การศึกษาและการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ปริญญานิพนธ์
ของ
กรวิกา สุวรรณกูล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
พฤศจิกายน 2560

การศึกษาและการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ปริญญานิพนธ์

ของ

กรวิกา สุวรรณกูล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
พฤศจิกายน 2560

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาและการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

บทคัดย่อ

ของ

กรวิกา สุวรรณกูล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
พฤศจิกายน 2560

กรวิกา สุวรรณกูล. (2560). *การศึกษาและการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ.* ปริญญานิพนธ์ ปร.ด. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, อาจารย์ ดร.วัยวุฒฒ์ อยู่ในศิล

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย 1) เพื่อศึกษาความหมายและองค์ประกอบความอ่อนน้อมของนักศึกษา 2) เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโมเดลการวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา 3) เพื่อสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้ษมของนักศึกษา 4) เพื่อเปรียบเทียบความอ่อนน้อมของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในวิจัย คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ กลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ ระยะที่ 1 ผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 5 คน และผู้ทรงคุณวุฒิ 7 คนได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง และนักศึกษาจำนวน 880 คน ได้มาจากการสุ่มหลายขั้นตอน และระยะที่ 2 เป็นนักเรียนจำนวน 16 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจงโดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวนกลุ่มละ 8 คน ซึ่งกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) ความอ่อนน้อมของนักศึกษาเป็นคุณลักษณะที่แสดงออกทางความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมที่มีการรับรู้ตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง มีความจริงใจ ยอมรับผู้อื่นและยินดีช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งมีองค์ประกอบความอ่อนน้อม ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การนับถือตนเอง การเปิดใจ ความจริงใจ การสำนึกคุณ ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือผู้อื่น โดยศึกษาความหมายของความอ่อนน้อมผ่านประสบการณ์ของนักศึกษา 2) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความอ่อนน้อมมี 6 องค์ประกอบ โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการวิเคราะห์องค์ประกอบของความอ่อนน้อม มีความสอดคล้องกลมกลืนกับโมเดลการวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา 3) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม และขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยมีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม 4) กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีความอ่อนน้อมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล แตกต่างกันกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

STUDY AND ENHANCEMENT OF HUMILITY OF STUDENTS THROUGH INTEGRATIVE GROUP COUNSELING

AN ABSTRACT

BY

KORNWIKA SUWANNAKUL

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the

Doctor of Philosophy Degree in Research and Development on Human Potential

at Srinakharinwirot University

November 2017

Kornwika Suwannakul. (2017). *Study and Enhancement of Humility of Students through Integrative Group Counseling.* Doctoral Thesis, Ph.D. (Research and Development on Human Potential). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor : Assistant Professor Dr. Monthira Charupheng, Assistant Professor Dr. Patcharaporn Srisawat, Dr. Waiyawut Yoonisil.

The purposes of this research are as follows: 1) to define humility among students and to study the factors of humility among undergraduate students in a Rajabhat University; 2) to investigate the concordance of the humility model with the empirical data; 3) to construct a program of integrative group counseling for the enhancement of humility among students in a Rajabhat University; 4) to study the effectiveness of a program of integrative group counseling for the enhancement of humility among students in a Rajabhat University. The subjects were fourth year academic students in Rajabhat University. They were divided into three groups. The first group included five subjects and focused on a study of the phenomenology of the humility of students by purposeful sampling and included eight hundred and eighty subjects and the subject of the factors of humility. The selection of the sample was obtained using the multi-stage sampling method. The second group for a program of group counseling for the development of humility by purposeful sampling included sixteen subjects, with simple random sampling of an experimental group with eight members and a control group of eight members. The experimental group received the proactive group counseling while the control group did not.

The results of the study can be concluded as follows: 1) The essence of the humility experiences among undergraduate students with the competence for self-awareness competency promoting goals and personal growth. The factors of the of student in a Rajabhat University consisted of self-awareness, self-respect, open-minded, genuine, gratitude and a wish to serve; 2) The humility model was in accordance and fit with the empirical data with Chi-square at a level of .68; 3) Several group counseling theories and techniques were applied and consisted of an initial stage, a working stage and an end stage; 4) The humility of the experimental group after the experiment and after the follow-up was significantly higher than before the experiment at a level of .05 and the humility of the experimental group after the experiment and after the follow-up was significantly higher than that of the control group at a level of .05

.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
การศึกษาและการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาโดย
การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
ของ
กรวิกา สุวรรณกูล

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
วันที่ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2560

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ที่ปรึกษาหลัก .....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง) (รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร)

.....*.....ที่ปรึกษาร่วม .....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

.....ที่ปรึกษาร่วม .....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.วัยวุฒฒ์ อยู่ในศิล) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.วัยวุฒฒ์ อยู่ในศิล)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างสูงยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และอาจารย์ ดร. วัยวุฒฒ์ อยู่ในศิล กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้ให้ความกรุณาในการชี้แนะ และให้คำปรึกษาตลอดระยะเวลาตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุดกระบวนการทำปริญญานิพนธ์ อีกทั้งเป็นผู้ตรวจแก้ไขปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณของท่านอาจารย์ทั้งสามท่านที่ให้ความเมตตาและความปรารถนาดีต่อผู้วิจัย ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สกล วรเจริญศรี กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปริญญานิพนธ์ ซึ่งได้กรุณาให้คำปรึกษาและคำแนะนำเพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาเสียสละเวลาในการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย อีกทั้งได้ให้ข้อแนะนำเชิงวิชาการที่เป็นประโยชน์สำหรับการพัฒนาเครื่องมือในการวิจัยในครั้งนี้ให้มีคุณภาพ และขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของคณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาแก่ผู้วิจัยตลอดจนการศึกษาตามหลักสูตรจิตวิทยาการให้คำปรึกษานี้ ขอกราบขอบพระคุณนักวิชาการทั้งในและต่างประเทศ ที่ปรากฏนามในปริญญานิพนธ์ฉบับนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้บริหารและอาจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย และมหาวิทยาลัยราชภัฏ กลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ รวมทั้งนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยระลึกเสมอว่าความสำเร็จของการวิจัยครั้งนี้ เป็นผลมาจากความรัก ความไว้วางใจ และความปรารถนาดีจากทุกท่าน

ขอขอบคุณนิสิตรุ่นพี่ รุ่นน้อง และเพื่อนร่วมรุ่น ระดับปริญญาเอก ภาควิชาการแนะแนวแขนงจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษาที่คอยให้การสนับสนุน ให้ความช่วยเหลือและเป็นกัลยาณมิตรที่ดีแก่ผู้วิจัยเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ น้องสาว และสามีที่คอยช่วยเหลือและให้กำลังใจเสมอ และญาติ ๆ ทุกท่าน สำหรับความรัก ความห่วงใย ที่มีต่อผู้วิจัยตลอดชีวิตที่ผ่านมา รวมทั้งให้การสนับสนุนด้านการศึกษา การทำปริญญานิพนธ์ของผู้วิจัยให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ท้ายสุดนี้ คุณงามความดีของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยมอบแด่ บิดา มารดา ครูอาจารย์ และผู้ที่มีอุปการคุณทุกท่านที่มีต่อผู้วิจัย ขอรำลึกถึงพระคุณของท่านตลอดไป

กรวิกา สุวรรณกูล

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
คำถามการวิจัย	6
ความมุ่งหมายของการวิจัย	6
ความสำคัญของการวิจัย	6
ขอบเขตของการวิจัย	7
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	7
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	7
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา	9
นิยามศัพท์ปฏิบัติการ	9
กรอบแนวคิดการวิจัย ..*	11
สมมติฐานการวิจัย	12
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	13
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อม	14
ความหมายของความอ่อนน้อม	14
ลักษณะคนที่มีความอ่อนน้อม	15
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อม	15
องค์ประกอบของความอ่อนน้อม	21
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อม	25
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ	26
ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม	27
จุดมุ่งหมายและความสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่ม	28
ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่ม	30
ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม	40
หลักการสร้างกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษากลุ่ม	45
ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อม	46
ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ	51
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ	77

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
3	**วิธีดำเนินการวิจัย**	81
	ระยะที่ 1 การศึกษาปรากฏการณ์และการวิเคราะห์องค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษา	84
	การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง	85
	การสร้างเครื่องมือการวิจัย	86
	การดำเนินการวิจัย	91
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	94
	ระยะที่ 2 การเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ	96
	การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง	97
	การสร้างเครื่องมือการวิจัย	97
	การดำเนินการวิจัย	101
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	103
4	**ผลการวิเคราะห์ข้อมูล**	104
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในวิเคราะห์และการแปลผล	104
	การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	105
	ผลการวิจัยระยะที่ 1 การศึกษาปรากฏการณ์ความอ่อนน้อมของนักศึกษาและการวิเคราะห์องค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษา	106
	ผลการวิจัยระยะที่ 2 การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา	130
	ผลการวิจัยระยะที่ 3 การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา	137
5	**สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ**	146
	กระบวนการวิจัยโดยสรุป	146
	สรุปผลการวิจัย	152
	การอภิปรายผลการวิจัย	158
	ข้อเสนอแนะ	172

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม	174
ภาคผนวก.....	180
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย	181
ภาคผนวก ข หนังสือรับรองจริยธรรมของโครงการวิจัย.....	185
ภาคผนวก ค แบบวัดความอ่อนน้อม	187
ภาคผนวก ง การตรวจสอบคุณภาพแบบวัด	197
ภาคผนวก จ ตัวอย่างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	220
ภาคผนวก ฉ รายงานข้อสังเกตและผลจากการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา.....	233
ประวัติย่อผู้วิจัย	247

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	การสังเคราะห์องค์ประกอบของความอ่อนน้อม.....	24
2	แบบแผนการทดลองแบบสองกลุ่มที่มีกลุ่มควบคุมวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล.....	101
3	กำหนดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา	102
4	ผลการสนทนากลุ่มของผู้ให้ข้อมูลหลักและผู้เชี่ยวชาญ.....	120
5	ค่าสถิติพื้นฐานความอ่อนน้อมของนักศึกษา	126
6	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความอ่อนน้อมของนักศึกษา.....	127
7	ดัชนีความสอดคล้องและดัชนีเปรียบเทียบของโมเดลการวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา.....	128
8	การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา	128
9	สรุปแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม เทคนิคและทักษะการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา.....	134
10	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของความอ่อนน้อมโดยภาพรวมและรายองค์ประกอบของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	137
11	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความอ่อนน้อมโดยภาพรวมและรายองค์ประกอบของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	139
12	การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของความอ่อนน้อมโดยภาพรวมและรายองค์ประกอบของนักศึกษากลุ่มทดลอง.....	142
13	การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของความอ่อนน้อมโดยภาพรวมและรายองค์ประกอบของนักศึกษากลุ่มควบคุม.....	143
14	ค่าพัฒนาการของความอ่อนน้อมของนักศึกษากลุ่มทดลอง.....	144
15	ค่าพัฒนาการของความอ่อนน้อมของนักศึกษากลุ่มควบคุม.....	144
16	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา.....	198
17	ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อคำถามการตระหนักรู้ในตนเอง.....	200
18	การวิเคราะห์องค์ประกอบของข้อคำถามการตระหนักรู้ในตนเอง.....	201

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง **หน้า**

19 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อคำถามการนับถือตนเอง..... 203

20 การวิเคราะห์องค์ประกอบของข้อคำถามการนับถือตนเอง..... 204

21 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อคำถามการเปิดใจ..... 206

22 การวิเคราะห์องค์ประกอบของข้อคำถามการเปิดใจ..... 207

23 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อคำถามความจริงใจ..... 209

24 การวิเคราะห์องค์ประกอบของข้อคำถามความจริงใจ..... 210

25 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อคำถามการสำนึกคุณ..... 212

26 การวิเคราะห์องค์ประกอบของข้อคำถามการสำนึกคุณ..... 213

27 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อคำถามความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ..... 215

28 การวิเคราะห์องค์ประกอบของข้อคำถามความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ..... 216

29 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา..... 218

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ **หน้า**

1 กรอบแนวคิดและขั้นตอนการศึกษาและการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา..... 12

2 โครงสร้างของความอ่อนน้อม……..... 20

3 แบบแผนการดำเนินการวิจัยแบบสำรวจตามกาลเวลา (Sequential Exploratory Design) ของการศึกษาและการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ..... 81

4 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยในการศึกษาและการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ..... 83

5 ขั้นตอนการศึกษาความอ่อนน้อมของนักศึกษา …….. 84

6 องค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษา……..... 88

7 ขั้นตอนการสร้างแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา……..... 89

8 ขั้นตอนการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา…….. 96

9 ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา..... 100

10 โมเดลการวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา……..... 129

11 โมเดลการวัดองค์ประกอบการตระหนักรู้ในตนเอง……..... 203

12 โมเดลการวัดองค์ประกอบการนับถือตนเอง……..... 205

13 โมเดลการวัดองค์ประกอบการเปิดใจ……..... 208

14 โมเดลการวัดองค์ประกอบความจริงใจ……..... 211

15 โมเดลการวัดองค์ประกอบการสำนึกคุณ……..... 214

16 โมเดลการวัดองค์ประกอบความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ……..... 217

บทที่ 1
บทนำ

ภูมิหลัง

การศึกษาทางด้านจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ถือว่าเป็นยุคแห่งจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ที่มีการนำแนวคิดมาใช้ในการป้องกันปัญหาทางจิตใจของมนุษย์ในสภาพสังคมที่ต้องเผชิญกับความเสี่ยงและความไม่มั่นคงในชีวิต ซึ่งคนในสังคมให้ความสำคัญกับวัตถุนิยมและความสะดวกสบายมากขึ้น แต่กลับมีสภาวะจิตใจที่ย่ำแย่ (Syder; & Lopez. 2002: 411) จิตวิทยาเชิงบวกจึงเป็นทางเลือกใหม่ที่มุ่งพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์ให้เป็นผู้มีความสุข และมีมุมมองต่อชีวิตในเชิงบวก ซึ่งเหมาะกับสภาพชีวิตในสังคมปัจจุบัน (Seligman; & Csikszentmihalyi. 2000: 5)

ความอ่อนน้อม (Humility) เป็นตัวแปรหนึ่งในจิตวิทยาเชิงบวก ที่เป็นคุณธรรมจริยธรรมประการหนึ่งและเป็นจุดแข็งของมนุษย์ที่แสดงให้เห็นถึงการเปิดใจ การยอมรับความจริง การตระหนักรู้ในตนเอง การนับถือตนเองและผู้อื่น ดังนั้นความอ่อนน้อมจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข (Peterson; & Seligman. 2004: 461) บุคคลที่มีความอ่อนน้อมจะเกิดการตระหนักรู้ในตนเองตามความเป็นจริง เมื่อบุคคลมีสิ่งมากระทบจิตใจสามารถที่จะเปิดใจและยอมรับความจริงได้ การที่มีบุคคลอื่นมาวิพากษ์วิจารณ์ สามารถทบทวนและยอมรับความจริงได้ ว่าการได้รู้ข้อผิดพลาดของตนเองเป็นเรื่องที่ดี มีการให้อภัยและมองว่าบุคคลนั้นมีความจริงใจกล้าที่จะพูดความจริง ดังนั้นบุคคลที่เปิดใจยอมรับความจริงและมีการสำนึกคุณก็จะทำให้บุคคลนั้นมีความสุขในชีวิต (Tangney. 2002: 411) นอกจากนี้ความอ่อนน้อมยังมีความสำคัญในการเตรียมตัวเข้าสู่อาชีพ ดังที่โซฮาร์และมาร์เชล (Zohar; & Marshall. 2004: 104) ได้กล่าวไว้ว่าการที่บุคคลจะประสบความสำเร็จในการทำงานนั้นจะต้องเปิดรับประสบการณ์และการเรียนรู้จากบุคคลอื่น ถ้าบุคคลมีอัตตา (Ego) สูง จะมีแรงจูงใจต่ำในการรับฟังและเรียนรู้จากผู้อื่น ทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัวในการทำงาน และถ้าบุคคลมีการเปิดใจยอมรับความผิดพลาดและความถูกต้องของผู้อื่นจะทำให้บุคคลทำงานได้อย่างมีความสุข ในทางตรงกันข้ามคนที่ไม่มีความอ่อนน้อมจะทำให้เป็นคนที่มีความภาคภูมิใจต่ำ ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้ไม่เห็นความสามารถของตนเองที่จะก่อให้เกิดการประสบความสำเร็จ ก็จะทำให้ไม่กล้าแสดงออก ไม่กล้าที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเพราะคิดว่าตนเองรู้สึกด้อย แต่คนที่มีความภาคภูมิใจสูงเกินไป มักยึดตนเองเป็นที่ตั้งโดยไม่สนใจคนอื่น ก็ทำให้เป็นคนที่ไม่เปิดใจที่จะรับความคิดเห็น หรือเปิดรับประสบการณ์ใหม่ เป็นการปิดกั้นตนเองที่จะเรียนรู้ผู้อื่นหรืองานใหม่ ๆ ส่วนคนที่ขาดความอ่อนน้อมย่อมส่งผลกระทบต่อตนเองและการเปิดรับโอกาสต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต (Lopez. 2009: 498; citing Tangney. 2002: 411)

ดังนั้นความอ่อนน้อมจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลสามารถทำงานอย่างมีความสุขได้ จึงควรมีการสร้างเสริมความอ่อนน้อมจะทำให้บุคคลสามารถออกไปประกอบอาชีพหรือทำงานร่วมกับบุคคลอื่นได้ ดังเช่น นักศึกษาวิชาชีพครูที่ต้องฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูในชั้นปีที่ 5 เพื่อเตรียมตัว

ในการออกไปฝึกสอน ซึ่งผู้วิจัยเป็นอาจารย์ที่ต้องดูแลนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูสังเกตพบว่า นักศึกษาเมื่อต้องออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูมักประสบปัญหา อาทิ นักศึกษาส่วนหนึ่งเมื่อเข้าไปอยู่ในโรงเรียนแล้วยังกล่าวทักทายครูอาจารย์ไม่เป็น พูดจาไม่เหมาะสม ไม่ค่อยรู้กาลเทศะหรือหน้าที่ของตน การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคลากรในโรงเรียนยังไม่ดีเท่าที่ควร ไม่ค่อยมีน้ำใจในการอาสาช่วยเหลือผู้อื่น บางส่วนมั่นใจในตนเองมากเกินไปทำให้แสดงออกโดยไม่สนใจคนรอบข้างจึงดูเหมือนขาดความเกรงใจผู้อื่น ขาดความเคารพตนเองและผู้อื่น และอาจกลายเป็นความก้าวร้าวได้ จากปัญหาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่านักศึกษาขาดความอ่อนน้อม ซึ่งความอ่อนน้อมเป็นการเคารพนับถือตนเอง รู้จักประมาณตนเองและยอมรับในตัวตนและศักยภาพของตนเอง ควบคู่ไปกับการมองเห็นและยอมรับศักยภาพของคนอื่นไปพร้อม ๆ กัน หากนักศึกษาได้รับการสร้างเสริมก็จะทำให้มีการเคารพนับถือตนเองและเคารพนับถือผู้อื่น เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง พร้อมที่จะเปิดใจรับประสบการณ์ต่าง ๆ มีความจริงใจ มีการสำนึกคุณ และมีความปรารถนาที่จะช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่ความอ่อนน้อมในตนเองมากยิ่งขึ้น

ปีเตอร์สันและเซลิกแมน (Peterson; & Seligman. 2004: 461) ได้ศึกษาและให้ความหมายของความอ่อนน้อมว่าเป็นการมองตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริงและความถูกต้อง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง สามารถชื่นชมยินดีกับบุคคลอื่นได้ด้วยความเต็มใจ ไม่มองว่าตนเองสำคัญกว่าผู้อื่น ไม่ดูถูกผู้อื่น ไม่ทำร้ายคนอื่น และไม่นำเสนอตนเองเกินความเป็นจริงและอยู่บนพื้นฐานความถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่โน้มน้าวหรือพูดทำร้ายผู้อื่นเพื่อให้ตนเองได้รับสิทธิหรือยกระดับสถานะตนเอง สิ่งสำคัญคือยินดีรับฟังข้อมูลเกี่ยวกับตนเองตามความเป็นจริงและยอมรับได้ ซึ่งสอดคล้องกับเทงเนย์ (Tangney. 2002: 411) ที่ได้กล่าวว่า ความอ่อนน้อมเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่มองตนเองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง มีความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับข้อจำกัดและข้อผิดพลาดของตนเอง เปิดใจยอมรับแนวความคิดใหม่ ๆ สามารถกล่าวชื่นชมยินดีกับบุคคลอื่นได้ และการสำนึกคุณ

นอกจากนี้อีฟเรทและคณะ (Everett. et.al., 2017: 77) กล่าวว่า บุคคลที่มีความอ่อนน้อมมีลักษณะดังนี้คือ มีการตระหนักรู้ในตนเอง เป็นการที่บุคคลสามารถยอมรับตัวตนที่แท้จริงของตนเองได้โดยไม่เข้าข้างตนเอง มีความนอบน้อมต่อผู้อื่น (Modestly to Others) เป็นการให้เกียรติผู้อื่นด้วยการแสดงกิริยามารยาทที่สุภาพต่อผู้อื่น และสอดคล้องกับฮอล (Hall. 2010: 138) ได้กล่าวถึงความอ่อนน้อมว่า เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่มีความใส่ใจ ความอ่อนโยน การรักษาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การเปิดใจยอมรับ การตระหนักรู้ในตนเอง การมีกิริยามารยาทที่ดี และการรับรู้และยอมรับข้อจำกัดของบุคคล สอดคล้องกับมาร์คัมและสมิท (Marcum; & Smith. 2009: 100) กล่าวว่า ความอ่อนน้อมที่แท้จริงเป็นความฉลาดในการนับถือตนเอง สามารถยอมรับจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเองตามความเป็นจริง ซึ่งทำให้ประเมินตนเองได้ว่ามีความสามารถมากน้อยเพียงใด รวมทั้งเอ็กซ์ไลน์ (Exline. 2012: 49) กล่าวว่า ความอ่อนน้อมเป็นการตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจและยอมรับผู้อื่น อีกทั้งลาโฟเลต (Lafollette. 2002: 276) กล่าวว่า ความอ่อนน้อมเป็นความกรุณา (Compassion) ต่อ

ผู้อื่น หัวใจของความกรุณาต่อผู้อื่นคือความเมตตา (Kindness) และรู้จักตัวเอง (Self-knowledge) มีทัศนคติที่ชัดเจนในตนเองเป็นสิ่งที่สำคัญ ยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบในชีวิตได้ ซึ่งถือเป็นคุณธรรมจริยธรรมของบุคคล ส่วนเทมเพอตัน (Templeton. 1997: 162) กล่าวว่า ความอ่อนน้อมแสดงถึงความมีสติปัญญา รับรู้ตนเองตามความเป็นจริง มีพลังอำนาจในตนเอง เปิดใจยอมรับในสิ่งต่าง ๆ เปิดโอกาสเรียนรู้ผู้อื่นทั้งในแง่ดีและแง่ร้าย และมีการแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่นในสังคมซึ่งเป็นบทบาทสำคัญต่อชีวิต ดังนั้นบุคคลที่มีความอ่อนน้อมจะเปิดใจยอมรับความจริง การนับถือตนเองและผู้อื่น การตระหนักรู้ตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถชื่นชมยินดีกับผู้อื่นได้ การสำนึกคุณ สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญสำหรับการศึกษาองค์ประกอบของความอ่อนน้อม ที่จะช่วยให้เข้าใจลักษณะความอ่อนน้อมได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ในส่วนของการศึกษาองค์ประกอบของความอ่อนน้อม มีนักวิจัยและนักการศึกษาได้ศึกษาไว้ อาทิ วีราและโรดริกูซ-โลเปส (Vera; & Rodriguez-Lopez. 2004: 393-408) ได้กำหนดองค์ประกอบ ความอ่อนน้อมเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การเรียนรู้ (Learning) การช่วยเหลือ (Service) ความหยุ่นตัว (Resilience) อีกทั้งไชด์ (Scheid. 2007: 4) ได้แบ่งความอ่อนน้อมออกเป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ความจริงใจ (Sincerity) ความยุติธรรม (Fairness) การเปิดใจ (Open-mindedness) การนับถือผู้อื่น (Respect for Others) ความไม่หยิ่ง (Not Conceited) ส่วนมาร์คัมและสมิท (Marcum; & Smith. 2009: 104) ได้กล่าวว่า ความอ่อนน้อม แบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ สติปัญญา (Intelligent) การนับถือตนเอง (Self-respect) ความจริงใจ (Genuine) และความมั่นใจ (Confidence) นอกจากนี้ซุย (Chiu. 2012: 131) กล่าวว่าความอ่อนน้อมประกอบด้วยองค์ประกอบพื้นฐาน 6 ประการ ได้แก่ การเปิดใจ (Open-mindedness) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) การสะท้อนตนเอง (Self-reflection) ความสุภาพ (Courtesy) สภาวะที่อยู่เหนือความเข้าใจ (Sense of Transcendence) การสำนึกคุณ (Gratitude) ซึ่งสอดคล้องกับเนลเซ็นและคณะ (Nielsen and et al. 2014: 24) กล่าวว่ามี 3 องค์ประกอบคือ การเข้าใจตนเอง (Understanding Yourself) สัมพันธภาพกับผู้อื่น (Relating to Others) การมองมุมกว้าง (Perspective)

นอกจากนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับความอ่อนน้อม และองค์ประกอบความอ่อนน้อม ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาเบื้องต้น (Pilot Study) เกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบของความอ่อนน้อมกับอาจารย์ จำนวน 5 คน โดยใช้การสัมภาษณ์ ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษาเบื้องต้นพบว่า ความอ่อนน้อมเป็นการแสดงออกทางกาย วาจา และจิตใจด้วยความจริงใจ มีความสุภาพ มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ให้ความเคารพผู้อื่น ยอมรับในความคิดของผู้อื่น สามารถชื่นชมยินดีกับผู้อื่น โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญของความอ่อนน้อม คือ การตระหนักรู้ในตนเอง การเปิดใจยอมรับ ความจริงใจ และการสำนึกคุณ และสัมภาษณ์นักศึกษาคณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 จำนวน 5 คน ให้ความหมายของความอ่อนน้อมว่า ความอ่อนน้อมเป็นการที่บุคคลไม่ทะนงตน ไม่เย่อหยิ่ง มีความสุภาพ วางตนให้เหมาะสม รู้จักกาลเทศะ ให้เกียรติซึ่งกันและกัน ให้ความเคารพผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้ว่าสิ่งใด

ควรไม่ควร แสดงความรู้สึกอย่างจริงใจ มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น และมีสัมมาคารวะทั้งกาย วาจา และจิตใจ องค์ประกอบของความอ่อนน้อมตามความเข้าใจของนักศึกษาประกอบไปด้วย การตระหนักรู้ในตนเอง ความจริงใจ และการช่วยเหลือผู้อื่น จากการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์เบื้องต้น พบว่า องค์ประกอบของความอ่อนน้อม ประกอบด้วย การเปิดใจยอมรับ การนับถือตนเอง การตระหนักรู้ในตนเอง การสำนึกคุณ ความจริงใจ และความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ

แต่เนื่องจากผู้วิจัยยังไม่พบว่ามีการศึกษาวิจัยความอ่อนน้อมของนักศึกษาในบริบทประเทศไทย จึงมีความสนใจที่จะศึกษาความหมายและองค์ประกอบของความอ่อนน้อม โดยการศึกษาความหมายของความอ่อนน้อมด้วยวิธีการเชิงคุณภาพ ที่ศึกษาถึงประสบการณ์และบุคคลแวดล้อม ซึ่งได้ถ่ายทอดเรื่องราวทั้งในอดีตและปัจจุบัน นำไปสู่การสะท้อนให้เห็นความคิดความรู้สึกเกี่ยวกับตัวนักศึกษาที่ถูกหล่อหลอมให้กลายเป็นผู้ที่มีความอ่อนน้อม ซึ่งการศึกษาเชิงคุณภาพจะทำให้ได้องค์ความรู้สำคัญที่จะนำไปใช้ในการหาองค์ประกอบความอ่อนน้อม ดังที่ชาย โพธิสิตา (2554: 190-192) ได้กล่าวถึงการศึกษาความหมายด้วยวิธีการเชิงคุณภาพ เป็นการถ่ายทอดประสบการณ์ในการใช้ชีวิตของบุคคลไปสู่ถ้อยคำหรือคำพรรณาเกี่ยวกับแก่นแท้ ซึ่งเน้นการให้ความหมายของบุคคลเกี่ยวกับประสบการณ์การใช้ชีวิตและเกี่ยวข้องกับบริบทหรือสถานการณ์รอบข้าง เพื่อให้เกิดความเข้าใจว่าประสบการณ์นั้นมีความหมายหรือความสำคัญต่อบุคคล จะช่วยให้เกิดคำอธิบายเกี่ยวกับความหมายได้อย่างลึกซึ้งและครอบคลุมมากขึ้น ซึ่งข้อมูลจากการศึกษาเชิงคุณภาพนี้ ผู้วิจัยจะนำมาเป็นข้อมูลเพื่อกำหนดองค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษาแล้วนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เพื่อให้ได้องค์ประกอบความอ่อนน้อมของนักศึกษาที่มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ในการเสริมสร้างความอ่อนน้อม ผู้วิจัยได้เลือกใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลซึ่งเปรียบเสมือนสังคมจำลองที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้มีการปรับปรุงพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ตามแนวคิดของคอเรย์ คอเรย์ และคอเรย์ (Corey; Corey; & Corey. 2014: 3) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นทางเลือกหนึ่งที่ดีในการพัฒนาบุคคล และสมาชิกภายในกลุ่มเพื่อที่จะให้เกิดความงอกงามในชีวิต สอดคล้องกับเกรดดิ้ง (Gladding. 2013: 239) ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการเน้นปรับทัศนคติ และพฤติกรรม ซึ่งเชื่อมโยงกับอารมณ์และความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม ส่วนคอเรย์ (Corey. 2012: 5) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการระหว่างบุคคลที่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับความคิดความรู้สึก และพฤติกรรม ดังนั้นบรรยากาศของกลุ่มจึงมีความเห็นอกเห็นใจ มีการสนับสนุน และเกิดความไว้วางใจ ซึ่งสมาชิกกลุ่มจะพัฒนาทักษะในการจัดการปัญหาระหว่างบุคคลโดยที่สมาชิกสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันภายนอกกลุ่มได้ และวัชรี ทรัพย์มี (2554: 5) กล่าวว่าการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือของผู้ให้คำปรึกษาที่มีความเชี่ยวชาญซึ่งผ่านการศึกษา อบรม และฝึกปฏิบัติมาเป็นอย่างดี ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพอันดีกับสมาชิกกลุ่มที่ต้องการได้รับความช่วยเหลือ เพื่อนำไปสู่การเข้าใจตนเอง เข้าใจ

ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม ตลอดจนสามารถปรับปรุงทักษะในการตัดสินใจ การแก้ปัญหา และการเพิ่มขีดความสามารถที่จะทำให้ตนเองพัฒนาขึ้น สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มมีความสำคัญเป็นอย่างมากในการให้ความช่วยเหลือบุคคลทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ด้วยการตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาที่สมาชิกกลุ่มเป็นผู้กำหนดประเด็นปัญหาและเป้าหมายด้วยตนเอง เมื่อสมาชิกต้องเผชิญกับสภาวะวิกฤต ความขัดแย้ง ด้วยการค้นหาศักยภาพภายในตัวสมาชิกกลุ่ม เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาความงอกงามในชีวิต

การให้คำปรึกษากลุ่มในปัจจุบันมีหลากหลายแนวคิด ผู้วิจัยเลือกใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ (Integrative Group Counseling) เป็นการบูรณาการเฉพาะเทคนิคการให้คำปรึกษา ซึ่งองค์ประกอบของความอ่อนน้อมมีความเกี่ยวข้องทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม จึงมีความเหมาะสมในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ด้วยวิธีการผสมผสานเทคนิค แนวคิดทฤษฎีให้มีความเหมาะสมในการพัฒนาแต่ละองค์ประกอบของความอ่อนน้อม ดังแนวคิดของคอเรย์ (Corey. 2013: 123) ที่กล่าวว่าทฤษฎีการให้คำปรึกษาทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งไม่ครอบคลุมเพียงพอในการแก้ไขปัญหาที่ซับซ้อนของบุคคล ปัญหาของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนมีความแตกต่างกัน การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเรียนรู้จากหลายมุมมอง รวมทั้งแนวคิดของจิโอวาโซเลียส (Giovazolias. 2005: 165) กล่าวว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเป็นการรวมแนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษาของแต่ละทฤษฎี และผสมผสานกลมกลืนให้เป็นเนื้อเดียวกัน (Assimilative Integration) ผู้ให้คำปรึกษาต้องเลือกใช้แนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาจากหลายทฤษฎี เพื่อให้เหมาะสมกับเนื้อหาและลักษณะของกลุ่ม

ในส่วนของทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยเลือกมาบูรณาการ โดยพิจารณาจากองค์ประกอบตามความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม อาทิ ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ช่วยส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดใจยอมรับ และมีความจริงใจ ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ช่วยส่งเสริมให้บุคคลตระหนักรู้ในตนเอง สอดคล้องกับคอเรย์ (Corey. 2012: 296) ที่กล่าวไว้ว่า ทฤษฎีเกสตัลท์มุ่งเน้นพัฒนาบุคคลให้ตระหนักรู้ในตนเองและจะนำไปสู่การตระหนักรู้ผู้อื่น ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง บุคคลมีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองเลือกที่จะกระทำ มุ่งเน้นการกระทำที่วางแผนและแก้ปัญหา ทฤษฎีพฤติกรรมนิยมช่วยส่งเสริมให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถชื่นชมยินดีกับบุคคลอื่น แสดงการสำนึกคุณ และมีความปรารถนาช่วยเหลือผู้อื่น

จากเหตุผลดังกล่าว การศึกษาและเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษานับว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในบริบทสังคมไทย ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาโดยแบ่งการวิจัยออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 การศึกษาความหมายของความอ่อนน้อมด้วยวิธีการเชิงคุณภาพและการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความอ่อนน้อมของนักศึกษา และระยะที่ 2 การเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยผู้วิจัยมีความมุ่งหวังว่าผลที่ได้

จากการวิจัยในครั้งนี้จะเกิดประโยชน์ในการเสริมสร้างความอ่อนน้อมให้แก่นักศึกษา เป็นผู้ประพฤติปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมดีงาม อันจะยังผลให้เจริญไปเป็นผู้ใหญ่ที่ดีต่อไป

คำถามการวิจัย

1. ความหมายของความอ่อนน้อมของนักศึกษาเป็นอย่างไร และองค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษาประกอบไปด้วยองค์ประกอบอะไรบ้าง

2. โมเดลการวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษาประกอบด้วยองค์ประกอบอะไรบ้าง

3. ผลจากการศึกษาความหมายของความอ่อนน้อมของนักศึกษาและผลการวิเคราะห์โมเดลการวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษาสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการอย่างไร

4. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา ที่พัฒนามาจากโมเดลการวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษามีลักษณะเป็นอย่างไร

5. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาได้หรือไม่

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดความมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

1. เพื่อมุ่งศึกษาเกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษา

2. เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษา

3. เพื่อสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา จากมุมมองการให้ความหมายของนักศึกษา และผลที่ได้จากโมเดลการวัดความอ่อนน้อม

4. เพื่อเปรียบเทียบความอ่อนน้อมของนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

5. เพื่อเปรียบเทียบความอ่อนน้อมของนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ในระยะก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ หลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และการติดตามผล

ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาและการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาในครั้งนี้ ก่อให้เกิดประโยชน์ที่สำคัญ 2 ประการ

1. ประโยชน์เชิงวิชาการ ผลการวิจัยครั้งนี้ก่อให้เกิดประโยชน์เชิงวิชาการ ดังนี้

1.1 การศึกษาความหมายของความอ่อนน้อมของนักศึกษาด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพในระยะที่ 1 แสดงให้เห็นถึงการรับรู้และการแสดงออกเกี่ยวกับความอ่อนน้อมของนักศึกษา ซึ่งช่วยให้เกิดความเข้าใจในความหมายของความอ่อนน้อมของนักศึกษาตามสภาพจริง ซึ่งข้อค้นพบจากการศึกษาในครั้งนี้เป็นข้อมูลที่สำคัญที่ช่วยให้ผู้ที่สนใจเกี่ยวกับความอ่อนน้อม ได้ทราบถึงมุมมองความคิด เจตคติและความอ่อนน้อมจากประสบการณ์ของนักศึกษาโดยตรง ตลอดจนข้อค้นพบจากการวิจัยสามารถนำไปเป็นแนวทางในการช่วยเหลือนักศึกษาให้มีความอ่อนน้อม

1.2 การศึกษาองค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษาทำให้ทราบองค์ประกอบที่ชัดเจน ซึ่งสามารถนำมาเป็นแนวทางในการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา รวมทั้งสามารถนำองค์ประกอบที่ได้ไปใช้เป็นพื้นฐานในการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อมได้

1.3 การศึกษาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา ทำให้ทราบถึงผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ซึ่งเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่ให้คำปรึกษากับนักศึกษา และผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม โดยสามารถนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่ม และเทคนิคเชิงจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้และความสามารถเกี่ยวกับความอ่อนน้อมให้สูงขึ้น

2. ประโยชน์เชิงการปฏิบัติ ผลการวิจัยครั้งนี้ก่อให้เกิดประโยชน์ในเชิงการปฏิบัติ ดังนี้

2.1 การศึกษาครั้งนี้ ทำให้ได้แบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษาเพื่อใช้เป็นเครื่องมือเกี่ยวกับความอ่อนน้อมสำหรับนักศึกษากลุ่มต่าง ๆ ทั้งในสถานศึกษาและนอกสถานศึกษาได้

2.2 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อม ได้อาศัยแนวคิดและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมาใช้ในการพัฒนาองค์ประกอบของความอ่อนน้อม ซึ่งสถานศึกษา หน่วยงานหรือองค์กร ตลอดจนผู้ให้คำปรึกษา นักจิตวิทยา ครูอาจารย์หรือผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับนักศึกษา และสามารถนำรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างความอ่อนน้อมให้กับนักศึกษาได้

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัย โดยใช้การวิจัยแบบผสานวิธี ทั้งการศึกษาเชิงคุณภาพและปริมาณ เพื่อให้สามารถบรรลุจุดมุ่งหมายและตอบคำถามของการวิจัยได้อย่างชัดเจน ซึ่งกำหนดขอบเขตของการวิจัยเป็น 2 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 การศึกษาความหมายของความอ่อนน้อมด้วยวิธีการเชิงคุณภาพและการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความอ่อนน้อมของนักศึกษา

ระยะที่ 2 การเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยมีขอบเขตการวิจัยดังรายละเอียดต่อไปนี้

สนามการวิจัย หรือ พื้นที่การศึกษา /ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

สนามการวิจัย

สำหรับการศึกษาความหมายของความอ่อนน้อมของนักศึกษาด้วยวิธีการเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้กำหนดสนามการวิจัยที่ใช้ในการศึกษาเกี่ยวกับความหมายของความอ่อนน้อมของนักศึกษา คือ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา

ประชากรในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ กลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ปีการศึกษา 2559 ภาคเรียนที่ 1 จำนวน 11 มหาวิทยาลัย และมีนักศึกษาจำนวน 10,312 คน (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา: ออนไลน์)

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัย /กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาความหมายของความอ่อนน้อมของนักศึกษาด้วยวิธีการเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) เป็นนักศึกษาที่สามารถสะท้อนเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับความอ่อนน้อมของตนเองได้ และให้ความร่วมมือ โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบอิงจุดมุ่งหมาย (Purposeful Sampling) ที่กำหนดคุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูลตามกรอบแนวคิดของการวิจัยเบื้องต้น คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 5 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีลักษณะการแสดงออกเบื้องต้นถึงความอ่อนน้อมตามกรอบแนวคิดที่ผู้วิจัยศึกษา หรือเป็นนักศึกษาที่ได้รับการยอมรับจากอาจารย์ที่ปรึกษาว่าเป็นผู้ที่มีลักษณะอ่อนน้อม

นอกจากนี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเพิ่มเติมกับผู้ให้ข้อมูลรองที่เกี่ยวข้องใกล้ชะดกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ อาจารย์ สำหรับจำนวนของผู้ให้ข้อมูลหลักในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะพิจารณาจากข้อสรุปที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกว่าเพียงพอ หรือข้อมูลถึงจุดอิ่มตัว

2. กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาองค์ประกอบเพื่อสร้างโมเดลการวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 4 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ กลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) คือ ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 880 คน ที่ได้จากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากแบบวัดที่สมบูรณ์แล้วจำนวน 5-10 เท่าของข้อคำถาม (ยุทธ ไกยวรรณ์. 2557: 73; อ้างอิงจาก Gorsuch. 1983: 179)

3. กลุ่มตัวอย่างในการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยใช้การวิจัยเชิงทดลอง (Quasi-Experimental Research) คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ กลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาระยะที่ 1 ในมหาวิทยาลัยราชภัฏ กลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยพิจารณาจากกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยของความอ่อนน้อมของนักศึกษาที่ต่ำกว่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน แล้วจึงทำการสุ่มเข้ากลุ่มโดยการสุ่ม

อย่างง่าย (Randomly Assigned) เป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา จำนวน 8 คน โดยใช้เกณฑ์กำหนดขนาดของสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของคอเรย์และคณะ (Corey; et al. 2014: 154)

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาความหมายของความอ่อนน้อมของนักศึกษาด้วยวิธีการเชิงคุณภาพ คือ ความอ่อนน้อมของนักศึกษา

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาโมเดลการวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา คือ องค์ประกอบความอ่อนน้อม มีดังนี้

   2.1 การตระหนักรู้ในตนเอง

   2.2 การนับถือตนเอง

   2.3 การเปิดใจ

   2.4 ความจริงใจ

   2.5 การสำนึกคุณ

   2.6 ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ

3. ตัวแปรที่ใช้ในการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา ได้แก่

   3.1 ตัวแปรจัดกระทำ ได้แก่ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

   3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความอ่อนน้อม

นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

1. ความอ่อนน้อม หมายถึง การที่นักศึกษาแสดงออกทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีความสุภาพ การเปิดใจยอมรับความคิดใหม่ ๆ การรับรู้ตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง มีความนับถือตนเองและผู้อื่น สามารถชื่นชมและขอบคุณบุคคลอื่นได้ ยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่น มีความจริงใจ มีความกรุณาต่อผู้อื่น และยินดีช่วยเหลือผู้อื่น ประกอบด้วย

1.1 การเปิดใจ (Open-mindedness) หมายถึง การที่นักศึกษาเปิดรับความคิดใหม่ๆ มีความเต็มใจที่จะพิจารณาความคิดใหม่ ๆ การยอมรับความคิดของผู้อื่น ความเชื่อว่าบุคคลมีอิสระในการแสดงความคิดเห็น เห็นคุณค่าของผู้อื่น และรู้ข้อจำกัดและเข้าใจความผิดพลาดของบุคคลอื่น

1.2 การนับถือตนเอง (Self-respect) หมายถึง การที่นักศึกษามีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง มีความซื่อสัตย์ มีความภาคภูมิใจในความสำเร็จ มีความคิดริเริ่ม มีความมุ่งมั่นที่จะแก้ปัญหาและรับผิดชอบปัญหา และสามารถควบคุมตนเองให้บรรลุเป้าหมาย

1.3 การสำนึกคุณ (Gratitude) หมายถึง การที่นักศึกษาสามารถรับรู้บุคคลอื่นในเชิงบวก เข้าใจในความสามารถของคนเราว่ามีขีดจำกัด และรู้ว่าความสำเร็จไม่ได้ขึ้นอยู่เฉพาะตนเอง มองทุกเรื่องเป็นเรื่องดี สามารถรับรู้ผลงานของบุคคลอื่น และรู้วิธีชื่นชมบุคคลอื่นได้

1.4 การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) หมายถึง การที่นักศึกษารู้จักและทำความเข้าใจพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกของตนเองตามความเป็นจริง รวมไปถึงการรับรู้และรู้จักความสามารถของตนเอง รู้จุดเด่นจุดด้อยตนเอง รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง

1.5 ความจริงใจ (Genuine) หมายถึง การที่นักศึกษาแสดงออกตามความเป็นจริง ไม่เสแสร้ง มีความซื่อสัตย์กับความรู้สึกของตนเอง การแสดงพฤติกรรมออกมาเป็นแรงขับภายในตนเองมากกว่าที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองตามคนรอบข้าง สามารถที่จะเปิดเผยความจริงเกี่ยวกับความคิดความเชื่อของตนเองได้

1.6 ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ (Wish to Serve) หมายถึง การที่นักศึกษามีความยินดีที่จะช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน สามารถที่จะแบ่งปันและเป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ พร้อมที่จะช่วยเหลือโดยไม่ต้องรอให้ผู้อื่นร้องขอ เห็นความสำคัญของประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ หมายถึง โปรแกรมการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความอ่อนน้อม โดยมีผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแก่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ แลกเปลี่ยนมุมมองความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ส่วนตนร่วมกัน โดยอาศัยแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยผู้วิจัยได้เลือกใช้การบูรณาการแนวคิดทฤษฎีและเทคนิค (Assimilative Integration) ให้มีความสอดคล้องกับความอ่อนน้อมในด้านความคิด ด้านอารมณ์ความรู้สึก และด้านพฤติกรรม ผู้วิจัยนำแนวคิดดังกล่าวมาเป็นฐานคิดหลักโดยยึดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์เป็นแกนและใช้แนวคิดทฤษฎีอื่น ๆ เข้าร่วม ได้แก่ ทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการเผชิญความจริง ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ทฤษฎีมุ่งเน้นหาคำตอบ ในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สอดคล้องกับการเสริมสร้างคุณลักษณะความอ่อนน้อมของนักศึกษา โดยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

2.1 ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage) หมายถึง การปฐมนิเทศ ทำความรู้จักคุ้นเคยกัน ชี้แจงวัตถุประสงค์ กำหนดโครงสร้างกลุ่ม สมาชิกร่วมกันวางข้อตกลงของกลุ่ม บทบาทของสมาชิกกลุ่ม สำรวจความคาดหวัง สร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจ

2.2 ขั้นดำเนินการ (Working Stage) หมายถึง การอธิบายเนื้อหาสาระสำคัญและลักษณะความอ่อนน้อมในแต่ละองค์ประกอบ โดยการสำรวจปัญหา ค้นหาสาเหตุของปัญหาทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อสร้างความเข้าใจและเปิดโอกาสให้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์และฝึกปฏิบัติ เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในแต่ละองค์ประกอบที่จะเสริมสร้างความอ่อนน้อม โดยใช้แนวคิดทฤษฎีและเทคนิคต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

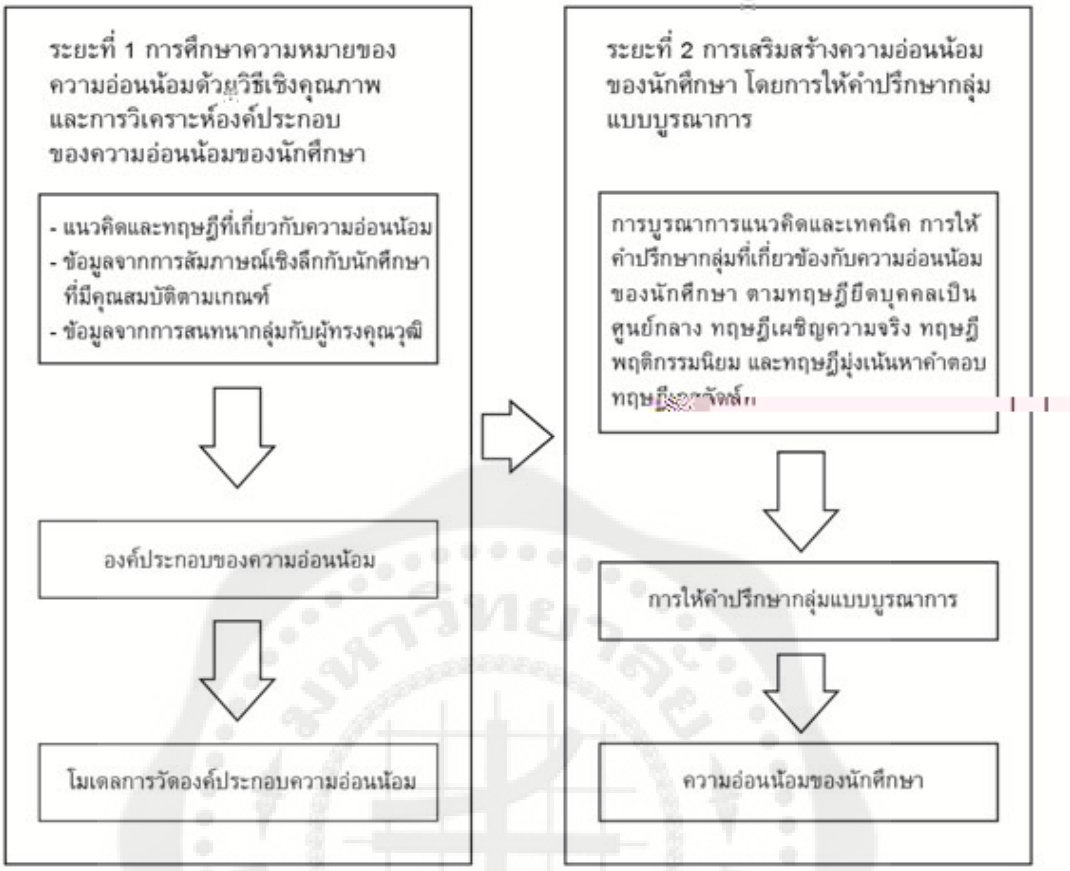
2.3 ขั้นยุติ (Final Stage) หมายถึง การที่สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเอง เปิดโอกาสให้มีการซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มเติมในการเสริมสร้างความอ่อนน้อม มีการประเมินผล และยุติการให้คำปรึกษา

3. นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 4 ประจำปีการศึกษา 2559 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ กลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัยระยะที่ 1 การศึกษาความหมายของความอ่อนน้อมด้วยวิธีการเชิงคุณภาพ และการวิเคราะห์องค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษา ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อม จากนั้นจะดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกกับนักศึกษาที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ จำนวน 5 คน และจัดสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิที่มีประสบการณ์การทำงานเกี่ยวกับศูนย์ฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูอย่างน้อย 5 ปี จำนวน 7 คน แล้วนำผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลักและการจัดสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิ มาพิจารณาประกอบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ได้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อม ได้แก่ การเปิดใจ (Open-mindedness) การนับถือตนเอง (Self-respect) การสำนึกคุณ (Gratitude) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ความจริงใจ (Genuine) ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ (Wish to Serve) เพื่อเป็นแนวทางในการค้นหาองค์ประกอบความอ่อนน้อม และนำไปสร้างเครื่องมือวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา แล้วนำไปเก็บรวบรวมข้อมูล จากนั้นจึงนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

กรอบแนวคิดในการวิจัยระยะที่ 2 การเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา ผู้วิจัยจะนำผลที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความอ่อนน้อมของนักศึกษา มาพิจารณาถึงตัวบ่งชี้สำคัญที่จะสามารถพัฒนาได้ในระยะเวลาของการวิจัยครั้งนี้ โดยกำหนดเป็นแนวทางการออกแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการให้สอดคล้องกับโมเดลการวัด และพัฒนาการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา ที่มีโครงสร้างประกอบด้วย แนวคิดสำคัญ วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการให้คำปรึกษา โดยการผสานแนวคิดและเทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ทฤษฎีเกสตัลท์ ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีเผชิญความจริง ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และทฤษฎีมุ่งเน้นหาคำตอบ ซึ่งมีกระบวนการให้คำปรึกษา 3 ขั้น ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ จากนั้นผู้วิจัยจะจัดทำการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมาเป็นตัวแปรจัดกระทำ และความอ่อนน้อมเป็นตัวแปรตาม โดยผู้วิจัยได้วางแผนการทดลองแบบ Repeated Measures Design



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดและขั้นตอนการศึกษาและการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา

สมมติฐานการวิจัย

1. โมเดลการวัดองค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษาตามสมมติฐานมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

2. นักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความอ่อนน้อมโดยรวมและรายด้าน ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะการติดตามผลแตกต่างกัน

3. นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ มีความอ่อนน้อมโดยรวมและรายด้าน ในระยะหลังการให้คำปรึกษา และระยะการติดตามผลสูงกว่านักศึกษาที่เป็นกลุ่มควบคุม

4. นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อม มีความอ่อนน้อมระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อม มีความอ่อนน้อมระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกับระยะติดตามผล

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง การศึกษาและการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และนำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อม
    1.1 ความหมายของความอ่อนน้อม
    1.2 ลักษณะคนที่มีความอ่อนน้อม
    1.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความอ่อนน้อม
    1.4 องค์ประกอบของความอ่อนน้อม
    1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อม
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
    2.1 การให้คำปรึกษากลุ่ม
        2.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
        2.1.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
        2.1.3 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่ม
        2.1.4 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม
        2.1.5 หลักการสร้างกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษากลุ่ม
    2.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อม
        2.2.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
        2.2.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
        2.2.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม
        2.2.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์
        2.2.5 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นหาคำตอบ
    2.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
    2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อม

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อมประกอบด้วย ความหมายของความอ่อนน้อม แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความอ่อนน้อม ซึ่งประกอบด้วยรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 ความหมายของความอ่อนน้อม

จากการประมวลเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อม พบว่ามีผู้ให้ความหมายของความอ่อนน้อมไว้ดังนี้

เทงเนย์ (Tangney. 2002: 411) ได้ให้ความหมายของความอ่อนน้อม หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลที่มองตนเองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง มีความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับข้อจำกัดและข้อผิดพลาดของตนเอง เปิดใจยอมรับแนวความคิดใหม่ ๆ สามารถกล่าวชื่นชมยินดีกับบุคคลอื่นได้ และมีการสำนึกคุณ

โซฮาร์และมาร์เชล (Zohar; & Marshall. 2004: 80) ได้ให้ความหมาย ของความอ่อนน้อม หมายถึง ความรู้สึกที่แท้จริง การสำนึกคุณ การตระหนักรู้ในตนเอง และการปรารถนาที่จะช่วยเหลือผู้อื่น

ปีเตอร์สันและเซลิกแมน (Peterson; & Seligman. 2004: 461) ได้ให้ความหมายของความอ่อนน้อม หมายถึง การมองตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริงและความถูกต้อง การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง สามารถชื่นชมยินดีกับบุคคลอื่นได้ด้วยความเต็มใจ ไม่เน้นว่าตนเองเป็นบุคคลสำคัญ ไม่ทำร้ายคนอื่น และไม่นำเสนอตนเองเกินความเป็นจริงและอยู่บนพื้นฐานความถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่โม้มน้าวหรือพูดทำร้ายผู้อื่นเพื่อให้ตนเองได้รับสิทธิหรือยกระดับสถานะตนเอง สิ่งสำคัญคือยินดีรับฟังข้อมูลเกี่ยวกับตนเองตามความเป็นจริงและยอมรับได้

เวิร์ธธิงตัน (Worthington. 2006: 101) ได้ให้ความหมายของความอ่อนน้อม หมายถึง การมองคุณค่าตนเองตามความเป็นจริง การเห็นคุณค่าในตนเอง การให้อภัย

มาร์คัมและสมิท (Marcum; & Smith. 2009: 100) ได้ให้ความหมายของความอ่อนน้อม หมายถึง ความฉลาดในการนับถือตนเอง สามารถยอมรับจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเองตามความเป็นจริง

คานท์ (Hall. 2010: 136; citing Kant. 2005: 109) กล่าวว่า ความอ่อนน้อม (Humility) มีรากศัพท์มาจากภาษาละติน คือคำว่า "Humilis" แปลว่า นอบน้อม (Humble) เปรียบเสมือนตัวแทนของคุณธรรมในตัวบุคคลที่เหมาะสม เป็นการเห็นคุณค่าในตนเอง และการนับถือตนเองและผู้อื่น ถือเป็นหนึ่งในคุณธรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง

ฮอล (Hall. 2010: 138) ได้ให้ความหมายของความอ่อนน้อม หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลที่มีความใส่ใจ ความอ่อนโยน การรักษาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การยอมรับสังคม การตระหนักรู้ในตนเอง การมีกิริยามารยาทที่ดี และการรับรู้และยอมรับข้อจำกัดของบุคคล

เนลเซ็น และคณะ (Nielsen and et al. 2014: 15) ได้ให้ความหมายของความอ่อนน้อม หมายถึง ความคิดและความเชื่อที่แท้จริงของตนเอง และการแสดงออกของความอ่อนน้อมนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเองทางกายและวาจา

สรุปได้ว่า ความอ่อนน้อมเป็นพฤติกรรมที่มีกิริยามารยาทสุภาพ มีการเปิดใจยอมรับ มีความตระหนักรู้ในตนเอง มองตนเองความเป็นจริง เห็นคุณค่าในตนเอง มีความนับฒือตนเองและผู้อื่น มีความปรารถนาที่จะช่วยเหลือผู้อื่น และการสำนึกคุณ

1.2 ลักษณะคนที่มีความอ่อนน้อม

รัก ชุณหกาญจน์ (2556: 42) กล่าวถึงลักษณะของคนที่มีความอ่อนน้อมมีดังนี้คือ เป็นคนที่เห็นคุณค่าในตนเอง มองตนเองตามความเป็นจริง มีการให้อภัย ไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น

เทงเนย์ (Tangney. 2002: 412) กล่าวถึงลักษณะของคนที่มีความอ่อนน้อม ดังนี้ 1) การรับรู้ความสามารถของบุคคลตามความเป็นจริงและความถูกต้อง 2) ความสามารถในการเรียนรู้ข้อผิดพลาดของตนเอง ความไม่สมบูรณ์แบบ และข้อจำกัดของตนเอง 3) การเปิดรับความคิดใหม่ ๆ 4) การมองเห็นความสามารถและความสำเร็จของผู้อื่น 5) การไม่ให้ความสำคัญกับตนเองมากเกินไป หรือความสามารถในการ "ลืมตัวตน" 6) ความชื่นชมยินดีในคุณค่าของทุกสิ่ง

โซฮาร์และมาร์เชล (Zohar; & Marshall. 2004: 104-105) กล่าวถึงลักษณะของคนที่มีความอ่อนน้อมดังนี้ 1) สามารถชื่นชมคนที่ประสบความสำเร็จ 2) สามารถซึมซับความรู้และประสบการณ์จากผู้อื่น 3) ตระหนักรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของทีม และให้ความสำคัญกับความคิดของสมาชิกกลุ่ม 4) ความพร้อมที่จะสำรวจและเรียนรู้ข้อผิดพลาดของผู้อื่น 5) การเปิดใจยอมรับคำแนะนำของผู้อื่น

มาร์คัมและสมิท (Marcum; & Smith. 2009: 118) กล่าวถึงลักษณะของคนที่มีความอ่อนน้อมมีดังนี้คือ มีความเสียสละ มีการเปิดใจ นอบน้อม ให้ความร่วมมือ ยอมรับบุคคลอื่นได้ มีความยืดหยุ่น มีสัมพันธภาพที่ดี มองเห็นและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลได้

สรุปได้ว่า ลักษณะคนที่มีความอ่อนน้อม คือเป็นคนที่เปิดใจ เปิดรับความคิดใหม่ๆ เห็นคุณค่าในตนเอง มองตนเองตามความเป็นจริง มีความยืดหยุ่น ให้ความร่วมมือกับกลุ่ม เรียนรู้ข้อผิดพลาดของผู้อื่น ยอมรับบุคคลอื่น มีการให้อภัย และมีความชื่นชมยินดีกับบุคคลอื่น

1.3 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความอ่อนน้อม

การศึกษาเรื่องความอ่อนน้อม มีการศึกษาและวิจัยที่ก่อให้เกิดแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความอ่อนน้อมไว้อย่างหลากหลาย ในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยขอนำเสนอเนื้อหาออกเป็น 2 ส่วน คือ แนวคิดที่เกี่ยวกับความอ่อนน้อม และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อม มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.3.1 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับความอ่อนน้อมของเทงเนย์ (Tangney)

เทงเนย์ (Tangney. 2002: 411-413) เป็นผู้ริเริ่มแนวคิดความอ่อนน้อม กล่าวว่า ความอ่อนน้อมเป็นคุณลักษณะของคนที่มีความถูกต้องเที่ยงตรง สามารถรู้ข้อจำกัด เป็นอิสระจากการคิดถึงตัวตน และ□วามรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

จุดเริ่มต้นของการศึกษาเรื่องความอ่อนน้อมมีด้วยกัน 2 ประการ คือ ประการแรก ความอ่อนน้อมเป็นเรื่องของคุณธรรมจริยธรรม บุคคลส่วนใหญ่จะเชื่อมโยงกับค่านิยมในศาสนา และแนวคิดจริยธรรมของโคลเบิร์ก ต่อมาในศตวรรษที่ 21 ถือว่าเป็นยุคจิตวิทยาเชิงบวก ให้ความสำคัญกับการป้องกันปัญหาทางด้านจิตใจ โดยมุ่งพัฒนาที่ตัวบุคคล ได้แก่ ความฉลาด การสำนึกคุณ และการให้อภัย เป็นต้น ประการที่ 2 ในปี 1990 เทงเนย์มีการศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับความละอาย ได้สร้างเครื่องมือวัดความละอาย ต่อมาก็ได้พัฒนาเครื่องมือดังกล่าวมาเป็นแบบวัดความอ่อนน้อม เพื่อนำมาศึกษาความอ่อนน้อม เทงเนย์เชื่อว่าถ้าไม่มีแบบวัดก็ไม่สามารถศึกษาเรื่องนี้ได้

มโนทัศน์เกี่ยวกับความอ่อนน้อม เอ็มมัน (Tangney. 2002: 411; citing Emmons. 1998) กล่าวว่าความอ่อนน้อมเป็นความนอบน้อม (Humble) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - esteem) ความคิดที่ถูกต้องเกี่ยวกับตนเอง ความสามารถในการมองเห็นความสำเร็จของตนเอง การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) เข้าใจความไม่สมบูรณ์แบบของบุคคล และการนับถือตนเอง (Self-respect) สอดคล้องกับเทมเพอตัน (Tangney. 2002: 411; citing Templeton. 1997) กล่าวว่า ความอ่อนน้อมเป็นการเข้าใจตนเอง แสดงให้เห็นถึงความมีสติปัญญา (Wisdom) รับรู้ว่าบุคคลนั้นเกิดมาพร้อมกับความสามารถและคุณลักษณะการแบ่งปันช่วยเหลือสังคมซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อชีวิต เป็นที่ยอมรับว่าเป็นบุคคลซึ่งมีพลังอำนาจในตนเอง เป็นคนเปิดใจยอมรับสิ่งต่าง ๆ เปิดโอกาสเรียนรู้ผู้อื่นทั้งในแง่ดีและแง่ร้าย ให้ความสำคัญกับ "การไม่มีตัวตน" คือการไม่คิดถึงแต่ตัวเอง ไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง มีความตระหนักรู้ในตนเอง มองว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ให้ความสำคัญกับสังคมมากกว่าตนเอง มีความเข้าใจบุคคลอื่น สามารถที่จะมองเห็นและให้ความสำคัญกับการนับถือบุคคลอื่น และสิ่งเหล่านี้เหมาะสำหรับการเตรียมตัวเข้าสู่อาชีพ และหว่อง (Tangney. 2002: 411; citing Hwang.1982) กล่าวว่า ความอ่อนน้อมเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ มีสติปัญญา ความสามารถในการรับรู้ข้อจำกัดของตนเอง การเปิดใจ การยอมรับข้อผิดพลาด และความต้องการเรียนรู้จากผู้อื่น รวมทั้งฮอลลิ่งและคณะ (Tangney. 2002: 411; citing Halling. 1994) กล่าวว่า ความอ่อนน้อมเป็นคนที่ไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ไม่มีความเห็นแก่ตัว เปิดกว้างทางความคิด มีความตระหนักรู้ในความสามารถและศักยภาพ เห็นคุณค่าและความสำคัญของผู้อื่น สิ่งสำคัญคือ "การไม่มีตัวตน" คือไม่มองว่าตนเองเป็นคนสำคัญกว่าบุคคลอื่น และไม่ประเมินค่าบุคคลอื่น

การเสริมสร้างความอ่อนน้อม นักจิตวิทยาไม่ได้มุ่งพัฒนาตัวบุคคลเพียงอย่างเดียว แต่มีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษาด้วย ทฤษฎีที่ใช้ในการเสริมสร้างความอ่อนน้อม ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบรู้คิดพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Theory) นำไปใช้ในการให้คำปรึกษาการหลงตัวเอง การลดอคติการเห็นแก่ตัว การแก้ไขการบิดเบือนความรู้ความเข้าใจ

เกี่ยวกับตนเอง การยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น นอกเหนือจากนี้ นักจิตวิทยาหลายคนใช้หลักการปรัชญาภวนิยม และสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกอ่อนน้อมที่มุ่งเน้นความเข้าใจในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม (Existential Theory) โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีการตรวจสอบและการสำรวจตนเองว่าเป็นส่วนหนึ่งของโลก การให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการยอมรับตนเองตามความจริงในจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง

เทงเนย์ระบุคุณลักษณะของความอ่อนน้อมไว้ดังนี้

1. ความถูกต้อง การรับรู้ความสามารถของบุคคล
2. ความสามารถในการเรียนรู้ความผิดพลาดของตนเอง ความไม่สมบูรณ์แบบ ช่องว่างของความรู้ และข้อจำกัด
3. การเปิดรับความคิดใหม่
4. การรักษามุมมองด้านความสามารถและการประสบความสำเร็จของบุคคล
5. การไม่ใส่ใจในตนเองหรือความสามารถในการ "ลืมตัวตน"
6. ความชื่นชมยินดีในคุณค่าของทุกสิ่ง

สรุปแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อมของเทงเนย์ได้ว่า ความอ่อนน้อมถือได้ว่าเป็นคุณธรรมจริยธรรมประการหนึ่งซึ่งมีความสำคัญและเป็นจิตวิทยาเชิงบวก ความอ่อนน้อมเป็นคุณลักษณะของคนที่รับรู้ตนเองตามความเป็นจริง สามารถรู้ข้อจำกัด ไม่เห็นแก่ตัว การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นคนเปิดใจยอมรับสิ่งต่าง ๆ เปิดโอกาสเรียนรู้ผู้อื่นทั้งในแง่ดีและแง่ร้าย การไม่คิดถึงแต่ตัวเอง ไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง มีความตระหนักรู้ในตนเอง มองว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ให้ความสำคัญกับสังคมมากกว่าตนเอง มีความเข้าใจบุคคลอื่น สามารถที่จะมองเห็นและให้ความสำคัญกับการนับถือบุคคลอื่น

1.3.2 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับความอ่อนน้อมของปีเตอร์สันและเซลิกแมน (Peterson & Seligman)

ปีเตอร์สันและเซลิกแมน (Peterson; & Seligman. 2004: 461-465) ได้กล่าวถึงความอ่อนน้อมว่า เป็นการตระหนักรู้เกี่ยวกับคุณธรรม และมีความสำคัญกับการพัฒนาบุคลากรภายในองค์กร เป็นคุณความดีของบุคคล มารยาททางสังคม และพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น การไม่อวดอ้างตนเองเพื่อหวังผล การไม่คาดหวัง เป็นการประเมินตนเอง ส่วนความอ่อนน้อมในทางตะวันออกเป็นการแสดงออกที่นอบน้อม (Humble) เป็นลักษณะการแสดงออกที่มาจากความรู้สึกภายในของความอ่อนน้อม และสามารถแสดงออกได้เมื่อเจอสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น ความต้องการของตนเองหรือความกดดันจากสถานการณ์ แม้แต่บุคคลที่มีนิสัยที่คิดถึงแต่ตนเองก็สามารถจะประพฤติตัวนอบน้อมได้ หากบุคคลนั้นเชื่อว่าความนอบน้อมนั้นเหมาะกับตนเองในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องนั้น สอดคล้องกับเอ็กซ์ไลน์ และกีเยอร์ (Exline; & Geyer. 2004: 95) กล่าวว่าเป็น

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอย่างแท้จริง คุณลักษณะที่ดี ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจในตนเอง การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

ส่วนความหมายของความอ่อนน้อมในเชิงลบ เทงเนย์ (Tangney. 2002: 416) กล่าวว่า คนบางคนอาจจะคิดถึงคนที่อ่อนน้อมถ่อมตนว่าเป็นคนอ่อนแอและไม่ดิ้นรน มักมีความเศร้าใจและละเลยการนับถือตนเองและขาดความมั่นใจ บางคนเชื่อมโยงเข้ากับความความละอาย ความลำบากใจ หรือความรังเกียจตัวตน อย่างไรก็ดี ความอ่อนน้อมไม่ได้ต้องการบ่งบอกถึงมุมมองด้านลบเกี่ยวกับตนเอง ความจริงแล้วความอ่อนน้อมเป็นความสามารถที่จะมีความคิดเชิงบวกเกี่ยวกับตนเอง แก่นแท้ของความอ่อนน้อมคือมองตนเองตามความเป็นจริง รู้จุดแข็งและข้อจำกัดของตนเอง ไม่บิดเบือนข้อมูลเพื่อเข้าข้างตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนหรือสร้างภาพลักษณ์ของตนเองใหม่ ไม่ให้ความสำคัญต่อตนเองมากเกินไป ไม่เปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น ไม่วุ่นวายกับผู้อื่น ไม่ว่ากล่าวบุคคลอื่น มีความตั้งใจที่เห็นตนเองอย่างแท้จริง ไม่คิดว่าตนเองเป็นคนสมบูรณ์แบบ สามารถที่จะประเมินตนเองตามความเป็นจริง ไม่เข้าข้างตนเอง สิ่งที่สำคัญที่สุดคือบุคคลที่มีความอ่อนน้อมจะยินดีรับฟังข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับตนเองและสามารถรับฟังคำสั่งสอนหรือข้อเสนอแนะได้

นักวิชาการบางคนได้ถกเถียงเกี่ยวกับความอ่อนน้อมว่าเป็นความสามารถในการอยู่เหนือการเอาใจใส่ตนเองหรือมองตนเองในมุมที่กว้างกว่า คนที่มีความอ่อนน้อมเป็นคนที่มีบทบาทเล็ก ๆ ส่วนหนึ่งของสังคม มีโครงสร้างและมุมมองมาจากศาสนา แต่นักวิจัยได้ให้ความสำคัญมากกว่านั้นในแง่ของความหมาย และคุณธรรมจริยธรรมทางสังคม มีการสร้างแบบวัดความอ่อนน้อม ซึ่งอธิบายถึงพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับโครงสร้างทางสังคม เช่น การแสดงออกที่แสดงถึงความสุภาพ ทัศนคติความอ่อนน้อม การปฏิบัติตามบรรทัดฐานของสังคม การเข้าใจบุคคลอื่น ดังนั้นแบบวัดความอ่อนน้อมจะนำไปสู่การศึกษาเรื่องความอ่อนน้อมมากขึ้น

สรุปแนวคิดที่เกี่ยวกับความอ่อนน้อมของปีเตอร์สันและเซลิกแมน ได้ว่า ความอ่อนน้อมเป็นการตระหนักรู้เกี่ยวกับคุณธรรม และมีความสำคัญกับการพัฒนาบุคลากรภายในองค์กร เป็นคุณงามความดีของบุคคล มารยาททางสังคม และพฤติกรรมที่แสดงออกไม่อวดอ้างตนเองเพื่อหวังผลการไม่คาดหวัง เป็นการประเมินตนเอง ส่วนความอ่อนน้อมในทางตะวันออกเป็นการแสดงออกที่นอบน้อม เป็นลักษณะการแสดงออกที่มาจากความรู้สึกภายในของความอ่อนน้อม และสามารถแสดงออกได้เมื่อเจอสถานการณ์ต่าง ๆ

1.3.3 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับความอ่อนน้อมของโซฮาร์และมาร์เชล (Zohar & Marshall)

โซฮาร์และมาร์เชล (Zohar; & Marshall. 2004: 104-105) ได้กล่าวถึงความอ่อนน้อมว่าเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญของทุนทางจิตวิญญาณ (Spiritual Capital) ความอ่อนน้อมเป็นความรู้สึกของการดำรงอยู่ (Sense of Being) และความรู้สึกถึงความเป็นจริงของตนเอง (Sense of My True) เป็นพื้นฐานของการวิเคราะห์ตนเอง และการตัดสินใจที่สำคัญ ที่กล่าวมานี้อาจมองว่าเป็น

คุณลักษณะเล็ก ๆ แต่แท้จริงแล้วมีความสำคัญมากในความสามารถที่จะใช้สติปัญญา ความรู้ และการฝึกฝนให้เข้าใจลึกลงไปในความหมายและจุดมุ่งหมาย ความสามารถนี้จะนำไปสู่จุดมุ่งหมายในชีวิต และการปรับใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ของชีวิต

ความอ่อนน้อมมีแรงจูงใจและการตอบสนองต่อแรงจูงใจเชิงบวกที่สูงมาก ซึ่งความอ่อนน้อมมีความสำคัญในการเตรียมตัวเข้าสู่อาชีพ เพราะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอัตตา (Ego) และการให้ความสำคัญกับตนเอง (Self-importance) คนที่มีความอ่อนน้อมจะเปิดรับประสบการณ์และการเรียนรู้จากผู้อื่น ส่วนคนที่คิดถึงแต่ตัวเองมากจะมีแรงจูงใจต่ำในการรับฟังและเรียนรู้จากผู้อื่น ความอ่อนน้อมที่ดีจะตระหนักถึงคุณลักษณะที่ดีและการประสบความสำเร็จของผู้อื่น ความอ่อนน้อมทำให้เราตระหนักถึงการประสบความสำเร็จมาจากพื้นฐานของชีวิตที่ประกอบไปด้วยบุคคลอื่น หรือความโชคดี และเป็นการสร้างพื้นที่ให้ผู้อื่นตระหนักถึงความสามารถของตนเอง ความอ่อนน้อมทำให้เราพร้อมที่จะยอมรับความผิดพลาดและความถูกต้องของผู้อื่น ซึ่งเป็นการสนับสนุนในการวิเคราะห์ตนเองได้ดี และทำให้เกิดความตระหนักและยอมรับในข้อจำกัดของผู้อื่น อีกทั้งเป็นการป้องกันตนเองจากความเครียด

ความอ่อนน้อมทำให้สัมผัสได้ถึงความรู้สึกที่แท้จริง รู้จักจัดวางตนเองในสังคม ช่วยให้ตระหนักรู้ตนเองในการมองเห็นส่วนที่เป็นมนุษยธรรม เป็นส่วนหนึ่งของสังคม หรือเป็นพลังในการแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่น อีกทั้งยังแผ่ขยายไปถึงการค้นหาความหมายของชีวิตอย่างลึกซึ้ง ทำให้เกิดความอ่อนน้อมที่รวมเป็นเนื้อเดียวกันกับการสำนึกบุญคุณ (Gratitude) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) และการปรารถนาที่จะช่วยเหลือ (Wish to Serve) และคนที่มีความอ่อนน้อมที่ดีจะมีการนับถือตนเอง (Self-respect) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-worth)

การตรวจสอบความอ่อนน้อม (Humility Check)

1) คุณมีความสุขในการตระหนักรู้ว่าคุณหรือคนอื่นกำลังเศร้า

2) ถ้าคุณทำผิด คุณสามารถยอมรับได้

3) คุณคิดว่าการที่ตนเองเป็นคนสำคัญต้องมาจากการที่ได้รับรางวัลหรือตำแหน่งที่สูงมากกว่าการเป็นตัวของตัวเอง

4) คุณเปิดใจยอมรับคำแนะนำจากผู้อื่นได้

5) คุณยอมรับข้อจำกัดของตนเองได้

พฤติกรรมที่เป็นตัวบ่งชี้ความอ่อนน้อม เป็นทัศนคติในการเปิดใจยอมรับและการนับถือผู้อื่น ซึ่งเราสามารถที่จะเห็นได้ในที่ทำงาน ในความเป็นจริงเราควรสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงานสำหรับการปฏิบัติงาน และการเรียนรู้สถานการณ์ในกลุ่มจากครอบครัว รัฐบาล และระบบการศึกษาที่จะนำไปสู่คุณภาพและศักยภาพที่ดีในเยาวชน

พฤติกรรมที่เป็นตัวบ่งชี้ความอ่อนน้อม ได้แก่

1) สามารถชื่นชมคนที่ประสบความสำเร็จ

2) สามารถซึมซับความรู้และประสบการณ์จากผู้อื่น

3) ตระหนักรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของทีมและให้ความสำคัญกับความคิดของสมาชิกกลุ่ม

4) ความพร้อมที่จะสำรวจและเรียนรู้ข้อผิดพลาดของผู้อื่น

5) การเปิดใจยอมรับคำแนะนำของผู้อื่น

สรุปแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อมของโซฮาร์และมาร์เชล ได้ว่า ความอ่อนน้อมเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญของทุนทางจิตวิญญาณ ความอ่อนน้อมเป็นความรู้สึกของการดำรงอยู่และความรู้สึกถึงความเป็นจริงของตนเอง เป็นพื้นฐานของการวิเคราะห์ตนเอง และการตัดสินใจที่สำคัญ ความอ่อนน้อมทำให้สัมผัสได้ถึงความรู้สึกที่แท้จริง รู้จักจัดวางตนเองในสังคม ช่วยให้ตระหนักรู้ตนเองในการมองเห็นส่วนที่เป็นมนุษยธรรม เป็นส่วนหนึ่งของสังคม หรือเป็นพลังในการแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่น อีกทั้งยังแผ่ขยายไปถึงการค้นหาความหมายของชีวิตอย่างลึกซึ้ง ทำให้เกิดความอ่อนน้อมที่รวมเป็นเนื้อเดียวกันกับการสำนึกบุญคุณ การตระหนักรู้ในตนเอง และการปรารถนาที่จะช่วยเหลือ และคนที่มีความอ่อนน้อมที่ดีจะมีการนับถือตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.3.4 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับความอ่อนน้อมของมาร์คัมและสมิท (Marcum & Smith)

มาร์คัมและสมิท (Marcum; & Smith. 2009: 103-104) กล่าวว่าความอ่อนน้อม คือ ความฉลาดในการนับถือตนเอง ที่ไม่คิดมากหรือน้อยเกินไปเกี่ยวกับตนเอง ความหมายที่แท้จริงของความอ่อนน้อมในจิตใจเป็นการสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างอัตตาและความอ่อนน้อม บุคคลโดยส่วนมากมักมองว่าคนที่ไม่มีอัตตาคือคนที่มีความอ่อนน้อม ในความเป็นจริงแล้วอัตตาเพียงเล็กน้อยก็อาจจะเป็นอันตรายหรือไม่ก่ออันตรายมากนัก ความเหมาะสมของความอ่อนน้อมคือต้องมีความสมดุล เมื่อเราอยู่ตรงกลางระหว่างอัตตานิยมหรือยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Egotistical) กับคนที่ไม่มีอัตตา (Ego Empty) ถือได้ว่าเป็นคนที่มีความอ่อนน้อม



ภาพประกอบ 2 โครงสร้างของความอ่อนน้อม

ที่มา: Marcum; & Smith. (2009: 104).

