

การวิเคราะห์องค์ประกอบและการพัฒนาความรักแบบเพื่อนของนักเรียน
โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุขปฏิบัติ สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
พฤษภาคม 2557

การวิเคราะห์องค์ประกอบและการพัฒนาความรักแบบเพื่อนของนักเรียน
โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุขฎิบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

พฤษภาคม 2557

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การวิเคราะห์องค์ประกอบและการพัฒนาความรักแบบเพื่อนของนักเรียน
โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุขฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
พฤษภาคม 2557

อสมมา มาตยานบุญ. (2557). การวิเคราะห์องค์ประกอบและการพัฒนาความรักแบบเพื่อนของ
นักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม:
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีขำ รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรณุก์ วงษ์อยู่น้อย
อาจารย์ ดร. พัทธภรณ์ ศรีสวัสดิ์.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อ 1) วิเคราะห์องค์ประกอบความรักแบบเพื่อน 2) เพื่อ
สร้างการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน 3) เพื่อเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษา
กลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่
การศึกษามัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2554 ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 50,373 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ
นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
มัธยมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่มได้แก่ กลุ่มที่ 1 เป็น นักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร
จำนวน 1,400 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มเลือกแบบหลายขั้นตอนเพื่อใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบ
ความรักแบบเพื่อน กลุ่มที่ 2 เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีคะแนนความรักแบบเพื่อนตั้งแต่
เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา แล้วสุ่มอย่างง่าย จำนวน 14 คน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 7 คนเพื่อ
เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุมจำนวน 7 คน ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม เครื่องมือ
ที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความรักแบบเพื่อน มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .95 และการให้คำปรึกษา
กลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง .60 - 1.0 สถิติที่ใช้ในการ
วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันและ
สถิติพาราเมตริก

ผลการศึกษาวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจและการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ความรัก
แบบเพื่อน พบว่า ความรักแบบเพื่อนประกอบด้วย 3 องค์ประกอบเชิงโครงสร้าง 13 องค์ประกอบ
ชี้วัด ได้แก่ ด้านความคิด ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบชี้วัด คือการคิดเชิงบวกกับเพื่อน การยอมรับ
การระลึก และการเห็นคุณค่า ด้านความรู้สึกร ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบชี้วัด คือ การเห็นอกเห็น
ใจ การใส่ใจ การมีความสุข ความไว้วางใจ และความผูกพันทางอารมณ์ ด้านพฤติกรรม
ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบชี้วัด คือ การช่วยเหลือ การเสียสละ การสื่อสารอย่างสันติสนม การ
เป็นที่ปรึกษา ซึ่งโมเดลความรักแบบเพื่อนมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูล เชิงประจักษ์ มีน้ำหนัก
องค์ประกอบอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถวัดองค์ประกอบ ความ
รักแบบเพื่อนได้

2. การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนา ความรักแบบเพื่อน ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่สอดคล้องกับองค์ประกอบของความรักแบบเพื่อน และให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 15 ครั้ง

3. ความรักแบบเพื่อน โดยรวมของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีความรักแบบเพื่อน สูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้ รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนที่ ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีความรักแบบเพื่อนสูงกว่าก่อน ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม แสดงว่าการให้คำปรึกษากลุ่มมีผลให้ความรักแบบเพื่อนเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น



A FACTOR ANALYSIS AND DEVELOPMENT OF STUDENT COMPANIONATE LOVE
THROUGH GROUP COUNSELING



AN ABSTRACT
BY
ASAMA MATAYABOON

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Doctor of Education Degree in Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

May 2014

Asama Matayaboon. (2014). *A Factor Analysis and Development of Student Companionate Love Through Group Counseling*. Dissertation, Ed.D. (Counseling Psychology).
Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee:
Assist. Prof. Dr.Totsaworn Maneesrikam, Assoc. Prof. Dr. Somson Wongyounoi,
Dr. Patcharaporn Srisawat.

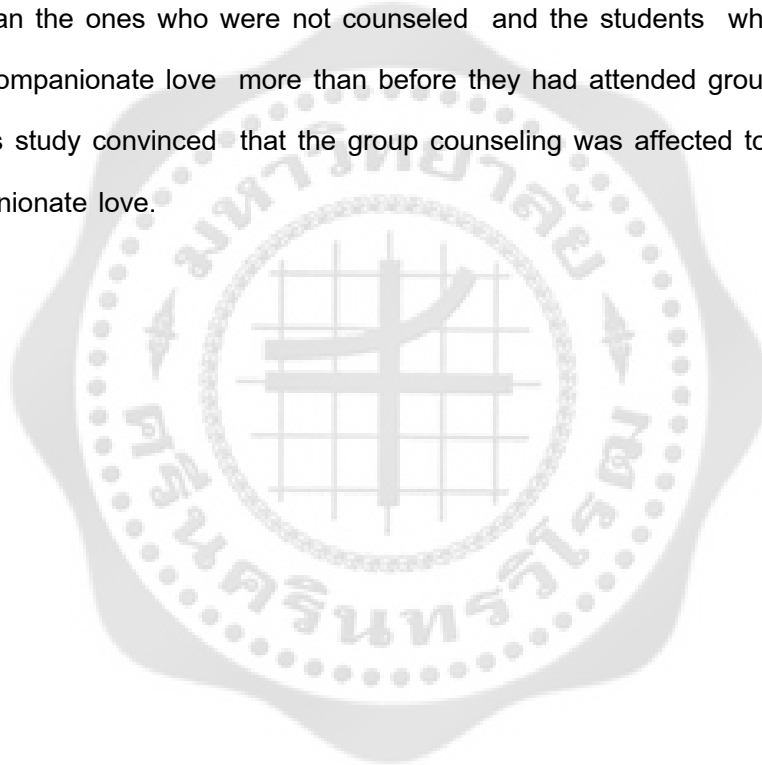
The purposes of this study were to analyze student companionate love components, reassemble group counseling programs and compare the effectiveness of group counseling for development of student companionate love. The population of the study consisted of 50,373 students in the Secondary Education Service Area Office in Bangkok, Thailand, academic year 2011. The samples were grade 8 second school students in the Secondary Education Service Area Office in Bangkok. They were divided into two groups. The first group comprised 1,400 students were sampling by multistage random sampling and were tested for companionate love factor analysis. The second group consisted of 14 students with companionate love analysis total scores at the 25th percentile and lower ; they were simple sampling into two groups by simple random sampling, 7 students classified as an experimental group for participation in the counseling program and 7 students as a control group. The research instruments are companionate love test with reliability coefficient (alpha) of .95 and the counseling program for development of companionate love with item objective congruent indexes ranged from .60 - 1.0 Exploratory and confirmatory factors analysis, and parametric statistical method were used to analyze the data.

The results of the study were as follows :

1. The exploratory and confirmatory factors analysis significantly verified that the companionate love contained 3 structural factors and 13 componential indexes including cognitive sector 4 components ; Positive thinking, acceptance, remind and value, feeling sector 5 components; Empathy, care, happiness, trust, attachment, and behavioral sector 4 components ; help, sacrifice, intimate communication, consultant. The companionate love model was congruent with the empirical data. The factor loading of those 13 componential indexes were high at the .05 statistic significance level, and they were found to be capable of measuring companionate love components.

2. The companionate love group counseling included three major stages: the initial stage, the working stage and the summarizing stage. The group counseling theories and techniques which was consistent with the factor of companionate love were integratively applied to develop the students' companionate love. The experimental had attended group counseling for 15 time.

3. Statistically significant differences in the total of the experimental group and control group were found to exist before counseling, after counseling and after the follow up period at the .05 level. That were, the students who were counseled had companionate love more than the ones who were not counseled and the students who were counseled all so had companionate love more than before they had attended group counseling. The results of this study convinced that the group counseling was affected to positive changes of the companionate love.



ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การวิเคราะห์องค์ประกอบและการพัฒนาความรักแบบเพื่อนของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม
ของ

อสมมา มาตยานุญ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษา
ดุชะฎิบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร. สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2557

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน

.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีขำ)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิพย์)

.....กรรมการ

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สมสรณีย์ วงษ์อยู่น้อย)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีขำ)

.....กรรมการ

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร. พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์)

(รองศาสตราจารย์ ดร. สมสรณีย์ วงษ์อยู่น้อย)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร. พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิศมัย รัตนโรจน์สกุล)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์สำเร็จล่วงได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างสูงยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีขำ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร. สมสรณุก์ วงษ์อยู่น้อย และอาจารย์ ดร. พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำและตรวจแก้ไข ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง และตระหนักในคุณค่าที่ท่านอาจารย์ทั้งสามท่านมอบให้ ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิศมัย รัตนโรจน์สกุล กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม ในการสอบปากเปล่าที่กรุณาให้คำปรึกษาและคำแนะนำเพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาเสียสละเวลาในการตรวจสอบเครื่องมือ และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการวิจัยครั้งนี้ และขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของ คณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และ คณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาแก่ผู้วิจัยตลอดการศึกษาตามหลักสูตรจิตวิทยาการให้คำปรึกษานี้ ขอกราบขอบพระคุณนักวิชาการทั้งในและต่างประเทศ ที่ปรากฏนามในปริญญานิพนธ์ฉบับนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้บริหารและอาจารย์ โรงเรียนวัดพิบูลเงิน โรงเรียนราชวินิตบางเขน โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย โรงเรียนกุนนทีรุชธารามวิทยาคม โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ โรงเรียนหอวัง โรงเรียนมัธยมวัดเบญจมบพิตร รวมทั้งนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยระลึกเสมอว่าความสำเร็จของการวิจัยครั้งนี้ เป็นผลมาจากความรัก ความไว้วางใจ และความปรารถนาดีจากทุกท่าน

ขอขอบคุณนิสิตรุ่นพี่ รุ่นน้อง และเพื่อนร่วมรุ่น ระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษาที่ให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจในการทำวิจัยครั้งนี้ด้วยดีตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และน้องสาวที่รักยิ่ง พี่ๆ และญาติทุกท่าน สำหรับความรัก ความห่วงใย และกำลังใจที่มีต่อผู้วิจัยตลอดชีวิตที่ผ่านมา รวมทั้งการให้การสนับสนุนด้านการศึกษา การทำปริญญานิพนธ์ของผู้วิจัยให้สำเร็จล่วงไปด้วยดี

ท้ายสุดนี้ คุณงามความดีของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยมอบแด่ บิดา มารดา ครูอาจารย์ และผู้ที่มีอุปการคุณทุกท่านที่มีต่อผู้วิจัย ขอรำลึกถึงพระคุณของท่านตลอดไป

อสมา มาตยาบุญ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	5
คำถามการวิจัย	5
ความสำคัญของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	6
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	6
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	6
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	7
กรอบแนวคิดการวิจัย	10
สมมติฐานการวิจัย	12
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	13
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรักของวัยรุ่น	14
ความหมายของวัยรุ่น	14
พัฒนาการของวัยรุ่น	15
ความต้องการของวัยรุ่น	17
การเกิดและพัฒนาความรักของวัยรุ่น	19
ทฤษฎีสามเหลี่ยมของความรัก	20
รูปแบบความรักของวัยรุ่น	21
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	26
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรักแบบเพื่อน	29
ความหมายของความรักแบบเพื่อน	29
ประเภทของความรักแบบเพื่อน	31
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรักแบบเพื่อน	32
ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์	32
ทฤษฎีบุคลิกภาพของเอริก ฟรอมม์	35
ทฤษฎีจิตสังคมของอีริกสัน	37
แนวคิดและทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของชัลลิแวน	40

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
วัฏจักรของความรักแบบเพื่อน.....	43
การสื่อสารของวัยรุ่น.....	53
สาเหตุของการเข้ากลุ่มเพื่อนของวัยรุ่น.....	53
คุณลักษณะของความรักแบบเพื่อน.....	54
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	65
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	67
ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	67
จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	68
คุณค่าของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	69
หลักการสร้างกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	70
บทบาทของผู้นำกลุ่ม.....	72
กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	73
ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	79
ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม.....	79
ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง.....	85
ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม – ปัญญานิยม.....	89
ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสโตลล์.....	92
ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม.....	97
ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง.....	99
ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ.....	103
ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม.....	108
ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ.....	113
การสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน.....	123
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	128
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	131
การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	131
การสร้างเครื่องมือการวิจัย.....	133
การดำเนินการวิจัย.....	139

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 (ต่อ)	
การเก็บรวบรวมข้อมูล	142
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	143
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	145
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ผล	145
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	146
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	147
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ	210
ความมุ่งหมายของการวิจัย	210
คำถามการวิจัย	210
สมมติฐานการวิจัย	210
ขอบเขตของการวิจัย	210
การสร้างเครื่องมือการวิจัย	212
การจัดกระทำข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล	216
สรุปผลการวิจัย	217
การอภิปรายผล	227
ข้อเสนอแนะ	243
บรรณานุกรม	244
ภาคผนวก	257
ภาคผนวก ก	258
ภาคผนวก ข	261
ภาคผนวก ค	267
ภาคผนวก ง	274
ภาคผนวก จ	277
ประวัติย่อผู้วิจัย	345

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนของเด็กในมุมมองด้านการรู้จักของเซลแมน	47
2	โมเดลของบลูว์เมสเตอร์และเฟรอมเอนเกี่ยวกับการพัฒนาทางด้านอารมณ์ และสังคม	49
3	สรุปคุณลักษณะของความรักแบบเพื่อน	61
4	การสรุปทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิด เป้าหมายและเทคนิคสำคัญ	116
5	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบความรักแบบเพื่อน	132
6	ตัวอย่างแบบวัดความรักแบบเพื่อน	135
7	เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อน	135
8	แบบแผนการทดลองแบบ Randomized Pretest - Posttest Control Group Design	140
9	ระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน	141
10	จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	147
11	จำนวนและร้อยละของกิจกรรมต่างๆ ของกลุ่มตัวอย่าง	149
12	จำนวนและร้อยละของกิจกรรมอื่นๆ ที่นักเรียนทำร่วมกับเพื่อนของกลุ่มตัวอย่าง	150
13	ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนน แบบวัดความรักแบบเพื่อน	151
14	ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความรักแบบเพื่อนโดยรวมและรายองค์ประกอบ	152
15	ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความรักแบบเพื่อนจำแนกตามเพ	153
16	ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อน จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	155
17	ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อน จำแนกตามจำนวนเพื่อนสนิท	156
18	ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อน จำแนกตามระยะเวลาในการคบเพื่อน	158
19	ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบวัดความรัก แบบเพื่อนจำแนกตามลักษณะเพศของกลุ่มเพื่อนสนิท	159
20	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันของตัวชี้วัดความรักแบบเพื่อน	161

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
21 การทดสอบ Kaiser – Meye r - Olkin Measure of Sampling Adequacy (KMO) และ Bartlett' s Test of Sphericity	162
22 ค่าไอเกน และร้อยละของความแปรปรวนจากการวิเคราะห์องค์ประกอบความรักแบบเพื่อน	163
23 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis : EFA)	164
24 ค่าดัชนีทดสอบโมเดลตามทฤษฎีเปรียบเทียบกับโมเดลตามการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ	165
25 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันของตัวชี้วัดความรักแบบเพื่อนอันดับที่ 1	167
26 ความเบ้ ความโด่ง และความเป็นปกติ ของตัวชี้วัดของความรักแบบเพื่อนอันดับที่ 1	168
27 ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดี (Goodness of Fit Indices) แต่ละตัวชี้วัดกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Empirical data) ของรูปแบบการวัดความรักแบบเพื่อนอันดับที่ 1 โดยเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังปรับ	169
28 คำนำน้าหนักองค์ประกอบ (b) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ (R^2) ของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1	172
29 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรแฝงในรูปแบบการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 ของความรักแบบเพื่อน	174
30 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันของตัวชี้วัดความรักแบบเพื่อนอันดับที่ 2	175
31 ความเบ้ ความโด่ง และความเป็นปกติ ของตัวชี้วัดของความรักแบบเพื่อนอันดับที่ 2	176
32 ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 ของความรักแบบเพื่อน	177
33 คำนำน้าหนักองค์ประกอบ (b) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ (R^2) ของรูปแบบการวัดความรักแบบเพื่อนอันดับที่ 2	179
34 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรแฝงในรูปแบบการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 ของความรักแบบเพื่อน	180

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
35 คำนำน้หนักองค์ประกอบ (b) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พหุคูณ (R^2) ของรูปแบบการวัดความรักแบบเพื่อนอันดับที่ 2.....	181
36 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนความรัก แบบเพื่อนของนักเรียนโดยรวม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	194
37 การเปรียบเทียบความรักแบบเพื่อนโดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิด สองทาง	195
38 การเปรียบเทียบความรักแบบเพื่อนโดยรวม ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดทางเดียว	196
39 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนแบบวัด ความรักแบบเพื่อนในด้านความคิดที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลภายในกลุ่มทดลองด้วยวิธี LSD	197
40 การเปรียบเทียบความรักแบบเพื่อนรายด้าน ในองค์ประกอบด้านความคิด ระหว่าง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน แบบวัดซ้ำชนิดสองทาง	199
41 การเปรียบเทียบความรักแบบเพื่อนในด้านความคิดระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดทางเดียว	200
42 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนแบบวัดความรัก แบบเพื่อนในด้านความคิดที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลองหลังการทดลอง และหลังการติดตามผลภายในกลุ่มทดลองด้วยวิธี LSD	201
43 การเปรียบเทียบความรักแบบเพื่อนรายด้าน ในด้านความรู้สึกระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิด สองทาง	203

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
44 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนแบบวัดความรัก แบบเพื่อนในด้านความรู้สึกที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ภายในกลุ่มทดลองด้วยวิธี LSD.....	204
45 การเปรียบเทียบความรักแบบเพื่อนในด้านพฤติกรรม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสองทาง.....	206
46 การเปรียบเทียบความรักแบบเพื่อนในด้านพฤติกรรมของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยการวิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดทางเดียว.....	207
47 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อน ในด้านพฤติกรรมที่ได้ จากผลการวัดก่อนการทดลองหลังการทดลอง และหลังการติดตามผลภายในกลุ่มทดลองด้วยวิธี LSD.....	208

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง ของความรักแบบเพื่อน	11
2 กรอบแนวคิดในการพัฒนาความรักแบบเพื่อน	12
3 ทฤษฎีสามเหลี่ยมของความรัก	20
4 ชนิดของความรัก	22
5 รูปแบบความรัก 6 ประการ เปรียบเทียบจากการผสมสีของแม่สี	24
6 กระบวนการกลั่นกรอง	42
7 สรุปการประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม สำหรับการสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน	129
8 ขั้นตอนการสร้างการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน	138
9 กราฟควิล็อต (Q-Plot) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคลาดเคลื่อน กับค่าควอนไทล์ปกติของรูปแบบการวัดความรักแบบเพื่อนอันดับที่ 1	171
10 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 ของความรักแบบเพื่อน	173
11 กราฟควิล็อต (Q-Plot) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคลาดเคลื่อน กับค่าควอนไทล์ปกติของรูปแบบการวัดความรักแบบเพื่อนอันดับที่ 2	178
12 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 ของความรักแบบเพื่อน	182
13 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรักแบบเพื่อนโดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการ ทดลอง และหลังการติดตามผล ของนักเรียนกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม	198
14 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรักแบบเพื่อนในด้านความคิด ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	202
15 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรักแบบเพื่อนในด้านความรู้สึก ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	205
16 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรักแบบเพื่อนในด้านพฤติกรรม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	209

บทที่ 1

บทนำ

1. ภูมิหลัง

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้ง ทางร่างกายและจิตใจที่เด่นชัด วัยรุ่นจึงต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ซึ่งอาจทำให้เกิดความแปรปรวนของอารมณ์และพฤติกรรม บางอย่างที่ไม่เหมาะสม ในขณะที่วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่กึ่งกลางระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ ย่อมมีความสับสนวุ่นวายใจอยู่เสมอ ดังเช่นที่ อีริคสัน กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงระยะเวลาที่บุคคลมีความสับสนทางจิตใจมากที่สุดยิ่งกว่าวัยใด ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาขึ้นมากมายต่อตัวของวัยรุ่นเองและผู้ที่เกี่ยวข้อง โดยความยุ่งยากสับสนของวัยรุ่นในทัศนะของซัลลิแวน มีสาเหตุมาจาก ความต้องการที่ขัดแย้งกันในเรื่องความมั่นคงปลอดภัย (ประนต เค้าฉิม. 2549: 50) เช่นเดียวกับแนวคิดของมาสโลว์ (Maslow. 1955: 170) ในเรื่องความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ในขั้นที่ 2 ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย โดยเมื่อขั้นที่ 2 ได้รับการตอบสนองแล้ว มนุษย์จะมีความต้องการในลำดับขั้นที่สูงขึ้นต่อไป ซึ่งความต้องการขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ ที่ตรงกับพัฒนาการในช่วงวัยรุ่น โดยวัยรุ่นต้องการได้รับความรักจากผู้อื่น และต้องการเป็นผู้ให้ความรักต่อผู้อื่นเช่นกัน ดังนั้นเมื่อวัยรุ่นได้รับความรัก รู้สึกว่าตนเองได้รับความสนใจ มีความสำคัญ วัยรุ่นจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ในทางตรงกันข้ามถ้าวัยรุ่นไม่ได้รับความรัก วัยรุ่นจะ รู้สึกว่าชีวิตไร้ค่า และรู้สึกอ้างว้าง ซึ่งส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตด้วย

ดังนั้น พัฒนาการด้านอารมณ์ของวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยอารมณ์ที่มีความสำคัญกับวัยรุ่นคือ อารมณ์รัก ดังแนวคิดของสเตอร์นเบิร์ก (Sternberg. 1988: 120 - 129) ในเรื่ององค์ประกอบของความรักประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความใกล้ชิดสนิทสนม ความเสนหาและพันธะผูกพัน โดยแบ่งเป็นรูปแบบความรัก 7 รูปแบบ ได้แก่ ความชอบ รักแบบลุ่มหลง รักแบบว่างเปล่า รักแบบเพื่อฝัน รักलग รักสมบูรณแบบ และรักแบบเพื่อน โดยรูปแบบความรักที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ ความรักแบบลุ่มหลง รักแบบว่างเปล่า รักแบบเพื่อฝัน และรักलग เพราะทำให้บุคคลรู้สึกกระวนกระวายใจ กังวลใจ ต้องการครอบครองเป็นเจ้าของซึ่งกันและกัน ซึ่ง เป็นความต้องการทางร่างกาย เป็นความเสนหา อาจก่อให้เกิดปัญหาการหึงหวง การทำร้ายร่างกายและความรุนแรงต่อมา ซึ่งความรักที่ไม่เหมาะสมเหล่านี้มีสาเหตุสำคัญจาก ความต้องการทางด้านร่างกาย เป็นสำคัญ โดยก่อให้เกิดปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ของสตรีวัยรุ่น ด้วย จากสถิติ ของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ปีที่ 31 ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2553 เดือน ธันวาคม - มกราคม 2553 โดยบทความว่าพัฒนาการ กล่าวถึง จำนวน การเกิดของเด็กจากแม่วัยรุ่นตอนต้น (อายุต่ำกว่า 15 ปี) ได้เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งในปี 2503 มีการเกิดจากแม่วัยรุ่นตอนต้นเพียง 250 ราย และมีจำนวนเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่าในอีก 10 ปีต่อมา (พ.ศ. 2513) และเพิ่มเป็น 3 เท่าในอีก 10 ปีต่อมา (พ.ศ. 2523) อีกทั้งใน

ปี 2552 มีการเกิดจากแม่วัยรุ่นตอนต้นเกือบ 3,000 ราย หรือร้อยละ 0.4 ของการเกิดทั้งหมด ดังนั้น ผู้วิจัยจึงให้ความสำคัญกับการพัฒนาความรักแบบเพื่อนเพื่อเป็นแนวทางในการป้องกัน ไม่ให้วัยรุ่นมีความรักที่ไม่เหมาะสมและส่งผลเสียต่อตนเองและสังคม โดยผู้วิจัยเลือกศึกษา ความรักแบบเพื่อน (Companionate love) เพราะเป็นความรักที่เกิดจากองค์ประกอบของความใกล้ชิดและพันธะผูกพัน ซึ่งเป็น ความใกล้ชิดสนิทสนมที่ปราศจากอารมณ์เสนาหา ถือเป็นความรักที่แข็งแกร่งมากกว่า ความชอบ (Liking) เพราะมีเรื่องของความผูกพันเข้ามาเกี่ยวข้อง แต่ไม่มีความปรารถนาทางเพศ หรือความใคร่แต่อย่างใด เป็นมิตรภาพที่แสนบริสุทธิ์และมั่นคง

ความรักแบบเพื่อนเป็นความรักที่เกิดจากสัมพันธภาพ ซึ่งสอดคล้องกับคำศัพท์ที่หลากหลาย อาทิคำว่า ความสนิทสนม (Intimacy) เป็นความรู้สึกใกล้ชิด เกี่ยวเนื่องและผูกพันในสัมพันธภาพของความรัก รวมทั้งจะทำให้เกิดความรู้สึกถึงการเป็นคนสำคัญและอบอุ่นในสัมพันธภาพของความรัก รวมถึง คำว่า มิตรภาพ (Friendship) เป็นความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างเพื่อน โดยคำว่า มิตร มีความหมายเช่นเดียวกับคำว่า เมตตา ที่มีความปรารถนาดีต่อคนอื่น ดังที่ ว. วชิรเมธี (2552: 205 - 206) กล่าวว่า เมตตา เป็นความมีเอื้อย ความปรารถนาดีที่เรามีต่อใครก็ตาม ไม่จำเป็นต้องเป็นพี่น้องท้องเดียวกัน ไม่จำเป็นต้องเป็นเพศเดียวกัน รวมถึงอาจไม่จำเป็นต้องเป็นมนุษย์เหมือนกัน ดังนั้น ความรักแบบเพื่อน (Companionate love) จึงเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่มีความใกล้ชิดสนิทสนมที่ไม่จำกัดเพศ มีลักษณะของสัมพันธภาพเป็นเพื่อนร่วมงาน ร่วมเรียน ร่วมทำกิจกรรม มีทั้งความรู้สึกแบบผูกพัน อบอุ่นและความใกล้ชิดสนิทสนมกับฝ่ายตรงกันข้ามโดยปราศจากความเสนาหา ซึ่งถือ ว่าเป็นความรักที่ยั่งยืนที่สุด (Sternberg. 2006: 185) สอดคล้องกับ สุจริต สุวรรณชีพ (2554, 28 พฤษภาคม) ที่ได้ให้คำนิยามความรักแบบเพื่อน ว่าเป็น ความผูกพันใกล้ชิดและเอื้อซึ่งกันและกัน โดยความผูกพันจะเกิดจากการได้พูดคุยกัน บุคคลเหล่านั้นจะมีลักษณะคล้ายกันจึงจะคบกัน เป็นเพื่อนกันได้ เมื่ออยู่ด้วยจะรู้สึกสบายใจ เป็นสุข และสามารถหยอกล้อกันได้ ไม่ถือสาซึ่งกันและกัน แบ่งกันกินกันใช้ รวมถึงอาจมีการเลี้ยงเพื่อนในบางโอกาส ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงประเพณีวัฒนธรรมไทยในการมีน้ำใจให้กันระหว่างเพื่อน

องค์ประกอบของความรักแบบเพื่อน ตามแนวคิด ทฤษฎีของสเทิร์นเบิร์ก (Sternberg. 1988: 120 - 121) ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบหลักคือ ความใกล้ชิดสนิทสนมและความผูกพัน สอดคล้องกับแนวคิดของ แฮทฟิลด์ (Hatfield. 1984: 207 - 220) ในเรื่องความใกล้ชิด โดยแบ่งเป็น 3 คุณลักษณะ ได้แก่ ด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม รวมทั้งแนวคิดของเดวิสและทอดด์ (Davis and Todd. 1982: 128) ซึ่งได้เพิ่มคุณลักษณะของความรักแบบเพื่อนในเรื่องอื่น ๆ อาทิ เรื่องการกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง การเห็นคุณค่าของเพื่อน ความสนุกสนาน ความไว้วางใจและการอำนวยความสะดวกให้แก่เพื่อน เป็นต้น ซึ่งความรักแบบ เพื่อน ยังไม่ พบผู้ศึกษา ในประเทศไทย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ศึกษานำร่องเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิง สํารวจ และการใช้แบบสอบถามปลายเปิดถาม เกี่ยวกับเรื่องความหมายของความรักแบบเพื่อน องค์ประกอบและแนวทางพัฒนาความรักแบบเพื่อนเพื่อนำมาเป็นข้อมูลประกอบการวิเคราะห์องค์ประกอบความรักแบบเพื่อน โดยใช้แบบสำรวจสอบถามนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 โรงเรียน วัด

พิกุลเงิน จำนวน 100 คน และสัมภาษณ์จิตแพทย์จำนวน 2 คนคือ สุจริต สุวรรณชีพ ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิตและ ญัฐิณี ชินะจิตพันธ์ุ แพทย์ประจำสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น ราชนครินทร์ รวมถึงการสัมภาษณ์ ครูแนะแนว ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 โรงเรียนวัดพิกุลเงินจำนวน 1 คน คือ จันทรีธิดา บุญมี สัมภาษณ์ครูประจำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดพิกุลเงิน จำนวน 1 คน คือ มณีนรุตน์ สัจจิวิโส รวมถึง สัมภาษณ์ครูแนะแนวระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัยจำนวน 3 คนคือ วรรณดี มงคลสิริ สลีนรัตน์ สนธิรักษ์ และบุญวดี รวมถึงสัมภาษณ์ตัวแทนนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย จำนวน 5 คน รวมจำนวนทั้งหมด 112 คน

ผลจากการสำรวจเบื้องต้น สรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้ความหมายของคำว่า ความรักแบบเพื่อน คือ ความผูกพัน ใกล้ชิดและ เอื้อซึ่งกันและกัน โดยความผูกพันจะเกิดจากการได้พูดคุยกัน บุคคลนั้นจะมีลักษณะคล้ายกันจึงจะคบกันเป็นเพื่อนกันได้ เมื่ออยู่ด้วยจะรู้สึกสบายใจเป็นสุข และสามารถหยอกล้อกันได้ แบ่งกันกินกันใช้ ไม่ถือสาซึ่งกัน ส่วนองค์ประกอบของความรักแบบเพื่อน ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือองค์ประกอบ ด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ซึ่งในองค์ประกอบด้านความคิด ได้แก่ คิดว่าการมีเพื่อนเป็นสิ่งที่ดีและอยากมีเพื่อนไปตลอด เห็นคุณค่าของการมีเพื่อน คิดเชิงบวกกับเพื่อน คิดถึงเพื่อนในทางที่ดี คิดว่าเพื่อนเข้าอกเข้าใจ ตนได้เป็นอย่าง ดี อยากอยู่ใกล้เพี ोन อยากแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งไม่มีเรื่องกามารมณ์เกิดขึ้น องค์ประกอบด้านความรู้สึก ได้แก่ นักเรียนใส่ใจกับความรู้สึกของเพื่อน ผูกพันกับเพื่อนแม้ว่าจะอยู่ต่างห้องเรียน เมื่อถึงเวลาพัก นักเรียนจะมารอบพบเพื่อนเพื่อไปพักทานขนมด้วยกัน และคำพูดของเพื่อนมีอิทธิพลต่อนักเรียนมาก ได้แก่ คำพูดที่เป็นการเตือนเพื่อน เป็นต้น นักเรียนมีความสุข สนุกสบาย รู้สึกผูกพัน อยากให้มีเพื่อนคนนี้อยู่อย่างต่อเนื่อง และรู้สึกว่าเพื่อนคนนี้ไว้วางใจได้ ทำให้กล้าเปิดเผยตนเองต่อเพื่อน และองค์ประกอบด้านพฤติกรรม ได้แก่ นักเรียนจะคอยช่วยเหลือเพื่อน อาทิ ช่วยติวหนังสือให้เพื่อน ช่วยถือของไปให้เพื่อน เป็นต้น รวมถึงการใช้ภาษาที่บ่งบอกความเป็นเพื่อนสนิทสนมกัน และการเสียสละเพื่อเพื่อน

ดังนั้น จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความรักแบบเพื่อนของ สเทรินเบิร์ก แนวคิดของแฮทฟิลด์ และแนวคิดของเดวิสและทอดด์ (Davis; & Todd. 1982: 128) และจากการศึกษานำร่องสามารถสรุปองค์ประกอบของความรักแบบเพื่อนที่จะใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ โดยแบ่งองค์ประกอบความรักแบบเพื่อนเป็น 3 องค์ประกอบหลักคือ องค์ประกอบด้านความคิด ได้แก่ การเห็นอกเห็นใจ (Empathy) การยอมรับ (Acceptance) การระลึกถึง (Remind) และการเห็นคุณค่า (Value) องค์ประกอบด้านความรู้สึกได้แก่การใส่ใจ (Care) การมีความสุข (Happiness) ความไว้วางใจ (Trust) และความผูกพันทางอารมณ์ (Attachment) และองค์ประกอบด้านพฤติกรรม ได้แก่การช่วยเหลือ (Helping) การเสียสละ (Sacrifice) การสื่อสารอย่างสนิทสนม (Intimate communication) และการเป็นที่ปรึกษา (Consultant)

ผลจากการสัมภาษณ์และสำรวจเบื้องต้นทำให้ทราบถึงวิธีการพัฒนาความรักแบบเพื่อน โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของวิลาวรรณ ทวีศรี (2546) ได้ศึกษาเจตคติต่อการคบเพื่อนต่างเพศและการเปลี่ยน เจตคติต่อการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรีวิทยา จังหวัดชุมพร โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล - อารมณ์ ดังนั้นการให้คำปรึกษากลุ่มจึงเป็นวิธีที่ผู้วิจัยใช้พัฒนาความรักแบบเพื่อน โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลเป็นกลุ่มโดยเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ บุคคลที่เข้ากลุ่มมักมีปัญหาคล้ายคลึงกัน มีการปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้ คำปรึกษาที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์การให้ คำปรึกษาร่วม ให้ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ปัญหา และเป็นผู้เอื้ออำนวยให้บรรยากาศของกลุ่มมีความอบอุ่น ปลอดภัย เป็นกันเองและไว้วางใจได้ (กมลรัตน์ กริทอง. 2545: 257) ซึ่งกระบวนการดังกล่าวเท่ากับตอบสนองจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มด้วย โดยทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้จัก เข้าใจและพัฒนาตนเองได้ (กาญจนา ไชยพันธุ์. 2549: 25 - 27) ในการพัฒนาความรักแบบเพื่อนจะเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มที่พิจารณาจากสาเหตุของปัญหาในด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม (Corey. 2008: 459) ซึ่งในด้านความคิดผู้วิจัยใช้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อมุ่งส่งเสริมการยอมรับตนเองและผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข และสามารถเปลี่ยนแปลงอารมณ์ที่บกพร่องให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม - ปัญญานิยม มุ่งส่งเสริมให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ก่อนแล้วจึงจะเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านกระบวนการคิดให้สมเหตุสมผลมากยิ่งขึ้น ส่วนในด้านความรู้สึกผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ ภาวนิยม เพื่อให้บุคคลได้สำรวจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบันและพยายามหาแนวทางใหม่ในการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น รวมถึงทฤษฎีการให้ คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นในการพึ่งพาตนเอง กล้าตัดสินใจเลือกและรับผิดชอบที่จะดำเนินชีวิตตามทางเลือกของตน และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ เกสตัลท์ เพื่อมุ่งให้บุคคลพิจารณาตนเองถึงการดำรงอยู่ การสร้างประสบการณ์ของตนเองด้วยการจัดการสิ่งแวดล้อมรอบตัว ส่วนในด้านพฤติกรรมผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ โดยเป็นการให้ความสำคัญกับการสร้างสัมพันธภาพ แบบใกล้ชิดจริงใจกับผู้อื่น และรับผิดชอบต่อที่จะพึ่งพาตนเองเต็มความสามารถ และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ พฤติกรรมนิยม เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้วิธีการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามเป้าหมายของตนเอง รวมถึงทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เพื่อส่งเสริมให้บุคคลตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานของตนเอง เข้าใจโลกของตนเองและสามารถเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันได้ ตรงตามความเป็นจริง และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ เพื่อช่วยให้บุคคลมุ่งหาแนวทางแก้ไขเชิงบวกและมุ่งเน้นหาคำตอบมากกว่าค้นหาสาเหตุของปัญหา โดยมองหาสิ่งที่ทำแล้วเกิดผล

จากการศึกษาความรักแบบเพื่อนครั้งนี้จะทำให้นักเรียนและผู้ที่เกี่ยวข้องมีความรู้ ความเข้าใจ พร้อมทั้งมีแนว ทางป้องกันและให้ความช่วยเหลือนักเรียนในเรื่องความรักแบบเพื่อนมากยิ่งขึ้น จากการนำรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความรักแบบเพื่อน ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงต้องการวิเคราะห์องค์ประกอบความรักแบบเพื่อนและสร้างรูปแบบการให้คำ ปรึกษาในการพัฒนาความรักแบบเพื่อน เพื่อช่วยให้นักเรียนมีความรักที่เหมาะสมกับวัยของตนเองและรู้จักรักตนเอง พร้อมทั้งจะแบ่งปันความรักให้แก่ผู้อื่นต่อไป

2. ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบความรักแบบเพื่อน
2. เพื่อสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับพัฒนาความรักแบบเพื่อน
3. เพื่อเปรียบเทียบความรักแบบเพื่อนโดยรวมและรายด้าน ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม

3. คำถามการวิจัย

1. ความรักแบบเพื่อนประกอบด้วยองค์ประกอบใดบ้าง
2. การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาความรักแบบเพื่อนได้มากน้อยเพียงใด

4. ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยในครั้งนี้ก่อให้เกิดประโยชน์ 2 ประเด็นดังนี้

1. ประโยชน์ในเชิงวิชาการ การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิเคราะห์องค์ประกอบความรักแบบเพื่อนและสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน ซึ่งทำให้ได้องค์ความรู้ในบริบทสังคมไทย เกี่ยวกับองค์ประกอบของความรักแบบเพื่อน ว่าประกอบด้วยด้านอะไรบ้าง และด้านใดควรให้ความสำคัญและควรได้รับการพัฒนาเพิ่มเติม รวมทั้งการพัฒนาความรักแบบเพื่อนโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีการบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคทางด้านการให้คำปรึกษา กลุ่มเพื่อนนำมาใช้ในการพัฒนาความรักแบบเพื่อนในแต่ละองค์ประกอบ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจศึกษาในประเด็นที่เกี่ยวกับความรักแบบเพื่อน หรือสนใจนำไปศึกษาต่อในประชากรกลุ่มอื่นต่อไป

2. ประโยชน์เชิงปฏิบัติ ผลการศึกษาครั้งนี้ ก่อให้เกิดประโยชน์ด้านการปฏิบัติดังนี้

- 2.1 ผลการศึกษาครั้งนี้ เป็นประโยชน์ต่อวัยรุ่น ในการพัฒนาความรักแบบเพื่อน โดยใช้แบบวัดความรักแบบเพื่อน ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น เป็นเครื่องมือในการวัดระดับความรักแบบเพื่อน และสามารถนำการให้คำปรึกษากลุ่มไปประยุกต์ใช้ในการ พัฒนาความรักแบบเพื่อน ในสถานศึกษาได้

- 2.2 การให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน มีการบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา มาใช้ในการพัฒนาองค์ประกอบความรักแบบเพื่อนในแต่ละองค์ประกอบ ซึ่งครูหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน สามารถนำมาใช้ในการพัฒनावัยรุ่นให้เกิดการพัฒนาความรักแบบเพื่อนรวมถึงสามารถนำเทคนิคการให้คำปรึกษาไปประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒनावัยรุ่นต่อไปได้

5. ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีจุดมุ่งหมายเพื่อ วิเคราะห์องค์ประกอบความรักแบบเพื่อนและพัฒนาความรักแบบเพื่อน ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่ง มีประชากรและกลุ่มตัวอย่างดังนี้

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 118 โรงเรียน คิดเป็นจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 50,373 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา. 2554: online)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 กลุ่มดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบความรักแบบเพื่อนประกอบด้วยนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2554 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 7 โรงเรียน จำนวนนักเรียนทั้งหมด 1,400 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มเลือกแบบหลายขั้นตอน (Multi - stage random sampling method) (ล้วนสายยศ; และอังคณา สายยศ. 2543: 98)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการ พัฒนาความรักแบบเพื่อนของนักเรียน โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) จากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยของความรักแบบเพื่อนตั้งแต่ เปอ ร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจในการเข้ารับการพัฒนารักแบบเพื่อนโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 14 คน เพื่อเข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบความรักแบบเพื่อนประยุกต์มาจากทฤษฎีสามเหลี่ยมความรักของ สเทิร์นเบิร์ก (Sternberg. 2006: 185) และแนวคิดของแฮทฟิลด์ (Hatfield. 1984: 207 - 220) เดวิสและทอดด์ (Davis; & Todd. 1982: 128) เบอริชไรด์และแฮทฟิลด์ (Berscheid; & Hatfield. 1978: 205 - 206) รวมทั้งข้อมูลจากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้น ด้วยการสัมภาษณ์ และแบบสอบถามปลายเปิด จากจิตแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาวัยรุ่น ครูแนะแนวและครูประจำชั้น รวมถึงนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 จำนวน 112 คน ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ดังนี้

1.1 ด้านความคิด ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

1.1.1 การคิดเชิงบวก (Positive thinking)

1.1.2 การยอมรับ (Acceptance)

1.1.3 การระลึกถึง (Remind)

1.1.4 การเห็นคุณค่า (Value)

1.2 ด้านความรู้สึก ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบดังนี้

1.2.1 การเห็นอกเห็นใจ (Empathy)

1.2.2 การใส่ใจ (Care)

1.2.3 การมีความสุข (Happiness)

1.2.4 ความไว้วางใจ (Trust)

1.2.5 ความผูกพันทางอารมณ์ (Attachment)

1.3 ด้านพฤติกรรม ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบดังนี้

1.3.1 การช่วยเหลือ (Help)

1.3.2 การเสียสละ (Sacrifice)

1.3.3 การสื่อสารอย่างสนิทสนม (Intimate communication)

1.3.4 การเป็นที่ปรึกษา (Consultant)

2. ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนา ความรักแบบเพื่อนของ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 2 โดยรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วย

2.1 ตัวแปรอิสระ (Independent variable) คือการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน

2.2 ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือความรักแบบเพื่อน

6. นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความรักแบบเพื่อน (Companionate love) หมายถึง ลักษณะที่แสดงให้เห็นว่าบุคคลมีความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เป็นสัมพันธภาพ เฉพาะระหว่างบุคคล ซึ่งมีรากฐานที่สำคัญมาจากความใกล้ชิดสนิทสนม และความผูกพันกัน โดยปราศจากความเสน่หาทางเพศ นำไปสู่การร่วมกันทำกิจกรรมต่างๆ จินต์ มิตร ความรักแบบเพื่อนนี้จะเกิดขึ้นได้ ทั้งระหว่างเพศเดียวกัน หรือต่างเพศ ประกอบด้วย 3 ด้านดังนี้

1.1 ด้านความคิด ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

1.1.1 การคิดเชิงบวกกับเพื่อน (Positive Thinking) หมายถึง ความคิดของนักเรียนที่แสดงถึงการมองเพื่อนในแง่บวกด้านบวก เมื่อมีสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งขึ้นกับเพื่อน มักจะแสวงหาหนทางปรับปรุงและแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้น กว่าเดิม โดยหาวิธีในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงและแก้ไขกระบวนการคิดของตนเองที่มีต่อเพื่อน

1.1.2 การยอมรับ (Acceptance) หมายถึง ความคิดของนักเรียนที่แสดงถึงการให้ความสำคัญกับความคิดเห็นของเพื่อน โดยไม่มีการตัดสินความถูก ผิดของความคิดเหล่านั้น ไม่มีข้อต่อรองจากการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อน ยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนแม้จะแตกต่างจากความคิดเห็นของตนเอง

1.1.3 การระลึกถึง (Remind) หมายถึง ความคิดของนักเรียนที่แสดงถึง การนึกถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นระหว่างนักเรียนกับเพื่อนทั้งใน สถานการณ์ที่ร่วม สุข ร่วมทุกข์ด้วยกัน คิดถึงภาพกิจกรรมที่เคยได้ทำร่วมกันและสิ่งของที่เพื่อนเคยใช้เป็นประจำ สามารถจดจำ ในสิ่งที่เพื่อนชอบและสิ่งที่เพื่อนไม่ชอบได้

1.1.4 การเห็นคุณค่า (Value) หมายถึง ความคิดของนักเรียนที่แสดงถึงความต้องการให้เพื่อนได้ในสิ่งที่ดี คิดอยากจะทำอยู่เคียงข้างเพื่อนเสมอเมื่อเพื่อนต้องการ ให้ความสำคัญกับการมีเพื่อนโดยการให้ของขวัญแก่เพื่อนในวันสำคัญต่างๆ ของเพื่อน

1.2 ด้านความรู้สึก ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อยดังนี้

1.2.1 การเห็นอกเห็นใจ (Empathy) หมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนที่แสดงถึงการทำความเข้าใจในความรู้สึกของเพื่อนทั้งสถานการณ์ที่เป็นสุขและเป็นทุกข์ เข้าใจในสถานการณ์ที่เพื่อนกำลังเผชิญอยู่ เปรียบเสมือนตนเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้น สามารถรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนได้ ความทุกข์ของเพื่อนเปรียบเสมือนความทุกข์ของตนเอง เมื่อเพื่อนหัวเราะ ดีใจ ก็ดีใจร่วมกับเพื่อน

1.2.2 การใส่ใจ (Care) หมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนที่แสดงถึงความสนใจ ห่วงใย การเอาใจใส่ความรู้สึกของเพื่อนเมื่อเพื่อนมีความรู้สึกกังวลใจหรือทุกข์ใจ มีความห่วงใยให้เพื่อนเมื่อเพื่อนเจ็บป่วย ห่วงใยในความรู้สึกของเพื่อน เมื่อเพื่อนต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ และใส่ใจในคำพูดของเพื่อน

1.2.3 การมีความสุข (Happiness) หมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนที่แสดงถึงความพึงพอใจเมื่อได้อยู่กับเพื่อน มีความ สนุกสนานขณะที่ได้ ทำกิจกรรมกับเพื่อน รู้สึกสบายใจเมื่อได้พูดคุยกับเพื่อน

1.2.4 ความไว้วางใจ (Trust) หมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนที่แสดงถึงความเชื่อใจ มั่นใจในตัวเพื่อน กล้าที่จะเปิดเผยตนเองทั้งในด้านบวกและด้านลบ เพื่อให้เพื่อนได้รู้จักตนเองมากขึ้น มั่นใจในความสามารถของเพื่อนโดยเพื่อนสามารถเป็นที่พึ่งพาให้นักเรียนในยามที่มีความลำบากได้ รู้สึกปลอดภัยเมื่อมีเพื่อนอยู่เคียงข้าง

1.2.5 ความผูกพันทางอารมณ์ (Attachment) หมายถึง ความรู้สึก ของนักเรียนที่แสดงถึงความอบอุ่นใจเมื่อได้อยู่ใกล้ชิด กับเพื่อน อยากใช้เวลาส่วนใหญ่ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน อยากเป็นส่วนหนึ่งกับเพื่อนในทุกๆ เรื่อง

1.3 ด้านพฤติกรรมหรือการกระทำประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อยดังนี้

1.3.1 การช่วยเหลือ (Help) หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนในการส่งเสริมสนับสนุน อำนวยความสะดวกให้แก่เพื่อน สอนพิเศษให้เพื่อน จัดการบ้านให้เพื่อน ช่วยถือของให้เพื่อน ให้เพื่อนยืมสิ่งของที่เป็นของตนเอง ให้ที่พักพิงแก่เพื่อน ให้ความช่วยเหลือเพื่อนเสมือนเป็นญาติ

1.3.2 การเสียสละ (Sacrifice) หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนในการแบ่งปันสิ่งของ แบ่งเวลาที่ตนมีอยู่ให้แก่เพื่อน สละที่นั่งบนรถเมล์ให้เพื่อนโดยเป็นการให้ด้วยความเต็มใจและไม่หวังผลตอบแทน

1.3.3 การสื่อสารอย่างสนิทสนม (Intimate communication) หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนด้วยการใช้ภาษาถ้อยคำที่สนิทสนม มีภาษาเฉพาะกลุ่มเพื่อน การใช้คำพูดที่จริงใจและเป็นกันเอง รวมทั้งภาษาท่าทางที่แสดงออกถึงความใกล้ชิดกับเพื่อน หยอกล้อกันได้ การกอดคอเพื่อน เดินจูงมือเพื่อน นั่งเป็นกลุ่มสนทนากันในช่วงเวลาว่าง

1.3.4 การเป็นที่ปรึกษา (Consultant) หมายถึง การแสดงออกถึงการรับฟัง และให้กำลังใจ ร่วมหาแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาให้แก่เพื่อน แนะนำให้เพื่อนไปพบครูแนะแนวหรือครูที่ปรึกษา และสามารถเก็บความลับของเพื่อนได้

2. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 12 - 15 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครทั้งเขต 1 และเขต 2

3. การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนา ความรักแบบเพื่อน หมายถึง กระบวนการในการจัดประสบการณ์เพื่อการเรียนรู้ในการพัฒนา ความรักแบบเพื่อน ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ได้แก่ เรื่องการเห็นอกเห็นใจ การยอมรับ การระลึกถึง การเห็นคุณค่า การใส่ใจ มีความสุข การไว้วางใจ ความผูกพันทางอารมณ์ การช่วยเหลือ การเสียสละ การสื่อสารอย่างสนิทสนม และการเป็นที่ปรึกษา โดยใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่สอดคล้องกับการพัฒนาความรักแบบเพื่อน ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเอกัตบุคคล ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ ทั้งนี้เพื่อพัฒนาให้วัยรุ่นที่เป็นสมาชิกกลุ่มได้ทำความเข้าใจตนเอง และเพื่อน อีกทั้งเป็นแนวทางในการพัฒนาความรักแบบเพื่อน ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยให้สามารถพัฒนาการดำเนินชีวิตของตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคตด้วย โดยสามารถแบ่งการให้คำปรึกษาออกเป็น 3 ขั้นตอนหลัก คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น (Initial stage) เป็นขั้นปฐมนิเทศ และการสำรวจ ซึ่งเป็นขั้นการกำหนดโครงสร้างกลุ่ม การสร้างความคุ้นเคย การสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่ม การจัดการการต่อต้าน การจัดการความวิตกกังวล การลดกลไกการป้องกันตนเอง ความขัดแย้งและความไม่สอดคล้อง ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม

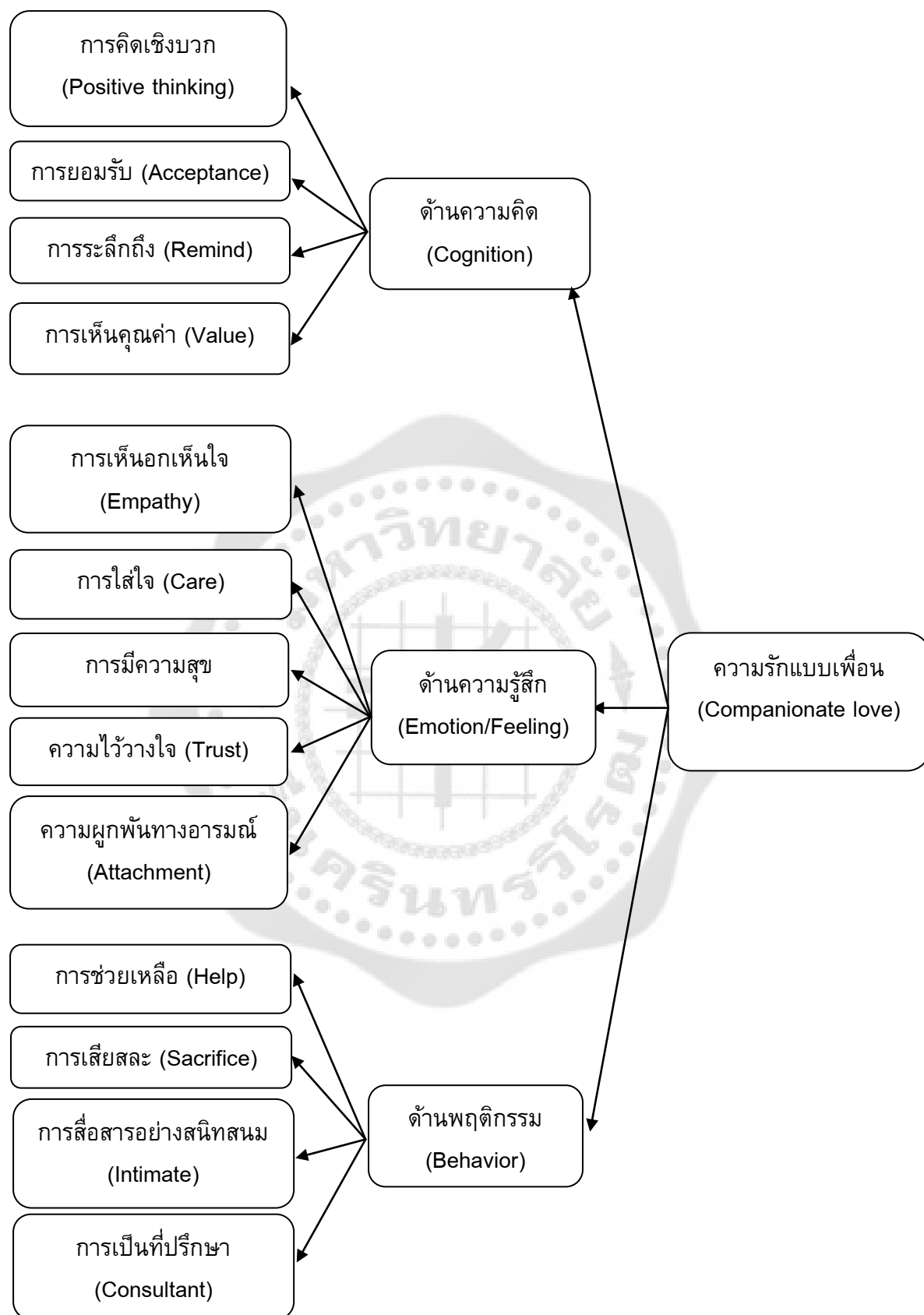
ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ (Working stage) เป็นขั้นการสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การจัดการกับประเด็นสำคัญส่วนบุคคลของสมาชิกกลุ่ม การนำความเข้าใจไปสู่การปฏิบัติ และการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป (Final stage) เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่มั่นคง สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การประเมินและติดตามผล รวมทั้งการยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

7. กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดสำหรับการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 ตอนดังนี้

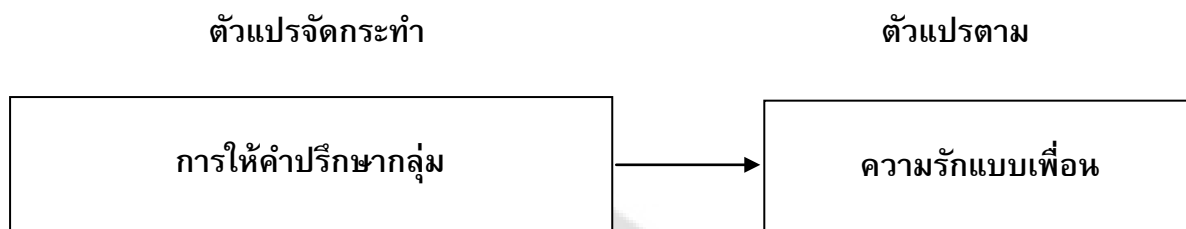
ตอนที่ 1 กรอบแนวคิดการ วิเคราะห์ องค์ประกอบ ความรักแบบเพื่อน ผู้วิจัยผสมผสานแนวคิดและทฤษฎีความรักแบบเพื่อนของ สเติร์นเบิร์ก (Sternberg. 1988: 120 - 121) แฮทฟิลด์ (Hatfield. 1984: 207 - 220) เดวิสและทอดด์ (Davis; & Todd. 1982: 128) เบอร์ชไรต์และ แฮทฟิลด์ (Berscheid; & Hatfield. 1978: 205 - 206) ประกอบกับข้อมูลจากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้น (Pilot study) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In - depth interview) และการใช้แบบสอบถามปลายเปิด (Open - ended questionnaires) โดยการสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และข้อมูลจากการสำรวจเบื้องต้นดังกล่าว ผู้วิจัยได้สร้างเป็นกรอบแนวคิดการวิจัยสำหรับ วิเคราะห์ องค์ประกอบ ความรักแบบเพื่อน ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ซึ่งแต่ละองค์ประกอบประกอบด้วยตัวชี้วัด 4 - 5 ด้าน ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองของความรักแบบเพื่อน

ตอนที่ 2 กรอบแนวคิดในการพัฒนาความรักแบบเพื่อน

ในการพัฒนาความรักแบบเพื่อน กรอบแนวคิดประกอบด้วยตัวแปรจัดกระทำ (Treatment variable) คือการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนา ความรักแบบเพื่อน และตัวแปรตาม (Dependent variable) คือความรักแบบเพื่อนโดยผู้วิจัยวางแผนการทดลองแบบ Randomized Pretest - Posttest Control Group Design ดังภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดในการพัฒนาความรักแบบเพื่อน

8. สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความรักแบบเพื่อน สูงขึ้นกว่า นักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความรักแบบเพื่อน สูงกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความรักแบบเพื่อน ในระยะ หลังติดตามผลและระยะหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม ไม่แตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องการวิเคราะห์องค์ประกอบและการพัฒนาความรักแบบเพื่อน ของนักเรียนโดย
การให้คำปรึกษากลุ่ม ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรักของวัยรุ่น
 - 1.1 ความหมายของวัยรุ่น
 - 1.2 พัฒนาการของวัยรุ่น
 - 1.3 ความต้องการของวัยรุ่น
 - 1.4 การเกิดและพัฒนาความรักของวัยรุ่น
 - 1.5 ทฤษฎีสามเหลี่ยมของความรัก
 - 1.6 รูปแบบความรักของวัยรุ่น
 - 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรักแบบเพื่อน
 - 2.1 ความหมายของความรักแบบเพื่อน
 - 2.2 ประเภทของความรักแบบเพื่อน
 - 2.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรักแบบเพื่อน
 - 2.3.1 ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์
 - 2.3.2 ทฤษฎีบุคลิกภาพของเอริก ฟรอมม์
 - 2.3.3 ทฤษฎีจิตสังคมของอีริกสัน
 - 2.3.4 แนวคิดและทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของชัลลิแวน
 - 2.4 วัฏจักรของความรักแบบเพื่อน
 - 2.5 การสื่อสารของวัยรุ่น
 - 2.6 สาเหตุของการเข้ากลุ่มเพื่อนของวัยรุ่น
 - 2.7 คุณลักษณะของความรักแบบเพื่อน
 - 2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.3 คุณค่าของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.4 หลักการสร้างกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

3.5 บทบาทของผู้นำกลุ่ม

3.6 กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.7 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.7.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

3.7.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

3.7.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม - ปัญญานิยม

3.7.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลต์

3.7.5 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม

3.7.6 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

3.7.7 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ

3.7.8 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

3.7.9 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ

3.8 การสร้างการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน

3.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรักของวัยรุ่น

ในการศึกษาความรักแบบเพื่อนของนักเรียน เป็น การศึกษานักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งเป็นช่วงวัยรุ่นตอนต้น ผู้วิจัยได้เชื่อมโยงความรู้โดยเริ่มตั้งแต่ความหมายของวัยรุ่น และพัฒนาการของวัยรุ่นในแต่ละด้านที่ส่งผลหรือมีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ภาพใน เรื่องความรักแบบเพื่อน รวมถึงความต้องการของวัยรุ่น และความหมายของความรัก องค์ประกอบของความรัก รวมทั้ง การเกิดและพัฒนาความรักของวัยรุ่น โดยมีแนวคิดและ ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องคือ ทฤษฎีสามเหลี่ยมของความรัก รูปแบบความรักของวัยรุ่นและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 ความหมายของวัยรุ่น

ความหมายของวัยรุ่นมีผู้ให้นิยามไว้หลากหลายแนวคิด ดังนี้

สเทิร์นเบิร์ก (Sternberg. 1993: 4) อธิบายว่า วัยรุ่น มาจากภาษาอังกฤษว่า “adolescence” มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “adolescere” หมายถึงความเจริญเติบโตหรือเจริญเติบโตไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ (To grow to maturity) วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาการเจริญเติบโตจากความไม่มีวุฒิภาวะของเด็กไปสู่ความมีวุฒิภาวะของผู้ใหญ่ เป็นช่วงเวลาการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจิตใจ และสังคม

วารการณั ตรีภู ลสฤทธิ (2545: 150) กล่าวว่า ความหมายของวัยรุ่นใน ภาษาอังกฤษ นอกจากคำว่า “adolescence” มีการใช้คำว่า Teenage หรือ Puberty หมายถึง วัยที่มีอายุ 10 ปีขึ้นไป แต่ไม่ถึง 20 ปี

ดูเรสกี (Dworetzky. 1999: 114) กล่าวถึง วัยรุ่นว่าเป็นวัยพายุบูแคมและความกดดัน มีการเปลี่ยนแปลงมากมายในตัวเอง สภาวะของอารมณ์ไม่แน่นอน มีความสับสนและยุ่งยากเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งวัยรุ่นต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ และประสบการณ์ที่ได้รับมาเพื่อหาอัตมโนทัศน์และเจตคติต่อตนเอง

ดาสแซ็ค (Dusek. 1987: 1) กล่าวว่า วัยรุ่นหมายถึง วัยที่เชื่อมต่อระหว่างการเป็นเด็กกับการเป็นผู้ใหญ่ที่ต้องปรับตัวพฤติกรรมวัยเด็กไปสู่พฤติกรรมแบบผู้ใหญ่ที่สังคมนั้นยอมรับ

ดังนั้น จึงอาจสรุปความหมายของวัยรุ่น ว่าหมายถึง วัยที่มีอายุตั้งแต่ 10 - 20 ปี เป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างการเป็นเด็กกับการเป็นผู้ใหญ่ที่ต้องมีการปรับตัวพฤติกรรมจากวัยเด็กไปสู่พฤติกรรมแบบผู้ใหญ่ ซึ่งอาจก่อให้เกิดความกดดัน และเผชิญกับสภาวะอารมณ์ที่ไม่แน่นอน เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

1.2 พัฒนาการของวัยรุ่น

พัฒนาการของวัยรุ่นสามารถแบ่งได้หลากหลายระยะขึ้นอยู่กับเกณฑ์ในการแบ่ง ซึ่งผู้วิจัยได้จำแนกตามช่วงอายุของพัฒนาการ โดยแบ่งเป็น 3 ระยะและในแต่ละระยะประกอบ ด้วยพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ซึ่งพัฒนาการในแต่ละระยะ ล้วนมีผลต่อการพัฒนาความรักแบบเพื่อนเช่นกัน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

แอสมุสเซนส์ (Asmussen. 2007: 24) กล่าวว่า พัฒนาการของวัยรุ่นสามารถ แบ่งขึ้นออกเป็น 3 ระยะ ซึ่งระยะดังกล่าวอาจจะมีแตกต่างกันสำหรับวัยรุ่นชายและหญิง หรือวัยรุ่นเพศเดียวกัน ซึ่งระยะต่างๆ ดังกล่าว มีดังนี้

1. ระยะก่อนวัยรุ่น (Preadolescence) คือช่วงอายุตั้งแต่ 9 ถึง 13 ปี ซึ่งเป็นระยะเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพด้านการเจริญพันธุ์ที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว
2. ระยะวัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence) คือช่วงอายุตั้งแต่ 14 ถึง 16 ปี ซึ่งเป็นระยะของความต้องการเป็นอิสระเพิ่มมากขึ้น
3. ระยะวัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) คือช่วงอายุตั้งแต่ 17 ถึง 19 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่วัยรุ่นเริ่มห่างเหินจากครอบครัว และค่อยๆ เปลี่ยนไปสู่ความเป็นอิสระด้านอารมณ์และเศรษฐกิจ

นอกจากนี้ ผุสดีตั้งจิตนุกูล (2544: 7) กล่าวถึง วัยรุ่นว่า เป็นช่วงของการเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ (To grow into maturity) ทั้ง 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ไปพร้อมกัน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย (Physical development) เคสเทินบาวม (Kastenbaum. 1979: 495) กล่าวถึงพฤติกรรมทางเพศของเด็กวัยรุ่นไว้ว่าเมื่อเด็กเข้าสู่วัยหนุ่มสาวหรือเข้าสู่วัยแรก รุนจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกด้าน และในระยะนี้จะมีคุณสมบัติทางเพศเกิดขึ้นนั่นคือสามารถให้กำเนิดบุตรได้ สัญลักษณ์แห่งความเป็นหนุ่มสาวโดยสมบูรณ์ของทั้งสองเพศนั้นได้แก่การมีประจำเดือนของเพศหญิง และการหลั่งน้ำอสุจิของเพศชาย ซึ่งลักษณะนี้จัดเป็นการเปลี่ยนแปลง

ทางเพศประการหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า Primary Sex Characteristics ลักษณะนี้คือการเปลี่ยนแปลงทางรูปร่างทรวดทรง เช่น ผู้หญิงเริ่มมีหน้าอก ตะโพกผายมีขนขึ้นตามรักแร้และอวัยวะเพศ ส่วนเพศชายมีไหล่กว้าง เสียงแตก มีหนวดเครา มีกล้ามเนื้อ มีขนตามรักแร้ และอวัยวะเพศ เช่นเดียวกัน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายดัง กล่าว จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และทางสังคมอย่างมากนั่นคือ วัยรุ่นจะเริ่มสนใจเพศตรงข้าม ในบางครั้งจะพบว่า เด็กในวัยนี้จะเริ่มหลงรักหญิงที่ใกล้ชิดกับตนหรือผู้ที่ตนนิยม หญิงก็เริ่มสนใจวัยรุ่นชายที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับบิดาของตน และวัยรุ่นชายมักสนใจวัยรุ่นหญิงที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับมารดาของตน

2. พัฒนาการทางด้านอารมณ์ (Emotional development) ศรีเรือน แก้วกังวาน (2549: 336) กล่าวว่า วัยรุ่นเกิดความเปลี่ยนแปลงและความเจริญเติบโตทางร่างกาย ทั้งภายในและภายนอกซึ่งกระทบกระเทือนแบบแผนอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นและวัยรุ่น เด็กมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายสับสนอ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง ระดับความเข้มของอารมณ์แต่ละอย่างๆ นั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมของเด็ก ขึ้นอยู่กับตัวเร้าที่ทำให้เด็กเกิดอารมณ์ เด็กแต่ละคนเริ่มแสดงกระสวนบุคลิกอารมณ์ประจำตัวออกมาให้ ผู้อื่นทราบได้อย่างเด่นชัดแล้วในขณะนี้ เช่น อารมณ์ร้อน อารมณ์ขี้วิตกกังวล อารมณ์อ่อนไหวง่าย เจ้าอารมณ์ ขี้โอ้อวด ฯลฯ มีความรู้สึกต้อยต่ำในแง่อะไรฝ่ายตัวเด็กก็สามารถรู้และรับทราบได้และจะยิ่งทวีขึ้นในระยะปลายวัยรุ่น ผู้รู้บางท่านเรียกลักษณะอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นว่า เป็นแบบพายุบูแคม (Storm and stress) อารมณ์ที่เกิดกับเด็กวัยรุ่นนั้นมีหลากหลายประเภท อาทิ รัก ชอบ โกรธเกลียด อิจฉา ริษยา โอ้อวด แข่งดี ถือดี เจ้าทิฐิ อ่อนไหว หลงใหล วุ่นวายใจ เห็นอกเห็นใจสับสน หงุดหงิด ฯลฯ ไม่ว่าอารมณ์ประเภทใดก็มีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ดังนั้น บุคคลต่างวัยจึงต้องใช้ความอดทนมากเพื่อจะเข้าใจและสร้างความสัมพันธ์กับวัยรุ่นเหล่านี้ และเด็กวัยรุ่นมักจะเกาะกลุ่มกันได้ดีมากกว่าวัยอื่นๆ เพราะเข้าใจและยอมรับกันและกันได้ง่าย

3. พัฒนาการทางด้านสังคม (Social development) เด็กให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าในระยะวัยเด็กตอนกลาง เด็กจับกลุ่มกันได้นานแน่นแฟ้น และผูกพันกับเพื่อนในกลุ่มมากขึ้น กลุ่มของเด็กไม่มีเฉพาะเพื่อนเพศเดียวกันเท่านั้น แต่มีเพื่อนต่างเพศเข้ามาสมทบด้วย เด็กที่สามารถเข้ากลุ่มได้และมีกลุ่ม ในระยะวัยเด็กตอนกลาง จะเข้ากับกลุ่มและมีชีวิตทางสังคมที่สนุกสนานได้ดีกว่าเด็กที่ไม่มีพัฒนาการดังกล่าว ในช่วงวัยที่ผ่านมาเด็กเริ่มลดความเอาใจใส่กับบุคคลต่างวัยไม่ว่าเป็นผู้ใหญ่หรือเด็กกว่า ระยะนี้จึงเริ่มต้นชีวิตกลุ่มที่แท้จริง (Gang age) การเปลี่ยนแปลงทางกายอย่างรวดเร็วและมากมายเป็นแรงกระตุ้นให้เด็กรวมกลุ่มเพราะสามารถร่วมสุขร่วมทุกข์ แก้ไขและเข้าใจปัญหาของกันและกันดีกว่าคนต่างวัยซึ่งมีความคับอกคับใจต่างกัน กลุ่มยังสนองความต้องการทางสังคมด้านต่างๆ ซึ่งเด็กต้องการมากในระยะนี้ เช่น การเป็นบุคคลสำคัญ การต่อต้านผู้มีอำนาจ การหนีสภาพนาเบือของบ้าน ฯลฯ เมื่อเด็กรวมกลุ่มเด็กจะสร้างกฎระเบียบ ภาษา ประเพณีประจำกลุ่ม เพื่อใช้เฉพาะสมาชิกของกลุ่มเท่านั้น และสมาชิกในกลุ่มทุกคนจำต้องประพฤติปฏิบัติตาม มิฉะนั้นแล้วอาจหมดสภาพการเป็นสมาชิก และต้องหากกลุ่มใหม่ต่อไปอีก

4. พัฒนาการทางด้านสติปัญญา (Intellectual development) ผุสดี ตั้งจิตนุกูล (2544: 9) กล่าวถึงพัฒนาการด้านนี้ของวัยรุ่นว่าอยู่ในขั้นที่สามารถคิดอย่างมีเหตุผลกับปัญหาทุกชนิด มีการพัฒนาความรู้ความเข้าใจถึงระดับสูงสุด เริ่มมีความคิดอย่างผู้ใหญ่คือสามารถคิดในสิ่งที่เป็นามธรรมได้ (Formal operation) คือคิดในสิ่งที่ไม่สามารถเห็นหรือแตะต้องได้ สามารถแก้ปัญหาโดยใช้การจัดอันดับอย่างมีระบบ สามารถแก้ปัญหาคำพูดที่ยกย่อนได้ดี (Verbal problem) ลักษณะของสติปัญญาของวัยรุ่นจะเป็นดังนี้ คือ อยากรู้ อยากเห็น ชอบเรียนรู้ ชอบใช้ทักษะ ชอบคิดอย่างมีเหตุผล สร้างทัศนคติที่ดี เริ่มคิดถึงอาชีพ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าวัยรุ่นเป็นวัยมีความรู้ ความคิดสามารถใช้ภาษาและสัญลักษณ์ได้อย่างถูกต้องและกว้างขวาง ซึ่งเห็นได้ว่าพัฒนาการทางด้านสติปัญญาของวัยรุ่นจะเกี่ยวข้องกับสมาธิ (Concentration) ความจำ (Memory) และจินตนาการ (Imagination)

สรุปได้ว่าพัฒนาการของวัยรุ่น ในแต่ละระยะ มีการพัฒนาทั้ง ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ซึ่งพัฒนาการในแต่ละด้านของวัยรุ่นส่งผลต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลรวมถึงความรักแบบเพื่อนให้คงอยู่หรือเลือนลางหายไปได้ด้วยเช่นกัน

1.3 ความต้องการของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยของรอยต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ ดังนั้น ในวัยนี้จึงมีปัญหาและอุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน รวมถึงการตอบสนองต่อความต้องการของวัยรุ่นที่หลากหลาย ดังที่ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549: 360 - 361) ได้กล่าวถึงความต้องการของวัยรุ่นไว้ดังนี้

1. ความต้องการความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องอยู่ใต้คำสั่งใคร คำบังคับของผู้ใดโดยเฉพาะบุคคลผู้มีอำนาจหรือผู้สูงกว่า รวมทั้งพ่อแม่ผู้ปกครอง เพราะเด็กวัยรุ่นเชื่อว่าลักษณะที่เป็นเครื่องหมายของความเป็นผู้ใหญ่คือ ความเป็นอิสระจากผู้ที่มีอำนาจเหนือตน

2. ต้องการมีตำแหน่ง (Status) รวมทั้งต้องการความสนับสนุน (Approval) ทั้งจากผู้ใหญ่และเพื่อนร่วมรุ่น

3. ต้องการแสวงหาประสบการณ์แปลกๆ ใหม่ๆ บางครั้งรวมทั้งความท้าทาย ตื่นเต้น เกลียดความจำเจซ้ำซาก ชอบทดลอง ยิ่งถูกห้ามยิ่งอยากลอง ฉะนั้นระยะนี้ เด็กวัยรุ่นไม่ว่าที่ไหน สมัยใดมักจะชอบฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ระเบียบต่างๆ เด็กบางคนอาจชอบลองสิ่งที่ไม่ดี เช่น ยาเสพติด ประพฤติผิดทางเพศ ต่อต้านกฎเกณฑ์ของสังคมและสถาบัน เพื่อจะดูว่าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร หรือบางคนอยากลองเพื่อประสบการณ์ชีวิต

4. ความต้องการรวมพวกพ้อง มีกลุ่มก้อน เป็นความต้องการค่อนข้างสูง เพราะการรวมพวกพ้องเป็นวิถีทางให้เด็กได้รับสนอง ตามความต้องการหลายประการ เช่น ความรู้สึกอบอุ่นใจ การได้รับการยกย่อง ความรู้สึกว่ามีผู้เข้าใจตน ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับตน

5. ความต้องการความรู้สึกมั่นคง อบอุ่นและปลอดภัย เพราะเด็กมีอารมณ์หวั่นไหวง่ายเปลี่ยนแปลงง่าย สับสนและลังเลง่าย เด็กจึงมีความต้องการเช่นนี้ค่อนข้างสูง

6. ต้องการความถูกต้อง ความยุติธรรม เด็กถือว่าความยุติธรรมเป็นลักษณะหนึ่งของความเป็นผู้ใหญ่ เด็กจึงให้ความสำคัญอย่างจริงจังต่อความถูกต้องยุติธรรมตามทัศนะของตน เป็นอย่างยิ่งและอยากทำอะไรหลายๆ อย่างเพื่อเรียกร้องความยุติธรรมทั้งในแง่ส่วนบุคคลและสังคม

7. ความต้องการความงดงามทางร่างกาย ไม่ว่าวัยรุ่นชายหรือหญิงต้องการให้คนรู้สึกชื่นชมเกี่ยวกับรูปลักษณ์ของตน เหมาะสมตามเพศของตนทั้งสิ้น เพราะคิดว่าความงามทางกายเป็นแรงจูงใจให้เข้ากลุ่มได้ง่าย เป็นที่ยอมรับของสังคม และดึงดูดเพศตรงข้าม ฉะนั้นจึงให้ความสำคัญใส่ใจต่อการออกกำลังกาย ลักษณะอาหารที่รับประทาน ทรงผม เสื้อผ้า เครื่องประดับ สุขภาพอนามัย ความงามทางกายเป็นส่วนหนึ่งของความภูมิใจและมั่นใจตัวเองของวัยรุ่นด้วย

8. ความต้องการประพัตติตน เหมาะสมตามบทบาททางเพศของตน เป้าประสงค์เหล่านี้ ลึกซึ้งมากในขณะนี้ ผู้ที่มีความรู้สึกว่าตนเอง “ไม่สมเป็นชายชาตรี” หรือ “ไม่สมเป็นหญิงสาว” จะรู้สึกไม่แน่ใจและไม่สบายใจเกี่ยวกับตนเอง ความสำนึกเช่นนี้ ถ้าบังเกิดกับคนใดแล้ว ผู้นั้นย่อมพยายามแก้ไขทุกวิถีทาง โดยทั่วไปทั้งหญิงและชายวัยรุ่นพยายามจะประพัตติตนเพื่อให้ “ดูงดงาม สมเป็นสุภาพสตรี” หรือ “ดูแข็งแรงบึกบึนสมเป็นชายชาตรี” ตามแบบที่ตนนิยม ส่วนผู้ที่รู้ตัวว่ามีบทบาททางเพศแบบลักเพศ ก็มักรวมกลุ่มกับผู้ที่มิลักษณะคล้ายกัน ยิ่งสังคมปัจจุบันยอมรับสิ่งเหล่านี้เปิดเผย การรวมกลุ่มของคนเหล่านี้ในสังคมเพศของตน ก็ยิ่งเกาะกลุ่มกันแน่นแฟ้นและเปิดเผยยิ่งขึ้น

9. ความต้องการเลือกอาชีพ เด็กวัยรุ่นโตพอที่จะมองเห็นความสำคัญของอาชีพ และเข้าใจว่าอาชีพนำมาซึ่งสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม อาชีพเป็นเครื่องชี้ให้เห็นถึงสถานะความเป็นผู้ใหญ่การที่คนใดจะมีอาชีพอย่างไรนั้น จะต้องมีความรู้เป็นฐาน เด็กบางคนซึ่งไม่เคยสนใจและเตรียมตัวเพื่อเลือกอาชีพจะเริ่มมีความต้องการในขณะนี้ ทั้งจากความประสงค์ภายในตนเองหรือและจากอิทธิพลของเพื่อนร่วมวัย พ่อแม่ผู้ปกครองและสังคมการเลือกอาชีพก่อให้เกิดความรู้สึกงุนงงใจไม่น้อยต่อเด็กวัยรุ่น ทั้งนี้เพราะสาเหตุหลายประการ เช่น วัยรุ่นยังไม่เข้าใจตนเองดีพอในด้านความชอบ ความถนัด ความสนใจ ระดับสติปัญญาที่แท้จริงของตน อีกทั้งสภาพเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว การศึกษาตามท้องถิ่นที่ได้ก็วัยรุ่นมีชีวิตอยู่ อาจไม่เอื้อให้เลือกอาชีพตามแนวโน้มและความถนัดของตนหรือของบิดามารดา นอกจากนั้นหลายกรณีที่บิดามารดามีความประสงค์จะให้บุตรเลือกอาชีพที่ตนต้องการ ซึ่งอาจขัดแย้งกับความสนใจ ความถนัดและความสามารถของเด็กวัยรุ่น หรือเด็กวัยรุ่นอาจเลือกอาชีพตามเพื่อนซึ่งมีอิทธิพลต่อเขาค่อนข้างสูง แต่เขาอาจไม่มีความชอบ ความสามารถและอื่นๆ เหมือนเพื่อน จึงอาจก่อให้เกิดปัญหาแก่ตัวเด็กวัยรุ่นได้ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

สรุปได้ว่า ความต้องการของวัยรุ่นเป็นเรื่องของการตอบสนองตามความต้องการทางด้านอารมณ์มากกว่าเหตุผล โดยวัยรุ่นจะรู้สึกอบอุ่นเมื่อมีกลุ่มเพื่อนในการทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมถึงมีความมั่นใจมากขึ้น เมื่อมีรูปลักษณะที่ดี สามารถดึงดูดใจผู้ที่พบเห็นและในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนด้วยกัน เพราะวัยรุ่นเริ่มสนใจเพศตรงข้ามและให้ความสำคัญกับความรู้สึกชอบ รัก และอยากมีคนรักหรืออยากให้มีคนมาสนใจตนเอง อยากเป็นคนสำคัญของเพื่อนโดยความต้องการอยากเป็นที่รักของผู้อื่นเป็นหนึ่งในความต้องการของมนุษย์ตามทฤษฎีของมาสโลว์

1.4 การเกิดและพัฒนาความรักของวัยรุ่น

การเกิดและพัฒนาความรักของวัยรุ่น เริ่มต้นจากคุณลักษณะบางประการของแต่ละบุคคลที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน เอื้อประโยชน์ต่อกัน ส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่ดี ประทับใจแก่กันครั้งแรกและสามารถพัฒนาหรือรักษาความรู้สึกที่ดีเหล่านั้นได้เมื่อได้มีโอกาสใกล้ชิดกันหรือทำกิจกรรมร่วมกันมากขึ้น โดยจะพัฒนาเป็นลำดับขั้นต่อไป

ไพลิน ศรีสุขโข (2545: 71 - 72) กล่าวถึง ตัวแปร ที่มีความสำคัญต่อการเกิดของความรักดังต่อไปนี้

1. ความใกล้ชิด (Proximity) คนส่วนมากมักจะตกหลุมรักกับคนที่พบเห็นอยู่บ่อยๆ เช่น ที่โรงเรียน คนในหมู่บ้านเดียวกัน หรือทำกิจกรรมร่วมกัน
2. ความเหมือนกัน (Similarity) คนที่มีความคิดเห็น ความเชื่อเหมือนกัน มีทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถและสติปัญญาใกล้เคียงกัน มีความสนใจหรือทำงานในสาขาเดียวกัน จะเป็นจุดร่วมทำให้มีโอกาสพบปะกันและมีกิจกรรมร่วมกันได้มาก มีความเข้าใจ ความรู้สึกนึกคิด และสามารถสื่อสารกันได้ดี ทำให้ติดต่อเชื่อมโยงกันได้มากกว่าผู้ที่ มีความแตกต่างกันและอยู่คนละวงการกัน แต่ก็มีบางคนเหมือนกันที่ดึงดูดกันได้ด้วยความแตกต่าง
3. แลกเปลี่ยนผลประโยชน์กัน (Reciprocity) คนส่วนมากจะชมชอบหรือมีความรู้สึกที่ดีต่อผู้ที่มาชื่นชอบหรือการยกย่อง เมื่อได้รับความสนใจ ความรัก ความเมตตา ก็จะมีจิตสนองตอบโดยนัยเดียวกัน การสนองตอบอาจก่อให้เกิดความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันขึ้น
4. ความดึงดูดทางรูปลักษณ์ (Physical attractiveness) คนส่วนมากมักจะคำนึงถึงความพอใจในรูปลักษณ์เป็นอันดับแรกในการเลือกที่จะสานสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นการคบหาอย่างเพื่อนหรือจะเลือกเป็นคู่ครองต่อไปในวันข้างหน้า ซึ่งจะเป็นจุดเริ่มต้นที่ฉาบฉวย เส้นทางการกายดูเหมือนจะมีบทบาทสำคัญยิ่งในขั้นแรกเริ่มมีความสัมพันธ์ แต่เมื่อความสัมพันธ์สืบหน้าไป อิทธิพลของเส้นทางการกายจะคลายความสำคัญลงและจะยังมองคนที่เรารักกว้างมออยู่เสมอ โดยไม่สนใจต่อความคิดของคนอื่นๆ

จากตัวแปรที่สำคัญที่ก่อให้เกิดความรักนั้น ยังสามารถพัฒนาไปสู่ ขั้นตอนของการพัฒนาความรักตามลำดับรัก 6 ขั้นตอนดังนี้ (ศรีนยา พรหมคำ. 2549: 17 - 19)

1. การวางตัว (Inclusion) เมื่อคนสองคนพบกันสบตากันหรือยิ้มให้กันและทักทาย ก็เป็นจุดเริ่มต้นของมิตรภาพให้พัฒนา ขึ้น ถ้าปล่อยให้โอกาสนี้ผ่านไปโดยไม่สานต่อความสัมพันธ์ก็จะหยุดอยู่ที่เดิม
2. การตอบสนอง (Response) เมื่อได้เริ่มต้นยิ้มและทักทายกันด้วยความรู้สึกที่เป็นมิตรและได้รับการตอบสนองตอบไปในทางบวกจะเสริมกำลังใจให้มีการสานความสัมพันธ์กันมากยิ่งขึ้น หากได้พูดคุยมีความคิดเห็นคล้ายกัน เข้าใจกัน เห็นใจกัน จะเกิดความอาทร เชื่อใจกัน เกิดความสนิทสนมกันมากขึ้น จะช่วยให้มีความรู้สึกที่ดีขณะที่ความสัมพันธ์ดำเนินไป

3. ความเอื้ออาทร (Care) เป็นความห่วงใยถึงความเป็นอยู่ของอีกฝ่ายหนึ่งก่อให้เกิดความสุขและความพึงพอใจ

4. ความไว้วางใจ (Trust) เมื่อมีความไว้วางใจร่วมด้วยก็จะเป็นขั้นตอนสำคัญที่จะส่งเสริมการขยายความสัมพันธ์ และความมั่นใจในอีกฝ่ายหนึ่งให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

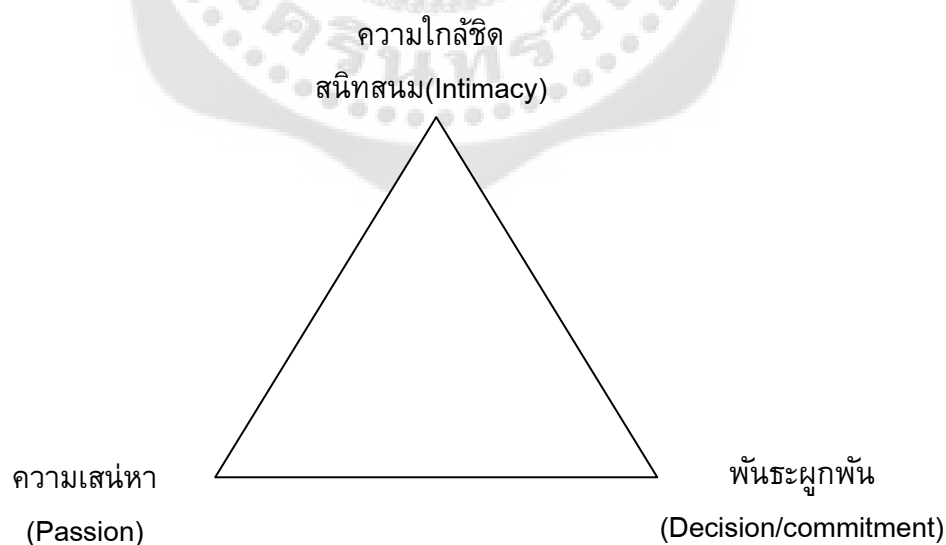
5. ความรักใคร่เสนหา (Affection) เมื่อมีความเอื้ออาทร ความเชื่อใจ ก็เกิดความรักอบอุ่นผูกพัน เมื่อมีความสัมพันธ์ทางจิตใจมากถึงระดับนี้แล้ว ก็ต้องการที่จะมีความใกล้ชิดทางด้านร่างกายเช่น นั่งใกล้ๆกัน เดินจับมือกัน หรือ จับมือกัน สบตากัน มองกันอย่างดูดีมี ยิ้มให้กัน กอดกัน และอาจจะบอกกล่าวยืนยันเป็นวาจาว่า ชอบกัน รักกัน

6. สัมพันธภาพทางเพศ (Genitality) ระยะนี้เป็นระยะสุดท้ายของความสัมพันธ์ในระยะที่ผ่านมาทั้งสองฝ่ายจะมีความสนิทสนม และมีการแสดงความรู้สึกทางเพศต่อกัน

สรุปได้ว่า การเกิดและการพัฒนาความรักเป็นขั้นตอนของสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล โดยความรักดังกล่าว มีผู้สนใจหรือให้ความสำคัญและได้ศึกษาจากหลายแนวคิดทฤษฎี ซึ่งผ่านการวิจัยและสรุปเป็นแนวคิดหรือทฤษฎีสามเหลี่ยมของความรัก รวมถึงความรักแบบเพื่อนเป็นหนึ่งในรูปแบบความรัก ของสเทิร์นเบิร์ก ที่ทำให้บุคคลเข้าใจในเรื่องความรักแบบเพื่อนชัดเจนมากขึ้น

1.5 ทฤษฎีสามเหลี่ยมของความรัก (The Triangular Theory of love)

สเทิร์นเบิร์ก (Sternberg, 1986: 120 - 121) กล่าวถึง ทฤษฎีสามเหลี่ยมของความรักในภาพรวม ซึ่งประกอบด้วย 3 มุมและในแต่ละมุมเป็นองค์ประกอบของความรักดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 ทฤษฎีสามเหลี่ยมของความรัก (Sternberg, 1986: 120)

มุมที่ 1 ความใกล้ชิดสนิทสนม (Intimacy) เป็นองค์ประกอบทางอารมณ์ คือ มีความรู้สึกใกล้ชิดกันมากที่สุด มีการติดต่อสื่อสารกัน และมีความรู้สึกผูกพันในสัมพันธภาพความรัก เป็นความรู้สึกที่สร้างขึ้นจากประสบการณ์ของความอบอุ่นในสัมพันธภาพความรัก สเทิร์นเบิร์ก และ กราแจ็ค (Sternberg: & Grajek. 1984: 119 - 135) ได้นิยาม 10 อาการที่แสดงถึงความใกล้ชิดสนิทสนมดังนี้ 1) มีการอำนวยความสะดวกให้กับคนรัก 2) มีประสบการณ์ที่มีความสุขร่วมกับคนรัก 3) มีความเอาใจใส่ต่อคนรักในระดับสูง 4) สามารถเป็นที่พึ่งของคนรักได้ในเวลาที่คนรักต้องการที่พึ่ง 5) ทั้งสองฝ่ายมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน 6) สามารถแบ่งปันสิ่งของของ ตนเองให้แก่คนรักได้ 7) เป็นผู้ได้รับกำลังใจจากคนรัก 8) เป็นผู้ให้กำลังใจแก่คนรัก 9) ใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างสนิทสนมกับคนรัก 10) เห็นคุณค่าของคนรักไปตลอดชั่วชีวิต

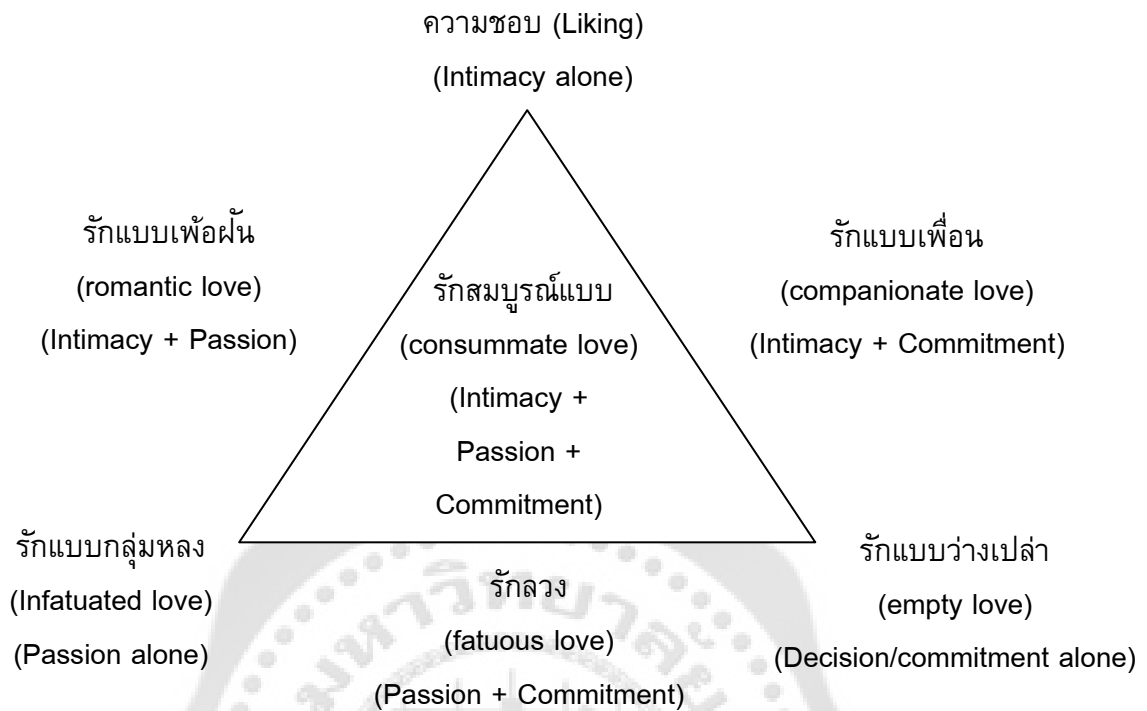
มุมที่ 2 ความเสนาหา (Passion) เป็นองค์ประกอบที่เกิดจากแรงขับภายในระบบของร่างกาย นำไปสู่เรื่องรักใคร่ ความดึงดูดทางด้านสรีระ และการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งชอบในความสัมพันธ์ความรักอย่างนี้ ถึงแม้ว่าความต้องการทางเพศจะเป็นหัวใจสำคัญของความเสนาหาซึ่งเกิดขึ้นในสัมพันธภาพต่างๆ รวมถึงความต้องการอื่นๆ ด้วย โดย ส่งผลให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าใน ตนเองเข้าไปเกี่ยวข้องกับคนรัก มีอำนาจเหนือผู้อื่น ยอมทุกอย่างเพื่อคนรักและเข้าใจ ตนเองมากขึ้น สิ่งเหล่านี้อาจจะได้รับมาจากประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความเสนาหา

มุมที่ 3 การตัดสินใจ/พันธะผูกพัน (Decision/commitment) เป็นองค์ประกอบด้านความคิด คือการตัดสินใจที่จะรักหรือมีพันธะผูกพันต่อกันแบ่งเป็น 2 ระยะคือ ระยะสั้นเป็นการคิดตัดสินใจที่จะรักใคร่สักคน และส่วนระยะยาวเป็นการทำสัญญาหรือตั้งใจมีพันธะผูกพันกับคนรัก ทั้งการตัดสินใจและพันธะผูกพันไม่จำเป็นที่ทั้งสองจะไปในทิศทางเดียวกันหรือ เป็นไปพร้อมกัน การตัดสินใจที่จะรักใคร่สักคนอาจจะไม่จำเป็นต้องมีพันธะผูกพันเสมอไปและการมีพันธะผูกพันอาจจะไม่จำเป็นต้องมีการตัดสินใจด้วยเช่นกัน ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าแปลกใจ แต่อย่างไรก็ตาม ในมุมนี้จะต้องเริ่มจากการตัดสินใจก่อนแล้วจึงมีพันธะผูกพันซึ่งกันและกัน

จากแนวคิดทฤษฎีสามเหลี่ยมความรักทำให้ทราบถึงองค์ประกอบของความรักแต่ละองค์ประกอบ โดยสามารถแบ่งเป็น 7 รูปแบบของความรัก ซึ่งความรักแบบเพื่อนเป็นหนึ่งในรูปแบบของความรักที่ควรให้ความสำคัญกับวัยรุ่นด้วยเช่นกัน (Sternberg. 1988: 120 - 129)

1.6 รูปแบบความรักของวัยรุ่น

สเทิร์นเบิร์ก (Sternberg. 1988: 120 - 129) แบ่งรูปแบบหรือชนิดของความรักเป็น 7 ประเภท ตามแนวคิดทฤษฎีสามเหลี่ยมความรัก โดยไม่นับรวมความรักแบบไร้รัก เพราะเป็นเพียงมิตรภาพที่ดีต่อกันในการติดต่อกันในเชิงธุรกิจเท่านั้น ซึ่งผู้วิจัยสามารถสรุปชนิดของความรักดังภาพประกอบ 4 ดังนี้



ภาพประกอบ 4 ชนิดของความรัก (Sternberg, 1988: 121)

1. ไร้รัก (Nonlove) คือภาวะขาดส่วนประกอบทั้งสาม เป็นคุณลักษณะหลักของการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของความรัก เป็นเพียงมิตรภาพ ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งที่มีความหมาย เช่น คนที่ต้องติดต่อกันในเชิงธุรกิจเท่านั้น จึงไม่นับรวมเป็นชนิดหนึ่งของความรัก

2. ความชอบ (Liking) มีเพียงความใกล้ชิดสนิทสนมเพียงอย่างเดียว เป็นความรู้สึกและประสบการณ์ของสัมพันธ์ภาพแบบมิตรแท้ มีทั้งความรู้สึกใกล้ชิด ผูกพัน และอบอุ่น มากกว่าคนอื่นโดยปราศจากความเสน่หา หรือเป็นพันธะผูกพันในระยะยาว

3. รักแบบลุ่มหลง (Infatuated love) มีเพียงความเสน่หาเพียงอย่างเดียว เป็นความรักแบบรักแรกพบ ซึ่งยังไม่มี ความใกล้ชิดสนิทสนม หรือความรู้สึกผูกพันใดๆ ที่จะนำไปสู่ความรัก ไม่นานความรู้สึกเช่นนี้จะหายไป เสน่หาเป็นสิ่งที่เพิ่มพูนหรือเร่งให้เกิดความดึงดูดใจ ความเพ้อฝันต้องการความใกล้ชิด สัมผัส และเพศสัมพันธ์ ถ้ามีแต่เสน่หาอย่างเดียว เป็นความรักที่ลุ่มหลงในรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส

4. รักแบบว่างเปล่า (Empty love) ในบางครั้งความรักที่เคยแข็งแรงได้ล่มสลายลง คงเหลือไว้เพียงความผูกพันหรือพันธสัญญา (Commitment) ส่วนความใกล้ชิดสนิทสนม (Intimacy) และความเสน่หา (Passion) ได้หายไปแล้ว เป็นธรรมชาติของชีวิตสมรสที่บ่อยครั้งความเกี่ยวข้องได้

เริ่มต้นจากความรักแบบว่างเปล่าและค่อยๆ พัฒนาขึ้นทีละ เล็กเล็กลงตามกาลเวลาที่ผันแปรไป ความรักแบบว่างเปล่าอาจเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาไปสู่ความรักแบบอื่นๆ หรือความรักที่เคย สมบูรณ์แบบอื่นๆ ได้ล่มสลายลงไปเหลือเพียงความรักแบบว่างเปล่า

5. รักแบบเพื่อฝัน (Romantic love) เป็นความรักที่ก่อปรขึ้นจากอารมณ์ความรู้สึก ที่มาจากความใกล้ชิดสนิทสนม (Intimacy) และการสัมผัสทางกายด้วยปลุกเร้าความเสนาหา (Passion) ปราศจากอันแรงกล้า

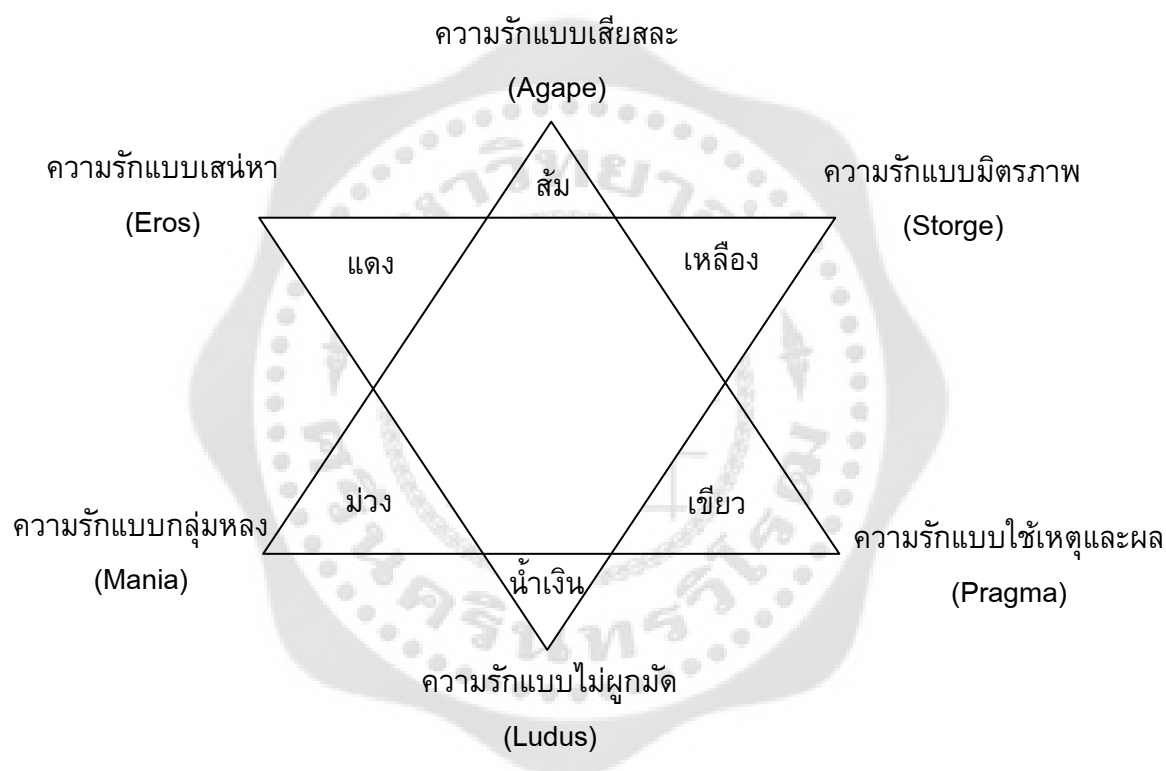
6. รักแบบเพื่อน (Companionate love) เป็นความใกล้ชิดสนิทสนมที่ปราศจาก อารมณ์เสนาหา ถือเป็นความรักที่แข็งแกร่งมากกว่าความชอบ (Liking) เพราะมีส่วนประกอบของ ความผูกพัน (Commitment) เข้ามาเกี่ยวข้อง ไม่มีความปราศทางเพศหรือความใคร่แต่อย่างใด มักพบในชีวิตของคู่สมรสที่อยู่ด้วยกันมานานจนความรู้สึกแบบเสนาหาได้หายไปกลายเป็นความ ใกล้ชิดสนิทสนมและความผูกพันอย่างลึกซึ้งที่ยังคงหลงเหลืออยู่อย่างไม่จืดจาง เป็นความรักในอุดม คติของสมาชิกในครอบครัว และเป็นหลักการของความรักแบบเพื่อน (Companionate love) เช่น ความรักระหว่างเพื่อนสนิทอันเป็นมิตรภาพที่แสนบริสุทธิ์และมั่นคง

7. รักหลง (Fatuous love) เป็นความรักที่เกิดจากความผูกพันทางกา (Commitment) เป็นแรงผลักดันอันยิ่งใหญ่สู่อารมณ์เสนา หา (Passion) ปราศจากซึ่งความมั่นคงยั่งยืน ไม่มีใกล้ชิดสนิท สนม (Intimacy) มีความหึงหวง (Jealousy)

8. รักสมบูรณ์แบบ (Consummate love) เป็นรูปแบบของความรักที่มีความสมบูรณ์ มากที่สุด เป็นตัวแทนของความสัมพันธ์ในอุดมคติของมนุษย์ ในบรรดาความรักทั้ง 8 ชนิด ความรัก แบบนี้จะเป็นหลักการหรือทฤษฎีแห่งความผูกพันของ “คู่รักที่สมบูรณ์แบบ” คู่รักที่จะมีเพศสัมพันธ์ ได้มีความสุขที่สุดแม้กาลเวลาจะผ่านไป 15 ปี หรือมากกว่านั้น โดยปราศจากการจินตนาการหรือ คิดถึงคนอื่นใดที่ไม่ใช่คู่รักของตน มีความสุข ความพอใจกับคู่รักของตน เป็นการยากที่จะดำรงไว้ซึ่ง ความรักที่สมบูรณ์แบบนี้เอาไว้ได้ ความสำคัญของความรักแบบนี้อยู่ที่การแสดงออกที่เป็นการ กระทำไม่ใช่คำพูดแม้ว่ารักอันยิ่งใหญ่ก็ยังสามารถดับสูญได้ ดังนั้นความรักสมบูรณ์แบบอาจไม่มี ความจริงยั่งยืนมากนักเมื่อกาลเวลาได้พรากเอาความเสนาหา (Passion) ให้เหือดหายไป ความรัก สมบูรณ์แบบอาจเหลือไว้เพียงแต่ความรักอันมิตรภาพ (Companionate love) ได้ในที่สุด

นอกจากนี้ ลี (Lee. 1973) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับเจตคติต่าง ๆ เกี่ยวกับความรัก โดยใช้แบบทดสอบ แบบการสัมภาษณ์ เป็นการใช้บัตรคำ (Card sort) และเรียกบัตรคำนี้ว่า “Love Story Card Sort ” โดยให้ผู้เข้ารับการทดลองคิดเกี่ยวกับลักษณะความสัมพันธ์ในด้านความรักที่ สำคัญที่จะเกิดขึ้นต่อไปหรือที่เคยเกิดขึ้นในอดีต โดยให้คิดว่าความสัมพันธ์นั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร อะไรคือปัญหา และปัจจัยใดที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจในความสัมพันธ์นี้ ความเข้มข้นของ ความรู้สึกของคู่รัก ความหลากหลายของพฤติกรรม พัฒนาการของความสัมพันธ์ และความสัมพันธ์ นั้นสิ้นสุดลงได้อย่างไร (ถ้าเคยเกิดขึ้น) มาอธิบายความรักในประเภทต่าง ๆ รวมทั้งสามารถจำแนก รูปแบบความรักเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มปฐมภูมิ (Primary love styles) และกลุ่มทุติยภูมิ (Secondary love styles) โดยจำแนกเป็นสี่ต่าง ๆ ดังนี้ กลุ่มปฐมภูมิ เป็นรูปแบบความรักพื้นฐาน 3 ประการ ซึ่ง

สามารถอธิบายได้โดยการใช้แม่สีต่าง ๆ ได้แก่ สีแดง แทนความรักแบบเสน่หา (Eros) สีนํ้าเงิน แทนความรักแบบไม่ผูกมัด (Ludus) และสีเหลือง แทนความรักแบบมิตรภาพ (Storge) กลุ่มทฤษฎีภูมิเป็นการรวมกันของความรักพื้นฐานดังที่กล่าวข้างต้น คล้ายการรวมกันของ 2 แม่สี จึงเกิดเป็นรูปแบบความรักได้เป็น 3 ประการ ได้แก่ สีเขียว แทนความรักแบบใช้เหตุผลและผล (Pragma) ประกอบไปด้วยความรักแบบไม่ถาวร และความรักแบบมิตรภาพ สีม่วง แทนความรักแบบกลุ่มหลง (Mania) ซึ่งประกอบไปด้วยความรักแบบเสน่หาและความรักแบบไม่ผูกมัด และสีส้ม แทนความรักแบบเสียสละ (Agape) ซึ่งประกอบด้วยความรักแบบเสน่หาและความรักแบบมิตรภาพ สีจึงเรียกแนวคิดดังกล่าวนี้ว่า “ สีส่นของความรัก ” (Colours of love) ดังภาพประกอบ 5



ภาพประกอบ 5 รูปแบบความรัก 6 ประการ เปรียบเทียบจากการผสมสีของแม่สี(Lee. 1973)

ลี (Lee. 1973) ได้ให้คำนิยามรูปแบบของความรักและลักษณะของบุคคลที่มีความรักในแต่ละรูปแบบ ดังนี้

1. ความรักแบบเสน่หา (Eros) คือความรักที่ต้องการความผูกพันกันทางร่างกายและอารมณ์สูง พอใจกับการมีอารมณ์ที่เร้าร้อนและต้องการมีความสัมพันธ์ทางเพศกับคนรัก ผู้ที่มีความรักแบบเสน่หา เป็นผู้ที่พร้อมที่จะรัก และยอมรับความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นในความสัมพันธ์ มักจะถูกใจคนรักทันทีตั้งแต่แรกพบ และพยายามที่จะพัฒนาสายสัมพันธ์กับคนรักอย่างรวดเร็ว ซึ่งรวมไปถึงการเปิดเผยตนเองอย่างซื่อสัตย์และจริงใจด้วย ผู้ที่มีความรักแบบเสน่หา มีแนวโน้มที่จะมุ่งมั่นใจแต่เฉพาะคู่ของตน แต่จะไม่เรียกร้องความเป็นเจ้าของจากคู่

2. ความรักแบบไม่ผูกมัด (Ludus) คือความรักที่มีความผูกพันกันเพียงชั่ว คราว คล้าย การเล่นเกม ผู้ที่มีความรักแบบไม่ผูกมัดจะพยายามหลีกเลี่ยงการสร้าง ความผูกพันทางอารมณ์อย่าง ลึกซึ้งกับคู่ เพื่อรักษาความเป็นอิสระของ ตนเองไว้ เกมนี้จึงเป็นการเล่นเพื่อความสนุกของทั้งสอง ฝ่าย ซึ่งอาจจะสมดูลหรือไม่สมดูลกับความต้องการความผูกพันของคู่ก็ได้ แต่ถึงแม้บุคคลจะไม่ ปรารถนาที่จะทำให้อีกฝ่ายเจ็บปวด แต่การโกหกและการไม่ซื่อสัตย์ ก็มักจะเกิดขึ้นเสมอใน รูปแบบของความรักประเภทนี้ ผู้ที่มีความรักแบบไม่ผูกมัดจะไม่แสดงความหึงหวงและความเป็น เจ้าของและต้องยอมเผชิญได้ว่าคู่อาจไปมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ผู้ที่ มีความรักแบบไม่ผูกมัดจึง มักพอใจกับการมีเพศสัมพันธ์ โดยคิดว่าเป็นเรื่องสนุกเท่านั้น และไม่ต้องการผูกมัดใดๆ

3. ความรักแบบมิตรภาพ (Storge) คือความรักที่มีพื้นฐานมาจากมิตรภาพคู่รักมักอยู่ รวมกันเป็น กลุ่มและรู้จักกันมาเป็นเวลานาน คู่รักแบบมิตรภาพต้องการที่จะ เรียนรู้ซึ่งกันและกัน อย่างค่อยเป็นค่อยไป และมักทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน บุคคลจะพิจารณาความรักในฐานะที่เป็น พื้นฐานของสังคมและครอบครัว โดยปราศจากความใคร่และไม่ต้องการความตื่นเต้นเร้าใจแต่ ต้องการมิตรภาพที่แน่นแฟ้น

4. ความรักแบบใช้เหตุผลและผล (Pragma) คือความรักที่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ผู้ที่มีความรักแบบมีเหตุผลจะแสวงหาคู่รักที่เหมาะสมกับตนมากที่สุด โดยพิจารณาจากปัจจัยต่าง ๆ เช่น ความสัมพันธ์นั้นจะดำเนินไปอย่างมีคุณภาพเพียงใด สามารถสื่อสารกันได้เข้าใจมากน้อย เพียงใด มีความพึงพอใจในความต้องการพื้นฐานของกันและกันเพียงใด และพิจารณาถึงคุณสมบัติ ของคู่รักเป็นสิ่งสำคัญ นอกจากนี้ บุคคลอาจจะแสวงหาบุคคลที่มีลักษณะบุคลิกภาพคล้ายคลึงกับตน หรืออาจจะแสวงหาบุคคลที่มีลักษณะบุคลิกภาพที่แตกต่างกับ ตนเอง เพื่อเป็นการเติมเต็มความ ต้องการของกันและกัน ให้เกิดความพึงพอใจสูงสุด ดังนั้น กระบวนการคัดเลือกคู่รักจึงมีลักษณะ คล้ายกระบวนการของความรักแบบไม่ผูกมัด แต่จะมีจุดมุ่งหมายที่จะมีความสัมพันธ์กันในระยะยาว และต้องการที่จะรู้จักคู่รักของตนให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ โดยจะพิจารณาถึงการแลกเปลี่ยนในด้านต่าง ๆ ซึ่ง กันและกัน และถึงแม้ความพึงพอใจในคู่รัก จะเป็นส่วนสำคัญในชีวิต แต่บุคคลมักจะไม่เห็นคุณค่า ของการเสียสละเพื่อให้ประสบความสำเร็จในด้านความรัก

5. ความรักแบบกลุ่มหลง (Mania) คือความรักที่ปรารถนาความใกล้ชิดกันและต้องการ ความเป็นเจ้าของกันและกันสูง และมักจะเกิดความหึงหวงและการเข้าใจผิดกัน รวมทั้งมีอากา รทาง กายและทางจิตเกิดขึ้นร่วมด้วย ผู้ที่มีความรักแบบ กลุ่มหลงมีความต้องการที่จะครอบครองและมัก หมกมุ่นอยู่กับความคิดที่เกี่ยวกับคู่ของตน ปรารถนาที่จะใช้เวลาอยู่กับคู่ตลอดเวลา บุคคลจะเกิด ความวิตกกังวลทันที ถ้าคู่ของตนขาดความสนใจ หรือไม่แสดงความรักกับตนตามที่ปรารถนา คู่รัก แบบกลุ่มหลงเชื่อว่า ถ้าตนมีชีวิตโดยปราศจากความรัก ชีวิตของตนก็จะมีค่าอะไรเลย

6. ความรักแบบเสียสละ (Agape) คือความรักที่บุคคลต้องการเป็นฝ่ายให้มากกว่าฝ่ายรับ โดยมีแนวคิดมาจากความเชื่อของศาสนาคริสต์ในเรื่องความไม่เห็นแก่ตัวและการให้ผู้ที่มีความ รักแบบเสียสละ จะคิดถึงความสุขและผลประโยชน์ของคู่รักโดยไม่กังวลถึงความต้องการของ ตนเอง และจะมีความห่วงใย ใส่ใจ และมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันสูง ดังนั้น “การให้” จึงเป็นปัจจัยสำคัญ สำหรับความรักแบบเสียสละนี้

จากแนวคิด ทฤษฎีสามเหลี่ยมความรักของ สเทรินเบิร์ก สามารถแบ่งรูปแบบของความรัก เป็น 7 รูปแบบ ตามแนวคิดทฤษฎีของ สเทรินเบิร์ก โดยความรักแบบเพื่อนอยู่ในรูปแบบที่ 6 เป็นความรักแบบเพื่อน (Companionate love) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของลี ในเรื่อง สีสนของความรัก (Colours of love) โดยแบ่งความรักเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มปฐมภูมิและกลุ่มทุติยภูมิ ซึ่งความรักแบบเพื่อนอยู่ใน กลุ่มปฐมภูมิ เป็น ความรักแบบมิตรภาพ (Storge) แทนสัญลักษณ์ด้วยสีเหลือง ดังนั้นจึงทำให้เข้าใจถึงที่มาหรือการเกิดรูปแบบของความรักมากยิ่งขึ้น รวมถึงมีงานวิจัยที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องความรักของวัยรุ่นทั้งในและต่างประเทศด้วย

1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยเรียงลำดับจากการเกิดความรัก โดยเริ่มตั้งแต่กระบวนการทางความคิด ความรู้สึกไปสู่พฤติกรรม ในการพัฒนาความรักหรือมุมมองที่มีต่อความรักของวัยรุ่น โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

วาริน เทพยายน (2542) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะบุคลิกภาพความพึงพอใจในความสัมพันธ์กับรูปแบบความรักของคู่รัก โดยให้คู่รักที่ยังไม่ได้สมรส 100 คู่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีระยะเวลาในการรู้จักกันไม่ต่ำกว่า 6 เดือน มีอายุระหว่าง 17 - 40 ปี และมีการศึกษาหรือกำลังศึกษาอยู่ในระดับไม่ต่ำกว่าปริญญาตรี ตอบแบบสอบถาม 3 ฉบับ ได้แก่ มาตรฐานวัดเจตคติเกี่ยวกับความรัก มาตรฐานวัดความพึงพอใจในความสัมพันธ์และแบบวัดบุคลิกภาพ ผลการวิจัยพบว่า ความรักแบบเสนหา ความรักแบบเสียสละ และความรักแบบมิตรภาพ มีความสัมพันธ์แบบทางบวกกับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ ความรักแบบไม่ผูกมัด มีความสัมพันธ์แบบทางลบกับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ ความรักแบบใช้เหตุและผล และความรักแบบกลุ่มหลงไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ ลักษณะบุคลิกภาพในการตัดสินใจสัมพันธ์กับรูปแบบของความรัก คือลักษณะการตัดสินใจโดยใช้ความคิด มีความสัมพันธ์ทางลบกับความรักแบบกลุ่มหลง ลักษณะการตัดสินใจโดยใช้ความรู้สึกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรักแบบกลุ่มหลง แต่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความรักแบบไม่ผูกมัดและความรักแบบใช้เหตุและผล นอกจากนี้ลักษณะการปฏิบัติตัวแบบมีแบบแผนสัมพันธ์ทางลบกับความรักแบบไม่ผูกมัด

ศิริพิชญ์ กฤษณะเศรษฐี (2546) ได้ศึกษาค่านิยมของวัยรุ่นไทยเกี่ยวกับความรัก คู่ครอง และการแต่งงานและเปรียบเทียบค่านิยมระหว่างวัยรุ่นไทยที่มีช่วงวัยและเพศที่แตกต่างกัน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร และในต่างจังหวัดทั้ง 4 ภูมิภาค จำนวนทั้งสิ้น 540 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามมาตราประเมินค่า (Rating Scale) ในเรื่องค่านิยมของวัยรุ่นไทยเกี่ยวกับความรัก คู่ครองและการแต่งงาน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติทดสอบที (t - test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และสถิติทดสอบความแปรปรวนแบบสองทาง(Two - way ANOVA) ระหว่างตัวแปรเพศและช่วงวัย ผลการวิจัยพบว่า ค่านิยมเกี่ยวกับความรัก คู่ครองและการแต่งงานของวัยรุ่นชายและหญิง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยวัยรุ่นหญิงมีค่านิยมด้านความรัก

คู่ครองและการแต่งงานสูงกว่าวัยรุ่นชาย ค่านิยมเกี่ยวกับความรักระหว่างวัยรุ่นตอนต้นและตอนกลาง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยวัยรุ่นตอนกลางมีค่านิยมด้านความรักสูงกว่าวัยรุ่นตอนต้น ค่านิยมเกี่ยวกับ คู่ครองและการแต่งงานระหว่างวัยรุ่นตอนกลางและวัยรุ่นตอนต้น ไม่มีความแตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและช่วงวัย ในค่านิยมเกี่ยวกับความรัก คู่ครองและการแต่งงาน พบว่า เฉพาะค่านิยมในเรื่องคู่ครองที่มีปฏิสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นหญิงมีค่านิยมสูงกว่าวัยรุ่นชายและปริมาณความแตกต่างดังกล่าว เพิ่มขึ้นในช่วงวัยรุ่นตอนกลาง

นอกจากนี้ เยาวภา อินทรชัย (2549) ได้ศึกษาลักษณะการสื่อสารเพื่อการเริ่มต้นความสัมพันธ์ฉันท์คู่รัก (Romantic Relationships) ของวัยรุ่นไทยและปัจจัยที่ส่งผลต่อลักษณะการสื่อสารเพื่อการเริ่มต้นความสัมพันธ์ฉันท์คู่รักของวัยรุ่นไทย เก็บข้อมูลจากนิสิตและนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันการศึกษาและระดับอุดมศึกษา อยู่ในพื้นที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร ด้วยแบบสอบถามจำนวน 200 ชุดและสัมภาษณ์นิสิตและนักศึกษาจำนวน 16 คน ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นในสังคมไทยมีพฤติกรรมการเริ่มต้นความสัมพันธ์ฉันท์คู่รักแบ่งเป็น 2 กลุ่มอย่างเห็นได้ชัด คือ กลุ่มที่มีพฤติกรรมค่อนข้างเสรีไม่ยึดติดกับค่านิยมเดิมและ กลุ่มที่ยังคงมีพฤติกรรมยึดติดกับค่านิยมเดิม ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับประสบการณ์และพฤติกรรมการเริ่มต้นความสัมพันธ์ฉันท์คู่รักของวัยรุ่นไทย ตัวแปร ได้แก่ เพศ การประเิน ตนเอง ประสบการณ์เคยจีบ การรับรู้ความรักจากประสบการณ์ที่ผ่านมา จุดประสงค์ในการจีบและบทบาทของผู้ปกครองด้านความรัก

จุฑาธิป วัชรานนท์ (2550) ได้ศึกษาเจตคติของวัยรุ่นที่มีหรือเคยมีคู่รัก ที่มีต่อความรักและเปรียบเทียบเจตคติที่มีต่อความรัก 3 ด้านของวัยรุ่นที่เรียนในสาขาวิชาที่แตกต่างกันโดยผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลจาก กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่เข้าศึกษาในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวนทั้งสิ้น 371 คน เครื่องมือที่ใช้วิจัยเป็นแบบวัด Triangular Love Scale ซึ่งเป็นแบบที่มีองค์ประกอบของความรัก 3 ด้าน คือ ความใกล้ชิด (Intimacy) ด้านความเสนหา (Passion) และด้านพันธะผูกพัน (Commitment) ใช้ทดสอบความแปรปรวนแบบสองทาง(Two - way ANOVA) ระหว่างตัวแปรเพศและสาขาวิชา ที่เรียน พบว่า วัยรุ่นชายมีเจตคติต่อความรัก 3 ด้าน แตกต่างจากวัยรุ่นหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยวัยรุ่นชายมีเจตคติต่อความรักสูงกว่าวัยรุ่นหญิงและวัยรุ่นที่เรียนในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ชีวภาพและวัยรุ่นที่เรียนในสาขาวิทยาศาสตร์กายภาพมีเจตคติต่อความรักด้านความเสนหาและความรักด้าน พันธะผูกพันแตกต่างจากวัยรุ่นที่เรียนในสาขาสังคมศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สอดคล้องกับงานวิจัยของสัตกร วงศ์สงคราม (2552) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความรักของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นวัยรุ่นในเขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 322 คน ระดับอนุปริญญาจำนวน 370 คน และระดับปริญญาตรีจำนวน 265 คน ประจำปีการศึกษา 2551 รวมทั้งสิ้นจำนวน 957 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้คือ แบบสอบถามข้อมูลรายละเอียดส่วนตัวของวัยรุ่น แบบประเมินการทำหน้าที่ของครอบครัวและมาตรวัดประเมินค่าสามเหลี่ยมความรักของสเทรินเบิร์ก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่า t (t-test)

ค่า F (F-test) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) พบว่า วัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง ประสบการณ์การมีคู่ รักของวัยรุ่นที่แตกต่างกัน ระยะเวลาที่คบกับคู่รักของวัยรุ่นที่แตกต่างกัน สถานภาพสมรสของบิดามารดาของวัยรุ่นที่แตกต่างกัน มีคะแนนความรักแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนวัยรุ่นที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน ได้แก่ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย อ นุปริญญา และปริญญาตรีมีคะแนนความรักแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

กียาลักษณ์ ลิ้มไพศาลสุข (2552) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างเพศ รูปแบบความรักและระยะเวลาการสมรส กับความพึงพอใจในชีวิตสมรส โดยศึกษาในบุคคลที่สมรส แล้วอย่างน้อย 6 เดือน แต่ไม่เกิน 10 ปี จำนวน 301 คน (ชาย 127 คน หญิง 174 คน) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดเจตคติเกี่ยวกับความรักและ แบบวัดความพึงพอใจในชีวิตสมรส สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้คือ การทดสอบสัดส่วน ด้วยไคสแควร์ (Chi-square test of Homogeneity of proportion) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนสอง ทาง (2 - way ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า ประมาณครึ่งหนึ่ง ของกลุ่มตัวอย่างทั้งเพศชาย (51.61% - 61.29%) และเพศหญิง (34.09% - 57.89%) มีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบความรักหลังการแต่งงาน แต่การเปลี่ยนแปลงไม่ได้ขึ้นอยู่กับระยะเวลาการสมรสและรูปแบบความรักที่มีแนวโน้มว่าจะ เปลี่ยนแปลงหลังแต่งงานสูงกว่ารูปแบบอื่นคือ ความรักแบบเสน่หา (40.14%) กลุ่มตัวอย่างทั้งเพศ ชายและเพศหญิงที่มีรูปแบบความรักแบบเสน่หา ความรักแบบมิตรภาพและความรักแบบเสียสละ มีความพึงพอใจในชีวิตสมรสไม่แตกต่างกัน แต่ทั้ง 3 กลุ่มนี้จะมีความพึงพอใจในชีวิตสมรสสูงกว่า กลุ่มที่มีความรักแบบใช้เหตุผล ความรักแบบ กลุ่มหลงและความรักแบบไม่ผูกมัด อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มตัวอย่างทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีระยะเวลาการสมรสในช่วง 1 - 3 ปี 3 - 6 ปี และ 6 - 10 ปี มีความพึงพอใจในชีวิตสมรสไม่แตกต่างกัน แต่ทั้ง 3 กลุ่มนี้มีความพึงพอใจใน ชีวิตสมรสสูงกว่ากลุ่มที่มีระยะเวลาสมรส 6 เดือนถึง 1 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ณัฐริยา มณีนาค (2552) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในรู ปร่าง หน้าตาของ ตนเองและประสบการณ์ความรักแบบโรแมนติกของผู้ใหญ่ตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็น ผู้ใหญ่ตอนต้น จำนวนทั้งสิ้น 400 คน (ชาย 200 คนและหญิง 200 คน) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดการเห็นคุณค่าในรูปร่างหน้าตาของ ตนเอง และแบบวัด ประสบการณ์ความรักแบบโรแมนติก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แบบเพียร์สัน Fisher' s Z Transformation และสถิติทดสอบ Z - test ผลการวิจัยพบว่า การเห็น คุณค่าในรูปร่างหน้าตาของ ตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสบการณ์ความรักแบบโรแมนติก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การเห็นคุณค่าในรูปร่างหน้าตาของ ตนเองมีความสัมพันธ์ ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับประสบการณ์ความรักแบบโรแมนติกใน กลุ่มตัวอย่างชาย และ ในกลุ่มตัวอย่างหญิง ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน Fisher' s Z ของการเห็นคุณค่าใน รูปร่างหน้าตาของ ตนเองและประสบการณ์ความรักแบบโรแมนติกใน กลุ่มตัวอย่างหญิงสูงกว่าค่า สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน Fisher' s Z ของการเห็นคุณค่าในรูปร่างหน้าตาของ ตนเองและ ประสบการณ์ความรักแบบโรแมนติกในกลุ่มตัวอย่างชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุธาสนี ใจสมิทธิ์ (2553) ได้ศึกษาอิทธิพลของความหลงตนเอง รูปแบบความรักแบบเล่นเกมและการกระตุ้นลักษณะเน้นความสัมพันธ์ต่อการผูกมัดในความสัมพันธ์โดยแบ่งเป็น 2 การศึกษา การศึกษาที่ 1 ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบหลง ตนเองกับการผูกมัดของคู่รัก โดยมีรูปแบบความรัก แบบเล่นเกมเป็นตัวแปรส่งผ่าน ผู้ร่วมการวิจัยจำนวน 464 คน ได้วัดบุคลิกภาพแบบหลง ตนเอง สอบถามเจตคติเกี่ยวกับความรักและวัดการผูกมัดกับคู่รัก ผลการวิเคราะห์โมเดลสมการเชิงโครงสร้างพบว่า บุคลิกภาพแบบหลง ตนเองสามารถทำนายการผูกมัดในความสัมพันธ์ได้ โดยบุคลิกภาพแบบหลง ตนเองไม่มีอิทธิพลทางตรงต่อการผูกมัด แต่มีอิทธิพลทางอ้อมผ่านรูปแบบความรักแบบเล่นเกม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 การศึกษาที่ 2 ศึกษาวิธีการกระตุ้นให้บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบหลง ตนเอง มีการผูกมัดต่อคู่รักเพิ่มขึ้นด้วยการกระตุ้นลักษณะเน้นความสัมพันธ์ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 160 คน ถูกสุ่มเข้าสู่เงื่อนไขการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า การกระตุ้นลักษณะเน้นความสัมพันธ์ทำให้ทั้งผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบหลง ตนเองสูงและต่ำมีการผูกมัดกับคู่ของตนมากกว่าการไม่กระตุ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .001 ตามลำดับ ผลที่น่าสนใจคือ การกระตุ้นลักษณะเน้นความสัมพันธ์ทำให้ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบหลง ตนเอง สูงมีการผูกมัดมากกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบหลง ตนเอง ต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001 งานวิจัยนี้เป็นงานแรกในประเทศไทยที่พยายามหาแนวทางทำให้คนหลง ตนเองมีการผูกมัดกับคู่รักของตนมากขึ้น

