

3๓3.1404 4

๙ ๘๔๓

๖ 3

การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อ
ความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนวิสุทธิกษัตริ์ จังหวัดสมุทรปราการ

ปริญญานิพนธ์

ของ

สุวรรณี จิตวิริยะยิ่งยง

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

กุมภาพันธ์ 2540

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๒๕๖ พ.ศ. ๒๕๔๐

การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อ
 ความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
 โรงเรียนวิสุทธิกษัตริ จังหวัดสมุทรปราการ

บทคัดย่อ
 ของ
 สุวรรณดี จิตวิริยะยิ่งยง

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
 ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
 กุมภาพันธ์ 2540

การวิจัยครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่ม และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิสุทธิกษัตริ์ จังหวัดสมุทรปราการ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2539 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดีและมีฐานะทางเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 20 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การทดสอบของวิลคอกซัน และแมนวิทน์

ผลการวิจัย สรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

**A COMPARISON OF THE EFFECTS OF GROUP WORK AND GROUP COUNSELING
ON THE SELF CONFIDENCE OF MATHAYOM SUKSA II STUDENTS OF
WISUTTIKASAITREE SCHOOL IN CHANGWAT SAMUT PRAKAN**

AN ABSTRACT

BY

SUWANDEE CHITVIRIYAYINGYONG

**Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University**

February 1997

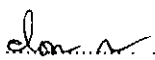
The purpose of this experimental research was to compare the effects of group work and group counseling on the self confidence of Mathayom Suksa II students of Wisuttikasaitree School in Changwat Samut Prakan in the academic year 1996. The subjects of twenty students were randomly selected from Mathayom Suksa II students whose self confidence scores were lower than twenty-fifth percentile and their academic achievement scores were high and economic status levels were average. The subjects were then randomly divided into two experimental groups, each group consisted of ten students. The experimental group I participated in the group work program while the experimental group II participated in the group counseling program. The research instruments were the self-confidence questionnaire, the group work program and the group counseling program. The data were analyzed by the Wilcoxon's Matched-Pairs Signed-Ranks test and the Mann Whitney U test.

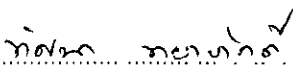
The results were as follows :

1. The self confidence of the students participated in the group work program significantly increased at .01 level.
2. The self confidence of the students participated in the group counseling program significantly increased at .01 level.
3. No significant difference in the self confidence of both groups was found.

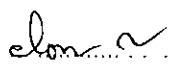
คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้วเห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

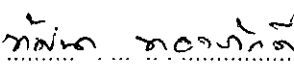
คณะกรรมการควบคุม

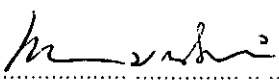
.....  ประธาน
(ศาสตราจารย์ ดร.พ้องพรรณ เกิดพิทักษ์)

.....  กรรมการ
(อาจารย์ทัศน ทองภักดี)

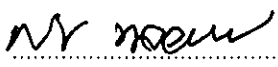
คณะกรรมการสอบ

.....  ประธาน
(ศาสตราจารย์ ดร.พ้องพรรณ เกิดพิทักษ์)

.....  กรรมการ
(อาจารย์ทัศน ทองภักดี)

.....  กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ทศพร มณีศรีขำ)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....  คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ดร.ศิริยุภา พูลสุวรรณ)

วันที่ 15 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2540

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจากศาสตราจารย์ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ประธานกรรมการ อาจารย์ทัศน ทองภักดี กรรมการ และอาจารย์ทศพร มณีศรีขำ กรรมการสอบ ที่ได้ให้คำแนะนำ และข้อเสนอแนะต่าง ๆ ตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องอันเป็นประโยชน์ในการทำ ปริญญานิพนธ์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณา จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง ไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ และ อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำและเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือในการ วิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่านที่กรุณาเป็นผู้ ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์และชอบใจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมวัดสิงห์ ที่ ให้ความร่วมมือในการทดลองเครื่องมือก่อนนำไปใช้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์โรงเรียนวิสุทธิกษัตริย์ที่ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกตลอด ระยะเวลาที่ทดลอง และขอขอบใจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ให้ความร่วมมือ ในการทดลองเป็นอย่างดี

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่ สมาชิกทุกคนในครอบครัวและเพื่อน ๆ ทุกคนที่เป็นกำลังใจ อันสำคัญยิ่งมาโดยตลอด จนเป็นผลทำให้สามารถทำงานวิจัยในครั้งนี้ได้สำเร็จสมบูรณ์

สุวรรณดี จิตวิริยะยิ่งยง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
คำนำ.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	5
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	5
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	5
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	7
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย.....	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	9
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	9
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	16
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	17
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	35
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง.....	36
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง.....	36
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง.....	43
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	46
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง.....	46
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	47
วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ.....	47
วิธีจัดการกระทำกับข้อมูล.....	52

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า.....	54
คำอธิบายสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผล.....	54
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะ	59
บทย่อ.....	59
ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า.....	59
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	59
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	59
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	60
การดำเนินการทดลอง.....	60
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	61
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	61
อภิปรายผล.....	61
ข้อเสนอแนะ.....	65
บรรณานุกรม.....	67
ภาคผนวก.....	75
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	169

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แบบแผนการทดลอง.....	51
2 เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	55
3 เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลัง การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม.....	56
4 เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลัง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	57
5 เปรียบเทียบความแตกต่างของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ก่อนและหลังการทดลอง.....	58
6 แสดงคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มก่อนการทดลอง.....	162
7 แสดงคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม.....	163
8 แสดงคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	164
9 แสดงคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ก่อนและหลังการทดลอง.....	165
10 แสดงคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม.....	166
11 แสดงคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	167

คำนำ

ในยุคโลกาภิวัตน์ที่สังคมโลก และเศรษฐกิจที่กำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสารสนเทศ ประกอบกับการดำเนินนโยบายเศรษฐกิจเสรีของรัฐบาลไทย ทำให้สังคมไทยเชื่อมสัมพันธ์กับสังคมโลกอย่างแน่นแฟ้น ในขณะที่กระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกดำเนินไปอย่างรวดเร็วทุกประเทศต่างก็เร่งพัฒนาประเทศ เพื่อความเจริญรุ่งเรือง และการที่ประเทศจะพัฒนาก้าวหน้าหรือเจริญรุ่งเรืองไปได้อย่างรวดเร็วมากน้อยเพียงใด จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยนานาประการโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ปัจจัยด้านทรัพยากรบุคคล ซึ่งการพัฒนาทรัพยากรบุคคลนั้นจะเป็นตัวบ่งชี้ทิศทางการพัฒนาอย่างแท้จริง โดยในวงการพัฒนาของโลกได้มีการดำเนินการในเรื่อง การพัฒนาทรัพยากรบุคคล มาตั้งแต่ช่วงคริสต์ทศวรรษ 1960 แล้ว โดยมีคำกล่าวเตือนว่าความเจริญทางเศรษฐกิจอาจถูกกระทบกระเทือน ถ้าไม่มีการปรับปรุงคุณภาพทรัพยากรบุคคล การลงทุนทางด้านวัตถุอย่างเดียวไม่เป็นการเพียงพอ การลงทุนเพื่อพัฒนาทรัพยากรบุคคล (Human Capital Formation) เป็นสิ่งสำคัญ ดังจะพบได้ว่าประเทศที่ประสบความสำเร็จทางด้านเศรษฐกิจได้มีการใช้จ่ายอย่างมากเพื่อการพัฒนาทรัพยากรบุคคล (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2538 : 1)

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (2540 - 2544) ได้มุ่งเน้นเรื่อง การพัฒนาคุณภาพของบุคคลเป็นสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาเยาวชน เพราะเยาวชนจะเจริญเติบโตเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติในอนาคต ซึ่งสิ่งสำคัญที่จะต้องนำมาพิจารณาเป็นประการแรก คือ การวางรากฐานทางการศึกษาให้แก่เยาวชน เพราะการศึกษาเป็นบันไดขั้นแรกที่จะนำไปสู่การมีความรู้ ความเข้าใจและความสามารถในการแก้ปัญหาต่าง ๆ รวมทั้งการปลูกฝังบุคลิกภาพ วัฒนธรรมที่ดีหรือพฤติกรรมอื่น ๆ แก่เยาวชน อันจะทำให้เยาวชนเหล่านี้มีชีวิตอยู่ได้อย่างดีในสังคม ซึ่งการศึกษาที่จะเอื้อต่อสภาพสังคมไทยในอนาคตที่มีความก้าวหน้ามั่นคงและความเสมอภาค จึงมุ่งเน้นการศึกษาที่มุ่งเพื่อพัฒนาบุคคล ครอบครัวยุคใหม่ และมีการฝึกกำลังกันเป็นชุมชน โดยเน้นให้ระบบการศึกษาไทยในอนาคตเป็นระบบที่สามารถจะเพิ่มศักยภาพการเรียนรู้ของบุคคล ครอบครัวยุคใหม่และชุมชน ส่งเสริมให้บุคคลมีความเข้าใจและทักษะเกี่ยวกับ “กระบวนการเรียนรู้” เพื่อศึกษา และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ปรับตัวได้ทันต่อสภาวะโลกปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็วและสามารถรับข่าวสารใหม่ๆ แล้วนำมาคิดและตัดสินใจ รวมทั้งส่งเสริมให้ชุมชนสามารถฝึกกำลังกัน เพื่อเปลี่ยนแปลงสภาพปัญหาไปสู่สภาพที่พึงประสงค์ ดังปรัชญาการศึกษาในอนาคตที่กล่าวว่า ชีวิตที่มีความสุข คือ ชีวิตที่มีการเรียนรู้ และเป้าหมายของการศึกษาจึงมุ่งสร้างคนที่มีความมั่นใจและเป็นตัวของตัวเอง (ธนาคารกสิกรไทย.2539 : 17) จากแนวความคิดดังกล่าวแล้วนั้น สอดคล้องกับแผน

พัฒนาการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 7 (2535 - 2539) ที่มุ่งหวังให้จัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพพลเมือง โดยเน้นให้มีคุณธรรม จริยธรรม ปัญญา และมีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ ตลอดจนมีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพ มีความเชื่อมั่นต่อการกระทำของตนเองและดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2533 : 1)

จากการผันแปรของกระแสแห่งความเคลื่อนไหวทางเศรษฐกิจและสังคมเป็นผลให้สังคมต้องการบุคลากรที่มีพื้นฐานทางด้านความรู้ รู้จักคิด รู้จักการปรับตัวในการแก้ปัญหา มีทักษะในการทำงาน มีการพัฒนาค่านิยมที่ดี ซึ่งการพัฒนาศักยภาพความสามารถในตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านความเชื่อมั่นในตนเองเป็นองค์ประกอบของบุคลิกภาพอย่างหนึ่งที่ต้องปลูกฝังให้เด็ก และส่งเสริมให้พัฒนาอยู่เสมอ (วินัย ธรรมศิลป์. 2527 : 27) เพราะคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีบุคลิกภาพดี มองโลกในแง่ดี และกล้าแสดงออกในทางที่ถูกที่ควร มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานของตน และสามารถประสบความสำเร็จในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม (สุชา จันทน์เอม. 2510 : 147) สอดคล้องกับ สมัย เทียนคุณ (2527 : 127) ที่ได้กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองทำให้บุคคลมีชีวิตจิตใจ มีกำลังใจ ทำตามแผนการต่าง ๆ ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จได้ บุคคลที่ใช้ความสามารถในการทำงานของตนควบคู่ไปกับการเชื่อมั่นในตนเองจะทำให้เกิดความมั่นใจกับคนอื่น ๆ ด้วย นอกจากนี้ สวนา พรพัฒน์กุล (2520 : 17) ได้กล่าวถึงความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเองไว้ว่าจะช่วยกระตุ้นให้ทุกคนกล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็นต่อทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิต และความอยู่รอดของสังคม ดังที่ มานน์ (วัฒนา ศรีสัตย์วาจา. 2519 : 19 ; อ้างอิงจาก Mann. 1969 : 152 - 174) กล่าวว่า บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวได้ดีในการเข้าสังคมและไม่มีความวิตกกังวล

นอกจากนี้ คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองยังต้องมีความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง รู้จักคิด รู้จักเลือก และรู้จักตัดสินใจอย่างฉลาด มีความเข้มแข็งทั้งกายและใจ อันเป็นพลังในการที่จะเผชิญต่อทุกสถานการณ์ด้วยความมั่นใจ ในทางตรงข้ามหากบุคคลใดที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองแล้วจะรู้สึกว่าตนเองมีมด้อย ขลาดกลัว ไม่กล้าคิดไม่กล้าทำ ไม่ว่าจะเป็นการทำงานหรือความคิดเห็นก็ตาม เด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะต้องพึ่งผู้อื่นอยู่เสมอและผลที่ตามมา คือ การขาดความกล้าที่จะเผชิญต่ออุปสรรค หรืองานที่ยากลำบาก (ละม้ายมาศ ตรทัตต์และคนอื่น ๆ . 2510 : 98) และผู้ที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองอาจประสบกับปัญหาในการปรับตัวได้ (เดโซ สวานานนท์. 2516 : 150) ซึ่งสอดคล้องกับ ละเอียด จงกลณี (2529 : 12) ที่กล่าวว่า ลักษณะของคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองมักไม่มีความคิดสร้างสรรค์ ความรับผิดชอบ ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ตลอดจนไม่กล้าตัดสินใจ นอกจากนี้ยังขาดความพยายามในสิ่งที่เห็นว่ายาก มีความวิตกกังวล กลัวผิดพลาด ซึ่งเป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ บุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง นอกจากจะก่อให้เกิดผลเสียต่อบุคลิกภาพแล้ว ยังส่งผลต่อการดำรงชีวิตในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งทำให้เกิดความคับข้องใจ มีชีวิตที่ไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควรแล้วยังเป็นผลสืบเนื่องถึงสังคมและประเทศชาติ ด้วยเพราะการจะพัฒนาสังคมและประเทศชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ประชากรควรเป็นผู้ที่ได้รับการ

พัฒนาให้มีคุณสมบัติที่เหมาะสม มีคุณภาพ เมื่อประชากรได้รับการพัฒนาแล้ว ย่อมจะส่งผลต่อเนื่องไปถึงความเจริญก้าวหน้าของสังคมและประเทศชาติต่อไป

ดังนั้น การสร้างเสริมบุคลิกภาพความเชื่อมั่นในตนเอง จึงควรเริ่มพัฒนาปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็กและควรพัฒนามากเพิ่มขึ้นในวัยรุ่นอันเป็นวัยที่เหมาะสมต่อการพัฒนา และปรับปรุงบุคลิกภาพด้านต่าง ๆ เพราะวัยนี้เด็กจะมีการเปลี่ยนแปลงร่างกายและจิตใจอย่างรวดเร็ว เป็นผลให้เด็กประสบปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัว และการพัฒนาบุคลิกภาพให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง¹ ซึ่งสอดคล้องกับวัชร ทรัพย์มี (2518 : 40) กล่าวว่า เด็กวัยรุ่นมีความต้องการที่จะรู้จักตนเอง รู้จักขอบเขตความสามารถ สิทธิหน้าที่ บทบาทของตนเอง ตลอดจนมีการวางแผนเกี่ยวกับการศึกษาต่อ ดังนั้น วัยรุ่นจึงมีความพร้อมในการปรับตนเอง² การช่วยให้วัยรุ่นได้พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองจะทำให้วัยรุ่นรู้จักคิด เลือกและตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้วิจัยได้สำรวจเบื้องต้นเกี่ยวกับสภาพปัญหาพื้นฐานของนักเรียนโรงเรียนวิสุทธิกษัตริ จังหวัดสมุทรปราการ โดยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 300 คน ตอบแบบสำรวจปัญหาเบื้องต้นของนักเรียนทางด้านการเรียน ส่วนตัวและสังคม พบว่า นักเรียนจำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 25 มีลักษณะไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่มั่นใจที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามความคิดของตนเอง คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการใคร่ครวญไตร่ตรอง หวั่นไหวต่อคำติชมของผู้อื่นที่มีต่อตนเองและหวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ไม่กล้าแสดงความสามารถ ความคิดเห็น การซักถามและคัดค้าน นอกจากนี้ นักเรียนกลุ่มดังกล่าวเป็นนักเรียนที่มีผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดี คือ มีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป ซึ่งพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยในภาคเรียนที่ 2 ของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และจากการสัมภาษณ์อาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ได้เคยสอนนักเรียนกลุ่มดังกล่าวจำนวน 20 คน อาจารย์มีความเห็นว่า นักเรียนกลุ่มดังกล่าวไม่เชื่อมั่นในตนเอง และมาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง บิดามารดา ผู้ปกครองเลี้ยงดูด้วยความห่วงใย ไม่ปล่อยให้เด็กช่วยเหลือตนเอง³ ซึ่งเป็นเหตุให้นักเรียนไม่พยายามใช้ความรู้ความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ในการเรียนและการดูแลตนเอง และแม้ว่านักเรียนกลุ่มดังกล่าวจะสนใจการเรียนดี แต่มีขาดความเป็นตัวของตัวเอง ไม่มั่นใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามความคิดของตนเอง ไม่กล้าซักถามและคัดค้าน โดยเฉพาะในเรื่องของการเสนอความคิดเห็น มักคล้อยตามความคิดของผู้อื่น และหวั่นวิตกต่อคำติชม และเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษาเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่มีผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดี แต่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนโรงเรียนวิสุทธิกษัตริ

เดวิส (Davis.1988 : 438 - 444) ได้กล่าวถึงเด็กเก่ง ว่าหมายถึง การที่บุคคลนั้นมีเชาวน์ปัญญา ปัญญาสูง รวมทั้งความเก่งในด้านอื่น ๆ ที่ไม่จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับเชาวน์ปัญญา ซึ่งโดยธรรมชาติแล้ว เด็กทุกคนเกิดมาพร้อมที่จะเป็นคนที่เก่งทั้งด้านเชาวน์ปัญญา ความคิดสร้างสรรค์ การนับถือตนเอง แต่ความเก่งเหล่านี้จะสมบูรณ์ได้เมื่อได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่ เด็กที่มีระดับเชาวน์ปัญญาสูงแต่ขาดทักษะบางด้าน โดยเฉพาะด้านสังคมอาจทำให้ต้องแยกตัวเองออกจากผู้อื่น หรืออาจไม่มีความสามารถในการเสนอความคิดเห็นได้ โดยเดวิส ได้กล่าวถึง คุณลักษณะของเด็กเก่งที่แตกต่างจากเด็กไม่เก่ง อาทิ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความ

ตั้งใจในการตัดสินใจปัญหา การนับถือตนเอง โดยปกติแล้ว เด็กเก่งจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงมากและเป็นที่ยกย่องของผู้อื่น แต่คำกล่าวดังกล่าวอาจไม่เป็นจริงเสมอไป เพราะถ้าหากเด็กเหล่านี้ได้รับการส่งเสริม หรือ ไม่ได้รับการเรียนรู้ที่ถูกต้องแล้ว คุณลักษณะที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิดเหล่านี้จะลดน้อยลงไป ซึ่งสอดคล้องกับสมเกียรติ อ่อนวิมล (2538 : 84 - 92) ที่กล่าวว่า ปกติเด็กเก่งจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง และเป็นที่ยอมรับของผู้ใหญ่ กล่าวคือ คนที่ยิ่งฉลาดมากยิ่งเกิดความเชื่อมั่นในตนเองมาก แต่อาจไม่เป็นจริงเสมอไป เพราะถ้าเด็กไม่ได้รับการเรียนหรือการส่งเสริมที่เหมาะสมแล้ว คุณลักษณะที่มีมาแต่กำเนิดเหล่านี้จะถดถอยไปโดยสิ้นเชิง รวมทั้งจากการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ก็นับเป็นอีกปัจจัยหนึ่ง ที่ทำให้เด็กไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง นอกจากนี้จากการวิจัยของ อมรพรรณ พิชัยภาพ (2537 : 45) ได้กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลต่อพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน นักเรียนที่รู้ว่าตนเองมีความสามารถ และมีความเชื่อมั่นในตนเองมักจะประสบความสำเร็จในการเรียนมากกว่านักเรียนที่รู้ว่าตนเองมีความสามารถแต่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงความนึกคิดที่ไม่ดีต่อตนเองของเด็กจะทำได้ยาก แต่ถ้ามีการช่วยเหลือให้เด็กมีโอกาสสำรวจความสามารถอันแท้จริงของตนเอง และเปลี่ยนแปลงความนึกคิดที่เกี่ยวกับตนก็จะส่งผลให้เด็กประสบความสำเร็จและความเชื่อมั่นในตนเองจะติดตามมา

การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองนั้นสามารถใช้วิธีการได้หลายวิธี เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ บทบาทสมมติ การฝึกความรู้สึกไว การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก การให้คำปรึกษา เป็นต้น (มานะ พ่วงความสุข. 2536 : 2 ; อ้างอิงมาจากวัชร ทรัพย์มี. 2518 : 40) การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะใช้กิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน ทั้งนี้เพราะว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีการที่เปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคนเรียนรู้การกระทำของตนเอง จากการปะทะสังสรรค์กับสมาชิกภายในกลุ่มมีการทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้เกิดการพัฒนาทัศนคติ ค่านิยมและพฤติกรรมในแต่ละบุคคล ซึ่งการเรียนรู้โดยกิจกรรมกลุ่มจะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนเคารพในสิทธิหน้าที่ซึ่งกันและกัน มีระเบียบวินัย มีความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ตลอดจนพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ได้ และเป็นวิธีหนึ่งที่เหมาะสมอันจะนำไปพัฒนาตัวบุคคลซึ่งสามารถช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความซาบซึ้ง และพอใจที่จะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงตนเองต่อไป (คมเพชร ฉัตรสุมาทกุล. 2522 : 96) ซึ่งวิธีการของกิจกรรมกลุ่มนั้น ได้มีผู้นำมาพัฒนาในด้านต่าง ๆ ดังเช่น จากการศึกษาวิจัยของจารุลักษณ์ พินพรหมราช (2529 : 54) ที่ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมคงคา ผลการวิจัยปรากฏว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนให้สูงขึ้น และจากการศึกษาวิจัยของบุญศรี จิงชนาเจริญเลิศ (2530 : 64) ที่ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวต่อเพื่อนดีขึ้น

ส่วนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เป็นอีกวิธีหนึ่งที่นำจะนำมาใช้ในการพัฒนาคุณลักษณะด้านความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน เพราะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่จะช่วย

ให้สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น กล้าเผชิญปัญหา ยอมรับความเป็นจริงของชีวิต และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้ง หรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน ยอมรับว่าไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหา และอย่างน้อยก็มีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นที่ยอมรับและเข้าใจเขา ภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับ ไว้วางใจ ความอบอุ่นและเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ตรวจสอบและเลือกวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับเขา และจากการที่บรรยากาศในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีการยอมรับซึ่งกันและกันนั้น ทำให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นที่จะแสดงความคิดเห็นในการกระทำของตนได้ระบายความรู้สึก อารมณ์ หักศนคติ และปัญหาที่เขาประสบอยู่ เป็นผลให้แต่ละคนได้เข้าใจตนเองและมีโอกาสเรียนรู้ข้อมูลที่จำเป็นในการแก้ปัญหา (วัชร ทรัพย์มี. 2518 : 41) นอกจากนี้ จากการศึกษาของ รุจิรา สิทธิปาน (2531 : 51) ที่ได้ศึกษา ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย จังหวัดลพบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีการปรับตัวทางสังคมที่ดีขึ้น

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเปรียบเทียบผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิสุทธิกษัตริ จังหวัดสมุทรปราการ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกับนักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่ม

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. นักเรียนมีความเชื่อมั่นใจตนเองมากขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกัน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จะทำให้ทราบถึงการเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่ม และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน และคาดว่าจะเป็ประโยชน์สำหรับครูอาจารย์ นักแนะแนวและผู้ที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนที่จะได้นำวิธีการกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาช่วย

พัฒนาเสริมสร้างบุคลิกภาพในด้านความเชื่อมั่นในตนเองให้กับเยาวชน ซึ่งจะเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิสุทธิกษัตริ์ จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2539 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 75 คน และเมื่อพิจารณาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนกลุ่มดังกล่าวที่อยู่ในเกณฑ์ดี และมีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวระดับปานกลางได้นักเรียนจำนวน 50 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิสุทธิกษัตริ์ จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2539 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดีและมีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวระดับปานกลาง จำนวน 20 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรและสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง แบ่งเป็น 2 วิธี ได้แก่

3.1.1 กิจกรรมกลุ่ม

3.1.2 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเอง

4. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ความสามารถทางการเรียนของนักเรียน โดยพิจารณาจากเกรดเฉลี่ยในภาคเรียนที่ 2 ของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ตามเกณฑ์การประเมินผลของระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (กระทรวงศึกษาธิการ. 2533 : 4) ซึ่งกำหนดเกณฑ์ไว้ดังนี้

4	ดีมาก	หมายถึง ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ	80 ขึ้นไป
3	ดี	หมายถึง ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ	70-79 ขึ้นไป
2	ค่อนข้างดี	หมายถึง ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ	60-69
1	พอใช้	หมายถึง ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ	40-59
0	ต้องแก้ไข	หมายถึง ได้คะแนนต่ำกว่าร้อยละ	40

5. ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง หมายถึง รายได้ของบิดามารดาของนักเรียนที่มีรายได้ระหว่าง 3,501 - 7,500 บาท ซึ่งจำแนกรายได้เป็น 3 ระดับ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2530 : 282 - 284) ดังนี้

5.1 ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่ำ ได้แก่ ครอบครัวที่รายได้ต่ำกว่า 3,500 บาทต่อเดือน

5.2 ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวปานกลาง ได้แก่ ครอบครัวที่รายได้ระหว่าง

3,501 - 7,500 บาทต่อเดือน

5.3 ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวสูง ได้แก่ ครอบครัวที่มีรายได้ตั้งแต่ 7,501 บาทขึ้นไปต่อเดือน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนแต่ละคนได้มีส่วนร่วม ได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง ได้เรียนรู้ผลของการกระทำของตนเองและผู้อื่น จากข้อมูลย้อนกลับของนักเรียนคนอื่น ๆ ในกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถนำเอาประสบการณ์ที่ได้ไปพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้สูงขึ้น กิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ การอภิปรายกลุ่ม กรณีตัวอย่าง เกม ละคร สถานการณ์จำลองและบทบาทสมมติ โดยมีลำดับขั้นตอน ดังนี้

1.1 ขั้นการมีส่วนร่วม โดยให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง นักเรียนแต่ละคนจะมีส่วนร่วมในการกระทำกิจกรรมในฐานะสมาชิกของกลุ่ม

1.2 ขั้นการวิเคราะห์ โดยการให้ผู้เรียนได้ร่วมกันวิเคราะห์ และสรุปจากกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติและอภิปรายร่วมกัน เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้กว้างขวาง รวมทั้งเพื่อให้ผู้เรียนรู้จักตนเองดีขึ้น

1.3 ขั้นสรุป และประยุกต์หลักการ โดยให้ผู้เรียนรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง และสามารถนำหลักการนั้นมาใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง

1.4 ขั้นประเมินผล โดยให้ผู้เรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และจากกลุ่ม โดยการร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะร่วมกัน โดยการสังเกตจากความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม

วิธีการนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 1

2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง วิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาที่มีสภาพปัญหาและความต้องการคล้าย ๆ กันโดยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่เขาเผชิญอยู่อย่างเสรี ปราศจากความกดดันต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักและเข้าใจตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง มั่นใจในกระทำตามความคิด ความสามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจ มีเหตุผล ไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการใคร่ครวญไตร่ตรอง สามารถเสนอความคิดเห็น คัดค้านและซักถาม ไม่ท้อแท้หวาดต่อคำติชมและเหตุการณ์ต่าง ๆ สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ยอมรับความเป็นจริงของชีวิตภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย ซึ่งจะเป็นผลให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองดีขึ้นและในที่สุดก็สามารถเห็นแนวทางในการเปลี่ยนแปลงตนเองและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น การให้คำปรึกษาในครั้งนี้นับเป็น 3 ขั้นตอน คือ เริ่มต้นการให้คำปรึกษา ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา และขั้นยุติการให้คำปรึกษา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นขั้นของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และสมาชิกภายในกลุ่มพร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์และบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกเพื่อให้สมาชิก

เกิดความรู้สึกอบอุ่น ค้นเคยมีความรู้สึกที่ตนเองเป็นที่ยอมรับและได้รับการเอาใจใส่ มีความไว้วางใจกัน และสามารถแสดงความรู้สึกนึกคิดออกมาอย่างเสรีโดยปราศจากความกดดันต่าง ๆ ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความจริงใจ ยอมรับผู้รับคำปรึกษาโดยปราศจากเงื่อนไขและมีความเข้าใจผู้รับคำปรึกษาเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเชื่อมั่นในตนเองในการที่จะเปิดเผยตนเองและกล้าแสดงออกมากขึ้น

2.2 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา ขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้อำนวยความสะดวกให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงความรู้สึกนึกคิดออกมามากที่สุด ด้วยเทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การฟัง การตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่าง การเรียบและการสังเกต ตลอดทั้งการใช้สื่อการเล่นต่าง ๆ และการแสดงบทบาทสมมติ เพื่อช่วยให้สมาชิกเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น เข้าใจปัญหาและสามารถร่วมกันแก้ไขปัญหของกันและกันได้

2.3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา ขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสรุปปัญหาต่าง ๆ และหาแนวทางแก้ไขโดยผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมให้กำลังใจและช่วยหาแนวทางปฏิบัติต่อไปหลังจากนั้นจะมีการนัดหมายสมาชิกในการพบกันครั้งต่อไป

วิธีการนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 2

3. ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนที่แสดงให้เห็นว่านักเรียนมีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มั่นใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามความคิด และความสามารถของตัวเอง/ไม่ลังเลใจ มีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการใคร่ครวญไตร่ตรอง กล้าแสดงความคิดเห็นซักถาม คัดค้าน ไม่หวั่นไหวต่อคำติชม ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ

ความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน วัดได้จากแบบสอบถามวัดความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้วิจัยได้ปรับปรุงมาจากแบบสอบถามของอัจฉรา เนตรล้อมวงศ์ (2521) มาลี วงษ์แก้ว (2526) ราตรี ทาผัด (2532) และมานะ พ่วงความสุข (2536)

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและความเชื่อมั่นในตนเอง โดยแบ่งเป็นหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
 2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง
-
1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
 - 1.1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
 - 1.1.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

ทิตนา แชมมณี (2522 : 1) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มว่า เป็นวิทยาการที่ว่าด้วย เรื่องความสัมพันธ์ของกลุ่มคนและกระบวนการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยพยายามที่จะศึกษาเพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้ที่จะนำไปใช้ในการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของคน

สมพักตร์ ยัญญะสิทธิ์ (2527 : 125) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง ปฏิบัติการที่โต้ตอบกันอย่างเสรีที่สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มช่วยกระตุ้นซึ่งกันและกัน เพื่อใช้ความรู้ความสามารถพิเศษที่มีอยู่ในตัวของบุคคลแต่ละคนเพื่อประโยชน์ และความสำเร็จของกลุ่มโดยมีหัวหน้าเป็นผู้คอยแนะนำทางให้ ปฏิบัติการโต้ตอบกันในกลุ่มนั้นจะช่วยให้บรรลุถึงจุดประสงค์ของแต่ละบุคคลของกลุ่ม

แฮโรลด์ (Harrold. 1952 : 492 - 504) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นกระบวนการที่ทำให้ทุกคนมีโอกาสรวมกันเป็นกลุ่มเพื่อแก้ปัญหาหรือกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน

คาร์ทไรท์และแซนเดอร์ (Cartwright and Zander. 1968 : 3) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม เป็นการนำเอาวิธีการต่าง ๆ เช่น บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง เกม การอภิปราย การสังเกต และการให้ข้อวิจารณ์ซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยในการตัดสินใจร่วมกัน

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2522 : 14) กล่าวถึง กิจกรรมกลุ่มว่า หมายถึง การนำเอาประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนกันเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคนมีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคลทุกคน

ศุภาวดี บุญญวงศ์ (2527 : 2) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม คือ การร่วมกันวางแผน การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกต่อสมาชิกภายในกลุ่ม หรือสมาชิกต่อกลุ่มหรือกลุ่มต่อสมาชิก โดยมีผู้นำกลุ่มที่ได้รับการฝึกฝนอย่างดี จะเป็นผู้ช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์และมีจุดหมายหมาย เพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาบุคลิกภาพที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานกลุ่มได้เรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานกลุ่มและประสบผลสำเร็จในการทำงานครั้งนั้นด้วย

จากความหมายของกิจกรรมกลุ่มดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับสมาชิกภายในกลุ่มได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งจากการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มจะทำให้สมาชิกนำประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มไปใช้ในการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ตามจุดหมายหมายที่กำหนดไว้

1.1.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

เบนเนท (เจลิมชัย หาญกล้า. 2537 : 11 ; อ้างอิงมาจาก Bennett. 1963 : 5 - 9) ได้สรุปจุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกของกลุ่มได้เรียนรู้ทางด้านการศึกษา อาชีพ สังคมและส่วนตัวจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่โรงเรียนจัดขึ้น เช่น
 - 1.1 การปฐมนิเทศนักเรียนที่เข้าใหม่ เพื่อให้เขาได้รับประโยชน์จากทางโรงเรียนมากที่สุด
 - 1.2 การได้มีโอกาสศึกษาถึงปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในกลุ่ม และช่วยให้เด็กได้รับประสบการณ์กลุ่มในชีวิตที่โรงเรียนของเรา อาจทำให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นที่ยอมรับของสังคมได้
 - 1.3 การศึกษากลุ่มในเรื่องปัญหาของการเจริญเติบโต เพื่อรู้จักปรับตัวให้สมกับวัยอย่างมีเหตุผล
 - 1.4 การศึกษากลุ่มเพื่อให้สมาชิกเกิดทัศนคติที่ดีต่อตนเอง เพื่อพัฒนาความสนใจ ความสามารถ บุคลิกภาพลักษณะเด่นของตนเองและการปรับตัวทางสังคมและส่วนตัว
 - 1.5 การศึกษากลุ่มเพื่อหาวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่จะส่งเสริมการเรียนรู้
 - 1.6 การศึกษากลุ่มถึงเรื่องชีวิตการทำงาน และปัญหาของการปรับตัวต่ออาชีพความก้าวหน้าทางด้านอาชีพ
 - 1.7 ช่วยกลุ่มให้เรียนรู้วิธีการที่จะสร้างโครงการ และวางแผนอาชีพในระยะยาวที่เหมาะสม
 - 1.8 ช่วยพัฒนามาตรฐานค่านิยมของบุคคล อันจะช่วยให้เขาสามารถเลือกประสบการณ์ด้าน

ต่าง ๆ ของชีวิตและพัฒนาปรัชญาของตนเองได้

2. กิจกรรมกลุ่มก่อให้เกิดผลทางการบำบัดรักษา จากการที่ได้มีโอกาสในการปลดปล่อยความตึงเครียดทางอารมณ์ได้มีความเข้าใจ และได้ข้อคิดในปัญหาต่าง ๆ ของบุคคลมากขึ้น รวมทั้งการศึกษาปัญหาของคนเราที่คล้ายคลึงกันในบรรยากาศที่อบอุ่นผ่อนคลายและนำมาแก้ไขปรับปรุงบุคลิกภาพ และวิถีทางชีวิตของเรา กลุ่มเปิดโอกาสให้เราได้วินิจฉัยตนเองและผู้อื่น

3. เพื่อช่วยให้บุคคลถึงจุดมุ่งหมายของการแนะแนวอย่างประหยัด และมีประสิทธิภาพมากกว่าวิธีการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

4. เพื่อช่วยให้การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะกลุ่มช่วยให้เข้าใจภูมิหลัง และลักษณะทั่วไปของปัญหาต่าง ๆ

สำหรับ แทรกซ์เลอร์และนอร์ท (เจลิมชัย หาญกล้า. 2537 : 12 ; อ้างอิงมาจาก Traxler and North. 1967 : 320) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้ คือ

1. เพื่อให้การศึกษาอบรมแก่บุคคลที่ยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะในมหาวิทยาลัยหรือในโรงเรียน โดยการจัดโครงการปฐมนิเทศนักเรียนใหม่ หรือนำไปจัดในรูปของการแนะแนวได้ตลอดปี

2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากประสบการณ์ที่ได้รับในหลักสูตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน การใช้ห้องสมุด การศึกษาในโอกาสต่าง ๆ หรือเรื่องราวที่อยู่ในความสนใจของนักเรียน

3. เพื่อเป็นรากฐานที่จะนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะทำให้นักเรียนคุ้นเคยกับครูในขณะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

4. เพื่อการปรับตัว บำบัดรักษาและความเจริญงอกงามของบุคคลของกลุ่ม

นอกจากนี้ คมเพชร จัตรศุภกุล (2522 : 96 - 98) ได้กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของ กิจกรรมกลุ่ม เพื่อนำไปใช้พัฒนาบุคคลแต่ละกลุ่มไว้พอสรุปได้ดังนี้

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง

2. เพื่อสร้างความเข้าใจในบุคคลอื่น

3. เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันได้ดีขึ้น

จากจุดมุ่งหมายข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลได้มีโอกาสที่จะปรับปรุงแก้ไขพัฒนาตนเอง ตลอดจนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และความคิดเห็นต่าง ๆ ซึ่งสามารถทำให้บุคคลได้เข้าใจตนเองและผู้อื่น

1.1.3 ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม

โรเจอร์ส (Rogers. 1970 : 121-122) ได้กล่าวว่า วิธีการกิจกรรมกลุ่มจะส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ ความรู้สึก มีการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ยอมรับตนเองในเรื่อง

คุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเอง และมีความมั่นคงยิ่งขึ้นในด้านทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น ได้แก่ การใช้อำนาจลดน้อยลง มีการยอมรับผู้อื่นมากขึ้น ลดการสั่งสอน และควบคุมผู้อื่น มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น และมีความรู้สึกพึงพาซึ่งกันและกัน เชื่อในความสามารถของบุคคล มีการแก้ปัญหา โดยการทำงานเป็นกลุ่มและเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

จิไลวรรณ สันตะโกมล (2522 : 20) กล่าวว่า การเรียนรู้โดยกระบวนการกลุ่มจะช่วยฝึกทักษะด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ทักษะทางสังคม (Social Skill) เป็นทักษะที่ช่วยให้อยู่ร่วมกัน และทำงานกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เช่น ทักษะการเป็นผู้ให้และผู้รับ การยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น
2. ทักษะในการศึกษาค้นคว้า (Study Skill) เป็นทักษะในการค้นคว้าหาความรู้ ทักษะในการเก็บรวบรวมข้อมูล การพูด การฟัง การอ่านและการรายงาน
3. ทักษะทางปัญญา (Intellectual Skill) เป็นทักษะในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การวิพากษ์วิจารณ์ การคิดริเริ่มสร้างสรรค์และการคิดอย่างมีเหตุผล
4. ทักษะในการทำงานกลุ่ม (Group Work Skill) เป็นทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น ทักษะในการวางแผนงาน การยอมรับฟังความคิดของผู้อื่น

เยาวพา เดชะคุปต์ (2522 : 229 - 230) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของการเข้ากิจกรรมกลุ่มว่า การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่า และมีความหมายต่อผู้เรียนมากขึ้น การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ในฐานะเป็นสมาชิกของกลุ่ม ได้ลงมือปฏิบัติ ได้แสดงความคิดเห็น มีความรู้สึกและอารมณ์ร่วมในสิ่งที่ได้กระทำ จะทำให้เกิดแนวคิดและสามารถจดจำเนื้อหาได้นาน นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมในกลุ่มจะทำให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ ช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างกว้างขวางและได้ผลดี สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

นอกจากนี้ คมเพชร ฉัตรสุภากุล (2530 : 15-19) ได้กล่าวถึงคุณค่าของกิจกรรมกลุ่มว่า นอกเหนือจากความสำเร็จของกิจกรรมที่ทำแล้ว กิจกรรมกลุ่มยังมีคุณค่าด้านอื่น ๆ อีก ได้แก่

1. คุณค่าในด้านพัฒนาการ (Development Values) เช่น การสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล การสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม การพัฒนาการด้านทัศนคติความสามารถและปกติวิสัยทางสังคม คุณค่าด้านอาชีพ ตลอดจนความเจริญอกงามด้านความรู้และทักษะ
2. คุณค่าในด้านการวินิจฉัย (Diagnostic Values) สำหรับผู้นำกลุ่มเมื่อมีการทำกิจกรรมกลุ่มจะทำให้มีโอกาสที่จะสังเกตสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน ทำให้ได้รับความเข้าใจเป็นอย่างดีในตัวผู้เรียน
3. คุณค่าในด้านการบำบัด (Therapeutic values) ในการรวมกลุ่มของบุคคลนั้นจะมีค่าต่อการบำบัดได้เป็นอย่างดี ในโรงพยาบาล คลินิก จะนำวิธีการทางกลุ่มไปใช้ในการรักษาคนไข้ โดยการบำบัดทางจิตวิทยากับคนไข้เป็นกลุ่ม (Group Psychotherapy) สำหรับในโรงเรียนผู้เรียนที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน อาจได้รับ

ความช่วยเหลือโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) แต่สำหรับผู้เรียนที่มีปัญหาเล็กน้อยจะได้รับประโยชน์จากการร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น การแก้ปัญหาทางอารมณ์ การพัฒนานิสัยของตนเอง เป็นต้น

4. คุณค่าต่อโรงเรียนและชุมชน (Values to the School and Community) การเข้าร่วมกลุ่มจะช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสนำมาพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ทำให้บุคคลที่มีความสามารถ มีคุณค่าสร้างประโยชน์ให้แก่โรงเรียนและชุมชนได้

นอกจากนี้ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 10) ได้กล่าวอีกว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีคุณค่าสำหรับสมาชิกภายในกลุ่มมากมาย เพราะในขณะดำเนินกิจกรรมกลุ่มนั้น สมาชิกจะได้รับการตอบสนองทั้งทางร่างกาย และจิตใจอย่างสมดุล มีโอกาสเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติตนในสังคม และในขณะเดียวกันเขาก็จะได้เรียนรู้เรื่องการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ด้วย นอกจากนี้ สมาชิกในกลุ่มยังเกิดความเจริญงอกงามทางด้านความรู้ ความสามารถ และทักษะบางประการ เช่น การทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะ การเป็นสมาชิกที่ดี เป็นต้น

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนั้น สมาชิกในกลุ่มจะมีความงอกงามในด้านต่าง ๆ เพิ่มความมั่นใจให้กับตนเอง มีการค้นพบตนเอง เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และพร้อมที่จะใช้ความรู้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่มาพัฒนาคุณลักษณะบางประการที่ตนเองต้องการได้เป็นอย่างดี

1.1.4 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม พบว่า มีอิทธิพลต่อปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มเป็นอย่างมาก ถ้าจำนวนสมาชิกภายในกลุ่มที่มากจะทำให้เกิดความคิดที่หลากหลาย แต่อาจมีผลเสียในด้านการควบคุม การจูงใจสมาชิกจะมีส่วนร่วมกิจกรรมน้อยและอาจก่อให้เกิดกลุ่มย่อย แต่ถ้ามีสมาชิกภายในกลุ่มน้อยเกินไปจะทำให้สมาชิกรู้สึกอึดอัด วิตกกังวล ดังนั้น ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมกลุ่มนั้น ออตตาเวย์ (Ottaway, 1966 : 7) กล่าวว่า กลุ่มควรมีขนาดเล็ก เพราะจะช่วยให้สมาชิกมีโอกาสดำเนินการอย่างเป็นอิสระโดยทั่วถึงกัน ซึ่งสมาชิกไม่ต้องใช้เสียงดังมากนักทุกคนในกลุ่มก็จะได้ยินอย่างทั่วถึง ดังนั้น กลุ่มควรมีขนาดอย่างมากที่สุด 12 คน หรือถ้ามากกว่านั้นก็ไม่ควรเกิน 15 คน เพราะมีฉะนั้นแล้วจะทำให้แบบแผนพฤติกรรมผิดไปจากเดิม ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมที่สุดมีจำนวนสมาชิก 8 - 9 คนจึงจะทำให้การทำงานบังเกิดผลดีที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของวัตสันและแฮร์ (Deighton, 1971 : 225 ; citing Watson and Hare, n.d.) ที่กล่าวว่า กลุ่มย่อยควรมีขนาดไม่ใหญ่มากและควรทำจำนวน 5 คนเป็นอย่างน้อย แต่บางทีก็อาจกำหนดให้มีจำนวน 12 - 15 คนก็ได้ เพื่อเหตุผลทางเศรษฐกิจเพราะจะทำให้สิ้นเปลืองน้อยลง แต่ก็ควรมีการแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม เพื่อให้มีขนาดเหมาะสม ถ้ากลุ่มขนาดใหญ่เกินไปโอกาสที่สมาชิกจะมีส่วนร่วมจะลดน้อยลง อาจทำให้กลุ่มแตกแยกกันง่ายขึ้น

เยาพา เดชะคุปต์ (2517 : 34) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับขนาดของกลุ่มว่า ควรเป็นกลุ่มขนาดเล็ก มีประมาณ 5 - 15 คน เพราะจะช่วยให้การทำงานหรือการเรียนการสอนประสบผลดี ซึ่งสอดคล้องกับ

