

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกคุณของนักเรียนวัยรุ่น



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

กรกฎาคม 2560

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกคุณของนักเรียนวัยรุ่น



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

กรกฎาคม 2560

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกคุณของนักเรียนวัยรุ่น



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

กรกฎาคม 2560

THE ECLECTIC GROUP COUNSELING FOR ENHANCING GRATITUDE OF ADOLESCENT
STUDENTS



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Research and Human Potential Development
at Srinakharinwirot University
July 2017

อัญชลา จิตตานันท์. (2560). *การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกถึงคุณค่าของนักเรียนวัยรุ่น*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศึกษาศึกษาพัฒนาคุณภาพมนุษย์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาปรินูญานิพนธ์: อาจารย์.ดร.ปริญญาพันธ์ เพ็ญชัย, อาจารย์.ดร.ครรชิต แสนอุบล.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการสำนึกถึงคุณค่าของนักเรียนวัยรุ่น โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ และ 2) เพื่อเปรียบเทียบการสำนึกถึงคุณค่าของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ จำนวน 230 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เป็นนักเรียนวัยรุ่นโรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ จำนวน 5 คน ที่สุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากนักเรียนที่ได้คะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลองเครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดการสำนึกถึงคุณค่าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ 0.78 และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน สถิติที่ใช้ คือ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบไม่มีอิสระจากกัน

ผลการวิจัยมีดังนี้ 1) นักเรียนวัยรุ่นมีการสำนึกถึงคุณค่าอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 3.56 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.36 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และด้านสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77 มีค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานเท่ากับ 0.50 และมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.53 มีค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานเท่ากับ 0.52 ตามลำดับ ส่วนด้านความรู้สึกขอบคุณอยู่ในระดับปานกลางโดยมีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 3.37 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.39 และ 2) หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบผสมผสานนักเรียนวัยรุ่นมีการสำนึกถึงคุณค่าโดยรวมเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกและด้านสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านความรู้สึกขอบคุณเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Anchala Chittanandha. (2017). *Eclectic Group Counseling to Enhancing the Gratitude of Adolescent Students*. Master's Thesis M.Ed. (Research and Development on Human Potential). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University, Advisor Committee: Dr. Pinyapan Piasai, Dr. Kanchit Saen-ubol.

The purposes of this research are to 1) to study of the levels of gratitude among adolescent students and 2) to compare the gratitude levels of adolescent students before, during and after eclectic group counseling to enhance the gratitude of the students. The population of this study consist of two hundred and thirty secondary school students at Pibooluappatham School. However, the subjects of the experiment are five secondary school students, selected by simple random sampling, with gratitude scores in the twenty-fifth percentile and lower in order to voluntarily participate in the experiment. The research instruments include a 1) Gratitude Questionnaire with The reliability of the whole measure at 0.78 and 2) an eclectic group counseling program. The statistical analyses used descriptive statistics, including the mean, standard deviation and a t-test for dependent samples.

The research results were as follows: 1) Adolescents had a mean score for gratitude of 3.56, with a standard deviation of 0.36 and at a high level. When considering from each angle, the findings indicate positive emotions. Also, the relationship between people is very high. The mean is 3.77 with standard deviation of 0.50 and a mean of 3.53 with standard deviation of 0.52 respectively. The mean for gratitude is moderate, with a mean of 3.37, and the deviation and the standard are 0.39, and 2) A comparison of the gratitude levels of secondary school students after eclectic group counseling has significantly increased to a level of .01 level and the subjects of positive emotions and interpersonal relationships were at a .01 level, while the level of appreciation was significantly higher at a level of 0.5.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกคุณของนักเรียนวัยรุ่น

ของ

อัญชลา จิตตานันท์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ. 2559

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ที่ปรึกษาหลัก

.....ประธาน

(อาจารย์ ดร.ภิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)

.....ที่ปรึกษาร่วม

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล)

(อาจารย์ ดร. ครรชิต แสนอุบล)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ภิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาให้คำปรึกษา และช่วยแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ อย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา ซึ่งเป็นประธานกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง กรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์ อาจารย์ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.ปริญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์ ซึ่งทำให้ผู้วิจัยได้รับแนวทางในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ และประสบการณ์ในการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ดังกา และ อาจารย์ สิทธิพร ความานนท์ ที่ให้ความกรุณาและอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบวัด และ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมทั้งข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการทำวิจัย ทั้งนี้ งานวิจัยนี้จะสำเร็จไม่ได้ถ้าไม่ได้รับความกรุณาจากโรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ที่กรุณาให้ความสนับสนุน และ อำนวยความสะดวกในการทำวิจัย ขอขอบคุณอาจารย์จันจิรา ทองสง่า และ คณาจารย์ ที่ช่วยอำนวยความสะดวกและเป็นกำลังใจตลอดมา

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ บิดา มารดา พี่ๆ ที่ช่วยสนับสนุนทุนทรัพย์และเป็นกำลังใจที่สำคัญตลอดมา ตลอดจนเพื่อนร่วมชั้นเรียนเอกจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ปิยะนุช เผื่อนทอง ที่ช่วยผลักดัน และเป็นกำลังใจซึ่งกันและกันเสมอมา รวมทั้งท่านอื่นๆ ที่มีได้เอ่ยนามไว้ ณ ที่นี้รวมถึงนักเรียนทุกคนที่มีส่วนช่วยเป็นกำลังใจ ให้ความร่วมมือ และ ให้ความช่วยเหลือให้ผู้วิจัยทำวิทยานิพนธ์สำเร็จได้ด้วยดี

อัญชลา จิตตานันท์

สารบัญ

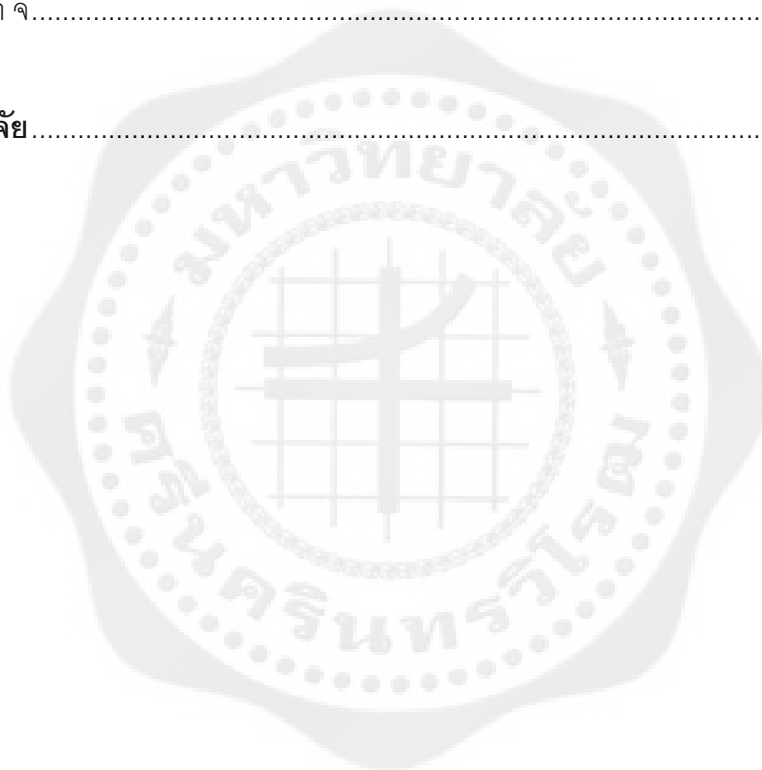
บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง	1
	คำถามการวิจัย	3
	ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
	ขอบเขตของการการวิจัย	4
	ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	4
	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	4
	ตัวแปรที่ศึกษา	4
	นิยามเชิงปฏิบัติการ.....	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ	6
	กรอบแนวคิดการวิจัย.....	6
	สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	7
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสำนึกคุณ.....	9
	เกี่ยวข้องกับการสำนึกคุณ	9
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสำนึกคุณ	17
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน	20
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน.....	20
	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบผสมผสาน	22
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อ การสำนึกคุณ.....	45
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	48
	การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง	48

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	48
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	48
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	48
การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ	49
การดำเนินการทดลอง	52
การดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล	52
การวิเคราะห์ข้อมูล	53
4 การวิเคราะห์ข้อมูล	54
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	54
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	54
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	54
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	61
ความมุ่งหมายของการวิจัย	61
สมมติฐานของการวิจัย	61
ขอบเขตของการวิจัย	61
ตัวแปรที่ศึกษา	61
เครื่องมือที่ใช้และการสร้างเครื่องมือ	62
วิธีดำเนินการทดลอง	62
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	63
สรุปผลการวิจัย	63
อภิปรายผลการวิจัย	63
ข้อเสนอแนะ	67
บรรณานุกรม	69

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ภาคผนวก.....	78
ภาคผนวก ก.....	79
ภาคผนวก ข.....	85
ภาคผนวก ค	89
ภาคผนวก ง	97
ภาคผนวก จ.....	120
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	139



บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนและร้อยละของนักเรียนวัยรุ่น โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์.....	55
2	แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการสำนึกถึงคุณ ของนักเรียนวัยรุ่น โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์.....	57
3	ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการสำนึกถึงคุณของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลัง การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน	58
4	การเปรียบเทียบการสำนึกถึงคุณของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วม การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน.....	59
5	ค่าดัชนี IOC ของแบบวัดการเสริมสร้างการสำนึกถึงคุณของนักเรียนวัยรุ่น (45 ข้อ).....	90
6	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดการเสริมสร้างการสำนึกถึงคุณของ นักเรียนวัยรุ่นโดยใช้สถิติ t-test.....	92
7	ค่าดัชนี IOC ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อ เสริมสร้างการสำนึกถึงคุณ ของวัยรุ่น	93

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	7
2 The broaden – and – build theory of positive emotions ของ เฟรดริคสัน.....	13
3 ค่าเฉลี่ยของการสำนึกขอบคุณของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วม การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน	60



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การสำนึกถึงคุณเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาวะที่ดี และความสัมพันธ์เชิงบวก (Layous; & Lyubomirsky. 2014: 157) การสำนึกถึงคุณ คือ การรู้สึกสำนึกในคุณด้วยการแสดงความขอบคุณ เชื่อฟัง และช่วยเหลือในกิจการงานต่างๆ ถ้วนนำมาซึ่งความสุข ความเจริญ การสำนึกถึงคุณเป็นเครื่องหมายของคนดี การที่เยาวชนไทยได้รับการปลูกฝังคุณลักษณะที่ดีในเรื่องการสำนึกถึงคุณถือเป็นเรื่องที่ดี เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้สังคม การเลี้ยงดูของครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยอบรมและส่งเสริมพฤติกรรมของเยาวชน ให้มีคุณลักษณะของการเป็นคนมีการสำนึกถึงคุณ ความตระหนักรู้ในตนเอง บุคคล สัตว์ และสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อตนเองทั้งโดยตรงและโดยอ้อม (ทิพมาศ เสวตวรโชติ. 2550: ออนไลน์)

การสำนึกถึงคุณมีต้นกำเนิดจากการรับรู้ของบุคคลในเชิงบวก เอมมอน; และ เชลตัน (Emmon; & Shelton. 2002: 460) กล่าวว่า การสำนึกถึงคุณเป็นการขอบคุณชีวิตที่สามารถนำไปสู่ความสำเร็จ สุขภาพ และที่มากไปกว่านั้นคือความพึงพอใจในความสัมพันธ์ส่วนบุคคล การสำนึกถึงคุณเป็นแรงผลักดันของการกระทำ ที่เห็นแก่ผู้อื่น เป็นอารมณ์ทางศีลธรรม บุคคลนั้นจะรู้สึกผิด หรือ อาย เมื่อไม่ได้มีการตอบสนองซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของอารมณ์เชิงบวกสำหรับสุขภาวะทางอารมณ์ พระธรรมกิตติวงศ์ (2553) กล่าวว่า การสำนึกถึงคุณนั้นไม่เพียงแต่สำนึกบุญคุณต่อผู้ที่มีพระคุณต่อเราเท่านั้น หากแต่ควรทำแก่ตนเองด้วย กล่าวคือ การสำนึกถึงคุณ ไม่ว่าจะเป็นอวัยวะส่วนไหนของร่างกาย มือ เท้า แขน ขา ตา หู รวมไปถึงหัวใจ ล้วนมีบุญคุณต่อตัวเราทั้งสิ้น เมื่อใช้งานเขา เราอาศัยเขาไปไหนมาไหน ร่างกายช่วยเหลือเรามาตลอดตั้งแต่เกิด เราจึงควรสำนึกถึงคุณต่ออวัยวะของเราด้วย เราสามารถทำได้โดยการไม่ใช้เขาจนเกินกำลัง ให้เขาได้พักผ่อนบ้าง ดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดี บำรุงเลี้ยงให้เขาเติบโตแข็งแรง และอย่าทำลายด้วยการเสพของมีนเมา ยาเสพติดอันเป็นการบั่นทอนร่างกาย ทำให้อ่อนแอทรุดโทรม อย่านำพาร่างกายเที่ยวเตร่ ทะเลาะวิวาท เป็นการทรมาน ซึ่งการที่ทำให้อวัยวะต่างๆ อ่อนแอ อย่างนี้ถือว่าไม่สำนึกถึงคุณต่อสังขาร ไม่สำนึกถึงคุณตนเอง

การสำนึกถึงคุณเป็นเครื่องแสดงออกถึงระดับการพัฒนาจิตใจของมนุษย์ เป็นคุณธรรมขั้นสูงของจิตใจและเป็นฐานของคุณธรรมทั้งปวง (ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ. 2552: 65) บุคคลที่มีการสำนึกถึงคุณมีพฤติกรรมการเข้าร่วมสังคมในลักษณะของความสัมพันธ์เชิงบวก มีวัฒนธรรมทางสังคม มีการแสดงออกเพื่อประโยชน์ของคนอื่น นอกจากนี้ยังมีการปรับตัวได้เป็นอย่างดีอีกด้วย (Yagmurcu. 2013: 591) แนวคิดของการสำนึกถึงคุณที่ดี มีปัจจัยที่สนับสนุนชีวิตด้านอื่นๆ ที่ได้รับการเพิ่มความสนใจ ในด้านวิทยาศาสตร์ชุมชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งจิตวิทยาเชิงบวกซึ่งเป็นการส่งเสริมคุณธรรม สร้างสภาพแวดล้อม เพื่อช่วยเสริมสร้าง

จุดแข็งของนักเรียนโดยทำให้นักเรียนได้ตระหนักถึงการสำนึกคุณ (Miller. 2009: 12) ซึ่งสอดคล้องกับ การศึกษาค้นคว้าเชิงประจักษ์ของ Tsang (2006: 139) ที่ทดลองเรื่องการสำนึกคุณและพฤติกรรม ทางสังคม พบว่า มีผลเชิงบวกกับการดำรงอยู่ในสังคม การมองโลกในแง่ดี การสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรม ทางสังคม การกระทำเชิงบวกทางสังคม การส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดี ของบุคคลอื่นๆ ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าว เป็น การกระทำที่เพิ่มทักษะทางสังคม ยังรวมถึงการมีความเห็นอกเห็นใจ ต่อผู้อื่น (Richaud; Mesurado; & Cortada. 2012: 688) การสำนึกคุณมีความสัมพันธ์กับอารมณ์เชิงบวกและความพึงพอใจในชีวิต การมองในแง่ดี แต่มีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะซึมเศร้าและความเครียด (Yong; & Hutchinson. 2012: 101) การสำนึกคุณเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้วัยรุ่นสามารถที่จะมีอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก มีปฏิสัมพันธ์ ที่ดีกับบุคคลอื่นๆ รวมทั้งยังส่งผลให้เกิดสุขภาวะที่ดีและความพึงพอใจในชีวิต

การขาดการสำนึกคุณ เป็นผลมาจากการอบรมเลี้ยงดู สภาพแวดล้อม ตลอดจนกระบวนการปรับตัว ซึ่งทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมรุนแรง ก้าวร้าว มุ่งทำลายผู้อื่น เป็นปฏิกิริยาที่แสดงถึงความไม่ลงรอย อย่างชัดเจน ทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และทัศนคติ ที่เป็นพลังผลักดันอย่างรุนแรงให้เกิดการแสดงออก อย่างไรเหตุผล (กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2551: 39) ปัญหาวัยรุ่นยุคพวกตึกกัน ยิงกัน แก๊งรถซิ่ง ฆ่าตัวตาย เป็นความรุนแรง ของปัญหาวัยรุ่นที่ไม่จำกัดว่าจะมาจากครอบครัวชั้นไหน กลุ่มไฮโซ ชนชั้นกลาง หรือผู้ด้อยโอกาส (พรณพิมล หล่อตระกูล. 2550: ออนไลน์) ทั้งนี้หากวัยรุ่นซึ่งถือเป็นวัยวิกฤติและเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ ขาดจิตสำนึกที่พึงประสงค์ที่ยอมรับกันว่าเป็นสิ่งที่เปี่ยมคุณงามความดีและความเหมาะสมแล้ว วัยรุ่นเหล่านี้ จะมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนต่างๆ ที่ไม่พึงปรารถนา มีคุณภาพชีวิตที่ตกต่ำและสร้างภาระต่อสังคม ตลอดจน ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ในสังคม เช่น ปัญหาการเอารัดเอาเปรียบ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน ปัญหาการฟุ้งเฟ้อ ทางวัตถุนิยม และปัญหาทางอารมณ์ จิตใจที่อ่อนแอควบคุมไม่ได้ เนื่องจากจิตสำนึกเป็นคุณลักษณะ ทางจิตใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการแสดงออกของมนุษย์ (ศิริินทร์ ภูมิมาลา. 2553: 5; อ้างอิงจาก อรพินทร์ ชูชม; อัจฉรา สุชารมณี; และอุษา ศรีจินดารัตน์. 2549)

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เบื้องต้นเกี่ยวกับการเสริมสร้างการสำนึกคุณของนักเรียนวัยรุ่น โรงเรียน พิบูลอุปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร โดยการสัมภาษณ์อาจารย์แนะแนว พบว่า กลุ่มเด็กนักเรียนวัยรุ่นยังไม่ เคยได้รับการส่งเสริมในการเข้ากลุ่มจิตวิทยา ทั้งนี้การเสริมสร้างบุคคลเพื่อตระหนักรู้ต่อการสำนึกคุณ ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถส่งเสริมด้วยกระบวนการ และ เทคนิคหลายอย่าง เช่น เทคนิค กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (แทนคุณ จิตติอิสระ. 2547) เทคนิคแบบการใช้ตัวแบบ (ศศิธร บันลือสินธุ์. 2530) อัลโก (Algoe. 2012: 466) ได้ศึกษาบทบาทของการสำนึกคุณในด้านความสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน โดยใช้โปรแกรม Fine Remind and Bind พบว่า การสำนึกคุณเสริมสร้างความสัมพันธ์กับคนที่มี ปฏิสัมพันธ์ ความเข้าใจในบทบาทของการสำนึกคุณในชีวิตทางสังคม การสำนึกคุณเป็นเสมือน การพัฒนาจิตใจที่กระตุ้นพฤติกรรมที่มีคุณค่าสูงขึ้นระหว่างความสัมพันธ์ของแต่ละบุคคล ดังนั้น

การสำนึกขอบคุณจึงเป็นหัวใจของความสัมพันธ์ที่สำคัญมากที่สุดของชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยยังไม่พบการวิจัยที่ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเข้ามาเสริมสร้างการสำนึกขอบคุณ

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน มีจุดมุ่งหมายช่วยให้บุคคลมีความสนใจสังคม สามารถกำหนดทิศทางให้กับตนเองได้ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ยังช่วยให้บุคคลมีความยืดหยุ่น ยอมรับความคิดต่างๆ มีความอดทน สามารถมองสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง (จิราพร รัตนพงศ์. 2553: 44; อ้างอิงจาก Ellis; & Whiteley. 1979) กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน มุ่งช่วยให้บุคคลเข้าใจในความคิด อารมณ์ความรู้สึกรู้สึกของการสำนึกขอบคุณ รู้สึกขอบคุณร่างกายและชีวิตที่ทำให้ตนเองประสบความสำเร็จในชีวิต รวมทั้งยังมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น มีบทบาทการแลกเปลี่ยนทางสังคม (role in social exchange) และที่สำคัญมากไปกว่านั้น คือ บทบาทการสำนึกขอบคุณในชีวิตทางสังคม (gratitude in social life) ช่วยให้มีอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกและพบกับประสบการณ์ อารมณ์เชิงบวกซึ่งได้แก่ ความรัก ความพึงพอใจ ความสุข ความหวัง เป็นต้น มีศักยภาพในการเสริมสร้างความเข้มแข็งในความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจศึกษาในนักเรียนวัยรุ่น เนื่องจากนักเรียนวัยรุ่นจะมีลักษณะต้องการเป็นตัวของตัวเอง มีความต้องการยอมรับในสิ่งที่ทำ เริ่มมีความคิดความอ่านเป็นของตนเอง

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกขอบคุณให้กับนักเรียนวัยรุ่น เพื่อให้ นักเรียนมีการสำนึกขอบคุณที่สูงขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นประโยชน์ให้กับผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งคณาจารย์ ฝ่ายแนะแนว อันนำไปสู่การพัฒนาและเสริมสร้างการสำนึกขอบคุณของนักเรียนวัยรุ่นเพื่อให้อยู่กับสังคมได้อย่างมีความสุข

คำถามการวิจัย

1. นักเรียนวัยรุ่น โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ มีการสำนึกขอบคุณอยู่ในระดับใด
2. หลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน นักเรียนวัยรุ่นมีการสำนึกขอบคุณสูงกว่าก่อนหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานหรือไม่ อย่างไร

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการสำนึกขอบคุณของนักเรียนวัยรุ่น โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์
2. เพื่อเปรียบเทียบการสำนึกขอบคุณของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการเสริมสร้างการสำนึกถึงคุณค่าของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน เพื่อให้นักเรียนมีการสำนึกถึงคุณค่าที่สูงขึ้น ผลจากการศึกษาจึงสามารถนำการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานไปเสริมสร้าง การสำนึกถึงคุณค่าให้นักเรียนมีการสำนึกถึงคุณค่าทั้ง การขอบคุณ ตนเอง การมีอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และ การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล นอกจากนี้ ยังเป็นประโยชน์ และเป็นแนวทางให้อาจารย์ผู้สอน อาจารย์ที่ปรึกษา ฝ่ายแนะแนว สำหรับการเสริมสร้าง การสำนึกถึงคุณค่า ของนักเรียนวัยรุ่นเพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นได้ตระหนักรู้มองเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ทำให้เกิดความรัก และขอบคุณตนเอง

ขอบเขตของการการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 จำนวน 664 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. การศึกษาระดับการสำนึกถึงคุณค่า ผู้วิจัยใช้ประชากรทั้งหมดซึ่งเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ จำนวน 664 คน ในการศึกษา
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกถึงคุณค่า เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ จำนวน 5 คน ที่ผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่ได้คะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 1 ลงมา 25 จากระยะที่ 1 จากนั้นสอบถามความสนใจของนักเรียนในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน ซึ่งมีนักเรียนที่สนใจจำนวน 45 คน แล้วจึงสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) นักเรียนจำนวน 5 คนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

ตัวแปรตาม คือ การสำนึกถึงคุณค่า

นิยามเชิงปฏิบัติการ

1. การสำนึกถึงคุณค่า หมายถึง การที่วัยรุ่นรู้สึกขอบคุณและเห็นคุณค่าของร่างกาย เห็นคุณค่าของชีวิตของตนเอง มีอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นและสังคม ตัวแปร

การสำนึกขอบคุณในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์แนวความคิดการสำนึกขอบคุณตามแนวคิดของเฟรดริกสัน โดยมี 3 คุณลักษณะนี้

1.1 ความรู้สึกขอบคุณ หมายถึง การที่วัยรุ่นรู้สึกขอบคุณและเห็นคุณค่าร่างกายและชีวิตของตนเองที่เอื้อให้มีศักยภาพในการทำประโยชน์ให้กับตนเองและคนอื่น ดูแลร่างกายให้แข็งแรง อยู่เสมอ ไม่บั่นทอนร่างกายตนเองด้วยสารเสพติด และไม่ก่อการทะเลาะวิวาท

1.2 อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก หมายถึง อารมณ์ความรู้สึกของวัยรุ่นในแต่ละสถานการณ์ที่รับรู้ คิด และแสดงออกอย่างมีความพึงพอใจเมื่อความต้องการของวัยรุ่นได้รับการตอบสนอง หรือบรรลุจุดมุ่งหมายในทางที่เหมาะสม มีความภาคภูมิใจ และ ยอมรับตนเอง มีเจตคติที่ดีต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง รับรู้การกระทำของตนเองว่าจะมีผลในด้านบวก และมีสุขภาวะที่ดี

1.3 การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมายถึง การที่วัยรุ่นไม่รู้สึกตำหนิตนเองและบุคคลอื่นเมื่อทำผิด มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่น พึงพอใจในเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ในอดีตที่เคยมีส่วนร่วมกันกับบุคคลอื่น

การสำนึกขอบคุณวัดได้ด้วยแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้แนวคิดของเฟรดริกสัน (Fredrickson, 2010) และศึกษาจากแบบวัด Gratitude Questionnaire – 6 หรือ (GQ – 6) ของเอมมอน (Emmon, 2011: 1) ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตรวัดเชิงประมาณค่า 5 ระดับ จากมากที่สุด ถึง น้อยที่สุด

2. การให้คำปรึกษาแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกขอบคุณ หมายถึง การนำเอาทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่เหมาะสมมาใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยนำมาผสมผสานกันเพื่อช่วยให้นักเรียนมีการสำนึกขอบคุณเพิ่มสูงขึ้น โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มทำหน้าที่ในการเอื้ออำนวยในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน การให้คำปรึกษากลุ่มที่ผสมผสานทฤษฎีและเทคนิคของทั้ง 4 ทฤษฎี คือ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคลนี้มุ่งให้เพิ่มการสำนึกขอบคุณของนักเรียนวัยรุ่น โดยมีลำดับขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง (Session) ดังนี้

2.1 ขั้นเริ่มต้น เป็นขั้นตอนสร้างสัมพันธภาพ ทำความรู้จัก คั่นเคยกันระหว่างผู้นำกลุ่มกับนักเรียนวัยรุ่นซึ่งเป็นสมาชิกกลุ่มให้คำปรึกษาแบบผสมผสาน และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง สร้างบรรยากาศของกลุ่มให้เป็นสถานที่ที่ปลอดภัยสำหรับการเปิดเผยตนเอง สร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่มเพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มเกิดการไว้วางใจและเกิดความเชื่อมั่นในผู้นำกลุ่ม โดยที่ผู้นำกลุ่มผสมผสานองค์ประกอบในด้านการสร้างสัมพันธภาพ การใช้ทักษะต่างๆ เข้าด้วยกันแล้วนำมาดำเนินการให้คำปรึกษา

ดำเนินกิจกรรมต่างๆ เพื่อละลายพฤติกรรมของนักเรียนวัยรุ่นภายในกลุ่ม เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย เป็นกันเอง พร้อมกันนี้ ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ ข้อตกลง กระบวนการ ขั้นตอนการดำเนินการกลุ่ม สิ่งที่จะได้รับในการเข้ากลุ่ม กฎและกติกาของกลุ่ม ระยะเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษา รวมไปถึงการรักษา ความลับ

2.2 ขั้นตอนการ ผู้วิจัยนำเอาทฤษฎีและเทคนิคกระบวนการกลุ่ม โดยใช้เทคนิค การจินตนาการแบบนำทาง ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสโตลท์ เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C-D-E เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Active Disputing of Faulty Belief) และการบ้าน เพื่อฝึกความคิด (Cognitive Homework) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม และกิจกรรมทัศนคติและแนวคิด 4 Life Positions ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ วิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพื่อเสริมสร้างการสำนึกคุณค่า

2.3 การยุติการให้คำปรึกษา เป็นขั้นตอนของการสิ้นสุดกระบวนการกลุ่ม สรุปสิ่งที่นักเรียน วัยรุ่นกลุ่มได้เรียนรู้จากนักเรียนวัยรุ่นภายในกลุ่มด้วยกัน พร้อมทั้งผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมเพื่อให้นักเรียน วัยรุ่นในกลุ่มสามารถเข้าใจปัญหาของตนเองได้มากขึ้น รวมถึง นำประโยชน์จากการเข้ากลุ่มไปประยุกต์ ใช้ในชีวิตประจำวันพร้อมเผชิญหน้ากับชีวิตจริงโดยไม่มีการช่วยเหลือจากกลุ่มอีกต่อไป

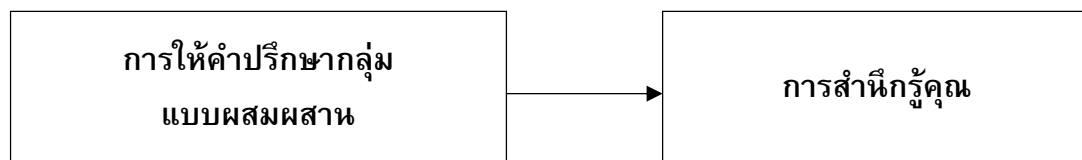
นิยามศัพท์เฉพาะ

นักเรียนวัยรุ่น หมายถึง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ปีการศึกษา 2560 ภาคเรียนที่ 2

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แนวคิดเกี่ยวกับการสำนึกคุณค่า (Gratitude) ของเฟรดริคสัน (Fredrickson, 2010) ที่กล่าวถึงอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก มีผลมาจากความคิด การกระทำของบุคคลที่มีการสำนึกคุณค่า อารมณ์ความรู้สึกดีส่งผลให้มีความคิด อารมณ์ และ พฤติกรรมที่ดี มีศักยภาพในการเสริมสร้างการปรับตัว และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ขณะเดียวกันการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน ผู้วิจัยได้ผสมผสาน เทคนิคของ 4 ทฤษฎี คือ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสโตลท์ และการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เพื่อเสริมสร้างให้วัยรุ่นมีความเชื่อที่สมเหตุสมผลมากขึ้น ความเชื่อที่ไร้เหตุผลลดลง ส่งผลให้วัยรุ่นเกิดความคิด การกระทำที่เป็นด้านบวกมากขึ้น สอดคล้องกับ ทฤษฎีที่ เฟรดริคสัน ที่กล่าวว่า บุคคลที่มีการสำนึกคุณค่าสูงเป็นผู้ที่มีความคิด มีอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก

มีสุขภาพะที่ดี ดังนั้นในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกภูมของวัยรุ่น



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

นักเรียนมีการสำนึกภูม หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกคุณของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสำนึกคุณ
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการสำนึกคุณ
 - 1.1.1 ความเป็นมาของการสำนึกคุณ
 - 1.1.2 ความหมายของการสำนึกคุณ
 - 1.1.3 ลักษณะของการสำนึกคุณ
 - 1.1.4 องค์ประกอบของการสำนึกคุณ
 - 1.1.5 ทฤษฎีอารมณ์ของการสำนึกคุณ
 - 1.1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีสร้างและขยายอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก
 - 1.1.7 การสำนึกคุณในทฤษฎีอารมณ์
 - 1.1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสำนึกคุณในทฤษฎีอารมณ์
 - 1.1.9 การจำแนกประเภทของอารมณ์
 - 1.1.10 การวัดการสำนึกคุณ
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสำนึกคุณ
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน
 - 2.1 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน
 - 2.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน
 - 2.1.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน
 - 2.1.3 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน
 - 2.1.4 เทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน
 - 2.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน
 - 2.2.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม
 - 2.2.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
 - 2.2.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์ติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
 - 2.2.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสโตลท์
 - 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสำนึกขอบคุณ

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสำนึกขอบคุณ

1.1.1 ความเป็นมาความเป็นมาของการสำนึกขอบคุณ

เฟรดริกสัน (Fredrickson. 2001: online) จบการศึกษาระดับปริญญาตรีจากวิทยาลัย Carleton และจบระดับการศึกษาปริญญาเอกที่มหาวิทยาลัยแอสตันฟอร์ด ปัจจุบันเฟรดริกสันเป็น คีโนศาสตร์อาจารย์ที่มหาวิทยาลัยนอร์ทแคโรไลนาที่แชปเพิลฮิล เป็นนักวิชาการชั้นนำในจิตวิทยา สังคมวิทยาศาสตร์อารมณ์และจิตวิทยาเชิงบวก และได้รับเงินทุนการวิจัยจากสถาบันสุขภาพแห่งชาติ มากกว่า 16 ปี ติดต่อกัน การวิจัยและการเรียนการสอนของเฟรดริกสันได้รับการยอมรับด้วยเกียรติยศ มากมาย เฟรดริกสัน (Fredrickson. 2002: 122) ได้ศึกษาทฤษฎีสร้างและขยายอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก ซึ่งเฟรดริกสันได้พัฒนารูปแบบทางเลือกที่ดีและมีผลที่แตกต่างกัน เพราะอารมณ์เชิงบวกปรากฏเพื่อ ขยายแสดงความคิด การกระทำของบุคคลที่เกิดขึ้นชั่วคราว และสร้างทรัพยากรบุคคลที่ยั่งยืน ทั้งใน แหล่งเรียนรู้ทางกาย ปัญญา และทางสังคม อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกก่อให้เกิดพฤติกรรมต่อเนื่อง รวมถึงประสบการณ์เชิงบวกของแต่ละบุคคลที่มีส่วนร่วมกับสภาพแวดล้อมซึ่งเป็นอารมณ์ของการปรับตัว และเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม อารมณ์เชิงบวกมีแนวโน้มในการกระทำที่ไม่เฉพาะเจาะจงนอกจากการกระทำ ทางกาย ตามหลักทฤษฎีได้ยืนยันว่าอารมณ์เชิงบวกทำให้เกิดการแผ่ขยาย เป็นการสร้างความมั่นคง ทางกาย ทางปัญญา และเป็นแหล่งเรียนรู้ทางสังคม เป็นพื้นฐานรูปแบบดั้งเดิม เป็นแนวโน้มการดำเนินการ แบบเฉพาะเจาะจง อธิบายได้ว่า อารมณ์ความรู้สึกในเชิงบวกสร้างแรงกระตุ้นในการสำรวจ นำเอา ประสบการณ์และข้อมูลใหม่ๆ เป็นกระบวนการในการขยายตัวตนของตนเอง ประสบการณ์ในบริบทของ ความปลอดภัย ความสัมพันธ์ใกล้ชิด (Froh; Yurkewicz; & Kashdan. 2009: 634) ตามแนวความคิดนี้ โดยประสบการณ์ของผู้ที่มีการสำนึกขอบคุณ จะมีแรงจูงใจในการแสดงออกทางพฤติกรรมสังคม มีพลัง เพื่อที่จะดำรงรักษาพฤติกรรมทางคุณธรรม และยับยั้งการกระทำจากการทำลายพฤติกรรมความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล (Froh; Yurkewicz; & Kashdan. 2009: 634; citing McCullough; Kilpatrick; Emmon; & Larson. 2001)

นอกจากนี้ในปี ค.ศ. 2000 เฟรดริกสันได้รับรางวัลจากสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน ต่อมาในปี ค.ศ. 2008 ได้รับรางวัลจิตวิทยาเชิงบวกจากสมาคมอาชีพ รางวัลด้านวิถีอาชีพด้านจิตวิทยา สังคม และ ในปี ค.ศ. 2013 ได้รับคริสปีเตอร์สันเหรียญทองอันดับแรก ซึ่งเป็นเกียรติสูงสุดที่มอบให้ โดยสมาคมจิตวิทยาสากลเชิงบวก

มิลเลอร์ (Miller. 2009: 12) ได้กำหนดนิยามการสำนึกขอบคุณ (Gratitude) ดังนี้ การสำนึกขอบคุณ (Gratitude) สามารถเป็นได้ทั้งแนวความคิด หรือ เป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง ระหว่างพลัง อำนาจ และ สภาพอารมณ์ ยกตัวอย่างเช่น การสำนึกขอบคุณได้รับแนวคิดจากมุมมองทางด้านคุณธรรม

และจริยธรรม เป็นบารมีเตอร์คุณธรรม การสำนึกคุณ เป็น เครื่องหมายของผู้รับผลประโยชน์ซึ่งผู้มีพระคุณ ได้มอบของมีค่าให้กับบุคคลอื่นๆ ในฐานะที่เป็นแรงจูงใจทางศีลธรรม เป็นแรงส่งเสริมการสำนึกคุณที่มีพฤติกรรม ต่อสังคมเป็นประโยชน์ทั้งทางตรงต่อผู้พระคุณและบุคคลอื่นๆ เป็นการส่งเสริมด้านคุณธรรม สภาวะทาง อารมณ์ แนนอนที่ต้องพบกับเงื่อนไขต่างๆ กับผู้มีประสบการณ์กับบุคคลที่มีการสำนึกคุณ นอกจากนี้ การสำนึกคุณ เป็นอารมณ์ความรู้สึกระหว่างบุคคล ความรู้สึกขอบคุณ ซึ่งอาจจะขึ้นอยู่กับเงื่อนไขความคิดที่มีต่อการเข้าสังคม (จันทร์จิรา วังวัน. 2014: 16)

1.1.2 ความหมายของการสำนึกคุณ

สุตารัตน์ สายรัตน์ (2551: 31) ได้สรุปความหมายของการสำนึกคุณ หมายถึง การสำนึกในบุญคุณของผู้มีพระคุณ หาโอกาสตอบแทนบุญคุณอย่างเต็มที่ เช่น การเคารพเชื่อฟัง ช่วยเหลือ แบ่งเบาภาระงาน ปฏิบัติตามคำแนะนำอบรมสั่งสอนของผู้มีพระคุณ

เอมมอน และ เชลตัน (Emmon; & Shelton. 2002: 461-462) กล่าวว่า การสำนึกคุณ เป็นการขอบคุณชีวิตที่สามารถนำไปสู่ความสงบของจิตใจ ความสุข สุขภาพทางกาย และที่มากกว่านั้น คือความพึงพอใจในความสัมพันธ์ส่วนบุคคล การสำนึกคุณเป็นแรงผลักดันของการกระทำที่เห็นแก่ผู้อื่น ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของอารมณ์เชิงบวกสำหรับสภาวะทางอารมณ์ บุคคลที่มีการสำนึกคุณจะมีแรงจูงใจ ให้มีพฤติกรรมทางศีลธรรม ยับยั้งพฤติกรรมทำลายความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ยัง และ ฮัทชินสัน (Young; & Hutchinson. 2012: 101) อธิบายลักษณะของการจัดการ การสำนึกคุณ ไว้ว่า การสำนึกคุณเกี่ยวข้องกับเชิงบวกกับอารมณ์เชิงบวก การพอใจในชีวิต ความมีชีวิตชีวา การมองในแง่ดี และยังเกี่ยวข้องกับอารมณ์เชิงลบกับความเครียด และความรู้สึกหดหู่ นอกจากนี้ การสำนึกคุณยังเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางสังคมอีกด้วย ซึ่งในความเป็นจริง การสำนึกคุณ ดูเหมือนจะเกี่ยวข้องกับลักษณะอันเป็นที่น่าพอใจของทฤษฎีบุคลิกภาพ Big Five (Big Five Personality Taxonomy) ที่อธิบายถึงบุคลิกด้านบวกที่ทำให้คนรู้สึกดีต่อตัวเองและสิ่งรอบข้าง เป็นบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลอื่น มีการปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ดีจึงนำไปสู่การสร้างสัมพันธ์ภาพเชิงบวก

เฟรดริคสัน (Fredrickson. 2009: 145) ให้ความหมายของการสำนึกคุณไว้ว่า หมายถึง อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกมีบทบาทสำคัญในการอยู่รอดของชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก ได้แก่ ความรัก ความสุข การสำนึกคุณ ช่วยส่งเสริมการกระทำไปในทางบวก เมื่อบุคคลที่มีอารมณ์ดี จิตใจของพวกเขาจะแผ่ขยายส่งผลให้เกิดความคิดใหม่ๆ ซึ่งเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม

สรุปความหมายของการสำนึกคุณ คือ ความรู้สึกขอบคุณตนเองที่ทำให้ตนเองนั้นมีสภาวะ ความเป็นอยู่ที่ดี มีความพึงพอใจในชีวิตของตน มีอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์ ที่ดี กับบุคคลอื่น ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีประโยชน์ต่อสังคม

1.1.3 ลักษณะของการสำนึกคุณ

เฟรดริคสัน (Fredrickson. 2010: 17) กล่าวว่า อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกมาจากความคิด การกระทำ เป็นหัวใจสำคัญในการเสริมสร้างพฤติกรรมให้เป็นนิสัย ซึ่งลักษณะของบุคคลที่มีอารมณ์ความรู้สึกดี ส่งผลให้มีความคิดที่ดี มีศักยภาพในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้เป็นอย่างดี โดยเฟรดริคสัน (Fredrickson. 2002: 120) เป็นบุคคลที่ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกในเชิงบวก ซึ่งประกอบด้วย หลักการ 5 ประการ ดังนี้ คือ 1) อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกแผ่ขยายมาจากความคิด การกระทำ เช่น บุคคลที่มีอารมณ์ความรู้สึกที่ดีก็จะคิดต่างจากเดิม หรือ แม้แต่บุคคลที่มีอารมณ์ความรู้สึกแย่ก็จะคิดแตกต่างจากปกติ แต่เป็นไปในทางที่แย่ 2) อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกกลบล้างอารมณ์ความรู้สึกทางลบ เช่น เมื่อบุคคลที่กำลังรู้สึกแย่ ต่อมาเมื่อเหตุการณ์ที่ทำให้เขารู้สึกดี ทำให้อารมณ์ความรู้สึกดีฟุ้งฟูกลับมา ได้เร็วขึ้น 3) อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกเป็นพลังให้บุคคลมีความยืดหยุ่น คือ บุคคลที่มีประสบการณ์ด้านอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกมากขึ้นๆ 4) เป็นการสร้างแหล่งทรัพยากรที่ยั่งยืน (Enduring Personal Resource) และ 5) อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกเป็นพลังในการสร้างสภาวะความเป็นอยู่ที่ดีเกี่ยวกับทางกาย

สรุปลักษณะของการสำนึกคุณคืออารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกที่มาจากความคิด การกระทำ ซึ่งบุคคลที่มีการสำนึกคุณ เป็นบุคคลที่มีอารมณ์ความรู้สึกดี ส่งผลให้มีความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ดี มีศักยภาพในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้ดี รวมไปถึงมีสภาวะความเป็นอยู่ที่ดี

1.1.4 องค์ประกอบของการสำนึกคุณ

จากการศึกษาค้นคว้าของ มิลเลอร์ (Miller. 2009: 14) พบว่าบุคคลที่มีการสำนึกคุณสูง จะมีลักษณะ 6 ประการ ได้แก่

- 1) ประสบการณ์ทางอารมณ์เชิงบวกที่มากขึ้น (Experience more-positive emotions)
- 2) บรรลุเป้าหมาย (Improved goal attainment)
- 3) เป็นส่วนน้อยที่กลายเป็นผู้เบื่อหน่ายประสบการณ์ชีวิตเชิงบวก (Being less likely to become blasé about positive experiences)
- 4) ความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น (Greater satisfaction with life)
- 5) ความรู้สึกหดหู่ และ กังวลลดน้อยลง (Less depression and anxiety)
- 6) มีความเห็นอกเห็นใจ และการช่วยเหลือซึ่งกันและกันเพิ่มขึ้น (Increased helpfulness and empathy)

แนวคิดของการสำนึกคุณของ เฟรดริคสัน (Fredrickson. 2002: 127) มี 4 องค์ประกอบ ดังนี้ คือ

- 1) รู้ลึกขอบคุณ
- 2) อารมณ์เชิงบวก
- 3) การสร้างสัมพันธภาพ
- 4) การมีทักษะทางสังคมที่ดี

จากการศึกษาค้นคว้าของ เชลตัน (Shelton. 2012: ออนไลน์) บุคคลที่จะสามารถเจริญงอกงามในการสำนึกขอบคุณจำเป็นจะต้องมีสิ่งดังนี้

- 1) อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotions)
- 2) การเห็นอกเห็นใจ (Empathy)
- 3) ลักษณะเฉพาะตัวตน (Identity)
- 4) ความทรงจำ (Memory)
- 5) การมีจิตสำนึก (Consciousness)
- 6) มุมมองของชีวิต (Life Perspective)
- 7) ความรู้สึกตัว (Conscience)
- 8) ความอ่อนน้อมถ่อมตน (Humility)
- 9) การเติมเต็ม (Redemption)
- 10) ความโดดเดี่ยว หรือ ความอ้างว้าง (Solitude)

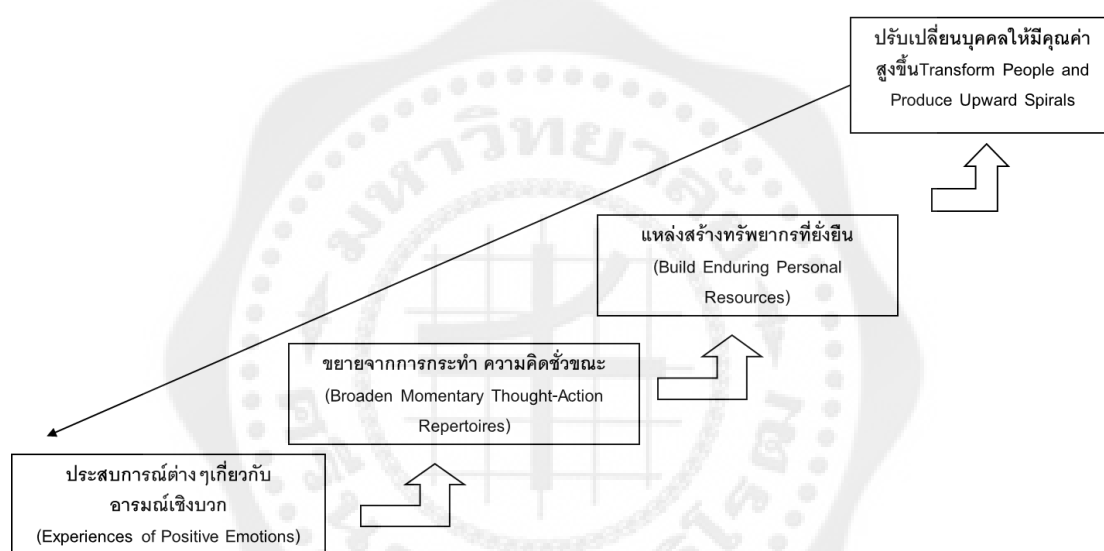
ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดการสำนึกขอบคุณของเฟรดริคสัน (Fredrickson. 2002) ที่กล่าวถึงอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก มีผลมาจากความคิด การกระทำของบุคคลที่มีการสำนึกขอบคุณ อารมณ์ ความรู้สึกดีส่งผลให้มีความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ดี มีศักยภาพในการเสริมสร้างการปรับตัว และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และสังเคราะห์เป็นนิยามของผู้วิจัยได้ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความรู้สึกขอบคุณ อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทั้งนี้ เนื่องจากในด้านของการมีทักษะทางสังคมค่อนข้างมีความคล้ายคลึงกับการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

1.1.5 ทฤษฎีสร้างและขยายอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก

เฟรดริคสัน (Fredrickson. 2002: 122) กล่าวว่า การใช้รูปแบบเดิมๆ เพื่อศึกษาอารมณ์มีแนวโน้มถูกละเลยในอารมณ์ความรู้สึกในเชิงบวก และถูกจำกัดในรูปแบบของอารมณ์ความรู้สึกทั่วไป เฟรดริคสันได้พัฒนารูปแบบทางเลือกที่ดีและมีผลที่แตกต่างกัน เรียกว่า ทฤษฎีสร้างและขยายอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกเพราะอารมณ์เชิงบวกปรากฏเพื่อขยายแสดงความคิด การกระทำของบุคคลที่เกิดขึ้นชั่วขณะ และสร้างทรัพยากรบุคคลที่ยั่งยืนทั้งในแหล่งเรียนรู้ทางกาย ปัญญา และ ทางสังคม อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกก่อให้เกิดพฤติกรรมต่อเนื่อง รวมถึงประสบการณ์เชิงบวกของแต่ละบุคคลที่มีส่วนร่วม กับสภาพแวดล้อมซึ่งเป็นอารมณ์ของการปรับตัวและเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม ในทาง

ตรงกันข้าม รูปแบบใหม่นี้เป็นพื้นฐานรูปแบบดั้งเดิมเป็นแนวโน้มการดำเนินการแบบเฉพาะเจาะจง อธิบายได้ว่า อารมณ์ความรู้สึกในเชิงบวกสร้างแรงกระตุ้นในการสำรวจ นำเอาประสบการณ์และ ข้อมูลใหม่ๆ เป็นกระบวนการในการขยายตัวตนของตนเอง ประสบการณ์ในบริบทของความปลอดภัย ความสัมพันธ์ ใกล้ชิด

ทฤษฎีสร้างและขยายอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก อธิบายรูปแบบของอารมณ์ ความรู้สึก เชิงบวกในแง่ของการขยายความคิด การกระทำ และ อธิบายหน้าที่ในแง่ต่างๆ ของการสร้างทรัพยากรบุคคลที่ยั่งยืน ซึ่งในการทำเช่นนี้ ทฤษฎีนี้อธิบายให้เห็นมุมมองใหม่ที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวได้ที่เป็น ความสำคัญ ของอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก



ภาพประกอบ 1 The broaden – and – build theory of positive emotions ของ เฟรดริคสัน

ดังนั้น อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกเป็นผลมาจากการค้นหาความหมายในเชิงบวก บุคคลหาความหมายเชิงบวกภายในเหตุการณ์ชีวิตประจำวันและกิจกรรมต่างๆ โดยการถ่ายทอดความรู้สึก เหล่านั้นจากกิจกรรม เหตุการณ์ชีวิตประจำวันกับคุณค่าเชิงบวก ยกตัวอย่างเช่น กิจกรรมในสังคม สามารถตีความเป็นความรู้สึกเข้ากับบุคคลอื่นๆ ได้ อย่างไรก็ตาม ประสบการณ์ทางบวกที่ได้รับใน ชีวิตประจำวันมีโอกาทำให้เกิดความรู้สึกไม่แน่นอน การหาความหมายเชิงบวกในวิธีเหล่านี้เป็นเหมือนกับการผลิตประสบการณ์ของความรัก ความพึงพอใจ ความสนใจ ความสนุกสนาน หรือ อารมณ์ความรู้สึก เชิงบวกอื่น (Fredrickson, 2002: 122)

นักจิตวิทยายังได้เสนอองค์ประกอบเฉพาะของความสุขว่ามีอยู่ 2 องค์ประกอบ หลัก อย่างแรก ได้แก่ ความรู้สึกเชิงบวก ซึ่งจำแนกเป็น ยินดี ร่าเริง เบิกบาน ภูมิใจ พอใจ ตรงข้ามกับ

ความรู้สึกเชิงบวก คือ ความรู้สึกเชิงลบ ซึ่งจำแนกเป็น อาย ผิด เศร้า วิตกกังวล ซึม และอิจฉา และ
 อย่างที่สอง ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งจำแนกเป็น เรื่องของงาน ครอบครัว การใช้เวลารว่าง สุขภาพ
 การเงิน สำหรับความสุขในแง่ของจิตวิทยา เซลิกันแมน นักจิตวิทยาเชิงบวก (กุญชรี้ คำชาย. 2544:
 180; อ้างอิงจาก Seligman. 2004) เสนอว่า ความสุข ประกอบด้วยอารมณ์เชิงบวกและกิจกรรมเชิง
 บวก

สรุปทฤษฎีแนวคิดของ Fredrickson ที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้น อารมณ์ความรู้สึก
 เชิงลบ ได้แก่ ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเครียด เป็นต้น และ อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก ได้แก่
 ความพอใจ ความรัก ความภาคภูมิใจ เป็นต้น เมื่อบุคคลที่มีประสบการณ์ความรู้สึกอารมณ์เชิงบวกแม้
 อาจจะมีแค่ช่วงขณะก็ตาม ก็สามารถที่จะสร้างเป็นทรัพยากรที่ยั่งยืนได้

1.1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีสร้างและขยายอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก

เฟรดริกสัน และ เลเวนสัน (Fredrickson; & Levenson.1998: 199) ได้ศึกษาค้นคว้า
 การฟื้นฟูอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกจากโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โดยศึกษาจากกลุ่มทดลองที่ทำการ
 ทดสอบ 2 ครั้ง ในการทดสอบครั้งแรก เป็นเพศหญิงจำนวนทั้งหมด 60 ราย จากมหาวิทยาลัย
 แคลิฟอร์เนีย ให้กลุ่มทดลองดูคลิปหนังสั้น แล้วให้จัดอันดับคะแนนของอารมณ์ความรู้สึกทันที ผล
 การศึกษาพบว่า การให้ความสนใจในอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกของบุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ
 ตีบได้รับการฟื้นฟูอย่างรวดเร็ว ในส่วนของกลุ่มการทดสอบครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองทั้งหมด 72 ราย มีขั้นตอน
 คล้ายกับการทดสอบ ครั้งแรก แตกต่างที่หลังจากดูคลิปหนังเศร้า จะปล่อยให้จอมอนิเตอร์ว่างเปล่า
 ผลการศึกษาสรุปทั้งสองกลุ่มการทดลอง การยิ้ม หรืออารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกในช่วงระหว่างดูหนังเศร้า
 สัมพันธ์กับการฟื้นฟู อย่างรวดเร็วของโรคหลอดเลือดหัวใจ และใบหน้าที่มีความสุขคลายความทุกข์ลง

แดนนอร์ สโนว์ดอน และ เฟรย์เซน (Danner; Snowdon; & Friesen. 2001: 808-809)
 ได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกในชีวิตวัยชรา โดยศึกษาจากกลุ่มทดลองทั้งหมด
 จำนวน 678 ราย จากอัตราชีวิตประวัติแม่ชีชาวคาทอลิก อายุระหว่าง 75-102 ปี สมาชิกที่เข้ากลุ่มในการวิจัย
 เขียนประวัติของตนเองตั้งแต่สถานที่เกิด ประวัติส่วนตัวทั้งหมดจนถึงอายุปัจจุบัน อย่างน้อยต้องได้
 200-300 คำ จากนั้นผู้วิจัยนำมาแยกเป็นประเภทโค้ด แล้วนำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติ หาความสัมพันธ์
 ผลการศึกษาพบว่า เมื่ออายุเฉลี่ย 22 ปี เนื้อหาจากกลุ่มทดลองวิเคราะห์ได้มา มีทั้งอารมณ์ทางบวก
 อารมณ์ทางลบ และ อารมณ์ที่เป็นกลาง เมื่อเข้าสู่อายุเฉลี่ย 75-95 ปี เป็นช่วงที่อยู่ระหว่างการสูญเสีย
 พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างพฤติกรรมอารมณ์ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการสูญเสีย

จอยเนอร์ และ เฟรดริกสัน (Joiner; & Fredrickson. 2002: 173) ได้ศึกษาค้นคว้า
 เรื่องอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกเป็นกลไกทำให้สุขภาพด้านอารมณ์ความรู้สึกดีขึ้น โดยศึกษาจากกลุ่ม
 ทดลองทั้งหมดจำนวน 138 ราย ใช้มาตรวัดผลอารมณ์เชิงบวก และ เชิงลบ (PANAS) ผลการศึกษาพบว่า

อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกมีผลทำให้เกิดความคิดเจริญงอกงาม แล้วส่งผลอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกให้เพิ่มสูงขึ้นในอนาคต

จากการศึกษาดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ผู้ที่มีอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดๆ ก็ตาม บุคคลนั้นสามารถที่จะมีสภาวะความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีความคิดที่ยืดหยุ่น ส่งผลให้ร่างกายที่มีความเจ็บป่วยฟื้นฟูได้อย่างรวดเร็ว มีความคิดดี มองโลกในแง่ดี ทำให้มีความสุขมากขึ้น และสามารถที่จะแผ่ขยายอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกไปถึงบุคคลอื่นๆ ได้อีกด้วย

1.1.7 การสำนึกขอบคุณในทฤษฎีอารมณ์ (Gratitude in Emotion Theory)

เอมมอน และ เชลตัน (Emmon; & Shelton. 2002: 461-462) กล่าวว่า การสำนึกขอบคุณ เป็นการขอบคุณชีวิตที่สามารถนำไปสู่ความสงบของจิตใจ ความสุข สุขภาพทางกาย และที่มากกว่านั้น คือความพึงพอใจในความสัมพันธ์ส่วนบุคคล การสำนึกขอบคุณเป็นแรงผลักดันของการกระทำที่เห็นแก่ผู้อื่น ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของอารมณ์เชิงบวกสำหรับสภาวะทางอารมณ์ บุคคลที่มีการสำนึกขอบคุณจะมีแรงจูงใจให้มีพฤติกรรมทางศีลธรรม ยับยั้งพฤติกรรมทำลายความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การสำนึกขอบคุณ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นปกติ ปัจจัยหลักของการตอบสนองทางอารมณ์ พื้นฐาน หรือ มิติของสาเหตุ มีอิทธิพลทางตรง และ มีความสำคัญต่อความรู้สึกทางอารมณ์ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้ดังนี้

- 1) ผลที่ปรากฏออกมาจากอารมณ์ (Outcome – Dependent) คือ ผลสะท้อนทั่วไปของความสุข และ ไม่มีความสุข
- 2) ผลของการตอบสนองทางอารมณ์ (Attribution – Dependent) คือ ผลสะท้อนเกี่ยวกับอารมณ์ของการพูด ความภาคภูมิใจ การสำนึกขอบคุณตามรูปแบบเฉพาะเจาะจงของสาเหตุ

1.1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสำนึกขอบคุณในทฤษฎีอารมณ์

เชลดอน และ ลีบูมเมอร์สกี (Sheldon; & Lyubomirsky. 2006: 76-78) ได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องวิธีการเพิ่มและรักษาอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และผลของการแสดงการสำนึกขอบคุณ โดยศึกษาจากกลุ่มทดลองจำนวนทั้งหมด 67 ราย โดยให้นักศึกษาทางด้านจิตวิทยาของมหาวิทยาลัยมิสซูรี ทำแบบสอบถามเกี่ยวกับอารมณ์ การบริหารจัดการ และจัดอันดับคะแนน มอบหมายแบบฝึกหัดล่วงหน้า ผ่านไป 4 สัปดาห์ ให้สมาชิกกลุ่มทดลองมารายงานผล ผู้วิจัยใช้มาตรวัดผลอารมณ์เชิงบวก และ ผลอารมณ์เชิงลบ (PANAS) พบว่า อารมณ์เชิงบวกมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่พึงพอใจ และสภาวะอารมณ์นั้นก็จะยังคงอยู่

เจนเซน ฟิสเลอร์ ฮอลล์ และคนอื่นๆ (Jensen; Fislter; Hall; et al. 2012: 777-778) ได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องการเปิดเผยความทรงจำเชิงบวกมีความสัมพันธ์ กับการสำนึกขอบคุณ และความเข้มแข็งทางอารมณ์ โดยศึกษาจากกลุ่มทดลองจำนวนทั้งหมด 109 ราย เป็นนักศึกษาด้านจิตวิทยา มหาวิทยาลัยวอชิงตัน สมาชิกทุกคนถูกถามเพื่อให้ระลึกถึงเหตุการณ์ที่เป็น อารมณ์เชิงบวก แต่ละสถานที่

ต่างของ 3 เดือนที่แล้ว และให้เวลาเขียนเพียง 5 นาที คำถามประกอบไปด้วย 3 เงื่อนไขได้แก่ 1. เหตุการณ์เชิงบวกในลักษณะปิด 2. เหตุการณ์เชิงบวกในลักษณะเปิด และเงื่อนไข สุดท้ายเป็นเงื่อนไขควบคุม พบว่า เหตุการณ์เชิงบวกในลักษณะปิดมีความสัมพันธ์กับความเข้าใจของความทรงจำเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษาวิจัยดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ผู้ที่มีการสำนึกขอบคุณมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก สามารถที่จะระลึกถึงประสบการณ์ในช่วงอารมณ์ความรู้สึกดีๆ ได้ตลอด มีพฤติกรรมที่ดีต่อสังคม หรือ บุคคลอื่นๆ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้เป็นอย่างดี

1.1.9 การวัดการสำนึกขอบคุณ

ดลดาว ปุณณานนท์ (2016: 48) ได้สร้างแบบวัดการสำนึกขอบคุณฉบับภาษาไทย จำนวน 28 ข้อ ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตรวัดเชิงประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ น้อยที่สุด ถึง มากที่สุด ซึ่งมีองค์ประกอบย่อย 3 ด้าน คือความซาบซึ้งต่อบุคคล ความซาบซึ้งต่อสรรพสิ่งรอบตัว และ ความซาบซึ้งแห่งตน ที่ปรับปรุงมาจากแบบวัดการสำนึกขอบคุณที่พัฒนาโดย ฌ็อง-ฌัก เจริญวรชัย ที่ใช้แนวคิดและมาตรวัด The Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT) ของ Watkins et al.

ตัวอย่างแบบวัด

- 1) ฉันรู้สึกขอบคุณคุณพ่อคุณแม่ที่ได้เลี้ยงดูฉัน
- 2) ฉันมักคิดอยู่บ่อยๆ ว่า การมีชีวิตอยู่ถือเป็นสิ่งล้ำค่ายิ่ง
- 3) ฉันรู้สึกภูมิใจกับการได้รับการศึกษาของฉัน

ฯลฯ

เอมมอน (Emmon, 2011: 1) ได้สร้างแบบวัดการสำนึกขอบคุณที่มีชื่อว่า Gratitude Questionnaire – 6 หรือ (GQ – 6) ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตรวัดเชิงประมาณค่า 7 ระดับ จากเห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยข้อคำถามทางบวกจะมีคะแนนเห็นด้วยอย่างยิ่งเท่ากับ 7 เห็นด้วยเท่ากับ 6 เห็นด้วยเล็กน้อยเท่ากับ 5 เป็นกลางเท่ากับ 4 ไม่เห็นด้วยเล็กน้อยเท่ากับ 3 ไม่เห็นด้วยเท่ากับ 2 และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งเท่ากับ 1 ส่วนข้อคำถามทางลบให้คะแนนกลับกัน

ตัวอย่างแบบวัด

- 1) ฉันมีชีวิตเพื่อขอบคุณ
- 2) ฉันขอบคุณในความหลากหลายของคน
- 3) เมื่อฉันมองไปที่โลก ฉันไม่เห็นจะอยากขอบคุณ

ฯลฯ

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแบบวัดของเอมมอนและใช้แนวคิดของเฟรดดริคสัน ซึ่งผู้วิจัยสังเคราะห์และสร้างแบบวัดการสำนึกขอบคุณตามนิยามศัพท์ที่ได้ศึกษาดังกล่าวข้างต้น

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสำนึกขอบคุณ

1.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

บาร์ทเลท และ เดสเตโน (Bartlett; & DeSteno. 2006: 321) ศึกษาการสำนึกขอบคุณและพฤติกรรมทางสังคม โดยหวังว่าบุคคลที่มีการสำนึกขอบคุณจะช่วยส่งเสริมพฤติกรรมทางสังคมสร้างความไว้วางใจ และ รักษาความสัมพันธ์ มีผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวน 105 ราย โดยผู้วิจัยมีเป้าหมายในการศึกษา แบ่งเป็น 3 ครั้ง ครั้งแรก มีวัตถุประสงค์เพื่อแสดงให้เห็นถึงผลโดยตรงจากการสำนึกขอบคุณในการมีพฤติกรรมการช่วยเหลือ และ ผลที่แตกต่างจากการตระหนักรู้อิทธิพลทางอารมณ์ภายใต้ความสัมพันธ์กับผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีประสบการณ์อารมณ์ที่แตกต่างกัน ส่วนการศึกษาคั้งที่สอง หากการสำนึกขอบคุณเป็นความรับผิดชอบในพฤติกรรมช่วยเหลือจากการศึกษาในครั้งแรก โดยมีเงื่อนไขว่าผู้เข้าร่วมวิจัยอยู่กับผู้ที่แปลกหน้ามากขึ้น และ ในการศึกษาครั้งที่สาม มีการแสดงให้เห็นถึงการสำนึกขอบคุณเป็นเสมือนอารมณ์มากที่สุดซึ่งจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมจากการศึกษาครั้งที่สอง ผลการวิจัยสรุปว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีการสำนึกขอบคุณมีพฤติกรรมทางสังคมในการช่วยเหลือผู้อื่นหรือคนแปลกหน้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อัลโก ไฮแอท และ เกเบิล (Algoe; Haide; & Gable. 2008: 1-7) ศึกษาการสำนึกขอบคุณและความสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน นอกเหนือจากความสัมพันธ์ตามปกติ โดยศึกษาจากกลุ่มทดลอง อายุ 18-22 ปี 2 กลุ่ม โดยให้ทั้ง 2 กลุ่มจับคู่กันโดยไม่ให้รู้จักกันก่อน กลุ่มแรกทำการตอบแบบสอบถามอย่างสมบูรณ์ และ ให้รายละเอียดสั้นๆ เกี่ยวกับความรู้สึก เหตุการณ์ กับคู่ของตน สัปดาห์ต่อมา เป็นช่วงของกิจกรรม เปิดเผยตัว ทุกคนจะต้องส่งเมลล์พร้อมกับแบบสอบถามภายใน 24 ชั่วโมง หลังจากนั้นมีการติดตามผล 1 เดือนต่อมา ผลการศึกษาพบว่า อารมณ์ของการสำนึกขอบคุณเกี่ยวข้องกับการสร้างความสัมพันธ์ และมีความสัมพันธ์กับชีวิตประจำวันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วูด โจเซฟ และ มอลท์บี้ (Wood; Joseph; & Maltby. 2008: 52) ศึกษาการสำนึกขอบคุณในฐานะตัวแปรทำนายความพึงพอใจในชีวิต โดยใช้มาตรวัดการสำนึกขอบคุณ (GQ-6) และ มาตรวัด Big Five กับผู้เข้าร่วมวิจัย จำนวน 389 ราย อายุ 18 และ 55 ปี พบว่า การสำนึกขอบคุณมีความสัมพันธ์มากที่สุดกับความพึงพอใจในชีวิต และปฏิสัมพันธ์ทางสังคม นอกจากนี้การสำนึกขอบคุณยังแสดงให้เห็นความโดดเด่นในรูปแบบของความสัมพันธ์ตามทฤษฎี Big Five

วูด มอลท์บี้ กิลเลต และคนอื่นๆ (Wood; Maltby; Gillett; et al. 2008: 864) ศึกษาบทบาทของการสำนึกขอบคุณในการเสริมสร้างการสนับสนุนทางสังคม ความเครียดและ ความรู้สึกหดหู่ โดยทำการศึกษาในรูปแบบโมเดลกับกลุ่มตัวอย่างอายุ 18 และ 19 ปี โดยใช้แบบสอบถาม มาตรวัดแต่ละตัวแปร และนำมาเปรียบเทียบแต่ละโมเดลที่ผู้วิจัยสร้างไว้ ผลวิจัยพบว่าการสำนึกขอบคุณมีความสัมพันธ์กับความเครียด ความรู้สึกหดหู่ และการสนับสนุนทางสังคม นอกจากนี้ยังมีความสัมพันธ์ กับความเปิดเผย และการเป็นมิตรอีก

แลมเบิร์ต ฟินแชมป์ และ สติวแมน (Lambert; Fincham; & Stillman. 2012: 620-621) ศึกษาการสำนึกขอบคุณกับภาวะซึมเศร้า บทบาทของอารมณ์เชิงบวก โดยมีผู้เข้าร่วมการวิจัยจำนวน 746 ราย อายุระหว่าง 17-28 ปี โดยให้ผู้ร่วมการวิจัยทำแบบสอบถาม (GQ-6) และ มาตราวัดของภาวะซึมเศร้า (Depressing Scale) พบว่าบุคคลที่มีการสำนึกขอบคุณสูงนั้น จะมีภาวะซึมเศร้าน้อยลง และ ได้ทดสอบซ้ำอีกครั้งเมื่อผ่านไป 12 สัปดาห์ ก็พบว่า ผลการวิจัยได้เหมือนเดิม บุคคลที่มีการสำนึกขอบคุณสูงนั้น จะมีภาวะซึมเศร้าน้อยลง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีที่เฟรดริคสันได้ กล่าวไว้ว่า บุคคลที่มีการสำนึกขอบคุณสูงจะเป็นผู้ที่มีอารมณ์ในเชิงบวก

บาร์ทเลท คอนดอน ครัช และคนอื่นๆ (Bartlett; Condon; Cruz; et al. 2012: 10) ศึกษาการสำนึกขอบคุณกับพฤติกรรมสร้างความสัมพันธ์ โดยผู้วิจัยแบ่งเป็นการศึกษา วิจัยกับกลุ่ม 2 กลุ่ม ในกลุ่มแรกมีผู้เข้าร่วมการวิจัย จำนวน 42 ราย อายุ 18-20 ปีใช้กระบวนการแก้ไขปัญหากลุ่ม และในกลุ่มที่สองมีผู้เข้าร่วมการวิจัย จำนวน 25 ราย ใช้กระบวนการเล่นเกมเพื่อเป็นการกระตุ้นปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ ตามสภาพแวดล้อมเสมือนจริง พบว่า การสำนึกขอบคุณส่งเสริมพฤติกรรม ทางสังคมจากการสร้างแบบจำลอง โครงสร้าง นอกจากนี้การสำนึกขอบคุณยังเป็นสื่อกลางของความรู้สึกที่ดี ความรู้สึกในอารมณ์เชิงบวก

เคลย์แมน อัดัมส์ คัชแดน และ คนอื่นๆ (Kleiman; Adams; Kashdan; et al. 2013: 542-543) ศึกษาการสำนึกขอบคุณ กับการลดความเสี่ยงของการฆ่าตัวตาย และการส่งเสริมความหมายในชีวิต โดยศึกษาจากเด็กนักศึกษาจำนวน 209 ราย เฉลี่ยอายุ 17-50 ปี ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ทำรายงานการวัดประมาณ 4 สัปดาห์ จากนั้นทำแบบสอบถามเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย ผลพบว่า บุคคลที่มีการสำนึกขอบคุณในระดับที่สูงจะลดความเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย การสำนึกขอบคุณเป็นปัจจัยที่สำคัญมากในการลดการคิดฆ่าตัวตาย การสำนึกขอบคุณและความอดทนในการทำงานร่วมกันเสริมสร้างความหมายในชีวิตที่สัมพันธ์กับการคิดฆ่าตัวตาย

บาร์รัมพั และ ยาร์ดคาสทิ (Bahrapour; & Yazdkhasti. 2014: 222-224) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสำนึกขอบคุณ ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความเครียด และ ความพึงพอใจในชีวิต โดยศึกษาจากกลุ่มทดลอง เพศชาย และ เพศหญิง ในประเทศอิหร่าน อายุ 19-20 ปี ด้วยแบบสอบถาม การสำนึกขอบคุณ (GQ-6) ความพึงพอใจในชีวิต (SWLS) และ ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล ความเครียด (DASS-21) ผลการศึกษาพบว่า การสำนึกขอบคุณ (Gratitude) มีความสัมพันธ์เชิงลบกับตัวแปร ทั้ง 3 ตัว คือ ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และ ความเครียด แต่มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความพึงพอใจในชีวิต แสดงให้เห็นว่าบุคคลที่มีความการสำนึกขอบคุณต่ำมีผลโดยตรงต่อความพึงพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการศึกษาวิจัยดังกล่าวข้างต้น บุคคลที่มีการสำนึกขอบคุณจะช่วยเสริมสร้างความหมายในชีวิต และพฤติกรรมในการช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งเป็นการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน

ส่งผลเชิงบวกในหลายๆ ด้าน ได้แก่ ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น การเข้าร่วมสังคมได้เป็นอย่างดี มีความพึงพอใจในชีวิตของตนเองรวมทั้งยังมีผลให้มีอารมณ์ความรู้สึกวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ความเครียด ตลอดจนความรู้สึกอยากฆ่าตัวตายลดน้อยลง

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

เมื่อทบทวนวรรณกรรม พบว่า ตัวแปรที่ศึกษาในบริบทของไทย มีความหมายลักษณะใกล้เคียงกับ คำว่า “กตัญญู” จากการศึกษาวิจัย 2 เรื่องแรก จะศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วน 2 เรื่องหลัง กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย พบว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าของการสำนึกคุณสัมพันธ์กับการเพิ่มประสิทธิภาพในการกระตุ้นพฤติกรรมทางสังคม

ปัทมา ปรัชญาเศรษฐ (2548) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับการสำนึกคุณของนักเรียนในพื้นที่การศึกษาจังหวัดระยอง พบว่าปัจจัยด้านการปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างของผู้ปกครอง สัมพันธภาพภายในครอบครัว ความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม ความมีคุณธรรมประจำใจ และความสนใจคุณธรรมจากสื่อมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสำนึกคุณอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนปัจจัยด้านการปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างของผู้ปกครองส่งผลทางบวกต่อสำนึกคุณอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่ปัจจัยด้านความมีคุณธรรมประจำใจส่งผลต่อการสำนึกคุณมากที่สุด รองลงมาคือปัจจัยด้านสัมพันธภาพภายในครอบครัว

นวลลออ วรชีนา (2550) ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาการแสดงการสำนึกคุณของเด็กไทย กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 จำนวน 101 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการแสดงการสำนึกคุณของเด็กไทย เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมและผ่านการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามการแสดงการสำนึกคุณ และโปรแกรมพัฒนาการแสดงการสำนึกคุณของเด็กไทย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ t-test พบว่าการแสดงการสำนึกคุณของนักเรียนโดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาการแสดงการสำนึกคุณของนักเรียนรายด้าน พบว่า ด้านการแสดงการสำนึกคุณต่อพ่อแม่หรือผู้ปกครอง และด้านการแสดงการสำนึกคุณต่อครูอาจารย์ของนักเรียนอยู่ในระดับมากเช่นกัน และการแสดงการสำนึกคุณของนักเรียน หลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการแสดงการสำนึกคุณของเด็กไทย ทั้งโดยรวมและรายด้านเพิ่มสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อุบล เลี้ยววาริณ (2555: 14) ศึกษาและพัฒนาชุดฝึกความสำนึกคุณเพื่อเสริมสร้างการสำนึกคุณ ความรับผิดชอบ และผลลัพธ์การเรียนรู้ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ปีการศึกษา 2552 ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 1 และ ภาคเรียนที่ 2 จำนวน 378 ราย กลุ่มตัวอย่างในการทดลองจริง

คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปี การศึกษา 2552 ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยการสุ่มชั้นปีในรอบแรก สุ่มโปรแกรม วิชาในรอบที่ 2 และสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในรอบที่ 3 ได้นักศึกษาในกลุ่มทดลอง 61 ราย กลุ่มควบคุม 63 ราย รวมจำนวนนักศึกษา 124 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยชุดฝึกความสำนึกคุณ แบบสอบถามชีวิตสังคม แบบวัด 5 ฉบับ สำหรับเก็บ รวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ คือ แบบวัดการสำนึกคุณต่อบุคคล แบบวัดการสำนึกคุณต่อแผ่นดิน แบบวัดความรับผิดชอบต่อตนเองในการดูแลตนเองด้านสุขภาพ แบบวัดความรับผิดชอบต่อตนเองในการพัฒนาตนด้านการเรียน และแบบวัดความรับผิดชอบต่อสังคม ในการปฏิบัติตนต่อ สังคมส่วนรวม แบบประเมิน 3 ฉบับ สำหรับเก็บรวบรวมข้อมูล เชิงคุณภาพ คือ แบบประเมินคุณภาพการคิด คุณภาพบันทึก อนุทิน และพัฒนาการด้านพฤติกรรมจากการฝึก พบว่าชุดฝึกความสำนึกคุณมีผลต่อการพัฒนาการสำนึกคุณต่อบุคคลและการสำนึกคุณต่อแผ่นดิน ความรับผิดชอบต่อตนเองในการดูแลตนเอง ด้านสุขภาพ ในการพัฒนาตนด้านการเรียน และ ความรับผิดชอบต่อสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จันทร์จิรา วังวัน (2557) ศึกษารูปแบบของความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกของการสำนึกคุณ และ แรงกระตุ้นทางสังคมในวัยรุ่นเฉลี่ยอายุ 20 ปี ในระดับโรงเรียนในจังหวัดนครปฐม และ ระดับมหาวิทยาลัย จำนวน 414 ราย พบว่า ความรู้สึกเชิงบวกในแรงกระตุ้นทางสังคม และความรู้สึกของความเป็นหนี้บุญคุณเพื่อเป็นแรงกระตุ้นทางสังคม ของทั้งสองระดับอายุไม่มีความสัมพันธ์กัน อย่างไรก็ตาม ค้นพบว่า จากระดับมหาวิทยาลัย และ ระดับโรงเรียนมีความรู้สึกเห็นคุณค่าของการสำนึกคุณสัมพันธ์กับการเพิ่มประสิทธิภาพในการกระตุ้นพฤติกรรมทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน

จากการศึกษาวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่า การเสริมสร้างการสำนึกคุณส่งผลในเชิงบวกทางด้านความสัมพันธ์ทั้งในครอบครัว และ สังคม ก่อให้เกิดความมีคุณธรรม จริยธรรม นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ที่มีการสำนึกคุณจะมีความรับผิดชอบต่อตนเองสูง ทั้งในด้านการดูแลสุขภาพร่างกาย ด้านการศึกษา เป็นต้น

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

2.1.1 ความหมายการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2551: 228-231) ได้กล่าวถึงความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน เป็นกระบวนการของการช่วยเหลือโดยผสมผสานเทคนิคของทฤษฎีต่างๆ ให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาและผู้รับบริการ ในกระบวนการนี้จะก่อให้เกิดสัมพันธภาพของการช่วยเหลือ ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับบริการ (A face-to-face relationship) ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็น

ผู้มีความรู้ความสามารถ และมีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา มีเจตคติที่ดีต่อการให้คำปรึกษา มีบุคลิกภาพที่เหมาะสม พร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือผู้รับบริการ เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อม ได้ดีขึ้น สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาต่างๆ ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสบายใจขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเจตคติ ความรู้สึก ตลอดจนพฤติกรรมต่างๆ ในวิถีทางที่ดีขึ้น และสามารถวางแผนโครงการในอนาคตของตนเองได้อย่างเหมาะสม

ทฤษฎีเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์ของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผสมผสาน ดังนี้คือ

1) มนุษย์มีทั้งเหตุผลและไม่มีเหตุผล แต่ปรารถนาจะอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข 2) มนุษย์เป็นปฏิกชนที่มีจิตสำนึก มีสติ และปัญญาที่จะดูแลช่วยเหลือตนเอง แต่ในบางโอกาสอาจจะประสบปัญหา ประสบความยุ่งยากในชีวิต และแม้ว่าจะพยายามช่วยเหลือตนเองในเบื้องต้นแล้ว แต่ก็ไม่สามารถแก้ไข ปัญหาเหล่านั้น จึงปรารถนาที่จะได้รับความช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษาเพื่อให้สามารถเรียนรู้ที่จะเผชิญปัญหา และมีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีคุณภาพ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2551: 57)

สรุปความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน คือ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานนั้นไม่มีทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งที่เฉพาะเจาะจงและเป็นกระบวนการของการช่วยเหลือโดยผสมผสานเทคนิคของทฤษฎีต่างๆ ให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาและผู้รับบริการ การที่ผู้ให้คำปรึกษาจะนำเทคนิคทฤษฎีใดไปใช้จำเป็นต้องศึกษาทฤษฎีนั้นให้ละเอียดชัดเจน ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความรู้เพื่อจะได้พัฒนาวิธีการต่างๆ หรือเลือกใช้วิธีการนั้นๆ ให้เหมาะสมกับปัญหาของผู้มาขอรับคำปรึกษา

2.1.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2551: 59) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานไว้ว่ามีดังนี้

- 1) เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาสุขภาพจิตของผู้รับบริการที่มีปัญหาในการปรับตัว
- 2) เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการคลายความวิตกกังวล และเรียนรู้ขั้นตอนในการลดความวิตกกังวล
- 3) เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการที่มีความรู้สึกล้มเหลวในชีวิตเรียนรู้ที่จะต่อสู้ชีวิต และมีชีวิตที่ดีขึ้น
- 4) เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการ เรียนรู้ที่จะเผชิญปัญหาหรือฝ่าฟันอุปสรรคในชีวิต

2.1.3 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2551: 61) ได้จำแนกขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบผสมผสานเป็น 3 ขั้นตอน คือ

- 1) ขั้นสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา ในขั้นการสร้างสัมพันธภาพนี้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องใส่ใจ สนใจผู้รับบริการ มีความจริงใจ และ เอื้ออาทรต่อผู้รับบริการ

2) ขั้นตอนการ เป็นหน้าที่ที่สำคัญของผู้ให้คำปรึกษาที่ต้องให้ความสนใจกับสาเหตุต่างๆ เป็นอันดับแรก และอาการต่างๆ ของผู้รับบริการเป็นอันดับรองลงมา ต่อจากนั้น จึงวางแผนการให้คำปรึกษา โดยกำหนดเป้าหมาย วิธีการให้คำปรึกษา เทคนิคต่างๆ ประเมินผลก่อนและหลังการให้คำปรึกษา ตลอดจนติดตามผลของการให้คำปรึกษา

3) ขั้นตอนการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะยุติการให้คำปรึกษาเมื่อปัญหาต่างๆ ของผู้รับบริการคลี่คลายลง ผู้รับบริการรู้จักตัวเองดีขึ้น สามารถรับรู้สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องตามความเป็นจริง คิดอย่างสมเหตุสมผล มีเจตคติที่ดีต่อตนเอง มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ สามารถเผชิญปัญหานั้นๆ และ ปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในชีวิต สามารถควบคุมชีวิตของตนเอง และ มีพัฒนาการของการเจริญเติบโตในทิศทางที่พึงประสงค์

2.1.4 เทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2551: 63) กล่าวถึงเทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานไว้ว่า ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องประเมินภาพรวม (Global) ของผู้รับบริการ ทั้งประวัติในอดีต สภาพปัจจุบัน และสิ่งที่คาดว่าจะเป็นไปได้ในอนาคต การประเมินนี้จะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจ ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และ พฤติกรรมของผู้รับบริการ และ จะเป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาตัดสินใจว่าจะคัดเลือกเทคนิคอะไรบ้าง จากทฤษฎีการให้คำปรึกษาทฤษฎีใดบ้าง ที่จะช่วยให้คลี่คลายประเด็นปัญหาของผู้รับบริการ และช่วยให้ผู้รับบริการสามารถดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ ตัวอย่างเทคนิคที่นำมาใช้ได้แก่ เทคนิคการสัมภาษณ์ เทคนิคการสังเกต การแสดงบทบาทสมมติ การเลียนแบบจากตัวแบบ การอธิบาย การให้กำลังใจ การสอน การวิเคราะห์ สื่อสาร การวิเคราะห์ทฤษฎีชีวิต การเสริมแรง การผ่อนคลาย

2.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

ผู้วิจัยศึกษาจากหลายๆ ทฤษฎี และสังเคราะห์ให้เหมาะสมกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกของคุณ สำหรับในการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎี ดังต่อไปนี้

2.2.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม

อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) เป็นผู้พัฒนาทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ในปี ค.ศ. 1955 โดยในระยะแรกใช้ชื่อย่อว่า R.E.T โดยเป็นทฤษฎีที่ให้ความสำคัญกับ ความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Irrational Beliefs) ที่บุคคลสร้างขึ้นเอง (ปรัชญา ปิยะมโนธรรม. 2549: 85) อัลเบิร์ตเกิดในสหรัฐอเมริกา รัฐพิทสเบิร์ก เมื่อวันที่ 27 กันยายน ปี ค.ศ. 1913 สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีด้านบริหารธุรกิจจากวิทยาลัยแห่งรัฐนิวยอร์กเมื่อปี ค.ศ. 1934 และ สำเร็จปริญญาโท ปริญญาเอกจากมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ในระหว่าง ปี ค.ศ. 1938-1948 ทำหน้าที่ เป็นผู้จัดการฝ่ายบุคคล หลังจากนั้นจึงเริ่มทำอาชีพเป็นนักจิตวิทยาคลินิกในโรงพยาบาล

ของรัฐนิวเจอร์ซีย์ ในขณะที่เดียวกันอัลเบิร์ต ได้ทำหน้าที่เป็นอาจารย์สอนด้านจิตวิทยาที่มหาวิทยาลัยรุตเกอร์ส ในปี ค.ศ. 1949 ได้รับตำแหน่งเป็นหัวหน้านักจิตวิทยาที่ศูนย์วิเคราะห์ของรัฐนิวเจอร์ซีย์ในเมืองเมนโล พาร์ค และเริ่มเปิดคลินิกส่วนตัวเมื่อปี ค.ศ. 1943 โดยเปิดบริการ การบำบัดทางจิตและการให้คำปรึกษาการแต่งงาน ซึ่งในขณะนี้เขาเริ่มสนใจในเรื่องจิตวิเคราะห์ ได้รับการฝึกฝน และทำการวิเคราะห์ตนเองอยู่ 3 ปี หลังจากนั้นอัลเบิร์ตได้ใช้ทฤษฎีจิตวิเคราะห์และทฤษฎีการวิเคราะห์จิตของจุงอยู่เป็นเวลาหลายปี (คมเพชร จิตตรศุภกุล. 2547: 83) เมื่ออยู่ในวัยเด็ก อัลเบิร์ตเป็นคนขี้โรคแต่ไม่ทอดถอย โดยทำตัวให้เข้มแข็ง และใช้ชีวิตอย่างกระตือรือร้น อัลเบิร์ต เป็นนักจิตวิทยาคลินิกที่ใช้วิธีจิตวิเคราะห์ และ มีความเห็นว่าวิธีการนี้ใช้ไม่ได้กับทุกกรณีจึงเลิกใช้ อัลเบิร์ตได้พัฒนาวิธีบำบัดแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ขึ้น และได้เสนอหลักการและกลวิธีนี้ ในสหรัฐอเมริกา แคนาดา และ ยุโรป อัลเบิร์ต เอาชนะอุปสรรคในเรื่องนี้ เขากลายเป็นนักพูดที่ยิ่งใหญ่ และพูดได้อย่างสนุกสนานเต็มไปด้วยอารมณ์ขัน เนื่องจากหลักการของการให้บริการปรึกษาแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรมนั้น เป็นหลักการที่สามารถอธิบายได้อย่างกระชับ ชัด ง่ายแก่การเข้าใจ และการนำไปใช้หนังสือเกี่ยวกับการให้บริการปรึกษาแบบนี้จึงแพร่หลาย และ เป็นคู่มือให้นำไปประยุกต์ได้ (วัชรวิทย์ ทรัพย์มี. 2554: 119)

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2545:124) สรุปว่าในปี ค.ศ. 1950 อัลเบิร์ตได้พัฒนาทฤษฎีและแนวทางการช่วยเหลือโดยเรียกว่า การบำบัดด้วยเหตุผล (Rational Therapy) ต่อมาใน ค.ศ. 1955 เขาจึงผสมผสานวิธีการช่วยเหลือตามแนวความคิดของจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยม กลุ่มปรัชญานิยม และกลุ่มพฤติกรรมนิยมเข้าด้วยกัน แล้วพัฒนาเป็นทฤษฎีและแนวทางการให้การบำบัด หรือการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และ อารมณ์ (Rational Emotive Therapy) ซึ่งต่อมาใน ค.ศ. 1993 อัลเบิร์ตได้ให้ชื่อใหม่ว่าทฤษฎีและแนวทางการให้การบำบัด หรือ การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) หรือเรียกสั้นๆ ว่า REBT เนื่องจากเป็นการให้ความช่วยเหลือซึ่งเน้นความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันระหว่างความคิด อารมณ์ และ พฤติกรรม ของผู้รับบริการ

สรุป อัลเบิร์ต เอลลิส เป็นผู้นำทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ ต่อมาได้พัฒนาเป็นทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งเป็นแนวทางการบำบัดด้วยเหตุผล ให้ความสำคัญกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล โดยผสมผสานวิธีการช่วยเหลือตามแนวความคิดของนักจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยม ปรัชญานิยม และพฤติกรรมนิยมเข้าด้วยกัน

2.2.2.1 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

คมเพชร จิตตรศุภกุล (2547: 89) ได้กล่าวว่า ทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) นี้มองเห็นอารมณ์ว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะถ้ามนุษย์ไม่มีอารมณ์ก็จะเป็นความสุข ดังนั้นจึงพยายามช่วยให้ผู้มีปัญหา

เปลี่ยนแปลงความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกเศร้า ความรู้สึกหมดหวัง การมองโลกในแง่ร้าย นอกจากนี้การให้คำปรึกษากลุ่มยังมีจุดมุ่งหมายเฉพาะดังต่อไปนี้ 1) การสร้างความรับผิดชอบในชีวิต ผู้ที่สุขภาพจิตดีย่อมจะแก้ปัญหาของตนเองได้ นำชีวิตของตนเองได้ อาจจะได้รับความช่วยเหลือบ้างนอกจากนี้จะต้องรู้จักตนเองและผู้อื่น 2) การมีความอดทนต่อบุคคลอื่น ยอมให้คนอื่นทำผิดได้โดยไม่ตำหนิติเตียน อาจจะไม่ชอบพฤติกรรมคนอื่น แต่ก็ไม่ได้ดูถูกคนเหล่านั้น 3) การยอมรับตนเอง ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ย่อมจะมีการยอมรับว่าเขาเป็นใคร ค่านิยมที่เขายึดไม่ได้มาจากสิ่งภายนอกหรือบุคคลอื่นๆ เขาจะรู้สึกสบายใจเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งจะทำให้บุคคลกล้าเสี่ยงในการทำกิจกรรมอะไรก็ตาม 4) การเปิดเผย ยอมรับ การเปลี่ยนแปลง ใช้วิธีทางวิทยาศาสตร์สำรวจชีวิตของตนเอง ใช้ความมีเหตุผลในการแปลความหมาย พฤติกรรมของตนเอง และ พฤติกรรมระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นๆ 5) ข้อผูกพัน ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมักจะมีแนวโน้มที่จะสร้างความสมบูรณ์ให้แก่ตนเอง มีความสนใจในบุคคลอื่นๆ และ สิ่งแวดล้อม 6) ยอมรับโอกาสต่างๆ ยอมรับความไม่แน่นอน และโอกาสต่างๆ ด้วยความสงบ ไม่หวังว่ามนุษย์จะมีเสรีภาพมากจนกระทั่งไปมี ความคับข้องใจ และ ความไม่สบายใจทั้งหลาย ดังนั้นจุดมุ่งหมายที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การทำให้ผู้มีปัญหาเห็นว่าเราไม่ได้อยู่ในโลกที่สมบูรณ์แบบ

สรุป จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจอารมณ์ความรู้สึก ความคิดของตนเอง และ ผู้อื่น ยอมรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปในทางที่สมเหตุสมผล ให้ความเข้าใจกับสิ่งแวดล้อมและบุคคลอื่น

2.2.2.2 ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

อาภา จันทรสกุล (2531: 232-234) ได้กล่าวถึงความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์แบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้ 1) มนุษย์เป็นทั้งผู้ที่มีเหตุผล และไม่มีเหตุผล มนุษย์ที่มีเหตุผลจะใช้ความสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ 2) มนุษย์มีความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จในชีวิต ซึ่ง ถ้าความต้องการนั้นไม่สามารถเป็นไปได้มนุษย์จะพยายามลงโทษทั้งตนเอง และ บุคคลอื่นที่มีส่วนเกี่ยวข้องเสมอ 3) มนุษย์มีความเข้าใจในขอบเขตความสามารถของตนเอง ค่านิยมของตนเอง และ แนวทางในการเปลี่ยนแปลง แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้เสมอ 4) เมื่อมนุษย์ได้รับการวางเงื่อนไขให้คิด และรู้สึกในแบบใดแบบหนึ่งแล้ว เขามักจะยึดคิด รู้สึกในแบบนั้นเสมอ แม้ว่าจะเป็นกรกระทำที่ทำร้ายตนเองก็ตาม 5) มนุษย์มีข้อจำกัด ไม่ได้เป็นผู้รอบรู้ไปหมด ดังนั้นในบางครั้งเขาอาจจะเอาชนะอุปสรรคและข้อจำกัดได้บ้าง แม้จะไม่สมบูรณ์แบบก็ตาม 6) มนุษย์ทุกคน แน่นไม่รู้ว่าตายแล้วจะไปไหน หรือหลังจากตายแล้วจะเกิดอะไรขึ้นต่อไปก็ควรจะหาแต่สิ่งที่ดี ในขณะที่มีชีวิตอยู่ ไม่ใช่หวังจะไปตั้งตนชีวิตใหม่ในชาติหน้า หรือ ปล่อยชีวิตไปตามยถากรรมในปัจจุบัน 7) ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์โลกที่มีอายุยืนยาว เฉลี่ยแล้ว 75 ปี หรือมากกว่านั้น ฉะนั้นควรมีจุดประสงค์ เพื่อความสุขในระยะยาว ดีกว่า ระยะสั้น 8) มนุษย์มีเสรีภาพ

เป็นของตนเอง แต่ในขณะเดียวกัน ก็ต้องยอมรับในข้อจำกัดของเสรีภาพ การไม่ยอมรับข้อจำกัดของเสรีภาพเป็นสิ่งที่ทำลายตนเอง และ ทำให้สังคมสับสนวุ่นวาย 9) มนุษย์เกิดมาด้วยความโน้มเอียงที่จะมีเหตุผล รักตนเองและอยากพัฒนาตนเอง แต่บางขณะอาจเกิดการฟ่ายแพ้ตนเอง หรือ ท้อถอย หลีกเลียงที่จะใช้ความคิดที่รอบคอบ เพราะถือเอาความพอใจในระยะสั้น 10) เนื่องจากความคิดมีอิทธิพลมากต่ออารมณ์ และการกระทำ ดังนั้นการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ปรับปรุงชีวิตของตน เพื่อให้อารมณ์ และการกระทำของตนเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางพึงปรารถนา 11) ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาพึงทำความเข้าใจกรอบแห่งความคิดของสมาชิกกลุ่มเพราะคนเรามีกรอบแห่งความคิด หรือ การรับรู้ที่เป็นของตนเอง 12) มนุษย์มักวางเงื่อนไขให้ตนเอง รู้สึกไม่สบายใจ หรือ มีปัญหาโดยการพูด หรือ บอกกับตนเองซ้ำซากด้วยความเชื่อที่ผิดๆ เสมอ

ดวงมณี จงรักษ์ (2549: 203) ได้กล่าวถึง ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ ใน แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรมซึ่งเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ แหล่งกำเนิดความทุกข์ ได้แก่ 1) มนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผล และ ไร้เหตุผล ตราบใดที่มนุษย์มีพฤติกรรม และการคิดที่สมเหตุสมผล มนุษย์จะดำรงชีพอย่างมีประสิทธิภาพ และ อย่างมีความสุข 2) การที่มนุษย์มีความทุกข์ มีความรู้สึกวิตกกังวล ไม่สบายกายไม่สบายใจ นั้นเกิดจากการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ความคิดและอารมณ์เป็นสิ่งที่ไปด้วยกันโดยเฉพาะอารมณ์เป็นสิ่งที่ตามมา หลังจากการคิด 3) ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เกิดจากการเรียนรู้ในอดีตอย่างผิดๆ ซึ่งบุคคลได้รับจากบิดา มารดา สังคมที่เขาอาศัยอยู่ 4) มนุษย์รู้จักใช้ภาษาพูดโดยสื่อความคิดผ่านสัญลักษณ์ หรือ ภาษา เนื่องจากความคิดทำให้เกิดอารมณ์ติดตามมา ดังนั้นถ้ามีความคิดไม่สมเหตุสมผล อารมณ์ในทางลบจะเฝ้ารบกวนจิตใจ ผู้ที่เก็บความทุกข์ไว้ในจิตใจเป็นผู้ที่บอกกับตัวเองถึงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล การกระทำเช่นนี้ยากที่จะทำให้ความทุกข์ลดทอนลงได้ยาก เพราะบุคคลเฝ้ากระตุ้นตนเอง (Self-Stimulation) 5) ความทุกข์ของมนุษย์ไม่ได้ถูกกำหนดโดยสิ่งแวดล้อมภายนอก แต่เกิดจากการเรียนรู้ และ ทักษะคติที่มีต่อเหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่บุคคลระลึกเข้าไปในสมอง แล้ว คอยบอกตนเอง 6) ความคิดที่ทำร้ายบุคคลในทางอ้อมจะต้องนำมาเรียบเรียงใหม่เพื่อให้ความคิดที่ไร้เหตุผลเปลี่ยนสภาพ เป็นความคิดที่มีเหตุผล

สรุป ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ มนุษย์ทุกคนมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต มีความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลง เป็นผู้ที่มีเหตุผล และ ไร้เหตุผลในอารมณ์ ความรู้สึก และ ความคิดที่มีอิทธิพลมากต่ออารมณ์ ส่งผลถึงพฤติกรรมการแสดงออก ดังนั้นการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ปรับปรุงชีวิต เพื่อให้อารมณ์ ความคิดเปลี่ยนแปลงไปอย่างสมเหตุสมผล

2.2.2.3 แนวคิดสำคัญและลักษณะความคิดแบบไร้เหตุผล

เอลเลียส (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา; และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 88-92; อ้างอิงจาก Albert. Ellis.1974) ได้กล่าวไว้ว่า ความคิดแบบไร้เหตุผลที่ทำให้บุคคลในสังคมเป็นโรคประสาท ซึ่งลักษณะของความคิดดังกล่าวมี 11 ประการ ดังนี้

1) ทุกคนรักเราหรือยอมรับเราด้วยความจริงใจ ความคิดเช่นนี้นับว่าไร้เหตุผล เพราะว่าบุคคลที่มีความคิดเช่นนี้เวลาจะทำอะไรก็คอยมุ่งแต่จะเอาอกเอาใจผู้อื่น เพื่อให้ผู้อื่นมารักเราตลอดเวลา จึงทำให้ขาดความเป็นตัวของตัวเอง ขาดความรู้สึกมั่นใจในตนเอง ทั้งนี้เพราะตามสภาพการณ์ที่เป็นจริงแล้ว ย่อมเป็นไปได้ที่คนรอบข้างเราทุกคนจะเห็นว่าเราดี การที่เราพยายามทำให้บุคคลอื่นรัก และ ชอบเรานั้นย่อมเป็นการดี แต่เราก็ไม่ควรจะมุ่งหวังให้ทุกคนจะต้องมารักและนิยมชมชื่นในตัวเรา จนทำให้เราขาดความเป็นตัวของตัวเอง เพราะในสังคมทั่วไปนั้นย่อมมีทั้งบุคคลที่ชื่นชอบ เราและซึ่งเราปนเปกันไป อันเป็นปกติวิสัยของมนุษย์ ซึ่งเราเองก็ไม่ควรจะเป็นทุกข์ร้อนมากจนเกินไปถ้ามีบุคคลที่ไม่ชอบเรา

2) เราเป็นคนมีคุณค่า มีความสามารถรอบตัว มีทุกอย่างพร้อม ประสบผลสำเร็จในชีวิตและมีความเด่นดังไปทุกเรื่อง ความคิดเช่นนี้ย่อมเป็นความจริงไปไม่ได้ คนที่ทำอะไรเพื่อต้องการจะเด่นหรือดังไปทุกเรื่องนั้น ในขั้นสุดท้ายของชีวิตมักจะลงเอยด้วยความเป็นโรคประสาท เพราะในความเป็นจริงแล้วไม่มีใครจะรู้หมด หรือ เก่งไปหมดทุกด้าน และยังถ้าหากการกระทำสิ่งใดไม่ได้ผลดังที่คาดหวังไว้ ก็จะมีรู้สึกลุ่มใจ แล้วก็เฝ้าคอยแต่จะด่าว่าตนเองจนกลายเป็นคนมีปมด้อย หรือ คอยจ้องหาโอกาสที่จะประณามผู้อื่นจนทำให้หมดความสุขในชีวิต สำหรับคนฉลาดจะพิจารณาตนเอง ประเมินความสามารถของตนเองให้ใกล้เคียงกับที่เป็นจริง เพื่อว่าเวลาที่ทำอะไรจะได้ไม่ตั้งเป้าหมายสูงมากเกินไปจนทำไม่สำเร็จแล้วมาตำหนิตนเองภายหลัง

3) บุคคลใดก็ตามซึ่งรวมทั้งตนเองด้วย เมื่อกระทำความผิด หรือเป็นบุคคลที่เลวจะต้องได้รับการลงโทษโดยทันที ความคิดเช่นนี้นับว่าไร้เหตุผล เพราะว่าโดยความจริงแล้ว ความดี ความเลว หรืออะไรผิดอะไรถูกนั้นเป็นสิ่งที่วัดกันยาก แต่บุคคลที่มีความคิดว่า ผู้ที่ทำความผิด หรือผู้ที่เลวควรจะต้องถูกลงโทษ มักจะใช้มาตรการของตนเองไปตัดสินผู้อื่นว่าถูกหรือผิด แล้วลงโทษผู้อื่นโดยที่ตนยังไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริงของพฤติกรรม สำหรับคนที่ฉลาดจะพยายามเข้าใจผู้อื่น โดยหาทางยับยั้งเมื่อเห็นว่าผู้อื่นประพฤติปฏิบัติไม่เหมาะสม แม้ว่าจะพยายามเต็มที่แล้วแต่ไม่ได้ผล เขาก็จะไม่เดือดร้อนเก็บมาคิด ถ้าในกรณีที่ตนเองทำผิดก็ไม่ควรตำหนิตนเองจนเกินเหตุ แต่จะยอมรับและหาทางปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น

4) ถ้าคาดหวังสิ่งใดแล้วไม่เป็นไปตามนั้น โลกนี้จะพังทลาย หรือ หนไม่ไหว ความคิดเช่นนี้เป็นสิ่งที่ไร้เหตุผล ตามธรรมดาโดยทั่วไปผู้ที่ผิดหวังจะต้องรู้สึกไม่สบายใจ แต่ถ้าเก็บไป

คิดนานๆ เกินไปนั้นก็สมควร เพราะความซุ่มซ่อนของใจไม่ได้ช่วยทำอะไรขึ้นมา แต่กลับจะยิ่งเป็นการซ้ำเติมให้เหตุการณ์แย่ลงไปอีก เมื่อความผิดหวังเกิดขึ้นควรจะได้ออมรับในความผิดหวัง

5) ความทุกข์มีสาเหตุมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งตัวเรายังไม่มีทางจะไปควบคุมอะไรได้เลยความคิดทำนองนี้ยังไม่ถูกต้องทีเดียวนัก เพราะความทุกข์นั้นเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับสิ่งแวดล้อมภายนอก เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะมีผลทำให้คนเราเป็นทุกข์มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความรู้สึกของบุคคลนั้นเป็นสำคัญ ถ้าเราสามารถควบคุมอารมณ์และจิตใจของตัวเองได้ เราก็จะควบคุมความรู้สึกทุกชั่วอนได้ เพราะสุขหรือทุกข์นั้นส่วนหนึ่งอยู่ที่ใจของเราเอง

6) สิ่งอันตรายอาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา จึงคอยแต่จะวิตกกังวลล่วงหน้า อยู่เสมอความคิดเช่นนี้นับว่าไร้เหตุผล เพราะความกังวลใจจนเกินเหตุจะทำให้คนเราขาดความรอบคอบในการพิจารณาไตร่ตรองถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้น ถึงแม้ว่าเกิดอันตรายขึ้นมาจริงก็ไม่สามารถแก้ไขได้ เพราะมัวแต่กลัวอยู่ บางทีอาจเกิดขึ้นกับตนเองเพราะขาดสติ ในบางครั้งเหตุการณ์ก็ได้รุนแรงดังที่คิดไว้ แต่ตนเองก็คิดมากเกินไป และ กลัวไปเองจนเกิดเหตุ ความกลัวนั้นไม่ได้ช่วยให้เหตุการณ์ต่างๆ ยุติลงได้ ถ้าเหตุสุดวิสัยนั้นจะเกิดขึ้น แต่ความวิตกกังวลจนเกินกว่าเหตุจะทำอันตรายนั้นร้ายแรงยิ่งกว่าที่จะเกิดขึ้นจริงๆ

7) การคิดที่จะหลีกเลี่ยงความยุ่งยาก และ ความรับผิดชอบนับว่าเป็นการดีกว่าที่จะไปเผชิญหน้ากับมัน ความคิดเช่นนี้นับว่าไร้เหตุผล เพราะกว่าการที่คนเราพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นมักจะต้องพบกับความยุ่งยาก ลำบากใจ ในภายหลังมากยิ่งขึ้นไปอีก และ ยังจัดว่าเป็นบุคคลประเภทที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ผู้ที่ใช้ชีวิตเรียบง่ายโดยไม่พิถีพิถันเลยก็ไม่จำเป็นว่าจะมีความสุขเสมอไป คนที่ฉลาดนั้นจะทำในสิ่งที่เขาจำเป็นต้องทำ โดยไม่บ่นไม่ว่าสิ่งนั้นจะยากลำบากเพียงใด คนฉลาดจะรู้ว่าสิ่งใดควรทำ และ สิ่งใดพึงหลีกเลี่ยง หรือจะ ละเว้นเฉพาะเรื่องที่ไม่เห็นว่าเป็นจำเป็น ดังนั้น คนเราจึงควรจะมีวินัย และ มีความรับผิดชอบ ชีวิตจึงเจริญก้าวหน้า และ มีความรื่นรมย์

8) เราต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา และต้องคอยมองหาผู้อื่นให้ช่วยเหลืออยู่เสมอ คนที่เวลาจะทำอะไรแต่ละครั้งต้องคอยแต่เฝ้าให้ผู้อื่นมาคอยช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลา นั้นจะทำให้กลายเป็นคนที่ทำอะไรไม่เป็น ขาดความเป็นตัวของตัวเอง เป็นคนที่ขาดอิสระภาพ ขาดความมั่นใจ และสูญเสียโอกาสที่จะได้แสดงความสามารถ คนที่ฉลาดจะพยายามทำอะไรด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบ ต่อตนเอง และเมื่อถึงคราวจำเป็นที่ต้องการความช่วยเหลือ เขาก็จะออกปากขอความช่วยเหลือหรือยอมรับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นได้ อย่างไรก็ตาม เขาก็จะพยายามช่วยตนเองก่อน

9) ประสบการณ์ในอดีต หรือเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นเมื่อครั้งก่อน เป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมของบุคคลในปัจจุบัน อิทธิพลของอดีตที่เป็นมาอย่างไรก็ไม่วันจะลบล้างไปได้ ในทางตรงข้าม พฤติกรรมที่เหมาะสมกับสภาพการณ์ซึ่งในอดีตเคยมีความสำคัญมาก่อน ก็อาจไม่มี

ความสำคัญอะไรในปัจจุบันก็ได้ เพราะเหตุการณ์ในอดีตคงไม่มีอะไรเกี่ยวกับเหตุการณ์ในปัจจุบันเลย การยกเอาอดีตมาเป็นสิ่งสำคัญนั้น มักจะเป็นข้ออ้างของบุคคลที่ต้องการจะหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม เหตุการณ์ในอดีตมิใช่ว่าจะเป็นเรื่องที่จะทำอะไรไม่ได้เลย คนที่ฉลาดจะระลึกเสมอว่า อดีตมีความสำคัญ เหตุการณ์ในอดีตจะเป็นบทเรียนที่ดีสำหรับปัจจุบัน แต่เขาจะไม่ติดอยู่กับอดีตอย่างเคร่งครัด และเมื่อได้วิเคราะห์สิ่งสำคัญในอดีตแล้วก็สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงวิถีทางได้อย่างคล่องตัว

10) คนเราควรจะร่วมเป็นทุกข์ไปกับปัญหาของบุคคลอื่น ความคิดเช่นนี้นับว่ายังเป็นความเข้าใจผิดอยู่มาก เพราะว่าปัญหาของบุคคลอื่นเราไม่สามารถเข้าไปช่วยเหลืออะไรเขาได้ เราก็ไม่ควรจะเก็บมาวิตกกังวล จนเกินไป ถึงแม้ว่าจะเก็บมาวิตกกังวล เราก็ไม่สามารถช่วยอะไรเขาได้ คนที่ฉลาดจะดูปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้อื่นนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องกับเราหรือไม่ ถ้าเกี่ยวข้องก็จะพยายามแก้ไขเท่าที่สามารถจะทำได้ ถ้าหากช่วยเหลืออะไรไม่ได้ก็ต้องยอมรับว่าช่วยไม่ได้ แต่ก็พยายามทำอย่างเต็มความสามารถเท่าที่จะทำได้

11) ปัญหาทุกปัญหาที่เกิดขึ้นจะต้องมีผลลัพธ์ที่ถูกต้อง หรือ ดีที่สุดและเราจะเป็นต้องหาให้ได้ มิฉะนั้นจะต้องเกิดผลร้ายขึ้นอย่างแน่นอน ความคิดเช่นนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล ดังนี้ 1. โดยความเป็นจริงแล้ว ไม่มีอะไรที่เป็นทางออกที่ดีที่สุด เพราะสิ่งที่ดีที่สุดนั้นใช้เกณฑ์อะไรมาเป็นเครื่องวัด 2. การมุ่งมั่นที่จะหาทางแก้ไขที่ดีที่สุดจะก่อให้เกิดความวิตกกังวลจนทำให้การแก้ไขปัญหาไม่ได้ผลเท่าที่ควร 3. บุคคลที่เวลาจะทำอะไรต้องดีที่สุุดนั้น เป็นบุคคลที่จัดอยู่ในจำพวก Perfectionist คนฉลาดจะมองหาทางแก้ไขหลายๆ ทางแล้วยอมรับในแนวทางที่คิดว่าเหมาะสมที่สุดเท่าที่มีอยู่และสามารถจะทำได้ โปรดพึงระลึกไว้เสมอว่า ไม่มีทางออกใดที่ดีที่สุด หรือ สมบูรณ์ที่สุด

สรุปได้ว่า ทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม อธิบายถึงลักษณะของบุคคลที่มีความคิดแบบไร้เหตุผล ได้แก่ บุคคลที่มีความคาดหวังแล้วจะต้องได้มาซึ่งสิ่งนั้น ทำให้มีความกลัว ความวิตกกังวลอยู่เสมอ บุคคลที่คอยหาที่พึ่งพิงช่วยเหลือตนเอง และบุคคลที่ยึดติดอยู่กับประสบการณ์ในอดีต เป็นต้น

2.2.2.4 กระบวนการในการให้คำปรึกษากลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2547: 89) ได้สรุปกระบวนการในการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม มี 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 หน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมนี้ คือ การช่วยให้สมาชิกกลุ่มขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผล ไม่สมเหตุสมผล แล้วเปลี่ยนความคิดให้เป็นความคิดที่มีเหตุผล และ สมเหตุสมผลต่อไป ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อบุคคลยอมรับว่าปัญหาในปัจจุบันนี้

มีสาเหตุที่เกิดขึ้นมาก่อนแล้ว และสิ่งเหล่านั้นก็คือความเชื่อ และเจตคติที่ไม่มีเหตุผล ไม่ใช่เหตุการณ์ในอดีตหรือปัจจุบันบางอย่าง

ขั้นที่ 2 การทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความแน่ใจว่าการที่เขายังมีปัญหาอยู่นั้นก็เพราะเขาจะสอนตัวเองด้วยความคิดที่ไม่มีเหตุผลตลอดเวลา

ขั้นที่ 3 ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะนำสมาชิกกลุ่มให้มีการรับรู้อย่างสมบูรณ์ว่าการที่จะขจัดปัญหานั้นก็คือ การท้าทายระบบความเชื่อของตนเอง เมื่อผ่านการท้าทายนี้บุคคลจะได้มาซึ่งระบบความคิดใหม่ที่มีเหตุผล ในขั้นสุดท้ายนี้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะเกี่ยวข้องกับแนวโน้มของความคิดที่ไม่มีเหตุผล และจะมีการเสนอปรัชญาของชีวิตโดยหลีกเลี่ยงความคิดที่ไม่มีเหตุผลทั้งหลาย ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มจะทำให้ดำรงชีวิตอย่างมีเหตุผล โดยการเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลให้ไปสู่ความเชื่อที่มีเหตุผล ถ้าผลการให้คำปรึกษากลุ่มเกิดขึ้นช่วงนี้ พฤติกรรมที่จะทำลายตนเองทั้งหลายจะหายไป ปัญหาทางอารมณ์จะลดลงไปด้วย

สรุป กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ขจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เปลี่ยนความคิดให้เป็นความคิดที่มีเหตุผล ส่งผลให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ปัญหาทางอารมณ์ลดน้อยลง

2.2.2.5 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2556: 98-100) ได้กล่าวว่า เทคนิคต่างๆ ที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ เทคนิคด้านการคิด เทคนิคด้านอารมณ์ และเทคนิคด้านพฤติกรรม

1) เทคนิคด้านการคิด ใช้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงวิธีการแยกแยะระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล เพื่อให้ชีวิตที่มีความวิตกกังวลลดลงมีความสุขเพิ่มขึ้น เทคนิคทางด้านการคิดที่สำคัญมีดังนี้คือ 1. การสอนทฤษฎี A-B-C ของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม 2. การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Belief) การสอนถึงวิธีการที่จะตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขในการให้คุณค่าและเจตคติของพวกเขาที่มีต่อตนเองและผู้อื่น โดยผู้ให้คำปรึกษาจะสาธิตให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงวิธีการที่จะตรวจสอบ “ความรู้สึกที่ไม่ดี” และ ความรู้สึกที่ตนเองต่ำต้อย ที่มุ่งความสนใจไปที่การโต้แย้งต่อความไม่มีเหตุผล ความไม่สอดคล้อง เชื่อมโยงกันอย่างมีเหตุผล ความสมบูรณ์แบบ และจุดจบของเหตุการณ์และความคิดของผู้รับคำปรึกษา 3. การสอนในการเผชิญกับการพูดกับตนเอง (Teaching Coping Self-Statement) การสอนถึงความเชื่อที่ไร้เหตุผล ที่สามารถแก้ไขได้ด้วยคำพูดที่เผชิญกับความรู้สึกอย่างมีเหตุผล ผู้ให้คำปรึกษาสอนให้ผู้รับคำปรึกษาโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล โดยการเปลี่ยนคำพูดที่เป็นการทำลายตนเอง 4) การใช้วิธีการทางจิตศึกษา (Psychoeducational Method) โดยการกระตุ้นให้ฝึกปฏิบัติ 5. การให้การบ้านการคิด

(Cognitive Homework) สมาชิกกลุ่มจะได้รับมอบหมายการบ้านเกี่ยวกับการใช้ความคิด ซึ่งประกอบด้วยแนวทางในการประยุกต์ใช้ทฤษฎี A-B-C กับปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ผู้รับคำปรึกษาได้รับ REBT Self-Help Form เพื่อเขียนประโยคที่เป็นการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และ เขียนความเชื่อที่สมเหตุสมผลแทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

2) เทคนิคด้านอารมณ์ ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม ถือว่าการส่งเสริมกำลังใจสมาชิกกลุ่มโดยเข้าถึงอารมณ์ของสมาชิกกลุ่ม จะช่วยให้มองเห็นพลังที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น เทคนิคด้านอารมณ์มีดังนี้คือ 1. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance) ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะให้การยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างแท้จริง และ ไม่มีเงื่อนไขกับสิ่งที่เขาประพฤติปฏิบัติอย่างไม่ถูกต้องทั้งภายในและภายนอกกลุ่ม การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขจะสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้เกิดการยอมรับในความเป็นบุคคล 2. การจินตนาการเชิงเหตุผล และอารมณ์ (Rational – emotive Imagery) เป็นเทคนิคที่ให้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มได้จินตนาการถึงบางสิ่งที่เขา คิดว่ามั่นคงที่สุดสำหรับเขา และฝึกตัวเองที่จะพัฒนาการใช้อารมณ์อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์นั้นๆ ที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามมา 3. การใช้อารมณ์ขัน (Use of Humor) อารมณ์ขันมี ประโยชน์ทั้งต่อการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล และ การใช้อารมณ์ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มควรใช้อารมณ์ขันในขณะบำบัด 4. การฝึกเผชิญกับความอาย (Shame-attacking Exercises) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการส่งเสริมให้ลองทำพฤติกรรมบางอย่างที่เขินอายในที่สาธารณะ เพื่อให้ได้ทำงานเกี่ยวกับความเชื่อในสิ่งที่กำลังทำ และ ฝึกการยอมรับในตนเอง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา กลุ่มมีความรู้สึกมีพลังมากขึ้น และ ลดปัญหาทางอารมณ์ 5. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นเทคนิคทั้งทางอารมณ์ และ พฤติกรรมอยู่ในตัว ประกอบด้วย การใช้ความคิดประเมินความรู้สึกและความเชื่อที่ได้ประสบมาซึ่งเป็นวิธิต่างหนึ่งในการช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีประสบการณ์และการเผชิญกับ ความรู้สึกกลัว คือ การให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงบทบาท

3) เทคนิคทางด้านพฤติกรรม ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม เทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มนำมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ดังนี้ 1. เทคนิคการมอบหมายงานให้ทำ (Homework Assignment) เป็นกิจกรรมที่กำหนดให้ฝึก เช่น การลดความกังวลอย่างเป็นระบบ การฝึกทักษะ กล้าแสดงออก สมาชิกกลุ่มจะได้รับมอบหมายงานให้นำไปปฏิบัตินอกกลุ่มได้ และในการเริ่มต้นกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะให้สมาชิกกลุ่มอ่านงานที่ได้รับมอบหมายให้ไปปฏิบัติ และ มีการอภิปรายร่วมกัน 2. การเสริมแรงและการลงโทษ ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม ใช้ทั้งการเสริมแรง และ การลงโทษเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้รับการเปลี่ยนแปลง สมาชิกกลุ่มจะได้รับ การสอนในการเสริมแรงตนเอง เช่น การดูภาพยนตร์ การอ่านนวนิยาย การรับประทานอาหารที่ชอบ

แต่ต้องหลังจากมีการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายแล้วเท่านั้น ส่วนการลงโทษ สมาชิกกลุ่มเป็นผู้กำหนดโทษให้กับตนเองเมื่อไม่ยอมปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย เช่น ต้องเผเงินของตนเอง หรือให้เงินกับคนอื่น เมื่อไม่รักษาสัญญาที่ให้ไว้กับตนเองว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม 3. การฝึกทักษะ สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสนับสนุนให้ฝึกทักษะ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ทักษะที่ผู้รับคำปรึกษาขาดไป เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

สรุปได้ว่าผู้ให้คำปรึกษากลุ่มที่ใช้ทฤษฎีให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Theory) จำเป็นต้องมีความรู้ความสามารถในแนวทาง ขั้นตอน เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบ REBT เพื่อประยุกต์ใช้ให้คำปรึกษาแก่สมาชิกกลุ่มได้อย่างเหมาะสม

2.2.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง

คาร์ล โรเจอร์ส (Carl Rogers) เป็นผู้เริ่มทฤษฎีนี้โดยมีจุดมุ่งหมายให้ผู้รับบริการได้บรรลุเต็มศักยภาพของตน และ เป็นตัวของตัวเอง

2.2.3.1 ธรรมชาติของมนุษย์

คิริบอร์น สายโกธุม (2555: 172) กล่าวถึงทัศนะในเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ไว้ดังนี้

1) มนุษย์มีแนวโน้มจะตระหนักถึงศักยภาพของตนโดยเต็มที่และมุ่งไปสู่ทิศทางที่สร้างเสริม กลุ่มจะพัฒนาและก้าวไปข้างหน้าต้องให้เกิดบรรยากาศของการยอมรับไว้วางใจ เปิดเผยด้านต่างๆ ของตนที่มักปกปิดเอาไว้ และ มุ่งไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมใหม่

2) มนุษย์แต่ละคนมีศักดิ์ศรีและมีคุณค่า คนทุกคนควรต้องมีสิทธิในการมีความคิดและความเห็นเป็นของตนเอง และควรควบคุมเป้าหมายในชีวิตด้วยตัวของตัวเอง ความเป็นอิสระในการสนองตอบความสนใจของตน และ ด้วยวิธีการของตนได้เต็มที่ที่ทราบเท่าที่เขาไม่ไปล่วงล้ำสิทธิของคนอื่น

3) มนุษย์ใช้ชีวิตอยู่ในโลกส่วนตัวซึ่งเป็นโลกที่เขาเห็นและคิด การรับรู้ของคนเกี่ยวกับตัวเองและสถานการณ์ของตนเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของเขา การที่เขาจะประพฤติปฏิบัติอะไรและอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับสิ่งที่เขารับรู้อย่างไรต่อตัวเองและต่อสถานการณ์ของตนเสมอ ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตัวเอง (Self-Concept) ซึ่งเป็นผลสรุปของการรับรู้ที่มีต่อตัวเองนั้นเป็นศูนย์กลางในการกำหนดให้บุคคลมีการรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อม และมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างดีโดยหนึ่ง การรับรู้และปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อสิ่งแวดล้อมนี้เปลี่ยนแปลงได้ ถ้าความคิดเกี่ยวกับตนเองของบุคคลเปลี่ยนโดยทั่วไปแล้วเมื่อคนเรามีประสบการณ์กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง สิ่งที่จะเกิดขึ้นต่อมาจะเป็นไปในสามแบบ คือ 1. ประสบการณ์นั้นถูกจัดเข้าไปอยู่ในโครงสร้างของตัวตนของเขา 2. ประสบการณ์นั้นถูกละเลย ไม่ได้

รับความสนใจเอาใจใส่ เพราะมันไม่เข้ากันกับตัวตนของเขา 3. ประสบการณ์นั้นถูกรับรู้อย่างบิดเบือน เพราะมันไปด้วยกันไม่ได้กับภาพของตัวตนที่เขารับรู้

4. แนวโน้มสู่ความเป็นจริงของตนเอง มนุษย์มีแนวโน้มโดยธรรมชาติในการที่จะเคลื่อนไปในทิศทางที่จะเจริญเติบโต มีสุขภาพที่ดี มีการปรับตัว มีการเข้าสังคม รู้จักตัวเอง เป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเอง แนวทิศทางเช่นนี้เรียกว่า แนวโน้มไปสู่ความเป็นจริง (Actualizing Tendency)

5. มนุษย์เป็นคนที่ไวใจได้ โดยพื้นฐานและโดยธรรมชาติแล้ว มนุษย์เป็นคนดี และไวใจได้ เชื่อถือได้ และเป็นคนสร้างสรรค์ ซึ่งแท้จริงแล้วพฤติกรรมของมนุษย์เป็นเหตุเป็นผลอย่างยิ่ง พฤติกรรมของมนุษย์ดำเนินไปอย่างซับซ้อนแต่ละเอียดและเป็นระเบียบไปสู่จุดหมายที่เขาพยายามที่จะบรรลุ

2.2.3.2 แนวคิดที่สำคัญ

สิริบุญธรรม สายโกสุม (2555: 173) กล่าวถึงแนวความคิด ความไว้วางใจ ในกระบวนการกลุ่มที่เป็นแก่นของทฤษฎีนี้ คือ มนุษย์เป็นผู้มีเหตุผล (Rational) สร้างเสริม มองบวก เป็นอิสระ มองตามความเป็นจริง ให้ความร่วมมือ มีคุณค่าน่าเชื่อถือ มีการยอมรับ มีความเจริญงอกงาม มีศักยภาพอย่างเต็มที่ มีการเปิดเผยตนเองอย่างตรงไปตรงมา จากการปิดกั้นประสบการณ์และความไม่แน่นอนไปสู่การเปิดรับความเป็นจริง การขาดความไว้วางใจ และปิดกั้น หวาดกลัวต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นการเปิดตัวเองและแสดงออก

1) มีแนวโน้มที่จะเข้าใจอย่างถ่องแท้ (Actualizing Tendency) ทำให้บุคคลพัฒนาไปในทิศทางที่จะช่วยรักษาและส่งเสริมให้เกิดความเจริญงอกงามแก่ตน

2) ภาวะของการมีคุณค่า (Conditions or Worth) คุณค่าของบุคคลถูกวางเงื่อนไขความนับถือตนเองมีพื้นฐานจากประสบการณ์ที่บุคคล ซึ่งมีความสำคัญในชีวิตให้คุณค่าต่อการกระทำของตน ประสบการณ์นั้นอาจให้ความหมายในทางบวกหรือลบ

3) ความสอดคล้อง (Congruence) บุคคลมีความสอดคล้องเมื่อไม่มีความขัดแย้งระหว่างความคิด ความรู้สึก การกระทำของตน ประสบการณ์ประสมประสานเป็นหนึ่งเดียว เข้าไปสู่อัตมโนทัศน์

4) การมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง (Empathic Understanding) บุคคลรู้ไม่เพียงระดับความคิด แต่ยังรู้ไปถึงระดับอารมณ์ที่ลึกซึ้ง การรับรู้เสมือนว่าเป็นบุคคลนั้น

5) การยอมรับนับถือทางบวก (Positive Regard) การรับรู้ประสบการณ์ของอัตราต่อบุคคลอื่น นำไปสู่ความรู้สึกอบอุ่น ชอบ นับถือ ยอมรับบุคคลนั้น

6) การยอมรับนับถือตนเองในทางบวก (Positive Self Regard) การมีทัศนคติในทางบวกต่อตนเอง โดยไม่ได้อาศัยการรับรู้ของบุคคลที่มีความหมาย

7) แนวโน้มในการตระหนักถึงตนเองอย่างแท้จริง (Self Actualizing Tendency) ความหมายในทางบวกคือ แนวโน้มของบุคคลที่จะบรรลุการพัฒนาศักยภาพตนเองโดยเต็มที่

8) อัตมโนทัศน์ (Self Concept) เป็นเจตคติภายในทั้งหมดของบุคคลต่ออัตราโดยสัมพันธ์กับประสบการณ์ตนเองที่เป็นอยู่ และที่กระทำกับสิ่งแวดล้อม รวมถึงค่านิยมที่ติดอยู่กับเจตตินั้น

9) ประสบการณ์ของอัตรา (Self Experience) เป็นเหตุการณ์ในสนามการรับรู้ของบุคคลที่บุคคลมองสัมพันธ์กับอัตราของตน

10) การยอมรับนับถือทางบวกโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) เป็นการรับรู้ประสบการณ์ของตนกับผู้อื่น โดยปราศจากการประเมินค่าบุคคลนั้นเป็นการยอมรับโดยสมบูรณ์

11) การยอมรับนับถือตนเองโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Self Regard) เป็นการรับรู้อัตราของตน โดยไม่มีประสบการณ์ใดของอัตราที่สามารถแยกคุณค่าของตนให้มากหรือน้อยกว่ากัน

2.2.3.3 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลางสิริบุญชัย สายโกสุม (2555: 175-177) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มที่เป็นแบบแผน ซึ่งอาจแตกต่างกันไปในแต่ละกลุ่ม ดังนี้

1) การเคลื่อนไหวโดยไม่มีทิศทาง (Milling Around) สมาชิกกลุ่มเกิดความสับสนว่าใครเป็นผู้รับผิดชอบกลุ่ม และ ตนควรจะทำอย่างไร ความสับสนทำให้เกิดความคับข้องใจ ความเจ็บ และแนวโน้มที่การสนทนาอยู่ในระดับพื้นผิว ไม่ลึกซึ้ง

2) การต่อต้าน (Resistance) สมาชิกเข้ากลุ่มทั้งที่เป็นสาธารณะและส่วนที่เป็นส่วนตัว สมาชิกจะแสดงถึงตนที่เป็นสาธารณะที่คิดว่าเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม สมาชิกจะเกิดความกลัวและปกป้องตนเองจากการเปิดเผยเรื่องส่วนตัวต่อบุคคลเร็วเกินไป

3) การบอกถึงความรู้สึกในอดีต (Revealing Past Feeling) เมื่อความไว้วางใจพัฒนาขึ้น สมาชิกเริ่มพูดถึงความรู้สึกแต่เป็นไปด้วยความลังเล สองจิตสองใจ การเปิดเผยจะเปิดเผยสิ่งที่ปลดปล่อยออกมา เช่น อดีตเป็นการบอกถึงประสบการณ์ที่นั้น และจากนั้น เป็นสิ่งที่ตนไม่หวาดกลัว มันแสดงเสมือนว่าสิ่งที่พูดสัมพันธ์อยู่กับปัจจุบันแต่ความจริงไม่ใช่

4) การแสดงความรู้สึกทางลบ (Express of Negative Feeling) ในขณะที่กลุ่มพัฒนามีการแสดงความรู้สึกที่นี้ เดียวนี้ แต่โดยทั่วไปมักเป็นทางลบ เพราะสมาชิกกลุ่มต้องการทดสอบความมีคุณค่าต่อความไว้วางใจของกลุ่ม

5) การแสดงออกถึงสิ่งที่มีความหมายต่อตัวบุคคล (Expression of Personally Meaning Material) ในระยะนี้ความไว้วางใจถูกสร้างขึ้นอย่างแท้จริง สมาชิกกลุ่มรู้สึกเป็นอิสระที่จะค้นหาและพูดเหตุการณ์ที่มีความสำคัญและมีความหมายในชีวิต มักจะเริ่มด้วยความรู้สึกในทางลบมากกว่าบวก แต่เมื่อได้รับการยอมรับจากกลุ่ม บรรยากาศของความไว้วางใจค่อยๆ เกิดขึ้น ทำให้สมาชิกกลุ่มตัดสินใจที่จะเปิดเผยเรื่องส่วนตัวมากขึ้น

6) การสื่อสารความรู้สึกระหว่างกันทันที (Communication of Immediate Interpersonal Feelings) สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกต่อกันอย่างเต็มที่ มีการเผชิญหน้ากันอย่างแท้จริง พร้อมทั้งจะติดต่อกัน

7) การพัฒนาความสามารถในการเยียวยาในกลุ่ม (Development of Healing Capacity in the Group) หลังจากสมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกที่ตนมีกับตนเองและบุคคลอื่นจากนั้นทำให้เริ่มยื่นมือให้ความช่วยเหลือกันและกัน สิ่งเหล่านี้จะสำเร็จลงหลังจากสมาชิกกลุ่มแสดงความอบอุ่น เมตตา เข้าใจ เอื้ออาทรแก่กัน สิ่งที่มีความสำคัญที่สุดคือเจตคติที่แสดงถึงความเอื้ออาทร ความสัมพันธ์ในการช่วยเหลือขึ้นในกลุ่มสมาชิกกลุ่ม

8) การยอมรับตนเองและเริ่มเปลี่ยนแปลง (Self-Acceptance and the Beginning of Change) สมาชิกกลุ่มเริ่มยอมรับหลายๆ ด้านของตนเอง เข้าถึงความรู้สึกของตนเพิ่มมากขึ้น มีผลให้ยึดหยุ่นและเปิดรับความเปลี่ยนแปลงเพิ่มมากขึ้น เมื่อยอมรับจุดแข็ง จุดอ่อนของตน ทำให้การปกป้องตนเองลดลง และ พร้อมจะเปลี่ยนแปลง

9. การเอาหน้าากออก (Cracking of Facades) สมาชิกกลุ่มเริ่มตอบสนองต่อการเรียกร้องของกลุ่ม การใส่หน้าากและการเสแสร้งหมดลง หยุดความสัมพันธ์ที่เต็มไปด้วยความสุภาพผิวเผิน สมาชิกกลุ่มบางคนมีการเปิดเผยตนเองอย่างลึกซึ้ง

10. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) จากข้อมูลย้อนกลับสมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงตนเองเพิ่มมากขึ้น สมาชิกกลุ่มได้ข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ที่คนอื่นมีต่อตน ตระหนักถึงว่าบุคคลอื่นรับรู้ตนอย่างไร

11. การเผชิญหน้า (Confrontation) ในระยะนี้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นเพิ่มมากขึ้น เป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับทั้งด้านบวกและด้านลบ

12. ความสัมพันธ์ในการช่วยเหลือนอกกลุ่ม (Helping Relationship Outside Group) สมาชิกกลุ่มที่มีประสบการณ์ และความสัมพันธ์ของการช่วยเหลือแก่กันข้างนอกกลุ่ม กระบวนการนี้ช่วยแก้ไขความเข้าใจผิด และ พัฒนาความสัมพันธ์ใหม่ๆ

13. พื้นฐานของการเผชิญหน้า (The Basic Encounter) การติดต่ออย่างแท้จริงระหว่างบุคคลกับบุคคล เป็นลักษณะของจุดนี้สมาชิกกลุ่มตระหนักว่ามีความพึงพอใจและมีความหมายเพียงไรในการมีความสัมพันธ์ต่อกัน เริ่มมีประสบการณ์ถึงความสัมพันธ์ที่มีความหมาย มีความมุ่งมั่นที่จะไปสู่เป้าหมายร่วมกัน มีความรู้สึกถึงความเป็นชุมชน

14. แสดงถึงความใกล้ชิด (Expression of Closeness) เมื่อกลุ่มใกล้ชิด สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกทางบวกต่อประสบการณ์ และความรู้สึกต่อกัน

15. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Behavior Change) เมื่อสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกผ่อนคลายสบายใจมากขึ้น กิริยาท่าทาง แม้กระทั่งการแต่งตัวเริ่มจะเปลี่ยนแปลง มีการกระทำที่เปิดเผย แสดงความรู้สึกถึงซึ่งต่อกัน มีความเข้าใจตนเองเพิ่มขึ้น การจัดการในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นมีประสิทธิภาพมากขึ้น สมาชิกกลุ่มยอมรับนำพฤติกรรมใหม่ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

2.2.3.4 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

บัวทอง สว่างโสภาคกุล (2551: 204-206) กล่าวว่า หัวใจสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ Person – Center นี้คือการสร้างบรรยากาศ ซึ่งการได้แสดงทัศนคติให้สมาชิกกลุ่มรับรู้เป็นสิ่งสำคัญที่จะส่งเสริม และสร้างบรรยากาศให้ สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพได้ ทัศนคติของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มดังกล่าว มี 3 ชนิด ดังนี้

1) การที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มมีความเป็นจริง (Genuineness) หรือมีความลงรอย (Congruence) ซึ่งมีความหมายว่า ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มรู้ตัวถึง ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของตน แสดงออกซึ่งเหล่านี้ตามที่เป็นจริงในแต่ละขณะของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยไม่มีการเสแสร้ง ไม่มีการซ่อนเร้น ไม่ว่าความรู้สึก ความคิด หรือ พฤติกรรมนั้นอาจจะเป็นทางลบ หรือทางบวกก็ตาม

2) การมองทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) เป็นทัศนคติชนิดที่สองที่จะช่วยสร้างบรรยากาศที่ส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงในตัวของสมาชิกกลุ่มการมองในทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข นั้น หมายถึง การที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มมีความสนใจใส่ใจ ให้ความรักแก่สมาชิกกลุ่ม ในลักษณะที่ปล่อยให้ สมาชิกกลุ่มเป็นตัวของตัวเองโดยไม่ถือเป็นเจ้าเข้าเจ้าของ เป็นการยอมรับสมาชิกกลุ่ม ถึงแม้สมาชิกกลุ่มจะมี ค่านิยม ทัศนคติ หรือ ความรู้สึกที่ต่างไปจากของตน เป็นการให้การยอมรับอย่างแท้จริง โดยไม่นำอิทธิพลของความเชื่อ จริยธรรม หรือ สังคม มาเป็นเครื่องตัดสินว่าถูกหรือผิด

3) การมีความเข้าใจ แบบเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) การมีความเข้าใจแบบเอาใจเขามาใส่ใจเรา หมายถึง การที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มพยายามที่จะเข้าใจอย่างรอบรู้ และ ถูกต้องในประสบการณ์ และ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มรวมถึงความหมายของมัน ที่มีต่อสมาชิกกลุ่มด้วย คือ การเข้าไปอยู่ในโลกส่วนตัวของสมาชิกกลุ่มตามที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแสดงความคิดเห็น และ หมายถึง การที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเองมีความมั่นคงในจิตใจพอที่จะปล่อยวางตัวเอง ค่านิยมและ ฐานะของตนเองไว้ชั่วคราว เพื่อที่จะเข้าไปอยู่ในโลกส่วนตัวของสมาชิกกลุ่ม เสมือนหนึ่งเป็นตัวของ สมาชิกกลุ่ม ในการมีความเข้าใจต่อสมาชิกกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้องไม่พิพากษาว่าสมาชิกกลุ่มผิด หรือถูก และต้องไม่เปลี่ยนความเข้าใจเป็นความเห็นใจ (Sympathy) ซึ่งจะกลายเป็นการตัดสินพิพากษาไป เมื่อใดที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเอาอารมณ์ของตนเองมาใช้ในการวัดความเหมาะสมของ ความรู้สึกของ สมาชิกกลุ่มเมื่อนั้นสมาชิกกลุ่มก็จะปกป้องตนเอง และจะเห็นว่าผู้ให้คำปรึกษากลุ่มก็เป็นเหมือนกับคนอื่นๆ ที่เคยพิพากษาเขามาแล้ว

2.2.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

อีริค เบิร์น (Eric Berne. 1910-1970) เป็นผู้ริเริ่มทฤษฎีนี้โดยมีแนวคิดเกี่ยวกับ ประสบการณ์ที่อยู่ในความทรงจำและบุคลิกภาพ รวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกในการสื่อสารสัมพันธ์กัน ของบุคคล ซึ่งเชื่อว่า แรงผลักดันในส่วนของจิตใต้สำนึกมีอิทธิพลต่อการแสดงออกของมนุษย์ ทำให้มนุษย์ เกิดปัญหาเมื่อไม่สามารถแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่ตอบสนองความต้องการของจิตใต้สำนึกได้

2.2.4.1 ทรรศนะเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์

สิริบุญธรรม สายโกสุม (2554: 145) กล่าวถึงทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถที่จะเข้าใจบุคลิกภาพของตนเอง ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ในอดีต และ มนุษย์ก็สามารถตัดสินใจเลือกแนวทางในการดำเนินชีวิตใหม่ได้ และพร้อมที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงบทบาท ตำแหน่ง และแบบแผนของชีวิตให้หลุดพ้นจากอิทธิพล ของอดีต

การที่จะทำความเข้าใจบุคลิกภาพของตนเองได้อย่างกระจ่างชัดตามทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จำเป็นจะต้องทราบธรรมชาติมนุษย์ใน แง่มุมต่าง ดังต่อไปนี้

การมองตนเองและผู้อื่น ทฤษฎีนี้เชื่อว่าทรรศนะในการมองตนเองและ ผู้อื่นของมนุษย์ได้รับอิทธิพลมาจากประสบการณ์ในวัยเด็ก ซึ่งประสบการณ์เหล่านี้มีผลทำให้บุคคล เกิดความเข้าใจและเกิดความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่น ก่อให้เกิดการกำหนดตำแหน่งชีวิต (Life Position) ของตนเองและผู้อื่นว่าควรจะเป็นเช่นไร ซึ่งทรรศนะในการมองตนเองและผู้อื่น หรือการกำหนดตำแหน่งชีวิต ของมนุษย์จำแนกออกได้เป็น 4 ประเภท ดังนี้

1) I'm O.K. – You're O.K. เป็นการมองตนเองว่ามีคุณค่า และมองผู้อื่นว่ามีคุณค่าเช่นเดียวกัน บุคคลประเภทนี้จะยอมรับและเข้าใจตนเอง รวมทั้งยอมรับและเข้าใจผู้อื่นอย่างเต็มที่และจริงใจกล้าที่จะเผชิญปัญหาและสามารถแก้ไขปัญหาด้วยวิธีที่สร้างสรรค์ เป็นผู้ที่มีความสุขจิตใจดีและปรับตัวได้ดี

2) I'm O.K. – You're not O.K. เป็นการมองตนเองว่าดี เก่ง และเหนือกว่าผู้อื่น เห็นว่าผู้อื่นด้อยกว่าตน บุคคลประเภทนี้จะวางอำนาจและดูถูกเหยียดหยามผู้อื่น เห็นชีวิตผู้อื่นไม่มีคุณค่า และ มักโทษผู้อื่นในความบกพร่องของตนเอง

3) I'm not O.K. – You're O.K. เป็นการมองตนเองว่าด้อยกว่าผู้อื่นและเห็นว่าผู้อื่นนั้นดีเก่งกว่าตนเองในทุกด้าน บุคคลประเภทนี้จะเป็นคนเก็บกด ไม่กล้าแสดงออก และชอบปลีกตัวจากสังคม เมื่อมีปัญหา มักจะหลีกเลี่ยงหรือยอมแพ้ และชอบโทษตนเองในทุกเรื่อง

4) I'm not O.K. – You're not O.K. เป็นการมองทั้งตนเองและผู้อื่นว่าไม่มีคุณค่า ไม่มีความหมาย บุคคลประเภทนี้จะมีความรู้สึกหดหู่ เศร้าหมอง และปราศจากความหวังใดๆ ในชีวิต ซึ่งส่วนใหญ่เป็นทฤษฎีในการมองตนเองและผู้อื่นของผู้ป่วยที่เป็นโรคจิต โรคประสาท

จากแนวคิดของทฤษฎีนี้ จะเห็นได้ว่าประสบการณ์ชีวิตในอดีตทำให้บุคคลเกิดทฤษฎีในการมองตนเองและผู้อื่นที่แตกต่างกันไป การที่จะช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่มีความสุข และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี จึงจำเป็นต้องทำให้บุคคลเกิดทฤษฎีในการมองตนเองและผู้อื่น I'm O.K. – You're O.K.

การใส่ใจหรือการเอาใจใส่ (Stroke) ตามความเชื่อของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ แรงผลักดันในการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากแรงจูงใจ 2 ประการ คือ แรงจูงใจที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางร่างกายและแรงจูงใจที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางจิตใจ อย่างไรก็ตามทฤษฎีนี้เชื่อว่าแรงจูงใจที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางจิตใจเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งและมีผลกระทบต่อความเจริญเติบโตทางด้านร่างกายและจิตใจของบุคคลเป็นอย่างมาก แรงจูงใจนี้จะเกี่ยวข้องกับความต้องการการยอมรับ ความต้องการความรัก ความสนใจ และการเอาใจใส่

การใส่ใจหรือการเอาใจใส่ (Stroke) สามารถจำแนกออกได้เป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้

1) การยอมรับและการเอาใจใส่ทางบวก (Positive Stroke) เป็นการกระตุ้นให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และก่อให้เกิดทฤษฎีในการมองตนเองและผู้อื่นในแง่ I'm O.K. – You're O.K. การยอมรับและการเอาใจใส่ประเภทนี้ ได้แก่ การทักทาย การรับฟัง และการยกย่องชมเชย เป็นต้น

2) การยอมรับและการเอาใจใส่ทางลบ (Negative Stroke) เป็นการกระตุ้นให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนเองด้อยค่า ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และก่อให้เกิดทอรรณะในการมองตนเองแบบ I'm not O.K. การยอมรับและการเอาใจใส่ประเภทนี้ ได้แก่ การลงโทษ การว่ากล่าว การจ้องจับผิด เป็นต้น

3) การยอมรับและการเอาใจใส่แบบคละ (Mixed Stroke) จะมีทั้งการยอมรับและการเอาใจใส่แบบบวกและลบผสมกันไป แต่มีแนวโน้มจะเป็นในทางลบมากกว่า

บทบาทชีวิต เป็นวิถีทางที่บุคคลเลือกใช้ในการดำเนินชีวิต ซึ่ง เบิร์น เรียกวถีทางในการเลือกดำเนินชีวิตของบุคคลว่า Life Drama หรือ Life Script สำหรับการที่บุคคลจะเลือกบทบาทใดบทบาทหนึ่งในการดำเนินชีวิตนั้น เบิร์น เชื่อว่าเป็นผลมาจากการอบรมเลี้ยงดูและประสบการณ์ในวัยเด็กโดยทฤษฎีนี้ได้แบ่งบทบาทชีวิตของบุคคลไว้ 3 บทบาทด้วยกัน คือ

1) บทบาทของผู้กล่าวหา (Persecutor) ได้แก่ บทบาทของผู้ที่ชอบว่ากล่าว ตาหนิดเตียนผู้อื่น แสดงอำนาจ และประเมินตัดสินผู้อื่นตามกฎเกณฑ์ของตน ซึ่งส่วนใหญ่จะปรากฏชัดในบุคคลที่มีทอรรณะในการมองตนเองและผู้อื่น I'm O.K. – You're not O.K.

2) บทบาทของผู้ช่วยเหลือ (Rescuer) ได้แก่ บทบาทของผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจ ให้ความช่วยเหลือ และ ปกป้องผู้อื่น

3) บทบาทของผู้ตกเป็นเหยื่อ (Victim) ได้แก่ บทบาทของผู้ที่ถูกรังแก ช่วยตนเองไม่ได้ต้องเรียกร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น ส่วนใหญ่จะปรากฏเด่นชัดในบุคคลที่มีทอรรณะในการมองตนเองและผู้อื่นแบบ I'm not O.K. – You're O.K.

2.2.4.2 เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ

นรา สมประสงค์ และ นุชลี อุปภัย (2557:177) กล่าวถึงเป้าหมายหลักของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ คือ การช่วยให้บุคคลมีการปรับเปลี่ยน ปรับปรุง และ พัฒนาตนเองให้สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข โดยมีวัตถุประสงค์ให้บุคคลปรับเปลี่ยนและพัฒนาตนเองให้มีลักษณะ ดังต่อไปนี้

1) มีความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) คือ สามารถตระหนักรู้ที่จะอยู่กับปัจจุบันทุกขณะตามที่เป็นจริงโดยไม่ยึดติดกับอดีต มีความยืดหยุ่นเป็นธรรมชาติ และสามารถผูกพันสร้างสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและจริงใจ

2) มีเจตคติในการมองตนเองและผู้อื่นแบบ I'm O.K. – You're O.K. โดยเห็นว่าทั้งตนเองและผู้อื่นต่างก็มีคุณค่า และสามารถยอมรับและเข้าใจตัวเอง รวมทั้งผู้อื่นได้อย่างเต็มที่ และจริงใจ รู้จักแสดงบทบาทชีวิตได้อย่างเหมาะสมตลอดจนมีความรู้สึกพอใจ ภาคภูมิใจ และ เห็นคุณค่า ของตนเอง

3) ให้หลุดพ้นจากอาการของบุคลิกภาพที่ผิดปกติต่างๆ บุคคลที่มีบุคลิกภาพที่แปรปรวน เปลี่ยนแปลงง่ายและรวดเร็ว ซึ่งเป็นผลมาจากการไหลเวียนเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสภาวะบุคคลในส่วนต่างๆ โดยบุคลิกภาพที่ยึดติดอยู่กับสภาวะของบุคคลเพียงส่วนเดียว อันก่อให้เกิดพฤติกรรมหรือการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม บุคลิกภาพที่มีการแทรกแซงกันของสภาวะบุคคลในส่วนต่างๆ ที่จะทำให้เกิดอาการประสาทหลอน หลงผิด หวาดระแวง เป็นต้น

2.2.4.3 กระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ

นรา สมประสงค์ และ นุชลี อุปภัย (2557: 202) กล่าวถึงกระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1) การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากลุ่มและสมาชิกกลุ่ม (Establishing the Relationship) ซึ่งจะช่วยให้เกิดความเข้าใจอันดีระหว่างกัน โดยผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องแสดงให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ได้ว่าผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเข้าใจความรู้สึกและปัญหาของสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดกำลังใจ และ เชื่อมมั่นว่าปัญหาของเขาสามารถแก้ไขได้

2) การเจรจาตกลงระหว่างผู้ให้คำปรึกษากลุ่มและสมาชิกกลุ่ม (Contract Between Counselor and Counselee) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจที่ชัดเจนเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มและตกลงให้แน่ชัดว่าต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใด รวมทั้งมีความคาดหวังที่ถูกต้องเกี่ยวกับกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มว่า จะช่วยอะไรเขาได้บ้าง นอกจากนี้ การเจรจาตกลงระหว่างกันจะช่วยทำให้สมาชิกกลุ่มรับทราบหน้าที่ความรับผิดชอบของตนในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

3) การดำเนินการ (Working Through) เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มกับสมาชิกกลุ่มร่วมมือกันแก้ปัญหา ซึ่งอาจเป็นการให้คำปรึกษารายบุคคล (Individual Counseling) หรือ เป็นกลุ่ม (Group Counseling) ก็ได้ แต่โดยส่วนใหญ่มักจะใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เนื่องจากสภาพการณ์ของกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน รวมทั้งผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกันได้สังเกตพฤติกรรม วิเคราะห์บุคลิกภาพ มีการสื่อสารสัมพันธ์ และได้แสดงบทบาทชีวิตของแต่ละคน รวมทั้งมีการกระตุ้น สนับสนุน และให้กำลังใจบุคคลแต่ละคนให้มีการแก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีปัญหาไปสู่จุดมุ่งหมายที่พึงประสงค์ในขั้นนี้จะมีกระบวนการวิเคราะห์ในเรื่องต่างๆ ได้แก่ 1. การวิเคราะห์โครงสร้างของบุคลิกภาพ (Structural Analysis) เป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจง อธิบายให้ความรู้แก่ผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องโครงสร้างของบุคลิกภาพ (Ego State) และฝึกหัดให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์ตัวเองให้ได้ว่า มีการใช้บุคลิกภาพใด และใช้ในขณะที่ใด 2. การวิเคราะห์รูปแบบของการสื่อสารสัมพันธ์ (Transactional Analysis) เป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอธิบายให้ความรู้แก่สมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับรูปแบบของการสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในลักษณะต่างๆ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจและสามารถวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่นและระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ทั้งนี้ เพื่อให้สามารถนำไป

ปรับใช้ให้เกิดการสื่อสารสัมพันธ์ที่มีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์ 3. การวิเคราะห์เกม (Game Analysis) เป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้วิเคราะห์ และเกิดการตระหนักรู้ ซึ่งในบางกรณีอาจต้องใช้วิธีการเผชิญหน้า (Confrontation) ตามจังหวะและช่วงเวลาที่เหมาะสม ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการยอมรับ และละเลิกพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้ได้ 4. การวิเคราะห์บทบาทชีวิต (Life Script Analysis) เป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้วิเคราะห์บทบาทชีวิตของตนเองว่าเป็นไปในรูปแบบใด โดยอาจใช้วิธีการวิเคราะห์อดีตชีวิตประวัติ หรือการวิเคราะห์เรื่องราวที่ผู้รับคำปรึกษาชอบ ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจและตระหนักรู้ถึงพฤติกรรมและบทบาทของตนเอง ได้มีการแก้ไขปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมต่อไป

2.2.4.4 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ

นรา สมประสงค์ และ นุชลี อุบภัย (2557: 187-188) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพมีเทคนิคที่สำคัญ 4 ประการ คือ Permission Protection Potency และ Operation สามเทคนิคแรกใช้เพื่อก่อให้เกิดบรรยากาศที่ดีในการให้คำปรึกษาโดยเป็นการชี้แจงอธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ และมีการสำรวจวิเคราะห์ทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมต่างๆ ของตนเอง ส่วนเทคนิคที่สี่ จะนำมาใช้เมื่อผู้ให้คำปรึกษามีเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงแล้วโดยควรเลือกใช้ให้เหมาะสมกับจังหวะและสถานการณ์ จึงจะได้ผล

1) Permission เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้หลุดพ้นหรือปล่อยวางจากเรื่องราว เหตุการณ์ ประสบการณ์ต่างๆ ในอดีต ซึ่งทำได้ใน 3 ลักษณะ คือ 1. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ใช้เวลาร่วมกับผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพ โดยพยายามจัดพฤติกรรมการสื่อสารสัมพันธ์แบบเลี้ยงหนี หรือ แบบพิธีการ 2. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ และสามารถแสดงบุคลิกภาพในแต่ละส่วนได้อย่างเหมาะสม เช่น รู้จักใช้บุคลิกภาพในส่วนของ Adult Ego State หาเหตุผลและตั้งเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงแก้ไขบุคลิกภาพของตนเอง รู้จักใช้บุคลิกภาพในส่วน of Child Ego State แสดงหาความสุขในชีวิต รู้จักใช้บุคลิกภาพในส่วน of Parent Ego State ในการให้ความเชื่อเพื่อแก่บุคคลอื่น เป็นต้น โดยอาจใช้เทคนิคของทฤษฎีอื่นๆ มาช่วย ได้แก่ การแสดงบทบาทสมมติ การใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า 3. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แสวงหาการยอมรับอย่างตรงไปตรงมา แบบจริงใจใกล้ชิดโดยไม่ต้องมีการเล่นเกม

2) Protection เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มใช้เพื่อปกป้องโยนให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มให้เกิดความมั่นใจ คลายความวิตกกังวล และ มีความมั่นคงปลอดภัยในกรณีที่ต้องการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง

3) Potency เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มใช้เพื่อตรวจสอบพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มว่า หลุดพ้นจากสิ่งที่ยึดติดในอดีตได้หรือไม่ โดยผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้องตระหนักเป็นอย่างดีว่า ควรเลือกใช้เทคนิคอะไร เมื่อใด

4) Operation เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มใช้เมื่อได้กำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงไว้แล้วในแต่ละสถานการณ์ ซึ่งจะมีประโยชน์มากในการให้คำปรึกษากลุ่ม ด้านจิตบำบัด แต่ต้องมีความระมัดระวังในการใช้โดยสามารถแบ่งย่อยได้เป็น 8 เทคนิคดังนี้ 1. การซักถาม (Interrogation) ใช้ในกรณีที่สมาชิกกลุ่มมีปัญหาความยุ่งยากในการแสดงบุคลิกภาพแบบ A โดยไม่สามารถใช้เหตุผลพิจารณาข้อมูลตามความเป็นจริงได้ ซึ่งผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้องใช้เทคนิคการซักถามโดยอาจเป็นเชิงบังคับ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถคิดและได้ตอบจากบุคลิกภาพส่วนของ A ให้ได้ ซึ่งก็ต้องระมัดระวังการใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ 2. การบ่งชี้ (Specification) ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะใช้วิธีนี้อธิบายบ่งชี้เฉพาะเจาะจงไปยังพฤติกรรมที่ผิดปกติของสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงสาเหตุที่มาของพฤติกรรม ดังกล่าวและวิธีการปรับปรุงแก้ไข 3. การเผชิญหน้า (Confrontation) เป็นวิธีการที่สมาชิกกลุ่มใช้เพื่อยืนยัน ให้สมาชิกกลุ่มเห็น หรือ ตระหนักถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตน โดยทำการระบุพฤติกรรมนั้นๆ ขึ้นมา ทันทีที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออก เพื่อให้เกิดการรับรู้และไม่เลียงหนีอีกต่อไป 4. การอธิบาย (Explanation) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มแสดงบทบาทเสมือนหนึ่งเป็นครูที่ทำการสอน อธิบายชี้แจงยกเหตุผลมาประกอบเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจ และ ยอมรับพฤติกรรมที่มีปัญหาของตน ตลอดจนหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่ประสบ 5. การยกตัวอย่างประกอบคำอธิบาย (Illustration) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มใช้เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจชัดเจนในข้อมูลเรื่องราวที่ผู้ให้คำปรึกษาพยายามชี้แจง และ ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย 6. การยืนยัน (Confirmation) เป็นวิธีการที่ใช้เพื่อย้ำเตือนให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึง พฤติกรรมที่มีปัญหาต้องแก้ไข แต่ผู้รับคำปรึกษายังคงกระทำซ้ำๆ อยู่ ทั้งนี้เพื่อช่วยย้ำให้สมาชิกกลุ่มได้ใช้ ความพยายามให้มากขึ้นในการแก้ไขพฤติกรรมนั้นๆ 7. การตีความหมาย (Interpretation) เป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มวิเคราะห์และแปลความหมายของพฤติกรรมให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงแรงจูงใจที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังการแสดงออกของพฤติกรรม และ การเล่นเกมของผู้รับคำปรึกษา 8. การก่อรูปเพื่อปรับเปลี่ยน (Crystallization) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มลองให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงตัวเอง โดยการเล่นเกม และให้เป็นตัวของตัวเอง รวมทั้งใช้การสื่อสารสัมพันธ์แบบที่จริงใจใกล้ชิดในการแสวงหาการยอมรับ

2.2.5 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์

2.2.5.1 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์

เฟรดดริค เพิร์ล (Frederick S. Perls. 1968 อ้างอิงจาก พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 108) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์

ว่าทำให้สมาชิกกลุ่มมีสติหรือการตระหนักรู้ (Awareness) ถึงความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้น และการทำงานของกายกับใจที่ควบคู่กันไป นั่นคือ เป็นการทำงานของความคิด ความรู้สึก และการรับรู้ ซึ่ง เวิร์ด เชื่อว่าลักษณะการให้คำปรึกษาแบบองค์รวม (Holistic Approach) จะทำให้เกิดบูรณาการ ได้มากกว่าที่จะแยกออกมาวิเคราะห์เป็นบางส่วน

2.2.5.2 หลักการของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556: 109) กล่าวถึง หลักการของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ไว้ดังนี้

- 1) มนุษย์พยายามแสวงหาความสมบูรณ์ (Closure)
- 2) บุคคลจะทำให้เกสตัลท์ที่มีความสมบูรณ์เพื่อตอบสนองความต้องการในปัจจุบัน
- 3) พฤติกรรมของบุคคลมีลักษณะเป็นองค์รวม (Whole)
- 4) การจะเข้าใจพฤติกรรมของคนให้ถ่องแท้ต้องดูที่บริบทของพฤติกรรมนั้น
- 5) บุคคลตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม โดยอยู่บนพื้นฐานของหลักการภาพและพื้น (Figure and Ground)

2.2.5.3 ธรรมชาติของมนุษย์

ลิขิต กาญจนารักษ์ (2554: 297) กล่าวว่า มนุษย์เป็นผู้มีศักยภาพและมีความเป็นอิสระในตัวเองที่จะเลือก และ รับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตน มนุษย์มีธรรมชาติ 3 ประการ ดังนี้

- 1) การตระหนักในคุณค่าแห่งตน (Self-Actualization) คือ การนำไปสู่การกระทำ ให้ตระหนักรู้ในสภาวะแห่งความเป็นจริง เป็นส่วนหนึ่งของอัตตา (Self) ที่มีความสามารถที่จะทำด้วยตัวเอง
- 2) การควบคุมตัวเอง (Self – Regulation) หรือการจัดระบบของตัวเอง เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับความเจ็บปวด เขาต้องแสดงออกด้วยการระบายความตึงเครียดเพื่อตอบสนองความต้องการทางร่างกาย ดังนั้น แก่นแท้ของการควบคุมตัวเอง ก็คือ การตระหนักรู้ (Awareness)
- 3) การตระหนักรู้ (Awareness) เป็นกระบวนการที่บุคคลมีความรู้สึกตัวได้ในขณะนั้น เป็นการตระหนักรู้ต่อความคิด ความรู้สึกทางอารมณ์ และ การกระทำ รวมทั้งภาวะการรู้สึกทางกายจากสิ่งที่มากระทบหรือเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ซึ่งการตระหนักรู้เป็นภาวะที่สำคัญมาก สามารถทำให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพของการตระหนักรู้ของตนเองในภาวะ ขณะนี้

ลิขิต กาญจนารักษ์ (2554: 301) กล่าวถึงข้อตกลงเบื้องต้น 8 ประการเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

- 1) มนุษย์มีลักษณะเป็นองค์รวม ซึ่งมีร่างกาย อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และการรับรู้องค์ประกอบเหล่านี้ทำหน้าที่ปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันเป็นหนึ่งเดียว
- 2) มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม ถ้าปราศจากสิ่งแวดล้อมแล้วเรา จะไม่สามารถเข้าใจเขาได้เลย
- 3) มนุษย์เป็นผู้กระวน (Proactive) มากกว่าที่จะเป็นผู้ตั้งรับ (Reactive) ต่อสถานการณ์ทั้งหลาย เขาเป็นผู้ตัดสินใจตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมภายนอกต่างๆ
- 4) มนุษย์มีความสามารถในการตระหนักรู้ต่อความรู้สึก ความคิด อารมณ์และการเรียนรู้ของตนเองได้
- 5) จากกระบวนการตระหนักรู้ของตนเอง มนุษย์จึงเป็นผู้มีความสามารถในการเลือกการกระทำและรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง การแสดงความรับผิดชอบนี้กระทำทั้ง พฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน
- 6) มนุษย์เป็นเจ้าของเครื่องมือและทรัพยากรต่างๆ และนำมาจัดการให้มีชีวิตอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 7) มนุษย์สามารถแสดงตนเองได้ดีเฉพาะในภาวะปัจจุบันเท่านั้น อดีตและอนาคตจะทำได้ก็ต่อเมื่อต้องอาศัยความทรงจำ จินตนาการ และการได้เข้าไปมีส่วนร่วมในสิ่งนั้น อย่างแท้จริง มนุษย์จะแก้ไขความทุกข์ยากของตนเองได้ด้วยตนเอง
- 8) แก่นแท้ของมนุษย์ไม่ใช่ว่าจะดีหรือเลวไปหมด

2.2.5.4 เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

ลิขิต กาญจนารักษ์ (2551: 19) กล่าวถึงเป้าหมายหลักของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ คือ การช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้รับการช่วยเหลือให้ค้นพบเกี่ยวกับอะไร และ อย่างไร ในสิ่งที่เขาพยายามหลีกเลี่ยงอยู่โดยผ่านกระบวนการให้ตระหนักรู้ การขยายรูปแบบของพฤติกรรมและอารมณ์ให้มากขึ้น โดยให้มีความคับข้องใจอย่างมีทักษะโดยนำเอาความคับข้องใจมาเป็นโอกาส ทำให้ภัยคุกคามกลายเป็นโอกาสที่จะนำไปสู่การปรับตัวที่ดี ทั้งนี้เพื่อให้เขาสามารถใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุขและมีความพึงพอใจในชีวิต โดยเป้าหมายหลักของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์นี้แบ่งเป็น

- 1) ต้องการให้สมาชิกกลุ่มมีวุฒิภาวะ (Mature) เป็นผู้ใหญ่ขึ้น การมีวุฒิภาวะนี้จะประสบความสำเร็จได้ก็โดยการเปลี่ยนแปลงจากที่ต้องพึ่งพาสิ่งแวดล้อมไปสู่การพึ่งพาตนเอง ซึ่งการพึ่งพาตนเองได้เกิดจากการที่เป็นคนที่มีความรับผิดชอบ

2) ต้องการให้เกิดการบูรณาการ หรือ ผสมผสาน (Integration) บุคคลที่มีบูรณาการแล้วจะปฏิบัติตัวเป็นคนที่สมบูรณ์ คือ เป็นคนที่มีระบบซึ่งจะประกอบไปด้วย ความรู้สึก การรับรู้ การคิด และ ลักษณะทางร่างกายที่ไม่สามารถแยกออกจากลักษณะทางจิตใจได้

ดังนั้น เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อส่งเสริมให้บุคคลมีวุฒิภาวะและมีความเจริญงอกงามในความคิด ความรู้สึก อารมณ์ เจตคติและการแสดงออก ความมีวุฒิภาวะจะเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลได้มีการเปลี่ยนแปลงตัวเอง และส่งเสริมให้บุคคลมีบูรณาการของชีวิต ซึ่งหมายถึง ภาวะภายในจิตและภาวะของกายที่แสดงออกมามีลักษณะเป็นองค์รวมที่มีประสิทธิภาพ ภาวะองค์รวมเกิดจากการประสานงานเป็นหนึ่งเดียวของจิตและกาย

2.2.5.5 กระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

ลิขิต กาญจนภรณ์ (2551: 21) กล่าวถึงกระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1) การสร้างสัมพันธภาพ เป็นขั้นตอนของการให้ความสนใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจดีทั้ง 2 ฝ่าย ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเริ่มต้นโดยการสร้างสัมพันธภาพที่ดีเป็นกันเอง และให้เริ่มต้นจากการไว้วางใจกับสมาชิกกลุ่ม พฤติกรรมของผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ การเริ่มต้นทักทายก่อน การเชิญให้นั่ง จุดเริ่มต้นของการสร้างสัมพันธภาพนี้จัดว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญสำหรับการให้คำปรึกษา เพราะจะนำไปสู่การยอมรับ การลดความก้าวร้าว และการเปิดเผยตนเอง

2) กระบวนการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ในกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงที่ดีนั้นจะต้องอยู่ในลักษณะว่ามีความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง ไม่ใช่การบังคับเพื่อให้เปลี่ยนแปลง ดังนั้น ในขั้นตอนนี้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจึงจะต้องไม่มุ่งประเด็นไปที่ความสับสน ความขัดแย้ง ภาวะวิตกกังวล หรือ ภาวะอารมณ์เศร้าของสมาชิกกลุ่ม แต่จะต้องหาช่องทางให้สมาชิกกลุ่มรับรู้และเข้าใจในปัญหาของตนเองอย่างแท้จริง และ ยอมรับว่าตนมีความพร้อม มีความต้องการเปลี่ยนแปลง

3) ขั้นการยืนยัน การได้สร้างสัมพันธภาพที่ดีและการรับรู้เข้าใจว่าตนเองจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงนำไปสู่ขั้นตอนของการยืนยันหรือรับรู้เข้าใจในความเป็นจริงว่าสมาชิกกลุ่มจะต้องตัดสินใจทำอะไร เป็นขั้นตอนที่สมาชิกกลุ่มยอมรับหรือยืนยันในปัญหาต่างๆ เช่น สมาชิกกลุ่มได้พูดว่า “ใช่ค่ะ” “ใช่ครับ” คำพูดเหล่านี้เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับขั้นตอนนี้ เพราะจะทำให้สมาชิกกลุ่มยอมรับในความเป็นจริง และภาวะการตระหนักรู้ในปัจจุบันของตน

4) การทำปัญหาให้กระจ่าง สมาชิกกลุ่มต้องสามารถตัดสินใจและเลือกในสิ่งที่ตนเองต้องการได้ด้วยตนเอง ยอมรับความจริงต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก็จะนำไปสู่ความชัดเจนของปัญหาว่าปัญหาคืออะไร

5) การเลือกแนวทางที่เหมาะสม เมื่อผ่านขั้นตอนการทำความเข้าใจต่อประเด็นปัญหาอย่างกระจ่างแล้ว สมาชิกกลุ่มจะต้องเป็นผู้ตัดสินใจเลือกแนวทางด้วยตนเอง

6) การทดลองปฏิบัติ เป็นขั้นตอนที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง เช่น ให้มีประสบการณ์ในภาวะตระหนักรู้ การให้แสดงความรับผิดชอบ หรือการควบคุมตนเองทั้งในด้านกายและอารมณ์

2.2.5.6 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556: 119) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เป็นการทำงานแบบองค์รวม การรับรู้ของมนุษย์จึงจำเป็นต้องเข้าใจในหน่วยเต็ม คือ บุคคล เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ จึงประกอบด้วยเทคนิคหลายอย่าง ดังนี้

1) การนำให้เกิดการตระหนักรู้ (Directed Awareness) ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มใช้คำถามนำให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ภาวะ “ที่นี่ และขณะนี้” ของตนเอง เป้าหมายของการใช้คำถามนำเช่นนี้ คือ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปรับตัวเองจากการผูกติดอยู่กับอดีต หรือการวิตกกังวลต่ออนาคต ให้เข้ามาเริ่มรับรู้การรู้สึก และการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในสรีระและพฤติกรรมของตนเอง

- 2) การแลกเปลี่ยนบทสนทนา (Games of Dialogues)
- 3) การแสดงบทบาทกล่าวโทษหรือตำหนิผู้อื่น (Playing the Projection)
- 4) ให้แสดงบทบาทกลับกัน (Reversal Techniques)
- 5) ให้แสดงบทบาทว่าตนเองต้องเป็นผู้รับผิดชอบแต่ผู้เดียว (Assuming

Responsibility)

- 6) การอยู่กับความรู้สึก (Stay With a Feeling)
- 7) ขอบอกอะไรคุณสักอย่างได้ไหม (May I feed you a sentence?)
- 8) การใช้สรรพนามที่ระบุตัวบุคคล (Personalizing Pronouns)
- 9) ไม่มีคำถาม (No Question)
- 10) การทำงานของความฝัน (Dream Work)

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อการสำนึกรู้คุณ

2.3.1 งานวิจัยต่างประเทศ

ไลเบิล คาร์โล แพนไฟล์ และคนอื่นๆ (Laible; Carlo; Panfile; et al. 2010: 626-627) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์และอารมณ์เชิงลบโดยใช้ทฤษฎีแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อคาดการณ์การปรับตัว อารมณ์ทางสังคมของวัยรุ่น จำนวน 203 คน อายุเฉลี่ยประมาณ 13 ปี โดยใช้มาตรวัดด้านอารมณ์เชิงลบ การควบคุมอารมณ์ และพฤติกรรมทางสังคม ผลการวิจัย สรุปว่า กลุ่มที่เข้า

ร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีอารมณ์เชิงบวกมากขึ้น มีการควบคุมอารมณ์ได้ดี สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

2.3.2 งานวิจัยในประเทศ

ดาวประกาย มีบุญ (2552) ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 จังหวัดเชียงใหม่ อายุระหว่าง 16 ปี ถึง 18 ปี จำนวน 16 คน โดยใช้รูปแบบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Pretest - Posttest Control Group Design) คัดเลือกเข้ากลุ่มทดลอง โดยจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 5 ครั้ง รวมระยะเวลาการดำเนินการ 2 สัปดาห์ ผลการวิจัยสรุปว่า ผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความคิดเชิงบวกหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มนทกานต์ กุลวิจิตรรัตน์ (2551) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง เข้าร่วมกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัย สรุปว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางมีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กัญญ์ณณัฐ นันตะวงษ์ (2554) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อการพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเชียงยืนพิทยาคม จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง สัปดาห์ละ 2 ครั้งครั้งละ 60-90 นาที จำนวน 8 ครั้ง ผลการวิจัย สรุปว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการจัดการกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง และ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จินตนา สนธิวงศ์เวช (2547) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตอลท์ต่อความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชลบุรี ที่มีคะแนนสนใจในระดับตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 14 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน โดยทำการทดลองเป็นรายกลุ่มตามโปรแกรม จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาทีในวันศุกร์-อาทิตย์ ติดต่อกัน 3 วัน ผลการวิจัย สรุปว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตอลท์มีความสุขในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่า

ระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ มีความสุขใน ระยะหลังการทดลองและระยะหลังติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

กัญญาณี สาททอง (2553) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตอลท์ที่มี ต่อความรู้สึกท้อแท้ในการปฏิบัติงานของพนักงานศูนย์วิจัยโรคเอดส์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นพนักงานของศูนย์วิจัยโรคเอดส์ที่เริ่มปฏิบัติงานก่อนวันที่ 1 มกราคม 2551 จำนวน 15 คน จากนั้น สุ่มอย่างง่ายเพื่อเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตอลท์ จำนวน 8 คน ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังจาก การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตอลท์ที่มีต่อความรู้สึกท้อแท้ในการปฏิบัติงานของพนักงาน ศูนย์วิจัยโรคเอดส์ ความรู้สึกท้อแท้ในการปฏิบัติงานของพนักงานลดลงโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 คือ ความอ่อนล้าทางอารมณ์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การสูญเสีย ความสัมพันธ์ส่วนบุคคลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ ความไม่สมหวังในผลสำเร็จ ของตนเองลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าวข้างต้น พบว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ ยืดบุคคลเป็นศูนย์กลางทำให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มทดลองมีอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกมากขึ้น มีการควบคุม อารมณ์ได้ดี และมีการปรับตัวทางอารมณ์สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม ทำให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มทดลองมีความคิดเชิงบวก หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ เกสตอลท์ ทำให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มทดลองมีความสุขในระยะหลังการทดลอง และ ระยะติดตามผลสูงกว่า ระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความรู้สึกท้อแท้ และ ความอ่อนล้า ทางอารมณ์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีและเทคนิคเหล่านี้มาผสมผสานกัน เพื่อเสริมสร้างการสำนึกผู้คุณ ซึ่งมีองค์ประกอบของความรู้สึกขอบคุณ อารมณ์ ความรู้สึกเชิงบวก และ การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเหล่านี้ได้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนวัยรุ่นระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 จำนวน 664 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. การศึกษาระดับการสำนึกของคุณ ผู้วิจัยใช้ประชากรซึ่งเป็นนักเรียนวัยรุ่นระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ จำนวน 664 คนทั้งหมดเป็นกลุ่มเป้าหมายในการศึกษา

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกคุณเป็นนักเรียนวัยรุ่นระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ จำนวน 5 คน ที่ผู้วิจัยจัดกระทำและได้มาดังนี้

2.1 ผู้วิจัยนำคะแนนแบบวัดการสำนึกของคุณของนักเรียนวัยรุ่น โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ จำนวน 664 คน ที่ตอบแบบวัดในการศึกษาระยะที่ 1 มาเรียงจากสูงไปต่ำ แล้วคัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่ได้คะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ ลงมา 25 จำนวน คน 45 ไว้

2.2 จากนั้นสอบถามความสมัครใจของนักเรียนในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน ซึ่งมีนักเรียนที่สมัครใจจำนวน 45 คน จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) จำนวน 5 คน เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ มีดังนี้คือ

1. แบบวัดการสำนึกของคุณ
2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ

1. แบบวัดการสำนึกขอบคุณ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1.1 ศึกษาทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสำนึกขอบคุณ

1.2 เขียนนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการของตัวแปรการสำนึกขอบคุณ พร้อมทั้งศึกษาวิธีการใช้การตรวจ และเกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดการสำนึกขอบคุณ (Gratitude Questionnaire-6) หรือ (GQ-6) ของเอมมอน (Emmon. 2011: 1) เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดการสำนึกขอบคุณ จากนั้นสร้างข้อคำถามในแบบวัดการสำนึกขอบคุณที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มากปานกลาง น้อย และ น้อยที่สุดให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัยและให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างของการศึกษาในครั้งนี้จำนวน 25 ข้อ

1.3 นำแบบวัดการสำนึกขอบคุณเสนอกรรมการควบคุมปริญญาโทเพื่อตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

1.4 นำแบบวัดการสำนึกขอบคุณเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน คือ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส ณ พิบูล และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและผู้เชี่ยวชาญทางด้านการสร้างเครื่องมือวิจัย ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.6-1

1.5 นำแบบวัดที่ผ่านการปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ระหว่างวันที่ 1 มีนาคม ถึง 29 มีนาคม 2560 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง รวมทั้งสิ้น 50 คน แล้วนำมาตรวจวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อโดยใช้เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 บนและล่างในการแบ่งกลุ่มสูง กลุ่มต่ำและใช้สถิติ t-test ในการทดสอบโดยการเลือกข้อที่มีนัยสำคัญจากสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 25 ข้อ จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดการสำนึกขอบคุณมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบโดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient Alpha) โดยแบบวัดการสำนึกขอบคุณมีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ 0.78 (รายละเอียดของการหาคุณภาพของแบบวัดการสำนึกขอบคุณตามภาคผนวก ง)

ตัวอย่างแบบวัดการสำนึกขอบคุณ

คำชี้แจง: แบบวัดนี้เป็นแบบวัดความคิด ความรู้สึกในการขอบคุณของนักเรียน โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร กรุณาบอกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุดเพียงข้อละคำตอบเดียวเท่านั้น คำตอบของนักเรียนแต่ละข้อจะไม่มีข้อใดผิดหรือถูก เพราะนักเรียนแต่ละคนย่อมมีความคิด ความรู้สึกที่มีต่อตนเองแตกต่างกันไป คำตอบของนักเรียนจะถูกเก็บไว้เป็นความลับที่สุดและนำมาเพื่อใช้ในการวิจัยเท่านั้น ฉะนั้นขอให้นักเรียนบอกคำตอบให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดและโปรดตอบทุกข้อ

มากที่สุด หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด
 มาก หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมาก
 ปานกลาง หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนปานกลาง
 น้อย หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนน้อย
 น้อยที่สุด หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ความรู้สึกรักชอบคุณ					
ฉันดูแลรักษาสุขภาพและเห็นคุณค่าในร่างกาย					
อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก					
ฉันมีความพอใจในสถานการณ์ต่างๆ มีสุขภาวะความเป็นอยู่ที่ดี					
ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล					
ฉันสามารถปรับตัวได้ดีและขอความช่วยเหลือผู้อื่น					

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อคำถามทางบวก	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	5	4	3	2	1
ข้อคำถามทางลบ	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	1	2	3	4	5

เกณฑ์การแปลความหมาย

เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยของการสำนึกรู้คุณของนักเรียนวัยรุ่น ดังนี้
 (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538: 10)

ค่าเฉลี่ย	ความหมาย
4.21 – 5.00	นักเรียนวัยรุ่นมีการสำนึกคุณมากที่สุด
3.41 – 4.20	นักเรียนวัยรุ่นมีการสำนึกคุณมาก
2.61 – 3.40	นักเรียนวัยรุ่นมีการสำนึกคุณปานกลาง
1.81 – 2.60	นักเรียนวัยรุ่นมีการสำนึกคุณน้อย
1.00 – 1.80	นักเรียนวัยรุ่นมีการสำนึกคุณน้อยที่สุด

2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

2.1 ศึกษาทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง การให้คำปรึกษากลุ่มแบบกเสตัลท์ และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล รวมถึงแนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนฝึกประสบการณ์การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเป็นแนวทางกำหนดขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานให้สามารถเสริมสร้างการสำนึกคุณได้

2.2 สร้างการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จำนวน 3 ราย ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส ณ พิบูล และ อาจารย์สิทธิพร ครามานนท์ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม กับแนวปฏิบัติและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเบื้องต้นด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.6-1

2.3 ผู้วิจัยนำการให้คำปรึกษากลุ่มมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2.4 ผู้วิจัยนำการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ที่มีลักษณะการสำนึกคุณต่ำ (มีคะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา) ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างเป็นจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ช่วงระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2560 ถึง 28 กุมภาพันธ์ 2560 เพื่อผู้วิจัยได้ทราบถึงปัญหาต่างๆ เช่น เด็กไม่เข้าร่วมกลุ่ม เด็กพูดน้อย บรรยากาศสภาพแวดล้อมไม่อำนวย ซึ่งผู้วิจัยได้นำไปปรับใช้ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

2.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลอง (Experiment) ต่อไป (รายละเอียดของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกคุณของนักเรียนวัยรุ่นตามภาคผนวก ง)

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quazi – Experimental) โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ One – Group Pretest – Posttest Design ดังแสดงในตาราง

การทดสอบก่อน	การจัดกระทำ	การทดสอบหลัง
T_1	X	T_2

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

X แทน การจัดกระทำด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

T_1 แทน การวัดการสำนึกของคุณก่อนให้คำปรึกษา

T_2 แทน การวัดการสำนึกของคุณหลังให้คำปรึกษา

การดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยได้ขอและได้รับใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์เลขที่ SWUEC/E – 143/2559 จากนั้นเริ่มดำเนินการวิจัยด้วยการศึกษาการสำนึกของคุณของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ กลุ่มทดลองจำนวน 664 คน ตอบแบบวัดการสำนึกของคุณและนำมาตรวจให้คะแนน หลังจากนั้นสุ่มอย่างง่าย ในนักเรียนที่ได้คะแนนการสำนึกของคุณตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 5 คน และเก็บคะแนนของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองไว้ (Pretest)

2. ระยะการทดลอง ผู้วิจัยทำการทดลอง โดยผู้วิจัยเป็นผู้ให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ณ โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร ระหว่างวันที่ 1 มีนาคม ถึง 29 มีนาคม 2560 ดูรายละเอียดในภาคผนวก ข)

3. ระยะหลังทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองตอบแบบวัดการสำนึกของคุณอีกครั้ง (Posttest)

4. นำคะแนนการสำนึกของคุณที่นักเรียนกลุ่มทดลองตอบในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อเปรียบเทียบการสำนึกคุณของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย (Average)

1.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้ t-test แบบ independent samples

2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการสำนึกคุณ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา

(Alpha-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

3. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน คือ t-test for dependent samples



บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

μ	แทน	ค่าเฉลี่ยการสำนึกรู้คุณของประชากร
N	แทน	จำนวนประชากร
n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ยการสำนึกรู้คุณของกลุ่มตัวอย่าง
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
MD	แทน	ผลต่างของค่าเฉลี่ยการสำนึกรู้คุณของกลุ่มตัวอย่าง
t	แทน	ค่าสถิติที
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น ตอน ดังนี้ 3

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์

ตอนที่ 2 การศึกษาระดับการสำนึกรู้คุณของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบการสำนึกรู้คุณของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน 1วัยรุ่น โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์

ผู้วิจัยขอนำเสนอข้อมูลจำนวนและร้อยละของนักเรียนวัยรุ่น โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของนักเรียนวัยรุ่น โรงเรียนพินุลอุปถัมภ์

(N = 664)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	369	55.60
หญิง	293	44.10
ไม่ระบุ	2	0.30
รวม	664	100.00
2. ระดับชั้น		
มัธยมศึกษาปีที่ 1	246	37.00
มัธยมศึกษาปีที่ 2	234	35.30
มัธยมศึกษาปีที่ 3	184	27.70
รวม	664	100.00
3. อาชีพของบิดา		
รับจ้าง	376	56.60
ธุรกิจส่วนตัว	116	17.50
เกษตรกร	5	0.80
รับราชการ	29	4.40
พ่อบ้าน	3	0.50
พนักงานบริษัท	60	9.00
พระสงฆ์	1	0.20
ไม่ระบุ	74	11.00
รวม	664	100.00
4. อาชีพของมารดา		
รับจ้าง	196	29.50
ธุรกิจส่วนตัว	193	29.10
เกษตรกร	3	0.50
รับราชการ	17	2.60
แม่บ้าน	127	19.10

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
พนักงานบริษัท	64	9.60
ไม่ระบุ	64	9.60
รวม	664	100.00
5. สถานภาพของบิดามารดา		
อยู่ด้วยกัน	423	63.70
แยกกันอยู่	133	20.00
หย่าร้าง	76	11.40
เสียชีวิต	29	4.40
ไม่ระบุ	3	0.50
รวม	664	100.00
6. จำนวนพี่น้อง		
ไม่มีพี่น้อง	122	18.40
พี่น้อง 2 คน	307	46.20
พี่น้อง 3 คน	158	23.80
พี่น้อง 4 คน	46	6.90
พี่น้อง 5 คน	2	0.30
พี่น้องมากกว่า 5 คนขึ้นไป	7	1.10
ไม่ระบุ	22	3.30
รวม	664	100.00

จากตาราง 1 พบว่า นักเรียนวัยรุ่น โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 0.30 และไม่ระบุ คิดเป็นร้อยละ 44.10 เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 55.60 ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 35.30 คิดเป็นร้อยละ 2 รองลงมาคือ มัธยมศึกษาปีที่ 3 37.00 คิดเป็นร้อยละ 1 27.70 คิดเป็นร้อยละ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

บิดาของนักเรียนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ รองลงมาคือ ธุรกิจ 56.60 ส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ รับราชการ 9.00 พนักงานบริษัท คิดเป็นร้อยละ 11.00 ไม่ระบุ คิดเป็นร้อยละ 17.50 คิดเป็น ร้อยละ และพระสงฆ์ คิดเป็น 0.50 พ่อบ้าน คิดเป็นร้อยละ 0.80 เกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 4.40

รองลงมา 29.50 มารดาของนักเรียนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 0.20 ร้อยละคือ ธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 29.10 แม่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 19.10 พนักงานบริษัทและไม่ระบุ คิดเป็นร้อยละ 0.50 และเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 2.60 รับราชการ คิดเป็นร้อยละ 9.60

สถานภาพของบิดามารดาส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ รองลงมาคือ แยกกันอยู่ 63.70 คิดเป็นร้อยละ และไม่ระบุ คิดเป็นร้อยละ 4.40 เสียชีวิต คิดเป็นร้อยละ 11.40 หย่าร้าง คิดเป็นร้อยละ 20.00 ไม่มีพี่น้อง คิดเป็นร้อยละ 23.80 รองลงมาคือ 46.20 คน คิดเป็นร้อยละ 2 นักเรียนส่วนใหญ่มีพี่น้อง 0.50 ไม่ระบุ คิดเป็นร้อยละ 6.90 ยลละคน คิดเป็นร้อยละ 4 มีพี่น้อง 18.40 ละคน ขึ้นไป คิดเป็น 5 มีพี่น้องมากกว่า 3.30 ร้อยละ ตามลำดับ 1.10 คน คิดเป็นร้อยละ 5 และมีพี่น้อง 1.10

ตอนที่ การศึกษาระดับการสำนึกคุณของนักเรียน วิทยาลัย

การศึกษาระดับการสำนึกคุณของนักเรียนวิทยาลัย โรงเรียนพินุลอุปลัมภ์ มีการใช้ค่าสถิติพื้นฐาน (Descriptive Statistics) ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และระดับ ดังตาราง 5

ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการสำนึกคุณของนักเรียนวิทยาลัย โรงเรียนพินุลอุปลัมภ์

(N = 664)			
การสำนึกคุณ	μ	S.D.	ระดับ
ความรู้สึกรับคุณ	3.37	0.39	ปานกลาง
อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก	3.77	0.50	มาก
สร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	3.53	0.52	มาก
โดยรวม	3.56	0.36	มาก

จากตาราง 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการสำนึกคุณของนักเรียนวิทยาลัย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.56$, S.D. = 0.36) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกและด้านสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.77$, S.D. = 0.50) และ ($\mu = 3.53$, S.D. = 0.52) ตามลำดับ ส่วนด้านความรู้สึกรับคุณอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 3.37$, S.D. = 0.39)

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบการสำนึกคุณของนักเรียนวิทยาลัย ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

การเปรียบเทียบการสำนึกคุณของนักเรียนวิทยาลัย ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน ผู้วิจัยมีการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นด้วยการวิเคราะห์ การแจกแจง

เป็นโค้งปกติ (Normality Test) ด้วยสถิติ Shapiro-Wilk มีค่า p อยู่ระหว่าง .06-.91 แสดงให้เห็นว่า ตัวแปรการสำนึกคุณ แจกแจงเป็นโค้งปกติ จึงสามารถวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยในกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for Dependent Samples) ได้ดังตาราง 6

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการสำนึกคุณของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

($n = 5$)

การสำนึกคุณ	การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน					
	ก่อนเข้าร่วม			หลังเข้าร่วม		
	M	S.D.	ระดับ	M	S.D.	ระดับ
ความรู้สึกขอบคุณ	3.16	0.29	ปานกลาง	3.56	0.51	มาก
อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก	2.49	0.36	น้อย	4.00	0.41	มาก
สร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	2.46	0.36	น้อย	4.03	0.47	มาก
โดยรวม	2.70	0.13	ปานกลาง	3.86	0.37	มาก

จากตาราง 3 พบว่า ก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน นักเรียนมีค่าเฉลี่ยการสำนึกคุณโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 2.70$, $S.D. = 0.13$) ส่วนหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน นักเรียนมีการสำนึกคุณโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($M = 3.86$, $S.D. = 0.37$) เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน ด้านความรู้สึกขอบคุณ นักเรียนมีการสำนึกคุณในระดับปานกลาง ($M = 3.16$, $S.D. = 0.29$) ส่วนด้านอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และด้านสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอยู่ในระดับน้อย ($M = 2.49$, $S.D. = 0.36$), ($M = 2.46$, $S.D. = 0.36$) ตามลำดับ ส่วนหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน ด้านความรู้สึกขอบคุณ ด้านอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และด้านสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล นักเรียนมีการสำนึกคุณในระดับมาก ($M = 3.56$, $S.D. = 0.51$), ($M = 4$, $S.D. = 0.41$), ($M = 3.86$, $S.D. = 0.37$) ตามลำดับ

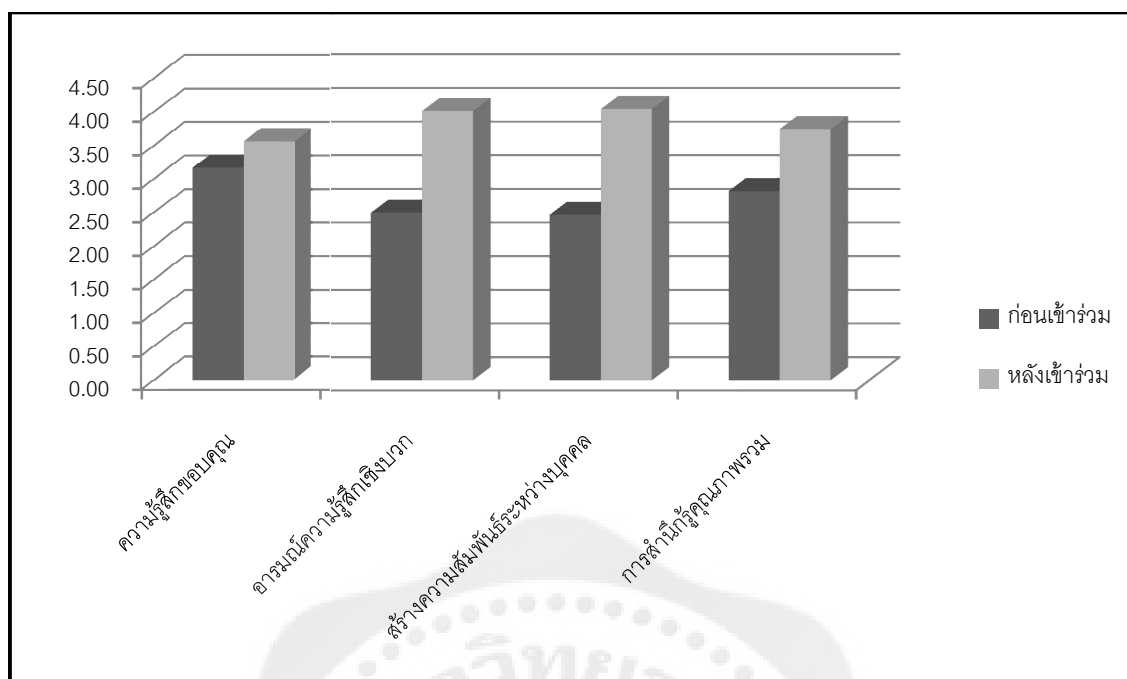
ตาราง 4 การเปรียบเทียบการสำนึกถึงคุณของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

(n = 5)

การสำนึกถึงคุณ	การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน				MD	t	P (1-tailed)
	ผสมผสาน						
	ก่อนเข้าร่วม	หลังเข้าร่วม					
	M	S.D.	M	S.D.			
ความรู้สึกรับชอบคุณ	3.16	0.29	3.56	0.51	0.40	2.39*	.015
อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก	2.49	0.36	4.00	0.41	1.51	6.30**	.000
สร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	2.46	0.36	4.03	0.47	1.57	8.70**	.000
รวม	2.70	0.13	3.86	0.37	0.92	7.53**	.000

**p<.01 *p<.05

จากตาราง 4 พบว่า หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานนักเรียนมีการสำนึกถึงคุณโดยรวมเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกและด้านสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านความรู้สึกรับชอบคุณเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำกราฟแท่งแสดงค่าเฉลี่ยก่อนและหลังเข้าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 ค่าเฉลี่ยของการสํานักคุณของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา
กลุ่มแบบผสมผสาน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการสำนึกถึงคุณของนักเรียนวัยรุ่น โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์
2. เพื่อเปรียบเทียบการสำนึกถึงคุณของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มทดลองก่อน และ หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

สมมติฐานของการวิจัย

หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน นักเรียนมีการสำนึกถึงคุณสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนวัยรุ่นระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 จำนวน 664 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. การศึกษาระดับการสำนึกถึงคุณ ผู้วิจัยศึกษาในประชากรทั้งหมดซึ่งเป็นนักเรียนวัยรุ่นระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ จำนวน 664 คน
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน เพื่อเสริมสร้างการสำนึกถึงคุณ เป็นนักเรียนวัยรุ่น โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ จำนวน 5 คน ที่ผู้วิจัยนำแบบวัดการสำนึกถึงคุณให้นักเรียนวัยรุ่น โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ จำนวน 664 คน หลังจากนั้นให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดเรียงคะแนนจากสูงไปต่ำ และ คัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่ได้คะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 45 คน จากนั้นสอบถามความสมัครใจของนักเรียนในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม แล้วสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) จำนวน 5 คน เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

ตัวแปรตาม คือ การสำนึกถึงคุณ

เครื่องมือที่ใช้และการสร้างเครื่องมือ

แบบวัดการสำนึกขอบคุณ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยศึกษาทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสำนึกขอบคุณ พร้อมทั้งศึกษาวิธีการใช้ การตรวจ และเกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดการสำนึกขอบคุณ (Gratitude Questionnaire-6) หรือ (GQ-6) ของเอมมอน (Emmon. 2011: 1) จากนั้นเขียนนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการของตัวแปรการสำนึกขอบคุณ แล้วสร้างข้อคำถามในแบบวัดการสำนึกขอบคุณที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และ น้อยจำนวน 25 ข้อ นำแบบวัดการสำนึกขอบคุณเสนอกรรมการควบคุมปริญญาโทเพื่อตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ จากนั้นนำแบบวัดการสำนึกขอบคุณเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่านซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา และผู้เชี่ยวชาญทางด้านสถิติและการวิจัย ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเบื้องต้นด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขภายใต้คำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นนำแบบวัดที่ผ่านการปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง รวมทั้งสิ้น 50 คน แล้วนำมาตรวจวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อโดยใช้สถิติ t-test ในการทดสอบ ได้ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์จำนวน 25 ข้อ จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดการสำนึกขอบคุณ มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบโดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient Alpha) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ 0.78

วิธีดำเนินการทดลอง

ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยได้ขอและได้รับใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ SWUEC/E – 143/2559 จากนั้นเริ่มดำเนินการวิจัยด้วยการศึกษากการสำนึกขอบคุณของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ กลุ่มทดลองจำนวน 664 คน ตอบแบบวัดการสำนึกขอบคุณและนำมาตรวจให้คะแนน หลังจากนั้นสุ่มอย่างง่าย นักเรียนที่ได้คะแนนการสำนึกขอบคุณตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 5 คน และเก็บคะแนนก่อนการทดลองไว้ (Pretest) ช่วงทดลอง ผู้วิจัยทำการทดลองโดยเป็นผู้ให้คำปรึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน กลุ่มละ 5 คน ครั้งละ 50 นาที จำนวน 10 ครั้ง ณ โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร ช่วงระหว่างวันที่ 1 มีนาคม ถึง 29 มีนาคม 2560 หลังทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบวัดการสำนึกขอบคุณอีกครั้ง (Posttest) ก่อนนำคะแนนการสำนึกขอบคุณที่นักเรียนกลุ่มทดลองตอบในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป โดยสถิติพื้นฐานที่ใช้ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนการหาคุณภาพเครื่องมือผู้วิจัยใช้ t-test เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็น รายชื่อของแบบวัดการสำนึกว่าคุณ และใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการสำนึกว่าคุณ ส่วนสถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน ผู้วิจัยใช้ t-test for Dependent Samples

สรุปผลการวิจัย

1. การศึกษาการสำนึกของคุณของนักเรียนวัยรุ่นโดยภาพรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.56 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.36 อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาารายด้าน พบว่า นักเรียนวัยรุ่น ด้านอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกและด้านสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 3.77 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.50 และมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.53 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.52 ตามลำดับ ส่วนด้านความรู้สึกชอบคุณอยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 3.37 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.39

2. หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานนักเรียนมีการสำนึกของคุณโดยรวม เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และรายด้าน ประกอบด้วย ด้านอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และด้านสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วน ด้านความรู้สึกชอบคุณเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. จากผลการศึกษาการสำนึกของคุณของนักเรียนวัยรุ่นที่พบว่า นักเรียนมีการสำนึกของคุณโดย รวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ พบว่า ด้านอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกและ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากโรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ จังหวัด กรุงเทพมหานคร มีโครงการที่ช่วยส่งเสริมอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกของนักเรียน เช่น โครงการอนุรักษ์ พันธุกรรมพืช โครงการจริยธรรม เป็นต้น (โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร. 2560: ออนไลน์) ขณะเดียวกันการเรียนในบางรายวิชามีกิจกรรมที่เสริมสร้างอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล เช่น ในวิชาดนตรีนาฏศิลป์ ที่ให้ความรู้พร้อมกับได้สัมผัสถึงอารมณ์สุนทรีภาพที่เป็นแรง กระตุ้นให้เด็กนักเรียนมีความรู้สึก ความคิดที่เป็นเชิงน้ำใจไมตรี ซึ่งต้องทำกิจกรรมทั้งภายในและภายนอก โรงเรียน มีทั้งการแข่งขัน งานประกวด เป็นต้น ทำให้นักเรียนมีอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้น ส่วนด้านความรู้สึกชอบคุณที่อยู่ในระดับปานกลาง อาจเนื่องมาจาก นักเรียนที่อยู่

ในระหว่างกำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นช่วงวัยรุ่นตอนต้น เป็นวัยที่มีพัฒนา การในการแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง สังคมของเด็กนักเรียนคือความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน นักเรียน มีความต้องการในการที่จะเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและสังคมรอบๆ ตัว จึงทำให้นักเรียนให้ความสนใจกับบุคคลอื่นมากกว่าตนเอง จึงยังไม่ได้หันกลับมามองเพื่อใส่ใจหรือพิจารณาตนเอง และทำให้นักเรียน ไม่เข้าใจถึงความรู้สึกขอบคุณ ซึ่งในการวิจัยนี้ได้นิยามว่า เป็นความรู้สึกขอบคุณ เห็นคุณค่าร่างกายและ ชีวิตของตนเองที่เอื้อให้มีศักยภาพในการทำประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่น ดูแลร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ ไม่บั่นทอนร่างกายตนเองด้วยสารเสพติด และไม่ก่อการทะเลาะวิวาท ดังนั้นนักเรียนจึงตระหนักถึงสิ่งสำคัญในตัวเองที่จะส่งผลต่อไปในอนาคตข้างหน้า จนเกิดความรู้สึกขอบคุณตัวเองที่ได้นำพาชีวิต ของตนเองไปในทางที่ดียังมา ยังประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้มากนักอยู่ในระดับปานกลาง

2. จากผลการวิจัยที่พบว่า หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานนักเรียนมีการสำนึกขอบคุณโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และรายด้าน ประกอบด้วย ด้านอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และด้านสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01. ส่วนด้านความรู้สึกขอบคุณเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05. ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานสามารถเสริมสร้างการสำนึกขอบคุณวัยรุ่นได้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเป็นวิธีการที่ทำให้นักเรียนได้หันมาใส่ใจ ทบทวนตนเอง ตระหนักถึงสิ่งต่างๆ ที่ได้ทำต่อตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ทำให้เขามีความรู้สึกขอบคุณต่อตนเอง การที่วัยรุ่นรู้สึกขอบคุณ และเห็นคุณค่าร่างกายและชีวิตของตนเองส่งผลให้มีศักยภาพในการทำประโยชน์ต่อผู้อื่นรวมถึงใส่ใจในความรู้สึกและการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีแรงกระตุ้นที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดี มีอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก ปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล ทั้งนี้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเป็นวิธีการที่ช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เรียนรู้ประสบการณ์ระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน ส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นมีความสำนึกขอบคุณสูงขึ้น ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ว่า หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน นักเรียนมีการสำนึกขอบคุณสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้ถึงความรู้สึกขอบคุณ เห็นคุณค่าร่างกายและชีวิตของตนเองที่เอื้อให้มีศักยภาพในการทำประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่น ทำให้พวกเขามองเห็นตนเองได้ชัดเจนขึ้น และมีความเป็นห่วง ใส่ใจผู้อื่นมากขึ้น เช่น รู้ว่าอวัยวะใดของตนเองมีความสำคัญต่อการช่วยเหลือบุคคลในครอบครัวอย่างไร เป็นต้น มีแรงกระตุ้นที่เป็นแรงผลักดันให้เขา ดูแลร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ พวกเขาจะนึกถึงคนใกล้ตัวตระหนักถึงความรู้สึกขอบคุณที่จะทำให้เขาผ่านปัญหาเหล่านั้นไปได้ อย่างไรก็ตามเมื่อเปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยด้านความรู้สึกขอบคุณก่อนและหลังการให้คำปรึกษา กับด้านอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และ

ด้านการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ในด้านความรู้สึกชอบคุณจะน้อยกว่าอีก 2 ด้าน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักเรียนอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและสังคมรอบๆ ตัว ในวัยนี้เพื่อนจะมีอิทธิพลสูงมาก จึงทำให้เด็กนักเรียนวัยรุ่นให้ความสนใจกับบุคคลอื่นมากกว่าตนเอง อีกทั้งยังเป็นช่วงเวลาที่ยังไม่ใส่ใจกับตนเองจึงทำให้นักเรียนวัยรุ่นไม่เข้าใจถึงความรู้สึกชอบคุณ ไม่ตระหนักถึงสิ่งสำคัญ ในตัวเองที่จะส่งผลให้กระทำต่อไปในอนาคตข้างหน้า จนเกิดความรู้สึกชอบคุณตัวเองที่ได้ นำพาชีวิตของตนเองไปในทางที่ดีงาม ยังประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้มากนัก นักเรียนวัยรุ่นมีการรับรู้คิด และแสดงออกอย่างมีความพึงพอใจในแต่ละสถานการณ์ เหตุการณ์ชีวิตประจำวันที่พวกเขาได้ประสบมา เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง นอกจากนี้หลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน นักเรียนวัยรุ่นเรียนรู้ถึงการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น ทำให้เขามีแรงกระตุ้นที่จะสร้างและรักษาสัมพันธภาพ เช่น การยิ้ม การทักทาย รวมถึงการที่นักเรียนไม่รู้สึกตำหนิตนเอง และ บุคคลอื่นเมื่อทำผิด มีการแสดงออกด้วยคำพูด และ ท่าทางที่เป็นมิตร สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ถึงแม้จะเคยมีความไม่พึงพอใจหรือสถานการณ์ ที่ไม่ดีต่อกันมา ผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2551: 228-231) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานได้ช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มให้สามารถเข้าใจตนเอง และ สิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาต่างๆ ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสบายใจมากขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเจตคติ ความรู้สึก ตลอดจนพฤติกรรมต่างๆ ในวิถีทางที่ดีขึ้น และสามารถวางแผนโครงการในอนาคตของตนเองได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ ยังเป็นเครื่องมือสำหรับการพัฒนาความงอกงามทางจิตใจที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ได้แสดงออกถึงปัญหา และความต้องการของตน ในขณะเดียวกัน ก็ได้รับฟังและช่วยกันหาทางออกสำหรับสมาชิกภายในกลุ่ม ก่อให้เกิดการสำนึกว่าคุณมีอารมณ์ความรู้สึกในเชิงบวก สร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มโดยเลือกการใช้ทฤษฎีและเทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีความเหมาะสมต่อการเสริมสร้างการสำนึกของคุณของวัยรุ่น โดยรายละเอียดของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างการสำนึกของคุณของวัยรุ่น มีดังต่อไปนี้

2.1 การเสริมสร้างการสำนึกของคุณด้านความรู้สึกชอบคุณ ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการนำให้เกิดความตระหนักรู้ (Directed awareness) (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 85) ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามนำให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ภาวะ ที่นี้และขณะนี้ ของตนเอง ที่เป็นปัจจุบัน เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นได้มองเห็นเหตุการณ์ในอดีตและอนาคต ซึ่งปัจจุบันเท่านั้นที่ให้นักเรียนสามารถมองเห็นร่างกายและความรู้สึกของบุคคล ซึ่งผลจากการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถบอกได้ว่าตนเองนั้นอยากจะชอบคุณอะไรในตนเอง และ สามารถที่จะเชื่อมโยงไปถึงบุคคลใกล้เคียงได้ ซึ่งสอดคล้องกับจินตนา สนธิวงศ์เวช (2547) ที่ศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีความสุข

ในระยะหลังการทดลอง และ ระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.2 การเสริมสร้างการสำนึกคุณด้านอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Counseling Theory) (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2557: 94) โดยใช้เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C (Teaching the A-B-Cs of REBT) เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Active Disputing of Faulty Belief) ทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล ส่งผลให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกตามมา ซึ่งสอดคล้องกับ อุทุมพร ศรีสุข (2551:84) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรมต่อการพัฒนาตนเองของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 พบว่า กลุ่มการทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีการพัฒนาตนเองด้านอารมณ์และสังคม สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.3 การเสริมสร้างการสำนึกคุณด้านการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ (Transactional Analysis Counseling Theory) (นรา สมประสงค์; และ นุชลี อุปภัย, 2557: 187-188) โดยใช้เทคนิค Permission เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษา กลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้หลุดพ้นหรือปล่อยวางจากเรื่องราว เหตุการณ์ ประสบการณ์ ต่างๆ ในอดีต เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ใช้เวลาร่วมกับผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพ โดยพยายามจัดพฤติกรรมการสื่อสารสัมพันธ์แบบเลี้ยงหนึ่ หรือ แบบพิธีการ ดำเนินการใช้กิจกรรมทัศนะชีวิต ซึ่งมีความเป็นตัวของตัวเองแบบ I'm O.K. You're O.K. ที่เป็นทัศนะชีวิตของผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี เพื่อให้นักเรียน วัยรุ่นมีการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น รวมถึงการเสริมสร้างความเป็นมิตรกับผู้อื่น ผลจากการใช้เทคนิคนี้ช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นซึ่งเป็นสมาชิกกลุ่มมีการรับรู้และตระหนักถึงการสร้างความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลที่สามารถนำไปสู่การสำนึกคุณได้ ผู้วิจัยสังเกตพบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบผสมผสานมีความกระตือรือร้น มีความสนใจ มีความตั้งใจต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม อีกทั้งยังช่วยการแสดงความคิดเห็น มีการแสดงออกอย่างเป็นมิตร ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และ บรรยากาศของการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความอบอุ่น ผ่อนคลาย เป็นกันเองเป็นผลให้มีการยอมรับไว้วางใจซึ่งกันและกัน ทำให้นักเรียนวัยรุ่นกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนให้กับสมาชิกกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มทุกคนมีส่วนร่วม ให้ความสนใจในข้อคิดเห็นของทุกคน แสดงความยอมรับสมาชิกทุกคน รวมถึงเป็นผู้ประนีประนอม ชักชวนให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างความคิดเห็น ซึ่งจากการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีการสำนึกคุณของวัยรุ่น ได้แก่ ด้านความรู้สึกขอบคุณ ด้านอารมณ์ความรู้สึก เชิงบวก และด้านการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้นักเรียนวัยรุ่นมี

การสำนึกคุณสูงขึ้น สามารถ เข้าใจตนเอง และ ผู้อื่นได้เป็นอย่างดี มีอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก สามารถปรับตัวได้ในทุกสถานการณ์ ส่งผลให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ซึ่งสอดคล้องกับวัชร ทรัพย์มี (2550: 103-104) ที่กล่าวว่า สมาชิก ในกลุ่มให้คำปรึกษาจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก และความคิดเห็นของแต่ละคนเป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าเผชิญปัญหาและ ได้ให้ความคิดในการแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเองกับทั้งได้รับฟังความรู้สึก และความคิดเห็นของผู้อื่น

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาเป็นสิ่งสำคัญที่สุดเพราะในกระบวนการสร้างสัมพันธภาพเป็นหัวใจสำคัญในการเปิดกลุ่ม ดังนั้น ถ้าบรรยากาศการให้คำปรึกษากลุ่มไม่อำนวย ไม่ควรรีบที่จะทำตามโปรแกรมของผู้วิจัยทันที อาจใช้วิธีคุยเล่นกันเองเพื่อความผ่อนคลาย และสร้างความคุ้นเคย

1.2 ตัวแปรการสำนึกคุณตรงกับภาษาอังกฤษที่ใช้คำว่า Gratitude ซึ่งไม่ตรงกับคำว่า กตัญญูรู้คุณ หรือคำว่า กตัญญูทศเวที ในภาษาไทยเลยทีเดียว ดังนั้นหากต้องการนำตัวแปรนี้ไปใช้ จึงควรศึกษาจากงานวิจัยนี้เพื่อให้เข้าใจคำว่า Gratitude ตรงกัน

1.3 จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า ในระหว่างการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนวัยรุ่นในช่วงแรกจะมีการเงินอาย ไม่กล้าสบตา ถามคำตอบคำ เนื่องจากไม่เคยเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา และแสดงความคิดเห็น หรือ เล่าเรื่องประสบการณ์ของตนเองให้คนอื่นฟัง และ อีกทั้งยังเป็นการร่วมกลุ่มแบบคละชั้น จึงทำให้เกิดไม่กล้าแสดงออก ควรใช้วิธีการเขียนลงในกระดาษ แล้วให้นักเรียนวัยรุ่นได้อธิบาย พูดสิ่งที่ตนเขียน จากนั้นจึงค่อยเชื่อมโยงเข้าสู่ประสบการณ์ของนักเรียนดังกล่าว

1.4 จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า การทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น กิจกรรมแสดงบทบาทสมมติ ช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถทำกิจกรรมได้อย่างสนใจ มีความกล้าแสดงออก และยังสามารถเชื่อมโยงประสบการณ์กับตนเองได้มากขึ้น และจดจำขั้นตอนที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ดังนั้นจึงควรนำกิจกรรมเหล่านี้ไปใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มกับวัยรุ่น

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักเรียนวัยรุ่นแต่ละคนมีการรับรู้ การคิด การแสดงออก ความสามารถในการเข้าใจแตกต่างกัน ดังนั้นควรมีการเสริมสร้างการสำนึกคุณของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

2.2 การวิจัยครั้งต่อไป ควรนำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เข้ามา ร่วมกับการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบผสมผสาน เพื่อสร้างความตื่นตัว และมีส่วนร่วมให้กับนักเรียนวัยรุ่นที่เข้าร่วมวิจัย





บรรณานุกรม

- กรมการปกครอง. (2559). สถิติทะเบียนหย่า. กรุงเทพฯ: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2559, จาก <https://www.m-society.go.th/>.
- กัญญ์ณวัณฐ์ นันตะวงษ์. (2554). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อการพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์ของนักเรียน. ปรินญานิพนธ์ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2551). ทำไมเด็กก้าวร้าวรุนแรง. กรุงเทพฯ: เรือนปัญญา.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2530). ตำราทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ประสานมิตร.
- (2547). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.).
- จกมล หงสุพันธ์. (2534). ผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการปรับตัวในครอบครัว ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนโพธิ์สัมพันธ์พิทยาคาร เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จันทรจิรา วังวัน. (2557). อะ โมเดล ออฟ รีเลชันชิพ บีทวีน แกรติจูด แอนด์ โปรโซเชียล โมติเวชัน ออฟ ไทย ไฮสคูล แอนด์ อันเดอร์เกรดูเอท สติวเดน (A Model of Relationship between Gratitude and Prosocial Motivation of Thai High School and Undergraduate Students). *International Journal of Behavioral Science*. 1(9): 27.
- จิราพร รัตนพงศ์. (2553). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อเจตคติต่อการป้องกันการใช้เพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสามบ่อวิทยา จังหวัดสงขลา. ปรินญานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษาและแนะแนว). สงขลา: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยทักษิณ. ถ่ายเอกสาร.
- ฉัตรสุดา แจ่มประโคน. (2549). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรมที่มีต่อ พฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่น. ปรินญานิพนธ์ วท. ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2550). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: ไทเนรมิตกิจ อินเตอร์โปรเกรสซิฟ.

- จิตนาฏ เหลืองอ่อน. (2547). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมและการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อพัฒนาทักษะในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. ปรินญานินพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- ดลดาว ปุณณานนท์. (2559). การตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดความสำนึกขอบคุณฉบับภาษาไทยในนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง. *Health Science Research*. 1(10): 46-48.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- ดาวประกาย มีบุญ. (2552). ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเด็ก และเยาวชน. ปรินญานินพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ทัศไนย วงศ์สุวรรณ. (2542). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น. ปรินญานินพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ทิพมาศ เสวตวรโชติ. (2550). กตัญญู. นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช. สืบค้นเมื่อ 2 มิถุนายน, จาก <http://taamkru.com/>.
- แทนคุณ จิตดีอิสระ. (2547). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความกตัญญูของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย. ปรินญานินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ. (2552). ความรู้สึกขอบคุณ. *ชีเครท*. 1(24): 65-66.
- นงเยาว์ ชุมภูทอง. (2537). ผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผล-อารมณ์ที่มีต่อทัศนคติต่อการเป็นโสเภณีของนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนระดับประถมศึกษาในอำเภอหนึ่งของจังหวัดทางภาคเหนือตอนบน. ปรินญานินพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นรา สมประสงค์; และ นุชลี อุปภัย. (2557). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ ใน ประมวลสาระชุดวิชาแนวทางการแนะแนวและทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา. ปรินญานินพนธ์ กศ.ม. (สาขาวิชาศึกษาศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. ถ่ายเอกสาร.

นวลลออ วรชีนา. (2550). ผลของโปรแกรมพัฒนาการแสดงความกตัญญูต่อเวทีของเด็กไทย.

ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

บัวทอง สว่างใสภากุล. (2551). การให้คำปรึกษา (เทคนิคและทฤษฎี). กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ปรัชญา ปิยะมโนธรรม. (2549). จิตวิทยาการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตพนักงาน. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ปัทมา ปรัชญาเศรษฐ. (2548). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความกตัญญูต่อเวทีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดระยอง.

ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2551). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การศึกษา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

พงษ์พันธ์ พงษ์พันธ์; และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2557). ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พรรณพิมล วิบุลากร. (2557). ครอบครัวไทยหย่าร้างสูง เกินปีละแสนคู่. กรุงเทพฯ: หนังสือพิมพ์โพสต์ทูเดย์. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน, จาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/>.

พรรณพิมล หล่อตระกูล. (2557). ปัญหาของวัยรุ่นในสังคมไทย. ลพบุรี: จุฬารัชมงคลวิทยาลัย. สืบค้นเมื่อ 3 พฤศจิกายน 2559, จาก <http://www.pccl.ac.th/index2.php>.

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2556). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (2545). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การศึกษา : ประมวลสาระชุดวิชาศึกษาศาสตร์. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์. (2560). ปรัชญาของโรงเรียน. กรุงเทพฯ. สืบค้นเมื่อ 15 พฤษภาคม 2559, จาก <http://www.pibool.ac.th/index.php>.

วัชร ทรัพย์มี. (2533). ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

----- (2550). กระบวนการปรึกษา : ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

----- (2554). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ศศิธร บันลือสินธุ์. (2530). ผลของการใช้รูปแบบที่มีต่อคุณธรรมด้านความกตัญญูทวดเวทีของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเทศบาลท่าอิฐ จังหวัดอุตรดิตถ์. ปรินิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศิรินทร์ ภูมิมาลา. (2553). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดมนุษยนิยมที่มีต่อการรับรู้
คุณค่าความดีและความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา. ปรินิพนธ์ วท.ม.
(จิตวิทยาการศึกษา). เชียงราย: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย. ถ่ายเอกสาร.
- ศิริบุรณ์ สายโกสม. (2554). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สำนักงานตำรวจแห่งชาติ. (2557). สถิติการทะเลาะวิวาท. สืบค้นเมื่อ 2 ธันวาคม 2559, จาก
<http://www.royalthaipolice.go.th/index.php>.
- สุดารัตน์ สายรัตน์. (2551). การศึกษาเหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความกตัญญูทวดเวทีของนักเรียนในสังกัด
กรุงเทพมหานคร กลุ่มกรุงธนใต้. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุภาพร อาจเดช. (2555). สถิติความรุนแรงจากเหตุทะเลาะวิวาทของนักเรียน. สืบค้นเมื่อ 3
พฤศจิกายน 2559, จาก https://thamaaya.files.wordpress.com/2015/08/article_20130319181636.pdf.
- อาภา จันทรสกุล. (2531). ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษาในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์.
- อารยา ปิยะกุล. (2554). อารมณ์และการควบคุมอารมณ์. (เอกสารประกอบคำสอน). มหาสารคาม:
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- อุทุมพร ศรีสุข. (2551) ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรมต่อการ
พัฒนาตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา).
ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- อุบล เลี้ยววาริณ. (2555, 12 กุมภาพันธ์). การวิจัยและพัฒนาชุดฝึกความสำนึกคุณค่าเพื่อเสริมสร้าง
ความกตัญญูรู้คุณ ความรับผิดชอบ และผลลัพธ์การเรียนรู้ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราช
ภัฏสวนสุนันทา. วารสารวิจัยและพัฒนา. 4: 6.
- Albert E.; et al. (2014). Cognitive Behavior Therapy. In *Group: Process and Practice*. pp.267-
268, 275. n.p.
- Algoe, S. B. (2012). Find, Remind, and Bind: The Functions of Gratitude in Everyday
Relationships. *Social and Personality Psychology*. 6(6): 455-469.

- Algoe, Sara B.; Haidt, J.; & Gable, Shelly L. (2008, June). Beyond Reciprocity: Gratitude and Relationships in Everyday Life. *Emotion*. 8(3): 1-7.
- Aurora, S.; & Alexandru, T. (2005, Mar). Positive Emotions and Irrational Beliefs. Dysfunctional Positive Emotions in Healthy Individuals. *Journal of Cognitive & Behavioral Psychotherapies*. 1(5): 58-60.
- Bahrampour, M.; & Yazdkhasti, F. (2014). The Relationship Between Gratitude, Depression, Anxiety, Stress and Life Satisfaction; A Path Analysis Model. *Reef Resources Assessment and Management Technical Paper*. 1(40): 222-224.
- Bartlett, Monica Y.; & Desteno, D. (2006). Gratitude and Prosocial Behavior. *Psychological Science*. 4(17): 321.
- Bartlett, Monica Y.; et al. (2012). Gratitude: Prompting Behaviours that Build Relationships. *Psychology Press*. 26(1): 10.
- Beck, Gayle J.; Glassco D. J.; & Stanley M. A. (1996). Treatment of Generalized Anxiety in Older Adults: A Preliminary Comparison of Cognitive-Behavioral and Supportive Approaches. *Behavior Therapy*. 27(12): 571.
- Danner, Deborah D.; Snowdon, David A.; & Friesen, Wallace V. (2001, 30 October). Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 5(80): 808-809.
- Deborah, Laible.; et al. (2010, October). Negative emotionality and emotion regulation: A person – centered approach to predicting socioemotional adjustment in young adolescents. *Journal of Research in Personality*. (44): 626-627.
- Emmons, Robert A.; & Shelton, Charles M. (2002). Gratitude and the Science of Positive Psychology. In *Handbook of Positive Psychology*. Synder, C R. and Lopez, Shane J. V. pp. 460-462. New York: Oxford University.
- Farokhzad, Pegah. (2012). Effect of Rational Emotive Behavior Therapy on Adjustment and Reducing Irrational Beliefs among Adolescent Girls in Tehran. *Researches in Medicine and Medical Chemistry*. 1(42): 156,159.
- Fredrickson, Barbara L. (2002). Positive Emotions. In *Handbook of Positive Psychology*. Synder, C R.; and Lopez, Shane J. V. pp. 122. New York: Oxford University.

- Fredrickson, Barbara L. (2013). *Positive Emotions and Psychophysiology Laboratory. America: Wesleyan University*. Retrieved September 12, 2014, from <http://fredrickson.socialpsychology.org>
- Fredrickson, Barbara L.; & Joiner, Thomas. (2002, March). Positive Emotions Trigger Upward Spirals Toward Emotional Well-Being. *Psychological Science*. 2(13): 173.
- Fredrickson, Barbara L.; & Levenson, Robert W. (1998, 1 March). Positive Emotions Speed Recovery from the Cardiovascular Sequelae of Negative Emotions. *Cognition and Emotion*. 12(2): 199.
- Fredrickson. (2001). *Social Psychology Network. America: Wesleyan University*. Retrieved November 30, 2014, from <http://fredrickson.socialpsychology.org>.
- Froh, Jeffrey J.; Yurkewicz, Charles.; & Kashdan, Todd B. (2009, June). Gratitude and Subjective Well-Being in Early Adolescence:Examining Gender Differences. *Journal of Adolescence* 32. 3(32): 634.
- Jensen, Cody.; et al. (2012, 29-31 March). *Positive Open Memories Correlate with Gratitude and Emotional Intensity. Proceedings of the National Conference on Undergraduate Research*. pp.777-778. Retrieved November 30, 2014, from <http://www.ncurproceedings.org/ojs/index.php/NCUR2012/article/view/202/148>.
- Johnson, Kaprea F. (2013, Summer). Using the Rational Emotive Behavior Therapy Framework to Understand Belief Systems and Types of Awareness in Young Men Exposed to Chronic Community Violence. *International Journal of Mental Health*. 3(42): 120-123.
- Kleiman, Evan M.; et al. (2013, 24 April). Gratitude and Grit Indirectly Reduce Risk of Suicidal Ideations by Enhancing Meaning in Life: Evidence for a Mediated Moderation Model. *Journal of Research in Personality*. (47): 542-543.
- Lambert, Nathaniel M.; Fincham, Frank D.; & Stillman, Tyler F. (2012, 24 May). Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Psychology Press*. 26(4): 615-33
- Latheef, Abdul. (2013, July). Islamic Perspective on Gratitude. *International Journal of Psychosocial Research*. 2(1): 73.
- Layous, Kristin.; & Lyubomirsky, Sonja. (2014). Benefits, Mechanisms, and New Directions for Teaching Gratitude to Children. *School Psychology Review*. 2(43): 157.

- Lisa, Crockett J.; et al. (2006, March). Psychological profiles and adolescent adjustment: A person-centered approach. *Development and Psychopathology*. (1): 210-212.
- Miller, David N. (2009, February). Fostering Gratitude. *Principle Leadership*. 9(6): 12, 14.
- Richaud, Maria C.; Mesurado, Belén.; & Cortada, Anako Kohan. (2012, October 17). Analysis of Dimensions of Prosocial Behavior in an Argentinean Sample of Children1. *Mental & Physical Health*. (3): 688.
- Rotkirch, Anna.; et al. (2014). Gratitude for Help among Adult Friends and Siblings. *Evolutionary Psychology*. 12(4): 677-679.
- Sheldon, Kennon M.; & Lyubomirsky, Sonja. (2006, April). How to Increase and Sustain Positive Emotion: The Effects of Expressing Gratitude and Visualizing Best Possible Selves. *The Journal of Positive Psychology*. 1(2): 76-78.
- Shelton, Charles M. (2014). *An Excerpt from the Gratitude Factor: Enhancing Your Life Through Grateful Living*. America: Hidden Spring. Retrieved September 28, 2014, from <http://www.spiritualityandpractice.com/books/excerpts.php>.
- Shelton. (2012). *Spirituality Practice*. America. Retrieved October 21, 2014, from <http://www.spiritualityandpractice.com>.
- Snæbjörnsdóttir, Bergþóra. (2010). *The a Priori Nature of Fredrickson's Theory of Emotions*. Háskóla Íslands: Háskólafjölritun.
- Tsang, Jo-Ann. (2006, 29 March). Gratitude and Prosocial Behaviour: An Experimental Test of Gratitude. *Psychology Press*. (1): 139.
- Wood, Alex M.; et al. (2008, 4 December). The Role of Gratitude in the Development of Social Support, Stress, and Depression: Two Longitudinal Studies. *Journal of Research in Personality*. (42): 864.
- Wood, Alex M.; Joseph, Stephen.; & Maltby, John. (2008). Gratitude Uniquely Predicts Satisfaction with Life: Incremental Validity Above the Domains and Facets of the Five Factor Model. *Personality and Individual Differences*. (45): 52.
- Yagmurlu, Bilge. (2013, Spring 23). Relations Among Sociocognitive Abilities and Prosocial Behavior. *J Child Fam Stud*. (23): 591.
- Young, Mark E.; & Hutchinson, Tracy S. (2012, April). The Rediscovery of Gratitude: Implications for Counseling Practice. *Journal of Humanistic Counseling*. (51): 101.

Zionts, Paul. (2009, May). REBT Used with Children and Adolescents who have Emotional and Behavioral Disorders in Educational Settings: A Review of the Literature.

Journal Rational Emotive Cognitive-Behavioral Therapy. 10(27): 56-57.







ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและหนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดการสำนึกคุณ
 สกล วรเจริญศรี.ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร
 วิไลลักษณ์ ลังกา.อาจารย์ ดร
 ประภาส ณ พิกุล.ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร
 อาจารย์ประจำภาคแนะแนวและ
 จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 อาจารย์ประจำภาควิชาการวัดผลและวิจัย
 การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
2. ผู้เชี่ยวชาญตรวจการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน
 สกล.ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรเจริญศรี
 อาจารย์สิทธิพร ครวามานนท์
 ประภาส ณ พิกุล.ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร
 อาจารย์ประจำภาคแนะแนวและ
 จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ที่ ศธ 0519.12/ 1446



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๗ เมษายน 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส ณพิบูล

เนื่องด้วย นางสาวอัญชลา จิตตานันท์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกคุณของวัยรุ่น”
โดยมี อาจารย์ ดร.ภิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย และ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนสุขด เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
ปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวอัญชลา จิตตานันท์ และ
ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุจณี โยเหลา)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086 779 4441



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/ ๒๒๙

วันที่ ๑๔ พฤศจิกายน 2559

เรื่อง ขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวอัญชลา จิตตานันท์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกคุณของวัยรุ่น” โดยมี อาจารย์ ดร.ภิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย และ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมกลุ่ม ทั้งนี้ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086 779 4441

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวอัญชลา จิตตานันท์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15644

ที่ ศธ 0519.12/ 40๕๖

วันที่ 15 กรกฎาคม 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธธรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวอัญชลา จิตตานันท์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกคุณของวัยรุ่น” โดยมี อาจารย์ ดร.ภิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย และ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์สิทธิพร ครามานนท์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่ม ทั้งนี้ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086 779 4441

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวอัญชลา จิตตานันท์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปรินทร์ ชัยวิสุทธิทางกูร)

คณบดีคณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย งานบริหารและธุรการ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/ 1948

วันที่ ๗ มีนาคม 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา

เนื่องด้วย นางสาวอัญชลา จิตตานันท์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกคุณของวัยรุ่น” โดยมี อาจารย์ ดร.ภิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย และ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม ทั้งนี้ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086 779 4441

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวอัญชลา จิตตานันท์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุษฎี โยเหลา)
ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลและเอกสารการขอจริยธรรม
สำหรับการวิจัยที่ทำในมนุษย์

FROM : THAI OIL

FAX NO. :

25 Mar. 2016 11:44AM P1



ที่ ศธ 0519.12/4644

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

วันที่รับ	769
วันที่	12 มี.ค. 59
เวลา	13.45 น.

๓๑ มีนาคม 2559

เรื่อง ขออนุญาตเคราะห้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์

เนื่องด้วย นางสาวอัญชลา จิตตานันท์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศัลยกรรมหัตถ์ (จิตวิทยาพัฒนาการและการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกคุณของวัยรุ่น"
โดยมี อาจารย์ ดร.กัญญาพันธ์ เพี้ยชัย และ อาจารย์ ดร.เศรษฐี แสนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยใช้แบบสอบถาม และโปรแกรมการ
ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 8 คน และขอใช้สถานที่ในโรงเรียน
พิบูลอุปถัมภ์ เพื่อให้สำหรับการเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ในระหว่างเดือนมิถุนายน ถึงเดือน
สิงหาคม 2559 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน
โดย นาย/นางสาว/นาง () ชื่อว่า
.....
.....
.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุขฎิ โยธธา)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

นางสาวอัญชลา จิตตานันท์
นิสิตระดับปริญญาโท
9/12

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086 779 444

☒ ขออนุญาต	☒ ขออนุญาต
☐ ขออนุญาต	☐ ขออนุญาต
☐ ขออนุญาต	☐ ขออนุญาต
☒ ขออนุญาต	☒ ขออนุญาต

28 มี.ค. 2559

ที่ ศร 0519.38/ 3๕๕



มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

พ.ศ. ๒๕๖๐

เรื่อง ขอแจ้งผลการพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC 092/59

เรียน นางสาวอัญชลา จิตตานันท์

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. ใบรับรองโครงการวิจัย SWUEC-143/2559

ตามที่ท่านได้ส่งโครงการวิจัยเรื่อง การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกคุณ
ของวัยรุ่น โครงการวิจัยเลขที่ SWUEC 092/59 เพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการวิจัยธรรมชาติในมนุษย์ นั้น

คณะกรรมการวิจัยธรรมชาติในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยดังกล่าว บัดนี้คณะกรรมการฯ ให้
การรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวแล้วเมื่อวันที่ 9 มิถุนายน 2559 รายละเอียดดังนี้

Certificate Number	SWUEC-143/2559
Date of Approval	9 มิถุนายน 2559 (อายุใบรับรองโครงการวิจัย 12 เดือน)
Date of Expiration	9 มิถุนายน 2560
Continuing Review	ทุก 12 เดือน (ครบกำหนดส่งรายงานครั้งแรก วันที่ 9 มิถุนายน 2560)

ในการนี้ คณะกรรมการวิจัยธรรมชาติในมนุษย์ ได้ขอความกรุณาให้ผู้วิจัยส่งรายงาน
ความก้าวหน้าของการวิจัยและต่ออายุการรับรองก่อนกำหนดวันหมดอายุ 30 วัน เพื่อให้เป็นไปตามวิธีดำเนินการ
มาตรฐาน (SOPs version 2.0) ของคณะกรรมการฯ ทั้งนี้รายละเอียดของเอกสารที่ให้การรับรองตามที่ปรากฏใน
Certificate of Approval (Certificate Number SWUEC-143/2559) ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(แพทย์หญิงสุริพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการวิจัยธรรมชาติในมนุษย์

สถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

โทรศัพท์ 0-2649-5000 ต่อ 11013

โทรสาร 0-2259-1822



MF4Version1:15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและไบนินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย

SWUEC- 092/59E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกคุณของวัยรุ่น
ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาวอัญชลา จิตตานันท์
สังกัด: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
เอกสารที่รับรอง:

1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงร่างการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาพบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วันเดือนปี 8 มิ.ย. 2559
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วันเดือนปี 8 มิ.ย. 2559
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วันเดือนปี 8 มิ.ย. 2559
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วันเดือนปี 8 มิ.ย. 2559

(ลงชื่อ).....

(อาจารย์ แพทย์หญิงจันทร์ตรา ตันมัทยทวงศ์)

เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-143/2559

วันที่ให้การรับรอง : 09/06/2559

วันหมดอายุใบรับรอง : 09/06/2560

ภาคผนวก ค

- การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดการเสริมสร้างการสำนึกถึงคุณของนักเรียนวัยรุ่นและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกถึงคุณของนักเรียนวัยรุ่น
- ค่าดัชนี IOC ของแบบสอบถามการเสริมสร้างการสำนึกถึงคุณของนักเรียนวัยรุ่น
- ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามการเสริมสร้างการสำนึกถึงคุณของนักเรียนวัยรุ่น
- ค่าดัชนี IOC ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกถึงคุณของนักเรียนวัยรุ่น

ตาราง 5 ค่าดัชนี IOC ของแบบวัดการเสริมสร้างการสำนึกคุณของนักเรียนวัยรุ่น (45 ข้อ)

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนน รวม	IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	+1	+1	+1	3	1	คัดเลือกไว้
2	+1	+1	+1	3	1	คัดเลือกไว้
3	1	+1	0	2	0.67	คัดเลือกไว้
4	+1	0	0	1	0.33	ตัดทิ้ง
5	+1	0	0	1	0.33	ตัดทิ้ง
6	+1	0	0	1	0.33	ตัดทิ้ง
7	+1	+1	+1	3	1	คัดเลือกไว้
8	+1	+1	+1	3	1	คัดเลือกไว้
9	+1	+1	0	2	0.67	คัดเลือกไว้
10	+1	+1	0	2	0.67	คัดเลือกไว้
11	+1	+1	0	2	0.67	คัดเลือกไว้
12	+1	+1	+1	3	1	คัดเลือกไว้
13	+1	+1	+1	3	1	คัดเลือกไว้
14	+1	+1	+1	3	1	คัดเลือกไว้
15	+1	+1	-1	1	0.33	ตัดทิ้ง
16	+1	0	0	1	0.33	ตัดทิ้ง
17	+1	0	+1	2	0.67	คัดเลือกไว้
18	+1	+1	0	2	0.67	คัดเลือกไว้
19	+1	+1	+1	3	1	คัดเลือกไว้
20	+1	+1	+1	3	1	คัดเลือกไว้
21	+1	+1	0	2	0.67	คัดเลือกไว้
22	+1	+1	0	2	0.67	คัดเลือกไว้
23	+1	+1	+1	3	1	คัดเลือกไว้
24	+1	+1	+1	3	1	คัดเลือกไว้
25	+1	+1	+1	3	1	คัดเลือกไว้

ตาราง 5 (ต่อ)

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนน รวม	IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
26	+1	+1	+1	3	1	คัดเลือกไว้
27	+1	+1	+1	3	1	คัดเลือกไว้
28	+1	+1	+1	3	1	คัดเลือกไว้
29	+1	+1	+1	3	1	คัดเลือกไว้
30	+1	+1	0	2	0.67	คัดเลือกไว้
31	+	+1	+1	3	1	คัดเลือกไว้
32	+1	+1	0	2	0.67	คัดเลือกไว้
33	+1	0	0	1	0.33	ตัดทิ้ง
34	+1	+1	+1	3	1	คัดเลือกไว้
35	+1	+1	0	2	0.67	คัดเลือกไว้
36	+1	+1	+1	3	1	คัดเลือกไว้
37	+1	+1	+1	3	1	คัดเลือกไว้
38	+1	+1	0	2	0.67	คัดเลือกไว้
39	+1	+1	0	2	0.67	คัดเลือกไว้
40	+1	+1	+1	3	1	คัดเลือกไว้
41	+1	+1	+1	3	1	คัดเลือกไว้
42	+1	+1	+1	3	1	คัดเลือกไว้
43	+1	+1	+1	3	1	คัดเลือกไว้
44	+1	+1	+1	3	1	คัดเลือกไว้
45	+1	+1	+1	3	1	คัดเลือกไว้

ตาราง 6 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดการเสริมสร้างการสำนึกคุณของนักเรียนวัยรุ่นโดยใช้สถิติ t-test

ข้อ	ค่า T	ค่า p-value	ผลการคัดเลือก
ด้านความรู้สึกขอบคุณ			
1	2.09	0.04	คัดเลือกไว้
2	1.75	0.13	คัดเลือกไว้
3	1.06	0.29	ตัดทิ้ง
4	0.62	0.54	ตัดทิ้ง
5	1.79	0.1	คัดเลือกไว้
6	1.84	0.22	คัดเลือกไว้
7	2.22	0.03	คัดเลือกไว้
8	0.4	0.69	ตัดทิ้ง
9	1.38	0.17	ตัดทิ้ง
ด้านอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก			
10	3.1	0	คัดเลือกไว้
11	1.96	0.06	คัดเลือกไว้
12	2.09	0.04	คัดเลือกไว้
13	3.38	0	คัดเลือกไว้
14	2.19	0.03	คัดเลือกไว้
15	1.89	0.06	คัดเลือกไว้
16	1.75	0.09	คัดเลือกไว้
17	3.24	0	คัดเลือกไว้
18	2.04	0.05	คัดเลือกไว้
ด้านสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล			
19	3.14	0	คัดเลือกไว้
20	1.89	0.38	คัดเลือกไว้
21	0.33	0.75	ตัดทิ้ง
22	2.18	0.03	คัดเลือกไว้
23	3.24	0	คัดเลือกไว้

ตาราง 6 (ต่อ)

ข้อ	ค่า T	ค่า p-value	ผลการคัดเลือก
24	1.43	0.16	ตัดทิ้ง
25	1.75	0.09	คัดเลือกไว้

ตาราง 7 ค่าดัชนี IOC ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกคุณของวัยรุ่น

หัวข้อการพิจารณา	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ คะแนน				IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	รวม		
ครั้งที่ 3 เรื่องการขอบคุณตนเอง						
ทฤษฎีที่ใช้ความสอดคล้องระหว่างทฤษฎีที่	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
ใช้กับองค์ประกอบของตัวแปรตาม	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
ความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับทฤษฎีที่ใช้	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
ขั้นตอนดำเนินการ	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
อุปกรณ์	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
ครั้งที่ 4 เรื่องความรู้สึกรับขอบคุณ						
ทฤษฎีที่ใช้ความสอดคล้องระหว่างทฤษฎีที่	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
ใช้กับองค์ประกอบของตัวแปรตาม	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
ความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับทฤษฎีที่ใช้	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
ขั้นตอนดำเนินการ	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
อุปกรณ์	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 7 (ต่อ)

หัวข้อการพิจารณา	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
ครั้งที่ 5 เรื่องอารมณ์ความรู้สึก						
เชิงบวก						
ทฤษฎีที่ใช้ความสอดคล้องระหว่างทฤษฎีที่	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
ใช้กับองค์ประกอบของตัวแปรตามความสอดคล้อง	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
ระหว่างกิจกรรมกับทฤษฎีที่ใช้	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
ขั้นตอนดำเนินการ	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
อุปกรณ์	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
ครั้งที่ 6 เรื่องอารมณ์ความรู้สึก						
เชิงบวก						
ทฤษฎีที่ใช้ความสอดคล้องระหว่างทฤษฎีที่	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
ใช้กับองค์ประกอบของตัวแปรตามความสอดคล้อง	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
ระหว่างกิจกรรมกับทฤษฎีที่ใช้	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
ขั้นตอนดำเนินการ	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
อุปกรณ์	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 7 (ต่อ)

หัวข้อการพิจารณา	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
ครั้งที่ 7 เรื่องสร้างความสัมพันธ์						
ระหว่างบุคคล						
ทฤษฎีที่ใช้ความสอดคล้องระหว่างทฤษฎีที่	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
ใช้กับองค์ประกอบของตัวแปรตาม	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
ความสอดคล้อง						
ระหว่างกิจกรรมกับทฤษฎีที่ใช้	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
ขั้นตอนดำเนินการ	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
อุปกรณ์	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
ครั้งที่ 8 เรื่องสร้างความสัมพันธ์						
ระหว่างบุคคล						
ทฤษฎีที่ใช้ความสอดคล้องระหว่างทฤษฎีที่	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
ใช้กับองค์ประกอบของตัวแปรตาม	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
ความสอดคล้อง						
ระหว่างกิจกรรมกับทฤษฎีที่ใช้	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
ขั้นตอนดำเนินการ	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
อุปกรณ์	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	+1	+1	+1	3	1	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 7 (ต่อ)

หัวข้อการพิจารณา	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนน	IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
ครั้งที่ 9 เรื่องสร้างความสัมพันธ์						
ระหว่างบุคคล						
ทฤษฎีที่ใช้ความสอดคล้องระหว่าง ทฤษฎีที่	+1	0	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
ใช้กับองค์ประกอบของตัวแปรตาม ความสอดคล้อง	+1	0	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
ระหว่างกิจกรรมกับทฤษฎีที่ใช้	+1	0	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	+1	0	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
ขั้นตอนดำเนินการ	+1	0	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
อุปกรณ์	+1	0	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	+1	0	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
ครั้งที่ 10 เรื่องสร้างความสัมพันธ์						
ระหว่างบุคคล						
ทฤษฎีที่ใช้ความสอดคล้องระหว่าง ทฤษฎีที่	+1	0	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
ใช้กับองค์ประกอบของตัวแปรตาม ความสอดคล้อง	+1	0	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
ระหว่างกิจกรรมกับทฤษฎีที่ใช้	+1	0	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	+1	0	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
ขั้นตอนดำเนินการ	+1	0	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
อุปกรณ์	+1	0	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	+1	0	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์



แบบสอบถามเพื่อการวิจัย เรื่อง การสำนึกคุณของวัยรุ่น

คำชี้แจง

แบบวัดฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเสริมสร้างการสำนึกคุณของวัยรุ่น โดยแบบวัดฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ จิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์ในการตอบแบบวัดจากท่านด้วยดี ซึ่งคำตอบของท่านจะถือเป็นความลับ ผลที่ได้จะนำไปใช้เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น ไม่มีผลกระทบต่อบุคคลท่านแต่อย่างใด

โดยแบบวัดฉบับนี้มีจำนวนทั้งหมด 4 หน้า แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการเสริมสร้างการสำนึกคุณของวัยรุ่น

โปรดตอบแบบสอบถามตามความรู้สึก ความคิดเห็น และพฤติกรรมตามความเป็นจริงของท่านมากที่สุด ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ เพื่อความสมบูรณ์ของข้อมูล

ขอขอบพระคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

นางสาวอัญชลา จิตตานันท์

นิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสำรวจ

โปรดเติมเครื่องหมาย ✓ ลงใน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่เว้นไว้ให้ ตาม หน้าข้อความ ()
ความเป็นจริง

1. เพศ () ชาย () หญิง
- 2 .อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา.....
- 3 .สถานภาพครอบครัว () อยู่ด้วยกัน () แยกกันอยู่ () หย่าร้าง () เสียชีวิต
- 4 .ที่อยู่ปัจจุบัน.....
5. ท่านอาศัยอยู่กับ () พ่อ () แม่ () พี่ () ผู้ปกครอง
6. นักเรียนมีพี่น้องหรือไม่..... ถ้ามี มีจำนวน..... คน นักเรียนเป็นบุตรคนที่.....



ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเพื่อเสริมสร้างการสำนึกคุณค่าของวัยรุ่น

คำชี้แจง แบบวัดนี้เป็นแบบวัดความคิด ความรู้สึก ในการสำนึกคุณค่าของนักเรียน โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร กรุณาบอกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุดเพียงข้อละคำตอบเดียว เท่านั้น คำตอบของนักเรียนแต่ละข้อจะไม่มีข้อใดผิดหรือถูก เพราะนักเรียนแต่ละคนย่อมมีความคิด ความรู้สึกที่มีต่อตนเองแตกต่างกันไป คำตอบของนักเรียนจะถูกเก็บไว้เป็นความลับที่สุด และนำมาเพื่อใช้ในการวิจัยเท่านั้น ฉะนั้นขอให้นักเรียนบอกคำตอบให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด และโปรดตอบทุกข้อ

โปรดอ่านข้อความแล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ขอให้ท่านเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว และกรุณาตอบทุกข้อ การเลือกตอบจะมีเกณฑ์ ดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด
มาก	หมายถึง	เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมาก
ปานกลาง	หมายถึง	เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนปานกลาง
น้อย	หมายถึง	เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	เมื่อข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันรู้สึกขอบคุณร่างกายที่เอื้อให้ฉันทำอะไรต่างๆ ได้มากมาย					
2. ฉันไม่รู้สึกว่าร่างกายของฉันเป็นสิ่งสำคัญในการทำประโยชน์					
3. ฉันชอบคุณชีวิตตนเองที่มีความเข้มแข็ง					
4. ฉันรู้สึกขอบคุณพ่อแม่ที่เลี้ยงดูฉัน					
5. ฉันออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ					
6. ฉันดูแลสุขภาพร่างกายอยู่เสมอ					
7. ฉันไม่ดื่มแอลกอฮอล์เพราะเป็นสารก่อให้เกิดการเสพติด					
8. ฉันสูบบุหรี่ทุกครั้งที่มีความเครียด					
9. ฉันหลีกเลี่ยงปัญหาการทะเลาะวิวาท					
10. คนอื่นยอมรับฉันที่ฉันเป็นคนซื่อสัตย์					
11. ฉันชื่นชมความสำเร็จของตนเอง					
12. ชีวิตฉันไม่เป็นไปตามสิ่งที่คาดหวัง					
13. ฉันมีความภาคภูมิใจในตนเอง					
14. ฉันเชื่อมั่นในตนเองว่าฉันสามารถทำงานได้หลายอย่าง					
15. ฉันยอมรับตัวตนที่ฉันเป็นอยู่					

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
16. ฉันตระหนักและมองเห็นโอกาสต่างๆ ในชีวิตที่ทำให้สามารถพัฒนาตนเองได้					
17. ฉันเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อความก้าวหน้า					
18. สิ่งแวดล้อมรอบตัวเอื้อให้ฉันมีความสุข					
19. ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของตนเองได้					
20. ฉันชอบดำเนินตนเอง					
21. ฉันให้คำแนะนำแทนการตำหนิผู้อื่น					
22. ฉันทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี					
23. ฉันเคารพการแสดงความคิดเห็นของบุคคลอื่น					
24. ฉันรู้สึกดีเมื่อนึกถึงเหตุการณ์ในอดีต					
25. ฉันรู้สึกผิดหวังกับเรื่องที่ผ่านมา					

รายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกคุณ

ครั้งที่ 1 เรื่อง ปฐมนิเทศและกิจกรรมรู้จักกันและกัน

ทฤษฎีที่ใช้

การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ครั้งที่ 1 นี้ ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีกระบวนการกลุ่ม เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่ม ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาต้องสามารถแสดงให้เห็นว่าตนมีความห่วงใยในสวัสดิภาพของผู้มาขอรับคำปรึกษาอย่างจริงใจ ผู้ให้คำปรึกษาต้องแสดงความเชื่อมั่นในตัวผู้มารับคำปรึกษาที่จะเรียนรู้ ฟัง สืบค้น และสะท้อนกลับได้อย่างถูกต้อง ตามที่ผู้มาขอรับคำปรึกษากำลังประสบอยู่ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสามารถรู้สึกร่วมกับผู้มาขอรับคำปรึกษาแต่ละคน (พนม ลิ้มอารีย์. 2548: 90)

ความสอดคล้องระหว่างทฤษฎีที่ใช้กับองค์ประกอบของตัวแปรตาม

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ตามแนวทฤษฎีกระบวนการกลุ่ม มีความมุ่งหวังหลักที่สามารถให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความคุ้นเคยกัน ไว้วางใจซึ่งกันและกัน อบอุ่นและเป็นมิตร และพยายามแสดงให้สมาชิกกลุ่มรู้ว่า ผู้ให้คำปรึกษาคือใคร และทำอะไรบ้างเพื่อช่วยเหลือผู้มาขอรับคำปรึกษา และให้ผู้รับคำปรึกษาคาดหวังอะไรบ้างจากผู้มาขอรับคำปรึกษาพร้อมทั้งให้ความมั่นใจแก่สมาชิกกลุ่มว่าทุกคนสามารถพูดได้อย่างอิสระและสิ่งที่พูดจะได้รับการเก็บรักษาไว้เป็นความลับ (พนม ลิ้มอารีย์. 2548: 90)

ชื่อกิจกรรม กิจกรรมรู้จักกันและกัน

ความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับทฤษฎีที่ใช้

กิจกรรมรู้จักกันและกันเป็นกิจกรรมที่มีความมุ่งหวังหลักเพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มและสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาเพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกอบอุ่นไว้วางใจ และ เป็นกันเองกับผู้ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยสมาชิกแต่ละคน ในการบรรลุเป้าหมายเชิงพฤติกรรมอย่างชัดเจนแน่นอน เมื่อผู้มาขอรับคำปรึกษาเริ่มรู้สึกได้ว่า ผู้ให้คำปรึกษามีความห่วงใยตนแสดงว่าผู้ให้คำปรึกษา มีความเข้าใจตนและเชื่อในความสามารถของตนที่จะแก้ปัญหาได้ และทั้งยังเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในการให้ความช่วยเหลือตน ด้วยสิ่งต่างๆ เหล่านี้ย่อมทำให้เกิดความสัมพันธในการให้คำปรึกษา (พนม ลิ้มอารีย์. 2548: 90)

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มและสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาเพื่อให้สมาชิกกลุ่ม รู้สึกอบอุ่นใจไว้วางใจ และ เป็นกันเองกับผู้ให้คำปรึกษา
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ และ การบันทึกภาพนิ่ง และน้ำเสียงในการให้คำปรึกษาตลอดโปรแกรม
3. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผยตัวตนของตนเองได้มากที่สุด

เวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอนดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับและแนะนำตนเองกับสมาชิกกลุ่ม จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเองโดยใช้กิจกรรม “เกมหนังสือพิมพ์”
2. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้กิจกรรมเกมหนังสือพิมพ์
 - 2.1 ผู้เล่นเกมในวง โดยให้คนหนึ่งอยู่กลางวงพร้อมกับกระดาษหนังสือพิมพ์ม้วนและให้คนที่นั่งล้อมวงเรียกชื่อเพื่อน โดยเรียกชื่อคนอื่นต่อไปเรื่อยๆ คนที่นั่งตรงกลางต้องรีบใช้นั่งหนังสือพิมพ์แตะขาเพื่อนคนที่ถูกเรียกชื่ออย่างรวดเร็ว ก่อนที่เพื่อนจะเรียกชื่อคนอื่นต่อไป คนที่ถูกแตะก็มาอยู่กลางวงแทนเพื่อน เกมนี้เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดความเป็นกันเองมากขึ้น
 - 2.2 ผู้เล่นเกมไหนที่อยู่กลางวง ให้แนะนำตนเองให้เพื่อนฟัง เช่น “ฉันเป็นลูกคนเล็ก มีนิสัยเอาแต่ใจ ชอบไปเที่ยว” เป็นต้น
3. ขั้นตอนการละลายพฤติกรรม โดยกิจกรรม เกมเชื่อโรค
 - 3.1 จุดประสงค์ เพื่อความสนุกสนาน สร้างจินตนาการ
 - 3.2 ผู้เล่นเกมเป็นวงกลม ตรงกลางวงมีขวดเปล่าพร้อมฝาปิดวางอยู่ ผู้ดำเนินเกมเข้าไปตรงกลางอธิบายว่าขวดนี้เชื่อโรคอยู่ ใครก็ตามที่เปิดฝาขวดนี้จะได้รับเชื่อโรค และมีอาการแตกต่างกันไป หากผู้ติดเชื่อไปแตะใครคนนั้นจะได้รับเชื่อโรคด้วย

ผู้ดำเนินเกมเปิดขวด แสดงอาการของโรค เช่น คันทั้งตัว หัวเราะไม่หยุด มือสั่น หลังจากนั้นค่อยๆ คลานกลับมาแตะผู้เล่นคนอื่นๆ ผู้เล่นที่ถูกแตะต้องแสดงอาการเดียวกันกับผู้แตะแล้วคลานไปแตะขวดตรงกลาง แล้วต้องแสดงอาการของโรคใหม่ วนไปเรื่อยๆ จนครบสมาชิกกลุ่ม

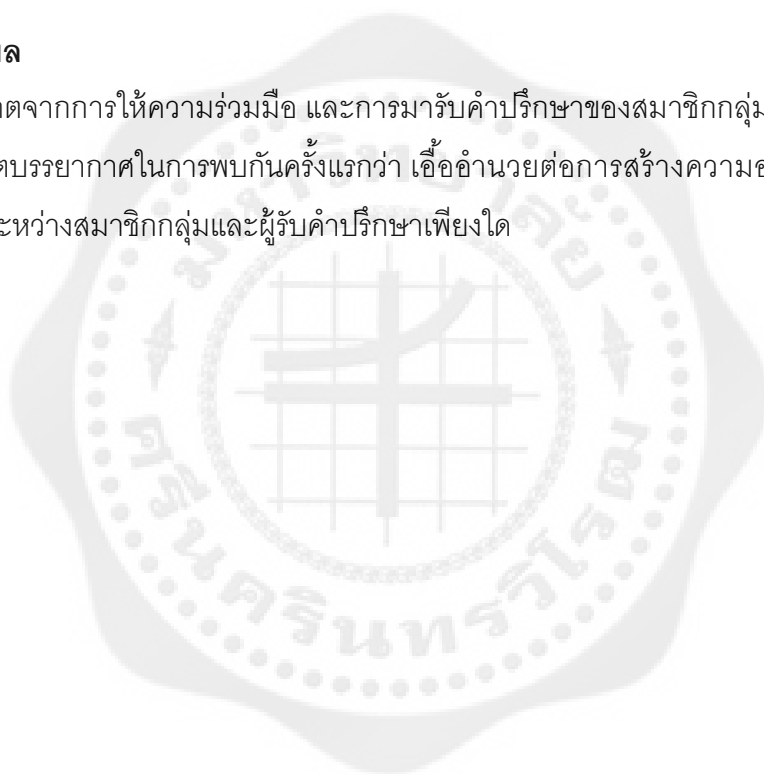
4. ชันยุดิ ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ และวิธีการให้คำปรึกษาเพื่อเข้าใจ การเสริมสร้าง การสำนึกถึงคุณของสมาชิก กฎ ระเบียบ ของกลุ่ม รวมถึงอธิบายถึงบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและ สมาชิกของกลุ่ม

อุปกรณ์ที่ใช้

1. หนังสือพิมพ์
2. ขวดน้ำที่ไม่ใช้แล้ว
3. เครื่องบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการมารับคำปรึกษาของสมาชิกกลุ่มตามเวลานัดหมาย ตลอดจนสังเกตบรรยากาศในการพบกันครั้งแรกว่า เอื้ออำนวยต่อการสร้างความอบอุ่นไว้วางใจและความคุ้นเคย ระหว่างสมาชิกกลุ่มและผู้รับคำปรึกษาเพียงใด



รายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกคุณ

ครั้งที่ 2 เรื่องสัญลักษณ์แทนตน

ทฤษฎีที่ใช้

การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ครั้งที่ 2 นี้ ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Theory) เพราะเป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงธรรมชาติมนุษย์ที่มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความสามารถ และมีคุณค่าต้องการที่จะก้าวไปสู่ความเจริญ มีจุดเน้นที่กล่าวถึงพฤติกรรมมนุษย์ขึ้นอยู่กับอัตมโนทัศน์ (Self Concept) และปัญหาของบุคคลเกิดจากความไม่สอดคล้องระหว่างความนึกคิดต่อตนเอง (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 102)

ความสอดคล้องระหว่างทฤษฎีที่ใช้กับองค์ประกอบของตัวแปรตาม

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Theory) มีความมุ่งหวังหลักที่สามารถให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งความมุ่งหวังหลักดังกล่าวนี้ ทำให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักตนเองเข้าใจตนเองมากขึ้น รู้ว่าตนเองมีจุดเด่นจุดด้อยอะไร รวมถึงรู้ว่าจะควบคุมจุดด้อยและนำจุดเด่นมาใช้ได้อย่างถูกต้อง ที่สำคัญเมื่อเจอกับปัญหาอุปสรรคใดๆ ก็สามารที่จะควบคุมสถานการณ์นั้นๆ และยอมรับได้ (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 102)

ชื่อกิจกรรม กิจกรรมสัญลักษณ์แทนตน

ความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับทฤษฎีที่ใช้

กิจกรรมสัญลักษณ์แทนตนเป็นกิจกรรมที่มีความมุ่งหวังหลักที่สมาชิกในกลุ่มได้อธิบายถึงสัญลักษณ์แทนตน บอกความหมาย ความรู้สึก รวมถึง การดูแลใส่ใจได้เป็นอย่างดี ซึ่งความมุ่งหวังหลักดังกล่าวนี้สอดคล้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Theory) เนื่องจากมีการค้นพบตนเอง เข้าใจ ยอมรับ และเป็นตัวของตัวเอง (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 102)

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้เข้าใจ และ ยอมรับตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกชอบคุณในตนเอง

เวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอนดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา
 - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มเพื่อสร้างความคุ้นเคย จากการสร้างสัมพันธ์ภาพในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งแรก
 - 1.2 ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2
2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษให้กับสมาชิกกลุ่ม
 - 2.1 ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนวาดรูปสัญลักษณ์แทนตนเองลงในกระดาษ โดยการจินตนาการถึงสิ่งที่คิดว่าเป็นตนเองมากที่สุด
 - 2.2 ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนอธิบาย บอกความหมาย ความรู้สึก ถึงสิ่งที่ใช้สัญลักษณ์แทนตนเอง เช่น สมาชิกในกลุ่มคนหนึ่ง วาดรูป สุนัข แทนตน และเมื่อผู้ให้คำปรึกษาได้ถามว่า “อะไรที่ทำให้คิดว่าสุนัขเป็นสัญลักษณ์แทนตน” ผู้รับคำปรึกษาตอบว่า เพราะ สุนัขมีความซื่อสัตย์ รักเจ้าของ เป็นต้น
3. ขั้นยุติ ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันสรุปโดยผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมพร้อมกับถามสมาชิกในกลุ่มว่าได้รับอะไรและได้ให้อะไรกับสมาชิกในกลุ่มในการรับคำปรึกษาครั้งนี้ และจะนำ ผลจากการให้คำปรึกษาไปปฏิบัติอย่างไร

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษขนาด A4
2. ดินสอ
3. ยางลบ
4. เครื่องบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการมารับคำปรึกษาของสมาชิกกลุ่มตามเวลานัดหมาย ตลอดจนสีหน้าท่าทางในการตอบหรือแสดงความคิดเห็น เพื่อเอื้ออำนวยต่อการสร้างความอบอุ่นไว้วางใจและความคุ้นเคย ระหว่างสมาชิกกลุ่มและผู้รับคำปรึกษา

รายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกของคุณ

ครั้งที่ 3 เรื่อง การขอบคุณตนเอง

ทฤษฎีที่ใช้

การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ครั้งที่ 3 นี้ ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt Theory) เพราะเป็นทฤษฎีที่กล่าวถึง การรับรู้เป็นส่วนรวมซึ่งเกิดจากการรวบรวมสิ่งเข้าประมวลเข้าด้วยกัน จึงทำให้การรับรู้ที่มีความหมาย มีจุดเน้น ที่สำคัญ คือ การรับรู้เป็นส่วนรวม (as a Whole) ความเป็นปัจจุบัน (Here And Now) และการรับรู้ตนเอง (Awareness) (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 112)

ความสอดคล้องระหว่างทฤษฎีที่ใช้กับองค์ประกอบของตัวแปรตาม

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt Theory) มีความมุ่งหวังหลักที่ทำให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ในสิ่งที่ปัจจุบันซึ่งความมุ่งหวังหลักดังกล่าวนี้สอดคล้องกับองค์ประกอบด้านความรู้สึกรับรู้ขอบคุณเนื่องจากสมาชิกในกลุ่มเกิดการรับรู้และเข้าใจตนเอง สามารถยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้ (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 113)

ชื่อกิจกรรม กิจกรรมเมื่อฉันขอบคุณตัวเองทุกวัน

ความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับทฤษฎีที่ใช้

กิจกรรมเมื่อฉันขอบคุณตัวเองทุกวันเป็นกิจกรรมที่มีความมุ่งหวังหลักที่ทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความรู้สึกรับรู้ขอบคุณตนเอง ที่เริ่มจากการขอบคุณอวัยวะในร่างกายของตนเองซึ่งความมุ่งหวังหลักดังกล่าวนี้สอดคล้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt Theory) เนื่องจากจะทำให้บุคคลเน้นการกระทำ และการพัฒนาตนเองในปัจจุบัน (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 113)

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกรับรู้ขอบคุณในตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนักรู้การกระทำในปัจจุบัน
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการพัฒนาตนเองในปัจจุบัน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอนดำเนินการ

.1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้างความคุ้นเคย และ ทบทวนคุยกันถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่สอง

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3

2. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคตามทฤษฎีเกสตัลท์

Here and now (ที่นี่และเดี๋ยวนี้) เพื่อตระหนักถึงสิ่งที่อยากขอบคุณร่างกายตนเองได้มากที่สุด โดยผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการถึงอวัยวะในร่างกายของตนเองว่าอยากขอบคุณส่วนไหน จากนั้น ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกคิดต่อ โดยการใช้เทคนิคการใช้คำถาม อะไร อย่างไร และสะท้อนความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มให้เกิดไดนามิกกลุ่มมากที่สุด เช่น สมาชิกกลุ่มคนหนึ่งได้บอกว่า อยากขอบคุณมือ ผู้นำกลุ่มก็จะชวนให้ตระหนักว่า “อะไรที่ทำให้รู้สึกอยากขอบคุณมือ” เป็นต้น

3. ขั้นยุติ ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันสรุปการให้คำปรึกษาครั้งที่และผู้ให้ 3 คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมพร้อมกับถามสมาชิกในกลุ่มว่าได้รับอะไรและได้ให้อะไรกับสมาชิกในกลุ่มในการรับคำปรึกษารั้งนี้ และ จะนำผลจากการให้คำปรึกษาไปปฏิบัติอย่างไร

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เครื่องบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการมารับคำปรึกษาของสมาชิกกลุ่มตามเวลานัดหมาย ตลอดจนสิ้นหน้าท่าทางในการตอบหรือแสดงความคิดเห็น เพื่อเอื้ออำนวยต่อการสร้างความอบอุ่นไว้วางใจ และความคุ้นเคย ระหว่างสมาชิกกลุ่มและผู้รับคำปรึกษา

รายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกคุณ

ครั้งที่ 4 เรื่องความรู้สึกขอบคุณ

ทฤษฎีที่ใช้

การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ครั้งที่ 4 นี้ ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Theory) เพราะเป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงธรรมชาติมนุษย์ที่มีความสามารถมีคุณค่า เป็นตัวของตัวเองสามารถที่จะนำพาตัวเองก้าวไปสู่ความเจริญได้มีจุดเน้นที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความสามารถในการระบายความรู้สึกด้วยคำพูด เพื่อเป็นการลดความเครียดทางอารมณ์ (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 99)

ความสอดคล้องระหว่างทฤษฎีที่ใช้กับองค์ประกอบของตัวแปรตาม

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Theory) มีความมุ่งหวังหลักที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง มีความเข้าใจ ยอมรับ และ มีความนึกคิดต่อตนเองตรงตามความเป็นจริงมากขึ้น ซึ่งความมุ่งหวังหลักดังกล่าวนี้สอดคล้องกับองค์ประกอบด้านความรู้สึกขอบคุณเนื่องจากทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้เห็นข้อดีของตนเอง และ เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 99)

ชื่อกิจกรรม กิจกรรมขอบคุณตัวเอง

ความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับทฤษฎีที่ใช้

กิจกรรมขอบคุณตัวเองเป็นกิจกรรมที่มีความมุ่งหวังหลักที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้ย้อนมองที่ตัวเอง ถึงเรื่องต่างๆ ที่ผ่านมา ทำให้เขาได้รับรู้ และอยากขอบคุณตัวเอง เช่น ขอบคุณตัวเองที่วันนี้ได้มองเห็นความผิดพลาดของตัวเองและตั้งใจที่จะแก้ไขความผิดพลาดนั้นให้ได้ ซึ่งความมุ่งหวังหลักดังกล่าวนี้สอดคล้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Theory) เนื่องจากทำให้ผู้รับคำปรึกษาค้นพบตัวเอง เข้าใจ ยอมรับ และเป็นตัวของตัวเองสามารถแก้ไขปัญหาด้วยตัวเองได้ (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 99)

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงสิ่งที่อยากขอบคุณตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจ และ ยอมรับตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้

เวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอนดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้างความคุ้นเคย และ ทบทวนคุยกันถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่สาม

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งที่ 4

2. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง

2.1 ชวนให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนจินตนาการถึงข้อดีของตนเอง ค่อยๆ ตระหนักถึงสิ่งที่ยากขอขอบคุณตนเอง เช่น สมาชิกกลุ่มคนหนึ่งบอกว่า “ฉันอยากขอบคุณตนเองที่วันนี้ประสบความสำเร็จในการเรียน จากนั้น ผู้นำกลุ่มชวนให้คิดต่อค่ะว่า “อะไรคือสิ่งที่ทำให้ประสบความสำเร็จ”

2.2 ให้สมาชิกกลุ่มอธิบายถึงสาเหตุที่ขอบคุณตนเองในเรื่องดังกล่าว โดยมีผู้นำกลุ่มรับฟังสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เผยความรู้สึกที่อยู่ภายใต้สิ่งที่อยากขอบคุณตนเองได้มากที่สุด

3. ขั้นยุติ ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันสรุปการให้คำปรึกษาครั้งที่ และผู้ให้คำปรึกษา 4 สรุปเพิ่มเติมพร้อมกับถามสมาชิกในกลุ่มว่าได้รับอะไรและได้ให้อะไรกับสมาชิกในกลุ่มในการรับคำปรึกษาครั้งนี้ และจะนำผลจากการให้คำปรึกษาไปปฏิบัติอย่างไร

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เครื่องบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการมารับคำปรึกษาของสมาชิกกลุ่มตามเวลานัดหมาย ตลอดจนสีหน้าท่าทางในการตอบหรือแสดงความคิดเห็น เพื่อเอื้ออำนวยต่อการสร้างความอบอุ่นไว้วางใจและความคุ้นเคย ระหว่างสมาชิกกลุ่มและผู้รับคำปรึกษา

รายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกคุณ

ครั้งที่ 5 – 6 เรื่องอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก

ทฤษฎีที่ใช้

การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ครั้งที่ 5-6 นี้ ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Theory) เพราะเป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงบุคคลหากใช้อารมณ์เป็นสำคัญจะเกิดความขัดแย้ง ซึ่งเหตุที่คนเราขาดเหตุผลเพราะการรับรู้ และการเรียนรู้ที่ผิดพลาด ทำให้เกิดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล มีจุดเน้นที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถใช้ความคิดที่มีเหตุผลแทนที่ความคิดที่ไม่มีเหตุผล (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 92)

ความสอดคล้องระหว่างทฤษฎีที่ใช้กับองค์ประกอบของตัวแปรตาม

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ตามแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Theory) มีความมุ่งหวังหลักที่สามารถใช้ความคิดที่มีเหตุผลแทนที่ความคิดที่ไม่มีเหตุผล ซึ่งความมุ่งหวังหลักดังกล่าวนี้สอดคล้องกับองค์ประกอบด้านอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก เนื่องจากทำให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผลสู่ความคิดที่มีเหตุผลได้ (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 92)

ชื่อกิจกรรม กิจกรรมแผนผังความคิด

ความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับทฤษฎีที่ใช้

กิจกรรมแผนผังความคิดเป็นกิจกรรมที่มีความมุ่งหวังหลักที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผล เป็นความคิดที่สมเหตุสมผลมากขึ้นซึ่งความมุ่งหวังหลักดังกล่าวนี้สอดคล้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Theory) เนื่องจากทำให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าเขาต้องรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเองอันเนื่องมาจากความคิดที่ไร้เหตุผล (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 92)

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแยกความคิดที่มีเหตุผล ออกจากความคิดที่ไร้เหตุผลได้
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดพฤติกรรมในทางบวกมากขึ้น

เวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอนดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้างความคุ้นเคย และ ทบทวนคุยกันถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่สี่

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งที่ 6 - 5

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

2.1 ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้นึกถึงเหตุการณ์ที่เป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล โดยให้เล่าเหตุการณ์ที่ละคนจนครบทุกคน เช่น สมาชิกในกลุ่มคนหนึ่งได้บอกว่า “เพื่อนชอบมายุ่งเรื่องส่วนตัว ชอบขำเลี้งมอมมือถือ เวลาที่มีเสียงแจ้งเตือนดัง” เป็นต้น

2.2 ผู้นำกลุ่มวิเคราะห์ โดยใช้เทคนิค A-B-C ตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม เพื่อสะท้อนความรู้สึกให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักได้ว่าความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ และ พฤติกรรม ตามมา

จากนั้นผู้นำกลุ่มลงรายละเอียดในเหตุการณ์ดังกล่าวของสมาชิกแต่ละคนอีกครั้ง ตลอดจนสิ่งที่สมาชิกกลุ่มต้องการแก้ไขเพื่อให้เหตุการณ์นั้นๆเป็นความคิดที่สมเหตุสมผลมากขึ้น โดย ผู้นำกลุ่มเกริ่นเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้นึกถึงความคิดที่สมเหตุสมผลในเหตุการณ์ดังกล่าว จากตัวอย่าง ข้างต้นที่บอกว่า “เพื่อนชอบมายุ่งเรื่องส่วนตัว ชอบขำเลี้งมอมมือถือ เวลาที่มีเสียงแจ้งเตือนดัง” สมาชิกกลุ่มเมื่อเปลี่ยนความคิดเป็นสมเหตุสมผล ก็จะเป็น “ฉันคิดว่า เขาคงจะดู และ บอกฉันว่า มีคนโทร หรือไลน์มา ประมาณว่าเป็นคนเอาใจใส่มากกว่านะ”

3. ขั้นยุติ ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันสรุปการให้คำปรึกษารั้งที่ ให้และผู้ 6-5 คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมพร้อมกับถามสมาชิกในกลุ่มว่าได้รับอะไรและได้ให้อะไรกับสมาชิกในกลุ่มในการรับคำปรึกษารั้งนี้ และ จะนำผลจากการให้คำปรึกษาไปปฏิบัติอย่างไร

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เครื่องบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการมารับคำปรึกษาของสมาชิกกลุ่มตามเวลานัดหมาย ตลอดจนสีหน้าท่าทางในการตอบหรือแสดงความคิดเห็น เพื่อเอื้ออำนวยต่อการสร้างความอบอุ่นไว้วางใจ และความคุ้นเคย ระหว่างสมาชิกกลุ่มและผู้รับคำปรึกษา

รายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกคุณ

ครั้งที่ 8 – 7 เรื่องสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ทฤษฎีที่ใช้

การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ครั้งที่ 7-8 นี้ ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Theory) เพราะเป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงบุคคลที่ใช้เหตุผลในการดำเนินชีวิตจะมีความราบรื่น หากใช้อารมณ์เป็นสำคัญจะเกิดความขัดแย้ง มีจุดเน้นที่บุคคลสามารถจัดความคิดที่ไร้เหตุผลเป็นความคิดที่สมเหตุสมผลได้ จึงส่งผลถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้วย (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 92)

ความสอดคล้องระหว่างทฤษฎีที่ใช้กับองค์ประกอบของตัวแปรตาม

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ตามแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Theory) มีความมุ่งหวังหลักที่จัดความคิดที่ไร้เหตุผลเป็นความคิดที่สมเหตุสมผลได้ ซึ่งความมุ่งหวังหลักดังกล่าวนี้สอดคล้องกับองค์ประกอบด้านสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เนื่องจากเมื่อบุคคลที่สามารถเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลมาเป็นความคิดที่สมเหตุสมผล จะเกิดอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก ส่งผลมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 92)

ชื่อกิจกรรม กิจกรรม RolePlay

ความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับทฤษฎีที่ใช้

กิจกรรม Role Play เป็นกิจกรรมที่มีความมุ่งหวังหลักที่ชวนให้จินตนาการเชิงเหตุผลและอารมณ์กับเหตุการณ์ที่เลวร้ายต่อตนเอง และ อยากจะกลับไปแก้ไข เหตุการณ์นั้นอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งความมุ่งหวังหลักดังกล่าวนี้สอดคล้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Theory) เนื่องจากเมื่อบุคคลที่สามารถเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลมาเป็นความคิดที่สมเหตุสมผล จะเกิดอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก ส่งผลให้มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 92)

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแยกความคิดที่มีเหตุผล ออกจากความคิดที่ไร้เหตุผลได้
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดพฤติกรรมในทางบวกกับบุคคลอื่นมากขึ้น

เวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอนดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้างความคุ้นเคย และ ทบทวนคุยกันถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่หก

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งที่ 8-7

2. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

2.1 ชวนให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงประสบการณ์ด้านลบของตนเองเป็นอย่างไรโดยให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องที่แย่ที่สุดของตนเอง เช่น “ฉันทะเลาะกับแม่อย่างรุนแรง” เป็นต้น

2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทสมมติจากเรื่องราวที่เล่าให้ทุกคนฟัง

2.3 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคคำถาม สะท้อนความรู้สึกเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้พูดถึงความรู้สึกภายใต้เหตุการณ์ที่นำไป ผู้นำกลุ่มเชื่อว่าเหตุการณ์ที่ไม่สมเหตุสมผลภายใต้กิจกรรม Role Play ทำให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลมากขึ้น

2.4 ชวนให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงการปรับปรุงแก้ไขเหตุการณ์ที่ไม่สมเหตุสมผลให้กลายเป็นเหตุการณ์ที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผล เช่น “ฉันต้องไม่ทะเลาะกับแม่ คุยกับแม่ดีๆ อย่างมีเหตุผล” เป็นต้น

2.5 ให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทสมมติจากเหตุการณ์ใน Session ที่ และตระหนักถึง 7 สิ่งที่ยากแก้ไขปรับปรุงให้เป็นไปในเชิงบวกเพื่อขัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

2.6 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคคำถาม สะท้อนความรู้สึก เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้สึกถึงเหตุการณ์ดังกล่าวอีกครั้งซึ่งเป็นไปในเชิงบวกมากขึ้น

3. ขั้นยุติ ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 7-8 และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมพร้อมกับถามสมาชิกในกลุ่มว่าได้รับอะไรและได้ให้อะไรกับสมาชิกในกลุ่มในการรับคำปรึกษาครั้งนี้ และ จะนำผลจากการให้คำปรึกษาไปปฏิบัติอย่างไร

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เครื่องบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือและการมารับคำปรึกษาของสมาชิกกลุ่มตามเวลานัดหมาย ตลอดจนสีหน้าท่าทางในการตอบหรือแสดงความคิดเห็นเพื่อเอื้ออำนวยต่อการสร้างความอบอุ่นใจ และความคุ้นเคย ระหว่างสมาชิกกลุ่มและผู้รับคำปรึกษา

รายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกคุณ

ครั้งที่ 9 เรื่องสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ทฤษฎีที่ใช้

การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ครั้งที่ 9 นี้ ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis Theory) เพราะเป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงธรรมชาติมนุษย์ในเรื่องของการต้องการได้รับความเอาใจใส่ทั้งร่างกายและจิตใจ ความต้องการจะได้รับการตอบสนองเมื่อมีการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นมีจุดเน้นที่มีการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เหมาะสม มีความเป็นตัวของตัวเอง แบบ I'm ok, You're ok (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 165)

ความสอดคล้องระหว่างทฤษฎีที่ใช้กับองค์ประกอบของตัวแปรตาม

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ตามแนวทฤษฎีวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis Theory) มีความมุ่งหวังหลักที่มีการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เหมาะสม มีความเป็นตัวของตัวเอง แบบ I'm ok, You're ok ซึ่งความมุ่งหวังหลักดังกล่าวนี้สอดคล้องกับองค์ประกอบด้านสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เนื่องจากทำให้ผู้รับคำปรึกษาเผชิญกับความจริงของตนที่แสดงออกไม่เหมาะสม (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 165)

ชื่อกิจกรรม กิจกรรมใจถึงใจ

ความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับทฤษฎีที่ใช้

กิจกรรมทัศนะชีวีตเป็นกิจกรรมที่มีความมุ่งหวังหลักที่ทำให้มีการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เหมาะสม มีความเป็นตัวของตัวเอง แบบ I'm ok, You're ok ซึ่งความมุ่งหวังหลักดังกล่าวนี้สอดคล้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis Theory) เนื่องจากทำให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ มีความคิด การกระทำที่ยืดหยุ่น มีความผูกพันกับเพื่อนมนุษย์ (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 165)

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ข้อดี – ข้อเสียของเพื่อน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอนดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา
 - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้างความคุ้นเคย และ ทบทวนคุยกันถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แปด
 - 1.2 ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งที่ 9
2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคตามทฤษฎีวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
 - 2.1 ชวนให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงเพื่อนที่คุ้นเคยด้วยน้อยที่สุดไปหามากที่สุด จำนวน คน 5 ซึ่ง เพื่อนที่เลือกนั้นอาจจะอยู่ในกลุ่มนี้ หรือ ไม่อยู่ก็ได้
 - 2.2 จากนั้นให้เขียนขึ้นมส่วนดีของเพื่อนและสิ่งดีงามที่เพื่อนได้ทำ
 - 2.3 ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนการแสดงความรักในกระดาศที่เตรียมไว้ให้
3. ขั้นยุติ ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 9 และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมพร้อมกับถามสมาชิกในกลุ่มว่าได้รับอะไรและได้ให้อะไรกับสมาชิกในกลุ่มในการรับคำปรึกษาครั้งนี้ และ จะนำผลจากการให้คำปรึกษาไปปฏิบัติอย่างไร

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษบันทึกกิจกรรมใจถึงใจ
2. ดินสอ
3. ยางลบ
4. เครื่องบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการมารับคำปรึกษาของสมาชิกกลุ่มตามเวลานัดหมาย ตลอดจนสีหน้าท่าทางในการตอบหรือแสดงความคิดเห็น เพื่อเอื้ออำนวยต่อการสร้างความอบอุ่นไว้วางใจ และความคุ้นเคย ระหว่างสมาชิกกลุ่มและผู้รับคำปรึกษา

รายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกคุณ

ครั้งที่ 10 เรื่องสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ทฤษฎีที่ใช้

การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ครั้งที่ 10 นี้ ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis Theory) เพราะเป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงธรรมชาติมนุษย์ในเรื่องของการต้องการได้รับความเอาใจใส่ทั้งร่างกายและจิตใจ ความต้องการจะได้รับการตอบสนอง เมื่อมีการติดต่อสัมพันธ์ มีจุดเน้นที่มีความใส่ใจต่อกันด้วยการสัมผัส การมอง ยิ้ม การรับฟัง และการพูดจา (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 164)

ความสอดคล้องระหว่างทฤษฎีที่ใช้กับองค์ประกอบของตัวแปรตาม

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ตามแนวทฤษฎีวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis Theory) มีความมุ่งหวังหลักที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษามีทัศนคติที่ดี และ ความเอาใจใส่ที่ดีต่อตนเอง และผู้อื่น ซึ่งความมุ่งหวังหลักดังกล่าวนี้สอดคล้องกับองค์ประกอบด้านสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เนื่องจากผู้ที่มีทัศนคติที่ดี เป็นผู้มีความสุขจิตใจดี ยอมรับตนเอง (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 164)

ชื่อกิจกรรม กิจกรรมใส่ใจ (Stroke)

ความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับทฤษฎีที่ใช้

กิจกรรมใส่ใจ (Stroke) เป็นกิจกรรมที่มีความมุ่งหวังหลักที่ทำให้เกิดการยอมรับและเห็นคุณค่า ความใส่ใจทางบวกนี้จะช่วยเพิ่มความรู้สึกดีๆของบุคคล มีความปรารถนาดีต่อกัน ซึ่งความมุ่งหวังหลักดังกล่าวนี้สอดคล้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis Theory) เนื่องจากทำให้ผู้รับคำปรึกษามีสัมพันธ์ภาพเชิงบวกเพิ่มมากขึ้น (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 164)

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีขึ้น
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี

เวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอนดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้างความคุ้นเคย และ ทบทวนคุยกันถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่เก่า

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งที่ 10

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคตามทฤษฎีวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ ความรู้สึกจากการเข้ากลุ่มตั้งแต่ครั้งแรก จนถึงครั้งสุดท้าย โดยให้ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงความคิดเห็นร่วมกัน ซึ่งในการเข้ากลุ่มครั้งที่ ให้สมาชิกกลุ่ม 2 แต่ละคนอธิบาย บอกความหมาย ความรู้สึก ถึงสิ่งที่ใช้สัญลักษณ์แทนตนเอง เช่น สมาชิกในกลุ่มคนหนึ่ง วาดรูป สุนัข แทนตน และ เมื่อผู้ให้คำปรึกษาได้ถามว่า “อะไรที่ทำให้คิดว่าสุนัขเป็นสัญลักษณ์แทนตน” ผู้รับคำปรึกษาตอบว่า เพราะสุนัขมีความซื่อสัตย์ รักเจ้าของ” เป็นต้น สมาชิกกลุ่มก็ร่วมกันแสดงความคิดเห็น จากสิ่งที่คิด และได้เรียนรู้ ซึ่งจริงๆ แล้ว ในตอนท้ายของกลุ่มแต่ละครั้งก็มีการสรุป และ แสดงความคิดเห็นกัน ไปเรื่อยเรื่อยค่ะ ในความคิดของผู้ดำเนินการกลุ่มคิดว่าการสรุปปิดท้ายของการยุติการดำเนินการกลุ่ม ความรู้สึกนึกคิด การรับรู้ของสมาชิกกลุ่มจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เป็นเชิงบวกมากขึ้น จึงได้นำมาเป็น กิจกรรมปิดกลุ่มอีกครั้งหนึ่งค่ะ

2.2 สรุป และ แสดงความคิดเห็นจนครบทุก Session

2.3 จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มนั่งล้อมวง พูดถึงสิ่งที่อยากขอบคุณกันและกัน จากที่เข้ากลุ่มกันมา ครั้ง แสดงความสัมพันธ์โดยการใส่ใจต่อกันและกัน 10

3. ขั้นยุติ ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 10 และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมพร้อมกับถามสมาชิกในกลุ่มว่าได้รับอะไรและได้ให้อะไรกับสมาชิกในกลุ่มในการรับคำปรึกษาครั้งนี้ และ จะนำผลจากการให้คำปรึกษาไปปฏิบัติอย่างไร

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เครื่องบันทึกเสียง

การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรม และ ความรู้สึกนึกคิด ของผู้รับคำปรึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงจากการเข้ากลุ่มตั้งแต่ครั้งแรก โดยการประเมินจากสิ่งที่คุณรับคำปรึกษาได้ช่วยกันสรุป และ แสดงความคิดเห็นซึ่งกันและกัน รวมถึงได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการเข้ากลุ่มทั้ง 10 ครั้ง





ภาคผนวก จ

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกถึงคุณของวัยรุ่น

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศและกิจกรรมรู้จักกันและกัน

วัน / เวลา วันพฤหัสบดี ที่ 2 มีนาคม 2560 เวลา 9.00 – 9.50 น.