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ความรักเริ่มต้นจากการมีเจตคติ และค่านิยมต่อความรัก ซึ่งเจตคติของผู้ที่ศึกษาต่างสาขาจะมีมุมมองในเรื่องความรักที่แตกต่างกัน รวมถึงในเรื่องค่านิยมเกี่ยวกับความรักจะเริ่มจากการเป็นเพื่อนสนิทกันมาก่อนแล้วจึงมีการสื่อสารหรือการจีบกัน เป็นการเริ่มต้นความสัมพันธ์ฉันท์คู่รักและสามารถพัฒนาไปสู่การเป็นคู่รักและคู่สมรสในระยะเวลาต่อมา ความรักจึงมีอิทธิพลหรือมีผลต่อความพึงพอใจของบุคคล ซึ่งในแต่ละช่วงอายุสามารถพัฒนาความรักได้หลากหลายรูปแบบ และหนึ่งในรูปแบบความรักคือ ความรักแบบมิตรภาพหรือความรักแบบเพื่อน

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรักแบบเพื่อน

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความรักแบบเพื่อนประกอบด้วย ความหมายของความรักแบบเพื่อน แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความรักแบบเพื่อน การสื่อสารของวัยรุ่น สาเหตุของการเข้ากลุ่มเพื่อนของวัยรุ่น และคุณลักษณะของความรักแบบเพื่อน

2.1 ความหมายของความรักแบบเพื่อน

ความหมายของความรักแบบเพื่อนผู้วิจัยได้ศึกษาจากแนวคิด ทฤษฎีรวมถึงจากการศึกษานำร่องโดยการสัมภาษณ์จิตแพทย์ แพทย์ที่มีความชำนาญเรื่องวัยรุ่นและจากครูผู้สอน รวมทั้งครูแนะแนว และนักเรียนที่กำลัง ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

สเทิร์นเบิร์กและเบรนส์ (Sternberg; & Branes. 1988: online) ความรักแบบเพื่อน (Companionate love) เป็นอารมณ์ความรู้สึกที่มีความใกล้ชิดสนิทสนม มีลักษณะเฉพาะของสัมพันธภาพแบบเพื่อน ที่มีทั้งความรู้สึกแบบผูกพัน อ่อนน้อมและความใกล้ชิดสนิทสนมกับฝ่ายตรงกันข้ามโดยปราศจากความเสนาหา ซึ่งถือว่าเป็นความรักที่ยั่งยืนที่สุด

คราฟท์เอเบ็ง (Krafft-Ebing. 1945) เรียกความรักแบบเพื่อนนี้ว่า “รักแท้” และยังสามารถกล่าวได้ว่า ความรักแบบเพื่อนเป็นรากฐานของความรู้ทางด้านศีลธรรม และคุณภาพจิตของผู้เป็นที่ยรัก และพร้อมที่จะแบ่งปันความสุขและความทุกข์ ตลอดจนการเสียสละ

เบอร์ไรชด์ (Berscheid. 1985: 413 - 484) ให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับ แนวคิดทฤษฎีความรักแบบเพื่อนเป็นการผสมผสานของ ความรักที่เห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น ความผูกพันและมิตรภาพ

สเทิร์นเบิร์ก (Sternberg. 1988: 127) ความรักแบบเพื่อน เป็นการผสมผสานระหว่างความใกล้ชิดและการตัดสินใจ/พันธผูกพัน ซึ่งเป็นองค์ประกอบของความรัก ความรักแบบเพื่อนเป็นความผูกพันของมิตรภาพในระยะยาวซึ่งเป็นสิ่งจำเป็น

ว.วชิรเมธี (2552: 205-206) กล่าวว่า เมตตา มิตร เป็นรักแห่งมิตรภาพ (Friendship) โดยคำว่า มิตร มีรากศัพท์คำเดียวกันกับคำว่า “เมตตา” ซึ่ง หมายถึง ความมีเอื้อเอื้อ ความปรารถนาดีที่เรามีต่อใครก็ตาม ไม่จำเป็นต้องเป็นพี่น้องท้องเดียวกัน ไม่จำเป็นต้องเป็นเพศเดียวกัน รวมถึงอาจไม่จำเป็นต้องเป็นมนุษย์เหมือนกันด้วยซ้ำ

จากการสัมภาษณ์สุจิต สุวรรณชีพ (2554, 28 พฤษภาคม) ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต ได้นิยามความรักแบบเพื่อน หมายถึง ความผูกพัน ใกล้ชิดและเอื้อซึ่งกันและกัน โดยความผูกพันจะเกิดจากการได้พูดคุยกัน บุคคลนั้นจะมีลักษณะคล้ายกันจึงจะคบกันเป็นเพื่อนกันได้ เมื่ออยู่ด้วยจะรู้สึกสบายใจ เป็นสุข และสามารถหยอกล้อกันได้ แบ่งกันกินกันใช้ ไม่ถือสาซึ่งกันและกัน รวมถึงมีประเพณีวัฒนธรรมไทยเข้ามาเกี่ยวข้อง นั่นคือ การเลี้ยงเพื่อน ซึ่งความสัมพันธ์แบบเพื่อนจะแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับรู้จักกันผิวเผิน ระดับสนิทสนมกันและระดับจริงใจให้แก่กัน โดยแบ่งเป็น 2 ช่วงใหญ่ ได้แก่ ช่วงเริ่มต้นสัมพันธ์จะมีการสร้างทักษะในการรู้จักคนอื่น ส่วนในช่วงคงไว้ซึ่งความสัมพันธ์จะต้องมีการรักษาความลับและมีความสม่ำเสมอในการแสดงพฤติกรรมความเป็นเพื่อน

จากการสัมภาษณ์ ครูแนะแนวระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 (2555, 18 มกราคม) โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย สรุปความหมายของความรักแบบเพื่อน หมายถึง ความห่วงใยที่มีให้กัน เอาใจใส่ ดูแล เอื้ออาทร อยากรวบรวมเพื่อน เป็นที่ปรึกษาให้เพื่อน ไม่มีเรื่องผลประโยชน์เข้ามาเกี่ยวข้องและมีความจริงใจเป็นสำคัญ

จากการสัมภาษณ์ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 (2555, 20 มกราคม) โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย สรุปความหมายของความรักแบบเพื่อน หมายถึง ความผูกพันระหว่างบุคคล ก่อให้เกิดกำลังใจ เพราะเพื่อนเป็นผู้ร่วมทุกข์ร่วมสุข และร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยกัน ช่วยเหลือยามยากลำบาก และสามารถให้คำปรึกษาได้ทุกเรื่อง เป็นเสมือนคนรู้ใจ แต่บางครั้งก็มีเรื่องไม่เข้าใจกัน ซึ่งสามารถปรับความเข้าใจกันได้ จึงไม่เกิดเป็นความขัดแย้งแบบถาวร

จากแนวคิดและ การสัมภาษณ์ สามารถสรุปความหมายของความรักแบบเพื่อน หมายถึง สภาวะอารมณ์ของบุคคลหนึ่ง ที่มีต่ออีกบุคคลหนึ่ง ในลักษณะที่มีความใกล้ชิดสนิทสนมอบอุ่น ผูกพัน และ เอื้อซึ่งกันและกัน เกิดเป็นความสุข ขณะที่ใช้เวลาอยู่ร่วมกัน โดยปราศจากความเสแสร้งทางร่างกายต่อกัน

2.2 ประเภทของความรักแบบเพื่อน

ความรักแบบเพื่อนตามแนวคิดของ ว. วชิรเมธี (2552: 207 - 214) ไกลเคียงกับคำว่า เมตตา หรือ มิตรภาพ โดยสามารถจำแนกมิตรเป็น 3 ประเภทดังนี้

1. **บาปมิตร** คือ มิตรเทียม มิตรเลว มิตร ชั่ว ทางพุทธศาสนากล่าวไว้ว่า ไม่ควรเสวนาคบหา ควรหลีกเลี่ยงให้ห่างไกล ดังพุทธสุภาษิตที่ว่า

“ไม่ควรคบมิตรชั่ว ไม่ควรเลือกกล้วคนเลวทราม
พึงพยายามคบเพื่อนที่ดี พึงคบคนที่ เป็นยอดคน ”

พระพุทธเจ้าทรงแสดงถึงลักษณะของมิตรชั่วทั้ง 4 ประการดังนี้

1.1 มิตรปอกลอก มุ่งแต่จะเอาแต่ของเพื่อนฝ่ายเดียว มีลักษณะ 4 ประการ ได้แก่ คิดเอาแต่ได้ฝ่ายเดียว ยอมเสียน้อยโดยหวังเอาคืนให้มาก เมื่อตัวมีภัยจึงมาช่วยกิจธุระของเพื่อน และคบเพื่อนเพราะเห็นแก่ประโยชน์

1.2 คนดีแต่พูด มีลักษณะ 4 ประการ ได้แก่ ดีแต่ยกของหมดแล้วมาอ้างถึง ดีแต่อ้างของที่ยังไม่มีมาอ้างถึง เอื้อเฟื้อด้วยสิ่งที่ไร้ประโยชน์ และเมื่อเพื่อนมีกิจ อ้างแต่เหตุขัดข้อง

1.3 คนช่างประจบ มีลักษณะ 4 ประการ ได้แก่ จะทำชั่วก็เออ ออ จะทำดีก็ห่อหมก ต่อหน้าสรรเสริญ ลับหลังตั้งวงนินทา

1.4 คนชวนฉิบหาย มีลักษณะ 4 ประการ ได้แก่ คอยเป็นเพื่อนดื่มน้ำเมา คอยเป็นเพื่อน通宵ราตรี คอยเป็นเพื่อนดูการละเล่น และคอยเป็นเพื่อนเล่นการพนัน

2. **กัลยาณมิตร** เป็นมิตรที่ดีหรือมิตรแท้ ประกอบด้วยคุณลักษณะพิเศษ 4 ประการ ดังนี้

2.1 มิตรอุปการะ มีลักษณะ 4 ประการ ได้แก่ เพื่อนประมาทช่วยรักษาเพื่อน เพื่อนประมาทช่วยรักษาทรัพย์สินของเพื่อน เมื่อเพื่อนมีภัยเป็นที่พึ่งพำนักได้ และเมื่อมีกิจจำเป็น ช่วยออกทรัพย์ให้เกินกว่าที่เอ่ยปาก

2.2 มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ มีลักษณะ 4 ประการ ได้แก่ บอกความลับแก่เพื่อน รักษาความลับของเพื่อน เมื่อมีภัยอันตรายไม่เคยละทิ้ง และแม้ชีวิตก็สละให้ได้

2.3 มิตรแนะนำประโยชน์ มีลักษณะ 4 ประการ ได้แก่ จะประพฤตชั่วเสียหาย คอยห้ามปรามไว้ แนะนำสนับสนุนให้คิดและทำในสิ่งดี ให้ได้ฟังได้รู้ในสิ่งที่ไม่เคยได้รู้ได้ฟัง และบอกทางสุขทางสวรรค์ให้

2.4 มิตรมีใจรัก มีลักษณะ 4 ประการ ได้แก่ เพื่อนมีทุกข์พลอยไม่สบายใจ (ทุกข์ด้วย) เพื่อนมีสุขคอยปลอบปล้ำยินดี (สุขด้วย) เขาเตือนเพื่อนช่วยยับยั้งแก้ต่างให้ เขาสรรเสริญเพื่อนช่วยส่งเสริมสนับสนุน

นอกจาก กัลยาณมิตรที่พึงจะปฏิบัติต่อกันแล้ว ดังกล่าวข้างต้น พระพุทธเจ้ายังทรงแนะนำเทคนิคการคบมิตร ตามหลักการของ ทิศ 6 ด้วย ซึ่งเปรียบเสมือนทิศเบื้องซ้าย ของมนุษย์ทุกคนเช่นกัน ได้แก่ ต้องเผื่อแผ่แบ่งปัน พุดจาปราศรัยด้วยไมตรี ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่ทิ้งร้างห่างเหิน มีสุขร่วมเสรมีทุกข์ร่วมต้าน และสัตย์ซื่อจริงใจ ดังนั้น เมื่อมิตรแท้ได้รับการปฏิบัติอย่างดียิ่งแล้ว จึงควรปฏิบัติตอบมิตร ดังนี้ 1) เมื่อเพื่อนประมาทช่วยรักษา บัณฑิต 2) เมื่อเพื่อนประมาทช่วยรักษาทรัพย์สมบัติของเพื่อน 3) ในคราวมีภัยเป็นที่พึ่งแก่เพื่อนได้ 4) ไม่ละทิ้งในยามทุกข์ยาก 5) นับถือตลอดจนถึงญาติวงศ์ของเพื่อนด้วย

เมื่อรู้ถึงลักษณะของบาปมิตรแล้ว จะสามารถหลีกเลี่ยงบาปมิตรได้ และเมื่อรู้ถึงลักษณะของกัลยาณมิตร ก็ควรเลือกเสวนาและเข้าหาบุคคลเหล่านั้น

3. พันธมิตร หมายถึงมิตรผู้ร่วมผลประโยชน์ และเมื่อใดก็ตามที่ผลประโยชน์ลงตัว พันธมิตรก็จะยังคงสนิทสนมเสวนากันเป็นอย่างดี เคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน แต่เมื่อใดก็ตามที่ผลประโยชน์ขัดแย้งกัน พันธมิตรก็พร้อมจะเข่นฆ่าทำร้ายกันและกลายเป็นบาปมิตรขึ้นมาทันที ดังนั้น พันธมิตรจึงมีลักษณะเฉพาะตัว คือ จะเป็นมิตรที่ดีต่อเมื่อผลประโยชน์ลงตัวและพันธมิตรจะเป็นมิตรที่อันตรายเมื่อใดก็ตามที่ผลประโยชน์ขัดแย้งกัน

สรุปได้ว่า ประเภทของความรักแบบเพื่อนมี 3 ประการ คือ บาปมิตร กัลยาณมิตร และพันธมิตร ซึ่งเป็นมิตรภาพทั้งด้านบวกและลบ เช่นเดียวกับเพื่อนที่สามารถพาไปสู่จุดหมายปลายทางที่ประสบความสำเร็จหรือพาไปสู่ความล้มเหลวในชีวิต ซึ่งเมื่อมีเพื่อนที่ดีแล้วควรรักษาและถนอมความสัมพันธ์อันดีเหล่านั้นให้คงไว้

2.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรักแบบเพื่อน

แนวคิดและทฤษฎีที่สำคัญของความรักแบบเพื่อน ประกอบด้วย ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ ทฤษฎีบุคลิกภาพของเอริค ฟรอมม์ ทฤษฎีจิตสังคมของอีริคสัน รวมถึงแนวคิดและทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของชัลลิแวน ซึ่งให้ความสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตั้งแต่เริ่มต้นความสัมพันธ์ และการรักษาความสัมพันธ์ให้คงอยู่ตลอดไป ดังนี้

2.3.1 ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์

มาสโลว์ (1955: 170) เชื่อว่ามนุษย์เป็น “สัตว์ที่มีความต้องการ” (Wanting animal) และเป็นการยากที่มนุษย์จะไปถึงขั้นของความพึงพอใจอย่างสมบูรณ์ ในทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ เมื่อบุคคลปรารถนาที่จะได้รับความพึงพอใจและเมื่อบุคคลได้รับความพึงพอใจในสิ่งหนึ่งแล้วก็จะยังคงเรียกร้องความพึงพอใจสิ่งอื่นๆ ต่อไปซึ่งถือเป็นคุณลักษณะของมนุษย์ ซึ่งเป็นผู้ที่มีความต้องการจะได้รับสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ นอกจากนี้มาสโลว์ได้กล่าวถึง ความปรารถนาของมนุษย์ ว่าเป็นสิ่งที่ ดิดตัวมาแต่กำเนิดและความปรารถนาเหล่านี้จะเรียงลำดับขั้นของความปรารถนาตั้งแต่ขั้นแรกไปสู่ความปรารถนาขั้นสูงขึ้นไปเป็นลำดับ

ลำดับชั้นความต้องการของมนุษย์ (The Need - Hierarchy Conception of Human Motivation) โดยเรียงลำดับความต้องการของมนุษย์จากขั้นต้นไปสู่ความต้องการขั้นต่อไป ว่าเป็นลำดับดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological needs)
2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety needs)
3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Belongingness and love Needs)
4. ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง (Esteem needs)
5. ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-actualization Needs)

ลำดับชั้นความต้องการของมาสโลว์ มีการเรียงลำดับชั้นความต้องการที่อยู่ในขั้นต่ำสุด จะต้องได้รับความพึงพอใจเสียก่อนบุคคลจึงจะสามารถผ่านพ้นไปสู่ความต้องการที่อยู่ในขั้นสูงขึ้นตามลำดับดังจะอธิบายโดยละเอียดดังนี้

1. ความต้องการทางร่างกาย (Physiological needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน ที่มีอำนาจมากที่สุดและสังเกตเห็นได้ชัดที่สุด จากความต้องการทั้งหมดเป็นความต้องการที่ช่วยดำรงชีวิต ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำดื่ม ออกซิเจน การพักผ่อนนอนหลับ ความต้องการทางเพศ ความต้องการความอบอุ่น ตลอดจนความต้องการที่จะถูกกระตุ้นอวัยวะรับสัมผัส แรงขับของร่างกายเหล่านี้จะเกี่ยวข้องโดยตรงกับความอยู่รอดของร่างกาย ความพึงพอใจที่ได้รับในขั้นนี้จะกระตุ้นให้เกิดความต้องการในขั้นที่สูงกว่าและถ้าบุคคลใดประสบความล้มเหลวที่จะสนองความต้องการพื้นฐานนี้ก็จะไม่ได้รับการกระตุ้น ให้เกิดความต้องการในระดับที่สูงขึ้น อย่างไรก็ตาม ถ้าความต้องการอย่างหนึ่งยังไม่ได้รับความพึงพอใจ บุคคลก็จะอยู่ภายใต้ความต้องการนั้นตลอดไป ซึ่งทำให้ความต้องการอื่นๆ ไม่ปรากฏหรือกลายเป็นความต้องการระดับรองลงไป เช่น คนที่อดอยากหิวโหยเป็นเวลานานจะไม่สามารถสร้างสรรค์สิ่งที่มีประโยชน์ต่อโลกได้ บุคคลเช่นนี้จะหมกมุ่นอยู่กับการจัดหาบางสิ่งบางอย่างเพื่อให้มีอาหารไว้รับประทาน โดยบุคคลเหล่านี้จะมีความรู้สึกเป็นสุขอย่างเต็มที่เมื่อมีอาหารเพียงพอสำหรับเขาและจะไม่ต้องกังวลสิ่งอื่นได้อีก

2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety needs) เมื่อความต้องการทางด้านร่างกายได้รับความพึงพอใจแล้วบุคคลก็จะพัฒนา ไปสู่ขั้นใหม่ต่อไป ซึ่งขั้นนี้เรียกว่าความต้องการความปลอดภัยหรือความรู้สึกมั่นคง (Safety or security) มาสโลว์ กล่าวว่าความต้องการความปลอดภัยนี้จะสังเกตได้ง่ายในทารกและในเด็กเล็กๆ เนื่องจากทารกและเด็กเล็กๆ ต้องการความช่วยเหลือและต้องพึ่งพา อาศัยผู้อื่น พลังความต้องการความปลอดภัยจะเห็น ได้ชัดเจนเช่นกันเมื่อเด็กเกิดความเจ็บป่วย ตัวอย่างเด็กที่ประสบอุบัติเหตุหกล้มก็ รู้สึกกลัวและอาจแสดงออกด้วยอาการผั่น

3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Belongingness and Love needs) เป็นความต้องการขั้นที่ 3 ความต้องการนี้จะเกิดขึ้นเมื่อความต้องการทาง ด้านร่างกาย และ ความต้องการความปลอดภัยได้รับการตอบสนองแล้ว บุคคลต้องการได้รับความรักและความเป็นเจ้าของโดยการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวหรือกับผู้อื่น สมาชิกภายในกลุ่มจะเป็นเป้าหมายสำคัญสำหรับบุคคล กล่าวคือ บุคคลจะรู้สึกเจ็บปวดมากเมื่อถูกทอดทิ้ง ไม่มีใครยอมรับ หรือถูกตัดออกจากสังคม ไม่มีเพื่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อจำนวนเพื่อนๆ ญาติพี่น้อง สามีหรือภรรยาหรือลูกๆ ได้ลดน้อยลงไป นักเรียนที่เข้าโรงเรียนที่ห่างไกลบ้านจะเกิดความต้องการเป็นเจ้าของอย่างยิ่ง และจะแสวงหาอย่างมากที่จะได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน มาสโลว์อธิบายว่า ความรักที่แท้จริงจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกที่ดี ความสัมพันธ์ของความรักระหว่างคน 2 คน จะรวมถึงความรู้สึกนับถือซึ่งกันและกัน การยกย่องและความไว้วางใจแก่กัน นอกจากนี้ มาสโลว์ยังย้ำว่าความต้องการความรักของคนจะเป็นความรักที่เป็นไปในลักษณะทั้งการรู้จักให้ความรักต่อผู้อื่นและรู้จักที่จะรับความรักจากผู้อื่น การได้รับความรักและได้รับการยอมรับจากผู้อื่นเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่า ตนเองมีคุณค่า บุคคลที่ขาดความรักก็จะรู้สึกว่าชีวิตไร้ค่ามีความรู้สึกอ้างว้างและเคียดแค้น กล่าวโดยสรุป มาสโลว์ มีความเห็นว่าบุคคลต้องการความรักและความรู้สึกเป็นเจ้าของ และการขาดสิ่งนี้มักจะเป็นสาเหตุให้เกิดความคับข้องใจและทำให้เกิดปัญหาการปรับตัวไม่ได้ โดยมาสโลว์ เปรียบเทียบว่าความต้องการความรักก็เป็นเช่นเดียวกับบรรทัดที่สร้างขึ้นมาจากความต้องการก๊าซหรือน้ำมันนั่นเอง (Maslow. 1970: 170)

4. ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง (Self-Esteem needs) เมื่อความต้องการได้รับความรักและการให้ความรักแก่ผู้อื่นเป็นไปอย่างมีเหตุผลและทำให้บุคคล เกิดความพึงพอใจแล้ว พลังผลักดันในขั้นที่ 3 ก็จะลดลงและมีความต้องการในขั้นต่อไปมาแทนที่ กล่าวคือมนุษย์ต้องการที่จะได้รับความนับถือยกย่อง ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ลักษณะแรกเป็นความต้องการนับถือตนเอง (Self-respect) ส่วนลักษณะที่ 2 เป็นความต้องการได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น (Esteem from others)

4.1 ความต้องการนับถือตนเอง (Self-respect) คือ ความต้องการมีอำนาจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความแข็งแรง มีความสามารถในตนเอง มีผลสัมฤทธิ์ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น และมีความเป็นอิสระ ทุกคนต้องการที่จะรู้สึกว่าเขามีคุณค่าและมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในงานภาระกิจต่างๆ และมีชีวิตที่เด่นดัง

4.2 ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น (Esteem from others) คือ ความต้องการมีเกียรติยศ การได้รับยกย่อง ได้รับการยอมรับ ได้รับความสนใจ มีสถานภาพ มีชื่อเสียงเป็นที่กล่าวขาน และเป็นที่ชื่นชมยินดี มีความต้องการที่จะได้รับความยกย่องชมเชยในสิ่งที่เขากระทำซึ่งทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า โดยความสามารถของเขาได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง ก็เป็นเช่นเดียวกับธรรมชาติของลำดับขั้นในเรื่องความต้องการด้านแรงจูงใจตามทัศนะของ มาสโลว์ ในเรื่องอื่นๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตนั้นคือ บุคคลจะแสวงหาความต้องการได้รับการยกย่องก็เมื่อภายหลังจาก ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของได้รับการ

ตอบสนอง ตามความพึงพอใจของเขาแล้ว และ มาสโลว์ กล่าวว่า เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ที่บุคคลจะ ย้อนกลับจากระดับขั้นความต้องการในขั้นที่ 4 กลับไปสู่ระดับขั้นที่ 3 อีกถ้าความต้องการระดับขั้นที่ 3 ซึ่งบุคคลได้รับไว้แล้วนั้นถูกกระทบกระเทือนหรือสูญสลายไปทันทีทันใด ดังตัวอย่างที่ มาสโลว์ นำมาอ้าง อิงคือหญิงสาวคนหนึ่งซึ่งเธอคิดว่าการตอบสนองความต้องการ ด้านความรักของเธอได้ ดำเนินไปด้วยดี แล้วเธอจึงทุ่มเทและเอาใจใส่ในธุรกิจของเธอ และได้ประสบความสำเร็จเป็นนัก ธุรกิจที่มีชื่อเสียงและอย่างไม่คาดฝัน แต่สามีก็ได้จากเธอไป ในเหตุการณ์เช่นนี้ปรากฏว่าเธอวางมือ จากธุรกิจต่างๆ ในการที่จะส่งเสริมให้เธอได้รับความยกย่องนับถือ และหันมาใช้ความพยายามที่จะ เรียกครองสามีให้กลับคืนมา ซึ่งการกระทำเช่นนี้ของเธอ เป็นตัวอย่างของความต้องการความรักซึ่ง ครั้งหนึ่งเธอเคยได้รับแล้ว และถ้าเธอได้รับความพึงพอใจในด้านความรักจากการที่สามีหวนกลับคืนมา เธอก็จะกลับไปเกี่ยวข้องกับโลกธุรกิจอีกครั้งหนึ่ง

5. ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self - Actualization needs) ถึงลำดับขั้นสุดท้าย ถ้าความต้องการลำดับขั้นก่อนๆ ได้ทำให้เกิดความพึงพอใจอย่างมีประสิทธิภาพ ความต้องการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงก็จะเกิดขึ้น มาสโลว์ อธิบายความต้องการในการเข้าใจตนเอง อย่างแท้จริง ว่าเป็นความปรารถนาในทุกสิ่งทุกอย่างซึ่งบุคคลสามารถจะได้รับอย่างเหมาะสม บุคคลที่ประสบผลสำเร็จในขั้นสูงสุดนี้จะใช้พลังอย่างเต็มที่ในสิ่งที่ท้าทายความสามารถและศักยภาพ ของเขาและมีความปรารถนาที่จะปรับปรุง ตนเอง พลังแรงขับของเขาจะกระทำพฤติกรรมตรงกับ ความสามารถของตน กล่าวโดยสรุปการเข้าใจ ตนเองอย่างแท้จริงเป็นความต้องการ อย่างหนึ่งของ บุคคลที่จะบรรลุถึง จุดสูงสุดของศักยภาพ เช่น “นักดนตรีก็ต้องใช้ความสามารถทางด้านดนตรี ศิลปินก็ต้องวาดรูป กวีก็ต้องเขียนโคลงกลอน ถ้าบุคคลเหล่านี้ได้บรรลุถึงเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ก็ เชื่อได้ว่า เขาเหล่านั้นเป็นคนที่รู้จักตนเองอย่างแท้จริง” (Maslow. 1970: 46)

2.3.2 ทฤษฎีบุคลิกภาพของเริค ฟรอมม์

แนวคิดของฟรอมม์ ได้รับอิทธิพลมาจากความคิดของคาร์ล มาร์ก เป็นอย่างมาก จนได้รับการกล่าวถึงว่า เป็นนักทฤษฎีบุคลิกภาพแบบมาร์กซ์ (Marxian personality theorist) แต่ ฟรอมม์กลับเรียกทฤษฎีของตนว่า Dialectic humanist ซึ่งมีแนวคิดบางประการดังนี้ (ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2551: 102 - 104)

ก. ความอ้างว้างเดียวดาย

มนุษย์ต้องเผชิญกับความอ้างว้างเดียวดายหลายประการ เช่น

1. การที่มนุษย์มีเหตุผลและจินตนาการต่าง ๆ ทำให้มนุษย์มีวิวัฒนาการทางอารยธรรมเพิ่มขึ้น ๆ ในขณะเดียวกันก็แยกตนเหินห่างจากธรรมชาติ จากสัตว์โลกพวกอื่นและจากบุคคลอื่นไกลกันยิ่งขึ้น ๆ

2. มนุษย์แสวงหาอิสระเสรีทุกขั้นตอนของกระบวนการพัฒนาการ เมื่อได้มาแล้วก็ต้องแลกเปลี่ยนด้วยความอ้างว้าง ตัวอย่างเช่น เด็กวัยรุ่นที่เป็นอิสระพ้นจากความดูแลของพ่อแม่ผู้ปกครอง จะพบตัวเองเผชิญกับความว้าเหว

3. พัฒนาการทางเทคโนโลยีสมัยใหม่ในวัตถุใช้สอยในความเป็นอยู่ประจำวัน เช่น เครื่องมือเครื่องใช้หาความบันเทิงเริงรมย์ เครื่องทุ่นแรงในการทำงานทำให้มนุษย์มีสัมพันธกับคนอื่น ๆ น้อยลง เมื่อต้องติดต่อกันก็มีท่วงทีห่างเหิน ไร้ตัว ไม่จริงใจ ดังนั้น فروมม์จึงเสนอว่า ทางแก้ความอ้างว้างมี 2 ทางคือ 1) การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนมนุษย์บนรากฐานความรักสร้างสรรค์ (Productive love) ซึ่งได้แก่ความเอื้ออาทรต่อกัน ความรับผิดชอบต่อกันและกัน ความนับถือซึ่งกันและกัน และความเข้าใจซึ่งกันและกัน 2) ยอมอ่อนน้อมต่อผู้มีอิทธิพลในสังคม และทำตัวคล้อยตามสังคม فروมม์มีความเห็นว่า มนุษย์เราใช้เสรีภาพสร้างสังคมให้ดีขึ้นได้ตามนัยข้อเสนอข้อแรก ส่วนการแก้ความอ้างว้างตามข้อเสนอข้อหลัง เขาเห็นว่าเป็นการเข้าสู่ความเป็นทาสแบบใหม่นั้นเอง ในหนังสือ *Escape from Freedom* ที่เขาเขียนใน ค.ศ.1941 ในขณะที่ลัทธิเผด็จการนาซีกำลังรุ่งโรจน์ เขาชี้ให้เห็นว่าลัทธิเผด็จการเบ็ดเสร็จนั้นถูกใจคนส่วนมาก เพราะลัทธินั้นเสนอจะให้ความมั่นคง (แก่ผู้รู้สึกอ้างว้าง) ในแนวทางใหม่

ข. ความต้องการพื้นฐาน (Basic Needs)

ฟรอมม์กล่าวว่ามนุษย์มีความต้องการพื้นฐาน 5 ประการ ได้แก่ ความต้องการมีสัมพันธภาพ ความต้องการเป็นผู้สร้างสรรค์ ความต้องการมีสังกัด ความต้องการมีอัตลักษณ์แห่งตนและความต้องการมีหลักยึดเหนี่ยว ซึ่งมีรายละเอียดโดยย่อดังนี้

1. ความต้องการมีสัมพันธภาพ (Need for Relatedness) โดยสิริวรรณ สารนาถ (2552: 62) กล่าวว่า ความต้องการที่จะมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นเกิดจากการเป็นมนุษย์ทำให้สูญเสียคุณสมบัติตามธรรมชาติไป เพราะมนุษย์มีเหตุผลและจินตนาการความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ ธรรมชาติจึงห่างไกลออกไป ทำให้มนุษย์สร้างความสัมพันธ์ขึ้นมาเพื่อแทนที่ส่วนที่ต้องการแต่ขาดไป ความผูกพันที่มนุษย์สร้างขึ้น คือ ความรักซึ่งมีลักษณะที่ต้องเอาใจใส่ รับผิดชอบ นับถือ และเข้าใจ ซึ่งฟรอมม์ เรียกว่า เป็น ความรักสร้างสรรค์หรือรักในทางให้ประโยชน์ (Productive Love) โดยฟรอมม์มีความเชื่อว่า ความรักเชิงสร้างสรรค์ หรือความรักที่มีวุฒิภาวะ เป็น “ความรัก ที่เป็นหนึ่งเดียวภายใต้สภาพที่คงไว้ซึ่งความสมบูรณ์และความเป็นปัจเจกบุคคลของคน ” (Fromm. 1956) และเมืองค์ประกอบที่สำคัญเช่นเดียวกับบนพมาศ อึ้งพระ (2551 : 117) ได้กล่าวไว้ คือ มีความเอาใจใส่และใส่ใจต่อความเป็นอยู่ที่ดีของผู้อื่น โดยฟรอมม์มองว่า เป็นความสามารถที่จะตอบสนองความต้องการของผู้อื่นอย่างสมัครใจ คำว่า นับถือบางครั้งก็มีความหมายในเชิงลบแต่ฟรอมม์ใช้คำนี้เป็นความหมายขั้นรากฐานของความสามารถในการมองคนอื่นเท่าที่เขาเป็นอยู่และสนใจพัฒนาการของพวกเขา ประการสุดท้าย ฟรอมม์ยืนยันว่า เราไม่สามารถนับถือและรักใคร่ได้ ถ้าเราไม่รู้จักพวกเขา ดังนั้น มาตรฐานดังกล่าวทำให้พัฒนาการของความรักที่มีวุฒิภาวะจำเป็น ต้องใช้เวลา ความพยายามและการเผยตนเองต่อกันอย่างซื่อ ๆ

2. ความต้องการเป็นผู้สร้างสรรค์ (Need for Transcendence)

มนุษย์มีศักยภาพแห่งการรักตนเอง อาหารและห่วงใยผู้อื่น พลังรักทำให้มนุษย์สร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์แก่ ตนเองและสังคม เช่น การสร้างผลงานทางศิลปะ ประดิษฐ์สิ่งใหม่ เสนอแนวคิดใหม่ ถ้ามนุษย์คนใดไม่มีความรัก ก็จะไม่มีความเกลียดชัง ซึ่งทำอันตรายแก่

สังคม คนอื่น และ ตนเอง พรอมม์เชื่อว่า คนแต่ละคนมีศักยภาพที่จะสร้างสรรค์ความสุขให้แก่ตนเองพอๆ กับสร้างความทุกข์ยากแก่ตนเองและผู้อื่น

3. ความต้องการมีสังกัด (Need for Rootedness) คือ ความต้องการที่จะเป็นส่วนหนึ่งของโลกของสังคม ของครอบครัว ของสำนักงาน ความต้องการประเภทนี้น่าพึงพอใจ คือ การมีไมตรีจิตกับเพื่อนมนุษย์โดยทั่วไป

4. ความต้องการมีอัตลักษณ์แห่งตน (Need for Identity) คือ ความต้องการที่จะเป็นตัวของตัวเอง ที่จะรู้ว่าตนเองคือใคร ที่จะมีเอกลักษณ์เฉพาะตน

5. ความต้องการมีหลักยึดเหนี่ยว (Need for Frame of Orientation) คือ ความต้องการที่จะมีหลักสำหรับอ้างอิงความถูกต้อง ในการกระทำของตน เช่น คำกล่าวอ้างว่า “ฉันทำอย่างนี้เพราะหัวหน้าสั่งให้ทำ ” “ฉันต้องซื้อรถยนต์เพราะไปทำธุระสะดวกขึ้น ” ฯลฯ ข้ออ้างที่กล่าวขึ้นอาจสมเหตุสมผลหรือไม่ก็ได้

นอกจากนี้ พรอมม์กล่าวอีกว่า สังคมที่พึงปรารถนาและ สนองความต้องการของมนุษย์ได้ครบถ้วน จะต้องประกอบด้วย ความสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน ความผูกพันกันฉันท์พี่น้องและมั่นคงตลอดไป เป็นสังคมที่มนุษย์ทำในสิ่งสร้างสรรค์มากกว่าการทำลาย ทุกคนรู้สึกเป็นตัวของตัวเองมากกว่าการคล้อยตามสังคม มีคตินิยมของตนเอง มีการเสียสละ ปราศจากการบิดเบือนความจริง ซึ่ง พรอมม์ ตั้งชื่อสังคมแบบนี้ว่า Humanistic Communitarian Socialism ในสังคมแบบนี้ทุกคนจะมีโอกาสเท่า ๆ กัน ไม่มีความว่าเหว ไม่มีความรู้สึกถูกทอดทิ้งไม่สิ้นหวัง (สิริวรรณ สารนาถ 2552: 63)

2.3.3 ทฤษฎีจิตสังคมของอีริกสัน (Erikson)

อีริกสันให้ความสำคัญกับจิตวิทยาทางสังคมทั้งในเรื่องการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาที่มีอิทธิพลต่อ บุคลิกภาพของ บุตร รวมถึงในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในครอบครัวและสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ซึ่ง สัมพันธภาพเหล่านี้ ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ในแต่ละขั้นตอน ดังที่นพมาศ อึ้งพระ (ธีรเวคิน) (2551: 136 - 143) กล่าวถึง การแบ่งพัฒนาการทางบุคลิกภาพของอีริกสันออกเป็น 8 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความไว้วางใจ - ความไม่ไว้วางใจ (Trust vs Mistrust) เป็นระยะระยะนี้เป็นระยะวัยทารกแรกเกิดจนถึง 1 ขวบ ความไว้วางใจในผู้อื่นเกิดจากการที่เด็กทารกได้รับความต้องการขั้นพื้นฐานทางกายและทางจิตใจ เช่น ได้รับการดูด เต็ม ลูบ คลำ สัมผัส อุ้มชู นอน เล่นเสียง มีผู้พูดให้ฟัง มีผู้อยู่ใกล้ๆ เปลี่ยนผ้าให้เมื่อสกปรก กล่อมให้นอนเมื่อร้อง ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ทำให้ทารกได้รับความสุขกาย และผาสุกใจ ทำให้รู้สึกว่าโลกนี้น่าอยู่ เมื่อมีทุกข์ร้อนก็มีผู้ซัดบดเป่าให้ความรู้สึกนี้ก่อให้เกิดความไว้วางใจในบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด และขยายวงไปสู่ความไว้วางใจใน ตนเองและไว้วางใจผู้อื่น อย่างไรก็ดี ทารกที่ได้รับที่ได้รับการสนองความต้องการทางกายอารมณ์เหลือนั่น จะกลายเป็นคนเชื่อถือไว้วางใจคนง่ายเกินไป ส่วนทารกที่ไม่ได้รับการตอบสนองทางร่างกายจนเข้าขั้นขาดแคลน ก็มักจะเป็นคน ระแวงง่าย

ขั้นที่ 2 ความเป็นตัวของตัวเองอย่างอิสระ - ความสงสัยไม่แน่ใจตัวเอง (Autonomous vs Shame and Doubt) เป็นระยะอยู่ในวัยทารกตอนปลาย ทารกเริ่มรู้จักหัดควบคุมตนเอง ในการใช้กล้ามเนื้อและประสาทสัมผัส มีความกระหายใคร่รู้จักสิ่งแวดล้อมรอบตัว และพากเพียรที่จะเป็นตัวของตัวเอง ทำอะไรด้วย ตนเอง (Autonomy) ทารกจึงซุกซนไม่อยู่สุข ซึ่งอาจอธิบายพฤติกรรมของทารกด้วยสำนวนไทยได้ว่า “จับปูใส่กระด้ง” ขณะเดียวกันผู้ที่เลี้ยงดูทารกก็มักควบคุมกิจกรรมของทารกด้วยเกรงอันตรายจะเกิดขึ้นกับทารก ทารกที่ผู้เลี้ยงดูปล่อยให้อะไรดังใจปรารถนา โดยไม่เกินไปเลยจะพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง ถ้าทารกถูกควบคุมมากเกินไปจะเกิดความรู้สึกละอายใจ ไม่แน่ใจในตนเอง

ขั้นที่ 3 การเป็นผู้คิดริเริ่ม - การรู้สึกผิด (Initiative vs Guilt) เป็นระยะวัยเด็กตอนต้น เด็กมีความสามารถทางกล้ามเนื้อและประสาทสัมผัส พึ่งตัวเองได้ดีในการเคลื่อนไหว หยิบฉวย เดิน เริ่มพูดภาษา สื่อความได้ และเข้าใจภาษาพูดที่เป็นภาษาแม่ด้วยดี สมรรถภาพทางกายและจิตใจเริ่มทำงาน ร่วมประสานกัน ชีวิตประจำวันของเด็กเป็นไปอย่างมีความมุ่งหมายและตัดสินใจเด็ดเดี่ยวมั่นคงกว่าเดิม เด็กอยากเรียนรู้สิ่งที่อยู่รอบตัว รู้จักใช้ความคิดค้น และมีความคิดสร้างสรรค์ เด็กวัยนี้จึงชอบทำอะไรแปลก ๆ แปลกๆ ดื้อรั้น หรือประเภทยิ่ง ว้ายยุ เป็นช่วงเวลาที่เด็กซุกซนมาก ชอบเล่น เด็กที่ถูกสกัดกั้นทางความคิดค้น หรือห้ามไม่ให้สำรวจสิ่งต่างๆ หรือห้ามไม่ให้เล่นหรือทำอะไรมากเกินไป บังคับให้อยู่ในกรอบ หรือทำโทษมากเกินไป จะเกิดความรู้สึกผิด และกลัวการถูกลงโทษ จนอาจพัฒนาบุคลิกภาพแบบ “รู้สึกผิด” (Guilt Personality) หรือเป็นคนชอบหลีกหนีความจริงโดยการคิดฝัน หรืออาจชอบแสดงความก้าวร้าวอวดดีเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ตนปรารถนา

ขั้นที่ 4 ความต้องการที่จะทำกิจกรรมอยู่เสมอ - ความรู้สึกด้อย (Industry vs Inferiority) เป็นระยะวัยเด็กตอนปลาย เด็กเข้าโรงเรียนและเริ่มรู้จักเรียนอย่างจริงจัง ๆ เป็นช่วงเวลาที่เด็กมีความสามารถควบคุมกิจกรรมของตน เช่น การเล่นอยู่ในโลกของความคิดค้น น้อยลง รู้จักเคารพระเบียบวินัยของบ้านของโรงเรียนและของสังคม การเข้าโรงเรียนและเรียนหนังสืออย่างเป็นเรื่องเป็นราว ทำให้เด็กต้องพัฒนาคุณสมบัติเอาจริงเอาจัง เพื่อเป็นการปรับตัวต่อความคาดหวังของครู พ่อแม่ และเพื่อน เด็กต้องเลิกเล่นแบบทารกและเล่นผันทื่นๆ มาเป็นการเล่นที่มีกฎเกณฑ์ เล่นของเล่นจริงๆ น้อยลง และหันมาเล่นของเล่นกึ่งจริง เช่น เครื่องไม้เครื่องมือต่างๆ เด็กที่มีครู และพ่อแม่ช่วยเหลือ แนะนำการเรียนการเล่น ตั้งความคาดหวังกับเด็กพอสมควร และให้อภัยเด็กเมื่อเด็กทำไม่ได้ตั้งใจปรารถนาของ ตนเองและผู้ใหญ่ เด็กจะเกิดกำลังใจมุ่งมั่นที่จะหัดเรียนหัดเล่น และทำกิจกรรมต่างๆ ช่วงนี้ เป็นเวลาฝึกฝนกิจกรรมประเภททักษะ ต่างๆ ให้แก่เด็กได้อย่างดีเลิศ เช่น การร้องเพลง การเล่นกีฬา ดนตรี ในทางกลับกันเด็กที่ ไม่มีผู้ใหญ่คอยแนะนำให้กำลังใจ หรือตั้งความคาดหวังในตัวเด็กเกินความสามารถของเด็ก จนทำให้เด็กรู้สึกท้อแท้ด้อยไร้ความสามารถ ความรู้สึกเช่นนี้ถ้ามีมากๆ จะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตน “มีปมด้อย” ซึ่งอาจจะฝังอยู่ในบุคลิกภาพตลอดชีพ

ขั้นที่ 5 อัดภาพหรือการรู้จักว่าตนเองเป็นเอกลักษณ์ - การไม่รู้จักตนเอง หรือสับสนในบทบาทในสังคม (Ego Identity vs Role Confusion) ในระยะนี้เป็นระยะวัยรุ่น ในบรรดาขั้นตอนของความขัดแย้งทางจิตใจสังคมของมนุษย์ทั้ง 8 ขั้นตอนนั้น อีริคสันเชื่อว่า ช่วงนี้เป็นช่วงที่ความขัดแย้งมีลักษณะวิกฤตยิ่งกว่า ช่วงอื่น เพราะเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ ถ้าหากไม่สามารถแก้ไขวิกฤตให้ลุล่วงไปด้วยดี เด็กวัยรุ่นผู้นี้จะมีอัตลักษณ์สับสน และกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพสับสนไม่มั่นคง

อีริคสันอธิบายว่า ระยะนี้เด็กกำลัง “ละทิ้งภาพของตนเองอย่างเป็นเด็ก” เพื่อเข้าถึง “ภาพของตนเองอย่างเป็นผู้ใหญ่” สภาพเช่นนี้ก่อให้เกิดความขัดแย้งด้านสัมพันธภาพกับผู้ใหญ่ กับเพื่อนร่วมวัย กับเพื่อนต่างเพศ กับสังคมและเกิดความสับสนทางจิตใจอย่างรุนแรง สภาพทางจิตใจที่สำคัญประการหนึ่งของเด็กวัยรุ่นได้แก่ การแสวงหาอัตลักษณ์ แห่งตนเองเพื่อรู้จักตนเองในแง่มุมต่างๆ เช่น ความชอบ ความสนใจ ความปรารถนาในชีวิต อาชีพที่ตนประสงค์ เพื่อต่างเพศที่ตนปรารถนาที่จะคบ ความถนัดเฉพาะตน ฯลฯ ในขณะที่เดียวกัน วัยรุ่นก็ต้องผสมผสานลักษณะเฉพาะของตนในแง่มุมต่างๆ ให้เข้ากันได้กับความเป็นจริงในครอบครัว วัฒนธรรม ค่านิยมของสังคม ของกลุ่มเพื่อนร่วมวัย ซึ่งไม่สามารถทำได้ง่ายและจับปล้น วัยรุ่นผู้รู้จักสมรรถภาพและคุณลักษณะตนเองดีพอ ไม่สามารถประสานอัตลักษณ์ของตนกับโครงสร้างของสังคม จะกลายเป็นวัยรุ่นที่หลงลืมตน และมีตนอันสับสน (Identity Crises and Identity Confusions) วัยรุ่นเหล่านี้เป็นวัยรุ่นที่ว้าวุ่น ไม่เป็นตัวของตัวเอง เหนงหงอย ขี้กังวล ตัดสินใจไม่ได้ ขาดความรับผิดชอบต่อ ตนเองและต่อสังคมสำหรับผู้ที่ยึดมั่นรุนแรง

ขั้นที่ 6 ความใกล้ชิดผูกพัน- ความอ้างว้างตัวคนเดียว(Intimacy vs Isolation) วัยนี้เป็นวัยผู้ใหญ่ระยะต้น (Young Adulthood) ช่วงนี้อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เมื่อพ้นวัยรุ่นมาแล้ว บุคคลรู้จักอัตลักษณ์ของ ตนเองและพร้อมผสมผสานอัตลักษณ์ของ ตนเองและพร้อมผสมผสานอัตลักษณ์ของตนเองกับผู้อื่น บุคคลแสวงหามิตรภาพอันดูดีมี แสงหาคู่ครอง และเมื่อพบแล้วก็พร้อมที่จะร่วมชีวิต ในด้านความสัมพันธ์อันที่คู่ครองนั้น ทั้งสองฝ่ายต้องลดความเป็นตัวของตัวเองลงบ้าง มิตรภาพจึงจะมั่นคง

ระยะนี้เป็นช่วงชีวิตเพศแบบ “ผู้ใหญ่” เกิดขึ้นอย่างแท้จริง ซึ่งที่ผ่านมายุ่งในขั้นแสวงหารูปแบบซึ่งยังไม่ลงตัว มักฉาบฉวยแต่วัยรุ่นมักหลงคิดว่าเป็นลึกซึ้ง ชีวิตเพศและชีวิตคู่แบบนี้ต้องเป็นแบบแบ่งปัน เชื่อใจกัน ผู้ซึ่งไม่สามารถสร้างความสนิทสนมจริงจังกับผู้อื่นได้ จะมีความรู้สึกอ้างว้างเดียวดาย ไม่สามารถ “ละตนเพื่อเข้าถึงผู้อื่น” ถ้ามีลักษณะอย่างนี้มาก ๆ อาจเกิดปัญหาบุคลิกภาพที่รุนแรงได้

ขั้นที่ 7 ความเป็นห่วงชนรุ่นหลัง - ความคิดถึงแต่ตนเอง (Generativity vs Stagnation) ช่วงนี้เป็นระยะวัยกลางคน จุดเด่นของช่วงวัยกลางคนคือ การแบ่งปัน การเผื่อแผ่ การแนะนำ การสร้างสรรค์ ทั้งในสิ่งที่ป็นวัตถุ ความคิด ความรู้ ความชำนาญต่างๆ ต่อบุคคลอื่น ต่อโลก ต่อสังคม โดยเฉพาะต่อบุคคลเยาว์วัยกว่า หากขาดการแบ่งปัน เผื่อแผ่ แนะนำแล้ว ผู้ใหญ่วัยนี้จะมีบุคลิกภาพอ่อนแอ สับสนใจ

ขั้นที่ 8 ความพอใจในตนเอง - ความสิ้นหวังและความไม่พอใจในตนเอง (Ego Integrity vs Despair) ระยะนี้เป็นระยะวัยสูงอายุ เมื่อถึงขั้นนี้แล้วบุคคลจะต้องพัฒนาความรู้สึกว่าตนได้กระทำการต่าง ๆ ที่ควรกระทำเสร็จสิ้นตามหน้าที่ของตนแล้ว เช่น ได้ให้การอบรมผู้เยาว์ ได้แบ่งปันความรู้ความคิดแก่ผู้ที่ควรได้รับ ได้พบกับทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวในชีวิตตนเอง เขามองย้อนกลับไปมองชีวิตด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่น ปล่อยวาง สามารถทำใจยอมรับชีวิตของตนเองและผู้อื่นอย่างที่เป็น ผู้สูงอายุบางคนเมื่อมองย้อนกลับไปในอดีตอาจรู้สึกอาลัยอาวรณ์หรือยอมรับอดีตไม่ได้หรือกลัวความตายที่กำลังคืบคลานเข้ามา หรือคิดว่าเวลาไม่พอที่จะทำอะไรใหม่ๆ ถ้าผู้สูงอายุคนใดรู้สึกเช่นนั้นมากๆ อาจเกิดอาการสิ้นหวังหลีกเลี่ยงชีวิต บางราย อาจคิดฆ่าตัวตาย

2.3.4 แนวคิดและทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของซัลลิแวน

แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (SRO - Fundamental Interpersonal Relation Orientation) โดยวิลเลียม ชูลทซ์ (Schultz, 1966: 59) ทฤษฎีนี้ได้กล่าวถึงความต้องการระหว่างบุคคลทั้งในระดับพฤติกรรมและความรู้สึก ซึ่งจำเป็นและเพียงพอที่จะอธิบายการแสดงออกของบุคคล เมื่อมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในกลุ่มได้โดยความต้องการระหว่างบุคคลในระดับพฤติกรรมประกอบด้วย 3 มิติ คือ

มิติที่ 1 การเข้ากลุ่ม (Inclusion) เป็นมิติการเข้า - ออก (In - Out) หมายถึง ขอบเขตการติดต่อของมนุษย์บางคนชอบการเข้า กลุ่มมาก ชอบที่จะไปงานเลี้ยงต่างๆ และทำสิ่งต่างๆ ร่วมกับกลุ่ม ชอบที่จะเป็นผู้เริ่มต้นการสนทนากับคนแปลกหน้าก่อน ในขณะที่บางคนชอบที่จะอยู่คนเดียว ชอบความเป็นส่วนตัว และหลีกเลี่ยงงานต่างๆ ซึ่งความแตกต่างเหล่านี้ มีตั้งแต่ระดับ Over Social (สภาพที่บุคคลรู้สึกเป็นทุกข์เมื่ออยู่ตามลำพัง) จนถึง Under Social (สภาพที่บุคคลรู้สึกเป็นทุกข์เมื่อมีบุคคลอื่นปรากฏอยู่ด้วย)

มิติที่ 2 การควบคุม (Control) เป็นมิติของการอยู่เหนือกว่าหรืออยู่ใต้กว่า (Top-Bottom) หมายถึง ขอบเขตของอำนาจการควบคุมและมีอิทธิพล บางคนมีความสุขเมื่อเขาได้รับมอบหมายให้ ดูแลบุคคลอื่น ชอบที่จะเป็นเจ้านายเป็นผู้ให้คำสั่งหรือเป็นผู้ทำการตัดสินใจสำหรับตนเองและผู้อื่น แต่บางคนชอบที่จะไม่ต้องควบคุมหรืออยู่เหนือบุคคลอื่น พอใจที่จะไม่เคยบอกให้ใคร ทำอะไรและพยายามค้นหาสภาพที่ไม่ต้องรับผิดชอบอะไร มนุษย์มีความแตกต่างกันในความปรารถนาที่จะควบคุมบุคคลอื่น หรือเป็นอิสระจากการควบคุมบุคคลอื่นตั้งแต่ สภาพที่บุคคลรู้สึกเป็นทุกข์หรือไม่ได้เป็นผู้ควบคุม (Autocratic) จนถึงสภาพที่บุคคลรู้สึกเป็นทุกข์ขณะที่ควบคุมบุคคลอื่น (Abdicratic)

มิติที่ 3 ความรักใคร่ผูกพัน (Affection) เดิมชูลทซ์ ใช้คำว่า "Affection" ซึ่งแสดงถึงมิติของการอยู่ใกล้ - ไกล (Near-Far) หมายถึง ขอบเขตของการใกล้ชิดสนิทสนมกับบุคคลอื่น แต่จากประสบการณ์ที่ผ่านมา การใช้แบบวัดไฟโร - บี แสดงให้เห็นว่าการใช้คำว่า Affection ทำให้ผู้ตอบสับสนแยกไม่ออกระหว่างความชอบพอที่เป็นความรู้สึกและความชอบที่เป็นพฤติกรรม

ดังนั้น ซูทส์ จึงเปลี่ยนมาใช้คำว่า “Openness” แทนความเปิดเผย (Openness) เป็นมิติของการเปิด - ปิด (Open-Close) หมายถึงขอบเขตของการเปิดเผยของมนุษย์ บางคนได้รับความพอใจจากการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งเขาสามารถพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกของเขา ความลับและความคิดภายในตัวเขา ชอบที่จะมีคนที่เขาไว้วางใจได้หนึ่งหรือสองคนหรือมากกว่านั้น แต่บางคนพอใจกับการหลีกเลี่ยงจากการเปิดเผยกับบุคคลอื่นและค่อนข้างที่จะรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นให้อยู่ในระดับที่คุ้นเคยมากกว่าระดับการเป็นเพื่อนสนิท ส่วนความต้องการระหว่างบุคคลในระดับความรู้สึกประกอบด้วย 3 มิติ คือ

มิติที่ 1 ความสำคัญ (Significance) เป็นความรู้สึกของบุคคลที่รู้สึกว่าตนเองนั้นมีความสำคัญกับบุคคลอื่นและรู้สึกว่าบุคคลอื่นนั้นมีความสำคัญมีความหมายกับตนเอง

มิติที่ 2 ความสามารถ (Competence) เป็นความรู้สึกถึงความสามารถของบุคคล เมื่อความสามารถคือการตัดสินใจในสิ่งต่างๆ หรือแก้ปัญหาต่างๆ ด้วยความสามารถของตนเอง

มิติที่ 3 ความน่าคบ (Likability) เป็นความรู้สึกถึงความน่าคบกับบุคคลอื่น บุคคลส่วนมากอาจจะมีความสามารถ มีความสำคัญ แต่ไม่น่าคบ เช่น อาชญากรที่ประสบความสำเร็จหรือจอมเผด็จการผู้กดขี่ นอกจากนี้ ซูทส์ ยังได้แบ่งความเข้ากันได้ของบุคคล (Compatability) ออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. ความลงตัวของบรรยากาศ (Atmosphere Compatability) เป็นความเข้ากันได้ของบุคคลซึ่งเกิดจากความต้องการที่เหมือนกัน เช่น ชอบสังคมเหมือนกัน

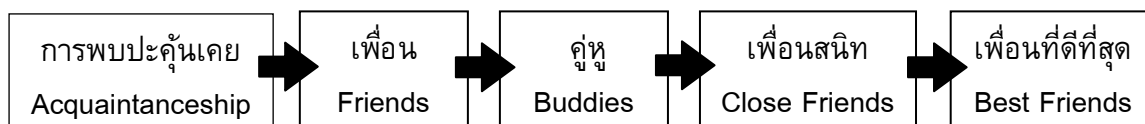
2. ความลงตัวในบทบาท (Role Compatability) เป็นความเข้ากันได้ของบุคคล ซึ่งเกิดจากความต้องการที่ต่างกันหรือตรงข้ามกัน เช่น บุคคลที่ต้องการควบคุมบุคคลอื่น จะเข้ากันได้กับบุคคลที่ต้องการให้บุคคลอื่นควบคุม บุคคลอื่นจะเข้ากันได้กับบุคคลที่ต้องการให้บุคคลอื่นควบคุมตนเอง

พลวัตของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Dynamics of Relational Change and Interpersonal Communication) พลวัตหรือการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมชาติของความสัมพันธ์ในลักษณะแตกต่างกัน ที่อาจทำให้มนุษย์เกิดทั้งความรู้สึกที่ดี ปลายปลื้มใจ หรือทำให้เกิดความรู้สึกคับข้องใจ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพการเคลื่อนไหว การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละขั้นตอนของความสัมพันธ์นั้นๆ

หลักการและกระบวนการในการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์บนหลักการของเหตุผลโดยทั่วไปแล้ว จะประกอบด้วยขั้นตอนหลักที่สำคัญ 3 ประการคือ

1. ขั้นการเริ่มสร้างความสัมพันธ์ (Relationship Initiation) การเริ่มสร้างความสัมพันธ์นับว่าเป็นขั้นตอนที่หนึ่งที่เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้น เพื่อสร้างความสัมพันธ์ให้เกิดขึ้น จากนั้นความสัมพันธ์ดังกล่าวจึงเคลื่อนที่สู่ความสนิทสนมในระดับที่สูงขึ้นเรื่อยๆ โดยทั่วไปแล้ว ความสัมพันธ์จะเริ่มต้นที่ความสมัครใจ การคุ้นเคยกัน (Acquaintanceship) ดูก์เจอร์ (Doelger. 1994: 159) กล่าวว่า การสนิทสนมคุ้นเคยจะเริ่มก่อตัวและเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เมื่อทั้ง 2 ฝ่าย ได้รับข้อมูล

ข่าวสารของกันและกันมากขึ้น เพราะข้อมูลข่าวสารของทั้ง 2 ฝ่าย ที่แลกเปลี่ยนกันจะเป็นตัวบอกถึงความเข้ากันได้ (Match) หรือการสนับสนุนซึ่งกันและกันได้ (Support) ซึ่งกระบวนการนี้ ดุคค์เจอร์เรียกว่า “กระบวนการกลั่นกรอง” (A Filtering Process) ดังภาพประกอบ 6



ภาพประกอบ 6 กระบวนการกลั่นกรอง (A Filtering Process) (Doelger. 1994: 159)

ดุกค์เจอร์ (Doelger. 1994: 159) กล่าวว่า ในขั้นตอนแรกของการเริ่ม หรือ การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์นั้น บทบาทของการพูดคุยทั่วไป หรือการพูดคุยสัพเพเหระ (Small Talk) นับว่าเป็นบทบาทที่มีความสำคัญอีกบทบาทหนึ่งในการที่ทำให้ผู้สื่อสารทั้ง 2 ฝ่าย ได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารซึ่งกันและกัน โดยภาพรวมเร็วยิ่งขึ้น อีกทั้งยังเป็นพฤติกรรมพื้นฐานที่เป็นมารยาทสังคมทั่วไปที่ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ในขั้นต้นโดยทั่ว ๆ ไป อีกด้วย

2. ขั้นการรักษาความสัมพันธ์ให้ยืนยาว (Relationship Maintenance) ขั้นตอนของการรักษาความสัมพันธ์ให้ยืนยาวเป็นกระบวนการที่คาดหวัง ที่จะทำให้ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นมีความยั่งยืนและสมบูรณ์แบบที่สุดซึ่งการรักษาความสัมพันธ์ดังกล่าวจะต้องใช้ทั้งทักษะและความพยายามที่หลากหลายดังต่อไปนี้ คือ

2.1 ทักษะในการสร้างความสมดุลระหว่างตัวตนของเราและผู้ที่เราสร้างสัมพันธ์ด้วย ความสัมพันธ์ต่าง ๆ มักเกี่ยวข้องกับบทบาทที่อยู่ร่วมกันระหว่างสิ่งที่เป็นตรงกันข้าม ดังเช่น ความเป็นตัวตนของเราเองและการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันของผู้ที่เราสร้างความสัมพันธ์ด้วย ดังนั้น เมื่อทั้ง 2 ฝ่าย ต้องการที่จะสร้างความสัมพันธ์ขึ้น ทั้ง 2 ฝ่ายจะต้องสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นให้ได้ เพราะแต่ละบุคคลต่างมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งความมีคุณค่าในตนเองของแต่ละคนนั้นจะมีอิทธิพลต่อการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพราะทุกคนต่างต้องการความเป็นส่วนตัว

2.2 ทักษะในการเติมเต็มความคาดหวังซึ่งกันและกัน (Fulfilling Relational Expectations) ในการที่รักษาความสัมพันธ์ให้ยืนยาว อีกทักษะหนึ่งที่มีความจำเป็นต่อการรักษาความสัมพันธ์ให้ยืนยาว คือความรู้สึกคุณค่าที่ได้มีความสัมพันธ์กัน ความรู้สึกเป็นผู้ได้รับ ความรู้สึกในเชิงบวกที่ต่างฝ่ายต่างจะได้รับจากกันและกัน การเติมเต็มความต้องการหรือความคาดหวังให้กันและกัน สิ่งเหล่านี้นับว่าเป็นเหตุผลสำคัญอีกประการหนึ่งที่ทำให้ความสัมพันธ์ของทั้ง 2 ฝ่ายยืนยาว

3. ขั้นการหยุดหรือการเลิกความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน (Relationship Termination) การหยุดหรือการเลิกความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน นับว่าเป็นกระบวนการที่มีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปสู่ความถดถอยในการที่จะมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันทฤษฎีในการหยุดหรือการเลิกความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน จะแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะใหญ่ ๆ คือ การบอกหยุดหรือบอกเลิกความสัมพันธ์นั้นโดยตรง (Directness) และการบอกโดยทางอ้อม (Indirectness) ซึ่งการบอกโดยทางอ้อมนั้นนับว่าเป็นยุทธวิธี

ที่ทั้ง 2 ฝ่าย พยายามหลีกเลี่ยงการทำร้ายความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง เป็นวิธีการที่อ่อนโยนกว่า เช่น การไม่มีเวลาให้กันและกันเหมือนเคย การพูดคุยที่เริ่มลดน้อยลง ฯลฯ

ดังนั้น สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ตามแนวคิดและทฤษฎีดังกล่าวจึง สรุปได้ว่า บุคคลแต่ละคนมีขอบเขตของตนเอง ทั้งขอบเขตในการเริ่มติดต่อซึ่งกันและกัน ขอบเขตของอำนาจในการควบคุมหรือมีอิทธิพลต่อบุคคลอื่น รวมถึงขอบเขตการใกล้ชิดสนิทสนม ก็ส่งผลให้แต่ละบุคคลกล้าที่จะเปิดเผยขอบเขตของตนเองและสามารถยอมรับในขอบเขตของผู้อื่นได้ ซึ่งเมื่อแต่ละบุคคลกล้าที่จะเปิดเผยขอบเขตของตนเองเพื่อที่จะรู้จักผู้อื่น ก็เปรียบเสมือนเปิดประตูที่จะต้อนรับสัมพันธภาพระหว่างตนเองกับผู้อื่น โดยจะนำไปสู่ขั้นเริ่มสร้าง ความสัมพันธ์ระหว่างกันจากการพบปะคุ้นเคย กลายเป็นเพื่อนและพัฒนาเป็นกลุ่มและอาจพัฒนาเป็นเพื่อนสนิทและเพื่อนที่ดีที่สุด ตามลำดับ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ ความสนใจในขั้นต้นในการที่จะสร้างความสัมพันธ์รวมถึงในขั้น การรักษาความสัมพันธ์ให้ยืนยาวโดยการสร้างความสมดุลให้ เกิดขึ้นระหว่างตนเองกับผู้อื่นให้ผู้อื่นรู้สึก ถึงความคุ้มค่าที่ได้เติมเต็มซึ่งกันและกัน หรือได้พึ่งพากัน จนทำให้รู้สึกเห็นคุณค่าของการมีสัมพันธภาพระหว่างตนเองและผู้อื่น ส่วนขั้นสุดท้ายเป็นขั้นหยุดหรือการเลิกความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน เป็นขั้นที่อาจเกิดขึ้นได้ จากการไม่มีเวลาให้กัน เริ่มคุยกันหรือพบปะกันน้อยลง เป็นต้น ก็ทำให้สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเริ่มห่างเหินและจางหายไป ซึ่งคล้ายกับวัฏจักรของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ความรักระหว่างเพื่อนเช่นกัน

2.4 วัฏจักรของความรักแบบเพื่อน

วัฏจักรของความรักแบบเพื่อนเกิดขึ้น ตั้งแต่ในวัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ ตอนต้น วัยกลางคนและวัยสูงอายุ ตามวัฏจักรพัฒนาการของมนุษย์ โดย ความรักแบบเพื่อนจะมีความแตกต่างกันไปตามเพศ อายุและบริบทของสังคม (Fehr, 1996) มีรายละเอียดดังนี้

วัยทารก

วัยทารกเป็น ช่วงเวลาตั้งแต่มนุษย์เกิด จนถึงอายุ 2 ปี เป็นวัยที่จะต้องปรับตัวกับสภาพแวดล้อมใหม่ มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ (Mondloch; others. 1999: 419 - 422) และเมื่อทารกอายุได้ 2 เดือน ทารกจะเริ่มยิ้มได้เอง โดยยิ้มกับบุคคลต่างๆ ที่เข้ามาหาและเมื่อบุคคลนั้นมีการตอบสนองหรือเล่นกับทารก ทารกจะส่งเสียงที่มีความสุขตอบกลับมา และในช่วงอายุประมาณ 7 เดือน ทารกจะเริ่มแสดงความรักกังวล หรือไม่ไว้วางใจต่อบุคคลแปลกหน้า อย่างไรก็ตาม แสดงให้เห็นว่ามนุษย์เป็นสัตว์สังคมตั้งแต่เกิดมา ในช่วงแรก ความรักแบบเพื่อนของวัยทารกยังมีอยู่อย่างจำกัด รูปนซึ่งเป็นนักจิตวิทยา ได้ให้ความสนใจในเรื่องนี้ โดยพิจารณาจากพัฒนาการของลูกชายตนเอง ชื่อ เอลเล็คซุ อายุ 8 เดือน โดยให้แม่พาลูกชายไปรู้จักกับคนอื่นๆ และพบว่า ทารกเพิกเฉยต่อผู้อื่นและมองไปที่ ผู้อื่นบ้างเป็น บางโอกาส โดยให้ ความสนใจ เพียง เล็กน้อย แต่ความสนใจดังกล่าวไม่เกิดขึ้นนานมาก กว่า 2 - 3 วินาที แทนที่ทารกจะใช้เวลาทำกิจกรรมกับเพื่อน แต่ทารกกลับไปค้นหอง เฟอร์นิเจอร์และของเล่น แล้ว กลับมาหาแม่ เหมือนว่าแม่เป็นที่ที่ให้ความปลอดภัย

กับทารกได้ ทำให้สบายใจ อย่างไรก็ตาม พบว่า ทารกมีการสื่อสารทางกายกับ ทารกคนอื่นด้วย ตัวอย่างเช่น เวन्द्रิตซา ทำให้เอลเล็คซูประหลาดใจโดยการคลานไปบนตัวเขา มีการกรีดร้อง และ ดึงผมของเขา ซึ่ง ทำให้ เอลเล็คซู รู้สึกไม่ดี จากนั้นเขาก็เริ่มร้องไห้ และคลานไปหาแม่เพื่อให้แม่ ปลอบโยนเขา ” (Rubin. 1980)

รูบิน ไม่เชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นการกระทำที่จงใจทำร้าย แต่เขา สนใจที่จะค้นหาบางสิ่ง ที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์เหล่านี้ โดยก่อนที่ เอลเล็คซู จะเข้าไปหาแม่ของเขา รูบินได้สังเกตเห็นว่า เอลเล็คซู หันไปหาเพื่อนเล่นของเขา ชื่อ ซาร่า โดยที่เขาต้องการจะให้ของเล่นกับเธอ ขณะที่ เอล เล็คซูอายุได้ 15 เดือนเขาได้ยื่นของเล่นไปให้กับ ทารกคนอื่น ๆ (Rubin. 1980) และในเวลานั้นเอง ความใจกว้างของเขายังถูกเพิกเฉย แต่ในกรณีที่未被เพิกเฉยนั้น ก็จะเห็น ว่าเพื่อนของเขาสนใจ ของเล่น มากกว่าที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับเอลเล็คซูเอง และเมื่อเอลเล็คซู อายุได้ 2 ขวบจะเริ่มมีการเล่น แบบขนาน (Parallel play) กล่าวคือเป็นการเล่นที่เด็กจะเล่นของเล่นของตนเอง โดยจะเล่นของเล่น อยู่ข้าง ๆ กัน แต่ไม่ได้เล่นด้วยกัน (Barnes . 1971: 99 - 103) และเมื่อเด็กได้เข้าสู่วัยเตรียมพร้อม ก่อนเข้าสู่โรงเรียน เด็ก มีการเล่นกันอย่างใกล้ชิดและร่วมมือกันมากขึ้น มีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น มี การเล่นตามผู้นำ และพยายามที่จะใช้กฎการเล่นอย่างง่าย ๆ รวมทั้งเมื่อเด็กโตขึ้นจะมีแนวโน้มที่จะ เล่นแบบร่วมมือกันมากกว่า อาทิ การช่วยกันสร้างปราสาททราย

ความรักแบบเพื่อนเกิดขึ้นครั้งแรกเมื่อทารก ได้รับการชื่นชมบ่อยๆจากการที่ทารกทำ บางสิ่งได้ดี และการมีการปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันระหว่างทารกกับ บุคคลอื่น ซึ่งเกิดในช่วงแรกเมื่อ อายุ 13 ถึง 15 เดือน (Howes. 1996: 69) ในช่วงอายุก่อนที่จะอายุสองขวบ รูบิน (Rubin. 1980) เชื่อว่า คู่ของเด็ก ๆ บางครั้งมีแนวโน้มเข้าหากันหรือดึงดูดซึ่งกันและกัน ประารถนาที่จะเป็นเพื่อนกัน ในการศึกษาเด็กที่อายุ 2 ขวบ แม่ของเด็ก ๆ เหล่านี้ กล่าวว่า เด็กมีความผูกพันกับ เพื่อนมากขึ้น โดยจะรู้สึกคิดถึงเพื่อน ถ้าไม่ติดต่อกัน (Howes. 1996: 80) จากข้อสังเกตนี้นำไปสู่บทสรุปได้ว่า ใน แรกเริ่มนั้น เด็กอาจจะสร้างความรัก แบบเพื่อนได้ในช่วงวัยเตาะแตะ (Toddler period) และในช่วง อนุบาล (อายุ 3 - 5 ปี) โดยรูบินพบว่า เด็ก ๆ จะมีการเรียก เพื่อนเล่น (Playmate) ว่าเพื่อน และ เมื่ออายุได้สามปี การเป็นเพื่อนกันเกิดจากการที่ได้รู้จักชื่อของผู้อื่น

วัยเด็ก

วัยเด็กมีอายุระหว่าง 3 - 12 ปี ในวัยนี้เป็นวัยที่เริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับ บุคคลอื่น ที่ นอกเหนือจากบิดามารดาและญาติ ไปสู่การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ส่วนใหญ่มักพบว่าเป็นเพื่อนที่มี เพศเดียวกัน รวมถึงมี กลุ่ม แก๊งเพื่อน ในโรงเรียนมากขึ้นและเริ่มมีการเลียนแบบจากบุคคลใกล้ชิด หรือบุคคลที่ตนชื่นชอบ เช่น ดารา นักร้อง เป็นต้น ความรักแบบเพี ोनในวัยนี้ มีผู้สนใจและ ศึกษาวิจัยคือบูโกสกี นิวคอม ฮาร์ทัพ และเบิร์ต (Bukowski; & Newcomb. 1996, Newcomb. 1986: 428 - 438, Hartup. 1993: 3 - 22, Berndt. 1996: 181 - 212) โดยได้ศึกษาความ รักแบบเพื่อน ของเด็กและให้ความสำคัญกับโมเดลเชิง ทฤษฎี สองด้านด้วยกันกล่าว าคือ โมเดลที่มีการศึกษา เกี่ยวกับด้านการรู้คิด และมิติเกี่ยวกับด้านความต้องการทางสังคม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

โมเดลด้านการรู้คิดของเซลแมน

เซลแมนและจาเค็ท (Selman; & Jaquette. 1977; Selman. 1981) เป็นนักวิจัยที่สนใจเกี่ยวกับความรักแบบเพื่อนของเด็ก โดยเด็กจะมีความเข้าใจเรื่องมิตรภาพมากขึ้นเพียงใด เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางด้านการรู้คิด (Cognitive development) ทั้งนี้เมื่อได้พูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับมุมมองของมิตรภาพและการตอบสนองต่อความขัดแย้งที่เกิดขึ้น เซลแมน พบว่า มีระยะที่ประสบความสำเร็จ 5 ระยะ (ดูรายละเอียดเพิ่มเติมจากตาราง 1) เป็นระยะที่เด็ก ๆ มีมุมมองเกี่ยวกับมิตรภาพ ซึ่งทำให้เกิดการสร้างรูปแบบของความเข้าใจแบบลึกซึ้งและบูรณาการได้มากขึ้น เมื่อเด็กได้มีการเลื่อนระดับขึ้นจากระดับหนึ่งไปสู่อีกระดับหนึ่งนั้น ความเข้าใจที่เกิดขึ้นได้มาจากการพัฒนาในขั้นต่อนก่อนๆ ที่ผ่านมา และบุคคลได้ตระหนักถึงมิตรภาพมากขึ้นว่าเกี่ยวข้องกับความสามารถในการมองโลกด้วยมุมมองของคนอื่น (Perspective taking ability) และเมื่อเด็กอายุมากขึ้น กรอบความคิดเรื่องมิตรภาพได้มีความซับซ้อนมากขึ้น และเห็นแก่ตัวน้อยลง มีทั้งหมด 4 ระดับดังนี้

ระดับ 0 อายุ 3 - 5 ปี เป็นระยะแรกของการพัฒนา จะเป็นระยะของเพื่อนเล่นแบบชั่วคราว (Momentary Playmate) เพื่อนเป็นการนิยามถึงความใกล้ชิด และการให้คุณค่าของสิ่งที่ครอบครอง รวมถึงคุณลักษณะทางด้านกายภาพ ทั้งนี้เด็กที่อายุน้อยจะแยกความแตกต่างมุมมองของตนเองกับของคนอื่นได้ค่อนข้างลำบาก และไม่ทราบถึงความปรารถนาของผู้อื่นมากนัก “คำว่ามิตรภาพนี้” จะมีแนวโน้มที่จะคงอยู่ได้ในช่วงเวลาที่พวกเขากำลังเล่นด้วยกัน และขั้นตอนนี้ เด็กในชั้นเตรียมเข้าโรงเรียนจะอธิบายถึงเพื่อนว่า “เขาคอนนั้นมักจะอยู่กับ ...” “แอนดีมีผมสีแดงและชอบเล่นที่เป็นรถ” ถ้าพวกเขามีความขัดแย้งกันแล้ว เด็กจะเชื่อว่ามิตรภาพจะสิ้นสุดเมื่อเล่นด้วยกันไม่ได้อีกแล้ว

ระดับที่ 1 อายุ 6 - 9 ปี พัฒนาการในขั้นนี้คือการมองว่าเพื่อนที่ดีคือคนที่ทำ ตามเรา เป็นความรู้สึกทางเดียว (One way assistance) เด็กในวัยนี้จะมีความสามารถในการแยกความแตกต่างของมุมมองของตนเองและผู้อื่น และทราบความปรารถนาของตัวเอง จะให้ความสนใจกับความชอบและความไม่ชอบของเพื่อน และรู้ว่าอะไรเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้สนิทกันได้มากขึ้น ในระยะนี้เองที่จะให้ความสำคัญในเรื่องของการให้และการรับ และเพื่อนเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ และเมื่อเด็ก ๆ ได้ทำสิ่งนั้นให้กับเพื่อน เพื่อนที่ได้รับก็มีความตระหนักว่า จะต้องทำสิ่งอื่นตอบแทนให้ ทำให้ผู้ให้รู้สึกดีเช่นเดียวกัน ส่วนในเรื่องการแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง ในขั้นตอนนี้ทำได้โดย ตอบสนองตามความต้องการของเพื่อน ทำในสิ่งที่เพื่อนพอใจ และระยะนี้เองเด็กจะมีการกุเรื่องขึ้นและมีเพื่อนในจินตนาการหรือเพื่อนสมมุติ ซึ่งเป็นเรื่องปกติ

ระยะที่ 2 อายุ 10 - 12 ปี เป็นการมีสัมพันธภาพแบบสองทาง (Fairweather cooperation) เด็กเริ่มต้นที่จะสะท้อนถึงความต้องการของตนเองและเข้าใจความต้องการของผู้อื่น เด็กเริ่มต้นที่จะประเมินว่าคนอื่นรู้สึกถึง ตนเองอย่างไร และมอง ตนเองอย่างไร ทั้งนี้ในขั้นตอนนี้เด็กจะตระหนักได้ว่าการร่วมมือกันจะเป็นสิ่งสำคัญต่อความสัมพันธ์ พวกเขาจะพิจารณาถึงผลลัพธ์และแนวทางการ

แก้ไขปัญหาคัดแย้งที่เกิดขึ้น โดยจะทำให้ทั้งสองฝ่ายยังคงรักษาผลประโยชน์ของตัวเองเอาไว้ได้ แต่อย่างไรก็ตามพวกเขายังคงมองเห็นผลประโยชน์ของตัวเองเป็นหลัก มากกว่าผลประโยชน์ส่วนรวม ในระยะนี้ เด็กจะมีการเล่นปาเป้า (Darts) และเด็กบางคนไม่ได้รับกระดานปาเป้า ทำให้อาจจะพูดได้ว่า จะไม่มีการเล่นเกิดขึ้น ถ้าฉันไม่มีกระดานปาเป้า ถ้าเกิดความขัดแย้งขึ้น ในระยะนี้ เด็กๆ เชื่อว่าจะต้องมีการขอโทษทั้งการพูดและการกระทำ อย่างไรก็ตามทัศนคติของการมีสัมพันธภาพสองทางอาจจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น และหากแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นไม่ได้ ความสัมพันธ์มักจะจบลงไป

ระยะที่ 3 อายุระหว่าง 12 ถึง 15 ปี ความสัมพันธ์ที่สองฝ่ายต่างได้รับประโยชน์ร่วมกัน การพึ่งพาอาศัยกัน การมีบุคคลที่สามเข้ามาเกี่ยวข้อง ทั้งนี้รวมถึงการมีความสัมพันธ์แบบผูกพันทางอารมณ์ด้วย โดยเด็กจะรู้สึกเจ็บปวดและโกรธได้หากโดนปฏิเสธไม่ให้ไปเล่นที่บ้าน ด้วย และเพื่อนให้คนอื่นเข้าไปเล่นในบ้านแทน ทั้งนี้เด็กเหล่านี้จะเห็นความต่อเนื่องในเรื่องความสัมพันธ์ว่าจะทำให้ความสัมพันธ์พัฒนาได้ และเรื่องของความจงรักภักดี เรื่องการมีส่วนร่วมตามความคาดหวังที่ได้เกิดขึ้น ในช่วงเวลานี้ ความไว้วางใจ (Trust) ก็ถือว่าเป็นประเด็นที่สำคัญ การพูดคุยกันถือว่าเป็นหนทางแห่งการแก้ปัญหาเมื่อมีข้อขัดแย้ง ยิ่งไปกว่านั้นคนในวัยนี้จะตัดสินคนอื่นไม่เพียงแต่ตัดสินใน ผลของการกระทำ แต่ตัดสินจากเจตนาของการกระทำและอุปนิสัยใจคออีกด้วย โดยในงานวิจัยได้มีการใช้โมเดลของ เซลแมน และได้แสดงถึงประเด็นทางด้านคุณลักษณะทางจิตใจของบุคคลอื่น เช่น การแสดงออกถึงความใจกว้างของบุคคลหรือความสนใจผู้อื่นด้วย (Barenboim. 1981: 129 - 144)

ระดับสุดท้ายของการพัฒนา ความสัมพันธ์ (อายุ 15 ปีขึ้นไป) คือสัมพันธภาพแบบที่มีพันธะสัญญาต่อกัน จะมีความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนมากขึ้น โดยที่วัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่จะตระหนักว่า เพื่อนไม่สามารถเติมเต็มความต้องการทางด้านอารมณ์และความรู้สึกทางด้านจิตใจทั้งหมดได้ ดังนั้นเพื่อนจะต้องมีการพัฒนาพันธะสัญญาต่อกัน และเคารพความเป็นส่วนตัวซึ่งกันและกัน สำหรับการพึ่งพากันนั้นจะสามารถเกิดขึ้นได้ในกรณีที่ต้องการ การสนับสนุนทางด้านจิตใจและรู้สึกได้ถึงบุคลิกลักษณะส่วนบุคคล ทั้งนี้ในระยะนี้ วัยรุ่นจะเข้าใจถึงเครือข่ายของความสัมพันธ์ และเหตุผลสำหรับการไม่เข้าร่วมงานสังคม เนื่องจากมีการนัดหมายงานอื่น ไว้ก่อน หรือตระหนักถึงหน้าที่ระหว่างบุคคลที่ต้องทำให้อีกฝ่ายรู้สึกพึงพอใจ สำหรับมิติอื่นๆ ของความขัดแย้งนี้ก็เป็นที่เข้าใจได้ (เช่น การยุ่งเรื่องส่วนตัวของบุคคลอาจจะนำมาสู่ความขัดแย้งระหว่างบุคคลได้) วัยรุ่นเชื่อว่าความสัมพันธ์นี้เป็นความสัมพันธ์ที่เป็นแบบไดนามิกส์ (คือมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา) มากกว่าความสัมพันธ์แบบคงที่

ทั้งนี้ในส่วนของ เซลแมนและจาคีท (Selman; & Jaquette. 1977) ได้ทดสอบโมเดลของตนเองโดยการสัมภาษณ์ กับบุคคล (ในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งซึ่งเป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง) (Cross sectional study) โดยผู้ที่เข้าร่วมงานวิจัยในครั้งนี้มีอายุระหว่าง 4 - 32 ปี ที่มีการตอบสนองไปยังเรื่องราวความขัดแย้งระหว่างบุคคล รวมถึง กลุ่มตัวอย่างของผู้ชาย (อายุ 6 -12 ปี) ได้ถูกสัมภาษณ์และมีการสัมภาษณ์ซ้ำอีกครั้งในระยะ 2 ปีต่อมา ซึ่งมีการสนับสนุนแนวคิดของเซลแมนใน

เรื่องของการพัฒนาความสัมพันธ์แบบเพื่อนตามอายุที่เพิ่มขึ้น ทั้งนี้ได้มีหลักฐานว่าการเพิ่ม ความตระหนักถึงมิตรภาพในเด็กอายุ 12 - 15 ปีนี้ได้มาก โดยได้เพิ่มขึ้นมาถึงสองระดับด้วยกัน คือระยะ 1 ไปยังระยะที่ 3 แต่ทั้งนี้ได้มีความผันแปรไปตามอายุขึ้น อยู่ในระดับของการตระหนักถึงความสัมพันธ์ที่ระดับใด เด็กบางคนได้ไปถึงระดับที่ให้ไว้ ซึ่งเร็วกว่าเด็กบางคนก็เป็นไป ได้และโดยทั่วไปแล้วมีการเพิ่มระยะตามที่เซลแมนได้กล่าวไว้ จากแนวคิดข้างต้นสามารถสรุปความสัมพันธ์แบบเพื่อนของเด็กในมุมมองด้านการรู้คิดได้ดังตาราง 1

ตาราง 1 ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนของเด็กในมุมมองด้านการรู้คิดของเซลแมน (Selman. 1981: 41)

ระยะ	อายุ	ความตระหนักในความสัมพันธ์แบบเพื่อน	การเข้าใจมุมมองของผู้อื่น
0	3 - 5 ปี	เพื่อนเล่นชั่วคราวความสัมพันธ์ยังไม่ชัดเจน	ยังไม่เข้าใจ ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง
1	6 - 9 ปี	การมีสัมพันธภาพทางเดียว (One-way assistance)	การให้ความสนใจกับตัวเองมากกว่า แต่ก็พอจะแยกความแตกต่างของมุมมอง ตนเองกับผู้อื่นได้แล้ว
2	10 - 12 ปี	การมีสัมพันธภาพสองทาง (Fairweather cooperation)	การสะท้อนความต้องการของ ตนเองออกมา การมีปฏิสัมพันธ์แบบการให้และการรับมากขึ้น
3	12 - 15 ปี	ความสัมพันธ์ที่สองฝ่ายต่างได้รับประโยชน์ร่วมกัน	การพึ่งพาอาศัยกัน การมีบุคคลที่สามเข้ามาเกี่ยวข้อง
4	15 ปีขึ้นไป	สัมพันธภาพที่มีพันธะสัญญาต่อกัน	ความสัมพันธ์ในเชิงลึก ในเชิงของสังคม

จากโมเดลของเซลแมน(Selman. 1981) ในเรื่องพัฒนาการทางด้านมิตรภาพนี้เซลแมนได้ให้ความสำคัญในเรื่องการรู้คิดตามอายุที่จะเพิ่มระดับของการตระหนักถึงมิตรภาพ ซึ่งโมเดลอีกหนึ่งแนวคิดที่สำคัญคือโมเดลทางด้านอารมณ์และสังคมของ บลูว์เมสเตอร์และเฟรอมเมน ในเรื่องการพัฒนาทางด้านมิตรภาพ เป็นโมเดลที่จะกล่าวถึงความต้องการของเด็กเมื่อเด็กมีอายุมากขึ้น ซึ่งบลูว์เมสเตอร์และเฟรอมเมน (Buhrmester; & Furman. 1986: 41 - 62) กล่าวว่า ความต้องการหลักจะเป็นเรื่องของความอบอุ่น (ในวัยเด็ก) ความเป็นเพื่อน (ในวัยก่อนเข้าโรงเรียน) การยอมรับ (ในวัยประถม) ความใกล้ชิด (ในวัยก่อนวัยรุ่น) เรื่องเพศ (ในวัยรุ่นตอนต้น) และแต่ละระยะจะพบว่ามีความต้องการที่แตกต่างกันออกไป ความต้องการใหม่ๆ จะถูกเพิ่มเติมเข้ามาเมื่ออายุมากขึ้น และแนวทางของการแก้ไขปัญหาของแต่ละระดับต้องการความสามารถที่เฉพาะเจาะจงที่จะสะท้อนถึงแนวทางที่มีการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละระยะ แต่หาก ไม่มีทักษะในการจัดการ ก็จะทำให้ปัญหาได้

บุร์ห์เมสเตอร์และเฟรแมน (Buhrmester; & Furman. 1986: 41 - 62) กล่าวว่า วัย 6 - 9 ปี เด็กที่กำลังเข้าโรงเรียนประถม จะเริ่มให้ความสำคัญกับความเป็นเพื่อน และการยอมรับ รวมถึงเด็กคนอื่นมีความสำคัญกับตนมากขึ้น ทั้งนี้พบว่า มิตรภาพในวัยนี้จะเป็นมิตรภาพแบบเสมอภาคกัน (Equalitarian relationships) โดยที่เด็กจะเรียนรู้การร่วมมือกัน ในวัยประถมนี้เด็กจะเรียนรู้เกี่ยวกับความแตกต่างระหว่าง ตนเองกับเพื่อน และการเรียงลำดับสถานะของคนที่อยู่รอบ ๆ ตัว เด็กที่ไม่ได้รับการยอมรับจะรู้สึกถูกกีดกันจากคนอื่นและทำให้ความมั่นใจน้อยลง และนำไปสู่การใส่ร้าย และการดูถูกได้ต่อไป

ในวัยก่อนเข้าวัยรุ่น (10 - 12 ปี) เด็กจะรู้สึกถึงความต้องการที่จะแลกเปลี่ยนความใกล้ชิดสนิทสนมกัน ในกระบวนการนี้ จะสามารถเรียนรู้ถึงความหวัง ความกลัว ความชอบ ความสนใจว่าเป็นสิ่งมีค่าและมีการแบ่งปันที่จะมีการแชร์กับคนอื่น ๆ โดยการให้ เหตุผลทางสังคมจะทำให้เขาเรียนรู้ถึงความถูกต้อง เด็กในวัยนี้จะรู้สึกถึงความมีคุณค่า และการที่ผู้ใหญ่ช่วยเด็กในวัยนี้เมื่อเด็กมีปัญหา จะสามารถทำให้เด็กเอาชนะเรื่องของความรู้สึกถูกปฏิเสธหรือแยกตัวเองได้ เด็กในวัยนี้จะให้ความสนใจไปยังความต้องการความใกล้ชิดกับเพื่อน ที่มีอายุใกล้เคียงกับ ตนเอง หรือมีพื้นเพ ความสนใจ คล้าย กันกับ ตนเอง ความเป็นเพื่อนนี้จะมีการเปิดเผยความรู้สึกส่วนตัวมากขึ้น และใกล้ชิดกันมากขึ้น รวมทั้งเป็นวัยแรกที่เกิดมิตรภาพที่สมบูรณ์เป็นครั้งแรกและคิดว่ามิตรภาพจะหายไปเมื่ออีกฝ่ายถึงแก่ความตาย หรือจาก ไป โดยสรุปแล้วตามแนวคิดนี้ วัยนี้จะเป็นครั้งแรกที่เด็กรู้จักกับความอ้างว้างและโดดเดี่ยวอย่างแท้จริง

ช่วงระหว่างในวัยนี้ เด็ก ๆ จะได้พัฒนาทักษะในเรื่องการเข้าใจมุมมองของผู้อื่น การเห็นอกเห็นใจและ หลักการปฏิบัติที่เห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่นเป็นที่ตั้งเพื่อที่ จะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาความสัมพันธ์แบบผู้ใหญ่ต่อไป ทั้งนี้เด็กที่รู้สึกว่ามีความยากลำบากในช่วงนี้รู้สึกได้ถึง ความโดดเดี่ยวเมื่อโตขึ้น

ช่วงหลังจากนี้ ในช่วงระยะวัยรุ่นตอนต้น (Early adolescent phase) นี้จะมีเรื่อง ประเด็นของเพศเข้ามาเกี่ยวข้อง โดยที่เด็ก จะพัฒนาความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการทางเพศ (Lust) ที่จะส่งเสริมหรือกระตุ้นให้เกิดความสนใจในตัวของผู้ตรงข้าม และต้องการความใกล้ชิดสนิทสนมกันมากขึ้น โซครายที่มันเป็นเรื่องยากสำหรับวัยรุ่นตอนต้นในการจัดการความสัมพันธ์ ให้เป็นไปตามทิศทางที่พวกเขาต้อง การได้ ความต้องการทางเพศนี้จะมีมากขึ้นและผลักดันให้มี ความสัมพันธ์ทางเพศ (Sexual encounters) ที่นำมาพร้อมกับความรู้สึกกังวล อายุ และความรู้สึก ผิด หากความรู้สึกเหล่านี้ได้เกิดขึ้นแล้ว พวกเขาก็ยากที่จะสร้างความสัมพันธ์แบบเปิด กล่าวง่าย ๆ คือเด็กในช่วงนี้ไม่สามารถให้คนที่คบกัน ไปดูใจหรือคบกับคนอื่น ๆ อีก ส่วนในวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย (Late adolescence) นี้แต่ละคนจะมีความใกล้ชิดกันมากขึ้นและมีความต้องการทางเพศที่หยุดชะงัก ของพัฒนาการเรื่องเพศในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นได้นำไปสู่ความสับสนในเรื่องเพศ และทำ ให้เกิดความ ต้องการทางเพศและความคับข้องใจต่าง ๆ ตามมา จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ดัง ตาราง 2

ตาราง 2 โมเดลของบลูว์เมสเตอร์และเฟรอมเอนเกี่ยวกับการพัฒนาทางด้านอารมณ์และสังคม
(Buhrmester and Furman. 1986)

ระยะของ การ พัฒนา	ความต้องการที่ เกิดขึ้น / บุคคลที่มี ความสัมพันธ์หลัก	สัมพันธภาพระหว่าง บุคคล	ผลของการ หยุดชะงักของ พัฒนาการ	ความรู้สึทางด้าน อารมณ์
ทารก 0-2 ปี	ต้องการความ ใกล้ชิด / ผู้ปกครอง	การตอบสนองแบบ ร่วมมือ	เด็กก็จะสร้างความ ผูกพันกับพ่อแม่ได้แต่ เป็นไปได้ในลักษณะไม่ มั่นคงปลอดภัยที่ เรียกว่า Insecure attachment	ความเครียด ความกลัว และความรู้สึก ปลอดภัย
วัยเด็ก 2-6 ปี	ความสนิทชิดเชื้อ / ผู้ปกครอง	พันธมิตรและการ แสดงออก แสดงความ เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น	การแยกตัวออกไป	การแยกตัวออกห่าง / ความเบื่อ / ความสนุก และอารมณ์ขัน
วัย เยาวชน 6-9 ปี	การยอมรับ / สังคม เพื่อน	- การร่วมมือ - การประนีประนอม และการแข่งขัน	ถูกกลุ่มเพื่อนขับ ออกไปจากกลุ่ม / เกิด การแยกตัวจากคน อื่นๆ	- ถูกกลุ่มเพื่อนขับ ออกไปจากกลุ่ม - การถูกปฏิเสธ - ความภูมิใจในสังคม - การรู้สึกว่าตัวเองมีค่า - ความโดดเดี่ยว - ความรัก
ช่วงก่อน วัยรุ่น 9-12 ปี	ความใกล้ชิด / เพื่อน ที่เป็นเพศเดียวกัน	- การร่วมมือ - การเข้าใจมุมมองของ คนอื่น - ความเห็นใจและ หลักการปฏิบัติที่เห็น แก่ประโยชน์ของผู้อื่น เป็นที่ตั้ง	- ความโดดเดี่ยว / การแยกตัว	- ความโดดเดี่ยว / ความรัก
วัยรุ่น ตอนต้น 12-16 ปี	เรื่องเพศ / คนรักที่ เป็นเพศตรงข้าม	ความสมดุล ความ ใกล้ชิด เรื่องเพศ และ ความกังวล	ความสับสนในเรื่อง เพศ	ความขัดข้องใจในเรื่อง เพศและความรัก

สรุปโดยรวมแล้ว โมเดลการพัฒนามิตรภาพของ เซลแมน (Selman. 1981) และ บลูว์เมสเตอร์และเฟรอมเอน (Buhrmester; & Furman. 1986) ได้มุ่งเน้นไปยังเรื่องมิติมุมมองที่แตกต่างกัน โดยโมเดลของเซลแมน จะให้ความสำคัญเกี่ยวกับศักยภาพของการรู้คิด (Cognitive capacity)

และความสามารถในการเข้าใจมุมมองของผู้อื่น (Perspective taking ability) ในการเติบโตของเด็ก ในขณะที่ บลูว์เมสเตอร์ และเฟรอมเม็น ให้ความสนใจไปยังเรื่องความต้องการพื้นฐานที่มีลักษณะที่แตกต่างกันออกไปตามช่วงอายุ ไม่ว่าจะเป็นอย่างไรก็ตาม ทั้งสองโมเดลนี้ได้มีข้อที่เหมือนกันบางประการ คือ ทั้งสองโมเดลได้เสนอแนวคิดที่ว่าเด็กจะมีการเรียนรู้ทักษะการร่วมมือกันในช่วงประถม ศึกษา ตอนต้น และเด็กจะพัฒนาความสัมพันธ์แบบใกล้ชิดกันมากขึ้นเมื่อได้อยู่ในวัย รุ่น (Puberty) และโมเดลทั้งสองมีการตั้งข้อสันนิษฐานเหมือนกัน กล่าวคือ ความสัมพันธ์จะมีการเปลี่ยนแปลงเมื่อได้เติบโตขึ้น ซับซ้อนมากขึ้น และเป็นไปในทางที่เข้าใจโลกมากขึ้น

วัยรุ่น

วัยรุ่น เป็นช่วงอายุระหว่าง 13 - 19 ปี เป็นช่วงวัยที่ต้องการเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง อยากรู้ อยากลองสิ่งแปลกใหม่ อยากที่จะทำตัวห่างจากพ่อแม่ และใช้เวลาส่วนใหญ่กับเพื่อน รวมถึงให้ความสำคัญกับเพื่อนมากขึ้น เริ่มสนใจเพศตรงข้าม อยากเป็นที่รัก และอยากได้รับความเอาใจใส่ ห่วงใยจาก เพศตรงข้ามและเพื่อนมากขึ้น ซึ่งในช่วงวัยรุ่นมี 3 ประเด็นที่น่าสนใจ ได้แก่ ความสำคัญของกลุ่มเพื่อน มิตรภาพระหว่างเพื่อนในกลุ่มและชุมนุม รวมถึงความช่วยเหลือ ความขัดแย้ง และอิทธิพลของเพื่อนที่มีผลต่อวัยรุ่น ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ความสำคัญของกลุ่มเพื่อน

คุณลักษณะที่สำคัญในช่วงระหว่างประถมศึกษาตอนกลาง และช่วงวัยรุ่นผู้ใหญ่ ตอนต้นนี้ คือการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ จากความใกล้ชิดกับครอบครัวเปลี่ยน เป็นความใกล้ชิดกับหมู่เพื่อน ๆ แทน และมีสองวิธีการวิจัยด้วยกันที่สนับสนุนแนวความคิดดังกล่าวนี้ คือการศึกษา แบบสุ่มจากประสบการณ์รายกรณีของเด็กและการวิจัยแบบเกาะติด โดยได้ศึกษาในกลุ่มเด็กที่อยู่ในเมืองชิคาโก โดยเป็นเด็กในวัย ประถมศึกษาตอนกลาง และวัยรุ่นตอนต้น พบว่า เวลาที่ให้ครอบครัวจาก 35% ในช่วงที่พวกเขาอยู่เกรด 5 ลดลงเหลือเพียง 14% เมื่อพวกเขาอยู่เกรด 12 (Larson, Richards, Moneta, Holmbeck; & Duckett. 1996: 744 - 754) และเวลาที่ให้กับหมู่เพื่อนได้เพิ่มขึ้น ทั้งชายและหญิง และเพิ่มมากในหญิงมากกว่าชาย (จาก 18 % ในเกรด 5 เป็น 34 % ในเกรด 9) (Larson; & Richards. 1991: 284 - 300) ซึ่งจะเห็นได้ว่าอัตราส่วนเวลาที่ให้กับครอบครัว ต่อ เวลาที่ให้กับเพื่อน ได้มีอัตราส่วนที่ ลดลงไป และแน่นอนว่าเวลาที่ วัยรุ่นใช้ไปนั้น จะใช้ไปกับคู่รักของตัวเองซึ่งเป็น รูปแบบที่พบโดยทั่วไป ในการใช้เวลาของวัยรุ่น นอกจากใช้เวลากับเพื่อน (Zimmer - Gembeck. 1999: 28, 419 - 438)

ทั้งนี้ ในส่วนของวัยรุ่นเองนั้น ได้ให้ความสนใจกับเพื่อน เนื่องจากต้องการตอบสนองความต้องการของตนเอง ซึ่งเป็นความต้องการในเรื่องความผูกพัน (Fraley; & Davis. 1997: 4, 134 - 144) ฮาแซน และซีฟแมน (Hazan; & Zeifman. 1994: 151 - 178) กล่าวถึง ทฤษฎีความผูกพัน ว่าความผูกพัน ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหรือหน้าที่ ได้แก่ 1) การค้นหาความใกล้ชิด การสัมผัส การติดต่อกับคนอื่น ๆ 2) ความรู้สึกปลอดภัย เพื่อที่จะเป็นแหล่งพักพิงตอนที่มีความเครียดและเป็นคนที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย 3) ความรู้สึกไม่พอใจที่ต้องแยกห่างกัน โดยคนจะต่อต้านเมื่อต้องถูกแยก

ห่างออกจากคนที่รัก 4) แหล่งที่ให้ความปลอดภัย โดยการใช้รักเป็นเหมือนฐานสำหรับความรู้สึกที่ปลอดภัย ทั้งนี้ จากการสำรวจเยาวชนมากกว่า 100 คน ที่อายุ 6 - 17 ปี แสดงให้เห็นว่า องค์ประกอบของความผูกพันเหล่านี้จะพบได้ในความสัมพันธ์ของเด็กที่อายุน้อยที่มีกับพ่อแม่ แต่เมื่อพวกเขาโตขึ้นเขาจะเปลี่ยนความสัมพันธ์ของเขาเป็นความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนแทน

ลำดับของการเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้นเริ่มจากการมองหาความสัมพันธ์แบบใกล้ชิดสนิทสนมในช่วงอายุ 7 ปี และต่อเนื่องมาถึงการต้องการที่ปลอดภัยในช่วงอายุ 11 - 14 ปี ทั้งนี้ วัยรุ่นที่อายุ 15 - 17 ปีนี้ยังคงกล่าวถึงผู้ปกครองว่าเป็นที่ที่มั่นคงปลอดภัยสำหรับ ตนเองอยู่ และรู้สึกกังวลบ้างเมื่อต้องแยกห่างออกจากพ่อแม่และแม่ของ ตนเอง แต่ขณะเดียวกันก็ได้เพิ่มเวลาที่จะอยู่กับเพื่อน ซึ่งในความเป็นจริงแล้วเด็กวัยรุ่นที่โตขึ้น (ประมาณ 41%) ได้รู้สึกผูกพันกับเพื่อนมากกว่าผู้ปกครอง

เพื่อนจะเข้ามาแทนที่ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง ซึ่งเป็นในช่วงชีวิตของวัยรุ่นตอนปลาย โดยที่ผู้ใหญ่ตอนต้นก็ยังมีความสัมพันธ์กับผู้ปกครองของตัวเองในบางเวลาเท่านั้น และในการศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 237 คน พบว่า นักศึกษามีแนวโน้มที่จะค้นหาความสนิทสนมกับเพื่อน และมีความคิดว่าเพื่อนเป็นเหมือนกับที่ที่มี ความปลอดภัยสำหรับ ตนเอง แต่ยังไม่ได้รู้สึกว่า มีความมั่นคงและปกป้องตัวเองได้ในระดับที่สูงขึ้นไป (Fraley; & Davis. 1997: 131 - 144) ทั้งนี้พบว่า พ่อกับแม่ยังคงมีบทบาทของ ตนเองอยู่ โดยมีความสัมพันธ์ในแบบที่ดูแลเอาใจใส่ และเป็นเสมือนเพื่อนที่ไว้วางใจ และปกป้องลูกได้

มิตรภาพภายในกลุ่มและชุมนุม

มิตรภาพเกี่ยวข้องกับสองส่วนนี้ แต่บ่อยครั้งที่มีความสัมพันธ์กับทั้งกลุ่มและชุมนุม โดยคำว่า กลุ่ม (Cliques) ถือได้ว่าเป็นเครือข่ายขนาดเล็กของแต่ละคนที่เชื่อมโยงกับคนอื่น และในบางกิจกรรม เช่นใน กลุ่มที่มีขนาดใหญ่จะสามารรถเชื่อมต่อกันจนเกิดขึ้นเป็น ชุมนุม ได้ ชุมนุม (Crowds) สามารถสร้างขึ้นโดยการรวบรวมกลุ่มเพื่อนที่มีการแบ่งปันเอกลักษณ์ของกันและกัน โดยอาจจะมีการใช้เวลาร่วมกันหรือไม่ใช้เวลาร่วมกัน ก็ได้ (Brown. 1989: 188 - 215, Stone; & Brown. 1999: 7 - 20)

ในวัยรุ่นนี้ กลุ่มเพื่อนจะเริ่มมีความซับซ้อนมากขึ้น และจะ มีการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันไป 5 ระยะ (Dunphy. 1963: 230 - 246) ตอนนี้นำลองคิดย้อนกลับไปที่เกรด 6 หรือเกรด 7 ที่เรา จะมีความสัมพันธ์อยู่ที่ ระยะที่ 1 ซึ่งปฏิสัมพันธ์จะเกิดขึ้นกับคนในเพศเดียวกัน และ ขั้นที่ 2 จะมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มบ้าง ตามโอกาสระหว่างเพศชายและหญิง แต่ก็พบว่ายังน้อย ส่วนระยะที่ 3 นี้พบว่ามีความสัมพันธ์แบบสนิทสนมมากขึ้น และนำไปสู่การสร้างตัวของชุมนุม ที่มีการปฏิสัมพันธ์ของคนต่างเพศมากขึ้น (ซึ่งมักจะตรงกับเวลาที่เรารเรียนอยู่เกรด 9) ในส่วนของระยะต่อไป (ระยะที่ 4) ปฏิสัมพันธ์ได้มีการปฏิรูป เพื่อที่จะทำให้มีความซับซ้อนใน ชุมนุม มากขึ้น และในที่สุด ระยะสุดท้าย (ระยะที่ 5) ชุมนุมจะเริ่มตันออกจากชุมนุมและมาสร้างความสัมพันธ์กับคนต่างเพศมากขึ้น (Hartup. 1993: 3 - 22)

ความช่วยเหลือ ความขัดแย้ง และอิทธิพลของเพื่อนที่มีต่อวัยรุ่น

เบิร์ต (Berndt. 1996: 181 - 121) ได้ระบุถึงสิ่งที่สำคัญ 3 ข้อด้วยกันของสัมพันธภาพในวัยรุ่น ได้แก่ ความช่วยเหลือ (Support) ความขัดแย้ง (Conflict) และความกดดันในกลุ่มเพื่อน (Peer pressure) ความใกล้ชิดนี้ถือว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญของความช่วยเหลือ (Support) ในด้านต่าง ๆ อาทิ การสนับสนุนที่ใกล้ชิด เพื่อน สามารถให้คำแนะนำและ ช่วยเหลือ ทางด้านอารมณ์ได้ เพื่อนมีแนวโน้มที่จะมีลักษณะนิสัย ที่เอื้อเฟื้อ และมีความจงรักภักดี ทำให้วัยรุ่น สามารถมีความภาคภูมิใจในตัวเอง (Self-esteem) ได้มากขึ้น และปรับปรุงความสามารถในการจัดการกับความตึงเครียดได้

อย่างไรก็ตามแล้วมิตรภาพของเพื่อนในช่วงวัยรุ่นนี้จะเกี่ยวข้องกับเรื่องของการแข่งขัน การโต้แย้ง และการกวนโมโห หรือรูปแบบความขัดแย้งอื่นๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ ทั้งนี้เรื่องความไม่ลงรอยกันและความขัดแย้งกัน สามารถเกิดได้บ่อยในช่วงวัยรุ่น โดยเฉพาะแล้ววัยรุ่นจะมีความไม่ลงรอยกันเฉลี่ยแล้ว 7 ครั้งต่อวันด้วยกัน (Laursen; & Collins. 1994: 115, 197 - 209) และอาจจะเป็นความขัดแย้งกับผู้ปกครองก็เป็นได้ และจะเกิดความขัดแย้งกับผู้ปกครองแบบรุนแรงที่สุดในช่วงวัยรุ่นตอนกลาง แต่ความถี่ของการโต้แย้งจะค่อย ๆ ลดลงไปเมื่ออายุมากขึ้น (Laursen; Coy; & Collins. 1998: 817 - 832) ดังนั้นแล้วพบว่าความขัดแย้งที่วัยรุ่นต้องเจอนี้คือความขัดแย้งในประเด็นต่างๆ กับเพื่อน ผลกระทบทางด้านลบที่มีความขัดแย้งใน กลุ่มเพื่อนๆ โดยปรกติจะไม่ค่อยรุนแรง เหมือนกับผลกระทบทางด้านลบที่มีความขัดแย้งในสมาชิกของครอบครัว (Laursen; & Collins. 1994: 115, 197 - 209) ไม่ว่าจะเป็นก็ตาม เวย์และคณะ (Way, Cowal, Gingold, Pahl; & Bissessar. 2001: 141 - 158) พบว่า มีความหลากหลายในเรื่อง สัมพันธภาพที่เกิดขึ้นกับคนในเชื้อชาติต่างๆ และสัมพันธภาพของวัยรุ่นที่มีรายได้น้อยจะมีกลุ่มเพื่อนที่มีลักษณะทั้งเป็นผู้สร้างความรู้สึกในแง่บวกและความรู้สึกขัดแย้ง มิตรภาพเหล่านี้เป็นสิ่งที่ต้องการได้ หากสามารถสร้างความรู้สึกภาคภูมิใจให้กันและกันได้ รวมถึงการมีภาวะความกดดันที่ต่ำ ซึ่งจะเป็นผลที่ดีกว่ากลุ่มเพื่อนที่รวมตัวกันแบบหลวมๆ ทั้งนี้สำหรับวัยรุ่นบางคนพบว่า ความขัดแย้งกับเพื่อนนี้จะเป็สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด แต่สำหรับวัยรุ่นบางคน ความขัดแย้งอาจจะเป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกที่แสดงความจริงใจหรือซื่อสัตย์ออกมา

ในท้ายที่สุด มิตรภาพวัยรุ่นนี้ เกี่ยวข้องกับความกดดันที่เกิดขึ้นด้วย โดยจะเกิดขึ้นสูงสุดในอายุราว 15 ปี (Berndt. 1996: 181 - 212) ที่ส่งผลต่อเรื่องการตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ของวัยรุ่น เช่น การเลือกเสื้อผ้า การเลือกวิชาเรียน พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ และอื่นๆ บ่อยครั้งเพื่อนจะมีพฤติกรรมที่คล้ายกัน เนื่องจากธรรมชาติของการอยู่ร่วมกัน และในบางโอกาสได้พบว่า เพื่อนอาจจะบังคับขู่เข็ญให้ทำในสิ่งที่ต้องการ ได้ด้วย และบ่อยครั้งที่เพื่อนเป็นผู้อภิปรายถึงประเด็นต่างๆ ได้อย่างอิสระ จนกระทั่งได้ข้อสรุป วัยรุ่นจะมีการใช้เหตุผล หรือมีการเสนอ ให้รางวัล รวมถึงเชิญชวนให้ทำตาม อิทธิพลเหล่านี้จะส่งผลทางด้านบวกหรือลบก็ได้ ซึ่งบ่อยครั้งที่ออกไปในทางลบบังคับ

2.5 การสื่อสารของวัยรุ่น

การสื่อสารของวัยรุ่น ที่บ่งบอกถึงความสนิทสนมกันระหว่างเพื่อน มีทั้งการสื่อสารทางคำพูดและการกระทำ ซึ่งมีทั้งทางบวกและทางลบ เป็นการสื่อสารที่ผ่านกระบวนการของการคิด รู้สึกและมีการกระทำกับเพื่อน อาทิการสื่อสารผ่านทางคำพูด เช่น การมีภาษาท้องถิ่นหรือภาษาเฉพาะกลุ่มเพื่อน มีการใช้คำพูดล้อเลียน กลั่นแกล้ง ทำให้เป็นเรื่องตลก หยอกล้อกันได้ซึ่งเป็นการส่งสัญญาณความรู้สึกถึงความเปิ มิตรระหว่างเพื่อน ใช้คำพูดที่จริงใจต่อกัน กล้าที่จะเปิดเผยเรื่องส่วนตัวของ ตนเอง และครอบครัว มีการสื่อสารกันทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (e-mail) ส่วนการสื่อสารทางการกระทำ ได้แก่ การมอบของขวัญให้ในกรณีพิเศษ มีการใช้เวลาร่วมกันเป็นส่วนใหญ่ แบ่งปันสิ่งของให้แกกัน และคุยโทรศัพท์ได้ทุกเรื่องเหมือนกับเราเป็นตัวเราเอง รวมถึงพฤติกรรม การแสดงออกถึงความเป็นเพื่อนผ่านการกระทำ เช่น การพูด ยิ้ม หัวเราะไปด้วยกัน ซึ่ง จะมีค่อนข้างมากในกลุ่มเพื่อนของเรา และการกระทำที่แสดงให้เห็นว่า เพื่อนมีความไว้วางใจกัน คือการที่เพื่อนกล้าที่จะเล่าความลับของ ตนเองให้เพื่อนฟัง และรักษาความลับของเพื่อนโดยไม่พูดต่อ รวมถึงการมองข้ามผลประโยชน์ของตัวเองและพยายามเติมเต็มความคาดหวังของเพื่อน มีความเป็นผู้ให้ และเสียสละเพื่อช่วยเหลือเพื่อน มีการ แสดงออกถึงความรู้สึกห่วงใย ต่อเพื่อน เป็นการ แสดงความรู้สึกของเพื่อนที่ไม่อาจเสแสร้งแกล้งทำได้และเพื่อนมักมี อะไรบางอย่าง ที่เหมือนกับเรา (Hruschka DJ. 2010: 40 - 43)

2.6 สาเหตุของการเข้ากลุ่มเพื่อนของเด็กวัยรุ่น

สาเหตุของการเข้ากลุ่มเพื่อนของเด็กวัยรุ่น เป็นการตอบสนองต่อความต้องการทางด้านจิตใจและสังคม ดังที่ อุไร สุมาริธรรม (2545: 119 - 122) ได้กล่าวถึง การรวมกันเป็นกลุ่มหรือพยายามเข้ากลุ่มเพื่อน เนื่องจากสาเหตุดังต่อไปนี้

2.6.1 ต้องการมั่นคงทางจิตใจ เนื่องจากการอยู่กับกลุ่มเพื่อนทำให้เด็กวัยรุ่นรู้สึกว่าได้อยู่กับคนที่รู้จักกัน มีปัญหาอะไรสามารถพูดคุยกันได้ เข้าใจกันได้ดี มีอะไรที่คล้าย ๆ กัน

2.6.2 ต้องการเป็นอิสระจากผู้ใหญ่ เด็กวัยรุ่นมักจะมองว่า ตนเอง โตพอที่จะคิดตัดสินใจในหลายอย่างได้ด้วยตนเอง จึงไม่พอใจที่ผู้ใหญ่มักจะชอบสั่งสอน ว่ากล่าว ให้ทำอย่างโน้นอย่างนี้อยู่เสมอ การเข้าไปอยู่ใน กลุ่มเพื่อนจึงทำให้เด็กรู้สึกว่าเป็นอิสระ ไม่ต้องฟังคำสั่งผู้ใหญ่ ไม่ต้องมีใครมาคอยสอดส่องติดตามความประพฤติของเขา

2.6.3 ต้องการความสนุกสนานเพลิดเพลิน การที่วัยรุ่นยังไม่ต้องแบกรับภาระการทำงานที่หนักหน่วงเหมือนผู้ใหญ่ อาจจะมีภาระใน เรื่องของการเรียน แต่วัยรุ่นก็ยังมีเวลาส่วนที่อยากจะหาความเพลิดเพลินให้กับตนเอง การรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมต่างๆ ทำให้เด็กวัยรุ่นรู้สึกว่ามีความสนุกสนานเพลิดเพลิน ได้ผ่อนคลายความกดดัน หรือดึงเครียดจากการเรียน หรือจากผู้ใหญ่

2.6.4 ต้องการเรียนรู้ประสบการณ์ทางสังคมจาก กลุ่มเพื่อน โดยเด็กวัยรุ่นต้องการเรียนรู้ว่าเขาควรแสดงพฤติกรรมอย่างไรในสถานการณ์ต่างๆ เช่น การปฏิบัติตัวต่อเพศตรงกันข้าม การทำให้ตนเองมีเสน่ห์ในสายตาของเพศตรงข้าม เป็นต้น นอกจากนี้ วัยรุ่นยังต้องการเรียนรู้ว่าเพื่อนคนอื่นๆ คิดเหมือนตนหรือไม่ เมื่อมีปัญหาต่างๆ เพื่อนแก้ไขอย่างไร การแลกเปลี่ยนความรู้สึกและประสบการณ์ต่อกัน ทำให้เด็กวัยรุ่นได้เรียนรู้การปรับปรุงตนเองมากขึ้น

2.6.5 ต้องการพัฒนาความสามารถด้านต่างๆ ของตน การเข้า กลุ่มจะทำให้เด็กมีโอกาสพัฒนาความสามารถของตนจากการช่วยเหลือหรือแนะนำจากเพื่อนในกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นด้าน การเรียนหรือกิจกรรมอื่นๆ ที่เด็กสนใจ เด็กวัยรุ่นจะกล่าวพูดในสิ่งที่ตนเองใฝ่ฝัน กล่าวถามกล่าวปรึกษาเพื่อนในเรื่องที่เขาต้องการจะรู้หรือสนใจ มากกว่าถามครูหรือผู้ใหญ่

2.6.6 ต้องการเรียนรู้เรื่องเพศตรงข้าม เด็กวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่เริ่มสนใจใคร่รู้และอยากมีเพื่อนเพศตรงกันข้าม การเข้ากลุ่มจะทำให้มีโอกาสได้เรียนรู้ ได้พบปะกับเพื่อนเพศตรงกันข้ามอย่างมั่นใจขึ้น และเป็นที่ยอมรับของสังคมมากกว่า การพบปะระหว่าง กลุ่มวัยรุ่นหญิงชายในกลุ่มเดียวกันหรือต่าง กลุ่มแต่มารวมกันทำกิจกรรมในบางครั้งบางโอกาส จะทำให้เด็กได้เรียนรู้ลักษณะของเพศตรงกันข้ามที่ตนสนใจหรือชื่นชอบ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ช่วยตอบสนองต่อความสนใจในเรื่องเพศของเด็กวัยรุ่น อีกทั้งยังช่วยเป็นสื่อกลางที่ทำให้เกิดการพัฒนาคบหาอย่างเพื่อนเพศตรงข้ามที่ถูกต้องกันต่อไป

2.7 คุณลักษณะของความรักแบบเพื่อน

คุณลักษณะของความรักแบบเพื่อนมี ผู้วิจัยหลายท่านที่ได้กล่าวถึง ซึ่งเป็นผลจากการวิจัย โดยใช้เครื่องมือ ในการวิจัย อาทิ แบบสอบถามปลายเปิด และแบบสอบถามเชิงโครงสร้าง ซึ่งผู้วิจัยสามารถจะสรุปได้ดังนี้

สัพพาเดน (Sapadin. 1988: 387 - 403) ได้ใช้แบบสอบถามที่มีคำถามปลายเปิด มีการถามผู้ชายและผู้หญิงจำนวน 156 คนที่อาศัยอยู่ใน เมืองบอสตัน นิวยอร์ก และลอสแอนเจลิส เป็นแบบสอบถามที่เป็นการเติมประโยคให้สมบูรณ์ เช่น “เพื่อนคือคนที่” จากนั้นผู้ที่เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ จะมีการจัด กลุ่มสำหรับคำตอบ ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 8 กลุ่มด้วยกัน โดยเรียงลำดับคำถามที่ผู้เข้าร่วมตอบมากที่สุด ได้แก่ เพื่อนคือคนที่เราใกล้ชิด เพื่อนคือคนที่เราไว้วางใจ เพื่อนคือคนที่เราพึ่งพิงได้ เพื่อนคือคนที่เราสามารถ แบ่งปันสิ่งต่างๆ ร่วมกัน เพื่อนคือคนที่รับเราได้ เพื่อนคือคนที่ห่วงใยเรา เพื่อนคือคนที่เราใกล้ชิด เพื่อนคือคนที่สนทนากับเรา

เดวิสและทอดด์ (Davis; & Todd. 1982: 163) กล่าวถึงความรักและมิตรภาพ ซึ่งมิตรภาพควรมีคุณลักษณะเกี่ยวกับความเสมอภาคกัน ความสนุกสนาน ความไว้วางใจ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การยอมรับ การเคารพ การเป็นตัวของตัวเอง ความเข้าใจแล ความใกล้ชิดสนิทสนมกัน และต่อมาเดวิส และทอดด์ (Davis; & Todd. 1985: 17 - 38) ใช้แนวทางของแบบสอบถามเชิงโครงสร้าง โดย มีการบ่งชี้ลักษณะที่สำคัญ 15 - 20 ลักษณะด้วยกัน หรือจะกล่าวให้ชัดเจนก็คือ มิตรภาพแบบเพื่อนนี้เป็นปรากฏการณ์ที่ต้องพิจารณาในหลายมิติ โดยมีมิติเหล่านั้น นักวิจัยอย่าง

เดอร์รี่ส (De Vries. 1996: 249 - 268) ได้แนะนำว่าสามารถกลั่นกรองออกเป็น 3 กลุ่มด้วยกัน ได้แก่ 1) การสร้างอารมณ์และความรู้สึก 2) การแบ่งปันหรือรู้สึกถึง กลุ่ม 3) ความรู้สึกถึงความสัมพันธ์เชิงสังคม โดยที่เรื่องของการสร้างอารมณ์และความรู้สึกจะอ้างอิงไปยัง “ การแบ่งปันความคิดส่วนบุคคลและความรู้สึก (มีการเปิดเผยตัวเอง) และมีการแสดงความใกล้ชิด การชื่นชม การสื่อสารทางความรู้สึก การเคารพ และความรู้สึกอบอุ่น ห่วงใย ความรัก รวมถึงการให้กำลังใจ การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ การเห็นอกเห็นใจ การเกื้อกูลกัน และความรู้สึกไว้วางใจ ภักดี และมีส่วนร่วม ” ส่วนมิติของการแบ่งปันหรือรู้สึกถึงความเป็นหมู่คณะนี้ได้อ้างอิงไปยัง “ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การให้และการรับ รวมทั้งการช่วยเหลือ ส่วนมิติทางด้านสังคมนี้จะมองว่าเพื่อนเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความสนุกสนาน ขบขันและนันทนาการได้ ” เดอร์รี่ส (De Vries. 1996: 252 - 253)

ฟาร์ (Fehr. 1988: 231) มิตรภาพที่ดีควรมีลักษณะที่เป็นการยอมรับซึ่งกันและกัน เห็นคุณค่าของกัน ห่วงใยกัน จนก่อให้เกิดเป็นความไว้วางใจซึ่งกันและกัน สามารถเป็นที่ปรึกษาให้ได้ และช่วยเหลือในทุกด้าน

สเทิร์นเบิร์ก (Sternberg. 1988: 120 - 121) กล่าวถึงความรักแบบเพื่อนในส่วนที่เป็นองค์ประกอบด้านความใกล้ชิดสนิทสนมและด้านพันธผูกพัน ซึ่งในด้านความใกล้ชิดสนิทสนมประกอบด้วยคุณลักษณะ 10 ประการ ได้แก่ 1) มีการอำนวยความสะดวกให้ 2) มีความสุขร่วมกัน 3) มีความเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน 4) สามารถเป็นที่พึ่งของเพื่อนได้ 5) มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน 6) สามารถแบ่งปันสิ่งของของตนเองให้เพื่อน 7) เป็นผู้ได้รับกำลังใจจากเพื่อน 8) เป็นผู้ให้กำลังใจแก่เพื่อน 9) ใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างสนิทสนมกับเพื่อน 10) เห็นคุณค่าของเพื่อน

เบอร์ชาร์ดและแฮทฟิลด์ (Berscheid; & Hatfield. 1978: 205 - 206) มิตรภาพ ควรมีคุณลักษณะเกี่ยวกับความกล้าเปิดเผย ตนเอง การเห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน ดูแล สนุกสนาน มีน้ำใจให้กัน ฟังพาซึ่งกันและกัน สัมผัส ใกล้ชิดกัน

แฮทฟิลด์ (Hatfield. 1984: 207 - 220) กล่าวถึง ความรักแบบเพื่อน ในคุณลักษณะของความสัมพันธ์แบบใกล้ชิดสนิทสนม ซึ่งแบ่งเป็น 3 คุณลักษณะหลักได้แก่ ด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ด้านความคิดได้แก่ การเปิดเผย ตนเอง ซึ่งเป็นการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวในเชิงลึก เช่น ประวัติ ค่านิยม จุดแข็งจุดอ่อน ความหวังและความกลัว เป็นต้น ด้านความรู้สึกได้แก่ ความรู้สึกเป็นห่วงกัน ดูแลซึ่งกันและกันและทำให้ชีวิตมีความสุขสนุกสนาน มีชีวิตชีวา และด้านพฤติกรรมได้แก่ การสัมผัส การช่วยเหลืออย่างใกล้ชิดเสมือนเป็นญาติคนหนึ่งและอยู่เคียงข้างทั้งเวลาสุขและทุกข์

