayati. 2012: 57-58) กล่าวคือ การใช้เทคนิคบรรณบำบัดช่วยให้บุคคลมีระยะห่างระหว่างตนเองกับปัญหาเพียงพอที่ทำให้บุคคลรู้สึกปลอดภัย ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นได้เผชิญกับปัญหา ของตนเองได้โดยตรง แม้ ประเด็นปัญหาจะมีลักษณะที่อ่อนไหวและเจ็บปวด ซึ่งทำให้วัยรุ่นมีความเข้าใจตนเอง ได้ดีขึ้น และตระหนักรู้เกี่ยวกับลักษณะสากลของปัญหา เนื่องจากวัยรุ่นมีการรับรู้ปัญหาตามอารมณ์ ทำให้เลือกที่จะสรุปปัญหาและจัดการปัญหาแตกต่างไปจากผู้ใหญ่ (Hashemy; & Hayati. 2012: 57-58; อ้างอิงจาก Schwiebert. 2003) ในการวิจัยครั้งนี้ ภายหลัง จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด

นักศึกษาได้สำรวจประสบการณ์ของตนเอง และเรียนรู้จากประสบการณ์ของเพื่อนและตัวแบบที่มีปัญหาที่มีลักษณะที่แตกต่าง ทำให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ว่าปัญหาเกิดกับสมาชิกและคนอื่นๆ เช่นเดียวกัน โดยเฉพาะปัญหาครอบครัว ซึ่งมีผลต่ออารมณ์และความรู้สึกของสมาชิก ในกลุ่มมากที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับความทุกข์ของผู้อื่น แล้ว ทำให้สมาชิกรับรู้ ความทุกข์ของตนเองเปลี่ยนแปลงไป ยอมรับตนเอง มองเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นผลจากทั้งมุมมองของตนเองและมุมมองของสมาชิกคนอื่น เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง มีความหวังมีกำลังใจต่อสู้ต่ออุปสรรคต่อไปได้ อีกทั้งยังรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น และมีความพึงพอใจต่อตนเองมากขึ้น ขณะเดียวกันก็สอดคล้องกับบรานซ์และบรินสัน (Hashemy; & Hayati. 2012: 57 – 58; อ้างอิงจาก Branch; & Brinson. 2007) กล่าวถึงความสำคัญในการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม ของผู้ใหญ่ เนื่องจากวัยรุ่นนั้นเลียนแบบ พฤติกรรม จากปฏิกิริยาการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้ใหญ่ หากผู้ใหญ่เพิกเฉยต่อความทุกข์ของวัยรุ่น จะส่งผลให้วัยรุ่นแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่นหรืออาจสร้างทักษะเพื่อจัดการกับปัญหา ด้วยตนเอง แทน ดังนั้น หัวใจสำคัญในการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นในเบื้องต้น คือ การรับฟังปัญหา และไม่เพิกเฉยต่อความทุกข์ของวัยรุ่น เพื่อนำไปสู่การช่วยเหลือที่เหมาะสมในลำดับต่อไป

จากข้อค้นพบเชิงคุณภาพ ดังบทสนทนากลุ่มที่กล่าวว่า “หนูทำตามแผนทุกอย่างเลย งานก็เสร็จตามแผน แต่ก็มีเรื่องอื่นๆ ที่แทรกเข้ามาบ้าง แล้วพอถึงวันจันทร์หนูติดธุระ หนูก็เลยพยายามว่าจะส่งงานก่อนในวันอาทิตย์ เพราะยายแก่ไม่ค่อยสบาย หนูเลยให้แฟนดูแลตัวเล็กไปรับทำงานให้เสร็จจะได้มาส่งก่อน ก็อาจารย์ไม่อยู่หรือแค่หนูก็ฝากยามเขาไว้ ก็เลยส่งก่อนกำหนดเวลา รู้สึกโล่งที่ได้ส่งรายงานก่อน ชอบความรู้สึกแบบนั้น ” แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาตระหนักเห็นความสำคัญในการมองปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้และทำให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ความผิดพลาดเป็นบทเรียนในการหาแนวทางในการแก้ไขอื่นๆ อย่างเป็นระบบและ อย่างมีเหตุผล สามารถตัดสินใจเลือกวิธีการ ขั้นตอน และแหล่งในการเรียนรู้ต่างๆ อย่างเหมาะสมกับตนเองและสถานการณ์ ภายหลังการนำไปปฏิบัติตามแผนแล้วจึงมีการปรับเปลี่ยนแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้ดีขึ้น

2.8 ด้านการประเมินผลการเรียนรู้ (Self-Evaluation)

จากผลการศึกษาที่พบว่า การเรียนรู้แบบนำตนเองด้านการประเมินผลการเรียนรู้ของนักศึกษาที่เข้าร่วมการทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 นักศึกษามีพัฒนาการในด้านการประเมินผลการเรียนรู้ (Self-Evaluation) ในระดับสูง และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด มีผลต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองด้านการประเมินผลการเรียนรู้ในระดับสูงนั้น แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด มีประสิทธิภาพต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองด้านการประเมินผลการเรียนรู้ (Self-Evaluation) ของนักศึกษา สอดคล้องกับ วิคทอรี (Victori. 2007: 10 31) ที่กล่าวว่า ในขั้นตอนสุดท้าย ของโปรแกรมการให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมให้มี การสะท้อนการเรียนรู้ตนเอง การใช้

กลยุทธ์ในการเรียนรู้ และตรวจสอบปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ทักษะใดทักษะหนึ่งที่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีขึ้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับสุนทรา โดบัว (2546: 60-72) ที่กล่าวว่า การมุ่งเน้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียนในการทบทวนแผนและสะท้อนความคิด และตรวจสอบตนเอง ก่อให้เกิดแรงจูงใจ และเกิดความรับผิดชอบการเรียนรู้ของตน และมีทักษะในการเรียนรู้ แบบนำตนเองได้ สอดคล้องกับเสมอกานต์ โสภณศิริรักษ์ (2552: 109-130) ที่เน้นกระบวนการประเมินผลทั้งระหว่างและหลังการเรียนรู้ ซึ่งส่งผลต่อการเรียนรู้แบบนำตนเอง และสอดคล้องกับพัฒนาการของวัยรุ่น (Spano. 2004: 28) กล่าวคือ วัยรุ่นเรียนรู้ในการประเมินผลตนเองตั้งแต่อายุ 12 ปี การประเมินผลตนเองนี้มีความเชื่อมโยงกับการนับถือตนเอง (self-esteem) ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ทางบวกจากการนับถือตนเองของพ่อแม่ (parental self-esteem) การนับถือทางสังคม (social self-esteem) และการนับถือทางวิชาการ (academic self-esteem) และจากข้อค้นพบเชิงคุณภาพ แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาตระหนักเห็นความสำคัญและประโยชน์ในการประเมินผลทั้งในส่วนของการวางแผนและการปฏิบัติตามแผนของตนเอง ซึ่งได้แก่ การประเมินผลช่วยป้องกันปัญหาที่เคยเกิดขึ้นไม่ให้เกิดขึ้นหรือเกิดผลกระทบน้อยที่สุดในอนาคต ช่วยให้อดทนกับคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น ช่วยให้เกิดแนวทางในการแก้ไขปัญหาใหม่ๆ ช่วยให้สามารถประเมินผลที่เกิดขึ้นในอนาคตจากการกระทำในปัจจุบัน ช่วยให้สามารถวิเคราะห์งาน วิเคราะห์บุคคลและสถานการณ์ระหว่างหรือหลังการเผชิญปัญหา เพื่อให้สามารถรับมือกับปัญหาได้ดีขึ้น เสริมสร้างความยืดหยุ่นในการเผชิญกับปัญหา มองเห็นข้อดีของปัญหาในฐานะที่เป็นสิ่งกระตุ้นในการปรับปรุงพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนสามารถประเมินคุณค่าของการประเมินผลที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ของตนเองได้ ช่วยให้เห็นทั้งข้อดีและข้อควรปรับปรุงของตนเอง ทั้งจากการประเมินด้วยตนเอง จากการประเมินเปรียบเทียบกับเพื่อนและตัวแบบอย่างอิสระ สมเหตุสมผลและสอดคล้องตามความเป็นจริง

3. จากผลการศึกษาพบว่า อุปสรรคและปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการวิจัยนั้น ประการแรก คือ การขาดหายของกลุ่มตัวอย่าง 2 คนจากเดิมมีจำนวนทั้งหมด 8 คนจากปัจจัยทั้งภายในและภายนอกของสมาชิก กล่าวคือ สมาชิกมีภาระงานทางโรงเรียนค้างคั่ง 1 คน และมีภาวะเจ็บป่วย 1 คน ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนเหลือในท้ายที่สุด 6 คน จากการสอบถามสมาชิกหลังการให้คำปรึกษาพบว่า สมาชิกทั้งสองมีปัญหาเหล่านั้นจริง อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยสังเกตเห็นหนึ่งในสมาชิกที่ขอยกจากการทำกิจกรรมกำลังเล่นเกมในโทรศัพท์มือถือ ในขณะที่เป็นเวลาทำรายงานหนึ่งครั้ง ซึ่งทำให้เข้าใจว่า นักศึกษาไม่ตระหนักถึงความสำคัญในการเข้าร่วมกิจกรรม ตั้งแต่แรก หรืออาจไม่มีความสนใจในการเปลี่ยนแปลงตนเองในขณะนี้ ส่วนในเรื่องการ เจ็บป่วยเป็นภาวะสุดวิสัย อย่างไรก็ตาม สมาชิกที่เหลือยังคงให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี แม้ว่าการทำกิจกรรมอาจต้องมีความยืดหยุ่นสูง และปรับกิจกรรมให้หลากหลายมากขึ้นนอกเหนือจากการพูดคุยเท่านั้น เนื่องจากนักศึกษา มีภาระหน้าที่รับผิดชอบทางการเรียนและงาน เสริมหลังเลิกเรียน มาก ทำให้เกิดปัญหาอีกประการ กล่าวคือ 2 ใน 6 ของสมาชิกกลับในระหว่างกิจกรรม ซึ่งหากจำแนกพัฒนาการรายบุคคลจะสังเกตไม่พบพัฒนาการที่เปลี่ยนแปลงใน องค์ประกอบด้านการรับรู้ตนเองเชิงบวก ความรับผิดชอบต่อการ

เรียนรู้ และแรงจูงใจภายใน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาการเรียนรู้แบบนำตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับเสาวคนธ์ วงศ์ศุภชัยนิมิต (2546: 80-85) กล่าวว่า การเสริมสร้างการเรียนรู้แบบนำตนเอง นั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยของผู้เรียน ได้แก่ ความสามารถ ความพร้อมในการเรียนรู้ ภูมิหลัง รายบุคคล เป็นต้น ซึ่งสมาชิกดังกล่าวอาจขาดความพร้อมทางกายภาพหรือทางสิ่งแวดล้อม ซึ่งส่งผลให้พักผ่อนไม่เพียงพอ หรืออาจเป็นไปได้ว่ากิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอาจไม่ได้มีความเหมาะสมกับทุกคน ซึ่งมีบุคลิกภาพและลักษณะการเรียนรู้ได้ดีในรูปแบบที่แตกต่างกัน

อุปสรรคประการที่ 2 นั่นคือ การคัดเลือกบทความหรือหนังสือที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้แบบนำตนเอง ผู้วิจัยใช้เวลาในการ คัดสรรหนังสือเป็นระยะเวลานาน พร้อมกับแสวงหาคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านบรรณบำบัดไปพร้อมๆ กัน ระหว่างการนำโปรแกรมไปทดลอง พบว่าการมอบหมายให้นักศึกษาอ่านบทความ ความยาวประมาณ 1-3 หน้า นักศึกษาไม่สามารถอ่านเองได้เป็นการบ้านได้ ผู้วิจัยจึงปรับโปรแกรมให้เป็นการอ่าน ร่วมกันในกลุ่ม ก่อนการให้คำปรึกษาแทน การอ่านเป็นการบ้าน ฉะนั้น อาจกล่าวได้ว่า การมอบหมายงานที่เกี่ยวข้องกับการอ่านให้นักศึกษา วัยรุ่นที่มีภาระงานและการเรียนมากต้องมีความยืดหยุ่นสูง ควรมีการจัดเวลาให้นักศึกษาได้อ่าน ร่วมกันในกลุ่มก่อนการให้คำปรึกษา เพื่อให้เกิด ความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ การคัดเลือกบทความหรือหนังสือในบริบทสังคมไทย บทความ หนังสือ หรือสื่อที่ใช้ควรมีลักษณะเป็นบทความสั้นที่มีเนื้อหาที่น่าสนใจ ควรมีการจัดเวลาให้มีการอ่านเป็นกลุ่มก่อนการให้คำปรึกษา อาจใช้หนังสือเสียงร่วมด้วย สื่อที่ใช้ควรมีลักษณะเป็นบทความสั้นที่มีเนื้อหาที่ดึงดูดความสนใจของวัยรุ่น สร้างแรงบันดาลใจ และทันสมัย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะ แกไขปรับการเขียนให้เชื่อมโยงกับการอภิปรายผล สู่การเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ในการให้คำปรึกษานั้น อาจเกิดภาวะการขาดหายของสมาชิกได้ ดังนั้น เพื่อเป็นการป้องกันภาวะดังกล่าว จึงควรมีการเตรียมความพร้อมทางกายภาพ ได้แก่ การแจ้งให้สมาชิกพักผ่อนให้เพียงพอ และการสร้างความตระหนักในความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่แรกพบ เพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งการเตรียมความพร้อมทางสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การเลือกเวลาการให้คำปรึกษาอย่างเหมาะสม โดยหลีกเลี่ยงช่วงการสอบ การส่งรายงาน เป็นต้น

1.2 การคัดเลือกบทความหรือหนังสือที่ใช้ควรมีลักษณะเป็นบทความสั้นหรือเรื่องสั้นที่มีความน่าสนใจและทันสมัย หากเป็นอัตชีวประวัติ หรือชีวประวัติของบุคคลสำคัญควรเป็นบุคคลสำคัญที่มีผลกระทบต่ออารมณ์และความรู้สึกของวัยรุ่น อาจมีอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน มีอุปสรรคในชีวิตที่คล้ายคลึงกัน หรือเป็นตัวแทนที่สร้างแรงบันดาลใจทันสมัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งควรมีคุณสมบัติตามหลักเกณฑ์ของบรรณบำบัด

1.3 ในกรณีของผู้เรียนที่มีลักษณะการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน ดังนั้น ผู้วิจัยควรศึกษาเทคนิคที่มีความหลากหลายในการประยุกต์ใช้ระหว่างการให้คำปรึกษา เพื่อดึงดูดความสนใจของสมาชิก โดยเฉพาะสมาชิกที่อยู่ในวัยรุ่น อีกทั้งในกระบวนการให้คำปรึกษา ควรมีการพักระหว่างการให้คำปรึกษาเป็นระยะๆ ตามความเหมาะสมของสถานการณ์ หรือมี กิจกรรมกลุ่มสลับไปมาระหว่างการให้คำปรึกษา เพื่อลดปัญหาการหลับระหว่างกิจกรรม อย่างไรก็ตาม ควรมีการปรับกิจกรรมในขั้นการกำหนดเป้าหมายนั้นควรเพิ่มเวลาในการกำหนดเป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาวได้อย่างละเอียด เพื่อประโยชน์ของสมาชิกในการเรียนรู้และเจริญงอกงามไปพร้อมๆ กัน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัดที่มีต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษา ผู้วิจัยอื่นๆ ควรคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีพัฒนาการช่วงวัยที่เหมาะสม โดยพิจารณาจากพัฒนาการในการอ่าน การคิดวิเคราะห์และทักษะการจัดการตนเอง ซึ่งมีความสัมพันธ์ต่อประสิทธิภาพของโปรแกรมและกิจกรรมที่ต้องใช้การอ่านและการคิดวิเคราะห์ร่วมกัน

2.2 การใช้เทคนิคบรรณบำบัดกับวัยรุ่นในบริบทของสังคมไทย ควรมีการให้เวลาในการอ่านบทความความทบทวน ก่อนกระบวนการให้คำปรึกษา ในกรณีที่ใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีภาระการเรียนรู้และการทำงานควบคู่กันไป หากสามารถหาหนังสือเสียงควบคู่ไปกับการอ่านได้จะช่วยลดตัวแปรแทรกซ้อนเรื่องทักษะการอ่านที่แตกต่างกัน ควรหลีกเลี่ยงการมอบหมายงานการอ่าน หากสามารถศึกษาประวัติและภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่างได้จะยิ่งทำให้ผู้วิจัยสามารถเตรียมการเลือกตัวแบบที่อาจมีอิทธิพลต่ออารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างได้เป็นอย่างดี เพื่อประโยชน์ในการเพิ่มประสิทธิภาพของโปรแกรมต่อไป



บรรณานุกรม

- กรรมการณ์ ดวงแจ่มกาญจน์. (2541). การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษารายบุคคลและเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่มีต่อความรับผิดชอบต่อนตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก กรุงเทพมหานคร วิทยานิพนธ์ (วิจัยและจิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ณัฐวีร์ สิทธิศิริอรธ. (2552). ปัจจัยเชิงเหตุและผลของการเรียนรู้แบบนำตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปริญญาานิพนธ์ (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ซัซพงค์ เชื้อสา. (2552). การพัฒนาตัวบ่งชี้คุณลักษณะการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 สังกัดเขตพื้นที่การศึกษานครปฐม ปริญญาานิพนธ์ กศม. (การวิจัยและสถิติการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปิยะเรศ สีเกลี้ยง. (ม.ป.ป.). รู้ตามความคิดพิชิตความสำเร็จ. สืบค้นเมื่อ 5 กุมภาพันธ์ 2557, จาก <http://dekhyper.wordpress.com/2013/10/10/รู้ตามความคิดพิชิตความสำเร็จ>.
- ชีวิน โกสิยพงษ์. (ม.ป.ป.). ชัยชนะ. สืบค้นเมื่อ 1 พฤษภาคม 2557, จาก <http://sz4m.com/t2700>
- ชีวิน โกสิยพงษ์. (ม.ป.ป.). เพราะหัวใจเราผูกกัน. สืบค้นเมื่อ 1 พฤษภาคม 2557, จาก <http://sz4m.com/t2723>
- ทิพวรรณ อิศรางกูร ณ อยุธยา. (ม.ป.ป.). เริ่มแรกเรียนรู้ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ. ศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนนครราชสีมา กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย. สืบค้นเมื่อ 8 กรกฎาคม 2557, จาก www.203.113.25.46/.../my.../86.เริ่มแรกเรียนรู้.doc.
- ตัน ภาสกรนที. (ม.ป.ป.). สืบค้นเมื่อ 3 มกราคม 2557, จาก <http://www.youtube.com/watch?v=tJa10FAi8So>
- ธนพล เจ็ดเจริญ. (2547). การศึกษาและพัฒนาการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนหนองหุ้มสงเคราะห์ จังหวัดกาฬสินธุ์ ปริญญาานิพนธ์ กศม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปณิสรา พิมพ์ปฐ. (ม.ป.ป.). สืบค้นเมื่อ 10 มกราคม 2557, จาก <http://www.youtube.com/watch?v=GT8M7TjY2eg>
- . (2557, มกราคม-เมษายน). สมาคมวิจัยสังคมศาสตร์แห่งประเทศไทย. ปีที่ 1 ฉบับที่ 1.
- . (2551). เอกสารสาระหลักการและแนวคิดประกอบการดำเนินงาน กศน. : คัมภีร์ กศน. กระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพฯ: เอ็น.เอ.รัตนะเทรตดิ้ง.
- ประเวศ วะสี. (2541). ปฏิรูปการศึกษาจากเครื่องทางปัญญา: ทางรอดจากความหายนะ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.

- โป โปษะนกุล; ขจรเดช พรหมรักษา. (ม.ป.ป.). แสงสุดท้าย. สืบค้นเมื่อ 8 พฤษภาคม 2557, จาก <http://music.gmember.com>.
- พงษ์ ภาวจิตร. (2553). 30 กี่นแห่งศตวรรษใหม่. กรุงเทพฯ: busy-day.
- พรหมมาตร์ ชายสิม. (2551). 100 คนคิด 10 คนทำ 1 คนสำเร็จ. กรุงเทพฯ: คิดดี.
- พัชรี มะแสงสม. (2544). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พิศดี มินศิริ. (2547). ปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความพร้อมในการเรียนรู้แบบนำตนเองของ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์บัณฑิต ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลเครือข่ายภาคกลางในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2550). การศึกษาการตระหนักรู้ทางสังคม และการสร้างโมเดลการให้ คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ทางสังคมของวัยรุ่นไทย. ปรินญาณพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พิทักษ์ อักษร. (2540). ลักษณะการเรียนรู้โดยการนำตนเองของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- ไพไลลักษณ์ อ่อนละมูล. (2546). การศึกษาและพัฒนายุทธวิธีในการเรียนของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ไพพรรณ อินทนิล. (2546). การส่งเสริมการอ่าน. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ยืน ภูววรรณ. (ม.ป.ป.). เด็กและเยาวชนกับทักษะที่จำเป็นในยุคดิจิทัล 1001. สืบค้นเมื่อ 8 กุมภาพันธ์ 2557, จาก www.dailynews.co.th/content /IT/128458/
- โยธิน แสงดี. (ม.ป.ป.). การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. สืบค้นเมื่อ 10 เมษายน 2557, จาก www.bcnu.ac.th/.../054_การวิเคราะห์เนื้อหา.ppt
- ราตรี รัตนพัลลภ. (2530). การเปรียบเทียบผลของการบำบัดด้วยหนังสือแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มี ต่อความเชื่อมั่นในตนเองและความคิดสร้างสรรค์ของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง บ้านราช. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2554). ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

- ศิริชัย กาญจนวาสี. (2552). *สถิติทางการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สาลิน ประสงค์. (2539). *การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 2 โรงเรียนเทคโนโลยีสยาม(ช่างกลสยาม)*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2553). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับปรุงพฤติกรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สรียา จันทนฤกษ์. (2549). *ผลของการบำบัดด้วยหนังสือต่อความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์ที่บ้านสุฤทัย คณะศึกษาศาสตร์ชุมพวง*. ปรินิพนธ์ วท.บ. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุจินดา ประเสริฐ. (2554, 2 กรกฎาคม). *ผลการพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนรู้และความสามารถในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม*. วารสารสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 17(2): 54 – 68.
- สุนทรา โตบัว. (2546). *การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างลักษณะการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษาพยาบาล*. ปรินิพนธ์ กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุภาวดี จันทวานิช. (2537). *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาวดี หาญเมธี. (2548). *กว่าจะเป็นคนเก่ง*. รักลูกแฟมิลีกรุ๊ป. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- เสมอภาณ โสภณศิริรักษ์. (2552). *การศึกษาปัจจัยการเรียนแบบผสมผสานที่มีผลต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษาปริญญาบัณฑิต เพื่อศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุ ปัจจัยการเรียนแบบผสมผสานที่มีผลต่อการเรียนรู้แบบนำตนเอง*. ปรินิพนธ์ ค.บ. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- เสาวคนธ์ วงศ์ศุภชัยนิมิต. (2546). *การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของผู้ใหญ่*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษานอกระบบ) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- อมรรักษ์ สอนชุมพล. (2554). *การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ*. ปรินิพนธ์ กศ.ด. (การศึกษานอกระบบ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- อิทธิพัทธ์ กุลพงษ์วณิชย์. (ม.ป.ป.). สืบค้นเมื่อ 5 มกราคม 2557, จาก
<http://www.youtube.com/watch?v=OvfU9cBIH30>. สืบค้นเมื่อวันที่ 5 ม.ค. 2557
- อิทธิพัทธ์ สุวทันพรกุล. (2556). *การวิจัยทางการศึกษา : Educational Research*. เอกสาร
 ประกอบการสอนและแบบฝึกปฏิบัติการรายวิชา ศษ 427. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ.
- อุไรวรรณ ชินพงษ์. (2555). *การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณลักษณะการเรียนรู้
 ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ด. (การวิจัยและ
 พัฒนาหลักสูตร). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
 ถ่ายเอกสาร.
- (ม.ป.ป.). *การเรียนรู้แบบนำตนเอง*. สำนักเทคโนโลยีเพื่อการเรียนการสอน
 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. สืบค้นเมื่อ 20
 ตุลาคม 2556, จาก www.sahavicha.com/?name=article&readarticle&id=1302
- Areglado, R.J., Bradley R.C.; & Lane, P.S. (1996). *Learning for Life: Creating Classrooms
 for Self-Directed Learning*. California: Corwin Press, Inc.
- Afolyan. (1992). *Bibliotherapy Evaluation Tool : Grounding Counselors in the Therapeutic
 Use of Literature*. Available : [ir.library.oregonstate.edu/xmlui/bitstream/handle/](http://ir.library.oregonstate.edu/xmlui/bitstream/handle/1957/433/article?...1)
 1957/433/article?...1. Retrieved : July 2, 2013.
- Branch M.; & Brinson S. [Online]. *Gone But Not Forgotten: Children's Experiences with
 Attachment, Separation and Loss*. Reclaiming Children and Youth. Fall 2007.
 Vol.16. Research Library.
 Available:[http://homepages.wmich.edu/~rmckinn2/3500/attachment%20separation%
 20and%20loss.pdf](http://homepages.wmich.edu/~rmckinn2/3500/attachment%20separation%20and%20loss.pdf). Retrieved : April 10, 2013
- Bilich, L.L.; et al. (2008). *Effectiveness of Bibliotherapy Self-Help for Depression with Varying
 Levels of Telephone Helpline Support*. Crinical Psychology and Psychotherapy.
 Available : cirrie.buffalo.edu/database/171503/. Retrieved : July 2, 2013.
- Boling, A. (2013, October). *Promoting Self-directed Learning Through the Use of
 WebQuests*. Available : aboling@habersham.k12.ga.us. Retrieved October 2, 2013
- Brockett, R.G.; & Hiemstra, R. (1994). *Overcoming Resistance to Self-direction in Adult
 Learning*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Catalano, A. (2008, Spring). *Education Libraries: Childrens Resources*. 31(3). Spring 2008
- Corey,G. (2008). *Theory and Practice of Group Counseling*. California: Thomson Brooks /
 Cole
- Bruce E. L., Timothy A. K. (2011). *Instructional Strategies for Middle and Secondary Social
 Studies: Methods, Assessment, and Classroom Management*. New York: Routledge.

- Eunyoung C., Lindquist R.; & Yeongsuk S. (2014, December). "*Effects of problem-based learning vs. traditional lecture on Korean nursing students' critical thinking, problem-solving, and self-directed learning*". Nurse Education Today. Available: www.elsevier.com/nedt. Retrieved: 1 December 2013.
- Forgan J.W. (n.d.). *Using of Bibliotherapy To Teach Problem Solving. Intervention in School and Clinic*. 38(2) : 75-82. Available: <http://isc.sagepub.com>. Retrieved: 1 December 2013.
- Galen, N.; & Prendergast, J. (n.d.). Selling Reading," *Reading Horizons*. Vol.19(4): Available : http://scholarworks.wmich.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2230&context=reading_horizons. Retrieved: 1 December 2013.
- Hammond M.; & Collins R. (1991). *Self-Directed Learning Critical Practice*. NJ : Nichols/GP Publishing.
- Hannigan M.C.; et al. (1971). *Bibliotherapy ; methods and material*. Association of Hospital and Institution Libraries. ALA Editions.
- Hashemy, S.A.; & Hayati, D.[Online]. *The Potential Effects of Narratives on Children's Well-Being*. BARNOLIPi-An Interdisciplinary Journal 2(7). Islamic Azad University Iran. Available : www.reflectionedu.com/barnolipi.php. Retrieved: 30 October 2012.
- Hubble; et al. (1999). Towards a Relationally-Orientated Aproach to Therapy: Empirical Support and Analysis. University of Strathcthclyde. Glasgow.
- Iaquinta, A; & Hipsky, S. (2006). *Practical Bibliotherapy Strategies for the Inclusive Elementary Classroom*. Early Childhood Education Journal, Vol. 34. December 2006
- Jacobs, E., Masson R.; & Harvill R. (2009). *Group Counseling: Strategies and Skills*. U.S.A; Thompson Brooks / Cole.
- Kline W.B. (2003). *Interactive Group Counseling and Therapy*. University of Virginia. Virginia: Merrill Prentice Hall.
- Kramer K. (n.d.). *Using Self Help Bibliotherapy in Counseling*. Available : <http://etd.lib.metu.edu.tr/upload/12610804/index.pdf>. Retrieved: 20 May 2014.
- Lounsbury; et al. (2014). *Blended Learning : Research Perspective*. New York.Taylor & Francis Inc.
- McLEOD, J. (2013). *An Introduction to Research in Counselling Psychotherapy*.London. SAGE Publication Ltd.
- Nunan, D. (1996). *Self-Directed Teacher: Managing the Learning Process*. Melbourne : Cambridge University Press.

- Opler P. (1969). *The Origin and Trend of Bibliotherapy as a Device in American Mental Hospital Libraries*. CA : San Jose State College Press.
- Passer, M.W.; & Smith, R.E. (2007). *Psychology : The Science of Mind and Behavior*. University of Washington. Washington. McGraw-Hill Company.
- Roberts and Crawford. (n.d.). Beyond the Journal: Young Children on the Web. Available: <https://www.naeyc.org/files/yc/file/200809/Crawford.pdf>. Retrieved: 20 May 2014.
- Rothwell, B.; & Sensenig, K.J. (1999). *The Sourcebook for Self-directed Learning*. MA : HRD Press, Inc.
- Shechtman, Z. (2009). Treating Child and Adolescent Aggression Through Bibliotherapy. The Springer Series on Human Exceptionality. Springer Science+Business Media.
- Smith-D'Arezzo, W. M.; & Thompson, S. (2006). *Topics of stress and abuse in picture books for children. Children's Literature in Education*. Vol 37. December, 2006
- Spano. (2004). *Stages of Adolescent Development: Research facts and findings: The Upstate Center of Excellence A collaboration of Cornell University*. University of Rochester and the New York State Center for School Safety. New York. May, 2004
- Songprakun W. (2012a). Effectiveness of a self-help manual on the promotion of resilience in individuals with depression in Thailand: a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*; 12: 1-10.
- Songprakun W. (2012b). Evaluation of a Cognitive Behavioural Self-Help Manual for Reducing depression: a randomized controlled trial. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*; 19: 647-653.
- Songprakun W. (2012c). Evaluation of a Bibliotherapy Manual for Reducing Psychological Distress in People with Depression: A randomized Controlled Trial. *Journal of Advanced Nursing*; 68: 2674-2684
- (n.d.). GeroPsychology Bibliotherapy Resource Guide. US Veterans Administration. Available : www.ipa-online.net. Retrieved: 1 October 2012.
- Woolfolk A. (2013). *Educational Psychology*. The Ohio State University. Ohio : Pearson Education Inc.
- Victori M. (n.d.). *The Development of Learners' Support Mechanisms in a Self-Access Center and Their Implementation in a Credit-Based Self-Directed Learning Program*. 35(1): 10-31. Available: www.elsevier.com/locate/system. Retrieved: 1 December 2012.



รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเองของ สมาชิก

1. อ.ดร. รณิดา เขยชุม หัวหน้าภาควิชาวิจัยและการวัดและประเมินผลทางการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
2. ผศ.ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ประจำภาคจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
3. อ. ดร. ปิยะรัตน์ คัญทัพ อาจารย์ฝ่ายเทคโนโลยีการศึกษา โรงเรียนนานาชาติเคไอเอส
กรุงเทพฯ

**รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้เทคนิคบรรณ
บำบัด เพื่อพัฒนาการเรียนรู้แบบนำตนเองของ สมาชิก**

1. อ.ดร. พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ประจำภาคจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
2. อ.ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ประจำภาคจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
3. อ.ดร. สกล วรเจริญศรี อาจารย์ประจำภาคจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ตารางดัชนี IOC แบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

ด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน

ข้อ	ข้อความ	การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา				
		+1	0	-1	IOC	ความหมาย
1.	ฉันพอใจในความเป็นตัวของตนเอง	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
2.	ฉันเชื่อว่าฉันมีคุณค่าในตัวเองฉันรู้สึกเป็นตัวของตัวเองเวลาที่ฉันคิด พูดหรือกระทำการใดสิ่งหนึ่ง	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
3.	ฉันต้องพึ่งพาคนอื่นมากกว่าตัวเอง (-)	1	2	0	0.333333	วัดได้ไม่ตรงกับวัตถุประสงค์ ควรตัดทิ้ง
4.	ฉันรู้สึกชื่นชมตัวเอง	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
5.	ฉันเชื่อในสิ่งที่ฉันคิด พูดหรือทำ	1	2	0	0.333333	วัดได้ไม่ตรงกับวัตถุประสงค์ ควรตัดทิ้ง
6.	ฉันสามารถบอกสิ่งที่ฉันทำได้ดี	2	1	0	0.666667	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
7.	ฉันตระหนักว่าการเรียนเป็นภาระหน้าที่ของฉัน	2	1	0	0.666667	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
8.	ฉันต้องการหาประสบการณ์ในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ	0	3	0	0	วัดได้ไม่ตรงกับวัตถุประสงค์ ควรตัดทิ้ง
9.	ฉันเปิดใจรับโอกาสที่ทำให้ตนเองได้เรียนรู้สิ่งรอบตัว	2	1	0	0.666667	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
10.	ฉันเลือกที่จะสอบถามข้อสงสัยกับอาจารย์หากไม่เข้าใจบทเรียนนั้นๆ	2	1	0	0.666667	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
11.	ฉันต้องการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจที่จะเรียนสิ่งต่างๆ	1	2	0	0.333333	วัดได้ไม่ตรงกับวัตถุประสงค์ ควรตัดทิ้ง
12.	หากฉันไม่เรียน ก็ไม่ถือว่าเป็นเรื่องผิด (-)	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
13.	มีความรู้มากมายที่ฉันอยากค้นหา	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
14.	โอกาสในความสำเร็จของฉัน คือ การได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
15.	ฉันรู้สึกสนุกที่ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
16.	ฉันรู้สึกพึงพอใจกับตนเองที่ได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์

17.	ฉันรู้สึกเป็นสุขเมื่อได้เติบโตขึ้นและค่อยๆ เห็นความก้าวหน้าของตนเอง	1	2	0	0.333333	วัดได้ไม่ตรงกับ วัตถุประสงค์ ควรตัดทิ้ง
18.	ฉันคิดว่ายิ่งเรียนมากยิ่งน่าเบื่อหน่าย (-)	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
19.	ฉันสามารถบอกเทคนิคการเรียนที่เหมาะสม กับตัวเองได้	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
20.	ฉันไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นใช้เทคนิคการเรียนแบบ ใดดี ที่จะช่วยให้ฉันเรียนดีขึ้น (-)	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
21.	ฉันมองหากิจกรรมใหม่ๆทำเพื่อหา ประสบการณ์นอกห้องเรียน	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
22.	ฉันสามารถใช้วิธีเรียนรู้สิ่งต่างๆ ด้วยวิธีที่ หลากหลาย	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
23.	ฉันสามารถบอกความสนใจของตนเองและ วิธีการเรียนที่ช่วยให้ฉันเรียนรู้ดีขึ้นได้	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
24.	ฉันสามารถหาข้อมูลได้รวดเร็วถูกต้องจาก เทคโนโลยีใกล้ตัว	1	2	0	0.333333	วัดได้ไม่ตรงกับ วัตถุประสงค์ ควรตัดทิ้ง
25.	ถ้าฉันต้องการหาข้อมูล ฉันสามารถระบุได้ว่า จะไปหาข้อมูลนั้นๆ จากไหน	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
26.	เมื่อฉันรู้ว่าฉันต้องการเรียนอะไร ฉันจะ ตั้งเป้าหมายและผลลัพธ์ให้ชัดเจน	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
27.	ฉันมักตั้งเกณฑ์วัดความสำเร็จในการทำงาน แต่ละอย่างไว้ล่วงหน้า	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
28.	ฉันเมื่อที่จะตั้งเป้าหมายในการเรียน ก่อนลง มือทำ	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
29.	ฉันมักตั้งเป้าหมายในการเรียนของฉันตาม ความเป็นจริง	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
30.	หากฉันต้องการฝึกฝนทักษะใด ฉันจะระบุ ระยะเวลาในการฝึกฝนไว้อย่างชัดเจน สม่ำเสมอ	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
31.	ฉันเขียนขั้นตอนการทำรายงานอย่างชัดเจน	2	1	0	0.666667	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
32.	ฉันเขียนระบุแหล่งความรู้อื่นๆ เช่น ห้องสมุด เว็บไซต์หรือผู้รู้ เพื่อช่วยให้ได้ข้อมูลที่ หลากหลายในการทำรายงาน	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
33.	ฉันขอจัดลำดับความสำคัญของงาน ก่อนหลัง	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
34.	ฉันมีตารางเวลาในการทำการบ้าน งาน หรือ กิจวัตรประจำวัน	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์

35.	ฉันเขียนบันทึกช่วยจำในสิ่งที่ต้องทำ ก่อนลงมือทำ	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
36.	ฉันเลือกวิธีการเรียนรู้ให้เหมาะกับความสามารถของตน	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
37.	ถ้าตัดสินใจจะเรียนอะไรแล้ว แม้งานจะมากฉันก็สามารถแบ่งเวลาเรียนได้	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
36.	ฉันจัดการตนเองตามสิ่งที่ต้องทำและขั้นตอนที่ระบุไว้ในแผน	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
38.	ฉันมีงานค้างคั่ง ไม่ค่อยเสร็จตามเวลาที่กำหนด (-)	2	1	0	0.666667	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
39.	หากฉันต้องการฝึกพูดภาษาจีน ฉันจะฝึกพูดโดยไม่ต้องกลัวว่าจะพูดถูกหรือผิด	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
40.	ฉันแก้ปัญหาที่สาเหตุของปัญหาที่แท้จริง	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
41.	ฉันสามารถแก้ไขปัญหาทางการเรียนของตนเอง ด้วยวิธีการที่หลากหลาย	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
42.	ฉันลงมือสืบค้นข้อมูลตามแหล่งข้อมูลต่างๆ ตามแผนที่วางไว้	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
43.	เมื่อเกิดปัญหาทางการเรียน ฉันมักสอนตัวเองว่า ปัญหาช่วยให้ฉันเก่งขึ้น	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
44.	ฉันทบทวนเพื่อหาแนวทางปรับปรุงให้งานมีคุณภาพดีขึ้น	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
45.	คำวิจารณ์ของผู้ใหญ่ ทำให้ฉันล้มเลิกความตั้งใจได้อย่างง่ายดาย (-)	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
46.	ฉันสามารถระบุสิ่งที่ต้องการเรียนรู้เพิ่มเติม	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
47.	ฉันรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนในการปรับปรุงงาน	3	0	0	1	วัดได้ตรงกับวัตถุประสงค์
48.	ฉันจะทำงานให้ดีขึ้นในครั้งต่อไป	3	0	0	1	
49.	ฉันมักเปรียบเทียบความก้าวหน้าก่อนและหลังของตนตามความเป็นจริง	3	0	0	1	
50.	ฉันได้รับประโยชน์จากการเรียนรู้หรือฝึกทักษะใหม่ๆ	3	0	0	1	

ชื่อและนามสกุล.....ชั้นปีที่.....ภาควิชา.....

แบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเองของสมาชิกวิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์

คำชี้แจง

ให้อ่านข้อความในแต่ละข้อต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าข้อความในแต่ละข้อ เป็นจริงสำหรับท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว โดยมีหลักเกณฑ์ในการเลือก ดังนี้

จริงที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกหรือ การกระทำมากที่สุด

จริง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกหรือ การกระทำมาก

ไม่จริง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกหรือ การกระทำน้อย

ไม่จริงที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกหรือ การกระทำน้อยที่สุด

ตัวอย่าง

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
(0)	ฉันมีความสุข สนุกสนานที่ได้เรียนรู้	จริงที่สุด	จริง	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
(00)	การกระตือรือร้นในการเรียนรู้เป็นเรื่องง่าย				

คำชี้แจง

ให้อ่านข้อความในแต่ละข้อต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าข้อความในแต่ละข้อ เป็นจริงสำหรับท่านมาก
ที่สุดเพียงข้อเดียว โดยมีหลักเกณฑ์ในการเลือก ดังนี้

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		จริง ที่สุด	จริง	ไม่จริง	ไม่จริง ที่สุด
1.	ฉันเชื่อว่าฉันมีคุณค่าในตัวเอง				
2.	ฉันรู้สึกเป็นตัวของตัวเองเวลาที่ฉันคิด พูดหรือกระทำสิ่งใด สิ่งหนึ่ง				
3.	ฉันต้องพึ่งพาคนอื่นมากกว่าตัวเอง				
4.	ฉันพอใจในความเป็นตัวของตัวเอง				
5.	ฉันกล้าแสดงออกในสิ่งที่ฉันเชื่อ				
6.	ฉันเลือกที่จะหาประสบการณ์ด้วยตนเอง				
7.	ถ้ามีงานกลุ่ม ฉันจะทำงานอย่างตั้งใจและเต็มที่				
8.	ถ้ามีงานกลุ่ม ฉันมักมีโอกาสได้เลือกงานที่ฉันอยากทำ				
9.	ถ้าไม่เข้าใจบทเรียนในห้อง ฉันจะเลือกที่จะเงียบแทนการ ถามอาจารย์				
10.	ฉันเชื่อว่าหากฉันไม่กำหนดอนาคตของตนเอง คนอื่นจะ กำหนดอนาคตให้ฉันแทน				
11.	มีความรู้มากมายที่รอให้ฉันค้นหา				
12.	โอกาสในความสำเร็จของฉัน คือ การได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ				
13.	ฉันบอกตนเองว่า จุดหมายในใจต้องไปให้ถึง				
14.	ฉันรู้สึกสนุกที่ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ				
15.	ฉันรู้สึกเป็นสุขเมื่อได้เติบโตขึ้นและค่อยๆ เห็น ความก้าวหน้าของตนเอง				
16.	ฉันอยากเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา				
17.	ฉันสามารถบอกเทคนิคการเรียนที่เหมาะสมกับตัวเองได้				
18.	ฉันไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นใช้เทคนิคการเรียนอะไรดี ให้ฉันเรียนดี ขึ้น				

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		จริง ที่สุด	จริง	ไม่จริง	ไม่จริง ที่สุด
19.	ฉันมองหากิจกรรมใหม่ๆ ทำ เพื่อหาประสบการณ์นอกห้องเรียน				
20.	ฉันติดตามข้อมูลข่าวสารในอินเทอร์เน็ต				
21.	ฉันชอบฟังข้อมูลใหม่ๆ จากเพื่อนหรือผู้รู้				
22.	ฉันสามารถหาข้อมูลได้รวดเร็วถูกต้องจากเทคโนโลยีใกล้ตัว				
23.	ฉันอ่านหนังสือมาก				
24.	เมื่อฉันรู้ว่าฉันต้องการเรียนอะไร ฉันจะตั้งเป้าหมายและผลลัพธ์ให้ชัดเจน				
25.	ฉันมักตั้งเกณฑ์วัดความสำเร็จในการทำงานแต่ละอย่างไว้ล่วงหน้า				
26.	ฉันเบื่อก่อนที่จะตั้งเป้าหมาย ก่อนลงมือทำ				
27.	ฉันมักตั้งเป้าหมายของฉันตามความเป็นจริงและมีความเป็นไปได้				
28.	หากฉันต้องการฝึกฝนทักษะใด ฉันจะระบุระยะเวลาในการฝึกฝนไว้อย่างชัดเจน สม่ำเสมอ				
29.	ฉันเขียนระบุสิ่งที่ต้องทำและขั้นตอนอย่างชัดเจนในการทำรายงานเล่มหนาให้เสร็จ				
30.	ฉันเขียนระบุแหล่งความรู้อื่นๆ เช่น ห้องสมุด เว็บไซต์หรือผู้รู้ เพื่อช่วยให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายในการทำรายงาน				
31.	ฉันชอบจัดลำดับความสำคัญของงานก่อนหลัง				
32.	ฉันมีตารางเวลาในการทำการบ้าน งาน หรือกิจวัตรประจำวัน				
33.	ฉันแบ่งเวลาให้กับกิจกรรมอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ นอกจากการเรียน				
34.	ถ้าตัดสินใจจะเรียนอะไรแล้ว แม้งานจะมาก ฉันก็สามารถแบ่งเวลาเรียนได้				

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		จริง ที่สุด	จริง	ไม่จริง	ไม่จริง ที่สุด
35.	ฉันจัดการตนเองตามสิ่งที่ต้องทำและขั้นตอนที่ระบุไว้ในแผน				
36.	ฉันมีงานค้างคั่ง ไม่ค่อยเสร็จตามเวลาที่กำหนด				
37.	หากฉันต้องการฝึกพูดภาษาต่างประเทศ ฉันจะฝึกพูดโดยไม่ต้องกลัวว่าจะพูดถูกหรือผิด				
38.	เมื่อเกิดปัญหา ฉันจะคิดหาทางแก้ไขปัญหาที่หลากหลายและเป็นขั้นตอน				
39.	ฉันลงมือสืบค้นข้อมูลตามแหล่งข้อมูลต่างๆ ตามแผนที่วางไว้				
40.	เมื่อเกิดปัญหา ฉันมักสอนตัวเองว่า ปัญหาช่วยทำให้ฉันเก่งขึ้น				
41.	ฉันมักถามตนเองจะเก็บมาคิดหาทางปรับปรุงให้งานมีคุณภาพดีกว่าเดิม				
42.	คำวิจารณ์ของผู้ใหญ่ ทำให้ฉันล้มเลิกความตั้งใจได้อย่างง่ายดาย				
43.	ฉันสามารถบอกเพื่อนถึงสิ่งที่ฉันทำได้ดี และสิ่งที่ยังต้องปรับปรุง				
44.	ฉันมักถามตนเองหรืออาจารย์ว่า ฉันจะทำงานให้ดีขึ้นในครั้งต่อไปได้อย่างไร				
45.	ฉันเปรียบเทียบความก้าวหน้าของตนตามความเป็นจริง				

ตารางดัชนี IOC ความเหมาะสมของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

โดยใช้เทคนิคบรรณบำบัดจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน

เนื้อหาความเหมาะสม	IOC			รวม
	+1	0	-1	
ครั้งที่ 1				
1. จุดประสงค์	3			1
2. แนวคิด	3			1
3. วิธีการดำเนินการ	3			1
- ชั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา	3			1
- ชั้นการให้คำปรึกษา	3			1
- ชั้นสรุป	3			1
4. การประเมินผล	3			1
5. เทคนิคในการให้คำปรึกษา	3			1
ครั้งที่ 2				
1. จุดประสงค์	3			1
2. แนวคิด	3			1
3. วิธีการดำเนินการ	3			1
- ชั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา	3			1
- ชั้นการให้คำปรึกษา	3			1
- ชั้นสรุป	3			1
4. การประเมินผล	3			1
5. เทคนิคในการให้คำปรึกษา	3			1
ครั้งที่ 3				
1. จุดประสงค์	3			1
2. แนวคิด	3			1
3. วิธีการดำเนินการ	3			1
- ชั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา	3			1
- ชั้นการให้คำปรึกษา	3			1
- ชั้นสรุป	3			1
4. การประเมินผล	3			1
5. เทคนิคในการให้คำปรึกษา	3			1

ครั้งที่ 4 1. จุดประสงค์ 2. แนวคิด 3. วิธีการดำเนินการ - ขั้นตอนเริ่มต้นการให้คำปรึกษา - ขั้นตอนการให้คำปรึกษา - ขั้นสรุป 4. การประเมินผล 5. เทคนิคในการให้คำปรึกษา	3 3 3 3 3 3 3			1 1 1 1 1 1 1
ครั้งที่ 5 1. จุดประสงค์ 2. แนวคิด 3. วิธีการดำเนินการ - ขั้นตอนเริ่มต้นการให้คำปรึกษา - ขั้นตอนการให้คำปรึกษา - ขั้นสรุป 4. การประเมินผล 5. เทคนิคในการให้คำปรึกษา	3 3 3 3 3 3 3			1 1 1 1 1 1 1
ครั้งที่ 6 1. จุดประสงค์ 2. แนวคิด 3. วิธีการดำเนินการ - ขั้นตอนเริ่มต้นการให้คำปรึกษา - ขั้นตอนการให้คำปรึกษา - ขั้นสรุป 4. การประเมินผล 5. เทคนิคในการให้คำปรึกษา	3 3 3 3 3 3 3			1 1 1 1 1 1 1

ครั้งที่ 7 1. จุดประสงค์ 2. แนวคิด 3. วิธีการดำเนินการ - ขั้นตอนเริ่มต้นการให้คำปรึกษา - ขั้นตอนการให้คำปรึกษา - ขั้นสรุป 4. การประเมินผล 5. เทคนิคในการให้คำปรึกษา	3 3 3 3 3 3 3			1 1 1 1 1 1 1
ครั้งที่ 8 1. จุดประสงค์ 2. แนวคิด 3. วิธีการดำเนินการ - ขั้นตอนเริ่มต้นการให้คำปรึกษา - ขั้นตอนการให้คำปรึกษา - ขั้นสรุป 4. การประเมินผล 5. เทคนิคในการให้คำปรึกษา	3 3 3 3 3 3 3			1 1 1 1 1 1 1
ครั้งที่ 9 1. จุดประสงค์ 2. แนวคิด 3. วิธีการดำเนินการ - ขั้นตอนเริ่มต้นการให้คำปรึกษา - ขั้นตอนการให้คำปรึกษา - ขั้นสรุป 4. การประเมินผล 5. เทคนิคในการให้คำปรึกษา	3 3 3 3 3 3 3			1 1 1 1 1 1 1

ครั้งที่ 10				
1. จุดประสงค์	3			1
2. แนวคิด	3			1
3. วิธีการดำเนินการ	3			1
- ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา	3			1
- ขั้นการให้คำปรึกษา	3			1
- ขั้นสรุป	3			1
4. การประเมินผล	3			1
5. เทคนิคในการให้คำปรึกษา	3			1
ครั้งที่ 11				
1. จุดประสงค์	3			1
2. แนวคิด	3			1
3. วิธีการดำเนินการ	3			1
- ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา	3			1
- ขั้นการให้คำปรึกษา	3			1
- ขั้นสรุป	3			1
4. การประเมินผล	3			1
5. เทคนิคในการให้คำปรึกษา	3			1

การปรับแก้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด

หลังการทดลองโปรแกรม (Try-out session)

หัวข้อ	ผลการประเมิน
ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศน์ 1. จุดประสงค์	ครอบคลุมวัตถุประสงค์เพียงวัตถุประสงค์เดียว เนื่องจากหมดเวลา จึงควรใช้คำถามที่สั้น กระชับมากขึ้น สามารถยืดหยุ่นในการให้คำปรึกษาได้ในครั้งต่อไป
2. แนวคิด	ปรับแนวคิดให้ครอบคลุมเฉพาะความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพในกระบวนการ เนื่องจากเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมาก
3. วิธีการดำเนินการ - ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา	สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม
- ขั้นการให้คำปรึกษา	ควรปรับให้สมาชิกได้เล่านิทานชีวิตของตนเองเท่านั้น และเลือกการอ่านเรื่องราวชีวิตของวัยรุ่นที่มีประสบการณ์เรียนรู้ที่หลากหลายใน “กว่าจะเป็นคนเก่ง” ออกไปในครั้งต่อไป
- ขั้นสรุป	ตัดการใช้เทคนิคการมอบหมายงานออก เนื่องจากภาระงานของสมาชิกทั้งการเรียนและการทำงานเสริมมาก จึงไม่สะดวกในทางปฏิบัติ
4. การประเมินผล	สมาชิกมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่ม เปิดเผยตนเอง และมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มอย่างดี ให้กำลังใจซึ่งกันและกันดี มีสมาชิกอีก 3 คนที่ยังไม่ได้เล่านิทานชีวิตของตนเอง ซึ่งยกยอดไปในครั้งถัดไป
ครั้งที่ 2 การรับรู้ตนเอง เชิงบวก 1. จุดประสงค์	ครอบคลุมวัตถุประสงค์ทั้งหมด คือ 1. เพื่อให้สมาชิกเกิดทัศนคติที่ดีกับตนเองและรู้สึกพึงพอใจในตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักเห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง 3. เพื่อให้สามารถระบุความสามารถเฉพาะของตนเองได้

2. แนวคิด	จัดลำดับความสำคัญของแนวคิดใหม่ โดยใช้เรื่องราวกระตุ้นให้เกิดความตระหนักในการเห็นคุณค่าของตนเอง เรื่องราวที่ทำให้ภูมิใจในอดีตถึงปัจจุบัน เพื่อส่งให้เกิดกำลังใจในการสำรวจการรับรู้ความสามารถของตนเอง
3. วิธีการดำเนินการ - ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา	สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม
- ขั้นการให้คำปรึกษา	- ขั้นการให้คำปรึกษา ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอ่านเรื่อง “กบกับเสาไฟฟ้า” แทนบทความเรื่อง “ชีวิตที่ผ่านอุปสรรค ทำให้คนธรรมดากลายเป็นคนพิเศษ” เนื่องจากใช้เวลานานเกินไปในการอ่านบทความบางตอน และเรียงลำดับหัวข้อในการให้คำปรึกษาใหม่ ดังนี้ 1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกที่เหลื้อได้เล่าเรื่องราวชีวิตจนครบ 2. สมาชิกอ่านบทความกบกับเสาไฟฟ้าและเกิดการเลียนแบบเชิงเปรียบเทียบกับตนเอง 3. ผู้นำให้สมาชิกบอกเล่าถึงการรับรู้ตนเองหากเปรียบเทียบกับคนอื่น กับการรับรู้ตนเองโดยเปรียบเทียบกับความสามารถของตนเองในอดีต 4. ผู้นำให้สมาชิกเล่าถึงประสบการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกภูมิใจ 5. ผู้นำให้สมาชิกจับคู่กันและเลือกอ่านเรื่องราวชีวิตของวัยรุ่นยุคใหม่ที่มีประสบการณ์การเรียนรู้ที่หลากหลายในหนังสือ“กว่าจะเป็นคนเก่ง” โดย สุภาวดี หาญเมธี 6. สมาชิกเกิดการเลียนแบบเชิงเปรียบเทียบระหว่างวัยรุ่นในเรื่องกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง และระบุความสามารถของตนเองตามความเป็นจริง
- ขั้นสรุป	สมาชิกส่วนใหญ่สรุปว่าครั้งนี้ทำให้ตนเองเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ภูมิใจที่ได้เป็นวัยรุ่นที่ทำงานหาเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ตั้งแต่อายุน้อยต่างจากวัยรุ่นคนอื่นรู้สึกพึงพอใจในตนเอง รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง แต่ยังไม่สามารถระบุความสามารถเฉพาะของตนเองได้ตัดการมอบหมายงานให้สมาชิกออก เปลี่ยนเป็นการร่วมกิจกรรมการอ่านในกลุ่มก่อนเริ่มกิจกรรมทุกครั้ง

4. การประเมินผล	สมาชิกมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่มอย่างกระตือรือร้นหลังการอ่านบทความทั้งสองเรื่อง เรื่องราวและสัมพันธภาพของกลุ่มมนครั้งที่แล้ว ช่วยกระตุ้นให้สมาชิกเปิดเผยตนเองได้ดีขึ้น และมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มเป็นไปอย่างเป็นธรรมชาติมากขึ้น
ครั้งที่ 3 ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้	ครอบคลุมทั้งสามหัวข้อ
1. จุดประสงค์	
2. แนวคิด	สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม
3. วิธีการดำเนินการ	สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม
- ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา	
- ขั้นการให้คำปรึกษา	สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม
- ขั้นสรุป	ตัดการมอบหมายงานให้สมาชิกออก เปลี่ยนเป็นการร่วมกิจกรรมการอ่านในกลุ่มก่อนเริ่มกิจกรรมทุกครั้งสมาชิกตระหนักถึงความรับผิดชอบเป็นภาระหน้าที่ของตนเอง เปิดโอกาสให้ตนเองได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ เพื่อให้ตนเองได้เตรียมพร้อมตนเอง และเกิดความรู้สึกกระตือรือร้นในการเตรียมความพร้อมตนเอง
4. การประเมินผล	สมาชิกมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่มอย่างกระตือรือร้นหลังการอ่านและฟังบทสัมภาษณ์ของโอปอล เรื่องความรับผิดชอบในการเรียนรู้ของตนเอง และเกิดการเตรียมความพร้อมให้ตนเองในการเรียนรู้จากประสบการณ์ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน ความรับผิดชอบในการเรียนอย่างดีทำให้เกิดโอกาสดีๆ ในชีวิต ช่วยกระตุ้นให้สมาชิกเปิดเผยตนเองได้ดีขึ้น และมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ และช่วยกันแลกเปลี่ยนเทคนิคในการรับผิดชอบตนเองในฐานะที่มีบทบาทหน้าที่หลากหลายทั้งบทบาทในการหาเลี้ยงครอบครัว การงาน การเรียนเป็นต้น มีการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันในบทบาทหน้าที่ของตนเองมากขึ้น

ครั้งที่ 4 แรงจูงใจภายใน	ครอบคลุมทั้งสี่หัวข้อ
1. จุดประสงค์	
2. แนวคิด	สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม
3. วิธีการดำเนินการ	ผู้นำกลุ่มกลับไปย้ำเตือนสิ่งจูงใจภายในที่ผลักดันให้ต้องการประสบ
- ขั้นเริ่มต้นการให้	ความสำเร็จในชีวิต
คำปรึกษา	
- ขั้นการให้คำปรึกษา	มีการปรับกิจกรรมให้สมาชิกได้เลือกตัวแบบที่เป็นสมาชิกของกลุ่มที่มีส่วน
	ในการสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเอง
- ขั้นสรุป	ตัดการมอบหมายงานให้สมาชิกออก เปลี่ยนเป็นการร่วมกิจกรรมการอ่าน
	ในกลุ่มก่อนเริ่มกิจกรรมทุกครั้ง
4. การประเมินผล	สมาชิกมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่มอย่างกระตือรือร้นหลังการอ่านและ
	ฟังบทสัมภาษณ์ของตน เรื่องแรงจูงใจภายใน ช่วยกระตุ้นให้สมาชิก
	เปิดเผยตนเองได้ดีขึ้นในประสบการณ์ในอดีตที่สร้างแรงจูงใจภายใน มีเจต
	คติที่ดีในการมองปัญหา และมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มเพื่อช่วยกัน
	แลกเปลี่ยนแนวทางการแก้ปัญหา
ครั้งที่ 5 การกำหนด	
เป้าหมายในการเรียนรู้	มีการปรับคำบางคำ เช่น จากเป้าหมายส่วนตัวเป็นเป้าหมายทางอาชีพ ที่
1. จุดประสงค์	เหลือคงเดิม
2. แนวคิด	สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม
3. วิธีการดำเนินการ	สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม
- ขั้นเริ่มต้นการให้	
คำปรึกษา	
- ขั้นการให้คำปรึกษา	สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม
- ขั้นสรุป	ตัดการมอบหมายงานให้สมาชิกออก เปลี่ยนเป็นการร่วมกิจกรรมการอ่าน
	ในกลุ่มก่อนเริ่มกิจกรรมทุกครั้ง

4. การประเมินผล	สมาชิกเกิดความสนใจในการมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่มอย่างมาก ใน ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา และการกำหนดเป้าหมายตามระยะเวลาที่ กำหนด หลังการอ่านและฟังบทความเกี่ยวกับเป้าหมายแล้ว ช่วยกระตุ้น ให้สมาชิกเปิดเผยตนเองได้ดีขึ้นในการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ สมาชิกยังได้ลงมือกำหนดเป้าหมายระยะสั้น (ระยะเวลา 1 ปี) และ เป้าหมายระยะยาว (ระยะเวลา 20 ปี) และมีปฏิสัมพันธ์ภายใน กลุ่ม เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับเป้าหมายของตนเองและ สมาชิกในกลุ่ม ตลอดจนเกิดความเจริญงอกงามภายในกลุ่มในมุมมองการ ใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมาย
ครั้งที่ 6 การรู้วิธีการเรียน	ครอบคลุมทั้งสามข้อ
1. จุดประสงค์	
2. แนวคิด	สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม
3. วิธีการดำเนินการ - ขั้นเริ่มต้นการให้ คำปรึกษา	ขั้นเริ่มต้นเป็นการเชื่อมโยงเข้ากับหัวข้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ สมาชิก สนใจอภิปรายอย่างกระตือรือร้น
- ขั้นการให้คำปรึกษา	สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม
- ขั้นสรุป	- ขั้นสรุป ตัดส่วนที่เป็นบทความออก เนื่องจากภารกิจของสมาชิกมีมาก และเป็นไปไม่ได้ในทางปฏิบัติ
4. การประเมินผล	สมาชิกมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่มอย่างกระตือรือร้นหลังการอ่านและ ฟังบทความของต๊อบ อธิพัทธ์ เรื่องการรู้วิธีการเรียน ช่วยกระตุ้นให้ สมาชิกเปิดเผยตนเองได้ดีขึ้นในประสบการณ์การเรียนรู้ทั้งในห้องเรียน และนอกห้องเรียน มีเจตคติที่ดีในการมองปัญหา และมีปฏิสัมพันธ์ภายใน กลุ่มเพื่อช่วยกันแลกเปลี่ยนแนวทางการแก้ปัญหา
ครั้งที่ 7 การวางแผนใน การเรียนรู้	ครอบคลุมทั้งสี่หัวข้อ
1. จุดประสงค์	
2. แนวคิด	เพิ่มเติมในเทคนิคการวาดรูปตามจินตนาการของสมาชิกในการสะท้อน เป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาว

3. วิธีการดำเนินการ - ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา	สมาชิกสามารถเปรียบเทียบและเชื่อมโยงการวางแผนการเดินทางกับการวางแผนชีวิตได้ดี เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการไปให้ถึง
- ขั้นการให้คำปรึกษา	- ขั้นการให้คำปรึกษา ผู้นำเพิ่มเติมการวาดรูปตามจินตนาการของสมาชิกในการสะท้อนเป้าหมายระยะสั้น และเป้าหมายระยะยาว เพื่อให้สมาชิกได้มีจิตใจจดจ่อกับเป้าหมายของตนได้ โดยไม่มีการรบกวนจากอิทธิพลของกลุ่ม ก่อนการวางแผนในสัญญาพฤติกรรม ซึ่งมีระยะเวลา 2 วันในการวางแผนครั้งแรก หลังจากการวางแผนเสร็จสิ้นลง ผู้นำกลุ่มได้สอนเทคนิคการตรวจสอบตนเอง พร้อมวิธีการกรอกแผนการตรวจสอบตนเองในขั้นสุดท้าย นอกจากนี้ยังเตรียมใบงานสัญญาพฤติกรรมและแผนการตรวจสอบตนเองเพิ่มเติม เพื่อให้สมาชิกได้บันทึกเป็นลายลักษณ์อักษรตามที่อาจารย์ ดร.วัลลภา ทรงพระคุณผู้เชี่ยวชาญด้านบรรณบำบัดกรุณานำเสนอ
- ขั้นสรุป	ควรเน้นการให้กำลังใจตนเองและสมาชิกในกลุ่มช่วยให้สมาชิกมีแรงจูงใจที่จะปฏิบัติตามแผนการของตนเอง ประกอบกับระยะเวลาที่สั้น คือ 2 วัน ช่วยให้สมาชิกสามารถจดจ่อกับงานที่ได้รับมอบหมายในระยะสั้นๆ ได้โดยไม่ละเลยหรือทำใบงานหาย
4. การประเมินผล	สมาชิกมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่มอย่างมากในกิจกรรมทุกขั้นตอน เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ได้เปลี่ยนอิริยาบถจากการอ่าน พูดคุยอภิปรายเป็นการวาดรูปแทน ซึ่งช่วยกระตุ้นให้สมาชิกเปิดเผยตนเองได้ดีขึ้นโดยปราศจากอิทธิพลการตั้งสนใจทางการเรียนและอาชีพของกลุ่ม มีจิตใจจดจ่อในงาน และมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มทำให้สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นแปลกใหม่แต่เป็นอิสระจากกลุ่มมากขึ้น การให้กำลังใจซึ่งกันและกันสร้างความมั่นใจและมีพันธะผูกพันในการลงมือปฏิบัติจริงตามแผนการที่วางไว้ของสมาชิก
ครั้งที่ 8 การปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหา 1. จุดประสงค์	ครอบคลุมทั้งสี่หัวข้อ

2. แนวคิด	สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม
3. วิธีการดำเนินการ - ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา	ปรับให้กิจกรรมง่ายขึ้นและใช้เวลาเฉลยลง จากเดิมที่ให้สมาชิกเขียนผลของการปฏิบัติตามแบบลงกระดาษ จับฉลากแล้วทายว่าใครเป็นเจ้าของ ผู้นำปรับให้สมาชิกแต่ละคนลองทายว่าเพื่อนสมาชิกที่นั่งด้านขวามือของตนเองวางแผนจะทำงานอะไรให้เสร็จและผลที่ได้เป็นอย่างไร และอุปสรรคในการลงมือปฏิบัติคืออะไรบ้าง
- ขั้นการให้คำปรึกษา	ผู้นำกลุ่มทำใบงานสัญญาพฤติกรรมและแผนการตรวจสอบตนเองเพิ่มเติมเพื่อให้สมาชิกได้บันทึกเป็นลายลักษณ์อักษรควรปรับคำถามที่ถามสมาชิกเพื่อให้ได้ความตระหนักว่า ปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้หรือใกล้เคียง โดยใช้คำถามที่เฉพาะเจาะจง ชัดเจน มีการยกตัวอย่างของตัวแบบที่ไม่เพียงแต่มีความพยายามในการลงมือทำให้สำเร็จ แต่ยังอาศัยความอดทน การลองผิดลองถูก และเรียนรู้ว่าปัญหาทำให้คนกลายเป็นคนที่เข้มแข็งมากขึ้น โดยคำถามที่ว่า “ตัวแบบมีมุมมองอย่างไร เมื่อต้องประสบกับปัญหาและความล้มเหลวหลายครั้งในชีวิต” หรือ “ตัวแบบหาหนทางใหม่ๆ ในการแก้ปัญหาและแนวทางไปสู่เป้าหมายอย่างไร” ในส่วนของการปรับสัญญาพฤติกรรมครั้งที่สอง ควรปรับให้มีระยะเวลาสั้นขึ้น ก่อนการพบกลุ่มครั้งต่อไป จากกระบวนการ สมาชิกได้วิเคราะห์อุปสรรคจากการปฏิบัติตามแผนครั้งที่ 1 ที่มีระยะเวลาเพียง 2 วัน สมาชิกบางคนทำงานเสร็จตามกำหนด แต่บางคนงานไม่เสร็จตามที่กำหนด หลังการวิเคราะห์ตนเองและระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ควรมีการสรุปปัญหาที่พบ เพื่อให้สมาชิกได้เห็นปัญหาได้ชัดเจนยิ่งขึ้น แลเพื่ออำนวยความสะดวกให้สมาชิกได้เห็นแนวทางในการแก้ไขหรือป้องกันปัญหานั้นในการปฏิบัติต่อไป จากการวิเคราะห์ทำให้มีการหาแนวทางแก้ไขหรือป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในครั้งต่อไป และตระหนักว่าการวางแผนให้ชัดเจนและการลงมือปฏิบัติตามเป็นสิ่งสำคัญ
- ขั้นสรุป	สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม แต่ผู้นำกลุ่มเพิ่มเติมการสร้างบรรยากาศการให้กำลังใจซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น

4. การประเมินผล	สมาชิกมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่มอย่างกระตือรือร้นในสิ่งที่เห็น แผนการของตนมากเท่าๆ กันการฟังปัญหาที่สมาชิกประสบในการปฏิบัติ ตามแผนการ ซึ่งจะมีสมาชิกหนึ่งคนที่ดูอ่อนเพลียจากการทำงานเสริมและ ต่อเนื่องด้วยการทำการบ้านกลางดึก ผู้นำกลุ่มจึงหยุดพักเพื่อให้ได้เปลี่ยน อิริยาบถ เข้าห้องน้ำ ล้างหน้าให้หายง่วง จึงเริ่มกิจกรรมต่อไปได้ ในครั้งที่ แล้วสมาชิกได้มีเวลาในการวางแผนในตารางสัญญาพฤติกรรมทำให้เกิด บรรยากาศที่เป็นอิสระจากกลุ่มและมีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น และสร้าง ความรู้สึกเป็นเจ้าของการเรียนรู้ของตนเองมากขึ้น ในการปรับแผนในครั้งนี้ ผู้นำ กลุ่มควรใช้กระบวนการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน สร้างความมั่นใจ และมีพันธะผูกพันในการลงมือปฏิบัติจริงตามแผนการที่วางไว้ของสมาชิก
ครั้งที่ 9 การปฏิบัติตาม แผนและแก้ปัญหา 1. จุดประสงค์	สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม
2. แนวคิด	สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม
3. วิธีการดำเนินการ - ขั้นเริ่มต้นการให้ คำปรึกษา	ผู้นำกลุ่มควรปรับคำถามสั้นกระชับมากขึ้น
- ขั้นการให้คำปรึกษา	สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม แต่ผู้นำกลุ่มควรเตรียมใบงาน ISOLVE เพื่อความสะดวกในการให้สมาชิกได้บันทึกเป็นลายลักษณ์
- ขั้นสรุป	สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม
4. การประเมินผล	สมาชิกมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่มอย่างมากในกิจกรรมทุกขั้นตอน มี การปรับกิจกรรมที่ได้เปลี่ยนอิริยาบถจากการอ่าน พูดคุยอภิปรายเป็นการ วาดรูปแทน ซึ่งช่วยกระตุ้นให้สมาชิกเปิดเผยตนเองได้ดีขึ้นโดยปราศจาก อิทธิพลการตั้งสนใจทางการเรียนและอาชีพของกลุ่ม มีจิตใจจดจ่อในงาน และมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มทำให้สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นแปลก ใหม่แต่เป็นอิสระจากกลุ่มมากขึ้น การให้กำลังใจซึ่งกันและกันสร้างความ มั่นใจในการลงมือปฏิบัติจริงตามแผนการที่วางไว้ของสมาชิกมากขึ้น