คมเพชร จัตรคุกุล (2530 : 26) ที่กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่แตกต่างกันจะทำให้กระบวนการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วย กลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไปจนความจำเป็น สมาชิกจะต้องทำงานซ้ำซ้อนกัน บางคนคาดหวังว่าจะรับผิดชอบทั้งหมด ขนาดของกลุ่มจึงไม่ควรเกิน 15 คน จะใหญ่เท่าใด ย่อมขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์ จุดมุ่งหมายของกลุ่มที่จะให้ความช่วยเหลือในกลุ่มและระดับบุคลิกภาพของบุคคลในกลุ่ม

1.1.5 ลำดับขั้นการพัฒนาของกระบวนการกลุ่ม

เยาวยา เดชะคุปต์ (2517 : 163-166) ได้จัดลำดับขั้นของการเรียนรู้ตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์เป็น 4 ระยะ ดังนี้คือ

1. ระยะการมีส่วนร่วม ระยะนี้ผู้เรียนจะเข้ามามีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม และเป็นผู้ลงมือปฏิบัติ หรือคิดค้นแสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผลของการเรียนรู้จะเกิดจากผู้เรียนโดยตรง การมีส่วนร่วมของการเรียนจะเป็นการมีส่วนร่วมในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1.1 การมีส่วนร่วมทางด้านร่างกาย คือ การเรียนรู้ที่ผู้เรียนลงมือกระทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง รวมทั้งการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ซึ่งต้องอาศัยการแสดงออกทางกาย วาจา ในการสื่อความหมายกับผู้อื่นเพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

1.2 การมีส่วนร่วมทางด้านจิตใจ คือ ความรู้สึก และอารมณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่กระทำนั้น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะนำไปสู่การรับรู้แนวคิด และการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหาเป็นอย่างดีและช่วยให้ผู้เรียนได้สามารถจดจำเนื้อหาได้นานอีกด้วย

1.3 การมีส่วนร่วมทางด้านสมอง คือ การที่ผู้เรียนเกิดการเห็นจริง หรือประจักษ์แจ้งมีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง

1.4 การมีส่วนร่วมทางสังคม คือ การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นจะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม ความเชื่อ ฯลฯ ซึ่งจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้เป็นไปอย่างกว้างขวาง และเกิดผลดีอีกด้วย

2. ระยะวิเคราะห์ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ทันทีหลังจากที่ลงมือกระทำกิจกรรมจะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้กว้างขวาง สามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการเรียน ผลการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเองยิ่งขึ้น

3. ระยะสรุปและประยุกต์หลักการ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ตนค้นพบแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น แล้วสรุปเป็นหลักการของตนเอง ซึ่งผู้เรียนสามารถนำหลักการนั้นไปประยุกต์ใช้ในอนาคต หรือประยุกต์ให้เข้ากับตนเองได้ การประยุกต์นั้นจะทำได้ 2 ลักษณะ คือ

3.1 การประยุกต์เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพ หรือการพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น ตลอดจนเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในอนาคต และเพื่อใช้ในการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนช่วยในการคิดค้นและประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ ขึ้น

4. ระยะประเมินผลโดยผู้เรียนจะเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และของกลุ่มจากการอภิปรายให้ข้อเสนอแนะและติชม ร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

นอกจากนี้ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2522 : 23) ได้กล่าวถึง ระยะพัฒนาของกลุ่มว่า เมื่อสมาชิกเริ่มเข้ากลุ่ม อาจพบว่า พฤติกรรมที่แสดงออกในกลุ่มนั้นมีความแตกต่างกัน จากที่เข้ากลุ่มได้เป็นเวลานาน ทั้งนี้ เพราะว่าการที่จะทำให้กลุ่มเป็นกลุ่มที่สมบูรณ์นั้นจะต้องอาศัยเวลาในการพัฒนา กลุ่ม ซึ่งจะต้องผ่านระยะต่าง ๆ 4 ระยะ คือ

1. ระยะที่บุคคลแต่ละคนมีการแข่งขัน และมีศูนย์กลางอยู่ที่ตนเอง
2. ระยะของความขัดแย้งและความคับข้องใจ
3. ระยะที่กลุ่มมีความสามัคคี
4. ระยะที่มีผลงานและยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง

1.1.6 กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

กิจกรรมที่นำมาใช้ในการทำกิจกรรมกลุ่มมีหลายวิธี ซึ่ง ทิศนา ขัมมณี (2522 : 201 - 202) ได้กล่าวถึงการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลักทฤษฎีว่า สามารถใช้วิธีการต่าง ๆ ดังนี้

1. เกม (Game) เป็นวิธีการที่ครูผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมติขึ้น ให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเอง ภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างตามที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้ชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ

2. บทบาทสมมติ (Role-Playing) เป็นอีกวิธีหนึ่งที่มีความนิยมในการนำมาใช้ในการสอน วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้น แล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก ดังนั้น วิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้งและยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจ และน่าติดตามอีกด้วย

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงแล้วนำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษา วิเคราะห์ และอภิปรายกันเพื่อสร้างความเข้าใจ และฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิด และพิจารณาข้อมูลที่ตนได้รับอย่างถี่ถ้วน และการอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งนำเอากรณีต่าง ๆ

ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ การจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความจริง แล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้นและมีปฏิกิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริง ผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดงออก เพราะอาจเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

5. ละคร (Acting or Dramatization) คือ วิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามบทเรียนหรือกำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สอดคล้องกับบทบาทที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพ และความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้อง อันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้น ๆ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์และเข้าใจในความรู้สึก เหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้จะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนร่วมกัน และได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เดวิส (Davis. 1988 : 3263) ได้ศึกษาวิจัย ผลของการใช้ทักษะกระบวนการกลุ่มที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาคณิตศาสตร์ หน่วยการแก้ปัญหานักเรียน เกรด 7 จำนวน 104 คน ผลการศึกษาพบว่า การใช้ทักษะกระบวนการกลุ่มทำให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงขึ้น

เดอร์ชมิทท์ (Durschmidt. 1977 : 3953 - A) ได้ศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้าใจและการยอมรับตนเองของนักศึกษา โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมจำนวน 38 และ 63 คน ตามลำดับ กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมใช้วิธีการเรียนตามปกติ ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลองนักศึกษาทั้ง 2 กลุ่มมีความเข้าใจและการยอมรับตนเองดีขึ้น

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

ลัดดาวรรณ ณ ระนอง (2525 : 52 - 55) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนทุ่งมหาเมฆ กรุงเทพมหานคร จำนวน 28 คน โดยแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 14 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกโดยกิจกรรมกลุ่มมีพัฒนาการด้านความมีวินัยในตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรศักดิ์ โสฐ (2530 : 56) ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความสำนึกใน

หน้าที่พลเมืองดีของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบ้านศรีสะอาด จังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 24 คน โดยแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความสำนึกในหน้าที่พลเมืองดีเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พวงแก้ว เนตรโสภารักษ์ (2533 : 65 - 66) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านลานแหลม จังหวัดนครปฐม จำนวน 14 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน ผลการวิจัยปรากฏว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มทดลองมีความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถนำไปพัฒนาคุณลักษณะต่าง ๆ ที่พึงประสงค์ ได้แก่ ความเข้าใจและยอมรับตนเอง ความสำนึกในหน้าที่พลเมือง ความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่ม ผู้วิจัยจึงมีความต้องการที่จะนำกิจกรรมกลุ่มมาใช้ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนต่อไป

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

2.1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

2.1.1 ความหมายและลักษณะสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) ได้ดัดแปลงมาจากจิตบำบัดแบบกลุ่ม (Group Psychotherapy) ซึ่ง แพท (Pratt) เป็นคนแรกที่น่าเทคนิคกลุ่มมาใช้ในการรักษาคอนไซโรจิต บุคคลที่ให้การสนับสนุนจิตบำบัดแบบกลุ่ม ได้แก่ เคลพแมน (Klapman) มาร์ช (Marsh) ลาเซล (Lazell) โมรีโน (Morino) คอร์ซินิ (Corsini) และสปอตนิทซ์ (Spotnitz) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ในการให้คำปรึกษาน้อยกว่าจิตบำบัด แต่ใช้กระบวนการคิดหาเหตุผลมากกว่า ยิ่งไปกว่านั้นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังมุ่งที่จะให้บุคคลได้แสดงศักยภาพทั้งมวลของตนออกมา (ทองเรียน อมรัชกุล. 2520 : 101)

โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 10 - 11) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย เพื่อช่วยเหลือและเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีการพัฒนา และฝึกทักษะที่จำเป็นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนด

กาซดา ดูแกนและมิโดร์ (สุทิพร ปุกเกตุ. 2526 : 19 ; อ้างอิงมาจาก Gazda. 1988:10; citing Gazda, Ducan and Meadows. 1967 : 305) ให้คำจำกัดความของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นกระบวนการพลวัตที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันบุคคลในกลุ่มจะแสดงออกซึ่งความคิดเห็นและพฤติกรรมตามที่ตนรู้สึก เพื่อทำหน้าที่ในการแก้ปัญหาที่บุคคลหรือกลุ่มกำลังเผชิญอยู่ ในการนี้สมาชิกจะได้ทำตามความ

สบายใจ มีการประนีประนอมเกี่ยวกับสภาพความเป็นจริง การระบายความในใจ การให้ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน การให้ความอบอุ่น การยอมรับและการให้ความสนับสนุน

เคมพ์ (Kemp. 1970 : 8) ได้เปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นไข่มุกที่มีค่ามหาศาล (Pearl of the Great Price) ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเน้นบรรยากาศแห่งการยอมรับ และการฝึกให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น กล้าแสดงออก อันเป็นพื้นฐานที่จะสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักเรียน

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 180) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นกระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาหรือความต้องการคล้าย ๆ กันมาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ทางการให้คำปรึกษาร่วมให้ความช่วยเหลือหรือร่วมกันให้คำปรึกษา

วัชร ทรัพย์มี (2531 : 104) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการที่บุคคลที่มีความต้องการตรงกัน ประสงค์จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก และความคิดเห็นของแต่ละคนเป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหาและได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเองกับทั้งได้รับฟังความรู้และความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้งหรือความคิดเช่นเดียวกับตนไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหา ซึ่งอย่างน้อยยังมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นที่ยอมรับและเข้าใจเขา และอีกประการหนึ่งของการใช้วิธีการนี้เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนได้เสนอแนะความคิดเห็นต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้เขาเกิดความภาคภูมิใจว่าตนเองสามารถให้ข้อคิดอันเป็นประโยชน์แก่กลุ่มได้

จากความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มหมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษา ซึ่งมีสภาพปัญหาและความต้องการคล้าย ๆ กันและมีความต้องการที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น กล้าเผชิญปัญหา ยอมรับความเป็นจริงของชีวิต และรับรู้ว่าไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหา รับฟังความคิดเห็น และความรู้สึกของบุคคลอื่น ภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับ ไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกอบอุ่นใจและปลอดภัยเมื่ออยู่ภายในกลุ่ม

2.1.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

เคลแมน (Kelman. 1963 : 399 - 432) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีดังนี้

1. ทำให้บุคคลไม่รู้สึกโดดเดี่ยว
2. ทำให้บุคคลรู้จักตนเองและยอมรับตนเอง
3. ช่วยให้นักเรียนรู้จักปรับตัวและพัฒนาตนเอง
4. ทำให้เป็นตัวของตัวเองและกล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริง
5. ทำให้เกิดความรับผิดชอบในตนเองและแก้ปัญหาของตนเอง

6. เป็นการฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
7. ช่วยให้ผู้คลเปลี่ยนแปลงเจตคติและพฤติกรรม
8. นำทักษะและแนวคิดที่ได้จากกลุ่มไปปรับปรุงตนเองในชีวิตประจำวัน

แฟรงค์ (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2530 : 97 ; อ้างอิงมาจาก Frank. 1957 : 33 - 63) ได้เน้น

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ 5 ประการ ดังต่อไปนี้

1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ ภายในจิตใจออกมา เป็นการลดความตึงเครียด

2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการยอมรับนับถือตนเอง รู้จักตนเอง

3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้มีปัญหาเผชิญกับปัญหาของตนเอง ตลอดจนหาวิธีแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น

4. เพื่อช่วยให้ผู้มีปัญหาได้ปรับปรุงทักษะในการยอมรับตนเอง และแก้ปัญหาด้านความคิดขัดแย้งในตัวเองและความขัดแย้งระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น

5. เพื่อช่วยให้สมาชิกมีความเข้มแข็ง มีกำลังใจ สามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นอีก

แพทเทอร์สัน (พิสนธ์ คงรักษา. 2536 : 11 ; อ้างอิงมาจาก Patterson. 1973 : 174) กล่าวว่าแม้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นสมาชิกจะมีจุดมุ่งหมายเฉพาะต่างกันในแต่ละคน แต่ก็มีจุดมุ่งหมายร่วมกัน คือ เพื่อพัฒนาปรับปรุงตนเอง ตัดสินใจด้วยตนเอง สามารถนำตนเองได้ ช่วยให้เป็นตัวของตัวเอง อีกทั้งได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่เผชิญอยู่ และสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง

นอกจากนี้ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 180) ได้กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ 7 ประการ คือ

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนรู้จักและเข้าใจตนเอง

2. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาการยอมรับตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีค่า

3. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาวิธีการต่าง ๆ ที่จะช่วยให้งานตามขั้นพัฒนาการของตนเป็นไปอย่างเหมาะสม

4. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาแนวทางการแก้ปัญหาของตนเอง และสามารถจะตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. เพื่อให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการ และความรู้สึกของบุคคลอื่น ตระหนักในบทบาท และความรับผิดชอบของตนเองในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และเรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกภายในกลุ่ม

6. เพื่อเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกให้มีความรักใคร่ปรองดอง

7. เพื่อบริการให้คำปรึกษาแก่นักเรียนภายในโรงเรียนโดยทั่วถึงกัน

จากจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายในการให้

คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นมุ่งช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้รู้จัก และเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ ภายในจิตใจ เป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริงและกล้าเผชิญความจริง ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว มีความรับผิดชอบในตนเอง ตลอดจนได้เรียนรู้ และฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และพัฒนาแนวทางการแก้ปัญหาของตนเอง และสามารถจะตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนั้นยังช่วยให้บุคคลได้พัฒนาและปรับปรุงตนเอง

2.1.3 หลักการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

หลักการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น เคมปี (วิญญู พูลศรี. 2523 : 10-11; อ้างอิงมาจาก Kemp. 1970 : 136 - 140) ได้กล่าวสรุปไว้ดังนี้

1. บุคคลทุกคนมีสิทธิในความรู้สึกของตนเอง คือ รู้สึกอย่างที่ตนเองรู้สึก ผู้ให้คำปรึกษาจะสนับสนุนให้สมาชิกแสดงความรู้สึกของตนเองออกมาและให้แต่ละคนเคารพในอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นด้วย
2. แต่ละคนจะต้องตัดสินใจว่าจะพัฒนาอะไรเกี่ยวกับตนเองด้วยตนเอง
3. แต่ละคนมุ่งแก้ปัญหาให้ตนเอง ไม่ใช่มุ่งแก้ปัญหาให้คนอื่น
4. ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์เป็นจุดสำคัญยิ่งกว่าสถานการณ์
5. การเปิดเผยช่วยให้การปรึกษามีประสิทธิภาพ ถ้าไม่มีการป้องกันตนเองก็พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ในบรรยากาศที่มีความไว้วางใจ มีความหวังดี มีความเข้าใจและเปิดเผยตนเองมากเกินไป ก็จะแสดงให้เห็นถึงการช่วยตนเองไม่ได้
6. บุคคลจะต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งจะทำให้พึ่งพาอาศัยคนอื่นน้อยลง
7. การลงมือในการกระทำเป็นสิ่งจำเป็นยิ่งสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งจะมีได้ใน

บรรยากาศของการยอมรับและความเข้าใจ

8. ในการเผชิญปัญหา แก้ปัญหา มีวิธีเลือกหลายวิธี ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้สมาชิกเห็นหนทางจากทางเลือกต่าง ๆ
9. สมาชิกจะต้องมีความมั่นใจสัญญากับตัวเอง ในการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ดังนั้นการให้การเสริมแรงถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องคำนึงถึง
10. สมาชิกนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ประสบการณ์ในกลุ่มจึงเป็นสิ่งสำคัญ
11. การที่คนรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้งและยอมรับตนเอง ทำให้มีการยอมรับตนเองน้อยลง ทนได้กับคำวิจารณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตน
12. บุคคลจะเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น มีความรับผิดชอบต่อตนเอง และสามารถควบคุมตนเองได้มากขึ้น

นอกจากนี้ วัชร ฐะคำ (2524 : 118 - 120) กล่าวถึงหลักการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาทุกคนที่เข้ากลุ่มมีปัญหานิตเดียวกัน บางครั้งปัญหาอาจต่างกันแต่มีสาเหตุเดียวกัน หรือมีลักษณะและสภาพปัญหาคล้ายคลึงกันแต่ต่างกันที่สาเหตุและสภาพจิตใจของเจ้าของปัญหา
2. ปัญหาที่ปรึกษาควรจะเป็นปัญหาที่ปรากฏจริงต่อผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะทำให้ความหมายสำคัญต่อผู้รับคำปรึกษา การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะประสบความสำเร็จต่อเมื่อทุกคนมองเห็นปัญหานั้นว่าเป็นปัญหาของตนจริง ๆ
3. ผู้ให้คำปรึกษาจะทำหน้าที่เป็นวิทยากรเป็นผู้ฟัง คอยให้ความกระจ่าง คอยผลักดันให้กลุ่มคิด และต้องสังเกตความเคลื่อนไหวของกลุ่มตลอดเวลา พร้อมทั้งจะแทรกตนเองเข้าร่วมเมื่อจำเป็น
4. การมีบรรยากาศที่ยอมรับซึ่งกันและกันจะทำให้สมาชิกกล้าพูด และกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น
5. การโต้ตอบและช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มเป็นสิ่งจำเป็น เพราะบุคคลจะเกิดการมองที่ต่างไปจากมุมที่เคยมองอยู่ และทำให้ประเพณีปฏิบัติต่างออกไปด้วย
6. การสำรวจโอกาสและสภาพแวดล้อมต่าง ๆ สำหรับตนจะทำให้สามารถตัดสินใจพิจารณาอะไรได้ฉลาดขึ้น ยอมรับความรับผิดชอบและริเริ่มวิธีการดำเนินชีวิตใหม่

จากหลักการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สมาชิกทุกคนที่เข้ากลุ่มควรมีปัญหาเดียวกัน และปัญหาที่นำมาปรึกษาจะต้องเป็นปัญหาที่ปรากฏขึ้นจริงต่อผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้การให้คำปรึกษาล่วงได้ด้วยดี ภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับ อ่อนน้อมไว้วางใจซึ่งกันและกัน โดยสมาชิกทุกคนตระหนักในสิทธิ การแสดงออกซึ่งความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริง เปิดเผย รับผิดชอบต่อพฤติกรรม การตัดสินใจและการแก้ปัญหาของตนเองด้วยตนเอง มิใช่มุ่งแก้ปัญหาให้ผู้อื่น ตลอดจนสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้จากกลุ่มไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

2.1.4 การจัดกลุ่มและการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม

คมเพชร จัตรศุกกุล (2530 : 100 - 101) กล่าวว่า ในการดำเนินการจัดกลุ่มเพื่อเข้ารับคำปรึกษานั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความเข้าใจที่จะเลือกสมาชิกในกลุ่มให้เหมาะสม เพราะจะเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะทำให้การให้คำปรึกษาได้รับความสำเร็จในกลุ่มให้เหมาะสม และได้เสนอแนวทางในการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มไว้ 4 ประการ ดังนี้

1. สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษาจากกลุ่มเป็นผู้มีปัญหาลักษณะคล้ายคลึงกัน ทั้งนี้เพื่อจะทำให้แต่ละคนที่มีปัญหาแนวเดียวกันได้พูดและอภิปรายในประเด็นเดียวกัน และโดยธรรมชาติแล้วคนที่มีปัญหาเดียวกันมักจะพูดกันอย่างเข้าใจจนสามารถแนะวิธีการแก้ไขปัญหามาซึ่งกันและกันซึ่งอาจจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นได้
2. สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรจะเป็นผู้ที่มีความเต็มใจที่จะช่วยร่วมมือในการแก้ไขปัญหากัน ถ้าเป็นไปได้จะต้องใช้วิธีการให้นักเรียนอาสาสมัคร (Volunteers) โดยที่ไม่มีการบังคับเลยว่าจะต้องเข้ากลุ่มเพื่อแก้ไขปัญหากัน ในบางครั้งบุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย เมื่อเริ่มต้นเข้ากลุ่มอาจจะมีปัญหา แต่ถ้ากลุ่มดำเนินไปด้วยดีก็จะทำให้เขาเปลี่ยนทัศนคติไปได้และจะเริ่มร่วมมือกับกลุ่มเป็นอย่างดี

3. การจัดกลุ่มจะต้องให้มีสมาชิกที่มีลักษณะแตกต่างกันบ้าง ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของกลุ่ม เช่น มีทั้งเพศชาย เพศหญิง การที่สมาชิกแต่ละคนมีความแตกต่างกัน จะมีความเห็นหลาย ๆ อย่าง ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้ช่วยแก้ไข ปัญหาได้หลายลักษณะ แต่อย่างไรก็ดีอาจจะมีข้อยกเว้นสำหรับเพศชายโดยเฉพาะ แต่ก็ไม่ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันมากเกินไปจะทำให้เกิดปัญหาได้

4. การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มนั้นจะต้องพิจารณาว่า บุคคลแต่ละคนมีความต้องการรับคำปรึกษาอย่างแท้จริงหรือไม่ และเขาจะให้ประโยชน์กับกลุ่มได้บ้าง เพราะกลุ่มประเภทนี้เป็นกลุ่มที่จะต้องช่วยเหลือกัน แก้ไขปัญหาบางอย่าง ถ้าสมาชิกไม่มีความปรารถนาจะเข้ารับคำปรึกษาหรือไม่มีความจำเป็นแล้ว เขาจะไม่ได้รับประโยชน์อะไรจากกลุ่ม ทำให้เขาเสียเวลาและเกิดความเบื่อหน่าย

ส่วนโฮลเซน (Ohlsen. 1970 : 39 - 42) กล่าวว่า การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มนั้น สมาชิกที่เหมาะสมที่สุดที่จะเข้ารับคำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรเป็นผู้ที่อาสาสมัครและมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม และขณะที่ผู้ให้คำปรึกษาสัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรกผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกจะต้องมีส่วนร่วม อย่างไรก็ตาม ในการคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มควรให้มีความเป็นเอกพันธ์ (Homogeneous) นั้นจะต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. อายุ ผู้ให้คำปรึกษาส่วนมากจะเลือกนักเรียนตามระดับชั้นเรียน ระดับวุฒิภาวะ และอายุปฏิบัติ
2. ความสามารถทางสติปัญญา ไม่ควรมีความแตกต่างกันมาก เพื่อจะได้ไม่มีปัญหาในการสื่อความหมาย
3. เพศ จะจัดเพศชาย-หญิง แยกกันหรือรวมกลุ่มกันนั้นขึ้นอยู่กับวัย และปัญหาบางปัญหาก็จะเหมาะสมกับกลุ่มที่มีทั้งสองเพศ บางปัญหาอาจจะเหมาะสมกับกลุ่มที่แยกเพศกัน
4. ปัญหาธรรมชาติคล้ายคลึงกัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกว่าเขาเป็นเจ้าของปัญหาและสามารถเข้าใจปัญหาได้ดี ได้ร่วมมือปรึกษาและช่วยให้แต่ละคนเลือกวิธีการแก้ปัญหาของตน

2.1.5 ขนาดของกลุ่ม

เนื่องจากการบวนการในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น สัมพันธภาพในกลุ่มมีส่วนสำคัญ จำนวนสมาชิกจึงไม่ควรมีมากเกินไป แต่อย่างไรก็ตาม ไม่มีการวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าจำนวนสูงสุดของสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มควรจะเป็นกี่คน จากรายงานการศึกษาโดยทั่วไป พบว่า จำนวนของสมาชิกจะอยู่ระหว่าง 6 - 15 คน ซึ่งในเรื่องขนาดของกลุ่ม มาห์เลอร์ (Mahler. 1969 : 54 - 55) กล่าวว่า สมาชิกของกลุ่มไม่ควรเกิน 10 คน ถ้าจำนวนสมาชิกในกลุ่มมากเกินไป สมาชิกจะไม่สนใจกันเท่าที่ควร โอกาสที่สมาชิกจะหลบเลี่ยงจากกลุ่มมีมาก และผู้ให้คำปรึกษาจะลำบากในการชักจูงให้สมาชิกแต่ละคนสนใจกลุ่ม แต่ถ้าสมาชิกเป็นกลุ่มขนาดเล็ก สมาชิกจะมีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันอย่างเต็มที่ ส่วนโฮลเซน (Ohlsen. 1970 : 58) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรมีสมาชิกประมาณ 4 - 8 คน ส่วนเชอร์ทเซอร์และสโตน (Shertzer and Stone. 1971 : 217) สรุปว่า ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมที่สุด คือ 6 คน

2.1.6 เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษา

แพทเทอร์สัน (Patterson. 1973:182) ให้ความเห็นว่า การให้คำปรึกษาควรให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ถ้าเวลาในการให้คำปรึกษามีน้อยอาจจัดให้มีการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง และในแต่ละครั้งที่พบกันในสมาชิกรุ่นหรือผู้ใหญ่ควรใช้เวลา 1 - 1.5 ชั่วโมง ส่วนโอลเซน (Ohlsen. 1970 : 65) กล่าวว่า ในการให้คำปรึกษาอาจจัดให้เข้ากลุ่มในช่วงสั้น ๆ คือ ประมาณ 35 - 40 นาที โดยจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง นอกจากนี้ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 105) มีความเห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรจัดให้มีขึ้นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ระยะเวลา ไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมงและไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง

ส่วนจำนวนครั้งที่พบกัน มาห์เลอร์ (Mahler. 1969 : 67) เสนอว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรจัดอย่างน้อย 10 ครั้งและทางที่ดีควรให้สมาชิกในกลุ่มพิจารณาตนเองว่าจะให้สิ้นสุดการดำเนินการเมื่อใด ส่วน คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 105) มีความเห็นว่า การสิ้นสุดการให้คำปรึกษาในโรงเรียนควรกำหนดจำนวนครั้งไว้ประมาณ 6 - 7 ครั้ง โดยถือว่าเป็นกลุ่มที่ใช้ระยะเวลาสั้น ๆ ซึ่งทรอตเซอร์ (ซูชัย สมิทธิไกร. 2527 : 18 - 19 ; อ้างอิงมาจาก Trotzer. 1977) ได้ให้ข้อเสนอไว้ว่า ในการกำหนดระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่ม หากจัดทำกับสถานศึกษา ก็จำเป็นต้องพิจารณาถึงการจัดเวลาเรียนของสถานศึกษานั้นด้วย เช่น ในโรงเรียนส่วนมากจะจัดเวลาเรียนเป็นคาบ ๆ ละ 50 นาที เป็นต้น การพิจารณาดังกล่าวจะช่วยให้สามารถกำหนดได้ว่า ควรใช้เวลา 1 ชั่วโมง หรือ 2 ชั่วโมง แต่สำหรับเด็กระยะเวลาที่ใช้ควรสั้นลง กล่าวคือ แต่ละครั้งควรใช้เวลาประมาณ 20 นาที ถึง 1 ชั่วโมง สำหรับความถี่ของการเข้ากลุ่มนั้นอย่างน้อยที่สุด ควรจะพบกันสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ส่วนจำนวนครั้งที่จะใช้ในการเข้ากลุ่มทั้งหมดขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่ม และธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม แต่อย่างน้อยที่สุดควรจะเข้ากลุ่มจำนวนไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง และถ้าหากมากกว่านี้ยิ่งเป็นการดี

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มไม่ควรใหญ่มาก เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันได้อย่างเต็มที่ โดยผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องพิจารณาลักษณะปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างเด็กและองค์ประกอบอื่น เช่น อายุ เพศ ประกอบด้วยในการเลือกขนาดของกลุ่มให้เหมาะสมและสำหรับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสำหรับเด็กมัธยมศึกษาตอนต้นขนาดของกลุ่มที่เหมาะสม คือ 5 - 7 คน และไม่ควรมากเกิน 10-12 คน ส่วนเวลาในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมงโดยจัดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ส่วนจำนวนที่พบกันอย่างน้อย 10 ครั้ง

2.1.7 การจัดสถานที่

สถานที่ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรเป็นห้องที่มีลักษณะเป็นสัดส่วนปราศจากสิ่งรบกวนและมีขนาดเหมาะสมกับจำนวนสมาชิก เก้าอี้ที่นั่งควรจะมีลักษณะนั่งได้สบาย และจัดเป็นลักษณะวงกลมเพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นอย่างทั่วถึง พื้นห้องควรสะอาด และพร้อมที่จะให้สมาชิกนั่งกับพื้นได้ ถ้าหากสมาชิกต้องการ

เปลี่ยนอิริยาบถบ้างเพื่อความสะดวก ขนาดของห้องจำเป็นต้องกว้างขวาง เมื่อมีการใช้สื่อการเล่น ในกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Ohlsen. 1970 : 42 - 43)

กล่าวโดยสรุป สถานที่ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรเป็นห้องที่มีลักษณะเหมาะสมและควรจะมีพื้นที่กว้างขวาง พื้นห้องควรสะอาด เพื่อความสะดวกในการทำกิจกรรมระหว่างการให้คำปรึกษา นอกจากนี้ควรเป็นสถานที่ที่ปราศจากสิ่งรบกวน

2.1.8 พลังในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้และเข้าใจที่จะนำเอาพลังต่าง ๆ มาใช้ในการดำเนินการให้คำปรึกษาให้สมบูรณ์ ซึ่ง คมเพชร จัตรคุฎกุล (2530 : 104) กล่าวถึง พลังในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มพอสรุปได้ดังนี้

1. ข้อผูกพัน (Commitment) บุคคลที่จะได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องรับรู้และยอมรับว่ามีความต้องการที่จะรับคำปรึกษาและจะต้องพูดถึงปัญหาทั้งหลายของตนเองจะแก้ไขและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเมื่อรับคำปรึกษาจากกลุ่มแล้ว
2. ความรับผิดชอบ (Responsibility) สมาชิกที่มีปัญหาทั้งหลายจะต้องพยายามเพิ่มความรับผิดชอบต่อตนเอง และเพื่อการแก้ไขปัญหากลุ่ม
3. การยอมรับ (Acceptance) เมื่อสมาชิกให้การยอมรับตนเองจะเป็นผลให้บุคคลเกิดการเคารพนับถือตนเองและมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย
4. ความดึงดูดใจ (Attractiveness) จะทำให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มเพิ่มขึ้น
5. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) สมาชิกทั้งประเภทที่จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงตนเอง และสมาชิกที่จะต้องมีอิทธิพลในกลุ่ม เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนั้น จะต้องมีความรู้สึกอย่างรุนแรงต่อความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม ซึ่งจะทำให้เป็นผลดีต่อการช่วยเหลือกลุ่ม
6. ความปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัย ในขณะที่อยู่ในกลุ่มเขาจะมีความเป็นตัวของตัวเอง มีการอธิบายปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเขา มีการยอมรับความคิดของบุคคลอื่นที่แสดงต่อตัวเขา และสามารถแสดงความรู้สึกของตนต่อบุคคลอื่น
7. ความเครียด (Tension) การมีความเครียดและความไม่พึงพอใจที่อยู่ในระดับพอเหมาะจะเป็นแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ถ้าความเครียดมากเกินไปจะทำให้บุคคลไม่ได้ใช้ความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างสำเร็จ
8. ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norms) สมาชิกย่อมต้องการได้รับความช่วยเหลือ และไม่ต้องกลัวจะให้คนอื่นมองข้ามไปในแง่ของบุคคลที่แตกต่างไปจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มที่รับคำปรึกษาร่วมกัน

พลังในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้เข้าใจยอมรับ และต้องพยายามที่จะนำเอาพลังงานมาใช้ตลอดจนให้สมาชิกภายในกลุ่มใช้พลังงานเหล่านี้ด้วย พอสรุปได้ดังนี้ (วัชร ฐะคำ .2524: 90)

1. ข้อผูกพัน
2. ความรับผิดชอบ
3. การยอมรับ
4. ความดึงดูดใจ
5. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ
6. ความปลอดภัย
7. ความเครียด
8. ปทัสถานของกลุ่ม

2.1.9 บทบาทของผู้นำกลุ่ม

ไดเออร์และเวอร์น (มาลี วงษ์แก้ว. 2526 : 29 ; อ้างอิงมาจาก Dyer and Vriend. 1975 : 142 - 175) กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในการให้คำปรึกษา ไว้ดังนี้

1. ผู้นำควรบ่งชี้ในเรื่องเกี่ยวกับความรู้สึก ความคิด การกระทำ และเนื้อหาสาระที่สมาชิกแต่ละคนได้อภิปรายแล้วสะท้อนกลับให้เจ้าตัวได้เข้าใจและให้สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มได้เข้าใจตรงกัน
2. ผู้นำกลุ่มควรกล่าวเผชิญหน้าในลักษณะที่เจ้าของปัญหายอมรับได้ ซึ่งจะเป็นการช่วยให้สมาชิกเจ้าของปัญหาได้กลับมาพิจารณาคำพูด ความคิด หรือการกระทำของเขาว่าจะมีการขัดแย้งกันอย่างไร การแสดงออกของผู้นำต้องแสดงอาการยอมรับสมาชิกทั้งปวง ทักษะ สติปัญญา แนวทาง และน้ำเสียงที่พูด มิฉะนั้นสมาชิกเจ้าของปัญหาจะแสดงการต่อต้าน เพราะเขาคิดว่าผู้นำกำลังตำหนิหรือคอยจับผิดเขา
3. ผู้นำกลุ่มควรสรุป และบททวนเนื้อหาส่วนสำคัญเพื่อให้เจ้าของปัญหา และสมาชิกคนอื่น ๆ ได้เข้าใจเรื่องราวโดยตลอด รวมทั้งให้ทราบถึงความก้าวหน้าของกลุ่ม การสรุปและบททวนจะกระทำเป็นระยะ ๆ และกระทำในตอนสุดท้ายที่จะยุติการให้คำปรึกษาคนใดคนหนึ่งด้วย
4. ผู้นำควรตีความหมายพฤติกรรมต่าง ๆ ที่สมาชิกแสดงออกทั้งที่เป็นคำพูดและไม่ใช้คำพูดแต่ต้องระมัดระวัง เพราะถ้าสมาชิกยังมีจิตใจไม่พร้อมที่จะฟังอาจทำให้เกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยได้
5. ผู้นำให้ข้อมูลที่คิดว่าเป็นประโยชน์แก่กลุ่ม และให้ข้อมูลเมื่อสังเกตว่ากลุ่มรับรู้ข้อเท็จจริงบางอย่างคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง แต่ต้องพิจารณาด้วยว่าควรจะให้เวลาใดจึงจะเหมาะสม
6. ผู้นำควรจะเริ่มในการดำเนินงานซึ่งกระทำได้ตลอด กระบวนการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เช่น อาจเริ่มเพื่อให้สมาชิกพูดเมื่อเงียบ ริเริ่มให้กลุ่มร่วมกันกำหนดเป้าหมายให้สมาชิกบางคนได้แสดงความคิดเห็นและให้กลุ่มได้พูดถึงปัญหาของสมาชิกคนใดคนหนึ่งในกลุ่ม เป็นต้น

7. ผู้นำกลุ่มควรกระตุ้น สนับสนุน และให้ความมั่นใจแก่สมาชิกโดยกระตุ้นให้สมาชิกได้พูดถึงปัญหาของเขา และนอกจากนั้นก็พยายามสนับสนุนให้กำลังใจ เพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจที่จะพูดถึงปัญหาของเขาต่อไป

8. ผู้นำควรมีวิธีขัดขวางอย่างเหมาะสม พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มที่ควรจะขัดขวาง คือ

8.1 เมื่อสมาชิกพูดแทนกัน ผู้นำจะขัดขวางเพื่อให้เจ้าของพูดเอง

8.2 เมื่อมีการพูดเน้นถึงบุคคลภายนอกกลุ่ม สถานการณ์ภายนอกกลุ่ม หรือเหตุการณ์ในอดีตมากเกินไป

8.3 เมื่อสมาชิกพูดเกริ่นเชิงออกตัว เพื่อเรียกร้องความเห็นใจ จากกลุ่ม

8.4 เมื่อสมาชิกในกลุ่มเงียบหรือสมาชิกคนหนึ่งคนใดไม่ยอมพูด โดยอ้างว่าการพูดของเขาจะมีผลกระทบต่อเพื่อน

8.5 เมื่อสมาชิกแสดงออกว่าไม่รับผิดชอบที่จะช่วยตนเอง ปิดปัญหา เช่น บอกว่าไม่เป็นไร หอกแล้วจะดีเอง

9. ผู้นำควรให้สมาชิกตั้งเป้าหมายทุกครั้งเมื่ออภิปรายปัญหาของสมาชิกคนต่อไป ผู้นำจะช่วยสมาชิกที่เป็นเจ้าของปัญหาดังเป้าหมายในการพัฒนาปรับปรุงตนเอง ให้เรียบร้อยก่อน ซึ่งการตั้งเป้าหมายนี้จะมีการระบุว่าเริ่มปรับปรุงตนเมื่อไร ที่ไหน และกระทำอย่างไร

10. ผู้นำควรช่วยให้มีการยุติการอภิปรายกลุ่มอย่างเหมาะสม ทั้งการยุติเมื่อจบการอภิปรายปัญหาของสมาชิกคนใดคนหนึ่งที่น่าพอใจว่าเขาบรรลุเป้าหมายของเขาแล้ว และการยุติการปิดอภิปรายกลุ่มในแต่ละครั้งด้วย ซึ่งผู้นำจะทำได้โดยสรุปผลของการประชุมให้สมาชิกและกำหนดการนัดหมายครั้งต่อไป

จากเอกสารที่กล่าวมา สรุปได้ว่า ผู้ให้คำปรึกษาในฐานะผู้นำกลุ่มจะมีบทบาทที่สำคัญในการเอื้ออำนวยความสะดวกให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นภายในกลุ่ม เช่น ริเริ่มให้กลุ่มร่วมกันกำหนดเป้าหมาย เป็นผู้ทำความเข้าใจและส่งเสริมความมั่นใจ การตีความหมายพฤติกรรมต่าง ๆ การให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนเป็นผู้ยุติการให้คำปรึกษาโดยการสรุป เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อจะให้กลุ่มและสมาชิกแต่ละคนได้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

2.1.10 บทบาทของสมาชิก

ผู้นำกลุ่มจะต้องชี้แจงให้สมาชิกได้ทราบถึงบทบาทหน้าที่ของตนเอง ดังที่ เนลสัน (มกลี วงษ์แก้ว. 2526 : 30 - 31 ; อ้างอิงมาจาก Nelson.1973 : 80-81) ได้กล่าวสรุปเกี่ยวกับบทบาทของสมาชิกที่เข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า

1. ฟังอย่างตั้งใจ โดยแสดงออกให้ผู้พูดเห็นว่าสนใจและตั้งใจฟังโดยตลอด ขณะที่ฟังพยายามจับความหมายให้ถูกต้อง และควรให้ความสนใจในน้ำเสียง สีหน้าท่าทางของผู้พูด เพื่อจะได้เข้าใจในความรู้สึกของผู้พูด สมาชิกไม่ควรเตรียมตัวโต้ตอบในขณะที่ฟังเพราะจะทำให้ไม่มีสมาธิในการฟัง

2. ส่งเสริมให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้พูด ได้แสดงออกมาทุกสิ่งทุกอย่างที่เขาต้องการแสดงออกจะไม่มี การตัดสินว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดีอย่างไร แต่จะเน้นว่าการแสดงออกนั้นมีอะไร เป็นสาเหตุตัวเองพอใจหรือไม่ ถ้าไม่พอใจกลุ่มจะช่วยให้ข้อคิดในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงต่อไป

3. สมาชิกควรให้ความสนใจ เมื่อกลุ่มได้พูดถึงปัญหาของสมาชิกคนใดคนหนึ่ง เพื่อจะได้ร่วมกัน ช่วยเหลือสมาชิกเกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหาและพบแนวทางการแก้ไขปัญหา

4. ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษเกี่ยวกับความรู้สึกในกลุ่ม เพราะบุคคลมักจะไม่ได้เข้าใจตนเอง จนกว่า จะได้พูดถึงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อปัญหาที่เกิดขึ้น

5. ควรกล่าวอ้างยืนยันให้ผู้ที่มีความขัดแย้งในตัวเอง ได้เข้าใจในตนเองดีขึ้น

6. ควรให้ข้อคิดเห็นแก่ผู้ที่กำลังวางแผนปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงตนเอง

7. ควรให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้บุคคลได้ทราบถึงส่วนดี และส่วนที่บกพร่องของตนเอง ถ้าเป็น การให้ข้อมูลส่วนที่บกพร่องควรพิจารณาว่าส่วนบกพร่องนั้น เขาสามารถปรับปรุงแก้ไขได้ในปัจจุบัน และพิจารณาต่อไปด้วยว่าเขามีจิตใจพร้อมที่จะรับฟังข้อบกพร่องของเขาหรือยัง สำหรับวิธีการในการให้ ข้อมูลนั้นควรใช้การสื่อสารที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจตรงกันทั้งผู้ให้ข้อมูลและผู้รับข้อมูล

8. ควรพิจารณาความลับของสมาชิกในกลุ่ม สิ่งใดก็ตามที่ได้อภิปรายกันในกลุ่มให้สมาชิกทุกคนถือ ว่าเป็นความลับ ไม่สมควรนำไปพูดภายนอกกลุ่ม

จากเอกสารดังกล่าวจะเห็นได้ว่า สมาชิกไม่ได้มีบทบาทแต่เพียงการรับคำปรึกษาเพื่อให้เกิดความ เข้าใจตนเองและปัญหาของตนเอง ตลอดจนทราบถึงวิธีแก้ไข และปรับปรุงตนเองเท่านั้น แต่สมาชิกยังมีบทบาท เป็นผู้ให้คำปรึกษาต่อสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มด้วย กล่าวคือ จะต้องรับฟังอย่างตั้งใจและให้ความสนใจเมื่อ กลุ่มพูดถึงปัญหาของสมาชิกคนอื่นสนใจความรู้สึกผู้อื่น และให้ข้อคิดเห็นแก่กันและกัน ส่งเสริมให้สมาชิก คนอื่นได้แสดงออก เพื่อให้เกิดความเข้าใจปัญหาและพบแนวทางในการแก้ปัญหา ตลอดจนบรรลุวัตถุประสงค์ ที่ตั้งไว้

2.1.11 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะดำเนินเป็นขั้นตอนต่าง ๆ 4 ขั้น (ทองเรียน อมรัชกุล. 2520 : 113 - 120) คือ

1. ขั้นเริ่มการให้คำปรึกษา (The Involvement Stage) ในระยะนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะดำเนินการใน เรื่องการทำความเข้าใจเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ทำความรู้จักคุ้นเคยกัน สร้าง ความไว้วางใจกันและกันและเริ่มอภิปราย แสดงความรู้สึกนึกคิด สมาชิกจะมองเห็นปัญหาของกลุ่มเป็น เรื่องสำคัญ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มให้กลุ่มได้พิจารณาถึงความรู้สึก ความคิด และความ เชื่อของสมาชิกที่มีต่อสิ่งที่อภิปรายกันมากกว่าเนื้อหาสาระที่เป็นประเด็นของการอภิปราย เทคนิคที่ผู้ให้คำ

ปรึกษาใช้ในขั้นเริ่มให้คำปรึกษา ได้แก่ เทคนิคการเขียนในการ์ด (Card - Writing Techniques) และการให้สมาชิกได้เล่าถึงความรู้สึกที่ตนมีต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

2. ขั้นเปลี่ยนแปลง (The Transition Stage) เป็นขั้นที่สมาชิกสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ มีความรู้สึกร่วมกันมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อาจมีความตึงเครียด ความวิตกกังวลเกิดขึ้นในขั้นนี้ ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาควรจะทำให้บุคคลในกลุ่มได้เห็นคุณค่าของการเปิดเผยตนเองและทำให้สมาชิกในกลุ่มรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง และทำให้สมาชิกรู้จักตนเองอย่างแท้จริง

3. ขั้นปฏิบัติการ (Working Stage) ขั้นนี้จะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้หาทางเลือกต่าง ๆ เพื่อการแก้ปัญหา โดยปกติแล้วเมื่อมาถึงขั้นนี้สมาชิกจะพร้อมที่จะนำเอาปัญหาที่ตนกำลังเผชิญอยู่มาอภิปรายหรือพูดคุยกัน พร้อมทั้งจะเผชิญกับปัญหาตามความเป็นจริง พร้อมทั้งจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นการกระทำแล้วลงมือปฏิบัติจริง ๆ ผู้ให้คำปรึกษายอมรับและแสดงความเคารพนับถือในความคิด และค่านิยมที่แตกต่างกัน จะช่วยให้สมาชิกพิจารณาทางเลือกเกี่ยวกับตนเองได้ดีที่สุด

4. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) ขั้นนี้จะขั้นที่สมาชิกยอมรับตนเองและแต่ละคนจะมีการป้องกันตนเองน้อยลง ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกจะคิดในสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยผู้ให้คำปรึกษาจะให้การเสริมแรงเพื่อยั่วให้สมาชิกได้เกิดการหยั่งเห็นพฤติกรรมของตนเองในแนวใหม่สนับสนุนให้บุคคลได้ปฏิบัติการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน ตัดสินใจที่จะเผชิญปัญหาและทำตนให้เป็นผู้มีคุณค่าและประสิทธิภาพ รวมทั้งการนำเอาประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้ เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์กับคนอื่นด้วย

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องดำเนินการไปตามขั้นตอนโดยลำดับขั้นตอนเหล่านี้นับว่าเป็นพัฒนาการของกลุ่มที่จะดำเนินไปตามธรรมชาติของกลุ่ม โดยเริ่มจากขั้นเริ่มการให้คำปรึกษา ขั้นการเปลี่ยนแปลง ขั้นปฏิบัติการและขั้นยุติการให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นขั้นที่สมาชิกทุกคนพอใจและสามารถแก้ปัญหาของตนได้ การยุติกลุ่มจะขึ้นอยู่กับความพอใจของสมาชิกในกลุ่ม

~~2.1.12~~ 2.1.12 ประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษา

กาซดา (Gazda. 1967 : 44 - 45) ได้กล่าวถึง ประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

1. สมาชิกในกลุ่มได้พบว่าเรามีได้้อย่างโดดเดี่ยวหรือแปลกไปจากคนอื่น แต่ยังมีบุคคลอื่นที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันกับปัญหาของตน

2. ผลจากการที่กลุ่มให้ความยอมรับ ให้รางวัล และให้กำลังใจแก่สมาชิกจะเป็นสิ่งกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาและแก้ไขปัญหามาของเขา

3. สภาพของกลุ่มเปรียบเสมือนสังคมเล็ก ๆ ของชีวิตจริง เป็นที่ซึ่งทำให้สมาชิกสามารถทดลองพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น

4. กลุ่มเป็นสถานที่ปลอดภัย ซึ่งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงพฤติกรรมและความรู้สึกของตน

5. สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะมีการให้และการรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม
 6. สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสได้เรียนรู้จากกันและกัน ด้วยการสังเกตว่าผู้อื่นแก้ไขปัญหาของตนเองอย่างไร
 7. ประสบการณ์ที่ได้จากการเข้ากลุ่มจะทำให้สมาชิกแสวงหาคำปรึกษาเพิ่มเติมอีก ในรูปแบบของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
 8. สภาพของกลุ่มอาจจะเป็นตัวแทน อันที่จะแสดงถึงสภาพในครอบครัวของสมาชิกในกลุ่ม ดังนั้น จึงสามารถใช้เป็นสิ่งที่ช่วยแก้ไขปัญหาคือครอบครัวของสมาชิกคนนั้นได้
 9. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีคุณค่าสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง และต้องการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
 10. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยลดเวลาการทำงานของผู้ให้คำปรึกษา เนื่องจากผู้ให้คำปรึกษาได้พบปะสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน นอกจากนี้ ยังทำให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสได้รับคำปรึกษามากขึ้น
- จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีคุณภาพมากในการช่วยให้บุคคลรู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น รู้จักแก้ปัญหา ตลอดจนได้ฝึกทักษะในด้านต่าง ๆ ให้กับบุคคล

2.1.13 วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามหลักโรเจอร์ส

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส ซึ่งเป็นการให้คำปรึกษาโดยยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ผู้ริเริ่มและพัฒนาวิธีการให้คำปรึกษา คือ โรเจอร์ส (Rogers) โดยยึดหลักว่ามนุษย์มีความสามารถที่จะพัฒนาตนเอง และทฤษฎีของโรเจอร์สนั้นเน้นความจริงของชีวิตที่ว่า ผู้รับคำปรึกษามีความสามารถอยู่ในตนเองที่จะเข้าใจถึงองค์ประกอบของชีวิต อันเป็นสาเหตุที่ทำให้ตนไม่มีความสุข ผู้รับคำปรึกษามีความสามารถที่จะนำชีวิตของตนเองอีกทั้งยังสามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของเขา การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพจะเกิดขึ้นได้ ถ้าผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจ และสามารถที่จะสร้างสัมพันธภาพในบรรยากาศที่อบอุ่น มีการยอมรับ การเข้าอกเข้าใจในปัญหาที่ถูกต้อง (วัชร ทรัพย์มี . 2520 : 77)

นอกจากนี้ทฤษฎีของโรเจอร์สยังศรัทธาและนับถือในความเป็นมนุษย์ของมนุษย์ ซึ่งโรเจอร์สเชื่อว่าโดยพื้นฐานทั่วไปของมนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผล มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาและสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ มีคุณค่า มีศักดิ์ศรี เป็นที่เชื่อถือและให้ความวางใจได้ว่า พูดจริงทำจริงมีความปรารถนาที่จะก้าวไปข้างหน้า เพื่อให้เป็นคนโดยสมบูรณ์ และพร้อมที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ แต่การที่มนุษย์ปฏิบัติตนไม่เหมาะสมไม่ควรนั้น เป็นเพราะเขามีปัญหาและจำเป็นต้องป้องกันตนเองให้อยู่รอด ซึ่งแท้ที่จริงแล้วมนุษย์พยายามที่จะปรับตนเองให้เข้ากับสังคมมากกว่า (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2525 : 95)

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า วิธีการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส เน้นความจริงของชีวิตว่า

ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้ที่มีศักยภาพอยู่ในตนเองและสามารถที่จะพัฒนาตนเองได้ ถ้าผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจใน ปัญหาถูกต้อง ตลอดจนการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้รับคำปรึกษา

2.1.14 หลักการสำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง

ทฤษฎีให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางมีหลักการสำคัญพอสรุปได้ ดังนี้

(วัชร ทรัพย์มี.2520 : 40 - 41)

1. การพัฒนาความรู้สึกนึกคิดต่อตนเอง ทฤษฎีนี้เชื่อว่าแกนสำคัญของบุคลิภาพ คือ อัตมโนคติ หรือความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง (Self Concept) ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลสังเกตปฏิกิริยาที่ผู้อื่นมี ต่อตนเองและเกิดจากประสบการณ์ที่ได้รับ อันจะก่อให้เกิดการรับรู้ว่าเป็นคนดีหรือไม่ มีความสามารถมาก น้อยเพียงใด ซึ่งนับได้ว่ามีผลต่อความสำเร็จและความล้มเหลวในชีวิตของบุคคล

2. สาเหตุแห่งปัญหาหรือความทุกข์ เกิดจากอารมณ์และความรู้สึกของบุคคล อันเนื่องมาจากความ ไม่สอดคล้อง (Incongruence) ระหว่างความรู้สึกที่มีต่อตนเองกับสิ่งที่ตนประสบ จึงทำให้บุคคลรู้สึกว่าได้ รับการคุกคาม (Threat) ทางด้านจิตใจ ก่อให้เกิดความกังวลใจว่าตนไม่ได้มีคุณค่าเท่าที่คาดคิดไว้

3. บุคคลที่ปรับตัวได้ดี คือ บุคคลที่ไม่บิดเบือนประสบการณ์ ยอมรับความจริง ความรู้สึกนึกคิด ของบุคคลเปลี่ยนแปลงได้ สิ่งให้ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องตระหนัก คือ ช่องว่างระหว่างประสบการณ์กับความ รู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง

4. การที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาไม่รู้สึกว่าถูกคุกคาม และเลียงกลวิธีป้องกันจิตใจ คือ ผู้ให้ คำปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาไม่เกรงเครียดคลายความรู้สึกถูก คุกคามด้านจิตใจ กล่าวพิจารณาตนเองและสภาพการณ์ต่าง ๆ อย่างถูกต้องต่อความเป็นจริง เปิดรับ ประสบการณ์ต่าง ๆ โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความจริงใจ ยอมรับผู้รับคำปรึกษาโดยปราศจากเงื่อนไข มี เมตตาพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเข้าใจผู้รับคำปรึกษาทั้งเนื้อหา และ สีนัยท่าทางที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออก

5. ผู้ที่เหมาะสมจะรับการให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางควรมีลักษณะ ดังนี้ คือ

5.1 มีความเครียดทางอารมณ์

5.2 มีโอกาสพบผู้ให้คำปรึกษาอย่างสม่ำเสมอ

5.3 สามารถระบายความรู้สึกขัดแย้งด้านจิตใจหรือคับข้องใจ ด้วยคำพูด และสีหน้าท่าทาง

5.4 มีระดับสติปัญญาไม่ต่ำกว่าปานกลางสามารถใช้ความคิดในการแก้ปัญหา หรือการ

ปรับตัว

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2525 : 96) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางนั้น มีหลักการเบื้องต้นที่ใช้ ได้แก่ การรับฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การยอมรับทั้งในเรื่องราวและความเป็นบุคคล ของผู้รับคำปรึกษาโดยไม่มีเงื่อนไข ซึ่งเกี่ยวข้องถึงทัศนคติ และบุคลิภาพของผู้ให้คำปรึกษาเป็นสำคัญ

คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษาในทฤษฎีนี้ควรเป็นผู้ที่มีความจริงในบุคลิกท่าทางที่อบอุ่นและเน้นหนักถึงความเข้าใจ โดยขึ้นกับเหตุการณ์ปัจจุบัน ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้การสนับสนุน เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในตนเอง

จากเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางเชื่อว่า อัตมโนคติเป็นแกนสำคัญของบุคลิกภาพ และสาเหตุของปัญหาเกิดจากความไม่สอดคล้องกันระหว่างความรู้สึกที่มีต่อตนเองกับสิ่งที่ประสบ การที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถพัฒนา และปรับปรุงตนเองให้ตรงกับความจริงนั้น ผู้ให้คำปรึกษาต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดี ได้แก่ การมีความจริงใจ การเข้าใจในปัญหา และการยอมรับผู้รับคำปรึกษาโดยไม่มีเงื่อนไข ทฤษฎีนี้เหมาะสำหรับผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาทางอารมณ์ และความรู้สึก



2.1.15 เทคนิคในการให้คำปรึกษา

1. การเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้คำพูดหรือแสดงอาการยินดีต้อนรับเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกสบายใจ มีความรู้สึกเป็นกันเอง และช่วยเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้เริ่มต้นปัญหาของตนเอง ซึ่ง คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 101 - 102) กล่าวว่า การเริ่มต้นด้วยการถามในลักษณะที่ทำให้ผู้มาพบรู้สึกว่าจะได้รับความอบอุ่นใจและเต็มไปด้วยความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือ เช่น ครูจะช่วยเหลืออะไรเธอได้บ้าง จะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาได้เริ่มต้นการสนทนากันได้

2. การตั้งคำถาม เป็นเทคนิคที่จะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาได้เข้าใจผู้รับคำปรึกษาได้ดีขึ้น อาจใช้คำถาม เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองดีขึ้น การใช้คำถามจะเป็นการกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายนใจออกมามากที่สุด หรือเป็นคำถามที่จูงใจให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกกระจำงขึ้นในปัญหาของเขา อาจเป็นการสะท้อนความรู้สึกที่เขาได้รับรู้ และยอมรับความเป็นไปทางอารมณ์ที่แฝงอยู่ในปัญหานั้น ๆ ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักเลือกวางโครงการตีความหมาย และปรับตัวได้อย่างดี (สุธีรพันธ์ กรลักณ์. 2518 : 70)

3. การสะท้อนความรู้สึก เป็นการนำข้อความและคำพูดของผู้รับคำปรึกษามาตีความและพูดออกมาในเชิงความรู้สึกที่แฝงอยู่ในเนื้อหานั้น โดยผู้ให้คำปรึกษาอาจถอดข้อความ และจัดคำพูดใหม่โดยพยายามเน้นความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตน ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องระวังในเรื่อง ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษามากเป็นพิเศษ เพราะสภาพอารมณ์ของบุคคลจะทำให้เราเข้าใจจิตใจส่วนลึกของเขาได้เป็นอย่างดี ดีกว่าการใช้คำพูดเสียอีก นอกจากนั้น บุคคลที่มาขอรับบริการให้คำปรึกษาส่วนมากยังไม่เข้าใจตัวเอง มีความสับสนในเรื่องของความรู้สึกความต้องการการรับรู้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามสะท้อนความรู้สึกและอารมณ์ที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกมากลับคืนไปสู่ผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองได้อย่างลึกซึ้งและรอบคอบ (จำเนียร ช่วงโชติ และนวลศิริ เปาโรหิตย์. 2524 : 125)

4. การทำให้กระจ่างแจ้ง คือ การที่ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงสิ่งที่คิดว่าผู้รับคำปรึกษาพยายามจะพูดถึงโดยไม่เปลี่ยนเนื้อหาของคำพูดของผู้รับคำปรึกษาใหม่ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นผู้ฟังอย่างเต็มที่โดยตลอด และจะต้องมีความเที่ยงตรง ในการสะท้อนความรู้สึกนึกคิดของผู้รับคำปรึกษาออกมา ซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่ามีผู้เข้าใจเขาและเกิดความแจ่มแจ้งในเรื่องที่เข้าใจผิด พิจารณาคำพูดของตนเองในแง่ที่เป็นความจริงขึ้น (สุธีรพันธ์ กรลักษณ์. 2518 : 73)

5. การเรียบและการฟัง กลวิธีนี้ส่งเสริมให้ผู้มารับคำปรึกษาได้พูดหรือเล่ารวมทั้งแสดงความรู้สึกต่างๆ ออกมาอย่างเสรี ถ้าผู้ให้คำปรึกษาขัดจังหวะอาจทำให้ความรู้สึกที่อยากเล่านั้นหมดไป นอกจากการเรียบแล้วผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามฟังอย่างตั้งใจ เพื่อจะได้เข้าใจเรื่องที่พูด นอกจากนี้ ประโยชน์ของการเรียบอีกประการหนึ่ง คือ เปิดโอกาสให้ผู้ให้คำปรึกษาได้ใคร่ครวญถึงการโต้ตอบหรือการแก้ปัญหา โดยไม่รีบร้อนจนเกินความจำเป็น ผู้รับคำปรึกษาอาจจะหยุดการสนทนาในบางครั้ง ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรตกใจ และหาวิธีทำลายความเรียบโดยการชวนคุยต่อไป สิ่งไม่ควรกระทำ คือ กล่าวถึงสิ่งที่เขาพูดไปแล้วก็จะทำให้การให้คำปรึกษาดำเนินต่อไปไม่ได้ (คมเพชร ฉัตรสุภากุล. 2530 : 103)

6. การสังเกต คือ การสังเกตขณะที่ผู้รับการปรึกษาเล่าถึงปัญหาของเขาและพฤติกรรมที่เขาแสดงออกจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจผู้รับคำปรึกษามากขึ้น โดยทราบถึงเบื้องหลังของปัญหาที่เขาเล่าให้ฟังว่าเขามีความรู้สึกอะไรแทรกอยู่ สิ่งนี้จะช่วยให้เห็นปัญหาสำคัญที่เป็นปัญหาทางอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษา (สุธีรพันธ์ กรลักษณ์. 2518 : 76)

เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางนั้นเน้น เรื่อง สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษามาก ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายอารมณ์ และความรู้สึกได้อย่างเต็มที่ ทั้งคำพูดและท่าทางโดยได้รับการเอาใจใส่และการยอมรับจากผู้ให้คำปรึกษา

2.1.16 คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษา

วิธีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เน้นที่ความสัมพันธ์ของบุคคลระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา หัตถคดีของผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นที่วิพากษ์วิจารณ์มากกว่าความรู้หรือทฤษฎี การให้คำปรึกษาจะมีประสิทธิภาพถ้าผู้ให้คำปรึกษาสามารถแสดงออกและสื่อความหมายให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบ ผู้ให้คำปรึกษาควรมีลักษณะ ดังนี้ (จำเนียร ช่างโชติ และนวลศิริ เปาโรหิตย์. 2524 : 83 - 85)

1. เป็นบุคคลที่มีความจริงใจ เป็นผู้ที่ประสานเรื่องราวและความคิดได้ น่าเชื่อถือ (Congruence or Genuineness) จะไม่ใช้วิธีการเผชิญหน้า ได้เถียงกัน เน้นถึงคุณค่าของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีความจริงใจไม่แสวงหาผลประโยชน์ส่วนตัว ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นตัวของตัวเอง มีความมั่นคง สามารถแสดงหรือสะท้อนความรู้สึก

2. เป็นผู้ที่ยอมรับทั้งในปัญหา และตัวบุคคลของผู้รับคำปรึกษาอย่างอบอุ่นทั้งทางด้านอารมณ์ และความรู้สึก (Unconditional Positive Regard) ได้แก่ การติดต่อกับผู้รับคำปรึกษาด้วยความเอาใจใส่อย่างแท้จริงและลึกซึ้งโดยไม่มีเงื่อนไข ไม่ว่าจะเป็นในด้านความรู้สึก ความคิด พฤติกรรมที่ดีหรือไม่ดีของผู้รับคำปรึกษา

3. เป็นผู้ที่มีความไวต่อความรู้สึก และสามารถรับรู้อย่างถูกต้องตรงตามเรื่องราวที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการให้เข้าใจ (Accurate Empathic Understanding) ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องเข้าใจความรู้สึก และประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษาอย่างถูกต้อง ความเข้าใจอย่างถูกต้องจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษายินดีที่จะเปิดเผยตัวเองออกมาให้มากขึ้น

นอกจากคุณลักษณะดังกล่าวแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีทักษะในการใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษาด้วย เช่น การแสดงออกและสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่ายอมรับ เคารพในคุณค่าของบุคคล มีความเข้าใจในความคิด ความรู้สึกของผู้มารับบริการ ซึ่งสรุปได้ว่าคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาที่สำคัญ ได้แก่ การเป็นผู้มีความจริงใจ ยอมรับผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไขและการเป็นผู้เข้าใจปัญหาของผู้รับคำปรึกษาอย่างถูกต้อง

2.1.17 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแกว้ยรุ่น

เซอร์ทเซอร์และสโตน (Shertzer and Stone. 1968 : 193) ให้ความเห็นในเรื่อง การให้คำปรึกษาแก่วัยรุ่น สรุปได้ว่า ขณะที่วัยรุ่นเจริญเติบโต เขามีความต้องการแสวงหาประสบการณ์ใหม่ ๆ และ มีความสนใจในเรื่องต่าง ๆ มากมาย การเข้าร่วมกลุ่มทำให้วัยรุ่น พัฒนาความสามารถในการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล วัยรุ่นต้องการรู้แนวทางและการให้ความสำคัญต่อการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น เขาต้องการได้รับการยอมรับความพอใจ และความมั่นใจจากกลุ่ม

คอเรีย (Corey. 1984 : 10) กล่าวถึง ความเหมาะสมของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแกว้ยรุ่น พอสรุปได้ว่า กลุ่มเป็นสถานที่ที่วัยรุ่นจะแสดงความรู้สึกขัดแย้ง สำรวจความสงสัยเกี่ยวกับตนเองและตระหนักว่าเขาสามารถแบ่งปันประสบการณ์ต่าง ๆ กับกลุ่มเพื่อนได้ กลุ่มเปิดโอกาสให้วัยรุ่นตั้งคำถามเกี่ยวกับค่านิยม และปรับพฤติกรรมที่เขาต้องการเปลี่ยนแปลง วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้ในการที่จะให้และรับอย่างเหมาะสม เขาจะมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยอาศัยความเข้าใจในตนเองและยอมรับตนเอง

2.1.18 การใช้สื่อการเล่นในการให้คำปรึกษา

โดยทั่วไปในการสนทนา การใช้ภาษามีความสำคัญอย่างยิ่งในการให้คำปรึกษา เพราะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาได้รู้ เข้าใจเนื้อหา เรื่องราว และความรู้สึกของผู้รับบริการ และเพื่อหาแนวทางให้ความช่วยเหลืออย่างถูกต้องเหมาะสม สำหรับการให้คำปรึกษาแก่เด็กมัธยมศึกษาตอนต้นนั้น ผู้ให้คำปรึกษามักจะไม่ประสบปัญหาหากเด็กที่มารับคำปรึกษาเป็นเด็กที่ช่างพูด ช่างคิด สามารถใช้ถ้อยคำและคำศัพท์ต่าง ๆ ได้

แต่ผู้ให้คำปรึกษามักจะประสบปัญหาเกี่ยวกับเด็กที่เสียเปรียบ ไม่ยอมสนทนา แม้ว่าผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามให้ความเป็นกันเอง และความคุ้นเคยกับเด็กเป็นระยะเวลาหนึ่งแล้วก็ตาม กรณีเช่นนี้ผู้ให้คำปรึกษาอาจพิจารณาใช้อุปกรณ์การเล่นในการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่ใช้วิธีการบังคับหรือฝืนใจหรือสอนเพื่อที่จะให้เด็กพูดออกมา ผู้ให้คำปรึกษาจะพบความจริงว่าพวกเด็ก ๆ จะแสดงความรู้สึกนึกคิดของพวกเขาโดยการเล่น ดังที่ โอลเซน (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2529 : 166 ; อ้างอิงมาจาก Ohlsen . 1970 : 257) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาควรใช้สื่อการเล่นเข้าช่วยในการให้คำปรึกษา เพื่อให้เด็กสามารถบอกให้ทราบถึงสิ่งที่มีความต้องการ สิ่งที่กำลังค้างอยู่ในใจ ความทุกข์ทรมาน การพัฒนาการทำงาน การกระทำสิ่งล้มเหลว หรือความเจ็บปวดต่าง ๆ ที่เขาได้รับ

โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 261) กล่าวว่า บุคคลสองคนที่สนับสนุนการใช้เทคนิคการเล่นกับเด็กมากที่สุด คือ แอ็กซ์ไลน์ (Axline. 1947,1964) และมูตาคัส (Moustakas. 1974) ซึ่งเทคนิคดังกล่าวสามารถนำมาใช้ได้อย่างดีในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่เด็กปกติ นอกจากนี้ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 166) กล่าวว่า ในระหว่างการเล่น ผู้ให้คำปรึกษาสามารถสังเกตพฤติกรรม ความรู้สึกและการแสดงออกต่าง ๆ ของเด็ก เด็กอาจจะระบายอารมณ์ ความกดดัน ความเครียด หรือสนทนาปราศรัยเพิ่มขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจเด็กยิ่งขึ้น อีกทั้งเป็นการเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างเด็กและผู้ให้คำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษาจะได้พิจารณาหาทางให้ความช่วยเหลือหรือพัฒนาเด็กต่อไป

สำหรับวัตถุประสงค์ในการใช้สื่อการเล่นในการให้คำปรึกษา (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2529 : 167) กล่าวไว้ ดังนี้

1. เพื่อเป็นสื่อกลางที่จะช่วยผู้ให้คำปรึกษา ได้สังเกต ศึกษาพฤติกรรม ความรู้สึก ความคิด การแสดงออกและประสบการณ์ต่าง ๆ ของเด็ก
2. เพื่อช่วยผ่อนคลายอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ของเด็ก
3. เพื่อให้เด็กมีโอกาสดำเนินความคิด การใช้ถ้อยคำและมนุษยสัมพันธ์
4. เพื่อช่วยเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างเด็กและผู้ให้คำปรึกษา
5. เพื่อช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถพิจารณา วิธีที่เหมาะสมที่จะให้ความช่วยเหลือและพัฒนาเด็ก

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นจะเห็นว่าการศึกษาและนักจิตวิทยาหลายท่านสนับสนุนการใช้สื่อการเล่นในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่ผู้รับคำปรึกษาในระดับประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งนี้เนื่องจากการเล่นเป็นธรรมชาติของเด็กและการใช้สื่อการเล่นจะช่วยเป็นสื่อกลางให้เด็กสามารถบอกให้ทราบถึงสิ่งที่มีความต้องการ สิ่งที่กำลังค้างอยู่ในใจ ความทุกข์ทรมาน ได้ระบายอารมณ์ ความกดดัน ความเครียด ตลอดจนช่วยให้เด็กพัฒนาความคิด การใช้ถ้อยคำ มนุษยสัมพันธ์และเป็นการช่วยสร้างเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างเด็กและผู้ให้คำปรึกษา

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

โวล (เฉลิมชัย หาญกล้า. 2537 : 24 ; อ้างอิงมาจาก Woal. 1964 : 661-663) ได้ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งมีผลการเรียนอ่อนจำนวน 6 คนและทั้ง 6 คนนี้มาจากสภาพครอบครัวที่ไม่มั่นคง สิ่งแวดล้อมทางบ้านไม่ดีและมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อครูนำมาเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นเวลา 48 สัปดาห์ ปรากฏว่า ผลการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มนี้ดีขึ้น

แซมมวเลวิช (Samualewicz. 1975 : 2645-A) ได้ศึกษาโดยการทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่นักเรียนที่มีปัญหาด้านการปรับตัว ผลการศึกษา พบว่า ความสามารถในการวิเคราะห์ วิจรณ์โนภาพแห่งตน และการปรับตัวพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มทดลองมีความแตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บาร์เนส (Barnes. 1978 : 5900-A) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ชาวเม็กซิกันและชาวอเมริกันจำนวน 58 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 29 คน ผลการศึกษาปรากฏว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีผลการเรียนดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม

โคลอนกา (เฉลิมชัย หาญกล้า. 2537 : 33 ; อ้างอิงมาจาก Golonka. 1977: 6362- A) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาด้วยยา โดยมีจุดมุ่งหมายของการศึกษาว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยลดความวิตกกังวลได้หรือไม่ โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มทดลองเป็นผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งเต้านมจำนวน 19 คนและได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมที่ 1 มีผู้ป่วยโรคมะเร็งเต้านมจำนวน 34 คน ในกลุ่มควบคุมที่ 1 นี้ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และกลุ่มควบคุมที่ 2 มีผู้ป่วยหญิงที่ไม่ได้เป็นมะเร็งเต้านมจำนวน 11 คน นอกจากนี้ทั้งสามกลุ่มเป็นผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยยา การทดลองครั้งนี้ให้คำปรึกษาทั้งหมด 12 ครั้ง ผลปรากฏว่าระดับความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน

ไฮเวิร์ดและซิมเฟอร์ (สุปรียา อิศรางกูร ณ อยุธยา. 2523: 17; อ้างอิงมาจาก Howard and Zimpfer.n.d.) ได้ศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาให้นักเรียนให้มีการเรียนรู้เรื่องอารมณ์ความรู้สึก อีกทั้งทำให้นักเรียนมีการปรับตัวทางสังคมและมีทัศนคติต่อโรงเรียนดีขึ้น

2.2.1 งานวิจัยในประเทศไทย

มาลี วงษ์แก้ว (2526 : 35) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2525 จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มานิดา ทองทวี (2526 : 45) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนชลบุรี "สุขบท" จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2525 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุภาพร จันทร์ศิริโยธิน (2526 : 127) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางกะปิ ปีการศึกษา 2525 จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ผลการทดลองปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความมีวินัยในตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศิริรัตน์ ภูสกลเจริญศักดิ์ (2531 : 70- 72) ได้ศึกษาผลของ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพิบูลย์ประชาสรรค์ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2530 จำนวน 16 คน กลุ่มทดลองมีจำนวน 8 คน และได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และกลุ่มควบคุมมีจำนวน 8 คน และได้รับการให้ข้อเสนอแนะ ผลการทดลองพบว่า นักเรียนทั้ง 2 กลุ่มมีทัศนคติในการเรียนเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถนำไปใช้ในการพัฒนา และปรับปรุงและแก้ไขพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น การพัฒนาการเชื่อมั่นในตนเอง ลดความวิตกกังวล แก้ปัญหาการเรียน การปรับตัว พัฒนาทักษะทางสังคม พัฒนาทัศนคติในการเรียนและพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่าง ๆ

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีของโรเจอร์ส เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดี ซึ่งผู้วิจัยคาดหมายว่า วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะเป็นวิธีการหนึ่งที่เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกนึกคิดได้อย่างอิสระ บรรเทาความเครียดจากการยอมรับซึ่งกันและกัน ความอบอุ่นปลอดภัย กล้าเปิดเผยความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนการใช้สื่อการเล่นเข้าร่วมในกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม น่าจะช่วยพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กที่มีผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดีให้มีความเชื่อมั่นในตนเองได้

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

3.1.1 ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง

สุชา จันทน์เอม(2510 : 152) กล่าวว่า บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นคนที่มีความสามารถตัดสินใจได้อย่างฉับพลัน ไม่มีจิตใจเรววนทั้งสิ้น จะทำให้ลักษณะของความเป็นผู้นำเป็นที่เชื่อถือและไว้วางใจ

ของผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นอยากทำงานร่วมด้วย

✕ สมิธ (Smith. 1961 : 185) กล่าวถึง ความเชื่อมั่นในตนเองว่า คือ ความพึงพอใจในตนเอง ความภูมิใจในตนเองหรือการยอมรับตนเอง บุคคลใดมีความเชื่อมั่นในตนเองมากน้อยเพียงใดนั้นสามารถพิจารณาได้จากความขัดแย้งระหว่างตนตามเป็นจริงกับตนตามอุดมคติ ถ้าความขัดแย้งเกิดขึ้นมากจะเป็นเหตุทำให้ตนมีความรู้สึกไม่มีคุณค่า ไม่เหมาะสมและไม่พึงพอใจ ซึ่งหมายถึง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความวิตกกังวล ขาดความอบอุ่นใจและชอบพึ่งผู้อื่น

✕ ซีมอนด์ (Symonds. 1964 : 85 - 86) ได้กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง คือ บุคคลที่มีจะไม่ชอบจำนนต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยสิ้นเชิงทีเดียว ต่างกับคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองที่มักจะมีอาการขาดกำลังใจและไม่แน่ใจในตนเอง ซึ่งมักใช้เวลาส่วนใหญ่ไปในทางนึกว่าสภาพเขาเองตามที่ตนต้องการ หรือปรารถนาสิ่งใดก็จะไม่ทำตามลำดับขั้นแห่งความเป็นจริง หวั่นวิตกจนกลายเป็นคนไม่กล้าทำอะไรเลย

แบลร์ (อุดม ลำอ่างกุล. 2519 : 22 ; อ้างอิงมาจาก Blair. 1968 :138)) ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่าเป็นความมั่นใจความเพียรพยายาม และความกล้าหาญในการที่จะกระทำสิ่งใดให้ประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ โดยไม่หวาดหวั่นต่ออุปสรรค กล้าที่จะเผชิญกับสถานการณ์ใด ๆ ด้วยความไม่กลัว

ฐิพ อ่อนโคกสูง (2516 : 7) ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า เป็นความแน่ใจหรือมั่นใจหรือกล้าหาญของบุคคลที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงได้ตามที่บุคคลนั้นตั้งใจ แม้จะมีเหตุการณ์หรือสิ่งอื่นใดมาเป็นอุปสรรคก็ไม่เกิดความท้อถอยแต่อย่างใด ยังคงตั้งใจกระทำสิ่งนั้น ๆ ต่อไปว่าตนสามารถกระทำสิ่งที่กำลังอยู่ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความถูกต้อง

3.1.2 ความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง

สุชา จันทน์เอม (2510 : 147) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นบุคลิกภาพทางสังคมที่ควรปลูกฝัง และส่งเสริมให้เด็กมีการพัฒนาอยู่เสมอ เพราะคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีบุคลิกภาพดี มองโลกในแง่ดี มีความรู้สึกปลอดภัย กล้าแสดงออกในทางที่ถูกที่ควร มีความรับผิดชอบ ในหน้าที่การงานและสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

สมาคมการศึกษาแห่งอเมริกา (มานิตา ทองทวี. 2526 : 7 ; อ้างอิงมาจาก Child Study Association of America. 1952 : 185 - 186) ได้ระบุถึง ความเชื่อมั่นในตนเองว่า มักเกิดขึ้นกับเด็กที่ประสบความสำเร็จในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เสมอ บุคคลที่ประสบความสำเร็จมากเท่าไรย่อมมีความเชื่อมั่นในตนเองมากเท่านั้น บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะรู้สึกว่าไม่ถูกข่มขู่จากบุคคลอื่น ส่งผลให้ความมุ่งมั่นใจต่าง ๆ ลดลงหรือหมดไป ทำให้มีความสามารถที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ได้ผลดียิ่งขึ้น สามารถฟังความคิดเห็น คำนึงของผู้อื่นได้ด้วยลักษณะของบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์

ซูชีพ อ่อนโคกสูง (2516 : 14 - 16) กล่าวว่า เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความรับผิดชอบและสามารถแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ส่วนเด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง คือ เด็กที่ไม่บรรลุนิติภาวะไม่กระปรีกระเปร่าในการทำสิ่งต่าง ๆ ไม่ยอมต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งผลของการขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะทำให้เด็กคอยพึ่งพาผู้อื่นเสมอ ผลที่ตามมา คือ ขาดความกล้าที่จะเผชิญต่ออุปสรรคและเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งในการพัฒนาบุคคลอันเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ ดังนั้นจึงควรส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง

3.1.3 การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

ปัจจัยสำคัญในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง คือ การยอมรับตนเอง โดยการสร้างความหวังที่จะประสบความสำเร็จตามความประสงค์ที่ตั้งใจอย่างจริงจัง ซึ่งการพัฒนาความนับถือตนเองนั้นมีใช้เพียงเพื่อจะทำให้ตนเองมีความสุขเท่านั้น แต่ยังเป็นรากฐานที่จะทำให้ชีวิตก้าวหน้า

เดโช สนวนนท์ (2516 : 255) ได้เสนอแนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเองไว้ ดังนี้

1. ไม่แยแสต่ออดีตที่ผิดพลาดและเริ่มต้นให้ตั้งแต่นี้เป็นต้นไป
2. ไม่พูดในเรื่องที่ก่อให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ ถดถอย
3. เชื่อมั่นความสามารถพิเศษที่มีอยู่ในตนเอง ความสามารถส่วนที่ยังปิดบังซ่อนเร้นในตัวของเรา นั้นยังมีอยู่อีก
4. จงคิดแต่ในด้านที่ไม่เป็นอุปสรรคและคิดถึงอุปสรรคแต่เพียงพอประมาณ
5. สร้างภาพความเป็นผู้มีชัยในความคิดเสมอ
6. สะสมความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิต เพื่อเป็นบันไดก้าวไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเองอย่างแท้จริงในบัดนี้

สมพงษ์ ตีระพัฒน์ (มานิดา ทองทวี. 2526 : 25 ; อ้างอิงมาจาก สมพงษ์ ตีระพัฒน์. 2517 : 13) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเกิดจากการได้รับความรัก ความเอาใจใส่จากบิดามารดา การส่งเสริมให้เด็กแสดงความคิดเห็น การมีอิสระในการตัดสินใจด้วยตนเอง เมื่อพบปัญหาที่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้และจากการยอมรับของครู อาจารย์ ถ้าครูปฏิบัติต่อเด็กด้วยการให้ความรัก ความอบอุ่นและให้เด็กช่วยตนเอง จัดกิจกรรมให้เด็กได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ รวมทั้งการฝึกฝนและอบรมเพิ่มเติมเป็นพิเศษอยู่เสมอจนมีทักษะ และความสามารถจะส่งผลให้เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเอง

ส.สายสุเมธ (ราตรี ทาผัด. 2532 : 35 ; อ้างอิงมาจาก ส.สายสุเมธ. 2519 : 37-43) ได้กล่าวถึง การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนี้

1. ศึกษาความรู้อย่างไม่ลดละ การศึกษาเป็นบ่อเกิดแห่งความรู้ เป็นพลังอันยิ่งใหญ่ของมนุษย์คนที่รักความก้าวหน้าจะต้องเป็นนักศึกษา นักค้นคว้า คนที่ยิ่งฉลาดมากยิ่งขึ้นเกิดความเชื่อมั่นในตนเองมาก คนที่ไม่

ยอมศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอก็ไม่มีทางที่จะก้าวหน้าไปได้ไกล อนาคตก็ไม่แจ่มใส การศึกษาอาจปฏิบัติได้ ดังนี้ อ่านให้มาก ฟังให้มากและคิดให้มาก

2. แผนงานที่ดี ใครก็ตามที่ทำงานโดยไม่มีแผนงานจะทำงานใหญ่ให้สำเร็จได้ไม่ ดังคำกล่าวที่ว่า ในการทำงานทุกชนิดหากวางแผนที่ดีไว้ก่อนก็เท่ากับสำเร็จไปแล้วครึ่งหนึ่ง

3. ทำใจดีสู้เสือหรือยิ้มรับเมื่อภัยมา เช่น ในการพูดต่อหน้าชุมชน เมื่อพูดเกิดความประหม่าไม่มีความมั่นใจในตนเอง วิธีแก้ คือ ปลุกใจตนเองให้เข้มแข็งทำใจดีสู้เสือ นึกเสียว่าเราก็คงเขาก็คงไปเกรงกลัวทำไม

4. ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง คือ ลงมือหรือปฏิบัติการที่เราเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะละเอียดหรือหยาบเพียงใด ถ้าเราไม่เคยปฏิบัติแล้วก็เปรียบเสมือนคนที่เรียนแต่ทฤษฎี

วิจิตร วรุตบางกูร (2521 : 8) กล่าวว่า คนรุ่นใหม่เริ่มสนใจที่จะพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้มากขึ้น เพื่อจะได้เข้าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและร่วมทำงานกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะทำให้เกิดปัญหาในการทำงานร่วมกับคนอื่น การเข้าสังคม การติดต่อกับผู้อื่นและการตัดสินใจ

วิรุทธ วิเชียรโชติ (วาสนา ผดุงทรง . 2529 : 15; อ้างอิงมาจาก วิรุทธ วิเชียรโชติ. 2516 : 50) กล่าวว่า การได้รับการยอมรับจากครอบครัวจะเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เด็กสามารถพัฒนาความคิด เรื่องการนับถือตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับระดับอายุ พัฒนาการและกลุ่มที่เด็กเข้าร่วมทำงานหรือทำกิจกรรมร่วมกันตลอดทั้งสภาพการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่

สุชา จันทน์เอม (ราตรี ทาผัด 2532 : 36 -37 ; อ้างอิงมาจาก สุชา จันทน์เอม. 2510) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นลักษณะบุคลิกภาพอย่างหนึ่งที่ควรปลูกฝังให้เกิดและส่งเสริมให้พัฒนาอยู่เสมอ เพราะคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีบุคลิกภาพดี มองโลกในแง่ดีและมีความรู้สึกปลอดภัย กล้าแสดงออกในทางที่ถูกที่ควร มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานของตน และสามารถประสบความสำเร็จในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ตนประสบอย่างมีกำลังใจที่เข้มแข็ง

เนื่องด้วย ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่ควรได้รับการปลูกฝังมาตั้งแต่เด็ก ซึ่งพื้นฐานจากครอบครัวนับว่ามีความสำคัญต่อความเชื่อมั่นในตนเองมาก สังคมไทยนับเป็นสังคมที่เลี้ยงดูเด็กแบบไม่เน้นการฝึกให้พึ่งตนเอง แต่เน้นการพึ่งพาอาศัย และเชื่อฟังผู้ใหญ่ ให้ความปกป้องคุ้มครองให้ความรักแต่ไม่ส่งเสริมความกล้า เน้นการเสียสละไม่เน้นเหตุผล จากการเลี้ยงดูแบบไม่ฝึกให้พึ่งตนเองนี้จะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เด็กไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง (นิพนธ์ แจ่มเอี่ยม. 2519 : 12 - 13 ; อ้างอิงมาจาก วิรุทธ วิเชียรโชติ. 2516) สอดคล้องกับที่ กาญจนา คำสุวรรณ และนิตยา เสาร์มณี (2524 : 220) ได้กล่าวว่า สังคมไทยมีการเลี้ยงดูในลักษณะเห็นลูกเป็นเด็กอยู่เสมอ ไม่มีความสามารถที่จะคิดทำอะไรด้วยตนเอง พ่อแม่มักจะเป็นผู้คิด และตัดสินใจให้ ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็น ต้องฟังหาผู้อื่น หรือถ้าไม่มีใครให้ฟังก็จะฟังสิ่งที่ไม่มีตัวตน เช่น เครื่องราง เป็นต้น ซึ่งการอบรมเลี้ยงดูในลักษณะนี้จะเกิดผลเสีย ดังที่ กันนา เมอร์ตอล

(ราตรี ทาผัด. 2532 : 220 ; อ้างอิงมาจาก กันนา เมอร์ดอล. 1964) กล่าวว่า การสอนให้เด็กทำตามผู้ใหญ่จะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาความคิด อาชีพ เศรษฐกิจ เพราะเด็กจะหวังแต่ให้ผู้ใหญ่คิดให้

ในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองสำหรับบุคคลที่ต้องการจะปรับปรุง และพัฒนาตนเองมีข้อเสนอทางปฏิบัติไว้ดังนี้ (ละเอียด จงกลณี. 2529 : 14 -15)

1. กล้าเป็นตัวของตัวเอง รับสภาพความเป็นจริงทั้งหมดเกี่ยวกับตนเองว่าเด่นด้อยด้านใด
2. สร้างความสามารถให้กับตน เมื่อรู้ว่าตนขาดความเชื่อมั่นในด้านใด เพราะอะไรก็เร่งศึกษาหาความรู้ ผึกฝนให้รู้ และเชี่ยวชาญยิ่งขึ้น เพราะยังมีความรู้มากก็มีคนมาขอคำแนะนำปรึกษา มีคนนิยมเชื่อถือมากขึ้น อันจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกภูมิใจในตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานของความเชื่อมั่นในตนเอง
3. สะสมความสำเร็จ ผลความสำเร็จของงานที่เราสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ หรือค่ายกย่องชมเชยจากผู้อื่นจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ในทางตรงข้ามถ้างานที่เราทำไม่ค่อยประสบความสำเร็จพบความผิดพลาดต่าง ๆ ตลอดจนคำตำหนิตีเดียจากผู้อื่นจะเป็นสิ่งที่ทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดน้อยลงไปได้เช่นกัน บางครั้งการติชมอาจเชื่อถือไม่ได้นักถ้าคนอื่นมีความลำเอียง จึงควรใช้วิจารณญาณเลือกรับคำชมทั้งเป็นประโยชน์และสมเหตุสมผลสร้างความเชื่อถือต่อไป
4. ปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่ปัญหาที่สำคัญต่ออาชีพ หรือชีวิตประจำวัน ปัญหาที่เล็กน้อยไม่สำคัญควรตัดทิ้งไม่เอามาวิตกกังวลและเป็นปมด้อย ถ้าปัญหานั้นสำคัญต่ออาชีพ หรือชีวิตประจำวันของเราก็ควรปรับปรุงแก้ไขเสีย ถ้าสามารถแก้ไขได้เราจะรู้สึกภูมิใจและมีความเชื่อมั่นในตนเองยิ่งขึ้น
5. เห็นคุณค่าของสิ่งที่ดีที่ตนมีอยู่ เพราะเราเป็นผู้ที่มองเห็นความสามารถ และความเจริญเติบโตของตัวเรามาตลอด ใช้สิ่งที่เราเป็นข้อดีที่เรามีอยู่ให้เป็นประโยชน์ พร้อมกับศึกษาหาทางปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป เพื่อจะได้สร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้สูง ๆ ขึ้น

นอกจากนี้ วิสันต์ บัณฑะวงศ์ (มาลี วงษ์แก้ว . 2526 : 32 ; อ้างอิงมาจาก วิสันต์ บัณฑะวงศ์. 2523 : 38 - 45) กล่าวว่า การที่จะสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้แก่ตนเองจนเกิดเป็นนิสัยนั้น ปฏิบัติได้ดังนี้

- ✓1. สำรวจข้อบกพร่องของตนเองด้วยใจบริสุทธิ์เพื่อแก้ไข
- ✓2. พยายามตัดแก้ไขอุปสรรคที่ละเอียดเล็กน้อยเรื่อย ๆ ไป
3. ใช้เวลาแก่ตนเองตามสมควรในการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จผลตามความประสงค์
4. แสวงหาภาวะการณ์ที่จะทำให้เกิดอุปสรรคอยู่เสมอ เพื่อเป็นการบริหารจัดการใจให้เกิดความแข็งแกร่งอยู่เสมอ

ส่วนละม้ายมาศ ศรีหัตถ์ และคนอื่น ๆ (มานิดา ทองทวี. 2526 : 35 ; อ้างอิงมาจาก ละม้ายมาศ ศรีหัตถ์และคนอื่น ๆ . 2510 : 98) กล่าวว่า บุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองมักมีลักษณะคอยแต่พึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ ขาดความกล้าที่จะเผชิญอุปสรรคหรืองานที่ยากลำบาก เมื่อปราศจากบิดามารดาแล้ว นอกจากนี้ พรณราย ทรัพย์ประภา (2529 : 12) ได้กล่าวถึง ลักษณะของบุคคลที่ขาดความ

เชื่อมั่นในตนเองว่า มักจะรู้สึกว่าคุณมีปมด้อยขาดตกหล่นไม่กล้าแสดงออกไม่ว่าจะเป็นการกระทำ หรือความคิดเห็นก็ตาม ฉะนั้นบุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง นอกจากจะเป็นผลเสียต่อตนเองในด้านบุคลิกภาพและการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น แล้วยังเป็นปัญหาและอุปสรรคในการพัฒนาทางสังคมและประเทศชาติ เพราะการพัฒนาสังคมและประเทศชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ประชากรจะต้องเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี มีคุณสมบัติเหมาะสมเป็นที่ต้องการ