คนที่ไม่มีอัตตา (Ego Empty) จะเป็นคนที่ขาดความมั่นใจ ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง และเป็นคนที่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Egotistical) มากเกินไป ก็เป็นคนที่ไม่มีความอ่อนน้อมเช่นเดียวกัน ดังนั้นคนที่มีความอ่อนน้อมเป็นคนที่มีสติปัญญา มีความนับถือตนเอง มีความจริงใจ มีความเชื่อมั่นในตนเองนอกจากนั้นมาร์คัมและสมิทได้กล่าวถึงบุคคลที่มีความอ่อนน้อมว่ามีลักษณะคือมีความเสียสละ เปิดใจ สุภาพ มีความร่วมมือ ยอมรับ ยืดหยุ่น มีสัมพันธภาพที่ดี สุขุมรอบคอบ ผ่อนคลาย และอดทน

1.4 องค์ประกอบของความอ่อนน้อม

จากการศึกษาองค์ประกอบของความอ่อนน้อมมีนักการศึกษาและนักวิจัยได้กล่าวไว้หลายแนวคิดดังต่อไปนี้

วีราและโรดริกูซ-โลเปส (Vera; & Rodriguez-Lopez. 2004: 393-408) ได้กล่าวว่าความอ่อนน้อม มี 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การเรียนรู้ (Learning) เป็นการเปิดรับความคิดใหม่ ๆ มีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้จากบุคคลอื่น รู้ข้อจำกัดและข้อผิดพลาดของตนเอง และความสามารถที่ถูกต้อง ยอมรับความล้มเหลว สามารถที่จะถามขอคำแนะนำเพื่อการพัฒนาตนเอง

2. การช่วยเหลือ (Service) มีความจริงใจในการช่วยเหลือ การนับถือผู้อื่น สามารถที่จะแบ่งปันผู้อื่นและไม่ผูกขาดอยู่คนเดียว

3. ความหยุ่นตัว (Resilience) เป็นการยอมรับความสำเร็จ ยอมรับความผิดหวัง หลีกเลี่ยงการหลงตนเอง การหลีกเลี่ยงความพึงพอใจในตนเอง

ไชด์ (Scheid. 2007: online) ได้กล่าวว่าความอ่อนน้อม มี 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความจริงใจ (Genuine) เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีการสำนึกคุณอย่างแท้จริง การยอมรับตนเองและผู้อื่นอย่างถูกต้อง สามารถเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง

2. ความยุติธรรม (Fairness) เป็นความไม่ลำเอียง ตรงไปตรงมา สามารถประเมินตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง

3. การเปิดใจ (Open-mindedness) เป็นการเปิดรับความคิดใหม่ ๆ ความเต็มใจที่จะพิจารณาความคิดใหม่ ๆ การยอมรับความคิดของผู้อื่น ความเชื่อว่าบุคคลมีอิสระในการแสดงความคิดเห็น เห็นคุณค่าของผู้อื่น

4. การนับถือผู้อื่น (Respect for Others) เป็นการแสดงออกในการเห็นคุณค่าของบุคคลอื่น มีทัศนคติที่ดีในการเคารพผู้อื่น การแสดงออกที่สุภาพ และมีความเมตตา การชื่นชมบุคคลอื่นอย่างลึกซึ้งในความสามารถและความสำเร็จ

5. ความไม่หยิ่ง (Not Conceited) การไม่คิดหรือแสดงออกว่าตัวเองมีความสำคัญกว่าคนอื่นมากเกินไป

มาร์คัมและสมิท (Marcum; & Smith. 2009: 103) ได้กล่าวไว้ว่าความอ่อนน้อมมี 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. สติปัญญา (Intelligent) เป็นคนที่มีความสามารถในการเรียนรู้ ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม มีความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในตัวบุคคลที่จะทราบได้จากพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกที่มีความคล่องแคล่ว รวดเร็ว ความถูกต้อง และความสามารถในการปรับตัว

2. การนับถือตนเอง (Self-respect) เป็นคนที่มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง มีความซื่อสัตย์ มีความภาคภูมิใจในความสำเร็จ มีความคิดริเริ่ม มีความมุ่งมั่นที่จะแก้ปัญหาและรับผิดชอบปัญหา เป็นคนที่คนอื่นรักและรักคนอื่น สามารถควบคุมตนเองให้บรรลุเป้าหมาย

3. ความจริงใจ (Genuine) เป็นคนที่เห็นคุณค่าในตนเอง ยอมรับข้อผิดพลาดของตนเอง สามารถที่จะเปิดเผยความจริงเกี่ยวกับความคิดความเชื่อของตนเอง มีการสำนึกคุณที่จะให้และรับคำชม เป็นผู้ฟังอย่างลึกซึ้งมากกว่าเป็นผู้พูด มีแรงขับที่แสดงพฤติกรรมออกมาจากภายในตนเองมากกว่าที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองตามคนรอบข้าง

4. ความเชื่อมั่น (Confidence) เป็นคนที่มีความกล้าในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยความมั่นใจ กล้าแสดงออก สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง การพึ่งพาตนเอง การแก้ปัญหาด้วยตนเอง และความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ ๆ ได้

ซุย (Chiu.2012: 131) ได้กล่าวว่าองค์ประกอบของความอ่อนน้อมมี 6 องค์ประกอบดังนี้

1. การเปิดใจ (Open-mindedness) เป็นความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้และอยู่เหนือการควบคุม ความสามารถในการเข้าใจตนเอง รู้ข้อจำกัดขอขบุคคลและเข้าใจความผิดพลาดและความอ่อนแอ ความสนใจที่จะเข้าใจบุคคลอื่น ดังนั้นการเปิดใจเป็นลักษณะที่สำคัญที่สุดของความอ่อนน้อม

2. การตระหนักในตนเอง (Self-awareness) เป็นการทำความเข้าใจข้อจำกัดของตนเองและเงื่อนไขของแต่ละคน ความอ่อนน้อมไม่ได้เป็นการลดตัวลง หรือสนใจตนเองมากเกินไป แต่เป็นความปรารถนาที่จะใช้มุมมองของตนเองที่จะเห็นตนเองอย่างชัดเจน ความเต็มใจที่จะเห็นตนเองอย่างถูกต้อง เพื่อที่จะไม่ตกอยู่ภายใต้มุมมองที่เป็นเท็จ และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ มีความสามารถในการทำความเข้าใจในจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง เพื่อที่จะประเมินความสามารถและข้อจำกัดของตนเอง

3. การสะท้อนตนเอง (Self-reflection) เป็นการเข้าใจตนเอง รับรู้ความไม่สมบูรณ์แบบของบุคคล ไม่สร้างข้อจำกัดในการมองตนเอง มีความซื่อสัตย์ในการทบทวนคุณลักษณะของตนเอง สามารถเรียนรู้เพื่อให้มีการพัฒนาตนเอง

4. ความสุภาพ (Courtesy) เป็นการนับถือคนอื่น ไม่แสดงว่าตนหยิ่ง ไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง สามารถสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้ มองเห็นความสำคัญของการมีน้ำใจช่วยเหลือ

5. สภาวะที่อยู่เหนือความเข้าใจ (Sense of Transcendence) เป็นความสามารถที่จะเข้าใจและยอมรับบทบาทของบุคคลอื่น เพื่อทำความเข้าใจบุคคลอื่น การสำนึกคุณคนอื่น ความตระหนักในคุณค่าของคนอื่น สิ่งเหล่านี้ช่วยให้เราสามารถที่จะเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ

6. การสำนึกบุญคุณ (Gratitude) สามารถรับรู้คุณค่าของคนอื่นในเชิงบวก เข้าใจในความสามารถของคนเราว่ามีขีดจำกัด และรู้ว่าความสำเร็จไม่ได้ขึ้นอยู่เฉพาะในตัวเอง สามารถรับรู้ผลงานของคนอื่นและรู้วิธีชื่นชมบุคคลอื่นได้ สามารถเอาชนะความสนใจในตนเอง มองทุกเรื่องเป็นเรื่องดี และกล่าวคำชื่นชมขอบคุณบุคคลอื่น

เนลเซ็น และคณะ (Nielsen and et al. 2014: 24) ได้กล่าวว่าองค์ประกอบของความอ่อนน้อมมี 3 องค์ประกอบดังนี้

1. ความเข้าใจตนเอง (Understanding Yourself) เป็นการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองทั้งในจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง

2. สัมพันธภาพกับผู้อื่น (Relating to Others) เป็นการมองเห็นตนเองในรูปแบบความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือผู้อื่น และมีความคิดเป็นของตนเองในการช่วยเหลือผู้อื่น

3. การมองมุมกว้าง (Perspective) เป็นมุมมองประสบการณ์และเหตุการณ์ในชีวิตของตนเองมีความสัมพันธ์กับสังคมที่เป็นภาพรวม

สรุปได้ว่าองค์ประกอบของความอ่อนน้อม มีนักการศึกษาและนักวิจัยหลายท่านได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความอ่อนน้อมประกอบไปด้วย การเรียนรู้ การช่วยเหลือ ความหยุ่นตัว ความจริงใจ ความยุติธรรม การเปิดใจ การตระหนักรู้ในตนเอง การสะท้อนตนเอง ความสุภาพ การสำนึกบุญคุณ ความเข้าใจตนเอง สัมพันธภาพกับผู้อื่น การมองมุมกว้าง เป็นต้น

1.4.1 การสังเคราะห์องค์ประกอบของความอ่อนน้อม

จากการศึกษาองค์ประกอบของความอ่อนน้อม ได้มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับความอ่อนน้อมไว้หลายท่าน ผู้วิจัยจึงทำการสังเคราะห์องค์ประกอบของความอ่อนน้อม ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 การสังเคราะห์องค์ประกอบของความอ่อนน้อม

จากแนวคิดเชิงทฤษฎีเกี่ยวกับความอ่อนน้อมของนักศึกษาในมิติต่าง ๆ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ข้อมูลสำหรับการสร้างกรอบแนวคิดสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ โดยความอ่อนน้อมของนักศึกษาควรจะประกอบด้วย 6 องค์ประกอบคือ 1) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) 2) การนับถือตนเอง (Self- respect) 3) การเปิดใจ (Open-mindedness) 4) ความจริงใจ (Genuine) 5) การสำนึกคุณ (Gratitude) 6) ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ (Wish to Serve) ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สำคัญ และมีความสอดคล้องกับการพัฒนานักศึกษากลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ดังนั้น ความอ่อนน้อมจึงเป็นแนวคิดที่สำคัญ ที่ควรจะได้รับการศึกษาให้เข้าใจอย่างลึกซึ้ง และสามารถนำไปพัฒนานักศึกษาได้อย่างเป็นรูปธรรมและมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้วยการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อม

โรวัต (Rowatt.2006: 198-211) ศึกษาเรื่องเครื่องมือวัดความอ่อนน้อมที่มีความสัมพันธ์กับความหยิ่ง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 1,135 คน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความอ่อนน้อมกับความหยิ่ง และศึกษาความสัมพันธ์ของความอ่อนน้อมกับผลการเรียน เครื่องมือที่ใช้วัด คือ แบบวัด Humility and Self-esteem Implicit Association Tests (LATs) และแบบวัดการรับรู้ตนเอง ผลการศึกษาพบว่า คนที่มีความอ่อนน้อมจะมีความหยิ่งต่ำ และความอ่อนน้อมมีความสัมพันธ์กับผลการเรียน

แลนดรัม (Landrum. 2011: 217-228) ได้ศึกษาเรื่องเครื่องมือวัดคุณลักษณะ ความอ่อนน้อม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเมโทรโพลิแทน จำนวน 341 คน อายุ 21 ปี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความสำคัญของความอ่อนน้อม และการรับรู้ความอ่อนน้อมในเชิงบวก เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบวัด Humility Scale Items เป็นแบบมาตรประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับของ Likert จำนวน 69 ข้อ และแบบวัด Self-Report of Humility เป็นตอบรับหรือปฏิเสธ (ใช่/ไม่ใช่) จำนวน 18 ข้อ ผลการวิจัยพบว่า คนที่มีความอ่อนน้อมต่ำมีความสัมพันธ์กับคนที่มีความหลงใหลในตนเองมากเกินไป และคนที่มีความอ่อนน้อมสูงมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

ซุย (Chiu. 2012: 131) ได้ทำการศึกษาเรื่องอิทธิพลของความอ่อนน้อมที่มีต่อภาวะผู้นำ: กรณีศึกษาชาวจีนและชาวตะวันตก เป็นการศึกษาโดยการทบทวนวรรณกรรม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความอ่อนน้อมของชาวจีนและตะวันตก เป็นการรวบรวมข้อเท็จจริงของความแตกต่างระหว่างมุมมองตะวันตกและจีน พิจารณาจุดแข็งและจุดอ่อนของความอ่อนน้อมในรูปแบบของทฤษฎีและความเป็นไปได้ในการวิจัยในอนาคต ซึ่งจากการศึกษาพบว่าความอ่อนน้อมประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การเปิดใจ (Open-mindedness) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) การสะท้อนตนเอง (Self-reflection) ความสุภาพ (Courtesy) ความรู้สึกประสบความสำเร็จ (Sense of Transcendence) การสำนึกคุณ (Gratitude)

ลาบอฟ (Labouff. 2012: 42) ศึกษาเรื่องคนที่มีความอ่อนน้อมเป็นคนที่ช่วยเหลือผู้อื่น: กรณีศึกษา 3 สถานการณ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระหว่างคนที่มีความอ่อนน้อมเป็นคนที่ช่วยเหลือผู้อื่นมากกว่าคนที่มีความอ่อนน้อมต่ำ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 207 คน เครื่องมือที่ใช้วัด คือ แบบวัดการรายงานตนเอง และแบบวัดความอ่อนน้อม ผลการศึกษาพบว่า คนที่มีความอ่อนน้อมมีความสัมพันธ์กับการช่วยเหลือผู้อื่น

เอ็กซ์ไลน์ (Exline. 2012: 40-50) ศึกษาเรื่องความอ่อนน้อมและความสามารถในการยอมรับจากผู้อื่น กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 217 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างอารมณ์เชิงบวกกับอารมณ์เชิงลบที่มีผลต่อการตอบสนองของความอ่อนน้อม 2) เพื่อสรุปและทำนายบทบาทของความอ่อนน้อม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการตอบสนองทางอารมณ์ แบบวัดความอ่อนน้อม แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบวัดคุณลักษณะการสำนึกคุณ สรุปผลการวิจัยพบว่า ความอ่อนน้อมมีความสัมพันธ์กับอารมณ์เชิงบวก บทบาทความอ่อนน้อม ได้แก่ การเปิดใจ การสำนึกคุณ การเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นความอ่อนน้อมมีความสำคัญในการทำนายความสามารถในการยอมรับจากผู้อื่น

เอ็กซ์ไลน์และฮิลล์ (Exline; & Hill. 2012: 208) ศึกษาเรื่องความอ่อนน้อม : เป็นตัวชี้วัดแรงจูงใจและพฤติกรรมการช่วยเหลือผู้อื่น กลุ่มตัวอย่างเป็นการศึกษาเปรียบเทียบ 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 ผู้ใหญ่ในชุมชน จำนวน 197 คน กลุ่มที่ 2 นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 286 คน และกลุ่มที่ 3 นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 217 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความอ่อนน้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมการช่วยเหลือผู้อื่น ผลการวิจัยพบว่า ความอ่อนน้อมมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง การสำนึกคุณ ความปรารถนาทางสังคม ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมการช่วยเหลือผู้อื่น

จากผลการศึกษาเกี่ยวกับความอ่อนน้อมของนักศึกษาดังกล่าว สรุปได้ว่าการที่นักศึกษาจะสามารถมีความอ่อนน้อมได้นั้น นักศึกษาควรจะมีการตระหนักรู้ในตนเอง การนับถือตนเอง การเปิดใจ การสะท้อนตนเอง ความสุภาพ ความจริงใจ การประสบความสำเร็จ การสำนึกคุณ และการช่วยเหลือผู้อื่น ทั้งนี้การที่จะบรรลุต่อความอ่อนน้อมได้นั้น นักศึกษาจำเป็นต้องมีการปรับตัวทางสังคม ด้วยการเข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างแท้จริง และสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มประกอบด้วย ความหมายการให้คำปรึกษากลุ่ม จุดมุ่งหมายการให้คำปรึกษากลุ่ม ประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษากลุ่ม ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการเสริมสร้างความอ่อนน้อม การบูรณาการทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการเสริมสร้างความอ่อนน้อม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling)

2.1.1 ความหมายการให้คำปรึกษากลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 105) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มต่างจากการให้คำปรึกษารายบุคคล คือ สมาชิกทุกคนมีหน้าที่มาช่วยกันแก้ไขปัญหาในกลุ่ม มีการแสดงความคิดเห็นร่วมกันด้วยความเห็นอกเห็นใจ อีกทั้งการให้คำปรึกษากลุ่มเหมาะสำหรับสมาชิกที่ปกติเท่านั้น

ลักขณา สริวัฒน์ (2551: 299) กล่าวว่าการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นเป็นการช่วยให้ผู้เรียนที่ได้รู้จักแสวงหาประสบการณ์ทางสังคม เป็นการเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเป็นผู้รับคำปรึกษาของกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้บุคคลได้พัฒนาความสามารถในการที่จะเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มโดยการได้รับการยอมรับซึ่งเป็นการตอบสนองความต้องการทางสังคม และถือเป็นหน้าที่อย่างหนึ่งของการจัดการให้คำปรึกษา ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มยังจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้หยั่งเห็นถึงปัญหาและความรู้สึกต่าง ๆ แล้วก็ยังสามารถช่วยให้เข้าใจถึงสาเหตุของปัญหาต่าง ๆ ร่วมด้วย

สุขอรุณ วงษ์ทิม (2554: 35) กล่าวว่าการให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่ม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือผู้รับบริการเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้บริการปรึกษาเป็นผู้สนับสนุน เอื้ออำนวย ชี้แนะให้ข้อมูล เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึก แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ร่วมกันพิจารณาวิธีการแก้ปัญหา มีการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน

พัชราภรณ์ ศรีสวัดิ์ (2558: 14-6) กล่าวว่าการให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่ม หมายถึง กระบวนการในการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาคล้ายกัน มาร่วมกันหาแนวทางในการแก้ปัญหาในบรรยากาศที่อบอุ่น มีการยอมรับ และเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมกันหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่ดีที่สุดของตนเอง โดยมีผู้ให้การปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา เป็นผู้เอื้ออำนวยให้กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มบรรลุตามเป้าหมายที่กลุ่มกำหนดไว้

ทอมป์สัน (Thompson. 2003: 35) นิยามการให้คำปรึกษากลุ่มว่าหมายถึงกระบวนการระหว่างบุคคล ที่ทำให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองจาการสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกคนอื่น ๆ เพื่อก่อให้เกิดความพยายามในการปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของตนเอง

ทรอทเซอร์ (Trotzer. 2006: 20-23) ได้ให้ความหมายการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่มีความไว้วางใจ การยอมรับ การให้ความนับถือ ความอบอุ่น การสื่อสาร และการเข้าใจซึ่งกันและกัน โดยผู้ให้คำปรึกษาหนึ่งคน และผู้รับคำปรึกษาหลายคนที่มีปัญหา หรือความไม่พึงพอใจในการดำเนินชีวิต มาพบปะกัน เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการเผชิญกับความไม่พึงพอใจหรือปัญหาในชีวิตของผู้รับคำปรึกษา และค้นหา ทำความเข้าใจ และหาวิธีการในการแก้ไขปัญหาและความไม่พึงพอใจดังกล่าว

กิบสันและมิทเชล (Gibson; & Mitchell. 2008: 172) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นการปรับตัวตามโปรแกรมการให้คำปรึกษา หรือเป็นการพัฒนาประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มที่ได้จัดเตรียมไว้ในกลุ่ม โดยมีเป้าหมายที่จะช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มให้สามารถการปรับตัว จัดการตน และการพัฒนาในชีวิตประจำวัน เช่น การปรับพฤติกรรม การพัฒนาทักษะปฏิสัมพันธ์ พฤติกรรมทางเพศ ค่านิยมหรึษเจตคติ และการตัดสินใจเลือกในการประกอบอาชีพ เป็นต้น

คอเรย์ (Corey. 2012: 5) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มคือ กระบวนการระหว่างบุคคลที่มุ่งเน้นความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ด้วยการตระหนักรู้ เพื่อแก้ไขปัญหาที่สมาชิกกลุ่มเป็นผู้กำหนดประเด็นปัญหาและเป้าหมายด้วยตนเอง เมื่อสมาชิกต้องเผชิญกับสภาวะวิกฤติความขัดแย้งหรือพฤติกรรมพ่ายแพ้ตนเอง ด้วยการค้นหาศักยภาพภายในตัวสมาชิกกลุ่ม เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาความงอกงามตลอดชีวิต การให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งจัดสรรบรรยากาศของความไว้วางใจ ด้วยความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและให้การสนับสนุน เพื่อให้สมาชิกสามารถมีส่วนร่วมสำรวจประเด็นที่เกี่ยวข้อง และสามารถพัฒนาทักษาในการแก้ปัญหาต่าง ๆ เพื่อที่จะสามารถจัดการกับปัญหาชีวิตที่มีความคล้ายคลึงกันต่อไปในอนาคตได้

จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยสรุปความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการพัฒนาทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่สมาชิกกลุ่มมาพบปะกันด้วยบรรยากาศของความอบอุ่น การยอมรับ และการไว้วางใจกัน โดยมีผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเอง ด้วยการจัดประสบการณ์เพื่อการเรียนรู้ และการฝึกปฏิบัติตามเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม และจุดประสงค์เฉพาะด้านเกี่ยวกับทักษะต่าง ๆ

2.1.2 จุดมุ่งหมายการให้คำปรึกษากลุ่ม

พัชราภรณ์ ศรีสวัดิ์ (2558: 14-7) กล่าวว่าวัตถุประสงค์ของการให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่ม เป็นวัตถุประสงค์ทั่วไปและวัตถุประสงค์เฉพาะ โดยวัตถุประสงค์ทั่วไปของการให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่มเพื่อพัฒนาให้สมาชิกได้มีการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น พัฒนาพฤติกรรม ทักษะ ปรับความคิด ความรู้สึกที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ส่วนวัตถุประสงค์เฉพาะของการให้บริการเป็นกลุ่มขึ้นอยู่กับประเภทของกลุ่ม และเทคนิคทฤษฎีที่ผู้นำกลุ่มเลือกใช้ในการให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่ม รวมทั้งวัตถุประสงค์เฉพาะนี้สมาชิกอาจเป็นผู้กำหนดวัตถุประสงค์ของตนเองที่เฉพาะในการปรับปรุงพฤติกรรของตนเอง

ทรอทเซอร์ (Trotzer.2006: 345-347) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายทั่วไปของการให้คำปรึกษากลุ่ม มีดังต่อไปนี้ 1) เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพ ที่จะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้ค้นพบความต้องการทางด้านจิตใจและพัฒนาการของตนเอง 2) เพื่อให้สมาชิกค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง 3)เพื่อให้สมาชิกเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง 3) เพื่อให้สมาชิกเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง 4) เพื่อช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาทักษะทางสังคม และสามารถแก้ไขปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพทางสังคม 5) เพื่อช่วยให้สมาชิกเพิ่มการยอมรับการเข้าใจตนเองและผู้อื่น 6) เพื่อช่วยให้สมาชิกร่วมกันจัดการกับปัญหาที่มีลักษณะอย่างเดียวกันและปัญหาที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะในกลุ่ม 7) เพื่อช่วยให้สมาชิกมีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และการรับผิดชอบในตนเองที่จะเป็นทิศทางในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น 8) เพื่อช่วยให้สมาชิกร่วมกันจัดการกับปัญหาและจัดการกับสิ่งที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการตัดสินใจในเรื่องการศึกษาและอาชีพ 9) เพื่อช่วยให้สมาชิกตรวจสอบความรู้สึก ทัศนคติ ค่านิยม ความคิดเกี่ยวกับตนเอง และประสบการณ์ของตนเองและโลกภายนอก และ 10) เพื่อช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ และมีพฤติกรรมการปรับตัวที่พึงประสงค์

จาคอบส์ แมสสัน และ ฮาร์วิลล์ (Jacobs; Masson.; & Horvill. 2002: 50) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้ 1) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจชีวิตของตนเองหรือได้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง 2) ให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจความรู้สึก ความต้องการ การรู้จักตัดสินใจ นอกจากนั้น วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มยังขึ้นกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มต้องการในขณะเข้ากลุ่ม เช่น ต้องการข้อมูล สร้างความไว้วางใจ และต้องการได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับตนเอง เป็นต้น

คอเรย์ (Corey. 2012: 5-6) สรุปเป้าหมายโดยทั่วไปของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่สมาชิกกลุ่มควรจะมีร่วมกัน คือ เพื่อ 1) เรียนรู้ที่จะไว้วางใจตนเองและให้ความไว้วางใจผู้อื่น 2) เพื่อเพิ่มพูนการตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง และพัฒนาการรับรู้ถึงเอกลักษณ์ของตนเอง 3) ยอมรับความต้องการและปัญหาที่คล้ายคลึงกันของสมาชิกกลุ่ม 4) เพิ่มพูนการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง การนับถือตนเอง และมุมมองใหม่ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น 5) ใส่ใจและรักใคร่ผู้อื่นมากยิ่งขึ้น 6) หาหนทางในการพัฒนาตนเองและการแก้ไขความขัดแย้งกับผู้อื่น 7) กำหนดทิศทางของตนเอง พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้น 8) ตระหนักรู้ต่อทางเลือกของตนเอง เลือกทางเลือกอย่างชาญฉลาด 9) กำหนดแผนการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และมีพันธะที่จะต้องปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ 10) เรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น 11) ตอบสนองต่อทั้งความต้องการและความรู้สึกของตนเองและผู้อำ่น 12) เรียนรู้วิธีการในการแสดงความคิดเห็นเชิงขัดแย้งกับผู้อื่นด้วยความใส่ใจ ซื่อสัตย์ ตรงไปตรงมา และ 13) สร้างความชัดเจนในค่านิยมของตนเอง และตัดสินใจว่าจะเปลี่ยนแปลงแก้ไขค่านิยมของตนเองหรือไม่และอย่างไร

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกรู้จัก เข้าใจ และยอมรับทั้งตนเองและผู้อื่น ไว้วางใจตนและผู้อื่น สามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ สามารถพัฒนาตนเอง และการแก้ไขความขัดแย้งกับผู้อื่น พัฒนาแนวทางการแก้ปัญหาของตนเอง และสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.1.3 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (Corey. 2012: 79-104) แบ่งระยะของการให้คำปรึกษากลุ่มออกเป็นระยะ คือ ระยะแรก และระยะหลัง กล่าวคือ ในระยะแรก (Early Stages) ของการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นระยะที่เริ่มต้นด้วยการตรวจสอบภารกิจของผู้นำกลุ่ม ได้แก่ การเตรียมความพร้อม การประกาศรับสมาชิกกลุ่ม การคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม และการเตรียมความพร้อมแก่สมาชิกกลุ่ม การคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม และการเตรียมความพร้อมแก่สมาชิกกลุ่ม เพื่อความสำเร็จในการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม โดยในระยะแรกนั้นประกอบด้วยขั้นตอนย่อย ๆ 3 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 คือ ขั้นการสร้างกลุ่ม ขั้นที่ 2 คือ ขั้นเริ่มต้น และขั้นที่ 3 คือขั้นเปลี่ยนแปลงลักษณะของกลุ่ม ส่วนระยะหลัง (Later stages) ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนย่อยเช่นกัน ได้แก่ ขั้นที่ 4 คือ ขั้นปฏิบัติการ ขั้นที่ 5 คือขั้นยุติ และขั้นที่ 6 คือ ขั้นการประเมินและติดตามผล แต่ละระยะขั้นตอนมีรายละเอียด ดังนี้

1.ระยะแรก (Early Stages) ประกอบด้วยขั้นตอนย่อย 3 ขั้นตอน คือ

1.1 ขั้นการสร้างกลุ่ม (Formation Stage) การให้คำปรึกษากลุ่มจะประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับการอุทิศเวลาในการวางแผน การวางแผนควรจะเริ่มต้นด้วยการร่างเค้าโครงที่ประกอบด้วยเป้าประสงค์ของกลุ่ม ผู้ที่จะเข้าเป็นสมาชิกกลุ่ม หลักการและเหตุผลที่ชัดเจนสำหรับกลุ่ม ได้แก่ วิธีการในการประกาศรับสมัครและการสรรหาสมาชิกกลุ่ม กระบวนการในการคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม ขนาดและระยะเวลาของกลุ่ม ความถี่และเวลาในการพบปะ โครงสร้างและรูปแบบของกลุ่ม วิธีการในการเตรียมความพร้อมให้แก่สมาชิกกลุ่ม และการประเมินและติดตามผล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1.1 การประกาศรับสมัครและสรรหาสมาชิกกลุ่ม วิธีการประกาศหาสมาชิกกลุ่ม จะทำให้ได้สมาชิกกลุ่มที่ต้องการเข้าร่วมกลุ่มจริง ๆ ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องให้สมาชิกกลุ่มรับทราบอย่างชัดเจนถึงเป้าหมาย และหลักการและเหตุผลของกลุ่ม ถึงแม้ว่าการติดประกาศอาจเป็นหนทางหนึ่งในการเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้ก็ตาม แต่ก็ยังมีข้อจำกัดที่อาจจะทำให้เกิดความเข้าใจคลาดเคลื่อนได้ ดังนั้น ในบริบทของโรงเรียน การติดต่อโดยตรงกับกลุ่มเป้าหมายจะเป็นประโยชน์อย่างมากที่สุดสำหรับกลุ่ม กล่าวคือ ผู้นำกลุ่มควรที่จะพบนักเรียนในห้องเรียนเพื่อแนะนำตนเอง และแจ้งรายละเอียดเกี่ยวกับกลุ่มด้วยตนเอง นอกจากนั้นยังสามารถแจกแบบฟอร์มการสมัครแบบย่อแก่นักเรียนที่ต้องการเข้าร่วมกลุ่มได้โดยตรงอีกด้วย

1.1.2 การคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม วิธีการคัดเลือกสมาชิกกลุ่มนั้น ผู้นำกลุ่มจำเป็นจะต้องคำนึงถึงประเด็นต่าง ๆ คือ บุคคลที่ได้รับคัดเลือกควรจะต้องกระทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะต้องตัดสินใจเข้าร่วมด้วยตนเอง โดยสามารถเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มได้ โดยมีเป้าหมายที่ชัดเจน และเข้าใจถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม โดยที่สมาชิกกลุ่มยังต้องสามารถปรับตัวเข้ากับสมาชิกคนอื่น เพื่อให้กลุ่มสามารถดำเนินไปได้ด้วยดีอีกด้วย

1.1.3 ประเด็นในการปฏิบัติการการสร้างกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรคำนึงถึงประเด็นต่าง ๆ คือ กลุ่มยินยอมให้มีสมาชิกใหม่เข้าร่วมได้หรือไม่ สมาชิกกลุ่มเข้าร่วมด้วยความสมัครใจหรือไม่ กลุ่มควรจะมีสมาชิกที่มีความหลากหลายหรือมีความคล้ายคลึงกันมากน้อยแค่ไหน สถานที่ในการจัดกลุ่มมีความเหมาะสมมากแค่ไหน ขนาดของกลุ่มควรจะมีสมาชิกกี่คน นอกจากนั้นกลุ่มควรจะมีการพบปะกันบ่อยแค่ไหนและใช้เวลานานเพียงใด ทั้งในแต่ละครั้งที่พบปะกัน และระยะเวลาตลอดการให้คำปรึกษา

1.1.4 หน้าที่ของสมาชิกกลุ่มในระยะแรกมีดังนี้ 1) มีความรู้เพียงพอเกี่ยวกับธรรมชาติของกลุ่ม และเข้าใจถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง 2) ตัดสินใจว่ากลุ่มมีความเหมาะสมกับตนเองหรือไม่ และ 3) เตรียมความพร้อมในการเข้าร่วมกลุ่ม ด้วยการคิดถึงสิ่งที่ตนเองต้องการจากการเข้าร่วมกลุ่ม และประเด็นที่ตนเองต้องการกล่าวถึงในกลุ่ม

1.1.5 หน้าที่ของผู้นำกลุ่มในระยะแรกมีดังนี้ คือ 1) ระบุเป้าหมายทั่วไปและจุดมุ่งหมาเฉพาะด้านของกลุ่ม 2) เขียนโครงงานที่ชัดเจนในการสร้างกลุ่ม 3) ประกาศรับสมัครการเข้าร่วมกลุ่มด้วยข้อมูลที่ครบครัน 4) สัมภาษณ์เพื่อคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม 5) ตัดสินใจเลือกสมาชิกกลุ่ม 6) จัดเตรียมรายละเอียดอย่างเป็นระบบเพื่อเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม 7) ขออนุญาตบิดามารดา หรือผู้ปกครองของสมาชิกกลุ่ม 8) เตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจในการเป็นผู้นำกลุ่ม 9) จัดเตรียมช่วงการให้คำปรึกษาช่วงแรก เพื่อสร้างความคุ้นเคย เสนอกฎการเข้าร่วมกลุ่ม และเตรียมความพร้อมให้สมาชิกกลุ่ม และ 10) เสนอข้อมูลเกี่ยวกับการยินยอมเข้าร่วมกลุ่ม และสำรวจร่วมกับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นในประสบการณ์กลุ่ม

1.2 ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage) เป็นขั้นปฐมนิเทศ (Orientation) และการสำรวจ (Exploration) ซึ่งเป็นขั้นในการกำหนดโครงสร้างกลุ่ม การสร้างความคุ้นเคย และการสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่ม โดยขั้นนี้มีลักษณะของขั้นเริ่มต้น หน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่มดังต่อไปนี้

1.2.1 ลักษณะของขั้นเริ่มต้นมีดังนี้ คือ 1) ผู้เข้าร่วมกลุ่มตรวจสอบบรรยากาศและสร้างความคุ้นเคย 2) สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ถึงความคาดหวัง การดำเนินการกลุ่มและวิธีการในการมีส่วนร่วม 3) สมาชิกกลุ่มแสดงออกถึงพฤติกรรมที่เป็นที่ยอมรับทางสังคม มีความเสี่ยงค่อนข้างต่ำ และเริ่มเห็นหนทางสำหรับการเริ่มต้นสำรวจ 4) ความสามัคคีและความไว้วางใจในกลุ่มเริ่มเกิดขึ้น เมื่อสมาชิกกลุ่มเต็มใจที่จะแสดงออกถึงสิ่งที่ตนเองกำลังคิดและรู้สึก 5) สมาชิกกลุ่มเริ่มสนใจว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือไม่ และเริ่มต้นหาจุดยืนของตนเองในกลุ่ม 6) ความไว้วางใจและไม่ไว้วางใจ เป็นประเด็นสำคัญในขั้นนี้ 7) เป็นช่วงของความเงียบและความเคอะเขิน ที่สมาชิกค้นหาทิศทางและสงสัยว่ากระบวนการกลุ่มคืออะไรกันแน่ 8) สมาชิกกลุ่มตัดสินใจว่ามีผู้ใดที่ตนเองสามารถไว้วางใจได้บ้าง สามารถเปิดเผยตนเองได้มากน้อยเพียงใด กลุ่มมีความปลอดภัยหรือไม่ ตนเองชอบใครหรือไม่ชอบใครบ้าง และตนเองต้องการเข้าไปมีส่วนร่วมมากน้อยเพียงใด

และ 9) สมาชิกเริ่มเรียนรู้เจตคติพื้นฐานในการไว้วางใจ เข้าใจอย่างลึกซึ้ง ยอมรับ เอาใจใส่ และมีการตอบสนองต่อสมาชิกคนอื่น ซึ่งเป็นเจตคติที่ส่งเสริมการไว้วางใจ

1.2.2 หน้าที่ของสมาชิกกลุ่มในขั้นเริ่มต้น มีดังนี้ คือ 1) ดำเนินตามขั้นตอนอย่างแข็งขันเพื่อสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจ 2) เรียนรู้ที่จะเปิดเผยความคิดความรู้สึก เพื่อก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มมากขึ้น 3) เต็มใจที่จะเปิดเผยถึงความกลัว ความหวัง ความสนใจการสงวนตัว และความคาดหวังในกลุ่ม 4) เต็มใจที่จะทำให้ตนเองเป็นที่รู้จักภายในกลุ่ม 5) มีส่วนร่วมในการสร้างบรรทัดฐานของกลุ่ม 6) สร้างเป้าหมายของตนเองและเป้าหมายเฉพาะ เพื่อควบคุมตนเองในการเข้าร่วมกลุ่ม และ 7) เรียนรู้กระบวนการกลุ่มขั้นพื้นฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับกลุ่ม

1.2.3 หน้าที่ของผู้นำกลุ่มในขั้นเริ่มต้น มีดังนี้ คือ 1) สอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับแนวทางและวิธีการทั่วไปในการเข้าร่วมกลุ่มอย่างแข็งขัน เพื่อสร้างกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ 2) กำหนดกฎเกณฑ์ขั้นพื้นฐาน และสร้างบรรทัดฐาน 3) สอนสมาชิกเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่มขั้นพื้นฐาน 4) ช่วยให้สมาชิกเปิดเผยถึงความกลัว ความคาดหวัง และการสร้างความไว้วางใจในกลุ่ม 5) เป็นตัวแบบในการแสดงพฤติกรรม 6) เปิดเผยตนเองและแสดงความรู้สึกทางด้านจิตใจต่อสมาชิกกลุ่ม 7) สร้างความชัดเจนเกี่ยวกับการแบ่งความรับผิดชอบ 8) ช่วยสมาชิกในการสร้างเป้าหมายที่ชัดเจนของตนเอง 9) แสดงความสนใจอย่างเปิดเผยต่อความสนใจและคำถามของสมาชิก 10) เสนอโครงสร้างที่ไม่ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดการพึ่งพิงหรือทุ่มเทมากจนเกินไป 11) ช่วยให้สมาชิกเปิดเผยสิ่งที่ตนเองกำลังคิดและรู้สึกต่อกันและกันเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในบริบทของกลุ่มในปัจจุบันขณะ 12) สอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลขั้นพื้นฐาน เช่น การฟังอย่างตั้งใจ และการตอบสนอง และ 13) ประเมินความต้องการของกลุ่ม และส่งเสริมให้เกิดการตอบสนองต่อความต้องการดังกล่าว

1.3 ขั้นเปลี่ยนแปลงลักษณะกลุ่ม (Transition Stage) เป็นขั้นในการจัดการกับการต่อต้าน (Resistance) เพื่อให้สมาชิกจัดการกับความวิตกกังวล กลไกในการป้องกัน ความขัดแย้ง และความไม่สอดคล้องในการเข้าร่วมกลุ่ม โดยขั้นนี้มีลักษณะของขั้นเปลี่ยนแปลงลักษณะของกลุ่ม หน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม ดังต่อไปนี้

1.3.1 ลักษณะของขั้นเปลี่ยนแปลงลักษณะกลุ่ม เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มประสบกับความรู้สึกที่หลากหลาย และยังมีความสงสัยเกี่ยวกับการเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่มอยู่ ในขั้นนี้สมาชิกจะมีลักษณะ ดังนี้คือ 1) สงสัยในสิ่งที่ตนเองคิด ถ้าตนเองเกิดการตระหนักรู้มากขึ้น และสงสัยว่าสมาชิกคนอื่นจะยอมรับหรือปฏิเสธความคิดของตนเองหรือไม่ 2) ทดสอบผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่นๆ ว่าจะทำตนเองมีความปลอดภัยหรือไม่ 3) ประสบกับอุปสรรค อำนาจ และความขัดแย้งกับผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่นๆ 4) เรียนรู้ที่จะจัดการกับความขัดแย้งและการเผชิญหน้า 5) รู้สึกลังเลใจในการเข้ามามีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในการจัดการกับประเด็นปัญหาของตนเอง เพราะว่าไม่แน่ใจว่าผู้อื่นจะใส่ใจหรือไม่ 6) สังเกตผู้นำกลุ่มเพื่อที่จะตัดสินใจว่าสามารถ

ไว้วางใจได้หรือไม่ และเรียนรู้จากผู้นำกลุ่มในการแก้ไขความขัดแย้ง และ 7) เรียนรู้ที่จะเปิดเผยตนเอง เพื่อให้ผู้อื่นรับฟัง

1.3.2 หน้าที่ของสมาชิกกลุ่มในขั้นเปลี่ยนแปลงลักษณะของกลุ่ม มีดังนี้คือ 1) ยอมรับและเปิดเผยความคิดและความรู้สึก 2) ยอมรับอุปสรรคของตนเอง และพร้อมที่จะสำรวจอุปสรรคในกลุ่ม 3) สอนสมาชิกให้เห็นถึงคุณค่าในการยอมรับและจัดการอย่างเปิดเผยกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม 4) ชี้ให้สมาชิกเห็นถึงพฤติกรรมที่แสดงถึงความพยายามในการควบคุมและสอนสมาชิกเกี่ยวกับวิธีการในการยอมรับที่จะมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบต่อทิศทางของกลุ่ม 5) ช่วยสมาชิกในการจัดการกับประเด็นที่จะมีอิทธิพลต่อความสามารถในการที่มีอิสระ และการพึ่งพิงซึ่งกันและกัน 6) ให้กำลังใจสมาชิกให้ระลึกถึงสิ่งที่ตนเองต้องการจากกลุ่ม 7) เป็นต้นแบบสำหรับสมาชิกกลุ่มในการจัดการอย่างตรงไปตรงมาและด้วยความซื่อสัตย์ต่อสิ่งที่ท้าทายตนเองในฐานะบุคคลและในฐานะผู้เชี่ยวชาญ และ 8) ตรวจสอบปฏิกิริยาของตนเองที่มีต่อสมาชิกอย่างต่อเนื่อง เมื่อสมาชิกแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ที่อาจจะนำไปสู่การถ่ายโยงความรู้สึกย้อนกลับได้

2. ระยะหลัง (Later Stage)

ประกอบด้วยขั้นตอนย่อย 3 ขั้นตอน คือ

2.1 ขั้นการให้คำปรึกษากลุ่ม (Working Stage) เป็นขั้นของความเป็นหนึ่งเดียว (Cohesion) และการสร้างผลลัพธ์ (Productivity) โดยขั้นนี้มีลักษณะ รวมทั้งหน้าที่ของทั้งสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม ดังต่อไปนี้

2.1.1 ลักษณะของขั้นดำเนินงาน มีดังนี้ คือ 1) ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเพิ่มมากขึ้น 2) มีการสื่อสารกันภายในกลุ่มอย่างเปิดเผย และเปิดเผยเกี่ยวกับสิ่งที่ประสบอย่างถูกต้อง 3) สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างอิสระและตรงไปตรงมา 4) มีความเต็มใจที่จะเสี่ยงกับสาระที่คุกคาม และเปิดตนเองต่อผู้อื่น 5) ยอมรับและจัดการกับความขัดแย้งในหมู่สมาชิกอย่างตรงไปตรงมาและมีประสิทธิภาพ 6) เกิดการเผชิญหน้าด้วยวิธีการที่ท้าทาย โดยหลีกเลี่ยงการตีตราผู้อื่นด้วยการตัดสิน 7) สมาชิกรู้สึกว่าตนเองได้รับการสนับสนุน ในความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลง และเต็มใจที่จะลองเสี่ยงแสดงพฤติกรรมใหม่ และ 8) สมาชิกรู้สึกมีความหวังว่าตนเองสามารถเปลี่ยนแปลง ถ้าตนเองเต็มใจที่จะลงมือกระทำ

2.1.2 หน้าที่ของสมาชิกกลุ่มในขั้นดำเนินงาน มีดังนี้ คือ 1) นำประเด็นทั่วตนเองเต็มใจจะพูดถึงมาพูดในกลุ่ม 2) ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่สมาชิกคนอื่น และเต็มใจที่จะรับฟังข้อมูลย้อนกลับจากผู้อื่น 3) เปิดเผยถึงการที่ตนเองได้รับผลกระทบจากการแสดงออกและการปฏิบัติตนของสมาชิกกลุ่มคนอื่น 4) ฝึกฝนทักษะและพฤติกรรมใหม่ในชีวิตประจำวัน และนำผลลัพธ์มาพูดถึงในกลุ่ม และ 5) ประเมินความพึงพอใจของตนเองอย่างต่อเนื่องร่วมกับกลุ่ม

2.1.3 หน้าที่ของผู้นำกลุ่มในขั้นดำเนินงาน มีดังนี้ คือ 1) ให้การเสริมแรงอย่างเป็นระบบแก่พฤติกรรมกลุ่มที่น่าพึงปรารถนา เพื่อส่งเสริมความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน และการปฏิบัติหน้าที่ที่มีประสิทธิภาพ 2) มองสาระสำคัญที่สมาชกปฏิบัติร่วมกัน เพื่อนำไปสู่ความเป็น

หนึ่งเดียว 3) เป็นต้นแบบทางพฤติกรรมที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเผชิญหน้าด้วยความเอาใจใส่ และการเปิดเผยปฏิกิริยาและการรับรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น 4) ตีความหมายรูปแบบต่างๆ ของพฤติกรรมในระยะเวลาที่เหมาะสม เพื่อที่สมาชิกจะสามารถเข้าถึงการสำรวจตนเองในระดับที่ลึกซึ้งมากขึ้น และทำการพิจารณาถึงพฤติกรรมทางเลือก และ 5) ตระหนักถึงปัจจัยต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษาที่เกิดขึ้น เพื่อที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่พึงปรารถนาทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และการกระทำ

2.2 ขั้นยุติ (Final Stage) เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่มั่นคงและสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ (Consolidation) และเป็นขั้นยุติการให้คำปรึกษา (Termination) โดยขั้นนี้มีลักษณะของขั้นสิ้นสุด หน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม ดังต่อไปนี้

2.2.1 ลักษณะของขั้นสิ้นสุดประกอบด้วย 1) เกิดความเศร้าใจและวิตกกังวลกับความจริงในการแยกจาก 2) สมาชิกมีแนวโน้มที่จะตั้งสติและเข้าร่วมกลุ่มด้วยการคาดการณ์ถึงการสิ้นสุดกระบวนการกลุ่มด้วยความตึงเครียดลดลง 3) สมาชิกกลุ่มตัดสินใจในสิ่งที่ตนเองจะต้องนำไปปฏิบัติ 4) สมาชิกอาจจะแสดงความหวังและความสนใจต่อกันและกัน และบอกถึงสิ่งที่ตนเองประสบ 5) มีการพูดถึงการพบปะเพื่อการติดตามผล หรือแผนการเพื่อที่จะอธิบายถึงความรับผิดชอบในการปฏิบัติตามแผนที่สมาชิกได้รับกำลังใจให้นำแผนการไปปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลง

2.2.2 หน้าที่ของสมาชิกกลุ่มในขั้นสิ้นสุด มีดังนี้ คือ 1) จัดการกับความรู้สึกและความคิดของตนเองเกี่ยวกับการแยกย้ายและการยุติ 2) ขจัดภาระค้างใจ 3) ตัดสินใจและวางแผนเกี่ยวกับวิธีการที่สมาชิกนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้กับสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน 4) ระบุวิธีการในการเสริมแรงตนเอง เพื่อทำให้เกิดความงอกงามอย่างต่อเนื่อง 5) สำรวจวิธีการพบปะที่สร้างสรรค์ สำหรับความล่าช้าในการนำไปปฏิบัติที่อาจเกิดขึ้นหลังจากยุติกระบวนการกลุ่ม และ 6) ประเมินผลกระทบจากประสบการณ์กลุ่ม

2.2.3 หน้าที่ของผู้นำกลุ่มในขั้นสิ้นสุด มีดังนี้ คือ 1) ให้การเสริมแรงเพื่อการเปลี่ยนแปลงแก่สมาชิก และสร้างความมั่นใจว่า สมาชิกมีข้อมูลเกี่ยวกับศักยภาพของตนเองที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ 2) ช่วยสมาชิกในการกำหนดวิธีการในการประยุกต์ทักษะไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน รวมถึงการช่วยสมาชิกสร้างข้อสัญญาเพื่อการเปลี่ยนแปลง และ 3) ช่วยสมาชิกพัฒนากรอบความคิดที่จะช่วยให้สมาชิกสามารถทำความเข้าใจ ผสมผสาน นำไปประยุกต์ใช้ และจดจำในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม

2.3 ขั้นการประเมินและติดตามผล (Evaluation and Follow-up) ผู้นำกลุ่มมีความรับผิดชอบในการดำเนินการหลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มสิ้นสุดลง ดังต่อไปนี้

2.3.1 การประเมินกระบวนการและผลลัพธ์ของกลุ่ม (Evaluating The Process and Outcomes of a Group) ผู้นำกลุ่มจะต้องทำการประเมินการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับ

สมาชิกกลุ่ม โดยเป็นการประเมินตลอดช่วงของการให้คำปรึกษา เพื่อเป็นการติดตามความก้าวหน้าของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน และกลุ่มโดยรวม โดยที่ผู้นำกลุ่มนำเครื่องมือวัดตามเกณฑ์มาตรฐานมาใช้เพื่อวัดการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกรายบุคคลทั้งทางด้านเจตคติ และค่านิยม นอกจากนั้น สมาชิกกลุ่มยังมีส่วนร่วมในการประเมินด้วยการเขียนรายงานส่วนบุคคลเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มคาดหวังกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น นอกจากนั้น สมาชิกกลุ่มอาจจะตอบแบบประเมินหลังการให้คำปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับตัวผู้นำกลุ่ม เทคนิคที่ผู้นำกลุ่มนำมาใช้ ผลกระทบของกลุ่มที่มีต่อตนเอง และระดับของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง

2.3.2 ช่วงการติดตามผลทั้งกลุ่ม (The Follow-Up Group Session) ในช่วงสุดท้ายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มอาจนัดหมายสมาชิกกลุ่มมาพบปะกันอีก นอกจากจะทำให้ผู้นำกลุ่มสามารถประเมินผลลัพธ์ของกลุ่มแล้ว สมาชิกกลุ่มยังมีโอกาสในการมองเห็นภาพที่เป็นรูปธรรมเกี่ยวกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและกับเพื่อนสมาชิกกลุ่มอีกด้วย โดยในช่วงของการติดตามผลทั้งกลุ่ม สมาชิกสามารถอภิปรายถึงความพยายามในการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ปฏิบัติในชีวิตจริง อุปสรรคที่ตนเองประสบ แลกเปลี่ยนความสนุกสนานและความสำเร็จร่วมกัน และรำลึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มอีกด้วยการให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นสิ่งที่มีประโยชน์อย่างยิ่งในช่วงติดตามผล นอกจากนั้นยังเป็นการเสนอแนะแหล่งให้คำปรึกษาเพิ่มเติม เพื่อความงอกงามเพิ่มขึ้นอีกด้วย ท้ายที่สุด ผู้นำกลุ่มยังมีโอกาสในการเตือนความจำแก่สมาชิกกลุ่ม เกี่ยวกับความรับผิดชอบของสมาชิกกลุ่มเองที่จะนำผลของการให้คำปรึกษาไปใช้เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

2.3.3 ช่วงการติดตามผลเป็นรายบุคคล (Individual Follow-up Sessions) เป็นช่วงที่ผู้นำกลุ่มพบปะสมาชิกกลุ่มเป็นรายบุคคล เพื่อการเปรียบเทียบผลการวัดก่อนและหลังการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เกี่ยวกับความเชื่อ ค่านิยม เจตคติ และระดับของการปรับตัวของสมาชิกกลุ่ม นอกจากนั้น ยังเป็นการทบทวนการบรรลุความสำเร็จของเป้าหมายส่วนบุคคล เพื่อใช้ในการอภิปรายเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านเจตคติ และพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนอีกด้วย สมาชิกยังมีโอกาสแสดงปฏิกิริยาของตนเองที่มีโอกาสแสดงออกในกลุ่ม ทั้งเป็นการแสดงถึงความสนใจและการเอาใจใส่ของผู้นำกลุ่มอีกด้วย นอกจากนั้นยังเป็นโอกาสในการแนะนำแหล่งให้คำปรึกษาเพิ่มเติมสำหรับสมาชิกแต่ละคนอีกด้วย

จาคอบส์; แมสสัน; และฮาร์วิลล์ (Jacobs; Masson; & Harvill. 2002: 29-31) กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มมี 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม (The Beginning Stage) ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม (The Working Stage) และขั้นยุติหรือปิดกลุ่ม (The Ending or Closing Stage)

1. ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม (The Beginning Stage) เป็นช่วงของการแนะนำตัว และกล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการเข้ากลุ่ม กล่าวถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในกลุ่ม ความกลัว กฎระเบียบในกลุ่ม และเนื้อหาในกลุ่ม ขั้นเริ่มต้นกลุ่มอาจจะต้องใช้เวลามากกว่า 2 ครั้งในการที่จะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจและเกิดการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม (The Working Stage) ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ การอภิปรายประเด็นต่าง ๆ อย่างรอบคอบ ภารกิจที่สมบูรณ์ หรือมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความเป็นส่วนตัว และการดำเนินการบำบัด ขั้นนี้กระบวนการกลุ่มเป็นสิ่งที่สำคัญมาสมาชิกกลุ่มได้ประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม ในระหว่างขั้นตอนนี้จะเกิดความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เนื่องมาจากสมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ผู้นำกลุ่มให้ความสำคัญกับรูปแบบปฏิสัมพันธ์แมะเจตคติของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อกัน และที่สมาชิกกลุ่มมีกับผู้นำกลุ่ม สมาชิกกลุ่มต้องตัดสินใจที่จะมีส่วนร่วมหรือแลกเปลี่ยนกัน ผู้นำกลุ่มจะต้องใส่ใจอย่างใกล้ชิดต่อกลไกของกลุ่ม เพราะสมาชิกกลุ่มอาจจะกระทำหรือมีปฏิกิริยาในวิธีที่แตกต่างกันมาก ๆ ซึ่งอาจทำให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ เกิดความเข้าใจผิดได้

3. ขั้นยุติหรือปิดกลุ่ม (The Ending or Closing Stage) เป็นขั้นของการสิ้นสุดกลุ่ม สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้ว่าเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร และสมาชิกกลุ่มวางแผนจะทำอย่างไรต่อไปกับสิ่งที่ได้เรียนรู้มา สมาชิกกลุ่มกล่าวคำอำลา และดำเนินการยุติกลุ่ม บางกลุ่มอาจจะแสดงถึงความรู้สึก บางกลุ่มอาจจะคาดการณ์ถึงสิ่งที่จะทำต่อไป ระยะเวลาในการยุติกลุ่มขึ้นอยู่กับประเภทของกลุ่ม กลุ่มส่วนใหญ่จะใช้เวลา 1 ครั้ง

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม ขั้นให้คำปรึกษากลุ่ม และขั้นยุติกลุ่ม

2.1.4 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

พนม ลิ้มอารีย์ (2542: 7) กล่าวถึงคุณค่าหรือประโยชน์หรือผลดีของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังรายละเอียดต่อไปนี้ คือ (1) กลุ่มเป็นสถานที่ปลอดภัย ซึ่งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ (2) สภาพของกลุ่มมีสภาพเป็นสังคมเล็ก ๆ ของชีวิตจริง ซึ่งทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถทดสอบพฤติกรรมในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ (3) ประสบการณ์ที่ได้จากการเข้ากลุ่มอาจทำให้สมาชิกแสวงหา ขอรับคำปรึกษาเพิ่มเติมอีกในรูปของการขอรับคำปรึกษาเป็นรายบุคคล (4) การให้คำปรึกษากลุ่มทำให้ผู้ให้คำปรึกษา มีเวลาในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือมีประโยชน์ในปริมาณต่อคนมากขึ้น และ (5) บรรยากาศแห่งความเป็นกันเองของกลุ่มทำให้สมาชิกมีความรู้สึกเสมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน ทำให้นำไปสู่การเปิดเผยปัญหาครอบครัว

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 9) สรุปประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

1. ช่วยประหยัดเวลา เพราะสามารถให้บริการได้คราวละมากกว่า 1 คน แต่ไม่เกิน 12 คน

2. ด้านจิตวิทยา ในการให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้ผู้รับบริการได้เรียนรู้เกี่ยวกับอัตมโนทัศน์แห่งตน (Self-concept) เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ให้บริการและสมาชิกในกลุ่ม ทำให้แต่ละคนได้ข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่มเกี่ยวกับตนเอง เกิดการรับรู้ว่าบุคคลอื่นมองตนอย่างไร และ

ปฏิสัมพันธ์ทางจิตวิทยา เน้นความไว้วางใจ ความจริงใจ การยอมรับและเคารพในสิทธิของกันและกัน ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง ในขณะเดียวกันก็เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่น ซึ่งมีทัศนคติและค่านิยมที่แตกต่างไปจากตน การให้บริการการปรึกษาแบบกลุ่มทำให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้ในการปรับตัว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เนื่องจากการเรียนรู้ใหม่ที่เหมาะสมจากกลุ่ม

3. ด้านสังคม การให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้ผู้รับบริการหรือสมาชิกในกลุ่มตระหนักถึงการอยู่ร่วมกัน ช่วยเหลือกัน นอกจากนี้ยังทำให้ผู้รับบริการตระหนักว่าบุคคลที่อยู่ร่วมกันในสังคมต่างก็มีปัญหาเช่นกัน ทั้งยังเรียนรู้บทบาทของตนเอง และการปรับตัวทางสังคม

จากแนวคิดข้างต้น สรุปได้ว่าประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม คือสมาชิกกลุ่มรู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีความจริงใจต่อกัน มีการยอมรับและเคารพในสิทธิของกันและกัน ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง รู้สึกไม่โดดเดี่ยวว่าเผชิญปัญหาเพียงลำพัง ตระหนักถึงการอยู่ร่วมกัน เรียนรู้ที่จะเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับความช่วยเหลือ

ทรอทเซอร์ (Trotzer. 2006: 23-24) กล่าวว่าการให้คำปรึกษากลุ่มมีข้อดี ดังนี้

1. ความปลอดภัยภายในกลุ่ม (Safe Factor in Group)

สมาชิกที่เข้ามาในกลุ่มทุกคนต้องการความช่วยเหลือ ดังนั้นความรู้สึกครั้งแรกในการเข้ากลุ่มต้องมีความรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย การที่กลุ่มมีสมาชิกที่ต้องการความช่วยเหลือคล้าย ๆ กัน มาอยู่ร่วมกันทำให้สมาชิกแต่ละคนไม่รู้สึกว่าโดดเดี่ยวอีกต่อไป ซึ่งความสัมพันธ์ภายในกลุ่มจะพัฒนาขึ้นภายใต้สภาพการณ์ที่มีการดูแลอย่างใกล้ชิด จะทำให้การเข้ากลุ่มครั้งต่อไปสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกว่า เพื่อนสมาชิกยอมรับตัวเขามากขึ้น ซึ่งจะทำให้สามารถเผชิญกับปัญหาหรือความยุ่งยากได้อย่างปลอดภัย ความรู้สึกที่ปลอดภัยภายในกลุ่มจึงมีอิทธิพลต่อกระบวนการในการแก้ไขปัญหาได้

2. ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Sense of Belonging)

ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม ต้องมีการแจ้งให้ทราบล่วงหน้าถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น และการเพิกเฉยไม่เอาใจใส่ต่อการดำเนินไปของกลุ่ม จะทำให้เกิดความไม่เหมาะสม ดังนั้นการให้สมาชิกได้รับประสบการณ์ของการยอมรับ ความเข้าใจและการมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม สมาชิกแต่ละคนจะเริ่มตระหนักว่าตนเองมีความสำคัญและมีคุณค่า มีความรู้สึกว่าตนเองมีความต้องการกลุ่มและกลุ่มต้องการตนเองก็จะเกิดขึ้น ซึ่งการรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญ เพราะกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนสร้างเอกลักษณ์ของตนเอง และมีอิทธิพลต่อการแสดงออกตามที่กลุ่มจัดให้แสดงบทบาทต่าง ๆ ความสัมพันธ์นี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มค้นพบความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และมีความต้องการที่จะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น

3. ค่านิยมทางสังคมของการให้คำปรึกษากลุ่ม (Social Value of Group Counseling)

การให้คำปรึกษากลุ่มทำให้มีความสัมพันธ์กับการช่วยเหลือบุคคลให้แก้ไขปัญหาของเขา โดยธรรมชาติของกลุ่มมีแนวโน้มที่จะเป็นตัวแทนของลักษณะทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ถูกสร้างขึ้นให้คล้ายกับสังคม สมาชิกแต่ละคนเป็นตัวแทนของสังคมที่มีความแตกต่างกัน จึงทำให้เกิดการเรียนรู้และได้รับประโยชน์ที่แตกต่างกัน ซึ่งจะทำให้เกิดการเรียนรู้และได้ประสบการณ์ที่แตกต่างกัน กลุ่มจึงเป็นเครื่องมือที่มีความสำคัญยิ่ง เนื่องจากกลุ่มเปรียบเหมือนห้องทดลองทางสังคม และกลุ่มเปรียบเหมือนสนามฝึกฝน สมาชิกกลุ่มจะได้ฝึกพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่มีอยู่เดิม ให้สอดคล้องกับสภาพการณ์ที่เป็นจริงที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการแก้ไขปัญหา สมาชิกกลุ่มสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองเพื่อเป็นการส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นภายนอกกลุ่ม

4. พลังของกลุ่ม (Group as Power)

การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการนำเอาพลังของกลุ่มเพื่อนมาใช้ในการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มให้สามารถแก้ไขปัญหาของตนเอง ซึ่งจะทำให้บุคคลรู้ว่า เขามีความต้องการที่จะทำหรือควรทำอย่างไรกับตัวเอง แต่จะไม่แสดงพฤติกรรมที่เขารู้นั้นจนกว่าจะรู้สึกว่าได้รับการยอมรับและมีคุณค่าโดยกลุ่มเพื่อนของเขา พลังของกลุ่มนี้จะแสดงออกมาโดยธรรมชาติของกลุ่ม และมีอิทธิพลต่อสมาชิกกลุ่มแต่ละคนในลักษณะของการทำตามกลุ่ม การแสวงหาเอกลักษณ์ การให้รางวัล การลงโทษ และการควบคุมทางสังคม ซึ่งกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนมีการดำเนินชีวิตน่าพึงพอใจมากขึ้น และมีพฤติกรรมที่เสริมสร้างแนวทางในการแก้ไขปัญหาของตนเองได้

5. การเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือและได้รับความช่วยเหลือ (Helping and Being Helped)

การให้คำปรึกษากลุ่มได้จัดเตรียมสมาชิกโดยให้โอกาสทั้งการเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือและได้รับความช่วยเหลือ ผู้ให้คำปรึกษาไม่ได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือเพียงผู้เดียว แต่จะเป็นการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่มมีการเสริมสร้างการนับถือตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการให้ความช่วยเหลือสมาชิกคนอื่น ๆ แก้ไขปัญหา

6. พลวัตรกลุ่มทำให้ปรับปรุงตนเองให้เหมาะสม (Self-correcting Group Dynamic)

การให้คำปรึกษากลุ่มทำให้สมาชิกกลุ่มมีการปรับปรุงตนเองและตรวจสอบตนเองโดยเกิดขึ้นจากปฏิกิริยาตามธรรมชาติภายในกลุ่ม แต่พลวัตรนี้ไม่ได้เกิดขึ้นแน่นอนในสภาพแวดล้อม เหตุการณ์และเงื่อนไขที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งอาจทำให้เกิดความเครียด ความกดดัน บางครั้งสมาชิกอาจรู้สึกว่าถูกบีบบังคับให้ออกจากกลุ่ม จากเหตุการณ์นี้กลุ่มจะต้องร่วมกันช่วยเพื่อให้กลุ่มดำเนินต่อไป อาจใช้อารมณ์ขัน เพื่อลดความเครียด สมาชิกจะเกิดการเรียนรู้ว่าตนเองควรปรับปรุงตนเองอย่างไรเพื่อให้อยู่ในกลุ่มได้ และสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกคนอื่นอยู่ในกลุ่ม

7. ปัจจัยสำหรับการให้ความช่วยเหลือภายในกลุ่ม (Curative Factors in Groups)

แมคเดวิทท์ (Trotzer. 2006: 30-31; citing MacDevitt. 1987) ได้สรุปคุณลักษณะที่จำเป็นในกระบวนการช่วยเหลือไว้ ดังนี้ คือ (1) ความเสียสละ (Altruism) : กระบวนการให้ความ

ช่วยเหลือผู้อื่น (2) ความสามัคคี (Cohesion) : ความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (3) การระบายออก (Catharsis) : ความสามารถในการระบายความรู้สึกและความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น (4) การหยั่งรู้ (Insight) : ความสามารถในการรู้จัก และเข้าใจตนเอง (5) การเรียนรู้สัมพันธภาพระหว่างบุคคลจากภายในกลุ่ม (Interpersonal Learning-input) : การได้รับการยอมรับและได้รับข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกในกลุ่ม (6) การเรียนรู้สัมพันธภาพระหว่างบุคคลจากภายนอกกลุ่ม (Interpersonal Learning-output) : ทำให้เกิดทักษะความแตกต่างระหว่างบุคคล (7) การแนะแนว (Guidance) : ได้รับคำแนะนำและข้อเสนอแนะ (8) บทบาทของครอบครัว (Family Reenactment) : การเรียนรู้จากกลุ่มเป็นประสบการณ์ที่คล้ายกับครอบครัวของตนเอง (9) การค่อยๆ เกิดความหวัง (Instillation of Hope) : การได้รับกำลังใจโดยการสังเกตเห็นสมาชิกคนอื่นสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้ (10) ความเป็นสากล (Universality) : ตระหนักว่าบุคคลหนึ่งก็ไม่ได้แตกต่างจากคนอื่น ๆ (11) ความเป็นอัตลักษณ์ (Identification) : มีแบบอย่างของตนเองหลังจากดูแบบอย่างของสมาชิกคนอื่นหรือจากผู้ให้คำปรึกษา และ (12) ปัจจัยของการดำรงอยู่ (Existential Factors) : ได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของความจริงที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดในชีวิต

คุณลักษณะเหล่านี้จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น แม้ว่าสมาชิกจะมีความผูกพันระหว่างกันและกัน แต่สมาชิกก็ยังมีความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยการใช้กลุ่มเป็นที่ฝึกฝนและให้ความช่วยเหลืออย่างมีประสิทธิภาพ

8. การบำบัด Spectator (Spectator Therapy)

การให้คำปรึกษากลุ่มสร้างคุณลักษณะทางสังคม ดินค์เมเยอร์ และมูโร (Trotzer. 1999: 32; citing Dinkmeyer; & Muro. 1971) เรียกว่า การบำบัดแบบ Spectator คือสมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสได้เห็นคนบางคนได้พูดเกี่ยวกับปัญหาที่คล้ายกับปัญหาของตนเอง และเฝ้าดูว่าสมาชิกคนอื่นมีการทำงานในกลุ่มอย่างไร ดังนั้นสมาชิกก็จะได้รับประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์จากกลุ่มช่วยในการจัดการกับปัญหาของตนเอง

9. การให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้เกิดความงอกงาม (Feedback for Growth)

การสื่อสารภายในการให้คำปรึกษากลุ่มมีลักษณะพิเศษ เนื่องจากขึ้นอยู่กับโอกาสของสมาชิกแต่ละคนที่จะได้รับข้อมูลย้อนกลับที่แตกต่างกัน ซึ่งสมาชิกแต่ละคนได้รับข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับพฤติกรรม ความรู้สึกและปัญหาของตนเอง จะส่งผลให้สมาชิกเกิดความตระหนักรู้ถึงความล้มเหลวของพฤติกรรมตนเองในแง่มุมอื่น ๆ และปัญหาที่เกี่ยวข้องชัดเจนมากยิ่งขึ้น ยิ่งได้รับข้อมูลเกี่ยวกับตนเองมาก ก็จะช่วยให้มีพื้นฐานที่มั่นคงสำหรับการตัดสินใจที่จะเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตต่อไป

10. กระบวนการเรียนรู้ส่วนบุคคล (Personalizing The Learning Process)

กระบวนการกลุ่มส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ตามธรรมชาติ ดังนั้นการให้คำปรึกษากลุ่มจะเป็นประโยชน์ในโรงเรียน เพราะว่าจะสร้างกระบวนการเรียนรู้ส่วนบุคคล เพราะสมาชิกสามารถอภิปรายปัญหาเฉพาะและปัญหาทั่วไป เข้าไปมีส่วนร่วมในพลวัตรของกลุ่ม และรู้ถึง

รายละเอียดของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มซึ่งมีความแตกต่างกัน สมาชิกจะได้รับโอกาสในการจัดการกับความรับผิดชอบของตนเอง เกิดการบูรณาการกับความรู้ที่มีอยู่ สมาชิกได้รับกำลังใจในการหาวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตของตนเอง นอกจากนี้การให้คำปรึกษากลุ่มยังเป็นทางเลือกสำหรับนักเรียนที่มีความยุ่งยากหรือไม่กล้าที่จะไปพบกับผู้ให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล

11. การเพิ่มการติดต่อกับผู้ให้คำปรึกษา (Increasing Counselor Contact)

การให้คำปรึกษากลุ่มทำให้ช่วงเวลาและการติดต่อระหว่างผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษามีความหมายมากยิ่งขึ้น ถ้าผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้เวลา 1 ชั่วโมงต่อ 1 สัปดาห์ อย่างมีประสิทธิภาพกับผู้รับคำปรึกษา 8 คนในกลุ่ม ในทางตรงกันข้าม ผู้ให้คำปรึกษาใช้เวลา 1 ชั่วโมงต่อ 1 สัปดาห์กับผู้รับคำปรึกษา 1 คน ทำให้เห็นความแตกต่างกันอย่างชัดเจนถึงประสิทธิภาพของการทำงาน ค่าใช้จ่าย และเวลาของการให้คำปรึกษากลุ่มและการให้คำปรึกษารายบุคคล

2.1.5 หลักการสร้างกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษากลุ่ม

1.5.1 การเลือกสมาชิกกลุ่ม

พนม ลิ้มอารีย์ (2542: 14) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาควรจะเลือกสมาชิกกลุ่มจากผู้ที่มีความสนใจ มีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม เป็นผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ และเต็มใจจะแสดงความคิดเห็นโดยยินดีที่จะเล่าเรื่องราวที่เป็นปัญหาของตนอย่างเปิดเผย การคัดเลือกจะใช้วิธีการสัมภาษณ์ทีละคน นอกจากนี้ในการคัดเลือกผู้มาขอรับคำปรึกษาเข้ากลุ่ม ควรจะได้พิจารณาถึงสิ่งต่อไปนี้ด้วย

1. ลักษณะของปัญหา ควรจะเป็นผู้ที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน เพราะจะทำให้ผู้ที่มาขอรับคำปรึกษามีประสบการณ์เกี่ยวกับความไม่สบายใจใกล้เคียงกัน

2. อายุ

3. ความสามารถทางสติปัญญา ผู้มาขอรับคำปรึกษาไม่ควรจะมีความสามารถทางสติปัญญาแตกต่างกันมาก

4. เพศ จะจัดเพศชาย-หญิงแยกกันหรือรวมกันนั้น ขึ้นอยู่กับวัย และปัญหาของผู้มาขอรับคำปรึกษา

5. ลักษณะบุคลิกที่ไม่เหมาะสมที่จะเข้ากลุ่ม บุคคลที่ไม่เหมาะสมที่จะได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ผู้ที่มีบุคลิกภาพดังนี้ ก้าวร้าวมาก เหนียมอายเกินไป มีปัญหาการปรับตัวมาก และไม่ควรจัดญาติหรือเพื่อนสนิทอยู่กลุ่มเดียวกัน

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 91-95) ได้เสนอเกี่ยวกับการเลือกสมาชิกไว้ 4 ประการ คือ

1. สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษากลุ่มควรจะเป็นผู้ที่มีปัญหาคล้ายกัน เพื่อจะได้อภิปรายในประเด็นเดียวกัน และมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน

2. สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษากลุ่ม ควรเป็นผู้ที่เต็มใจที่จะแก้ไขปัญหา เพราะต้องมีการเปิดเผยตนเองในกลุ่ม

3. การจัดกลุ่ม ควรให้สมาชิกมีลักษณะแตกต่างกันบ้างซึ่งเป็นธรรมชาติของกลุ่ม เช่น มีทั้งเพศหญิงและเพศชาย แต่อย่างไรก็ตามก็ไม่ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันมากเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาได้ เช่น ไม่ควรจัดให้บุคคลพูดเก่งอยู่กับคนไม่ค่อยพูด เป็นต้น

4. การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม ต้องพิจารณาแต่ละบุคคลจะได้รับประโยชน์จากกลุ่ม และสามารถให้ความช่วยเหลือสมาชิกคนอื่นในกลุ่มได้ด้วย

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 10-13) กล่าวไว้ว่า การเลือกสมาชิกกลุ่มควรเป็นผู้ที่มีความสมัครใจในการเข้ากลุ่มหรือมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม โดยที่สมาชิกมีลักษณะของปัญหาคล้ายคลึงกัน และขณะที่ผู้ให้คำปรึกษาสำรวจปัญหา สัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรกต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกแต่ละคนจะต้องทำ และในการจัดสมาชิกต้องคำนึงถึงอายุ ความสามารถทางสติปัญญา เพศ ที่ใกล้เคียงกัน

ทรอทเซอร์ (Trotzer. 2006: 181) ได้เสนอแนวทางในการเลือกสมาชิกว่ามีแนวทางปฏิบัติมากมาย บางกลุ่มอาจจะมีการจัดสมาชิกที่มีลักษณะคล้ายกัน เช่น อายุ ความสนใจ หรือปัญหา ซึ่งอาจก่อให้เกิดประโยชน์ คือ สมาชิกกลุ่มจะไม่รู้สึกโดดเดี่ยว แต่จะมีความรู้สึกเข้าใจซึ่งกันและกัน พร้อมที่จะแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดต่อกัน สมาชิกจะได้รู้จักการแก้ปัญหาที่คล้ายคลึงกับตนเอง พร้อมที่จะแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดต่อกัน สมาชิกจะได้รู้จักการแก้ปัญหาที่คล้ายคลึงกับตนเอง และบางกลุ่มมีสมาชิกที่มีลักษณะต่างกัน ซึ่งสมาชิกจะมีประสบการณ์แตกต่างกัน อันจะเป็นประโยชน์ที่จะช่วยสมาชิกได้รับรู้และแลกเปลี่ยนเจตคติซึ่งกันและกัน นำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมใหม่ แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าสมาชิกแตกต่างกันมากเกินไป อาจจะทำให้สมาชิกไม่สามารถยอมรับซึ่งกันและกันได้ ฉะนั้นกลุ่มที่จะจัดขึ้นอยู่กับผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพิจารณาเพื่อให้สมาชิกได้รับประโยชน์มากที่สุด ซึ่งขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของกลุ่มและความเหมาะสมกับบุคลิกภาพและความถนัดของผู้ให้คำปรึกษาด้วย

คอเรย์ (Corey. 2012: 92) ได้ให้ข้อคิดเห็นว่า กลุ่มที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน เช่น ระดับอายุเดียวกัน คือกลุ่มเด็ก กลุ่มวัยรุ่น หรือกลุ่มผู้สูงอายุ นอกจากนี้ อาจจะเป็นกลุ่มที่มีความสนใจหรือปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งกลุ่มที่มีลักษณะที่มีสมาชิกคล้ายคลึงกันนี้จะมีความเหมาะสมในการกำหนดกลุ่มประชากรที่แน่นอน และเป็นกลุ่มระยะสั้น ส่วนกลุ่มที่มีลักษณะที่แตกต่างกันของสมาชิก จะมีข้อดีสำหรับความเจริญงอกงามส่วนบุคคล แม้จะเป็นกลุ่มระยะสั้นหรือระยะยาวก็ตาม กลุ่มที่มีลักษณะแตกต่างกันนี้ จะเปรียบเสมือนโครงสร้างของสังคมเล็ก ๆ ที่เป็นอยู่ในโลกภายนอก และสมาชิกได้มีโอกาสในการทดลองพฤติกรรมใหม่เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม และการได้รับข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกที่หลากหลาย

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า หลักการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มไม่มีเกณฑ์กำหนดตายตัวที่ชัดเจน แต่สมาชิกกลุ่มต้องเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ สมาชิกกลุ่มมีปัญหาที่

คล้ายคลึงกัน อาจจะมีทั้งเพศหญิงและเพศชายในกลุ่มเดียวกัน แต่ไม่ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันมากเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาได้ สามารถยืดหยุ่นได้ตามวัตถุประสงค์ของกลุ่ม และเพื่อให้สมาชิกได้รับประโยชน์มากที่สุด

1.5.2 ขนาดของกลุ่ม

ในเรื่องของขนาดกลุ่มนี้มีแนวความคิดที่แตกต่างกันออกไปของนักจิตวิทยาและนักการศึกษา ดังนี้

เชอร์ทเซอร์ และสโตน (กาญจนา ไชยพันธุ์. 2549: 11; citing Shertzer; & Stone. 1990) กล่าวว่าในการปฏิบัติควรมีสมาชิกจำนวน 6-8 คน แต่บางกรณีอาจมี 10-12 คน

ทรอทเซอร์ (Trotzer. 2006: 360) กล่าวว่าไม่มีตัวเลขที่แน่ชัดเกี่ยวกับจำนวนสมาชิกกลุ่ม โดยทำให้กระบวนการกลุ่มมีประสิทธิภาพอย่างสมบูรณ์ที่สุด ส่วนเฮนเซนและคณะ (Hensen et al. 1980: 477) ได้เสนอแนะว่าส่วนใหญ่ขนาดของกลุ่มการให้คำปรึกษาควรมีสมาชิกประมาณ 7-8 คน และมีขอบเขตอยู่ระหว่าง 5-10 คน เพราะกลุ่มที่มีสมาชิกน้อยกว่านี้ ทำให้ประสิทธิภาพการดำเนินกลุ่มลดลง ถ้ามีมากเกินไปก็จะทำให้สมาชิกมีเวลาน้อยในการจัดการกับปัญหาของสมาชิกแต่ละคนอย่างทั่วถึง

จาคอบส์; แมสสัน; และฮาร์วิลล์ (Jacobs; Masson; & Harvill. 2002: 40) กล่าวว่ากลุ่มส่วนใหญ่มีจำนวนสมาชิกกลุ่ม 5-8 คน ส่วนกลุ่มที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมอาจจะมีสมาชิกกลุ่มไม่เกิน 5 คน สำหรับกลุ่มการศึกษาปกติจะมีสมาชิกกลุ่ม 5-15 คน สำหรับกลุ่มบำบัดหรือการให้คำปรึกษากลุ่มควรจะมีสมาชิกกลุ่ม 5-8 คน

เชอร์ทเซอร์ และสโตน (กาญจนา ไชยพันธุ์. 2549: 11; citing Shertzer and Stone. 1990) กล่าวว่าในการปฏิบัติควรมีสมาชิกจำนวน 6-8 คน แต่บางกรณีอาจมี 10-12 คน

คอเรย์และคณะ (Corey; et al. 2014: 154) ได้กล่าวว่า ขนาดของการให้คำปรึกษากลุ่มขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้อง เช่น อายุของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม ประสบการณ์ของผู้ให้คำปรึกษา ประเภทของกลุ่ม และการสำรวจปัญหาต่างๆ ตัวอย่างเช่น การให้คำปรึกษากลุ่มในโรงเรียน สำหรับเด็กประถมศึกษาอาจจะมีสมาชิก 3-4 คน ในขณะที่การให้คำปรึกษากลุ่มในวัยรุ่นอาจจะมีสมาชิก 6-8 คน เป็นต้น

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมสำหรับการการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา คือ จำนวน 6-10 คน เพื่อให้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ อีกทั้งยังช่วยให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์แสดงความคิด และความรู้สึกร่วมกันภายในกลุ่มได้สะดวก

1.5.3 ระยะเวลาของการให้คำปรึกษากลุ่ม

พนม ลิ้มอารีย์ (2542: 15) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะใช้เวลานานเท่าใดนั้น จะแตกต่างกันไปตามวัยของผู้มาขอรับคำปรึกษา ถ้าเป็นนักเรียนระดับประถมศึกษาควรใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง ส่วนนักเรียนระดับมัธยมศึกษาควรใช้เวลาประมาณ 1.30 ชั่วโมง แต่ถ้าเป็น

นักศึกษาระดับอุดมศึกษาหรือผู้ใหญ่ควรใช้เวลาประมาณ 1.30 -2 ชั่วโมง ทั้งนี้หมายความว่าในการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น เวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง อย่างมากที่สุดไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 99) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มควรจัดให้มีสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เวลาอย่างน้อยไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง และไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง และสำหรับจำนวนครั้งในโรงเรียนและวิทยาลัยควรกำหนดจำนวนครั้งไว้ประมาณ 6-7 ครั้ง โดยถือเป็นกลุ่มที่ใช้เวลาระยะสั้น

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (กาญจนา ไชยพันธุ์. 2549: 11; อ้างอิงจากผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2529) ได้เสนอแนะว่า วัยรุ่นอาจใช้เวลา 60 นาที กลุ่มผู้ใหญ่อาจใช้เวลามากกว่านั้น สำหรับเด็กควรจัดให้ถี่ขึ้น โดยจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

ทรอทเซอร์ (จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์. 2539: 50; citing Trotzer. 1989) กล่าวว่า ระยะเวลาที่นิยมใช้สำหรับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ 1 ชั่วโมง และ 1.30 -2 ชั่วโมง

จาคอบส์; แมสสัน; และฮาร์วิลล์ (Jacobs; Masson; & Harvill. 2002: 40) กล่าวว่า สำหรับกลุ่มบำบัด กลุ่มสนับสนุน และกลุ่มการพัฒนาตน ใช้ระยะเวลาในการพบกันครั้งละอย่างน้อย 1 ชั่วโมง 30 นาที แต่ไม่ควรเกิน 3 ชั่วโมง

คอเรย์ (Corey. 2012: 93) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า โดยทั่วไปแล้ว การจัดกลุ่มสำหรับผู้ใหญ่ควรจัดให้พบกันสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละประมาณ 2 ชั่วโมง เพื่อให้มีเวลาเพียงพอ แต่ถ้ามากกว่านี้อาจเกิดความเบื่อหน่าย ส่วนกลุ่มเด็กและวัยรุ่น ควรจัดกลุ่มมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้งสั้นลงกว่าเดิม

สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับในการให้คำปรึกษากลุ่มควรมีระยะเวลา ไม่ต่ำกว่า 1 ชั่วโมง และไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง ซึ่งเป็นเวลาที่เพียงพอกับการดำเนินกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนั้นหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มหรือผู้นำกลุ่มจะต้องตระหนักถึงระยะเวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยเตรียมความพร้อมและพยายามดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเสร็จสิ้นตามระยะเวลาที่กำหนดไว้

1.5.4 จำนวนครั้งของการให้คำปรึกษากลุ่ม

จาคอบส์; แมสสัน; และฮาร์วิลล์ (Jacobs; Masson; & Harvill. 2002: 41) กล่าวว่า จำนวนครั้งในการจัดกลุ่ม ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ที่สำคัญที่สุดคือจุดมุ่งหมายของกลุ่ม และองค์ประกอบของสมาชิกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มที่อาศัยอยู่ในถิ่นเดียวกันอาจจะเจอได้บ่อยทุก ๆ วัน หรือ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนกลุ่มที่เป็นคนไข้นอกอาจจะเจอกันสัปดาห์ละครั้ง หรือสองสัปดาห์ครั้ง

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 11) มีความเห็นจากการได้ทำวิจัยว่า จำนวนครั้งไม่เกิน 8-12 ครั้ง และอยู่ในระยะเวลาไม่เกิน 1 ปี

จากแนวคิดข้างต้น สรุปได้ว่า จำนวนครั้งในการให้คำปรึกษากลุ่มขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ที่สำคัญที่สุด คือจุดมุ่งหมายของกลุ่ม พัฒนาการของกลุ่ม ลักษณะของสมาชิก สถานที่ที่ใช้

ในการจัดกลุ่ม และลักษณะของปัญหา จำนวนครั้งทั้งหมดประมาณ 6-12 ครั้ง และไม่ควรติดต่อกันเกินระยะเวลา 1 ปี

1.5.5 สถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 12) กล่าวว่า สถานที่ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะแตกต่างกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะการให้คำปรึกษากลุ่มสมาชิกประมาณ 5-10 คน ซึ่งจะต้องใช้ห้องกว้างกว่าการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล แต่ความเงียบหรือความเป็นสัดส่วนปราศจากสิ่งรบกวนก็ยังคงคล้ายคลึงกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ดังนั้นควรพิจารณาถึงสถานที่จะอำนวยความสะดวกควรแยกเป็นสัดส่วนจากห้องเรียน เพราะจะช่วยในการจัดกิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ ได้ดี ส่วนสีห้องเรียบ ๆ เป็นห้องที่เก็บเสียงและอากาศถ่ายเทได้สะดวก

คอเรย์และคณะ (Corey; et al. 2014: 154) ได้กล่าวว่า สถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่จะช่วยให้การคำปรึกษากลุ่มประสบความสำเร็จ โดยเฉพาะสถานที่ควรมีความเป็นส่วนตัว บุคคลภายนอกไม่สามารถได้ยินสิ่งที่กลุ่มพูดคุย เพื่อก่อให้เกิดบรรยากาศที่ดี มีความรู้สึกปลอดภัย การจัดที่นั่งควรจะเป็นลักษณะวงกลม เพื่อให้สมาชิกได้สังเกตสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดในกลุ่มร่วมกัน และสมาชิกทุกคนสามารถแสดงออกได้อย่างอิสระและเป็นธรรมชาติ นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มจะนั่งตรงข้ามกับผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม เพื่อให้สามารถดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มได้อย่างราบรื่น

จากแนวคิดข้างต้น สรุปได้ว่า สถานที่สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มควรมีเป็นสัดส่วน ปราศจากสิ่งรบกวน อากาศถ่ายเทสะดวก ขนาดกว้างพอดีกับจำนวนสมาชิกกลุ่ม จัดเก้าอี้เป็นวงกลมเพื่อให้สมาชิกมองเห็นกันอย่างทั่วถึง หรืออาจจะนั่งพื้นก็ได้

1.5.6 พลังในการให้คำปรึกษากลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 12) กล่าวว่า ในการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น พลังมีส่วนในการให้คำปรึกษากลุ่ม พลังดังกล่าวก็คือการให้สมาชิกได้มีส่วนปฏิบัติ ดังนั้นพลังในการให้คำปรึกษากลุ่มจึงช่วยให้การปรึกษาดำเนินไปด้วยดี ซึ่งพลังดังกล่าว โอฮ์ลเซน (กาญจนา ไชยพันธุ์. 2549: 12; citing. Holsen. 1970) ได้กล่าวถึงไว้ มีดังต่อไปนี้

1.5.6.1 ข้อผูกพัน (Commitment) คือ การที่สมาชิกต้องยอมรับว่าตนต้องการความช่วยเหลือและพูดเกี่ยวกับปัญหาของตนอย่างเปิดเผย ซึ่งจะทำให้ได้รับประโยชน์จากกลุ่ม สมาชิกควรรับรู้ปัญหาทางอารมณ์ของตน ยอมรับในการต้องการความช่วยเหลืออย่างเปิดเผย รวมทั้งการลดกลไกป้องกันตนเอง (Defense Mechanism)

1.5.6.2 การคาดหวัง (Expectation) สมาชิกจะได้ผลประโยชน์จากกลุ่มมากที่สุดหากเข้าใจสิ่งที่เป็นที่คาดหวังสำหรับตน และสิ่งที่ตนสามารถคาดหวังจากผู้อื่นก่อนการตัดสินใจที่จะเข้ากลุ่ม

1.5.6.3 ความรับผิดชอบ (Responsibility) การให้สมาชิกได้เพิ่มความรับผิดชอบต่อตนเอง และต่อกระบวนการให้คำปรึกษา เป็นการเพิ่มโอกาสให้สมาชิกได้เจริญก้าวหน้าภายในกลุ่ม

1.5.6.4 การยอมรับ (Acceptance) ที่แท้จริงและจริงใจของสมาชิกในกลุ่มเป็นการสร้างความเคารพนับถือในกลุ่มเป็นการสนับสนุนให้สมาชิกได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

1.5.6.5 การดึงดูดความสนใจ (Attractiveness) ถ้ากลุ่มเป็นที่น่าสนใจมากขึ้นเท่าใดกลุ่มก็ยิ่งมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มมากขึ้นเท่านั้น การเป็นที่น่าดึงดูดความสนใจของกลุ่มขึ้นอยู่กับความสำคัญของเป้าประสงค์ของกลุ่มและความสนใจของสมาชิกที่จะเข้ากลุ่ม

1.5.6.6 ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) ความรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มจะมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของสมาชิก สมาชิกจะรู้สึกว่าได้รับการยอมรับ เป็นที่ต้องการและมีคุณค่า มีความตั้งใจที่จะเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ ตลอดจนทุ่มเทตนเองเข้าร่วมในกลุ่มอย่างแท้จริง

1.5.6.7 ความรู้สึกปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกรู้สึกปลอดภัยในกลุ่ม ได้แก่ ความรู้สึกว่าทุกอย่างจะถูกเก็บเป็นความลับ ทุก ๆ คนจะช่วยกันและทุก ๆ คนเข้าใจเขาได้ดี ไม่มีใครจะว่าเขา ทุกคนเป็นมิตร ความรู้สึกปลอดภัยนี้เอง จะทำให้สมาชิกสามารถปรับตัวของตัวเอง ลืมความผิดหวังทั้งหลาย สามารถอภิปรายปัญหาของตนได้อย่างเปิดเผย ยอมรับปฏิกิริยาโต้ตอบชนิดที่ตรงไปตรงมาของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง และแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองต่อบุคคลอื่นด้วยความเข้าใจ

1.5.6.8 ความเครียด (Tension) สมาชิกจะต้องประสบกับความเครียดและความไม่พอใจกับสภาพปัจจุบันของตน จะเป็นแรงจูงใจให้เกิดการเรียนรู้ พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ โดยที่สมาชิกจะมีการแลกเปลี่ยนสิ่งที่ต่างฝ่ายต่างเป็นปัญหาซึ่งเป็นภาระซึ่งกันและกัน สมาชิกจะเกิดการเรียนรู้ในการช่วยกันและกัน

1.5.6.9 ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norms) เมื่อสมาชิกเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่คาดหวัง สมาชิกจะรู้ว่าปทัสถานของกลุ่มจะเป็นอย่างไร และเปลี่ยนได้อย่างไร ซึ่งสมาชิกจะช่วยพัฒนาและคงปทัสถานของกลุ่มเอาไว้

จากแนวคิดข้างต้น สรุปได้ว่า พลังในการให้คำปรึกษากลุ่มมีส่วนช่วยให้การให้คำปรึกษากลุ่มดำเนินไปได้ด้วยดี จากการที่สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติ สมาชิกรู้สึกผูกพันกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง มีความคาดหวังในการเข้าร่วมกลุ่ม ความรับผิดชอบ การยอมรับ การดึงดูดความสนใจ ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความเครียดเป็นแรงจูงใจให้เกิดการเรียนรู้ สิ่งเหล่านี้นำไปสู่ปทัสถานของกลุ่ม

2.2 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคที่เหมาะสมกับตัวแปรที่จะพัฒนา โดยพิจารณาจากคุณลักษณะของตัวแปรที่เป็นความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่นำเสนอมีดังนี้

1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Group Counseling Theory)

2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory)

3. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory)

4. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตอลท์ (Gestalt Group Counseling Theory)

5. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นหาคำตอบ (Solution-focus Brief Therapy)

2.2.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-centered Group Counseling Theory)

คอเรย์ (Corey. 2012: 260-261) กล่าวว่า วิธีการแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางกับการให้คำปรึกษากลุ่ม รู้จักกันในระยะเริ่มแรกว่าเป็นการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง (Nondirective Counseling) และต่อมาเรียกว่า การบำบัดแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client-centered Therapy) ซึ่งได้รับการพัฒนาโดยคาร์ล โรเจอร์ส วิธีการแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางตั้งอยู่บนข้อสันนิษฐานที่ว่า มนุษย์มีแนวโน้มที่มุ่งไปสู่ความเป็นองค์รวม (Wholeness) และการเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ (Self-actualization) และสมาชิกกลุ่มรายบุคคล รวมถึงกลุ่มในฐานะเป็นองค์รวม สามารถค้นหาทิศทางของตนเอง โดยอาศัยความช่วยเหลือของผู้นำกลุ่มหรือ "ผู้เอื้ออำนวย" (Facilitator) ให้น้อยที่สุด วิธีการแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางให้ความสำคัญกับคุณภาพส่วนบุคคลของผู้นำกลุ่มมากกว่าเทคนิคต่าง ๆ ในการเป็นผู้นำ หน้าที่เบื้องต้นของผู้เอื้ออำนวยคือ สร้างบรรยากาศแห่งการบำบัดรักษาและก่อให้เกิดความงอกงามภายในกลุ่ม

ผู้เอื้ออำนวยกลุ่มจะสร้างบรรยากาศแห่งการบำบัดในกลุ่มโดยการสร้างสัมพันธภาพที่วางอยู่บนเจตคติดังต่อไปนี้คือ ความเข้าใจถึงความรู้สึกที่แท้จริง (Accurate Empathic Understanding)การยอมรับ (Acceptance) ความอบอุ่นโดยไม่ครอบงำ (Nonpossessive Warmth) ความห่วงใย (Caring) และความจริงแท้ (Genuineness) เมื่อผู้เอื้ออำนวยแสดงเจตคติเหล่านี้ออกมา บรรยากาศแห่งการยอมรับและด้วยความเข้าใจก็จะเกิดขึ้น ด้วยการสร้างบรรยากาศแห่งความเป็นมิตร ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจโดยลดการใช้กลไกต่าง ๆ ของตนเองให้น้อยลง สัมผัสกับแหล่งทรัพยากรภายในของเขา และก้าวไปสู่เป้าหมายที่มีความหมายส่วนตัวที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงส่วนตัวที่สำคัญ การทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพในกลุ่มนั้น ผู้เอื้ออำนวยต้องเชื่อในความสามารถของสมาชิกกลุ่มว่าจะงอกงามไปสู่ทิศทางที่พึงประสงค์

2.2.1.1 แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

คอเรย์ (Corey. 2012: 262-263) กล่าวถึงแนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางว่า ประกอบด้วยแนวคิด 2 ประการ ได้แก่ ความไว้วางใจในกระบวนการกลุ่ม และเงื่อนไขสำหรับการให้คำปรึกษาเพื่อความงอกงาม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ความไว้วางใจในกระบวนการกลุ่ม (Trust in The Group Process) โรเจอร์ส (Corey. 2012: 271-272; citing Rogers. 1986) ชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่าวิธีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางตั้งอยู่บนพื้นฐานของความไว้วางใจที่มีต่อแนวโน้มที่มนุษย์จะตระหนักถึงศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ และความรู้สึกที่ลึกซึ้งในความไว้วางใจที่มีต่อความสามารถของกลุ่ม ในการพัฒนาศักยภาพของตนเอง ด้วยการมุ่งไปสู่ทิศทางที่สร้างสรรค์ กลุ่มจะต้องพัฒนาบรรยากาศของการยอมรับและความไว้วางใจ เพื่อที่สมาชิกกลุ่มจะแสดงให้เห็นถึงมุมมองที่มีต่อตนเองที่มักจะถูกปิดบังไว้ และเพื่อที่จะเริ่มต้นในการแสดงพฤติกรรมใหม่ ๆ ได้แก่

1) สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนจากการแสดงบทบาทสมมติ ไปสู่การเปิดเผยตนเองอย่างตรงไปตรงมามากยิ่งขึ้น

2) เปลี่ยนจากการยึดติดอยู่กับประสบการณ์ของตนเอง ไปสู่การเปิดเผยตนเองต่อโลกแห่งความจริงมากยิ่งขึ้น

3) เปลี่ยนจากการหมกมุ่นและการคิดคำนึงถึงแต่ประสบการณ์ของตนเอง ไปสู่การตระหนักรู้ต่อประสบการณ์ของตนเอง

4) เปลี่ยนจากการแสวงหาทางออกจากผู้อื่น ไปสู่การนำทางชีวิตของตนเองด้วยตนเอง

5) เปลี่ยนจากความไม่ไว้วางใจ ปิดตนเอง และหวาดกลัวในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ไปสู่การเปิดเผยตนเองต่อผู้อื่นมากยิ่งขึ้น

2. เงื่อนไขสำหรับการให้คำปรึกษาเพื่อความงอกงาม (The Counseling Conditions for Growth) ในทัศนะของโรเจอร์ส (Corey. 2012: 272-278; citing Rogers. 1986) สภาพแวดล้อมที่มีความจำเป็นต่อการสร้างแนวโน้มในการบรรลุถึงศักยภาพที่แท้จริงนั้น เกิดจากคุณลักษณะทางด้านเจตคติขั้นพื้นฐานของผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีเงื่อนไขหลัก 3 ประการ คือ ความจริงแท้ ความใส่ใจและการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข และความเห็นอกเห็นใจ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 ความจริงใจ (Genuiness) หรือความสอดคล้อง (Congruence) เป็นเงื่อนไขประการแรกที่ผู้นำกลุ่มหรือผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) สำหรับกลุ่มจำเป็นจะต้องมียิ่งผู้นำกลุ่มเข้าไปมีส่วนร่วมกับสมาชิกกลุ่มในฐานะที่เป็นบุคคลหนึ่ง มิใช่นำกลุ่มในฐานะผู้เชี่ยวชาญเชิงวิชาชีพ สมาชิกกลุ่มก็ยิ่งมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองและเกิดความงอกงาม ผู้นำกลุ่มจะต้องแสดงออกด้วยความสอดคล้องกับประสบการณ์ภายในตนเอง โดยการไม่เสแสร้งว่าตนเองมีความสนใจทั้งที่ไม่ได้สนใจ ไม่เสแสร้งว่าใส่ใจหรือเข้าใจ ไม่พูดในสิ่งที่ไม่ตรงกับสิ่งที่ต้องการพูด และไม่แสดงพฤติกรรมเพราะต้องการเพียงการยอมรับ ผู้นำกลุ่มสามารถปฏิบัติหน้าที่เชิงวิชาชีพ โดยไม่ปิดบังบทบาทดังกล่าว นอกจากผู้นำกลุ่มที่มีความสอดคล้องจะเข้าร่วมกลุ่มอย่างเปิดเผยตนเองในระดับที่เหมาะสม ผู้นำกลุ่มจะต้องแสดงความรับผิดชอบต่อความรู้สึกที่ตนเองแสดงออก และตระหนักถึงความสำคัญของการสำรวจความรู้สึกที่ยังค้างคาใจร่วมกับสมาชิกกลุ่ม

โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้สึกที่เป็นอุปสรรคต่อความสามารถในการอยู่กับปัจจุบันได้อย่างเต็มที่ ด้วยการแสดงออกถึงความจริงแท้ ผู้นำกลุ่มที่มีความสอดคล้องจะสามารถเป็นตัวแบบที่ช่วยสมาชิกกลุ่มเกิดความจริงแท้ได้มากยิ่งขึ้นเช่นกัน

2.2 ความใส่ใจและการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) คือเงื่อนไขที่สำคัญประการที่ 2 ซึ่งเป็นเจตคติที่เรียกว่าความใส่ใจทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งเป็นการยอมรับและการดูแลเอาใจใส่สมาชิกกลุ่ม เมื่อผู้นำแสดงการยอมรับสมาชิก ไม่ตัดสิน และเป็นไปในทางบวกแล้ว มีแนวโน้มว่าการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้น การใส่ใจทางบวกเป็นการสื่อสารที่แสดงให้เห็นถึงการดูแลเอาใจใส่โดยไม่มีเงื่อนไข และโดยไม่มีการประเมินหรือการตัดสินต่อความคิดและความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรเห็นคุณค่าและให้การยอมรับสมาชิกกลุ่ม โดยไม่มีเงื่อนไขและความคาดหวัง นอกจากนั้น เจตคติในด้านความใส่ใจในทางบวก ยังมีความสัมพันธ์กับเจตคติในด้านการดูแลเอาใจใส่และความอบอุ่นใจ โดยไม่แสดงถึงความครอบงำ โดยที่เจตคติดังกล่าวไม่ได้เกิดขึ้นจากความต้องการของผู้นำกลุ่ม เพื่อการยอมรับและความซาบซึ้งจากสมาชิกกลุ่ม และเจตคติดังกล่าวสามารถแสดงออกด้วยท่าทาง การประสานสายตา น้ำเสียง และการแสดงออกด้วยสีหน้า เป็นต้น สมาชิกจะสามารถรู้สึกได้ถึงการดูแลเอาใจใส่ที่แท้จริง และจะเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดการพัฒนาได้ด้วย นอกจากนั้น การยอมรับสมาชิกกลุ่มด้วยความใส่ใจ การดูแลเอาใจใส่ และความอบอุ่นใจอย่างไม่มีเงื่อนไข เป็นแนวคิดสำหรับการพัฒนาเจตคติในการยอมรับสำหรับกลุ่มโดยรวมอีกด้วย ดังนั้นความสามารถในการค้นหาทิศทางของตนเองจะทำให้สมาชิกกลุ่มมีความเชื่อในการยอมรับในสิ่งที่กลุ่มเป็น โดยปราศจากการบังคับ ในการที่จะเป็นผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพนั้น เริ่มต้นด้วยการที่ผู้นำกลุ่มยอมรับตนเองก่อน และคิดอยู่เสมอว่ายิ่งผู้นำกลุ่มเห็นคุณค่า ดูแลเอาใจใส่ และยอมรับสมาชิกกลุ่มมากเท่าไร โอกาสที่จะส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงตนเองก็จะมีมากขึ้นเท่านั้น

2.3 ความเห็นใจ (Empathy)เป็นคุณลักษณะประการที่ 3 ซึ่งเป็นความสามารถของผู้นำกลุ่มที่จะมองเห็นโลกของสมาชิกกลุ่ม โดยการตั้งข้อสันนิษฐานเกี่ยวกับกรอบแห่งการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม (The Internal Frame of Reference) รับรู้ถึงโลกส่วนตัวของสมาชิกกลุ่ม ราวกับว่าเป็นโลกของผู้นำกลุ่มเอง เป็นการทำความเข้าใจด้วยความเห็นอกเห็นใจต่อความคิดคำนึงภายในจิตใจของสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะแสดงให้เห็นถึงความเห็นอกเห็นใจ ก็ต่อเมื่อผู้นำกลุ่มรับรู้อย่างถูกต้องถึงความรู้สึก และความหมายในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มกำลังประสบอยู่ นอกจากนั้น ผู้นำกลุ่มจำเป็นที่จะต้องมีความสามารถในการสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถึงความเข้าใจดังกล่าวให้สมาชิกสามารถรับรู้ด้วย ในบริบทของกลุ่ม ความเห็นอกเห็นใจมักจะส่งผลให้สมาชิกกลุ่มมีความผูกพันซึ่งกันและกัน และมีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในกลุ่มโดยรวม ความเห็นอกเห็นใจต่อสมาชิกกลุ่มอย่างถูกต้องทั้งทางด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และสัมพันธภาพในปัจจุบันขณะเป็นตัวชี้วัดที่ทรงพลังสำหรับความก้าวหน้าของสมาชิกกลุ่ม

2.2.1.2 เป้าหมายการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

โรเจอร์ส (Corey. 2012: 263; citing Rogers. 1987) ได้ระบุถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเมื่อบุคคลได้ผ่านประสบการณ์กลุ่มด้วยความสำเร็จ ดังนี้

1. สมาชิกกลุ่มจะมีความเปิดเผยและซื่อสัตย์มากขึ้น ทั้งนี้เพราะสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกว่า ตนเองได้รับความเข้าใจและการยอมรับมากขึ้น ดังนั้น สมาชิกกลุ่มจะลดการป้องกันตนเอง ลดการสวมหน้ากาก และเต็มใจที่จะเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น

2. สมาชิกกลุ่มจะตระหนักรู้ต่อความรู้สึกของตนเองมากขึ้น อยู่ในโลกของความเป็นจริง และมีความชัดเจนในตนเองมากยิ่งขึ้น

3. สมาชิกกลุ่มจะเปลี่ยนแปลงเจตคติที่มีต่อทั้งตนเองและผู้อื่น ทั้งนี้เพราะบรรยากาศของความรู้สึกปลอดภัยภายในกลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มเม่เกิดความรู้สึกว่าตนเองถูกคุกคามได้โดยง่าย และสมาชิกกลุ่มจะเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นเป็นมากยิ่งขึ้น

4. สมาชิกกลุ่มจะเกิดความรู้สึกซาบซึ้งต่อตนเองในสิ่งที่ตนเองเป็น และเปลี่ยนแปลงตนเองตามทิศทางที่ตนเองกำหนด

5. สมาชิกกลุ่มจะสร้างพลังให้แก่ตนเองด้วยวิธีการใหม่ ๆ และจะเกิดความไว้วางใจในตนเองมากขึ้น

6. สมาชิกกลุ่มจะเกิดความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น เพราะมีความเต็มใจที่จะยอมรับเอกลักษณ์ของตนเอง และเกิดการตระหนักรู้ว่า การเปลี่ยนแปลงชีวิตนั้น จะนำมาซึ่งความสุขและความเจ็บปวด

2.2.1.3 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

1) การฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) การฟังนี้สามารถฝึกหัดให้เกิดความชำนาญ และพัฒนาได้ตามขั้นตอนต่าง ๆ เช่น การสังเกตผู้พูด จากการแสดงท่าทาง น้ำเสียง และการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ การให้ความสนใจเอาใจใส่ผู้พูด การตั้งใจฟังอย่างกระตือรือร้น การหันหน้าเข้าหาผู้พูด การโน้มตัวเข้าหาผู้พูดเล็กน้อย การแสดงท่าทีที่อบอุ่นเป็นกันเอง การผ่อนคลาย การประสานสายตา ตลอดจนการแสดงการรับรู้และเข้าใจเนื้อหาและความรู้สึกของผู้พูดด้วยการพยักหน้าและผงกศีรษะ เป็นต้น การฟังด้วยความตั้งใจจะทำให้สามารถติดตามเรื่องราวไม่ว่าจะเป็นเนื้อหา ความรู้สึก และอารมณ์ของผู้พูดได้อย่างชัดเจน ตลอดจนรับรู้ถึงความหมายที่ซ่อนเร้นอยู่ โดยที่ผู้พูดไม่ได้สื่อออกมาโดยตรง ผู้ให้คำปรึกษาที่ดีจะต้องให้ความสนใจและตั้งใจรับฟังเรื่องราวต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษาด้วยความสนใจ ทำความเข้าใจ รวมทั้งเข้าใจถึงอารมณ์และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาด้วย การจับใจความสำคัญ ไม่วิเคราะห์ หรือสรุปประเด็นจนกว่าจะได้รับฟังจนจบ

2) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เป็นการที่ผู้นำกลุ่มสื่อให้สมาชิกกลุ่ม ทราบว่าเขามีความเข้าใจความรู้สึกของสมาชิก จากการฟังที่สมาชิกพูด และสะท้อนออกมาเป็นคำพูดที่ชัดเจนได้ทราบถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ผู้นำกลุ่มเปรียบเสมือนกระจกเงาที่สะท้อนให้สมาชิกมองเห็นตัวของเขาเอง มองเห็นความรู้สึกที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในตระหนักถึงตนเอง รับรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างแท้จริงและการสะท้อนความรู้สึกยังเป็นการแสดงถึงความเอาใจใส่ ความสนใจ ความเข้าใจในทุก ๆ สิ่งที่สมาชิกพูด หรือการแสดงท่าทางของสมาชิกในขณะที่พูด

3) การทำให้กระจ่าง (Clarifying) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มพยายามดึงเอาปัญหาที่ซ่อนเร้นอยู่ ตลอดจนความคิฐ ความขัดแย้งต่าง ๆ ออกมาเปิดเผย เพื่อช่วยให้เกิดความกระจ่างในสิ่งที่ยังสับสน อันเป็นการช่วยให้สมาชิกมีโอกาสสำรวจปัญหาได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

4) การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) เป็นการยอมรับสมาชิกโดยไม่ตัดสินพฤติกรรมหรือความรู้สึกของสมาชิกว่าดีหรือเลว ด้วยการสื่อสารทางบวกกับสมาชิก

5) การแสดงความเห็นอกเห็นใจ (Empathic Assertion) เป็นเทคนิคที่ถูกใช้เพื่อแสดงความรู้สึกไวต่อบุคคลอื่น โดยมีความเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกอย่างถูกต้อง ว่าสมาชิกมีปัญหาอะไร กำลังคิดอะไรอยู่ โดยที่ผู้นำกลุ่มจะเข้าไปอยู่ในโลกของสมาชิก รับรู้การตัดสินใจของสมาชิก และยอมรับการตัดสินใจนั้นด้วย และสุดท้ายผู้นำกลุ่มจะสื่อสารให้สมาชิกเข้าใจว่าตนเองเข้าใจสมาชิก

6) การตั้งคำถาม (Questioning) เทคนิคการตั้งคำถามที่มีประสิทธิภาพจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในตัวเองมากขึ้น รวมทั้งการใช้คำถามเพื่อช่วยผู้ให้คำปรึกษาเกิดความเข้าใจหรือรู้จักตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น การใช้คำถามที่ดีควรเป็นคำถามที่กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความอึดอัดใจออกมาให้มากที่สุด หรือใช้คำถามจูงใจให้เกิดความรู้สึกกระจ่างในปัญหา ตลอดจนการสะท้อนให้เกิดการรับรู้และยอมรับความรู้สึกหรืออารมณ์ของผู้รับคำปรึกษา โดยลักษณะคำถามประกอบด้วย การตั้งคำถามปลายเปิดและการตั้งคำถามปลายปิดเป็นต้น

7) การสรุป (Summarizing) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความชัดเจนเกี่ยวกับความคิดของตนเองมากขึ้น การสรุปของผู้ให้คำปรึกษานั้นจะช่วยตรวจสอบความถูกต้องของการรับรู้ที่ผู้ให้คำปรึกษามีต่อผู้รับคำปรึกษา

2.2.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงพัฒนาโดยวิลเลี่ยม กลาสเซอร์ จิตแพทย์ชาวอเมริกัน ตั้งแต่ปี ค.ศ.1950 โดยนำผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม หลักการปรึกษาเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันของผู้ที่มีปัญหา โดยมีเป้าหมายที่จะช่วยให้บุคคลได้รู้จักตนเอง กล้าเผชิญกับความจริงและตอบสนองความต้องการของตนในโลกของความเป็นจริง โดยไม่รุกรานหรือทำร้ายตนเองและผู้อื่น ย้ำให้บุคคลมีความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตน (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 123)

คอเรย์ (Corey. 2012: 421-422) กล่าวว่าทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงมีสาระสำคัญว่า บุคคลมีความรับผิดชอบต่อสิ่งณี่ตนเองเลือกที่จะกระทำ เนื่องจากปัญหาต่าง ๆ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ดังนั้นการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงจึงไม่ให้ความสำคัญกับอดีต กลาสเซอร์เชื่อว่า บุคคลสามารถควบคุมได้เฉพาะที่ตนเองกระทำในปัจจุบันเท่านั้น บุคคลอาจจะเป็นผลลัพธ์ของอดีต แต่บุคคลไม่ใช่เหยื่อของอดีต นอกเสียจากว่าบุคคลดังกล่าวเลือกที่จะเป็นเท่านั้น การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงมีข้อสันนิษฐานว่า บุคคลเพียรพยายามที่จะควบคุมชีวิตของตนเอง เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของตนเอง ดังนั้น การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงจึงเป็นวิธีการที่กระตือรือร้น นำทาง มุ่งเน้นที่การกระทำและวางแผนเพื่อการปฏิบัติการแก้ไขปัญหา และการจัดการกับความต้องการที่แท้จริงในสังคมด้วยการเลือกทางเลือกที่มีประสิทธิภาพ ดังนั้น บุคคลจะสามารถปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตนเองได้ด้วยการตรวจสอบอย่างซื่อสัตย์เกี่ยวกับความต้องการ และการรับรู้ของตนเอง ผู้นำกลุ่มสามารถจะท้าทายให้สมาชิกกลุ่มประเมินคุณภาพพฤติกรรมของตนเอง กำหนดแผนการเพื่อการเปลี่ยนแปลง และมีพันธะผูกพันต้องทำตามแผนที่ตนเองกำหนดไว้ สาเหตุสำคัญของปัญหาของสมาชิกกลุ่มคือ การไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ถึงแม้ว่าตนเองจะต้องการก็ตาม ดังนั้น ทฤษฎีทางเลือก (Choice Theory) ซึ่งเป็นพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง จึงเชื่อว่า บุคคลสามารถที่จะเลือกทุกสิ่งที่ตนเองสามารถเลือกได้ โดยการเรียนรู้ที่จะเลือกทางเลือกที่ดีขึ้น

2.2.2.1 แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

คอเรย์ (Corey. 2012: 394-395) ระบุแนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง 4 ประการดังนี้

1. ความต้องการของมนุษย์และพฤติกรรมที่มีเป้าหมาย (Human Needs and Purposeful Behavior) พฤติกรรมของบุคคลมีเป้าหมายเพื่อตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน กลาสเซอร์ (Corey. 2012: 394; citing Glasser. 2000) ระบุว่ามีความต้องการทั้งหมด 5 ประการคือ ความต้องการมีชีวิตรอด (Survival) เพื่อการดำเนินชีวิตและสุขภาพที่ดี ความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ (Love and Belonging) เพื่อมีส่วนร่วมกับผู้อื่น และต้องการที่จะรักได้รับความรัก

ความต้องการอำนาจ (Power) เพื่อความสำเร็จหรือความรู้สึกว่าสามารถดูแลชีวิตตนเองได้ ความต้องการอิสระ (Freedom) เพื่อที่จะเลือกทางเลือก และความต้องการความสนุกสนาน (Fun) เพื่อความเพลิดเพลินในชีวิต เสียงหัวเราะ และอารมณ์ขัน ในทัศนะของทฤษฎีทางเลือกโดยพื้นฐานแล้วบุคคลจะแสดงพฤติกรรมด้วยเป้าหมายที่จะควบคุมสิ่งแวดล้อม เพื่อที่จะสามารถตอบสนองต่อความต้องการขั้นพื้นฐานทั้ง 5 ประการ ดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงจึงเป็นการสอนให้สมาชิกกลุ่มช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในการแสดงความรับผิดชอบด้วยการเลือกทางเลือกที่มีประสิทธิภาพ

2. การมุ่งเน้นภวนิยมและปรากฏการณ์ (Existential/Phenomenological Orientation) ทฤษฎีทางเลือกเชื่อว่า บุคคลรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมตามบริบทของความต้องการของตนเอง ไม่ใช่ตามสภาพความเป็นจริง นอกจากนั้นบุคคลเลือกเป้าหมายของตนเอง และรับผิดชอบต่อสิ่งที่บุคคลสร้างสรรค์ขึ้นเพื่อตนเอง ดังนั้นบุคคลจึงไม่ใช่เหยื่อที่ไร้ประโยชน์ และสามารถสร้างสรรค์ชีวิตที่ดีกว่าเดิมได้ ดังนั้น ผู้นำกลุ่มสามารถสอนให้สมาชิกกลุ่มให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่าง โลกที่สมาชิกกลุ่มรับรู้และโลกที่ผู้อื่นรับรู้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับว่าตนเองคือผู้เลือกแสดงพฤติกรรม รวมทั้งรู้สึกเป็นทุกข์และคิดว่าตนเองคือเหยื่อ

3. พฤติกรรมที่เป็นองค์รวม (Total behavior) ทฤษฎีทางเลือกตั้งข้อสันนิษฐานว่าบุคคลมักจะสามารถควบคุมในสิ่งที่ตนเองกระทำได้ การที่จะทำให้พฤติกรรมโดยรวมเกิดความชัดเจนได้นั้น จำเป็นต้องทำความเข้าใจองค์ประกอบ 4 ด้านที่แยกแตกต่างกันคือ การกระทำ (Acting) การแสดงความรู้สึก (Feeling) การคิด (Thinking) และอาการทางกาย (Physiology) ถึงแม้ว่าองค์ประกอบเหล่านั้นจะมีความเกี่ยวข้องกันก็ตาม แต่องค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งจะแสดงให้เห็นอย่างชัดเจน ดังนั้นทฤษฎีทางเลือกจึงเชื่อว่า เป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ที่จะเลือกพฤติกรรมที่เป็นองค์รวม โดยไม่สามารถเลือกองค์ประกอบทั้ง 4 องค์ประกอบพร้อมกันได้ ดังนั้นการที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมโดยรวมได้ จำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่กำลังกระทำ และสิ่งที่กำลังคิด

4. สาระสำคัญของทฤษฎีทางเลือก (The Essence of Choice Theory) ทฤษฎีทางเลือกเชื่อว่า วิธีการเดียวที่บุคคลจะสามารถควบคุมเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้จากสิ่งที่บุคคลเลือกที่จะกระทำ หากไม่คำนึงถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตแล้ว บุคคลสามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพได้นั้น บุคคลจำเป็นที่จะต้องดำเนินชีวิตและวางแผนชีวิตด้วยสิ่งที่เป็นปัจจุบัน ดังนั้นบุคคลจึงมีภารกิจในการแก้ไขสัมพันธภาพในปัจจุบัน ในบริบทของการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มสามารถช่วยให้สมาชิกกลุ่มยอมรับว่าสิ่งที่ตนเองกำลังกระทำนั้น ไม่ใช่สิ่งที่มีประโยชน์สำหรับตนเอง ช่วยให้สมาชิกกลุ่มยอมรับตนเองในสิ่งที่ตนเองเป็น และชี้แนวทางในการวางแผนที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง เพื่อให้กระทำในสิ่งที่ดีขึ้น และสมาชิกกลุ่มก็สามารถช่วยสมาชิกคนอื่น ๆ ให้กระทำในสิ่งต่าง ๆ เช่นเดียวกันได้

2.2.2.2 เป้าหมายการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

คอเรย์ (Corey. 2012: 395) กล่าวถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ด้วยการตั้งคำถามแก่สมาชิกกลุ่มในประเด็นต่าง ๆ ในสิ่งที่สมาชิกต้องการดังนี้ คือ (1) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มถามตนเองว่าต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงหรือไม่ (2) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเลือกในสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด (3) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาถึงพฤติกรรมในปัจจุบันที่ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (4) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มคำนึงถึงความรู้สึกที่ดีขึ้นจากการเปลี่ยนแปลง (5) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเลือกกระทำและคิดในสิ่งที่สมาชิกต้องการ และ (6) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเลือกกระทำในสิ่งที่เป็นปัจจุบัน เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้น

2.2.2.3 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

คอเรย์ (Corey. 2012: 396-406) กล่าวถึงเทคนิคของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ดังนี้

1) เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ (Building Relationship Technique) สำหรับในการพบผู้ขอรับคำปรึกษาเป็นครั้งแรก ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดี โดยการทักทาย แสดงความเป็นมิตร มีความจริงใจ ให้เกียรติ รักษาความลับกับผู้ขอรับคำปรึกษา แสดงถึงความห่วงใยเอาใจใส่ เต็มใจที่จะพูดคุยได้ทุกเรื่อง ตลอดจนชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นประโยชน์ที่จะได้รับจากการให้คำปรึกษา ทั้งนี้เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถรู้สึกไว้วางใจในการเปิดเผยข้อมูล ความรู้ และให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษา การให้คำปรึกษาที่ดีเกิดจากสิ่งแวดล้อมในการให้คำปรึกษาและวิธีเฉพาะที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตลอดจนกระบวนการให้คำปรึกษาที่มีสัมพันธภาพที่เต็มไปด้วยความอบอุ่นจะถูกสร้างขึ้นจากการมีสัมพันธภาพที่ดีที่จะช่วยเอื้ออำนวยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการให้คำปรึกษา นอกจากนี้ในการสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่นในกระบวนการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ผู้ให้คำปรึกษาควรให้ความสำคัญกับการใส่ใจในพฤติกรรมเป็นอันดับแรกไม่ว่าจะเป็นการนั่งในท่าทางที่เปิดเผย การทีท่าทีที่ยอมรับการประสานสายตาที่เหมาะสม และการตีความหมายสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาบอก ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นเงื่อนไขที่สำคัญสำหรับสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

2) เทคนิคการพูดแบบเผชิญหน้า (Confrontation Technique) ผู้ให้คำปรึกษาจะพูดแบบเผชิญหน้ากับผู้ขอรับคำปรึกษา เมื่อเกิดความขัดแย้งในความคิด ความรู้สึก เพื่อให้เกิดการทบทวนประเด็กต่าง ๆ ในการที่จะเข้าใจพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเอง ซึ่งการใช้เทคนิคที่จำเป็นอย่างยิ่งที่ทั้งผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีสัมพันธภาพที่ดี

3) เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Sense of Human Technique) ผู้ให้คำปรึกษาจะพูดถึงแง่มุมชีวิตของผู้รับคำปรึกษาหรือเรื่องอื่น ๆ ในลักษณะของการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายให้รู้สึกไม่เครียด แต่ไม่ใช่การพูดจาดูถูก สบประมาท หรือประชดประชัน

4) เทคนิคการเปิดเผย (Self Disclosure) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปิดเผยประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก และปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ

5) เทคนิคการมองโลกในแง่บวก (Being Positive) ผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงจะเจาะจงในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถทำได้ โอกาสทั้งหลายจะถูกนำมาเพื่อเสริมแรงการกระทำแง่บวกและวางแผนที่สร้างสรรค์ ข้อความแง่บวกนำมาใช้ในการกล่าวถึงเรื่องที่ร้าย ๆ และการพูดถึงความไม่สบายใจ

6) เทคนิคอุปมา (Metaphors) เป็นเทคนิคในการใส่ใจในภาษาและการใช้ภาษาของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการสื่อสารความเข้าใจกับผู้รับคำปรึกษาโดยผ่านภาษาของเขา ตัวอย่างเช่น ถ้าผู้รับคำปรึกษาพูดว่า "เมื่อฉันสอบได้ A ในวิชาคณิตศาสตร์ เหมือนโลกทั้งใบมันดูสดใสขึ้น" ผู้ให้คำปรึกษาอาจตอบว่า "มันเป็นเหมือนอะไรในแสงสว่างและแสงแดดยามเช้าที่สดชื่น" เป็นต้น โดยสาระสำคัญแล้วผู้ให้คำปรึกษากำลังพูดถึงในวิธีที่สอดคล้องกลมกลืนกับการรับรู้ส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษานั่นเอง

7) เทคนิค "WDEP" เทคนิคนี้เป็นการนำหลักระบบ "WDEP" มาประยุกต์ในการควบคุมดูแลตนเอง ประกอบด้วย

1. W = Wants เป็นการสำรวจความต้องการ และความจำเป็น ตลอดจนการกำหนดเป้าหมายของตนเอง (ทั้งนี้ต้องสามารถระบุเป้าหมายและความสำคัญของเป้าหมายได้)

2. D = Direct and Doing เป็นการกำหนดทิศทางและวิเคราะห์แนวทางการกำหนดเป้าหมาย จากแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความเป็นจริงนั้นจะเน้นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในปัจจุบันและเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ในอดีต ตลอดจนมุ่งที่การตระหนักรู้ของการกำหนดเป้าหมายและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

3. E = Evaluation การประเมิน เป็นการให้สมาชิกได้สามารถประเมินตนเอง (Self-evaluation) ถึงแนวทางต่างๆ ที่เหมาะสมในการกำหนดเป้าหมาย และความเป็นไปได้ของแนวทางที่เลือกมาใช้ให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ

4. P = Planning and Action หลักสำคัญอย่างหนึ่งของแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง คือ เป้าหมายที่เกิดจากความต้องการและความจำเป็นที่แท้จริงซึ่งผู้กำหนดเป้าหมายจะเป็นผู้กำหนดเอง โดยสิ่งสำคัญคือการให้ข้อผูกพันกับตัวเองก่อนจะลงมือปฏิบัติตามแผน กล่าวคือเน้นในเรื่องความรับผิดชอบต่อตนเอง

2.2.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior Group Counseling Theory)

ครัมโบลท์ซ (สมพร สุทัศนีย์. 2533: 159; อ้างอิงมาจาก Krumboltz. 1964) ศาสตราจารย์แห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด สหรัฐอเมริกา เป็นบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ซึ่งมีรากฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบคลาสสิค (Classical

Conditioning) และการเรียนรู้เงื่อนไขผลรวม (Operant Conditioning) ที่เชื่อว่ามนุษย์ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมของมนุษย์จึงเกิดการเรียนรู้สิ่งแวดล้อม ดังนั้น กระบวนการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมจึงเป็นการจัดสภาพแวดล้อมใหม่เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้ ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ความสำคัญกับพฤติกรรมมนุษย์แสดงออกมาจะต้องเป็นพฤติกรรมที่สังเกตและวัดได้ การให้คำปรึกษาจะเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาอย่างมีขั้นตอน ซึ่งการดำเนินการให้คำปรึกษา อาจจะวัดในห้องให้คำปรึกษาหรือจัดในสถานการณ์จริงของผู้รับคำปรึกษาได้

นอกจากนี้งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการเรียนรู้การสังเกต ซึ่งเป็นพื้นฐานต่อการพัฒนาเทคนิคของกระบวนการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม นักให้คำปรึกษาในยุคแรก ๆ สามารถประยุกต์ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเสริมแรง การลดพฤติกรรม การปรับพฤติกรรม ตลอดจนการให้ตัวแบบในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา จะเห็นว่าการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรมใช้การประยุกต์โดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์มาใช้ในการให้คำปรึกษา (Sharf. 2000: 287)

2.2.3.1 แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

คอเรย์ (Corey. 2012: 347) กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมว่าเป็นการนำหลักการและกระบวนการของวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นการทดลองด้วยหลักการของการเรียนรู้อย่างเป็นระบบมาใช้ เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการปรับตัวที่ผิดพลาดของบุคคล ดังนั้น คุณลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมจึงเป็นระบบที่มีความเฉพาะเจาะจง และสามารถวัดได้ คุณลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์มีดังต่อไปนี้

1. การประเมินพฤติกรรม (Behavioral Assessment) เป็นกระบวนการเพื่อได้รับข้อมูลที่เป็นแนวทางสำหรับแผนการในการให้คำปรึกษา สำหรับผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน และเพื่อช่รยวัดประสิทธิผลของการให้คำปรึกษา สไปเกลอร์ และโกเวียร์มอนท์ (Corey. 2012: 348; citing Spiegler; & Goveremont. 2003) กล่าวถึงคุณลักษณะ 5 ประการของกระบวนการในการประเมินพฤติกรรมที่เหมาะสมกับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม คือ (1) มีจุดประสงค์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาของผู้รับคำปรึกษา (2) ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติหน้าที่ในปัจจุบันและเงื่อนไขต่าง ๆ ในชีวิตของผู้รับคำปรึกษา (3) มีการนำตัวอย่างพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาในสถานการณ์ต่าง ๆ (4) มีความเฉพาะเจาะจงมากกว่าที่จะคำนึงถึงบุคลิกภาพโดยรวมของผู้รับคำปรึกษา และ (5) เป็นการบูรณาการและมีความต่อเนื่อง

2. เป้าหมายการให้คำปรึกษา (Precise Therapy Goals) ในกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมจะมีการระบุเป้าหมายที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการที่จะระบุ เพื่อกำหนดแนวทางในการให้คำปรึกษา สมาชิกกลุ่มต้องชี้แจงถึงปัญหาทางพฤติกรรมที่ชัดเจนที่ตนเองต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง และระบุทักษะใหม่ ๆ ที่ตนเองต้องการเรียนรู้ เป้าหมายประกอบด้วย การลดความวิตกกังวลในการทดสอบ การขจัดความกลัวที่ไม่มีเหตุผลที่รบกวนการทำหน้าที่ที่มีประสิทธิภาพ การจัดการกับความซึมเศร้า การลดน้ำหนัก และการขจัดการติดสารเสพติด ส่วนทักษะใหม่ ๆ ที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการที่จะมี ประกอบด้วย (1) การร้องของอย่างชัดเจนและตรงไปตรงมาในสิ่งที่ตนเองต้องการ (2) ต้องการผ่อนคลายทางด้านร่างกายและจิตใจ (3) พัฒนาวิธีการในการควบคุมตนเอง เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมการรับประทานอาหารเช้า และการขจัดความเครียด (4) การแสดงออกอย่างเหมาะสมโดยปราศจากความก้าวร้าว (5) ควบคุมพฤติกรรมหรือการรู้คิดของตนเองเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง (6) เรียนรู้ที่จะให้และรับข้อมูลย้อนกลับทั้งทางบวกและทางลบ (7) ยอมรับและท้าทายรูปแบบความคิดและความเชื่อที่เป็นการทำลายตนเอง (8) เรียนรู้ทักษะการสื่อสารและทักษะทางสังคม (9) พัฒนากลยุทธ์ในการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน และ (10) เรียนรู้การจัดการกับความเครียดหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของความโกรธ

3. แผนการให้คำปรึกษา (Treatment Plaj) หลังจากที่สมาชิกได้ระบุเป้าหมายเฉพาะของตนอย่างชัดเจนแล้ว ก็จะมีการกำหนดแผนการในการบำบัดรักษาเพื่อบรรลุเป้าหมาย เทคนิคต่างๆ ทางพฤติกรรมคือ การมุ่งเน้นการปฏิบัติจริง ในเบื้องต้นแผนการเหล่านี้จะได้รับการเสนอแนะจากผู้นำกลุ่มก่อน หลังจากนั้นสมาชิกกลุ่มจะต้องร่วมกับผู้นำกลุ่มระดมความคิดเกี่ยวกับกลยุทธ์ต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้ในการปฏิบัติ ท้ายที่สุดแล้ว ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาจะเป็นผู้ตัดสินใจเองว่าตนเองจะใช้กลยุทธ์หรือการกำหนดใด

4. การประเมินตามวัตถุประสงค์ (Treatment Plan) หลังจากที่มีการระบุพฤติกรรมเป้าหมาย ระบุเป้าหมายในให้คำปรึกษา และวิเคราะห์วิจารณ์กระบวนการในการให้คำปรึกษาแล้ว จะต้องมีการประเมินผลลัพธ์ของการบำบัดรักษาอย่างเป็นปรนัย เนื่องจากกลุ่มทางด้านพฤติกรรมให้ความสำคัญกับการประเมินประสิทธิภาพของเทคนิคต่าง ๆ ที่สมาชิกนำมาใช้ ดังนั้น การประเมินความก้าวหน้าของผู้รับคำปรึกษาให้บรรลุต่อเป้าหมายของตนเอง จะต้องเป็นไปอย่างต่อเนื่องในทุก ๆ ช่วงของการให้คำปรึกษาที่ตามมา เพื่อที่สมาชิกจะสามารถตัดสินใจได้ว่าตนเองสามารถบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ นอกจากนั้นการให้ข้อมูลย้อนกลับอยู่ตลอดเวลาแก่สมาชิกก็เป็นส่วนสำคัญของพฤติกรรมบำบัดแบบกลุ่มด้วย

2.2.3.2 เป้าหมายการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

คอเรย์ (Corey. 2012: 349) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายเป็นสิ่งสำคัญในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมโดยมีจุดมุ่งหมายคือ การสร้างภาพการเรียนรู้ใหม่ให้แก่ผู้รับคำปรึกษาซึ่งการเรียนรู้

นั้นควรจะแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้ตั้งจุดมุ่งหมายซึ่งเป็นผลมาจากการได้รับคำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม โดยผู้รับคำปรึกษาจะกำหนดจุดมุ่งหมายของการปรับหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมว่า ควรจะมีขอบเขตมากน้อยเพียงใด การประเมินผลและการให้คำปรึกษาจะกระทำพร้อมกันไปตลอดเวลาของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ซึ่งเป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม มีดังนี้

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ โดยปรับเปลี่ยนแก้ไข พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

2. เพื่อสร้างสภาพการเรียนรู้ใหม่ ที่จะช่วยปรับเปลี่ยนแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของผู้รับคำปรึกษา ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยมีการตกลงร่วมกันระหว่างผู้รับคำปรึกษากับผู้ให้คำปรึกษา ว่าต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอะไร กำหนดเป้าหมายพฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างไร และจะดำเนินการอย่างไร จึงจะบรรลุเป้าหมายนั้น ๆ โดยผู้รับคำปรึกษาจะต้องรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามข้อตกลงนั้น ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น

3. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ได้เรียนรู้วิธีการใหม่ที่เหมาะสมยิ่งขึ้น ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองในการดำรงชีวิต และสามารถนำวิธีการเหล่านั้นไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์และมีคุณค่าต่อตนเองในอนาคต

2.2.3.3 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

คอเรย์ (Corey. 2012: 351-367) เสนอเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมดังต่อไปนี้

1. การเสริมแรง (Reinforcement) การเสริมแรงเป็นกระบวนการในการให้ความช่วยเหลือที่สำคัญในกลุ่มด้านพฤติกรรม เพราะเป็นเหตุการณ์เฉพาะที่ทำให้เกิดการตอบสนองขึ้นได้อีก นอกจากการเสริมแรงที่เกิดจากผู้นำกลุ่มแล้ว สมาชิกกลุ่มก็สามารถเสริมแรงซึ่งกันและกันได้ด้วยการชื่นชม การยอมรับ การสนับสนุน และการใส่ใจ ในการเริ่มต้นการให้คำปรึกษาในแต่ละช่วง สมาชิกควรที่จะกล่าวถึงความสำเร็จมากกว่าความล้มเหลวของตนเอง ทั้งนี้ การเสริมแรงจะบ่งบอกถึงการเปลี่ยนแปลงในทางบวกในการนำการเรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน และทำให้สมาชิกมองเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ การรายงานความสำเร็จไม่ว่าจะอยู่ในระดับมากหรือน้อยแค่ไหนก็ตาม เป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่งต่อการปรับปรุงตนเอง การเสริมแรงและการสนับสนุนจากกลุ่มจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ถ้าสมาชิกยังคงได้รับประโยชน์อยู่ การเสริมแรงทางสังคมเป็นวิธีการทีทรงพลังในการหล่อหลอมพฤติกรรมที่พึงปรารถนา นอกจากนั้นการเสริมแรงให้แก่ตนเองก็เป็นวิธีการที่ทรงพลังในการหล่อหลอมพฤติกรรมที่พึงปรารถนา นอกจากนั้นการเสริมแรงให้แก่ตนเองก็เป็นวิธีการที่สำคัญในการช่วยเหลือสมาชิกให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ สมาชิกกลุ่มจะถูกสอนวิธีการในการเสริมแรงให้แก่ตนเองเพื่อเพิ่มพูนการควบคุมตนเองและลดการพึ่งพิงผู้อื่นได้

2. การเซ็นสัญญาพันธะกรณี (Contingency Contact) ข้อสัญญาพันธะกรณีระบุถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่สามารถนำไปปฏิบัติ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง หรือหยุดยั้งพฤติกรรม รางวัลที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ต่อเป้าหมาย และเงื่อนไขต่าง ๆ ที่จะทำให้ได้รับรางวัล โดยสัญญาจะต้องระบุช่วงเวลาในการบรรลุต่อพฤติกรรมที่พึงปรารถนาอีกด้วย สัญญาพันธะกรณีที่มีประสิทธิภาพควรจะมีคุณลักษณะดังนี้

2.1 มีรายละเอียดที่ชัดเจนเกี่ยวกับพฤติกรรมเฉพาะที่จะต้องปฏิบัติตามการมอบหมาย

2.2 ระบุถึงการได้รับการเสริมแรงในทันทีทันใด เช่นเดียวกับการเสริมแรงจากกลุ่ม

2.3 มีรายละเอียดของวิธีการในการมอบหมายงานที่สามารถสังเกต ประเมินผล และบันทึกได้

3. ตัวแบบ (Modeling) เป็นกระบวนการซึ่งสมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากการสังเกตและการเลียนแบบ ผู้นำกลุ่มสามารถนำการเป็นตัวแบบด้านการแสดงบทบาทไปใช้เป็นเครื่องมือในการสอนที่ทรงพลังมากที่สุดประการหนึ่ง สมาชิกกลุ่มก็สามารถเป็นตัวแบบสำหรับสมาชิกกลุ่มคนอื่นได้เช่นกัน การเป็นตัวแบบเป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในกลุ่มทางด้านพฤติกรรมจำนวนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มการฝึกทักษะ และกลุ่มการฝึกฝนทางด้านการแสดงออกที่เหมาะสม คุณลักษณะของตัวแบบที่เหมาะสมควรมีความคล้ายคลึงกับสมาชิกกลุ่มในเรื่องอายุ เพศ เชื้อชาติ และเจตคติ เนื่องจากมีแนวโน้มที่ง่ายต่อการเลียนแบบมากกว่าต้นแบบที่ไม่คล้ายคลึงกับสมาชิกกลุ่มในเรื่องอายุ เพศ เชื้อชาติ และเจตคติ เนื่องจากมีแนวโน้มที่ง่ายต่อการเลียนแบบมากกว่าต้นแบบที่ไม่คล้ายคลึงกับสมาชิกกลุ่ม นอกจากนั้น ตัวแบบจะต้องเป็นผู้ที่แสดงออกถึงความอบอุ่น และแสดงการเป็นตัวแบบต่อหน้าสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนการให้การเสริมแรง เมื่อมีการเลียนแบบพฤติกรรมเกิดขึ้นด้วย

4. การซักซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) เป็นเทคนิคในการฝึกพฤติกรรมใหม่ในช่วงการรับคำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยมีเป้าหมายเพื่อที่สมาชิกกลุ่มจะสามารถนำพฤติกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยการฝึกพฤติกรรมใหม่จะต้องอยู่ในบริบทที่มีความปลอดภัยและมีลักษณะคล้ายคลึงกับความเป็นจริง เพื่อที่สมาชิกกลุ่มจะสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตจริงได้ การซักซ้อมพฤติกรรมเป็นเทคนิคที่มีประโยชน์สำหรับการสอนทักษะทางสังคม ทั้งนี้การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นสิ่งที่มีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการซักซ้อมพฤติกรรม เมื่อสมาชิกกลุ่มสามารถซักซ้อมพฤติกรรมในกลุ่มได้ สมาชิกก็สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้ ดังนั้นผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องเตือนให้สมาชิกทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ และทำการตรวจสอบการทำการบ้านที่สมาชิกได้รับมอบหมายทุกครั้งก่อนที่จะดำเนินการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง

5. การฝึกสอน (Coaching) เป็นกระบวนการในการเสนอหลักการสำหรับการปฏิบัติพฤติกรรมที่พึงปรารถนาอย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกจะได้ผลดีที่สุดโดยผู้ฝึกนั่งอยู่ด้านหลังของสมาชิกกลุ่มที่กำลังซักซ้อมอยู่ เมื่อสมาชิกกลุ่มเริ่มติดขัดและไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรต่อไป สมาชิกกลุ่มคนอื่นสามารถกระซิบเพื่อให้คำแนะนำได้ หลังจากการซักซ้อมด้วยการฝึก 1 หรือ 2 ครั้ง อาจจะลด

การฝึกลง โดยที่สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงบทบาทสมมติต่อไปได้ และสมาชิกกลุ่มสามารถทำการซักซ้อมด้วยตนเองก่อนที่จะพยายามลองแสดงบทบาทใหม่ในชีวิตจริง

6. การมอบหมายการบ้าน (Homework) เป็นเทคนิคที่มีจุดประสงค์เพื่อให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้สำรวจในช่วงของการให้คำปรึกษาไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อแสดงให้เห็นถึงความก้าวหน้าของการให้คำปรึกษา ซึ่งจะต้องเป็นทั้งการพูดคุยและการกระทำ สมาชิกกลุ่มจำเป็นที่จะต้องมีส่วนร่วมในการออกแบบการมอบหมายการบ้าน เพื่อที่สมาชิกกลุ่มจะให้ความร่วมมือด้วยใจและมีแรงจูงใจในการทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายโดยไม่มีการบังคับ นอกจากนั้นผู้นำกลุ่มจำเป็นที่จะต้องติดตามผลการทำการบ้าน เพื่อประโยชน์สูงสุดที่จะเกิดกับสมาชิกกลุ่ม

7. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) หลังจากที่สมาชิกฝึกฝนพฤติกรรมใหม่ทั้งในช่วงของการให้คำปรึกษา หรือการทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายในชีวิตประจำวันแล้ว ผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกคนอื่นสามารถสร้างความประทับใจแก่สมาชิกได้ด้วยการให้ข้อมูลย้อนกลับ ทั้งในรูปแบบของการชื่นชมและให้กำลังใจในการแสดงพฤติกรรม หรือการให้คำแนะนำเพื่อแก้ไขหรือปรับเปลี่ยนความผิดพลาดได้ การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นส่วนที่มีประโยชน์ยิ่งสำหรับเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้ข้อมูลย้อนกลับที่สร้างสรรค์มีความเฉพาะเจาะจง และเป็นไปในทางบวก โรส และเอ็ดลีซัน (Corey. 2012: 361; citing Rose; & Edleson. 1987) ได้เสนอแนวทางสำหรับการให้ข้อมูลย้อนกลับในการปฏิบัติการซักซ้อมสำหรับสมาชิกกลุ่มดังนี้ (Corey. 2012: 369)

7.1 สมาชิกกลุ่มควรจะได้รับการฝึกฝนในกลุ่มก่อนที่จะได้รับการส่งเสริมในการให้ข้อมูลย้อนกลับ

7.2 ควรให้ข้อมูลย้อนกลับในทางบวกก่อน เพื่อเป็นแรงเสริมแก่สมาชิก

7.3 ในการวิพากษ์วิจารณ์การปฏิบัติ สมาชิกกลุ่มควรเสนอแนะวิธีการที่แตกต่างออกไป

7.4 การให้ข้อมูลย้อนกลับจะต้องมีความเฉพาะเจาะจง และมุ่งเน้นที่การแสดงพฤติกรรม

7.5 ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มควรจะมีการทบทวนการให้ข้อมูลย้อนกลับร่วมกัน

8. การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) คือกระบวนการในการระบุและประเมินความคิด การทำความเข้าใจผลกระทบของความคิดที่เหมาะสมและตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ดังนั้นกระบวนการด้านความคิดจึงเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ในบริบทของกลุ่ม สมาชิกมักจะเผยให้เห็นถึงความคิดที่พ่ายแพ้ต่อตนเอง และการพูดถึงตนเองในด้านลบ เมื่อตนเองประสบกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด ดังนั้นในเบื้องต้นสมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนในกลุ่มเพื่อฝึกหัดในการแยกแยะความแตกต่างระหว่างการพูดประโยคที่พ่ายแพ้ตนเอง กับประโยคที่เป็นประโยชน์กับตนเอง หลังจากนั้น สมาชิกกลุ่มสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกันและเสนอรูปแบบในการวิเคราะห์ความคิดที่หลากหลาย เมื่อสมาชิกสามารถเลือกคำพูดที่แสดงถึงความคิดที่สมเหตุสมผลได้แล้วก็จะมีการแสดงตัวแบบด้านความคิด โดยสมาชิกใช้การจินตนาการถึง

การที่ตนเองต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียด แล้วจึงแทนที่คำพูดที่พ่ายแพ้ต่อตนเอง ด้วยคำพูดที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง หลังจากนั้นสมาชิกกลุ่มจึงทำการซักซ้อมทางด้านความคิด โดยสมาชิกกลุ่มเลียนแบบตัวแบบ และได้รับข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ หลังจากการทดลองหลาย ๆ ครั้งในกลุ่มแล้ว สมาชิกกลุ่มจะได้รับมอบหมายงานด้วยการใช้ประโยคใหม่ที่บ้าน ก่อนที่จะลองพูดด้วยวิธีใหม่ ๆ ในชีวิตจริง ในขั้นตอนสุดท้ายของการปรับโครงสร้างความคิด จะมีการมอบหมายการบ้านในช่วงสุดท้ายของการพบปะในแต่ละครั้ง และจะได้รับการตรวจสอบในการพบปะในครั้งต่อไป เมื่อสมาชิกกลุ่มมีพัฒนาการก็จะมีการมอบหมายงานในระดับที่ยากขึ้นต่อไปตามลำดับ

9. การแก้ไขปัญหา (Problem Solving) เป็นกลวิธีด้านพฤติกรรมและความคิด เพื่อสอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการจัดการปัญหาในชีวิตประจำวัน โดยมีเป้าหมายที่สำคัญคือการระบุถึงวิธีในการแก้ไขปัญหาที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด และเพื่อทำการฝึกทักษะด้านพฤติกรรมและความคิดอย่างเป็นระบบ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถนำทักษะดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับปัญหาในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

10. ระบบเพื่อนคู่หู (Buddy System)

โรส (Corey. 2012: 371; citing Rose.1998) กล่าวถึงระบบเพื่อนคู่หูว่าเป็นพันธมิตรในการบำบัดระหว่างสมาชิกกลุ่ม โดยสมาชิกกลุ่มคนหนึ่งจะเลือกสมาชิกอีกคนหนึ่งเป็นผู้คอยตรวจสอบและฝึกให้ตลอดกระบวนการในการให้คำปรึกษา ด้วยการเฝ้าสังเกตพฤติกรรมซึ่งกันและกันในกลุ่ม และคอยเตือนซึ่งกันและกันในการปฏิบัติตามสิ่งที่สัญญาไว้ และปฏิบัติตามสิ่งที่ได้รับมอบหมาย ทั้งนี้สมาชิกกลุ่มจะคอยให้ความช่วยเหลือเพื่อนคู่หู ทั้งในช่วงของการให้คำปรึกษาและนอกช่วงการให้คำปรึกษาด้วย โดยเพื่อนคู่หูจะได้รับการฝึกการให้การเสริมแรงแก่ความสำเร็จ และทั้งให้และรับคำวิพากษ์วิจารณ์ด้วย นอกจากนั้นในการปฏิบัติการด้านการมอบหมายการบ้านสมาชิกกลุ่มยังช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการคิดภาระงาน และตรวจสอบความสำเร็จ ทั้งนี้ยังทำให้สมาชิกสามารถเรียนรู้ทักษะการเป็นผู้นำอีก และระบบเพื่อนคู่หูยังเป็นประโยชน์เมื่อการให้คำปรึกษาสิ้นสุดลงอีกด้วย

11. การฝึกทักษะทางสังคม (Social Skills Training) เป็นการประยุกต์ใช้เทคนิคทางพฤติกรรม เช่น การแสดงบทบาทสมมติ การเป็นตัวแบบ การฝึก การซักซ้อมพฤติกรรม และการมอบหมายการบ้าน เป็นต้น โดยผู้นำกลุ่มจะต้องชี้แจงถึงจุดประสงค์ ขั้นตอน และยกตัวอย่างให้สมาชิกฟัง แล้วจึงมีการสาธิต และให้สมาชิกกลุ่มลองฝึกปฏิบัติการใช้ทักษะสังคมในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งสมาชิกอาจจะเป็นผู้เสนอสถานการณ์ดังกล่าวเอง หลังจากการซักซ้อมแล้วจะมีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน และสมาชิกกลุ่มสามารถมอบหมายการบ้านให้แก่ตนเอง เพื่อนำไปใช้ปฏิบัติในชีวิตจริงได้

12. การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม (Assertiveness Training) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้เพื่อทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถยอมรับและเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่พ่ายแพ้ตนเอง หรือไม่สมเหตุผลเกี่ยวกับสิทธิในการแสดงออกของตนเอง สมาชิกกลุ่มสามารถพัฒนาเจตคติที่ก่อให้เกิดค่านิยมที่มี

ต่อสิทธิในการแสดงออกของตนเองและการเคารพสิทธิในการแสดงออกของผู้อื่น ด้วยการเรียนรู้วิธีการในการระบุและแยกแยะพฤติกรรมในการแสดงออกที่เหมาะสม การแสดงความก้าวร้าว และการไม่ยอมแสดงออก เพื่อที่จะสามารถนำทักษะที่เกิดจากการเรียนรู้ใหม่ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อสร้างสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น โปรแกรมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมส่วนใหญ่มุ่งเน้นการพูดถึงตนเองในทางลบ ความเชื่อที่พ่ายแพ้ตนเอง และความคิดที่ผิด ๆ โดยในสถานการณ์กลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะได้รับการเสนอตัวแบบ และคำแนะนำ แล้วสมาชิกกลุ่มจึงทำการฝึกซ้อมทักษะทางด้านพฤติกรรม ในสถานการณ์ที่ใช้บทบาทสมมติ แล้วจึงมีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน เพื่อทำการแก้ไขพฤติกรรมและปรับปรุงรูปแบบในการแสดงออกที่เหมาะสม

13. การฝึกการจัดการกับความเครียด (Stress Management Training) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้วิธีการในการมอง และจัดการกับเหตุการณ์ที่ตึงเครียด เช่น ในการจัดการกับความโกรธ ความวิตกกังวล ความกลัวโดยไร้เหตุผล และปัญหาทางด้านสุขภาพ เป็นต้น โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ความรู้แก่สมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับธรรมชาติและผลของความเครียด และเป็นการสอนสมาชิกกลุ่มในการใช้ทักษะในการจัดการกับความเครียดได้ด้วยความสร้างสรรค์ ด้วยทักษะที่หลากหลาย เช่น การให้ข้อมูล การปรับโครงสร้างทางความคิด การแก้ไขปัญหา การฝึกการผ่อนคลาย การซักซ้อมพฤติกรรม การสอนตนเอง และการเสริมแรงตนเอง เป็นต้น โดยสมาชิกกลุ่มจะสามารถทำความเข้าใจกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด สร้างทักษะในการจัดการกับความเครียดในกลุ่ม และสามารถนำทักษะไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

2.2.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling Theory)

คอเรย์ (Corey. 2012: 291-294) กล่าวว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ได้รับการพัฒนาโดย ฟริทซ์ เพิร์ลส ในช่วงทศวรรษที่ 1940 การบำบัดแบบเกสตัลท์นั้น ตั้งข้อสันนิษฐานว่า บุคคลจะได้รับการเข้าใจได้ดีที่สุดจากสิ่งแวดล้อมของบุคคลนั้น ๆ ยอนเด็ฟ (Corey. 2012: 299; citing Yontef. 1995) กล่าวว่าการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์มีลักษณะเป็นภาวนิยม เพราะเป็นการให้คำปรึกษาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของ "ที่นี่และเดี๋ยวนี้" (The Here and Now) ซึ่งให้ความสำคัญต่อทางเลือกของบุคคล (Personal Choice) และความรับผิดชอบของบุคคล (Personal Responsibility) และให้ความสำคัญต่อบทสนทนาแบบภวนิยม การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ให้ความสนใจเป็นพิเศษต่อการดำรงอยู่ตามที่บุคคลประสบกับการดำรงอยู่นั้น และยืนยันถึงความสามารถเพื่อความงอกงามของมนุษย์ และการเยียวยาได้ด้วยการสื่อสารระหว่างบุคคลและการหยั่งเห็น การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์เป็นวิธีการเชิงปรากฏการณ์ (Phenomenological) เพราะเป็นการให้ความสำคัญกับวิธีการที่บุคคลมองสิ่งแวดล้อม วิธีการที่บุคคลอุทิศตนในการสร้างสรรค์ประสบการณ์ของตนเอง และวิธีการที่บุคคลจัดระบบสิ่งแวดล้อมของตนเองและจัดระบบตนเอง นอกจากนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ยังเป็นวิธีการเชิงประสบการณ์

(Experiential) เพราะว่าสมาชิกกลุ่มสามารถที่จะเกิดความเข้าใจได้ว่าตนเองกำลังคิดกำลังรู้สึก และกำลังกระทำอะไรอยู่และด้วยวิธีการเช่นใด ในขณะที่สมาชิกกำลังมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในกลุ่ม สมาชิกจะได้รับการส่งเสริมและชี้แนวทางให้ทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ อันเป็นหนทางที่จะเพิ่มพูนการเข้าใจตนเองได้มากยิ่งขึ้น

ฟริทซ์ เพิร์ลส และลอรา เพิร์ลส แสดงออกด้วยรูปแบบที่เต็มไปด้วยการเผชิญหน้า เพื่อท้าทายผู้รับคำปรึกษาให้มองเห็นถึงวิธีการที่ตนเองกำลังหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ หรือความรู้สึกของตนเอง เพิร์ลสได้สาธิตให้เห็นถึงรูปแบบที่เผชิญหน้าในระดับสูง ด้วยการท้าทายผู้รับคำปรึกษาได้มองเห็นว่าตนเองกำลังหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบหรือหลีกเลี่ยงความรู้สึกอย่างไร รูปแบบการบำบัดของเพิร์ลสมีลักษณะของการแสดง การเผชิญหน้าอย่างถึงรากลึก และการปลดปล่อยความตึงเครียดและความวิตกกังวลอย่างเข้มข้น ยอนเต็ฟ (Corey. 2012: 300; citing Yontef. 1993) เสนอแนะว่ารูปแบบที่เป็นเสมือนการแสดงดังกล่าวนั้น อาจเป็นไปเพื่อการตอบสนองต่อความต้องการการถือตนเองของเพิร์ลส มากกว่าที่จะเป็นการสนองความต้องการของผู้รับคำปรึกษา และยอนเต็ฟวิพากษ์วิจารณ์การปรุงแต่งที่แย้งต่อเหตุผลเป็นปัจเจกบุคคล เป็นการแสดง และเป็นการเผชิญหน้า ที่แสดงให้เห็นถึงลักษณะการบำบัดแบบเกสตัลท์ในช่วงคริสต์ศักราช 1960 ว่า "สิ่งใด ๆ ก็ตาม ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม" ยอนเต็ฟ (Corey. 2012: 300; citing Yontef. 1999) ยืนยันว่า รูปแบบของการปฏิบัติแบบเกสตัลท์ร่วมสมัยนั้นได้เปลี่ยนรูปแบบที่หยาบกร้าวและเป็นการแสดง ในช่วงคริสต์ศักราช 1960 และ 1970 ไปใช้วิธีการที่ "ผนวกการซักถามด้วยความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง กับการมุ่งเน้นการตระหนักรู้อย่างกระฉับกระเฉง ชัดเจน และตรงประเด็น" ที่เรียกว่า "การบำบัดแบบเกสตัลท์เชิงสัมพันธ์" (Relational Gestalt Therapy) ที่ประกอบด้วยการให้การสนับสนุนมากขึ้นและเพิ่มพูนความเมตตากรุณาในการบำบัด ด้วยรูปแบบที่ให้การสนับสนุน ยอมรับ ท้าทาย และเผชิญหน้าน้อยกว่าการบำบัดแบบเกสตัลท์ดั้งเดิม

2.2.4.1 แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

1) ความเป็นองค์รวม (Holism) ผู้นำกลุ่มแบบเกสตัลท์ให้ความสนใจต่อบุคคลในลักษณะที่เป็นองค์รวม โดยไม่ได้ให้ความสำคัญกับคุณค่าของลักษณะเฉพาะเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว ดังนั้น ความเป็นองค์รวมจึงมีความสำคัญมากยิ่งกว่าส่วนต่าง ๆ ที่สำคัญซึ่งมารวมกันเป็นองค์รวม การที่จะเข้าใจบุคคลได้นั้น จำเป็นที่จะต้องทำความเข้าใจถึงมิติทั้งหมดในการปฏิบัติหน้าที่ในฐานะมนุษย์ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์จึงให้ความใส่ใจกับความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม และความฝันของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งเป็นการให้ความสำคัญกับการบูรณาการวิธีการที่ส่วนต่าง ๆ จะมีความพอเหมาะพอดีซึ่งกันและกัน และวิธีการที่บุคคลสื่อสารกับสิ่งแวดล้อมของตนเอง

2) ทฤษฎีสนาม (Field Theory) ยึดหลักการที่ว่า การทำความเข้าใจบุคคลจำเป็นที่จะต้องมองจากสภาพแวดล้อมหรือบริบทของบุคคลดังกล่าว อันเป็นส่วนหนึ่งของสนามที่มี

การเปลี่ยนแปลงอยู่อย่างต่อเนื่อง กล่าวคือ ทุกสิ่งมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอยู่ตลอดเวลาอย่างเป็นกระบวนการ ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ จึงให้ความสนใจเป็นพิเศษกับเส้นแบ่งเขตระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม

3) กระบวนการสร้างภาพ (The Figure-formation Process) เป็นการอธิบายถึงวิธีการที่บุคคลจัดระบบสิ่งแวดล้อมของตนเอง ณ ขณะต่อขณะ บริเวณที่ไม่สามารถแยกแยะความแตกต่างได้นั้นเรียกว่า พื้นหลังหรือพื้น (The Background or Ground) จุดของความใส่ใจที่ปรากฏขึ้นนั้นเรียกว่า ภาพ (The Figure) ซึ่งกระบวนการในการสร้างความใส่ใจนี้เรียกว่า กระบวนการการสร้างภาพ (Figure-formation) ซึ่งเป็นกระบวนการในการค้นหาวิธีการที่ลักษณะบางอย่างในสนามสิ่งแวดล้อมนั้นปรากฏขึ้นจากพื้นหลัง และกลายเป็นจุดรวมของความใส่ใจและความสนใจของบุคคล ความต้องการของบุคคล ณ ขณะเวลาหนึ่งนั้น มีอิทธิพลต่อกระบวนการนี้

4) การกำกับตนเองของอินทรีย์ (Organismic Self-regulation) การกำกับตนเองของสิ่งมีชีวิต เป็นธรรมชาติด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ที่สามารถนำมาผสมผสานกับหลักการของกระบวนการสร้างภาพ (Figure-formation Process) เมื่อดุลภาพระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมถูกก่อกวนเนื่องจากเกิดความต้องการ การสัมผัส หรือความสนใจแล้ว อินทรีย์จะทำการแยกแยะวิธีการที่จำเป็นในการตอบสนองต่อความต้องการดังกล่าว และพยายามที่จะกำกับตนเองให้ดีที่สุด โดยใช้ทั้งความสามารถของตนเองและศักยภาพที่ได้รับจากสิ่งแวดล้อม เพื่อที่จะทำให้เกิดดุลยภาพขึ้นอีกครั้งหนึ่ง อันนำไปสู่ความงอกงามและการเปลี่ยนแปลงได้ ฟรูว์ (Corey. 2012: 299; citing Frew. 1997) กล่าวว่า ในบริบทของกลุ่ม สมาชิกกลุ่มพยายามที่จะกำกับตนเองด้วยการใส่ใจต่อสิ่งที่จะเกิดเป็นภาพ (Figure) ในทุกขณะ สิ่งที่เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่มแต่ละคนเกี่ยวข้องกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มสนใจ หรือสิ่งที่สมาชิกกลุ่มต้องการที่จะสร้างความรู้สึกของดุลยภาพ ดังนั้น วิธีการสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ จึงเป็นการชี้แนวทางให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ต่อภาพ ที่เกิดขึ้นจากพื้นหลัง ในช่วงของการให้คำปรึกษากลุ่มได้

5) การตระหนักรู้ (Awareness) ภารกิจของสมาชิกกลุ่มแบบเกสตัลท์คือการให้ความใส่ใจกับโครงสร้างประสบการณ์ของตนเอง และการตระหนักรู้ในสิ่งที่กำลังประสบ และวิธีการในการประสบ ผู้นำกลุ่มเกสตัลท์มักใช้คำถามว่า "อะไร" และ "อย่างไร" ในทุก ๆ ขณะต่อขณะ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความใส่ใจกับการตระหนักรู้อย่างต่อเนื่องในช่วงของการประสบ และเผยให้เห็นถึงวิธีการในการปฏิบัติหน้าที่ในสิ่งแวดล้อม กระบวนการสร้างภาพจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ต่อภาพที่ชัดเจนมากขึ้น ในสิ่งที่ตนเองกำลังคิด กำลังรู้สึก และกำลังกระทำอยู่ ผู้นำกลุ่มเกสตัลท์มักจะใช้คำถามต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่การอยู่กับปัจจุบัน เช่น "คุณกำลังประสบกับอะไรอยู่ในขณะนี้" "เกิดอะไรขึ้นในตัวคุณ เมื่อคุณกำลังพูด" "คุณรู้สึกกังวลใจกับร่างกายของคุณอย่างไรในขณะนี้" "คุณกำลังพยายามถอนตัวจากสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับคุณอยู่ตอนนี้อย่างไร และในขณะนี้ คุณใช้วิธีใด ในการหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์" "ตอนนี้คุณรู้สึกเช่นใด เมื่อคุณนั่งอยู่ที่นี่และพยายามที่จะพูด" "เกิดอะไรขึ้นกับเสียงของคุณ เมื่อคุณพูดกับพ่อของคุณตอนนี้" เป็นต้น

6) ที่นี่และเดี๋ยวนี้ (The Here-and-Now) คุณประโยชน์ที่สำคัญมากที่สุดของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ก็คือ การให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ที่จะเห็นคุณค่าและประสบกับปัจจุบันขณะอย่างเต็มที่ ทั้งนี้เพราะปัจจุบันขณะเป็นโอกาสที่จะสร้างความงอกงามและการเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริง อดีตมีความสำคัญก็เฉพาะที่มีความเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติหน้าที่ในปัจจุบันเท่านั้น ดังนั้น ในกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ สมาชิกกลุ่มจะนำสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาในอดีตมาสู่ปัจจุบันขณะ ด้วยการแสดงสถานการณ์ดังกล่าวซ้ำอีกครั้ง ราวกับสถานการณ์นั้นกำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน การทดลองแนวเกสตัลท์จะทำให้สมาชิกกลุ่มได้สัมผัสอย่างใกล้ชิดมากยิ่งขึ้นกับประสบการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น ณ ขณะต่อขณะ

7) ภาระค้างคาใจและการหลีกเลี่ยง (Unfinished Business and Avoidance) ประกอบด้วยความรู้สึกที่ยังไม่ได้รับการระบาย เช่น ความขุ่นเคืองใจ ความโกรธ ความเดือดดาล ความเจ็บปวด ความเสียใจ ความรู้สึกผิด ความละอายใจ และความโศกเศร้า เป็นต้น นอกจากนั้นยังเป็นสถานการณ์หรือความทรงจำต่าง ๆ ที่ยังวนเวียนอยู่ในพื้นหลัง (Background) และต้องการที่จะเกิดความสมบูรณ์ ถ้าหากสถานการณ์ที่ยังค้างคาใจและอารมณ์ที่ยังไม่ได้ระบายออกมาดังกล่าวยังไม่เกิดเป็นภาพ และยังไม่ได้รับการจัดการแล้ว สถานการณ์และอารมณ์ดังกล่าว ก็จะยังคงก่อกวนการตระหนักรู้ในขณะปัจจุบัน และการปฏิบัติหน้าที่ที่มีประสิทธิภาพได้ นอกจากนั้น มนุษย์มีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้าและประสบอย่างเต็มที่กับความวิตกกังวล ความเศร้าโศก ความรู้สึกผิด ความละอาย และอารมณ์ที่ไม่น่ารื่นรมย์อื่น ๆ อารมณ์ต่าง โ ดังกล่าวจะแอบแฝงอยู่อย่างยาวนาน และเป็นสิ่งที่ขัดขวางการดำเนินชีวิตได้อย่างเต็มที่ สมาชิกกลุ่มแบบเกสตัลท์จะได้รับการกระตุ้นให้แสดงความรู้สึกที่ตึงเครียด ที่ไม่เคยแสดงออกมาก่อน การที่สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจและประสบอย่างแท้จริงกับความรู้สึกที่ลึกซึ้งนั้น สมาชิกอาจจะสามารถค้นพบได้ว่า ความคาดหวังใด ๆ ที่เป็นการบ่อนทำลายอันเนื่องมาจากความรู้สึกต่างๆ เหล่านั้น เป็นสิ่งที่จินตนาการมากกว่าที่จะเป็นความจริง และความรู้สึกดังกล่าวก็ไม่ใช่สิ่งที่จะสามารถทำลายตนเองได้ การประสบกับอารมณ์ที่น่ากลัว สามารถนำไปสู่การบูรณาการและความงอกงาม การขจัดการหลีกเลี่ยงจะสามารถขจัดภาระค้างคาใจ ที่ก่อกวนการดำเนินชีวิตในปัจจุบันขณะ และเป็นการมุ่งสู่ความสมบูรณ์และการบูรณาการได้

8) การติดต่อและการต่อต้านการติดต่อ (Contact; & Resistance to Contact) การติดต่อสำหรับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์เกิดขึ้นจากการมองเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การสัมผัส และการเคลื่อนไหว ซึ่งการติดต่อกับสิ่งแวดล้อมดังกล่าว ย่อมทำให้การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น การติดต่อที่มีประสิทธิภาพหมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติและกับบุคคลอื่น โดยไม่สูญเสียความรู้สึกของความเป็นปัจเจกบุคคล ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ด้วยการตระหนักรู้ที่ชัดเจน ใช้พลังงานอย่างเต็มที่ และด้วยความสามารถในการแสดงตน ส่วนการต่อต้านการติดต่อในมุมมองของผู้ให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์นั้น หมายถึง การขัดขวางการพัฒนา เพื่อไม่ให้บุคคลประสบหรือคงอยู่กับปัจจุบันขณะได้อย่างแท้จริงและเต็มที่ สิ่งขัดขวางดังกล่าวคือ การใช้กลไกในการป้องกันตนเอง

(Ego-defense Machanisms) ซึ่งเป็นกลวิธีที่ทั้งเป็นประโยชน์และทำลายได้ ดังนั้น สมาชิกกลุ่มของเกสตัลท์จำเป็นต้องทำความเข้าใจการต่อต้าน เพื่อจะทำให้เกิดการตระหนักรู้มากขึ้นถึงวิธีการที่จะพัฒนาในการตอบสนองความต้องการของตนเอง

9) พลังงานและอุปสรรคขัดขวางพลังงาน (Energy) พลังงานและอุปสรรคขัดขวางพลังงาน (Energy; & Blocks to Energy) พลังงานเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับสมาชิกกลุ่มเกสตัลท์ ดังนั้น ผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์จึงให้ความสนใจเป็นอย่างยิ่งกับแหล่งของพลังงาน วิธีการที่จะนำพลังงานมาใช้ และวิธีการที่พลังงานดังกล่าวถูกขัดขวาง พลังงานที่ถูกขัดขวางถือเป็นการต่อต้าน ซึ่งสามารถแสดงออกให้เห็นได้ทางร่างกาย เช่น ไหล่หรือคอตึง หายใจไม่ทัน พูดติดอ่าง หลบสายตาผู้อื่น ตัวเกร็ง เฉยเมยทางด้านอารมณ์ คอบวม ปากสั่น ความรู้สึกรุ่มร้อนและตื่นเต้น ส่ายแขนและสั่นขา หรือเวียนศีรษะ เป็นต้น

2.2.4.2 เป้าหมายการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

คอเรย์ (Corey. 2012: 293) กล่าวถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถเพ่งความสนใจอย่างใกล้ชิดต่อสิ่งที่ตนเองกำลังประสบอยู่ ณ ขณะต่อขณะ ดังนั้น สมาชิกกลุ่มจะสามารถยอมรับและรวบรวมลักษณะต่าง ๆ ของตนเอง ที่ตนเองไม่ยอมรับ ในขณะที่ซินเคอร์ (Corey. 2012: 293. citing Zinker. 1994) ได้ระบุเป้าหมายในระดับกลุ่มของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ดังนี้

1) เรียนรู้ที่จะถามอย่างชัดเจนและตรงไปตรงมาในสิ่งที่ตนเองต้องการ

2) เรียนรู้ที่จะจัดการกับความขัดแย้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3) เรียนรู้ที่จะส่งเสริมและสร้างพลังให้ซึ่งกันและกัน

4) สามารถที่จะท้าทายซึ่งกันและกันในการก้าวออกนอกขอบเขตที่ปลอดภัยและในสิ่งที่ตนเองรู้แล้ว

5) สร้างสรรค์ความเป็นหนึ่งเดียวด้วยความไว้วางใจ ที่เอื้อต่อการปฏิบัติหน้าที่ที่มีค่าและลึกซึ้ง

6) เรียนรู้ที่จะให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน

7) การเรียนรู้วิธีการในการใช้ศักยภาพของกลุ่ม มากกว่าการพึ่งพิงผู้นำกลุ่ม

2.2.4.3 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ คอเรย์ (Corey. 2012: 304-315)

1) การเผชิญหน้า (Confrontation) คือเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มชี้และยืนยันให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและตระหนักถึงความไม่สอดคล้องของตนเอง และตระหนักถึงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ด้วยการให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตของตนเองใหม่ ดังนั้น ผู้รับคำปรึกษาจำเป็นที่จะต้องระบุถึงความไม่สอดคล้อง ความขัดแย้ง หรือสาระที่

ยุ่งเหยิง ในการแสดงพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึกของตนเอง เพื่อที่ผู้รับคำปรึกษาจะสามารถแสดงทัศนะเกี่ยวกับการแก้ไขความไม่สอดคล้องดังกล่าว แล้วจึงระบุกระบวนการในการเปลี่ยนแปลงแก้ไขความขัดแย้งในตนเองได้

2) เก้าอี้ที่ว่างเปล่า (Empty Chair) คือเทคนิคที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและจัดการกับความขับข้องใจ ความโกรธ ความขุ่นเคืองใจ และภาระค้างใจอื่น ๆ โดยสามารถมาใช้ร่วมกับเทคนิคค่านิยมภายนอกกับความต้องการของตน (Topdog-underdog) สำหรับสมาชิกกลุ่มที่มีความโกรธ สมาชิกสามารถนำเอาความโกรธออกไปไว้ที่เก้าอี้อีกตัวหนึ่ง แล้วทำการสนทนากับความโกรธเพื่อทำให้เกิดการตระหนักรู้ต่อความโกรธของตนเองมากขึ้น

3) เกมส์การสนทนา (Games of Dialogue) คือเทคนิคที่มีจุดประสงค์เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ถึงความขัดแย้งภายในบุคคล เพื่อนำไปสู่ความสอดคล้องของบุคลิกภาพ ด้วยการให้สมาชิกกลุ่มทำการทดลองพูดบทสนทนาในรูปแบบที่ตรงกันข้าม เช่น การสนทนาระหว่างด้านที่ตรงกันข้ามกันของตนเอง (เช่น ความนุ่มนวล/แข็งกระด้าง ความรัก/ความเกลียด ความเป็นชาย/ความเป็นหญิง เป็นต้น) และการสนทนากับบิดามารดา บุคคลในจินตนาการ หรือวัตถุที่ไม่มีชีวิต เป็นต้น ดังนั้น สมาชิกกลุ่มจะสามารถมองเห็นถึงความขัดแย้งเหล่านั้น และลดความพยายามที่จะเป็นส่วนที่ตนเองไม่ต้องการที่จะยอมรับ

4) การพูดรอบวง (Making The Rounds) คือเทคนิคที่กระตุ้นให้สมาชิกเดินไปรอบๆ สมาชิกแต่ละคน และพูดกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในสิ่งที่ตนเองมักจะไม่ได้สื่อสารด้วยการพูด เพื่อให้สมาชิกสามารถรู้สึกได้อย่างเต็มที่ต่อประสบการณ์ของตนเอง เช่น สมชายมองตัวเองว่าเป็นผู้ชายที่สร้างทุกสิ่งทุกอย่างมาด้วยตนเอง โดยไม่ต้องการสิ่งใดจากผู้อื่นเลย แต่ก็เป็นสิ่งก่อกวนชีวิตของเขาเป็นอันมาก ดังนั้น สมชายจึงพูดว่า "ผมไม่เคยต้องการให้ใครมาสนใจความรู้สึกของผม หรอก ขณะเดียวกัน ผมก็รู้สึกโดดเดี่ยว แต่ผมก็สามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยตัวผมเอง" จุดประสงค์ของการทดลองนี้คือ การทำให้สมชายรู้สึกได้อย่างเต็มที่ต่อสิ่งที่ตนเองต้องพึ่งพาตนเอง โดยจะไม่ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเลย ท้ายที่สุดแล้ว สมชายอาจตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ เพื่อตนเองต่อไป แต่ด้วยการตระหนักรู้ต่อสิ่งที่ตนเองต้องทุ่มเทในการกระทำเช่นนั้น อาจทำให้สมชายมองเห็นว่า สมชายไม่จำเป็นต้องพึ่งตนเองทั้งหมด และสามารถที่จะเป็นอิสระได้ ในขณะที่ยอมให้ผู้อื่นทำสิ่งต่างๆ เพื่อเขาบ้างเป็นบางครั้ง เช่นเดียวกับที่ นทีพูดว่า ตนเองกลัวผู้หญิง นทีก็สามารถเดินล้อมรอบวง และพูดกับผู้หญิงแต่ละคนว่า "ผมกลัวคุณเพราะว่า___" หรือ "ถ้าผมเข้าใกล้คุณแล้ว___" เป็นต้น

5) วิธีการสร้างจินตนาการ (Fantasy Approaches) คือเทคนิคส่งเสริมให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้อันนำไปสู่ความงอกงามได้ เช่น เมื่อสมาชิกถูกคุกคามมากเกินกว่าที่จะจัดการกับปัญหาด้วยรูปแบบที่ชัดเจนได้ สมาชิกสามารถแสดงอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ที่น่าหวาดกลัวได้ด้วยการจินตนาการว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว ดังนั้น สมาชิกจะสามารถเปรียบเทียบสิ่งที่สมาชิกรู้สึกเมื่อตนเองนิ่งเฉย กับสิ่งสมาชิกรู้สึกเมื่อตนเองสามารถร้องขอในสิ่งที่ต้องการได้

นอกจากนั้น การสร้างจินตนาการยังมีประโยชน์สำหรับการจัดการกับความคาดหวังในเชิงทำลาย ซึ่งมักส่งผลต่อความรู้สึกไร้พลัง เช่น สมาชิกที่กลัวการแสดงในสิ่งที่ตนเองคิดและรู้สึกต่อบุคคลที่ตนเองรัก สามารถได้รับการชักนำโดยใช้สถานการณ์ทางด้านการจินตนาการ ด้วยการพูดทุกสิ่งทุกอย่างที่เขาต้องการจะพูด แต่เคยกลัวที่จะพูด เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่สมาชิกจะพูด ณ ที่นี่และเดี๋ยวนี้กับบุคคลที่รัก ราวกับว่าบุคคลที่ตนเองรักอยู่ที่นี่ต่อหน้ากลุ่ม ผู้นำกลุ่มอาจพูดว่า "เลือกการคนในกลุ่มให้เป็นแม่ของคุณ (หรือบุคคลอื่น ๆ ที่สำคัญในชีวิต) ให้มองสายตาของสมาชิกคนนั้น และบอกแม่ของคุณในสิ่งคุณที่ต้องการให้แม่ได้ยินมากที่สุด" สมาชิกจะสามารถปลดปล่อยความรู้สึกที่แตกแยกและถูกเก็บกดไว้ อย่างไรก็ตาม สมาชิกกลุ่มไม่จำเป็นที่จะต้องแสดงความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านั้นในชีวิตจริง

6) กระบวนการสลับบทบาท (Reversal Procedures) คือวิธีการให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทอีกด้านหนึ่ง ที่ตนเองไม่ค่อยจะหรือไม่เคยแสดงออกมาก่อน ทั้งนี้เพราะสมาชิกกลุ่มไม่ต้องการเห็นและยอมรับด้านนั้นของตนเอง อันเป็นเหตุของอาการและพฤติกรรมเฉพาะต่าง ๆ โดยที่วิธีการนี้ตั้งอยู่บนข้อสันนิษฐานที่ว่า บุคคลจะสามารถปรับตัวได้ก็ต่อเมื่อ เมื่อบุคคลยอมให้ตนเองจมดิ่งอยู่กับสิ่งที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล และสัมผัสกับด้านนั้น ๆ ของตนเองที่ถูกเก็บกดไว้และได้รับการปฏิเสธมาโดยตลอด เช่น สมาชิกกลุ่มที่ทำตัวน่าชื่นชมมากเกินไป สุภาพมากเกินควร และพยายามที่จะทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อบุคคลอื่นอยู่ตลอดเวลา สามารถทดลองร้องขอให้สมาชิกคนอื่นในกลุ่มทำบางสิ่งบางอย่างจากผู้อื่น และยังทำให้เขาเกิดการตระหนักรู้มากขึ้นต่อต้านที่ได้รับการปฏิเสธของตนเอง และยังเป็นโอกาสที่จะปรับตัวที่จะเป็นอีกด้านหนึ่งของตนเองอีกด้วย นอกจากนั้นสมาชิกกลุ่มที่แทบจะไม่ยอมพูดอะไรเลย สามารถทดลองสวมบทบาทของบุคคลที่ทำสิ่งต่าง ๆ แต่ผู้เดียวและก่อกวนกลุ่มโดยเจตนา หรือเชื้อเชิญสมาชิกบางคนที่มีความรู้สึกด้อยให้เล่นบทบาทของผู้ที่เหนือกว่า เป็นต้น เทคนิคนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้และประสานความไม่สอดคล้องภายในตัวเองได้

7) เทคนิคการซักซ้อม (Rehearsal Techniques) คือเทคนิคที่สมาชิกกลุ่มร่วมทดลองด้วยการพูดออกมาดัง ๆ ในสิ่งที่ตนเองกำลังคิดอยู่เงียบ ๆ เพื่อก่อให้เกิดการตระหนักรู้ที่ชัดเจนมากขึ้น การซักซ้อมมีประโยชน์สำหรับสมาชิกที่หวั่นไหวต่อการเผชิญหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น เช่น สมาชิกกลุ่มที่ค่อนข้างเงียบและต้องการเป็นเพียงผู้สังเกตการณ์ จะได้รับการร้องขอให้พูดถึงความคิดต่าง ๆ ของตนเองออกมาให้ดัง ในขณะที่สมาชิกคนดังกล่าวนั่งอยู่ในกลุ่มด้วยความเงียบ ในการซักซ้อม สมาชิกกลุ่มแบบเกสตัลท์จะสามารถตระหนักรู้ถึงวิธีการที่ตนเองเพียรพยายามสร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้อื่น ความต้องการที่จะได้รับการยอมรับและเห็นด้วย และความพยายามที่จะหลีกเลี่ยงการสร้างความแปลกแยกให้แก่ผู้อื่น เป็นต้น

8) การกระทำให้เกินจริง (Exaggerating A Behavior) คือเทคนิคที่สมาชิกกลุ่มแสดงพฤติกรรมอย่างจริงจังซ้ำๆ ด้วยการเคลื่อนไหว กิริยาท่าทางที่เกินจริง เพื่อทำให้กระบวนการที่ขาดการตระหนักรู้เปลี่ยนเป็นการตระหนักรู้ เพื่อสื่อความหมายให้เห็นชัดเจนมากยิ่งขึ้น เช่น มาลี

ผงกศีรษะอยู่เสมอ ๆ เพื่อเป็นการยอมรับเมื่อสมาชิกคนอื่นพูด ผู้นำกลุ่มสามารถร้องขอให้มาลีให้ยืนต่อหน้าสมาชิกของกลุ่มแต่ละคน และแสดงการผงกศีรษะ ในขณะเวลาเดียวกันก็พูดไปพร้อม ๆ กับการผงกศีรษะ ตัวอย่างของพฤติกรรมอื่น ๆ ที่นำมาใช้สำหรับเทคนิคการทำให้เกินจริงคือ การยิ้มเป็นนิสัยในขณะเดียวกับที่แสดงอารมณ์ที่เจ็บปวดหรือด้านลบ ตัวสั่น กำหมัดแน่น ส่ายเท้า กอดอกแน่น และชี้นิ้วไปยังผู้อื่น

9) การอยู่กับความรู้สึก (Staying with Feelings) คือเทคนิคที่ให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจของตนเองและต้องการหลีกหนีจากความรู้สึกดังกล่าว ผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกกลุ่มเผชิญกับความรู้สึกดังกล่าวในปัจจุบันขณะ และเข้าถึงความรู้สึกและการกระทำที่ตนเองต้องการหลีกเลี่ยงในระดับที่ลึกซึ้งมากขึ้น การเผชิญและประสบกับความรู้สึกดังกล่าว นอกจากจะเป็นการแสดงความกล้าหาญแล้ว ยังเป็นการแสดงให้เห็นถึงความเต็มใจที่จะอดทนต่อความเจ็บปวด อันเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการปลดปล่อย และเป็นหนทางที่จะนำไปสู่ความงอกงามได้อีกด้วย

10) การปฏิบัติการด้านความฝัน (Dream Work) คือเทคนิคการนำความฝันให้กลับมามีชีวิต สร้างสรรค์ความฝันใหม่อีกครั้ง และนำความฝันให้กลับมามีชีวิตอีกราวกับว่าความฝันนั้นกำลังเกิดขึ้น ณ ขณะนี้ ด้วยการหลีกเลี่ยงการวิเคราะห์และตีความความฝัน สมาชิกกลุ่มจะได้รับการร้องขอให้เล่าความฝัน ราวกับว่าความฝันนั้นกำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน และจมดิ่งอยู่กับความฝันของตนเองอย่างมีชีวิตชีวามากขึ้น เมื่อนักฝันเหล่านั้นเล่าเรื่องความฝันต่าง ๆ ราวกับว่าความฝันเหล่านั้นกำลังเกิดขึ้น ณ ขณะนี้แล้ว สมาชิกจะได้รับการร้องขอให้นำตนเองไปเป็นส่วนหนึ่งของเสี้ยวของ□วามฝันนั้น และเล่าเรื่องความฝันของตนเองจากมุมมองที่เป็นอัตนัย สมาชิกของกลุ่มอาจได้รับการร้องขอให้เปลี่ยนเรื่องราวของความฝันให้เป็นบทสนทนา และให้เป็นแต่ละส่วนของความฝันนั้นในบริบทของกลุ่ม จะให้โอกาสสมาชิกคนอื่น ๆ ได้แสดงด้านต่าง ๆ ของความฝันราวกับเป็นเหตุการณ์ในปัจจุบัน สมาชิกกลุ่มจะตระหนักรู้มากขึ้นต่อด้านที่ตรงข้ามกับของตนเอง และจะตระหนักรู้มากขึ้นต่อขอบเขตของความรู้สึกของตนเอง ในที่สุดสมาชิกคนนั้นก็จะซาบซึ้งและยอมรับความแตกต่างที่อยู่ภายในตัวเองและสามารถปรับตัวกับความขัดแย้งนั้นได้

2.2.5 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นหาคำตอบ (Solution-Focused Brief Therapy in Groups Theory)

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นหาคำตอบหรือ SFBT (Solution-Focused Brief Therapy in Groups Theory) เป็นการบำบัดที่มีแนวคิดมุ่งถึงอนาคต มีเป้าหมายที่ชัดเจน และใช้ระยะเวลาสั้น ถูกพัฒนาเป็นครั้งแรกในปี ค.ศ.1980 โดยสตีฟ เดอ ชาส์ และอินซู คิม เบิร์ก (Steve de Shazer; & Insoo Kim Berg) ณ สถาบันบำบัดครอบครัวระยะสั้น ในมิววอคกี้ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นหาคำตอบเน้นในเรื่องพลังและความยืดหยุ่นของแต่ละบุคคล โดยมุ่งประเด็นไปที่เรื่อง “ข้อยกเว้น” ของปัญหา และการคิดหาคำตอบให้กับปัญหา คอเรย์ คอเรย์ และคอเรย์ (Corey;

Corey; & Corey. 2014: 133-135) ได้อธิบายถึงแนวคิด เป้าหมาย และเทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

2.2.5.1 แนวคิดสำคัญการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นหาคำตอบ (Corey. 2012: 304-315)

1. มนุษย์เต็มไปด้วยพลังและศักยภาพ และความสามารถที่จะค้นหาทางออก คำตอบ หรือวิธีการ (Solution) ที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง

2. ให้ความสำคัญกับทางออกหรือคำตอบของปัญหาที่เป็นปัจจุบันและอนาคตมากกว่าตัวปัญหาและการสำรวจเรื่องราวในอดีต

3. ค้นหาสิ่งที่กำลังทำงานอยู่ในตัวของสมาชิก โดยเฉพาะในเรื่องของข้อยกเว้น (Exception) ของปัญหา

2.2.5.2 เป้าหมายการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นหาคำตอบ (Corey. 2012: 304-315)

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถตั้งเป้าหมายที่เป็นรูปธรรมและเป็นอนาคตอันใกล้

2. เพื่อให้สมาชิกสามารถคิดถึงสิ่งที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ชีวิตแตกต่างไปจากเดิม

3. เพื่อให้สมาชิกสามารถหาข้อยกเว้นของปัญหาของตนเอง

4. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกเกิดแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

2.2.5.3 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นหาคำตอบ (Corey* 2012: 304-315)

1. การตั้งคำถาม (Questioning) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มใช้ตั้งคำถามเพื่อให้เกิดความเข้าใจในประสบการณ์ของสมาชิก ผู้นำกลุ่มไม่ควรตั้งคำถามที่ตนเองรู้คำตอบอยู่แล้ว แต่ต้องตั้งคำถามด้วยท่าทีของความเคารพ ความอยากที่จะรู้อย่างแท้จริง ความสนใจอย่างจริงใจ และความเปิดเผย คำตอบที่มาจากตัวสมาชิกเองในฐานะผู้เชี่ยวชาญจะกลับกลายเป็นข้อมูลที่ไปกระตุ้นความสนใจของผู้นำกลุ่มให้คิดตั้งคำถามต่อไป ดังนั้นคำถามจึงมาจากคำตอบก่อนหน้านี้

2. คำถามข้อยกเว้น (Exception Questions) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อชี้นำให้สมาชิกเห็นว่าบางครั้งปัญหาไม่ได้เกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นไม่รุนแรง ข้อยกเว้นของปัญหาเป็นเรื่องของเหตุการณ์ในอดีตที่เกิดขึ้นกับสมาชิก ครั้นเมื่อสมาชิกสามารถระบุข้อยกเว้นได้แล้ว ตัวอย่างของความสำเร็จหรือข้อยกเว้นจะถูกนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการเปลี่ยนแปลงตัวสมาชิก ด้วยการให้สมาชิกสำรวจเป้าหมายที่สำคัญของพวกเขา พร้อมดึงพลังและทรัพยากรที่อยู่ในตัวเองออกมาใช้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายต่อไป ตัวอย่างการใช้คำถามข้อยกเว้น เช่น ช่วยบอกหน่อยว่า เมื่อใดที่การ

บ่นไม่เกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นน้อย เมื่อไรที่แฟนของคุณฟังคุณบ้าง ช่วยบอกหน่อยว่ามีวันไหนบ้างที่คุณตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกสดชื่น มีบ้างไหมที่คุณอารมณ์สงบเยือกเย็น เมื่อคุณต้องตำหนิลูกน้อง มีบ้างไหมที่คุณออกไปดื่มกับเพื่อน ๆ แล้วคิดหยุดดื่มหรือดื่มน้อยลง คุณพอจะอธิบายได้ไหมว่าเพราะอะไรที่ตอนนี้คุณถึงได้แตกต่างไปจากเดิม เป็นต้น

3. คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Questions) เป็นเทคนิคการตั้งคำถามที่เป็นอนาคตเกี่ยวกับข้อยกเว้นของปัญหา ซึ่งมีรูปแบบ “ถ้ามีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น ปัญหาที่มีอยู่มันอันตรธานหายไปในชั่วข้ามคืน คุณรู้ได้อย่างไรว่าปัญหาหมดไปแล้ว และอะไรที่จะแตกต่างไปจากเดิม” คำถามปาฏิหาริย์ให้ความสนใจกับอนาคตที่สมาชิกสามารถคิดถึงความเป็นไปได้ในรูปแบบต่าง ๆ ที่จะหลุดพ้นจากปัญหาที่รุมเร้าที่ตัวเขาเองได้พรรณนาไว้เมื่อแรกเข้ากลุ่ม เป็นการเคลื่อนตัวสมาชิกให้ออกจากปัญหาในอดีตและปัจจุบัน เข้าสู่ชีวิตอนาคตที่น่าพึงพอใจกว่า