ครั้งที่ 10 การประเมินผล การเรียนรู้ 1. จุดประสงค์	ครอบคลุมทุกวัตถุประสงค์
2. แนวคิด	สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม
3. วิธีการดำเนินการ - ขั้นเริ่มต้นการให้ คำปรึกษา	สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม แต่ปรับข้อคิดที่เตรียมมาให้เป็น ภาษาไทย
- ขั้นการให้คำปรึกษา	สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม ในขั้นนี้ทำให้สมาชิกได้เรียนรู้ที่ จะเริ่มปรับเจตคติหรือพฤติกรรมของตนเองจากการลงมือปฏิบัติ การ แก้ปัญหาและการประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองอย่างเป็นขั้นเป็นตอน ทำให้เกิดความตระหนักเห็นประโยชน์ของการประเมินผลการเรียนรู้ของ ตนเองด้วยตนเอง เกิดเป็นทักษะชีวิตในผู้ในกลุ่มยังเน้นการให้ ความสำคัญกับการกล่าวชื่นชมและให้กำลังใจระหว่างสมาชิกใน การประเมินผลตนเองในการเรียนรู้
- ขั้นสรุป	ควรปรับปรุงให้กระชับได้ใจความ
4. การประเมินผล	สมาชิกมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม มีการเปิดเผยตนเอง และเปิดใจประเมิน ตนเอง เห็นทั้งข้อดีและข้อเสียของตนเอง ยอมรับสิ่งที่ตนเองทำได้ดีและสิ่ง ที่ยังต้องปรับปรุงต่อไปได้เรียนรู้และตระหนักถึงประโยชน์ของการ ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองในชีวิตประจำวัน และมีความคิดที่เติบโต ขึ้น เป็นอิสระจากอคติต่อการประเมินผล เกิดการแก้ปัญหา ทำให้เกิด ความเจริญงอกงามภายในตนและระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
ครั้งที่ 11 การสัมภาษณ์ กลุ่ม(Focus Group) 1. จุดประสงค์	เพื่อให้สมาชิกได้สะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมในด้านต่างๆ จาก องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบนำตนเอง ได้แก่ การรับรู้ตนเองเชิงบวก ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ แรงจูงใจภายใน การกำหนดเป้าหมายใน การเรียนรู้ การรู้วิธีการเรียน การวางแผนในการเรียนรู้ การปฏิบัติตาม แผนและแก้ปัญหา การประเมินผลการเรียนรู้
2. แนวคิด	สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม

3. วิธีการดำเนินการ - ขั้นเริ่มต้นการให้ คำปรึกษา	สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม
- ขั้นการให้คำปรึกษา	สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม แต่ควรให้สมาชิกได้ประเมิน ตนเองในประเด็นต่างๆ ในแบบรายงานตนเอง แล้วจึงอภิปรายในกลุ่มตาม หัวข้อ เพื่อป้องกันอิทธิพลความคิดของสมาชิกในกลุ่ม
- ขั้นสรุป	ควรมีเพลงย้ำเตือนความทรงจำและให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกทุกคนที่ได้ ร่วมประสบการณ์มาจนกระทั่งช่วงสุดท้าย เป็นการปิดกลุ่ม
4. การประเมินผล	สมาชิกมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่มอย่างเป็นธรรมชาติ แต่เพื่อให้ สมาชิกมีโอกาสได้ ทบทวนประสบการณ์ของตนเองรายบุคคลก่อนจะทำให้ได้ข้อมูลที่มีระดับ รายบุคคล โดยเป็นอิสระจากอิทธิพลของกลุ่ม หลังจากนั้นจึงมีการแบ่งปัน สิ่งที่แต่ละบุคคลได้ เรียนรู้จากกิจกรรมแต่ละขั้นตอน มีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มทำให้สามารถ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างเปิดเผย มีการให้กำลังใจซึ่งกันเป็นระยะ และสร้างความมั่นใจในการนำไปลงมือปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันของ สมาชิกในอนาคต

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด

ครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศเพื่อการสร้างสัมพันธภาพระหว่างกันและความเข้าใจเกี่ยวกับการเรียนรู้แบบนำตนเอง

แนวคิดสำคัญ

ตามแนวคิดการเรียนรู้แบบนำตนเอง สัมพันธภาพของผู้นำกลุ่มและสมาชิกเป็นหัวใจสำคัญในการฝึกฝนผู้เรียนให้มีการเรียนรู้แบบนำตนเอง กล่าวคือ ความไว้วางใจต่อผู้นำกลุ่มสร้างโอกาสให้สมาชิกได้ฝึกควบคุมตนเอง ผู้นำกลุ่มมีบทบาทเป็นผู้อำนวยความสะดวก อีกทั้งควรให้กำลังใจสมาชิกอย่างสม่ำเสมอระหว่างกระบวนการเรียนรู้ เพื่อให้สมาชิกได้ตรวจสอบการรับรู้ความสามารถของตนเอง ให้คำแนะนำหรือเปิดประสบการณ์ผู้เรียนให้ได้เรียนรู้วิธีการเรียนรู้ใหม่ๆ ให้ผลย้อนกลับ (Feedback) ช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาการเรียนรู้ด้านจริยธรรมไปพร้อมๆ กันจากหลักการดังกล่าวสนับสนุนในการให้ คำปรึกษาแบบกลุ่ม เนื่องจากสิ่งสำคัญที่ผู้นำกลุ่มพึงตระหนักประการแรก คือ การสร้างปฏิสัมพันธ์และความคุ้นเคยในกลุ่มและผู้นำกลุ่ม โดยการสร้างบรรยากาศที่รู้สึกอบอุ่น (Warmth) มีความจริงใจ (Trust) มีความรู้สึกยอมรับ (Acceptance) และเคารพ (Respect) ระหว่างผู้นำและ ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ส่งเสริมให้เกิดการสื่อสาร (Communication) ที่มีประสิทธิภาพ และมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน (understanding) บนพื้นฐานตามหลักการและจรรยาบรรณของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Trotzer. 1999: 20-21) ในการรักษาความลับของบุคคลและกลุ่มอย่างเคร่งครัด ตลอดจนมีการร่วมมือกับกลุ่มในการกำหนดกติกาที่เป็นที่ยอมรับกันในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในแต่ละครั้งเพื่อให้การพบกลุ่มบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรม และเกิดประโยชน์สูงสุดในการให้คำปรึกษา ในการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ เทคนิคการเปิดกลุ่มโดยเทคนิคนิทานชีวิต (Life story) (Trotzer. 1999: 108) นอกจากนี้ ผู้นำใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Facilitating disclosure) (Trotzer. 1999: 171) เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มและผู้นำกลุ่ม ทำให้สมาชิกทำความรู้จักกันและกันมากขึ้น ส่งเสริมการเปิดเผยตนเอง รวมทั้งสร้างความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม โดยให้สมาชิกได้แนะนำตนเอง ความหมายของชื่อจริงความเป็นมาของชื่อ มีการเล่าเรื่องราวในชีวิตตามความสมัครใจ จำนวนสมาชิกในครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว ผู้เป็นแรงบันดาลใจและงานอดิเรกที่ชอบ เป็นต้น

นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มยังใช้เทคนิคการใช้ตัวแบบ (modeling) ตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) (Woolfolk. 2013: 396-419; อ้างอิงจาก Bandura.1989) เพื่อให้สมาชิกได้เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจความหมายและความสำคัญของการเรียนรู้แบบนำตนเอง

จากตัว แบบวัยรุ่นผ่านการอ่านเรื่องราวชีวิตของวัยรุ่นยุคใหม่ที่มีประสบการณ์การเรียนรู้ที่หลากหลาย และใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ เทคนิคคำถามปลายเปิด การสรุปความ (Corey Gerald. 2008: 150 – 152) ในการสรุปความหมายของการเรียนรู้แบบนำตนเองและลักษณะของผู้ที่ มีการเรียนรู้แบบนำตนเองในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการมอบหมายงาน (homework assignment) เป็นต้น

เวลา 180 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์และความคุ้นเคยในกลุ่มและผู้นำกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจความหมายและความสำคัญของการเรียนรู้แบบนำตนเอง

อุปกรณ์

1. ตารางกำหนดการ
2. อุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง
3. เรื่องราวชีวิตของนักทำหนังรุ่นเยาว์ ช่อมหาพิกาสร้างประสบการณ์ชีวิต เก่งกล้าด้วยภาษาอังกฤษ (ฉบับสำเนา) ในหนังสือเรื่อง “กว่าจะเป็นคนเก่ง” โดยสุภาวดี หาญเมธี

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้นำกลุ่มแนะนำตนเองต่อสมาชิกในกลุ่ม และชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรม การนัดหมายวันระยะเวลา ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนร่วมอภิปรายกับกลุ่มในการกำหนดกติกาที่เป็นที่ยอมรับกันในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในแต่ละครั้ง ได้แก่ ความจริงใจ (Trust) การยอมรับ (Acceptance) ความเคารพ (Respect) ความอบอุ่น (Warmth) การสื่อสาร (Communication) และความเข้าใจกัน (Understanding) และการรักษาความลับของบุคคลและกลุ่ม ซึ่งเป็นไปตามหลักการและจรรยาบรรณของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Trotzer. 1999: 20-21)

ขั้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคนิทานชีวิต (Life story) (Trotzer. 1999: 108) เพื่อสร้างความคุ้นเคย และทำให้สมาชิกทำความรู้จักการมากขึ้น รวมทั้งสร้างความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม โดยให้สมาชิกได้แนะนำตนเอง ความหมายของชื่อจริงความเป็นมาของชื่อ และเล่าเรื่องราวในชีวิตตั้งแต่เด็กจนกระทั่งปัจจุบันตามความสมัครใจ จำนวนสมาชิกในครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว ผู้เป็นแรงบันดาลใจและงานอดิเรกที่ชอบ เป็นต้น ผู้นำใช้ เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Facilitating disclosure) (Trotzer. 1999: 171) เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มและผู้นำกลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการใช้ตัวแบบ (modeling) ตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) (Woolfolk. 2013: 396-419; อ้างอิงจาก Bandura. 1989) เพื่อให้สมาชิกได้เห็นตัวแบบวัยรุ่นผ่านการอ่านเรื่องราวชีวิตของวัยรุ่นยุคใหม่ ที่มีประสบการณ์การเรียนรู้ที่

หลากหลายใน “กว่าจะเป็นคนเก่ง” โดยสุภาวดี หาญเมธี ได้แก่ นักทำหนังรุ่นเยาว์ ช่อมหาพิกา สร้างประสบการณ์ชีวิต เก่งกล้าด้วยภาษาอังกฤษ เป็นต้น โดยสมาชิกลงความเห็นและเลือกออกมา เรื่องเดียวและเวียนกันอ่านออกเสียงให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้รับฟังกัน

3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้นักเรียนได้อภิปรายเกี่ยวกับลักษณะของวัยรุ่นในหนังสือที่แสดงให้เห็นถึงการเรียนรู้แบบนำตนเองตามความเข้าใจของสมาชิก

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้สรุปคำสำคัญที่ทำให้บุคคลสามารถเรียนรู้แบบนำตนเองได้ คนละ 1 นาที

ขั้นสรุปการให้คำปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสรุป (summarizing) (Corey Gerald. 2008: 150 – 152) สรุปความหมายของการเรียนรู้แบบนำตนเองและลักษณะของผู้ที่มีการเรียนรู้แบบนำตนเองในกลุ่ม เพื่อความเข้าใจที่ชัดเจนร่วมกัน

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวชื่นชมความตั้งใจในการมีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของสมาชิก และส่งเสริมให้สมาชิกได้ให้กำลังใจระหว่างสมาชิกด้วยกัน เพื่อช่วยให้กลุ่มได้เรียนรู้และเติบโตไปพร้อมๆ กัน

4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผลการให้คำปรึกษา

แบบสรุปผลการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง

เอกสารแนบประกอบของเทคนิคบรรณบำบัด ได้แก่ บทความบางตอนจาก “กว่าจะเป็นคนเก่ง” โดยสุภาวดี หาญเมธี



ครั้งที่ 2

เรื่อง การรับรู้ตนเองเชิงบวก (Positive Self-Perception)

แนวคิดสำคัญ

ในการสร้างการรับรู้ตนเองเชิงบวก (Positive Self-Perception) สิ่งสำคัญที่ผู้นำกลุ่มพึงตระหนักประการแรก คือ การสร้างทัศนคติที่ดีกับตนเองและรู้สึกพึงพอใจในตนเองของสมาชิก โดยส่งเสริมให้เกิดการเปิดเผยตนเอง (Facilitating disclosure) และการสร้างให้เกิดปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม (facilitating interaction) ของสมาชิก ตามแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Trotzer. 1999 : 171) เพื่อให้เกิดความรู้สึกได้รับการยอมรับตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม นอกจากนี้ ผู้นำยังใช้เทคนิค บรรณบำบัด ได้แก่ การอ่าน ดู หรือฟัง (read or view or listen) การเลียนแบบเชิงเปรียบเทียบ (Identification) ขั้นตอนระบายอารมณ์เพื่อคลายทุกข์ (Catharsis) การมีอารมณ์ความรู้สึกร่วมในประสบการณ์ (Experience vicariously) (Forgan. 2012) เพื่อให้สมาชิกตระหนักเห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง ร่วมกับการประยุกต์แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) การใช้ตัวแบบและการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) (Woolfolk. 2013: 396-419; อ้างอิงจาก Bandura. 1989) เพื่อให้สามารถระบุความสามารถเฉพาะของตนเองได้ ซึ่งกล่าวถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองของอัลเบิร์ต แบนดูรา (Woolfolk. 2013: 396-419; อ้างอิงจาก Bandura. 1989) ได้แก่

1) ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences) การได้รับประสบการณ์ความสำเร็จโดยตรงเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง การฝึกทักษะนี้จะต้องเอื้อให้บุคคลได้รับผลของความสำเร็จ เพื่อให้ตนเองมีโอกาสได้รับรู้ความสามารถของตนเอง

2) การใช้ตัวแบบ (Modeling) การใช้ตัวแบบที่แสดงพฤติกรรมที่ได้รับผลที่น่าพึงพอใจจะทำให้บุคคลได้ฝึกความรู้สึกต่อความสำเร็จที่ได้รับ บุคคลจะมีแรงจูงใจในการพยายามทำให้ประสบความสำเร็จและได้รับผลที่น่าพึงพอใจ ลักษณะของตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนเองมีผลต่อความรู้สึกลดความกลัวต่อประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน

3) การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) การใช้คำพูดมักจะไม่ได้ผลหากไม่มีเงื่อนไขของประสบการณ์ประสบความสำเร็จร่วมด้วย แต่หากสามารถใช้ในเวลาที่เหมาะสม จะมีผลต่อการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์และรับรู้ความสามารถของตนเองมากขึ้น

4) การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) บุคคลที่ถูกกระตุ้นด้วยอารมณ์ทางบวก จะทำให้บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นและแสดงพฤติกรรมมากขึ้น หากได้รับการกระตุ้นอารมณ์ทางลบ บุคคลจะเกิดความกลัวและรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำกว่าความเป็นจริง

นอกจากนี้ เพื่อให้การพบกลุ่มบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรม และเกิดประโยชน์สูงสุดในการให้คำปรึกษาในการสร้างการรับรู้ตนเองเชิงบวก (Positive Self-Perception) เพื่อให้สมาชิกตระหนักเห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกเป็นตัวของตัวเองและสามารถระบุความสามารถเฉพาะของตนเองได้ตามลำดับ ผู้นำกลุ่มได้ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ เทคนิคคำถามปลายเปิด (opening question) การสรุปความ (summarizing) การฟังอย่างตั้งใจ (active listening) การสร้างมุมมองใหม่ (reframe) การมอบหมายงาน (homework assignment) (Corey Gerald. 2008: 150 – 152) เป็นต้น

เวลา 180 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดทัศนคติที่ดีกับตนเองและรู้สึกพึงพอใจในตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักเห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง
3. เพื่อให้สามารถระบุความสามารถเฉพาะของตนเองได้

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง
2. เรื่อง “กบกับเสาไฟฟ้า” ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ตนเองเชิงบวกโดยไม่เปรียบเทียบกับผู้อื่น และเชื่อในความสามารถของตนเอง (ฉบับสำเนา) ในหนังสือเรื่อง “100 คนคิด 10 คนทำ 1 คนสำเร็จ” โดยพรหมมาตร์ ชายสิม
3. บทสัมภาษณ์เกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง จากคนต้นแบบ “ชีวิตโพล ปณิสรา พิมพ์ปฤ” หรือ <http://www.youtube.com/watch?v=t7ACRjWx-88> (บทความสำหรับครั้งถัดไป)

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม (small talk) และกล่าวต้อนรับสมาชิก มีการทบทวนหัวข้อที่พูดคุยกันในครั้งที่ผ่านมา ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ตนเองและกลุ่มได้เรียนรู้จากครั้งก่อน

ขั้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนได้อ่านข้อความที่ประทับใจจากหนังสือ เรื่อง “ชีวิตที่ผ่านอุปสรรค ทำให้คนกลายเป็นคนพิเศษ” หน้า 11-28 และสิ่งที่ได้เรียนรู้ โดยเริ่มจากสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง (facilitate disclosure)(Corey Gerald. 2008: 150 – 152) ให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึกและความคิดของตนเอง ได้สะท้อนประสบการณ์การรับรู้ตนเองและเปรียบเทียบการรับรู้ของตนเองในอดีตระหว่างกันในกลุ่ม ผู้วิจัยนำการเลียนแบบเชิงเปรียบเทียบ (Identification) (Forgan. 2013: 75) และเทคนิคการใช้ตัวแบบ (modeling) ตาม

หลักการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งเป็นแนวคิดของอัลเบิร์ต แบนดูรา (Evans. 1989) เพื่อเปรียบเทียบระหว่างสถานการณ์เสมือนจริงในหนังสือ เพื่อให้สมาชิกเชื่อมโยงเข้ากับประสบการณ์ในชีวิตจริงของตนเอง และระบุงการรับรู้ตนเองก่อนและหลังการอ่านบทความในหนังสือ โดยเน้นการสร้างบรรยากาศอบอุ่น ปลอดภัย และเอื้อให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดอย่างอิสระ ระหว่างการฟังประสบการณ์ของสมาชิก ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (active listening) การสรุปความ (summarizing) (Corey Gerald. 2008: 150 – 152) และเพื่อให้สมาชิกได้ระบายอารมณ์เพื่อคลายทุกข์ (Catharsis) (Forgan. 2013: 75)

3. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) และการใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) ตามหลักการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งเป็นแนวคิดของอัลเบิร์ต แบนดูรา (Evans.1989) กระตุ้นให้สมาชิกแต่ละคนได้บอกเล่าความรู้สึกของตนเองต่อการรับรู้ตนเองทั้งเชิงบวกและลบ พร้อมชื่นชมและให้กำลังใจกันระหว่างสมาชิกในความเข้มแข็งทางจิตใจในการผ่านอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตมาได้ บุคคลที่ถูกกระตุ้นด้วยอารมณ์ทางบวก จะทำให้บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นและแสดงพฤติกรรมมากขึ้น นอกจากนั้นการเอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ (facilitating interaction) (Trotzer. 1999: 173) จะช่วยส่งเสริมกำลังใจและเสริมสร้างความรู้สึกเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม (Trotzer. 1999: 21) และเกิดทัศนคติที่ดีกับตนเองและรู้สึกพึงพอใจในตนเองเพิ่มขึ้น

4. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการอ่าน ดู หรือฟัง (read or view or listen) (Forgan.2013:75)เรื่องเกี่ยวกับเสาไฟฟ้า (เอกสารแนบในภาคผนวก) ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ตนเองเชิงบวกโดยไม่เปรียบเทียบกับผู้อื่นและเชื่อในความสามารถของตนเอง และถามคำถามเพื่อให้สมาชิกได้สำรวจการรับรู้ตนเองของสมาชิกแต่ละคน และการตีความการรับรู้ของตนเองผ่านประสบการณ์ของสมาชิก โดยลดการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นและรับรู้ความสามารถของตนเองตามศักยภาพภายในตนเองที่อยู่จริง เช่นเดียวกับเรื่องกบกับเสาไฟฟ้าที่ปีนเสาไฟฟ้าโดยไม่ละทิ้งความพยายาม แม้กับส่วนใหญ่จะล้มเลิกไปเพราะเสียงตะโกนดูถูกของผู้อื่น แต่กบตัวนี้กลับไม่ฟังเสียงปรามาสของกบตัวอื่น เพราะหูหนวก ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสร้างอารมณ์ความรู้สึกร่วมในประสบการณ์ (Experience vicariously) (Forgan. 2013: 75) สมาชิกจะถ่ายโยงประสบการณ์ความรู้สึกและอารมณ์(Transference) จากบทความไปสู่ประสบการณ์จริงที่สร้างความตระหนักเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถยอมรับตนเองได้ตามศักยภาพของตน และรู้สึกสบายใจกับการเป็นตัวของตัวเอง

5. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสร้างมุมมองใหม่ (reframe) (Corey Gerald. 2008: 150 – 152) พร้อม เชื่อมโยงเรื่องกบกับเสาไฟฟ้า แท้ที่จริงแล้วกบตัวนั้นเป็นกบหูหนวกกับการรับรู้ตนเองเชิงบวกโดยให้ความสำคัญกับความสามารถของตนเองมากกว่าการเปรียบเทียบกับกบตัวอื่นๆ เพื่อให้สมาชิกได้เห็นมุมมองใหม่เกี่ยวกับการรับรู้ตนเองเชิงบวกเพิ่มขึ้นผ่านการระบุงความสามารถเฉพาะของตนเอง หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคคำถามปลายเปิด (opening question) (Corey Gerald. 2008: 150 – 152) และ เพื่อให้สมาชิกได้ระบุงความสามารถเฉพาะตนของตนเอง หากสมาชิกคนใดไม่สามารถระบุงความสามารถเฉพาะตนของตนเองได้ ผู้นำ กลุ่มจะเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้แสดงความคิดเห็นในการระบุงความสามารถของเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ จนครบทุกคน

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนได้ออกเล่าความคิด ความรู้สึกว่าแต่ละคนเกิดการรับรู้ตนเองใหม่อย่างไร และเรียนรู้อะไรใหม่จากสมาชิกคนอื่นบ้าง คนละ 2 นาที

2. ผู้นำกลุ่ม กล่าวสรุปสิ่งที่แต่ละคนได้เรียนรู้ในครั้งนี้ ใช้เทคนิคการสร้างปฏิสัมพันธ์ (facilitating interaction) โดยการกล่าวชื่นชมและให้กำลังใจ และทำให้สมาชิกมีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับตนเอง รู้สึกพึงพอใจในตนเอง ตระหนักเห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกเป็นตัวขอ งตัวเองและสามารถระบุความสามารถเฉพาะของตนเองได้

3. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป

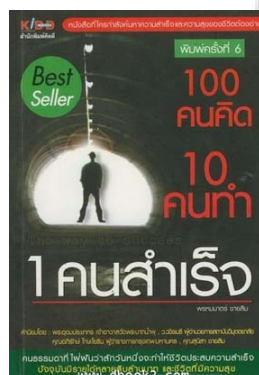
การประเมินผลการให้คำปรึกษา

แบบสรุปผลการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง

เอกสารแนบประกอบของเทคนิคบรรณบำบัด ได้แก่ บทความเรื่องกบกับเสาไฟฟ้า จากหนังสือ

“100 คนคิด 10 คนทำ 1 คนสำเร็จ” หน้า 40-41 โดยพรมหามาตร์ ชายสิม ภาพโดย

www.dbook2.com



ครั้งที่ 3

เรื่อง ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ (Responsibility to Learn)

แนวคิดสำคัญ

ในการสร้างความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ (Responsibility to Learn) เป็นหัวใจสำคัญของการเรียนรู้แบบนำตนเอง อาเรกลาโดกล่าวว่าการมีความรับผิดชอบ สามารถกำหนดรูปแบบของการใช้ชีวิตของตน การรับรู้ตนเองใหม่ ผู้เรียนสามารถควบคุมความคิดและความรู้สึกของตนเองจากความคิดนั้นได้ ดังนั้น ตนจึงสามารถสอนตนเองให้สามารถกำกับการกระทำของตนเองได้ สิ่งสำคัญที่ผู้นำกลุ่มพึงตระหนักประการแรก คือ การช่วยให้สมาชิกเกิดความตระหนักถึงการเรียนรู้เป็นภาระหน้าที่ของตน ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคบรรณบำบัด ได้แก่ การให้สมาชิกอ่าน ดู หรือฟัง (read or view or listen) บทสัมภาษณ์ของโอปอล ปณิสรา พิมพ์ปรี และใช้เทคนิคการเลี่ยนแบบเชิงเปรียบเทียบ (Identification) โดยระบุตัวอย่างที่ดีของการเป็นผู้รับผิดชอบต่อชีวิตของตนเองของพิธีกรชื่อดังโอปอล ปณิสรา พิมพ์ปรี แล้วนำไปเปรียบเทียบกับประสบการณ์ในชีวิตของตนเอง เกิดการระบายอารมณ์เพื่อคลายทุกข์ (Catharsis) การมีอารมณ์ความรู้สึกร่วมในประสบการณ์ (Experience vicariously) (Forgan. 2012: 75) นอกจากนั้นผู้นำกลุ่มยังใช้การสร้างให้เกิดปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม (facilitating interaction) ของสมาชิก ตามแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Trotzer. 1999: 171) เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เกิดความเจริญงอกงามทางความคิด และสร้างความรู้สึกยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

ในการกระตุ้น ให้สมาชิกได้เปิดโอกาสการเรียนรู้ให้แก่ตนเองและมีความต้องการหาประสบการณ์การเรียนรู้สิ่งต่างๆ เพิ่มเติม ผู้นำกลุ่มใช้การประยุกต์แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ในการใช้ตัวแบบที่มีความรับผิดชอบในการเรียนรู้ของตนเองเป็นภาระหน้าที่หลัก และเกิดการเชื่อมโยงแนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ของอัลเบิร์ต แบนดูรา (Woolfolk. 2013: 396-419; อ้างอิงจาก Bandura. 1989) โดยกล่าวถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ทั้งประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences) การใช้ตัวแบบ (Modeling) เป็นแรงจูงใจในการพยายามทำให้ประสบความสำเร็จ ลักษณะของตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนเองมีผลดี ต่อการลดความรู้สึกกลัวต่อประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) ที่มีผลต่อการเสริมสร้างกำลังใจในเวลาที่เหมาะสม อีกทั้งการกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) การกระตุ้นด้วยอารมณ์ทางบวก จะทำให้บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นและแสดงพฤติกรรมมากขึ้น ฉะนั้นการยอมรับความรับผิดชอบของตนเองว่าเป็นภาระหน้าที่หลักของตนเองนั้นมีความสัมพันธ์อย่างยิ่งกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง รวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงทางเจตคติและพฤติกรรมในเชิงบวกอย่างต่อเนื่องต่อไป

นอกจากนี้เพื่อให้การพบกลุ่มบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมและเกิดประโยชน์สูงสุดในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มยังใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ เทคนิคคำถามปลายเปิด (opening question) การสรุปความ (summarizing) การฟังอย่างตั้งใจ (active listening) การมอบหมายงาน (homework assignment) (Corey Gerald. 2008: 150 – 152) เป็นต้น

เวลา 180 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความตระหนักถึงการเรียนรู้เป็นภาระหน้าที่ของตน
2. เพื่อให้สมาชิกเปิดโอกาสการเรียนรู้ให้แก่ตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกมีความต้องการหาประสบการณ์การเรียนรู้สิ่งต่างๆ เพิ่มเติม

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง
2. บทสัมภาษณ์เกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง จากคนต้นแบบ “ชีวิตโอปอล ปณิสรา พิมพ์ปรุ” หรือ <http://www.youtube.com/watch?v=t7ACRjWx-88> (ฉบับสำเนา) จากรายงาน The Idol คนบันดาลใจ

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายกลุ่ม (small talk) และกล่าวต้อนรับสมาชิก มีการทบทวนหัวข้อที่พูดคุยกันในครั้งที่ผ่านมา ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ตนเองและกลุ่มได้เรียนรู้จากครั้งก่อน

ขั้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สรุปสิ่งที่อ่านและข้อคิดที่ได้จากจากบทสัมภาษณ์ “ชีวิตโอปอล ปณิสรา พิมพ์ปรุ” จาก <http://www.youtube.com/watch?v=t7ACRjWx-88> และหาคำกล่าวบางตอนที่ชอบที่สุดออกมาเล่าให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง
2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเลียนแบบเชิงเปรียบเทียบ (Identification) (Forgan. 2013 : 75) ให้สมาชิกได้ระบุตัวอย่างที่ดีของการเป็นผู้รับผิดชอบต่อชีวิตของตนเองของพิธีกรชื่อดังโอปอล ปณิสรา พิมพ์ปรุ แล้วนำไปเปรียบเทียบกับประสบการณ์ในชีวิตของตนเอง เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงการเรียนรู้นั้นเป็นภาระหน้าที่ของตนอย่างไร
3. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ (facilitate interaction) (Trotzer. 1999 : 171) โดยให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่สะท้อนจากประสบการณ์ของ ปณิสรา พิมพ์ปรุและประสบการณ์จริงในชีวิตของตนเองและสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ตระหนักเห็นความสำคัญของความรู้สึกรับผิดชอบต่อการเรียนรู้มาเป็นภาระหน้าที่ของตน และเริ่มมองเห็นโอกาสที่จะได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ โดยการเริ่มรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตนเอง ทั้งนี้เพื่อเปิดโอกาสให้ตนเองได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และได้มีประสบการณ์ใหม่ๆ ในชีวิต

5. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการมีอารมณ์ความรู้สึกร่วมในประสบการณ์ (Experience vicariously) (Forgan. 2013 : 75) ผ่านการถามคำถามปลายเปิด (opening question) ว่าโอกาสกับการเตรียมความพร้อมในชีวิตมีความเกี่ยวข้องกันอย่างไร พร้อมกับยกตัวอย่างประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนที่เกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบต่อตนเอง เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และเอื้อให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง (facilitate disclosure) และตระหนักเห็นความสำคัญต่อการรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง และกระตุ้นให้สมาชิกต้องการหาประสบการณ์การเรียนรู้สิ่งต่างๆ เพิ่มเติมเพื่อเตรียมพร้อมสู่โอกาสในชีวิตต่อไป

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนได้บอกเล่าว่าได้มุมมองใหม่เกี่ยวกับความรับผิดชอบในการเรียนรู้ของตนเอง และเรียนรู้อะไรใหม่จากสมาชิกคนอื่นบ้าง

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปสิ่งที่แต่ละคนได้เรียนรู้ในครั้งนี้ มีการกล่าวชื่นชมและให้กำลังใจ และย้ำเตือนความสำคัญของความรับผิดชอบในการเรียนรู้ของตนเอง

3. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผลการให้คำปรึกษา

แบบสรุปผลการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง

เอกสารแนบประกอบของเทคนิคบรรณบำบัด ได้แก่ บทสัมภาษณ์โอปอล ปณิสรา พิมพ์ปรุ ในรายการ The Idol คนบันเทิงใจ (ปณิสรา พิมพ์ปรุ. บทสัมภาษณ์. 5 ส.ค. 2555)

ตัวอย่างคำพูดบางตอนที่สำคัญ ดังนี้

โอปอล : ตลอดเวลาที่ทำงาน ไม่เคยเศร้าเลย แล้วก็ยังตั้งใจเรียน แล้วก็ยังทำกิจกรรมที่มหาวิทยาลัย คือพอเชื่อว่าถ้าเราสนใจทำอะไร ที่นั่นจะเปิดโอกาสให้เราได้ ที่มหาวิทยาลัยน่าจะเป็นที่ๆ เราสามารถลองผิดลองถูกได้นะ พอได้ลองทุกอย่างเลย พอสนใจหนึ่ง พอเลยได้เป็นประธานชมรมภาพยนตร์เพื่อจะได้ดื่มด่ำกับหนัง”

ผู้สัมภาษณ์ : “ตอนจบที่จุฬาฯ ได้เกรดเฉลี่ยเป็นไง”

โอปอล : “ตอนจบที่จุฬาฯ พอได้เกียรตินิยมอันดับสอง”

ผู้สัมภาษณ์ : “ทำไมทำกิจกรรมเยอะ แล้วยังได้เกรดเฉลี่ยดีอยู่”

โอปอล : “เรื่องเรียน พอสุดท้าย โอปอลเชื่อว่ามันเป็นหนึ่งในความรับผิดชอบ”

ผู้สัมภาษณ์ : “โอปอลมีมุมมองอย่างไรที่สามารถประสบความสำเร็จในบทบาทเล็กๆ มาถึงทุกวันนี้”

โอปอล : “พอเชื่อว่า อย่างหนึ่งคือเราต้องไม่ดูถูกว่ามันเล็ก พอรู้สึกได้ว่า เรารู้ว่าบทนั้นมันเท่านี้ มันมีเหตุผลผล ที่ทำให้เรื่องนี้มันสมบูรณ์ เราคือส่วนหนึ่ง จิ๊กซอร์เล็กๆ ที่จะทำให้ภาพรวมทั้งหมดสมบูรณ์ คุณต้องพอใจ พอคิดว่าไม่ว่าเราบทบาทไหนก็ตาม หน้าที่ไหนก็ตาม จริงๆ แล้วมันสำคัญ”

ครั้งที่ 4

เรื่อง แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motive)

แนวคิดสำคัญ

ในการสร้างแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motive) อาเรกลาโดกล่าวว่า “ผู้ที่มีแนวโน้มขาดความรู้คิดในการสร้างแรงจูงใจของตนเองจะใช้ชีวิตไปตามฝูงชนในสังคม ” (Areglado. 1996: 7) หากแรงจูงใจภายในสูง ความสามารถในการนำตนเองสู่การเรียนรู้สูง ก็จะทำให้โอกาสในการประสบความสำเร็จสูงด้วย แต่หากผู้เรียนมีความสามารถในการนำตนเองต่ำ ผู้สอนจะมีบทบาทโดยตรงในการฝึกฝนให้เกิดทักษะนี้ก่อนการไปปฏิบัติจริง (ซัชพงศ์ เชื้อสา. 2552; อ้างอิงจาก Brockett; & Hiemstra. 1991) ดังนั้นสิ่งสำคัญที่ผู้นำกลุ่มพึงตระหนักประการแรก คือ เพื่อให้สมาชิกเกิดแรงผลักดันที่ทำให้บุคคลได้เรียนรู้จากประสบการณ์และความสนใจของตนเอง ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคบรรณบำบัด ได้แก่ การให้สมาชิกอ่าน ดู หรือฟัง (read or view or listen) บทสัมภาษณ์ของคุณต้น ภาสกรนที และใช้เทคนิคการเลียนแบบเชิงเปรียบเทียบ (Identification) โดยระบุตัวอย่างที่ดีของการเป็นผู้มีแรงจูงใจภายในของนักธุรกิจที่เริ่มต้นจากคนธรรมดาของตน ภาสกรนที แล้วนำไปเปรียบเทียบกับประสบการณ์ในชีวิตของตนเอง เกิดการระบายอารมณ์เพื่อคลายทุกข์ (Catharsis) การมีอารมณ์ความรู้สึกร่วมในประสบการณ์ (Experience vicariously) (Forgan. 2012: 75) นอกจากนั้นผู้นำกลุ่มยังใช้การสร้างให้เกิดการเปิดเผยตนเอง (facilitating disclosure) ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม (facilitating interaction) ของสมาชิกตามแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Trotzer. 1999: 171) เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของตนเองและผู้อื่น เกิดความเจริญงอกงามทางความคิด และสร้างความรู้สึกร่วมรับและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