ส่วนปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้คนเราขาดความเชื่อมั่นในตนเองประกอบด้วย (พิสิทธิ์ คงรักษา 2536 : 36 ; อ้างอิงมาจาก ไชมอนด์. 1964 : 85 - 89)

- 1. ขาดความรู้
- 2. ขาดความกล้าหาญ
- 3. ความเกียจคร้าน
- 4. ผลของความล้มเหลวในอดีต

3.1.4 แนวทางในการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง

การที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพ และมีคุณลักษณะที่เหมาะสม ในการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กนั้นเกิดจากความรู้สึกนึกคิด และการรับรู้เกี่ยวกับตนเองทั้งในแง่บวกและแง่ลบ ซึ่งเป็นความคิดพื้นฐาน หรือความเชื่อเบื้องต้นที่ทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง หรือขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองได้ก็ต่อเมื่อได้รับความรัก ความสนใจจากพ่อแม่ การส่งเสริมให้เด็กแสดงความคิดเห็นและมีอิสระในการตัดสินใจ หากเด็กที่ถูกพ่อแม่ ควบคุมให้ปฏิบัติตามอยู่ในขอบเขตที่พ่อแม่ต้องการจะทำให้เด็กขาดอิสระที่จะคิด หรือตัดสินใจด้วยตนเอง เมื่อพบปัญหาที่ไม่สามารถตัดสินใจได้ เพราะไม่เคยฝึกการแก้ปัญหามาก่อน (สุมาลี วงศ์ปลุกแก้ว. 2526 : 19 ; อ้างอิงมาจาก. นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม. 2519 : 25) ดังนั้นทางโรงเรียนควรสร้างบรรยากาศที่จะช่วยให้เด็กรู้สึกอบอุ่น ด้วยการแสดงความเป็นมิตรกับเด็ก พูดกับเด็กอย่างเป็นกันเอง อดทนที่จะฟังเด็กพูดอย่างตั้งใจ เปิดโอกาสให้เด็กแสดงออก และยอมรับความสามารถของเด็กทุกคน (แจ่มจันทร์ เกียรติกุล. 2531 : 23 - 24 ; อ้างอิงมาจาก ละเอียด จงกลณี. 2529 : 30)

ปัจจัยในการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่ การจัดกิจกรรมให้เด็กได้แสดงออก ได้ตัดสินใจ มีความมุ่งมั่นที่จะทำงานให้สำเร็จตามต้องการ มีความรับผิดชอบและปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี โดยครูเป็นผู้ให้เด็กได้มีโอกาสเลือกทำกิจกรรมอย่างอิสระด้วยตนเอง (จใจ ขจรศิลป์. 2532 : 29 ; อ้างอิงมาจาก กวินทร์ ธรรมนุต. 2527 : 17)

3.1.5 ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

เบรคเคนริดจ์ (Breckenridge.1955 : 249) ได้กล่าวถึงลักษณะของเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความรับผิดชอบและสามารถแสดงความคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ต่อสังคม ส่วนเด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะมีลักษณะไม่บรรลุนิติภาวะทางอารมณ์ ไม่กระตือรือร้นในการกระทำสิ่งต่าง ๆ และไม่ยอมต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง

ไซมอนด์ (Symonds. 1969 : 85 - 86) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าจะกระทำสิ่งต่าง ๆ โดยจะคิดก่อนที่จะกระทำสิ่งใดลงไปและจะไม่ยอมจำนนต่อสิ่งใดโดยสิ้นเชิงเสียทีเดียว โดยลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองประกอบด้วย

1. รู้ในสิ่งที่ต้องการกระทำ
2. คิดในสิ่งที่เห็นว่าสามารถกระทำได้สำเร็จ
3. สามารถกระทำจริง ๆ กับสิ่งที่ได้ตัดสินใจแล้ว

ส่วนบุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองมักจะมีแต่ความขลาดกลัวไม่แน่ใจในตนเอง มักใช้เวลาส่วนใหญ่ไปในทางจินตนาการในสิ่งที่ตนต้องการ และไม่กระทำสิ่งใดตามลำดับแห่งความเป็นจริง เนื่องจากขาดความรู้ ขาดความกล้าและเกียจคร้านจนกระทั่งกลายเป็นไม่ทำอะไรเลย (พิสิทธิ์ คงรักษา. 2536 : 40 ; อ้างอิงมาจาก ไมเออร์ . 1983 : 328)

ซูชีพ อ่อนโคกสูง (2516 : 27) ได้แบ่งลักษณะพฤติกรรมของผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองไว้ดังนี้

1. มีความมั่นใจในการคิด การพูดและการกระทำของตน และมั่นใจว่าจะพบความสำเร็จในสิ่งที่ต้องการ

2. ไม่เชื่อผู้อื่นโดยไร้เหตุผล มีความมั่นคงทางจิตใจ
3. มีความรอบคอบและมีการวางแผน
4. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ชอบทำสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ
5. ไม่วิตกกังวลจนเกินไป สามารถควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในสภาวะปกติได้
6. ไม่หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นปัญหา และมีความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี

กล้าเสี่ยง

7. กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าตัดสินใจและกล้าเผชิญความเป็นจริง
8. มีความรับผิดชอบสูง
9. ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ง่าย
10. เป็นผู้ผู้นำ
11. รักความยุติธรรม
12. มีความเกรงใจและเห็นใจผู้อื่น
13. ชอบช่วยเหลือผู้อื่น

สุชา จันทน์อม (2510 : 147) ได้กล่าวว่า บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีบุคลิกภาพที่มองโลกในแง่ดี มีความรู้สึกปลอดภัยและกล้าแสดงออกในทางที่ถูกที่ควร มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานของตนเอง มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

วินัย ธรรมศิลป์ (2527 : 27) กล่าวว่า ลักษณะของผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะกล้าตัดสินใจด้วยตนเองเมื่อประสบปัญหา มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานของตนเอง สามารถประสบความสำเร็จในการทำงาน สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

3.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

มุสเสน (Mussen. 1969 : 261) ได้ศึกษาพบว่า พ่อแม่ที่ปล่อยให้เด็กเป็นอิสระในการช่วยเหลือตนเองและสนองความต้องการในด้านความอยากรู้อยากเห็น จะทำให้เด็กมีความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง พึ่งตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์ กล้าคิด กล้าตัดสินใจ กล้าพูด กล้าแสดงออก สามารถเผชิญสถานการณ์ใหม่โดยไม่วิตกกังวลและมีความเชื่อมั่นในตนเอง

โซเบน (สุมาลี วงศ์ปลุกแก้ว. 2526 : 21; อ้างอิงมาจาก Shoban. 1950 : 148) ศึกษาพบว่า บิดามารดาที่เข้มงวดกวดขันกับลูกทำให้ลูกขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดความกล้าแสดงความคิดเห็น ไม่กล้าตัดสินใจในด้วยตนเอง

เพนเทอร์ (วินัย ธรรมศิลป์. 2527 : 31 ; อ้างอิงมาจาก Painter. 1968 : 760-A) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการจูงใจกับความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชายระดับวิทยาลัย 10 คนพบว่า ระดับความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์เป็นเส้นตรงกับความสามารถในการจูงใจ กล่าวคือ คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะมีความสามารถในการจูงใจสูงและมักจะได้เป็นผู้นำ

ดักเกอร์ (วาสนา ผดุงทรง. 2529 : 10 ; อ้างอิงมาจาก Dugger. 1969 : 1817-A) ได้ศึกษาเรื่องความเป็นผู้นำและไม่เป็นผู้นำ พบว่า ผู้นำจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงและมีบุคลิกภาพแสดงตัว

เมดินัสและจอห์นสัน (มานิดา ทองทวี. 2526 : 12; อ้างอิงมาจาก Medinus and Johnson. 1969 : 596) ได้สรุปคุณสมบัติของความเป็นผู้นำว่า บุคคลที่สามารถเป็นผู้นำได้นั้น นอกจากจะมีลักษณะเด่นหลายอย่าง เช่น สติปัญญาดี ความรู้ดี ปรับตัวเก่ง มีความคิดสร้างสรรค์แล้ว ลักษณะเด่นที่จะขาดเสียไม่ได้ คือ มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงและมีความรับผิดชอบ

3.2.2 งานวิจัยในประเทศ

ฐศรี หลักเพชร (2517 : 98) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูกับความเชื่อมั่นในตนเองและคุณธรรมแห่งพลเมืองดี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จังหวัดเพชรบุรี ทั้ง

นักเรียนชายและนักเรียนหญิงจำนวน 350 คน พบว่า เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยมีความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่าเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน

ซูชีพ อ่อนโลกสูง (2526 : 96 - 98) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเองกับคุณธรรมแห่งพลเมืองดี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 300 คน ผลการศึกษาพบว่า เด็กชายมีความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่าเด็กหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงมีบุคลิกภาพแสดงตัวมากกว่าเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงมีความวิตกกังวลต่ำกว่าเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ เด็กที่ผู้ปกครองรับราชการและค้าขายมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าเด็กที่ผู้ปกครองประกอบอาชีพอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเด็กที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับราชการมีความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างไปจากเด็กที่ผู้ปกครองมีอาชีพค้าขาย และนอกจากนี้ยังพบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์เป็นเส้นตรงกับความเป็นผู้นำและความเกรงใจ

มานิดา ทองทวี (2526 : 70 - 71) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และรายบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2524 โรงเรียนชลบุรีสุขบท จังหวัดชลบุรี จำนวน 16 คน ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล ผลการศึกษาปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และรายบุคคล มีความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่าก่อนได้รับคำปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่ม และแบบรายบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุมาลี วงศ์ปลุกแก้ว (2526 : 59 - 60) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2525 โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ กรุงเทพมหานคร จำนวน 20 คน ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 14 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 7 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมได้รับเอกสารสนเทศเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองจำนวน 14 ฉบับ ผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนให้สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทัศนิตา ระเบียบดี (2529 : 45 - 46) ได้ศึกษาผลของการใช้เทคนิค "แม่แบบ" โดยใช้สไลด์ การตูนเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2528 จำนวน 40 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากนักเรียนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกโดยใช้เทคนิคแม่แบบ

สไลด์การ์ตูน ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าเดิม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วาสนา ผดุงทรง (2529 : 47 - 49) ได้ศึกษาผลของการอภิปรายภาพวาดเป็นกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2528 โรงเรียนปัญญาวรคุณ ที่มี ความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 20 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกโดยวิธีอภิปรายภาพวาดเป็นกลุ่มเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ครั้งละ 90 นาที จำนวน 12 ครั้ง กลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกโดยวิธีอภิปรายภาพวาดเป็นกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าเดิม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนตามปกติมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าเดิม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มานะ พ่วงความสุข (2536 : 58) ได้ศึกษาผลของการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหาดอมราอักษรลักษณ์วิทยา จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2535 ที่ได้คะแนนความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรและสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกความรู้สึกไวตามโปรแกรมการฝึกความรู้สึกไวติดต่อกันเป็นเวลา 3 วัน 2 คืน ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการให้ข้อเสนอแนะตามโปรแกรมข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองติดต่อกันเป็นเวลา 3 วัน 2 คืน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง สรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองจะเกิดจากการที่บุคคลนั้นมีส่วนร่วมในการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดจนการอบรมเลี้ยงดู การให้ความรัก ความเอาใจใส่จากบิดามารดาผู้ปกครอง และการให้อิสระในการตัดสินใจที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่สามารถปลูกฝังและส่งเสริมพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ และในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนที่แสดงให้เห็นว่า นักเรียนมีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มั่นใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามความคิดเห็นของตนเอง ไม่ลังเลใจ มีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการใคร่ครวญไตร่ตรอง กล้าแสดงความคิดเห็น ชักถาม คัดค้าน ไม่หวั่นไหวต่อคำติชม ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ

บทที่ 3
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิสุทธิกษัตริ จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2539 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 75 คน และเมื่อพิจารณาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนกลุ่มดังกล่าวที่อยู่ในเกณฑ์ดี และมีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวระดับปานกลางได้นักเรียน จำนวน 50 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิสุทธิกษัตริ จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2539 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดี และมีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวระดับปานกลาง จำนวน 20 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรและสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน ซึ่งมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 300 คน ตอบแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ผู้วิจัยตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด แล้วนำคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนทุกคนมาเรียงลำดับจากสูงลงมาต่ำ และคัดเลือกเฉพาะผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ได้นักเรียนจำนวน 75 คน
3. ผู้วิจัยคัดเลือกนักเรียนในข้อ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่อยู่ในเกณฑ์ดี โดยพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนในภาคเรียนที่ 2 ของระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้เกรดเฉลี่ยไม่ต่ำกว่า 3.00 และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ได้นักเรียนจำนวน 50 คน
4. ผู้วิจัยสัมภาษณ์ความสมัครใจของนักเรียนในข้อ 3 ในการเข้าร่วมการทดลอง ปรากฏว่านักเรียนทุกคนประสงค์จะเข้าร่วมการทดลอง แต่นักเรียนบางคนมีอุปสรรคในการเดินทางกลับบ้าน ทั้งนี้ เพราะผู้วิจัยต้องดำเนินการทดลองในช่วงเวลา 15.30 น. ถึง 16.20 น. ดังนั้น จึงมีนักเรียนที่สามารถเข้าร่วมการทดลองได้จำนวน 22 คน

5. ผู้วิจัยสุ่มนักเรียนที่สมัครใจและสามารถเข้าร่วมการทดลองในข้อ 4 มาจำนวน 20 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ๆ 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. แบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม มีลำดับขั้นตอนการสร้างดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง และทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่มและแนวคิด วิธีการของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการกำหนดวัตถุประสงค์ เนื้อหา และกิจกรรมให้เหมาะสมกับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน

1.2 ดำเนินการสร้าง และพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มโดยคำนึงถึงหลักการ และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม ตลอดจนสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

1.3 นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ได้แก่ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กริทอง อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ และอาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา ตรวจสอบความเหมาะสม โดยพิจารณาความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะ ภาษาที่ใช้ วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ กิจกรรม เนื้อหาและการประเมินผล เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.4 นำโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่สร้างขึ้นนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิสุทธิกษัตริ ที่ไม่ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน เพื่อศึกษาข้อบกพร่องต่าง ๆ แล้วนำมาแก้ไขปรับปรุงก่อนนำไปใช้ในการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้เวลาในการทดลอง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที คือ วันอังคารและพฤหัสบดี เวลา 15.30 ถึง 16.20 น. โดยเริ่มทดลองตั้งแต่วันที่ 6 สิงหาคม 2539 ถึง 19 กันยายน 2539

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดำเนินการสร้างดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และทฤษฎีการให้คำปรึกษา การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายของการวิจัยและผู้รับคำปรึกษา

2.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน ได้แก่ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กริทอง อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ และอาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภาท ตรวจสอบความเหมาะสม โดยพิจารณาความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะ ภาษาที่ใช้ วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ กิจกรรม เนื้อหาและการประเมินผล เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.3 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ไปทดลองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิสุทธิกษัตริ์ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน เพื่อศึกษาข้อบกพร่องต่าง ๆ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข ก่อนนำไปใช้ในการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้เวลาทดลอง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที คือ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 15.30 - 16.30 น. เริ่มทดลองตั้งแต่วันที่ 14 สิงหาคม 2539 ถึง 20 กันยายน 2539

3. แบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง มีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

3.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

3.2 ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามให้สอดคล้องกับความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองจำนวน 35

ข้อ

3.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองที่สร้างขึ้นไปหาคุณภาพ โดยมีขั้นตอนดังนี้

3.3.1 หาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ได้แก่ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กริทอง อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ และอาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภาท พิจารณาข้อความในแบบสอบถามที่สร้างขึ้นว่าสามารถวัดได้ตรงตามลักษณะต่าง ๆ ของนิยามศัพท์เฉพาะ ของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้หรือไม่ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.3.2 นำแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 35 ข้อ ไปทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมวัดสิงห์ กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นโรงเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน เพื่อหาอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองเป็นรายข้อโดยใช้วิธีหาค่าอัตราส่วนวิกฤต t เป็นรายข้อตามวิธีการของ t test และคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติตั้งแต่ระดับ .05 ได้แบบสอบถามจำนวน 29 ข้อ ซึ่งมีค่าตั้งแต่ 1.98 - 11.32

3.3.3 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบถามที่หาค่าอำนาจจำแนกแล้วแล้วในข้อ 3.3.2 โดยใช้วิธีหาลัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .9051

ลักษณะของแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง

แบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองมีลักษณะเป็นสถานการณ์มีตัวเลือก 3 ตัวเลือก โดยผู้ตอบแบบสอบถามอ่านข้อความแล้วตอบตามความรู้สึกที่เป็นจริง โดยเขียนเครื่องหมาย x ลงบนตัวอักษรหน้าคำตอบที่ต้องการ

ตัวอย่าง

ข้อชี้แจง ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่กำหนดให้ต่อไปนี้ แล้วตอบให้ตรงตามความรู้สึกที่เป็นจริงของตัวนักเรียนให้มากที่สุดโดยเขียนเครื่องหมาย x ลงบนอักษรหน้าคำตอบที่นักเรียนต้องการ คำตอบของนักเรียนจะไม่มีข้อใดถูกหรือผิดและจะไม่กระทบกระเทือนต่อการเรียนของนักเรียนแต่อย่างใด

ความเชื่อมั่นในตนเองด้าน : ความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มั่นใจ

ในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามความคิด ความสามารถของตนเอง
ไม่ลังเลใจ

1. เวลาที่นักเรียนอยู่ต่อหน้ากลุ่มเพื่อนต่างเพศ นักเรียนรู้สึกอย่างไร
 - ก. ประหม่า ทำอะไรไม่ได้
 - ข. เินอาย ทำสิ่งต่างๆ ด้วยความไม่แน่ใจ
 - ค. เฉย ๆ ทำทุกอย่างได้ตามปกติ

ความเชื่อมั่นในตนเองด้าน : มิเหตุผล ไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการใคร่ครวญไตร่ตรอง

2. มีคนมาทักนักเรียนว่า ชื่อของนักเรียนนั้นไม่เป็นมงคลต่อตนเอง นักเรียนรู้สึกอย่างไร
 - ก. เชื่อและคล้อยตามคำทัก
 - ข. เฉย ๆ
 - ค. ไม่แน่ใจ

ความเชื่อมั่นในตนเองด้าน : กล้าเสนอความคิดเห็นและคัดค้าน

3. ในชั่วโมงวิชาภาษาไทย ครูจัดได้ว่าที่ขึ้น แต่ยังหาหัวข้อไม่ได้ นักเรียนเสนอว่า ควรโต้วาทีหัวข้อ "กรุงเทพฯ ในอนาคตน่าอยู่จริงหรือ" ซึ่งครูได้เขียนชื่อที่นักเรียนเสนอขึ้นไว้เป็นตัวเลือกหนึ่ง นักเรียนรู้สึกอย่างไร
 - ก. กลัวเพื่อน ๆ ไม่เห็นด้วย
 - ข. ภูมิใจที่อาจารย์นำมาเป็นตัวเลือกหนึ่ง
 - ค. ไม่มั่นใจว่าหัวข้อดังกล่าวจะน่าสนใจ

ความเชื่อมั่นในตนเองด้าน : กล้าซักถาม

4. ในช่วงโม่งวิชาวิทยาศาสตร์ หลังจากที่ครูสอนเรื่อง วงจรชีวิตของกบในระหว่างอธิบายนักเรียนสงสัยจึงได้ซักถามครู ครูจึงอธิบายให้ฟังใหม่ที่ละชั้น นักเรียนรู้สึกอย่างไร
- เกรงใจเพื่อนที่ทำให้ครูต้องหยุดมาอธิบายอีกครั้ง
 - ภูมิใจที่กล้าถามครู
 - กลัวครูไม่พอใจ

ความเชื่อมั่นในตนเองด้าน : ไม่หวั่นไหวต่อคำติชม

5. ถ้านักเรียนถูกเพื่อนยั่วมาก ๆ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร
- โกรธ
 - เฉย ๆ
 - ขุ่นเคือง

ความเชื่อมั่นในตนเองด้าน : ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ

6. เวลาที่นักเรียนเดินผ่านกลุ่มคนมาก ๆ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร
- เฉย ๆ
 - ไม่กล้าเดินต่อไป
 - ประหม่า เดินต่อไปด้วยอาการชาสั่น

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบสอบถามแต่ละข้อมีคะแนนเต็ม 3 คะแนน คำตอบในข้อ ก, ข หรือ ค ที่ตรงกับนิยามที่กำหนดให้ได้ 3 คะแนน คำตอบที่ตรงกับนิยามที่กำหนดไว้เพียงบางส่วนให้ 2 คะแนนและคำตอบที่ตรงกับนิยามที่กำหนดไว้น้อยมากให้ 1 คะแนน

การดำเนินการทดลอง

แผนการทดลอง

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นวิจัยเชิงทดลองโดยใช้การทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest-Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 :67) ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
R_E	T_{1E}	X_1	T_{2E}
R_C	T_{1C}	X_2	T_{2C}

ความหมายของสัญลักษณ์

R_E	แทน กลุ่มทดลองที่ 1
R_C	แทน กลุ่มทดลองที่ 2
T_{1E}	แทน ทดสอบก่อนในกลุ่มทดลองที่ 1
T_{1C}	แทน ทดสอบก่อนในกลุ่มทดลองที่ 2
X_1	แทน การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งใช้ในกลุ่มทดลองที่ 1
X_2	แทน การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งใช้ในกลุ่มทดลองที่ 2
T_{2E}	แทน ทดสอบหลังในกลุ่มทดลองที่ 1
T_{2C}	แทน ทดสอบหลังในกลุ่มทดลองที่ 2

วิธีการดำเนินการทดลอง

1. ก่อนทดลอง ผู้วิจัยนำคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนทั้งสองกลุ่มที่ได้จากการตอบแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองในช่วงของการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. การดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยจัดกิจกรรมกลุ่ม 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 15.30 ถึง 16.20 เริ่มทดลองตั้งแต่วันที่ 6 สิงหาคม 2539 ถึง 19 กันยายน 2539

2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีแบบกลุ่มของโรเจอร์ส ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ในวันพุธและวันศุกร์ เวลา 15.30 ถึง 16.30 น. เริ่มทดลองตั้งแต่วันที่ 14 สิงหาคม 2539 ถึง 20 กันยายน 2539

3. ภายหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ตอบแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง โดยใช้แบบสอบถามฉบับเดียวกันกับฉบับก่อนการทดลองแล้วเก็บคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

4. นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 1 และข้อ 3 ไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

วิธีจัดการกับข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่ามัธยฐาน (Median) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์ . 2535 : 145)

1.2 ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ (Quartile Deviation) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์ . 2535 : 149)

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจจำแนก ของแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองเป็นรายข้อ โดยใช้วิธีหาค่าอัตราส่วนวิกฤต t เป็นรายข้อตามวิธีการของ t test ซึ่งมีสูตรดังนี้ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์.2535 : 139 - 141)

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

t แทน ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม

$\bar{X}_H$ แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง

$\bar{X}_L$ แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ

S_H^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนของกลุ่มสูง

S_L^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนของกลุ่มต่ำ

n_H แทน จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มสูง

n_L แทน จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มต่ำ

2.2 หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ของ
ครอนบัค (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2535 : 132 - 133)

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

α แทน ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น

n แทน จำนวนข้อของแบบสอบถาม

S_i^2 แทน คะแนนความแปรปรวนเป็นรายข้อ

S_t^2 แทน คะแนนความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งฉบับ

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 ทดสอบคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และ
2 โดยใช้การทดสอบของ วิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched-Pairs Signed - Ranks Test)
(นิกา ศรีไพโรจน์. 2533 : 91 - 97)

3.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และ
กลุ่มทดลองที่ 2 โดยการใช้การทดสอบของ แมน - วิทนี (The Mann - Whitney U Test)
(นิกา ศรีไพโรจน์. 2533 : 120 - 128)

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

คำอธิบายสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล และการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูล จากการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง
Mdn	แทน	ค่ามัธยฐานของกลุ่มตัวอย่าง
Qd	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของกลุ่มตัวอย่าง
R ⁺	แทน	การจัดอันดับค่าคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองที่มีค่าเป็นบวก
R ⁻	แทน	การจัดอันดับค่าคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองที่มีค่าเป็นลบ
ΣR_{E1}	แทน	ผลรวมของตำแหน่งที่ได้จากกลุ่มทดลองที่ 1
ΣR_{E2}	แทน	ผลรวมของตำแหน่งที่ได้จากกลุ่มทดลองที่ 2
T	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดลองของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched - Pairs Signed - Ranks Test)
U	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของแมน วิทนี (The Mann-Whitney U Test)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับหัวข้อต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. เปรียบเทียบคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. เปรียบเทียบคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
4. เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ก่อนและหลังการทดลอง

ผลการศึกษาค้นคว้า

ตาราง 2 เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

กลุ่มตัวอย่าง	N	Mdn	Qd	U
กลุ่มทดลองที่ 1	10	41.50	2.25	44
กลุ่มทดลองที่ 2	10	42.50	1.75	

จากตาราง 2 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 3 เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

การทดลอง	N	Mdn	Od	T
ก่อนการทดลอง	10	41.50	2.25	0 ^{★★}
หลังการทดลอง	10	66.00	2.25	

★★ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม แสดงว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ทำให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

ตาราง 4 เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การทดลอง	N	Mdn	Qd	T
ก่อนการทดลอง	10	42.50	1.75	0 ^{★★}
หลังการทดลอง	10	68.00	0.25	

★★ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แสดงว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทำให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

ตาราง 5 เปรียบเทียบความแตกต่างของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	Mdn(diff)	Qd(diff)	U
กลุ่มทดลองที่ 1	10	24.50	0.25	42
กลุ่มทดลองที่ 2	10	25.50	0.25	

จากตาราง 5 พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ทำให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่ม และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิสุทธิกษัตริ จังหวัดสมุทรปราการ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกับนักเรียนที่ได้รับการให้

คำปรึกษาแบบกลุ่ม

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นใน

ตนเองแตกต่างกัน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิสุทธิกษัตริ จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2539 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 75 คน และเมื่อพิจารณาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนกลุ่มดังกล่าวที่อยู่ในเกณฑ์ดี และมีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวระดับปานกลางได้นักเรียนจำนวน 50 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิสุทธิกษัตริ จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2539 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดี และมีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวระดับปานกลาง จำนวน 20 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. แบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง

การดำเนินการทดลอง

1. ระยะก่อนการทดลอง

1.1 เตรียมสถานที่ทดลอง คือ ห้องปฏิบัติการกลุ่มการทำงานและอาชีพ โรงเรียนวิสุทธิกษัตริย์ใช้เป็นสถานที่ดำเนินการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1.2 ดำเนินการทดสอบ โดยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 300 คน ตอบแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ได้นักเรียนจำนวน 75 คน แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่อยู่ในเกณฑ์ดี โดยพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนในภาคเรียนที่ 2 ของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้เกรดเฉลี่ยไม่ต่ำกว่า 3.00 และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ได้นักเรียนจำนวน 50 คน แล้วสัมภาษณ์ความสนใจของนักเรียนในการเข้าร่วมการทดลอง ปรากฏว่านักเรียนทุกคนประสงค์จะเข้าร่วมการทดลอง แต่นักเรียนบางคนมีอุปสรรคในการเดินทางกลับบ้าน ทั้งนี้เพราะผู้วิจัยต้องดำเนินการทดลองในช่วงเวลา 15.30 น. ถึง 16.30 น. ดังนั้น จึงมีนักเรียนที่สามารถเข้าร่วมการทดลองได้จำนวน 22 คน ผู้วิจัยจึงสุ่มนักเรียนกลุ่มที่สามารถเข้าร่วมการทดลองได้โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายมาจำนวน 20 คน จากนั้นผู้วิจัยจึงสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 10 คน และเก็บคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

2. ระยะดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ดังนี้

2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตามโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่สร้างขึ้นเป็นจำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง คือ วันอังคารและพฤหัสบดีเวลา 15.30 น. ถึง 16.20 น. โดยเริ่มดำเนินการทดลองตั้งแต่วันที่ 6 สิงหาคม 2539 ถึง 19 กันยายน 2539

2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ผู้วิจัยให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 ตามโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่สร้างขึ้นจำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง คือ วันพุธ และวันศุกร์เวลา 15.30 น. ถึง 16.30 น. เริ่มทดลองตั้งแต่วันที่ 14 สิงหาคม 2539 ถึง 20 กันยายน 2539

3. ระยะหลังการทดลอง

3.1 ภายหลังจากทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ตอบแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นฉบับเดียวกันกับฉบับที่ใช้ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างอีกครั้งหนึ่ง

3.2 นำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองทั้งก่อนและหลังการทดลอง มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูล โดยเปรียบเทียบของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched-Pairs Signed-Ranks Test)
2. เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched-Pairs Signed-Ranks Test)
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้การทดสอบของแมน วิทนี (The Mann - Whitney U Test)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง สรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิสุทธิกษัตริ จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2539 ผลการวิจัยปรากฏ ดังนี้

1. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่กล่าวว่า “นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม” ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนได้ ทั้งนี้เพราะว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเป็นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้แก่นักเรียนเปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคนได้มีส่วนร่วม ได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง ได้เรียนรู้ผลการกระทำของตนเองและผู้อื่น จากข้อมูลย้อนกลับของนักเรียนคนอื่น ๆ ในกลุ่ม ซึ่งทำให้นักเรียนสามารถนำเอาประสบการณ์ที่ได้ไปพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้สูงขึ้น ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนี้ นักเรียนได้รับประสบการณ์จากการมีส่วนร่วม จากการวิเคราะห์ปัญหาต่าง ๆ และจากการปฏิบัติจริงด้วยตนเอง ตลอดจนทั้งจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้เรียน ทำให้นักเรียนสามารถรวบรวมแนวคิดมาใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง จึงทำให้นักเรียนที่ร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น โดยพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในแต่ละด้าน ผลปรากฏว่าด้านความเป็นตัวของตัวเอง มั่นใจในการกระทำตามความคิด ความสามารถ ไม่ลังเลใจ มีค่าเฉลี่ย 6.5 ด้านมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่น โดยปราศจากการใคร่ครวญ ไตร่ตรอง มีค่าเฉลี่ย 12.4 ด้านกล้าเสนอความคิดเห็นและคัดค้าน มีค่าเฉลี่ย 4.2 ด้านกล้าซักถาม มีค่าเฉลี่ย 5.4 ด้านไม่หวั่นไหวต่อคำติชม มีค่าเฉลี่ย 5.5 ด้านไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ มีค่าเฉลี่ย 8.2 และภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ผลปรากฏว่าคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองในแต่ละด้านเพิ่มสูงขึ้นเป็นอันดับ ดังนี้ อันดับ 1 มีเหตุผล ไม่คล้อยตามผู้อื่น โดยปราศจากการใคร่ครวญ ไตร่ตรอง มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 17.2 อันดับ 2 ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 14.6 อันดับ 3 ด้านความเป็นตัวของตัวเอง มั่นใจในการกระทำตามความคิด ความสามารถ ไม่ลังเลใจ มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 10.4 อันดับ 4 ด้านกล้าซักถามและด้านไม่หวั่นไหวต่อคำติชม มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเท่ากัน คือ 9.3 อันดับ 5 ด้านกล้าเสนอความคิดเห็นและคัดค้าน มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 7.1

ผู้วิจัยได้สังเกตนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม พบว่า นักเรียนให้ความสนใจ และมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมตลอดเวลา ทำให้บรรยากาศภายในกลุ่มเต็มไปด้วยความสนุกสนาน และในช่วงของการปัจฉิมนิเทศ ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนต่างมีความเห็นว่า นอกจากความสนุกสนานที่ได้จากกิจกรรมแล้ว สิ่งที่นักเรียนได้รับและมีคุณค่ายิ่งต่อนักเรียน คือ ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ ซึ่งสามารถนำไปพัฒนาตนเองให้มีความเชื่อมั่นในตนเองให้สูงขึ้นได้ นอกจากนี้นักเรียนยังแสดงความต้องการที่จะให้มีการจัดกิจกรรมลักษณะเช่นนี้ต่อไป

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ สอดคล้องกับแนวความคิดของ ทิศนา แชมมณี (2522 : 7) ที่กล่าวว่า ประสบการณ์ที่ได้จากการเข้ากลุ่มจะทำให้ผู้เรียนมีโอกาสเรียนรู้จากการมีส่วนร่วมทำกิจกรรมอันเป็นการส่งเสริมการวิเคราะห์ความรู้สึก ความต้องการ ตลอดจนพฤติกรรมและความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 10) ที่กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีคุณค่าสำหรับสมาชิกมาก ทั้งนี้ เพราะในระหว่างที่ดำเนินการทำกิจกรรมกลุ่มนั้น สมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับการตอบสนองทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างสมดุล มีโอกาสที่จะเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติตนในสังคม และในขณะเดียวกันก็จะได้เรียนรู้ในเรื่องที่เกี่ยวกับการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ อีกทั้งยังบังเกิดความเจริญงอกงามด้านความรู้ และทักษะบางประการ

นอกจากนี้ผลจากการศึกษาในครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของวิมล หนองพงษ์ (2538 : 50) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนงคราญ อำเภอนครราชสีมา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่กล่าวว่า "นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม" ทั้งนี้เพราะ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาที่มีสภาพปัญหาและความต้องการคล้าย ๆ กัน โดยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่เขาเผชิญอยู่อย่างเสรี ปราศจากความกดดันต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักและเข้าใจตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง มั่นใจในการกระทำตามความคิด ความสามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจ มีเหตุผล ไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการใคร่ครวญไตร่ตรอง สามารถเสนอความคิดเห็น คัดค้านและซักถาม ไม่หวั่นไหวต่อคำติชมและเหตุการณ์ต่าง ๆ สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ยอมรับความเป็นจริงของชีวิต ภายใต้อารมณ์แห่งการยอมรับไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย เป็นผลให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองดีขึ้น และในที่สุดก็สามารถเห็นแนวทางในการเปลี่ยนแปลงตนเองและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ด้วยเหตุนี้ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจึงสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนได้ กล่าวคือ สามารถพัฒนาให้ผู้เรียนมีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง จากการได้ระบายความรู้สึกและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทำให้นักเรียนรู้ข้อบกพร่องต่าง ๆ ของตนเอง มีการสำรวจพฤติกรรมของตนเอง เกิดการยอมรับตนเอง และพร้อมที่จะหาทางแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ของตนเอง โดยพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในแต่ละด้าน ผลปรากฏว่าด้านความเป็นตัวของตัวเอง มั่นใจในการกระทำตามความคิด ความสามารถ ไม่ลังเลใจ มีค่าเฉลี่ย 6.8 ด้านมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่น โดยปราศจากการใคร่ครวญไตร่ตรอง มีค่าเฉลี่ย 12.0 ด้านกล้าเสนอความคิดเห็นและคัดค้าน มีค่าเฉลี่ย 4.7 ด้านกล้าซักถาม มีค่าเฉลี่ย 5.3 ด้านไม่หวั่นไหวต่อคำติชม มีค่าเฉลี่ย 5.9 ด้านไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ มีค่าเฉลี่ย 8.9 และภายหลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผลปรากฏว่าคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองในแต่ละด้านเพิ่มสูงขึ้นเป็นอันดับ ดังนี้ อันดับ 1 มีเหตุผล ไม่คล้อยตามผู้อื่น โดยปราศจากการใคร่ครวญ ไตร่ตรอง มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 20.6 อันดับ 2 ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 13.8 อันดับ 3

ด้านความเป็นตัวของตัวเอง มั่นใจในการกระทำตามความคิด ความสามารถ ไม่ลังเลใจ มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 10.2 อันดับ 4 ด้านไม่หวั่นไหวต่อคำติชม มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 8.9 อันดับ 5 ด้านกล้าซักถาม มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 8.6 อันดับ 6 ด้านกล้าเสนอความคิดและคัดค้าน มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 6.6

จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้วิจัยได้สังเกตนักเรียนในกลุ่มพบว่า นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างสม่ำเสมอ เข้าใจบทบาทของตนเองในฐานะสมาชิกของกลุ่มเป็นอย่างดี มีความตั้งใจในการแก้ไขปัญหาของตนเองและของนักเรียนในกลุ่มอย่างเต็มที่ ทำให้บรรยากาศของการให้คำปรึกษาเต็มไปด้วยความร่วมมือร่วมใจ อย่างไรก็ตามในครั้งแรก ๆ ของการให้คำปรึกษามีนักเรียนบางคนที่ไม่ค่อยกล้าแสดงความคิดเห็น แต่เมื่อได้รับการกระตุ้นจากผู้วิจัย และนักเรียนคนอื่นๆ ในกลุ่มนักเรียนก็สามารถให้ความร่วมมือมากยิ่งขึ้น และในช่วงของการปัจฉิมนิเทศ นักเรียนได้ช่วยกันสรุปถึงประโยชน์ของการเข้ากลุ่มครั้งนี้ และนักเรียนสรุปว่า นักเรียนได้รับประโยชน์จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทำให้มีแนวทางในการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และนอกจากนั้นนักเรียนที่เข้ากลุ่มยังมีความรู้สึกผูกพัน และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและกันมากยิ่งขึ้น

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดของโอลเซน (Ohlsen. 1970 : 31 - 33) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยให้บุคคลกล้าเผชิญกับปัญหา และความจริง รู้จักวิธีแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุร้ายแรงขึ้น ทำให้เกิดการเรียนรู้ ตลอดจนสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติจริงเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเจตคติ พฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น และสอดคล้องกับเคลแมน (Kelman.1963 : 399 - 432) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทำให้บุคคลไม่โดดเดี่ยว ได้รู้จักตนเอง สามารถปรับตัวได้ มีการพัฒนาตนเอง และความเป็นตัวของตัวเอง

ผลจากการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของมาลี วงษ์แก้ว (2526 : 60) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ กรุงเทพมหานคร ที่ศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับผลของการศึกษาของเฉลิมชัย คำแก้ว (2530 : 59) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านห้วยกั้วราษฎร์สามัคคี อำเภอพญาเม็งราย จังหวัดเชียงราย และศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความรับผิดชอบสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้มนัณรัตน์ เนียมหอม (2535 : 52) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมการเรียน ของนักเรียนชาวเขาชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านเข็กน้อย อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ ที่ได้ศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีพฤติกรรมการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับผลการศึกษาของพิสนธ์ คงรักษา (2536 : 61) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนไกรในวิทยาคม

อำเภอโกสโกลาส จังหวัดสุโขทัย ที่ศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ภายหลังการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า วิธีการทั้งสองที่นำมาใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ต่างก็มีความเหมาะสมในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้แก่ นักเรียน จึงทำให้ผลการทดลองครั้งนี้ไม่แตกต่างกัน และเมื่อเปรียบเทียบวิธีการต่าง ๆ ของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว วิธีการทั้ง 2 วิธี เป็นวิธีการที่มีประโยชน์ สามารถนำมาใช้พัฒนาบุคคลได้เหมือนกัน แต่อาจมีลักษณะที่แตกต่างกัน กล่าวคือ ในการใช้กิจกรรมกลุ่ม นักเรียนจะเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผู้นำกลุ่มจัดให้ในรูปของกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งจะต้องมีการร่วมกันระหว่างนักเรียนในกลุ่ม ในการคิด วิเคราะห์ปัญหาต่าง ๆ ส่วนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น จะเน้นในเรื่องการระบายความรู้สึก หรืออารมณ์ ในสภาพที่เป็นปัญหาของนักเรียนในกลุ่ม ภายใต้บรรยากาศการยอมรับซึ่งกันและกัน นักเรียนแต่ละคนมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทำให้มองเห็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง นอกจากนี้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้ต่างก็มีลักษณะบางประการที่คล้ายคลึงกัน กล่าวคือ มีอายุใกล้เคียงกัน คือ ระหว่าง 11 - 12 ปี และเป็นนักเรียนที่มีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และนอกจากนี้ผู้วิจัยสังเกต พบว่า นักเรียนทั้งสองกลุ่มมีความร่วมมือในการทดลองเป็นอย่างดี กล่าวคือ มีความกระตือรือร้นในการที่จะเข้าร่วมกิจกรรม และมีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ รับฟังซึ่งกันและกันเป็นอย่างดี หรืออาจกล่าวได้ว่า มีบรรยากาศที่ดีมาก จึงส่งผลให้นักเรียนทั้งสองกลุ่มมีการพัฒนาในเรื่อง ความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

ผู้ที่จะนำวิธีการกิจกรรมกลุ่ม และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองควรจะทำความเข้าใจเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนหลักการและวิธีการในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1.1 ผู้ที่จะทำหน้าที่เป็นผู้นำในการเข้าร่วมกิจกรรม และผู้ที่จะทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรเป็นผู้ที่ได้รับการศึกษาทางด้านจิตวิทยาตลอดทั้งควรได้รับการฝึกฝนทางด้านทักษะมีประสบการณ์ในการเป็นผู้นำทั้งสองวิธี รวมทั้งต้องมีความตั้งใจที่จะให้ความช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหา และมีความจริงใจที่จะให้กับสมาชิกทุกคนด้วย

1.2 สถานที่ที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นควรมีความเป็นสัดส่วนปราศจากสิ่งรบกวน และมีบรรยากาศที่ดีเพื่อเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ของสมาชิก เพื่อให้สมาชิกสามารถแสดงพฤติกรรม และเปิดเผยความรู้สึกได้อย่างอิสระ

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

2.1 ควรมีการติดตามระยะยาวหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้ว เช่น 3 เดือน 6 เดือน เพื่อพิจารณาว่า ความเชื่อมั่นในตนเองที่พัฒนาขึ้นนั้นยังอยู่หรือมีการเปลี่ยนแปลง

2.2 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนระดับชั้นอื่น ๆ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กาญจนา คำสุวรรณและนิตยา เสาร์มณี. จิตวิทยาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ:ทวีการพิมพ์, 2524.
- กลสิกรไทย,ธนาคาร. "ยุทธศาสตร์การศึกษาไทยในยุคโลกาภิวัตน์", "โครงการการศึกษาไทยในยุคโลกาภิวัตน์" หน้า 17, 2539.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ,สำนักงาน. "การพัฒนาการศึกษาในช่วงของแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535-2539)", สารสนเทศการศึกษา. 15(1): ตุลาคม-พฤศจิกายน 2533.
- คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ , สำนักงาน. "ร่างแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544)", สมุดปกขาว. หน้า1, 2539.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: แสงรุ่งการพิมพ์, 2522.
- _____. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.
- จงใจ ขจรศิลป์. การศึกษาลักษณะการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ และการเล่นตามมุมที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์และความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร , 2532 . อัดสำเนา.
- จารุลักษณ์ พินพรหมราช. ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมการเรียนของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529.อัดสำเนา.
- แจ่มจันทร์ เกียรติกุล. การศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองและวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.
- จำเนียร ช่างโชติและนวลศิริ เปาโรหิตย์. เทคนิคการให้คำปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง 2524, 200 หน้า.
- เฉลิมชัย คำแก้ว. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านห้วยก้างราษฎร์สามัคคี อำเภอพญาเม็งราย จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก , 2530. อัดสำเนา.
- เฉลิมชัย หาญกล้า. การเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพึ่งตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนราชวินิต สำนักงานการประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.
- ชูชัย สมิทธิไกร. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2527.

ชูชีพ อ่อนโคกสูง. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเองกับ
คุณธรรมแห่งพลเมืองดี. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร,
 2516. อัดสำเนา.

ชูศรี หลักเพชร. ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูกับความเชื่อมั่นในตนเองกับและคุณธรรมแห่ง
พลเมืองดี. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
 2517. อัดสำเนา.

เดโช สวานานนท์. " การสร้าง ความเชื่อมั่นในตนเอง , " รวบรวมข้อเขียนและบทความทางจิตวิทยา.
 ม.ป.ท., 2516.

ทองเรียน อมรัชกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก,
 2520.

_____. "ประเภทของกลุ่มเพื่อความเจริญของงาน," แนว. 17(89): 31-41; กันยายน-
 ตุลาคม 2526.

ทัศนิตา ระเบียบดี. ผลของการใช้เทคนิค"แม่แบบ" โดยใช้สไลด์การ์ตูน เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง
ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย กรุงเทพฯ. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.
 กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.

ทิตนา แคมมณี. กลุ่มสัมพันธ์ ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : บุรพาศิลป์การพิมพ์ , 2522 .

นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม. การศึกษาบุคลิกภาพแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเองและความภูมิใจในตนเองของ
นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร และอุดรดิตถ์ ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.
 กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2519. อัดสำเนา .

นิภา ศรีโพธิ์โรจน์. สถิตินอนพาราเมตริก. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2533.

บุญศรี จิงชนาเจริญเลิศ. ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์กศ.ม. กรุงเทพฯ :
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : บัณฑิตการพิมพ์, 2529.

พวงแก้ว เนตรโอการักษ์. ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่ม
ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านลานแหลม จังหวัดนครปฐม. ปรินญานิพนธ์
 กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. ทฤษฎีและการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : พัทธ์อักษร , 2525.

พรรณราย ทรัพย์ประภา. "การเข้าใจธรรมชาติของคนและการสร้างความมั่นใจในตนเอง," จันทร์เกษม.
 173 : 4 - 14 ; กรกฎาคม - สิงหาคม 2526.

- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ ฟิงเกอร์ปรีน แอนด์ มิเดีย จำกัด ,2535.
- พิสนธ์ คงรักษา. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนไกรในวิทยาคม จังหวัดสุโขทัย. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก:
มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2536. อัดสำเนา.
- มณีรัตน์ เนียมหอม. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมเรียนของนักเรียนชาวเขา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านเข็กน้อย อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์. ปรินญานิพนธ์
กศ.ม. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2535. อัดสำเนา.
- มานะ พวงความสุข. ผลของการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหาดอมราอักษรลักษณ์วิทยาจังหวัดสมุทรปราการ. ปรินญานิพนธ์
กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.
- มานิดา ทองทวี. การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง.
ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526 . อัดสำเนา.
- มาลินี อยู่โพธิ์. การทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมด้วยสัมพันธภาพ
กับเพื่อน. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525.
อัดสำเนา.
- มาลี วงษ์แก้ว. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ กรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526. อัดสำเนา.
- เยาวภา กันทวิชากุล. ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนปทุมวิทยาคม จังหวัดอ่างทอง. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.
- เยาวภา เดชะคุปต์. ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์
ค.ม. กรุงเทพฯ :จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517. อัดสำเนา.
- ราตรี ทาผัด. ผลของการใช้กลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6.
ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก,2532. อัดสำเนา
- รุจิรภา ลิทธิปาน. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างประเทศ
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย จังหวัดลพบุรี .ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.
- ละม้ายมกศ ศรีทัดดีและคนอื่น ๆ. อิทธิพลของสังคมต่อการพัฒนาการของเด็ก. กรุงเทพฯ:สถาบัน
ระหว่างชาติ สำหรับการค้นคว้าเรื่องเด็ก, 2510.

- ละเอียด จงกลณี. "ความเชื่อมั่นในตนเอง,"วารสารศึกษาศาสตร์.10(3) : 13-15; มิถุนายน-กันยายน 2529.
- ลักขณา ธรรมไพโรจน์. การปรับตัวพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกด้วยวิธีการกลุ่มสัมพันธ์. ปรินิพนธ์
กศ.ม. กรุงเทพฯ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร , 2524. อัดสำเนา.
- ลัดดาวรรณ ณ ระนอง. การทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง. ปรินิพนธ์
กศ.ม. กรุงเทพฯ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.
- ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช, 2535.
- รวารณ อินทรชัยศรี. ความสัมพันธ์ระหว่างความขัดแย้งกับพ่อแม่และการยอมรับตนเองและความเชื่อมั่น
ในตนเองของเด็กวัยรุ่น. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร,
2517. อัดสำเนา.
- วัชร ทรัพย์มี "การให้คำปรึกษาหารือเป็นกลุ่มแก่วัยรุ่น," แนว. 36 :38-43 ; ธันวาคม 2517 - มกราคม
2518.
- _____. การแนะแนวในโรงเรียน . กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2520
- ✓วัชร ชูคำ. " การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม, " จิตวิทยาแนะแนวและการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ :
หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู, 2524 ,113 หน้า
- วัฒนา ศรีสัตย์วาจา. ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและคุณธรรมบางประการของนิสิตมหาวิทยาลัย .
ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร , 2519.
อัดสำเนา.
- วาสนา ผดุงทรง. ผลของการอภิปรายภาพวาดเป็นกลุ่มต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนปัญญาวรคุณ กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.
- วิจิตร วรุตบางกูร. " การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและการปรับปรุงบุคลิกภาพ," ประชาบาล. 11(3) :
มิถุนายน 2521.
- วิญญู พูลศรี. ผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความวิตกกังวล
นิสัย และทัศนคติทางการเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับสูง
วิทยาลัยครูเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2523. อัดสำเนา
- วินัย ธรรมศิลป์. การสร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพด้านความเชื่อมั่นในตนเองสำหรับนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดเชียงใหม่. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา.
- วิมล ทน่องพงษ์. ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 2 โรงเรียนหนองควัษ์ อำเภอลองควัษ์ จังหวัดนครนายก. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528. อัดสำเนา.

- วิไลวรรณ สันตะโกมล. การเปรียบเทียบการสอนนิชาวรรณคดีไทย เรื่อง ลิลิตตะเลงพ่าย โดยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์และการจบการสอนแบบครูเป็นศูนย์กลาง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522. อัดสำเนา.
- ศิริรัตน์ ภูสกลเจริญศักดิ์. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สที่มีต่อทัศนคติในการเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพิบูลย์ประชาสรรค์ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. คู่มือการประเมินผลการเรียนตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2533. กรุงเทพฯ ฯ : กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2533
- ศุภาวดี บุญดวงศ์. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา, 2527.
- สมเกียรติ อ่อนวิมล "วัยเด็กคนดัง,"โครงการสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมเพื่อเด็ก กรุงเทพฯ ฯ : มูลนิธิเด็ก, 2532.
- สมพักตร์ ยัญญะสิทธิ์. ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มบุคคล . กรุงเทพฯ ; โรงพิมพ์คุณพินอักษรกิจ, 2527.
- สรศักดิ์ โสสุ. ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความสนุกในหน้าที่พลเมืองดีของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 วิทยานิพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร , 2530. อัดสำเนา
- สมัย เทียนคุณ. " วิธีสร้างความสุขและความสำเร็จด้วยตนเอง," พลังจิตใต้สำนึก. กรุงเทพฯ: จตุจักรการพิมพ์, 2527.
- สวนา พรพัฒน์กุล. "ความสำนึกในหน้าที่พลเมือง,"รายงานการวิจัย ฉบับที่ 22. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2520.
- สุชา จันทน์เอม. ปัญหาเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์, 2510.
- สุธีพันธ์ กรลักษณ์. "กลวิธีให้คำปรึกษาเฉพาะอย่าง,"วารสารแนะแนว. 9 (39): 70 - 84 ; มิถุนายน-กรกฎาคม, 2518.
- สุทิพร ปุกเกตุ. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการลดอารมณ์เศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบึงกรวย จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.
- สุปรียา อิศรางกูร ณ อยุธยา. การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในเรื่องความเข้าใจตนเองระหว่างแบบที่ผู้นำกลุ่มกำหนดแนวทางกับแบบที่สมาชิกกำหนดทางแนวทาง วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523. อัดสำเนา.
- สมาลี วงศ์ปลุกแก้ว. ความสัมพันธ์ระหว่างปฏิสัมพันธ์ของครูกับนักเรียนในชั้นเรียน ความรู้เกี่ยวกับชีวิตและความเชื่อมั่นในตนเอง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526. อัดสำเนา.

- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. ประมวลข้อมูลสถิติที่สำคัญของประเทศไทย พ.ศ. 2530 (ฉบับพิเศษ). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, 2530.
- อมรพรรณ พิชัยภาพ. การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พัฒนาการของการเรียนรู้และความเชื่อมั่นในการเรียนวิชา คณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการสอนโดยหลักการเรียนเพื่อรู้แจ้งกับการสอนตามคู่มือครูของสสวท. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.
- อัจฉรา เนตรล้อมวงศ์. ผลของการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521. อัดสำเนา.
- อุดม ลำอาจค์กุล. ลักษณะความเป็นผู้นำ ความเคร่งครัดและความเชื่อมั่นในตนเองของวัยรุ่นไทยในภาคกลาง. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2519. อัดสำเนา.
- Barnes, Walters Leona . ' The Effect of Group Counseling on the Self-Concept and Achievement of Primary Grade Mexican-American Pupils, ' Dissertation Abstracts International . 38 : 5920 - A ; April , 1978.
- Bennett, Margaret E. Guidance and Counseling in Groups. 2nd ed. New York : McGraw - HillBook Company, 1963.
- Bonner,Hubert. Group Dynamics : Principles and Application . New York : The Ronald Press Company, 1959.
- Breckenridge, Marian Edar. Child Development. London : W.B. Saunders,1955.
- Cartwright, Dorwin and Alwin Zander. Group Dynamics : Research and Theory. 3rd ed. New York : Harper & Row, 1968.
- Corey , Gerald F. Theory and Practice of Group Counseling . 2 nd ed Monterey : Brook / Cole , 1984.
- Davis, Robert Gene. " A Study of the Effects of Students' Use of Selected Group Process Skills on Student Achievement and Attitude during A Seventh Grad Cooperation Learning Mathematics Problem Solving Unit, Dissertation Abstracts International. 49(11) : 3263 ; 1988.
- Durschmidt, Barbara J."Self - Actualization and the Human Potential Group Process in a Community College," Dissertation Abstracts International. 36(3):3953 - A; January,1977.

- Harrold, Kenenth F' Evaluation and Research in Group Dynamic , " Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice - Hall, 1952.
- Kelman, H.C. ' The Role of the Group in the Induction of Therapeutic Change Internation,' Journal of Group Psychotherapy. 13 : 399 - 432 ; 1963.
- Mahler, Clarecce A. Group Counseling in Schools. Boston : Houghton Mifflin Company, 1969.
- Mussen, Paul Henry and other. Child Development and Personality. New York: Harper & Row, 1969.
- Ohlsen, Merle N. Group Counseling . New York : Holt Rinehart and Winston , Inc., 1970.
- Ottaway, A.K.C. Learning Through Group Experiences. London : Routhledge and Kegan Paul, 1966.
- Patterson, C.H. Theories of Counseling and Psychotherapy . 2nd ed. New York: Harper & Row, 1973.
- Rogers , Carl R. Encounter Groups . New York : Harper & Row, 1970.
- Samulewicz, Edward. " The Effects of Critical Thinking and Group Counseling Upon Behavior Problem Students," Dissertation Abstracts International . 35(5): 2645 - A , November, 1975
- Shertzer, Bruce and Shelley C. Stone. Fundamentala of Counseling . New York : Houghton Mifflin Company , 1968.
- Smith, Henry C. Personality Adjustment. New York : McGraw - Hill, Inc ., 1961.
- Symonds, Addington F. Teaching Yourself Personality Efficiency. London: The English University, Press, 1964
- Watson, R.I. , Psychology of The Child . New York : John Wiley & Sons , Inc. , 1959.

ภาคผนวก

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

แบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยให้กับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 2. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีและเป็นกันเองภายในกลุ่ม 3. เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจจุดมุ่งหมาย วิธีการและกฎระเบียบในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 4. เพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา 5. เพื่อเป็นการละลายพฤติกรรมที่ติดตัวของผู้รับคำปรึกษา และลดความรู้สึกต่อต้านของผู้รับคำปรึกษา	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำซึ่งกันและกัน โดยใช้กิจกรรม "ยินดี" มีขั้นตอน ดังนี้ 1.1 ให้นักเรียนนั่งเก้าอี้เป็นวงกลมแล้วหลับตา 1.2 ผู้วิจัยแจกดอกกุหลาบให้นักเรียนแต่ละคน 1.3 เมื่อผู้วิจัยให้สัญญาณ ให้นักเรียนทุกคนลืมตาแล้วร่วมกันร้องเพลง ดอกไม้ 2. ผู้วิจัยสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรมว่าเพื่อให้ นักเรียนที่ไม่รู้จักกันมาก่อนได้ทำความรู้จักกัน 3. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมาย วิธีการและกฎระเบียบในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 4. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามจนเข้าใจ 6. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 6. ผู้วิจัยแจกตารางการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มให้กับนักเรียน พร้อมทั้งนัดหมายครั้งต่อไป
2-3	ความเชื่อมั่นในตนเอง : ความเป็นตัวของตัวเอง มั่นใจในการกระทำตาม ความคิดความสามารถของตนเอง	1. เพื่อให้ นักเรียนมีความมั่นใจในความคิดความสามารถของตนเอง 2. เพื่อให้ นักเรียนทราบถึงผลดีของการมีความเป็นตัวของตัวเอง 3. เพื่อให้ นักเรียนกล้าที่ตัดสินใจตามความคิดของตนเอง (ใช้เทคนิคเกม กรณีตัวอย่าง)	ครั้งที่ 2-11 ผู้วิจัยจะดำเนินการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเป็นขั้นตอน ดังนี้ 1. ขั้นการมีส่วนร่วม ให้นักเรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง นักเรียนแต่ละคนมีส่วนร่วมและมีบทบาทในการกระทำกิจกรรมในฐานะสมาชิกของกลุ่ม โดยผู้วิจัยแนะนำและสร้างบรรยากาศ 2. ขั้นวิเคราะห์ นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์และสรุปจากกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติและอภิปรายร่วมกัน เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้กว้างขวาง รวมทั้งเพื่อให้ นักเรียนรู้จักตนเองดีขึ้น
4-6	ความเชื่อมั่นในตนเอง : มีเหตุผล ไม่คล้อยตามผู้อื่น	1. เพื่อให้ นักเรียนมีหลักการในพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล ไม่เชื่อคนง่าย 2. เพื่อให้ นักเรียนได้ข้อคิดในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ว่าควรมีเหตุผล ไม่คล้อยตามผู้อื่น (ใช้เทคนิคละคร บทบาทสมมติ)	3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ นักเรียนรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง และสามารถนำหลักการนั้นมาใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง 4. ขั้นประเมินผล

ครั้งที่	หัวเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
6-7-8	ความเชื่อมั่น ในตนเอง. กล้าเสนอ ความคิดเห็น คัดค้านและ ซักถาม	1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการกล้า เสนอความคิดเห็น คัดค้าน ซักถาม 2. เพื่อให้ทราบถึงวิธีการพัฒนา ตนเองในเรื่องการกล้าเสนอความ คิดเห็น คัดค้านและซักถาม (ใช้เทคนิคบทบาทสมมติ เกม)	นักเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง จากกลุ่ม โดยการร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและ ให้ข้อเสนอแนะร่วมกันและผู้วิจัยประเมินผลการเข้า ร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยการสังเกต จากความร่วมมือใน การปฏิบัติกิจกรรม
9-10	ความเชื่อมั่น ในตนเอง: ไม่หวั่นไหว ต่อคำติชม ของผู้อื่นและ เหตุการณ์ต่างๆ	1. เพื่อฝึกให้นักเรียนเป็นคนมีความ หนักแน่นต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนเป็นคนมีจิตใจ หนักแน่น ไม่หวั่นไหว 3. เพื่อฝึกให้รู้จักควบคุมตนเอง (ใช้เทคนิคเกม สถานการณ์จำลอง)	
11	การอภิปราย กลุ่ม	1. เพื่อให้นักเรียนได้แสดง ความรู้สึกลึกและความคิดเห็น ของตนเองให้ผู้อื่นทราบ 2. เพื่อให้นักเรียนได้นำปัญหา ความเชื่อมั่นในตนเองมา เปิดเผยให้เพื่อนทราบ (ใช้เทคนิค เกม)	
12	ปัจจัยนิเทศ	1. เพื่อให้ให้นักเรียนได้ร่วมกัน อภิปรายเกี่ยวกับความเชื่อมั่นใน ตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความ รู้สึกเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่ม (ใช้เทคนิค เกม)	ขั้นตอนมีดังนี้ 1. ผู้วิจัยและนักเรียนนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน 2. ผู้วิจัยและนักเรียนอภิปรายและสรุปร่วมกันถึง ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อ การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนและกล่าวปิดการ เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

หมายเหตุ : การทดลองในแต่ละครั้งใช้เวลาครั้งละ 50 นาที

ครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการฝึกกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไปของการฝึกกิจกรรมกลุ่มตลอดจนทราบถึงบทบาทของสมาชิกและผู้นำกลุ่ม
3. เพื่อให้นักเรียนทุกคนเกิดความรู้สึกเป็นกันเอง คำนึงถึงกันและพร้อมที่จะเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

กิจกรรมที่ 1 เกม "ยีนดี"

ระยะเวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. เทปเพลง "ดอกไม้" ของสุชาติ ขวัญกุล
2. ดอกกุหลาบเท่ากับจำนวนสมาชิก
3. แจกันดอกไม้สำหรับใส่ดอกไม้
4. แผ่นใสเพลง "ดอกไม้"
5. แผ่นใสเนื้อหาประกอบการบรรยาย

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนเลือกที่นั่งที่จัดไว้เป็นรูปตัวยูได้ตามต้องการ และให้นั่งในท่าที่สบายที่สุด
2. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนหลับตาและอยู่ในความเงียบ
3. ผู้นำกลุ่มเปิดเพลง "ดอกไม้" ในระหว่างเพลงเปิดอยู่นั้นผู้นำกลุ่มได้นำดอกกุหลาบไปวางไว้ในมือ

ของนักเรียนทุกคน โดยห้ามนักเรียนลืมตาดูก่อนได้รับอนุญาต

4. เมื่อมอบดอกไม้ให้นักเรียนทุกคนเรียบร้อยแล้ว จึงบอกให้นักเรียนลืมตา และร้องเพลงร่วมกัน

จนจบ

5. ผู้นำกลุ่มนำแจกันไปวางไว้ตรงกลางวงและให้นักเรียนนำดอกไม้ของตนเองไปปักรวมกันไว้ใน

แจกัน

6. ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับ และชี้แจงจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไปของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ตลอดจนบทบาทของสมาชิกและผู้นำกลุ่ม โดยให้การบรรยายประกอบแผ่นใส รวมทั้งกำหนดตารางวัน เวลา สถานที่ที่จะทำฝึกการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

❀ เพลงดอกไม้ ❀

ดอกไม้ ดอกไม้จะบาน
สีขาว หนุ่มสาวจะไผ่

บริสุทธิ์กล้ำหาญจะบานในใจ
แน่วแน่แก้ไขจุดไฟศรัทธา

เรียนรู้ต่อสู้มายา
ชีวิต อุทิศยอมตน

ก้าวไปข้างหน้าเข้าหามวลชน
ฝ่าความสับสนเพื่อผลประชา

ดอกไม้ บานให้คุณค่า
ที่นี่และที่อื่น ๆ

จงบานซ้ำ ๆ แต่ว่ายั่งยืน
ดอกไม้สดชื่นยืนให้มวลชน



เนื้อหาประกอบการบรรยาย

จุดมุ่งหมายของการฝึกกิจกรรมกลุ่ม

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง
2. เพื่อสร้างความเข้าใจในบุคคลอื่น
3. เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันได้ดีขึ้น
4. เพื่อให้บุคคลต่าง ๆ ได้มีโอกาสที่ปรับปรุงแก้ไขตนเอง ตลอดจนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและความคิดเห็นต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น

กฎระเบียบทั่วไปของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

1. นักเรียนจะต้องมีความจริงใจการพูด การแสดงออกและการกระทำต่าง ๆ
2. การให้ข้อมูลย้อนกลับหรือการวิจารณ์การกระทำของเพื่อนนักเรียนให้เป็นในทางสร้างสรรค์

บทบาทของผู้นำกลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่มเป็นเพียงผู้สร้างสรรค์สถานการณ์ที่เอื้ออำนวยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้
2. ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ประสานการสื่อสารภายในกลุ่มให้ชัดเจนขึ้น
3. ผู้นำกลุ่มจะมีส่วนร่วมในกลุ่มในฐานะผู้เชี่ยวชาญ

บทบาทของสมาชิก

1. เป็นผู้มีส่วนร่วมในการรับผิดชอบต่อบรรยากาศของกลุ่ม
2. ต้องยอมรับว่าตนเองและสมาชิกคนอื่น ๆ อยู่ในสถานการณ์เดียวกัน
3. ตระหนักและยอมรับในสถานภาพของสมาชิกในกลุ่ม
4. พร้อมที่จะช่วยเหลือกัน

การสร้างสายสัมพันธ์และการละลายพฤติกรรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รู้จักชื่อสมาชิกที่เข้าร่วมกันฝึก
2. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้เข้ารับการฝึกด้วยกัน
3. เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศและให้เกิดความเป็นกันเอง

กิจกรรมที่ 2 เกม “แรกพบ”

อุปกรณ์

1. กระดาษหนังสือพิมพ์
2. นกหวีด
3. กระดาษเปล่า แจกให้กลุ่มละ 1 แผ่น
4. แผ่นใสเพลง ผลไม้เชิญรา

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นมีส่วนร่วม
 - 1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายนักเรียนและอธิบายกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้
 - 1.2. ผู้นำกลุ่มสั่งให้นักเรียนยืนเป็นวงกลมหรือวงรีก็ได้ โดยให้ล้อมรอบกระดาษหนังสือพิมพ์

ซึ่งให้ห่างจากกระดาษพอประมาณ แล้วให้ทุกคนร้องเพลง “ผลไม้เชิญรา”ตามเพลงพร้อมกัน 1 รอบ

1.3 ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนทุกคนขว้าง แล้วเดินร่ว่งไปรอบกระดาษหนังสือพิมพ์ ซึ่งวางอยู่กลางวง เมื่อเพลงหยุด ผู้นำกลุ่มสั่งให้นักเรียนทุกคนเข้ามายืนอยู่บนกระดาษหนังสือพิมพ์ที่อยู่กลางวงให้ได้ทุกคน เมื่อทุกคนยืนบนกระดาษหนังสือพิมพ์ได้เรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มให้ทุกคนออกจากกระดาษ แล้วยืนเป็นวงกลมอีกครั้งเพื่อเดินร่ว่งและร้องเพลงในขณะที่ผู้นำกลุ่มจะนำกระดาษหนังสือพิมพ์อีกแผ่นที่มีขนาดเล็กกว่าเดิมมาวางไว้ โดยทำความตกลงกับนักเรียนว่า เมื่อเพลงหยุดนักเรียนทุกคนจะต้องพยายามเกาะเกี่ยวกันเพื่อที่จะยืนให้ได้บนกระดาษแผ่นนี้ เมื่อทำความตกลงกันเรียบร้อยแล้วจึงเริ่มเปิดเพลงอีกครั้ง เมื่อเพลงหยุดนักเรียนทุกคนจะต้องยืนบนกระดาษหนังสือพิมพ์เป็นเวลา 1 นาที

1.4 ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนทั้งหมดแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม โดยให้แต่ละกลุ่มนำชื่อของสมาชิกแต่ละคนมาพูดเป็นคำคล้องจอง โดยมีคำเชื่อม โดยให้แข่งขันกันระหว่างกลุ่ม กลุ่มใดเสร็จเรียบร้อยก่อนเป็นฝ่ายชนะ

ตัวอย่างการเขียนคำคล้องจอง

เพชรรัตน์พูดเพราะ	ไพเราะซื่อาย	สายสมรอ้วนท้วน
สวรรณศรีน่ารัก	รัตติกาล	นามเพราะ

2. ขั้นวิเคราะห์

- 2.1 ให้นักเรียนในแต่ละกลุ่ม อภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้
 - 2.1.1 ผลงานของกลุ่มเป็นอย่างไร
 - 2.1.2 การช่วยกันทำงานมีประโยชน์อย่างไร
 - 2.1.3 มีความรู้สึกละเอียดเกี่ยวกับการช่วยกันทำงานกลุ่ม
- 2.2 ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการอภิปราย
- 2.3 ผู้นำกลุ่มคอยสรุป ชักถาม และเชื่อมโยงเรื่องราวต่าง ๆ
3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ
 - 3.1 ผู้นำกลุ่มสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมและประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากกิจกรรม
 - 3.2 นักเรียนรวบรวมแนวความคิดจากการอภิปรายร่วมกันและจากการสรุปของผู้นำกลุ่ม
 - 3.3 นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการช่วยกันทำงานกลุ่ม และสรุปถึงวิธีการ

การนำไปปฏิบัติ

4. ขั้นประเมินผล
 - 4.1 นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดจากการทำกิจกรรม
 - 4.2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

เพลง ผลไม้เชิญรำ

มามารำ

ทุเรียนลำนารำรำเฮฮา

พุทรา อุ่น ลูกพรุน ถั่ว งา

ระกาก็มารำรำ

นี่มะม่วง

นั่นพวงมะไฟ

โน่นลำไย พวงใหญ่หนักหนา

เอ๊ะ! เจ้ากลางสาดนั้นเองนะ

มะละกอเล่าจ๊ะ เข้ามาหา

เชิญซิ เชิญหนา

รำร้องร่วมกัน เถ่งเป๊าะ ๆ ๆ

ผลไม้ไทยนั้นมีอยู่มากมาย

ขอเชิญทุกท่านรับประทานเถิดเถย

=====

กิจกรรมที่ 3 เกม “เธอจำ อยู่ไหน” (การละลายพฤติกรรม)

อุปกรณ์

1. ป้ายชื่อติดหน้าอกเขียนชื่อผู้เข้ารับการอบรมทุกคน
2. ถาดขนาดใหญ่พอที่จะวางหรือใส่ป้ายชื่อของทุกคนได้
3. รางวัล 1 ชิ้น

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม
 - 1.1. ผู้นำกลุ่ม นำป้ายชื่อของผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทุกคนมาวางคว่ำไว้ในถาด
 - 1.2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงแก่ผู้เข้ารับการฝึกเนื่องจากเรายังไม่คุ้นเคย สิ่งแรกที่เราควรทำ คือ การจำชื่อและรายละเอียดเล็กๆน้อย ๆ ของเพื่อนทุกคนให้ได้ เพื่อบรรยากาศในระหว่างการฝึกจะดีขึ้น ดังนั้นขอให้ทุกคนร่วมกันทำกิจกรรมโดยผู้นำกลุ่มจะนำป้ายชื่อติดหน้าอกซึ่งสลับกันทั้งหมด ให้ผู้เข้ารับการฝึกหยิบไปคนละ 1 ชิ้น
 - 1.3. เมื่อหยิบได้ชื่อของผู้ใดให้ตามหาบุคคลเจ้าของป้ายชื่อนั้น เมื่อพบแล้วขอให้สัมภาษณ์ผู้นั้นด้วยคำถามอะไรก็ได้
 - 1.4. เมื่อทุกคนเข้าใจกติกาแล้วขอให้เริ่มได้ ผู้นำกลุ่มจะสังเกตพฤติกรรมของแต่ละคนขณะทำกิจกรรม
 - 1.5. เมื่อเสร็จกิจกรรมผู้ที่นั่งที่ของตนเองเป็นคนสุดท้าย ผู้นำกลุ่มจะเชิญผู้นั้นออกมาหน้าชั้นและกล่าวว่าที่เชิญมานั้นจะทำโทษ โดยการมอบรางวัลให้ (ช่วงนี้จะสร้างความประหลาดใจให้แก่ทุกคน) โดยชี้แจงเหตุผลว่าที่มอบรางวัลให้เนื่องจากบุคคลผู้นี้จะต้องไปพบปะถามไถ่คนอื่น ๆ อีกหลายคนที่คิดว่าเป็นเจ้าของป้ายชื่อ ซึ่งวัตถุประสงค์ที่ซ่อนเร้นของกิจกรรมก็เพื่อให้ได้รู้จักกันมากยิ่งขึ้น
 - 1.6. เมื่อมอบรางวัลแล้ว ให้ผู้ที่ได้รับรางวัลเชิญคนที่ตนเองจับได้มายืนหน้าชั้นคู่กัน แล้วทำหน้าที่เป็นผู้แนะนำให้เพื่อนคนอื่น ๆ ได้รู้จักตามแนวทางที่ได้สัมภาษณ์ไว้
 - 1.7. เมื่อแนะนำจบ ให้ผู้ที่ถูกแนะนำเชิญเจ้าของป้ายชื่อที่ตนเองจับได้มายืนคู่กันและแนะนำบุคคลนั้น ไล่เป็นลูกโซ่เช่นนี้จนครบทุกคน
2. ขั้นวิเคราะห์
 - 2.1. นักเรียนแต่ละคนอภิปรายร่วมกันในหัวข้อต่อไปนี้
 - การซักถามประวัติส่วนตัวของเพื่อนมีประโยชน์อย่างไร
 - 2.2. ให้ตัวแทนออกมารายงานผลการอภิปราย
 - 2.3. ผู้นำกลุ่มสรุป ซักถามและเชื่อมโยงเรื่องราวต่าง ๆ

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

- 3.1 ผู้นำกลุ่มสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมและประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากกิจกรรม
- 3.2 นักเรียนรวบรวมแนวความคิดจากการอภิปรายร่วมกันและจากการสรุปของผู้วิจัย
- 3.3 นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการซักถามเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับ

บุคคลรอบข้าง และสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติ

4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นถึงการทำกิจกรรม
- 4.2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

ครั้งที่ 2-3

ความเชื่อมั่นในตนเองด้าน : มีความเป็นตัวของตัวเอง

มั่นใจในการกระทำตามความคิด

ความสามารถ ไม่ลังเลใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความเป็นตัวของตัวเอง
2. เพื่อให้นักเรียนมั่นใจในกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามความคิด ความสามารถของตนเอง โดยไม่ลังเลใจ
3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้วิจารณญาณในการวินิจฉัยการกระทำสิ่งต่าง ๆ

กิจกรรมที่ 1 เกม "อะไรเอ่ย"

ระยะเวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ดินสอ
3. ข้อความบรรยายภาพปริศนา
4. นกหวีด
5. หนังสือชนิดต่าง ๆ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม
 - 1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายนักเรียนและอธิบายถึงกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้
 - 1.2 ผู้นำกลุ่มของอาสาสมัครในการเล่นเกมนี้นี้จำนวน 8 คน ผู้สังเกตการณ์ 2 คน
 - 1.3 ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ ดินสอ และข้อความบรรยายภาพปริศนา
 - 1.4 ให้นักเรียนค้นหาข้อความที่นักเรียนต้องการได้จากหนังสือชนิดต่าง ๆ ที่ผู้นำกลุ่มจัดเตรียมไว้ให้

ซึ่งมีข้อกำหนดว่านักเรียนจะต้องคิดด้วยตนเองเท่านั้น โดยใช้เวลา 10 นาที

- 1.5 หลังจากหมดเวลาที่กำหนด นักเรียนแต่ละคนนำภาพที่ตนคิดและวาดไปติดไว้ที่บอร์ด
- 1.6 ผู้นำกลุ่มเฉลยภาพปริศนา
2. ขั้นวิเคราะห์
 - 2.1 ผู้นำกลุ่มให้ผู้สังเกตการณ์ออกมารายงานผลการปฏิบัติงานในครั้งนี้
 - 2.2 นักเรียนทุกคนในกลุ่ม อภิปรายร่วมกันในหัวข้อต่อไปนี้
 - 2.2.1 ผลงานของใครดีที่สุด เพราะเหตุใด

2.2.2 นักเรียนคิดว่าควรทำอะไรผลงานจึงจะดีขึ้น

2.2.3 การที่ผลงานออกมาผิดพลาด เพราะเหตุใด

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3.1 ผู้นำกลุ่มสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมและประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากกิจกรรม

3.2 นักเรียนรวบรวมแนวความคิดจากการอภิปรายร่วมกันและจากการสรุปของผู้นำกลุ่ม

3.3 นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการรู้จักใช้วิจารณญาณในการพิจารณาสิ่ง

ต่าง ๆ และสรุปวิธีการนำไปปฏิบัติ

4. ขั้นประเมินผล

4.1 นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นถึงการทำกิจกรรม

4.2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

ข้อความบรรยายภาพปริศนา

กาลครั้งหนึ่ง มีเรื่องเล่าขาน	มันนานแสนนาน ว่ามีราชา
ได้ขึ้นครองราชย์ เจ้าของพารา	ประหลาดนักหนา เป็นชายวิกล
พระพักตร์สี่เหลี่ยม พระเนตรขอบกล	ดูเหี้ยมเหลือทน อยู่ได้นาสา
พระโสดแสนแปลก แถมยังมีงา	ดูเหมือนคชา สองข้างใต้คาง
พระขนงกลับมี พระโอษฐ์แสนกว้าง	อยู่ที่สองปราง อยู่ชิดติดงา
พระองค์ดุกลม เส้นพระเกศ	เหมือนลัมนักหนา ยุ่งเหยิงสิ้นดี
ทั้งหัตถ์บาท ปกติดี	ในบรรดา อย่างคนทั่วไป
ช่วยเขียนรูปร่าง ว่าเป็นอย่างไร	ให้หายสงสัย วาดให้ดูที่ 

กิจกรรมที่ 2 กรณีตัวอย่าง เรื่อง ควรทำอะไร

ระยะเวลา 50 นาที

อุปกรณ์ เอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง “ควรทำอะไร”

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้นำกลุ่มทักทายนักเรียนและอธิบายถึงกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้
- 1.2 ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “ควรทำอะไรดี” เพื่อให้นักเรียนร่วมกันศึกษา

และแสดงความคิดเห็น

- 1.3 เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

2. ขั้นวิเคราะห์

- 2.1 นักเรียนทุกคนร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้
 - 2.1.1 นักเรียนคิดว่าการกระทำของนิดหน่อยเป็นอย่างไร
 - 2.1.2 ถ้านักเรียนเป็นนิดหน่อยนักเรียนจะทำเช่นนี้หรือไม่ เพราะเหตุใด
- 2.2 ตัวแทนออกมารายงานผลการอภิปราย
- 2.3 ผู้นำกลุ่มสรุป ซักถามและเชื่อมโยงเรื่องราวต่าง ๆ

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

- 3.1 ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม
- 3.2 นักเรียนรวบรวมแนวคิดจากการอภิปรายร่วมกันและจากการสรุปของผู้นำกลุ่ม
- 3.3 นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการตัดสินใจโดยพิจารณาถึงผลดีผลเสีย

และสรุปวิธีการนำไปปฏิบัติ

4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นถึงการทำกิจกรรม
- 4.2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการศึกษากรณีตัวอย่างของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

กรณีตัวอย่าง เรื่อง ควรทำอะไร

นิตหน้อยเป็นเด็กขยัน เขาจะช่วยเหลืองานพ่อแม่เสมอ ที่บ้านของนิตหน้อยมีอาชีพค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ พ่อกับแม่ของนิตหน้อยมีลูกหลายคน โดยมีนิตหน้อยเป็นพี่ชายคนโต นิตหน้อยมีน้องเล็กอีก 3 คน ทุก ๆ วันหลังจากโรงเรียนเลิก และกลับถึงบ้านนิตหน้อยจะรีบทำการบ้านจนเสร็จ แล้วจะมาช่วยพ่อแม่ขายของจนกว่าจะปิดร้านสักประมาณ 19.00 น. ทุกวัน เมื่ออาทิตย์ที่แล้วซึ่งเป็นวันเกิดของนิตหน้อย นิตหน้อยได้มีโอกาสไปเที่ยวห้างสรรพสินค้ากับคุณน้า โดยมีลูกคุณน้าซึ่งวัยใกล้เคียงกับนิตหน้อยไปด้วย เมื่อมาถึงห้างสรรพสินค้านิตหน้อยไปพบไม้ปิงปอง ซึ่งเป็นกีฬาที่นิตหน้อยชอบมาก ไม้ปิงปองอันดังกล่าว นิตหน้อยคิดว่ามันสวยงามมากเท่าที่นิตหน้อยเคยเห็นมา คุณน้าเห็นนิตหน้อยยืนมองอยู่นานจึงถามนิตหน้อยว่าอยากได้ใช่ไหม ถ้าอยากได้คุณน้าจะซื้อให้ ลูกคุณน้าที่ไปด้วยได้ช่วยสนับสนุนให้นิตหน้อยซื้อ แต่นิตหน้อยคิดว่าถ้าให้คุณน้าซื้อให้คงไม่ดีแน่ นิตหน้อยจึงบอกปฏิเสธคุณน้าว่าไม่อยากได้ เมื่อกลับมาถึงบ้านนิตหน้อยรู้สึกเสียตายน่าปิงปองนั้นมาก นิตหน้อยครุ่นคิดอยู่นานระหว่างการขอเงินพ่อแม่ไปซื้อไม้ปิงปองคู่นั้น หรือนิตหน้อยจะพยายามเก็บเงินสะสมเอง เมื่อได้ครบจึงค่อยไปซื้อ รุ่งเช้านิตหน้อยสามารถตัดสินใจได้ว่านิตหน้อยจะใช้วิธีเก็บสะสมเงินไว้ซื้อดีกว่าและนิตหน้อยคิดว่าความคิดของนิตหน้อยเช่นนี้ดีที่สุดเลย



* ท่านคิดว่านิตหน้อยทำถูกหรือไม่ *

ครั้งที่ 4-5

ความเชื่อมั่นในตนเองด้าน : มีเหตุผล ไม่คล้อยตามผู้อื่น

โดยปราศจากการใคร่ครวญไตร่ตรอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ข้อคิดในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ว่าควรมีเหตุผล ไม่เชื่อคนง่าย
2. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงผลเสียของการเชื่อคนง่าย ไม่มีเหตุผลอันสมควร
3. เพื่อให้นักเรียนได้ข้อคิดว่าการจะเชื่อและปฏิบัติตามความคิดของคนอื่น ควรจะไตร่ตรองให้

รอบคอบก่อน

4. เพื่อให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และปัญหาในด้านดังกล่าวกับเพื่อนในกลุ่ม

กิจกรรมที่ 1 ละคร "คนเจ้าเล่ห์กับชายโง่"

ระยะเวลา 50 นาที

อุปกรณ์ เครื่องแต่งกายตัวละคร และฉากจำลองทำด้วยกระดาษ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม
 - 1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายนักเรียนและอธิบายกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้
 - 1.2 ผู้นำกลุ่มเลือกผู้แสดงโดยขออาสาสมัคร
 - 1.3 ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารบทละครให้ผู้แสดงแต่ละคนอ่านและเตรียมตัวแสดง
 - 1.4 จัดสถานที่ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง
 - 1.5 ให้นักเรียนที่ไม่ได้แสดงเป็นผู้สังเกตการณ์ โดยสังเกตและวิเคราะห์เหตุการณ์ในเรื่องที่

แสดง

- 1.6 เมื่อผู้แสดงพร้อม จึงเริ่มแสดงละครตามบทบาทของแต่ละคน
2. ขั้นวิเคราะห์
 - 2.1 นักเรียนทุกคนในกลุ่ม อภิปรายร่วมกันในหัวข้อต่อไปนี้
 - 2.1.1 หลังจากแสดงละครเรื่อง "คนเจ้าเล่ห์กับชายโง่" แล้ว นักเรียนรู้สึกอย่างไร
 - 2.1.2 การกระทำของนักเรียนในเรื่องแสดงถึงอะไร
 - 2.1.3 เมื่อนักเรียนเชื่อคนง่าย มีจิตใจไม่มั่นคง เชื่อต่อกำบอกเล่าของคนอื่นจะเกิดผลเสีย

อย่างไร

- 2.1.4 ให้นักเรียนช่วยกันคิดถึงสิ่งที่ตนได้เคยกระทำในเรื่องที่มีจิตใจไม่มั่นคง

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

- 3.1 ผู้นำกลุ่มสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมจากละครและประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับ
- 3.2 นักเรียนรวบรวมแนวคิดจากการอภิปรายและจากการสรุปของผู้นำกลุ่ม
- 3.3 นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการที่มีจิตใจมั่นคงหนักแน่น และสรุปถึง

วิธีการนำไปปฏิบัติ

4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นถึงการทำกิจกรรม
- 4.2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการแสดงละครของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียน

กิจกรรมที่ 2 บทบาทสมมติ เรื่อง เกือบจะสายเสียแล้ว

ระยะเวลา 50 นาที

อุปกรณ์ 1. เอกสารเรื่องสั้น การแสดงบทบาทสมมติเรื่อง เกือบจะสายเสียแล้ว

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายนักเรียนและอธิบายถึงกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้

2. ขั้นแสดง

2.1. ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัครในแสดงบทบาทสมมติและแจกบทบาทให้กับนักเรียนที่เป็นอาสาสมัคร โดยให้นักเรียนจับฉลาก ให้อาสาสมัครอ่านเป็นเวลา 15 นาทีเพื่อตัวแสดงตามบทบาทที่ตนไปรับ

2.2 เมื่อนักเรียนทุกคนพร้อมจึงเริ่มแสดงทีละคน

3. ขั้นวิเคราะห์

3.1 ให้แบ่งออกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 5 คน ช่วยกันอภิปรายในเรื่องที่ได้อ่านในหัวข้อต่อไปนี้

3.1.1 ได้ข้อคิดอะไรจากการแสดงบทบาทในสถานการณ์ที่กำหนดให้

3.1.2 ประโยชน์ของการเป็นคนที่มีเหตุผล ไม่คล้อยตามผู้อื่น

3.2 ตัวแทนออกมารายงานผลการอภิปราย

3.3 ผู้นำกลุ่มสรุป ชักถามและเชื่อมโยงเรื่องราวต่าง ๆ

4. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

4.1 ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

4.2 นักเรียนรวบรวมแนวความคิดจากการอภิปรายร่วมกันและจากการสรุปของผู้นำกลุ่ม

4.3 นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเป็นคนมีเหตุผล ไม่คล้อยตามผู้อื่น

5. ขั้นประเมินผล

5.1 นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นถึงการทำกิจกรรม

5.2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการแสดงบทบาทสมมติ

2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

บทบาทยุติเรื่อง... เกือบจะสายเสียแล้ว

ตุ๊กตา ตักแตน ตุ๊กตีก กำลังเรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งทั้งสามคนเรียนอยู่ห้องเรียนเดียวกัน มีความสนิทสนมกันมาก และบ้านอยู่ใกล้กัน ดังนั้นทั้งสามคนจึงไปและกลับพร้อมกันเสมอ วันหนึ่งขณะที่เด็กทั้งสามเดินทางกลับบ้าน เมื่อเดินมาถึงปากซอยก่อนเข้าบ้าน ก็มีชายแปลกหน้าแต่งตัวสะอาด ทำทางภูมิฐาน เดินตรงมายังเด็กทั้งสามและถามว่าถ้าจะไปตลาดไปอย่างไร ตุ๊กตีก ซึ่งเป็นคนมีมนุษยสัมพันธ์ดี จึงอธิบายทางไปตลาดให้โดยละเอียด ชายคนนั้นกล่าวขอบคุณแล้วจากไป เมื่อชายคนนั้นจากไปแล้ว ตุ๊กตาก็กล่าวกับตักแตนและตุ๊กตีกว่าชายคนนั้นทำทางไม่น่าไว้วางใจ และเป็นคนแปลกหน้า แต่เพื่อนทั้งกลับบอกกับตุ๊กตาว่าคงไม่มีอะไรหรอก ตุ๊กตาคิดมากไปเอง และในตอนเย็นของวันรุ่งขึ้น ขณะที่เด็กทั้งสามเดินทางกลับจากโรงเรียน ก็พบกับชายคนเดิมอีก วันนี้ชายคนนี้มีท่าทางดีใจเมื่อพบเด็กทั้งสาม เขาริบดีเดินเข้ามาหาเสมือนคนรู้จักกันอย่างดี และชวนคุยเรื่องบ้าน เรื่องการเรียน ก่อนจะกลับเขาได้หยิบลูกอมขึ้นมาให้เด็กทั้งสาม บอกว่าเป็นการตอบแทนที่บอกทางให้แก่เขาเพื่อนทั้งสองรีบรับและไหว้ ส่วนตุ๊กตาไม่ยอมรับ เพราะไม่แน่ใจว่าลูกอมดังกล่าวมีอะไรปะปนอยู่เหมือนที่เคยอ่านข่าวมาหรือไม่ แต่เพื่อมารยาทจึงรับไว้ แต่ไม่ได้แกะกิน และชายคนนั้นบอกว่าพรุ่งนี้จะมาหาอีก ตุ๊กตาคิดมาก และได้เตือนไม่ให้เพื่อนกินลูกอมเด็ดขาด แต่เพื่อนไม่เชื่อ เมื่อตักแตน ตุ๊กตีกินลูกอมแล้วก็มีอาการอยากกินอีก เขาอยากให้ได้ถึงตอนเย็นเร็ว ๆ จะได้พบกับชายคนนั้นอีก ตุ๊กตาสั่งเกตมาตลอด และในตอนเย็นวันรุ่งขึ้น ตุ๊กตาบอกกับเพื่อนทั้งสองว่าต้องไปทำธุระให้แม่ก่อน แต่จริง ๆ ตุ๊กตาแอบดูเพื่อน ๆ กับชายคนดังกล่าว แต่เขื่อนั้นมักแปลกกว่าทุกวัน เพราะเห็นตักแตน และตุ๊กตีกต้องจ่ายเงินให้แก่ชายคนดังกล่าวเพื่อแลกกับลูกอม ตุ๊กตานำเรื่องกล่าวไปเล่าให้อาจารย์ณรงค์ ซึ่งเป็นอาจารย์พยาบาลฟัง เมื่ออาจารย์ณรงค์ฟังก็ทราบทันทีว่าลูกอมผสมยาเสพติด อาจารย์ณรงค์จึงแจ้งให้ผู้ช่วยการโรงเรียนทราบ และได้แจ้งให้ตำรวจไปจับชายคนดังกล่าว โดยไปดักรอที่ปากซอยบ้านตุ๊กตา ซึ่งเป็นสถานที่ที่ชายคนดังกล่าวมาดักรอเพื่อนของตุ๊กตาทุกวัน และในเย็นนี้ก็เช่นกันเมื่อตักแตนและตุ๊กตีกมาถึง ขณะที่เด็กทั้งสองกำลังจะให้เงินเพื่อแลกกับลูกอม เจ้าหน้าที่ตำรวจก็ได้รวบตัวชายแปลกหน้าทันที ในที่สุดตำรวจก็จับได้ ชายคนนั้นเคยทำแบบนี้มาหลายโรงเรียนแล้ว ตักแตนและตุ๊กตีกขอบคุณที่ตุ๊กตาช่วยให้เขาพ้นจากการเป็นทาสของยาเสพติด อาจารย์ณรงค์ชมเชยที่ตุ๊กตาเป็นคนมีเหตุผล ไม่เชื่อคนง่ายและยังรักเพื่อนอีก

