

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตน
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

มีนาคม 2560

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตน
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย



ปริญญานิพนธ์
ของ
ดวงนภา มิ่งขวัญ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

มีนาคม 2560

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตน
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

มีนาคม 2560

ดวงนภา มิ่งขวัญ. (2560). การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรียะแห่งตน
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
อาจารย์ที่ปรึกษาปรินญานิพนธ์: อาจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา, ผศ. ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาสุนทรียะแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอน
ปลายในโรงเรียนขยายโอกาส 2) เปรียบเทียบสุนทรียะแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอน
ปลายในโรงเรียนขยายโอกาส ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ประชากรที่ใช้
ในการวิจัย เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา
2559 ในโรงเรียนขยายโอกาสสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุพรรณบุรี เขต 1
จำนวน 1,548 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาสุนทรียะแห่งตน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบ
แบ่งกลุ่ม จำนวน 327 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อ
เสริมสร้างสุนทรียะแห่งตน เป็นนักเรียนที่มีคะแนนสุนทรียะแห่งตน ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา
และสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ จำนวน 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบ
ประเมินสุนทรียะแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ที่มีอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .215 -
.749 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .915 และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้าง
สุนทรียะแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือสถิตินอน
พารามेटริก การทดสอบวิลคอกซัน

ผลการศึกษาวิจัย พบว่า 1) นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายมีสุนทรียะแห่งตนโดย
รวมอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .51 เมื่อพิจารณาราย
ด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านการชื่นชมตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.95 ค่าส่วน
เบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .64 รองลงมาคือด้านการเห็นคุณค่าผู้อื่น มีค่าเฉลี่ย 3.94 ค่าส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐานเท่ากับ .67 ด้านการใช้คำพูดทางบวก มีค่าเฉลี่ย 3.86 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ
.59 ด้านความรู้สึกยินดี มีค่าเฉลี่ย 3.85 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .56 และด้านการเลือกคิด
และรู้สึกในทางบวก มีค่าเฉลี่ย 3.55 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .62 ตามลำดับ 2) นักเรียน
ชั้นประถมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองมีสุนทรียะแห่งตนโดยรวมหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
แบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรียะแห่งตนสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า สุนทรียะแห่งตนทั้ง 5 ด้าน หลังเข้า
ร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้น
ประถมศึกษาตอนปลายมีสุนทรียะแห่งตนโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมการให้
คำปรึกษากลุ่ม

REALITY GROUP COUNSELING TO ENHANCE SELF-APPRECIATION
OF ELEMENTARY STUDENTS



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Development on Human Potentials
at Srinakharinwirot University
March 2017

Duangnapha Mingkwan. (2017). *Reality Group Counseling to Enhance Self-appreciation of Elementary Students*. Master thesis, M.Ed. (Research and Development on Human Potentials: Psychology of Human Development and Counseling).
Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University.
Advisor Committee: Dr. Jitra Dudsdeemaytha, Asst. Prof. Dr. Patcharaporn Srisawat.

The purposes of this study were: 1) to study the self-appreciation of elementary students. 2) to compare the self-appreciation of elementary students before and after participating in reality group counseling to enhance self-appreciation. The elementary education grades four to six students. They were divided into two groups. The first group was a self-appreciation study. This group consisted three hundred and twenty seven students. They were cluster random selected from the population. The second group consisted of eight voluntary students from Watsamakeetum school whose self-appreciation scores were lower than twenty fifth percentile. This group participated in reality group counseling. The research instruments used in this study were the self-appreciation questionnaire with the discrimination valued ranging from .215 - .749 and reliability coefficient (alpha) of .915 and reality group counseling to enhance self-appreciation of elementary students. The statistical analyses employed were nonparametric Wilcoxon matched-pairs and a signed ranks test.

The results of the study were as follows: 1) The elementary students had overall self-appreciation at the high range level ($\bar{x}=3.83, SD=.51$). An analysis of the aspect of self-appreciation showed that the elementary students had self-appreciation at a high level in "Appreciate yourself" ($\bar{x}=3.95, SD=.64$) and "Acknowledge others" ($\bar{x}=3.94, SD=.67$) and "Use positive words" ($\bar{x}=3.86, SD=.59$) and "Be grateful" ($\bar{x}=3.85, SD=.56$) and "Choose positive thoughts and feelings" ($\bar{x}=3.55, SD=.62$) revealed high results among to participants. 2) The statistically significant differences in total of self-appreciation and each of the five aspects of self-appreciation of the experimental group were found to exist before and after counseling at a level of .05. The result of this study showed that reality group counseling was key to increasing positive changes in the self-appreciation of the elementary students.

ประกาศคุณูปการ

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.จิตรา คุชฎีเมธา และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรามรณ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญา นิพนธ์ ที่ได้ให้คำแนะนำ ให้ความรู้ ปรับปรุง และเสนอแนะข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย ตลอดจน ให้กำลังใจ ห่วงใย เมตตา และสละเวลา ผู้วิจัยเกิดแรงบันดาลใจ มีพลังใจและซาบซึ้งใจเป็นอย่างยิ่ง จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เตชากุล ที่ได้กรุณามาเป็นประธาน กรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี กรรมการสอบปากเปล่า ปริญญานิพนธ์ ผู้วิจัยเกิดความปิติที่ได้รับความเมตตา พร้อมทั้งข้อเสนอแนะเพื่อให้งานวิจัยนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้ให้ความอนุเคราะห์เสียสละเวลาในการตรวจสอบ คุณภาพเครื่องมือวิจัย ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขเพื่อพัฒนา เครื่องมือวิจัยครั้งนี้จาก อาจารย์ ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน อาจารย์ ดร.วรางคณา รัชตะวรรณ และ อาจารย์ ดร.อรุณีย์ เกิดในมงคล

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนทั้ง 6 โรงเรียน ตลอดจนเพื่อนครูทุกท่าน ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ อำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี ผู้วิจัยรู้สึกปิติเป็นอย่างยิ่งในมิตรจิตที่ได้รับ ทำให้ผู้วิจัยมีกำลังใจและแรงใจที่ดีในการทำปริญญานิพนธ์เสมอมา และขอขอบคุณลูกศิษย์ รวมทั้งกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการวิจัย ร่วมกันสร้างความทรงจำให้งานวิจัยนี้อบอวลไปด้วยความรู้สึปปิติยินดี

ขอกราบขอบพระคุณพ่อ แม่ และน้องชาย ที่สนับสนุนและเป็นพลังใจดูแลช่วยเหลือ นางสาวภัทรภร ทองสัมฤทธิ์ ผู้เป็นต้นแบบและให้แนวทางในการทำปริญญานิพนธ์ ตลอดจนความ ความอบอุ่นที่ผู้วิจัยได้รับจากป้า ลุง และน้า ๆ อีกทั้งการสนับสนุน จากนางสาวสุวรรณา มัตติวัฒน์ นางสาวออรยา ชินหู นางสาวเกสรี แหมะไธสง นางสาวชยาภรณ์ กองสมบัติ นางสาววิจิตรดา โปะสง และนางสาวแก้ว พรหมแก้ว ที่ให้การช่วยเหลือ เป็นที่ปรึกษา เป็นกำลังใจ และชี้แนะแนวทางในการทำปริญญานิพนธ์ พี่ ๆ เพื่อน ๆ น้อง ๆ ทุกคนผู้เป็นกัลยาณมิตร คอยให้กำลังใจในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ตลอดถนนสาย การศึกษา และครูพักลักจำ ทำให้ผู้วิจัยมีความรู้ความสามารถในแบบที่เป็นตัวของตนเองจนทุกวันนี้

ท้ายนี้ด้วยอาณิสสแห่งคุณงามความดีอันเกิดจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมบูชา คุณของบิดา มารดา ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ให้ประสบแต่ความสุขความเจริญมีพลังกาย พลังใจ และพลังสติปัญญาตลอดไป

ดวงนภา มิ่งขวัญ

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรียแห่งตน
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
ของ
ดวงนภา มิ่งขวัญ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

วันที่ เดือน มีนาคม พ.ศ. 2560

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(อาจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล)

.....ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา)