ในการกระตุ้นให้สมาชิก รู้จักเชื่อมโยงสิ่งที่เรียนรู้กับโอกาสในความสำเร็จของตนเอง ผู้นำกลุ่มใช้การประยุกต์แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ในการใช้ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง (Live model) ที่มีกระบวนการสร้างแรงจูงใจภายในตนเอง ประกอบกับเกิดการเชื่อมโยงการรับรู้ความสามารถของตนเองตามแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ของอัลเบิร์ต แบนดูรา (Woolfolk. 2013: 396-419; อ้างอิงจาก Bandura. 1989) ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ได้แก่ 1) ประสบการณ์ความสำเร็จ (Mastery Experiences) 2) การใช้ตัวแบบ (Modeling) เป็นแรงจูงใจในการพยายามทำให้ประสบความสำเร็จ จกล่าวว่า ลักษณะของตัวแบบที่ดีควรมีลักษณะคล้ายคลึงกับตนเอง ซึ่งมีผลต่อการลดความรู้สึกกลัวต่อประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน 3) การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) ที่มีผลต่อการเสริมสร้างกำลังใจในเวลาที่เหมาะสมเตือนสติของสมาชิกได้ว่า ตนเป็นได้มากกว่าที่ตนคิด มีทางเลือกและมีอิสระในการเรียนรู้ในสิ่งที่อยากเรียนรู้ (Areglado. 1996: 7) 4) การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) การกระตุ้นด้วยอารมณ์ทางบวก จะทำให้บุคคลรับรู้ ความสามารถของตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นและแสดงพฤติกรรมมากขึ้น ฉะนั้นการสร้างแรงจูงใจภายในแก่ตนเอง โดยการหาตัวแบบที่เป็นแรงบันดาลใจจึงเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกเกิดแรงผลักดันที่ทำให้บุคคลได้เรียนรู้จากประสบการณ์และความสนใจของตนเองและ รู้จักเชื่อมโยงสิ่งที่เรียนรู้กับโอกาสในความสำเร็จของตนเอง

นอกจากนี้เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกพึงพอใจเมื่อได้เห็นความก้าวหน้าของตนเอง เปรียบเทียบกับความสามารถในอดีต ผู้นำกลุ่มยังใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวก (positive reinforcement) และเทคนิคสัญญาพฤติกรรม (Learning Contract) ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral Theory) (Woolfolk. 2013: 396-419) ร่วมกับการกระตุ้นให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม (facilitating interaction) และให้กำลังใจระหว่างสมาชิกในกลุ่ม (Trotter.1999:173) หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการมีอารมณ์ความรู้สึกร่วมในประสบการณ์ (Experience vicariously) (Forgan. 2013: 75) เพื่อให้สมาชิกยกตัวอย่างอุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตวัยเด็ก ผู้เป็นแรงบันดาลใจให้ตนเองในการชนะอุปสรรคในชีวิตในวัยเด็ก หรือวิธีการจัดการปัญหาในวัยเด็กเปรียบเทียบกับชีวิตในปี จจุบัน เพื่อให้สมาชิกได้มีความรู้สึกพึงพอใจเมื่อได้เห็นความก้าวหน้าของตนเองเปรียบเทียบกับความสามารถในอดีต ระหว่างการให้คำปรึกษา ผู้นำกลุ่มได้ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ เทคนิคคำถามปลายเปิด (opening question) การสรุปความ (summarizing) การฟังอย่างตั้งใจ (active listening) การสอน (teaching) (Corey Gerald. 2008: 150 – 152) เป็นต้น (Corey Gerald. 2008: 178) และการทำสัญญาพฤติกรรม (learning contract) ในการฝึกการสร้างแรงจูงใจภายในแก่ตนเอง หากเกิดปัญหาอุปสรรคในชีวิต เป็นต้น เวลา 180 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดแรงผลักดันที่ทำให้บุคคลได้เรียนรู้จากประสบการณ์และความสนใจของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักเชื่อมโยงสิ่งที่เรียนรู้กับโอกาสในความสำเร็จของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกพึงพอใจเมื่อได้เห็นความก้าวหน้าของตนเองเปรียบเทียบกับความสามารถในอดีต

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง
2. บทสัมภาษณ์ของคุณต้น ภาสกรนที (ฉบับสำเนา) ในรายการ “The Idol คนบันดาลใจ”

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคอ่าน ดู หรือฟัง (read or view or listen) (Forgan. 2013: 75) โดยให้สมาชิกหลับตาและเปิดเพลง “ความเชื่อ” และให้ทุกคนฟังเพลงไปพร้อมๆ กัน

ขั้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเลียนแบบเชิงเปรียบเทียบ (Identification) โดยให้สมาชิกได้บอกเล่าความรู้สึกหลังจากฟังเพลง “ความเชื่อ” และให้แต่ละคนได้บอกเล่าความรู้สึกที่ได้หลังฟังเพลง “ความเชื่อ” และใช้เทคนิคระบายอารมณ์เพื่อคลายทุกข์ (Catharsis) (Forgan. 2013: 75) จากการเล่าผ่านประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคน

2. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงกับประวัติชีวิตของตน ภาสกรนทีและใช้เทคนิคคำถามปลายเปิด (opening question) (Corey Gerald. 2008: 150 – 152) ว่าจากการอ่านประวัติชีวิตของเขามีที่มาที่ไปอย่างไร ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่า ชีวิตของเขาช่วยกระตุ้นให้เกิดแรงผลักดันในชีวิตของตนเองอย่างไรบ้าง เพื่อให้สมาชิกได้เกิดแรงผลักดันที่ทำให้ตนเองได้เรียนรู้จากประสบการณ์ และความสนใจของตนเอง

3. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการมีอารมณ์ความรู้สึกร่วมในประสบการณ์ (Experience vicariously) (Forgan. 2013: 75) โดยสรุปข้อจำกัดของตน ภาสกรนทีที่กล่าวว่าแม้หน้าตาไม่ดี เรียนน้อย ครอบครัวยากจนไม่มีฐานะร่ำรวย แต่จุดหักเหที่สำคัญคือ การเริ่มต้นชีวิต ด้วยการสร้างแรงจูงใจให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ผ่านอุปสรรคปัญหา จนกระทั่งประสบความสำเร็จในที่สุด หลังจากนั้น ผู้นำใช้เทคนิคการประเมินตน (evaluation) ถามสมาชิกว่าในชีวิตของตนเองมีข้อจำกัดในตนเองอะไรบ้าง ตลอดจนใช้เทคนิคการให้แรงเสริม (Woolfolk. 2013: 396-419; อ้างอิงจาก Bandura. 1989) โดยถามว่าสมาชิกเคยใช้เทคนิคการสร้างแรงจูงใจภายในแก่ตนเองอย่างไรบ้าง และเกิดผลอย่างไรแก่ตนเอง หลังสร้างแรงจูงใจนั้น ทำให้เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนรู้กับโอกาสในความสำเร็จของตนเอง

4. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม (facilitating interaction) (Trotzer. 1999: 173) โดยให้ทุกคนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น กล่าวชื่นชมและให้กำลังใจระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งย้ำเตือนให้สมาชิกได้ตระหนักเห็นความสำคัญของแรงจูงใจภายใน

5. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการมีอารมณ์ความรู้สึกร่วมในประสบการณ์ (Experience vicariously) (Forgan. 2013: 75) โดยให้สมาชิกยกตัวอย่างอุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตวัยเด็ก ผู้เป็นแรงบันดาลใจให้ตนเองในการชนะอุปสรรคในชีวิตในวัยเด็ก วิธีการจัดการปัญหาในวัยเด็กเปรียบเทียบกับชีวิตในปัจจุบัน เพื่อให้สมาชิกได้มีความรู้สึกพึงพอใจเมื่อได้เห็นความก้าวหน้าของตนเอง เปรียบเทียบกับความสามารถในอดีต

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกแต่ละคนได้บอกเล่าว่าได้มุมมองใหม่ที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับแรงจูงใจภายในทั้งจากตนเองและสมาชิกในกลุ่ม คนละ 1 นาที

2. ผู้นำให้สมาชิกกล่าวสรุปสิ่งที่แต่ละคนได้เรียนรู้ในครั้งนี้ มีการกล่าวชื่นชมและให้กำลังใจ และย้ำเตือนความสำคัญของแรงจูงใจภายใน

3. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผลการให้คำปรึกษา

แบบสรุปผลการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง

เอกสารประกอบที่ใช้ในเทคนิคบรรณบำบัด บทสัมภาษณ์ของคุณต้น ภาสกรนทีในรายการ The Idol คนบันดาลใจ

ตัวอย่างคำพูดบางตอนที่สำคัญ(ต้น ภาสกรนที.บทสัมภาษณ์. 20 ธ.ค. 2552) ดังนี้

ผู้สัมภาษณ์ : “ช่วยเล่าชีวิตในวัยเด็กให้ฟังหน่อยได้ไหมครับว่า สนใจทำธุรกิจมาตั้งแต่เด็กเลยไหม”

ต้น : “ก็ไม่นะ ผมก็เกิดมาเป็นเด็กธรรมดาที่เกิดมารูปไม่หล่อ พ่อไม่รวย แถมยังเรียนไม่เก่ง เรียนไปเรียนมาก็รู้สึกตัวเองมีปมด้อย ในห้องก็จะมีเพื่อนๆ สาวๆ หนุ่มๆ เขาจะไปดูหนัง ก็พอผมขอไปด้วยก็วิ่งแตกเพราะไม่มีใครอยากไปด้วย เพราะ ะเมื่อก่อนสิวเยอะ เราารู้สึกว่าเป็นส่วนเกินของสังคม เพื่อน แต่ผมก็มานั่งคิดว่าคนไม่หล่อ ไม่รวยก็ประสบความสำเร็จได้ อย่างดร .เทียม โชควัฒนา ก็ประสบความสำเร็จได้ ผมก็เอาเขามาเป็นแบบอย่าง ท่านก็จบ ป. 4 นะ แต่ก็สามารถเป็นเจ้าของสหพัฒน์ได้ ผมก็ไม่ได้ชอบเรียนก็อาศัยท่านเป็นแบบอย่างที่ประสบความสำเร็จได้เหมือนกัน เพราะผมชอบมากเลย ตอนปิดเทอม ผมไปล้างจาน ไปเสิร์ฟพะหมี่ ผมรู้สึกว่าผมอยู่กับมันได้ทั้งวัน มันสนุกมากเลย”

ผู้สัมภาษณ์ : “ทำธุรกิจแรกก่อนเจ๊งเสียแล้ว เราทำไงต่อ”

ต้น : “เวลาเจออุปสรรคเนี่ย มันต้องหาตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จเนี่ยมาให้กำลังใจตัวเอง ให้เกิดแรงสู้ขึ้นมา”

ผู้สัมภาษณ์ : “แล้วหลังจากนั้นยังทำธุรกิจหนังสือพิมพ์ต่อหรือเปล่าครับ”

ต้น : “ทำต่อ ทำเลที่ร้านอยู่หน้าโรงแรมอีสเทอร์น ผมสามารถขายหนังสือพิมพ์ได้ตั้งแต่ตีห้าถึงตีสอง ลูกคนทุกคนที่มาซื้อของๆ ผม ผมจดชื่อเขาไว้หมด รู้ว่าเขาชอบอ่านหนังสืออะไร คราวหน้าก็หยิบให้เขาได้เลย ก็รู้สึกภูมิใจว่า เขาให้ความสำคัญกับลูกค้า ร้านอยู่หน้าสถานีรถทัวร์ ผมก็ชอบหนังสือพิมพ์ขึ้นไปขายบนรถทัวร์เลย ผมไม่รอให้ออกาสมาหาผม ผมวิ่งหาโอกาสให้ตัวเอง แล้วหลังจากนั้นสิบปี ผมก็ขยายจากแผงหนังสือเป็นร้านเบอเกอร์ ร้านอาหารเทียบทอง ร้านสุกี้แมนดาริน มีร้านฟาสต์ฟู้ดโอเชียน แหลมทอง ... ทุกอย่างไม่เหมือนกันเลย แต่มีพื้นฐานมาจากการทำงาน ห้าปี จนมาวันหนึ่งที่เกิดเศรษฐกิจฟองสบู่แตก เจ๊งเป็นหนี้ร้อยล้าน จนวันหนึ่งบอกแบงค์ไม่ให้แล้ว ยอมรับความจริงแล้วแก้ปัญหาอย่างถาวร ก็เลยขอประណหนี้ เหมือนนรก ขายทุกอย่างที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้ สุดท้ายก็หมดหนี้”

ผู้สัมภาษณ์ : “สำหรับนักธุรกิจรุ่นใหม่คุณต้นมีอะไรจะแนะนำให้เขาครับ”

ต้น : “เราเลือกเกิดไม่ได้ บางทีเราอาจจะเกิดมาหล่อ รวย เกิดมาเก่ง เราก็อาจจะประสบความสำเร็จก่อนคนอื่นเท่านั้น เกิดมาจน เกิดมาโง่ เกิดมาไม่เก่งก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะไม่ประสบความสำเร็จ คนที่ประสบความสำเร็จจะต้องเป็นคนที่มีอุปสรรคแล้วไม่ยอมแพ้ แล้วก็ผ่าน การฝึกฝนนาน แล้วก็เป็นคนที่ไม่ประมาท และไม่ลืมหักตัวเองนั้น แล้วก็เป็นคนดีสำคัญมากๆ เลย”

ครั้งที่ 5

เรื่อง การรู้วิธีการเรียน (Learning How to Learn)

แนวคิดสำคัญ

ในการรู้วิธีการเรียน (Learning How to Learn) โนลส์ (Knowles. 1975: 40-48) เน้นการเรียนรู้แบบนำตนเองมีกระบวนการที่เป็นลำดับขั้น การแสวงหาการเรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้เป็นหัวใจสำคัญในการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความเปลี่ยนแปลงไปสู่การเรียนรู้แบบนำตนเองได้ ทำให้ผู้เรียนสามารถเลือกเครื่องมือในการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง การกำหนดแหล่งเรียนรู้ที่เหมาะสม ระบุวิธีการเรียนรู้ บุคคลผู้เชี่ยวชาญ ตลอดจนประสบการณ์การเรียนรู้ที่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้ตนเอง จะทำให้การเรียนรู้บรรลุตามเป้าหมายของตน เกิดการสร้างความรู้และทักษะในการจัดการตนเองสู่การพัฒนาผู้เรียน (Areglado. 1996: 20-21)

จากหลักการเรียนรู้แบบนำตนเอง ผู้นำกลุ่มได้ใช้เทคนิคตัวแบบเชิงสัญลักษณ์ตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning) ของอัลเบิร์ต แบนดูรา โดยใช้แก้วน้ำสามใบที่มีระดับน้ำแตกต่างกันในการเริ่มต้นกิจกรรม จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเอื้อให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง (facilitating disclosure) (Trotzer. 1999: 173) เทคนิคตัวแบบจากหนังสือ (Symbolic model) ตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning) ของอัลเบิร์ต แบนดูรา เทคนิคการอ่าน ดู หรือฟัง (read or view or listen) และเทคนิคการเลียนแบบเชิงเปรียบเทียบ (Identification) (Forgan. 2013: 75) โดยเชื่อมโยงเรื่องราวของนักธุรกิจรุ่นเยาว์คุณต๊อบ อธิพัทธ์ กุลพงษ์วณิชย์ จากบทสัมภาษณ์รายการชีวิตดี๊เกิดมาลุย ตอนแก้วแกน้อย เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์วิธีการและขั้นตอนในการเรียนรู้ได้หลากหลายของกรณีศึกษา หลังจากการอ่านบทความที่ได้รับมอบหมาย และเชื่อมโยงกับการวิเคราะห์เป้าหมายในการเรียนรู้ของตนเอง เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์สิ่งที่ต้องการเรียนรู้และทักษะที่เกี่ยวข้องในการเรียนรู้สิ่งนั้นๆ ได้

ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (facilitating disclosure) และปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม (facilitating interaction) ของสมาชิก ตามแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Trotzer. 1999: 171) ร่วมกับการวิเคราะห์ตนเองของสมาชิก สิ่งที่ต้องการเรียนรู้และวิธีการเรียนที่แตกต่างกัน พร้อมทั้งใช้เทคนิคการกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกร่วมในประสบการณ์ (Experience vicariously) (Forgan. 2013: 75) ในฐานะของเป็นวัยรุ่นเช่นเดียวกัน เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักเห็นความสำคัญของการรู้วิธีการเรียนรู้ที่หลากหลาย ผู้นำกลุ่มถามความคิดเห็นของสมาชิก เพื่อให้เกิดความเจริญงอกงามทางความคิดของสมาชิกในกลุ่ม และเกิดการแก้ปัญหาในการหาวิธีในการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับตนเอง

นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ เทคนิคคำถามปลายเปิด (opening question) และการสรุปความ (summarizing) เกี่ยวกับแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลายของตัวแบบข้างต้น เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์แหล่งในการเรียนรู้ได้อย่างหลากหลาย ร่วมกับการกระตุ้นให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม (facilitating interaction) และให้กำลังใจระหว่างสมาชิกในกลุ่มตามหลักการการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Trotzer. 1999: 173)

เวลา 180 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์สิ่งที่ต้องการเรียนรู้และทักษะที่เกี่ยวข้องในการเรียนรู้ได้
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์วิธีการและขั้นตอนในการเรียนรู้ได้หลากหลาย
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์แหล่งในการเรียนรู้ได้อย่างหลากหลาย

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์ในการบันทึกภาพและเสียง
2. บทสัมภาษณ์รายการวู้ดดีเกิดมาคุย ตอนเก่าแก่น้อย จาก

<http://www.youtube.com/watch?v=fIUaQVOCUgw>

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ดูภาพแก้วน้ำสามใบที่มีระดับน้ำล้นแก้ว น้ำครึ่งแก้วและแก้วน้ำที่ว่างเปล่า และถามสมาชิกในกลุ่มว่าแก้วน้ำสามใบเตือนให้เราอย่างไรเกี่ยวกับการเรียนรู้บ้าง

ขั้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเอื้อให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง (facilitating disclosure) (Trotzer. 1999: 173) และตัวแบบจากหนังสือ (Symbolic model) โดยให้สมาชิกได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการอ่านหนังสือ “100 คนคิด 10 คนทำ 1 คนสำเร็จ” หน้า 56 – 71 และอ่านบางช่วงบางตอนที่ตนเองประทับใจ เหตุผลที่ชอบ และผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเลียนแบบเชิงเปรียบเทียบ (Identification) เชื่อมโยงกับการวิเคราะห์เป้าหมายในการเรียนรู้ของตนเอง เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์สิ่งที่ต้องการเรียนรู้และทักษะที่เกี่ยวข้องในการเรียนรู้สิ่งนั้นๆ ได้

2. ผู้นำกลุ่มใช้ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง (Live model) และเทคนิคการเลียนแบบเชิงเปรียบเทียบ (Identification) (Forgan. 2013: 75) โดยให้สมาชิกได้เล่าเรื่องราวของ คุณต๊อบ อิทธิพัทธ์ กุลพงษ์วณิชย์จากบทสัมภาษณ์รายการวู้ดดีเกิดมาคุย ตอนเก่าแก่น้อย เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์วิธีการและขั้นตอนในการเรียนรู้ได้หลากหลายของกรณีศึกษา

3. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการมีปฏิสัมพันธ์ (facilitating interaction) (Trotzer. 1999: 173) โดยเอื้อให้ทุกคนได้เชื่อมโยงกรณีตัวอย่างและสมาชิก มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่อการวิเคราะห์ตนเอง สิ่งที่ต้องการเรียนรู้และวิธีการเรียนที่แตกต่างกัน มีการกล่าวชื่นชมและให้กำลังใจระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกร่วมในประสบการณ์ (Experience vicariously) (Forgan. 2013: 75) ในฐานะของเป็นวัยรุ่นเช่นเดียวกัน เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักเห็นความสำคัญของการรู้วิธีการเรียนรู้ที่หลากหลาย

4. ผู้นำกลุ่มถามความคิดเห็นของสมาชิกเกี่ยวกับแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลายของตัวแบบข้างต้น เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์แหล่งในการเรียนรู้ได้อย่างหลากหลาย

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการกำหนดเป้าหมายทั้งจากตนเอง บุคคลต้นแบบ และสมาชิกในกลุ่มคนละ 2 นาที
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปสิ่งที่แต่ละคนได้เรียนรู้ในครั้งนี้ มีการกล่าวชื่นชมและให้กำลังใจสมาชิกในการนำไปปรับใช้ในชีวิต

การประเมินผลการให้คำปรึกษา

แบบสรุปผลการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง

เอกสารประกอบที่ใช้ในเทคนิคบรรณบำบัด ได้แก่ บทสัมภาษณ์ของคุณต๊อบ จากบทสัมภาษณ์รายการวัดดีเกิดมาคุย ตอนเจ้าแก่น้อย (อิทธิพัทธ์ กุลพงษ์วณิชย์. บทสัมภาษณ์. 24 มิ.ย. 2555) ตัวอย่างคำพูดบางตอนที่สำคัญ ดังนี้

ผู้สัมภาษณ์ : “ไม่เคยมีใครคิดว่า แบนด์ยี่ห้อเจ้าแก่น้อยจะเป็นแบนด์ที่ดังไประดับเอเชียไปเสียแล้ว และที่สำคัญก็คือทั้งหมดที่เกิดขึ้นเกิดจากผู้ชายที่หลายคนยังเรียกว่าเป็นวัยรุ่น ชีวิตของเขาประสบความสำเร็จเพราะอะไร แล้วเขามีปรัชญาอะไรบ้าง และมีปรัชญาอะไรในการทำงาน ผมเชื่อว่าคนหลายคนอยากรู้ครับ”

คุณต๊อบ : “ผมเชื่อว่าคนที่ประสบความสำเร็จต้องมีสามสิ่ง คือ หนึ่ง ถาม สองถาม สามถามอีก”

ผู้สัมภาษณ์ : “คุณอยากรู้ทุกอย่างเลยหรือเปล่า”

คุณต๊อบ : “ผมอยากรู้อะไร ผมถามหมด อย่างตอนที่ผมทำเก๋าลัด สมัยก่อนผมไม่มีความรู้อะไรเลยนะ แต่ผมอยากรู้อะไร อะไรทำไม่อย่างนี้ต้องแช่น้ำ ทำไมต้องควั่นด้วยหิน ทำไม ทำไม บางคนก็บอกจริงบ้างไม่จริงบ้าง แต่พอถามไปเป็นสิบเนี่ย เราประเมินและว่ามันต้องใช้”

ผู้สัมภาษณ์ : “ได้รับแรงบันดาลใจจากใครมากที่สุด”

คุณต๊อบ : “ถ้าเป็นเรื่องธุรกิจ ในครอบครัวก็คงเป็นคุณพ่อ เพราะผมเคยเห็นป้าผมเป็นนักธุรกิจมาก่อน คือป้าผม คือมันรู้สึกว่ามันเท คือเวลาป้าเดินไปไหนคือ ล้อทำอย่างนั้นอย่างนี้ คือสั่งงานคนได้ คือรู้สึกว่ายัย อยากรู้อะไร”

ผู้สัมภาษณ์ : “แต่ยิ่งไปกว่านั้น สิ่งที่คุณพ่อชอบทำมากที่สุดก็คือ การคลุกคลีกับธุรกิจของเขา มากที่สุดก็คือสาหร่ายนั่นแหละครับ”

คุณต๊อบ : “ผมสามารถอยู่กับมันได้วันหนึ่งเป็นสิบชั่วโมง แต่สำหรับบางคนที่ไม่มีความชอบ หรือการที่บริษัทใหญ่มาทำเนี่ย เขามีสินค้าเป็นร้อยเป็นพันอย่าง เขาสามารถโฟกัสกับผลิตภัณฑ์ของเขาได้วันละกี่ชั่วโมงอะพี่วัดดี ก็พี่คิดว่าใครจะทำอะไรได้มากกว่ากัน”

ครั้งที่ 6

เรื่อง การกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ (Goal setting)

แนวคิดสำคัญ

ในการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ (Goal setting) โนลส์ (Knowles. 1975: 14 – 15) กล่าวว่า การเรียนรู้แบบนำตนเอง เป็นกระบวนการที่ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ (Proactive learners) อยากเรียนรู้หลายๆ สิ่ง เรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น มีกระบวนการเรียนรู้ที่มีเป้าหมาย การเรียนรู้แบบนำตนเองมีกระบวนการในการวิเคราะห์ความต้องการของผู้เรียน การกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ การวางแผนในการเรียนรู้ การแสวงหาการเรียนรู้ การประเมินผล การเรียน หากสามารถพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความเปลี่ยนแปลงได้ดังกล่าว จะทำให้เกิดการเรียนรู้แบบนำตนเองได้ เป้าหมายควรแบ่งออกเป็น เป้าหมายทางการเรียนและเป้าหมายส่วนตัว (Areglado. 1996: 13; อ้างอิงจาก Lane. 1992) ดังนั้น สิ่งสำคัญที่ผู้นำกลุ่มพึงตระหนักประการแรก คือ การที่สมาชิกสามารถกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ โดยผ่านกระบวนการวิเคราะห์ความต้องการของผู้เรียนและสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ โดยเริ่มจากการให้สมาชิกทดลองระบุสิ่งที่ต้องการ เรียนรู้ตามระยะเวลาที่แตกต่างกันตามอายุที่เหลืออยู่เรียงจากมากไปน้อย ผู้นำกลุ่มใช้การเปิดเผยตนเอง (facilitating disclosure) และปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม (facilitating interaction) ของสมาชิกตามแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Trotzer. 1999: 171) เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของตนเองและผู้อื่น เกิดความเข้าใจเป้าหมายของตนเองและเป้าหมายของผู้อื่นที่มีความแตกต่างหลากหลาย สร้างความรู้สึกยอมรับความแตกต่างระหว่างกัน เกิดความเจริญงอกงามทางความคิด และตระหนักเห็นความสำคัญของการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้สิ่งหนึ่งๆ

หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มจึงใช้เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (setting goals) (Corey Gerald. 2008: 152) ร่วมกับเทคนิคบรรณบำบัด ได้แก่ การให้สมาชิกอ่าน ดู หรือฟัง (read or view or listen) บทความเรื่อง “รู้ตามความคิดพิชิตความสำเร็จ” แต่งโดย ปิยะเรศ สีเกลี้ยง และใช้เทคนิคการเลียนแบบเชิงเปรียบเทียบ (Identification) โดยระบุสิ่งที่ตนเองต้องการเรียนรู้ตามความสนใจ เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุเป้าหมายทางการเรียนและเป้าหมายส่วนตัวได้อย่างชัดเจน แล้วนำไปเปรียบเทียบกับประสบการณ์ในชีวิตของตนเอง เกิดการระบายอารมณ์เพื่อคลายทุกข์ (Catharsis) การมีอารมณ์ความรู้สึกร่วมในประสบการณ์ (Experience vicariously) (Forgan.2012:75) ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคคำถามปลายเปิด (opening question) และการสรุปความ (summarizing) ถึงผลดีของการกำหนดเป้าหมายระยะสั้นและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจน ตลอดจนให้สมาชิกตั้งเกณฑ์ความพึงพอใจในการบรรลุเป้าหมายอย่างชัดเจน เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์และวัดผลสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

ผู้นำกลุ่มยังใช้เทคนิคการใช้ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง (Live model) และและตัวแบบจากหนังสือ (Symbolic model) แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ของอัลเบิร์ต แบนดูรา และเทคนิคการเสริมแรงทางบวก (positive reinforcement) ตามแนวคิด

ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral Theory) (Woolfolk. 2013: 396-419; อ้างอิงจาก Bandura. 1989) เพื่อให้เป็นแนวทางในการตั้งเป้าหมายของตนเอง ร่วมกับการกระตุ้นให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม (facilitating interaction) และให้กำลังใจระหว่างสมาชิกในกลุ่มตามหลักการให้การคำปรึกษาแบบกลุ่ม (Trotzer.1999:173) ในการนำไปฝึกฝนในชีวิตประจำวันต่อไป

เวลา 180 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ได้ทั้งเป้าหมายทางการเรียนและเป้าหมายส่วนตัว
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุผลลัพธ์ที่ต้องการทั้งผลลัพธ์ทางการเรียนและเป้าหมายส่วนตัว
3. เพื่อให้สมาชิกวิเคราะห์ความเป็นไปได้ของการปฏิบัติในการบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้
4. เพื่อให้สมาชิกตั้งเกณฑ์ในการบรรลุเป้าหมายได้อย่างชัดเจน

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์ในการบันทึกภาพและเสียง
2. บทความเรื่อง “รู้ตามความคิดพิชิตความสำเร็จ” แต่งโดย ปิยะเรศ สีเกลี้ยง จาก <http://dekhyper.wordpress.com/2013/10/10/รู้ตามความคิดพิชิตความสำเร็จ>

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม และกำหนดให้สมาชิกเขียนกันระบุสิ่งที่อยากทำไปจนกระทั่งครบรอบ รอบที่หนึ่งให้สมาชิกบอกสิ่งที่สิ่งที่อยากทำที่สุด หากมีชีวิตอยู่ถึงอายุ 80 ปี รอบที่สองให้สมาชิกบอกสิ่งที่อยากทำที่สุด หากมีชีวิตอยู่ถึงอายุ 40 ปี รอบที่สามให้สมาชิกบอกสิ่งที่อยากทำที่สุด หากมีชีวิตอยู่ถึงอายุ 20 ปี รอบที่สี่ให้สมาชิกบอกสิ่งที่อยากทำที่สุด หากมีชีวิตอยู่เพียง 1 เดือน รอบสุดท้ายให้สมาชิกบอกสิ่งที่อยากทำที่สุด หากมีชีวิตอยู่เพียง 1 วัน

ขั้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสรุปความ (summarizing) (Corey Gerald. 2008: 150) โดยให้สมาชิกได้สรุปบทเรียนที่ได้จากกิจกรรมในขั้นนำ ประเภทของเป้าหมายได้แก่ เป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาว และเชื่อมโยงกิจกรรมกับการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้

2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (facilitating disclosure) (Trotzer.1999:173) ให้สมาชิกได้เล่าสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายหลังจากการอ่านบทความ “รู้ตามความคิดพิชิตความสำเร็จ” แต่งโดย ปิยะเรศ สีเกลี้ยง จาก <http://dekhyper.wordpress.com/2013/10/10/รู้ตามความคิดพิชิตความสำเร็จ>

3. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (setting goals) (Corey Gerald. 2008 : 152) ช่วยให้สมาชิกได้มีกำลังใจในการตั้งเป้าหมายทางการเรียนและเป้าหมายส่วนตัวได้อย่างชัดเจน และการเลียนแบบเชิงเปรียบเทียบ (Identification) (Forgan. 2013 : 75) โดยให้สมาชิกลองคิดว่าสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ตามความสนใจของตนเองทั้งเป้าหมายทางการเรียนและเป้าหมายส่วนตัวมีอะไรบ้าง เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุเป้าหมายทั้งเป้าหมายทางการเรียนและเป้าหมายส่วนตัวได้อย่างชัดเจน

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม (facilitating interaction) (Trotter. 1999: 173) โดยให้ทุกคนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น กล่าวชื่นชมและให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งช่วยให้สมาชิกได้ตระหนักเห็นความสำคัญของการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้สิ่งหนึ่งๆ เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ได้อย่างชัดเจนมากขึ้นหลังจากได้ฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกแล้วได้ทบทวนสิ่งที่ตนเองต้องการเรียนรู้

5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกตั้ง เกณฑ์ความพึงพอใจในการบรรลุเป้าหมายให้เป็นรูปธรรม เพื่อให้สมาชิกสามารถวัดผลสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ได้

ขั้นสรุป

1. ผู้นำให้สมาชิกได้ กล่าวชื่นชมและให้กำลังใจ ซึ่งกันและกัน ในการนำไปฝึกฝนในชีวิตประจำวัน

2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผลการให้คำปรึกษา

แบบสรุปผลการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง

เอกสารประกอบที่ใช้ในเทคนิคบรรณบำบัด ได้แก่ “รู้ตามความคิดพิชิตความสำเร็จ” แต่งโดย ปิยะเรศ สีเกียะ

ตัวอย่างบทความบางตอนที่สำคัญ ดังนี้

“ไม่มีอะไรที่ได้มาง่ายๆ ไม่มีอะไรที่ได้มาฟรีๆ ทุกอย่างมาได้จากการแลกเปลี่ยน ในที่นี้ให้ความสำคัญกับการแลกเปลี่ยนทางด้านแรงงานและแรงใจค่ะ ทุกอย่างต้องอาศัยการฝึกฝน การพัฒนา และความอดทน เหนือสิ่งอื่นใดคือใจรัก และอยากจะทำ เคยมีคนกล่าวไว้ว่า

ความสำเร็จเกิดขึ้นได้ด้วย 3 ขั้นตอน

1 มีจุดมุ่งหมาย

2 หาวิธีการที่จะพาเราไปสู่เป้าหมายของเรา และ

3 ลงมือทำมันซะ

เชื่อไหมคะว่าทุกอย่าง มันยากแค่ก้าวแรกก่อนที่จะลงมือทำแค่นั้นเอง เพราะทุกคนต้องก้าวผ่านความกลัวและเอาชนะมันมาได้ ก้าวต่อไปหลังจากนั้นมันจะเป็นพลังแห่งความท้าทาย ความสนุกสนานเคล้าน้ำตาที่จะทำให้เราจดจำไปจนตาย เป็นตำนาน เรื่องเล่า ขวัญลูกชั่วหลาน และมันก็จะกลายเป็นความภาคภูมิใจของเราเองเพราะเราสร้างทุกอย่างมาด้วยแรง กายและแรงใจของเราเอง

แต่เดี๋ยวก่อนที่จะผ่านไปไกล กลับเข้ามาสู่สิ่งที่ใกล้ตัว นั่นก็คือทำลายความอ่อนแอของตัวเองซะ ถูกสะทุกคนมีเวลาทำ แต่ทำไม่ใช้เพื่อ พระอาจารย์ของเราเคยบอกเสมอว่า เวลาขยันให้นอน เวลาขี้เกียจให้ลุกขึ้นมาทำมันซะ ไขมันคือการสร้างนิสัยของเรานั้นเอง สิ่งที่เป็นท่อนก้างใจ ทำลายสุขภาพกายและสภาพใจเรามากที่สุดคือ “ความคิด” ใช่มั้ยคะ ความคิดที่หลายคนไม่เคยสังเกตและมองข้ามมันไป ความคิดที่จะพาเราให้จมเข้าไปอยู่ในอารมณ์ของความเศร้าหมอง มันแซบ!! มากขอบอก แต่คิดแล้วมันมีอะไรดีขึ้นใหม่ละ ถ้าคุณคิดว่ามันดีก็จงคิดต่อไป แต่ถ้าใครคิดว่าไม่ดีก็รีบออกจากความคิด ตัดมันทิ้งซะแล้วลุกขึ้นมาสู้เพื่อตัวเองซะที่ หลายคนก็คงเกิดคำถามอีกนั่นแหละ ปัญหาเยอะ “อ้าว!! ในเมื่อมันไม่ดีแล้วเราห้ามมันไม่ให้คิดได้ไหม” ก็อยากบอก “แล้วคุณห้ามมันได้ไหมละ?” สังเกตตัวเองดีๆ นะก่อนที่จะตอบ ถ้าใครห้ามความคิดได้เราจะไปยกมือไหว้ขอเป็นลูกศิษย์ ^_^ ความจริงก็คือไม่มีใครห้ามความคิดได้หรอกค่ะ แต่วิธีที่ดีกว่าการห้ามคือ สังเกตและรู้ตามความคิดให้ทัน แล้วรีบตัดมันซะโดยเร็ว ก็เหมือนคำถามข้างต้นนั่นแหละ ทุกคนเวลาเจอปัญหามักจะใช้เวลาอยู่กับความคิดของตัวเอง โดยวิธีการตั้งคำถาม (คนบ้าอะไรคุยกับตัวเองก็ได้) ^^ เมื่อไรที่เลิกถามตัวเองด้วยประโยคเหล่านี้ได้แล้วมาหาวิธีการเพื่อที่จะ ทำให้ตัวเองดีขึ้นได้ เมื่อนั้นแหละคะคุณจะได้พบว่าทางสว่างมีเยอะแยะมากมาย “ล้มเยอะ ๗ ค่ะ แล้วจะรู้ว่าวิธีการลุกมันช่างมีมากมายหลายวิธี” เคยมีคนกล่าวไว้เสมอว่า “ขอแค่เพียงมีเป้าหมายแล้ววิธีการมันจะมาเอง”