สถานที่ ห้องกิจกรรม โรงเรียนปิบูลอุปถัมภ์

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นเริ่มต้น

สมาชิกกลุ่มเลือกที่นั่งกันตามสบาย ส่วนใหญ่มีความกระตือรือร้นและให้ความสนใจในการเข้าร่วม การให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น แยกกันตอบอย่างสนุกสนาน บรรยากาศการเข้ากลุ่มมีความเป็นกันเอง มีความวางวางใจกัน และสมาชิกกลุ่มอนุญาตให้มีการบันทึกเสียงขณะเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการ

ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีกระบวนการกลุ่ม เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเองผ่านกิจกรรม เกมหนังสือพิมพ์ โดยให้คนหนึ่งอยู่กลางวงพร้อมกับกระดาษหนังสือพิมพ์ม้วน และให้คนที่นั่งล้อมวงเรียกชื่อเพื่อน โดยเรียกชื่อคนอื่นต่อไปเรื่อยๆ คนที่นั่งตรงกลางต้องรีบใช้หนังสือพิมพ์แตะขาเพื่อนคนที่ถูกเรียกชื่ออย่างรวดเร็ว ก่อนที่เพื่อนจะเรียกชื่อคนอื่นต่อไป คนที่ถูกแตะก็มาอยู่กลางวงแทนเพื่อน เกมนี้เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดความเป็นกันเองมากขึ้นให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มได้รู้จักและเข้าใจตัวตนของเรามากยิ่งขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการฟัง (Active Listening) ด้วยการตั้งใจฟังสิ่งที่สมาชิกกลุ่มบอกเล่าเรื่องราวของตนเองผ่านกิจกรรม รวมถึงการใส่ใจในคำพูดของสมาชิกกลุ่มและการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง แววตา และน้ำเสียงของสมาชิกกลุ่ม นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษายังใช้เทคนิคการทวนความ (Paraphrasing) โดยพูดทวนในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าเรื่องของตนเอง ซึ่งข้อความนั้นเป็นข้อความที่น่าสนใจ หรือเป็นการทวนใจความสำคัญ ซึ่งตัวอย่างการแนะนำตนเองผ่านกิจกรรม เกมหนังสือพิมพ์

บอล: “ผมเป็นลูกคนเดียว อยู่บ้านชอบเล่นเกม ไม่ชอบออกไปเที่ยวไหนครับ”

กุ๊ง: “หนูมีพี่น้อง 2 คน วันหยุด หนูจะไปเที่ยวกับเพื่อน เดินห้าง หาของกินอร่อยๆ กัน เล่นมือถือบ้าง”

หญิง: “หนูใช้เวลาส่วนใหญ่ จะช่วยที่บ้านทำงาน เนื่องจากมีร้านขายของชำ ก็จะมีออกไปข้างนอกบ้าง เวลาที่ว่างๆ ค่ะ ”

ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) ถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา กลุ่ม เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้พูดหรืออธิบายในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเข้าใจเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มตอบคำถามได้อย่างอิสระ

นุ่น: “ค่ะ หนูชื่อนุ่นค่ะ มีพี่น้อง สองคน หนูชอบไปเที่ยวต่างจังหวัดชอบอยู่กับที่บ้าน บางที หนูก็ออกไปเที่ยวกับเพื่อน มีเพื่อนสนิท ที่รร.ค่ะ กลับบ้านพร้อมกันทุกวัน”

เมื่อสมาชิกกลุ่มทุกคนได้เล่าเรื่องราวของตน เพื่อนๆ ก็มียิ้ม หัวเราะบ้าง แสวกันบ้าง ทำให้กลุ่ม มีความสนุกสนานเพิ่มขึ้น รวมถึงผู้ให้คำปรึกษากลุ่มก็ร่วมแสดงความคิดเห็น และเล่าเรื่องตนเอง ให้สมาชิกกลุ่มได้ฟัง ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความสนใจและไว้วางใจผู้ให้คำปรึกษา ส่งผลให้สมาชิกกลุ่ม กล้าที่จะเปิดเผยตัวตนมากขึ้น

3. ขั้นสรุป

ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 สมาชิกกลุ่มได้สร้างความคุ้นเคยและเรียนรู้เกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม ได้เรียนรู้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมถึงได้เรียนรู้ข้อตกลงต่างๆ ภายในกลุ่ม นอกจากนี้ สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกอบอุ่น เป็นกันเอง เกิดความรู้สึกไว้วางใจ ปลอดภัย และเข้าอกเข้าใจซึ่งกันและกัน

4. การประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มพบว่า แม้สมาชิกกลุ่มมาจากคนละกลุ่มกัน แต่ด้วยความที่อยู่ระดับชั้นไม่ต่างกัน ได้พบเจอคุยกันบ้างแล้ว บวกกับบรรยากาศที่มีความเป็นกันเอง ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความกล้าที่จะพูด และ ยอมรับในผู้นำกลุ่ม อันเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการสร้างสัมพันธภาพ ส่งผลให้ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้น มีความตั้งใจ และ ให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2

เรื่อง สัญลักษณ์แทนตน

วัน / เวลา วันจันทร์ ที่ 6 มีนาคม 2560 เวลา 9.00 – 9.50 น.

สถานที่ ห้องกิจกรรม โรงเรียนพินุลอุปถัมภ์

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นเริ่มต้น

สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนข้อตกลงในการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างครบถ้วนและช่วยกันทบทวนเรื่องราวในการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 1 เรื่องปฐมนิเทศและกิจกรรมรู้จักกันและกัน สมาชิกกลุ่มช่วยกันนึกถึงเรื่องราวของการทำกิจกรรม บรรยากาศมีความเป็นกันเองมากขึ้น

2. ขั้นดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการจินตนาการแบบนำทาง ให้สมาชิกกลุ่มหลับตาแล้วจินตนาการภาพจากการ Instruction ของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้ “ขณะนี้ ให้นั่งๆ หลับตานึกถึงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ที่ทำให้เราเห็นว่ามันสำคัญต่อชีวิตเรา ดวงตา ทำให้เรามองเห็น ทำให้เราได้เห็นโลกอันสวยงาม เห็นหน้าคุณพ่อ คุณแม่ที่เลี้ยงดูเรามา หู ทำให้เราได้ยิน ได้ฟังคำบอกรักของแม่ แขน ทำให้เราได้ช่วยถือของให้เพื่อน ให้คุณครู แล้วนั่งๆ ละคะ นึกถึงอะไรในร่างกายของเรา” จากนั้นก็ให้สมาชิกกลุ่มพูดในสิ่งที่ตนเองได้ฟังแล้วนึกถึง

บอล: “อยากขอบคุณสมอง ที่เป็นเพื่อนคู่คิดเตือนสติ ไม่ว่ายามเราทุกข์หรือสุข ช่วยประมวลผลเรื่องราวต่างๆ และ เป็นเหมือนหน่วยเก็บรวบรวมเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ถ้าหากขาดสมอง เราก็เหมือนขาดเพื่อนในชีวิต ขาดแหล่งเก็บเรื่องราวต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา เพราะถ้าการที่เราไม่มีเรื่องราวในชีวิต ก็เหมือนการมีชีวิตอยู่แบบไม่มีจิตวิญญาณ ไม่มีที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ จึงอยากขอบคุณสมองที่คอยเรียกสติ ”

หญิง: “วาดรูปตา ทำให้มองเห็น อีกส่วนหนึ่ง คือ วาดรูป แขน บอกไว้ซ้ายของ เพราะช่วยป้ายายของ ยกของ ถ้าเกิดวันหนึ่งแขนใช้งานไม่ได้เหมือนเดิม หญิงก็จะไม่สามารถช่วยป้ายายของได้อีก”

ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) เพื่อกระตุ้นให้ผู้ให้คำปรึกษาได้คิดถึง ความสำคัญนั้นโยงไปสู่ประสบการณ์ของตนเองโดย รวมถึงความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม และได้บอกสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาจำแนกกลับไป เพื่อเป็นการทบทวนว่าทั้งผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มเข้าใจตรงกัน

ผู้ให้คำปรึกษา: “หญิงมีวิธีการดูแลแขนตนเองอย่างไร”

หญิง: “ก็จะระมัดระวังค่ะ พยายามไม่เล่นอะไรที่มันแรงๆ ที่จะทำให้ได้รับการบาดเจ็บ”

ผู้ให้คำปรึกษา: “หญิงจะคอยดูแลตนเอง ระมัดระวัง และไม่เล่นอะไรที่ทำให้ตนเองได้รับบาดเจ็บ โดยเฉพาะแขน”

ผู้ให้คำปรึกษายังใช้เทคนิคการฟัง (Listening) โดยผู้ให้คำปรึกษาฟังอย่างตั้งใจ รับรู้ทั้งเนื้อหา และความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งสังเกตได้จากสายตา ท่าทาง สีหน้าของสมาชิกกลุ่ม รวมถึงการโต้ตอบ ในการสนทนาของสมาชิกกลุ่ม

3. ขั้นสรุป

ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 สมาชิกกลุ่มทบทวน นึกคิดถึง ประสบการณ์ของตนเอง ได้ตระหนักถึงสิ่งสำคัญของร่างกายตนเอง และสามารถเข้าใจได้ว่ามันมีประโยชน์ อย่างไร ทำให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ถึงปัญหาและเข้าใจตนเองมากขึ้น นอกจากนี้ สมาชิกกลุ่มสามารถ สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

4. การประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มพบว่า การเข้ากลุ่มในครั้งนี้สมาชิกกลุ่ม ให้ความร่วมมือ เป็นอย่างดี และมีความสนใจ กระตือรือร้นในการทำกิจกรรมกลุ่ม ช่วงที่ให้สมาชิกกลุ่มหลับตา นึกคิด ตระหนักถึงอวัยวะของตนเอง สมาชิกแต่ละคนมีความตั้งใจทำกิจกรรมในครั้งนี้มาก สมาชิกกลุ่มมี สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เล่นกัน ทำให้บรรยากาศกลุ่มเป็นกันเองมากขึ้น

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3-4

เรื่อง การขอขอบคุณตนเอง

วัน / เวลา วันพุธ ที่ 8 มีนาคม 2560 เวลา 9.00 – 9.50 น.

สถานที่ ห้องกิจกรรม โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นเริ่มต้น

สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 2 เรื่องสัญลักษณ์แทนตนและทบทวนเรื่องราวเกี่ยวกับอวัยวะในร่างกายของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน สมาชิกกลุ่มมีความเป็นกันเองมากขึ้น มีการหยอกล้อกันกันระหว่างเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสโตลท์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ในสิ่งที่ปัจจุบัน เกิดการรับรู้และเข้าใจตนเองตามกิจกรรมที่ต่อเนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มขอขอบคุณอวัยวะในร่างกายของตนเอง ตาม Instruction ดังนี้ “ให้น้องๆ หลับตาล่อยๆ นึกถึงร่างกายของตนเอง สิ่งที่ยากขอขอบคุณ เช่น อยากขอบคุณดวงตา ที่ทำให้สามารถมองเห็น สามารถขับรถได้ พา พ่อ แม่ ไปเที่ยวพักผ่อนคลายจากการทำงาน มือ ทำให้ฉันเขียนหนังสือได้ บอกเรื่องราวผ่านตัวอักษรออกมาเป็นความรู้สึกดีๆ ให้เพื่อน จมูก เวลามีคนชมมักจะชมว่า จมูกฉันสวย ทำให้ฉันรู้สึกมั่นใจ และ ณ ตอนนี้ให้น้องๆ ค่อยๆ นึกถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวกับตนเอง ตระหนักถึงร่างกายส่วนไหนที่ยากขอขอบคุณ”

บอกล: “ขอบคุณมือที่ได้ช่วยแม่ถือของ ทำกับข้าว ได้ช่วยงานแม่”

ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคสะท้อนความรู้สึก “ปอนด์รู้สึกมีความสุขที่ได้ช่วยแม่ มือน้อยๆ ของลูกชายที่คอยช่วยแม่ ทำให้แม่เป็นอย่างไรคะ” เป็นการบอกความเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษา รู้สึก รับรู้หรือสนใจที่เป็นปัจจุบันขณะให้คำปรึกษา การสะท้อนกลับจะรวมความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาและเนื้อหาที่ผู้รับคำปรึกษาพูดถึง หรือสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตเห็นจากกิริยาท่าทางของผู้รับคำปรึกษา

บอกล: “ทำให้แม่ไม่ต้องถือของหนักครับ เพราะอายุมากแล้ว ถือของหนักๆ ไม่ดี”

หญิง: “ขอบคุณ เพราะทำให้เราสามารถเดินได้ อยากไปไหนก็ได้ที่อยากไป ได้ไปเดินเล่นกับเพื่อน ไปทานข้าวกับครอบครัว เราทำให้หญิงมีความสุข ที่ได้ไปกับเพื่อนและครอบครัว เวลาไปเที่ยวทะเลได้เดินดูดาว เดินชมทะเลด้วยกัน”

กุง: “หัวใจคะ ที่มันทำให้เรามีชีวิตอยู่ได้ทุกๆวัน ถ้าขาดหัวใจไปก็เท่ากับว่าเราไม่ได้อยู่บนโลกใบนี้ เลยอยากขอบคุณหัวใจของเรา ที่มันทำให้เรามีคุณค่า ทำให้เรารู้จักรักตัวเองมากขึ้น คอยดำเนินชีวิตด้วยความระมัดระวัง”

ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคสะท้อนความรู้สึก “แสดงว่า หัวใจสี่ห้องน้อยๆ ของกุงทำให้กุงมีคุณค่า ทำให้รู้สึกรักตัวเอง อธิบายเพิ่มอีกคะ ว่า กุงรักตัวเองอย่างไรบ้าง” เป็นการบอกความเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษารู้สึก รับรู้หรือสนใจที่เป็นปัจจุบันขณะให้ผู้รับคำปรึกษา การสะท้อนกลับจะรวมความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาและเนื้อหาที่ผู้รับคำปรึกษาพูดถึง หรือสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตเห็นจากกริยาท่าทางของผู้รับคำปรึกษา

กุง: “รักตัวเอง คือ ดูแลตัวเองเท่าที่จะสามารถทำได้ เช่น พยายามอย่าให้ป่วย ถ้ารู้สึกจะป่วยก็ต้องรีบไปหาหมอ เลี่ยงไปสถานที่อันตราย เปลี่ยน เพราะกลัวจะเกิดอันตรายขึ้นกับชีวิตเรา เซฟตัวเองในแต่ละวันให้ปลอดภัยมากที่สุด”

นุ่น: “หัวใจคะ เพราะถ้าไม่มีหัวใจ เราก็จะไม่มีชีวิต สี่ห้องหัวใจของนุ่นทำให้ได้ชีวิต เติบโตมาได้เรียนหนังสือ”

สมาชิกในกลุ่มพยายามที่จะคิด และ จินตนาการ ถึงสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มได้ดำเนินการกลุ่มบ้างก็มีการทวนคำถามเพื่อความเข้าใจของตนอีกครั้ง ก่อนที่จะตระหนักถึงเหตุการณ์และเรื่องราวของตนเองเพื่อบอกกล่าวให้กับสมาชิกในกลุ่ม

3. ขั้นสรุป

สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่สามารถเข้าใจความรู้สึกขอบคุณตนเอง ทำให้เขามีความรู้สึกรู้คุณค่าต่อตนเองซึ่งการที่วัยรุ่นรู้สึกขอบคุณและเห็นคุณค่าร่างกายและชีวิตของตนเองจะส่งผลให้มีศักยภาพในการทำประโยชน์ให้กับตนเองและคนอื่น

4. การประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

การจินตนาการถึงการขอบคุณอวัยวะในร่างกายของตนเอง ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความคิดความรู้สึกรู้คุณค่าต่อตนเอง สังเกตได้จากคำพูดสมาชิกกลุ่มบอกตนเองว่า รักตัวเอง ดูแลตนเองไม่ให้ป่วย ปกป้องตนเองในแต่ละวันให้ปลอดภัยมากที่สุด นอกจากนี้ สมาชิกยังมีความกระตือรือร้น มีความตั้งใจ และให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นอย่างมาก แม้จะมีเสียงรบกวนในการให้คำปรึกษากลุ่มบ้าง

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5

เรื่อง อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก (1)

วัน / เวลา วันศุกร์ ที่ 10 มีนาคม 2560 เวลา 9.00 – 9.50 น.

สถานที่ ห้องกิจกรรม โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นเริ่มต้น

สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 4 เรื่องการขอบคุณตนเอง ขอขอบคุณ อวัยวะที่สำคัญต่อตนเองได้ มุมมองของสมาชิกกลุ่มต่อบุคคลที่มีอิทธิพลกับตนเอง เช่น พ่อแม่ พี่น้อง สมาชิกกลุ่มสามารถสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้

2. ขั้นดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C

A: เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน (Activating Events)

B: ระบบความเชื่อ (Belief System)

C: ผลทางอารมณ์ที่ตามมา (The Emotional Consequence)

D: การโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing the Irrational Belief)

E: ผลจากความเชื่อที่สมเหตุสมผลแทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Effect)

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการ Instruction “วันนี้จะคะ พี่อยากให้น้องๆ ได้ทบทวนเรื่องราวหรือ เหตุการณ์ในอดีตที่เป็นเหตุการณ์ที่เราไม่อยากให้มันเกิดขึ้น แต่มันก็เกิดขึ้นไปแล้ว และทำให้เรารู้สึก ผิดกับบุคคลนั้น ทำให้เรารู้สึกเสียใจมาจนถึงทุกวันนี้ ซึ่งถ้าหากย้อนเวลากลับไปได้ เราจะไม่ทำแบบนั้น ลงไป เหตุการณ์นั้นมันคือ เหตุการณ์อะไร ที่เราอยากจะกลับไปแก้ไข และ เราอยากจะบอกบุคคลนั้น ว่าอย่างไรกับสิ่งที่เราทำผิดพลาดไป”

กรณีของหนู

A: ไปเที่ยวกับเพื่อน กลับดึก ทำให้พ่อแม่เป็นห่วง ไม่ยอมนอน เพราะรอกลับบ้าน

B: โดนแม่ดุ และ ทะเลาะกันรุนแรง

C: รู้สึกกลัวตอนที่กลับบ้านมาเจอ ไฟเปิด แม่นั่งรอหน้าเขม

D: บอกล่วงหน้าว่าจะกลับดึก

E: ลดจำนวนลงเหลือ 2 วันต่อสัปดาห์

ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Active Disputing of Faulty Belief) (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2556: 98-100) มุ่งความสนใจไปที่การโต้แย้งต่อความไม่มีเหตุผล ความไม่สอดคล้องเชื่อมโยงกันอย่างมีเหตุผล ความสมบูรณ์แบบ และจุดจบของเหตุการณ์และความคิดของผู้รับคำปรึกษา โดย

ผู้ให้คำปรึกษาโต้แย้งเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้คิดถึงความเชื่อที่สมเหตุสมผล

A: ผู้ให้คำปรึกษา: ตอนที่นุ่นกลับดึก กลับไปถึงภาพแรกที่เห็นคืออะไร

A: นุ่น: เห็นภาพที่แม่นิ่งรอ ขณะที่นุ่นกำลังเดินเข้าบ้าน นุ่นก็รู้สึกกลัวๆ และก็สวัสดีแม่และก็รีบๆเดินขึ้นห้อง

B: ผู้ให้คำปรึกษา: หลังจากที่นุ่นเดินนั้น แม่ได้พูดอะไรกับนุ่นคำแรก

B: นุ่น: แม่ถามว่าไปไหน ทำไมกลับดึกจัง นุ่นก็แค่บอกว่าไปกับเพื่อน แล้วนุ่นก็เดินขึ้นห้องค่ะ

C: ผู้ให้คำปรึกษา: สิ่งที่เกิดขึ้นตั้งแต่ที่นุ่นเดินเข้าบ้าน เห็นภาพแม่ และได้คุยกับแม่ ทำให้นุ่นรู้สึกอย่างไร

C: นุ่น: ก็ไม่ได้น่ากลัวอย่างที่นุ่นกลัวตอนแรก นุ่นคิดว่าถ้าบอกแม่ก่อน อาจจะทำให้แม่ไม่เป็นห่วงมาก และกินนอนปกติ

D: ผู้ให้คำปรึกษา: นุ่นคิดว่าครั้งต่อไป นุ่นจะทำอย่างไรจะเหตุการณ์เช่นนี้

D: นุ่น: ก็บอกแม่ล่วงหน้าก่อนค่ะ เขาจะได้ไม่เป็นห่วง

จากการที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มได้ใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผล จะเห็นได้ว่า นุ่น หนึ่งในสมาชิกกลุ่มสามารถคิด ตระหนักได้ว่า เขาควรจะปรับความคิด ความเชื่อได้อย่างไร ซึ่งจะส่งผลให้พฤติกรรมเป็นไปในเชิงบวกมากขึ้นตามลำดับ

3. ขั้นสรุป

ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อด้านอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก ปรับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผลมากขึ้น นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มยังได้รับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกมากขึ้น มีผลต่อการปรับพฤติกรรมไปในทางบวก และมีการมองโลกในแง่บวกมากขึ้น

4. การประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นและให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม สังเกตจากความตั้งใจ ความใส่ใจ และการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง และคำพูด สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้ครอบคลุม

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 6

เรื่อง อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก (2)

วัน / เวลา วันจันทร์ ที่ 13 มีนาคม 2560 เวลา 9.00 – 9.50 น.

สถานที่ ห้องกิจกรรม โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นเริ่มต้น

สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 5 เรื่องอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก บรรยากาศ วันนี้สมาชิกดูครีครึ้น มาด้วยสีหน้ายิ้มแย้ม บรรยากาศโดยรวมเป็นกันเองมาก

2. ขั้นดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ซึ่งเป็นเทคนิคทั้งทางอารมณ์และพฤติกรรมอยู่ในตัว ประกอบด้วย การใช้ความคิด ประเมินความรู้สึกและความเชื่อที่ได้ประสบมาซึ่งเป็นวิธีทางหนึ่งในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีประสบการณ์และเผชิญกับความรู้สึกกลัว

ผู้ให้คำปรึกษาได้ Instruction โดย “ให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงเหตุการณ์ที่คุ้ยกันถึงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลจนมาสู่ความคิดที่สมเหตุสมผลได้ วันนี้จะให้น้องๆ จับคู่กัน และ แสดงบทบาทสมมติจากเหตุการณ์ที่เราคุ้ยกันในการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษารั้งที่ 5 เริ่มจากเหตุการณ์ที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นอย่างไร และ เมื่อเปลี่ยนมาเป็นความคิดที่สมเหตุสมผลเป็นอย่างไร ให้เราแสดงบทบาทนั้นออกมาค่ะ”

กรณีของหญิง

“หญิงอยากขอโทษพ่อที่ตอนเด็กๆ เอาแต่ใจตัวเอง ตอนนั้นอยากได้ขนมที่มีแถมของเล่น 10 บาท แต่พ่อให้มา 5 บาท แล้วตอนนั้นก็รู้สึกไม่พอใจเลยโยนเงินทิ้ง แล้วร้องให้ พ่อเลยเรียกมาสอนว่า พ่อให้ 5 บาทตอนเช้า เดี่ยวตอนเย็นพ่อให้อีก 5 บาท ก็ทำให้ซื้อขนมนั้นได้แล้ว แต่ตอนนั้นด้วยความที่ยังเด็กเกินกว่าจะเข้าใจความหมาย ก็ทั้งโกรธทั้งเสียใจ พอโตขึ้นมาย้อนคิด รู้สึกว่าเป็นลูกที่ไม่ดีมาก อยากจะกลับไปขอโทษ แต่มันสายเกินไป เพราะพ่อเสียชีวิตไปแล้ว”

ในขณะที่หญิงได้แสดงบทบาทสมมติในเรื่องราวของตนเองนั้น หญิงก็มีน้ำตาซึมๆ นิดหน่อย ในช่วงที่หญิงกล่าวขอโทษ ตอนที่หญิงแสดงบทบาทสมมติเสร็จ ผู้ให้คำปรึกษา ได้สะท้อนความรู้สึก และให้กำลังใจกลับไป “หญิงรู้สึกผิดกับพ่อในตอนนั้น แต่ไม่เป็นไรนะ ตอนนั้นหญิงยังเด็กยังไม่รู้เรื่องมาก ยังไงก็สู้ๆ นะคะ”

3. ขั้นสรุป

ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้และเข้าใจเกี่ยวกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลมาเป็นความคิดที่สมเหตุสมผลได้ชัดเจนมากขึ้น เนื่องจากกิจกรรมแสดงบทบาทสมมติเปรียบเสมือนกระจกที่สะท้อนให้เขาได้เห็นพฤติกรรมของอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดที่ผ่านมาเป็นอย่างดี

4. การประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นและให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม สังเกตจากความตั้งใจ ความใส่ใจ และการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง และคำพูด สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้ครอบคลุม



สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 7

เรื่อง อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก (3)

วัน / เวลา วันพุธ ที่ 15 มีนาคม 2560 เวลา 9.00 – 9.50 น.

สถานที่ ห้องกิจกรรม โรงเรียนพินิจอุปถัมภ์

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นเริ่มต้น

สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 6 เรื่องอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก บรรยากาศวันนี้สมาชิกดูครึกครื้น มาด้วยสีหน้ายิ้มแย้ม บรรยากาศโดยรวมเป็นกันเองมาก

2. ขั้นดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ซึ่งเป็นเทคนิคทั้งทางอารมณ์และพฤติกรรมอยู่ในตัว ประกอบด้วย การใช้ความคิดประเมิณความรู้สึกและความเชื่อที่ได้ประสมมาซึ่งเป็นวิธีทางหนึ่งในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีประสบการณ์และเผชิญกับความรู้สึกกลัว

ผู้ให้คำปรึกษาได้ Instruction โดย “ให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงเหตุการณ์ที่คุยกันถึงความคิดไม่สมเหตุสมผลจนมาสู่ความคิดที่สมเหตุสมผลได้ วันนี้จะให้น้องๆจับคู่กัน และ แสดงบทบาทสมมติจากเหตุการณ์ที่เราคุยกันในการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาครั้งที่ 5 เริ่มจากเหตุการณ์ที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นอย่างไร และ เมื่อเปลี่ยนมาเป็นความคิดที่สมเหตุสมผลเป็นอย่างไร ให้เราแสดงบทบาทนั้นออกมาค่ะ”

กรณีของบอล

“ตอนนั้นบอลวิ่งเล่นที่สนามกับเพื่อน แล้วเจอกระเป๋าสตางค์ก็เลยเก็บมา แต่ในใจก็ลังเลว่าจะนำไปให้ห้องธุรการ หรือว่า จะลองเปิดดูดี แต่สุดท้ายก็ยังไม่กล้าเปิดแต่ก็เก็บไว้เป็นของตัวเอง จากนั้นก็ถึงเวลาออกดังกก็เข้าเรียนปกติ สักพักเพื่อนคนหนึ่งที่พูดว่าเรากระเป๋าสตางค์หาย ผมก็รู้สึกตกใจมาก ไม่คิดว่าจะเป็นอย่างเพื่อนในห้อง ก็รู้สึกแย่ แต่ก็ยังไม่กล้าบอก ทั้งกลัว อาย เลยตัดสินใจไม่ได้พูดอะไรไป ก็เลยตามเลยครับ”

ในขณะที่บอลได้แสดงบทบาทสมมติในเรื่องราวของตนเองนั้น บอลก็ยังมีอาการอายในช่วงที่เล่าให้เพื่อนฟัง ผู้ให้คำปรึกษา ได้สะท้อนความรู้สึก และให้กำลังใจกลับไป “บอลน่าจะไม่ได้ตั้งใจอยากจะทำของเพื่อน แต่คิดว่าน่าจะอยากรอดูมากกว่า แต่ด้วยเหตุการณ์ที่คาดไม่ถึงถึงก็ยิ่งทำให้บอลรู้สึกไม่กล้าที่จะบอกความจริง ก็ครั้งหน้าถ้ามีเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้น พี่คิดว่าบอลคงจะไม่ทำแบบนี้หรอก”

3. ขั้นสรุป

ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้และเข้าใจเกี่ยวกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลมาเป็นความคิดที่สมเหตุสมผลได้ชัดเจนมากขึ้น เนื่องจากกิจกรรมแสดงบทบาทสมมติเปรียบเสมือนกระจกที่สะท้อนให้เขาได้เห็นพฤติกรรมของอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดที่ผ่านมาเป็นอย่างดี

4. การประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นและให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม สังเกตจากความตั้งใจ ความใส่ใจ และการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง และคำพูด สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้ครอบคลุม



สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 8

เรื่อง การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (1)

วัน / เวลา วันศุกร์ที่ 17 มีนาคม 2560 เวลา 9.00 – 9.50 น.

สถานที่ ห้องกิจกรรม โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นเริ่มต้น

สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 7 เรื่องอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก สมาชิกกลุ่มมีความเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น สนับสนุนมากขึ้น สืบเนื่องจากการที่สมาชิกกลุ่มมีการคุยกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ผู้ให้คำปรึกษาเปิดกิจกรรมครั้งนี้ด้วยการเชิญให้สมาชิกกลุ่มได้เปลี่ยนบรรยากาศ โดยให้สมาชิกกลุ่มได้เดินสวนในโรงเรียน ปล่อยให้พูดคุยอิสระประมาณ 10 นาที บรรยากาศสนุกสนาน เป็นกันเองมาก

2. ขั้นดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis Theory) โดยดำเนินการใช้กิจกรรมทัศนียภาพ ซึ่งมีความเป็นตัวของตัวเอง แบบ I'm O.K., You're O.K.

ผู้ให้คำปรึกษาได้ Instruction โดย “ให้น้องๆ นะคะลองย้อนเวลาไปสัก 2-3 ปี นึกถึงตอนที่เราต้องเจออะไรใหม่ๆ เช่น การเปลี่ยนโรงเรียนใหม่ เจอคุณครูคนใหม่ และ เพื่อนใหม่ ตอนนั้นเรามีวิธีการปรับตัวอย่างไรในเรื่องของการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลที่เราเพิ่งรู้จัก จะมีวิธีสานสัมพันธ์อย่างไรกันบ้างคะ”

ตัวอย่างของหนู

“ของหนู หนูคิดว่าหนูปรับตัวกับเพื่อนใหม่ได้ เพราะหนูจะเริ่มจากการยิ้ม หนูจะยิ้มให้ก่อน พอยิ้มแล้วก็จะเริ่มเองค่ะ ก็จะมีการทักทายเกิดขึ้น ถามชื่อ และพูดคุยทั่วไป แต่บางคนหนูยิ้มให้ เขาก็ไม่ยิ้มตอบ”

ตัวอย่างของก๊วง

“หนูจะสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนใหม่โดยเข้าไปคุยกับเพื่อนร่วมชั้น เริ่มจากการถามชื่อ และชวนคุยในเรื่องทั่วไป เช่น บ้านอยู่ไหน มาโรงเรียนยังงัย เมื่อเข้าทานข้าวมาหรือยัง ทานกับอะไร ส่วนเพื่อนที่เรายังไม่มีโอกาสได้พูดคุย ก็จะใช้แสดงกิริยาโดยการยิ้มให้แทน”

ผู้ให้คำปรึกษาใช้แนวคิด 4 Life Positions ตาม I'm O.K, You're O.K. การพูดการแสดงท่าทีที่กระทำออกมาก็ไม่ทำให้ใครเสีย มีแต่ทำให้คนอื่นสบายใจ เป็นลักษณะของความเป็นสุขภาพจิตดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเป็นมิตร มนุษย์สัมพันธ์สูง เปิดใจรับฟังคนอื่น

3. ขั้นสรุป

ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้เกี่ยวกับความเป็นมิตรกับผู้อื่น นอกจากนี้การให้คำปรึกษากลุ่มยังช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีกำลังใจ แรงผลักดันในการรักษาและสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น นอกจากนี้ สมาชิกกลุ่มยังได้รับรู้ถึงความรู้สึกของการมีมิตรสัมพันธ์ที่ดีสามารถนำไปสู่การรู้คุณค่าตนเองได้

4. การประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นและให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม สังเกตจากความตั้งใจ ความใส่ใจ และการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง และคำพูด สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้ครอบคลุม



สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 9

เรื่อง การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (2)

วัน / เวลา วันจันทร์ ที่ 20 มีนาคม 2560 เวลา 9.00 – 9.50 น.

สถานที่ ห้องกิจกรรม โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นเริ่มต้น

สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 8 เรื่องการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สมาชิกกลุ่มมีความสนิทกันมากขึ้น สังเกตจากการที่สมาชิกกลุ่มมีการคุยกัน แกว่งตามองหน้ากัน เกิดจากการที่ผู้ให้คำปรึกษามีการร้อยสมาชิกในกลุ่มมาตั้งแต่ในช่วงการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษา ตั้งแต่ครั้งแรกเพื่อเป็นการปูฐานสมาชิกกลุ่มให้ตอบวัตถุประสงค์การให้คำปรึกษากลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis Theory) โดยชวนให้สมาชิกกลุ่มได้เขียนขึ้นชมส่วนดีของเพื่อน และสิ่งดีงามที่เพื่อนได้ทำ ดังนี้

ตัวอย่างของสมาชิกกลุ่ม

นุ่น “นุ่นเป็นคนใส่ใจ เป็นห่วง เพราะหนูเคยปวดท้องแล้วก็จะปวดออกมา ปวดท้อง ปวดท้อง นุ่นก็จะถามตลอด เป็นอะไร ปวดยังงัย”

บอ “มาโรงเรียนเข้าดีค่ะ หนูก็มาเข้า แต่มาทีไร เห็นบอมาก่อนทุกที ชยันดีค่ะ”

หญิง “หญิงเป็นคนเรียบร้อยค่ะ น่ารักดี มีน้ำใจ เพื่อนมายิ้ม ดินสอ ยางลบ ไม่เคยบ่นเลยคะ”

สมาชิกในกลุ่มสามารถที่จะพูดถึงเพื่อนได้ ในขณะที่พูดนั้น สมาชิกในกลุ่มก็มีการมองหน้ากันบ้าง ยิ้มเฝ้านอกันบ้าง ผู้ให้คำปรึกษาเสริมจากสมาชิกกลุ่มว่า “การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ก็คือเพื่อความประทับใจร่วมกัน ความรักใคร่ ความชอบพอกัน เป็นมิตรกัน เป็นหนทางที่นำไปสู่มิตรภาพตลอดจนการทำงานหรือเรียนด้วยกัน”

3. ขั้นสรุป

ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้เกี่ยวกับความเป็นมิตรกับผู้อื่น นอกจากนี้การให้คำปรึกษากลุ่มยังช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีกำลังใจ แรงผลักดันในการรักษาและสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น รับรู้ถึงความรู้สึกของการมีมิตรสัมพันธ์ที่ดีสามารถนำไปสู่การรู้จักตนเองได้ รวมถึงตระหนักถึงสิ่งดีงามของเพื่อนทำให้ความสัมพันธ์เป็นไปในเชิงบวกและแน่นแฟ้นขึ้น

4. การประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นและให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม สังเกตจากความตั้งใจ ความใส่ใจ และการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง และคำพูด สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้ครอบคลุม



สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 10

เรื่อง ยุติการให้คำปรึกษา

วัน / เวลา วันพุธ ที่ 22 มีนาคม 2560 เวลา 9.00 – 9.50 น.

สถานที่ ห้องกิจกรรม โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์

ผลการดำเนินงาน

1. ขั้นเริ่มต้น

สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 9 เรื่องการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สมาชิกกลุ่มมีความสนิทกันมากขึ้น สืบเนื่องจากการที่สมาชิกกลุ่มมีการคุยกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เกิดจากการที่ผู้ให้คำปรึกษามีการรื้อสมาชิกในกลุ่มมาตั้งแต่วันที่ 9 ในการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาตั้งแต่ครั้งแรกเพื่อเป็นการปูพื้นฐานสมาชิกกลุ่มให้ตอบวัตถุประสงค์การให้คำปรึกษากลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis Theory) โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนและสรุปประสบการณ์ ข้อคิด ความรู้สึกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม แล้วแสดงความคิดเห็นในสิ่งที่ตนได้รับ และเรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทั้ง 9 ครั้งที่ผ่านมา “จากการเข้ากลุ่มมาทั้งหมด 9 ครั้ง สมาชิกกลุ่มได้รับประโยชน์ แนวคิดอะไรบ้าง อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกที่ได้จากการทำกลุ่ม มีความรู้คุณตนเองอย่างไร”

ผู้ให้คำปรึกษา “ครั้งนี้เป็นการเข้ากลุ่มครั้งสุดท้าย อยากให้น้องๆ ได้พูดถึงความรู้สึกที่เข้ากลุ่มนี้ว่าได้อะไรบ้าง และ รู้สึกอย่างไรบ้าง ถ้ามีโอกาสอยากจะให้จัดอีกไหม”

ก๊วย “ตอนแรกที่ได้เข้ากลุ่มก็งงๆ ไม่เข้าใจว่าคืออะไร ทำไม่ถึงต้องเข้า แต่พอได้ทำกิจกรรมไปสักพักก็เริ่มรู้สึกชอบ ก็รู้สึกดีว่าแบบมีการมานั่งคุยกัน ได้ให้เล่าเรื่อง แสดงความรู้สึก ยิ่งตอนแสดงบทบาทสมมติก็รู้สึกตลกๆ อาย แต่พอพี่อธิบายๆ ก็เริ่มเข้าใจว่ามันคือ การให้คำปรึกษา และก็ได้รับความรู้ ทำให้ได้คิดถึงเหตุการณ์ต่างๆ ในอดีต มีทั้งดีและไม่ดี รวมๆ แล้ว ถ้ามีโอกาสก็อยากให้จัดอีกค่ะ”

หลังจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาก็ให้กำลังใจสมาชิกทุกคน และก็ให้ตระหนักถึงสิ่งที่เราควรสำนึกขอบคุณ ตั้งแต่ตนเองไปจนถึงคนใกล้ชิด และผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคนที่ให้ความร่วมมือ ตั้งแต่ครั้งแรกจนเข้ากลุ่มครั้งสุดท้าย

3. ขั้นสรุป

ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกละแวกความคิดเห็นต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มได้รับกำลังใจ แรงผลักดันที่จะทำให้รู้คุณตนเองมากขึ้น นอกจากนี้ สมาชิกกลุ่มยังได้รับรู้ถึงความรู้สึกของการมีมิตรสัมพันธ์ที่ดีสามารถนำไปสู่การรู้คุณตนเองได้

4. การประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นและให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม สังเกตจาก ความตั้งใจ ความใส่ใจ และการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง และคำพูด สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้ครอบคลุม และขอบคุณซึ่งกันและกันที่ทำให้การเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาสำเร็จลุล่วงไปตลอดทั้ง 10 ครั้ง





ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	นางสาวอัญชลา จิตตานันท์
วัน/เดือน/ปีเกิด	19 พฤษภาคม พ.ศ.2523
สถานที่เกิด	สหรัฐอเมริกา
ที่อยู่ปัจจุบัน	6/6 ตลาดพร้าว ซอย 1 แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2534	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนปานะพันธุ์วิทยาในพระบรมราชูปถัมภ์ฯ กรุงเทพฯ ฯ
พ.ศ.2540	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนบดินทรเดชา 3 กรุงเทพฯ ฯ
พ.ศ.2545	ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) สาขาวิชาภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
พ.ศ.2560	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงวิชาจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษาคณะศึกษาศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพฯ ฯ