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	6
ความสำคัญของการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	6
ตัวแปรที่ศึกษา	7
นิยามศัพท์เฉพาะ	7
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	9
สมมติฐานของการวิจัย.....	10
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับสุนทรียแห่งตน.....	12
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสุนทรียแห่งตน.....	12
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุนทรียแห่งตน.....	29
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง.....	31
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	31
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง.....	40
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง.....	44
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการเด็กประถมศึกษาตอนปลาย.....	46
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการเด็กประถมศึกษาตอนปลาย.....	46
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเด็กประถมศึกษาตอนปลาย.....	50
3 วิธีดำเนินการวิจัย	53
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	53
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	53
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	54
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	55
การดำเนินการวิจัย.....	61
การเก็บรวบรวมข้อมูล	64

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 (ต่อ)	
การวิเคราะห์ข้อมูล	65
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	67
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และการแปลผล.....	67
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	67
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	76
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	76
สมมติฐานในการวิจัย.....	76
ขอบเขตของการวิจัย.....	76
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	77
การดำเนินการวิจัย.....	78
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	79
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	79
สรุปผลการวิจัย.....	79
อภิปรายผล.....	81
ข้อเสนอแนะ.....	91
บรรณานุกรม.....	93
ภาคผนวก.....	98
ภาคผนวก ก	99
ภาคผนวก ข	107
ภาคผนวก ค	116
ภาคผนวก ง	126
ภาคผนวก จ	131
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	219

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนกลุ่มตัวอย่าง.....	54
2 ตัวอย่างแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย.....	57
3 เกณฑ์การให้คะแนน.....	58
4 ตัวอย่างการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย.....	60
5 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design.....	62
6 ระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่ง ตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย.....	63
7 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกตามเพศ และระดับการศึกษา	68
8 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุนทรีย์แห่งตนของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกรายด้าน.....	69
9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลอง.....	70
10 เปรียบเทียบคะแนนสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายกลุ่ม ทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อ เสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตน.....	71
11 ค่าดัชนี IOC ของแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ตอนปลาย.....	117
12 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย.....	119
13 ค่าดัชนี IOC ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อ เสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย.....	121
14 สรุปวัตถุประสงค์และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อ เสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย.....	132

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....

10



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงสู่พัฒนาการทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาระหว่างวัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยา จิตวิทยา และสังคม ทำให้ต้องมีการปรับตัวหลายด้านพร้อม ๆ กัน จึงเป็นวัยที่จะเกิดปัญหาได้มาก การเรียนรู้พัฒนาการวัยรุ่นจึงมีประโยชน์ทั้งต่อการส่งเสริมให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพที่ดี ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และช่วยป้องกันปัญหาต่าง ๆ ในวัยรุ่น เช่น ปัญหาทางเพศ หรือปัญหาการใช้สารเสพติด จึงนับว่าเป็นวิกฤติช่วงหนึ่งของชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงรอยต่อของวัยเด็กสู่ผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะต้นของวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงมากมายเกิดขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จะมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นด้วยกันเอง และบุคคลรอบข้าง หากกระบวนการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เป็นไปอย่างเหมาะสม โดยการดูแลเอาใจใส่ใกล้ชิด จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัว ได้อย่างเหมาะสม บรรเทาปัญหาต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น และเป็นทั้งแรงผลักดันและแรงกระตุ้นให้พัฒนาการด้านอื่น ๆ เป็นไปด้วยดี การปรับตัวได้สำเร็จจะช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาตนเองมีบุคลิกภาพที่ดี ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตต่อไป

“วัยรุ่นหรือวัยมัธยมศึกษา” เป็น กลุ่มคนในช่วงอายุ 12 – 18 ปี ซึ่งเป็นวัยที่มีสุขภาพดีกว่าวัยอื่น ๆ (สุรางค์ ไคว์ตระกูล. 2556: 78) อย่างไรก็ตามวัยรุ่นจำนวนหนึ่งกลับต้องเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ซึ่งมีสาเหตุมาจากอุบัติเหตุ การฆ่าตัวตาย ความรุนแรง ติดยาเสพติด เด็กแว่น รวมถึงภาวะแทรกซ้อนที่เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ ปัญหาหนึ่งที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นซึ่งประเทศต่าง ๆ ให้ความสนใจอย่างมาก และพยายามหาวิธี แก้ไข คือ การตั้งครรภ์ที่ไม่ได้ตั้งใจ (unintended pregnancy) เนื่องจากปัญหาดังกล่าว มีความเกี่ยวข้องกับทั้งตัววัยรุ่นเอง ครอบครัว และสังคมโดยรวม ซึ่งเป็นปัญหา และทำให้เกิดผลกระทบในหลากหลายมิติ เช่น พฤติกรรม สุขภาพ สังคม วัฒนธรรม และเศรษฐกิจ เป็นต้น การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น เป็นเรื่องที่ทั่วโลกให้ความสำคัญ และตื่นตัวที่จะหามาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหา องค์การสหประชาชาติได้กำหนดนโยบายเชิงรุก โดยกำหนดให้การลดอัตราการเกิดมีชีพโดยมารดาอายุ 15 – 19 ปี (Adolescent birth rate) เป็นหนึ่งในตัวชี้วัดเป้าหมายการพัฒนาแห่งสหัสวรรษ ข้อมูลจาก World Health Statistic 2013 ได้รายงานอัตราการเกิดมีชีพทั่วโลกในมารดาอายุ 15 – 19 ปี ปีพ.ศ.2549 – 2553 เท่ากับ 48.9 ต่อประชากรหญิงในกลุ่มอายุเดียวกัน 1,000 คน สำหรับประเทศไทย ข้อมูลจากสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย ปี 2555 พบการคลอดในหญิงอายุ 15 – 19 ปี ต่อประชากรหญิงอายุ 15 – 19 ปี 1,000 คน มีค่าอยู่ที่ 53.8 มีการทำคลอดในหญิงอายุต่ำกว่า 15 ปี เท่ากับ 3,725 ราย และ ตั้งครรภ์ซ้ำและคลอดในกลุ่มผู้หญิงอายุต่ำกว่า 20 ปีเท่ากับ 15,443 ราย (มติชนออนไลน์. 2557: ออนไลน์) ปัญหายาเสพติด พบว่า

กลุ่มผู้เข้ารับการบำบัดรักษาด้านยาเสพติดที่อายุต่ำกว่า 15 ปี มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 1.5 ในปี 2551 เป็นร้อยละ 2.1 ในปี 2555 กลุ่มเยาวชนอายุระหว่าง 15 – 19 ปี เป็นกลุ่มที่เข้ารับการบำบัดรักษามากที่สุด จากปี 2551 เพิ่มขึ้น ร้อยละ 27.8 ในปี 2555 โดยในรอบ 6 ปี พบเด็ก 7 – 11 ปีเข้ารับการบำบัดเพิ่มขึ้น 5 เท่าตัว จาก 18 รายในปี 2550 เป็น 90 รายในปี 2555 กลุ่มอายุ 12 – 17 ปี เพิ่มขึ้น 6 เท่าตัว จาก 7,800 ราย เป็น 46,000 ราย (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2556: ออนไลน์) และปัญหาเด็กแว้นสะท้อนให้เห็นถึงหลายปัญหาของสังคมไทยทั้งปัญหาครอบครัว พ่อแม่ผู้ปกครอง ไม่มีเวลาดูแลอบรมสั่งสอนลูกหลาน ปัญหาทางการศึกษา เด็กขาดวุฒิภาวะในการเรียนรู้ มีค่านิยมผิด ๆ แยกแยะสิ่งดีและสิ่งไม่ดีไม่ได้ สาเหตุที่นำไปสู่การเป็นเด็กแว้นได้แก่ ครอบครัวมีปัญหา วัยรุ่นจึงต้องหาที่ระบายอย่างผิดวิธี เพื่อนชักชวน ทำตามเพื่อน และตามกระแสนิยม พ่อแม่ตามใจจึงทำให้ลูกทำตามใจตนเองมากเกินไปมองว่าการกระทำของเด็กแว้นนั้น มีความเท่ ชอบก่อความวุ่นวาย เรียกร้องความสนใจ ชอบความเสี่ยง ทำท่ายกกฎหมาย ทำท่ายกของสังคม (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.). 2557: ออนไลน์)

โรงเรียนเป็นสถานศึกษาสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยกล่อมเกลา และสร้างให้วัยรุ่นมีพัฒนาการที่เป็นไปอย่างเหมาะสม โดยในประเทศไทยมีโรงเรียนประถมศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา และโรงเรียนขยายโอกาส ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาหนึ่งที่มีนักเรียนทั้ง 2 ช่วงวัยคือวัยเรียนและวัยรุ่นอยู่ร่วมกัน ส่วนใหญ่จะเป็นสถานศึกษาที่อยู่ในชนบทห่างไกลตัวอำเภอ เพื่อขยายโอกาสในการเข้าถึงให้แก่เด็กในชนบทที่ขาดโอกาสในการเข้าเรียนต่อในโรงเรียนที่อยู่ในเมือง จากข้อมูลพื้นฐานโรงเรียนขยายโอกาส โดยโรงเรียนขยายโอกาส มีจุดด้อยคือความขาดแคลนทั้งทรัพยากรบุคคลและงบประมาณในการพัฒนาปรับปรุงสถานศึกษาให้ได้ตามเกณฑ์ จึงเป็นผลให้เด็กในโรงเรียนขยายโอกาสได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ ที่แตกต่างจากโรงเรียนมัธยมศึกษา ด้อยโอกาสในการเข้าถึงการเรียนรู้และสื่อต่าง ๆ ข้อมูลสารสนเทศทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุพรรณบุรี เขต 1 (สพป.สพ.1) มีจำนวนนักเรียนออกกลางคัน ปีการศึกษา 2557 ทั้งสิ้น 24 คน คิดเป็นร้อยละ 0.11 ทั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 14 คน สาเหตุจากฐานะยากจน 4 คน มีปัญหาครอบครัว 6 คน สมรสแล้ว 2 คน มีปัญหาในการปรับตัว 2 คน (สพป.สพ.1. 2558: ออนไลน์) มีจำนวนนักเรียนออกกลางคัน ปีการศึกษา 2558 ทั้งสิ้น 17 คน คิดเป็นร้อยละ 0.08 ทั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 16 คน ซึ่งสาเหตุจากฐานะยากจน 3 คน มีปัญหาครอบครัว 6 คน มีปัญหาในการปรับตัว 6 คน เจ็บป่วย/อุบัติเหตุ 1 คน (สพป.สพ.1. 2559: ออนไลน์) จากข้อมูลทั้ง 2 ปี พบว่าสาเหตุหลักมาจากปัญหาครอบครัว รองลงมา มีปัญหาในการปรับตัว ฐานะยากจน สมรสแล้ว และเจ็บป่วย/อุบัติเหตุตามลำดับ ข้อมูลนักเรียนด้อยโอกาส ปีการศึกษา 2558 จำนวนทั้งสิ้น 12,390 คน แยกเป็นประเภทเด็กยากจน ร้อยละ 97.04 รองลงมาคือประเภทอื่น ๆ ร้อยละ 1.70 กำพร้า ร้อยละ 0.51 ชนกลุ่มน้อย ร้อยละ 0.40 เด็กถูกทอดทิ้ง ร้อยละ 0.27 เด็กที่ถูกทำร้ายทารุณ ร้อยละ 0.02 เด็กถูกบังคับให้ขายแรงงาน ร้อยละ 0.01 เด็กเร่ร่อน ร้อยละ 0.01 และทำงานรับผิดชอบตนเองและครอบครัว ร้อยละ 0.01 (สพป.สพ.1. 2558:

ออนไลน์) สอดคล้องกับการจัดทำ SWOT ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พบว่าอุปสรรคที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัญหาสังคม อบายมุข ยาเสพติด สื่อไม่สร้างสรรค์ การสื่อสารทางเทคโนโลยีที่หลากหลายขาดการควบคุมส่งผลต่อพฤติกรรมของผู้เรียน ครอบครัวมีฐานะยากจน ส่งผลต่อความพร้อมของผู้เรียน สถาบันครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยวและครอบครัวแตกแยกมากขึ้น ทำให้บทบาทการอบรมเลี้ยงดูปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมลดน้อยลง นำไปสู่พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของเด็กและเยาวชน และสังคมไทยขาดภูมิคุ้มกันจากการบริโภคข้อมูลข่าวสารผ่านเทคโนโลยีการรับวัฒนธรรมต่าง ๆ ที่หลากหลายและไม่สร้างสรรค์ ผ่านการนำเสนอของสื่อต่าง ๆ ส่งผลให้เด็กและเยาวชนเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (สพฐ. 2559: 83)

จากสภาพปัญหาดังกล่าว การเร่งรัดป้องกันและแก้ไขปัญหายุวชนจึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะป้องกันปัญหาโดยการสร้างความเข้มแข็งตั้งแต่วัยเด็ก หรือการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเด็ก โดยเริ่มตั้งแต่การส่งเสริมให้เด็กเห็นคุณค่าในตัวเอง ประเมินตนเองได้ว่าตนเองเป็นคนที่มีความสามารถ มีความสำคัญ รวมทั้งการยอมรับการเห็นคุณค่าจากคนในสังคมที่มีต่อตน ตลอดจนการมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองมองตนเองในแง่ดีก็จะทำให้เกิดความรู้สึกกับบุคคลอื่นในแง่ดีด้วย บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ สามารถยอมรับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจ เชื่อมั่นในตนเอง มีความหวังและมีความกล้าหาญ จะทำให้เป็นคนที่ประสบผลสำเร็จมีความสุข สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข การส่งเสริมให้เด็กเห็นคุณค่าในตนเองควรเริ่มในวัยที่เป็นรอยต่อระหว่างวัยรุ่น และสร้างรากฐานในพัฒนาการขั้นต่อ ๆ ไป นั่นคือวัยเด็กตอนปลาย (10 – 12 ปี) (สุชา จันทน์เอม. 2543: 37) อีกทั้งเป็นวัยที่มีความพร้อมในการเรียนรู้และรู้จักควบคุมอารมณ์ เข้าใจความเป็นนามธรรมได้ดียิ่งขึ้น เป็นวัยที่ดีที่สุดในการปลูกฝัง บ่มเพาะลักษณะนิสัยเชิงบวก (วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2555: 128-129) หากสอนให้เด็กวัยนี้เกิดความตระหนักเชิงบวกจะทำให้ฝังใจ ติดเป็นนิสัยไปจนวัยผู้ใหญ่ (ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2553: 268) ดังนั้นเพื่อป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และสร้างความเข้มแข็งให้กับเด็กด้วยการส่งเสริมการรู้จักคิดของเด็ก ตั้งแต่ก่อนเข้าสู่ระยะวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีโอกาสเกิดปัญหา มากมาย เพื่อให้เด็กมีความเข้มแข็ง มีพลังใจ สามารถดำเนินชีวิตประคับประคองให้ชีวิตผ่านพ้นวิกฤติ ที่เป็นภัยจากสังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อเด็กไปได้ด้วยดี การพัฒนาด้านอารมณ์และสังคม ให้กับเด็กนับเป็นรากฐานสำคัญเพื่อส่งเสริมพลังจิตใจให้เด็กรู้จักคิดแยกแยะถูกผิดควรไม่ควรได้อย่างถูกต้องเหมาะสม อันเป็นคุณลักษณะภายในของเด็ก เป็นแก่นในการดำรงชีวิต (อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2543: คำนำ) การเสริมสร้างสุนทรียแห่งตน (Self-appreciation) ให้กับเด็กจะเป็นการสร้างความสุขระหว่างความกล้าหาญและความอ่อนแอ ด้วยการรับรู้คุณค่าของตนเองและสิ่งต่าง ๆ การรับรู้การเคารพตนเองและผู้อื่น ผสมผสานทักษะการประเมินค่าหรือการประมาณตน (Sterling. 2010: online) แมททาและอูเซียอัทติ (Maatta; &Uusiautti. 2012: 88) ได้กล่าวว่าเด็กควรจะมีสุนทรียเพื่อที่พวกเขาจะได้เข้าใจและยอมรับ เมื่อต้องเผชิญกับความอ่อนแอ ความยากลำบากในการปรับตัวกับสภาพแวดล้อม ในเวลาที่เขาหมดหวังและรอคอยความช่วยเหลือจากผู้อื่น ซึ่งพฤติกรรมของผู้ที่มีสุนทรียจะมองคุณค่าของสรรพสิ่ง

จากภายใน (Intrinsic value) มากกว่าภายนอก (Extrinsic value) สร้างพลังเหนียวทำให้เกิดการกระทำที่ดีงาม สำหรับเด็กแล้วความสุนทรีย์เป็นกระบวนการในการพัฒนาสมอง จิตใจและอารมณ์ เพื่อนำไปสู่ความสุขและความสำเร็จในอนาคต (Nelson; & Calaba. 2003: 135-137)

สุนทรีย์แห่งตน (Self-appreciation) เป็นแรงผลักดันให้เกิดขึ้นได้ในตัวบุคคล เป็นความซาบซึ้งในคุณค่าสิ่งต่าง ๆ ยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีสุนทรีย์แห่งตนเป็นวิถีทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (Oestreich. 2010: online) สุนทรีย์แห่งตน ประกอบด้วย การรักตัวเอง (Self-love) (Robbins. 2007: 174) การเคารพตนเอง (Self-respect) การเห็นค่าในตนเอง (Self-worth) และการประมาณตน (Self-assessments) ผู้มีสุนทรีย์แห่งตน จะมีคุณสมบัติ 5 ประการคือ 1) การยอมรับความเป็นตัวเอง (Accept yourself just as you are) 2) การมีเอกลักษณ์ของตัวเอง (Be yourself; everyone else is already taken) 3) การเน้นจุดแข็งของตนเอง (Focus on your strengths) 4) การชื่นชมยินดีในความสำเร็จของตนเอง (Celebrate yourself and your success) 5) การกล่าวแสดงความขอบคุณตนเอง (Acknowledge yourself all the time) (Robbins. 2007: 174-186) ส่วนเด็กที่ไม่ได้เรียนรู้สุนทรีย์แห่งตนจะขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นผู้ที่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ ให้ความสำคัญกับเรื่องที่ทำให้ตนเองเป็นทุกข์ จนทำให้เป็นพวกปากเก่ง หรือเกรี้ยวกราด เด็กเหล่านี้อาจพลาดโอกาสที่จะได้รับความสุขและความสำเร็จในชีวิต (Nelson; & Calaba. 2003: 139) การเสริมสร้างให้เด็กมีสุนทรีย์แห่งตนเพิ่มขึ้นได้ นั้นสามารถส่งเสริมได้โดยการใช้เครื่องมือทางจิตวิทยา ที่เรียกว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group counseling) ซึ่งเป็นกระบวนการและผลเชิงบวกที่สร้างโอกาส ให้เกิดการรับรู้และการเรียนรู้ (Prout; & Wadkins. 2014: 306) อีกทั้งเป็นผลดีกับบางคนมากกว่าการให้คำปรึกษารายบุคคล เพราะสมาชิกต้องการการตอบสนองจากผู้อื่น หรือเป็นผู้ที่ชอบฟังมากกว่าพูด (Jacobs. 2012: 19)

การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นการให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิก ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องที่คล้ายคลึงกัน หรือมีความต้องการที่จะพัฒนาตนในเรื่องเดียวกันตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยใช้ความสัมพันธ์และอิทธิพลของกลุ่มในการช่วยเหลือสมาชิกในด้านกำลังใจ ความเห็นอกเห็นใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และข้อเสนอแนะ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา ได้แนวทางแก้ไขปัญหา หรือพัฒนาด้านจากการพูดคุยและพิจารณาร่วมกันในกลุ่ม ซึ่งจะทำให้การให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพ เพราะสมาชิกมีโอกาสสร้างปฏิสัมพันธ์กันได้ทั่วถึง และมีส่วนร่วมในการรับและให้ความช่วยเหลือในกลุ่มได้อย่างเต็มที่ (Corey. 2012: 4-6) เดวิส และพีเรียรา (Davis; & Pereira. 2013: 78-86) ได้กล่าวว่าปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการทำงานกับเด็กคือ การเลือกใช้วิธีการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก ควรใช้เทคนิคอย่างสร้างสรรค์ในการสื่อสารกับเด็ก เพื่อให้ได้รับความร่วมมือต่อกิจกรรมตามแนวคิด ดังนั้นทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่นำมาใช้คือ กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality group counseling) ซึ่งเป็นการให้คำปรึกษาที่เน้นการแก้ปัญหาและการจัดการกับความต้องการจริงที่เกิดขึ้นในสังคม (Corey. 2012: 402-403) สามารถส่งเสริมและพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (วรรณวี ธีสุระ และกาญจนา ไชยพันธุ์. 2557; สุदारักษ์ ศรีภูกาสิงห์ จตุพร เฟิงชัย และยุพาศรี ไพวรรรณ. 2556; อรุณทิพย์ หงษ์พิทักษ์ และ

กาญจนา ไชยพันธุ์. 2558; Cameron. 2013; Farnoodian. 2016; Lujan. 2015) นำไปสู่การเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตน ด้วยความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงที่เน้นให้ผู้รับคำปรึกษามีความเป็นตัวของตัวเอง ประเมินพฤติกรรมตนเอง แก้ปัญหาด้วยความรับผิดชอบ ค้นหาวิถีทางสู่เป้าหมาย และสร้างความตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง (พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 154) สอดคล้องกับคุณสมบัติของสุนทรีย์แห่งตนจากการเป็นตัวของตัวเองด้วยการตระหนักในคุณค่าของตน นำไปสู่การประเมินตน (Self-assessments) ด้วยการรู้จักประเมินพฤติกรรมของตนเอง สามารถพัฒนาตนเองไปสู่เอกลักษณ์ผู้ที่มีความสำเร็จ (Success identity) จากขั้นตอนของกระบวนการกลุ่มด้วยกระบวนการ WDEP ที่จะช่วยให้เด็กอธิบายความต้องการ (Wants) เพื่อให้อธิบายความเป็นตัวของตัวเองและค้นพบจุดแข็งของตนเอง อธิบายการกระทำหรือแนวทางการปฏิบัติ (Doing and Direction) ด้วยการชี้ให้เห็นถึงเอกลักษณ์ของผู้ประสบความสำเร็จ ช่วยให้มีความคิดต่อตนเองเชิงสร้างสรรค์ การประเมินตนเอง (Self-evaluation) นำไปสู่การยอมรับความเป็นตัวเอง เคารพในตนเอง และวางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Plans) เน้นความรับผิดชอบในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อสนองตอบความต้องการของตนเอง (Corey. 1995: 163)

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อส่งเสริมสุนทรีย์แห่งตน จึงส่งผลต่อการเข้าถึงความสุนทรีย์ได้อย่างดียิ่ง เมื่อสมาชิกกลุ่มเห็นคุณค่าของใครสักคน ที่มีความสำคัญสำหรับเขาและเมื่อเขาเข้าถึงความรู้สึกยินดีนั้น เขาจะรับรู้ถึงความรู้สึกสุนทรีย์ที่เขามีต่อบุคคลนั้น ซึ่งอาจจะเปลือยออกมา อีกทั้งยังสามารถแสดงความรู้สึกนั้นออกมา โดยการใช้คำพูดทางบวกและความสุนทรีย์ที่เป็นอวัจนภาษาอีกด้วย เช่น สายตา หรือแม้กระทั่งน้ำเสียงของการพูดเมื่อเกิดความรู้สึกนั้น ๆ จะเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ (Nelson; & Calaba. 2003: 43) สอดคล้องกับฮิกส์ (Hicks. 2001: 58) ที่กล่าวว่าบุคลิกภาพของผู้มีสุนทรีย์แห่งตนที่สังเกตได้อย่างผิวเผิน คือผู้ที่มีความสุขเสมอ ยิ่งง่าย ๆ ด้วยรอยยิ้มอันอบอุ่น มองสิ่งที่เป็นคุณ นอกจากนั้น ความและมูโต้ (Kaam; & Muto. 1993: 19-25) ได้กล่าวว่า ถ้าบุคคลส่งความรู้สึกนี้ไปสู่ผู้อื่น จะยังเกิดความปิติซาบซึ้ง ก่อให้เกิดพลังแห่งความสุนทรีย์ในทันทีทันใด จากการทำให้ทุกวันเป็นความท้าทาย สร้างแรงบันดาลใจไปสู่เป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ หยุดความไร้สุนทรีย์ด้วยความสุนทรีย์ ดำเนินชีวิตด้วยความชื่นชมยินดีและมีเมตตา พัฒนาบุคลิกภาพไปสู่ความสุนทรีย์ด้วยความศรัทธาอย่างแท้จริง อีกทั้งเนลสันและคาลาบา (Nelson; & Calaba. 2003: 80) ได้กล่าวว่า ความสุนทรีย์นำไปสู่วิถีของสัมพันธภาพที่แน่นแฟ้น เนื่องจากหากปราศจากความรู้สึกความรักก็เหือดหาย สุนทรีย์จะนำพาความรักมาให้ โดยเมื่อเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับบุคคลนั้น ความรู้สึกจะเปลี่ยนตาม เมื่อความสุนทรีย์ทำงานความรักก็จะเกิดตามมาด้วย ความสุนทรีย์จึงมีพลังอำนาจที่จะทำให้ความสัมพันธ์แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ตามพัฒนาการด้านสังคมของเด็กวัยนี้ ดังที่ สุชา จันทน์เอม (2543: 53) ได้อธิบายว่า เด็กจะถอยห่างจากครอบครัว ฝึกความเป็นตัวของตัวเอง เชื่อมั่นในตนเอง รักความอิสระ มีความสุขกับกลุ่มเพื่อน สอดคล้องกับศรีเรือน แก้วกังวาล (2553: 263) ซึ่งอธิบายว่า กลุ่มเพื่อนร่วมวัยจะมีอิทธิพลต่อเด็กในด้านอารมณ์ทัศนคติ ค่านิยม ซึ่งเป็นการรวมกลุ่มตามเพศ หรืออาจเกิดกรณี เด็กเก็บตัว (Social isolation) คบเพื่อนน้อยหรือไม่สูงส่งกับใคร จำเป็นอย่างยิ่งในการปรับแก้และให้ความช่วยเหลือโดยครู

ด้วยเหตุดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่องสุนทรีย์แห่งตน โดยนำองค์ประกอบของสุนทรีย์แห่งตนตามแนวคิดของโรบบินส์ (Robbins. 2007: 75-191) มาใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึกยินดี (Be grateful) การเลือกความคิดและรู้สึกในทางบวก (Choose positive thoughts and feelings) การใช้คำพูดทางบวก (Use positive words) การเห็นคุณค่าผู้อื่น (Acknowledge others) และการชื่นชมตนเอง (Appreciate yourself) ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนขยายโอกาส โดยใช้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง จากกระบวนการ WDEP เพื่อสร้างรากฐานในการดำเนินชีวิตด้วยคุณลักษณะเชิงบวก นำไปสู่สุขภาวะที่ดีส่งผลต่อการพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็ก ซึ่งคาดหวังว่าการใช้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง จะเสริมสร้างให้เด็กมีสุนทรีย์แห่งตนและส่งผลถึงการลดปัญหาวัยรุ่นต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนขยายโอกาส
2. เพื่อเปรียบเทียบสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนขยายโอกาส ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยนี้จะทำให้ทราบถึงระดับความมีสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนขยายโอกาส และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนขยายโอกาส เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาสุนทรีย์แห่งตน ในช่วงวัยอื่น ลดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดในวัยรุ่น และเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรที่เกี่ยวข้อง และหน่วยงานต่าง ๆ ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 ในโรงเรียนขยายโอกาสสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุพรรณบุรี เขต 1 ทั้งสิ้น จำนวน 24 โรงเรียน ซึ่งประกอบด้วย 3 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมืองสุพรรณบุรี อำเภอบางปลาม้า และอำเภอศรีประจันต์ รวมจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 1,548 คน (สพป.สพ.1. 2559: ออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยนำมาเพื่อการศึกษาสุนทรียแห่งตน เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 ในโรงเรียนขยายโอกาส สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุพรรณบุรี เขต 1 จำนวนทั้งสิ้น 327 คน ซึ่งมาจากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง จากจำนวนประชากร 1,600 คน ตามแนวคิดของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan. 1970: 608) ได้มาโดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster random sampling)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรียแห่งตน ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยพิจารณาจากนักเรียนที่มีคะแนนสุนทรียแห่งตน ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาและสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้จำนวน 8 คน โดยมีเกณฑ์การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามแนวคิดของวัชร ทรัพย์มี (2556: 126) ที่ว่ากลุ่มเด็กควรมีสมาชิก 6 – 8 คน ซึ่งจำนวนสมาชิกที่เหมาะสมจะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์และง่ายต่อการเข้าถึงสมาชิกอย่างทั่วถึง

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น ได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

ตัวแปรตาม ได้แก่ สุนทรียแห่งตน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **สุนทรียแห่งตน** หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ทางความคิด การกระทำ ความรู้สึก และคำพูด ที่เป็นเจตคติเชิงบวกต่อตนเอง ผู้อื่น และสภาพแวดล้อม สามารถปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อมทางบวกและลบได้อย่างเหมาะสม ซึ่งประกอบด้วย

1.1 **ความรู้สึกยินดี (Be grateful)** หมายถึง การที่นักเรียนมีความรู้สึกทางบวกสามารถชื่นชมต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อสภาพแวดล้อมรอบตัว ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อย และมีการทบทวน ระลึกถึง แบ่งปันความรู้สึกที่ดีนี้ในแต่ละวัน

1.2 **การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก (Choose positive thoughts and feelings)** หมายถึง การที่นักเรียนสามารถปรับวิธีคิด หรืออารมณ์ของตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับเรื่องราวหรือสภาพแวดล้อมในทางลบได้อย่างสร้างสรรค์ และทำให้ตนเองกลับมาดีขึ้นได้

1.3 **การใช้คำพูดทางบวก (Use positive words)** หมายถึง การที่นักเรียนเลือกใช้คำพูดหรือถ้อยคำในทางบวกต่อตนเอง และเมื่อต้องสื่อสารกับผู้อื่น ด้วยความจริงใจและสุภาพ สามารถแสดงความคิดเห็นในทางบวก และเป็นผู้รับฟังที่ดี

1.4 การเห็นคุณค่าผู้อื่น (Acknowledge others) หมายถึง การที่นักเรียนมีความชื่นชมยินดีในตัวเอง สามารถกล่าวความรู้สึกทางบวก ขอบคุณ ปลอดภัยและให้กำลังใจต่อผู้อื่น

1.5 การชื่นชมตนเอง (Appreciate yourself) หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนที่แสดงให้เห็นถึงการยอมรับตัวเองอย่างที่เป็นทั้งด้านบวกและด้านลบ สามารถบอกเอกลักษณ์และความสามารถของตนเอง บอกข้อดีที่เป็นจุดแข็งของตนเอง กล่าวชื่นชมในความสำเร็จของตนเอง และกล่าวขอบคุณตนเองได้ทุกสถานการณ์

2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรียแห่งตน หมายถึง กระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อส่งเสริมบุคคลเป็นกลุ่ม ด้วยบรรยากาศอบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจ ยอมรับและให้เกียรติกัน มีการแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น แบ่งปันประสบการณ์ ช่วยเหลือและสนับสนุนซึ่งกันและกัน ภายใต้การเอื้ออำนวยของผู้นำกลุ่ม โดยเสริมสร้างสุนทรียแห่งตน ด้วยการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) ที่มุ่งพัฒนาให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจตัวเอง ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง การมอบความรักและได้รับความรักตอบ ซึ่งจะนำไปสู่ความรู้สึกยินดี (Be grateful) การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก (Choose positive thoughts and feelings) การใช้คำพูดทางบวก (Use positive words) การเห็นคุณค่าผู้อื่น (Acknowledge others) และการชื่นชมตนเอง (Appreciate yourself) โดยกระบวนการ WDEP มีลำดับขั้นตอนดังนี้

2.1 ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ ข้อตกลงของการให้คำปรึกษากลุ่ม ความรับผิดชอบของสมาชิกแต่ละคน การเอื้ออำนวยให้สมาชิกลดความรู้สึกกังวล และการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ความปลอดภัย ความไว้วางใจ การยอมรับซึ่งกันและกัน ช่วยให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึก

2.2 ขั้นตอนการ ในขั้นนี้สมาชิกยอมรับและคุ้นเคยกันมากขึ้น และมีความเข้าใจในกระบวนการกลุ่มต่อการพัฒนาตนเอง สมาชิกสามารถแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดในประสบการณ์ของตนอย่างเปิดเผย ผู้นำกลุ่มมีบทบาทสำคัญในการเอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปตามความมุ่งหมาย โดยพิจารณาองค์ประกอบของสุนทรียแห่งตน โดยกระบวนการ WDEP ดังนี้

2.2.1 สำรวจความต้องการ (W=Wants) เป็นการใช้ทักษะการตั้งคำถาม เพื่อกระตุ้นให้คิด ทบทวน สำรวจและเปิดเผยตนเอง เป็นการเข้าถึงความต้องการในการมีเอกลักษณ์ผู้ที่มีความสำเร็จ (Success identity) ในชีวิตของเขา สมาชิกจะค้นหาว่าอะไรที่พวกเขามี อะไรที่พวกเขาต้องการ และอะไรที่พวกเขายังไม่ได้รับ ผ่านกระบวนการเน้นการประเมินตนเองทั้งแนวทางและพฤติกรรม เพื่อให้เขาเป็นตัวของตัวเอง (Be yourself everyone else is already taken) และเน้นจุดแข็งของตนเอง (Focus on your strengths)

2.2.2 การกระทำและแนวทาง (D=Doing and Direction) ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกอธิบายพฤติกรรมโดยรวม ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้เกิดการอภิปรายถึงพฤติกรรมที่ผ่านมา แม้ว่าปัญหานั้นจะผ่านมาแล้วแต่ส่งผลมาถึงปัจจุบัน จึงต้องการแก้ไขเพื่อวางแผนอนาคต ซึ่งนำไปสู่

เห็นถึงเอกลักษณ์ของผู้ประสบความสำเร็จ ช่วยให้สมาชิกปรับทัศนคติต่อความรู้สึกของตน ให้เขามีความคิดต่อตนเองเชิงบวก ด้วยการชื่นชมต่อตนเองและยินดีในความสำเร็จของตน (Celebrate yourself and your success) การกล่าวแสดงความขอบคุณตนเอง (Acknowledge yourself all the time)

2.2.3 ประเมินตนเอง (E=Self-Evaluation) เป็นขั้นตอนที่ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกค้นหาพฤติกรรมโดยรวมและประเมินการกระทำของตน ว่าสามารถนำไปสู่สิ่งที่ต้องการหรือไม่ ช่วยให้เขาเกิดการตระหนักและยอมรับความเป็นตัวเอง (Accept yourself just as you are)

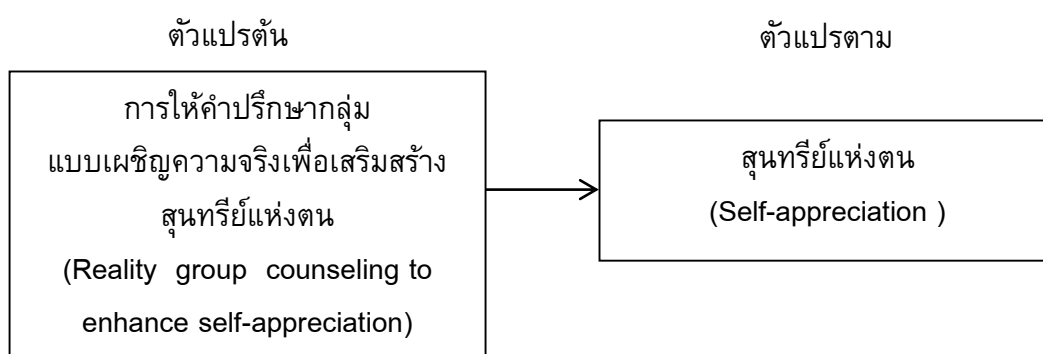
2.2.4 วางแผน (P=Planning) เป็นขั้นตอนที่จะช่วยให้สมาชิกอธิบายวิธีการในการเปลี่ยนแปลงอย่างเฉพาะเจาะจงจากแนวทางที่ล้มเหลวไปสู่ทางเลือกที่บรรลุเป้าหมาย ผู้นำกลุ่มมีส่วนช่วยให้สมาชิกวางแผนพัฒนาพฤติกรรม วางแผนเพื่อปรับทัศนคติพฤติกรรมนั้นด้วยข้อตกลง (Commitment) เพื่อตอบสนองความต้องการของเขาเอง

2.3 ขั้นยุติกลุ่ม เป็นขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม ในขั้นนี้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ตนได้รับและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม ผู้นำกลุ่มมีบทบาทในการเอื้ออำนวยให้เกิดการสนับสนุน เสริมแรง ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และให้ข้อมูลตอบกลับเพื่อให้สมาชิกสามารถเผชิญกับสถานการณ์ภายนอกกลุ่มและใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมอย่างมีประสิทธิภาพ

3. นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ทั้งเพศชายและหญิง ในโรงเรียนขยายโอกาสสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุพรรณบุรี เขต 1

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย เพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โดยนำองค์ประกอบของสุนทรีย์แห่งตนตามแนวคิดของโรบบินส์ (Robbins) มาใช้ ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึกยินดี การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก การใช้คำพูดทางบวก การเห็นคุณค่าผู้อื่น และการชื่นชมตนเอง ผสมผสานเข้ากับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานในการวิจัย

นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายมีสุนทรีย์แห่งตนเพิ่มขึ้น หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุนทรียแห่งตน
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสุนทรียแห่งตน
 - 1.1.1 ความหมายของสุนทรียแห่งตน
 - 1.1.2 แนวคิดของสุนทรียแห่งตน
 - 1.1.3 ความสำคัญของสุนทรียแห่งตน
 - 1.1.4 องค์ประกอบของสุนทรียแห่งตน
 - 1.1.5 การเสริมสร้างควมมีสุนทรียแห่งตน
 - 1.1.6 ความสุนทรีย์กับเด็ก
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุนทรียแห่งตน
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.1.2 คุณประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.1.3 หลักการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.1.4 กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
 - 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการเด็กประถมศึกษาตอนปลาย
 - 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการเด็กประถมศึกษาตอนปลาย
 - 3.1.1 ความหมายของเด็ก
 - 3.1.2 การแบ่งช่วงวัยของเด็ก
 - 3.1.3 พัฒนาการเด็กประถมศึกษาตอนปลาย
 - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเด็กประถมศึกษาตอนปลาย

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุนทรียแห่งตน

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสุนทรียแห่งตน

1.1.1 ความหมายของสุนทรียแห่งตน

จากการศึกษาความหมายในงานวิจัยนี้ จะนำเสนอความหมายที่เกี่ยวข้องกับความสุนทรีย์ทางด้านจิตวิทยา สุนทรียแห่งตน (Self-appreciation) คือ พลังอำนาจแห่งการจัดความทุกข์ ทำให้เป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่นในประสบการณ์และพฤติกรรมทางด้านลบ นำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมที่ตอบสนองความพึงพอใจในทางบวก (Nelson; & Calaba. 2003: 39) สร้างความสมดุลระหว่างความกล้าหาญและความอ่อนแอ จากการรับรู้ในคุณค่าของบุคคลหรือสิ่งต่าง ๆ รอบตัว อีกทั้งยังเผยให้เห็นถึงการพิจารณาขั้นสูงของบุคคล ที่ผสมผสานกับทักษะการประเมินค่า การเปรียบเทียบ การตัดสินใจ การเคารพตนเองหรือการเคารพคนอื่นด้วยการรับรู้ การรู้สึกชื่นชอบในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทั้งยังมีความหมายที่กว้างกว่าและยิ่งใหญ่กว่าการเคารพตนเอง การภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) การที่บุคคลมีทัศนคติทางบวก โดยไม่อาจเผยถึงขอบเขตของจิตใจอันแท้จริงว่าเป็นจุดอ่อนหรือจุดแข็ง ทั้งนี้การเคารพในตนเอง (Self-respect) การเห็นค่าในตนเอง (Self-worth) ความรู้สึกชื่นชม ความพึงพอใจ และการประเมินตน (Self-assessments) ล้วนแล้วแต่อยู่ภายใต้คำว่า “สุนทรียแห่งตน” ทั้งสิ้น (Sterling. 2010: online)