ครั้งที่ 6

ครั้งที่ 7

เรื่อง การวางแผนในการเรียนรู้ (Planning to Learn)

แนวคิดสำคัญ

ในการวางแผนในการเรียนรู้ (Planning to Learn) โนลส์ (Knowles. 1975 : 40-48) เน้นการเรียนรู้แบบนำตนเองมีกระบวนการที่เป็นลำดับขั้น การวางแผนในการเรียนรู้เป็นหนึ่งในการพัฒนาการเรียนรู้แบบนำตนเอง โดยผู้เรียนเป็นผู้วางแผนการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีการจัดการเวลาและแหล่งการเรียนรู้และตรงตามเป้าหมายได้อย่างชัดเจน ควรมีความเหมาะสมกับความสนใจของผู้เรียน เน้นการระบุสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ ลักษณะของสิ่งที่เรียนรู้ แหล่งการเรียนรู้ วิธีการจัดการกับข้อมูล วิธีประเมินผลตนเองตามเป้าหมายและแผนการที่กำหนดไว้

จากหลักการเรียนรู้แบบนำตนเองดังกล่าว ผู้นำใช้เทคนิคคำถามปลายเปิด (opening question) ตามหลักการให้คำปรึกษาเบื้องต้น (Corey Gerald. 2008 : 152) เปรียบเทียบการเดินทางสู่เป้าหมายกับการวางแผนชีวิต ผู้นำกลุ่มยังใช้เทคนิคตัวแบบ (modeling) (Trotzer.1999 : 171) ตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning) ของอัลเบิร์ต แบนดูรา โดยใช้ตัวแบบของบุคคลจริง (Live model) ทั้งปณิศา พิมพ์ปรุ อธิพิพัทธ์ กุลพงษ์วณิชย์และตัน ภาสกรนที และใช้เทคนิคการเลียนแบบเชิงเปรียบเทียบ (Identification) (Forgen. 2013 : 75) ตามหลักการบรรณบำบัด โดยให้สมาชิกเปรียบเทียบทักษะของตัวแบบกับทักษะที่ตนเองต้องการจะฝึกฝนเพื่อให้ประสบความสำเร็จดังที่ตั้ง เป้าหมายทั้งเป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาว เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุทักษะที่ต้องการเรียนรู้ของตนเองได้

ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสรุปความ (Summarizing) และใช้เทคนิคการสอน (Teaching) ตามหลักการให้คำปรึกษาเบื้องต้น และเทคนิคการใช้สัญญาพฤติกรรม (Learning contract) (Woolfolk. 2013.396-419 อ้างอิงจาก Bandura.1989) เพื่อเป็นพื้นฐานในการวางแผนการเรียนรู้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งประกอบด้วยทักษะที่ต้องการฝึกฝนสำหรับเป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาว วิธีการเรียนรู้ และขั้นตอนของแผน แรงเสริมทางบวก แหล่งการเรียนรู้ลง ในสัญญาพฤติกรรม และระยะเวลาเริ่มต้นและเวลาสิ้นสุดของแผน (2 สัปดาห์) ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม (facilitating interaction) (Trotzer.2002:75) เพื่อให้สมาชิกได้มีมุมมองที่หลากหลายและได้ประเมินตนเองและแผนของตนเอง ทำให้เกิดการเรียนรู้วิธีการเรียนรู้ที่หลากหลายและสามารถนำไปปรับใช้กับแผนของตนเองให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของตนเอง และในขณะเดียวกันผู้นำกลุ่มยังกระตุ้นให้สมาชิกได้กล่าวชื่นชมและให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เกิดกำลังใจและเกิดพลวัตรเชิงบวกของกลุ่ม

ในการฝึกฝนสมาชิกให้สามารถสังเกตตนเองในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ผู้นำกลุ่มใช้หลักการสังเกตตนเอง (Self-observation) (Woolfolk. 2013.396-419 อ้างอิงจาก Bandura.1989) ตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ของอัลเบิร์ต แบนดูรา ซึ่งเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลมีความชัดเจนในการกระทำของตนเอง มีความแม่นยำในการสังเกตตนเองอย่างสม่ำเสมอ และบันทึกตนเอง โดยพิจารณาจากด้านต่างๆ ได้แก่ การบันทึกความถี่ของพฤติกรรม ข้อมูลย้อนกลับในการตรวจสอบความก้าวหน้าของตนเอง ความเข้มของแรงจูงใจ ทั้งแรงจูงใจภายในและคุณค่าของเป้าหมายที่มีต่อตนเอง ผลของความสำเร็จหรือความล้มเหลว ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมนั้นๆ เครื่องมือที่ผู้นำกลุ่มใช้ประกอบ คือ แบบการตรวจสอบตนเอง (self-monitoring form) ซึ่งมีระยะเวลา 2 วัน ในการประเมินผลตนเองระหว่างสัปดาห์เพื่อประโยชน์ในการสังเกตพฤติกรรมของตนเองและนำไปประเมินผลความก้าวหน้าของตนเองตามศักยภาพที่แท้จริง เพื่อนำมาพูดคุยกันในการพบกลุ่มครั้งต่อไป

เวลา 180 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุทักษะในการเรียนรู้ได้
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุวิธีการและขั้นตอนของแผนการเรียนรู้ได้อย่างชัดเจน
3. เพื่อให้สามารถระบุแหล่งการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม
4. เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุระยะเวลาเริ่มต้นและระยะเวลาสิ้นสุดของแผนการได้

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์ในการบันทึกภาพและเสียง
2. สัญญาพฤติกรรม
3. แบบการตรวจสอบตนเอง

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา (10 นาที)

ผู้นำใช้เทคนิคคำถามปลายเปิด (opening question) (Corey Gerald. 2008: 152) ว่า สมาชิกเคยมีประสบการณ์การเดินทางท่องเที่ยวอย่างไรบ้าง แล้วจึงให้สมาชิกช่วยกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่าก่อนการเดินทางจะต้องคำนึงถึงสิ่งใดบ้าง เพื่อให้การเดินทางนั้นถึงที่หมายโดยสวัสดิภาพ และเชื่อมโยงการวางแผนการเดินทางเสมือนการวางแผนชีวิต

ขั้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคตัวแบบ (modeling) (Trotzer. 1999: 171) โดยการยกตัวอย่างตัวแบบที่กล่าวมาในครั้งที่ผ่านๆ มา ทั้งปณิธา พิมพ์ปรุ อิทธิพัทธ์ กุลพงษ์วณิชย์และตัน ภาสกรนที และให้สมาชิกวิเคราะห์เรื่องราวของบุคคลตัวอย่างที่สามารถวางแผนชีวิตจนกระทั่งประสบความสำเร็จ เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น

2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเลียนแบบเชิงเปรียบเทียบ (Identification) (Forgan. 2013: 75) โดยให้สมาชิกเปรียบเทียบทักษะการเรียนรู้ของตัวแบบกับทักษะที่มีและทักษะที่ตนเองไม่มี แต่ต้องการที่จะฝึกฝนเพื่อให้ประสบความสำเร็จดังที่ตั้งเป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาวไว้ พร้อมเหตุผลประกอบ เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุทักษะที่ต้องการเรียนรู้ของตนเองได้

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนสรุปทักษะที่ต้องการฝึกฝน และหลังจาก นั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสอน (Teaching) (Woolfolk. 2013: 396-419; อ้างอิงจาก Bandura. 1989) เพื่อเป็นพื้นฐานในการวางแผนการเรียนรู้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งประกอบด้วยทักษะที่ต้องการฝึกฝน สำหรับเป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาว วิธีการเรียนรู้ และขั้นตอนของแผน แรงเสริมทางบวกที่ส่งเสริมแรงจูงใจภายในอย่างเหมาะสมกับตนเอง หลังจากนั้นให้สมาชิกระบุแหล่งการเรียนรู้ลงในสัญญาพฤติกรรม และกำหนดระยะเวลาเริ่มต้นและเวลาสิ้นสุดของแผน (2 วัน) พร้อมบันทึกและนำไปใช้จริงในชีวิตจริง เป็นระยะเวลาหนึ่งสัปดาห์ เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุวิธีการขั้นตอนของแผน สามารถระบุแหล่งการเรียนรู้ และสามารถระบุระยะเวลาเริ่มต้นและระยะเวลาสิ้นสุดของแผนการได้อย่างชัดเจนและเหมาะสม

4. ผู้นำกลุ่มสร้างให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม (facilitating interaction) (Trotter. 2002: 75) โดยให้ทุกคนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับแผนของตนเองกับเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ การได้รับฟังแผนที่แตกต่างกันในกลุ่มจะทำให้สมาชิกได้มีมุมมองที่หลากหลายและได้ประเมินตนเองและแผนของตนเอง ทำให้เกิดการเรียนรู้วิธีการเรียนรู้ที่หลากหลายและสามารถนำไปปรับใช้กับแผนของตนเองให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของตนเอง ในระหว่างการแลกเปลี่ยนแผนนั้น ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกได้กล่าวชื่นชมและให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เกิดกำลังใจและเกิดพลวัตรเชิงบวกของกลุ่ม

6. ผู้นำใช้กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-observation) (Woolfolk. 2013: 396-419; อ้างอิงจาก Bandura. 1989) เป็นกระบวนการบุคคลมีความชัดเจนในการกระทำของตนเอง มีความแม่นยำในการสังเกตตนเองอย่างสม่ำเสมอ และบันทึกตนเอง โดยพิจารณาจากด้านต่างๆ ได้แก่ การบันทึกความถี่ของพฤติกรรม ข้อมูลย้อนกลับในความก้าวหน้าที่เกิดขึ้น ความเข้มของแรงจูงใจ ทั้งแรงจูงใจภายในและคุณค่าของเป้าหมายที่มีต่อตนเอง ผลของความสำเร็จหรือความล้มเหลว ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมนั้นๆ เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบการตรวจสอบตนเอง (self-monitoring form) ในระยะเวลา 2 วัน และชี้แจงให้เกิดความเข้าใจในการทำแผนการตรวจสอบตนเอง โดย เน้นความซื่อสัตย์ต่อตนเองในการประเมินผลตนเองเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาตนเองตามศักยภาพที่แท้จริง เพื่อนำมาพูดคุยกันในการพบกลุ่มครั้งต่อไป

ขั้นสรุป

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนึกถึงสิ่งที่ต้องการให้กำลังใจเพื่อนสมาชิก เพื่อให้ทุกคนมีกำลังใจในการลงมือปฏิบัติตามแผนเวียนกันจนครบทุกคน

การประเมินผลการให้คำปรึกษา

แบบสรุปผลการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง

ครั้งที่ 8

เรื่อง การปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหา (Action and Problem Solving Skills)

แนวคิดสำคัญ

ในการปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหา (Action and Problem Solving Skills) บร็อกเคตและเฮมสตรา (Brockett; & Hiemstra. 1991: 26 - 33) กล่าวว่า จากแผนการเรียนรู้ที่เตรียมไว้แล้วนี้เอง บุคคลจะสามารถจัดลำดับความสำคัญก่อนหลังของสิ่งที่จะศึกษาเนื้อหาสำคัญที่เกี่ยวข้อง ระยะเวลาในการทำงานในแต่ละขั้นตอน แหล่งข้อมูลของสิ่งที่ต้องการศึกษา ตลอดจนบุคคลที่สามารถช่วยเหลือ อีกทั้งในการสร้างแรงจูงใจในการบรรลุแผนที่วางไว้ บุคคลสามารถให้รางวัลตนเองหากเขาทำตามแผนได้สำเร็จ การจัดการตนเองที่ดีจะทำให้รักการเรียนรู้และปฏิบัติตามแผนการบรรลุไปตามขั้นตอนที่กำหนด โนลส์ (Knowles. 1975: 99 – 102) เรียกกระบวนการนี้ว่าเป็นการแสวงหาแหล่งความรู้ ผู้เรียนสามารถกำหนดแหล่งเรียนรู้ที่เหมาะสมกับตนเอง สามารถระบุสิ่งที่เรียนรู้ วิธีการเรียนรู้ บุคคลผู้เชี่ยวชาญ ตลอดจนความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูลความรู้ ดังนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการประเมินผล (evaluating) (Corey Gerald. 2008: 152) โดยประเมินการลงมือปฏิบัติในการเรียนรู้ของตนเองภายในสัปดาห์ที่ผ่านมา ทั้งในส่วนของผลที่เกิดขึ้นและแบบการตรวจสอบตนเองประกอบ ตลอดจนมีการวิเคราะห์สาเหตุที่นำมาซึ่งผลเช่นนั้นเพื่อตรวจสอบว่าสมาชิกสามารถลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ และใช้เทคนิคการให้ผลสะท้อนกลับ (giving feedback) (Corey Gerald. 2008: 150 - 152) โดยผู้นำและสมาชิกต่างให้ข้อมูลหรือแสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมาต่อสมาชิกด้วยกันเอง เพื่อให้สมาชิกได้เกิดการยอมรับตนเอง และเปิดเผยตนเองมากขึ้น และได้รู้ความคิดของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง

นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มยังใช้เทคนิคการเลียนแบบเชิงเปรียบเทียบ (Identification) ตามหลักการของบรรณบำบัด ร่วมกับการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง (live model) และตัวแบบจากหนังสือ (symbolic model) เพื่อให้สมาชิกสามารถเชื่อมโยงปัญหาและความล้มเหลวในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้กับเรื่องราวของบุคคลตัวอย่างที่ชีวิตประสบความสำเร็จจากการเรียนรู้จากความผิดพลาด เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักว่าการแก้ปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้

ผู้นำใช้เทคนิคการเอื้อให้เกิดการแก้ปัญหา (facilitating counseling) โดยท้าทายให้สมาชิกที่ประสบปัญหาในการลงมือปฏิบัติตามแผน ได้ลองคิดหาแนวทางในการแก้ไขปัญหหรือปรับเปลี่ยนแผนการเรียนรู้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ในสัญญาพฤติกรรม พร้อมบันทึกและนำไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สมาชิกสามารถตัดสินใจเลือกวิธีการขั้นตอนและแหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสม ขณะเดียวกันผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม (Facilitating interaction) (Corey Gerald. 2008: 178 - 184) โดยให้ทุกคนได้แลกเปลี่ยนแผนที่ได้รับการปรับปรุงแล้วภายในกลุ่ม พร้อมทั้งใช้เทคนิคการเสริมแรง (positive reinforcement) (Woolfolk. 2013.396-419 อ้างอิงจาก Bandura.1989) โดยการกล่าวชื่นชมความตั้งใจและความมุ่งมั่นพยายามในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เพื่อบรรลุเป้าหมายของตน เปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้ให้

กำลังใจเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งช่วยให้สมาชิกได้ปรับเจตคติหรือพฤติกรรม (Client modifies attitude of behavior) ตระหนักเห็นความสำคัญของการปรับปรุงแผนในการเรียนรู้ เพื่อให้สมาชิกสามารถหาแนวทางแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบและอย่างมีเหตุผลบรรลุตามแผนการที่วางไว้ ผู้นำกลุ่มให้เวลาสมาชิกในการปรับเปลี่ยนสัญญาพฤติกรรม (Learning contract) ตามแผนการรายบุคคล และย้ำเตือนให้สมาชิกได้ตรวจสอบตนเอง (self-monitoring) (Woolfolk. 2013: 396-419 อ้างอิงจาก Bandura. 1989) ในการติดตามผลการลงมือปฏิบัติตามแผน ท้ายที่สุด ผู้นำใช้เทคนิคการสรุปความ (summarizing) (Corey Gerald. 2008: 150 - 152) ให้สมาชิกได้เกิดความชัดเจนในการแก้ปัญหาของตนเองภายใต้พลวัตรของกลุ่มที่เป็นกำลังใจให้ซึ่งกันและกัน

เวลา 180 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าการแก้ปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถตัดสินใจเลือกวิธีการขั้นตอนและแหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสม
4. เพื่อให้สมาชิกสามารถหาแนวทางแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบและอย่างมีเหตุผลบรรลุตามแผนที่วางไว้

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์ในการบันทึกภาพและเสียง
2. สัญญาพฤติกรรม
3. แบบการตรวจสอบตนเอง

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนผลของการลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ลงบนกระดาษ โดยให้หน้าแรกเป็นผลสำเร็จหรือความพึงพอใจที่เกิดจากการปฏิบัติตามแผน ด้านหลังกระดาษให้สมาชิกเขียนอุปสรรคปัญหาที่เผชิญระหว่างการปฏิบัติตามแผน แล้วจึงม้วนใส่กล่อง

2. สมาชิกหยิบกระดาษออกมาแล้วทายว่า ใครเป็นเจ้าของกระดาษใบนั้น

ขั้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการประเมินผล (evaluating) (Corey Gerald. 2008: 152) โดยให้สมาชิกที่เป็นเจ้าของกระดาษได้มีโอกาสประเมินการวางแผนในการเรียนรู้ของตนเอง โดยให้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายใน สองวันที่ผ่านมา หลังจากได้ไปลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เกิดผลอย่างไรบ้าง พร้อมแสดงใบงานการตรวจสอบตนเองประกอบ หากสมาชิกไม่สามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกวิเคราะห์ว่าเกิดจากสาเหตุใด สมาชิกแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร เพื่อตรวจสอบว่าสมาชิกสามารถลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้อย่างไร

2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการให้ผลสะท้อนกลับ (giving feedback) (Corey Gerald. 2008: 150 - 152) โดยผู้นำและสมาชิกต่างให้ข้อมูลหรือแสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมาต่อสมาชิกด้วยกันเอง เพื่อให้สมาชิกได้เกิดการยอมรับตนเอง และเปิดเผยตนเองมากขึ้น และได้รับความคิดของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง สมาชิกสามารถเชื่อมโยงปัญหาและความล้มเหลวในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้กับเรื่องราวของบุคคลตัวอย่างที่ชีวิตประสบความสำเร็จจากการลองผิดลองถูกและความผิดพลาดเป็นบทเรียนที่ดีที่ทำให้มนุษย์ได้เรียนรู้เพิ่มขึ้น เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าการแก้ปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกลองปรับเปลี่ยนแผนการเรียนรู้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ นสัณญา พฤติกรรม พร้อมบันทึกและนำไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สมาชิกสามารถตัดสินใจเลือกวิธีการขั้นตอนและแหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสม

4. ผู้นำกลุ่มสร้างให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม (Facilitating interaction) (Corey Gerald. 2008: 178 - 184) โดยให้ทุกคนได้แลกเปลี่ยนแผนที่ได้รับการปรับปรุงแล้ว ผู้นำใช้เทคนิคการเสริมแรง (positive reinforcement) (Woolfolk. 2013: 396-419; อ้างอิงจาก Bandura. 1989) โดยการกล่าวชื่นชมความตั้งใจและความมุ่งมั่นพยายามในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เพื่อบรรลุเป้าหมายของตน ซึ่งถือเป็นแบบทดสอบในชีวิตที่ทุกคนจะได้เรียนรู้ที่จะชนะใจตนเอง หลังจากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนมีโอกาสได้ให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งช่วยให้สมาชิกได้ปรับเจตคติหรือพฤติกรรม (Client modifies attitude of behavior) ตระหนักเห็นความสำคัญของการปรับปรุงแผนในการเรียนรู้ เพื่อให้สมาชิกสามารถหาแนวทางแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบและอย่างมีประสิทธิภาพตามแผนที่วางไว้

5. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการตรวจสอบตนเอง (self-monitoring) (Woolfolk. 2013: 396-419 อ้างอิงจาก Bandura. 1989) และมอบหมายให้สมาชิกได้ตรวจสอบตนเอง เพื่อนำไปใช้ในการติดตามผลการลงมือปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ในสัปดาห์ถัดไป

ขั้นสรุป

1. ผู้นำใช้เทคนิคการสรุปความ (summarizing) (Corey Gerald. 2008: 150 - 152) โดยให้สมาชิกแต่ละคนได้สรุปว่าตนเองได้เรียนรู้จากการปรับปรุงแผนในการเรียนรู้ของตนเอง ของตัวแบบ และสมาชิกในกลุ่มอย่างไรบ้าง

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปสิ่งที่แต่ละคนได้เรียนรู้ในครั้งนี้ มีการกล่าวชื่นชมและให้กำลังใจสมาชิกในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตต่อไป

การประเมินผลการให้คำปรึกษา

แบบสรุปผลการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง

ครั้งที่ 9

เรื่อง การปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหา (Action and Problem Solving Skills)

แนวคิดสำคัญ

ในการปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหา (Action and Problem Solving Skills) ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (facilitating disclosure) ร่วมกันเทคนิค ISOLVE (Forgan.2002) ซึ่งเป็นเทคนิคในการแก้ปัญหาตามหลักการของบรรณบำบัด มีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

I แทน Identify สมาชิกระบุปัญหาที่เกิดขึ้นในตัวแบบที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับชีวิตจริงของตนเอง และให้เลือกปัญหาหลักเพียงหนึ่งปัญหา

S แทน Solution ให้สมาชิกได้อภิปราย แนวทางแก้ไขที่ตัวแบบที่ใช้ในการแก้ปัญหานั้นๆ

O แทน Obstacle ให้สมาชิกระบุอุปสรรคที่เกิดขึ้นในเรื่องราวของตัวแบบ เพื่อให้สมาชิกเชื่อมั่นว่าปัญหาทุกปัญหามีอุปสรรคมากกว่าหนึ่ง ไม่แตกต่างกัน แต่ให้สมาชิกเลือกแนวทางแก้ปัญหาที่มีอุปสรรคน้อยที่สุด

L แทน Long term solution สมาชิกสามารถแก้ไขปัญหของตนเองได้ในระยะยาว ไม่ใช่ ในระยะเวลาสั้นๆ ไม่เช่นนั้นปัญหาจะเกิดขึ้นซ้ำเดิมและอาจมีปัญหาคือเพิ่มแทรกซ้อนขึ้นอีก เพื่อตรวจสอบว่าสมาชิกสามารถลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ และสามารถหาแนวทางแก้ปัญหอย่างเป็นระบบและอย่างมีเหตุผลบรรลุตามแผนการที่วางไว้

V แทน Very good ผู้นำฝึกให้สมาชิกรู้จักการให้กำลังใจตนเอง และชื่นชมที่ตนเองได้เลือกแนวทางการแก้ปัญหา ตลอดจนลงมือปฏิบัติเพื่อให้เกิดผล หากสมาชิกไม่ได้ดำเนินการแก้ปัญหานี้ไปใช้ได้ในปัจจุบัน ให้สมาชิกได้ลองแสดงบทบาทสมมติเพื่อสนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติเสมือนจริง ซึ่งช่วยเตรียมพร้อมล่วงหน้าหากเกิดปัญหขึ้นในอนาคต

E แทน Evaluation เป็นการประเมินผลแนวทางแก้ปัญหามีประสิทธิภาพและได้ผลมากเพียงใด สมาชิกควรได้รับการแนะนำแนวทางระหว่างที่มีการประเมินผล โดยมีการฝึกฝนทดลองให้ประเมินผลการแก้ปัญหาอื่นๆ ไปก่อนที่จะมีการประเมินผลแนวทางการแก้ปัญหา จริง ผู้นำกลุ่มควรได้นำการอภิปรายเบื้องต้นเกี่ยวกับปัญหาและผลของการแก้ปัญหามาจนครบทุกคน ซึ่งช่วยให้ตนเองได้คิดออกมาดังๆ และทำให้การอภิปรายมาความหมายกับกลุ่ม สิ่งนี้จะช่วยให้สมาชิกเกิดการหยั่งรู้ อย่างค่อยเป็นค่อยไป สมาชิกสามารถรับผิชอบในการประเมินผลการกระทำ ของตนเอง หากการแก้ปัญหาไม่ได้ผล สมาชิกก็สามารถกลับไปเริ่มต้นที่ S ได้ โดยอาจเลือกแนวทางอื่นๆ ได้ ดังนั้น หากผู้นำกลุ่มเห็นแนวทางการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างชัดเจน สมาชิกในกลุ่มก็สามารถกลับไปพิจารณาและพยายามมุ่งมั่นแก้ไขต่อไป ในระหว่างขั้นตอนเป็นสิ่งจำเป็นที่ควรมีกิจกรรมให้แรงเสริมที่ช่วยฝึกฝนให้เกิดการนำไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน (เนื่องจากข้อจำกัดของเวลาในการให้คำปรึกษาและหัวข้อที่เกี่ยวข้อง การประเมินผลจะปรับไปใช้ครั้งต่อไป)

นอกจากนั้น ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเอื้อให้เกิดความงอกงาม (facilitating growth) และการแก้ปัญหา (facilitating counseling) ให้สมาชิกวิเคราะห์ตนเองและปัจจัยแวดล้อมที่มีผลดีและผลเสียต่อการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ของตนเองในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าการแก้ปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ ผู้นำกลุ่มเอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก ในกลุ่ม มีการให้กำลังใจและชื่นชมซึ่งกันและกัน ซึ่งช่วยให้สมาชิกได้ปรับเจตคติหรือพฤติกรรม (Client modifies attitude of behavior) (Forgan. 2013: 75) ตระหนักเห็นความสำคัญของการลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ในช่วงสุดท้ายผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสรุปความ (Summarizing) ในสิ่งที่แต่ละคนได้เรียนรู้ในครั้งนี้ เวลา 180 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถหาแนวทางแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบและอย่างมีเหตุผลบรรลุตามแผนการที่วางไว้
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
3. เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าการแก้ปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์ในการบันทึกภาพและเสียง
2. สัญญาพฤติกรรม
3. แบบการตรวจสอบตนเอง

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้นำกลุ่มเปิดเพลง “ชัยชนะ” (ชิวิน โกสียพงษ์. 2557: ออนไลน์) และถามสมาชิกว่าเพลงทำให้สมาชิกนึกถึงอะไรในระยะเวลาการปฏิบัติตามแผนระยะเวลา 5 วันที่ผ่านมา

ขั้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค ISOLVE (Forgan.2002) ให้สมาชิกที่เป็นเจ้าของกระดาษได้มีโอกาสแบ่งปันเรื่องราวในการลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ของตนเอง ประกอบด้วย I SOLVE มีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

- I แทน Identify สมาชิกระบุปัญหาที่เกิดขึ้นในตัวเองที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับชีวิตจริงของตนเอง และให้เลือกปัญหาหลักเพียงหนึ่งปัญหา
- S แทน Solution ให้สมาชิกได้อภิปราย แนวทางแก้ไขที่ตัวเองที่ใช้ในการแก้ปัญหานั้นๆ
- แทน Obstacle ให้สมาชิกระบุอุปสรรคที่เกิดขึ้นในเรื่องราวของตัวเอง เพื่อให้สมาชิกเชื่อมั่นว่าปัญหาทุกปัญหามีอุปสรรคมากกว่าหนึ่ง ไม่แตกต่างกัน แต่ให้สมาชิกเลือกแนวทางแก้ปัญหาที่มีอุปสรรคน้อยที่สุด

- L แทน Long term solution สมาชิกสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้ในระยะยาว ไม่ใช่ในระยะเวลาสั้นๆ ไม่เช่นนั้นปัญหาจะเกิดขึ้นซ้ำเดิมและอาจมีปัญหาคือเพิ่มแทรกซ้อนขึ้นอีก เพื่อตรวจสอบว่าสมาชิกสามารถลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ และสามารถหาแนวทางแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบและอย่างมีประสิทธิภาพตามแผนที่วางไว้
- V แทน Very good ผู้นำฝึกให้สมาชิกรู้จักการให้กำลังใจตนเอง และชื่นชมที่ตนเองได้เลือกแนวทางการแก้ปัญหา ตลอดจนลงมือปฏิบัติเพื่อให้เกิดผล หากสมาชิกไม่ได้ดำเนินการแก้ปัญหานี้ไปใช้ได้ในปัจจุบัน ให้สมาชิกได้ลองแสดงบทบาทสมมติเพื่อสนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติเสมือนจริง ซึ่งช่วยเตรียมพร้อมล่วงหน้าหากเกิดปัญหาขึ้นในอนาคต
- E แทน Evaluation เป็นการประเมินผลแนวทางแก้ปัญหาว่ามีประสิทธิภาพและได้ผลมากเพียงใด สมาชิกควรได้รับการแนะนำแนวทางระหว่างที่มีการประเมินผล โดยมีการฝึกฝนทดลองให้ประเมินผลการแก้ปัญหา อื่นๆ ไปก่อนที่จะมีการประเมินผลแนวทางการแก้ปัญหานั้น ผู้นำกลุ่มควรได้นำการอภิปรายเบื้องต้นเกี่ยวกับปัญหาและผลของการแก้ปัญหาจนครบทุกคน ซึ่งช่วยให้ตนเองได้คิดออกมาดังๆ และทำให้การอภิปรายมาความหมายกับกลุ่ม สิ่งนี้จะช่วยให้สมาชิกเกิดการหยั่งรู้อย่างค่อยเป็นค่อยไป สมาชิกสามารถรับผิดชอบในการประเมินผล การกระทำของตนเอง หากการแก้ปัญหาไม่ได้ผล สมาชิกก็สามารถกลับไปเริ่มต้นที่ S ได้ โดยอาจเลือกแนวทางอื่นๆ ได้ ดังนั้นหากผู้นำกลุ่มเห็นแนวทางการแก้ปัญหา และอุปสรรคอย่างชัดเจน สมาชิกในกลุ่มก็สามารถกลับไปพิจารณาและพยายามมุ่งมั่นแก้ไขต่อไป ในระหว่างขั้นตอนเป็นสิ่งจำเป็นที่ควรมีกิจกรรมให้แรงเสริมที่ช่วยฝึกฝนให้เกิดการนำไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน (การประเมินผลจะปรับไปใช้ครั้งต่อไป)

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกวิเคราะห์ตนเองและปัจจัยแวดล้อมที่มีผลดีและผลเสียต่อการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ของตนเองในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าการแก้ปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้

3. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยเอื้อให้ทุกคนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น กล่าวชื่นชมและให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งช่วยให้สมาชิกได้ปรับเจตคติหรือ พฤติกรรม (Client modifies attitude of behavior) (Forgan. 2013: 75) ตระหนักเห็นความสำคัญของการลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มกลุ่มเอื้อให้สมาชิกแต่ละคนได้บอกเล่าว่าได้มุมมองใหม่ที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ทั้งจากตนเอง บุคคลในหนังสือและสมาชิกในกลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปสิ่งที่แต่ละคนได้เรียนรู้ในครั้งนี้ มีการกล่าวชื่นชมและให้กำลังใจสมาชิกในการนำไปฝึกฝนในชีวิตประจำวัน

การประเมินผลการให้คำปรึกษา

แบบสรุปผลการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง

เอกสารประกอบที่ใช้ในเทคนิคบรรณบำบัด ได้แก่ ใบงาน ISOLVE และเนื้อเพลง “ชัยชนะ” (ชีวิน โกสิยพงษ์.ออนไลน์)

“เส้นทางที่เธอเดินอยู่นั้น ฉันรู้ว่ามันไม่ได้ง่าย
ไม่รู้ต้องล้มต้องเหนื่อยล้า ต้องพบปัญหาอีกเท่าไร
จนกว่าจะเจอจุดหมาย ที่อาจจะไกลแสนไกล
และไม่รู้เมื่อไรถึงจะสุดทาง

วันที่เริ่มต้นจนวันนี้ทุ่มเทชีวิตมาเท่าไร
ต้องเสียใจและต้องผิดหวังมีสักกี่ครั้งที่เริ่มใหม่
จนกว่าจะเจอจุดหมาย ที่อาจจะไกลแสนไกล
ไม่รู้อีกนานแค่ไหนถึงจะสุดทาง

จึงอยากจะขอส่งเพลงนี้แทนพลัง
ว่าอย่ากลับหลังขอให้เดินต่อไป
สักวันต้องถึงจุดหมายที่เธอตั้งใจเอาไว้
เพื่อให้รู้ว่า เราจะชนะตัวเองได้ไหม

กว่าเธอจะเดินถึงจุดนี้ต่อสู้มาแล้วนานเท่าไร
และทุกๆ ครั้งที่ผ่านพ้นก็เพราะอดทนใช้หรือไม่
กว่าจะเจอจุดหมาย ที่อาจจะไกลแสนไกล
และไม่รู้เมื่อไรถึงจะสุดทาง

จึงอยากจะขอส่งเพลงนี้แทนพลัง
ว่าอย่ากลับหลังขอให้เดินต่อไป
สักวันต้องถึงจุดหมายที่เธอตั้งใจเอาไว้
เพื่อให้รู้ว่า เราจะชนะตัวเองได้ไหม
อย่ากลัวแม้ว่าต้องเจอกับทางที่ดูมืดมน
สักวันเธอจะผ่านพ้น
หนทางที่แสนไกลจะยากเย็นสักเท่าไร

จึงอยากจะขอส่งเพลงนี้แทนพลัง
ว่าอย่ากลับหลังขอให้เดินต่อไป
สักวันต้องถึงจุดหมายที่เธอตั้งใจเอาไว้
เพื่อให้รู้ว่า เราจะชนะตัวเองได้ไหม

และเพื่อให้รู้ว่า ชัยชนะนั้นคืออะไร”



ครั้งที่ 10

เรื่อง การประเมินผลการเรียนรู้ (Self-Evaluation)

แนวคิดสำคัญ

ในการประเมินผลการเรียนรู้ (Self-Evaluation) ตามแนวคิดการเรียนรู้แบบนำตนเองของอาเรกลาโด (Areglado. 1996 : 13-16, 23) กล่าวว่า การประเมินผลเป็นพันธะสัญญาที่ผู้เรียนรู้แบบนำตนเองสามารถนำไปพัฒนาทักษะหรือความรู้ของผู้เรียน ผู้เรียนมีความยืดหยุ่นในการรับรู้ความสามารถของตนเอง ดังนั้น ผู้เรียนจึงประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองอย่างสม่ำเสมอ เด็กจะรู้สึกดีและมีกำลังใจหลังจากได้จินตนาการหรือวางแผนการเรียนรู้ของตนว่า จะเรียนรู้อะไรและอย่างไร ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค ISOLVE (Forgan. 2002) โดยใช้ E (Evaluation) ซึ่งมีองค์ประกอบได้แก่ I (I:Identify) คือ การระบุปัญหาที่เกิดขึ้น S(S:Solution) คือ แนวทางการแก้ปัญหา O (O:Obstacle) คือ การระบุอุปสรรคที่เกิดขึ้นในเรื่องราวของตัวแบบ เชื่อมโยงกับเรื่องราวของตนเอง L(L: Long term solution) คือ การแก้ไขปัญหาของตนเองได้ในระยะยาว V(V: Very good) คือ การฝึกให้สมาชิกรู้จักการให้กำลังใจและชื่นชมตนเอง หลังจากนั้นให้สมาชิกได้ประเมินผล (Evaluation) (Corey Gerald. 2008: 152) แนวทางการแก้ปัญหาและประสิทธิภาพของการแก้ปัญหา 1.โดยเริ่มจากการฝึกการประเมินผลจากกรณีศึกษา 1 กรณี ระหว่างอภิปรายพูดคุยขึ้นการประเมินผล ผู้นำกลุ่มควรได้ฝึกให้สมาชิกใช้เทคนิค ISOLVE ในแต่ละกรณีศึกษา หลังจากนั้นสมาชิกในกลุ่มจึงได้อภิปรายการประเมินผลการแก้ปัญหาในชีวิตจริงของตนเองเวียนไปจนครบทุกคน ซึ่งเป็นผลดีต่อการรับฟังความคิดที่หลากหลาย และยังช่วยทำให้การอภิปรายมีความหมายกับสมาชิกทุกคนในกลุ่ม สิ่งนี้จะช่วยให้สมาชิกเกิดการหยั่งรู้ย่อ ง่ายขึ้นค่อยไป ในขั้นนี้เองจะช่วยทำให้สมาชิกสามารถรับฟังข้อคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่มอย่างเปิดเผย อิสระและตรงตามความเป็นจริง