แลมม์และไวส์แมน (Lamm; & Wiesmann. 1997: 191) กล่าวถึงความรักแบบเพื่อน เป็นการแสดงออกถึงอารมณ์ในเชิงบวกที่มีต่อกัน ได้แก่ ความไว้วางใจ ความอดทน รู้สึกผ่อนคลาย เคารพซึ่งกันและกัน มีการสื่อสารและแบ่งปันกัน มีความซื่อสัตย์ต่อกัน

แฮทฟิลด์ และแร็ปสัน (Hatfield; & Rapson. 1993: 191) กล่าวถึง ความรักแบบเพื่อน อยู่บนพื้นฐานของกระบวนการความใกล้ชิดกันได้แก่ การดูแล ความเข้าใจและความใกล้ชิดกัน

สเป็คเคอร์และรีแกน (Sprecher; & Regan. 1998: 163 – 185) กล่าวถึง ความรักแบบเพื่อนจะมีอารมณ์ทางบวก ได้แก่ ความสนุกสนาน ความไว้วางใจกัน ความชอบ ความสบายใจ และความพึงพอใจ

สรุปคุณลักษณะของความรักแบบเพื่อน ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ ด้านความคิด ความรู้สึกและด้านพฤติกรรม โดยด้านความคิด ได้แก่ การเห็นอกเห็นใจ (Empathy) การยอมรับ (Acceptance) การระลึกถึง (Remind) และการเห็นคุณค่า (Value) ด้านความรู้สึกได้แก่ การใส่ใจ (Care) มีความสุข (Happiness) การไว้วางใจ (Trust) และความผูกพันทางอารมณ์ (Attachment) ด้านพฤติกรรมได้แก่ การช่วยเหลือ (Help) การเสียสละ (Sacrific) การสื่อสารอย่างสนิทสนม (Intimate communication) และการเป็นที่ปรึกษา (Consultant) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของผู้เชี่ยวชาญ รวมถึงครูแนะแนวครูประจำชั้นและนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ดังนี้

2.7.1 คุณลักษณะที่ได้จากผลการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ได้แก่ สุจิต สุวรรณชีพ (2554, 28 พฤษภาคม) ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต ให้ผลการสัมภาษณ์ในเรื่ององค์ประกอบของความรักแบบเพื่อนประกอบด้วย 3 ด้านหลัก ได้แก่

1. ด้านความคิด ประกอบด้วย 4 ประการได้แก่

1.1 คิดเห็นคุณค่าของการมีเพื่อน

1.2 คิดเชิงบวกกับเพื่อน คิดถึงเพื่อนในทางที่ดี

1.3 คิดห่วงใยเพื่อน เช่น เพื่อนต้องไปรบ เป็นต้น

1.4 คิดอยากอยู่ใกล้เพื่อน อยากสนุกร่วมกัน อยากแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งไม่มีเรื่องกามารมณ์เกิดขึ้น

2. ด้านอารมณ์ (Emotion) ความรู้สึก (Feeling) Emotion กับ Feeling ต่างกันอย่างไร Feeling หมายถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เช่น รัก ม องไม่เห็น Emotion หมายถึงความรู้สึกที่แสดงออกทางอาการ เช่น โกรธ โมโห ซึ่งในด้านอารมณ์ (Emotion) ความรู้สึก (Feeling) ประกอบด้วย 3 ประการ

2.1 ความรู้สึกมีความสุข สนุก สบาย ซึ่งประกอบด้วยความสุข 5 ระดับซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ดังนี้ (Maslow. 1970: 170)

ระดับที่ 1 สุขสนุก (Excited) เช่น การเล่นกีฬา การแข่งม้า ณ สนามแข่งม้าของผู้ชาย นักแข่งรถ ที่เมื่อได้มีโอกาสชนะการแข่งขันเพียงหนึ่งครั้ง ก็จะตั้งเป้าหมายให้สูงขึ้นเรื่อยๆ หรือแม้แต่การเสพสิ่งเสพติดก็ทำให้รู้สึกสุขสนุกมาก

ระดับที่ 2 สุขสบาย หมายถึงจะกิน จะทำอะไรก็สบายไปหมด ไม่อึดอัด ไม่ต้องเกร็งเวลายุ่งกับบุคคลนั้น

ระดับที่ 3 สุขสง่า เป็นความรู้สึกภาคภูมิใจเมื่อได้อยู่กับเพื่อนคนนี้ ซึ่งสามารถแบ่งความภูมิใจเป็น 2 ประเภทคือ ความภาคภูมิใจที่มีเพื่อน (External) และความภูมิใจที่ตัวเรามีความสามารถหรือได้ใช้ความสามารถ (Internal)

ระดับที่ 4 สุขสงบ เป็นความสุขที่ได้อยู่นิ่ง ๆ เช่น การนั่งสมาธิ ซึ่งจะส่งผลให้มีการหลั่งสารแห่งความสุข (Endorphin) ในร่างกาย

ระดับที่ 5 สุขสว่าง เป็นความสุขขั้นสูงสุด ซึ่งมนุษย์ค่อนข้างจะบรรลุได้ยาก เป็นความพึงพอใจที่คิดอะไรออก (Self-actualization)

2.2 รู้สึกผูกพัน อยากให้มีเพื่อนคนนี้อยู่อย่างต่อเนื่อง นึกถึงกันอยู่เรื่อย ๆ และระดับความผูกพันควรมืออย่างสม่ำเสมอ เช่น เพื่อนคนนี้นักำลังจะกลับบ้าน แล้วเราไม่อยากให้เพื่อนกลับ หรือถ้าเพื่อนกลับก็หมดสนุก เราก็จะใช้คำถามว่า อ้าว กลับแล้วเหอ หมดสนุกแล้วชิพรุ่งนี้มาใหม่ เป็นต้น เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะที่ได้อยู่ร่วมกัน ซึ่งถ้าไม่ได้เจอก็จะคิดถึง ถ้าไม่มีเพื่อนคนนี้นักก็ไม่สนุก

2.3 ไวใจได้ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อได้ใกล้ชิดกันบ่อย ๆ ซึ่งอาจเป็นพฤติกรรมที่ทำให้เพื่อนเกิดความไว้วางใจเพื่อน และรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย เช่น ไวใจให้เพื่อนช่วยทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้แล้วเพื่อนสามารถทำได้สำเร็จ จึงความไวใจเพื่อนคนนี้และสามารถขอความช่วยเหลือจากเพื่อนคนนี้ได้อีก

ความสุขยังสอดคล้องกับหลักคำสอนในศาสนาพุทธ ด้วยเช่นกัน คือ สังคหวัตถุ 4 ได้แก่ ทาน คือ การให้ การเสียสละ ปิยวาจา คือ การพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ อ่อนหวาน พูดด้วยความจริงใจ อุตถจริยา คือ การช่วยเหลือเพื่อน และสมานัตตา คือ การเป็นผู้มีความสม่ำเสมอ

3. ด้านพฤติกรรม เป็นการแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างเป็นธรรมชาติ เช่น หลุดออกมาทันที เมื่อมีคนมาต่อว่าหรือินทาเพื่อนให้เราฟัง เราก็จะแก้ตัวแทนเพื่อน ประหนึ่งเป็นตัวเพื่อนคนนั้นที่ถูกินทาเอง ประกอบด้วย 4 ประการ

3.1 การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นการปฏิบัติต่อเพื่อนด้วยความพิเศษกว่าเพื่อนทั่วไป ซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าเป็นเพื่อนคนอื่นก็จะไม่ให้ความช่วยเหลือเท่าเพื่อนคนนี้

3.2 การให้การปรึกษาเชิงจิตบำบัด (Psychotherapy) คือการฟัง การถามบ้าง การหาความภาคภูมิใจในตัวผู้มาขอรับคำปรึกษา หาแนวทางแก้ไขหลากหลายแนวทาง โดยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเป็นผู้ตอบหรือหาแนวทางแก้ไขด้วย ตนเอง และเน้นการรักษาความลับของเพื่อน

3.3 การใช้ภาษาที่บ่งบอกความเป็นเพื่อนสนิทสนมกัน ได้แก่ การใช้ทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง ซึ่งภาษาที่ใช้อาจขึ้นอยู่กับอารมณ์ของผู้พูด ซึ่งมีทั้งเชิงบวกและเชิงลบ เชิงบวกเป็นการชมเชยให้เพื่อนเกิดความภาคภูมิใจ เชิงลบ เป็นติชม วิพากษ์วิจารณ์(comment) ซึ่งผู้พูดอาจเสียสัมพันธภาพกับผู้ฟัง(เพื่อน) แต่ผู้พูดก็กลัวที่จะพูดเตือนหรือวิพากษ์วิจารณ์เพื่อน

3.4 การเสียสละเพื่อเพื่อนเป็นสิ่งที่สำคัญมากกว่าการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน เป็นการเสียสละสิ่งที่ตนเองมีให้เพื่อน

2.7.2 คุณลักษณะที่ได้จากผลการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ได้แก่ ญัตติ ชินะจิตพันธ์ (2554, 28 พฤษภาคม) แพทย์ประจำสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ให้ผลการสัมภาษณ์เกี่ยวกับคุณลักษณะของความรักแบบเพื่อนเป็น 4 ประการ ดังนี้

1. ความเข้าอกเข้าใจกันระหว่างเพื่อน (Emphaty)
2. ความปรารถนาดีกับเพื่อน อยากให้เพื่อนได้ดี ให้เพื่อนปราศจากอันตราย รักษาสิทธิให้เพื่อนซึ่งอาจมีเพื่อนบางคนพาเพื่อนไปในทางที่ไม่ดีเพราะยังมีประสบการณ์น้อย
3. การให้ความช่วยเหลือเพื่อน เมื่อเพื่อนเดือดร้อน แบ่งปันสิ่งของ เสียสละเวลา ส่วนใหญ่ ใช้เวลาอยู่ด้วยกันมากตามประสาวัยรุ่น
4. กล้าเปิดเผยตนเอง นำพาไปสู่ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน อาจพัฒนาเป็นเพื่อนสนิท และกลายเป็นเพื่อนแท้ ซึ่งเป็นการทดลองการเป็นตัวของตัวเอง

2.7.3 คุณลักษณะที่ได้จากผลการสัมภาษณ์ครูแนะแนว ได้แก่ จันทรีธิดา บุญมี (2554, 6 เมษายน) ครูแนะแนวโรงเรียนวัดพิบูลเงินและเป็นครูแนะแนวที่ดูแลนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ให้ผลการสัมภาษณ์เกี่ยวกับคุณลักษณะของความรักแบบเพื่อนประกอบด้วย 3 ด้านหลักคือ ด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ด้านความคิด ได้แก่ คิดว่าเพื่อนเข้า ใจเพื่อนมากที่สุด แคร่เพื่อน ด้านความรู้สึก ได้แก่ พูดแก้ตัวแทนเพื่อนเมื่อเพื่อนถูกนินทา คำพูดของเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญและมีอิทธิพลต่อความรู้สึกของเพื่อน เช่น เพื่อนเตือนเพื่อน เป็นต้น และด้านพฤติกรรม ได้แก่ การเดินกอดคอกัน ให้คำพูดที่สนิทสนมกันมาก แบ่งปันของให้เพื่อน มักจะชอบทำกิจกรรมคล้าย ๆ กันหรืออยู่ซุ่มนุญเดียวกัน เป็นต้น

2.7.4 คุณลักษณะที่ได้จากผลการสัมภาษณ์ครูแนะแนวระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ได้แก่ วรรณดี มงคลสิริ สลันรัตน์ สันธิรักษ์และบุญวาทิ มณีงาม (2555, 18 มกราคม) ครูแนะแนวโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย ให้ผลการสัมภาษณ์เกี่ยวกับคุณลักษณะของความรักแบบเพื่อนประกอบด้วย 3 ด้านหลักคือ ด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ด้านความคิด ได้แก่ คิดเห็นความสำคัญของเพื่อน คิดถึงเพื่อนทั้งมีความสุขและทุกข์ อยากให้ความรักกับเพื่อนและคาดหวังจะ

ได้รับความรักตอบกลับจากเพื่อน ด้านความรู้สึก ได้แก่ ไว้ใจได้ มีความสุข อยากมีส่วนร่วมกับเพื่อนและเป็นส่วนหนึ่งกับเพื่อนในทุก ๆ เรื่อง แคร่ความรู้สึกเพื่อน มีความรู้สึกร่วมกับเพื่อน เพื่อนเศร้า เราก็เศร้า เพื่อนร้องไห้ก็ร่วมร้องไห้กับเพื่อน ด้านพฤติกรรม ได้แก่ มีการติดต่อสื่อสารกัน เช่น โทรศัพท์ นั่งคุยเกาะกลุ่มกัน เพื่อนสามารถให้คำปรึกษาได้ และทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น อ่านหนังสือ และเรียนพิเศษด้วยกัน เดินห้าง ไปนอนค้างคืนบ้านเพื่อนเพื่อดูรายการผี รวมถึงสามารถหยอกล้อกันได้ เช่น ตบหัวเล่นกัน มีการแบ่งปันกัน เช่น แบ่งขนม และมีการช่วยเหลือกัน เช่น เรื่องการเรียน การเงิน

2.7.5 คุณลักษณะที่ได้จากผลการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ได้แก่ มณีรัตน์ สัจจิโส (2554, 6 เมษายน) ครูประจำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดพิบูลเงิน ให้ผลการสัมภาษณ์เกี่ยวกับคุณลักษณะของความรักแบบเพื่อน ประกอบด้วย 3 ด้านหลักคือ ด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ด้านความคิด ได้แก่ คิดช่วยเหลือเพื่อน เช่น สอนการบ้านให้เพื่อน ให้เงินเพื่อนยืม เป็นต้น ด้านความรู้สึก ได้แก่ ความรู้สึกเป็นห่วงเพื่อนและด้านพฤติกรรม ได้แก่ การช่วยเหลือเพื่อนในด้านต่าง ๆ เช่น ช่วยถือ กระเป๋าให้เพื่อน เก็บของที่เพื่อนลืมไว้มาให้ เป็นต้น เดินหยอกล้อเล่นกัน เดินกอดคอกัน

2.7.6 คุณลักษณะที่ได้จากผลการตอบแบบสอบถามของนักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ประกอบด้วย 3 ด้านหลักคือ ด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ด้านความคิด ได้แก่ คิดว่าเพื่อนเข้าใจและให้คำปรึกษาได้ทุกเรื่อง เพื่อนคอยช่วยเหลือพึ่งพาได้ในเรื่องต่าง ๆ เช่น ตอนมีความทุกข์ ช่วยปกป้อง รวมถึงสอนการบ้านให้ เพื่อนเป็นคนที่ไว้ใจได้ คิดอยากเป็นเพื่อนกันไปนาน ๆ ตลอดไป ด้านความรู้สึก ได้แก่ ความรู้สึกมีความสุข สนุกสนานเมื่อได้อยู่กับเพื่อน รู้สึกผูกพัน และสนิทสนม รู้สึกว่าเพื่อนไว้ใจได้ และด้านพฤติกรรม ได้แก่ การช่วยเหลือกัน ยอมเสียสละเพื่อเพื่อน เอาใจใส่ ดูแล มีน้ำใจให้เพื่อน มักจะโทรหากันบ่อยและไปไหนด้วยกันไม่เคยจากกันไปไหน

2.7.7 คุณลักษณะที่ได้จากผลการสัมภาษณ์ตัวแทนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่

ที่ 1 - 3 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย ให้ผลการสัมภาษณ์เกี่ยวกับคุณลักษณะของความรักแบบเพื่อน ประกอบด้วย 3 ด้านหลักคือ ด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ด้านความคิด ได้แก่นึกถึงเพื่อนในยามที่มีความสุข เช่น ขณะทำกิจกรรมร่วมกัน ดิฉัน หนังสื อ่านหนังสือ เล่นกีฬา สิ่งของที่เพื่อนเคยใช้ สิ่งที่เพื่อนชอบ เป็นต้น และคิดว่าเพื่อนจะไม่ทิ้งเพื่อน ด้านความรู้สึก ได้แก่ รู้สึกสนุก มีความสุข สบายใจ ร่าเริง เอาใจเขามาใส่ใจเรา และพึ่งพาได้ ด้านพฤติกรรม ได้แก่ มีการช่วยเหลือเพื่อน เช่น ช่วยสอน การบ้าน ดิฉันหนังสือ จดงานเมื่อเพื่อนขาดเรียน เพื่อนสามารถให้คำปรึกษาได้ ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน เช่น เดินห้าง ดูหนัง เล่นกีฬา เป็นต้น มีภาษาเฉพาะ

กลุ่ม เช่น ภาษาเร (หมายถึงการผสมคำใหม่ โดยจะรู้รหัสการสลับคำเฉพาะใน กลุ่ม) และ มีการตั้งฉายาให้แก่เพื่อนในกลุ่ม มีภาษาท่าทาง เช่น การกอดคอ จับมือ เกาะไหล่ กอด มีการหยอกล้อกัน เช่น แชวว่าเป็นเกย์ ใช้คำพูดหยอกล้อกัน รู้ว่าเพื่อนบ้าจี้ ก็จะมีโอวเพื่อน ตบหัวเล่น เป็นต้น มีการติดต่อสื่อสารกันอย่างต่อเนื่อง โดยวิธีต่างๆ เช่น โทรศัพท์ facebook msn skype และ twitter เป็นต้น

จากแนวคิด ทฤษฎี แบบสำรวจ และการสัมภาษณ์สามารถสรุปคุณลักษณะความรักแบบเพื่อนดังตาราง 3



ตาราง 3 สรุปคุณลักษณะของความรักแบบเพื่อน

องค์ประกอบหลัก	องค์ประกอบย่อย	แนวคิดและทฤษฎี								การศึกษานำร่อง การสัมภาษณ์และแบบสอบถาม					องค์ประกอบที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้
		Davis and Todd (1982)	Fehr (1988)	Sternberg (1988)	Berscheid & Hatfield (1978)	Lamm & Wiersmann (1997)	Hatfield & Rapson (1993)	Sprecher & Regan (1998)	ว.วิริเมธี	ผลการสำรวจนักเรียน ม.1-3	ครูแนะแนว ม.1-3	ครูประจำชั้น ม.3	พญ.ณัฐฉิณี ชินะจิตพันธุ์	นพ.สุจิตต์ สุวรรณชีพ	
1.ด้านความคิด (Cognitive)	1.ยินดีเปิดเผยตนเอง (Willing to reveal/Self-disclosure)	✓			✓						✓		✓		
	2. เห็นอกเห็นใจกัน (Empathy)	✓		✓			✓			✓	✓		✓		✓
	3. การยอมรับ (Acceptance)	✓	✓			✓					✓				✓
	4. แลกเปลี่ยนความคิดเห็น (Deliberate)									✓				✓	
	5. ระลึกถึงกัน (remind)			✓						✓	✓			✓	✓
	6. เห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน (Value)	✓	✓	✓	✓					✓	✓			✓	✓
	7. คิดเชิงบวกกับเพื่อน (Positive thinking)								✓				✓	✓	

ตาราง 3 (ต่อ)

องค์ประกอบหลัก	องค์ประกอบย่อย	แนวคิดและทฤษฎี								การศึกษานำร่อง การสัมภาษณ์และแบบสอบถาม					องค์ประกอบที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้
		Davis and Todd (1982)	Fehr (1988)	Sternberg (1988)	Berscheid & Hatfield (1978)	Lamm & Wiesmann (1997)	Hatfield & Rapson (1993)	Sprecher & Regan (1998)	ว.วิชิตเมธี	ผลการสำรวจนักเรียน ม.1-3	ครูแนะแนว ม.1-3	ครูประจำชั้น ม.3	พญ.ณัฏฐิณี ชินะจิตพันธุ์	นพ.สุจิตต์ สุวรรณชีพ	
2.ด้านอารมณ์ ความรู้สึก (Emotion/ feeling)	1. ใส่ใจ(Care)		✓		✓		✓				✓	✓		✓	✓
	2. สนุกสนาน(Joy)	✓			✓			✓		✓	✓			✓	
	3. มีความสุข (Happiness)			✓		✓		✓		✓	✓			✓	✓
	4. ผูกพัน (Attachment)						✓			✓	✓			✓	✓
	5. ไว้วางใจ (Trust)	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
	6. เอื้อเฟื้อ (Generous)				✓					✓	✓				
	7. รู้สึกปลอดภัย (Security)			✓							✓	✓		✓	
	8. ความร่วมรู้สึก (Empathy)								✓		✓				

ตาราง 3 (ต่อ)

องค์ประกอบหลัก	องค์ประกอบย่อย	แนวคิดและทฤษฎี							การศึกษานำร่อง การสัมภาษณ์และแบบสอบถาม					องค์ประกอบที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้	
		Davis and Todd (1982)	Fehr(1988)	Sternberg (1988)	Berscheid & Hatfield (1978)	Iamm & Wiesmann (1997)	Hatfield & Rapson (1993:191)	Sprecher & Regan (1998)	ว.วิชิตเมธี	ผลการสำรวจนักเรียน ม.1-3	ครูแนะแนว ม.1-3	ครูประจำชั้นม.3	พญ.ณัฐวิณี ชินะจิตพันธ์		นพ.สุจิต สุวรรณชีพ
3.ด้านพฤติกรรม (Behavioral)	1. อำนวยความสะดวก (Welfare) เช่น การถือกระเป๋าให้ ,ให้เพื่อนยืมเงิน	✓		✓						✓	✓	✓	✓	✓	
	2.พร้อมที่จะช่วยเหลือ(helping, Accommodation)		✓						✓	✓	✓	✓			✓
	3.เอาใจใส่ (Gaze at one another)			✓	✓					✓					
	4.พึ่งพาซึ่งกันและกัน(Lean on one another)			✓	✓				✓	✓	✓	✓			
	5.เคียงข้างซึ่งกันและกัน (Stand close to one another) เช่น ไปไหนมาไหนด้วยกันตลอด โทรหากัน คุยกัน เล่นกัน				✓				✓	✓	✓				

ตาราง 3 (ต่อ)

องค์ประกอบหลัก	องค์ประกอบย่อย	แนวคิดและทฤษฎี								การศึกษานำร่อง การสัมภาษณ์และแบบสอบถาม					องค์ประกอบที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้
		Davis and Todd (1982:163)	Fehr (1988)	Sternberg (1988)	Berscheid & Hatfield(1978)	Iamm & Wiesmann (1997)	Hatfield & Rapson (1993)	Sprecher & Regan (1998)	ว.วิชิตเมธี	ผลการสำรวจนักเรียน ม.1-3	ครูแนะแนว ม.1-3	ครูประจำชั้นม.3	พญ.ณัฏฐินี ชินะจิตพันธุ์	นพ.สุจริต สุวรรณชีพ	
3.ด้านพฤติกรรม (Behavioral) (ต่อ)	6.การสัมผัส (Touch) เช่น กอดคอ, กอด, จับมือ,เกา ไหล่,นั่งพิง				✓					✓	✓	✓		✓	
	7.ภาษาที่สนทนสนมในการสื่อสาร (intimate communication)			✓						✓	✓	✓		✓	✓
	8. ผู้เสียสละ (Sacrificer)								✓	✓				✓	✓
	9. ที่ปรึกษา (consultant)		✓	✓					✓	✓	✓	✓		✓	✓
	10.หยอกล้อกัน (pleasantry)									✓	✓				
	11.การแบ่งปัน (share)								✓	✓	✓				
	12.มีการติดต่อกัน (connection)									✓	✓				

สรุปคุณลักษณะของความรักแบบเพื่อน โดยยึดตามแนวคิดทฤษฎี ของ สเติร์นเบิร์ก (Sternberg. 1988: 120 - 121) แอทฟิลด์ (Hatfield. 1984: 207 - 220) เดวิสและทอดด์ (Davis; & Todd. 1982: 128) เป็นหลักสำคัญ ซึ่งมีองค์ประกอบหลัก 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านความคิด ได้แก่ การเห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน (Value) การเห็นอกเห็นใจ (Empathy) การยอมรับ (Acceptance) เป็นต้น องค์ประกอบด้านความรู้สึก ได้แก่ ความไว้วางใจ (Trust) การใส่ใจ (Care) สนุกสนาน (Joy) การมีความสุข (Happiness) เป็นต้นองค์ประกอบด้านพฤติกรรม ได้แก่ การอำนวยความสะดวกให้เพื่อน (Welfare) การเอาใจใส่ (Gaze at one another) การพึ่งพาซึ่งกันและกัน (Lean on one another) การเป็นที่ปรึกษา (Consultant) เป็นต้น

สรุปคุณลักษณะของความรักแบบเพื่อน จากผลการศึกษาสำรวจ (Pilot study)เบื้องต้นตามบริบทของประเทศไทย ซึ่งในการศึกษานำร่องครั้งนี้ ได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาวัยรุ่น ครูแนะแนวและครูประจำชั้น รวมถึงจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 โรงเรียนวัดพิบูลเงิน จำนวน 110 ฉบับ ซึ่งมีองค์ประกอบหลัก 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านความคิด ได้แก่ การเห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน (Value) การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน (Deliberate) คิดเชิงบวกกับเพื่อน (Positive thinking) การเห็นอกเห็นใจ (Empathy) เป็นต้น องค์ประกอบด้านความรู้สึก ได้แก่ ความผูกพันทางอารมณ์ (Attachment) ความไว้วางใจ (Trust) รู้สึกปลอดภัย (Security) เป็นต้น องค์ประกอบด้านพฤติกรรม ได้แก่ การสัมผัส (Touch) ภาษาที่สนิทสนมในการสื่อสาร (Intimate communication) การเป็นที่ปรึกษา (Consultant) เป็นต้น

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พิจารณาจากแนวคิดทฤษฎีที่สำคัญและจากผลการศึกษาสำรวจ โดยสรุปคุณลักษณะของความรักแบบเพื่อนเป็น 3 องค์ประกอบหลัก คือ องค์ประกอบด้านความคิด ได้แก่ การเห็นอกเห็นใจ (Empathy) การยอมรับ (Acceptance) การระลึกถึง (Remind) และการเห็นคุณค่า (Value) องค์ประกอบด้านความรู้สึก ได้แก่ การใส่ใจ (Care) การมีความสุข (Happiness) ความไว้วางใจ (Trust) และความผูกพันทางอารมณ์ (Attachment) และองค์ประกอบด้านพฤติกรรม ได้แก่ การช่วยเหลือ (Help) การเสียสละ (Sacrifice) การสื่อสารอย่างสนิทสนม (Intimate communication) และการเป็นที่ปรึกษา (Consultant)

2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรักแบบเพื่อนของนักเรียนนั้น ผู้วิจัยได้ทำการค้นคว้าจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยเรียงตามลำดับดังต่อไปนี้

วิลาวรรณ ทวีศรี (2546) ได้ศึกษาเจตคติต่อการคบเพื่อนต่างเพศ และการเปลี่ยนแปลงเจตคติต่อการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรียาภัย จังหวัดชุมพร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 จากนักเรียนทั้งหมด 340 คน เป็นคนที่มีเจตคติต่อการคบเพื่อนต่างเพศตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ทำการให้คำปรึกษา กลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล-อารมณ์ ผลการศึกษาพบว่า เพศและการอบรมเลี้ยงดูมีความสัมพันธ์กับเจตคติต่อการคบเพื่อนต่างเพศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดย กลุ่มตัวอย่างมีเจตคติต่อการคบเพื่อนต่างเพศดีขึ้นหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล-อารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พงศ์มนัส บุศยประทีป (2550) ได้ศึกษารูปแบบความผูกพันของวัยรุ่นที่มีต่อพ่อแม่ คนรักและเพื่อน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพันที่บุคคลมีต่อพ่อแม่ คนรักและเพื่อน ในนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 200 คน ที่ปัจจุบันมีคนรักหรือเคยมีคนรัก โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบมาตรวัดรูปแบบความผูกพันที่บุคคลมีต่อพ่อแม่ มาตรวัดรูปแบบความผูกพันที่บุคคลมีต่อคนรักและมาตรวัดรูปแบบความผูกพันที่บุคคลมีต่อเพื่อน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติไคสแควร์หาความสัมพันธ์โดยผลการวิจัยพบว่า รูปแบบความผูกพันที่ กลุ่มตัวอย่างมีต่อพ่อแม่ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบความผูกพันที่มีต่อคนรัก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และรูปแบบความผูกพันที่กลุ่มตัวอย่างมีต่อพ่อแม่ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบความผูกพันที่มีต่อเพื่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อาจารย์ ช่างประดับ (2550) ได้ศึกษา องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนอินทร์บุรี อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ปีการศึกษา 2549 ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนอินทร์บุรี อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี จำนวนทั้งสิ้น 267 คน เป็นนักเรียนชาย 127 คน และ นักเรียนหญิง 140 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ แบบสอบถามองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน ผลการศึกษาพบว่า องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนคือ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวและสภาพครอบครัวบิดามารดาอยู่ด้วยกัน เพศหญิง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ อัตมโนทัศน์ทัศนคติต่อการคบเพื่อน สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู และลักษณะทางกายภาพด้านการเรียน องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนคือ สภาพครอบครัวบิดามารดาหย่าร้างกัน สุขภาพจิตและเพศชาย องค์ประกอบที่ไม่มีความสัมพันธ์กับสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนคือ อสภาพครอบครัวบิดามารดาถึงแก่กรรม

ลลนา ปิยะอารีธรรม (2552) ได้ศึกษาความว่าเหวและสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนเซนต์ราฟาเอล กลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมด 500 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัดความว่าเหวและแบบวัดสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 3 มีความว่าเหวแตกต่างกันในตัวแปร สถานภาพสมรสของพ่อแม่ การเป็นลูกคนเดียว แต่ไม่มีความแตกต่างของความว่าเหวในตัวแปรเพศ ระดับชั้น การเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแตกต่างกันในตัวแปร เพศและระดับชั้น แต่ไม่มีความแตกต่างสัมพันธภาพกับเพื่อนในตัวแปรสถานภาพสมรสของพ่อแม่ การเป็นลูกคนเดียว การเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร และความว่าเหวมีความสัมพันธ์ทางลบกับสัมพันธภาพกับเพื่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้นสามารถสรุปว่า ความรักแบบเพื่อน เป็นความสัมพันธ์ของบุคคลหนึ่งที่มีต่ออีกบุคคลหนึ่ง โดยช่วยลดความว่าเหว ให้น้อยลงเมื่อมีความสัมพันธ์กับเพื่อนมากขึ้น และ ฐานะทางเศรษฐกิจ สถานภาพของผู้ปกครอง อาทิ การสมรสอยู่กันด้วยกัน และ

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็น องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนกับนักเรียน รวมทั้งวิธีที่ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างเพื่อนกับนักเรียนคือ การให้คำปรึกษา กลุ่มตาม ทฤษฎีเหตุผล-อารมณ์ โดยทำให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีขึ้นในการคบเพื่อนต่างเพศ

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มประกอบด้วย ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม คุณค่าของการให้คำปรึกษากลุ่ม หลักการ สร้างกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทของผู้นำกลุ่ม กระบวนการให้ คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนแนวคิดและเทคนิคที่สำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับนักเรียนเพื่อ การพัฒนาความรักแบบเพื่อน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม มีนักจิตวิทยาและผู้เชี่ยวชาญ เกี่ยวกับการให้ คำปรึกษากลุ่มได้ให้คำนิยามไว้ ดังต่อไปนี้

คอเรย์ (Corey. 2008: 5) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มคือ กระบวนการระหว่าง บุคคล ที่มุ่งเน้นความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ด้วยการตระหนักรู้ เพื่อแก้ไขปัญหาที่สมาชิก กลุ่มเป็นผู้กำหนดประเด็นปัญหาและเป้าหมายด้วยตนเอง เมื่อสมาชิกต้องเผชิญกับสภาวะวิกฤติ ความขัดแย้ง หรือพฤติกรรมพ่ายแพ้ตนเอง ด้วยการค้นหาศักยภาพภายในตัว สมาชิกกลุ่ม เพื่อ ก่อให้เกิดการพัฒนาความองงามตลอดชีวิต การให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งจัดสรรบรรยากาศของความ ไว้วางใจ ด้วยความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและให้การกา รสนับสนุน เพื่อให้สมาชิกสามารถมีส่วนร่วม สสำรวจประเด็นที่เกี่ยวข้อง และสามารถพัฒนาทักษะในการแก้ปัญหาต่างๆ เพื่อที่จะสามารถจัดการ กับปัญหาชีวิตที่มีความคล้ายคลึงกันต่อไปในอนาคตได้

ทอมสัน (Thompson. 2003: 35) ได้ให้ความหมายการให้คำปรึกษา กลุ่มว่าหมายถึง กระบวนการระหว่างบุคคล ที่ทำให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองจากการสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิก คนอื่นๆ เพื่อก่อให้เกิดความพยายามในการปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของตนเอง

กัสตา (Gazda. 1989) กล่าวถึงการให้คำปรึกษา กลุ่มว่า คือ กระบวนการให้เกิด ปฏิสัมพันธ์ ทำให้เกิดการรู้สำนึกผ่านพฤติกรรมหรือเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เกิด การรู้สำนึกนึก คติยอมรับความจริงในเรื่องความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของผู้รับบริการสืบเนื่องจากการเรียนรู้ ประสบการณ์ที่ได้จากการปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดบรรยากาศเอื้อต่อการพัฒนาทาง จิตใจ เช่น เกิดความไว้วางใจ การยอมรับ การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน แลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด และเกิดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตน

จอร์จและคริสเตียนนี่ (George; & Cristiani. 1990) ให้ความหมายการให้ คำปรึกษา กลุ่ม คือ การที่คนมารวมตัวกันตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป และยอมรับว่า กลุ่มช่วยให้เขาเข้าใจตนเอง ส่งผล ให้สมาชิกเปลี่ยนแปลงทั้งความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม

แกรดดิ้ง (Gladdin. 1998) กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการที่สมาชิกมารวมกัน มีประสบการณ์ปัญหาที่คล้าย ๆ กัน รวม กลุ่มกันเพื่อช่วยกันหาวิธีการช่วยเหลือแก้ไขปัญหาและสถานการณ์นั้น ๆ

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 2) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม คือ การให้คำปรึกษาแก่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยไม่เกิน 12 คน ผู้รับคำปรึกษาจะมีลักษณะของปัญหาลักษณะคล้ายคลึงกันและต้องการปรับปรุงตนเอง

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์(2545: 257) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาหรือความต้องการคล้าย ๆ กัน มาปรึกษาหารือร่วมกันโดยมีผู้ให้การปรึกษาซึ่งมีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ทางการให้การปรึกษา ร่วมให้ความช่วยเหลือหรือร่วมให้การปรึกษา

สรุป การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ให้คำปรึกษาที่มีปัญหาลักษณะคล้ายคลึงกันหรือมีความต้องการเหมือนกันโดยมีการรวมตัวกันตั้งแต่ 3 - 12 คน เพื่อมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุง ตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจ ตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ ให้การยอมรับ มีความไว้วางใจกัน และเข้าใจซึ่งกันและกัน

3.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม มีเพื่อกำหนดทิศทางในการให้คำปรึกษา และเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนเองของสมาชิกภายในกลุ่ม เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ดังที่ คอเรย์ (Corey. 2008: 5 - 6) ได้สรุปเป้าหมายโดยทั่วไปของการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่สมาชิกกลุ่มควรจะมีร่วมกันคือเพื่อ 1) เรียนรู้ที่จะไว้วางใจตนเองและให้ความไว้วางใจผู้อื่น 2) เพิ่มการตระหนักรู้และความเข้าใจในตนเอง และพัฒนาการรับรู้ถึงเอกลักษณ์ของตนเอง 3) ยอมรับความต้องการและปัญหาที่คล้ายคลึงกันของ สมาชิกกลุ่ม 4) ช่วยสมาชิกกลุ่มให้เกิดการเรียนรู้ที่จะสร้างความหมายของชีวิตและสร้างความสัมพันธ์ภายในกลุ่มให้ใกล้ชิดสนิทสนมกัน 5) ช่วยให้สมาชิกได้ค้นหาแนวทางจัดการปัญหาในการสื่อสารของครอบครัวใหญ่ 6) เพิ่มการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง การนับถือตนเอง และมุมมองใหม่ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น 7) เรียนรู้และมีแนวทางที่จะแสดงออกทางอารมณ์ของ ตนเองในทางที่ดีขึ้น 8) ใส่ใจและรักใคร่ผู้อื่นมากยิ่งขึ้น 9) หาหนทางในการพัฒนา ตนเองและการแก้ไขความขัดแย้งกับผู้อื่น 10) กำหนดแผนการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และมีพันธะที่จะต้องปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ 11) กำหนดทิศทางตนเอง ฟังพาทอาศัยซึ่งกันและกัน และมีความรับผิดชอบต่อนตนเองและผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้น 12) ตระหนักคุณค่าทางเลือกของตนเอง และเลือกทางเลือกอย่างชาญฉลาด 13) วางแผนที่เฉพาะเจาะจงสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทำสัญญากับ ตนเองว่าจะปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้ 14) เรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น 15) ตอบสนองต่อทั้งความต้องการและความรู้สึกของ ตนเอง

และผู้อื่น 16) เรียนรู้วิธีการในการแสดงความคิดเห็นเชิงแย้งกับผู้อื่นด้วยความใส่ใจ ชื่อสัตย์ และตรงไปตรงมา และ 17) สร้างความชัดเจนในค่านิยมของตนเอง และตัดสินใจว่าจะเปลี่ยนแปลงแก้ไขค่านิยมของตนเองหรือไม่และอย่างไร

3.3 คุณค่าของการให้คำปรึกษากลุ่ม

คุณค่าหรือประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษานั้น คอเรีย (Corey. 2008: 6) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีประโยชน์หลายด้าน อันเป็นหนทางในการให้ความช่วยเหลือบุคคลในการเปลี่ยนแปลงเจตคติ ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง ประโยชน์ประการหนึ่งคือ สมาชิกกลุ่มสามารถสำรวจรูปแบบของการสัมพันธ์กับผู้อื่น และเรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ประโยชน์อีกประการหนึ่งคือ สมาชิกกลุ่มสามารถอภิปรายถึงการรับรู้ที่มีต่อกันและกัน และได้รับข้อมูลย้อนกลับที่มีประโยชน์ในการมองตนเองจากสายตาของสมาชิกคนอื่น ๆ ด้วยบรรยากาศของความเข้าใจกันและการสนับสนุนซึ่งกันและกัน จะส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความเต็มใจที่จะสำรวจปัญหาต่างๆ ของตนเอง เมื่อสมาชิกบรรลุถึงความรู้สึกในการมีส่วนร่วม และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้ว สมาชิกกลุ่มจะสามารถเรียนรู้วิธีการต่างๆ ในการสร้างความใกล้ชิดสนิทสนม ความเอาใจใส่ และกล้าแสดงความคิดเห็น อันจะนำไปสู่การทดลองแสดงพฤติกรรมทางเลือกต่างๆ ในกลุ่ม นอกจากสมาชิกกลุ่มจะได้รับกำลังใจให้แสดงพฤติกรรมในห้องให้คำปรึกษาแล้ว สมาชิกยังจะได้รับคำแนะนำถึงวิธีการในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้ ท้ายที่สุดแล้ว สมาชิกกลุ่มต้องเป็นผู้ตัดสินใจเองว่า ตนเองต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง เกิดภาพที่ชัดเจนมากขึ้นว่า ตนเองต้องการที่จะเป็นบุคคลเช่นไร และเข้าใจในสิ่งที่จะเป็นอุปสรรคต่อการที่จะเป็นบุคคลที่ตนเองต้องการที่จะเป็นได้

3.4 หลักการสร้างกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ก่อนที่จะเริ่มให้คำปรึกษาแบบ กลุ่มได้จะต้องมีขั้นตอนในการได้มาซึ่งการสร้าง กลุ่ม หรือที่เรียกว่าหลักการในการสร้างกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

3.4.1 การเลือกสมาชิก ควรเป็นผู้ที่มีความสมัครใจในการเข้า กลุ่มหรือมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม โดยที่สมาชิกมีลักษณะของปัญหาคล้ายคลึงกัน และขณะที่ผู้ให้คำปรึกษาสำรวจปัญหาสัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรกต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกแต่ละคนจะต้องทำ และ ในการจัดสมาชิกต้องคำนึงถึงอายุความสามารถทางสติปัญญา เพศที่ใกล้เคียงกัน

โอลเซน (Ohlsen. 1977) มีความเห็นเกี่ยวกับเพศว่า ถ้าเป็นเด็กควรคละกันทั้งเด็กหญิงและชายเพื่อจะได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ได้เรียนรู้การสังคมกับเพื่อนต่างเพศ ส่วน กัสตา (Gazda. 1989) มีความเห็นในเรื่องเพศที่จะเข้ากลุ่มของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าถ้าเป็นผู้ใหญ่ควรให้มีการแยกเพศในการให้บริการปรึกษาแบบ กลุ่ม เพราะปัญหาของหญิงและชายต่างกัน สมาชิกอาจเกิดความอึดอัดหรืออายในการจะระบายความรู้สึกบางอย่างต่อเพศตรงกันข้าม และสมาชิกที่เป็นเพศเดียวกันจะเข้าใจกันได้ดีกว่า

นอกจากนี้การคัดเลือกสมาชิกอีกวิธีหนึ่ง คือ การใช้สังคมมิติในกรณีปัญหาของนักเรียนที่เกิดจากการมีสัมพันธภาพทางสังคมกับเพื่อน ๆ และบุคคลอื่น สังคมมิติจะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถให้ความช่วยเหลือนักเรียนที่ไม่ได้รับความสนใจจากเพื่อนหรือเด็กที่มีอยู่นอกกลุ่ม การใช้สังคมมิติจึงเหมาะสมในการคัดเลือกสมาชิก ของกลุ่ม แต่ขึ้นกับวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในตอนนั้น ๆ (Hansen; other. 1980)

3.4.2 ขนาดของกลุ่ม ในเรื่องของขนาดของกลุ่มนี้มีแนวความคิดที่แตกต่างกันออกไปของนักจิตวิทยาและนักการศึกษา ดังนี้

เมาเลอร์ (Mahler. 1969) เสนอว่าในการให้คำปรึกษา กลุ่มควรมีสมาชิกไม่น้อยกว่า 7 คน และไม่เกิน 10 คน ส่วน เชิร์ตเซอร์ และสโตน (Shertzer; & Stone. 1980) กล่าวว่าในทางปฏิบัติควรมีสมาชิกจำนวน 6-8 คน แต่บางกรณีอาจมี 10 - 12 คน และ แฮนเซน (Hansen. 1980) ได้เสนอแนะไว้ว่าควรมีกกลุ่มประมาณ 7 - 8 คน เมเยอร์ และเบเกอร์ (Mayer and Baker. 1967) เสนอแนะว่าถ้าเป็นเด็กควรมีกกลุ่มประมาณ 5 - 6 คน

3.4.3 ระยะเวลา ของการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น เมาเลอร์ (Mahler. 1969) มีความเห็นว่าควรจัดสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง หากเป็นปัญหาเรื้อรังควรให้คำปรึกษาแบบ กลุ่มทุกวัน ส่วน เชิร์ตเซอร์และสโตน (Shertzer and Stone. 1980) ได้ศึกษาและพบว่าผู้ให้คำปรึกษาส่วนมากจะให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

3.4.4 จำนวนครั้งของการให้คำปรึกษากลุ่ม

เมาเลอร์ (Mahler. 1969) ได้เสนอว่าการให้คำปรึกษากลุ่มควรจัดอย่างน้อย 10 ครั้ง ซึ่งวัชร ทรัพย์มี (2541) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า ควรจะจัดการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างน้อย 10 ครั้งและใช้ระยะเวลาในการจัดไม่เกิน 1 ปี ถ้าจัดในโรงเรียนควรเป็นช่วงหนึ่งภาคการศึกษา ตั้งแต่เปิดภาคการศึกษาจนกระทั่งปี ตมาการศึกษา แต่อย่างไรก็ตามผู้วิจัยมีความคิดเห็นจากการได้ทำวิจัยว่าจำนวนครั้งไม่เกิน 8 - 12 ครั้ง และอยู่ในระยะเวลาไม่เกิน 1 ปี

3.4.5 สถานที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม จะแตกต่างกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะการให้คำปรึกษากลุ่มสมาชิกประมาณ 5 - 12 คน ซึ่งจะต้องใช้ห้องกว้างกว่าการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ดังนั้น ควรพิจารณาถึงสถานที่ที่อำนวยความสะดวก ควรแยกเป็นสัดส่วนจากห้องเรียน เพราะจะช่วยในการจัดกิจกรรม กลุ่มต่าง ๆ ได้ดี ส่วนสีห้องเรียบ ๆ เป็นห้องที่เก็บเสียงและอากาศ

3.4.6 การเตรียมตัวสมาชิก เพื่อให้สมาชิกเป็นผู้ที่มีส่วนร่วมได้ดี ผู้ให้คำปรึกษาควรจะได้พบสมาชิกและอธิบายให้สมาชิกทราบถึงความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเพื่อสมาชิกจะได้ทราบว่าทำไมเขาต้องการเป็นสมาชิก ของกลุ่ม รวมทั้งสมาชิกควรทราบถึงการจะให้ความช่วยเหลือกลุ่มได้อย่างไรบ้าง และเขาคาดหวังว่าจะได้อะไรจากการเป็นสมาชิก ให้สมาชิกได้ ทราบการมีบทบาทหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคนขณะอยู่ในกลุ่ม การรักษาความลับของสมาชิกแต่ละคนให้สมาชิกได้ทราบช่วงเวลาของการจัดแต่ละครั้ง จำนวนครั้ง ตลอดจนความสำคัญของการเข้า กลุ่มในแต่ละครั้ง ตลอดจนให้ทราบถึงกฎระเบียบของการเป็นสมาชิกว่าการปฏิบัติตนและการให้ความร่วมมือ

3.4.7 พลังในการให้ คำปรึกษากลุ่ม มีผลต่อการดำเนินการให้คำปรึกษา กลุ่มทั้งยังเป็นสิ่งผลักดันให้กลุ่มดำเนินไปถึงจุดหมาย ซึ่งมีดังนี้

3.4.7.1 ข้อผูกพัน (Commitment) คือ การที่สมาชิกต้องยอมรับว่าตนต้องการความช่วยเหลือและพูดเกี่ยวกับปัญหาของตนอย่างเปิดเผย ซึ่งจะทำให้ได้รับประโยชน์จาก กลุ่ม สมาชิกควรรับรู้ปัญหาทางอารมณ์ของตน ยอมรับในการต้องการความช่วยเหลืออย่างเปิดเผย รวมทั้งการลดกลไกป้องกันตนเอง (Defense mechanism)

3.4.7.2 การคาดหวัง (Expectation) สมาชิกจะได้ผลประโยชน์จาก กลุ่มมากที่สุด หากเข้าใจสิ่งที่ เป็นที่คาดหวังสำหรับตน และสิ่งที่ตนสามารถคาดหวังจากผู้อื่นก่อนการตัดสินใจที่จะเข้ากลุ่ม

3.4.7.3 ความรับผิดชอบ (Responsibility) การให้สมาชิกได้เพิ่มความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อกระบวนการให้คำปรึกษา เป็นการเพิ่มโอกาสให้สมาชิกได้เจริญก้าวหน้าภายในกลุ่ม

3.4.7.4 การยอมรับ (Acceptance) การยอมรับที่แท้จริงและจริงใจของสมาชิกในกลุ่มเป็นการสร้างความเคารพนับถือใน กลุ่ม เป็นการสนับสนุนให้สมาชิกได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

3.4.7.5 การดึงดูดความสนใจ (Attractiveness) ถ้ากลุ่มเป็นที่น่าสนใจมากขึ้นเท่าใด กลุ่มก็ยังมีอิทธิพล ต่อสมาชิกในกลุ่มมากขึ้นเท่านั้น การเป็นที่น่าดึงดูดความสนใจ ของกลุ่มขึ้นอยู่กับความสำคัญของเป้าประสงค์ของกลุ่มและความสนใจของสมาชิกที่จะเข้ากลุ่ม

3.4.7.6 ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) ความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มจะมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของสมาชิก สมาชิกจะรู้สึกว่าได้รับการยอมรับ เป็นที่ต้องการ และมีคุณค่า มีความตั้งใจที่จะเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ๆ และช่วยบุคคลอื่นให้ได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ๆ ตลอดจนทุ่มเทตนเองเข้าร่วมในกลุ่มอย่างแท้จริง

3.4.7.7 ความรู้สึกปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกรู้สึกปลอดภัยในกลุ่ม ได้แก่ว่าความรู้สึกว่าทุกอย่างจะถูกเก็บเป็นความลับ ทุก ๆ คนจะช่วยกันและทุก ๆ คน เข้าใจเขาได้ดีไม่มีใครจะว่าเขา ทุกคนเป็นมิตร ความรู้สึกปลอดภัยนี้เอง จะทำให้สมาชิกสามารถเป็นตัวของตัวเอง ลืมความผิดหวังทั้งหลาย สามารถอภิปรายปัญหาของตนได้อย่างเปิดเผย ยอมรับปฏิบัติกิจวัตรที่ตรงไปตรงมาของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง และแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองต่อบุคคลอื่นด้วยความเข้าใจ

3.4.7.8 ความเครียด (Tension) สมาชิกจะต้องประสบกับความเครียดและความไม่พอใจกับสภาพปัจจุบันของตน จะเป็นแรงจูงใจให้เกิดการเรียนรู้ พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ โดยที่สมาชิกจะมีการแลกเปลี่ยนสิ่งที่ต่างฝ่ายต่างเป็นปัญหา ซึ่งเป็นภาระซึ่งกันและกัน สมาชิกจะเกิดการเรียนรู้ในการช่วยกันและกัน

3.4.7.9 ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norms) เมื่อสมาชิกเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่ตนคาดหวัง สมาชิกจะรู้ว่ามีปทัสถาน ของกลุ่มจะเป็นอย่างไร และเปลี่ยนได้อย่างไร ซึ่งสมาชิกจะช่วยพัฒนาและคงปทัสถานของกลุ่มเอาไว้

3.5 บทบาทของผู้นำกลุ่ม

คอเรย์ (Corey. 2004: 25 - 28) กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพมีดังนี้

3.5.1 การอยู่กับปัจจุบัน (Presence) ผู้นำกลุ่มที่ดีควรตระหนักถึงความสำคัญของความเป็นปัจจุบัน การรับรู้อย่างชัดเจนในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น จะช่วยให้ผู้นำกลุ่มเข้าใจถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้เป็นอย่างดี รวมทั้งความเข้าใจในอารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มด้วย สิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่การเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มมีการเปิดเผยตนเองได้อย่างเต็มที่

3.5.2 พลังส่วนบุคคล (Personal power) ผู้นำกลุ่มควรมีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความตระหนักว่าตนเองสามารถมีอิทธิพลกับผู้อื่น ถ้าผู้นำกลุ่มไม่มีความรู้สึกว่ามีพลังในการดำเนินชีวิตแล้ว ก็จะเป็นสิ่งที่ย่งยากที่ผู้นำกลุ่มจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มมีพลังอำนาจในตนเอง ผู้นำกลุ่มควรให้การส่งเสริมโดยการให้กำลังใจกับ สมาชิกกลุ่ม เพราะผู้นำกลุ่มเป็นตัวกระตุ้นให้สมาชิกเกิดการต่อสู้ และมีความสามารถในการดำรงชีวิต

3.5.3 ความกล้าหาญ (Courage) ผู้นำกลุ่มควรมีความตระหนักว่าพวกเขาต้องแสดง ความกล้าที่จะโต้ตอบกับสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มแสดง ความกล้าโดยการสร้างความเสี่ยงใน กลุ่มแสดง ให้เกิดความผิดพลาดใน กลุ่ม และการมีปฏิสัมพันธ์กับปัญหาของ ตนเอง โดยผู้นำกลุ่มต้องแสดงตาม สัญชาตญาณและความเชื่อ สิ่งเหล่านี้จะทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ว่าพวกเขาจะต้องทำอย่างไรเมื่อ ต้องเผชิญกับข้อผิดพลาด

3.5.4 ความพร้อมในการเผชิญหน้ากับ ตนเอง (Willing to confront oneself) เป็น คุณสมบัติของ ผู้นำกลุ่ม ที่จะจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของเขา มีการสำรวจถึงความ บกพร่อง ต่าง ๆ ของตนเอง และยอมรับถึงความบกพร่องนั้น โดยไม่ผลักดันให้สาเหตุของความบกพร่องหรือ ความล้มเหลวที่เกิดขึ้นไปสู่สิ่งต่าง ๆ ภายนอก และไม่ได้หันมาพิจารณาตนเอง การกระทำเช่นนี้ของ ผู้นำกลุ่มจะเป็นแรงจูงใจให้สมาชิกหันมาสำรวจ ตนเอง และพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับตนเอง เพื่อ หาทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของเขาต่อไป

3.5.5 ความจริงใจและเป็นธรรมชาติ (Sincerity and authenticity) ผู้นำกลุ่มต้องมีการ แสดงออกอย่างจริงใจกับ สมาชิกกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นด้านของการพัฒนาความสามารถหรือการ เผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ของสมาชิก รวมทั้งมีการแสดงออกอย่างตรงไปตรงมา เพื่อ เป็นแบบอย่างให้สมาชิกมีการแสดงออกอย่างเปิดเผยและจริงใจต่อประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกใน กลุ่มการเป็นธรรมชาติ เป็นการแสดงออกของ ผู้นำกลุ่มที่มีลักษณะเป็นเอกลักษณ์ของ ตนเอง ไม่ยึดติดกับการคาดหวังจากผู้อื่น มีการแสดงออกจากความรู้ที่แท้จริง ไม่มีการเสแสร้งหรือแสดงบทบาท เพื่อเป็นการป้องกัน ตนเอง เต็มใจที่จะเปิดเผย ตนเอง มีการระบายความรู้สึกและแสดงปฏิกิริยา ต่าง ๆ ที่เหมาะสม

3.5.6 เอกลักษณ์แห่งตน (Sense of identity) ผู้นำกลุ่มที่ตระหนักถึงแรงจูงใจความต้องการ ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม ตลอดจนจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตของ ตนเอง จะเป็นผู้ที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบเอกลักษณ์ของ ตนเองได้เช่นเดียวกัน ดังนั้น ผู้นำกลุ่ม ควรจะมีความชัดเจนในเอกลักษณ์ของตนเองก่อนเพื่อเป็นแบบอย่างในทางสร้างสรรค์ให้แก่สมาชิกในกลุ่ม

3.5.7 ความเชื่อในกระบวนการกลุ่มและมีความกระตือรือร้น (Belief in group process and enthusiasm) ผู้นำกลุ่มที่มีความมั่นใจในวิธีการให้คำปรึกษา กลุ่มว่าสามารถให้ความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มได้ ย่อมเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้กระบวนการ กลุ่มประสบความสำเร็จ เพราะผู้นำกลุ่มจะมีแรงจูงใจ และมีความกระตือรือร้นต่อการดำเนิน กลุ่ม เพื่อให้กลุ่มสร้างคุณค่าและผลประโยชน์ให้กับสมาชิกอย่างแท้จริง รวมทั้งผู้นำกลุ่มควรแสดงออกอย่างมีชีวิตชีวา มีความสนใจอย่างจริงจัง ทำที่ต่าง ๆ ของผู้นำกลุ่มไม่ว่าจะเป็นการแสดงความคิดเห็น การแสดงความรู้สึกในการเปิดเผยตนเอง การสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผยตนเอง ย่อมแสดงถึงแรงจูงใจ ทศนคติ ค่านิยม ความคิด ความต้องการของผู้นำกลุ่ม และมีอิทธิพลต่อสมาชิกกลุ่มด้วย ผู้นำกลุ่มที่ขาดความกระตือรือร้นในการนำกลุ่ม จะทำให้สมาชิกขาดความสนใจและหลีกเลี่ยงการมีส่วนร่วมในกลุ่ม

3.5.8 ความคิดสร้างสรรค์และแนวคิดใหม่ ๆ (Inventiveness and creativity) ผู้นำกลุ่มควรมีความสามารถที่จะใช้วิธีการใหม่ ๆ ที่เกิดจากความคิดสร้างสรรค์ของ ตนเองในการนำกลุ่ม เพื่อให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ และสมาชิกมีความกระตือรือร้นที่จะให้ความช่วยเหลือ สิ่งที่ผู้นำกลุ่มควรหลีกเลี่ยงคือการจัดโปรแกรมไว้ล่วงหน้า หรือนำเทคนิคที่ไม่เกี่ยวข้องมาใช้ในการนำกลุ่ม เพราะนอกจากจะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายแล้วยังทำให้สมาชิกกลุ่มได้รับประโยชน์จากการเข้ากลุ่มลดน้อยลงไป

3.6 กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม เริ่มตั้งแต่ขั้นการเตรียมการ ขั้นดำเนินการและขั้นสิ้นสุดกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังที่คอเรย์ (Corey. 2004: 79 - 104) ที่ได้แบ่งระยะของการให้คำปรึกษากลุ่มออกเป็น 2 ระยะ คือระยะแรก และระยะหลัง กล่าวคือ การให้คำปรึกษากลุ่มระยะแรก (Early stages) เป็นระยะที่เริ่มต้นด้วยการตรวจสอบภารกิจของ ผู้นำกลุ่ม ได้แก่ การเตรียมความพร้อม การประกาศรับสมัคร สมาชิกกลุ่ม การคัดเลือก สมาชิกกลุ่ม และการเตรียมความพร้อมแก่สมาชิกกลุ่มเพื่อความสำเร็จในการเข้าร่วมกระบวนการ กลุ่ม โดยในระยะแรกนั้นประกอบด้วยขั้นตอนย่อย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 คือขั้นการสร้างกลุ่ม ขั้นที่ 2 คือขั้นเริ่มต้น และขั้นที่ 3 คือขั้นเปลี่ยนผ่าน ส่วนการให้คำปรึกษากลุ่มระยะหลัง (Later stages) ก็ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนย่อยเช่นกัน ได้แก่ ขั้นที่ 4 คือขั้นปฏิบัติการ ขั้นที่ 5 คือขั้นสิ้นสุด และขั้นที่ 6 คือขั้นการประเมินและติดตามผล แต่ละระยะและขั้นตอนมีรายละเอียดดังนี้

3.6.1 การให้คำปรึกษา กลุ่มระยะแรก (Early stages) ประกอบด้วยขั้นตอนย่อย 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นการสร้างกลุ่ม (Formation stage) การให้คำปรึกษากลุ่มจะประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับการอุทิศเวลาในการวางแผน การวางแผนควรจะเริ่มต้นด้วยการร่างเค้าโครง ที่ประกอบด้วยเป้าประสงค์ของกลุ่ม ผู้ที่จะเข้าเป็นสมาชิกกลุ่ม หลักการและเหตุผลที่ชัดเจนสำหรับ กลุ่ม ได้แก่ วิธีการในการประกาศรับสมัครและการสรรหา สมาชิกกลุ่ม กระบวนการในการคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม ขนาดและระยะเวลาของกลุ่ม ความถี่และเวลาในการพบปะ โครงสร้างและรูปแบบ ของกลุ่ม วิธีการในการเตรียมความพร้อมให้แก่ สมาชิกกลุ่ม และการประเมินและติดตามผล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 การประกาศรับสมัครและการสรรหา สมาชิกกลุ่ม วิธีการประกาศหาสมาชิกกลุ่ม จะทำให้ได้สมาชิกกลุ่มที่ต้องการเข้าร่วม กลุ่มจริงๆ ดังนั้น จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องให้สมาชิกกลุ่มรับทราบอย่างชัดเจนถึงเป้าหมาย และหลักการและเหตุผล ของกลุ่ม ถึงแม้ว่าการติดประกาศอาจเป็นหนทางหนึ่งในการเข้าถึง กลุ่มเป้าหมายได้ก็ตาม แต่ก็ยังมีข้อจำกัดที่อาจจะทำให้เกิดความเข้าใจคลาดเคลื่อนได้ ดังนั้น ในบริบทของโรงเรียน การติดต่อโดยตรงกับ กลุ่มเป้าหมายจะเป็นประโยชน์มากที่สุดสำหรับ กลุ่ม กล่าวคือ ผู้นำกลุ่มควรที่จะเข้าพบนักเรียนในห้องเรียนเพื่อแนะนำตนเอง และแจ้งรายละเอียดเกี่ยวกับ กลุ่มด้วยตัวตนเอง นอกจากนั้น ยังสามารถแจกแบบฟอร์มการสมัครแบบย่อ แก่นักเรียนที่ต้องการเข้าร่วมกลุ่มได้โดยตรงอีกด้วย

1.2 การคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม วิธีการคัดเลือกสมาชิกกลุ่มนั้น ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องคำนึงถึงประเด็นต่างๆ คือ บุคคลที่ได้รับการคัดเลือกควรจะต้องกระทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะต้องตัดสินใจเข้าร่วมด้วยตนเอง โดยสามารถเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มได้ โดยมีเป้าหมายที่ชัดเจน และเข้าใจถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากเข้าร่วม กลุ่ม โดยที่สมาชิกกลุ่มต้องเต็มใจเปิดเผยเรื่องราวที่เป็นส่วนตัวได้ นอกจากนั้น สมาชิกกลุ่มยังต้องสามารถปรับตัวเข้ากับสมาชิกคนอื่น เพื่อให้กลุ่มสามารถดำเนินไปด้วยดีได้อีกด้วย

1.3 ประเด็นในการปฏิบัติการการสร้าง กลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรคำนึงถึงประเด็นต่างๆ คือ กลุ่มจะยินยอมให้มีสมาชิกใหม่เข้าร่วมได้หรือไม่ สมาชิกกลุ่มเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจหรือไม่ กลุ่มควรจะมีสมาชิกที่มีความหลากหลาย หรือมีความคล้ายคลึงกันมากน้อยแค่ไหน สถานที่ในการจัดกลุ่มมีความเหมาะสมมากแค่ไหน ขนาดของกลุ่มควรจะมีสมาชิกกี่คน นอกจากนั้น กลุ่มควรจะมีการพบปะกันบ่อยแค่ไหนและใช้เวลานานเพียงใด ทั้งในแต่ละครั้งที่พบปะกัน และระยะเวลาตลอดการให้คำปรึกษา

1.4 หน้าที่ ของ สมาชิก กลุ่ม ในระยะแรกควร มีความรู้เพียงพอเกี่ยวกับธรรมชาติของกลุ่ม และเข้าใจถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับ ตนเอง ตัดสินใจว่ากลุ่มมีความเหมาะสมกับตนเองหรือไม่ รวมทั้งสามารถเตรียมความพร้อมในการร่วม กลุ่ม ด้วยการคิดถึงสิ่งที่ตนเองต้องการจากการเข้าร่วมกลุ่ม และประเด็นที่ตนเองต้องการกล่าวถึงในกลุ่ม

1.5 หน้าที่ของ ผู้นำกลุ่ม ในระยะแรก ควรมีการ ระบุเป้าหมายทั่วไปและจุดมุ่งหมายเฉพาะด้าน ของกลุ่ม มีการเขียนโครงการที่ชัดเจนในการสร้าง กลุ่ม มีการประกาศรับสมัครการเข้าร่วมกลุ่มด้วยข้อมูลที่พร้อม มีการ สัมภาษณ์เพื่อคัดเลือก สมาชิกกลุ่ม มีการตัดสินใจ

เลือกสมาชิกกลุ่ม ควรจัดเตรียมรายละเอียดอย่างเป็นระบบเพื่อเริ่มต้นการให้ คำปรึกษากลุ่ม มีการขออนุญาตบิดามารดา หรือผู้ปกครองของสมาชิกกลุ่ม มีการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจในการเป็นผู้นำกลุ่ม รวมถึงจัดเตรียมช่วงการให้คำปรึกษาช่วงแรกเพื่อสร้างความคุ้นเคย เสนอกฎการเข้าร่วมกลุ่ม และเตรียมความพร้อมให้ สมาชิกกลุ่ม อีกทั้งควรเสนอข้อมูลเกี่ยวกับการยินยอมเข้าร่วมกลุ่ม และสำรวจร่วมกับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นในประสบการณ์กลุ่ม

ขั้นที่ 2 ขั้นเริ่มต้น (Initial stage) เป็นขั้นปฐมนิเทศ (Orientation) และการสำรวจ (Exploration) ซึ่งเป็นขั้นในการกำหนดโครงสร้าง กลุ่ม การสร้างความคุ้นเคย และการสำรวจความคาดหวังของ สมาชิกกลุ่ม โดยขั้นนี้มีลักษณะ รวมทั้งหน้าที่ของทั้ง สมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่มดังต่อไปนี้

2.1 ลักษณะของขั้นเริ่มต้น ควรให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มตรวจสอบบรรยากาศและสร้างความคุ้นเคย ให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ถึงความคาดหวัง การดำเนินการกลุ่ม และวิธีการในการมีส่วนร่วม ให้สมาชิกกลุ่มแสดงออกถึงพฤติกรรมที่เป็น การยอมรับทางสังคม มีความเสี่ยงค่อนข้างต่ำ และเริ่มเป็นหนทางสำหรับการเริ่มต้นสำรวจ ควรให้มีความสามัคคีและความไว้วางใจในกลุ่มเกิดขึ้น เมื่อสมาชิกกลุ่มเต็มใจที่จะแสดงออกถึงสิ่งที่ ตนเองกำลังคิดและรู้สึก ให้สมาชิกกลุ่มเริ่มสนใจว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือไม่ และเริ่มต้นหาจุดยืนของ ตนเองในกลุ่ม มีทั้งความไว้วางใจและความไม่ไว้วางใจ รวมถึงเป็นช่วงของความเจ็บและความเคอะเขิน ที่สมาชิกค้นหาทิศทาง และสงสัยว่ากระบวนการกลุ่มคืออะไรกันแน่ สมาชิกในกลุ่มตัดสินใจว่ามีผู้ใดที่ ตนเองสามารถไว้วางใจได้บ้าง สามารถเปิดเผยตนเองได้มากน้อยเพียงใด กลุ่มมีความปลอดภัยหรือไม่ ตนเองชอบหรือไม่ชอบใครบ้าง และตนเองต้องการเข้าไปมีส่วนร่วมมากน้อยเพียงใด สมาชิกเริ่มเรียนรู้เจตคติพื้นฐานในการไว้วางใจ เข้าใจอย่างลึกซึ้ง ยอมรับ เอาใจใส่ และมีการตอบสนองต่อสมาชิกคนอื่น ซึ่งเป็นเจตคติที่ส่งเสริมการไว้วางใจ

2.2 หน้าที่ของสมาชิกกลุ่มในขั้นเริ่มต้น ควรมีการดำเนินการตามขั้นตอนอย่างเข้มแข็งเพื่อสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจ มีการเรียนรู้ที่จะเปิดเผยความคิดความรู้สึก เพื่อก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ภายใน กลุ่มมากขึ้น ให้มีความเต็มใจที่จะเปิดเผยถึงความกลัว ความหวัง ความสนใจ การสงวนตัว และความคาดหวังในกลุ่ม รวมถึงเต็มใจที่จะทำให้ตนเองเป็นที่รู้จักภายในกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการสร้างบรรทัดฐาน ของกลุ่ม สร้างเป้าหมายของ ตนเองและเป้าหมายเฉพาะ เพื่อควบคุมตนเองในการเข้าร่วมกลุ่ม รวมถึงเรียนรู้กระบวนการ กลุ่มขั้นพื้นฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับกลุ่ม

2.3 หน้าที่ของผู้นำกลุ่มในขั้นเริ่มต้น ควรสอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับแนวทางและวิธีการทั่วไปในการเข้าร่วม กลุ่มอย่างแข็งขัน เพื่อสร้างกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ การกำหนดกฎเกณฑ์ขั้นพื้นฐาน และสร้างบรรทัดฐาน สอนสมาชิกเกี่ยวกับกระบวนการ กลุ่มขั้นพื้นฐาน รวมทั้งช่วยให้สมาชิกเปิดเผยถึงความกลัว ความคาดหวัง และการสร้างความไว้วางใจใน กลุ่ม เป็นตัวแบบในการแสดงพฤติกรรม การเปิดเผยตนเองและแสดงความรู้สึกทางด้านจิตใจต่อสมาชิกกลุ่ม การสร้างความชัดเจนเกี่ยวกับการแบ่งความรับผิดชอบ และช่วยสมาชิกในการสร้างเป้าหมายที่ชัดเจนของ ตนเอง

มีการแสดงความสนใจอย่างเปิดเผยต่อความสนใจและคำถามของสมาชิก รวมทั้งเสนอโครงสร้างที่ไม่ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดการพึ่งพาหรือทุ่มเทมากเกินไป เพื่อช่วยให้สมาชิกเปิดเผยสิ่งที่ตนเองกำลังคิดและรู้สึกต่อกันและกัน เกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในบริบทของกลุ่มในปัจจุบัน สอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลขั้นพื้นฐาน เช่น การฟังอย่างตั้งใจ และการตอบสนอง ประเมินความต้องการของกลุ่ม และส่งเสริมให้เกิดการตอบสนองต่อความต้องการดังกล่าว

ขั้นที่ 3 ขั้นเปลี่ยนผ่าน (Transition stage) เป็นขั้นในการจัดการกับการต่อต้าน (Resistance) เพื่อให้สมาชิกจัดการกับความวิตกกังวล กลไกในการป้องกัน ความขัดแย้ง และความไม่สอดคล้อง ในการเข้าร่วมกลุ่ม โดยขั้นนี้มีลักษณะ รวมทั้งหน้าที่ของทั้งสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่มดังต่อไปนี้

3.1 ลักษณะของขั้นเปลี่ยนผ่าน เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มประสบกับความรู้สึกที่หลากหลาย และยังมีความสงสัยเกี่ยวกับการเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการ กลุ่ม ในขั้นนี้สมาชิกจะมีลักษณะแตกต่างกันไป ได้แก่ สงสัยในสิ่งที่ตนเองคิด ถ้าตนเองเกิดการตระหนักรู้มากขึ้น และสงสัยว่าสมาชิกคนอื่นจะยอมรับหรือปฏิเสธความคิดของตนเองหรือไม่ มีการทดสอบผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่นๆ ว่าจะทำให้ตนเองมีความปลอดภัยหรือไม่ อาจมีการประสบกับอุปสรรค อำนาจและความขัดแย้งกับ ผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่นๆ มีการเรียนรู้ที่จะจัดการกับความขัดแย้งและการเผชิญหน้า มีความรู้สึกถึงเล่ห์ในการเข้ามามีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ ในการจัดการกับประเด็นปัญหาของตนเอง เพราะว่าไม่แน่ใจว่าผู้อื่นจะใส่ใจหรือไม่ มีการสังเกตผู้นำกลุ่มเพื่อที่จะตัดสินใจว่าสามารถไว้วางใจได้หรือไม่ และเรียนรู้จากผู้นำกลุ่มในการแก้ไขความขัดแย้ง รวมทั้งเรียนรู้ที่จะเปิดเผยตนเอง เพื่อให้ผู้อื่นรับฟัง

3.2 หน้าที่ของ สมาชิกกลุ่มในขั้นเปลี่ยนผ่าน ควรมีการยอมรับและเปิดเผยความคิดและความรู้สึก ยอมรับอุปสรรคของตนเอง และพร้อมที่จะสำรวจอุปสรรคใน กลุ่ม ลดการพึ่งพาผู้อื่นเพื่อให้ตนเองมีอิสระมากขึ้น มีความรับผิดชอบมากขึ้นในสิ่งที่ตนเองกำลังกระทำในกลุ่ม และเรียนรู้วิธีการที่จะเผชิญหน้ากับผู้อื่นใน กลุ่มด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ มีความเต็มใจที่จะเผชิญและจัดการกับปฏิกริยาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม รวมถึงมีความเต็มใจที่จะจัดการกับความขัดแย้งโดยไม่หลบหลีก

3.3 หน้าที่ของ ผู้นำกลุ่มในขั้นเปลี่ยนผ่าน ควรมีการสอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความสำคัญของการยอมรับและการเปิดเผยถึงความวิตกกังวล ความลังเลใจ และปฏิกริยาในปัจจุบัน ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในช่วงของการให้คำปรึกษา ช่วยสมาชิกกลุ่มในการยอมรับวิธีการที่สมาชิกมีปฏิกริยาในลักษณะที่เป็นการต่อต้าน และสร้างบรรยากาศที่สมาชิกจะสามารถจัดการกับการต่อต้านอย่างเปิดเผย ควรมีการสอนสมาชิกให้เห็นถึงคุณค่าในการยอมรับและจัดการอย่างเปิดเผยกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายใน กลุ่ม ซึ่งให้สมาชิกเห็นถึงพฤติกรรมที่แสดงถึงพยายามในการควบคุม และสอนสมาชิกเกี่ยวกับวิธีการในการยอมรับที่จะมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบต่อทิศทาง ของกลุ่ม ช่วยสมาชิกในการจัดการกับประเด็นที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการที่มีอิสระ และการพึ่งพาซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจสมาชิกรำลึกถึงสิ่งที่ ตนเองต้องการจากกลุ่ม เป็นต้นแบบสำหรับ สมาชิกกลุ่มใน

การจัดการอย่างตรงไปตรงมาและด้วยความซื่อสัตย์ต่อสิ่งที่ทำลายตนเองในฐานะบุคคลและในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบปฏิกิริยาของตนเองที่มีต่อสมาชิกอย่างต่อเนื่อง เมื่อสมาชิกแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ที่อาจจะนำไปสู่การถ่วงความรูสึกย้อนกลับได้

3.6.2 การให้คำปรึกษากลุ่มระยะหลัง (Later stages) ประกอบด้วยขั้นตอนย่อย 3 ขั้นตอน คือ 1 ขั้นดำเนินการ (Working stage) เป็นขั้นของความเป็นหนึ่งเดียว (Cohesion) และการสร้างผลลัพท์ (Productivity) โดยขั้นนี้มีลักษณะ รวมทั้งหน้าที่ของทั้งสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม ดังต่อไปนี้

1.1 ลักษณะของขั้นดำเนินการ ควรมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเพิ่มมากขึ้น มีการสื่อสารกันภายในกลุ่มอย่างเปิดเผย และเปิดเผยเกี่ยวกับสิ่งที่ประสบอย่างถูกต้อง สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างอิสระและตรงไปตรงมา มีความเต็มใจที่จะเสี่ยงกับสาระที่คุกคาม และเปิดตนเองต่อผู้อื่น ยอมรับและจัดการกับความขัดแย้งในหมู่สมาชิกอย่างตรงไปตรงมาและมีประสิทธิภาพ เมื่อเกิดการเผชิญหน้าด้วยวิธีการที่ทำลาย ควรหลีกเลี่ยงการตำหนิผู้อื่นด้วยการตัดสิน ทำให้สมาชิกรู้สึกว่าเขาได้รับการสนับสนุน ในความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลง และเต็มใจที่จะลองเสี่ยงแสดงพฤติกรรมใหม่ ทำให้สมาชิกรู้สึกมีความหวังว่าตนเองสามารถเปลี่ยนแปลง ถ้าตนเองเต็มใจที่จะลงมือกระทำ

1.2 หน้าที่ของสมาชิกกลุ่มในขั้นดำเนินการ ควรนำประเด็นที่ตนเองเต็มใจจะพูดถึงมาพูดในกลุ่ม ควรให้ข้อมูลย้อนกลับแก่สมาชิกคนอื่น และเต็มใจที่จะรับฟังข้อมูลย้อนกลับจากผู้อื่น ให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผยถึงการที่ตนเองได้รับผลกระทบจากการแสดงออกและการปฏิบัติตนของสมาชิกคนอื่น ฝึกฝนทักษะและพฤติกรรมใหม่ในชีวิตประจำวัน และนำผลลัพท์มาพูดถึงในกลุ่ม รวมทั้งมีการประเมินความพึงพอใจของตนเองอย่างต่อเนื่องร่วมกับกลุ่ม

1.3 หน้าที่ของผู้นำกลุ่มในขั้นปฏิบัติการ ควรให้การเสริมแรงอย่างเป็นระบบแก่พฤติกรรมกลุ่มที่น่าพึงปรารถนา เพื่อส่งเสริมความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน และการปฏิบัติหน้าที่ที่มีประสิทธิภาพ ผู้นำกลุ่มควรมองสาระสำคัญที่สมาชิกปฏิบัติร่วมกัน เพื่อนำไปสู่ความเป็นหนึ่งเดียว และเป็นต้นแบบทางด้านพฤติกรรมที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเผชิญหน้าด้วยความเอาใจใส่ และการเปิดเผยปฏิกิริยาและการรับรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ควรมีการตีความหมายรูปแบบต่างๆ ของพฤติกรรมในระยะเวลาที่เหมาะสม เพื่อที่สมาชิกจะสามารถเข้าถึงการสำรวจ ตนเองในระดับที่ลึกซึ้งมากขึ้น และทำการพิจารณาถึงพฤติกรรมทางเลือก รวมทั้งตระหนักถึงปัจจัยต่างๆ ในการให้คำปรึกษาที่เกิดขึ้น เพื่อที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่พึงปรารถนาทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และการกระทำ

2. ขั้นสิ้นสุด (Final stage) เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่มั่นคง และสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ (Consolidation) และเป็นขั้นยุติการให้คำปรึกษา (Termination) โดยขั้นนี้มีลักษณะ รวมทั้งหน้าที่ของทั้งสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม ดังต่อไปนี้

2.1 ลักษณะของขั้นสิ้นสุดประกอบด้วย การเกิดความเศร้าใจและวิตกกังวลกับความจริงในการแยกจาก สมาชิกมีแนวโน้มที่จะตั้งสติและเข้าร่วม กลุ่มด้วยการคาดการณ์ถึงการสิ้นสุดกระบวนการ กลุ่มด้วยความตั้งใจที่เคร่งครัดลง สมาชิกกลุ่มตัดสินใจในสิ่งที่ ตนเองจะต้องนำไปปฏิบัติ สมาชิกอาจจะแสดงความหวังและความสนใจต่อกันและกัน และบอกถึงสิ่งที่ตนเองประสบ รวมทั้งมีการพูดถึงการพบปะเพื่อการติดตามผล หรือแผนการเพื่อที่จะอธิบายถึงความรับผิดชอบในการปฏิบัติตามแผนที่สมาชิกได้รับกำลังใจให้นำแผนการไปปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลง

2.2 หน้าที่ของสมาชิกกลุ่มในขั้นสิ้นสุด ควรมีการจัดการกับความรู้สึกและความคิดของตนเองเกี่ยวกับการแยกย้ายและการยุติ การจัดการระคายใจ การตัดสินใจและวางแผนเกี่ยวกับวิธีการที่สมาชิกสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้กับสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน การระบุวิธีการในการเสริมแรงตนเอง เพื่อทำให้เกิดเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่อง และการสำรวจวิธีการพบปะที่สร้างสรรค์สำหรับความล่าช้าในการนำไปปฏิบัติที่อาจเกิดขึ้นหลังจากการยุติกระบวนการ กลุ่ม รวมถึงการประเมินผลกระทบจากประสบการณ์กลุ่ม

2.3 ผู้ทำหน้าที่ของการนำกลุ่มในขั้นสิ้นสุด ควรมีการให้การเสริมแรงเพื่อการเปลี่ยนแปลงแก่สมาชิก และสร้างความมั่นใจว่า สมาชิกมีข้อมูลเกี่ยวกับศักยภาพของตนเองที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ การช่วยสมาชิกในการกำหนดวิธีการในการประยุกต์ทักษะไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน รวมถึงการช่วยสมาชิกสร้างข้อสัญญาเพื่อการเปลี่ยนแปลง การช่วยสมาชิกพัฒนากรอบความคิดที่จะช่วยให้สมาชิกสามารถทำความเข้าใจ ผสมผสาน นำไปประยุกต์ใช้ และจดจำในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม

3. ขั้นการประเมินและติดตามผล (Evaluation and follow - up) ผู้นำกลุ่มมีความรับผิดชอบในการดำเนินการหลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มสิ้นสุดลง ดังต่อไปนี้

3.1 การประเมินกระบวนการและผลลัพธ์ ของกลุ่ม (Evaluating the process and outcomes of a group) ผู้นำกลุ่มจะต้องทำการประเมินการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น กับสมาชิกกลุ่ม โดยเป็นการประเมินตลอดช่วงของการให้คำปรึกษา เพื่อเป็นการติดตามความก้าวหน้าของสมาชิก กลุ่มแต่ละคน และกลุ่มโดยรวม โดยที่ผู้นำกลุ่มนำเครื่องมือวัดตามเกณฑ์มาตรฐานมาใช้เพื่อวัดการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกรายบุคคลทั้งทางด้านเจตคติ และค่านิยม นอกจากนั้น สมาชิกกลุ่มยังมีส่วนร่วมในการประเมินด้วยการเขียนรายงานส่วนบุคคล เกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มคาดหวัง กับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับ ตนเอง นอกจากนั้น สมาชิกกลุ่มอาจจะตอบแบบประเมิน หลังการให้ คำปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับตัวผู้นำกลุ่ม เทคนิคที่ผู้นำกลุ่มนำมาใช้ ผลกระทบของกลุ่มที่มีต่อตนเอง และระดับของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง

3.2 ช่วงการติดตามผลทั้ง กลุ่ม (The follow-up group session) ในช่วงสุดท้ายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำ กลุ่มอาจนัดหมายสมาชิกกลุ่มมาพบปะกันอีก นอกจากจะทำให้ผู้นำกลุ่มสามารถประเมินผลลัพธ์ ของกลุ่มแล้ว สมาชิกกลุ่มยังมีโอกาสในการมองเห็นภาพที่เป็นรูปธรรมเกี่ยวกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและกับเพื่อนสมาชิกกลุ่มอีกด้วย โดยในช่วงของการติดตามผลทั้งกลุ่ม สมาชิกสามารถอภิปรายถึงความพยายามในการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ปฏิบัติในชีวิตจริง อุปสรรค

ที่ตนเองประสบ แลกเปลี่ยนความสนุกสนานและความสำเร็จร่วมกัน และรำลึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นใน กลุ่ม อีกด้วย การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในช่วงติดตามผล นอกจากนั้นยังเป็นการ เสนอแนะแหล่งให้คำปรึกษาเพิ่มเติมเพื่อความเจริญงอกงามเพิ่มขึ้นอีกด้วย ท้ายที่สุด ผู้นำกลุ่มยังมี โอกาสในการเตือนความจำแก่ สมาชิกกลุ่ม เกี่ยวกับความรับผิดชอบของ สมาชิกกลุ่มเองที่จะนำผล ของการให้คำปรึกษาไปใช้เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

3.3 ช่วงการติดตามผลเป็นรายบุคคล (Individual follow - up sessions) เป็น ช่วงที่ผู้นำกลุ่มพบปะสมาชิกกลุ่มเป็นรายบุคคล เพื่อการเปรียบเทียบผลการวัดก่อนและหลังการให้ คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เกี่ยวกับความเชื่อ ค่านิยม เจตคติ และระดับของการปรับตัวของ สมาชิก กลุ่ม นอกจากนั้น ยังเป็นการทบทวนการบรรลุผลความสำเร็จในเป้าหมายส่วนบุคคล เพื่อใช้ในการ อภิปรายเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านเจตคติ และพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนอีกด้วย สมาชิกยังมีโอกาสแสดงปฏิกิริยาของตนเองที่ไม่มีโอกาสแสดงออกในกลุ่ม ทั้งเป็นการแสดงถึงความ สนใจและการเอาใจใส่ของ ผู้นำกลุ่ม อีกด้วย นอกจากนั้น ยังเป็นโอกาสในการแนะนำแหล่งให้ คำปรึกษาเพิ่มเติมสำหรับสมาชิกแต่ละคนอีกด้วย

3.7 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยผสมผสานทฤษฎีการให้คำปรึกษาหลากหลาย กลุ่ม ทฤษฎี เพื่อนำมาพัฒนาคุณลักษณะหรือองค์ประกอบย่อยของความรักแบบเพื่อนของวั ยรุ่น ซึ่ง ประกอบด้วย 9 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม – ปัญญานิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ ภวนิยม ทฤษฎีการ ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ ทฤษฎีการให้ คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ โดยมีแนวคิดสำคัญ เป้าหมายและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังต่อไปนี้

3.7.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

คอเรย์ (Corey. 2008: 376 - 377) กล่าวว่า ในช่วงทศวรรษที่ 1950s อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) คือผู้ที่คิดค้นการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (RET) และ เปลี่ยนชื่อเป็นการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) ซึ่งทฤษฎี ดังกล่าว ให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม โดยการผสมผสาน การบำบัดแนวมนุษยนิยมและพฤติกรรมนิยม ด้วยข้อสันนิษฐานที่ว่า มนุษย์ไม่ได้เพียงแต่ถูก ครอบงำด้วยสิ่งแวดล้อม ในช่วงวัยต่างๆของชีวิตเพียงเท่านั้น แต่ยังถูกรบกวนทั้งจิตสำนึกและจิตไร้ สำนึกของตนเองอีกด้วย ซึ่งส่งผลให้เกิดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลขึ้น ดังนั้น การให้คำปรึกษาแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จึงเป็นการท้าทายให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ระบบความเชื่อที่มี เหตุผล มาแทนที่ระบบความเชื่อที่ไร้เหตุผลนั่นเอง

3.7.1.1 แนวคิดสำคัญของการให้คำ ปรึกษา กลุ่ม แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เอลลิส (Corey. 2008: 377 - 378) ได้ตั้งสมมุติฐานและข้อสันนิษฐานบาง ประการที่สำคัญ 9 ประการดังต่อไปนี้

1. ความคิด ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมมีปฏิสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องและมีอิทธิพลต่อกันและกัน
2. การถูกรบกวนทางอารมณ์ มีสาเหตุหรือส่งผลมาจากความซับซ้อนของปัจจัยทางด้านชีววิทยาและสิ่งแวดล้อม ไม่จำเป็นต้องใช้เวลามากนักในการสำรวจอดีต หรือความเจ็บปวดทางอารมณ์ในวัยเด็กให้กลับมามีชีวิตขึ้นใหม่
3. บุคคลและสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเรามีผลต่อ สมาชิกกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการกระทำอย่างตั้งใจมีผลกระทบต่อบุคคลที่อยู่รอบตัวเราด้วยเช่นกัน
4. เมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่ดีเกิดขึ้น สมาชิกมีแนวโน้มที่จะสร้างความเชื่อที่ไร้เหตุผลเกี่ยวกับลักษณะของเหตุการณ์
5. เหตุการณ์ที่ไม่ดีต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกแต่ละคนไม่ได้เป็นสาเหตุของการรบกวนทางอารมณ์ แต่ความเชื่อที่ไร้เหตุผลเกี่ยวกับเหตุการณ์ มักจะนำไปสู่ปัญหาต่างๆ ทางบุคลิกภาพ
6. คนส่วนใหญ่มีแนวโน้มเป็นอย่างมากที่จะสร้างและคงไว้ ซึ่งการรบกวนทางอารมณ์ให้กับตนเอง
7. ความเชื่อที่ไร้เหตุผล สามารถแก้ไขได้ด้วยการผสมผสานวิธีการต่างๆ ทางด้านการรู้คิด อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีดังกล่าว มีเทคนิคที่หลากหลายในการแสดงให้บุคคลเห็นว่าจะสามารถลดความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีเจตนาทำลาย ตนเอง ลงได้อย่างไร
8. สมาชิกแต่ละคน ยืนยันที่จะกระทำการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล โดยจะสามารถสร้างปรัชญาที่มีประสิทธิภาพขึ้นใหม่ ซึ่งประกอบด้วยความมีเหตุผลในการแก้ไขปัญหา ที่สามารถช่วยสมาชิกแต่ละคนให้รู้สึกดีขึ้น และดีต่อไป
9. ถ้าสมาชิกแต่ละคน มุ่งหวังที่จะเปลี่ยนแปลง สมาชิกแต่ละคน จำเป็นต้อง 1) ยอมรับว่าโดยทั่วไปแล้วเราจะมีคามรับผิดชอบต่อความคิด อารมณ์ และการกระทำที่เราควบคุมตนเอง 2) มองเห็นว่าพวกเรากำลังคิด รู้สึก และแสดงพฤติกรรมอย่างไร เมื่อเรามีการรบกวนตนเองโดยไม่จำเป็น และ 3) ผลักดันตนเองให้ทำหน้าที่อย่างเอาจริงเอาจัง เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

เอลลิส (Corey. 2004: 397 - 399) ยังเสนอแนวคิดต่างๆ สำหรับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ดังนี้

1. สาเหตุความแปรปรวนทางด้านอารมณ์ (Origins of emotional disturbance) บุคคลมักถูกก่อกวนทางด้านอารมณ์โดยไม่จำเป็น ด้วยความคิดของความสมบูรณ์แบบด้วยคำว่า ควร (Shoulds) ควรจะ (Oughts) และ ต้อง (Must) ที่เพ้อฝันเกินจริง หรือเกิดขึ้นจากระบบความเชื่อที่มีพื้นฐานมาจากความคิดที่ไร้เหตุผล อันนำไปสู่ความรู้สึกของความวิตกกังวล (Anxiety) อาการซึมเศร้า (Depression) การปฏิเสธ (Rejection) ความเดือดดาล (Rage) ความรู้สึกผิด (Guilt) และความรู้สึกแปลกแยก (Alienation) โดยความเชื่อที่ผิดๆ (Dysfunctional beliefs) สามารถแบ่ง

ออกเป็น การต้อง (Musturbation) 3 ประเภทคือ 1) ฉันต้องกระทำได้อย่างสมบูรณ์ และต้องได้รับการยอมรับจากบุคคลสำคัญในชีวิต มิฉะนั้นแล้ว ฉันจะกลายเป็นคนที่ไร้ความสามารถ และไร้ค่า 2) คุณจะต้องปฏิบัติต่อฉันด้วยความใส่ใจ ความเมตตา กรุณา ความรัก และความยุติธรรม หากไม่เป็นเช่นนั้น คุณก็คือบุคคลที่ไม่ดีและเลวร้าย และ 3) ฉันต้องดำเนินชีวิตอยู่ ด้วยความสะดวกสบายเท่านั้น หากไม่เป็นเช่นนั้น จะเป็นสิ่งที่น่าสะพรึงกลัว ฉันไม่สามารถที่จะทนได้ และไม่สามารถที่จะมีความสุขได้อย่างแท้จริง

2. ทฤษฎี A - B - C (The A - B - C theory) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมแบบ A - B - C ยืนยันว่า บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองทางด้านอารมณ์ ณ จุด C (ผลลัพธ์ทางด้านอารมณ์ : The emotional consequences) หลังจากเกิดเหตุการณ์กระตุ้น (Activating event) ขึ้น ณ จุด A โดยที่เหตุการณ์กระตุ้น (A) ไม่ใช่สาเหตุของสภาวะทางด้านอารมณ์ (C) แต่ระบบความเชื่อ (B : The belief system) หรือความเชื่อที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์ต่างหากที่เป็นสาเหตุหลักของ C เช่น ถ้าบุคคลรู้สึกที่ไม่ได้รับการยอมรับและรู้สึกปวดร้าว (C) ที่ไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่งงาน (A) การไม่ได้รับเลื่อนตำแหน่งงานไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้บุคคลคนนั้นรู้สึกปวดร้าว แต่ความเชื่อ (B) ของบุคคลเกี่ยวกับการที่ไม่ได้รับเลื่อนตำแหน่งงานว่าเป็นความล้มเหลว ไม่ได้รับการชื่นชมยินดี ทั้งที่ควรจะได้ (Should be) ได้รับการชื่นชมยินดีนั้นต่างหาก ที่ทำให้บุคคลรู้สึกปวดร้าว ดังนั้น มนุษย์จึงรบกวนอารมณ์ของตนเองด้วยความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตของตนเอง

เอลลิส ยืนยันว่าบุคคลสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดอารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองได้ ด้วยการหลีกเลี่ยงการหมกมุ่นกับ A และด้วยการยอมรับและต่อต้านการยั่วเย้าอย่างไม่มีการสิ้นสุดของผลลัพธ์ที่ตามมาของ C นอกจากนี้ บุคคลยังสามารถตรวจสอบ ท้าทาย ปรับเปลี่ยน และจัด B ซึ่งเป็นความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่บุคคลยึดถือไว้เกี่ยวกับเหตุการณ์กระตุ้นของ A ในปัจจุบัน การปรับปรุงแก้ไขทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แบบ A - B - Cs นิยาม B ว่าเป็น การสร้างทั้งความเชื่อ การแสดงอารมณ์ และแสดงพฤติกรรม ทั้งนี้เพราะ สิ่งที่ได้รับคำปรึกษาเชื่อ (B) ยังเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบทางด้านอารมณ์และทางด้านพฤติกรรมที่สำคัญอีกด้วย

3. การเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Confronting irrational beliefs) กระบวนการของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) เริ่มต้นด้วยการสอนทฤษฎี A - B - C ให้แก่ผู้รับคำปรึกษา ให้มีความเข้าใจถึง ความเชื่อที่ไร้เหตุผลและค่านิยมของตนเอง เกี่ยวกับการรบกวนทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างไรแล้ว หลังจากนั้น ผู้รับคำปรึกษาก็พร้อมที่จะโต้แย้ง (Dispute : D) ความเชื่อและค่านิยมดังกล่าว เพื่อที่จะท้าทายปรัชญาที่พ่ายแพ้ตนเอง และเพื่อที่จะจัดสมมติฐานที่ไม่เป็นจริงและที่ไม่สามารถที่จะพิสูจน์ได้ ดังนั้น การโต้แย้ง (Disputing) จึงเป็นรูปแบบหนึ่งของการบำบัดทางด้านการรู้คิด ที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการช่วยให้บุคคลสามารถลดการก่อกวนทางอารมณ์ของตนเองได้ ด้วยการจ้องต่อความเชื่อที่ไร้

เหตุผล นอกจากนั้น การโต้แย้งยังเกี่ยวข้องกับ 1) การค้นหา (Detecting) ความเชื่อที่ไร้เหตุผล และการมองเห็นว่าความเชื่อดังกล่าวไม่มีเหตุผลและไม่เป็นความจริง 2) การอภิปราย (Debating) ว่าความเชื่อที่ไร้เหตุผลเหล่านี้ ไม่มีหลักฐานใดๆ ที่สนับสนุนเลยและ 3) การแยกแยะ (Discriminating) ระหว่างความคิดที่ไร้เหตุผลกับความคิดที่มีเหตุผลอีกด้วย

หลังจากการโต้แย้ง (Disputing : D) แล้ว ผลลัพธ์ของการโต้แย้ง (The effect of disputing : E) ก็จะเกิดขึ้น ซึ่งเป็นการขจัดความเชื่อที่เป็นการทำลายตนเอง การได้มาซึ่งความเชื่อใหม่ที่มีประสิทธิภาพ จะทำให้เกิดการยอมรับตนเอง การยอมรับผู้อื่น และการยอมรับความคับข้องใจที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในชีวิตประจำวันมากขึ้น ซึ่งเป็นปรัชญาใหม่ของชีวิตที่นำมาใช้ปฏิบัติได้จริง และเป็นรูปธรรม โดย E จะเปลี่ยนไปสู่ทศรูปที่มีพื้นฐานเชิงประจักษ์และมีเหตุผล เช่น แม้จะเป็นสิ่งที่แย่ที่ฉันไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่ง แต่นั่นไม่ใช่จุดจบของโลก อาจมีโอกาสน์อื่นๆ อีก การที่ไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่ง ไม่ได้หมายความว่าฉันเป็นผู้ที่ล้มเหลว ดังนั้น ฉันไม่จำเป็นต้องพร่ำบอกร้องในสิ่งที่ไร้สาระ หรือ ฉันอยากจะทำงานทำ แต่ฉันไม่ได้ ฉันรู้สึกเสียใจ แต่นั่นไม่ใช่สิ่งที่ร้ายแรง (Awful) เลวร้าย (Terrible) และน่ากลัว (Horrible) เป็นสิ่งที่แย่พอแล้วที่ฉันตกงาน ฉันไม่จำเป็นต้องทำให้ตนเองเป็นทุกข์ ฉันรู้สึกผิดหวัง แต่ไม่ใช่สิ่งที่ร้ายแรง นอกเสียจากว่า ฉันเองทำให้เป็นสิ่งที่ร้ายแรง ซึ่งผลลัพธ์อันเป็นที่พึงปรารถนาขั้นสูงสุดก็คือ การบรรเทาความรู้สึกเกี่ยวกับความซึมเศร้าและการไม่ได้รับการยอมรับ

3.7.1.2 เป้าหมายของ การให้คำปรึกษา กลุ่ม แบบพิจารณาเหตุผล

อารมณ์ และพฤติกรรม เอลลิส (Corey. 2008: 380 - 381) มีเป้าหมายที่สำคัญ 2 ประการ คือ

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขและการยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข และมองว่าสิ่งเหล่านี้มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันได้อย่างไร
2. สอนสมาชิกว่าจะเปลี่ยนแปลงอารมณ์ และพฤติกรรมที่ทำหน้าที่ยกพร่อง ไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่สมบูรณ์ได้อย่างไร และการจัดการกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายเกือบทั้งหมด ที่อาจจะเกิดขึ้นในชีวิตของตนเองได้อย่างไร และจะหลีกเลี่ยงการกลายเป็นเหยื่อของความเชื่อที่ไร้เหตุผลในอนาคตได้อย่างไร

โดยให้สมาชิกในกลุ่มมีความรับผิดชอบต่องานปฏิบัติทางอารมณ์ของตนเอง ลดการบงกชทางอารมณ์ของตนเอง ด้วยการให้ความใส่ใจต่อการพูดและการเปลี่ยนแปลงความเชื่อและค่านิยมของตนเอง เรียนรู้ใหม่และมีปรัชญาความจริงมากขึ้น สมาชิกจะสามารถจัดการกับปัญหาในชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.7.1.3 เทคนิคการให้ คำปรึกษากลุ่ม แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์

และพฤติกรรม เป็นวิธีการที่ เอลลิส (Corey. 2008: 382 - 389) นำมาใช้ในการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมซึ่งผสมผสานทั้งมิติทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เทคนิคทางด้านการรู้คิด ประกอบด้วย 5 เทคนิค ได้แก่

1. การสอน A - B - Cs ซึ่งเกี่ยวกับที่มาของความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่ว่า ควรจะ และ ต้อง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเริ่มต้นละทิ้งความเชื่อที่ทำหน้าที่ปกพร่องเหล่านี้ และสามารถนำ ทฤษฎี A - B - C ไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับปัญหาที่สมาชิกเผชิญในชีวิตประจำวันได้

2. การโต้เถียงอย่างกระตือรือร้นต่อความเชื่อที่ผิด (Disputation of faulty beliefs) เป็นการสอนวิธีการให้ สมาชิกกลุ่ม ตรวจสอบและปรับเปลี่ยนค่านิยมและเจตคติที่มีต่อ ตนเองและผู้อื่น ด้วยการค้นหา การสร้างความเลวร้าย (Awfulizing) และ การดูถูกตนเอง (Self - downing) ด้วยการให้ความสำคัญกับการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล ความคิดที่ไม่สอดคล้องกัน อย่างมีเหตุผล ความคิดของนักสมบูรณแบบ (Absolutist) ความคิดแห่งหายนะ (Catastrophic) และ ความคิดที่ไม่ถูกต้องของผู้รับคำปรึกษา ผู้นำกลุ่มจะสาธิตให้เห็นว่า ความคิดบางอย่างเป็นสาเหตุ ของการรบกวนโดยไม่จำเป็น และชักชวนให้ สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงหรือละทิ้งพฤติกรรมที่ทำ หน้าที่ปกพร่อง นอกจากนั้น ยังมีการให้สมาชิกกลุ่มตั้งคำถามและท้าทายความคิดที่ไม่ถูกต้องของ ตนเองอย่างหนักแน่นอีกด้วย

3. การสอนการแก้ไขปัญหาด้วยการสร้างคำพูดด้วยตัวเอง (Teaching coping self - statement) เป็นการสร้างคำพูดที่มีเหตุผล แทนที่คำพูดที่ไม่สมเหตุผล เพื่อจัดการปัญหาที่ เกิดขึ้น โดยสมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนว่า ความเชื่อที่ทำลายตนเองสามารถได้รับการแทนที่ด้วย การสร้างคำพูดที่มีเหตุผลเพื่อการแก้ไขปัญหาด้วย โดยที่สมาชิกกลุ่มจะควบคุมวิธีการพูด ด้วยการเขียน และการวิเคราะห์คำพูดของ ตนเอง เช่น ฉันต้องทำให้ดี สมบูรณ์แบบ เปลี่ยนเป็น ฉันยังคงสามารถ ยอมรับ ตนเอง ได้ แม้ว่าฉันจะไม่สมบูรณ์แบบ หรือถึงแม้ว่าฉันชอบทำให้ดีที่สุด แต่ฉันก็ไม่ จำเป็นต้องผลักดันตนเอง ด้วยการกระทำที่เกินความเป็นจริง เป็นต้น

4. วิธีการศึกษาทางจิตวิทยา เป็นการให้ความรู้ ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ศึกษาหา ความรู้จากหนังสือมากกว่าการนั่งฟังการบรรยาย โดยแนะนำหนังสือให้ผู้รับคำปรึกษาอ่านหรือ แนะนำคู่มือพัฒนาตนเอง (Self - help book) เพื่อช่วยลดความวิตกกังวล ทำให้รู้สึกผ่อนคลายมาก ขึ้น จากการอ่านหนังสือ เหล่านี้

5. การบ้านทางด้านการรู้คิด (Cognitive homework) ประกอบด้วยแนวทางใน การประยุกต์ใช้ทฤษฎี A - B - C กับปัญหาจำนวนมากในชีวิตประจำวัน ผ่าน “แบบฟอร์มการ ช่วยเหลือตนเอง”

เทคนิคทางด้านอารมณ์ ประกอบด้วย 3 เทคนิค ได้แก่

1. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance) เป็นวิธีการที่ สมาชิกกลุ่มจะได้รับการยอมรับอย่างเต็มที่ โดยปราศจากเงื่อนไขใดๆจาก ผู้นำกลุ่ม ไม่ว่าสมาชิก กลุ่มจะแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีทั้งภายใน กลุ่มและภายนอกกลุ่มก็ตาม ผู้นำกลุ่มจะสอนสมาชิกกลุ่ม ถึงวิธีการในการยอมรับ ตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขให้ประสบผลสำเร็จ และผู้นำกลุ่ม จะเป็นตัวแบบ (Modeling) ในการสร้างเจตคติเพื่อให้ยอมรับสิ่งที่นอกเหนือไปจากสิ่งที่สมาชิกกระทำหรือรู้สึก ทั้งนี้

ผู้นำกลุ่มจะแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า แม้พฤติกรรมของ สมาชิกกลุ่มจะไม่เหมาะสม และไม่ถูกต้อง แต่สมาชิกกลุ่มก็ไม่ใช่บุคคลที่ไม่ดี ไร้คุณค่า ไปหมดทุกด้าน

2. การจินตนาการทางด้านเหตุผลและอารมณ์ (Rational emotive imagery) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มร้องขอให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการอย่างจริงจัง ถึงสิ่งที่น่ากลัวที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง โดยการจินตนาการว่า ตนเองอยู่ในสถานการณ์ที่ประสบกับความรู้สึกที่ได้รับการก่อวน หลังจากนั้น สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสาธิตวิธีการฝึกฝน ตนเองในการพัฒนาอารมณ์ที่ดีแทนที่อารมณ์ที่ขุ่นเคือง เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองในสถานการณ์ดังกล่าว

3. การแสดงบทบาทสมมติ (Role playing) เป็นวิธีการหนึ่งในการให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้มีประสบการณ์และแก้ไขความรู้สึกกลัว โดยขอให้ผู้รับคำปรึกษาเล่นบทบาท ตัวอย่างเช่น ถ้าสมาชิกกลุ่มกำลังประสบกับความวิตกกังวลอย่างมากกับการ สัมภาษณ์งานที่กำลังจะเกิดขึ้น สมาชิกคนนั้นสามารถสวมบทบาทเป็นผู้สัมภาษณ์ และให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทของตนเอง ทั้งในลักษณะที่เกรงกลัวและในลักษณะที่มั่นใจ โดยให้สมาชิกกลุ่มเข้าไปมีส่วนร่วมทางด้านอารมณ์ ถ้าสมาชิกคนอื่นยินยอมที่จะแสดงบทบาทสมมุติด้วย การแสดงบทบาทสมมุติ ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนวิธีการในการคิด การแสดงความรู้สึกและพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

เทคนิคทางด้านพฤติกรรม ประกอบด้วย 2 เทคนิค ได้แก่

1. การมอบหมายการบ้าน (Homework assignments) การบ้านที่จัดให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นมากกว่าโอกาสของการฝึกปฏิบัติตามทักษะใหม่ๆ ในช่วงเวลาของการบำบัดภายนอกกลุ่ม เช่น วิธีการใช้การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ (In vivo desensitization) และกระตุ้นสมาชิกให้กระทำการต่างๆ ซ้ำๆ ในสิ่งที่สมาชิกกลัวที่จะกระทำ ซึ่งเป็นวิธีการที่จะเอาชนะความกลัวของตนเอง

2. การเสริมแรงและการลงโทษ (Reinforcement and penalties) เป็นวิธีการที่นำมาใช้เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของ ตนเอง โดยที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนให้เสริมแรงตนเอง เมื่อประสบความสำเร็จในทำการบ้านที่ได้รับมอบหมาย ด้วยการอ่านนิยาย การชมภาพยนตร์ การดูคอนเสิร์ต หรือการรับประทานอาหารที่โปรดปราน เป็นต้น โดยมีเป้าหมายเพื่อสอนให้สมาชิกกลุ่มจัดการกับปัญหาของตนเองด้วยวิธีการที่ดีกว่าเดิม โดยที่เป้าหมายขั้นสูงสุดก็คือ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถรับผิดชอบชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในการใช้ชีวิตประจำวัน ด้วยหลักการของการเสริมแรง เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถนำหลักการของการเสริมแรง มาใช้พัฒนาความคิดที่มีเหตุผลให้คงเส้นคงวา เมื่อประสบกับปัญหาใหม่ๆ นอกจากนั้น สมาชิกกลุ่มยังจะได้รับการแนะนำให้ใช้การลงโทษด้วยการบังคับ ตนเอง(Self - imposed penalties) เมื่อประสบกับความล้มเหลวในการทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายอีกด้วย เช่น การจ่ายเงินค่าปรับ เมื่อไม่สามารถรักษาสัญญาที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้ เป็นต้น

3.7.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ในช่วงแรกเริ่มมีการใช้ชื่อว่า การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง (Non - Directive Counseling) ต่อมาพัฒนาเป็น การให้คำปรึกษา โดยยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client - Centered Counseling) และในปัจจุบันใช้ชื่อว่าการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling) โดยผู้ที่ริเริ่มคิดพัฒนาทฤษฎีการให้คำปรึกษาคือคาร์ล โรเจอร์ (Carl Rogers) (Sharf. 2001: 211)

3.7.2.1 แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

คอเรย์ (Corey. 2004: 271 - 278) กล่าวถึงแนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางว่า ประกอบด้วยแนวคิด 2 ประการ ได้แก่ ความไว้วางใจ ในกระบวนการกลุ่ม และเงื่อนไขสำหรับการให้คำปรึกษา เพื่อความเจริญงอกงาม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ความไว้วางใจในกระบวนการกลุ่ม (Trust in the group process)

รอเจอร์ (Corey. 2008: 248; citing Rogers. 1986b. Client - centered Therapy.) ชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่า วิธีการแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางตั้งอยู่บนพื้นฐานของความไว้วางใจ ต่อแนวโน้มที่มนุษย์จะตระหนักถึงศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ และความรู้สึกที่ลึกซึ้งในความไว้วางใจที่มีต่อความสามารถของกลุ่ม ในการพัฒนาศักยภาพของตนเอง ด้วยการมุ่งไปสู่ทิศทางที่สร้างสรรค์ กลุ่มจะต้องพัฒนาบรรยากาศของการยอมรับและความไว้วางใจ เพื่อที่สมาชิกกลุ่มจะสามารถแสดงให้เห็นถึงมุมมองที่มีต่อตนเองที่มักจะถูกปิดบังไว้ และเพื่อที่จะเริ่มต้นในการแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ เช่น สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนจากการแสดงบทบาท ไปสู่การเปิดเผยตนเองอย่างตรงไปตรงมามากยิ่งขึ้น เปลี่ยนจากการยึดติดอยู่กับประสบการณ์ของตนเอง ไปสู่การเปิดตนเองต่อโลกแห่งความจริงมากยิ่งขึ้น เปลี่ยนจากการหมกมุ่นและการคิดคำนึง ถึงแต่ประสบการณ์ของตนเอง ไปสู่การตระหนักรู้ต่อประสบการณ์ของตนเอง เปลี่ยนจากการแสวงหาทางออกจากผู้อื่น ไปสู่การนำทางชีวิตของ ตนเอง ด้วยตนเอง เปลี่ยนจากความไม่ไว้วางใจ ปิดตนเอง และหวาดกลัวในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ไปสู่การเปิดเผยตนเองต่อผู้อื่นมากยิ่งขึ้น

2. เงื่อนไขสำหรับการให้คำปรึกษาเพื่อความเจริญงอกงาม (The counseling conditions for growth)

ในทัศนะของ รอเจอร์ (Corey. 2008: 248 - 254; citing Rogers. 1980) สภาพแวดล้อมที่มีความจำเป็นต่อการสร้างแนวโน้มในการบรรลุถึงศักยภาพที่แท้จริงนั้น เกิดจากคุณลักษณะทางด้านเจตคติขั้นพื้นฐานของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งมีเงื่อนไขหลัก 3 ประการ คือความจริงแท้ ความใส่ใจและการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข และความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 ความจริงแท้ (Genuineness) หรือความสอดคล้อง (Congruence)

เป็นเงื่อนไขประการแรกที่ผู้นำกลุ่มหรือผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) สำหรับกลุ่มจำเป็นต้องมี ยิ่งผู้นำกลุ่มเข้าไปมีส่วนร่วม กับ สมาชิกกลุ่มในฐานะที่เป็นบุคคลคนหนึ่ง มิใช่ทำหน้าที่ในฐานะ

ผู้เชี่ยวชาญเชิงวิชาชีพ สมาชิกกลุ่มก็จะมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลง ตนเองและเกิดความงอกงาม ผู้นำกลุ่มจะต้องแสดงออกด้วยความสอดคล้องกับประสบการณ์ภายใน ตนเอง โดยการไม่เสแสร้งว่า ตนเองมีความสนใจทั้งที่ไม่ได้สนใจ ไม่เสแสร้งว่าใส่ใจหรือเข้าใจ ไม่พูดในสิ่งที่ไม่ตรงกับสิ่งที่ต้องการพูด และไม่แสดงพฤติกรรมเพียงต้องการการยอมรับ ผู้นำกลุ่มสามารถปฏิบัติหน้าที่เชิงวิชาชีพได้ โดยไม่ปิดบังบทบาทดังกล่าว นอกจากผู้นำกลุ่มที่มีความสอดคล้องจะเข้าร่วม กลุ่มอย่างเปิดเผยและจริงใจแล้ว ผู้นำกลุ่มจะต้องไม่แสดงออกถึงการสร้างความแปลกแยก และเปิดเผยตนเองในระดับที่เหมาะสม ผู้นำกลุ่มจำเป็นที่จะต้องตระหนักถึงความสำคัญในการแสดงความรับผิดชอบต่อความรู้สึกที่ตนเองแสดงออก และตระหนักถึงความสำคัญของการสำรวจความรู้สึกที่ยังคาใจร่วมกับ สมาชิกกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความรู้สึกที่เป็นอุปสรรคต่อความสามารถในการอยู่กับปัจจุบันได้อย่างเต็มที่ ด้วยการแสดงออกถึงความจริงแท้ ผู้นำกลุ่มที่มีความสอดคล้องจะสามารถเสนอตัวแบบ ที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความจริงแท้ได้มากยิ่งขึ้นเช่นกัน

2.2 ความใส่ใจและการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard and acceptance) คือเงื่อนไขที่สำคัญประการที่ 2 ซึ่งเป็นเจตคติที่เรียกว่า ความใส่ใจทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งเป็นการยอมรับและการดูแลเอาใจใส่ สมาชิกกลุ่ม เมื่อผู้นำกลุ่มแสดงให้เห็นถึงเจตคติที่ให้การยอมรับ ไม่ตัดสิน และเป็นไปในทางบวกแล้ว มีแนวโน้มว่าการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้น การใส่ใจทางบวกเป็นการสื่อสารให้เห็นถึงการดูแล เอาใจใส่ โดยไม่มีเงื่อนไข และไม่เงื่อนไขด้วยการประเมิณหรือการตัดสิน ต่อความคิดและความรู้สึกของ สมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่ม ควรเห็นคุณค่าและให้การยอมรับ สมาชิกกลุ่ม โดยปราศจากการกำหนดเงื่อนไขและความคาดหวังในการที่จะได้รับการยอมรับ นอกจากนั้น เจตคติในด้านความใส่ใจในทางบวก ยังมีความสัมพันธ์กับเจตคติในด้านการดูแลเอาใจใส่และความอบอุ่นใจ โดยไม่ได้แสดงถึงการครอบงำ โดยที่เจตคติดังกล่าวไม่ได้ เกิดขึ้นจากความต้องการของ ผู้นำกลุ่ม เพื่อการยอมรับและความซาบซึ้งใจจาก สมาชิกกลุ่ม และเจตคติดังกล่าว สามารถแสดงออกด้วยท่าทาง การประสาน สายตา น้ำเสียง และการแสดงออกด้วยสีหน้า เป็นต้น สมาชิกกลุ่มจะสามารถรู้สึกได้ถึง การดูแลเอาใจใส่ที่แท้จริง และจะเป็นการส่งเสริมให้ สมาชิกกลุ่มเกิดการพัฒนาดังกล่าว นอกจากนั้น การยอมรับ สมาชิกกลุ่มด้วยความใส่ใจ การดูแลเอาใจใส่ และความอบอุ่นใจอย่างไม่มีเงื่อนไข เป็นแนวคิดสำหรับการพัฒนาเจตคติในการยอมรับสำหรับ กลุ่มโดยรวมอีกด้วย ดังนั้น ความสามารถในการค้นหา ทิศทางของตนเอง จะทำให้สมาชิกกลุ่มมีความเชื่อในการยอมรับในสิ่งที่ กลุ่มเป็น โดยปราศจากความพยายามในการบีบบังคับ ในการที่จะเป็นผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพนั้น ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการยอมรับตนเองให้ได้เสียก่อน และนึกคิดอยู่เสมอว่า ยิ่งผู้นำกลุ่มเห็นคุณค่า ดูแลเอาใจใส่ และยอมรับ สมาชิกกลุ่มมากเท่าไร โอกาสที่จะส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงตนเองก็จะมีมากขึ้นเท่านั้น

2.3 วามเข้าใจอย่างลึกซึ้ง (Empathy) เป็นคุณลักษณะประการที่ 3 ซึ่งเป็นความสามารถของ ผู้นำกลุ่ม ที่จะมองเห็นโลกของ สมาชิกกลุ่ม โดยการตั้งข้อสันนิษฐาน เกี่ยวกับกรอบแห่งการรับรู้ของ สมาชิกกลุ่ม (The internal frame of reference) รับรู้ถึงโลกส่วนตัวของสมาชิกกลุ่ม ราวกับว่าเป็นโลกของ ผู้นำกลุ่มเอง เป็นการทำความเข้าใจด้วยความเข้าใจอย่าง

ลึกซึ้งถึงกรอบแห่งการรับรู้ (Frame of reference) ที่ เป็นความคิดคำนึงภายในจิตใจของ สมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่ม จะแสดงให้เห็นถึงความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ก็ต่อเมื่อ ผู้นำกลุ่ม รับรู้ได้อย่างถูกต้องถึง ความรู้สึก และความหมายในสิ่งสมาชิกกลุ่มกำลังประสบอยู่ นอกจากนั้น ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องมี ความสามารถในการสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถึงความเข้าใจดังกล่าวให้สมาชิกสามารถรับรู้ได้ ด้วย ในบริบทของกลุ่ม ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งมักจะส่งผลให้สมาชิกมีความผูกพันซึ่งกันและกัน และมีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันใน กลุ่มโดยรวม ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งต่อ สมาชิกกลุ่มอย่าง ถูกต้องทั้งทางด้านความคิด อารมณ์ความรู้สึก และสัมพันธภาพ ในปัจจุบันขณะ เป็นตัวชีวิตที่ทรง พลังสำหรับความก้าวหน้าของสมาชิกกลุ่ม

3.7.2.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยิ่บุคคลเป็นศูนย์กลาง

รอกเจอร์ (Corey. 2004: 284 - 285; citing Rogers. 1987d. The Underlying Theory : Drawn from Experience with Individuals and Groups.) ได้ระบุถึงเป้าหมายของการให้ คำปรึกษา กลุ่มแบบยิ่บุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเมื่อบุคคลได้ผ่าน ประสบการณ์กลุ่มด้วยความสำเร็จ ดังนี้

1. สมาชิกกลุ่มจะมีความเปิดเผยและความซื่อสัตย์มากขึ้น ทั้งนี้เพราะ สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกที่ ตนเองได้รับความเข้าใจและการยอมรับมากขึ้น ดังนั้น สมาชิกกลุ่มจะลดการ ป้องกันตนเอง ลดการสวมหน้ากาก และเต็มใจที่จะเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น
2. สมาชิกกลุ่มจะตระหนักรู้ต่อความรู้สึกของ ตนเองมากขึ้น อยู่ในโลก ของความเป็นจริง และมีความชัดเจนในตนเองมากยิ่งขึ้น
3. สมาชิกกลุ่มจะเปลี่ยนแปลงเจตคติที่มีต่อทั้ง ตนเองและผู้อื่น ทั้งนี้ เพราะบรรยากาศของความรู้สึกปลอดภัยภายใน กลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มไม่เกิดความรู้สึกว่า ตนเองถูก คุกคามได้โดยง่าย และสมาชิกกลุ่มจะเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นเป็นมากยิ่งขึ้น
4. สมาชิกกลุ่มจะเกิดความรู้สึกซาบซึ้งต่อ ตนเองในสิ่งที่ตนเองเป็น และ เปลี่ยนแปลงตนเองตามทิศทางที่ตนเองกำหนด
5. สมาชิกกลุ่มจะสร้างพลังให้แก่ ตนเองด้วยวิธีการใหม่ๆ และจะเกิด ความไว้วางใจในตนเองมากขึ้น
6. สมาชิกกลุ่มจะเกิดความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น เพราะมีความเต็มใจที่ จะยอมรับเอกลักษณ์ของตนเอง

3.7.2.3 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยิ่บุคคลเป็นศูนย์กลาง คอเรีย

(Corey. 2008: 264 - 266) กล่าวว่า ในระยะแรกๆ รอกเจอร์ให้ความสำคัญกับวิธีการในการ สะท้อน ความรู้สึก แต่หลังจากที่มีการพัฒนาทักษะในการบำบัดแล้ว ได้มีการปรับเปลี่ยนจากการให้ ความสำคัญกับเทคนิคต่างๆ ไปสู่ คุณสมบัติส่วนตัว ความเชื่อ เจตคติ ของผู้ให้คำปรึกษา และการ สร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษาเป็นหลัก ดังนั้น เทคนิคต่างๆ ไม่ได้ทำหน้าที่แยกออก จากความ เป็นบุคคลของผู้เื้ออำนวยการ กลุ่ม การเปลี่ยนแปลงทักษะดังกล่าว เป็นการส่งเสริมให้เกิดการใช้

รูปแบบของการให้คำปรึกษาที่มีความหลากหลายมากขึ้น โดยที่ผู้เอื้ออำนวยไม่จำเป็นต้องจำกัดตนเอง โดยการใช้เพียงแบบอย่างของรอเจอร์ แต่จำเป็นต้องค้นหาวิธีการของตนเอง โดยการพัฒนารูปแบบที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง โดยที่วิธีการที่นำมาใช้ ควรจะได้รับการปรับให้มีความเหมาะสมกับความต้องการ ของกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม นอกจากนั้น วิธีการของผู้นำกลุ่มก็ควรที่จะมีความเหมาะสมกับบุคลิกภาพและรูปแบบของผู้นำกลุ่มด้วยเช่นกัน

รัฐจวน คำชิรพิทักษ์ (2545: 269 - 272) กล่าวถึงเทคนิคพื้นฐานที่สำคัญของการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ที่สามารถนำมาใช้ในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม เพื่อมุ่งเน้นการแก้ปัญหาของสมาชิกกลุ่ม ด้วยการติดตามเรื่องราวและอารมณ์ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม ดังนี้

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

1.1 การใส่ใจ (Attending) เป็นการให้ความสำคัญและแสดงการยอมรับผู้รับคำปรึกษา ที่แสดงออกได้ด้วยการประสานสายตา ลักษณะท่าทางของร่างกาย การใช้ท่าทางประกอบคำพูด และพฤติกรรมในการพูด

1.2 ท่าทาง (Posture) เป็นการสื่อสารทางร่างกายของผู้ให้คำปรึกษาที่สื่อถึงความรู้สึกให้เกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษา โดยไม่แสดงความเคร่งเครียดเกินไป มีความผ่อนคลาย แต่ไม่ปล่อยตามสบายจนเกินไป ที่แสดงถึงความไม่ตั้งใจจริง

1.3 กิริยาอาการ (Gesture) เป็นการใช้อาการเคลื่อนไหวของร่างกายเพื่อสื่อความหมายกับผู้รับคำปรึกษา ว่าผู้ให้คำปรึกษากำลังสนใจ หรือเอาใจใส่ผู้รับคำปรึกษา

1.4 พฤติกรรมในการพูด (Verbal behavior) เป็นการพูดที่แสดงถึงความใส่ใจ ที่สัมพันธ์กับคำพูดหรือวลีที่ผู้รับคำปรึกษาพูดออกมา

2. การตั้งคำถาม (Questioning) เป็นการช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจในตัวผู้รับคำปรึกษามากขึ้น และเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจและรู้จัก ตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น การใช้คำถามที่ดีควรเป็นคำถามที่กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความในใจออกมาให้มากที่สุด หรือเป็นการจูงใจให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกกระจำในปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองมากขึ้น ทั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาควรมุ่งเน้นการถามคำถามด้วยคำถามปลายเปิด เพื่อเป็นช่องทางให้ผู้รับคำปรึกษา มีอิสระที่จะพูดตามที่ตนเองต้องการ และเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้นได้

3. การสะท้อน (Reflecting) เป็นการสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักว่า ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจโลกภายในของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งประกอบด้วย

3.1 การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feelings) เป็นการสะท้อนความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่ยังคลุมเครือให้เกิดความกระจ่างชัด เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง การสะท้อนความรู้สึกเป็นการสังเกตความรู้สึกที่ซ่อนเร้นและดึงออกมาเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สังเกตเห็นความรู้สึกของตนเองได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น

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

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

4. การสรุปความ (Summarizing) เป็นการเน้นความคิดต่างๆ ของผู้รับคำปรึกษาที่กระจัดกระจายในระหว่างการให้คำปรึกษาให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นการตรวจสอบความถูกต้องของการรับรู้ของผู้ให้คำปรึกษา ที่มีต่อผู้รับคำปรึกษา ตลอดทั้งก่อให้เกิดความต่อเนื่องในการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ทั้งนี้เพื่อเป็นการสร้างความมั่นใจและอบอุ่นใจต่อผู้รับคำปรึกษา ว่าผู้ให้คำปรึกษาให้ความสนใจและให้ความสำคัญกับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพูดตลอดเวลา การสรุปความเป็นการหยิบ ยกประเด็นหรือเรื่องราวสำคัญของเนื้อหาที่พูด หรือความรู้สึกในขณะที่พูด นอกจากนั้น ยังเป็นการสรุปความคืบหน้าของกระบวนการในการให้ความช่วยเหลืออีกด้วย

3.7.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบพฤติกรรม - ปัญญานิยม (Cognitive Behavior Group Counseling Theory) อารอน ที เบค (Aaron T. Beck) เป็นผู้ก่อตั้งทฤษฎีนี้ โดยยึดการบำบัดตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ และเกิดความคับข้องใจจากการที่ผู้ป่วยหายจากความทุกข์ช้า เบคจึงมุ่งพัฒนาวิธีการบำบัดที่ได้ผลและนำทางมากขึ้น ต่อมาแนวคิดของเบคจึงเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางคือ การให้คำปรึกษาแบบการรู้คิด (Cognitive therapy) หรือการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรม - ปัญญานิยม (Cognitive Behavior Group Counseling Theory : CBT) เป็นวิธีการที่ระบุมุมมองที่ก่อให้เกิดความรู้สึกทางลบหรือความรู้สึกทุกข์ทรมาน และก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางพฤติกรรมหรือปฏิกิริยาที่ปรับตัวไม่ได้ เบคค้นพบว่า สิ่งสำคัญของการช่วยเหลือเบื้องต้นอยู่ที่ระดับความคิดของบุคคล ถ้าหากทำให้บุคคลเปลี่ยนความคิดได้แล้ว การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และด้านพฤติกรรมก็จะตามมา (Thomson. 2003: 139 - 140)

3.7.2.1 แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม - ปัญญานิยม คอเรย์ (Corey. 2004: 340 - 341) กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม - ปัญญานิยมว่า ได้มาจากแนวคิดของการเรียนรู้อย่างเป็นระบบที่ประยุกต์มาเพื่อช่วยให้บุคคลได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ผิดปกติ คุณลักษณะที่แตกต่างออกไปของผู้ปฏิบัติแนวการรู้คิดก็คือการ

ใช้การวัดอย่างเป็นระบบ แนวคิดและวิธีปฏิบัติมีความชัดเจนการทดสอบที่ได้จากการทดลองและมีการปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง การประเมินและการรักษาเกิดขึ้นพร้อมๆกัน ลักษณะเฉพาะของพฤติกรรมบำบัดประกอบด้วย 1) การประเมินพฤติกรรม 2) การกำหนดเป้าหมายร่วมกัน 3) การกำหนดวิธีการรักษา 4) การประเมินที่ผลลัพธ์อย่างมีประนัย (objectively) ของการบำบัด ดังนี้