4. คำถามวัดระดับ (Scaling Questions) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มใช้ตั้งคำถามเพื่อวัดระดับ เมื่อไม่สามารถสังเกตการเปลี่ยนแปลงในตัวสมาชิกในเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึก และการสื่อสาร เช่น ถ้าสมาชิกกลุ่มบอกว่ารู้สึกกังวล ผู้นำกลุ่มจะตั้งคำถามว่า “มีคะแนน 0 ถึง 10 คะแนน 0 เฒ่ากับความรู้สึกของคุณที่เต็มไปด้วยความกังวลขณะเมื่อเริ่มทำกลุ่ม และคะแนนเต็ม 10 เท่ากับความรู้สึกของคุณเมื่อมีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น และความกังวลทุกอย่างหายไปสิ้น ณ เวลานี้คุณลองให้คะแนนตัวเองว่าคุณรู้สึกกังวลมากน้อยในระดับใด” แม้ว่าสมาชิกจะให้คะแนนตนเองแค่ 1 คะแนน มันก็บ่งบอกถึงความก้าวหน้าที่เขาได้พัฒนาจาก 0 ไปเป็น 1 ผู้นำกลุ่มต้องถามต่อว่าสมาชิกก้าวหน้าได้อย่างไร และต้องการสิ่งใดเพื่อจะก้าวหน้าไปในระดับคะแนนที่สูงขึ้น คำถามวัดระดับ (Scaling Questions) ช่วยให้สมาชิกกลุ่มสนใจมากขึ้นในสิ่งที่พวกเขากำลังทำอยู่ และทำอย่างไรที่จะก้าวไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่พวกเขาตั้งใจไว้ ผู้นำกลุ่มสามารถประยุกต์ใช้เทคนิคนี้ได้อย่างสร้างสรรค์ เพื่อที่จะดึงประสบการณ์ในมุมกว้างของสมาชิก รวมทั้งการยอมรับนับถือตนเอง การเปลี่ยนแปลงก่อนเข้ากลุ่ม ความเชื่อมั่นในตนเอง สิ่งที่ได้ลงทุนไปเพื่อการเปลี่ยนแปลง งานหนักที่ได้ทำไปเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ปรารถนา การให้ความสำคัญเป็นอันดับต้น ๆ กับปัญหาที่ต้องการแก้ไข ความหวัง และการประเมินผลความก้าวหน้า ตัวอย่างการใช้คำถามวัดระดับ เช่น มีคะแนน 1-10 คะแนนเต็ม10 หมายถึงคุณบรรลุเป้าหมายอย่างสมบูรณ์ และคะแนน 1 หมายถึงคุณยังอยู่ห่างไกลจากเป้าหมาย ขณะนี้คุณอยู่ตรงไหนของคะแนน มีคะแนน 1-10 ถ้า 1 คือวันที่เลวร้ายจริง ๆ และ 10 คือวันที่สดใสสุดยอดในชีวิต วันนี้คุณให้คะแนนเท่าไร อะไรที่ทำให้คุณคิดว่าคุณก้าวมาได้ถึงขนาดนี้ อะไรที่คุณคิดว่าจะทำให้คุณเดินก้าวหน้าไปอีกหนึ่งขั้น ใครเป็นคนแรกที่รู้ว่าคุณได้ก้าวหน้าไปอีกหนึ่งขั้น และอะไรคือสิ่งที่เขาสังเกตได้ในตัวคุณ เป็นต้น

5. คำถามการตั้งเป้าหมาย (Goal-setting Questions) เป็นการตั้งคำถามที่ช่วยให้สมาชิกมีเป้าหมายที่ชัดเจนยิ่งขึ้น เพราะยิ่งเป้าหมายชัดเจนและแตกต่างกับคนอื่น ๆ มากเท่าไร ก็ยิ่งจะบรรลุเป้าหมายได้ง่ายยิ่งขึ้นเท่านั้น แต่ก็ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะตั้งเป้าหมาย เพราะสมาชิกจะชัดเจนในเรื่องที่ตนเองไม่ต้องการ แต่จะไม่ชัดเจนในเรื่องที่ตนเองต้องการ ดังนั้นต้องเริ่มจากการ

ตั้งเป้าหมายในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นก่อน และไม่ได้เกี่ยวข้องกับตนเองโดยตรง ในการตั้งเป้าหมายต้องใช้เวลา ไม่ควรรีบร้อน ตัวอย่างการใช้คำถามการตั้งเป้าหมาย เช่น คุณอยากจะให้อะไรต่างไปจากเดิมมากที่สุด เมื่อการทำกลุ่มจบ การเปลี่ยนแปลงอะไรที่ทำให้คุณรู้สึกว่าชีวิตของคุณต่างไปจากเดิมมากที่สุด คุณรู้ได้ษย่างไรว่าคุณทำเสร็จแล้ว สมมติว่าคุณบรรลุเป้าหมายแล้ว อะไรที่เปลี่ยนไป คุณจะทำอะไรที่แตกต่างไปจากชีวิตเดิม ๆ ของคุณ คุณรู้สึกอย่างไรกับการเปลี่ยนแปลง และมีอะไรที่คนอื่นสังเกตได้ว่าคุณบรรลุเป้าหมายแล้ว ขั้นแรกของการบรรลุเป้าหมายคืออะไร อะไรคือการเปลี่ยนแปลงอันดับแรกที่คุณต้องทำ ในขณะที่คุณกำลังมุ่งหน้าสู่เป้าหมาย

4. ขั้นตอนทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นหาคำตอบ

1. สร้างสัมพันธภาพที่มีความร่วมมือและการปรับเปลี่ยนมุมมอง (Establish Cooperative and Change-focused Relationships)

1.1 ผู้ให้คำปรึกษารับฟังความคิดและความเชื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา พร้อมทั้งแสดงท่าทีถ่อมตนและให้ความเคารพต่อผู้รับคำปรึกษา

1.2 ฟังและเรียนรู้ความคิดเห็นของผู้รับคำปรึกษาอย่างตั้งใจ ซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

1.3 ให้คำชมและกำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษาเพื่อกระตุ้นให้เกิดความหวังและการรับรู้ความสามารถของตนเอง

1.4 ใช้ภาษาในรูปแบบของการเพิ่มขีดความสามารถ การตั้งข้อสมมติฐาน และการพัฒนาคุณภาพที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาปรับเปลี่ยนมุมมองในตนเอง

1.5 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาคิดถึงการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปได้บนพื้นฐานของความเชื่อของผู้รับคำปรึกษาและสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาให้ความสำคัญเป็นอันดับต้น ๆ ด้วยการสำรวจทางออกของปัญหาในเบื้องต้น

1.6 รับฟังข้อคิดเห็นที่สะท้อนจากผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับความช่วยเหลือและผลที่ได้รับจากการพูดคุย ปรับให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้รับคำปรึกษา

2. ทำความเข้าใจกับปัญหาและรายละเอียดของปัญหาของผู้รับคำปรึกษา (Clarify The Problem and Related Details)

2.1 เจาะจงประเด็นปัญหาให้ชัดเจน

2.2 สำรวจรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับปัญหา สถานการณ์ที่ทำให้ปัญหาเกิดขึ้นได้อย่างไร ความพยายามที่จะหาทางออกให้กับปัญหาในเบื้องต้น ความคิดเห็นที่เป็นไปได้ของผู้รับคำปรึกษา และการให้คำปรึกษาจะช่วยได้อย่างไร

3. พัฒนาเป้าหมาย (Develop Goals)

3.1 ใช้คำถามวัดระดับ หรือคำถามปาฏิหาริย์เพื่อเชื้อเชิญให้ผู้รับคำปรึกษามุ่งเป้าไปที่อนาคตที่ดีกว่า

3.2 เรียบเรียงเป้าหมายให้ชัดเจน เจาะจง เป็นรูปธรรม บรรลุผลสำเร็จได้ และสามารถจัดการได้ด้วยตนเอง

4. สร้างข้อยกเว้น และใช้ทรัพยากรต่างๆที่สามารถเกื้อกูล (Build on Exceptions and Other Resources)

4.1 ใช้คำถามข้อยกเว้นของปัญหา เพื่อทำให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่าปัญหานั้นไม่ได้เลวร้ายอย่างที่คิดและมีทางออกเสมอ

4.2 ใช้ทรัพยากรรอบตัวผู้รับคำปรึกษาที่สามารถช่วยแก้ปัญหา

5. เชื้อเชิญให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนมุมมองที่ตัวปัญหา (Invite Clients to Change The Doing or Viewing of The Problem)

5.1 กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาลองทำสิ่งที่แตกต่างจากเดิมในการแก้ไขปัญหา

5.2 ตีประเด็นปัญหาในมุมต่าง ๆ เพื่อหาทางออกใหม่ ๆ ให้กับปัญหา

5.3 ประเมินความก้าวหน้าในการบรรลุเป้าหมายของผู้รับคำปรึกษา โดยใช้คำถามวัดระดับ

5.4 ให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษา ชี้ให้เห็นถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับตนเองและผลกระทบทางสังคมของการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้ ถามถึงความต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติมและใช้เอกสารประกอบหากจำเป็น

6. ยุติการให้คำปรึกษา (Terminate Counseling)

2.3 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ (Integrative Group Counseling)

แนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ (Integrative Group Counseling) สู่การปฏิบัตินั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะทำการพัฒนาได้นั้น จะต้องคำนึงถึงบุคลิกภาพของผู้ให้คำปรึกษาและลักษณะของผู้รับคำปรึกษาที่ผู้ให้คำปรึกษาคาดหวังว่าจะให้อะไรเกิดขึ้นซึ่งเป็นผลจากการให้คำปรึกษา (Corey. 2013: 89-101) และสามารถที่จะอธิบายบุคลิกภาพของตนเองที่จะนำไปสู่การให้คำปรึกษาและมีรูปแบบ (Model) ที่ออกแบบมาจากทฤษฎีและสอดคล้องกับบริบทที่เห็นได้ชัดเจน ดังนั้นการบูรณาการทฤษฎีจึงมีความจำเป็นในการที่จะให้คำปรึกษาโดยจะต้องตั้งคำถามทั่ว ๆ ไปว่าผู้รับคำปรึกษาต้องการอะไรจากการให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาต้องการนำอะไรไปช่วยแก้ไขปัญหา เพื่อให้เกิดการพัฒนาการจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โครงสร้างการให้คำปรึกษาประกอบด้วยแนวคิด (Concepts) และเทคนิคที่เป็นรูปแบบในการให้คำปรึกษาที่สมบูรณ์ ซึ่งจะประกอบด้วยความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ซึ่งเป็นมิติที่เป็นประสบการณ์ของมนุษย์ และเป็นมิติทางความคิดที่จะนำไปสู่การตัดสินใจ ซึ่งการใช้รูปแบบการบูรณาการจะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์สามมิติสู่กระบวนการให้คำปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปได้ดีที่สุด ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้และได้ประโยชน์จากมุมมองต่าง ๆ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้การให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้คำนึงถึงเหตุการณ์ที่

เกิดขึ้นในชีวิต แล้วผู้รับคำปรึกษาให้ความหมายต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร อะไรที่เขาต้องการจะคิดและทำต่อไป เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงระบบความเชื่ออย่างถาวร ความคิดความรู้สึกเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในกระบวนการช่วยเหลือ แต่มักจะแสดงออกให้เห็นในมิติพฤติกรรมหรือการกระทำจะเพิ่มการหยั่งรู้ (Insight) และความรู้สึกซึ่งแสดงความคิดและความรู้สึก สามารถบอกได้ถึงการปรับตัวสู่สถานการณ์ที่เป็นจริงในชีวิต

การให้คำปรึกษาแบบบูรณาการเป็นกระบวนการที่จะเลือกแนวคิด (Concepts) และวิธีการ (Methods) ต่างๆ ที่หลากหลายมาใช้โดยการสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีพลวัตร (Dynamic) และเทคนิคให้มีความเฉพาะกับคุณลักษณะปัญหาของผู้รับคำปรึกษา โดยคาดหวังว่าการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการจะทำให้มีลักษณะเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ การให้คำปรึกษาแบบบูรณาการเกิดขึ้นตั้งแต่ปี ค.ศ. 1980 จากความเชื่อว่าการใช้หลายทฤษฎีจะให้ผลลัพธ์ที่สมบูรณ์แบบ และจากการตระหนักว่าทฤษฎีการให้คำปรึกษาทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งไม่ครอบคลุม (Comprehensive) เพียงพอในการแก้ปัญหาที่ซับซ้อนของบุคคล ปัญหาของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนมีความแตกต่างกัน แต่ละทฤษฎีมีความถูกต้อง แต่ไม่มีชุดของเทคนิคการให้คำปรึกษาชุดใดชุดหนึ่งที่สามารถใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพกับบุคคลทุกกลุ่ม ดังนั้นแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการจึงเกิดขึ้นเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเรียนรู้จากหลายมุมมอง แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการมีหลายรูปแบบ

แนวคิดของคอเรย์ (Corey. 2013: 107) กล่าวว่าการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการมี 3 รูปแบบ ดังนี้

1. การบูรณาการเฉพาะเทคนิคการให้คำปรึกษา (Technical Eclecticism) เป็นการผสมผสานเฉพาะเทคนิคการให้คำปรึกษาจากหลายทฤษฎี

2. การบูรณาการแนวคิดการให้คำปรึกษา (Theoretical Integration) เป็นการผสมผสานแนวคิดหรือทฤษฎีและเทคนิค โดยเชื่อว่าผลลัพธ์ที่ได้มากกว่าการใช้เพียงทฤษฎีเดียว

3. การบูรณาการโดยใช้ปัจจัยร่วม (Common Factors) เป็นการบูรณาการโดยการหาองค์ประกอบร่วมจากหลายทฤษฎี

แนวคิดของจิโอวาโซเลียส (Giovazolias. 2005: 165-167) กล่าวว่ารูปแบบการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ เป็นการรวมแนวคิด ทฤษฎีการให้คำปรึกษา และเทคนิคการให้คำปรึกษาของแต่ละทฤษฎี และปัจจัยทั่วไป ผสมผสานกลมกลืนให้เป็นเนื้อเดียวกัน (Assimilative Integration) รูปแบบการบูรณาการที่ใช้กันทั่วไปมี 2 รูปแบบ คือ

1. การบูรณาการเทคนิค เป็นรูปแบบการบูรณาการที่ใช้กันมากที่สุด โดยการเลือกใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาอย่างน้อย 2 ทฤษฎีขึ้นไป นำมาประยุกต์อย่างเป็นระบบและเป็นลำดับขั้น เทคนิคการให้คำปรึกษาที่นำมาใช้ต้องสอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของผู้รับคำปรึกษา โดยได้จากแนวคิด ทฤษฎีและผลการวิจัย

2. การบูรณาการแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษา เป็นการรวมปรัชญาและแนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษาเข้าด้วยกัน แต่ยังเป็นที่ถกเถียงเกี่ยวกับความเป็นไปได้และความจำเป็น เนื่องจากปรัชญาและแนวคิดแต่ละทฤษฎีแตกต่างกัน และการบูรณาการแนวคิดทฤษฎีต้องสังเคราะห์รูปแบบการให้คำปรึกษาให้เป็นรูปแบบใหม่ทั้งด้านการทำหน้าที่ของบุคลิกภาพ (Personality Functioning) และพยาธิสภาพของจิตใจ (Psychopathology) การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาที่ต้องไม่หลงเหลือร่องรอยของแนวคิดทฤษฎีที่นำมาบูรณาการ และการนำไปใช้ต้องระมัดระวังการยึดติดกับทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่ง จากแนวคิดปัญหาของบุคคลมีความซับซ้อน ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเพียงทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างครอบคลุม การบูรณาการทฤษฎีจึงทำให้เกิดประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษาได้มากกว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแต่ละทฤษฎีมีปรัชญาและความเชื่ออยู่เบื้องหลัง

เทคนิคการให้คำปรึกษาเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการช่วยเหลือ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามความเชื่อและปรัชญาของทฤษฎีนั้น เทคนิคการให้คำปรึกษาจึงเป็นเพียงเครื่องมือ ซึ่งหากนำมาใช้เพียงอย่างเดียวอาจถูกหรือผิดก็ได้ การนำเทคนิคการให้คำปรึกษามาใช้มากๆ อาจทำให้ผู้ให้คำปรึกษากลายเป็นนักเทคนิค (Technicians) และไม่สามารถตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของผู้รับคำปรึกษา นอกจากนั้นการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาอย่างไม่เป็นระบบ (Indiscriminate) มีแนวโน้มเพิ่มระดับการต่อต้านในกลุ่ม ไม่เอื้อต่อการสื่อสารและการเปิดเผยเรื่องราวเชิงลึก เทคนิคการให้คำปรึกษาควรเป็นสิ่งที่เอื้อต่อกระบวนการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพควรจะให้ความสนใจต่อผู้รับคำปรึกษามากกว่าให้ความสนใจต่อการใช้เทคนิค การเลือกใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาที่เอื้อต่อกระบวนการให้คำปรึกษาต้องพิจารณาปัจจัยหลายอย่าง โดยเฉพาะแนวคิดทฤษฎีที่ใช้ซึ่งมีอิทธิพลต่อการเลือกวิธีการเป็นอย่างมาก เช่น การให้คำปรึกษาที่เน้นประเด็นด้านความคิด เทคนิคการให้คำปรึกษาที่ใช้ต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของความคิดและการกระทำ หากต้องการเน้นประสบการณ์ เทคนิคการให้คำปรึกษาที่เลือกใช้ต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้นและตระหนักถึงความรู้สึกที่เพิ่มขึ้น และหากประเด็นการให้คำปรึกษาเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมหรือการกระทำ เทคนิคการให้คำปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถกำกับการกระทำและมีประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมเฉพาะนั้น และปัจจัยสุดท้ายที่มีผลต่อการเลือกเทคนิคการให้คำปรึกษาคือ ลักษณะของผู้รับคำปรึกษา วัตถุประสงค์ของกลุ่มและขั้นพัฒนาการของกลุ่ม ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาต้องใช้จินตนาการในการเลือกใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาจากหลายทฤษฎี เพื่อให้เหมาะสมกับลักษณะของกลุ่มแต่ละชนิด

การพัฒนาการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ต้องให้ความสำคัญกับสามสิ่งคือ ทฤษฎี การวิจัยและการปฏิบัติ เพื่อมุ่งสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาที่ตอบสนองความต้องการของผู้รับคำปรึกษาให้มาก สิ่งที่ต้องมีในการบูรณาการรูปแบบการให้คำปรึกษา คือ

1. การให้ความสนใจอย่างจริงใจต่อปรากฏการณ์หรือประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษา การจัดสิ่งแวดล้อมให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยในการเปิดเผยเรื่องราว ปัญหาและทำให้เกิดความไว้วางใจอย่างแท้จริง เปรียบเสมือนผู้ให้คำปรึกษาเป็นสะพานเชื่อมต่อระหว่างโลกภายในกับภายนอกให้กับผู้รับคำปรึกษา มีผลการศึกษาที่สนับสนุนว่าการประสบความสำเร็จในการให้คำปรึกษาร้อยละ 80 ขึ้นกับความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา

2. การให้ความสำคัญและการคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้รับคำปรึกษา การใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเฉพาะของแต่ละทฤษฎี มีความสำคัญน้อยกว่าเทคนิคการให้คำปรึกษาที่ไม่ต้องเจาะจง แต่มีผลต่อความสัมพันธ์ทางบวก

คอเรย์ คอเรย์ และคอเรย์ (Corey; Corey; & Corey. 2014: 101-104) อธิบายว่า ผู้นำกลุ่มที่ใช้กรอบการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ จำเป็นต้องให้ความสำคัญกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มกำลังคิด รู้สึก และกระทำ โดยที่กรอบแนวคิดที่นำมาใช้จะอยู่ในกรอบของมิติที่เกี่ยวกับประสบการณ์ของมนุษย์ทั้ง 3 มิติ ได้แก่ มิติด้านการรู้คิด (Cognitive Domain) มิติด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective Domain) และมิติด้านพฤติกรรม (Behavioral Domain) ในทั้ง 3 มิตินี้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันและส่งอิทธิพลถึงกันและกัน กล่าวคือในขณะที่มนุษย์กำลังคิด ความคิดนั้นมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและการกระทำ หรือในขณะที่เรากำลังรู้สึก ความรู้สึกก็มีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรม เช่นเดียวกับพฤติกรรมที่เราแสดงออกก็มีอิทธิพลต่อความรู้สึกและความคิดของเรา การผนวกทั้ง 3 มิติถือเป็นแนวคิดที่ทรงพลังและมีความครอบคลุมสำหรับกระบวนการของการให้คำปรึกษา หากขาดมิติใดมิติหนึ่งไป แนวคิดในการบำบัดก็ไม่สมบูรณ์

มิติด้านการรู้คิด (Cognitive Domain) ให้ความสำคัญกับกระบวนการของความคิดของสมาชิกกลุ่ม โดยที่สมาชิกจะได้รับการท้าทายให้คิดเกี่ยวกับการตัดสินใจของตนเองที่ผ่านมา ด้วยเทคนิคการพูดกับตนเอง (Self-talk) เช่น วิธีคิดตั้งข้อสมมติฐานเกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น หรือชีวิต ทำให้เกิดปัญหาได้อย่างไร หรือความเชื่อที่ตนเองมีอยู่ก่อให้เกิดปัญหาได้อย่างไร หรือทำอย่างไรที่สมาชิกจะสามารถเริ่มเป็นตัวของตัวเอง ด้วยเทคนิคการประเมินอย่างจริงจังกับประโยคที่พูดซ้ำไปมากับตนเอง เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ เหล่านี้ถูกออกแบบนำมาใช้เพื่อเผยให้เห็นถึงกระบวนการคิดของสมาชิก ช่วยให้สมาชิกคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต และวิธีการตีความเกี่ยวกับเหตุการณ์ดังกล่าว และเพื่อช่วยปรับเปลี่ยนระบบความเชื่อในตัวของสมาชิกเอง โดยทั่วไปแนวคิดด้านการรู้คิดและพฤติกรรมถูกใช้ในขั้นเริ่มต้นของกระบวนการในการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถตั้งเป้าหมายเฉพาะที่จะชี้ทิศทางการเข้าร่วมมีส่วนของเขาในกลุ่ม และใช้ในขั้นยุติกลุ่มเพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถรวบรวมและประมวลความคิดจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ และนำไปออกแบบแผนปฏิบัติเพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน

มิติด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective Domain) ให้ความสำคัญกับความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกระบุและแสดงความรู้สึกของตนเอง เมื่อสมาชิกกลุ่มสามารถสัมผัสกับความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเอง และพูดถึงการที่เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึก

ดังกล่าว นั่นหมายความว่ากระบวนการบำบัดเริ่มได้เริ่มเกิดขึ้นแล้ว นอกจากนั้น ถ้าสมาชิกรู้สึกว่ามีคนคอยฟัง เข้าใจและยอมรับตนเองอยู่ เขาย่อมต้องการที่จะเผยความรู้สึกที่เก็บไว้ออกมามากขึ้น เมื่อสมาชิกสามารถปลดปล่อยความรู้สึกเก็บกดของตนเองได้แล้ว การนำวิธีการด้านการรู้คิดเข้ามาผสมผสานกับวิธีการด้านอารมณ์ความรู้สึกย่อมทำได้เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด เช่น เชิญชวนให้สมาชิกไตร่ตรองถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง และอภิปรายกันถึงประเด็นที่อารมณ์ความรู้สึกนี้ถูกโยงเข้ากับความเชื่อที่เกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต

มิติด้านพฤติกรรม (Behavioral Domain) เป็นหัวใจของกระบวนการของการเปลี่ยนแปลง แม้ว่าจะเกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้นและได้ระบายอารมณ์ความรู้สึกที่เก็บกดอยู่อันเป็นส่วนสำคัญของกระบวนการในการให้คำปรึกษาก็ตาม สมาชิกก็ยังจำเป็นที่ต้องเข้ามีส่วนร่วมในโปรแกรมฝึกปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม คำถามที่เป็นประโยชน์ที่ผู้นำกลุ่มสามารถนำมาใช้ถาม เช่น คุณกำลังทำอะไรอยู่ ด้วยพฤติกรรมที่เป็นอยู่ในขณะนี้สามารถทำให้คุณมีโอกาสได้รับสิ่งที่คุณต้องการหรือไม่ และทำให้คุณเดินไปในทิศทางที่คุณต้องการหรือไม่ เป็นต้น ถ้าการให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งเน้นในสิ่งที่สมาชิกกำลังทำอยู่ ก็ย่อมมีโอกาสสูงที่สมาชิกจะปรับเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกของตนเองได้

การบูรณาการด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม มีแนวคิดเชิงปรัชญามาจากอัตถิภาวนิยม ซึ่งเน้นที่ทฤษฎีทางเลือกและความรับผิดชอบ โดยผู้นำกลุ่มท้าทายให้สมาชิกมองทางเลือกที่ตนเองมีอยู่ ข้อจำกัดของทางเลือก และต้องรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองได้เลือก จากนั้นผู้นำกลุ่มส่งเสริมให้สมาชิกระบุและสร้างความชัดเจนในสิ่งที่ตนเองกำลังคิด รู้สึก และกระทำอยู่ แทนที่จะมุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงผู้อื่น เพราะการให้คำปรึกษากลุ่มตั้งอยู่บนสมมติฐานที่ว่า สมาชิกมีอิสระในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตของตนเองได้

ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มสามารถนำเทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีที่หลากหลายมาใช้ โดยที่เทคนิคดังกล่าวจะได้รับการปรับให้เหมาะสมกับความต้องการของสมาชิก โดยเทคนิคที่นำมาใช้นั้นต้องคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ เช่น ความพร้อมของสมาชิกในการเผชิญกับประเด็นปัญหาส่วนตัว พื้นฐานทางด้านวัฒนธรรม ระบบค่านิยม และความไว้วางใจในตัวผู้นำกลุ่ม นอกจากนั้น ยังต้องพิจารณาถึงความร่วมมือและความไว้วางใจในหมู่สมาชิกด้วยกันเองอีกด้วย ดังนั้น ผู้นำกลุ่มจึงจะสามารถส่งเสริมให้สมาชิกระบุและสัมผัสกับสิ่งที่ตนเองกำลังรู้สึกอยู่ ระบุถึงวิธีการที่การตั้งข้อสมมติฐานของตนเอง ที่มีอิทธิพลต่อการแสดงความรู้สึกและการแสดงพฤติกรรมของตนเอง และสามารถลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอื่นที่เป็นทางเลือกได้

ผลสรุปแนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการนั้นมีหลายรูปแบบ ผู้วิจัยได้เลือกใช้การบูรณาการแนวคิดทฤษฎีและเทคนิค (Assimilative Integration) ให้มีความสอดคล้องกับความอ่อนน้อมในด้านความคิด ด้านอารมณ์ความรู้สึก และด้านพฤติกรรม ผู้วิจัยนำแนวคิดดังกล่าวมาเป็นฐานคิดหลักโดยยึดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์เป็นแกนและใช้แนวคิดทฤษฎีอื่น ๆ เข้าร่วม ได้แก่ ทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการเผชิญความจริง ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

ทฤษฎีมุ่งเน้นหาคำตอบ ในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สอดคล้องกับการเสริมสร้างคุณลักษณะความอ่อนน้อมของนักศึกษา

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

2.3.1 งานวิจัยภายในประเทศ

ชลพร กองคำ (2552: 245-246) ศึกษาการพัฒนาจิตสำนึกในการจัดการความเสี่ยงของพยาบาลวิชาชีพ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 เป็นพยาบาลจิตเวช จำนวน 300 คน เป็นกลุ่มที่ใช้ในการศึกษาจิตสำนึกในการจัดการความเสี่ยง กลุ่มที่ 2 เป็นพยาบาลวิชาชีพ จำนวน 24 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมให้เป็นไปตามสภาพปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบวัดจิตสำนึกในการจัดการความเสี่ยงของพยาบาลวิชาชีพ 2) รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาจิตสำนึกในการจัดการความเสี่ยงของพยาบาลวิชาชีพ ผลการวิจัยสรุปว่า 1) จิตสำนึกในการจัดการความเสี่ยงของพยาบาลกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล เพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) จิตสำนึกในการจัดการความเสี่ยงของพยาบาลกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล เพิ่มขึ้นกว่าจิตสำนึกในการจัดการความเสี่ยงของพยาบาลกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สายสมร เฉลยกิตติ (2554: 247-248) ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยมีความมุ่งหมายสำคัญ 1) เพื่อศึกษาองค์ประกอบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพ และ 2) เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่ม 1) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาองค์ประกอบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพจำนวน 976 คน กลุ่ม 2) กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพ ผลการวิจัยพบว่า 1) ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มงคล ศัยยกุล (2556: 256-257) ศึกษารูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาองค์ประกอบแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักศึกษามหาวิทยาลับราชภัฏ 2) สร้างรูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักศึกษามหาวิทยาลับราชภัฏ 3) เปรียบเทียบแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏที่ได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการกับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏที่ไม่ได้รับการปรึกษาใด ๆ ในระยะก่อนการปรึกษา หลังการปรึกษา และหลังการติดตามผล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ 8 แห่ง จำนวน 960 คน กลุ่มที่ 2 คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ ที่มีคะแนนแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ จำนวน 56 ข้อ และรูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผลการวิจัยพบว่า 1) องค์ประกอบแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย การวางแผน อิสระแห่งตนและกล้าตัดสินใจ การรับรู้ความสามารถของตน และความรับผิดชอบต่อตนเอง มีน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์โดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พรรณวดี สมกิตติกานนท์ (2557: 1-15) ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์ กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลา เป็นนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยาชั้นปีที่ 1 จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษา พัฒนาการจากการบูรณาการแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่ม จากการวิจัยพบว่าคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ หลังการทดลองและหลังการติดตามผลสูงกว่าคุณลักษณะของนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผลการสนทนากลุ่มเฉพาะพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการหลังการติดตามผล มีความพึงพอใจรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่ช่วยเสริมสร้างความรู้ และทักษะการปฏิบัติตนที่ทำให้บรรลุถึงคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลา

วริศรา ใจเปี่ยม (2558: 51-61) ได้ศึกษารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยกลุ่มทดลองเป็นผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คนโดยรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ พัฒนาจากการบูรณาการแนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคต่าง ๆ ของการให้การปรึกษากลุ่ม 7 ทฤษฎี ประกอบด้วย ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง แบบเกสตัลท์ แบบภวนิยม แบบพฤติกรรมนิยม แบบการเล่าเรื่อง แบบมุ่งเน้นคำตอบ และการให้การศึกษาทางจิตวิทยา ผู้สูงอายุที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีค่าเฉลี่ยการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนได้รับการให้การปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการสนทนากลุ่มเฉพาะกับผู้สูงอายุ กลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ พบว่าผู้สูงอายุพึงพอใจกับการให้การปรึกษา ได้แสดงความคิดความรู้สึก แลกเปลี่ยนความคิดเห็น อภิปรายซักถาม ทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เข้าใจ และยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของร่างกาย และเห็นความจำเป็นในการดูแลสุขภาพ ภูมิใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่และสามารถถ่ายทอดเรื่องราวต่าง ๆ ให้กับผู้อื่นได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ และปล่อยวางได้มากขึ้น ได้ปฏิบัติศาสนกิจและมีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจให้สงบสุข

ชญานิษฎ์ สุระเสนา (2559: 71-86) ได้ทำการศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยทำการทดลองกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ การวิเคราะห์ความแปรปรวนสอฃทางแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมโดยกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการและขั้นการยุติ ทักษะทางสังคมของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ หลังการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการส่งผลต่อการพัฒนาทักษะทางสังคมของนักศึกษา

นิสรา คำมณี (2560: 59-75) ได้ศึกษาการพัฒนาการปรึกษากลุ่มบูรณาการพหุทฤษฎีระหว่างทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมและทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างเหตุผลเพื่อการดำรงอยู่ของผู้ต้องขังหญิงในทัณฑสถานหญิง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ต้องขังหญิงจำนวน 22 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 11 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 11 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการพหุทฤษฎี สัปดาห์ละ 3 ครั้ง จำนวน 6 สัปดาห์ รวมเป็น 17 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการพหุทฤษฎี ผลการวิจัยพบว่าผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการพหุทฤษฎี มีเหตุผลเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

.05 และผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการพหุทฤษฎี มีเหตุผลเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ในขณะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

คิม (Kim. 2011: 81-94) ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่มีความซึมเศร้า การคิดฆ่าตัวตาย และความเครียด จุดมุ่งหมายในการวิจัยครั้งนี้เพื่อ พัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดความซึมเศร้า การคิดฆ่าตัวตาย และความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ กลุ่มทดลองให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นจำนวนทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความซึมเศร้า แบบวัดการคิดฆ่าตัวตาย แบบวัดความเครียด ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2) กลุ่มทดลองมีระดับความซึมเศร้า ระดับการคิดฆ่าตัวตาย และระดับความเครียดลดลง

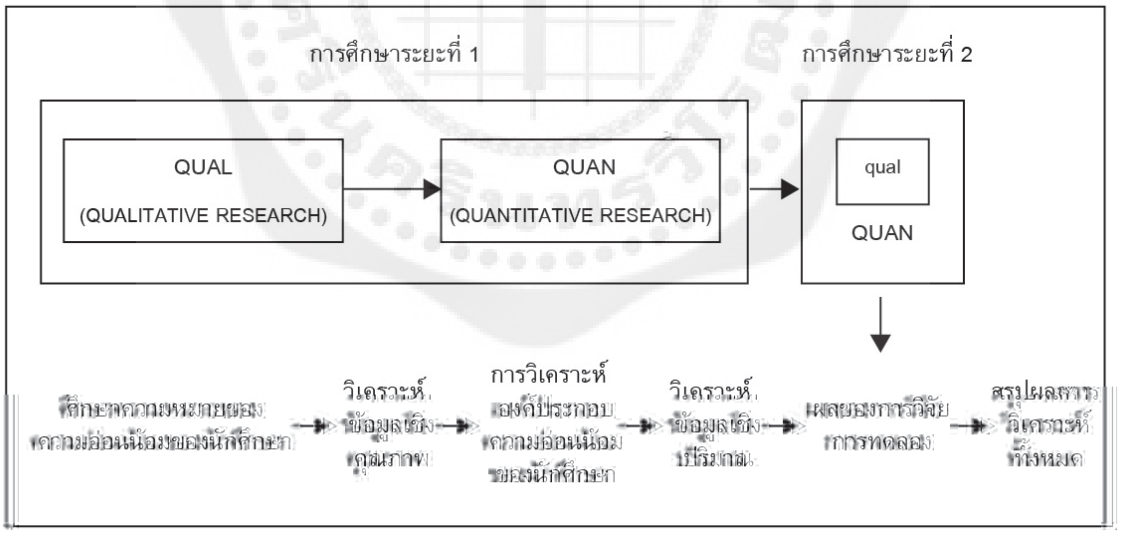
จากการศึกษางานวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ สามารถปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของมนุษย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ตัวอย่างเช่น การศึกษารูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ การพัฒนาจิตสำนึกในการจัดการความเสี่ยงของพยาบาลวิชาชีพ การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพ การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่มีความซึมเศร้า การคิดฆ่าตัวตาย และความเครียด เป็นต้น

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง "การศึกษาและการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ" เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed-methods) รูปแบบเชิงสำรวจตามกาลเวลา (Sequential Exploratory Design) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ซึ่งมีจุดมุ่งหมายของการวิจัยเพื่อศึกษาเกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษา การวิเคราะห์องค์ประกอบความอ่อนน้อมของนักศึกษา และการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา ซึ่งมีวิธีดำเนินการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 การศึกษาความหมายและองค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษา ที่ให้ความสำคัญกับการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการเชิงคุณภาพ และการวิเคราะห์องค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษา จากการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการเชิงปริมาณ

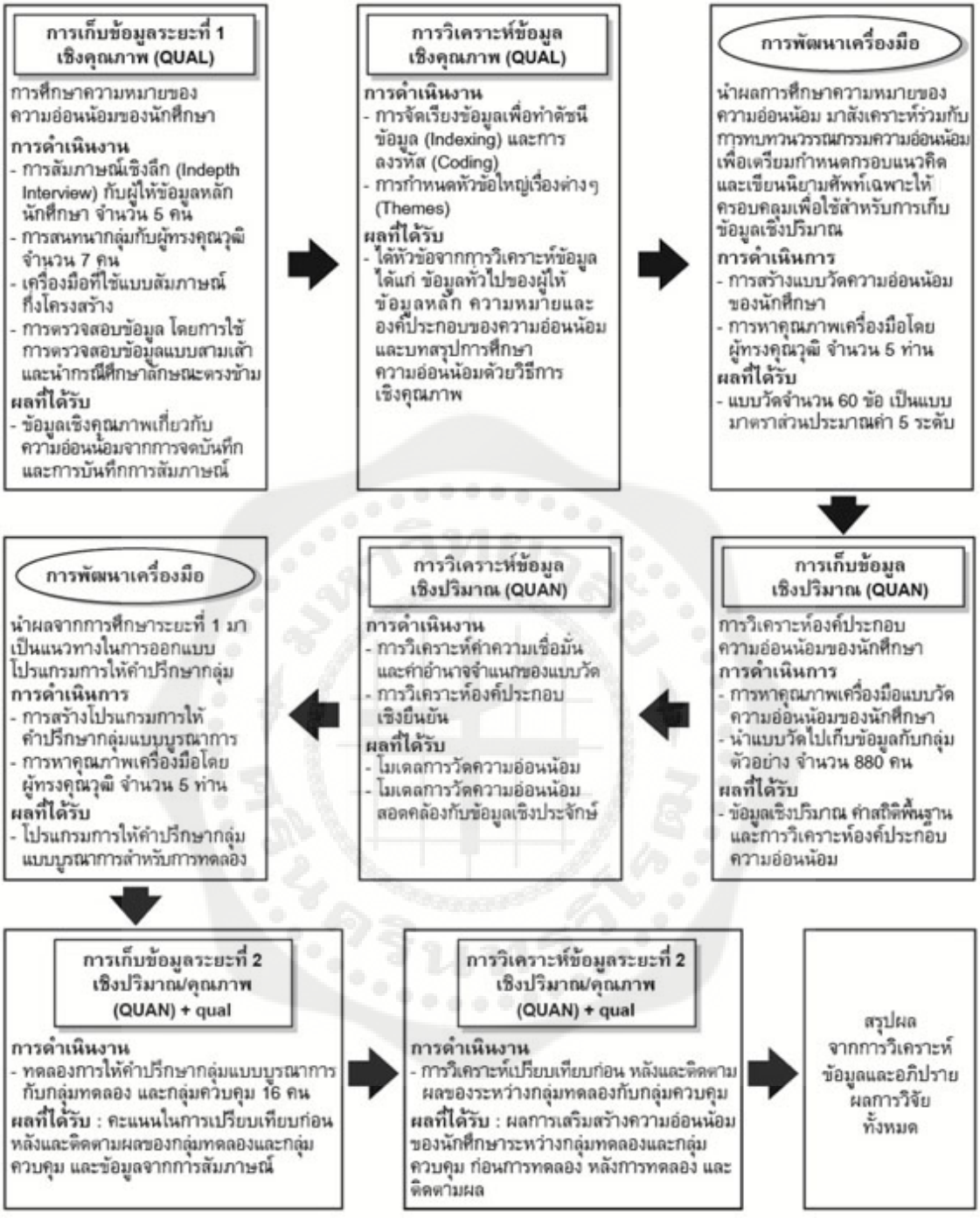
ระยะที่ 2 การเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยการทดลอง



ภาพประกอบ 3 แบบแผนการดำเนินการวิจัยแบบสำรวจตามกาลเวลา (Sequential Exploratory Design) ของการศึกษาและการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

การออกแบบการวิจัยความอ่อนน้อมของนักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการด้วยรูปแบบการวิจัยแบบผสานวิธี

สำหรับแบบแผนการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบผสมผสานวิธี ด้วยรูปแบบเชิงสำรวจตามกาลเวลา โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพนำแล้วตามด้วยการวัดประเมินของวิธีการวิจัยเชิงปริมาณในระยะที่ 1 ซึ่งเป็นการศึกษาความหมายของความอ่อนน้อม เนื่องจากทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อมในบริบทสังคมไทยยังมีค่อนข้างน้อย ผู้วิจัยจึงเริ่มต้นด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพของความอ่อนน้อมด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับนักศึกษาจำนวน 5 คน เพื่อพัฒนามาเป็นข้อเสนอเชิงทฤษฎีชั่วคราว หลังจากนั้นผู้วิจัยจัดสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 7 คน เพื่อเป็นการยืนยันความหมายและองค์ประกอบของความอ่อนน้อม ร่วมกับการศึกษาและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง แล้วพัฒนามาเป็นแบบวัดองค์ประกอบความอ่อนน้อมของนักศึกษา จากนั้นนำแบบวัดไปเก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ แล้วนำผลข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการศึกษาเชิงปริมาณในระยะที่ 2 คือ การนำองค์ประกอบความอ่อนน้อมที่ได้มาบูรณาการกับแนวคิด ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีความสอดคล้องกับการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาในแต่ละองค์ประกอบ ซึ่งในระยะที่ 2 จะเป็นการสร้างโปรแกรมของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ด้วยวิธีการเชิงปริมาณเป็นวิธีการหลัก โดยการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่ผ่านการตรวจสอบหาคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิและการทดลองใช้มาดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการจำนวน 10 ครั้ง ดำเนินการทดลองแบบ Repeated Measures Design ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะการติดตามผล โดยระหว่างการดำเนินกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการผู้วิจัยใช้การสังเกตร่วมด้วย และเว้นระยะเวลา 1 เดือนสำหรับการติดตามผลโดยการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์ของนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

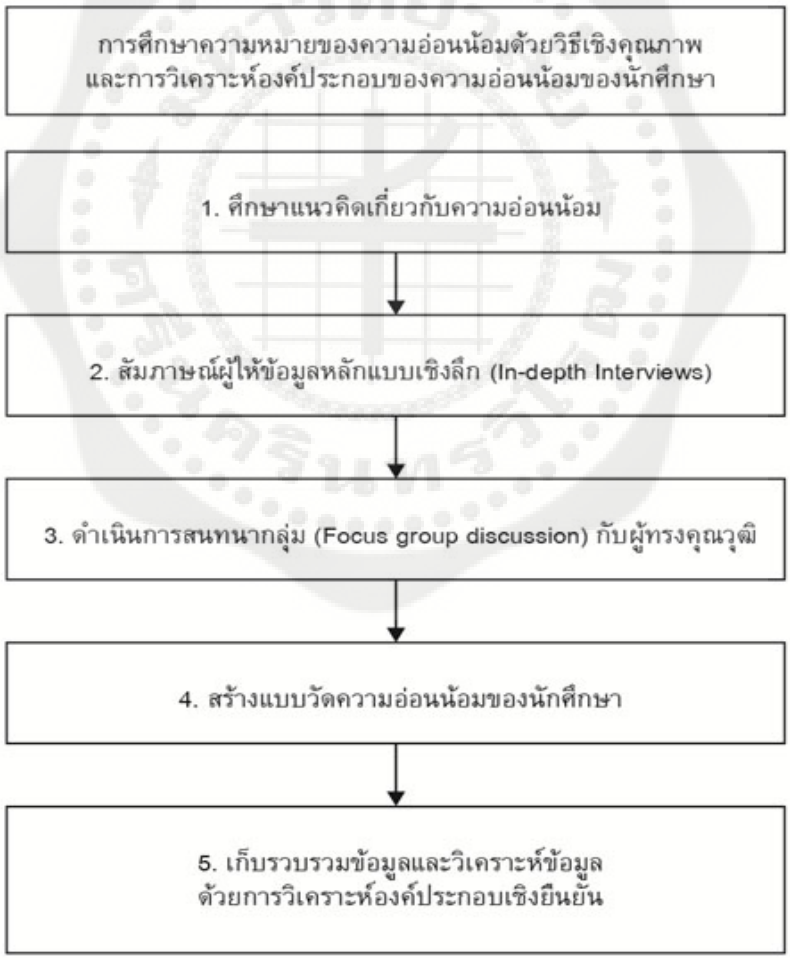


ภาพประกอบ 4 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยในการศึกษาและการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

สำหรับการศึกษาและเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาในครั้งนี้ มีแบบแผนการดำเนินการวิจัยแบบผสานวิธี โดยการดำเนินการวิจัยในแต่ละระยะของการศึกษามีรายละเอียดที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือการวิจัย
3. การดำเนินการวิจัย
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ระยะที่ 1 การศึกษาความหมายของความอ่อนน้อมด้วยวิธีเชิงคุณภาพและการวิเคราะห์องค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษา



ภาพประกอบ 5 ขั้นตอนการศึกษาความอ่อนน้อมของนักศึกษา

การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

พื้นที่วิจัยและกลุ่มประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 4 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ กลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา จำนวน 11 แห่ง จำนวนทั้งสิ้น 10,312 คน (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. 2559: ออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาความหมายของความอ่อนน้อมด้วยวิธีเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) เป็นนักศึกษาที่สามารถสะท้อนเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับความอ่อนน้อมของตนเองได้ และให้ความร่วมมือ โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบอิงจุดมุ่งหมาย (Purposeful Sampling) ที่กำหนดคุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูลหลักตามกรอบแนวคิดของการวิจัยคือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 5 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ซึ่งมีลักษณะการแสดงออกเบื้องต้นถึงความอ่อนน้อมตามกรอบแนวคิดที่ผู้วิจัยศึกษา หรือเป็นนักศึกษาที่ได้รับการยอมรับจากอาจารย์ที่ปรึกษาว่าเป็นผู้ที่มีลักษณะอ่อนน้อม เกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง คือ เป็นนักศึกษาที่มีคุณลักษณะที่มีความสุภาพ นับถือตนเอง เปิดใจยอมรับความคิดใหม่ ๆ มีความจริงใจ สำนึกคุณ และช่วยเหลือผู้อื่น

นอกจากนี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเพิ่มเติมกับผู้ให้ข้อมูลรองที่เกี่ยวข้องใกล้ชิดกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก เช่น พ่อแม่หรือผู้ปกครอง อาจารย์ เป็นต้น สำหรับจำนวนของผู้ให้ข้อมูลหลักในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะพิจารณาจากข้อสรุปที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกว่าเพียงพอ หรือข้อมูลถึงจุดอิ่มตัว

2. กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาองค์ประกอบเพื่อสร้างโมเดลการวัดของความอ่อนน้อมของนักศึกษา เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ กลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 880 คน ซึ่งจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) คือ ขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้จากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 5-10 เท่าของข้อคำถาม (ยุทธ ไกยวรรณ์. 2557: 73 อ้างอิงจาก Gorsuch. 1983: 179) การสุ่มตัวอย่างนั้นผู้วิจัยใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Sampling) (ธานินทร์ ศิลป์จารุ. 2553: 59) ตามสัดส่วนของจำนวนนักศึกษาในระดับชั้นปี แล้วจึงใช้การสุ่มอย่างง่ายเพื่อให้ครบตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด

การสร้างเครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือวิจัยเชิงคุณภาพ

1. แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth Interview) ผู้วิจัยสร้างแนวคำถาม (Guideline) แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structure Interview) เพื่อเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกสำหรับการศึกษาความอ่อนน้อมของนักศึกษา ซึ่งแนวคำฒามถูกสร้างขึ้นจากวัตถุประสงค์ ปัญหาการวิจัย และกรอบแนวคิดของงานวิจัยครั้งนี้ โดยแนวคำถามจะเปิดกว้างและมีการเปลี่ยนแปลงคำถามใหม่ให้สอดคล้องกับบริบทที่พบจากการสัมภาษณ์ มีขั้นตอนในการสร้างแนวคำถามดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษาและทบทวนเอกสารงานวิจัย เพื่อร่างแนวคำถามที่จะใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึกตามวัตถุประสงค์ ปัญหาการวิจัย และกรอบแนวคิดในงานวิจัย

1.2 ผู้วิจัยนำแนวทางคำถามที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญช่วยพิจารณาถึงความสอดคล้องและเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ ปัญหาการวิจัย และกรอบแนวคิด จากนั้นปรับปรุงแนวคำถามตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญที่ระบุไว้

1.3 นำแนวคำถามไปทดลองสัมภาษณ์นักศึกษาเพื่อตรวจสอบว่าแนวคำถามที่สร้างขึ้นสามารถเก็บข้อมูลได้ตรงกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1.4 หลังการทดลองสัมภาษณ์ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการทดลองมาปรับปรุงแนวคำถามอีกครั้ง ก่อนนำไปใช้จริงในงานวิจัย

2. แนวคำถามสำหรับการจัดสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ผู้วิจัยสร้างแนวคำถามที่ใช้ในการจัดสนทนากลุ่มสำหรับยืนยันความหมาย องค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษา เพื่อพัฒนาต่อไป โดยมีขั้นตอนในการสร้างแนวคำถามดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารงานวิจัยและทบทวนผลการศึกษาที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อร่างแนวคำถามตามวัตถุประสงค์ และปัญหาการวิจัยเพื่อนำมาออกแบบแนวคำถามย่อย แล้วนำคำถามย่อยที่ร่างไว้มาเรียบเรียงเป็นข้อคำถาม จัดลำดับและผูกเป็นเรื่องราว เพื่อนำการสนทนาให้เป็นขั้นตอน และจัดลำดับความคิดให้เป็นหมวดหมู่เกี่ยวกับความอ่อนน้อมของนักศึกษา

2.2 ผู้วิจัยนำแนวทางคำถามที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาช่วยพิจารณาถึงความสอดคล้องและเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ ปัญหาการวิจัย และกรอบแนวคิด จากนั้นปรับปรุงแนวคำถามตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาที่ระบุไว้

เครื่องมือวิจัยเชิงปริมาณ

แบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษาที่ถูกพัฒนาองค์ประกอบมาจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม เพื่อใช้วิเคราะห์องค์ประกอบความอ่อนน้อมของนักศึกษา โดยมีขั้นตอนในการสร้างแบบวัดดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อม เพื่อทราบถึงแนวคิด ทฤษฎี นิยาม และองค์ประกอบของความอ่อนน้อม

2. นำผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลัก และการจัดสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งจะได้ความหมายและองค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษา มาพิจารณาประกอบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ได้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อม เพื่อสรุปองค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษา

3. เขียนนิยามศัพท์ปฏิบัติการของความอ่อนน้อม โดยใช้ข้อมูลที่สรุปจากข้อ 2

4. เขียนกรอบแนวคิดการวิจัยเพื่อการวิเคราะห์องค์ประกอบของความอ่อนน้อม จากองค์ประกอบของความอ่อนน้อมที่รวบรวมจากการเขียนนิยามศัพท์เฉพาะ

5. สร้างข้อคำถามสำหรับแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา ซึ่งเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคิร์ท (Likert) มี 5 ระดับ คือ จริงที่สุด ส่วนใหญ่จริง จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงเล็กน้อย และไม่จริงเลย ด้วยข้อความที่มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษา

6. นำแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษาที่สร้างเสร็จแล้ว ให้ผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดผล จำนวน 5 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.สุรพล พยอมแย้ม รองศาสตราจารย์ ดร.เรียม ศรีทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนภาดล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นผู้พิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะในแต่ละด้านเป็นรายข้อ และให้คะแนนความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถามที่สร้างขึ้น โดยผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

ให้คะแนน +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้ความอ่อนน้อม

ให้คะแนน 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้ความอ่อนน้อม

ให้คะแนน -1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่เป็นตัวบ่งชี้ความอ่อนน้อม

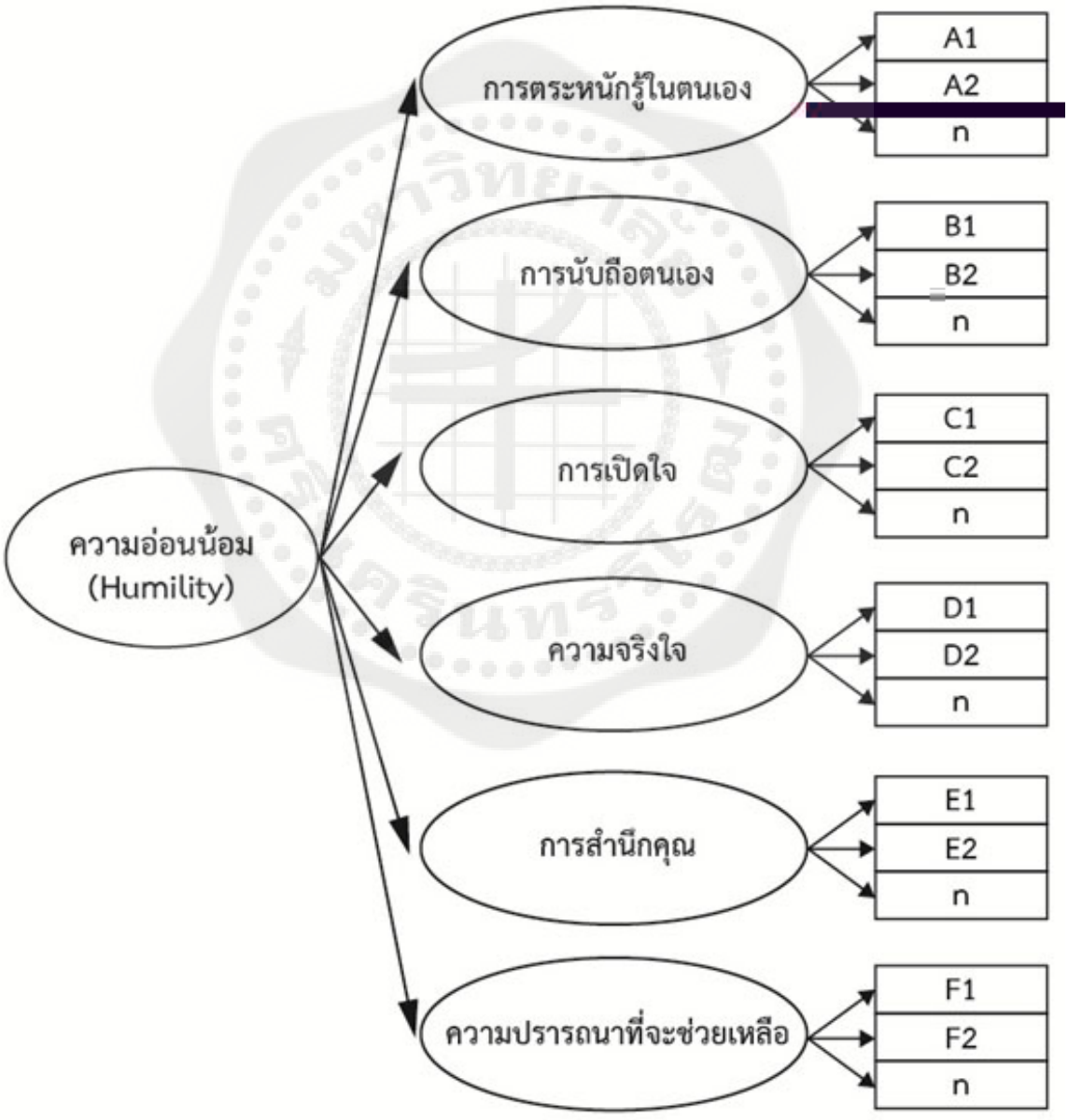
ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ โดยข้อคำถามทั้งหมดจะต้องมีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ .50 (สุวิมล ติรการนันท์. 2553: 148) ได้ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์จำนวน 60 ข้อ (ค่า IOC อยู่ในภาคผนวก) จากนั้นผู้วิจัยนำข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์มาปรับปรุงข้อความตามคำแนะนำ หรือข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

7. นำแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษาที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 4 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ กลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 100 คน

8. จากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้แบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก โดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-

Total Correlation) และคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .20 (ล้วน สายยศ; และ อังคณา) และพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าทั้งฉบับมีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ .95

9. นำแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษาไปให้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยได้ตอบแบบวัดความอ่อนน้อม เพื่อนำมาใช้แสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน โดยมีรายละเอียดผังความคิดในการศึกษาองค์ประกอบความอ่อนน้อมของนักศึกษา และขั้นตอนในการสร้างแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษาสามารถสรุปได้ แสดงดังภาพประกอบ 6



ภาพประกอบ 6 องค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษา

ขั้นตอนการสร้างแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา



ภาพประกอบ 7 ขั้นตอนการสร้างแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา

ตัวอย่างแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ( ) ให้ถูกต้องและตรงกับความเป็นจริงของนักศึกษาเพียงคำตอบเดียว

1. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง

2. มหาวิทยาลัยราชภัฏ.....

ตอนที่ 2 แบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา

คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านข้อความแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหลังข้อความที่ตรงกับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกที่แท้จริงของนักศึกษา ซึ่งข้อคำถามในแต่ละข้อไม่มีคำตอบถูกผิดเพราะต่างบุคคลก็ย่อมมีลักษณะที่แตกต่างกันได้ ดังนั้นควรตอบให้ตรงกับนักศึกษามากที่สุด โดยลักษณะของแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษาเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแบบของลิเคิร์ท (Likert) โดยในแต่ละข้อคำถามได้กำหนดค่าระดับของความอ่อนน้อมของนักศึกษา ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	นักศึกษาตอบแบบสอบถามมีความคิด ความรู้สึก และการปฏิบัติตนตามข้อนั้นในระดับมากที่สุด
ส่วนใหญ่จริง	หมายถึง	นักศึกษาตอบแบบสอบถามมีความคิด ความรู้สึก และการปฏิบัติตนตามข้อนั้นในระดับมาก
จริงบ้างไม่จริงบ้าง	หมายถึง	นักศึกษาตอบแบบสอบถามมีความคิด ความรู้สึก และการปฏิบัติตนตามข้อนั้นในระดับปานกลาง
จริงเล็กน้อย	หมายถึง	นักศึกษาตอบแบบสอบถามมีความคิด ความรู้สึก และการปฏิบัติตนตามข้อนั้นในระดับน้อย
ไม่จริงเลย	หมายถึง	นักศึกษาตอบแบบสอบถามมีความคิด คราามรู้สึก และการปฏิบัติตนตามข้อนั้นในระดับน้อยที่สุด หรือไม่เคยปฏิบัติเลย

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	จริงเล็กน้อย	ไม่จริงเลย
0	ฉันสามารถระงับอารมณ์ โดยไม่ให้อารมณ์ความรู้สึกมาเป็นอุปสรรคในชีวิต					
00	ฉันพยายามทำงานให้สำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ไม่ว่าจะยากลำบากเพียงใด					
00	ฉันเปิดโอกาสให้คนที่ทำไม่ดีกับฉัน ได้แก้ไขข้อผิดพลาดที่เขาทำลงไป					
00	ฉันกล้าเสนอความคิดเห็นของตนเอง โดยไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่น					
00	ฉันมองว่าการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้เห็นคุณค่าของการให้และการมีน้ำใจต่อกัน					

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา มีดังนี้

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา ทั้งรายด้านและโดยรวม (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538: 9)

ระดับคะแนนเฉลี่ยรายข้อ	การแปลความหมาย
4.50 - 5.00	มีพฤติกรรมความอ่อนน้อมในระดับมากที่สุด
3.50 - 4.49	มีพฤติกรรมความอ่อนน้อมในระดับมาก
2.50 - 3.49	มีพฤติกรรมความอ่อนน้อมในระดับปานกลาง
1.50 - 2.49	มีพฤติกรรมความอ่อนน้อมในระดับน้อย
1.00 - 1.49	มีพฤติกรรมความอ่อนน้อมในระดับน้อยที่สุด

การดำเนินการวิจัย

การวิจัยเชิงคุณภาพ

1. การศึกษาความหมายของความอ่อนน้อมของนักศึกษา โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยลงพื้นที่เก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยเริ่มต้นจากการเข้าไปมหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับเป้าหมายที่จะเข้าไปเก็บข้อมูล เมื่อพบผู้ให้ข้อมูลหลัก ผู้วิจัยแนะนำตนเองและอธิบายวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ให้ผู้ให้ข้อมูลหลักได้เข้าใจ แล้วจึงติดต่อนัดหมายกับผู้ให้ข้อมูลหลักในวันเวลาสถานที่ในการสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อสอบถามถึงความอ่อนน้อม ร่วมกับการสังเกตพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในมหาวิทยาลัยราชภัฏ

1.2 ผู้วิจัยพบผู้ให้ข้อมูลหลักด้วยการเริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพกับผู้ให้ข้อมูลหลักและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันและสามารถเปิดเผยเกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาของตนเองได้

1.3 ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเกี่ยวกับความอ่อนน้อมของนักศึกษาที่สร้างขึ้น ซึ่งเป็นแนวคำถามเปิดกว้างที่จะนำไปสู่การได้ข้อมูลความอ่อนน้อมของนักศึกษา ไปสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยไม่ทวนความหรือสรุปสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลหลักพูด เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลหลักได้เล่าเรื่องราวจากความคิดและความรู้สึกของตนเองได้อย่างเต็มที่โดยปราศจากการขัดจังหวะ (Interrupt) และการชี้นำของผู้วิจัย โดยขณะสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะรับฟังอย่างตั้งใจ ด้วยการใส่ใจ ประสานสายตา และแสดงสีหน้าท่าทางตอบสนอง นอกจากนี้ระหว่างการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยอาจจะสร้างคำถามใหม่ที่จะเป็นประโยชน์ต่อการวิเคราะห์ข้อมูล ทำให้ข้อมูลที่ได้มีความหมายและตรงกับความจริงจากผู้ให้สัมภาษณ์มากขึ้น และเพื่อให้เกิดความสะดวกในการบันทึกข้อมูล ผู้วิจัยจะขออนุญาตบันทึกเทปจากผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อให้ได้ข้อมูลอย่างครบถ้วนก่อนการสัมภาษณ์

1.4 ผู้วิจัยใช้การสังเกต (Observation) และการจดบันทึกข้อมูลที่เป็นประโยชน์ถึงประเด็นสำคัญที่พบจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก และเพื่อเป็นแนวคำถามอื่นๆ ในการสืบเสาะข้อมูลเพิ่มเติม โดยผู้วิจัยใช้การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมควบคู่ตลอดการสัมภาษณ์ และการเข้าไปสังเกตพฤติกรรมของผู้ให้ข้อมูลหลักและบริบทที่เกี่ยวข้อง เช่น การสังเกตบริบททางกายภาพตลอดจนสิ่งของที่มีคุณค่าหรือมีความหมายต่อผู้ให้ข้อมูลหลัก และการสังเกตบุคคลทั้งบุคลิกภาพ ลักษณะการแสดงออกส่วนบุคคล การมีปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ อาจารย์ เพื่อน และบุคคลรอบข้าง ทั้งเนื้อหาคำพูด ท่าทาง น้ำเสียงที่แสดงออกเพื่อให้เกิดความเข้าใจตามประสบการณ์การรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลหลัก

1.5 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลหลักรายอื่นๆ ต่อไปจนกว่าข้อมูลจะอิ่มตัว โดยเมื่อได้ข้อมูลระดับหนึ่งแล้วผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น ควบคู่กับการดำเนินการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก โดยทำความเข้าใจในความหมายและโครงสร้างของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ให้ข้อมูลหลักที่เกี่ยวกับความอ่อนน้อม หากประเด็นที่พบว่ายังขาดความชัดเจนก็สามารถกลับไปศึกษาเพิ่มเติม เพื่อให้ข้อมูลมีความอิ่มตัวยิ่งขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลรองบางส่วนที่เกี่ยวข้องและมีความสัมพันธ์กับผู้ให้ข้อมูลหลัก อีกทั้งการเก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลในทิศทางตรงกันข้าม (Negative Cases) เพื่อนำไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และยังเป็นแนวทางหนึ่งในการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล ด้วยการตรวจแบบสามเส้า (Triangulation) แล้วจึงนำข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการเก็บข้อมูลมาวิเคราะห์

2. การจัดสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) กับผู้ทรงคุณวุฒิทางจิตวิทยาที่มีประสบการณ์ในศูนย์ฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูอย่างน้อย 5 ปี มีวุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่าระดับปริญญาโท จำนวน 7 คน และอยู่ในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ขั้นการเตรียมการก่อนการจัดสนทนากลุ่ม

2.1.1 ผู้วิจัยเตรียมหัวข้อประเด็นและแนวคำถามที่จะใช้ในการจัดสนทนากลุ่ม

2.1.2 ผู้วิจัยเตรียมบุคลากรในการจัดสนทนากลุ่ม ดังนี้

2.1.2.1 ผู้ดำเนินการสนทนา (Moderator) ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสนทนาในการจัดสนทนากลุ่มด้วยตนเอง เนื่องจากผู้วิจัยเป็นผู้ที่ได้ศึกษาแนวคิดและการศึกษาเชิงปรากฏการณ์เกี่ยวกับความอ่อนน้อมของนักศึกษา จนเข้าใจปัญหาและแนวคิดที่ใช้ในการศึกษา ทำให้สามารถที่จะควบคุมประเด็นการสนทนากลุ่มได้ และการคิดวิเคราะห์ข้อมูลเชื่อมโยงหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลนั้นกับข้อมูลอื่นที่ได้รับคำตอบมาก่อน

2.1.2.2 ผู้จดบันทึกคำสนทนา (Note-taker) คือ ผู้ที่ทำหน้าที่จดคำพูดทุกคำพูดในการสนทนากลุ่มให้ได้มากที่สุด รวมทั้งจดกิริยาท่าทางของสมาชิกผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม เพื่อเป็นพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูลจากคำพูดและท่าทางของผู้ร่วมสนทนากลุ่ม นอกจากนี้ผู้จดบันทึกคำสนทนาต้องทำหน้าที่ช่วยผู้ดำเนินการสนทนา โดยเป็นผู้คอยเตือนผู้ดำเนินการสนทนาให้ถามบางคำถามที่ละเลยหรือลืมถามหรือถามข้ามไป โดยก่อนเริ่มการจัดกลุ่มสนทนา ผู้จดบันทึกคำสนทนากลุ่มจะเขียนแผนผังการนั่งสนทนากลุ่ม เพื่อให้ผู้ดำเนินการสนทนากลุ่มและผู้จดบันทึกคำสนทนากลุ่มได้ทราบว่าสมาชิกกลุ่มคนใดนั่งตรงไหนและผู้ร่วมสนทนาที่นั่งในตำแหน่งต่าง ๆ นั้นชื่ออะไร เพื่อช่วยให้การดำเนินการจัดสนทนากลุ่มเป็นไปด้วยบรรยากาศที่ดี และผู้จดบันทึกคำสนทนากลุ่มก็สามารถจดบันทึกคำสนทนากลุ่มได้ง่ายขึ้น ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะขอความร่วมมือจากผู้ช่วยวิจัยที่มีประสบการณ์ในการจัดสนทนากลุ่มมาก่อน

2.1.2.3 เจ้าหน้าที่บริการทั่วไป (Provider) เป็นบุคคลที่เอื้ออำนวยและให้ความสะดวกแก่ผู้ที่อยู่ในกลุ่มสนทนา โดยบริการน้ำดื่ม อาหารว่าง บันทึกเสียง

2.1.2.4 การเตรียมอุปกรณ์ในการรวบรวมข้อมูลในการจัดกลุ่มสนทนา อุปกรณ์ในการรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ คือ เครื่องบันทึกเสียง ปากกา ยางลบ กระดาษ ฯลฯ

2.1.3 ผู้วิจัยเตรียมข้อมูลที่ได้จากการศึกษาความหมายของความอ่อนน้อมด้วยวิธีการเชิงคุณภาพให้กับผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 7 คน สำหรับการสนทนากลุ่ม

2.1.4 เตรียมสถานที่จัดสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยเลือกสถานที่ที่สะดวกสำหรับสมาชิกทุกคนมากที่สุด บรรยากาศที่เงียบ อากาศถ่ายเทได้ดี ไม่มีเสียงรบกวน และเป็นสัดส่วนเฉพาะในการสนทนากลุ่มในครั้งนี้

2.1.5 ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยจะใช้เวลาประมาณ 3 ชั่วโมง

2.2 ขั้นดำเนินการสนทนากลุ่ม

2.2.1 ดำเนินการสนทนากลุ่ม เริ่มต้นด้วยการสร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง แนะนำคณะผู้วิจัย บอกจุดมุ่งหมายในการสนทนากลุ่ม และขอความยินยอมจากกลุ่มสนทนาในการบันทึกเสียงการสนทนา โดยชี้แจงให้ทราบจุดมุ่งหมายในการบันทึกเสียงและการจดบันทึก และเปิดโอกาสให้ซักถามคณะผู้วิจัยก่อนเพื่อสร้างความไว้วางใจ เริ่มการสนทนาโดยยึดแนวทางการสนทนา

ที่มีอยู่เป็นหลัก แต่ดูความเหมาะสม สามารถยืดหยุ่นได้แล้วแต่สถานการณ์กลุ่มพาไป แต่ต้องคำนึงถึงว่าครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการแล้วหรือยัง เมื่อจบการสนทนา เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมสนทนาซักถามข้อข้องใจอีกครั้งเพื่อเป็นการตอบข้อสงสัยในเรื่องที่สนทนามาทั้งหมด เมื่อปิดการสนทนากลุ่มแสดงความขอบคุณต่อผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสนทนาในครั้งนี้

2.2.2 ทำการสรุปข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มของผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อยืนยันองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ที่สำคัญสำหรับการสร้างแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษาต่อไป

การวิจัยเชิงปริมาณ

การศึกษาด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบความอ่อนน้อมของนักศึกษา มีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ส่งถึงอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่ได้รับเลือกจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัย

2. ผู้วิจัยนำแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา ไปเก็บข้อมูลกับนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 4 คณะครุศาสตร์ ที่ได้รับการสุ่มตัวอย่างจากมหาวิทยาลัยราชภัฏ กลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด

3. นำข้อมูลที่ได้จากแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษามาวิเคราะห์ โดยการใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA)

4. สรุปผลองค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษาที่ได้จากการวิเคราะห์ไปเป็นองค์ประกอบ และตัวบ่งชี้ที่สำคัญสำหรับการกำหนดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเชิงคุณภาพ

1. การศึกษาความหมายของความอ่อนน้อมของนักศึกษาด้วยวิธีการเชิงคุณภาพ

1.1 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกมาจัดระเบียบข้อมูล ด้วยการรวบรวมข้อมูลจากการจดบันทึกต่าง ๆ และการถอดเทปบันทึกเสียงมาจัดเรียงข้อมูล เพื่อเตรียมนำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1.2 ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำข้อมูลที่ได้มาแตกรายละเอียดข้อมูลตามความหมายที่ปรากฏอยู่ในแต่ละส่วน เพื่อคัดแยกข้อมูลออกเป็นเรื่อง ๆ และกำหนดนิยามความหมายด้วยการลงรหัสข้อมูล (Coding) จากนั้นจึงนำรหัสที่ได้รวมกันเป็นกลุ่มข้อมูล (Category) ตามความหมายที่เชื่อมโยงกันของส่วนเหล่านั้น จากนั้นจึงให้คำบรรยายสำหรับแต่ละเรื่องจากประสบการณ์ที่ผ่านการ

เรียบเรียงมาจากผู้ให้ข้อมูลหลัก และคัดเลือกคำพูด (Quotation) บางส่วนที่ตรงกับเรื่อง ๆ นั้น อ้างอิงประกอบในการวิเคราะห์ข้อมูล

1.3 ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวม (Content Analysis) โดยเชื่อมโยงความสัมพันธ์ข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลหลักทุกรายเป็นโครงเรื่อง (Theme) เพื่อค้นหาความหมายจากประสบการณ์ที่แฝงอยู่เบื้องหลังคำพูดของผู้ให้ข้อมูลหลัก ของสิ่งที่ปรากฏไปสู่สาระและแก่น (Essence) ของประสบการณ์ความอ่อนน้อม และนำไปสู่การตอบคำถามการวิจัยที่ทำให้เข้าถึงความหมาย ความสำคัญ และองค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษา

2. การจัดสนทนากลุ่ม มีการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ผู้วิจัยถอดเทปออกมาเป็นบทสนทนาอย่างละเอียดเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนโดยไม่ใส่ความคิดของผู้วิจัยที่ถือเป็นข้อสรุปลงไปด้วย และสรุปข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มของผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อยืนยันองค์ประกอบและตัวบ่งชี้สำคัญสำหรับการสร้างแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษาต่อไป

การวิจัยเชิงปริมาณ

การศึกษาองค์ประกอบความอ่อนน้อมของนักศึกษา

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความอ่อนน้อมของนักศึกษา

2. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา ดังนี้

2.1 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของข้อคำถามแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา โดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (Index of Item-Objective Congruence: IOC)

2.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคำนวณในการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation : rxy)

2.3 วิเคราะห์ความเชื่อมั่นโดยรวมและรายด้านของแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคำนวณในการหาค่าสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟ่า (α - Coefficient)

3. วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) เพื่อตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลการวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา ตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีการประมาณค่าพารามิเตอร์ ด้วยวิธีการประมาณค่าความเป็นไปได้สูงสุด (Miximum Likelihood) ซึ่งพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ โดยมีค่าไค-สแควร์ที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หรือสัดส่วนของค่าไค-สแควร์กับค่าองศาอิสระที่ไม่เกิน 2.00 (Bollen. 1989: 278; Citing Carmine; & Mclver. 1981) มีค่าดัชนีความกลมกลืน (GFI) และค่าดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มากกว่า .90 ขึ้นไป (Joreskog; & Sorbom. 1999: 2) มีค่าดัชนีรากฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR)

และค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของค่าความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) น้อยกว่า .05 **(**Hair; et al. 1995: 662**)**

ระยะที่ 2 การเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ภาพประกอบ 8 ขั้นตอนการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา

การกำหนดและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา เป็นนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย กลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยพิจารณาจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเบื้องต้น จากคะแนนเฉลี่ยของความอ่อนน้อมที่ได้จากการเก็บข้อมูลในระยะที่ 1 โดยเลือกนักศึกษาที่มีคะแนนความอ่อนน้อมตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา สำหรับเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา

2. การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ มีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างในการทดลองโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposeful Sampling) โดยกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยของความอ่อนน้อม ตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา จากนั้นผู้วิจัยติดต่อสอบถามกับนักศึกษาโดยตรง เพื่อสอบถามความสนใจของนักศึกษาในการเข้ารับการทดลอง โดยเกณฑ์ที่ใช้การคัดเลือก คือ ความสมัครใจ ความพร้อมในการเข้ารับการให้คำปรึกษาได้ตลอดช่วงของการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. ผู้วิจัยสอบถามถึงความสมัครใจในของผู้เข้าร่วมการทดลองอีกครั้ง จากนั้นผู้วิจัยแบ่งนักศึกษาทั้ง 16 คน ออกเป็นสองกลุ่มโดยทำการสุ่มเข้ากลุ่มโดยการสุ่มอย่างง่าย (Randomly Assigned) เพื่อแบ่งเข้ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำนวนกลุ่มละ 8 คน โดยใช้เกณฑ์กำหนดขนาดของสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของคอเรย์ คอเรย์ และคอเรย์ (Corey; Corey; & Corey. 2014: 154) ที่ระบุไว้ว่า ขนาดของกลุ่มที่มีประสิทธิผลมากที่สุดควรจะมีจำนวนสมาชิกจำนวน 8 คน และมีผู้นำกลุ่มจำนวน 1 คน ทั้งนี้เพราะสมาชิกกลุ่มทุกคนมีโอกาสมากเพียงพอในการมีส่วนร่วม มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันและก่อให้เกิดความรู้สึกกลมเกลียวภายในกลุ่มได้

3. ผู้วิจัยนัดหมายนักศึกษากลุ่มทดลองจำนวน 8 คน ที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ จากนั้นผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดและวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมต่อไป

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาและทบทวนเอกสาร ตำรา เกี่ยวกับแนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อที่ผู้นำกลุ่มจะใช้ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ซึ่งทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาต่าง ๆ เพื่อนำมาประยุกต์ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา ตามองค์ประกอบความอ่อนน้อมของนักศึกษาที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันในการศึกษาวิจัยระยะที่ 1 ทั้ง 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การนับถือตนเอง การเปิดใจ ความจริงใจ การสำนึกคุณ และความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ เพื่อกำหนดเป็นหัวข้อในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาในแต่ละครั้ง

2. ผู้วิจัยจัดทำโครงร่างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการโดยพิจารณาจากนิยามศัพท์ปฏิบัติการของความอ่อนน้อมของนักศึกษาในแต่ละองค์ประกอบ เพื่อมาเขียนวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในแต่ละครั้ง ประกอบกับการพิจารณาทฤษฎีที่จะใช้ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

3. ผู้วิจัยทบทวนการพิจารณาและตัดสินใจเลือกทฤษฎีและเทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยอาศัยความสอดคล้องขององค์ประกอบความอ่อนน้อมกับแนวคิดหลักในแต่ละทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนประยุกต์ใช้เทคนิคเชิงจิตวิทยาสำหรับความอ่อนน้อมของนักศึกษา โดยแนวคิดที่สำคัญในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิด ทักษะและเทคนิคสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม และใช้ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของคอเรย์ (Corey. 2012: 145-146) ที่ระบุขั้นตอนไว้ 3 คือ

3.1 ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage) เป็นขั้นการสร้างสัมพันธภาพและการสำรวจ ซึ่งเป็นขั้นการกำหนดโครงสร้างกลุ่มและร่วมกันสร้างข้อตกลงภายในกลุ่มเพื่อให้สมาชิกมีแนวทางปฏิบัติตนที่ดี ตลอดระยะเวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม และการสร้างความคุ้นเคย การสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มสำหรับการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการวิจัยครั้งนี้

3.2 ขั้นดำเนินการ (Working Stage) เป็นขั้นการสร้างพลวัตกลุ่มให้เกิดความเป็นอันหนึ่งเดียวกัน โดยการแลกเปลี่ยน มุมมองความคิด ความเชื่อและประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นมิตร ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในแต่ละหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อมของนักศึกษา เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ และการนำเทคนิคหรือสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้จากกลุ่ม เพื่อนำไปใช้ปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง ตลอดจนกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการวิจัยครั้งนี้จะช่วยให้นักศึกษาได้ปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองให้มีความอ่อนน้อมต่อไป

3.3 ขั้นยุติ (Final Stage) เป็นขั้นสรุปที่สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้จากการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา โดยสามารถบอกและอธิบายถึงสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้จากกลุ่ม หรือสิ่งที่ตนเองได้นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมเรียนรู้จากประสบการณ์ของ

สมาชิกแต่ละคน หลังจากที่ตนได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตั้งแต่ครั้งแรกจนครั้งสุดท้าย นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันแสดงออกเพื่อให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ตลอดจนบอกถึงความรู้สึกของตนเองที่ได้ร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

4. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ได้แก่ ท่านที่ 1 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม ท่านที่ 2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.สกล วรเจริญศรี ท่านที่ 3 อาจารย์ ดร.นิสรา คำมณี อาจารย์ ดร.อุรปีย์ เกิดในมงคล อาจารย์ ดร.อสมา มาตยาบุญ เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เพื่อพิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ การเลือกใช้แนวคิดและทฤษฎี เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมทั้งลำดับขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ จากนั้นผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) พบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษามีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.80 – 1.00

5. ผู้วิจัยจึงนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาที่ผ่านการตรวจสอบแล้วไปดำเนินการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำเสนอผลการปรับแก้ไขให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ช่วยตรวจสอบอีกครั้ง

6. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาที่ผ่านการหาคุณภาพไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง คือ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 จำนวน 8 คน เป็นนักศึกษาชายจำนวน 4 คน และนักเรียนหญิงจำนวน 4 คน จากนั้นดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการจำนวน 6 ครั้ง โดยผู้วิจัยเลือกหัวข้อที่นำไปทดลองใช้จากหัวข้อที่ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ข้อเสนอแนะในการปรับแก้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อตรวจสอบถึงความเหมาะสมของโปรแกรม รวมทั้งขั้นตอนและเทคนิคที่ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ วิธีการประเมินผล หลังจากนั้นจึงนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา มาทำการปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง โดยการปรับถ้อยคำพูดที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มให้เพื่อความชัดเจนและเข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้น ก่อนที่จะนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการดังกล่าวไปใช้จริงกับกลุ่มทดลองต่อไป และเพื่อให้เห็นความชัดเจนของขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา ผู้วิจัยจึงนำเสนอโดยสรุปดังแสดงในภาพประกอบ 9

การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา

ภาพประกอบ 9 ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา

การดำเนินการวิจัย

ในขั้นการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผู้วิจัยจะเก็บรวบรวมข้อมูลและดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดแบบแผนการทดลอง ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกดำเนินการวิจัยเชิงทดลองแบบผสมผสานที่เป็นการทดลองแท้จริง แบบสองกลุ่มมีกลุ่มควบคุมวัดก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (Pretest-posttest Control Group Design) (องอาจ นัยพัฒน์. 2554: 132 - 133) และการวัดติดตามผล (Follow-up) ที่มีแบบแผนการทดลอง ดังในตาราง 2

ตาราง 2 แบบแผนการทดลองแบบสองกลุ่มมีกลุ่มควบคุมวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

กลุ่ม	การวัดก่อนทดลอง	สิ่งทดลอง	การวัดหลังทดลอง	ความคงทน
E R	O_1	X	O_2	O_3
C R	O_1	-	O_2	O_3

โดยความหมายของสัญลักษณ์ มีดังนี้

E คือ กลุ่มทดลอง (Experimental Group)

C คือ กลุ่มควบคุม (Control Group)

R คือ การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม (Random Assignment)

O_1 คือ การวัดก่อนที่จะจัดกระทำการทดลองในกลุ่มทดลองและควบคุม (Pretest)

O_2 คือ การวัดหลังที่จัดกระทำการทดลองในกลุ่มทดลองและควบคุม (Posttest)

O_3 คือ การวัดติดตามผลในกลุ่มทดลองและควบคุม (Follow-up)

X1 คือ การจัดกระทำ (Treatment) คือ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

แบบแผนการทดลองดังกล่าวข้างต้นเป็นแบบแผนที่มีการวัดหรือการทดสอบเพียง 2 ครั้ง ได้แก่ การวัดก่อนทดลอง (Pretest) และการวัดหลังทดลอง (Posttest) แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยต้องการทดสอบความคงทนทางพฤติกรรมความอ่อนน้อมของนักศึกษาเพิ่มเติม จึงเพิ่มการวัดหรือการทดสอบภายหลังการทดลองในครั้งสุดท้าย เมื่อสิ้นสุดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยเว้นระยะเวลา 1 เดือน เป็นการติดตามผล (Follow-up) แบบแผนการทดลองดังกล่าวจัดเป็นแบบแผนที่ออกแบบให้มีการวัดซ้ำ (Repeated Measures Design) โดยมีการวัดทั้งหมด 3 ครั้ง ได้แก่ การวัดก่อนทดลอง การวัดหลังทดลอง และการวัดหลังติดตามผล

2. การดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลอง โดยแบ่งออกเป็น 4 ช่วงที่สำคัญของการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา ได้แก่

2.1 ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลอง แล้วจึงทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลองจำนวนทั้งหมด 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน หลังจากนั้นจึงทำการนัดหมายสมาชิกกลุ่มทดลองเพื่อชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการเข้าร่วมรับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา

2.2 ระหว่างการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมรับการให้คำปรึกษาใด ๆ โดยโปรแกรมให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบบูรณาการในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ได้แก่ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ครั้งละ 90 นาที รวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง เป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ดังรายละเอียดในตาราง 3

ตาราง 3 กำหนดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	หัวข้อการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ
1	26 มิถุนายน 2560	การปฐมนิเทศ
2	28 มิถุนายน 2560	การตระหนักรู้ในตนเอง
3	30 มิถุนายน 2560	การตระหนักรู้ในตนเอง (ต่อ)
4	3 กรกฎาคม 2560	การนับถือตนเอง
5	5 กรกฎาคม 2560	การนับถือตนเอง (ต่อ)
6	7 กรกฎาคม 2560	การเปิดใจ
7	10 กรกฎาคม 2560	ความจริงใจ
8	12 กรกฎาคม 2560	การสำนึกคุณ
9	14 กรกฎาคม 2560	ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ
10	17 กรกฎาคม 2560	การปัจฉิมนิเทศ

2.3 ระยะหลังการทดลอง หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในครั้งสุดท้าย ผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา ซึ่งเป็นคะแนนสำหรับระยะหลังการทดลอง (Posttest)

2.4 ระยะการติดตามผลการทดลอง หลังจากการทดลองผ่านไปเป็นระยะเวลา 1 เดือน ผู้วิจัยนัดนักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เพื่อทำแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษาอีกครั้ง เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับระยะหลังการติดตามผล (Follow-up) และสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการกับนักศึกษากลุ่มทดลองเพื่อนำมาเป็นข้อมูลอธิบายผลที่ได้จากการทดลอง

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลในระยะที่ 2 การเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามจุดมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

1. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความอ่อนน้อมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล โดยพิจารณาจาก ค่า F-test ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measurement)

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ และการทดสอบภายลัง (Post Hoc Test) ของค่าเฉลี่ยความอ่อนน้อมโดยรวม และรายองค์ประกอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์และการแปลผล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
x^2	แทน	ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-Square)
CFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index)
GFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index)
AGFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index)
RMSEA	แทน	ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (Root Mean Square Error of Approximation)
SRMR	แทน	ค่าดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (Standard Root Mean Square Residual)
SC	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Completely Standardize Solution)
SE	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error)
t	แทน	ค่าสถิติที (t-test)
FS	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบโดยการวิเคราะห์ความถดถอย (Factor Score Regression)
CR	แทน	ค่าความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้าง (Construct Reliability)
SEA	แทน	การตระหนักรู้ในตนเอง
SER	แทน	การนับถือตนเอง
GEN	แทน	ความจริงใจ
OPM	แทน	การเปิดใจ
GRA	แทน	การสำนึกคุณ
WTS	แทน	ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง "การศึกษาและการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ" ในครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี ซึ่งผู้วิจัยได้เสนอการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับของระยะการศึกษา โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาความหมายของความอ่อนน้อมของนักศึกษา ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ออกเป็นตอนย่อย ได้แก่

1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับนักศึกษา

1.1.1 รายละเอียดของผู้ให้ข้อมูลหลัก

1.1.2 การให้ความหมายเกี่ยวกับความอ่อนน้อม

1.1.3 องค์ประกอบที่สำคัญของความอ่อนน้อมของนักศึกษา

1.1.4 บทสรุป

1.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสนทนากลุ่มกับผู้เชี่ยวชาญ

1.2.1 การนิยามความหมายของความอ่อนน้อม

1.2.2 องค์ประกอบของความอ่อนน้อม

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์องค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษา ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ออกเป็นตอนย่อย ได้แก่

2.1 ค่าสถิติพื้นฐานขององค์ประกอบความอ่อนน้อมของนักศึกษาทั้งในภาพรวม และรายด้าน

2.2 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) ความอ่อนน้อมของนักศึกษา

ตอนที่ 3 การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา

ตอนที่ 4 การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ออกเป็นตอนย่อย ได้แก่

4.1 การเปรียบเทียบความอ่อนน้อมของนักศึกษาในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ในระยะก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ หลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และการติดตามผล

4.2 การเปรียบเทียบความอ่อนน้อมของนักศึกษาในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และกลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ในระยะหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และการติดตามผล

ตอนที่ 1 การศึกษาความหมายของความอ่อนน้อมของนักศึกษา

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลระยะที่ 1 การศึกษาความหมายของความอ่อนน้อมของนักศึกษา มีรายละเอียดดังนี้

1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับนักศึกษา

1.1.1 ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษาความหมายของความอ่อนน้อมของนักศึกษาในครั้งนี้ เป็นนักศึกษาหญิงจำนวน 3 คน นักศึกษาชายจำนวน 2 คน อายุ 22 ปี ซึ่งแต่ละคนจากการสัมภาษณ์นักศึกษาพบว่า มีคุณลักษณะของความอ่อนน้อมที่ดีตามที่ผู้วิจัยได้ศึกษาจากกรอบแนวคิดเบื้องต้น โดยมีรายละเอียดของผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1 : นักศึกษาชั้นปีที่ 5 อายุ 22 ปี มีผลการเรียนและความประพฤติเรียบร้อย เป็นที่รักของอาจารย์และเพื่อน ๆ ปัจจุบันอาศัยอยู่กับพ่อ พี่ชาย และน้องสาว พ่อกับแม่แยกกันอยู่ เนื่องจากพ่อกับแม่มักจะทะเลาะกัน ส่วนพ่อกับพี่ชายไม่ค่อยลงรอยกัน เป็นคนยิ้มง่าย ร่าเริงแจ่มใสอยู่ตลอดเวลา เป็นมิตรกับทุกคน โกรธยาก แต่ถ้าโกรธก็หายง่าย ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ชอบเข้าสังคม เป็นคนรักอิสระ ไม่ชอบให้ใครมาบังคับ มีความเป็นตัวของตัวเอง บางครั้งก็มีโลกส่วนตัวสูง จนคนอื่นเข้าถึงได้ยาก ถ้าคิดจะทำอะไรแล้วไม่เดือดร้อนใครก็จะทำต่อไป หากเราไม่ชอบสิ่งไหน เราก็ไม่ควรทำสิ่งนั้นกับคนอื่น เป็นคนที่ชอบไปค่ายอาสามาก จึงยึดถือข้อคิดที่ว่าอุดมการณ์กินไม่ได้ก็จริง แต่ทำให้เรายืนอยู่ในสังคมได้อย่างสมศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2 : นักศึกษาชั้นปีที่ 5 อายุ 22 ปี มีผลการเรียนและความประพฤติเรียบร้อย พูดจาสุภาพ เป็นที่รักของอาจารย์และเพื่อน ๆ ปัจจุบันอาศัยอยู่กับพ่อแม่ และพี่ เมื่อกลับบ้านมักจะไปช่วยแม่ขายของที่ตลาด การไปช่วยแม่ไม่กลัวที่จะอายเพื่อน ๆ รู้สึกภูมิใจที่ได้ช่วยเหลือครอบครัว นิสัยส่วนตัวเป็นคนที่พูดจาตรงไปตรงมา คิดอย่างไรก็พูดออกมาอย่างนั้น ทำให้บางครั้งก็รู้สึกว่าตนเองพูดตรงไป เป็นคนที่มีน้ำใจชอบช่วยเหลือเพื่อน ครูอาจารย์ และบุคคลรอบข้างที่พบเจอ ถ้ามีโอกาสก็จะเข้าไปช่วยทันทีโดยไม่ลังเล