เวลา 180 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถรับฟังข้อคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่มอย่างเปิดเผย อิสระและตรงตามความเป็นจริง
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุข้อดีและข้อจำกัดที่เกิดขึ้นในการเรียนรู้ของตนเองด้วยตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถตัดสินคุณค่าของการประเมินผลที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ของตนเอง

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์ในการบันทึกภาพและเสียง
2. สัญญาพฤติกรรม
3. แบบการตรวจสอบตนเอง
4. ใบงาน ISOLVE

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้นำกลุ่มอ่านคำคมที่เกี่ยวข้องกับการประเมินผลตนเอง

“Evaluate what you want—because what gets measured gets produced: ประเมินผลสิ่งที่คุณต้องการ เพราะสิ่งที่ได้รับการประเมินนั้นจะบรรลุผล ” โดย James Belasco และถามความคิดเห็นของสมาชิกหลังจากได้ฟังคำคมนั้น

ขั้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค ISOLVE (Forgan. 2002) โดยเริ่มต้นด้วยการให้แต่ละคนสรุปเทคนิค I SOLVE ที่ใช้ในครั้งที่แล้ว ซึ่งมีองค์ประกอบ ได้แก่ I (I:Identify) คือ การระบุปัญหาที่เกิดขึ้น S(S:Solution) คือ แนวทางการแก้ปัญหา O (O:Obstacle) คือ การระบุอุปสรรคที่เกิดขึ้นในเรื่องราวของตัวแบบ เชื่อมโยงกับเรื่องราวของตนเอง L(L: Long term solution) คือ การแก้ปัญหาของตนเองได้ในระยะยาว V(V: Very good) คือ การฝึกให้สมาชิกรู้จักการให้กำลังใจและชื่นชมตนเอง หลังจากนั้นให้สมาชิกได้ประเมินผล (Evaluation) (Corey Gerald. 2008 : 152) แนวทางการแก้ปัญหาและประสิทธิภาพของการแก้ปัญหา โดยเริ่มจากการฝึกการประเมินผลจากกรณีศึกษา 2 กรณี ระหว่างอภิปรายพูดคุยขั้นการประเมินผล ผู้นำกลุ่มฝึกให้สมาชิกใช้เทคนิค ISOLVE ในแต่ละกรณีศึกษา หลังจากนั้นสมาชิกในกลุ่มได้อภิปรายแล้วสมาชิกในกลุ่มยังได้แสดงบทบาทสมมติในการแก้ปัญหของกรณีศึกษา หลังจากนั้นจึงสำรวจการประเมินผลการแก้ปัญหาในชีวิตจริงของตนเอง พร้อมตัวอย่างชีวิตจริงของตนเองเขียนไปจนครบทุกคน ซึ่งเป็นผลดีต่อการรับฟังความคิดที่หลากหลาย และยังช่วยทำให้การอภิปรายมีความหมายกับสมาชิกทุกคนในกลุ่ม สิ่งนี้จะช่วยให้สมาชิกเกิดการหยั่งรู้อย่างค่อยเป็นค่อยไป ในขั้นนี้เองจะช่วยให้สมาชิกสามารถรับฟังข้อคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่มอย่างเปิดเผย อิสระและตรงตามความเป็นจริง

2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวก (positive reinforcement) (Woolfolk. 2013:396-419 อ้างอิงจาก Bandura.1989) เพื่อช่วยให้กำลังใจแก่สมาชิกและระหว่างสมาชิกด้วยกัน เพื่อส่งเสริมให้เกิดการนำไปประยุกต์ใช้จริงในชีวิตประจำวันหลังจากนั้นให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนข้อดีและข้อจำกัดในการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นของตนเอง เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุข้อดีและข้อจำกัดที่เกิดขึ้นในการเรียนรู้ของตนเองด้วยตนเอง

3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่อประโยชน์ของการประเมินผล การเรียนรู้ของตนเอง เพื่อให้สมาชิกสามารถตัดสินใจคุณค่าของการประเมินผลที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ของตนเองในขั้นนี้สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะเริ่มปรับเจตคติหรือพฤติกรรมของตนเอง (Client modifies attitude or behavior) (Forgan.2013:75) จากการลงมือปฏิบัติ การแก้ปัญหาและการประเมินผล การเรียนรู้ของตนเอง

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้กล่าวชื่นชมและเป็นที่กำลังใจแก่สมาชิกในการประเมินผลตนเองในการเรียนรู้

ขั้นสรุป

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปสิ่งที่เรียนรู้จากการประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองในครั้งนี้
การประเมินผลการให้คำปรึกษา

แบบสรุปผลการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง

เอกสารประกอบที่ใช้ในเทคนิคบรรณบำบัด ได้แก่ ใบงาน ISOLVE (เอกสารแนบในภาคผนวก
ถัดไป)



ครั้งที่ 11

เรื่อง การสัมภาษณ์กลุ่ม(Focus Group)

แนวคิดสำคัญ

เนื่องจาก ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบการศึกษาเชิงซ้อน (Embedded Design) (อิทธิพัทธ์ สุวทันพรกุล . 2556; อ้างอิงจาก Creswell; & Clark. 2011) ดังนั้น ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพนั้น จึงมีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพแทรกในการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณร่วมด้วยทั้งระหว่างและหลังการวิจัยในการตรวจสอบความน่าเชื่อถือและความเที่ยงตรงของข้อมูล ผู้วิจัยใช้การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Data Triangulation) โดยมีแหล่งที่มา 3 แหล่ง ได้แก่ ข้อมูลจากการบันทึกเสียงระหว่างการให้คำปรึกษา แบบรายงานตนเอง (Self-Report) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ในการให้คำปรึกษาครั้งสุดท้าย

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยมีกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) (สุภางค์ จันทวานิช. 2537: 130-132)

ผู้วิจัยเป็นผู้วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากแหล่งข้อมูลในเวลาที่แตกต่างกันไป โดยมีกระบวนการในการวิเคราะห์เนื้อหา ดังนี้ (โยธิน แสงวดี. 2557: 5: ออนไลน์)

1.1 มีความเข้าใจเกี่ยวกับทฤษฎี (Thesis) หรือองค์ความรู้หลักที่ใช้เป็นฐานในการพิสูจน์

1.2 กำหนดขั้นตอนในการสังเคราะห์ (Synthesis) วิเคราะห์ (Analysis) และตีความ(Interpret) ข้อมูลจากปรากฏการณ์เชิงอัตวิสัยที่ได้จากการเก็บข้อมูลที่หลากหลายในขั้นตอนของการตีความควรมีการเขียนแผนผัง (Diagram) เพื่อช่วยผู้วิจัยในการตีความและวิเคราะห์ประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 สรุปผลข้อค้นพบที่ได้ว่าขัดแย้งหรือสอดคล้องกับทฤษฎี

2. การวิเคราะห์แบบอุปนัย(Inductive Approach Analysis) ซึ่งมีขั้นตอนต่าง ๆ 4 ขั้นตอนดังต่อไปนี้ (ทิพวรรณ อิศรางกูร ณ อยุธยา. 2557; 4-5: ออนไลน์)

2.1 ผู้วิจัยทำดัชนีข้อมูล โดยถอดความจากโทรศัพท์บันทึกเสียงระหว่างการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง จากการสนทนากลุ่ม และแบบรายงานตนเอง หลังจากนั้นจึงอ่านทบทวนและตรวจทานความถูกต้องในการถอดความในแต่ละครั้ง ทำความเข้าใจกับข้อมูลและ ดึงกลุ่มคำสำคัญที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบนำตนเองในแต่ละครั้งสรุปในตอนท้ายของการถอดความ

2.2 ผู้วิจัยจัดกลุ่มข้อมูล โดย การทบทวนข้อมูลที่ได้เข้าไปเข้ามา และ แยกเป็นประเด็นปัจจัยที่มีผลต่อองค์ประกอบการเรียนรู้แบบนำตนเอง เพื่อใช้ในการตอบคำถามการวิจัยที่ระบุไว้ในเบื้องต้น

2.3 ผู้วิจัย ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาด้านการวัดและการประเมินผล ระหว่างการเขียนแผนภาพ สรุปสิ่งที่พบเป็นข้อค้นพบเบื้องต้นที่สัมพันธ์ต่อการเรียนรู้แบบนำตนเอง ตลอดจนความเหมือนและความต่างของข้อค้นพบจากแผนภาพกับข้อมูลเชิงปริมาณแล้ว จึงเขียนสรุปเป็นแผนภาพอีกครั้ง

2.4 ผู้วิจัยสร้างความเชื่อมโยงระหว่างข้อค้นพบที่ได้และทฤษฎี โดยให้สอดคล้องกับคำถามการวิจัยสร้างบทสรุป จากข้อค้นพบเป็นประเด็นๆ ในขั้นนี้ผู้วิจัยพบประเด็น ที่น่าสนใจเพิ่มเติม ในส่วนขององค์ประกอบของการเรียนรู้แบบนำตนเอง ด้านการประเมินผลการเรียนรู้ จึงทำการจัดกลุ่มเพิ่มเติมในหัวข้อดังกล่าว

5) ผู้วิจัยสรุปข้อค้นพบเป็นหัวข้อใหญ่ตามแนวคิดทฤษฎีและประเด็นความคิดเห็นของผู้วิจัย ไปสู่การสรุป ข้อค้นพบเบื้องต้น หลังจากนั้นจึงปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อค้นพบ ตลอดจนการตีความจากข้อมูลที่ได้ และนำมาปรับปรุงแก้ไข

6) ผู้วิจัยพิสูจน์บทสรุปโดยตรวจสอบกับสมาชิก โดยนำข้อมูลที่เป็นข้อสรุปกับไปให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง ว่าตรงตามความหมายที่ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ไว้หรือไม่ ก่อนสรุปเป็นข้อค้นพบในที่สุด

7) ในการเขียนรายงาน เป็นขั้นตอนการขัดเกลาสำนวนภาษาและความหมายที่ได้กำหนดขึ้น เพื่อใช้ในการเผยแพร่ผลงานวิจัยในขั้นตอนนี้อาจมีอุปสรรคในการเขียนเรื่องราวให้สอดคล้องกันตามการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่าง ยิงในการตรวจสอบความถูกต้องอย่างเคร่งครัดก่อนการเผยแพร่ผลงาน (McLeod. 2013: 119)

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพระหว่างการให้คำปรึกษา การทำแบบรายงานตนเอง (Self-Report) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ภายหลังดำเนินการทดลองเสร็จสิ้น โดยระหว่างการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยขออนุญาตสมาชิกในการบันทึกเสียงและภาพตลอดกระบวนการ ในครั้งที่ 11 ซึ่งเป็นกระบวนการในการประเมินผลการให้คำปรึกษานั้น ผู้วิจัยใช้แบบรายงานตนเองในระยะแรกของการให้คำปรึกษา เนื่องจากผู้วิจัยต้องการทราบข้อมูลเชิงคุณภาพจากสมาชิกรายบุคคล โดยปราศจากอิทธิพลของสมาชิกภายในกลุ่ม ซึ่งหลังจากสมาชิกตอบคำถามในแบบรายงานตนเองซึ่งจำแนกตามองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบนำตนเองทั้ง 8 ด้านเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยจึงใช้การสนทนากลุ่มมาใช้ในการสรุปสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเกิดความเจริญงอกงามของสมาชิกไปพร้อมๆ กัน

เวลา 180 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ประเมินตนเองในการรับรู้ตนเองเชิงบวก
2. เพื่อให้สมาชิกได้ประเมินตนเองในความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้
3. เพื่อให้สมาชิกได้ประเมินตนเองในแรงจูงใจภายใน
4. เพื่อให้สมาชิกได้ประเมินตนเองในการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้

5. เพื่อให้สมาชิกได้ประเมินตนเองในการรู้วิธีการเรียน
6. เพื่อให้สมาชิกได้ประเมินตนเองในการวางแผนในการเรียนรู้
7. เพื่อให้สมาชิกได้ประเมินตนเองในการปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหา
8. เพื่อให้สมาชิกได้ประเมินตนเองในการประเมินผลการเรียนรู้

อุปกรณ์วิธีการดำเนินการ

1. แบบรายงานตนเอง
2. แบบสัมภาษณ์ในกลุ่ม
3. เนื้อเพลง “แสงสุดท้าย” ของวงบอดี้ สแลม
4. เนื้อเพลง “เพราะหัวใจผูกกัน”

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้นำกลุ่มเพลง “แสงสุดท้าย” ของ Bodyslam ใช้ในการเปิดกลุ่ม หากสมาชิกสามารถร้องตามได้ ผู้นำกลุ่มและสมาชิกจะร้องไปด้วยกัน

ขั้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้นำใช้เทคนิคทวนความ (Paraphrasing) (Corey Gerald. 2008: 150-152) ในตอนหนึ่งที่ว่า “ในคำคืนที่ฟ้าทำทนายใจคนอยู่ตรงนี้ ฉันยังคงก้าวไป ยังคงมีรักแท้ เป็นแสงนำไป ในคืนที่หลงทาง ที่ๆความฝันนั้นพร้อมเป็นเพื่อนตาย เส้นทางนี้ ฉันยังมีจุดหมาย トラบดที่ปลายท้องฟ้ามีแสงรำไร จะไปจนถึงแสงสุดท้ายเพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสะท้อนความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากที่ได้ฟังเพลงนี้

2. ผู้นำกลุ่มเน้นกระบวนการ การเอื้อให้เกิดความงอกงาม (facilitating growth) (Corey Gerald. 2008: 178 - 184) โดยการกล่าวสรุปว่าครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้ายที่จะได้พบกัน ผู้นำจึงต้องการทราบว่าตลอดเวลาที่เราร่วมกันมา สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง เพื่อนสมาชิกหรือตัวแบบที่เป็นกรณีศึกษาอย่างไรในหัวข้อต่างๆ โดยใช้เทคนิคคำถามปลายเปิด (opening question) (Corey Gerald. 2008: 150) และการสัมภาษณ์แบบเจาะจง (Focus Group) (Arthur; et al. 2012: 186 - 187) โดยให้สมาชิกได้ประเมินตนเองในประเด็นต่างๆ ในสมุดบันทึกหัวข้อละ 5 นาที แล้วจึงอภิปรายในกลุ่มตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้

- การรับรู้ตนเองเชิงบวก
- ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้
- แรงจูงใจภายใน
- การกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้
- การรู้วิธีการเรียน
- การวางแผนในการเรียนรู้
- การปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหา
- การประเมินผลการเรียนรู้

ขั้นสรุป

1. ผู้นำเปิดเพลง เพราะหัวใจเราผูกกัน และแจกสมุดบันทึกให้สมาชิกเวียนเขียนความในใจ และให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกทุกคนที่ได้ร่วมประสบการณ์มาจนกระทั่งช่วงสุดท้าย

ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวก (positive reinforcement) (Woolfolk. 2013: 396-419; อ้างอิงจาก Bandura. 1989) กล่าวชื่นชมและให้กำลังใจสมาชิกในการนำเสนอสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันไปปรับใช้ในชีวิตจริงของตนเอง เพื่อเป็นผู้ที่สามารถเรียนรู้แบบนำตนเองได้ เพื่อการใช้ชีวิตทั้งในปัจจุบันและการเตรียมตัวสู่ความสำเร็จที่ตนเองฝันในอนาคต ให้ตนเองได้ไปถึงแสงสุดท้ายที่ไฝฝั่น

การประเมินผลการให้คำปรึกษา

แบบสรุปผลการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง
เอกสารประกอบที่ใช้ในเทคนิคบรรณบำบัด ได้แก่ แบบรายงานตนเอง แบบสัมภาษณ์กลุ่ม (เอกสารแนบในภาคผนวกถัดไป) เพลง “แสงสุดท้าย” ของวงบอดี้ สแลม และเพลง “เพราะหัวใจเราผูกกัน”

เนื้อเพลง แสงสุดท้าย – Bodyslam (โป โปษะนุกูล; ขจรเดช พรหมรักษา.2557.ออนไลน์)

“รอนแรมมาเนิ่นนานเพียงหนึ่งใจ
กับทางที่โรยเอาไว้ด้วยขวากหนาม
สุดแหลมคม ทิ่มแทง จนมันแทบจะทนไม่ไหว

ชีวิต ถ้าไม่ยากเย็นขนาดนั้น
สองมือจะมีเรี่ยวแรงขนาดไหน
แต่หัวใจของคน ยังยืนยันจะไม่ถอดใจ

ในคำคืนที่ฟ้านั้นไม่มีดาว อยู่ตรงนี้ ฉันยังคงก้าวไป
ยังคงมีรักแท้ เป็นแสงนำไปในคืนที่หลงทาง

วัน เวลาไม่เคยจะหยุดเดิน ไม่ว่าอะไรเราจะต้องเดินไปกับมัน
เก็บทุกความผิด พลั้งเป็นคำเตือนให้เราเข้าใจ
ชีวิตเริ่มต้นที่คำว่าฝ่าฟัน ขอเพียงใจเรา เท่านั้นไม่หวั่นไหว
บทชีวิตของเรา เราจะทำให้มีความหมาย

ในคำ คั่นที่ฟ้านั้นไม่มีดาวอยู่ตรงนี้ ฉันยังคงก้าวไป
 ยังคงมีรักแท้ นัยว่าแสงนำไปในคืนที่หลงทาง
 กับที่ๆความฝันนั้นพร้อมเป็นเพื่อนตาย เส้นทางนี้ ฉันยังมีจุดหมาย
 トラバダイที่ปลายท้องฟ้ามีแสงรำไร จะไปจนถึงแสงสุดท้าย

ความเดียวดาย ในคืนเหน็บหนาว แหงมองฟ้ายังนึกถึงวันเก่า
 มันคงชินที่ทางยาวไกล กร่อนหัวใจ
 กาวนา กับความมืดมิด ขอให้รักยังคุ้มครองเราอยู่
 เดือนคืนวันให้ใจดวงนี้ ไม่ยอมแพ้

ในคำคั่นที่ฟ้าทำทนายใจคน อยู่ตรงนี้ และฉันยังคงก้าวไป
 ยัง คงมีรักแท้ นัยว่าแสงนำไปในคืนที่หลงทาง
 กับที่ๆความฝันนั้นพร้อมเป็น เพื่อนตาย เส้นทางนี้ ฉันยังมีจุดหมาย
 トラバダイที่ปลายท้องฟ้ามีแสงรำไร จะไปจนถึงแสงสุดท้าย

ไปยังแสงสุดท้าย トラバダイที่ปลายท้องฟ้า トラバ ไดที่ปลายท้องฟ้า . . .”

เพลง “เพราะหัวใจเรารู้กัน” (ชีวิน โกสิยพงษ์. 2557. ออนไลน์)

วันเวลาดี ๆ เหล่านั้น
 เธอยังคงจำมันได้ไหม
 วันที่เคยร่วมทุกข์และสุขจนล้นหัวใจ
 วันที่เราได้ผ่านมามากด้วยกัน

แต่ว่าเวลาที่ผ่านพ้นไป
 อาจจะทำให้ใจของใครลืมนั้น
 อยากจะมีเพลง เพลงนี้
 ถ่ายทอดเรื่องราวเป็นพยาน ๆ ให้เธอรู้

ให้ทุก ๆ ครั้งที่ได้ฟังเพลงนี้
 ก็ขอให้รู้ ที่แห่งนี้มันยังมีรักอยู่
 เคยเป็นยังงั้นในตอนนั้นขอให้รู้
 จะไม่มีเปลี่ยนไป

และทุก ๆ ครั้งที่ได้ฟังเพลงนี้
ก็ขอให้รู้ที่ตรงนี้ไม่ว่าจะนานเท่าไร
เราจะมีกันและกัน เป็นหนึ่งในดวงใจตลอดไป
ก็เพราะหัวใจเราผูกกัน

วันที่เราไม่เคยย่อท้อ วันที่เราต่างมีความฝัน
และทำทุก ๆ สิ่งด้วยหัวใจเดียวกัน
เธอยังคงจำมันได้ใช่ไหม

แต่ว่าเวลาที่ผ่านพ้นไป
อาจจะทำให้ใจของใครลืมสิ่งนี้
อยากจะมีเพลงเพลงหนึ่งตอบเรื่องราวที่ดีดีเตือนให้รู้

ให้ทุก ๆ ครั้งที่ได้ฟังเพลงนี้
ก็ขอให้รู้ ที่แห่งนี้นั้นยังมีรักอยู่
เคยเป็นยังงี้ในตอนนั้นขอให้รู้
ว่าจะไม่มีเปลี่ยนไป

และทุก ๆ ครั้งที่ได้ฟังเพลงนี้
ก็ขอให้รู้ที่ตรงนี้ไม่ว่าจะนานเท่าไร
เราจะมีกันและกัน เป็นหนึ่งในดวงใจตลอดไป
ก็เพราะหัวใจเราผูกกัน

ให้ทุก ๆ ครั้งที่ได้ฟังเพลงนี้
ก็ขอให้รู้ ที่แห่งนี้นั้นยังมีรักอยู่
เคยเป็นยังงี้ในตอนนั้นขอให้รู้
ว่าจะไม่มีเปลี่ยนไป

และทุก ๆ ครั้งที่ได้ฟังเพลงนี้
ก็ขอให้รู้ที่ตรงนี้ไม่ว่าจะนานเท่าไร
เราจะมีกันและกัน เป็นหนึ่งในดวงใจตลอดไป
ก็เพราะหัวใจเราผูกกัน

เราจะมีกันและกัน เป็นหนึ่งในดวงใจตลอดไป
ก็เพราะหัวใจเราผูกกัน

สรุปผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเอง

ในการสรุปการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเอง ผู้วิจัยได้สรุปกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การประยุกต์ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้น เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เทคนิคบรรณบำบัด ระหว่างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อการส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเองของ สมาชิกตั้งรายองค์ประกอบในแต่ละครั้งดังรายละเอียดต่อไปนี้

ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศ

ผู้วิจัยประยุกต์ใช้หลักการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ในการผู้นำกลุ่มแนะนำตนเองต่อสมาชิกในกลุ่ม และชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรม การนัดหมายวันระยะเวลา ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนร่วมอภิปรายกับกลุ่มในการกำหนดกติกาที่เป็นที่ยอมรับกันในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในแต่ละครั้ง ได้แก่ ความจริงใจ(Trust) การยอมรับ (Acceptance) ความเคารพ (Respect) ความอบอุ่น (Warmth) การสื่อสาร (Communication) และความเข้าใจกัน (understanding) และการรักษาความลับของบุคคลและกลุ่มซึ่งเป็นไปตามหลักการและจรรยาบรรณของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Trotzer. 1999 : 20-21)

ระหว่าง กิจกรรมสมาชิกมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่ม เปิดเผยตนเอง และมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มอย่างดี ให้กำลังใจซึ่งกันและกันดี มีสมาชิกบางส่วนยังไม่ได้เล่านิทานชีวิตของตนเอง ซึ่งมีวิถีชีวิตที่หลากหลาย (เอกสารแนบในภาคผนวกถัดไป)

ครั้งที่ 2 การรับรู้ตนเองเชิงบวก (Positive Self-Perception)

ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด ระหว่างกิจกรรมสมาชิกมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่ม อย่างดี เปิดเผยตนเองมากขึ้น รู้สึกเป็นที่ยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มมากขึ้น ตั้งใจฟังสมาชิกและมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มอย่างดี มีการให้กำลังใจซึ่งกันและกันเป็นอย่างดี สมาชิกได้เล่านิทานชีวิตของตนเองครบทั้งหมด

ในขั้นสรุปการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงมุมมองความคิดเกี่ยวกับตนเอง ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ตลอดจนตัวแบบวัยรุ่นที่ นำมาใช้ในกิจกรรม แสดงให้เห็นว่าสมาชิกมีพัฒนาการด้านการรับรู้ตนเองเชิงบวก กล่าวคือ หลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด สมาชิกหลายคนมีการรับรู้ตนเองเชิงบวกมากขึ้น จากข้อมูลพบว่า ในกระบวนการให้คำปรึกษาในระยะแรก สมาชิกมีการรับรู้ตนเองเชิงลบ จากปัญหาในครอบครัวเป็นพื้นฐาน อันได้แก่ ปัญหาครอบครัวแตกแยก ปัญหาการสื่อสารในครอบครัวโบล้างเดียวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูลูกเพียงลำพัง ปัญหาการติดบอยมุขของสมาชิกในครอบครัว ปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนวัย

อันควร ปัญหาด้านเศรษฐกิจในครัวเรือน เป็นต้น หลังจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัดทำให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง และเรียนรู้จากประสบการณ์ของเพื่อนและตัวแบบที่มีปัญหาที่อาจจะเป็นปัญหาที่หนักแตกต่างกันไป ทำให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ว่าปัญหาเกิดกับทุกคนเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะปัญหาครอบครัว บางปัญหาอาจมีความลำบาก มากกว่าที่สมาชิกประสบหลายเท่า เมื่อเปรียบเทียบกับความทุกข์ของผู้อื่นแล้ว ทำให้ตนเองรู้สึกว่าการทุกข์ของตนเองเล็กน้อยกว่าเดิมมาก มีกำลังใจต่อสู้ต่อไป เห็นคุณค่าของตนเองจากการมองเห็นคุณค่าจากผู้อื่น รู้จักยอมรับตนเองทั้งข้อดีและข้อเสีย รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง มีความหวัง กำลังใจ รับผิดชอบต่อความสามารถของตนเองจากการได้สำรวจตนเอง และมีความสุขกับตนเองมากขึ้น ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“เรื่องของเพื่อนที่เจอสภาพปัญหาหนักๆ ทำให้เรารู้สึกว่าเราไม่เคยเจออะไรหนักขนาดนั้นเลย ขนาดเขาผ่านปัญหาชีวิตแบบนั้น เขายังผ่านมันมาได้ ยัยนี่ๆ ณ จุดๆ นั้นได้ ก็ทำให้รู้ว่าเราอะ เราดีกว่าเขาเยอะมาก เขายังก้าวมาจุดๆ นี้ได้ มันไม่ได้ธรรมดาเลย เราก็ต้องก้าวต่อไป เพื่ออนาคต ” และ “พี่สาวผมดีมากๆ สนับสนุนให้เรา กลับไปเรียน กลับไปเริ่มใหม่ พอสอบก็รู้ว่ากูมันก็เก่งเหมือนกันนี่หว่า ได้ห้องควีน ” (P5. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม: 8-9 พ.ค. 2557)

ครั้งที่ 3 ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ (Responsibility for Learning)

ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด ระหว่างกิจกรรมผู้วิจัยได้สังเกตเห็นว่า สมาชิกหลายคนตระหนักว่าการเรียนรู้นั้นเป็นภาระหน้าที่เฉพาะตน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า สมาชิกมีความเปลี่ยนแปลง ด้านความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ กล่าวคือ หลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด สมาชิกหลายคนตระหนักว่าการเรียนรู้นั้นเป็นภาระหน้าที่เฉพาะตน เนื่องจากผลที่ได้รับมีผลต่อตนเองโดยตรง และยังตระหนักเห็นความสำคัญของความรับผิดชอบ กล่าวคือ ความรับผิดชอบทำให้เป้าหมายสำเร็จ ทำให้งานที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้เกิดการพัฒนาไปสู่ตำแหน่งหรือความเปลี่ยนแปลง ลงทางบวก ความรับผิดชอบยังเปิดโอกาสในการเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ แก่ตนเอง ได้รับการยอมรับจากผู้อื่นและเป็นเหตุให้เกิดความสุขและความเจริญก้าวหน้า ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“ความรับผิดชอบทำให้เก่งขึ้น คือ งานเนี่ยถ้าไม่มีความรับผิดชอบ ทำงานที่ไหนก็ไม่มีใครเขาอยากรับเข้าไปทำงานด้วย ไม่มีใครรับเข้ากลุ่มด้วย ทำงานด้วยตนเองได้ ไม่ต้องให้ใครบอกเตือน ผมเป็นคนชอบถาม การถามก็เป็นการเปิดโอกาสรู้เรื่องที่เรารู้จัก มีโอกาสต้องคว่ำไว้เพราะไม่รู้ว่าจะมาเมื่อไหร่ เขาสร้างโอกาสให้ตัวเอง ” (P3. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม: 9 พ.ค. 2557)

“ได้รู้ว่าความรับผิดชอบ อย่างน้อยก็เป็นหน้าที่ของเราที่เราต้องทำ ถ้าเราได้รับมอบหมายหน้าที่นั้นแล้ว ก็ต้องทำมันให้ดีที่สุด เพราะว่าผลของความรับผิดชอบนั้นสุดท้ายก็คือเรา จะดีจะร้ายก็เป็นของๆ เรา ความรับผิดชอบนั้นยังมีข้อดีทำให้เรามีความอดทน ที่จะทำให้มันเสร็จ ลุล่วงไปได้ด้วยดี ถ้าเรามีความรับผิดชอบที่ดีแล้วเราก็สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะว่าเรามีแต่คนรัก ถ้าเรามีความรับผิดชอบของเราแล้วเราก็คงสามารถไปช่วยเพื่อนคนอื่นได้บางส่วน อาจจะให้เห็นความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ถ้างานเราเสร็จแล้วเราก็คงจะไปช่วยคนอื่น เราก็คงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข” (P4 . การสนทนากลุ่ม : 9 พ.ค. 2557)

ครั้งที่ 4 แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation)

ในการสรุปการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเอง หลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการให้เทคนิคบรรณบำบัด ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นว่า สมาชิกมีการให้กำลังใจตนเองและให้กำลังใจซึ่งกันและกันสมาชิกหลายคนมีแรงผลักดันให้กล้าทำในสิ่งที่ตนเองต้องการเรียนรู้ตามความสนใจของตน ทำให้ปรับเปลี่ยนความคิดจากความคิดแง่ลบกลายเป็นความคิดแง่บวก ซึ่งแสดงให้เห็นว่า สมาชิกมีการเปลี่ยนแปลง ด้านแรงจูงใจภายใน นอกจากนี้สมาชิกยังรู้จักเชื่อมโยงระหว่างสิ่งที่ได้เรียนรู้และผลลัพธ์จากการมีแรงจูงใจภายใน และเกิดความรู้สึกพึงพอใจเมื่อเห็นความก้าวหน้าของตนเอง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“แรงจูงใจของผมคือทำให้กล้าถามมากขึ้น แล้วก็ทำให้เราเปลี่ยนความคิดอีกมุมหนึ่งได้ด้วย จากมุมที่ไม่ดีเป็นมุมที่ดีกว่าเดิม ก็ทำให้เดินไปข้างหน้าได้ง่ายขึ้น เพราะมีแรงจูงใจ” (P2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม: 12 พ.ค. 2557)

ครั้งที่ 5 การรู้วิธีการเรียน (Learning How to Learn)

ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด ระหว่างกิจกรรมผู้วิจัยได้สังเกตเห็นว่าสมาชิกหลายคนมีความเปลี่ยนแปลงด้านการรู้วิธีการเรียน สมาชิกเริ่มตระหนักถึงความสำคัญของการวิเคราะห์สิ่งที่ต้องการเรียนรู้ ความสำคัญก่อนหลัง วิเคราะห์วิธีการไปสู่การเรียนรู้ ทักษะที่ต้องปรับใช้ และแหล่งการเรียนรู้ที่ช่วยให้สามารถเรียนรู้ได้อย่างหลากหลาย ซึ่งได้แก่ การเรียนรู้จากประสบการณ์การทำงาน ข่าวสารจากอินเทอร์เน็ต เรียนรู้จากชีวิตจริงของคน เรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบที่มีชีวิตอยู่จริงและสื่ออินเทอร์เน็ต เช่น วิดีโอยูทูป เป็นต้น เรียนรู้จากการทำซ้ำไปซ้ำมา เรียนรู้จากการถามคำถาม และเรียนรู้จากการอ่านหนังสือ เป็นต้น ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“เราไม่ได้วิเคราะห์งาน เวลาที่ใช้ สำคัญมากนะ ต้องวิเคราะห์งานและเวลา ก็จะทำให้เป้าหมายสำเร็จได้ง่ายขึ้น เพราะรู้ว่าจะวางแผนอย่างไรให้สามารถลงมือทำได้ตามแผน ได้ดีมากกว่าเมื่อก่อนด้วยซ้ำ มันมีประโยชน์ ชอบมากเลย ” (P5 . แบบสัมภาษณ์ในกลุ่ม : 23 พ.ค. 2557) และ “การได้ทำงานก่อนคนอื่นในอายุรุ่นราวคราวเดียวกันเนี่ย เราได้เรียนรู้วิธีการใช้ชีวิตเร็วกว่าคนอื่นในเรื่องเงิน แล้วผมจะใช้วิธีอ่านข้อมูลข่าวสารจาก อินเทอร์เน็ต ผมเลือกอินเทอร์เน็ต อาวุธ(ภูเกิล) ส่วนใหญ่การเรียนรู้ของผมก็คือได้เจอประสบการณ์จริง ต้องเห็นของจริงดี มันจะได้หลายๆ มุม ได้ทั้งความรู้สึก เสียง ภาพ มันคุ้มใจ (P5 . การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม : 14 พ.ค. 2557)

“เหมือนการใช้ชีวิต เราเรียนรู้กับชีวิต เรียนรู้คน สังเกตการทำงานของแต่ละคนถนัดหรือสนใจอะไร แล้วจัดให้คนที่ถนัดเรื่องหนึ่งทำงานเรื่องนั้น หนูชอบตอนที่บอกว่าเขา (ต๊อบ) ไม่มีความรู้เลย เราเรียนรู้ได้จากตัวแบบ การสอนประสบการณ์ให้เด็กน้อยเราต้องทำตัวเป็นแบบอย่าง ให้คนอื่นได้เรียนรู้จากเรา ทำตามถ้าเราเป็นแบบอย่าง ไม่ต้องทำตามถ้าเราทำตัวไม่ดี หนูว่าตัวแบบสำคัญมากนะ ข้อดีของเขา (ตัวแบบ) ก็คืออยากได้ อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง อยากทำ ” (P6. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม : 14 พ.ค. 2557)

“เราเรียนรู้ได้ดีจากการลงมือทำงานทุกวันๆ เรียนรู้จากพี่ที่ร้าน ก็คอยถามพี่ เรียนรู้โดยการลงมือทำ ถ้าไม่เข้าใจ ก็แก้ปัญหาหนั้นด้วยการถาม เหมือนต๊อบที่บอกว่ากฎสามข้อคือ ถาม ถามและถาม” (P2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม: 14 พ.ค. 2557)

“หนูชอบอ่านหนังสือ ยิ่งอ่านยิ่งได้ ยิ่งอ่านซ้ำไปซ้ำมา ยิ่งซึมซับเข้าไปในสมองได้ดี บางคนใช้วิธีไม่เหมือนกัน หนูใช้วิธีทำอะไรซ้ำๆ บ่อยๆ อย่างอาจารย์ให้หนังสือมา จะอ่านและท่อง ยิ่งท่องยิ่งได้ จำได้ ซึมซับ ยิ่งทำยิ่งได้ เหมือนของต๊อบ เขาสามารถใช้เวลาอยู่กับสารหลายได้เป็นวันๆ น้ำก็สามารถยีนเครื่องได้เป็นวันๆ สามารถคุยกับลูกค้า

ได้เป็นวันๆ มันเป็นการสร้างทักษะ ไม่ได้เสียเวลา ยิ่งคุยยิ่งได้แลกเปลี่ยนเป็นความคิดของตัวเอง เข้าใจเขามากขึ้น อย่างทำแซนวิชกับหมูบั้งขาย ก็เข้าไปดูในยูทูบ (Youtube) ก็ทำไปให้ที่ร้านกิน คนอื่นทำเป็นรูปสามเหลี่ยม หนูก็ทำเป็นรูปดาวอย่างนี้ อย่างไปหาในห้องสมุด หนังสือทำอาหารก็ได้สูตรนะ อย่างหมูบั้งสไปชีอย่างนี้ แต่ต้องปรับให้เป็นสูตรของตัวเอง ลองทำดูแล้วให้คนที่ทำงานกินก่อน เราก็กินขายไป” (P4 . การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม : 14 พ.ค. 2557)

“หนูชอบทดลอง ชอบลอง อยากลองอยากรู้เรารู้ว่ามันเป็นอย่างไร ชอบฟังด้วย หนูสามารถฟังเพลง ฟังธรรมะ ดูข่าวเกี่ยวกับการให้บริการลูกค้า การช่วยเหลือคนในสื่อนี้อย่างนี้เราก็คิดจะทำ ก็กลัวๆ กลัวๆ นะอาจารย์ แต่ถ้าลองลงมือทำ แล้วความกลัวจะหาย” (P1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม: 14 พ.ค. 2557)

ครั้งที่ 6 การกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ (Goal setting)

ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด ระหว่างกิจกรรมผู้วิจัยได้สังเกตเห็นว่าสมาชิกหลายคนมีความเปลี่ยนแปลง ด้านการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ หลังจากการทดลองตั้งเป้าหมาย ทำให้ สมาชิกหลายคนสามารถระบุสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ทั้งเป้าหมายทางการเรียน (เป้าหมายระยะสั้น) และเป้าหมายส่วนตัว (เป้าหมายระยะยาว) สิ่งที่เกิดขึ้นทำให้เกิดอย่างชัดเจน จากการกำหนดเป้าหมายด้วยตนเอง ทำให้ตนเองทราบความเป็นไปได้ในการลงมือปฏิบัติตามแผน กำหนดความถี่ในการฝึกฝน และกำหนดเกณฑ์ความพึงพอใจ เพื่อช่วยให้สามารถวัดผลได้จริง นอกจากนี้ยังทำให้ สมาชิกสามารถตระหนักว่าหากเป้าหมายมีความชัดเจน ก็จะทำให้การวางแผน สิ่งที่เกิดขึ้น ความถี่และเกณฑ์ความพึงพอใจมีความชัดเจนด้วยเช่นกัน ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“ได้ประสบการณ์เพื่อให้สามารถนำไปตั้งเป้าหมายของเรา เราต้องรู้จักตัวเองก่อน” (P1 . การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม: 15 พ.ค. 2557)

“เรียนรู้ที่จะทำให้เป้าหมายชัดเจนยิ่งขึ้น การวางแผนเป้าหมายทำให้เกิดการวางแผนให้รู้แนวทางในการเดินสู่เป้าหมาย ไม่ใช่ว่าไม่รู้จะไปทางไหน การเรียนรู้เป้าหมายของเพื่อนๆ ก็ทำให้เราเห็นมุมมองที่หลากหลายน่าสนใจ เห็นแนวทางของเพื่อนในการนำไปใช้กับเป้าหมายของเรา การเก็บเงินสำคัญในการทำธุรกิจ ได้ความคิดหลายๆ อย่าง เราต้องเริ่มจากทำไรเล็กๆ น้อยๆ ก่อนและขยายไปเรื่อยๆ ไม่ใช่จะเริ่มต้นใหญ่แล้วทำไม่ไหว” (P5 . การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม: 15 พ.ค. 2557)

“ได้รู้ว่าตัวเองมีเป้าหมายอะไร ได้รู้ จักการวางแผน ได้รู้ล่วงหน้าว่าปีหน้าเราต้องการอะไร” (P3 . การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม: 15 พ.ค. 2557)

“เรารู้จักเป้าหมายตัวเองได้ชัดเจนมากขึ้น เรามีความมั่นใจมากขึ้นว่าสิ่งนั้น เป็นเป้าหมายที่เราต้องการจริงหรือ ถ้าจริงก็ตั้งใจทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ ” (P4 . การให้ คำปรึกษาแบบกลุ่ม : 15 พ.ค. 2557)

ครั้งที่ 7 การวางแผนในการเรียนรู้ (Planning to Learn)

ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด ระหว่าง กิจกรรมผู้วิจัยได้สังเกตเห็นว่าสมาชิกหลายคนมีความเปลี่ยนแปลงด้าน การวางแผนการเรียนรู้ หลัง การได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด สมาชิกหลายคนตระหนักเห็น ความสำคัญในการวางแผนการเรียนรู้ สามารถระบุทักษะที่ใช้ในการวางแผน เช่น การวิเคราะห์ องค์ประกอบของแผนการสู่ความสำเร็จ การจัดความสำคัญก่อนหลังของงาน การกำกับระยะเวลาให้ ชัดเจน การหาที่ปรึกษาในการวางแผน และความซื่อสัตย์ระหว่างการปรับใช้วิธีการ ขั้นตอน แหล่ง ในการเรียนรู้ ระยะเวลาเริ่มต้นและระยะเวลาสิ้นสุดของแผนให้เหมาะสมแก่ตนเอง ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

“การวางแผน มาเรียนที่นี่ก็ใช้การวางแผนตลอด ไปทำงานการวางแผนก็ สำคัญ พอมาอบรมก็ทำให้การวางแผนชัดเจนมากขึ้น การวางแผนก็ทำให้เรามีเวลาไป ทำอย่างอื่นได้ แล้วกำกับเวลา พอไปลงมือทำก็ทำให้มีการพัฒนามากขึ้น พัฒนาตัวเอง มากขึ้น” (P3. แบบการรายงานตนเอง: 23 พ.ค. 2557)

ครั้งที่ 8 - 9 การปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหา (Action and Problem Solving Skills)

ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด ระหว่าง กิจกรรมผู้วิจัยได้สังเกตเห็นว่าสมาชิกหลายคนมีความเปลี่ยนแปลง ด้านการปฏิบัติตามแผนและ แก้ปัญหา การเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด ทำให้ สมาชิกหลายคนตระหนักเห็นความสำคัญในการมองปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของการเรียน รู้และการพัฒนาไม่มี ขีดจำกัด ความผิดพลาดเป็นบทเรียนในการหาแนวทางในการแก้ไขอื่นๆ อย่างเป็นระบบและอย่างมี เหตุผล สามารถตัดสินใจเลือกวิธีการ ขั้นตอน และแหล่งในการเรียนรู้ต่างๆ อย่างเหมาะสมกับ ตนเองและสถานการณ์ ภายหลังการนำไปปฏิบัติตามแผนแล้ว จึงมีการปรับเปลี่ยนแผนเพื่อให้บรรลุ เป้าหมายได้ดีขึ้น

“เหมือนชีวิตของคุณตัน คือ ไม่ว่าจะเกิดอุปสรรคอะไร ไม่ว่าจะทรัพย์สินจะหมด ไปเท่าไร ล้มเหลวแต่ไม่ล้มเลิก คือเขาจะมีความคิดเหมือนกันนะคนที่ประสบ ความสำเร็จ ไม่หยุดที่จะทำ ไม่หยุดที่จะไขว่คว้าโอกาส ” และ “ชอบที่ได้อบรมมีการพัฒนา ตลอด อย่างตอนแรกที่สาหร่ายเป็นห่อใหญ่ ดูบ้านๆ ไม่น่าสนใจ ถ้าเป็นคนอื่นอาจเลิก ไปแล้วก็ได้ แต่นี่เขาไม่ยอมเลิกใจ สู้ต่อ กลับมานั่งคิดทบทวนบรรจุภัณฑ์ใหม่จนผ่าน

แล้วก็กลับมาทำอีก มีความพยายามตรงที่มีพนักงานไม่ถึงสิบคนยังเจ็ย จนต้องชวนพี่น้องมาช่วยกันทำจนถึงจุดๆ นั้น คือแอบคิดว่าถ้าเป็นเราอย่างนี้ เราอาจจะยอมแพ้ไปแล้วก็ได้ เขามีจุดมุ่งหมายแล้วตั้งใจมากๆ ทำให้ได้ยังงี้ จะเห็นได้ว่าสาหร่ายมีรสใหม่ๆ มาตลอด มีแบบแผ่น เป็นโรล เป็นฝอยๆ คือเราอยู่เซเว่น เราจะเห็นโปรตุกามาใหม่ๆ ตลอด เขาบอกอยู่กับสาหร่ายได้ 24 ชั่วโมง” (P5 . การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม : 15 พ.ค. 2557)

“จุดเปลี่ยนของเด็กสิบเก้าอย่างตอบก็คือเขาไปขอเงินแม่ 3,000 แล้วแม่ให้น้ำตาซึมใจ เขาก็เกิดความคิดว่าไปแบมือขอเงินแม่ทำไม ก็ไปเริ่มขายเกลียด เขาถามว่าหนูนั้นนั้นทำไมยังงี้ ทำไมถึงต้องใส่น้ำ แล้วต้องใช้ไฟแรงแค่ไหน ไปยืนขั าวๆ ทRAYเป็นทRAYอะไร แล้วก็ถาม ถาม จากหลายๆ คน แล้วก็เอาคำตอบจริงไม่จริงมาประมวลรวมกันว่าเป็นไปได้ไหม แล้วไม่หยุดคิดแค่นั้น ทำเลย ” และ “ผมว่าเขา (ตอบ) มองปัญหาเป็นการเรียนรู้มากกว่านะ ทำไมคนนั้นเขาว่าเราอย่างนี้ เขาก็เอาปัญหาไปปรับปรุงไปเปลี่ยนแปลง ไม่ใช่ว่า ไม่ได้ ไม่ใช่ ไม่ทำดีกว่า” (P5 . การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม : 16 พ.ค. 2557)

ความรับผิดชอบ

“ตระหนักเกี่ยวกับความรับผิดชอบตัวเองมากขึ้นในการวางแผนงานของตัวเอง การทำการบ้าน งานค้างให้สำเร็จลุล่วงตามเวลาที่กำหนด ถ้าเราทำสำเร็จก็เรียกได้ว่าเรามีความรับผิดชอบแล้วในการทำงานมากขึ้น เริ่มมีแรงกระตุ้นให้บรรลุเป้าหมาย เช่น ทำกันหลายๆ คนอย่างนี้ก็เป็นแรงกระตุ้นให้เพื่อนคนไหนอย่างงี้ ถ้าอนาคตข้างหน้าเราเอาไปใช้ ถ้าเรามีความรับผิดชอบในระดับที่ดีถึงดีมากเราก็จะบรรลุเป้าหมายได้ง่ายขึ้น งานต่างๆ ที่เราทำก็จะมีคุณภาพมากขึ้น ถ้าเรารู้จักมีความรับผิดชอบไม่ไปยุ่งเรื่องอื่นแบบนี้ครับ ถ้ามุ่งงานก็งานอย่างเดียว ” (P5 . การสนทนากลุ่ม : 23 พ.ค. 2557)

“ถ้าเรามีความรับผิดชอบ ใครเป็นนายจ้าง นายจ้างก็รัก แต่ถ้าเราทำตรงกันข้าม เขาก็อาจจะไม่ใส่ใจเรา ความรับผิดชอบสำคัญ ถ้าเราไม่ทำแล้วเราจะให้ใครทำ เหมือนกับเราจะไปสั่งคนอื่นทำห่อ เขาก็มีหน้าที่ของเขา เราก็มีหน้าที่ของเรา จะมากจะน้อยก็ขึ้นอยู่กับเราว่าจะทำมากหรือน้อย ส่วนตัวรู้สึกว่ามีความรับผิดชอบมากขึ้น เปลี่ยนแปลงพัฒนาไปในทางที่ดี ไม่ใช่ว่าจะมีตัวอย่างเดียว คนเราก็ดีบ้าง เสียบ้าง แต่ก็ประสบความสำเร็จได้ และมีความสุขได้ถ้ามีความรับผิดชอบ ” (P1. การสนทนากลุ่ม : 23 พ.ค. 2557)

“ความรับผิดชอบเป็นเรื่องที่สำคัญในระดับหนึ่งเลย ถ้าเราไปสมัครงานที่ไหน เขามอบหมายงานมาแล้วเราไม่ทำตาม เขาก็ไล่ออก ผมว่าคนที่มีความรับผิดชอบมีประโยชน์มาก ผมว่าคนที่มีความรับผิดชอบ หน้าที่การงานก็จะดีด้วย เพราะว่ามันจะได้เลื่อนตำแหน่ง มีหน้าที่การงานมั่นคง ถ้าไม่มีความรับผิดชอบก็就不用มีการพัฒนาเลย ก็เดินอยู่แต่ในจุดเดิมนั่น” (P3. แบบรายงานตนเอง: 23 พ.ค. 2557)

ครั้งที่ 10 การประเมินผลการเรียนรู้ (Self-Evaluation)

ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด ระหว่างกิจกรรมผู้วิจัยได้สังเกตเห็นว่าสมาชิกหลายคนมีความเปลี่ยนแปลง ด้านการประเมินผลการเรียนรู้ สมาชิกหลายคนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคบรรณบำบัด ได้ตระหนักเห็นประโยชน์ในการประเมินผลการวางแผนและการปฏิบัติตามแผนของตนเอง ซึ่งได้แก่ การประเมินทำให้ช่วยป้องกันปัญหาที่เคยเกิดขึ้นก่อนหน้า ไม่ให้เกิดขึ้นหรือเกิดผลกระทบน้อยที่สุด ช่วยให้เห็นข้อดีและข้อเสียของตนเอง ช่วยให้อัดทนกับคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่นและหาแนวทางแก้ไขใหม่ ช่วยให้ประเมินผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคตจากการกระทำในปัจจุบัน ช่วยให้สามารถวิเคราะห์งานวิเคราะห์บุคคลและสถานการณ์ระหว่างหรือหลังการเผชิญปัญหาและรับมือกับปัญหาได้ดีขึ้น เสริมสร้างความยืดหยุ่นในการเผชิญกับปัญหา มองเห็นข้อดีในการปรับปรุงพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนการแก้ปัญหาที่เผชิญระหว่างการปฏิบัติตามแผน สามารถประเมินคุณค่าของการประเมินผลที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ของตนเองได้ สามารถระบุข้อดีและข้อควรปรับปรุงในการปฏิบัติตามแผนของตนเองที่ผ่านมาได้อย่างชัดเจน โดยประเมินจากตนเอง จากการเปรียบเทียบกับเพื่อน และตัวอย่างอย่างอิสระ สมเหตุสมผลและสอดคล้องตามความเป็นจริง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“การประเมินผลทำให้เราลดปัญหาที่เคยเกิดขึ้นแล้ว ลดเปอร์เซ็นต์ผิดพลาด ได้ ส่งผลให้เราเห็นว่า ถ้าเราไม่ประเมินเราก็ไม่รู้ว่าเสร็จแล้วสมบูรณ์ไหม ” (P5. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม: 23 พ.ค. 2557)

“จากเมื่อก่อนจะไม่เคยประเมินอะไรเลย จนไม่รู้ข้อเสียและข้อดีของตัวเอง คือเราก็ไม่รู้จักการประเมินตัวเองเลยแหละ ไม่รู้จักประเมินสถานการณ์ว่าตอนนี้เราจะเสี่ยงโดนอะไรไหม คือ เราจะเข้าก็เข้า ไม่ได้ใช้ความคิด เหมือนที่เคยบอกว่า ยิ่งประเมินยิ่งเก่ง P4 ว่าเป็นเรื่องจริง เห็นได้จากโครงงาน จะมีแบบประเมินให้ทุกคนได้ประเมินไม่ว่าจะขั้นไหน เพื่อเราจะรู้หนึ่งจุดบกพร่องของตัวเอง แต่เราต้องประเมินตัวเองก่อน ถ้าเราไม่รู้จักตัวเอง แล้วใครจะรู้จักเรา ” (P4. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม: 23 พ.ค. 2557)

“แผนที่หนึ่งและบ้าง แต่หนูได้เรียนรู้เยอะจากเพื่อนนะ อุปสรรคของหนูคือติดเพื่อน ติดเกม ส่วนแผนสองหนูไม่ตรงต่อเวลานะ หนูพยายามทำแต่ไม่เสร็จ ผัดวันประกันพรุ่งนะ ปัญหาอีกอย่างของหนูคือหนูเป็นคนลังเลใจตลอดๆ เหมือนไปทำบุญไง แต่ถึงเวลาหนูก็ไป เหมือนงานคณิต หนูนึกว่ามันยาก หนู ก็ไม่ทำเลย ในใจนึกบอกว่าทำไม่ได้ ก็ไม่ทำเลย ถ้าหนูทำไม่ได้หนูจะไม่ทำเลยอะ ความมั่นใจในตนเอง เพราะหนูจะชอบคิดไปก่อนทำว่า ทำไม่ได้ ยอมแพ้ก่อน มันก็เลยกลายเป็นไม่เสร็จ ” และ “ถ้าให้แยกระหว่างข้อดี ข้อเสียในการปฏิบัติตามแผนนะ ข้อดีของการทำงานเสร็จตามแผนก็คืองานก็จะเสร็จ แล้วก็รู้สึกโล่งเลยสบายใจ เราทำสำเร็จแล้วนะ ภูมิใจในตนเอง ข้อเสียก็คือ ถ้าไม่ได้ไปกับพ่อ งานก็จะเสร็จแต่พ่อก็จะเสียความรู้สึก วันนั้นไปวัดเสร็จก็ไปดูหนังต่อ เอาจ่ายๆ คือ หนูแบ่งเวลาไม่เป็น ” (P1 . การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม : 23 พ.ค. 2557)

“แผนที่หนึ่ง ผมมีอุปสรรคคือช้ากว่ากำหนดทุกวิชาเลย เพราะเลิกงานที่เซเว่นก็ 5 โมงแล้ว กลับบ้านก็เหนื่อย ว่าจะทำก็ไม่ไหว นอนเลย แผนสองนี้ดีขึ้นคือจะไม่ล่าช้าเลย เสร็จตรงเวลาหมดทุกชิ้นวันแต่คอมที่กะจะทำวันนี้ กับคณิตแหละที่ทำไม่ได้ อุปสรรคของสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว คือ เพื่อนและหนังสือ เพื่อนก็ช่วยเรา หนังสือไม่มีก็ไปถามเพื่อน แผนหนึ่งผมให้ 60 % แผนสอง 80% ก็ทำได้ดี” (P3 . แบบรายงานตนเอง : 23 พ.ค. 2557) และ “ปัญหาของผมคือจะทำงานล่าช้า เหมือนกับตอนที่ต้องทำงานให้เสร็จส่งสาหร่ายให้ตรงตามเวลาของเซเว่น ก็เหมือนกับเรา เรียนรู้ได้จากการพัฒนาของเขา เขามีการพัฒนาตลอด พัฒนাবรรจุภัณฑ์ของเขาทำให้ประสบความสำเร็จ” (P3 . การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม : 23 พ.ค. 2557)

“เปรียบเทียบกับตอบ อิทธิพัทธ์เหมือนกันตรงที่เวลาที่เขาประสบปัญหา เขาก็พยายามหาคำตอบจากการถามข้อมูลจากหลายๆ คน แล้วก็เจอคำตอบ แต่ผมจะไม่ค่อยถาม หรือไม่ก็ถามคนที่เขาไม่ได้ต้องการจะช่วยเรา จึงหาคำตอบไม่เจอ งานก็เลยไม่เสร็จ ก็เหมือนกันตอบก็ต้องพยายามถามคนนั้นคนนี้ไปเรื่อยๆ แล้ววันหนึ่งก็จะได้คำตอบสู่ปัญหานั้นๆ เวลาเราเปรียบเทียบกับคนที่ประสบความสำเร็จ เราก็จะรู้สึกมีกำลังใจ ในตนเองว่า เฮ้ยเขาทำได้เราต้องทำได้ เขาก็คน เราก็คคนเท่ากัน ” (P5. แบบรายงานตนเอง: 23 พ.ค. 2557)

“ได้เรียนรู้ว่าปัญหามันก็คล้ายๆ กัน เขาก็ประสบความสำเร็จได้ ปัญหาของหนูคือหนูไม่มีสติ จะอยู่กับอารมณ์ตัวเอง จมกับปัญหา คุณตันก็น่าจะมีอารมณ์ไม่มีสติเหมือนกัน แต่เขาดึงสติกลับมาได้ ตอนที่ล้มละลาย ” (P4. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม : 13 พ.ค. 2557)

“จะคิดเสมอว่ามันยาก จะเป็นคนตรงๆ เลย ไม่คิดอะไร ยากอะ คิดไปก่อน ยาก และอีกอย่างเป็นคนไม่แบ่งเวลาที่สำคัญเลย ได้เรียนรู้จากต๊อบที่เขาลดสหายให้ตรงตามเวลา ให้กับ 3,000 สาขา เซเวนเขาว่าสินค้าของคุณมันพึ้นๆ ใหญ่เกินไป คือไม่มีการพัฒนาสิ่งใหม่ๆ แนวทางแก้ปัญหา ก็คือ เขาได้สืบค้นข้อมูลได้พัฒนาสินค้าของเขาเองเลย ได้เรียนรู้ว่าถ้าเราไม่ทำ และใครจะทำแทนเรา เราต้องลงมือทำและปฏิบัติ คิดก่อนทำ เขาก็คงเคยคิดนะว่ามันยาก ก็ไม่เคยรู้ว่าสาห ร่ายมันต้องทำยังไง มันเป็นแบบไหน รสชาติยังงี้ ก็แตกต่างกับหนูนะ เขาคิดแต่เขามีการสืบหาข้อมูลได้มากกว่าของหนูนะ ของหนูทำไม่ได้ก็คือไม่ได้ ไม่หาข้อมูล เขาคิดบวกอะ แต่เราคิดลบ ” (P1 . แบบรายงานตนเอง : 23 พ.ค. 2557)

“เรียนรู้ว่าคนเรามีเวลาเท่ากัน เขาทำได้ เราก็ต้องทำได้เหมือนกัน ปัญหาของเราคือ เป็นคนทำงานเสร็จไม่ตรงเวลา เหมือนกับต๊อบที่ช่วงหนึ่งของเขา เขาเล่นเกมทั้งวันทั้งคืน ไม่ทำงานทำ เราก็คิดว่าเราไม่ต่างกัน ถ้าเขาหันเวลาที่จะเล่นเกมไปหางานทำ ขายซีดี ขายเกาลัด เขาก็ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ได้เหมือนกัน เหมือนผมที่ติดเกม ติดเพื่อน ผมก็เหมือนเขา ผมก็เลือกได้ที่จะใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ได้เหมือนกัน ก็ประสบความสำเร็จได้เหมือนกัน” (P2. แบบรายงานตนเอง: 23 พ.ค. 2557)

“ความอดทนสำคัญมาก ถ้าไม่มีความอดทน มันก็จะลำบากในวันข้างหน้า ความอดทนเป็นการฝึกตัวเองให้จิตใจเข้มแข็ง ถ้าอ่อนแอ วันข้างหน้าก็อ่อนแอไปอีกเรื่อยๆ แต่ถ้าเราอดทนเข้มแข็งในวันนี้ วันข้างหน้าเราก็จะสบาย ” (P4. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม: 23 พ.ค. 2557)

“เหมือนกับการเรียนนั้นแหละ เฮ้ย อะโรวะ โรงเรียนนี้จะไรหนักหนา ให้การบ้านเยอะชิบหาย แต่ถ้าเราอดทน เราก็นิยาวเลย เราสบายเลย ” (P5. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม: 23 พ.ค. 2557)

ครั้งที่ 11 การสัมภาษณ์กลุ่ม (Focus Group)

ผู้วิจัยประยุกต์ใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคบรรณบำบัด ระหว่างกิจกรรมผู้วิจัยได้สังเกตเห็นว่าสมาชิกหลายคนมีความเปลี่ยนแปลง ด้านการเรียนรู้แบบนำตนเองทั้ง 8 องค์ประกอบ ดังตัวอย่างดังนี้

1. การรับรู้ตนเองเชิงบวก

“มีคนที่มีน้อยกว่าเราเยอะ ทำให้เราได้เปิดใจ เริ่มมอง จากคนที่เห็นแก่ตัวเอง ก็ยังเห็นชีวิตของคนอื่นๆ ด้วย ความหวังของเราคือลูก ถ้าเราเรียนน้อย ลูกลำบาก ถ้าเราเรียนสูง เราจะทำให้แม่ภูมิใจ เรายังได้เรียนรู้ว่าเรากำลังทำอะไร เราต้องการอะไร ได้รู้จักตัวเองมากขึ้นจากมุมมองของคนอื่น หนูรู้ว่าตัวเองยังมีค่านะ คนอื่นเขายังมองว่าเรามีค่าเลย เราก็ต้องรู้ว่าตัวเราเองมีค่า ได้ยอมรับตัวเอง ได้ยอมรับข้อดีและข้อเสียของตัวเอง ได้เห็นมุมมองของคนอื่นและทำให้เรามีกำลังใจมากขึ้น ” (P4 . การสนทนากลุ่ม : 23 พ.ค. 2557)

“เมื่อก่อนเราไม่ค่อยมีค่า แต่ตอนนี้เรารู้ว่าเรามีค่ามากขึ้น ได้รับกำลังใจจากอาจารย์ เพื่อนๆ ที่อบรมด้วยกัน ในการกล้าแสดงออก กล้าถาม จากเป็นคนที่ไม่เคยถาม ก็นกล้าถาม รู้สึกภูมิใจในตัวเองด้วยค่ะ เป็นคนที่ไม่กล้าแสดงออก อาจารย์ ชอบฟังเพื่อนพูด มีความสุขใจ คือเห็นในตัวเขาแล้วถามตัวเองเราจะทำได้ไหมเสมอ มีความสุขกับตัวเอง คือเราทำได้ เพราะยังมีบันไดอีกหลายขั้นที่รอเราอยู่ ” (P1. แบบรายงานตนเอง: 23 พ.ค. 2557)

2. ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้

“ถ้าเรามีความรับผิดชอบ ใครเป็นนายจ้าง นายจ้างก็รัก แต่ถ้าเราทำตรงกันข้าม เขาก็อาจจะไม่ใส่ใจเรา ความรับผิดชอบสำคัญ ถ้าเราไม่ทำแล้วเราจะให้ใครทำ เหมือนกับเราจะไปสั่งคนอื่นทำหรือ เขาก็มีหน้าที่ของเขา เราก็มีหน้าที่ของเรา จะมากจะน้อยก็ขึ้นอยู่กับ เราว่าจะทำมากหรือน้อย ส่วนตัวรู้สึกว่ามีความรับผิดชอบมากขึ้น เปลี่ยนแปลงพัฒนาไปในทางที่ดี ไม่ใช่ว่าจะมีดีอย่างเดียว คนเราก็ดีบ้างเสียบ้าง แต่ก็ประสบความสำเร็จได้ และมีความสุขได้ถ้ามีความรับผิดชอบ ” (P1. การสนทนากลุ่ม: 23 พ.ค. 2557)

“ได้รู้ว่าความรับผิดชอบ อย่างน้อยก็เป็นหน้าที่ของเราที่เราต้องทำ ถ้าเราได้รับมอบหมายหน้าที่นั้นแล้ว ก็ต้องทำมันให้ดีที่สุด เพราะว่าผลของความรับผิดชอบนั้น สุดท้ายก็คือเรา จะดีจะร้ายก็เป็นของเรา เรา ความรับผิดชอบนั้นยังมีข้อดีทำให้เรามีความอดทน ที่จะทำให้มันเสร็จ ลุล่วงไปได้ด้วยดี ถ้าเรามีความรับผิดชอบที่ดีแล้วเราก็สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะว่ามีแต่คนรัก ถ้าเรามีความรับผิดชอบของเราแล้วเราก็คงสามารถไปช่วยเพื่อนคนอื่นได้บางส่วน อาจจะให้เห็นความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ถ้างานเราเสร็จแล้วเราก็คงจะไปช่วยคนอื่น เราก็คงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข” (P4 . การสนทนากลุ่ม: พ.ค. 2557)

3. แรงจูงใจภายใน

“แรงจูงใจภายในเป็นเทคนิคที่ทำให้เราต่อสู้กับปัญหา อย่างเวลาเจอปัญหาใหญ่ๆ บ้านไฟไหม้ หรือลูกไม่สบายอย่างนี้ เราก็ต้องมีสติ ถ้าเราทำไม่ได้ คนที่อยู่ข้างหน้าเราจะทำยังไง เพราะสิ่งสำคัญที่ สุดของแรงจูงใจขึ้นกับตัวเราเอง ก็คือเราบอกตัวเราเองเท่านั้นเอง ว่าเราทำได้นะ” (P6. การสนทนากลุ่ม: 23 พ.ค. 2557)

“เมื่อก่อนเรารู้ยู่บ้างว่าเรามีแหละ แต่เราไม่รู้ว่ามีชื่อแรงจูงใจภายใน แต่พอมาอบรมก็เพิ่งรู้ว่าสิ่งที่เรามีข้างในเนี่ยเรียกว่าแรงจูงใจภายใน เราก็เรียนรู้จากหลายๆ คนแล้วก็เอามาผสมกัน มันสามารถดึงมาใช้เวลาที่เรารู้สึกได้ เหมือนแบบเวลาที่เรารับงานเมื่อไร เราก็บอกตัวเองว่า เออเขียนไปก่อน คนอื่นเขามีงานมากกว่าเราเขายังเขียนต่อไปเลย ทำให้เรามีกำลังใจในการเขียนต่อไป นั่นเป็นพื้นฐานสำคัญในการมีความรับผิดชอบด้วย แต่แรงจูงใจไม่ได้มีอย่างเดียว อย่างเวลาเราท้อถอย เราก็ดึงพลังนั้นออกมาเดินต่อไปได้ สำคัญมากนะ ถ้าเราไม่มีแรงจูงใจภายในเลย เราก็จะไม่ประสบความสำเร็จเลย ถ้าเราเลือกที่จะไม่สู้เลย เลือกที่จะล้มเลิกเลยก็จะไม่ประสบความสำเร็จอะไรเลย” (P5 . แบบรายงานตนเอง: 23 พ.ค. 2557)

“ที่เห็นๆ ก็คือ อย่างเขา(ต๊อบ) มีเวลาจำกัดในการผลิตส่งให้เซเว่นภายในเวลาที่จำกัด เหมือนเราที่ต้องทำงานส่งอาจารย์เหมือนกัน แต่เขาอยู่ในสถานการณ์ที่ใหญ่กว่าเรา เราแค่ส่งงานกะอาจารย์แค่นี้ คัดไม่กี่จบ เขาทำมาตั้งกี่ห่อก็แผ่น แล้วทำไมเราถึงไม่ได้ มันทำให้เรามีกำลังใจว่าจุดเล็กๆ ของเราแค่นี้ เรายังทำไม่ได้ แล้วเราจะไปทำอะไรใหญ่ได้ ในเมื่อถ้าเราคิดการใหญ่ ทำไม่เราจะทำเรื่องงานแค่นี้ไม่ได้ ที่สำคัญมันเกิดจากการสนับสนุนของครอบครัวของเขา อย่างเราถ้าไม่มีเพื่อนแนะนำ ความล้มเหลวมันจะมีสูงขึ้นไปกว่าเดิม ถ้าเราไม่ฟังความเห็นของตนเอง คิดแต่ใจตัวเองมาลุยมาลุยนะ ตัวคุณนั่นแหละที่จะเสียใจที่สุด แล้วจะไม่มีใครฟังความคิดเห็นของเรา เขาหวังดีกับเราที่ให้คำปรึกษาเรา คือเราโชคดีที่เขาให้ความช่วยเหลือเรา ถ้าเราไม่เปิดใจก็ไม่มีใครช่วยเราได้หรอก” (P4 . การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม : 15 พ.ค. 2557)

“ความสำเร็จไม่ได้เป็นเรื่องบังเอิญ จะเห็นได้ว่าตัวแบบทุกคนไม่เคยปล่อยให้โอกาสหลุดมือ ไม่เคยยอมแพ้แม้จะล้มเหลวสุดๆ แล้วอะ คุณตันแม้แต่ตอนที่ล้มละลาย ฟองสบู่แตกก็ไม่เคยล้มเลิก ต๊อบอภิทธิพัทธ์ก็เร่งทำสหายส่งขายให้ทันจนเลือดออกจุมูก โอปอลขนาดบ้านไม่มีตังค์ไปค้นเศษตังมา จะเห็นได้ว่าทุกคนพื้นฐานความสำเร็จอยู่ที่แรงผลักดันภายใน” (P5. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม: 23 พ.ค. 2557)

4. การรู้วิธีการเรียน

“เราไม่ได้วิเคราะห์งาน เวลาที่ใช้ สำคัญมากนะ ต้องวิเคราะห์งานและเวลา ก็จะทำให้เป้าหมายสำเร็จได้ง่ายขึ้น เพราะรู้ว่าวางแผนอย่างไรให้สามารถลงมือทำได้ตามแผน ได้ดีมากกว่าเมื่อก่อนด้วยซ้ำ มันมีประโยชน์ ชอบมากเลย ” (P5 . แบบสัมภาษณ์ในกลุ่ม : 23 พ.ค. 2557)

5. การกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้การรู้วิธีการเรียน

“เมื่อก่อนเราละเหาะ เปลี่ยนเป้าหมายไปเรื่อย ๆ ไปวัน ๆ แต่พอมาอบรมเราก็ได้กำหนดเป้าหมายในชีวิตประจำวัน ชัดเจนขึ้น ” (P5. การสนทนากลุ่ม: 23 พ.ค. 2557)

“ผมได้เรียนรู้เป้าหมายระยะสั้นระยะยาว ได้รู้ชัดเจนมากขึ้น ลงมือปฏิบัติแล้ว ก็ทำให้เรารู้ว่าการลงมือทำสำคัญที่สุด” (P2. แบบรายงานตนเอง: 23 พ.ค. 2557)

“เหมือนทุกคนที่มาเรียนที่นี่ เหมือนจะเริ่มมีการตั้งเป้าหมายแต่ยังไม่ชัดเจน รู้แค่ว่าเรียนจบแล้วก็ไปเรียนต่อ แต่ก็รู้ว่าเราชอบอะไรจริง ๆ แล้วก็รู้ว่าเป้าหมายของเราจริง ๆ คืออะไร สิ่งที่เราสนใจจริง ๆ คืออะไร แต่มาอบรมเนี่ยทำให้เราตั้งเป้าหมายชัดเจนมากขึ้นว่าเราต้องการทำอะไรจริง ๆ เป้าหมายข้างหน้าว่าสี่สิบปีจะทำอะไร ทำให้เราเหมือนเขียนโครงสร้างไว้ว่าเราจะไปจุดไหนต่อ เราไม่ต้องรอให้เป้าหมายมาหาเรา เราต้องลากไปหามันเอง แล้วมันจะเป็นความสำเร็จของเรา ” (P4. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม: 23 พ.ค. 2557)

“ไม่เคยตั้งเป้าหมายเลย แต่พอมาอบรม ก่อนปฏิบัติ เราต้องตั้งเป้าหมาย ก่อนการวางแผน ก็ต้องระบุวัน เวลาให้ชัดเจน หรือจะเสียเวลานั่งเล่นไปวัน ๆ ก่อนที่จะมาทำอบรมอะนะ ถ้าเราไม่เริ่มทำแล้วใครจะทำ การตั้งเป้าหมายก็ทำให้เราคิดไว้ว่าสี่สิบปี ห้าสิบปี หกสิบปีเราจะทำอย่างไร เราจะอยู่กับสิ่งที่เป็นอยู่อย่างนี้หรือ หรือว่าถ้าเราอยากได้บ้าน ได้รถ เราจะรอไปแบบนี้หรือ เราก็ต้องรีบทำรีบเก็บ ตอนนี่ก็คือเรียนให้จบจะได้ทำงานดีๆ อาจจะได้เป็นผู้การหรือจะเป็นแค่ลูกน้อง ” (P1. การสนทนากลุ่ม: 23 พ.ค. 2557)

6. การวางแผนในการเรียนรู้

“ก็วางแผนไว้เยอะ ก็จะพยายามหารายละเอียดของแผนนั้นอีก เพื่อให้มันทำได้สำเร็จมากขึ้น หลังจากไปทำตามแผนแล้ว หนึ่งเลยได้ความซื่อสัตย์กับตัวเอง อย่างวันนี้เราขายของได้เท่านี้ โกงตัวเองเอาไปซื้อโน้นนี่ ถ้าไรก็ไม่เหลือ เราจะได้รู้ว่าเราได้กำไรและต้นทุนเท่าไร อันนี้เราก็จะได้มีการวางแผนว่า เราจะลงทุน เราจะเก็บเท่าไร เพื่อไปใช้เก็บเป็นทุนเท่าไร แล้วก็จะได้ขยายกิจการไปได้เรื่อยๆ เอามาใช้ในการเรียนได้ด้วย ในการจัดการงานต่างๆ ที่ระบุในแต่รายวิชา อันไหนเยอะ น้อย ยากและง่าย อันไหนควรทำก่อนหลัง สิ่งที่ต้องก่อนควรทำก่อน สิ่งที่ต้องหลังควรทำที่หลังใช้ไหม สิ่งไหนไม่ได้รับมาทำ มาปรึกษาเพื่อน” (P4 . การสนทนากลุ่ม : 23 พ.ค. 2557)

“จากการได้เรียนรู้การวางแผน และเทคนิคจากการเจอปัญหาที่ได้จากครั้งที่แล้ว ก็ทำให้เราได้สามารถปรับแผนได้และแก้ปัญหาได้ง่ายขึ้น เอาส่วนที่ดีมาใช้และเอาส่วนที่เสียไปแก้ไข เชื่อว่าถ้าเราฝึกทำต่อแผนสาม แผนสี่ แผนห้า เราก็จะได้เอาไปปรับใช้ได้คล่องขึ้น เราก็จะทำได้ทั้งร้อยเปอร์เซ็นต์ ครั้งที่สองนี้ผมเอาบทเรียนจากแผนที่หนึ่งไปแก้เรื่องการวิเคราะห์ขนาดของงานทำให้ผมทำตามแผนได้ 90 % เลย” (P5. การสนทนากลุ่ม: 23 พ.ค. 2557)

7. การปฏิบัติตามแผนและการแก้ปัญหา

“เรื่องการแก้ปัญหา เมื่อมันเกิดข้อผิดพลาดไปแล้ว เราก็จะไม่ปล่อยให้มันผิดพลาดอย่างนั้น เราต้องกลับมาแก้ แก้ให้มันดี ให้มันเป็นไปไม่ได้ ไม่ใช่เราจะมาเขียนเวอร์เขียนให้มันเป็นไปได้อะ แต่จริงๆ แล้วทำไม่ได้อะ ก็ต้องทำให้ได้ด้วย เหมือนกับเราต้องซื่อสัตย์กับแผนของตัวเอง ซื่อสัตย์กับแผนที่” (P5. การสนทนากลุ่ม: 23 พ.ค. 2557)

“หนูทำตามแผนทุกอย่างเลย งานก็เสร็จตามแผน แต่ก็มีเรื่องอื่นๆ ที่แทรกเข้ามาบ้าง แล้วพอถึงวันจันทร์หนูติดธุระ หนูก็เลยพยายามว่าจะส่งงานก่อนในวันอาทิตย์ เพราะยายแก่ไม่ค่อยสบาย หนูเลยให้แฟนดูแลตัวเล็กไป รีบทำงานให้เสร็จจะได้มาส่งก่อน ก็อาจารย์ไม่อยู่หรือแต่หนูก็ฝากยามเขาไว้ ก็เลยส่งก่อนกำหนดเวลา รู้สึกโล่งที่ได้ส่งรายงานก่อน ชอบความรู้สึกแบบนั้น ” (P4. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม: 23 พ.ค. 2557)

8. การประเมินผลการเรียนรู้

“พอลูกหลักก็อ่านหนังสือ ก็ทำแบบนี้ หนูคิดว่าหนูทำได้ประมาณ 85 % หนูก็ต้องทำเพื่อความสำเร็จของหนูด้วยของลูกด้วย คือ ถ้าหนูไม่ทำงานที่ร้าน หนูก็ไม่มีตั้งชื่อนมให้ลูก แล้วถ้าหนูไม่มาเรียน ลูกหนูจะมีอนาคตไหม ถ้าไม่ทำงานให้เสร็จ ไม่ส่งงานให้อาจารย์ก็เรียนไม่จบ ก็จะไม่ทำให้แม่ได้ภูมิใจในตัวเรา ไปรับปริญญาให้แม่ดูก็ไม่ได้ เราก็อยากเห็นลูกเราสบาย อยากเห็นแม่เราภูมิใจ เราก็ต้องยอมเหนื่อย ” (P4. การสนทนากลุ่ม: 23 พ.ค. 2557)

“แผนแรกมีข้อดี คือ มีพลังอยากทำให้ได้ เราก็พร้อมที่ทำได้เต็มที่เลย แต่ก็มีอยู่บ้างที่ไม่ได้วิเคราะห์เนื่องจากงานมากทำให้ไม่สามารถทำตามแผนได้เท่าที่ควร เราไม่เสร็จเลยซักอย่าง แต่ขาดการวิเคราะห์งาน แผนสองก็สามารถทำได้ตามแผน เพราะเราสามารถวิเคราะห์งานทำให้แผนมีความเป็นไปได้มากขึ้นทำให้แผนสำเร็จ และสิ่งที่เป็นข้อดีอีกอย่างก็คือ แพนเป็นคนที่ยึดกระตุ้นเราตลอด และช่วยเหลือเราตลอด เราเลยทำงานได้สำเร็จ จากการได้เรียนรู้การวางแผน และเทคนิคจากการเจอปัญหาที่ได้จากครั้งที่แล้ว ก็ทำให้เราได้สามารถปรับแผนได้และแก้ปัญหาได้ง่ายขึ้น เอาส่วนที่ดีมาใช้ และเอาส่วนที่เสียไป แก้ไข เชื่อว่าถ้าเราฝึกทำต่อแผนสาม แผนสี่ แผนห้า เราก็จะได้เอาไปปรับใช้ได้คล่องขึ้น เราก็จะทำได้ทั้งร้อย เปอร์เซนต์ ครั้งที่สองนี้ผมเอาบทเรียนจากแผนที่หนึ่งไปแก้เรื่องการวิเคราะห์ขนาดของงานทำให้ผมทำตามแผนได้ 90 % เลย” (P5 . การสนทนากลุ่ม : 23 พ.ค. 2557)

นิทานชีวิตจากการบอกเล่าของสมาชิกทั้ง 6 คน

คำบอกเล่าของของ P1 (สมาชิกคนที่ 1)

“ตอนป.ห้าแม่ทะเลาะกับพ่อ และขอเลิก แล้วขอให้เราเลือกว่าจะอยู่กับใคร หนูเลือกกับแม่มากกว่าอยู่กับแม่นะ หนูอยู่กับตายาย พ่อมีแฟนใหม่ แม่ก็ให้หนูทำความสะอาดบ้าน หนูก็ทำไม่สะอาด มึงทำอะไรไม่สะอาดเลย หนูก็ไม่ไปร่วมงานแต่งเลย เสียใจน้อยใจจะอาจารย์ คบไปเรื่อยๆ ก็กินเหล้า สูบบุหรี่ และก็ไม่ดี ก็เลยหาใหม่จนมีคนที่สาม หนูก็บอกหนูไม่ไหวแล้วนะ ตั้งแต่ป.ห้า หนูก็ยังไม่ได้เจอหน้าพ่อเลย หนูบอกอย่างน้อยก็ต้องการกำลังใจก่อนเรียน น แต่พอไปถึงก็ติดต่อกไม่ได้ แม่ก็เกลียดพ่อมากเลย แต่หนูไม่เกลียดนะ ญาติหนูก็ถามว่า พ่อเราเป็นไบบ้าง หนูก็รู้ว่าจะติดต่อย่างไร เราเน่สนิทกว่าพ่อมากกว่าแม่นะ พ่อเรามาอยู่ประطمเราก็ไม่ได้อยู่กับแม่นะ เราอยู่กับตายาย เราก็เรียกตายายว่าพ่อแม่ พ่อมาอยู่เรียนที่ปญญ ญาติกับแม่ทะเลาะกัน แม่ก็จะชอบไล่ มึงไปอยู่กับพ่อมึงไป ตอนนีหนูก็ไม่ได้อยู่กับแม่นะ หนูอยู่หอพักแมนท์กับพ่อ (เลี้ยง) พ่อจะส่งเสียหนูเอง มีอะไร อยากได้อะไรก็บอก ตอนนีแม่ก็แยกอยู่กับพ่อเลี้ยง พ่อจะบอกว่าพ่อรักใคร่รักจริง พ่อไม่มีหอรอก เป็นผู้ จัดการคุยกับลูกน้องไม่ได้หรือไง หนูก็เคยคุยกับพ่อนะ หนูบอกข่าวออกเยอะเรื่องพ่อเลี้ยงกับลูกเลี้ยง พ่อบอกพ่อไม่ทำหอรอก พ่อไม่เลวอย่างที่แม่เขาคิดหอรอก หนูบอกถ้าพ่อทำหนู หนูจะถือว่าพ่อเลวที่สุดเลยนะ พ่อเลี้ยงคนเนี่ย แม่ทำงานเรียบริบร้อย แต่ตอนนี้แม่เปลี่ยนไปมาก เมื่อก่อนไม่เคยพูดมึงกับหนู เดียวนี้ก็พูด หนูก็ยังรักเขาเน่อาจารย์บางทีแม่โทรมา หนูก็ยังรับค่ะ ๆ ก่อนลงร้านมานอนกับแม่ก่อนนะ หนูก็ไป สงกรานต์ หนูก็ไป หนูก็ไป หนูก็ไป แม่จะบอกว่า อย่าถ่ายรูปรูปแม่ขึ้นเฟสนะ แม่ไม่ชอบ พ่อเลี้ยงก็บอกวาก็เขาบอกคนอื่นว่าไม่มีลูก โสดอยู่ หนูก็ไม่รู้อาจารย์ ตอนนีเหมือนอยู่กับใครก็ไม่รู้ พ่อก็ไม่ใช่ แม่ก็ไม่ใช่ ญาติก็ไม่ใช่ ไม่มีใครเลย หนูยังเด็กตอนป.ห้า ก็ให้หนูเลือกข้าง ชันไม่มีแม่ เหมือนไม่มีแม่ เขาอยากจะช่วยเรา เขารู้ว่าเราก็ไม่ได้เหลวไหล หนูอยู่กับพ่อเลี้ยงปึกว่าแล้ว ตายายก็บอกว่ามึงจะอยู่กับใครก็อยู่ ทุรับมึงไม่ได้แล้ว แม่ก็ลงไปรับมาเลย แล้วก็มาสมัครที่นี้ มันขาดที่พึ่ง ช่วงหลัง ๆ เรามานอนกับใครเนี่ย ความหวังของหนูก็คือ จะกลับไปหาพ่อของหนู กลับไปดูแลครอบครัวของหนู ทำมาหากิน ทำงาน สร้างบ้าน ใครก็ไม่รู้จะ มาอยู่กับเรา เราอยากจะมีใครสักคนที่เป็นครอบครัวเรา เราเคยคิดจะทำนะ กินเหล้า สูบบุหรี่ ดิทยา มันก็ไม่หายนะ บรรยาภาศมันให้ใจ หนูเคยออกหักสิ้นปีเก่าต้อนรับปีใหม่ มากี่สิบได้ชั่วครู่ คือ มีพ่อเป็นเป้าหมายใจอาจารย์เรายังสำคัญอยู่ใช่ไหม เขาก็บอกว่าสำคัญสิ สำคัญ เราเคยคิด เอา เชือกมาผูกคอตาย คือ หนูทำไม่ได้ เกิดแก่เจ็บตายนะ แต่ก็คือ ไม่ทำ”

คำบอกเล่าของ P2 (สมาชิกคนที่ 2)

“ผมเป็นลูกชายคนเดียว พ่อแม่แยกทางกันตั้งแต่อนุบาล เห็นแม่ร้องไห้ ก็บอกแม่ไปว่า แม่ยังมี P2 อยู่นะ พ่อก็ไปมีครอบครัวใหม่แล้วก็มีลูกชาย ตอนนั้นสองก็ติดเพื่อน ติดเกมส์ ติดยาไม่หลับไม่นอน วิ่งไปวิ่งมา ก็เริ่มไม่กลับบ้าน ไม่อาบน้ำ พ่อแม่รู้ก็เลยเลิกเลย ตอนนั้นติดเพื่อนก็ พอตอนจบม.สามก็คิดจะเรียนช่างกล แต่แม่ก็กลัวเพราะมีข่าวช่างกลตีกัน ก็เลยมาเรียนที่ปัญญาภิวัฒน์ ก็ทำงานเท่าไรก็ได้ให้แม่หมด ก็รักแม่ที่สุด เหลือแม่อยู่คนเดียวและแม่ก็มีเราคนเดียว เราทำอะไรแม่รู้หมด บอกเราผมลงมาตอนติดยา อะไรก็ได้ทุกอย่างให้แม่”

คำบอกเล่าของ P3 (สมาชิกคนที่ 3)

“เงินที่ออกมาผมก็ให้แม่หมด ครอบครัวพ่อเลี้ยงจบป .หก ไม่เอาอะไรเลย ขอตั้งค์แม่เป็นประจำ ด่าไปก็เข้าหูซ้าย ทะลุขวา พ่อที่แท้ผมตายไปแล้ว พ่อของผมจะเป็นคนมีเหตุผล ไม่พูดมาก และขยันมาก ผมก็เอาพ่อเป็นแบบอย่าง ตอนนั้นก็ทำให้ตัวเอง และให้แม่ ตอนนั้นก็เหลือแม่แค่คนเดียว ก็คอยดูแลผมมาตลอด มีน้องชายแม่ก็เกเร ไม่เอาอะไร ภูสงสารแม่กู ตอนนั้นผมก็เกเรนะ จนพ่อมาเสีย เลยได้คิดเปลี่ยนตน เอง อยากจะทำให้อะไรให้เขา แต่ก็ไม่ทันแล้ว”

คำบอกเล่าของ P4 (สมาชิกคนที่ 4)

“หนูรู้สึกว่ามีปัญหา จากที่มีทุกอย่างเป็นไม่มีอะไรเลย ตั้งแต่พ่อเสีย จากที่เคยอยู่ที่สูง ๆ แล้วตกลงมา พ่อใหม่ก็ไม่ให้ไปแล้ว เจ็ดปีมาแล้ว เขาเข้ามาทำร้ายชีวิตหนู หนูมีความสุขได้เพราะลูก ลูกหนูเป็นผู้หญิง ร้อยพ่อพันแม่จะมาทำอะไรลูกหนู ไม่ได้ เขาหายใจพร้อมเรา เขาได้กินพร้อมเรา แต่หนูยังเป็นแม่ที่ดีไม่ได้ แต่หนูเป็นแม่ที่รักเขาที่สุด มีอยู่วันหนึ่งเขากินเหล้าแล้วพยายามจะลวนลามหนู แต่ไม่ได้มีอะไรนะ หนูต้องย้ายไปเรียนที่ได้ จนโดนต บมา หนีกลับมา มีอยู่ครั้งหนึ่งทะเลาะกัน จะบีบคอแม่หนู หนูบอกอย่าทำอะไรแม่กู จนโดนตบบังหนู หนูเป็นคนที่ตามหาความรักมาตลอด เรา กินเหล้า สูบบุหรี่ด้วยนะ เป็นคนที่ไม่ต้องการแฟน แต่ต้องการคนที่เข้าใจเรา คอยกันได้”

คำบอกเล่าของ P5 (สมาชิกคนที่ 5)

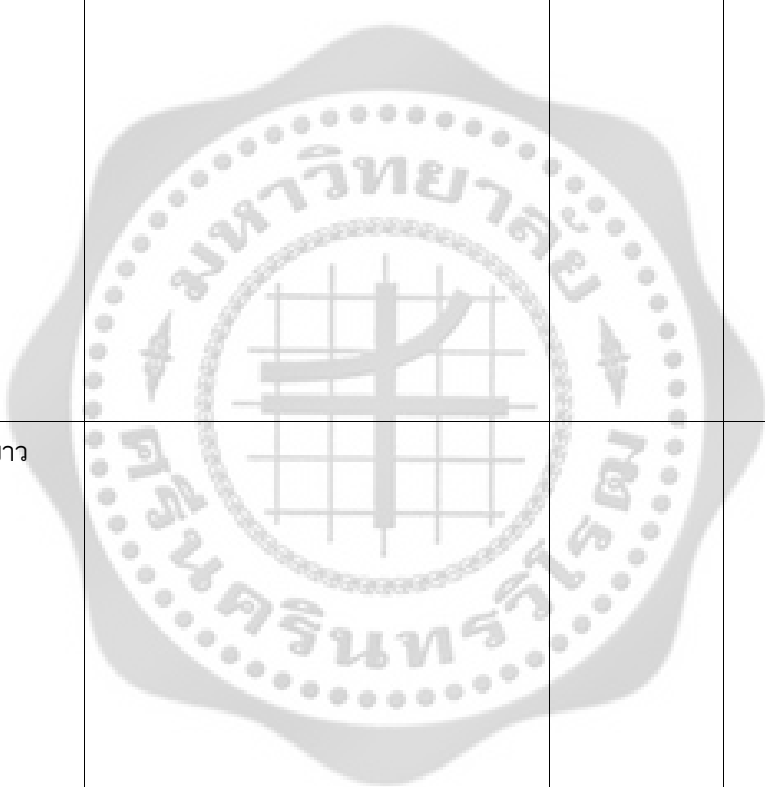
“พ่อผมเป็นอิสลาม แม่เป็นพุทธ ผมเป็นลูกชายคนที่สอง พี่สาวก็แยกไปอยู่กับแฟนละ ตอนเด็ก ๆ ชนมาก เคยคิดเป็นจาพนมจนแขนหัก ตอนเด็ก ๆ แม่จะดูแลดีมาก ทุกเรื่อง ตอนเด็ก ๆ ก็ไม่ค่อยกลับบ้านมีแฟน ไปอยู่กับแฟน ก็เป็นเด็กเรียนเก่ง จนตอนม .หนึ่ง พี่สาวโทรไป แม่เป็นมะเร็ง จนแม่เสียไป ผมต้องทำอะไรทุกอย่าง ก็ช่วงนั้นสิบสามสิบสี่กับข้าว งานบ้านต้องทำอะไร จำได้ว่าตอนนั้นเพื่อนติดเกม เราก็ติดเกม ไม่กลับบ้าน สกปรกมอมแมม และติดยาทุกประเภท ตอนนั้นก็ต้องหยุดเรียนไป จนญาติไม่เอา เรา ก็ถามเพื่อน เพื่อนก็บอกว่า จะกลับไปเรียนทำไม ไม่ได้อะไรหรอก แต่ พี่สาวผมดีมาก สนับสนุนให้เรากลับไปเรียน กลับไปเริ่มใหม่ พอสอบก็รู้ว่ากูมันก็เก่งเหมือนกันนี่หว่า

ได้ห้องควีน เราก็เริ่มเล่นกีฬา เล่นดนตรี เตะบอลทุกวัน ขึ้นมอหนึ่งสองสาม พอเราคิดจะเลิกเรียนอะไรดีว่า ตลอดเวลาที่เรียนก็ไม่ได้ขอพ่อเท่าไรนะ ทำงานร้านอาหารหาเงินเองบ้าง ผมก็ไม่ได้คุยกัน แต่ช่วงหลังก็ทะเลาะกันบ่อย เรื่องไม่น่าจะเกิดก็เป็นปัญหา เรื่องศาสนา ไม่ให้ใส่แหวนทอง ไม่ให้ใส่เสื้อที่มีหน้าคน ล่าสุดเรื่องปิดไฟ พ่อเขียนติดหน้าบ้าน ฎบอกให้ปิดไฟ ฎไม่เอามึงแล้ว ผมก็รู้ว่าเขามีเมียใหม่แล้วเอาบ้านไปเช่าธนาคาร ติดหนี้เป็นแสน เพราะเขาติดห่วยมาเล ตอนนี่ก็ออกจากบ้านแล้ว ไปอยู่กับแฟน และก็ต่อไปนี่ไม่รู้ว่าจะยังไป สักวัน ต้องกลับไป ต้องทำให้พ่อภูมิใจให้ได้”

คำบอกเล่าของ P6 (สมาชิกคนที่ 6)

“หนูเป็นลูกคนโต ครอบครัวที่บ้าน มีบ้านมีรถ มีที่ดิน วันหนึ่งน้องชายพ่อก็กลับมา มาช่วยทุกคนในบ้าน แล้ววันหนึ่งก็รู้ว่าน้องติดหนี้ และพ่อก็ติดยาบ้ามา แล้วเขาก็พยายามขั้บรถบรรทุกชนพ่อ ตอนนั้นหนูก็อายุสองสามขวบ แล้วเขาก็พยายามไล่แม่ออกจากบ้าน แม่โดนตี โดนทำร้าย ญาติต้องการทรัพย์สินของพ่อ น้องชายอิจฉา ญาติของเขาก็เอาทรัพย์สินไปขายหมด ส่วนแม่ก็ติดคุก เพราะเอายามาตีแม่ ติดคุกหกปี หนูตอนอายุแปดขวบต้องเลี้ยงน้องสาวอีกสองคน ซึ่งน้องคนสุดท้ายอายุสามวัน อีกคนสามขวบ ตลอดเวลาได้ทุนการศึกษาตลอดสองปี บัญชีของแม่ ยายก็กดออกมาหมดเลย แม่ก็บอกว่าตอนแม่เด็กๆ ยายก็เคยเอาแม่ไปทิ้ง ึงในป่า พอแม่ออกมาจากคุก หนูเอาน้องให้แม่เลี้ยง น้องก็ไม่เรียกแม่ว่าแม่ แต่เรียกหนูว่าแม่ น้องหนึ่งคนก็ยกให้พ่อใหม่เลี้ยง น้องคนสุดท้ายก็ให้มูลนิธิเลี้ยง ยกไปให้เขาเลย ไม่ได้เจอหน้าน้องเกือบยี่สิบปี พ่อเลี้ยงก็ติดคุกเรื่องยาบ้า ญาติไปเลี้ยงก็ไม่ให้ใส่เสื้อผ้า แม่ก็สัญญากับหนูว่า ถ้าแม่มีพ่อใหม่ แม่ก็จะไม่ทำตัวไม่ดี ไม่รักษาคำสัญญา ไม่พาหนูไปหาน้อง วันหนึ่งก็ไปพบแฟนใหม่เป็นคนเจ้าชู้ ตบตีแม่ทุกครั้งก็กินเหล้า และก็มาตีเรา เรารู้ว่าแม่เราไม่มีความสุข วันหนึ่งแม่ก็ท้องและจะให้แม่ไปทำแท้ง เงินในบัญชีหนู แม่เบี นคนเก็บให้ พอแม่บอกว่าแม่จะไปทำแท้ง หนูบอกว่า อย่างน้อยก็เป็นน้องหนู เขาก็ไม่รับเลยนะ ทบตีแม่ตลอด หนูบอกหนูจะเสียสละไม่เรียนแล้ว จะเลี้ยงน้อง อยากรู้ก็เอาน้องไว้ก่อน ที่เข้ามาเรียนที่นี้ก็มีปัญหาเยอะมากมาก ตอนนี้อยู่กับมูลนิธิ หนูตั้งเป้าหมายว่าถ้าหนูเรียนจบหนูจะไปทวงบ้านและที่ดิน แต่แม่บอกว่าเราผ่านอะไรมาเยอะมาก เราก็อยากจะมีชีวิตที่ดี ตอนนี้อยู่เรียนจบหนูคิดว่า หนูจะไปหาเอาเองและอยู่กันพร้อมหน้า เรื่องร้ายๆ ผ่านมาผ่านไป หนูเคยคิดว่าฆ่าตัวตายตอนอายุสิบเอ็ดขวบ หนูเตรียมยาฆ่าหนูไว้แล้ว แต่พอหนูคิดถึงหน้าแม่ คิด ถึงหน้าน้อง หนูก็ถามตัวเองว่าน้องหนูจะอยู่อย่างไร มันทำให้หนูเข้าใจเลยนะว่าทำไมแม่ถึงไม่ค่อยอยากบอกหนูว่ามีปัญหาอะไร เพราะมันจะทำให้เราเครียดมากกว่าเดิม แล้วแม่ไม่อยากจะให้เรากังวล เขาก็จะเรียนไม่ได้ แล้วเราก็ได้แต่ให้กำลังใจเขา ไม่เอาปัญหาไปบอกเขา เมื่อไหร่คนอื่นเขาดูถูกรานะ ดูถูกเยาะนะ แต่พอเราทำได้ เขาก็ยินดีกับเรา ตอนนั้นเราต้องหาพินเอง ชักผ้าเราก็ต้องเดินไปตักน้ำสามกิโล หนักมากเลย แต่เราก็ผ่านมันมาได้”

สัญญาพฤติกรรมของฉัน
การวางแผนเพื่อลงมือปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมาย

เป้าหมายของฉัน	แผน	แหล่งการเรียนรู้	เทคนิคการสร้างแรงจูงใจภายในแก่ตนเอง	ระยะเวลา
เป้าหมายระยะสั้น				
เป้าหมายระยะยาว				

ใบงาน ISOLVE

หัวข้อ	กรณีของตัวแบบ	กรณีของตนเอง
I : Identify ระบุปัญหา		
S : Solution แนวทางแก้ไข		
O : Obstacle ระบุอุปสรรคที่เกิดขึ้น		
L : Long-term solution แนวทางการ แก้ไขปัญหาใน ระยะยาว		
V : Very good การให้กำลังใจ และชื่นชม ตนเอง		
E : Evaluation ประเมินผล แนวทางการ แก้ปัญหา		

แบบสัมภาษณ์กลุ่ม (Focus Group)

ให้สมาชิก อธิบายว่าสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงอย่างไรภายในตนเองในด้านต่าง ๆ ดังนี้ (พร้อม ตัวอย่าง)

9. การรับรู้ตนเอง

10. ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้

11. แรงจูงใจภายใน

12. การกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้

13. การรู้วิธีการเรียน

14. การวางแผนในการเรียนรู้

15. การปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหา

16. การประเมินผลการเรียนรู้



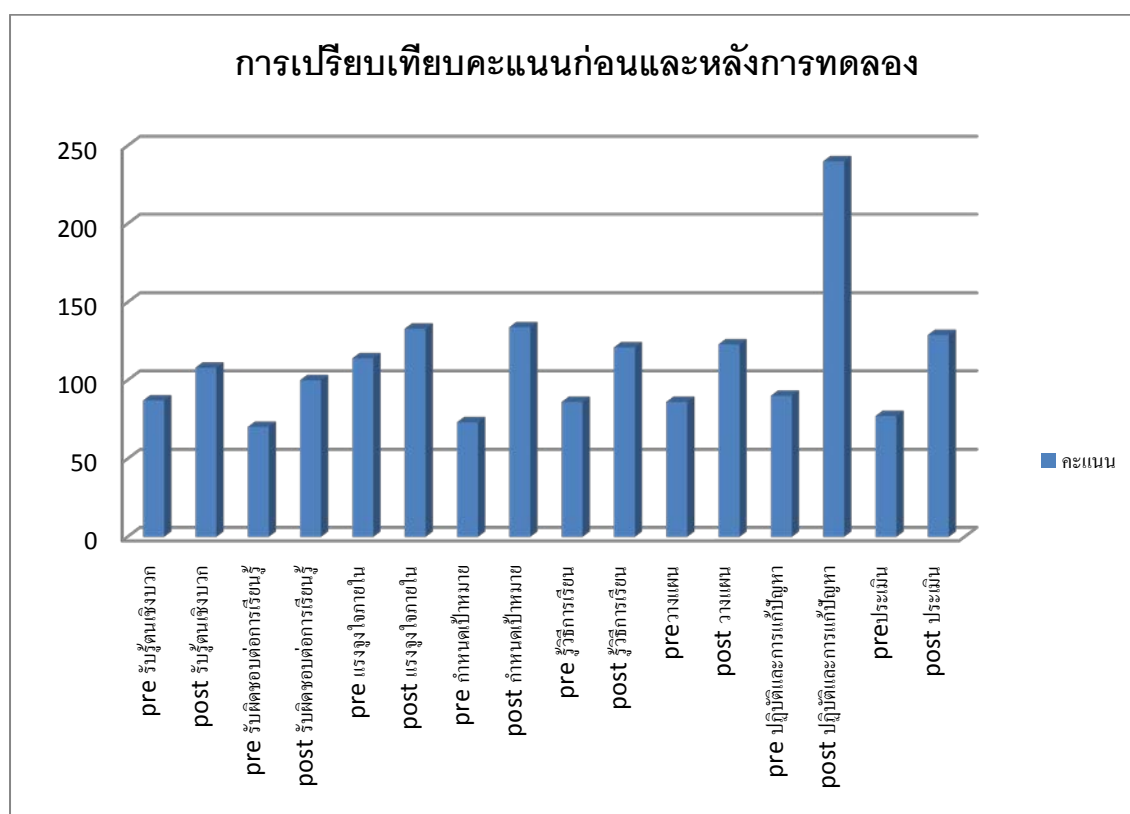
แบบรายงานตนเอง

ให้สมาชิกอธิบายว่าสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงอย่างไรภายในตนเองในด้านต่าง ๆ ดังนี้ (พร้อมตัวอย่าง)

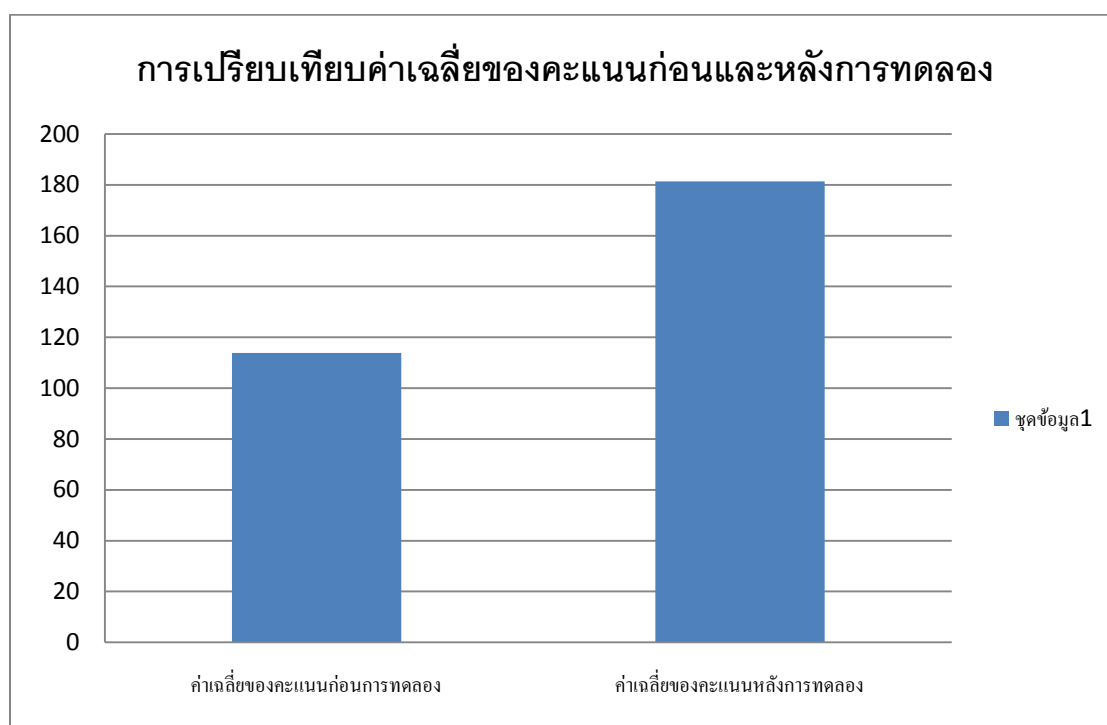
1. การรับรู้ตนเอง
2. ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้
3. แรงจูงใจภายใน
4. การกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้
5. การรู้วิธีการเรียน
6. การวางแผนในการเรียนรู้
7. การปฏิบัติตามแผนและแก้ปัญหา
8. การประเมินผลการเรียนรู้



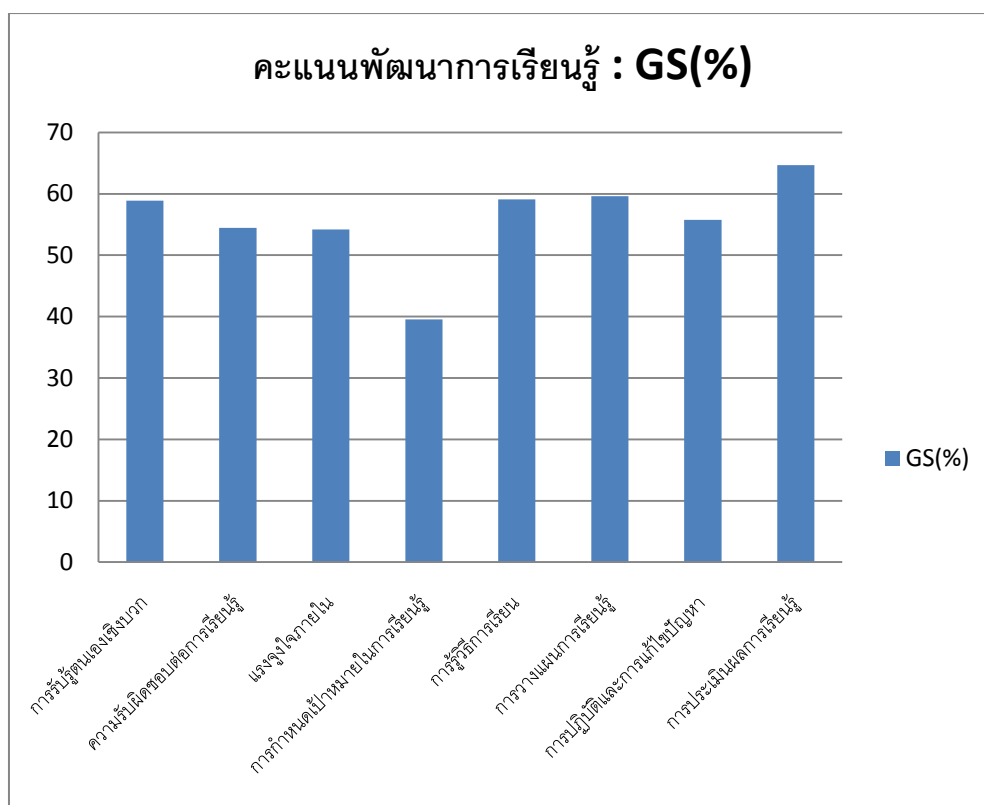
แผนภาพ การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองโดยรวม



แผนภาพ การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนและหลังการทดลองโดยรวม



**แผนภาพ การเปรียบเทียบคะแนนพัฒนาการเรียนรู้
จำแนกตามองค์ประกอบรายด้าน**



ประวัติย่อผู้วิจัย



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล นางสาวชมพู่ สุรกาญจน์ชาติ
 วันเดือนปีเกิด 8 เมษายน 2523
 สถานที่เกิด จังหวัดนครราชสีมา
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 411/569 ยูทีไลท์คอนโด ถนนประชาอุทิศ
 แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนนานาชาติ เคไอเอส
 ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2542-2546 ครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ.) (มัธยมศึกษา)
 จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 พ.ศ. 2557 การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.)
 (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา)
 จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