ให้นักเรียนแสดงเป็นอาจารย์อนงค์ ชายแปลกหน้า เจ้าหน้าที่ตำรวจ ตึกตา ตึกแตน ตึกติก
ตามบทบาทที่กำหนดให้

บทบาทของอาจารย์อนงค์

ฉันชื่อ อนงค์ มีอาชีพเป็นครูพยาบาลประจำอยู่ที่โรงเรียนของตึกตา วันหนึ่งตึกตานำลูกอมมาให้ดู และได้เล่าเรื่องทั้งหมดให้ฟังเกี่ยวกับชายแปลกหน้า เมื่อฉันพิจารณาแล้วก็เชื่อแน่ว่าลูกอมมีสิ่งเสพติดปนอยู่ จึงโทรศัพท์บอกตำรวจ ตำรวจและฉันได้ดักรอชายแปลกหน้าที่ปากซอยบ้านตึกตา ตึกแตน ตึกติก เมื่อเรื่องจบเรียบร้อยฉันชมเชยตึกตาว่าเป็นคนมีเหตุผล ไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง

บทบาทชายแปลกหน้า

ฉันเป็นชายแปลกหน้า ค้ายาเสพติด ฉันหลอกลวงเด็กตามโรงเรียนมาหลายคนแล้ว โดยนำลูกอมที่ผสมยาเสพติดไปให้เด็ก เมื่อเด็กกินก็จะติดและเมื่อเด็กติดยาฉันก็จะขู่เอาเงิน วันหนึ่งฉันถูกจับได้

บทบาทของตึกตา

ฉันชื่อ ตึกตา กำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ฉันมีเพื่อนสนิท 2 คน ชื่อ ตึกติก ตึกแตน ฉันเป็นคนมีนิสัยไม่เชื่อคนง่าย วันหนึ่งในตอนเย็นพบชายแปลกหน้าเข้ามาถามทางไปตลาด ฉันบอกเพื่อนว่าชายคนนี้ทำทางไม่น่าไว้วางใจ และใน ตอนเย็นวันรุ่งขึ้นชายคนดังกล่าวมาดักพบอีกแล้วนำลูกอมมาให้ทาน ฉันไม่ทานและบอกเพื่อนว่าอย่าทานเพื่อนไม่เชื่อ ฉันสังเกตอาการของเพื่อนมาตลอด ดังนั้นในวันต่อมาฉันจึงแอบดูโดยไม่กลับบ้านพร้อมเพื่อน พบว่าเพื่อนทั้งสองจะต้องเอาเงินให้ชายแปลกหน้าเพื่อแลกกับลูกอม ฉันจึงนำเรื่องดังกล่าวมาบอกให้อาจารย์อนงค์ ซึ่งเป็นอาจารย์พยาบาลทราบ ฉันดีใจที่ช่วยเหลือเพื่อนและภูมิใจที่อาจารย์อนงค์ชมว่าเป็นคนมีเหตุผล ไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง

บทบาทเจ้าหน้าที่ตำรวจ

พวกเราเป็นตำรวจได้รับโทรศัพท์แจ้งเหตุจากอาจารย์อนงค์ พวกเราจึงไปดักรอจับคนร้าย

บทบาทของตุ๊กตัก

ฉันชื่อตุ๊กตัก กำลังเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ฉันมีเพื่อนสนิทชื่อตุ๊กตา ตักแตน ฉันมีนิสัยเชื่อคนง่าย และเป็นคนที่ใจอ่อน มีมนุษยสัมพันธ์ดี วันหนึ่งเดินทางกลับบ้านได้พบชายแปลกหน้าที่หน้าปากซอยถามทางไปตลาด ฉันจึงได้อธิบายอย่างละเอียด และวันต่อ ๆ มาชายคนนี้ได้นำลูกอมมาทาน ฉันทานแล้วอยากจะทานอีก ต่อมาฉันต้องนำเงินไปแลกลูกอม วันหนึ่งเจ้าหน้าที่ตำรวจได้จับชายคนดังกล่าว ฉันมาทราบว่าชายคนนี้เป็นคนค้ายาเสพติด ฉันขอบคุณตุ๊กตาที่ช่วยเหลือฉันก่อนที่จะติดยาอย่างถาวร

บทบาทของตักแตน

ฉันชื่อตักแตน กำลังเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ฉันมีเพื่อนสนิทชื่อตุ๊กตา ตุ๊กตัก ฉันมีนิสัยเชื่อคนง่าย วันหนึ่งเดินทางกลับบ้านได้พบชายแปลกหน้าที่หน้าปากซอยถามทางไปตลาดและวันต่อ ๆ มาชายคนนี้ได้้นำลูกอมมาทานฉันกินแล้วอยากจะทานอีก ต่อมาฉันต้องนำเงินไปแลกลูกอม วันหนึ่งเจ้าหน้าที่ตำรวจได้จับชายคนดังกล่าว ฉัน มาทราบว่าชายคนนี้เป็นคนค้ายาเสพติด ฉันขอบคุณตุ๊กตาที่ช่วยเหลือฉันก่อนที่จะติดยาอย่างถาวร

ครั้งที่ 6-7-8
ความเชื่อมั่นในตนเองด้าน:
กล้าเสนอความคิดเห็น
คัดค้าน ชักถาม

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนกล้าเสนอความคิดเห็น คัดค้าน กล้าซักถามข้อสงสัย

กิจกรรมที่ 1 บทบาทสมมติเรื่อง” เจนจิราจะอย่างไร”

ระยะเวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. เอกสารเรื่องสั้น การแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง เจนจิราจะอย่างไร
2. วัสดุที่ใช้ประกอบการแสดงบทบาทสมมติ ได้แก่ กระดาษดำ ซอล์ก สมุดแบบฝึกหัดวิชา

คณิตศาสตร์ระดับชั้น ม. 2

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

ผู้นำกลุ่มชักชวนนักเรียนและอธิบายกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้

2. ขั้นแสดง

2.1 ผู้นำกลุ่มเลือกผู้แสดงโดยขออาสาสมัคร

2.2 ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารบทบาทสมมติของแต่ละคนให้ผู้แสดงอ่าน และเตรียมตัวแสดง พร้อม

ทั้งจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง

2.3 เมื่อผู้แสดงพร้อมจึงเริ่มแสดงบทบาทสมมติให้ผู้แสดง แสดงตามบทบาทของตน สำหรับ

นักเรียนที่เป็นผู้สังเกตการณ์ให้ตั้งใจสังเกต ใช้เวลาประมาณ 10-20 นาที

3. ขั้นวิเคราะห์

3.1. ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์เรื่องที่ได้อ่านโดยถามผู้สังเกตการณ์ แล้วถามความรู้สึกผู้ที่

ได้แสดง

3.2. ให้นักเรียนทั้งหมดร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับบทบาทการแสดงในหัวข้อต่อไปนี้

3.2.1 สมมติว่านักเรียนเป็นเจนจิรา เมื่อเกิดปัญหาเรียนไม่เข้าใจ นักเรียนจะอย่างไร

เพราะเหตุใด

3.2.2 นักเรียนคิดว่าเจนจิราเป็นคนอย่างไร

3.2.3 นักเรียนคิดว่าเพื่อน ๆ ของเจนจิราเป็นคนอย่างไร

3.2.4 ถ้านักเรียนเป็นเจนจิราและเพื่อน ๆ เมื่อไม่เห็นด้วยกับอาจารย์ นักเรียนจะกล้าคัดค้านหรือไม่ เพราะเหตุใด

4. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

- 4.1 ผู้นำกลุ่มสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมจากบทบาทสมมติและประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับ
- 4.2 นักเรียนรวบรวมแนวความคิดจากการอภิปรายร่วมกันและจากการสรุปของผู้นำกลุ่ม
- 4.3 นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการกล้าแสดงออกในการพูด คิด และ

กระทำ

5. ขั้นประเมินผล

- 5.1 นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นถึงการทำกิจกรรม
- 5.2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการแสดงบทบาทสมมติของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียน

เนื้อเรื่องบทบาทสมมติ

เรื่อง * เจนจิราจะอย่างไร *

เจนจิราเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 วันหนึ่งในชั่วโมงคณิตศาสตร์ อาจารย์มาลินีได้เข้ามาสอน โดยสอนเรื่อง สมการ โดยอาจารย์อธิบายทีละขั้นตอน แต่เจนจิราฟังอาจารย์ไม่ทัน จึงไม่เข้าใจเรื่องที่อาจารย์สอนแต่ก็ไม่กล้าถาม เพราะเจนจิรารู้สึกอายเพื่อน ๆ กลัวเพื่อนจะว่าเธอไม่ฉลาด ทั้ง ๆ ที่อาจารย์ได้ถามนักเรียนอยู่บ่อย ๆ ว่าใครไม่เข้าใจตรงไหน เมื่อไม่มีนักเรียนคนใดซักถามข้อสงสัย อาจารย์จึงให้โจทย์บนกระดานดำให้นักเรียนทำแต่เจนจิราทำไม่ได้ แต่ไม่ทราบว่าจะปฏิบัติอย่างไร เจนจิราได้แต่มองเพื่อน ๆ ทำ ส่วนเพื่อน ๆ ต่างก็ตั้งใจทำโจทย์ที่อาจารย์ให้ เมื่ออาจารย์เฉลยคำตอบพร้อมกับแสดงวิธีทำบนกระดาน นักเรียนส่วนใหญ่ทำได้ถูกต้อง ยกเว้นเจนจิราที่นั่งอึดอัด เพราะไม่ได้ทำเลยจากนั้นอาจารย์มาลินีก็สอนต่ออีกเรื่อง การเขียนสมการจากเนื้อหาที่กำหนดให้ คราวนี้นักเรียนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจ กนกวรรณยกมือขึ้นถามข้อสงสัย อาจารย์มาลินีตอบคำถามอย่างชัดเจน ต่อจากนั้นแซะได้ถามข้อสงสัยของตนอีก และนักเรียนคนอื่น ๆ ซึ่งมีข้อสงสัยก็ยกมือขึ้นถามอาจารย์มาลินีก็ตอบคำถามอย่างชัดเจน ตัวอย่างการกระทำของเพื่อน ๆ ทำให้เจนจิรา รู้สึกว่าการถามข้อสงสัยเป็นสิ่งที่ไม่น่าอายหรือน่ากลัวเลย เจนจิราจึงตัดสินใจยกมือขึ้นถามบ้าง โดยขออนุญาตถามตั้งแต่การทำสมการ อาจารย์มาลินีได้อธิบายให้ฟังตั้งแต่ต้น จนในที่สุดเจนจิราก็เข้าใจ และเป็นการทบทวนให้เพื่อนคนอื่น ๆ ด้วย พอท้ายชั่วโมงอาจารย์เริ่มถามปัญหาจากเนื้อหาที่ได้เรียนไปในวันนี้ นักเรียนส่วนใหญ่ก็ยกมือตอบปัญหาในจำนวนนั้นก็มีเจนจิราอยู่ด้วย เมื่อมีข้อคำถามใดเจนจิราและเพื่อนคนอื่น ๆ ไม่เห็นด้วยกับอาจารย์ นักเรียนก็จะแย้งโดยมีเหตุผลของตนเอง ซึ่งวิธีการเหล่านี้ทำให้การเรียนการสอนมีความสนุกสนาน เพราะนักเรียนมีความสนใจในบทเรียน อาจารย์มาลินีได้ชมเชยเจนจิรา และเพื่อนว่าเป็นเด็กที่มีความกล้าในการที่จะซักถามข้อสงสัยของตน และกล้าที่จะคัดค้านเมื่อไม่เห็นด้วย ซึ่งเป็นวิธีการเรียนที่ดี จากวันนั้นเจนจิราและเพื่อน ๆ ต่างก็มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าตนเองสามารถถามข้อสงสัยได้ โดยที่ไม่ต้องเกรงว่าคนอื่นจะวิจารณ์ตนว่าอย่างไร และเมื่อไม่เห็นด้วยกับสิ่งใดก็สามารถคัดค้านได้ เพื่อความถูกต้องทำให้การเรียนของเจนจิราดีขึ้น

ให้นักเรียนแสดงบทบาทเป็นเจนจิรา อาจารย์มาลินี กนกวรรณ แซ่ไซและเพื่อนๆ

บทบาทของเจนจิรา

ฉันชื่อ เจนจิรา กำลังเรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ฉันเป็นคนมีนิสัยไม่กล้าถามครู เมื่อเรียนไม่เข้าใจฉันจะเก็บข้อสงสัยไว้คนเดียว เพราะฉันกลัวว่าเพื่อน ๆ จะกล่าวหาว่าฉันโง่ แม้แต่การตอบปัญหาของครูบางครั้งฉันตอบได้แต่ก็ไม่กล้าตอบ ฉันเป็นคนไม่ชอบเรียนวิชาคณิตศาสตร์ วันหนึ่งอาจารย์มาลินีสอนเรื่องสมการ ฉันไม่เข้าใจเลยแต่ก็ไม่กล้าถามอาจารย์ เพราะฉันอายเพื่อน อาจารย์ได้ให้นักเรียนทำโจทย์จากบนกระดานที่อาจารย์เขียนให้ ฉันทำไม่ได้ ฉันไม่รู้จะทำอย่างไร จึงไม่ทำอะไรเลย ได้แต่นั่งมองเพื่อน ๆ ทำงาน ต่อมาเมื่อฉันเห็นกนกวรรณและแซ่ไซรวมทั้งเพื่อน ๆ ยกมือถามอาจารย์ ฉันจึงรู้สึกว่าการถามเป็นสิ่งที่ไม่น่าอาย ฉันจึงตัดสินใจยกมือขึ้นถามคำถามบ้าง โดยฉันขออนุญาตอาจารย์ถามตั้งแต่เรื่องสมการ ฉันมีความเข้าใจดีขึ้น เมื่ออาจารย์ถามคำถามฉันก็สามารถตอบได้ และเมื่อฉันไม่เห็นด้วยกับความคิดของอาจารย์ฉันก็กล้าที่จะคัดค้านและเพื่อนคนอื่น ๆ ก็เช่นฉัน อาจารย์มาลินีได้กล่าวชมเชยฉันและเพื่อน ๆ ว่าเป็นเด็กที่มีความกล้าในการซักถามข้อสงสัยและกล้าที่จะคัดค้านเมื่อไม่เห็นด้วย

บทบาทของอาจารย์มาลินี

ฉันชื่อ มาลินีเป็นครูสอนวิชาคณิตศาสตร์ ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ฉันต้องการสอนให้นักเรียนเข้าใจเนื้อหาที่ฉันสอน ฉันชอบนักเรียนกล้าถามข้อสงสัย และกล้าตอบคำถามของฉัน อีกทั้งกล้าคัดค้านเมื่อไม่เห็นด้วย วันหนึ่งฉันเข้าสอนในห้องของเจนจิรา หายชั่วโมงนักเรียนกล้าซักถามข้อสงสัยและกล้าตอบคำถาม รวมทั้งได้แสดงความคิดเห็นที่นักเรียนไม่เห็นด้วย ฉันได้กล่าวชมเชยเจนจิราและเพื่อน ๆ ว่าเป็นเด็กที่มีความกล้าแสดงออก ทำให้การเรียนสนุกสนานน่าสนใจ

บทบาทของกนกวรรณ

ฉันชื่อกนกวรรณ เป็นนักเรียนชั้นม. 2 ห้องเดียวกับเจนจิรา วันหนึ่งอาจารย์มาลินี ซึ่งสอนวิชาคณิตศาสตร์เรื่องสมการ ฉันไม่เข้าใจจึงยกมือขึ้นถามข้อสงสัยจากอาจารย์

บทบาทของแซ่ไซ

ฉันชื่อ แซ่ไซ เป็นนักเรียนชั้นม. 2 ห้องเดียวกับเจนจิรา วันหนึ่งอาจารย์มาลินีสอนวิชาคณิตศาสตร์ เรื่อง สมการ ฉันไม่เข้าใจจึงยกมือขึ้นถามข้อสงสัยจากอาจารย์

บทบาทของเพื่อน ๆ

เราเป็นเพื่อน ๆ ของเจนจิรา วันหนึ่งในชั่วโมงคณิตศาสตร์ ได้เรียนเรื่อง สมการ โดยมีอาจารย์มาลินีสอน พวกเราไม่เข้าใจจึงยกมือขึ้นถามอาจารย์

กิจกรรมที่ 2 เกม “รูปอะไรเอ่ย”

ระยะเวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ดินสอ
3. ไม้บรรทัด
4. นกหวีด

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัคร 1 คน
- 1.2 ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ ไม้บรรทัด และดินสอให้นักเรียนแต่ละคน
- 1.3 ผู้นำกลุ่มให้อาสาสมัครออกมาดูรูปในแผ่นภาพก่อน 1 นาที ซึ่งในแผ่นภาพนี้จะมีคำสั่งสำหรับบอกให้เพื่อนนักเรียนเขียนรูป
- 1.4 เมื่ออาสาสมัครพร้อมจึงให้ดำเนินการบอกแก่เพื่อน โดยให้อาสาสมัครหันหลังให้เพื่อน แล้วบอกแก่เพื่อนเริ่มต้นจากคำสั่งดังนี้ แต่มีกติกาว่าห้ามซักถามผู้บอกเด็ดขาดในครั้งที่ 1
 - จากรูปสี่เหลี่ยมจตุรัสที่อยู่ข้างบนสุดเป็นรูปแรกและบรรยายที่ตั้งรูปอื่น ๆ รองลงมาทีละรูปเรื่อย ๆ การบรรยายให้บอกตำแหน่งที่รูปแต่ละรูปตั้งอยู่ว่าสัมพันธ์กันอย่างไร
- 1.5 เริ่มดำเนินการวาดเป็นครั้งที่ 2 กติกาให้ผู้วาดสามารถซักถามผู้บอกจนเข้าใจได้ ดำเนินการเช่นนี้จนจบ

2. ขั้นวิเคราะห์

- 2.1 ให้นักเรียนในแต่ละกลุ่ม ร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้
 - 2.1.1 ผลการเขียนรูปทั้ง 2 ครั้งส่วนใหญ่เป็นอย่างไร
 - 2.1.2 เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น
 - 2.1.3 การซักถามมีประโยชน์อย่างไร
 - 2.1.4 เราควรซักถามเมื่อใด
- 2.2 ให้ตัวแทนในแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการอภิปราย
- 2.3 ผู้นำกลุ่มสรุป ซักถาม และเชื่อมโยงเรื่องราวต่าง ๆ
3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ
 - 3.1 ผู้นำกลุ่มสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมและประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากกิจกรรม
 - 3.2 นักเรียนรวบรวมแนวความคิดจากการอภิปรายร่วมกันและจากการสรุปของผู้นำกลุ่ม

3.3 นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการซักถามสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่เข้าใจโดยเฉพาะ
ในเรื่องเรียน และสรุปวิธีการนำไปปฏิบัติ

4. ขั้นประเมินผล

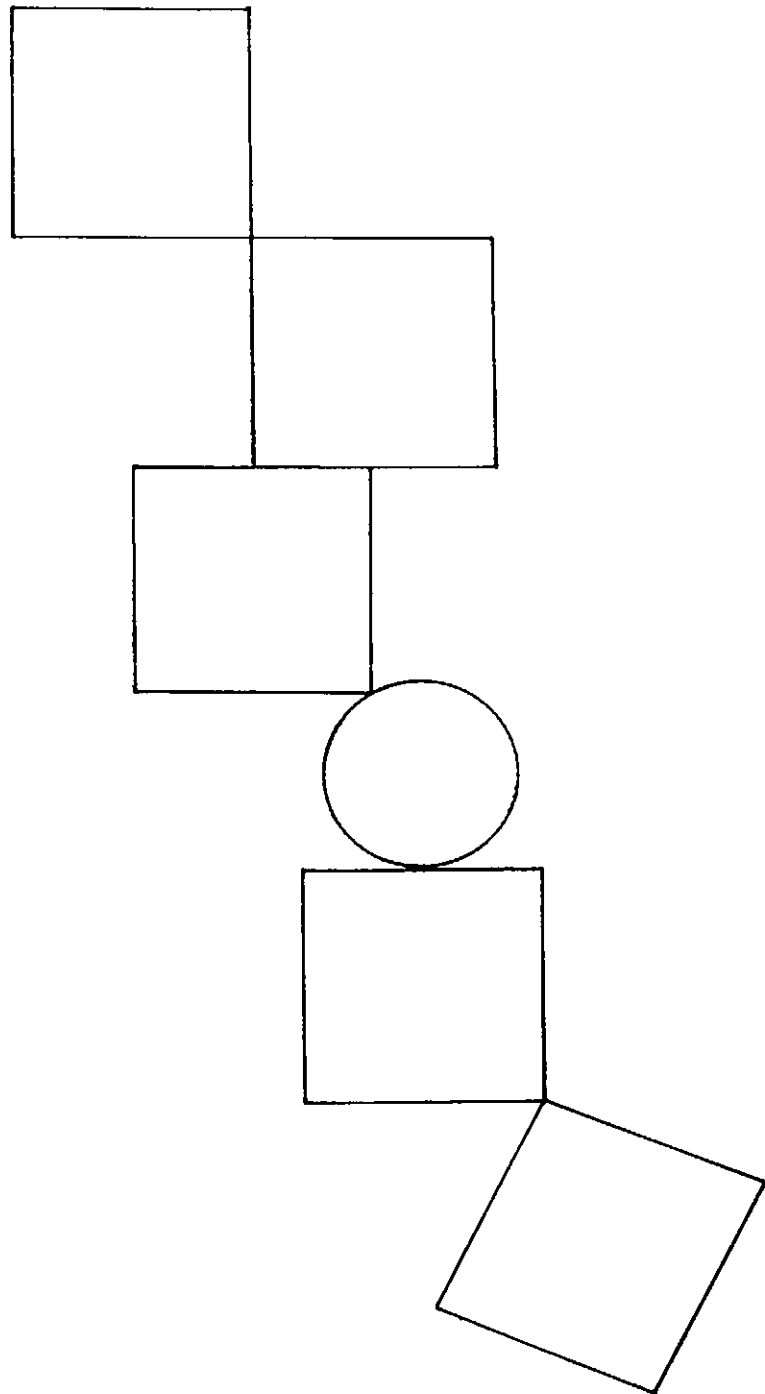
4.1 นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดถึงการทำกิจกรรมนี้

4.2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียน

แบบคำขวัญ กิจกรรม เกม "รูปอะไรเอ่ย"



กิจกรรมที่ 3 เกม “ถามหน่อย บอกที”

ระยะเวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. สติกเกอร์สัตว์ชนิดต่าง ๆ
2. นกหวีด

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้นำกลุ่มชักทายนักเรียนและอธิบายกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้
- 1.2 ผู้นำกลุ่มนำสติกเกอร์ชื่อรูปสัตว์ต่าง ๆ ไปแปะไว้ด้านหลังเสื้อของนักเรียนแต่ละคน โดยมีให้เห็นว่าสติกเกอร์แผ่นดังกล่าวเป็นรูปสัตว์อะไร
- 1.3 ให้นักเรียนจับคู่กันแล้วให้แต่ละคนพยายามท้าวสัตว์ดังกล่าว คือตัวอะไร โดยต้องปฏิบัติตามคำสั่งอย่างเคร่งครัด คือ

1.3.1 นักเรียนสามารถถามคำถามจากเพื่อนได้คนละ 1 คำถาม

1.3.2 คนตอบคำถามสามารถตอบได้เพียง “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” เท่านั้น

1.4 เมื่อหมดเวลาให้แต่ละคนตอบว่า สัตว์ที่ติดอยู่ที่หลังของตน คือตัวอะไร

1.5 ผู้นำกลุ่มเฉลยคำตอบที่ถูกต้อง

2. ขั้นวิเคราะห์

2.1 นักเรียนทุกคนในกลุ่มอภิปรายร่วมกันในหัวข้อต่อไปนี้

2.1.1 ผลงานของแต่ละคนเป็นอย่างไร

2.1.2 เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น

2.1.3 การที่ทำงานได้สำเร็จเป็นเพราะอะไร

2.2 ตัวแทนสมาชิกออกมารายงานผลการอภิปราย

2.3 ผู้นำกลุ่มสรุป ชักถาม และเชื่อมโยงเรื่องราวต่าง ๆ

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3.1 ผู้นำกลุ่มสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมและประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากกิจกรรม

3.2 นักเรียนรวบรวมแนวความคิดจากการอภิปรายร่วมกันและจากการสรุปการของผู้นำกลุ่ม

3.3. นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการรู้จักซักถามข้อสงสัยจากบุคคลอื่นเมื่อ

มีความจำเป็นและสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติ

4. ขั้นประเมินผล

4.1 นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น

4.2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกันทำกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

กิจกรรมที่ 4 เกม “แต่งนิทาน”

อุปกรณ์ รูปภาพ 2 แผ่น

วิธีดำเนินการ

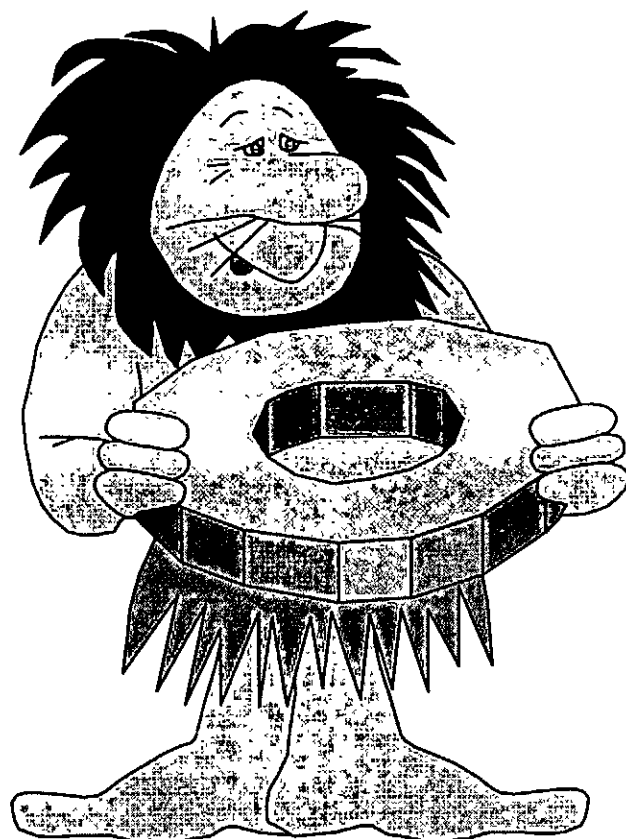
1. ขั้นการมีส่วนร่วม
 - 1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายนักเรียนและอธิบายกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้
 - 1.2 แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่มละ 5 คน
 - 1.3 ผู้นำกลุ่มแจกรูปภาพให้กลุ่มละ 1 ภาพ
 - 1.4 ให้นักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม แข่งขันกันแต่งนิทานจากภาพที่กำหนดให้ ให้เป็นเรื่องที่สมบูรณ์ มีความยาวไม่ต่ำกว่า 5 บรรทัด ให้เวลา 10 นาที
 - 1.5 แข่งขันระหว่างกลุ่ม กลุ่มใดเสร็จก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ
2. ขั้นวิเคราะห์
 - 2.1 นักเรียนในแต่ละกลุ่มอภิปรายร่วมกันในหัวข้อต่อไปนี้
 - 2.1.1 การทำงานในกลุ่มของตนเป็นอย่างไร
 - 2.1.2 การที่สมาชิกมีการพูดแสดงความคิดเห็น หรือคัดค้านเมื่อไม่เห็นด้วย เกิดผลดีอย่างไร
 - 2.2 ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการอภิปราย
 - 2.3 ผู้นำกลุ่ม คอยสรุป ชักถามและเชื่อมโยงเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ
3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ
 - 3.1 ผู้นำกลุ่มสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมและประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากกิจกรรม
 - 3.2 นักเรียนรวบรวมแนวความคิดจากการอภิปรายร่วมกันและจากการสรุปของผู้อื่น
 - 3.3 นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการกล้าแสดงออกและสรุปถึงวิธีการนำไป

ปฏิบัติ

4. ขั้นประเมินผล
 - 4.1 นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นจากการทำกิจกรรม
 - 4.2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกัน

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกันทำกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน



.....

.....

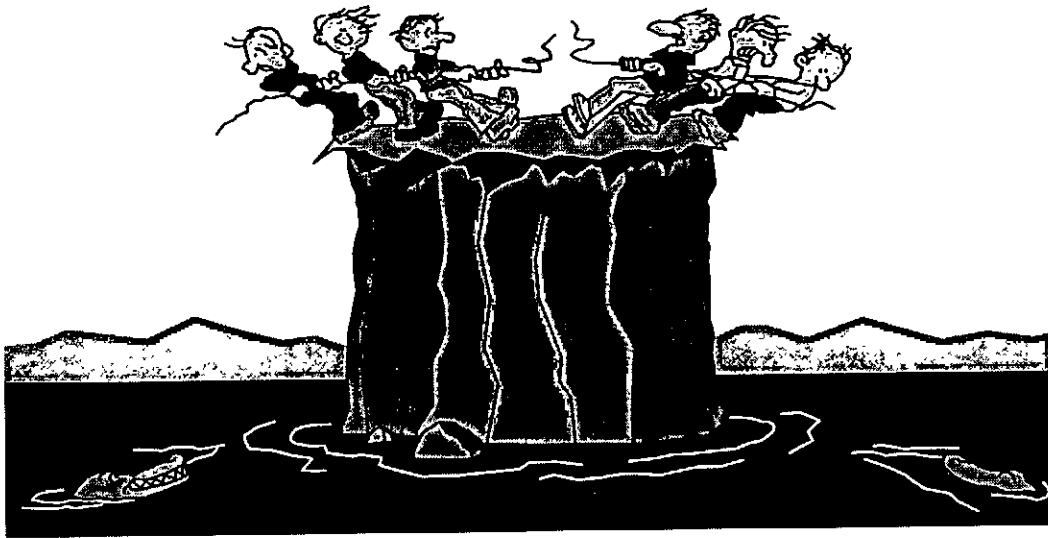
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 9-10

ไม่หวั่นไหวต่อคำติชมและเหตุการณ์ต่าง ๆ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนเป็นคนหนักแน่น ไม่หวั่นไหวต่อคำติชม และเหตุการณ์ต่าง ๆ
2. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงผลเสียของการที่ไม่สามารถควบคุมตนเองได้
3. เพื่อให้นักเรียนได้ข้อคิดว่าการเป็นคนที่สามารถควบคุมตนเอง ไม่หวั่นไหวต่อคำติชม และ

เหตุการณ์

4. เพื่อให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และปัญหาในด้านดังกล่าวกับเพื่อนในกลุ่ม

กิจกรรมที่ 1 เกม สงบนิ่ง

ระยะเวลา 50 นาที

อุปกรณ์ -

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม
 - 1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายนักเรียนและอธิบายกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้
 - 1.2 ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนกำหนดลมหายใจเข้าออก ประมาณ 10 ครั้ง (หายใจเข้า 1 หายใจออก 1 นับเป็น 1 ครั้ง)
 - 1.3 ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนแต่ละคนแต่ละคนตอบคำถามในใจ ดังนี้
 - 1.3.1 ฉัน คือใคร
 - 1.3.2 ฉันมาโรงเรียนทำไม เพื่อใคร
 - 1.3.3 ฉันมีความดีอะไรบ้าง กำหนดไว้ 5 อย่าง
 - 1.3.4 ฉันมีความไม่ดีอะไร ข้อบกพร่องอะไร
 2. ขั้นวิเคราะห์
 - 2.1 นักเรียนทุกคนในกลุ่ม อภิปรายร่วมกันในหัวข้อต่อไปนี้
 - 2.1.1 ความรู้สึกของแต่ละคนว่ารู้สึกอย่างไรจากการได้สงบนิ่ง
 - 2.1.2 การเตือนตนเองอยู่เสมอว่าเราเป็นใคร ทำหน้าที่ดีที่สุดหรือยัง
 3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ
 - 3.1 ผู้นำกลุ่มสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมและประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับ
 - 3.2 นักเรียนรวบรวมแนวคิดจากการอภิปรายและจากการสรุปของผู้นำกลุ่ม
 - 3.3 นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการมีจิตใจไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์และ
- คิดติชมและสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติ

4. ขั้นประเมินผล

4.1 นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นถึงการทำกิจกรรม

4.2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการแสดงละครของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียน

กิจกรรมที่ 2 สถานการณ์จำลอง “ปรับอารมณ์”

ระยะเวลา 50 นาที

อุปกรณ์ บทบาทการแสดงออกทางอารมณ์

1. อารมณ์โกรธที่คุณพ่อคุณแม่ไม่อนุญาตให้ไปเที่ยวกับเพื่อน
 - 1.1 ทูบข้าวของ เออะโวยวาย
 - 1.2 ระบายอารมณ์โกรธได้ หน้าตาทำทางเป็นปกติ
2. อารมณ์แค้นที่เพื่อนล้อเลียนปมด้อยของตนเอง
 - 2.1 กล่าวคำอาฆาตที่รุนแรง หน้าตาตึงตังปากคอสั่น
 - 2.1 หน้าตาปกติ ระบายอารมณ์ได้
3. อารมณ์เสียใจ สุนัขตัวโปรดตาย
 - 3.1 หน้าตาเศร้าสร้อย ร้องไห้
 - 3.2 ถอนหายใจลึก ๆ ชับน้ำตาที่ไหลซึมออกมา พยายามระบายอารมณ์เสียใจได้จนเป็นปกติ
4. อารมณ์ดีใจสอบได้คะแนนเยี่ยมของโรงเรียน
 - 4.1 กระโดดโลดเต้น ส่งเสียงดัง หัวเราะชอบใจ
 - 4.2 ยิ้ม ขอบคุนที่มากแสดงความยินดี

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม
 - 1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายนักเรียนและอธิบายถึงกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้
 - 1.2. ผู้นำกลุ่มแจกบทบาทให้กับนักเรียนที่เป็นอาสาสมัคร โดยให้นักเรียนจับฉลาก ให้อาสาสมัครอ่านเป็นเวลา 15 นาที เพื่อเตรียมตัวแสดงตามบทบาทที่ตนไปรับ
 - 1.3 เมื่อนักเรียนทุกคนพร้อมจึงเริ่มแสดงทีละคน
2. ขั้นวิเคราะห์
 - 2.1 ให้แบ่งออกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 5 คน ช่วยกันอภิปรายในเรื่องที่ได้อ่านในหัวข้อต่อไปนี้
 - 2.1.1 ได้ข้อคิดอะไรจากการแสดงบทบาทในสถานการณ์ที่กำหนดให้
 - 2.1.2 ให้นักเรียนเปรียบเทียบอาการที่แสดงออกของอารมณ์ประเภทที่สามารถระงับได้กับอารมณ์ที่ไม่สามารถระงับได้มีความแตกต่างกันอย่างไร อาการแสดงออกแบบไหนที่เหมาะสม
 - 2.1.3 ประโยชน์ของการสามารถระงับอารมณ์ได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน
 - 2.2 ตัวแทนออกมารายงานผลการอภิปราย
 - 2.3 ผู้นำกลุ่มสรุป ชักถามและเชื่อมโยงเรื่องราวต่าง ๆ

3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3.1 ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

3.2 นักเรียนรวบรวมแนวความคิดจากการอภิปรายร่วมกันและจากการสรุปของผู้นำกลุ่ม

3.3 นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการมีจิตใจที่มั่นคงหนักแน่นสามารถ

ควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในสภาพปกติได้

4 ขั้นประเมินผล

4.1 นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นถึงการทำกิจกรรม

4.2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่จำลอง
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

ครั้งที่ 11

อภิปรายกลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดีในการอยู่ร่วมกันตลอดระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม
2. เพื่อสรุปผลการฝึกกิจกรรมกลุ่ม
3. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองให้ผู้อื่นทราบ
4. เพื่อให้นักเรียนมีใจกล้าที่จะยอมรับการให้ข้อมูลย้อนกลับของผู้อื่นและมีการให้ข้อมูลย้อนกลับ

ซึ่งกันและกัน

5. เพื่อให้สมาชิกปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง
6. เพื่อให้นักเรียนนำประสบการณ์การเรียนรู้จากการฝึกกิจกรรมกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมที่ 1 เกม “ฉันเอง”

ระยะเวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ดินสอ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม
 - 1.1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายกับนักเรียนและอธิบายถึงกิจกรรมในครั้งนี้
 - 1.2. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษขาวให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น
 - 1.3. ให้นักเรียนฉีกกระดาษด้วยมือให้เป็นรูปหัวใจ 1 ดวง
 - 1.4. ให้นักเรียนตอบคำถามลงในรูปหัวใจของตนเอง ดังต่อไปนี้
 - 1.4.1 ถ้าเป็นส่วนหนึ่งของบ้านจะเป็นอะไร เพราะเหตุใด
 - 1.4.2 ถ้ามีแก้วสารพัดนึกอยากจะเป็นอะไร (ขอได้เพียง 1 อย่าง) เพราะเหตุใด
 - 1.4.3 ถ้าเกิดใหม่ อยากเกิดเป็นอะไร เพราะอะไร
 - 1.4.4 บอกข้อดีของตนเองมา 3 ข้อ
 - 1.4.5 บอกเรื่องราวหรือประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับเรื่องของการขาดความเชื่อมั่น

ในตนเอง

2. ขั้นวิเคราะห์

- 2.1 ผู้นำกลุ่มสุ่มหัวใจของนักเรียนคนใดคนหนึ่งออกมา และอ่านข้อความในหัวใจ พร้อมทั้งถามหาเจ้าของหัวใจ

รูปหัวใจ 2.2 ผู้นำกลุ่มสัมภาษณ์นักเรียนที่เป็นเจ้าของหัวใจ และให้นักเรียนผู้นั้นกล่าวถึงสิ่งที่เขียนใน

2.3 ให้นักเรียนในกลุ่มร่วมกันอภิปรายและให้ข้อมูลย้อนกลับ

2.4 ผู้นำกลุ่มสรุป ชักถาม และเชื่อมโยงเรื่องราวต่าง ๆ

3. ขั้นสรุปและวิเคราะห์หลักการ

3.1 ผู้นำกลุ่มสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมและประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากกิจกรรม

3.2 นักเรียนรวบรวมแนวคิดจากการอภิปรายและจากการให้ข้อมูลย้อนกลับ

3.3 นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการอภิปรายกลุ่มและให้ข้อมูลย้อนกลับ

4. ขั้นประเมินผล

4.1 นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น

4.2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกัน

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกันทำกิจกรรมของนักเรียน

2. สังเกตจากการเสนอความคิดเห็นของนักเรียน

ครั้งที่ 12

ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อให้นักเรียนร่วมกันสรุปผลความเชื่อมั่นในตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนนำประสบการณ์จากเรียนรู้ จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มไปพัฒนา

ความเชื่อมั่นในตนเอง

กิจกรรมที่ 1 เกม “มาลัยแห่งความระลึกถึง”

ระยะเวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. หัวใจสีแดงจำนวนเท่ากับนักเรียนในกลุ่ม
2. แผ่นใสเพลง กำลังใจ และคำสัญญา

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม
2. แจกหัวใจสีแดงให้คนละดวง
3. ให้นักเรียนเขียนถึงความประทับใจที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ และสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วม

กิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้

4. เมื่อทุกคนเขียนเสร็จ ผู้นำกลุ่มจะนำเชือกให้นักเรียนค่อย ๆ บรรจงร้อยดวงใจดวงน้อยเหล่านี้

เข้าด้วยกัน

5. ผู้นำกลุ่มสรุปถึงผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง
6. ให้นักเรียนทุกคนได้แสดงความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้
7. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนทุกคนยืนล้อมกันเป็นวงกลม ต่อจากนั้นผู้นำกลุ่มนำเทียนไขแจกให้นักเรียน

คนละเล่ม

8. เปิดแผ่นใสเพลง กำลังใจ และคำสัญญา เมื่อเพลงเริ่มเปิดให้นักเรียนทุกคนร้องพร้อมกัน โดยผู้นำกลุ่มจะจุดเทียนของผู้นำกลุ่มแล้วต่อให้นักเรียนคนแรก แล้วให้นักเรียนทำต่อ ๆ กันไป ทำเช่นนี้จนครบ โดยเพลงก็ยังคงร้องต่อไป

9. เมื่อเพลงจบ ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนทุกคนนำเทียนไขที่ทุกคนถือมาตั้งไว้ที่กลางวง แล้วผู้นำกลุ่มเดินออกมาจับมือนักเรียนคนที่ 1 และเดินจับกันเป็นวงกลมเช่นนี้จนครบทุกคน ต่อจากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวปิดการฝึกกิจกรรมกลุ่ม โดยชวนนักเรียนทุกคนมีชีวิตต่อไปอย่างรุ่งโรจน์เช่นดังเทียนไข

♥เพลง กำลังใจ♥

โบกมืออำลา เสียงเพลงครวญมาต้องลาแล้วเพื่อน
 ก็ปีจะลับเลื่อน ฝากเพลงคอยย้ำเตือน หวนให้
 จากกันไกล แม้เพียงร่างกายแต่ใจชิดใกล้
 เมื่อใจเรายังใจ ร่วมทางไม่ร้างไกล หมายมัน
 ชุนเขาไม่อาจขวาง สายธารเที่ยงธรรมได้
 ความหวังยังพริ้งพราย เก้าตายมีใหม่เสริม
 ชีวิตที่ผ่านพบ มีลบก็มีเพิ่ม
 ขอเพียงให้เหมือนเดิม กำลังใจ
 อย่าอวรณ์ รักจะไม่คลอนแคลงแทนงหน่าย
 ให้รักเราระบาย กระจายในผองชน ผู้ทุกข์ทนตลอดกาล

#####

เพลง คำสัญญา ๕

ก่อนจากกันขอสัญญา
 ฝากประทับตรึงตราจนกว่าจะพบกันใหม่
 โบกมืออำลา สัญญาด้วยหัวใจ
 เพราะความรักติดตรึงห่วงใย ด้วยใจผูกพันมั่นคง
 ด้วยความดีนั้นฝังตรึง
 จากไปแล้วคำนึงตรึงประทับดวงใจ
 อย่าได้ลืมเลือนสัญญากันไว้อย่างไร
 ขอให้เรามั่นคงจิตใจ ก้าวไปสรรค์สร้างความดี
 โอ้เพื่อนเอยเคยร่วมสนุกกันมา
 แต่เวลาต้องพาให้เราจากกัน
 ไม่นานหรอกหนา เราคงได้มาพบกัน
 หากแผ่นดินไม่ฝังกาย
 จะสุขจะทุกข์เพียงใดน้อมกายยืมสู่พื้นผา
 ร้อยรัดดวงใจ มั่นในคำสัญญา
 สร้างสรรค์เพื่อมวลประชาชน
 คือ คำสัญญาของเรา



โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศและเริ่มการให้คำปรึกษา	1. เพื่อสร้างบรรยากาศให้ผู้รับคำปรึกษาในกลุ่มเกิดความรู้สึกอบอุ่นไว้วางใจ กันเคยและพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ กฎระเบียบ ข้อผูกพัน สถานที่ เวลา จำนวนครั้ง บทบาทและหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา	1. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาทุกคนนั่งเป็นวงกลม ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำตนเองกับกลุ่มและให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนแนะนำตนเอง 2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักและคุ้นเคยกันและกัน มีความรู้สึกที่อบอุ่น ไว้วางใจและพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง โดยมีขั้นตอน ดังนี้ 2.1 ผู้ให้คำปรึกษานำกระดาษแข็งสีแดงรูปหัวใจขนาดใหญ่พอให้ผู้รับคำปรึกษาทั้งหมดจะยืนรวมกันบนกระดาษรูปหัวใจมาวางไว้กลางห้อง แล้วอธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาฟังว่าเมื่อผู้ให้คำปรึกษาเปิดเพลงให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนเดินรอบรูปหัวใจ แต่เมื่อเพลงหยุดผู้รับคำปรึกษาจะต้องเข้าไปยืนบนรูปหัวใจให้หมดทุกคน 2.2 ลดขนาดของรูปหัวใจจนไม่พอที่จะให้ทุกคนยืนได้สะดวก นอกจากจะต้องซ้อนทับกัน ให้ผู้รับคำปรึกษาทั้งหมดอยู่บนรูปหัวใจเป็นเวลา 2 นาที 2.3 ให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนเล่าความรู้สึกและความคิดเห็นที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม 3. ผู้รับคำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาช่วยกันสรุปเกี่ยวกับข้อคิดเห็นและประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมและให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปบทวนถึงวัตถุประสงค์ บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาในการให้คำปรึกษารั้งต่อไปอีกครั้ง พร้อมทั้งนัดพบกันต่อไป
2	ความคิด ความรู้สึกที่นักเรียนมีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกของตนเองกับกลุ่ม 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น เกิดความรู้สึกปลอดภัย 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจ	1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษาทุกคนและให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวบทวนถึงการพบครั้งที่ผ่านมา 2. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา 2.1 ให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนนึกถึงสิ่งที่อยากจะเป็นในหัวข้อ 'ถ้าท่านต้องเป็นสัตว์ ท่านจะเป็นสัตว์อะไร' 2.2 ให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนอธิบายถึงความคิด ความรู้สึกของตนเองที่เลือกสัตว์ดังกล่าวพร้อมเหตุผล

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3-11	ความเชื่อมั่นในตนเอง	ความรู้สึกลึกซึ้ง และบุคลิกภาพของกันและกันมากขึ้น 1 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา รู้จักควบคุมจิตใจให้หนักแน่น ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสพูดถึงปัญหา ความคิด ความรู้สึกและแนวโน้มของนักเรียนที่มีตนเองในการแก้ไขหาทางอารมณ์อันเนื่องมาจากความไม่มั่นใจในตนเอง 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา รู้จักและเข้าใจตนเองดีขึ้น อีกทั้งรับรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับความผันแปรของสังคมมนุษย์ 4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับความจริงและสามารถเลือกแนวทางในการปรับตัวและควบคุมจิตใจ ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน 5. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบดีว่า ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาคณะอื่น ๆ ยอมรับเขาและเห็นใจในความรู้สึกที่เขาเป็นอยู่	3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาอภิปรายถึงเหตุผลที่เลือกสัตว์ชนิดดังกล่าว เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองตั้งแต่ครั้งที่ 3-11 มีวิธีดำเนินการเช่นเดียวกัน โดยมีการใช้สื่อและกิจกรรมต่าง ๆ ประกอบในการให้คำปรึกษา ดังนี้ 1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษาและกล่าวทบทวนเรื่องที่สนทนาก่อนหน้านี้แล้ว 2. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา 2.1 ให้ผู้รับคำปรึกษาบรรยายความรู้สึกและแนวโน้มของนักเรียนที่จะแก้ไขปัญหาคาดความเชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่ การไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่มั่นใจในความคิด ความสามารถ ไม่มีเหตุผล คล้อยตามผู้อื่นโดยไม่มีเหตุผล หวั่นไหวต่อคำติชมและเหตุการณ์ โดยการใช้สื่อต่าง ๆ ได้แก่ วาดบรรยายเป็นรูปภาพ เขียนลงในโปสเตอร์เป็นต้น 2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้คนที่สมัครใจคนแรกที่ยากจะบรรยายความคิดความรู้สึกและแนวโน้มของนักเรียนที่มีได้พูดบรรยายความรู้สึกออกมา โดยผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ จะรับฟังอย่างตั้งใจ ในขณะที่รับคำปรึกษาแต่ละคนบรรยายความรู้สึกของตนออกมา ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่าง การเรียบและการสังเกต เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดสิ่งเหล่านี้ 2.2.1 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบดีว่าผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ยอมรับเขาเห็นใจและเข้าใจความรู้สึกของเขา 2.2.2 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา รู้จักและเข้าใจตนเองดีขึ้น อีกทั้งรับรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนตนเอง 2.2.3 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล้าเผชิญความจริง ยอมรับความจริงและสามารถเลือกแนวทางในการแก้ปัญหาคาดความเชื่อมั่นในตนเองที่เหมาะสมสำหรับ

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
12	ยุติการให้คำปรึกษาปัจเจกนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนสรุปผลจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 2. เพื่อให้นักเรียนสรุปแนวทางการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองที่ได้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 3. เพื่อสรุปผลขอการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง	ตนเองได้ ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย ไร้กังวลซึ่งกันและกันของกลุ่ม 3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา 3.1 ผู้รับคำปรึกษาสรุปเรื่องราวต่าง ๆ ของตนเองและผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ช่วยกันสรุปเพิ่มเติมให้กำลังใจและช่วยหาแนวทางในการปฏิบัติต่อไป 3.2 ผู้รับคำปรึกษาเลือกแนวทางในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง 3.3 ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายครั้งต่อไป 1. ให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาตนเองตั้งแต่เข้ากลุ่ม มีแนวโน้มในการแก้ไขปัญหาการขาดความเชื่อมั่นในตนเองโดยเฉพาะเรื่องการไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่มั่นใจในความความคิด ความสามารถ ไม่มีเหตุผล ชอบคล้อยตามผู้อื่น ทวันไหวต่อคำติชมและเหตุการณ์หรือไม่ 2. ผู้รับคำปรึกษาอภิปรายถึงประโยชน์และแนวทางในการแก้ไขที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม 3. ผู้รับคำปรึกษาสรุปเรื่องที่สนทนาและสรุปแนวทางการแก้ไขความคิดความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อและช่วยหาแนวทางในการปฏิบัติตนให้มีความเชื่อมั่นในตนเองให้เหมาะสม

หมายเหตุ : การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแต่ละครั้งใช้เวลา

60 นาที

ครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างบรรยากาศให้ผู้รับคำปรึกษาในกลุ่มเกิดความรู้สึกอบอุ่น ไว้วางใจ คั่นเคยและพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง

2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ กฎระเบียบ ข้อผูกพัน สถานที่เวลา จำนวนครั้ง บทบาทหน้าที่ทั้งของผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา
ระยะเวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาทุกคนนั่งเป็นวงกลม ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำตนเองกับกลุ่ม และให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนแนะนำตนเอง

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึก และคั่นเคยกันและกัน มีความรู้สึกอบอุ่นไว้วางใจ และพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง โดยมีขั้นตอน ดังนี้

2.1 ผู้ให้คำปรึกษานำกระดาษแข็งสีแดงรูปหัวใจ ขนาดใหญ่พอให้ผู้รับคำปรึกษาทั้งหมดจะยืนรวมกันบนกระดาษรูปหัวใจได้ มาวางไว้กลางห้องแล้วอธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาฟังว่า เมื่อผู้ให้คำปรึกษาเปิดเพลง ให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนเดินไปรอบ ๆ รูปหัวใจ แต่ถ้าเพลงหยุด หน้าที่ของผู้รับคำปรึกษา คือ การที่จะต้องพยายามเข้าไปยืนบนรูปหัวใจให้หมดทุกคน

2.2 ลดขนาดของรูปหัวใจลงจนขนาดไม่พอที่จะให้ทุกคนยืนได้อย่างสบาย นอกจากจะต้องซ้อนกันหรือเกาะแขนกันอย่างแข็งแรง ให้ผู้รับคำปรึกษาทั้งหมดดอยบนรูปหัวใจนั้นเป็นเวลา 2 นาที

2.3 ให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนเล่าความรู้สึก และความประทับใจ ตลอดจนแสดงความคิดเห็นที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

3. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาช่วยกันสรุปเกี่ยวกับข้อคิด และประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมและผู้ให้คำปรึกษาสรุปบทวนถึงวัตถุประสงค์ บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไปอีกครั้งหนึ่ง พร้อมทั้งนัดพบกันครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. แผนภูมิ
2. กระดาษแข็งสีแดงตัดเป็นรูปหัวใจ ขนาดใหญ่ และขนาดกลาง
3. วิทยุเทป และเทปเพลง

การประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือและการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการร่วมกิจกรรม การเล่าความรู้สึก การสรุปข้อคิดและประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนการสรุป วัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่ 2

ความคิดความรู้สึกที่มีต่อ...