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3 : นักศึกษาชั้นปีที่ 5 อายุ 22 ปี มีผลการเรียนและความประพฤติเรียบร้อย เป็นที่รักของอาจารย์และเพื่อน ๆ ปัจจุบันอาศัยอยู่กับพ่อแม่ และน้องสาว เป็นคนรักความสงบ ชอบธรรมชาติ เป็นคนที่ชอบความเป็นระเบียบเรียบร้อยอยู่ในกรอบ เพราะคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีแล้ว เป็นคนตรงต่อเวลาและเป็นคนที่รักษาคำพูด เป็นคนรักครอบครัว ไม่ชอบความวุ่นวาย เป็นคนคิดมาก มีความเป็นตัวของตัวเอง รักครอบครัวมาก อยู่บ้านจะสนิทกับน้องมาก มีอะไรก็ช่วยเหลือกันตลอดเวลา ทำให้รู้ตัวเองว่าการที่เราชอบช่วยเหลือผู้อื่น น่าจะมาจากพื้นฐานทางครอบครัวที่มีความเอื้ออาทรต่อกัน จึงเผื่อแผ่การช่วยเหลือแบ่งปันมาถึงผู้อื่นด้วย

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4 : นักศึกษาชั้นปีที่ 5 อายุ 22 ปี มีผลการเรียนและความประพฤติเรียบร้อย เป็นที่รักของอาจารย์และเพื่อน ๆ ปัจจุบันอาศัยอยู่กับยาย และแม่ ครอบครัวหย่าร้าง แต่ก็ไม่เคยคิดน้อยใจ คิดว่าพ่อแม่ท่านมีความคิดมีทางเดินเป็นของตนเอง จึงเคารพในการตัดสินใจ

ของพ่อแม่ เพราะคิดว่าทุกคนมีเหตุผลที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ตอนเด็กเป็นคนที่เอาแต่ใจตัวเองมีนิสัยแย่อยู่หลายเรื่อง เวลาคนอื่นบอกก็ไม่ค่อยฟังใคร มีครั้งหนึ่งที่เป็นจุดเปลี่ยนของชีวิต เคยได้รับทุนการศึกษาของโรงเรียน ปีต่อมาไม่ได้รับทุนต่อ ทั้ง ๆ ที่คิดว่าตนเองเป็นคนเรียนดีน่าจะได้รับต่อเนื่อง ตอนนั้นรู้สึกแย่มาก จนกระทั่งมีคุณครูท่านหนึ่งมาบอกว่าที่เราไม่ได้ทุนเพราะเป็นคนที่มือไม้แข็ง ไม่รู้จักไหว้ ไม่เคยช่วยเหลือ ไม่มีน้ำใจ ตั้งแต่นั้นมาทำให้คิดได้ว่าเก่งอย่างเดียวไม่พอ ก็เลยกลายเป็นจุดเปลี่ยนให้กลายเป็นคนที่มีน้ำใจ เจอผู้ใหญ่ก็ให้ความเคารพ ใส่ใจคนรอบข้างมากขึ้น เป็นบทเรียนที่จำมาจนถึงทุกวันนี้

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5 : นักศึกษาชั้นปีที่ 5 อายุ 22 ปี มีผลการเรียนและความประพฤติเรียบร้อย เป็นที่รักของอาจารย์และเพื่อน ๆ ปัจจุบันอาศัยอยู่กับพ่อ และพี่สาว เมื่อก่อนตอนเด็ก ๆ พ่อแม่แยกทางกัน แม่เลี้ยงดูลูกมาตามลำพังตลอด จนกระทั่งแม่เสียชีวิตตอนนั้นกำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แล้วต่อมาขณะที่ศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 ยายก็มาเสียชีวิตอีก ต่อจากนั้นก็อยู่กับพี่สาวเป็นคนส่งเสียเลี้ยงดูทำหน้าที่แทนแม่ เมื่อแม่และยายจากไปจึงได้ติดต่อกับพ่อ นับว่าเป็นความโชคดีที่พ่อกลับมาอยู่ด้วยกันอีกครั้ง ทำให้รู้สึกว่าชีวิตไม่ได้โดดเดี่ยวเกินไปยังมีคนที่เรารักกลับมาอยู่ด้วยกัน ไม่โดนทิ้งขว้างจากครอบครัว รู้สึกว่ามีแรงผลักดันให้สู้ต่อไป ทำให้มีความตั้งใจเรียนและผลการเรียนก็ออกมาดีทุกครั้ง ครอบครัวชื่นชมและคอยให้กำลังใจตลอดเวลา นอกจากเรื่องเรียนดีแล้ว ตอนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้รับรางวัลนักเรียนแต่งกายดีเด่น สามปีติดกัน

1.1.2 การให้ความหมายเกี่ยวกับความอ่อนน้อม

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นนักศึกษาในการวิจัยครั้งนี้พบว่านักศึกษาที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักได้เสนอมุมมองเกี่ยวกับความอ่อนน้อมในลักษณะที่คล้ายคลึงกันในการแสดงออกความอ่อนน้อมทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ที่ส่งผลให้นักศึกษานำมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติด้วยตนเอง โดยผู้ให้ข้อมูลหลักได้อธิบายถึงความหมายของความอ่อนน้อมในการวิจัยครั้งนี้ว่าเป็นคุณลักษณะของนักศึกษาที่แสดงออกทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีความสุภาพ การเปิดใจยอมรับความคิดใหม่ ๆ การรับรู้ตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง มีความนับถือตนเองและผู้อื่น สามารถชื่นชมและขอบคุณบุคคลอื่นได้ ยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่น มีความจริงใจ มีความกรุณาต่อผู้อื่น และยินดีช่วยเหลือผู้อื่น นอกจากนี้

"สิ่งที่คนเราคิดหรือรู้สึกแล้วแสดงออกมาด้วยความอ่อนโยน นุ่มนวล จริงใจ และไม่เสแสร้ง ให้ความเคารพทั้งตนเองและคนอื่นไม่ว่าจะเป็นความคิดหรือการกระทำ ให้เกียรติ ยกย่องผู้อื่นเสมอ ไม่ดูถูกคนอื่น" (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1)

"คนที่อ่อนน้อมมักจะเป็นคนที่มีกิริยามารยาทสุภาพ มีความเข้าอกเข้าใจผู้อื่น มีความจริงใจ ไม่ก้าวร้าว มีความเคารพและเกรงใจผู้อื่น มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น" (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2)

"มีสัมมาคารวะ มีกาลเทศะ รู้ว่าเวลาไหนควรทำอะไร ถูกที่ถูกเวลา ใครที่อาวุโสกว่าก็ให้ความเคารพนับถือ มีความเอื้อเฟื้อแบ่งปันผู้อื่น" (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3)

"...เมื่อเจอผู้ใหญ่ก็ให้ความเคารพ กล้าที่จะกล่าวคำขอบคุณทุกคนที่มีไมตรีจิตต่อเรา ไม่ว่าเขาจะเป็นใครก็ตาม รู้จักกาลเทศะ พูดจาไพเราะสุภาพมีหางเสียง ไม่เย่อหยิ่ง ไม่อวดตัวว่าตนรู้มากกว่าใคร แต่ก็สามารถที่จะแสดงความคิดเห็นได้ แต่ทั้งนี้ต้องใช้คำพูดให้เป็น มีมารยาทในการพูดและการวางตัว..." (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4)

"...อ่อนน้อมทางความคิดและความรู้สึก เป็นการคิดและรู้สึกกับคนอื่นในทางที่ดี มองในเชิงบวกมากกว่าเชิงลบ คิดรู้สึกอย่างไรก็แสดงออกอย่างนั้นตามความเป็นจริง ไม่โกหกตนเองและคนอื่น ส่วนอ่อนน้อมทางการกระทำคือ มีมารยาท รู้ตัวว่าตนเองทำอะไรอยู่ เวลาแสดงออกจะต้องทำออกมาจากใจจริง ๆ ไม่แกล้งหรือเสแสร้งทำ ให้ความเคารพผู้อื่น ยกย่องคนอื่นตามสมควร รู้จักชื่นชมยินดีเมื่อคนอื่นได้ดี..." (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5)

จากความหมายข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่า ความอ่อนน้อมเป็นคุณลักษณะที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตให้สามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้การแสดงออกถึงความอ่อนน้อมจะเป็นส่วนที่ช่วยให้สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี ทำให้เป็นที่รักใคร่และได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ๆ ได้ง่ายยิ่งขึ้น ทั้งนี้การแสดงออกถึงความอ่อนน้อมนั้นบุคคลควรแสดงออกจากความรู้สึกที่ดีของตน โดยไม่รู้สึกอึดอัดหรือต้องยอมทำตามเพื่อให้เกิดการยอมรับ แต่เป็นการแสดงออกที่สอดคล้องกับความคิด ความรู้สึกที่นำไปสู่การกระทำตามความต้องการของตนเอง ตลอดจนเป็นการส่งเสริมบุคลิกภาพที่ดีให้แก่ตนเอง

1.1.3 องค์ประกอบที่สำคัญของความอ่อนน้อมของนักศึกษา

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นนักศึกษา เมื่อได้ถามถึงประสบการณ์ความอ่อนน้อมในอดีตที่ผ่านมาของผู้เข้าร่วมวิจัย มีส่วนสำคัญอย่างไรกับการใช้ชีวิตในปัจจุบัน คำตอบที่ได้รับ พบว่า มีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อมของนักศึกษามีหลายประการ จึงมีสาระสำคัญที่ผู้วิจัยได้ค้นพบจากการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1.1.3.1 การตระหนักรู้ในตนเอง

การตระหนักรู้ในตนเองมีส่วนสำคัญ เพราะถ้าเรารู้จักตนเองว่าเป็นคนอย่างไร ควบคุมอารมณ์ได้มากน้อยแค่ไหน รู้วิธีที่จะจัดการกับอารมณ์ความรู้สึก ความคิด หรือพฤติกรรมของตนเอง ย่อมทำให้เราปรับตัวในสังคมได้มาก การรู้จักตนเองและยอมรับ ทำให้เราเรียนรู้ที่จะอยู่กับคนอื่น จึงทำให้นำไปสู่ความอ่อนน้อมได้

"...เป็นคนที่โลกส่วนตัวสูงในระดับหนึ่ง ถึงจะชอบเข้าสังคม ชอบการมีเพื่อนเยอะ ๆ แต่เวลาที่จะต้องคิดทบทวนพฤติกรรม คิดแก้ปัญหาส่วนตัว มักจะอยู่คนเดียว ชอบการอยู่ เงียบ ๆ ในท่ามกลางธรรมชาติหรือท่ามกลางผู้คนที่ไม่รู้จัก เวลาที่รู้สึกไม่ชอบใครสักคนเลือกที่จะหลีกหนี พยายามไม่เผชิญหน้า หลีกเลี่ยงการปะทะ จะไม่นินทา หรือพูดถึงบุคคลที่ไม่ชอบ เป็นคนที่ไม่พูดจาหยาบคาย เป็นคนที่เอาแต่ใจตนเองในบางครั้ง มักจะงอแงเวลาไม่สบาย เวลาที่รู้สึกว่าบางสิ่งบางอย่างไม่ยุติธรรมหรือไม่เหมาะสม ตนเองจะพยายามอธิบายให้คนอื่นเข้าใจความคิด จนบางครั้งก็ดูเหมือนเป็นพฤติกรรมที่ก้าวร้าวเวลาคุยกับผู้ใหญ่..." (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1)

"...โดยส่วนตัวเป็นคนไม่กล้าแสดงออก ประหม่าทุกครั้งที่จะต้องออกมาบรรยาย หน้าชั้น บางครั้งถึงขั้นสติไม่อยู่กับเนื้อกับตัวทำอะไรไม่ถูก พอดิฉันรู้ถึงพฤติกรรมตรงนี้ของ ดิฉันก็พยายามตั้งสติและคิดว่าคนอื่นก็ตื่นเต้นเหมือนกัน และพยายามคิดว่าถึงคิวข้าดาราจำเป็นเราถึงลดความ ประหม่าลงได้..." (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2)

"...ช่วงที่สอบเข้าเรียนต่อมหาวิทยาลัย ดิฉันอยากเรียนด้านวิทยาศาสตร์ แต่รู้ตนเองว่าคงไม่ไหวแน่ ๆ จึงทบทวนตนเองใหม่ว่ามีอะไรที่ถนัดอีก เลยคิดว่ามาทางภาษาน่าจะไปได้ดี และบวกกับอยากเป็นครูมาตั้งแต่ต้น จึงเลือกที่จะเรียนครูภาษาไทย แต่ใน ตอนแรกไปที่ไหนก็สอบไม่ติด เพราะเกิดจากความพยายามที่ไม่มากพอ จนมาถึงโค้งสุดท้ายของการเปิดสอบตามมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ดิฉันตั้งใจพยายามใหม่ แต่คนรอบข้างบอกว่าไปสอบอย่างอื่นดูไหม แต่ดิฉันรู้ตนเองว่าต้องเป็นครูภาษาไทยให้ได้ และคิดว่าสอบติดแน่แต่ยังไม่ถึงเวลา ทำให้ไม่คิดจะเปลี่ยนใจหรือหลงเชื่อคำพูดคนรอบข้าง และในที่สุดก็สอบติดครูภาษาไทยได้ตามที่หวังเอาไว้..." (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3)

"...จุดเด่นของตนเองเป็นคนที่มีความพยายามสูง และไม่ท้อถอยต่ออุปสรรค ชอบช่วยเหลือผู้อื่น และเคารพเทิดทูนพ่อแม่ไว้เหนือสิ่งใด จุดด้อยเป็นคนที่ยึดมั่นในหลักการของตนเอง และเมื่อตัดสินใจว่าสิ่งนั้นผิดหรือไม่ดีก็จะเชื่อเช่นนั้น ยากที่จะเปลี่ยนความคิด แต่หากได้ฟังเหตุผลก็สามารถเปลี่ยนความคิดได้ และเป็นคนที่อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายแต่จะไม่แสดงออก..." (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4)

"...ช่วงที่เลือกทางเดินของชีวิตว่าจะประกอบอาชีพอะไรในอนาคต ช่วงนั้นได้ทบทวนย้อนมองดูตนเองมากที่สุด คือเราคิดเสมอว่าอยากประกอบอาชีพครู เพราะเรารู้ตนเองชอบ เป็นผู้ให้ และมีความสุขเมื่อได้ใช้ชีวิตอยู่ในโรงเรียน ในตอนนั้นเราตั้งใจที่จะเป็นครู แต่ไม่รู้ว่าจะเป็นครูอะไร จึงทำให้เราต้องนึกย้อนมองตนเองว่าถนัดอะไร ซึ่งในตอนนั้นก็คิดว่า ตนเองถนัดคอมพิวเตอร์ เห็นจากการที่เพื่อน ๆ มักจะให้เราช่วยทำงานเกี่ยวกับกราฟิกเสมอ จึงคิดว่าตนเองมาทางคอมพิวเตอร์น่าจะเหมาะที่สุด..." (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5)

การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญที่บุคคลจะได้ทำความเข้าใจในตนเองและยอมรับในตนเอง เพื่อนำไปสู่ในการเปลี่ยนแปลงให้มีความอ่อนน้อม รู้เพื่อมากระตุกเตือนตนเอง จะได้ไม่แสดงพฤติกรรมที่ไม่ดี เมื่อรู้ความโกรธตนเองก็หยุดคิดทบทวน ตัวนี้ทำให้เราเห็นข้อจำกัดตนเอง ดังนั้นคนเราที่เกิดมาไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบ

1.1.3.2 การนับถือตนเอง

การนับถือตนเองเป็นสิ่งที่สำคัญ ทำให้เรามองเห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อเราเห็นคุณค่าในตนเองว่า เป็นคนที่มีความสามารถแล้ว การที่เราจะยื่นมือไปช่วยเหลือคนอื่นก็สามารถทำได้ ทำให้เกิดความมั่นใจ ทำให้เรากล้าที่จะเข้าไปหาคนอื่น อาสาที่จะทำอะไรต่าง ๆ ส่งผลให้เราเป็นคนที่มีความอ่อนน้อม

"...ตนเองเป็นคนที่ยอมรับผลของการกระทำที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเองได้ การกระทำหรือตัดสินใจอะไรสักอย่าง ให้คิดเสมอว่าถ้าทำจะมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง และถ้าไม่ทำอะไรจะเกิดขึ้นเช่นกัน ตนเองมักจะคิดเช่นนี้เสมอเวลาตัดสินใจทำอะไร เมื่อผลลัพธ์ออกมาทั้งดีและไม่ดี ตนเองจึงยอมรับได้ เพราะเหมือนมีการเตรียมใจไว้ก่อน..." (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1)

"...การเคารพให้เกียรติและเห็นคุณค่าในความเป็นตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง เคารพการตัดสินใจและยอมรับผลที่เกิดจากการกระทำของตนเองได้ ไม่เอาใจไปฝากไว้กับความเปลี่ยนแปลงรอบข้างมากเกินไป เวลาที่เกิดปัญหาก็ไม่มัวแต่โทษตนเอง แต่ควรจะมีความเข้าใจถึงเหตุผลความเป็นไปเป็นมาตามความจริง แล้วนำประสบการณ์ตรงนั้นมาเป็นแรงผลักดันให้ตนเองก้าวไปข้างหน้าให้ประสบความสำเร็จ..." (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2)

"หากเรามัวแต่มองคนที่เขาด้อยกว่า เราก็จะไม่มีการเปลี่ยนแปลงตนเอง แต่ถ้าหากเรามัวแต่มองคนที่เด่นกว่า เราก็จะขาดกำลังใจในการพัฒนาตนเอง คนที่รู้จักการนับถือตนเอง ต้องรู้ว่าทุกอย่างมีคุณค่าในตัวของมันเอง" (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4)

"แต่เหนือสิ่งอื่นใดความมั่นใจในตนเองต้องมีในระดับที่เหมาะสม เพราะถ้าหากมีมากเกินไปก็จะกลายเป็นหลงตนเอง ฉะนั้นความอ่อนน้อมถ่อมตนและรู้จักเกรงใจคนอื่นจึงเป็น สิ่งประกอบสำคัญของการนับถือตนเองด้วย" (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5)

คนที่มีการนับถือตนเองต่ำ ถ้าเห็นตัวแบบที่มีการนับถือตนเองสูง เห็นเขามีความสามารถช่วยเหลือคนอื่นได้ เกิดการยอมรับคนเก่ง เราจะต้องเรียนรู้จากคนเก่ง เพราะไม่มีใครเก่งทุกเรื่อง ถ้ามัวแต่โทษตัวเองการนับถือตนเองก็ไม่เกิด และความอ่อนน้อมก็ไม่เกิดขึ้นด้วย คนเราต้องยอมรับตนเองว่าทำอะไรได้บ้าง จะนำไปสู่การพัฒนาตนเอง ถ้าเรามีการนับถือตนเองก็จะนำไปสู่ความอ่อนน้อม

1.1.3.3 การเปิดใจ

การเปิดใจเป็นเรื่องที่สำคัญที่จะทำให้มีความอ่อนน้อมมากยิ่งขึ้น เพราะเรารับฟังความคิดของคนอื่น ไม่โต้เถียงออกไปทันทีทันใด พร้อมที่รับฟังโดยไม่มีเงื่อนไข ยอมรับคนที่มีข้อบกพร่องได้ ยอมรับว่าเขาเป็นในแบบที่เขาเป็น

"...ตนเองเป็นคนที่ค่อนข้างเปิดเผย กล้าที่จะพูด กล้าคิด และกล้าแสดงความคิดเห็นตามที่คิดและรู้สึก และด้วยที่มีเพื่อนค่อนข้างมาก ก็จะมีโอกาสพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนทัศนคติหรือมุมมองทางความคิดกับผู้อื่นอยู่เสมอ กล้าที่จะแสดงความเป็นตนเองออกไปตรง ๆ เพราะเชื่อว่าถ้าจะมีใครสักคนรักหรือเกลียดเรา ก็อยากให้เขารักหรือเกลียดที่เราเป็นเรา มากกว่าการรักหรือเกลียดเพราะไปฟังคนอื่นมา ฉะนั้นการเป็นตัวของตัวเอง จึงเป็นสิ่งสำคัญมากในการเปิดใจที่จะเรียนรู้ตนเองและผู้อื่น..." (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1)

"...สามารถยอมรับจุดด้อยเพื่อนได้ในสิ่งที่เขาเป็น ไม่มีใครในโลกนี้ที่สมบูรณ์แบบทุก อ ย่ า ง เ ร า เข้าใจว่าแต่ละคนมีความแตกต่างกัน มีที่มาที่หล่อหลอมให้เขาเป็นแบบนี้ เห็นใจ เขาในสิ่งที่เขาเป็นอยู่ สิ่งหนึ่งที่เราต้องเข้าใจคือเขา นับว่าเป็นสิ่งสำคัญที่เราจะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้..." (ผู้ให้ข้อมูลหลัก□นที่ 3)

"...เราคิดเสมอว่าคนเราถ้าจะทำอะไรหรือคิดอะไร แต่ละคนล้วนมีเหตุผลในตัวของเขาเอง ขึ้นอยู่กับว่าเราจะยอมรับในความเป็นตัวตนของคน ๆ นั้นได้มากน้อยเพียงไร และเราก็ เป็นคนหนึ่งที่ยอมรับในความแตกต่างนั้นได้ เพราะจะให้คนเราทุกคนเหมือนกันคงเป็นไป ไม่ได้..." (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5)

การเปิดใจของนักศึกษาเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งจากการสัมภาษณ์กับนักศึกษา พบว่า การมีคนรอบข้างยอมรับ รับฟัง แสดงท่าทียอมรับ มีการตอบสนอง มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีการรับฟังความคิดเห็น ซึ่งทุกคนพูดเหมือนกันทั้งหมดว่า เต็มใจที่จะรับฟัง ไม่ยกตนข่มท่าน แสดงถึงความอ่อนน้อม

"เป็นคนที่ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น ถ้าความคิดเห็นไม่ตรงกับเพื่อน ก็จะคุยกันด้วยเหตุและผล ไม่ใช่ต่างคนต่างเถียงกันเพื่อเอาชนะอีกฝ่ายหนึ่ง" (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2)

"...เวลาที่คนอื่นแสดงความคิดเห็น ตนเองจะสามารถรับฟังความคิดคนอื่นได้อย่างเต็มใจ เพราะเข้าใจความรู้สึกของตนเองเวลาที่ต้องการที่จะพูด หรือแสดงความคิดเห็น แล้วมี คนให้โอกาสและคอยรับฟัง มันเป็นความรู้สึกที่ดีมาก และคนทุกคนก็ล้วนมีสิทธิ์ที่จะคิดเห็นต่างกัน มีอิสระทางความคิด และมีคุณค่าในความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกัน..." (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4)

เมื่อคนเราเปิดใจต้องมีการแสดงออกเพื่อสื่อถึงการเปิดใจ จึงจะเรียกว่าคน ๆ นั้นมีความอ่อนน้อม บุคคลต้องมีการเปิดใจจึงจะนำไปสู่ความอ่อนน้อม การที่เราอยู่กับคนที่รับฟังความคิดเห็นเรา เราก็อยากเข้าหา และถ้าเราเป็นคนรับฟัง คนอื่นก็อยากอยู่ใกล้

1.1.3.4 ความจริงใจ

ความจริงใจของนักศึกษาเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งจากการสัมภาษณ์กับนักศึกษา พบว่า ความจริงใจต้องอยู่บนข้อมูลพื้นฐาน ข้อมูลที่เป็นจริง รวมไปถึงการพูดที่สร้างสรรค์ ทั้งหมดนี้ต้องทำให้

คนอื่นรู้สึกดีด้วย และความคิด ความรู้สึก และการกระทำต้องแสดงออกมาตรงกันจึงจะเรียกว่าความจริงใจ

"...เวลาที่ตนเองรู้สึกหรือมีความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องใด ตนเองกล้าที่จะพูดหรือแสดงความคิดเห็น เพื่อให้คนอื่นเข้าใจในสิ่งที่ตนเองคิด กล้าที่จะคิดเห็นต่างจากบุคคลส่วนใหญ่ เช่น เหตุการณ์ระหว่างการประชุมหรือการอบรมต่าง ๆ ตนเองก็จะเสนอความคิด หรือสิ่งที่ตนเองอยากจะบอกออกไปให้คนอื่นได้รู้..." (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1)

"การที่คนเราแสดงออกต่อกันตรงไปตรงมา คิดอย่างไรก็แสดงออกมาอย่างนั้น เป็นสิ่งที่ดีนะ ถ้าคนเรามีความไว้วางใจกัน เราก็จะอยู่ง่ายขึ้น เพราะไม่ต้องคิดว่าคนอื่นจะใส่หน้ากากเข้าหาเราหรือเปล่า" (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2)

"เป็นคนที่คิดหรือรู้สึกอะไรก็จะแสดงออกมา ทุกสิ่งที่ทำจะแสดงออกมาตามความเป็นจริง เพราะความเป็นจริงเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข และความจริงเป็นสิ่งที่แสดงถึงตัวตนที่อยู่ภายในจิตใจที่แท้จริง" (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3)

"...ความจริงใจเป็นสิ่งที่ควรยึดถือปฏิบัติ เพื่อนำมาทำเป็นหลักของการแสดงออก การที่คนเรารู้จักความจริงใจ ก็จะทำให้บุคคลอื่นรู้จักเราได้ถูกต้องตามตัวตนของเราจริง ๆ ตนเองเป็นคนที่เปิดเผยเกือบทุกเรื่อง เพราะการเปิดเผยความคิดจะทำให้เรารู้สึกดี สบายใจ และแสดงถึงความซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเองอีกด้วย..." (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4)

"ดิฉันมีนิสัยซื่อตรง คิดอะไรก็พูดออกไปเลยเมื่อรู้สึกหรือมีความคิดอย่างนั้น แต่จะไม่ใช้คำพูดที่หักหาญน้ำใจคนอื่น โดยความรู้สึกส่วนตัว ดิฉันคิดว่าความจริงใจเป็นสิ่งที่ดี เพราะทำให้เราสามารถเข้าถึงเพื่อนได้มากยิ่งขึ้น" (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5)

ความจริงใจเป็นลักษณะสำคัญที่พบว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักให้ความสำคัญมาก ทุกคนอยากได้ความจริงใจจากคนอื่น และคนอื่นก็อยากได้ความจริงใจจากเรา แต่ขณะเดียวกันเรามีมากน้อยแค่ไหน เช่น ความจริงใจกับครอบครัว ครู เพื่อน สิ่งที่เราแสดงออกมาง่ายที่สุดคือแสดงออกมาจากความรู้สึกที่แท้จริง ความจริงใจจึงสำคัญที่สุด

1.1.3.5 การสำนึกคุณ

การสำนึกคุณเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เราเรียนรู้ที่จะอยู่ในสังคม โดยมีความรู้สึกเอาใจเขามาใส่ใจเรา เห็นถึงสิ่งที่คนอื่นมอบให้ และรู้จักแสดงความรู้สึกที่แท้จริงถึงความขอบคุณผู้อื่น อาจจะเป็นคำพูด หรือการกระทำให้คนอื่นรับรู้ถึงสิ่งที่เขาได้ทำเพื่อเราหรือให้เรา

"รู้สึกอยากขอบคุณอาจารย์หลายท่านในเรื่องต่าง ๆ โดยเฉพาะเรื่องการเรียน เพราะเราคิดเสมอว่า อาจารย์กำลังช่วยเราอยู่ หลายเรื่องที่เราไม่เข้าใจ แต่อาจารย์ก็พยายามเติมแต่งความรู้ให้จนเราประสบความสำเร็จในหลาย ๆ ครั้ง" (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1)

"...ขอบคุณทุกปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัว มันทำให้ตนเองรู้ว่าคนชื่อพ่อกับแม่ มีใจ ที่เสียสละมีความรักมหาศาล จนมิอาจหาสิ่งใดเปรียบเทียบได้ ขอบคุณทุกคำพูดคำนินทาที่ดูถูกในสิ่งที่ครอบครัวตนเองมีปัญหา เพราะทำให้ตนเองรู้ว่า ต่อให้คนอื่นจะดูถูกเหยียด หยามหรือพูดให้ร้ายเรามากมายแค่ไหน ถ้าเราไม่ดูถูกตนเอง มั่นคงและมั่นใจในสิ่งที่เกิดขึ้น ว่าไม่ได้เป็นอย่างที่เขาพูด เราก็จะไม่ทุกข์หรือรู้สึกเสียใจกับเรื่องที่เกิดขึ้น ขอบคุณทุกปัญหาทุกอุปสรรคที่เป็นบททดสอบในชีวิต สอนให้ตนเองมีจิตใจที่เข้มแข็ง พร้อมรับมือกับทุกปัญหา..." (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2)

"...คนเราไม่สามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างหรือแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ทุกเรื่อง อาจจะมี ค น ที่ ให้ความช่วยเหลือเรา ทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตผ่านไปได้ด้วยดี เพราะฉะนั้นเราต้องขอบคุณบุคคลทุกคนที่คอยช่วยเหลือเรา การที่เราแสดงออกถึงการสำนึกคุณ เป็นเสน่ห์อย่างหนึ่งที่ทำให้มีคนรักเรามากยิ่งขึ้น ตรงกันข้ามถ้าคนที่ไม่รู้จักบุญคุณหรือรู้สึกขอบคุณผู้อื่น จะทำให้คน ๆ นั้นมีนิสัยก้าวร้าว ไม่สุภาพ และจะทำให้ไม่มีใครรักคน ๆ นั้น..." (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3)

"...อยากขอบคุณแม่ที่คอยหาเลี้ยงจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต แม่สู้ชีวิตมาก พยายามหาให้ทุกอย่าง เพื่อให้ลูกได้ในสิ่งที่ต้องการ จนกระทั่งแม่เสียชีวิต เราเริ่มรู้สึกท้อ ไม่อยากทำอะไรต่อแล้ว แต่แล้วพี่สาวทั้งสองคนก็ทำให้เราลุกขึ้นสู้ต่อไป หาเงินส่งให้เรียนจนถึงทุกวันนี้ ขอบคุณพ่อที่กลับมาเติมเต็มในส่วนที่ขาดหายไปในช่วงแรกของชีวิต กลับมาดูแลเราอีกครั้งและรักพวกเรามากกว่าเดิม ยอมปล่อยทุกอย่างเพื่อให้เราประสบความสำเร็จในชีวิตได้..." (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4)

"เพื่อนมีส่วนสำคัญมากในการส่งเสริมด้านการเรียนและการเข้าสังคม หากไม่มีเพื่อนเราอาจจะไม่ได้เป็นนักศึกษาครูอย่างทุกวันนี้ก็ได้ ถึงแม้ว่าบางครั้งเพื่อนก็อาจจะนำไปในทางที่ไม่ดีบ้าง แต่ในที่สุดเพื่อนก็ทำให้เราสามารถมีวันนี้ได้ ถือว่าเพื่อนมีส่วนสำคัญในชีวิตเลยก็ว่าได้" (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5)

การสำนึกคุณเป็นสิ่งที่แสดงออกให้คนอื่นรู้ได้ว่าเราเห็นคุณค่าเห็นประโยชน์ในสิ่งที่เขาทำให้ ทั้งนี้อาจจะมาจากครอบครัว เพื่อน โรงเรียน หรือแม้กระทั่งธรรมชาติที่เรามองเห็นคุณค่าในสิ่งเรานั้น เรากล้าที่จะชื่นชม ขอบคุณ บางครั้งไม่ใช่แค่ความรู้สึก คำพูด แต่รวมไปถึงความสำนึกในพระคุณรู้ด้วย

1.1.3.6 ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ

ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ เป็นการแสดงออกที่จะช่วยคนอื่น โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เต็มใจที่จะช่วยเหลือโดยไม่ต้องรอให้ใครขอความช่วยเหลือ การช่วยคนที่ทำไปเพราะรู้สึกมีความสุขอิ่มเอมทุกครั้งที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น

"...ถ้าเรารู้สึกอยากช่วยใครจริง ๆ จะไม่นึกถึงอะไรเลย อยากช่วยก็ช่วยเลย เราไม่รู้สึกเขินอายอย่างอาจารย์ถือของมาเยอะมาก เราเห็นก็เข้าไปช่วยเลย โดยไม่สนใจเพื่อนจะว่ายังไง หรือไปวัดเจอตู้บริจาคก็หยอดเงินทำบุญตลอด ความมีน้ำใจไม่ว่าจะเป็นสิ่งเล็กน้อยหรือใหญ่ก็ตามล้วนดีต่อใจ มองว่าการช่วยเหลือกันจะทำให้สังคมน่าอยู่ขึ้น..." (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1)

"...ชอบช่วยเหลือและเสียสละ โดยส่วนมากการช่วยเหลือมักจะใช้กำลังกายมากกว่ากำลังทรัพย์ เพราะกำลังกายนั้นเป็นสิ่งที่อยู่ในตัวเรา แต่กำลังทรัพย์เป็นของพ่อแม่ เรามักจะช่วยเหลืออย่างเต็มที่ด้วยใจอันบริสุทธิ์ สำหรับผลตอบแทนนั้นไม่เคยจะหวังเป็นปัจจัยใด ๆ เนื่องจากทำด้วยใจจริง ๆ บางครั้งได้รับคำขอบคุณกลับมาก็เป็นกำลังใจให้ทำความดีต่อไป..." (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2)

"...การสมัครไปทำกิจกรรมค่ายอาสา แน่นอนว่าการออกค่ายต้องมีค่าใช้จ่าย ซึ่งผู้เป็นสมาชิกค่ายทุกคน ก็ล้วนมีความเต็มใจที่จะเสียเงินในส่วนนี้ตั้งแต่แรก หน้าที่ความรับผิดชอบในการทำกิจกรรมช่วยเหลือชุมชน การสร้างฝาย สร้างห้องสมุด อาคารเรียน ทำความสะอาดรอบหมู่บ้าน ผู้เป็นสมาชิกค่ายก็ล้วนหวังว่าสิ่งที่ทำนั้นจะเป็นประโยชน์แก่คนในชุมชนนั้นไม่มากก็น้อย หวังให้ชุมชนนั้นมีความสุข และมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น..." (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3)

"...การช่วยเพื่อนหรืออาจารย์ยกของหนัก ๆ ผู้ที่อยากช่วยก็ล้วนหวังให้คนที่ตนเองช่วยนั้นเหนื่อยน้อยลง อาจารย์ก็ถือของเบาลง ไม่สำคัญหรอกว่าคนอื่น ๆ จะมองว่าประจบอาจารย์ เพราะคุณงามความดีหรือความชั่วไม่ได้ขึ้นอยู่ที่คำพูดของผู้อื่น แต่ขึ้นอยู่ที่ใจของเราเอง การเป็นผู้ให้นั้นสามารถเกิดขึ้นกับทุกคน เป็นสิ่งที่พัฒนาหรือปลูกฝังกันได้ แค่เรานึกถึงตอนที่เราลำบากแล้วมีคนช่วยเหลือตอนนั้นเรารู้สึกดีมากแค่ไหน เราก็จะสามารถให้หรือช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างเต็มใจเอง..." (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4)

"...เราทำงานเป็นสต๊าป ซึ่งเป็นงานจิตอาสา ทำทุกอย่างเพื่อผู้อื่นโดยไม่ได้หวังผลตอบแทน มีความตั้งใจและทุ่มเทให้กับงานมาก ถึงแม้ว่าจะไม่มีเวลาส่วนตัวก็ตาม แต่เราก็เต็มใจที่จะทำเพื่อคนอื่น การที่เรายินดีหรือพร้อมที่จะแบ่งปันความรัก ความช่วยเหลือ หรือแม้กระทั่งสิ่งของให้กับผู้อื่น โดยไม่หวัง ผลตอบแทนกลับมาในลักษณะที่เป็นความช่วยเหลือหรือสิ่งของต่าง ๆ การได้ช่วยเหลือใครสักคนทำให้เรามีความสุขมากขึ้น..." (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5)

ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือเป็นสิ่งสำคัญ ผู้ให้ข้อมูลหลักมองว่าเป็นการแสดงออกถึงความมีน้ำใจ เป็นมิตรไมตรีที่ดี ทำให้คนที่พบเห็นรู้สึกได้ถึงความอ่อนน้อม พร้อมที่จะเป็นผู้ให้แก่คนอื่น เป็นคุณงามความดีที่จะทำให้สังคมน่าอยู่ขึ้นจากการเป็นผู้ให้ โดยไม่ได้รอที่จะเป็นผู้รับเพียงฝ่ายเดียว คนที่ได้รับความช่วยเหลือก็มีความรู้สึกที่ดีด้วย

ความอ่อนน้อมมีทั้งหมด 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การนับถือตนเอง การเปิดใจ ความจริงใจ การสำนึกคุณ ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ แต่ละองค์ประกอบพบว่า มีความสำคัญต่อการพัฒนาความอ่อนน้อมในตัวบุคคล

1.1.4 บทสรุป

จากเรื่องราวความอ่อนน้อมของผู้ให้ข้อมูลหลักในครั้งนี้ ทำให้รับรู้ว่าความอ่อนน้อมของนักศึกษานั้นหล่อหลอมมาจากประสบการณ์การเรียนรู้ของนักศึกษา โดยพบว่าบุคคลรอบข้างมีส่วนสำคัญ ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน และโรงเรียน เป็นสิ่งที่ขัดเกลาทำให้เขาผ่านประสบการณ์ของความอ่อนน้อม บางคนเกิดจุดเปลี่ยนทำให้เขากลายเป็นคนที่มีพฤติกรรมอ่อนน้อมมากขึ้น ซึ่งจากการค้นหาความหมายผ่านประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักพบว่า ความอ่อนน้อมในบริบทคนไทยมองว่าเป็นการแสดงออกทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ที่มี 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การนับถือตนเอง การเปิดใจ ความจริงใจ การสำนึกคุณ ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ ด้านการตระหนักรู้เป็นการรู้จักตัวตนที่แท้จริงสามารถที่จะแสดงออกมาให้คนอื่นรับรู้ได้ โดยไม่คล้อยตามผู้อื่น กล้าที่ยืนยันในความเป็นตัวตนของเรา ด้านการนับถือตนเองเป็นการเห็นคุณค่าในตนเอง เกิดความภาคภูมิใจ กล้าคิดกล้าทำ ดังนั้นทำให้เราเข้าไปช่วยคนอื่นได้ เป็นคนเก่งและไม่เย่อหยิ่ง แสดงถึงความอ่อนน้อมต่อผู้อื่น ด้านความจริงใจ เป็นการแสดงออกที่ตรงกับความคิดความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ในสังคมผู้คนส่วนใหญ่ล้วนต้องการได้รับความจริงใจ อยากให้ผู้อื่นแสดงความจริง ไม่เสแสร้ง ฉะนั้นความจริงใจก็มีความสำคัญมาก และพบว่าในองค์ประกอบทั้งหมด ผู้ให้ข้อมูลหลักให้ความสำคัญกับความจริงใจมากที่สุด ทั้งนี้อาจเกิดจากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล ด้านการสำนึกคุณ เป็นการแสดงออกถึงการรับรู้ในตัวบุคคลอื่น กล้าที่จะกล่าวขอบคุณ หรือชื่นชมผู้อื่น รวมไปถึงการแสดงออกทางการกระทำที่สำนึกในบุญคุณ และสุดท้ายด้านความปรารถนาที่จะช่วยเหลือเป็นการแสดงน้ำใจพร้อมที่จะเป็นผู้ให้แก่คนอื่น โดยไม่ได้หวังสิ่งใดตอบกลับมา รู้สึกมีความสุขเมื่อได้ทำ การที่เราอาสาเข้าไปช่วยผู้อื่นโดยที่เขาไม่ได้ขอร้องเป็นสิ่งที่สังคมต้องการ

1.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสนทนากลุ่มกับผู้เชี่ยวชาญ

จากการสนทนากลุ่มกับผู้เชี่ยวชาญเพื่อเป็นการยืนยันเกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษา มีดังนี้

1.2.1 ความหมายของความอ่อนน้อม

จากการสนทนากลุ่มกับผู้เชี่ยวชาญได้ให้นิยามความหมายของความอ่อนน้อม ดังนี้

"การรู้จักสัมมาคารวะ ให้เกียรติผู้อาวุโส ให้เกียรติเพื่อนร่วมงาน รู้จักเด็กรู้จักผู้ใหญ่ รู้จักวิธีพูดจาให้น่าฟัง มีความสุภาพ ให้ความเคารพและศรัทธาผู้อื่น รู้จักการวางตัวให้เหมาะสม" (ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1)

"การมีมารยาท รู้อะไรควรหรือไม่ควร การเคารพตนเองและผู้อื่น พูดจาให้เกียรติผู้อื่น ชื่นชมยินดีกับผู้อื่นได้ เป็นคนที่เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่คิดร้ายกับผู้อื่น มองโลกในแง่ดี มีท่าทีเป็นมิตรกับคนทั่วไป" (ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2)

"กิริยามารยาทเรียบร้อย มีความเข้าใจผู้อื่น ยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี เมื่อทำผิดกล้าที่จะรับผิด ไม่โทษผู้อื่น มองเรื่องร้าย ๆ ให้เป็นเรื่องดี สามารถร่วมงานกับคนอื่นได้ทุกคน เข้ากับคนอื่นได้ง่าย มีน้ำใจพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น ยกย่องให้เกียรติผู้อื่นเสมอ เป็นคนที่เห็นคุณค่าในตนเองแล้วจะเห็นคุณค่าของคนอื่น" (ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3)

ผลจากการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับความหมายของความอ่อนน้อม สรุปได้ว่า ความอ่อนน้อม หมายถึงคุณลักษณะของนักศึกษาที่แสดงออกทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีความสุภาพ การเปิดใจยอมรับความคิดใหม่ ๆ การรับรู้ตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง มีความนับถือตนเองและผู้อื่น สามารถชื่นชมและขอบคุณบุคคลอื่นได้ ยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่น มีความจริงใจ มีความกรุณาต่อผู้อื่น และยินดีช่วยเหลือผู้อื่น

1.2.2 องค์ประกอบของความอ่อนน้อม

จากการสนทนากลุ่มกับผู้เชี่ยวชาญเพื่อเป็นการยืนยันเกี่ยวกับความอ่อนน้อม เมื่อได้ถามถึงประสบการณ์ความอ่อนน้อมในอดีตที่ผ่านมาของผู้เข้าร่วมวิจัย มีส่วนสำคัญอย่างไรกับการใช้ชีวิตในปัจจุบัน คำตอบที่ได้รับ พบว่า มีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อมของนักศึกษามีหลายประการ ดังนี้

1.2.2.1 การตระหนักรู้ในตนเอง

จากการสนทนากลุ่มกับผู้เชี่ยวชาญได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความอ่อนน้อม ในด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ดังนี้

"นักศึกษาครูควรตระหนักรู้ในหน้าที่ของตนเอง ถ้าเขารู้หน้าที่ก็จะทำให้เขามีความรับผิดชอบต่อตนเองและหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย จะทำให้เขามีความเป็นครูมากขึ้น" (ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 7)

"...การรู้จักตนเองทำให้เราเข้าใจในตนเองมากขึ้น เมื่อรู้ว่าตนเองว่าความถนัดด้านใด เวลาทำงานจะสามารถอาสาช่วยเหลืองานในหน้าที่ครูของโรงเรียนได้มากนอกเหนือจากวิชาที่สอน อีกทั้งถ้าเราได้ทำงานในสิ่งที่เราถนัดเราก็จะมีความสุขในการทำงานด้วย ส่วนจุดด้อยของตนเองถ้าเรารู้และยอมรับ พร้อมที่จะปรับเปลี่ยน ย่อมเกิดผลดีต่อตนเอง เมื่อรู้ว่ามีข้อเสียอะไรในตัวเรา ถ้าเจอกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดผลเสียกับตนเอง ถ้ารู้ตนเองก็ย่อมมีวิธีรับมือจัดการกับปัญหานั้นได้..." (ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 4)

ผลจากการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง สรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึงการรู้จักและทำความเข้าใจพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกของตนเองตามความเป็นจริง รวมไปถึงการรับรู้และรู้จักความสามารถของตนเอง รู้จุดเด่นจุดด้อยตนเอง รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง

1.2.2.2 การนับถือตนเอง

จากการสนทนากลุ่มกับผู้เชี่ยวชาญได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความอ่อนน้อม ในด้านการนับถือตนเอง ดังนี้

"ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นพื้นฐานที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ไม่ว่าเขาจะทำอะไรก็ตาม ถ้าเขามีความภูมิใจในตนเองก็จะทำให้เป็นคนกล้าคิด กล้าทำ แต่ทั้งนี้ต้องแสดงออกอย่างเหมาะสม เมื่อเขาปฏิบัติหน้าที่ครูในโรงเรียน เขาก็มั่นใจที่จะสอนนักเรียน มั่นใจที่จะทำงานในหน้าที่ครูมากขึ้น ดังนั้นการนับถือตนเองหรือภาคภูมิใจในตนเองเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง" (ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1)

"การรับรู้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จที่ผ่านมาแล้วเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้เรามีขวัญและกำลังใจในการที่จะก้าวไปข้างหน้าเมื่อพบเจอกับอุปสรรต่าง ๆ ทำให้คนเรามีแรงจูงใจในการทำงานทำความดีได้ ทำให้เรามีคุณค่า และอยากจะทำอะไรเพื่อคนอื่นมากขึ้น" (ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 6)

ผลจากการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับการนับถือตนเอง สรุปได้ว่า การนับถือตนเอง หมายถึง ความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง มีความซื่อสัตย์ มีความภาคภูมิใจในความสำเร็จ มีความคิดริเริ่ม มีความมุ่งมั่นที่จะแก้ปัญหาและรับผิดชอบปัญหา และสามารถควบคุมตนเองให้บรรลุเป้าหมาย

1.2.2.3 การเปิดใจ

จากการสนทนากลุ่มกับผู้เชี่ยวชาญได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความอ่อนน้อม ในด้านการเปิดใจ ดังนี้

"ในชีวิตการทำงานเป็นครู การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเป็นสิ่งที่สำ□ัญ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนครูที่ร่วมงานด้วยกัน ผู้ปกครอง หรือแม้กระทั่งนักเรียนเอง คนเป็นครูจะต้องเปิดรับความคิดใหม่ ๆ เพื่อให้โอกาสตนเองได้เรียนรู้โลกทัศน์อื่น ๆ ด้วย" (ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2)

"การเปิดรับความคิดเห็นของคนอื่น จะทำให้เราเข้าใจกันในการทำงานและการสื่อสารได้ดีขึ้นง่ายขึ้น เข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกันได้ ทำให้ทุกคนมีความกล้าที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง ช่วยกันเติมเต็มในสิ่งที่ขาดหายไป เป็นข้อดีที่ทำให้งานมีประสิทธิภาพ ถ้าทุกคนยอมรับความคิดกันและกัน" (ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 5)

ผลจากการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับการเปิดใจ สรุปได้ว่า การเปิดใจ หมายถึงการเปิดรับความคิดใหม่ๆ มีความเต็มใจที่จะพิจารณาความคิดใหม่ๆ การยอมรับความคิดของผู้อื่น ความเชื่อว่าบุคคลมีอิสระในการแสดงความคิดเห็น เห็นคุณค่าของผู้อื่น และรู้ข้อจำกัดและเข้าใจความผิดพลาดของบุคคลอื่น

1.2.2.4 ความจริงใจ

จากการสนทนากลุ่มกับผู้เชี่ยวชาญได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความอ่อนน้อม ในด้านความจริงใจ ดังนี้

"...สามารถที่จะแสดงตัวตนที่แท้จริงของตนเองออกมา คิดหรือรู้สึกอย่างไรก็แสดงออกมาจากใจจริง ๆ เมื่อทำอะไรผิดพลาดกล้าที่จะบอกกล่าว กล้าทำกล้ารับทั้งรับผิดและรับชอบ และถ้าสังคมการทำงานทุกคนให้ความจริงใจต่อกัน ไม่สวมหน้ากากเข้าหากัน จะทำให้การทำงานเป็นไปด้วยความราบรื่น บรรยากาศของการทำงานก็จะน่าอยู่มากขึ้น..." (ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1)

"...การแสดงออกที่มาจากใจจริง ๆ เป็นเครื่องหมายที่แสดงถึงความไว้เนื้อเชื่อใจกัน เกิดความไว้วางใจกัน เป็นกัลยาณมิตร เกิดเป็นความรู้สึกที่ดีต่อกัน นับว่าสำคัญมากในยุคสมัยนี้ เพราะบางคนเข้ามาคบหากันเพื่อแสวงหาผลประโยชน์ แต่ถ้าทุกคนตระหนักถึงความจริงแท้ ไม่เสแสร้ง จะทำให้สังคมเกิดความใส่ใจและเอื้ออาทรต่อกัน..." (ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2)

ผลจากการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับความจริงใจ สรุปได้ว่า ความจริงใจ หมายถึงการแสดงออกตามความเป็นจริง ไม่เสแสร้ง มีความซื่อสัตย์กับความรู้สึกของตนเอง การแสดงพฤติกรรมออกมาเป็นแรงขับภายในตนเองมากกว่าที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองตามคนรอบข้าง สามารถที่จะเปิดเผยความจริงเกี่ยวกับความคิดความเชื่อของตนเองได้

1.2.2.5 การสำนึกคุณ

จากการสนทนากลุ่มกับผู้เชี่ยวชาญได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความอ่อนน้อม ในด้านการสำนึกคุณ มีดังนี้

"การแสดงความขอบคุณเป็นมารยาทที่น่ารักที่ทุกคนควรมี เมื่อมีใครทำสิ่งใดให้ก็ควรกล่าวคำขอบคุณเป็นการแสดงถึงการสำนึกคุณ ถึงแม้ว่าจะเป็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ตาม เป็นการเห็นคุณค่าในสิ่งที่คนอื่นหยิบยื่นให้" (ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2)

"...เมื่อมีใครให้ความช่วยเหลือหรือมีน้ำใจต่อเรา ไม่ว่าจะเป็นนักเรียนหรือเพื่อนครูด้วยกันก็ต้องแสดงออกถึงความขอบคุณต่อบุคคลเหล่านั้น จงทำให้ติดเป็นนิสัยในการกล่าวขอบคุณ ขอโทษ เป็นบรรทัดฐานทางสังคมที่ทุกคนพึงมี อีกทั้งถ้าครูทำเป็นแบบอย่างที่ดี เด็กนักเรียนก็จะยึดเป็นแบบอย่างในการรู้จักขอบคุณผู้มีพระคุณ..." (ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3)

"คำขอบคุณเปรียบเสมือนน้ำหล่อเลี้ยงให้คนเรามีกำลังใจได้ต่อสู้ต่อไป ดังนั้นถ้าเราได้รับการช่วยเหลือจากคนอื่น ไม่ว่าจะเป็นคำพูดที่ช่วยทำให้เรารู้สึกดีขึ้น หรือการได้รับการช่วยเหลือโดยการกระทำ เราจำเป็นต้องขอบคุณ" (ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 4)

ผลจากการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับการสำนึกคุณ สรุปได้ว่า การสำนึกคุณ หมายถึงการสามารถรับรู้บุคคลอื่นในเชิงบวก เข้าใจในความสามารถของคนเราว่ามีขีดจำกัด และรู้ว่าความสำเร็จไม่ได้ขึ้นอยู่เฉพาะตนเอง มองทุกเรื่องเป็นเรื่องดี สามารถรับรู้ผลงานของบุคคลอื่นและรู้วิธีชื่นชมบุคคลอื่นได้

1.2.2.6 ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ

จากการสนทนากลุ่มกับผู้เชี่ยวชาญได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความอ่อนน้อม ในด้านความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ มีดังนี้

"การช่วยเหลือผู้อื่นเป็นสิ่งที่แสดงถึงความมีน้ำใจดีที่มีต่อผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน นักศึกษาครูควรจะมีน้ำใจช่วยเหลือ ไม่ต้องรอให้คนอื่นขอร้องให้ทำ แต่ให้อาสาทำทันที จะทำให้ผู้คนที่พบเห็นรักใคร่และเอ็นดู" (ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1)

"...การมีจิตสาธารณะเป็นสิ่งสำคัญในการทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคม คนเราต้องเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน งานโรงเรียนนอกจากภาระการสอนของตนแล้ว ยังต้องช่วยงานโรงเรียน ดังนั้นถ้าเรามีจิตอาสาในการช่วยเหลือจะทำให้งานสำเร็จลุล่วงโดยเร็ว แต่ถ้าทุกคนเกี่ยงงานกันว่าไม่ใช่งานของตนจะทำให้งานไม่เดิน..." (ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2)

"การเป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับเป็นสิ่งที่น่านับถือ แสดงว่าบุคคลนั้นเป็นผู้ถึงพร้อมในการช่วยเหลือ พร้อมที่จะแบ่งปันผู้อื่น ไม่หวังสิ่งใดตอบแทน ไม่คิดจะเอาแต่ของคนอื่น แต่ยังมีจิตใจที่จะช่วยเหลือสังคม ช่วยเหลือผู้ที่ด้อยกว่า แม้เพียงสิ่งเล็กน้อยก็ถือว่าเป็นผู้ให้" (ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3)

ผลจากการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ สรุปได้ว่า ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ หมายถึงการมีความยินดีที่จะช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความจริงใจโดยไม่หวังผลตอบแทน สามารถที่จะแบ่งปันและเป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ พร้อมที่จะช่วยเหลือโดยไม่ต้องรอให้ผู้อื่นร้องขอ เห็นความสำคัญของประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน

ผู้วิจัยสรุปได้ว่าข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม สะท้อนให้เห็นมุมมองที่แตกต่างกันกับบริบทต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับความหมายและลักษณะความอ่อนน้อมที่มีความสำคัญต่อนักศึกษา โดยบริบทต่างประเทศนักวิชาการจะให้ความหมายตามประเด็นที่สนใจศึกษาตามองค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษาพบว่า ความอ่อนน้อมมี 6 องค์ประกอบ คือ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการนับถือตนเอง ด้านการเปิดใจ ด้านความจริงใจ ด้านการสำนึกคุณ และด้านความปรารถนาช่วยเหลือ (Tangney. 2002: 411) ส่วนบริบทของไทยนั้น ผลการศึกษาสรุปได้ว่า ความอ่อนน้อมของนักศึกษา เป็นการแสดงออกทางความคิด ความรู้สึก และการกระทำของบุคคล ซึ่งประกอบไปด้วยความจริงใจ การตระหนักรู้ในตนเอง การนับถือตนเอง การเปิดใจ การสำนึกคุณ และการช่วยเหลือ

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักและการสนทนากลุ่มกับผู้เชี่ยวชาญ สามารถสรุปความหมายของความอ่อนน้อมของนักศึกษา ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 ผลการสนทนากลุ่มของผู้ให้ข้อมูลหลักและผู้เชี่ยวชาญ

องค์ประกอบ (ทฤษฎี)	ความคิดเห็นของผู้ให้ข้อมูลหลัก	ตัวบ่งชี้ /คำระบุ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ	ตัวบ่งชี้ /คำระบุ
1. การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การรู้จักและทำความเข้าใจพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกของตนเองตามความเป็นจริง รวมไปถึงการรับรู้และรู้จักความสามารถของตนเอง รู้จุดเด่นจุดด้อยตนเอง รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง	*" เป็นคนที่เอาแต่ใจตนเองในบางครั้งมักจะงอแงเวลาไม่สบาย เวลาที่รู้สึกว่าบางสิ่งบางอย่างไม่ยุติธรรมหรือไม่เหมาะสม ตนเองจะพยายามอธิบายให้คนอื่นเข้าใจความคิด จนบางครั้งก็ดูเหมือนเป็นพฤติกรรมที่ก้าวร้าวเวลาคุยกับผู้ใหญ่"*	- รู้จุดเด่นจุดด้อยตนเอง - การรับรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม	*"นักศึกษาครูควรตระหนักรู้ในหน้าที่ของตนเอง ถ้าเขารู้หน้าที่ก็จะทำให้เขามีความรับผิดชอบต่อตนเองและหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย จะทำให้เขามีความเป็นครูมากขึ้น"*	- รู้หน้าที่ของตนเอง
	"จุดเด่นของตนเองเป็นคนที่มีความพยายามสูง และไม่ท้อถอยต่ออุปสรรค จุดด้อยเป็นคนที่ยึดมั่นในหลักการของตนเอง และเมื่อตัดสินใจว่าสิ่งนั้นผิดหรือไม่ดีก็จะเชื่อเช่นนั้น ยากที่จะเปลี่ยนความคิด แต่หากได้ฟังเหตุผลก็สามารถเปลี่ยนความคิดได้ และเป็นคนที่อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายแต่จะไม่แสดงออก"	- รู้จุดเด่นจุดด้อยตนเอง - รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง	*"การรู้จักตนเองทำให้เราเข้าใจในตนเองมากขึ้น เมื่อรู้ตนเองว่าความถนัดด้านใดเวลาทำงานจะสามารถอาสาช่วยเหลืองานในหน้าที่ครูของโรงเรียนได้มาก ส่วนจุดด้อยของตนเองถ้าเรารู้และยอมรับ พร้อมที่จะปรับเปลี่ยน ย่อมเกิดผลดีต่อตนเอง เมื่อรู้ว่ามีข้อเสียอะไรในตัวเรา ถ้าเจอกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดผลเสียกับตนเอง ถ้ารู้ตนเองก็ย่อมมีวิธีรับมือจัดการกับปัญหานั้นได้"*	- การรู้จักตนเอง - รู้ความสามารถของตนเอง - รู้จุดเด่นจุดด้อยตนเอง - ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม

ตาราง 4 (ต่อ)

องค์ประกอบ (ทฤษฎี)	ความคิดเห็นของ ผู้ให้ข้อมูลหลัก	ตัวบ่งชี้ /คำระบุ	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ	ตัวบ่งชี้ /คำระบุ
2. การนับถือตนเอง หมายถึงความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง มีความซื่อสัตย์ มีความภาคภูมิใจในความสำเร็จ มีความคิดริเริ่ม มีความมุ่งมั่นที่จะแก้ปัญหาและรับผิดชอบปัญหา และสามารถควบคุมตนเองให้บรรลุเป้าหมาย	*"ตนเองเป็นคนที่ยอมรับผลของการกระทำที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเองได้ การกระทำหรือตัดสินใจอะไรสักอย่าง ให้คิดเสมอว่าถ้าทำจะมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง และถ้าไม่ทำอะไรจะเกิดขึ้นเช่นกัน ตนเองมักจะคิดเช่นนี้เสมอเวลาตัดสินใจทำอะไร เมื่อผลลัพธ์ออกมาทั้งดีและไม่ดี ตนเองจึงยอมรับได้ เพราะเหมือนมีการเตรียมใจไว้ก่อน"*	- ความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง - ความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง	*"ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นพื้นฐานที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ไม่ว่าเขาจะทำอะไรก็ตาม ถ้าเขามีความภูมิใจในตนเองก็จะทำให้เป็นคนกล้าคิด กล้าทำ แต่ทั้งนี้ต้องแสดงออกอย่างเหมาะสม เมื่อเขาปฏิบัติหน้าที่ครูในโรงเรียน เขาก็มั่นใจที่จะสอนนักเรียน มั่นใจที่จะทำงานในหน้าที่ครูมากขึ้น ดังนั้นการนับถือตนเองหรือภาคภูมิใจในตนเองเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง"*	- ความภาคภูมิใจ - มีความคิดริเริ่ม - มีความมุ่งมั่น
	"การเคารพให้เกียรติ และเห็นคุณค่าในความเป็นตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง เคารพการตัดสินใจและยอมรับผลที่เกิดจากการกระทำของตนเองได้ ไม่เอาใจไปฝากไว้กับความเปลี่ยนแปลงรอบข้างมากเกินไป เวลาที่เกิดปัญหาก็ไม่มัวแต่โทษตนเอง แต่ควรจะมีความเข้าใจถึงเหตุผลความเป็นไปเป็นมาตามความจริง แล้วนำประสบการณ์ตรงนั้นมาเป็นแรงผลักดันให้ตนเองก้าวไปข้างหน้าให้ประสบความสำเร็จ"	- มีความภาคภูมิใจในตนเอง - มีความมุ่งมั่นที่จะแก้ปัญหาและรับผิดชอบปัญหา - พยายามควบคุมตนเองให้บรรลุเป้าหมาย	*"การรับรู้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จที่ผ่านมาแล้วเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้เรามีขวัญและกำลังใจในการที่จะก้าวไปข้างหน้าเมื่อพบเจอกับอุปสรรคต่าง ๆ ทำให้คนเรามีแรงจูงใจในการทำงานทำความดีได้ ทำให้เรามีคุณค่า และอยากจะทำอะไรเพื่อคนอื่นมากขึ้น"*	- มีความภาคภูมิใจในความสำเร็จ - มีความมุ่งมั่นที่จะแก้ปัญหา

ตาราง 4 (ต่อ)

องค์ประกอบ (ทฤษฎี)	ความคิดเห็นของ ผู้ให้ข้อมูลหลัก	ตัวบ่งชี้ /คำระบุ	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ	ตัวบ่งชี้ /คำระบุ
3. การเปิดใจ หมายถึงการเปิดรับความคิดใหม่ๆ มีความเต็มใจที่จะพิจารณาความคิดใหม่ๆ การยอมรับความคิดของผู้อื่น ความเชื่อว่าบุคคลมีอิสระในการแสดงความคิดเห็น เห็นคุณค่าของผู้อื่น และรู้ข้อจำกัดและเข้าใจความผิดพลาดของบุคคลอื่น	*"เวลาที่คนอื่นแสดงความคิดเห็น ตนเองจะสามารถรับฟังความคิดคนอื่นได้อย่างเต็มใจ เพราะเข้าใจความรู้สึกของตนเองเวลาที่ต้องการที่จะพูด หรือแสดงความคิดเห็น แล้วมีคนให้โอกาสและคอยรับฟังมันเป็นความรู้สึกที่ดีมาก และคนทุกคนก็ล้วนมีสิทธิ์ที่จะคิดเห็นต่างกัน มีอิสระทางความคิด และมีคุณค่าในความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกัน"*	- การเปิดรับความคิดใหม่ ๆ - ยอมรับความคิดของผู้อื่น	*"ในชีวิตการทำงานเป็นครู การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเป็นสิ่งที่สำคัญ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนครูที่ร่วมงานด้วยกัน ผู้ปกครอง หรือแม้กระทั่งนักเรียนเอง คนเป็นครูจะต้องเปิดรับความคิดใหม่ ๆ เพื่อให้โอกาสตนเองได้เรียนรู้โลกทัศน์อื่น ๆ ด้วย"*	- การเปิดรับความคิดเห็นของผู้อื่น - การยอมรับผู้อื่น
	"สามารถยอมรับจุดด้อยเพื่อนได้ในสิ่งที่เขาเป็น ไม่มีใครในโลกนี้ที่สมบูรณ์แบบทุกอย่าง เราเข้าใจว่าแต่ละคนมีความแตกต่างกัน มีที่มาที่หล่อหลอมให้เขาเป็นแบบนี้ เห็นใจเขาในสิ่งที่เขาเป็นอยู่ สิ่งหนึ่งที่เราต้องเข้าใจคือเขา นับว่าเป็นสิ่งสำคัญที่เราจะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้"	- รู้ข้อจำกัดและเข้าใจความผิดพลาดของบุคคลอื่น - การยอรมรับผู้อื่น	*"การเปิดรับความคิดเห็นของคนอื่น จะทำให้เราเข้าใจกันในการทำงานและการสื่อสารได้ดีขึ้นง่ายขึ้น เข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกันได้ ทำให้ทุกคนมีความกล้าที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง ช่วยกันเติมเต็มในสิ่งที่ขาดหายไป เป็นข้อดีที่ทำให้งานมีประสิทธิภาพ ถ้าทุกคนยอมรับความคิดกันและกัน"*	- การเปิดรับความคิดใหม่ - การยอมรับความคิดของผู้อื่น - การเปิดรับความคิดใหม่ ๆ

ตาราง 4 (ต่อ)

องค์ประกอบ (ทฤษฎี)	ความคิดเห็นของ ผู้ให้ข้อมูลหลัก	ตัวบ่งชี้ /คำระบุ	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ	ตัวบ่งชี้ /คำระบุ
4. ความจริงใจ หมายถึงการแสดงออกตามความเป็นจริง ไม่เสแสร้ง มีความซื่อสัตย์กับความรู้สึกของตนเอง การแสดงพฤติกรรมออกมาเป็นแรงขับภายในตนเองมากกว่าที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองตามคนรอบข้าง สามารถที่จะเปิดเผยความจริงเกี่ยวกับความคิด	*"เวลาที่ตนเองรู้สึกหรือมีความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องใด ตนเองกล้าที่จะพูดหรือแสดงความคิดเห็น เพื่อให้คนอื่นเข้าใจในสิ่งที่ตนเองคิด กล้าที่จะคิดเห็นต่างจากบุคคลส่วนใหญ่ เช่น เหตุการณ์ระหว่างการประชุมหรือการอบรมต่างๆ ตนเองก็จะเสนอความคิด หรือสิ่งที่ตนเองอยากจะบอกออกไปให้คนอื่นได้รู้"*	- สามารถพูดความจริงในสิ่งที่ตนเองคิด - มีความซื่อสัตย์กับความคิดของตนเอง ไม่เปลี่ยนแปลงความคิดตนเองตามบุคคลอื่น	*"สามารถที่จะแสดงตัวตนที่แท้จริงของตนเองออกมา คิดหรือรู้สึกอย่างไรก็แสดงออกมาจากใจจริง ๆ เมื่อทำอะไรผิดพลาดกล้าที่จะบอกกล่าว กล้าทำกล้ารับทั้งรับผิดและรับชอบ และถ้าสังคมการทำงานทุกคนให้ความจริงใจต่อกัน ไม่สวมหน้ากากเข้าหากัน จะทำให้การทำงานเป็นไปด้วยความราบรื่น บรรยากาศของการทำงานก็จะน่าอยู่มากขึ้น"*	- แสดงออกตามความเป็นจริง ไม่เสแสร้ง - มีความซื่อสัตย์กับความรู้สึกของตนเอง
	"การที่คนเราแสดงออกต่อกันตรงไปตรงมา คิดอย่างไรก็แสดงออกมาอย่างนั้น เป็นสิ่งที่ดีนะ ถ้าคนเรามีความไว้วางใจกัน เราก็จะอยู่ง่ายขึ้น เพราะไม่ต้องคิดว่าคนอื่นจะใส่หน้ากากเข้าหาเราหรือเปล่า"	- แสดงออกตามความเป็นจริง ไม่เสแสร้ง	*"การแสดงออกที่มาจากใจจริง ๆ เป็นเครื่องหมายที่แสดงถึงความไว้เนื้อเชื่อใจกัน เกิดความไว้วางใจกัน เป็นกัลยาณมิตร เกิดเป็นความรู้สึกที่ดีต่อกัน นับว่าสำคัญมากในยุคสมัยนี้ เพราะบางคนเข้ามาคบหากันเพื่อแสวงหาผลประโยชน์ แต่ถ้าทุกคนตระหนักถึงความจริงแท้ ไม่เสแสร้ง จะทำให้สังคมเกิดความใส่ใจและเอื้ออาทรต่อกัน"*	- แสดงออกตามความเป็นจริง ไม่เสแสร้ง - แสดงออกตามความเป็นจริง ไม่เสแสร้ง

ตาราง 4 (ต่อ)

องค์ประกอบ (ทฤษฎี)	ความคิดเห็นของ ผู้ให้ข้อมูลหลัก	ตัวบ่งชี้ /คำระบุ	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ	ตัวบ่งชี้ /คำระบุ
5. การสำนึกคุณ หมายถึง การสามารถรับรู้บุคคลอื่นในเชิงบวก เข้าใจในความสามารถของคนเราว่ามีขีดจำกัด และรู้ว่าความสำเร็จไม่ได้ขึ้นอยู่เฉพาะตนเอง มองทุกเรื่องเป็นเรื่องดี สามารถรับรู้ผลงานของบุคคลอื่นและรู้วิธีชื่นชมบุคคลอื่นได้	*"รู้สึกอยากขอบคุณอาจารย์หลายท่านในเรื่องต่าง ๆ โดยเฉพาะเรื่องการเรียน เพราะเราคิดเสมอว่า อาจารย์กำลังช่วยเราอยู่ หลายเรื่องที่เราไม่เข้าใจ แต่อาจารย์ก็พยายามเติมแต่งความรู้ให้ จนเราประสบความสำเร็จในหลาย ๆ ครั้ง"*	- รับรู้บุคคลอื่นในเชิงบวก - รับรู้ว่าความสำเร็จไม่ได้ขึ้นเฉพาะตนเอง	*"การแสดงความขอบคุณเป็นมารยาทที่น่ารักที่ทุกคนควรมี เมื่อมีใครทำสิ่งใดให้ก็ควรกล่าวคำขอบคุณเพื่อเป็นการแสดงถึงการสำนึกคุณ ถึงแม้ว่าจะเป็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ตาม เป็นการเห็นคุณค่าในสิ่งที่คนอื่นหยิบยื่นให้"*	- สามารถกล่าวชื่นชม คำขอบคุณบุคคลอื่น
	"คนเราไม่สามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างหรือแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ทุกเรื่อง อาจจะมีคนที่ให้ความช่วยเหลือเรา ทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตผ่านไปได้ด้วยดี เพราะฉะนั้นเราต้องขอบคุณบุคคลทุกคนที่คอยช่วยเหลือเรา"	- รับรู้ว่าความสำเร็จไม่ได้ขึ้นเฉพาะตนเอง	*"เมื่อมีใครให้ความช่วยเหลือหรือมีน้ำใจต่อเรา ไม่ว่าจะเป็นนักเรียนหรือเพื่อนครูด้วยกันก็ต้องแสดงออกถึงความขอบคุณต่อบุคคลเหล่านั้น จงทำให้ติดเป็นนิสัยในการกล่าวขอบคุณ ขอโทษ เป็นบรรทัดฐานทางสังคมที่ทุกคนพึงมี อีกทั้งถ้าครูทำเป็นแบบอย่างที่ดี เด็กนักเรียนก็จะยึดเป็นแบบอย่างในการรู้จักขอบคุณผู้มีพระคุณ"*	-สามารถกล่าวชื่นชม คำขอบคุณบุคคลอื่น
	*ขอบคุณทุกปัญหาทุกอุปสรรคที่เป็นบททดสอบในชีวิต **สอนให้ตนเองมีจิตใจที่เข้มแข็ง พร้อมรับมือกับทุกปัญหา"***	- มุมมองในเชิงบวก	*"คำขอบคุณเปรียบเสมือนน้ำหล่อเลี้ยงให้คนเรามีกำลังใจได้ต่อสู้ต่อไป ดังนั้นถ้าเราได้รับการช่วยเหลือจากคนอื่น ไม่ว่าจะเป็นคำพูดที่ช่วยทำให้เรารู้สึกดีขึ้น หรือการได้รับการช่วยเหลือโดยการกระทำ เราจำเป็นต้องขอบคุณ"*	- กล่าวชื่นชมผู้อื่นได้

ตาราง 4 (ต่อ)

องค์ประกอบ (ทฤษฎี)	ความคิดเห็นของผู้ให้ข้อมูลหลัก	ตัวบ่งชี้ /คำระบุ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ	ตัวบ่งชี้ /คำระบุ
6. ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ หมายถึงการมีความยินดีที่จะช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความจริงใจโดยไม่หวังผลตอบแทน สามารถที่จะแบ่งปันและเป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ พร้อมที่จะช่วยเหลือโดยไม่ต้องรอให้ผู้อื่นร้องขอ เห็นความสำคัญของประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน	*"เราทำงานเป็นสตาป ซึ่งเป็นงานจิตอาสา ทำทุกอย่างเพื่อผู้อื่นโดยไม่ได้หวังผลตอบแทน มีความตั้งใจและทุ่มเทให้กับงานมาก ถึงแม้ว่าจะไม่มีเวลาส่วนตัวก็ตาม แต่เราก็เต็มใจที่จะทำเพื่อคนอื่น"*	-มีความยินดีช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความจริงใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน - พร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่ต้องรอให้ร้องขอ	*"การช่วยเหลือผู้อื่นเป็นสิ่งที่แสดงถึงความมีน้ำใจดีที่มีต่อผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน นักศึกษาครูควรจะมีน้ำใจช่วยเหลือ ไม่ต้องรอให้คนอื่นขอร้องให้ทำ แต่ให้อาสาทำทันที จะทำให้ผู้คนที่พบเห็นรักใคร่และเอ็นดู"*	- มีความยินดีที่จะช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความจริงใจโดยไม่หวังผลตอบแทน
	"ถ้าเรารู้สึกอยากช่วยใครจริง ๆ จะไม่นึกถึงอะไรเลย อยากช่วยก็ช่วยเลย เราไม่รู้สึกเขินอาย อย่างอาจารย์ถือของมาเยอะมาก เราเห็นก็เข้าไปช่วยเลย โดยไม่สนใจเพื่อนจะว่ายังไง หรือไปวัดเจอตู้บริจาคก็หยอดเงินทำบุญตลอด ความมีน้ำใจไม่ว่าจะเป็นสิ่งเล็กน้อยหรือใหญ่ก็ตามล้วนดีต่อใจ มองว่าการช่วยเหลือกันจะทำให้สังคมน่าอยู่ขึ้น"	-มีความยินดีช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความจริงใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน - สามารถที่จะแบ่งปันผู้อื่น	*"การมีจิตสาธารณะเป็นสิ่งสำคัญในการทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคม คนเราต้องเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน งานโรงเรียนนอกจากภาระการสอนของตนแล้ว ยังต้องช่วยงานโรงเรียน ดังนั้นถ้าเรามีจิตอาสาในการช่วยเหลือจะทำให้งานสำเร็จลุล่วงโดยเร็ว แต่ถ้าทุกคนเกี่ยงงานกันว่าไม่ใช่งานของตนจะทำให้งานไม่เดิน"*	- เห็นความสำคัญของประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน
	รู้สึกดีที่ได้ช่วยเหลือคนอื่น การที่เรารู้จักให้เป็นสิ่งที่สำคัญ และจะทำให้สังคมของเรามีความสุขมากยิ่งขึ้น แต่ถ้าคนเราไม่รู้จักการให้ สังคมก็จะมีแต่ความเห็นแก่ตัวมากยิ่งขึ้น"	- มีความยินดีช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความจริงใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน	*การเป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับเป็นสิ่งที่น่านับถือพร้อมที่จะแบ่งปันผู้อื่น ไม่หวังสิ่งใดตอบแทน ไม่คิดจะเอาแต่ของคนอื่น แต่ยังมีจิตใจที่จะช่วยเหลือสังคม ช่วยเหลือผู้ที่ด้อยกว่า แม้เพียงสิ่งเล็กน้อยก็ถือว่าเป็นผู้ให้"*	- เป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ - สามารถที่จะแบ่งปันและเป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ - มีความยินดีที่จะช่วยเหลือผู้อื่น

การวิเคราะห์องค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษา

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา รายองค์ประกอบและโดยรวม

การวิเคราะห์ขั้นนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษามาคำนวณหาค่าต่ำสุด (Min) ค่าสูงสุด (Max) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และแปลผลระดับความอ่อนน้อมของนักศึกษา โดยจำแนกตามรายด้านและโดยรวม ดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 ค่าสถิติพื้นฐานความอ่อนน้อมของนักศึกษา (n=880)

ความอ่อนน้อม	k	Min	Max	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
การตระหนักรู้ในตนเอง	10	2.70	4.90	3.90	0.43	มาก
การนับถือตนเอง	10	2.70	5.00	3.97	0.43	มาก
การเปิดใจ	10	3.00	4.90	3.97	0.37	มาก
ความจริงใจ	10	2.70	4.90	3.89	0.35	มาก
การสำนึกคุณ	10	2.70	5.00	4.03	0.35	มาก
ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ	10	2.80	4.90	3.97	0.34	มาก
รวม	60	3.05	4.75	3.96	0.32	มาก

จากตาราง 5 ค่าสถิติพื้นฐานความอ่อนน้อมของนักศึกษา พบว่า ความอ่อนน้อมโดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.96 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.32 และเมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบการสำนึกคุณมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$=4.03 S.D=0.35) รองลงมาคือองค์ประกอบการนับถือตนเอง ($\bar{X}$=3.97 S.D=0.43) ซึ่งเท่ากันกับองค์ประกอบการเปิดใจ ($\bar{X}$=3.97 S.D=0.37) และองค์ประกอบความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ ($\bar{X}$=3.97 S.D=0.34) องค์ประกอบการตระหนักรู้ในตนเอง ($\bar{X}$=3.90 S.D=0.43) และองค์ประกอบความจริงใจมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X}$=3.89 S.D=0.35) ตามลำดับ

2. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความอ่อนน้อมของนักศึกษา

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความอ่อนน้อมของนักศึกษา เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลเชิงโครงสร้างองค์ประกอบองค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษาตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็นตอนย่อย ดังนี้

2.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความอ่อนน้อมของนักศึกษาตามรายองค์ประกอบ

ผู้วิจัยได้ทำการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความอ่อนน้อมของนักศึกษา เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันต่อไป ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 8

ตาราง 6 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความอ่อนน้อมของนักศึกษา (n=880)

องค์ประกอบ	SEA	SER	GEN	OPM	GRA	WTS
SEA	1.00					
SER	0.68*	1.00				
GEN	0.63*	0.76*	1.00			
OPM	0.57*	0.58*	0.61*	1.00		
GRA	0.63*	0.60*	0.62*	0.49*	1.00	
WTS	0.64*	0.60*	0.57*	0.49*	0.70*	1.00

*p<.05

จากตาราง 6 พบว่า ความอ่อนน้อมของนักศึกษาทั้ง 6 องค์ประกอบ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.49-0.76 โดยทุกองค์ประกอบมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยการนับถือตนเอง (SER) กับความจริงใจ (GEN) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.76 ส่วนการเปิดใจ (OPM) กับการสำนึกคุณ (GRA) และการเปิดใจ (OPM) กับความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ (WTS) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.49

2.2 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา

โมเดลการวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา ผู้วิจัยได้นำองค์ประกอบและตัวบ่งชี้มาทำการทดสอบความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า โมเดลการวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา ไม่มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผู้วิจัยจึงดำเนินการปรับโมเดลใหม่ ด้วยการลากเส้นความสัมพันธ์ระหว่างความคลาดเคลื่อนระหว่างองค์ประกอบ จนข้อมูลมีความความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังตาราง 7

ตาราง 7 ค่าดัชนีความความสอดคล้องและดัชนีเปรียบเทียบของโมเดลการวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา (n=880)

ดัชนี	เกณฑ์	ค่าสถิติในโมเดล
x^2	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ	6.48 (p=.26)
	หรือสัดส่วน x^2 / df ไม่เกิน 2	6.48/5=1.29
GFI	มากกว่า 0.95	1.00
AGFI	มากกว่า 0.95	0.99
CFI	มากกว่า 0.95	1.00
RMSEA	น้อยกว่า 0.05	0.01
SRMR	น้อยกว่า 0.05	0.02

จากตาราง 7 ผลการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลการวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา ในดัชนีกลุ่มสัมบูรณ์ พบว่า ค่าไค-สแควร์ (x^2) เท่ากับ 6.48,df= 5, p=.26, ค่า GFI=1.00, ค่า AGFI=0.99, ค่า RMSEA=0.01, ค่า SRMR=0.02 ส่วนในดัชนีกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ค่า CFI=1.00 เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์ตามสอดคล้อง พบว่า ค่าไค-สแควร์ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และดัชนีอื่น ๆ ยังชี้ให้เห็นว่าโมเดลการวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ แสดงให้เห็นว่า โมเดลการวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา มี 6 องค์ประกอบ ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในตนเอง การนับถือตนเอง ความจริงใจ การเปิดใจ การสำนึกคุณ ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือดังตาราง 8 และภาพประกอบ 10

ตาราง 8 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา (n=880)

องค์ประกอบ	SC	SE	t	FS	CR
การตระหนักรู้ในตนเอง	0.84	0.03	29.03*	0.33	0.71
การนับถือตนเอง	0.82	0.03	27.85*	0.11	0.67
การเปิดใจ	0.86	0.03	28.02*	0.38	0.74
ความจริงใจ	0.69	0.03	22.40*	0.10	0.47
การสำนึกคุณ	0.73	0.03	23.97*	0.06	0.53
ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ	0.74	0.03	24.27*	0.15	0.55

*p<.05

x^2=6.48 df=5 p=.26 GFI=1.00 AGFI=0.99 CFI=1.00 RMSEA=0.01 SRMR=0.02

จากตาราง 8 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.69-0.84 โดยองค์ประกอบการเปิดใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.86 มีความแปรผันร่วมกับความอ่อนน้อมอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 74) รองลงมาคือ องค์ประกอบการตระหนักรู้ในตนเอง องค์ประกอบการนับถือตนเอง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.84 และ 0.82 มีความแปรผันร่วมกับความอ่อนน้อมอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 71 และ 67) ส่วนองค์ประกอบความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ แมะองค์ประกอบการสำนึกคุณ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.74 และ 0.73 มีความแปรผันร่วมกับความอ่อนน้อมอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 55 และ 53) และองค์ประกอบความจริงใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.69 มีความแปรผันร่วมกับความอ่อนน้อมอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 47) ตามลำดับ

x^2=6.48 df=5 p=.26 GFI=1.00 AGFI=0.99 CFI=1.00 RMSEA=0.01 SRMR=0.02

ภาพประกอบ 10 โมเดลการวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา (ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน)

การวิเคราะห์องค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษา พบว่า ความอ่อนน้อมของนักศึกษามีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (x^2=6.48 df=5 p=.26 GFI=1.00 AGFI=0.99 CFI=1.00 RMSEA=0.01 SRMR=0.02) และเมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบ

การเปิดใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.86 รองลงมาคือ องค์ประกอบการตระหนักรู้ในตนเอง องค์ประกอบการนับถือตนเอง องค์ประกอบความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ และองค์ประกอบการสำนึกคุณ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.84 0.82 0.74 และ 0.73 มีส่วนองค์ประกอบความจริงใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.69 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา

การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและตำราที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพิจารณาเลือกทฤษฎีและเทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่เหมาะสม ในแต่ละหัวข้อตามองค์ประกอบความอ่อนน้อมของนักศึกษา ซึ่งพบว่าความอ่อนน้อมของนักศึกษามีองค์ประกอบที่สำคัญจำนวน 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การนับถือตนเอง การเปิดใจ ความจริงใจ การสำนึกคุณ และความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ โดยการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในครั้งนี้ ผู้วิจัยอาศัยแนวคิดของการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ทฤษฎี ตลอดจนการประยุกต์ใช้เทคนิคเชิงจิตวิทยามาปรับใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ซึ่งโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1.1 เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจเกี่ยวกับความอ่อนน้อมที่สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเองได้

1.2 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความสำคัญของความอ่อนน้อม

1.3 เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองจากประสบการณ์ที่มีส่วนในการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของตนเอง

1.4 เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้เกี่ยวกับเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ในการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของตนเอง

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา ประกอบด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวนทั้งสิ้น 10 ครั้ง โดยแต่ละครั้งใช้เวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม 90 นาที ซึ่งการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มที่แตกต่างกันไปตามลักษณะสำคัญขององค์ประกอบความอ่อนน้อม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.1 เรื่อง การปฐมนิเทศ (Orientation) การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างสัมพันธภาพ ความไว้วางใจ และความคุ้นเคยระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม ชี้แจงให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา

กลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจเกี่ยวกับกฎ กติกา การรักษาความลับของกลุ่ม รวมทั้งแนวทางในการปฏิบัติตนในการเป็นสมาชิกกลุ่มที่ดี โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Group Counseling Theory) ตามแนวคิดของโรเจอร์ซึ่งมีลักษณะที่สำคัญของผู้ให้คำปรึกษา (Geldard & Geldard. 1999: 67 citing Rogers. 1995) คือ ความสอดคล้อง (Congruence) ของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มที่ตอบสนองต่อผู้รับคำปรึกษากลุ่มถึงความจริงใจ ความเห็นอกเห็นใจ ความตั้งใจ และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) ด้วยการไม่ตัดสิน โดยมีเทคนิคและทักษะเบื้องต้นในการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมด้วย ได้แก่ เทคนิคการอุปมาอุปมัยตนเอง (Use of Self-metaphor Technique) ทักษะการริเริ่มหรือการนำเข้าสู่กลุ่ม (Initiating Skill) ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การถาม การสะท้อนความรู้สึก การทำความกระจ่างชัด และการสรุปความ ตลอดจนผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยา ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับกฎพื้นฐานของกลุ่ม (Morganett. 1990: 87) ร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2 เรื่อง การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักและเข้าใจตนเองในด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ตลอดจนสมาชิกกลุ่มได้รู้จักความสามารถของตนเอง โดยการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Theory) ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคการพูดรอบวง (Making The Rounds) เทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้ (Directed Awareness) โดยมีเทคนิคและทักษะสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ได้แก่ ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การถาม การสะท้อนความรู้สึก การตีความ และการให้ข้อมูลย้อนกลับ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยา เทคนิคคุณเป็นใคร (Who are you ?) ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดของทอมป์สัน (Thompson. 2003: 63-64)

2.3 เรื่อง การตระหนักรู้ในตนเอง (ต่อ) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง รู้จักอารมณ์ของตน และสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Theory) ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคการแสดงบทบาทว่าตนเองต้องเป็นผู้รับผิดชอบแต่ผู้เดียว (Assuming Responsibility) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักว่าตัวเขาคนเดียวเท่านั้นที่จะต้องรับผิดชอบต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำของเขาเอง ให้เกิดภาวะตระหนักรู้ "ที่นี่และขณะนี้" เทคนิคและทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ทักษะการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความคิดและความรู้สึก การตีความ การให้กำลังใจ และนอกจากนี้นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยา เทคนิคการอุปมาอุปมัยตนเอง (Self-metaphors) ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดของทอมป์สัน (Thompson. 1996: 5) และวงล้อแห่งความคิด ความรู้สึก และการกระทำ พัฒนามาจากแนวคิดของสมีด (Smead. 2002: 271)

2.4 เรื่อง การนับถือตนเอง (Self-respect) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกมีความภาคภูมิใจในตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Theory) ประกอบด้วยเทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้

(Directed Awareness) เมื่อต้องการให้ตระหนักรู้ภาวะ "ที่นี่และขณะนี้" และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นหาคำตอบ (Solution-focused Brief Therapy) ประกอบด้วยเทคนิคคำถามประเมินค่า (Scaling Questions) เมื่อต้องการเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยง่าย เพื่อให้สมาชิกสังเกตถึงการเปลี่ยนแปลง มองเห็นเป็นรูปธรรมได้ง่ายยิ่งขึ้น ร่วมกับทักษะในการให้คำปรึกษา ได้แก่ ทักษะการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความคิดและความรู้สึก การตีความ การให้กำลังใจ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยา เส้นชีวิต (Lifeline) ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดของทอมป์สัน (Thompson. 1996: 56)

2.5 เรื่อง การนับถือตนเอง (ต่อ) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกมีความมุ่งมั่นที่จะแก้ไขปัญหาและสามารถที่จะแก้ไขปัญหาได้ และสามารถควบคุมตนเองให้บรรลุเป้าหมายได้ ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ เกสตัลท์ (Gestalt) ประกอบด้วยเทคนิคการใช้จินตนาการ (Fantasy Approaches) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นหาคำตอบ (Solution-focused Brief Therapy) ประกอบด้วยเทคนิคคำถามกำหนดเป้าหมาย เมื่อต้องการเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยง่าย และเทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exception Questions) เป็นการสนับสนุนให้สมาชิกเปลี่ยนความเชื่อที่ว่า ตนไม่สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตได้ ภายใต้สภาพการณ์ที่เคยเกิดขึ้นจริงกับตน เทคนิคและทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ทักษะการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความคิดและความรู้สึก การตีความ การให้กำลังใจ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยา กล่องแห่งคุณค่า (Value Box) ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดของทอมป์สัน (Thompson. 1996: 65) และเทคนิคอุปมาอุปมัยตนเอง (Self-metaphors) (Thompson. 1996: 86-87)

2.6 เรื่อง การเปิดใจ (Open-mindedness) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกสามารถเปิดรับความคิดใหม่ๆ และยอมรับความคิดของผู้อื่น เห็นคุณค่าและความสามารถของผู้อื่น และเข้าใจข้อจำกัดของผู้อื่น ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt) ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคการแสดงบทบาทตรงกันข้าม (Role of Reversal) และเทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้ (Directed Awareness) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Theory) มีแนวคิดเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีแนวทางการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบ ซึ่งประกอบด้วยเทคนิค WDEP ร่วมกับทักษะในการให้คำปรึกษา ได้แก่ ทักษะการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความคิดและความรู้สึก การตีความ การให้กำลังใจ

2.7 เรื่อง การความจริงใจ (Genuine) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิก สามารถแสดงออกตามความเป็นจริง มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่คล้อยตามผู้อื่น และสามารถเปิดเผยความจริงเกี่ยวกับความคิด ความเชื่อของตนเองได้ ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt) โดยใช้เทคนิคการฝึกซ้อมบทบาท (Role of Rehearsal) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior Theory) โดยใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) ร่วมกับ

ทักษะในการให้คำปรึกษา ได้แก่ ทักษะการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความคิดและความรู้สึก การตีความ การทำให้เกิดความกระจ่าง การให้กำลังใจ

2.8 เรื่อง การสำนึกคุณ (Gratitude) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกสามารถรับรู้ผู้อื่นในเชิงบวก รับรู้และเข้าใจในความสามารถ ความสำเร็จและผลงานของผู้อื่น และสามารถชื่นชมผู้อื่นได้ ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt) โดยใช้เทคนิคการพูดรอบวง (Making The Rounds) เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (Empty Chair) และเทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้ (Directed Awareness) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior Theory) เทคนิคการเสริมแรง เทคนิคและทักษะสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ได้แก่ ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การถาม การสะท้อนความรู้สึก การตีความ นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยา บุคคลสำคัญในชีวิต 3 คน (The Three Most Important People in Your Life) ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดของทอมป์สัน (Thompson. 2003: 59)

2.9 เรื่อง ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ (Wish to Serve) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน สามารถที่จะแบ่งปัน เป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ และเห็นความสำคัญของประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Theory) ประกอบด้วยเทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้ (Directed Awareness) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior Theory) ได้ประยุกต์ใช้เทคนิค ACT: การยอมรับ การเลือก และการปฏิบัติ (The ACT Formula : Accept, Choose, Take Action) ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดของทอมป์สัน (Thompson. 1996: 104) และทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การถาม การสะท้อนความรู้สึก การตีความ

2.10 เรื่อง การยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกทบทวนและสรุปเกี่ยวกับแนวทางการเสริมสร้างความอ่อนน้อมจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา นำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง และประเมินผลจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์มีแนวคิดที่สำคัญคือ ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) โดยผู้วิจัยยังใช้เทคนิคและทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การถาม การสะท้อนความรู้สึก การตีความ การให้กำลังใจ และทักษะการสรุปความ นอกจากนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเดินรอบวง (Circle Pass) เชิญชวนให้สมาชิกกล่าวถึงความรู้สึกและสิ่งที่ได้รับในการเข้าร่วมกลุ่ม ที่สมาชิกสามารถนำไปปรับใช้จริงในชีวิต (Thompson. 1996: 50)

เพื่อให้เกิดความชัดเจนของแนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการและเทคนิคเชิงจิตวิทยาที่ใช้ในการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา ผู้วิจัยได้สรุปแนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ดังแสดงในตาราง 9

ตาราง 9 สรุปแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม เทคนิคและทักษะการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา

ครั้งที่	หัวข้อ	แนวคิดและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม	เทคนิค / ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม
1	การปฐมนิเทศ (Orientation)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Group Counseling Theory) -การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) -ความสอดคล้อง (Congruence)	1. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข 2. ทักษะการริเริ่มหรือนำเข้าสู่กลุ่ม 3. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 4. ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก 5. ทักษะการถาม 6. ทักษะการสรุปความ 7. เทคนิคเชิงจิตวิทยาในการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม "ดอกไม้ของฉัน"
2	การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gastalt Theory)	1. เทคนิคการพูดรอบวง 2. เทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้ 3. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 4. ทักษะการถาม 5. ทักษะการตีความ 6. ทักษะการสรุปความ 7. การให้ข้อมูลย้อนกลับ
3	การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) (ครั้งที่ 2)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์	1. เทคนิคการแสดงบทบาทว่าตนเองเป็นผู้รับผิดชอบแต่ผู้เดียว 2. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 3. ทักษะการถาม 4. ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก

ตาราง 11 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	แนวคิดและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม	เทคนิค / ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม
4	การนับถือตนเอง (Self-respect)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นหาคำตอบ (Solution-focused Brief Therapy)	1. เทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้ 2. เทคนิคคำถามประเมินค่า 3. ทักษะการถาม 4. ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก 5. ทักษะการให้กำลังใจ
5	การนับถือตนเอง (Self-respect) (ครั้งที่ 2)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นหาคำตอบ	1. เทคนิคการใช้จินตนาการ 2. เทคนิคคำถามกำหนดเป้าหมาย 3. เทคนิคคำถามข้อยกเว้น 4. ทักษะการถาม 5. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 6. ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก 7. ทักษะการให้กำลังใจ
6	การเปิดใจ (Open-mindedness)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy)	1. เทคนิคการแสดงบทบาทตรงกันข้าม 2. เทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้ 3. เทคนิค WDEP 4. ทักษะการถาม 5. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 6. ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก

ตาราง 11 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	แนวคิดและทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่ม	เทคนิค / ทักษะ การให้คำปรึกษากลุ่ม
7	ความจริงใจ (Genuine)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior Theory)	1. เทคนิคการฝึกซ้อมบทบาท 2. การเสริมแรง 3. ทักษะการถาม 4. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 5. ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก
8	การสำนึกคุณ (Gratitude)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์	1. เทคนิคการพูดรอบวง 2. เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า 3. เทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้ 4. ทักษะการถาม 5. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 6. ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก
9	ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ (Wish to Serve)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม	1. เทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้ 2. เทคนิค ACT 3. ทักษะการถาม 4. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 5. ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก
10	การเสริมสร้างความอ่อนน้อมและการยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์	1. การชวนพูดสถานการณ์พิเศษ 2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข 3. ทักษะการถาม 4. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 5. ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก 6.ทักษะการให้กำลังใจ

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา

การวิเคราะห์ในขั้นนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ออกเป็นตอนย่อย ผู้วิจัยทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นโดยการเปรียบเทียบความอ่อนน้อมของนักศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measurement) ได้แก่

3.1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความอ่อนน้อมโดยภาพรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยทำการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความอ่อนน้อมโดยภาพรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังตาราง 10

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของความอ่อนน้อมโดยภาพรวมและรายองค์ประกอบของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=16)

ความอ่อนน้อม	กลุ่ม	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			ติดตามผล		
		$\overline{X}$	SD	ระดับ	$\overline{X}$	SD	ระดับ	$\overline{X}$	SD	ระดับ
การตระหนักรู้ในตนเอง	กลุ่มทดลอง	1.94	0.40	น้อย	4.28	0.24	มาก	3.83	0.31	มาก
	กลุ่มควบคุม	2.16	0.17	น้อย	2.05	0.23	น้อย	2.01	0.20	น้อย
การนับถือตนเอง	กลุ่มทดลอง	2.45	0.12	น้อย	4.31	0.31	มาก	3.93	0.23	มาก
	กลุ่มควบคุม	2.31	0.19	น้อย	2.29	0.17	น้อย	2.16	0.18	น้อย
การเปิดใจ	กลุ่มทดลอง	2.49	0.14	น้อย	4.43	0.16	มาก	3.90	0.24	มาก
	กลุ่มควบคุม	2.19	0.16	น้อย	2.10	0.17	น้อย	2.00	0.11	น้อย
ความจริงใจ	กลุ่มทดลอง	2.34	0.13	น้อย	4.34	0.21	มาก	3.95	0.26	มาก
	กลุ่มควบคุม	2.30	0.15	น้อย	2.16	0.11	น้อย	1.98	0.21	น้อย
การสำนึกคุณ	กลุ่มทดลอง	2.39	0.10	น้อย	4.43	0.19	มาก	4.18	0.18	มาก
	กลุ่มควบคุม	2.31	0.14	น้อย	2.21	0.21	น้อย	2.16	0.15	น้อย
ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ	กลุ่มทดลอง	2.33	0.13	น้อย	4.34	0.20	มาก	4.10	0.27	มาก
	กลุ่มควบคุม	2.19	0.16	น้อย	2.15	0.18	น้อย	2.08	0.20	น้อย
รวม	กลุ่มทดลอง	2.32	0.11	น้อย	4.35	0.12	มาก	3.98	0.17	มาก
	กลุ่มควบคุม	2.25	0.07	น้อย	2.16	0.09	น้อย	2.07	0.07	น้อย

จากตาราง 10 พบว่า ความอ่อนน้อมโดยภาพรวมของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองอยู่ในระดับน้อย ($\overline{X}$=2.32 S.D=0.11) หลังการทดลองอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$=4.35 S.D=0.12) และติดตามผลอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$=3.98 S.D=0.17) ส่วนความอ่อนน้อมโดยภาพรวมของนักศึกษา

กลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}$=2.25 S.D=0.07) หลังการทดลองอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}$=2.16 S.D=0.09) และติดตามผลอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}$=2.07 S.D=0.07) และสามารถพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบได้ดังนี้

ความตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}$=1.94 S.D=0.40) หลังการทดลองอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$=4.28 S.D=0.24) และติดตามผลอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$=3.83 S.D=0.31) ส่วนความตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษากลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}$=2.16 S.D=0.17) หลังการทดลองอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}$=2.05 S.D=0.23) และติดตามผลอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}$=2.01 S.D=0.20)

การนับถือตนเองของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}$=2.45 S.D=0.12) หลังการทดลองอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$=4.31 S.D=0.31) และติดตามผลอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$=3.93 S.D=0.23) ส่วนการนับถือตนเองของนักศึกษากลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}$=2.31 S.D=0.19) หลังการทดลองอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}$=2.29 S.D=0.17) และติดตามผลอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}$=2.16 S.D=0.18)

การเปิดใจของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}$=2.49 S.D=0.14) หลังการทดลองอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$=4.43 S.D=0.16) และติดตามผลอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$=3.90 S.D=0.24) ส่วนการเปิดใจของนักศึกษากลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}$=2.19 S.D=0.16) หลังการทดลองอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}$=2.10 S.D=0.17) และติดตามผลอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}$=2.00 S.D=0.11)

ความจริงใจของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}$=2.34 S.D=0.13) หลังการทดลองอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$=4.34 S.D=0.21) และติดตามผลอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$=3.95 S.D=0.26) ส่วนความจริงใจของนักศึกษากลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}$=2.30 S.D=0.15) หลังการทดลองอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}$=2.16 S.D=0.11) และติดตามผลอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}$=1.98 S.D=0.21)

การสำนึกคุณของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}$=2.39 S.D=0.10) หลังการทดลองอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$=4.43 S.D=0.19) และติดตามผลอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$=4.18 S.D=0.18) ส่วนการสำนึกคุณของนักศึกษากลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}$=2.31 S.D=0.14) หลังการทดลองอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}$=2.21 S.D=0.21) และติดตามผลอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}$=2.16 S.D=0.15)

ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}$=2.33 S.D=0.13) หลังการทดลองอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$=4.34 S.D=0.20) และติดตามผลอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$=4.10 S.D=0.27) ส่วนความปรารถนาที่จะช่วยเหลือของนักศึกษากลุ่มควบคุม ก่อน

การทดลองอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}$=2.19 S.D=0.16) หลังการทดลองอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}$=2.15 S.D=0.18) และติดตามผลอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}$=2.08 S.D=0.20)

3.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความอ่อนน้อมโดยภาพรวมและรายองค์ประกอบของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความอ่อนน้อมโดยภาพรวมและรายองค์ประกอบของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังตาราง 11

ตาราง 11 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความอ่อนน้อมโดยภาพรวมและรายองค์ประกอบของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=16)

ความอ่อนน้อม	SS	df	MS	F	p
การตระหนักรู้ในตนเอง					
ระยะเวลาในการทดลอง	10.94	2	5.47	95.85*	.00
ระยะเวลาและกลุ่ม	13.76	2	6.88	120.57*	.00
ความคลาดเคลื่อน	1.59	28	0.05		
รวม	26.29	32	0.82		
Box M=6.97 F=0.88df1=6 df2=1420.07 p=.50					
Mauchly's W=0.90x^2 =1.31df=2p=.51					
การนับถือตนเอง					
ระยะเวลาในการทดลอง	7.19	2	3.59	128.41*	.00
ระยะเวลาและกลุ่ม	8.36	2	4.18	149.30*	.00
ความคลาดเคลื่อน	0.78	28	0.02		
รวม	16.33	32	0.51		
Box M=11.16F=1.42 df1=6 df2=1420.07 p=.20					
Mauchly's W=0.82 x^2=2.50 df=2 p=.28.					
การเปิดใจ					
ระยะเวลาในการทดลอง	7.08	1.26	3.54	118.08*	.00
ระยะเวลาและกลุ่ม	9.12	1.26	7.20	152.02*	.00
ความคลาดเคลื่อน	0.84	17.73	0.03		
รวม	16.04	20.25	0.79		
Box M=16.55 F=2.10 df1=6 df2=1420.07 p=.06					
Mauchly's W=0.42 x^2=11.23 df=2 p=.00					

ตาราง 11 (ต่อ)

ความอ่อนน้อม	SS	df	MS	F	p
ความจริงใจ					
ระยะเวลาในการทดลอง	7.26	2	3.63	114.03*	.00
ระยะเวลาและกลุ่ม	11.15	2	5.57	174.74*	.00
ความคลาดเคลื่อน	0.89	28	0.03		
รวม	19.30	32	0.60		
Box M=6.62 F=0.84 df1=6 df2=1420.07 p=.53					
Mauchly's W=0.84 χ^2=2.26 df=2 p=.32					
ความรู้สึกขอบคุณ					
ระยะเวลาในการทดลอง	8.70	2	4.35	140.14*	.00
ระยะเวลาและกลุ่ม	11.15	2	5.57	179.60*	.00
ความคลาดเคลื่อน	0.86	28	0.03		
รวม	20.71	32	0.64		
Box M=3.42 F=0.43 df1=6 df2=1420.07 p=.85					
Mauchly's W=0.71 χ^2=4.30 df=2 p=.11					
ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ					
ระยะเวลาในการทดลอง	9.01	2	4.50	136.95*	.00
ระยะเวลาและกลุ่ม	10.38	2	5.19	157.80*	.00
ความคลาดเคลื่อน	0.92	28	0.03		
รวม	20.31	32	0.63		
Box M=4.62 F=0.58 df1=6 df2=1420.75 p=.73					
Mauchly's W=0.95 χ^2=0.57 df=2 p=.74					
รวม					
ระยะเวลาในการทดลอง	8.26	2	4.13	475.53*	.00
ระยะเวลาและกลุ่ม	10.59	2	5.29	609.26*	.00
ความคลาดเคลื่อน	0.24	28	0.09		
รวม	19.09	32	0.59		
Box M=7.92 F=1.00 df1=6 df2=1420.07 p=.41					
Mauchly's W=0.63 χ^2=5.89 df=2 p=.06					

จากตาราง 11 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของความอ่อนน้อมโดยภาพรวมและรายองค์ประกอบของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่าเมทริกซ์ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมของความอ่อนน้อมโดยรวมและทุกองค์ประกอบในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนผลต่างของค่าเฉลี่ยของความแปรปรวนในการวัดซ้ำของความอ่อนน้อมโดยภาพรวมและทุกองค์ประกอบมีความเท่ากันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นองค์ประกอบของการเปิดใจ มีความเท่ากันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงอ่านผลการวิจัยแบบ Greenhouse-Geisserต่อไป

ส่วนการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความอ่อนน้อมโดยภาพรวมและรายองค์ประกอบของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า นักศึกษาที่มีระยะเวลาและกลุ่มที่แตกต่างกัน มีความอ่อนน้อมโดยภาพรวม (F=609.26 df=2 p=.00) และรายองค์ประกอบ ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในตนเอง (F=120.57 df=2 p=.00) การนับถือตนเอง (F=149.30 df=2 p=.00) การเปิดใจ (F=152.02 df=1.26 p=.00) ความจริงใจ (F=174.74 df=2 p=.00) ความรู้สึกขอบคุณ (F=179.60 df=2 p=.00) และความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ (F=157.80 df=2 p=.00) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และเมื่อค่าเฉลี่ยของค่าเฉลี่ยของความอ่อนน้อมโดยภาพรวมและรายองค์ประกอบของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของบอนโฟโรนี (Bonferroni Method) ดังตาราง 12

ตาราง 12 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของความอ่อนน้อมโดยภาพรวมและรายองค์ประกอบของนักศึกษากลุ่มทดลอง (n=8)

ความอ่อนน้อม	ระยะเวลา	MD	p
การตระหนักรู้ในตนเอง	หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	2.33*	.00
	ติดตามผล-ก่อนการทดลอง	1.88*	.00
	หลังการทดลอง-ติดตามผล	0.45*	.00
การนับถือตนเอง	หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	1.86*	.00
	ติดตามผล-ก่อนการทดลอง	1.47*	.00
	หลังการทดลอง-ติดตามผล	0.38*	.00
การเปิดใจ	หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	1.93*	.00
	ติดตามผล-ก่อนการทดลอง	1.41*	.00
	หลังการทดลอง-ติดตามผล	0.52*	.02
ความจริงใจ	หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	2.00*	.00
	ติดตามผล-ก่อนการทดลอง	1.61*	.00
	หลังการทดลอง-ติดตามผล	0.38*	.04
การสำนึกคุณ	หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	2.03*	.00
	ติดตามผล-ก่อนการทดลอง	1.78*	.00
	หลังการทดลอง-ติดตามผล	0.25	.21
ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ	หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	2.01*	.00
	ติดตามผล-ก่อนการทดลอง	1.77*	.00
	หลังการทดลอง-ติดตามผล	0.23	.25
รวม	หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	2.03*	.00
	ติดตามผล-ก่อนการทดลอง	1.65*	.00
	หลังการทดลอง-ติดตามผล	0.37*	.00

*p<.05

จากตาราง 12 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของความอ่อนน้อมโดยภาพรวมและรายองค์ประกอบของนักศึกษากลุ่มทดลอง พบว่า หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยความอ่อนน้อมโดยภาพรวมและรายองค์ประกอบสูงกว่าก่อนการทดลอง ติดตามผลมีค่าเฉลี่ยความอ่อนน้อมโดยภาพรวมและรายองค์ประกอบสูงกว่าก่อนการทดลอง และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยความอ่อนน้อมโดยภาพรวมและรายองค์ประกอบ ประกอบด้วย ความตระหนักรู้ในตนเอง การนับถือตนเอง ด้านการเปิดใจ ด้าน

ความจริงใจสูงกว่าติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านการสำนึกคุณและความปรารถนาที่จะช่วยเหลือมีค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าติดตามผลอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 13 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของความอ่อนน้อมโดยภาพรวมและรายองค์ประกอบของนักศึกษากลุ่มควบคุม (n=8)

ความอ่อนน้อม	ระยะเวลา	MD	p
การตระหนักรู้ในตนเอง	หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	-0.11	.87
	ติดตามผล-ก่อนการทดลอง	-0.15	.53
	หลังการทดลอง-ติดตามผล	0.03	1.00
การนับถือตนเอง	หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	-0.02	1.00
	ติดตามผล-ก่อนการทดลอง	-0.15	.06
	หลังการทดลอง-ติดตามผล	0.12	.48
การเปิดใจ	หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	-0.08	.26
	ติดตามผล-ก่อนการทดลอง	-0.18	.07
	หลังการทดลอง-ติดตามผล	0.10	.31
ความจริงใจ	หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	-0.13	.13
	ติดตามผล-ก่อนการทดลอง	-0.32	.00
	หลังการทดลอง-ติดตามผล	0.18	.17
การสำนึกคุณ	หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	-0.10	.68
	ติดตามผล-ก่อนการทดลอง	-0.15	.26
	หลังการทดลอง-ติดตามผล	0.05	1.00
ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ	หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	-0.03	1.00
	ติดตามผล-ก่อนการทดลอง	-0.11	.62
	หลังการทดลอง-ติดตามผล	0.07	1.00
รวม	หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	-0.08	.19
	ติดตามผล-ก่อนการทดลอง	-0.18	.00
	หลังการทดลอง-ติดตามผล	0.09	.13

*p<.05

ตาราง 13 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของความอ่อนน้อมโดยภาพรวมและรายองค์ประกอบของนักศึกษากลุ่มควบคุม พบว่า หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยความอ่อนน้อมโดยรวมและทุกองค์ประกอบต่ำกว่าก่อนการทดลอง และหลังการทดลองค่าเฉลี่ยความอ่อนน้อมโดยรวมและทุกองค์ประกอบต่ำกว่าติดตามผลอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนติดตามผลมีค่าเฉลี่ยความอ่อนน้อมด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การนับถือตนเอง การเปิดใจ การสำนึกคุณ และความปรารถนาที่จะช่วยเหลือต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นติดตามผลค่าเฉลี่ยความอ่อนน้อมโดยรวมและด้านความจริงใจต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 14 ค่าพัฒนาการของความอ่อนน้อมของนักศึกษากลุ่มทดลอง (n=8)

ความอ่อนน้อม	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ค่าพัฒนาการ
การตระหนักรู้ในตนเอง	1.94	4.28	77.22
การนับถือตนเอง	2.45	4.31	72.94
การเปิดใจ	2.49	4.43	77.29
ความจริงใจ	2.34	4.34	75.18
การสำนึกคุณ	2.39	4.43	78.16
ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ	2.33	4.34	75.28
รวม	2.32	4.35	75.74

จากตาราง 14 ค่าพัฒนาการของความอ่อนน้อมของนักศึกษากลุ่มทดลอง พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีพัฒนาการความอ่อนน้อยโดยภาพรวมได้ร้อยละ 75.74 และเมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบ พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีพัฒนาการการตระหนักรู้ในตนเองได้ร้อยละ 77.22 การนับถือตนเองได้ร้อยละ 72.94 การเปิดใจได้ร้อยละ 77.29 ความจริงใจได้ร้อยละ 75.18 การสำนึกคุณได้ร้อยละ 78.16 และความปรารถนาที่จะช่วยเหลือได้ร้อยละ 75.28

ตาราง 15 ค่าพัฒนาการของความอ่อนน้อมของนักศึกษากลุ่มควบคุม (n=8)

ความอ่อนน้อม	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ค่าพัฒนาการ
การตระหนักรู้ในตนเอง	2.16	2.05	3.87
การนับถือตนเอง	2.31	2.29	0.74
การเปิดใจ	2.19	2.10	3.20
ความจริงใจ	2.30	2.16	5.18
การสำนึกคุณ	2.31	2.21	3.71
ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ	2.19	2.15	1.42
รวม	2.25	2.16	3.27

จากตาราง 15 ค่าพัฒนาการของความอ่อนน้อมของนักศึกษากลุ่มทดลอง พบว่า นักศึกษากลุ่มควบคุมมีพัฒนาการความอ่อนน้อยโดยภาพรวมได้ร้อยละ 3.27 และเมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบ พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีพัฒนาการการตระหนักรู้ในตนเองได้ร้อยละ 3.87 การนับถือตนเองได้ร้อยละ 0.74 การเปิดใจได้ร้อยละ 3.20 ความจริงใจได้ร้อยละ 5.18 การสำนึกคุณได้ร้อยละ 3.71 และความปรารถนาที่จะช่วยเหลือได้ร้อยละ 1.42

สรุปการเปรียบเทียบความอ่อนน้อมของนักศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล พบว่า นักศึกษาที่มีระยะเวลาและกลุ่มที่แตกต่างกันมีความอ่อนน้อมโดยภาพรวมและรายองค์ประกอบ ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในตนเอง การนับถือตนเอง การเปิดใจ ความจริงใจ การสำนึกคุณ และความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความอ่อนน้อมโดยภาพรวมและทุกองค์ประกอบสูงกว่ากลุ่มควบคุม

บทที่ 5
สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดความมุ่งหมายของการวิจัยได้ ดังนี้

1. เพื่อมุ่งศึกษาเกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบความอ่อนน้อมของนักศึกษา

2. เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของความอ่อนน้อม

3. เพื่อสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา จากมุมมองการให้ความหมายของนักศึกษา และผลที่ได้จากโมเดลการวัดความอ่อนน้อม

4. เพื่อเปรียบเทียบความอ่อนน้อมของนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

5. เพื่อเปรียบเทียบความอ่อนน้อมของนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

สมมติฐานในการวิจัย

1. โมเดลการวัดองค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษาตามสมมติฐานมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

2. นักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความอ่อนน้อมโดยรวมและรายด้าน ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะการติดตามผลแตกต่างกัน

3. นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ มีความอ่อนน้อมโดยรวมและรายด้าน ในระยะหลังการทดลอง และระยะการติดตามผลสูงกว่านักศึกษาที่เป็นกลุ่มควบคุม

4. นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อม มีความอ่อนน้อมระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อม มีความอ่อนน้อมระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกับระยะติดตามผล

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยเรื่อง "การศึกษาและการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ" เป็นการวิจัยแบบผสานวิธีการ เพื่อให้สามารถบรรลุจุดมุ่งหมายและ

ตอบคำถามของการวิจัยได้อย่างชัดเจน ซึ่งการวิจัยสามารถแบ่งระยะของการดำเนินการวิจัยออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาความหมายของความอ่อนน้อมของนักศึกษาและการศึกษาองค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษา

การศึกษาความหมายของความอ่อนน้อมของนักศึกษา

สนามการวิจัย

สำหรับการศึกษาความหมายของความอ่อนน้อมของนักศึกษาในระยะที่ 1 ผู้วิจัยได้กำหนดสนามการวิจัยที่ใช้ในการศึกษาเกี่ยวกับมุมมอง ความหมายของความอ่อนน้อมของนักศึกษา คือ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ กลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ที่ใช้สัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับความอ่อนน้อมของนักศึกษาชั้นปีที่ 5 มีอายุ 22 ปี ที่มีลักษณะของความอ่อนน้อมและสามารถเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับความอ่อนน้อมที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองได้ดี ซึ่งเป็นการเลือกตัวอย่างแบบอิงจุดมุ่งหมาย (Purposeful Sampling) ที่กำหนดคุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูลตามกรอบแนวคิดของการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาความหมายของความอ่อนน้อม นอกจากตัวของผู้วิจัยที่ถือว่าเป็นเครื่องมือที่สำคัญของการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยได้สร้างแนวคำถาม (Guideline) ที่ใช้ในการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structure Interview) สำหรับการศึกษาความอ่อนน้อมของนักศึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก โดยแนวคำถามถูกสร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสารและการศึกษานำร่องเกี่ยวกับความหมายและความอ่อนน้อมของนักศึกษาเบื้องต้น โดยการสัมภาษณ์นักศึกษาชั้นปีที่ 5 จำนวน 5 คน ตลอดจนอาศัยกรอบแนวคิดสำหรับงานวิจัยร่วมเป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ จากนั้นจึงนำแนวทางคำถามที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาได้พิจารณาถึงความเหมาะสมของคำถามและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับปัญหาการวิจัย นอกจากนี้ข้อคำถามที่ถูกใช้เป็นแนวคำถามเปิดกว้างสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามบริบทที่พบระหว่างการสัมภาษณ์

การเข้าสู่สนามวิจัย

สำหรับการศึกษาความหมายของความอ่อนน้อมของนักศึกษา เมื่อเลือกสนามงานวิจัยแล้ว ผู้วิจัยได้จัดเตรียมเครื่องมือที่จะนำมาใช้ในการเก็บและใช้การบันทึกเทปเพื่อความสะดวกและความราบรื่นในการได้ข้อมูลอย่างครบถ้วน ซึ่งขั้นตอนในการเก็บรวบรวม โดยผู้วิจัยนำหนังสืออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูล ไปติดต่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากสถานศึกษาที่เป็นสนามวิจัย เมื่อได้รับอนุญาตให้เก็บข้อมูลจากผู้บริหารสถานศึกษาแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตนเอง โดยในเบื้องต้นผู้วิจัยได้ติดต่อกับอาจารย์ที่ปรึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 5 เพื่อให้อาจารย์ได้พิจารณาถึงคุณลักษณะของผู้ที่เหมาะสมในการเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อใช้สัมภาษณ์เชิงลึก

ผู้วิจัยเริ่มต้นเก็บข้อมูลภาคสนามด้วยตนเองและเมื่อพบผู้ให้ข้อมูลหลัก ผู้วิจัยแนะนำตนเองและอธิบายวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ให้ผู้ให้ข้อมูลหลักได้เข้าใจ แล้วจึงติดต่อนัดหมายกับผู้ให้ข้อมูลหลักในวันเวลาที่สะดวกเพื่อเก็บข้อมูล โดยระหว่างการสัมภาษณ์ผู้วิจัยใช้การฟังอย่างตั้งใจ เพื่อรับฟังเรื่องราวจากความคิดและความรู้สึกของตนเองโดยปราศจากการขัดจังหวะ และใช้การจดบันทึกข้อมูลที่เป็นประโยชน์ถึงประเด็นที่สำคัญที่พบจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลหลักรายอื่น ๆ จนพบว่าข้อมูลจะอิ่มตัว หากประเด็นที่พบว่ายังขาดความชัดเจนก็สามารถกลับไปศึกษาเพิ่มเติมเพื่อให้ข้อมูลมีความชัดเจนยิ่งขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลรองบางส่วนที่เกี่ยวข้องและมีความสัมพันธ์กับผู้ให้ข้อมูลหลัก อีกทั้งการเก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลในทิศทางตรงกันข้าม (Negative Cases) เพื่อนำไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และยังเป็นแนวทางหนึ่งในการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วยการตรวจแบบสามเส้าแล้วจึงนำข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการเก็บข้อมูลมาวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงคุณภาพ โดยนำข้อมูลที่ได้จากวิธีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกมาจัดระเบียบข้อมูล ด้วยการรวบรวมข้อมูลจากการจดบันทึกต่าง ๆ และการถอดเทปบันทึกเสียงมาจัดเรียงข้อมูล เพื่อเตรียมนำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยได้แนวคิดของชาย โพธิสิตา (2554: 188-189) มาเป็นแนวทางในการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัย โดยจัดเตรียมข้อมูลที่อยู่ในสภาพที่พร้อมจะวิเคราะห์ข้อมูล จากนั้นผู้วิจัยอ่านข้อมูลที่ได้ซ้ำด้วยความเป็นกลางไม่อคติ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาแตกรายละเอียดข้อมูลตามความหมายที่ปรากฏอยู่ในแต่ละส่วน เพื่อคัดแยกข้อมูลออกเป็นเรื่อง ๆ และกำหนดนิยามความหมายด้วยการลงรหัสข้อมูล (Coding) จากนั้นจึงนำรหัสที่ได้รวมกันเป็นกลุ่มข้อมูล (Category) ตามความหมายที่เชื่อมโยงกันของส่วนเหล่านั้น จากนั้นจึงให้คำบรรยายสำหรับแต่ละเรื่องจากประสบการณ์ที่ผ่านการเรียบเรียงจากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลัก และคัดเลือกคำพูดบางส่วนที่ตรงกับเรื่อง อ้างอิงประกอบในการวิเคราะห์ข้อมูล และขั้นสุดท้ายผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวมโดยเชื่อมโยง

ความสัมพันธ์ข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลหลักทุกรายเป็นโครงเรื่อง เพื่อค้นหาความหมายจากประสบการณ์ที่แฝงอยู่เบื้องหลังคำพูด ของผู้ให้ข้อมูลหลักของสิ่งที่ปรากฏไปสู่สาระและแก่นของประสบการณ์ความอ่อนน้อมของนักศึกษา ที่ทำให้รู้และเข้าใจความหมายแท้จริง

การศึกษาองค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษา

ประชากรในการวิจัยและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2559 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ กลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาจำนวน 11 แห่ง และมีนักศึกษาจำนวน 10,312 คน และมีกลุ่มตัวอย่าง 880 คน ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ด้วยการสุ่มแบบแบ่งชั้นตามกลุ่มภาคของมหาวิทยาลัยราชภัฏและใช้คณะเป็นหน่วยในการสุ่ม จากนั้นจึงใช้การสุ่มอย่างง่ายเลือกสาขา และเลือกนักศึกษาในสาขา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบความอ่อนน้อมของนักศึกษา คือแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเอง แบบวัดที่ได้เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับของ Likert โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อมของนักศึกษา ประกอบกับการนำผลการศึกษาปรากฏการณ์ความอ่อนน้อมของนักศึกษา มาสรุปองค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษา ได้ข้อคำถามทั้งหมด 60 ข้อ จากนั้นนำแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษาที่สร้างเสร็จแล้ว ให้ผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและการวัดผล จำนวน 5 ท่าน แล้วจึงนำแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษามาปรับแก้แล้วไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 100 คน เพื่อหาคุณภาพเครื่องมือด้วยการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามเป็นรายข้อ ได้ข้อคำถามที่นำไปใช้ในการเก็บจริง จำนวน 60 ข้อ และพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าทั้งฉบับพบว่ามีค่าเท่ากับ .95

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิเคราะห์องค์ประกอบความอ่อนน้อมของนักศึกษา โดยผู้วิจัยนำหนังสือส่งถึงผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัย หลังจากได้รับการติดต่อจากมหาวิทยาลัยราชภัฏ ผู้วิจัยนำแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา ไปเก็บข้อมูลกับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ชั้นปีที่ 4 ตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบวัด ได้แบบวัดที่มีความสมบูรณ์ จากนั้นผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน แล้วจึงนำแบบวัดที่มีความสมบูรณ์มาดำเนินการแจกแจงข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล สถิติพื้นฐาน หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือวัด นอกจากนี้ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบความอ่อนน้อมของนักศึกษา ดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความอ่อนน้อมของนักศึกษา

2. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความอ่อนน้อม

2.1 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของข้อคำถามแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา โดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

2.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคำนวณในการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

3. วิเคราะห์ความเชื่อมั่นโดยรวมและรายด้านของแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคำนวณในการหาค่าสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟ่าครอนบาร์ค เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา ด้วยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยพิจารณาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ ใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

4. วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เพื่อตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลการวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษาตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีการประมาณค่าพารามิเตอร์ ด้วยวิธีการประมาณค่าความเป็นไปได้สูงสุด ซึ่งพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ โดยมีค่าไค-สแควร์ที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หรือสัดส่วนของค่าไค-สแควร์องศาอิสระที่ไม่เกิน 2.00 มีค่าดัชนีวัดความกลมกลืน (GFI) และค่าดัชนีความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มากกว่า .90 ขึ้นไป มีค่าดัชนีรากฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) และค่าดัชนีรากฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของค่าความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) น้อยกว่า .05

ระยะที่ 2 การเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา โดยผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมจากการศึกษาและทบทวนเอกสาร ตำรา เกี่ยวกับแนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อที่ผู้นำกลุ่มจะใช้ในการดำเนินการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ ซึ่งทฤษฎีและ

เทคนิคการให้คำปรึกษาต่าง ๆ ที่นำมาบูรณาการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา ตามองค์ประกอบความอ่อนน้อมของนักศึกษาที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันในการศึกษาวิจัยระยะที่ 1 โดยมีองค์ประกอบความอ่อนน้อม ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การนับถือตนเอง การเปิดใจ ความจริงใจ การสำนึกคุณ ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ เพื่อกำหนดเป็นหัวข้อในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาในแต่ละครั้ง

ผู้วิจัยจัดทำโครงร่างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการโดยพิจารณาจากนิยามศัพท์ของความอ่อนน้อมของนักศึกษาในแต่ละองค์ประกอบ เพื่อมาเขียนวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในแต่ละครั้ง ประกอบกับการพิจารณาทฤษฎีที่จะใช้ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยแนวคิดที่สำคัญในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิด ทักษะ และเทคนิคสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม และผู้วิจัยใช้ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของคอเรย์ (Corey. 2012: 145-146) ที่ระบุ 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage) ขั้นดำเนินการ (Working Stage) และขั้นยุติ (Final Stage) จากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน เพื่อพิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ การเลือกใช้แนวคิดและทฤษฎี เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมทั้งลำดับขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ จากนั้นผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) พบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษามีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.80-1.00

นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาที่ผ่านการหาคุณภาพ ไปทดลองใช้กับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ชั้นปีที่ 4 ที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง จำนวน 6 ครั้ง โดยผู้วิจัยเลือกหัวข้อที่นำไปทดลองใช้จากหัวข้อที่ผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อเสนอแนะในการปรับแก้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อตรวจสอบถึงความเหมาะสมของโปรแกรม รวมทั้งขั้นตอนและเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ วิธีการประเมินผล หลังจากนั้นจึงนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา มาทำการปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย ไปยังคณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์ เรื่องการเก็บข้อมูลสำหรับการทำวิจัย จากนั้นผู้วิจัยพิจารณาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ จำนวน 16 คน และได้รับการยินยอมในการเข้าร่วมการทดลอง โดยสุ่มเข้ากลุ่มด้วยการสุ่มอย่างง่ายเพื่อจำแนกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวนกลุ่ม

ละ 8 คน ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมาใช้ให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการกับกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ หลังจากยุติการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความอ่อนน้อมเพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลหลังการทดลองสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที รวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง

ภายหลังจากการยุติการทดลองผู้วิจัยไม่มีการให้คำปรึกษาใด ๆ กับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นระยะเวลา 1 เดือน เพื่อติดตามผล โดยผู้วิจัยนัดพบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอีกครั้งเพื่อทำแบบวัดความอ่อนน้อมเพื่อเป็นข้อมูลหลังติดตามผล ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเชิงประจักษ์ตลอดระยะเวลาในช่วงการทดลองกับกลุ่มทดลองโดยใช้การสัมภาษณ์เพื่อสอบถามเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของความอ่อนน้อมของนักศึกษาที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อนำผลที่ได้ใช้การสรุปและอภิปรายผลการวิจัยต่อไป สุดท้ายผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา ทั้งในระยะก่อนการให้คำปรึกษา ระยะหลังการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา และระยะหลังการติดตามผลมาวิเคราะห์ สรุปผล และอภิปรายผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามจุดมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

1. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความอ่อนน้อมของนักศึกษาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล โดยพิจารณาจากค่า F-test ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measurement)

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ และการทดสอบภายหลังของค่าเฉลี่ยความอ่อนน้อมโดยรวม และรายองค์ประกอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

สรุปผลการวิจัย

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผลการวิจัยสรุปได้ตามลำดับสำคัญดังนี้

1. ผลการศึกษาความหมายของความอ่อนน้อมของนักศึกษา

การให้ความหมายเกี่ยวกับความอ่อนน้อมของนักศึกษา พบว่า ความอ่อนน้อม หมายถึง คุณลักษณะของนักศึกษาที่แสดงออกทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีความสุภาพ การเปิดใจยอมรับความคิดใหม่ ๆ การรับรู้ตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง มีความนับถือตนเองและผู้อื่น สามารถชื่นชมและขอบคุณบุคคลอื่นได้ ยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่น มีความจริงใจ มีความกรุณาต่อผู้อื่น และยินดีช่วยเหลือผู้อื่น

สำหรับการเรียนรู้ความอ่อนน้อมของนักศึกษา พบว่า ความอ่อนน้อมของนักศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้ จะเห็นได้ว่ากระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองทำให้นักศึกษาได้รู้จักตนเองในแง่ของความอ่อนน้อม ซึ่งถือว่าเป็นการให้ความหมายที่มีค่ากับประสบการณ์ของตนเอง นอกจากนี้สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้นักศึกษามีความอ่อนน้อมมากยิ่งขึ้น ก็มาจากบุคคลรอบข้าง ทั้งพ่อแม่ ครูอาจารย์ และเพื่อน ที่หล่อหลอมให้มีความอ่อนน้อมในตัวตน คนเราเห็นความสำคัญของความอ่อนน้อมว่าเกิดจากการขัดเกลา ในสังคมไทยถูกขัดเกลาตั้งแต่เด็ก นำมาใช้ในครอบครัว จนกระทั่งในสังคม กระบวนการเรียนรู้ความอ่อนน้อมเกิดขึ้นตั้งแต่เด็กไม่ใช่เพิ่งเกิดขึ้นในมหาวิทยาลัย แต่ด้วยวุฒิภาวะและความพร้อม กระบวนการช่วงนี้ต้องผ่านอัตลักษณ์ จึงเป็นสิ่งเติมเต็มให้เขาเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อก้าวไปสู่โลกอาชีพได้ อีกทั้งตัวแบบมีทั้งที่เป็นด้านดีและด้านลบ เมื่อเห็นบุคคลทำดีแล้วเกิดการเลียนแบบ เกิดคำชมในการทำความดี จึงเห็นความสำคัญของความอ่อนน้อม ในขณะเดียวกันคนที่มีจุดเปลี่ยนที่ตนเองพร้อมจะพัฒนาตนเอง จึงทำให้เขาเลือกนำคุณลักษณะความอ่อนน้อมมาสู่บุคลิกภาพของตนเอง

2. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบความอ่อนน้อมของนักศึกษา

การศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบความอ่อนน้อมของนักศึกษา ผู้วิจัยได้นำผลจากการศึกษาปรากฏการณ์มาเป็นหนึ่งของค้นหาองค์ประกอบความอ่อนน้อมของนักศึกษา โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน โดยมีผลการวิเคราะห์ดังนี้

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) ของความอ่อนน้อมของนักศึกษา พบว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษาในครั้งนี้ มีความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลการวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา มีค่า x^2 เท่ากับ 6.48 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.26 จะเห็นได้ว่า x^2 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถแปลความหมายได้ว่า ข้อมูลเชิงประจักษ์มี ความสอดคล้องกับโมเดลโครงสร้างของผู้วิจัย เมื่อพิจารณาค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative chi-square) มีค่าเท่ากับ 1.29 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2.00 แสดงว่าโมเดลโครงสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษามีลักษณะสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (ยุทธ ไกยวรรณ. 2557: 224 อ้างอิงจาก Bollen. 1989: 269) นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังพิจารณาดัชนีความสอดคล้องอื่น ๆ ได้แก่ ค่าดัชนีความสอดคล้องกัน (GFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 ดัชนีความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 แสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ค่าดัชนีรากฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) มีค่าเท่ากับ 0.02 และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.01 ซึ่งมีค่าต่ำใกล้ศูนย์

จากดัชนีดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ความอ่อนน้อมของนักศึกษามีองค์ประกอบทั้งหมด 6 องค์ประกอบ ซึ่งเมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักความสำคัญของความอ่อนน้อมของนักศึกษา พบว่าองค์ประกอบของความอ่อนน้อม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.69-0.84 โดย

พบว่า องค์ประกอบการเปิดใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.86 มีความแปรผันร่วมกับความอ่อนน้อมอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 74) รองลงมาคือ องค์ประกอบการตระหนักรู้ในตนเอง องค์ประกอบการนับถือตนเอง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.84 และ 0.82 มีความแปรผันร่วมกับความอ่อนน้อมอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 71 และ 67) ส่วนอฆค์ประกอบความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ และองค์ประกอบการสำนึกคุณ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.74 และ 0.73 มีความแปรผันร่วมกับความอ่อนน้อมอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 55 และ 53) และองค์ประกอบความจริงใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.69 มีความแปรผันร่วมกับความอ่อนน้อมอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 47)

3. ผลการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา จากมุมมองการให้ความหมายของนักศึกษา และผลที่ได้จากโมเดลการวัดความอ่อนน้อม

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา ประกอบด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวนทั้งสิ้น 10 ครั้ง โดยแต่ละครั้งใช้เวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม 90 นาที ซึ่งการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มที่แตกต่างกันไป ตามลักษณะสำคัญขององค์ประกอบความอ่อนน้อม โดยก่อนการดำเนินการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและตำราที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่เหมาะสมในแต่ละหัวข้อตามองค์ประกอบความอ่อนน้อม จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันทั้ง 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การนับถือตนเอง การเปิดใจ ความจริงใจ การสำนึกคุณ และความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ โดยการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในครั้งนี้ ผู้วิจัยอาศัยแนวคิดของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของคอเรย์ (Corey. 2013: 107) ซึ่งมีแนวคิดที่สำคัญ คือการบูรณาการแนวคิดการให้คำปรึกษา (Theoretical Integration) เป็นการผสมผสานแนวคิดหรือทฤษฎีและเทคนิค ผู้วิจัยจึงใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Counseling Theory) เป็นทฤษฎีหลักในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ ร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-center Theory) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการเผชิญความจริง (Reality Therapy) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling Theory) และทฤษฎีการมุ่งเน้นหาคำตอบ (Solution-focused Brief Therapy) ตลอดจนการประยุกต์ใช้เทคนิคเชิงจิตวิทยาปรับใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมของนักศึกษา ได้ผ่านขั้นตอนการตรวจหาคุณภาพเครื่องมือ โดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ พบว่ามีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.80-1.00 จากนั้นผู้วิจัยได้นำมาปรับตาม

คำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และก่อนนำไปใช้จริง ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมกับนักศึกษาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อตรวจสอบถึงความเหมาะสมของคำถาม ระยะเวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษา ตลอดจนเทคนิคที่ใช้ในการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา จำนวน 6 ครั้ง ซึ่งผลที่ได้พบว่า บางคำถามนักเรียนเกิดความเข้าใจชัดเจน ผู้วิจัยจึงดำเนินการปรับภาษาให้สอดคล้องกับสภาพของนักศึกษาตามความเป็นจริง โดยรายละเอียดของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในแต่ละครั้ง มีดังนี้

3.1 การปฐมนิเทศ มีทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ซึ่งมีแนวคิดการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และความสอดคล้อง โดยใช้เทคนิคทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ทักษะการริเริ่มหรือนำเข้าสู่กลุ่ม ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก ทักษะการถาม ทักษะการสรุปความ และเทคนิคเชิงจิตวิทยาในการสร้างสัมพันธภายในกลุ่ม "ดอกไม้ของฉัน"

3.2 การตระหนักรู้ในตนเอง มีทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ซึ่งมีแนวคิดการตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้เทคนิค ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ เทคนิคการพูดรอบวง เทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้ เทคนิคการแสดงบทบาทว่าตนเองเป็นผู้รับผิดชอบแต่เพียงผู้เดียว ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการถาม ทักษะการตีความ ทักษะการสรุปความ ทักษะการให้ข้อมูลย้อนกลับ ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก

3.3 การตระหนักรู้ในตนเอง (ต่อ) มีทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ซึ่งมีแนวคิดการตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้เทคนิค ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ เทคนิคการพูดรอบวง เทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้ เทคนิคการแสดงบทบาทว่าตนเองเป็นผู้รับผิดชอบแต่เพียงผู้เดียว ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการถาม ทักษะการตีความ ทักษะการสรุปความ ทักษะการให้ข้อมูลย้อนกลับ ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก

3.4 การนับถือตนเอง มีทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นหาคำตอบ โดยใช้เทคนิค ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ เทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้ เทคนิคการใช้จินตนาการ เทคนิคคำถามประเมินค่า เทคนิคคำถามข้อยกเว้น เทคนิคคำถามกำหนดเป้าหมาย ทักษะการถาม ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก ทักษะการให้กำลังใจ

3.5 การนับถือตนเอง (ต่อ) มีทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นหาคำตอบ โดยใช้เทคนิค ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ เทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้ เทคนิคการใช้จินตนาการ เทคนิคคำถามประเมินค่า เทคนิคคำถามข้อยกเว้น เทคนิคคำถามกำหนดเป้าหมาย ทักษะการถาม ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก ทักษะการให้กำลังใจ

3.6 การเปิดใจ มีทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้เทคนิค ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ เทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้ เทคนิคการแสดงบทบาทตรงกันข้าม เทคนิค WDEP ทักษะการถาม ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก

3.7 ความจริงใจ มีทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิค ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ เทคนิคการฝึกซ้อมบทบาท เทคนิคการเสริมแรง ทักษะการถาม ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก

3.8 การสำนึกคุณ มีทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิค ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ เทคนิคการพูดรอบวง เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า เทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้ ทักษะการถาม ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก

3.9 ความปรารถที่จะช่วยเหลือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิค ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ เทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้ เทคนิค ACT ทักษะการถาม ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก

3.10 การยุติการให้คำปรึกษา ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ซึ่งมีแนวคิดการตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้เทคนิค ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ การเชิญชวนให้อธิบายถึงเหตุการณ์และสถานการณ์พิเศษ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก ทักษะการตีความ ทักษะการสรุปความ และทักษะการให้กำลังใจ

4. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความอ่อนน้อมของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ หลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และติดตามผล

การเปรียบเทียบความอ่อนน้อมของนักศึกษาโดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า นักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความอ่อนน้อมของนักศึกษาโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=609.26$ $df=2$ $p=0$) และระยะเวลาที่แตกต่างกัน ทำให้นักศึกษามีความอ่อนน้อมโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=415.53$ $df=2$ $p=0$) นอกจากนี้ ยังพบปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและระยะเวลาที่แตกต่างกัน ทำให้มีความอ่อนน้อมของนักศึกษาโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=609.26$ $df=2$ $p=0$)ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของบอนโฟโรนี (Bonferroni Method) กลุ่มทดลองมีความอ่อนน้อมของนักศึกษาโดยรวมหลังการทดลองและก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังทดลองมี

ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.35 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .12 สูงกว่าก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.32 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .11 และระยะหลังติดตามผลมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.98 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .17 ตามลำดับ ส่วนในคู่อื่น ๆ

การวิเคราะห์เปรียบเทียบความอ่อนน้อมของนักศึกษาตามรายด้าน พบว่าด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความอ่อนน้อมของนักศึกษา ด้านการตระหนักรู้ในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (F=120.57 df=2 p=.00) แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีผลทำให้ความอ่อนน้อมของนักศึกษาด้านการตระหนักรู้ในตนเองมีความแตกต่างกัน

ด้านการนับถือตนเอง เมื่อนำค่าเฉลี่ยมาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่าง พบว่า ความอ่อนน้อมของนักศึกษาด้านการนับถือตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (F=149.30 df=2 p=.00) แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีผลทำให้ความอ่อนน้อมของนักศึกษาด้านการนับถือตนเองมีความแตกต่างกัน

ด้านการเปิดใจ เมื่อนำค่าเฉลี่ยมาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่าง พบว่า ความอ่อนน้อมของนักศึกษาด้านการเปิดใจ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (F=152.02 df=1.25 p=.00) แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีผลทำให้ความอ่อนน้อมของนักศึกษาด้านการเปิดใจมีความแตกต่างกัน

ด้านความจริงใจ เมื่อนำค่าเฉลี่ยมาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่าง พบว่า ความอ่อนน้อมของนักศึกษาด้านความจริงใจ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (F=174.74 df=2 p=.00) แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีผลทำให้ความอ่อนน้อมของนักศึกษาด้านความจริงใจมีความแตกต่างกัน

ด้านการสำนึกคุณ เมื่อนำค่าเฉลี่ยมาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่าง พบว่า ความอ่อนน้อมของนักศึกษาด้านการสำนึกคุณ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (F=179.60 df=2 p=0) แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีผลทำให้ความอ่อนน้อมของนักศึกษาด้านการสำนึกคุณมีความแตกต่างกัน

ด้านความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ เมื่อนำค่าเฉลี่ยมาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่าง พบว่า ความอ่อนน้อมของนักศึกษาด้านความปรารถนที่จะช่วยเหลือ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (F=157.80 df=2 p=.00) แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีผลทำให้ความอ่อนน้อมของนักศึกษาด้านความปรารถนาที่จะช่วยเหลือมีความแตกต่างกัน

5. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความอ่อนน้อมของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และการติดตามผล

5.1 ความอ่อนน้อมของกลุ่มทดลอง ระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีความอ่อนน้อมด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการนับถือตนเอง ด้านการเปิดใจ ด้านความจริงใจ ด้านการสำนึกคุณ ด้านความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ หลังการทดลองแตกต่างกับก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.2 ความอ่อนน้อมของกลุ่มทดลอง ระหว่างติดตามผลกับก่อนทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีความอ่อนน้อม ด้านด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการนับถือตนเอง ด้านการเปิดใจ ด้านความจริงใจ ด้านการสำนึกคุณ ด้านความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.3 ความอ่อนน้อมของกลุ่มทดลอง ระหว่างหลังการทดลองและติดตามผล พบว่า กลุ่มทดลองมีความอ่อนน้อมในทุก ๆ ด้านไม่แตกต่างกัน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการนับถือตนเอง ด้านการเปิดใจ ด้านความจริงใจ ด้านการสำนึกคุณ และด้านความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ

5.4 ความอ่อนน้อมของกลุ่มควบคุม ระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มควบคุมมีความอ่อนน้อมในทุก ๆ ด้านไม่แตกต่างกัน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการนับถือตนเอง ด้านการเปิดใจ ด้านความจริงใจ ด้านการสำนึกคุณ และด้านความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ

5.5 ความอ่อนน้อมของกลุ่มควบคุม ระหว่างติดตามผลกับก่อนทดลอง พบว่า กลุ่มควบคุมมีความอ่อนน้อมทุก ๆ ด้านไม่แตกต่างกัน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการนับถือตนเอง ด้านการเปิดใจ ด้านความจริงใจ ด้านการสำนึกคุณ และด้านความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ

5.6 ความอ่อนน้อมของกลุ่มควบคุม ระหว่างหลังการทดลองกับติดตามผล พบว่า กลุ่มควบคุมมีความอ่อนน้อมในทุก ๆ ด้านไม่แตกต่างกัน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการนับถือตนเอง ด้านการเปิดใจ ด้านความจริงใจ ด้านการสำนึกคุณ และด้านความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ

การอภิปรายผล

การวิจัยเรื่องการศึกษาและการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยตามความมุ่งหมายของการวิจัย และสมมติฐานการวิจัย โดยมีลำดับดังนี้

1. ความหมายและองค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษา

จากความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 1 คือ เพื่อศึกษาเกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษา ผลจากการศึกษามีการอภิปรายผลประเด็นสำคัญดังนี้

1.1 การให้ความหมายของความอ่อนน้อมของนักศึกษา พบว่า ความอ่อนน้อมตามมุมมองความคิดของนักศึกษา หมายถึง คุณลักษณะที่แสดงออกทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีความสุภาพ การเปิดใจยอมรับความคิดใหม่ ๆ การรับรู้ตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง มีความนับถือตนเองและผู้อื่น สามารถชื่นชมและขอบคุณบุคคลอื่นได้ ยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่น มีความจริงใจ มีความกรุณาต่อผู้อื่น และยินดีช่วยเหลือผู้อื่น สอดคล้องกับเทงเนย์ (Tangney. 2002: 411) ที่ได้กล่าวว่า ความอ่อนน้อมเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่มองตนเองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง มีความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับข้อจำกัดและข้อผิดพลาดของตนเอง การเปิดใจยอมรับแนวความคิดใหม่ ๆ สามารถกล่าวชื่นชมและยินดีกับบุคคลอื่นได้ และการสำนึกคุณ อีกทั้งปีเตอร์สันและเซลิกแมน (Peterson; & Seligman. 2004: 461) ได้ศึกษาและให้ความหมายของความอ่อนน้อมว่าเป็นการมองตนเองและผู้อื่นด้วยความถูกต้องและเป็นจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง สามารถชื่นชมยินดีกับบุคคลอื่นได้ด้วยความเต็มใจ ไม่เน้นว่าตนเองเป็นบุคคลสำคัญ ไม่ทำร้ายคนอื่น และไม่นำเสนอตนเองเกินความเป็นจริงและอยู่บนพื้นฐานความถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่โน้มน้าวหรือพูดทำร้ายผู้อื่นเพื่อให้ตนเองได้รับสิทธิหรือยกระดับสถานะตนเอง สิ่งสำคัญคือยินดีรับฟังข้อมูลเกี่ยวกับตนเองตามความเป็นจริงและยอมรับได้ และสอดคล้องกับเทมเพอตัน (Templeton. 1997: 162) กล่าวว่า ความอ่อนน้อมแสดงถึงความมีสติปัญญา รับรู้ตนเองตามความเป็นจริง มีพลังอำนาจในตนเอง เปิดใจยอมรับสิ่งต่างๆ เปิดโอกาสเรียนรู้ผู้อื่นทั้งในแง่ดีและแง่ร้าย และมีการแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่นในสังคมซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อชีวิต

1.2 องค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษาที่ค้นพบจากการศึกษาในครั้งนี้พบว่าความอ่อนน้อมมีองค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การนับถือตนเอง การเปิดใจความจริงใจ การสำนึกคุณ และความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าความอ่อนน้อมของนักศึกษาจะต้องอาศัยองค์ประกอบต่าง ๆ ที่หลากหลายเพื่อจะช่วยให้มีคุณลักษณะความอ่อนน้อมเพิ่มมากขึ้น จึงจำเป็นต้องมีทั้งปัจจัยภายในตนและปัจจัยภายนอกตนเข้าร่วมกันในการหล่อหลอมความอ่อนน้อม ซึ่งสอดคล้องกับไชด์ (Scheid. 2007: 4) ได้แบ่งความอ่อนน้อมออกเป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ความจริงใจ ความยุติธรรม การเปิดใจ การนับถือผู้อื่น และความไม่หยิ่ง และมาร์คัมและสมิท (Marcum; & Smith. 2009: 104) ได้กล่าวว่า ความอ่อนน้อม แบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ สติปัญญา การนับถือตนเอง ความจริงใจ และความมั่นใจ รวมทั้งสอดคล้องกับซุย (Chiu. 2012: 131) กล่าวว่าความอ่อนน้อมประกอบด้วยองค์ประกอบพื้นฐาน 6 ประการ ได้แก่ การเปิดใจ ตระหนักรู้ในตนเอง การสะท้อนตนเอง ความสุภาพ สภาวะที่อยู่เหนือความเข้าใจ การสำนึกคุณ

จะเห็นได้ว่าผลจากการศึกษาความหมายของความอ่อนน้อมของนักศึกษา แสดงให้เห็นถึงองค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษาในบริบทสังคมไทยนั้นมีลักษณะเฉพาะเจาะจงแตกต่างจากองค์ประกอบของความอ่อนน้อมในบริบทของสังคมตะวันตก เนื่องจากแนวคิดทางตะวันตกเกี่ยวกับความอ่อนน้อมให้ความสำคัญกับความอ่อนน้อมจะมุ่งเน้นให้ความสำคัญกับเรื่องที่เป็นภายในจิตใจ โดยเน้นให้บุคคล แต่สำหรับในบริบทสังคมไทยจะพบว่า นอกจากนักศึกษามีความอ่อนน้อมภายในตนเองแล้วนั้น ยังพบมีความอ่อนน้อมที่เป็นเรื่องของภายนอกหรือการแสดงออกทางการกระทำต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับซุย (Chiu. 2012: 131) ได้ทำการศึกษาเรื่องอิทธิพลของความอ่อนน้อมที่มีต่อภาวะผู้นำ: กรณีศึกษาชาวจีนและชาวตะวันตก เป็นการศึกษาโดยการทบทวนวรรณกรรม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความอ่อนน้อมของชาวจีนและตะวันตก เป็นการรวบรวมข้อเท็จจริงของความแตกต่างระหว่างมุมมองตะวันตกและจีนพิจารณาจุดแข็งและจุดอ่อนของความอ่อนน้อมในรูปแบบของทฤษฎีและความเป็นไปได้ในการวิจัยในอนาคต ซึ่งจากการศึกษาพบว่าความอ่อนน้อมประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การเปิดใจ การตระหนักรู้ในตนเอง การสะท้อนตนเอง ความสุภาพ การประสบความสำเร็จ การสำนึกคุณ

2. การวิเคราะห์องค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษา

จากความมุ่งหมายในการวิจัยข้อที่ 2 คือ เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษา และสมมติฐานข้อที่ 1 โมเดลการวัดองค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษามีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผลจากการศึกษาสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

2.1 ผลการศึกษาองค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษา พบว่า องค์ประกอบของความอ่อนน้อม ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การนับถือตนเอง การเปิดใจ ความจริงใจ การสำนึกคุณ และความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ ทั้งนี้ผลจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดความอ่อนน้อม เพื่อศึกษาว่าองค์ประกอบความอ่อนน้อมสามารถวัดได้จากตัวบ่งชี้ หรือตัวแปรสังเกตได้ที่สร้างขึ้น โดยพบว่าการทดสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดล มีค่า x^2 เท่ากับ 6.48 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.26 จะเห็นได้ว่า x^2 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถแปลความหมายได้ว่า ข้อมูลเชิงประจักษ์มี ความสอดคล้องกับโมเดลโครงสร้างของผู้วิจัย เมื่อพิจารณาค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) มีค่าเท่ากับ 1.29 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2.00 แสดงว่าโมเดลโครงสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษามีลักษณะสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 (ยุทธ ไกยวรรณ. 2557: 224 อ้างอิงจาก Bollen. 1989: 269) ทั้งนี้เนื่องจากการกำหนดนิยามขอขความอ่อนน้อมในการวิเคราะห์องค์ประกอบตามที่ได้ศึกษาไว้ว่า ความอ่อนน้อม หมายถึง คุณลักษณะของนักศึกษาที่แสดงออกทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีความสุภาพ การเปิดใจยอมรับความคิดใหม่ๆ การรับรู้ตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง มีความนับถือตนเองและผู้อื่น สามารถชื่นชมและขอบคุณบุคคลอื่นได้ ยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่น มีความจริงใจ มีความกรุณาต่อผู้อื่น และยินดีช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่ง

สอดคล้องกับทฤษฎีความอ่อนน้อมของเทงเนย์ (Tangney. 2002: 411) ได้แก่ การนับถือตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การเปิดใจ การสำนึกคุณ และสอดคล้องกับมาร์คัมและสมิท (Marcum; & Smith. 2009: 103-104) ที่พบว่าองค์ประกอบความอ่อนน้อม ได้แก่ การนับถือตนเอง ความจริงใจ ความเชื่อมั่น สติปัญญา

2.2 โมเดลการวัดองค์ประกอบความอ่อนน้อมของนักศึกษามีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ผลการตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลการวัดความอ่อนน้อมกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในการวิเคราะห์องค์ประกอบ พบว่า ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันมีผลการทดสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลโครงสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษามีค่า x^2 เท่ากับ 6.48 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.26 จะเห็นได้ว่า x^2 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถแปลความหมายได้ว่า ข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสอดคล้องกับโมเดลโครงสร้างของผู้วิจัย เมื่อพิจารณาค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) มีค่าเท่ากับ 1.29 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2.00 แสดงว่าโมเดลโครงสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษามีลักษณะสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (ยุทธ ไกยวรรณ. 2557: 224 อ้างอิงจาก Bollen. 1989: 269) จากการตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลการวัดกับข้อมูลเชิงประจักษ์ แสดงว่าความอ่อนน้อมของนักศึกษามีองค์ประกอบทั้งหมด 6 องค์ประกอบ มีความสอดคล้องกับผลการศึกษาความอ่อนน้อมของซุย (Chiu. 2012: 131) กล่าวว่าองค์ประกอบความอ่อนน้อมประกอบด้วยการเปิดใจ การตระหนักรู้ในตนเอง การสำนึกคุณ ความสุภาพ การสะท้อนตนเอง สภาวะที่อยู่เหนือความเข้าใจ และสอดคล้องกับไชด์ (Scheid. 2007: online) กล่าวว่าองค์ประกอบของความอ่อนน้อมประกอบด้วย การเปิดใจ ความจริงใจ ความสุภาพ การนับถือผู้อื่น และความไม่หยิ่ง

เมื่อพิจารณาถึงค่าน้ำหนักมาตรฐานในแต่ละองค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษา พบว่า มี 1 องค์ประกอบที่มีค่าน้ำหนักมาตรฐานสูงเท่ากับ 0.84 ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการตระหนักรู้ในตนเองเป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลทางบวกที่จะทำให้เกิดความอ่อนน้อม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าการที่นักศึกษามีประสบการณ์ในความอ่อนน้อมในอดีตจึงทำให้นักศึกษารับรู้ได้ว่าตนเองเป็นอย่างไร ผ่านการทำความเข้าใจและให้ความหมายกับเรื่องราวจากประสบการณ์ในอดีตของตนเอง เพื่อช่วยให้มีแนวทางในการตระหนักในตนเองเกี่ยวกับความอ่อนน้อม ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีความอ่อนน้อมของเทงเนย์ (Tangney. 2002: 411) ที่กล่าวว่าบุคคลที่มีความอ่อนน้อมจะเกิดการตระหนักรู้ในตนเองตามความเป็นจริง เมื่อบุคคลมีสิ่งมากระทบจิตใจสามารถที่จะเปิดใจและยอมรับความจริงได้ การที่มีบุคคลอื่นมาวิพากษ์วิจารณ์ สามารถทบทวนและยอมรับความจริงได้ ว่าการได้รู้ข้อผิดพลาดของตนเองเป็นเรื่องที่ดี มีการให้อภัยและมองว่าบุคคลนั้นมีความจริงใจกล้าที่จะพูดความจริง ดังนั้นบุคคลที่เปิดใจยอมรับความจริงและมีการสำนึกคุณก็จะทำให้บุคคลนั้นมีความสุขในชีวิต และสอดคล้องกับแนวคิดของ โซฮาร์และมาร์เชล (Zohar; & Marshall. 2004: 80) ที่ได้อธิบายถึงองค์ประกอบของความอ่อนน้อมว่าประกอบด้วย การ

ตระหนักรู้ตนเอง การสำนึกคุณ ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือผู้อื่น และความรู้สึกที่แท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของเดวิดและจีน (David; & Jean. 2013: 232) ได้กล่าวถึงการตระหนักรู้ในตนเองไว้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึงความสามารถในการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างแท้จริงในการค้นหา รู้จัก และเข้าใจตนเองในแง่ของความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรม และความต้องการที่แท้จริงของตนเอง และแนวคิดของสตีเฟน (Stephen. 2006: 60-62) กล่าวไว้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นการมองตนเองตามความเป็นจริง ไม่โอ้อวดความดีของตนเอง และเข้าใจในข้อจำกัดของตนเอง นอกจากนี้ยังช่วยให้บุคคลได้ทำความเข้าใจในตนเองมากขึ้นอีกด้วย อีกทั้งการตระหนักรู้ในตนเองเป็นคุณลักษณะของความอ่อนน้อมที่สำคัญมาก ซึ่งถือได้ว่าเป็นคุณลักษณะเชิงบวก (Positive Traits) ที่บุคคลควรยึดถือเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเอง ซึ่งจะทำให้เกิดความหมายในชีวิต (Meaning of Life) จากงานวิจัยสามารถสรุปประเด็นได้ คือ องค์ประกอบด้านการตระหนักรู้ในตนเองมีอิทธิพลมากที่สุดต่อการพัฒนาความอ่อนน้อมของนักศึกษา เมื่อเปรียบเทียบกับองค์ประกอบด้านอื่นๆ แสดงให้เห็นว่าเมื่อบุคคลมีความตระหนักรู้ในตนเองแล้วนั้นจะทำให้บุคคลเข้าใจตนเองได้อย่างแท้จริง ใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างมีจุดมุ่งหมายและมีประสิทธิภาพ เพื่อสร้างตัวตนให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมสูงสุด

องค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษาที่มีค่าน้ำหนักรองลงมา คือ องค์ประกอบการนับถือตนเอง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.80 ส่วนองค์ประกอบการเปิดใจ และองค์ประกอบความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากันเท่ากับ 0.75 องค์ประกอบการสำนึกคุณ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.74 และองค์ประกอบความจริงใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.65 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของอุมาพร ตรังคสมบัติ (2553: 15) ที่ระบุว่าการนับถือตนเอง เป็นการที่บุคคลมีความเชื่อมั่นว่าตนเป็นคนที่มีคุณค่าและมีความหมาย มีศักดิ์ศรีเท่าเทียมกับผู้อื่น มีสิทธิและมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จ ได้รับในสิ่งที่ตนมุ่งหวัง และมีชีวิตที่มีความสุขได้เช่นเดียวกับผู้อื่น ความเชื่อในคุณค่าของตนนี้ไม่ได้หมายถึงการหลงตนเองว่าเป็นคนสมบูรณ์แบบ อีกทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของเสาวลักษณ์ ยงวานิชจิต (2559: 17-28) ได้ทำการศึกษาการพัฒนากลยุทธ์การบริหารเพื่อเสริมสร้างจิตสาธารณะสำหรับนักเรียนในสถานศึกษาของรัฐยอดนิยม ผลการวิจัยพบว่า จิตสาธารณะเป็นลักษณะที่สำคัญของการเป็นพลเมืองดีของประเทศ เพราะบุคคลที่มีจิตสาธารณะ แสดงว่ามีความปรารถนาที่จะช่วยเหลือผู้อื่น และเป็นผู้ที่ตระหนักถึงสิทธิหน้าที่ของตนเองไม่ล้ำสิทธิผู้อื่น ซึ่งเยาวชนควรได้รับการปลูกฝัง

3. การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา

จากความมุ่งหมายในการวิจัยข้อที่ 3 คือ เพื่อสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา จากมุมมองการให้ความหมายของนักศึกษาและผลที่ได้จากโมเดลการวัดความอ่อนน้อม สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ผลจากการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาพบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการประกอบด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวนทั้งสิ้น 10 ครั้ง โดยแต่ละครั้งใช้เวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม 90 นาที และมีจำนวนสมาชิกกลุ่มจำนวน 8 คน ซึ่งการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในแต่ละครั้ง โดยพิจารณาจากจำนวนองค์ประกอบที่ค้นพบจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันทั้ง 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การนับถือตนเอง การเปิดใจ ความจริงใจ การสำนึกคุณ และความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ ซึ่งแต่ละตัวแปรเป็นตัวแปรสำคัญที่ควรส่งเสริมให้นักศึกษาได้ทำความเข้าใจและเรียนรู้คุณลักษณะความอ่อนน้อม โดยจัดเรียงลำดับตามคุณลักษณะของตัวแปรในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแต่ละครั้ง เนื่องจากการให้นักศึกษาได้สำรวจและทบทวนประสบการณ์ของตนเองจากความอ่อนน้อมในอดีต และการให้ความหมายที่มีคุณค่าจะช่วยให้นักศึกษายอมรับการค้นหาข้อดีจากเรื่องราวที่เกิดขึ้นของตนเอง จนนำไปสู่การรับรู้ความอ่อนน้อมของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับซึ่งสอดคล้องกับ คอเรย์ (Corey 2012: 145-146) กล่าวว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถแบ่งออกเป็น 2 ระยะใหญ่ คือระยะแรกและระยะหลัง กล่าวคือ การให้คำปรึกษากลุ่มระยะแรกเริ่ม (Early Stages) เป็นระยะที่เริ่มต้นด้วยการตรวจสอบภารกิจของผู้นำกลุ่ม ได้แก่ การเตรียมความพร้อม การประกาศรับสมัครสมาชิกกลุ่ม การคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม และการเตรียมความพร้อมแก่สมาชิกกลุ่มเพื่อความสำเร็จในการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม ส่วนระยะหลัง (Later Stages) จะเป็นการดำเนินการปฏิบัติ การยุติและการประเมินและติดตามผล สอดคล้องกับเฮนเซนและคณะ (Hensen.; et al. 1980: 477) กล่าวว่า ส่วนใหญ่ขนาดของกลุ่มการให้คำปรึกษาควรมีสมาชิกประมาณ 7-8 คน เพราะทำให้มีประสิทธิภาพการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม สอดคล้องกับพัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2558: 14-12) ที่กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่มควรมีการพิจารณาโครงสร้างของการจัดกลุ่มเพื่อให้กลุ่มสามารถตอบสนองความต้องการของสมาชิกกลุ่ม และสามารถดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ของกลุ่มที่ตั้งไว้ ดังนั้นขนาดของกลุ่มขึ้นอยู่กับความเหมาะสม สมาชิกที่เหมาะสมต่อกลุ่มอาจเป็น 6-8 คน เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ และระยะเวลาควรจัดให้มีเวลาครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง ถึง 2 ชั่วโมง เพื่อให้มีเวลาเพียงพอ

สำหรับการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อม จำนวน 10 ครั้ง ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยศึกษาจากเอกสารและตำราที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพิจารณาเลือกทฤษฎีและเทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่เหมาะสม ใน

แต่ละหัวข้อตามองค์ประกอบความอ่อนน้อม ซึ่งมีแนวคิดที่สำคัญดังที่คอเรย์ (Corey. 2013: 107) กล่าวว่าการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการเป็นกระบวนการที่เลือกแนวคิดและวิธีการต่าง ๆ ที่หลากหลายมาใช้โดยการสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี และเทคนิคให้มีความเฉพาะกับคุณลักษณะปัญหาของผู้รับคำปรึกษา โดยเชื่อว่าการใช้หลายทฤษฎีจะให้ผลลัพธ์ที่สมบูรณ์แบบ และจากการตระหนักว่าทฤษฎีการให้คำปรึกษาทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งไม่ครอบคลุมเพียงพอในการแก้ปัญหาที่ซับซ้อนของบุคคล ปัญหาของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนมีความแตกต่างกัน แต่ละทฤษฎีมีความถูกต้อง แต่ไม่มีชุดของเทคนิคการให้คำปรึกษาชุดใดชุดหนึ่งที่สามารถใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพกับบุคคลทุกกลุ่ม ดังนั้นแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการจึงเกิดขึ้น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเรียนรู้จากหลายมุมมอง แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการมีหลายรูปแบบ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้การบูรณาการทฤษฎีและแนวคิดการให้คำปรึกษา (Theoretical Integration) เป็นการผสมผสานแนวคิดหรือทฤษฎีและเทคนิค โดยเชื่อว่าผลลัพธ์ที่ได้มากกว่าการใช้เพียงทฤษฎีเดียว สอดคล้องกับแนวคิดของจิโอวาโซเลียส (Giovazolias. 2005: 165-167) กล่าวว่ารูปแบบการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ เป็นการรวมแนวคิด ทฤษฎีการให้คำปรึกษา และเทคนิคการให้คำปรึกษาของแต่ละทฤษฎี และปัจจัยทั่วไป ผสมผสานกลมกลืนให้เป็นเนื้อเดียวกัน ซึ่งผู้วิจัยได้บูรณาการทฤษฎีการให้คำปรึกษายึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการเผชิญกับความจริง ทฤษฎีการมุ่งเน้นหาคำตอบ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ตลอดจนการประยุกต์ใช้เทคนิคเชิงจิตวิทยามาปรับใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อให้เกิดความชัดเจนมากยิ่ง นอกจากนี้การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อม ได้ผ่านขั้นตอนการตรวจหาคุณภาพเครื่องมือ โดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ พบว่ามีค่า IOC ระหว่าง 0.80 – 1.00 แสดงว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในแต่ละครั้งมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้ ซึ่งสอดคล้องกับล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2543: 249) ที่กล่าวว่าค่าดัชนีความสอดคล้องจะต้องมีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ .50 แสดงว่าข้อคำถามแต่ละข้อมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อม ได้มีการนำแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ และเทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่สอดคล้องกับในแต่ละองค์ประกอบของความอ่อนน้อม เพื่อนำมากำหนดขั้นตอนของการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง โดยกำหนดระยะเวลาที่สอดคล้องกับลักษณะของผู้เข้ารับการให้คำปรึกษา จำนวนที่เหมาะสมต่อการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และทักษะต่าง ๆ รวมทั้งในการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา

4. การเปรียบเทียบความอ่อนน้อมของนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และกลุ่มควบคุม ก่อนการการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

จากความมุ่งหมายในการวิจัยข้อที่ 4 คือ เพื่อเปรียบเทียบความอ่อนน้อมของนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล และสมมติฐานในการวิจัยข้อที่ 2 นักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความอ่อนน้อมโดยรวมและรายด้าน ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะการติดตามผลแตกต่างกัน สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

4.1 การเปรียบเทียบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความอ่อนน้อมโดยรวมและรายด้าน ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของความอ่อนน้อมของนักศึกษาแตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถช่วยในการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาให้ดีขึ้น และทำให้นักศึกษามีความอ่อนน้อมมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ คอเรย์ (Corey. 2012: 29-30) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีความสำคัญและประโยชน์หลายประการ และเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการให้ความช่วยเหลือบุคคลให้ได้ปรับเปลี่ยนเจตคติ ความเชื่อ ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งสมาชิกกลุ่มสามารถสำรวจรูปแบบของการสัมพันธ์กับผู้อื่น และเรียนรู้ทักษะทางสังคมที่ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ด้วยบรรยากาศของความเข้าใจกันและสนับสนุนซึ่งกันและกัน จะส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความเต็มใจที่จะสำรวจปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง โดยเมื่อสมาชิกบรรลุถึงความรู้สึกในการมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม สมาชิกกลุ่มก็จะสามารถเรียนรู้วิธีการต่าง ๆ ในการสร้างความใกล้ชิด ความเอาใจใส่ และกล้าแสดงความคิดเห็นก็จะนำไปสู่แสดงพฤติกรรมทางเลือกต่าง ๆ ในกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ยาโลม (Gladding. 2013: 237; citing Yalom. 2005) ได้กล่าวถึงข้อดีของการให้คำปรึกษากลุ่มทำให้เกิดความหวัง เพราะเชื่อมั่นว่ากระบวนการกลุ่มจะเกิดผลและมีการเรียนรู้ระหว่างบุคคลช่วยให้เกิดความเข้าใจ และเรียนรู้ที่จะแก้ไขจากประสบการณ์ในอดีต เรียนรู้ทักษะและการวางตัวในสังคม ตลอดจนเป็นการระบายและแสดงออกทางอารมณ์ สอดคล้องกับสอดคล้องกับทรอทเซอร์ (Trotzer. 2006: 345) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งเปรียบเสมือนสังคมขนาดเล็กที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ในการสร้างสัมพันธภาบ การจัดการกับปัญหาของตนเองและเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันในกลุ่ม และสอดคล้องกับผลการวิจัยของคิม (Kim. 2011: 81-94) ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่มีความซึมเศร้า การคิดฆ่าตัวตาย และความเครียด กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ กลุ่มทดลองให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นจำนวนทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้

คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และกลุ่มทดลองมีระดับความซึมเศร้า ระดับการคิดฆ่าตัวตาย ระดับความเครียดลดลง และสอดคล้องกับผลการวิจัยของชญานิษฎ์ สุระเสนา (2559: 71-86) ได้ทำการศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยทำการทดลองกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ หลังการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการส่งผลต่อการพัฒนาทักษะทางสังคมของนักศึกษา แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน เนื่องจากผู้เข้าร่วมกลุ่มมีความสมัครใจ และจำนวนสมาชิกกลุ่มมีความเหมาะสม สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน สอดคล้องกับสุขอรุณ วงษ์ทิม (2554: 35) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาเป็นกระบวนการช่วยเหลือผู้รับบริการเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้บริการปรึกษาเป็นผู้สนับสนุน เอื้ออำนวย ชี้แนะให้ข้อมูล เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึก แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ร่วมกันพิจารณาวิธีการแก้ปัญหา มีการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน และสอดคล้องกับกิบสันและมิทเชล (Gibson; & Mitchell. 2008: 172) ได้กล่าวว่าการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นการปรับตัวตามโปรแกรมการให้คำปรึกษา หรือเป็นการพัฒนาประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มที่ได้จัดเตรียมไว้ในกลุ่ม โดยมีเป้าหมายที่จะช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มให้สามารถการปรับตัว จัดการตน และการพัฒนาในชีวิตประจำวัน

4.2 นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ มีความอ่อนน้อมโดยรวมและรายด้าน ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่านักศึกษากลุ่มทดลองมีความอ่อนน้อมสูงกว่านักศึกษาที่เป็นกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานในการวิจัยข้อที่ 3 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทำให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความอ่อนน้อมที่ดีขึ้น ตลอดจนกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการช่วยให้นักศึกษาได้มีแนวทางและเทคนิคสำหรับเสริมสร้างความอ่อนน้อมมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของพรรณวดี สมกิตติกานนท์ (2557: 1-15) ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษาพัฒนาการจากการบูรณาการแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่ม จากการวิจัยพบว่าคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ หลังการทดลองและหลังการติดตามผลสูงกว่าคุณลักษณะของ

นักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องผลการวิจัยของมงคล ศัยยกุล (2556: 256-257) ศึกษารูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ผลการวิจัยพบว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักศึกษาโดยรวมและรายองค์ประกอบ ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย การวางแผนอิสระแห่งตนและกล้าตัดสินใจ การรับรู้ความสามารถของตน และความรับผิดชอบต่อตนเองของกลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหมังการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ สายสมร เฉลยกิตติ (2554: 247-248) ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผลการวิจัยพบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของนิสรา คำมณี (2560: 59-75) ได้ศึกษาการพัฒนาการปรึกษากลุ่มบูรณาการพหุทฤษฎีระหว่างทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมและทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างเหตุผลเพื่อการดำรงอยู่ของผู้ต้องขังหญิงในทัณฑสถานหญิง ผลการวิจัยพบว่า ผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการพหุทฤษฎี มีเหตุผลเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของวริศรา ใจเปี่ยม (2558: 51-61) ได้ศึกษารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล พัฒนาจากการบูรณาการแนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคต่าง ๆ ของการให้การปรึกษากลุ่ม 7 ทฤษฎี ประกอบด้วย ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง แบบเกสตัลท์ แบบภวนิยม แบบพฤติกรรมนิยม แบบการเล่าเรื่อง แบบมุ่งเน้นคำตอบ และการให้การศึกษาทางจิตวิทยา ผู้สูงอายุที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีค่าเฉลี่ยการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนได้รับการให้การปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทำให้เสริมสร้างการเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จ

จากผลการศึกษาและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสะท้อนให้เห็นว่า ความอ่อนน้อมของนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ สูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มมีความสำคัญและเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการให้ความช่วยเหลือบุคคลให้ได้ปรับเปลี่ยนเจตคติ ความเชื่อ ความรู้สึก

และพฤติกรรมของตนเอง และการบูรณาการทฤษฎีเป็นการเลือกทฤษฎีที่มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบแต่ละองค์ประกอบอย่างเหมาะสม

5. การเปรียบเทียบความอ่อนน้อมของนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และการติดตามผล

จากความมุ่งหมายในการวิจัยข้อที่ 5 คือ เพื่อเปรียบเทียบความอ่อนน้อมของนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

5.1 การทดสอบสมมติฐานในการวิจัยข้อที่ 4 คือ นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมโดยรวมและรายองค์ประกอบ มีความอ่อนน้อมด้านการตระหนักรู้ตนเอง ด้านการนับถือตนเอง ด้านการเปิดใจ ด้านความจริงใจ ด้านการสำนึกคุณ และด้านความปรารถนาช่วยเหลือ ระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งหลังการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีความอ่อนน้อม หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานในการวิจัยข้อที่ 5 ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมสามารถส่งเสริมให้นักศึกษาได้เรียนรู้และมีเทคนิค สอดคล้องกับแกซดา (กมลรัตน์ กรีทอง. 2545: 260; citing in Gazda; & et al. 1967.) ที่ระบุถึงคุณค่าและประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เมื่อสมาชิกได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มจะทำให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสพบว่า สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตนเอง การยอมรับและการสนับสนุนจากสมาชิกภายในกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มยอมรับที่จะเผชิญปัญหาของตนเอง สมาชิกกลุ่มมีโอกาสที่จะเรียนรู้วิธีการในการแก้ปัญหาของสมาชิกอื่นด้วย และการให้คำปรึกษากลุ่มได้ผลมากสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตน และต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และการที่ผู้นำกลุ่มได้พบปะสมาชิกกลุ่มหลาย ๆ คนในเวลาเดียวกัน เป็นการช่วยประหยัดเวลา และเปิดโอกาสแก่ผู้นำกลุ่มได้ใช้เวลาสำหรับสมาชิกลุ่มคนอื่น ๆ และสอดคล้องกับพัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2558: 14-10) กล่าวว่าข้อดีของการให้บริการปรึกษากลุ่มคือ เป็นกระบวนการที่ช่วยเหลือให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ในการพัฒนาตนเอง ได้รู้จักการช่วยเหลือผู้อื่น ใช้ทักษะทางสังคมที่เหมาะสม กลุ่มยังช่วยให้สมาชิกได้สำรวจปัญหาของตนเอง และมีแนวทางในการจัดการกับปัญหาของตนเอง นอกจากนี้ กลุ่มยังเป็นเสมือนสนามในการทดลองพฤติกรรม สมาชิกสามารถทดลองที่จะแสดงพฤติกรรม จนเกิดความมั่นใจในการนำไปใช้ในโลกภายนอก รวมทั้งการให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่มยังเป็นการประหยัด และมีการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพของผู้การปรึกษา

เมื่อพิจารณาการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาของระยะหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง ตามองค์ประกอบความอ่อนน้อมของนักศึกษาในแต่ละด้าน สามารถนำมาร่วมอภิปรายได้ดังนี้

5.1.1 การตระหนักรู้ในตนเอง จากผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถทำให้กลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้น ทั้งนี้อาจเนื่องจากทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ โดยเฉพาะแนวคิดด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ที่ช่วยให้กลุ่มทดลองได้เรียนรู้ จากประสบการณ์ความอ่อนน้อมของตนเองในอดีตที่สามารถนำมาเรียนรู้และช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีคุณลักษณะความอ่อนน้อมที่ดีขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคทางจิตวิทยา เทคนิคคุณเป็นใคร ของทอมป์สัน (Thompson. 2003: 63-64) เพื่อเป็นการให้สมาชิกได้ทบทวนตนเองและสะท้อนให้เห็นถึงมุมมองที่มีต่อตนเอง ซึ่งเป็นการเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับซุย (Chiu. 2012: 131) ได้กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นการทำความเข้าใจข้อจำกัดของตนเองและเงื่อนไขของแต่ละคน ความอ่อนน้อมไม่ได้เป็นการลดตัวลง หรือสนใจตนเองมากเกินไป แต่เป็นความปรารถนาที่จะใช้มุมมองของตนเองที่จะเห็นตนเองอย่างชัดเจน ความเต็มใจที่จะเห็นตนเองอย่างถูกต้อง เพื่อที่จะไม่ตกอยู่ภายใต้มุมมองที่เป็นเท็จและมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ มีความสามารถในการทำความเข้าใจในจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง เพื่อที่จะประเมินความสามารถและข้อจำกัดของตนเอง

5.1.2 การนับถือตนเอง จากผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถทำให้กลุ่มทดลองมีการนับถือตนเองสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่าทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ โดยอาศัยแนวคิดการบรรลุสัจการแห่งตน เป็นส่วนหนึ่งของอัตตาที่มีความสามารถที่จะทำอะไรด้วยตนเองให้ประสบผลสำเร็จ และตระหนักในคุณค่าแห่งตน (Corey. 2012: 291) และทฤษฎีการมุ่งเน้นหาคำตอบ มีแนวคิดเกี่ยวกับการมุ่งเน้นลักษณะเชิงบวก ซึ่งสอดคล้องกับ คอเรย์ (Corey. 2012: 415) กล่าวว่า การมุ่งเน้นหาคำตอบจะช่วยสร้างจุดแข็งและความยืดหยุ่นในตัวของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ถึงแหล่งทรัพยากรที่ตนเองมี โดยใช้เทคนิคคำถามระดับขั้น เทคนิคคำถามข้อยกเว้น สอดคล้องกับคอเรย์ (Corey. 2012: 424-425) กล่าวว่า คำถามข้อยกเว้นช่วยสมาชิกกลุ่มให้เห็นว่ามันไม่ใช่ปัญหาที่หนักอะไรมาก และปัญหาก็ไม่ใช่จะคงอยู่ตลอดไป และประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยา เทคนิคเส้นชีวิต เพื่อให้สมาชิกทบทวนเรื่องราวชีวิตของตนตั้งเกิดจนถึงปัจจุบัน เป็นการลำดับเหตุการณ์สำคัญในชีวิต ได้ค้นหาการนับถือตนเองว่าตนเองมีคุณค่าความสามารถ ซึ่งสอดคล้องกับมาร์คัมและสมิท (Marcum; & Smith. 2009: 103) ได้กล่าวไว้ว่าการนับถือตนเอง เป็นคนที่มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง มีความซื่อสัตย์ มีความภาคภูมิใจในความสำเร็จ มีความคิดริเริ่ม มีความมุ่งมั่นที่จะแก้ปัญหาและรับผิดชอบปัญหา เป็นคนที่คนอื่นรักและรักคนอื่น สามารถควบคุมตนเองให้บรรลุเป้าหมาย

5.1.3 การเปิดใจ จากผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถทำให้กลุ่มทดลองมีความอ่อนน้อมสูงขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ โดยมี

แนวคิดเกี่ยวกับคนที่ไม่สามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ที่เป็นจริงกับสิ่งแวดล้อม และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการเผชิญกับความจริง แนวคิดความต้องการและพฤติกรรมที่มีเป้าหมายของมนุษย์ ช่วยให้สมาชิกพบความต้องการของพวกตนเอง โดยมีความรับผิดชอบและความพึงพอใจและควบคุมเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ด้วยการที่บุคคลเลือกในสิ่งที่จะกระทำสอดคล้องกับ คอเรย์ (Corey; & Corey. 2014: 130-131) กล่าวว่า การที่สมาชิกตระหนักถึงการเผชิญความจริงกับข้อขัดแย้งระหว่างสิ่งที่ตนเองพูดกับสิ่งที่ตนเองกำลังทำอยู่ จะช่วยให้สมาชิกตอบสนองกับความต้องการของตนเองได้แท้จริง เทคนิค WDEP เพื่อให้มีแนวทางในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ ซึ่งสอดคล้องกับซุย (Chiu. 2012: 131) ได้กล่าวว่าการเปิดใจ เป็นความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้และอยู่เหนือการควบคุม ความสามารถในการเข้าใจตนเอง รู้ข้อจำกัดของบุคคลและเข้าใจความผิดพลาดและความอ่อนแอ ความสนใจที่จะเข้าใจบุคคลอื่น ดังนั้นการเปิดใจเป็นลักษณะที่สำคัญที่สุดของความอ่อนน้อม

5.1.4 ความจริงใจ จากผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถทำให้กลุ่มทดลองมีความอ่อนน้อมสูงขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีแนวคิดการตระหนักรู้ในตนอง และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง แนวคิดความสอดคล้องและจริงใจ เทคนิคการฝึกซ้อมบทบาท เพื่อให้ฝึกซ้อมพฤติกรรมก่อนนำไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับ นาว์เกิลและมาเฮอร์ (Corey. 2012: 340 citing Naugle; & Maher, 2003) กล่าวว่า สมาชิกกลุ่มสามารถเรียนรู้จากการสังเกตและการเลียนแบบสมาชิก และสามารถเรียนรู้ผ่านผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้ได้เรียนรู้วิธีการอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์กับการแก้ปัญหาและสอดคล้องกับเกลดาร์ดและเกลดาร์ด (Geldard; & Geldard. 1999: 105) กล่าวว่าคำถามผู้เชี่ยวชาญช่วยให้สมาชิกได้ทำความเข้าใจปัญหาและเข้าใจความคิดความรู้สึกจากมุมมองของตนเองที่มีต่อปัญหาทำให้สามารถเลือกวิธีการแก้ปัญหาได้ตรงกับลักษณะของตนเอง และสอดคล้องกับมาร์คัมและสมิท (Marcum; & Smith. 2009: 103) ได้กล่าวไว้ว่าความจริงใจ เป็นคนที่เห็นคุณค่าในตนเอง ยอมรับข้อผิดพลาดของตนเอง สามารถที่จะเปิดเผยความจริงเกี่ยวกับความคิดความเชื่อของตนเอง มีการสำนึกคุณที่จะให้และรับคำชม เป็นผู้ฟังอย่างลึกซึ้งมากกว่าเป็นผู้พูด มีแรงขับที่แสดงพฤติกรรมออกมาจากภายในตนเองมากกว่าที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองตามคนรอบข้าง

5.1.5 การสำนึกคุณ จากผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถทำให้กลุ่มทดลองมีการสำนึกคุณที่สูงขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ แนวคิดการนำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง มีความเจริญงอกงามในความคิด ความรู้สึก อารมณ์ เจตคติและการแสดงออก เทคนิคทางจิตวิทยา เทคนิคบุคคลสำคัญในชีวิต เพื่อให้ทบทวนเหตุการณ์ที่ผ่านมาว่าใครมีความสำคัญในชีวิต และมีความรู้สึกอยากขอบคุณทอมป์สัน (Thompson. 2003: 59) ซึ่งสอดคล้องกับซุย (Chiu. 2012: 131) ได้กล่าวว่าการสำนึกบุญคุณ เป็นการที่บุคคลสามารถรับรู้คุณค่าของคนอื่นในเชิงบวก เข้าใจในความสามารถของคนเราว่ามีขีดจำกัด และรู้ว่าความสำเร็จ

ไม่ได้ขึ้นอยู่เฉพาะในตัวเอง สามารถรับรู้ผลงานของคนอื่นและรู้วิธีชื่นชมบุคคลอื่นได้ สามารถเอาชนะความสนใจในตนเอง มองทุกเรื่องเป็นเรื่องดี และกล่าวคำชื่นชมขอบคุณบุคคลอื่น

5.1.6 ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ จากผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถทำให้กลุ่มทดลองมีความปรารถนาจะช่วยเหลือสูงขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม มีแนวคิดสำคัญ คือการประเมินพฤติกรรม การระบุเป้าหมายที่ชัดเจน การวางแผนการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับปัญหา และการประเมินผลจากการให้คำปรึกษา สอดคล้องกับทอมป์สัน (Thompson. 2003: 139-140) กล่าวว่า การให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้และฝึกทักษะต่าง ๆ ในกลุ่ม และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ตลอดจนมีมุมมองใหม่เกี่ยวกับวิธีการของการเรียนรู้ที่จะสนับสนุนให้ลองพฤติกรรม ความรู้ความเข้าใจ และอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น อีกทั้งการใช้เทคนิคตัวแบบ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การแก้ไขปัญหา และเทคนิคคำถามผู้เชี่ยวชาญสามารถส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความปรารถนาที่จะช่วยเหลือเพิ่มขึ้น และเทคนิคทางจิตวิทยา เทคนิค ACT เพื่อให้สมาชิกมุ่งเน้นถึงทางเลือกส่วนบุคคล ในการช่วยเหลือผู้อื่นตามความเป็นจริง เลือกสิ่งที่ต้องการในชีวิตและลงมือปฏิบัติหรือหาทางออกตามความเป็นจริง โดยเริ่มจากการยอมรับและเต็มใจที่จะช่วยเหลือ (Thompson. 1996: 104) ซึ่งสอดคล้องกับวีราและโรดริกูซ-โลเปส (Vera; & Rodriguez-Lopez. 2004: 393-408) ได้กล่าวว่า การช่วยเหลือ (Service) เป็นการที่บุคคลมีความจริงใจในการมีน้ำใจช่วยเหลือ การให้ความเคารพนับถือผู้อื่น และสามารถที่จะเป็นผู้ให้และแบ่งปันแก่ผู้อื่นได้

5.2 การทดสอบสมมติฐานในการวิจัยข้อที่ 5 คือ นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อม มีความอ่อนน้อมระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกับระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยความอ่อนน้อมโดยภาพรวมและรายองค์ประกอบประกอบด้วย ความตระหนักรู้ในตนเอง การนับถือตนเองสูงกว่าติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยความอ่อนน้อมด้านการเปิดใจ ด้านความจริงใจสูงกว่าติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านการสำนึกคุณและความปรารถนาที่จะช่วยเหลือมีค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าติดตามผลอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับลาบอฟ (Labouff. 2012: 42) ศึกษาเรื่องคนที่มีความอ่อนน้อมเป็นคนที่ช่วยเหลือผู้อื่น: กรณีศึกษา 3 สถานการณ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระหว่างคนที่มีความอ่อนน้อมเป็นคนที่ช่วยเหลือผู้อื่นมากกว่าคนที่มีความอ่อนน้อมต่ำ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 207 คน เครื่องมือที่ใช้วัด คือ แบบวัดการรายงานตนเอง และแบบวัดความอ่อนน้อม ผลการศึกษาพบว่า คนที่มีความอ่อนน้อมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการช่วยเหลือผู้อื่น และสอดคล้องกับเอ็กซ์ไลน์และฮิลล์ (Exline & Hill. 2012: 208) ศึกษาเรื่องความอ่อนน้อม : เป็นตัวชี้วัดแรงจูงใจและพฤติกรรมการช่วยเหลือผู้อื่น กลุ่มตัวอย่างเป็นการศึกษาเปรียบเทียบ 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 ผู้ใหญ่ในชุมชน จำนวน 197 คน กลุ่มที่ 2 นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 286 คน และกลุ่มที่ 3 นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 217 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความอ่อนน้อมที่มีผลต่อ

พฤติกรรมการช่วยเหลือผู้อื่น ผลการวิจัยพบว่า ความอ่อนน้อมมีความสัมพันธ์กับการเหในคุณค่าในตนเอง การสำนึกคุณ ความปรารถนาทางสังคม ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมการช่วยเหลือผู้อื่น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การวิจัยในครั้งนี้ ผลจากการศึกษาความหมายของความอ่อนน้อมของนักศึกษาด้วยวิธีการเชิงคุณภาพ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลคือนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ กลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผู้ที่นำข้อมูลไปใช้ควรคำนึงถึงความแตกต่างของกลุ่มเป้าหมายและบริบทพื้นที่ในการศึกษา

1.2 ผลจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันทำให้ทราบถึงองค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษามี 6 องค์ประกอบ จึงทำให้ได้องค์ประกอบความอ่อนน้อมของนักศึกษาที่มีความเที่ยงตรงในระดับสูง สามารถนำไปใช้กับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 เพื่อเป็นเครื่องมือในการวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษาซึ่งจะทำให้นักศึกษาได้ตรวจสอบตนเองว่ามีความอ่อนน้อมเป็นอย่างไร โดยผู้ที่จะนำแบบวัดความอ่อนน้อมไปใช้ ควรมีการศึกษาวิธีการให้คะแนนของแบบวัดให้เข้าใจเพื่อก่อให้เกิดความถูกต้อง

1.3 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา หากผู้ที่สนใจต้องการนำโปรแกรมดังกล่าวไปใช้กับกลุ่มอื่น ๆ ควรคำนึงถึงบริบทและสภาพแวดล้อมที่แตกต่างของสมาชิกกลุ่ม โดยอาจจะปรับภาษาให้สอดคล้องกับช่วงวัยของนักศึกษาและพื้นที่แต่ละแห่ง นอกจากนี้ผู้ที่นำโปรแกรมไปใช้ควรมีทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของความอ่อนน้อมของนักศึกษาเพิ่มเติม จากการศึกษาองค์ประกอบของความอ่อนน้อมในการวิจัยครั้งนี้ เช่น ปัจจัยด้านการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ สภาพแวดล้อมของครอบครัว โรงเรียน และเพื่อน อัตลักษณ์แห่งตน และสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ เป็นต้น เพื่อให้ทราบถึงผลลัพธ์และสาเหตุความอ่อนน้อมที่ชัดเจน ที่จะนำไปสู่การส่งเสริมให้นักศึกษามีความอ่อนน้อมมากขึ้น

2.2 ควรมีการศึกษาคุณลักษณะความอ่อนน้อมของนักศึกษาในบริบทสังคมไทยแต่ละภูมิภาค เพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจอย่างชัดเจนเกี่ยวกับความอ่อนน้อมของนักศึกษาในสังคมไทยตลอดจนการศึกษากับกลุ่มอื่น เช่น นักเรียนประถมศึกษา นักเรียนมัธยมศึกษา และนักศึกษาคณะต่าง ๆ

2.3 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา ควรมีการพัฒนา บทเรียน คู่มือในการปฏิบัติตนให้มีคุณลักษณะความอ่อนน้อม ประกอบกับเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้นักศึกษาสามารถนำไปเป็นแนวทางในการใช้ชีวิตประจำวันได้

2.4 ในการศึกษาทดลองครั้งต่อไป ควรมีการติดตามผลความอ่อนน้อมของนักศึกษาในระยะ 3 เดือน เพื่อติดตามความคงทนของพฤติกรรมความอ่อนน้อม

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กมลรัตน์ กรีทอง. (2545). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษากลุ่ม. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา.* หน้า 251-318 พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: มหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมาธิราช.

กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). *การให้คำปรึกษากลุ่ม.* กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2546). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน.* พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา.

----------. (2547). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.).

จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์. (2539). *จิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.* เชียงใหม่: โครงการตำราและเอกสารวิชาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ชลพร กองคำ. (2552). *การพัฒนาจิตสำนึกในการจัดการความเสี่ยงของพยาบาลจิตเวช สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ.* ปริญญานิพนธ์ ปรด. (สาขาจิตวิทยา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.

ชาย โพธิสิตา. (2554). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ.* กรุงเทพฯ. อมรินทร์พริ้นติ้ง.

ชญานิษฎ์ สุระเสนา. (2559). *การศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ.* ปริญญานิพนธ์ ปร.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ชูศรี วงศ์รัตนะ และองอาจ นัยพัฒน์. (2551). *แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองและสถิติวิเคราะห์: แนวคิด พื้นฐานและวิธีการ.* คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ธานินทร์ ศิลป์จารุ. (2553). *การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์. พริ้นติ้ง แมสโปรดักส์.

นิสรา คำมณี. (2560). *การพัฒนาการปรึกษากลุ่มบูรณาการพหุทฤษฎีระหว่างทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมและทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างเหตุผลเพื่อการดำรงอยู่ของผู้ต้องขังหญิงในทัณฑสถานหญิง.* ปริญญานิพนธ์ ปร.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2558). *การให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่ม.* ใน เอกสารการสอนชุดวิชาเทคนิคการปรึกษากลุ่มเบื้องต้น. หน่วยที่ 18-15. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2556). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา.* พิมพ์ครั้ง ที่ 1. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พนม ลิ้มอารีย์. (2542). *การให้คำปรึกษากลุ่ม.* ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

พรรณวดี สมกิตติกานนท์ (2557) *การพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์.* ปริญญานิพนธ์ ปร.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.

ภมรพรรณ์ ยุระยาตร์. (2554). *การศึกษาและพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

มงคล ศัยยกุล. (2556). *รูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ*. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) นนทบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ยุทธ ไกยวรรณ์. (2557). *การวิเคราะห์สถิติหลายตัวแปรสำหรับการวิจัย.* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

รัก ชุณหกาญจน์. (2556). *การศึกษาการให้อภัยในวัยรุ่น: กรณีศึกษาการให้ความช่วยเหลือด้วยการให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

รัญจวน คำวชิรพิทักษ์. (2545). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. (2543). *เทคนิคการวัดผลการเรียนรู้.* พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาสน์.

ลักขณา สริวัฒน์. (2551). *การแนะแนวเบื้องต้น.* พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์.

วัชรี ทรัพย์มี. (2554). *ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วัชรี ทรัพย์มี. (2554). *กระบวนการปรึกษา ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ.* สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วริศรา ใจเปี่ยม. (2558). *รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล.* ปริญญานิพนธ์ ปร.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.

สมพร สุทัศนีย์. (2533). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม.* เอกสารการสอนชุดวิชาเทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้น บทที่ 1-6. นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

สายสมร เฉลยกิตติ. (2554). *การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2557). *จำนวนนักศึกษาเข้าใหม่ ปีการศึกษา 2557 จำแนกตามระดับการศึกษา เพศ กลุ่มสาขาวิชา และสถาบันอุดมศึกษา.* ออนไลน์. สืบค้นเมื่อวันที่ 29 ตุลาคม 2557, จาก http://www.info.mua.go.th/information/show_all_statdata_table.php? data_show=2

สุขอรุณ วงษ์ทิม. (2554). การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม. เอกสารการสอนชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช.

องอาจ นัยพัฒน์. (2554). *การออกแบบการวิจัย: วิธีการเชิงปริมาณ เชิงคุณภาพ และผสมผสานวิธีการ.* พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อาภา จันทรสกุล. (2535). *ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา.* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Balakrishnan, Vaneitha A/P; & Nasir, Rohany. (2009). *The Efficacy of Expressive Arts Person-Centered Group Therapy to Enhance Self empowerment of Low Achieving, Low Socio- Economic, Inner-City Adolescent Girls: A Case Study at Good Shepherd Welfare Centre (GSWC).* European Journal of Social Sciences. 10(2).

Bollen, Kenneth A. (1989). *Structural Equation with Latent Variables.* New York: John Wiley & Sons.

Chiu. Teng-Chu Steve. (2012). *The influence of humility on leadership: A Chinese and Western Review.* International Conference on Economics, Business and Marketing Management Press. Vol.29, Singapore.

Corey, Gerald. (2013). *The Art of Integrative Counseling.* 3rd ed. California: Brooks/Cole.

Corey, Gerald. (2012). *Theory & Practice Group Counseling.* 6th ed. California: Brooks/Cole.

Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2014). *Group Process and Practice.* 9th ed. California: Brooks/Cole.

Durkin, Kevin. (1995). *Developmental social psychology from infancy to old age.* Massachusetts: Blackwell Publishers Inc.

Everett L. Worthington, Jr., Don E. Davis., Joshua N. Hook. (2017). *Handbook of Humility Theory, Research, and Applications.* (1st ed.). Routledge. New York.

Exline & Geyer. (2004). *Perceptions of humility: A preliminary study. Self and Identity.* Psychology Press.

Exline & Hill (2012). *Humility: A consistent and robust predictor of generosity*. The journal of positive psychology. Vol.7 No.3.

Exline (2012). *Humility and the ability to receive from others. The journal of psychology and christianity* Vol.31 No.1.

Giovazolias Theodoros. (2005). *Counseling Psychology and The Integration of Theory, Research and Practice; A Personal Account. Counseling Psychology Quarterly*. June; Vol.18 No.2.

Gibson, R. L.; & Mitchell, M. H. (2008). *Introduction to Counseling and Guidance*. (7th. Eds.). USA: Pearson Education Inc.

Gladding, S. T. (2013). *Counseling: A Comprehensive Profession*. (7th. Eds.). USA: Pearson Education, Inc.

Hall S. Stephen. (2010). *Wisdom from philosophy to neuroscience.* Random House of Canada Limited. Toronto. Canada

Jacobs, Ed E.; Masson, Robert L.; & Harvill. Riley L. (2002) *Group Counseling Strategies and Skills.* 4th ed. Pacific Grove, Clif. Brooks/Cole.

Kim, Sarah Hyoung-Sun. (2011) *The Development and the Effectiveness of a Integrative Group Counseling Program for Depression, Suicide Ideation, and Stress in High School Students*. Korean journal of child studies. Vol. 32(6).

Labouff & Rowatt & johnson & Tsang & Willerton. (2012). *Humble persons are more helpful than less humble person: Evidence from three studies.* The journal of positive psychology. Vol.7 No.1.

Lafollette, Hugh. (2002). *Ethics in practice an anthology*. Blackwell Publishers Ltd. UK.

Landrum R. Eric. (2011). *Measuring Dispositional Humility: A first approximation*. Psychology Report.

Lopez J. Shane. (2009). *The Encyclopedia of Positive Psychology.* Blackwell Publishers Ltd. UK.

MacCallum, R.C., &Widaman, K.F. (1999,November). Sample Size in Factor Analysis. Psychological Mathod.4(1), 84-99.

Mahler, Charence A. (1969). *Group Counseling in Schools*. Boston: Houghton Miffiling.

Marcum David & Smith Steven. (2009). *Egonomics what makes ego our greatest asset (or most expensive liability).* A CBS Company. London. UK.

Nielsen, Rob; Marrone A. Jennifer & Ferraro S. Holly. *Leading with humility.* (2014). Routledge. London. UK.

Ohlsen, Aerle M. (1970). *Group Counseling.* New York: Holt, Rinehart and Winston.

Peterson & Seligman (2004). *Humility and Modesty. Character Strengths: A Handbook and Classification.* New York: Oxford University Press.

Rowatt. (2006). *Development and initial validation of an implicit measure of humility relative to arrogance.* The journal of positive psychology.

Scheid Kevin. (2007). *Humility. Building employee commitment.* Best Christian Workplaces Institue.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.

Sharf, Richard S. (2000) *Theories of Psychotherapy & Counseling: Concept and Cases.* 2nd ed. CA: Brooks/Cole.

Syder, C.R.V. Lopez, S.J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

Tabachnick. Barara C.; & Fidel, Linda S. (2001). *Using Multivariate Statistics.* 4th ed. MA: A Pearson Education.

Tangney J.P. (2002). *Humility. Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

Templeton. J. M. (1997) Worldwide laws of life. Philadephia: Templeton Foundation Press

Thompson, Rosemary A. (2003). *Counseling Techniques Improving Relationship with Others. Ourselves, our Families, and our Environment*. 2nd ed. New York: Taylor & Francis.

Trotzer, James P. (1999). *The Counselor and the Group: Integrating Theory, Training, and Practice.* 3rd ed. Philadelphia: Taylor & Francis.

Vera, Dusya; Rodriguez-Lopez, Antonio. (2004). *Strategic Virtues: Humility as a Source of CompetitiveAdvantage.* Organization Dynamics, Vol.33 No.4

Worthington, Everett L.Jr. (2006). *The Path to Forgiveness: Six Practical Sessions for Becoming a More Borgiving Person. Leader's Manual and Guide.* Virginia: Commonwealth University.

Zohar, Danah; Marshall, Ian. (2014). *Humility. Spiritual Capital.* Berrett-Koehler Publishers, Inc.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือการวิจัย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจ
แบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา

1. รองศาสตราจารย์ ดร.สุรพล พยอมแย้ม	อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
2. รองศาสตราจารย์ ดร.เรียม ศรีทอง	อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนภาดล	รองคณบดีฝ่ายบริการวิชาการและกิจการพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม	อาจารย์ประจำแขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร.อสมา มาตยาบุญ	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. อาจารย์ ดร.นิสรา คำมณี	รองคณบดีฝ่ายประกันคุณภาพการศึกษาและการจัดการความรู้ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
5. อาจารย์ ดร.อุรปีย์ เกิดในมงคล	อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการสนทนากลุ่มความอ่อนน้อมของนักศึกษา

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อร่ามศรี ชูศรี	อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชมภูนาฏ ชมพูพันธ์	อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรศักดิ์ อุปไมยอธิชัย	อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
4. อาจารย์ ดร.สรินทร คุ้มเขต	อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
5. อาจารย์ ดร.วราวุฒิ เรืองบุตร	อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
6. อาจารย์จุฑาภรณ์ วิลัยแก้ว	อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
7. อาจารย์อนุชา วิลัยแก้ว	อาจารย์ประจำภาคการศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

ภาคผนวก ข

หนังสือรับรองจริยธรรมของโครงการวิจัย

MF4Version1:15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย

เฉพาะสำหรับมูลค่าอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและใบยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-107/2558

ข้อเสนอการวิจัยฉบับนี้ [illegible] ได้รับการพิจารณาจาก [illegible] สำหรับโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าเป็นการวิจัยที่ [illegible] ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับ และข้อกำหนดต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การศึกษาระดับการเรียนรู้ทางสรีรวิทยาของนักศึกษาโดยการใช้เทคนิคกลุ่มแบบบูรณาการ

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาวกรวิชา ศุวรรณกูล

สังกัด: คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

เอกสารที่พิจารณาเมื่อครั้งก่อน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 1 วันที่ 9 ก.ค. 2559
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 1 วันที่ 9 ก.ค. 2559
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 1 วันที่ 9 ก.ค. 2559
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 1 วันที่ 9 ก.ค. 2559

ลงชื่อ.....

รองศาสตราจารย์ [illegible] (ประธานฯ)

เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

ลงชื่อ.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ [illegible])

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-215/2559

วันที่ให้การรับรอง : 02/09/2559

วันหมดอายุใบรับรอง : 02/09/2560

ภาคผนวก ค

- แบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา
- เฉลยคำตอบและการให้คะแนนแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา

แบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา

แบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา

คำชี้แจง

แบบวัดฉบับนี้มีความประสงค์จะสอบถามความคิด ความรู้สึก ตลอดทั้งการแสดงออกที่เกี่ยวกับนักศึกษา เพื่อประโยชน์ในการศึกษาและการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาต่อไป

โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ จึงจะเป็นคำตอบที่สมบูรณ์และนำไปใช้ในการประมวลผลได้ แบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษาฉบับนี้มีจำนวนทั้งหมด 60 ข้อ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง
2. มหาวิทยาลัยราชภัฏ.....

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับความอ่อนน้อมของนักศึกษา

โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่าตรงกับนักศึกษาเพียงใด แล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่คิดว่าตรงกับนักศึกษามากที่สุด

ระดับการประเมิน

จริงที่สุด	หมายถึง	นักศึกษาตอบแบบสอบถามมีความคิด ความรู้สึก และการปฏิบัติตนตามข้อนั้นในระดับมากที่สุด
ส่วนใหญ่จริง	หมายถึง	นักศึกษาตอบแบบสอบถามมีความคิด ความรู้สึก และการปฏิบัติตนตามข้อนั้นในระดับมาก
จริงบ้างไม่จริงบ้าง	หมายถึง	นักศึกษาตอบแบบสอบถามมีความคิด ความรู้สึก และการปฏิบัติตนตามข้อนั้นในระดับปานกลาง
จริงเล็กน้อย	หมายถึง	นักศึกษาตอบแบบสอบถามมีความคิด ความรู้สึก และการปฏิบัติตนตามข้อนั้นในระดับน้อย
ไม่จริงเลย	หมายถึง	นักศึกษาตอบแบบสอบถามมีความคิด ความรู้สึก และการปฏิบัติตนตามข้อนั้นในระดับน้อยที่สุดหรือไม่เคยปฏิบัติ

ขอขอบคุณอย่างยิ่งในการร่วมมือของท่าน

ผู้วิจัย

แบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา

ข้อความ	ระดับการประเมิน				
	จริงที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	จริงเล็กน้อย	ไม่จริงเลย
ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง					
1. ฉันรู้ตัวเสมอว่ากำลังทำอะไร					
2. ฉันรับรู้ถึงข้อดีข้อเสียของตนเอง					
3. ฉันค้นพบความสามารถของตนเอง					
4. เวลาโกรธ ฉันรับรู้ว่าอะไรทำให้ฉันโกรธ					
5. ฉันเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง					
6. ฉันใช้เหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหา					
7. ฉันรู้ว่าฉันมีข้อบกพร่อง ฉันจะแก้ไขตนเองให้ดีขึ้น					
8. เมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์ฉันทำใจยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้					
9. เมื่อฉันกระทำความผิด ฉันกล้าอธิบายเหตุผลให้ผู้อื่นทราบ					
10. ฉันสามารถระงับอารมณ์ โดยไม่ให้อารมณ์ความรู้สึกมาเป็นอุปสรรคในชีวิต					
ด้านการนับถือตนเอง					
11. ฉันเชื่อว่าฉันมีคุณค่าในตนเอง					
12. ฉันเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง					
13. ฉันสามารถเผชิญอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้					
14. ฉันมีความมั่นใจที่จะแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง					
15. ฉันยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้น สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้					
16. ก่อนที่จะลงมือทำสิ่งใด ฉันจะมองถึงผลสำเร็จในงานนั้น ๆ					
17. ฉันมีความมุ่งมั่นในการทำงานให้สำเร็จ ถึงแม้จะมีอุปสรรค					
18. ฉันมีความภาคภูมิใจในตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ					
19. ฉันพยายามทำงานให้สำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ไม่ว่าจะยากลำบากเพียงใด					
20. ฉันให้โอกาสตนเองในการเริ่มต้นใหม่เสมอ เมื่อทำบางอย่างผิดพลาดไป					

ข้อความ	ระดับการประเมิน				
	จริงที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	จริงเล็กน้อย	ไม่จริงเลย
ด้านการเปิดใจ					
21. ฉันอยากเรียนรู้อยู่เตลอดเวลา					
22. ฉันรู้สึกสนุกที่ได้เรียนรู้สิ่งใหม่					
23. ฉันรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์อย่างเต็มใจ					
24. ฉันสามารถให้อภัยคนที่ทำให้ฉันรู้สึกแย่ได้					
25. ฉันให้ความสำคัญกับความคิดเห็นของผู้อื่น					
26. ฉันเปิดใจยอมรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างกันได้					
27. การได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เป็นประสบการณ์ที่ดีสำหรับฉัน					
28. ฉันเปิดโอกาสให้คนที่ทำไม่ดีกับฉันได้แก้ไขข้อผิดพลาดที่เขาทำลงไป					
29. ฉันเข้าใจการกระทำผู้อื่น ถึงแม้ว่าการกระทำนั้นจะทำให้ฉันไม่สบายใจ					
30. ฉันรับฟังคำแนะนำของผู้อื่น เพื่อใช้เป็นโอกาสในการเพิ่มพูนความรู้ใหม่ ๆ					
ด้านความจริงใจ					
31. ฉันกล้าโต้แย้งในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง					
32. ฉันกล้าแสดงออกในสิ่งที่ฉันเชื่อ					
33. ฉันพูดจายกย่องผู้อื่นด้วยความจริงใจ					
34. ฉันสามารถเปิดเผยเรื่องราวของตนเองได้					
35. เมื่อเพื่อนทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ฉันกล้าที่จะบอกเพื่อน					
36. ฉันเป็นคนพูดตรงไปตรงมา คิดอย่างไรก็พูดอย่างนั้น					
37. เมื่อฉันทำอะไรผิดพลาดไป ฉันกล้าที่จะพูดความจริง					
38. ฉันทำตามความคิดความรู้สึกของตนเองเสมอโดยไม่เสแสร้ง					
39. ฉันรู้สึกอย่างไรก็แสดงออกมาอย่างนั้นโดยไม่โกหกความรู้สึกตนเอง					
40. ฉันกล้าเสนอความคิดเห็นของตนเองโดยไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่น					

ข้อความ	ระดับการประเมิน				
	จริงที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	จริงเล็กน้อย	ไม่จริงเลย
ด้านการสำนึกคุณ					
41. ฉันมองเห็นข้อดีของทุกคนที่ฉันรู้จัก					
42. ฉันมองเหตุการณ์ที่เลวร้ายในแง่มุมที่ดี					
43. ฉันเชื่อว่าคนเราทุกคนล้วนมีด้านดีเสมอ					
44. เมื่อเพื่อนมีความสุข ฉันก็มีความสุขด้วย					
45. ฉันชื่นชมยินดีเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จ					
46. สิ่งที่ฉันทำผิดพลาดไปถือว่าเป็นบทเรียนที่ดี					
47. ฉันมองเห็นความสำคัญของทุกสิ่งบนโลกใบนี้					
48. ฉันแสดงความขอบคุณเมื่อผู้อื่นให้การช่วยเหลือ					
49. เมื่อเพื่อนในห้องสอบตก ฉันเข้าใจว่าคนเรามีความสามารถต่างกัน					
50. แม้ว่าจะมีเรื่องร้ายๆ เกิดขึ้นกับฉัน ฉันมองว่าเป็นบททดสอบที่ดี					
ด้านความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ					
51. ฉันช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน					
52. ฉันยินดีให้คำแนะนำแก่ผู้อื่น เมื่อผู้อื่นประสบปัญหา					
53. ฉันเข้าร่วมโครงการที่จัดขึ้นเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม					
54. ฉันมีส่วนช่วยในการทำประโยชน์ให้แก่สังคมด้วยความเต็มใจ					
55. ฉันให้ความสนใจต่อปัญหาส่วนรวม ไม่เฉพาะปัญหาตนเอง					
56. บางครั้งฉันรู้สึกเหนื่อยในการช่วยเหลือผู้อื่นแต่ก็เต็มใจทำ					
57. ฉันยอมสละเวลาส่วนตัวช่วยเหลือผู้อื่น แม้จะไม่ได้รับการร้องขอให้ช่วย					
58. ฉันมีความสุขที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมของชมรมหรือกิจกรรมต่าง					
59. เมื่อเห็นเพื่อนหรือบุคคลอื่นต้องการความช่วยเหลือ ฉันจะรีบเข้าไปช่วยเหลือทันที					
60. ฉันมองว่าการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้เห็นคุณค่าของการให้และการมีน้ำใจต่อกัน					

เฉลยคำตอบ
แบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา

แบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา

ข้อความ	ระดับการประเมิน				
	จริงที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	จริงเล็กน้อย	ไม่จริงเลย
ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง					
1. ฉันรู้ตัวเสมอว่ากำลังทำอะไร	5	4	3	2	1
2. ฉันรับรู้ถึงข้อดีข้อเสียของตนเอง	5	4	3	2	1
3. ฉันค้นพบความสามารถของตนเอง	5	4	3	2	1
4. เวลาโกรธ ฉันรับรู้ว่าอะไรทำให้ฉันโกรธ	5	4	3	2	1
5. ฉันเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง	5	4	3	2	1
6. ฉันใช้เหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหา	5	4	3	2	1
7. ฉันรู้ว่าฉันมีข้อบกพร่อง ฉันจะแก้ไขตนเองให้ดีขึ้น	5	4	3	2	1
8. เมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์ฉันทำใจยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้	5	4	3	2	1
9. เมื่อฉันกระทำความผิด ฉันกล้าอธิบายเหตุผลให้ผู้อื่นทราบ	5	4	3	2	1
10. ฉันสามารถระงับอารมณ์ โดยไม่ให้อารมณ์ความรู้สึกมาเป็นอุปสรรคในชีวิต	5	4	3	2	1
ด้านการนับถือตนเอง					
11. ฉันเชื่อว่าฉันมีคุณค่าในตนเอง	5	4	3	2	1
12. ฉันเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง	5	4	3	2	1
13. ฉันสามารถเผชิญอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้	5	4	3	2	1
14. ฉันมีความมั่นใจที่จะแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง	5	4	3	2	1
15. ฉันยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้น สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้	5	4	3	2	1
16. ก่อนที่จะลงมือทำสิ่งใด ฉันจะมองถึงผลสำเร็จในงานนั้น ๆ	5	4	3	2	1
17. ฉันมีความมุ่งมั่นในการทำงานให้สำเร็จ ถึงแม้จะมีอุปสรรค	5	4	3	2	1
18. ฉันมีความภาคภูมิใจในตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ	5	4	3	2	1
19. ฉันพยายามทำงานให้สำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ไม่ว่าจะยากลำบากเพียงใด	5	4	3	2	1
20. ฉันให้โอกาสตนเองในการเริ่มต้นใหม่เสมอ เมื่อทำบางอย่างผิดพลาดไป	5	4	3	2	1

ข้อความ	ระดับการประเมิน				
	จริงที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	จริงเล็กน้อย	ไม่จริงเลย
ด้านการเปิดใจ					
21. ฉันอยากเรียนรู้อยู่เตลอดเวลา	5	4	3	2	1
22. ฉันรู้สึกสนุกที่ได้เรียนรู้สิ่งใหม่	5	4	3	2	1
23. ฉันรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์อย่างเต็มใจ	5	4	3	2	1
24. ฉันสามารถให้อภัยคนที่ทำให้ฉันรู้สึกแย่ได้	5	4	3	2	1
25. ฉันให้ความสำคัญกับความคิดเห็นของผู้อื่น	5	4	3	2	1
26. ฉันเปิดใจยอมรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างกันได้	5	4	3	2	1
27. การได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เป็นประสบการณ์ที่ดีสำหรับฉัน	5	4	3	2	1
28. ฉันเปิดโอกาสให้คนที่ทำไม่ดีกับฉันได้แก้ไขข้อผิดพลาดที่เขาทำลงไป	5	4	3	2	1
29. ฉันเข้าใจการกระทำผู้อื่น ถึงแม้ว่าการกระทำนั้นจะทำให้ฉันไม่สบายใจ	5	4	3	2	1
30. ฉันรับฟังคำแนะนำของผู้อื่น เพื่อใช้เป็นโอกาสในการเพิ่มพูนความรู้ใหม่ ๆ	5	4	3	2	1
ด้านความจริงใจ					
31. ฉันกล้าโต้แย้งในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง	5	4	3	2	1
32. ฉันกล้าแสดงออกในสิ่งที่ฉันเชื่อ	5	4	3	2	1
33. ฉันพูดจายกย่องผู้อื่นด้วยความจริงใจ	5	4	3	2	1
34. ฉันสามารถเปิดเผยเรื่องราวของตนเองได้	5	4	3	2	1
35. เมื่อเพื่อนทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ฉันกล้าที่จะบอกเพื่อน	5	4	3	2	1
36. ฉันเป็นคนพูดตรงไปตรงมา คิดอย่างไรก็พูดอย่างนั้น	5	4	3	2	1
37. เมื่อฉันทำอะไรผิดพลาดไป ฉันกล้าที่จะพูดความจริง	5	4	3	2	1
38. ฉันทำตามความคิดความรู้สึกของตนเองเสมอโดยไม่เสแสร้ง	5	4	3	2	1
39. ฉันรู้สึกอย่างไรก็แสดงออกมาอย่างนั้นโดยไม่โกหกความรู้สึกตนเอง	5	4	3	2	1
40. ฉันกล้าเสนอความคิดเห็นของตนเองโดยไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่น	5	4	3	2	1

ข้อความ	ระดับการประเมิน				
	จริงที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	จริงเล็กน้อย	ไม่จริงเลย
ด้านการสำนึกคุณ					
41. ฉันมองเห็นข้อดีของทุกคนที่ฉันรู้จัก	5	4	3	2	1
42. ฉันมองเหตุการณ์ที่เลวร้ายในแง่มุมที่ดี	5	4	3	2	1
43. ฉันเชื่อว่าคนเราทุกคนล้วนมีด้านดีเสมอ	5	4	3	2	1
44. เมื่อเพื่อนมีความสุข ฉันก็มีความสุขด้วย	5	4	3	2	1
45. ฉันชื่นชมยินดีเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จ	5	4	3	2	1
46. สิ่งที่ฉันทำผิดพลาดไปถือว่าเป็นบทเรียนที่ดี	5	4	3	2	1
47. ฉันมองเห็นความสำคัญของทุกสิ่งบนโลกใบนี้	5	4	3	2	1
48. ฉันแสดงความขอบคุณเมื่อผู้อื่นให้การช่วยเหลือ	5	4	3	2	1
49. เมื่อเพื่อนในห้องสอบตก ฉันเข้าใจว่าคนเรามีความสามารถต่างกัน	5	4	3	2	1
50. แม้ว่าจะมีเรื่องร้ายๆ เกิดขึ้นกับฉัน ฉันมองว่าเป็นบททดสอบที่ดี	5	4	3	2	1
ด้านความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ					
51. ฉันช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน	5	4	3	2	1
52. ฉันยินดีให้คำแนะนำแก่ผู้อื่น เมื่อผู้อื่นประสบปัญหา	5	4	3	2	1
53. ฉันเข้าร่วมโครงการที่จัดขึ้นเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม	5	4	3	2	1
54. ฉันมีส่วนช่วยในการทำประโยชน์ให้แก่สังคมด้วยความเต็มใจ	5	4	3	2	1
55. ฉันให้ความสนใจต่อปัญหาส่วนรวม ไม่เฉพาะปัญหาตนเอง	5	4	3	2	1
56. บางครั้งฉันรู้สึกเหนื่อยในการช่วยเหลือผู้อื่นแต่ก็เต็มใจทำ	5	4	3	2	1
57. ฉันยอมสละเวลาส่วนตัวช่วยเหลือผู้อื่น แม้จะไม่ได้รับการร้องขอให้ช่วย	5	4	3	2	1
58. ฉันมีความสุขที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมของชมรมหรือกิจกรรมต่าง	5	4	3	2	1
59. เมื่อเห็นเพื่อนหรือบุคคลอื่นต้องการความช่วยเหลือ ฉันจะรีบเข้าไปช่วยเหลือทันที	5	4	3	2	1
60. ฉันมองว่าการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้เห็นคุณค่าของการให้และการมีน้ำใจต่อกัน	5	4	3	2	1

ภาคผนวก ง

การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา

1. ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา
2. การวิเคราะห์องค์ประกอบของข้อคำถามในแต่ละองค์ประกอบ
3. ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา

ตาราง 16 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษา

ข้อ	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 5	ค่าดัชนี IOC	หมายเหตุ
1	1	1	1	1	1	1.00	
2	1	1	1	1	1	1.00	
3	1	1	1	1	1	1.00	
4	1	1	1	1	1	1.00	
5	1	1	1	1	1	1.00	
6	1	1	1	1	1	1.00	
7	1	1	1	1	1	1.00	
8	1	1	1	1	1	1.00	
9	1	1	1	1	1	1.00	
10	1	1	1	1	1	1.00	
11	1	1	1	1	1	1.00	
12	1	1	1	1	1	1.00	
13	1	1	1	1	1	1.00	
14	1	1	1	1	1	1.00	
15	1	1	-1	1	1	0.60	
16	1	1	1	1	1	1.00	
17	1	1	1	1	1	1.00	
18	1	1	1	1	1	1.00	
19	1	1	1	1	1	1.00	
20	1	1	1	1	1	1.00	
21	1	1	1	1	1	1.00	
22	1	1	1	1	1	1.00	
23	1	1	1	1	1	1.00	
24	1	1	1	1	1	1.00	
25	1	1	1	1	1	1.00	
26	1	1	1	1	1	1.00	
27	1	1	1	1	1	1.00	
28	1	1	1	1	1	1.00	

ตาราง 16 (ต่อ)

ข้อ	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 5	ค่าดัชนี IOC	หมายเหตุ
29	1	1	1	1	1	1.00	
30	1	1	1	1	1	1.00	
31	1	1	1	0	1	0.80	
32	1	1	1	1	1	1.00	
33	1	1	1	0	1	0.80	
34	1	1	1	1	1	1.00	
35	1	1	1	1	1	1.00	
36	1	1	1	1	1	1.00	
37	1	1	1	1	1	1.00	
38	1	1	1	1	1	1.00	
39	1	1	1	1	1	1.00	
40	1	1	1	1	1	1.00	
41	1	1	1	1	1	1.00	
42	1	1	1	1	1	1.00	
43	1	1	1	1	1	1.00	
44	0	1	1	0	1	0.60	
45	1	1	1	1	1	1.00	
46	1	1	1	1	1	1.00	
47	1	1	1	1	1	1.00	
48	1	1	1	1	1	1.00	
49	1	1	1	1	1	1.00	
50	1	1	1	1	1	1.00	
51	1	1	1	1	1	1.00	
52	1	1	1	1	1	1.00	
53	1	1	1	1	1	1.00	
54	0	1	1	0	1	0.60	
55	1	1	1	1	1	1.00	
56	1	1	1	1	1	1.00	
57	1	1	1	1	1	1.00	

ตาราง 16 (ต่อ)

ข้อ	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 5	ค่าดัชนี IOC	หมายเหตุ
58	1	1	1	1	1	1.00	
59	1	1	1	1	1	1.00	
60	1	1	1	1	1	1.00	

การวิเคราะห์องค์ประกอบของข้อคำถามของการตระหนักรู้ในตนเอง

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อคำถามการตระหนักรู้ในตนเอง (n=880)

ข้อคำถาม	ข้อ1	ข้อ2	ข้อ3	ข้อ4	ข้อ5	ข้อ6	ข้อ7	ข้อ8	ข้อ9	ข้อ10
ข้อ1	1.00									
ข้อ2	0.40*	1.00								
ข้อ3	0.14*	0.32*	1.00							
ข้อ4	0.51*	0.31*	0.41*	1.00						
ข้อ5	0.37*	0.35*	0.18*	0.53*	1.00					
ข้อ6	0.31*	0.20*	0.41*	0.46*	0.28*	1.00				
ข้อ7	0.12*	0.53*	0.25*	0.22*	0.33*	0.07*	1.00			
ข้อ8	0.27*	0.36*	0.20*	0.42*	0.49*	0.26*	0.35*	1.00		
ข้อ9	0.16*	0.26*	0.19*	0.36*	0.31*	0.19*	0.43*	0.29*	1.00	
ข้อ10	0.34*	0.29*	0.33*	0.61*	0.55*	0.35*	0.35*	0.32*	0.49*	1.00
$\bar{X}$	4.02	4.04	3.77	4.01	3.82	3.71	3.97	3.99	3.99	3.72
S.D.	0.75	0.67	0.68	0.74	0.67	0.77	0.66	0.60	0.63	0.71

*p<.05

จากตาราง 17 ข้อคำถามการตระหนักรู้ในตนเองมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.71-4.04 โดยข้อ 2 ฉันรับรู้ถึงข้อดีข้อเสียของตนเอง มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.04 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.67 ส่วนข้อ 6 ฉันใช้เหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหา มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 3.71 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.77

ส่วนค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อคำถามการตระหนักรู้ในตนเองมีค่าอยู่ระหว่าง 0.07-0.61 โดยข้อ 4 เวลาโกรธ ฉันรับรู้ว่าอะไรทำให้ฉันโกรธกับข้อ 10 ฉันสามารถระงับอารมณ์ โดยไม่ให้อารมณ์ความรู้สึกมาเป็นอุปสรรคในชีวิต มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.61 ส่วนข้อ 6 ฉันใช้เหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหา กับข้อ 7 ฉันรู้ว่าฉันมีข้อบกพร่อง ฉันจะแก้ไขตนเองให้ดีขึ้น มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.07

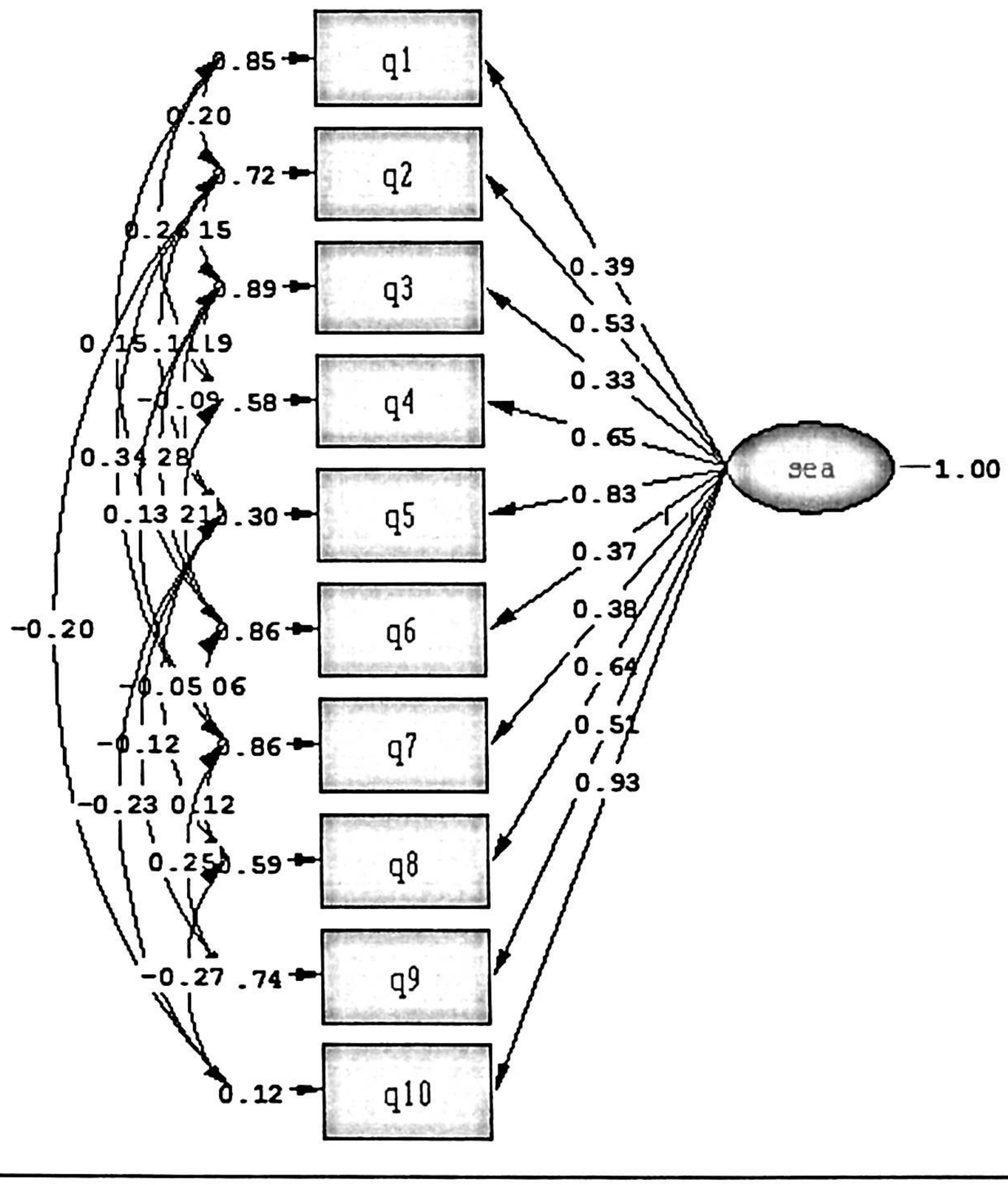
ตาราง 18 การวิเคราะห์องค์ประกอบของข้อคำถามการตระหนักรู้ในตนเอง (n=880)

ข้อคำถาม	SC	SE	t	FS	CR
ข้อ1 ฉันรู้ตัวเสมอว่ากำลังทำอะไร	0.39	0.03	11.87*	0.09	0.15
ข้อ2 ฉันรับรู้ถึงข้อดีข้อเสียของตนเอง	0.53	0.04	14.29*	0.29	0.28
ข้อ3 ฉันค้นพบความสามารถของตนเอง	0.33	0.03	9.88*	0.00	0.11
ข้อ4 เวลาโกรธ ฉันรับรู้ว่าอะไรทำให้ฉันโกรธ	0.65	0.03	19.14*	0.09	0.42
ข้อ5 ฉันเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง	0.83	0.04	19.17*	0.35	0.70
ข้อ6 ฉันใช้เหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหา	0.38	0.03	11.39*	0.03	0.14
ข้อ7 ฉันรู้ว่าฉันมีข้อบกพร่อง ฉันจะแก้ไขตนเองให้ดีขึ้น	0.38	0.03	11.05*	0.22	0.14
ข้อ8 เมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์ฉันทำใจยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้	0.64	0.04	16.57*	0.27	0.41
ข้อ9 เมื่อฉันกระทำความผิด ฉันกล้าอธิบายเหตุผลให้ผู้อื่นทราบ	0.51	0.03	15.11*	0.04	0.26
ข้อ10 ฉันสามารถระงับอารมณ์ โดยไม่ให้อารมณ์ความรู้สึกมาเป็นอุปสรรคในชีวิต	0.94	0.04	24.38*	0.73	0.87

*p<.05

χ^2=25.24 df=16 p=.06 GFI=1.00 AGFI=0.98 CFI=1.00 RMSEA=0.02 SRMR=0.01

จากตาราง 18 การวิเคราะห์องค์ประกอบของข้อคำถามการตระหนักรู้ในตนเองมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (χ^2=25.24 df=16 p=.06 GFI=1.00 AGFI=0.98 CFI=1.00 RMSEA=0.02 SRMR=0.01) โดยข้อคำถามการตระหนักรู้ในตนเอง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.33-0.94 โดยข้อ 10 ฉันสามารถระงับอารมณ์ โดยไม่ให้อารมณ์ความรู้สึกมาเป็นอุปสรรคในชีวิต มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.94 รองลงมาคือ ข้อ 5 ฉันเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ข้อ4 เวลาโกรธ ฉันรับรู้ว่าอะไรทำให้ฉันโกรธ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.83 และ 0.65 ส่วนข้อ3 ฉันค้นพบความสามารถของตนเอง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.33 ตามลำดับ



χ^2=25.24 df=16 p=.06 GFI=1.00 AGFI=0.98 CFI=1.00 RMSEA=0.02 SRMR=0.01

ภาพประกอบ 11 โมเดลการวัดองค์ประกอบการตระหนักรู้ในตนเอง
(ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน)

การวิเคราะห์องค์ประกอบของข้อคำถามการนับถือตนเอง

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อคำถามการนับถือตนเอง (n=880)

ข้อคำถาม	ข้อ11	ข้อ12	ข้อ13	ข้อ14	ข้อ15	ข้อ16	ข้อ17	ข้อ18	ข้อ19	ข้อ20
ข้อ11	1.00									
ข้อ12	0.50*	1.00								
ข้อ13	0.20*	0.23*	1.00							
ข้อ14	0.01	0.10*	0.52*	1.00						
ข้อ15	0.32*	0.57*	0.27*	0.14*	1.00					
ข้อ16	0.14*	0.02	0.31*	0.29*	0.15*	1.00				
ข้อ17	0.28*	0.40*	0.34*	0.12*	0.49*	0.52*	1.00			
ข้อ18	0.25*	0.11*	0.52*	0.40*	0.27*	0.44*	0.43*	1.00		
ข้อ19	0.01	0.15*	0.29*	0.33*	0.35*	0.46*	0.56*	0.34*	1.00	
ข้อ20	0.48*	0.53*	0.38*	0.28*	0.45*	0.20*	0.60*	0.34*	0.43*	1.00
$\bar{X}$	4.14	3.79	3.95	3.82	3.84	3.98	4.01	3.98	4.13	4.04
S.D.	0.71	0.70	0.72	0.59	0.61	0.69	0.73	0.82	0.67	0.59

*p<.05

จากตาราง 19 ข้อคำถามการนับถือตนเองมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.79-4.14 โดยข้อ 11 ฉันเชื่อว่าฉันมีคุณค่าในตนเองมีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.14 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71 ส่วนข้อ 12 ฉันเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 3.79 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.70

ส่วนค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อคำถามการนับถือตนเองมีค่าอยู่ระหว่าง 0.10-0.57 โดยข้อ 12 ฉันเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองกับข้อ 15 ฉันยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้น สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.57 ส่วนข้อ 12 ฉันเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองกับข้อ14 ฉันมีความมั่นใจที่จะแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.10

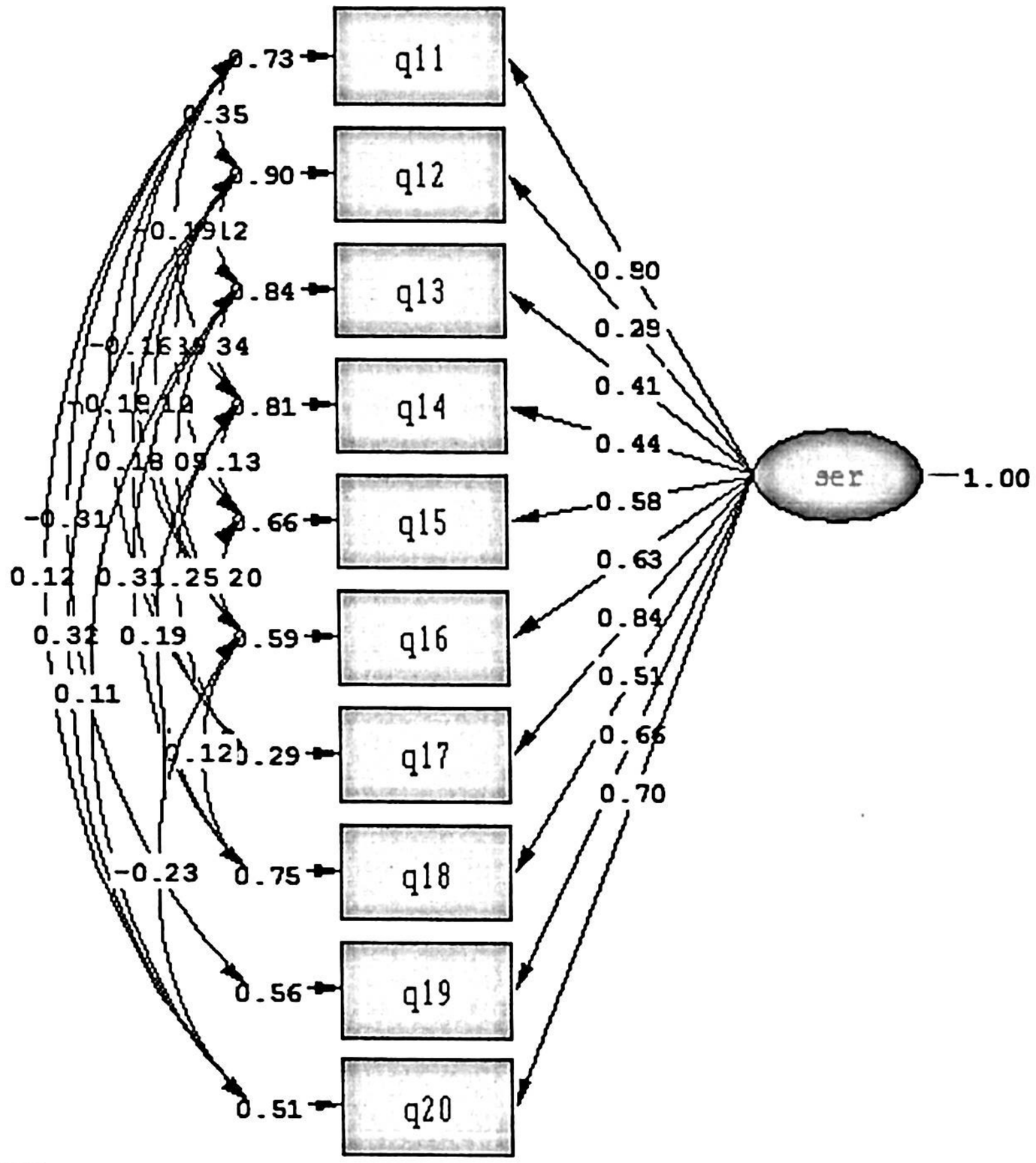
ตาราง 20 การวิเคราะห์องค์ประกอบของข้อคำถามการนับถือตนเอง (n=880)

ข้อคำถาม	SC	SE	t	FS	CR
ข้อ11 ฉันเชื่อว่าฉันมีคุณค่าในตนเอง	0.51	0.04	11.53*	0.43	0.26
ข้อ12 ฉันเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง	0.26	0.04	6.37*	0.07	0.07
ข้อ13 ฉันสามารถเผชิญอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้	0.41	0.03	12.06*	0.10	0.07
ข้อ14 ฉันมีความมั่นใจที่จะแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง	0.44	0.04	12.35*	0.35	0.19
ข้อ15 ฉันยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้น สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้	0.58	0.03	17.65*	0.31	0.34
ข้อ16 ก่อนที่จะลงมือทำสิ่งใด ฉันจะมองถึงผลสำเร็จในงานนั้น ๆ	0.63	0.03	19.35*	0.12	0.40
ข้อ17 ฉันมีความมุ่งมั่นในการทำงานให้สำเร็จถึงแม้จะมีอุปสรรค	0.84	0.03	28.79*	0.58	0.71
ข้อ18 ฉันมีความภาคภูมิใจในตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ	0.50	0.03	15.51*	0.12	0.25
ข้อ19 ฉันพยายามทำงานให้สำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ไม่ว่าจะยากลำบากเพียงใด	0.66	0.03	21.65*	0.15	0.44
ข้อ20 ฉันให้โอกาสตนเองในการเริ่มต้นใหม่เสมอเมื่อทำบางอย่างผิดพลาดไป	0.70	0.03	22.20*	0.15	0.49

*p<.05

x^2=19.94 df=14 p=.13 GFI=1.00 AGFI=0.98 CFI=1.00 RMSEA=0.02 SRMR=0.01

จากตาราง 20 การวิเคราะห์องค์ประกอบของข้อคำถามการนับถือตนเองมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (x^2=19.94 df=14 p=.13 GFI=1.00 AGFI=0.98 CFI=1.00 RMSEA=0.02 SRMR=0.01) โดยข้อคำถามการนับถือตนเอง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.26-0.84 โดยข้อ 12 ฉันเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.84 รองลงมาคือ ข้อ 20 ฉันให้โอกาสตนเองในการเริ่มต้นใหม่เสมอ เมื่อทำบางอย่างผิดพลาดไป และข้อ 19 ฉันพยายามทำงานให้สำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ไม่ว่าจะยากลำบากเพียงใด มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.70 และ 0.66 ส่วน ข้อ 12 ฉันเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.26 ตามลำดับ



ภาพประกอบ 12 โมเดลการวัดองค์ประกอบการนับถือตนเอง (ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน)

การวิเคราะห์องค์ประกอบของข้อคำถามการเปิดใจ

ตาราง 21 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อคำถามการเปิดใจ (n=880)

ข้อคำถาม	ข้อ21	ข้อ22	ข้อ23	ข้อ24	ข้อ25	ข้อ26	ข้อ27	ข้อ28	ข้อ29	ข้อ30
ข้อ21	1.00									
ข้อ22	0.49*	1.00								
ข้อ23	0.16*	0.13*	1.00							
ข้อ24	0.45*	0.45*	0.11*	1.00						
ข้อ25	0.14*	0.16*	0.09*	0.30*	1.00					
ข้อ26	0.28*	0.22*	0.24*	0.34*	0.44*	1.00				
ข้อ27	0.47*	0.34*	0.32*	0.36*	0.27*	0.35*	1.00			
ข้อ28	0.41*	0.09*	0.29*	0.39*	0.22*	0.34*	0.25*	1.00		
ข้อ29	0.39*	0.06*	0.05*	0.40*	0.21*	0.22*	0.42*	0.34*	1.00	
ข้อ30	0.21*	0.26*	0.34*	0.34*	0.28*	0.41*	0.39*	0.29*	0.21*	1.00
$\bar{X}$	3.82	4.07	3.83	3.90	4.03	4.07	4.02	3.96	3.91	4.04
S.D.	0.56	0.64	0.69	0.79	0.63	0.58	0.55	0.64	0.64	0.52

*p<.05

จากตาราง 21 ข้อคำถามการเปิดใจมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.82-4.07 โดยข้อ 26 ฉันเปิดใจยอมรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างกันได้มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.07 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58 ส่วนข้อ 21 ฉันอยากเรียนรู้อยู่เตลอดเวลา มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 3.82 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.56

ส่วนค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อคำถามการเปิดใจมีค่าอยู่ระหว่าง 0.05-0.49 โดยข้อ 21 ฉันอยากเรียนรู้อยู่เตลอดเวลากับข้อ 22 ฉันรู้สึกสนุกที่ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ มีค่าสัมประสิณธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.49 ส่วนข้อ23 ฉันรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์อย่างเต็มใจกับข้อ 29 ฉันเข้าใจการกระทำผู้อื่น ถึงแม้ว่าการกระทำนั้นจะทำให้ฉันไม่สบายใจ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.05

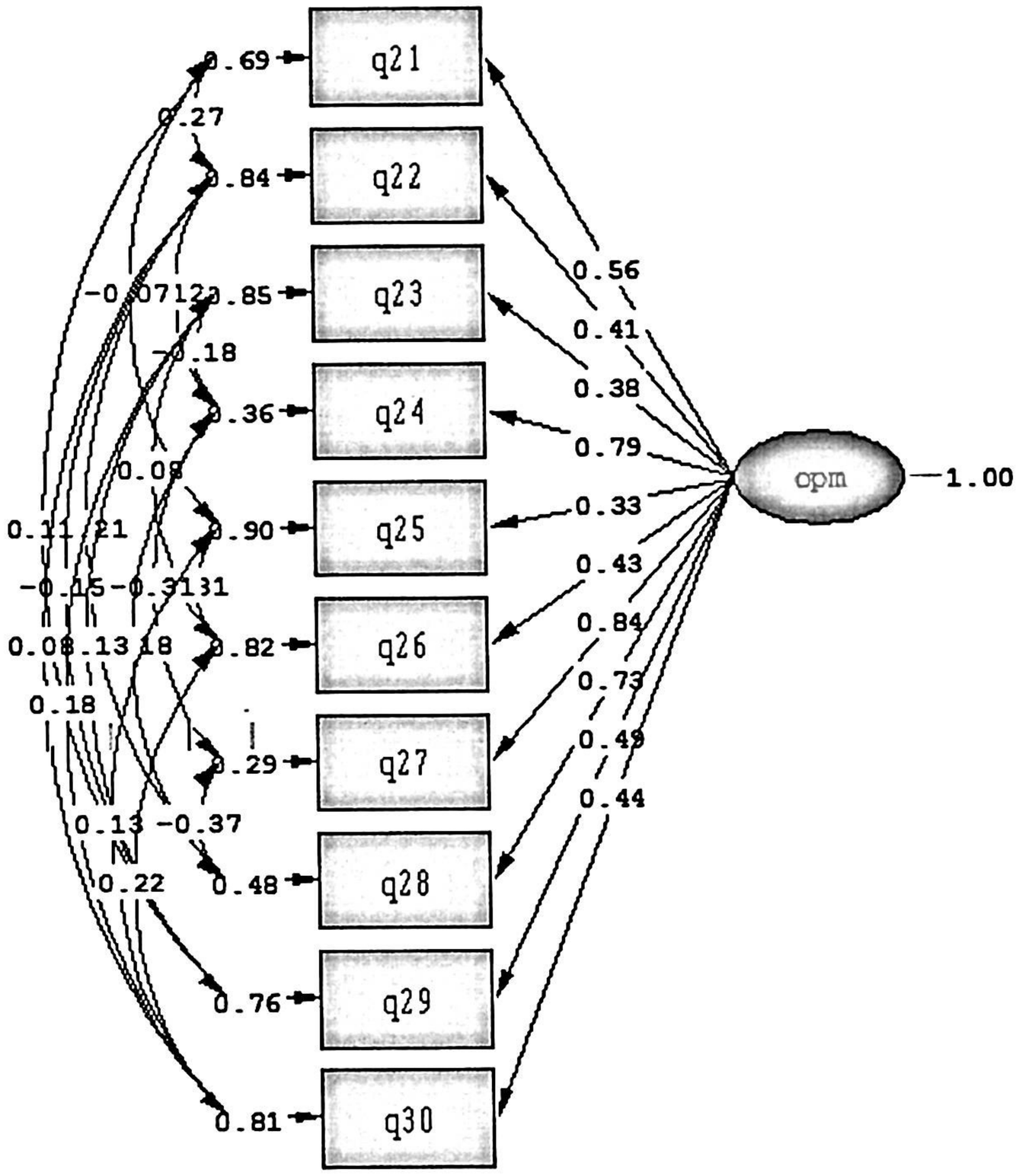
ตาราง 22 การวิเคราะห์องค์ประกอบของข้อคำถามการเปิดใจ (n=880)

ข้อคำถาม	SC	SE	t	FS	CR
ข้อ21 ฉันอยากเรียนรู้อยู่เตลอดเวลา	0.56	0.03	16.65*	0.12	0.31
ข้อ22 ฉันรู้สึกสนุกที่ได้เรียนรู้สิ่งใหม่	0.41	0.04	10.90*	0.00	0.16
ข้อ23 ฉันรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์อย่างเต็มใจ	0.38	0.03	11.34*	0.04	0.15
ข้อ24 ฉันสามารถให้อภัยคนที่ทำให้ฉันรู้สึกแย่ได้	0.79	0.04	19.09*	0.50	0.63
ข้อ25 ฉันให้ความสำคัญกับความคิดเห็นของผู้อื่น	0.33	0.03	10.06*	0.04	0.11
ข้อ26 ฉันเปิดใจยอมรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างกันได้	0.43	0.03	12.98*	0.05	0.18
ข้อ27 การได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เป็นประสบการณ์ที่ดีสำหรับฉัน	0.84	0.04	21.78*	0.68	0.71
ข้อ28 ฉันเปิดโอกาสให้คนที่ทำไม่ดีกับฉันได้แก้ไขข้อผิดพลาดที่เขาทำลงไป	0.73	0.04	17.52*	0.48	0.53
ข้อ29 ฉันเข้าใจการกระทำผู้อื่น ถึงแม้ว่าการกระทำนั้นจะทำให้ฉันไม่สบายใจ	0.49	0.03	14.84*	0.08	0.24
ข้อ30 ฉันรับฟังคำแนะนำของผู้อื่น เพื่อใช้เป็นโอกาสในการเพิ่มพูนความรู้ใหม่ ๆ	0.44	0.03	13.18*	0.07	0.19

*p<.05

χ^2=24.32 df=18 p=.14 GFI=0.99 AGFI=0.98 CFI=1.00 RMSEA=0.02 SRMR=0.01

จากตาราง 22 การวิเคราะห์องค์ประกอบของข้อคำถามการเปิดใจมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (χ^2=24.32 df=18 p=.14 GFI=0.99 AGFI=0.98 CFI=1.00 RMSEA=0.02 SRMR=0.01) โดยข้อคำถามการเปิดใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.33-0.84 โดยการได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เป็นประสบการณ์ที่ดีสำหรับฉัน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.84 รองลงมาคือ ข้อ 24 ฉันสามารถให้อภัยคนที่ทำให้ฉันรู้สึกแย่ได้ ข้อ 28 ฉันเปิดโอกาสให้คนที่ทำไม่ดีกับฉันได้แก้ไขข้อผิดพลาดที่เขาทำลงไปมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.79 และ 0.73 ส่วนข้อ 25 ฉันให้ความสำคัญกับความคิดเห็นของผู้อื่น มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.33 ตามลำดับ



χ^2=24.32 df=18 p=.14 GFI=0.99 AGFI=0.98 CFI=1.00 RMSEA=0.02 SRMR=0.01

ภาพประกอบ 13 โมเดลการวัดองค์ประกอบการเปิดใจ (ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน)

การวิเคราะห์องค์ประกอบของข้อคำถามความจริงใจ

ตาราง 23 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อคำถามความจริงใจ (n=880)

ข้อคำถาม	ข้อ31	ข้อ32	ข้อ33	ข้อ34	ข้อ35	ข้อ36	ข้อ37	ข้อ38	ข้อ39	ข้อ40
ข้อ31	1.00									
ข้อ32	0.31*	1.00								
ข้อ33	0.12*	0.09*	1.00							
ข้อ34	0.36*	0.13*	0.07*	1.00						
ข้อ35	0.31*	0.07*	0.09*	0.23*	1.00					
ข้อ36	0.10*	0.01	0.02	0.03	0.19*	1.00				
ข้อ37	0.11*	0.04	0.14*	0.29*	0.46*	0.18*	1.00			
ข้อ38	0.24*	0.17*	0.10*	0.15*	0.06*	0.07*	0.10*	1.00		
ข้อ39	0.16*	0.10*	0.12*	0.06*	0.10*	0.02	0.01	0.40*	1.00	
ข้อ40	0.26*	0.01	0.10*	0.11*	0.49*	0.08*	0.43*	0.27*	0.21*	1.00
$\bar{X}$	3.83	3.83	4.16	3.77	3.97	3.90	3.79	3.80	4.01	3.88
S.D.	0.62	0.75	0.61	0.64	0.69	0.74	0.61	0.67	0.62	0.63

*p<.05

จากตาราง 23 ข้อคำถามความจริงใจมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.79-4.16 โดยข้อ 33 ฉันพูดจายกย่องผู้อื่นด้วยความจริงใจ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.16 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.61 ส่วนข้อ 37 เมื่อฉันทำอะไรผิดพลาดไป ฉันกล้าที่จะพูดความจริง มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 3.79 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.61

ส่วนค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อคำถามความจริงใจมีค่าอยู่ระหว่าง 0.06-0.49 โดยข้อ 35 เมื่อเพื่อนทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ฉันกล้าที่จะบอกเพื่อนกับข้อ 40 ฉันกล้าเสนอความคิดเห็นของตนเองโดยไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่น มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.49 ส่วนข้อ 34 ฉันสามารถเปิดเผยเรื่องราวของตนเองได้กับข้อ 39 ฉันรู้สึกอย่างไรก็แสดงออกมาอย่างนั้นโดยไม่โกหกความรู้สึกตนเอง และข้อ 35 เมื่อเพื่อนทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ฉันกล้าที่จะบอกเพื่อนกับข้อ 38 ฉันทำตามความคิดความรู้สึกของตนเองเสมอโดยไม่เสแสร้ง มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.06

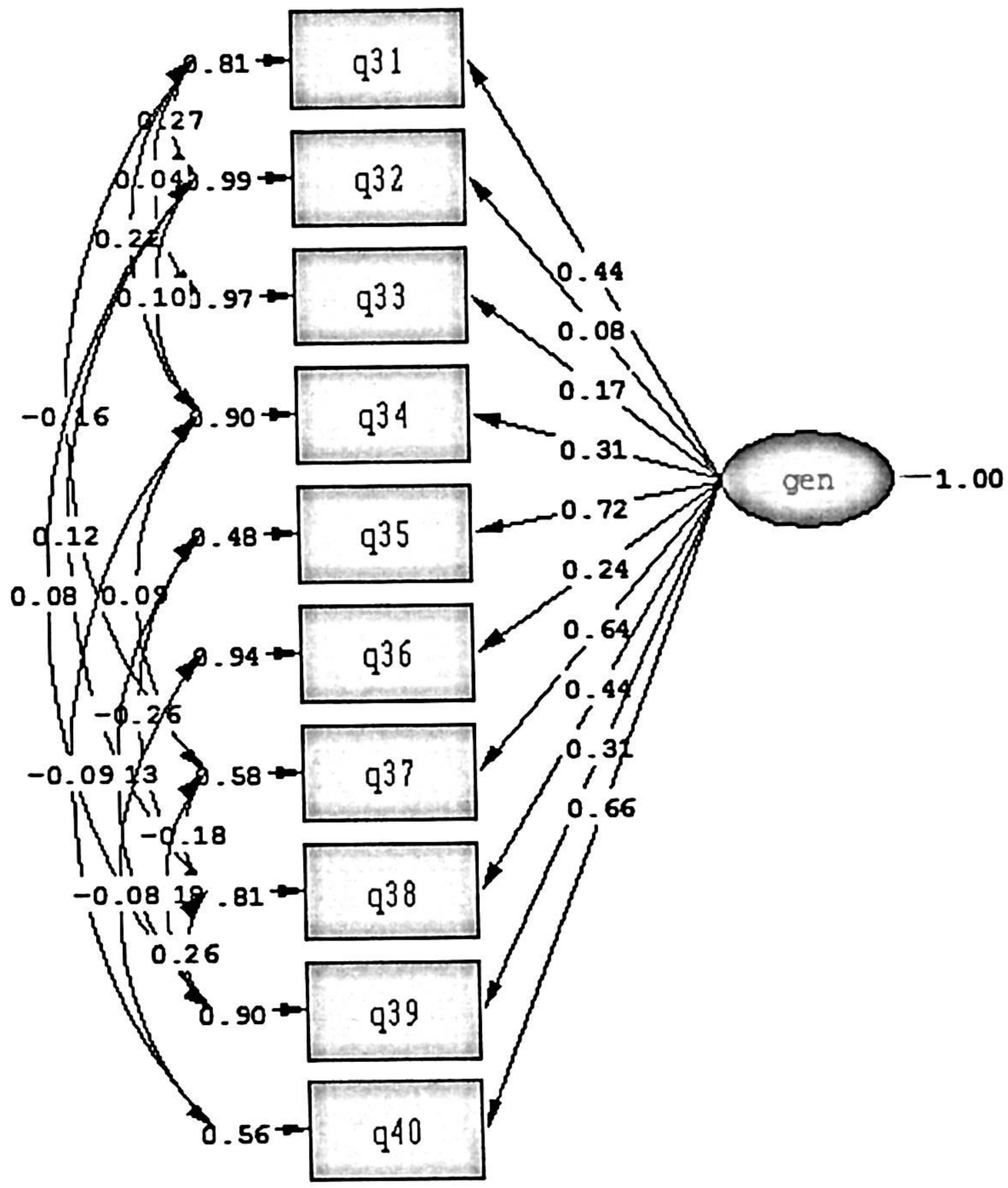
ตาราง 24 การวิเคราะห์องค์ประกอบของข้อคำถามความจริงใจ (n=880)

ข้อคำถาม	SC	SE	t	FS	CR
ข้อ31 ฉันกล้าโต้แย้งในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง	0.44	0.04	11.90*	0.17	0.19
ข้อ32 ฉันกล้าแสดงออกในสิ่งที่ฉันเชื่อ	0.08	0.04	2.06*	0.07	0.01
ข้อ33 ฉันพูดจายกย่องผู้อื่นด้วยความจริงใจ	0.17	0.04	4.67*	0.02	0.03
ข้อ34 ฉันสามารถเปิดเผยเรื่องราวของตนเองได้	0.31	0.04	7.92*	0.01	0.10
ข้อ35 เมื่อเพื่อนทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ฉันกล้าที่จะบอกเพื่อน	0.72	0.04	20.70*	0.40	0.52
ข้อ36 ฉันเป็นคนพูดตรงไปตรงมา คิดอย่างไรก็พูดอย่างนั้น	0.24	0.04	6.52*	0.05	0.06
ข้อ37 เมื่อฉันทำอะไรผิดพลาดไป ฉันกล้าที่จะพูดความจริง	0.64	0.04	17.61*	0.32	0.41
ข้อ38 ฉันทำตามความคิดความรู้สึกของฑนเองเสมอโดยไม่เสแสร้ง	0.44	0.04	10.02*	0.26	0.20
ข้อ39 ฉันรู้สึกอย่างไรก็แสดงออกมาอย่างนั้นโดยไม่โกหกความรู้สึกตนเอง	0.31	0.04	7.02*	0.10	0.10
ข้อ40 ฉันกล้าเสนอความคิดเห็นของตนเองโดยไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่น	0.66	0.03	19.44*	0.18	0.44

*p<.05

x^2=30.05 df=20 p=.06 GFI=0.99 AGFI=0.98 CFI=0.99 RMSEA=0.02 SRMR=0.02

จากตาราง 24 การวิเคราะห์องค์ประกอบของข้อคำถามความจริงใจมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (x^2=30.05 df=20 p=.06 GFI=0.99 AGFI=0.98 CFI=0.99 RMSEA=0.02 SRMR=0.02) โดยข้อคำถามความจริงใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.08-0.72 โดยข้อ 35 เมื่อเพื่อนทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ฉันกล้าที่จะบอกเพื่อน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.72 รองลงมาคือ ข้อ 40 ฉันกล้าเสนอความคิดเห็นของตนเองโดยไม่คล้อยตามความคิดของผู้อื่น ข้อ 37 เมื่อฉันทำอะไรผิดพลาดไป ฉันกล้าที่จะพูดความจริง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.66 และ 0.64 ส่วนข้อ 32 ฉันกล้าแสดงออกในสิ่งที่ฉันเชื่อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.08 ตามลำดับ



χ^2=30.05 df=20 p=.06 GFI=0.99 AGFI=0.98 CFI=0.99 RMSEA=0.02 SRMR=0.02

ภาพประกอบ 14 โมเดลการวัดองค์ประกอบความจริงใจ (ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน)

การวิเคราะห์องค์ประกอบของข้อคำถามการสำนึกคุณ

ตาราง 25 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อคำถามการสำนึกคุณ (n=880)

ข้อคำถาม	ข้อ41	ข้อ42	ข้อ43	ข้อ44	ข้อ45	ข้อ46	ข้อ47	ข้อ48	ข้อ49	ข้อ50
ข้อ41	1.00									
ข้อ42	0.23*	1.00								
ข้อ43	0.21*	0.01	1.00							
ข้อ44	0.26*	0.12*	0.31*	1.00						
ข้อ45	0.20*	0.14*	0.49*	0.53*	1.00					
ข้อ46	0.51*	0.16*	0.26*	0.35*	0.45*	1.00				
ข้อ47	0.13*	0.33*	0.01	0.38*	0.34*	0.28*	1.00			
ข้อ48	0.47*	0.06*	0.42*	0.34*	0.42*	0.39*	0.12*	1.00		
ข้อ49	0.30*	0.37*	0.07*	0.27*	0.22*	0.32*	0.35*	0.22*	1.00	
ข้อ50	0.19*	0.28*	0.42*	0.20*	0.46*	0.40*	0.10*	0.16*	0.43*	1.00
$\bar{X}$	3.91	4.01	4.12	4.06	4.13	3.92	4.08	4.08	4.07	3.95
S.D.	0.61	0.60	0.70	0.55	0.56	0.60	0.65	0.62	0.55	0.58

*p<.05

จากตาราง 25 ข้อคำถามการสำนึกคุณมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.91-4.12 โดยข้อ 43 ฉันเชื่อว่าคนเราทุกคนล้วนมีด้านดีเสมอ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.12 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.70 ส่วนข้อ 41 ฉันมองเห็นข้อดีของทุกคนที่ฉันรู้จักมีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 3.91 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.61

ส่วนค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อคำถามการสำนึกคุณมีค่าอยู่ระหว่าง 0.06-0.53 โดยข้อ 44 เมื่อเพื่อนมีความสุข ฉันก็มีความสุขด้วยกับข้อ 45 ฉันชื่นชมยินดีเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.53 ส่วนข้อ 42 ฉันมองเหตุการณ์ที่เลวร้ายในแง่มุมที่ดีกับข้อ 48 ฉันแสดงความขอบคุณเมื่อผู้อื่นให้การช่วยเหลือมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.06

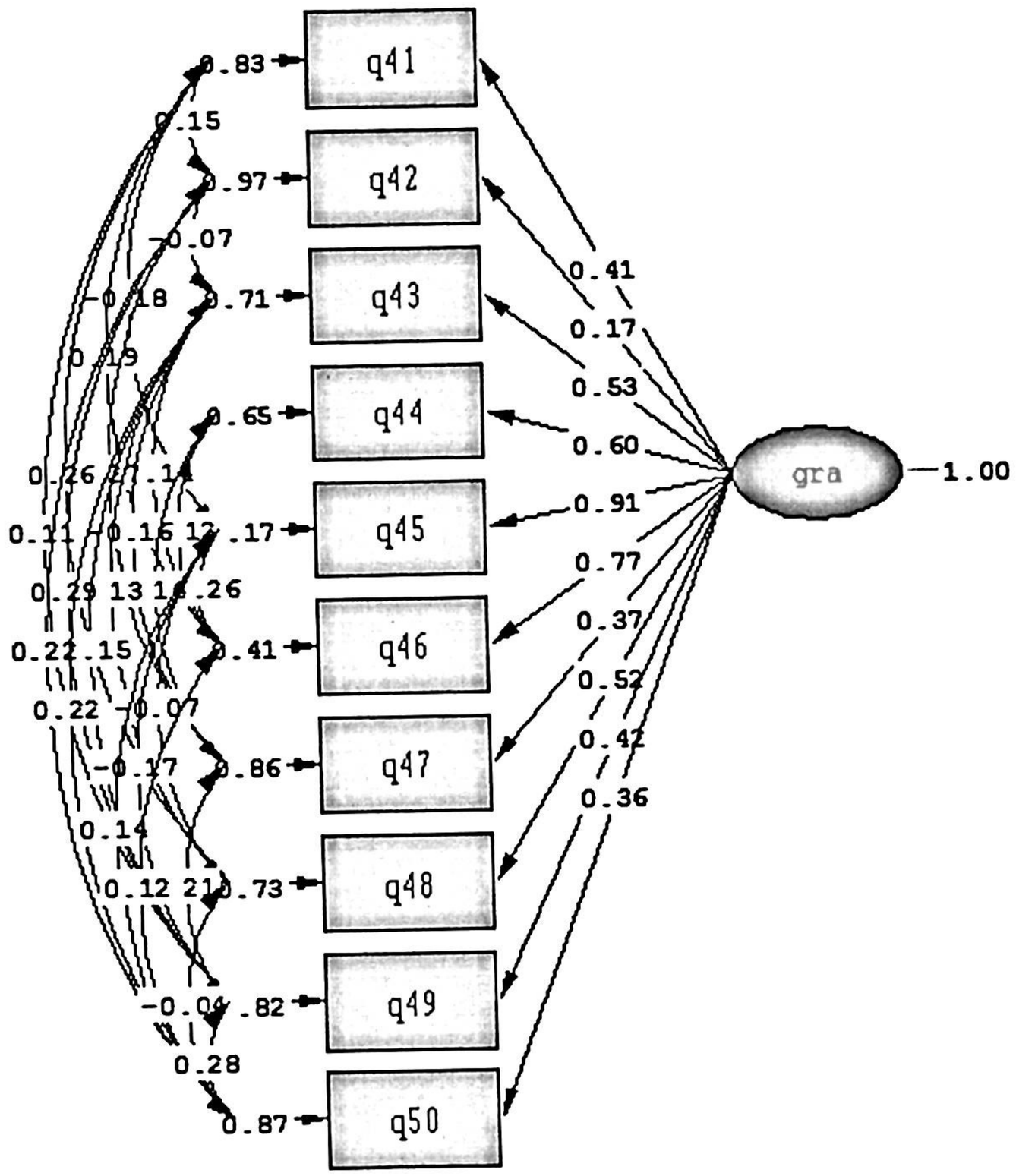
ตาราง 26 การวิเคราะห์องค์ประกอบของข้อคำถามการสำนึกคุณ (n=880)

ข้อคำถาม	SC	SE	t	FS	CR
ข้อ41 ฉันมองเห็นข้อดีของทุกคนที่ฉันรู้จัก	0.41	0.04	9.53*	0.02	0.17
ข้อ42 ฉันมองเหตุการณ์ที่เลวร้ายในแง่มุมที่ดี	0.17	0.03	5.16*	0.02	0.03
ข้อ43 ฉันเชื่อว่าคนเราทุกคนล้วนมีด้านดีเสมอ	0.54	0.04	14.88*	0.19	0.29
ข้อ44 เมื่อเพื่อนมีความสุข ฉันก็มีความสุขด้วย	0.10	0.03	17.12*	0.02	0.35
ข้อ45 ฉันชื่นชมยินดีเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จ	0.91	0.04	22.82*	0.76	0.83
ข้อ46 สิ่งที่ฉันทำผิดพลาดไปถือว่าเป็นบทเรียนที่ดี	0.77	0.05	15.97*	0.46	0.59
ข้อ47 ฉันมองเห็นความสำคัญของทุกสิ่งบนโลกใบนี้	0.37	0.03	11.07*	0.09	0.14
ข้อ48 ฉันแสดงความขอบคุณเมื่อผู้อื่นให้การช่วยเหลือ	0.52	0.04	13.44*	0.05	0.27
ข้อ49 เมื่อเพื่อนในห้องสอบตก ฉันเข้าใจว่าคนเรามีความสามารถต่างกัน	0.42	0.04	11.20*	0.28	0.18
ข้อ50 แม้ว่าจะมีเรื่องร้ายๆ เกิดขึ้นกับฉัน ฉันมองว่าเป็นบททดสอบที่ดี	0.36	0.05	7.88*	0.38	0.13

*p<.05

χ^2=18.66 df=11 p=.06 GFI=1.00 AGFI=0.98 CFI=1.00 RMSEA=0.02 SRMR=0.02

จากตาราง 26 การวิเคราะห์องค์ประกอบของข้อคำถามการสำนึกคุณมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (χ^2=18.66 df=11 p=.06 GFI=1.00 AGFI=0.98 CFI=1.00 RMSEA=0.02 SRMR=0.02) โดยข้อคำถามการสำนึกคุณ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.10-0.91 โดยข้อ 45 ฉันชื่นชมยินดีเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.91 รองลงมาคือ ข้อ 46สิ่งที่ฉันทำผิดพลาดไปถือว่าเป็นบทเรียนที่ดี และข้อ 43 ฉันเชื่อว่าคนเราทุกคนล้วนมีด้านดีเสมอ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.77 และ 0.54 ส่วนข้อ 44 เมื่อเพื่อนมีความสุข ฉันก็มีความสุขด้วย มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.10 ตามลำดับ



χ^2=18.66 df=11 p=.06 GFI=1.00 AGFI=0.98 CFI=1.00 RMSEA=0.02 SRMR=0.02

ภาพประกอบ 15 โมเดลการวัดองค์ประกอบการสำนึกคุณ (ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน)

การวิเคราะห์องค์ประกอบของข้อคำถามความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ

ตาราง 27 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อคำถามความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ (n=880)

ข้อคำถาม	ข้อ51	ข้อ52	ข้อ53	ข้อ54	ข้อ55	ข้อ56	ข้อ57	ข้อ58	ข้อ59	ข้อ60
ข้อ51	1.00									
ข้อ52	0.26*	1.00								
ข้อ53	0.19*	0.09*	1.00							
ข้อ54	0.43*	0.21*	0.35*	1.00						
ข้อ55	0.32*	0.25*	0.28*	0.43*	1.00					
ข้อ56	0.34*	0.16*	0.34*	0.39*	0.52*	1.00				
ข้อ57	0.17*	0.05	0.32*	0.14*	0.40*	0.43*	1.00			
ข้อ58	0.11*	0.10*	0.26*	0.23*	0.35*	0.18*	0.56*	1.00		
ข้อ59	0.17*	0.10*	0.18*	0.25*	0.33*	0.24*	0.29*	0.41*	1.00	
ข้อ60	0.01	0.05	0.15*	0.06	0.06	0.06	0.18*	0.12*	0.16*	1.00
$\bar{X}$	4.02	3.99	3.88	4.02	4.01	3.84	3.84	3.80	3.97	4.32
S.D.	0.56	0.71	0.54	0.48	0.57	0.72	0.62	0.56	0.62	0.56

*p<.05

จากตาราง 27 ข้อคำถามความปรารถนาที่จะช่วยเหลือมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.80-4.32 โดยข้อ 60 ฉันมองว่าการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้เห็นคุณค่าของการให้และการมีน้ำใจต่อกัน มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.32 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.56 ส่วนข้อ 58 ฉันมีความสุขที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมของชมรมหรือกิจกรรมในวาระต่าง ๆ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 3.80 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.56

ส่วนค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อคำถามความปรารถนาที่จะช่วยเหลือมีค่าอยู่ระหว่าง 0.09-0.56 โดยข้อ 57 ฉันยอมสละเวลาส่วนตัวช่วยเหลือผู้อื่น แม้จะไม่ได้รับการร้องขอให้ช่วยกับข้อ 58 ฉันมีความสุขที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมของชมรมหรือกิจกรรมในวาระต่าง ๆ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.56 ส่วนข้อ 52 ฉันยินดีให้คำแนะนำแก่ผู้อื่น เมื่อผู้อื่นประสบปัญหากับข้อ 53 ฉันเข้าร่วมโครงการที่จัดขึ้นเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.06

ตาราง 28 การวิเคราะห์องค์ประกอบของข้อคำถามความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ (n=880)

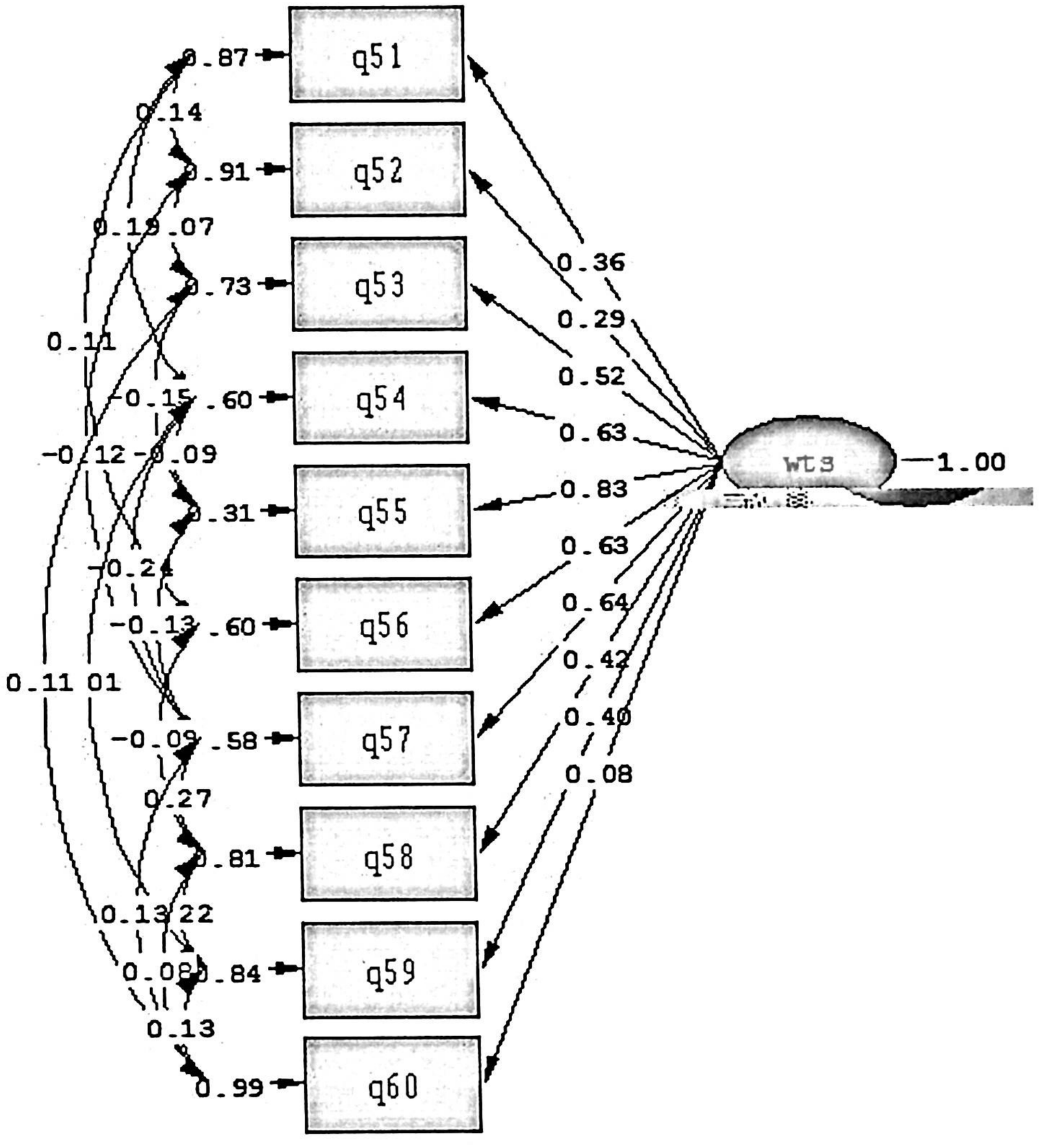
ข้อคำถาม	SC	SE	t	FS	CR
ข้อ51 ฉันช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน	0.36	0.04	9.99*	0.07	0.13
ข้อ52 ฉันยินดีให้คำแนะนำแก่ผู้อื่น เมื่อผู้อื่นประสบปัญหา	0.29	0.04	8.06*	0.09	0.09
ข้อ53 ฉันเข้าร่วมโครงการที่จัดขึ้นเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม	0.52	0.04	14.29*	0.16	0.27
ข้อ54 ฉันมีส่วนช่วยในการทำประโยชน์ให้แก่สังคมด้วยความเต็มใจ	0.60	0.04	16.33*	0.31	0.40
ข้อ55 ฉันให้ความสนใจต่อปัญหาส่วนรวม ไม่เฉพาะเพียงปัญหาตนเอง	0.83	0.04	21.25*	0.49	0.69
ข้อ56 บางครั้งฉันรู้สึกเหน็ดเหนื่อยจากการช่วยเหลือผู้อื่น แต่ฉันก็เต็มใจทำ	0.63	0.03	18.84*	0.06	0.40
ข้อ57 ฉันยอมสละเวลาส่วนตัวช่วยเหลือผู้อื่น แม้จะไม่ได้รับการร้องขอให้ช่วย	0.64	0.04	16.39*	0.38	0.42
ข้อ58 ฉันมีความสุขที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมของชมรมหรือกิจกรรมในวาระต่าง ๆ	0.43	0.04	11.88*	0.10	0.18
ข้อ59 เมื่อเห็นเพื่อนหรือบุคคลอื่น ๆ ต้องการความช่วยเหลือ ฉันจะรีบเข้าไปช่วยเหลือทันที	0.40	0.04	14.47*	0.06	0.16
ข้อ60 ฉันมองว่าการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้เห็นคุณค่าของการให้และการมีน้ำใจต่อกัน	0.08	0.04	2.91*	0.06	0.01

*p<.05

χ^2=26.10 df=18 p=.09 GFI=0.99 AGFI=0.98 CFI=1.00 RMSEA=0.02 SRMR=0.01

จากตาราง 28 การวิเคราะห์องค์ประกอบของข้อคำถามความปรารถนาที่จะช่วยเหลือมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (χ^2=26.10 df=18 p=.09 GFI=0.99 AGFI=0.98 CFI=1.00 RMSEA=0.02 SRMR=0.01) โดยข้อคำถามความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.08-0.83 โดยข้อ 55 ฉันให้ความสนใจต่อปัญหาส่วนรวม ไม่เฉพาะเพียงปัญหาตนเอง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.83 รองลงมาคือ ข้อ 57 ฉันยอมสละเวลาส่วนตัวช่วยเหลือผู้อื่น แม้จะไม่ได้รับการร้องขอให้ช่วยและข้อ 56 บางครั้งฉันรู้สึกเหน็ดเหนื่อยจากการช่วยเหลือผู้อื่น แต่ฉันก็เต็มใจทำ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ

0.64 และ 0.63 ส่วนข้อ 60 ฉันมองว่าการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้เห็นคุณค่าของการให้และการมีน้ำใจต่อกัน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.08 ตามลำดับ



χ^2=26.10 df=18 p=.09 GFI=0.99 AGFI=0.98 CFI=1.00 RMSEA=0.02 SRMR=0.01

ภาพประกอบ 16 โมเดลการวัดองค์ประกอบความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ
(ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน)

ตาราง 29 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา

ครั้งที่		ผลการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					ค่าดัชนี IOC
		1	2	3	4	5	
1	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	1	1	1.00
2	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	0	1	1	1	0.80
3	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	1	1	1.00
4	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	0	1	1	1	0.80
5	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	0	1	1	1	0.80
6	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านเนื้อหา	1	0	1	1	1	0.80
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	1	1	1.00
7	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	0	1	1	1	0.80

ตาราง 29 (ต่อ)

ครั้งที่		ผลการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1	2	3	4	5	ค่าดัชนี IOC
	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
8	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	0	1	1	1	1.80
	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
9	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
10	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	1	1	1.00

หมายเหตุ : ผู้วิจัยแก้ไขปรับปรุงวัตถุประสงค์ เนื้อหา และการเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาต่าง ๆ ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิสำหรับด้านที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องที่คะแนนเป็น 0 จากนั้นให้ประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ตรวจสอบผลการแก้ไขอีกครั้งหนึ่งก่อนดำเนินการทดลอง (Tryout)

ภาคผนวก จ

ตัวอย่างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา

ตาราง สรุปแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม เทคนิคและทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม
แบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา

ครั้งที่	หัวข้อ	แนวคิดและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม	เทคนิค / ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม
1	การปฐมนิเทศ (Orientation)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Group Counseling Theory) -การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) -ความสอดคล้อง (Congruence)	1. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข 2. ทักษะการริเริ่มหรือนำเข้าสู่กลุ่ม 3. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 4. ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก 5. ทักษะการถาม 6. ทักษะการสรุปความ 7. เทคนิคเชิงจิตวิทยาในการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม "ดอกไม้ของฉัน"
2	การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Theory)	1. เทคนิคการพูดรอบวง 2. เทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้ 3. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 4. ทักษะการถาม 5. ทักษะการตีความ 6. ทักษะการสรุปความ 7. การให้ข้อมูลย้อนกลับ
3	การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) (ครั้งที่ 2)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์	1. เทคนิคการแสดงบทบาทว่าตนเองเป็นผู้รับผิดชอบแต่ผู้เดียว 2. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 3. ทักษะการถาม 4. ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก

ตาราง (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	แนวคิดและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม	เทคนิค / ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม
4	การนับถือตนเอง (Self-respect)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นหาคำตอบ (Solution-focused Brief Therapy)	1. เทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้ 2. เทคนิคคำถามประเมินค่า 3. ทักษะการถาม 4. ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก 5. ทักษะการให้กำลังใจ
5	การนับถือตนเอง (Self-respect) (ครั้งที่ 2)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นหาคำตอบ	1. เทคนิคการใช้จินตนาการ 2. เทคนิคคำถามกำหนดเป้าหมาย 3. เทคนิคคำถามข้อยกเว้น 4. ทักษะการถาม 5. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 6. ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก 7. ทักษะการให้กำลังใจ
6	การเปิดใจ (Open-mindedness)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy)	1. เทคนิคการแสดงบทบาทตรงกันข้าม 2. เทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้ 3. เทคนิค WDEP 4. ทักษะการถาม 5. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 6. ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก

ตาราง (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	แนวคิดและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม	เทคนิค / ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม
7	ความจริงใจ (Genuine)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior Theory)	1. เทคนิคการฝึกซ้อมบทบาท 2. การเสริมแรง 3. ทักษะการถาม 4. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 5. ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก
8	การสำนึกคุณ (Gratitude)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์	1. เทคนิคการพูดรอบวง 2. เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า 3. เทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้ 4. ทักษะการถาม 5. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 6. ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก
9	ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ (Wish to serve)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม	1. เทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้ 2. เทคนิค ACT 3. ทักษะการถาม 4. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 5. ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก
1๐	การเสริมสร้างความอ่อนน้อมและการยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์	1. การชวนพูดสถานการณ์พิเศษ 2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข 3. ทักษะการถาม 4. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 5. ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความ รู้สึก 6.ทักษะการให้กำลังใจ

ตัวอย่างรายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา ครั้งที่ 3

เรื่อง: การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness)

ระยะเวลา: 90 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) หมายถึง การรู้จักและทำความเข้าใจพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกของตนเองตามความเป็นจริง รวมไปถึงการรับรู้และรู้จักความสามารถของตนเอง รู้จุดเด่นจุดด้อยตนเอง รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง

การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Theory) โดยเฉพาะแนวคิดด้านการตระหนักรู้ (Awareness) เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตพบ และมีความรู้สึกตัวได้ในขณะนั้น เป็นการตระหนักรู้ต่อความคิด ความรู้สึกทางอารมณ์และการกระทำ รวมทั้งประสบการณ์ขณะนี้ (Now Experience) ของบุคคล มนุษย์มีลักษณะเป็นองค์รวม ซึ่งมีร่างกาย อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และการรับรู้องค์ประกอบเหล่านี้ทำหน้าที่ปฏิสัมพันธ์กันเป็นหนึ่งเดียว มนุษย์มีความสามารถในการตระหนักรู้ต่อความรู้สึก ความคิด อารมณ์ และการเรียนรู้ของตนเองได้ จากกระบวนการตระหนักรู้ในตนเอง มนุษย์จึงเป็นผู้มีความสามารถในการเลือกการกระทำและรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง การแสดงความรับผิดชอบนี้กระทำทั้งพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน (Corey. 2012: 296) ทั้งนี้แนวคิดเกสตัลท์ช่วยให้เกิดการรับรู้ตนเองตามสภาพที่แท้จริง สามารถพึ่งพาตนเอง มีความรับผิดชอบต่อความคิด ความรู้สึก อารมณ์ เจตคติ และการกระทำของตนเอง สามารถควบคุมการตัดสินใจของตนเองและจัดระบบชีวิตได้ (Corey. 2012: 291; citing Yontef. 1995)

และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Theory) โดยโรเจอร์สเน้นว่า การที่จะเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลจำเป็นต้องเข้าใจโลกทัศน์ภายใน (Internal Frame of Reference) ของบุคคลนั้น จะต้องเข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มจึงจะสามารถแยกแยะการรับรู้ตนเองและประสบการณ์จริงของบุคคลได้ การช่วยให้บุคคลแก้ปัญหาได้จะต้องสร้างความสอดคล้องระหว่างตนตามการรับรู้ตนเองกับประสบการณ์จริงของบุคคล สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการคิด สามารถเข้าใจตนเองและนำตนเองได้ และมีศักยภาพที่จะตระหนักรู้ (Corey. 2012 : 284-285)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักอารมณ์ของตนและสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้

อุปกรณ์

1. แฟ้มสะสมงาน
2. กระดาษ A4 ดินสอ ยางลบ
3. ใบงานวงล้อความคิด ความรู้สึก และการกระทำ

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Theory) ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคการแสดงบทบาทว่าตนเองต้องเป็นผู้รับผิดชอบแต่ผู้เดียว (Assuming Responsibility) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักว่า ตัวเขาคนเดียวเท่านั้นที่จะต้องรับผิดชอบต่อความคิด ความรู้สึกและการกระทำของเขาเอง ให้เกิดภาวะตระหนักรู้ "ที่นี่และขณะนี้"

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยา เทคนิคการอุปมาอุปมัยตนเอง (Self-metaphors) ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดของทอมป์สัน (Thompson. 1996: 5) และวงล้อแห่งความคิด ความรู้สึก และการกระทำ พัฒนามาจากแนวคิดของสมีด (Smead. 2002: 271) โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่มกลับเข้ากลุ่ม พร้อมทั้งสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการทักทายและพูดคุยเกี่ยวกับผลของการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมาว่าสมาชิกกลุ่มมีความคิดและรู้สึกอย่างไร ทั้งนี้เพื่อเป็นการให้สมาชิกได้ทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟัง โดยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนถึงข้อตกลง กติกาที่กลุ่มได้สร้างร่วมกัน ตลอดจนเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้มีการปรับเปลี่ยน หรือสร้างกฎ กติกาเพิ่มเติม

3. ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 3

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการอุปมาอุปมัยตนเอง (Self-metaphors) ถามสมาชิกกลุ่มว่า "ถ้าจะเปรียบตนเอง จะเปรียบตนเองเป็นอะไร" "เพราะอะไร" เช่น "เปรียบตนเองเหมือนสายน้ำ เพราะตนเองเป็นคนใจเย็นเหมือนสายน้ำที่ชุ่มฉ่ำ และพยายามที่จะก้าวไปข้างหน้าเสมอเหมือนสายน้ำที่ไหลไปไม่หยุด แต่บางครั้งก็มีคลื่นลมบ้างเหมือนคนเราย่อมมีอุปสรรค" และผู้วิจัยใช้เทคนิคการรับฟังอย่างตั้งใจ และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขในสมาชิกกลุ่ม เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองของสมาชิกกลุ่ม และสะท้อนให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงอัตลักษณ์ของสมาชิกกลุ่มที่แตกต่างกัน

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับลักษณะของตนว่าเป็นอย่างไร โดยแจกใบงานวงล้อความคิด ความรู้สึก และการกระทำให้แก่สมาชิก เพื่อให้สมาชิกได้มีแนวทางสำรวจตนเองที่ง่ายและชัดเจนยิ่งขึ้น จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกได้นำเสนอและร่วมกันแลกเปลี่ยนมุมมองความคิดกันภายในกลุ่ม ผู้วิจัยรับฟังและให้กำลังใจและชื่นชมสมาชิกแต่ละคนที่สามารถตระหนักรู้ในตนเอง

3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการแสดงบทบาทว่าตนเองต้องเป็นผู้รับผิดชอบแต่ผู้เดียว (Assuming Responsibility) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักว่า ตัวเขาคนเดียวเท่านั้นที่จะต้องรับผิดชอบต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำของเขาเอง ให้เกิดภาวะตระหนักรู้ "ที่นี่และขณะนี้" หลังจากที่ได้ทำใบงานวงล้อ ความคิด ความรู้สึก และการกระทำ แล้วนั้น ให้สมาชิกกลุ่มพูด "ผม/ดิฉัน/หนูจะรับผิดชอบในเรื่องนี้" ทุก ๆ ข้อความที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนพูดออกมา ให้เขาตระหนักรู้ในตนเอง เช่น

- ผมขี้เกียจทำการบ้านและผมรับผิดชอบต่อความขี้เกียจของผม
- หนูไม่เอาใจใส่ในงานและหนูรับผิดชอบต่อการไม่เอาใจใส่ในงานของหนู
- ผมโกรธมากและผมรับผิดชอบต่อความโกรธของผม

4. ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่า "สมาชิกกลุ่มจะรับผิดชอบต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองอย่างไรบ้าง" เพื่อให้สมาชิกเกิดความรับผิดชอบในสิ่งเหล่านั้น เช่น

- สมาชิกจะรับผิดชอบความโกรธของตนเองอย่างไร
- สมาชิกจะรับผิดชอบต่อความขี้เกียจของตนอย่างไร
- สมาชิกจะรับผิดชอบต่อการไม่เอาใจใส่งานของตนอย่างไร

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้แสดงออกถึงความรู้สึกของตนเองที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มกล่าวสรุปถึงสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ร่วมแสดงความคิดเห็นหรือซักถามข้อสงสัยก่อนจะยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

4. ผู้วิจัยชี้แจงและนัดหมาย วันเวลา และสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป

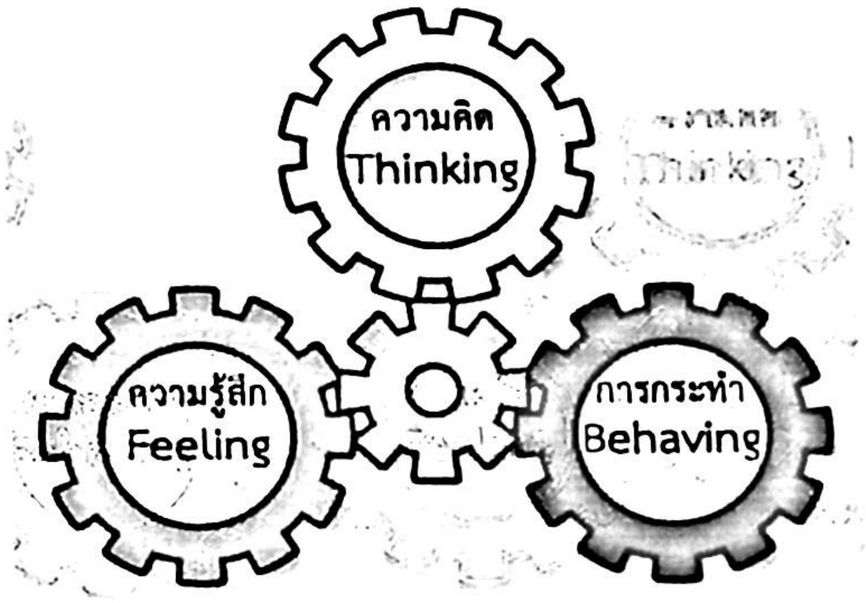
การประเมินผล

1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับความร่วมมือ ความสนใจ การแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และการสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. ผู้วิจัยประเมินจากการเขียนบันทึกการรายงานตนเอง (Self-report) ของสมาชิกกลุ่ม

ใบงานวงล้อความคิด ความรู้สึก และการกระทำ

คำชี้แจง : ขอให้อ่านข้อความและพิจารณาตนเองว่ามีความคิด ความรู้สึก และการกระทำอย่างไร โดยใส่เครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่มีลักษะตรงกับคุณลักษณะของตนเอง (สมารถเลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)



ความคิด		ความรู้สึก		การกระทำ	
เชิงบวก	เชิงลบ	เชิงบวก	เชิงลบ	เชิงบวก	เชิงลบ
○ ปรารถนาดี	○ ประสงค์ร้าย	○ ดีใจ	○ เสียใจ	○ ตั้งใจทำงาน	○ นั่งเหม่อ
○ ฝันดี	○ ฝันร้าย	○ อุ่นใจ	○ ห่อเหี่ยวใจ	○ รับผิดชอบงาน	○ ไม่ใส่ใจงาน
○ คิดถึงความจริง	○ ฝันกลางวัน	○ ร่าเริง	○ หงุดหงิด	○ อ่านหนังสือ	○ เล่นการพนัน
○ อยากได้	○ ไม่อยากทำ	○ ปลื้มใจ	○ เศร้าใจ	○ เตะฟุตบอล	○ กินจุกจิก
○ กล้าตัดสินใจ	○ ลังเล	○ เบิกบานใจ	○ หดหู่	○ หัวเราะ	○ ร้องไห้
○ เห็นคุณค่าเพื่อน	○ ไม่อยากมีเพื่อน	○ ชื่นใจ	○ อึดอัดใจ	○ ช่วยเหลือ	○ กลั่นแกล้ง
○ เข้าใจอะไรง่าย	○ เข้าใจอะไรยาก	○ สนุกสนาน	○ เบื่อ	○ ให้เกียรติ	○ ดูถูก
○ เห็นดีเห็นงาม	○ วิพากย์วิจารณ์	○ สบายใจ	○ หวาดกลัว	○ เคารพนับถือ	○ เหยียดหยาม
○ สร้างสรรค์	○ คิดทำลาย	○ โล่งใจ	○ กังวลใจ	○ หยอกล้อ	○ ล้อเลียน
		○ รัก	○ ชัง	○ ปกป้อง	○ ข่มเหงรังแก

คุณลักษณะอื่น ๆ

.....

.....

ที่มา: Smead. (2002). Skill for Living: Group Counseling Activities for Young Adolescents. Volume Two. p. 271.

ตัวอย่างรายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
เพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา
ครั้งที่ 6

เรื่อง: การเปิดใจ (Open-mindedness)

ระยะเวลา: 90 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

การเปิดใจ (Open-mindedness) หมายถึง การเปิดรับความคิดใหม่ ๆ มีความเต็มใจที่จะพิจารณาความคิดใหม่ ๆ การยอมรับความคิดของผู้อื่น ความเชื่อว่าบุคคลมีอิสระในการแสดงความคิดเห็น เห็นคุณค่าของผู้อื่น และรู้ข้อจำกัดและเข้าใจความผิดพลาดของบุคคลอื่น

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Theory) โดยเฉพาะแนวคิดเกี่ยวกับคนที่ไม่สามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ที่เป็นจริงกับสภาพแวดล้อม (Loss of Contact with The Environment) การไม่สามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ที่เป็นจริงกับสิ่งแวดล้อมเกิดขึ้นได้ 2 แบบ แบบแรก การติดยึดแน่นอยู่ในตนเอง ในความคิด ความรู้สึก และการกระทำจนสูญเสียความสามารถที่จะรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากสิ่งแวดล้อมภายนอกมาสู่ตนเอง แบบที่สองพบได้ในบุคคลที่ต้องการการยอมรับจากคนอื่นอย่างมากเกินความพอดี ทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถประนีประนอมตนเองเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ การรับรู้จึงมุ่งแต่ตัวเองไม่ได้มองสังคมว่ามีอยู่ด้วย เขาจึงเอาแต่ใจตัวเอง ยึดถือตนเองเป็นสำคัญ ต้องการให้คนอื่นในสังคมยกย่องให้การยอมรับ (Corey, 2012 : 292)

และใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Theory) มีแนวคิดเพื่อช่วยให้สมาชิกมีความเป็นตัวของตัวเอง รู้จักและเข้าใจตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถช่วยเหลือตัวเอง ค้นพบทางเลือกที่จะไปสู่เป้าหมายชีวิตของตนเอง ตระหนักในคุณค่าของตนเอง รู้จักให้และรับความรักและความผูกพันผู้อื่น เพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีคุณค่า และแนวคิดเกี่ยวกับแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลกระทำหรือมีพฤติกรรมต่าง ๆ นั้น ถูกผลักดันมาจากความต้องการเบื้องต้น 2 ประการของบุคคลนั้นเองคือ 1) ความต้องการที่จะรักบุคคลอื่น และความต้องการที่จะได้รับความรักจากบุคคลอื่น และ 2) ความต้องการที่จะรู้สึกว่า ตนมีคุณค่า และความรู้สึกที่คนอื่นมองว่าตนมีคุณค่า ความต้องการทั้งสองประการนี้มีความเกี่ยวข้องกัน บุคคลที่ได้รับความพอใจจากความต้องการหนึ่ง มักจะมีแนวโน้มที่จะได้รับความพอใจกับความต้องการอีกอย่างหนึ่ง การได้มาซึ่งความต้องการนี้จะทำให้มนุษย์รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และพยายามรักษามาตรฐาน พฤติกรรมให้อยู่ในลักษณะเป็นที่พอใจ (Corey, 2012 : 250-251)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถเปิดรับความคิดใหม่ๆ และยอมรับความคิดของผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นคุณค่าและความสามารถของผู้อื่น
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจข้อจำกัดของผู้อื่น

อุปกรณ์

1. แฟ้มสะสมงาน
2. กระดาษ A4 ดินสอ ยางลบ
3. ใบงาน WDEP

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Theory) ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคการแสดงบทบาทตรงกันข้าม (Role of Reversal) และเทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้ (Directed Awareness) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Theory) มีแนวคิดเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีแนวทางการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบ ซึ่งประกอบด้วยเทคนิค WDEP โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่มกลับเข้ากลุ่ม พร้อมทั้งสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการทักทายและพูดคุยเกี่ยวกับผลของการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมาว่าสมาชิกกลุ่มมีความคิดและรู้สึกอย่างไร ทั้งนี้เพื่อเป็นการให้สมาชิกได้ทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟัง โดยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนถึงข้อตกลง กติกาที่กลุ่มได้สร้างร่วมกัน ตลอดจนเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้มีการปรับเปลี่ยน หรือสร้างกฎ กติกาเพิ่มเติม

3. ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 6

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่า "การจะเปิดใจรับใครสักคน คนนั้นควรเป็นอย่างไร และอะไรที่บ่งบอกถึงการเปิดใจรับความคิดเห็นของคนนั้น และถ้าจะให้สมาชิกเปิดใจรับความคิดเห็นที่ต่างจากตนเอง สมาชิกจะทำอย่างไร" สมาชิกกลุ่มร่วมกันสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนเรื่องราวที่ตนเองเคยได้รับการเปิดใจรับความคิดเห็นจากคนอื่น ส่วนใหญ่เป็นเรื่องอะไรที่คนอื่นเปิดใจรับความคิดเห็นของสมาชิก รวมถึงการกระทำใดที่บ่งบอกถึงผู้อื่นเปิดใจรับความคิดเห็นของสมาชิก และสมาชิกเคยเปิดใจรับความคิดเห็นของคนอื่น

ในเรื่องใดบ้าง และการกระทำใดที่แสดงให้เห็นว่าสมาชิกได้เปิดใจรับความคิดเห็นของผู้อื่นแล้ว จากนั้นให้สมาชิกทุกคนแบ่งปันเรื่องราวของตนเอง

3. ผู้วิจัยสอนการใช้เทคนิค WDEP เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีแนวทางในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ โดยอธิบายแนวคิดของแต่ละขั้นตอน ดังนี้

3.1 สำรวจความต้องการของตนเอง (W : Wants) โดยถามสมาชิกว่า สมาชิกต้องการอะไรจากการเปิดใจรับความคิดเห็นของคนอื่น เพื่อให้สมาชิกทบทวนความต้องการที่แท้จริงของตนเอง จากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้มีพฤติกรรมเป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้คือ มีการเปิดใจรับฟังผู้อื่นมากขึ้น ตัวอย่างเช่น การยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน การเปิดใจรับความคิดแนวคิดใหม่ ๆ สามารถรับฟังความคิดที่ขัดแย้งกับตนเองได้ การยอมรับข้อผิดพลาดของเพื่อนได้ การเปิดใจยอมรับความสามารถของเพื่อน เป็นต้น

3.2 ทบทวนทิศทางการปฏิบัติ (D : Doing and Direction) โดยให้สมาชิกสำรวจตนเองในแต่ละวัน การกระทำใด ที่บ่งบอกว่าเป็นพฤติกรรมการเปิดใจ หรือความถี่ในการเปิดใจยอมรับสิ่งต่าง ๆ

3.3 การประเมินตนเอง (E : Self-evaluation) โดยการถามสมาชิกว่า ถ้าสมาชิกมีพฤติกรรมการเปิดใจยอมรับผู้อื่นในเรื่องความคิดเห็น หรือการกระทำต่าง ๆ จะเป็นประโยชน์กับสมาชิกอย่างไร ผลของการมีพฤติกรรมการเปิดใจส่งผลดีต่อผู้อื่นและต่อตนเองอย่างไร ซึ่งเป็นการประเมินผลตนเอง ถึงการกระทำที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

3.4 การวางแผน (P : Planning) โดยวางแผนที่จะมีพฤติกรรมการเปิดใจยอมรับผู้อื่นตามความเป็นจริง สามารถปฏิบัติได้จริง และไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อนจากการเปิดใจ

4. ผู้วิจัยแจกใบงาน WDEP ให้สมาชิกได้ลองเขียนวางแผน และนำผลที่ได้จากการวางแผนมาแลกเปลี่ยนมุมมองกับสมาชิกภายในกลุ่ม

5. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการแสดงบทบาทตรงกันข้าม (Role of Reversal) เป็นการแสดงบทบาทที่ตรงข้ามกับที่เป็นจริง หรือตรงข้ามกับพฤติกรรมที่เป็นแบบฉบับของสมาชิกกลุ่ม เช่น เมื่อสมาชิกไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนมักจะเดินหนีทุกครั้ง ผู้วิจัยจะให้สมาชิกกลุ่มแสดงท่าทีของการเปิดใจยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน โดยไม่เดินหนี พยายามให้สมาชิกรับฟังความคิดเห็นจนจบ เป็นต้น

6. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้ (Directed Awareness) ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่า "สมาชิกมีความรู้สึกอย่างไรกับบทบาทตรงกันข้ามที่ได้แสดงออกไป" เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในสิ่งที่ตนเองได้กระทำ และสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกของสมาชิกที่ได้แสดงบทบาทที่ตรงกันข้ามกัน

5. ผู้วิจัยชมเชยสมาชิกกลุ่ม และสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มชมเชยซึ่งกันและกัน เพื่อเป็นการรับรองว่า สมาชิกกลุ่มแต่ละคนกำลังดำเนินการเพื่อไปสู่คำตอบที่มีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เป็น

เหมือนการสนับสนุนและสร้างการเปิดใจยอมรับผู้อื่นของสมาชิก ตามเทคนิคข้อมูลย้อนกลับของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับสมาชิกกลุ่ม

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้แสดงออกถึงความรู้สึกของตนเองที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มกล่าวสรุปถึงสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ร่วมแสดงความคิดเห็นหรือซักถามข้อสงสัยก่อนจะยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

4. ผู้วิจัยชี้แจงและนัดหมาย วันเวลา และสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับความร่วมมือ ความสนใจ การแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และการสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. ผู้วิจัยประเมินจากการเขียนบันทึกการรายงานตนเอง (Self-report) ของสมาชิกกลุ่ม

ใบงาน WDEP

คำชี้แจง : ขอให้ระบุเป้าหมายที่ตนเองต้องการ และกรอกข้อความที่เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามเป้าหมายที่ตนเองต้องการลงในตารางที่กำหนดให้ต่อไปนี้

เป้าหมายที่ฉันต้องการ คือ

.....

ระบุพฤติกรรมที่ช่วยทำให้เป้าหมายประสบผลสำเร็จ	W พฤติกรรมของตนเองที่ต้องการเปลี่ยนแปลง	D สำรวจพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน	E ประเมินพฤติกรรมของตนเอง	P วางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ภาคผนวก ฉ

การเสนอผมการสังเกตพฤติกรรม
ของสมาชิกที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งหมด 10 ครั้ง

รายงานข้อสังเกตที่ได้จากการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษา

สมาชิกกลุ่มทดลองประกอบด้วยนักเรียนจำนวน 8 คน เป็นนักศึกษาชาย 4 คน นักศึกษาหญิง จำนวน 4 คน การเข้ากลุ่มครั้งแรกผู้วิจัยได้สังเกตสมาชิกกลุ่มพบว่า สมาชิกบางคนในกลุ่มไม่ได้รู้จักและสมาชิกบางคนไม่เคยได้พูดคุยกันมาก่อนแม้จะอยู่ในระดับชั้นเดียวกัน ผู้วิจัยจึงใช้การสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่ม โดยให้สมาชิกได้แนะนำตนเองให้สมาชิกคนอื่นได้รู้จักและร่วมกันสร้างข้อตกลงระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก โดยการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในแต่ละครั้ง มีข้อสังเกตต่าง ๆ ดังนี้

ครั้งที่ 1 เรื่อง การปฐมนิเทศ เมื่อสอบถามเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มว่าสมาชิกรู้จักหรือไม่ นักศึกษาไม่รู้จัก ผู้วิจัยให้สมาชิกเขียนถึงความคาดหวังว่าตนเองต้องการได้เรียนรู้ หรือคิดว่าตนเองต้องการที่จะได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการเข้ากลุ่ม โดยส่วนใหญ่สมาชิกคาดหวังว่าตนเองจะได้รับข้อมูลและความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต จากนั้นผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคเชิงจิตวิทยาในการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม “ดอกไม้ของฉัน” เพื่อให้สมาชิกได้เล่าเรื่องราวของตนเองในรูปแบบที่ตนเองต้องการและผลจากการใช้เทคนิคดังกล่าว พบว่า สมาชิกมีการพูดคุยระหว่างกันมากยิ่งขึ้น และสมาชิกได้รู้จักสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มมากขึ้น เนื่องจากข้อมูลที่นักศึกษานำเสนอในกลุ่มเป็นข้อมูลส่วนตนที่ตนเองต้องการบอกให้คนอื่นรับทราบจึงเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับการช่วยให้นักศึกษาได้มีแนวทางในการแนะนำตนเองไม่ใช่เพียงแค่ชื่อและห้องเรียน นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้นำคำศัพท์ขององค์ประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อให้นักศึกษาได้เลือกและบอกถึงเหตุผลว่าเพราะอะไรตนเองจึงสนใจเลือกคำนั้น ทำให้นักศึกษาได้เห็นถึงความเหมือนและความแตกต่างทางความคิดที่สมาชิกกลุ่มมี ภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับที่ชวนให้สมาชิกกล้าแสดงความคิดของตนเอง

“...การเข้ากลุ่มในวันนี้ทำให้ได้รู้จักตัวตนของตนเองผ่านการสะท้อนจากดอกไม้ที่ตัวเองได้เลือก ได้มองเห็นตัวตนของเพื่อนผ่านดอกไม้ที่เพื่อนได้เลือกมา ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ลักษณะบุคลิกระหว่างตัวเรากับเพื่อน และมองเห็นตัวเองชัดเจนมากยิ่งขึ้นจากการสะท้อนของเพื่อน ๆ เพื่อที่จะนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติในสิ่งที่สะท้อนในความเหมือนหรือ แตกต่างจากตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น...” (สมาชิกคนที่ 1)

“...จากกิจกรรมนี้ทำให้รู้จักตัวตนของแต่ละคนที่ซ่อนอยู่ โดยพิจารณาจากดอกไม้ที่ทุกคน เลือกมาเพื่อเป็นสัญลักษณ์แทนตนเอง และแต่ละดอกที่เลือกมายังแฝงข้อคิด แฝงความรู้สึก นิสัย ทำให้ได้เรียนรู้ว่า คนทุกคนย่อมมีนิสัยและบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน แต่ละคนย่อมมีความคิด มีทัศนคติที่ต่างกัน การที่เลือกดอกไม้มาแบบนี้ทำให้รู้จักตัวตนที่แท้จริงของเพื่อนอีกด้วย...” (สมาชิกคนที่ 2)

"ทำให้เราได้รู้จักเพื่อนเพิ่มมากขึ้นผ่านดอกไม้ เป็นการสะท้อนตัวตนของเพื่อนจากดอกไม้ที่เพื่อนชอบ ได้แลกเปลี่ยนมุมมองความคิดของคนในกลุ่ม และได้นำแนวคิดของเพื่อนไปพิจารณาเพิ่มเติมแก่ตนเอง" (สมาชิกคนที่ 3)

"วันนี้ทำให้ได้รู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ได้รู้จักความคิด มุมมองของเพื่อนที่เราไม่เคยได้รู้จักมาก่อนทำให้กล้าแสดงออกในการแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกที่มีต่อคนอื่น จากการสะท้อนทำให้ได้รับรู้ว่าตนเองมีจุดเด่นจุดบกพร่องและควรปรับตนเองอย่างไร" (สมาชิกคนที่ 4)

"ได้พูดความในใจ รู้สึกสบายใจมากขึ้นที่ได้ระบายออกมา และได้แสดงความคิดเห็นหรือมุมมองของเราว่า ดอกไม้ที่เพื่อนเลือกนั้นแสดงถึงนิสัย หรืออารมณ์ของเขายังไง และได้ข้อคิดต่าง ๆ ผ่านดอกไม้แต่ละดอก" (สมาชิกคนที่ 5)

"ได้รู้จักลักษณะนิสัยของเพื่อนผ่านดอกไม้ที่เพื่อนแต่ละคนชอบ ได้สัมผัสถึงความรู้สึกของเพื่อนแต่ละคนผ่านลักษณะเฉพาะตัวของดอกไม้แต่ละชนิด และได้รู้จักเพื่อนที่เข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น" (สมาชิกคนที่ 6)

"รู้จักตัวเองมากขึ้น รับฟังความคิดเห็นจากคนอื่นในมุมมองที่เพื่อนมองเรา ได้เรียนรู้นิสัยของเพื่อนในกลุ่มเพิ่มมากขึ้น และที่สำคัญรับฟังคนอื่นมากขึ้น ในสิ่งที่คนอื่นมองเรา และได้แง่คิดไปปรับใช้กับตนเอง" (สมาชิกคนที่ 7)

"สำหรับกิจกรรมนี้ทำให้ได้ข้อคิดผ่านดอกไม้ที่สื่อความหมายได้หลายอย่าง บ่งบอกถึงนิสัย อารมณ์ตัวตนของเราได้ ทำให้รู้จักคิดสะท้อนความเป็นตนเอง และทำให้รู้จักการตีความหมายของเพื่อนที่สื่อออกมา และกิจกรรมนี้ทำให้ได้ข้อคิดอะไรหลาย ๆ อย่าง ผ่านดอกไม้สื่อถึงความเป็นตัวตนของตนเองและเพื่อน ๆ" (สมาชิกคนที่ 8)

ครั้งที่ 2 เรื่อง การตระหนักรู้ในตนเอง โดยวันนี้สมาชิกกลุ่มได้มาร่วมกิจกรรมโดยพร้อมเพียงกัน สมาชิกทุกคนตรงเวลากันมาก เมื่อสมาชิกครบผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และสอบถามในเรื่องที่สนทนากันในครั้งที่แล้ว พร้อมทั้งทบทวนกฎพื้นฐานและข้อควรปฏิบัติของกลุ่มที่ได้ตกลงร่วมกัน ในวันนี้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจและทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง โดยใช้เทคนิคคุณเป็นใคร เพื่อเป็นการให้สมาชิกได้ทบทวนตนเองและสะท้อนให้เห็นถึงมุมมองที่มีต่อตนเอง ซึ่งเป็นการเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง และผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มพูดว่า "ฉันคือใคร" และผู้วิจัยให้สมาชิกตอบลงในกระดาษ ผู้วิจัยถามทั้งหมด 9 ครั้งให้สมาชิกกลุ่มตอบทั้ง 9 ครั้งลงในกระดาษ เสร็จแล้วให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเรียงลำดับคำตอบจาก 1-9 โดยให้ลำดับที่ 1 แทนลักษณะความเป็นตนเองมากที่สุด และลำดับที่ 9 ลำดับสุดท้ายแทนลักษณะความเป็นตนเองน้อยที่สุด จากนั้นให้นักศึกษาได้

แบ่งปันความคิดเกี่ยวกับตนเองทีละคนทีละข้อ โดยใช้เทคนิคการพูดรอบวง (Making The Rounds) ใครจะเริ่มพูดก่อนแล้วก็วนไปกระทั่งจนครบทุกคน โดยต้องขึ้นต้นว่า "ฉันเป็นคน...". เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง โดยสมาชิกกลุ่มคนหนึ่งเป็นคนเริ่มก่อนบอกว่า ฉันเป็นคนง่าย ๆ เพราะตนเองไม่เรื่องมาก กินอยู่ยังไงก็ได้สบาย ๆ และสมาชิกอีกคนก็ได้บอกว่าอันดับแรกของตนคือ ฉันเป็นคนที่รักพ่อแม่ที่สุด พูดด้วยเสียงที่สั่นเครือเหมือนจะร้องไห้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้ (Directed Awareness) โดยใช้คำถามนำให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ภาวะ "ที่นี่ และขณะนี้" ของตนเอง ผู้วิจัยพูดกับสมาชิกว่า ขณะนี้เสียงของสมาชิกสั่น สมาชิกรู้สึกอย่างไร สมาชิกบอกว่ารู้สึกสงสารที่บ้านต้องทำงานหนักเพื่อลูกหลังจากนั้นผู้วิจัยจึงให้สมาชิกกลุ่มพูดให้กำลังใจ จากนั้นก็ให้ทุกคนเล่าต่อจนกระทั่งพูดจนครบทุกคน ผลพบว่า สมาชิกเกิดความไว้วางใจกันและกัน แต่ละคนสามารถเล่าเรื่องราวของตนได้ดี ทำให้สมาชิกเห็นถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล และสมาชิกบางคนก็มีลักษณะเหมือนกัน สมาชิกได้แชร์ประสบการณ์ร่วมกัน มองว่าตนเองก็ไม่ได้มีลักษณะแบบนี้คนเดียว มองเห็นจุดเด่นจุดด้อยในตนเอง สมาชิกกลุ่มด้วยกันมองเห็นความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกบางคนที่กล้าเปิดเผยด้านลบของตนแก่กลุ่ม และได้เปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้นมาเป็นประสบการณ์ที่ดีกับตนเอง สมาชิกได้รู้จักตนเองมากขึ้นผ่านการเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ชัดเจนมากขึ้น ก่อนปิดกลุ่ม ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนบอกถึงความรู้สึกและสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ และกล่าวขอบคุณที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี พร้อมนัดหมายวันเวลาและสถานที่สำหรับการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

"วันนี้ได้รู้จักตัวตนของตนเองว่ามีลักษณะเด่นอย่างไร และได้รู้ลักษณะตัวตนของแต่ละคน และได้แง่คิดต่าง ๆ จากเพื่อนในกลุ่มที่มีลักษณะเหมือนกันหรือแตกต่างกัน เพื่อนำมาปรับใช้กับตนเอง" (สมาชิกคนที่ 1)

"วันนี้ได้รู้จักตัวเอง รู้จักลักษณะนิสัยของเพื่อน ได้สะท้อนตัวเองจากคำแนะนำหรือความคิดเห็นของเพื่อน ยอมรับความเป็นตนเองมากขึ้น รวมรู้ถึงวิธีแก้ปัญหานิสัยด้านลบของตัวเราเอง" (สมาชิกคนที่ 2)

"...ทำให้ได้รู้จักตัวตนของเรามากขึ้น ว่าอะไรที่แสดงตัวตนของเราได้ดีที่สุด ทำให้เราได้รู้ว่าในความเป็นตัวตนของเรานั้น มันมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ซึ่งสำหรับข้อเสียนั้น เราก็ควรจะปรับปรุงตัวเราให้มันกลายเป็นข้อดี ได้รู้ว่าการแสดงออกในตัวตนของเราก็อาจไปเป็นตัวอย่างที่ดีและไม่ดีให้เพื่อน ๆ ได้ และทำให้เราได้รู้ว่าตัวตนของเพื่อนนั้นก็มีสิ่งดี ๆ ให้เราทำตามอยู่หลายอย่าง และถ้าเราทำตามก็อาจเกิดผลดีกับเราได้..." (สมาชิกคนที่ 3)

"ได้รู้จักตัวเองมากขึ้นว่ามีลักษณะอย่างไร ได้เรียนรู้ลักษณะนิสัยของเพื่อนแล้วนำมาปรับใช้กับตนเองได้ ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ รู้จักวิธีควบคุมอารมณ์ของตนเองมากขึ้นจากสิ่งที่เพื่อน ๆ หลายคนได้ประสบมาเช่นเดียวกัน" (สมาชิกคนที่ 4)

"ได้รู้ว่าตัวตนของเราจริง ๆ เป็นอย่างไร รับฟังความคิดเห็นของเพื่อน ๆ ที่มีต่อตัวเรา รู้วิธีแก้ปัญหาต่าง ๆ กับนิสัยหรือตัวตนด้านลบของตัวเรา ได้นำปัญหาหรือวิธีแก้ไขของคนอื่นมาปรับใช้ให้เข้ากับเราได้ให้แง่คิดแก่เพื่อนตามความคิดของเรา" (สมาชิกคนที่ 5)

"ได้แชร์ด้านต่าง ๆ ของเราให้เพื่อนฟังพร้อมทั้งได้ข้อคิดในการแก้ไขปรับตัวจากเพื่อน ๆ ได้รับรู้ถึงข้อดีข้อเสียของตนเองและเพื่อน รวมทั้งเสนอแนวทางในการแก้ไขปัญหาให้เพื่อน รู้จักตัวตนของเพื่อนมากขึ้น และได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของกันและกัน" (สมาชิกคนที่ 6)

"...ทำให้เรารู้ตัวตนที่แท้จริงของเรามากขึ้น ทำให้ทราบว่าตัวตนของเราเป็นยังไง และได้รับคำแนะนำจากคนอื่นไปปรับใช้ได้ ได้ช่วยแก้ไขปัญหาให้เพื่อนในประเด็นต่าง ๆ และได้รู้ตัวตนของเพื่อนด้วยว่าเขาเป็นคนอย่างไร มีจุดดีจุดเสียในตัวอย่างไร ได้สำรวจความคิดของตนเองว่ามองตัวเองอย่างไรและคนอื่นมองเราอย่างไรด้วย..." (สมาชิกคนที่ 7)

"ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกที่มีต่อตัวเอง เล่าเรื่องนิสัยของตัวเองให้เพื่อนได้เรียนรู้ เกิดการยอมรับตนเอง ได้รู้จักตนเองมากยิ่งขึ้นจากการจัดอันดับความเป็นตัวเองมากที่สุด ทำให้ยิ่งรู้จักเข้าใจ และสัมผัสถึงตนเองมากยิ่งขึ้น" (สมาชิกคนที่ 8)

ครั้งที่ 3 เรื่อง การตระหนักรู้ในตนเอง (ครั้งที่ 2) ผู้วิจัยเริ่มต้นโดยใช้เทคนิคการอุปมาอุปมัยตนเอง (Self-metaphors) ถามสมาชิกกลุ่มว่า "ถ้าจะเปรียบตนเอง จะเปรียบตนเองเป็นอะไร" "เพราะอะไร" สมาชิกกลุ่มคนหนึ่งได้แสดงความคิดเห็นว่า ตนเองเปรียบเหมือนก้อนเมฆ เพราะก้อนเมฆกลั่นตัวมาเป็นฝนตกลงมา ตกมากไปก็ไม่ดี น้อยไปก็ไม่ดี ทุกอย่างมีคุณมีโทษมีดีมีร้าย เช่นเดียวกับตนเองที่มีทั้งข้อดีและข้อเสียเช่นกัน สมาชิกทุกคนสามารถเปรียบตนเองกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้ แสดงให้เห็นว่าสมาชิกเข้าใจเกี่ยวกับความคิดความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง และผู้วิจัยให้สมาชิกได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับลักษณะของตนว่าเป็นอย่างไร โดยแจกใบงานวงล้อความคิด ความรู้สึก และการกระทำให้แก่สมาชิก เพื่อให้สมาชิกได้มีแนวทางสำรวจตนเองที่ง่ายและชัดเจนยิ่งขึ้น จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกได้นำเสนอและร่วมกันแลกเปลี่ยนมุมมองความคิดกันภายในกลุ่ม ซึ่งผลจากการสังเกตในครั้งนี้ พบว่า สมาชิกเกิดการเรียนรู้ตนเองทั้งเชิงบวกและเชิงลบในด้านความคิด ความรู้สึก และการกระทำ อย่างเช่น สมาชิกอีกคนหนึ่ง เป็นคนที่ลังเล เข้าใจอะไรยาก กังวลใจ เมื่อได้เล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้น มักจะกังวลใจเมื่อต้องแสดงออกต่อหน้าคนเยอะ ๆ เช่น ออกไปนำเสนอหน้าชั้น คิดว่าถ้าตนต้องไปยืนสอนนักเรียนหน้าห้องจะทำอย่างไร ทำให้สมาชิกรู้สึกเห็นใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อผู้วิจัยให้สมาชิกได้กล่าวให้กำลังใจ สมาชิกคนอื่น ๆ ก็ให้กำลังใจเป็นอย่างดี นอกจากนี้เมื่อให้สมาชิกระบุถึงแนวทางในการตอบสนองทั้งเชิงบวกและเชิงลบ พบว่า สมาชิกแต่ละคนสามารถอธิบายได้ดี ทำให้สมาชิกเห็นถึงการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น

"ทำให้เราได้ตระหนักคิดในตนเองทั้งเชิงบวกและเชิงลบ ได้ทราบข้อดีข้อเสียของตนเองและวิธีการปรับตัว และการได้ทราบถึงการเปรียบตนกับสิ่งต่าง ๆ เป็นการสะท้อนให้รู้จักตนเองมากยิ่งขึ้น และรู้สึกว่ากิจกรรมดังกล่าวนี้มีประโยชน์และข้อคิดมากมายเลยทีเดียว " (สมาชิกคนที่ 1)

"กิจกรรมนี้ทำให้รู้จักว่าข้อดีข้อเสียของเราเป็นอย่างไร ได้สำรวจตนเอง การปรับปรุงตนเองที่ได้แนวคิดจากเพื่อน ๆ ได้รู้จักตนเองทั้งแง่ของความคิด ความรู้สึก และการกระทำ และการได้คิด วิเคราะห์ทำให้ได้รู้จักตัวตนที่แท้จริง" (สมาชิกคนที่ 2)

"ทำให้เรารู้ถึงความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง มองเห็นคุณค่าในตัวเอง ได้รู้ถึงข้อจำกัดของตัวเรา เมื่อเปรียบเทียบกับสิ่งต่าง ๆ และได้แลกเปลี่ยนความคิดกับเพื่อน ๆ ว่าเพื่อนแต่ละคนมีความรู้สึกนึกคิดอย่างไรกันบ้าง" (สมาชิกคนที่ 3)

"ทำให้เราได้รู้จักตนเองทั้งในแง่บวกและลบ ไม่ว่าจะเป็นความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม และยังได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาจากประสบการณ์ต่าง ๆ ของเพื่อนที่เกิดขึ้นในเชิงลบ" (สมาชิกคนที่ 4)

"...ทำให้เรารู้ว่าบางความคิดของเรานั้นก็มีประโยชน์ต่อคนอื่นเหมือนกัน และบางสิ่งที่เรารู้สึกก็ไม่ได้มีแค่เราที่รู้สึกเพียงคนเดียว แต่ก็ยังมีเพื่อนที่เป็นเช่นเราเหมือนกัน ดังนั้นเราก็ไม่ควรคิดมาก เรื่องไหนดีก็ควรเก็บไว้ ส่วนเรื่องไหนไม่ดีก็โยนทิ้งไป คิดซะว่าเป็นประสบการณ์ที่มีค่าต่อตนเอง และสุดท้ายเราเองก็ต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวด้วย จะได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข..." (สมาชิกคนที่ 5)

ครั้งที่ 4 เรื่อง การนับถือตนเอง ผู้วิจัยกล่าวทักทาย และให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงข้อเสนอแนะและสิ่งที่ต้องการปรับปรุงเพื่อให้การทำกลุ่มในครั้งนี้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามประเมินค่า (Scaling Questions) ให้สมาชิกแต่ละคนได้ให้คะแนนเกี่ยวกับการนับถือตนเองว่า "สมาชิกแต่ละคนคิดว่าตนเองมีคุณค่ามีความสามารถเป็นอย่างไร" โดยการให้คะแนนไม่ได้มีผลกับการตัดสินคุณค่าความสามารถ แต่เพื่อเป็นการให้สมาชิกได้ทำความเข้าใจและตรวจสอบตนเองเพื่อจะช่วยให้เราตระหนักถึงการนับถือตนเองมากยิ่งขึ้น โดยมีตัวเลข 1-10 ขอให้ลองระบุตัวเลขว่าตนเองมีคุณค่ามีความสามารถอยู่ในระดับใด และอธิบายว่าเพราะอะไรจึงให้คะแนนดังกล่าวกับตนเอง จากการประเมินตนเองพบว่ามีสามคนที่ให้ตนเองในระดับ 5 ซึ่งน้อยกว่าสมาชิกคนอื่น ๆ ผู้วิจัยได้ให้ทั้งสามคนบอกว่าเพราะอะไรจึงประเมินในระดับนี้ หลังจากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกล่าวให้กำลังใจ และผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มลองนึกถึงเรื่องราวความสำเร็จในอดีตของตน และเล่าให้สมาชิกกลุ่มฟัง จากนั้นผู้วิจัยถามสมาชิกว่า "จากความสำเร็จในครั้งนั้นทำให้สมาชิกแต่ละคนรู้สึกอย่างไร" จากการเล่าถึงความสำเร็จของตน สมาชิกกลุ่มคนหนึ่ง รู้สึกว่าตนเองก็มีอะไรดี มีความสามารถใน

บางวิชา เคยแข่งขันทักษะภาษาไทยได้ที่ 1 มองว่าอย่างน้อยเราก็มีบางอย่างที่เก่งเหมือนกัน จากนั้นสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ก็พูดให้กำลังใจ จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเขียนกิจกรรมเส้นชีวิต (Lifeline) โดยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนเรื่องราวชีวิตของตนในอดีตตั้งแต่เกิดจนกระทั่งปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร เป็นการวาดเส้นเวลาลำดับเหตุการณ์สำคัญที่เกิดขึ้นในชีวิตอาจจะเป็นเชิงลบหรือเชิงบวกขึ้นอยู่กับประสบการณ์ส่วนบุคคลโดยผลงานที่ได้จะมีลักษณะคล้ายกราฟที่อาจจะมีขึ้นและลงบ้าง การเขียนเส้นชีวิตดังกล่าวช่วยให้สมาชิกได้ตระหนักถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงชีวิตของตน ผู้วิจัยให้สมาชิกนำเสนอเรื่องราวผ่านเส้นชีวิตที่สมาชิกแต่ละคนเขียนให้กลุ่มได้รับทราบ ผู้วิจัยชวนให้สมาชิกได้ค้นหาการนับถือตนเองว่า ตนเองมีคุณค่ามีความสามารถ ซึ่งการนับถือตนเองของแต่ละคนก็อาจจะมีมุมมองที่แตกต่างกันออกไป สมาชิกกลุ่มอีกคนหนึ่ง รู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่เรียนไม่ค่อยเก่งเรื่องเรียนเป็นอะไรที่ไม่ค่อยน่าภูมิใจเท่าไร เกรดเฉลี่ยมัธยมศึกษาตอนปลายก็ได้น้อยกว่าเพื่อนในกลุ่ม สอบเข้าเรียนต่อมหาวิทยาลัยขอนแก่นไม่ติด ทำให้คิดมาตลอดว่าตนเองไม่เก่ง ผู้วิจัยถามว่า มีความสำเร็จครั้งใดบ้างที่ทำให้ตัวเองรู้สึกมีคุณค่ามีความสามารถ สมาชิกคนดังกล่าวบอกว่าเคยแข่งขันทักษะวิชาการได้รองชนะเลิศอันดับ 3 และสอบติดที่มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย สมาชิกคนอื่นในกล่มกล่าวให้กำลังใจ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้ข้อมลย้อนกลับแก่สมาชิก โดยให้การสนับสนุนและเสริมแรงกล่าวให้กำลังใจกับสมาชิกกลุ่ม ที่ผ่านเรื่องราวทุกข์ใจในชีวิตมาได้ และมองเห็นคุณค่าในตนเอง จนในที่สุดเกิดการเคารพนับถือตนเอง ผลพบว่า นักศึกษามองเห็นการนับถือตนเองมากขึ้น และสมาชิกได้เรียนรู้ว่าเมื่อท้อแท้ให้นึกถึงสิ่งที่เคยประสบผลสำเร็จมาเป็นแรงผลักดันให้ตัวเองก้าวเดินต่อไป เกิดการนับถือตนเองขึ้น

"กว่าที่เราจะประสบความสำเร็จได้มันไม่ง่ายเลย และในยามที่ชีวิตเราตกต่ำให้มองเห็นสิ่งที่เราทำแล้วเราภูมิใจไว้ ถ้าเราพอใจในตัวเราเอง เราก็จะเห็นคุณค่าของตัวเรามากขึ้น โดยที่เราไม่ต้องไปวิ่งหาความพอใจ ขอแค่เรารู้จักความพอดี" (สมาชิกคนที่ 1)

"วันนี้ได้รู้จักกับความผิดหวัง สมหวังของตัวเรา ทำให้เราได้นำความผิดหวังจากตรงนี้ไปเป็นแรงผลักดันของตัวเองในวันหน้า เพราะไม่มีใครไม่เคยผิดหวังและผิดพลาด เห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้นและสามารถสร้างคุณค่าของตัวเองขึ้นได้เสมอ" (สมาชิกคนที่ 2)

"...ได้มองย้อนกลับไปในอดีต มองดูความผิดพลาดต่าง ๆ ของตนเอง เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมากับเพื่อน ๆ ไม่ใช่เพียงเราคนเดียวที่พบเจอกับความทุกข์แต่เพื่อนในกลุ่มก็มีเหมือนกัน และได้เห็นถึงความสามารถต่าง ๆ ของตนเองที่นำพาให้ตนเองประสบความสำเร็จในหลาย ๆ ด้าน..." (สมาชิกคนที่ 3)

"ทำให้นึกถึงอดีตที่ผ่านมาว่าเราผ่านอะไรมาบ้าง และสิ่งที่ประสบมานั้นเรารู้สึกถึงความลัมเหลว และการประสบผลสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา" (สมาชิกคนที่ 4)

"ทำให้เรารู้ว่าสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกดีที่สุด และสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกแย่ที่สุด มันเป็นครูสอนเราให้เข้มแข็งขึ้น เมื่อมองสิ่งที่ผ่านมาได้ในทุก ๆ เรื่อง และรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อเกิดขึ้นแล้วเดี๋ยวก็ผ่านพ้นไป" (สมาชิกคนที่ 5)

"ได้รู้ข้อผิดพลาดของตนเอง นำข้อผิดพลาดต่าง ๆ มาเป็นแรงผลักดันให้เราสู้และไม่ย่อท้อ ทุกคนมีจุดที่ทำให้เสียใจเหมือนกัน ไม่ใช่มีแค่เราเท่านั้น ดังนั้นเราก็ควรที่จะสู้เพื่ออนาคตของตนเอง" (สมาชิกคนที่ 6)

"ได้รู้ว่าสิ่งที่เราภูมิใจในช่วงชีวิตหนึ่งเป็นอย่างไร เวลาท้อ เวลาไม่คิดจะสู้ ให้เรามองไปดูว่าชีวิตเราผ่านอะไรและเก็บเอาวันนี้มาเป็นกำลังใจให้เราก้าวเดินสู้ต่อไป เก็บเอาอดีตมาเตือนสติ เก็บเอาความภูมิใจที่ผ่านมาเป็นกำลังใจในการใช้ชีวิตเมื่อพบเจออุปสรรค" (สมาชิกคนที่ 7)

"ได้เขียนเส้นชีวิตได้รู้จักช่วงเวลาที่ตนเองนั้นภาคภูมิใจและเสียใจมากที่สุด และเราจะต้องก้าวผ่านไปให้ได้ ในเวลาที่เราท้อแท้มากที่สุด ให้มองกลับไปดูในจุดที่เราภาคภูมิใจมากที่สุด และเอาสิ่งนั้นมาเป็นพลังให้เราก้าวข้ามจุด ๆ นั้น และดำเนินชีวิตในสังคมต่อไป" (สมาชิกคนที่ 8)

ครั้งที่ 5 เรื่อง การนับถือตนเอง (ครั้งที่ 2) ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่มกลับเข้ากลุ่ม พร้อมทั้งสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการทักทายและพูดคุยเกี่ยวกับผลของการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมาว่าสมาชิกกลุ่มมีความคิดและรู้สึกอย่างไร ทั้งนี้เพื่อเป็นการให้สมาชิกได้ทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามข้อยกเว้น โดยขอให้สมาชิกกลุ่มลองนึกถึงเหตุการณ์ในอดีตซึ่งเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตที่ยากลำบาก หรือการพยายามแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่ตนเองประสบ และสามารถผ่านพ้นมาได้ ทั้งนี้ผู้วิจัยถามสมาชิกต่อไปว่า "สมาชิกสามารถผ่านเรื่องราวเหตุการณ์นั้นมาได้อย่างไร และสมาชิกรู้สึกอย่างไรหลังจากที่สมาชิกได้พยายามจัดการหรือแก้ไขปัญหา" ทั้งนี้ผู้วิจัยขอให้สมาชิกเล่าถึงวิธีการจัดการของตนเองที่นำไปสู่ความสำเร็จ ตลอฐจนความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น ผู้วิจัยใช้เทคนิคกล่องแห่งคุณค่า (Value Box) โดยผู้วิจัยให้สมาชิกจับสิ่งของในกล่องแห่งคุณค่า ได้แก่ ดินสอยางลบ กบเหลาดินสอ ไม้บรรทัด แล้วให้สมาชิกแต่ละคนหยิบสิ่งของจากกล่องคนละ 1 ชิ้น และให้สมาชิกเขียนคุณค่าของสิ่งนั้นว่าเป็นอย่างไรลงในกระดาษ ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงคุณค่าของสิ่งนั้น และผู้วิจัยถามสมาชิกว่า "ถ้าเปรียบเทียบของสิ่งนั้นกับคุณค่าของตนเองจะเป็นอย่างไร" ใช้เทคนิคอุปมาอุปมัยตนเอง (Self-metaphors) เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการนับถือตนเอง สมาชิกกลุ่มคนหนึ่ง เลือกกบเหลาดินสอเพราะกบเหลาดินสอสามารถเหลาดินสอให้แหลมคมเพื่อให้

ใช้งานได้ ก็เปรียบเหมือนตนเองที่มีความมุ่งมั่นที่จะเป็นครูที่ดีคอยขัดเกลาลูกศิษย์ให้เป็นคนดี รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถที่จะถ่ายทอดความรู้ได้ เห็นความสามารถเห็นคุณค่าในตนเอง จากนั้นสมาชิกกลุ่มก็ได้เล่าถึงคุณค่าในของสิ่งนั้นที่ตนเองเลือกและสะท้อนถึงคุณค่าในตนเอง และสิ่งที่สมาชิกได้สรุปจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ มีดังนี้

"เรานั้นมีคุณค่าในตัวเองอยู่แล้ว เราไม่จำเป็นต้องโอ้อวดใครให้เขาเห็นคุณค่า ขอแค่ตัวเรามองเห็นคุณค่าในตัวเอง ไม่ดูถูกตัวเอง พอใจในตัวเอง แค่นี้ตัวเราก็มีคุณค่าแล้ว" (สมาชิกคนที่ 3)

"จากกิจกรรมทำให้เราได้รู้สึกภาคภูมิใจในตัวเองมากขึ้น มีความเชื่อมั่นในตัวเรามากขึ้น ได้รู้ว่าตัวเรามีคุณค่าต่อสังคมมากเพียงใด ว่าเราก็สำคัญต่อสังคมนี้เป็นอย่างมาก ให้เราเคารพนับถือ เชื่อถือในตัวเรา" (สมาชิกคนที่ 7)

"วันนี้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการมองเห็นคุณค่า ของหลายสิ่งมีคุณค่าต่างกัน มีประโยชน์ต่างกัน แต่ของทุกสิ่งล้วนมีคุณค่าในตัวของมันเอง ก็เปรียบเหมือนกับตัวเรา คนทุกคนย่อมมีคุณค่าในตัวเอง อยู่ที่ว่าเราจะเลือกมองและรู้ค่าของตัวเอง ก็จะเกิดการนับถือตนเอง" (สมาชิกคนที่ 8)

ครั้งที่ 6 เรื่อง การเปิดใจ วันนี้สมาชิกได้สำรวจการเปิดใจ ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่า "การจะเปิดใจรับใครสักคน คนนั้นควรเป็นอย่างไร และอะไรที่บ่งบอกถึงการเปิดใจรับความคิดเห็นของคนนั้น และถ้าจะให้สมาชิกเปิดใจรับความคิดเห็นที่ต่างจากตนเอง สมาชิกจะทำอย่างไร" สมาชิกกลุ่มร่วมกันสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน สิ่งที่สมาชิกแต่ละคนได้เรียนรู้ในวันนี้ สมาชิกกลุ่มคนหนึ่งกล่าวว่า การเปิดรับใครสักคน คนนั้นควรเป็นคนที่เปิดใจยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น ต้องมีเหตุผล พร้อมที่จะรับฟังคนอื่น ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนเรื่องราวที่ตนเองเคยได้รับการเปิดใจรับความคิดเห็นจากคนอื่น ส่วนใหญ่เป็นเรื่องอะไรที่คนอื่นเปิดใจรับความคิดเห็นของสมาชิก รวมถึงการกระทำใดที่บ่งบอกถึงผู้อื่นเปิดใจรับความคิดเห็นของสมาชิก และสมาชิกเคยเปิดใจรับความคิดเห็นของคนอื่นในเรื่องใดบ้าง และการกระทำใดที่แสดงให้เห็นว่าสมาชิกได้เปิดใจรับความคิดเห็นของผู้อื่นแล้ว จากนั้นให้สมาชิกทุกคนแบ่งปันเรื่องราวของตนเอง สมาชิกกลุ่มอีกคนหนึ่งกล่าวว่า เวลาที่มีการประชุมงาน ก็จะพยายามรับที่จะรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น บางครั้งก็พอใจบ้างไม่พอใจบ้าง สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า เราก็เคยเป็นในที่ประชุม ก็พยายามที่จะรับฟังก่อนว่าเป็นอย่างไร แต่บางครั้งก็ไม่เห็นด้วย แต่เราก็เปิดใจที่จะฟังก่อนจะตัดสินว่าสิ่งใดดีหรือไม่ดี จะฟังความคิดก่อน เชื่อว่าคนทุกคนมีเหตุผลมีความสามารถ ผลพบว่า สมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากประสบการณ์สมาชิกคนอื่นในกลุ่มที่ได้แบ่งปันว่า คนเราต้องเปิดรับความคิดเห็นคนอื่น เปิดรับความคิดใหม่ ๆ ที่เข้ามา ทุกคนมีอิสระที่จะคิดเห็นต่างกันได้ ให้เกียรติและเห็นคุณค่าของคนอื่น วันนี้สมาชิกได้เรียนรู้การเปิดใจดังนี้

"รู้จักการยอมรับและการปรับตัวเข้าหาบุคคลที่เราไม่ชอบ เพื่อที่จะรักษาความสัมพันธ์แบบเพื่อนเอาไว้ เพื่อที่จะให้สามารถอยู่ร่วมกันได้ เป็นการฝึกตนเองให้มีการเปิดใจยอมรับ สิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และอยู่กับสิ่งเหล่านั้นให้ได้" (สมาชิกคนที่ 1)

"ยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง ยอมรับในสิ่งที่แตกต่างจากความคิดของตนเอง" (สมาชิกคนที่ 2)

"จากกิจกรรมนี้ทำให้เราได้รู้ว่าทุกความคิดเห็นมีความสำคัญมีประโยชน์ทั้งสิ้น ควรรับฟังและนำไปปรับใช้เพื่อประโยชน์ที่มากมาย ได้ความคิดดี ๆ ในการทำงานได้เป็นอย่างดี" (สมาชิกคนที่ 6)

"ทำให้เราเป็นคนมองโลกกว้างขึ้น มองโลกในแง่ดีมากขึ้น เพราะการที่เราจะยอมรับคนที่มีข้อเสียนั้นไม่ง่ายเลย การเปิดใจทำให้เราเป็นคนใจกว้าง และเราก็จะได้เข้าใจคนอื่นมากขึ้นด้วย" (สมาชิกคนที่ 7)

"การเปิดใจเป็นการให้โอกาสคนอื่น เพราะการที่เราเข้าใจในสิ่งที่เพื่อนทำ ถึงแม้บางครั้งจะทำอะไรที่ผิดพลาดไป แต่เราก็สามารถที่จะเรียนรู้ข้อผิดพลาดของคนอื่น และให้โอกาสคนอื่น โดยการเปิดใจยอมรับเพื่อนได้" (สมาชิกคนที่ 8)

ครั้งที่ 7 เรื่อง ความจริงใจ ผู้วิจัยชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันคิดและตอบคำถามเกี่ยวกับความจริงใจว่า "ใครบ้างที่นักศึกษาไว้วางใจที่สุด เพราะอะไร มีพฤติกรรมอะไรที่ทำให้รู้สึกไว้วางใจ" โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังและการถามขณะที่สมาชิกแสดงความคิดเห็น สมาชิกคนหนึ่ง คนที่เราไว้วางใจคือเพื่อนสนิท เพราะเพื่อนคนนั้นเขาจริงใจ มีอะไรก็กล้าที่จะบอกกล่าว พูดความจริง ไม่โกหก ไม่เสแสร้ง สมาชิกอีกคนหนึ่งกล่าวว่า เพื่อนสนิทเหมือนกัน สามารถคุยได้ทุกเรื่อง เพราะเป็นคนตรง ๆ คิดอย่างไรก็แสดงออกมาอย่างนั้น เลยรู้สึกว่าเพื่อนคนนั้นจริงใจดี ต่อมาผู้วิจัยใช้เทคนิคการฝึกซ้อมบทบาท (Role of Rehearsal) เป็นเทคนิคเพื่อเตรียมการให้สมาชิกได้แสดงพฤติกรรมที่สมาชิกต้องการให้เกิดขึ้น โดยการฝึกซ้อมพฤติกรรมก่อนการไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ต่าง ๆ ที่กำหนด สถานการณ์นักศึกษามีความปรารถนาดีและรู้สึกห่วงใยที่เพื่อนไม่ค่อยเข้าเรียน ไม่ส่งงาน นักศึกษาจะบอกความรู้สึกนี้ให้เพื่อนรับรู้ได้อย่างไร สมาชิกอีกคนกล่าวว่า การที่เรากล้าบอกเพื่อนเมื่อเขาทำผิด เป็นการแสดงออกถึงความจริงใจที่เรามีต่อเพื่อน ถ้าเพื่อนรับฟัง เพื่อนก็จะได้ทำตัวให้ดีขึ้น ในทางตรงกันข้ามถ้าเราทำไม่แล้วมีเพื่อนมาบอกเรา แสดงว่าเขาก็จริงใจกับเรากล้าพูดตรง ๆ เราเองก็จะได้พัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นได้ ผลพบว่าสมาชิกกลุ่มให้ความสำคัญกับความจริงใจมาก เพราะเป็นสิ่งสำคัญในการอยู่ร่วมกันในสังคม ถ้าคนเรามีแต่ความจริง แสดงออกอย่างตรงไปตรงมา คนเราก็จะมีความเข้าใจกันมากขึ้น อยู่อย่างถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน มีความเป็นมิตรต่อกันมากขึ้น ก็จะทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขเมื่อเรามี

ความจริงใจต่อกัน นอกจากนี้เมื่อสอบถามถึงสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้วันนี้ มีสมาชิกได้บอกถึงสิ่งที่ได้รับในวันนี้ ดังนี้

"วันนี้ได้เรียนรู้ว่า การที่คนเรามีความจริงใจให้แก่นั้นเป็นสิ่งสำคัญมากในการที่จะทำอะไรก็ตาม เป็นพื้นฐานที่ดี เพราะถ้าคนเราพูดกันตรง ๆ จะได้เข้าใจกันได้ง่ายขึ้น ไม่ต้องใส่หน้ากากเข้าหากัน สังคมก็จะน่าอยู่มากขึ้น" (สมาชิกคนที่ 4)

"คนที่กล้าพูดกล้าทำกล้าแสดงความคิดเห็นตามความเป็นจริงย่อมเป็นสิ่งที่ดี แสดงถึงความซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกและตัวตนที่แท้จริงของตนเอง ผู้คนที่รู้จักก็จะรู้สึกว่าคนนี้น่าคบหา เพราะเป็นคนที่ตรง มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่คล้อยตามคนอื่นง่าย ๆ เป็นคนที่มีความจริงใจ" (สมาชิกคนที่ 5)

ครั้งที่ 8 เรื่อง การสำนึกคุณ วันนี้สมาชิกกลุ่มได้ระบุถึงความสำคัญของการขอบคุณและสามารถระบุแนวทางสำหรับการขอบคุณได้ ผู้วิจัยถามสมาชิกว่า "มีคำพูดใดบ้างที่แสดงถึงความขอบคุณ ใครที่เคยขอบคุณสมาชิกบ้าง แล้วสมาชิกรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่ทำแล้วมีคนมาแสดงความขอบคุณ" สมาชิกคนหนึ่งกล่าวว่า คำพูดที่แสดงถึงความขอบคุณก็คำว่า ขอบคุณนะที่มีน้ำใจต่อเรา ช่วยติวหนังสือให้เรา แล้วก็คนที่เคยขอบคุณเราก็มีเพื่อน ๆ เวลามีคนมาขอบคุณก็รู้สึกดีมาก ๆ เลย นะ เพราะรู้สึกว่าเขารับรู้ได้ถึงสิ่งที่เราเป็นห่วง หวังดี ผู้วิจัยใช้เทคนิคบุคคลสำคัญในชีวิต 3 คน (The Three Most Important People in Your Life) ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนระบุบุคคล 3 คนที่มีความสำคัญในชีวิตแต่ละช่วงวัยที่สมาชิกได้พบและมีความสำคัญโดยระบุอายุช่วงวัยของสมาชิกในขณะนั้น จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้แบ่งปันเรื่องราว และผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่า "ในอนาคตใครจะเป็นคนที่สำคัญที่สุดในชีวิต" สมาชิกอีกคนหนึ่ง กล่าวว่า ปกติเรากับพี่มักจะทะเลาะกันเสมอ แต่เราก็รับรู้ได้ถึงสิ่งที่เขาเอาใจใส่และเป็นห่วงเรา แต่ก็ไม่เคยพูดกันดี ๆ เลย ผู้วิจัยถามสมาชิกว่า "บุคคลสำคัญในชีวิตของสมาชิกกลุ่ม สมาชิกเคยพูดหรือแสดงออกถึงความขอบคุณในฐานะที่เขาเหล่านั้นเป็นบุคคลสำคัญสำหรับคุณหรือไม่ สมาชิกคนดังกล่าวบอกว่า ไม่เคยแสดงออกถึงความขอบคุณที่พี่เคยดูแลมาตลอด ผู้วิจัยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (Empty Chair) โดยให้สมาชิกแสดงบทบาทสมมติในการแสดงความขอบคุณกับเหตุการณ์ที่ผ่านมาแล้วยังไม่มีโอกาสได้แสดงออก สมาชิกได้สมมติว่าพี่อยู่ตรงหน้า และก็ได้พูดกล่าวขอบคุณพี่ที่คอยดูแลห่วงใยมาตลอด พูดไปร้องไห้ไป สมาชิกรู้สึกว่าการได้ลองพูดขอบคุณในครั้งนี้ทำให้เขาสบายใจขึ้นมาก และคิดว่าถ้ากลับบ้านไปจะหาโอกาสพูดกับพี่เหมือนที่พูดในกลุ่ม สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ พูดให้กำลังใจ หลังจากนั้นให้สมาชิกเขียนการ์ดขอบคุณ แล้วนำมาอ่านแบ่งปันกัน ผลพบว่า สมาชิกกลุ่มรู้สึกประทับใจ และได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของสมาชิกเป็นอย่างมาก ทุกคนเห็นถึงความสำคัญของการขอบคุณกัน การที่จะกล้าบอกใครสักคนให้เขาได้รับรู้ถึงการสำนึกคุณ รู้วิธีที่จะบอกคนอื่นถึงการสำนึกคุณ รับรู้

ถึงสิ่งดี ๆ ที่คนอื่นทำให้ มองคนอื่นในแง่บวกมากขึ้น นอกจากนี้เมื่อสอบถามถึงสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้วันนี้ มีสมาชิกได้บอกถึงสิ่งที่ได้รับในวันนี้ ดังนี้

"เรื่องการขอบคุณก็ทำให้เราได้รู้ว่าใครที่สำคัญกับเราในชีวิต ใครที่เราควรจะตอบแทนบุญคุณ มันทำให้เรานึกถึงคนที่สำคัญกับเรา คนที่อยู่เคียงข้างเรา ถ้ามีโอกาสก็อยากจะกลับไปขอบคุณทุกคนที่ทำให้ฉันมีวันนี้ได้" (สมาชิกคนที่ 2)

"อยากขอบคุณทุกสิ่งทุกอย่าง ขอบคุณแรงบันดาลใจ ขอบคุณความรู้สึกดี ๆ อาจจะมองไม่เห็น แต่เป็นการถ่ายทอดความรู้สึกดี ๆ เป็นแรงผลักดันให้เราก้าวเดินต่อไปได้ ขอบคุณทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาในชีวิต" (สมาชิกคนที่ 6)

"รู้สึกดีที่ทำให้รู้จักคำว่า ขอบคุณ และขอบคุณทุกคนที่ได้ร่วมทำกลุ่มร่วมกัน ให้แง่คิดและสิ่งดี ๆ กับชีวิตของเรา และขอบคุณที่มาช่วยเติมเต็มสิ่งดี ๆ ในชีวิต และยินดีที่ได้รู้จักทุกคน" (สมาชิกคนที่ 7)

"ได้ขอบคุณบุคคลที่ช่วยเหลือเรา ซึ่งก็เป็นการบอกที่ออกมาจากใจจริง ทำให้เรามีความสุขที่ได้บอกขอบคุณ ถือเป็นการกตัญญูต่อบุคคลที่ช่วยเหลือเราอีกทางหนึ่ง" (สมาชิกคนที่ 8)

ครั้งที่ 9 เรื่อง ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ โดยวันนี้สมาชิกได้ร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ในการช่วยเหลือผู้อื่น ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่า "มีสถานการณ์ใดบ้างที่สมาชิกได้ให้ความช่วยเหลือผู้อื่น" *สมาชิกกลุ่ม เคยช่วยพยุงคนแก่ข้ามถนน ตอนนั้นมีความรู้สึกว่ามีความสุขมาก เหมือนได้ช่วยญาติผู้ใหญ่ของเรา ชอบคิดว่าถ้าเป็นคนที่บ้านของเราล่ะเราก็คงทำแบบนี้ ช่วยไปโดยไม่ได้หวังอะไรจากคนแก่ท่านนั้นเลย สมาชิกกลุ่มอีกคนหนึ่ง เคยช่วยอาจารย์ถือของครับ แต่ในใจก็แอบเขินอยู่เหมือนกัน และก็กลัวเพื่อนจะหาว่าประจบอาจารย์ แต่ก็เข้าไปช่วยครับ ผู้วิจัยถามว่า เมื่อเข้าไปช่วยแล้วรู้สึกอย่างไร สมาชิกกลุ่ม รู้สึกสบายใจที่ได้ช่วยอาจารย์ ถ้ามีโอกาสก็อยากจะตอบแทนช่วยเหลืออาจารย์บ้าง ถึงแม้ว่าจะเป็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ตาม ทำไปโดยไม่ได้หวังสิ่งใดตอบแทน สมาชิกอีกคนหนึ่ง กล่าวว่า การที่เราเห็นคนอื่นเดือดร้อนเป็นทุกข์ เราก็ต้องเข้าไปช่วยเหลือเขาให้สบายใจขึ้น นอกจากนี้เมื่อสอบถามถึงสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้วันนี้ มีสมาชิกสามารถสรุปสิ่งที่เรียนรู้ในวันนี้ได้*

"วันนี้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการช่วยเหลือผู้อื่น เป็นการแสดงออกเพื่อช่วยผู้อื่นที่กำลังเดือดร้อน หรือเห็นความยากลำบากของผู้อื่น ก็ยื่นมือเข้าไปช่วยทันที โดยไม่หวังสิ่งใด ตอบแทน" (สมาชิกคนที่ 3)

"การช่วยเหลือเป็นการแสดงออกถึงน้ำใจไมตรีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน รู้จักแบ่งปันผู้อื่น ม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งของอย่างเดียว การแบ่งปันความรู้ก็เป็นการช่วยเหลือเช่นเดียวกัน" (สมาชิกคนที่ 5)

"การปรารถนาที่จะช่วยเหลือผู้อื่น การไปค่ายอาสา การมีจิตสาธารณะที่จะช่วยผู้อื่น การเป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ ยินดีออกไปช่วยเหลือ โดยที่เขาไม่ต้องร้องขอ ไม่หวังสิ่งใดตอบ กลับมา การเป็นผู้ให้ทำให้เรามีความสุขและยิ้มได้" (สมาชิกคนที่ 6)

ครั้งที่ 10 เรื่อง การยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการการเชิญชวนที่อธิบายถึงสถานการณ์และเหตุการณ์พิเศษ จากการที่ตนเองได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้จริง โดยเน้นบรรยากาศการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการตีความ ทักษะการถาม ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก ทักษะการสรุป และทักษะการให้กำลังใจ ซึ่งผลจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในครั้ง มีการสังเกตพบว่า สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี โดยสมาชิกช่วยกันสรุป ถึงสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกในแต่ละองค์ประกอบสมาชิกบางคนก็ได้นำไปใช้และพบว่าบางแนวทางนั้นสามารถใช้ได้จริง เช่น ความจริงใจเป็นการแสดงออกมาตามความเป็นจริงที่รู้สึกและคิด โดยที่ไม่ต้องพยายามทำจึงเป็นการแสดงออกอย่างอ่อนน้อมโดยแท้จริง นอกจากนี้แต่ละคนก็ได้พูดถึงหัวข้อที่ตนเองชื่นชอบและรู้สึกว่าตนเองน่าจะทำได้ดีพบว่ามีความแตกต่างกันไป เช่น ประทับใจการเข้ากลุ่มเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง การเปิดใจ ความจริงใจ การนับถือตนเอง การแสดงความขอบคุณ การช่วยเหลือผู้อื่น นอกจากนี้ เมื่อสอบถามถึงสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อม ซึ่งสมาชิกแต่ละคนได้บอกถึงสิ่งที่ได้รับประโยชน์และเรียนรู้ ดังนี้

"ตอนแรกที่เข้ามาในกลุ่มก็ไม่รู้ว่ามันจะเป็นแบบไหนแต่พอได้เข้ามาแล้วก็รู้สึกดีและภูมิใจที่ได้มาเรียนรู้ในครั้งนี้ได้เรียนรู้ความอ่อนน้อม และขอบคุณสมาชิกทุกคนในกลุ่มที่ให้กำลังใจและอยากให้มีกลุ่มแบบนี้เกิดขึ้นอีกในอนาคต" (สมาชิกคนที่ 1)

"ตั้งแต่ที่ได้เข้ากลุ่มได้เจอกับเพื่อน ๆ ก็ได้เอาสิ่งที่เพื่อนเล่าถึงประสบการณ์มาปรับใช้แล้วทำตามทำให้รู้ว่าตัวเราก็มีความสามารถ เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง นำไปสู่การเคารพนับถือตนเองมากยิ่งขึ้นและได้เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่น คิดว่าความอ่อนน้อมเป็นสิ่งที่สำคัญมากในสังคม" (สมาชิกคนที่ 2)

"...ได้เรียนรู้เกี่ยวกับความอ่อนน้อมที่ตอนแรกก็สับสนว่ามันจะเป็นแบบไหน แต่พอได้มาเรียนก็รู้ว่ามีหลายสิ่งที่ในห้องเรียนไม่ได้สอนแต่ก็จำเป็นสำหรับตัวเรา เช่น การตระหนักรู้ในตนเอง การเปิดใจยอมรับสิ่งใหม่ ๆ ที่เข้ามาในชีวิต การแสดงความจริงใจ โดยไม่เสแสร้งจะทำให้เราได้รับความจริงใจตอบกลับมา และก็ต้องเป็นคนที่มีน้ำใจต่อผู้อื่น สิ่งนี้ทำให้ได้มีแนวทางที่ดีนะจะเอาไปบอกกับเพื่อน ๆ ที่สนิทให้เขาได้มีแนวทางแบบที่ได้เรียนรู้มา ขอบคุณสำหรับการให้ข้อมูลให้ความช่วยเหลือที่ดีกับข้าพเจ้าและขอให้ทุก ๆ คนมีความสุข และทำเป้าหมายที่แต่ละคนอยากได้ให้สำเร็จ ขอบคุณ..." (สมาชิกคนที่ 3)

"...ได้เห็นว่าชีวิตของเรากับเพื่อนก็มีบางอย่างที่เหมือนกันหรือแตกต่างกัน ได้เรียนรู้ประสบการณ์จากเพื่อน ๆ ในกลุ่มเยอะเลย สามารถนำมาปรับใช้กับตนเองได้ และบางครั้งประสบการณ์ของเราก็เป็นแนวทางที่ดีให้กับเพื่อน ๆ ในกลุ่มได้ รู้สึกประทับใจกับหลาย ๆ เหตุการณ์ที่เพื่อน ๆ ได้แบ่งปัน นับว่าเป็นประโยชน์อย่างมาก ขอบคุณมาก..." (สมาชิกคนที่ 4)

"...เข้ากลุ่มมาก็หลายครั้ง แต่ครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้าย ขอให้ทุกคนมีความสุขและประสบความสำเร็จ สิ่งที่เราได้รับในวันนี้มีหลายอย่าง และสิ่งที่ชอบมากที่สุดจากการให้คำปรึกษากลุ่มก็คือ การที่มีคนรับฟังเรา ให้กำลังใจเราและช่วยเหลือเรา สำหรับความอ่อนน้อมเป็นสิ่งที่สำคัญมากในสังคมปัจจุบัน เพราะเวลาเราไปอยู่ที่ไหนก็ตาม เราก็จะปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ง่าย เป็นมารยาทที่น่ารัก สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน..." (สมาชิกคนที่ 5)

"...รู้สึกว่าได้ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เพื่อน ๆ ในรวมกันให้ข้อมูลที่ผ่านมาได้รับฟังความคิดเห็นของคนอื่น และรับคำแนะนำที่ดีจากที่ผู้ให้คำปรึกษาได้รับรู้ถึงความรู้สึกว่าการเข้ามาในกลุ่มนี้แล้วทำให้เรากล้าที่จะแสดงออกกล้าที่จะอธิบายความคิดเห็นของเราให้คนอื่นได้รับฟังรู้สึกว่ามีความสุขและสนุกสนานจากการเข้าร่วมกลุ่ม..." (สมาชิกคนที่ 6)

"ได้เรียนรู้ประสบการณ์ที่ดี ๆ จากการเข้ากลุ่ม รู้สึกประทับใจเพื่อนในกลุ่มมาก จากการเข้ากลุ่มรู้สึกว่ามีคนคอยรับฟังเรา คอยให้กำลังใจ ให้ข้อเสนอแนะต่าง ๆ อยากให้มีการเรียนรู้ในรูปแบบนี้อีก" (สมาชิกคนที่ 7)

"...จากการเข้ากลุ่มในหลายวันที่ผ่าน ได้เรียนรู้เกี่ยวกับความอ่อนน้อมมากยิ่งขึ้น โดยเริ่มตั้งแต่ตระหนักรู้ในตนเอง ทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้น รู้จักการวางตนเองให้เหมาะสม มีความจริงใจต่อคนอื่น ฝึกการขอบคุณ รู้จักตอบแทนคุณ มีน้ำใจมากขึ้น คิดว่าสิ่งเหล่านี้เป็นประโยชน์อย่างมากแก่ตนเอง สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน รู้สึกประทับใจมาก ๆ ในหลาย ๆ กิจกรรม..." (สมาชิกคนที่ 8)

จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกขณะดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการตั้งแต่การปฐมนิเทศจนกระทั่งยุติการให้คำปรึกษา จำนวน 10 ครั้ง พบว่า สมาชิกแต่ละคนมีการเปลี่ยนแปลงตนเองในทิศทางที่ดีขึ้น ซึ่งสังเกตได้จากพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือ มีความรับผิดชอบ ตรงต่อเวลา กล้าแสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนสามารถบอกถึงสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้หรือได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มได้เป็นอย่างดี

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	กรวิกา สุวรรณกูล
วันเดือนปีเกิด	15 พฤศจิกายน 2515
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	243 ถ.เลย-เชียงคาน ต.เมือง อ.เมือง จ.เลย
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	อาจารย์ประจำ
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2540	ศึกษาศาสตรบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) จาก มหาวิทยาลัยศิลปากร
พ.ศ. 2546	การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2560	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (จิตวะทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