1. การประเมินพฤติกรรม (Behavioral assessment) การประเมินพฤติกรรมประกอบด้วย ชุดของวิธีการที่ใช้เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่เป็นแนวทางในการพัฒนาการวางแผนการรักษาสำหรับผู้รับบริการแต่ละคนและช่วยวัดผลการรักษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ Spiegle และ Guevremont (2003) กล่าวว่า การประเมินพฤติกรรมประกอบด้วย 5 คุณลักษณะคือ การมีเป้าหมายเพื่อรวบรวมข้อมูลที่เฉพาะและรายละเอียดของข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหาของผู้รับคำปรึกษา เน้นการทำหน้าที่ในปัจจุบันและเงื่อนไขในชีวิตของผู้รับคำปรึกษา และให้ความสำคัญกับตัวอย่างของพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับ ผู้รับคำปรึกษา ทำหน้าที่อย่างไรในหลายๆสถานการณ์ เน้นส่วนที่เฉพาะ (Narrow) มากกว่าที่จะไปจัดการกับบุคลิกภาพทั้งหมดของผู้รับคำปรึกษา และมีการบูรณาการกับการบำบัด

2. เป้าหมายของการบำบัดที่เฉพาะ (Precise therapeutic goals) คือการเปลี่ยนแปลงแนวคิดของการบำบัด โดยในการทำกลุ่มเน้นที่ทำครบ เป็นรูปธรรม และมีเป้าหมายเฉพาะของเรื่อง ที่เปลี่ยนแปลงมากกว่าโมเดลทฤษฎีอื่นๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น ขั้นตอนเริ่มต้นของการทำงานกับกลุ่ม คือการให้ ผู้รับคำปรึกษา ได้อธิบายอย่างละเอียด การประเมินโครงการเน้นที่เรื่องที่เฉพาะของเป้าหมายของบุคคลที่พวกเขาต้องการปรับ การกำหนดเป้าหมายเป็นการชี้ นำแนวทาง การบำบัด ถึงแม้ว่าผู้นำกลุ่มและ ในแนวทางโครงการอธิบายถึงเป้าหมายร่วมกับสมาชิกในกลุ่มแต่สมาชิกในกลุ่มก็เลือกเป้าหมายเอง สมาชิกในกลุ่มเล่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงให้ที่สมาชิกกลุ่มเป็นความ ต้องการเรียนรู้อย่างเป็นรูปธรรม เป้าหมายที่ผู้รับคำปรึกษาตั้งขึ้น ประกอบด้วย การลดภาวะวิตกกังวลในสถานการณ์ การลดอาการกลัวเกิน เหตุที่มารบกวนการทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ การเผชิญกับอาการซึมเศร้า การเรียนรู้ทักษะการสื่อสาร การพัฒนา กลยุทธ์ การแก้ปัญหาเพื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่หลากหลายที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน การลด น้ำหนัก การเลิกสารเสพติด การเริ่มต้นในแต่ละครั้งของการบำบัดคือการกำหนดความสำคัญของเป้าหมายของสมาชิก และการกำหนดเวลาที่ใช้ โดยเป็นการร่วมกันกำหนดจากสมาชิกและผู้นำกลุ่ม จึงจะดีที่สุด งานของผู้นำกลุ่มคือการช่วยให้ผู้มีส่วนรวมในกลุ่มจัดการในภาพกว้างๆ และทำให้เป้าหมายทั่วไปมีความเฉพาะ เป็นรูปธรรม เป้าหมายที่วัดได้ และสามารถทำได้สำเร็จ

3. การวางแผนการบำบัด (Treatment plan) เมื่อไรที่สมาชิกมีเป้าหมายที่เฉพาะ ก็จะมีการกำหนดการวางแผนการบำบัดเพื่อให้ได้บรรลุถึงเป้าหมายนั้น เทคนิคของทฤษฎีดังกล่าวคือการคาดหวังให้สมาชิกกระทำบทบาท ไม่ใช่การอยู่เฉยๆ และพูดเกี่ยวกับปัญหา โดยเริ่มต้นผู้นำกลุ่มมีการพัฒนา (วาง) แผนร่วมกันกับสมาชิกในกลุ่ม ภายหลังจากการประเมินและเมื่อสมาชิกได้เรียนรู้ในทักษะที่จำเป็นผู้ที่มีส่วนร่วมในกลุ่มระดมสมองเพื่อวางแผนกลยุทธ์การบำบัดร่วมกันกับผู้นำกลุ่ม ในที่สุดสมาชิกที่มีปัญหาก็สามารถตัดสินใจในกลยุทธ์หรือการปฏิบัติที่เขาต้องทำ เทคนิค

ทุกอย่างที่ใช้กันคือ การเป็นแบบอย่าง (Modeling) การปรับแต่งพฤติกรรม (Shaping) การฝึกซ้อมบทบาทของพฤติกรรม (Behavioral rehearsal) การเป็นพี่เลี้ยง (Coaching) การให้ การบ้าน (Home work) การสะท้อนกลับ (Feed back) การปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive restructuring) การลดพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ (Desensitization) การแก้ปัญหา (Problem - solving) การทำสมาธิ (Meditation) การฝึกการผ่อนคลาย (Relaxation training) การจัดการความเครียด (Stress management) การให้ข้อมูล (Information giving)

4. การประเมินวัตถุประสงค์ (Objective Evaluation) เมื่อพฤติกรรมเป้าหมายได้รับการระบุอย่างชัดเจน มีการกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะ มีการบำบัดเป็นรูปร่างชัดเจน ผลของการบำบัดก็สามารถประเมินได้อย่างเป็นปรนัย เพราะว่า การให้คำปรึกษากลุ่มดังกล่าว ให้ความสำคัญกับประสิทธิภาพของการประเมินผลของเทคนิคที่ใช้ การประเมินกระบวนการที่ดำเนินไป เป็นไปตามเป้าหมาย ตัวอย่างเช่น ถ้ากลุ่มมีการพบกัน 10 สัปดาห์ ให้เรียนการฝึกทักษะทางสังคม ข้อมูลพื้นฐานของทักษะที่มีอยู่ ควรได้รับการประเมินในแต่ละครั้ง โดยเริ่มตั้งแต่ครั้งแรก และในทุกๆ ครั้งของการให้คำ ปรึกษาครั้ง ต่อไป การประเมินพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปอาจจะทำให้สมาชิกสามารถกำหนดว่า สมาชิกสามารถประสบความสำเร็จได้อย่างไร โดยการให้ ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ซึ่งกันและกันของสมาชิก ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการให้คำปรึกษา การตัดสินใจใช้เทคนิคอยู่บนพื้นฐานของประสิทธิภาพของการสาธิตของ สมาชิก เทคนิคเหล่านี้ค่อนข้างจะกว้างและปฏิบัติแนว การให้คำปรึกษากลุ่มแบบ พฤติกรรม-ปัญญานิยม สามารถเลือกทางเลือกของวิธีการบำบัด ได้หลากหลาย พวกเขาสามารถใช้เทคนิคการวาดภาพจากแนวคิดของการบำบัด เพื่อให้สมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

3.7.3.2 เป้าหมายของ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม - ปัญญานิยม ดังที่ ดวงมณี จงรักษ์ (2549: 237) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรม - ปัญญานิยม เป็นการให้คำปรึกษาที่ให้ความรู้หรือการศึกษา ดังนั้นจึงมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้ผู้ รับคำปรึกษาปรับ เปลี่ยนความผิดพลาดของการคิดโดยผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีสติ ตระหนักรู้ถึงความเชื่อที่ไม่เกิดประโยชน์ในขณะนั้น ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีวิธีการเผชิญปัญหา อย่างสร้างสรรค์ สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถทำหน้าที่เป็นผู้บำบัดตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษา สอนผู้รับคำปรึกษาให้รู้จักประมวลข้อมูลด้วยตนเอง รู้จักพัฒนาทัศนคติที่สนับสนุนความคิดที่เหมาะสม ตรงตามความเป็นจริง เพื่อจัดการกับปัญหาในอนาคตอย่างปราศจากการให้ความช่วยเหลือจากผู้ให้ คำปรึกษา

3.7.3.3 เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม นิยม - ปัญญานิยม ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคที่สามารถพัฒนาความคิดและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความรักแบบเพื่อนคือ ACT ยอมรับ เลือกและปฏิบัติ (Accept, Choose, Take Action Technique) มี จุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามุ่งเน้นถึงทางเลือกส่วนบุคคล ถ้าหาผู้รับคำปรึกษาประสบกับ ความเจ็บปวด เติบโตด้วยความกังวลใจ ให้ผู้ให้คำปรึกษาใช้ ACT ต่อสมาชิกกลุ่ม ดังนี้ (Thomson. 2003: 151)

A : Accept คือ การยอมรับความจริงที่ต้องเผชิญ โดยให้สมาชิกกำหนดปัญหาที่ตนเองต้องเผชิญตามความเป็นจริง

C : Choose คือ เลือกที่จะสร้างวิสัยทัศน์ของตนเอง วาดภาพสิ่งที่ต้องการในชีวิต โดยให้สมาชิกวาดภาพสิ่งที่ตนเองต้องการในชีวิต

T : Take Action คือ ลงมือปฏิบัติ โดยก่อนลงมือปฏิบัติ ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับแนวทางในการปฏิบัติในการเผชิญปัญหาและวิธีหาทางออกของสมาชิกแต่ละคน ตามความเป็นจริง

3.7.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตาลต์ (Gestalt Group Counseling

Theory) คอเรีย (Corey. 2004: 299 - 301) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบเกสตาลต์ได้รับการพัฒนาโดย ฟรีสซ์ เฟอร์ลส และลอราห์ เฟอร์ลส ในช่วงทศวรรษที่ 1940s การบำบัดแบบเกสตาลต์นั้นตั้งข้อสันนิษฐานว่า บุคคลจะได้รับการเข้าใจได้ดีที่สุดจากสิ่งแวดล้อมของบุคคลนั้นๆ โดยยอนเตฟ (Corey. 2004: 299; citing Yontef. 1995a. Gestalt Therapy) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตาลต์มีลักษณะเป็นภวนิยม เพราะเป็นการให้คำปรึกษาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของ ที่นี่และเดี๋ยวนี้ (The here - and - now) ซึ่งให้ความสำคัญต่อทางเลือกของบุคคล (Personal choice) และความรับผิดชอบของบุคคล (Personal responsibility) และให้ความสำคัญต่อบทสนทนาแบบภวนิยม การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตาลต์ให้ความสนใจเป็นพิเศษต่อการดำรงอยู่ตามที่บุคคลประสบกับการดำรงอยู่นั้น และยืนยันถึงความสามารถเพื่อความเจริญงอกงามของมนุษย์ และการเยียวยาได้ด้วยการสื่อสารระหว่างบุคคลและการหยั่งเห็น การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตาลต์เป็นวิธีการเชิงปรากฏการณ์ (Phenomenological) เพราะเป็นการให้ความสำคัญกับวิธีการที่บุคคลมองสิ่งแวดล้อม วิธีการที่บุคคลอุทิศตนในการสร้างสรรค์ประสบการณ์ของตนเอง และวิธีการที่บุคคลจัดระบบสิ่งแวดล้อมของตนเองและจัดระบบตนเอง นอกจากนี้ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตาลต์ยังเป็นวิธีการเชิงประสบการณ์ (Experiential) เพราะว่าสมาชิกกลุ่มสามารถที่จะเกิดความเข้าใจได้ว่าตนเองกำลังคิด กำลังรู้สึก และกำลังกระทำอะไรอยู่และด้วยวิธีการเช่นใด ในขณะที่สมาชิกกำลังมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในกลุ่ม สมาชิกจะได้รับการส่งเสริมและชี้แนวทางให้ทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ อันเป็นหนทางที่จะเพิ่มพูนการเข้าใจตนเองได้มากยิ่งขึ้น และมีการพัฒนาเป็นการบำบัดแบบเกสตาลต์เชิงสัมพันธ์ (Relational Gestalt Therapy) ที่ประกอบด้วยการให้การสนับสนุนมากขึ้น และเพิ่มพูนความเมตตากรุณาในการบำบัด ด้วยรูปแบบที่ให้การสนับสนุน ยอมรับ ทำทนาย และเผชิญหน้าน้อยกว่าการบำบัดแบบเกสตาลต์ดั้งเดิม

3.7.4.1 แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตาลต์ แนวคิดพื้นฐานที่สำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตาลต์ มีดังนี้

1. ความเป็นองค์รวม (Holism) ผู้นำกลุ่มแบบเกสตาลต์ให้ความสนใจต่อบุคคลในลักษณะที่เป็นองค์รวม โดยไม่ได้ให้ความสำคัญกับคุณค่าของลักษณะเฉพาะเพียงอย่างเดียว อย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว ดังนั้น ความเป็นองค์รวมจึงมีความสำคัญมากกว่า ส่วนต่างๆ ที่

สำคัญซึ่งมารวมกันเป็นองค์รวม การที่จะเข้าใจบุคคลได้นั้น จำเป็นที่จะต้องทำความเข้าใจถึงมิติทั้งหมดในการปฏิบัติหน้าที่ในฐานะมนุษย์ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์จึงให้ความสนใจกับความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ร่างกาย และความฝันของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งเป็นการให้ความสำคัญกับการบูรณาการวิธีการที่ส่วนต่างๆ จะมีความพอเหมาะพอดีซึ่งกันและกัน และวิธีการที่บุคคลสื่อสารกับสิ่งแวดล้อมของตนเอง

2. ทฤษฎีสนาม (Field theory) ยึดหลักการที่ว่า การทำความเข้าใจบุคคล จำเป็นที่จะต้องมองจากสภาพแวดล้อมหรือบริบทของบุคคลดังกล่าว อันเป็นส่วนหนึ่งของสนามที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่อย่างต่อเนื่อง กล่าวคือ ทุกสิ่งมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอยู่ตลอดเวลาอย่างเป็นกระบวนการ ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ จึงให้ความสนใจเป็นพิเศษกับเส้นแบ่งเขตระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม

3. กระบวนการสร้างภาพ (The figure-formation process) เป็นการอธิบายถึงวิธีการที่บุคคลจัดระบบสิ่งแวดล้อมของตนเอง ณ ขณะต่อขณะ บริเวณที่ไม่สามารถแยกแยะความแตกต่างได้นั้นเรียกว่า พื้นหลังหรือพื้น (The background or ground) จุดของความใส่ใจที่ปรากฏขึ้นนั้นเรียกว่า ภาพ (The figure) ซึ่งกระบวนการในการสร้างความใส่ใจนี้เรียกว่า กระบวนการการสร้างภาพ (Figure - formation) ซึ่งเป็นกระบวนการในการค้นหาวิธีการที่ลักษณะบางอย่างในสนาม สิ่งแวดล้อมนั้น ปรากฏขึ้นจากพื้นหลัง และกลายเป็นจุดรวมของความใส่ใจและความสนใจของบุคคล ความต้องการของบุคคล ณ ขณะเวลาหนึ่งนั้น มีอิทธิพลต่อกระบวนการนี้

4. การกำกับตนเองของอินทรีย์ (Organismic self - regulation) การกำกับตนเองของสิ่งมีชีวิต เป็นธรรมชาติด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ที่สามารถนำมาผสมผสานกับหลักการของกระบวนการสร้างภาพ (Figure-formation process) เมื่อดุลยภาพระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมถูกก่อกวนเนื่องจากเกิดความต้องการ การสัมผัส หรือความสนใจแล้ว อินทรีย์จะทำการแยกแยะวิธีการที่จำเป็นในการตอบสนองต่อความต้องการดังกล่าว และพยายามที่จะกำกับตนเองให้ดีที่สุด โดยใช้ทั้งความสามารถของตนเองและศักยภาพที่ได้รับจากสิ่งแวดล้อม เพื่อที่จะทำให้เกิดดุลยภาพขึ้นอีกครั้งหนึ่ง อันนำไปสู่ความมั่งคั่งและการเปลี่ยนแปลงได้ ฟรุร์ (Corey. 2004: 299; citing Frew. 1997. A Gestalt Therapy Application to the Practice of Group Leadership) กล่าวว่า ในบริบทของกลุ่ม สมาชิกกลุ่มพยายามที่จะกำกับตนเองด้วยการใส่ใจต่อสิ่งที่เกิดเป็นภาพ (Figure) ในทุกขณะ สิ่งที่เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่มแต่ละคนเกี่ยวข้องกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มสนใจ หรือสิ่งที่สมาชิกกลุ่มต้องการที่จะสร้างความรู้สึกดุลยภาพ ดังนั้น วิธีการสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ จึงเป็นการชี้แนวทางให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ต่อภาพ ที่เกิดขึ้นจากพื้นหลัง ในช่วงของการให้คำปรึกษากลุ่มได้

5. การตระหนักรู้ (Awareness) ภารกิจของสมาชิกกลุ่มเกสตัลท์คือการให้ความสนใจกับโครงสร้างประสบการณ์ของตนเอง และการตระหนักรู้ในสิ่งที่กำลังประสบ และวิธีการในการประสบ ผู้นำกลุ่มเกสตัลท์มักใช้คำถามว่า อะไร และ อย่างไร ในทุกๆ ขณะต่อขณะ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความใส่ใจกับการตระหนักรู้อย่างต่อเนื่องในช่วงของการประสบ และเผยให้

เห็นถึงวิธีการในการปฏิบัติหน้าที่ในสิ่งแวดล้อม กระบวนการสร้างภาพจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ต่อภาพที่ชัดเจนมากขึ้น ในสิ่งที่ตนเองกำลังคิด กำลังรู้สึก และกำลังกระทำอยู่ ผู้นำกลุ่มเกสโตลล์มักจะใช้คำถามต่างๆ เพื่อนำไปสู่การอยู่กับปัจจุบัน เช่น ,คุณกำลังประสบกับอะไรอยู่ในขณะนี้ เกิดอะไรขึ้นในตัวคุณ เมื่อคุณกำลังพูด คุณรู้สึกกังวลใจกับร่างกายของคุณอย่างไรในขณะนี้ คุณกำลังพยายามถอนตัวจากสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับคุณอยู่ตอนนี้หรือไม่ และในขณะนี้ คุณใช้ชีวิตในการหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์ ตอนนี้คุณรู้สึกเช่นใด เมื่อคุณนั่งอยู่ที่นี้และพยายามที่จะพูด เกิดอะไรขึ้นกับเสียงของคุณ เมื่อคุณพูดกับพ่อของคุณตอนนี้ เป็นต้น

6. ที่นี่และเดี๋ยวนี้ (The here - and - now) คุณประโยชน์ที่สำคัญมากที่สุดของการให้คำปรึกษาแบบเกสโตลล์ก็คือ การให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ที่จะเห็นคุณค่าและประสบกับปัจจุบันขณะอย่างเต็มที่ ทั้งนี้เพราะปัจจุบันขณะเป็นโอกาสที่จะสร้างความงอกงามและการเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริง อดีตมีความสำคัญก็เฉพาะที่มีความเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติหน้าที่ในปัจจุบันเท่านั้น ดังนั้น ในกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบเกสโตลล์ สมาชิกกลุ่มจะนำสถานการณ์ต่างๆ ที่เป็นปัญหาในอดีตมาสู่ปัจจุบันขณะ ด้วยการแสดงสถานการณ์ดังกล่าวซ้ำอีกครั้ง ราวกับสถานการณ์นั้นกำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน การทดลองแนวเกสโตลล์จะทำให้สมาชิกกลุ่มได้สัมผัสอย่างใกล้ชิดมากยิ่งขึ้นกับประสบการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น ณ ขณะต่อขณะ

7. ภาระค้างใจและการหลีกเลี่ยง (Unfinished business and avoidance) ประกอบด้วยความรู้สึกที่ยังไม่ได้รับการระบาย เช่น ความขุ่นเคืองใจ ความโกรธ ความเดือดดาล ความเจ็บปวด ความเสียใจ ความรู้สึกผิด ความละอายใจ และความโศกเศร้า เป็นต้น นอกจากนั้นยังเป็นสถานการณ์หรือความทรงจำต่างๆ ที่ยังวนเวียนอยู่ในพื้นหลัง (Background) และต้องการที่จะเกิดความสมบูรณ์ ถ้าหากสถานการณ์ที่ยังค้างคาใจและอารมณ์ที่ยังไม่ได้รับการระบายออกมดังกล่าว ยังไม่เกิดเป็นภาพ และยังไม่ได้รับการจัดการแล้ว สถานการณ์และอารมณ์ดังกล่าว ก็จะต้องยังคงก่อกวนการตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ และการปฏิบัติหน้าที่ที่มีประสิทธิภาพได้ นอกจากนั้น มนุษย์มีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้าและประสบอย่างเต็มที่กับความวิตกกังวล ความเศร้าโศก ความรู้สึกผิด ความละอาย และอารมณ์ที่ไม่น่ารื่นรมย์อื่นๆ อารมณ์ต่างๆ ดังกล่าวจะแอบแฝงอยู่อย่างยาวนาน และเป็นสิ่งที่ขัดขวางการดำเนินชีวิตได้อย่างเต็มที่ สมาชิกกลุ่มแบบ เกสโตลล์จะได้รับการกระตุ้นให้แสดงความรู้สึกที่ตึงเครียด ที่ไม่เคยแสดงออกมาก่อน การที่สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจและประสบอย่างแท้จริงกับความรู้สึกที่ลึกซึ้งนั้น สมาชิกอาจจะสามารถค้นพบได้ว่า ความคาดหวังใดๆ ที่เป็นบ่อนทำลายอันเนื่องมาจากความรู้สึกต่างๆ เหล่านั้น เป็นสิ่งที่จินตนาการมากกว่าที่จะเป็นความจริง และความรู้สึกดังกล่าวก็ไม่ใช่สิ่งที่จะสามารถทำลายตนเองได้ การประสบกับอารมณ์ที่น่ากลัว สามารถนำไปสู่การบูรณาการและความงอกงาม การจัดการหลีกเลี่ยงจะสามารถจัดการภาระค้างใจ ที่ก่อกวนการดำเนินชีวิตในปัจจุบันขณะ และเป็นการมุ่งสู่ความสมบูรณ์และการบูรณาการได้

8. การติดต่อและการต่อต้านการติดต่อ (Contact and resistance to contact) การติดต่อสำหรับการให้คำปรึกษาแบบเกสทอลท์เกิดขึ้นจากการมองเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การสัมผัส และการเคลื่อนไหว ซึ่งการติดต่อกับสิ่งแวดล้อมดังกล่าว ย่อมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น การติดต่อที่มีประสิทธิภาพหมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติและกับบุคคลอื่น โดยไม่สูญเสียความรู้สึกของความเป็นปัจเจกบุคคล ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ด้วยการตระหนักรู้ที่ชัดเจน ใช้พลังงานอย่างเต็มที่ และด้วยความสามารถในการแสดงตน ส่วนการต่อต้านการติดต่อในมุมมองของผู้ให้คำปรึกษาแบบเกสทอลท์นั้น หมายถึง การขัดขวางการพัฒนา เพื่อไม่ให้บุคคลประสบหรือคงอยู่กับปัจจุบันขณะได้อย่างแท้จริงและเต็มที่ สิ่งขัดขวางดังกล่าวคือ การใช้กลไกในการป้องกันตนเอง (Ego - defense mechanisms) ซึ่งเป็นกลวิธีที่ทั้งเป็นประโยชน์และทำลายได้ ดังนั้น สมาชิกกลุ่มเกสทอลท์จะได้รับการกระตุ้นให้ตระหนักรู้มากขึ้นต่อรูปแบบของการติดต่อที่เป็นอุปสรรคขัดขวาง สมาชิกกลุ่มจำเป็นต้องทำความเข้าใจการต่อต้าน เพื่อจะทำให้เกิดการตระหนักรู้มากขึ้นถึงวิธีการที่จะพัฒนาในการตอบสนองความต้องการของตนเอง

9. พลังงานและอุปสรรคขัดขวางพลังงาน (Energy and blocks to energy) พลังงานเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับสมาชิกกลุ่มเกสทอลท์ ดังนั้น ผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบเกสทอลท์จึงให้ความสนใจเป็นอย่างยิ่งกับแหล่งของพลังงาน วิธีการที่จะนำพลังงานมาใช้ และวิธีการที่พลังงานดังกล่าวถูกขัดขวาง พลังงานที่ถูกขัดขวางถือเป็นการต่อต้าน ซึ่งสามารถแสดงออกให้เห็นได้ทางร่างกาย เช่น ไหล่หรือคอตึง หายใจไม่ทัน พูดติดอ่าง หลบสายตาผู้อื่น ตัวเกร็ง เจ็บเมื่อยทางด้านอารมณ์ คอบวม ปากสั่น ความรู้สึกกรุ่นร้อนและตื่นเต้น สายแขนและส้นขา หรือเวียนศีรษะ เป็นต้น

3.7.4.2 เป้าหมายหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสทอลท์ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสทอลท์มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถเพ่งความสนใจอย่างใกล้ชิดต่อสิ่งที่ตนเองกำลังประสบอยู่ ณ ขณะนั้น ดังนั้น สมาชิกกลุ่มจะสามารถยอมรับและรวบรวมลักษณะต่างๆ ของตนเอง ที่ตนเองไม่ยอมรับ (Corey. 2004: 467) ในขณะที่ซินเคอร์ (Corey. 2004: 302; citing Zinker. 1994. The Development Process of a Gestalt Therapy Group) ได้ระบุเป้าหมายในระดับกลุ่มของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสทอลท์ คือเรียนรู้ที่จะถามอย่างชัดเจนและตรงไปตรงมาในสิ่งที่ตนเองต้องการ เรียนรู้ที่จะจัดการกับความขัดแย้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ เรียนรู้ที่จะส่งเสริมและสร้างพลังซึ่งกันและกัน สามารถที่จะท้าทายซึ่งกันและกันในการก้าวออกนอกขอบเขตที่ปลอดภัยและในสิ่งที่ตนเองรู้แล้ว สร้างสรรค์ความเป็นหนึ่งเดียวด้วยความไว้วางใจ ที่เอื้อต่อการปฏิบัติหน้าที่ที่มีค่าและลึกซึ้ง เรียนรู้ที่จะให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน รวมถึงการเรียนรู้วิธีการในการใช้ศักยภาพของกลุ่ม มากกว่าการพึ่งพิงผู้นำกลุ่ม

3.7.4.3 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสทอลท์ คอเรีย (Corey. 2004: 312 - 325) ได้เสนอการทดลอง (Experiments) และเทคนิค (Techniques) สำหรับกลุ่มแนวเกสทอลท์ดังต่อไปนี้

1. เก้าอี้ที่ว่างเปล่า (Empty chair) คือเทคนิคที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและจัดการกับความซับซ้อนใจ ความโกรธ ความขุ่นเคืองใจ และภาระค้างใจอื่นๆ โดยสามารถมาเข้าร่วมกับเทคนิคคำนิยามภายนอกกับความต้องการของตน (Topdog - underdog) สำหรับสมาชิกกลุ่มที่มีความโกรธ สมาชิกสามารถนำเอาความโกรธออกไปไว้ที่เก้าอี้ตัวหนึ่ง แล้วทำการสนทนากับความโกรธเพื่อทำให้เกิดการตระหนักรู้ต่อความโกรธของตนเองมากขึ้น

2. วิธีการสร้างจินตนาการ (Fantasy approaches) คือเทคนิคส่งเสริมให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ นำไปสู่ความมองงามได้ เช่น เมื่อสมาชิกถูกคุกคามมากเกินไปที่จะจัดการกับปัญหาด้วยรูปแบบที่ชัดเจนได้ สมาชิกสามารถแสดงออกอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ที่นำหาวาดกลัวได้ ด้วยการจินตนาการว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว ดังนั้น สมาชิกจะสามารถเปรียบเทียบสิ่งที่สมาชิกรู้สึกเมื่อตนเองนิ่งเฉย กับสิ่งที่สมาชิกรู้สึกเมื่อตนเองสามารถร้องขอในสิ่งที่ต้องการได้ นอกจากนั้น การสร้างจินตนาการยังมีประโยชน์สำหรับการจัดการกับความคาดหวังในเชิงทำลาย ซึ่งมักส่งผลต่อความรู้สึกไร้พลัง เช่น สมาชิกที่กลัวการแสดงในสิ่งที่ตนเองคิดและรู้สึกต่อบุคคลที่ตนเองรัก สามารถได้รับการชักนำโดยใช้สถานการณ์ทางด้านการจินตนาการ ด้วยการพูดทุกสิ่งทุกอย่างที่เขาต้องการจะพูด แต่เคยกลัวที่จะพูด เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่สมาชิกจะพูด ณ ที่นี้และเดี๋ยวนี้ กับบุคคลที่รัก รวากับว่าบุคคลที่ตนเองรักอยู่ที่นี่ต่อหน้ากลุ่ม ผู้นำกลุ่มอาจพูดว่า, เลือกบางคนในกลุ่มให้เป็นแม่ของคุณ (หรือบุคคลอื่นๆ ที่สำคัญในชีวิต) ให้มองสายตาของสมาชิกคนนั้น และบอกแม่ของคุณในสิ่งที่คุณที่ต้องการให้แม่ได้ ยินมากที่สุด สมาชิกจะสามารถปลดปล่อยความรู้สึกที่แตกแยกและ ถูกเก็บกดไว้ อย่างไรก็ตาม สมาชิกกลุ่มไม่จำเป็นต้องแสดงความรู้สึกต่างๆ เหล่านั้นในชีวิตจริง

3. กระบวนการการกลับบทบาท (Reversal procedures) คือวิธีการให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทอีกด้านหนึ่ง ที่ตนเองไม่ค่อยจะหรือไม่เคยแสดงออกมาก่อน ทั้งนี้เพราะสมาชิกกลุ่มไม่ต้องการเห็นและยอมรับด้านนั้นของตนเอง อันเป็นต้นเหตุของอาการและพฤติกรรมเฉพาะต่างๆ โดยที่วิธีการนี้ตั้งอยู่บนข้อสันนิษฐานที่ว่า บุคคลจะสามารถปรับตัวได้ก็ต่อเมื่อ เมื่อบุคคลยอมให้ตนเองจมดิ่งอยู่กับสิ่งที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล และสัมผัสกับด้านนั้นๆ ของตนเองที่ถูกเก็บกดไว้และได้รับการปฏิเสธมาโดยตลอด เช่น สมาชิกกลุ่มที่ทำตัวน่าชื่นชมมากเกินไป สุภาพมากเกินไป และพยายามที่จะทำสิ่งต่างๆ เพื่อบุคคลอื่นอยู่ตลอดเวลา สามารถทดลองร้องขอให้สมาชิกคนอื่นในกลุ่มทำบางสิ่งบางอย่างให้ตนเองบ้าง การทดลองอาจทำให้เขาตระหนักรู้ว่าตนเองรู้สึกไม่สบายใจอย่างไรบ้าง ที่ต้องรับบางสิ่งบางอย่างจากผู้อื่น และยังทำให้เขาเกิดการตระหนักรู้มากขึ้นต่อด้านที่ได้รับการปฏิเสธของตนเอง และยังเป็นโอกาสที่จะปรับตัวที่จะเป็นอีกด้านหนึ่งของตนเองอีกด้วย นอกจากนั้น สมาชิกกลุ่มที่แทบจะไม่ยอมพูดอะไรเลย สามารถทดลองสวมบทบาทของบุคคลที่ทำการสิ่งต่างๆ แต่ผู้เดียวและก่อวุ่นกลุ่มโดยเจตนา หรือเชื้อเชิญสมาชิกบางคนที่มีความรู้สึกด้อยให้เล่นบทบาทของผู้ที่เหนือกว่า เป็นต้น เทคนิคนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้และประสานความไม่สอดคล้องภายในตัวเองได้

4. เทคนิคการซักซ้อม (Rehearsal techniques) คือเทคนิคที่สมาชิกกลุ่มร่วมทดลองด้วยการพูดออกมาดังๆ ในสิ่งที่ตนเองกำลังคิดอยู่เงียบๆ เพื่อก่อให้เกิดการตระหนักรู้ที่ชัดเจนมากขึ้น การซักซ้อมมีประโยชน์สำหรับสมาชิกที่หัวไวหรืออ่อนไหวต่อการเผชิญหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น เช่น สมาชิกกลุ่มที่ค่อนข้างเงียบและต้องการเป็นเพียงผู้สังเกตการณ์ จะได้รับการร้องขอให้พูดถึงความคิดต่างๆ ของตนเองออกมาให้ดัง ในขณะที่สมาชิกคนดังกล่าวนั่งอยู่ในกลุ่มด้วยความเงียบ ในการซักซ้อม สมาชิกกลุ่มแบบเกสตอลท์จะสามารถ ตระหนักรู้ถึงวิธีการที่ตนเองเพียรพยายามสร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้อื่น ความต้องการที่จะได้รับการยอมรับและเห็นด้วย และความพยายามที่จะหลีกเลี่ยงการสร้างการเปลี่ยนแปลงให้แก่ผู้อื่น เป็นต้น

5. การอยู่กับความรู้สึก (Staying with feelings) คือเทคนิคที่ให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจของตนเองและต้องการหลีกเลี่ยงจากความรู้สึกดังกล่าว ผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกกลุ่มเผชิญกับความรู้สึกดังกล่าวในปัจจุบันขณะ และเข้าถึงความรู้สึกและการกระทำที่ตนเองต้องการหลีกเลี่ยงในระดับที่ลึกซึ้งมากขึ้น การเผชิญและประสบกับความรู้สึกดังกล่าว นอกจากจะเป็นการแสดงถึงความกล้าหาญแล้ว ยังเป็นการแสดงให้เห็นถึงความเต็มใจที่จะอดทนต่อความเจ็บปวด อันเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการปลดปล่อย และเป็นหนทางที่จะนำไปสู่ความงอกงามได้อีกด้วย

3.7.5 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม (Existential Group Counseling Theory) มีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมให้บุคคลแสวงหาความหมายและเป้าหมายในชีวิต จากความทุกข์และความรัก โดยคอเรย์ (Corey, 2004: 238) กล่าวว่า มนุษย์มีอิสระ ดังนั้น มนุษย์จึงต้องรับผิดชอบต่อการเลือกและการกระทำของตนเอง

3.7.5.1 แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม คอเรย์ (Corey, 2004: 240 - 255) กล่าวถึงแนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม 7 ประการดังนี้

1. การตระหนักรู้ต่อตนเอง (Self - awareness) ขีดความสามารถในการตระหนักรู้ต่อตนเอง ทำให้มนุษย์สามารถสร้างทางเลือกได้อย่างอิสระ และยอมรับผิดชอบต่ออิสรภาพในการเลือกและการกระทำ

2. การกำหนดตนเองและความรับผิดชอบต่อตนเอง (Self - determination and personal responsibility) มนุษย์สามารถลิขิตชีวิตตนเอง มีอิสระที่จะเลือกทางเลือกต่างๆ ที่มีอยู่ มีความรับผิดชอบต่อการนำทางชีวิตตนเอง และลิขิตชะตาชีวิตของตนเองได้

3. ความวิตกกังวลเชิงภวนิยม (Existential anxiety) ความวิตกกังวลในทัศนะของนักภวนิยม คือ สื่อชี้้นำเพื่อให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น ความวิตกกังวลเป็นผลลัพธ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ในการเผชิญกับผลลัพธ์ในการดำรงอยู่ ซึ่งได้แก่ ความตาย ความอิสระ ความโดดเดี่ยว และการไร้ความหมาย ทั้งนี้ ความวิตกกังวลเกิดขึ้นจากการเลือกทางเลือก ที่ปราศจากแนวทางที่ชัดเจน โดยไม่ทราบว่าจะถึงผลลัพธ์ที่จะตามมา และ

เกิดขึ้นจากความรู้สึกที่ผิดหวังสูงสุดต่อผลลัพธ์ในการกระทำ ดังนั้น ความวิตกกังวลจึงเป็นประสบการณ์แห่งอิสระ ไม่ใช่อาการเจ็บป่วยที่จำเป็นต้องได้รับการเยียวยา

4. ความตาย และการไม่ดำรงอยู่ (Death and nonbeing) ในทัศนะของนักภวนิยม ความตายคือสาระสำคัญในการแสวงหาความหมายและเป้าหมายของชีวิต ดังนั้นชีวิตจึงมีความหมายที่ชัดเจน เพราะชีวิตย่อมสิ้นสุดลง และชีวิตจะมีคุณค่าได้เมื่อมนุษย์ยอมรับถึงความจริงเกี่ยวกับความตายอย่างจริงจัง ดังนั้น มนุษย์จึงจำเป็นต้องจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่จะกระทำ ในสิ่งที่มีคุณค่ามากที่สุด ด้วยการตระหนักรู้ในการกระทำอย่างเต็มที่ ว่าตนเองมีทางเลือกในการดำรงชีวิต และจำเป็นต้องรับผิดชอบต่อสูงสุดในการดำเนินชีวิตของตนเอง

5. การแสวงหาความหมาย (The search for meaning) ในทัศนะของนักภวนิยม ชีวิตไม่ได้มีความหมายในตัวเอง นอกเสียจากว่ามนุษย์จะสร้างความหมายดังกล่าวขึ้นมาเอง ด้วยผลงาน ความรัก ความทุกข์ และการกระทำเพื่อผู้อื่น ดังนั้น มนุษย์จึงต้องแสวงหาความหมายในการดำรงอยู่ ถึงแม้จะเผชิญกับอุปสรรคในชีวิตก็ตาม ด้วยการแสดงความกล้าหาญในการเผชิญกับความทุกข์ ด้วยแง่มุมที่แตกต่างออกไป เพื่อที่จะทำให้มนุษย์เกิดความเจริญงอกงามได้

6. การแสวงหาความจริงแท้ (The search for authenticity) เป็นการแสวงหาการกระทำที่มีค่าในทัศนะของมนุษย์เอง ดังนั้น มนุษย์จำเป็นต้องเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง เพื่อที่จะเป็นบุคคลที่จริงแท้ มนุษย์จำเป็นต้องเป็นบุคคลที่ตนเองสามารถที่จะเป็นได้ ด้วยการยอมรับถึงข้อจำกัดของตนเอง

7. ความโดดเดี่ยวและความสัมพันธ์ (Aloneness and relatedness) นักภวนิยมเชื่อว่า ท้ายที่สุดแล้ว มนุษย์จะต้องโดดเดี่ยว ด้วยการแสวงหาความหมายแก่ชีวิตด้วยตนเอง ตัดสินใจวิธีการในการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง ค้นหาคำตอบสำหรับตนเอง และตัดสินใจว่าตนเองจะดำรงชีวิตอยู่หรือไม่ ดังนั้น มนุษย์จึงมีทางเลือกที่จะประสบกับความโดดเดี่ยว และแสวงหาสาระสำคัญของความโดดเดี่ยว และทิศทางในชีวิตของตนเอง เมื่อมีทางเลือกและเอกลักษณ์ในตนเอง มนุษย์จึงสามารถเชื่อมสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างจริงแท้ และมีความหมายได้

3.7.5.2 เป้าหมายของ การให้คำปรึกษากลุ่ม แบบภวนิยม ดังที่ ซูศรี เลิศรัตน์เดชากุล (2545: 370) สรุปเป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมว่า เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงเสรีภาพในทางเลือก และมีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองเลือก มีการตระหนักรู้ในเป็นตัวของตัวเอง กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักการแสวงหาความหมาย จุดมุ่งหมาย ค่านิยม และเป้าหมายในชีวิต รวมถึงการค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง และการสร้างสัมพันธภาพที่มีความหมายกับบุคคลอื่น การกล้าเผชิญกับความวิตกกังวล อีกทั้งการตระหนักรู้ว่า ความตายเป็นสิ่งสำคัญต่อการค้นหาความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต ตลอดจนช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีชีวิต อยู่กับปัจจุบัน ในขณะที่ แวงค์ เดอร์เซิน - สมิท (Corey. 2004: 240; citing Van Deurzen-Smith. 1990a. Existential Therapy) กล่าวถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม 3 ประการ ดังนี้

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถเป็นตนเองที่แท้จริง
2. เพื่อขยายมุมมองของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับตนเองและต่อโลกที่อยู่

แวดล้อมตนเอง

3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสร้างความชัดเจนในการนิยามชีวิตของตนเอง
ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

3.7.5.3 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบภวนิยม ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล (2545: 376) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบภวนิยมไม่เน้นเทคนิคและไม่นิยามไว้อย่างชัดเจน ทั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษามีอิสระที่จะบูรณาการและเลือกเทคนิคต่างๆ มาใช้ตามความเหมาะสม แต่ให้ความสำคัญกับสัมพันธภาพและคุณภาพของการให้คำปรึกษา โดยการทำความเข้าใจเป็นอันดับแรก ส่วนเทคนิคนั้น เป็นอันดับรองลงมา ในขณะที่ แวงค์ เดอร์เซ็น-สมิท (Corey. 2004: 257; citing Van Deurzen-Smith. 1997. *Everyday Mysterious: Existential Dimensions of Psychotherapy.*) เสนอแนะเทคนิค 3 ประการในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม ดังนี้

1. การเงียบ (Silence) เป็นเทคนิคที่สำคัญที่สุดประการหนึ่ง ซึ่งผู้นำกลุ่มเปิดใจกว้างรับฟังสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีเวลาในการหยุดพักหายใจระหว่างการสนทนา และสามารถดำเนินการต่อไปในสิ่งที่ตนเองเลือก
2. การตั้งคำถาม (Questioning) เป็นการตั้งคำถามตามสิ่งที่สมาชิกกำลังพูดถึงสิ่งตนเองเลือก มากกว่าที่จะเป็นการถามเพื่อให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติม ดังนั้น ผู้นำกลุ่มจึงถามคำถามที่แสดงถึงความหมายของสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและรู้จักตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น
3. การตีความ (Interpretation) เป็นวิธีการในการทำให้เรื่องราวโดยรวมของสมาชิกกลุ่มมีความหมายมากขึ้น โดยการเชื่อมโยงประโยคที่สมาชิกพูดกับประสบการณ์ที่สมาชิกประสบ เพื่อเสริมสร้างความหมายตามกรอบความคิดของสมาชิกให้มากขึ้น

3.7.6 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory) คอเรีย (Corey. 2004: 421 - 422) กล่าวว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงได้รับการพัฒนาโดย วิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) ด้วยสาระสำคัญที่ว่า บุคคลมีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองเลือกที่จะกระทำ เนื่องจากปัญหาต่างๆ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ดังนั้น การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงจึงไม่ให้ความสำคัญกับ อดีต กลาสเซอร์เชื่อว่า บุคคลสามารถควบคุมได้เฉพาะสิ่งที่ตนเองกระทำในปัจจุบันเท่านั้น บุคคลอาจจะเป็นผลลัพธ์ของอดีต แต่บุคคลไม่ใช่เหยื่อของอดีต นอกเสียจากว่าบุคคลดังกล่าวเลือกที่จะเป็นเช่นนั้น ดังนั้น ทฤษฎีทางเลือก (Choice theory) ซึ่งเป็นพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง จึงเชื่อว่า บุคคลสามารถที่จะเลือกทุกสิ่งที่ตนเองสามารถเลือกได้ โดยการเรียนรู้ที่จะเลือกทางเลือกที่ดีขึ้น

3.7.6.1 แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง คอเรีย (Corey. 2004: 422 - 425) ระบุแนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง 4 ประการ ดังนี้

1. ความต้องการและพฤติกรรมที่มีเป้าหมายของมนุษย์ (Human needs and purposeful behavior) พฤติกรรมของบุคคลมีเป้าหมายเพื่อตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานที่กลาสเซอร์ (Corey. 2004: 422; citing Glasser. 2000. Counseling with Choice Theory : The New Reality Therapy) ระบุว่ามีความต้องการทั้งหมด 5 ประการคือ ความต้องการมีชีวิตรอด (Survival) เพื่อการดำเนินชีวิตและสุขภาพที่ดี ความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ (Love and belonging) เพื่อมีส่วนร่วมกับผู้อื่น และต้องการที่จะรักและได้รับความรัก ความต้องการอำนาจ (Power) เพื่อความสำเร็จหรือความรู้สึกว่าสามารถดูแลชีวิตตนเองได้ ความต้องการอิสระ (Freedom) เพื่อที่จะเลือกทางเลือก และความต้องการความสนุกสนาน (Fun) เพื่อความเพลิดเพลินในชีวิต เสี่ยงหัวเราะ และอารมณ์ขัน ในทัศนะของทฤษฎีทางเลือก โดยพื้นฐานแล้ว บุคคลจะแสดงพฤติกรรมด้วยเป้าหมายที่จะควบคุมสิ่งแวดล้อม เพื่อที่จะสามารถตอบสนองต่อความต้องการขั้นพื้นฐานทั้ง 5 ประการได้ ดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงจึงเป็นการสอนให้สมาชิกกลุ่มช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในการแสดงความรับผิดชอบด้วยการเลือกทางเลือกที่มีประสิทธิภาพ

2. การมุ่งเน้นภวนิยมและปรากฏการณ์ (Existential / phenomenological orientation) ทฤษฎีทางเลือกเชื่อว่า บุคคลรับรู้สิ่งแวดล้อมตามบริบทความต้องการของตนเอง ไม่ใช่ตามสภาพความเป็นจริง นอกจากนั้น บุคคลเลือกเป้าหมายของตนเอง และรับผิดชอบต่อสิ่งที่บุคคลสร้างสรรค์ขึ้นเพื่อตนเอง ดังนั้น บุคคลจึงไม่ใช่เหยื่อที่ไร้ประโยชน์ แต่สามารถสร้างสรรค์ชีวิตที่ดีขึ้นกว่าเดิมได้ ดังนั้น ผู้นำกลุ่มสามารถสอนให้สมาชิกกลุ่มให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่าง โลกที่สมาชิกกลุ่มรับรู้ และโลกที่ผู้อื่นรับรู้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับว่า ตนเองคือผู้เลือกแสดงพฤติกรรม รวมทั้งรู้สึกเป็นทุกข์ และคิดว่าตนเองคือเหยื่อ

3. พฤติกรรมที่เป็นองค์รวม (Total behavior) ทฤษฎีทางเลือกตั้งข้อสันนิษฐานว่า บุคคลมักจะสามารถควบคุมสิ่งที่ตนเองกระทำได้ การที่จะทำให้พฤติกรรมโดยรวมเกิดความชัดเจนได้นั้น จำเป็นต้องทำความเข้าใจองค์ประกอบ 4 ด้านที่แตกต่างกันคือ การกระทำ (Acting) การแสดงความรู้สึก (Feeling) การคิด (Thinking) และอาการทางร่างกาย (Physiology) ถึงแม้ว่าองค์ประกอบเหล่านี้จะมีความเกี่ยวข้องกันก็ตาม แต่องค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งจะแสดงให้เห็นได้อย่างชัดเจน ดังนั้น ทฤษฎีทางเลือกจึงเชื่อว่า เป็นไปไม่ได้ที่บุคคลจะเลือกแสดงพฤติกรรมที่เป็นองค์รวม หากไม่สามารถเลือกองค์ประกอบทั้ง 4 องค์ประกอบไปพร้อมๆ กันได้ ดังนั้น การที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยรวมได้ จำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่กำลังกระทำ และสิ่งที่กำลังคิด

4. สาระสำคัญของทฤษฎีทางเลือก (The essence of choice theory) ทฤษฎีทางเลือกเชื่อว่า วิธีการเดียวที่บุคคลจะสามารถควบคุมเหตุการณ์ต่างๆได้ ก็คือ ด้วยการที่บุคคลเลือกในสิ่งที่จะกระทำ หากไม่คำนึงถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตแล้ว บุคคลจะสามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพได้ก็ต่อเมื่อ บุคคลนั้นจำเป็นที่จะต้องดำเนินชีวิตและวางแผนชีวิตด้วยสิ่งที่เป็นปัจจุบัน ดังนั้น บุคคลจึงมีภารกิจในการแก้ไขสัมพันธภาพในปัจจุบัน ในบริบทของการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มสามารถช่วยให้สมาชิกกลุ่มยอมรับว่าสิ่งที่ตนเองกำลังกระทำอยู่ นั้น เป็นสิ่งที่ไม่ดีประโยชน์สำหรับตนเอง ช่วยให้สมาชิกกลุ่มยอมรับตนเองในสิ่งที่ตนเองเป็น และชี้แนวทางในการวางแผนที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง เพื่อการกระทำในสิ่งที่ดีขึ้น หลังจากนั้น สมาชิกกลุ่มก็จะสามารถช่วยเหลือสมาชิกคนอื่นๆ ให้กระทำในสิ่งต่างๆ เช่นเดียวกับตนเองได้

3.7.6.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเผชิญความจริง คอเรีย (Corey. 2004 : 425) กล่าวถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยการตั้งคำถามถามสมาชิกกลุ่มในประเด็นต่างๆ เกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกต้องการ ด้วยจุดประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เลือกคิดและกระทำในสิ่งที่ตนเองต้องการ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเลือกในสิ่งที่ตนเองต้องการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มถามตนเองว่าต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงหรือไม่ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาถึงพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน ว่าทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นหรือไม่ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มคำนึงถึงความรู้สึกของตนเองที่ดีขึ้นหลังจากการเปลี่ยนแปลง และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเลือกกระทำในสิ่งที่เป็นปัจจุบัน เพื่อสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้

3.7.6.3 ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง คอเรีย (Corey. 2004: 227 - 248) สรุปขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง 4 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเริ่มต้น (Initial stage) เป็นขั้นที่ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ในการสร้างบรรยากาศที่มีความสะดวกสบายใจ กล่าวถึงข้อตกลงด้านการยินยอม และกฎหรือขอบเขตต่างๆของการให้คำปรึกษา

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นเปลี่ยนผ่าน (Transition stage) เป็นขั้นที่ผู้นำกลุ่มจะต้องเตรียมความพร้อมในการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพกับความวิตกกังวล ความขัดแย้ง ประเด็นด้านการควบคุม และการต่อต้าน

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นปฏิบัติการ (Working stage) เป็นขั้นที่ผู้นำกลุ่มส่งเสริมให้เกิดการให้ข้อมูลย้อนกลับร่วมกันในหมู่สมาชิกกลุ่ม ช่วยให้สมาชิกประเมินระดับการสร้างข้อผูกมัด ช่วยให้สมาชิกกำหนดกรอบของความล้มเหลว ส่งเสริมให้สมาชิกพัฒนาแผนเพื่อการปฏิบัติ และสอนสมาชิกกลุ่มในการเผชิญกับความจริง โดยปราศจากการจับผิดหรือการตำหนิ

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นสรุป (Final stage) เป็นขั้นที่ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่สำคัญในการขมวดประเด็น และยุติการให้คำปรึกษา ด้วยการจัดการกับความรู้สึกในการยุติกลุ่ม การจัดการระคายใจให้หมดสิ้น และการนำการเรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มยังจะต้องช่วยให้สมาชิกกลุ่มประเมินโครงการของตนเอง พัฒนาแนวทางในการช่วยให้สมาชิกจัดการกับปัญหาใหม่ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และช่วยให้สมาชิกสรุปการเรียนรู้เกี่ยวกับอนาคตของตนเอง

นอกจากนั้น วูบโบลด์ดิง (Corey. 2004: 430 - 435; citing Wubbolding. 2002. Cycle of Managing, Supervising, Counseling and Coaching) ได้เสนอระบบ WDEP สำหรับกระบวนการในให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการให้คำปรึกษากลุ่มได้ โดยที่ W ย่อมาจาก ความต้องการ (Wants) D ย่อมาจาก ทิศทางการปฏิบัติ (Doing and direction) E ย่อมาจาก การประเมินตนเอง (Self - evaluation) และ P ย่อมาจาก การวางแผน (Planning) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ความต้องการ (Wants) คือการที่ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามว่า 'คุณต้องการอะไร' เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ นิยาม และสร้างความชัดเจน เกี่ยวกับวิธีการในการตอบสนองต่อความต้องการของตนเอง เพื่อที่สมาชิกกลุ่มจะสามารถคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองต้องการ และประเมินว่าพฤติกรรมของตนเองจะนำไปสู่สิ่งที่ตนเองต้องการได้หรือไม่ อย่างไรก็ตาม การตั้งคำถามมากเกินไปอาจจะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกรำคาญ เกิดการต่อต้าน และใช้กลไกในการป้องกันตนเองได้ ดังนั้น การตั้งคำถามจะต้องทำควบคู่ไปกับการสร้างสัมพันธภาพด้วยการสะท้อนความคิด และการตรวจสอบการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มด้วย การตั้งคำถามดังกล่าว จะทำให้สมาชิกกลุ่มมีโอกาสสำรวจแง่มุมต่างๆ ของชีวิต ทั้งทางด้านครอบครัว เพื่อน และภารกิจของตนเอง

2. ทิศทางการปฏิบัติ (Doing and direction) คือการที่ผู้นำกลุ่มร้องขอให้สมาชิกกลุ่มมองพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบันว่า สิ่งที่คุณกำลังกระทำอยู่นั้น จะนำไปสู่สิ่งที่ตนเองต้องการได้หรือไม่ โดยผู้นำกลุ่มพยายามอย่างต่อเนื่องที่จะให้สมาชิกกลุ่มมุ่งเน้นในสิ่งที่ตนเองกำลังกระทำอยู่ในปัจจุบัน โดยไม่ยอมให้กล่าวถึงเหตุการณ์ในอดีต นอกจากนี้ เหตุการณ์ดังกล่าวจะเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ในปัจจุบัน และเป็นสิ่งที่สมาชิกกลุ่มสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีตเท่านั้น หลังจากที่มีสมาชิกกลุ่มเข้ามามีส่วนร่วมมากขึ้นแล้ว ผู้นำกลุ่มจะกระตุ้นสมาชิกกลุ่มให้เผชิญหน้ากับความจริง และผลลัพธ์ของพฤติกรรมในปัจจุบันของตนเอง ดังนั้น ปัญหาจะได้รับการแก้ไขทั้งในปัจจุบัน หรือตามแผนการที่กำหนดไว้ในอนาคต เมื่อปัญหาได้รับการแก้ไขแล้ว จะทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถเรียนรู้วิธีการที่จะปรับเปลี่ยนความคิดของตนเอง และเลือกวิธีการที่ดีขึ้นในการกระทำ อย่างไรก็ตาม ผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง จะหลีกเลี่ยงการพูดถึงความรู้สึก หรือปฏิกิริยาทางด้านจิตใจของสมาชิกกลุ่ม ทั้งนี้เพราะเป็นสิ่งที่ต้องแยกแยะจากพฤติกรรมองค์รวม (Total behavior) ทั้งนี้เพราะการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมเป็นสิ่งที่ง่ายกว่าการเปลี่ยนแปลงเจตคติ หากสมาชิกกลุ่มต้องการพูดถึงความรู้สึกของตนเอง ผู้นำกลุ่มจะพยายามกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มระบุถึงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกับความรู้สึกดังกล่าวเท่านั้น ทั้งนี้ เมื่อสมาชิกกลุ่มสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้แล้ว ย่อมจะสามารถเปลี่ยนแปลงความรู้สึกของตนเองได้ด้วย ดังนั้น การทำให้สมาชิกกลุ่มมุ่งเน้นในสิ่งที่ตนเองกำลังกระทำอยู่นั้น จะเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นว่า ตนเองต้องมีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองกำลังกระทำอยู่และส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของตนเอง และยังเป็นการสอนให้สมาชิกกลุ่มสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เลือกทางเลือก และเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองได้

3. การประเมินตนเอง (Self - evaluation) คือ การที่ผู้นำกลุ่มร้องขอให้สมาชิกกลุ่มเผชิญกับผลลัพธ์จากพฤติกรรมของตนเอง และทำการตัดสินใจว่าการกระทำของตนเองก่อให้เกิดประโยชน์หรือไม่ ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้ หลังจากการประเมินคุณภาพพฤติกรรมแล้ว สมาชิกกลุ่มจะสามารถตัดสินใจได้ว่า อะไรที่เป็นสาเหตุให้เกิดความล้มเหลว และสิ่งใดที่สมาชิกสามารถกระทำเพื่อส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้

4. การวางแผน (Planning) คือ การที่ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกระบุถึงวิธีการที่จะเปลี่ยนแปลงทางเลือกที่ล้มเหลว ไปเป็นทางเลือกที่ประสบความสำเร็จได้ เมื่อสมาชิกตัดสินใจได้แล้ว ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาแผนการเพื่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมได้ โดยที่สมาชิกกลุ่มจะต้องเป็นผู้ริเริ่มแผนดังกล่าวด้วยตนเอง หรือด้วยความร่วมมือกันของทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ลักษณะของแผนการที่จะประสบความสำเร็จได้นั้น คือง่ายต่อการทำความเข้าใจ เฉพาะเจาะจง ชัดเจน สามารถวัดได้ ยืดหยุ่น และเปิดโอกาสให้เปลี่ยนแปลงได้ ควรตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง และสามารถปฏิบัติได้ สามารถระบุถึงสิ่งที่จะต้องกระทำ ไม่ใช่สิ่งที่ไม่ต้องกระทำ สามารถปฏิบัติได้โดยอิสระ และอยู่ภายใต้การควบคุมของสมาชิกกลุ่ม ควรระบุถึงสิ่งที่จะต้องกระทำ สถานที่ ผู้ร่วมงาน เวลา และความถี่ สามารถนำมาปฏิบัติซ้ำได้ สามารถดำเนินการได้ทันที สามารถระบุกิจกรรมด้วยกระบวนการที่ชัดเจน และสามารถประเมินได้ทั้งในช่วงของการให้คำปรึกษา และหลังจากการนำไปปฏิบัติ รวมถึงสามารถสร้างข้อผูกมัดที่จะทำตามแผนได้

3.7.6.4 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง กลาสเซอร์ (Corey. 2004: 422; citing Glasser. 2000. Counseling with Choice Theory: The New Reality Therapy) กล่าวว่า รูปแบบของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงในยุคปัจจุบันนั้น ไม่มีรูปแบบ คำถาม เทคนิค หรือระยะเวลาที่เบ็ดเสร็จสำหรับผู้นำกลุ่มนำไปปฏิบัติ ผู้นำกลุ่มสามารถให้ความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่ม ตามสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเสนอ ถึงแม้ว่าผู้นำกลุ่มจะไม่ใช้เทคนิคที่มีการเตรียมการไว้ก่อนล่วงหน้าก็ตาม สัมพันธภาพที่น่าพึงพอใจจะเป็นสิ่งที่ชี้แนวทางที่ถูกต้องในการให้คำปรึกษาได้ อย่างไรก็ตาม คอเรีย (Corey. 2004: 470) ได้เสนอเทคนิคต่างๆ ที่สามารถนำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงได้ เช่น การแสดงบทบาทสมมติ (Role playing) การเป็นตัวแบบ (Modeling) การเซ็นสัญญา (Contracts) และการวางแผนที่ชัดเจนเพื่อการปฏิบัติ (Specific plans for action) เป็นต้น

3.7.7 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ

คอเรีย (Corey. 2008: 335 - 336) กล่าวว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพได้รับการพัฒนาโดยอีริก เบิร์น (Eric Berne) ด้วยข้อสันนิษฐานที่ว่า บุคคลตัดสินใจในปัจจุบัน โดยยึดข้อมูลจากอดีต ซึ่งเป็นข้อมูลที่เหมาะสมกับการตอบสนองความต้องการที่จะมีชีวิตรอด ณ ช่วงเวลาหนึ่ง แต่อาจจะไม่มีเหตุผลสำหรับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็ได้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพให้ความสำคัญกับมุมมองด้านความคิด เหตุผล และพฤติกรรม ในกระบวนการให้คำปรึกษา

3.7.7.1 แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ

คอเรีย (Corey, 2008: 317 - 326) ระบุแนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ 6 ประการดังนี้

1. สภาวะของอีโก้ (Ego states) เป็นสภาวะของบุคคลทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีความเกี่ยวข้องกัน ซึ่งสะท้อนถึงบุคลิกภาพของบุคคลในแต่ละช่วงเวลา ได้แก่ สภาวะพ่อ/แม่ (Parent) สภาวะผู้ใหญ่ (Adult) และสภาวะเด็ก (Child) กล่าวคือ สภาวะพ่อ/แม่ (Parent) ประกอบด้วยค่านิยม ศีลธรรม ความเชื่อ และพฤติกรรม ที่เกิดขึ้นจากบุคคลที่ทำหน้าที่สำคัญในชีวิต ก็คือบิดามารดา ที่บุคคลนำมาแสดงออกกับผู้อื่น ด้วยพฤติกรรมที่ทั้งวิพากษ์วิจารณ์และดูแลเอาใจใส่ หรือเป็นสารของบิดามารดาที่ยังมีอิทธิพลภายในใจต่อสภาวะเด็กของบุคคลบุคคลที่แสดงออกต่อสถานการณ์หรือบุคคลอื่นด้วยสภาวะพ่อแม่ จะมีลักษณะเช่นเดียวกับที่บิดามารดาเคยแสดงกับตนเอง ซึ่งมักจะประกอบด้วยคำว่า ควรจะ(Should) และ น่าจะ(Oughts) ทั้งสิ้น ซึ่งเป็นลักษณะของทั้งการควบคุมหรือการดูแลเอาใจใส่ต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลอื่น ซึ่งบุคคลจะลอกเลียนแบบกิริยามารยาท ท่าทาง และน้ำเสียงของบิดามารดาที่แสดงต่อตนเองในวัยเด็ก ทั้งนี้ด้วยจุดประสงค์เพื่อที่จะเป็นประโยชน์หรือความสำเร็จของบุคคล หรือด้วยจุดประสงค์เพื่อตำหนิต่อตนเอง และวิพากษ์วิจารณ์บุคคลอื่น สภาวะผู้ใหญ่ (Adult) เป็นบุคลิกภาพส่วนที่มีความเป็นปรนัยและมีลักษณะเช่นคอมพิวเตอร์ ซึ่งทำหน้าที่เช่นเดียวกับผู้จัดกระทำข้อมูลในการคำนวณความเป็นไปได้ การตัดสินใจและแสดงถึงสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้และใช้ความคิด สภาวะผู้ใหญ่เป็นสภาวะของการใช้ความคิดต่อความจริงในปัจจุบันโดยไม่เกิดจากความรู้สึกเพื่อทำหน้าที่ในการประนีประนอมระหว่างความต้องการของเด็ก และความควรของพ่อแม่ ส่วนสภาวะเด็ก (Child) ประกอบด้วยความรู้สึก แรงกระตุ้น และการกระทำตามธรรมชาติ ที่เกิดจากการรวบรวมข้อมูลในวัยเด็ก ซึ่งมีลักษณะทั้งทางบวกหรือทางลบ กล่าวคือ อาจจะเป็นไปโดยธรรมชาติและ ปรับตัวอย่างเหมาะสมหรือหุนหันพลันแล่น ขาดพลัง ค่านิยม คุณค่า และศักดิ์ศรีก็ได้ ในบริบทของการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกจะถูกสอนวิธีการในการยอมรับสภาวะของอีโก้ที่สมาชิกใช้ในการปฏิบัติหน้าที่อยู่ ทั้งนี้เพื่อที่จะทำให้ สมาชิกกลุ่มสามารถตัดสินใจอย่างตระหนักรู้ว่า สภาวะอีโก้ใดที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์มากที่สุด

2. ความต้องการการเอาใจใส่ (The need for strokes) หมายถึงความต้องการ ที่จะได้รับการกระตุ้นและได้รับการยอมรับ ดังนั้น ความเอาใจใส่ (Stroke) คือการกระทำด้วยการยอมรับหรือแหล่งของการกระตุ้น สารสำคัญของการวิเคราะห์ความสัมพันธ์สัมพันธภาพก็คือมนุษย์มีความต้องการที่จะได้รับทั้งการเอาใจใส่ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อพัฒนาความรู้สึกไว้วางใจต่อโลก และเป็นพื้นฐานของความรักที่มีต่อตนเอง ความเอาใจใส่มีทั้งทางบวกและทางลบ โดยที่ความเอาใจใส่ทางบวกเป็นการแสดงออกถึงความอบอุ่น ความรัก หรือความซาบซึ้ง ด้วยทั้งคำพูดหรือการกระทำ เพื่อการพัฒนาความเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ทางด้านจิตใจ ส่วนความเอาใจใส่ทางลบ เป็นวิธีการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคล เพื่อทำการปกป้องเด็ก จึงเป็นสิ่ง

ที่พึงปรารถนามากกว่าการขาดการเอาใจใส่ทางลบ ความเอาใจใส่เป็นสิ่งที่จำเป็นต้องมีการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ในบริบทของการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะได้รับคำแนะนำในการแลกเปลี่ยนการเอาใจใส่อย่างถูกต้อง เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงวิธีการที่การแลกเปลี่ยนการเอาใจใส่ จะมีผลกระทบต่อพฤติกรรมของตนเองอย่างไร

3. การออกคำสั่งและการต่อต้าน คำสั่ง (Injunctions and counter-injunctions) การออกคำสั่ง เช่น อย่า..... ห้าม..... เป็นสารที่เกิดขึ้นจากสภาวะเด็ก ของบิดามารดา ด้วยความรู้สึกผิดหวัง คับข้องใจ วิตกกังวล และขาดความสุข ที่รู้สึกว่า ตนเอง ถูกคุกคามจากพฤติกรรมของลูก ลูกอาจจะตัดสินใจทั้งยอมรับหรือต่อต้านสารดังกล่าว การตัดสินใจดังกล่าวจะกลายเป็นส่วนสำคัญของโครงสร้างลักษณะนิสัยที่ถาวรของลูกได้ แต่ถ้าหากบิดามารดาสังเกตว่าลูกไม่มีความสุขกับสิ่งที่ตนเองเป็น บิดามารดาจะพยายามโต้แย้งผลลัพธ์ของสารที่ออกคำสั่งไป ด้วยการต่อต้านคำสั่งของตนเอง ซึ่งเป็นสารที่เกิดขึ้นจากสภาวะพ่อแม่ของบิดามารดาเอง ด้วยคำว่า ควรจะ (Shoulds) และ น่าจะ (Oughts) ตามความคาดหวังของบิดามารดา ซึ่งจะยังไม่เป็นไปตามความคาดหวังของบิดามารดาอย่างต่อเนื่อง ในบริบทของการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะทำการสำรวจคำว่า ควรจะ และ น่าจะ เพื่อที่จะทำให้ตนเองเป็นอิสระจากพฤติกรรมที่ถูกสั่งให้กระทำ ด้วยการรับสารดังกล่าวจากบิดามารดาด้วยความรู้เหตุผลหรือปราศจากการโต้แย้ง ด้วยการตระหนักรู้ถึงการรับการออกคำสั่งและการโต้แย้งคำสั่งของบิดามารดา ด้วยสภาวะของเด็ก เมื่อสามารถระบุและตระหนักรู้มากขึ้น สมาชิกจะอยู่ในสถานะที่ดีขึ้นในการสำรวจคำสั่งเหล่านั้นอย่างพินิจพิจารณาว่าตนเองเต็มใจที่จะดำเนินชีวิตด้วยคำสั่งและการโต้แย้งคำสั่งดังกล่าวต่อไปหรือไม่

4. การตัดสินใจและการตัดสินใจใหม่ (Decisions and redections) เป็นการตอบสนองต่อการออกคำสั่งและการโต้แย้งคำสั่งของบิดามารดา โดยสมาชิกกลุ่มสามารถเรียนรู้การนำการตัดสินใจในอดีตมาดำเนินการซ้ำ อย่างมีชีวิตชีวาในปัจจุบัน และทำการตัดสินใจใหม่ ในบริบทของการให้คำปรึกษากลุ่มสมาชิกจะมีโอกาสในการตระหนักรู้เกี่ยวกับการตัดสินใจของ ตนเอง และการออกคำสั่งของบิดามารดาที่สนับสนุนการตัดสินใจดังกล่าว นอกจากนั้น สมาชิกยังสามารถสำรวจว่าการตัดสินใจดังกล่าว ว่ายังมีความเหมาะสมอยู่หรือไม่ ในการปฏิบัติการแบบกลุ่ม สมาชิกจะสามารถตัดสินใจใหม่ได้ด้วยการหวนกลับไปยังเหตุการณ์ในวัยเด็ก ที่ทำให้จำกัดการตัดสินใจของตนเอง หลังจากที่สมาชิกกลุ่มประสบกับการตัดสินใจใหม่จากการหวนกลับไปยังเหตุการณ์ในอดีตได้ แล้ว สมาชิกสามารถออกแบบการทดลอง ที่ทำให้ตนเองฝึกฝนพฤติกรรมใหม่ที่เป็นการเสริมแรงการตัดสินใจใหม่ ทั้งในกลุ่ม และในชีวิตจริงได้

5. เกม (Games) เป็นกระบวนการในการสื่อสารที่จบลงด้วยผลลัพธ์ในทางลบ ที่เกิดขึ้นจากเรื่องราวของเกม และนำไปสู่ความรู้สึกที่เลวร้ายมากยิ่งขึ้น ความสัมพันธ์ดังกล่าวเป็นการสื่อสารขั้นพื้นฐาน ในการแลกเปลี่ยนการเอาใจใส่ (Stroke) ระหว่างบุคคล ดังนั้น เกมจึงนำมาซึ่งการสร้างความเห็นห่าง เกมประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ 1) สัมพันธภาพด้านการสื่อสารเพื่อเอื้อต่อกันและกัน ที่มองดูผิวเผินแล้วทำให้เกิดสิ่งที่เป็นไปได้ 2) สัมพันธภาพด้านการสื่อสารที่มีประเด็นแฝงเร้น และ 3) ผลลัพธ์ทางลบที่เกิดขึ้นจากเกม ซึ่งเป็นจุดประสงค์ที่แท้จริง

ของการเล่นเกม นอกจากนั้น เกมยังประกอบด้วย 3 สถานภาพคือ 1) ผู้กล่าวหา(Persecutor) 2) ผู้ช่วยเหลือ (Rescuer) และ 3) เหยื่อ (Victim) โดยผู้รังแกและผู้ช่วยเหลือจะเล่นบทบาทที่เหนือชั้นกว่าเหยื่อ ส่วนเหยื่อจะเล่นบทบาทที่อ่อนแอกว่า การเล่นเกมจะมีผลลัพธ์ที่ส่งผลต่อการตัดสินใจของบุคคล การเข้าร่วมในการเล่นเกม จะทำบุคคลได้รับการเอาใจใส่ ซึ่งทำให้เกิดการคงไว้และป้องกันการตัดสินใจเดิมของตนเอง โดยบุคคลจะพยายามหาข้ออ้างเพื่อสนับสนุนทัศนคติที่ตนเองมีต่อผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่ความรู้สึกที่แย่ง ความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดจากการเรียนรู้ในวัยเด็ก อาจจะทำให้ไปสู่การแก้ไขปัญหาที่ผิดพลาดในวัยผู้ใหญ่ได้ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด

ในสถานการณ์ กลุ่ม จะเป็นการจัดสภาพแวดล้อมในอุดมคติเพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักถึงวิธีการที่ตนเองเลือกกลวิธีในการเล่นเกมนั้น อันเป็นวิธีการที่จะหลีกเลี่ยงการติดต่อที่แท้จริง และการเลือกรูปแบบความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่นำไปสู่พฤติกรรมพ่ายแพ้ตนเอง สมาชิกสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับเกมที่ตนเองเลือก และความรู้สึกไม่พึงปรารถนาที่เกิดขึ้นจากเกม โดยการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกคนอื่นๆ เช่นเดียวกับการวิเคราะห์วิธีการในการตอบสนองในกลุ่มเชื่อมโยงกับการตอบสนองที่เกิดขึ้นในสถานการณ์จริงในชีวิตในวัยเยาว์ การเล่นเกมภายในกลุ่มจะทำให้สมาชิกเริ่มเข้าใจว่า เกมที่เล่นไม่ได้ก่อให้เกิดความใกล้ชิดที่แท้จริง แต่กลับเป็นการสร้างความห่างเหินกับผู้อื่นมากขึ้น ดังนั้น สมาชิกจะสามารถตัดสินใจได้ว่า ถ้าตนเองต้องการที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดกับผู้อื่นมากยิ่งขึ้น สมาชิกจำเป็นที่จะต้องตัดสินใจยุติการเล่นเกม

6. สถานะชีวิตและบทชีวิต (Life positions and lifescrpts) การวิเคราะห์สัมพันธภาพระบุตำแหน่งชีวิตพื้นฐาน 4 รูปแบบ ที่มีพื้นฐานมาจากการตัดสินใจที่เกิดจากประสบการณ์ในวัยเด็ก และเป็นรูปแบบที่ระบุถึงวิธีการที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง และวิธีการที่บุคคลมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ดังนี้

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

6.2 ฉันใช้ได้ - เธอใช้ไม่ได้ (I' m Ok - You' re not OK) เป็นสถานะที่บุคคลโยนปัญหาให้ผู้อื่น และตำหนิผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นยำแย่ และวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น เกมที่ก่อให้เกิดสถานะนี้คือ การเห็นว่าตนเองเหนือกว่า (ฉันใช้ได้ : I' m OK) โดยสามารถโยนความโกรธ ความน่ารังเกียจ การถูกเหยียดหยาม ไปยังผู้อื่นที่ด้อยกว่า หรือเป็นแพะรับบาป (เธอใช้ไม่ได้ : You' re not OK) บุคคลที่มีสถานะนี้ เป็นบุคคลที่ต้องการผู้ที่ด้อยกว่า เพื่อที่จะรองรับสถานะของตนเองว่ายังมีความรู้สึกใช้ได้อยู่

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

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

ในบริบทของกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะทำการวิเคราะห์บทชีวิต (Lifescript) ตามสถานะของตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการในการช่วยให้ สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้วิธีการในการได้มาซึ่งบทชีวิต และมองเห็นบทบาทในชีวิตของ ตนเองตามสถานะของชีวิตขั้นพื้นฐานได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น นอกจากนั้น สมาชิกยังมองเห็นวิธีการที่ตนเองถูกบีบบังคับให้แสดงบทชีวิต และทำให้สมาชิกมองเห็นทางเลือกอื่นในชีวิตมากขึ้น

3.7.7.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ

คอเรย์ (Corey. 2004: 335; 467) กล่าวถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพคือ อิสระแห่งตน (Autonomy) ซึ่งหมายความว่า การตระหนักรู้ความเป็นธรรมชาติ และความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้อื่น บุคคลจะเกิดอิสระแห่งตนได้จากความสามารถในการตัดสินใจใหม่ (Redecide) เพื่อที่จะสร้างพลังให้กับ ตนเอง และมีทางเลือกให้กับชีวิต ตนเอง มากขึ้น ดังนั้น ในบริบทของการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ จึงเป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มเป็นอิสระจากบทสนทนาและ เกมในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น กล่าวคือ สมาชิกกลุ่มเรียนรู้วิธีการในการยอมรับสภาวะของอีโก้ 3 ประการ คือ พ่อ/แม่ (Parent) ผู้ใหญ่ (Adult) และเด็ก (Child) ที่สมาชิกนำมาใช้ และสมาชิกยังเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการที่พฤติกรรมในปัจจุบัน ได้รับผลกระทบจากกฎและข้อกำ กับต่างๆ ที่สมาชิกรับมาปฏิบัติในฐานะเด็ก และวิธีการที่สมาชิกสามารถระบุถึงบทชีวิต (Lifescript) ซึ่งกำหนดการกระทำของ ตนเองอีกด้วย นอกจากนั้น ยังเป็นการท้าทายให้สมาชิกกลุ่มทำการตรวจสอบซ้ำเกี่ยวกับการตัดสินใจที่ทำมาก่อนหน้า ด้วยการตัดสินใจใหม่ โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของการตระหนักรู้อีกด้วย

3.7.7.3 เทคนิคการให้คำ ปรึกษา กลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ คอเรย์ (Corey. 2008: 329 - 330; 456) เสนอเทคนิคในการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ ดังนี้

1. การวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural analysis) เป็นวิธีการในการช่วยให้สมาชิกเข้าใจสภาวะของตนเอง ทั้ง 3 สภาวะคือ สภาวะพ่อ/แม่ (Parent) สภาวะผู้ใหญ่ (Adult) และสภาวะเด็ก (Child) ถึงลักษณะพฤติกรรมที่ตนเองแสดงออก และลักษณะบุคลิกภาพของ ตนเอง เพื่อที่สมาชิกกลุ่มจะสามารถแก้ไขและปรับโครงสร้างของบุคลิกภาพของ ตนเอง และสามารถใช้สภาวะของอีโก้ได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2. การวิเคราะห์บทชีวิต (A lifescript analysis) เป็นการให้สมาชิกกลุ่ม ค้นหาข้อคำสั่ง (Injunction) การตัดสินใจ (Decision) สถานะชีวิต (Life positions) และเกม (Games) ที่สมาชิกนำมาใช้ในการสร้างบทชีวิตของตนเองในอดีต กล่าวคือ สมาชิกกลุ่มจะทำการวิเคราะห์บทชีวิต โดยการระบุถึงวิธีการที่สมาชิกรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง และวิธีการที่บุคคลมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ด้วยการใช้สถานะชีวิต 4 ประการคือ ฉันใช้ได้ - เธอก็ใช้ได้ (I'm OK - You're OK) ฉันใช้ได้ - เธอใช้ไม่ได้ (I'm OK - You're not OK) ฉันใช้ไม่ได้ - เธอใช้ได้ (I'm not OK - You're OK) และฉันใช้ไม่ได้ - เธอก็ใช้ไม่ได้ (I'm not OK - You're not OK) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้วิธีการในการได้มาซึ่งบทชีวิต และมองเห็นบทบาทในชีวิตของตนเองตามสถานะของชีวิตขั้นพื้นฐานได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น นอกจากนั้น สมาชิกยังมองเห็นวิธีการที่ตนเองถูกบีบบังคับให้แสดงบทชีวิต และทำให้สมาชิกมองเห็นทางเลือกอื่นในชีวิตมากขึ้น นอกจากนั้น สมาชิกยังสามารถวิเคราะห์เกมการสื่อสารที่จบลงด้วยผลลัพธ์ในทางลบ และความรู้สึกที่เลวร้ายมากยิ่งขึ้น คือ ผู้กล่าวหา (Persecutor) ผู้ช่วยเหลือ (Rescuer) และเหยื่อ (Victim) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ถึงวิธีการที่ตนเองเลือกกลวิธีในการเล่น เกม และสามารถตัดสินใจใหม่ได้ว่า ถ้าตนเองต้องการที่จะ สร้างสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดกับผู้อื่นมากยิ่งขึ้น สมาชิกจำเป็นที่จะต้องตัดสินใจยุติการเล่นเกimdังกล่าว

3.7.8 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

คอเรีย (Corey, 2004: 359 - 360) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม หมายถึง การประยุกต์ใช้เทคนิคและกระบวนการที่มีพื้นฐานมา จากทฤษฎีการเรียนรู้ ทางสังคม (Social learning theory) โดยมีข้อสันนิษฐานสำคัญ 2 ประการคือ พฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ที่เป็นปัญหาส่วนใหญ่นั้น เป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และปรับเปลี่ยนได้ด้วยการเรียนรู้ใหม่ ดังนั้น การให้คำปรึกษา กลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมจึงมุ่งเน้น การสอนทักษะการจัดการชีวิต เพื่อที่จะสามารถควบคุมชีวิตของตนเอง และจัดการกับปัญหาทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมยังตั้งข้อสันนิษฐานว่า พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกคือปัญหา ไม่ใช่เพียงแต่อาการที่เกิดจากปัญหาเท่านั้น ดังนั้น การแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา จึงจะสามารถแก้ไขที่ตัวปัญหาได้ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถนำไปสู่ความเข้าใจ ตนเองได้มากขึ้น การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมมุ่งเน้นทางด้านพฤติกรรมและความคิด (Cognitive - behavioral groups) มากกว่าที่จะเป็นกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบดั้งเดิมที่มุ่งเน้นด้านพฤติกรรมแต่เพียงอย่างเดียว

3.7.8.1 แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม คอเรย์

(Corey. 2004: 360 - 365) กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมว่าเป็นการนำหลักการและกระบวนการของวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นการทดลองด้วยหลักการของการเรียนรู้อย่างเป็นระบบมาใช้ เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการปรับตัวที่ผิดพลาดของบุคคล ดังนั้น คุณลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมจึงเป็นการยึดมั่นในระบบที่มีความเฉพาะเจาะจง และสามารถวัดได้ คุณลักษณะ 4 ประการดังกล่าว มีดังนี้

1. การประเมินพฤติกรรม (Behavioral assessment) เป็นกระบวนการที่จะได้รับข้อมูล เพื่อเป็นแนวทางสำหรับการวางแผนการให้คำปรึกษา สำหรับผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน และเพื่อช่วยวัดประสิทธิผลของการให้คำปรึกษา สไปเกลอร์ และกูฟเรม็อง(Corey. 2004: 361. citing Spiegler; & Goveremont. 2003. Contemporary Behavior Therapy) กล่าวถึงคุณลักษณะ 5 ประการของกระบวนการการประเมินพฤติกรรมที่เหมาะสมกับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมบำบัด ดังนี้

- 1.1 มีจุดประสงค์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาของผู้รับคำปรึกษา
- 1.2 ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติหน้าที่ในปัจจุบัน และเงื่อนไขต่างๆ ในชีวิตของผู้รับคำปรึกษา
- 1.3 มีการนำตัวอย่างพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา ไปเป็นข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษาในสถานการณ์ต่างๆ
- 1.4 มีความเฉพาะเจาะจง มากกว่าที่จะคำนึงถึงบุคลิกภาพโดยรวมของผู้รับคำปรึกษา และ

1.5 เป็นการบูรณาการและมีความต่อเนื่อง

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

2.1 ร้องขออย่างชัดเจนและตรงไปตรงมาในสิ่งที่ตนเองต้องการ

2.2 ต้องการการผ่อนคลายทางด้านร่างกายและจิตใจ

2.3 พัฒนาวิธีการควบคุมตนเอง เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมการรับประทานอาหาร และการขจัดความเครียด

- 2.4 การแสดงออกอย่างเหมาะสมโดยปราศจากความก้าวร้าว
- 2.5 ควบคุมพฤติกรรมหรือความคิดของตนเองเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง
- 2.6 เรียนรู้ที่จะให้และรับข้อมูลย้อนกลับทั้งทางบวกและทางลบ
- 2.7 ยอมรับและท้าทายรูปแบบความคิดและความเชื่อที่เป็นการทำลาย

ตนเอง

- 2.8 เรียนรู้ทักษะการสื่อสารและทักษะทางสังคม
- 2.9 พัฒนากลยุทธ์การแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน
- 2.10 เรียนรู้การจัดการกับความเครียดหรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เป็น

สาเหตุของความโกรธ

3. แผนการบำบัดรักษา (Treatment plan) หลังจากที่สมาชิกได้ระบุเป้าหมายเฉพาะเป็นของตนเองอย่างชัดเจนแล้ว ก็จะมีการกำหนดแผนการบำบัดรักษาเพื่อบรรลุเป้าหมาย เทคนิคต่างๆ ทางพฤติกรรมคือ การมุ่งเน้นการปฏิบัติจริง ในเบื้องต้นแผนการเหล่านี้จะได้รับเสนอแนะจากผู้นำกลุ่มก่อน หลังจากนั้น สมาชิกจะต้องร่วมมือกับผู้นำกลุ่ม ระดมความคิดเกี่ยวกับกลยุทธ์ต่างๆ ที่สามารถนำมาใช้ในการปฏิบัติ ท้ายที่สุดแล้ว ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาจะเป็นผู้ตัดสินใจเองว่าตนเองจะใช้กลยุทธ์หรือการกระทำใด

4. การประเมินเชิงปรนัย (Objective evaluation) เมื่อระบุพฤติกรรมเป้าหมาย ระบุเป้าหมายการบำบัดรักษา และวิเคราะห์วิจารณ์กระบวนการบำบัดรักษาแล้ว จะต้องมีการประเมินผลลัพธ์ของการบำบัดรักษาอย่างเป็นปรนัย เนื่องจากกลุ่มทางด้านพฤติกรรมให้ความสำคัญกับการประเมินประสิทธิภาพของเทคนิคต่างๆ ที่สมาชิกลำมาใช้ ดังนั้น การประเมินความก้าวหน้าของผู้รับคำปรึกษาให้บรรลุต่อเป้าหมายของตนเอง จะต้องเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ในทุกๆ ช่วงการให้คำปรึกษาที่ตามมา เพื่อที่สมาชิกจะสามารถตัดสินใจได้ว่า ตนเองสามารถบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ นอกจากนั้น การให้ข้อมูลย้อนกลับอยู่ตลอดเวลาแก่ สมาชิกก็เป็นส่วนที่สำคัญของพฤติกรรมบำบัดแบบกลุ่มอีกด้วย

3.7.8.2 เป้าหมายของการให้ คำปรึกษา กลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม คอเรีย (Corey. 2004: 467) กล่าวถึงเป้าหมายหลัก 2 ประการ ของการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมคือ เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มแก้ไขพฤติกรรมที่ผิดพลาด และเพื่อช่วยให้สมาชิกเรียนรู้รูปแบบพฤติกรรมใหม่ที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3.7.8.3 เทคนิคการให้ คำปรึกษา กลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม คอเรีย (Corey. 2004: 366 - 371) เสนอเทคนิคต่างๆ ในขั้นปฏิบัติการของการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ดังต่อไปนี้

1. การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือที่สำคัญสำหรับ กลุ่มด้านพฤติกรรม เพราะเป็นเหตุการณ์เฉพาะที่ทำให้การตอบสนองเกิดขึ้นได้อีก นอกจาก การเสริมแรงจากผู้นำกลุ่มแล้ว สมาชิกกลุ่มก็สามารถเสริมแรงซึ่งกันและกันได้ ด้วยการ ชื่นชม การยอมรับ การสนับสนุน และการใส่ใจ ในการเริ่มต้นการให้คำปรึกษาในแต่ละช่วง สมาชิกควรที่จะกล่าวถึงความสำเร็จมากกว่าความล้มเหลวของ ตนเอง ทั้งนี้ การเสริมแรงจะบ่งบอกถึงการเปลี่ยนแปลงทางบวกในการนำการเรียนรู้ไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และทำให้สมาชิกมองเห็นว่า การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่ เป็นไปได้ การรายงานความสำเร็จ ไม่ว่าจะอยู่ในระดับมากหรือน้อยแค่ไหนก็ตาม เป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการปรับปรุงตนเอง การเสริมแรงและการสนับสนุนจากกลุ่มจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ถ้าสมาชิกยังคงได้รับประโยชน์อยู่ การเสริมแรงทางสังคมเป็นวิธีการที่ทรงพลังในการหล่อหลอมพฤติกรรมที่พึงปรารถนาได้ นอกจากนั้น การเสริมแรงให้แก่ตนเองก็เป็นวิธีการที่สำคัญในการช่วยเหลือสมาชิกให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ สมาชิกกลุ่มจะถูกสอนวิธีการในการเสริมแรงให้แก่ตนเองเพื่อเพิ่มพูนการควบคุมตนเองและลดการพึ่งพาผู้อื่นได้

2. การใช้ตัวแบบ (Modeling) เป็นกระบวนการซึ่ง สมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากการสังเกตและการเลียนแบบ ผู้นำกลุ่มสามารถนำการเป็นตัวแบบด้านการแสดงบทบาท ไปใช้เป็นเครื่องมือในการสอนที่ทรงพลังมากที่สุดประการหนึ่ง สมาชิกกลุ่มก็สามารถเป็นตัวแบบสำหรับสมาชิกกลุ่มคนอื่นได้เช่นกัน การเป็นตัวแบบเป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในกลุ่มทางด้านพฤติกรรมจำนวนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในกลุ่มการฝึกทักษะ และกลุ่มการฝึกฝนทางด้านการแสดงออกที่เหมาะสม คุณลักษณะของตัวแบบที่เหมาะสมควรมีความคล้ายคลึงกับ สมาชิกกลุ่มในด้านอายุ เพศ เชื้อชาติ และเจตคติ เนื่องจากมีแนวโน้มที่ง่ายต่อการเลียนแบบมากกว่าต้นแบบที่แตกต่างกับ สมาชิกกลุ่ม นอกจากนั้น ตัวแบบจะต้องเป็นผู้ที่แสดงออกถึงความอบอุ่น และแสดงการเป็นตัวแบบต่อหน้าสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนการให้การเสริมแรงเมื่อมีการเลียนแบบพฤติกรรมเกิดขึ้นด้วย

3. การชักซ้อมพฤติกรรม (Behavior rehearsal) เป็นเทคนิคการฝึกพฤติกรรมใหม่ในช่วงการรับคำปรึกษาแบบ กลุ่ม โดยมีเป้าหมายเพื่อที่ สมาชิกกลุ่มจะสามารถนำพฤติกรรมไปใช้ในสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้ การฝึกพฤติกรรมใหม่จะต้องอยู่ในบริบทที่ปลอดภัย และมีลักษณะคล้ายคลึงกับความเป็นจริง เพื่อที่สมาชิกกลุ่มจะสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตจริงได้ การชักซ้อมพฤติกรรมเป็นเทคนิคที่มีประโยชน์สำหรับการสอนทักษะทางสังคม ทั้งนี้ การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการชักซ้อมพฤติกรรม เมื่อสมาชิกกลุ่มสามารถชักซ้อมพฤติกรรมในกลุ่มได้ เป็นสิ่งสำคัญที่สมาชิกกลุ่มจะต้องนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้ ดังนั้น ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องเตือนให้สมาชิกทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ และทำการตรวจสอบการทำการบ้านที่สมาชิกได้รับมอบหมายทุกครั้ง ก่อนที่จะดำเนินการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง

4. การสอน (Coaching) เป็นกระบวนการในการเสนอหลักการสำหรับการปฏิบัติพฤติกรรมที่พึงปรารถนาอย่างมีประสิทธิภาพ การสอนจะได้ผลดีที่สุดโดยที่ผู้สอนนั่งอยู่ด้านหลังของสมาชิกกลุ่มที่กำลังทำการชักซ้อมอยู่ เมื่อสมาชิกกลุ่มเริ่มติดขัดและไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรต่อไป สมาชิกกลุ่มคนอื่น สามารถกระซิบเพื่อให้คำแนะนำได้ หลังจากการชักซ้อมด้วยการฝึกฝนสัก 1 หรือ 2 ครั้ง อาจจะลดการฝึกฝนลง โดยที่สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงบทบาทสมมติต่อไปได้ และสมาชิกกลุ่มสามารถทำการชักซ้อมด้วยตนเอง ก่อนที่จะพยายามลองแสดงบทบาทใหม่ในชีวิตจริง

5. การมอบหมายการบ้าน (Homework assignment) เป็นเทคนิคที่มีจุดประสงค์เพื่อให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้สำรวจในช่วงของการให้คำปรึกษาไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อแสดงให้เห็นถึงความคืบหน้าของการให้คำปรึกษา ซึ่งจะต้องเป็นทั้งการพูดคุยและการกระทำ สมาชิกกลุ่มจำเป็นต้องมีส่วนร่วมในการออกแบบการมอบหมายการบ้าน เพื่อที่สมาชิกกลุ่มจะมีความร่วมมือด้วยใจ และมีแรงจูงใจในการทำการบ้านที่ได้รับมอบหมาย โดยไม่มีการบีบบังคับ นอกจากนั้น ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องติดตามผลการทำการบ้าน เพื่อประโยชน์สูงสุดที่จะเกิดกับ สมาชิกกลุ่ม

6. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) หลังจากทีสมาชิกฝึกฝนพฤติกรรมใหม่ทั้งในช่วงของการให้คำปรึกษา หรือการทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายในชีวิตประจำวันแล้ว ผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกคนอื่นสามารถสร้างความประทับใจแก่สมาชิกได้ด้วยการให้ข้อมูลย้อนกลับ ทั้งในรูปแบบของการชื่นชมและให้กำลังใจในการแสดงพฤติกรรม หรือการให้คำแนะนำเพื่อแก้ไขหรือปรับเปลี่ยนความผิดพลาดได้ การให้ข้อมูลย้อนกลับมีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การให้ข้อมูลย้อนกลับที่สร้างสรรค์ มีความเฉพาะเจาะจง และเป็นไปในทางบวก ไรส และเอ็ดลีซัน (Corey. 2004: 361; citing Rose; & Edleson. 1987. Working with Children and Adolescents: A Multimodal Approach) ได้เสนอแนวทางสำหรับการให้ข้อมูลย้อนกลับในการปฏิบัติการชักซ้อมสำหรับสมาชิกกลุ่มดังนี้

6.1 สมาชิก กลุ่ม ควรจะได้รับการฝึกฝนใน กลุ่ม ก่อนที่จะได้รับการส่งเสริมในการให้ข้อมูลย้อนกลับ

6.2 ควรให้ข้อมูลย้อนกลับในทางบวกก่อน เพื่อเป็นเสริมแรงแก่สมาชิก

6.3 ในการวิพากษ์วิจารณ์การปฏิบัติ สมาชิกกลุ่มควรเสนอแนะวิธีการที่แตกต่างออกไป

6.4 การให้ข้อมูลย้อนกลับจะต้องมีความเฉพาะเจาะจง และมุ่งเน้นที่การแสดงพฤติกรรม

6.5 ทั้ง ผู้นำกลุ่ม และ สมาชิก กลุ่ม ควรจะมีการทบทวนการให้ข้อมูลย้อนกลับร่วมกัน

7.การแก้ไขปัญหา (Problem solving) เป็นกลวิธีด้านพฤติกรรมและความคิด เพื่อสอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับวิธีการในการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน โดยมีเป้าหมายสำคัญคือ การระบุถึงวิธีในการแก้ปัญหามีประสิทธิภาพมากที่สุด และเพื่อทำการฝึกทักษะด้านพฤติกรรมและความคิดอย่างเป็นระบบ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถนำทักษะดังกล่าว ไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับปัญหาในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ สไปเกลอร์ และกูฟเรม็อง (Corey. 2004 : 370 - 371. citing Spiegler; & Guevremont. 2003. Contemporary Behavior Therapy) ได้เสนอขั้นตอนในการแก้ไขปัญหา 5 ขั้นตอนดังนี้

7.1 สมาชิกกลุ่มระบุปัญหาที่ตนเองต้องการแก้ไข พร้อมกับระบุทักษะที่จำเป็นต้องใช้ และประเมินทางเลือกที่จะปฏิบัติในการแก้ปัญหาดังกล่าว

7.2 สมาชิกกลุ่มนิยามปัญหา และตั้งเป้าหมายเฉพาะ โดยที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับการช่วยเหลือให้ทำความเข้าใจถึงสาเหตุที่ทำให้ปัญหาเกิดขึ้น และได้รับการคาดหวังว่าสมาชิกจะสามารถเรียนรู้วิธีการในการแก้ไขปัญหาได้

7.3 สมาชิกกลุ่มจะถูกสอนให้ระดมความคิด เพื่อหาวิธีการที่ดีที่สุดในการแก้ไขปัญหา

7.4 สมาชิกตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ไขปัญห โดยคำนึงถึงผลลัพธ์ของวิธีการที่เลือกด้วย

7.5 สมาชิกกลุ่มนำวิธีการแก้ไขปัญหามาใช้ และประเมินผลลัพธ์ที่ตามมา พร้อมทั้งตรวจสอบประสิทธิผลของวิธีการในการแก้ปัญหาดังกล่าว

3.7.9 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ

คอเรย์ (Corey. 2008: 424) กล่าวถึง วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ เป็นการปรับเปลี่ยนเป้าหมายและเน้นอนาคต วิธีการนี้เปลี่ยนการเน้นการแก้ไขที่ปัญหาไปสู่การเน้นที่คำตอบ โดย สตรีฟ เดอ ชาเซอร์ (Steve de Shazer) และ อินซู คิม เบอร์ก (Insoo Kim berg) ได้เป็นผู้ริเริ่มการเปลี่ยนแนวคิดนี้

3.7.9.1 แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ

คอเรย์ (Corey. 2008: 424 - 426) กล่าวถึงแนวคิดที่สำคัญของ การให้คำปรึกษา กลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ โดยมีแนวคิดที่หลากหลายและเป็นไปในทิศทางเชิงบวก ซึ่งสามารถสรุปได้ 3 ประการดังนี้

1. ทิศทางเชิงบวก (Positive Orientation)

การให้คำปรึกษา กลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ เกิดจากแนวคิดการมองโลกในแง่ดีที่ว่า มนุษย์ มีความสามารถ และเป็น ความสามารถ ในการ หยวนตัว สามารถรับมือ กับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี สามารถฟื้นคืนสู่สภาพเดิมและมีความสามารถในการสร้างคำตอบที่สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองได้ โดยผู้ให้คำปรึกษาเชื่อว่าผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้ที่มีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหาหรือหาคำตอบได้ด้วย ตนเอง ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจึงมีส่วนสำคัญในการ ค้นหาและตั้ง

วิธีการแก้ไขปัญหของผู้รับคำปรึกษาออกมา มากกว่าการถามผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับรายละเอียดสาเหตุของปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาสามารถเป็นสื่อในการช่วยเหลือบุคคลในการสร้างการเปลี่ยนจากขั้นการยึดติดกับปัญหาไปสู่โลกใหม่ที่มีความเป็นไปได้ ที่นำไปสู่คำตอบที่สร้างสรรค์ โดยผู้ให้คำปรึกษาสามารถให้การสนับสนุนและท้าทายผู้รับคำปรึกษาให้เขียนเรื่องราวที่แตกต่าง จากเรื่องเดิมและสามารถเขียนเรื่องราวในตอนจบในรูปแบบใหม่ได้ (O' Hanlon. n.d.; citing Bubbenzer; & West. 1993)

2. การเน้นที่คำตอบ ไม่ใช่ที่ปัญหา(Focus on Solutions, Not Problems)

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ เน้นที่คำตอบมากกว่าปัญหา ซึ่งเป็นการให้คำปรึกษา กลุ่มที่แตกต่างจากการให้คำปรึกษาแบบดั้งเดิม เพราะไม่คำนึงถึงอดีต มากนัก ยกเว้นเรื่องราวในอดีต บางเรื่องมีความเกี่ยวข้องกับคำตอบของปัญหา ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจึงมุ่งเน้นเรื่องราวในปัจจุบัน และอนาคต เหตุที่ผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถหาคำตอบของปัญหา เนื่องจาก ผู้รับคำปรึกษา ยังพัวพันกับปัญหาในปัจจุบันและในอดีตมากกว่า การมุ่งหาคำตอบในอนาคต เดอ ชาเซอร์ (Corey. 2008: 425; citing De Shazer. 1988) แนะนำว่าไม่มีความจำเป็นที่จะต้องรู้สาเหตุของปัญหาที่จะแก้ไขและไม่มีสัมพันธภาพที่จำเป็นระหว่างปัญหาและคำตอบของผู้รับคำปรึกษา สิ่งสำคัญอยู่ที่การ ค้นหาคำตอบที่ “ถูกต้อง” ซึ่งผู้รับคำปรึกษา ต้องพิจารณาถึงคำตอบที่หลากหลาย และ คำตอบที่ถูกต้องสำหรับคนคนหนึ่งอาจไม่ใช่ คำตอบที่ถูกต้องสำหรับอีกคนหนึ่ง (Corey. 2008: 425; citing O' Hanlon; & Weiner-Davis. 2003)

3. การมองหาสิ่งที่ทำแล้วได้ผล (Looking for What is Working)

การให้คำปรึกษา กลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ เน้นที่การค้นหาว่า สิ่ง ที่บุคคลกำลังทำ แล้วได้ผล และสิ่งเหล่านี้จะช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาอย่างไร ในการประยุกต์ความรู้นี้ ไปสู่การจัดปัญหาในระยะเวลาที่สั้นที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ สแครร์ (Sklare. 2005) ระบุว่า เป็นความสำคัญอย่างไรที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาในการระบุว่าอะไรได้ผลสำหรับผู้รับ คำปรึกษาและส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาย้อนกลับไปสู่รูปแบบเหล่านั้น แนวคิดที่สำคัญ คือ “ แค่สัก ครั้งที่คุณรู้ว่าอะไรมันทำแล้วได้ผลจงทำมันให้มากขึ้น ” เหมือนกับแนวทางของ เมทคาล์ฟ (Metcalf .1998) ในการบำบัด กลุ่มมักจะเริ่มด้วยการพูดว่า “ ให้คุณมองย้อนไปในหลายสัปดาห์ก่อนของคุณ และบอกฉันว่า อะไรที่เป็นความก้าวหน้าในทิศทางที่ดี ขึ้น แม้จะเล็กน้อยก็ตาม สำหรับ สมาชิกกลุ่ม แต่ละคน ”

วิธีการมากมายที่ช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาในการคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ทำแล้ว ได้ผลสำหรับผู้รับคำปรึกษา เดอ ชาเซอร์ (De Shazer. 1991) พอใจที่จะเกี่ยวข้องกับผู้รับคำปรึกษา ในการสนทนาที่นำไปสู่ความก้าวหน้าในการเล่าเรื่อง เพราะอะไรคนจึงสร้างสถานการณ์ที่ผู้รับ คำปรึกษาสามารถสร้างชัยชนะที่มีนัยคงไปสู่เป้าหมายของ ตนเอง เดอ ชาเซอร์ กล่าวว่า “ บอกฉัน เกี่ยวกับเวลาที่คุณรู้สึกดีขึ้นเพียงเล็กน้อยและเมื่อมีสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นด้วยวิธีของคุณเอง ” คำบอกเล่า ในเรื่องราวของการมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า ที่อำนาจของปัญหาถูกทำลายและคำตอบ ใหม่มีความชัดเจนที่สุดและสามารถเป็นไปได้

3.7.9.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ

นิคโกลส์และชวาทซ์ (Nichols; & Schwartz. 2001: 371 - 377) กล่าวว่า เป้าหมายการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ เป็นการแก้ปัญหาของความทุกข์หรือความไม่สบายใจที่มีนัยปรากฏอยู่ในปัจจุบันโดยการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทำหรือคิดบาง สิ่งบางอย่างที่มันแตกต่างออกไปจนกลายเป็นสิ่งที่พึงพอใจมากขึ้นสำหรับการดำรงชีวิตในปัจจุบันอย่างไรก็ตามผู้ให้คำปรึกษากลุ่มแบบเน้นการแก้ปัญหาต้องไว้วางใจผู้รับคำปรึกษาในการที่จะเข้าถึงเป้าหมายของตัวเอง นอกจากนั้น ยังเชื่อว่าคนส่วนใหญ่มีทักษะต่างๆ ในการที่จะแก้ปัญหาแต่มองไม่เห็นความสามารถเหล่านั้น เพราะว่าปัญหาเหล่านั้นปรากฏเพียงเหมือนภาพลางๆ ดังนั้นพลังหรือความแข็งแกร่งของตัวเองก็เหมือนภาพที่อัดแน่น จนดูไม่ออกว่าเป็นภาพอะไรจึงทำให้ไม่สามารถที่จะแก้ปัญหาได้ หรือถึงแม้แก้ปัญหาที่เป็นเพียงการแก้ปัญหาที่ผิดพลาดหรือไร้ประสิทธิภาพ บางครั้งการเปลี่ยนแปลงง่าย ๆ ในการมุ่งเน้นว่าอะไรที่ผู้รับคำปรึกษาทำได้ไม่ดี และอะไรที่ได้ทำไปแล้วและมันทำได้ดีซึ่งจะทำให้เป็นสิ่งเตือนใจตัวผู้รับคำปรึกษา เพื่อขยายสิ่งดี ๆ เหล่านั้นในการนำทรัพยากรเหล่านี้ให้เกิดประโยชน์ ในขณะที่คนอื่น ๆ อาจจะค้นหาความสามารถที่ไม่ได้ใช้ในปัจจุบันและนำมาซึ่งทักษะต่าง ๆ ที่ไม่ได้ถูกใช้มาใช้กับปัญหาต่าง ๆ ของตัวเอง นอกจากนี้ เดวิสและออสบอร์น (Davis; & Osborn. 2000: 64 - 65) ได้กล่าวถึงเป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเน้นการแก้ปัญหา ว่าควรมีลักษณะแบบ SAM คือ S = Specific มีความเฉพาะเจาะจง A = Attainable สามารถที่จะสำเร็จหรือบรรลุเป้าหมายได้และ M = Measurable สามารถวัดผลในเป้าหมายได้

3.7.9.3 เทคนิคของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ

เทคนิคที่สำคัญบางวิธีที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบมักจะใช้ในการสรุป การมองหาคำแตกต่างของการกระทำ ได้แก่ การตั้งคำถาม คำถามข้อยกเว้น คำถามมหัศจรรย์ และคำถามการจัดระดับ ดังนี้

1. การตั้งคำถาม (Questioning) เป็นเครื่องมือในการสนทนา และ เป็นการให้ความช่วยเหลือหลัก ที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มใช้ในการตั้งคำถาม โดยเป็นการถามเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นคุณค่าของตนเอง รู้ว่าตนเองมีความสามารถและเรียนรู้ที่จะหาคำตอบด้วยตนเองตามบริบทของตน ซึ่งอาจได้แนวคิดหรือแนวคำตอบจากสมาชิกคนอื่น ๆ ใน กลุ่มและนำมาสร้างสรรค์เป็นคำตอบที่เหมาะสมกับคำตอบของตนเอง

2. คำถามมหัศจรรย์ (The Miracle Question) ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาคิดฝัน ซึ่งฝันนั้นต้องสามารถทำให้เป็นจริงได้ แต่ถ้าความฝันของสมาชิกไม่สามารถเป็นจริงได้ สมาชิกคนอื่น ๆ ใน กลุ่มจะคอยช่วยเหลือให้สมาชิกมีความฝันที่เป็นไปได้ และผู้ให้คำปรึกษาได้ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา คิดนอกกรอบ เพราะส่วนใหญ่ผู้รับคำปรึกษา จะมาพร้อมกับกรอบ “แนวทางของปัญหา ” ภายในใจ ซึ่งจะมีแนวทางวิธีแก้ไขหรือคำตอบเพียงเล็กน้อย ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจึงขอให้สมาชิกสร้างการสนทนาในเชิงการมองโลกในแง่ดีที่เป็นความเชื่อที่สำคัญว่ามีความเป็นไปได้ ที่สามารถทำให้เป้าหมายสามารถบรรลุผลและมีประสิทธิภาพ อย่างรวดเร็ว

ตัวอย่างคำถามหัตถ์จรรยา เช่น “ถ้ามีปาฏิหาริย์เกิดขึ้นกับคุณเมื่อคืนนี้ โดยทำให้ปัญหาของคุณได้รับการแก้ไข คุณจะรู้ได้อย่างไรเมื่อปัญหาได้แก้ไขไปแล้ว และ จะแตกต่างอย่างไร ระหว่างมีปัญหาและปัญหาหมดไป ? ” ผู้รับคำปรึกษาได้รับการสนับสนุนโดยการแสดงว่า “อะไรที่ควรแตกต่างออกไป ” โดยเฉพาะการเข้าใจปัญหา จำเป็นอย่างยิ่ง คำถาม ปาฏิหาริย์ได้รับการออกแบบที่ทำให้ สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงวิสัยทัศน์ สิ่งมีชีวิตควรจะเป็นถ้าปัญหาไม่มีแล้ว กระบวนการของการพิจารณาสมมติฐานวิธีการแก้ไขปัญหานี้ สะท้อนความเชื่อของ เวียนอร์- เดวิส และ โอเฮนลอน (2003) ที่กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงสามารถปรากฏได้ 3 วิธี คือ 1) โดยการเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เรากำลังกระทำ 2) โดยการเปลี่ยนแปลงการมองสภาพปัญหาเป็นอย่างไร และ 3) โดยการมีส่วนร่วมในการสนทนาของแหล่งข้อมูลและความเข้มแข็งที่เราสามารถใช้ในการสร้างสรรค์คำตอบ

ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มดังกล่าวสามารถสรุปแนวคิด เป้าหมาย และเทคนิคสำคัญดังตาราง 4

ตาราง 4 การสรุปทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิด เป้าหมาย และเทคนิคสำคัญ

ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่ม	แนวคิด	เป้าหมาย	เทคนิค
ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	แนวคิดพื้นฐานมาจากข้อสันนิษฐานที่ว่า เราไม่ได้ถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมหรือในวัยเด็กเท่านั้น แต่เรายังมีแนวโน้มที่จะรบกวนตัวของเราเองจากทั้งจิตสำนึกและจิตไร้สำนึก ที่เรากระทำ เช่นนั้นเพราะเรามีเป้าหมายและค่านิยมของตนเอง ซึ่งส่วนใหญ่แล้วเราเรียนรู้มาจากครอบครัวและวัฒนธรรมของเราเอง	- ช่วยให้สมาชิกยอมรับตนเองและผู้อื่น อย่างไม่มีเงื่อนไข - สอนสมาชิกเกี่ยวกับวิธีเปลี่ยนแปลงอารมณ์และพฤติกรรมที่บกพร่อง ไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่สมบูรณ์ และวิธีการจัดการ กับเหตุการณ์อันโชคร้ายที่ อาจจะเกิดขึ้นในชีวิตของ ตนเอง	- การสอนทฤษฎี A-B-Cs - การโต้แย้งแสดง ความเชื่อที่ผิด - การจินตนาการ ด้านอารมณ์และเหตุผล - การมอบหมาย การบ้าน

ตาราง 4 (ต่อ)

ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม	แนวคิด	เป้าหมาย	เทคนิค
ทฤษฎีการให้ คำปรึกษาแบบ ยึดบุคคลเป็น ศูนย์กลาง	- ความไว้วางใจในกระบวนการกลุ่ม โดยการเปิดเผยตนเองและค้นหาความสามารถของตนเอง - เงื่อนไขหลัก 3 ประการเพื่อช่วยให้การให้คำปรึกษาเจริญงอกงาม คือมีความจริงแท้ ความใส่ใจและการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข และความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง	- สร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยให้ สมาชิกสำรวจความรู้สึกได้อย่างเต็มที่ - ช่วยให้สมาชิกเปิดเผยตนเองต่อประสบการณ์ใหม่และมีความเชื่อมั่นในตนเองและการตัดสินใจของตนเอง - ส่งเสริมให้สมาชิกดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบัน - พัฒนาการเปิดเผยตนเอง ความซื่อสัตย์ และความเป็นธรรมชาติ - เพื่อให้สมาชิกเผชิญกับผู้อื่น ณ ปัจจุบันและเพื่อเอาชนะ ความรู้สึกที่แปลกแยก	- การฟังอย่างใส่ใจ - การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ - การตั้งคำถาม - การทวนความ - การสะท้อนความรู้สึก - การสรุปความ - การให้กำลังใจ

ตาราง 4 (ต่อ)

ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม	แนวคิด	เป้าหมาย	เทคนิค
ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบ พฤติกรรมนิยม - ปัญญานิยม	ความคิดที่ก่อให้เกิด ความรู้สึกทางลบหรือ ความรู้สึกทุกข์ทรมาน ก่อให้เกิดผลลัพธ์ทาง พฤติกรรมหรือปฏิกิริยา ที่ปรับตัวไม่ได้ ดังนั้นสิ่ง สำคัญของการช่วยเหลือ เบื้องต้นอยู่ที่ระดับ ความคิดของบุคคล ถ้า หากทำให้บุคคลเปลี่ยน ความคิดได้แล้ว การ เปลี่ยนแปลงทางด้าน อารมณ์และด้าน พฤติกรรมก็จะตามมา	เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ปรับเปลี่ยนความผิดพลาด ของการคิดโดยผู้ให้ คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับ คำปรึกษามีสติ ตระหนักรู้ถึง ความเชื่อที่ไม่เกิดประโยชน์ ในขณะนั้น ส่งเสริมให้ผู้รับ คำปรึกษามีวิธีการเผชิญ ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษา สามารถทำหน้าที่เป็นผู้ บำบัดตนเอง โดยผู้ให้ คำปรึกษาสอนผู้รับ คำปรึกษาให้รู้จักประมวล ข้อมูลด้วยตนเอง รู้จัก พัฒนาทัศนคติที่สนับสนุน ความคิดที่เหมาะสม ตรง ตามความเป็นจริง	- การ มอบหมาย การบ้าน - ACT

ตาราง 4 (ต่อ)

ทฤษฎีการให้ คำปรึกษา กลุ่ม	แนวคิด	เป้าหมาย	เทคนิค
ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม แบบเกสตัลท์	เน้นเรื่องความรับผิดชอบ ของบุคคล และให้ความ สนใจเป็นพิเศษต่อการ ดำรงอยู่ตามที่บุคคล ประสบกับการดำรงอยู่นั้น และยืนยันถึง ความสามารถของมนุษย์ เป็นการให้ความสำคัญกับ วิธีการที่บุคคลมอง สิ่งแวดล้อม วิธีการที่บุคคล อุทิศตนในการสร้างสรรค์ ประสบการณ์ของตนเอง และวิธีการที่บุคคล จัดระบบสิ่งแวดล้อมของ ตนเองและจัดระบบตนเอง	เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม สามารถฟังความสนใจ อย่างใกล้ชิดต่อสิ่งที่ตนเอง กำลังประสบอยู่ ณ ขณะนั้น เรียนรู้ที่จะถาม อย่างชัดเจนและ ตรงไปตรงมาในสิ่งที่ ตนเองต้องการ เรียนรู้ที่ จะจัดการกับความขัดแย้ง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เรียนรู้ที่จะส่งเสริมและ สร้างพลังซึ่งกันและกัน สามารถที่จะท้าทายซึ่งกัน และกันในการก้าวออก นอกขอบเขตที่ปลอดภัย และในสิ่งที่ตนเองรู้แล้ว สร้างสรรค์ความเป็นหนึ่ง เดียวด้วยความไว้วางใจ ที่ เอื้อต่อการปฏิบัติหน้าที่ที่มี ค่าและลึกซึ้ง เรียนรู้ที่จะให้ ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและ กัน รวมถึงการเรียนรู้ วิธีการในการใช้ศักยภาพ ของกลุ่ม มากกว่าการ ฟังฟังผู้นำกลุ่ม	- แก้อั้วว่างเปล่า - การใช้การ จินตนาการ - การฝึกซ้อม พฤติกรรม (Rehearsal techniques) - การอยู่กับความรู้สึก (Staying with feelings)

ตาราง 4 (ต่อ)

ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม	แนวคิด	เป้าหมาย	เทคนิค
ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม แบบภวนิยม	- มนุษย์สามารถสร้างทางเลือกได้อย่างอิสระ และยอมรับผิดชอบต่ออิสรภาพในการเลือกและการกระทำ - มนุษย์จำเป็นต้องเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง และต้องเป็นบุคคลที่ตนเองสามารถที่จะเป็นได้ ด้วยการยอมรับถึงข้อจำกัดของตนเอง - มนุษย์แสวงหาความหมายในการดำรงอยู่ ถึงแม้จะเผชิญกับอุปสรรคในชีวิตก็ตาม ด้วยการการเผชิญกับความทุกข์ ด้วยแง่มุมที่แตกต่างออกไป	- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถเป็นตนเองที่แท้จริง - เพื่อขยายมุมมองของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับตนเองและต่อโลกที่อยู่แวดล้อมตนเอง - เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสร้างความชัดเจนในการนิยามชีวิตของตนเอง ทั้งในปัจจุบันและอนาคต	- การใช้คำถาม - การให้กำลังใจ - การทวนความ - การสรุปความ - การบรรยายเล่าเรื่อง

ตาราง 4 (ต่อ)

ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม	แนวคิด	เป้าหมาย	เทคนิค
ทฤษฎีการให้ คำปรึกษาแบบ วิเคราะห์ สัมพันธภาพ	แนวคิดสำคัญ 6 ประการ ดังนี้ 1. สภาวะอีโก้ 2. ความต้องการการเอาใจใส่ 3. การออกคำสั่งและการ โต้แย้งคำสั่ง 4. การตัดสินใจและการ ตัดสินใจใหม่ 5. เกม 6. สถานะชีวิตและบทชีวิต	- ช่วยให้สมาชิกเป็น อิสระจากบทชีวิตและ การเล่นเกมในการมี ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น - ทำทนายสมาชิกให้ ตรวจสอบซ้ำ การตัดสินใจที่ผ่านมา และในการตัดสินใจใหม่ ควรอยู่บนพื้นฐานการ ตระหนักรู้	- การวิเคราะห์ โครงสร้างบุคลิกภาพ - การวิเคราะห์ สัมพันธภาพ - การแสดงบทบาท สมมติ
ทฤษฎีการให้ คำปรึกษาแบบ พฤติกรรมนิยม	เป็นการนำหลักการและ กระบวนการของวิธีการทาง วิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นการ ทดลองด้วยหลักการของ การเรียนรู้อย่างเป็นระบบ มาใช้ เพื่อเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมการปรับตัวที่ ผิดพลาดของบุคคล โดยมี คุณลักษณะที่เป็น เอกลักษณ์ 4 ประการดังนี้ 1. การประเมินพฤติกรรม 2. เป้าหมายการบำบัดที่ เที่ยงตรง 3. แผนการให้คำปรึกษา 4. การประเมินเชิงประนัย	- ช่วยสมาชิกจัด พฤติกรรมที่ผิดพลาด - ช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ รูปแบบ พฤติกรรมใหม่ที่ มีประสิทธิภาพมาก ขึ้นมาแทนที่พฤติกรรม เก่าที่ผิดพลาด	- การเสริมแรงทางบวก - การฝึกซ้อมพฤติกรรม - การสอน - การใช้ตัวแบบ - การให้ข้อมูลย้อนกลับ

ตาราง 4 (ต่อ)

ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม	แนวคิด	เป้าหมาย	เทคนิค
การให้คำปรึกษา กลุ่มแบบเผชิญ ความจริง	1. พฤติกรรมของบุคคลมีเป้าหมายเพื่อตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน 2. บุคคลรับรู้สิ่งแวดล้อมตามบริบทความต้องการของตนเอง ไม่ใช่ตามสภาพความเป็นจริง นอกจากนั้น บุคคลเลือกเป้าหมายของตนเอง และรับผิดชอบต่อสิ่งที่บุคคลสร้างสรรค์ขึ้นเพื่อตนเอง 3. การที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยรวมได้ จำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่กำลังกระทำ และคิด 4. ทฤษฎีทางเลือกเชื่อว่า วิธีการเดียวที่บุคคลจะสามารถควบคุมเหตุการณ์ต่างๆ ได้ ก็คือ การที่บุคคลเลือกในสิ่งที่ จะกระทำ โดยไม่คำนึงถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตและบุคคลนั้นจำเป็นต้องดำเนินชีวิตและวางแผนชีวิตด้วยสิ่งที่เป็นปัจจุบัน	- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเลือกในสิ่งที่ตนเองต้องการเปลี่ยนแปลงจริงมากที่สุด - เพื่อให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาถึงพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน ที่ส่งผลต่อสัมพันธภาพกับผู้อื่น - เพื่อให้สมาชิกกลุ่มคำนึงถึงความรู้สึกของตนเองที่ดีขึ้น หลังจากการเปลี่ยนแปลง และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเลือกกระทำในสิ่งที่ปัจจุบัน และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้	- แผนงานWDEP

ตาราง 4 (ต่อ)

ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม	แนวคิด	เป้าหมาย	เทคนิค
ทฤษฎีการให้ คำปรึกษาแบบ มุ่งเน้นคำตอบ	1. ทิศทางเชิงบวก (Positive Orientation) 2. การเน้นที่คำตอบ ไม่ใช่ที่ ปัญหา (Focus on Solutions, Not Problems) 3. การมองหาสิ่งที่ทำแล้ว ได้ผล (Looking for What is Working)	- เพื่อช่วยให้สมาชิกหยุด ความคิดและการพูดถึงปัญหา และส่งเสริม สนับสนุน ให้ กำลังใจสมาชิกในการเลือก และตั้งเป้าหมายที่ได้จากการ อภิปราย สนทนาภายในกลุ่ม รวมทั้งช่วยให้สมาชิกค้นหา ความสามารถและจุดแข็งของ ตนเองเพื่อนำไปสู่การหา คำตอบที่เป็นไปได้จริง	- คำถาม มหัศจรรย์

3.8 การสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน

การสร้าง รูปแบบ การให้คำปรึกษา กลุ่ม การพัฒนาความรักแบบเพื่อนของวัยรุ่น ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ซึ่งเป็นการผสมผสาน หรือบูรณาการแนวคิดทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

3.8.1 รูปแบบการให้คำปรึกษา กลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อนในองค์กร ประกอบด้วยด้านความคิด ได้แก่ การคิดเชิงบวกกับเพื่อน (Positive thinking) การยอมรับ (acceptance) การคิดเห็นคุณค่า (Value) และการระลึกถึง (Remind) โดยผู้วิจัยได้ผสมผสานและบูรณาการทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่ม 5 ทฤษฎีได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT Group Counseling Theory) ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-Cs และการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล และเทคนิคการมอบหมายการบ้าน ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม - ปัญญานิยม ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคการมอบหมายการบ้าน และ ACT ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคการใช้คำถาม การทวนความ และการสรุปความ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคการใช้คำถาม การให้กำลังใจ การทวนความ การสรุปความ และการบรรยายเล่าเรื่อง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคคำถามมหัศจรรย์

3.8.2 รูปแบบการให้คำปรึกษา กลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อนในองค์กรประกอบด้วยด้านความรู้สึก ได้แก่ การใส่ใจ (Care) ความไว้วางใจ (Trust) การเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ความผูกพันทางอารมณ์ (Attachment) และมีความสุข (Happiness) โดยผู้วิจัยได้ผสมผสานและบูรณาการ

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม 5 ทฤษฎีได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมซึ่งประกอบด้วยเทคนิคการจินตนาการด้านอารมณ์และเหตุผล ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The person - centered group counseling theory) ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคการฟังอย่าง ใส่ใจและด้วยความเห็นอกเห็นใจ การใช้คำถาม การทวนความ การสะท้อนความรู้สึก การสรุปความ และการให้กำลังใจ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า เทคนิคการใช้การ จินตนาการ การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Rehearsal techniques) การอยู่กับความรู้สึก (Staying with feelings) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบนวนิยาย ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคการบรรยายเล่าเรื่อง (Narrative)

3.8.3 รูปแบบ การให้คำปรึกษา กลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อนในองค์กรประกอบ ด้านพฤติกรรม ได้แก่ การช่วยเหลือ (Help) การเสียสละ (Sacrifice) การสื่อสารอย่างสนิทสนม (Intimate communication) และการให้คำปรึกษา (Consultant) โดยผู้วิจัยได้ผสมผสานและบูรณาการ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม 5 ทฤษฎีได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงซึ่งประกอบด้วย เทคนิคแผนงาน WDEP การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคการ ฝึกซ้อมพฤติกรรม การเสริมแรงทางบวก การสอน การใช้ตัวแบบ การฝึกซ้อมพฤติกรรม และการให้ ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ ซึ่งประกอบด้วย เทคนิคการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ การวิเคราะห์สัมพันธภาพ และการแสดงบทบาทสมมุติ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคการฟังอย่าง ใส่ใจ การตั้งคำถาม การสรุปความ การสะท้อนความรู้สึก และการให้กำลังใจ ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคคำถามมหัศจรรย์

ผู้วิจัยได้สรุปการประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับการ สร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อนของนักเรียน ดังแสดงใน ภาพประกอบ 7

องค์ประกอบ ความรักแบบเพื่อน	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่ม	เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม
การปฐมนิเทศ	1.ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบยึดบุคคลเป็น ศูนย์กลาง	1. การฟังอย่างใส่ใจ 2. ทวนความ 3. การให้กำลังใจ
1.ด้านความคิด ได้แก่ 1.1 การคิดเชิงบวก กับเพื่อน (Positive thinking)	1.ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	1. การโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ ไร้เหตุผล 2. การสอนทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C
1.2 การยอมรับ (Acceptance)	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม – ปัญญานิยม	1. การมอบหมายการบ้าน 2. ACT
	2.ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบยึดบุคคลเป็น ศูนย์กลาง	1. การใช้คำถาม 2. การทวนความ 3. การสรุปความ
1.3 การเห็นคุณค่า (Value)	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบภวนิยม	1. การใช้คำถาม 2. การทวนความ 3. การให้กำลังใจ
	1.ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ	1.คำถามมหัศจรรย์
1.4 การระลึกถึง (Remind)	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	1. การมอบหมายการบ้าน
	2.ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบภวนิยม	1.การบรรยายเล่าเรื่อง 2.การทวนความ 3.การสรุปความ

ภาพประกอบ 7 สรุปการประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับการสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อนของนักเรียน

องค์ประกอบ ความรักแบบเพื่อน	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่ม	เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ด้านความรู้สึก ได้แก่ 2.1 การใส่ใจ (Care)	1.ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	1.การจินตนาการด้านอารมณ์และเหตุผล
	2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	1. การฟังอย่างใส่ใจ 2. การใช้คำถาม
2.2 ความไว้วางใจ (Trust)	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	1. การใช้คำถาม 2. การสะท้อนความรู้สึก 3. การสรุปความ
	2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์	1.เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า
2.3 การเห็นอกเห็นใจ (Empathy)	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	1. การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ 2. การใช้คำถาม 3. การทวนความ 4. การให้กำลังใจ
	2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์	1. การอยู่กับความรู้สึก (Staying with feelings) 2. การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Rehearsal techniques)
2.4 ความผูกพันทางอารมณ์ (Attachment)	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์	1. เทคนิคการใช้การจินตนาการ 2. การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Rehearsal techniques)
2.5 การมีความสุข (Happiness)	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์	1. การอยู่กับความรู้สึก (Staying with feelings)
	2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม	1.การบรรยายเล่าเรื่อง (Narrative)

ภาพประกอบ 7 (ต่อ)

องค์ประกอบ ความรักแบบเพื่อน	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่ม	เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. ด้านพฤติกรรม ได้แก่ 3.1 การเสียสละ (Sacrifice)	1. การให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเผชิญความจริง 2. การให้คำปรึกษากลุ่ม แบบพฤติกรรมนิยม	1. แผนงาน WDEP 1. การฝึกซ้อมพฤติกรรม 2. การเสริมแรงทางบวก
3.2 การช่วยเหลือ (Helping)	1. การให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเผชิญความจริง 2. การให้คำปรึกษากลุ่ม แบบพฤติกรรมนิยม	1. แผนงาน WDEP 1. การฝึกซ้อมพฤติกรรม 2. การเสริมแรงทางบวก
3.3 การสื่อสารอย่าง สนิทสนม (Intimate communication)	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา แบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ	1. การวิเคราะห์โครงสร้าง บุคลิกภาพ 2. การวิเคราะห์สัมพันธภาพ 3. การแสดงบทบาทสมมติ
3.4 การเป็นที่ปรึกษา (Consultant)	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม 2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็น ศูนย์กลาง	1. การสอน 2. การใช้ตัวแบบ 3. การฝึกซ้อมพฤติกรรม 4. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) 1. การฟังอย่างใส่ใจ 2. การสรุปความ 3. การให้กำลังใจ
ปัจจัยสนับสนุน	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็น ศูนย์กลาง 2. การให้คำปรึกษากลุ่ม แบบพฤติกรรมนิยม	1. การตั้งคำถาม 2. การสะท้อนความรู้สึก 3. การสรุปความ 1. การเสริมแรงทางบวก 2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ

ภาพประกอบ 7 (ต่อ)

3.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.9.1 งานวิจัยในประเทศ

งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้อง ยังไม่พบผู้ศึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อนของนักเรียน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่ใกล้เคียงกับเรื่องการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน โดยเรียงตามลำดับดังต่อไปนี้

รุจิราภา สิทธิปาตาน (2531) ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษา กลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย พบว่ามีการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศสูงขึ้นและเช่นเดียวกับยรรยง ผิวอ่อน (2535) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนนิสิตปี 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ซึ่งนิสิตมีการปรับตัวกับเพื่อนดีกว่าไว้ก่อนได้รับคำปรึกษาแบบไม่ นำทางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สินีนาน สุทิน (2548) ได้ศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรีวิกรม์ กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่2 ปีการศึกษา 2547 โรงเรียนศรีวิกรม์ กรุงเทพมหานคร ที่มีผลคะแนนรวมการเรียนคณิตศาสตร์กลางภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 ตั้งแต่ 49 คะแนนลงมาจำนวน 76 คน แล้วให้นักเรียนทั้ง 76 คนตอบแบบสำรวจพฤติกรรมการเรียน โดยผู้วิจัยคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนพฤติกรรมการเรียนต่ำ จำนวน 38 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่ายมาจำนวน 16 คน และสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสำรวจพฤติกรรมการเรียน โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและแบบบันทึกพฤติกรรมการเรียน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ Wilcoxon' s Matched - pairs Signed - Ranks Test และ The Mann - Whitney U Test ผลการวิจัยพบว่าพฤติกรรมการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา กลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และภายหลังการทดลอง พฤติกรรมการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียน กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จิรวดี จุลสารวล (2552) ได้ศึกษาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษา กลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้น ที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มแรกเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 จำนวน 1,000 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้นจากประชากร และเป็นกลุ่มที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบสมรรถภาพทางสังคม กลุ่มที่สองเป็นนักเรียนของโรงเรียนเมื องพัทยา 8 (พิทยานุกุล) จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากนักเรียนที่มีคะแนนสมรรถภาพทางสังคมตั้งแต่ เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา แล้วสุ่มอย่าง

จ่ายแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุม 8 คน ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามสมรรถภาพทางสังคม และโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way repeated measures ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบยืนยันของสมรรถภาพทางสังคมประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านทักษะทางสังคม ด้านการกำกับตนเอง ด้านการสื่อสาร และด้านการตัดสินใจทางสังคม มีค่าความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถวัดองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคมได้ โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม ขั้นการให้คำปรึกษาและขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้ในการพัฒนาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคม รวมถึงสมรรถภาพทางสังคมโดยรวมของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มมีผลให้สมรรถภาพทางสังคมเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

3.9.2 งานวิจัยต่างประเทศ

งานวิจัย ต่างประเทศ ที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษา กลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อนของนักเรียนนั้น ผู้วิจัยได้ทำการค้นคว้าจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยเรียงตามลำดับดังต่อไปนี้

โฮกกี และเบอร์ลิงเกม (Hoag; & Burlingame. 1997: 234 - 246) ได้ทบทวนและรวบรวมการศึกษาประสิทธิผลของการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับเด็กและวัยรุ่น จำนวน 56 ชิ้น ในช่วงปี คศ. 1974 - 1997 ซึ่งเป็นการศึกษาแบบทดลองและกึ่งทดลอง ที่ส่วนใหญ่เป็นการให้คำปรึกษากลุ่มในบริบทของโรงเรียน (ร้อยละ 74) โดยการให้คำปรึกษากลุ่มมีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ไขปัญหาทางด้านพฤติกรรม การสร้างทักษะทางสังคม และการปรับตัวกับการหย่าร้างของบิดามารดา ผลของการศึกษาพบว่า ร้อยละของระดับผลลัพธ์ (Effect Size : ES) โดยรวมของการให้คำปรึกษากลุ่ม มีค่าในระดับปานกลาง (.61) ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาผลลัพธ์ในด้านต่าง ๆ ของเด็กและวัยรุ่น ได้แก่ พฤติกรรมสร้างปัญหา ความวิตกกังวล การปรับตัวกับการหย่าร้างของบิดามารดา การใช้ความคิด ทักษะทางสังคม และการเห็นคุณค่าตนเอง ดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถส่งผลลัพธ์ทางบวกต่อพฤติกรรมและการแสดงออกของเด็กและวัยรุ่นในโรงเรียนที่มีประสิทธิภาพได้

ชิปโปรา ยาฟฟา ยาซซาคค์ และรัซท์ (Zipora; Yaffa; Ytzhak; & Ruth. 2002: 537 - 553) ได้ศึกษาผลลัพธ์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับเพื่อนสนิทของนักเรียนวัยรุ่นเกรด 9 จำนวน 174 คน ที่เป็นนักเรียนด้อยโอกาส และมีพื้นฐานทางครอบครัวที่มีปัญหา ในประเทศอิสราเอล กลุ่มตัวอย่างได้รับการสุ่มเลือกเพื่อเป็น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยที่กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมเข้าร่วมในโปรแกรมในชั้นเรียนปกติ ผู้ให้คำปรึกษาเป็นครูอาจารย์ในโรงเรียน ที่ได้รับการฝึกฝนการให้คำปรึกษาเชิงวิชาชีพ และได้การควบคุมดูแลจากผู้เชี่ยวชาญ ผลของการให้ คำปรึกษากลุ่ม แสดงให้เห็นถึงผลลัพธ์ที่ตามมาอย่างมีนัยสำคัญ ในการสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับเพื่อนสนิท ส่วนตัวแปรด้านเพศสภาพ แหล่งที่อยู่อาศัย และสถานภาพสมรสของบิดามารดา ไม่มีผลต่อการสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับเพื่อนสนิท ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสรุปว่า การให้คำปรึกษา กลุ่มเป็นกระบวนการที่สามารถเสริมสร้างการพัฒนาเชิงสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ของนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างได้

จากผลการวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา กลุ่มสำหรับวัยรุ่นดังกล่าว สรุปได้ว่าการประยุกต์ใช้การให้คำปรึกษา กลุ่ม สามารถพัฒนา ความรักแบบเพื่อน ของวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์องค์ประกอบและการพัฒนา ความรักแบบเพื่อน โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม จุดประสงค์เพื่อการวิเคราะห์องค์ประกอบความรักแบบเพื่อน และสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับพัฒนา ความรักแบบเพื่อน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ซึ่งผู้วิจัยนำเสนอวิธีการดำเนินการ ตามหัวข้อ ต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. สร้างเครื่องมือการวิจัย
3. การดำเนินการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 118 โรงเรียน จำนวนนักเรียนทั้งหมด 50,373 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา. 2554: ออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบ ความรักแบบเพื่อน และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนา ความรักแบบเพื่อน ด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังรายละเอียดและวิธีการในการสุ่มตัวอย่างดังต่อไปนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบความรักแบบเพื่อน ได้มาด้วยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi Stage Random Sampling Method) โดยเริ่มจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified random sampling method) ในการเลือกโรงเรียนตามเขตพื้นที่และขนาด ดังนี้

1.1 จำแนกโรงเรียนตามเขตพื้นที่การศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งแบ่งเป็น 2 เขต ได้แก่ เขต 1 และ เขต 2

1.2 จำแนกโรงเรียนในแต่ละเขตตามขนาดของโรงเรียน โดยขนาดของโรงเรียนมีทั้งหมด 4 ขนาด ได้แก่ ขนาดใหญ่พิเศษ (จำนวนนักเรียนตั้งแต่ 2,500 คนขึ้นไป) ขนาดใหญ่ (จำนวนนักเรียน 1,500 - 2,499 คน) ขนาดกลาง (จำนวนนักเรียน 500 - 1,499 คน) และขนาดเล็ก (จำนวนนักเรียน น้อยกว่า 500 คน)

1.3 กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรกำหนดขนาดตัวอย่างของ ทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane. 1967) ที่ระดับความเชื่อมั่น 99 % มีความคลาดเคลื่อน $\pm 4\%$ โดยมีจำนวนประชากร 50,000 คน ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 1,368 คน และประมาณค่าขนาดของห้องเรียน 1 ห้อง มีนักเรียนโดยประมาณ 35 คน ดังนั้นจึงต้องสุ่มกลุ่มตัวอย่าง 40 ห้องเรียน จึงจะได้กลุ่มตัวอย่าง 1,400 คน

1.4 สุ่มโรงเรียนด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling method) ตามขนาดของโรงเรียน และจำนวนโรงเรียนในแต่ละขนาด

1.5 สุ่มห้องเรียนด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling method) เพื่อเลือกห้องเรียนจากโรงเรียน ห้องเรียนละประมาณ 35 คน รวมเป็นนักเรียนทั้งหมด 1,400 คน ดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบความรักแบบเพื่อน

เขตพื้นที่การศึกษา	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง	
	ขนาดโรงเรียน	จำนวนโรงเรียน	จำนวนห้องเรียน	จำนวนห้องเรียน	จำนวนนักเรียน
เขต 1 (มี 67โรงเรียน)	ใหญ่พิเศษ	20	172	7	280
	ใหญ่	20	170	7	245
	กลาง	24	202	8	245
	เล็ก	3	24	1	35
รวมเขต 1		67	568	23	805
เขต 2 (มี 51โรงเรียน)	ใหญ่พิเศษ	29	283	10	350
	ใหญ่	18	195	6	210
	กลาง	4	83	1	35
รวมเขต 2		51	561	17	595
รวม		118	1,129	40	1,400

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาความรักแบบเพื่อน โดยใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มที่ได้มาจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในช่วงการวิเคราะห์องค์ประกอบความรักแบบเพื่อน โดยการพิจารณาจากกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยความรักแบบเพื่อนโดยรวมตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 14 คน แล้วจึงทำการสุ่มตัวอย่างเพื่อเข้ารับ การให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน จำนวน 7 คนและกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 7 คน

2. การสร้างเครื่องมือการวิจัย

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ

2.1 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบ ความรักแบบเพื่อน คือ แบบวัดความรักแบบเพื่อน

2.2 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาความรักแบบเพื่อนโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการพัฒนาความรักแบบเพื่อน

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือสำหรับใช้ในการวิจัย ดังนี้

2.1 การสร้างแบบวัดความรักแบบเพื่อน มีขั้นตอนดังนี้

2.1.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรักแบบเพื่อน เพื่อทราบถึงแนวคิด ทฤษฎี นิยาม และองค์ประกอบของความรักแบบเพื่อน

2.1.2 สืบหาและสัมภาษณ์ความคิดเห็นเบื้องต้นเกี่ยวกับ ความรักแบบเพื่อน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

กลุ่มที่ 1 คือครูแนะแนว ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 จำนวน 1 คนคือ จันทรีธิดา บุญมี ครูประจำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 1 คนคืออมณีรัตน์ สัจจิวิโส โดยการสัมภาษณ์ถึง ความหมาย องค์ประกอบ และวิธีการในการพัฒนาความรักแบบเพื่อน และใช้แบบสอบถามที่มีคำถามปลายเปิด ถามนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 โรงเรียนวัดพิบูลเงิน จำนวน 100 คน ถึงความหมาย องค์ประกอบ และวิธีการในการพัฒนาความรักแบบเพื่อน

กลุ่มที่ 2 คือจิตแพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาวัยรุ่น จำนวน 2 คน คือ สุจริต สุวรรณชีพ ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต และณัฐฉิณี ชินะจิตพันธ์ุ แพทย์ประจำสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ โดยการสัมภาษณ์ถึง ความหมาย องค์ประกอบ และวิธีการในการพัฒนาความรักแบบเพื่อน

กลุ่มที่ 3 คือครูแนะแนวระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย จำนวน 3 คน คือวรรณดี มงคลสิริ สลีนรัตน์ สนธิรักษ์และบุญวดี มณีงาม โดยการสัมภาษณ์ถึง ความหมาย องค์ประกอบ และวิธีการในการพัฒนาความรักแบบเพื่อน และตัวแทนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย จำนวน 5 คน โดยการสัมภาษณ์เป็นกลุ่ม ถึง ความหมาย องค์ประกอบ และวิธีการในการพัฒนาความรักแบบเพื่อน รวมทั้งหมด 112 คน

2.1.3 เขียนนิยามศัพท์เฉพาะ ความรักแบบเพื่อน โดยใช้ข้อมูลที่สรุปจากเอกสาร ตำรา ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบกับข้อมูลที่ได้จากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นโดยใช้คำถามปลายเปิดและการสัมภาษณ์เกี่ยวกับ ความรักแบบเพื่อน ทั้ง 3 องค์ประกอบ 13 ตัวชี้วัด คือ ด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ด้านความคิด ได้แก่ การคิดเชิงบวก (Positive thinking) การยอมรับ (Acceptance) การระลึกถึง (Remind) และการเห็นคุณค่า (Value) ความรู้สึก ได้แก่ การเห็นอกเห็นใจ (Empathy) การใส่ใจ (Care) การมีความสุข (Happiness) ความไว้วางใจ (Trust)

และความผูกพันทางอารมณ์ (Attachment) ด้านพฤติกรรม ได้แก่ การช่วยเหลือ (Help) การเสียสละ (Sacrifice) การสื่อสารอย่างสนิทสนม (Intimate communication) และการเป็นที่ปรึกษา (Consultant)

2.1.4 เขียนกรอบแนวคิดการวิจัยเพื่อการวิเคราะห์องค์ประกอบของ ความรักแบบเพื่อน จากองค์ประกอบความรักแบบเพื่อน ที่รวบรวมจากการเขียนนิยามศัพท์เฉพาะ จากข้อที่ 2.1.3

2.1.5 สร้างข้อคำถามสำหรับแบบวัด ความรักแบบเพื่อน ด้วยข้อความที่มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบความรักแบบเพื่อน 3 องค์ประกอบ 13 ตัวชี้วัดคือ ด้านความคิด ได้แก่ การคิดเชิงบวก (Positive thinking) การยอมรับ (Acceptance) การระลึกถึง (Remind) และการเห็นคุณค่า (Value) ด้านความรู้สึก ได้แก่ การเห็นอกเห็นใจ (Empathy) การใส่ใจ (Care) การมีความสุข (Happiness) ความไว้วางใจ (Trust) และความผูกพันทางอารมณ์ (Attachment ด้านพฤติกรรม ได้แก่ การช่วยเหลือ (Help) การเสียสละ (Sacrifice) การสื่อสารอย่างสนิทสนม (Intimate communication) และการเป็นที่ปรึกษา (Consultant) ซึ่งกำหนดค่าคะแนนแบบวัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยน้อย และเห็นด้วยน้อยที่สุด ของลิเคิร์ต เพื่อให้นักเรียนตอบแบบวัดโดยการแสดงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม จำนวนทั้งสิ้น 47 ข้อและมีข้อคำถามทางลบได้แก่ ข้อที่ 13 และ 39 ตัวอย่างแบบวัดความรักแบบเพื่อน ดังแสดงในตาราง 6

ตาราง 6 ตัวอย่างแบบวัดความรักแบบเพื่อน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย✓ ลงในช่องว่าง หลังข้อความที่ตรงกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แท้จริงของนักเรียน

ข้อ	เรื่อง	เห็น ด้วย มาก ที่สุด	เห็น ด้วย มาก	เห็น ด้วย ปาน กลาง	เห็น ด้วย น้อย	เห็น ด้วย น้อย ที่สุด
ด้านความคิด						
0	ขณะที่ฉันรับประทานขนมที่เพื่อนชอบ ฉันมักจะคิดถึงเพื่อน					
0	ฉันยินดีรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนที่ แตกต่างจากฉัน					
ด้านความรู้สึก						
0	ฉันรู้สึกเสียเวลา เมื่อต้องอยู่พูดคุยกับ เพื่อน					
0	ฉันเอาใจใส่ในความรู้สึกของเพื่อน					
ด้านพฤติกรรม						
0	ฉันพร้อมที่จะแบ่งขนมให้เพื่อน รับประทานด้วย					
0	ฉันยินดีรับฟังปัญหาต่างๆ ของเพื่อน					

ตาราง 7 เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อน

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วย มาก ที่สุด	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย น้อย	เห็นด้วย น้อย ที่สุด
ข้อความทางบวก	5	4	3	2	1
ข้อความทางลบ	1	2	3	4	5

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของความรักแบบเพื่อน ทั้งรายด้านและโดยรวม (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538: 9)

คะแนนเฉลี่ย 4.50 - 5.00 หมายถึง ความรักแบบเพื่อนอยู่ในระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50 - 4.49 หมายถึง ความรักแบบเพื่อนอยู่ในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50 - 3.49 หมายถึง ความรักแบบเพื่อนอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50 - 2.49 หมายถึง ความรักแบบเพื่อนอยู่ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.49 หมายถึง ความรักแบบเพื่อนอยู่ในระดับน้อยที่สุด

2.1.6 นำแบบวัดความรักแบบเพื่อนที่สร้างแล้วเสร็จ ไปหาค่าความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะของแต่ละตัวชี้วัดเป็นรายข้อ และให้คะแนนความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของข้อคำถามที่สร้างขึ้น โดยผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา จำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ก) เป็นผู้พิจารณา ตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้น ด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เพื่อดูความสอดคล้องของข้อความกับนิยามที่กำหนดไว้ จากนั้นคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item - Objective Congruence : IOC) ที่มีค่าตั้งแต่ .5 ขึ้นไป โดยข้อคำถามทั้งหมดจำนวน 79 ข้อ มีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 60 ข้อ ทั้งนี้มีค่าดัชนีความสอดคล้องทั้งฉบับอยู่ระหว่าง .6 - 1.0 (ภาคผนวก ค)

2.1.7 นำแบบวัด ความรักแบบเพื่อน ที่ได้รับการปรับปรุงเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนราชวินิตบางเขน จำนวน 100 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) ซึ่งผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกที่มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 และมีค่าตั้งแต่ .200 ขึ้นไป ซึ่งมีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์จำนวน 47 ข้อ จากทั้งหมด 60 ข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .276 - .565 (ภาคผนวก ค)

2.1.8 นำแบบวัดความรักแบบเพื่อนมาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .956

2.2 การสร้างการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน เป็นการออกแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการเชื่อมโยงแนวคิดสำคัญและเทคนิคเฉพาะของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แต่ละทฤษฎี ที่มีความสอดคล้องและสามารถนำมาพัฒนา ตัวชี้วัดของแต่ละองค์ประกอบ ความรักแบบเพื่อน เพื่อนำไปใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม สำหรับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยในครั้งนี้ มีขั้นตอนการสร้าง ดังต่อไปนี้

2.2.1 ศึกษา และทบทวน เอกสาร ตำรา ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้ผู้นำกลุ่มจะสามารถเลือกและนำ เทคนิคเฉพาะของแต่ละทฤษฎีมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน ที่สอดคล้องกับแต่ละองค์ประกอบความรักแบบเพื่อน

2.2.2 ผู้วิจัยทำการเลือกทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่มีความเหมาะสมกับการพัฒนาความรักแบบเพื่อนและสอดคล้องกับองค์ประกอบความรักแบบเพื่อน จำนวน 9 ทฤษฎี ซึ่งประกอบด้วย ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ ปัญญา-พฤติกรรมนิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ ภาวนิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ เกสตัลท์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ เชนิธความจริงและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ มุ่งเน้นคำตอบ

2.2.3 ผู้วิจัยเลือกและออกแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมถึงวิธีการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่มีความเหมาะสมกับการพัฒนาความรักแบบเพื่อน และสอดคล้องกับองค์ประกอบความรักแบบเพื่อน

2.2.4 ผู้วิจัยนำการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน ที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ก) พิจารณาถึงวิธีการเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมถึงขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง เป็นเกณฑ์ในการพิจารณา ซึ่งมีค่าเท่ากับ .987 (ภาคผนวก ง) หลังจากนั้น ผู้วิจัยจึงนำการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน ที่ผ่านการตรวจสอบแล้ว ไปทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.2.5 ผู้วิจัยนำ การให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน ที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง คือ นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนราชวินิตบางเขน จำนวน 7 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหา และวิธีการประเมินผล หลังจากนั้นจึงนำการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน มาทำการปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง ก่อนที่จะนำการให้คำปรึกษากลุ่มดังกล่าวไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป ซึ่งผู้วิจัยสรุปขั้นตอนการสร้างการให้คำปรึกษากลุ่มดังแสดงในภาพประกอบ 8

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาแนวคิด

การศึกษาแนวคิดและทฤษฎี

1. ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีความรัก
2. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้
 - 2.1 ในด้านความคิด ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม , ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่ม แบบพฤติกรรมนิยม – ปัญญานิยม
 - 2.2 ด้านความรู้สึก ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง, ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม, ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์
 - 2.3 ในด้านพฤติกรรม ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ, ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม , ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ , ทฤษฎีการให้ คำปรึกษาแบบ เชนิญความจริง

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างรูปแบบ

1. สร้างการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อนของนักเรียน ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ

- 1.1 องค์ประกอบด้านความคิด ได้แก่ การคิดเชิงบวก (Positive thinking) การยอมรับ (Acceptance) การระลึกถึง (Remind) การเห็นคุณค่า (Value)
- 1.2 องค์ประกอบด้านความรู้สึก ได้แก่ การเห็นอกเห็นใจ (Empathy) การใส่ใจ (Care) การมีความสุข (Happiness) ความไว้วางใจ (Trust) ความผูกพันทางอารมณ์ (Attachment)
- 1.3 องค์ประกอบด้านพฤติกรรม ได้แก่ การช่วยเหลือ (Help) การเสียสละ (Sacrifice) การสื่อสารอย่างสนิทสนม (Intimate communication) การเป็นที่ปรึกษา (Consultant)

การตรวจสอบ
คุณภาพจาก
ผู้เชี่ยวชาญ

การ
ทดลองใช้

ขั้นตอนที่ 3 การสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อ
พัฒนาความรัก
แบบเพื่อน

ปรับปรุงแก้ไข

ภาพประกอบ 8 ขั้นตอนการสร้างการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน

2.2.6 ผู้วิจัยนำการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน ที่แล้วเสร็จ ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในวันที่ 3 มิถุนายน 2556 ถึงวันที่ 25 กรกฎาคม 2556 ซึ่งเป็นกลุ่มทดลอง ที่มีสมาชิกกลุ่มจำนวน 7 คน โดยให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง 15 นาที ถึง 2 ชั่วโมง (Corey. 2006: 85) เป็นเวลา 8 สัปดาห์และผู้วิจัยสรุปผลการให้คำปรึกษา กลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน

2.2.7 หลังจากที่มีการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งสุดท้ายสิ้นสุดลง ในวันที่ 25 กรกฎาคม 2556 ผู้วิจัยนำแบบวัดความรักแบบเพื่อน ให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองทั้ง 7 คน และกลุ่มควบคุม 7 คน มาตอบแบบวัดความรักแบบเพื่อนอีกครั้งหนึ่ง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลหลังการทดลอง

2.2.8 หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองสิ้นสุดลง เป็นระยะเวลา 1 เดือน ในวันที่ 26 สิงหาคม 2556 ผู้วิจัยนัดสมาชิกกลุ่มทดลองทั้ง 7 คน และกลุ่มควบคุม 7 คน เพื่อมาทำการตอบแบบวัดความรักแบบเพื่อนอีกครั้งหนึ่ง เพื่อใช้เป็นข้อมูลในระยะเวลาหลังการติดตามผล

2.2.9 นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความรักแบบเพื่อน ทั้งในระลอกก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน มาวิเคราะห์ และสรุปผล

3. การดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนการวิเคราะห์องค์ประกอบ ความรักแบบเพื่อน และขั้นตอนการพัฒนาความรักแบบเพื่อนโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 ขั้นตอนการวิเคราะห์องค์ประกอบความรักแบบเพื่อน

ในขั้นการศึกษาด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบความรักแบบเพื่อน ผู้วิจัยจะดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

3.1.1 ผู้วิจัยนำแบบวัดความรักแบบเพื่อน ที่สร้างขึ้นให้กลุ่มตัวอย่างตอบ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทั้งหมด 7 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนราชวินิตบางเขน โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย โรงเรียนหอวัง โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม โรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ และโรงเรียนมัธยมวัดเบญจมบพิตร ที่ได้รับการสุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 และ 2 เป็นจำนวนทั้งสิ้น 1,400 ฉบับ

3.1.2 นำข้อมูลที่ได้จากแบบวัดความรักแบบเพื่อนในข้อ 3.1.1 มาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis : EFA) และตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis : CFA)

3.2 ขั้นตอนการพัฒนาความรักแบบเพื่อน โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นตอนการพัฒนาความรักแบบเพื่อน โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

3.2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกแบบแผนการทดลอง โดยใช้การทดลองแบบ Randomized Pretest - Posttest Control Group Design (องอาจ นัยวัฒน์. 2548: 275 - 276) ที่มีแบบแผนการทดลอง ดังแสดงในตาราง 8

ตาราง 8 แบบแผนการทดลองแบบ Randomized Pretest - Posttest Control Group Design

กลุ่ม	สอบก่อน	ให้สิ่งทดลอง	สอบหลัง	สอบในระยะติดตามผล
E R	O ₁	X	O ₂	O ₃
C R	O ₁	-	O ₂	O ₃

ความหมายของสัญลักษณ์ มีดังนี้

E หมายถึง กลุ่มทดลอง (Experimental group)

C หมายถึง กลุ่มควบคุม (Control group)

R หมายถึง การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม (Random assignment)

O₁ หมายถึง การทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)

X หมายถึง การให้สิ่งทดลอง (Treatment) โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

O₂ หมายถึง การทดสอบหลังการทดลอง (Posttest)

O₃ หมายถึง การทดสอบในระยะติดตามผล (Follow up)

3.2.2 การดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยจะดำเนินการทดลอง โดยแบ่งออกเป็น 4 ระยะดังต่อไปนี้

3.2.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลอง โดยใช้เกณฑ์คะแนนความรักแบบเพื่อนเฉลี่ยตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ซึ่งเป็นข้อมูลที่ได้จากช่วงการวิเคราะห์องค์ประกอบความรักแบบเพื่อน และเป็นกลุ่มตัวอย่างที่กำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย จำนวน 14 คน โดยการสัมภาษณ์เพื่อคัดเลือกผู้เข้าร่วมการทดลองด้วยความสมัครใจ แล้วจึงทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลองจำนวนทั้งหมด 7 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 7 คน หลังจากนั้นจึงทำการนัดหมายสมาชิกกลุ่มทดลองเข้าร่วมประชุมเพื่อชี้แจงรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับการเข้าร่วมรับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน

3.2.2.2 ระยะทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อนที่สร้างขึ้นกับกลุ่มทดลองจำนวน 7 คน เป็นจำนวนทั้งสิ้น 15 ครั้ง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ในวันที่ 3 มิถุนายน 2556 ถึงวันที่ 25 กรกฎาคม 2556 ดังแสดงในตาราง 9

ตาราง 9 ระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	วัน เดือน ปี	เรื่อง
1	1	3 มิถุนายน 2556	ปฐมนิเทศ
2	2	10 มิถุนายน 2556	การคิดเชิงบวกกับเพื่อน
3	2	13 มิถุนายน 2556	การยอมรับ
4	3	17 มิถุนายน 2556	การเห็นคุณค่า
5	3	20 มิถุนายน 2556	การระลึกถึง
6	4	24 มิถุนายน 2556	การใส่ใจ
7	4	27 มิถุนายน 2556	ความไว้วางใจ
8	5	1 กรกฎาคม 2556	การเห็นอกเห็นใจ
9	5	4 กรกฎาคม 2556	ความผูกพันทางอารมณ์
10	6	8 กรกฎาคม 2556	การมีความสุข
11	6	11 กรกฎาคม 2556	การเสียสละ
12	7	15 กรกฎาคม 2556	การช่วยเหลือ
13	7	18 กรกฎาคม 2556	การสื่อสารอย่างสันติสนม
14	8	22 กรกฎาคม 2556	การเป็นที่ปรึกษา
15	8	25 กรกฎาคม 2556	ปัจฉิมนิเทศ

รายละเอียดของรูปแบบการให้คำปรึกษา แสดงในภาคผนวก จ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใดๆ และเปรียบเทียบผลคะแนนความรักแบบเพื่อนของทั้ง 2 กลุ่ม

3.2.2.3 ระยะหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดความรักแบบเพื่อน ซึ่งเป็นคะแนนสำหรับระยะหลังการทดลอง (Posttest) ในวันที่ 25 กรกฎาคม 2556

3.2.2.4 ระยะหลังการติดตามผลการทดลอง

หลังจากการทดลองผ่านไปเป็นระยะเวลา 1 เดือน คือวันที่ 26 สิงหาคม 2556 ผู้วิจัยนัดนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เพื่อทำแบบวัดความรักแบบเพื่อนอีกครั้งหนึ่ง เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับระยะหลังการติดตามผล

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ในขั้นตอนการวิเคราะห์องค์ประกอบ ความรักแบบเพื่อน และขั้นตอนการพัฒนาความรักแบบเพื่อนโดยรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 ขั้นตอนการวิเคราะห์องค์ประกอบความรักแบบเพื่อน

4.1.1 ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บัณฑิตถึงผู้บริหารโรงเรียนที่ได้รับการสุ่มเลือก จำนวนทั้งหมด 7 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนราชวินิตบางเขน โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม โรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ โรงเรียนมัธยมวัดเบญจมบพิตร และ โรงเรียนหอวัง เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย

4.1.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดความรักแบบเพื่อน ฉบับสมบูรณ์ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพไปวัดกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,435 คน โดยผู้วิจัยเป็นผู้เก็บข้อมูลด้วยตนเองในห้องเรียนของโรงเรียนวัดดุสิตาราม และผู้วิจัยขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลโดยดำเนินการจัดส่งแบบวัดความรักแบบเพื่อน ไปยังโรงเรียนราชวินิตบางเขน โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย โรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ โรงเรียนมัธยมวัดเบญจมบพิตร และ โรงเรียนหอวัง โดยเริ่มเก็บข้อมูลในช่วงเดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2555

4.1.3 ผู้วิจัยตรวจสอบและคัดเลือกแบบวัดความรักแบบเพื่อนที่ใช้ในการวิจัยอีกครั้ง โดยตรวจสอบฉบับที่มีความสมบูรณ์ จำนวนทั้งหมด 1,400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 97.56 แล้วนำมาทำการแจกแจงข้อมูล และวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis : EFA) จำนวน 400 ฉบับ และนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (A Confirmatory Factor Analysis) สำหรับองค์ประกอบความรักแบบเพื่อน จำนวน 1,000 ฉบับ

4.2 ขั้นตอนการพัฒนาความรักแบบเพื่อนโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

4.2.1 ผู้วิจัยพิจารณาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างนักเรียน โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในกรุงเทพมหานครทั้งเขต 1 และเขต 2 ที่มีคะแนนความรักแบบเพื่อนเฉลี่ยตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ซึ่งมีความสมัครใจเข้าร่วมเป็น สมาชิกกลุ่ม สามารถเข้าร่วมกลุ่มตลอดระยะเวลาในการทดลองและได้รับการยินยอมจากบิดามารดาหรือผู้ปกครองจำนวน 14 คน แล้วจึงทำการสุ่มอย่างง่ายเข้าเป็นสมาชิกกลุ่มทดลองจำนวน 7 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 7 คน

4.2.2 ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ด้วยการนำการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาใช้ใน การให้คำปรึกษากลุ่มกับสมาชิกกลุ่มทดลองเป็น จำนวนทั้งสิ้น 15 ครั้ง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ (วัชร ทรัพย์มี . 2541) ในวันที่ 3 มิถุนายน 2556 ถึงวันที่ 25 กรกฎาคม 2556 หลังจากการดำเนินการทดลองสิ้นสุดลงแล้ว จึงให้สมาชิกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความรักแบบเพื่อนอีกครั้งหนึ่ง ในวันที่ 25 กรกฎาคม 2556 เพื่อนำไปใช้เป็นข้อมูลที่เป็นคะแนนหลังการทดลอง

4.2.3 หลังจากการทดลองสิ้นสุดลงเป็นระยะเวลา 1 เดือน คือในวันที่ 26 สิงหาคม 2556 ผู้วิจัยนัดหมายให้สมาชิกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเข้ารับการทดสอบแบบวัด ความรักแบบเพื่อนซ้ำอีกครั้งหนึ่ง เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลคะแนนในระยะหลังการติดตามผล

4.2.4 วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบผลของคะแนนในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะหลังการติดตามผล แล้วจึงสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผล

5. การจัดการกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการจัดการกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือวัด และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของ ความรักแบบเพื่อนก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะหลังติดตามผล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

5.1 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรักแบบเพื่อน

5.2 วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความรักแบบเพื่อน

5.2.1 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของข้อคำถามแบบวัดความรักแบบเพื่อน โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้ (Item - objective Congruence : IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 คน (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2545: 95)

5.2.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัด ความรักแบบเพื่อน โดยใช้สหสัมพันธ์ แบบเพียร์สัน (Pearson' s product - moment correlation coefficient : r_{xy}) (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2545: 98)

5.2.3 วิเคราะห์ความเชื่อมั่นโดยรวมและราย องค์ประกอบ ของแบบวัด ความรักแบบเพื่อน โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบัค (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2545: 131)

5.3 วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของ การให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อนด้วยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยพิจารณาค่าความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคและขั้นตอนการให้คำปรึกษา ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (Item - objective Congruence : IOC) (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2545: 71 - 72) โดยค่าเฉลี่ย และค่าความแปรปรวนของคะแนน จะเป็นดัชนีบ่งชี้มติดความคิดเห็นว่าเป็นเอกฉันท์หรือขัดแย้งกัน

5.4 วิเคราะห์เปรียบเทียบผลของ การใช้การให้คำปรึกษา กลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อนดังนี้

5.4.1 การวิเคราะห์องค์ประกอบของ การให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis : EFA) และตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis : CFA) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป

5.4.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ความรักแบบเพื่อน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ F - test โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ชนิดสองทาง (Two - Way with ANOVA Repeated Measured) และวิเคราะห์เปรียบเทียบโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ชนิดสองทาง (Two - Way with ANOVA Repeated Measured) แบบ One Between and One Within Design (Stevens. 2002)

5.4.3 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ และการทดสอบภายหลัง (Post Hoc Test) ของค่าเฉลี่ยความรักแบบเพื่อนโดยรวม และรายองค์ประกอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ด้วยวิธี Least Significant Differences (LSD) (Stevens. 2002)



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ผล

การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	=	จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
M	=	ค่าเฉลี่ย (Mean)
SD	=	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
p	=	ค่าความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน (Probability)
b	=	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบคะแนนดิบ
β	=	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบคะแนนมาตรฐาน
SE	=	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error)
R^2	=	ค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ (Coefficient of Determination)
χ^2	=	ค่าสถิติไค - สแควร์ (Chi - square)
AGFI	=	ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index)
RMR	=	ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (Root Mean square Residual)
SRMR	=	ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษในรูปคะแนนมาตรฐาน (Standardized Root Mean square Residual)
RMSE	=	ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (Root Mean Square Error of Approximation)
PGFI	=	ดัชนีวัดความประหยัดของระดับความเหมาะสมพอดี (Parsimony Goodness of Fit Index)
CFI	=	ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index)
C	=	องค์ประกอบด้านความคิด
C1	=	การคิดเชิงบวกกับเพื่อน
C2	=	การยอมรับ
C3	=	การระลึกถึง
C4	=	การเห็นคุณค่า
A	=	องค์ประกอบด้านความรู้สึก

A1	=	การเห็นอกเห็นใจ
A2	=	การใส่ใจ
A3	=	การมีความสุข
A4	=	ความไว้วางใจ
A5	=	ความผูกพันทางอารมณ์
B	=	องค์ประกอบด้านพฤติกรรม
B1	=	การช่วยเหลือ
B2	=	การเสียสละ
B3	=	การสื่อสารอย่างสันติสนม
B4	=	การเป็นที่ปรึกษา

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามอันดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบความรักแบบเพื่อน ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 8 ตอนย่อย ได้แก่

- 1.1 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดความรักแบบเพื่อนของนักเรียน
 - 1.2 ค่าสถิติพื้นฐานแบบวัดความรักแบบเพื่อนโดยรวมและรายองค์ประกอบ
 - 1.3 ค่าความเชื่อมั่นแบบวัดความรักแบบเพื่อนโดยรวมและรายองค์ประกอบ
 - 1.4 ค่าสถิติพื้นฐานแบบวัดความรักแบบเพื่อน จำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จำนวนเพื่อน ระยะเวลาในการคบเพื่อน ลักษณะเพศของกลุ่มเพื่อน และ โรงเรียน
 - 1.5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันของตัวชี้วัดความรักแบบเพื่อน
 - 1.6 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis : EFA) ของความรักแบบเพื่อน
 - 1.7 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน(Confirmatory Factor Analysis : CFA) ของความรักแบบเพื่อนอันดับที่ 1
 - 1.8 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน(Confirmatory Factor Analysis :CFA) ของความรักแบบเพื่อนอันดับที่ 2
- ตอนที่ 2 สรุปผลการใช้การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน
- ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ตอนย่อย ได้แก่
- 3.1 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานความรักแบบเพื่อนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
 - 3.2 การเปรียบเทียบความรักแบบเพื่อนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบความรักแบบเพื่อน

1.1 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดความรักแบบเพื่อน โดยผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบวัดความรักแบบเพื่อน ซึ่งนักเรียนที่ได้รับการสุ่มเพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบความรักแบบเพื่อนเป็นผู้ตอบมาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐานตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โรงเรียน จำนวนเพื่อน ระยะเวลาในการคบเพื่อน ลักษณะของกลุ่มเพื่อน และกิจกรรมต่างๆ ที่ทำร่วมกับเพื่อน ดังแสดงในตาราง 10 และ 11

ตาราง 10 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 1,400)

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	686	49.00
	หญิง	714	51.00
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	เกรดเฉลี่ย 0.00 - 1.99 (ต่ำ)	94	6.71
	เกรดเฉลี่ย 2.00 - 2.99 (ปานกลาง)	594	42.43
	เกรดเฉลี่ย 3.00 - 4.00 (สูง)	712	50.86
โรงเรียน	ราชวินิตบางเขน	310	22.14
	สามเสนวิทยาลัย	299	21.36
	มัธยมวัดดุสิตาราม	206	14.71
	กุนนทีรุทธารามวิทยาคม	236	16.86
	จันทร์หุ่นบำเพ็ญ	158	11.27
	มัธยมวัดเบญจมบพิตร	45	3.21
	หอวัง	146	10.43
จำนวนเพื่อน	น้อย (0 - 3 คน)	214	15.29
สนิท	ปานกลาง (4 - 7 คน)	609	43.50
	มาก (มากกว่า 7 คน)	577	41.21
ระยะเวลาในการคบเพื่อน	ไม่เกิน 1 ปี	657	46.93
	มากกว่า 1 ปี แต่ไม่เกิน 2 ปี	597	42.64
	มากกว่า 2 ปี	146	10.43
ลักษณะเพศของกลุ่มเพื่อน	มีเพื่อนต่างเพศมากกว่า	71	5.07
	มีเพื่อนเพศชายและหญิงพอ ๆ กัน	158	11.29
	มีเพื่อนเพศเดียวกันมากกว่า	1171	83.64
รวม		1400	100.00

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 10 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 714 คน คิดเป็นร้อยละ 51 รองลงมาเป็นเพศชาย จำนวน 686 คน คิดเป็นร้อยละ 49 ส่วนใหญ่ นักเรียนมีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.00 - 4.00 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 50.86 รองลงมาก็คือเกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.00 - 2.99 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 42.43 และเกรดเฉลี่ยระหว่าง 0.00 - 1.99 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 6.71 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ใน 7 สถาบัน โดยจำแนกตามขนาด ของโรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษคือ โรงเรียนราชวินิตบางเขน คิดเป็นร้อยละ 22.14 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 21.36 และโรงเรียนหอวัง คิดเป็นร้อยละ 10.43 โรงเรียน ขนาดใหญ่คือ โรงเรียน มัธยมวัดดุสิตาราม คิดเป็นร้อยละ 14.71 และโรงเรียน กุณที่รุทราราม วิทยาคม คิดเป็นร้อยละ 16.86 โรงเรียนขนาดกลางคือ โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ คิดเป็นร้อยละ 11.27 และโรงเรียนมัธยมวัดเบญจมบพิตร คิดเป็นร้อยละ 3.21 ส่วนใหญ่นักเรียนมีเพื่อน ตั้งแต่ 4 - 7 คน อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.50 รองลงมานักเรียนมีเพื่อนมากกว่า 7 คน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.21 และนักเรียนไม่มีเพื่อนจนถึงมีเพื่อน 3 คน อยู่ในระดับน้อย คิดเป็น ร้อยละ 15.29 กลุ่มตัวอย่างมีช่วงเวลาในการคบเพื่อนมากที่สุด คือไม่เกิน 1 ปี คิดเป็นร้อยละ 46.93 รองลงมาก็คือ นักเรียนคบเพื่อนมานานมากกว่า 1 ปี แต่ไม่เกิน 2 ปี คิดเป็นร้อยละ 42.64 และนักเรียน คบเพื่อนมานาน มากกว่า 2 ปี คิดเป็นร้อยละ 10.43 ส่วนลักษณะ เพศของกลุ่มเพื่อน ส่วนใหญ่ นักเรียนมีเพื่อนเพศเดียวกันมากกว่า คิดเป็นร้อยละ 83.64 รองลงมาก็คือ มีเพื่อนเพศชายและหญิง พอ ๆ กัน คิดเป็นร้อยละ 11.29 และมีเพื่อนต่างเพศมากกว่า คิดเป็นร้อยละ 5.07

ตาราง 11 จำนวนและร้อยละของกิจกรรมต่างๆ ของกลุ่มตัวอย่าง (n = 1,400)

กิจกรรม	อันดับที่ 1		อันดับที่ 2		อันดับที่ 3	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ดูภาพยนตร์	356	25.43	259	18.50	203	14.50
เรียนพิเศษ	246	17.57	169	12.07	117	8.36
ช้อปปิ้ง	203	14.5	236	16.86	221	15.79
ร้องคาราโอเกะ	155	11.07	184	13.14	183	13.07
อื่นๆ	380	27.18	58	4.15	76	5.44

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 11 พบว่า กิจกรรมที่นักเรียนทำร่วมกับเพื่อนมากที่สุดเป็นอันดับที่ 1 คือกิจกรรมการดูภาพยนตร์ คิดเป็นร้อยละ 25.43 รองลงมาคือกิจกรรมการเรียนพิเศษ คิดเป็นร้อยละ 17.57 และกิจกรรมการช้อปปิ้ง คิดเป็นร้อยละ 14.5 ส่วนกิจกรรมที่นักเรียนทำร่วมกับเพื่อนเป็นอันดับที่ 2 คือกิจกรรมการดูภาพยนตร์ คิดเป็นร้อยละ 18.50 รองลงมาคือกิจกรรมการช้อปปิ้ง คิดเป็นร้อยละ 16.86 ส่วนกิจกรรมที่นักเรียนทำร่วมกับเพื่อนเป็นอันดับที่ 3 คือกิจกรรมการช้อปปิ้ง คิดเป็นร้อยละ 15.79 รองลงมาคือ กิจกรรมการดูภาพยนตร์ คิดเป็นร้อยละ 14.50 และกิจกรรมการ ร้องคาราโอเกะ คิดเป็นร้อยละ 13.07 ส่วนในกิจกรรมอื่นๆ ที่นักเรียนทำร่วมกับเพื่อนผู้วิจัยได้แสดงในตาราง 12

ตาราง 12 จำนวนและร้อยละของกิจกรรมอื่นๆ ที่นักเรียนทำร่วมกับเพื่อนของกลุ่มตัวอย่าง
(n = 1,400)

กิจกรรมอื่น ๆ ที่ทำกับเพื่อน	จำนวน	ร้อยละ
เล่นกีฬา	106	7.57
เล่นเกม	87	6.21
เที่ยว	68	4.86
ทานข้าว	58	4.14
เล่นบ้านเพื่อน	44	3.14
คุยกัน	36	2.57
ทำงาน	22	1.57
เล่นดนตรี	22	1.57
เรียน	18	1.29
ทำการบ้าน	15	1.07
กลับบ้านด้วยกัน	8	.57
อ่านหนังสือ	8	.57

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 12 พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีกิจกรรมอื่นๆ ร่วมกับเพื่อนมากที่สุดคือ การเล่นกีฬา จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 7.57 รองลงมาคือ เล่นเกม จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 6.21 และเที่ยว จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 4.86

1.2 ค่าสถิติพื้นฐานของแบบวัดความรักแบบเพื่อนโดยรวมและรายองค์ประกอบ ผู้วิจัยนำข้อมูลของคะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อนทั้งโดยรวมและรายองค์ประกอบ มาวิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าต่ำสุด (Min) ค่าสูงสุด (Max) ค่าเฉลี่ย (M) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเฉลี่ยต่อข้อ (SD) และการแปลผล ดังแสดงในตาราง 13

ตาราง 13 ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของแบบวัดความรักแบบเพื่อน (n = 1,400)

องค์ประกอบของความรักแบบเพื่อน	K	Min	Max	M	SD	แปลผล
องค์ประกอบด้านความคิด (C)	18	1.25	5.00	3.53	.49	มาก
การคิดเชิงบวกกับเพื่อน(C1)	5	1.40	5.00	3.50	.52	ปานกลาง
การยอมรับ(C2)	5	1.00	5.00	3.41	.53	ปานกลาง
การระลึกถึง(C3)	3	1.00	5.00	3.67	.91	มาก
การเห็นคุณค่า(C4)	5	1.00	5.00	3.54	.60	มาก
องค์ประกอบด้านความรู้สึก(A)	24	1.48	6.23	3.30	.44	ปานกลาง
การเห็นอกเห็นใจ(A1)	5	1.00	5.00	3.47	.57	ปานกลาง
การใส่ใจ(A2)	5	1.20	5.00	3.22	.57	ปานกลาง
การมีความสุข(A3)	4	1.50	5.00	3.19	.54	ปานกลาง
ความไว้วางใจ(A4)	6	1.00	5.00	3.10	.63	ปานกลาง
ความผูกพันทางอารมณ์(A5)	4	1.00	14.25	3.52	.68	มาก
องค์ประกอบด้านพฤติกรรม(B)	18	1.47	6.63	3.85	.59	มาก
การช่วยเหลือ(B1)	5	1.20	13.60	3.83	.76	มาก
การเสียสละ(B2)	5	1.00	5.00	3.58	.71	มาก
การสื่อสารอย่างสันติสนม(B3)	3	1.00	5.00	4.01	.81	มาก
การเป็นที่ปรึกษา(B4)	5	1.20	5.00	3.97	.69	มาก
รวม	60	1.40	5.08	3.56	.43	มาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 13 พบว่า คะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อนต่อข้อโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.56 และค่าเฉลี่ยรายด้านขององค์ประกอบอยู่ในระดับมาก 2 องค์ประกอบ คือ ด้านความคิด (M = 3.53) และด้านพฤติกรรม (M = 3.85) ส่วนองค์ประกอบด้านความรู้สึกอยู่ในระดับปานกลาง (M = 3.30) และเมื่อพิจารณารายตัวชี้วัดของแต่ละองค์ประกอบ พบว่า ส่วนมากมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.52 - 4.01) สำหรับตัวชี้วัดขององค์ประกอบด้านความคิด ได้แก่ การคิดเชิงบวกกับเพื่อน และการยอมรับ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 และ 3.41 ตามลำดับ อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนตัวชี้วัดการเห็นอกเห็นใจ การใส่ใจ การมีความสุขและความไว้วางใจ ซึ่งเป็นตัวชี้วัดขององค์ประกอบด้านความรู้สึก คือมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.47, 3.22, 3.19 และ 3.10 ตามลำดับ อยู่ในระดับปานกลาง

1.3 ค่าความเชื่อมั่นแบบวัดความรักแบบเพื่อนโดยรวมและรายองค์ประกอบ

ผู้วิจัยนำคะแนนแบบวัด ความรักแบบเพื่อน ที่เก็บรวบรวมจากผู้ ตอบแบบวัด จำนวน 1,400 คน มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของ แบบวัดความรักแบบเพื่อน โดยใช้สูตรความ สอดคล้องภายในแบบแอลฟา (α) ของครอนบัค และหาค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัด (SE_m) เพื่อแสดงหลักฐานว่าข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ในครั้งนี้ มีความเชื่อมั่นมากน้อยเพียงใด ซึ่งค่า ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัด (SE_m) คือความคลาดเคลื่อนของการวัดที่เกี่ยวข้องกับการ กระจายของคะแนนของตัวแปรนั้นๆ (Ferguson. 1976: 433) โดยที่ค่าความเชื่อมั่นของ แบบวัด ความรักแบบเพื่อน ทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .9557 และค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัดเท่ากับ .0914 ดังแสดงในตาราง 14

ตาราง 14 ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความรักแบบเพื่อนโดยรวมและรายองค์ประกอบ (n = 1,400)

องค์ประกอบ	ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความรักแบบเพื่อน	
	α	SE_m
ด้านความคิด	.7109	.2610
ด้านความรู้สึก	.8342	.1805
ด้านพฤติกรรม	.7900	.2700
รวม	.9557	.0914

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 14 พบว่า ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความรัก แบบเพื่อนโดยรวม เท่ากับ .9557 และเมื่อพิจารณารายองค์ประกอบ ด้านความรู้สึก มีค่าความเชื่อมั่น สูงที่สุด รองลงมาคือด้านพฤติกรรมและด้านความคิด มีค่าเท่ากับ .8342 .7900 และ .7109 ตาม อันดับ แสดงว่า แบบวัดความรักแบบเพื่อนโดยรวมและรายองค์ประกอบมีค่าความเชื่อมั่นสูงพอที่จะ ทำให้การแปลผลการวิจัยมีความถูกต้องแม่นยำ

1.4 ค่าสถิติพื้นฐานของแบบวัดความรักแบบเพื่อน จำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จำนวนเพื่อน ระยะเวลาในการคบเพื่อน ลักษณะเพศของกลุ่มเพื่อน และขนาดโรงเรียน ดังแสดงในตาราง 15 - 19

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความรักแบบเพื่อน
จำแนกตามเพศ (n = 1,400)

ขนาดโรงเรียน	องค์ประกอบ	เพศ				รวม	
		ชาย		หญิง		Mean	SD
		Mean	SD	Mean	SD		
ใหญ่พิเศษ	ความคิด	3.35	.52	3.59	.43	3.49	.48
	ความรู้สึก	3.21	.45	3.27	.36	3.24	.40
	พฤติกรรม	3.73	.63	4.01	.55	3.89	.60
	รวม	3.43	.46	3.62	.39	3.54	.43
ใหญ่	ความคิด	3.57	.51	3.65	.49	3.60	.50
	ความรู้สึก	3.45	.54	3.36	.44	3.41	.50
	พฤติกรรม	3.72	.59	3.85	.59	3.78	.59
	รวม	3.58	.48	3.62	.43	3.60	.46
กลาง	ความคิด	3.46	.47	3.63	.35	3.53	.43
	ความรู้สึก	3.27	.46	3.26	.29	3.26	.40
	พฤติกรรม	3.69	.53	4.02	.41	3.83	.51
	รวม	3.47	.42	3.64	.28	3.54	.37
รวม	ความคิด	3.45	.52	3.61	.44	3.53	.49
	ความรู้สึก	3.31	.50	3.29	.38	3.30	.44
	พฤติกรรม	3.72	.60	3.97	.55	3.85	.59
	รวม	3.49	.47	3.62	.39	3.56	.43

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 15 พบว่า นักเรียนมีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อน อยู่ในระดับมาก ($M = 3.56$) และเมื่อพิจารณารายด้านขององค์ประกอบ พบว่า ค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อน ในด้านพฤติกรรมและด้านความคิด อยู่ในระดับ มาก ($M = 3.85$, $M = 3.53$) ยกเว้นด้านความรู้สึก อยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.30$)

เมื่อพิจารณา ค่าเฉลี่ย รวมความรักแบบเพื่อน จำแนกตามเพศ พบว่า เพศหญิงมีคะแนนความรักแบบเพื่อนสูงกว่าเพศชาย โดยเพศหญิงมี ค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อน อยู่ในระดับมาก ($M = 3.62$) ส่วนเพศชายมีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อน อยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.49$) โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อน ในด้านความรู้สึก อยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.29$) ส่วนด้านพฤติกรรมและด้านความคิด อยู่ในระดับมาก ($M = 3.97$, $M = 3.61$) ส่วนเพศชาย มีค่าเฉลี่ย

รวมความรักแบบเพื่อน ในด้านความคิดและความรู้สึก อยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.45$, $M = 3.31$) และด้านพฤติกรรม อยู่ในระดับมาก ($M = 3.72$)

เมื่อพิจารณา ค่าเฉลี่ย รวมความรักแบบเพื่อน จำแนกตาม ขนาดโรงเรียน พบว่า โรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ ได้แก่ โรงเรียนราชวินิตบางเขน โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย และโรงเรียนหอวัง มีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อน อยู่ในระดับมาก ($M = 3.56$) และเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยรวมสูงกว่าเพศชาย โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อน อยู่ในระดับมาก ($M = 3.62$) ส่วนเพศชาย มีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อน อยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.43$)

ส่วนโรงเรียนขนาดใหญ่ ได้แก่ โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม และโรงเรียน กุณนทีรุทธารามวิทยาคม มีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อน อยู่ในระดับมาก ($M = 3.60$) โดยทั้งเพศหญิงและชาย มีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อน อยู่ในระดับมาก ($M = 3.62$, $M = 3.58$)

ส่วนโรงเรียนขนาดกลาง ได้แก่ โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ และโรงเรียนมัธยมวัดเบญจมบพิตร มีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อน อยู่ในระดับมาก ($M = 3.54$) และเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยรวมสูงกว่าเพศชาย โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อน อยู่ในระดับมาก ($M = 3.64$) ส่วนเพศชาย มีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อน อยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.47$)

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อนจำแนกตาม
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (n = 1,400)

ขนาดโรงเรียน	องค์ประกอบ	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน						รวม	
		ต่ำกว่า 1.99		2.00 - 2.99		สูงกว่า 3.00			
		(น้อย)		(ปานกลาง)		(มาก)			
		Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
ใหญ่พิเศษ	ความคิด	3.52	.64	3.43	.58	3.51	.42	3.49	.48
	ความรู้สึก	3.51	.57	3.22	.49	3.23	.33	3.24	.40
	พฤติกรรม	3.72	.72	3.73	.69	3.98	.53	3.89	.60
	รวม	3.58	.55	3.46	.53	3.57	.37	3.54	.43
ใหญ่	ความคิด	3.48	.59	3.61	.52	3.63	.45	3.60	.50
	ความรู้สึก	3.29	.55	3.44	.51	3.39	.47	3.41	.50
	พฤติกรรม	3.63	.66	3.75	.61	3.87	.54	3.78	.59
	รวม	3.47	.55	3.60	.47	3.63	.40	3.60	.46
กลาง	ความคิด	3.53	.49	3.53	.45	3.54	.39	3.53	.43
	ความรู้สึก	3.01	.24	3.26	.40	3.30	.40	3.26	.40
	พฤติกรรม	3.66	.53	3.82	.49	3.87	.54	3.83	.51
	รวม	3.40	.35	3.54	.38	3.57	.37	3.54	.37
รวม	ความคิด	3.51	.60	3.53	.53	3.53	.42	3.53	.49
	ความรู้สึก	3.36	.55	3.33	.49	3.27	.38	3.30	.44
	พฤติกรรม	3.68	.67	3.76	.62	3.94	.53	3.85	.59
	รวม	3.51	.53	3.54	.48	3.58	.38	3.56	.43

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 16 พบว่า ค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อนจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทั้ง 3 ช่วงได้แก่ สูงกว่า 3.00, 2.00 - 2.99, และ ต่ำกว่า 1.99 อยู่ในระดับมาก (M = 3.58, M = 3.54, M = 3.51 ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาความรักแบบเพื่อนจำแนกตามขนาดของโรงเรียน พบว่า ขนาดโรงเรียน ทั้ง 3 ขนาด ได้แก่ ขนาดใหญ่ ใหญ่พิเศษและกลาง มีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อนอยู่ในระดับมาก (M = 3.60, M = 3.54, M = 3.54)

เมื่อพิจารณา ค่าเฉลี่ย รวมความรักแบบเพื่อน จำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า นักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 1.99 ในโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ มีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อนอยู่ในระดับมาก (M = 3.57, M = 3.75) ยกเว้นนักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ย 2.00 - 2.99 มีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อนอยู่ในระดับปานกลาง (M = 3.51)

ส่วนนักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยสูงกว่า 3.00 และเกรดเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.00 - 2.99 ในโรงเรียนขนาดใหญ่ มีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อนอยู่ในระดับมาก ($M = 3.63$, $M = 3.60$) ยกเว้นนักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ย ต่ำกว่า 1.99 มีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อนอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.47$)

ส่วนนักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยสูงกว่า 3.00 และเกรดเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.00 - 2.99 ในโรงเรียนขนาดกลาง มีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อนอยู่ในระดับมาก ($M = 3.57$, $M = 3.54$) ยกเว้นนักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ย ต่ำกว่า 1.99 มีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อนอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.40$)

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อนจำแนกตามจำนวนเพื่อนสนิท ($n = 1,400$)

ขนาดโรงเรียน	องค์ประกอบ	จำนวนเพื่อน						รวม	
		น้อย		ปานกลาง		มาก			
		(0-3คน)		(4-7คน)		(มากกว่า 7 คน)			
		Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
ใหญ่พิเศษ	ความคิด	3.41	.58	3.51	.46	3.49	.46	3.49	.48
	ความรู้สึก	3.18	.43	3.26	.41	3.25	.38	3.24	.40
	พฤติกรรม	3.75	.68	3.93	.56	3.91	.60	3.89	.60
	รวม	3.45	.51	3.57	.41	3.55	.41	3.54	.43
ใหญ่	ความคิด	3.48	.52	3.59	.50	3.65	.50	3.60	.50
	ความรู้สึก	3.27	.43	3.40	.50	3.46	.52	3.41	.50
	พฤติกรรม	3.70	.63	3.73	.60	3.85	.57	3.78	.59
	รวม	3.48	.45	3.57	.45	3.65	.46	3.60	.46
กลาง	ความคิด	3.50	.32	3.49	.40	3.59	.48	3.53	.43
	ความรู้สึก	3.17	.29	3.24	.35	3.32	.47	3.26	.40
	พฤติกรรม	3.75	.54	3.81	.46	3.88	.56	3.83	.51
	รวม	3.47	.32	3.51	.33	3.60	.43	3.54	.37
รวม	คิด	3.44	.54	3.53	.47	3.56	.48	3.53	.49
	รู้สึก	3.21	.42	3.30	.43	3.34	.46	3.30	.44
	พฤติกรรม	3.73	.65	3.85	.57	3.89	.58	3.85	.59
	รวม	3.46	.47	3.56	.41	3.59	.44	3.56	.43

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 17 พบว่า ความรักแบบเพื่อนจำแนกตามจำนวนเพื่อนสนิท มีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อน อยู่ในระดับมาก ($M = 3.56$) โดยนักเรียนที่มีจำนวนเพื่อนสนิทตั้งแต่ 7 คนขึ้นไป และตั้งแต่ 4 - 7 คน มีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อนอยู่ในระดับมาก ($M = 3.59$, $M = 3.56$) ยกเว้นนักเรียนที่มีจำนวนเพื่อนสนิทตั้งแต่ไม่มีเพื่อน สนิทเลยจนถึงมีเพื่อนสนิท 3 คน มีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อนอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.46$)

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อนจำแนกตามขนาดของโรงเรียน พบว่านักเรียนมีจำนวนเพื่อนสนิท ตั้งแต่ 4 - 7 คน และมากกว่า 7 คน ในโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ มีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อนอยู่ในระดับ มาก ($M = 3.57$, $M = 3.55$) ยกเว้น นักเรียนที่มีจำนวนเพื่อนสนิทตั้งแต่ไม่มีเพื่อน สนิทเลยจนถึงมีเพื่อนสนิท 3 คน มีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อนอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.45$)

ส่วนนักเรียนที่มีจำนวนเพื่อนสนิทมากกว่า 7 คน และตั้งแต่ 4 - 7 คน ในโรงเรียนขนาดใหญ่ มีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อนอยู่ในระดับมาก($M = 3.65$, $M = 3.57$) ยกเว้น นักเรียนที่มีจำนวนเพื่อนสนิทตั้งแต่ไม่มีเพื่อนสนิทเลยจนถึงมีเพื่อนสนิท 3 คน มีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อนอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.48$)

ส่วนนักเรียนที่มีจำนวนเพื่อนสนิทมากกว่า 7 คน และตั้งแต่ 4 - 7 คน ในโรงเรียนขนาดกลาง มีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อนอยู่ในระดับมาก($M = 3.60$, $M = 3.51$) ยกเว้น นักเรียนที่มีจำนวนเพื่อนสนิทตั้งแต่ไม่มีเพื่อนสนิทเลยจนถึงมีเพื่อนสนิท 3 คน มีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อนอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.47$)

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อนจำแนกตามระยะเวลาในการคบเพื่อน (n = 1,400)

ขนาดโรงเรียน	องค์ประกอบ	ระยะเวลาในการคบเพื่อน						รวม	
		ไม่เกิน 1 ปี		1 - 2 ปี		มากกว่า 2 ปี			
		Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
ใหญ่พิเศษ	ความคิด	3.47	.50	3.50	.46	3.55	.52	3.49	.48
	ความรู้สึก	3.23	.42	3.25	.39	3.29	.40	3.24	.40
	พฤติกรรม	3.85	.59	3.93	.60	3.95	.71	3.89	.60
	รวม	3.52	.44	3.56	.42	3.59	.49	3.54	.43
ใหญ่	ความคิด	3.61	.49	3.60	.51	3.62	.55	3.60	.50
	ความรู้สึก	3.44	.51	3.39	.49	3.35	.53	3.41	.50
	พฤติกรรม	3.72	.59	3.85	.59	3.80	.59	3.78	.59
	รวม	3.59	.46	3.61	.47	3.59	.46	3.60	.46
กลาง	ความคิด	3.48	.39	3.55	.45	3.56	.45	3.53	.43
	ความรู้สึก	3.28	.42	3.25	.37	3.26	.41	3.26	.40
	พฤติกรรม	3.71	.46	3.85	.55	3.95	.51	3.83	.51
	รวม	3.49	.36	3.55	.40	3.59	.36	3.54	.37
รวม	ความคิด	3.52	.49	3.54	.48	3.58	.50	3.53	.49
	ความรู้สึก	3.31	.46	3.29	.42	3.30	.45	3.30	.44
	พฤติกรรม	3.79	.58	3.89	.59	3.90	.60	3.85	.59
	รวม	3.54	.44	3.57	.43	3.59	.43	3.56	.43

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 18 พบว่า ค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อนจำแนกตามระยะเวลาในการคบเพื่อนของนักเรียนทั้ง 3 ช่วง ได้แก่ มากกว่า 2 ปี ตั้งแต่ 1 - 2 ปี และ ไม่เกิน 1 ปีอยู่ในระดับมาก (M = 3.59, M = 3.57, M = 3.54)

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อนจำแนกตาม ขนาดของโรงเรียน พบว่า ระยะเวลาในการคบเพื่อนของนักเรียนทั้ง 3 ช่วง ได้แก่ มากกว่า 2 ปี ตั้งแต่ 1 - 2 ปี และ ไม่เกิน 1 ปี ในโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ มีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อนอยู่ในระดับมาก (M = 3.59, M = 3.56, M = 3.52)

ส่วนระยะเวลาในการคบเพื่อน ตั้งแต่ 1 - 2 ปี มากกว่า 2 ปี และ ไม่เกิน 1 ปี ในโรงเรียน ขนาดใหญ่ มีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อนอยู่ในระดับมาก (M = 3.61, M = 3.59, M = 3.59)

ส่วนนักเรียนที่มีระยะเวลาในการคบเพื่อนมากกว่า 2 ปีและตั้งแต่ 1 - 2 ปี ในโรงเรียนขนาดกลาง มีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อนอยู่ในระดับมาก ($M = 3.59$, $M = 3.55$) ยกเว้น นักเรียนที่มีระยะเวลาในการคบเพื่อน ไม่เกิน 1 ปี มีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อนอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.49$)

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความรักแบบเพื่อนจำแนกตามลักษณะเพศของกลุ่มเพื่อนสนิท ($n = 1,400$)

โรงเรียน	องค์ประกอบ	ลักษณะเพศของกลุ่มเพื่อน						รวม	
		มีเพื่อนต่างเพศมากกว่า		มีเพื่อนเพศชายและหญิงพอๆกัน		มีเพื่อนเพศเดียวกันมากกว่า			
		Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
ใหญ่พิเศษ	ความคิด	3.63	.38	3.45	.53	3.48	.48	3.49	.48
	ความรู้สึก	3.39	.25	3.24	.43	3.24	.40	3.24	.40
	พฤติกรรม	4.22	.44	3.80	.69	3.89	.59	3.89	.60
	รวม	3.75	.26	3.50	.50	3.54	.43	3.54	.43
ใหญ่	ความคิด	3.56	.52	3.51	.60	3.62	.49	3.60	.50
	ความรู้สึก	3.43	.64	3.33	.52	3.42	.49	3.41	.50
	พฤติกรรม	3.75	.59	3.76	.67	3.78	.59	3.78	.59
	รวม	3.58	.51	3.53	.53	3.61	.45	3.60	.46
กลาง	ความคิด	3.59	.53	3.63	.28	3.52	.43	3.53	.43
	ความรู้สึก	2.95	.25	3.27	.42	3.28	.40	3.26	.40
	พฤติกรรม	3.75	.59	3.70	.54	3.84	.51	3.83	.51
	รวม	3.43	.43	3.53	.38	3.55	.37	3.54	.37
รวม	ความคิด	3.60	.44	3.48	.54	3.53	.48	3.53	.49
	ความรู้สึก	3.36	.45	3.27	.46	3.30	.44	3.30	.44
	พฤติกรรม	4.00	.56	3.78	.67	3.85	.58	3.85	.59
	รวม	3.65	.40	3.51	.50	3.56	.43	3.56	.43

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 19 พบว่า ค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อนจำแนกตามลักษณะเพศของกลุ่มเพื่อน ทั้ง 3 ลักษณะได้แก่ มีเพื่อนต่างเพศมากกว่า มีเพื่อนเพศเดียวกันมากกว่า และมีเพื่อนเพศชายและหญิงพอๆ กัน อยู่ในระดับมาก ($M = 3.65$, $M = 3.56$, $M = 3.51$)

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย รวมความรักแบบเพื่อนจำแนกตาม ขนาดของโรงเรียน พบว่า นักเรียนมีลักษณะของกลุ่มเพื่อนทั้ง 3 ประเภท ได้แก่ มีเพื่อนต่างเพศมากกว่า มีเพื่อนเพศเดียวกันมากกว่า และมีเพื่อนเพศชายและหญิงพอๆ กัน ในโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ มีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อนอยู่ในระดับมาก ($M = 3.75$, $M = 3.54$, $M = 3.50$)

ส่วนนักเรียนที่มี ลักษณะของกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกันมากกว่า มีเพื่อนต่างเพศมากกว่า และมีเพื่อนเพศชายและหญิงพอๆ กัน ในโรงเรียนขนาดใหญ่ มีค่าเฉลี่ย รวมความรักแบบเพื่อนอยู่ในระดับมาก ($M = 3.61$, $M = 3.58$, $M = 3.53$)

ส่วนนักเรียนที่มี ลักษณะของกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกันมากกว่า และมีเพื่อนเพศ ชายและหญิงพอๆ กัน ในโรงเรียนขนาดกลาง มีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อนอยู่ในระดับมาก ($M = 3.55$, $M = 3.53$) ยกเว้น นักเรียนที่มีลักษณะของกลุ่มเพื่อนต่างเพศมากกว่า มีค่าเฉลี่ยรวมความรักแบบเพื่อนอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.43$)

1.5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันของตัวชี้วัด ความรักแบบเพื่อน ผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบวัดความรักแบบเพื่อนทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ ด้านความคิด ด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรม และ 13 ตัวชี้วัด มาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson' s product - moment correlation coefficient) ดังแสดงในตาราง 20

ตาราง 20 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันของตัวชี้วัดความรักแบบเพื่อน (n = 400)

องค์ประกอบ	ตัวชี้วัด	C1	C2	C3	C4	A1	A2	A3	A4	A5	B1	B2	B3	B4
ความคิด	การคิดเชิงบวกกับเพื่อน(C1)	1.000												
	การยอมรับ (C2)	.386*	1.000											
	การระลึกถึง (C3)	.455*	.322*	1.000										
	การเห็นคุณค่า (C4)	.446*	.376*	.545*	1.000									
ความรู้สึก	การเห็นอกเห็นใจ (A1)	.370*	.404*	.349*	.557*	1.000								
	การใส่ใจ (A2)	.417*	.480*	.272*	.407*	.494*	1.000							
	การมีความสุข (A3)	.273*	.327*	.144*	.359*	.375*	.440*	1.000						
	ความไว้วางใจ (A4)	.374*	.339*	.297*	.391*	.387*	.531*	.440*	1.000					
	ความผูกพันทางอารมณ์ (A5)	.409*	.249*	.440*	.480*	.366*	.423*	.461*	.531*	1.000				
พฤติกรรม	การช่วยเหลือ (B1)	.416*	.293*	.475*	.370*	.293*	.315*	.203*	.365*	.441*	1.000			
	การเสียสละ (B2)	.461*	.406*	.479*	.454*	.344*	.427*	.322*	.400*	.460*	.601*	1.000		
	การสื่อสารอย่างสันติสนม (B3)	.272*	.173*	.378*	.270*	.220*	.237*	.094	.254*	.430*	.356*	.408*	1.000	
	การเป็นที่ปรึกษา (B4)	.402*	.221*	.422*	.374*	.268*	.311*	.186*	.317*	.452*	.637*	.542*	.490*	1.000

* p < .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 20 พบว่า คะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อน ทั้ง 3 องค์ประกอบ 13 ตัวชี้วัด มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ตั้งแต่ .094 - .637 และมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยองค์ประกอบด้านพฤติกรรม มีตัวชี้วัดเรื่องการเป็นที่ปรึกษา มีความสัมพันธ์กับการช่วยเหลือ สูงที่สุด ($r = .637$) ส่วนองค์ประกอบด้านพฤติกรรม มีตัวชี้วัดเรื่องการสื่อสารอย่างสันติสนม มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบด้านความรู้สึก ตัวชี้วัดเรื่องมีความสุข ต่ำที่สุด ($r = .094$)

1.6 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis : EFA) ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความรักแบบเพื่อนที่ผ่านการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .276 - .565 จำนวน 60 ข้อ มาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ร่วมขององค์ประกอบ มีขั้นตอนการวิเคราะห์ ค่าไคเซอร์ - มีเยอร์ - โอลกิน (Kaiser - Meyer - Olkin : KMO) ซึ่งเป็นค่าที่ใช้วัดความเหมาะสมของข้อมูลตัวอย่างที่จะนำมาวิเคราะห์โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบ ผลการวิเคราะห์ค่า KMO เท่ากับ .899 ดังแสดงในตาราง 21 ค่า KMO มีค่าเข้าใกล้ 1 แสดงว่าข้อมูลมีความเหมาะสมอย่างมากในการวิเคราะห์องค์ประกอบ (กัลยา วาณิชยบัญชา . 2546: 219) ขั้นที่ 2 สกัดองค์ประกอบ ผู้วิจัยเลือกใช้ การวิเคราะห์องค์ประกอบสำคัญ (Principal Component Analysis : PC) ผลลัพธ์ที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบจะช่วยให้การตัดสินใจเกี่ยวกับจำนวนขององค์ประกอบ เพื่อเก็บไว้สำหรับใช้ในการวิเคราะห์ต่อไป โดยมีค่าไอเกน (Eigen value) เป็นค่าที่บ่งบอกถึงความสามารถขององค์ประกอบที่จะอธิบายความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างได้มากน้อยเพียงไร ดังแสดงในตาราง 21 ขั้นที่ 3 เลือกวิธีการหมุนแกนด้วยวิธี มุมฉาก (Orthogonal Rotation) แบบแปรผันแมกซ์ (Varimax Method) หลังการหมุนแกนจะได้ค่าน้ำหนัก องค์ประกอบ ดังแสดงในตาราง 22 ขั้นที่ 4 เลือกค่าน้ำหนัก การเลือกค่าน้ำหนักเป็นการแยกว่าข้อคำถามใดควรจะอยู่ในองค์ประกอบใด โดยพิจารณาจากค่าน้ำหนักของข้อคำถามว่ามีค่ามากที่สุดอยู่ที่องค์ประกอบใด จึงจัดให้อยู่ในองค์ประกอบนั้น โดยมีข้อแม้ว่าค่าน้ำหนักควรมีค่าตั้งแต่ .30 ขึ้นไป กัลยา วาณิชยบัญชา (2546: 222) ดังแสดงในตาราง 22 ขั้นที่ 5 ตั้งชื่อองค์ประกอบที่วิเคราะห์ได้ โดยการนำกลุ่มของข้อคำถามมาตั้งชื่อองค์ประกอบ พิจารณากลุ่มข้อคำถามที่มีความหมายสอดคล้องกับโครงสร้างของกรอบแนวคิดที่ผู้วิจัยได้ศึกษามา

ตาราง 21 การทดสอบ Kaiser - Meyer - Olkin Measure of Sampling Adequacy (KMO) และ Bartlett' s Test of Sphericity

สถิติทดสอบ		ค่าสถิติ
Kaiser-Meyer-Olkin:KMO		.899
Bartlett's Test of Sphericity	χ^2	2104.52
	df	78
	p	.000*

* p < .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 21 พบว่า ค่า Kaiser - Meyer - Olkin (KMO) เท่ากับ .899 สูงกว่าระดับ .500 แสดงว่าขนาดของกลุ่มตัวอย่างมีความเพียงพอต่อการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจและมีค่า Bartlett' s Test of Sphericity เท่ากับ 2104.52 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า เมตริกสหสัมพันธ์ของแต่ละองค์ประกอบมีลักษณะแตกต่างจากเมตริกเอกลักษณ์ สรุปว่า คะแนนที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างมีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจต่อไป

ตาราง 22 ค่าไอเกน และร้อยละของความแปรปรวนจากการวิเคราะห์องค์ประกอบความรักแบบเพื่อน

องค์ประกอบ	หมุนแกนด้วยเทคนิคแวนิแมกซ์		
	ความแปรปรวน (%)	การแจกแจงสะสม (Cumulative %)	ค่าไอเกน
ด้านความรู้สึก	23.63	23.63	3.07
ด้านความคิด	20.47	44.09	2.66
ด้านพฤติกรรม	17.35	61.45	2.26

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 22 พบว่า ค่าไอเกน และร้อยละของความแปรปรวนจากการวิเคราะห์องค์ประกอบ ความรักแบบเพื่อน โดยใช้วิธีการหมุนแกนมุมฉาก แบบแวนิแมกซ์ เมื่อพิจารณารายองค์ประกอบได้แก่ ด้านความรู้สึก มีค่าไอเกนสูงที่สุด เท่ากับ 3.07 โดยมีสัดส่วนของความแปรปรวนเท่ากับร้อยละ 23.63 รองลงมาคือด้านความคิด มีค่าไอเกนเท่ากับ 2.66 มีสัดส่วนความแปรปรวนเท่ากับร้อยละ 20.47 และด้านพฤติกรรม มีค่าไอเกนเท่ากับ 2.26 มีสัดส่วนความแปรปรวนเท่ากับร้อยละ 17.35 เมื่อรวมทั้งสามองค์ประกอบมีสัดส่วนของความแปรปรวนเท่ากับร้อยละ 61.45 สรุปว่า ความรักแบบเพื่อนประกอบด้วยองค์ประกอบ ทั้งหมด 3 องค์ประกอบได้แก่ ด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม

ตาราง 23 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis : EFA)

ตัวชี้วัด	องค์ประกอบของความรักแบบเพื่อน		
	ด้านความคิด	ด้านความรู้สึก	ด้านพฤติกรรม
1. การคิดเชิงบวกกับเพื่อน	.577	.169	.385
2. การยอมรับ	.714	.236	.047
3. การระลึกถึง	.571	-.068	.562
4. การเห็นคุณค่า	.673	.237	.310
5. การเห็นอกเห็นใจ	.669	.358	.089
6. การใส่ใจ	.476	.607	.142
7. การมีความสุข	.205	.800	.019
8. ความไว้วางใจ	.221	.714	.280
9. ความผูกพันทางอารมณ์	.148	.595	.546
10. การช่วยเหลือ	.271	.126	.736
11. การเสียสละ	.396	.242	.626
12. การสื่อสารอย่างสันติสนม	.017	.133	.720
13. การเป็นที่ปรึกษา	.151	.141	.806

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 23 พบว่า ความรักแบบเพื่อนประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ 13 ตัวชี้วัด ได้แก่ องค์ประกอบด้านความคิด ประกอบด้วย 5 ตัวชี้วัด ได้แก่ การคิดเชิงบวกกับเพื่อน การยอมรับ การระลึกถึง การเห็นคุณค่า การเห็นอกเห็นใจ ซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง .571 - .714 องค์ประกอบด้านความรู้สึก ประกอบด้วย 4 ตัวชี้วัด ได้แก่ การใส่ใจ การมีความสุข ความไว้วางใจ ความผูกพันทางอารมณ์ ซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง .595 - .800 และองค์ประกอบด้านพฤติกรรม ประกอบด้วย 4 ตัวชี้วัด ได้แก่ การช่วยเหลือ การเสียสละ การสื่อสารอย่างสันติสนม การเป็นที่ปรึกษา ซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง .626 - .806

ผู้วิจัยได้นำค่าดัชนีทดสอบโมเดลตามทฤษฎีเปรียบเทียบกับโมเดลตามการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ เพื่อพิจารณาตัวชี้วัดเรื่องการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ในด้านความรู้สึกเปรียบเทียบกับด้านความคิด เพื่อให้ได้ข้อสรุป ดังแสดงในตาราง 24

ตาราง 24 ค่าดัชนีทดสอบโมเดลตามทฤษฎีเปรียบเทียบกับโมเดลตามการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

ดัชนีบ่งชี้ความเหมาะสมพอดี	เกณฑ์ตัดสิน	ทฤษฎี	รูปแบบ* ผลการวิเคราะห์EFA	ข้อสรุป
ค่าสถิติไคกำลังสอง (χ^2)	<	283.57	308.34	ตามทฤษฎี
องศาอิสระ (df)		62	62	
ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p-Value)	>	.000	.000	ไม่ได้ข้อสรุป
ค่าสถิติรีเลทีฟไคกำลังสอง(Relative χ^2)	<	4.574	4.973	ตามทฤษฎี
ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA)	<	.072	.075	ตามทฤษฎี
ดัชนีรากที่สองเฉลี่ยของเศษแบบมาตรฐาน (SRMR)	<	.464	.486	ตามทฤษฎี
ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ (CFI)	>	.976	.974	ตามทฤษฎี
ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI)	>	.914	.907	ตามทฤษฎี
ดัชนีวัดความประหยัดของระดับความเหมาะสมพอดี(PGFI)	>	.641	.638	ตามทฤษฎี

*รูปแบบตามทฤษฎี ตัวชี้วัดเรื่องความเห็นอกเห็นใจอยู่ในองค์ประกอบด้านความรู้สึก ส่วนรูปแบบตามผลการวิเคราะห์ EFA ตัวชี้วัดเรื่องความเห็นอกเห็นใจอยู่ในองค์ประกอบด้านความคิด

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 24 พบว่า ค่าดัชนีทดสอบโมเดลตามทฤษฎีเปรียบเทียบกับโมเดลตามการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ มีค่าดัชนีความสอดคล้องกลมกลืนของรูปแบบตามทฤษฎีมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์มากกว่ารูปแบบที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน โดย รูปแบบเชิงทฤษฎีมีค่าไคสแควร์ เท่ากับ 283.57 น้อยกว่ารูปแบบจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ที่มีค่าเท่ากับ 308.34 รูปแบบเชิงทฤษฎีมีค่าสถิติรีเลทีฟไคกำลังสอง (Relative χ^2) เท่ากับ 4.574 น้อยกว่ารูปแบบจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ที่มีค่าเท่ากับ 4.973 รูปแบบเชิงทฤษฎีมีค่า ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการ

ประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ .072 น้อยกว่ารูปแบบจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ที่มีค่าเท่ากับ .075 รูปแบบเชิงทฤษฎีมีค่าดัชนีรากที่สองเฉลี่ยของเศษแบบมาตรฐาน (SRMR) เท่ากับ .464 น้อยกว่ารูปแบบจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ที่มีค่าเท่ากับ .486 รูปแบบเชิงทฤษฎีมีค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index : CFI) เท่ากับ .976 มากกว่ารูปแบบจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ที่มีค่าเท่ากับ .974 และรูปแบบเชิงทฤษฎีมีค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ .914 มากกว่ารูปแบบจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ เท่ากับ .907 และรูปแบบเชิงทฤษฎีมีค่าดัชนีวัดความประหยัดของระดับความเหมาะสมพอดี (PGFI) เท่ากับ .641 มากกว่ารูปแบบจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจเท่ากับ .638 แสดงว่า ความเห็นอกเห็นใจนั้นมีความเหมาะสมที่จะเป็นตัวชี้วัดขององค์ประกอบความรักแบบเพื่อน ตามทฤษฎีซึ่งได้กำหนดไว้ใน ด้านความรู้สึกมากกว่าเป็นตัวชี้วัดขององค์ประกอบความรักแบบเพื่อนด้านความคิด

ผู้วิจัยนำความรักแบบเพื่อนทั้ง 3 องค์ประกอบ คือด้านความคิด ด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรม และ 13 ตัวชี้วัด มาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson' s product - moment correlation coefficient) ของตัวชี้วัดความรักแบบเพื่อน อันดับที่ 1 ดังแสดงในตาราง 25

ตาราง 25 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันของตัวชี้วัดความรักแบบเพื่อนอันดับที่ 1 (n = 700)

องค์ประกอบ	ตัวชี้วัด	C1	C2	C3	C4	A1	A2	A3	A4	A5	B1	B2	B3	B4
ความคิด	การคิดเชิงบวกกับเพื่อน(C1)	1.000												
	การยอมรับ (C2)	.461*	1.000											
	การระลึกถึง (C3)	.443*	.288*	1.000										
	การเห็นคุณค่า (C4)	.504*	.409*	.481*	1.000									
ความรู้สึก	การเห็นอกเห็นใจ (A1)	.480*	.367*	.363*	.520*	1.000								
	การใส่ใจ (A2)	.439*	.417*	.330*	.461*	.543*	1.000							
	การมีความสุข (A3)	.308*	.356*	.196*	.328*	.382*	.457*	1.000						
	ความไว้วางใจ (A4)	.394*	.343*	.321*	.440*	.418*	.490*	.397*	1.000					
	ความผูกพันทางอารมณ์ (A5)	.484*	.348*	.455*	.475*	.495*	.467*	.361*	.452*	1.000				
พฤติกรรม	การช่วยเหลือ (B1)	.411*	.334*	.407*	.435*	.338*	.366*	.216*	.344*	.437*	1.000			
	การเสียสละ (B2)	.430*	.362*	.446*	.459*	.385*	.415*	.270*	.414*	.457*	.595*	1.000		
	การสื่อสารอย่างสันติสนม (B3)	.324*	.236*	.401*	.353*	.312*	.253*	.103*	.188*	.465*	.357*	.427*	1.000	
	การเป็นที่ปรึกษา (B4)	.342*	.269*	.432*	.381*	.300*	.283*	.157*	.306*	.447*	.572*	.577*	.552*	1.000

* p < .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 25 พบว่า คะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อน ทั้ง 3 องค์ประกอบ 13 ตัวชี้วัด มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ตั้งแต่ .103 - .595 และมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยองค์ประกอบด้านพฤติกรรม มีตัวชี้วัดเรื่องการเสียสละ มีความสัมพันธ์กับการช่วยเหลือ สูงที่สุด ($r = .595$) ส่วนองค์ประกอบด้านพฤติกรรม มีตัวชี้วัดเรื่องการสื่อสารอย่างสันติสนม มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบด้านความรู้สึก ตัวชี้วัดเรื่องมีความสุข ต่ำที่สุด ($r = .103$)

ผู้วิจัยนำตัวชี้วัดของความรักแบบเพื่อน อันดับที่ 1 มาทำการวิเคราะห์หาค่าความเบ้ ความโด่ง และความเป็นปกติ ผลปรากฏดังแสดงในตาราง 26

ตาราง 26 ความเบ้ ความโด่ง และความเป็นปกติ ของตัวชี้วัดของความรักแบบเพื่อน อันดับที่ 1

Variable	ความเบ้		ความโด่ง		ความเป็นปกติ	
	Z-Score	P-Value	Z-Score	P-Value	Chi-Square	P-Value
1. การคิดเชิงบวกกับเพื่อน	-0.436	.663	1.153	.249	1.52	.468
2. การยอมรับ	-1.195	.232	3.42	.001	13.123*	.001
3. การระลึกถึง	-5.659	0	-0.195	.845	32.06*	0
4. การเห็นคุณค่า	-1.539	.124	3.011	.003	11.434*	.003
5. การเห็นอกเห็นใจ	0.107	.915	2.186	.029	4.79	.091
6. การใส่ใจ	2.375	.018	3.162	.002	15.642*	0
7. การมีความสุข	8.147	0	4.623	0	87.747*	0
8. ความไว้วางใจ	0.755	.451	2.18	.029	5.32	.070
9. ความผูกพันทางอารมณ์	-3.387	.001	0.646	.518	11.891*	.003
10. การช่วยเหลือ	15.652	0	14.742	0	462.3*	0
11. การเสียสละ	-2.767	.006	0.067	.947	7.658*	.022
12. การสื่อสารอย่าง สันติสนม	-5.782	0	-1.322	.186	35.178*	0
13. การเป็นที่ปรึกษา	-5.451	0	1.627	.104	32.358*	0

* $p < .05$

จากตาราง 26 พบว่าตัวชี้วัดของความรักแบบเพื่อนส่วนใหญ่มีการกระจายตัวไม่เป็นปกติ ยกเว้น การคิดเชิงบวกกับเพื่อน การเห็นอกเห็นใจ และความไว้วางใจ ที่มีการกระจายตัวเป็นปกติ ทั้งนี้ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์รูปแบบสมการเชิงโครงสร้างนั้น จำเป็นต้อง ให้ตัวชี้วัดทุกตัวมีการกระจายตัวเป็นปกติ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการปรับแก้ โดยใช้เทคนิค Normal Score ของโปรแกรม LISREL ในการปรับคะแนนให้กระจายตัวปกติ ทำให้คะแนนของแต่ละตัวชี้วัดมีการกระจายตัวเป็นปกติ และดำเนินการวิเคราะห์รูปแบบสมการเชิงโครงสร้าง เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันได้ต่อไป โดยผลการวิเคราะห์แสดงองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 ในตาราง 27 - 29

1.7 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 ของความรักแบบเพื่อน โดยการคำนวณหาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading : b) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error : SE) ตลอดจนทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t Values) ของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ พร้อมทั้งค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ (R^2) ของคะแนนองค์ประกอบ ดังแสดงในตาราง 27

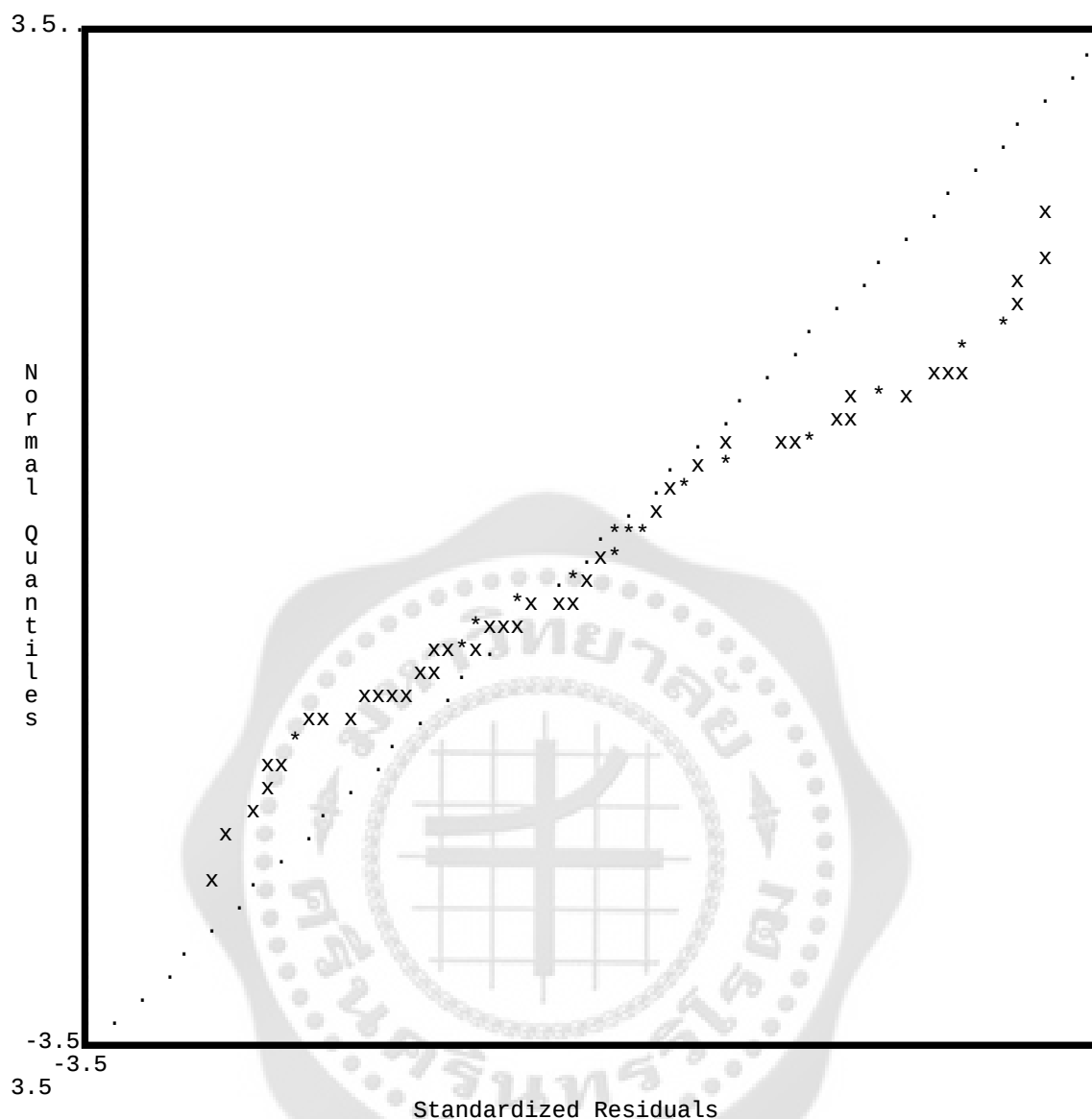
ตาราง 27 ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดี (Goodness of Fit Indices) แต่ละตัวชี้วัดกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Empirical data) ของโมเดลการวัดความรักแบบเพื่อนอันดับที่ 1 โดยเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังปรับ

ดัชนีชี้วัดความเหมาะสมพอดี	เกณฑ์	รูปแบบ			
		ก่อนปรับ		หลังปรับ	
		ค่า	ข้อสรุป	ค่า	ข้อสรุป
ค่าสถิติไคกำลังสอง (χ^2)		283.57		54.98	
องศาอิสระ (df)		62		43	
ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p-Value)	> .050	.000	ไม่เหมาะสม	.104	เหมาะสมดี
ค่าสถิติรีเลทีฟไคกำลังสอง (Relative χ^2)	< 2.00	4.574	ไม่เหมาะสม	1.279	เหมาะสมดี
ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA)	< .050	.072	ไม่เหมาะสม	.020	เหมาะสมดี
ดัชนีรากที่สองเฉลี่ยของเศษแบบมาตรฐาน (SRMR)	< .050	.464	เหมาะสมดี	.022	เหมาะสมดี
ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ (CFI)	> .900	.976	เหมาะสมดี	.998	เหมาะสมดี
ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI)	> .900	.914	เหมาะสมดี	.975	เหมาะสมดี

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 27 พบว่า ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดล (Goodness of Fit Indices) แต่ละตัวชี้วัดกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Empirical data) โดยเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังปรับ โดยก่อนปรับมีค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p - Value) เท่ากับ .000 น้อยกว่า .050 แสดงว่า ไม่เหมาะสม ส่วน ค่าสถิติรีเลทีฟไคกำลังสอง (Relative χ^2) เท่ากับ 4.574

มากกว่า 2.00 แสดงว่า ไม่เหมาะสม และค่าดัชนีรากที่สองเฉลี่ยของเศษแบบมาตรฐาน (SRMR) เท่ากับ .464 มากกว่า .050 แสดงว่า ไม่เหมาะสม ส่วนค่าดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ .072 มากกว่า .050 แสดงว่า ไม่เหมาะสม และค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ .976 มากกว่า .900 แสดงว่า เหมาะสม ส่วนค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ .914 แสดงว่า เหมาะสม

ซึ่งหลังปรับมีค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p - Value) เท่ากับ .140 มากกว่า .050 แสดงว่า เหมาะสม ส่วน ค่าสถิติเร่ลีฟไคกำลังสอง (Relative χ^2) เท่ากับ 1.279 น้อยกว่า 2.00 แสดงว่า เหมาะสม และค่าดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ .020 น้อยกว่า .050 แสดงว่า เหมาะสม ส่วนค่าดัชนีรากที่สองเฉลี่ยของเศษแบบมาตรฐาน (SRMR) เท่ากับ .022 น้อยกว่า .050 แสดงว่า เหมาะสม และ ค่าดัชนีวัดระดับ ความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ .998 มากกว่า .900 แสดงว่า เหมาะสม ส่วนค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ .975 มากกว่า .900 แสดงว่า เหมาะสม สรุปได้ว่า โมเดลที่ ปรับแก้แล้วมีความสอดคล้องกลมกลืน กับข้อมูลเชิงประจักษ์ จึงนำ ค่าพารามิเตอร์ของ รูปแบบที่ปรับแก้มาวิเคราะห์ค่าน้ำหนักองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 ดังแสดงในภาพประกอบ 9



ภาพประกอบ 9 กราฟคิวพล็อต (Q - Plot) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคลาดเคลื่อนกับค่าควอไทล์ปกติของรูปแบบการวัดความรักแบบเพื่อนอันดับที่ 1

จากภาพประกอบ 9 พบว่า เส้นกราฟที่ลากผ่าน x และ * มีความลาดเอียงมากกว่า 1 กล่าวคือ เส้นกราฟมีความชันใกล้เคียงกับเส้นทแยงมุมอันเป็นเกณฑ์เปรียบเทียบ แสดงว่ารูปแบบโครงสร้างของผู้วิจัยก่อให้เกิดความคลาดเคลื่อนไม่มากนัก เนื่องจากเส้นกราฟที่ได้มีความใกล้เคียงกับเส้นทแยงมุม ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า รูปแบบโครงสร้างมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 ผู้วิจัยต้องการวิเคราะห์ถึงองค์ประกอบความรักแบบเพื่อน ทั้ง 3 องค์ประกอบ รวมทั้งหมด 13 ตัวชี้วัด คือ การคิดเชิงบวกกับเพื่อน การยอมรับ การระลึกถึง การเห็นคุณค่า การเห็นอกเห็นใจ การใส่ใจ การมีความสุข ความไว้วางใจ ความผูกพันทางอารมณ์ การช่วยเหลือ การเสียสละ การสื่อสารอย่างสันติสุข และการเป็นที่ปรึกษา

ใช่หรือไม่ ด้วยการวิเคราะห์เพื่อยืนยันองค์ประกอบของ ความรักแบบเพื่อน โดยคำนวณหาค่า น้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading : b) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error : SE) ตลอดจนทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t Values) ของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ พร้อมทั้งค่าสัมประสิทธิ์ พยากรณ์ (R^2) ของคะแนนแต่ละตัวชี้วัด ดังแสดงในตาราง 28

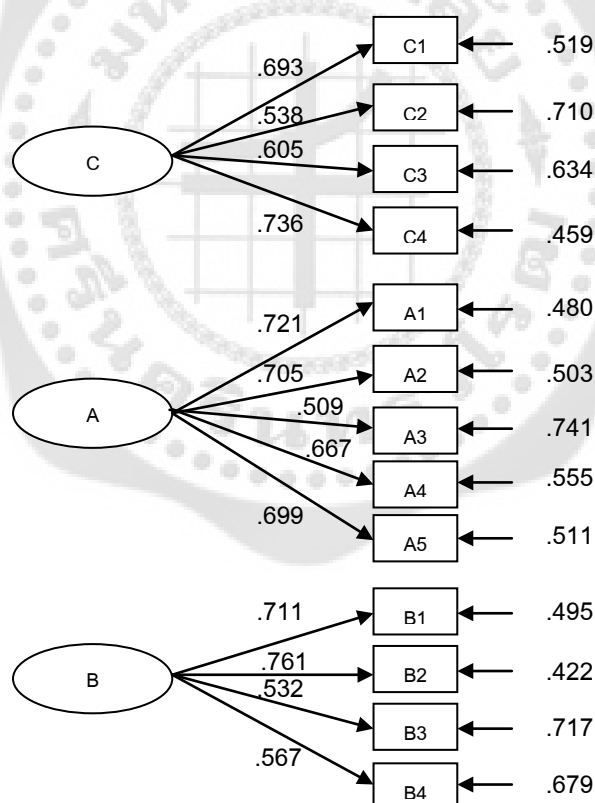
ตาราง 28 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (b) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบ นัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ (R^2) ของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน อันดับที่ 1 (n = 700 คน)

องค์ประกอบ	ตัวชี้วัด	ค่าสัมประสิทธิ์				สัมประสิทธิ์ พยากรณ์ (R^2)
		ค่าน้ำหนัก องค์ประกอบ (คะแนนดิบ) (b)	ค่า ความคลาด เคลื่อน มาตรฐาน (SE)	ค่าสถิติ ทดสอบ (t)	ค่าน้ำหนัก องค์ประกอบ (คะแนน มาตรฐาน) (β)	
ความคิด	การคิดเชิงบวก กับเพื่อน	.369	.019	19.156*	.693	.481
	การยอมรับ	.283	.020	13.876*	.538	.290
	การระลึกถึง	.548	.034	16.193*	.605	.366
	การเห็นคุณค่า	.432	.021	20.722*	.736	.541
ความรู้สึก	การเห็นอกเห็นใจ	.412	.021	19.900*	.721	.520
	การใส่ใจ	.408	.021	19.833*	.705	.497
	การมีความสุข	.276	.021	13.162*	.509	.259
	ความไว้วางใจ	.418	.023	18.044*	.667	.445
	ความผูกพัน ทางอารมณ์	.437	.022	19.712*	.699	.489
พฤติกรรม	การช่วยเหลือ	.573	.035	16.442*	.711	.505
	การเสียสละ	.547	.031	17.819*	.761	.578
	การสื่อสาร					
	อย่างสันนิทสนม	.444	.033	13.403*	.532	.283
	การเป็นที่ปรึกษา	.397	.031	12.989*	.567	.321

*p < .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 28 พบว่า องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 ของความรักแบบเพื่อน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading : b) ขององค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความคิด มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ .283 - .548 ด้านความรู้สึก มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ .276 - .437 และด้านพฤติกรรม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ .397 - .573 ทั้งนี้ค่าน้ำหนักองค์ประกอบทั้งหมดมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error : SE) ขององค์ประกอบทั้ง 3 ด้านคือ ด้านความคิด ด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรม มีค่าตั้งแต่ .019 - .035 มีค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t Values) ของค่าน้ำหนักองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านคือ ด้านความคิด ด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรม มีค่าตั้งแต่ 12.989 - 20.722 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .05$) มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ (R^2) ของตัวชี้วัดของ องค์ประกอบทั้ง 3 ด้านคือ ด้านความคิด มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ตั้งแต่ .290 - .541 ด้านความรู้สึก มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ตั้งแต่ .259 - .520 และด้านพฤติกรรม มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ตั้งแต่ .283 - .578

เพื่อให้เห็นเด่นชัด ผู้วิจัยจึงนำเสนอผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 ของความรักแบบเพื่อน ดังแสดงในภาพประกอบ 10



ภาพประกอบ 10 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 ของความรักแบบเพื่อน

จากภาพประกอบ 10 แสดงให้เห็นอย่างเด่นชัด เช่นเดียวกับการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 26 ว่าความรักแบบเพื่อนประกอบด้วย 3 องค์ประกอบคือด้านความคิด ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม

ผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบวัดความรักแบบเพื่อน ทั้ง 3 องค์ประกอบมาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product - moment correlation coefficient) ของตัวแปรแฝงในรูปแบบการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 ดังแสดงในตาราง 29

ตาราง 29 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรแฝงในรูปแบบการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 ของความรักแบบเพื่อน (n = 700)

องค์ประกอบ	องค์ประกอบความรักแบบเพื่อน		
	ด้านความคิด	ด้านความรู้สึก	ด้านพฤติกรรม
ด้านความคิด (C)	1.000		
ด้านความรู้สึก (A)	.880*	1.000	
ด้านพฤติกรรม (B)	.858*	.757*	1.000

* $p < .05$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 29 พบว่า ความรักแบบเพื่อนของทั้ง 3 องค์ประกอบ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ .757 - .880 และมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่องค์ประกอบ ด้านความรู้สึกมีความสัมพันธ์กับ องค์ประกอบ ด้านความคิด สูงที่สุด ($r = .880$) ส่วนองค์ประกอบด้านพฤติกรรม มีความสัมพันธ์กับ องค์ประกอบด้านความรู้สึกต่ำที่สุด ($r = .757$)

ผู้วิจัยนำความรักแบบเพื่อนทั้ง 3 องค์ประกอบ คือด้านความคิด ด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรม ทั้ง 13 ตัวชี้วัด มาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product - moment correlation coefficient) ของตัวชี้วัดความรักแบบเพื่อน อันดับที่ 2 ดังแสดงในตาราง 30

ตาราง 30 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันของตัวชี้วัดความรักแบบเพื่อนอันดับที่ 2 (n = 1,000)

องค์ประกอบ	ตัวชี้วัด	C1	C2	C3	C4	A1	A2	A3	A4	A5	B1	B2	B3	B4
ความคิด	การคิดเชิงบวกกับเพื่อน(C1)	1.000												
	การยอมรับ (C2)	.455*	1.000											
	การระลึกถึง (C3)	.425*	.315*	1.000										
	การเห็นคุณค่า (C4)	.489*	.417*	.469*	1.000									
ความรู้สึก	การเห็นอกเห็นใจ (A1)	.449*	.389*	.359*	.508*	1.000								
	การใส่ใจ (A2)	.420*	.428*	.311*	.440*	.514*	1.000							
	การมีความสุข (A3)	.286*	.337*	.182*	.319*	.368*	.431*	1.000						
	ความไว้วางใจ (A4)	.365*	.369*	.316*	.427*	.434*	.489*	.406*	1.000					
	ความผูกพันทางอารมณ์ (A5)	.402*	.345*	.388*	.439*	.439*	.430*	.360*	.430*	1.000				
พฤติกรรม	การช่วยเหลือ (B1)	.411*	.348*	.410*	.431*	.339*	.371*	.196*	.351*	.382*	1.000			
	การเสียสละ (B2)	.427*	.357*	.459*	.444*	.399*	.428*	.245*	.424*	.428*	.607*	1.000		
	การสื่อสารอย่างสันติสนม (B3)	.286*	.238*	.368*	.325*	.294*	.243*	.093*	.197*	.410*	.359*	.412*	1.000	
	การเป็นที่ปรึกษา (B4)	.344*	.300*	.419*	.385*	.303*	.303*	.134*	.324*	.400*	.581*	.572*	.551*	1.000

* p < .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 30 พบว่า คะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อน ทั้ง 3 องค์ประกอบ 13 ตัวชี้วัด มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ตั้งแต่ .182 - .607 และมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยองค์ประกอบด้านพฤติกรรม มีตัวชี้วัดเรื่องการเสียสละ มีความสัมพันธ์กับการช่วยเหลือ สูงที่สุด ($r = .607$) ส่วนองค์ประกอบด้านความคิด มีตัวชี้วัดเรื่องการระลึกถึง มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบด้านความรู้สึก ตัวชี้วัดเรื่องมีความสุข ต่ำที่สุด ($r = .182$)

ผู้วิจัยนำตัวชี้วัดของความรักแบบเพื่อน อันดับที่ 2 มาทำการวิเคราะห์หาค่าความเบ้ ความโด่ง และความเป็นปกติ ผลปรากฏดังแสดงในตาราง 31

ตาราง 31 ความเบ้ ความโด่ง และความเป็นปกติ ของตัวชี้วัดของความรักแบบเพื่อน อันดับที่ 2

Variable	ความเบ้		ความโด่ง		ความเป็นปกติ	
	Z-Score	P-Value	Z-Score	P-Value	Chi-Square	P-Value
1. การคิดเชิงบวกกับเพื่อน	-1.072	.284	2.37	.018	6.767*	.034
2. การยอมรับ	-2.244	.025	6.5	0	47.285*	0
3. การระลึกถึง	-6.287	0	-0.503	.615	39.783*	0
4. การเห็นคุณค่า	-1.579	.114	3.253	.001	13.076*	.001
5.การเห็นอกเห็นใจ	0.025	.980	2.732	.006	7.464*	.024
6. การใส่ใจ	3.134	.002	4.059	0	26.298*	0
7. การมีความสุข	9.915	0	8.737	0	174.639*	0
8. ความไว้วางใจ	1.801	.072	2.823	.005	11.211*	.004
9. ความผูกพันทางอารมณ์	22.737	0	351.463	0	124043*	0
10. การช่วยเหลือ	15.8	0	155.245	0	24350.5*	0
11. การเสียสละ	-3.216	.001	0.387	.698	10.494*	.005
12. การสื่อสารอย่าง สันติสนม	-6.944	0	-1.685	.092	51.065*	0
13. การเป็นที่ปรึกษา	-5.555	0	0.733	.463	31.399*	0

* $p < .05$

จากตาราง 31 พบว่า ตัวชี้วัดของความรักแบบเพื่อนมีการกระจายตัวไม่เป็นปกติ ทั้งนี้ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์รูปแบบสมการเชิงโครงสร้างนั้น จำเป็นต้องให้ตัวชี้วัดทุกตัว มีการกระจายตัวเป็นปกติ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการปรับแก้ โดยใช้เทคนิค Normal Score ของโปรแกรม LISREL ในการปรับคะแนนให้กระจายตัวปกติ ทำให้คะแนนของแต่ละตัวชี้วัดมีการกระจายตัวเป็นปกติ และดำเนินการวิเคราะห์รูปแบบสมการเชิงโครงสร้าง เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันได้ต่อไป โดยผลการวิเคราะห์แสดงองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 ในตาราง 32 - 34

1.8 ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 ของความรักแบบเพื่อนดังแสดงในตาราง 32

ตาราง 32 ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 ของความรักแบบเพื่อน

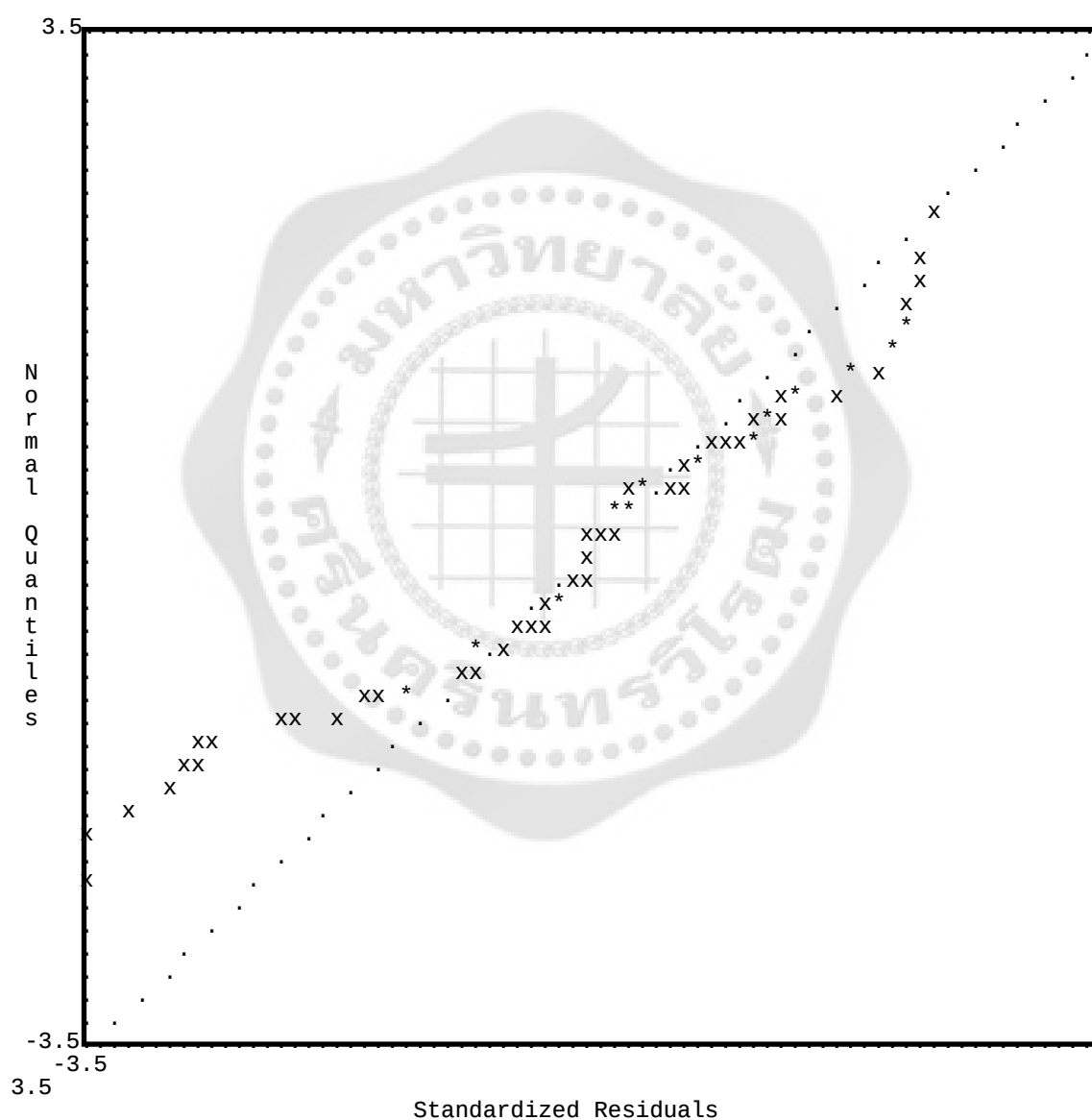
ดัชนีบ่งชี้ความเหมาะสมพอดี	ค่าดัชนี	เกณฑ์	ข้อสรุป
ค่าสถิติไคกำลังสอง (χ^2)	54.68		
องศาอิสระ (df)	40		
ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p-Value)	.061	> .050	เหมาะสมดี
ค่าสถิติรีเลทีฟไคกำลังสอง(Relative χ^2)	1.367	< 2.00	เหมาะสมดี
ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA)	.019	< .050	เหมาะสมดี
ดัชนีรากที่สองเฉลี่ยของเศษแบบมาตรฐาน (SRMR)	.022	< .050	เหมาะสมดี
ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ(CFI)	.999	> .900	เหมาะสมดี
ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI)	.981	> .900	เหมาะสมดี

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 32 พบว่า ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดล (Goodness of Fit Indices) มีค่าความเหมาะสมพอดีของโมเดลมีค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi – square : χ^2) เท่ากับ 54.68 ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ .061 ที่จำนวนองศาความเป็นอิสระ (Degree of freedom : df) เท่ากับ 40 และค่าสถิติรีเลทีฟไคกำลังสอง (Relative χ^2) เท่ากับ 1.367 ซึ่งมีค่าน้อยกว่าเกณฑ์การพิจารณาคือ 2.00 ซึ่งสามารถแปลความหมายได้ว่าโมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

เมื่อพิจารณาประกอบกับดัชนีความเหมาะสมพอดีค่าอื่นๆ ได้แก่ ค่าดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ .019 ที่ผ่านเกณฑ์การพิจารณา ซึ่งมีค่าน้อยกว่าเกณฑ์พิจารณาคือ .05 และค่าดัชนีรากที่สองเฉลี่ยของเศษแบบมาตรฐาน (Standardized Root Mean Square Residual : SRMR) มีค่าเท่ากับ .022 ที่ผ่านเกณฑ์การพิจารณา ซึ่งมีค่า

น้อยกว่า เกณฑ์พิจารณาคือ .05 อีกทั้งมีค่า ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index : CFI) เท่ากับ .999 ที่ผ่านเกณฑ์การพิจารณา ซึ่งต้องมีค่ามากกว่า .900 และมีค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index : AGFI) เท่ากับ .981 ที่ผ่านเกณฑ์การพิจารณา ซึ่งต้องมีค่ามากกว่า .90

สรุปได้ว่า โมเดลที่ปรับแก้แล้วมี ความสอดคล้องกลมกลืน กับข้อมูลเชิง ประจักษ์ จึงนำค่าพารามิเตอร์ของรูปแบบที่ปรับแก้มาวิเคราะห์ค่าน้ำหนักองค์ประกอบเชิงยืนยัน อันดับที่ 2 ดังแสดงในภาพประกอบ 11



ภาพประกอบ 11 กราฟคิวพล็อต (Q - Plot) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคลาดเคลื่อนกับค่าคอไวล์ปกติของรูปแบบการวัดความรักแบบเพื่อนอันดับที่ 2

จากภาพประกอบ 11 พบว่า เส้นกราฟที่ลากผ่าน x และ * มีความลาดเอียงมากกว่า 1 กล่าวคือ เส้นกราฟมีความชันใกล้เคียงกับเส้นทแยงมุมอันเป็นเกณฑ์เปรียบเทียบ แสดงว่าโมเดลโครงสร้างของผู้วิจัยก่อให้เกิดความคลาดเคลื่อนไม่มากนัก เนื่องจากเส้นกราฟที่ได้มีความใกล้เคียงกับเส้นทแยงมุม ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า โมเดลโครงสร้างมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิง ยืนยันอันดับที่ 2 ของความรักแบบเพื่อน โดยการคำนวณค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading : b) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error : SE) ตลอดจนการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t Values) ของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ พร้อมทั้งค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ (R^2) ของคะแนนองค์ประกอบ ดังแสดงในตาราง 33

ตาราง 33 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (b) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ (R^2) ของรูปแบบการวัดความรักแบบเพื่อน อันดับที่ 2 (n = 1,000 คน)

องค์ประกอบ	ตัวชี้วัด	ค่าสัมประสิทธิ์			สัมประสิทธิ์พยากรณ์ (R^2)
		ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (คะแนนดิบ) (b)	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE)	ค่าสถิติทดสอบ (t)	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (คะแนนมาตรฐาน) (β)
ความคิด	การคิดเชิงบวกกับเพื่อน	.349			.669
	การยอมรับ	.344	.021	16.20	.643
	การระลึกถึง	.578	.034	17.04	.646
	การเห็นคุณค่า	.419	.022	18.91	.722
ความรู้สึก	การเห็นอกเห็นใจ	.375			.663
	การใส่ใจ	.425	.023	18.72	.741
	การมีความสุข	.280	.020	14.20	.510
	ความไว้วางใจ	.404	.023	17.71	.650
	ความผูกพันทางอารมณ์	.523	.028	18.91	.745
พฤติกรรม	การช่วยเหลือ	.591			.759
	การเสียสละ	.603	.027	22.12	.854
	การสื่อสารอย่างสันติ	.386	.027	14.10	.473
	การเป็นพี่ปรึกษา	.449	.020	22.47	.651

* p < .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ตามตาราง 33 พบว่า ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading : b) ขององค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความคิด มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ .344 - .578 ด้านความรู้สึก มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ .280 - .523 และด้านพฤติกรรม และมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ .386 - .603 ทั้งนี้ค่าน้ำหนักองค์ประกอบทั้งหมดมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกทั้งมีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน(Standard Error : SE) ขององค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความคิด ด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรม มีค่าตั้งแต่ .020 - .034 ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t Values) ของค่าน้ำหนักองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านคือ ด้านความคิด ความรู้สึกและด้านพฤติกรรม มีค่าตั้งแต่ 14.097 - 22.469 มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ($p < .05$) และมีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ (R^2) ของตัวชี้วัดขององค์ประกอบทั้ง 3 ด้านคือ ด้านความคิด มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ตั้งแต่ .413 - .521 ด้านความรู้สึก มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ตั้งแต่ .260 - .555 และด้านพฤติกรรม มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ตั้งแต่ .224 - .730

ผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบวัดความรักแบบเพื่อนทั้ง 3 องค์ประกอบมาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product - moment correlation coefficient) ดังแสดงในตาราง 34

ตาราง 34 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรแฝงในรูปแบบการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน อันดับที่ 2 ของความรักแบบเพื่อน ($n = 1,000$)

องค์ประกอบ	องค์ประกอบความรักแบบเพื่อน			
	ด้านความคิด	ด้านความรู้สึก	ด้านพฤติกรรม	รวม
ด้านความคิด (C)	1.000			
ด้านความรู้สึก (A)	.857*	1.000		
ด้านพฤติกรรม (B)	.804*	.701*	1.000	
รวม	.992*	.864*	.811*	1.000

* $p < .05$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 34 พบว่า คะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อน ขององค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ตั้งแต่ .811 - .992 และมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่องค์ประกอบด้านความคิดมีความสัมพันธ์กับความรักแบบเพื่อนสูงที่สุด ($r = .992$) และส่วนองค์ประกอบด้านพฤติกรรม มีความสัมพันธ์กับความรักแบบเพื่อนต่ำที่สุด ($r = .811$) และนำมาวิเคราะห์เพื่อยืนยันองค์ประกอบของความรักแบบเพื่อน โดย

คำนวณหาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading : b) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error : SE) ตลอดจนทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t Values) ของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ พร้อมทั้งค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ (R^2) ของคะแนนองค์ประกอบ ดังแสดงในตาราง 35

ทั้งนี้ ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันที่มีตัวแปรแฝง จำเป็นต้องกำหนดหน่วยของตัวแปรแฝงในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดให้ตัวแปรแฝงมีลักษณะเป็นคะแนนมาตรฐาน โดยกำหนดความแปรปรวนของตัวแปรแฝงเท่ากับ 1

ตาราง 35 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (b) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบ

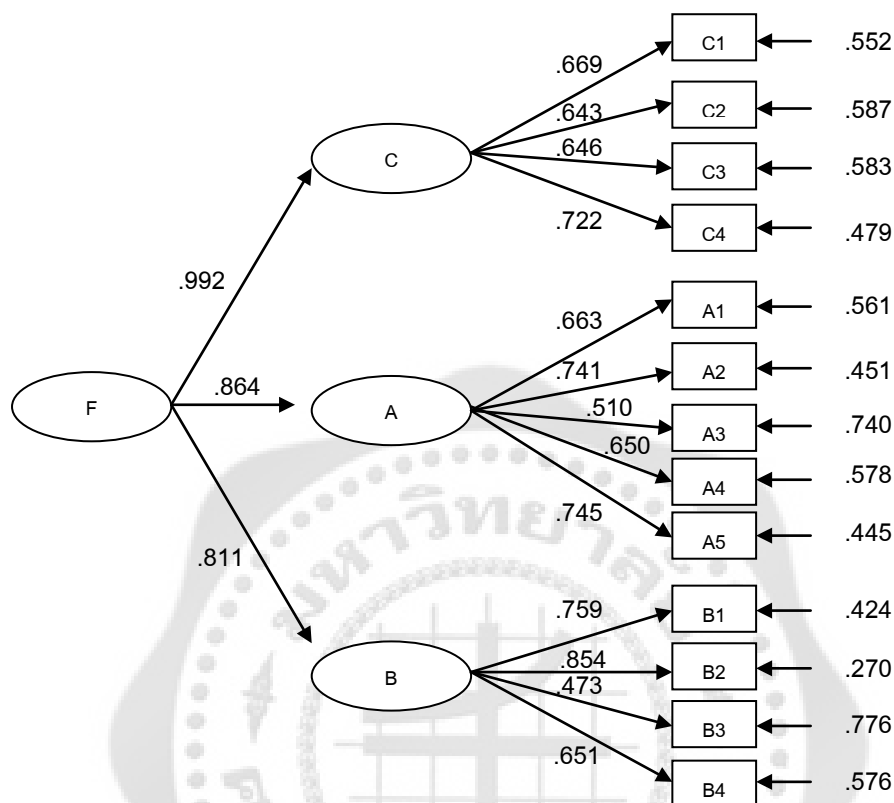
นัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ (R^2) ของรูปแบบการวัด ความรักแบบเพื่อน
อันดับที่ 2 (n = 1,000)

องค์ประกอบ	ค่าสัมประสิทธิ์			สัมประสิทธิ์ พยากรณ์ (R^2)
	ค่าน้ำหนัก องค์ประกอบ (คะแนนดิบ) (b)	ค่าความคลาด เคลื่อนมาตรฐาน (SE)	ค่าสถิติ ทดสอบ (t)	ค่าน้ำหนัก องค์ประกอบ (คะแนน มาตรฐาน) (β)
ด้านความคิด	.992	.049	20.41*	.992
ด้านความรู้สึก	.864	.046	18.89*	.864
ด้านพฤติกรรม	.811	.040	20.44*	.811

* p < .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 35 พบว่า แบบวัดความรักแบบเพื่อนมี ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading : b) ในด้านความคิด เท่ากับ .992 ในด้านความรู้สึก เท่ากับ .864 และด้านพฤติกรรม เท่ากับ .811 และมีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error : SE) ของทั้ง 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านความคิด ด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรม มีค่าตั้งแต่ 0.040 - 0.049 อีกทั้งมีค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t Values) ของค่าน้ำหนักองค์ประกอบของทั้ง 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านความคิด ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม โดยมีค่าตั้งแต่ 18.89 - 20.44 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p < .05) และมีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ (R^2) ของทั้ง 3 องค์ประกอบ คือด้านความคิด มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์เท่ากับ .983 ด้านความรู้สึก มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์เท่ากับ .747 และด้านพฤติกรรม มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์เท่ากับ .658

เพื่อให้เห็นเด่นชัด ผู้วิจัยจึงนำเสนอผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 ของความรักแบบเพื่อน ดังแสดงในภาพประกอบ 12



ภาพประกอบ 12 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 ของความรักแบบเพื่อน

จากภาพประกอบ 12 แสดงให้เห็นอย่างเด่นชัด เช่นเดียวกับการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 26 ว่าความรักแบบเพื่อนประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ 13 ตัวชี้วัดคือด้านความคิด ประกอบด้วย 4 ตัวชี้วัดได้แก่ การคิดเชิงบวกกับเพื่อน การยอมรับ การระลึก การเห็นคุณค่า องค์ประกอบด้านความรู้สึก ประกอบด้วย 5 ตัวชี้วัด ได้แก่ การเห็นอกเห็นใจ การใส่ใจ การมีความสุข ความไว้วางใจ ความผูกพันทางอารมณ์ และองค์ประกอบด้านพฤติกรรม ประกอบด้วย 4 ตัวชี้วัดได้แก่ การช่วยเหลือ การเสียสละ การสื่อสารอย่างสันติสนม และการเป็นที่ปรึกษา

ตอนที่ 2 ผลการใช้การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน

ผู้วิจัยสรุปผลการสังเกต พฤติกรรมของสมาชิกที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน เป็นจำนวนทั้งสิ้น 15 ครั้ง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 3 มิถุนายน 2556 ถึงวันที่ 25 กรกฎาคม 2556 ผลการสังเกตพบว่า ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 เรื่องการปฐมนิเทศ เพื่อสร้างสัมพันธภาพ และทำข้อตกลงในการเข้ากลุ่ม และการปฏิบัติตนในระหว่างการเข้ากลุ่ม ร่วมกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกในกลุ่ม โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้สมาชิกเปิดรับประสบการณ์และให้ความร่วมมือ พยายามที่จะเข้าใจความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของเพื่อนสมาชิก ทั้งที่คิดเห็นเหมือนและแตกต่างกัน รวมถึงกล้าแสดงความคิดเห็นกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ การทวนความ และการให้กำลังใจ

หลังจากสมาชิกกลุ่มได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า สมาชิกกลุ่มสามารถบอกข้อตกลงในการเข้ากลุ่ม และการปฏิบัติตนในระหว่างการเข้ากลุ่มได้ ขณะเริ่มต้นกระบวนการ สมาชิกส่วนใหญ่ให้ความสนใจและตั้งใจฟังขณะที่ผู้วิจัยแนะนำตัวเอง และชี้แจงรายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมถึงสมาชิกกลุ่มร่วมกัน ทำข้อตกลงในการเข้ากลุ่มและการปฏิบัติตนในระหว่างการเข้ากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 เรื่องการคิดเชิงบวกกับเพื่อน เพื่อให้นักเรียนปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองที่มีต่อเพื่อนในด้านลบและมีความคิดที่แสดงถึงการมองเพื่อนในแง่ลบด้านบวก โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกได้ตรวจสอบความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองที่มีต่อเพื่อนในด้านลบ โดยใช้เทคนิคการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล โดยผู้วิจัย สอนการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลให้กับนักเรียนก่อนพร้อมยกตัวอย่างประกอบ ทำให้สมาชิกทุกคนสามารถโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลกับเพื่อนได้ และสามารถช่วยเพื่อนสมาชิกวิเคราะห์สถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับเพื่อนได้ เช่น สถานการณ์การสื่อสารกันไม่เข้าใจกันและต่างคนต่างคิดลบต่อกัน สถานการณ์ที่เพื่อนพูดล้อเลียนตนเอง สถานการณ์ที่คิดเห็นไม่ตรงกันและต้องการให้เพื่อนคิดไปในทางเดียวกับตนเอง เป็นต้น หลังจากสมาชิกกลุ่มเข้าร่วมกลุ่ม ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า สมาชิกกลุ่มสามารถคิดลบกับเพื่อนน้อยลง และลดความขัดแย้งกับเพื่อนได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของลอเรนและคอลลินส์ (Laursen; & Collins. 1994: 115 , 197 - 209) ที่กล่าวว่า โดยเฉลี่ยแล้ววัยรุ่นจะมีความไม่ลงรอยกันเฉลี่ยแล้ว 7 ครั้งต่อวันด้วยกัน ซึ่งการคิดลบกับเพื่อนจะส่งผลต่อสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

นอกจากนี้ สมาชิกกลุ่มสามารถระบุความคิดเป้าหมายของตนเองได้ คือ “ การเข้ากลุ่มวันนี้ ทำให้มองเพื่อนในมุมมองใหม่ ที่เป็นเชิงบวกมากขึ้น ” และ “ ทำให้ได้ตระหนักถึงมุมมองของเพื่อนมากขึ้น ” สมาชิกกล่าวเพิ่มเติมว่า “ สามารถเปลี่ยนความคิดของตนเองที่มีต่อเพื่อนให้เป็นเชิงบวกมากขึ้น ” และ “ ทำให้ได้กลับมาทบทวนความคิดของตนเอง ว่าได้พูดหรือทำ อะไรให้เพื่อนคิดกับตัวเองในแง่ลบบ้าง ” และสิ่งที่บ่งบอกถึงเรื่องการคิดเชิงบวกกับเพื่อน ได้บรรลุเป้าหมาย จากการ

ที่สมาชิกได้นำการคิดเชิงบวกกับเพื่อนไปประยุกต์ใช้ได้จริงคือ สมาชิก “ ใส่ใจในความคิดของเพื่อนมากขึ้น ” และ “ มีแนวทางและรู้ว่าจะต้องปรับความคิดของ ตนเองที่มีต่อเพื่อนในด้านลบ ” รวมทั้ง “ ทำให้พยายามเข้าใจความคิดเพื่อนมากขึ้น ” และ “ ทำให้มีกำลังใจในการดำเนินชีวิตร่วมกับเพื่อน ที่ทำให้ตนคิดเชิงลบได้ ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 เรื่องการยอมรับ เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนที่แตกต่างจากตนเอง โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม – ปัญญานิยม เพื่อให้สมาชิกคิดยอมรับตนเองและผู้อื่นอย่างสมเหตุสมผล โดยใช้เทคนิคการมอบหมายงานเป็นการบ้านและเทคนิค ACT(Acceptance and Commitment Therapy)เพื่อให้สมาชิกมุ่งเน้นถึงทางเลือกส่วนบุคคล คล ในการยอมรับตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง เลือกสิ่งที่ต้องการในชีวิต และลงมือปฏิบัติหรือหาทางออกตามความเป็นจริง โดยเริ่มจากการยอมรับตนเองก่อนแล้วจึงจะสามารถยอมรับผู้อื่นได้ หลังจากสมาชิกกลุ่มได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า สมาชิกกลุ่มสามารถคิดยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนที่แตกต่างจากตนเองได้ และสามารถนำ เทคนิค ACT มาวิเคราะห์ตนเองและเพื่อนในเรื่องการคิดยอมรับเพื่อนได้ รวมถึงสามารถวางแผนพัฒนาตนเองให้สามารถคิดยอมรับตนเองและเพื่อนได้ เช่น ยอมรับในลักษณะนิสัยของเพื่อนที่มักจะมีอารมณ์ร้อน ชี้อวยววย และมีความตั้งใจที่จะพยายามปรับปรุงตนเองให้ยอมรับความคิดเห็นของเพื่อน แม้ว่าความคิดนั้นจะขัดแย้งกับตนเอง

นอกจากนี้ สมาชิกกลุ่มสามารถระบุความคิดเป้าหมายของตนเองได้ คือ สมาชิก “ สามารถยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนได้ แม้ว่าจะขัดแย้งกับตนเอง ซึ่งเป็นเรื่องที่ ค่อนข้างยาก แต่ทำได้ ” และ “ เห็นถึงประโยชน์ของการยอมรับกัน ” “ ยอมรับในตัวเพื่อนมากขึ้น ” รวมถึง “ ยอมรับในสิ่งที่เพื่อนและเราทำได้ ” สิ่งที่ยังบอกถึง เรื่องการยอมรับได้บรรลุเป้าหมาย จากการที่สมาชิกได้นำการยอมรับไปประยุกต์ใช้ได้จริงคือ สมาชิก “ สามารถยอมรับในสิ่งที่เพื่อนเป็นได้มากขึ้น ” และ “ สามารถยอมรับในความคิดที่ต่างจากเราได้มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความคิดของใครก็ตาม โดยไม่ตัดสิน ความคิดเหล่านั้น ด้วยตัวเราเอง ไม่มีข้อต่อรองจากการที่เรายอมรับความคิดเห็นของเพื่อนหรือใครก็ตาม ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 เรื่องการเห็นคุณค่า เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความคิดที่แสดงถึงการเห็นคุณค่าที่มีต่อเพื่อนของตนเอง โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม เพื่อให้ให้นักเรียนตระหนักถึงคุณค่า การมีอยู่ของเพื่อน ให้ความสำคัญกับเพื่อน ใช้เทคนิคการใช้คำถาม การทวนความ และการให้กำลังใจ เป็นตัวกระตุ้นให้สมาชิกคิดเห็นคุณค่าของการมีเพื่อนมากขึ้น รวมถึงใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ เพื่อให้สมาชิกปรับเปลี่ยนความคิด มุ่งเน้นการหาแนวทางคิดเห็นคุณค่าของเพื่อนมากขึ้น โดยใช้เทคนิคคำถามมหัศจรรย์ เพื่อให้สมาชิกเปลี่ยนการกระทำที่เป็นอยู่ระหว่างตนเองกับเพื่อน

หลังจากสมาชิกกลุ่มได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า สมาชิกกลุ่มสามารถคิดเห็นคุณค่าของเพื่อนได้หลังจากได้จินตนาการถึงภาพเพื่อนคนที่คอยอยู่เคียงข้างตนเองเสมอ และสมาชิกสามารถบอกวิธีการและการกระทำสิ่งต่างๆ ให้เพื่อนเพื่อให้เพื่อนรับรู้ได้ว่าสมาชิกคิดเห็นคุณค่าของเพื่อน เช่น สมาชิกได้อยู่เคียงข้างเพื่อนเมื่อเพื่อนไม่สบายใจและคอยปลอบเพื่อนให้กำลังใจเพื่อน ใช้คำพูดที่สุภาพกับเพื่อน คอยกับเพื่อนบ่อยมากขึ้นแสดงถึงความสนใจเพื่อนขณะที่พูดกับเพื่อน พูดชมเชยเพื่อนเมื่อเพื่อนทำสิ่งไหนได้ดี และรอเพื่อนได้แม้ว่าตนเองจะทำธุระของตนเองเสร็จก่อน

นอกจากนี้ สมาชิกกลุ่ม สามารถระบุความคิดเป้าหมายของตนเองได้ คือ สมาชิก “ เห็นคุณค่าในตัวเพื่อน ” และ “ ให้ความสำคัญกับเพื่อนโดยใช้คำพูดที่ดีหรือให้ของขวัญแก่เพื่อนในวันสำคัญต่างๆ ของเพื่อน ” และสิ่งที่บ่งบอกถึงเรื่องการเห็นคุณค่าได้บรรลุเป้าหมาย จากการที่สมาชิกได้นำการเห็นคุณค่าไปประยุกต์ใช้ได้จริงคือ “ เราสามารถคิดหรือทำในสิ่งที่เพื่อนต้องการจากเราได้มากขึ้น ใช้คำพูดที่ทำให้เพื่อนรู้สึกดี ให้ของขวัญแก่เพื่อนในวันเกิด อยู่เคียงข้างเพื่อนเมื่อเพื่อนของเราต้องการให้เราช่วยเหลือ ” และ “ ให้ความสำคัญและรักเพื่อนมากขึ้น ” รวมถึง “ ทำให้เอาใจใส่เพื่อนมากขึ้น ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 เรื่องการระลึกถึง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ระลึกถึงเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างตนเองกับเพื่อนทั้งสถานการณ์ที่ ได้ร่วมสุข ร่วมทุกข์ด้วยกัน โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เทคนิคการมอบหมายงานเป็นการบ้าน เพื่อฝึกการสังเกตและย้ำความจำถึงสิ่งที่เพื่อนชอบและไม่ชอบได้อย่างแม่นยำ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม เทคนิคการบรรยาย เล่าเรื่อง การตีความ และการสรุปความ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เล่าเรื่องความคิดที่อยู่ในความทรงจำและสามารถระลึกถึงเพื่อนที่ตนเองประทับใจ และเป็นเหตุการณ์ที่ได้ร่วมสุข ร่วมทุกข์ด้วยกัน

หลังจากสมาชิกกลุ่มได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า สมาชิกกลุ่มสามารถระลึกถึงสิ่งที่เพื่อนชอบและไม่ชอบได้ โดยสมาชิกสามารถบอกรายละเอียดถึงสิ่งที่เพื่อนชอบได้ เช่น เอมชอบดาราชื่อคิมเบอร์รี่ และระลึกถึงเพื่อนได้เมื่อตนเองเห็นโฆษณาละครเรื่องต้นรักมรัว บีมชอบเล่นกีตาร์ทำให้เมื่อเดินผ่านร้านขายกีตาร์ ทำให้นึกถึงบีม เป็นต้น

นอกจากนี้ สมาชิกกลุ่ม สามารถระบุความคิดเป้าหมายของตนเองได้ คือ “ ทำให้ได้นึกถึงเพื่อน นึกถึงสิ่งที่เพื่อนชอบและไม่ชอบได้ ” และ “ ทำให้ได้คิดถึงภาพกิจกรรมที่เคยได้ทำร่วมกัน สิ่งของที่เพื่อนเคยใช้เป็นประจำ และสามารถจำในสิ่งที่เพื่อนชอบและไม่ชอบได้ ” และสิ่งที่บ่งบอกถึงเรื่อง การระลึกถึง ได้บรรลุเป้าหมาย จากการที่สมาชิกได้นำ การระลึกถึง ไปประยุกต์ใช้ได้จริงคือ

“ ตนเองใส่ใจเพื่อนมากขึ้น ” และ “ สามารถแลกเปลี่ยนเรื่องราวทางความคิดได้อย่างกว้างขวางมากขึ้นกับเพื่อน รู้สึกได้ว่าเพื่อนเราต้องการให้เราช่วยอะไรหรือเปล่า นึกถึงเพื่อนมากขึ้นเวลาที่เรากำลังทำอะไรรอบตัวเรา ” รวมถึง “ นึกถึงสิ่งดีๆ เรื่องราวระหว่างตนเองกับเพื่อน และนำไปทำกับเพื่อนได้ ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 เรื่องการใส่ใจ เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจความรู้สึกใส่ใจเพื่อน และแสดงออกทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง กับเพื่อน โดยผู้วิจัยใช้แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เทคนิคการจินตนาการด้านอารมณ์และเหตุผล เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจ และเข้าใจความรู้สึกใส่ใจที่มีต่อเพื่อนได้ชัดเจนมากขึ้น รวมทั้งเป็นการฝึกปฏิบัติให้มีความกล้าที่จะแสดงความรู้สึกใส่ใจเพื่อน ทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง และ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ และการถาม เพื่อส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่ม และระหว่างสมาชิกในกลุ่มกับเพื่อน รวมถึงส่งเสริมให้สมาชิกได้เป็นตัวของตัวเอง พร้อมทั้งจะแสดงออกถึงความใส่ใจเพื่อน จากการนำวิธีการฟังอย่างใส่ใจ ทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทางไปประยุกต์ใช้

หลังจากสมาชิกกลุ่มได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า สมาชิกกลุ่มสามารถสำรวจความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเพื่อนในเรื่องการใส่ใจเพื่อนได้ โดยการแสดงออกถึงการใส่ใจเพื่อน เช่น ขณะที่เพื่อนพูดหรือเล่าเรื่องต่างๆ สมาชิกมีการสบตาเพื่อน ผงกศีรษะและคอยสังเกตสีหน้า น้ำเสียงขณะที่เพื่อนพูด มีการสัมผัสแตะที่บ่าเพื่อนเพื่อให้กำลังใจเพื่อนในเรื่องที่เพื่อนไม่สบายใจ สังเกตเพื่อนมากขึ้นและใช้คำพูดที่แสดงถึงความใส่ใจ เมื่อเห็นเพื่อนมีสีหน้าที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น เดิมเพื่อนจะยิ้มร่าเริงในช่วงเช้าแต่วันนี้เพื่อนไม่ยิ้มและดูสีหน้าเศร้า นักเรียนจึงเข้าไปพูดคุยด้วยน้ำเสียงที่เป็นห่วงเห็นใจ รับฟังสิ่งที่เพื่อนพูด ซึ่งขณะที่เพื่อนเล่าสิ่งที่เพื่อนไม่สบายใจ นักเรียนฟังอย่างตั้งใจ มีการสบตาและผงกศีรษะเป็นระยะ เพื่อให้เพื่อนรู้สึกว่า นักเรียนใส่ใจเพื่อนเป็นต้น

นอกจากนี้ สามารถระบุความรู้สึกเป้าหมายของตนเองได้ คือ สมาชิก “ รู้สึกห่วงใย เอาใจใส่ความรู้สึกนึกคิดของเพื่อน และใส่ใจในคำพูดของเพื่อน ” รวมถึง “ รู้สึกสนใจ ห่วงใยความรู้สึกของเพื่อนเมื่อเพื่อนมีความรู้สึกกังวลหรือทุกข์ใจ มีความห่วงใยให้เพื่อน ” และสิ่งที่บ่งบอกถึงเรื่องเรื่องการใส่ใจได้บรรลุเป้าหมาย จากการที่สมาชิกได้นำการใส่ใจ ไปประยุกต์ใช้ได้จริงคือ สมาชิก “ ห่วงใย เอาใจใส่เพื่อนมากขึ้น ” “ ช่างสังเกตเพื่อนมากขึ้น ” “ ใส่ใจอารมณ์และคำพูดของเพื่อน ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 เรื่องการไว้วางใจ เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ความรู้สึกและแสดงออกถึงการไว้วางใจที่มีต่อเพื่อน โดยสมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องของตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบกับเพื่อน โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เทคนิคการ

ใช้คำถามการสะท้อนความรู้สึก การสรุปความ เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก กล้าที่จะเปิดเผยความคิด ความรู้สึกของตนเองให้เพื่อนสมาชิกและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสโตลล์ เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้และเข้าใจในความรู้สึกของเพื่อน ณ ขณะนั้นและปัจจุบัน รวมถึงให้สมาชิกแสดงการตอบรับต่อความรู้สึกเหล่านั้น

หลังจากสมาชิกกลุ่มได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า สมาชิกกลุ่มสามารถรับรู้ความรู้สึกไว้วางใจที่เพื่อนมีให้ตนเอง โดยเพื่อนรู้สึกไว้วางใจสมาชิกเมื่อสมาชิกไม่นำความลับที่เพื่อนเล่าให้ฟังไปเปิดเผย เมื่อสมาชิกซื่อสัตย์ไม่ทรยศเพื่อน เมื่อสมาชิกอยู่เคียงข้างเพื่อนเมื่อเพื่อนต้องการ เมื่อสมาชิกทำสิ่งต่างๆ ให้เพื่อนด้วยความจริงใจ เมื่อสมาชิกพูดถึงเพื่อนในแง่ดีและไม่พูดถึงเพื่อนในแง่ลบให้คนอื่นฟัง ซึ่งการกระทำดังกล่าว สมาชิกสามารถกระทำให้เพื่อนได้จริง ดังนั้นจึงส่งเสริมให้เพื่อนเกิดความรู้สึกไว้วางใจสมาชิกได้มากขึ้น

นอกจากนี้ สมาชิกกลุ่มสามารถระบุความรู้สึกเป้าหมายของตนเองได้ คือ รู้สึกไว้วางใจเพื่อน เล่าเรื่องต่างๆ ให้เพื่อนฟังมากขึ้น ” รวมถึง “ กล้าเปิดเผยตนเองทั้งด้านบวกและลบ เพื่อให้เพื่อนรู้จักตัวเองมากขึ้น ” และ “ มั่นใจในตัวเองมากขึ้น ” และสิ่งที่บ่งบอกถึงเรื่องการ ไว้วางใจได้บรรลุเป้าหมาย จากการที่สมาชิกได้นำการไว้วางใจ ไปประยุกต์ใช้ได้จริงคือ สมาชิกรู้สึก “ ทำให้เพื่อนรู้จักและไว้วางใจในตัวเรามากขึ้น จากการที่เรากล้าเปิดเผยตนเอง จึงทำให้เพื่อนกล้าเปิดเผยตนเองและไว้วางใจในตัวเรา ” รวมถึง “ ไว้วางใจเพื่อนในการทำสิ่งต่างๆ ได้ ” และ “ จริงใจกับเพื่อนทุกคน และเก็บความลับในสิ่งที่เพื่อนเล่าให้ฟังได้ ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 เรื่องการเห็นอกเห็นใจเพื่อน เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ เข้าใจ แสดงออก ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจเพื่อนโดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยัตบุคคัลเป็นศูนย์กลาง เทคนิค การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Listening with empathy) การใช้คำถาม การทวนความ และการให้กำลังใจ รวมถึงทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสโตลล์ เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Staying with feelings) และเทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Rehearsal techniques)

หลังจากสมาชิกกลุ่มได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า สมาชิกกลุ่มสามารถรับรู้ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจเพื่อนและสามารถปฏิบัติตนที่แสดงออกถึงการเห็นอกเห็นใจเพื่อนได้จริง โดยการรับฟังเพื่อนอย่างเห็นอกเห็นใจเพื่อน เข้าใจในความรู้สึก ณ ขณะนั้นที่เพื่อนพูด และแสดงสีหน้า อารมณ์สอดคล้องกับความรู้สึกของเพื่อน ณ ขณะนั้น ขณะที่เพื่อนกำลังพูดเรื่องของตนเอง

นอกจากนี้ สมาชิกกลุ่มสามารถระบุความรู้สึกเป้าหมายของตนเองได้ คือ สมาชิกรู้สึก “ เห็นอกเห็นใจเพื่อน เมื่อเพื่อนตกอยู่ในสถานการณ์เดียวกับที่เราเคยเป็น ” รวมถึง “ สามารถรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนได้ ไม่ว่าจะสุข หัวเราะ ดีใจ เสียใจ ” และ “ ได้รู้ถึงเทคนิค 4 ขั้นตอนในการเห็นอกเห็นใจเพื่อน และเรียนรู้ที่จะเห็นอกเห็นใจเพื่อน ” และสิ่งที่บ่งบอกถึงเรื่องการเห็นอกเห็นใจ ได้บรรลุเป้าหมาย จากการที่สมาชิกได้นำการเห็นอกเห็นใจเพื่อนไปประยุกต์ใช้ได้จริงคือ “ เราสามารถเห็นใจเพื่อนมากขึ้น เข้าใจความรู้สึกของเพื่อนที่เพื่อนกำลังอยู่ในสถานการณ์นั้น ทั้งสถานการณ์ที่เป็นสุขและทุกข์ ” และ “ ทำให้เข้าใจเพื่อนในทุกสถานการณ์ ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 เรื่องความผูกพันทางอารมณ์ เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกผูกพันทางอารมณ์กับ เพื่อนและมีความต้องการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับเพื่อนมากขึ้น โดยผู้วิจัยเลือกใช้แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เทคนิคการใช้การจินตนาการ และการฝึกซ้อม เพื่อให้สมาชิกมีการตระหนักรู้ตนเองเกี่ยวกับความรู้สึกผูกพันที่มีต่อเพื่อน

หลังจากสมาชิกกลุ่มได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า สมาชิกกลุ่มสามารถรับรู้ความรู้สึกผูกพัน ผูกพันทางอารมณ์กับเพื่อน รู้สึกอุ่นใจที่มีเพื่อนไปไหนด้วยกันตลอด และรู้สึกอยากจะทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับเพื่อนมากขึ้น รู้สึกติดเพื่อน ถ้าไม่มีเพื่อนไปด้วยจะรู้สึกโดดเดี่ยว โดยสมาชิกมีการกระทำที่แสดงถึงความรู้สึกผูกพันกับเพื่อนคือ ใช้เวลาทั้งวันอยู่กับเพื่อน ทำกิจกรรมต่างๆร่วมกับเพื่อน เช่น นั่งเรียนข้างเพื่อน ทานข้าวด้วยกัน ทำงานกลุ่มด้วยกัน เตะบอลด้วยกัน กลับบ้านพร้อมกันแม้ว่าเพื่อนจะเลิกเรียนช้ากว่าตนเอง ก็จะรอกลับบ้านพร้อมกัน

นอกจากนี้ สมาชิกกลุ่มสามารถระบุความรู้สึกเป้าหมายของตนเองได้ คือ สมาชิกรู้สึก “ เห็นคุณค่าของการอยู่กับเพื่อน ” และ “ ได้นึกถึงความรู้สึกผูกพันเมื่ออยู่กับเพื่อน ” สิ่งที่บ่งบอกถึงเรื่องความผูกพันทางอารมณ์ได้บรรลุเป้าหมาย จากการที่สมาชิกได้นำความผูกพันทางอารมณ์ ไปประยุกต์ใช้ได้จริงคือ สมาชิก “ รู้สึกว่าเพื่อนผูกพันกับตนเอง อยู่เคียงข้างตนเองเสมอ ” และ “ พยายามทำตัวให้เพื่อนผูกพันกับเราบ้าง ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่10 เรื่องการมีความสุข เพื่อให้สมาชิกรับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกมีความสุขเมื่อได้อยู่กับเพื่อน โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Staying with feelings) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม เทคนิคการบรรยายเล่าเรื่อง เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเองมากขึ้น

หลังจากสมาชิกกลุ่มได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า สมาชิกกลุ่มสามารถรับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกมีความสุขเมื่อได้อยู่กับเพื่อน โดยขณะที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเล่า บรรยายถึงความรู้สึกมีความสุขขณะอยู่กับเพื่อน สมาชิกมีการแสดงออกถึงอารมณ์ความรู้สึกมีความสุข เช่น การยิ้ม การหัวเราะ และการแสดงท่าทางที่ได้ใช้เวลาอยู่กับเพื่อนแล้วเพื่อนทำให้ตนเองมีความสุข

สนุก มากที่สุด และสมาชิกกลุ่มจะทำให้เพื่อนรู้สึกมีความสุขเมื่ออยู่กับตนโดย จะใช้คำพูดที่ดีกับเพื่อน จะใจเย็นให้มากขึ้น จะเล่นซีให้เพื่อนตลกตนเอง สร้างบรรยากาศให้สนุก กสنانเมื่อเพื่อนอยู่กับตนเอง

นอกจากนี้ สมาชิกกลุ่มสามารถระบุความรู้สึกเป้าหมายของตนเองได้ คือ สมาชิก “ รู้สึกมีความสุขเมื่อได้อยู่กับเพื่อน ” และ “ รู้สึกสบายใจเมื่อได้พูดคุยกับเพื่อน ” รวมถึง “ รู้สึกดีที่ได้นึกถึงความสุขเมื่ออยู่กับเพื่อน ” และ “ ทำให้อารมณ์ดีร่าเริง สร้างความสุขให้ตนเองและคนรอบข้าง ” และสิ่งที่บ่งบอกถึงเรื่องการมีความสุข ได้บรรลุเป้าหมาย จาก การที่สมาชิกได้นำการมีความสุขไปประยุกต์ใช้ได้จริงคือ “ ฉันสามารถทำให้เพื่อนมีความสุขเมื่ออยู่กับฉันได้ ” และ “ สามารถแบ่งปันความสุขให้เพื่อนได้ ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 11 เรื่องการเสียสละ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจเห็นคุณค่าและแสดงพฤติกรรมของการเสียสละ ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้กระบวนการให้คำปรึกษา ระบบ WDEP เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความต้องการที่แท้จริง และทบทวนพฤติกรรมในปัจจุบันเรื่องการเสียสละ ประเมินและสามารถวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองให้มีพฤติกรรมการเสียสละที่ชัดเจนและตรงตามความเป็นจริง โดยไม่ขัดต่อความรู้สึกของตนเองในการเปลี่ยนพฤติกรรม และใช้ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเดิมที่ไม่พึงประสงค์เป็นพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ จากการฝึกซ้อมพฤติกรรมการเสียสละ โดยใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกซ้อมพฤติกรรมและมั่นใจในตัวเองมากขึ้น ก่อนจะนำพฤติกรรมที่ได้ฝึกซ้อมไปปฏิบัติจริง และใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวก เพื่อให้สมาชิกรู้จักการให้กำลังใจตนเองและเพื่อนสมาชิก ส่งเสริมให้มีกำลังใจในการแสดงพฤติกรรมการเสียสละ โดยให้คำชมเชย และปรบมือให้กับเพื่อนสมาชิกเมื่อมีพฤติกรรมการเสียสละตามแผนการณที่วางเป้าหมายไว้

หลังจากสมาชิกกลุ่มได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า สมาชิกกลุ่มมีพฤติกรรมการเสียสละด้วยการใช้ WDEP ได้จริง และสมาชิกมีพฤติกรรมการเสียสละให้เพื่อนในเรื่องต่างๆ ได้แก่ เสียสละขนมให้เพื่อน เสียสละเวลาส่วนตัวของตัวเองเพื่อไปดูหนังสื่อให้เพื่อน เสียสละเวลาเพื่อให้คำปรึกษาเพื่อน

นอกจากนี้ สมาชิกกลุ่มสามารถระบุพฤติกรรมเป้าหมายของตนเองได้ คือ “ สามารถยอมเสียสละให้เพื่อนได้ ” รวมถึง “ มีเป้าหมายในการเสียสละให้เพื่อน ” และ “ ได้เข้าใจการเสียสละทั้งทางกาย วาจา สติปัญญา ทรัพย์และทางใจ ” “ เห็นความสำคัญของการเสียสละให้เพื่อนมากขึ้น ” และสิ่งที่บ่งบอกถึงเรื่องการเสียสละได้บรรลุเป้าหมาย จากการที่สมาชิกได้นำการเสียสละไปประยุกต์ใช้ได้จริงคือ สมาชิก “ แบ่งปันสิ่งของให้เพื่อนได้ โดยที่เราไม่คิดถึงผลตอบแทน ” รวมถึง “ เสียสละให้เพื่อนได้ ” และ “ จากการเสียสละให้เพื่อน ทำให้สนิทกับเพื่อนมากขึ้น ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 12 เรื่องการช่วยเหลือ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจเห็นคุณค่าและแสดงพฤติกรรมของการช่วยเหลือ โดยผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้กระบวนการให้คำปรึกษา ระบบ WDEP เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความต้องการให้ความช่วยเหลือเพื่อน ทบทวนการดำเนิน ชีวิตประจำวันของตนเองถึงความบ่อยในการแสดงพฤติกรรม การช่วยเหลือเพื่อน และประเมินผลจากการมีพฤติกรรมช่วยเหลือเพื่อนเป็นประที่ชน่ต่อตนเอง และเพื่อนอย่างไร รวมถึงสามารถปฏิบัติตามแผนการณ่ที่ได้วางเป้าหมายจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองให้ช่วยเหลือเพื่อนมากขึ้น และผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเดิมที่ไม่พึงประสงค์เป็นพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ จากการฝึกซ้อมพฤติกรรมช่วยเหลือ โดยใช้เทคนิค การฝึกซ้อมพฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกซ้อมพฤติกรรม และมั่นใจในตัวเองมากขึ้นจากการฝึกซ้อม ก่อนจะนำพฤติกรรมที่ได้ฝึกซ้อมไปปฏิบัติจริง และใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวก เพื่อให้สมาชิกรู้จักการให้กำลังใจตนเองและเพื่อนสมาชิก ส่งเสริมให้มีกำลังใจในการแสดงพฤติกรรมช่วยเหลือ ก่อให้เกิดความเข้มแข็งที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเดิมไปเป็นพฤติกรรมใหม่ โดยการให้คำชมเชย ปรบมือเมื่อมีพฤติกรรมช่วยเหลือ

หลังจากสมาชิกกลุ่มได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า สมาชิกกลุ่มมีพฤติกรรมช่วยเหลือเพื่อนด้วยการใช้ WDEP ได้จริง และสมาชิกมีพฤติกรรมการเสียสละให้เพื่อนในเรื่องต่างๆ ได้แก่ ช่วยเพื่อนถือของเช่น กระเป๋าและรายงาน ให้เพื่อนยืมอุปกรณ์การเรียน ช่วยอธิบายคณิตศาสตร์ให้เพื่อนเมื่อเพื่อนไม่เข้าใจ ช่วยจัดการบ้านให้เพื่อนเพราะเพื่อนขาดเรียนเนื่องจากป่วย

นอกจากนี้ สมาชิกกลุ่มสามารถระบุพฤติกรรมเป้าหมายของตนเองได้ คือ สมาชิก “ ได้ช่วยเหลือโดยไม่หวังผล ” และได้ให้ “ การช่วยเหลือเพื่อนในด้านต่างๆ ด้วยความสมัครใจ ” และ “ ได้วางแผนการช่วยเหลือเพื่อน ” และสิ่งที่บ่งบอกถึงเรื่อง การช่วยเหลือ ได้บรรลุเป้าหมาย จากการที่สมาชิกได้นำการช่วยเหลือ ไปประยุกต์ใช้ได้จริง คือ สมาชิก “ คอยช่วยเหลือเพื่อนในสิ่งที่เพื่อนทำไม่ได้ ” และ “ ช่วยเหลือเพื่อนเมื่อเพื่อนลำบาก เช่น ให้เพื่อนยืมเงินเมื่อเพื่อนลืมเอากระเป๋าเงินมาโรงเรียน ” รวมถึง “ ช่วยเหลือเพื่อนและสนับสนุนในสิ่งที่เพื่อนชอบได้มากขึ้น เช่น ช่วยซื้อหนังสือการ์ตูนที่เพื่อนชอบมาให้ เมื่อไปร้านหนังสือ และ “ ช่วยเหลือเพื่อนอย่างมีความสุข ” ทำให้ “ เพื่อนดีใจเมื่อเราได้ช่วยเหลือเพื่อน ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 13 เรื่องการสื่อสารอย่างสันติสนม เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจและแสดงออกถึงการสื่อสารอย่างสันติสนม โดยผู้วิจัยเลือกแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ การวิเคราะห์สัมพันธภาพ (Transaction Analysis) และการแสดงบทบาทสมมุติ

หลังจากสมาชิกกลุ่มได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า สมาชิกกลุ่มเข้าใจและสามารถสื่อสารกับเพื่อนอย่างสนิทสนมมากขึ้น โดยสมาชิกสามารถวิเคราะห์ โครงสร้างบุคลิกภาพของตนเองและวิเคราะห์ การสื่อสารสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล 3 แบบได้ ซึ่งโดยส่วนใหญ่สมาชิกจะมีโครงสร้างบุคลิกภาพของตนเอง เป็น C : Child ความเป็นเด็ก รองลงมาเป็น P : Parent ความเป็นพ่อแม่ และ A : Adult ความเป็นผู้ใหญ่ ส่วนการสื่อสารสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ส่วนใหญ่เป็นการสื่อสารแบบสอดคล้องมากที่สุด คือเรื่องการชวนกันไปทานข้าว การชวนเพื่อนไปซื้อของ การพูดติดตลกกับเพื่อน รองลงมาคือ การสื่อสารแบบซ่อนเร้นคือ เรื่องการเรียน เรื่องความรู้สึกที่ซ่อนเร้นจากคำตอบของเพื่อน และการสื่อสารแบบขัดแย้งคือ การพูดกวนโมโห การถามเรื่องหนึ่งแต่เพื่อนกลับตอบอีกเรื่องหนึ่ง การตำหนิเพื่อน

นอกจากนี้ สมาชิกกลุ่มสามารถระบุพฤติกรรมเป้าหมายของตนเองได้ คือสมาชิก “ สามารถใช้คำพูดที่จริงใจและเป็นกันเองกับเพื่อนมากขึ้น ” รวมถึง “ ได้ฝึกการสื่อสารกับเพื่อน ทำให้สนิทกับเพื่อนมากขึ้น และปรับการสื่อสารของตนเอง ” และ “ เข้าใจการสื่อสาร 3 แบบ แต่ละแบบใช้ภาษาในการสื่อสารต่างกัน ” และสิ่งที่บ่งบอกถึงเรื่องการสื่อสารอย่างสนิทสนมได้บรรลุเป้าหมาย จากการที่สมาชิกได้นำ การสื่อสารอย่างสนิทสนม ไปประยุกต์ใช้ได้จริง คือ สมาชิก “ รู้และเข้าใจว่าตัวเองมีการสื่อสารกับเพื่อนแบบไหนและปรับการสื่อสารของตนเองให้สามารถคุยกับเพื่อนได้เข้าใจกันมากขึ้น ไม่ทะเลาะกัน ” และ “ สามารถสื่อสารกับคนอื่นได้รู้เรื่อง เข้าใจตรงกัน ” รวมถึง “ พูดกับเพื่อนดีขึ้น ” และ “ สามารถแสดงท่าทางต่างๆ ที่บ่งบอกถึงความใกล้ชิดกับเพื่อนได้ เช่น เดินกอดคอเพื่อน ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 14 เรื่อง การเป็นที่ปรึกษา เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจในกระบวนการให้คำปรึกษา และแสดงออกถึงการเป็นที่ปรึกษาให้กับเพื่อน โดยผู้วิจัยเลือกใช้แนวคิด ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เทคนิคการสอน เทคนิคการใช้ตัวแบบ เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับและ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ประกอบด้วยเทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ การสรุปความและการให้กำลังใจ

หลังจากสมาชิกกลุ่มได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า สมาชิกกลุ่มเข้าใจในกระบวนการให้คำปรึกษาและสามารถให้คำปรึกษาเพื่อนได้ โดยส่วนใหญ่เพื่อนจะมาปรึกษาสมาชิก เรื่องการเรียน รองลงมาเป็นเรื่องเพื่อนและเรื่องครอบครัว ซึ่งสมาชิกสามารถให้คำปรึกษาได้ดีในเรื่องการเรียน ให้คำแนะนำถึงวิธีการบริหารจัดการเวลา การให้กำลังใจและสรุป สิ่งที่เพื่อนเล่าได้ ส่วนเรื่องเพื่อน สมาชิกรับฟังและร่วมกันหาแนวทางร่วมกับเพื่อน ส่วนปัญหาเรื่องครอบครัวสมาชิกจะรับฟังให้เพื่อนได้ระบายความรู้สึกมากกว่าการให้คำแนะนำ และสมาชิกจะเน้นการให้กำลังใจเพื่อนเป็นส่วนใหญ่ เพราะเป็นปัญหาที่เกินความสามารถของสมาชิก ซึ่งสมาชิกจะแนะนำให้เพื่อนไปปรึกษาครูที่ปรึกษา หรือไม่ก็จะพาเพื่อนไปพบครูแนะแนว

นอกจากนี้ สมาชิกกลุ่มสามารถระบุพฤติกรรมเป้าหมายของตนเองได้ คือ สมาชิก “สามารถให้กำลังใจเพื่อนได้ ” รวมถึง “ ได้ช่วยเหลือเพื่อน ให้คำปรึกษาเพื่อนในเรื่องที่เพื่อนทำไม่ได้ ” และ “ ได้ฝึกการให้คำปรึกษา ” “ มีความสุขที่ได้ให้คำปรึกษาเพื่อน ” และสิ่งที่บ่งบอกถึงเรื่องการเป็นที่ปรึกษาได้บรรลุเป้าหมาย จากการที่สมาชิกได้นำ การเป็นที่ปรึกษาไปประยุกต์ใช้ได้จริง คือ สมาชิก “ สามารถให้คำปรึกษาเพื่อนได้จริง ” และ “ เป็นที่ปรึกษาให้คนอื่นได้ ” รวมถึง “ สามารถอยู่เคียงข้างเพื่อนเมื่อเพื่อนต้องการ เวลาเพื่อนมีเรื่องไม่สบายใจ ” และ “ ทำให้เพื่อนเข้าใจปัญหาของตนเองมากขึ้น และมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 15 เรื่องปัจเจกนิเทศ และยุติการให้คำปรึกษา เพื่อประเมินผล การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งหมดและเป็นการยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยผู้วิจัยเลือกใช้แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เทคนิคการตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึก การสรุปความและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เทคนิคการเสริมแรงทางบวก และการให้ข้อมูลย้อนกลับ

หลังจากสมาชิกกลุ่มได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า สมาชิกกลุ่มสามารถสรุปความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของสมาชิกที่มีต่อเรื่องความรักแบบเพื่อน ได้ และให้คำมั่นสัญญาว่าจะรักษาความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมเกี่ยวกับความรัก แบบเพื่อนให้ยังคงอยู่ต่อไป โดยในด้านความคิด สมาชิกคิดให้มีความสำคัญกับเพื่อนมากขึ้น คิดเห็นคุณค่าของการมีเพื่อนมากขึ้น ยอมรับความคิดของเพื่อนที่ขัดแย้งกับตนเองมากขึ้น และสมาชิกจะคิดก่อนพูดกับเพื่อนให้มากขึ้น ด้านความรู้สึก สมาชิกมีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจเพื่อนมากขึ้น สังเกตและใส่ใจเพื่อนมากขึ้น ไว้วางใจเพื่อนกล้าเล่าเรื่องส่วนตัวให้เพื่อนฟังมากขึ้น รู้สึกผูกพันกับเพื่อน อยากใกล้ชิดและทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนมากขึ้น เพื่อนทำให้รู้สึกมีความสุข สนุก ด้านพฤติกรรม สมาชิกกล้าที่จะเสียสละและให้ความช่วยเหลือเพื่อนมากขึ้น มีการปรับปรุงวิธีการสื่อสารของตนเองให้เป็นแบบสอดคล้องมากกว่าแบบขัดแย้ง และพร้อมให้คำปรึกษาเพื่อนเมื่อเพื่อนต้องการปรึกษาปัญหาต่างๆ

ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ในขณะที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มและนัดหมายสมาชิกกลุ่มในการพบ กันครั้งต่อไปอีก 1 เดือนและปิดการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งสมาชิกกลุ่มกล่าวขอบคุณผู้วิจัย พร้อมกันและกล่าวถึงความรู้สึกของตนเองที่รู้สึกดีใจที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งหมด 15 ครั้งและสมาชิกกลุ่มจะพยายามรักษาความรู้ ความเข้าใจทุกอย่างที่ได้จากการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งให้คงอยู่กับตนเองต่อไป ซึ่งมีสมาชิกคนหนึ่งกล่าวถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงระหว่างเพื่อน “ รู้สึกสนิทกับเพื่อนมากยิ่งขึ้น รู้สึกถึงความรักแบบเพื่อนได้จริง ” ส่วนสมาชิกคนอื่น กล่าวว่า “ รู้สึกว่า “ ควรหมั่นทบทวนตนเอง ทบทวนความสัมพันธ์

ระหว่างตนเองกับเพื่อนบ่อยๆ และจะพัฒนาตนเองให้มีความรักแบบเพื่อนที่ดีต่อไป และจะพยายามให้มีความรักแบบเพื่อนที่มากขึ้นเรื่อยๆ ”

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน

3.1 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัด ความรักแบบเพื่อน กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการพัฒนาความรักแบบเพื่อน และกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์ตอนนี้ผู้วิจัยนำ คะแนนแบบวัด ความรักแบบเพื่อน โดยรวมและ รายองค์ประกอบ ทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลอง จำนวน 7 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 7 คน มาหาค่าเฉลี่ยต่อข้อ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังแสดงในตาราง 36



ตาราง 36 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนความรักแบบเพื่อนโดยรวม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ความรักแบบเพื่อน	กลุ่มทดลอง									กลุ่มควบคุม								
	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			หลังการติดตามผล			ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			หลังการติดตามผล		
	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล
คิด	3.27	.53	ปานกลาง	4.09	.38	มาก	3.95	.27	มาก	3.67	.29	มาก	3.72	.40	มาก	3.74	.30	มาก
รู้สึก	3.54	.42	มาก	4.26	.30	มาก	4.05	.44	มาก	3.63	.45	มาก	3.87	.41	มาก	3.80	.46	มาก
พฤติกรรม	3.21	.45	ปานกลาง	4.19	.28	มาก	3.97	.57	มาก	3.80	.55	มาก	3.84	.43	มาก	3.75	.36	มาก
รวม	3.36	.42	ปานกลาง	4.19	.26	มาก	4.00	.40	มาก	3.70	.39	มาก	3.82	.37	มาก	3.77	.36	มาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 36 พบว่า คะแนนความรักแบบเพื่อนโดยรวมของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ในระยะหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.19 ซึ่งอยู่ในระดับมาก และหลังการติดตามผลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.0 ซึ่งอยู่ในระดับมาก ส่วนคะแนนความรักแบบเพื่อนโดยรวมของกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และหลังการติดตามผลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70, 3.82 และ 3.77 ตามลำดับ ซึ่งอยู่ในระดับมาก

3.2 การเปรียบเทียบความรักแบบเพื่อน การวิเคราะห์ข้อมูลตอนนี้ ผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบคะแนนแบบวัด ความรักแบบเพื่อนโดยรวม และรายองค์ประกอบ ที่ได้จากการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ตามอันดับดังนี้

3.2.1 การเปรียบเทียบ ความรักแบบเพื่อนโดยรวม การวิเคราะห์ตอนนี้ ผู้วิจัย นำคะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อนโดยรวมที่ได้จากผลการวัด ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ชนิดสองทาง (Two - Way ANOVA Repeated Measured) และทำการตรวจสอบการแจกแจงปกติ ของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีบ็อกซ์เอ็ม (Box' s M test) ได้ค่าเท่ากับ 10.658 และจากการทดสอบได้ค่า F เท่ากับ 1.285 ที่นัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .261 แสดงว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนเป็นเอกพันธ์กัน ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบ ความรักแบบเพื่อนโดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ดังแสดงผลในตาราง 37

ตาราง 37 การเปรียบเทียบความรักแบบเพื่อนโดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสองทาง

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม					
-กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	.08	1	.08	.285	.603
- ความคลาดเคลื่อน	3.40	12	.28		
ภายในกลุ่ม					
- ผลการวัดก่อน หลัง และหลังการ ติดตามผล	1.69	2	.85	12.89*	.000
-ปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มกับผลการวัด ก่อน หลัง และหลังการติดตามผล	.965	2	.48	7.41*	.003
- ความคลาดเคลื่อน	2.42	24	.10		

* p < .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 37 พบว่า ผลการวัดคะแนนความรักแบบเพื่อน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันต่อคะแนน ความรักแบบเพื่อนโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 7.41$, $p = 0.003$) แสดงว่า ผลต่างของคะแนนที่ได้จากผลการวัด ความรักแบบเพื่อนโดยรวม จากการวัดซ้ำของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกัน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ผลเฉพาะกลุ่ม (Simple effects) แบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ชนิดทางเดียว (One - Way ANOVA Repeated Measured) โดยการวิเคราะห์แยกทีละกลุ่ม ดังแสดงผลในตาราง 38

ตาราง 38 การเปรียบเทียบความรักแบบเพื่อนโดยรวมในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดทางเดียว

กลุ่ม	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
กลุ่มทดลอง	-ผลการวัดก่อน หลัง และหลังการติดตามผล	2.60	2	1.30	19.99*	.000
	-ความคลาดเคลื่อน	1.56	24	.07		
กลุ่มควบคุม	-ผลการวัดก่อน หลัง และหลังการติดตามผล	.05	2	.03	.41	.671
	-ความคลาดเคลื่อน	1.56	24	.07		

* $p < .05$

ผลจากการวิเคราะห์ตามตาราง 38 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนแบบวัด ความรักแบบเพื่อนโดยรวมที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ในกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 19.99$, $p = .000$) แสดงว่าในกลุ่มทดลองมีคะแนนความรักแบบเพื่อน โดยรวมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ ในขณะที่เดียวกัน กลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 0.41$, $p = 0.671$) แสดงว่าในกลุ่มควบคุมมีคะแนนความรักแบบเพื่อนโดยรวมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำผลที่ได้จากการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลอง มาเปรียบเทียบเป็นรายคู่ด้วยวิธี Least Significance Differences (LSD) เพื่อดูว่าคู่ใดมีความแตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 39

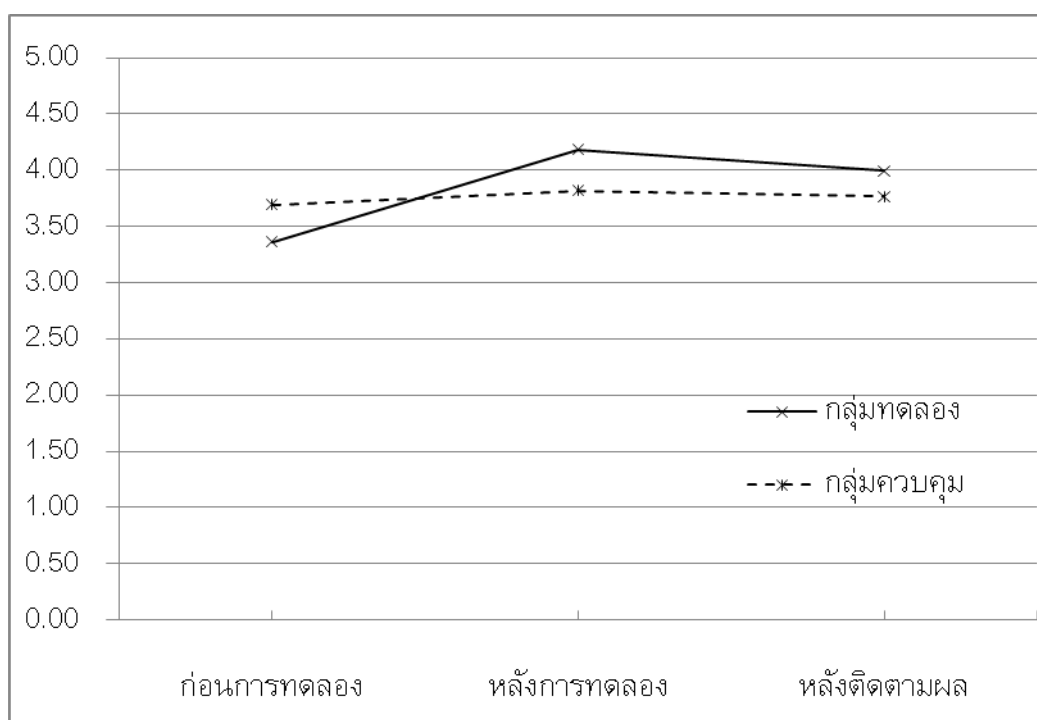
ตาราง 39 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อน โดยรวมที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลภายใน กลุ่มทดลองด้วยวิธี LSD

กลุ่ม	ระยะการทดลอง				Mean Difference	SE	p	Sig
	ระยะ	M	ระยะ	M				
กลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง	4.19	ก่อนการทดลอง	3.36	.824*	.168	.000	p < .05
	หลังการติดตามผล	3.82	ก่อนการทดลอง	3.36	.633*	.133	.000	p < .05
	หลังการติดตามผล	3.82	หลังการทดลอง	4.19	-.190	.080	.080	p > .05

* p < .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 39 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัด ความรักแบบเพื่อนโดยรวมของนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่หลังการทดลองกับหลังการติดตามผล ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า การทดลองโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มส่งผลต่อการพัฒนาความรักแบบเพื่อน ให้ดีขึ้น และมีความคงทนของผลการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่จนถึงหลังการติดตามผล

ผู้วิจัยจึงนำเสนอภาพกราฟการเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ย ความรักแบบเพื่อนโดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังแสดงในภาพประกอบ 13



ภาพประกอบ 13 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรักแบบเพื่อนโดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3.2.2 การเปรียบเทียบความรักแบบเพื่อนรายด้าน ในด้านความคิด การวิเคราะห์
 ตอนนี ผู้วิจัยนำคะแนนแบบวัด ความรักแบบเพื่อน ในด้านความ คิดที่ได้จากผลการวัด ก่อนการ
 ทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาวิเคราะห์ความ
 แปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสองทาง (Two - Way ANOVA Repeated Measured) และทำการตรวจสอบ
 การแจกแจงปกติของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีบ็อกซ์เอ็ม (Box' s M test) ได้ค่าเท่ากับ 4.850 และจาก
 การทดสอบได้ค่า F เท่ากับ .585 ที่นัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.743 แสดงว่า กลุ่มทดลองและกลุ่ม
 ควบคุมมีความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนเป็นเอกพันธ์กันผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบ
 ความรักแบบเพื่อนรายองค์ประกอบ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของ
 กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ดังแสดงผลในตาราง 40

ตาราง 40 การเปรียบเทียบความรักแบบเพื่อนรายด้าน ในองค์ประกอบด้านความคิด ระหว่าง ก่อน การทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสองทาง

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	Mean Square	F	p
ระหว่างกลุ่ม					
- กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	.04	1	.04	.11	.741
-ความคลาดเคลื่อน	3.63	12	.30		
ภายในกลุ่ม					
-ผลการวัดก่อน หลัง และหลังการ ติดตามผล	1.54	2	.77	13.57*	.000
-ปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มกับผลการวัด ก่อน หลัง และ หลังการติดตามผล	1.16	2	.58	10.20*	.001
-ความคลาดเคลื่อน	1.37	24	.06		

* $p < .05$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 40 พบว่า ผลการวัดคะแนนความรักแบบเพื่อน รายด้าน ในด้านความคิด ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันต่อคะแนน ความรักแบบเพื่อน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 ($F = 10.20$, $p = 0.001$) แสดงว่า ผลต่างของ คะแนนที่ได้จากผลการวัด ความรักแบบ เพื่อนในองค์ประกอบด้านความคิดจากการวัดซ้ำของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกัน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ผลเฉพาะกลุ่ม (Simple effects) แบบการวิเคราะห์ความแปรปรวน แบบวัดซ้ำชนิดทางเดียว (One - Way ANOVA Repeated Measured) โดยการวิเคราะห์แยกทีละ กลุ่ม ดังแสดงผลในตาราง 41

ตาราง 41 การเปรียบเทียบความรักแบบเพื่อนในด้านความคิด ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดทางเดียว

กลุ่ม	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
กลุ่มทดลอง	-ผลการวัดก่อน หลัง และหลังการติดตามผล	2.69	2	1.34	23.63*	.000
	-ความคลาดเคลื่อน	1.37	24	.06		
กลุ่มควบคุม	-ผลการวัดก่อน หลัง และหลังการติดตามผล	.02	2	.01	.14	.872
	-ความคลาดเคลื่อน	1.37	24	.06		

* $p < .05$

ผลจากการวิเคราะห์ตามตาราง 41 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนแบบวัด ความรักแบบเพื่อนรายด้าน ในด้านความคิด ที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ในกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 23.63$, $p = 0.000$) แสดงว่าในกลุ่มทดลองมีคะแนน ความรักแบบเพื่อนด้านความคิด ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ ในขณะที่เดียวกัน กลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 23.63$, $p = .872$) แสดงว่าในกลุ่มควบคุมมีคะแนน ความรักแบบเพื่อนด้านความคิด ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำผลที่ได้จากการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลอง มาเปรียบเทียบเป็นรายคู่ด้วยวิธี Least Significance Differences (LSD) เพื่อดูว่าคู่ใดมีความแตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 42

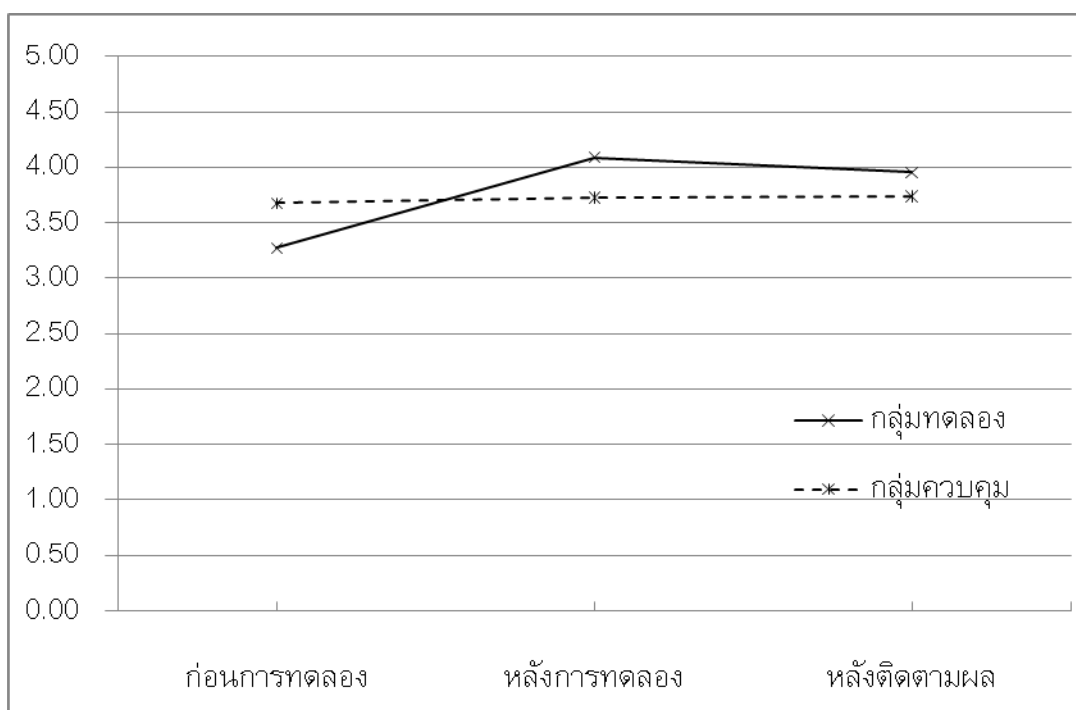
ตาราง 42 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อนในด้านความคิดที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลภายในกลุ่มทดลองด้วยวิธี LSD

กลุ่ม	ระยะการทดลอง				Mean Difference	SE	p	Sig
	ระยะ	M	ระยะ	M				
กลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง	4.09	ก่อนการทดลอง	3.27	.817*	.159	.000	p < .05
	หลังการติดตามผล	3.73	ก่อนการทดลอง	3.27	.683*	.117	.000	p < .05
	หลังการติดตามผล	3.73	หลังการทดลอง	4.09	-.135	.099	.196	p > .05

* p < .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 42 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อนด้านความคิด ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล สูงขึ้นกว่า ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่หลังการทดลองกับหลังการติดตามผล ไม่พบความ แตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า การทดลองโดยใช้การให้ คำปรึกษากลุ่ม ส่งผลต่อการ พัฒนาความรักแบบเพื่อน ให้ดีขึ้น และมีความคงทนของผลการให้ คำปรึกษากลุ่มอยู่จนถึงหลังการติดตามผล

ผู้วิจัยจึงนำเสนอภาพกราฟการเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ย ความรักแบบเพื่อน ในด้าน ความคิด ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังแสดงในภาพประกอบ 14



ภาพประกอบ 14 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรักแบบเพื่อนในด้านความคิด ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3.2.3 การเปรียบเทียบความรักแบบเพื่อนรายด้าน ในด้านความรู้สึก การวิเคราะห์ตอนนี้ ผู้วิจัยนำคะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อนในด้านความรู้สึก ที่ได้จากผลการวัด ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสองทาง (Two - Way ANOVA Repeated Measured) และทำการตรวจสอบการแจกแจงปกติของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีบ็อกซ์เอ็ม (Box' s M test) ได้ค่าเท่ากับ 11.912 และจากการทดสอบได้ค่า F เท่ากับ 1.436 ที่นัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .197 แสดงว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนเป็นเอกพันธ์กัน ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบความรักแบบเพื่อนรายองค์ประกอบ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ดังแสดงผลในตาราง 43

ตาราง 43 การเปรียบเทียบความรักแบบเพื่อนรายด้าน ในด้านความรู้สึก ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิด สองทาง

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p	η^2
ระหว่างกลุ่ม						
-กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	.350	1	.350	1.08	.310	.082
- ความคลาดเคลื่อน	3.89	12	.324			
ภายในกลุ่ม						
-ผลการวัดก่อน หลัง และหลังการ ติดตามผล	1.68	2	.839	8.51*	.002	.415
- ปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มกับผลการวัด ก่อน หลัง และหลังการติดตามผล	.421	2	.210	2.14	.140	.151
- ความคลาดเคลื่อน	2.37	24	.099			

* $p < .05$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 43 พบว่า ผลการวัดคะแนนความรักแบบเพื่อน รายด้าน ในด้านความรู้สึก ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ไม่พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันต่อคะแนนความรักแบบเพื่อน อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ ($F = 2.14$, $p = 0.140$) แสดงว่า ผลต่างของความแตกต่างระหว่าง คะแนนที่ได้จากการวัด ความรักแบบเพื่อนในด้านความรู้สึก จากการวัดซ้ำของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงพิจารณาอิทธิพลหลักต่อไป พบว่า ผลการวัดก่อน การทดลอง หลังการทดลอง และ หลังการติดตามผลมีความแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ($F = 8.51$, $p = .002$) โดยมี ขนาดอิทธิพลเท่ากับ .415 แต่ไม่มีความแตกต่างของคะแนนระ หว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 1.08$, $p = .310$)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำผลที่ได้จากการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการ ติดตามผล ของกลุ่มทดลอง มาเปรียบเทียบเป็นรายคู่ด้วยวิธี Least Significance Differences (LSD) เพื่อดูว่าคู่ใดมีความแตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 44

ตาราง 44 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อนในด้านความรู้สึกที่ได้ จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ภายในกลุ่มทดลองด้วยวิธี LSD

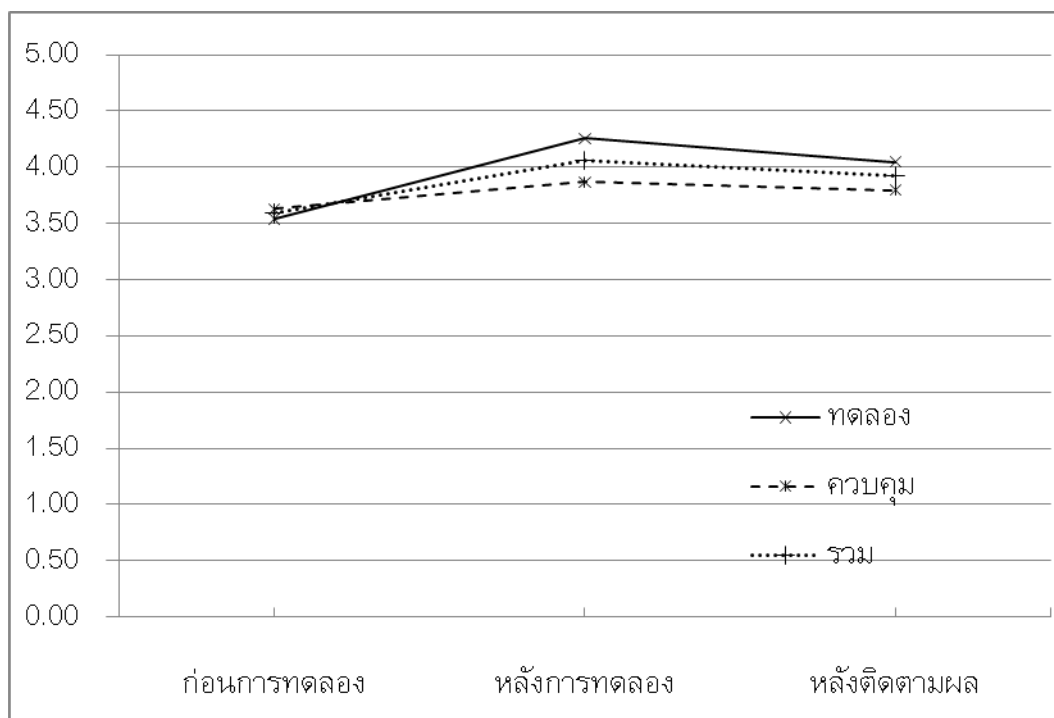
กลุ่ม	ระยะการทดลอง				Mean	SE	p	sig
	ระยะ	M	ระยะ	M	Difference			
กลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง	4.26	ก่อนการทดลอง	3.54	.71*	.20	.004	p< .05
	หลังการติดตามผล	4.05	ก่อนการทดลอง	3.54	.51*	.17	.011	p< .05
	หลังการติดตามผล	4.05	หลังการทดลอง	4.26	-.21	.13	.126	p > .05
กลุ่มควบคุม	หลังการทดลอง	3.87	ก่อนการทดลอง	3.63	.24	.20	.257	p > .05
	หลังการติดตามผล	3.80	ก่อนการทดลอง	3.63	.17	.17	.341	p > .05
	หลังการติดตามผล	3.80	หลังการทดลอง	3.87	-.07	.13	.583	p > .05
รวม	หลังการทดลอง	4.06	ก่อนการทดลอง	3.59	.48*	.14	.006	p< .05
	หลังการติดตามผล	3.92	ก่อนการทดลอง	3.59	.34*	.12	.015	p > .05
	หลังการติดตามผล	3.92	หลังการทดลอง	4.06	-.14	.15	.145	p< .05

* p < .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 44 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อน ในด้านความรู้สึกของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่หลังการติดตามผลกับก่อนการติดตามผล ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วนกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง แต่หลังการติดตามผลกับหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาโดยรวม ในด้านความรู้สึก หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง แต่หลังการติดตามผลกับก่อนการติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

ผู้วิจัยนำเสนอภาพกราฟการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรักแบบเพื่อนในด้านความรู้สึก ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ทั้งกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม และโดยรวม ดังแสดงในภาพประกอบ 15



ภาพประกอบ 15 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรักแบบเพื่อนด้านความรู้สึก ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3.2.4 การเปรียบเทียบความรักแบบเพื่อนรายด้าน ในด้านพฤติกรรม การวิเคราะห์
 ตอนนี ผู้วิจัยนำคะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อน ในด้านพฤติกรรมที่ได้จากผลการวัด ก่อนการ
 ทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาวิเคราะห์ความ
 แปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสองทาง (Two - Way ANOVA Repeated Measured) และทำการตรวจสอบ
 การแจกแจงปกติของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีบ็อกซ์เอ็ม (Box' s M test) ได้ค่าเท่ากับ 10.453 และจาก
 การทดสอบได้ค่า F เท่ากับ 1.260 ที่นัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .273 แสดงว่า กลุ่มทดลองและกลุ่ม
 ควบคุมมีความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนเป็นเอกพันธ์กันผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบ
 ความรักแบบเพื่อนรายองค์ประกอบ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของ
 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังแสดงผลในตาราง 45

ตาราง 45 การเปรียบเทียบความรักแบบเพื่อนในด้านพฤติกรรม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน แบบวัดซ้ำชนิดสองทาง

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
ระหว่างกลุ่ม					
-กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	.00	1	.00	.00	.968
-ความคลาดเคลื่อน	4.87	2	.41		
ภายในกลุ่ม					
-ผลการวัดก่อน หลัง และหลังการ ติดตามผล	1.90	2	.95	9.42*	.001
-ปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มกับผลการวัด ก่อน หลัง และหลัง การติดตามผล	1.79	2	.90	8.91*	.001
-ความคลาดเคลื่อน	2.42	24	.10		

* $p < .05$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 45 พบว่า ผลการวัดคะแนนความรักแบบเพื่อนในด้านพฤติกรรม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันต่อคะแนนความรักแบบเพื่อน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 8.91$, $p = 0.001$) แสดงว่า คะแนนที่ได้จากการวัดความรักแบบเพื่อนในด้านความพฤติกรรมจากการวัดซ้ำของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกัน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ผลเฉพาะกลุ่ม (Simple effects) แบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ชนิดทางเดียว (One - Way ANOVA Repeated Measured) โดยการวิเคราะห์แยกทีละกลุ่ม ดังแสดงผลในตาราง 46

ตาราง 46 การเปรียบเทียบความรักแบบเพื่อนในด้านพฤติกรรม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดทางเดียว

กลุ่ม	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
กลุ่มทดลอง	-ผลการวัดก่อน หลัง และหลังการ ติดตามผล	3.67	2	1.83	18.20*	.000
	-ความคลาดเคลื่อน	2.42	24			
กลุ่มควบคุม	-ผลการวัดก่อน หลัง และหลังการ ติดตามผล	.03	2	.01	.13	.876
	-ความคลาดเคลื่อน	2.42	24			

* $p < .05$

ผลจากการวิเคราะห์ตามตาราง 46 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนแบบวัด ความรักแบบเพื่อน ในด้านพฤติกรรมที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ในกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 18.20$, $p = 0.000$) แสดงว่าในกลุ่มทดลองมีคะแนนความรักแบบเพื่อนด้านพฤติกรรม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ ในขณะที่เดียวกัน กลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่างกันที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 0.13$, $p = 0.876$) แสดงว่า ในกลุ่มควบคุมมีคะแนนความรักแบบเพื่อนด้านพฤติกรรมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำผลที่ได้จากการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลอง มาเปรียบเทียบเป็นรายคู่ด้วยวิธี Least Significance Differences (LSD) เพื่อดูว่าคู่ใดมีความแตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 47

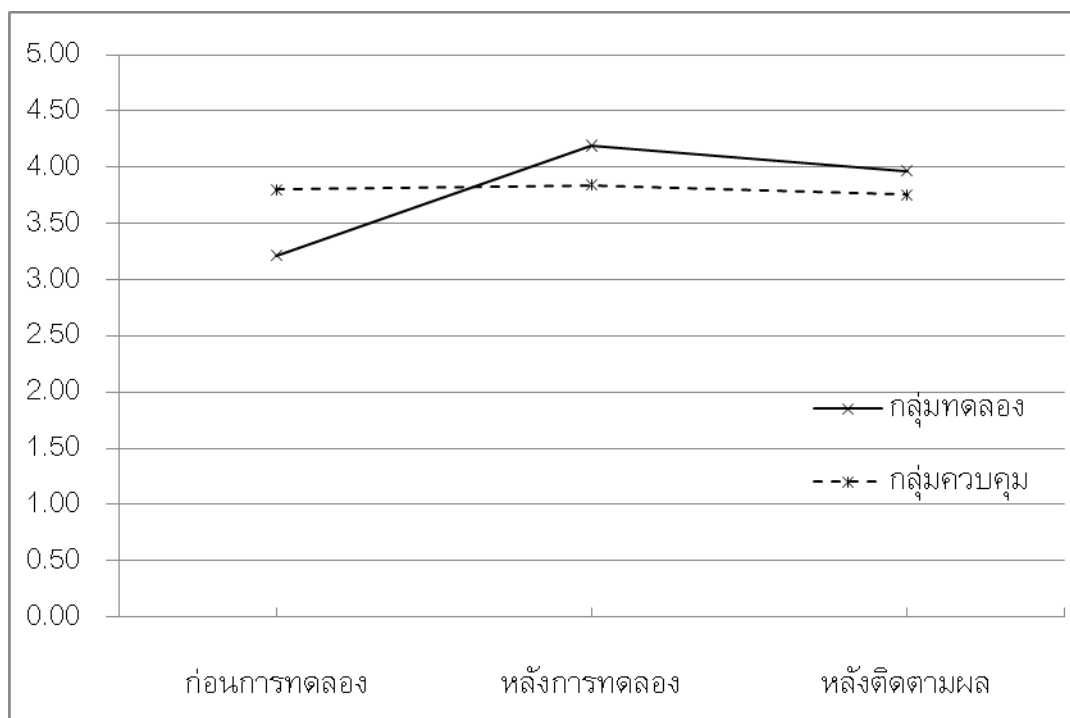
ตาราง 47 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อนในด้านพฤติกรรมที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลภายใน กลุ่มทดลองด้วยวิธี LSD

กลุ่ม	ระยะการทดลอง				Mean Difference	SE	P	Sig
	ระยะ	M	ระยะ	M				
กลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง	4.19	ก่อนการทดลอง	3.21	.976*	.185	.000	p < .05
	หลังการติดตามผล	3.97	ก่อนการทดลอง	3.21	.754*	.173	.001	p < .05
	หลังการติดตามผล	3.97	หลังการทดลอง	4.19	-.222	.149	.161	p > .05

* p < .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 47 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อนในด้านพฤติกรรมของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่หลังการทดลองกับหลังการติดตามผลไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า การทดลองโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม ส่งผลต่อการพัฒนาความรักแบบเพื่อนให้ดีขึ้น และมีความคงทนของผลการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่จนถึงหลังการติดตามผล

ผู้วิจัยจึงนำเสนอภาพกราฟการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรักแบบเพื่อน ด้านพฤติกรรม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังแสดงในภาพประกอบ 16



ภาพประกอบ 16 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรักแบบเพื่อนในด้านพฤติกรรม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีความมุ่งหมายสำคัญเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบและพัฒนา ความรักแบบเพื่อนโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยมีความมุ่งหมายเฉพาะของการวิจัย ดังนี้

1. เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบความรักแบบเพื่อน
2. เพื่อสร้างการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับพัฒนาความรักแบบเพื่อน
3. เพื่อเปรียบเทียบ ความรักแบบเพื่อน โดยรวมและรายด้าน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะหลังติดตามผล ของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม

คำถามการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งคำถามการวิจัยไว้ ดังนี้

1. ความรักแบบเพื่อนประกอบด้วยองค์ประกอบใดบ้าง
2. การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาความรักแบบเพื่อนได้มากน้อยเพียงใด

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความรักแบบเพื่อน สูงขึ้นกว่า นักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความรักแบบเพื่อน สูงกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความรักแบบเพื่อนในระยะ หลังติดตามผลและระยะหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม ไม่แตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีการกำหนดขอบเขตของการศึกษาเป็น 2 ระยะ ดังนี้

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบ ความรักแบบเพื่อน ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร
2. การพัฒนาความรักแบบเพื่อนโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 118 โรงเรียน จากจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 50,373 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบ ความรักแบบเพื่อน ประกอบด้วย นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2554 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 7 โรงเรียน จำนวนนักเรียนทั้งหมด 1,400 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มเลือกแบบหลายขั้นตอน (Multi - stage random sampling method) (ล้วน สายยศ; และ อังคณา สายยศ. 2543: 98)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนา ความรักแบบเพื่อน โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) จากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยของความรักแบบเพื่อนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 14 คน และสมัครใจในการเข้าร่วมการพัฒนา ความรักแบบเพื่อน โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเข้าเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบความรักแบบเพื่อน มีดังนี้

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบ ความรักแบบเพื่อน ประยุกต์มาจากทฤษฎีสามเหลี่ยมความรัก ของ สเทิร์นเบิร์ก (Sternberg. 2006: 185) และแนวคิดของแฮทฟิลด์ (Hatfield. 1984: 207 - 220) เดวิสและทอดด์ (Davis; & Todd. 1982: 128) เบอส์ไชด์และแฮทฟิลด์ (Berscheid; & Hatfield. 1978: 205 - 206) รวมทั้งข้อมูลจากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้น (Pilot study) ด้วยการสัมภาษณ์ และแบบสอบถามปลายเปิดจากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาวัยรุ่น ครูแนะแนวและครูประจำชั้น รวมถึงนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 จำนวน 112 คน ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ดังนี้

1.1 ด้านความคิด ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

1.1.1 การคิดเชิงบวกกับเพื่อน (Positive thinking)

1.1.2 การยอมรับ (Acceptance)

1.1.3 การเห็นคุณค่า (Value)

1.1.4 การระลึกถึง (Remind)

1.2 ด้านความรู้สึก ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบดังนี้

- 1.2.1 การใส่ใจ (Care)
- 1.2.2 ความไว้วางใจ (Trust)
- 1.2.3 การเห็นอกเห็นใจ (Empathy)
- 1.2.4 ความผูกพันทางอารมณ์ (Attachment)
- 1.2.5 การมีความสุข (Happiness)

1.3 ด้านพฤติกรรม ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบดังนี้

- 1.3.1 การเสียสละ (Sacrifice)
- 1.3.2 การช่วยเหลือ (Help)
- 1.3.3 การสื่อสารอย่างสนิทสนม (Intimate communication)
- 1.3.4 การเป็นที่ปรึกษา (Consultant)

2. ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนา ความรักแบบเพื่อนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วย

2.1 ตัวแปรอิสระ (Independent variable) คือการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน

2.2 ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือความรักแบบเพื่อน

การสร้างเครื่องมือการวิจัย

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบ ความรักแบบเพื่อน คือ แบบวัดความรักแบบเพื่อน

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาความรักแบบเพื่อนคือ การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือสำหรับการวิจัย ดังนี้

1. การสร้างแบบวัดความรักแบบเพื่อน การสร้างแบบวัดความรักแบบเพื่อน มีขั้นตอนดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรักแบบเพื่อนเพื่อทราบถึงแนวคิด ทฤษฎี นิยาม และองค์ประกอบของความรักแบบเพื่อน

1.2 สืบค้นและสัมภาษณ์ความคิดเห็นเบื้องต้นเกี่ยวกับความหมาย องค์ประกอบ และวิธีการ ในการพัฒนาความรักแบบเพื่อนด้วยการใช้คำถามปลายเปิด ในการสอบถามนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 โรงเรียนวัดพิบูลเงิน จำนวนทั้งสิ้น 100 คน ประกอบกับ

การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาวัยรุ่น จำนวน 2 คน สัมภาษณ์ครูแนะแนวและครูประจำชั้น โรงเรียนวัดพิบูลเงิน และโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย จำนวน 5 คน รวมถึงสัมภาษณ์ตัวแทนนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย จำนวน 5 คน รวมทั้งหมดจำนวน 112 คน แล้วนำคำตอบดังกล่าวมาวิเคราะห์และแจกแจงความถี่เพื่อสรุปความหมาย องค์ประกอบ และวิธีการ ในการพัฒนาความรักแบบเพื่อน

1.3 เขียนนิยามศัพท์เฉพาะ ความรักแบบเพื่อน โดยใช้ข้อมูลที่สรุปจากเอกสาร ตำรา ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบกับข้อมูลที่ได้จากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นโดยการให้ คำถามปลายเปิดและการสัมภาษณ์ เกี่ยวกับความรักแบบเพื่อน ทั้ง 3 องค์ประกอบ 13 ตัวชี้วัด คือ ด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ด้านความคิด ได้แก่ การคิดเชิงบวกกับเพื่อน (Positive thinking) การยอมรับ (Acceptance) การเห็นคุณค่า (Value) และการระลึกถึง (Remind) ความรู้สึก ได้แก่ การใส่ใจ (Care) ความไว้วางใจ (Trust) การเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ความผูกพันทาง อารมณ์ (Attachment) และการมีความสุข (Happiness) ด้านพฤติกรรม ได้แก่ การเสียสละ (Sacrifice) การช่วยเหลือ (Help) การสื่อสารอย่างสนิทสนม (Intimate communication) และการเป็นที่ปรึกษา (Consultant)

1.4 เขียนกรอบแนวคิดการวิจัยเพื่อการวิเคราะห์องค์ประกอบของ ความรักแบบเพื่อน จากองค์ประกอบความรักแบบเพื่อนที่รวบรวมจากการเขียนนิยามศัพท์เฉพาะ จากข้อที่ 1.3

1.5 สร้างข้อคำถามสำหรับแบบวัดความรักแบบเพื่อนด้วยข้อความที่มีความสอดคล้อง กับองค์ประกอบความรักแบบเพื่อน 3 องค์ประกอบ 13 ตัวชี้วัด ซึ่งเป็นแบบวัดแบบมาตราส่วน ประเมินค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคิร์ต (Likert) มี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วย มาก เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยน้อย และเห็นด้วยน้อยที่สุด เพื่อให้นักเรียนตอบแบบวัดโดยเป็น การแสดงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม จำนวนทั้งสิ้น 47 ข้อและมีข้อคำถามทางลบได้แก่ ข้อ ที่ 13 และ 39 การให้คะแนนจะแปลผกผันกับระดับความคิดเห็นของนักเรียน ส่วนข้อ อื่นๆ แปลผัน ตามระดับความคิดเห็นที่มีต่อความรักแบบเพื่อน โดยใช้เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของ ความรักแบบเพื่อนทั้งรายด้านและโดยรวม (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538: 9) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.50 - 5.00 หมายถึง ความรักแบบเพื่อน อยู่ในระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50 - 4.49 หมายถึง ความรักแบบเพื่อน อยู่ในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50 - 3.49 หมายถึง ความรักแบบเพื่อน อยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50 - 2.49 หมายถึง ความรักแบบเพื่อน อยู่ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.49 หมายถึง ความรักแบบเพื่อน อยู่ในระดับน้อยที่สุด

1.6 นำแบบวัดความรักแบบเพื่อนที่สร้างแล้วเสร็จ ไปหาค่าความสอดคล้องของข้อ คำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะของแต่ละตัวชี้วัดเป็นรายข้อ และให้คะแนนความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของข้อคำถามที่สร้างขึ้น โดยผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา จำนวน 5 ท่าน

(ภาคผนวก ก) เป็นผู้พิจารณา ตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้น ด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เพื่อตรวจสอบสอดคล้องของข้อความกับนิยามที่กำหนดไว้ จากนั้นคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item - Objective Congruence : IOC) ที่มีค่าตั้งแต่ .5 ขึ้นไป โดยข้อคำถามทั้งหมดจำนวน 79 ข้อ มีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 60 ข้อ ทั้งนี้มีค่าดัชนีความสอดคล้องทั้งฉบับอยู่ระหว่าง .6 - 1.0 (ภาคผนวก ค)

1.7 นำแบบวัดความรักแบบเพื่อนที่ได้รับการปรับปรุงเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนราชวินิตบางเขน จำนวน 100 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) ซึ่งผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกที่มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 และมีค่าตั้งแต่ .200 ขึ้นไป ซึ่งมีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์จำนวน 47 ข้อ จากทั้งหมด 60 ข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .276 - .565 (ภาคผนวก ค)

1.8 นำแบบวัดความรักแบบเพื่อนมาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .956

1.9 นำแบบวัดความรักแบบเพื่อน ไปให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,400 คนตอบ เพื่อนำมาใช้แสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

2. การสร้างการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อ พัฒนาความรักแบบเพื่อน เป็นการออกแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการเชื่อมแนวคิดสำคัญและเทคนิคเฉพาะของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละทฤษฎี ที่มีความสอดคล้องและสามารถนำมาพัฒนาคุณลักษณะของแต่ละองค์ประกอบความรักแบบเพื่อนเพื่อนำไปใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม สำหรับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยในครั้งนี้ มีขั้นตอนการสร้าง ดังต่อไปนี้

2.1 ศึกษา และทบทวน เอกสาร ตำรา ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้ผู้นำกลุ่มจะสามารถเลือกและนำเทคนิคเฉพาะของแต่ละทฤษฎี มาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อนที่สอดคล้องกับแต่ละองค์ประกอบ ความรักแบบเพื่อน

2.2 ผู้วิจัยทำการเลือกทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่มีความเหมาะสมกับการพัฒนา ความรักแบบเพื่อน และสอดคล้องกับองค์ประกอบ ความรักแบบเพื่อน ซึ่งประกอบด้วย ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม - ปัญญานิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ ภาวนิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ

2.3 ผู้วิจัยเลือกและออกแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม และวิธีประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่มีความเหมาะสมกับการพัฒนา ความรักแบบเพื่อน และสอดคล้องกับองค์ประกอบ ความรักแบบเพื่อน

2.4 ผู้วิจัยนำการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนา ความรักแบบเพื่อน ที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ก) พิจารณาถึงวิธีการเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม และขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็นเกณฑ์ในการพิจารณา หลังจากนั้น ผู้วิจัยจึงนำการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนา ความรักแบบเพื่อน ที่ผ่านการตรวจสอบแล้ว ไปทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.5 ผู้วิจัยนำการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนา ความรักแบบเพื่อน ที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง จำนวน 7 คน (Mahler. 1969) คือ นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนราชวินิตบางเขน จังหวัดนนทบุรี ระหว่างวันที่ 7 มกราคม 2556 ถึงวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2556 เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับขั้นตอนระยะเวลา เนื้อหา และวิธีการประเมินผล หลังจากนั้นจึงนำการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนา ความรักแบบเพื่อน มาทำการปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง ก่อนที่จะนำการให้คำปรึกษากลุ่มดังกล่าวไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

2.6 ผู้วิจัยนำการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนา ความรักแบบเพื่อน ที่แล้วเสร็จ ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง ที่มีสมาชิกกลุ่ม จำนวน 7 คน คือนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย ระหว่างวันที่ 3 มิถุนายน 2556 ถึงวันที่ 25 กรกฎาคม 2556 โดยให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง 15 นาที ถึง 2 ชั่วโมง (Corey. 2006: 85) เป็นเวลา 8 สัปดาห์และผู้วิจัยสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน

2.7 หลังจากที่มีการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งสุดท้ายสิ้นสุดลง ในวันที่ 25 กรกฎาคม 2556 ผู้วิจัย ให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 7 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 7 คน ทำแบบวัดความรักแบบเพื่อนทันที เพื่อนำมาเป็นข้อมูลระยะหลังการทดลอง

2.8 หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มสิ้นสุดลงเป็นระยะเวลา 1 เดือน ในวันที่ 26 สิงหาคม 2556 ผู้วิจัยนัดสมาชิกกลุ่มจำนวน 7 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 7 คน (Mahler. 1969) เพื่อทำแบบวัดความรักแบบเพื่อนอีกครั้งหนึ่ง เพื่อใช้เป็นข้อมูลในระยะเวลาหลังการติดตามผล

2.9 นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความรักแบบเพื่อนทั้งในระยะก่อน ระยะหลัง และระยะหลังติดตามผลการให้คำปรึกษากลุ่ม มาวิเคราะห์ และสรุปผล

การจัดกระทำข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำ ข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล โดยมีรายละเอียดต่าง ๆ ดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อน
2. วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัด ความรักแบบเพื่อน โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 คน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องระหว่างข้อคำถาม กับนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้ (บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. 2545: 95)
3. วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัด ความรักแบบเพื่อน โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) (บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. 2545: 98)
4. วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นโดยรวม และรายองค์ประกอบของแบบวัด ความรักแบบเพื่อนโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของคอนบัก (บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. 2545: 131)
5. วิเคราะห์องค์ประกอบของความรักแบบเพื่อน โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory F เทคนิก ACT or Analysis : EFA)
6. วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory F เทคนิก ACT or Analysis : CFA) ของแบบวัดความรักแบบเพื่อน
7. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของ การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อ พัฒนาความรักแบบเพื่อนด้วยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยพิจารณาค่าความสอดคล้องของวัตถุประสงค์ การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิค และขั้นตอนการให้คำปรึกษา ของการให้คำปรึกษากลุ่ม กับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน (Item - objective Congruence : IOC) โดยคำนวณหาค่าเฉลี่ย และค่าความแปรปรวนของคะแนน (บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. 2527: 71 - 72)
8. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ความรักแบบเพื่อน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ F - test โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสองทาง (Two - Way ANOVA Repeated Measured) การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดทางเดียว (One - Way ANOVA Repeated Measured) และการวิเคราะห์เปรียบเทียบโดยใช้ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ชนิดสองทาง (Two - Way ANOVA Repeated Measured) แบบ One Between and One Within Design

9. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ และการทดสอบภายหลัง (Post Hoc Test) ของค่าเฉลี่ยความรักแบบเพื่อนโดยรวม และรายองค์ประกอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ด้วยวิธี Least Significant Differences (LSD) (Stevens. 1996)

สรุปผลการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ผลการวิจัยสรุปได้ตามลำดับ ดังนี้

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบความรักแบบเพื่อน
2. การสร้างการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน
3. การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบความรักแบบเพื่อน

1.1 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัด ความรักแบบเพื่อนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 714 คน คิดเป็นร้อยละ 51 รองลงมาเป็นเพศชาย จำนวน 686 คน คิดเป็นร้อยละ 49 ส่วนใหญ่มีนักเรียนมีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.00 - 4.00 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 50.86 รองลงมาก็คือเกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.00 - 2.99 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.5 และเกรดเฉลี่ยระหว่าง 0.00 - 1.99 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 15.29

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ใน 7 สถาบัน โดยจำแนกตามขนาดของโรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษคือ โรงเรียนราชวินิตบางเขน คิดเป็นร้อยละ 22.14 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 21.36 และโรงเรียนหอวัง คิดเป็นร้อยละ 10.43 โรงเรียนขนาดใหญ่คือ โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม คิดเป็นร้อยละ 14.71 และโรงเรียนกุนนทีรุทธาราม วิทยาคม คิดเป็นร้อยละ 16.86 โรงเรียนกลางคือ โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ คิดเป็นร้อยละ 11.27 และโรงเรียนมัธยมวัดเบญจมบพิตร คิดเป็นร้อยละ 3.21

ส่วนใหญ่นักเรียนมีเพื่อนตั้งแต่ 4 - 7 คน อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.50 รองลงมานักเรียนมีเพื่อน มากกว่า 7 คน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.21 และนักเรียนไม่มีเพื่อนจนถึงมีเพื่อน 3 คน อยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 15.29 กลุ่มตัวอย่างมีช่วงเวลาในการคบเพื่อนมากที่สุด คือ ไม่เกิน 1 ปี คิดเป็นร้อยละ 46.93 รองลงมาก็คือ นักเรียนคบเพื่อนมานานมากกว่า 1 ปี แต่ไม่เกิน 2 ปี คิดเป็นร้อยละ 42.64 และนักเรียนคบเพื่อนมานานมากกว่า 2 ปี คิดเป็นร้อยละ 10.43

ส่วนลักษณะเพศของกลุ่มเพื่อน ส่วนใหญ่นักเรียนมีเพื่อนเพศเดียวกันมากกว่า คิดเป็นร้อยละ 83.64 รองลงมาคือมีเพื่อนเพศชายและหญิงพอ ๆ กัน คิดเป็นร้อยละ 11.29 และมีเพื่อนต่างเพศมากกว่า คิดเป็นร้อยละ 5.07 และกิจกรรมที่นักเรียนทำร่วมกับเพื่อนมากที่สุดเป็นอันดับที่ 1 คือกิจกรรมการดูภาพยนตร์ คิดเป็นร้อยละ 25.43 รองลงมาคือกิจกรรมการเรียนพิเศษ คิดเป็นร้อยละ 17.57 และกิจกรรมการช้อปปิ้ง คิดเป็นร้อยละ 14.5 ส่วนกิจกรรมที่นักเรียนทำร่วมกับเพื่อนเป็นอันดับที่ 2 คือกิจกรรมการดูภาพยนตร์ คิดเป็นร้อยละ 18.50 รองลงมาคือกิจกรรมการช้อปปิ้ง คิดเป็นร้อยละ 16.86 ส่วนกิจกรรมที่นักเรียนทำร่วมกับเพื่อนเป็นอันดับที่ 3 คือกิจกรรมการช้อปปิ้ง คิดเป็นร้อยละ 15.79 รองลงมาคือกิจกรรมการดูภาพยนตร์ คิดเป็นร้อยละ 14.50 และกิจกรรมการร้องคาราโอเกะ คิดเป็นร้อยละ 13.07

1.2 ค่าความเชื่อมั่นของคะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อนโดยรวม โดยใช้สถิติความสอดคล้องภายในแบบอัลฟา (α) ตามวิธีการของ คอนบัก มีค่าความเชื่อมั่นของคะแนนแบบวัดทั้งหมดอยู่ในระดับสูงเท่ากับ .956 และค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัดเท่ากับ .0914 และเมื่อพิจารณาค่าความเชื่อมั่นรายองค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบ ในด้านความรู้สึก มีค่าความเชื่อมั่นสูงสุด รองลงมาคือด้านพฤติกรรมและด้านความคิด มีค่าเท่ากับ .8342, .7900 และ .7109 ตามลำดับ และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ .1805, .2700 และ .2610 แสดงว่า แบบวัดความรักแบบเพื่อนโดยรวมและรายองค์ประกอบมีค่าความเชื่อมั่นสูงพอที่จะทำให้การแปลผลการวิจัยมีความถูกต้องแม่นยำ

1.3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันของความรักแบบเพื่อนโดยรวม มาจากคะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อนทั้ง 3 องค์ประกอบ 13 ตัวชี้วัด ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ .094 - .637 และมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยองค์ประกอบด้านพฤติกรรม มีตัวชี้วัดเรื่องการเป็นที่ปรึกษา มีความสัมพันธ์กับการช่วยเหลือ สูงที่สุด ($r = .637$) ส่วนองค์ประกอบด้านพฤติกรรม มีตัวชี้วัดเรื่อง การสื่อสารอย่างสันติสนม มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบด้านความรู้สึก ตัวชี้วัดเรื่องการมีความสุข ต่ำที่สุด ($r = .094$)

1.4 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ทำให้ทราบว่า ความรักแบบเพื่อนประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ 13 ตัวชี้วัด คือ องค์ประกอบด้านความคิด ประกอบด้วย 5 ตัวชี้วัด ได้แก่ การคิดเชิงบวกกับเพื่อน การยอมรับ การระลึก การเห็นคุณค่า การเห็นอกเห็นใจ ซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง .571 - .714 องค์ประกอบด้านความรู้สึก ประกอบด้วย 4 ตัวชี้วัด ได้แก่ การใส่ใจ การมีความสุข ความไว้วางใจ ความผูกพันทางอารมณ์ ซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง .595 - .800 และองค์ประกอบด้านพฤติกรรม ประกอบด้วย 4 ตัวชี้วัดได้แก่การช่วยเหลือ การเสียสละ การสื่อสารอย่างสันติสนม การเป็นที่ปรึกษา ซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง

.626 - .806 ซึ่งผู้วิจัยได้นำค่าดัชนีทดสอบโมเดลตามทฤษฎีเปรียบเทียบกับโมเดลตามการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ผลปรากฏว่า ตัวชี้วัดเรื่องการเห็นอกเห็นใจ จัดอยู่ในองค์ประกอบด้านความรู้สึก เพราะค่าดัชนีทดสอบโมเดลตามทฤษฎีเปรียบเทียบกับโมเดลตามการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ มีค่าดัชนีความสอดคล้องกลมกลืน ของรูปแบบตามทฤษฎีมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์มากกว่ารูปแบบที่ได้จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

1.5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันของตัวชี้วัดความรักแบบเพื่อนอันดับที่ 1 มาจากคะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อนทั้ง 3 องค์ประกอบ 13 ตัวชี้วัด มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ .103 - .595 และมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยองค์ประกอบด้านพฤติกรรม มีตัวชี้วัดเรื่องการเสียสละ มีความสัมพันธ์กับการช่วยเหลือ สูงที่สุด ($r = .595$) ส่วนองค์ประกอบด้านพฤติกรรม มีตัวชี้วัดเรื่องการสื่อสารอย่างสันติสนม มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบด้านความรู้สึก ตัวชี้วัดเรื่องมีความสุข ต่ำที่สุด ($r = .103$) และผู้วิจัยนำตัวชี้วัดของความรักแบบเพื่อน อันดับที่ 1 มาทำการวิเคราะห์หาค่าความเบ้ ความโด่ง และความเป็นปกติ พบว่า ตัวชี้วัดของความรักแบบเพื่อนส่วนใหญ่มีการกระจายตัวไม่เป็นปกติ ยกเว้น การคิดเชิงบวกกับเพื่อน การเห็นอกเห็นใจ และความไว้วางใจที่มีการกระจายตัวเป็นปกติ ทั้งนี้ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์รูปแบบสมการเชิงโครงสร้างนั้น จำเป็นต้องให้ตัวชี้วัดทุกตัวมีการกระจายตัวเป็นปกติ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการปรับแก้ โดยใช้เทคนิค Normal Score ของโปรแกรม LISREL ในการปรับคะแนนให้กระจายตัวปกติ ทำให้คะแนนของแต่ละตัวชี้วัดมีการกระจายตัวเป็นปกติ และดำเนินการวิเคราะห์รูปแบบสมการเชิงโครงสร้าง เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันได้ต่อไป

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดล (Goodness of Fit Indices) แต่ละตัวชี้วัดกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Empirical data) ของโมเดลการวัดความรักแบบเพื่อนอันดับที่ 1 โดยเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังปรับ พบว่า ก่อนปรับมีค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p - Value) เท่ากับ .000 น้อยกว่า .050 แสดงว่า ไม่เหมาะสม ส่วนค่าสถิติเรเลทีฟไคกำลังสอง (Relative χ^2) เท่ากับ 4.574 มากกว่า 2.00 แสดงว่า ไม่เหมาะสม และค่าดัชนีรากที่สองเฉลี่ยของเศษแบบมาตรฐาน (SRMR) เท่ากับ .464 มากกว่า .050 แสดงว่า ไม่เหมาะสม ส่วนค่าดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ .072 มากกว่า .050 แสดงว่า ไม่เหมาะสม และค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ .976 มากกว่า .900 แสดงว่า เหมาะสม ส่วนค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ .914 แสดงว่า เหมาะสม

ซึ่งหลังปรับมีค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p - Value) เท่ากับ .140 มากกว่า .050 แสดงว่า เหมาะสม ส่วนค่าสถิติเรเลทีฟไคกำลังสอง (Relative χ^2) เท่ากับ 1.279 น้อยกว่า 2.00 แสดงว่า เหมาะสม และค่าดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ .020 น้อยกว่า .050 แสดงว่า เหมาะสม ส่วนค่าดัชนีรากที่สองเฉลี่ยของเศษแบบมาตรฐาน (SRMR) เท่ากับ .022 น้อยกว่า .050 แสดงว่า เหมาะสม และค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ .998 มากกว่า .900 แสดงว่า เหมาะสม ส่วนค่าดัชนีวัดระดับ

ความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ .975 มากกว่า .900 แสดงว่า เหมาะสม สรุปได้ว่า โมเดลที่ปรับแก้แล้วมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

1.6 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน อันดับที่ 1 พบว่า ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (F เทคนิค ACT or Loading : b) ขององค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความคิด มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ .283 - .548 ด้านความรู้สึก มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ .276 - .437 และด้านพฤติกรรม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ .397 - .573 ทั้งนี้ค่าน้ำหนักองค์ประกอบทั้งหมดมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error : SE) ขององค์ประกอบทั้ง 3 ด้านคือ ด้านความคิด ด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรม มีค่าตั้งแต่ .019 - .035 มีค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t Values) ของค่าน้ำหนักองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านคือ ด้านความคิด ด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรม มีค่าตั้งแต่ 12.989 - 20.722 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .05$) มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ (R^2) ของตัวชี้วัดขององค์ประกอบทั้ง 3 ด้านคือ ด้านความคิด มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ตั้งแต่ .290 - .541 ด้านความรู้สึก มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ตั้งแต่ .259 - .520 และด้านพฤติกรรม มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ตั้งแต่ .283 - .578

1.7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรแฝงในรูปแบบการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 ของความรักแบบเพื่อน ของทั้ง 3 องค์ประกอบ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ .757 - .880 และมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่องค์ประกอบด้านความรู้สึกมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบด้านความคิดสูงสุด ($r = .880$) ส่วนองค์ประกอบด้านพฤติกรรม มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบด้านความรู้สึกต่ำที่สุด ($r = .757$)

1.8 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันของตัวชี้วัดความรักแบบเพื่อนอันดับที่ 2 มาจากคะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อนทั้ง 3 องค์ประกอบ 13 ตัวชี้วัด มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ .182 - .607 และมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยองค์ประกอบด้านพฤติกรรม มีตัวชี้วัดเรื่องการเสียสละ มีความสัมพันธ์กับการช่วยเหลือ สูงที่สุด ($r = .607$) ส่วนองค์ประกอบด้านความคิด มีตัวชี้วัดเรื่องการระลึกถึง มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบด้านความรู้สึก ตัวชี้วัดเรื่องมีความสุข ต่ำที่สุด ($r = .182$) และผู้วิจัยนำตัวชี้วัดของความรักแบบเพื่อน อันดับที่ 2 มาทำการวิเคราะห์หาค่าความเบ้ ความโด่ง และความเป็นปกติ พบว่า ตัวชี้วัดของความรักแบบเพื่อนมีการกระจายตัวไม่เป็นปกติ ทั้งนี้ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์รูปแบบสมการเชิงโครงสร้างนั้น จำเป็นต้องให้ตัวชี้วัดทุกตัวมีการกระจายตัวเป็นปกติ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการปรับแก้โดยใช้เทคนิค Normal Score ของโปรแกรม LISREL ในการปรับคะแนนให้กระจายตัวปกติ ทำให้คะแนนของแต่ละตัวชี้วัดมีการกระจายตัวเป็นปกติ และดำเนินการวิเคราะห์รูปแบบสมการเชิงโครงสร้าง เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันได้ต่อไป

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 ของความรักแบบเพื่อน พบว่า ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดล (Goodness of Fit Indices) มีค่าความเหมาะสมพอดีของโมเดลมีค่าสถิติไค - สแควร์ (Chi - square : χ^2) เท่ากับ 54.68 ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ .061 ที่จำนวนองศาความเป็นอิสระ (Degree of freedom: df)

เท่ากับ 40 และค่าสถิติเรลทีฟไคกำลังสอง ($Relative \chi^2$) เท่ากับ 1.367 ซึ่งมีค่าน้อยกว่าเกณฑ์การพิจารณา คือ 2.00 ซึ่งสามารถแปลความหมายได้ว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

เมื่อพิจารณาประกอบกับดัชนีความเหมาะสมพอดีนี้อื่นๆ ได้แก่ ค่าดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ .019 ที่ผ่านเกณฑ์การพิจารณา ซึ่งมีค่าน้อยกว่าเกณฑ์พิจารณา คือ .05 และค่าดัชนีรากที่สองเฉลี่ยของเศษแบบมาตรฐาน (Standardized Root Mean Square Residual: SRMR) มีค่าเท่ากับ .022 ที่ผ่านเกณฑ์การพิจารณา ซึ่งมีค่าน้อยกว่าเกณฑ์พิจารณา คือ .05 อีกทั้งมีค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดิเชิงเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index : CFI) เท่ากับ .999 ที่ผ่านเกณฑ์การพิจารณา ซึ่งต้องมีค่ามากกว่า .900 และมีค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดิที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index: AGFI) เท่ากับ .981 ที่ผ่านเกณฑ์การพิจารณา ซึ่งต้องมีค่ามากกว่า .90 สรุปได้ว่า โมเดลที่ปรับแก้แล้วมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

1.9 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 พบว่า ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (F เทคนิค ACT or Loading : b) ขององค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความคิด มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ .344 - .578 ด้านความรู้สึก มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ .280 - .523 และด้านพฤติกรรม และมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ .386 - .603 ทั้งนี้ค่าน้ำหนักองค์ประกอบทั้งหมดมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกทั้งมีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error : SE) ขององค์ประกอบทั้ง 3 ด้านคือ ด้านความคิด ด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรม มีค่าตั้งแต่ .020 - .034 ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t Values) ของค่าน้ำหนักองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านคือ ด้านความคิด ความรู้สึกและด้านพฤติกรรม มีค่าตั้งแต่ 14.097 - 22.469 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .05$) และมีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ (R^2) ของตัวชี้วัดขององค์ประกอบทั้ง 3 ด้านคือ ด้านความคิด มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ตั้งแต่ .413 - .521 ด้านความรู้สึก มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ตั้งแต่ .260 - .555 และด้านพฤติกรรม มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ตั้งแต่ .224 - .730

1.10 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรแฝงในรูปแบบการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 ของความรักแบบเพื่อน ของทั้ง 3 องค์ประกอบ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ .811 - .992 และมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่องค์ประกอบด้านความคิดมีความสัมพันธ์กับความรักแบบเพื่อนสูงที่สุด ($r = .992$) และส่วนองค์ประกอบด้านพฤติกรรม มีความสัมพันธ์กับความรักแบบเพื่อนต่ำที่สุด ($r = .811$) และนำมาวิเคราะห์เพื่อยืนยันองค์ประกอบของความรักแบบเพื่อน โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (F เทคนิค ACT or Loading : b) ในด้านความคิด เท่ากับ .992 ในด้านความรู้สึก เท่ากับ .864 และด้านพฤติกรรม เท่ากับ .811 และมีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error: SE) ของทั้ง 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านความคิด ด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรม มีค่าตั้งแต่ 0.040 - 0.049 อีกทั้งมีค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t Values) ของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ ของทั้ง 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านความคิด ด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรม โดยมีค่าตั้งแต่ 18.89 - 20.44 มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

($p < .05$) และมีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์(R^2) ของทั้ง 3 องค์ประกอบ คือด้านความคิด มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์เท่ากับ .983 ด้านความรู้สึก มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์เท่ากับ .747 และด้านพฤติกรรม มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์เท่ากับ .658

2. การสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน

การให้คำปรึกษากลุ่ม ที่ใช้ในการพัฒนาความรักแบบเพื่อน ทั้ง 3 องค์ประกอบ มีจำนวน 15 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้งคือวันจันทร์และวันพฤหัสบดี โดย ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง 15 นาที ถึง 2 ชั่วโมง โดยนำแนวคิดและขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มของ คอร์เรและคอร์เร (Corey. 2008; Corey; & Corey. 2004) เป็นฐานคิดหลักสำหรับการสร้าง รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อนโดยทั้ง 3 องค์ประกอบ 13 ตัวชี้วัด ที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจและการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน คือ องค์ประกอบด้านความคิด ประกอบด้วย 4 ตัวชี้วัดได้แก่ การคิดเชิงบวกกับเพื่อน การยอมรับ การระลึก การเห็นคุณค่า องค์ประกอบด้านความรู้สึก ประกอบด้วย 5 ตัวชี้วัด ได้แก่ การเห็นอกเห็นใจ การใส่ใจ การมีความสุข ความไว้วางใจ ความผูกพันและทางอารมณ์ และองค์ประกอบด้านพฤติกรรม ประกอบด้วย 4 ตัวชี้วัดได้แก่ การช่วยเหลือ การเสียสละ การสื่อสารอย่างสันติสนม และการเป็นที่ปรึกษา มาใช้ในการสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน ของนักเรียนโดยมีขั้นตอนหลัก 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 คือขั้นเริ่มต้น (Initial stage) ขั้นที่ 2 คือขั้นดำเนินการ (Working stage) และขั้นที่ 3 คือขั้นสรุป (Final stage)

นอกจากนั้น ผู้วิจัยได้ประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม - ปัญญานิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบภวนิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ ที่สอดคล้องกับลักษณะขององค์ประกอบของความรักแบบเพื่อน

ผลการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยการพิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์ การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม และขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน คือ ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร ฉัตรสุกกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชุศรี เลิศรัตน์เดชากุล และ อาจารย์ ดร. ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน ผลการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ ผ่านเกณฑ์ทุกด้าน คือมีค่า IOC ตั้งแต่ .60 - 1.00 เฉลี่ยรวมเท่ากับ .875 แสดงว่า การให้คำ ปรึกษากลุ่มมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและมีความสอดคล้องเหมาะสมทั้งด้าน วัตถุประสงค์ การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม และขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม สามารถนำไปใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อนต่อไปได้

3. การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน

การวิเคราะห์ตอนนี้ ผู้วิจัยนำคะแนนแบบวัด ความรักแบบเพื่อน โดยรวมที่ได้จากการวัด ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสองทาง (Two - Way ANOVA Repeated Measured) และทำการตรวจสอบการแจกแจงปกติของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีบ็อกซ์เอ็ม (Box' s M test) ได้ค่าเท่ากับ 10.658 และจากการทดสอบได้ค่า F เท่ากับ 1.285 ที่นัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .261 แสดงว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนเป็นเอกพันธ์กัน ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบความรักแบบเพื่อนโดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ต่อไป และสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

3.1 การเปรียบเทียบความรักแบบเพื่อนโดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสองทาง (Two - Way ANOVA Repeated Measured) พบว่า ผลการวัดคะแนนความรักแบบเพื่อน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันต่อคะแนนความรักแบบเพื่อนโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 7.41, p = 0.003$) แสดงว่า คะแนนที่ได้จากการวัดความรักแบบเพื่อนโดยรวม จากการวัดซ้ำของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกัน

จากการวิเคราะห์ผลเฉพาะกลุ่ม (Simple effects) แบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดทางเดียว (One - Way ANOVA Repeated Measured) โดยการวิเคราะห์แยกทีละกลุ่ม พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนแบบวัด ความรักแบบเพื่อนโดยรวมที่ได้จากการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ในกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 19.99, p = .000$) แสดงว่าในกลุ่มทดลองมีคะแนนความรักแบบเพื่อนโดยรวมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ ในขณะเดียวกัน กลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 0.41, p = 0.671$) แสดงว่าในกลุ่มควบคุมมีคะแนนความรักแบบเพื่อนโดยรวมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

หลังจากนั้น จึงนำผลที่ได้จากการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล มาเปรียบเทียบเป็นรายคู่ด้วยวิธี Least Significance Differences (LSD) เพื่อดูว่าคู่ใดมีความแตกต่างกัน พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อนโดยรวมของนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่หลังการทดลองกับหลังการติดตามผล ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า การทดลองโดยใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม ส่งผลต่อการพัฒนาความรักแบบเพื่อนให้ดีขึ้น และมีความคงทนของผลการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่จนถึงหลังการติดตามผล

3.2 การเปรียบเทียบความรักแบบเพื่อนรายองค์ประกอบ การวิเคราะห์ตอนนี้ ผู้วิจัยนำคะแนนแบบวัด ความรักแบบเพื่อน รายองค์ประกอบ ที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาเปรียบเทียบกันโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสองทาง (Two - Way ANOVA Repeated Measured) แบบ One Between and One Within Design

การเปรียบเทียบความรักแบบเพื่อนด้านความคิด พบว่า องค์ประกอบด้านความคิด ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันต่อคะแนนความรักแบบเพื่อน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 10.20, p = 0.001$) แสดงว่า ผลต่างของคะแนนที่ได้จากผลการวัดความรักแบบเพื่อนในองค์ประกอบด้านความคิด จากการวัดซ้ำของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกัน

หลังจากนั้น ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ผลเฉพาะกลุ่ม (Simple Effects) เป็นรายองค์ประกอบ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดทางเดียว (One - Way ANOVA Repeated Measured) ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนแบบวัด ความรักแบบเพื่อนในองค์ประกอบด้านความคิดที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ในกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 23.63, p = .872$) แสดงว่า ในกลุ่มทดลองมีคะแนนความรักแบบเพื่อนด้านความคิด ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ ในขณะที่เดียวกัน กลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 23.63, p = .872$) แสดงว่าในกลุ่มควบคุมมีคะแนนความรักแบบเพื่อนด้านความคิดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการตรวจสอบความแตกต่างรายคู่ เพื่อดูว่าคู่ใดมีความแตกต่างกัน โดยใช้การทดสอบด้วยวิธี Least Significance Differences (LSD) ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อนด้านความคิดของนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่หลังการทดลองกับหลังการติดตามผล ไม่พบความแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าการทดลองโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม ส่งผลต่อการพัฒนาความรักแบบเพื่อนให้ดีขึ้น และมีความคงทนของผลการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่จนถึงหลังการติดตามผล

การเปรียบเทียบความรักแบบเพื่อน องค์ประกอบด้านความรู้สึก ผู้วิจัยนำคะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อน องค์ประกอบด้านความรู้สึก ที่ได้จากผลการวัด ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสองทาง (Two - Way ANOVA Repeated Measured) และทำการตรวจสอบการแจกแจงปกติของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีบ็อกซ์เอ็ม (Box' s M test) ได้ค่าเท่ากับ 11.912 และจากการทดสอบได้ค่า F เท่ากับ 1.436 ที่นัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .197 แสดงว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนเป็นเอกพันธ์กัน ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบความรักแบบเพื่อนในด้านความรู้สึก ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์พบว่า ผลการวัดคะแนนความรักแบบเพื่อนในด้านความรู้สึก ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันต่อคะแนนความรักแบบเพื่อน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 2.14, p = 0.140$) แสดงว่า ผลต่างของความแตกต่างระหว่างคะแนนที่ได้จากผลการวัด ความรักแบบเพื่อน ในด้านความรู้สึก จากการวัดซ้ำของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงพิจารณาอิทธิพลหลักต่อไป พบว่า ผลการวัดก่อน การทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ($F = 8.51, p = .002$) โดยมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ .415 แต่ไม่พบความแตกต่างของคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 1.08, p = .310$)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำมาวิเคราะห์ เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อนในด้านความรู้สึก ที่ได้ จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ภายในกลุ่มทดลองด้วยวิธี LSD พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัด ความรักแบบเพื่อน ในด้านความรู้สึก ของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่หลังการติดตามผลกับก่อนการติดตามผล ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง แต่หลังการติดตามผลกับหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาโดยรวม ในด้านความรู้สึก หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง แต่หลังการติดตามผลกับก่อนการติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

การเปรียบเทียบ ความรักแบบเพื่อน ด้านพฤติกรรม ผู้วิจัยนำคะแนนแบบวัด ความรักแบบเพื่อนองค์ประกอบด้านพฤติกรรม ที่ได้จากผลการวัด ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิด

สองทาง (Two - Way ANOVA Repeated Measured) และทำการตรวจสอบการแจกแจงปกติของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีบ็อกซ์เอ็ม (Box' s M test) ได้ค่าเท่ากับ 10.453 และจากการทดสอบได้ค่า F เท่ากับ 1.260 ที่นัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .273 แสดงว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนเป็นเอกพันธ์กัน ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบ ความรักแบบเพื่อนรายน้องประกอบ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิเคราะห์พบว่า ผลการวัดคะแนนความรักแบบเพื่อนในด้านพฤติกรรม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันต่อคะแนนความรักแบบเพื่อน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 8.91, p = 0.001$) แสดงว่า คะแนนที่ได้จากผลการวัด ความรักแบบเพื่อน ในด้านพฤติกรรม จากการวัดซ้ำของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกัน

หลังจากนั้น ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ผลเฉพาะกลุ่ม (Simple Effects) เป็นรายองค์ประกอบ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดทางเดียว (One - Way ANOVA Repeated Measured) โดยการวิเคราะห์แยกทีละกลุ่ม ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนแบบวัด ความรักแบบเพื่อน ในด้านพฤติกรรมที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ในกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 18.20, p = 0.000$) แสดงว่าในกลุ่มทดลองมีคะแนนความรักแบบเพื่อนด้าน พฤติกรรม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ ในขณะที่ในกลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่างที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 0.13, p = 0.876$) แสดงว่า ในกลุ่มควบคุมมีคะแนนความรักแบบเพื่อนด้านพฤติกรรมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ไม่พบความแตกต่างที่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการตรวจสอบความแตกต่างรายคู่ เพื่อดูว่าคู่ใดมีความแตกต่างกัน โดยใช้การทดสอบด้วยวิธี Least Significance Differences (LSD) ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อน ในด้านพฤติกรรมของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่หลังการทดลองกับหลังการติดตามผลไม่พบความแตกต่างที่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า การทดลองโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม ส่งผลต่อการพัฒนาความรักแบบเพื่อนให้ดีขึ้น และมีความคงทนของผลการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่จนถึงหลังการติดตามผล

กล่าวโดยสรุป จากผลวิเคราะห์ความแตกต่างความรักแบบเพื่อนโดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและ ระยะ หลังการติดตามผล พบว่า ในภาพรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีผลทำให้ความรักแบบเพื่อนโดยรวม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกัน

สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 คือนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความรักแบบเพื่อน สูงขึ้นกว่า นักเรียนที่ไม่ได้ รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และเมื่อพิจารณารายด้านองค์ประกอบ ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างในด้านความคิดและด้านพฤติกรรม มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในด้านความรู้สึกไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มมีผลทำให้ความรักแบบเพื่อนด้านความคิดและด้านพฤติกรรม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกัน สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 - 3 คือนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความรักแบบเพื่อน สูงกว่าก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และ นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความรักแบบเพื่อนในระยะหลังติดตามผลและระยะหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ไม่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาความรักแบบเพื่อนได้

การอภิปรายผล

ในการอภิปรายผลการวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์องค์ประกอบและการพัฒนา ความรักแบบเพื่อนของรักเรียน ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ตามความมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบความรักแบบเพื่อน

การวิเคราะห์องค์ประกอบความรักแบบเพื่อน สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 1 คือเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบความรักแบบเพื่อน โดยผู้วิจัยวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจจากการสกัดองค์ประกอบด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Principal Component Analysis : PC) ทำการหมุนแกนแบบมุมฉาก (Orthogonal Rotation) ด้วยวิธีแวนิแมกซ์ (Varimax Method) ทำให้ได้องค์ประกอบทั้งหมด 3 องค์ประกอบ โดยมีค่าไอเกนอยู่ระหว่าง 2.26 - 3.07 และมีค่าความแปรปรวนสะสมร้อยละ 61.45 แสดงว่า ความรักแบบเพื่อนเป็นองค์ประกอบด้านความรู้สึก เพราะมีค่าไอเกนสูงที่สุด และเพื่อตรวจสอบความตรงตามทฤษฎีหรือความสอดคล้องของโมเดลความรักแบบเพื่อนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์โดย 13 ตัวชี้วัดมีน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง .509 - .736 และพบว่า มีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทุกตัวชี้วัด แสดงว่า 13 ตัวชี้วัด เป็นตัวชี้วัดที่สำคัญของความรักแบบเพื่อน และเมื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์โดย 3 องค์ประกอบ มีน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง .811 - .992 และพบว่า มีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทุกองค์ประกอบ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของความรักแบบเพื่อน ดังนั้น ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบการวิจัยครั้งนี้สามารถยืนยันได้ว่า ความรักแบบเพื่อน ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ 13 ตัวชี้วัด โดยผลการวิเคราะห์องค์ประกอบ ดังกล่าว สอดคล้องกับทฤษฎีความรักของสเทิร์นเบิร์ก (Sternberg. 1988: 120 -121) เรื่ององค์ประกอบของความรักแบบเพื่อน ซึ่ง ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบหลักคือ ความใกล้ชิดสนิทสนม ซึ่งเป็น

องค์ประกอบทางด้านอารมณ์ความรู้สึกและความผูกพัน ซึ่งเป็นองค์ประกอบทางด้านความคิด และสอดคล้องกับแนวคิดของแฮทฟิลด์ (Hatfield. 1984: 207 - 220) ที่กล่าวถึงองค์ประกอบของ ความใกล้ชิด ซึ่งแบ่งเป็น 3 คุณลักษณะ ได้แก่ ด้านความคิด ด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรม รวมถึงสอดคล้องกับผลการศึกษานำร่อง (Pilot study) เพิ่มเติมของผู้วิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้สัมภาษณ์และใช้แบบสอบถามปลายเปิดถามเกี่ยวกับเรื่องความหมายของความรักแบบเพื่อน องค์ประกอบและแนวทางพัฒนาความรักแบบเพื่อนกับจิตแพทย์ นักจิตวิทยาครูแนะแนว และครูประจำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 โรงเรียนวัดพิบูลเงินและตัวแทนนักเรียน ที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย จำนวนทั้งหมด 112 คน

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า ความรักแบบเพื่อนประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ 13 ตัวชี้วัด คือ องค์ประกอบด้านความคิด ประกอบด้วย 4 ตัวชี้วัด ได้แก่ การคิดเชิงบวกกับเพื่อน การยอมรับ การเห็นคุณค่า การระลึกถึง ซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง .643 - .722 โดยตัวชี้วัดเรื่องการเห็นคุณค่ามีค่าสูงที่สุด รองลงมาคือ การคิดเชิงบวก การระลึกถึง และการยอมรับ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ในขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ โดยต้องการได้รับความรู้สึกนับถือซึ่งกันและกัน ซึ่งมาสโลว์ (1955: 170) ย้ำว่าความต้องการความรักของคนจะเป็นความรักที่เป็นไปในลักษณะทั้งการรู้จักให้ความรักต่อผู้อื่นและรู้จักที่จะรับความรักจากผู้อื่น การได้รับความรักและได้รับการยอมรับจากผู้อื่นเป็นสิ่งที่ทำให้นุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เช่นกันนักเรียนต้องการให้เพื่อนรู้สึกว่ามีคุณค่ากับนักเรียน นักเรียนจึงควรเห็นคุณค่าของการมีเพื่อน โดยสามารถระลึกถึงสิ่งที่เพื่อนชอบได้ และพยายามปรับความคิดของตนเองที่มีต่อเพื่อนในด้านลบให้เป็นเชิงบวกมากขึ้น โดยพยายามยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองกับเพื่อน เปลี่ยนความต่างให้เป็นพลังและสามารถพัฒนาความคิดให้เป็นความรักแบบเพื่อนต่อไป

องค์ประกอบด้านความรู้สึก ประกอบด้วย 5 ตัวชี้วัด ได้แก่ การใส่ใจ ความไว้วางใจ การเห็นอกเห็นใจ ความผูกพันทางอารมณ์ การมีความสุข ซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง .510 - .745 โดยตัวชี้วัดเรื่องความผูกพันทางอารมณ์มีค่าสูงที่สุด รองลงมาคือ การใส่ใจ การเห็นอกเห็นใจ ความไว้วางใจ และการมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีสามมิติของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ของวิลเลียม ชูลทซ์ (Schultz. 1966: 59) ที่กล่าวถึง มิติที่ 3 ความรักใคร่ผูกพัน เป็นมิติของการอยู่ใกล้ มีขอบเขตของการใกล้ชิดสนิทสนมกับบุคคลอื่น โดยกา รเปิดเผยข้อมูลของตนเอง เปิดเผยความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นได้เข้าใจในความคิด ความรู้สึกของตนเอง เกิดเป็นความไว้วางใจ และพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลให้เป็นคนที่คุ้นเคยและพัฒนาเป็นเพื่อนสนิทได้ เช่นเดียวกับแนวคิด ของฟรอมม์ เรื่องความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ข้อที่ 1 ความต้องการมีสัมพันธภาพ โดยบุคคลต้องการการเอาใจใส่ และสามารถที่จะให้ความเอาใจใส่ต่อผู้อื่นอย่างสมัครใจได้ โดยฟรอมม์ (Fromm. E. 1956) มองว่า เป็นความรักเชิงสร้างสรรค์ และมีคุณภาพะ ที่จำเป็นต้องใช้เวลาในการเปิดเผยตนเองและศึกษาซึ่งกันและกัน

องค์ประกอบด้านพฤติกรรม ประกอบด้วย 4 ตัวชี้วัด ได้แก่ การเสียสละ การช่วยเหลือ การสื่อสารอย่างสันติสนม การเป็นที่ปรึกษา ซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง .473 - .854 โดยตัวชี้วัดเรื่องการเสียสละมีค่าสูงที่สุด รองลงมาคือ การช่วยเหลือ การเป็นที่ปรึกษา และการสื่อสารอย่างสันติสนม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ บลูร์เมสเตอร์และเฟรอมแมน (Buhrmester; & Furman. 1986: 41 - 62) เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน โดยในวัยก่อนเข้าวัยรุ่น บุคคลจะเรียนรู้ถึงการแบ่งปัน การเสียสละให้คนอื่น ซึ่งเป็นเหตุผลในการเข้าสังคม โดยจะทำให้ตนเองและผู้อื่นรู้สึกถึงการเห็นคุณค่า ระหว่างเพื่อน และเกิดเป็นมิตรภาพระหว่างเพื่อนที่สมบูรณ์ เช่นเดียวกับผลการสัมภาษณ์ตัวแทนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย เรื่องการเสียสละ โดยนักเรียนจะเสียสละเวลาของตนเองเพื่อสอนการบ้านให้เพื่อน ดิวหนังสือให้ รวบรวมถึงช่วยจัดงานเมื่อเพื่อนขาดเรียน และนักเรียนสามารถให้คำปรึกษาแก่เพื่อนได้ ทำกิจกรรมต่างๆร่วมกัน เช่น เดินห้าง ดูหนัง เล่นกีฬา เป็นต้น มีการใช้ภาษาในการสื่อสารที่เฉพาะกลุ่ม เช่น ภาษาเร (หมายถึงการผสมคำใหม่โดยจะรู้รหัสการสลับคำเฉพาะในกลุ่ม) และ มีการตั้งฉายาให้แกเพื่อนในกลุ่ม มีภาษาท่าทาง เช่น การกอดคอ จับมือ เกาะไหล่ กอด มีการหยอกล้อกัน เช่น แชวว่าเป็นเกย์ ใช้คำพูดหยอกล้อกัน รู้ว่าเพื่อนบ้าจี้ ก็จะจี๋เอวเพื่อน ตบหัวเล่น เป็นต้น มีการติดต่อสื่อสารกันอย่างต่อเนื่องโดยวิธีต่างๆ เช่น โทรศัพท์ facebook msn skype และ twitter เป็นต้น

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า แบบวัดความรักแบบเพื่อน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถนำไปใช้วัดความรักแบบเพื่อนได้อย่างเที่ยงตรง

2. การสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน

การสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 2 คือ เพื่อสร้าง รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับพัฒนา ความรักแบบเพื่อน ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน โดยใช้แนวคิดและเทคนิคเฉพาะของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบความรักแบบเพื่อนทั้ง 3 องค์ประกอบ 13 ตัวชี้วัดรวมทั้งหมด 9 ทฤษฎี คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ประกอบด้วยเทคนิคการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล การสอนทฤษฎีบุคลิกภาพ A - B - C การมอบหมายการบ้าน และการจินตนาการด้านอารมณ์และเหตุผล ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม - ปัญญานิยม ประกอบด้วยเทคนิคการมอบหมายการบ้าน และเทคนิค ACT ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ประกอบด้วยเทคนิคการฟัง อย่างใส่ใจและด้วยความเห็นอกเห็นใจ การทวนความ การใช้คำถาม การสรุปความ การให้กำลังใจ การสะท้อนความรู้สึก ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ประกอบด้วยเทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า การอยู่กับความรู้สึก (Staying with feelings)การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Rehearsal techniques) ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบกวนนิยม ประกอบด้วยเทคนิคการบรรยายเล่าเรื่อง (Narrative) การใช้คำถาม

การทวนความ การให้กำลังใจ และการสรุปความ ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ ประกอบด้วยเทคนิคการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ การวิเคราะห์ สัมพันธภาพ การแสดงบทบาทสมมติ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ประกอบด้วยเทคนิค การสอน การใช้ตัวแบบ การฝึกซ้อมพฤติกรรม การให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) การเสริมแรงทางบวก การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ประกอบด้วยเทคนิคแผนงาน WDEP และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ ประกอบด้วยเทคนิค คำถามมหัศจรรย์ ซึ่งผู้วิจัยนำทั้ง 9 ทฤษฎีมาพัฒนาความรักแบบเพื่อน ดังนี้

1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีนี้เพื่อพัฒนาให้สมาชิก สามารถ ยอมรับตนเองและผู้อื่น ได้อย่างไม่มีเงื่อนไขและปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุผลให้ตรงตาม ความเป็นจริง มากขึ้น โดยผู้วิจัยนำทฤษฎีนี้มาพัฒนา 3 ตัวชีวิตคือเรื่องการคิดเชิงบวกกับเพื่อน โดยใช้เทคนิค การโต้แย้งความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผล และการสอนทฤษฎีบุคลิกภาพ A - B - C เพื่อให้นักเรียนมีความคิดเชิงลบกับเพื่อนน้อยลงและมีความคิดเชิงบวกกับเพื่อนมากขึ้น เพราะสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนจะยังคงอยู่ต่อไปหรือหยุดลง ขึ้นอยู่กับความคิดของนักเรียนที่มีต่อเพื่อนด้วยเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของดุก์เจอร์ (Doelger, 1994: 159) เกี่ยวกับเรื่องพลวัตของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ที่เริ่มต้นจากการเปิดประตูต้อนรับสัมพันธภาพของแต่ละบุคคล จากการพบปะ พูดคุย ค้นเคย กลายเป็นเพื่อนและพัฒนาเป็นคู่หูและเพื่อนสนิท จนกระทั่งสามารถพัฒนาเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดได้ โดยการสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นระหว่างตนเองและผู้อื่น รู้สึกคุณค่าที่ได้เติมเต็มซึ่งกันและกัน จนทำให้เกิดความคิดเห็นคุณค่าของการมีสัมพันธภาพอันดีระหว่างตนเองและผู้อื่น ส่วนตัวชีวิตเรื่องการระลึกถึงเพื่อน ผู้วิจัยใช้เทคนิคการมอบหมายการบ้านเพื่อให้นักเรียนได้นึกถึงเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างตนเองกับเพื่อน โดยมอบหมายงานให้นักเรียนไปสังเกตเพื่อน และตัวชีวิตเรื่องการใส่ใจ เพื่อให้นักเรียนรู้สึกใส่ใจในเพื่อนมากขึ้น ซึ่งผู้วิจัย ใช้เทคนิค การจินตนาการด้านอารมณ์และเหตุผล เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนความรู้สึกของตนเองและตระหนักในการใส่ใจเพื่อนมากขึ้น

2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม - ปัญญานิยม ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีนี้เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองก่อน แล้วความคิดและความรู้สึกจะเป็นไปในทิศทางที่ตรงกับความเป็นจริง สมเหตุ สมผลมากขึ้น โดยผู้วิจัยนำทฤษฎีนี้มาพัฒนาตัวชีวิตเรื่องการยอมรับ เพื่อให้นักเรียนยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนที่แตกต่างจากตน เพื่อลดความขัดแย้งที่จะเกิดขึ้นระหว่างตนเองและผู้อื่น โดยใช้เทคนิคการมอบหมายการบ้าน และเทคนิค ACT เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนความคิดของตนเองที่มีต่อเพื่อนในเรื่องการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนที่แตกต่างจากของตนเอง และสามารถยอมรับความคิดของเพื่อนได้อย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งสอดคล้องกับ ดวงมณี จงรักษ์ (2549: 237) ที่กล่าวถึง การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม - ปัญญานิยม มีเป้าหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับเปลี่ยนความคิดที่ผิดพลาดได้โดยการตระหนักรู้ถึงความคิดที่ไม่เกิดประโยชน์ และส่งเสริมให้มีวิธีการเผชิญกับปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์

3. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีนี้เพื่อช่วยให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง กล้าเปิดเผยตนเองต่อประสบการณ์ใหม่ และมีความมั่นใจในตนเอง กล้าตัดสินใจ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบันได้ โดยผู้วิจัยนำทฤษฎีนี้มาพัฒนา 3 ตัวชี้วัดคือ ตัวชี้วัดเรื่องการยอมรับ โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ การทวนความ และการให้กำลังใจ เพื่อสร้างบรรยากาศให้นักเรียนรู้สึกเป็นกันเองพร้อมที่จะยอมรับตนเองและผู้อื่น ตัวชี้วัดเรื่องการใส่ใจ โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจและการใช้คำถาม เพื่อให้นักเรียนรู้สึกว่าได้ได้รับความสนใจ ใส่ใจจากผู้ให้คำปรึกษาและนักเรียนสามารถแสดงความรู้สึกต่อเพื่อนได้ และตัวชี้วัดเรื่องความไว้วางใจ โดยใช้เทคนิคการใช้คำถาม การสะท้อนความรู้สึก และการสรุปความ เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกไว้วางใจขณะให้คำปรึกษากลุ่มและกล้าเปิดเผยตนเองต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ คอร์เร่ (Corey. 2004: 271 - 278) ที่กล่าวถึงแนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ประกอบด้วยแนวคิด 2 ประการคือความไว้วางใจในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มและเพื่อให้เกิด ความเจริญงอกงามในตัวของผู้คนที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงทั้งความคิดความรู้สึกและพฤติกรรม

4. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีนี้เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ทบทวนความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นและสามารถจัดการกับความรู้สึกที่ขัดแย้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงสามารถพึ่งพาตนเองมากกว่าพึ่งพาผู้อื่นในการจัดการกับปัญหาทางด้านอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองที่ค้างคาใจได้ โดยผู้วิจัยนำทฤษฎีนี้มาพัฒนา 4 ตัวชี้วัดคือตัวชี้วัดเรื่องความไว้วางใจ โดยใช้เทคนิค แก้อีว้างเปล่า เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจความรู้สึกของตนเองและเพื่อนในเรื่องความไว้วางใจและมีแนวทางในการพัฒนาให้ตนเองในเรื่องความไว้วางใจได้ ส่วนตัวชี้วัดเรื่องการเห็นอกเห็นใจ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก และการฝึกซ้อมพฤติกรรม เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนความรู้สึกของตนเองและอยู่กับความรู้สึกเห็นอกเห็นใจเพื่อน มีแนวทางและสามารถแสดงพฤติกรรมเห็นอกเห็นใจเพื่อนได้ตัวชี้วัดเรื่องความผูกพันทางอารมณ์ โดยใช้เทคนิคการใช้การจินตนาการ และการฝึกซ้อมพฤติกรรม เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจความรู้สึกผูกพันทางอารมณ์ของตนเองที่มี ต่อเพื่อน และมีแนวทางในการแสดงออกถึงความผูกพันทางอารมณ์ที่มีต่อเพื่อนได้ ตัวชี้วัดเรื่องการมีความสุข โดยใช้เทคนิค การอยู่กับความรู้สึก เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนความรู้สึกมีความสุขขณะที่ได้อยู่กับเพื่อนและมีแนวทางในการปฏิบัติต่อเพื่อนให้เกิดความรู้สึกมีความสุข ให้ความรู้สึกมีความสุขยังคงมีอยู่ต่อไป ผู้วิจัยเลือกทฤษฎีนี้เพื่อ พัฒนางค์ประกอบด้านความรู้สึก เพราะเป็นทฤษฎีที่มีแนวคิดสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ โดยการสำรวจ และทบทวนความรู้สึกของตนเองในปัจจุบันขณะ และสามารถจัดการและรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเองที่ เกิดขึ้น ส่งผลให้เกิดความเข้าใจตนเองในเรื่องความไว้วางใจ การเห็นอกเห็นใจ ความผูกพันทางอารมณ์และมีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันร่วมกับเพื่อนได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ คอร์เร่ (Corey. 2004: 299 - 301) ที่กล่าวถึงแนวคิดสำคัญของ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ เกสตัลท์ มุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจว่าตนเองกำลังคิด กำลังรู้สึกและกำลังทำอะไรอยู่ การตระหนักในสิ่งที่ตนเองกำลังประสบอยู่ และจัดการกับความรู้สึกที่ยังไม่ได้ระบายออก ความรู้สึกที่ยังค้างคาใจ

5. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีนี้เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ถึงการเป็นตัวของตัวเอง รู้จักแสวงหาความหมาย มีเป้าหมายในชีวิตและรู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่มีความหมายกับบุคคลอื่น โดยผู้วิจัยนำทฤษฎีนี้มาพัฒนา 3 ตัวชี้วัดคือตัวชี้วัดเรื่องการเห็นคุณค่า โดยใช้เทคนิคการใช้คำถาม การทวนความ การให้กำลังใจ เพื่อช่วยให้นักเรียนตระหนักรู้ถึงการคิดเห็นคุณค่าของมียู่ของเพื่อนมากขึ้น และช่วยให้นักเรียนมีกำลังใจการปฏิบัติตนต่อเพื่อน ทำให้เพื่อนรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีคุณค่า มากขึ้นเมื่อใช้เวลาอยู่กับนักเรียน ส่วนตัวชี้วัดเรื่องการระลึกถึง โดยใช้เทคนิค การบรรยายเล่าเรื่อง การทวนความ และการสรุปความ เพื่อช่วยให้นักเรียนได้นึกถึง และสามารถเล่าเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างตนเองกับเพื่อนได้ และ ตัวชี้วัดเรื่องการมีความสุข โดยใช้เทคนิคการบรรยายเล่าเรื่อง เพื่อเป็นการเน้นย้ำความรู้สึกมีความสุขที่เกิดขึ้นระหว่างนักเรียนกับเพื่อน โดยการเล่าเรื่องที่ให้นักเรียนมีความสุขขณะที่ได้อยู่กับเพื่อนและทำให้นักเรียนมีแนวทางสร้างและรักษาความรู้สึกมีความสุขที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้อง ชุศรี เลิศรัตน์เดชา (2545: 370) ที่ได้สรุปเป้าหมายของทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ถึงเสรีภาพในทางเลือก และมีการตระหนักรู้ในการเป็นตัวของตัวเอง กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักการแสวงหาความหมาย เป้าหมายในชีวิตและสร้างสัมพันธภาพที่มีความหมายกับบุคคลอื่นได้

6. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีนี้เพื่อช่วยให้สมาชิกได้เป็นอิสระจากการเล่นเกมในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และมีการสื่อสารที่เหมาะสมระหว่างตนเองและเพื่อน เพื่อลดความขัดแย้งที่เกิดจากการสื่อสารที่ไม่เหมาะสม โดยผู้วิจัยนำทฤษฎีนี้มาพัฒนาตัวชี้วัดเรื่องการสื่อสารอย่างสันติสนม โดยใช้เทคนิค การวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ การวิเคราะห์สัมพันธภาพ และการแสดงบทบาทสมมติ เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจโครงสร้างบุคลิกภาพของตนเองและเพื่อน สามารถวิเคราะห์การสื่อสารของตนเองที่มีต่อเพื่อน รวมถึงมีแนวทางในการสื่อสารกับเพื่อนได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับ คอร์เร่ (Corey. 2008: 317 - 326) ในเรื่องแนวคิดสำคัญของ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ ในสภาวะของอีโก้ ทั้งความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมมีความเกี่ยวข้องกัน ซึ่งสะท้อนถึงบุคลิกภาพของบุคคลในแต่ละช่วงเวลา โดยเกิดจากบุคคลที่ทำหน้าที่สำคัญในชีวิต ของนักเรียน ทำให้นักเรียนรวบรวมข้อมูลในวัยเด็ก และ ส่งผลต่อบุคลิกภาพของนักเรียนในแต่ละช่วงวัย ซึ่งมีผลต่อการสื่อสารระหว่างนักเรียนกับเพื่อน

7. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีนี้เพื่อช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้พฤติกรรมที่ผิดพลาดและเรียนรู้รูปแบบพฤติกรรมใหม่ที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยผู้วิจัยนำทฤษฎีนี้มาพัฒนา 3 ตัวชี้วัดคือตัวชี้วัดเรื่องการเสียสละ โดยใช้เทคนิค การฝึกซ้อมพฤติกรรม และการเสริมแรงทางบวก เพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมการเสียสละให้เพื่อนมากขึ้นและมีกำลังใจที่จะ คงไว้ซึ่งพฤติกรรมการเสียสละให้เพื่อน ต่อไป ส่วนตัวชี้วัดเรื่องการช่วยเหลือ โดยใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม และการเสริมแรงทางบวก เพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมการช่วยเหลือเพื่อนมากขึ้นและยังคงมีพฤติกรรมการช่วยเหลือเพื่อนต่อไป และตัวชี้วัดเรื่องการเป็นที่ปรึกษา โดย

ใช้เทคนิคการสอนการใช้ตัวแบบ การฝึกซ้อมพฤติกรรม และการให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อให้นักเรียนได้มีพฤติกรรมใหม่คือการเป็นที่ปรึกษาให้เพื่อน และพัฒนาตนเองให้ เป็นผู้ให้คำปรึกษาแก่เพื่อนได้ ซึ่งสอดคล้องกับ เป้าหมายหลัก ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยคอร์เร (Corey. 2004: 467) กล่าวว่า เป้าหมายหลักคือการแก้ไขพฤติกรรมที่ผิดพลาดและช่วยให้สมาชิกมีการเรียนรู้รูปแบบพฤติกรรมใหม่ที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

8. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีนี้เพื่อช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบันที่ ส่งผลต่อสัมพันธภาพกับผู้อื่นและ เลือกในสิ่งที่ตนเองต้องการเปลี่ยนแปลงจริงมากที่สุด รวมถึงเลือกทำในสิ่งที่ปัจจุบันและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ผู้วิจัยนำทฤษฎีนี้มาพัฒนา 2 ตัวชี้วัดคือตัวชี้วัดเรื่องการเสียสละ โดยใช้เทคนิคแผนงาน WDEP เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงความต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ผิดพลาดของตนเองและมีทิศทางในการปฏิบัติตนให้มีพฤติกรรมใหม่ที่แสดงออกถึงการเสียสละมากขึ้น และตัวชี้วัดเรื่องการช่วยเหลือ โดยใช้เทคนิคแผนงาน WDEP เพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมการช่วยเหลือเพื่อนมากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของกลาสเซอร์ (Glasser. 2000: 422) เรื่องความต้องการด้านความรักและการเป็นเจ้าของเพื่อมีส่วนร่วมกับผู้อื่นและต้องการที่จะรักและได้รับความรัก รวมถึงต้องการอิสระในการที่เลือกทางเลือกของตนเอง และสอนให้สมาชิกกลุ่มช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองได้เลือกนั้น

9. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีนี้เพื่อช่วยให้สมาชิกได้หยุดการคิดและพูดถึงปัญหา และส่งเสริมให้กำลังใจสมาชิกในการค้นหาคำตอบในการแก้ไขปัญหาตามความเป็นจริง ผู้วิจัยนำทฤษฎีนี้มาพัฒนาตัวชี้วัดเรื่องการเห็นคุณค่า โดยใช้เทคนิคคำถามมหัศจรรย์ เพื่อให้นักเรียนมีแนวทางในการคิดเห็นคุณค่าของเพื่อน ในมุมมองใหม่ โดยการเปลี่ยนแปลงสิ่งที่กำลังทำ เปลี่ยนแปลงการมองปัญหาที่เกิดขึ้นและหาแหล่งข้อมูลที่ใช้ในการสร้างสรรค์คำตอบ ซึ่งสอดคล้องกับความเชื่อของเวียร์เนอร์ เดวิสและโอเฮนลอน (O' Hanlon & Weiner - Davis. 2003: 425) ที่กล่าวถึง วิธีการแก้ปัญหด้วยการเปลี่ยนแปลง 3 วิธีคือเปลี่ยนแปลงสิ่งที่กำลังทำ เปลี่ยนแปลงการมองปัญหาที่เกิดขึ้นและหาแหล่งข้อมูลที่ใช้ในการสร้างสรรค์คำตอบ

จากการเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มดังกล่าว สอดคล้องกับที่คอร์เร (Corey. 2004) และ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545) กล่าวว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยัตบุคคัล เป็นศูนย์กลางมุ่งที่จะช่วยให้สมาชิกเข้าใจความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองและเพื่อน สมาชิก ทั้งที่คิดเห็นเหมือนและแตกต่างกัน ไว้วางใจผู้อื่นและ พร้อมเปิดรับประสบการณ์และให้ความร่วมมือ กล้าแสดงความคิดเห็นกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาความรักแบบเพื่อนด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม และทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มุ่งส่งเสริมการยอมรับตนเองและผู้อื่นโดยปราศจากเงื่อนไข และสามารถปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ที่ไม่เหมาะสม ให้ เหมาะสมและ สามารถยอมรับ เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ได้ และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม - ปัญญานิยม มุ่งเน้นการกำหนดเป้าหมายของชีวิตที่เป็นรูปธรรมเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ลงในเรื่องดำเนินชีวิต

ณ ปัจจุบัน เช่นเดียวกับ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม มุ่งเน้นการเรียนรู้ที่จะเลือกและรับผิดชอบ ต่อการเลือกที่ตนเองเป็นผู้ตัดสินใจ ส่วนทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตอลต์ ส่งเสริมให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองโดยการสำรวจความรู้สึกของตนเอง รับผิดชอบต่อความรู้สึก ณ ปัจจุบัน ในขณะที่ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ ให้ความสำคัญกับการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพแบบใกล้ชิดจริงใจกับผู้อื่น และรับผิดชอบที่จะพึ่งพาตนเองเป็นส่วน ใหญ่ นอกจากนั้นทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม มุ่งส่งเสริมการเรียนรู้วิธีการเพิ่ม พฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามเป้าหมายของตนเอง และลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ โดยการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มุ่งเน้นการควบคุมตนเอง การเลือกเป้าหมายในปัจจุบัน ที่จะ ตอบสนองความต้องการของตนเองและผู้อื่น และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ ให้ความสำคัญกับการหาคำตอบของปัญหามากกว่าการค้นหาสาเหตุของปัญหา

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า จากการสร้าง รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนา ความรักแบบ เพื่อนโดยกำหนดวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มที่ สอดคล้องกับองค์ประกอบและตัวชี้วัดที่ต้องการพัฒนา รวมถึงการกำหนดขั้นตอนการให้คำปรึกษา กลุ่ม และการรวบรวมข้อมูลที่เป็นข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไข รวมถึงการนำ รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มไปทดลองใช้กับสมาชิกกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างใน การทดลองจริง จึงทำให้ การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนา ความรักแบบเพื่อน ได้อย่างมี ประสิทธิภาพ

3. การเปรียบเทียบผลคะแนนความรักแบบเพื่อนหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม

การเปรียบเทียบผลคะแนนความรักแบบเพื่อนหลังการให้คำปรึกษากลุ่มสอดคล้องกับ ความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 3 คือ เพื่อเปรียบเทียบความรักแบบเพื่อน โดยรวมและรายด้าน ใน ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้ คำปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ความรักแบบเพื่อนโดยรวม และรายด้าน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการ ทดลอง ไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณารายองค์ประกอบ พบว่า ทุกองค์ประกอบคะแนนของกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนในกลุ่มทดลองยังไม่ได้รับ รูปแบบการ พัฒนาใดๆ นั่นคือรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน

หลังการทดลอง พบว่า ความรักแบบเพื่อนโดยรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใน ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล มีความแตกต่างกัน ทั้งนี้เป็นเพราะ รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาความรักแบบเพื่อนได้ ซึ่งสอดคล้องกับ ผลการวิจัยของ ชิปปิรา ยาฟฟา ยาซซาคค์ แล ะรัชท์ (Zipora; Yaffa; Ytzhak; & Ruth. 2002: 537 - 553) โดยผล การศึกษาผลลัพธ์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับเพื่อนสนิท ของนักเรียนวัยรุ่นเกรด 9 จำนวน 174 คน ที่เป็นนักเรียนด้อยโอกาส และมีพื้นฐานทางครอบครัวที่ มีปัญหา ในประเทศ อิสราเอล กลุ่มตัวอย่างได้รับการสุ่มเลือกเพื่อเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

โดยที่กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมเข้าร่วมในโปรแกรมในชั้นเรียนปกติ ผู้ให้คำปรึกษาเป็นครูอาจารย์ในโรงเรียน ที่ได้รับการฝึกฝนการให้คำปรึกษาเชิงวิชาชีพ และได้รับการควบคุมดูแลจากผู้เชี่ยวชาญ ผลของการให้คำปรึกษา แสดงให้เห็นถึงผลลัพธ์ที่ตามมาอย่างมีนัยสำคัญ ในการสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับเพื่อนสนิท ทำให้วัยรุ่นสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับเพื่อนสนิทได้ และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ วิลาวรรณ ทวีศรี (2546) ที่ได้ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล - อารมณ์พัฒนานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรีวิทยา จังหวัดชุมพร ให้มีเจตคติต่อการคบเพื่อนต่างเพศดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากนั้น จากการวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ภายในกลุ่มทดลอง พบว่า ความรักแบบเพื่อนโดยรวม ของกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลอง และหลังการติดตามผล แตกต่างจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และหลังการทดลองกับหลังการติดตามผล ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แสดงว่า การใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม ส่งผลต่อการพัฒนาความรักแบบเพื่อนทำให้กลุ่มทดลองมีความรักแบบเพื่อนสูงขึ้น และมีความคงทนของผลการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่จนถึงหลังการติดตามผล ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการให้คำปรึกษา เป็นนักเรียนที่สมัครใจเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มและมีทั้งนักเรียนเพศหญิงและเพศชายคละกัน จึงทำให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เรียนรู้ร่วมกันได้ดี ดังที่โอเซน (Ohlsen. 1977) ได้กล่าวถึง เพศและความสมัครใจในการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษา ควรจะมีเพศคละกันทั้งเพศชายและหญิง ซึ่งจะทำให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เรียนรู้ทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ รวมทั้งขนาดของกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนสมาชิก 7 คนซึ่งเป็นจำนวนที่ไม่มากจนเกินไปในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งช่วยให้การให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพราะสมาชิกทุกคนได้แสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งสอดคล้องกับที่ มาเลอร์ (Mahler. 1969) ได้กล่าวถึงขนาดของกลุ่มในการให้คำปรึกษาควรมีจำนวนสมาชิกไม่น้อยกว่า 7 - 10 คน และมีระยะเวลาในการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมคือครั้งละ 1 ชั่วโมง 15 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้งซึ่งสอดคล้องกับที่คอร์เร (Corey. 2008: 85) ได้กล่าวถึงระยะเวลาในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งไม่ควรน้อยกว่า 1 ชั่วโมง 15 นาที ถึง 2 ชั่วโมง และไม่ควรมีการให้คำปรึกษามากกว่าสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

เมื่อพิจารณาในองค์ประกอบด้านความคิด ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องมาจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 - 4 ตัวชี้วัดเรื่องการคิดเชิงบวกกับเพื่อน โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และใช้เทคนิคการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล ซึ่งหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีผลทำให้ สมาชิกกลุ่มสามารถคิดลบกับเพื่อนน้อยลง และลดความขัดแย้งกับเพื่อนได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของลอเรนและคอลลินส์ (Laursen; & Collins. 1994: 11, 197 - 209) ที่กล่าวว่า โดยเฉลี่ยแล้ววัยรุ่นจะมีความไม่ลงรอยกันเฉลี่ยแล้ว 7 ครั้งต่อวันด้วยกัน ซึ่งการคิดลบกับเพื่อนจะส่งผลต่อความสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อน และสมาชิกกลุ่มกล่าวถึงสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม ด้วยคำพูดที่ว่า “ การเข้ากลุ่มวันนี้ ทำให้มองเพื่อนในมุมมองใหม่ ที่เป็นเชิงบวกมากขึ้น ” “ สามารถเปลี่ยน

ความคิดของตนเองที่มีต่อเพื่อนให้เป็นเชิงบวกมากขึ้น ” “ ทำให้ได้กลับมา ทบทวนความคิดของตนเอง ว่าได้พูดหรือทำอะไรให้เพื่อนคิดกับตัวเองในแง่ลบบ้าง ” และสมาชิกกล่าวถึงสิ่งที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง ด้วยคำพูดที่ว่า “ มีแนวทางและรู้ว่าจะต้องปรับความคิดของตนเองที่มีต่อเพื่อนในด้านลบ ” “ ทำให้มีกำลังใจในการดำเนินชีวิตร่วมกับเพื่อนที่ทำให้ตนคิดเชิงลบได้ ”

ส่วนตัวชีวิตเรื่องการยอมรับ ผู้วิจัยใช้ 2 ทฤษฎีคือทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม - ปัญญานิยม โดยใช้เทคนิคการมอบหมายงานเป็นการบ้านและ เทคนิค ACT และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการใช้คำถาม การทวนความ และการสรุปความ ซึ่งหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีผลทำให้ สมาชิกกลุ่มสามารถคิดยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนที่แตกต่างจากตนเองได้ และสามารถนำเทคนิค ACT มาวิเคราะห์ตนเองและเพื่อนในเรื่องการคิดยอมรับเพื่อนได้ รวมถึงสามารถวางแผนพัฒนาตนเองให้สามารถคิดยอมรับตนเองและเพื่อนได้ เช่น ยอมรับในลักษณะนิสัยของเพื่อนที่มักจะมีอารมณ์ร้อน ขี้ไวยวาย และมีความตั้งใจที่จะพยายามปรับปรุงตนเองให้ยอมรับความคิดเห็นของเพื่อน แม้ว่าความคิดนั้นจะขัดแย้งกับตนเอง สอดคล้องกับ ผุสดี ตั้งจิตนุกูล (2544: 7) ที่กล่าวถึง กลุ่มวัยรุ่นจะเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของวัยเดียวกันได้ และสามารถยอมรับอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงบ่อยของเพื่อนวัยเดียวกันได้ง่ายกว่า และสอดคล้องกับทฤษฎี ลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (1955: 170) ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ สมาชิกต้องการได้รับความรักจากเพื่อน ดังนั้น สมาชิกจึงคิดยอมรับเพื่อนก่อน แล้วเพื่อนจึงจะยอมรับในความคิดเห็นของตนเอง รวมถึงสมาชิกต้องการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน เพราะต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และสมาชิกกลุ่มกล่าวถึงสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม ด้วยคำพูดที่ว่า “ สามารถยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนได้ แม้ว่าจะขัดแย้งกับตนเอง ซึ่งเป็นเรื่องที่ยากแต่ทำได้ ” “ ยอมรับในตัวเพื่อนมากขึ้น ” และสมาชิกกล่าวถึงสิ่งที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง ด้วยคำพูดที่ว่า “ สามารถยอมรับในความคิดที่ต่างจากเราได้มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความคิดของใครก็ตาม โดยไม่ตัดสินความคิดเหล่านั้น ด้วยตัวเราเอง ไม่มีข้อต่อรองจากการที่เรายอมรับความคิดเห็นของเพื่อนหรือใครก็ตาม ”

ตัวชีวิตเรื่องการเห็นคุณค่า ผู้วิจัยใช้ 2 ทฤษฎีคือทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม โดยใช้เทคนิคการใช้คำถาม การทวนความ และการให้กำลังใจ รวมถึงทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ โดยใช้เทคนิคคำถามมหัศจรรย์ ซึ่งหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีผลทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถคิดเห็นคุณค่าของเพื่อนได้หลังจากได้จินตนาการถึงภาพเพื่อนคนที่คอยอยู่เคียงข้างตนเองเสมอ และสมาชิกสามารถบอกวิธีการ และการกระทำสิ่งต่างๆ ให้เพื่อนเพื่อให้เพื่อนรับรู้ได้ว่าสมาชิกคิดเห็นคุณค่าของเพื่อน เช่น สมาชิกได้อยู่เคียงข้างเพื่อนเมื่อเพื่อนไม่สบายใจและคอยปลอบเพื่อน ให้กำลังใจเพื่อน ใช้คำพูดที่สุภาพกับเพื่อน คุยกับเพื่อนบ่อยมากขึ้นแสดงถึงความ

สนใจเพื่อนขณะที่พูดกับเพื่อน พูดชมเชยเพื่อนเมื่อเพื่อนทำสิ่งไหนได้ดี และรอเพื่อนได้แม้ว่าตนเองจะทำธุระของตนเองเสร็จก่อน สอดคล้องกับ ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (1955: 170) ขั้นที่ 4 ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง เมื่อได้รับการยกย่องชมเชยในสิ่งที่ได้กระทำ จะทำให้รู้สึกว่าคุณค่า และสมาชิกกลุ่มกล่าวถึงสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม ด้วยคำพูดที่ว่า “ ให้ความสำคัญกับเพื่อนโดยใช้คำพูดที่ดีหรือให้ของขวัญแก่เพื่อนในวันสำคัญต่างๆของเพื่อน ” และสมาชิกกล่าวถึงสิ่งที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง ด้วยคำพูดที่ว่า “ เราสามารถคิดหรือทำในสิ่งที่เพื่อนต้องการจากเราได้มากขึ้น ใช้คำพูดที่ทำให้เพื่อนรู้สึกดี ให้ของขวัญแก่เพื่อนในวันเกิด อยู่เคียงข้างเพื่อนเมื่อเพื่อนของเราต้องการให้เราช่วยเหลือ ” “ ทำให้เอาใจใส่เพื่อนมากขึ้น ”

ตัวชี้วัดเรื่องการระลึกถึง ผู้วิจัยใช้ 2 ทฤษฎีคือทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการมอบหมายการบ้าน และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม โดยใช้เทคนิคการบรรยายเล่าเรื่อง การทวนความและการสรุปความ ซึ่งหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีผลทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถระลึกถึงสิ่งที่เพื่อนชอบและไม่ชอบได้ โดยสมาชิกสามารถบอกรายละเอียดถึงสิ่งที่เพื่อนชอบได้ เช่น เอมชอบดาราชื่อคิมเบอร์รี่ และระลึกถึงเพื่อนได้เมื่อตนเองเห็นโฆษณาละครเรื่องต้นรักริมรั้ว บีมชอบเล่นกีตาร์ทำให้เมื่อเดินผ่านร้านขายกีตาร์ทำให้นึกถึงบีม เป็นต้น สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีบุคลิกภาพของเอริค ฟรอมม์ เรื่องความต้องการมีสัมพันธภาพ โดยฟรอมม์ยืนยันว่า เราไม่สามารถนับถือและรักใคร่ได้ ถ้าเราไม่รู้จักพวกเขา เช่นเดียวกับแนวคิดและทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของฮัลลิแวน เรื่องหลักการและกระบวนการในการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ ในขั้นการเริ่มสร้างความสัมพันธ์ ดังที่ ดุคเกอร์ (Doelger. 1994: 159) กล่าวว่า การสนิทสนมคุ้นเคยจะเริ่มก่อตัวและเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เมื่อทั้ง 2 ฝ่ายได้รับข้อมูลข่าวสารของกันและกันมากขึ้น เพราะข้อมูลข่าวสารของทั้ง 2 ฝ่าย ที่แลกเปลี่ยนกันจะเป็นตัวบอกถึงความเข้ากันได้ (Match) ดังนั้น สิ่งที่สมาชิกสามารถจดจำและระลึกถึงสิ่งที่เพื่อนชอบและไม่ชอบได้ เป็นการเริ่มต้นสัมพันธภาพอันดีระหว่างเพื่อน แสดงถึงความใส่ใจในตัวเพื่อน และ เป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้เกิดเป็นความรักแบบเพื่อน

เมื่อพิจารณาในองค์ประกอบด้านพฤติกรรม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องมาจากการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 11 - 15 ตัวชี้วัดเรื่องการเสียสละผู้วิจัยใช้ 2 ทฤษฎีคือทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้เทคนิคแผนงาน WDEP และทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิค การฝึกซ้อมพฤติกรรม และการเสริมแรงทางบวก ซึ่งหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีผลทำให้ สมาชิกกลุ่มมีพฤติกรรมการ

เสียสละด้วยการใช้ WDEP ได้จริง และสมาชิกมีพฤติกรรม รมการเสียสละให้เพื่อนในเรื่องต่างๆ ได้แก่ เสียสละขนมให้เพื่อน เสียสละเวลาส่วนตัวของตัวเองเพื่อไปตักหนังสือให้เพื่อน เสียสละเวลาเพื่อให้คำปรึกษาเพื่อน และสมาชิกกลุ่มกล่าวถึงสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม ด้วยคำพูดที่ว่า “ ได้เข้าใจการเสียสละทั้งทางกาย วาจา สติปัญญา ทรัพย์และทางใจ ” “ มีเป้าหมายในการเสียสละให้เพื่อน ” และสมาชิกกล่าวถึงสิ่งที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง ด้วยคำพูดที่ว่า “ เสียสละให้เพื่อนได้ ” “ แบ่งปันสิ่งของให้เพื่อนได้ โดยที่เราไม่คิดถึงผลตอบแทน ”

ตัวชี้วัดเรื่องการช่วยเหลือ ผู้วิจัยใช้ 2 ทฤษฎีคือทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้เทคนิคแผนงาน WDEP และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรมและการเสริมแรงทางบวก ซึ่งหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีผลทำให้ สมาชิกกลุ่มมีพฤติกรรมกรช่วยเหลือเพื่อนด้วยการใช้ WDEP ได้จริง และสมาชิกมีพฤติกรรมกรเสียสละให้เพื่อนในเรื่องต่างๆ ได้แก่ ช่วยเพื่อนถือของเช่น กระเป๋าและรายงาน ให้เพื่อนยืมอุปกรณ์การเรียน ช่วยอธิบายคณิตศาสตร์ให้เพื่อนเมื่อเพื่อนไม่เข้าใจ ช่วยจัดการบ้านให้เพื่อนเพราะเพื่อนขาดเรียนเนื่องจาก ป่วย และสมาชิกกลุ่มกล่าวถึงสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม ด้วยคำพูดที่ว่า “ ได้ช่วยเพื่อนโดยไม่หวังผล ” และ “ การช่วยเหลือเพื่อนในด้านต่างๆ ด้วยความสมัครใจ ” รวมทั้งสมาชิกกล่าวถึงสิ่งที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง ด้วยคำพูด “ ช่วยเหลือเพื่อนอย่างมีความสุข ” “ เพื่อนดีใจเมื่อเราได้ช่วยเหลือเพื่อน ”

ตัวชี้วัดเรื่องการสื่อสารอย่างสันติสนม ผู้วิจัยใช้ทฤษฎี การให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ การวิเคราะห์สัมพันธภาพ และการแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีผลทำให้ สมาชิกกลุ่มเข้าใจและสามารถสื่อสารกับเพื่อนอย่างสันติสนมมากขึ้น โดยสมาชิกสามารถวิเคราะห์ โครงสร้างบุคลิกภาพของตนเองและวิเคราะห์ การสื่อสารสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 3 แบบได้ ซึ่งโดยส่วนใหญ่สมาชิกจะมีโครงสร้างบุคลิกภาพของตนเอง เป็น C : Child ความเป็นเด็ก รองลงมาเป็น P : Parent ความเป็นพ่อแม่ และ A : Adult ความเป็นผู้ใหญ่ ส่วนการสื่อสารสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ส่วนใหญ่เป็นการสื่อสารแบบสอดคล้องมากที่สุด คือเรื่องการชวนกันไปทานข้าว การชวนเพื่อนไปซื้อของ การพูดติดตลกกับเพื่อน รองลงมาคือการสื่อสารแบบซ่อนเร้นคือ เรื่องการเรียน เรื่องความรู้สึกที่ซ่อนเร้นจากคำตอบของเพื่อน และการสื่อสารแบบขัดแย้งคือ การพูดกวนโมโห การถามเรื่องหนึ่งแต่เพื่อนกลับตอบอีกเรื่องหนึ่ง การตำหนิเพื่อน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ เดเนลเจ รัชการ์ (Hruschka DJ. 2010: 40 - 43) เรื่องการสื่อสารของวัยรุ่น มีการสื่อสารผ่านทางคำพูด เช่น มีการใช้คำพูดล้อเลียนกลั่นแกล้ง ทำให้เป็นเรื่องตลก หยอกล้อกันได้ซึ่งเป็นการส่งสัญญาณความรู้สึกถึงความเป็นมิตรระหว่างเพื่อน และสมาชิกกลุ่มกล่าวถึงสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม ด้วยคำพูดที่ว่า “ เข้าใจการสื่อสาร 3 แบบ แต่ละแบบใช้ภาษาในการสื่อสารต่างกัน ” “ ได้ฝึกการสื่อสารกับเพื่อน ทำให้สนิท

กับเพื่อนมากขึ้น และปรับการสื่อสารของตนเอง ” และสมาชิกกล่าวถึงสิ่งที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง ด้วยคำพูดที่ว่า “ รู้และเข้าใจว่าตัวเองมีการสื่อสารกับเพื่อนแบบไหนและ ปรับการสื่อสารของตนเองให้สามารถคุยกับเพื่อนได้เข้าใจกันมากขึ้น ไม่ทะเลาะกัน ” “ คุยกับเพื่อนดีขึ้น ” “ สามารถแสดงท่าทางต่างๆ ที่บอกถึงความใกล้ชิดกับเพื่อนได้ เช่น เดินกอดคอเพื่อน ”

ตัวชี้วัดเรื่อง การเป็นที่ปรึกษา ผู้วิจัยใช้ 2 ทฤษฎีคือทฤษฎี การให้คำปรึกษา กลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิค การสอน การใช้ตัวแบบ การฝึกซ้อมพฤติกรรม และการให้ข้อมูลย้อนกลับ รวมทั้งทฤษฎี การให้คำปรึกษา กลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิค การฟังอย่างใส่ใจ การสรุปความและการให้กำลังใจ จ ซึ่งหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีผลทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจในกระบวนการให้คำปรึกษาและสามารถให้คำปรึกษาเพื่อนได้ โดยส่วนใหญ่เพื่อนจะมาปรึกษาสมาชิกเรื่องการเรียน รองลงมาเป็นเรื่องเพื่อนและเรื่องครอบครัว ซึ่งสมาชิกสามารถให้คำปรึกษาได้ดีในเรื่องการเรียน ให้คำแนะนำถึงวิธีการบริหารจัดการเวลา การให้กำลังใจและสรุปสิ่งที่เพื่อนเล่าได้ ส่วนเรื่องเพื่อน สมาชิกรับฟังและร่วมค้นหาแนวทางร่วมกับเพื่อน ส่วนปัญหาเรื่องครอบครัวสมาชิกจะรับฟังให้เพื่อนได้ระบายความรู้สึกมากกว่าการให้คำแนะนำ และสมาชิกจะเน้นการให้กำลังใจเพื่อนเป็นส่วนใหญ่ เพราะเป็นปัญหาที่เกินความสามารถของสมาชิก ซึ่งสมาชิกจะแนะนำให้เพื่อนไปปรึกษาครูที่ปรึกษา หรือไม่ก็จะพาเพื่อนไปพบครูแนะแนว และสมาชิกกลุ่มกล่าวถึงสิ่งที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ด้วยคำพูดที่ว่า “ สามารถให้กำลังใจเพื่อนได้ ” “ ได้ฝึกการให้คำปรึกษา ” “ มีความสุขที่ได้ให้คำปรึกษาเพื่อน ” และสมาชิกกล่าวถึงสิ่งที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง ด้วยคำพูดที่ว่า “ ทำให้เพื่อนเข้าใจปัญหาของตนเองมากขึ้น และมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต ” “ สามารถให้คำปรึกษาเพื่อนได้จริง ”

เมื่อพิจารณาในองค์ประกอบด้านความรู้สึก ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเมื่อพิจารณาในระยะหลังการทดลอง พบว่า มีปัจจัยอื่นๆแทรกซ้อนในช่วงที่ผู้วิจัยให้คำปรึกษากลุ่มคือ นักเรียนมีการเข้าค่ายลูกเสือเนตรนารีจึงทำให้กลุ่มควบคุมมีผลคะแนนความรักแบบเพื่อนสูงขึ้นด้วย จึงทำให้เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความรักแบบเพื่อน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ รวมถึงเมื่อเปรียบเทียบผลคะแนนความรักแบบเพื่อน ในระยะหลังการติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ เพราะเนื่องจาก องค์ประกอบด้านความรู้สึกไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพิ่มเติมอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้มีคะแนนความรักแบบเพื่อนลดลง ซึ่งองค์ประกอบด้านความรู้สึกควรได้รับการให้คำปรึกษา กลุ่มซ้ำอีกทุกเดือน เพื่อให้ผลการให้คำปรึกษาสามารถยังคงอยู่ นานต่อไปได้

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้สังเกตกลุ่มตัวอย่าง ขณะเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มเพิ่มเติม ทั้งหมดจำนวน 15 ครั้ง ผลปรากฏว่า สมาชิกแต่ละคนมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

สมาชิกคนที่ 1 ในช่วงแรกค่อนข้างเงียบ ไม่ค่อยกล้าพูด แต่เมื่อการให้คำปรึกษาผ่านไป 3 ครั้ง สมาชิกเริ่มกล้าพูดและยกมือตอบก่อนบ้าง สมาชิกสรุปความคิดของตนเองหลังการเข้ากลุ่มว่า ตนเองคิดให้มีความสำคัญกับเพื่อนมากขึ้นหลังเข้ากลุ่ม และรู้สึกสบายใจเมื่อได้อยู่กับเพื่อน รวมถึงสมาชิกวางแผนการกระทำของตนเองที่มีต่อเพื่อนโดย สมาชิกจะให้ความสำคัญกับวันสำคัญของเพื่อนมากขึ้น เช่น วันเกิดและวันสำคัญต่างๆ

สมาชิกคนที่ 2 เป็นคนมีเหตุผล กล้าแสดงความคิดเห็นที่แม้จะขัดแย้งกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ก็กล้าที่จะเสนอแนวคิดของตนเอง และพยายามอธิบายความคิด ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเรื่องการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อน แม้ว่าตนจะคิดเห็นแตกต่างจากเพื่อนก็สามารถยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนได้ สมาชิกสรุปความคิดของตนเองหลังการเข้ากลุ่มว่า การเข้ากลุ่มทำให้ตนเองคิดว่า ความรักแบบเพื่อนเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องมีเพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน และรู้สึกดีที่ได้เข้ากลุ่มเพราะทำให้รู้จักตนเองและเพื่อนมากขึ้น รู้ว่าควรสนใจ ห่วงใย เอาใจใส่ในความรู้สึกของเพื่อน รู้สึกเห็นอกเห็นใจเพื่อนมากขึ้น รู้จักวิธีสร้างความสุขให้กับตนเองและเพื่อน รวมถึงทำให้สมาชิกกล้าเสียสละเวลาให้เพื่อนมากขึ้นในการช่วยติวหนังสือให้เพื่อน คอยเป็นที่ปรึกษาให้เพื่อน และปรับวิธีการสื่อสารกับเพื่อนที่อาจนำไปสู่การทะเลาะกัน ให้มีการสื่อสารกับเพื่อนที่ดีขึ้น เข้าใจตรงกัน ลดการไม่เข้าใจกัน ทำให้ก่อนจะกระทำอะไรจะคำนึงถึงเพื่อนให้มากขึ้น จะพยายามทำให้เพื่อนรู้สึกดีขึ้น

สมาชิกคนที่ 3 ในช่วงแรกค่อนข้างเงียบ ตั้งใจฟังเพื่อนสมาชิกเมื่อเพื่อนแสดงความคิดเห็นหรือแสดงความรู้สึก พยายามเข้าใจเพื่อนสมาชิกและพยายามหาแนวทางช่วยเหลือเพื่อน สมาชิกสามารถบอกวิธีในการรักษาความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนให้สนิทแนบแน่นมากขึ้น โดยการทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ไปต่างจังหวัดกับเพื่อนและพ่อแม่ของสมาชิกอนุญาตให้สมาชิกไปเที่ยวต่างจังหวัดกับเพื่อนและครอบครัวเพื่อนได้ จึงทำให้ สมาชิกมีเพื่อนสนิทจำนวน 1 - 2 คนเท่านั้นที่เป็นเพื่อนสนิทและรู้จักกันและกัน สมาชิกสรุปความคิดของตนเองหลังการเข้ากลุ่มว่า ทำให้สมาชิกรู้จักคิดยอมรับเพื่อน และทำให้คิดจะฟังเพื่อนมากขึ้น คิดว่าได้คิดถึงเพื่อนมากขึ้น รู้สึกว่าตนเองก็มีความผิดพลาดที่เกิดขึ้นกับเพื่อน รู้สึกว่าตนเองเกิดการเปลี่ยนแปลงโดยตนเองเป็นคนสร้างความสุขให้เพื่อนเมื่อเพื่อนอยู่กับตนเองมากขึ้น รู้สึกว่าเพื่อนไว้วางใจตนเองมากขึ้น กล้าเล่าเรื่องของเพื่อนให้ สมาชิกฟังมากขึ้น ด้านการกระทำ สมาชิกเริ่มเสียสละบางอย่างให้เพื่อนได้ ได้ช่วยเหลือเพื่อนแล้วเพื่อนดีใจที่ตนเองช่วยเพื่อน จึงทำให้รู้สึกดีที่ได้ช่วยเหลือเพื่อน สมาชิกได้ปรับการสื่อสารกับเพื่อนโดยใช้คำพูดที่ดีกับเพื่อนมากขึ้น ลดการใช้คำเสียงที่ดังเกินไป และ สมาชิกควรจะคิดทุกอย่างก่อนที่จะทำ และ สมาชิกจะให้ความสำคัญกับเพื่อนมากขึ้น

สมาชิกคนที่ 4 เป็นคนตลก ร่าเริง ดูเหมือนไม่ค่อยตั้งใจในการเข้ากลุ่ม แต่เมื่อเพื่อนสมาชิกเริ่มแสดงความคิดเห็น ดิก็ตั้งใจฟังและพร้อมที่จะช่วยเหลือเพื่อนเสมอ จึงทำให้บรรยากาศในการให้คำปรึกษา กลุ่มไม่เคร่งเครียดจนเกินไป เป็นกันเอง ผ่อนคลาย เป็นช่วงเวลาที่ติดต่อกับผู้ให้คำปรึกษาว่า เป็นช่วงที่รู้สึกสบายมากที่สุด ได้เป็นตัวของตัวเอง ผ่อนคลายจากการเรียนและได้รู้จักตนเองและเพื่อนมากขึ้น สมาชิกสรุปความคิดของตนเองหลังการเข้ากลุ่มว่า ทำให้ได้คิดถึงสิ่ง

ดีๆ ที่ได้ทำร่วมกับเพื่อน ทำให้คิดเอาใจใส่เพื่อนมากขึ้น ทำให้ยอมรับในสิ่งที่เพื่อนเป็นได้มากขึ้น รู้สึกว่า ตนเองสังเกตความรู้สึกของเพื่อนมากขึ้น ใส่ใจเพื่อนมากขึ้น รู้สึกเข้าใจเพื่อนทุกสถานการณ์ รู้สึกว่าเพื่อนไว้วางใจได้มากขึ้น รู้สึกว่าตนเองมีความมากขึ้น ด้านการกระทำ ดีเต็มใจเสียสละให้เพื่อนได้ ให้ความช่วยเหลือเพื่อนได้อย่างมีความสุขและเป็นที่ปรึกษาให้เพื่อนได้ รวมถึงสามารถปรับวิธีการพูด ปรับคำพูดที่คุยกับเพื่อนได้ดีขึ้น

สมาชิกคนที่ 5 เป็นคนตั้งใจกับการเข้ากลุ่มมาก สมาชิก จะตั้งคำถามและรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน และส่วนใหญ่ที่จะเป็นผู้สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งก่อนและเมื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง รวมถึง สมาชิก จะเป็นคนคอยเตือนเพื่อนสมาชิกให้นำสิ่งที่ได้เข้ากลุ่มไปปฏิบัติจริง สมาชิกกล่าวว่า การเข้ากลุ่มทำให้สมาชิกต้องกลับมาทบทวนตนเองมากขึ้นในทุกเรื่องที่ได้เข้ากลุ่ม เพื่อจะได้นำมาปรับปรุงตนเองและเข้าใจเพื่อนมากขึ้น สมาชิกสรุปความคิดของตนเองหลังการเข้ากลุ่มว่า ทำให้นึก คิด ระลึกถึงเรื่องราวต่างๆของเพื่อนมากขึ้นและเมื่อได้ยินเรื่องราวต่างๆ ที่เกี่ยวกับเพื่อน ก็จะทำให้ระลึกถึงเพื่อนคนนั้นได้ ทำให้ คิดเห็นคุณค่าของเพื่อนมากขึ้นโดยตัวเราทำให้เพื่อนรู้สึกว่าเราเห็นคุณค่าของเพื่อน และเพื่อนก็เห็นคุณค่าในตัวเรา ทำให้ที่มีความคิดมุมมองที่ต่างจากเดิม ลดอคติต่างๆ ที่มีต่อเพื่อนและทำให้ที่คิดหลายมุมมองมากขึ้น โดยการลดอคติลง ทำให้คิดยอมรับเพื่อนมากขึ้นและกลับมาดูตนเองโดยไม่มีอคติ ด้านความรู้สึก ทำให้ที่ใส่ใจกับคนรอบข้าง ในสิ่งต่างๆ ที่เพื่อนแสดงออกมากขึ้น รู้สึกเชื่อใจเพื่อน มั่นใจในตัวเพื่อนมากขึ้น รู้สึกว่ามีทัศนคติเชิงบวก อารมณ์ดีร่าเริงแจ่มใส สามารถสร้างความสุขให้ตนเองและคนรอบข้างได้ รู้สึกว่าตนเองต้องมี ทัศนคติเชิงบวก คิดถึงความรู้สึกคนอื่นมากขึ้นและสามารถให้กำลังใจเพื่อนได้ ด้านพฤติกรรม ทำให้ที่เสียสละทั้งกาย วาจา สติปัญญา ทรัพย์ให้เพื่อนได้ ช่วยเหลือเพื่อนได้โดยไม่หวังผลตอบแทน ช่วยด้วยความสมัครใจ ทำให้รู้จักตนเองมากยิ่งขึ้น ทำให้ได้ใช้ความสามารถของตนเองในการแก้ปัญหาให้เพื่อนจากการเป็นที่ปรึกษาให้เพื่อน ทำให้รู้ว่าตัวเองมีการสื่อสารกับเพื่อนแบบใด และควรจะสื่อสารกับเพื่อนแบบสอดคล้องมากกว่าแบบขัดแย้ง

สมาชิกคนที่ 6 เป็นคนที่ยิ้มแย้ม พร้อมทั้งจะเข้ากลุ่มเสมอเพราะ สมาชิกมักจะมาเป็น 3 คนแรกในการเข้ากลุ่ม และ สมาชิกสรุปความคิดของตนเองหลังจากเข้าร่วมกลุ่มว่า การเข้ากลุ่มทำให้สมาชิกจำได้ว่าเพื่อนชอบทานอะไร และนึกถึงเพื่อนมากขึ้น ได้ปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองที่มีต่อเพื่อนในด้านลบให้คิดบวกกับเพื่อนมากขึ้นและสามารถคิดยอมรับความคิดของเพื่อนที่ต่างจากตนเองได้มากขึ้น คิดว่าความรักแบบเพื่อนทุกคนมี แต่ไม่ได้ใส่ใจ หลังเข้ากลุ่มทำให้เปรี้ยวใส่ใจเพื่อนมากขึ้น รู้สึกว่าตนเองสนใจ เอาใจใส่ในความรู้สึกของเพื่อนมากขึ้น ห่วงใยเพื่อนมากขึ้น รู้สึกเห็นใจเพื่อน เข้าใจความรู้สึกของเพื่อนมากขึ้นทั้งในสถานการณ์ที่เพื่อนเป็นสุขและเป็นทุกข์ รู้สึกมีความสุขที่ได้เล่นได้คุยกับเพื่อน ยอมรับในสิ่งที่เราไม่ชอบเกี่ยวกับเพื่อนและทำให้รู้จักเพื่อนมากขึ้น และด้านการกระทำทำให้เปรี้ยวรู้สึกว่าอยากแบ่งปันสิ่งของให้เพื่อนมากขึ้นโดยไม่คิดถึงผลตอบแทนที่เพื่อนจะให้ตอบกลับมา สามารถใช้คำพูดที่เป็นกันเอง จริงใจกับเพื่อนมากขึ้นที่เป็นการบ่งบอกว่าเปรี้ยวใกล้ชิดกับเพื่อน

สมาชิกคนที่ 7 มีลักษณะไม่ค่อยยิ้ม เจ็บแต่เมื่อเข้ากลุ่มและเริ่มมีการแสดงความคิดเห็น สมาชิกจะให้ความร่วมมือและพยายามทำความเข้าใจในแต่ละครั้งที่เข้ากลุ่ม สมาชิกสรุปความคิดของตนเองหลังจากเข้าร่วมกลุ่มว่า การเข้ากลุ่มทำให้ได้ความรู้ต่างๆ เกี่ยวกับเพื่อนมากขึ้น ได้คิดทบทวนตนเองที่มีต่อเพื่อน รู้จักคิดยอมรับความคิดเห็นของเพื่อน รู้สึกว่า ตนเองไว้วางใจเพื่อนมากขึ้นกล้าเล่าเรื่องต่างๆ ให้เพื่อนฟังมากขึ้น รู้สึกมีความสุขเมื่อได้อยู่กับเพื่อน รู้สึกผูกพันกับเพื่อนเพิ่มมากขึ้นและพร้อมจะเสียสละ แบ่งปันสิ่งของ ขนมให้เพื่อน และหาโอกาสที่จะช่วยเหลือเพื่อนโดยที่เพื่อนไม่ต้องขอร้อง

จากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในกลุ่ม และในสมาชิกแต่ละคนที่มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาความ รักแบบเพื่อนให้ดีขึ้นได้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคในการพัฒนาแต่ละองค์ประกอบที่มีความเหมาะสม โดยผู้วิจัยใช้แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่จำแนกเป็นทฤษฎีที่พัฒนาด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ซึ่งในองค์ประกอบที่เน้นด้านความคิด 4 ตัวชี้วัดคือการคิดเชิงบวกกับเพื่อน การยอมรับ การระลึก การเห็นคุณค่า ผู้วิจัยเลือกใช้ 5 ทฤษฎีได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม - ปัญญานิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ ในด้านความรู้สึก 5 ตัวชี้วัดคือการเห็นอกเห็นใจ การใส่ใจ การมีความสุข ความไว้วางใจ ความผูกพันทางอารมณ์ ผู้วิจัยเลือกใช้ 4 ทฤษฎีได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม และทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในด้านพฤติกรรม 4 ตัวชี้วัดคือ การช่วยเหลือ การเสียสละ การสื่อสารอย่างสันติสนม และการเป็นที่ปรึกษา ผู้วิจัยเลือกใช้ 4 ทฤษฎี ได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า เมื่อเปรียบเทียบความรักแบบเพื่อนในด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล พบว่า องค์ประกอบด้านความคิดและพฤติกรรม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ส่วนด้านความรู้สึก ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยในครั้งนี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ดังนี้

1.1 แบบวัดความรักแบบเพื่อน สามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือการวัด ความรักแบบเพื่อนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างได้ เนื่องจากแบบวัดมีความเที่ยงตรง และมีความเชื่อมั่นในระดับสูง

1.2 จากการวิเคราะห์องค์ประกอบ ความรักแบบเพื่อน ความรักแบบเพื่อน ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ 13 ตัวชี้วัด ดังนั้น ในการพัฒนาความรักแบบเพื่อน ควรที่จะพัฒนาให้ครบทุกองค์ประกอบและทุกตัวชี้วัดจึงจะเกิดประโยชน์สูงสุด

1.3 ผู้ที่จะนำการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อนไปใช้ ควรเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ รวมทั้งควรมีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษากลุ่มมาเป็นอย่างดี ก่อนที่จะนำการให้คำปรึกษากลุ่มดังกล่าวไปประยุกต์ใช้จริง

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ควรคำนึงถึงประเด็นต่างๆ ดังนี้

2.1 ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการติดตามผลทุก 3 เดือนหรือ 6 เดือนและควรให้คำปรึกษาเพิ่มเติมอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ความรักแบบเพื่อนยังคงยาวนานต่อไป

2.2 ควรมีการพัฒนาความรักแบบเพื่อน ด้วยวิธีอื่นๆ เช่น การฝึกอบรม กิจกรรมกลุ่ม เป็นต้น

2.3 ควรศึกษาความรักแบบเพื่อนกับกลุ่มประชากรภูมิภาคอื่นๆ ได้แก่ กลุ่มภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคตะวันออก ภาคตะวันตก และภาคใต้



บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ กรีทอง. (2545). *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษากลุ่ม*. หน้า 257. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). *การให้คำปรึกษากลุ่ม*. 25 - 27. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- กียาลักษณ์ ลิ้มไพศาลสุข. (2552). *การเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่าง รูปแบบความรัก เพศ และระยะเวลาการสมรส กับ ความพึงพอใจในชีวิตสมรส*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2546). *การวิเคราะห์สถิติขั้นสูงด้วย SPSS for Window*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ธรรมชาติ.
- จิรวดี จุลสำรวล. (2552). *การศึกษาและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดเมืองพัทยา*. วิทยานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จุฑาริพ วัชรานนท์. (2550). *เจตคติของวัยรุ่นที่มีหรือเคยมีคู่รัก มีต่อความรัก / จุฑาริพ วัชรานนท์*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จุฑารัตน์ สอทิพย์. (2545). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อป้องกันการเสพสารเสพติดของนักเรียนกลุ่มเสี่ยงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล. (2545). *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม*. ใน *ประมวลสาระชุดวิชา ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา*. 349 - 388. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- ประณต คำนิม. (2549). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. 540. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปัทมา ว่าพัฒนางศ์. (2553). *สถิติการเกิดจากแม่วัยรุ่น*. ใน *ประชากรและการพัฒนา*. 11. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ณัฐริยา มณีนาค. (2552). ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในรูปร่างหน้าตาของตนเองและ
ประสบการณ์ความรักแบบโรแมนติกของผู้ใหญ่ตอนต้น. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.
(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
ถ่ายเอกสาร.
- นิตยา สูงสถิตานนท์. (2542). ประสิทธิภาพของกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อนต่อพฤติกรรมการป้องกัน
การสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุวรรณาราวินทยา กรุงเทพมหานคร
ปริญญาโท ศศ.ม. (สุขภาพ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ถ่ายเอกสาร.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2537). ความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างเส้น (LISREL) สถิติวิเคราะห์สำหรับ
การวิจัยทางสังคมศาสตร์ และพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นพมาศ อึ้งพระ(ธีรเวคิน). (2551). ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. (2545). ประมวลสาระวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับการประเมินผล
การศึกษา. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ดุสิต ตั้งจิตนุกุล. (2544). ทศนคติที่มีต่อความรักของวัยรุ่น วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).
เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2545). ประมวลสาระชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา.
นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. หน้า 257.
- พงศ์มนัส บุศยประทีป. (2550). รูปแบบความผูกพันของวัยรุ่นที่มีต่อพ่อแม่ คนรัก และ เพื่อน.
วิทยานิพนธ์ วท.บ. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
ถ่ายเอกสาร.
- พรทิพย์ เย็นจะมก; และ กมลรัฐ อินทร์ทัศน์. (2541). ศิลปะการสื่อสาร ศิลปะการดำเนินชีวิต.
กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2540). จิตวิทยาครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- ไพลิน ศรีสุขโข. (2545). การพัฒนาความรักและความผูกพันใกล้ชิดในชีวิตคู่ คู่มือการให้การปรึกษา
ปัญหาทางเพศ. กรุงเทพฯ: ฝ่ายเวชศาสตร์ประชากร. สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เมตตา จอจวรรณศิริ. (2549). ประสิทธิภาพของกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล
กรุงเทพมหานคร วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขภาพ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร.

- ยรรยง ผิวอ่อน. (2535). ผลของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง ที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของ
นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- เยาวภา อินทระชัย. (2549). การสื่อสารเพื่อการเริ่มต้นความสัมพันธ์ฉันท์คู่รักของวัยรุ่นไทย.
วิทยานิพนธ์ นศ.ม. (วาทวิทยา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
ถ่ายเอกสาร.
- รุจิราภา สิทธิปาน. (2531). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อน
ต่างเพศของนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย ลพบุรี. ปรินูญานิพนธ์
กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ถ่ายเอกสาร.
- รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์. (2545). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็น
ศูนย์กลาง. ศึกษาสาร. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ลลนา ปิยะอารีธรรม. (2552). การศึกษาความว่าเหวและสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนของนักเรียนช่วง
ชั้นที่ 3. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ล้วน สายยศ; และอังคณา สายยศ. (2543). เทคนิคการวัดผลการเรียนรู้. 98. กรุงเทพฯ:
สุวีริยาสาส์น.
- ว. วชิรเมธี. (2552). มหัตถจรยแห่งรัก. 205 - 206. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: เทน้ำเต้า.
- วราภรณ์ ตรีภูษิต. (2545). จิตวิทยาการปรับตัว. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริม
วิชาการ.
- วารินทร์ เทพายน. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ ความพึงพอใจในความสัมพันธ์
กับรูปแบบความรักของคู่รัก. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538, กุมภาพันธ์ - มีนาคม.). "คำเฉลี่ยกับการแปลความหมาย : เรื่องง่าย ๆ ที่
บางครั้งก็พลาดได้. ข่าวสารการวิจัยการศึกษา. 18 (3): 8 - 1.
- วิลาวรรณ ทวีศรี. (2546). การศึกษาเจตคติต่อการคบเพื่อนต่างเพศและการเปลี่ยนเจตคติต่อ
การคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรีราษฎร์. ปรินูญานิพนธ์
กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.

- วัชร ทรัพย์มี. (2541). *ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรินยา พรหมคำ. (2549). *คู่มือวัยรุ่น*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: เอมีเทรดดิ้ง.
- ศิริพิชญ์ กฤษณะเศรษฐ์. (2546). *ค่านิยมของวัยรุ่นไทยเกี่ยวกับความรัก คู่ครอง และการแต่งงาน*. วิทยานิพนธ์ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ่ายเอกสาร.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สินีนาว สุทิน. (2548). *การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาพฤติกรรม การเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรีวิกรม์ กรุงเทพมหานคร*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สิริวรรณ สารนาถ. (2552). *ทฤษฎีบุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สุธาสินี ใจสมิทธิ์. (2553). *อิทธิพลของความหลงตนเอง รูปแบบความรักแบบเล่นเกม และการกระตุ้นลักษณะเน้นความสัมพันธ์ต่อการผูกมัดในความสัมพันธ์*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาสังคม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สัตกร วงศ์สงคราม. (2552). *การศึกษาความรักของวัยรุ่น*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา. (2554: online).
- อาจารย์ ช่างประดับ. (2550). *องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนอินทร์บุรี อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2545). *จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว*. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัย และพัฒนาครอบครัว.
- อุไร สุมาริธรรม. (2545). *จิตวิทยาการแนะแนวเด็กวัยรุ่น*. นครศรีธรรมราช: คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช.
- Adams, R. G.; & Blieszner, R. (1996). Midlife friendship patterns. In N. A. Vanzetti & S. Duck (Eds.). *A lifetime of relationships*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Company.
- Argyle, M.; & Henderson, M. (1984). The rules of friendship. *Journal of Social and Personal Relationships*. 1: 211 - 237.

- Asher, S. R.; & Coie, J. D. (Eds.). (1990). *Peer rejection in childhood*. New York: Cambridge University press.
- Asmussen, Kirsten; Corlyon, Judy; Hauari, Hanan; & La Placa, Vincent. (2007). *Supporting Parents of Teenagers*. Nottingham: DfES Publications.
- Barenboim, C. (1981). The development of person perception in childhood and Adolescence : From behavioral comparisons to psychological constructs to psychological comparisons. *Child Development*. 52: 129 - 144.
- Barnes, K. E. (1971). Preschool play norms : A replication. *Developmental Psychology*. 5: 9 - 103.
- Berndt, T. J. (1996). Friendships in adolescence. In N. Vanzetti & S. Duck (Eds.). *A lifetime of relationships*. Pacific grove. CA : Books/Cole. 181 - 212.
- Berscheid, E. (1985). Interpersonal attraction. In G. Lindzey & E. Aronson (Eds.), *The handbook of social psychology*. (3rd ed., Vol.2, 413 - 484). New York: Random House.
- Berscheid, E.; & Hatfield (Walster), E. (1969 and 1978). *Interpersonal attraction*. Eds.1 and 2. Reading, MA: Addison - Wesley.
- Bigelow, B. J.; Tesson, G.; & Lewko, J. H. (1996). *Learning the rules : The anatomy of children' s relationships*. New York: Guilford Press.
- Brown, B. B. (1989). The role of peer groups in adolescents' adjustment to secondary school. In T. J. Berndt & G. W. Ladd (Eds.). *Peer relationships in child development* New York: Wiley - Interscience. 188 - 215.
- Buhrmester, D.; & Furman , W. (1986). The changing functions of friends in childhood : A neo - Sullivanian perspective. In V. J. Derlega & B. A Winstead (Eds.). *Friendship and social interaction*. New York: Springer - Verlag. 41 - 62.
- Bukowski, W. M.; & Cillessen, A. H. (Eds.). (1998). *Sociometry then and now: Building on six decades of measuring children' s experiences with the peer group*. San Francisco: Jossey - Bass.
- Bukowski, W. M.; Newcomb, A. F.; & Hartup, W. W. (Eds.). (1996). *The company they Keep : Friendship in childhood and adolescence*. New York: Cambridge University press.
- Carstensen, L. L.; Isaacowitz, D. M.; & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*. 54: 165 - 181.

- Cole, J.D.; & Koeppl, G. K. (1990). Adapting interventions to the problems of aggressive and disruptive rejected children. In S. R. Asher & J. D. COLE (Eds.). *Peer rejection in childhood*. New York: Cambridge University Press. 309 - 337.
- Connidis; & Davies. (1992). Confidant and companions : Choice in later life. *Journal of Gerontology*. 47: 115 - 112.
- Corey, Gerald. (2004). *Theory and Practice of Group Counseling*. 6th ed. CA: Thomson Brook / Cole.
- Corey, Gerald. (2008). *Theory and Practice of Group Counseling*. 7th ed. CA: Thomson Brooks / Cole. 459.
- Connolly, J.; Craig, W.; Goldberg, A.; & Pepler, D. (1999). Conceptions of cross - sex friendships and romantic relationships in early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*. 28: 481 - 494.
- Cumming, E.; & Henry, W. (1961). *Growing Old: The process of disengagement*. New York: Basic Books.
- Davis, K. E.; & Tood, M. J. (1982). Friendship and love relationship. In K. E. Davis and T.O. Mitchell (Eds.), *Advances in descriptive psychology*. (Vol. 2). Greenwich, CT: JAL.128.
- Davis, K. E.; & Todd, M. L. (1985). Assessing friendship ; Prototypes, paradigm cases, and relationship description. In S. Duck & D. Perlman (Eds.). *Understanding personal relationships : An interdisciplinary approach*. London: Sage. 17 - 38.
- Davis, Thomas E.; & Osborn, Cyntiha J. (2000). *The Solution - Focused School Counselor : Shaping Professional Practice*. Philadelphia: Taylor and Francis. 64 - 65.
- De Vries, B. (1996). The understanding of friendship : An adult life course perspective. In C. Magai & S. McFadden (Eds.). *Handbook of emotion aging and the life course*. New York: Academic press. 249 - 268.
- Dunphy,D. C. (1963). The social structures of urban adolescent peer groups. *Sociometry*. 26: 230 - 246.
- Dusek, J.B. (1987). *Adolescent Development and Behavior*. New Jersey: Prentice - Hall. 1.
- Dworetzky, P. John (1999). *Psychology*. 6th ed. Western Washington University. Michigan:Brooks / Code Publishing Company. 114.
- Ellis, A. (1954). *The American sexual tragedy*. New York: Twayne.
- Epstein, N. (1982). Cognitive therapy with couples. *American Journal of Family Therapy*. 10: 5 - 16.

- Erikson, E. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Fehr, B. (1996). *Friendship processes*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Fehr, B. (1988). *Prototype analysis of the concepts of love and commitment*. *Journal of Personal and Social Psychology*. 55 : 557 - 579.
- Ferguson, G.A. (1976). *Statistical Analysis in Psychological and Education*. 3rd ed. New York: Mc Graw - Hill.
- Fischer; & Oliner. (1983). A research note on friendship, Gender and the life - cycle, *Social Forces*. 62: 124 - 133.
- Fraley, R. C.; & Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships. *Personal Relationships*. 4: 131 - 144.
- Frew, J. E. (1997). A Gestalt therapy theory application to the practice of group leadership. *Gestalt Review*. 1(2): 131 - 149.
- Fromm, E. (1956). *The art of loving*. New York: Harper & Row.
- Furman, Wyndol; Buhrmester, Duane. (1985). Children's perceptions of the personal relationships in their social networks. *Developmental Psychology*. 21(6): 1016 - 1024.
- Gambrill, E.; Florian, V.; & Thomas, K. (1999). *Rules people use in making and keeping friends*. Unpublished manuscript, University of California, Berkeley.
- Garrity, T. F., & Stallones, L. (1998). Effects of pet contact on human well - being: Review of recent research. In C. C. Wilson & D. C. Turner (Eds.). *Companion animals in human health*. Thousand Oaks, CA : Sage. 3 - 22.
- Gazda, Georg M. (1989). *Group Counseling : A Development Approach*. 4th ed. Boston: Houghton Mifflin.
- George L. Rickey; & Cristiani S. (1990) .*Counseling Theory and Practice*. New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Gladding, S.T. (1998). *Family therapy : History, Theory, and Practice*. Englewood Cliffs. New Jersey: Printice Hall Inc.
- Glasser, W. (1965). *Reality therapy : A new approach to psychiatry*. New York: Harper & Row. 399 - 420.
- Gronlund, N. E.; & Holmlund, W. S. (1958). The value of elementary school sociometric status scores for predicting pupils' adjustment in high school. *Education Administration and Supervision*. 44: 255 - 260.

- Hansen, J.C.; et al. (1980). *Group Counseling : Theory and Process*. 2nd ed. Boston: Houghton Mifflin.
- Hartup, W. W. (1993). Adolescents and their friends. In B. Laursen (Ed.). *Close friendships in adolescence : No. 60. New directions for child development*. San Francisco : Jossey - Bass. 3 - 22.
- Harfield, E. (1983). Equity theory and research : An overview. In H. H. Blumberg, A. P. Hare, V. Kent, & M. Davies (Eds.). *Small groups and social interaction*. Vol. 2. Chichester. England : Wiley. 401 - 412
- (1984). The danger of intimacy. In V. Derlaka (Ed.). *Communication, intimacy and close relationship*. New York: Praeger. 207 - 220.
- Hatfield, E.; & Rapson, R. L. (1993). *Love, Sex, and intimacy : their psychology , biology, and history*. New York: Harper Collins. 191.
- Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*. 1(1): 8 - 13.
- Hazan, C.; & Zeifman, D. (1994). Sex and the psychological tether. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.). *Attachment processes in adulthood* London: Jessica Kingsley. 151 - 178.
- Hoag, M.J.; & Burlingame, G.M. (1997). Evaluating the Effectiveness of Child and Adolescent Group Treatment : A Meta - analytic Review. *Journal of Clinical Child Psychology*. 26: 234 - 246.
- Howes, C. (1996). *The earliest friendships*. In W. M. Bukowski, A. F. Newcomb, & W. W. Hartup (Eds.). *The company they keep : Friendship in childhood and adolescence*. New York: Cambridge University Press. 66 - 86.
- Hruschka DJ. (2010) . *Friendship : Developmental, Ecological and Evolutionary Origins*. Under contract with University of California Press. To be published Fall.
- Jacobs, Ed E.; Masson, Robert L.; & Harvill, Riley L. (2002). *Group Counseling Strategies and Skills*. 4th ed. CA: Brook / Cole.
- Johnson; & Troll. (1994). Constraints and facilitators to friendship in late life. *Journal of Gerontology*. 34: 79 - 87.
- Joreskog, K.G.; & Sorbom, D. (1989). *Lisrel 8 : New Statistical Features*. Chicago: Scientific Software International, Inc.
- Kastenbaum. (1979). *Human Development*. Boston: Allyn and Bacon. Inc.

- Krafft-Ebing, R. von. (1945). *Psychopathia sexualis*. 12th ed. New York: Pioneer Publications. (Original work published 1886).
- Kupersmidt, J. B.; Coie, J. D.; & Dodge, K. A. (1990). The role of poor peer relationships in the development of disorder. In S. R. Asher & J. D. Cole (Eds.). *peer rejection in childhood*. New York: Cambridge University Press. 274 - 305.
- Lamm, H.; & Wiesmann, U. (1997). *Personal Relationship*, Subjective attributes of Attraction: How people characterize their liking, their love, and their being in love. 191: 271 - 284.
- Lang, F.R.; & Carstensen, L.L. (1994). close emotion relationship in late life Further support for proactive aging in the social domain. *Psychology and Aging*. 9 : 315 - 324.
- Lansford, J.E.; Sherman, I.; & Antonucci, T. (1998). Negative effects of close social relations. *Family Relation*. 47: 379 - 384.
- Larson, R.; & Richards, M. H. (1991). Daily companionship in late childhood and early Adolescence : Changing developmental contexts. *Child Development*. 62: 284 - 300.
- Larson, R.; & Richards, M. H.; Moneta, G.; Holmbeck, G.; & Duckett. E. (1996). Changes in Adolescents' daily interactions with their families from ages 10 to 18: Disengagement and transformation. *Developmental psychology*. 32: 744 - 754.
- Laursen, B.; & Collins, W. A. (1994). Interpersonal conflict during adolescence. *Psychological Bulletin*. 115: 197 - 209.
- Laursen, B.; Coy, K. C.; & Collins, W. A. (1998). Reconsidering changes in parent - child conflict across adolescence : A meta-analysis. *Child Development*. 69: 817 - 832.
- Lee, J.A. (1973). *Colours of love* : An exploration of the ways of loving. Toronto: New Press.
- Mahler, Clarence A. (1969). *Group Counseling in the school*. Boston: Hought. on Mifflin.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.) New York: Harper.
- Maslow, Abraham. (1955). *Deficiency Motivation and Growth Motivation*. Retrieved October 12. 2007.
- Mayseless, O.; Sharabany, R.; & Sagi, A. (1997). Attachment concerns of mothers as manifested in parental, spousal, and friendship relationships. *Personal Relationships*. 4: 255 - 269.
- Metcalf, L. (1998). *Solution - focused group therapy : Ideas for groups in private practice, school, agencies, and treatment programs*. New York: Free Press.

- Mondloch, C. J.; Jewis, T. L.; Budreau, D. R.; Maurer, D.; Dannemiller, J. L.; Stephens, B. R.; & Kleiner - Gathercoal, K. A. (1999). Face perception during early infancy. *Psychological Science*. 10: 419 - 422.
- Newcomb, M. D.; Huba, G. J.; & Bentler, P. M. (1986). Determinants of sexual and dating behaviors among adolescents. *Journal of Personality and Social Psychology*. 50: 428 - 438.
- Newcomb, T. M. (1961). *The acquaintance process*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Nichols, Michael P.; & Schwartz, Richard C. (2001). *Family Therapy Concept and Method*. 5th ed. London : Allyn and Bacon. 371 - 377.
- Ohlsen, Merle M. (1977). *Group Counseling*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Reis, H. T.; Lin, Y.; Bennett, M. E.; & Nezlek, J. B. (1993). Change and consistency in social participation during early adulthood. *Developmental Psychology*. 29 : 633 – 645.
- Rogers, C. R. (1987d). The underlying theory : Drawn from experience with individuals and groups. *Counselling and Values*. 32 (1): 38 - 45.
- Rubin, Z. (1973). *Liking and loving*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Rubin, Z. (1980). *Children's friendships*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Sabin, E. P. (1993). Social relationships and mortality among the elderly. *Journal of Applied Gerontology*. 12(1): 44 - 60.
- Sapadin, L. A. (1988). Friendship and gender : Perspectives of professional men and women. *Journal of Social and Personal Relationships*. 5: 387 - 403.
- Schultz, William C. (1966). *FIRO : A three dimension theory of interpersonal Behavior*. New York: Rinehart. 59.
- Seiffge - Krenke, I. (1997). Imaginary companions in adolescence : Sign of a deficient or positive development ? *Journal of Adolescence*. 20: 137 - 154.
- Selman, R. L. (1981). The child as a friendship philosopher. In S. R. Asher & J. M. Gottman (Eds.). *The development of children's friendships*. New York: Cambridge University Press. 242 - 272.
- Selman, R. L.; & Jaquette, D. (1977). Stability and oscillation in interpersonal awareness: A clinical - developmental analysis. In C. B. Keasey (Ed.), *Nebraska symposium on Motivation*. vol. 25. *Social cognitive development*. Lincoln: University of Nebraska Press. 261 - 304.

- Sharf, Richard S. (2001). *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases*. 2nd ed. Wadsworth. New York: Brooks / Coles. 211.
- Shaver, p.; Schwart, J.; Kirson, D.; & O'Connor, C. (1987). *Emotion knowledge : Further exploration of a prototype approach*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52: 1061 - 1086.
- Shertzer, Brace; & Stone, Shelley C. (1980). *Fundamentals of Counselling*. Mifflin Company: Houghton Boston.
- Sklare, G.B. (2005). *Brief counseling that work : A solution - focused approach for school counselor and administrators*. 2nd ed. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Spiegler, M. D.; & Guevremont, D. C. (2003). *Contemporary behavior therapy* (4th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks / Cole.
- Sprecher, S.; & Regan, P. C. (1998). Passionate and companionate love in courting and young married couples. *Sociological Inquiry*. 68, 163 - 185.
- Sternberg, R. J. (1986). *A triangular theory of love*. *Psychological Review*. 93, 119 - 135.
- Sternberg, R.J. (1988). *The Triangle of love*. New York: Basic Book. 120 - 132.
- Sternberg, R.J.; & Branes, M.L. (1988). *The Psychology of Love*, London: Yale Univesity.
- Sternberg, R. J.; & Grajek, S. (1984). The nature of love . *Journal of Personality and Social Psychology*. 47, 312 - 329.
- Steinberg, Laurence. (1993). *Adolescence*. 3rd ed. New York: Mc Graw - Hill.
- Sternberg; & Weis, K. (2006). *The New Psychology of Love*. New York: Yale Univesity. 185.
- Stevens, James. (1996). *Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Stone, M. R.; & Brown, B. B. (1999). Identity claims and projections: Descriptions of self and crowds in secondary school. In J. A. McLellan & M. J. V. Pugh (Eds.), *The role of peer groups in adolescent social identity : Exploring the importance of stability and change*. San Francisco: Jossey - Bass. 7 - 20.
- Taylor, M. (1999). *Imaginary companions and the children who create them*. New York: Oxford University Press.
- Thompson, Rosemary A. (2003). *Counseling Techniques Improving Relationships with Others. Ourselves, our Families, and our Environment*. 2nd ed. New York: Taylor & Francis. 35.
- Trotzer, James P. (1999). *The Counselor and the Group : Integrating Theory, Training, and Practice*. 3rd ed. Philadelphia : Taylor & Francis.

- Waas, G. A.; & Graczyk, P. A. (1998). Group interventions for the peer-rejected child. In K. C. Stoiber & T. R. Kratochwill (Eds.). *Handbook of group intervention for children and families*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon. 141 - 158.
- Wall, SM, Pickert, SM; & Paradise, LV (1984) American men' s friendships: self - reports on meaning and changes. *Journal of Psychology*. 5: 116, 179 - 186.
- Way, N.; Cowal, K.; Gingold, R.; Pahl, K.; & Bissessar, N. (2001). Friendship patterns among African American, Asian American, and Latino adolescents from low – income families. *Journal of Social and Personal Relationships*. 18: 29 - 53.
- Yalom, Irvin D. (1985). *The Theory & Practice of Group Psychotherapy*. 3rd ed. New York: Basic Books.
- Yamane, Taro. (1967). *Statistics : An Introductory Analysis*. New York: Harper and Row.
- Yontef, G. (1995). Gestalt therapy. In A. S. Gurman & S. B. Messer (Eds.), *Essential Psychotherapies : Theory and practice* New York: Guilford Press. 261 - 303.
- Zimmer - Gembeck, M. J. (1999). Stability, change and individual differences in involvement with friends and romantic partners among adolescent females. *Journal of Youth and Adolescence*. 28, 419 - 438.
- Zipora S.; Yaffa F.; Ytzhak K.; & Ruth, S. (2002). Group Counseling to Enhance Adolescents' Close Friendships. *International Journal of Group Psychotherapy*. 52 (4): 537 - 553.



ภาคผนวก



รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบวัดความรักแบบเพื่อน

1. ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์	อาจารย์ประจำหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
2. รองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร ฉัตรศุภกุล	รองอธิการบดีฝ่ายกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์	ข้าราชการบำนาญ
4. รองศาสตราจารย์ ดร. ชุศรี เลิศรัตน์เดชากุล	อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือ
5. อาจารย์ ดร. ชีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน	อาจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



**รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจ
การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน**

1. ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์	อาจารย์ประจำหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์	ข้าราชการบำนาญ
3. รองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร ฉัตรศุภกุล	รองอธิการบดีฝ่ายกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
4. อาจารย์ ดร. ชีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน	อาจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
5. อาจารย์ ดร. โพธิพันธ์ พานิช	อาจารย์แนะแนว วิทยาลัยนาฏศิลป์





ภาคผนวก ข

แบบวัดความรักแบบเพื่อนและเกณฑ์การให้คะแนน

แบบวัดความรักแบบเพื่อน

คำชี้แจง ในการตอบแบบวัดความรักแบบเพื่อน

1. แบบวัดความรักแบบเพื่อนนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการศึกษาคุณวุฒิบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. คำตอบของนักเรียนจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกา และการวิจัยต่อไป
3. คำตอบของนักเรียน ไม่มีถูก หรือผิด ผู้วิจัยจึงใคร่ขอความกรุณาจากนักเรียน ช่วยตอบแบบวัดความรักแบบเพื่อนตามความเป็นจริง และตรงกับความคิด ความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด
4. ข้อมูลต่าง ๆ ที่นักเรียนตอบ จะถือว่าเป็นความลับและไม่เป็นผลเสียต่อตัวท่านหรือบุคคลใด ๆ
5. แบบวัดความรักแบบเพื่อนมีทั้งหมด 6 หน้า แบ่งออกเป็น 2 ตอน โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ เพราะถ้าตอบไม่ครบทุกข้อจะทำให้แบบวัดนี้ไม่สามารถวิเคราะห์ผลการวิจัยได้

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนทุกท่าน ที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดความรักแบบเพื่อน และให้ความช่วยเหลือในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดีมา ณ โอกาสนี้

(อสมมา มาตยาบุญ)

ผู้วิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป (5 ข้อ)

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (เกรดเฉลี่ยตั้งแต่เทอมแรกจนถึงปัจจุบัน)
☐ 3.00 - 4.00 ☐ 2.00 - 2.99 ☐ 0.01 - 1.99
3. กลุ่มเพื่อนสนิทมีจำนวนทั้งหมด.....คน
 แบ่งเป็นเพศชายจำนวน.....คน และเป็นเพศหญิงจำนวน.....คน
4. ระยะเวลาที่คบกันเป็นเพื่อนหรือรู้จักกันเป็นระยะเวลา.....เดือน/ปี
5. กิจกรรมที่ทำร่วมกับเพื่อน (ให้ใส่หมายเลข 1,2,3 โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย)
☐ ดูหนัง ☐ เรียนพิเศษ ☐ shopping ☐ ร้องคาราโอเกะ
☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ตอนที่ 2 แบบวัดความรักแบบเพื่อน(60 ข้อ)

คำชี้แจง ให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หลังข้อความที่ตรงกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่แท้จริงของนักเรียน

- เห็นด้วยมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวนักเรียนทั้ง
 ความคิด ความรู้สึกและการกระทำ มากที่สุด
- เห็นด้วยมาก หมายถึง ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวนักเรียนทั้ง
 ความคิด ความรู้สึกและการกระทำ เป็นส่วนใหญ่
- เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวนักเรียนทั้ง
 ความคิด ความรู้สึกและการกระทำ พอประมาณ
- เห็นด้วยน้อย หมายถึง ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวนักเรียนทั้ง
 ความคิด ความรู้สึกและการกระทำ เพียงเล็กน้อย
- เห็นด้วยน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับ
 ตัวนักเรียนทั้งความคิด ความรู้สึกและการกระทำเลย

ข้อ	เรื่อง	เห็น ด้วย มาก ที่สุด (5)	เห็น ด้วย มาก (4)	เห็น ด้วย ปาน กลาง (3)	เห็น ด้วย น้อย (2)	เห็น ด้วย น้อย ที่สุด (1)
1	ฉันคิดถึงแต่สิ่งที่ดี ๆ ของเพื่อน					
2	เมื่อมีความขัดแย้งกับเพื่อน ฉันจะคิดทบทวนถึงสาเหตุ					
3	ฉันมองเพื่อนในด้านดีเสมอ					
4	ฉันพยายามแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้นโดยคิดถึงเพื่อนแต่ในทางที่ดี					
5	ฉันยอมรับความคิดเห็นของเพื่อน					
6	ฉันยินดีรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนที่แตกต่างจากฉัน					
7	ฉันให้ความสำคัญกับความคิดเห็นของเพื่อน					
8	ขณะที่ฉันรับประทานขนมที่เพื่อนชอบ ฉันมักจะคิดถึงเพื่อน					
9	เมื่อฉันเดินผ่านสถานที่ต่างๆ ภายในโรงเรียน ฉันมักจะคิดถึงภาพกิจกรรมที่เคยได้ทำร่วมกับเพื่อน					
10	ฉันจะนึกถึงเพื่อน เมื่อฉันเห็นสิ่งของที่เพื่อนใช้เป็นประจำ					
11	คิดจะอยู่เคียงข้างเพื่อนเสมอ เมื่อเพื่อนต้องการ					
12	ฉันให้ความสำคัญกับเพื่อนโดยการใช้คำพูดที่ดีหรือให้ของขวัญในวันสำคัญแก่เพื่อน					
13	เพื่อนควรให้ในสิ่งที่ดีที่สุดกับฉัน					
14	เพื่อนมีความสำคัญกับฉันเสมอ					
15	ฉันรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนได้ เมื่อเพื่อนอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นทุกข์					
16	เมื่อเพื่อนสุขใจ ฉันก็รู้สึกสุขใจด้วย					
17	ไม่มีใครเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนได้ดีเท่าฉัน					
18	ฉันเอาใจใส่ในความรู้สึกของเพื่อน					
19	ฉันห่วงใยในความรู้สึกของเพื่อน เมื่อเพื่อนมีความรู้สึกกังวลใจ ทุกข์ใจ					
20	ฉันจะสนใจเพื่อนมากเป็นพิเศษ เมื่อเพื่อนรู้สึกไม่สบายใจ					
21	ฉันรู้สึกสนุกสนาน ขณะที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน					
22	เมื่อได้พูดคุยกับเพื่อน ฉันรู้สึกสบายใจ					
23	ฉันมั่นใจว่า เพื่อนจะช่วยฉันได้ ถ้าฉันเดือดร้อน					
24	ฉันรู้ว่า เพื่อนเป็นที่พึ่งให้ฉันได้					
25	ฉันเชื่อว่าเพื่อนจะไม่เล่าเรื่องไม่ดีของฉันให้คนอื่นฟัง					
26	ฉันกล้าเปิดเผยด้านลบของตนเองกับเพื่อน					
27	ฉันรู้สึกอบอุ่นใจเมื่อได้อยู่ใกล้ชิดกับเพื่อน					

ข้อ	เรื่อง	เห็นด้วยมากที่สุด (5)	เห็นด้วยมาก (4)	เห็นด้วยปานกลาง (3)	เห็นด้วยน้อย (2)	เห็นด้วยน้อยที่สุด (1)
28	ฉันต้องการใช้เวลาส่วนใหญ่ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน					
29	เมื่อฉันทำกิจกรรมต่าง ๆ ฉันอยากให้เพื่อนมีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านั้นด้วย					
30	ฉันยินดีให้ความช่วยเหลือเพื่อนเวลาเพื่อนไม่สบายใจ					
31	ถ้าเพื่อนไม่เข้าใจเนื้อหาเกี่ยวกับก การเรียน ฉันยินดีให้คำแนะนำแก่เพื่อน					
32	เมื่อเพื่อนขาดเรียนเพราะไม่สบาย ฉันจะจัดการบ้านให้เพื่อน					
33	เมื่อเพื่อนต้องถือของจำนวนมาก ฉันยินดีช่วยถือของให้เพื่อน					
34	เมื่อเพื่อนลืมอุปกรณ์การเรียน ฉันยินดีให้เพื่อนยืมของฉันได้					
35	ฉันพร้อมที่จะแบ่งขนมให้เพื่อนรับประทานด้วย					
36	ฉันยอมสละเวลาที่จะไปเที่ยวเล่น เพื่อช่วยเพื่อนทำการบ้าน					
37	ฉันเสียสละที่นั่งให้เพื่อน โดยไม่หวังผลตอบแทน					
38	ฉันยินดีแบ่งปันสิ่งของส่วนตัวให้เพื่อนใช้					
39	ฉันยอมเสียสละสิ่งของให้เพื่อน เพื่อหวังว่าเพื่อนจะเสียสละสิ่งของ ของเพื่อนให้ฉันด้วยเช่นกัน					
40	เมื่อฉันคุยกับเพื่อน ฉันจะใช้คำพูดที่เป็นกันเองกับเพื่อน					
41	กลุ่มเพื่อนของฉันจะมีการใช้ภาษาเฉพาะของกลุ่ม					
42	เมื่อมีเวลาว่าง ฉันกับเพื่อน ๆ มักจะนั่งจับกลุ่มสนทนากันอย่างสนิทสนม					
43	ฉันยินดีรับฟังปัญหาต่างๆ ของเพื่อน					
44	เมื่อเพื่อนมีความท้อใจ ฉันสามารถให้กำลังใจเพื่อน					
45	ฉันสามารถเก็บเรื่องส่วนตัวต่างๆ ของเพื่อนไว้เป็นความลับได้					
46	เมื่อเพื่อนประสบกับปัญหา ฉันมีส่วนร่วมในการหาแนวทางแก้ไขปัญหามาให้เพื่อน					
47	เมื่อเพื่อนไม่สามารถแก้ไขปัญหามาได้ ฉันจะแนะนำเพื่อนให้ไปปรึกษาครูแนะแนวหรือครูที่ปรึกษา					

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดความรักแบบเพื่อน

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อที่ 13 และ 39 ให้คะแนนดังนี้

เมื่อตอบ เห็นด้วยมากที่สุด	ให้คะแนน 1 คะแนน
เมื่อตอบ เห็นด้วยมาก	ให้คะแนน 2 คะแนน
เมื่อตอบ เห็นด้วยปานกลาง	ให้คะแนน 3 คะแนน
เมื่อตอบ เห็นด้วยน้อย	ให้คะแนน 4 คะแนน
เมื่อตอบ เห็นด้วยน้อยที่สุด	ให้คะแนน 5 คะแนน

ส่วนข้อที่ 1 - 12, 14 - 38, 40 - 47 ให้คะแนนดังนี้

เมื่อตอบ เห็นด้วยมากที่สุด	ให้คะแนน 5 คะแนน
เมื่อตอบ เห็นด้วยมาก	ให้คะแนน 4 คะแนน
เมื่อตอบ เห็นด้วยปานกลาง	ให้คะแนน 3 คะแนน
เมื่อตอบ เห็นด้วยน้อย	ให้คะแนน 2 คะแนน
เมื่อตอบ เห็นด้วยน้อยที่สุด	ให้คะแนน 1 คะแนน

ด้านความคิด ประกอบด้วย การคิดเชิงบวกกับเพื่อน คือข้อที่ 1 - 4, การยอมรับ คือข้อที่ 5 - 7, การระลึกถึง คือข้อที่ 8 - 10, การเห็นคุณค่า คือข้อที่ 11 - 14

ด้านความรู้สึก ประกอบด้วย การเห็นอกเห็นใจ คือข้อที่ 15 - 17, การใส่ใจ คือข้อที่ 18 - 20, การมีความสุข คือข้อที่ 21 - 22, ความไว้วางใจ คือข้อที่ 23 - 26, ความผูกพันทางอารมณ์ คือข้อที่ 27 - 29

ด้านพฤติกรรม ประกอบด้วย การช่วยเหลือ ข้อที่ 30 - 34, การเสียสละ ข้อที่ 35 - 39, การสื่อสารอย่างสันติสนม ข้อที่ 40 - 42, การเป็นที่ปรึกษา ข้อที่ 43 - 47

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของความรักแบบเพื่อนทั้งรายด้านและโดยรวม (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

- คะแนนเฉลี่ย 4.50 - 5.00 หมายถึง ความรักแบบเพื่อนอยู่ในระดับมากที่สุด
- คะแนนเฉลี่ย 3.50 - 4.49 หมายถึง ความรักแบบเพื่อนอยู่ในระดับมาก
- คะแนนเฉลี่ย 2.50 - 3.49 หมายถึง ความรักแบบเพื่อนอยู่ในระดับปานกลาง
- คะแนนเฉลี่ย 1.50 - 2.49 หมายถึง ความรักแบบเพื่อนอยู่ในระดับน้อย
- คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.49 หมายถึง ความรักแบบเพื่อนอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ภาคผนวก ค

การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความรักแบบเพื่อน

1. ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดความรักแบบเพื่อน
2. ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความรักแบบเพื่อน

ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดความรักแบบเพื่อน

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (คนที่)					รวม	IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5			
1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
2	0	+1	+1	+1	+1	4	.8	ใช้ได้
3	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
5	0	+1	+1	+1	+1	4	.8	ใช้ได้
6	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
8	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
9	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
10	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
11	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
12	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
13	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
14	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
15	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
16	+1	+1	+1	-1	+1	3	.6	ใช้ได้
17	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
18	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
19	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
20	0	+1	+1	+1	+1	4	.6	ใช้ได้
21	+1	+1	+1	-1	+1	3	.6	ใช้ได้
22	+1	+1	-1	+1	+1	3	.6	ใช้ได้
23	+1	+1	+1	-1	+1	3	.6	ใช้ได้
24	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
25	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้

ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดความรักแบบเพื่อน (ต่อ)

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (คนที่)					รวม	IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5			
26	+1	+1	+1	-1	+1	3	.6	ใช้ได้
27	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
28	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
29	+1	-1	+1	+1	+1	3	.6	ใช้ได้
30	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
31	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
32	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
33	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
34	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
35	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
36	-1	+1	+1	+1	+1	3	.6	ใช้ได้
37	+1	+1	+1	-1	1	3	.6	ใช้ได้
38	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
39	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
40	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
41	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
42	+1	0	+1	+1	+1	4	.8	ใช้ได้
43	+1	-1	+1	+1	+1	3	.6	ใช้ได้
44	+1	+1	+1	-1	+1	3	.6	ใช้ได้
45	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
46	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
47	+1	-1	+1	+1	+1	3	.6	ใช้ได้
48	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
49	+1	0	+1	+1	+1	4	.8	ใช้ได้
50	+1	0	+1	+1	+1	4	.8	ใช้ได้
51	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
52	+1	+1	+1	-1	+1	3	.6	ใช้ได้

ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดความรักแบบเพื่อน (ต่อ)

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (คนที่)					รวม	IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5			
53	+1	0	+1	+1	+1	4	.8	ใช้ได้
54	+1	+1	+1	+1	0	4	.8	ใช้ได้
55	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
56	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
57	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
58	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
59	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
60	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้

ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดความรักแบบเพื่อนทั้งฉบับเท่ากับ .890

หมายเหตุ : เกณฑ์การพิจารณาใช้ค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ .5 ขึ้นไป

ผ่านเกณฑ์ และสามารถใช้ได้ = 60 ข้อ จากจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 79 ข้อ

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความรักแบบเพื่อน

	องค์ประกอบ ข้อที่	ค่าอำนาจ จำแนก	สรุปผล
1.ด้านความคิด	การคิดเชิงบวกกับเพื่อน		
	1	.529	คัดเลือกไว้
	2	.378	คัดเลือกไว้
	3	.412	คัดเลือกไว้
	4	.464	คัดเลือกไว้
	การยอมรับ		
	5	.406	คัดเลือกไว้
	6	.376	คัดเลือกไว้
	7	.456	คัดเลือกไว้
	การระลึกถึง		
	8	.505	คัดเลือกไว้
	9	.485	คัดเลือกไว้
	10	.512	คัดเลือกไว้
	การเห็นคุณค่า		
	11	.548	คัดเลือกไว้
	12	.521	คัดเลือกไว้
	13	.345	คัดเลือกไว้
	14	.451	คัดเลือกไว้
	การเห็นอกเห็นใจ		
	15	.455	คัดเลือกไว้
	16	.417	คัดเลือกไว้
	17	.456	คัดเลือกไว้

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความรักแบบเพื่อน (ต่อ)

	องค์ประกอบ ข้อที่	ค่าอำนาจ จำแนก	สรุปผล
2. ด้านความรู้สึก	การใส่ใจ		
	18	.565	คัดเลือกไว้
	19	.482	คัดเลือกไว้
	20	.480	คัดเลือกไว้
	การมีความสุข		
	21	.330	คัดเลือกไว้
	22	.341	คัดเลือกไว้
	ความไว้วางใจ		
	23	.460	คัดเลือกไว้
	24	.492	คัดเลือกไว้
	25	.464	คัดเลือกไว้
	26	.386	คัดเลือกไว้
	ความผูกพันทาง		
	27	.529	คัดเลือกไว้
3. ด้านพฤติกรรม	28	.525	คัดเลือกไว้
	29	.349	คัดเลือกไว้
	การช่วยเหลือ		
	30	.516	คัดเลือกไว้
	31	.440	คัดเลือกไว้
	32	.323	คัดเลือกไว้
	33	.521	คัดเลือกไว้
	34	.498	คัดเลือกไว้

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความรักแบบเพื่อน (ต่อ)

องค์ประกอบ ข้อที่	ค่าอำนาจ จำแนก	สรุปผล
การเสียสละ		
35	.491	คัดเลือกไว้
36	.529	คัดเลือกไว้
37	.525	คัดเลือกไว้
38	.527	คัดเลือกไว้
39	.276	คัดเลือกไว้
การสื่อสารอย่างสันติสนม		
40	.363	คัดเลือกไว้
41	.366	คัดเลือกไว้
42	.408	คัดเลือกไว้
การเป็นที่ปรึกษา		
43	.499	คัดเลือกไว้
44	.530	คัดเลือกไว้
45	.390	คัดเลือกไว้
46	.536	คัดเลือกไว้
47	.403	คัดเลือกไว้

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความรักแบบเพื่อนอยู่ระหว่าง .276 - .565
 หมายเหตุ : เกณฑ์การพิจารณาใช้ค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .200 ขึ้นไป โดยคัดเลือกไว้ 47
 ข้อ จากจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 60 ข้อ

มีค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือวัด (Reliability of the instrument) โดยใช้สูตร
 สัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient) มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α) เท่ากับ 0.956

ภาคผนวก ง
การตรวจสอบคุณภาพการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อ
พัฒนาความรักแบบเพื่อน

1. ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อนของนักเรียน

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
ของ การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความความรักแบบเพื่อน

ครั้งที่	ด้าน	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญคนที่					ค่าดัชนี
		1	2	3	4	5	
1	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	1
	ทฤษฎีและเทคนิค	+1	+1	+1	+1	+1	1
	ขั้นตอน	+1	+1	+1	+1	0	.8
2	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	0	.8
	ทฤษฎีและเทคนิค	0	+1	+1	+1	+1	.8
	ขั้นตอน	+1	+1	+1	+1	-1	.6
3	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	1
	ทฤษฎีและเทคนิค	0	+1	+1	+1	+1	.8
	ขั้นตอน	+1	+1	+1	+1	+1	1
4	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	1
	ทฤษฎีและเทคนิค	+1	+1	+1	+1	-1	.6
	ขั้นตอน	+1	+1	+1	+1	0	.8
5	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	1
	ทฤษฎีและเทคนิค	+1	+1	+1	+1	-1	.6
	ขั้นตอน	+1	+1	+1	+1	0	.8
6	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	1
	ทฤษฎีและเทคนิค	+1	+1	+1	+1	+1	1
	ขั้นตอน	+1	+1	+1	+1	0	.8
7	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	0	.8
	ทฤษฎีและเทคนิค	+1	+1	+1	+1	-1	.6
	ขั้นตอน	+1	+1	+1	+1	-1	.6
8	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	1
	ทฤษฎีและเทคนิค	0	+1	+1	+1	+1	.8
	ขั้นตอน	+1	+1	+1	+1	0	.8

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
ของ การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความความรักแบบเพื่อน(ต่อ)

ครั้งที่	ด้าน	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญคนที่					ค่าดัชนี IOC
		1	2	3	4	5	
9	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	1
	ทฤษฎีและเทคนิค	+1	+1	+1	+1	+1	1
	ขั้นตอน	+1	+1	+1	+1	0	.8
10	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	-1	.6
	ทฤษฎีและเทคนิค	+1	+1	+1	+1	0	.8
	ขั้นตอน	+1	+1	+1	+1	0	.8
11	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	-1	.6
	ทฤษฎีและเทคนิค	+1	+1	+1	+1	-1	.6
	ขั้นตอน	+1	+1	+1	+1	0	.8
12	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	-1	.6
	ทฤษฎีและเทคนิค	+1	+1	+1	+1	1	1
	ขั้นตอน	+1	+1	+1	+1	0	.8
13	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	1
	ทฤษฎีและเทคนิค	0	+1	+1	+1	+1	.8
	ขั้นตอน	0	+1	+1	+1	+1	.8
14	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	-1	.6
	ทฤษฎีและเทคนิค	0	+1	+1	+1	+1	.8
	ขั้นตอน	0	+1	+1	+1	+1	.8
15	วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	1
	ทฤษฎีและเทคนิค	+1	+1	+1	+1	+1	1
	ขั้นตอน	+1	+1	+1	+1	+1	1

ค่าดัชนีความสอดคล้อง ของการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งฉบับเท่ากับ .987

หมายเหตุ : เกณฑ์การพิจารณาใช้ค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ .5 ขึ้นไป

โดยผู้วิจัยแก้ไขปรับปรุงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ทฤษฎีและเทคนิค การให้คำปรึกษาต่าง ๆ ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิสำหรับด้านที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องที่คะแนนเป็น 0 และ -1 จากนั้นให้ประธานและกรรมการควบคุมปริญญาบัตรตรวจสอบผลการแก้ไขอีกครั้งหนึ่งก่อนดำเนินการทดลอง (Tryout)



ภาคผนวก จ

รายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน ครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศ

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดี และความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม รวมทั้งระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจเรื่องวัตถุประสงค์และประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับทราบถึงรายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับตารางวัน เวลา จำนวนครั้ง ระยะเวลา กระบวนการและวิธีการต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

อุปกรณ์

1. สมุดบันทึก
2. ตารางกำหนดการ
3. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อนในครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้แนวคิด ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person - centered group counseling theory) ประกอบด้วยเทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ การทวนความ และการให้กำลังใจ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจ ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของเพื่อนสมาชิก ทั้งที่คิดเห็นเหมือนและแตกต่างกัน พร้อมเปิดรับประสบการณ์และให้ความร่วมมือ กล้าแสดงความคิดเห็นกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตัว เพื่อบอกเล่าเกี่ยวกับข้อมูลเบื้องต้นของตนเอง เช่น ชื่อ-นามสกุลจริง ชื่อเล่น จำนวนพี่น้อง และอาชีพของบิดามารดา เป็นต้น

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยแจกสมุดบันทึกและแจ้งรายละเอียดเกี่ยวกับตารางกำหนดการวัน เวลา สถานที่ จำนวนครั้ง
2. ผู้วิจัยกล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทของสมาชิกกลุ่มและของผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม รวมถึงประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับ
3. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกัน ทำข้อตกลงในการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษา ได้แก่ การมาเข้ากลุ่มให้ตรงเวลา การปฏิบัติตนในระหว่างการเข้ากลุ่ม ขณะเข้า กลุ่มจะไม่คุยกัน สมาชิกทุกคนควรให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม สมาชิกต้องการที่จะพูดหรือแสดงความคิดเห็นให้ยกมือและเริ่มพูดเมื่อผู้นำกลุ่มอนุญาต สมาชิกสามารถให้ข้อเสนอแนะแก่เพื่อนสมาชิกได้ คำพูดที่ใช้ในการเข้ากลุ่มควรเป็นเชิงบวกมากกว่าเชิงลบ และสมาชิกจะไม่นำเรื่องราวที่ได้พูดคุยในกลุ่มไปพูดต่อ จะเก็บเป็นความลับ
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความรักแบบเพื่อน
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปเกี่ยวกับความหมายของความรักแบบเพื่อน

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปจุดมุ่งหมายในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน
3. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไปพร้อม ทั้งกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความสนใจ ความกระตือรือร้นการให้ความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนการทำกิจกรรมและการถามคำถาม การตอบคำถาม รวมถึงการแสดงความคิดเห็นต่างๆ
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการสรุปความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับ หลังจากเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มของสมาชิกแต่ละคน

การให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1 เรื่องการปฐมนิเทศ

1. จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม มีเพื่อกำหนดทิศทางในการให้คำปรึกษากลุ่มและเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนเองของสมาชิกภายใน กลุ่ม เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ดังที่ คอเรีย (Corey. 2008 : 5 - 6) ได้สรุปเป้าหมายโดยทั่วไปของการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่สมาชิกกลุ่มควรจะมีร่วมกันคือ

1. เพื่อเรียนรู้ที่จะไว้วางใจตนเองและให้ความไว้วางใจผู้อื่น
2. เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้และความเข้าใจในตนเอง และพัฒนาการรับรู้ถึงเอกลักษณ์ของตนเอง
3. เพื่อยอมรับความต้องการและปัญหาที่คล้ายคลึงกันของสมาชิกกลุ่ม
4. เพื่อช่วยสมาชิกกลุ่มให้เกิดการเรียนรู้ที่จะสร้างความหมายของชีวิตและสร้างความสัมพันธ์ภายในกลุ่มให้ใกล้ชิดสนิทสนมกัน
5. เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง การนับถือตนเอง และมุมมองใหม่ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น
6. เพื่อเรียนรู้และมีแนวทางที่จะแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองในทางที่ดีขึ้น
7. เพื่อใส่ใจและรักใคร่ผู้อื่นมากยิ่งขึ้น
8. เพื่อหาหนทางในการพัฒนาตนเองและการแก้ไขความขัดแย้งกับผู้อื่น
9. เพื่อกำหนดแผนการณ์ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และมีพันธะที่จะต้องปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
10. เพื่อกำหนดทิศทางตนเอง พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้น
11. เพื่อตระหนักรู้ต่อทางเลือกของตนเอง และเลือกทางเลือกอย่างชาญฉลาด
12. เพื่อวางแผนที่เฉพาะเจาะจงสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทำสัญญากับตนเองว่าจะปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้
13. เพื่อเรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
14. เพื่อตอบสนองต่อทั้งความต้องการและความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น
15. เพื่อเรียนรู้วิธีการในการแสดงความคิดเห็นเชิงแย้งกับผู้อื่นด้วยความใส่ใจ ซื่อสัตย์ และตรงไปตรงมา
16. เพื่อสร้างความชัดเจนในค่านิยมของตนเอง และตัดสินใจว่าจะเปลี่ยนแปลงแก้ไขค่านิยมของตนเองหรือไม่และอย่างไร

สรุป จุดประสงค์หลักของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อให้สามารถสำรวจและประเมินตนเอง ซึ่งเป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองให้มากที่สุด อีกทั้งเพื่อให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองและนำตนเองได้ สามารถรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น รวมถึงเพื่อให้สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติได้ เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ส่วนจุดมุ่งหมายสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีการพัฒนาความรักแบบเพื่อนในระดับที่ดีขึ้นทั้งด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม

2. ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น คอเรีย (Corey. 2008 : 6) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีประโยชน์หลายด้าน สรุปได้ 5 ข้อ ดังนี้

- 1 .ทำให้สมาชิกกลุ่มมีแนวทางในการให้ความช่วยเหลือบุคคล เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เจตคติ ความเชื่อ ความรู้สึก และพฤติกรรมเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น
2. สมาชิกกลุ่มสามารถสำรวจรูปแบบของการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และเรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
3. สมาชิกกลุ่มสามารถอภิปรายถึงการรับรู้ที่มีต่อกันและกัน และได้รับข้อมูลย้อนกลับที่มีประโยชน์ในการมองตนเองจากสายตาของเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ ด้วยบรรยากาศของความเข้าใจกัน และการสนับสนุนซึ่งกันและกัน จะส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความเต็มใจที่จะสำรวจปัญหาต่างๆ ของตนเอง เมื่อสมาชิกบรรลุถึงความรู้สึกในการมีส่วนร่วม และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้ว สมาชิกกลุ่มจะสามารถเรียนรู้วิธีการต่างๆ ในการสร้างความใกล้ชิดสนิทสนม ความเอาใจใส่ และกล้าแสดงความคิดเห็น ซึ่งจะนำไปสู่การทดลองแสดงพฤติกรรมทางเลือกต่างๆ ในกลุ่ม
4. สมาชิกกลุ่มจะได้รับกำลังใจให้แสดงพฤติกรรมในห้องให้คำปรึกษาแล้ว สมาชิกจะได้รับคำแนะนำถึงวิธีการในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงด้วย
5. สมาชิกกลุ่มเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตนเองว่า ตนเองต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง เกิดภาพที่ชัดเจนมากขึ้นว่าตนเองต้องการที่จะเป็นบุคคลเช่นไร และเข้าใจในสิ่งที่จะเป็นอุปสรรคต่อการที่จะเป็นบุคคลที่ตนเองต้องการที่จะเป็นได้อย่างไร

3. บทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มและสมาชิกกลุ่ม

3.1 บทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม

ดิงกี คาห์น (Kahn. 1988) กล่าวถึงผู้ให้คำปรึกษากลุ่มควรมีบทบาท ดังนี้

1. ให้ความช่วยเหลือในฐานะเป็นตัวแทนที่ดีแก่สมาชิกกลุ่ม
2. สามารถกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มกำหนดปัญหาและจุดมุ่งหมายได้
3. สามารถบอกจุดมุ่งหมายและกระบวนการกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทราบอย่างชัดเจน
4. ผู้นำกลุ่มต้องสร้างมาตรฐานของกลุ่มเพื่อปรับแต่งพฤติกรรมกลุ่ม

5. ช่วยให้สมาชิกพัฒนา และกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายได้
6. ผู้นำกลุ่มต้องสามารถนำเทคนิคและวิธีการต่างๆ มาใช้ภายในกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพ

ประสิทธิภาพ

7. สามารถช่วยเหลือสมาชิกเมื่อเกิดผลกระทบภายในกลุ่มได้
8. ใช้กิจกรรมกลุ่มให้มากที่สุดในขณะที่นำกลุ่ม
9. ผู้นำกลุ่มต้องสามารถกำหนดโครงสร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกในอนาคตได้ในสภาพแวดล้อมอื่น อันเป็นการคาดการณ์ถึงความสำเร็จ และความ มลั่มเหลวในการให้คำปรึกษากลุ่ม

สรุป บทบาทของผู้วิจัย คือ เป็นผู้คอยให้คำแนะนำอย่างเป็นกัลยาณมิตร เป็นผู้นำกลุ่มที่มีบทบาทมากโดยการเป็นผู้ชี้แนะและนำทางในระยะแรก ๆ และลดบทบาทในระยะหลัง ๆ เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันอภิปราย วิเคราะห์และพัฒนาตนเอง ไปพร้อม ๆ กับสมาชิกกลุ่ม รวมถึงเป็นผู้นำกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถพัฒนาความรักแบบเพื่อนทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม อีกทั้งเป็นผู้บอกความก้าวหน้าในการให้คำปรึกษากลุ่มแก่สมาชิกกลุ่มทุกคน

3.2 บทบาทของสมาชิกกลุ่ม

เนลสัน (Nelson. 1973) กล่าวถึง บทบาทของสมาชิกกลุ่มควรปฏิบัติดังนี้

1. ควรเป็นผู้ฟังที่ดี โดยแสดงออกให้ผู้พูดเห็นว่าสนใจและตั้งใจฟังโดยตลอด ขณะที่ฟังพยายามจับใจความและความหมายให้ถูกต้อง และควรให้ความสนใจกับน้ำเสียง สีหน้า ท่าทางของผู้พูดด้วย เพื่อจะได้เข้าใจความรู้สึกของผู้พูด สมาชิกไม่ควรเตรียมตัวโต้ตอบในขณะที่ฟังเพราะจะทำให้ไม่มีสมาธิในการฟัง
2. ส่งเสริมให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้พูด ได้แสดงออก ทุกสิ่งทุกอย่างที่สมาชิกแสดงออกในกลุ่มจะไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดีอย่างไร แต่จะเน้นว่า การแสดงออกนั้นมีอะไรที่เป็นสาเหตุ ตัวเองพอใจหรือไม่ ถ้าไม่พอใจกลุ่มจะช่วยให้ข้อคิดในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงต่อไป
3. สมาชิกควรให้ความสนใจเมื่อกลุ่มอภิปรายปัญหาของผู้ใด เพื่อจะได้ร่วมกันช่วยให้ผู้นั้นเข้าใจตนเองจนกว่าจะได้อภิปรายความรู้สึกของตนเองที่มีต่อปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น
4. ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษเกี่ยวกับความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่มเพราะบุคคลมักจะเข้าใจตนเองจนกว่าจะได้อภิปรายความรู้สึกของตนเองที่มีต่อปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น
5. ควรให้ข้อคิดเห็นแก่สมาชิกในกลุ่มที่กำลังวางแผนปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงตนเอง
6. ควรทำให้ผู้ที่มีความขัดแย้งในตนเองได้เข้าใจตนเองดีขึ้น

7. ควรให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงส่วนดีและส่วนบกพร่องของตนเอง ถ้าเป็นการให้ข้อมูลส่วนที่บกพร่อง ควรพิจารณาก่อนว่า ส่วนบกพร่องนั้นเขาสามารถปรับปรุงแก้ไขได้ในปัจจุบัน และพิจารณาต่อไปด้วยว่า เขามีจิตใจพร้อมที่จะรับฟังข้อบกพร่องของเขาเองหรือยัง สำหรับวิธีการให้ข้อมูลนั้น ควรใช้การสื่อสารที่ทำให้เข้าใจตรงกันทั้งผู้ให้และผู้รับข้อมูล

8. ควรรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม โดยระลึกเสมอว่า สิ่งใดที่อภิปรายกันในกลุ่ม ต้องถือเป็นความลับ ไม่ควรนำไปนอกกลุ่ม

สรุป บทบาทของสมาชิกในกลุ่มคือ การฟัง การช่วยให้ผู้อื่นเปิดเผยตนเอง การนำ การเปิดเผยตนเอง การให้ข้อมูลย้อนกลับ การสื่อสารโดยตรงอย่างเปิดเผยและจริงใจ และสำคัญที่สุดคือการรักษาความลับ

3.3 ข้อตกลงในการเข้ากลุ่ม

1. มาเข้ากลุ่มให้ตรงเวลา
2. ขณะเข้ากลุ่มจะไม่คุยกัน
3. สมาชิกทุกคนควรให้ความร่วมมือในการทำกลุ่ม
4. สมาชิกต้องการที่จะพูดหรือแสดงความคิดเห็นให้ยกมือและเริ่มพูดเมื่อผู้นำกลุ่มอนุญาต
5. สมาชิกสามารถให้ข้อเสนอแนะแก่เพื่อนสมาชิกได้
6. คำพูดที่ใช้ในการเข้ากลุ่มควรเป็นเชิงบวกมากกว่าเชิงลบ
7. สมาชิกจะไม่นำเรื่องราวที่ได้พูดคุยในกลุ่มไปพูดต่อ จะเก็บเป็นความลับ

เรื่องความรักแบบเพื่อน



ความหมายและองค์ประกอบของความรักแบบเพื่อน

ความรักแบบเพื่อน (Companionate love) หมายถึง ลักษณะที่แสดงให้เห็นว่าบุคคลมีความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เป็นสัมพันธภาพเฉพาะระหว่างบุคคล ซึ่งมีรากฐานที่สำคัญมาจากความใกล้ชิดสนิทสนม และความผูกพันกัน โดยปราศจากความเสนหาทางเพศ นำไปสู่การร่วมกันทำกิจกรรมต่างๆ ฉันทมิตร ความรักแบบเพื่อนนี้จะเกิดขึ้นได้ทั้งระหว่างเพศเดียวกัน หรือต่างเพศ ประกอบด้วย 3 ด้านดังนี้

1. ด้านความคิด ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1.1 การคิดเชิงบวกกับเพื่อน (Positive thinking) หมายถึง ความคิดของนักเรียนที่แสดงถึงการมองเพื่อนในแง่บวกด้านบวก เมื่อมีสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งขึ้นกับเพื่อน มักจะแสวงหาหนทางปรับปรุงและแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้นกว่าเดิม โดยหาวิธีในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงและแก้ไขกระบวนการคิดของตนเองที่มีต่อเพื่อน

1.2 การยอมรับ (Acceptance) หมายถึง ความคิดของนักเรียนที่แสดงถึงการให้ความสำคัญกับความคิดเห็นของเพื่อน โดยไม่มีการตัดสินความถูก ผิดของความคิดเหล่านั้น ไม่มีข้อต่อรองจากการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อน ยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนแม้จะแตกต่างจากความคิดเห็นของตนเอง

1.3 การเห็นคุณค่า (Value) หมายถึง ความคิดของนักเรียนที่แสดงถึงความต้องการให้เพื่อนได้ในสิ่งที่ดี คิดอยากอยู่เคียงข้างเพื่อนเสมอเมื่อเพื่อนต้องการ ให้ความสำคัญกับการมีเพื่อนโดยใช้คำพูดที่ดีหรือการให้ของขวัญแก่เพื่อนในวันสำคัญต่างๆ ของเพื่อน

1.4 การระลึกถึง (Remind) หมายถึง ความคิดของนักเรียนที่แสดงถึงการนึกถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นระหว่างนักเรียนกับเพื่อนทั้งในสถานการณ์ที่ร่วมสุข ร่วมทุกข์ ด้วยกัน คิดถึงภาพกิจกรรมที่เคยได้ทำร่วมกันและสิ่งของที่เพื่อนเคยใช้เป็นประจำ สามารถจดจำในสิ่งที่เพื่อนชอบและสิ่งที่เพื่อนไม่ชอบได้

2. ด้านความรู้สึก ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบดังนี้

2.1 การใส่ใจ (Care) หมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนที่แสดงถึงความสนใจ ห่วงใย การเอาใจใส่ความรู้สึกของเพื่อนเมื่อเพื่อนมีความรู้สึกกังวลใจหรือทุกข์ใจ มีความห่วงใยให้เพื่อนเมื่อเพื่อนเจ็บป่วย ห่วงใยในความรู้สึกของเพื่อนเมื่อเพื่อนต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ และใส่ใจในคำพูดของเพื่อน

2.2 ความไว้วางใจ (Trust) หมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนที่แสดงถึงความเชื่อมั่นในตัวเองเพื่อน ถ้าที่จะเปิดเผยตนเองทั้งในด้านบวกและด้านลบ เพื่อให้เพื่อนได้รู้จักตนเองมากขึ้น มั่นใจในความสามารถของเพื่อนโดยเพื่อนสามารถเป็นที่พึ่งพาให้นักเรียนในยามที่มีความลำบากได้ รู้สึกปลอดภัยเมื่อมีเพื่อนอยู่เคียงข้าง

2.3 การเห็นอกเห็นใจ (Empathy) หมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนที่แสดงถึงการทำความเข้าใจในความรู้สึกของเพื่อนทั้งสถานการณ์ที่เป็นสุขและเป็นทุกข์ เข้าใจในสถานการณ์ที่เพื่อนกำลังเผชิญอยู่เปรียบเสมือนตนเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้น สามารถรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนได้ ความทุกข์ของเพื่อนเปรียบเสมือนความทุกข์ของตนเอง เมื่อเพื่อนหัวเราะ ดีใจ ก็ดีใจ ร่วมกับเพื่อน

2.4 ความผูกพันทางอารมณ์ (Attachment) หมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนที่แสดงถึงความอบอุ่นใจเมื่อได้อยู่ใกล้ชิดกับเพื่อน อยากใช้ เวลาส่วนใหญ่ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน อยากเป็นส่วนหนึ่งกับเพื่อนในทุกๆ เรื่อง

2.5 การมีความสุข (Happiness) หมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนที่แสดงถึงความพึงพอใจเมื่อได้อยู่กับเพื่อน มีความสนุกสนานขณะที่ได้ทำกิจกรรมกับเพื่อน รู้สึกสบายใจเมื่อได้พูดคุยกับเพื่อน

3. ด้านพฤติกรรมหรือการกระทำประกอบด้วย 4 องค์ประกอบดังนี้

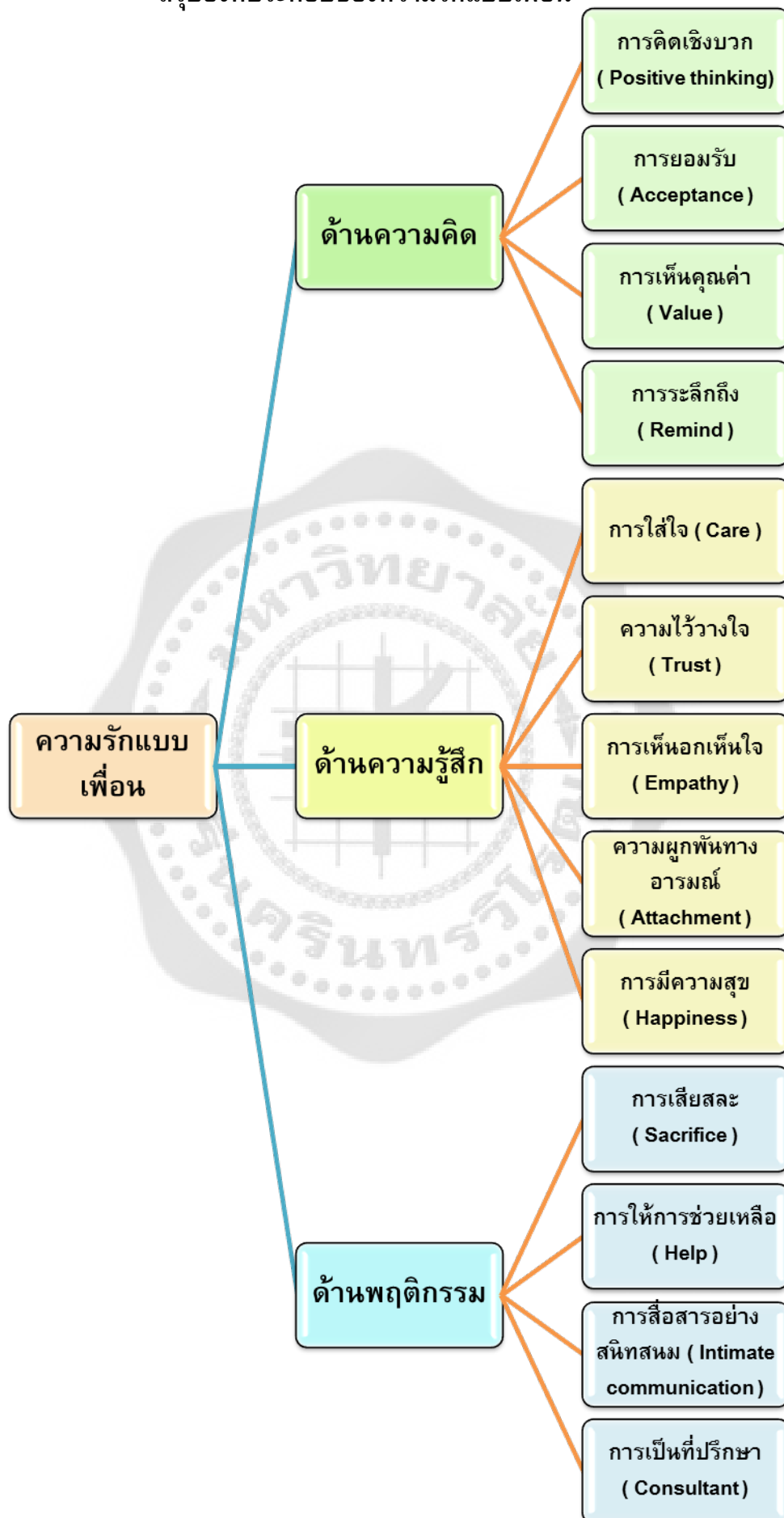
3.1 การเสียสละ (Sacrifice) หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนในการแบ่งสิ่งของ แบ่งเวลาที่ตนมีอยู่ให้แก่เพื่อน สละที่นั่งให้เพื่อนบนรถเมลล์โดยเป็นการให้ด้วยความเต็มใจและไม่หวังผลตอบแทน

3.2 การให้การช่วยเหลือ (Help) หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนในการส่งเสริมสนับสนุน อำนวยความสะดวกให้แก่เพื่อน สอนพิเศษให้เพื่อน จดการบ้านให้เพื่อน ช่วยถือของให้เพื่อน ให้เพื่อนยืมสิ่งของที่เป็นของตนเอง ให้ที่พักพิงแก่เพื่อน ให้ความช่วยเหลือเพื่อนเสมือนเป็นญาติ

3.3 การสื่อสารอย่างสนิทสนม (Intimate communication) หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนด้วยการใช้ภาษาถ้อยคำที่สนิทสนม มีภาษาเฉพาะกลุ่มเพื่อน การใช้คำพูดที่จริงใจและเป็นกันเอง รวมทั้งภาษาท่าทางที่แสดงออกถึงความใกล้ชิดกับเพื่อน หยอกล้อกันได้ การกอดคอเพื่อน เดินจูงมือเพื่อน นั่งเป็นกลุ่มสนทนากันในช่วงเวลาว่าง

3.4 การเป็นที่ปรึกษา (Consultant) หมายถึง การแสดงออกถึงการรับฟัง และให้กำลังใจ ร่วมหาแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาให้แก่เพื่อน แนะนำให้เพื่อนไปพบ ครูแนะแนวหรือครูที่ปรึกษา และสามารถเก็บความลับของเพื่อนได้





รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน ครั้งที่ 2

เรื่อง การคิดเชิงบวกกับเพื่อน (Positive thinking)

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองที่มีต่อเพื่อนในด้านลบ
2. เพื่อให้นักเรียนมีความคิดที่แสดงถึงการมองเพื่อนในแง่บวกด้านบวก

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การคิดเชิงบวกกับเพื่อน (Positive thinking) หมายถึง ความคิดของนักเรียนที่แสดงถึง การมองเพื่อนในแง่บวกด้านบวก เมื่อมีสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งขึ้นกับเพื่อนมักจะแสวงหาหนทางปรับปรุงและแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้นกว่าเดิม โดยหาวิธีในการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงและแก้ไขกระบวนการคิดของตนเองที่มีต่อเพื่อน ซึ่งเป็นตัวชี้วัดองค์ประกอบหลักด้านความคิด โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อให้นักเรียนพัฒนาความคิดเชิงลบที่ไร้เหตุผล เป็นการคิดที่มีเหตุผลได้ด้วยการฝึกการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกกับเพื่อน ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อ ให้สมาชิกได้ตรวจสอบความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองที่มีต่อเพื่อนในด้านลบ โดยใช้เทคนิคการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล เพื่อให้นักเรียนรู้จักตนเองมากขึ้น เข้าใจในความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและปรับเปลี่ยนมุมมองการคิดเชิงลบกับเพื่อนให้เป็นความคิดสมเหตุสมผลมากขึ้น และสามารถพัฒนาเป็นความคิดเชิงบวกต่อไป โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่มและให้สมาชิกกลุ่มทบทวนข้อตกลงในการเข้ากลุ่ม
2. ผู้วิจัยอธิบายหลักการการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมให้นักเรียนทราบอย่างย่อและร่วมกันกำหนดเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีต่อเพื่อนในเรื่องความคิดเชิงลบให้เป็นความคิดเชิงบวก

3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม ถามสมาชิกว่า การคิดบวกเป็นอย่างไร นักเรียนเคยคิดบวกกับตนเองหรือไม่ ถ้าคิดบวกกับตนเองแล้ว นักเรียนรู้สึกอย่างไร และเมื่อนักเรียนคิดลบกับตนเอง นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรให้คิดลบกับตนเองให้น้อยลง และนักเรียนเคยคิดลบกับเพื่อนหรือไม่ นักเรียนจะมีวิธีการ ใด ๆ ให้คิดลบกับเพื่อนให้น้อยลง เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดซึ่งกันและกัน และผู้วิจัยสรุปมุมมองของนักเรียนที่มีต่อตนเองและเพื่อนทั้งความคิดทางบวกและลบ