ความเชื่อมั่นในตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกของตนเองกับกลุ่ม
2. เพื่อให้นักเรียนกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น เกิดความรู้สึกปลอดภัย
3. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความรู้สึกนึกคิดและบุคลิกภาพของกันและกันมากขึ้น

ระยะเวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษาทุกคน และให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวทบทวนถึงการพบกันครั้งที่ผ่านมา
2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา
 - 2.1 ให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนวาดภาพในหัวข้อ “ถ้าท่านต้องเป็นสัตว์ ท่านจะเลือกเป็นสัตว์อะไร
 - 2.2 ให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนอธิบายถึงความคิด ความรู้สึกของตนเองที่เลือกที่จะเป็นสัตว์ชนิดดังกล่าว พร้อมทั้งเหตุผล
3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา
 ให้ผู้รับคำปรึกษาอภิปรายถึงผลที่ได้รับจากการวาดภาพในสิ่งที่ตนเองอยากเป็นในหัวข้อ ถ้าท่านต้องเป็นสัตว์ ท่านอยากเป็นสัตว์อะไร พร้อมทั้งสรุป เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง และบุคลิกภาพของตนเองมากขึ้น

อุปกรณ์

1. กระดาษ 100 ปอนด์ จำนวน 10 แผ่น
2. ดินสอสี 5 ชุด
3. ดินสอดำจำนวน 10 แท่ง
4. ยางลบจำนวน 5 ก้อน

การประเมินผล

สังเกตความสนใจและความตั้งใจในการวาดภาพและระบายสี การอธิบายความคิด ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อตนเองในเรื่องความเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนการสรุปที่ได้รับจากการวาดภาพ รวมทั้งการสังเกตการฟังอย่างตั้งใจของนักเรียน

ครั้งที่ 3-11

การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการควบคุมจิตใจให้หนักแน่น ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสพูดถึงปัญหา ความคิด ความรู้สึก และแนวโน้มของนักเรียนที่มีต่อตนเองในการที่จะแก้ไขปัญหาทางอารมณ์อันเนื่องมาจากความไม่มั่นใจในตนเอง
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่าผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ยอมรับเขา และเห็นใจในความรู้สึกที่เขาเป็นอยู่
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักและเข้าใจตนเองดียิ่งขึ้น อีกทั้งรับรู้ และทำความเข้าใจเกี่ยวกับความผันแปรของสังคมมนุษย์ และอยู่ร่วมกัน
5. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับความจริง และสามารถเลือกแนวทางในปรับตัวและควบคุมจิตใจภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัยไว้วางใจซึ่งกันและกันของกลุ่ม

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษาและกล่าวถึงเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว
2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา
 - 2.1 ให้ผู้รับคำปรึกษาบรรยายความคิด ความรู้สึกและแนวโน้มของนักเรียนที่มีต่อตนเอง ในการเรียนรู้ที่จะแก้ไขตนเอง อันเนื่องมาจากความไม่เชื่อมั่นในตนเอง โดยการใช้สื่อต่าง ๆ ได้แก่ แผ่นไปรษณียบัตร การวาดภาพระบายสี การปั้นดินน้ำมัน เป็นต้น
 - 2.2 ให้ผู้รับคำปรึกษาคนที่สมัครใจที่จะบรรยายเป็นคนที่ 1 ได้บรรยายความคิดความรู้สึก และแนวโน้มของนักเรียนที่มีต่อตนเองในการเรียนรู้การควบคุมอารมณ์จิตใจให้มั่นคง หนักแน่น อันเนื่องจากการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง โดยผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ รับฟังอย่างตั้งใจด้วยการยอมรับ ในขณะที่ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนบรรยายความคิด ความรู้สึกออกมา ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่าง การเจียบและการสังเกต เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดสิ่งเหล่านี้
 - 2.2.1 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่าผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ยอมรับเขา เห็นใจ และเข้าใจความรู้สึกของเขา
 - 2.2.2 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จัก และเข้าใจตนเองดียิ่งขึ้น อีกทั้งรับรู้ และทำความเข้าใจเกี่ยวกับควบคุมสภาพอารมณ์ อันเนื่องจากการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

2.2.3 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาล้ำเลิศกับความจริง ยอมรับความจริง และสามารถเลือกแนวทางในการแก้ไขปัญหา การปรับตัวของจิตใจที่เหมาะสมสำหรับตนเองภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้รับคำปรึกษาสรุปเรื่องราวต่าง ๆ ของตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาคือคนอื่น ๆ ช่วยกันสรุปเพิ่มเติม ให้กำลังใจและช่วยหาแนวทางในการปฏิบัติต่อไป

3.2 ผู้รับคำปรึกษาเลือกแนวทางแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง

3.3 ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. แผ่นไปรษณียบัตร
2. กระดาษวาดภาพ
3. ดินสอดำ
4. ดินสอสี
5. ดินน้ำมัน
6. ยางลบ

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความตั้งใจในการระบายความคิด ความรู้สึก และแนวโน้มของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อตนเอง ซึ่งเป็นผลกระทบมาจากการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง โดยผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น แผ่นไปรษณียบัตร การวาดภาพระบายสี การปั้นดินน้ำมัน รวมทั้งการแสดงออกทางวาจาหรือกริยาท่าทางของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนในการแสดงออกให้ผู้คำปรึกษาสังเกตได้ว่า ผู้รับคำปรึกษารู้จักและเข้าใจตนเองดียิ่งขึ้น กล้ายอมรับความเป็นจริงและสามารถควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในสภาพปกติ ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ

2. สังเกตการฟังอย่างตั้งใจของนักเรียนคนอื่นในกลุ่ม ตลอดจนการให้ความช่วยเหลือหรือการสนับสนุนให้กำลังใจซึ่งกันและกันระหว่างผู้รับคำปรึกษากายในกลุ่ม

ครั้งที่ 3

ความเป็นตัวของตัวเอง

มั่นใจในการกระทำตามความคิดของตนเอง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนรู้จักมีความเป็นตัวของตัวเอง ในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความคิดของตนเอง
ระยะเวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

- 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน
- 1.2 ทบทวนถึงการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
- 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มให้นักเรียนเสนอปัญหา โดยผ่านสื่อต่าง ๆ ตามที่นักเรียนต้องการ อาทิ การวาดภาพ การเขียนลงในโปสเตอร์ บันทึคน้ำมัน และระบายออกมาโดยตรง อันเกี่ยวกับการไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่มั่นใจในความคิดของตน จากเหตุการณ์ในสอบกลางภาคในวิชาคณิตศาสตร์ ในขณะที่นักเรียนกำลังนำข้อสอบไปส่งอาจารย์ ในระหว่างที่เดินไปส่งได้เดินสวนกับเพื่อน เพื่อนได้ดูข้อสอบที่นักเรียนทำแล้วบอกว่านักเรียนทำผิด นักเรียนจะทำอย่างไรต่อเหตุการณ์ดังกล่าว

2. ขั้นให้คำปรึกษา

- 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนเสนอปัญหาของตนเอง โดยเสนอปัญหาตามที่ได้รับคำปรึกษา แต่ละคนได้เขียนวาดภาพระบายออกมาที่เกี่ยวกับการไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่มั่นใจในความคิดของตนเองต่อเหตุการณ์ที่กำหนดให้

- 2.2 ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ช่วยกันซักถามรายละเอียด และพูดให้กำลังใจ ตลอดทั้งพยายามพูดยกตัวอย่างบุคคลที่มีความกล้าในการแสดงออก

- 2.3 ผู้ให้คำปรึกษานำเทคนิคการให้คำปรึกษาต่าง ๆ มาใช้ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาจะได้กล้าที่จะระบายความรู้สึก ความคิด และปัญหาต่าง ๆ ต่อกลุ่มอย่างเปิดเผย ให้กำลังใจ ยอมรับ รับฟังและกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

- 3.1 นักเรียนแต่ละคนได้เรียนรู้แนวทางในการปรับตนเอง เพื่อให้เป็นคนที่ยึดมั่นจิตใจด้วยความคิดของตนเอง

- 3.2 ผู้ให้คำปรึกษา สรุปเพิ่มเติมและนัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 4

มั่นใจในความสามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนรู้จักมีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง ไม่ลังเลใจ

ระยะเวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

1. **ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา**

- 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน
- 1.2 ทบทวนถึงการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
- 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มให้นักเรียนเสนอปัญหา โดยให้นักเรียนระบายออกมาโดยตรง อันเกี่ยวกับการไม่มีความเป็นมั่นใจในความสามารถของตน ขอบลังเลใจ จากเหตุการณ์ในช่วงโมฆะภาษาไทยอาจารย์ได้ให้นักเรียนเลือกตัวแทนของห้องส่งเข้าประกวดแต่งกลอน 8 ในหัวข้อ " พระคุณแม่ " นักเรียนเป็นผู้หนึ่งที่เพื่อนเลือกเพื่อส่งเข้าประกวด นักเรียนจะอย่างไรต่อเหตุการณ์ดังกล่าว

2. **ขั้นให้คำปรึกษา**

- 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนเสนอปัญหาของตนเอง โดยเสนอปัญหาตามที่ได้รับคำปรึกษาแต่ละคนมีอันเกี่ยวกับการไม่มีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง ขอบลังเลใจต่อเหตุการณ์ที่กำหนดให้
- 2.2 ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ช่วยกันซักถามรายละเอียด และพูดให้กำลังใจ ตลอดทั้งพยายามพูดยกตัวอย่างบุคคลที่มีความกล้าในการแสดงออก
- 2.3 ผู้ให้คำปรึกษานำเทคนิคการให้คำปรึกษาต่างๆ มาใช้ เพื่อที่ผู้รับคำปรึกษาจะได้กล้าที่จะระบายความรู้สึก ความคิด และปัญหาต่าง ๆ ต่อกลุ่มอย่างเปิดเผย ให้กำลังใจ ยอมรับ รับฟังและกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

3. **ขั้นยุติการให้คำปรึกษา**

- 3.1 นักเรียนแต่ละคนได้เรียนรู้แนวทางในปรับตนเองเพื่อให้เป็นคนที่กำลังตัดสินใจด้วยความคิดของตนเอง

- 3.2 ผู้ให้คำปรึกษา สรุปเพิ่มเติมและนัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 5
มีเหตุผล ไม่คล้อยตามผู้อื่น
โดยปราศจากการใคร่ครวญไตร่ตรอง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนรู้จักมีเหตุผล ไม่คล้อยตามผู้อื่น โดยปราศจากการใคร่ครวญไตร่ตรอง

ระยะเวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

1. **ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา**

- 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน
- 1.2 ทบทวนถึงการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
- 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มให้นักเรียนเสนอปัญหา โดยให้นักเรียนระบายออกมาโดยตรง อันเกี่ยวกับการไม่มีเหตุผล ชอบคล้อยตามผู้อื่น โดยปราศจากการใคร่ครวญไตร่ตรอง จากเหตุการณ์ที่นักเรียนได้รับจดหมายลูกโซ่ ซึ่งในจดหมายมีข้อความว่า ถ้านักเรียนได้รับจดหมายฉบับดังกล่าวแล้วให้นักเรียนลอกจดหมายดังกล่าวอีก 40 ฉบับเพื่อส่งต่อให้เพื่อน ๆ ถ้านักเรียนปฏิบัติตามนักเรียนจะประสบแต่ความเจริญรุ่งเรือง แต่ถ้านักเรียนไม่ปฏิบัติตามสิ่งที่ระบุในจดหมาย นักเรียนจะโชคร้าย นักเรียนจะอย่างไรต่อเหตุการณ์ดังกล่าว

2. **ขั้นให้คำปรึกษา**

- 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนเสนอปัญหาของตนเอง โดยเสนอปัญหาตามที่ได้รับคำปรึกษาแต่ละคนมีอันเกี่ยวกับการไม่มีเหตุผล ชอบคล้อยตามผู้อื่น โดยปราศจากการใคร่ครวญไตร่ตรองของตนเองต่อเหตุการณ์ที่กำหนดให้
- 2.2 ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ช่วยกันซักถามรายละเอียด และพูดให้กำลังใจ ตลอดทั้งพยายามพูดยกตัวอย่างบุคคลที่มีความกล้าในการแสดงออก
- 2.3 ผู้ให้คำปรึกษานำเทคนิคการให้คำปรึกษาต่าง ๆ มาใช้ เพื่อที่ผู้รับคำปรึกษาจะได้กล้าที่จะระบายความรู้สึก ความคิด และปัญหาต่าง ๆ ต่อกลุ่มอย่างเปิดเผย ให้กำลังใจ ยอมรับ รับฟังและกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

3. **ขั้นยุติการให้คำปรึกษา**

- 3.1 นักเรียนแต่ละคนได้เรียนรู้แนวทางในปรบตนเอง เพื่อให้เป็นคนที่กำลังตัดสินใจด้วยความคิดของตนเอง

- 3.2 ผู้ให้คำปรึกษา สรุปเพิ่มเติมและนัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 6
มีเหตุผล ไม่คล้อยตามผู้อื่น
โดยปราศจากการใคร่ครวญไตร่ตรอง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนรู้จักมีเหตุผล ไม่คล้อยตามผู้อื่น โดยปราศจากการใคร่ครวญไตร่ตรอง

ระยะเวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

1. **ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา**
 - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน
 - 1.2 ทบทวนถึงการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
 - 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มให้นักเรียนเสนอปัญหา โดยให้นักเรียนระบายออกมาโดยตรง อันเกี่ยวกับการไม่มีเหตุผล ชอบคล้อยตามผู้อื่น โดยปราศจากการใคร่ครวญ ไตร่ตรอง ต่อเนื่องจากครั้งที่แล้ว ในสถานการณ์ที่กำหนดไว้เดิม
 2. **ขั้นให้คำปรึกษา**
 - 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนเสนอปัญหาของตนเอง โดยเสนอปัญหาตามที่ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนมีอันเกี่ยวกับการไม่มีเหตุผล ชอบคล้อยตามผู้อื่น โดยปราศจากการใคร่ครวญไตร่ตรองของตนเองต่อเหตุการณ์ ที่กำหนดให้
 - 2.2 ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ช่วยกันซักถามรายละเอียด และพูดให้กำลังใจ ตลอดทั้งพยายามพูดยกตัวอย่างบุคคลที่มีความกล้าในการแสดงออก
 - 2.3 ผู้ให้คำปรึกษานำเทคนิคการให้คำปรึกษาต่าง ๆ มาใช้ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาจะได้กล้าที่จะระบายความรู้สึก ความคิด และปัญหาต่าง ๆ ต่อกลุ่มอย่างเปิดเผย ให้กำลังใจ ยอมรับ รับฟังและกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
 3. **ขั้นยุติการให้คำปรึกษา**
 - 3.1 นักเรียนแต่ละคนได้เรียนรู้แนวทางในปรับตนเอง เพื่อให้เป็นคนกล้าตัดสินใจด้วยความคิดของตนเอง
 - 3.2 ผู้ให้คำปรึกษา สรุปเพิ่มเติมและนัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป
- การประเมินผล**
สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 7

การกล้าเสนอความคิดเห็น

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนรู้จักการกล้าเสนอความคิดเห็น

เวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน

1.2 ทบทวนถึงการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

1.3 ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มให้นักเรียนเสนอปัญหา โดยการเสนอความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองที่เป็นปัญหา โดยการเล่าออกมาว่านักเรียนเป็นอย่างไร จากเหตุการณ์ในห้องเรียนในกิจกรรมโฮมรูมตอนเช้า อาจารย์ที่ปรึกษาได้เข้ามาแจ้งกับนักเรียนทราบว่าในเดือนหน้าทางโรงเรียนจะมีงานเปิดตึกใหม่ โดยทางโรงเรียนจะจัดงานนิทรรศการทางวิชาการควบคู่กันไป โดยห้องของนักเรียนจะต้องรับผิดชอบในการแสดงนิทรรศการวิชาการในวิชาวิทยาศาสตร์ อาจารย์ให้นักเรียนทุกคนช่วยกันเสนอความคิดว่าห้องของนักเรียนควรจะทำกิจกรรมอย่างไร

2. ขั้นให้คำปรึกษา

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนเสนอปัญหาของตนเอง โดยเสนอปัญหาตามที่ได้รับคำปรึกษาแต่ละคนได้ระบายออกมาที่เกี่ยวกับการไม่กล้าแสดงออก ในด้านการไม่กล้าเสนอความคิดเห็นของตนเองต่อเหตุการณ์ที่กำหนดให้

2.2 ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ช่วยกันซักถามรายละเอียด และพูดให้กำลังใจ ตลอดทั้งพยายามพูดยกตัวอย่างบุคคลที่มีความกล้าในการแสดงออก

2.3 ผู้ให้คำปรึกษานำเทคนิคการให้คำปรึกษาต่าง ๆ มาใช้ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาจะได้กล้าที่จะระบายความรู้สึก ความคิด และปัญหาต่าง ๆ ต่อกลุ่มอย่างเปิดเผย ให้กำลังใจ ยอมรับ รับฟังและกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 นักเรียนแต่ละคนได้เรียนรู้แนวทางในการปรับตนเอง เพื่อให้เป็นคนที่ไม่กล้าแสดงออก

3.2 ผู้ให้คำปรึกษา สรุปเพิ่มเติมและนัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 8

การกล้าคัดค้าน

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนรู้จักการกล้าคัดค้าน

เวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน

1.2 ทบทวนถึงการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

1.3 ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มให้นักเรียนเสนอปัญหา โดยเลือกที่จะระบายผ่านสื่อใด ๆ ก็ได้ตามที่

นักเรียนอยากใช้เป็นสื่อเพื่อระบายถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองที่เป็นปัญหาลงสื่อที่นักเรียนเลือกอันเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับการไม่กล้าคัดค้าน จากเหตุการณ์ที่คุณพ่อคุณแม่ต้องการให้นักเรียนเรียนดนตรีไทย แต่นักเรียนอยากเรียนดนตรีสากล

2. ขั้นให้คำปรึกษา

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนเสนอปัญหาของตนเอง โดยเสนอปัญหาตามที่ได้รับคำปรึกษาแต่ละคนได้เขียนระบายออกมาที่เกี่ยวกับการไม่กล้าแสดงออกของตนเอง ในด้านไม่กล้าคัดค้านต่อเหตุการณ์ที่กำหนดให้

2.2 ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ช่วยกันซักถามรายละเอียด และพูดให้กำลังใจ ตลอดทั้งพยายามพูดยกตัวอย่างบุคคลที่มีความกล้าในการแสดงออก

2.3 ผู้ให้คำปรึกษานำเทคนิคการให้คำปรึกษาต่าง ๆ มาใช้ เพื่อการผู้รับคำปรึกษาได้กล้าที่จะระบายความรู้สึก ความคิด และปัญหาต่าง ๆ ต่อกลุ่มอย่างเปิดเผย ให้กำลังใจ ยอมรับ รับฟังและกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 นักเรียนแต่ละคนได้เรียนรู้แนวทางในปรับตนเอง เพื่อให้เป็นคนที่ยกล้าแสดงออก

3.2 ผู้ให้คำปรึกษา สรุปเพิ่มเติมและนัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 9

การกล้าซักถาม

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนรู้จักการกล้าซักถาม

เวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน

1.2 ทบทวนถึงการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

1.3 ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มให้นักเรียนเสนอปัญหา โดยการเขียนระบายถึงความคิด ความรู้สึก

และพฤติกรรมของตนเองที่เป็นปัญหาลงในแผ่นโปรเจกต์บอร์ดอันเกี่ยวกับการไม่กล้าซักถาม จากเหตุการณ์ในห้องเรียนในช่วงโมงคณิตศาสตร์ ซึ่งอาจารย์สอนนักเรียนแต่นักเรียนไม่เข้าใจ

2. ขั้นให้คำปรึกษา

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนเสนอปัญหาของตนเอง โดยเสนอปัญหาตามที่ได้รับคำปรึกษาแต่ละคนได้เขียนระบายออกมาที่เกี่ยวกับการไม่กล้าแสดงออกของตนเอง ในด้านการไม่กล้าซักถามต่อเหตุการณ์ที่กำหนดให้

2.2 ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ช่วยกันซักถามรายละเอียด พูดให้กำลังใจ ตลอดจนพยายามพูดยกตัวอย่างบุคคลที่มีความกล้าในการแสดงออก

2.3 ผู้ให้คำปรึกษานำเทคนิคการให้คำปรึกษาต่าง ๆ มาใช้ เพื่อที่ผู้รับคำปรึกษาจะได้กล้าที่จะระบายความรู้สึก ความคิด และปัญหาต่าง ๆ ต่อกลุ่มอย่างเปิดเผย ให้กำลังใจ ยอมรับ รับฟังและกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 นักเรียนแต่ละคนได้เรียนรู้แนวทางในการปรับตนเอง เพื่อให้เป็นคนที่ไม่กล้าแสดงออก

3.2 ผู้ให้คำปรึกษา สรุปเพิ่มเติมและนัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 10

การไม่ท้อแท้ต่อคำติชม

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนรู้จักการควบคุมอารมณ์ ไม่ท้อแท้ต่อคำติชม

เวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

- 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน
- 1.2 ทบทวนถึงการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
- 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มให้นักเรียนพูดถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองที่เป็น

ปัญหาด้านการท้อแท้ต่อคำติชม

2. ขั้นให้คำปรึกษา

- 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนสำรวจตนเอง และพูดถึงปัญหาของตนเองที่เกี่ยวกับการมีจิตใจไม่มั่นคง ท้อแท้ต่อคำติชม
- 2.2 นักเรียนคนอื่น ๆ รับฟังและร่วมมือกันเสนอแนวทางเพื่อการแก้ปัญหา
- 2.3 ผู้ให้คำปรึกษานำเทคนิคการให้คำปรึกษามาใช้ เพื่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดำเนินไปตาม

วัตถุประสงค์

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

- 3.1 นักเรียนแต่ละคนได้เรียนรู้แนวทางในปรับตนเองเพื่อให้เป็นคนที่มีจิตใจที่หนักแน่น มั่นคง
- 3.2 ผู้ให้คำปรึกษา สรุปเพิ่มเติมและนัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 11

การไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการควบคุมตนเอง ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ

ระยะเวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

- 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน
- 1.2 ทบทวนถึงการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
- 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มให้นักเรียนเสนอปัญหา โดยการพูดระบายโดยตรงถึงการกระทำของตนเองที่มักจะกระทำที่อันเป็นปัญหาที่อันเกี่ยวกับการหวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ จากกรณีถ้าสัตว์ตัวโปรดตาย นักเรียนคิดว่าจะกระทำอย่างไร

2. ขั้นให้คำปรึกษา

- 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนเสนอปัญหาของตนเอง โดยเสนอปัญหาตามที่ได้รับคำปรึกษาแต่ละคนได้พูดระบายออกมาที่เกี่ยวกับการหวั่นไหวต่อเหตุการณ์ที่กำหนดให้
- 2.2 ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ช่วยกันซักถามรายละเอียด และพูดให้กำลังใจ ตลอดทั้งพยายามพูดยกตัวอย่างบุคคลที่มีความกล้าในการเผชิญความจริง
- 2.3 ผู้ให้คำปรึกษานำเทคนิคการให้คำปรึกษาต่าง ๆ มาใช้ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้กล้าที่จะระบายความรู้สึก ความคิด และปัญหาต่าง ๆ ต่อกลุ่มอย่างเปิดเผย ให้กำลังใจ ยอมรับฟังและกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

- 3.1 นักเรียนแต่ละคนได้เรียนรู้แนวทางในการปรับตนเอง เพื่อให้เป็นคนที่ยกล้าเผชิญความจริงต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่จะเกิดในชีวิตประจำวัน
- 3.2 ผู้ให้คำปรึกษา สรุปเพิ่มเติมและนัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ภาพประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 12

ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสรุปผลการร่วมกิจกรรมจากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนสรุปแนวทางการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองที่ได้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. เพื่อสรุปผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

ระยะเวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาตนเองว่าตั้งแต่เข้ากลุ่มครั้งแรกจนถึงวันนี้ ตนเองมีความรู้สึกอย่างไร ความคิด ความรู้สึก และแนวโน้มของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อตนเองในการเรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาความรู้สึก อันเป็นผลเนื่องมาจากการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่ การมีจิตใจไม่มั่นคง ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในสภาพปกติได้ ไม่กล้าแสดง ไม่ว่าจะเป็นการพูด คิดหรือการกระทำ รวมตลอดถึงการไม่กล้าตัดสินใจในการแก้ปัญหาต่าง ๆ มักจะมีความคิดคล้อยตามผู้อื่นโดยไม่มีเหตุผล อีกทั้งการไม่เผชิญกับความเป็นจริง ไม่ยอมรับในความสามารถของตนเอง ดีขึ้นหรือไม่
2. ให้ผู้รับคำปรึกษาอภิปราย ประโยชน์และแนวทางแก้ไขที่ได้จากการเข้ากลุ่ม
3. ผู้รับคำปรึกษาสรุปเรื่องที่สนทนาและสรุปแนวทางแก้ไขความคิดความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อตนเอง อันเป็นผลเนื่องมาจากการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมให้กำลังใจ และช่วยหาแนวทางในการปฏิบัติตน ให้มีการพัฒนาตนเองที่เกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองในระดับที่เหมาะสม
4. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณ และกล่าวปิดโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การประเมินผล

สังเกตจากการแสดงออกทั้งทางวาจาและกิริยาท่าทางของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน ซึ่งแสดงออกถึงความเข้าใจ และความสามารถในการหาแนวทางแก้ไขปัญหาการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนทั้งความสามารถในการประเมินผลตนเองที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม

สรุปผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 2

ทบทวนถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 1

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งที่ 2 ผู้ให้คำปรึกษาต้องการให้นักเรียนมีความกล้าในการเปิดเผยตนเองมากขึ้น ให้เขามีความรู้สึกปลอดภัย และมีความเข้าใจในความรู้สึกนึกคิดและบุคลิกภาพของเพื่อน ๆ ที่เข้ากลุ่มด้วยกัน จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้ให้นักเรียนวาดภาพสัตว์ที่นักเรียนต้องการจะเป็น ซึ่งจากการวาดภาพของนักเรียนทั้ง 10 คนที่เข้ากลุ่ม แต่ละคนต้องการเป็นสัตว์ชนิดต่าง ๆ ที่ไม่เหมือนกัน คือ

คนที่ 1 ต้องการเป็นนก ที่ย่างเดิน โดยให้เหตุผลว่าเวลาม้าเดินนั้นสง่างาม

คนที่ 2 ต้องการเป็นปลาเงินปลาทอง เพราะปลาเงินปลาทองสวย และมีคนคอยดูแลเอาใจใส่และรักใคร่ รวมทั้งมีความปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ

คนที่ 3 ต้องการเป็นผีเสื้อที่บินในสวนดอกไม้ โดยให้เหตุผลว่า มีอิสระที่จะทำอะไรก็ได้ และสวยงามดูเพลิดเพลิน อีกทั้งสามารถเป็นประโยชน์ต่อสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะสามารถช่วยผสมเกสรพืชพรรณต่าง ๆ

คนที่ 4 ต้องการเป็นแมวสีขาว เพราะดูนุ่มนวล สะอาดตาดี ซึ่งตัวของแมวเองก็สามารถทำประโยชน์ต่อสังคมได้ด้วย โดยสามารถจับหนู เพราะหนูเป็นสัตว์ที่ไม่มีประโยชน์ และประการสำคัญยังเป็นตัวที่น่าเชื่อถือมากที่สุดคนได้

คนที่ 5 ต้องการเป็นช้างพลาย เพราะตัวใหญ่ดี ดูน่าเกรงขาม เวลาเดินก็ดูสง่างาม และยังเป็นสัตว์ที่ทำประโยชน์ได้มากมาย เช่น ช่วยลากซุง หรือแม้แต่นำมาแสดงให้คนดูแล้วมีความสุขได้อีกด้วย

คนที่ 6 ต้องการเป็นสุนัขพันธุ์พุดเดิ้ล เนื่องจากสุนัขพันธุ์นี้สวย และมักได้รับการเอาใจใส่อย่างดีจากคนเลี้ยง

คนที่ 7 ต้องการเป็นนก เนื่องจากได้บินท่องไปในโลกกว้างอย่างสนุกสนาน และมีอิสระ อีกทั้งมีประโยชน์ต่อการขยายพันธุ์พืชอีกด้วย

คนที่ 8 ต้องการเป็นผึ้ง เพราะขยันในการทำงาน โดยเฉพาะการสร้างรังที่มีความแปลกประหลาดมาก อีกทั้งยังเป็นสัตว์ที่มีอายุช้อยู่กับตัวเอง สามารถป้องกันตนเองได้

คนที่ 9 ต้องการเป็นเต่า เพราะเต่าเป็นสัตว์ที่มีอายุยืน และยังมีกระดองสำหรับป้องกันตัวเอง

คนที่ 10 ต้องการเป็นลิง เพราะเป็นสัตว์ที่ร่าเริง สนุกสนาน และมีประโยชน์โดยเฉพาะถ้าได้รับการฝึกหัดจะสามารถเก็บมะพร้าวได้ หรือแสดงละคร

จากการเสนอความต้องการที่จะเป็นสัตว์ชนิดต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ในขณะที่คนหนึ่งเสนอว่าตนต้องการเป็นสัตว์ชนิดไหน ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ จะทำหน้าที่เป็นผู้คอยซักถาม โดยได้มีการซักถามถึงเหตุผล รายละเอียดปลีกย่อยอื่น ๆ จนกระทั่งผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนสามารถมองเห็นแนวความคิดของแต่ละคน รวมเป็นการฝึกฝนให้ผู้รับคำปรึกษากล้าที่เปิดเผยเรื่องราวต่าง ๆ ของตนเองอย่างสบายใจ

ผู้ให้คำปรึกษาได้ใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้กล้าที่จะระบายความรู้สึก ความคิด และปัญหาต่าง ๆ ที่ซ่อนอยู่ในความรู้สึก ความนึกคิดออกมาต่อกลุ่มอย่างเปิดเผย โดยการให้กำลังใจ ยอมรับ รับฟัง และกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาคนอื่นได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

การให้คำปรึกษาครั้งนี้ ผู้รับคำปรึกษาเริ่มรู้จักตนเองและเข้าใจมากขึ้น แต่ยังไม่สามารถจัดปัญหาต่าง ๆ ที่ตนเองเผชิญอยู่ แต่รู้สึกว่าการที่ตนเองได้ระบายความรู้สึก ความนึกคิดต่าง ๆ ออกมา ทำให้ตนเองรู้สึกสบายใจ รวมทั้งรู้สึกว่ายังมีคนอื่น ๆ ที่เข้าใจตนเอง และยอมรับตนเอง

สรุปผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 3

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้ ผู้รับคำปรึกษาได้เสนอปัญหาโดยการเขียนลงในแผ่นโปรเจกต์เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่กำหนดให้ คือ ในตอนสอบกลางภาคในวิชาคณิตศาสตร์ ในขณะที่นักเรียนกำลังเดินเพื่อนำข้อสอบไปส่ง ในระหว่างทางเพื่อนอีกคนที่เดินมาพร้อมกับนักเรียนได้ดูคำตอบของนักเรียนแล้วกระซิบบอกว่าคำตอบของนักเรียนที่หานั้นผิด ผู้รับคำปรึกษาที่เป็นผู้เสนอปัญหาได้เขียนว่า ตัวเขารู้สึกไม่สบายใจในทันทีอยากรีบกลับไปเปลี่ยนคำตอบ แต่ก็ทำเช่นนั้นไม่ได้เพราะอาจารย์มองอยู่ เมื่อส่งเสร็จเดินออกมานอกห้องสอบก็นั่งเป็นทุกข์ว่าตัวเองต้องสอบตกแน่ ๆ เพราะข้อนั้นคะแนนเต็ม 5 คะแนน และเป็นข้อสอบอัตนัย มี 3 ข้อ ถ้าผิด 1 ข้อ และที่เหลือก็ไม่แน่ใจว่าทำถูกหรือเปล่า ผู้รับคำปรึกษาเขียนต่อว่า อยากร้องไห้ เมื่อถึงเวลาสอบในวิชาต่อมา คือ ภาษาอังกฤษตัวผู้รับคำปรึกษาก็ยังคิดถึงวิชาเดิมอยู่จนทำข้อสอบภาษาอังกฤษไม่ทัน

จากปัญหาดังกล่าว ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ในกลุ่มได้ช่วยการซักถามรายละเอียดและเสริมประเด็นปัญหา และความรู้สึกที่ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ โดยพูดให้กำลังใจ ซึ่งทำให้ผู้รับคำปรึกษาเริ่มรู้สึกตัวของเขาไม่ใช่เป็นคนที่ปัญหาดังกล่าวเพียงคนเดียวแต่ยังมีคนอื่น ๆ ก็เคยเป็นเช่นเขา

ผู้ให้คำปรึกษาได้ใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา โดยในขณะที่ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาได้นำเอาเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ อาทิ การฟังด้วยความสนใจ การตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่าง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้กล้าที่จะเปิดเผยความคิด และปัญหาต่าง ๆ ต่อกลุ่มอย่างเปิดเผย และเพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และให้ข้อเสนอแนะ

การให้คำปรึกษาในครั้งนี้ ผู้รับคำปรึกษายังไม่สามารถเลือกแนวทางการแก้ไขปัญหาให้กับตนเองได้ แต่รู้สึกสบายใจที่มีคนคอยรับฟังที่เขาระบายออกมา

สรุปผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 4

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้ ผู้รับคำปรึกษาที่อาสาเสนอปัญหาโดยการระบายออกมาโดยการพูด จากสถานการณ์ที่กำหนดให้ คือ ถ้าตัวผู้รับคำปรึกษาได้รับเลือกให้เป็นตัวแทนไปแต่งคำกลอนในหัวเรื่อง “พระคุณแม่” ผู้รับคำปรึกษาผู้ที่เสนอปัญหา พูดว่าตัวเขานั้นไม่ค่อยแน่ใจว่าตัวเองจะทำได้ดี กลัวว่าจะคิดไม่ออก กลัวว่าจะแต่งคำกลอนได้ไม่ทันเวลา กลัวจะทำให้เพื่อนและอาจารย์จะผิดหวัง มีความรู้สึกลังเลใจว่าจะรับเป็นตัวแทนดี หรือไปบอกอาจารย์ขอถอนตัวไม่ขอเข้าแข่งขัน คิดมากทุกเรื่อง จนทานอาหารไม่ลง เรียนไม่รู้เรื่อง นั่งคิดตลอดเวลา และที่กลัวมาก คือ กลัวว่าถ้ารับเป็นตัวแทนแล้วทำได้ไม่ดี ทุกคนจะตำหนิ และไม่ยอมรับตัวเอง

ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ได้ซักถามรายละเอียดและได้ร่วมกันให้ความเห็นเกี่ยวกับปัญหาที่ผู้รับคำปรึกษาประสบ รวมทั้งผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ก็ได้เสนอว่าในประเด็นจากสถานการณ์ดังกล่าว ผู้รับคำปรึกษาบางคนกล่าวว่า เขาก็เป็นเช่นนี้เหมือนกัน จะคิดมากในทุกเรื่อง ไม่แน่ใจตัวเองว่าจะทำได้ดีเหมือนที่อาจารย์ไว้วางใจ และผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ก็เสริมในประเด็นปัญหา ซึ่งต่างก็มีปัญหาเหมือนกัน มากบ้างน้อยบ้างแตกต่างกันตามความรู้สึกของแต่ละคน นอกจากนี้ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ที่ไม่ได้เป็นผู้เสนอปัญหาต่างก็ช่วยพยายามค้นหาสิ่งที่ดี ๆ ในตัวของผู้รับคำปรึกษาผู้ที่เป็นผู้เสนอปัญหาให้เพื่อน ๆ ได้รู้ อันจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกสบายใจ และผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ต่างก็พยายามที่จะช่วยเหลือและให้กำลังใจกันตลอด และผู้รับคำปรึกษาเจ้าของปัญหาได้กล่าวเพิ่มเติมว่า การที่ตนเองได้มาพูดระบายความรู้สึกที่ตนเป็นในกลุ่มนี้ และมีเพื่อน ๆ สนใจฟัง คอยซักถาม ทำให้ตัวของเขารู้สึกสบายใจคลายความวิตกกังวลลงได้มาก ไม่ต้องหมกมุ่นต่อการต่อสู้กับความรู้สึกของตนเองที่ขัดแย้งระหว่างการทำที่จะสามารถทำได้หรือทำไม่ได้ ไม่ต้องคิดมาก

ในระหว่างที่ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาได้นำเอาเทคนิคการให้คำปรึกษาต่าง ๆ มาใช้ ได้แก่ การตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่าง เพื่อกระตุ้นเตือนให้ทั้งผู้รับคำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ช่วยกันคิดหาเหตุผล และข้อเสนอแนะ อันจะเป็นประโยชน์ในการแก้ไขปัญหของผู้รับคำปรึกษา นอกจากนี้ ผู้ให้คำปรึกษายังสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นทุกข์ ไม่สบายใจ สาเหตุประการหนึ่งมาจากกรณีที่ผู้รับคำปรึกษามักคิดโทษว่าตนเองไม่มีความสามารถ รู้คนอื่นไม่ได้ ลังเลใจ ไม่มีการสร้างกำลังใจให้กับตนเอง ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาได้เสนอแนะว่าไม่ควรกระทำดังกล่าว ผู้รับคำปรึกษายกกว่าจะนำแนวคิดดังกล่าวไปปรับปรุงตนเอง

สรุปผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 5

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้ ผู้รับคำปรึกษาได้เสนอปัญหาโดยการพูดออกมาโดยตรง ในสถานการณ์ที่ว่าถ้ามีจดหมายมาถึงตัวผู้รับคำปรึกษาและกำหนดว่าผู้ได้รับจดหมายต้องลอกเนื้อหาตามจดหมายฉบับดังกล่าวอีก 40 ฉบับเพื่อส่งต่อไปยังเพื่อน ๆ และยังกำหนดเป็นข้อความในลักษณะสาปแช่งว่า ถ้าไม่ปฏิบัติตามจะประสบโชคร้าย แต่ถ้าปฏิบัติตามจะมีความเจริญรุ่งเรือง ซึ่งตัวผู้รับคำปรึกษาผู้ที่เสนอปัญหากล่าวว่า ตัวเขามักจะทำตามในทันที โดยส่วนมากมักจะไม่ค่อยได้มีเวลาคิดก่อนทำ และอีกประการหนึ่ง คือ กลัวโชคร้ายตามคำสาปแช่งนั้น ไม่แต่เพียงแค่สถานภาพที่กำหนดให้ แม้แต่ในเรื่องอื่น ๆ ในชีวิตประจำวันเขาก็จะเป็นเช่นนั้นเสมอ มักจะเชื่อคนง่ายและไว้วางใจคนง่าย ซึ่งบางครั้งผู้รับคำปรึกษาก็พยายามที่จะไม่เชื่อคนง่าย ไม่ค่อยมีเหตุผล ซึ่งคุณแม่ของผู้รับคำปรึกษามักจะตำหนิประจำว่าเป็นคนไม่ค่อยมีเหตุผล ใครพูดอะไรให้ฟังก็เชื่อไปหมด ซึ่งคุณแม่ว่าในอนาคตถ้ายังเป็นคนเช่นนี้จะอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข เพราะมักจะเชื่อในสิ่งที่คนเขาพูดให้ฟัง ไม่รู้จักแยกแยะว่าสิ่งนั้นควรเป็นดังเช่นที่เขาเหล่านั้นนำมาเล่าให้ฟังหรือไม่ ซึ่งตัวผู้เสนอปัญหาก็อยากจะปรับปรุงตัวเอง แต่พอถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ เมื่อเกิดขึ้นจริง กลับไม่สามารถทำได้ ซึ่งผู้เสนอปัญหากล่าวว่า เขารู้สึกเป็นทุกข์ใจต่อสภาพของตัวเองมาก

ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ได้ช่วยกันเสริมในสิ่งที่ตนเองก็ประสบปัญหาเช่นเดียวกับเพื่อนที่นำเสนอปัญหา นอกจากนี้ยังได้ช่วยกันซักถามรายละเอียดต่าง ๆ อันเกี่ยวกับความไม่มีเหตุผล มักคล้อยตามผู้อื่น โดยปราศจากการไตร่ตรอง ตลอดจนการให้ข้อเสนอแนะ และพยายามในการค้นหาแนวทางอันจะนำไปเป็นวิถีนานาแก้ไขปรับปรุงตนเองในประเด็นที่เกี่ยวกับความไม่มีเหตุผล ชอบคล้อยตามผู้อื่น โดยปราศจากการใคร่ครวญไตร่ตรอง

ผู้ให้คำปรึกษาได้ใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเจ้าของปัญหาได้กล้าที่จะระบายความรู้สึกต่าง ๆ อย่างเสรี อีกทั้งพยายามกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ให้กำลังใจ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจในการเลือกวิธีการแก้ไขปัญหของตนเอง รวมทั้งได้รู้สภาพของตนจากการที่ผู้ให้คำปรึกษาคอยช่วยเหลืออันความรู้สึก และการทำให้กระจำ ตลอดจนสรุปเรื่องราวต่าง ๆ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้มองเห็นแนวทางถึงการปรับปรุงตนเอง

สรุปผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ครั้งที่ 6

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้ เป็นการพูดต่อเนื่องจากครั้งที่แล้ว โดยผู้รับคำปรึกษาอีกคนได้เสนอปัญหาโดยการระบายออกมาโดยตรง โดยเฉพาะเรื่องที่ตนเองมักเป็นคนที่ไม่ค่อยมีเหตุผล ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้ตนเองต้องเสียใจจนทุกวันนี้ เนื่องมาจากเพื่อนที่สนิทกันมากเมื่อสมัยที่เรียนตั้งแต่ชั้นประถม ซึ่งเป็นเพื่อนที่รักกันมาก แต่มีคนมาบอกนักเรียนว่าเพื่อนคนที่สนิทด้วยนั้นชอบแอบนั่งอ่านหนังสือที่ห้องสมุดคนเดียวเพื่อที่จะสอบได้ที่ 1 โดยที่ผู้เสนอปัญหาจะได้รู้ไม่ได้ ผู้เสนอปัญหาก็ได้ไตร่ตรองก่อนก็ตรงไปต่อว่าเพื่อนคนดังกล่าวทันที เลยทำให้ผู้เสนอปัญหากับเพื่อนต้องผิดใจกัน มองหน้ากันไม่สนิท ซึ่งผู้เสนอปัญหายากขอคืนดีด้วย แต่ก็ไม่สามารถทำได้ เพราะเพื่อนเรียนโรงเรียนประจำจังหวัด นอกจากนี้ผู้เสนอปัญหามักจะถูกคุณแม่ว่าหาว่าไม่ค่อยมีเหตุผล ซึ่งตัวผู้เสนอปัญหากล่าวว่า ตนเองมักชอบทะเลาะกับน้อง และเรื่องก็สรุปลงด้วยถูกคุณแม่ว่าหาว่าผู้เสนอปัญหาโตแล้ว ยังทำตัวเป็นเด็ก ไม่มีเหตุผล ซึ่งในเรื่องนี้ผู้เสนอปัญหากล่าวว่ารู้สึกน้อยใจ ไม่ค่อยมีความสุขเท่าไร

ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ช่วยกันซักถามเรื่องราว และเสริมประเด็นปัญหาโดยเฉพาะเป็นคนที่ไม่มีเหตุผลเรื่องที่ชอบทำตามความคิดของคนอื่น ๆ ไม่ค่อยไตร่ตรอง เสียก่อน ซึ่งทุกคนต่างเปิดเผยออกมาอย่างจริงใจ และช่วยกันหาแนวทางอื่นที่จะแก้ไขปัญหาดังกล่าว ซึ่งผู้รับคำปรึกษาคนอื่นเสนอว่า ก่อนที่จะทำอะไรควรจะต้องคิดก่อน หรือปรึกษาผู้ใหญ่ก่อน ซึ่งคนอื่น ๆ ก็เสริมว่าก็ต้องฝึกตนให้เป็นคนหนักแน่นต่อปัญหาดังกล่าว ซึ่งสิ่งสำคัญ คือก่อนจะทำอะไรต้องคิดก่อนเสมอ โดยถ้าได้คิดในทุก ๆ เรื่อง ผลที่ตามมาย่อมดีกว่าการกระทำโดยไม่คิด

ผู้ให้คำปรึกษาได้ใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษาเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกมีกำลังใจอบอุ่น และพยายามกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาต่างให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และพร้อมที่จะช่วยเหลือซึ่งกัน โดยผู้ให้คำปรึกษาได้กล่าวเสริมเพิ่มเติมว่า การที่ผู้รับคำปรึกษาชอบทำตามความคิดของผู้อื่นนั้น เกิดจากการที่ผู้รับคำปรึกษากลัวในสิ่งที่เกิดขึ้น ดังนั้นผู้รับคำปรึกษาลองกลับไปฝึกเปลี่ยนความคิดใหม่ โดยพยายามคิดว่า การที่เราจะทำอะไรก็ตามสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวของเรา มิได้เกิดขึ้นกับบุคคลอื่น และในประเด็นของการเป็นคนไม่มีเหตุผล ควรเริ่มตั้งแต่การพิจารณาพิจารณาก่อนที่จะลงมือทำสิ่งต่าง ๆ เสมอ ดังนั้น ถ้าเราจะต้องประสบกับอะไรก็ตาม สิ่งนั้นก็ควรเป็นสิ่งที่เรานั้นได้คิด และไตร่ตรองจากตัวของเราเอง เพราะถ้าเกิดผิดพลาดขึ้น เราซึ่งเป็นผู้ที่คิดเองจะได้เรียนรู้ เพื่อนำมาเป็นประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตในอนาคตต่อไป จากสภาพจิตใจของคนที่กล่าว “คนที่ไม่เคยทำผิด คือ คนที่ไม่เคยทำอะไรเลย”

สรุปผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ครั้งที่ 7

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้ ผู้รับคำปรึกษาได้เสนอปัญหาของตนเองจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ คือ ทางโรงเรียนจะเปิดตึกใหม่ โดยทางโรงเรียนจะจัดนิทรรศการทางวิชาการควบคู่กันไป โดยที่ห้องต้องจัดกิจกรรมในวิชาวิทยาศาสตร์ อาจารย์ได้ให้ทุกคนเสนอว่าควรจะทำอย่างไร ในความรู้สึกของผู้เสนอปัญหากล่าวว่ารู้สึกอึดอัดมาก อยากให้หมดชั่วโมงเร็ว ๆ ไม่อยากให้อาจารย์เรียกชื่อตนเอง อีกประการหนึ่ง คือ คิดไม่ออก หรือกลัวเสนอไปแล้วกลัวเพื่อน ๆ หัวเราะเยาะในความคิด กลัวอาจารย์ว่าในความคิดที่ตนเสนอ อีกประการหนึ่ง คือ อายุเพื่อน ๆ ถ้าความคิดที่ผู้รับคำปรึกษาเสนอให้อาจารย์ทราบแล้ว ทุกคนเห็นว่าไม่ได้เรื่อง

ผู้รับคำปรึกษาคนอื่นช่วยกันซักถามรายละเอียดและความรู้สึกต่าง ๆ เพิ่มเติม และช่วยกันเสริมอันที่เกี่ยวกับตัวเองว่าเป็นอย่างไร เมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว รวมทั้งการให้ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ ตลอดจนแนวทางการปรับปรุงความรู้สึกซึ่งกันและกัน

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาได้พยายามใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การสังเกต การฟัง การสะท้อนความรู้สึก การตั้งคำถาม และการทำให้กระจ่าง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนได้สำรวจความคิด ความรู้สึกของตนเอง รวมทั้งให้กำลังใจและชมเชยทุกคนที่ช่วยกันอภิปรายถึงปัญหาอย่างเปิดเผย จริงใจต่อกัน ในการนำมาซึ่งแนวทางการแก้ไขปัญหา

สรุปผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ครั้งที่ 8

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้ ผู้รับคำปรึกษาได้เสนอปัญหาโดยการพูดระบายออกในเหตุการณ์ที่ผู้รับคำปรึกษาถูกคุณพ่อคุณแม่กำหนดให้เรียนดนตรีไทย แต่ใจของผู้รับคำปรึกษาชอบดนตรีสากลมากกว่า ซึ่งผู้รับคำปรึกษากล่าวว่า ถ้าหากมีเรื่องข้อขัดแย้งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเรียน เรื่องในบ้าน หรือแม้แต่เรื่องการทะเลาะระหว่างพี่น้อง คุณพ่อ ซึ่งเป็นทหารมักจะยึดความคิดของคุณพ่อเป็นใหญ่ ลูก ๆ ไม่มีสิทธิในการเสนอ หรือคัดค้านใด ๆ เพราะคุณพ่อเป็นคนค่อนข้าง ซึ่งผู้รับคำปรึกษาเคยถูกคุณพ่อตีในเรื่องที่ทะเลาะกับน้องทั้ง ๆ ที่ผู้รับคำปรึกษาบอกว่าตนเองเป็นคนถูก ซึ่งตัวผู้รับคำปรึกษาเคยพูด แต่คุณพ่อบอกว่าไม่ต้องเถียง ซึ่งเป็นเรื่องที่ทำให้ตัวผู้รับคำปรึกษาติดใจจนเป็นนิสัย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่คุยกันสนุก ๆ ระหว่างเพื่อน ๆ ถึงแม้ว่าตัวผู้รับคำปรึกษาไม่เห็นด้วย ผู้รับคำปรึกษา ก็ไม่คัดค้านเลย มักจะเป็นฝ่ายรับฟังเฉย ๆ จนเพื่อน ๆ ว่าตัวผู้รับคำปรึกษาไม่มีปาก ดังนั้นในเรื่องที่กำหนดสถานการณ์ดังกล่าว แน่แน่นอนตัวผู้รับคำปรึกษาย่อมไม่กล้าขัดแย้งใด ๆ เพราะกลัว อีกอย่างคุณพ่อชอบอะไรที่เป็นไทย ๆ ด้วย ตัวผู้รับคำปรึกษากล่าวว่าถ้าหากไม่มีข้อคัดค้านในความคิดที่คุณพ่อคุณแม่เห็นว่าดี จะถูกว่าเป็นเด็กหัวแข็ง ดื้อรั้น ซึ่งในบางครั้งผู้รับคำปรึกษาก็อยากจะทำตามความคิดเห็นของตนเองเหมือนกัน แต่ไม่กล้า

ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ช่วยกันเสริมประเด็นปัญหาที่แต่ละคนก็มีความรู้สึกเช่นเดียวกับผู้เสนอปัญหา และช่วยกันซักถามรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องราวไม่กล้าคัดค้าน จากสถานการณ์ที่กำหนด ซึ่งในที่สุดก็สามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถยอมรับความรู้สึกของตนเอง โดยผู้รับคำปรึกษาส่วนมากจะช่วยเหลือแนะแนวทางปรับปรุง ซึ่งในแต่ละคนก็จะสามารถเริ่มมองเห็นวิธีการที่จะจัดการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างเหมาะสม

ผู้ให้คำปรึกษาได้ใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนเกิดกำลังใจและสามารถที่จะกำหนดวิธีที่จะแก้ไข เปลี่ยนแปลงตนเองได้

สรุปผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ครั้งที่ 9

สำหรับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้ ผู้รับคำปรึกษาเสนอปัญหา โดยเสนอปัญหาผ่านในแผ่นไปรษณียบัตร ถึงปัญหาที่กำหนดสถานการณ์ที่เรียนวิชาคณิตศาสตร์ไม่เข้าใจ แต่ก็ไม่กล้าซักถามอาจารย์ ทั้งที่อาจารย์อนุญาตให้ซักถาม ผู้เสนอปัญหาได้เขียนบรรยายว่าตัวผู้เสนอปัญหามักประสบกับปัญหาที่ไม่กล้าซักถาม ในทุกเรื่อง เลยทำให้เรียนไม่ค่อยรู้เรื่อง แม้แต่กับเพื่อน ๆ ตัวผู้รับคำปรึกษาก็ไม่กล้าซักถาม เพราะกลัวเพื่อน ๆ ว่าตนเองโง่ เรื่องง่าย ๆ ก็ไม่รู้เรื่อง หรือแม้กับอาจารย์เหตุที่ไม่กล้าสอบถามเพราะกลัวอาจารย์ว่าหรือดู และอีกอย่างกลัวเพื่อน ๆ ตำหนิว่าเป็นต้นเหตุทำให้การเรียนดำเนินไปช้า ซึ่งบางครั้งตัวผู้รับคำปรึกษาก็รู้สึกไม่สบายใจ และประการสำคัญจากการที่ไม่กล้าซักถามนี้เองได้ส่งผลให้ตัวผู้รับคำปรึกษาเรียนไม่ค่อยรู้เรื่อง

ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ได้ซักถามรายละเอียด และเสนอแนะแนวทางการแก้ไข รวมทั้งผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ก็กล่าวเสริมในปัญหาดังกล่าวที่ตนเองก็มีปัญหาเช่นเดียวกับผู้เสนอปัญหา โดยผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อเสนอแนะว่าควรหลุดจากการตั้งคำถาม และพยายามซักถาม โดยเริ่มจากการถามเพื่อนก่อน แล้วจึงค่อยถามผู้รู้ เพื่อฝึกความกล้า รวมทั้งการให้กำลังใจในการที่เริ่มต้นในการปรับเปลี่ยนความรู้สึกให้เป็นคนที่กล้าซักถาม ซึ่งทุกคนต่างก็เริ่มที่จะมีความกล้ามากขึ้น และผู้ให้คำปรึกษาได้ให้คำชมเชยว่า จากการสังเกตการเข้ากลุ่มทุกคนเริ่มที่จะมีการให้ข้อมูลย้อนกลับกับเพื่อน ๆ เมื่อไม่เข้าใจในประเด็นที่เพื่อนพูดในปัญหาที่เขาเหล่านั้นประสบก็จะมีการซักถามทันที โดยไม่ต้องให้ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้น ผู้ให้คำปรึกษาได้ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ได้แสดงความคิดเห็น และช่วยกันหาวิธีแก้ไขปรับปรุง เพื่อนำไปปฏิบัติต่อไป

สรุปผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ครั้งที่ 10

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้ ผู้รับคำปรึกษาเสนอปัญหาโดยมิได้มีการใช้สื่อ ผู้เสนอปัญหาได้พูดถึงเรื่องเกี่ยวกับความรู้สึกที่ตนเองเป็นคนมักหวั่นไหวต่อคำครหา คำว่ากล่าว หรือแม้แต่คำชมต่าง ๆ เป็นคนมองโลกในแง่ร้าย มีอารมณ์อ่อนไหวต่อสิ่งที่เข้ากระทบอยู่เสมอ อย่างกรณีเวลามีคนมาตำหนิตัวผู้รับคำปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้รับคำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาก็มักจะรู้สึกเสียใจเป็นอย่างมาก ทั้ง ๆ ที่บางเรื่องเป็นเรื่องเพียงเล็กน้อย อย่างเช่น ล้างจานแล้วทำจานตกแตก คุณแม่ได้ว่ากล่าวให้รู้จักระวัง เรื่องแค่นี้ก็ทำไม่ได้ เท่านั้นผู้รับคำปรึกษาก็รู้สึกเสียใจ ต้องแอบไปร้องไห้ คิดไปต่าง ๆ นานา หรือแม้แต่คำชม ตัวผู้รับคำปรึกษาก็รู้สึกว่าคนที่ชมพูดไปด้วยความไม่จริงใจเท่าที่ควร

ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ช่วยกันซักถามรายละเอียด และเพิ่มเติมประเด็นปัญหาอันเกี่ยวกับความหวั่นไหวต่อคำติชมต่าง ๆ ที่มักจะเกิดขึ้นเป็นประจำวัน ซึ่งเพื่อน ๆ ในกลุ่มแต่ละคนจะมีปัญหาคลายกัน กล่าวคือ มักจะทนไม่ได้ถ้าได้ยินคำตำหนิของผู้อื่น มักเก็บมาน้อยใจ มักจะเก็บอารมณ์ไม่อยู่ แต่ทุกคนก็พยายามมองหาแนวทางที่ปรับปรุงตนเอง โดยมีการให้ข้อเสนอแนะว่า ให้ทำเป็นไม่สนใจต่อคำพูดอันไร้สาระ ทำจิตใจให้หนักแน่น ถือเสียคนเรามีสิทธิที่จะพูด แต่การที่เราจะเชื่อ หรือไม่ขึ้นอยู่กับตัวเรา ถ้าเราเป็นคนไม่หวั่นไหว เราก็จะสามารถผ่านสิ่งที่คนอื่นเหล่านี้พูดได้ เพราะเมื่อไม่มีคนสนใจในสิ่งที่เขาเหล่านั้นพูด นานวันคำเหล่านี้ก็จะหมด หรือถ้ามีคำตำหนิ เราก็ต้องแสดงให้เห็นว่าเราได้เป็นเช่นดังที่เขาว่า ดังสุภาษิตที่ว่า หนามยอกต้องเอาหนามบ่ง นั่นหมายถึง ปัญหาเกิดจากสิ่งใดก็ต้องเริ่มจัดการกับสิ่งที่เกิดตรงนั้น มิใช่หลบหนีปัญหา ทุกคนก็เห็นด้วยกับแนวความคิดอันนี้ ซึ่งผู้รับคำปรึกษาบางคนบอกว่ากำลังพยายามปรับเปลี่ยนอยู่ แต่บางคนบอกว่าตนเองสามารถทำได้แล้ว

ผู้ให้คำปรึกษาได้ใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเอง ซึ่งการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ ผู้รับคำปรึกษาส่วนใหญ่ สามารถเลือกแนวทางที่ตนเองคิดว่าเหมาะสมกับตนเองได้แล้ว รวมทั้งมีการให้ข้อคิดเห็นอันเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาร่วมกันและกัน

สรุปผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ครั้งที่ 11

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้ ผู้รับคำปรึกษาเสนอปัญหาโดยระบายออกโดยตรง ในกรณีที่กำหนดให้คือ ถ้าสัตว์เลี้ยงตัวโปรดต้องตายลง ผู้รับคำปรึกษา กล่าวว่าในกรณีที่ยกมาเป็นสถานการณ์ดังกล่าว นั้นตรงกับความเป็นจริงที่เขาประสบมา คือ เขาได้เลี้ยงสุนัขพันธุ์พุดเดิ้ล สีขาว อายุประมาณ 3 เดือน กำลังน่ารัก ช่างประจบ เวลาผู้รับคำปรึกษากลับมาบ้านเจ้าสุนัขตัวนี้ก็จะมานั่งรอหน้าบ้าน และนั่งสวัสดี และจะประจบให้อุ้ม ผู้รับคำปรึกษาจำต้องอุ้มอยู่เป็นประจำทุกวัน และในทุกเช้าก่อนที่ผู้รับคำปรึกษาจะมาโรงเรียน ผู้รับคำปรึกษาจะต้องขงนมให้สุนัขตัวนี้กินอยู่เป็นประจำ แต่พอเมื่อประมาณต้นเดือนมิถุนายน 2539 เมื่อผู้รับคำปรึกษามาถึงบ้านปรากฏว่าสุนัขตัวนี้นอนเฉย ๆ ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าว่า ยังพูดเหลวว่าทำไมวันนี้เป็นอะไรนอนหรือเปล่า ไม่เห็นมาสวัสดีเลย แต่สุนัขก็นอนเฉย ๆ ผู้รับคำปรึกษาก็ไม่ได้ตั้งใจสงสัย จนกระทั่งประมาณ 5 หุ่่ม ผู้รับคำปรึกษาจะขึ้นนอนก็พบว่าเจ้าสุนัขตัวดังกล่าวนอนเหมือนตัวแข็ง ๆ ซึ่งผู้รับคำปรึกษาก็คิดแต่เพียงว่าพุงจะพาไปหาสัตวแพทย์ พอรุ่งเช้าผู้รับคำปรึกษาตื่นนอนลงมากพบว่าเจ้าสุนัขตัวดังกล่าวนอนตัวแข็ง แล้วหายใจอย่างแผ่วเบามาก น้ำลายไหลออกจากปากมากมาย ผู้รับคำปรึกษาบอกว่าสงสารมันจับใจ แต่ก็ไม่รู้จะทำอะไร แต่ได้จับมันขึ้นมานอนบนโต๊ะปูผ้าขนหนูให้มันนอน มันยังคงนอนลืมตาเฉย ๆ แต่ยังหายใจอยู่ ผู้รับคำปรึกษาเฝ้าดูอยู่สักพักมันก็ชักกระตุก 2-3 ที แล้วมันก็ตาย หั้ง ๆ ที่มันลืมตาอยู่ ตอนนั้นรู้สึกเหมือนต้องเสียของรักไป ใจหาย ไม่อยากเห็นภาพดังกล่าวเลย ทำใจไม่ได้ จนต้องร้องไห้และร้องไห้คิดถึงมันอยู่นาน สงสารมันมาก ถึงแม้จะรู้ว่าสิ่งมีชีวิตทุกประเภทจะต้องจบลงด้วยการพลัดพรากตายจาก และมักมานั่งโทษตัวเองว่าถ้ารีบพาไปหาสัตวแพทย์สุนัขตัวโปรดคงไม่ตาย หรือถ้าดูแลเขาอย่างดีเขาก็คงไม่ตาย

ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ช่วยกันซักถามรายละเอียด และเพิ่มเติมในประเด็นปัญหาอันเกี่ยวกับความหวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต จากสถานการณ์ที่กำหนดหรือจากเหตุการณ์อื่น ๆ ที่ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ เป็นเหมือนเช่นผู้เสนอปัญหา ซึ่งในแต่ละคนจะมีปัญหาล้ายกัน กล่าวคือ มักจะทนไม่ได้ถ้าต้องสูญเสียสิ่งที่เป็นของรักของตนเอง มักจะเก็บอารมณ์ไม่อยู่ แต่ทุกคนก็พยายามมองหาแนวทางที่ปรับปรุงตนเอง โดยมีการให้ข้อเสนอแนะว่า สรรพสิ่งในโลกนี้ล้วนแล้วแต่มีเกิดก็ต้องมีดับ ซึ่งผู้รับคำปรึกษาคคนหนึ่งเสนอขึ้นมา ดังนั้นทุกคนจะต้องให้ทำให้เข้มแข็ง หรือยอมรับในวัฏจักรของธรรมชาติ ซึ่งทุกคนก็เห็นด้วยกับแนวความคิดอันนี้ ซึ่งผู้รับคำปรึกษาบางคนบอกว่ากำลังพยายามปรับเปลี่ยนอยู่ แต่บางคนบอกว่าตนเองสามารถทำได้แล้ว

ผู้ให้คำปรึกษาได้ใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเอง การให้คำปรึกษาในครั้งนี้ ผู้รับคำปรึกษาส่วนใหญ่ สามารถเลือกแนวทางที่ตนเองคิดว่าเหมาะสมกับตนเองได้

แบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง

 คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามที่ถามเกี่ยวกับความรู้สึก ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับตัวนักเรียนและเรื่องโดยทั่ว ๆ ไป ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาวิชาการแต่อย่างใด ให้นักเรียนอ่านข้อความในแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อใดที่นักเรียนเกิดความรู้สึกนึกคิดที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด ดังนั้นคำตอบของนักเรียนในแต่ละข้อจึงไม่มีถูกหรือผิดแต่อย่างใด ข้อสำคัญที่สุดขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามนี้ให้ตรงกับสภาพความเป็นจริงให้มากที่สุด และคำตอบที่ได้จะไม่มีการทบทวนหรือติดต่อผลการเรียนของนักเรียนใด ๆ ทั้งสิ้น

 คำสั่ง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย X ลงในช่อง ก ข หรือ ค ในกระดานคำตอบที่แจกให้โดยให้ตรงข้อกัน

ความเชื่อมั่นในตนเองด้าน . ความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง
มั่นใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามความคิด ความสามารถ
ของตัวเอง ไม่ลังเลใจ

1. ในวิชาเนตรนารี ซึ่งในหลักสูตรกำหนดให้นักเรียนทุกคนที่เรียนจะต้องอยู่ค่ายพักแรม เวลาที่นักเรียนอยู่ร่วมกับเพื่อน ๆ ในการเข้าค่ายพักแรม นักเรียนรู้สึกอย่างไร
 - ก. เฉย ๆ ทำทุกอย่างได้ตามปกติ
 - ข. อึดอัด ทำอะไรไม่ถูก
 - ค. ไม่มั่นใจ ทำสิ่งต่าง ๆ ไม่ได้
2. เวลาที่นักเรียนอยู่ต่อหน้ากลุ่มเพื่อนต่างเพศ นักเรียนรู้สึกอย่างไร
 - ก. ประหม่า ทำอะไรไม่ได้
 - ข. เขินอาย ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความไม่แน่ใจ
 - ค. เฉย ๆ ทำทุกอย่างได้ตามปกติ
3. ในช่วงชั่วโมงคณิตศาสตร์ ครูเขียนโจทย์บนกระดาน แล้วครูเรียกให้นักเรียนออกไปทำ นักเรียนออกไปทำด้วยความรู้สึกอย่างไร
 - ก. มั่นใจ ที่จะออกไปทำ
 - ข. ไม่แน่ใจ ต้องชวนเพื่อนออกไปทำด้วยกัน
 - ค. ไม่มั่นใจจึงไม่ออก

4. ในการแข่งขันกีฬาของโรงเรียน นักเรียนเลือกแข่งขันในกีฬาป้องกัน นักเรียนลงเล่นด้วยความรู้สึกอย่างไร
- ก. วิตกกังวล กลัวแข่งแล้วแพ้
 - ข. มั่นใจในความสามารถของตนเอง
 - ค. ไม่มั่นใจ กลัวเล่นได้ไม่ดี

ความเชื่อมั่นในตนเองด้าน : มีเหตุผล ไม่คล้อยตามผู้อื่น โดยปราศจากการไตร่ตรองใคร่ครวญ

5. นักเรียนป่วยบ่อย และมีคนทักว่าคงจะเป็นเพราะดวงนักเรียนไม่ดี นักเรียนรู้สึกอย่างไร
- ก. เฉย ๆ
 - ข. เชื่อในสิ่งที่เขาทัก
 - ค. ลังเลใจว่าสิ่งที่เขาทักจะจริงหรือไม่
6. มีจดหมายฉบับหนึ่งมาถึงนักเรียนมีข้อความว่า ให้นักเรียนลอกจดหมายฉบับดังกล่าวนั้นส่งต่อไปยังเพื่อน ๆ อีกจำนวน 40 ฉบับ หากไม่ปฏิบัติตามชีวิตจะประสบกับความโชคร้าย แต่ถ้าปฏิบัติตามจะโชคดี นักเรียนรู้สึกอย่างไร
- ก. เชื่อ คล้อยตามต่อสิ่งที่ระบุในจดหมายและปฏิบัติตามทันที
 - ข. ไม่แน่ใจในสิ่งที่ระบุในจดหมายว่าจะจริง
 - ค. ไม่เชื่อ คิดว่าเป็นสิ่งเหลวไหล
7. มีเพื่อนของนักเรียนมาบอกว่า เพื่อนคนที่นักเรียนเดินด้วยประจำชอบเอาเรื่องของนักเรียนไปนินทา นักเรียนรู้สึกอย่างไร
- ก. มั่นใจว่าเพื่อนไม่ทำเช่นนั้น
 - ข. ไม่มั่นใจเกี่ยวกับเรื่องที่เพื่อนบอก
 - ค. เชื่อและคล้อยตามคำพูดของเพื่อน

8. เวลามีคนมาทักนักเรียนว่าชื่อของนักเรียนไม่เป็นศิริมงคลต่อตัวเอง นักเรียนรู้สึกอย่างไร
- ก. เชื่อและคล้อยตามคำทัก
 - ข. เฉย ๆ
 - ค. ไม่แน่ใจ
9. มีผู้กล่าวว่า “ชีวิตคนเราขึ้นอยู่กับดวงและโชคชะตา” นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรต่อเรื่องนี้
- ก. ไม่เชื่อ
 - ข. เชื่อ
 - ค. ไม่แน่ใจ
10. ในปีนี้หมอดูที่มีชื่อเสียงได้ออกมาทำนายว่า บุคคลที่ชื่อขึ้นต้นด้วยอักษร จ น บ ส จะต้องประสบกับเหตุการณ์ร้ายแรง วิธีแก้ คือ ให้บุคคลดังกล่าวไหว้พระราหู บูชาด้วยของดำ 8 อย่าง นักเรียนเป็นผู้หนึ่งที่มีชื่อขึ้นต้นด้วยอักษรดังกล่าว นักเรียนรู้สึกอย่างไร
- ก. ไม่เชื่อ
 - ข. ไม่แน่ใจ
 - ค. เชื่อ ปฏิบัติตาม
11. ผู้ใหญ่มักพูดว่า “สุนัขทอนเพราะว่ามันเห็นผี” นักเรียนมีความรู้สึกต่อเรื่องนี้อย่างไร
- ก. เชื่อ
 - ข. ไม่เชื่อ
 - ค. ไม่แน่ใจ

12. ในช่วงโมงคณิตศาสตร์ ครูให้นักเรียนทำงานส่งในช่วงโมง ขณะที่นักเรียนเดินไปส่งเพื่อนได้บอกว่าคำตอบของนักเรียนผิด นักเรียนรู้สึกอย่างไร
- ก. เชื่อ รับแก้ตามที่เพื่อนบอกทันที
 - ข. ไม่แน่ใจ กลับมาตรวจสอบอีกครั้ง
 - ค. เชื่อในคำตอบของตัวเอง

ความเชื่อมั่นในตนเองด้าน : กล้าเสนอความคิดเห็น และคัดค้าน

13. ในช่วงโมงภาษาไทยครูจัดได้ว่าที่ขึ้น แต่ยังไม่หวัข้อไม่ได้ นักเรียนเสนอว่าควรได้ " ในหวัข้อ " กรุงเทพ ฯ ในอนาคตน่าอยู่จริงหรือ " ซึ่งครูได้เขียนชื่อที่นักเรียนเสนอขึ้นไว้เป็นตัวเลือกหนึ่ง นักเรียนรู้สึกอย่างไร
- ก. กลัวเพื่อนๆไม่เห็นด้วย
 - ข. ภูมิใจที่ครูนำเป็นตัวเลือกหนึ่ง
 - ค. ไม่มั่นใจว่าหวัข้อดังกล่าวจะน่าสนใจ
14. นักเรียนอยากเรียนดนตรีสากล แต่คุณพ่อคุณแม่อยากให้นักเรียนเรียนดนตรีไทย นักเรียนไม่เห็นด้วยกับความคิดของคุณพ่อคุณแม่ จึงขอชี้แจงความคิดของนักเรียนให้ท่านทราบ ซึ่งท่านก็รับฟัง นักเรียนรู้สึกอย่างไร
- ก. ภูมิใจที่ตัวเองกล้าชี้แจงให้พ่อแม่ทราบ
 - ข. กลัวท่านโกรธ
 - ค. ไม่แน่ใจว่าท่านจะเชื่อในความคิดเห็น
15. ในกิจกรรมโยมรวมในตอนเช้า ครูที่ปรึกษาเข้ามาพูดคุยและสอบถามความเห็นเกี่ยวกับงานทำบุญตักบาตร เพื่อเปิดตึกใหม่ของโรงเรียน ครูให้นักเรียนเสนอความคิดเห็นว่าน่าจะนำอะไรมาใส่บาตร นักเรียนจึงเสนอว่าน่าจะนำของแห้งมา นักเรียนรู้สึกอย่างไร
- ก. กลัวเพื่อน ๆ ไม่เห็นด้วย
 - ข. ไม่มั่นใจ
 - ค. ภูมิใจที่เสนอความคิดของนักเรียนให้ครูทราบ

ความเชื่อมั่นในตนเองด้าน : กล้าซักถาม

16. ขณะที่ครูกำลังอธิบายวิชาคณิตศาสตร์อยู่หน้าชั้นเรียน นักเรียนไม่เข้าใจ จึงยกมือขึ้นถาม ครูได้อธิบายให้ฟังใหม่ นักเรียนรู้สึกอย่างไร
 - ก. ภูมิใจที่กล้าถามครู
 - ข. เกรงว่าครูตำหนิว่าไม่ตั้งใจเรียน
 - ค. กลัวเพื่อน ๆ จะว่าคาญ
17. ในช่วงโมงวิทยาศาสตร์ หลังจากที่ครูสอนเรื่อง วงจรชีวิตของกบ ในระหว่างอธิบายนักเรียนสงสัย จึงได้ซักถามครู ครูจึงอธิบายให้ฟังใหม่ที่ละชั้น นักเรียนรู้สึกอย่างไร
 - ก. เกรงใจเพื่อนที่ทำให้ครูต้องหยุดมาอธิบายอีกครั้ง
 - ข. ภูมิใจที่กล้าถามครู
 - ค. กลัวครูไม่พอใจ
18. เหลือเวลาอีก 2 สัปดาห์ จะถึงเวลาสอบเก็บคะแนนในวิชาคณิตศาสตร์ แต่ยังมีเนื้อหาบางเรื่องที่นักเรียนไม่เข้าใจจึงไปหาครูเพื่อให้ครูช่วยอธิบาย นักเรียนรู้สึกอย่างไร
 - ก. กลัวครูไม่พอใจ
 - ข. ภูมิใจที่กล้าถาม
 - ค. เกรงใจครูที่ต้องอธิบายให้ฟังใหม่
19. ขณะที่ครูอธิบายเรื่อง IDIOMS AND PHRASES นักเรียนไม่เข้าใจเนื้อหาดังกล่าวจึงถามครู ครูจึงถามว่ามีใครไม่เข้าใจอีก นักเรียนรู้สึกอย่างไร
 - ก. ภูมิใจที่กล้าซักถาม
 - ข. เกรงว่าเพื่อนจะโกรธที่ทำให้การเรียนดำเนินไปช้า
 - ค. กลัวครูตำหนิว่าไม่ตั้งใจฟังให้ดี

ความเชื่อมั่นในตนเองด้าน : ไม่หวั่นไหวต่อคำติชม

20. เมื่อนักเรียนถูกเพื่อนยั่วมาก ๆ นักเรียนรู้สึกอย่างไร
 - ก. โกรธ
 - ข. เฉย ๆ
 - ค. ขุ่นเคือง

21. ในช่วงโมงวิชาภาษาไทย ครูผู้สอนได้ให้นักเรียนทุกคนออกไปเล่าประสบการณ์ที่ประทับใจที่ประสบ เมื่อนักเรียนออกมาเล่า นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร
 - ก. ตื่นเต้น เล่าไม่ได้
 - ข. ประหม่า เล่าผิด ๆ ถูก
 - ค. เฉย ๆ เล่าได้อย่างปกติ

22. เวลาเพื่อน ๆ บอกว่า นักเรียนแต่งตัวเซ็กซี่มาก นักเรียนรู้สึกอย่างไร
 - ก. ไม่พอใจ
 - ข. เฉย ๆ
 - ค. ไม่แน่ใจ

23. เมื่อมีคนวิจารณ์ถึงปมด้อยของนักเรียน บังเอิญนักเรียนเดินมาได้ยิน นักเรียนรู้สึกอย่างไร
 - ก. โกรธ
 - ข. เฉย ๆ
 - ค. ไม่พอใจ

ความเชื่อมั่นในตนเองด้าน : ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ

24. เวลาที่นักเรียนเดินผ่านกลุ่มคนมาก ๆ นักเรียนรู้สึกอย่างไร
 - ก. เฉย ๆ
 - ข. ไม่กล้าเดินต่อไป
 - ค. ประหม่า เดินไปด้วยอาการชาสั่น

25. วันนี้ครูให้นักเรียนเป็นตัวแทนออกไปกล่าวขอบคุณผู้อำนวยการโรงเรียนประจำจังหวัดสมุทรปราการที่มาเยี่ยมโรงเรียน นักเรียนรู้สึกอย่างไร
 - ก. เฉย ๆ
 - ข. ตื่นเต้น
 - ค. ประหม่า

26. เมื่อนักเรียนต้องออกไปรำอวยพร เนื่องในโอกาสที่โรงเรียนครบรอบ 50 ปี ในห้องประชุมและมีคนดูเป็นจำนวนมาก นักเรียนรู้สึกอย่างไร
 - ก. ตื่นเต้น
 - ข. ประหม่า
 - ค. เฉย ๆ

27. ในวิชาประเทศของเรา ครูได้กำหนดให้นักเรียนแบ่งกลุ่มกันทำรายงานประเทศเพื่อนบ้านของประเทศไทย และให้ทุกคนในกลุ่มออกมารายงาน เวลาที่นักเรียนออกไปพูดหน้าชั้นเรียน นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร
 - ก. ใจสั่น
 - ข. เฉย ๆ
 - ค. เบินอาย

28. นักเรียนมีอาการปวดท้องกระตันทัน คุณแม่พาไปตรวจที่โรงพยาบาล ผลการตรวจพบว่านักเรียนเป็นไส้ติ่งจะต้องเข้ารับการผ่าตัด นักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อการผ่าตัด
- ก. เฉย ๆ
 - ข. กลัว
 - ค. สับสน
29. นักเรียนได้วาดภาพส่งเข้าประกวด โดยนักเรียนตั้งใจวาดอย่างเต็มที่ ผลปรากฏว่าภาพของนักเรียนได้รางวัลชมเชย นักเรียนรู้สึกอย่างไร
- ก. หมดกำลังใจ
 - ข. เฉยๆ
 - ค. เสียใจ
-

คำเฉลยแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง

ข้อ	ก	ข	ค
1	3	2	1
2	1	2	3
3	3	2	1
4	1	3	2
5	3	1	2
6	1	2	3
7	3	2	1
8	1	3	2
9	3	2	1
10	3	1	2
11	1	3	2
12	1	2	3
13	1	3	2
14	3	1	2
15	3	2	1
16	1	2	3
17	2	3	1
18	1	3	2
19	3	2	1

ข้อ	ก	ข	ค
20	1	2	3
21	1	3	2
22	1	3	2
23	1	3	2
25	3	1	2
26	1	2	3
27	2	3	1
28	3	1	2
29	1	3	2

ตาราง 6 แสดงคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มก่อนการทดลอง

คนที่	กิจกรรมกลุ่ม	อันดับ	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	อันดับ
1	36	1	38	2.5
2	38	2.5	39	4.5
3	39	4.5	40	6.5
4	40	6.5	41	8.5
5	41	8.5	42	10.5
6	42	10.5	43	12
7	44	14	44	14
8	45	16.5	44	14
9	45	16.5	52	18.5
10	52	18.5	53	20
	R_{E1}	99	R_{E2}	111

$$U_1 = 56$$

$$U_2 = 44$$

$$U = 44$$

ตาราง 7 แสดงคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลัง
เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คนที่	คะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง		ผลต่างของคะแนน ความเชื่อมั่นในตนเอง	อันดับ	R ⁺	R ⁻
	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง				
1	63	36	27	8	+8	
2	63	38	25	4.5	+4.5	
3	66	39	27	8	+8	
4	64	40	24	2.5	+2.5	
5	66	41	25	4.5	+4.5	
6	66	42	24	2.5	+2.5	
7	67	44	23	1	+1	
8	72	45	27	8	+8	
9	74	45	29	10	+10	
10	78	52	26	6	+6	
				ผลรวม	55	0

T = 0**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 8 แสดงคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลัง
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

คนที่	คะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง		ผลต่างของคะแนน ความเชื่อมั่นในตนเอง	อันดับ	R ⁺	R ⁻
	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง				
1	63	38	25	4	+4	
2	64	39	25	4	+4	
3	66	40	26	7.5	+7.5	
4	67	41	26	7.5	+7.5	
5	67	42	25	4	+4	
6	69	43	26	7.5	+7.5	
7	70	44	26	7.5	+7.5	
8	71	44	27	10	+10	
9	74	52	22	1	+1	
10	76	53	23	2	+2	
				ผลรวม	55	

T = 0**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 9 แสดงคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	กิจกรรมกลุ่ม	อันดับ	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	อันดับ
1	27	17.5	25	8
2	25	8	25	8
3	27	17.5	26	13
4	24	4.5	26	13
5	25	8	25	8
6	24	4.5	26	13
7	23	2.5	26	13
8	27	17.5	27	17.5
9	29	20	22	1
10	26	13	23	2.5
	R_{E1}	113	R_{E2}	97

$$U_1 = 42$$

$$U_2 = 58$$

$$U = 42$$

ตาราง 10 แสดงคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คนที่	ก่อนการทดลอง						หลังการทดลอง					
	ความเป็นตัวของตัวเอง มั่นใจในการกระทำตามความคิด ความสามารถ ไม่ลังเลใจ	มีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการใคร่ครวญไตร่ตรอง	กล้าเสนอความคิดเห็นและคัดค้าน	กล้าซักถาม	ไม่หวั่นไหวต่อคำติชม	ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ทั้ง 6 ด้าน	ความเป็นตัวของตัวเอง มั่นใจในการกระทำตามความคิด ความสามารถ ไม่ลังเลใจ	มีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการใคร่ครวญไตร่ตรอง	กล้าเสนอความคิดเห็นและคัดค้าน	กล้าซักถาม	ไม่หวั่นไหวต่อคำติชม	ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ทั้ง 6 ด้าน
1	5	10	4	5	5	36	10	16	6	8	9	14
2	5	10	5	5	5	38	10	16	6	9	8	14
3	6	10	5	5	5	39	10	18	7	9	9	13
4	6	13	4	5	5	40	10	18	7	8	8	13
5	6	14	3	6	5	41	10	16	7	9	9	15
6	7	13	4	6	4	42	10	16	7	9	9	15
7	8	12	4	5	7	44	10	17	7	10	9	14
8	7	13	5	5	6	45	11	18	7	11	10	15
9	7	14	4	5	6	45	11	19	8	9	11	16
10	8	15	4	7	7	52	12	18	9	11	11	17
$\bar{X}$	6.5	12.4	4.2	5.4	5.5	42.2	10.4	17.2	7.1	9.3	9.3	14.6
												67.9

ตาราง 11 แสดงคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

จุดที่	ก่อนการทดลอง							หลังการทดลอง						
	ความเป็นตัวของตัวเอง มั่นใจในการกระทำตามความคิด	มีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการใคร่ครวญไตร่ตรอง	กล้าเสนอความคิดเห็นและคัดค้าน	กล้าซักถาม	ไม่หวั่นไหวต่อคำติชม	ไม่หวั่นไหว	รวมคะแนน ทั้ง 6 ด้าน	ความเป็นตัวของตัวเอง มั่นใจในการกระทำตามความคิด	มีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการใคร่ครวญไตร่ตรอง	กล้าเสนอความคิดเห็นและคัดค้าน	กล้าซักถาม	ไม่หวั่นไหวต่อคำติชม	ไม่หวั่นไหว	รวมคะแนน ทั้ง 6 ด้าน
1	5	10	4	5	5	9	38	9	19	6	8	8	13	63
2	6	11	4	4	6	8	39	9	18	6	8	8	15	64
3	7	9	4	5	7	8	40	9	19	6	9	9	14	66
4	7	10	4	6	5	9	41	10	20	7	8	9	13	67
5	7	11	4	6	5	9	42	10	20	7	8	9	13	67
6	7	12	5	4	6	9	43	11	20	7	9	8	14	69
7	8	13	5	4	6	8	44	11	22	6	9	9	13	70
8	7	13	5	4	6	9	44	11	22	7	8	10	13	71
9	7	16	6	7	6	10	52	11	23	7	9	9	15	74
10	7	15	6	8	7	10	53	11	23	7	10	10	15	76
$\bar{X}$	6.8	12.0	4.7	5.3	5.9	8.9	43.6	10.2	20.6	6.6	8.6	8.9	13.8	68.7

แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง

ข้อที่	ค่า t	ข้อที่	ค่า t
1	7.23	16	7.81
2	7.00	17	8.05
3	11.33	18	8.33
4	3.49	19	6.10
5	7.68	20	4.62
6	4.91	21	4.80
7	6.15	22	9.02
8	3.00	23	2.51
9	1.98	24	9.02
10	2.05	25	6.29
11	3.83	26	5.25
12	4.76	27	2.88
13	8.72	28	7.08
14	7.23	29	4.23
15	7.31		

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวสุวรรณี	ชื่อสกุล จิตวิริยะยิ่งยง
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	658 ถนนลาดหญ้า แขวงคลองสาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร 10600
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	นักวิจัย (เทียบเท่าผู้ช่วยหัวหน้าส่วน)
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	ธนาคารกรุงศรีอยุธยา จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ 1222 ถนนพระรามที่ 3 เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร 10120
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2525	ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาตอนปลาย จาก โรงเรียนวิสุทธิกษัตริ์ จังหวัดสมุทรปราการ
พ.ศ. 2529	วิทยาศาสตรบัณฑิต (จิตวิทยา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง
พ.ศ. 2540	การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร