

371.4041

62256

42

371.4041

๑ ๑๑๕ ผ

ร.๑

ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

ปริญญานิพนธ์

ของ

อาภรณ์ มหาคำ

31 ต.ค. 2525

สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตึกมวท 23 พระโขนง กรุงเทพฯ 11 โทร. 3921575, 3915058

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

เมษายน 2525

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

90333

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิตและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปัญหานี้นพนธ์
ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการ ศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการที่ปรึกษา

คณะกรรมการสอบ

พ.น.น.พ. วาณิชชกร	ประธาน	พ.น.น.พ. วาณิชชกร	ประธาน
ไพฑูริย์ เต็ม	กรรมการ	ไพฑูริย์ เต็ม	กรรมการ
		อัมพร พงศ์ประยูร	กรรมการ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จด้วยดีเพราะได้รับความกรุณาจากท่านอาจารย์
พรพนพิศ วาณิชการ และ อาจารย์ประณต เค้าฉิม ที่ได้ช่วยเหลือแนะแนวทาง
ในการศึกษาทดลอง ตลอดจนช่วยตรวจแก้ไขให้ทุกขั้นตอน นอกจากนี้ ยังคอยห่วงใย
และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของอาจารย์
ทั้งสองท่านเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการโรงเรียนบางกะปิ ที่ได้อนุญาตให้ทำการ
ศึกษาทดลอง ขอขอบพระคุณอาจารย์โสภณ ทองพัฒน์ และอาจารย์ฝ่ายแนะแนว
โรงเรียนบางกะปิทุกท่าน ที่ได้ให้ความร่วมมือและให้ความช่วยเหลือ ตลอดจนอำนวยความสะดวกต่าง ๆ
ในการทดลองครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง

ในที่สุดนี้ ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อชั้น คุณแม่ประเสริฐ มหาคำ และพี่
ขอขอบคุณ คุณวาสนา แฉล้มเขตร น้อง ๆ และเพื่อน ๆ ทุกคน ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ
ให้กำลังใจ และคอยห่วงใยผู้วิจัยเสมอมา

อาภรณ์ มหาคำ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	5
✓ ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	5
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	5
ข้อตกลงเบื้องต้น	5
✓ ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
เอกสารเกี่ยวกับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก	8
✓ ลักษณะของพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก	9
✓ สาเหตุของพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก	12
เอกสารเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก	14
ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออก	14
✓ ลักษณะของพฤติกรรมกล้าแสดงออก	14
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และกล้าแสดงออก	19
เอกสารเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	23
ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	23
✓ จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	26
หลักสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	28
การจัดตั้งกลุ่มเพื่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	31
ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	37

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	38
✓ สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	43
✓ 3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	44
ประชากร	44
กลุ่มตัวอย่าง	44
✓ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	45
วิธีดำเนินการทดลอง	48
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	51
4 ผลการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล	54
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	54
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	54
5 ✓ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	58
จุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า	58
กลุ่มตัวอย่าง	58
เทคนิคและเครื่องมือที่ใช้	58
วิธีดำเนินการทดลอง	58
การวิเคราะห์ข้อมูล	59
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	59
อภิปรายผล	59
✓ ข้อเสนอแนะทั่วไป	61
✓ ข้อเสนอแนะในการวิจัย	62
ข้อจำกัดเกี่ยวกับการนำการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ไปใช้	62

๙
บทที่

๙
หน้า

บรรณานุกรม 64

ภาคผนวก 72

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงแบบจํานวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	45
2	แสดงแบบแผนการทดลอง	48
3	การเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก ของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง	55
4	การเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก ของกลุ่มทดลองก่อน และหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	56
5	การเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก ของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง	57

บทนำ

ในสังคมประชาธิปไตยนั้น คุณสมบัติที่สำคัญอย่างหนึ่งของคนในสังคม คือความกล้าแสดงออก เพราะเป็นอุปกรณ์ที่สำคัญของเสรีภาพทางความคิดย่อมมีคุณค่าในแง่ที่เป็นช่องทางนำเอาสติปัญญาความคิดเห็นของสมาชิกแต่ละบุคคลออกมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่สังคม ในการร่วมกันหาทางไปสู่การแก้ปัญหาของสังคม ในแง่ตัวบุคคลเอง ความกล้าแสดงออก ย่อมเป็นอุปกรณ์ในการแสวงหาปัญญา เป็นบันไดที่ช่วยให้เขาคืบหน้าไปสู่ความสำเร็จด้วยการเสาะหา และแลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็น มันเป็นเครื่องมือสำหรับแสดงความรับผิดชอบของบุคคลต่อสังคมของตนด้วย และเป็นเครื่องประกันสิทธิของเขาที่จะให้สังคมรับฟังความต้องการของเขาด้วย และสิ่งนี้ควรจะได้มีการฝึกฝนให้มาตั้งแต่เด็ก (พระราชวรานี 2518 : 232-235)

แต่ลักษณะดังกล่าวนี้เป็นปัญหาบุคลิกภาพที่สำคัญในสังคมไทย คือปัญหาความบกพร่องในพฤติกรรมกล้าแสดงออก หรือไม่กล้าแสดงออกซึ่ง ละเอียด ชูประยูร (ละเอียด ชูประยูร 2521 : 7-8) ได้กล่าวว่า ปัญหาความบกพร่องในพฤติกรรมกล้าแสดงออก เป็นส่วนหนึ่งของปัญหาความบกพร่องทางสังคม จะพบได้ในคนธรรมดา จนถึงคนไข้โรคจิตเวชต่าง ๆ การที่บุคคลไม่กล้าแสดงออก ทำให้บุคคลอยู่ในสังคมอย่างไม่เป็นสุข เพราะความวิตกกังวล จากการที่ไม่ได้แสดงพฤติกรรมที่ตนต้องการออกไป และเมื่อบุคคลมีปัญหามากขึ้น ก็อาจเลือกวิธีการหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ตนต้องแสดงออก และมีความวิตกกังวลสูง ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นโรคจิตโรคประสาทได้ ซึ่งปัญหาดังกล่าวอาจมีสาเหตุเกี่ยวข้องกับหลายประการ เช่น การอบรมเลี้ยงดู จากผลการวิจัยของ รัตนา ยัญทิพย์ (รัตนา ยัญทิพย์ 2522 : 53) พบว่า การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา เป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพและพฤติกรรม เด็กที่มีบิดามารดาฝึกให้รู้จักช่วยตนเอง รู้จักคิด และตัดสินใจ

ด้วยตนเอง จะสามารถปรับตัวและกล้าเผชิญความจริงได้ดีกว่าเด็กที่มีความการกำอบรม
 เลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน นอกจากนี้สภาพแวดล้อมทางสังคมที่บุคคลได้รับประสบการณ์มา
 ความขัดแย้งระหว่างความต้องการของบุคคลกับความคาดหวังของสังคม ตามที่บุคคลได้รับ
 การฝึกการเรียนรู้ (วังสรณ์ เฟื่อง 2523 : 2) คือสังคมคาดหวังให้บุคคลมีความ
 เกรงใจและคล้อยตามผู้อาวุโส ซึ่งความเกรงใจนี้อาจมีผลเสียต่อการพัฒนาบุคลิกภาพด้าน
 การกล้าแสดงออก และด้านสังคม ทำให้บุคคลมีการติดต่อกันระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างปิดบัง
 ซ่อนเร้นซึ่งกันและกัน ดังที่ วิรุทธ วิเชียรโชติ (วิรุทธ วิเชียรโชติ 2516 : 8)
 กล่าวว่า "ความเกรงใจ ทำให้บุคคลไม่กล้าแสดงออก โดยจำต้องระงับ (Inhibit)
 ที่จะทำตามความตั้งใจ หรือจำต้องทำตรงข้ามกับความต้องการของตน"

นอกจากนี้นักพฤติกรรมศาสตร์ ซอลเตอร์ และโวลเป้ (พรรณราย ทรัพย์ประภา
 2524 : 14 - 15 อ้างอิงมาจาก Salter. 1949 : 4 - 5 และ Wolpe.
 1969 : 81) มีความเชื่อว่าบุคคลไม่กล้าแสดงออกเพราะเขามีความกลัว และวิตกกังวล
 ในสิ่งที่ไม่ควรกลัวและวิตกกังวลไม่กล้าพูดหรือกระทำสิ่งใด ๆ ทั้ง ๆ ที่เป็นสิ่งที่ถูกต้อง และ
 มีเหตุผลสมควร ซึ่งความรู้สึกเช่นนี้จะนำไปสู่ภาวะการปรับตัวที่ไม่สมดุลย์และการเก็บกด
 ความรู้สึกกลัว วิตกกังวลไว้อยู่เสมอ อาจทำให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายที่เรียกว่า
 จิตสรีรภาพ (Psychosomatic Symptoms) และทำให้เขารู้สึกไม่สบายใจ แก้พยายาม
 ทน หลีกเลี่ยงหรือเก็บกดไว้จนบางครั้งรู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า ไม่มีความหมาย และถูก
 เอาเปรียบในระหว่างความสัมพันธ์ของตนเองกับคนอื่นตลอดเวลา ฉะนั้นการกล้าแสดงออก
 อย่างถูกต้องและเหมาะสมจึงมีความสำคัญมาก เพราะในชีวิตประจำวันบุคคลต้องมีการ
 ติดต่อกับบุคคลอื่น ๆ เสมอ หากไม่สามารถแสดงการโต้ตอบออกไปอย่างเหมาะสม
 ตามความรู้สึกที่แท้จริงของตนได้ จะรู้สึกไม่สบายใจ วิตกกังวล พลาดโอกาสที่จะได้รับ
 สิ่งที่ต้องการ ถูกคนอื่นเอาเปรียบ ผลคือทำให้ตนเองไม่มีความสุข มีความยาก
 ลำบากในการอยู่ในสังคม และมีสัมพันธภาพกับคนอื่น และการไม่กล้าแสดงออกถึงความ
 รู้สึกนึกคิดของตนเองให้ปรากฏเป็นการปิดประตูสำหรับตนเอง และเป็นข้อเสียเปรียบ
 เพราะผู้อื่นไม่สามารถรู้ได้ว่าเราคิดอะไรเป็น ทำอะไรเป็นบ้าง (บุญเสริม อุทธรณ์
 2521 : 40)

จากสภาพการณ์และปัญหาการไม่กล้าแสดงออกดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การไม่กล้าแสดงออกมีผลเสียต่อสุขภาพจิต และบุคลิกภาพของบุคคลอย่างมาก นอกจากนี้ยังมีผลกระทบตอสันพันธภาพทางสังคม อันเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาทางสังคมโดยรวมได้ การพัฒนาสังคมให้เจริญก้าวหน้า ควรเน้นความสำคัญของการพัฒนาบุคลิกภาพของสมาชิกให้เป็นคนกล้าคิด กล้าแสดงออกให้มากขึ้น เพราะเป็นลักษณะของบุคคลที่มีความสำคัญลักษณะหนึ่งในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบัน (นันทนา เฟิงนุ 2522 : 4) ในฐานะของผู้นำแนะ และผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพและป้องกันแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในด้านสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักเรียนในสถานศึกษาโดยตรง จึงเป็นความสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องหาวิธีให้ความช่วยเหลือผู้ที่มีความบกพร่องในการแสดงออก ให้มีการปรับตัวในการแสดงออกได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ และเทคนิคอย่างหนึ่งในการให้ความช่วยเหลือ คือ การให้คำปรึกษา เพราะเมื่อบุคคลมีปัญหาเกิดขึ้นย่อมต้องการระบายความทุกข์ เพื่อให้จิตใจรู้สึกสบายขึ้น และไม่อึดอัดใจ อันจะเป็นผลเสียต่อสุขภาพจิตของตน (คมเพชร วัชรสุกุล 2523 : 59) และสำหรับผู้ที่มีความต้องการคล้ายคลึงกัน ควรจัดให้ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อไม่ให้เสียเวลา การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทำให้ผู้ที่มีปัญหาเกิดความคิด ได้แสดงความคิดและรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม จะช่วยให้เกิดค่านิยมของกลุ่มขึ้น สมาชิกมีโอกาสพูด และแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างเต็มที่ มีผู้ให้คำปรึกษาคอยประสานสัมพันธ์ภาพให้ต่อเนื่องและคอยให้กำลังใจ (วรรณ พรหมบุรณย์ 2521 : 23)

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลมีความต้องการตรงกันที่จะแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเองในเรื่องใดร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมด้วยและสมาชิกมีโอกาสแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และระบายความทุกข์ใจต่าง ๆ ได้สำรวจตนเอง ผิดการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา และใช้ความคิดที่จะแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง พร้อมทั้งได้รับฟังความคิด ความรู้สึกจากผู้อื่น และรู้ว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตน (วัชร ทรัพย์มี 2518 : 39) นอกจากนี้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เหมาะสมกับวัยรุ่นมาก เพราะตรงกับความต้องการและธรรมชาติของวัยรุ่น คือ เด็กวัยรุ่นต้องการรู้จักตนเอง

รู้จักขอบเขตความสามารถ สิทธิและหน้าที่ของตน ตลอดจนแผนการในอนาคตเกี่ยวกับการศึกษาและอาชีพ ทั้งที่ บุญนิจ คัคโนภาส (บุญนิจ คัคโนภาส 2521 : 54) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นวิธีการที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นและผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์ มีความขัดแย้งใจ ความกลัว ความวิตกกังวล ซึ่งทำให้สุขภาพจิตไม่ดี ไม่สามารถแก้ปัญหาของตนเองได้ แต่เมื่อได้มาปรึกษาร่วมกับผู้อื่นที่มีปัญหาคู่กัน และผู้ที่มีประสบการณ์สามารถให้ความเห็นนอกเหนือใจ จะช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาลดลงทุกข์ และพบวิธีการแก้ปัญหาของตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ราตรี พัฒนรังสรรค์ (ราตรี พัฒนรังสรรค์ 2522 : 114) ที่ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึก อารมณ์ ทัศนคติ และปัญหาที่ประสบอยู่ทำให้แต่ละคนในกลุ่มเข้าใจตนเองว่า ทำไมรู้สึกอย่างนี้ และได้มีโอกาสเรียนรู้ข้อมูล หรือทักษะที่จำเป็นในการแก้ปัญหา และวัยรุ่นบางคนยังรู้สึกสะทกใจที่จะอภิปรายถึงปัญหาของตนในกลุ่มเพื่อน มากกว่าอภิปรายแบบตัวต่อตัวกับผู้ให้คำปรึกษา และเต็มใจที่จะฟัง พยายามเข้าใจ ยอมรับความคิดเห็นหรือการเสนอแนะจากเพื่อนมากกว่า และมักจะนำแนวคิดนั้นไปปฏิบัติ (วัชร ทรัพย์มี 2522 : 178)

ฉะนั้นจากสภาพการให้คำปรึกษาที่เป็นการสร้างขบวนการให้เกิดการยอมรับกัน และกัน ความอบอุ่น ความไว้วางใจกันและกัน และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเองอย่างเต็มที่ สมาชิกในกลุ่มได้ทดสอบ ตรวจสอบ และเลือกวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง (Gawrys and Brown. 1970 : 21) ดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาใช้ปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งอยู่ในระยะวัยรุ่น และเหมาะสมกับการให้คำปรึกษาแบบนี้ เพื่อให้ นักเรียนเกิดความคิด และความรู้สึกที่ดีต่อการแสดงออก และสามารถพัฒนาตนเองให้เป็น ผู้ที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป ดังที่ โรเจอร์ส (วัชร ชูวงศ์ 2523 : 6) ได้กล่าวว่า นักแนะแนวจะ**ต้องสร้างและส่งเสริมผู้เรียนให้เป็น "คน" ที่มีความเพียบพร้อม และมีประสิทธิภาพในเรื่องต่อไปนี้**

1. พร้อมทั้งจะ**เผชิญประสบการณ์ทุกด้าน ไม่คอยแก้ต่างให้ตนเอง ไม่สร้างอุปสรรคเพื่อกีดกันโอกาสที่ตนจะโคจรคลอไปกับสิ่งแวดล้อม**

2. มีชีวิตอย่างอิสระก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ และเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา
ชีวิตเต็มไปด้วยประสบการณ์ ไม่มีการล้อมกรอบตนเอง และไม่วางข้อบังคับที่เคร่งครัดไว้
สำหรับตนเอง

3. เชื่อมั่นตนเองเสมอ พร้อมทั้งจะทำสิ่งที่ตนเองคิดว่า "ถูก" และเชื่อ
ว่าความนึกคิดต่าง ๆ ของตนสามารถนำพฤติกรรมของตนเองได้ นำชีวิตตนเองได้ ไม่ปล่อย
ให้ชีวิตลอยละล่องไปตามกระแส และแรงดันของสภาพเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม มีความมั่นคง
ในจิตใจ เป็นนายของเหตุการณ์ทุกชนิด และอยู่กับปัจจุบันด้วยความภาคภูมิใจเสมอ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับพฤติกรรม ไม่กล้าแสดงออก

ความสำคัญของการศึกษา

ในการศึกษานี้ มีความสำคัญดังต่อไปนี้

1. จากการศึกษานี้จะได้ทราบถึงผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการ
ปรับพฤติกรรม ไม่กล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพื่อเป็นแนวทางในการ
นำไปใช้กับบุคคลอื่น ๆ ต่อไป

2. ทำให้ผู้ศึกษาได้รับประสบการณ์ และทักษะในการนำกลุ่มในฐานะผู้ให้
คำปรึกษา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการนำวิธีการในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ในการ
แก้ปัญหาต่าง ๆ ของนักเรียนได้

ข้อตกลงเบื้องต้น

เนื่องจากพฤติกรรม ไม่กล้าแสดงออกวัดออกมาเป็นคะแนนโดยแบบทดสอบพฤติกรรม
กล้าแสดงออก ดังนั้นผู้ที่ได้คะแนนสูงถือว่า มีพฤติกรรม ไม่กล้าแสดงออกน้อย และผู้ที่ได้
คะแนนต่ำถือว่า มีพฤติกรรม ไม่กล้าแสดงออกมาก

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้านี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก โรงเรียนบางกะปิ เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2524 จำนวน 16 คน

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรต้น (Independent Variable) ได้แก่ วิธีการให้คำปรึกษา ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 วิธี คือ วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และไม่ให้คำปรึกษา

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

นิยามศัพท์เฉพาะ

พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลมีความยากลำบากในการแสดงออก ซึ่งบ่งถึงความวิตกกังวลที่ไม่สามารถทำสิ่งต่อไป

1. การแสดงความรู้สึกในทางบวกกับคนอื่น
2. การริเริ่มติดต่อในสังคม
3. การกล้าแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ
4. การยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์
5. การแสดงความคิดเห็นส่วนตัวในการวิพากษ์วิจารณ์
6. การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องของผู้อื่น
7. การแสดงความโกรธหรือความไม่พอใจ

ในที่นี้ พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก วัดออกมาเป็นคะแนนโดยแบบทดสอบพฤติกรรม กล้าแสดงออก โดยถือเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยจากแบบทดสอบต่ำกว่า 125 คะแนนลงมา

การปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก หมายถึง การเปลี่ยนพฤติกรรม ไม่กล้าแสดงออก เป็นพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยใช้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อให้มี

การแสดงออกของความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ที่เหวอะแฉะตามสัณยคติที่บุคคลมีต่อผู้อื่นโดยมีระดับความไม่สบายใจน้อยที่สุด และพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นเป็นที่ยอมรับในสังคมประชาธิปไตย พฤติกรรมกล้าแสดงออกว่าออกมาเป็นคะแนน โดยแบบทดสอบพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยถือเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยจากแบบทดสอบสูงกว่า 125 คะแนนขึ้นไป

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง การสร้างกระบวนการกลุ่มเพื่อให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับซึ่งกันและกัน ความอบอุ่น ความไว้วางใจกัน และความเป็นกันเอง เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง ประเมินตนเอง ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกัน และได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่เขาเผชิญอยู่ ให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้จากกลุ่มไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองต่อไป

กลุ่มทดลอง หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

กลุ่มควบคุม หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

นักเรียน หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

โรงเรียนบางกะปิ เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารเกี่ยวกับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

จากการศึกษาและค้นคว้าเกี่ยวกับแนวความคิดด้านพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของนักจิตวิทยา ได้รวบรวมไว้ดังนี้

✓ โกลด์ฟรีด และดาวิสสัน (Goldfried and Davison. 1976 : 237)
ได้ให้ความหมายพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกว่าเป็นพฤติกรรมไม่เหมาะสม หมายถึง การที่บุคคลมีพฤติกรรมที่จะไม่ยืนหยัดในสิทธิของตนเอง

✓ ซอลเตอร์ และวอลเป้จ (พรรณราย ทวีปประภา 2524 : 14 อ้างอิงมาจาก Salter. 1947 : 4 - 5 และ Wolpe. 1969 : 81) เชื่อว่าบุคคลไม่กล้าแสดงออกเพราะมีความกลัวหรือความวิตกกังวล เนื่องจากเขาคิดว่าเมื่อเขาแสดงออกไปแล้ว คนอื่นจะไม่ชอบเขา รวมไปถึงการไม่กล้าแสดงออกซึ่งการชมเชยและการยกย่องคนอื่นด้วย

ลาซารุส (Fensterheim and Baer. 1975 : 25 citing Lazarus. 83 - 89) กล่าวว่า คนที่ไม่กล้าแสดงออกเป็นคนที่ไม่สามารถรักษาสหิทธิของตนเองไว้ได้ เป็นคนที่ปราศจากเสรีภาพทางอารมณ์ จะมีความรู้สึกอึดอัด หวาทหวั่น และในที่สุดเนื่องจากความต้องการเสรีภาพอย่างมาก บุคคลนั้นอาจแสดงพฤติกรรมออกมาในทางที่รุนแรง

รังสรรค์ เฟิงนุ (รังสรรค์ เฟิงนุ 2523 : 5) ให้ความหมายของพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกว่า เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาซึ่งบ่งถึงความวิตกกังวลที่ไม่สามารถทำสิ่งต่อไปได้

1. การแสดงความรู้สึกทางบวกต่อผู้อื่น
2. การคิดริเริ่มติดต่อในสังคม
3. การกล้าแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควร ได้รับสิทธิ

4. การยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์
5. การแสดงความคิดเห็นส่วนตัวในการวิพากษ์วิจารณ์
6. การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องของผู้อื่น
7. การแสดงความโกรธหรือความไม่พอใจ

สมโภชน์ สุขวัฒนา (ลักขณา ธรรมไพโรจน์ 2524 : 5 อ้างอิงมาจาก สมโภชน์ สุขวัฒนา 2520 : 535) กล่าวว่า ลักษณะไม่กล้าแสดงออกเป็นลักษณะหนึ่งของบุคลิกภาพแบบเก็บตัวที่แสดงออกแบบซ้ำๆ แยกตัว มีความอ่อนไหวทางอารมณ์มาก มักหลีกเลี่ยงการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ไม่ชอบการแข่งขันกับผู้อื่น มีลักษณะของการชอบเพ้อฝัน เลื่อนลอย เก็บความรู้สึก ไม่กล้าแสดงออกชัดเจน เมื่อมีปัญหายุ่งใจ มักแยกตัวออกจากเหตุการณ์ สิ่งแวดล้อม มีความโน้มเอียงที่จะอยู่ในโลกของความฝัน

ลักขณา ธรรมไพโรจน์ (ลักขณา ธรรมไพโรจน์ 2524 : 3) ให้ความหมายของพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกว่า เป็นพฤติกรรมที่บุคคลมีความยากลำบากในการแสดงออกซึ่งความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ และความคิดเห็นต่าง ๆ ของตน โดยเฉพาะความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ และความคิดเห็นที่ไม่สบอารมณ์หรือความคิดเห็นที่ขัดแย้งต่อบุคคลอื่น

ลักษณะของพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

✓ อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (Alberti and Emmons. 1978 : 15) ได้แบ่งพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ความไม่กล้าแสดงออกโดยทั่ว ๆ ไป (Generalize Non-assertiveness) หมายถึง ความไม่กล้าแสดงออกเนื่องจากการที่บุคคลนั้นมีความอาย และขาดความมั่นใจเป็นนิสัยประจำตัว หรือเป็นคนมีลักษณะสงบเสงี่ยม บุคคลประเภทนี้จะไม่สามารถรักษาสិทธิของตนเองหรือกล้าแสดงออกตามความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองได้ในเกือบทุกสถานที่ ไม่กล้าปฏิเสธ มีความรู้สึกในคุณค่าของตัวเองต่ำ
2. ไม่กล้าแสดงออกตามสถานการณ์ (Situational Non-assertiveness) เป็นลักษณะที่บุคคลมีพฤติกรรมเหมาะสมอยู่แล้ว แต่มีสถานการณ์

เฉพาะอย่างมาทำให้เกิดความวิตกกังวลทำให้ไม่กล้าแสดงออก ถ้าได้รับการฝึกพฤติกรรม กล้าแสดงออกแล้ว จะทำให้เขามีชีวิตที่เป็นสุขมากขึ้น

เฟensterไฮม์ และแบร์ (Fensterheim and Baer. 1975 : 37-39)
ได้จำแนกลักษณะผู้ไม่กล้าแสดงออกหรือผู้มีปัญหาในการแสดงออกดังนี้

1. ขี้อาย ขลาดกลัว ขอมตนให้ขึ้นกับคนอื่น ไม่กล้าพูดแสดงความคิดเห็น เป็นคนเฉื่อยชาในทุกสถานการณ์และเมื่อมีผู้ทำให้ตนเคืองครั่น ก็มักจะเป็นผู้แสดงความเสียใจ หรือขอโทษเสียเอง
2. มีปัญหาในการติดต่อกับคนอื่น โดยขาดคุณลักษณะของความเปิดเผย ตรงไปตรงมา ขี้อสสัย และเหมาะสมกับบุคคล เวลา และสถานที่
3. กล้าแสดงออกครึ่ง ๆ กลาง ๆ คือกล้าแสดงออกในสิ่งหนึ่งแต่ไม่กล้าแสดงออกในอีกสิ่งหนึ่ง ไม่มีความสม่ำเสมอในการกล้าแสดงออก
4. มีพฤติกรรมบกพร่อง เช่น ไม่กล้าสบตาคนอื่นในขณะสนทนากัน พูดน้อย ไม่กล้ายื่นข้อเสนอ หรือเริ่มสนทนา
5. ถูกสะกดกั้นด้วยเหตุผลเฉพาะบางอย่างที่ตนรู้ดีว่า ตนควรทำอะไร และมีความสามารถในการทำสิ่งนั้นด้วย แต่เนื่องจากมีความกลัวบางอย่างมายับยั้งไม่ให้ทำสิ่งนั้น เช่น กลัวถูกลงโทษ กลัวความโกรธ กลัวถูกวิพากษ์วิจารณ์ เป็นต้น
6. เป็นบุคคลซึ่งมีนิสัยที่ไม่สามารถแก้ปัญหาของตัวเอง คือรู้ว่าตนเองไม่ชอบสิ่งใด แต่ก็ไม่สามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงที่ตนไม่ปรารถนาได้

แกรมบริลล์ และริชชี (Grambrill and Richey. 1975 : 350-361)
แบ่งพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกเป็น 3 ลักษณะ โดยเรียงลำดับความมากน้อยของระดับความวิตกกังวล และความบ่อยครั้งของพฤติกรรมที่แสดงออกมาดังนี้

1. ความไม่กล้าแสดงออก (Unassertive) เป็นลักษณะที่เมื่อต้องมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ แล้วไม่สามารถที่จะแสดงพฤติกรรมออกตามความคิด ความรู้สึก และความสิทธิอันพึงมีของตน และเมื่อใดที่มีโอกาสแสดงออกก็มักจะเกิดความรู้สึกวิตกกังวลหรือความไม่สบายใจควบคุมมาด้วย

2. เมื่อแสดงออกแล้ววิตกกังวล (Anxious - performer)

เป็นลักษณะเมื่อต้องมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ แล้วมีความสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมออกมาตามความคิด ความรู้สึก และตามสิทธิอันพึงมีได้ของตน แต่เมื่อแสดงออกไปแล้ว กลับเกิดความวิตกกังวล หรือความไม่สบายใจขึ้นมา

3. ไม่สนใจ (Doesn't Care) เป็นลักษณะที่เมื่อต้องมีความสัมพันธ์กับคนอื่นในสภาพการณ์ต่าง ๆ แล้วไม่สามารถที่จะแสดงพฤติกรรมออกมาตามความคิด ความรู้สึก และตามสิทธิอันพึงมีได้ทั้ง ๆ ที่เมื่อแสดงออกไปจะไม่มี ความวิตกกังวลก็ตาม

จากแนวความคิดเกี่ยวกับลักษณะของพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของ ซอลเตอร์ (Keumboltz and Thoresen. 1969 : 126 citing Salter. 1946 : 6-10) และ ราซัส และเนวิด (Rathus and Nevid. 1978 : 79-82) พอจะสรุปได้ดังนี้ ลักษณะของบุคคลไม่กล้าแสดงออก เป็นผู้ที่บุคลิกภาพแบบยับยั้งดังเด (Inhibitory Personality) ลักษณะของความกังวลหลักเกี่ยวกับการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ เนื้อหา มีปัญหาในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เช่น การริเริ่มสนทนา การคืนสินค้าที่ไม่ต้องการ การสรรเสริญยกย่องคนอื่นอย่างจริงจัง การขอร้องคนอื่นให้ทำบางสิ่งเพื่อตน ทนคำวิพากษ์วิจารณ์ไม่ได้ ไม่กล้าปฏิเสธ ขอมให้คนอื่นมีอำนาจเหนือ เมื่อมีคนชมเชยมักประหม่าอาจมีความกลัวในการทำสิ่งใหม่ ๆ พวกนี้มักต้องทำงานหนักกว่าคนอื่น ๆ แต่ได้ผลตอบแทนไม่คุ้มค่า เพราะไม่กล้าร้องขอและไม่มีความสุขในชีวิตของตนเอง

✓ นอกจากนี้ คอเรีย (Corey. 1977 : 129-131) ได้กล่าวถึง ลักษณะของบุคคลที่ควรได้รับการฝึกให้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกดังนี้

1. ไม่สามารถ แสดงความโกรธ ความไม่พอใจของตนเอง
2. คนที่สุภาพเกินไป และยอมให้คนอื่นเอาเปรียบเสมอ
3. คนที่ไม่กล้าปฏิเสธคนอื่น
4. คนที่ไม่กล้าแสดงความรักความชื่นชมคนอื่น ไม่กล้าแม้แต่จะแสดงความรู้สึกทางบวกกับคนอื่น
5. คนที่รู้สึกว่าตนเองไม่มีสิทธิ์จะมีความคิด ความรู้สึกเป็นของตนเอง

สาเหตุของพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

นักจิตวิทยาและนักพฤติกรรมบำบัด เชื่อกันว่าบุคคลจะมีบุคลิกภาพกล้าแสดงออกหรือไม่ ส่วนใหญ่เกิดจากการเรียนรู้ เป็นรูปแบบของพฤติกรรมตอบสนองที่ถูกวางเงื่อนไข และเป็นประสบการณ์ที่สะสมมาจากอดีต (Wolpe. 1958 : 99, Wolpe. 1973 : 80, Smith. 1975 : 22-23, Fensterheim and Baer. 1975 : 22-23, Rathus and Nevid. 1978 : 82-83) ซึ่งอธิบายโดยทฤษฎีการเรียนรู้โดยการวางเงื่อนไขของพาฟลอฟ (Pavlov) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมของคนเกิดขึ้นเพราะมีสิ่งเร้ามาเร้า และการค้นพบนี้ ใช้อธิบายพฤติกรรมกล้าแสดงออก หรือไม่กล้าแสดงออก ได้ค่อนข้างชัดเจน คือ เรื่องแรงกระตุ้น (Excitation) และการระงับ (Inhibition)

การกระตุ้น เป็นกระบวนการของสมองที่ทำให้เกิดกิจกรรมต่าง ๆ แข็งแกร่งขึ้น และยังทำให้เกิดมีพฤติกรรมตอบสนองเงื่อนไขใหม่ ๆ ด้วย

การระงับ เป็นขบวนการลด หรือระงับกิจกรรมและการเรียนรู้ใหม่ ๆ

เมื่อพัฒนาหลัก 2 ประการนี้ตามลำดับ หากแรงกระตุ้นมีอำนาจมากกว่าบุคคลก็จะแสดงพฤติกรรมที่เป็นตัวของตัวเองเป็นอิสระ เพื่อใช้ช่วยในการฝึกบุคคลให้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออก แต่ถ้ามีแรงระงับมากกว่าจะทำให้ไม่เป็นตัวของตัวเอง ทำในสิ่งที่ไม่ตรงกับความต้องการที่แท้จริงของตนเอง แรงระงับหากมีมากเกินไปจะเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์ เนื่องจากไม่ได้แสดงออกตามที่ต้องการ

ราธัส และ เนวิด (Rathus and Nevid. 1978 : 83) กล่าวถึง การวางเงื่อนไขการสะกดกันความไม่กล้าแสดงออกของคนที่มีชื่อเสียงของ วัตสัน (Watson) ในการทดลองการวางเงื่อนไขให้เกิดความกลัว ในปี 1909 ซึ่งทดลองกับเด็กอายุ 11 เดือน ชื่อ อัลเบิร์ต (Albert) โดยปกติ อัลเบิร์ต ชอบเล่นกับหนูขาว ไม่กลัว ในการทดลอง วัตสันจะทำให้เกิดเสียงดัง ๆ ทุกครั้งที่อัลเบิร์ตเห็นหนูขาว เมื่อทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง ในที่สุดอัลเบิร์ต จะกลัวหนูขาว และสิ่งอื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้าย

หนูขาวซึ่งแสดงให้เห็นว่า ความกลัวและความวิตกกังวลของเด็กเป็นผลจากการเรียนรู้จากการถูกลงโทษในอดีตเป็นการวางเงื่อนไข และราล์ฟได้กล่าวเสริมว่าแม่จะไม่สามารถระลึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมานั้นได้ แต่ผลของมันยังคงอยู่ และก่อให้เกิดพฤติกรรมในลักษณะยับยั้งดังได้

(1) เฟนสเตอร์ไฮม์ และแบร์ (Fensterheim and Baer. 1975 : 20, 176) กล่าวว่า บุคคลที่มีอิทธิพลต่อชีวิตของเด็ก เช่น พ่อ แม่ ครู ญาติ พี่น้อง และบุคคลใกล้ชิดอื่น ๆ เป็นตัวการทำให้เด็กเติบโตขึ้นเป็นคนไม่กล้าแสดงออก โดยการห้ามทำ ห้ามพูด ตามสิทธิที่เขาได้อยู่ รวมทั้งการลงโทษด้วย ทำให้เด็กโยงความสัมพันธ์ระหว่างความเจ็บปวดและการกล้าแสดงออก เกิดความคิดว่า การเป็นคนดี คือการเงียบ และไม่กล้าแสดงตัว ส่วนการแสดงความต้องการที่แท้จริงของตนเองเป็นสิ่งชั่วร้าย เป็นความก้าวร้าว นอกจากนี้ยังเน้นว่าการที่บุคคลไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองได้เนื่องจากสาเหตุดังนี้

1. ไม่เคยเรียนรู้ทักษะในการเปลี่ยนแปลงตนเอง .
2. เป็นคนเฉื่อยชา
3. จิตใจไม่เข้มแข็ง

แฟลนเดอร์ส (Flanders. 1976 : 212) กล่าวว่า สาเหตุของพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกคือ

1. ไม่เคยเรียนรู้ว่าเมื่ออยู่ในสังคมจะต้องมีสัมพันธภาพกับคนอื่นต้องปฏิบัติตัวอย่างไร จึงจะเหมาะสม

2. เกิดจากความวิตกกังวล

สมโภชน์ สุขวัฒนา (ลัทธิธรรมไฟโรจน์ 2524 : 5 อ้างอิงมาจาก สมโภชน์ สุขวัฒนา 2520 : 535) กล่าวว่า บุคคลไม่กล้าแสดงออกเพราะ

1. กรรมพันธุ์ และเนื้อแท้ของบุคคลนั้น
2. ประสบการณ์ที่ได้รับมาในระหว่างมีการพัฒนาทางจิตใจตั้งแต่วัยเด็ก

เอกสารเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออก

อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (Alberti and Emmons. 1978 : 2) ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกว่า เป็นพฤติกรรมที่บุคคลได้กระทำในสิ่งที่เขาสนใจ การเรียกร้องด้วยความรู้สึกที่แท้จริง โดยปราศจากความวิตกกังวล หรือเป็นการกระทำตามสิทธิของเขาโดยไม่ไต่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

✓ ราธัส และเนวิด (Rathus and Nevid. 1978 : 81) ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมกล้าแสดงออกว่า เป็นพฤติกรรมที่บุคคลไม่ยอมให้คนอื่นเอาเปรียบสามารถพูดหรือกระทำในสิ่งที่ตนเห็นว่าถูกต้องได้ แล้ถาผลออกมาว่าการกระทำนั้นผิดก็สามารถยอมรับได้ และเมื่อถูกเอาเปรียบก็สามารถจะปรับสถานการณ์นั้นให้ถูกต้องได้ โดยไม่รู้สึกอะไร สามารถปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลเพียงพอได้

โวลเป้ (Wolpe. 1973 : 81) ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกว่า เป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งทางคำภาษาและน้ำเสียง

ลักษณะของพฤติกรรมกล้าแสดงออก

① เฟนสเตอร์ไฮม์ และแบร์ (Fensterheim and Baer. 1975 : 20) ได้จำแนกลักษณะของลักษณะของผู้ที่กล้าแสดงออกว่ามีลักษณะสำคัญ 4 ประการคือ

1. เป็นผู้ที่มีอิสระในการเปิดเผยตนเองทั้งคำพูดและการกระทำ ซึ่งบ่งถึงความรู้สึกนึกคิด และความต้องการของตนเอง
2. เป็นผู้ที่มีความสามารถติดต่อกับคนทุกระดับอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา ซื่อสัตย์ และเหมาะสม
3. เป็นผู้ที่กระทำสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นไปตามความต้องการของตนเองและแสวงหาโอกาสให้ตนเองไม่เฉื่อยชา รอให้โชคช่วย

4. เป็นบุคคลซึ่งกระทำในสิ่งที่ตนเชื่อว่าเป็น และถูกต้องแต่ก็ยอมรับข้อผิดพลาด และชี้แจงจากของตนเอง

(2) เชลตัน (Shelton. 1977 : 465) ได้กล่าวว่าพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีลักษณะดังนี้

1. บุคคลสามารถที่จะแสดงอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งความพอใจและไม่พอใจได้อย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา และด้วยความจริงใจ

2. บุคคลสามารถที่จะแสดง ทัศนคติของตนเองโดยปราศจากการละเมิดสิทธิของผู้อื่น

3. บุคคลมีความรู้สึกมั่นใจในการที่จะยืนขึ้นต่อสู้เพื่อสิทธิของตนเอง โดยปราศจากความวิตกกังวล

4. บุคคลมีอิสระในการเลือกที่จะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

(3) ไอส์เลอร์ และมิลเลอร์ (Eisler and Miller. 1973 : 295-299) กล่าวถึงลักษณะของผู้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ดังนี้

1. ความเร็วของการตอบสนอง นั่นคือ ยิ่งตอบสนองเร็วเท่าใด แสดงว่ามีความกล้าแสดงออกมากเท่านั้น

2. ความดังของเสียง คือ เสียงดังแสดงให้เห็นถึงความกล้าแสดงออก

3. การยอมตามผู้อื่น การไม่ยอมตามผู้อื่นมากแสดงว่ามีความกล้าแสดงออกมาก

4. การขอร้องให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ยิ่งขอร้องให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ทำให้ตนไม่พอใจมากเท่าไร ยิ่งแสดงว่ามีความกล้าแสดงออกมากขึ้นเท่านั้น

นอกจากนี้จากการรวบรวมความคิดของ บาวเออร์ และบาวเออร์ (Bower and Bower. 1976 : 4-5) ราธัส (Rathus. 1973 : 57-65) และชอลเตอร์ (วงพัทธร ภูพันธ์ศรี 2523 : 21-23) สามารถสรุปได้ว่า บุคคลผู้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกจะสามารถแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ต่อไปนี้ได้คือ

1. การพูดตามความรู้สึกที่แท้จริง สามารถแสดงออกถึงความรู้สึกชอบและความสนใจไ้มากกว่าที่จะพูดออกมาอย่างกลาง ๆ เช่น พูดว่า "ฉันชอบแกงชามนี้" หรือ "ฉันชอบเสื้อตัวนี้ของคุณจัง" แทนที่จะพูดเป็นกลาง ๆ ว่า "ชามแกงนี้อร่อยดี" และสามารถที่จะใช้คำว่า "ฉันรู้สึก" หรือ "ฉันคิดว่า" ได้ในเวลาอันเหมาะสม เช่น ในกรณีที่ผู้หญิงทำงานเหนื่อยทั้งวัน เมื่อมีใครถามว่า "วันนี้คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง" ก็สามารถจะตอบได้ว่า "ฉันรู้สึกเหนื่อย" แทนที่จะตอบว่า "ฉันไม่เป็นอะไรหรอกคะสบายดี"

2. การพูดเกี่ยวกับตนเอง ตามทักษะในคำนำโคค่านหนึ่งโดยเฉพาะหรือได้ทำสิ่งใดที่คิดว่ามีค่าและน่าสนใจก็สามารถที่จะเล่าให้เพื่อน ๆ ฟังได้ จะไม่ผูกขาดการสนทนาหรือพูดโอ้อวด แต่สามารถที่จะเล่าความสำเร็จได้เมื่อถึงเวลาอันเหมาะสม

3. การพูดทักทาย สามารถแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลที่ต้องการจะรู้จักให้มากขึ้น ยิ้มแย้มแจ่มใสและแสดงความยินดีที่ได้พบเขา สามารถจะพูดว่า "สวัสดีค่ะ คีใจที่ได้พบคุณอีก" มากกว่าที่จะกล่าวคำว่า "สวัสดี" หรือเพียงแค่พยักหน้าเฉย ๆ หรือว่าท่าทางเอียงอายหรือปล่อยให้เขายืนอยู่คนเดียว

4. การยอมรับคำยกย่องชมเชย สามารถยอมรับคำยกย่องชมเชยได้อย่างจริงใจ มีมารยาทมากกว่าที่จะแสดงความไม่เห็นด้วย เช่น เมื่อมีคนชมว่า "เสื้อตัวนี้ของคุณสวยจัง" ก็สามารถที่จะตอบว่า "ขอบคุณค่ะ ฉันก็ชอบมันเหมือนกัน" แทนที่จะพูดว่า "อู๋ตาย เสื้อเก่าตัวนี้หรือคะสวย มันเก่าจะขาดอยู่แล้วละคะ" ควรถือว่า การยอมรับคำชมเชยเป็นการให้รางวัลผู้กล่าวชมเชยแทนที่จะเป็นการลงโทษเขา

5. การแสดงสีหน้าได้อย่างเหมาะสม การแสดงออกทางสีหน้าและน้ำเสียงที่พูดออกมาควรจะแสดงความหมายตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง เช่น เมื่อไปงานแต่งงานขึ้นไปกล่าวคำอวยพรว่า "ดิฉันรู้สึกคิใจที่..." แต่หน้าตาเฉยหรือมึน แสดงว่าการแสดงออกทางสีหน้าและน้ำเสียงไม่พอเหมาะกัน และเมื่อสนทนากับผู้อื่นก็สามารถที่จะมองสบตาคู่สนทนาได้อย่างตรงไปตรงมา

6. การแสดงความเห็นด้วยอย่างนุ่มนวล เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้ใด ก็ไม่ทำเสแสร้งว่า เห็นด้วยกับบุคคลนั้นเพื่อที่จะรักษาความสงบ สามารถที่จะแสดงความ

ไม่เห็นด้วยได้อย่างแน่นอน อาจจะโดยการมองไปทางอื่นหรือเดินออกไปเสีย หรือทำหน้าบึ้ง หรือเลิกคิ้ว หรือสั่นศีรษะหรือเปลี่ยนเรื่องสนทนาใหม่

7. การขอให้แสดงความกระจ่าง ถ้ามีบางคนให้คำแนะนำ คำสั่งสอน หรืออธิบายไม่ชัดเจน สามารถที่จะขอร้องให้เขาอธิบายให้ฟังใหม่อีกครั้งหนึ่งเพื่อให้ชัดเจน ยิ่งขึ้นแทนที่จะออกไปด้วยการไม่พูดและรู้สึกสับสนไม่เข้าใจ สามารถที่จะพูดว่า "คิดฉันยังไม่ค่อยเข้าใจคำอธิบายของคุณนัก คุณจะกรุณาอธิบายให้ฟังใหม่อีกครั้งได้ไหมคะ?"

8. การถามเหตุผลว่าทำไม เมื่อมีผู้ใดมาขอร้องให้ทำในสิ่งที่ดูเหมือนว่าไม่มีเหตุผลหรือไม่สนุกสนานเลย ก็สามารถที่จะถามว่า "ทำไมคุณถึงต้องการให้ฉันทำสิ่งนั้นล่ะคะ?" ถ้วนหน้าเสียงสุภาพ และไม่ทำหน้าบึ้งตึงแต่ก็ไม่จำเป็นต้องยอม

9. การแสดงความไม่เห็นด้วยในขณะนั้น เมื่อมีความเห็นไม่ตรงหรือไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นโดยที่ตนเองมีความแน่ใจในสิ่งที่ไม่เห็นด้วยนั้น ก็สามารถที่จะแสดงความไม่เห็นด้วยได้ โดยอาจจะพูดว่า "คิดฉันมีความเห็นที่แตกต่างออกไป คิดฉันมีความเห็นว่า..." หรือ "คิดฉันคิดว่าความเห็นของคุณยังไม่ได้พิจารณาประเด็นต่าง ๆ กันนี้คะ..."

10. การพูดเพื่อรักษาสีตติของตนเอง จะไม่ปล่อยให้ใครมาเอารักเอาเปรียบเมื่อรู้สึกว่าการกำลังถูกเอาเปรียบ สามารถที่จะปฏิเสธได้โดยที่ไม่รู้สึกผิด สามารถที่จะแสดงสิทธิและขอร้องให้ผู้อื่นแสดงต่อตนเองด้วยความยุติธรรม เช่น สามารถจะพูดได้ว่า "คิดฉันมาช้ากว่าก่อน" หรือ "ขอโทษคะตอนนี้คิดฉันมีนัดกับคนอื่น" หรือ "กรุณาหวั่นยูลงหน่อยได้ไหมคะ"

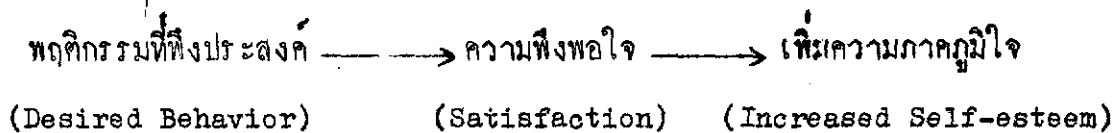
11. การแสดงการยืนกราน เมื่อมีเรื่องข้องใจในเรื่องที่มีเหตุผลสมควร สามารถที่จะดำเนินการร้องทุกข์ได้จนกว่าจะได้รับความพอใจแม้จะมีผู้ใดขัดขวาง ก็จะไม่เลิกถามความตั้งใจ

12. หลีกเลี่ยงในการที่จะต้องแสดงเหตุผลในทุก ๆ ความเห็น ในการอภิปราย ถ้ามีใครโต้แย้งตลอดเวลา และคอยถามคำถามว่า "ทำไม ทำไม ทำไม" ก็สามารถที่จะยุติคำถามเหล่านั้นได้โดยการปฏิเสธที่จะพูดต่อไป หรืออาจจะตอบอย่างเรียบ ๆ ว่า "คิดฉันมีความรู้สึกเช่นนั้นคะ คิดฉันไม่จำเป็นต้องแสดงเหตุผลในทุก ๆ สิ่ง"

คิดค้นพุทออกไป ถ้าคุณคิดว่า การแสดงเหตุผลมีความสำคัญต่อคุณมาก คุณอาจจะลองหาเหตุผล
ถูกใจว่า ทำไมคุณจึงไม่เห็นด้วยกับดิฉันไปเสียทั้งหมด"

13. การใช้การประสานสายตา ในขณะที่สนทนากัน สามารถที่จะมองตา
ผู้ฟังได้ ซึ่งการประสานสายตานี้มีความสำคัญมากเพราะจะช่วยสะท้อนความรู้สึกจริงใจ
ของผู้พูดได้ และขณะเดียวกันทำให้ผู้พูดได้รู้ว่า ผู้ฟังมีความสนใจในเรื่องที่กำลังสนทนาอยู่
มากน้อยเพียงใด หรือผู้ฟังมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง

จากลักษณะของผู้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออก และความสามารถต่าง ๆ ที่กล่าว
มาแล้ว การจะฝึกหรือปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกให้กล้าแสดงออกนั้น เฟนสเตอร์ไฮม์
และแบร์ (Fensterheim and Baer. 1975 : 174-175) ได้เสนอข้อคิดว่า
คนเราสามารถควบคุม และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้ โดยการจัดสถานการณ์
ต่าง ๆ ให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีส่วนช่วยให้คนกล้า
แสดงออกอย่างแท้จริง การเอาชนะและควบคุมจิตใจตนเองได้ เป็นลักษณะของความ
กล้าแสดงออก ดังแผนผังนี้



ไวลเป (วังสรค์ เพิ่งบุ 2523 : 14 อ้างอิงมาจาก Wolpe. 1960 :
83-88) ได้ค้นพบหลักการช่วยให้คนกล้าแสดงออก โดยปราศจากความวิตกกังวล คือ
"หลักของการระงับซึ่งกันและกัน" (The Reciprocal Inhibition Principle)
โดยมีหลักการว่า "ถ้าทำให้การตอบสนองซึ่งสามารถระงับความวิตกกังวลที่เกิดจากสิ่งเร้า
ในปัจจุบันเกิดขึ้นได้ การตอบสนองเช่นนั้นจะทำให้ข้อต่อระหว่างสิ่งเร้าและความวิตกกังวล
อ่อนแรงลง" และการให้คำชมเชยนับว่าเป็นแรงจูงใจให้ผู้มีปัญหามีความเข้มของการตอบ
สนองมากขึ้น การแสดงพฤติกรรมในระยะแรกอาจมีความยากลำบาก แต่จะใช้เวลาไม่นาน
ในการฝึกฝนซึ่งในที่สุดผู้มีปัญหาจะเพิ่มความกล้าแสดงออกมากขึ้นในสถานการณ์ตรง

เฮนเสน (Hensen. 1976 : 238) มีความเห็นสอดคล้องกับโวลเป้ เกี่ยวกับแรงจูงใจ หรือการให้รางวัลทางสังคมว่า การให้คำชมเชยจะช่วยเพิ่มความเข้มของการตอบสนองและลดความวิตกกังวล ซึ่งเป็นนิสัยที่เรียนรู้จากสถานการณ์เดิม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และกล้าแสดงออก

งานวิจัยในประเทศ

ละเอียก ชูประยูร และคณะ (ละเอียก ชูประยูร และคณะ 2521 : 7-19) ได้ศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออกในผู้ร่วมทีมจิตเวช โดยนำแบบสำรวจการกล้าแสดงออก (The Assertive Inventory) ของ อัลลัน คี. แกมบริล และ เซอร์วิล เอ. ริชชี มาให้เพื่อหาว่าคนไทยนั้นมีปัญหาความไม่กล้าแสดงออกมากน้อยเพียงใด สภาพสังคมวัฒนธรรมเกี่ยวข้องกับคว้ยหรือไม่ และความแตกต่างในเรื่องเพศ น่าจะมีผลต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออก กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย จิตแพทย์ นักจิตวิทยา และนักสังคมสงเคราะห์ ผลการศึกษาพบว่า จิตแพทย์หญิงมีความเป็นไปได้ของพฤติกรรมสูงกว่าจิตแพทย์ชาย แต่ต่ำกว่าในระดับของความไม่สบายใจ นักจิตวิทยาชายมีระดับความเป็นไปได้ของพฤติกรรมมากกว่าหญิง แต่มีระดับความไม่สบายใจต่ำกว่า และผลโดยรวมพบว่า จิตแพทย์มีระดับความไม่สบายใจต่ำกว่ากลุ่มอื่น ๆ มีความเป็นไปได้ของพฤติกรรมใกล้เคียงกับกลุ่มนักจิตวิทยา ส่วนนักสังคมสงเคราะห์มีระดับความไม่สบายใจสูงกว่ากลุ่มอื่น แต่มีความเป็นไปได้ของพฤติกรรมต่ำกว่า คือไม่ค่อยทำพฤติกรรมนั้น

มันทนา เฟื่องฟู (มันทนา เฟื่องฟู 2522 : 88-92) ศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในเขตการศึกษา 5 พบว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนที่ได้รับการเลี้ยงดูของพ่อแม่แบบประชาธิปไตย แบบอิตาเลียน และแบบปล่อยปละละเลย ไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเมืองมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่านักเรียนที่อยู่ในชนบท นักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูง และฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ มีพฤติกรรมการแสดงออกไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทาง

การเรียนสูงและนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกไม่แตกต่างกัน นักเรียนชายมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่านักเรียนหญิง

สุจิตรา พรหมนุชาธิป (สุจิตรา พรหมนุชาธิป 2522 : 55-58) ได้ศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มนักศึกษาวิทยาลัยครูในกรุงเทพมหานครและในต่างจังหวัด พบว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิทยาลัยครูในกรุงเทพมหานครสูงกว่านักศึกษาในวิทยาลัยครูในต่างจังหวัด คือมีความเป็นไปได้ของพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่า และเมื่อแสดงออกไปแล้ว มีความไม่สบายใจต่ำกว่านักศึกษาวิทยาลัยครูในต่างจังหวัด นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกไม่แตกต่างกัน และยังพบว่านักศึกษาวิทยาลัยครูร้อยละ 25 มีพฤติกรรมกล้าแสดงออก ร้อยละ 75 ไม่กล้าแสดงออก

สุกัญญา กุลอึ้ง (สุกัญญา กุลอึ้ง 2523 : 44-50) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และการอบรมเลี้ยงดูตามการรายงานของตนเอง กับนักศึกษาวิทยาลัยครูที่กำลังศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย และแบบทอดทิ้ง มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมากกว่านักศึกษาที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบคุ้มครองมากเกินไป นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกไม่แตกต่างกัน นักศึกษาที่เป็นบุตรคนโต คนกลาง และคนสุดท้อง มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกไม่แตกต่างกัน

วรางพัตร์ ภูพันธ์ศรี (วรางพัตร์ ภูพันธ์ศรี 2523 : 118) ได้ศึกษาผลของการศึกษาพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง กับกลุ่มนักศึกษาหญิง อายุ 18-22 ปี ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาหญิงที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านการแสดงออกที่เหมาะสมและเปลี่ยนไ้มากกว่านักศึกษาหญิงที่ไม่ได้รับการฝึก และนักศึกษาหญิงที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีบุคลิกภาพแสดงตัวมากขึ้น

รังสรรค์ เฟื่อง (รังสรรค์ เฟื่อง 2523 : 85) ได้ศึกษาการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนหญิงวัยรุ่น โดยวิธีจัดโครงการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมบำบัด

กับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อายุระหว่าง 15-18 ปี แบ่งเป็นกลุ่ม
ทดลอง 16 คน และกลุ่มควบคุม 16 คน ใช้เวลาคำนวณการฝึก 10 ครั้ง ครั้งละ
2 ชั่วโมง /เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกแล้ว 4 สัปดาห์ จะทดสอบนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม และทดสอบ
ครั้งที่ 2 หลังการฝึกแล้ว 10 สัปดาห์/ผลการให้คำปรึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการ
ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกตามโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม มีพฤติกรรมกล้า
แสดงออกสูงกว่าก่อนได้รับการฝึก และสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .01

ลักษณะ ชรรมไฟโรจน์ (ลักษณะ ชรรมไฟโรจน์ 2524 : 85)
ศึกษาการปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกด้วยวิธีกลุ่มสัมพันธ์ กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
และ 5 พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงขึ้น หลังจากใช้วิธีการ
กลุ่มสัมพันธ์

งานวิจัยในต่างประเทศ

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยในต่างประเทศ พอจะรวบรวมได้ดังนี้
กาแลสซี กาแลสซี และลิทซ์ (Galassi, Galassi and Litz.
1974 : 390-393) ได้ศึกษาการฝึกการกล้าแสดงออกด้วยกลุ่มโดยใช้การสะท้อนให้เห็น
ด้วยเทปบันทึกภาพ มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาถึงประสิทธิภาพการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกของ
นักศึกษามหาวิทยาลัย ใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาที่ไม่กล้าแสดงออก จำนวน 32 คน
เป็นนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชายอย่างละ 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม
กลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองได้รับการฝึก 8 ครั้ง ประกอบด้วยแบบอย่างจากเทป
บันทึกภาพ (Videotape Modeling) การฝึกทดลองพฤติกรรม การสะท้อนความคิดเห็น
กลับจากเทปบันทึกภาพ กลุ่ม และผู้ฝึก การให้การบ้าน การเคี่ยวเข็ญของผู้ฝึก และ
การให้กำลังใจจากกลุ่ม การฝึกของนักศึกษาทุกคนจะได้รับการบันทึกเทปไว้ทุกครั้ง
เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ มาตรการวัดการแสดงออกด้วยตัวเองระดับมหาวิทยาลัย มาตรการวัด
ความแปรปรวนเฉพาะด้าน ผลของการฝึกจากจำนวนครั้งของการประสานสายตา

ระยะของการมอง และจำนวนเวลา ระหว่างข้อมูลที่ได้และการตอบสนองของบุคคลนั้น มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างนักศึกษากลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม แต่ไม่มีนัยสำคัญในจำนวนเวลาระหว่างข้อมูลที่ได้กับการตอบสนองของบุคคลนั้น

✓ ฮอลแลนด์สวอร์ธ และวอลล์ (Hollandsworth and Wall, 1977 : 154-164) มีความเชื่อว่าเพศหญิงน่าจะมีความกล้าแสดงออกน้อยกว่าเพศชาย จึงได้ศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 702 คน เป็นชาย 294 คน และหญิง 408 คน และแบ่งเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ประกอบไปด้วยผู้ใหญ่ที่เรียนภาคค่ำในสถาบันเทคโนโลยี และมหาวิทยาลัยท้องถิ่น เป็นชาย 25 คน หญิง 57 คน กลุ่มที่ 2 เป็นนักศึกษาที่เรียนเต็มเวลาในมหาวิทยาลัยของรัฐ เป็นชาย 77 คน และหญิง 83 คน กลุ่มที่ 3 ประกอบไปด้วยนักศึกษาในวิทยาลัยชุมชนที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี เป็นชาย 141 คน และหญิง 214 คน กลุ่มที่ 4 ประกอบไปด้วยนักศึกษาในวิทยาลัยเดียวกันกับกลุ่มที่ 3 เป็นชาย 51 คน และหญิง 54 คน มีอายุในช่วง 50-60 ปี ข้อมูลได้จากการใช้เครื่องมือแบบแสดงตนเองของผู้ใหญ่ (Adult Self Expression Scale) ซึ่งเป็นแบบให้รายงานตนเองและใช้ได้กับคนทุกวัย ผลที่ได้จากการศึกษามีความคล้ายคลึงกับของ อิลสัน คี. แกรมบรีล และเชอร์วิล เอ. ริชชี ที่ว่าผู้ชายจะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่แตกต่างจากผู้หญิง แต่ในกรณีนี้ผู้ชายจะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่าหญิงในเรื่องเกี่ยวกับ นายจาง บิดา มารดา และความพร้อมในการเริ่มมีความสัมพันธ์ทางสังคมกับเพศตรงข้าม ส่วนเพศหญิงจะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่าชายในเรื่อง การแสดงความรักใคร่ ชุมชน และการแสดงความโกรธที่มีต่อบิดามารดา

โบโรเวย์ (Borovay, 1977 : 1883A - 1884 A) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเก็บกด ความเชื่อเรื่องอำนาจควบคุมและพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยไมอามี ที่เรียนวิชาพฤติกรรมศาสตร์ จำนวน 43 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบทดสอบบุคลิกภาพ เอ็ม เอ็ม พี ไอ ด้านอารมณ์ เศร้า (MMPI Depressive Scale) การควบคุมภายใน การควบคุมภายนอก (Internal-External Scale) และแบบสอบถามวัดพฤติกรรม

กล้าแสดงออก 2 ฉบับ คือ แบบสำรวจวัดความขัดแย้งทางจิตใจ (Conflict Resolution Inventory) และแบบทดสอบประเมินพฤติกรรมโดยใช้การแสดงบทบาทสมมติ (Behavioral Role Playing Assessment Test) ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาหญิงที่มีความเชื่อในอำนาจควบคุมภายนอก และมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก มีระดับความเก็บกดสูงกว่านักศึกษาที่มีความเชื่อในอำนาจควบคุมภายใน และมีพฤติกรรมกล้าแสดงออก

เพ็นซ์ (Pentz. 1980 : 76-83) ได้ศึกษาการฝึกการกล้าแสดงออก กับเด็กวัยรุ่นที่ไม่กล้าแสดงออกและเด็กวัยรุ่นที่ก้าวร้าว โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการคัดเลือกมาเป็นเด็กวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและก้าวร้าวต่อครู จำนวน 90 คน เป็นผู้ชาย 43 คน ผู้หญิง 47 คน ในจำนวนนี้มีลักษณะพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก 49 คน และมีพฤติกรรมก้าวร้าว 41 คน กลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกแบบการฝึกการเรียนรู้แบบมีโครงสร้าง โดยเปรียบเทียบกับกลุ่มสอน (Instruction Condition) และกลุ่มที่ไม่ได้รับการแก้ไขด้วยวิธีใด ๆ เลย จากการรายงานตนเอง (Self-report) และการวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออกแบบวิโว (Vivo Measure of Assertive Behavior) ผลปรากฏว่า เด็กวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและเด็กวัยรุ่นที่ก้าวร้าวมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้น แต่ยังมีลักษณะของการตอบสนองต่อการไม่กล้าแสดงออกและที่ก้าวร้าวเหลืออยู่

เอกสาร เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

กาซดา ดูแกน และมีโคว์ส (จินตนา เพียรพิจิตร 2524 : 40 อ้างอิงมาจาก Gazda, Duncan and Meadows. 1967 : 306) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็นกระบวนการพลวัตซึ่งบุคคลมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน (Dynamic Interpersonal Process) บุคคลในกลุ่มจะแสดงความคิดเห็นและพฤติกรรมตามที่ตนรู้สึก เพื่อทำหน้าที่ในการแก้ปัญหาที่บุคคลหรือกลุ่มเผชิญอยู่ ในการนี้สมาชิกทำด้วย

ความสบายใจ มีการประนีประนอมเกี่ยวกับสภาพความเป็นจริง การระบายความในใจ การให้ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน การให้ความอบอุ่น การยอมรับ และการให้ความสนับสนุน กำลังใจกันและกัน กลุ่มทำหน้าที่สร้างสรรค์และเป็นธรรมชาติ โดยแต่ละคนมีส่วนร่วมในลักษณะเป็นส่วนตัวกับเพื่อน ๆ และผู้ให้คำปรึกษา สมาชิกในกลุ่มเป็นคนปกติ และมีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ สมาชิกกลุ่มใช้ประโยชน์ของการปฏิสัมพันธ์กับกลุ่ม รวมถึงความเข้าใจและการยอมรับค่านิยมค่านิยม เป้าหมาย และการเรียนรู้ หรือไม่เรียนรู้ ถึงค่านิยมและพฤติกรรม

มาห์เลอร์ (Mahler. 1969 : 11) ให้คำนิยามของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นกระบวนการใช้การปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม เพื่อเข้าใจตัวเองและยอมรับตัวเอง มีความต้องการบรรยายการเคารพกันและกัน ยอมรับกันและกัน แต่ละคนสามารถปลดปล่อยการป้องกันตนเองได้อย่างเพียงพอที่จะสำรวจตนเอง ซึ่งหมายถึงพฤติกรรมและแนวทางประพฤตินิยามใหม่ การที่สมาชิกกล้าเผชิญปัญหาจะแสดงถึงการพัฒนาและความก้าวหน้าของสมาชิก

แฮนเสน เวอร์เนอร์ และสมิธ (Hansen, Warner and Smith. 1976 : 6) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มสำรวจตัวเอง และสำรวจสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตน แล้วพยายามแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น

เชอร์ตเซอร์ และสโตน (Shertzer and Stone. 1968 : 448-449) สรุปว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง หรือต้องการที่จะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกันภายใต้การปรึกษาหารือกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาเปลี่ยนจาก ผู้นำเป็นศูนย์กลาง มาเป็นกลุ่มเป็นศูนย์กลาง สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก และความคิดเห็นของตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา ใ้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเองทั้งยังได้รับฟังความคิดเห็น ความรู้สึกของผู้อื่น ทั้งได้ตระหนักว่า คนอื่น

ก็มีปัญหา ไม่ใช่ตนเอง มีปัญหาเพียงคนเดียว วิธีการปรึกษาแบบกลุ่มนี้จะทำให้สมาชิกแต่ละคนเกิดความภาคภูมิใจว่าตนสามารถให้ข้อคิดเห็นอันจะเป็นประโยชน์แก่กลุ่ม

จากความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มพอจะสรุปลักษณะสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้ดังนี้ (วรรณ พรหมบุรณย์ 2521 : 25-26 และ วัชร ฐะระคำ 2523 : 52-54)

1. สมาชิกมีปัญหาลักษณะคล้ายคลึงกัน คือผู้รับคำปรึกษาทุกคนที่เข้ากลุ่ม มีปัญหาชนิดเดียวกัน แต่สาเหตุอาจต่างกัน หรือเหมือนกันก็ได้ จำนวนสมาชิกไม่ควรเกิน 8 คน
2. ปัญหานั้นมีความหมายต่อสมาชิกทุกคน และเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจริงกับสมาชิก
3. ผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เสมือนผู้นำกลุ่ม แต่เป็นผู้นำอยู่ในกลุ่มไม่ใช่ประธานจะนำกลุ่มตามสภาพที่แท้จริงของกลุ่ม และมีบทบาทต่าง ๆ กันในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง บางครั้งเป็นวิทยากร เป็นผู้ฟัง เป็นผู้ให้กำลังใจ กระตุ้นให้กลุ่มคิด และดำเนินการอภิปราย ขณะเดียวกันผู้ให้คำปรึกษาต้องคอยสังเกตความเคลื่อนไหวของกลุ่มตลอดเวลา และพร้อมที่จะแทรกตนเองเข้าร่วมเมื่อจำเป็น
4. บรรยากาศของกลุ่มจะต้องดำเนินไปอย่างอิสระ ปลอดภัย ยอมรับซึ่งกันและกันไม่มีการระแวง หลอกลวงกัน มีอิสระที่จะพูดและคิด
5. ทุกคนมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น แต่ละคนควรได้รับการสนับสนุนให้พูด สมาชิกทุกคนถือเป็นผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม
6. การโต้ตอบและการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ระหว่างสมาชิกเป็นสิ่งจำเป็นและสมาชิกทุกคนต้องมีโอกาสที่จะประเมินความกดดันต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกลุ่มด้วยตนเอง
7. ผู้รับคำปรึกษาจะได้สำรวจและประเมินตนเอง สำรวจโอกาสและสภาพแวดล้อมต่าง ๆ สำหรับตนเอง สามารถตัดสินใจพิจารณาอะไรได้ฉลาดขึ้น ยอมรับผิดชอบ และเริ่มวิถีการดำเนินชีวิตใหม่ ๆ

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 31) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเอง รู้จักแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ที่ร้ายแรงขึ้น ประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มจะทำให้เกิดการเรียนรู้ จะช่วยให้เขาพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ คืออารมณ์ สังคม และสติปัญญา

เชอร์ทเซอร์ และสโตน (Sheztzer and Stone. 1971 : 211) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อช่วยให้สมาชิกปฏิบัติหน้าที่ของตนอย่างไถ่ผล และประสบผลสำเร็จในวิถีชีวิตของตนเองอย่างน่าพอใจ นอกจากนี้ยังมุ่งหมายให้บุคคลมีโอกาส รู้จักความต้องการของตนเอง ได้ทดลองวิธีการที่จะนำคนไปสู่ความพึงพอใจ และในขณะที่เข้ากลุ่ม สมาชิกจะได้เรียนรู้และรับผิดชอบในการกระทำเพื่อตอบสนองความต้องการของตน

โจนส์ กล่าวว่าจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีวัตถุประสงค์ที่จะช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้วิธีที่จะจัดสภาพความเป็นอยู่ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสำนึกตนในแง่ที่ว่า ตนคือใคร มีโอกาสอะไรบ้างที่เปิดให้แก่ตน การให้บุคคลได้เพิ่มพูนความสามารถในการตัดสินใจ และในการวางแผนเพื่อพัฒนาตนเอง ย้ำเวลาและเหตุการณ์ในกลุ่มปรึกษานั้น เน้นถึงความเป็นปัจจุบันและอนาคตเป็นสำคัญ (ทองเรียน อมรชกุล 2520 : 104)

เคลแมน (Kelman. 1963 : 399-432) ได้รวบรวมผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังต่อไปนี้

1. ทำให้บุคคลไม่รู้สึกโดดเดี่ยว
2. ทำให้บุคคลรู้จักตนเองและยอมรับตนเอง
3. ช่วยให้ผู้คล้รู้จักปรับตัว และพัฒนาตนเอง
4. ช่วยให้ผู้คล้เป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริง
5. ยอมรับและรับผิดชอบในการแก้ปัญหาของตนเอง

6. ฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
7. ช่วยให้ผู้คลเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรม
8. นำทักษะและความรู้ความเข้าใจที่ได้จากกลุ่มไปปรับปรุงตนเอง

ในชีวิตประจำวัน

บุญนิจ คัคโนภาส (บุญนิจ คัคโนภาส 2521 : 54) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะทำให้เด็กค้นพบสิ่งต่อไปนี้

1. เพื่อน ๆ เขาก็มีปัญหาเหมือนกัน
2. แม้ว่าตนเองจะมีความผิด เพื่อน ๆ ก็ยังช่วยแก้ไขแสดงว่าเพื่อน ๆ

ยอมรับตน

3. อย่างน้อยที่สุดก็มีผู้ใหญ่คนหนึ่ง คือ ครูแนะแนวยอมรับตน
4. เขามีความสามารถที่จะเข้าใจ ยอมรับ และช่วยเหลือเพื่อน
5. เขาสามารถไว้วางใจคนอื่น ๆ ได้
6. เขาได้แสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมาเกี่ยวกับเรื่องของตนเอง และเกี่ยวกับสิ่งที่เขา เชื่อว่าช่วยเขาเข้าใจและยอมรับตนเอง

นอกจากนี้ วัชรีย์ ชูระคำ (วัชรีย์ ชูระคำ 2523 : 52) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเช่นเดียวกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล คือ

1. ให้สำรวจตัวเองและประเมินตนเอง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองให้มากที่สุด
 2. ให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และนำตนเองได้ สามารถเจริญและดำรงชีวิตที่รับผิดชอบตนเองและสังคมได้
 3. ให้สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติ เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- ความสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มซึ่งหาไม่ได้ในการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล คือ

1. สภาพการณ์สนทนาโต้ตอบที่เหมือนสภาพในชีวิตจริง เมื่อต้องมีการตัดสินใจโอกาสต่าง ๆ สภาพเช่นนี้ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้ค้นพบวิธีในการสื่อสารและสัมพันธ์กับผู้อื่น

2. อิทธิพลของผู้ร่วมกลุ่ม โดยการสนทนาโต้ตอบในกลุ่มตาม
มาตรฐานของกลุ่ม
3. โอกาสที่จะพูดได้อย่างเปิดเผย และโดยเสรีเกี่ยวกับความคิด
และอารมณ์ ความรู้สึก โดยพาคนฟังไปถึงเรื่องของส่วนตัวน้อยที่สุด
4. โอกาสที่จะให้และรับการสนับสนุนจากเพื่อน สมาชิกของกลุ่ม
และเป็นการสร้างความเชื่อมั่นให้ตนเองได้มากขึ้น
5. การได้ฟังความคิดเห็นของสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่มทำให้มีแนว
ความคิดที่กว้างกว่าเดิม

หลักสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นการปิดหลักกลุ่มเป็นศูนย์กลาง และให้ผู้รับ
คำปรึกษาสามารถที่จะระบายความรู้สึก ปัญหาของตนกับกลุ่มได้อย่างเต็มที่ โดยให้ผู้รับคำ
ปรึกษาเป็นศูนย์กลาง การให้คำปรึกษาแบบนี้เป็นการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง ผู้ริเริ่ม
วิธีการให้คำปรึกษาแบบนี้คือ คาร์ล อาร์ โรเจอร์ส (Patterson. 1973 : 378)

มีหลักการและวิธีการดังนี้

1. มนุษย์ทุกคนมีความสามารถในการตัดสินใจหรือแก้ปัญหาต่าง ๆ
ได้ แต่ขณะที่ประสบปัญหาจะเกิดความวิตกกังวล ทำให้ไม่สามารถเข้าใจตนเองและพิจารณา
ปัญหาได้ ฉะนั้นขบวนการให้คำปรึกษา จะทำให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสระบายความรู้สึก
และได้พูดถึงปัญหาของตนอย่างเต็มที่
2. บุคคลมีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองได้จนถึงขีดสูงสุด การให้คำ
ปรึกษาเพื่อให้บุคคลรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ จึงเป็นการกระตุ้นให้ศักยภาพของบุคคลเจริญ
ได้อย่างเต็มที่
3. ผู้ที่ปรับตัวไม่ได้ คือบุคคลที่ไม่ยอมรับตนเอง พิจารณาตนเอง
แตกต่างไปจากสภาพความเป็นจริงมาก ซึ่งทำให้กระทบกระเทือนถึงมโนภาพของตน
การให้คำปรึกษาช่วยให้บุคคลยอมรับตนเอง

4. การที่จะเข้าใจบุคคลได้จะต้องเข้าใจความรู้สึกนึกคิด ทศนคติและค่านิยมของเขา
 5. ความคิดเห็นที่มีต่อตนเองเกิดจากการที่บุคคลนั้นมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นเท่าที่การปฏิบัติของผู้อื่นมีต่อเขา
 6. การให้คำปรึกษาค่ายวิธีนี้จะไม่เป็นการให้ข้อมูลค่านองต่าง ๆ แก่ผู้รับคำปรึกษา แต่เน้นที่การรับรู้ และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อตนเอง
 7. เครื่องมือที่ใช้ในการให้คำปรึกษา คือการสัมภาษณ์ โดยให้ผู้ให้คำปรึกษาพยายามเข้าใจปัญหาและความรู้สึกของผู้ให้คำปรึกษา และแสดงให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าเขาสามารถแก้ปัญหาของเขาได้
 8. กระบวนการให้คำปรึกษาวิธีนี้จะไม่ใช่การวินิจฉัยปัญหา
- แพทเทอร์สัน (Patterson. 1973 : 407) ได้สรุปว่า การให้คำปรึกษาโดยยึดผู้รับคำปรึกษามาเป็นศูนย์กลางนั้น เชื่อว่าบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้โดยตัวของเขาเอง ในแนวทางที่เขาเป็นผู้เลือกเอง โดยไม่มีการนำทางหรือการจัดการของผู้ให้คำปรึกษา
- ไดเออร์ และเวร์น (Dyer and Vriend. 1975 : 132-141) ได้สรุปหลักการสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังต่อไปนี้
1. ตัวสมาชิกแต่ละบุคคลมีความสำคัญมากกว่าส่วนรวม จะไม่มีกลุ่มย่อย กลุ่มรวมจะถูกมองในแง่รายบุคคล จะพูดถึงสมาชิกแต่ละคนไปเรื่อย ๆ เพื่อให้เขารู้จักตัวเอง และเปลี่ยนแปลงตัวเอง
 2. ผู้นำจะเป็นผู้ให้คำปรึกษา ไม่ใช่สมาชิก จะเป็นผู้ช่วยเหลือกลุ่ม ไม่ใช่ให้กลุ่มช่วยเหลือ
 3. เป็นการให้คำปรึกษาแก่สมาชิกทุก ๆ คน ให้โอกาสสมาชิกได้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด กลุ่มเป็นที่ทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ ของสมาชิกที่เป็นคนปกติไม่ใช่คนไข้ เป็นการพัฒนาไปเพื่อการแก้ไข
 4. การให้คำปรึกษาไม่มีเป้าหมายร่วมกัน แต่ละคนจะมีเป้าหมายของ

ตัวเอง การบรรลุเป้าหมายจะเกิดจากการคิด ความรู้สึก และการกระทำ

5. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลในกลุ่มบางครั้งก็จำเป็น อาจจะมี
ตอนใดตอนหนึ่งที่จะต้องให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งจะเป็น
ประโยชน์แก่สมาชิกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน

6. การมีปฏิสัมพันธ์กันมาก ๆ ในกลุ่ม ไม่ได้หมายความว่าในกลุ่มที่มี
ประสิทธิภาพ การปฏิสัมพันธ์ที่เพิ่มขึ้นในกลุ่ม อาจทำให้การช่วยเหลือบุคคลในกลุ่มลดน้อยลง

7. ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรเพิ่มความกดดันในกลุ่ม ถ้าสมาชิกไม่พร้อมที่จะพูด
ก็ไม่บังคับให้พูด เมื่อเขาพูดก็ไม่ไปหยุดชะงักเขา เขามีสิทธิ์ที่จะพูด ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่
ปกป้องเขา

8. การปรึกษาแบบกลุ่ม ไม่ใช่การสารภาพบาป ไม่พูดถึงอดีต เพราะ
ไม่มีประโยชน์ ไม่สามารถแก้ไขได้นอกจากความสิ้นหวังและความรู้สึกผิด ควรจะเน้น
เฉพาะปัจจุบัน คนเราควรอยู่ในโลกของปัจจุบัน

9. ไม่กล่าวถึงบุคคลนอกกลุ่ม เพราะเป็นการยากที่จะช่วยเหลือเขา

10. สิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มต้องเก็บไว้เป็นความลับ ไม่นำเรื่องในกลุ่มไปพูด
นอกกลุ่ม ให้สมาชิกทุกคนรู้สึกปลอดภัย

11. ตัวเองพูดปัญหาของตนเอง รับผิดชอบต่อตนเอง ไม่มีการพูดแทนกัน
แต่กลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้เขาบรรลุเป้าหมาย

12. ไม่ควรเน้นความรู้สึกมากกว่าความคิด พูดไปด้วยความคิดและความ
รู้สึก จะช่วยให้เขารู้สึกตัวเองตลอดเวลา จะไม่มีใครพูดเพื่อเจ้อหรือรุนแรง

13. ความกระชับแน่นของกลุ่มไม่ใช่ความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา
แบบกลุ่ม ความกระชับแน่นของกลุ่มจะเป็นประโยชน์แต่ไม่ใช่เป็นเป้าหมาย

14. การติดตามผลการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งควรจะทำให้เป็นประสบการณ์
เดียวกัน ก่อนจะเริ่มต้นครั้งใหม่ ควรเอ่ยถึงคราวที่แล้วว่าได้ทำอะไรไปบ้าง

15. ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งที่พบกัน ควรมุ่งช่วยเหลือสมาชิกคนหนึ่ง
หรือสองคนเป็นพิเศษ

16. สภาพการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สมาชิกมีความไม่สบายใจ มีความวิตกกังวล เพราะได้รับการกระตุ้นให้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง

17. อารมณ์ ความรู้สึกทางลบ ไม่ใช่เป็นสิ่งไม่ดี เป็นสิ่งที่ควรระบายออกมาและทุกคนยอมรับ

18. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไม่มีแบบแผนที่แน่นอน จะมีการยืดหยุ่นตลอดเวลา ผู้นำควรบอกจุดมุ่งหมาย วิธีการขึ้นอยู่กับสมาชิก จะไม่มีรูปแบบที่ตายตัว

19. พฤติกรรม ความคิด เหตุผล ไม่มีการตัดสิน ผิด-ถูก ดี-ไม่ดี แต่จะศึกษาว่ามีสาเหตุอะไร แก้อะไร อย่างไร จะทำอย่างไร

20. ความมีประสิทธิภาพของการปรึกษาแบบกลุ่ม วัดความสำเร็จจากนอกกลุ่ม คอยสังเกตพฤติกรรมของสมาชิก เจ้าตัวอาจจะบันทึกพฤติกรรมของตัวเอง ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นกลาง

การจัดตั้งกลุ่มเพื่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม คมเพชร ฉัตรสุกกุล (คมเพชร ฉัตรสุกกุล 2521 : 94-95) ได้เสนอไว้ 4 ประการ คือ

1.1 สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษาจากกลุ่ม ควรเป็นผู้ที่มีปัญหาคล้ายกัน เพื่อจะได้อภิปรายในประเด็นเดียวกัน มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน และมีความเต็มใจที่จะเปิดเผยตนเอง

1.2 สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรเป็นผู้ที่มีความเต็มใจ จะแก้ปัญหาของตนเอง

1.3 การจัดตั้งกลุ่มควรให้สมาชิกมีลักษณะแตกต่างกันบ้าง ซึ่งก็เป็นไปตามธรรมชาติของกลุ่ม แต่ไม่ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันมากเกินไป

1.4 การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มต้องพิจารณาว่า แต่ละคนจะได้รับประโยชน์จากกลุ่มและสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในกลุ่มได้ด้วย

โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 103-109) กล่าวถึงการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มว่า สมาชิกที่เหมาะสมจะเข้ากลุ่มนั้น ควรเป็นผู้ที่อาสาสมัคร และมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม และในการสัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรก ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนขอบเขตงานที่สมาชิกจะต้องทำ

การจัดสมาชิกเข้ากลุ่มควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. อายุ ผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียนส่วนมากจะเลือกนักเรียนตามระดับชั้นเรียน ระดับบุคลิกภาพ และตามอายุปฏิทิน
2. ความสามารถทางสติปัญญา ไม่ควรมีความแตกต่างกันมาก เพื่อจะได้ไม่มีปัญหาในการสื่อความหมาย
3. เพศ จะจัดเพศชาย-หญิง แยกกันหรือรวมกลุ่มกันนั้นขึ้นอยู่กับวัยและปัญหา บางปัญหาอาจจะเหมาะกับกลุ่มที่มีทั้งสองเพศ แต่บางปัญหาอาจจะเหมาะกับกลุ่มที่แยกเพศกัน

นอกจากนี้ เซอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer and Stone. 1968 : 457-461) ยังได้กล่าวว่าบุคคลที่ไม่เหมาะสมที่จะเข้ากลุ่มมีลักษณะดังนี้

1. ก้าวร้าวมาก
2. เหนียวแน่นมากเกินไป
3. มีปัญหาการปรับตัวมาก ไม่เหมาะกับกลุ่มของตนปกติ
4. ไม่ควรจัดคนที่เป็ญชาติ หรือเพื่อนสนิทไว้ในกลุ่มเดียวกัน เพราะต่างรู้ปัญหาของอีกฝ่ายหนึ่งอยู่แล้ว ทำให้ไม่ได้ความรู้สึกที่แท้จริงของการเปิดเผยตนเองต่อหน้าผู้อื่น

2. ขนาดของกลุ่ม

นักจิตวิทยาหลายคนมีความเห็นตรงกันในเรื่องขนาดของกลุ่มในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ มาห์เลอร์ (Mahler. 1969 : 54-55) มีความเห็นว่าสมาชิกไม่ควรเกิน 10 คน โอลเซน (Ohlsen 1970 : 57-58)

กำหนดว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรมีสมาชิก 4-8 คน และเซอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer and Stone. 1971 : 217) กล่าวว่า จำนวนสมาชิกที่เหมาะสมที่สุดคือ 6 คน เพราะถ้าจำนวนสมาชิกมากกว่าที่กำหนด จะทำให้กลุ่มแตกเป็นกลุ่มย่อยได้ง่าย และกลุ่มขนาดใหญ่ จะกลายเป็นกลุ่มการเรียนการสอนมากกว่าจะเป็นกลุ่มให้คำปรึกษา

วัชรีย์ ทรัพย์มี (วัชรีย์ ทรัพย์มี 2518 : 39) มีความเห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มบุคคลที่มาเข้ากลุ่มจะต้องมีความสัมพันธ์ต่อกันเป็นอย่างดี ดังนั้น จำนวนสมาชิกในกลุ่มต้องไม่มากเกินไป คือ 6-10 คน

3. ความถี่ของการให้คำปรึกษา ช่วงเวลาที่ให้คำปรึกษา และการสิ้นสุดกลุ่ม

แพทเทอร์สัน เสนอว่า โดยปกติควรจัดให้คำปรึกษาสัปดาห์ละครั้ง แต่ถ้าช่วงเวลาในการให้คำปรึกษาทั้งหมดมีน้อย อาจจัดให้มีการให้คำปรึกษา สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง และในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ควรใช้เวลา 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที แต่ถ้าเป็นเด็กประถมศึกษาควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง นอกจากนี้ยังได้อ้างถึงมาห์เลอร์ว่า การจัดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรจัดอย่างน้อยที่สุด 10 ครั้ง ซึ่งทางที่ดีควรให้สมาชิกในกลุ่มพิจารณากันเองว่าจะให้สิ้นสุดการดำเนินการเมื่อใด (วัชรีย์ ทรัพย์มี 2522 : 182)

4. บทบาทของผู้นำกลุ่ม

ความสำเร็จของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอยู่ที่การให้สมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์กันโดยมีผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาเป็นเพียงผู้อำนวยการความสะดวก ให้สมาชิกแต่ละคนรู้สึกว่าเขาได้มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหานั้น และยังเป็นบุคคลที่จะคอยกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ภายในกลุ่มด้วย จากการศึกษาบทบาทของผู้นำของ โคเฮนและเพเตอร์ส (Cohran and Peters. 1972 : 230-232) แฮนเสน และคณะ (Hansen and others. 1976 : 229-309) และเพาเวอร์เคอร์เมคเคอร์และแฟรงก์ส (Powdermaker and Franks. 1953 : 391) พอสรุปได้ดังนี้

1. การเริ่มต้น ผู้นำจะต้องเตรียมวิธีการต่าง ๆ สำหรับกลุ่มเพื่อให้กลุ่มมีการปฏิสัมพันธ์กัน เช่น ผู้นำอาจนำด้วยคำถามปลายเปิด สำหรับผู้มีประสบการณ์

น้อย อาจเริ่มต้นในการให้คำปรึกษารั้งแรกด้วยการแนะนำตัวซึ่งกันและกัน และถาม
กลุ่มให้กลุ่มพิจารณาข้อมูลที่สมาชิกแต่ละคนเสนอ เพื่อฝึกให้สมาชิกได้พัฒนาความรู้สึก
รับผิดชอบต่อกัน

2. การกำหนดกฎเกณฑ์ ระเบียบทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมและบทบาทหน้าที่
ซึ่งเป็นบทบาท หน้าที่ของแต่ละคน และของผู้นำด้วย

3. มีความสามารถ และทักษะเข้าใจในสิ่งที่สมาชิกพูด และเข้าใจความรู้สึก
ของสมาชิก ให้การยอมรับ และให้กำลังใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการสร้างสัมพันธภาพ

4. สร้างบรรยากาศภายในกลุ่ม ให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัย มีความไว้วางใจกัน
ให้ความเคารพความคิดเห็นของกันและกัน อดทนต่อความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้
สมาชิกรู้สึกว่าคุณมีความสำคัญและเป็นเจ้าของกลุ่ม

5. ช่วยตั้งเป้าหมายให้สมาชิก สมาชิกจะตั้งเป้าหมายของตนเองเมื่อเขาเห็น
ประโยชน์ จุดมุ่งหมายของกลุ่มคือ ช่วยให้สมาชิกเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ให้เขา
สามารถเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ทักษะต่าง ๆ และพฤติกรรมที่จำเป็น

6. ย้ำถึงความคืบหน้าและสรุปบทเรียนเหตุการณ์สำคัญในการให้คำปรึกษา
ที่ผ่านมา ก่อนที่จะทำครั้งใหม่ เพื่อทำให้เป็นประสบการณ์ครั้งเดียวกัน

7. ให้ข้อมูลย้อนกลับ การสะท้อนความรู้สึกทั้งคำพูดและการแสดงออก รวมทั้ง
การแปลความหมาย และการทำความเข้าใจ ซึ่งผู้นำต้องกระตุ้นให้สมาชิกคนอื่น ๆ
ให้กระทำด้วย เพื่อให้สมาชิกได้ตรวจสอบ พิจารณาส่งสิ่งที่เขาพูด ซึ่งให้เขาเห็นว่ามีความ
ซัดแย้งหรือสอดคล้องกันอย่างไร ซึ่งช่วยให้สมาชิกรู้จักตนเองดีขึ้น

8. การลดความตึงเครียด ยอมรับความซัดแย้ง ความกลัว ความวิตกกังวล
ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม และรับผิดชอบในการกำจัดพฤติกรรมบางอย่างที่จะเป็น
อันตรายกับสมาชิก ผู้นำจะต้องเข้าไปสอดแทรกชักชวนในบางกรณี เช่น สมาชิกพูดแทนกัน
ซัดแย้งไม่ลงรอยกัน พูดกววนล้นสน หรือกล่าวโทษคนอื่น หรือสถานการณ์อื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง
หรือแยกกลุ่มพูดคุยกัน โดยไม่สนใจกลุ่ม เป็นต้น

9. ให้ข้อมูลเพิ่มเติมตามที่เห็นสมควร ผู้นำกลุ่มควรแสดงความรู้สึกลึกซึ้งส่วนตัว ประสบการณ์ ค่านิยมของตนเอง เมื่อเห็นว่าจะจะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิก นอกจากนี้ ผู้นำควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้สมาชิกดูเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสม หรือวิธีการต่าง ๆ ที่ใช้แก้ปัญหาของสมาชิกได้

10. ผู้นำต้องคอยสังเกต และประเมินพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคน รวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ว่ามีอะไรเกิดขึ้นบ้างในกลุ่ม อาจทำได้โดยการถาม เช่น มีอะไรเกิดขึ้นขณะนี้

5. บทบาทของสมาชิก

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะประสบความสำเร็จได้นอกจากจะขึ้นอยู่กับบทบาทของผู้นำแล้ว สมาชิกในกลุ่มก็มีความสำคัญอย่างยิ่งเช่นเดียวกัน

โกลเสน (Olson. 1970 : 83-84) ได้กล่าวถึงพลังในการบำบัด แก่ไข ซึ่งจะทำให้เกิดขึ้นได้ถ้าสมาชิกได้ปฏิบัติดังนี้

1. มองเห็นคุณค่าของกลุ่ม
2. มีความรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับของกลุ่มอย่างแท้จริง
3. เรียนรู้จากคนหวังอะไรจากกลุ่ม และกลุ่มคาดหวังอะไรจากตน
4. มีความรู้สึกว่าเป็นเจ้าของกลุ่มอย่างแท้จริง
5. มีความรู้สึกปลอดภัยในการอภิปรายปัญหาต่าง ๆ
6. มีความรับผิดชอบที่หาหนทางให้พร้อมเพื่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
7. เข้าร่วมกลุ่มโดยตั้งใจอุทิศตัว มีความมุ่งมั่นที่จะช่วยเหลือสมาชิกอื่น ๆ และสร้างเสริมพฤติกรรมใหม่ของตนเอง

8. มีการแสดงออกและสื่อสารในรูปแบบต่าง ๆ อย่างดีที่สุด พัฒนาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นด้วยความจริงใจ

9. ยอมรับการส่งผลย้อนกลับ โดยเฉพาะจุดบกพร่องและจุดที่เป็นปัญหาต้องแก้ไข มีความอดทนพอกับประสบการณ์ที่ตึงเครียด จนมีพลังสูงพอที่จะกระตุ้นให้มีการเปลี่ยนแปลง

วอเตอร์ส (Waters. 1960 : 204-206) กล่าวถึงพฤติกรรมของสมาชิก
เมื่อเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มพอสรุปได้ดังนี้

1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะมีบรรยากาศทั้งการให้และการรับคำปรึกษา
ซึ่งสมาชิกต้องเปลี่ยนบทบาท เป็นทั้งผู้รับความช่วยเหลือและให้ความช่วยเหลือจากกลุ่มด้วย

2. สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง มีความเข้าใจและยอมรับคนอื่น ทั้ง
ด้วยคำพูด และการแสดงออก ตั้งใจฟังคนอื่น และคอยวิจารณ์สนับสนุน

3. แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองกับสมาชิกคนอื่น ๆ
เพื่อช่วยให้สมาชิกลดความวิตกกังวล และสามารถป้องกันตนเอง โดยอาศัยการยอมรับ
การเคารพนับถือซึ่งกันและกัน และยังทำให้สมาชิกได้ตรวจสอบตนเอง มีความเชื่อมั่นที่จะ
ตัดสินใจและรับผิดชอบที่จะนำตนเองได้

4. แสดงความรู้สึกเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจสมาชิกคนอื่นเมื่อเขาเกิด
ความกลัว ความวิตกกังวล และเป็นทุกข์

นอกจากนี้ โสริช โพธิ์แก้ว (โสริช โพธิ์แก้ว 2523 : 9-10) ได้กล่าวถึง
บทบาทของสมาชิกในกลุ่มที่จะทำให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีประสิทธิภาพดังนี้

1. การไม่พูดเรื่องนอกกลุ่ม สมาชิกควรพูดถึงเฉพาะบุคคลที่อยู่ในกลุ่ม
สิ่งที่พูดในกลุ่มจะเก็บไว้เป็นความลับ ไม่นำไปพูดนอกกลุ่ม

2. การฟัง สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้สนใจฟังสมาชิกอื่นพูด ทั้ง
เนื้อหา และความรู้สึก ถ้ามีความยากลำบากในการฟัง ควรจะรีบบอกผู้พูด ไม่ควรจะ
ปล่อยผ่านไป

3. การวิพากษ์วิจารณ์ สมาชิกควรพูดถึงสิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้
ที่นี่ เคียวนี อย่างไร และจะเปลี่ยนอะไร

4. การใช้สติปัญญาคิดด้วยเหตุผล สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้แสดง
การร่วมความคิด และความรู้สึก ซึ่งเป็นส่วนตัว จะผลักดันกันไปถึงเรื่องราวต่าง ๆ
ของสังคม และสนใจเรื่องราวเป็นรายบุคคลไป

5. การตั้งคำถาม การถามควรทำในลักษณะของคำอธิบายเพิ่มเติม หรือขอความคิดเห็น หรือเสนอแนะ

6. การเจาะระดับความรู้สึก จะมีประโยชน์ต่อสมาชิกผู้ซึ่งรู้ว่า เขาคือใคร และรู้สึกอย่างไร อย่างแท้จริง

7. ความรู้สึกและความคิดเห็น สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้ เข้าใจว่าสิ่งที่เขาคิด และความรู้สึกเป็นสิ่งที่แยกออกจากกัน

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรจะดำเนินการเป็นขั้นตอนโดยลำดับดังนี้
(ทองเวียน อมรัชกุล 2520 : 113-120)

1. ขั้นเริ่มการให้คำปรึกษา (The Involvement Stage)
ในขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การทำความรู้จักกันเสียก่อน การสร้างความไว้วางใจกัน และเริ่มอภิปราย แสดงความรู้สึกนึกคิด สมาชิกจะมองเห็นปัญหาของกลุ่มเป็นเรื่องสำคัญ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นผู้นำกลุ่ม ให้กลุ่มได้พิจารณาถึงความรู้สึก ความคิด และความเชื่อของสมาชิกที่มีต่อสิ่งที่อภิปรายกันมากกว่า เนื้อหาสาระที่เป็นประเด็นของการอภิปรายกัน เทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ในขั้นเริ่มต้น ได้แก่ การให้สมาชิกได้เล่าถึงความรู้สึกที่ตนมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

2. ขั้นเปลี่ยนแปลง (The Transition Stage) เป็นขั้นที่สมาชิกสร้างความไว้วางใจกันและกัน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ มีความรู้สึกร่วมกัน มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อาจมีความตึงเครียด ความวิตกกังวล และการต่อต้านกันเกิดขึ้นในขั้นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องชี้ให้สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญและคุณค่าของการเปิดเผยตนเอง ความไว้วางใจ ความเข้าใจกัน มีการส่งผลย้อนกลับ และทำให้รู้จักตนเอง สมาชิกในกลุ่มจะเข้าใจพฤติกรรมของตนได้ดี

3. ขั้นปฏิบัติการ (Working Stage) ขั้นนี้เปิดโอกาสให้สมาชิกเลือกวิธีแก้ปัญหา โดยปกติแล้ว เมื่อมาถึงขั้นนี้สมาชิกพร้อมที่จะนำเอาปัญหาที่ตน

กำลังเผชิญอยู่มาอภิปราย หรือพูดคุยกัน พร้อมทั้งจะเผชิญกับปัญหาตามความเป็นจริง พร้อมทั้งจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นการกระทำ และลงมือปฏิบัติจริง ๆ ไม่ใช่การพูดอย่างเดียว ผู้ให้คำปรึกษาอบรม และแสดงความเคารพนับถือในความคิด และค่านิยมที่แตกต่างกันให้สมาชิกพิจารณาทางเลือกเกี่ยวกับตนเองได้ดีที่สุด

4. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) ขั้นนี้เป็นขั้นที่สมาชิกคิดในสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน สมาชิกแต่ละคน จะมีการป้องกันตนเองน้อยลง ยอมรับตนเองมากขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้วิธีการเสริมแรง เพื่อยั่วยุให้สมาชิกเกิดการหยั่งเห็นพฤติกรรมของตนเองในแนวใหม่ สนับสนุนให้บุคคลได้ปฏิบัติการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน ตัดสินใจที่จะเผชิญกับปัญหา และทำให้ตนเองมีคุณค่ามีประสิทธิภาพ รวมทั้งการนำเอาประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์กับคนอื่น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

งานวิจัยในประเทศ

วรารักษ์ ลิ้มสุวพันธ์ (วรารักษ์ ลิ้มสุวพันธ์ 2522 : 34-56) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของกลุ่มนักเรียนที่เพื่อนชิงชิงกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนมัธยมสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2521 ผู้วิจัยสุ่มจากนักเรียนในกลุ่มที่ทำคะแนนแบบทดสอบสังคมมิติในกลุ่มต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 มา 39 คน และจากกลุ่มสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 มา 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม แต่ละกลุ่มประกอบด้วยกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน คือกลุ่มเอกพันธ์ ประกอบด้วยนักเรียนจากกลุ่มต่ำ 8 คน กลุ่มวิวิธพันธ์ ประกอบด้วยนักเรียนจากกลุ่มต่ำ 5 คน กลุ่มสูง 3 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบทดสอบสังคมมิติ แบบสำรวจเพื่อประมาณค่าการปรับตัวทางสังคม แบบประเมินการให้คำปรึกษา แบบวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเอง แบบประเมินผลตนเอง การปฏิบัติเพื่อการทดลองมีขั้นตอนดังนี้

1. กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 ได้รับการฝึกการรับรู้ลึกก่อน โดยทำการฝึก 4 กิจกรรม กิจกรรมละประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที
2. กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลาติดต่อกัน 4 สัปดาห์ รวม 10 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง
3. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และที่ 2 ทำแบบประเมินการให้คำปรึกษาและวิเคราะห์พฤติกรรมตนเอง และแบบประเมินผลตนเอง
4. นักเรียนทุกกลุ่มทำแบบสำรวจเพื่อประมาณค่าการปรับตัวทางสังคมพร้อมกัน

ผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มกับนักเรียนที่ไม่ได้รับคำปรึกษา มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะได้รับการฝึกความไวก่อนหรือไม่ได้รับการฝึก แต่ในทัศนคติที่มีต่อการให้คำปรึกษา พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีต่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และให้ทัศนะว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นประโยชน์ในหลาย ๆ ด้าน

วิญญู พูลศรี (วิญญู พูลศรี 2523 : 35-39) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความวิตกกังวลในการเรียน นิสัย และทัศนคติทางการเรียนของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1 วิทยาลัยครูเชียงใหม่ จำนวน 8 คน โดยให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ $1\frac{1}{2}$ ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ติดต่อกันรวมเป็น 12 ครั้ง ผลปรากฏว่า หลังจากให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความวิตกกังวลในการเรียน นิสัยทางการเรียนของนักศึกษาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับ วีระวัฒน์ พูนทวี (วีระวัฒน์ พูนทวี 2523 : 51) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียน และนิสัย ทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอุโมงค์ จังหวัดลำพูน จำนวน 8 คน โดยการดำเนินการแบบเดียวกัน ผลปรากฏว่าหลังจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นิสัย และทัศนคติทางการเรียนของนักเรียนสูงขึ้น และดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จินตนา เพียรพิจิตร (จินตนา เพียรพิจิตร 2524 : 86-87) ศึกษาการพัฒนาโนภาพแห่งตนโดยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตวิทยาลัทธิพรนคร ปีการศึกษา 2523 ที่สุ่มจากนักเรียนในกลุ่มที่ทำคะแนนจากแบบทดสอบในภาพแห่งตนได้คะแนนต่ำมา 16 คน ลุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแต่ละกลุ่มมีนักเรียนชาย 4 คน และหญิง 4 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม 12 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีโนภาพแห่งตนสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังจากการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจะมีโนภาพแห่งตนดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

งานวิจัยในต่างประเทศ

อาร์บัคเคิล และบอย (Arbuckle and Boy. 1961 : 136-139) ได้ทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่นักเรียน 12 คน ซึ่งมารับบริการหลังจากเลิกเรียนแล้ว เป็นประจำทุกวัน พบว่า ค่าเฉลี่ยของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคนในอุดมคติ และคนที่เป็จริงนั้นสูงขึ้นกว่าเดิม และจากการประเมินค่าของครูต่อกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมพบว่า ทั้ง 2 กลุ่มมีพัฒนาการที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 1B - 6B) ได้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับนักเรียนเกรด 9 โดยแบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม ในกลุ่มทดลองสมาชิกได้พบกัน 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผู้ทดลองเป็นผู้ให้คำปรึกษาทั้ง 2 กลุ่ม ผลของการทดลองพบว่า มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับผู้ที่ได้รับคำปรึกษา คือมีการยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่นมากขึ้น พฤติกรรมที่บ้านและที่โรงเรียนได้รับการปรับปรุงมากขึ้น และผลของการเปลี่ยนแปลงอยู่นานกว่า 18 เดือน หลังจากการให้คำปรึกษา

เวอร์โนท (Vernot. 1975 : 3402 A) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้โปรแกรมเกี่ยวกับมนุษยสัมพันธ์ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย

ในเกรค 10 จากโรงเรียนแถบชานเมือง จำนวน 52 คน โดยผ่านการคัดเลือกจากเกณฑ์ดังนี้คือ เป็นนักเรียนที่ถูกทรมานอย่างน้อย 1 ครั้ง ภายใน 1 ปีที่ผ่านมา เป็นนักเรียนที่ขาดเรียนมากโดยไม่ทราบสาเหตุอย่างน้อย 20 วัน จากปีที่ผ่านมา และเป็นนักเรียนที่มีประวัติก่อให้เกิดการเสียหายต่อโรงเรียน เช่น การทะเลาะวิวาทอย่างน้อย 2-3 ครั้ง ในปีที่ผ่านมา นักเรียนเหล่านี้ถูกสุ่มให้อยู่ในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งใน 3 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลอง 14 คน กลุ่มควบคุม 17 คน และกลุ่มหลอก (Placebo group) 16 คน โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้รวบรวมเอากิจกรรมต่าง ๆ ที่สร้างเสริมทักษะในการสื่อสาร การแก้ปัญหาความขัดแย้งและการตัดสินใจ ผลการทดลองพบว่าทั้ง 3 กลุ่ม มีพฤติกรรมไม่แตกต่างกัน แต่ในกลุ่มทดลองพบว่า มีพัฒนาการด้านพฤติกรรมดังกล่าวมากกว่ากลุ่มควบคุม

กิลเบรธ (Gilbreath, 1977 : 449-453) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กับลักษณะพึงพาผู้อื่นและลักษณะการเรียนอ่อนของนักศึกษาชายระดับมหาวิทยาลัย โดยการใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 2 วิธี แตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 96 คน แบ่งออกเป็น 8 กลุ่ม แล้วให้ผู้ให้คำปรึกษา 2 คน เป็นผู้นำกลุ่มคนละ 4 กลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษาแต่ละคนจะให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แบบให้ผู้ผู้นำกำหนดหัวข้อในการสนทนา 2 กลุ่ม และให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แบบกลุ่มเป็นผู้กำหนดหัวข้อในการสนทนา 2 กลุ่ม ผลปรากฏว่า นักศึกษาชายที่เรียนอ่อน ซึ่งมีลักษณะชอบพึ่งพาคนอื่น เกรดสูงขึ้น ถ้าได้เข้าร่วมในกลุ่มที่ให้คำปรึกษาแบบผู้นำเป็นผู้กำหนดหัวข้อในการสนทนา แต่ไม่เกิดในกลุ่มที่ใช้วิธีให้กลุ่มกำหนดหัวข้อในการสนทนา ในทางตรงข้าม นักศึกษาชายที่เรียนอ่อนซึ่งมีลักษณะไม่ชอบพึ่งพาผู้อื่น ในกลุ่มที่ใช้วิธีให้กลุ่มเป็นผู้กำหนดหัวข้อ จะได้เกรดสูงกว่ากลุ่มที่ใช้วิธีที่ผู้นำกำหนดหัวข้อในการสนทนา

แซมมวาลวิคซ์ (Samulowicz, 1975 : 2645 - A) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ฝึกผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และฝึกอบรมความสามารถในการวิเคราะห์ วิจัยในภาพตนเอง และการปรับพฤติกรรมของนักเรียนมัธยมที่มีปัญหา

การปรับตัว กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 42 คน เป็นชาย 26 คน เป็นหญิง 16 คน มีระดับ I.Q. 95-115 แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม โดยที่กลุ่มทดลอง แต่ละกลุ่มแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน สมาชิกในกลุ่มพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ 1 เน้นถึงการแสดงออกทางอารมณ์ และความรู้สึก กลุ่มทดลองที่ 2 เน้นการวิเคราะห์วิจารณ์โดยใช้ความคิด ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้สมาชิก พัฒนาวิธีแก้ปัญหา เมื่อประสบกับสภาพการณ์นั้น ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และจากการทดลองครั้งนี้ได้ใช้ผู้ให้คำปรึกษา 2 คน พบว่า ประสิทธิภาพของผู้ให้คำปรึกษามีผลต่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วย

เฮดควิสต์ และเวินโฮลด์ (Hedquist and Weinhold, 1970 : 237-242) ศึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลและไม่กล้า แสดงออกทางสังคม โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 10 คน กำหนดให้เรียนบทบาททางสังคม กลุ่มที่ 2 จำนวน 10 คน ให้ซ้อมละคร กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม มี พฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพและใช้ได้ผลดีกับปัญหาต่าง ๆ หลายด้าน เช่น การลดความวิตกกังวล ปัญหาการเรียน ปัญหาการปรับตัว และการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมที่ไม่ต้องการ โดยเน้นให้สมาชิกกลุ่ม หรือผู้รับคำปรึกษา มีการปรับตัวที่ดีขึ้น และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง และพัฒนาตนเองตามที่ต้องการ ฉะนั้นผู้วิจัยเห็นสมควรที่จะใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา เพื่อพัฒนานักเรียนมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้น และมีชีวิตที่มีความสุขในสังคมต่อไป

สมมติฐานในการศึกษา

1. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกลดลง
2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2524 โรงเรียนบางกะปิ เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2524 ที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก จำนวน 16 คน โดยได้มาอย่างสุ่ม และแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย

วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. นำแบบทดสอบวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออกไปทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางกะปิ จำนวน 483 คน แล้วเลือกเฉพาะนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบทดสอบต่ำกว่า 125 คะแนน ได้จำนวน 67 คน
2. ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบทดสอบต่ำกว่า 125 คะแนนทุกคน ถึงความสมัครใจในการเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. สุ่มตัวอย่างจากนักเรียนที่สมัครใจเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้ โดยวิธีสุ่มอย่างง่าย จำนวน 16 คน แล้วแยกเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน ดังตารางที่ 1

ตาราง 1. แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

เพศ \ กลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
หญิง	6	8
ชาย	2	—
รวม	8	8

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบทดสอบพฤติกรรมกล้าแสดงออก

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบพฤติกรรมกล้าแสดงออกของรังสรรค์ เพ็งหนู ซึ่งสร้างแบบทดสอบขึ้นโดยมีเนื้อหา และโครงสร้างของแบบทดสอบ ที่ได้รวบรวม จากเอกสารต่าง ๆ คือ The Assertive Inventory (Gambrill and Richey. 1975), The Assertive Inventory (Fensterheim and Baer. 1975), The Rathus Assertive Schedule (Rathus and Nevid. 1978) และ Willoughby Personality Schedule (Wolpe. 1973) และในการศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออกครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบมาปรับปรุงข้อความ บางข้อ เพื่อความเหมาะสมในการนำมาใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา และหาค่าความ เชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับ โดยวิธี Coefficient alpha (ลวัน สายยศ และ อังคณา สายยศ 2524 : 171) โดยนำแบบทดสอบไปทดลองใช้กับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีพฤฒา เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ได้ค่า ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบเท่ากับ .9585

ลักษณะแบบทดสอบ เป็นข้อความแสดงถึงพฤติกรรมที่ผู้ตอบจะต้องตอบสนองในสถานการณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก จำนวน 50 ข้อ แบ่งออกเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 เป็นการวัดระดับความไม่สบายใจเมื่อแสดงพฤติกรรมตามสถานการณ์ที่กำหนดให้

ตอนที่ 2 เป็นการวัดระดับความเป็นไปได้ หรือความถี่ของการกระทำเพื่อแสดงพฤติกรรมตามที่กำหนด

เกณฑ์การพิจารณาคัดสินว่านักเรียนคนใดเป็นผู้ไม่กล้าแสดงออกจะดูจากผลรวมของค่าเฉลี่ยของข้อคำถาม แต่ละข้อทั้ง 2 ตอน รวมแล้วมีคะแนนต่ำกว่า 125 คะแนน กล่าวคือ นักเรียนที่ไม่กล้าแสดงออก หมายถึง นักเรียนที่มีระดับความไม่สบายใจค่อนข้างมาก และมีความเป็นไปได้ของการกระทำค่อนข้างน้อย และถ้าได้คะแนนเฉลี่ยของแบบทดสอบทั้ง 2 ตอนสูงกว่า 125 คะแนน ถือว่าเป็นผู้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออก

วิธีตอบแบบทดสอบ โดยการกาเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องที่ต้องการในกระดาษคำตอบ

ตัวอย่างแบบทดสอบพฤติกรรมกล้าแสดงออก

- (๐) บอกกับเพื่อนว่าไม่พอใจในการกระทำบางอย่างของเขา
- (๐๐) ปฏิเสธคำขอร้องของเพื่อนที่ยืมของใช้ส่วนตัวที่เราหวง
- (๐๐๐) นำสิ่งของที่มีค่าหนีไปคืนร้านค้าทันทีที่ซื้อหาหรือภายในวันรุ่งขึ้น

กระดาษคำตอบ

ตอนที่ 1 ระดับความไม่สบายใจ

ข้อ

ตอนที่ 2 ความถี่ในการแสดงพฤติกรรม

มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
.....				
.....				
.....				

0
00
000

กระทำบ่อยที่สุด	กระทำบ่อย	กระทำปานกลาง	กระทำน้อย	กระทำน้อยที่สุด
.....				
.....				
.....				

การตรวจให้คะแนน

1. วัดระดับความไม่สบายใจ

ถ้าตอบในช่อง	มากที่สุดให้	1	คะแนน
ถ้าตอบในช่อง	มาก ให้	2	คะแนน
ถ้าตอบในช่อง	ปานกลางให้	3	คะแนน
ถ้าตอบในช่อง	น้อย ให้	4	คะแนน
ถ้าตอบในช่อง	น้อยที่สุดให้	5	คะแนน

2. วัดระดับความเป็นไปได้ หรือความถี่ของการกระทำ

ถ้าตอบในช่อง	กระทำบ่อยที่สุด ให้	5	คะแนน
ถ้าตอบในช่อง	กระทำบ่อยมาก ให้	4	คะแนน
ถ้าตอบในช่อง	กระทำปานกลาง ให้	3	คะแนน
ถ้าตอบในช่อง	กระทำน้อย ให้	2	คะแนน
ถ้าตอบในช่อง	กระทำน้อยที่สุด ให้	1	คะแนน

วิธีดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยการใช้การทดลองแบบ Pretest Posttest Control Group design ดังตาราง 2

ตาราง 2 แสดงแบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
R_E	T_{E_1}	ให้ค่าปรึกษาแบบกลุ่ม	T_{E_2}
R_C	T_{C_1}	-	T_{C_2}

วิธีดำเนินการทดลองมีลำดับขั้นดังนี้

1. การทดสอบครั้งแรก (Pretest) ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางกะปิ จำนวน 483 คน ตอบแบบทดสอบพฤติกรรมกล้าแสดงออก แล้วคัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่คะแนนเฉลี่ยจากแบบทดสอบต่ำกว่า 125 คะแนน มาสัมภาษณ์ เพื่อถามความสนใจในการเข้าร่วมกลุ่มรับค่าปรึกษา แล้วสุ่มมาเป็นกลุ่มตัวอย่าง 16 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน ด้วยวิธีสุ่มอย่างง่าย

2. ขั้นตอนการให้ค่าปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้ค่าปรึกษาแบบกลุ่ม ดำเนินการทดลองโดยจัดให้สมาชิกในกลุ่มทดลอง 8 คน มาประชุมร่วมกัน สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง ให้สมาชิกได้อภิปรายร่วมกันโดยแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ

2.1 ผู้นำกลุ่มกำหนดแนวทางอภิปราย (Leader Structure)

ผู้นำการทดลองในฐานะผู้นำกลุ่มเป็นผู้กำหนดหัวข้อเป็นแนวทางการอภิปรายโดยกำหนดจากครั้งที่ 1 - 3 ดังนี้

ครั้งที่ 1 ผู้นำชี้แจงถึงภาระหน้าที่ กฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่สมาชิกทุกคนจะต้องปฏิบัติในกลุ่ม ความมุ่งหมายในการเข้ากลุ่ม สิ่งที่สมาชิกจะได้รับจากกลุ่มและสิ่งที่ตนจะต้องให้แก่กลุ่ม ให้สมาชิกแนะนำตัว แล้วเปิดโอกาสให้กลุ่มได้ซักถามได้จนเป็นที่พอใจ

ครั้งที่ 2 เพื่อให้สมาชิกคุ้นเคยกัน ผู้นำจะเป็นผู้กระตุ้นให้สมาชิกทุกคนได้เปิดเผยตนเอง เข้าใจ และยอมรับความรู้สึคนึกคิด ตลอดจนบุคลิกลักษณะของกันและกัน โดยกำหนดหัวข้ออภิปราย ให้สมาชิกบอกว่า "ถ้าท่านสามารถเป็นอย่างอื่นนอกเหนือจากคน ท่านอยากเป็นอะไร เพราะอะไร"

ครั้งที่ 3 เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนมีโอกาสเปิดเผยถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเอง และทำให้สมาชิกรู้จักกันมากขึ้น ผู้นำจึงได้ตั้งหัวข้ออภิปรายว่า "สมมุติว่าท่านได้รับพร 3 ประการ ท่านจะขออะไรบ้างสำหรับตัวเอง เพราะอะไร"

2.2 กลุ่มกำหนดการอภิปราย (Group Structure) จัดในครั้งที่ 4-10 สมาชิกเสนอปัญหาความไม่ลงรอยของตนเองต่อกลุ่มโดยตรง และสมาชิกคนอื่น ๆ เป็นผู้ฟังอย่างตั้งใจ ซักถาม ให้การยอมรับและเข้าใจปัญหาของสมาชิกที่เสนอมา ช่วยสะท้อนความรู้สึกและปัญหาให้เจ้าของปัญหาเข้าใจ และมองเห็นปัญหาของตนเองชัดเจนขึ้น ให้รู้จักและเข้าใจตนเอง เกิดการยอมรับตนเอง โดยสมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายช่วยให้ข้อมูลย้อนกลับ ข้อเสนอแนะคือแนวทางปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงตนเองตามที่เจ้าของปัญหาต้องการ และนำไปพิจารณาในการพัฒนาตนเองต่อไป จากนั้นให้สมาชิกเจ้าของปัญหาแสดงบทบาทสมมุติในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เจ้าของปัญหาจะต้องไปเผชิญ แต่มีความกลัว หรือไม่กล้า โดยให้สมาชิกบางคนหรือผู้ให้คำปรึกษาร่วมแสดงบทบาทสมมุตินั้นด้วย เมื่อแสดงจบลงให้สมาชิกที่สังเกต วิจารณ์บทบาท ท้าทาย ว่าสมาชิกเจ้าของปัญหานั้นแสดงออกอย่างเหมาะสมหรือไม่ ให้คำชมเชยและให้กำลังใจ เสนอแนะการแก้ไขข้อบกพร่องที่มี เพื่อให้เจ้าของปัญหานำไปปฏิบัติจริงภายนอกกลุ่มต่อไป กลุ่มจะดำเนินการอภิปรายปัญหาของสมาชิกให้เสร็จสิ้นเป็นรายบุคคลไป และภายนอกกลุ่ม ให้สมาชิกแต่ละคนคอยสังเกต และติดตามผลซึ่งกันและกัน ว่าสมาชิกได้นำข้อเสนอแนะที่ตนได้รับจากกลุ่มไปปฏิบัติได้ผลเป็นอย่างไร แล้วนำผลมารายงานกลุ่มทั้งของตนเองและของสมาชิกคนอื่น ๆ

ด้วยว่าทำได้เหมาะสมเพียงใด มีความรู้สึกอย่างไร ขณะที่ทำพฤติกรรมใหม่ สมาชิกในกลุ่มจะให้คำชมเชย และกำลังใจให้ทำต่อไปอีก

ในครั้งสุดท้าย คือครั้งที่ 10 เมื่อให้คำปรึกษาสิ้นสุดลง ให้สมาชิกอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม และให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขต่อไป

การทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้ สมาชิกให้ความสนใจต่อกลุ่มดีมาก สมาชิกมาเข้ากลุ่มตรงเวลาทุกครั้ง แม้บางครั้งสมาชิกบางคนติดสอบ เมื่อสอบเสร็จก็รีบกลับมาเข้ากลุ่ม ยกเว้นครั้งที่ 4, 8 และ 9 ที่สมาชิกบางคนไม่สามารถมาเข้ากลุ่มได้เนื่องจากติดสอบ และกิจกรรมพัฒนาโรงเรียนเพื่อเก็บคะแนน ในระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่มทุกครั้ง สมาชิกก็จะรับประทานอาหารว่างไปด้วย

จิตตธรรม Counseling Journal

สรุปปัญหาของสมาชิกในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตั้งแต่ครั้งที่ 4-10 มีดังนี้

1. ไม่กล้าบอกเพื่อนว่าตนไม่ชอบ เบื่อ และรู้สึกรำคาญในสิ่งที่เขาพูดให้ฟัง เพราะกลัวเพื่อนไม่ชอบ ไม่กล้าเตือนเพื่อน กลัวเพื่อนจะหาว่าเข้าป่วน
2. นางสาวชอบมันคนในทุก ๆ เรื่อง รู้สึกรำคาญ และอีกอีกใจมากแต่ไม่กล้าบอก หรือชี้แจงเหตุผล
3. ไม่กล้าพูดกับญาติผู้ชายที่ไม่คุ้นเคยด้วย รู้สึกกลัว ไม่มีเรื่องจะพูดทั้ง ๆ ที่อยากจะคุยกับญาติผู้นั้น
4. เวลาพูดไม่กล้าสบตา มองหน้าผู้ใหญ่ว่ากลัวผู้ใหญ่ว่าไม่เคารพกับเพื่อนผู้หญิงก็ไม่กล้ามองหน้า กลัวเพื่อนจะว่าชอบเขา กับเพื่อนผู้ชายกลัวเขาว่าหาเรื่องกับคนอื่น ๆ จะหลบสายตา เมื่อมองมาพบกัน
5. ไม่กล้าทวงเงินเมื่อเพื่อนยืมเงินไปแล้วไม่นำมาคืน กลัวเพื่อนจะว่าตนถูกเขา และกลัวถูกเพื่อนดูถูกกลับมา ไม่กล้าบอกแม้ว่าตนไม่ชอบให้แม่เปิดจดหมายของตนออกอ่าน
6. มีเรื่องไม่เข้าใจกับเพื่อนไม่กล้าชี้แจงให้เพื่อนเข้าใจ กลัวเพื่อนจะว่าตนเคียดแค้นไปเอง และตนเป็นหัวหน้าควบคุมลูกน้องไม่ได้ เมื่อลูกน้องทะเลาะกัน

7. ไม่กล้าพูดกับครู รู้สึกประหม่า เวลาพูดไม่สบายใจ พูดไม่ออก และสั้น กับเพื่อนไม่กล้าพูดกับเพื่อนในเรื่องบางเรื่อง อยากเป็นคนพูดให้มากกว่านี้

8. พ่อแม่ทะเลาะกันเสียงดังมาก รู้สึกอายคนอื่น ไม่สบายใจเวลาพ่อแม่ทะเลาะกัน แต่ไม่กล้าบอกให้พ่อแม่หยุดหรือเลิกทะเลาะกัน

ส่วนกลุ่มควบคุม ได้รับการควบคุมแบบธรรมชาติ โดยให้นักเรียนทำงานที่ตนได้รับมอบหมาย หรือทำการบ้าน อยู่ในโรงเรียนภายในระยะเวลาเท่ากับการให้ค่าปรึกษาแบบกลุ่มของกลุ่มทดลองทุกครั้ง

3. เมื่อสิ้นสุดการให้ค่าปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว ให้นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบทดสอบ พฤติกรรมกล้าแสดงออกอีกครั้งหนึ่ง (Posttest)

4. นำแบบทดสอบพฤติกรรมกล้าแสดงออกมาตรวจให้คะแนน และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. คำนวณหาค่าสถิติพื้นฐานได้แก่

1.1 หาค่าเฉลี่ย โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ

2522 : 51)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ $\bar{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ย

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

1.2 หาค่าความแปรปรวน โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และอังคณา

สายยศ 2522 : 100)

$$s^2 = \frac{N \sum x^2 - (\sum x)^2}{N(N-1)}$$

เมื่อ s^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนน
 $\sum x$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
 $\sum x^2$ แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
 N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่ม

2. การคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบพฤติกรรมกล้าแสดงออกจากสูตร
 (ดูน สายยศ และอังคณา สายยศ 2524 : 171-172)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left\{ 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right\}$$

เมื่อ α แทน ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ
 n แทน จำนวนข้อของแบบทดสอบ
 $\sum s_i^2$ แทน ผลรวมของคะแนนความแปรปรวนเป็นรายข้อ
 s_t^2 แทน คะแนนความแปรปรวนของแบบทดสอบทั้งฉบับ

3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากการทดสอบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยใช้ t -test จากสูตร (ดูน สายยศ และอังคณา สายยศ 2522 : 220)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$$

$$df = n - 1$$

- เมื่อ t แทน ค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนการทดสอบครั้งแรกและครั้งหลัง
- $\sum D$ แทน ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนจากการทดสอบครั้งแรกและครั้งหลังในแต่ละคู่
- $\sum D^2$ แทน ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนจากการทดสอบครั้งแรกและครั้งหลังในแต่ละคู่ยกกำลังสอง
- $(\sum D)^2$ แทน ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนจากการทดสอบครั้งแรกและครั้งหลังในแต่ละคู่ทั้งหมดยกกำลังสอง
- n แทน จำนวนคู่ของคะแนนจากการทดสอบครั้งแรกและครั้งหลัง

4. ทดสอบความแตกต่างของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใช้ t - test จากสูตร (ส่วน สายยศ และอังคณา สายยศ 2522 : 217)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1-1) S_1^2 + (n_2-1) S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left\{ \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right\}}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ t แทน ค่าความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

$\bar{X}_1, \bar{X}_2$ แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

S_1^2, S_2^2 แทน ค่าความแปรปรวนของคะแนนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

n_1, n_2 แทน จำนวนคนในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ผลการทดลองและวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง และแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมาย ดังต่อไปนี้

- $\bar{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ย
- S^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนน
- ΣD แทน ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนจากการทดสอบครั้งแรกและครั้งหลังในแต่ละคู่
- ΣD^2 แทน ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนจากการทดสอบครั้งแรกและครั้งหลังในแต่ละคู่ยกกำลังสอง
- N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
- t แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t - distribution

การแปลความหมายของคะแนน ผู้ที่ได้คะแนนสูง หมายถึง เป็นผู้ที่มีคะแนนพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกน้อย ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำ หมายถึง เป็นผู้ที่มีคะแนนพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกมาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. การเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง
2. การเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. การเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

1. การเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ผลปรากฏดังตาราง 3

ตาราง 3 การเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S^2	t
กลุ่มทดลอง	8	112	98.03	0.11
กลุ่มควบคุม	8	111.5	63.21	

$$t (.01, 14) = 2.624$$

จากตาราง 3 ปรากฏว่าคะแนนพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกไม่แตกต่างกัน

2. การเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผลปรากฏดังตาราง 4

ตาราง 4 การเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก ของกลุ่มทดลองก่อนและ
หลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

กลุ่มทดลอง	N	ΣD	$(\Sigma D)^2$	ΣD^2	t
ก่อนการให้คำปรึกษา	8	353	124609	18773.5	5.84**
หลังการให้คำปรึกษา	8				

$$**t (.01, 7) = 2.998$$

จากตาราง 4 ปรากฏว่า หลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว กลุ่มทดลองมี
คะแนนพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกน้อยกว่าก่อนการให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .01 แสดงว่าหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว นักเรียนมีพฤติกรรมไม่กล้า
แสดงออกลดลง

3. การเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก ของกลุ่มทดลองกับ
กลุ่มควบคุม หลังการทดลอง ผลปรากฏดังตาราง 5

ตาราง 5 การเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S^2	t
กลุ่มทดลอง	8	156.12	720.34	3.52 **
กลุ่มควบคุม	8	118.75	177	

$$**t (.01, 14) = 2.624$$

จากตาราง 5 ปรากฏว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนบางกะปิ ปีการศึกษา 2524 จำนวน 16 คน โดยผู้วิจัยสุ่มมาจากนักเรียนที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบทดสอบพฤติกรรมกล้าแสดงออกต่ำกว่า 125 คะแนน สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน

เทคนิคและเครื่องมือที่ใช้

1. เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม *in elaborated*
2. แบบทดสอบพฤติกรรมกล้าแสดงออก

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มทำแบบทดสอบพฤติกรรมกล้าแสดงออกก่อนการทดลอง
2. กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. นักเรียน 2 กลุ่มตอบแบบทดสอบพฤติกรรมกล้าแสดงออกพร้อมกัน หลังจากการทดลองสิ้นสุดลง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้ t - test แบบ Dependent Sample
2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้ t - test แบบ Independent Sample

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกลดลง กว่าก่อนได้รับคำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก น้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมี พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกลดลงกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถลดพฤติกรรม ไม่กล้าแสดงออกได้คือ ช่วยให้นักเรียนมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ ผลการวิจัยของ เฮดควิสต์ และเวนโฮลด์ (Hedquist and Weindhold. 1970 : 237 - 242) ที่พบว่าผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้นักเรียนมีพฤติกรรมกล้า แสดงออกมากขึ้น และโฮลเสน (Ohlsen. 1973 : 1B - 6B) พบว่านักเรียนที่ไ้ รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีการยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่นมากขึ้น มีการปรับปรุง

พฤติกรรมของตนเองมากขึ้นด้วย ที่เป็นเช่นนี้เนื่องมาจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้บุคคลได้สำรวจตัวเอง และสิ่งแวดล้อมที่ตนอยู่กล้าเผชิญกับปัญหา ได้ฝึกการยอมรับตนเอง พร้อมทั้งได้รับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของคนอื่น ๆ และนำความคิดเห็นนั้นมาพิจารณาเลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อพัฒนาปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรม และวิถีการดำเนินชีวิตใหม่ ๆ ของตนเองให้ดีขึ้น (จินตนา เพียรพิจิตร 2524 : 40 อ้างอิงมาจาก Gazda, Ducean and Meadows. 1967 : 306, Mahler. 1969 : 11, Hansen, Warner and Smith. 1976 : 6, วรณา พรหมบุญ 2521 : 25-26) เช่นเดียวกับ แพทเทอร์สัน (Patterson. 1973 : 407) ที่เชื่อว่าบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ด้วยตนเองในแนวทางที่เขาเป็นผู้เลือก นอกจากนี้บรรยากาศในการให้คำปรึกษาซึ่งมีผลต่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มคือ สมาชิกมีการยอมรับซึ่งกันและกันในด้านความคิดและความรู้สึก มองเห็นคุณค่าของแต่ละคน มีความรู้สึกอบอุ่น ไว้วางใจกัน รู้สึกปลอดภัย และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยปัญหาของตนเองต่อกลุ่ม (Ohlsen. 1970 : 83-84, โสริช โพธิ์แก้ว 2523 : 9-10) สมาชิกมีโอกาสได้เป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ กลุ่มเป็นที่ทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ (Dyer and Vriend. 1975 : 132-141) ให้สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติและเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ (วัชรวิ ชูระคำ 2523 : 52) จากการจัดสภาพการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในการทดลองครั้งนี้ได้ผลสอดคล้องกับหลักการช่วยให้คนกล้าแสดงออกของไวลเป้ (ริงสตรัค เฟิงนู 2523 : 14 อ้างอิงจาก Wolpe. 1960 : 83-88) และเฮนเสน (Hensen. 1976 : 238) ที่ว่าการให้คำชมเชย และการให้รางวัลทางสังคม เป็นแรงจูงใจให้ผู้มีปัญหาเพิ่มความเข้มของการตอบสนองมากขึ้น และการแสดงพฤติกรรมในระยะแรก ๆ จะมีความยากลำบาก แต่ถ้าฝึกฝนท่ามากขึ้น จะเพิ่มความกล้าแสดงออกในสถานการณ์จริง ๆ ได้

นอกจากนี้ จากการสังเกตของผู้วิจัยขณะให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้ พบว่าสมาชิกแต่ละคนมีการยอมรับซึ่งกันและกัน สนใจฟังปัญหาของสมาชิกแต่ละคนเป็นอย่างดี โดยผู้วิจัยเป็นผู้กระตุ้นให้สมาชิกได้พูดถึงปัญหาของตนเองอย่างเต็มที่ และกระตุ้นให้สมาชิก

คนอื่น ๆ ได้ซักถามและฟังตามความเหมาะสม รวมทั้งพยายามสะท้อนความรู้สึกและ
เนื้อหาของคำพูดให้เจ้าของปัญหาเข้าใจปัญหาของตนเองมากขึ้น แม้ว่าบางครั้งผู้วิจัยจะต้อง
เป็นผู้ให้คำปรึกษากับเจ้าของปัญหาเป็นรายบุคคลภายในกลุ่ม และเป็นผู้สรุปปัญหาของสมาชิก
เองเป็นส่วนใหญ่ แต่ก็พบว่า สมาชิกจะร่วมสรุปปัญหา มีการเสนอความคิดเห็นเพิ่มเติม
และให้ข้อเสนอแนะ อันเป็นแนวทางให้เจ้าของปัญหานำไปใช้ประโยชน์ในการพิจารณา
แก้ปัญหาของตนเองได้ หลังจากนั้นกลุ่มจะให้เจ้าของปัญหาได้ทดลองระดมความคิดหาแนวทางที่
ตัดสินใจเลือกข้อเสนอแนะของสมาชิกในกลุ่ม มาปฏิบัติเป็นการระดมความคิดส่วนใหญ่
ทำไว้ที่ ทั้งคำพูดและท่าทาง เมื่ออยู่นอกกลุ่มสมาชิกได้สังเกตซึ่งกันและกันแล้วนำผล
การปฏิบัติมารายงานกลุ่มว่าสมาชิกแต่ละคนมีพฤติกรรมการแสดงออกดีขึ้น และสมาชิก
ยอมรับว่าการแสดงออกในครั้งแรก ๆ คนยังรู้สึกประหม่าและไม่สบายใจนัก สมาชิกใน
กลุ่มได้ให้กำลังใจให้ฝึกทำต่อไปอีก

จากกระบวนการในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดังกล่าวนี้ น่าจะเป็นการสนับสนุน
ให้กลุ่มให้คำปรึกษาคำเนินไปด้วยดี และประสบผลสำเร็จในการปรับพฤติกรรมของสมาชิก
จึงเป็นผลให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้สามารถลดพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของ
สมาชิกได้ และส่งเสริมให้สมาชิกมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ครูแนะแนวควรนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปปรับพฤติกรรม
ไม่กล้าแสดงออก หรือพัฒนาความกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

1.2 ครูแนะแนวควรนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้พัฒนานักเรียน
ในด้านต่าง ๆ เช่น ปรับพฤติกรรมนักเรียนที่มีปัญหาทางวินัยในโรงเรียน พัฒนา
ความรับผิดชอบหน้าที่ ปัญหาการเรียน เป็นต้น

๖๖/๖๕

1.3 ควรนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ในวงการอื่น ๆ บ้าง เช่น ตามโรงงานอุตสาหกรรม โรงพยาบาล หรือในสถานพินิจเด็กวัยรุ่น เป็นต้น

1.4 ควรนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาวิชาการ ในคณะศึกษาศาสตร์ หรือวิทยาลัยครูต่าง ๆ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรจะศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับพฤติกรรม ไม่กล้าแสดงออกในระดับอื่น ๆ เช่น นักศึกษาในวิทยาลัยและในมหาวิทยาลัย

2.2 ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แบบที่ให้ สมาชิกเป็นผู้กำหนดแนวทางในการสนทนา กับแบบผู้นำเป็นผู้กำหนดการสนทนา หรือกับแบบ การใช้ทฤษฎีของ เกสตัต์ หรือแบบพฤติกรรมบำบัด

2.3 ควรจะทำการศึกษาเปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดย เข้ากลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง กับการเข้ากลุ่มทุกวันในระยะเวลาเท่ากัน แบบใดจะมี ประสิทธิภาพดีกว่ากัน

2.4 ควรจะมีกำรติดตามผลเป็นระยะหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ 1 เดือน 3 เดือน เพื่อดูประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และความคงทน ของพฤติกรรม

2.5 ในการทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรอยู่ในช่วงที่นักเรียนไม่มี ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการสอบ คือห่างจากระยะการสอบของนักเรียนพอสมควร ซึ่ง ความเครียดเกี่ยวกับการสอบอาจมีผลต่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้ เช่น การเข้ากลุ่ม ทุกครั้ง ระยะเวลาที่ใช้ในการรวมกลุ่ม และความเร่งรีบเพื่อให้เสร็จสิ้นไป

ข้อจำกัดเกี่ยวกับการนำการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้

1. ผู้ที่ทำหน้าที่ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้อย่างเข้าใจ แจ่มแจ้ง และได้รับการฝึกทักษะต่าง ๆ ในการเป็นผู้นำกลุ่ม จากผู้เชี่ยวชาญในการให้ คำปรึกษาแบบกลุ่มมาแล้ว

2. ผู้ที่จะนำไปใช้ต้องเป็นผู้มีใจรัก เพราะเป็นงานที่ต้องเสียสละกำลังกาย กำลังใจอย่างสูง พร้อมเสมอที่จะช่วยเหลือผู้อื่น และใช้เวลา ในการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มเป็นขบวนการที่ต่อเนื่องกันเป็นเวลานานอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 15 ชั่วโมง

3. การเลือกกลุ่มตัวอย่าง ต้องมีขั้นตอนที่เหมาะสมในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ต้องมีการสัมภาษณ์ เพื่อถามความสมัครใจ เพราะถ้าสมาชิกไม่เต็มใจเข้ากลุ่มแล้ว จะทำให้กลุ่มล้มเหลวได้

4. สมาชิกที่เต็มใจ และสมัครใจเข้ากลุ่ม การเป็นผู้ที่อยู่ในวัยเดียวกัน มีความสนใจและปัญหาอย่างเดียวกัน ผู้ที่มีความก้าวร้าวสูง และเหนียวแน่นมากเกินไป ไม่เหมาะสมที่จะเข้ากลุ่ม

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

คมเพชร ฉัตรสุตถกุล "คนไทยกับการให้คำปรึกษา" ศึกษาศาสตร์ มศว. ประสานมิตร

3(2) : 59 - 63 มกราคม - พฤษภาคม 2523

_____ กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2521, 102 หน้า

จินตนา เพียรพิจิตร การพัฒนามโนภาพแห่งตนโดยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ปริญฐานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2524, 136 หน้า

อัครสำเนา

ทองเรือน อมรัชกุล กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก

2520, 222 หน้า

บุญนิจ ศักโนภาส "การให้คำปรึกษาหรือเป็นกลุ่ม" แนะแนว 12(58) : 54 - 61

สิงหาคม - กันยายน 2521

บุญเสริม ฤทธาภิรมย์ "ฝึกเด็กให้เป็นคนกล้ากันเถิด" มิตรครู 21(21) : 40 - 41

15 เมษายน 2521

พวรรณราย ทรัพย์ประภา "การฝึกพฤติกรรมในการแสดงออก" แนะแนว 15(76) :

9 - 30 สิงหาคม - กันยายน 2524

พระราชวรมนูณี ปรัชญาการศึกษาไทย สำนักพิมพ์เคล็ดไทย 2518, 367 หน้า

แพทเทอร์สัน ซี เอช ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในโรงเรียน แปลโดย

วัชรวิ ทรัพย์มี ไทยวัฒนาพานิช 2522, 354 หน้า

มัทนา เฟื่องฟู พฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในเขตการศึกษา 5

ปริญฐานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2522, 125 หน้า

อัครสำเนา

รังสรรค์ เฟื่องฟู การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนหญิงวัยรุ่นโดยวิธีจัดโครงการ

ให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม ปริญฐานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสานมิตร 2523, 98 หน้า อัครสำเนา

รัตนา ยัญทิพย์ ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู พฤติกรรมตอบสนองระหว่าง

บุคคลและการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 วิทยานิพนธ์ กศ.ม.

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2522, 74 หน้า อักสำเนา

ราตรี พัฒนรังสรรค์ จิตวิทยาแนะแนว คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูจันทระเกษม 2522,
250 หน้า

ละเอียต ชูประยูร "การศึกษา Assertive Behavior ในผู้ร่วมทีมจิตเวช"

จิตวิทยาคลินิก 9(1) : 7 - 9 เมษายน 2521

✓ ลักขณา ชรรณไพโรจน์ การปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกด้วยวิธีกลุ่มสัมพันธ์ วิทยานิพนธ์

กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2524, 159 หน้า อักสำเนา

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ หลักการวิจัยทางการศึกษา พิมพ์ครั้งที่ 2 ทวีกิจ
การพิมพ์ 2524, 286 หน้า

_____ สถิติวิทยาทางการศึกษา พิมพ์ครั้งที่ 2 วัฒนาพานิช 2522, 276 หน้า

← วงพัทตร์ ภูพันธ์ศรี ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการ

เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย 2523, 166 หน้า อักสำเนา

วรรณา พรหมบุรมย์ "วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม" แนะแนว 12(56) : 25 -
26 เมษายน - พฤษภาคม 2521

วราภรณ์ ลิ้มสุวัฒน์ ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับตัวด้านสังคมของกลุ่ม

นักเรียนที่ถูกเพื่อนชิงชัง ซึ่งได้รับการฝึกการรับรู้ กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก วิทยานิพนธ์

ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2522, 105 หน้า อักสำเนา

วัชรีย์ ทรัพย์มี "การให้คำปรึกษาหารือเป็นกลุ่มแก่วัยรุ่น" แนะแนว 9(36) : 36 -
43 ธันวาคม - มกราคม 2518

_____ การแนะแนวในโรงเรียน ไทยวัฒนาพานิช 2520, 137 หน้า

วัชรีย์ ชูระคำ จิตวิทยาแนะแนวและให้คำปรึกษา หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู
2523, 113 หน้า

- วิญญู พูลศรี ผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน
ความวิตกกังวลในการเรียน นิสัยและทัศนคติทางการเรียนของนักศึกษาระดับ
ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิทยาลัยครูเชียงใหม่ ปรินซิพัล ค.ม.
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2523, 73 หน้า อักส่าเนา
- วิรุทธ วิเชียรโชติ ความเกรงใจในคนไทย 2516, 134 หน้า อักส่าเนา
- วิระวัฒน์ พูลทวี ผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มที่มีต่อสัมฤทธิ์ผลใน
การเรียน นิสัย และทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียน
อุโมงค์ จังหวัดลำพูน ปรินซิพัล ค.ม. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
 2523, 73 หน้า อักส่าเนา
- สุกัญญา กุลอึ้ง ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และการอบรม
เลี้ยงดูตามการรายงานของตนเอง วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 2523, 125 หน้า อักส่าเนา
- สุจิตรา พรมนุชาธิป การศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาวิทยาลัยครูใน
กรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 2522, 82 หน้า อักส่าเนา
- โลรีซ์ โพธิ์แก้ว "การปรึกษาเชิงจิตวิทยา" เอกสารประกอบการสอนวิชาการปรึกษา
เชิงจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 2523, 10 หน้า

Alberti, Robert E. and Michael L. Emmons. Your Perfect Right.
 California, Impact Publisher, 1978. 247 p.

Arbuckle, D.S. and A.V. Boy. "Client - Centered Therapy in Counseling
 Students With Behavior Problems," Journal of Counseling Psychology.
 8 : 138 - 139, November 1961.

Borovay, Rena Frajtag. "An Investigation of the Relationship Among
 Depression, Locus of Control and Assertive Behavior in Freshman
 College Woman," Dissertation Abstracts International. 38(4) : 1883A -
 1884 A, October 1977.

- Bower, Sharon Anthony and Gordon H. Bower. Asserting Yourself : A Practical Guide for Positive Change. Phillipines, Addison - Wesley Publishing Company Inc., 1976. 244 p.
- Coehran and Herman J. Peters. Guidance : An Introduction Selected Readings. Ohio, Bell Howell Company, 1972. 552 p.
- Corey, G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. California, Cole Publishing Co., 1977. 259 p.
- Dyer, Wayne W. and John Vriend. Counseling Technique That Work Applications to Individual and Group Counseling. Washington, APGA Press, 1975. 270 p.
- Eisler, Richard, Michael Hensen and Peter Miller. "Components of Assertive Behavior," Journal of Clinical Psychology. 23 : 295 - 299, March 1973.
- Fensterheim, Herbert and Jean Baer. Don't Say Yes When You Want to Say No. New York, Dell Publishing Co. Inc., 1975. 304 p.
- Flanders, James P. Practical Psychology. New York, Harper and Row Publishers, 1976. 310 p.
- Galassi, John P., Mema D. Galassi and Carol M. Litz. "Assertive Training in Groups Using Video Feedback," Journal of Counseling Psychology. 21(5) : 390 - 394, 1974.
- Gambrell, Eileen D. and Cheryl A. Richey. "An Assertion Inventory for Use in Assessment and Research," Behavior Therapy. 6 : 350 - 361, January 1975.
- Gawrys, John Jr. and Bruce O. Brown. Group Guidance and Counseling in School. New York, McGraw-Hill Book Company, 1971. 396 p.
- Gilbreath, Stuart H. "Group Counseling, Dependence and College Male Underachievement," Journal of Counseling Psychology. 14 : 449 - 453, September 1977.
- Goldfried, Marvin R. and Gerald C. Davison. Clinical Behavior Therapy. New York, Holt Rinehart and Winston, Inc., 1976. 301 p.

- Hensen, Jame C., Richard W. Warner and Elsie M. Smith. Group Counseling : Theory and Process. Chicago, Rand McNally College Publishing Company, 1976. 460 p.
- Hedquist, Francis J. and Barry K. Weinhold. "Behavioral Group Counseling With Socially Anxious and Unassertive College Student," Journal of Counseling Psychology. 17 : 237 - 242, May 1970.
- Hensen, James P. Group Counseling : Theory and Process. Chicago, Rand McNally, 1976. 298 p.
- Hollandsworth, James G., Jr. and Kathleen E. Wall. "Sex Differences in Assertive Behavior: An Empirical Investigation," Journal of Counseling Psychology. 24(3) : 217 - 222, 1977.
- Kelman, H.C. "The Role of the Group in the Induction of Therapeutic Change, International," Journal of Group Psychotherapy. 13 : 399 - 432, 1963.
- Krumboltz, John D. and Carl E. Thoresen. Behavioral Counseling : Cases and Techniques. New York, Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1969. 571 p.
- Mahler, Clarence A. Group Counseling in Schools. Boston, Houghton Mifflin Company, 1969. 234 p.
- Ohlsen, Merle M. Group Counseling. New York, Holt Rinehart and Winston, Inc., 1970. 303 p.
- Patterson, C.H. Theories of Counseling and Psychotherapy. 2nd ed., New York, Harper & Row, 1973. 554 p.
- Pentz, Mary Ann Wood. "Assertion Training and Trainer Effects on Unassertive and Aggressive Adolescents," Journal of Counseling Psychology. 27(1) : 76 - 83, 1980.
- Powdermaker, E.B. and I.D. Frank. Psychotherapy. Cambridge, Mass, Harvard University Press, 1953. 615 p.
- Rathus, Spencer A. "Investigation of Assertive Behavior Through Video Mediated Models and Directed Practice," Behavioral Research Therapy. 2 : 57 - 65, 1973.

Rathus, Spencer A. and Jeffrey S. Nevid. Behavior Therapy. New York, New American Library, 1978. 312 p.

Samulewicz, Edward. "The Effects of Critical Thinking and Group Counseling Upon Behavior Problem Students," Dissertation Abstracts International. 35(5) : 2645 A, November 1975.

Sansbury, David L. "Assertive Training in Group," The Personnel and Guidance Journal. 53 : 117 - 122, October 1974.

Shelton, John L. "Assertive Training : Consumer Beware," The Personnel and Guidance Journal. 55 : 465 - 468, April 1977.

Shertzer, Burce and Shelley C. Stone. "Group Counseling," in Fundamentals of Counseling. p. 217. New York, Houghton Mifflin Company, 1968.

_____. Fundamentals of Guidance. 2nd ed., Boston, Houghton Mifflin Company, 1971. 575 p.

Smith, Manuel J. When I Say No I Feel Guilty. New York, Dial Press, 1975. 321 p.

Vernot, Gerald Gratian. "A Study of Effectiveness of Group Counseling Using a Human Relation Treatment Program With Disruptive Tenth Grade Boys," Dissertation Abstracts International. 36(6) : 3420 A, December 1975.

Warters, Jane. Group Guidance. New York, McGraw-Hill Book Company, Inc., 1960. 428 p.

Wolpe, Joseph. Psychotherapy by Reciprocal Inhibition. Stanford, Stanford University Press, 1958. 112 p.

Wolpe, Joseph. The Practice of Behavior Therapy. New York,
Pergamon Press, 1973. 318 p.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

แบบทดสอบพฤติกรรมมกลาแสดงออก

การหาคุณภาพของ เครื่องมือ

แบบทดสอบพฤติกรรมกล้าแสดงออก

คำชี้แจงการตอบแบบทดสอบ

แบบทดสอบทั้งหมดมี 50 ข้อ ในการตอบแบ่งออกเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 เป็นการวัดระดับของความไม่สบายใจเมื่อแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ

ตอนที่ 2 เป็นการวัดความถี่ในการแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ

วิธีตอบแบบทดสอบ

ในการตอบแบบทดสอบนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน เพื่อป้องกันความสับสนและเพื่อให้ได้คำตอบที่ถูกต้อง โปรดตอบคำถามให้เสร็จทีละตอน แล้วจึงค่อยทำตอนต่อไป ทุกตอนทำในกระดาษคำตอบ

ตอนที่ 1

คนส่วนมากมีประสบการณ์จากความยากลำบากในการแก้ปัญหาการมีสัมพันธภาพกับคนอื่น เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ต้องแสดงความกล้าในบางโอกาส เช่น การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องของผู้อื่น การกล่าวคำยกย่องชมเชยผู้อื่น หรือแสดงความไม่เห็นด้วยกับความผิดการกระทำของผู้อื่น เป็นต้น ให้นักเรียนพิจารณาข้อความแต่ละข้อความ แล้วแสดงระดับของความไม่สบายใจ หรือความวิตกกังวลของนักเรียนเมื่อต้องกระทำสิ่งนั้น โดยการกาเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ต้องการจะตอบเพียงข้อละ 1 ช่อง

ตอนที่ 2

เมื่อทำตอนที่ 1 เสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้อ่านข้อความในแบบทดสอบแต่ละข้อใหม่อีกครั้ง แล้วแสดงระดับความถี่ หรือความเป็นไปได้ในการแสดงความพฤติกรรมนั้น ๆ โดยการกาเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องที่ต้องการจะตอบเพียงข้อละ 1 ช่อง

1. บอกกับผู้อื่นว่าคุณชอบเขา
2. นำสิ่งของที่มียกมาไปกินร้านค้า หรือเปลี่ยนใหม่
3. บอกกับบุคคลอื่นให้ทราบถึงข่าวดีเกี่ยวกับตัวท่าน
4. ปฏิเสธเมื่อผู้ชายจะยื่นข้อเสนอให้ท่านซื้อสินค้าที่ท่านไม่ต้องการ
5. วิพากษ์วิจารณ์พฤติกรรมของคนอื่นต่อหน้าและพูดตามตรง
6. ขอร้องให้ผู้อื่นนำสิ่งของที่ขอยืมท่านไปมาคืน
7. รับคำยกย่องชมเชยจากผู้อื่น
8. บอกกับเพื่อนหรือคนที่ทำงานด้วยกันว่าสิ่งที่เขาพูดหรือกระทำบางอย่างเป็นที่รบกวนจิตใจท่าน
9. บอกให้บุคคลในที่สาธารณะหยุดกระทำสิ่งที่รบกวนท่าน
10. ขณะที่อยู่ในชั้นเรียนท่านจะถามทุกครั้งที่ไม่เข้าใจ
11. สบตาเมื่อท่านสนทนากับผู้ใหญ่หรือผู้มีอาวุโสมากกว่าท่าน
12. เดินเข้าไปในหมู่มาก ๆ หรือในห้องประชุมตามลำพัง
14. แสดงความคิดเห็นเมื่อมีการถกเถียงกัน
15. ถามเพื่อนหรือคนอื่น ๆ เมื่อเกิดความสงสัย
16. เมื่อคนวิพากษ์วิจารณ์หรือติเตียน ท่านแสดงการยอมรับและชี้แจงข้อเท็จจริง
17. เป็นฝ่ายเริ่มต้นการสนทนากับคนที่เพิ่งรู้จักกันใหม่ ๆ
18. คัดค้านไม่เห็นด้วยกับความคิดของครูอาจารย์ เมื่อท่านคิดว่าไม่ถูกต้อง
19. บอกให้ทราบว่าหมดชั่วโมงเรียนแล้ว เมื่อเห็นครูกำลังสอนต่อไป
20. มินักรักกับเพื่อนเมื่อท่านมีฐานะจำเป็น
21. ทอว่าเมื่อเพื่อนมินักรักกับท่าน
22. ตักเตือนเพื่อนตรง ๆ เมื่อเพื่อนทำผิด
23. ขออนุญาตยืมไปเที่ยวและค้างบ้านเพื่อน
24. ขอร้องบิดามารดาให้ทำกิจส่วนตัวบางอย่างให้ท่าน
25. แสดงความคิดเห็นโต้แย้งบิดามารดาด้วยเหตุผล

26. พาเพื่อนสนิทของท่านมาร่วมสนุกที่บ้าน เช่น เล่นอาหาร
27. ปรับทุกข์กับบิดามารดา
28. แสดงความโกรธของท่านให้ญาติพี่น้องได้เห็นเมื่อท่านไม่พอใจเขา
29. เมื่อผู้อื่นทำสิ่งของเครื่องใช้ของท่านเสียหาย ท่านยอมรับเงินเป็นค่าตอบแทน
30. บอกให้คนข้างบ้านหรือเสี่ยงวิญญูหรือโทรทัศน์ในขณะที่ท่านพบทวนบทเรียนหรือเตรียมตัวสอบ
31. บอกว่าคนที่ท่านนับถือเมื่อเขาทำผิดสัญญา
32. ทักทายเพศตรงข้ามหรือเป็นฝ่ายเริ่มต้นการสนทนากับเพื่อนนักเรียน
33. บอกคนขายของให้ทราบว่าเขาขายผิดราคา
34. บอกว่าพนักงานขายบัตรชมภาพยนตร์เมื่อเขาขายเกินราคา
35. เมื่อบริการเสิร์ฟอาหารผิดประเภทจากที่ท่านสั่ง ท่านไม่ยอมรับ
36. บอกเพื่อนสนิทว่าเขาพูดและทำในสิ่งที่ท่านไม่ชอบ
37. กล่าวคำยกย่องชมเชยผู้ที่ท่านรักใคร่ ชอบ หรือสนใจต่อหน้า
38. กล่าวคำขอโทษเมื่อท่านทำผิด
39. ยืนทักทายกับคนที่ท่านรู้จักแต่ยังไม่สนิทสนม
40. พูดแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากความคิดเห็นของผู้ที่ท่านกำลังสนทนาคำว่า
41. ยอมรับว่าไม่เข้าใจในสิ่งที่ครูสอน
42. ขอร้องให้มีการร่วมปรึกษาหารือในปัญหาที่ท่านข้องใจ
43. ปฏิเสธไม่ให้เพื่อนยืมสมุดการบ้านไปลอก
44. ยอมรับกับผู้อื่นว่าท่านมีความหวาดกลัวและต้องการความเห็นใจจากเขา
45. ยอมรับกับผู้อื่นว่าท่านไม่มีความรู้ในบางสิ่งบางอย่าง
46. ปฏิเสธเมื่อเพื่อนขอยืมเงินไปใช้ในสิ่งที่ท่านคิดว่าไม่จำเป็น
47. ซักถามเรื่องส่วนตัวของเพื่อนหรือครูในส่วนที่สามารถจะทราบได้
48. บอกให้เพื่อนที่ท่านรู้สึกว่าพูดมากเกินไปหยุดพูด
49. เมื่อมีผู้ขอร้องให้ท่านไปงานสังสรรค์ และท่านไม่พร้อมที่จะไปก็จะปฏิเสธตามตรง
50. ถามผู้อื่นว่าท่านทำให้เขาโกรธเคืองหรือไม่พอใจหรือไม่

กระดาษคำตอบ

ชื่อ ชั้น

ตอนที่ 1 ระดับความไม่สบายใจ

ข้อ ตอนที่ 2 ความถี่ในการแสดงพฤติกรรม

มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		กระทำบ่อยที่สุด	กระทำบ่อย	กระทำปานกลาง	กระทำน้อย	กระทำน้อยที่สุด
.....					1					
.....					2					
.....					3					
.....					..					
.....					.					
.....					.					
.....					50					

การคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยใช้สูตร

$$\infty = \frac{n}{n-1} \left\{ 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right\}$$

$$n = 50$$

$$\sum s_i^2 = 44.52$$

$$s_t^2 = 733.49$$

$$\infty = \frac{50}{49} \left\{ 1 - \frac{44.52}{733.49} \right\}$$

$$= 1.0204 \left\{ 1 - .0606 \right\}$$

$$= 1.0204 \times .9394$$

$$= .9585$$

∴ ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบพฤติกรรมกล้าแสดงออกทั้งฉบับเท่ากับ .9585

คะแนนพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

คนที่	คะแนนกลุ่มทดลอง	คะแนนกลุ่มควบคุม
1	117	105
2	117	107
3	103	110.5
4	105	118.5
5	122	113.5
6	122.5	97.5
7	104	122
8	95.5	117

คะแนนพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก ของกลุ่มทดลองหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

คนที่	คะแนนก่อนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	คะแนนหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
1	117	173
2	117	127
3	103	129
4	115	189
5	122	178.5
6	122.5	174
7	104	158
8	95.5	120.5

คะแนนพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

คนที่	คะแนนกลุ่มทดลอง	คะแนนกลุ่มควบคุม
1	173	111.5
2	127	118
3	129	118
4	189	115
5	178.5	116
6	174	101.5
7	158	148
8	120.5	122

ภาคผนวก ข.

ตัวอย่างการสนทนาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 3

หัวข้ออภิปราย สมมุติว่า ถ้าท่านได้รับพร 3 ประการท่านจะขออะไรบ้างสำหรับตัวท่าน เพราะอะไร

วัน เวลา วันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2525 เวลา 15.40 - 17.05 น.

สถานที่ ห้องภาษาอังกฤษ

สมาชิก 8 คน (นามสมมุติ)

ผู้นำ : วันนี้เราก็คพบกันอีกครั้งหนึ่ง อยากให้ทุกคนเมื่อครั้งที่แล้วว่า เราได้พูดคุยกัน เรื่องอะไรบ้าง ใครจะเล่าก็ได้ สรุปสั้น ๆ ค่ะ

นภา : ก็พูดต่อจากที่อาจารย์บอกว่าให้ใครเลือกเกิดเป็นอะไรก็ได้ และมีสมาชิกเพิ่มอีกหนึ่งคนได้แนะนำตัวแล้วชื่อสมศักดิ์ค่ะ

ผู้นำ : ครั้งนี้ก็เหลืออาพร นะคะว่าจะเลือกเกิดเป็นอะไรนอกจากเกิดเป็นคน ส่วนครั้งที่แล้วนำชัยเขาอยากเกิดเป็นพังพอน รัตนอยากเกิดเป็นสัตว์ตัว นิคเคียว ไนมหาสมุทร และอ้อยอยากเป็น...

อรชร : สุนัขค่ะ

ลัดดา : นองอยากเป็นแมวสีสวาด อยู่ตามบ้าน เจ้าของรัก ไม่ไปคลุกคลีกับเจ้าของ เล่นกับเจ้าของ ถ้าไม่เล่นกับเรา ๆ จะอยู่เฉย ๆ ถ้าเจ้าของมาตีเรา โดยไม่รู้ว่ามีคนหรือถูก เราจะหนีไปนอนคนเดียว ถ้ามีคนเราก็ก่อนเจ้าของ แคนี่ค่ะ

นำชัย : อยากเกิดเป็นพังพอน อยู่ในป่า สบายธรรมชาติ ๆ มีเพื่อน 2 - 3 ตัว เป็นตัวผู้

ผู้นำ : เน้นว่าต้องมีเพื่อนมีอุปสรรค หรือศัตรูจะถูกก่อนว่าสู้ได้ไหม ถ้าได้สู้ ถ้าไม่สู้จะหนีไปก่อน

เน้นลักษณะไปไหนต้องมีเพื่อน และเพื่อนเขาต้องมีลักษณะคล้ายกับเขานะคะ
ของใครต่อไป

อรชร : อ้อยอยากเป็นหมาสีขาวย่นๆ แล้วก็ให้เจ้าของรักพยายามทำให้เจ้าของ
รักถ้าเรารู้ว่าเจ้าของไม่รัก เราก็กินเฉยๆ ถ้าเขารักตัวอื่นมากกว่าเรา ก็
ปล่อยให้ไป

รัตน : หน่องอยากเป็นสัตว์ที่ตัวเล็กที่สุดในมหาสมุทร เพื่อป้องกันตัวจึงอยากให้
สีของตัวเองเข้ากับธรรมชาติ ชอบธรรมชาติ ยอมเป็นอาหาร แต่ต้อง
จำเป็นจริง ๆ

ผู้นำ : ตอนนี้เหลือคนสุดท้ายนะคะที่ยังไม่ได้พูดว่าถ้าไม่ได้เกิดเป็นคนแล้วอยาก
เกิดเป็นอะไรคะ

อำพร : อยากเกิดเป็นนกคะ สีขาวตัวเล็ก ๆ อยู่ตามชายป่ามีแม่น้ำลำธาร อยู่ตาม
ต้นไม้ต้นไม้ใหญ่ ๆ

ผู้นำ : ทำไมอยากเกิดเป็นนกคะ

อำพร : เพราะว่าสะดวกสบายคะเวลาไปไหน ๆ ก็ได้

นภา : และชอบไปเป็นฝูงใหม่

อำพร : ชอบไปกับเพื่อน 2 - 3 ตัว

ผู้นำ : ถ้าอยากเป็นนกไปไหนกับเพื่อน 2 - 3 ตัว อยากเป็นหัวหน้า หรือเป็นลูกน้อง

อำพร : เป็นเพื่อน ๆ กัน

นภา : แล้วชอบเป็นนกที่อยู่ตามบ้านหรือในป่า

อำพร : อยู่ตามชายป่า

รัตน : อยากเป็นนกตัวผู้หรือตัวเมีย

อำพร : ตัวผู้ (หัวเราะ) ไม่ต้องพักใจ

ผู้นำ : ไม่คิดหรือคะว่าการพักใจมันเป็นธรรมชาติของนกว่ามันต้องมีการสืบพันธุ์
แต่ต่อไปจะไม่มันกเพราะนกทุกตัวอยากจะเป็นตัวผู้กันหมดและคิดว่าตัวเรา
เป็นคนมีค่าเป็นคนทำให้เกิดชีวิตใหม่

- นภา : แล้วอยากเป็นนกที่พูดได้ไหมคะ
- อำพร : ไม่ค่ะ ไม่ชอบพูด
- รุจิรา : แล้วบินไว หรือเปล่า
- อำพร : ก็ต้องบินไว เพราะบินเร็วตามอารมณ์ บินไปเรื่อย ๆ
- นภา : ชอบบินสูง หรือบินต่ำ ๆ
- อำพร : บินไม่สูงเกินไป
- รศนา : กินอาหารประเภทไหน
- อำพร : พวกผลไม้ป่า
- ผู้นำ : หมายความว่าชอบไปเที่ยวใช้ไหมคะ แล้วต้องมีที่อยู่เฉพาะไหม หรือไปตรงไหนก็นอนที่นั่น
- วลี : ประเภทขี้มันอย่างนี้
- อำพร : ก็มีค่ะ อยู่ตามต้นไม้ใหญ่ ๆ
- ผู้นำ : ต้องต้นไม้ใหญ่ ๆ ค่าย อันนี้เขาก็มีลักษณะว่าถ้าเป็นนกก็เป็นนกเล็ก ๆ ลีลาวไปไหน ไปกับเพื่อน 2 - 3 ตัว และชอบมีที่อยู่ที่มันคงตามต้นไม้ใหญ่ ๆ ค่าย
- วลี : อยู่ตามต้นไม้ใหญ่ก็ต้องสร้างที่อยู่ของตัวเอง อยากหาคนมาช่วยสร้างไหม
- อำพร : ไม่ค่ะ สร้างเองเพราะเป็นตัวยู
- ผู้นำ : ถือเป็นลักษณะพึ่งตัวเองนะคะ เพราะที่อยู่อยากเป็นตัวยูก็อยากเป็นผู้นำตัวยู เมื่อนั้นรังจึงอยากสร้างเอง ตัวยูต้องสร้างรังให้ตัวยู (เจียบ)
- ใครมีอะไรอยากซักถามให้รู้จักเขามากกว่านี้ไหม ไม่มีนะคะ เมื่อวานก็ให้กลับไปคิดนะคะว่าถ้าเราได้รับพร 3 ประการเราจะขออะไรก็ได้ตามที่ปรารถนาเราต้องการขอพระอะไรบ้าง 3 อย่างที่เราต้องการ ให้เราคิดเกี่ยวกับนี้ คือคิดว่าเราอยากได้พระอะไรแล้วทำไมเราถึงอยากได้อันนั้น
- วลี : พรนั้นขอตอนเป็นคนนี้ใช้ไหม
- ผู้นำ : ตอนนี้แหละค่ะ

- รุจิณา : ขอให้มีเงิน อยากได้อะไรเอาเงินไปซื้อ อันที่สองอยากให้คนอิจฉามากกว่าคนสงสารนะค่ะ
- สมาธิก : หัวเราะ
- รุจิณา : ถ้าคนสงสารนั้นะคะเขาอาจถูกเราได้ แต่ถ้าคนอิจฉาเราต้องมีสิ่งที่คิดว่าเขา ๆ จึงอิจฉาเรา ขอ 3 ขอให้อายุของคุณพ่อคุณแม่ยืนยาว
- ผู้นำ : เงินนี่อยากมีขนาดไหน แล้วอยากซื้ออะไรถึงอยากจะมีเงิน
- รุจิณา : อยากมีบ้าน อยากมีรถ แล้วก็แต่งห้องนอนของเราให้สวย ๆ แล้วซื้อสิ่งที่เราต้องการ เช่น เสื้อผ้าที่สวยงาม ๆ
- ผู้นำ : คิดว่าสิ่งนั้นมันจำเป็นกับเราไหม หมายความว่าถ้าเรามีเงินเราก็จะหาอย่างนี้
- รุจิณา : ค่ะ
- ผู้นำ : ทำไมอยากให้คุณพ่ออายุยืนยาวมากละคะ เพราะบางครั้งคนแก่มา ๆ ก็ทรมาณเหมือนกันใช่ไหม ค่ะเพราะเขาทำอะไรไม่ค่อยได้
- รุจิณา : อยากให้คุณพ่ออยู่กับคุณแม่นาน แบบว่าเป็นที่พึ่งทางใจของลูก ๆ อยากให้เขาอยู่ด้วยกัน อยากให้เขามีความสุขมากกว่าตัวเรา
- ผู้นำ : แล้วตอนนี้เขาอยู่ด้วยกันไหม
- รุจิณา : ตอนนี้ไม่ได้อยู่ด้วยกันค่ะ คุณพ่อเสียแล้ว
- นภา : ทำไมถึงอยากให้คนอิจฉามากกว่าสงสาร
- รุจิณา : ถ้าคนอิจฉาแสดงว่าเราก็กว่าเขา
- นภา : แล้วไม่กลัวว่าเขาจะหาเรา
- รุจิณา : (หัวเราะ) ก็ไม่กลัว เพราะเราเป็นคนมีสติปัญญาที่จะคิดอะไร
- ผู้นำ : คือไม่อยากให้ใครมาสงสารนั่นเอง อยากก็ดีกว่าคนอื่น
- รัตน : ที่อยากมีเงินนี้ไม่คิดหรือคะว่าเงินมันมีอำนาจเหนือเราทุกอย่าง
- รุจิณา : การที่เรามีเงินเราต้องใช้ให้มีคุณค่ากับชีวิต ต้องเลือกใช้ว่าสิ่งไหนเราที่ควรเลือกไม่ควรเลือก

- วลี : ถ้าอยากได้เงินให้เงินนั้นมีพอจะเลี้ยงตลอดชีวิต หรือมีเล็กน้อยแล้วมาทำ
 เอาเอง เก็บหอมรอมริบเอา
- รุจิรา : ถ้ามีก็หมายความว่ามุก่อนใหญ่ ๆ เราแก้ตัวลงก็ใช้เงินจำนวนนี้ แบบว่าเรา
 ก็ต้องหาด้วย . . .
- ผู้นำ : คือมีมาก ๆ แล้วหาเพิ่มขึ้นมาด้วย (เจียบ) มีใครอยากจะถามเพื่อรู้จัก
 รุจิรามากกว่านี้อีกไหม (เจียบ) จัน ใครช่วยสรุปอีกครั้งซิคะว่าเขาคองการ
 อะไรบ้าง
- สมศักดิ์ : เขาอยากอยู่ติดกันดีกว่า
- ผู้นำ : แล้วไงอีก
- นำชัย : มีที่พึ่งทางใจคือให้พ่อแม่อยู่ด้วยกัน เขาคองการอยู่กับพ่อแม่ตลอดชีวิตเลย
- ผู้นำ : อีกอันหนึ่งที่ยากได้คือ อยากให้คนอีกมากกว่าคนสงสารเพราะแสดงว่า
 เขาคิดว่าคนอื่น ค่อยไปใครพร้อมที่จะพูดคะ
- นภา : ตุ๊กอยากเป็นคนที่มีมันสมองดีที่สุด สองอยากให้ครอบครัวมีความสุขมากที่สุด
 สามอยากให้ครอบครัวร่ำรวยมาก ๆ
- ผู้นำ : อยากให้ที่บ้านรวยหรือคะ คิดว่าจะเอาเงินไปทำอะไร
- นภา : ก็ที่บ้านจะได้ไม่ต้องทำงาน (หัวเราะ) ถ้ามีเงินใช้มาก ๆ ก็ไม่ต้องทำงาน
 อะไร ซื้ออะไรก็ซื้อมาไม่ต้องมานั่งเก็บ
- รัตนา : แล้วไม่คิดหรือว่าการที่เป็นคนรวยแล้วจะไม่มีภาระจนเลย
- นภา : ก็บอกแล้วไงคะว่าอยากรวยมาก ๆ เงินไม่มีวันหมดเลย
- สมศักดิ์ : แล้วมีสมองดีเอาไว้ทำอะไรเงินก็มีแล้วนี่
- นภา : ก็แบบว่า มีสมองดีเงินก็มีเวลาเราจะประดิษฐ์อะไรจะได้ไม่ต้องพึ่งพาใคร
- อำพร : ถ้ามีสมองดีก็คิดว่าจะเลือกเรียนอะไร
- นภา : เลือกแพทย์ วิทย
- ลัทธา : ที่อยากให้ครอบครัวมีความสุขทำไมปรารถนาอันนั้น ขณะนี้เรามีความสุขไหม
- นภา : มันสุขไม่ค่อยมาก
- ผู้นำ : มันเป็นอย่างไรคะ

- นภา : ทางบ้านเขาชอบทะเลาะกัน
- ผู้นำ : ถ้าครอบครัวที่มีความสุขเป็นอย่างไร
- นภา : เราจะมีความสุขมาก วัน ๆ มีแต่การพุดจรร่วมกัน เขาสนุกสนานในพี่น้อง แล้วเราส่วนมากอยากให้เป็นอิสระแล้วมีความสุข
- ผู้นำ : ครอบครัวที่มีความสุขของเราคือพี่น้องปรองดองกัน มีเวลามาเฮฮากัน
- สมศักดิ์ : เมื่อรวยแล้วเราก็คจะช่วยเหลือผู้อื่นไหม
- นภา : เห็นพวกขอทานเราไม่ชอบ สงสาร ถ้าเราแก่ไปจะเป็นอย่างนี้ไหม ถ้าเราช่วยจะช่วยขอทานก่อน
- ผู้นำ : เมื่อเรากลัวว่าแก่แล้วจะเป็นอย่างนี้พอโอกาสให้ก็เลยจะให้และช่วยเหลือ
- ลัดดา : ที่ว่าอยากให้สมองคีนี้นั่นเรียนอะไรอยู่คะ
- นภา : คหกรรม (หัวเราะ)
- ลัดดา : ชอบหรือ
- นภา : ไม่ค่อยชอบ เกรงไม่คึกคักต้องเลือก ตอนอยู่ ม.3 ไม่ได้สนใจด้วย
- ผู้นำ : จริง ๆ แล้วอยากเรียนอะไรคะ
- นภา : เรียนวิทย์คะ...
- ผู้นำ : เท่าที่ฟังมาเรารู้จักเขามากพอสมควรใครช่วยสรุปความต้องการของทุกคนคะ
- วลี : ทุกคนอยากเป็นคนรวย มีสมองคีนี้นั่นให้ครอบครัวมีความสุขมาก ๆ ค่ะ
- ผู้นำ : ชอบคุณคะ ต่อไปใครคะ
- วลี : อยากได้ อยากเรียนจบไม่มีอุปสรรค อยากเรียนภาษาอังกฤษเก่ง ๆ ขอสามอยากให้ครอบครัวมีความสุข
- อำพร : อยากเรียนจบนี้จบชั้นไหนคะ
- วลี : อาจจะวิชาชีพก็จบเลย แผนกเลขานี้ก็จบไปโดยไม่มียุติธรรมเลย
- รุจิรา : จนได้ปริญญาหรือเปล่า
- วลี : ถ้าได้ก็ยิ่งดี (หัวเราะ)
- นำชัย : ทำไมอยากได้ปริญญา

- วลี : ก็แบบว่าเป็นการสร้างฐานะเอามาทำงาน มีเงินช่วยพ่อแม่ที่เลี้ยงและส่ง
เรามาลำบาก ทำงานได้ก็ช่วยอีกที
- นภา : ทำไมอยากให้เรียนภาษาอังกฤษเก่ง ๆ
- วลี : ตอนนี้เรียนไม่เก่งค่ะ
- ผู้นำ : ชอบภาษาอังกฤษไหม
- วลี : ชอบค่ะ
- นภา : ทำไมอยากให้ครอบครัวมีความสุข ตอนนี้ไม่มีความสุขหรือ
- วลี : มีบ้างเล็กน้อย ไม่ได้อยู่กับพ่อแม่อยู่กับยาย มีเรื่องกระทบกันบ้างเล็กน้อย
อยากให้มีความสุขได้อยู่รวมพี่รวมน้อง
- ผู้นำ : อยู่กับยายนี้หรือคะที่มีเรื่องกระทบกัน
- วลี : ก็มี เรื่องของลุงบ้าง ป้าบ้าง อะไรอย่างนี้
- ผู้นำ : แสดงว่าในบ้านอยู่รวมกันหลาย ๆ คนหรือคะ
- วลี : อยู่หลายคนค่ะ
- นภา : พ่อแม่อยู่ไหน
- วลี : อยู่ด้วยกันแต่อยู่ที่นนทบุรี
- ผู้นำ : ที่อยากให้ครอบครัวมีความสุขนี่ครอบครัวของเราหรือของยาย
- วลี : ของเราควยและของยายควย
- ผู้นำ : อะไรในครอบครัวที่ทำให้เราอึดอัดใจนอกจากการกระทบกระทั่ง
- วลี : คือทำอะไรแล้วไม่ค่อยถูกใจเขาไปทุกอย่าง ทำแล้วผิดอยู่เรื่อยอยากทำอะไร
แล้วให้เขาเห็นว่าถูกบ้าง
- ผู้นำ : อยากให้เขาชมบ้างหรือ
- วลี : การชมไม่เป็นอะไรแต่อย่าบ่นว่า บ่นก็ไม่ว่าแต่บ่นทุกวันก็เกิดความเบื่อ
- ผู้นำ : ใครเป็นคนบ่น
- วลี : โคยมักน่า
- ผู้นำ : บ่นเรื่องอะไร

- วลี : เขาจะบ่นว่าหนูทำอะไรยังไม่เสร็จ... (มีเสียงประกาศแทรกเมื่อเขาบ่นแล้ว)
ไม่กล้าเถียงเขา
- นภา : แล้วอุปสรรคอะไร ไม่อยากให้มันอุปสรรคอะไร
- วลี : เรื่องเรียน ๆ โดยไม่มีอุปสรรคจบไปก็ตลอด
- นำชัย : ถ้าจบปริญญาแล้วยังหางานไม่ได้ จะทำอย่างไร
- วลี : อันนี้ก็ต้องหาให้ได้ จบออกมาแล้วก็อยากมีบ้านเป็นของเรา
- ผู้นำ : คือความมุ่งหวังอยากเรียนให้มันจบตลอดรอดฝั่งก็แล้วกันเรียนอะไรก็ขอให้จบ
เรียนภาษาอังกฤษให้เก่ง ๆ ก็แล้วกันและภาษาอังกฤษสำคัญแก่เรามากไหม
เรียนแค่นี้ได้ไหม
- วลี : ภาษาอังกฤษนี้งานเลขานุการในบริษัทติดต่อกันเป็นภาษาอังกฤษอะไรก็ใช้ภาษา
อังกฤษ จึงอยากเรียนภาษาอังกฤษให้เก่ง
- ผู้นำ : กินขนมไปถ้วยฟูไปถ้วย พ่อแม่อยากให้เรียนจบแค่นั้น
- วลี : เขาตามใจอยากเรียนให้จบแค่นั้นก็ได้
- สมาชิก : เจียบ
- นภา : เลือกเรียนเลขหรือ
- วลี : ความจริงไม่ได้เลือกหรอกแต่ได้โครงการฝึก ก้าวหน้าไปแล้วก็ไม่อยาก
กลับหลัง ทำอะไรแล้วไม่ชอบหันมาข้างหลังไปแล้วก็ไปเลย
- สมาชิก : พวกพร้อมกันหลายคน (หัวเราะ)
- รัตนา : เติมเรียนมาเลือกโปรแกรมเองไหม และเลือกโปรแกรมอะไร
- วลี : 3 ปีก็เลือกคหกรรม
- อัคร : ถ้าเขาให้เปลี่ยนโปรแกรมได้จะเปลี่ยนไหม
- วลี : ไม่เปลี่ยน เพราะถ้ามาแล้วก็เอาไปให้ตลอดไม่กลับไปกลับมา ก้าวหน้า
แล้วไม่อยากหันมาหลัง
- สมศักดิ์ : แสดงว่าชอบถึงก้าวมาแล้วไม่ถอยหลัง
- วลี : จะว่าชอบก็ชอบ โดยมากชอบคหกรรมมากกว่า

- ผู้นำ : สรุปแล้วจะเรียนอะไรก็เรียนให้ตลอดคนละละ...
- ผู้นำ : มีใครจะถามอะไรเขาอีกไหม ถ้าไม่มีเราจะไปผ่านเขาไป
- นำชัย : ผมก่อนได้ไหมครับ
- ผู้นำ : ไ้คะ ถ้าพร้อม
- นำชัย : ผมอยากให้เพื่อนในห้องสามัคคีกันมาก ๆ (สมาชิกหัวเราะ) อยากให้มี
วิชาป้องกันตัว (สมาชิกหัวเราะ) แล้วก็ไม่แก่และไม่ตาย
- สมาชิก : อื้อฮือ (หัวเราะ)
- ผู้นำ : เพื่อนเป็นอย่างไรคะ ถึงอยากให้สามัคคีกัน
- นำชัย : แบบว่าเพื่อนในห้องผมตอนนี้แบ่งเป็นกลุ่มย่อย ๆ
- วลี : เขาไม่ค่อยสามัคคีกันหรือคะ
- นำชัย : ตอนแรก ๆ ก็สามัคคีเป็นกลุ่มดี
- รุจินา : ทำไมเขาไม่สามัคคี
- นำชัย : บางทีโคกเรียนห้องที่โคกหมก
- สมาชิก : โอ้โฮ
- ลัคดา : แล้วคุณโคกควยหรือเปล่า
- นำชัย : ถ้าถามเพื่อนในห้องว่าจะโคกหรือเปล่า จะโคกก็โคกควยกันวิชาจะไม่ทันกัน
- วลี : ไม่คิดหรือคะว่าการโคกจะเสียการเรียนกับตัวเอง ไม่คุ้มกับที่พ่อแม่ส่งมาเรียน
- นำชัย : แต่ว่าถ้าคนหนึ่งโคกอีกคนหนึ่งไม่โคกก็เป็นการเสียเวลาเพราะอาจารย์ไม่สอน
- นภา : แล้วชอบไหมที่เรียนโปรแกรมเกษตร
- นำชัย : ชอบเรียนเหมือนกัน
- ผู้นำ : ที่นำชัยบอกว่าอยากให้เพื่อนสามัคคี สามัคคีในเรื่องกระโถกเรียนหรือว่า
สามัคคีว่าเราเป็นเพื่อนกันเราควรจะรักกัน
- นำชัย : แบบว่ารักกันด้วย ตอนแรกสามัคคีตอนนี้แบ่งเป็นกลุ่ม ๆ อย่างนี้
- รัตน : ถ้าเผื่อโคกย่อย ๆ อย่างนี้ไม่กลัวหรือว่าการเรียนจะไม่ไม่รอก
- นำชัย : เรารู้ตัวเรว่าถ้าเราเรียนไม่ทันเพื่อนเราต้องอ่านหนังสือ ถ้าเลข
ภาษาอังกฤษต้องไม่โคก

- ผู้นำ : ที่อยากมีวิชาไว้ป้องกันตัว อยากมีวิชาอะไร
 นำชัย : เก่งยูโด มวย
 ผู้นำ : แล้วได้เรียนไหม
 นำชัย : แบบว่าไม่เคยครับอาจารย์ เอาไว้ป้องกันตัวกันเพื่อนฝูงไปกับเพื่อนฝูง
 ผู้นำ : อยากไม่แก่และไม่ตาย อยากอยู่ทำอะไร
 นำชัย : อยู่ดูโลกข้างหน้าเพราะพัฒนาไปเรื่อย ๆ ไม่อยู่กับที่
 ผู้นำ : อยากทำอะไรมากที่สุด
 นำชัย : อยากรู้ว่าโลกจะเจริญไปถึงไหน
 รุจิณา : ถ้าเราเก่งมวย เราคิดจะเอาวิชาไปหากินไหม
 นำชัย : แบบเราเอาไปหากินก็ได้แต่เราเรียนเนย ๆ ป้องกันตัว
 ผู้นำ : แล้วที่เพื่อน ๆ แบ่งเป็นพวก ๆ นั้นกระทบกระเทือนเราไหม
 นำชัย : ความจริงไม่ค่อยกระทบกระเทือนผม เพราะว่าเพื่อนผมไม่ค่อย ผมเข้า
 กับเพื่อนได้ทุกคนปรับตัวได้
 ผู้นำ : แต่อยากให้เพื่อนสามัคคีกัน
 นำชัย : ครับเพื่อนจะได้อยู่ช่วยเหลือกัน
 ผู้นำ : อ้อแล้วเราก็คงสบายใจถ้าอยู่ในกลุ่มคนที่สามัคคีกัน และที่อยากมีวิชา
 ป้องกันตัวเพราะขณะนี้เรารู้สึกว่ามีใครจะทำร้ายหรือเปล่า
 นำชัย : ถ้าจำเป็นก็ป้องกันได้และเพื่อนช่วยได้
 สมศักดิ์ : อยากดูโลกนาน ๆ ละ
 นภา : อยากเป็นหนุ่มหรือเป็นเด็ก
 นำชัย : อยากอายุประมาณ 20
 นภา : แล้วไม่อยากตายหรือ
 รุจิณา : ถ้าเมื่อโลกจะทำอย่างไร
 นำชัย : ถ้าเมื่อโลกจะออกบวช
 นภา : บวชจะรุดงส์หรืออยู่วัด

- นำชัย : อยู่ในป่า
- ผู้นำ : เรารู้จักนำชัยมาพอสมควรว่าอยากอายุยืนนาน มีวิชาป้องกันตัว
อยากให้อายุยืนรอบข้างสามัคคีกัน มีใครจะถามอะไรเขาบ้าง...
- ลัทธิ : อยากให้ทุกคนมีความสุขมากกว่าเดิม ตอนนี้เราก็มีความสุข
อยากให้มีมากขึ้น ขอให้ทุกคนจะทำอะไรก็ขอให้สำเร็จด้วยดี อยากให้
ทุกคนเป็นมิตรที่ดีต่อกัน และมีฐานะปานกลางไม่มีใครรวยจน มีฐานะ
เท่า ๆ กัน
- ผู้นำ : แล้วถ้าเราอยากมีความสุขกับเขาไหมเพราะเราอยากให้คนอื่นมีความสุข
- ลัทธิ : ก็ตัวเราก็มีความสุข
- นภา : ทำไมไม่ชอบฐานะร่ำรวย
- ลัทธิ : ที่บอกว่าให้ทุกคนเท่ากัน หมายความว่าคนรวยมากกว่าคนจน คนจน
อาจกลายเป็นโจรทำร้ายคนรวยก็ไม่อยากให้เกิดปัญหานี้ขึ้น
- ผู้นำ : อยากให้ทุกคนทำอะไรสำเร็จ ทำอะไรละคะ
- ลัทธิ : ถ้าเขาจะทำงานอะไรก็ให้เขาทำสำเร็จไปถึงจุดหมายของเขา
ไม่มีอุปสรรค
- อำพร : สมมุติว่าเขาจะไปทำชั่ว
- ลัทธิ : ถ้าจะไปทำชั่วก็ตัวของเขา เราให้เขาดีไม่ยอมรับก็ช่วงเขา
- ผู้นำ : อยากให้ทุกคนทำอะไรสำเร็จก็เจาะจงไปซะใหม่เป็นสิ่งที่ดี ๆ และ
ตัวเราเองรู้สึกทำอะไรสำเร็จดีไหมคะ
- ลัทธิ : ก็มีบางอย่างก็สำเร็จ บางอย่างก็ไม่สำเร็จ
- ผู้นำ : ถ้าทุกคนอะไรสำเร็จหมดคิดว่าโลกนี้จะเป็นอย่างไร
- ลัทธิ : ทุกคนในโลกนี้อาจมีความสุขไม่ต้องมีการอิจฉากันเพราะทุกคนเท่าเทียมกัน
ไม่ต้องเกิดปัญหาอย่างปัจจุบัน
- ผู้นำ : คือคิดว่าถ้าทุกคนทำอะไรสำเร็จแล้วก็จะไม่มีปัญหาจะรักกันซึ่งก็สอดคล้อง
กับข้อที่อยากให้ทุกคนเป็นมิตรกันในสังคมปัจจุบันหนูคิดว่ามันเป็นได้ยากไหม

- ลัคคา : ยากกะ
- ผู้นำ : นอกจากนี้ต้องการอะไรอีกไหม ที่เป็นการขออะไรสำเร็จตัวเอง
- ลัคคา : คิดว่าถ้าเราขอได้ 3 อันนี้แล้วเราก็จะได้รับด้วย...
- ผู้นำ : ใครอยากจะถามอะไรเขาค่อยไหม นำชัยลองสรุปหาคะลัคคาอยากได้
อะไรบ้าง
- นำชัย : ผมฟังไม่ค่อยรู้เรื่อง ฟังไม่ชัด
- รัตน : เขาอยากให้ทุกคนทำอะไรสำเร็จ
- นภา : เขาอยากให้ทุกคนมีความสุข และมีฐานะปานกลางไม่ร่ำรวย
- ผู้นำ : ครุคิดว่าอันนี้เป็นพรสำหรับประชากรชาวโลกทีเดียว คืออยากให้
โลกมีความสุข ถ้าโลกมีความสุขเราก็จะมีความสุขด้วย
- อำพร : อยากให้ครอบครัวอยู่รวมกันอย่างเป็นปึกแผ่น อยากมีความรู้สูง
อยากให้ประเทศมีความมั่นคง
- อรชร : อยากมีความรสนาคนไหน
- อำพร : อยากมีความรู้สูงพอประกอบอาชีพได้
- ผู้นำ : ระดับไหนคะ ที่คิดว่าจะประกอบอาชีพได้
- อำพร : ก็คงจะจบชั้นใดชั้นหนึ่ง
- นภา : อยากให้ครอบครัวรวมกันขณะนี้ไม่ได้อยู่รวมกันหรือ
- อำพร : คือ พ่อ แม่ อยู่ต่างจังหวัด
- นภา : ปีกเทอมนี้กลับไปหาไหม
- อำพร : ไปค่ะ แต่มีบ้านอยู่กรุงเทพแม่ให้อยู่กับพี่ค่ะ
- สมศักดิ์ : รู้สึกคิดถึงบ้านไหม
- อำพร : คิดถึงค่ะ ทางบ้านก็มาเยี่ยมบ้าง
- ผู้นำ : คือไม่อยากแยกจากครอบครัวแต่ต้องมาเรียนหนังสือ ถ้าเป็นไปได้
ก็อยากมาอยู่ด้วยกัน ขอถามอยากให้ประเทศมีความมั่นคงละคะ

- อำพร : ประเทศไม่ค่อยปลอดภัยนะคะมีความไม่สงบ ประชาชนประกอบอาชีพ
ไม่สะดวก
- ผู้นำ : มีความกลัวไหมคะว่าจะเกิดอะไรขึ้น
- อำพร : กลัวบ้าง กลัวเหมือนประเทศลาว...
- ผู้นำ : มีใครจะซักถามอะไรเขาอีกไหมคะ ที่ต้องการรู้จักเขาเพิ่มอีกว่า
ทำไมเขาเลือกพรสลามประการนี้ ใครช่วยสรุปที่เพื่อนพุดมาหน่อยซิคะ
- ลัคคา : อยากให้ประเทศชาติมั่นคงค่ะ
- นภา : อยากมีความรู้สูง ต้องการให้ครอบครัวอยู่ด้วยกัน
- สมศักดิ์ : ผมต้องการมีความรู้ มีทุกสิ่งทุกอย่างพร้อมไม่ต้องคิดรน ไม่ใช่รวย
ต้องการเอาความรู้ไปพัฒนาหมู่บ้าน
- ผู้นำ : ต้องการความรู้ ต้องการมีทุกอย่าง แล้วมีอะไรอีกไหม
- สมศักดิ์ : อยากให้ครอบครัวมีความสุข
- ผู้นำ : อยากมีทุกอย่างพร้อม ตอนนี้รู้แล้วว่าเราทำอะไรคะ
- สมศักดิ์ : ผมไม่ทำอะไรครับ ขาดที่พึ่งทางใจเท่านั้น (สมาชิก ร้องอื้ออึง)
ครอบครัว พ่อแม่ บางครั้งกลับบ้านเหมือนลูกกับแม่ไม่ค่อยมีสัมพันธ์กัน
- นภา : ต้องการให้ครอบครัวมีความสุข ขณะนี้ไม่มีหรือคะ
- สมศักดิ์ : มีครับ
- อรชร : แล้วตอนนี้อยู่กับคุณแม่หรือเบ้าคะ
- สมศักดิ์ : ไม่ได้อยู่ อยู่กับน้า ก็เหมือนอยู่กับแม่ นิสัยใจคอเหมือนแม่
- ผู้นำ : ที่ว่ากลับไปแล้วแม่กับ ลูกมีความสัมพันธ์กันน้อย คืออยากให้เขาใกล้ชิด
มากกว่านี้หรือเราอยากใกล้ชิดเขา หรืออยากให้เขารักเรามากกว่านี้
- สมศักดิ์ : อยากให้ใกล้ชิดกันทั้งสองฝ่าย
- ผู้นำ : เวลากลับบ้านได้คุยอะไรกันไหม
- สมศักดิ์ : ไม่ครับ คุยน้อย

ผู้นำ : เขาไม่ว่างหรือ

สมศักดิ์ : ไม่ว่าง

ผู้นำ : ทำอะไร

สมศักดิ์ : เขาทำงานมากเกี่ยวกับ...

ลัดดา : ที่อยากมีความรู้สูง ๆ ไปพัฒนาหมู่บ้าน หมู่บ้านที่อยู่เป็นอย่างไร

สมศักดิ์ : ผมว่าไม่เจริญเท่าไร

— อยู่ที่ไหน

สมศักดิ์ : อยู่โคราช

อำพร : อำเภออะไร

สมศักดิ์ : อำเภอคอนสาร

นำชัย : ถ้าผมจะไปเที่ยวบ้านบ้างได้ไหม

สมศักดิ์ : ยินดีต้อนรับ

ผู้นำ : ที่ว่าต้องการมีความรู้อยากเอาความรู้ไปทำอะไร

สมศักดิ์ : ไปพัฒนาหมู่บ้านที่บ้าน

นภา : ต้องการความรู้ชั้นไหน

สมศักดิ์ : ขนาดกลาง ๆ

ผู้นำ : อะไรเป็นสิ่งที่แรกที่เราเมื่อมีความรู้แล้วจะไปทำ

สมศักดิ์ : เข้าถึงประชาชนและให้ประชาชนรวมตัวช่วยกันทำ

ผู้นำ : อยากเป็นพัฒนากรหรือ อยากมีทุกอย่างพร้อมคิดว่าเรายังขาดอะไรคะ

สมศักดิ์ : (เงิบ) มีพร้อมแล้วหรือครับ ขาดทุนการศึกษาครับ

ผู้นำ : ออเราอยากมีเงินมากกว่านั้นเอง มีทุกอย่างพร้อมแล้วจะทำอะไร

สมศักดิ์ : ตั้งหน้าตั้งตาเรียนให้มีความรู้

ผู้นำ : เมื่อมีข้อสองพร้อมแล้วเราก็จะทำข้อหนึ่งคือต้องมีความรู้แล้วเอาความรู้ไปพัฒนาหมู่บ้านของเรา แล้วอยากประกอบอาชีพอะไร

- สมศักดิ์ : ไม่อยากอยู่เฉย ๆ
- ผู้นำ : คิดว่าถ้ามีเงินแล้วทุกอย่างจะตามมาอย่างที่ต้องการใน 3 ข้อนั้น
- สมศักดิ์ : ตามครับ เพราะถ้ามีเงินจะซื้ออะไรก็ได้ทุกอย่างทุกอย่าง ครบครัน
ก็จะเป็นสุข
- ผู้นำ : ทำไมไม่ขออะไรง่าย ๆ 3 ประการที่ต้องการคือ หนึ่งต้องการเงิน
- สมศักดิ์ : คือต้องการอ้อม ๆ
- สมาชิก : หัวเราะ
- อำพร : อ้อมยังงี้
- สมศักดิ์ : คือเมื่อเรียนก็ต้องมีทุนการศึกษา ทุนนี้อาจจะ ทุนนี้อาจจะช่วย
ให้การศึกษาได้ ถ้าการศึกษาก็สมัครเข้าทำงานที่ไหนก็จะมีเงินขึ้นมา
เองครับ
- ผู้นำ : เงินทำให้เรามีความพร้อม ความพร้อมจะทำให้เรามีความรู้
เมื่อมีการศึกษาแล้วเราจะมีความสุข และมีทุนเพิ่มต่อไปอีก
- สมศักดิ์ : ครับ
- ลัดดา : พี่ถ้าเกิดมีคนเอาเงินมาให้พี่แต่เงินนั้นได้มาโดยขโมย และพี่รู้
ที่จะรับไหม
- สมศักดิ์ : ไม่รับ (หัวเราะ)
- อรชร : ถ้าเราขัดสนมากเราจะรับไหม
- สมศักดิ์ : ไม่ครับ
- ผู้นำ : คืออยากได้แต่ถ้าเงินไม่บริสุทธิ์ก็ไม่เอาใช่ไหมคะ อยากทำอะไร
ให้ได้เงินไหมเพื่อเกิดสามข้อที่เราต้องการ
- สมศักดิ์ : ทำงานครับ
- ผู้นำ : เลือกงานไหม
- สมศักดิ์ : ไม่เลือกครับ ทุกอย่างไม่เลือก

- ผู้นำ : ใครช่วยสรุปพร 3 ประการของสมศักดิ์หน่อยซิคะ ว่าเขาอยากทำอะไรบ้าง
- นภา : อยากให้ครอบครัวมีความสุข
- ลักข : อยากมีความรู้เอาไปพัฒนาท้องถิ่น
- อำพร : อยากมีความสัมพันธ์กับแม่ให้มากกว่านี้
- ลักข : อยากให้มีพร้อมทุกสิ่งทุกอย่าง
- ผู้นำ : เพราะความพรอมนี้นะนำ 3 อย่างนี้มาให้พร้อมกัน วันนี้เราก็คุยแค่นี้เหลืออีก 2 คน เอาไว้คราวหน้าและเราจะเริ่มเรื่องกันจริง ๆ วันนี้ 5 โมงเท่าไรนะ โอเค เพราะก่อนเราจะเริ่มมันเข้าไปหน่อย วันพรุ่งนี้ที่ห้องนี้จะขอบคุณมากจ๊ะ

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 8

หัวข้ออภิปราย : ปัญหาการไม่กล้าแสดงออก
 วัน เวลา : วันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2525 เวลา 15.30 - 17.00 น.
 สถานที่ : ห้องแนะแนว
 สมาชิก : 8 คน (นามสมมุติ)

-
- ผู้นำ : วันนี้เราก็คงพบกันอีกครั้งหนึ่งครั้งที่แล้วยังค้างเรื่องของนำชัย
 ไว้วันนี้เราจะมาพูดคุยให้จบ ขอให้สมาชิกตั้งใจฟังและให้ข้อเสนอแนะ
 กับเขาค่ะ วันนี้ใครจะสรุปได้นะคะว่าครั้งที่แล้วนำชัย...
 พูดเรื่องอะไร
- สมาชิก : หัวเราะ
- ผู้นำ : นำชัยเขาบอกใช้ไหมคะเวลาพบกับใคร ไม่กล้ามองหน้าใช้ไหมคะ
 ถ้ากับผู้ใหญ่ถ้าสบตากับผู้ใหญ่แล้วกลัวว่าผู้ใหญ่จะดูว่าไม่เคารพ
 ถ้าจะสบตากับเพื่อนผู้ชาย หรือผู้ชายก็รู้สึกว้าว...
- รัตน : หาเรื่องเขา
- ผู้นำ : ใช่ค่ะหาเรื่อง ถ้ากับผู้หญิงละคะ นำชัยเขาวางใจคะ ถ้าจะพูด
 และสบตากับเขา
- รัตน : หาว่าชอบ
- ผู้นำ : คานี้พวกเรามาช่วยให้เขาเข้าใจตนเองให้ดีขึ้นกัน ที่นำชัยบอกว่า
 จะมองผู้หญิงกลัวผู้หญิงหาว่าชอบ นอกจากกลัวผู้หญิงจะหาว่าชอบ
 แล้วตัวนำชัยรู้สึกว้าวอย่างไรคะ
- นำชัย : หมายความว่าอย่างไรไม่เข้าใจ
- ผู้นำ : นอกจากกลัวผู้หญิงจะว่าชอบเขาแล้ว จริง ๆ เรา รู้สึกว่าเราชอบ
 เขาหรือเปล่า

- นำชัย : ผมว่าบางคนเราก็ดูผ่าน ๆ บางคนเราก็ชอบครับ ส่วนมากผมไม่ค่อยชอบ มองเฉย ๆ
- ผู้นำ : แล้วมองทุกคน
- นำชัย : บางคนหลบหน้าบ่อย ผมก็มองอาจารย์ เพราะว่าเห็นครั้งแรกเราก็มองก่อนผ่าน ๆ ไป บางครั้งเราจะไม่เห็นเขาอีกครับอาจารย์
- ผู้นำ : เมื่อครั้งที่แล้วนี้เพื่อน ๆ ตั้งกันว่าเวลาพูดไม่ค่อยมองหน้า
- นำชัย : แบบบางที่ผมก็ติดเพื่อนมา เพื่อน ๆ ผม 2 - 3 คน ถ้าเขาพูดมันไม่ฟังผมดู
- ผู้นำ : กับทุกครั้ง
- นำชัย : แบบว่าไม่ทุกครั้งครับอาจารย์
- ผู้นำ : รู้สึกอึดอัดหรือประหม่าไหมถ้าต้องนั่งมองตรง ๆ กับผู้ฟังหรือกับคนที่เราพูดด้วย
- นำชัย : ครับ
- ผู้นำ : รู้สึกประหม่าแล้วจะทำอย่างไร
- นำชัย : หูอะไรทำ ถ้าไม่มีอะไรทำผมจะคุยผม (หัวเราะ) คุยของก็เลย...
- ผู้นำ : ถ้าเดิน ๆ ไปพบคนเดินมาหลบตาทันที เมื่อรู้ว่าเขามองเราสายตาพบกันแล้วเราจะเงยขึ้นมามองเขาลึกไหม
- นำชัย : จะดูซ้ำ
- ผู้นำ : ช่วงที่สายตาพบกันเรารู้สึกอย่างไรคะ
- นำชัย : กับใครครับ
- ผู้นำ : กับทุกคน
- นำชัย : กับบางคนดูแล้วไม่มีอะไรที่สนใจก็มาคิดว่ามีอะไรผิดปกติบ้าง
- ผู้นำ : ยังไงคะ
- นำชัย : ว่ามีอะไรที่ให้เราสนใจบ้าง

- ลมาชิก : หัวเราะ
- นภา : เขาพูดถึงไม่มองหน้าอาจารย์หลบ ๆ
- รุจินา : นำชัยเคยคิดไหมเวลาเราพูดอะไรแล้ว เราพูดอะไรแล้วนำชัย
ไม่มองหน้าแถวจะคิดว่าไม่ตั้งใจฟัง
- นำชัย : ผมว่าไม่เคยคิด เพื่อนบางคนพูดจนแข่งอาจารย์ ถ้าพูดอะไร
แข่ง ๆ ผมก็ เปลี่ยนไปมองอย่างอื่นให้เขารู้ว่าไม่สนใจเขา
- ผู้นำ : และเรื่องที่นำชัยสนใจทุกเรื่องเวลาพูดแล้วจะมองตาใหม่
- นำชัย : แบบว่ามองบางอาจารย์ไม่มองเสมอไป
- ผู้นำ : แล้วเมื่อเวลาพูดต้องเอามาไวใกล้ ๆ ปากบิคปากใหม่
- นำชัย : หัวเราะ
- ผู้นำ : คนอื่นรู้สึกอย่างไรบ้างเวลาเขาพูดแล้วก้มหน้าก้มตาพูด
- รุจินา : ดูเหมือนไม่ตั้งใจฟังคะอาจารย์
- ผู้นำ : หมายความว่าใจกะที่นำชัยก้มหน้าก้มตาพูด อรชรว่ายังใจกะที่
นำชัยเป็นอย่างนี้
- อรชร : รู้สึกเขินเวลาพูดเขาทำไม่สนใจ แต่ในใจเขาอาจจะสนใจ
เขามีความซื่อของเข่า บางทีเราไม่รู้แล้วเขาอายเราเลย
คิดว่าเขาไม่สนใจที่เราพูด
- ผู้นำ : แล้วสมศักดิ์ละคะ ถ้าพูดกับนำชัยและนำชัยเขาทำอย่างนี้ด้วย
- สมศักดิ์ : รู้สึกว่าเขาไม่สนใจที่เราพูดด้วย
- นภา : ทุกวันนำชัยคล้ายกระเทย (ทุกคนหัวเราะ) ยังไงไม่รู้เวลาพูด
ต้องทำอย่างนี้ ถึงจะไม่มองบ้างก็ไม่เป็นไร พูดบ้างมองบ้าง
ก็ยังดีนี่มันไปหมด (หัวเราะ)
- นำชัย : แต่ถ้ามองอยู่กับผู้ชายผมทำได้...อยู่กับผู้หญิง (หัวเราะ)
- ผู้นำ : รัตนาวาใจกะเวลาคุยกับนำชัยแล้วนำชัยเขาทำอย่างนี้
- รัตนาวา : รู้สึกเป็นคนไม่จริง เวลาเราคุยอะไรด้วยก็เมิน

- ผู้นำ : แล้วหนูรู้สึกอย่างไร
- รัตน : รู้สึกไม่พอใจที่เขาทำทำไมไม่พูดเลย เพราะอะอะไรก็...
- ผู้นำ : เราจะลองดู เพราะนำชัยบอกว่ามันเป็นกับผู้หญิงนะคะ ถ้าฉัน
เราทดลองกับผู้ชายไม่คะ
- นำชัย : ถ้าทำกับผู้ชายตอนหาผู้หญิงก็ทำค้มนั้นไม่ได้อาจารย์ ถ้าผู้ชายต้อง
เป็นผู้ชายที่รู้จักกัน คนไม่รู้จักกันผม...
- นภา : แต่เมื่อวานหนูเห็นเขาคุยกับอาจารย์ดี ที่เขาไม่ทำอะไร เห็นมอง
โน่นนี่ยังคอยยังชั่วหน่อย ยังหันมาของอาจารย์ ไม่เหมือนกับตอนนี้
ตอนที่คุยกับอาจารย์เมื่อวานตอนเย็น หนูสังเกต
- ผู้นำ : เมื่อวานเราเริ่มเรื่องของเขามากแล้ว วันนี้มาเริ่มใหม่ เรา
คงจะมาเริ่มกันใหม่
- นำชัย : แบบว่าลืมองนะครับ วันนี้อาจารย์ อาจารย์นิธิมาให้ผมมานั่งหน้า
ห้อง ม.4/7 มีแต่ผู้หญิงเต็มเลย (หัวเราะ) ให้ผมกรอกคะแนน
แล้วมีผู้หญิงแซว
- ผู้นำ : แล้วรู้สึกอย่างไรคะ
- นำชัย : รู้สึกเขินครับอาจารย์ ผมก้มหน้าทำกรอกไม่ถูกเรื่อง (หัวเราะ)
กับคนอื่น ๆ)
- ผู้นำ : มันประหม่าหรือ
- นำชัย : ผมอดหัวเราะไม่ได้ครับ คิดใจลอยไปที่อื่น กรอกไม่ตรงช่อง
- รุจิรา : ชะเนื่อนนั้นนำชัยคิดอะไรหรือเปล่า
- นำชัย : คิดเหวอะ ความคิดจะหัวเราะต้องก้มหน้า ถ้าผมหัวเราะมองตรง
ไปมันจะหัวเราะออก ถ้าก้มไม่หัวเราะ
- ผู้นำ : หัวเราะออกไปแล้วรู้สึกสบายใจไหม
- นำชัย : ถ้าไม่มีคนมองแล้วจะสบายใจ

ผู้นำ : มีคนมองแล้วไ้หัวเราะออกไปรู้สึกสบายใจ

นำชัย : ไม่สบายใจครับ แล้วมีผู้หนึ่งมาว่าผมอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วเขามาถามผมว่าวันนี้ผมมีเรียนไหม...แล้ววันนี้ครับผมเห็นเขา เขาก็เห็นผม ผมก็มอง แล้วผมก็หลบตาก่อนอาจารย์อย่างที่เคย เขาก็หลบไป ผมก็เหลียวมองเขาอีกที เขาก็เหลียวมองผม (หัวเราะ) แล้วก็มีมานั่งในห้อง ห้องใกล้กัน ผมมานั่งมาเห็นเขามองผมอีกผมก็หลบอีก (หัวเราะ) ผมเดินไปตรงโน้น ผมก็เจอเขาอีก เจอเขาบ่อย

รุจินา : แล้วนำชัยรู้สึกอย่างไร

ผู้นำ : เจินไหม

นำชัย : ครับ แบบว่าบางทีผมมองเขาก่อน ไม่ตั้งใจมองมันเฉ ไปเห็น ยังใจไม่รู้ เขาอยู่กับหลายคน (หัวเราะ) แล้วก็เห็นเขา แล้วเขาก็มองมา แบบมองนาน แล้วผมก็หลบ ก็วิ่งผมเดินไปทีอื่น ก็ไปเจอเขามองอีก

สมาชิกที่ขาดไปกลับมารวมกลุ่ม

ผู้นำ : ตอนนี้นำชัยกำลังเรื่องของเขาว่าถ้าใครมองเขามาก ๆ เขาจะเงิน ต้องหัวเราะออกไป แล้วใจตอคะ

ผู้นำ : คนที่นำชัยพบบ่อยกับคนทีนาน ๆ พบกันอันไหนสบายใจที่จะพบมากกว่า

นำชัย : ตอบไม่ค่อยถูก

ผู้นำ : อย่าง พวกเราเป็นผู้หญิงชาย 7 - 8 คนนี้ พบบ่อย ๆ รู้สึกสบายใจไหมกับคนนั้นนะคะ อันไหนสบายใจกว่า

นำชัย : เจอเพื่อนเราหรือครับอาจารย์ เจอะใครก็ได้ครับอาจารย์ เหมือนกัน

ผู้นำ : แม้ว่าเราจะคุ้นเคยกันอย่างนี้ กับเพื่อน ๆ นี้

นำชัย : รู้สึกเหมือนกัน

- ผู้นำ : แสดงว่าอยู่ในกลุ่มก็เงินใช้ไหม ฉะนั้นต้องสนิทกันขนาดไหน
ถึงจะไม่เงิน
- นำชัย : ต้องคบกันเป็นปี ๆ
- อรรช : แล้วเพื่อนที่เรียนด้วยกันละ และเรียนห้องเดียวกัน
- นำชัย : ถ้าไปนั่งกับผู้หญิงเยอะผมไม่เคยหัวเราะเลยอาจารย์ ถ้าผมจะหัวเราะผมจะยิ้ม
- ผู้นำ : แล้วหักทลายกับเพื่อนบ้างไหม
- นำชัย : หักทลายครับ
- ผู้นำ : หักทลายแล้วมองหน้าเขาไหม รู้สึกอย่างไร
- นำชัย : เขาก็เป็นเพื่อนเรา บางทีหยอกล้อผมก็เล่นบ้าง
- ผู้นำ : นำชัยเริ่มต้นหยอกล้อเพื่อนก่อนหรือ
- นำชัย : แบบว่าต้องมีเพื่อนอีกคนหนึ่งเข้ามาก่อน
- ผู้นำ : ต้องมีตัวมากระตุ้นก่อน ถ้าอยู่ที่บ้านละคะ ต้องมีใครมาพูด
ก่อนไหม ก่อนจะพูดกับคนอื่น
- นำชัย : ไม่เคยหยอกล้อกับใคร
- ผู้นำ : อยู่บ้านนะหรือคะ และมีเพื่อนบ้างไหม
- นำชัย : มีครับ ไม่เคยคุย ผมคุยกับพี่ ไม่ค่อยสนใจ
- ผู้นำ : อยากคุยกับเขาไหม
- นำชัย : ก็ยังงั้น เขาไม่ใช่ตัวสำคัญ ผมคิดอย่างนั้น
- ผู้นำ : การอยู่ใกล้กัน เป็นเพื่อนบ้านกัน บางทีก็ต้องผูกมิตรกันไว้นะคะ
- นำชัย : ตอนผมอยู่ ม.3 ไปไหนผมจะหักเขาก่อน
- ผู้นำ : เคียวนี่ละคะ ไม่หักเพื่อนก่อนหรือ
- นำชัย : ถ้าเราเจอเพื่อน ๆ ไม่พูดอะไรเราก็ก้ม บางทีเพื่อนผมจากพเยาว์
ด้วยกันไม่มีอะไรจะพูดก็จับมือกันสั่นเบา ๆ ยิ้มให้กัน บางทีเขาก็
ถามว่าเราเป็นไง ผมก็ตอบว่ายังงั้น

- ผู้นำ : แล้วมองหน้าเขาไหมคะ
- นำชัย : มอญครับ รู้สึกดีใจที่เจอเพื่อนมาจากที่เดียวกัน
- ผู้นำ : ฉะนั้นการที่นำชัยจะพูดสนทนากับใคร หรือมองหน้าคน ๆ นั้น
ของคุณเคยกันมานานมากละ
- นำชัย : แต่บางทีคนที่รู้จักกันไม่กี่เดือน ถ้าเจอกันผมก็เดินไปตามเรื่อง
ของผม
- ผู้นำ : แล้วนำชัยอยากแก้ไขตนเองอย่างไร เรื่องเวลาพูดไม่ได้มองหน้า
เขา
- นำชัย : ผมรู้สึกเป็นความเคยชิน
- ผู้นำ : อยากแก้ความเคยชินอันนี้ไหม
- นำชัย : อยากครับ
- ผู้นำ : อืม อยากแก้ เพราะเมื่อถึงเพื่อน ๆ หลายคนก็บอกว่ามันไม่
ค่อยสุภาพเท่าไร เวลาพูด ๆ ไปไม่มองหน้า หรือพูด ๆ ไปเอา
มือมาปิดปาก (หัวเราะ) คนที่พูดด้วยก็รู้สึกว่า เอ เรามีอะไรผิดปกติ
ฉะนั้นอยากให้พวกเราช่วยกันคิดว่า นำชัยควรจะทำอย่างไรจึงจะแก้ได้
ได้ นำชัยคิดว่ามีวิธีอะไรที่จะช่วยแก้ได้บ้าง
- นำชัย : ผมว่าแก้ยากเพราะคนที่คบกันนาน ๆ ก็มองหน้าได้ แต่ถ้าไปเจอ
คนใหม่ก็เป็นอีก
- ผู้นำ : ตอนนี้เราจะแก้ตรงจุดที่ว่ากับคนใหม่เราก็กด่า ไม่อาย ไม่เขิน
เราจะแก้อันนี้ ค่อย ๆ ทำไปนำชัย คิดว่าจะทำได้ไหม
- นำชัย : ผมยังไม่ทราบครับ
- ผู้นำ : ฉะนั้นครูอยากให้พวกเราช่วยเสนอแนะข้อแก้ไขให้นำชัยที ครั้งแรก ๆ
เกี่ยวกับเรื่องมองหน้า เวลาพูดให้กลามองหน้าคนอื่น
- ลลิตกา : เวล่านำชัยมีเพื่อนสนิทที่รู้จักอะไรกันทุกอย่าง ถ้ามองหน้าเขาแล้ว
เขาไม่พูดว่ามอญหาเรื่อง เวลาคุยกับเขาก็หัวมอญหน้าเขาเรื่อย ๆ

- นำชัย : แบบผมก็มองหน้าเขาตามเรื่องครับอาจารย์ บางทีไปเจอเพื่อน
ใหม่รู้สึกเลยว่าผมหลบสายตาเขา ผมเขิน
- ผู้นำ : เพราะว่าเวลามองหน้ากันเวลาพูด เป็นการให้เกียรติกันอย่าง
หนึ่ง และแสดงว่าเราสนใจเรื่องที่เขากำลังพูด และเราก็คงการคุย
กับเขา สายตาเราจะบอกความรู้สึกนึกคิดของเรา บางทีเขาก็
อาจอ่านความรู้สึกจากตาเราด้วย บางทีถ้าพูดไปก็หันหน้าตลอด
เขาจึงไม่รู้ว่าเรารู้สึกอย่างไร เขาไม่สามารถทำได้ถูกต้องตามที่
เขาอ่านความรู้สึกของเรา ก็เป็นลักษณะสุภาพในการเข้าสังคม
ว่าเวลาคุยกันก็ต้องมองหน้ากันพอสมควร เวลาพูดกันไม่มองหน้า
กันเหมือนเป็นการหลีกเลียง หรือไม่กล้าเผชิญกับอะไร แม้การจ้อง
หน้า การมองตากัน ก็แสดงความกล้าได้ มันไม่ใช่ความเคยชินที่
เราคัดออกไม่ได้ แต่ถ้ามองที่ถูกต้องเราก็ทำได้ แรก ๆ อาจ
บอกว่าเราทำไม่ได้ แต่ถ้ามีความพยายามที่จะทำก็เป็นไปได้ อัน
แรกที่ยากจะให้ลองทำคุยกับเพื่อน ๆ ที่เราสนิท ๆ เวลาจับมือเขา
ก็มองหน้าตาเขา ถ้าพูดไม่ได้ ก็ให้เล็งมามองบริเวณหน้า เช่น
คิ้ว หน้าผาก เส้นผม ปาก แก้ม อะไรก็ได้ที่อยู่บริเวณหน้า แต่มี
บางช่วงที่มองตากันบ้าง เป็นการแสดงการเอาใจใส่ ความสนใจ
เขา อีกอย่างอยากให้รู้สึกสบายใจที่จะทักทาย ถ้าพบเขามองก็
ทักทายว่าสวัสดีครับ ถ้าเขามองเราบ่อย ๆ แสดงว่าเขาสนใจเรา
อยากเป็นเพื่อน ถ้าเราทักทายเราก็อาจได้เพื่อนใหม่ขึ้น บางคน
ถ้าเขามองเราแล้วเราไม่ทักทายตอบ เขาก็โกรธ ก็มีใช้ไหม
- นภา : เป็นไปได้ค่ะ
- ผู้นำ : การยิ้มทักทายเป็นการแสดงมนุษยสัมพันธ์อย่างหนึ่ง แต่ที่นำชัยบอกว่า
ไม่จำเป็น แต่ถ้าเราทักทายเขาเมื่อพบกัน กับหลบหน้าหลบตา
อันไหนมันจะดีกว่ากัน ครั้งแรก ๆ จะรู้สึกอึดอัดแต่ครั้งต่อไปเราจะ

รู้สึกดีขึ้น และท้อน้อยขึ้น

- นำชัย : แต่ผมว่าถ้าผมมองหน้านาน ๆ ผมออกหัวเราะไม่ได้ครับอาจารย์
- ผู้นำ : ก็หัวเราะออกไปซิคะ
- นำชัย : ผมว่ามันเป็นความเคยชิน จะหัวเราะผมต้องกลืนไว้เป็นอึด
- ผู้นำ : ก็อึดกับเขาก็ได้ หรือหัวเราะออกมาแล้วก็พูด สวัสดิ์ ทักทายเขาไปไหนมา เรียนอะไร
- นำชัย : แต่เพื่อนผมก็มีทุกห้องครับ
- ผู้นำ : ฉะนั้นเวลานำชัยพบเพื่อนก็พูดทักทายซิคะ ให้สังเกตตัวเองว่า เวลาเราพูดกับเขา มองหน้าไหม เอามือมาปิดปากไหม
- รุจิณา : ถ้าคนที่พูดกับนำชัย ไม่มองหน้านำชัยจะกล่ามองหน้าเขาไหม
- นำชัย : ผมก็มอง แต่ถ้าเขาทำท่าไม่พอใจผมจะหนี แต่ไม่พูดด้วย ตลอดเลยครั้งหนึ่ง ผู้หญิงมาทักผมก่อนผมก็คุยกับเขาคอนนั้น ผมก็ทักทายเขา เขาว่าขงใจหรือว่าอย่างนั้นอย่างนี้ ตั้งแต่นั้นมาผมไม่พูดกับเขาอีกเลย ผมหลบตาไปก่อน ไม่ยอมพูดกับเขาเลย ผมไม่ชอบเลยเกลียดเขาแล้ว อาจารย์ไม่ชอบ
- รุจิณา : มีคนพูดว่าเขาไม่โกรธนำชัยนะ แต่เขาไม่กล่ามองหน้าเหมือนกัน นำชัยก็มองเขา
- นำชัย : ผมจะฟังจากสำนวนของเข่ว่าเขาเกลียดเราหรือเปล่า ฟังพอรู้ว่าเขาสนใจเราไหม บางทีเขาไม่มองเรา เราก็อำนาจเรื่องที่จะยิ้มออกมา
- ผู้นำ : นอกจากที่ครูเสนอแนะไปเมื่อที่แล้ว นำชัยอยากให้เพื่อนเสนอแนะอะไรบ้าง
- นำชัย : เสนอแนะอะไรครับ
- ผู้นำ : บอกว่าตัวเราเป็นอย่างไร หรือนำชัยอยากจะทำตัวเอง

- นำชัย : คิดว่าตัวเองมีอะไรผิดปกติสักอย่าง
 ผู้นำ : ผิดปกติตรงไหน เพื่อน ๆ เห็นเขาผิดปกติตรงไหน
 สมศักดิ์ : ไม่ครับ
 นำชัย : เพื่อนผมในห้องว่าผมบึ้ง ๆ ครับ
 รุจิณา : ไม่หรอก มีอยู่ที่นำชัยไม่กล้าเอง
 ลลิตา : ที่ตนเองบึ้งอาจจะเป็นที่ตัวเองชอบก้มเวลาพูดครั้งนี้ก็ได้ ก็เลย
 เข้าใจผิดก็ได้
 ผู้นำ : เทวที่ครูพูดก็ยังไม่เห็นเป็นอะไร แต่นำชัยคิดที่จะเขินอาย
 อายเท่านั้นเอง
 ลลิตา : ไม่เห็นบึ้งเลย
 ผู้นำ : เราคิดว่าจะให้นำชัยผิดอะไรดี
 นภา : แบบพยายามสับสนสาบคาคน
 ผู้นำ : ตอนแรก ๆ นำชัยก็พูดกับคนที่เป็นคนใกล้ชิดและหัดมองดวงตา
 เวลาพูดกับครูคนอื่น ที่ไม่ใช่ครูก็หัดมองหน้าเขา กับเพื่อนหญิง
 ก้มมอง ถ้าข้าก็หัวเราะ มีเพื่อน ๆ คนไหนจะบอกอีกนอกจาก
 สบสายตา เลี่ยงพูดละคะ
 ลลิตา : ก็แล้ว แต่ให้คงอีกนิด เลี่ยงค่อนข้างเขา
 นำชัย : เวลามองเพื่อนใจคิดอย่างอื่น ขณะที่ตายังมองเขา คิดเรื่อง
 อื่นใจลอยไปเลย
 ผู้นำ : งั้นที่เราไม่ไ้มองเขาเพราะเราไปคิดถึงเรื่องอื่น
 นำชัย : ถ้าผมมองนาน (หัวเราะ) รู้สึกว่าทำอย่างนี้กับใครแล้วมันจะไม่
 ได้ฟังเลยครับ
 ผู้นำ : เพราะเราไม่ไ้พูดไ้ตอบหรือเปล่า
 นำชัย : บางทีเขาพูดคนเดียว ที่แรกฟัง แต่ถ้ามองหน้านาน ๆ มีจุดสนใจ

เราจะคิดย้อนหลังว่าเคยเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ว่าคนนั้นหน้าตา
อย่างไร คิดถึงคนอื่น

ผู้นำ : เมื่อเขาพูดเชื่อมโยงไปถึงใครเราก็คิดถึงคนนั้นใช่ไหม

นำชัย : บางทีพูดถึงเหตุการณ์ที่มีประสบการณ์มา เราจะคิดถึงเพื่อนเรา
ที่มาทำกับเรา ทำให้มองไปต่อเลย

ผู้นำ : เวล่านำชัยคุยกับใครก็ต้องพยายามเพ่งความสนใจไปที่เรื่องที่
เขาเล่าเท่านั้น จะไม่มาคิดถึงเรื่องของเรา เพราะถ้าเรามาคิด
เนื้อหาของเขามาวกกับเรื่องของเรา ๆ ก็จะไม่ฟัง ทาก็ไม่
มองหน้าเขาจะลอยไป ต้องคอยระวังทำสมาธิตัวเอง ขณะ
ครูพูดตามองหน้าครู ก็คิดแต่เรื่องที่ครูพูด แต่ถ้าไปมองอย่างอื่น
โอกาสที่จะคิดเรื่องอื่นก็มีเยอะไหม

สมาชิก : เยอะค่ะ

ผู้นำ : ฉะนั้นการพูดกับมองหน้ากันก็ทำให้เรามีสมาธิขึ้นเยอะ คนนี้
จะลองให้ทำ ตึก (นภา) เป็นผู้หญิงนะค่ะ (หัวเราะ) พบ
กันยิ้มให้กันหลายครั้ง ครั้งนี้พบกันอีก นำชัยลองหาเรื่องมาคุย
สิคะ

นำชัย : เจอะในโรงเรียนหรือนอกโรงเรียนครับ

ผู้นำ : เจอะตรงนี้เลย

นภา : (หัวเราะ) คลกอาจารย์

นำชัย : วันนี้สอบเลขทำได้หรือเปล่า

นภา : ทำได้แล้วทั้งสองสอบหรือเปล่า

นำชัย : สอบครับ

นภา : ยากไหม

นำชัย : ยากครับ ทำได้ขอเคียว

- นภา : แล้วสอบวิทยเมื่อไหร่
 นำชัย : สอบวิทยตอนนี้คะแนนเก็บหมดแล้ว จะไปสอบตอนไหนออล
 นภา : เรียนถึงอะไรแล้ว
 นำชัย : เรียนถึงเคมีครับ
 ผู้นำ : พวกเราเห็นท่าทางนำชัยเป็นอย่างไร
 สมาชิก : คีซัน
 ผู้นำ : คีซัน ทำได้ดีแต่พยายามหลบตา
 นภา : แค่นี้คีซัน
 ผู้นำ : เมื่อถึงรู้สึกอย่างไรคะ
 นำชัย : ผมว่าถ้าเขาหลบผมไปผมจะไม่หลบแต่ถ้าเขาไม่หลบผมจะหลบ
 ถ้าเขาไม่หลบผมจะหลบเอง
 ผู้นำ : ตอนนี้ลองพูดกับสมศักดิ์กันละคะ เขาเป็นผู้ชายเหมือนกัน คุณกัน
 ว่าสมศักดิ์จะไปเที่ยวบ้านนำชัย จวนเขาไปเที่ยวแล้วคุยเรื่อง
 บ้านนำชัยให้เขาฟัง ตอนนี้ผู้ชายกับผู้ชาย
 นำชัย : ไปเที่ยวบ้านผมตอนปิดเทอมไหม
 สมศักดิ์ : ที่บ้านมีอะไรดี ๆ บ้างละ
 นำชัย : ที่บ้านผมคอนสกรวนคัสตงมาก แล้วไปเที่ยวน้ำตกวังแก้ว
 ห่างจากบ้านผมหนึ่งกิโลเองจะมีคนไปเที่ยวมาก
 สมศักดิ์ : นอกจากนี้มีอะไรอีกไหม
 นำชัย : จะไปเที่ยวเชียงใหม่ก็ได้ และจะแนะนำให้อั๊จกับเพื่อนผมด้วย
 สมศักดิ์ : ผู้หญิงสวยไหม
 นำชัย : แถวบ้านผมสวย เพื่อนผมยังอยากมาเที่ยว มาติดคอให้ผมพา
 เที่ยว
 สมศักดิ์ : ค่ำรถเท่าไร

- นำชัย : คำนวณประมาณ 130 บาท
- ผู้นำ : เมื่อก็กับตอนนี อันไหน นำชัยเขาสบายใจที่จะพูดมากกว่า
- นภา : อันนี้
- ผู้นำ : พูดกับผู้ชาย ยังพยายามก้มหน้า แดกทำให้งงใจ
- อรรถ : ก็ขึ้นเรื่อย ๆ
- ผู้นำ : ก็ขึ้นเรื่อย ๆ นะคะ นำชัยลองฝึกนะคะกับคนที่สนิท ๆ พวกก็
มองหน้า แต่เขาไม่มีจังหวะที่จะให้สัมผัสก็ลำบากเลย พอจะสบ
เขาจะรีบหลบตาลง พอสัมผัสก็หยุดเขาก็จะเงยหน้าขึ้น
- นำชัย : ผมจะอดหัวเราะไม่ได้อาจารย์
- ผู้นำ : จะหัวเราะก็ให้หัวเราะออกไป อันนี้ก็เป็นกรบ้าน (ส่งกระดาษให้)
ให้นำชัยทำ ลองอ่านให้เพื่อน ๆ ฟังก็ได้
- นำชัย : การฝึกประสานสายตา ก. สบตากับคนใกล้ชิดในบ้านขณะสนทนา
ข. หักสบตาและยิ้มกับคนใกล้บ้านที่ตนไม่ค่อยมีโอกาสพูดคุย
ค. เมื่อสวนทางกับคนแปลกหน้า หรือคนที่ไม่สนิทสนมอย่าเสี่ยง
ด้วยการหลบตา หรือเดินไปทางอื่น ถ้าไม่แน่ใจหรือรู้สึกประหม่า
ให้มองลวนอื่น ๆ ของใบหน้า เช่น หู หน้าผาก คิ้ว ปาก เป็น
ต้น ง. ฝึกแสดงออกด้วยสีหน้า สัมผัสและท่าทางอื่น ๆ กับ
คนใกล้ชิด ในสถานที่เป็นจริง ๆ มากขึ้น
- จ. ถ้าเป็นไปได้ (หัวเราะ และสมาชิกก็หัวเราะ)
- ผู้นำ : ให้เขียนบันทึกว่าวันหนึ่ง ๆ ทำได้กี่ครั้ง แล้วให้พวกเราช่วย ๆ
คุยด้วย คราวหน้าวันพรุ่งนี้ ลองมาพูดกันดูว่าเท่าที่เห็นนำชัยเขา
เป็นอย่างไรบ้างนะคะ ลงบันทึกดู เสียงพวกเรารู้สึกเสียงเบา
ถ้าไม่ประหม่าให้พูดเสียงดังอีกนึ้ เมื่อก็ให้พูดกับสัมผัสก็ทำได้
มากทีเดียว

- นำชัย : แต่ว่าถ้าผมทำกับเพื่อนของผม ผู้ชายผมจะทำแบบนี้ แต่ถ้าเป็นผู้หญิง
ผมจะเข้าไปอีกอย่างหนึ่ง
- ผู้นำ : ค่ะ ลองฝึกอย่างที่คุณว่า พยายามทำใจสบาย ๆ ลองพูดกับผู้หญิง
เพื่อนผู้หญิงที่สนิท ๆ มีไหมคะ
- นำชัย : รู้สึกว่าไม่มีเลย
- ผู้นำ : ลอง ๆ ดูกับเพื่อนเราคนเดียวคนหนึ่งในกลุ่มนี้ก็ได้ ลองฝึกดู ฝึกตา
นะคะ ฝึกเสียง ฝึกยิ้ม จะยิ้มอย่างไรก็ตามใจแต่ถ้าเรายิ่งไป
กลั่นมันเราจะเขิน ถ้าอยากหัวเราะก็ปล่อยออกมาให้เต็มที่เลย
- นำชัย : เขาพูดเรื่องไม่น่าสนใจเราไปหัวเราะ (หัวเราะ)
- ผู้นำ : แรก ๆ เราจะเป็นอย่างนั้นเอง มีใครอยากจะบอกอะไรอีกไหมว่า
ให้เขาทำอะไร บอกให้เขาเอาผ้าเช็ดหน้าใส่กระเป๋าคือไหม (หัว
เราะ)
- สมาชิก : หัวเราะ
- นภา : ถ้าลืมผ้าเช็ดหน้า หรือลืมชื่อกระดานจะทำอย่างไร
- สมาชิก : หัวเราะ
- นำชัย : (หัวเราะจนพูดไม่ได้) ถ้าผมหัวเราะน้ำตามันไหลอาจารย์
- ผู้นำ : ก็ปล่อยมันออกมาให้เต็มที่ อยากหัวเราะก็หัวเราะเต็มที่
- นำชัย : มันไม่มีเสียงอาจารย์
- ผู้นำ : ก็ข้างมันซิคะ ทุกอย่างจะเป็นอย่างไรก็ปล่อยออกมาเลย อย่าง
เมื่อสักครู่ก็คืออยากหัวเราะก็ปล่อยตามสบาย ทำไปเรื่อย ๆ
อย่าไปกลั่น มีอะไรอยากให้เป็นเพื่อน ๆ บอกไหม
- นำชัย : (พูดเสียงกลั้วหัวเราะ) ผมไม่รู้อาจารย์
- ผู้นำ : บอกว่าผมควรจะทำยังไงดี ควรปรับปรุงอะไรอีกบ้าง
- นำชัย : แล้วแต่จะเสนอครับอาจารย์
- ผู้นำ : เพื่อน ๆ อยากเสนออะไรอีกบ้าง

- นภา : เวลานี้ขอยกให้ยี่กตัว บางทีตัวมันงอ ๆ กงอไปหมด ยี่กมันจะ
คุ้ยขึ้น
- ผู้นำ : คนอื่นละคะ อำพรว่าไงคะ
- อำพร : (หัวเราะ) ขอยกให้พูดเสียงดังขึ้น
- ผู้นำ : ลักคาละคะ
- ลักคาล : เวลาพูดไม่ต้องปิดปาก
- อรรถ : ก็เหมือนคุ้ยบอก เวลานี้ให้ยี่กตัว เวลาพูดให้พูดเสียงดังขึ้น มันจะ
ทำให้ตัวเราตรง และไม่พยายามก้มหน้าควย
- ผู้นำ : สมศักดิ์มีอะไรเสนอแนะไหมคะ
- สมศักดิ์ : เวลาพูดขอยกให้พูดตามสบาย ไม่ต้องไปฝันมัน
- ผู้นำ : เวลานี้ให้มันสบาย ๆ นั่งหลังตรง บางทีอาจจะอย่างอ้อย (อรรถ)
ว่าถ้านั่งตัวตรงแล้วก็จะไม่ก้มหน้า
- นำชัย : แตรู้สึกว่ามันชินว่าจะต้องก้ม
- ผู้นำ : อันนั้นไม่ใช่ปัญหาค่ะ ก็ต้องค่อย ๆ ฝึก วันหนึ่งก็จะทำได้เอง
- นำชัย : รู้สึกว่าเบา ๆ เหมือนกับใครมาจี้ตรงนี้
- ผู้นำ : ต้องค่อย ๆ ทำนะคะพอรู้สึกตัวก็นั่งให้ตรง มีใครมีอะไรอีกไหม
(เงิบ) มีอะไรอยากจะคุยให้เพื่อน ๆ ฟังอีกหรือเปล่า
- นำชัย : แบบเมื่อกี้ที่หัวเราะ น้ำตาจะไหล และเหงื่อเต็มตัว คอแห้งควย
อาจารย์
- ผู้นำ : ประหม่าไหม เชนไหม
- นำชัย : ถ้าผมปล่อย หัวเราะไปนาน ๆ เลยอาจารย์
- ผู้นำ : อันนี้ต้องไปฝึกเองนะคะ นั่งตัวตรงปล่อยใจสบาย ๆ อย่าเกร็งปล่อย
ออกมาเต็มที่ ถ้าเกร็งเหมือนกับเราไปกดไว้ ปล่อยไปแล้วเราจะรู้สึก
สบายขึ้น ๆ ลองไปทำดู และวันหลังถ้ามีอะไรมาคุยกับครูอีกก็ได้
พอใจไหมที่เขาเสนอขึ้นมา และคิดว่าจะทำได้ไหมคะ

- นำชัย : จะลองดูครับ
- ลัดดา : นำชัยพยายามอย่าลืมผ้าเช็ดหน้าเก็บ ๆ ไว้บ้าง เวลาพुकอย่าถือผ้าเช็ดหน้า
- นำชัย : ถ้าไม่ดีจะเอามือมาที่หน้า
- ผู้นำ : การแสดงออกอย่างหนึ่งของคนคือใช้มือประกอบการพุก แต่ไม่เอามือมาปิดหน้านะคะ พยายามเอามือที่จะมาปิดปากนั้นมาประกอบในการพุก แน่ใจนะคะว่าจะไม่มีอะไรอีกแล้ว
- นำชัย : ไม่มีอะไรแล้วครับ
- อรรช : งั้นอ้อย หวงเงินเพื่อนแบบไม่ให้เพื่อนเสียหน้าใจแต่เขาอาจจะลืมว่าเขา ยืมไปตั้งแต่เมื่อไหร่ แล้วจดหมายของอ้อยแม่ชอบเปิดอ่าน แม่พอจดหมายมาก็จะเปิดทุกฉบับเมื่อก่อนไม่เคยทำ แม่คนที่แม่รู้จักก็จะเปิดอ่าน ถ้าผู้ชายคนที่แม่รู้จักมาแม่ก็จะว่าเขา ตามที่เขาเขียนมา เขาก็อายมาก อ้อยเป็นคนทีกลัวคนป่วยเวลาไปเยี่ยมเห็นคนข้าง ๆ แล้วจะกลัว
- ผู้นำ : เพื่อนยืมเงินแล้วไม่กล้าหวง แม่เปิดจดหมายอ่าน อยากบอกให้แม่ทำอย่างไรคะ
- อรรช : บอกว่าถ้าอ้อยอ่านแล้วอ้อยจะให้แม่อ่าน บางทีเขาเปิดอ่านแล้วเขาจะซ่อนไว้คะ ถ้าอ่านแล้วสนุก ๆ เขาจะเอามาชวนอ้อย ก็สงสัยว่าเขา มาล่อใจอย่างไร
- ผู้นำ : อืม อีกเรื่องกลัวคนป่วยนะคะ อยากเริ่มปัญหาไหนก่อนคะ
- อรรช : ให้เพื่อนยืมเงินไม่กล้าหวง
- ผู้นำ : เพื่อนที่โรงเรียนหรือเปล่า และให้เพื่อนยืมเงินบ่อยไหม
- อรรช : คนในห้อง ไม่ค่อยสนิทมาก แต่เขาอยู่ในแก๊งเดียวกัน
- ผู้นำ : เวลาอยู่ในแก๊งเราพุกอะไรกันได้อะไรทุกอย่างไหม
- อรรช : พอกออยพุกกับเขา ๆ ทำเป็นโมโห เขาเป็นคนแบบถ้าอ้อยหวงเขาอาจจะลืม
- ผู้นำ : กำหนดหรือเปล่านั้นจะให้คืนเมื่อไหร่

- อรชร : ไม่ได้กำหนด อ้อยให้เสร็จกับเขา โดยกับเพื่อนคนนี้ จะยืมเท่าไรก็ได้
โดยคิดว่าถ้าอ้อยไม่มีเงินอ้อยจะเอาคืนได้ แต่ไปพูดกับเขาก็ไม่กล้าพูด
- รัตนา : ส่วนมากอ้อยทวงแล้วเขาจะเกิดอารมณ์ แล้วเขาก็ลืมไปเลย อ้อยไม่
สบายใจ พออ้อยไม่สบายใจเขาก็แกล้งลืมทำตัวแบบอ้อยไม่ได้ทวงเขา
- ผู้นำ : คนอื่น ๆ ทำอย่างไรล่ะ ถ้าเจอกรณีนี้
- นภา : หนูก็ไม่ทราบ ไม่กล้าทวงกลัวเขาจะนึกว่า อะไรทวงกลัวจะลืมหรือ หนูก็
ใจแป่ว กลัวเขาจะว่า โอ้ยายนี่งก
- อรชร : บางทีเขามองว่า แหม เงินแค่นี้ก็มาทวง
- ผู้นำ : หมายความว่าหนูก็เคยทวงเขาแล้ว
- อรชร : ค่ะ เขาก็ทำอย่างนั้น ถามว่ายืมตั้งแต่เมื่อไหร่ บางทีอ้อยก็ลืมนึกว่าเขายืม
เมื่อใด
- รุจิรา : เป็นแล้ว แก้วก็ไม่กล้าทวง แล้วจำไว้ว่าคนนี้จะไม่ให้ยืมอีก
- ผู้นำ : แต่เป็นเงินของเราที่เราจะได้คืน ใช่มั้ยคะ
- รุจิรา : ถ้าเป็นเงินมากแก้วก็ทวง แต่ถ้าเงินน้อยก็ปล่อยไปเลย
- รัตนา : แต่เป็นการฝึกนิสัยจะได้อะไรหลังขี้ขี้ลืม ทวงถ้าเขาเคินหนีหนูก็เคินตาม
(หัวเราะ) น้อย ๆ ถ้าเก็บไปเรื่อย ๆ มันก็เยอะเหมือนกัน
- นำชัย : ถ้าเขายืมสักบาท เพื่อนผมเขาไม่มีคำรถกลับเขาก็ขอมাত্রอง ๆ ถ้าใครยืม
เงินบาทหนึ่งผมก็ถามว่ายืมหรือชอกันแน่ แต่ก็ให้และไม่ไต่ทวง เราไม่มี
ไปขอเขาก็ให้
- นภา : ถ้านาน ๆ ถ้าทวงเขาไม่ว่าเอาหรือคะ เป็นเคื่อนเลย
- ผู้นำ : เราก็กถามว่าเงินยืมไปนานแล้วลืมหรือยัง
- นภา : หนูก็ถามแล้วให้เขาเอาคืนวันศุกร์ วันเสาร์หนูจะไปเที่ยวเขาก็ไม่มา
โรงเรียน
- ผู้นำ : เขาอาจจะลืมสาเหตุของเขา พวกเราคิดใหม่ล่ะว่า คนที่ยืมเงินไปบ่อย ๆ
แล้วไม่คืนจะให้เขายืมต่อไหม ใครมีประสบการณ์อีก ที่เพื่อนยืมแล้วไม่กล้า
ทวง

- ลัดดา : เคยแค่นะ ๗ และไม่ให้อืมอีก
- ผู้นำ : ให้อืมแล้วถามว่าจะให้คืนเมื่อใด หรือพอเขาอืม ถ้าเราจะใช้เงินก็ทวง
ทวงแล้วคิดตามผลว่าเขาให้ไหม ไม่ใช่ทวงแล้วก็ทิ้งไปเลย เขาจะคิด
ว่าเราไม่ได้จำเป็นต้องใช้เงิน บางคนก็ไม่รับผิดชอบจะเอามาคืน มีใคร
จะเสนออย่างอื่นไหมละ เรื่องอืมเงิน ว่านอกจากบอกกำหนดคืนกับผู้อืม
ทวงถามเมื่อถึงกำหนด บอกเหตุผลว่าจำเป็นต้องใช้เงิน หรือถ้าไม่
คืนก็ไม่ให้อืมอีกเลย เท่าที่เพื่อน ๆ บอกมาพอใจบ้างไหมละ
- อรรชร : ไม่ค่อยพอใจ อยากให้มีความคิดมาก ๆ ในการที่จะขอเขานะ ที่จะได้
เงินคืน
- ผู้นำ : บอกความจำเป็นเขาสิ และคนที่อืมไม่คืนเขามีนิสัยใช้เงินเป็นอย่างไร
- อรรชร : เราไม่สนิทกันมากนัก
- ผู้นำ : ต้องใช้วิธีตามเพื่อน ๆ เสนอแนะ ถ้าไม่ได้ดลก็ใช้วิธีเค็ดขาดไป คือไม่
ให้อืมอีก
- อรรชร : คิดกะแต่ไม่กล้าทำ
- ผู้นำ : กลัวว่าจะอะไรเกิดขึ้นละ
- อรรชร : กลัวเขาว่าอืมเงินแค่นี้ต้องมาทวงด้วยหรือ กลัวเขาโกรธ
- ผู้นำ : กลัวสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน อยากให้เพื่อน ๆ บอกอะไรอีกไหม ถ้าอย่างนั้น
อีก 2 อย่างเราเอาไว้วันถัดไป วันที่เราพูดมาก็มีเรื่องของหน้าชัย
เวลาพูดไม่ค่อยมองหน้าเพื่อน ไม่กล้าสบตา ออ้ยไม่กล้าทวงเงินเพื่อน
ไม่กล้าบอกแม่ไม่ให้เปิดจดหมายของออยอ่าน และกลัวคนป่วย วันนี้เรา
คงยุติเท่านี้เพราะออกเขาไปแล้ว แล้วพบกันพรุ่งนี้ ขอบคุณมากจะ

ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

บทคัดย่อ

ของ

อาจารย์ มหาคำ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

เมษายน 2525

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางกะปิ ปีการศึกษา 2524 จำนวน 16 คน สุ่มมาโดยใช้เกณฑ์คะแนนจากแบบทดสอบพฤติกรรมกล้าแสดงออกต่ำกว่า 125 คะแนน สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน

กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หลังการทดลองให้นักเรียนทั้ง 2 กลุ่มตอบแบบทดสอบพฤติกรรมกล้าแสดงออกอีกครั้งหนึ่ง จากการทดสอบค่าความแตกต่างโดยใช้ $t - test$ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกลดลงกว่าก่อนได้รับคำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

EFFECTS OF GROUP COUNSELING ON MODIFYING
NON-ASSERTIVE BEHAVIOR

AN ABSTRACT

BY

APORN MANAKHAM

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree
at Srinakharinwirot University

April, 1982

The purpose of this experimental research was to study the effects of group counseling on modifying the Non-assertive behavior. The subjects were 16 Mathayom Suksa 4 students of Bangkapi School in the academic year 1981. They were randomly selected by using the criteria scores from the Assertive Behavior Test lower than 125, assigned to the experimental group and the control group, each group consists of 8 students.

The experimental group obtained the treatment for 10 sessions of one hour and a half. The control group was left without any treatment. After the experiment, both groups were post-tested by the same test. Then the data were analyzed by t-test. The results indicated that the level of Non-assertive behavior was decreased statistically at .01 level and there was a statistically significant difference between the experimental group and the control group at .01 level.