ขั้นตอนการ

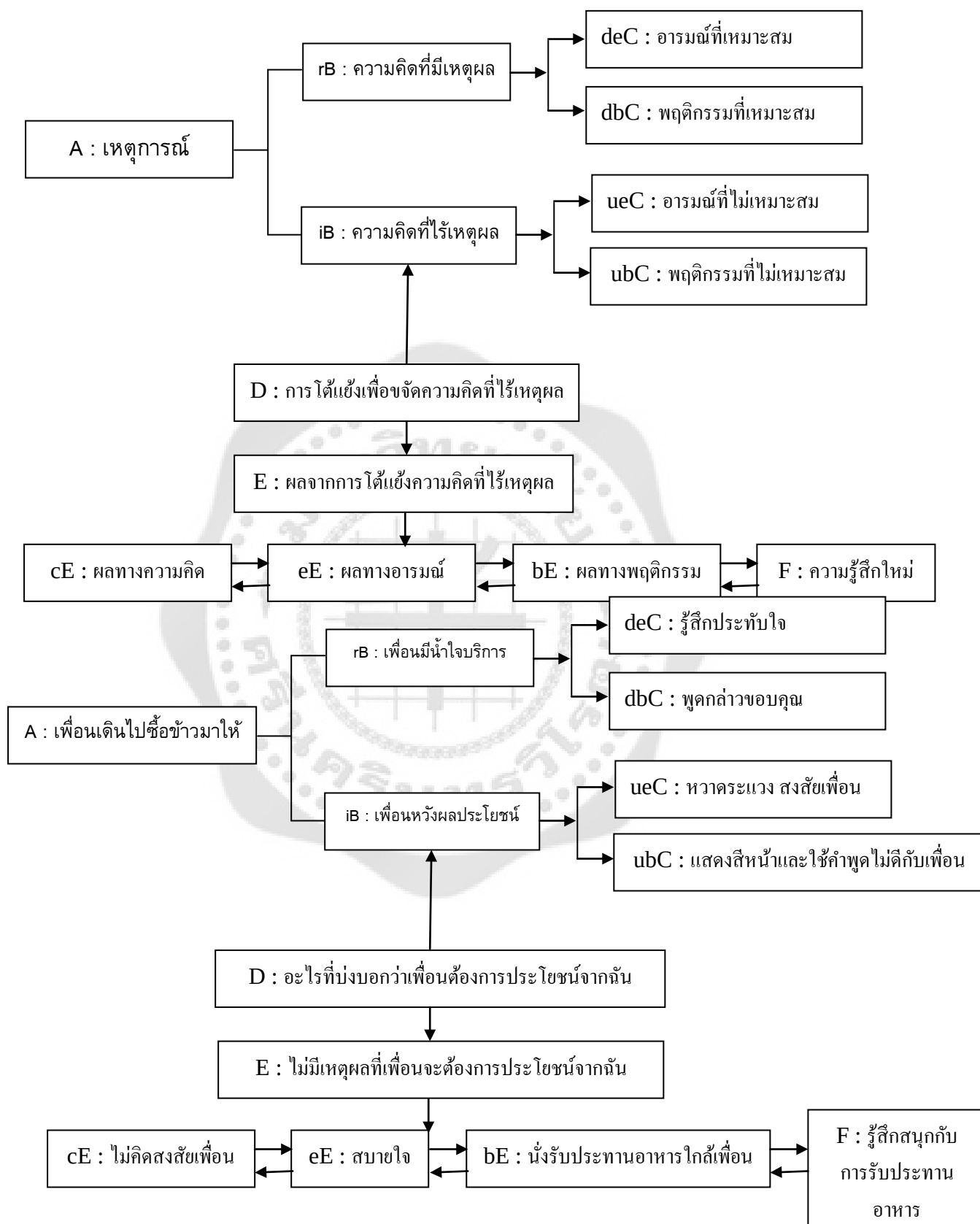
1. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนตระหนักถึงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์อันดีระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ที่มากระตุ้น (A) ความคิดความเชื่อ (B) และผลที่เกิดขึ้น (C) เพื่อให้นักเรียนสามารถแยกแยะระหว่างความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล ตย.เช่น ความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล



เพื่อนเดินไปซื้อข้าวมาให้ คิดว่าเพื่อนมีน้ำใจบริการ รู้สึกดีใจ ประทับใจ
และกล่าวขอบคุณเพื่อน

2. ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนรับผิดชอบต่อปัญหาที่เกิดขึ้นจากความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

3. ผู้วิจัยสอนการโต้แย้งความคิดความ เชื่อที่ไร้เหตุผลให้กับนักเรียน โดยใช้หลัก 3D ได้แก่ 1.การสืบค้น (Detect) เป็นการสืบค้นความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจากผลของการรับรู้ตนเอง 2.การแยกแยะ (Discriminating) เป็นการแยกแยะระหว่างความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล 3.การอภิปราย (Debating) โดยการใช้คำถามในการกระตุ้นให้เกิดการอภิปรายในความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และสอนทฤษฎีบุคลิกภาพ A - B - Cs เพื่อใช้ในการวิเคราะห์เหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนคิดกับเพื่อนในเชิงลบเป็นการฝึกโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล ดังนี้



4. ผู้วิจัยให้สมาชิกวิเคราะห์ความคิดเชิงลบที่มีต่อเพื่อนโดยใช้ทฤษฎีบุคลิกภาพ A - B - Cs เพื่อฝึกการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล และผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนรับผิดชอบต่อการเปลี่ยนแปลงแก้ไขความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล และปรับเปลี่ยนมาามีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล พร้อมส่งเสริมให้นักเรียนมีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลทั้งในปัจจุบันและต่อเนื่องเรื่อยไปในอนาคต เพื่อให้นักเรียนดำรงชีวิตตามความเป็นจริงและอย่างมีเหตุผล

5. ผู้วิจัยถามคำถามสมาชิกว่า หลังจากที่คุณได้ฝึกการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล นักเรียนรู้สึกอย่างไร และจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

6. ผู้วิจัยถามคำถามสมาชิกเพิ่มเติมว่า “ ถ้านักเรียนคิดบวกกับเพื่อน ” นักเรียนจะเป็นอย่างไร เมื่อคิดอย่างนั้นแล้ว นักเรียนรู้สึกอย่างไร

7. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปประโยชน์ที่ได้จากการเลือกคิดบวกกับเพื่อน

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนการเปลี่ยนแปลงทางความคิดของตนเองที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการกระทำตนเองให้สามารถคิดเชิงลบกับเพื่อนน้อยลงและมีแนวโน้มคิดเชิงบวกกับเพื่อนในอนาคตได้และสรุปข้อคิดจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้

2. ผู้วิจัยนัดหมายสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับวัน และเวลา ในการพบกันครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการฝึกการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลของนักเรียน และการนำการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลไปใช้ในชีวิตประจำวัน

2. ผู้วิจัยสังเกตจากการตอบคำถามของนักเรียนถึงวิธีการคิดบวกกับเพื่อน และการสรุปข้อคิดที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มของสมาชิก

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน ครั้งที่ 3

เรื่อง การยอมรับ (Acceptance)

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนที่แตกต่างจากตนเอง

อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบ การให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3 เรื่องการยอมรับ

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การยอมรับ (Acceptance) หมายถึง ความคิดของนักเรียนที่แสดงถึงการให้ความสำคัญกับความคิดเห็นของเพื่อน โดยไม่มีการตัดสินความถูก ผิดของความคิดเหล่านั้น ไม่มีข้อต่อรองจากการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อน ยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนแม้จะแตกต่างจากความคิดเห็นของตนเอง ซึ่งเป็นตัวชี้วัดองค์ประกอบด้านความคิดของนักเรียนที่มีต่อเพื่อน ส่งผลต่อความรักแบบเพื่อน ทำให้นักเรียนคิดยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนได้ โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม - ปัญญานิยม เพื่อให้นักเรียนยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนที่แตกต่างจากตนเอง

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการยอมรับความคิดของเพื่อน ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม - ปัญญานิยม เพื่อให้สมาชิกคิดยอมรับตนเองและผู้อื่นอย่างสมเหตุสมผล โดยใช้เทคนิคการมอบหมายงานเป็นการบ้านและเทคนิค ACT (Acceptance and Commitment Therapy) (corey. 2008 : 364) เพื่อให้สมาชิกมุ่งเน้นถึงทางเลือกส่วนบุคคล ในการยอมรับตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง เลือกสิ่งที่ต้องการในชีวิตและลงมือปฏิบัติหรือหาทางออกตามความเป็นจริง โดยเริ่มจากการยอมรับตนเองก่อนแล้วจึงจะสามารถยอมรับผู้อื่นได้ โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงการเปลี่ยนแปลงตนเองด้านความคิดและประโยชน์ของการคิดเชิงบวกกับเพื่อนในสัปดาห์ที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยอธิบายหลักการการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม - ปัญญานิยมให้นักเรียนทราบและแจ้งให้ทราบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม - ปัญญานิยมเป็นการให้ความช่วยเหลือที่มีระยะเวลาจำกัด และควรมีการวางเป้าหมาย เป็นแนวคิดที่มีการทำงานเชิงรุก มีรูปแบบชี้แนะ เน้นปัญหาและเน้นปัจจุบัน เพื่อช่วยในการรับมือกับปัญหา โดยใช้เทคนิคที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่ามีประสิทธิภาพ
3. ผู้วิจัยถามถึงความคาดหวังของนักเรียนที่มีต่อการให้คำปรึกษาครั้งนี้ นักเรียนคาดหวังว่าจะได้อะไร
4. ผู้วิจัยถามคำถามสมาชิกแต่ละคนว่า การจะยอมรับใครสักคนเป็นเพื่อน เพื่อนคนนั้นควรเป็นอย่างไร และเมื่อเป็นเพื่อนกันแล้ว อะไรที่บ่งบอกถึง การยอมรับความคิดเห็นของเพื่อน และถ้าจะให้ให้นักเรียนยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนที่คิดต่างจากตนเอง นักเรียนจะอย่างไร ร่วมกันสนทนาแลกเปลี่ยนความคิด และผู้วิจัยสรุปเรื่องการยอมรับเพื่อน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนเรื่องราวที่ตนเองเคยได้รับการยอมรับความคิดเห็นจากเพื่อนส่วนใหญ่เป็นเรื่องอะไรที่เพื่อนยอมรับความคิดเห็นของนักเรียน รวมถึงการกระทำใดที่บ่งบอกถึงเพื่อนยอมรับความคิดเห็นของนักเรียน และตรงกันข้าม นักเรียนเคยยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนในเรื่องใด การกระทำใดเป็นการแสดงให้เห็นว่านักเรียนได้ ยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนแล้ว จากนั้นให้สมาชิกเล่าให้ฟังทีละคน ผู้วิจัยใช้ ทักษะเบื้องต้นในการให้คำปรึกษา (Micro Counseling) ในกระบวนการของการให้คำปรึกษา ได้แก่ การทวนความ และการสรุปความ ขณะที่เพื่อนสมาชิกกำลังเล่าเรื่องการยอมรับความคิดเห็นทั้งที่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนและทั้งที่ตนเองเป็นผู้ยอมรับความคิดเห็นของเพื่อน สมาชิกที่เหลือเป็นผู้ฟังอย่างตั้งใจและผลัดกันสรุปความในสิ่งที่เพื่อนเล่า
2. ผู้วิจัยใช้เทคนิค ACT คือ ยอมรับ เลือกและปฏิบัติ (Accept, Choose, Take Action Technique) เพื่อให้สมาชิกมุ่งเน้นถึงทาง เลือกส่วนบุคคล ในการยอมรับตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง เลือกสิ่งที่ต้องการในชีวิตและลงมือปฏิบัติหรือหาทางออกตามความเป็นจริง โดยเริ่มจากการยอมรับตนเองก่อนแล้วจึงจะสามารถยอมรับผู้อื่นได้ โดยการอธิบายและยกตัวอย่างประกอบดังนี้

A : Accept ยอมรับความเป็นจริงในปัจจุบัน โดยให้สมาชิกเลือกสิ่งที่คุณต้องยอมรับตามความเป็นจริง เช่น เอมักไม่ยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนที่คิดเห็นแตกต่างจากตนเอง และเดินหนีทุกครั้งที่เพื่อนมีความคิดเห็นที่แตกต่างจากตนเอง

C : Choose เลือกที่จะสร้างสรรค์มุมมองของตนเอง และสร้างภาพในอนาคตที่ตนเองต้องการในชีวิต โดยให้สมาชิกสร้างแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง อย่างมีเหตุผลตามความเป็นจริงที่ต้องยอมรับตนเองตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น เติบโตขึ้นกว่าตนเอง มักต่อต้านความคิดของเพื่อนที่แตกต่างจากตน และฝึกให้เฝ้าระวังฟังแนวคิดของเพื่อน โดยไม่เดินหนีไปเมื่อเพื่อนแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากตนเอง

T : Take Action ลงมือกระทำ โดยให้สมาชิกบอกแนวทาง ขั้นตอนการลงมือทำอย่างชัดเจน และระบุระยะเวลาที่จะต้องลงมือปฏิบัติ รวมทั้งมีการประเมินตนเองก่อน ระหว่างและหลังลงมือปฏิบัติด้วย เช่น แนวทางคือ ให้เฝ้าระวังฟังความคิด เห็นของเพื่อนแม้ว่าจะคิดเห็นแตกต่างจากตนเอง และพยายามคิดตามเหตุและผลของเพื่อน โดยไม่เดินหนีไปก่อนที่จะฟังความคิดของเพื่อนจบ ระยะเวลาที่ลงมือทำคือ ทุกครั้งที่มีการทำงานกลุ่มและต้องแสดงความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ ประเมินตนเองคือ ก่อน ลงมือทำ ให้ 5 คะแนน ระหว่าง ลงมือทำ ให้ 6 คะแนน และ หลัง ลงมือทำ ให้ 8 คะแนน เป็นต้น

6. ผู้วิจัยให้สมาชิกทบทวนตนเอง โดยใช้เทคนิค ACT ในการยอมรับความคิดของตนเอง และเพื่อนโดยให้สมาชิกเล่ารายละเอียด พร้อมวิเคราะห์เหตุการณ์นั้นตามเทคนิค ACT

7. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนที่แตกต่างจากของตนเอง

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปข้อคิดที่ได้รับจากการฝึกคิดและฝึกปฏิบัติการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อน

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกนำแนวคิดและแนวทางปฏิบัติที่แสดงออกถึงการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนไปใช้ในชีวิตประจำวันและนำมาเล่า อภิปรายผลของการนำไปใช้จริงในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

3. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไปพร้อมทั้งกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่มเกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติที่แสดงถึงการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนและจากการนำเทคนิค ACT ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

2. ผู้วิจัยสังเกตจากการสรุปข้อคิดที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ตัวอย่างการใช้เทคนิค “ ACT ”

เรื่อง	ตนเอง	เพื่อน
A : Accept ยอมรับความเป็นจริงในปัจจุบัน	เรื่องไม่ยอมรับความคิดเห็นจากเพื่อน ไม่ว่าเพื่อนจะเสนออะไรก็ตาม	เรื่องเพื่อนชอบคิดว่าฉันพูดเล่น ไม่เป็นความจริง
C : Choose เลือกสร้างแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง อย่างมีเหตุผลตามความเป็นจริง	1. ลดทิวที่มีต่อเพื่อน 2. พยายามมองเพื่อนในเชิงบวก	1. ลดอคติที่มองว่าเพื่อนมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวคือ ขี้เล่น ไม่จริงจัง และเรื่องที่เล่ามักไม่เป็นความจริง 2. พยายามมองเพื่อนในมุมมองใหม่ ว่าเพื่อนก็พูดจริงทำจริง ไม่ได้เล่นตลอดเวลา
T : Take Action ลงมือทำ โดยบอกแนวทาง ขั้นตอนการลงมือทำอย่างชัดเจน	1. พยายามเจียบฟังเพื่อนพูด และไม่เดินหนีเพื่อน 2. พยายามควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ให้โกรธเพื่อนที่เพื่อนคิดเห็นต่างจากตนเอง 3. ปรับน้ำเสียงและคำพูดที่พูดกับเพื่อนให้น้ำเสียงเบาลง ไม่พูดเสียงดัง	1. พยายามเชื่อใจเพื่อนเมื่อเพื่อนพูดหรือเล่าอะไรให้ฟัง 2. ลดการใช้คำพูดล้อเล่นกับเพื่อน และพูดนอกเรื่องจนทำให้สับสนกับเรื่องที่พูดคุยกัน
ระบุระยะเวลาที่ต้องลงมือปฏิบัติ (จำนวนกี่วัน)	3 วัน	5 วัน
การประเมินตนเอง (คะแนนเต็ม 10 คะแนน)	5	5
- ก่อน ลงมือปฏิบัติ		
- ระหว่าง ลงมือปฏิบัติ	6	6
-หลัง ลงมือปฏิบัติ	7	6

เอกสารประกอบเรื่อง “ ACT ” คำชี้แจง ให้สมาชิกใช้สูตร ACT เพื่อฝึกการยอมรับตนเองและผู้อื่น ดังนี้

เรื่อง	ตนเอง	เพื่อน
A : Accept ยอมรับความเป็นจริงในปัจจุบัน	เรื่อง.....	เรื่อง.....
C : Choose เลือกสร้างแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาตนเองอย่างมีเหตุผลตามความเป็นจริง		
T : Take Action ลงมือทำ โดยบอกแนวทาง ขั้นตอนการลงมือทำอย่างชัดเจน	1. 2. 3.	1. 2. 3.
ระบุระยะเวลาที่จะต้องลงมือปฏิบัติ (จำนวนกี่วัน)		
การประเมินตนเอง (คะแนนเต็ม 10 คะแนน) -ก่อน ลงมือปฏิบัติ		
-ระหว่าง ลงมือปฏิบัติ		
-หลัง ลงมือปฏิบัติ		

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน ครั้งที่ 4

เรื่อง การเห็นคุณค่า (Value)

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความคิดที่แสดงถึงความต้องการเห็นคุณค่าที่มีต่อเพื่อนของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงคุณค่าของการมีเพื่อน

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การเห็นคุณค่า (Value) หมายถึง ความคิดของนักเรียนที่แสดงถึงความต้องการให้เพื่อนได้ในสิ่งที่ดี คิดอยากอยู่เคียงข้างเพื่อนเสมอเมื่อเพื่อนต้องการ ให้ความสำคัญกับการมีเพื่อน โดยใช้คำพูดที่ดีหรือการให้ของขวัญแก่เพื่อนในวันสำคัญต่างๆ ของเพื่อนซึ่งเป็นตัวชีวิตองค์ประกอบด้านความคิดของนักเรียนที่มีต่อเพื่อน ส่งผลต่อความรักแบบเพื่อน ทำให้นักเรียนคิดเห็นคุณค่าของการมีเพื่อน โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม เพื่อช่วยให้นักเรียนเข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองและเพื่อน และใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ เพื่อนักเรียนจะได้มีแนวทางในการคิดเห็นคุณค่าของเพื่อน

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าของเพื่อน ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงคุณค่า การมีอยู่ของเพื่อน ให้ความสำคัญกับเพื่อน โดยใช้เทคนิคการใช้คำถาม การทวนความ และการให้กำลังใจ เป็นตัวกระตุ้นให้สมาชิกคิดเห็นคุณค่าของการมีเพื่อนมากขึ้น รวมถึงใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ เพื่อให้สมาชิกปรับเปลี่ยนความคิด มุ่งเน้นหาแนวทางคิดเห็นคุณค่าของเพื่อนมากขึ้น โดยใช้เทคนิคคำถามมหัศจรรย์ เพื่อให้สมาชิกเปลี่ยนการกระทำที่เป็นอยู่ระหว่างตนเองกับเพื่อน โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึง การยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนหลังจากนำไปปฏิบัติ

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกสำรวจความคิดความเชื่อของตนเองที่มีต่อการมีอยู่ ดำรงอยู่ของตนเอง และเพื่อน เพื่อช่วยสะท้อนถึงบทบาทของตนเองในการดำเนินชีวิตที่ส่งผลต่อการคิดเห็นคุณค่าของเพื่อน

3. ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่า “ ถ้าตื่นขึ้นมาแล้วพบว่า ไปโรงเรียน มีเพื่อนเข้ามาทักทาย ให้ความสนใจนักเรียนเป็นพิเศษ เหมือนนักเรียนเป็นคนสำคัญ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร แล้วนักเรียนจะทำอะไรให้ความรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองยังคงอยู่ต่อไป ซึ่งเป็นการใช้เทคนิคคำถามหัตถ์ศรีย เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงคุณค่าของการมีเพื่อน

4. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนบอกถึงวิธีการปฏิบัติตนต่อเพื่อน ที่ทำให้เพื่อนรู้สึกว่า ตนเองมีคุณค่า

5. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปคุณค่าของการมีเพื่อน

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกจินตนาการถึงภาพ เพื่อนที่มักจะอยู่เคียงข้างตนเองเสมอ เมื่อตนเองเกิดความไม่สบายใจ ทุกข์ใจ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกคิดเห็นคุณค่าของการมีเพื่อนมากขึ้น

2. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปคุณค่าของการมีเพื่อน

3. ผู้วิจัยถามสมาชิกว่า อะไรที่บ่งบอกว่า นักเรียนเห็นคุณค่าของเพื่อน และอะไรที่ เพื่อนทำให้ นักเรียนรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ร่วมกันสนทนาแลกเปลี่ยนกัน

4. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุป และนำแนวทางในการแสดงออกถึงการเห็นคุณค่าของเพื่อนไปปฏิบัติจริง

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปข้อคิดที่ได้ จากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติมเกี่ยวกับการระลึกถึงเพื่อน

3. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไปพร้อม ทั้งกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการนำแนวทางในการแสดงออกถึงการเห็นคุณค่าของเพื่อนไปปฏิบัติจริง

2. ผู้วิจัยสังเกตจากการสรุปข้อคิดที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มของสมาชิก

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน ครั้งที่ 5

เรื่อง การระลึกถึง (Remind)

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ระลึกถึงเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นระหว่างตนเองกับเพื่อนทั้งสถานการณ์ที่ได้ร่วมสุข ร่วมทุกข์ด้วยกัน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถจดจำรายละเอียดในสิ่งที่เพื่อนชอบและไม่ชอบได้

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การระลึกถึง (Remind) หมายถึง ความคิดของนักเรียนที่แสดงถึงการนึกถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นระหว่างนักเรียนกับเพื่อนทั้งในสถานการณ์ที่ร่วมสุข ร่วมทุกข์ด้วยกัน คิดถึงภาพกิจกรรมที่เคยได้ทำร่วมกันและสิ่งของที่เพื่อนเคยใช้เป็นประจำ สามารถจดจำในสิ่งที่เพื่อนชอบและสิ่งที่เพื่อนไม่ชอบได้ ซึ่งเป็นตัวชี้วัดองค์ประกอบด้านความคิดของนักเรียนที่มีต่อเพื่อน โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม เพื่อช่วยกระตุ้นให้นักเรียนระลึกถึงเพื่อนบ่อยครั้งขึ้นและเป็นการสำรวจตนเอง ถึงการดำรงอยู่ของเพื่อน

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เทคนิคการมอบหมายงานเป็นการบ้าน เพื่อฝึกการสังเกตและย้ำความจำถึงสิ่งที่เพื่อนชอบและไม่ชอบได้อย่างแม่นยำ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม เทคนิคการบรรยาย เล่าเรื่อง การตีความ และการสรุปความ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เล่าเรื่องความคิดที่อยู่ในความทรงจำและสามารถระลึกถึงเพื่อนที่ตนเองประทับใจ และเป็นเหตุการณ์ที่ได้ร่วมสุข ร่วมทุกข์ด้วยกัน โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่มและให้สมาชิกเล่าถึงแนวทางในการแสดงออกถึงการเห็นคุณค่าของเพื่อนหลังจากได้นำไปปฏิบัติจริง
2. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดจากการเห็นคุณค่าของเพื่อน
3. ผู้วิจัยถามคำถามสมาชิกถึง เรื่องหรือเหตุการณ์ใดที่ทำให้นักเรียนประทับใจและระลึกถึงเพื่อนจนถึงวันนี้ และนักเรียนคิดอย่างไรเมื่อได้ระลึกถึงความประทับใจที่มีต่อเพื่อน

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเองและเล่าเหตุการณ์ที่ทำให้หวนระลึกถึงเพื่อน และสมาชิกสามารถจดจำได้หรือไม่ว่า อะไรเป็นสิ่งที่เพื่อนชอบและไม่ชอบ โดยให้สมาชิกแต่ละคน เป็นผู้แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนและสำรวจตนเองขณะที่ได้หวนระลึกถึง ความประทับใจของตนเองที่มีต่อเพื่อน ซึ่งเพื่อนที่ระลึกถึงเป็นเพื่อนร่วมโรงเรียนเดียวกันหรือเพื่อน ต่างโรงเรียนกันได้ ขณะที่สมาชิกแต่ละคนแบ่งปันประสบการณ์ที่มีต่อเพื่อน ผู้วิจัยใช้เทคนิค การฟัง การทวนความ และการสรุปความ

2. เมื่อสมาชิกแบ่งปันประสบการณ์ระหว่างตนเองกับเพื่อนเสร็จแล้ว ผู้วิจัยเปิด โอกาสให้เพื่อนสมาชิกถามคำถามเพิ่มเติม หรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมได้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการ ฟังอย่างตั้งใจ การทวนความและการสรุปความ เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม มีความไว้วางใจ และกล้าที่จะ เปิดเผยความคิด ความรู้สึกของตนเอง รวมทั้งเป็นการส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือในการให้ คำปรึกษาในกลุ่ม

3. ผู้วิจัยสรุปข้อคิดที่ได้จากการเล่าเรื่อง ความประทับใจ ของตนเองที่มีต่อเพื่อน

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนพูดถึงข้อดีของการระลึกถึงเพื่อน และร่วมกันสรุปข้อดีของการ ระลึกถึงเพื่อนร่วมกัน

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปความประทับใจหรือประโยชน์ที่ได้รับจากการหวนระลึกถึงเพื่อน ในครั้งนี้

2. ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกกลุ่มสรุปเหตุการณ์หรือเรื่องที่ได้หวนระลึกถึงเพื่อน

3. ผู้วิจัยมอบหมายงานให้นักเรียนสำรวจตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวัน อะไรทำให้นักเรียนหวนระลึกถึงเพื่อนและนำมาอภิปรายร่วมกันในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกต จากสีหน้า ท่าทางของสมาชิกกลุ่มขณะที่เพื่อนสมาชิกกำลังพูดถึงความ ประทับใจที่มีต่อเพื่อน ที่ทำให้สมาชิกหวนระลึกถึงภาพเหตุการณ์เหล่านั้น

2. ผู้วิจัยสังเกตจากสิ่งที่นักเรียนสรุปความประทับใจหรือประโยชน์ที่ได้รับจากการหวนระลึก ถึงเพื่อน

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน ครั้งที่ 6

เรื่อง การใส่ใจ (Care)

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจความรู้สึกใส่ใจเพื่อนทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง
2. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงออกถึงความรู้สึกใส่ใจเพื่อนทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง

อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบ การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 เรื่องการใส่ใจ

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การใส่ใจ (Care) หมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนที่แสดงถึงความสนใจ ห่วงใย การเอาใจใส่ความรู้สึกของเพื่อนเมื่อเพื่อนมีความรู้สึกกังวลใจหรือทุกข์ใจ มีความห่วงใยให้เพื่อนเมื่อเพื่อนเจ็บป่วย ห่วงใยในความรู้สึกของเพื่อนเมื่อเพื่อนต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ และ ใส่ใจในคำพูดของเพื่อน ซึ่งเป็นตัวชี้วัดองค์ประกอบด้านความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อเพื่อน โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้ให้นักเรียนได้สำรวจและทบทวนความรู้สึกของตนเอง เข้าใจความรู้สึกของตนเองรวมถึงสามารถแสดงออกถึงความรู้สึกใส่ใจเพื่อนได้

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้วิจัยใช้แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เทคนิคการจินตนาการด้านอารมณ์และเหตุผล เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจ และเข้าใจความรู้สึกใส่ใจที่มีต่อเพื่อนได้ชัดเจนมากขึ้น รวมทั้งเป็นการฝึกปฏิบัติให้มีความกล้าที่จะแสดงความรู้สึกใส่ใจเพื่อน ทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง

ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ประกอบด้วยเทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ และการถาม เพื่อส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่ม และระหว่างสมาชิกในกลุ่มกับเพื่อน รวมถึงส่งเสริมให้สมาชิกได้เป็นตัวของตัวเอง พร้อมทั้งจะแสดงออกถึงความใส่ใจเพื่อน จากการนำวิธีการฟังอย่างใส่ใจ ทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทางไปประยุกต์ใช้ โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึง การสำรวจตนเองใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อะไรทำให้นักเรียนหวนระลึกถึงเพื่อน
2. ผู้วิจัยถามคำถามสมาชิกแต่ละคนว่า นักเรียนคิดว่า คำว่า ใส่ใจ คืออะไร นักเรียนเคยรู้สึกใส่ใจใครบ้างหรือไม่ และเมื่อได้รับการใส่ใจจากเพื่อนแล้ว นักเรียนรู้สึกอย่างไร
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนกำหนดเป้าหมายในการแสดงความใส่ใจเพื่อน เช่น ใน 1 สัปดาห์ นักเรียนวางแผนเป้าหมายจะแสดงความใส่ใจเพื่อนโดยวิธีใดบ้าง ตัวอย่างเช่น นักเรียนตั้งใจจะตั้งใจฟังในสิ่งที่เพื่อนกำลังเล่า และมีการแสดงท่าทางที่บ่งบอกว่าใส่ใจเพื่อน อาทิ ผงกศีรษะ ประสานสายตา และแสดงสีหน้า ท่าทางที่สอดคล้องกับอารมณ์ความรู้สึกของเพื่อน ขณะที่เพื่อนเล่าเรื่อง เป็นต้น

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนหลับตาและจินตนาการถึงวันที่เพื่อนไม่ใส่ใจตนเองเลย เหมือนตนเองไม่มีตัวตน นักเรียนรู้สึกอย่างไร และตรงกันข้ามถ้ามีเพื่อนใส่ใจ ห่วงใยนักเรียนตลอดเวลา นักเรียนรู้สึกอย่างไร ผู้วิจัยใช้เทคนิคการจินตนาการด้านอารมณ์และเหตุผล เพื่อให้นักเรียนสามารถเข้าใจความรู้สึกที่เกิดขึ้นและรู้จักการจัดการกับความรู้สึกด้านลบที่มาก่อความได้
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนเล่าถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงจากเหตุการณ์ที่ได้จินตนาการ
3. ขณะที่เพื่อนสมาชิกเล่า สมาชิกที่เหลือคอยสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของผู้เล่า และแสดงท่าทาง ใส่ใจในคำพูดของเพื่อน อาทิ การสบตา ผงกศีรษะและการกล่าวคำว่า อืม อี อี เป็นต้น
4. ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกกลุ่ม สรุปความรู้สึกที่ได้รับจากการเป็นผู้พูดและผู้ฟัง โดยใช้ภาษาพูดและภาษาท่าทาง ที่แสดงถึงความรู้สึกใส่ใจ

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปความรู้สึกและแนวทางปฏิบัติต่อเพื่อนที่แสดงถึงการใส่ใจเพื่อน
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกเปรียบเทียบความรู้สึกของตนเองก่อนและหลังการจินตนาการ มีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นบ้าง แตกต่างอย่างไร

การประเมินผล

1. นักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมายในการแสดงความใส่ใจเพื่อนทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง
2. นักเรียนสามารถนำแนวทางหรือวิธีการแสดงความใส่ใจเพื่อนไปปฏิบัติจริงได้
3. ผู้วิจัยสังเกตจากการสรุปความรู้สึกและข้อคิด จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

เอกสารประกอบ การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 เรื่องการใส่ใจ

1. การใส่ใจ สามารถทำได้ ทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง ดังนี้

1.1 ภาษาพูด หมายถึง ภาษาที่มนุษย์เปล่งเสียงออกมาเป็นถ้อยคำเพื่อสื่อสารกับผู้อื่น

1.1.1 การทักทายด้วยภาษาพูดที่แสดงถึงความห่วงใย

ตัวอย่างเช่น วันนี้เอิร์นดู(สังเกตอารมณ์ สีหน้า ท่าทางของเพื่อน) เหนื่อยๆ นะ และเมื่อเพื่อนเล่าความเหนื่อยให้ฟัง ผู้ฟังจะพูดคำว่า “ อ้ออ ” “ อืม ” เพื่อแสดงถึงความรู้สึกใส่ใจ ในคำพูดของเพื่อน

1.1.2 การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด ตามด้วยความห่วงใย

♥ คำถามปลายเปิด หมายถึง คำถามที่ต้องการคำตอบเฉพาะเจาะจง คำตอบสั้นๆ เช่น ใช่ / ไม่ใช่ ชอบ / ไม่ชอบ เป็นต้น

♥ คำถามปลายปิด หมายถึง คำถามที่ไม่ได้กำหนดขอบเขตของการตอบ ทำให้ผู้พูดมีโอกาสพูดเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่เป็นความต้องการของตนเอง เช่น รู้สึกอย่างไร

ตัวอย่างเช่น - เรียนวิชา...วันนี้ เป็นยังไงบ้าง (คำถามปลายเปิด)

- เหนื่อยไหม (คำถามปลายปิด)

2. ภาษาท่าทาง หมายถึง พฤติกรรมการสื่อความหมายโดยไม่ใช้วาจา ประกอบด้วย การฟังอย่างใส่ใจ การประสานสายตา การแสดงออกทางสีหน้า และการใช้น้ำเสียง (Tone of voice) ในลักษณะต่างๆ ฯลฯ ดังนี้

1. การฟังอย่างใส่ใจ (Active listening) เป็นการแสดงถึงการให้ความใส่ใจเพื่อนขณะที่เพื่อนกำลังพูดถึงสิ่งที่ไม่สบายใจหรือกังวลใจ ซึ่งจะทำให้เพื่อนรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึกของตนเองและเพื่อนที่เป็นผู้รับฟังจะมีการตอบรับอย่างเหมาะสม โดยการประสานสายตา ขณะที่เพื่อนกำลังพูด การแสดงสีหน้า ท่าทางที่สอดคล้องกับอารมณ์ความรู้สึกของเพื่อน ณ ขณะที่กำลังพูด

2. การประสานสายตา (Eye contact) หรือการมองไปที่ดวงตา เพราะดวงตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ การมองไปที่ดวงตาเพื่อน เป็นการแสดงถึงความตั้งใจฟังเพื่อน ใส่ใจในความรู้สึกของเพื่อน ณ ขณะนั้น ซึ่งจะทำให้รับรู้ได้ถึงอารมณ์ ความรู้สึกของเพื่อน แต่เมื่อใดที่มองตาเพื่อนหรือสบตาเพื่อนแล้วเพื่อนหลบตา แสดงถึง เพื่อนกำลังปกปิดข้อมูลบางอย่าง ไม่อยากเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริง ฉะนั้นการประสานสายตาไม่ควรนานเกิน 10 วินาที เพราะจะทำให้เพื่อนรู้สึกอึดอัดและกลัวว่าจะถูกจ้องจับผิดอยู่

3. การแสดงออกทางสีหน้า (Facial Expression) ต่าง ๆ ของเพื่อน ดังนี้ ตัวอย่างเช่น

3.1 เพื่อนแสดงสีหน้า หน้าผากย่น คิ้วขมวด
แสดงว่าเพื่อนอยู่ในอารมณ์ กังวล สงสัย แปลกใจ



1.2. เพื่อนแสดงสีหน้า ยิ้มแย้ม หัวเราะ แสดงว่าเพื่อนอยู่ในอารมณ์
มีความสุข สบายใจ



3.3 เพื่อนแสดงสีหน้า ปากเบี้ยว แสดงว่า เพื่อนอยู่ในอารมณ์
เศร้าโศก เสียใจ ไม่พอใจ



4. การใช้น้ำเสียง (Tone of voice) ในลักษณะต่างๆ ดังนี้

ระดับเสียง	แสดงถึงอารมณ์ ความรู้สึก
- เสียงเบา	ความไม่เชื่อมั่น
- เสียงเข้มแข็ง	ความมั่นใจ มั่นคง
- เสียงแจ่มใส	ความสุข สดชื่น
- เสียงสั้น	ความประหม่า กลัว
- เสียงแข็งกร้าว	ความก้าวร้าว โกรธ
- เสียงราบเรียบ	ไม่แสดงความรู้สึก

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน ครั้งที่ 7

เรื่อง ความไว้วางใจ (Trust)

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ความรู้สึกไว้วางใจที่มีต่อเพื่อน
2. เพื่อให้สมาชิกแสดงออกถึงความรู้สึกไว้วางใจโดยการเปิดเผยตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบกับเพื่อน

อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบ การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 เรื่อง ความไว้วางใจ

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

ความไว้วางใจ (Trust) หมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนที่แสดงถึงความเชื่อใจ มั่นใจในตัวเพื่อน กล้าที่จะเปิดเผยตนเองทั้งในด้านบวกและด้านลบ เพื่อให้เพื่อนได้รู้จักตนเองมากขึ้น มั่นใจในความสามารถของเพื่อนโดยเพื่อนสามารถเป็นที่พึ่งพาให้นักเรียนในยามที่มีความลำบากได้ รู้สึกปลอดภัยเมื่อมีเพื่อน อยู่เคียงข้าง ซึ่งเป็นตัวชี้วัดองค์ประกอบด้านความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อเพื่อน โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เพื่อให้นักเรียนได้รับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและรับผิดชอบต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจและเข้าใจถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น จนสามารถปฏิบัติตนได้เหมาะสมตรงกับความความเป็นจริง

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิค การใช้คำถามการสะท้อนความรู้สึก การสรุปความ เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นความรู้สึก กล้าที่จะเปิดเผยความคิด ความรู้สึกของตนเองให้เพื่อนสมาชิก และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้และเข้าใจในความรู้สึกของเพื่อน ณ ขณะ นั้นและปัจจุบัน รวมถึงให้สมาชิกแสดงการตอบรับต่อความรู้สึกเหล่านั้น โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกทบทวนถึงเป้าหมายและ วิธีการแสดงความรู้สึกใส่ใจเพื่อนทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง
2. ผู้วิจัยถามคำถามสมาชิกกลุ่มแต่ละคนว่า “ นักเรียนเคยมีเพื่อนที่ไว้วางใจได้หรือไม่ ” “ อะไรที่เพื่อนทำให้เราเกิดความไว้วางใจ ” นักเรียนเคยไม่ไว้วางใจเพื่อนบ้างหรือไม่ และเรื่องอะไรที่เพื่อนทำให้นักเรียนเกิดความไม่ไว้วางใจขึ้น เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึกทั้งที่ไว้วางใจและไม่ไว้วางใจของตนเองที่มีต่อเพื่อน และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อให้เพื่อนเกิดความรู้สึกไว้วางใจตนเองมากขึ้น

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนเล่าถึงปัญหาที่ทำให้ไม่ไว้วางใจเพื่อน และสิ่งที่นักเรียนอยากจะพูดกับเพื่อน โดยให้สมาชิกสมมติว่า แก้อีตัวที่อยู่ตรงกันข้ามกับนักเรียนเป็นเพื่อนสมมุติที่ทำให้นักเรียนเกิดความไม่ไว้วางใจ นักเรียนจะพูดกับเพื่อนอย่างไร และเพื่อนจะตอบกลับนักเรียนอย่างไร โดยให้นักเรียนเป็นผู้สลับบทบาทการสนทนากับเพื่อนสมมุติ เพื่อทำให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้น กับเพื่อนในเรื่องความไม่ไว้วางใจมากขึ้น โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคแก้อ้วางเปล่า เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนความรู้สึกไม่ไว้วางใจของตนเองที่มีต่อเพื่อน และเกิดการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง
2. ผู้วิจัยถามสมาชิกแต่ละคน “ ถ้านักเรียนอยากให้เพื่อนไว้วางใจเรา เราควรทำอย่างไร ปฏิบัติตัวอย่างไร ”
3. ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกกลุ่มสรุปแนวทางหรือวิธีการสร้างความรู้สึกไว้วางใจให้เพื่อน

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปความรู้สึกหลังจากสนทนากับเพื่อนสมมุติ ในเรื่องความไม่ไว้วางใจเพื่อน
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปแนวทางหรือวิธีการสร้างความไว้วางใจให้เพื่อน

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการสรุปความรู้สึกที่เกิดขึ้นของนักเรียนหลังจากสนทนากับเพื่อนสมมุติได้
2. ผู้วิจัยสังเกต วิธีการสร้างความไว้วางใจ ของนักเรียน ที่มีต่อเพื่อนหลังจากนำวิธีการดังกล่าวไปปฏิบัติจริง

เอกสารประกอบ การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 เรื่อง ความไว้วางใจ

“ ทำอย่างไรให้เพื่อนไว้วางใจ ” (ที่มา : ข่าวสดรายวัน 13 ตุลาคม 2555 ปีที่ 22 ฉบับที่ 7898 โดย นฤภัค ฤทธาทิพย์ กรมสุขภาพจิต)

1. เต็มใจรับฟัง
2. จริงใจต่อกัน
3. เก็บเรื่องของเพื่อนเป็นความลับ
4. ไม่นำเรื่องเพื่อนมาล้อเลียน
5. กระตือรือร้น เมื่อเพื่อนมาขอความช่วยเหลือ
6. รักษาผลประโยชน์ให้เพื่อน

เทคนิคที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดการตระหนักรู้ในความรู้สึกไว้วางใจ มี 3 ข้อ ดังนี้

1. การใช้คำถาม

เป็นการช่วยให้สมาชิกเข้าใจในตัวเพื่อนมากขึ้น และเป็นการช่วยให้เพื่อนเกิดความเข้าใจและรู้จักตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น การใช้คำถามที่ดีควรเป็นคำถามที่กระตุ้นให้เพื่อนได้ระบายความในใจออกมาให้มากที่สุด หรือเป็นการจูงใจให้เพื่อนเกิดความรู้สึกกระจ่างในปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองมากขึ้น ทั้งนี้ สมาชิกควรมุ่งเน้นการถามคำถามด้วยคำถามปลายเปิด เพื่อเป็นช่องทางให้เพื่อน มีอิสระที่จะพูดตามที่ตนเองต้องการ และเป็นการช่วยให้เพื่อนเกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้นด้วย

2. การสะท้อนความรู้สึก

เป็นการสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนที่ยังคลุมเครือให้เกิดความกระจ่างชัด เพื่อช่วยให้เพื่อนได้ตระหนักถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง การสะท้อนความรู้สึกเป็นการสังเกตความรู้สึกที่ซ่อนเร้น และดึงออกมาเพื่อให้เพื่อนได้สังเกตเห็นความรู้สึกของตนเองได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น

3. การสรุปความ

เป็นการเน้นความคิดต่างๆ ของเพื่อนที่กระจัดกระจายในระหว่างการให้คำปรึกษา ให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นการตรวจสอบความถูกต้องของการรับรู้ของสมาชิก ที่มีต่อเพื่อน ตลอดจนก่อให้เกิดความต่อเนื่องในการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ทั้งนี้เพื่อเป็นการสร้างความมั่นใจและอบอุ่นใจต่อเพื่อน ว่าสมาชิกให้ความใส่ใจและให้ความสำคัญกับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพูดตลอดเวลา การสรุปความเป็นการหยิบยกประเด็นหรือเรื่องราวสำคัญของเนื้อหาที่พูด หรือความรู้สึกในขณะที่ถูกพูด นอกจากนั้น ยังเป็นการสรุปความคืบหน้าของกระบวนการในการให้ความช่วยเหลืออีกด้วย

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน ครั้งที่ 8

เรื่อง การเห็นอกเห็นใจ (Empathy)

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้และเข้าใจความรู้สึกเห็นอกเห็นใจเพื่อน
2. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงออกถึงความรู้สึกเห็นอกเห็นใจเพื่อน

อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 เรื่อง การเห็นอกเห็นใจ

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การเห็นอกเห็นใจ (Empathy) หมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนที่แสดงถึงการทำความเข้าใจในความรู้สึกของเพื่อนทั้งสถานการณ์ที่เป็นสุขและเป็นทุกข์ เข้าใจในสถานการณ์ที่เพื่อนกำลังเผชิญ อยู่เปรียบเสมือนตนเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้น สามารถรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนได้ ความทุกข์ของเพื่อนเปรียบเสมือนความทุกข์ของตนเอง เมื่อเพื่อนหัวเราะ ดีใจ ก็ดีใจร่วมกับเพื่อน ซึ่งเป็นตัวชี้วัดองค์ประกอบด้านความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อเพื่อน โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้ให้นักเรียนได้สำรวจ เข้าใจและเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทิศทางที่เหมาะสมในเรื่องการเห็นอกเห็นใจเพื่อนและ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสโตลล์ เพื่อให้ให้นักเรียนได้ตระหนักรู้ รับรู้ถึงความรู้สึกเห็นอกเห็นใจเพื่อน

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เทคนิค การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Listening with empathy) การใช้คำถาม การทวนความ และการให้กำลังใจ รวมถึงทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสโตลล์ เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Staying with feelings) และเทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Rehearsal techniques) โดยมีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่ม สรุปผลจากการนำวิธีการสร้างความไว้วางใจให้กับเพื่อนไปปฏิบัติจริง

2. ผู้วิจัยถามคำถามสมาชิกว่า นักเรียนคิดว่าการเห็นอกเห็นใจเพื่อนเป็นอย่างไร เหตุการณ์หรืออะไรที่ทำให้นักเรียนรู้ว่า เพื่อนเห็นอกเห็นใจนักเรียน และเหตุการณ์ใดที่นักเรียนทำให้เพื่อนรู้ว่านักเรียนเห็นอกเห็นใจเพื่อน นักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจ และทบทวนความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเพื่อนในเรื่องการเห็นอกเห็นใจ

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนหลับตา และนึกถึงภาพเหตุการณ์ที่เพื่อนทำให้นักเรียนรู้สึกได้ว่าเพื่อนเห็นอกเห็นใจนักเรียน โดยให้นักเรียนสัมผัสถึงความรู้สึกนั้น ทบทวนถึงเรื่องราวเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หลังจากนั้นให้นักเรียนลืมตา และร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ความรู้สึกที่ได้สัมผัสถึงความรู้สึกเห็นอกเห็นใจเพื่อน จากประสบการณ์ของนักเรียน ผู้วิจัยใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึกเพื่อให้ นักเรียนได้สำรวจ รับรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเพื่อน
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคน บอกวิธีการแสดงออกถึงการเห็นอกเห็นใจเพื่อนจากเหตุการณ์ดังกล่าว
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนเลือกและนำเสนอวิธีการแสดงออกถึงการเห็นอกเห็นใจเพื่อน ซึ่งเป็นการใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรมก่อนที่จะนำไปปฏิบัติจริง เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนเกิดความมั่นใจก่อนจะนำวิธีการเหล่านั้นไปใช้จริงกับเพื่อน
4. ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกสรุปเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกเห็นอกเห็นใจเพื่อนและวิธีการแสดงออกถึงการเห็นอกเห็นใจเพื่อน

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปความรู้สึกหลังจากได้ฝึกซ้อมพฤติกรรมการเห็นอกเห็นใจเพื่อน
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนสรุปแนวทางหรือวิธีการแสดงความเห็นอกเห็นใจเพื่อน

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการที่นักเรียนบอกความรู้สึกของตนเอง หลังจากได้สำรวจความรู้สึกของตนเองจากการนึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกว่าเพื่อนเห็นอกเห็นใจนักเรียน
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการที่นักเรียนสามารถนำเสนอแนวทางหรือวิธีการแสดงความเห็นอกเห็นใจเพื่อนไปปฏิบัติจริง

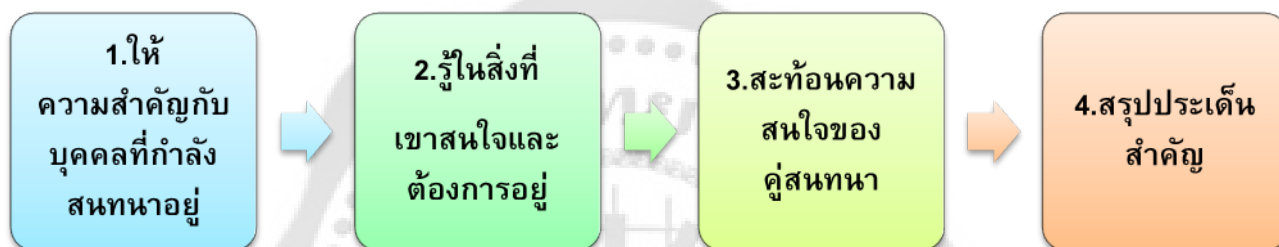
เอกสารประกอบ

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 เรื่อง การเห็นอกเห็นใจ

เทคนิคที่ช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ในความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ 4 ข้อดังนี้

1. **คุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี** (Poor and good listening characteristics) เป็นเทคนิคที่แสดงให้เห็นถึงคุณลักษณะการฟังทาง บวก คือ การสบตา การพูดทวนคำในสิ่งที่พูด ถามคำถาม ผงกศีรษะ และการแสดงท่าทางสนใจ คุณลักษณะการฟังทาง ลบ คือการรบกวน มองดูนาฬิกา พูดแต่เรื่องของตนเอง แสดงท่าทางเบื่อหน่าย และหัวเราะหรือพยายามคุยเรื่องอื่น (Thompson. 2003: 270)

สรุป การฟังที่ดีควรฟังอย่างใส่ใจด้วย มีขั้นตอนดังนี้



2. **การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ** (Listening with empathy) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการทำ ความเข้าใจความรู้สึกจากคำพูด ซึ่งความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) เป็นทักษะที่สามารถนำไปสู่การ ปฏิบัติ สนใจฟังเพื่อนและรู้ว่าเพื่อนมีความรู้สึกอย่างไร มี 4 ขั้นตอนคือ (Thompson. 2003: 276)

2.1 ฟังเพื่อให้รับรู้ความรู้สึก คือฟังทั้งน้ำเสียง ภาษาและท่าทาง

2.2 รับรู้ความรู้สึกของเพื่อน ระบุดีว่าเพื่อนได้ยินอะไร เห็นอะไร เช่น เสียงของเธอดู เหมือนจะเสียใจ

2.3 ทำความกระจ่างกับความรู้สึกโดยใช้คำพูด เช่น “ ฉันได้ยินว่า เธอกำลังรู้สึกบางสิ่ง บางอย่างเหมือน..... หรือ เธอยกตัวอย่างให้ฉันฟังได้ไหม ”

2.4 ตรวจสอบโดยใช้คำพูด “ เธอฟังนะ ถ้าฉันเข้าใจว่า อะไรที่เธอกำลังจะพูดคือ.....”

3. **การทวนความ (Paraphrasing)** เป็นการพูดซ้ำข้อความที่เพื่อนพูดมา แต่ใช้คำน้อยลง แต่ยังคงความหมายเดิมอยู่ จุดประสงค์ของการทวนความเพื่อที่จะบอกให้เพื่อนทราบว่า สมาชิก เข้าใจเรื่องราวที่เพื่อนพูดมา และยังคงติดตามรับฟังเรื่องราวของเพื่อนอยู่

ตัวอย่างเช่น

เพื่อน : ฉันไม่เข้าใจซี เลย ตอนเช้าบอกให้ฉันรอไปทานเที่ยงด้วยกัน แต่พอตอนเที่ยง กลับไปทานกับเพื่อนคนอื่นก่อน

นักเรียน : เธอไม่เข้าใจซี ที่ชีบอกให้รอแต่กลับไปกับเพื่อนคนอื่น

4. การให้กำลังใจ (Encouraging) เป็นการส่งเสริมหรือสนับสนุนเพื่อให้เพื่อนมั่นใจในความสามารถของตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองและมีพลังในการแก้ไขปัญหาของตนเอง

ตัวอย่างเช่น

นักเรียน : “ ที่เธอบอกฉันว่า เธอรู้สึกผิดกับเพื่อน เพราะเธอไม่สบาย เลยไม่ได้ช่วยเพื่อนทำงานกลุ่ม การที่เธอรู้สึกผิดกับเพื่อน เป็นสิ่งที่ดีนะ แล้ว เธอจะทำให้ความรู้สึกนี้ หายไป ได้อย่างไร หละ ”

เพื่อน : “ อืม ฉันจะเริ่มจากการเข้าไปขอโทษและพยายามพูดคุย ขอแบ่งงานไปทำเพื่อน ๆ น่าจะพูดกับฉันและให้ฉันเข้ากลุ่มเหมือนเดิมนะ ”

ความรู้เรื่องการเห็นอกเห็นใจ

1. คุณลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นอกเห็นใจ 3 ประการดังนี้ (วัลย์รัตน์ วรรณโพธิ์. 2545: 17)

1.1 สามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้สึก และการแสดงออกของผู้อื่นโดยสามารถเดาความรู้สึกของผู้อื่นจากการแสดงทางสีหน้าได้ว่าผู้อื่นมีสีหน้าอย่างไร เขารู้สึกอย่างไร พยายามแปลความหมายทั้งสีหน้าท่าทางคนรอบข้าง

1.2 มีความสามารถเอาใจเขามาใส่ใจเรา และสามารถคาดเดาความรู้สึกของผู้อื่น โดยสมมติว่าเราอยู่ในสถานการณ์นั้นด้วย เพื่อเข้าใจ รับรู้และสามารถตอบสนองได้อย่างถูกต้องเป็นความพยายามรวบรวมประสบการณ์และความรู้สึกของตนเองในขณะที่เข้าไปอยู่ในสถานการณ์ของคนอื่น

1.3 สามารถตอบสนองได้สอดคล้องกับสถานการณ์ พฤติกรรมหรือการกระทำของผู้อื่น โดยใช้ภาษาท่าทาง และภาษาพูดที่เป็นไปในทิศทางที่เอื้ออำนวย บ่งบอกถึงความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่นได้ถูกต้อง

2. ขั้นตอนที่สำคัญของการเห็นอกเห็นใจ 3 ขั้นตอน ดังนี้ (ประสงค์ สังขะไชย . 2545: 56)

2.1 การอ่านอารมณ์และความรู้สึก คือ การรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น โดยรับรู้จากการสังเกตจากอารมณ์ และความรู้สึกที่แสดงออกมาทางสีหน้าท่าทาง หรือการใช้น้ำเสียงการพูด

2.2 การฝึกเอาใจเขามาใส่ใจเรา คือ การคาดเดาความรู้สึกของผู้อื่น โดยลองสมมติว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์นั้นด้วย เช่น เราสังเกตเห็น นวาสีหน้าเพื่อนไม่ค่อยสบายใจ เมื่อสอบถามทราบว่าเป็นเพื่อนมีผู้หญิงคนอื่น ซึ่งเราสามารถอ่านความรู้สึกจากสีหน้าของเพื่อน และลองคิดดูว่า ถ้าเป็นเรา เพื่อนเรามีผู้หญิงคนอื่น เราจะรู้สึกอย่างไร

2.3 การฝึกตอบสนองที่สอดคล้อง คือ การแสดงออกของเราที่เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งการแสดงออกถึงความเข้าใจและเห็นใจนั้นอาจจะออกมาในรูปของคำพูดและการกระทำที่แสดงถึงความเห็นใจและการให้กำลังใจ

3. แนวทางฝึกปฏิบัติการเห็นอกเห็นใจ (นันทนา วงษ์อินทร์. 2543: 144)

3.1 ให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด ถ้อยคำ น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ ฝึกสังเกตบ่อย ๆ จะเห็นอารมณ์ของเขาจากสิ่งต่างๆ เราสังเกตเฉพาะสีหน้า แววตา ซึ่งจะสังเกตได้ง่ายกว่าส่วนอื่น

3.2 การอ่านอารมณ์ความรู้สึกของเขาจากสิ่งที่สังเกตเห็นได้ ในขณะนั้นเขากำลังมีอารมณ์ความรู้สึกใด ตรวจสอบโดยการถามความรู้สึกเขา แต่การตรวจสอบต้องทำในสภาพเหมาะสม มิฉะนั้นอาจเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้ ถ้าเราได้ฝึกการให้ความสนใจและการสังเกตบ่อยๆ จะมีความชำนาญในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกและการอ่านความรู้สึกของบุคคลมากขึ้น

3.3 ทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่หรือที่เรียกกันทั่วไปคือ เอาใจเขามาใส่ใจเรา ถึงแม้จะไม่ถูกต้องทุกประการแต่ก็มีความคล้ายคลึงหรือใกล้เคียงกันบ้าง

3.4 แสดงการตอบสนองอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจ เห็นใจกัน ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน ครั้งที่ 9

เรื่อง ความผูกพันทางอารมณ์ (Attachment)

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกผูกพันทางอารมณ์กับเพื่อน
2. เพื่อให้นักเรียนมีความต้องการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับเพื่อนมากขึ้น

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

ความผูกพันทางอารมณ์ (Attachment) หมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนที่แสดงถึงความอบอุ่นใจเมื่อได้อยู่ใกล้ชิดกับเพื่อน อยากใช้เวลาส่วนใหญ่ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน อยากเป็นส่วนหนึ่งกับเพื่อนในทุกๆ เรื่อง ซึ่งเป็นตัวชี้วัดองค์ประกอบด้านความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อเพื่อน โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสโตลล์ เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักรู้ รับรู้ถึงความรู้สึกผูกพันกับเพื่อน

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้วิจัยเลือกใช้แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสโตลท์ โดยใช้เทคนิคการใช้การจินตนาการ และการฝึกซ้อม เพื่อให้สมาชิกมีการตระหนักรู้ตนเองเกี่ยวกับความรู้สึกผูกพันที่มีต่อเพื่อน โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มสรุปผลจากการนำวิธีการแสดงออกถึงการเห็นอกเห็นใจเพื่อนไปปฏิบัติจริง
2. ผู้วิจัยถามคำถามสมาชิกกลุ่มแต่ละคนว่า “ นักเรียนคิดว่าความรู้สึกผูกพันกับเพื่อนเป็นอย่างไร ” “ นักเรียนเคยรู้สึกผูกพันกับเพื่อนหรือ ผูกพันกับอะไร บ้างไหม ” ความรู้สึกตอนนั้นเป็นอย่างไร

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกหลับตาและจินตนาการถึงความรู้สึกผูกพันระหว่างตนเองกับเพื่อน เมื่อเพื่อนไม่สบายใจ ทุกข์ใจ และมีนักเรียนอยู่เคียงข้างเพื่อนเสมอ ทำกิจกรรมต่างๆร่วมกัน เสมือนเป็นส่วนหนึ่งของเพื่อน มีเธอและฉันเป็นเพื่อนกันตลอดไป โดยให้นักเรียนซึมซับความรู้สึกผูกพันที่มีต่อเพื่อนให้มากที่สุดและแสดงอารมณ์ความรู้สึกผูกพันนี้ออกมา ซึ่งผู้วิจัยใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก เพื่อให้นักเรียนสามารถรับรู้และแสดงออกถึงความรู้สึกที่เก็บไว้ได้อย่างสมบูรณ์
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแบ่งปันประสบการณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะจินตนาการตามเหตุการณ์ สมาชิกรู้สึกอย่างไร และสมาชิกจะมีวิธีแสดงออกถึงความผูกพันทางอารมณ์กับเพื่อนได้อย่างไร
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกเลือกวิธีแสดงออกถึงความผูกพันที่มีต่อเพื่อน คนละ 1 วิธีและให้ฝึกซ้อมการกระทำที่แสดงออกถึงความผูกพันระหว่างนักเรียนกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มจำนวน 1 คน ซึ่งผู้วิจัยใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Rehearsal) เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกซ้อมพฤติกรรมก่อนจะนำไปใช้จริงกับเพื่อน ทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกความมั่นใจในตนเองมากขึ้น และพร้อมที่จะนำไปปฏิบัติจริง
4. ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกกลุ่ม สรุปวิธีการฝึกซ้อมพฤติกรรมที่แสดงถึงความผูกพันระหว่างนักเรียนกับเพื่อน

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวน ความรู้สึกผูกพันทางอารมณ์ระหว่างนักเรียนกับเพื่อน เป็นอย่างไร
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกสรุปวิธีการแสดงออกถึงความรู้สึกผูกพันระหว่างนักเรียนกับเพื่อน ที่ได้ฝึกซ้อมพฤติกรรมก่อนนำไปปฏิบัติจริง

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจาก การที่นักเรียน บอกความรู้สึกผูกพันทางอารมณ์ระหว่างนักเรียนกับเพื่อนได้
2. ผู้วิจัยสังเกตจาก การที่นักเรียนสามารถ นำวิธีการแสดงออกถึงความรู้สึกผูกพันระหว่างนักเรียนกับเพื่อน ที่ได้ฝึกซ้อมพฤติกรรมไปปฏิบัติ

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน ครั้งที่ 10

เรื่อง การมีความสุข (Happiness)

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกมีความสุขเมื่อได้อยู่กับเพื่อน

อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 เรื่อง การมีความสุข

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การมีความสุข (Happiness) หมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนที่แสดงถึงความพึงพอใจเมื่อได้อยู่กับเพื่อน มีความสนุกสนานขณะที่ได้ทำกิจกรรมกับเพื่อน รู้สึกสบายใจเมื่อได้พูดคุยกับเพื่อน ซึ่งเป็นตัวชี้วัดองค์ประกอบด้านความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อเพื่อน โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักรู้ รับรู้ถึงความรู้สึกมีความสุขขณะอยู่กับเพื่อน และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม เพื่อให้นักเรียนเข้าใจในความรู้สึกของตนเอง ทั้งความรู้สึกมีความสุข และทุกข์ สามารถเลือกได้ว่าจะรับรู้ความรู้สึกสุขมากกว่าทุกข์ ขณะอยู่กับเพื่อน และพยายามปรับเปลี่ยนความรู้สึกให้ความทุกข์น้อยลงได้

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Staying with feelings) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม เทคนิคการบรรยายเล่าเรื่อง เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเองมากขึ้น โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกสรุปผลจากการนำ วิธีการแสดงออกถึงความรู้สึกผูกพันทางอารมณ์ไปปฏิบัติจริง นักเรียนและเพื่อนรู้สึกอย่างไร
2. ผู้วิจัยถามสมาชิกว่า “ความสุขของนักเรียนที่เกิดขึ้นขณะอยู่กับเพื่อนคืออะไร เพื่อนเคยทำให้นักเรียนรู้สึกมีความสุขบ้างหรือไม่ ตรงกันข้ามเพื่อนเคยทำให้นักเรียนรู้สึกทุกข์หรือไม่มีความสุขบ้างหรือไม่” เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนและรับรู้ถึงความรู้สึกทั้งที่มีความสุขและไม่มีความสุขของตนเองขณะที่อยู่กับเพื่อน

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าเรื่องหรือเหตุการณ์ที่เพื่อนทำให้นักเรียนไม่มีความสุข เป็นทุกข์เมื่ออยู่กับเพื่อน และให้สมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องเดิมอีกครั้ง โดยแต่งเรื่องเล่าใหม่ ให้แตกต่างไปจากเดิม ตัวอย่างเช่น เหตุการณ์ที่เพื่อนทำให้นักเรียนรู้สึกทุกข์ใจคือ เพื่อนแกล้งเอากระเป๋าสตางค์ไปซ่อน จนทำให้ไม่มีเงินทานข้าวเที่ยง การเล่าเรื่องเดิมแต่ทำให้แตกต่างจากเดิมคือ เพื่อนไม่ได้แกล้งฉันและช่วยเก็บกระเป๋าสตางค์ที่ฉันลืมไว้ในห้องสมุดมาคืนให้ฉันที่โรงอาหาร ซึ่งเป็นช่วงพักเที่ยง ที่ฉันกำลังจะหยิบเงินเพื่อไปซื้อข้าว เพื่อนทำให้ฉันมีเงิน ซื้อข้าวเที่ยงทาน เป็นต้น **ตรงกันข้าม** ให้นักเรียนทบทวนเรื่องราวของตนเอง นักเรียนเคยทำให้นักเรียนรู้สึกทุกข์ใจหรือไม่มีความสุขบ้างหรือไม่ เรื่องอะไร และให้นักเรียนเล่าเรื่องใหม่จากเหตุการณ์ที่นักเรียนเป็นผู้ทำให้เพื่อนเกิดความทุกข์ใจ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเล่าเรื่อง เพื่อให้นักเรียนลดความรู้สึกทุกข์ใจขณะอยู่กับเพื่อน โดยการให้ความหมายใหม่ ทำความเข้าใจใหม่กับเรื่องราวใหม่ที่เล่า เป็นการปรับความรู้สึกใหม่จากที่เคยยึดมั่นในความรู้สึกทุกข์ที่เกิดขึ้นขณะอยู่กับเพื่อน และเป็นการทบทวนเรื่องราวของตนเองที่เคยมีประสบการณ์ทำให้นักเรียนเกิดความทุกข์ใจ หรือไม่มีความสุข
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนหลับตา และจินตนาการถึงช่วงเวลาแห่งความสุข ภาพขณะที่ได้อยู่กับเพื่อน และให้สมาชิกจดจำความรู้สึกที่มีความสุข ขณะนั้น ให้มากที่สุด โดยการแสดงความรู้สึกมีความสุขออกมาให้มากที่สุด ผู้วิจัยใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้และเข้าใจความรู้สึกมีความสุข สนุก ขณะที่ได้อยู่กับเพื่อน
3. ผู้วิจัยและสมาชิกแต่ละคนร่วมกันทบทวนความรู้สึกมีความสุขขณะที่ได้อยู่กับเพื่อนว่าสุขอย่างไร สนุกอย่างไร หลังจากที่ได้จินตนาการถึงความรู้สึกมีความสุข ขณะอยู่กับเพื่อน
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนบอกแนวทางหรือวิธีปฏิบัติตนต่อเพื่อนให้เพื่อนมีความสุขมากกว่ามีความทุกข์ ขณะอยู่กับนักเรียน

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปความรู้สึกและ วิธีปฏิบัติตนต่อเพื่อนให้เพื่อนมีความสุข ขณะอยู่กับนักเรียน
2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเรื่องวิธีการสร้างความสุขให้ตนเองและผู้อื่น ด้วยคำว่า “ Happiness ” จากเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 เรื่องการมีความสุข และให้สมาชิกนำวิธีปฏิบัติตนต่อเพื่อนให้เพื่อนมีความสุข มีความสุข ขณะอยู่กับนักเรียนไปใช้จริง โดยให้รายงานผลการปฏิบัติในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการที่นักเรียนสามารถอธิบายผลการนำ วิธีปฏิบัติตนต่อเพื่อนให้เพื่อนมีความสุข ขณะอยู่กับนักเรียนไปใช้ได้จริง

เอกสารประกอบ การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 เรื่อง การมีความสุข

วิธีสร้างความสุขให้ตนเองและผู้อื่น ด้วยคำว่า “ Happiness ” ดังนี้

H : Help ชอบบริการ ดูแลช่วยเหลือเพื่อน

A : Attitude มีทัศนคติเชิงบวก และอารมณ์ดี ร่าเริงแจ่มใส ไม่หน่ายถอดใจตลอดเวลา

P : Praise รู้จักยกย่อง ชื่นชมผู้อื่น โดยการกล่าวคำชมเชย เพื่อเป็นการยกย่องผู้อื่นตามสมควร

I : Instant happiness มีความสุขทันที เดี่ยวนี้ อยู่กับปัจจุบัน โดยไม่นำเรื่องในอดีตมาทำร้ายหรือตกย้ำความเจ็บปวดของตนเอง พยายามหาความสุขเพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตนเอง

N : Nature สร้างสงบเย็น ความอบอุ่น ให้แก่ตนเองและผู้อื่น โดยการมีสติ ใจเย็น ยิ้มแย้มและมอบความรักให้ผู้อื่น วางตัวเป็นธรรมชาติ เหมือนคนปกติทั่วไป ไม่ทำตัวเหมือนเป็นคนพิเศษหรือต้องได้สิทธิพิเศษมากกว่าคนอื่น

E : Entertainment (self) สร้างความสุขให้แก่ตนเอง เช่น มี อารมณ์ขัน ฟังเพลง ท่องเที่ยว เป็นต้น เพื่อเป็นการเพิ่มระดับความพึงพอใจให้กับตนเอง โดยการปฏิบัติตนตามสิ่งที่ตนเองชอบ และเป็นการสร้างความบันเทิงใจ ผ่อนคลายให้กับตนเอง

S : Simplicity เรียบง่าย ด้านการกินอยู่ หลับนอน โดยการวางตัวให้ติดดิน เรียบง่าย พอเพียงทั้งการกิน อยู่ หลับนอน

S : Soft อ่อนโยน สุภาพ เป็นมิตร โดยการใช้คำพูดที่สุภาพ อ่อนโยน น้ำเสียงที่แสดงความเป็นมิตร ไม่ตะโกนคุยกัน

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน ครั้งที่ 11

เรื่อง การเสียสละ (Sacrifice)

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและเห็นคุณค่าของการเสียสละ
2. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงพฤติกรรมการเสียสละ

อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบ การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 11 เรื่องการเสียสละ
2. เอกสารประกอบเรื่อง “ การเสียสละ ”

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การเสียสละ (Sacrifice) หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนในการแบ่งสิ่งของ แบ่งเวลา ที่ตนเองมีอยู่ให้แก่เพื่อน สละที่นั่งให้เพื่อนบนรถเมล์โดยเป็นการให้ด้วยความเต็มใจ และไม่หวังผลตอบแทน ซึ่งเป็นตัวชี้วัดองค์ประกอบด้านพฤติกรรมของนักเรียนที่มีต่อเพื่อน โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เพื่อให้นักเรียนสำรวจความต้องการที่แท้จริงของตนเองและเป็นการทบทวนกระทำของตนเอง โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามความเป็นจริง และ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เพื่อให้ นักเรียนมีพฤติกรรมการเสียสละ

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้กระบวนการให้คำปรึกษา ระบบ WDEP เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความต้องการที่แท้จริง และทบทวนพฤติกรรมในปัจจุบันเรื่องการเสียสละ ประเมินและสามารถวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองให้มีพฤติกรรมการเสียสละที่ชัดเจนและตรงตามความเป็นจริง โดยไม่ขัดต่อความรู้สึกของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และใช้ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเดิมที่ไม่พึงประสงค์เป็นพฤติกรรมใหม่ ที่พึงประสงค์ จากการฝึกซ้อมพฤติกรรมการเสียสละ โดยใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกซ้อมพฤติกรรมและมั่นใจในตัวเองมากขึ้น ก่อนจะนำพฤติกรรมที่ได้ฝึกซ้อมไปปฏิบัติจริง และใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวก เพื่อให้สมาชิกรู้จักการให้กำลังใจตนเองและเพื่อน สมาชิก ส่งเสริมให้กำลังใจในการแสดงพฤติกรรมการเสียสละ โดยให้คำชมเชย และปรบมือให้กับเพื่อนสมาชิกเมื่อมีพฤติกรรมการเสียสละ ตามแผนการณที่วางเป้าหมายไว้ โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกแต่ละคนรายงาน ผลหลังจากนำวิธีปฏิบัติตนต่อเพื่อนให้เพื่อนมีความรู้สึกมีความสุข ไปใช้จริง
2. ผู้วิจัยถามคำถาม สมาชิกว่า การเสียสละคืออะไรและ “ เพื่อนคนใด หรือใคร เป็นต้นแบบของการเสียสละที่ทำให้สมาชิกรู้สึกประทับใจกับการเสียสละในครั้งนั้น ” และ “ เรื่องที่เพื่อนเสียสละคือเรื่องใด ”
3. ผู้วิจัยถามสมาชิกแต่ละคนว่า ถ้าต้องการมีพฤติกรรมการเสียสละ เหมือนเพื่อนที่ทำให้นักเรียนประทับใจ นักเรียนควรปฏิบัติตัวอย่างไร เพื่อกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายคือ พฤติกรรมการเสียสละ ร่วมกัน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวถึงความสำคัญของการเสียสละและลักษณะของพฤติกรรมเสียสละ 5 ประการ (เอกสารประกอบ การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 11 เรื่องการเสียสละ)
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกทบทวนพฤติกรรมการเสียสละของตนเองที่มีต่อเพื่อนโดยใช้ระบบ WDEP ดังนี้

2.1 สำรวจความต้องการของตนเอง (W : Wants) โดยถามสมาชิกว่า สมาชิกต้องการอะไรจากการ เสียสละให้เพื่อน เพื่อให้สมาชิกทบทวนความต้องการที่แท้จริงของตนเอง จากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้มีพฤติกรรมเป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้คือมีการเสียสละให้เพื่อนมากขึ้น ตัวอย่างเช่นสมาชิกจะเสียสละ สิ่งของ ขนม อุปกรณ์การเรียน ให้เพื่อน ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเสียสละสิ่งต่างๆให้เพื่อน

2.2 ทบทวนทิศทางการปฏิบัติ (D : Doing and direction) โดยให้สมาชิกสำรวจตนเองในแต่ละวัน การกระทำใด ที่บ่งบอกว่าเป็นพฤติกรรมการเสียสละให้เพื่อน เช่น ลูกให้เพื่อนนั่งเก้าอี้บนรถเมล์ เสียสละน้ำแก้วสุดท้ายให้เพื่อน เป็นต้น

2.3 การประเมินตนเอง (E : Self-evaluation) โดยการถามสมาชิกว่า ถ้าสมาชิกมีพฤติกรรมการเสียสละให้เพื่อน จะเป็นประโยชน์กับสมาชิกอย่างไร ผลของการมีพฤติกรรมการเสียสละส่งผลดีต่อเพื่อนและต่อตัวนักเรียนอย่างไร ซึ่งเป็นการประเมินผลตนเอง ถึงการกระทำที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

2.4 การวางแผน (P : Planning) โดยวางแผนที่จะมีพฤติกรรมการเสียสละให้เพื่อนตามความเป็นจริง โดยเริ่มจากการเสียสละอย่างง่ายไปหายาก หรือจากการเสียสละเรื่องเล็กไปหาเรื่องที่ใหญ่ขึ้น เพื่อให้สมาชิกมีกำลังใจในการแสดงพฤติกรรมการเสียสละ

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนเลือกและฝึกซ้อมพฤติกรรมการเสียสละคนละ 1 วิธี โดยให้วิเคราะห์ตนเองตามเอกสารประกอบเรื่อง “ การเสียสละ ” ตามแผนการ WDEP แล้วจึงฝึกซ้อมการแสดงพฤติกรรมการเสียสละให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มก่อนนำไปปฏิบัติจริง ผู้วิจัยใช้เทคนิค WDEP และเทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม เพื่อให้ สมาชิกได้สำรวจตนเอง เข้าใจตนเองตามความเป็นจริงและเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ก่อนจะนำพฤติกรรมการเสียสละไปปฏิบัติจริง

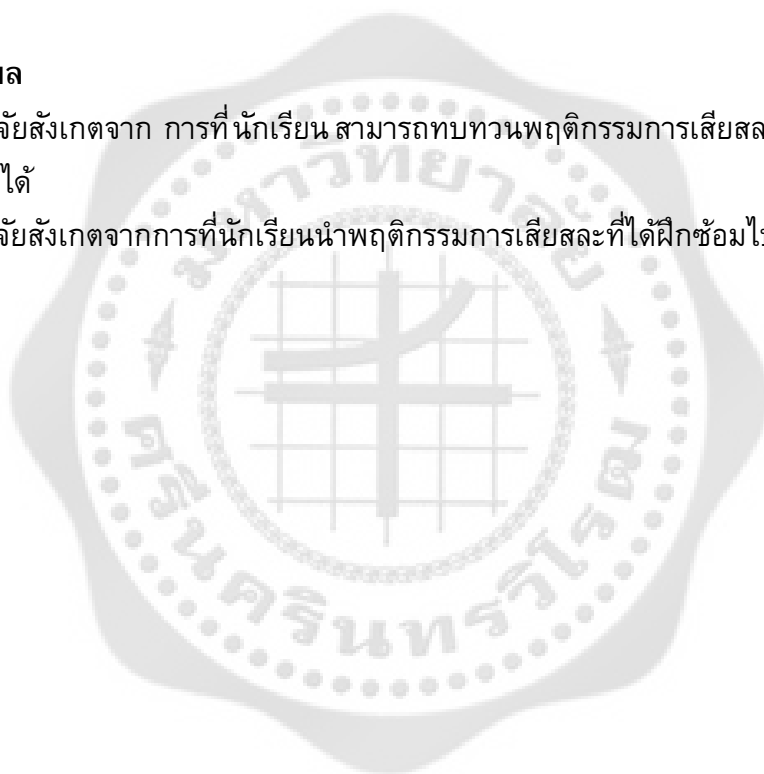
4. หลังจากสมาชิกแต่ละคนฝึกซ้อมพฤติกรรมการเสียสละ ผู้วิจัยกล่าวคำชมเชยและปรบมือให้กำลังใจสมาชิกแต่ละคน ซึ่งผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวก เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีกำลังใจและมั่นใจในการมีพฤติกรรมการเสียสละ

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกกลุ่มสรุปพฤติกรรมการเสียสละที่จะนำไปปฏิบัติจริง
2. ผู้วิจัยขอคำมั่นสัญญาจากสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ถึงการนำแผนการณที่วางไว้เรื่องพฤติกรรมการเสียสละไป ปฏิบัติจริง โดยให้สมาชิกแต่ละคนรับผิดชอบต่อแผนการณที่วางไว้ โดยการนำไปปฏิบัติจริงและนำผลการปฏิบัติตามรายงานในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจาก การที่นักเรียน สามารถทบทวนพฤติกรรมการเสียสละของตนเองจากระบบ WDEP ได้
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการที่นักเรียนนำพฤติกรรมการเสียสละที่ได้ฝึกซ้อมไปปฏิบัติจริง



เอกสารประกอบ

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 11 เรื่อง การเสียสละ

1. ความสำคัญของการเสียสละ

การเสียสละ เป็นหลักธรรมของพระพุทธศาสนา เป็นธรรมที่เป็นทรัพย์อันประเสริฐอยู่ภายในจิตใจ เป็นธรรมที่ทำประโยชน์ให้คน เพราะเป็นการแสดงน้ำใจผูกไมตรี

กับบุคคลต่าง ๆ ซึ่งบุคคลที่ได้เสียสละจะได้รับความสุขทางด้านจิตใจ การเสียสละจะส่งเสริมให้มนุษย์ไม่เห็นแก่ตัว เกื้อกูลซึ่งกันและกันทั้งในด้านกำลังกาย กำลังทรัพย์ กำลังสติปัญญา ยอมเสียเวลาและความสุขส่วนตัวเพื่อทำประโยชน์ให้ผู้อื่นหรือสังคม ทำให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ฉะนั้นจึงควรให้ความสำคัญกับการเสียสละเพราะจะนำพามาซึ่งมิตรภาพระหว่างเพื่อน และบริวาร จากการแสดงน้ำใจต่อกัน ดังคำกล่าวที่ว่า “บริวารมาเพราะน้ำใจมี บริวารหนีเพราะน้ำใจลด บริวารหมดเพราะน้ำใจแห้ง” (พระเทพวิมลโมลี. 2528 : 42 - 44)

2. ลักษณะของพฤติกรรมเสียสละ 5 ประการ ดังนี้ (สุโขทัยธรรมมาราช. 2528) และ สุธาสี อำนวยศิริสุข (2534)

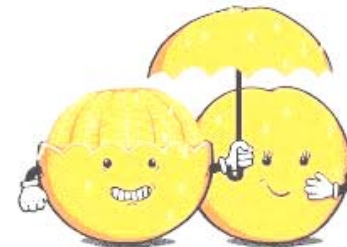
2.1 การให้ทางกาย เช่น การสละกำลังทางกายช่วยเหลือเพื่อนทำธุระการงานต่าง ๆ ไม่นิ่งดูเฉย ใช้แรงกายในการช่วยเหลืองานสาธารณประโยชน์

2.2 การให้ทางวาจา เช่น สละคำพูด ให้คำแนะนำทั้งทางโลกและทางธรรม เจรจาเป็นธุระให้ จนธุระเหล่านั้นสำเร็จเป็นประโยชน์แก่เพื่อน

2.3 การให้ทางกำลังสติปัญญา เช่น สละความคิดในการช่วยแสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา คิดแก้ปัญหาความเดือดร้อนให้แก่เพื่อนที่ไม่ได้ทำผิด และช่วยคิดหาแนวทางที่ถูกต้อง ช่วยเพิ่มพูนความรู้ให้แก่เพื่อนตามกำลังสติปัญญา

2.4 การให้ด้วยกำลังทรัพย์ เช่น แบ่งปันเงินทองให้เพื่อนตามสมควร แบ่งปันเครื่องอุปโภค บริโภค (ของใช้ ของกิน) ให้แก่เพื่อน สละทรัพย์เพื่อสาธารณกุศล(เช่น สร้างป้ายรถเมล์ให้สาธารณะ สร้างห้องสมุดให้โรงเรียน เป็นต้น)

2.5 การให้ทางใจ เช่น ยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข ให้อภัยในความผิดของเพื่อนที่สำนึกผิด ไม่สมน้ำหน้าเพื่อนเมื่อเพื่อนพลั้งพลาด ไม่อยากได้สิ่งของของเพื่อนเพื่อให้มาเป็นของตน



เอกสารประกอบเรื่อง “ การเสียสละ ”

ลำดับ ที่	W : Wants สิ่งที่ต้องการ เสียสละ ให้เพื่อนคืออะไร	D : Doing and direction กระทำอะไร ที่บ่งบอกถึงการ เสียสละให้เพื่อน	E : Self-evaluation ประเมินตนเองถึง ประโยชน์หรือผลที่จะ ได้รับจากพฤติกรรม การเสียสละให้เพื่อน	P : Planning วางแผนที่จะทำการ เสียสละให้เพื่อนตาม ความเป็นจริง	ผลลัพธ์	อุปสรรคจาก การนำไป ปฏิบัติจริง

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน ครั้งที่ 12

เรื่อง การช่วยเหลือ (Help)

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและเห็นคุณค่าของการช่วยเหลือ
2. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงพฤติกรรมการช่วยเหลือ

อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบ การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 12 เรื่อง การช่วยเหลือ
2. เอกสารประกอบ เรื่อง “ การช่วยเหลือ ”

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การช่วยเหลือ (Help) หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนในการส่งเสริม สนับสนุน อำนวยความสะดวกให้แก่เพื่อน สอนพิเศษให้เพื่อน จัดการบ้านให้เพื่อน ช่วยถือของให้เพื่อน ให้เพื่อนยืมสิ่งของที่เป็นของตนเอง ให้ที่พักพิงแก่เพื่อน ให้ความช่วยเหลือเพื่อนเสมือนเป็นญาติ ซึ่งเป็นตัวชี้วัดองค์ประกอบด้านพฤติกรรมของนักเรียนที่มีต่อเพื่อน โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เพื่อให้นักเรียนสำรวจความต้องการที่แท้จริงของตนเองและเป็นการทบทวนกระทำของตนเอง โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามความเป็นจริง และ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมการช่วยเหลือเพื่อน

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้กระบวนการให้คำปรึกษา ระบบ WDEP เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความต้องการให้ความช่วยเหลือเพื่อน ทบทวนการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเองถึงความบอຍในการแสดงพฤติกรรมการช่วยเหลือเพื่อน และ ประเมินผลจากการมีพฤติกรรมการช่วยเหลือเพื่อนเป็นประโยชน์ต่อตนเองและเพื่อนอย่างไร รวมถึงสามารถปฏิบัติตามแผนการที่ได้วางเป้าหมายจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองให้ช่วยเหลือเพื่อนมากขึ้น และผู้วิจัยใช้ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเดิมที่ไม่พึงประสงค์เป็นพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ จากการฝึกซ้อมพฤติกรรมการช่วยเหลือ โดยใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกซ้อมพฤติกรรม และมั่นใจในตัวเองมากขึ้นจาก

การฝึกซ้อมก่อนจะนำพฤติกรรมที่ได้ฝึกซ้อมไปปฏิบัติจริง และใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวก เพื่อให้สมาชิกรู้จักการให้กำลังใจตนเองและเพื่อนสมาชิก ส่งเสริมให้มีกำลังใจในการแสดงพฤติกรรม การช่วยเหลือ ก่อให้เกิดความเข้มแข็งที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเดิมไปเป็นพฤติกรรมใหม่ โดยการให้คำชมเชย ปรบมือเมื่อมีพฤติกรรมช่วยเหลือ โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงผลการ นำพฤติกรรม การเสียสละที่ได้ฝึกซ้อมไปใช้จริง
2. ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่า คุณสมบัติของผู้ให้การช่วยเหลือควรมีคุณสมบัติเป็นอย่างไร และผู้วิจัย สรุปเพิ่มเติมตามเอกสารประกอบ การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 12 เรื่อง การช่วยเหลือ
3. ผู้วิจัยถามสมาชิกแต่ละคนว่า อะไรที่บ่งบอกว่าเป็นการช่วยเหลือ เพื่อนเคยให้ ความช่วยเหลือนักเรียนบ้างหรือไม่ และนักเรียนรู้สึกอย่างไร **ตรงกันข้าม** นักเรียนเคยช่วยเหลือเพื่อน บ้างหรือไม่ ช่วยเหลือเรื่องอะไร หลังจากทีนักเรียนได้ช่วยเหลือเพื่อนแล้วนักเรียนรู้สึกอย่างไร

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมแบ่งปันประสบการณ์การช่วยเหลือเพื่อน โดยถามสมาชิกกลุ่มว่า มีสถานการณ์ใดบ้างที่นักเรียนได้ให้ความช่วยเหลือเพื่อน
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนสำรวจตนเองโดยใช้ระบบ WDEP (เอกสารประกอบเรื่อง “ การช่วยเหลือ ”) ดังนี้
 - 2.1 สำรวจความต้องการของตนเอง (W : Wants) โดยถามสมาชิกว่า สมาชิกต้องการอะไรจากการช่วยเหลือเพื่อน เพื่อ ให้สมาชิกทบทวนความต้องการที่แท้จริงของตนเอง จากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้มีพฤติกรรมเป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้คือการช่วยเหลือเพื่อนมากขึ้น ตัวอย่างเช่น ช่วยจัดบ้านที่การบ้านให้เพื่อนเมื่อเพื่อนไม่สบายและต้องขาดเรียน ช่วยติวหนังสือให้เพื่อนเมื่อเพื่อนไม่เข้าใจในการเรียน ช่วยเพื่อนถือของเมื่อเพื่อนมีของจำนวนมาก เป็นต้น
 - 2.2 ทบทวนทิศทางการปฏิบัติ (D : Doing and direction) โดยให้สมาชิกสำรวจตนเองในแต่ละวัน การกระทำใด ที่บ่งบอกว่าเป็นพฤติกรรมช่วยเหลือเพื่อน หรือความถี่ในการให้ความช่วยเหลือเพื่อน
 - 2.3 การประเมินตนเอง (E : Self - evaluation) โดยการถามสมาชิกว่า ถ้าสมาชิกมีพฤติกรรมช่วยเหลือเพื่อน จะเป็นประโยชน์กับสมาชิกอย่างไร ผลของการมีพฤติกรรมช่วยเหลือเพื่อนส่งผลดีต่อเพื่อนและต่อตัวนักเรียนอย่างไร ซึ่งเป็นการประเมินผลตนเอง ถึงการกระทำที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม
 - 2.4 การวางแผน (P : Planning)) โดยวางแผนที่จะมีพฤติกรรมช่วยเหลือเพื่อนตามความเป็นจริง สามารถปฏิบัติได้จริง และไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน จากการช่วยเหลือเพื่อน

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนเลือกและฝึกซ้อมพฤติกรรมการช่วยเหลือ คนละ 1 วิธี โดยให้วิเคราะห์ตนเองตามเอกสารประกอบเรื่อง “ การช่วยเหลือ ” ตามแผนการณ WDEP แล้วจึงฝึกซ้อมการแสดงพฤติกรรมการช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกในกลุ่มก่อนนำไปปฏิบัติจริง ผู้วิจัยใช้ระบบ WDEP และเทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง เข้าใจตนเองตามความเป็นจริง และเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ก่อนจะนำพฤติกรรมการช่วยเหลือไปปฏิบัติจริง

4. หลังจากสมาชิกแต่ละคนฝึกซ้อมพฤติกรรมการช่วยเหลือ ผู้วิจัยชมเชยและปรบมือให้กำลังใจสมาชิกแต่ละคน ซึ่งผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวก เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีกำลังใจ และมั่นใจในการมีพฤติกรรมการช่วยเหลือ

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกกลุ่มสรุปพฤติกรรมการช่วยเหลือที่จะนำไปปฏิบัติจริง
2. ผู้วิจัยขอคำมั่นสัญญาจากสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ถึงการนำแผนการณที่วางไว้เรื่องพฤติกรรมการช่วยเหลือไปปฏิบัติจริง โดยให้สมาชิกแต่ละคนรับผิดชอบต่อแผนการณที่วางไว้ โดยการนำไปปฏิบัติจริงและนำผลการปฏิบัติมารายงานในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการที่นักเรียนสามารถทบทวนพฤติกรรมการช่วยเหลือของตนเองจากระบบ WDEP ได้
2. นักเรียนนำพฤติกรรมการช่วยเหลือที่ได้ฝึกซ้อมไปปฏิบัติจริง

เอกสารประกอบ

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 12 เรื่องการช่วยเหลือ

คุณสมบัติของผู้ให้การช่วยเหลือเพื่อน (นพวรรณ เกตุกำจร. 2545: 38) ดังนี้

1. เป็นผู้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในเกณฑ์สูง
2. เป็นผู้ที่มีความเสียสละ และมีความสมัครใจที่จะทำการช่วยเหลือ
3. เป็นผู้ที่มีความประพฤติและนิสัยดีเป็นที่ยอมรับของผู้เรียนภายในกลุ่ม

สำหรับสตอลท์ (Stolts. 2000: 120) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของผู้ทำหน้าที่ในการให้ความช่วยเหลือไว้ว่า เป็นผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคอย่างมีประสิทธิภาพ ต้องเป็นบุคคลที่ช่วยพัฒนาลักษณะที่สำคัญแก่ผู้อื่น

สรุปได้ว่า คุณสมบัติของผู้ให้การช่วยเหลือควรมีคุณสมบัติ คือ เป็นผู้ที่มีความประพฤติดี สมัครใจที่จะทำการช่วยเหลือช่วยผู้อื่น สามารถเผชิญอุปสรรคได้



เอกสารประกอบเรื่อง “ การช่วยเหลือ ”

ลำดับ ที่	W : Wants สิ่งที่ต้องการ ช่วยเหลือ เพื่อนคือ อะไร	D : Doing and direction กระทำอะไร ที่บ่งบอกถึงการ ช่วยเหลือ ให้เพื่อน	E : Self - evaluation ประเมินตนเองถึง ประโยชน์หรือผลที่จะ ได้จากพฤติกรรม การช่วยเหลือเพื่อน	P : Planning วางแผนที่จะทำการ ช่วยเหลือเพื่อนตาม ความเป็นจริง	ผลลัพธ์	อุปสรรคจาก การนำไป ปฏิบัติจริง

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน ครั้งที่ 13

เรื่อง การสื่อสารอย่างสนิทสนม (Intimate communication)

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจในการสื่อสารอย่างสนิทสนม
2. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงออกถึงการสื่อสารอย่างสนิทสนม

อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 13 เรื่อง การสื่อสารอย่างสนิทสนม
2. เอกสารประกอบ เรื่อง “ วิเคราะห์บุคลิกภาพของฉัน ”
3. เอกสารประกอบ เรื่อง “ การวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ”

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การสื่อสารอย่างสนิทสนม (Intimate communication) หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนด้วยการใช้ภาษาถ้อยคำที่สนิทสนม มีภาษาเฉพาะกลุ่มเพื่อน การใช้คำพูดที่จริงใจและเป็นกันเอง รวมทั้งภาษาท่าทางที่แสดงออกถึงความใกล้ชิดกับเพื่อน หยอกล้อกันได้ การกอดคอเพื่อน เดินจูงมือเพื่อน นั่งเป็นกลุ่มสนทนากันในช่วงเวลาว่าง ซึ่งเป็นตัวชี้วัดองค์ประกอบด้านพฤติกรรมของนักเรียนที่มีต่อเพื่อน โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ เพื่อให้ นักเรียนได้เข้าใจบุคลิกภาพของตนเองและเพื่อน ช่วย ให้นักเรียนสามารถปรับวิธีการสื่อสารระหว่างนักเรียนกับเพื่อนให้เหมาะสม ลดความขัดแย้งในการสื่อสาร ก่อให้เกิดการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและรักษาความสัมพันธ์อันดีระหว่างนักเรียนกับเพื่อนให้ดียิ่งขึ้น

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

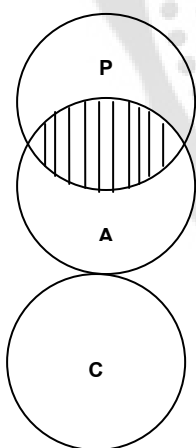
การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนา ความรักแบบเพื่อนในครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้แนวคิดทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ การวิเคราะห์สัมพันธภาพ (Transaction Analysis) และการแสดงบทบาทสมมุติ โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

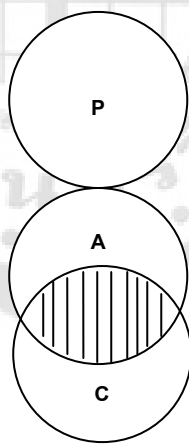
1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่มและให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงผลการนำพฤติกรรมการช่วยเหลือที่ได้ฝึกซ้อมไปปฏิบัติจริง
2. ผู้วิจัยถามคำถามสมาชิกถึง การกระทำใดที่แสดงถึงความใกล้ชิดสนิทสนมระหว่างสมาชิกกับเพื่อน อาทิ คำพูด และการแสดงออกต่างๆ และอะไรทำให้ความใกล้ชิดสนิทสนมระหว่างนักเรียนกับเพื่อนน้อยลง

ขั้นดำเนินการ

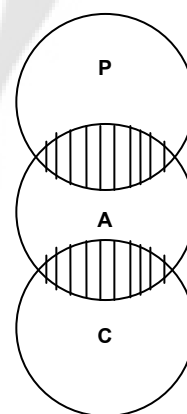
1. ผู้วิจัยอธิบายความรู้เรื่อง โครงสร้างบุคลิกภาพ ให้สมาชิกทำความเข้าใจโครงสร้างบุคลิกภาพของตนเองและเพื่อน ตาม เอกสารประกอบ การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 13 เรื่องการสื่อสารอย่างสนิทสนม
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสำรวจและวิเคราะห์บุคลิกภาพของตนเอง จาก โครงสร้างบุคลิกภาพ 3 ลักษณะ ได้แก่ ลักษณะความเป็นเด็ก (C : Child) ลักษณะความเป็นผู้ใหญ่ (A : Adult) และลักษณะความเป็นพ่อแม่ (P : Parent) โดยให้วาดรูปการซ้อนทับของบุคลิกภาพทั้ง 3 ที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพของนักเรียนและเขียนบรรยายลักษณะพฤติกรรมที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพที่แสดงออกถึงความเป็นเด็ก ความเป็นผู้ใหญ่และความเป็นพ่อแม่ ของตัวนักเรียนเอง ลงในเอกสารประกอบเรื่อง “ วิเคราะห์บุคลิกภาพของฉัน ” ตัวอย่างการซ้อนทับของบุคลิกภาพทั้ง 3 ดังนี้



ภาพที่ 1 บุคลิกภาพ
ความเป็นพ่อแม่
ซ้อนทับกับความ
เป็นผู้ใหญ่



ภาพที่ 2 บุคลิกภาพ
ความเป็นผู้ใหญ่
ซ้อนทับกับความ
เป็นเด็ก



ภาพที่ 3 บุคลิกภาพ
ทั้ง 3 ต่างซ้อนทับ
กัน

3. ผู้วิจัยอธิบายพร้อมยกตัวอย่างความรู้เรื่องการสื่อสารสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 3 แบบ ตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 13 เรื่องการสื่อสารอย่างสันติสนม เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนเข้าใจวิธีการสื่อสารทั้ง 3 แบบ ได้อย่างถูกต้องและสามารถวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธภาพ ระหว่างตนเองกับเพื่อนได้ โดยใช้ การสื่อสารสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 3 แบบ ได้แก่ การสื่อสารแบบสอดคล้อง การสื่อสารแบบขัดแย้ง และการสื่อสารแบบซ่อนเร้น

4. ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มถึง การสื่อสารที่ส่งเสริมให้เกิดความใกล้ชิดสนิทสนมคือแบบใด และการสื่อสารแบบใดควรหลีกเลี่ยงในการใช้สื่อสารกันระหว่างนักเรียนกับเพื่อน

5. ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มถึงประสบการณ์ในการสื่อสารกับเพื่อน นักเรียนใช้วิธีการสื่อสารแบบใด ช่วยเล่าประสบการณ์การสื่อสารให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มฟัง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงวิธีการสื่อสารที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงวิธีการสื่อสารของตนเองกับเพื่อน ซึ่งเป็นการลดความขัดแย้งที่จะเกิดขึ้นจากการสื่อสารที่ไม่เหมาะสมและช่วยส่งเสริมให้มีการสื่อสารอย่างสันติสนมกันมากขึ้น

6. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนฝึกการแสดงบทบาทสมมุติ การสื่อสารแบบสอดคล้อง ระหว่างนักเรียนกับเพื่อน ผู้วิจัยใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมุติ เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการสื่อสารที่เหมาะสม

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปแบบการสื่อสาร สัมพันธภาพที่เหมาะสม ที่ช่วยส่งเสริมให้มีการสื่อสารที่สันติสนมมากขึ้น

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนำแบบ การสื่อสารสัมพันธภาพ ที่ส่งเสริมการสื่อสาร อย่างสันติสนมไปปฏิบัติจริง

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการที่นักเรียนสามารถวิเคราะห์บุคลิกภาพของตนเองได้
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการที่นักเรียนสามารถนำแบบการสื่อสารสัมพันธภาพ แบบสอดคล้องไปปฏิบัติได้จริง

เอกสารประกอบ

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 13 เรื่อง การสื่อสารอย่างสันติสนม

1. ความหมายของการสื่อสาร (Communication)

การสื่อสาร หมายถึง การแลกเปลี่ยนข่าวสาร (Messages) คำว่าข่าวสารอาจกล่าวหมายถึง ภาษาพูด ภาษาท่าทาง ภาษาเขียน สัญลักษณ์ และกริยาต่างๆ เป็นต้น การสื่อสารจะเกิดขึ้นจะต้องประกอบด้วยผู้ส่งและผู้รับ และสิ่งสำคัญทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสารจะต้องมีความเข้าใจเหมือนกันเกี่ยวกับสารหรือข้อมูลนั้น ๆ

2. รูปแบบของการสื่อสาร ทรูปและคาเซลลุคซี (Throop ; & Casellucci. 1999: 144 -145) ได้แบ่งรูปแบบของการสื่อสารเป็น 2 รูปแบบ ดังนี้

2.1 การสื่อสารแบบทางเดียว (One - way Communication) หมายถึง ผู้ส่งสาร ส่งข่าวสาร ผู้รับก็ได้รับข่าวสารนั้น และกระบวนการการสื่อสารก็สิ้นสุดลง

2.2 การสื่อสารแบบสองทาง (Two - way Communication) หมายถึง ผู้ส่งสาร ส่งข่าวไปยัง ผู้รับสาร และผู้รับสารเกิดการตอบสนองด้วยข่าวสารอื่น ๆ ทั้งผู้รับสารและผู้ส่งสารจะมีการสับเปลี่ยนบทบาทซึ่งกันและกัน

3. โครงสร้างบุคลิกภาพ แบ่งเป็น 3 ลักษณะ ดังนี้

(Burks, Herbert M & Steffre, Buford. 1979 : 123 - 126)

3.1 ลักษณะแห่งความเป็นเด็ก เป็นความรู้สึกและการกระทำเหมือนกับที่เคยมีประสบการณ์ในวัยเด็ก เช่น ดีใจก็กระโดดโลดเต้น กรีดกรีด เป็นการแสดงออกแบบเด็ก ๆ จะช่างถาม อยากรู้ อยากเห็น เอาแต่ใจตัวเอง ชอบเล่น เจ้าเล่ห์ ชอบอวดเชาะ เป็นต้น

3.2 ลักษณะแห่งความเป็นพ่อแม่ เป็นส่วนที่มีพฤติกรรมเหมือนผู้ที่เป็นพ่อ แม่ หรือบุคคลอื่นที่ได้เลี้ยงดูมา ซึ่งเป็นการถอดแบบพ่อแม่ทั้งทัศนคติ ความเชื่อ และค่านิยม

3.3 ลักษณะแห่งความเป็นผู้ใหญ่ เป็นส่วนที่มีการประมวลข้อมูลที่แม่นยำ ไม่บิดเบือน มาวิเคราะห์และตัดสินใจโดยใช้วิจารณญาณ เป็นความสามารถที่จะใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล ลักษณะบุคลิกภาพแบบนี้จะทำงานคล้ายกับเครื่องคอมพิวเตอร์ที่เก็บข้อมูลต่างๆ ที่เป็นข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริง ถูกต้องและมีเหตุผลสมควรและเป็นส่วนที่แสวงหาเหตุผลที่เป็นข้อเท็จจริง ตรวจสอบความเป็นจริง สามารถแยกแยะความเป็นจริงออกจากความเพ้อฝัน ความคิดเห็นความรู้สึกหรือขนบธรรมเนียมประเพณีได้เหมาะสม การตัดสินใจอะไรก็ตามจะขึ้นอยู่กับข้อมูลที่มีอยู่มากกว่าการใช้อารมณ์ มักจะถามตนเองว่า สิ่งที่จะตัดสินใจจะทำได้หรือไม่ คาดคะเนผลลัพธ์ได้หรือไม่ และสามารถจัดการได้หรือไม่

ตัวอย่างโครงสร้างบุคลิกภาพ 3 ระบบ

1. คนพูดมึงกู

P : พูดไม่เพราะเลย

A : ธรรมดา เป็นภาษาสื่อสารกันอย่างหนึ่ง

C : ดูเด็ดดีจังแฮะ

2. ภาพเด็กชายขายพวงมาลัยกลางสี่แยก

P : โถ น่าสงสารเขาอะ

A : ชีวิตของเขาก็เป็นแบบของเขา

C : คงสนุกดีแฮะ

3. มีคนเอาช็อคโกแลตมาให้ ในขณะที่กำลังอยู่ในระหว่างลดน้ำหนัก

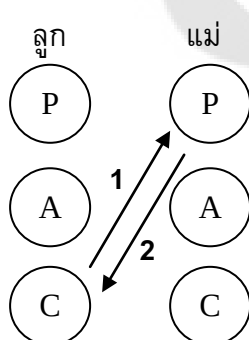
P : เอาไปเถอะ นี่เธอไม่รู้หรอว่าฉันกำลัง ลดน้ำหนักนะ

A : แค่นี้ฉันจะมีแคลอรีตั้ง 400 ฉันคิดว่า ฉันไม่ควรกินมันหรอก

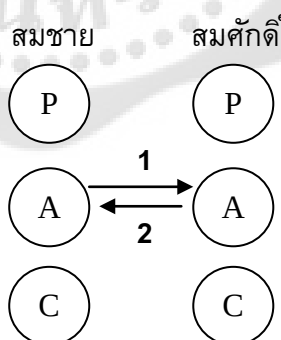
C : แฮม คุณากินจ้ะ ฉันต้องกินให้หมดเลย ยอมอ้วนซักวันคงไม่เป็นไร พรุ่งนี้ค่อยลดใหม่

4. การสื่อสารสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล 3 แบบ ได้แก่

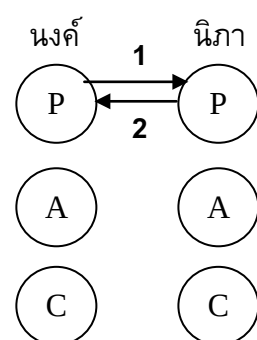
4.1 การสื่อสารที่สอดคล้อง (Complementary Transaction) เป็นการสื่อสารที่ถ้อยที่ถ้อยอาศัยกัน ไม่ขัดแย้งกัน การสื่อสารแบบนี้ไม่ส่งผลลบทางด้านสัมพันธภาพ คู่สื่อสารสามารถสื่อสารกันไปได้อย่างเรื่อย ๆ ตัวอย่างเช่น



1 ลูก : แม่ซื้อขนมให้หนู
 หน่อยนะค่ะ
2 แม่ : ตกลงจ้ะ ลูกอยาก
 ทานอะไรดีจ้ะ



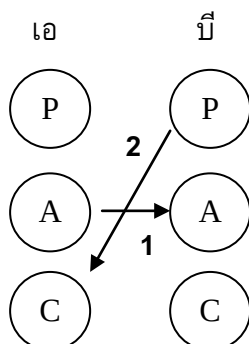
1 สมชาย : รายงานฉบับนี้
 จะทำให้เสร็จภายใน 3 วัน
2 สมศักดิ์ : ตกลง แล้วเอา
 มาวางไว้บนโต๊ะผมนะ



1 นงค์ : เด็กสมัยนี้พูดไม่
 สุภาพ
2 นิภา : นั่นซิคะ ถ้าเป็นรุ่น
 เราคงถูกผู้ใหญ่ตีตาย ถ้าพูด
 แบบนี้

4.2 การสื่อสารที่ขัดแย้ง (Cross Transaction) เป็นการสื่อสารที่ฝ่ายหนึ่งได้รับการตอบสนองที่ไม่ตรงกับที่คาดไว้ ซึ่งทำให้สัมพันธภาพแตกหัก เกิดเป็นปฏิกิริยากันหรือทำให้เกิดความเข้าใจผิด

ตัวอย่างเช่น

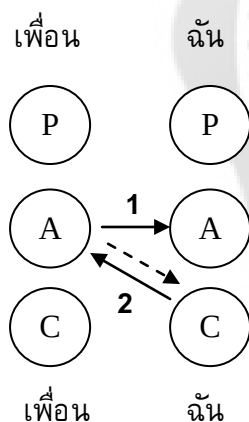


1 เอ : ตอนนี้ก็โม่งแล้วค่ะ

2 บี : เอ เธอไม่มีนาฬิกาใช้บ้างหรือยังไหนะ

หรือ วันนี้อากาศดีนะ เพื่อนตอบว่า
ดีเดอะอะไร ร้อนจะตาย

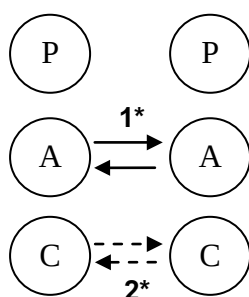
4.3 การสื่อสารแบบซ่อนเร้น (Ultior Transaction) เป็นการสื่อสารแบบพุดอย่างหนึ่ง แต่ใจคิดอย่างหนึ่ง การสื่อความหมาย ด้วยวาจามักจะขัดแย้งกับการสื่อความหมายด้วยสีหน้าท่าทาง การสื่อสารแบบซ่อนเร้นจะมีลักษณะการสื่อความหมายทางสังคม และในเวลาเดียวกันก็มีความรู้สึกหรือจุดหมายอื่นซ่อนเร้นอยู่ ตัวอย่างเช่น



เพื่อน : ที่เรียนพิเศษวิชาคณิตศาสตร์ที่นี่ ดีมากเลย ครูสอนสนุก
ค่าเรียนก็ไม่แพง เป็นที่เรียนพิเศษที่ดีที่สุดเลย

(สิ่งที่ซ่อนเร้น) คือ จะได้มีเพื่อนไปเรียนด้วย

นุ่น : จั๊น จั๊นไปเรียน



เพื่อน (ซ) : เฟิร์น วันเสาร์นี้ เรามาอ่านหนังสือสอบด้วยกันไหม

(สิ่งที่ซ่อนเร้น) คือ เฟิร์น จั๊นชอบเธอ และอยากสนิทกับเธอเพิ่มขึ้น

นุ่น (ญ) : ก็ดีเหมือนกัน

(สิ่งที่ซ่อนเร้น) คือ เป็นโอกาสที่ดี จั๊นรอโอกาสนี้มานานแล้ว

*หมายเหตุ

1* คือ การสื่อความหมายเชิงสังคม (Social Level) 2* คือ สิ่งที่ซ่อนเร้นในใจ

(Psychological Level)

เอกสารประกอบเรื่อง “วิเคราะห์บุคลิกภาพของฉัน ”

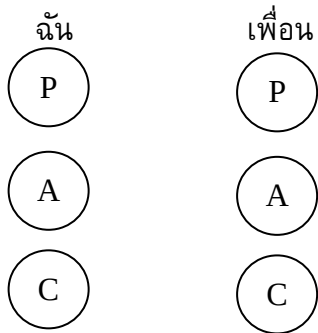
1. ให้นักเรียนทบทวนบุคลิกภาพของตนเองว่าตนเองมีบุคลิกภาพแบบใด จากทั้ง 3 บุคลิกภาพ ได้แก่ ความเป็นเด็ก ความเป็นผู้ใหญ่และความเป็นพ่อแม่
2. ให้นักเรียนวิเคราะห์บุคลิกภาพของตนเองและเขียนบรรยายลักษณะพฤติกรรมที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพที่แสดงออกถึงความเป็นเด็ก ความเป็นผู้ใหญ่และความเป็นพ่อแม่

P : Parent ความเป็นพ่อแม่	พฤติกรรมที่แสดงออกคือ
A : Adult ความเป็นผู้ใหญ่	พฤติกรรมที่แสดงออกคือ
C : Child ความเป็นเด็ก	พฤติกรรมที่แสดงออกคือ

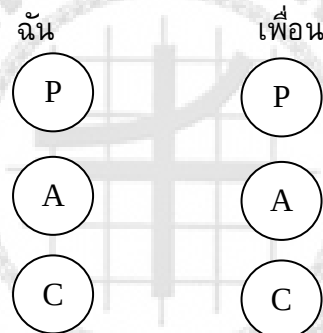
เอกสารประกอบ เรื่อง “ การวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ”

เรื่องที่สนทนาคือ

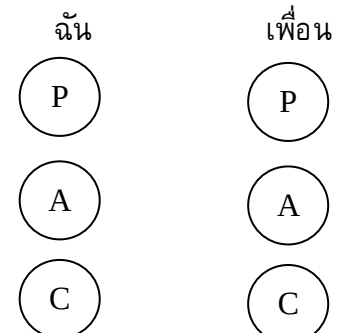
การสื่อสารแบบสอดคล้อง
(Complementary Transaction)



การสื่อสารแบบขัดแย้ง
(Cross Transaction)



การสื่อสารแบบซ่อนเร้น
(Ulterior Transaction)



ฉัน :	ฉัน :	ฉัน :
เพื่อน :	เพื่อน :	เพื่อน :
ฉัน :	ฉัน :	ฉัน :
เพื่อน :	เพื่อน :	เพื่อน :

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน ครั้งที่ 14

เรื่อง การเป็นที่ปรึกษา (Consultant)

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจในกระบวนการให้คำปรึกษา
2. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงออกถึงการเป็นที่ปรึกษา

อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบ การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 14 เรื่องการเป็นที่ปรึกษา
2. เอกสารประกอบเรื่อง แบบประเมินผู้ให้คำปรึกษา

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การเป็นที่ปรึกษา (Consultant) หมายถึง การแสดงออกถึงการรับฟัง และให้กำลังใจ ร่วมหาแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาให้แก่เพื่อน แนะนำให้เพื่อนไปพบครูแนะแนวหรือครูที่ปรึกษา และสามารถเก็บความลับของเพื่อนได้ ซึ่งเป็นตัวชี้วัดองค์ประกอบด้านพฤติกรรมของนักเรียนที่มีต่อเพื่อน โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้สมาชิกพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง เข้าใจตนเองและเพื่อนมากยิ่งขึ้นและ ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสม และสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้โดยรู้วิธีการจัดการกับปัญหาของตนเองและผู้อื่น

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนา ความรักแบบเพื่อน ในครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เทคนิคการสอน เทคนิคการใช้ตัวแบบ เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ประกอบด้วยเทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ การสรุปความและการให้กำลังใจ โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และให้ สมาชิกกลุ่มเล่าถึงผลการนำการสื่อสารสัมพันธ์ภาพ ระหว่างบุคคลแบบสอดคล้องไปปฏิบัติจริง
2. ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มถึง สัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนมีการสื่อสารแบบใด และการสื่อสารแบบใดที่ทำให้นักเรียนกับเพื่อนไม่เข้าใจกันและทะเลาะกัน
3. ผู้วิจัยถามสมาชิก ว่า ถ้าสมาชิกมีความไม่สบายใจเกิดขึ้นกับตนเอง สมาชิกดำเนินการอย่างไร สมาชิกเลือกที่จะปรึกษาปัญหาของตนเองกับใคร และถ้าไม่มีเพื่อนเป็นที่ปรึกษา ชีวิตของสมาชิกจะเป็นอย่างไร
4. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเรื่องความสำคัญของการให้คำปรึกษา ในเอกสารประกอบ การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 14 เรื่องการเป็นที่ปรึกษา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยอธิบายข้อมูลเรื่องการเป็นที่ปรึกษาให้กับสมาชิกกลุ่ม โดยใช้เทคนิคการสอน เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจในกระบวนการให้คำปรึกษา รวมถึงเทคนิคที่จำเป็นเบื้องต้นในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟังอย่างใส่ใจ การถาม การสรุปความและการให้กำลังใจ ใน เอกสารประกอบ การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 14 เรื่องการเป็นที่ปรึกษา
2. ผู้วิจัยสาธิตการใช้เทคนิคที่จำเป็นเบื้องต้นในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟังอย่างใส่ใจ การถาม การสรุปความและการให้กำลังใจ โดยผู้วิจัยเป็นตัวอย่างสาธิต ให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจถึงวิธีการใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาเพื่อน โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคตัวแบบ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามตัวแบบได้อย่างถูกต้องในการใช้เทคนิคที่จำเป็นเบื้องต้นในการให้คำปรึกษาเพื่อน
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกฝึกซ้อมการใช้เทคนิคที่จำเป็นเบื้องต้นในการให้คำปรึกษา ซึ่งผู้วิจัยใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกเข้าใจในการใช้เทคนิคมากขึ้นและรู้สึกมั่นใจ ในการนำเทคนิคการให้คำปรึกษาไปปฏิบัติจริง
4. ผู้วิจัยขออาสาสมัครตัวแทนจากสมาชิกกลุ่ม 1 คน เพื่อเป็นผู้เล่าเรื่องที่ตนเองเคยทะเลาะกับเพื่อน หรือเรื่องที่ตนเองไม่สบายใจ รู้สึกว่าเรื่องเหล่านั้นเป็นปัญหากับตนเอง และขออาสาสมัครสมาชิกอีก 1 คนเป็นผู้ให้คำปรึกษา ส่วนสมาชิกที่เหลือ ให้เป็นผู้สังเกตการณ์พร้อมทั้งทำการประเมินเพื่อนผู้ให้คำปรึกษาโดยใช้เอกสารประกอบเรื่อง แบบประเมินผู้ให้คำปรึกษา หลังจากนั้น ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปเทคนิคที่เพื่อนผู้ให้คำปรึกษาใช้ และให้ข้อมูลย้อนกลับกับเพื่อนผู้ให้คำปรึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงการให้คำปรึกษาของตนเอง โดยให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมกับเพื่อนผู้ให้คำปรึกษา

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกกลุ่มสรุปการให้คำปรึกษาเพื่อนและเทคนิคที่จำเป็นเบื้องต้นในการให้คำปรึกษาเพื่อน

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการที่นักเรียนสามารถสรุปกระบวนการให้คำปรึกษา เทคนิคที่จำเป็นเบื้องต้นในการให้ปรึกษาได้
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการที่นักเรียนสามารถนำเทคนิคการให้คำปรึกษาไปปฏิบัติได้จริง





เอกสารประกอบ

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 14 เรื่อง การเป็นที่ปรึกษา



ความสำคัญของการให้คำปรึกษา 3 ข้อดังนี้

1. ทำให้รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้
2. รู้จักการปรับตัว ให้เหมาะสมกับตนเองและสภาพแวดล้อม
3. รู้จักนำตนเอง เชื่อมั่นในตนเองและใช้ความสามารถของตนในการแก้ปัญหา

ความหมายของการให้คำปรึกษาคือ

กระบวนการ ของสัมพันธ์ภาพระหว่าง ผู้ให้คำปรึกษา (นักเรียน) ซึ่งเป็นผู้มีความรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากับ ผู้รับคำปรึกษา (เพื่อน) เพื่อช่วยเหลือให้เพื่อนเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เข้าใจสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ปรับปรุงทักษะในการแก้ปัญหา และสามารถพัฒนาตนเองได้

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา

จุดมุ่งหมายระยะสั้น เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ปรับปรุงสัมพันธภาพ ความสามารถ และทักษะการแก้ไขปัญหาของผู้รับคำปรึกษา “ไปด้วยกัน”

จุดมุ่งหมายระยะยาว เพื่อพึ่งพาตนเองได้ ยอมรับและปรับปรุงตนเอง มีทักษะการแก้ไขปัญหา และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ (The fully functional person)

กระบวนการให้คำปรึกษา 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. เริ่มต้นการให้คำปรึกษา (Rapport)

ผู้ให้คำปรึกษา	ผู้รับคำปรึกษา
- ให้การต้อนรับอย่าง อ่อนน้อม จริงใจ เป็นธรรมชาติ สนทนาเรื่องทั่วไป - ให้ความใส่ใจทำที่เป็นมิตร ยอมรับ - การตั้งคำถาม ใช้ อะไร แทน ทำไม	- ทำให้รู้สึก อ่อนใจ - คลายเครียด - ไว้วางใจ - อยากบอกเล่าเรื่องของตน

2. การสำรวจ (Exploration)

ผู้ให้คำปรึกษา	ผู้รับคำปรึกษา
- ตั้งคำถามให้เหมาะสม - รับฟังอย่างตั้งใจ และอดทน - ยอมรับ และเข้าใจความรู้สึก - สังเกตคำพูด น้ำเสียงและพฤติกรรม - วางตัวเป็นกลาง ไม่ตัดสิน	- ทำให้ได้สำรวจตนเอง - กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง - สามารถรับรู้ปัญหาของตนเอง - กล้าที่จะระบายความรู้สึก

3. ทำความเข้าใจ (Understanding)

ผู้ให้คำปรึกษา	ผู้รับคำปรึกษา
- สรุปเรื่องราว - ชี้ประเด็นปัญหา - ยอมรับปัญหา - ให้กำลังใจ	- ทำให้เข้าใจปัญหา - รู้สาเหตุ - รู้ความต้องการ - คิดหาแนวทางการแก้ปัญหา

4. ตั้งเป้าหมายและดำเนินการแก้ปัญหา (Action)

ผู้ให้คำปรึกษา	ผู้รับคำปรึกษา
- ตั้งเป้าหมายในการแก้ไขปัญหา - ให้ผู้รับคำปรึกษาหาทางเลือกหลายๆ ทางเลือก - ให้ข้อมูล - ปัญหาสามารถแก้ไขได้ด้วยตัวเราเอง	- ทำให้มีเป้าหมายในการแก้ปัญหา - หาทางเลือก (วิธีการแก้ไขปัญหา) - เปรียบเทียบข้อดี ข้อเสีย - วางแผนแก้ปัญหา - ตัดสินใจ

5. ยุติการให้คำปรึกษา (Termination)

ผู้ให้คำปรึกษา	ผู้รับคำปรึกษา
- ให้บททวนการตัดสินใจ - ห้เห็นคุณค่าในตนเอง - เสริมแรงให้กำลังใจในการปฏิบัติ - ยุติสัมพันธภาพหรือนัดพบครั้งต่อไป - ส่งต่อ...เพื่อรับการช่วยเหลือ	- ทำให้บททวนการตัดสินใจ - สรุปความเข้าใจ - มีแรงจูงใจและมั่นใจในการปฏิบัติ - คลายทุกข์

เทคนิคเบื้องต้นในการให้คำปรึกษา 4 เทคนิค ดังนี้

1. การฟังอย่างใส่ใจ

สามารถทำได้โดยการแสดงพฤติกรรมว่าตั้งใจฟัง ดังนี้

1. การใช้คำพูด เช่น “ อ้อฮี้ ” และ “ อืม ”
2. ภาษาท่าทาง เช่น ผงกศีรษะ สบตา และการแสดงสีหน้าให้สอดคล้องกับเรื่องที่ผู้พูดกำลังเล่า

3. การสังเกต อารมณ์ที่แสดงออกทางสีหน้าของผู้พูด

สรุป ตา ดู หู ฟัง สมอง คิด

การฟังภาษาพูด ต้องฟังให้ครบ 3 มิติ คือความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อให้เกิดความเข้าใจว่าเพื่อนที่มาปรึกษามีความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมต่อสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไร

◇ การฟังที่เป็นภาษาท่าทาง ให้คอยสังเกตภาษาท่าทางที่สื่อออกมา เช่น การแสดงออกบนใบหน้า การเคลื่อนไหวของร่างกาย การสบตา และการแต่งกาย

2. การถาม

การถามแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ 1. คำถามปลายปิด เป็นคำถามที่ต้องการคำตอบเฉพาะเจาะจง คำตอบสั้นๆ เช่น ใช่ / ไม่ใช่ ชอบ / ไม่ชอบ เป็นต้น

2. คำถามปลายเปิด เป็นการถามที่ไม่ได้กำหนดขอบเขตของการตอบ ทำให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสพูดเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่มีความต้องการของตน เช่น รู้สึกอย่างไร

การถามเป็นการถามเพื่อใช้ในการค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมอย่างรายละเอียด เกี่ยวกับความรู้สึกและเรื่องราวต่างๆ ของผู้รับคำปรึกษา และใช้เมื่อ ➤ เมื่อเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

- เมื่อต้องการทราบว่าเหตุการณ์นั้นเป็นอย่างไร
- เมื่อต้องการข้อมูลที่เฉพาะเจาะจง
- เมื่อต้องการความกระจ่างแจ้ง
- เมื่อต้องการสร้างความเปลี่ยนแปลง
- เมื่อต้องการให้ลงมือแสดงพฤติกรรม

3. การสรุปความ

การสรุปความเป็นการรวบรวมข้อมูลและสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการให้คำปรึกษา ซึ่งจะมีทั้งการสรุปเนื้อหา ความคิด ความรู้สึกและกระบวนการให้คำปรึกษา

โดยการสรุปความ สรุปเพื่อทบทวนสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาได้พูดออกมาอีกครั้งอย่างชัดเจน เพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา เข้าใจตรงกันและเห็นภาพรวมทั้งหมดของปัญหารวมถึงเพื่อเป็นการย้ำในประเด็นสำคัญครั้งสุดท้าย

การสรุปความสามารถทำได้เมื่อ เป็นการเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เพื่อสรุปทบทวนการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา เมื่อเป็นการสรุประหว่างการให้คำปรึกษาเมื่อผู้รับคำปรึกษาพูด ยืดยาว วกวน และเมื่อเป็นการสรุปหลังเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษาเพื่อสรุปประเด็นสำคัญ

4. การให้กำลังใจ

การให้กำลังใจเป็นการส่งเสริมหรือสนับสนุนเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามั่นใจในความสามารถของตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองและมีพลังในการแก้ไขปัญหาของตนเอง โดยควรใช้อย่างเหมาะสม หากใช้มากเกินไป การให้กำลังใจนั้นจะไม่มีคุณค่าเท่าที่ควร



เอกสารประกอบเรื่อง แบบประเมินผู้ให้คำปรึกษา
ชื่อผู้ให้คำปรึกษาคือ.....

ข้อ	เทคนิคเรื่อง	มี	ไม่มี	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
1.	การฟังอย่างใส่ใจ			
	- มีการสบตา			
	- ใช้คำพูด เช่น “ อ้ออ ”, “ อืม ”			
	- ผงกศีรษะ			
	- มีการแสดงสีหน้าสอดคล้องกับเรื่องที่เพื่อนกำลังเล่า			
	- อื่น ๆ			
2.	การถาม			
	- มีการใช้คำถามปลายเปิด			
	- มีการใช้คำถามปลายปิด			
				
3.	การสรุปความ			
	- มีการสรุปเนื้อหา ความคิด ความรู้สึก			
				
4.	การให้กำลังใจ โดย			
	- การพูด			
	- การสัมผัสบนไหล่ มือ หัวเข่า			

ลงชื่อผู้ประเมินคือ.....

(.....)

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อน ครั้งที่ 15

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ และยุติการให้คำปรึกษา

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินผลการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. เพื่อทำการยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

อุปกรณ์

1. แบบวัดความรักแบบเพื่อน

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนา ความรักแบบเพื่อนในครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เทคนิคการตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึก การสรุปความและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เทคนิคการเสริมแรงทางบวก และการให้ข้อมูลย้อนกลับ โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกเล่าถึงการนำเทคนิคการให้คำปรึกษาไปปฏิบัติจริงเป็นอย่างไร
2. ผู้วิจัยถามคำถามสมาชิกถึงประสบการณ์ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งหมด 14 ครั้ง นักเรียนรู้สึกอย่างไร และการให้คำปรึกษาครั้งใดที่ทำให้นักเรียนรู้สึกประทับใจมากที่สุด
3. ผู้วิจัยกล่าวคำชมเชย ให้กำลังใจและขอบคุณสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ที่ให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกสรุปความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของนักเรียนที่มีต่อเรื่องความรักแบบเพื่อน ที่สมาชิกกลุ่มสามารถนำไปปฏิบัติจริงได้ในชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นการทบทวนความรู้ความเข้าใจของสมาชิกเกี่ยวกับเรื่องความรักแบบเพื่อน

2. ผู้วิจัยให้สมาชิก กลุ่มทบทวนความหมายขององค์ประกอบย่อยแต่ละด้านของความรักแบบเพื่อนได้แก่ ด้านความคิด ประกอบด้วย การคิดเชิงบวกกับเพื่อน (Positive thinking) การยอมรับ (Acceptance) การเห็นคุณค่า (Value) การระลึกถึง (Remind) ด้านความรู้สึกประกอบด้วย การใส่ใจ (Care) ความไว้วางใจ (Trust) การเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ความผูกพันทางอารมณ์ (Attachment) การมีความสุข (Happiness) ด้านพฤติกรรมประกอบด้วย การเสียสละ (Sacrifice) การช่วยเหลือ (Help) การสื่อสารอย่างสนิทสนม (Intimate communication) การเป็นที่ปรึกษา (Consultant)

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนเนื้อหาและข้อคิดที่ได้รับจากเรื่องความรักแบบเพื่อนและสิ่งที่ควรเพิ่มเติม ในการนำความรู้ ความเข้าใจ ประสบการณ์ไปพัฒนาตนเองต่อไป โดยนำประสบการณ์การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ในครั้งนี้ ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มได้สิ้นสุดลง

4. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมและให้กำลังใจกับสมาชิกกลุ่มเพื่อเป็นแรงผลักดันให้สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจในการพัฒนาความรักแบบเพื่อนของตนเองต่อไป

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองทั้งที่มีต่อตนเอง ต่อเพื่อน ต่อผู้วิจัยและต่อกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำแบบวัดความรักแบบเพื่อนหลังเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม (Post - test) และนัดหมายวัน เวลาในการทำแบบวัดความรักแบบเพื่อนในระยะติดตามผล
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. นักเรียนสามารถสรุปความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองที่มีต่อความรักแบบเพื่อนได้
2. นักเรียนมีคะแนนแบบวัดความรักแบบเพื่อนหลังเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม (Post - test) สูงขึ้นกว่าก่อนเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม (Pre - test)

ประวัติย่อผู้วิจัย



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวอสมมา มาตยานุญ
วันเดือนปีเกิด	21 ตุลาคม 2525
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	9 ถนน ชัยภูมิ ซอย 1 ตำบล ช้างม่วย จังหวัด เชียงใหม่ 50300
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์ประจำศูนย์นำความรู้สู่การปฏิบัติ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2547	ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ. เกียรตินิยม) (สาขาจิตวิทยา) จากมหาวิทยาลัยพายัพ
พ.ศ. 2550	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (ศศ.ม.) (สาขาจิตวิทยา การศึกษาและการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
พ.ศ. 2557	การศึกษาดุษฎีบัณฑิต (กศ.ด.) (สาขาจิตวิทยา การให้คำปรึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