โรบบินส์ (Robbins. 2007: 174-191) ได้กล่าวถึง สุนทรียแห่งตน (Self-appreciation) ว่าเป็นการที่บุคคลมีความรักต่อตนเอง (Self-love) มองเห็นคุณค่าของตนเองจากสิ่งที่ทำ และสิ่งที่ตนเองเป็น โดยมีการแสดงออกได้หลากหลายวิธี เช่น การชื่นชมในความสำเร็จ การพูดถึงตนเองในด้านดี ๆ การยอมรับคำยกย่องชมเชย การให้อภัยข้อผิดพลาดของตนเอง และการดูแลตนเอง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และจิตวิญญาณ ซึ่งมีคุณสมบัติ 5 ประการ ดังนี้

1. การยอมรับความเป็นตัวเอง (Accept yourself just as you are)

การยอมรับในตนเอง (Self-acceptance) เป็นพื้นฐานของการมีสุนทรียแห่งตนและสมปรารถนา (Fulfillment) การยอมรับไม่ได้หมายความว่าเห็นด้วยและจะต้องชื่นชอบ แต่เป็นการยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่างสันติ เช่น บางครั้งบุคคลยอมรับในความผิดพลาดที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งการไม่ยอมรับในความผิดพลาดของตนเอง ส่งผลต่อสภาวะแห่งความเป็นทุกข์ของมนุษย์ เมื่อบุคคลยอมรับและมีสุนทรียกับตนเองและชีวิตของตนเองได้ ณ ขณะปัจจุบัน โดยที่ไม่ต้องรอจนกว่าจะมีโอกาสในการสมปรารถนา เมื่อบุคคลยอมรับตนเองอย่างที่เป็นตรงตามความเป็นจริง จะทำให้เกิดความรู้สึกสงบและมีเมตตา เต็มไปด้วยความสุนทรีย์ที่จะทำให้รู้ว่าตนเองเป็นใคร สอดคล้องกับออสเตอร์ซ ที่กล่าวว่าสุนทรียคือ ความซาบซึ้งในคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ และทำให้ยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง จากจุดยืน จิตวิญญาณ สังคม และความสุนทรีย์ในธรรมชาติ (Oestreich. 2010: online)

2. การมีเอกลักษณ์ของตัวเอง (Be yourself; everyone else is already taken)

บุคคลแต่ละคนมีความพิเศษ เป็นคุณภาพแห่งปัจเจก มีความสามารถ และพรสวรรค์ที่ตนเองเป็นเจ้าของ ซึ่งบุคคลมักจะร้องขอความเห็นชอบและการยอมรับจากผู้อื่นที่แวดล้อมในชีวิตของตน โดยความเห็นชอบนั้นเป็นสายสัมพันธ์เชื่อมโยงกับความสุนทรีย์ การแสดงความขอบคุณ และความชื่นชมยินดี ผ่านการแสดงออกทางสุนทรีย์ของตนเองต่อผู้อื่น และได้รับจากผู้อื่นมาสู่ตนเอง เป็นความมั่งคั่งของสรรพสิ่ง พอ ๆ กับที่บุคคลจำได้ว่าเป้าหมายของชีวิต ไม่ใช่ความเห็นชอบจากผู้อื่น สิ่งสำคัญของการเป็นตัวของตัวเอง คือบุคคลทุกคนมีคุณภาพ มีความคิด มีมุมมอง และมีความรู้สึก เป็นสิ่งพิเศษของตน มีการแสดงออกถึงตัวตน และการใช้ชีวิตในแบบที่เป็นตัวเองอย่างแท้จริง สอดคล้องกับออสเตรช (Oestreich. 2010: online) ที่กล่าวว่าสุนทรีย์แห่งตน คือวิถีทางในการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-worth)

3. การเน้นจุดแข็งของตนเอง (Focus on your strengths)

การที่บุคคลสร้างความสำเร็จและสมปรารถนาในสิ่งที่ตนเองต้องการนั้น จำเป็นจะต้องรู้ถึงการกล่าวแสดงความขอบคุณ และการนำพลังไปใช้ประโยชน์ สุนทรีย์แห่งตนที่มีความสมบูรณ์แบบและส่งต่อไปยังผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ จำต้องอาศัยการกล่าวแสดงความขอบคุณในศักยภาพเชิงบวกของตนเองด้วย ซึ่งเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่จะทำให้บุคคลค้นพบศักยภาพพิเศษที่เป็นของตน สอดคล้องกับเนลสันและคาลาบา (Nelson; & Calaba. 2003: 139) ที่อธิบายว่า สุนทรีย์แห่งตน มีความเชื่อมโยงกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-worth) จากพื้นฐานของความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) จะทำให้เกิดความเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ท้ายที่สุดจะนำไปสู่การประสบความสำเร็จและสมปรารถนามากยิ่งขึ้น ซึ่งต้องมีการเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดผล เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และมีคุณประโยชน์เชื่อมโยงไปสู่พลังทางบวกของผู้อื่น มากกว่าการมุ่งการรับรู้ไปที่ข้อด้อยของผู้อื่น

4. การชื่นชมยินดีในความสำเร็จของตน (Celebrate yourself and your success)

เป็นหนึ่งในสิ่งที่ดีที่สุดของการนำพลังของสุนทรีย์แห่งตนไปใช้ประโยชน์ ซึ่งต้องเข้าใจความแตกต่างของการชื่นชมกับความอวดดีด้วย การชื่นชมนั้นเกี่ยวกับความมีสุนทรีย์ ความพึงพอใจและการสมปรารถนา ส่วนความอวดดีนั้นเกี่ยวกับอีโก้ (ego) การแข่งขันและความเย่อหยิ่ง การชื่นชมต่อตนเองและการยินดีในความสำเร็จของตนตามความเป็นจริง อันจะนำแรงบันดาลใจและพลังใจทั้งหมดมาสู่ตนเอง ด้วยกฎแห่งแรงดึงดูดในวิถีทางบวก เมื่อบุคคลนึกถึงการชื่นชมในหลักทั้งเหตุและผลแล้ว นั่นคือบุคคลเริ่มการใช้พลังของสุนทรีย์แห่งตนและเวทมนตร์แห่งการชื่นชมด้วยวิธีการดึงดูด ผลลัพธ์และสถานการณ์เชิงบวกจะเริ่มเข้ามาสู่บุคคลนั้นมากขึ้น การชื่นชมจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นของสุนทรีย์แห่งตนและความสมปรารถนาอย่างสมบูรณ์แบบของชีวิต เป็นการผสมผสานกันระหว่างความรู้สึกชื่นชมยินดี (Gratitude) และการเห็นคุณค่า (Valuing) นำมาซึ่งพลังสู่การได้รับในสิ่งที่ส่งผลต่อความรู้สึกทางใจ ขณะเกิดความรู้สึกพึงพอใจจากเจตคติแห่งความรู้สึกชื่นชมยินดี บุคคลจะรู้สึกหรือแสดงออกถึงความรู้สึกชื่นชมยินดีตามมา ส่วนการเห็นคุณค่า คือพลังแห่ง

ความคิดสร้างสรรค์ที่เกิดขึ้นเมื่อเราคิดว่าสิ่ง ๆ นั้นหรือบุคคล ๆ นั้น มีความสำคัญสำหรับตนเอง (Nelson; & Calaba. 2003: 2-3)

5. การกล่าวแสดงความขอบคุณตนเอง (Acknowledge yourself all the time)

มีหลายวิธีที่จะแสดงให้เห็นถึงสุนทรีย์คือ ความตั้งใจที่ไม่ใช่การกระทำอย่างเจาะจง สิ่งที่สำคัญของการกล่าวแสดงความขอบคุณในตนเอง (Self-acknowledgment) นั้นจะต้องจริงจังและมองในสิ่งที่ควรขอบคุณเกี่ยวกับตนเองในเชิงบวกไม่ว่าจะทำ พูด คิด รู้สึกและทำตลอดเวลาเป็นประจำ ซึ่งบุคคลสามารถขอบคุณความล้มเหลว อาจจะยากแต่เป็นความจำเป็น เวลาที่พบกับความล้มเหลวจะสอนตนเองให้ยอมรับความผิดพลาดนั้นว่าเกิดขึ้นได้และเป็นไปได้ แต่ไม่ใช่การชื่นชมในความล้มเหลว เนื่องจากความสำเร็จมักจะมาจากความล้มเหลว นำไปสู่การเสริมสร้างพลังอำนาจแห่งตน (Self-empowerment) และเป็นการพัฒนาความเชื่อหลักของความสามารถในการดำเนินชีวิต (Nelson; & Calaba. 2003: 139)

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า สุนทรีย์แห่งตน (Self-appreciation) คือการที่บุคคลมีทัศนคติในทางบวกต่อตนเอง มีความยืดหยุ่นในการดำเนินชีวิต ที่มาจากความสมดุลระหว่างด้านลบและด้านบวกของตนเอง มีความรักต่อตนเอง (Self-love) นำไปสู่การยอมรับความเป็นตัวเอง (Self-acceptance) จากการเคารพตนเอง (Self-respect) มีเอกลักษณ์ของตัวเอง จากการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-worth) และภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) เน้นจุดแข็งของตนเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) ชื่นชมยินดีต่อความสำเร็จของตน จากการประเมินตน (Self-assessments) และกล่าวแสดงความขอบคุณตนเอง (Self-acknowledgment) เป็นการสร้างพลังอำนาจแห่งตน (Self-empowerment)

1.1.2 แนวคิดของสุนทรีย์แห่งตน

จากการศึกษาพบว่าแนวคิดของสุนทรีย์ มีดังนี้

เทเลอร์ (Taylor. 2014: online) ได้อธิบายไว้ว่า สภาวะทุกข์มีความเกี่ยวข้องกับการปรับตัวอย่างรวดเร็วของความเคยชิน ต่อสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ใหม่ เช่นวันแรก ๆ ในประเทศที่ไม่คุ้นเคย หรือวันแรก ๆ ของการเริ่มงานใหม่ จากนั้นสภาวะทุกข์จะสลายไปก็ต่อเมื่อเกิดความคุ้นชินคล้ายกับเครื่องมือทางจิตวิทยาในการลดความอ่อนไหว “Desensitization” คือการมีประสบการณ์ที่เข้มข้นกว่าเข้ามาแทนที่ สภาวะทุกข์เป็นรากฐานของแนวคิดเรื่องวัฏจักรแห่งความเพลิดเพลิน (Hedonic treadmill) ที่ว่ามนุษย์วนเวียนอยู่บนพื้นฐานแห่งความสุข เวลาที่มีเหตุการณ์เชิงบวกเกิดขึ้น เช่นย้ายไปอยู่บ้านใหม่ หรือได้รับรางวัล จะทำให้เกิดความสุขอยู่ขณะหนึ่งจากนั้นจะกลับเข้าสู่สภาวะปกติดังเดิม ทำให้เห็นว่าความสุขเป็นของชั่วคราว และตามมาด้วยความเป็นกลางหรือทุกข์เสมอ ทางเดียวที่จะทำให้ความสุขคงอยู่อย่างยาวนานขึ้นคือ การสร้างสุนทรีย์หรือฝึกความชื่นชมยินดี เทเลอร์ได้ให้ผู้เข้าร่วมอบรมของเขาเขียนประโยคที่ขึ้นต้นด้วย ฉันภูมิใจ ที่ฉัน..... (I'm glad I'm.....) ฉันรู้สึกขอบคุณ สำหรับ....(I'm grateful for...) ฉันโชคดี เพราะ... (I am fortunate

because...) หัวข้อละ 7-8 ประโยค ด้วยลายมือบรรจงลงบนกระดาษสี เป็นรายการสุนทรีย์ (Appreciation list) แล้วนำไปติดฝาผนังของบ้าน ในที่ที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจนในชีวิตประจำวัน เช่น หน้าประตูห้องครัว หรือห้องนั่งเล่น โดยใช้เวลานั่งละ 5 นาทีเพื่ออ่านและซาบซึ้งกับความหมายของข้อความเหล่านั้น ใช้เวลา 5-6 สัปดาห์ ซึ่งพบว่าผู้เข้าร่วมอบรมตระหนักถึงการภาวนา (Blessings) เนื่องจากข้อความเหล่านั้นเป็นความรู้สึกขอบคุณอันเป็นพื้นฐานของความรู้สึกทางบวกที่จะเพิ่มสุขภาวะที่ดี (Well-being) สอดคล้องกับนักจิตวิทยาเชิงบวกจำนวนมาก ที่พบว่าความรู้สึกชื่นชมยินดี เป็นปัจจัยหลักและมีพลังมหาศาลต่อสุขภาวะที่ดี เนื่องจากมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงอย่างเป็นองค์รวมของทัศนคติและนิสัยทัศน์ อีกเทคนิคหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มสุนทรีย์ก็คือ สมาธิ (Meditation) ซึ่งจะช่วยลดการทำงานของกระบวนการรับรู้ที่เป็นอัตโนมัติลง สมาธิจะทำให้ระดับการรับรู้ของเรามองโลกอย่างแจ่มแจ้งและตรงตามความเป็นจริง เมื่อสมาธิเริ่มตั้งมั่นจะเกิดความเข้าใจในสิ่งรอบ ๆ ตัวและสนใจในสิ่งต่าง ๆ อย่างที่ไม่เคยมาก่อน เป็นการดีที่จะนำไปประยุกต์ใช้กับกระบวนการคิดอีกด้วย เนื่องจากสมาธิมีผลต่อการตื่นรู้ (Waking us up) จากปรากฏการณ์ของโลกและสถานการณ์ของชีวิต ตามความเป็นจริง ณ ปัจจุบันขณะ ดังนั้นจึงทำให้เกิดสุนทรีย์ในการภาวนามากยิ่งขึ้นทำให้เป็นอิสระจากความทุกข์ และเรียนรู้ที่จะรักในสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างผิวเผินได้มากขึ้น

สอดคล้องกับเนลสันและคาลาบา (Nelson; & Calaba. 2003: 38-43) ที่กล่าวว่า สุนทรีย์จะเป็นพลังอำนาจที่ยิ่งใหญ่ ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้น ใช้ความสุนทรีย์อยู่ในพื้นฐานของการดำรงชีวิต ความสุนทรีย์จะเกิดขึ้นได้เมื่อเปลี่ยนจากความคิด ความรู้สึก ทางด้านลบด้วยความสุนทรีย์ ซึ่งเป็นเหมือนถนนที่เมื่อบุคคลมีความคิดเกี่ยวกับคุณค่าและความรู้สึกชื่นชมยินดี นั่นคือการเริ่มเข้าสู่ถนนแห่งความสุนทรีย์ โดยจะไม่ คิด พุด กระทำ ในทางลบต่อตนเองและผู้อื่น การมีความสุนทรีย์ของชีวิตจะทำให้กล้าเผชิญ และเลือกที่จะรับรู้และมีปฏิสัมพันธ์ด้านบวก เลือกที่จะมองเหตุผลจากผู้คนและสถานการณ์ในแบบที่ตนเองเป็นด้วยความรู้สึกขอบคุณ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าต้องไม่มีความรู้สึก โกรธ เศร้า หรือผิดหวัง แต่หากบุคคลใช้ความสุนทรีย์ จากการคิดและรู้สึกผ่านอารมณ์ที่เกิดขึ้นในทางลบ ความสุนทรีย์จะกลายเป็นความยากลำบาก สำหรับผู้ที่ชอบบ่น ชอบปฏิเสธ หลีกเลียง ผลักไส ซึ่งหากต้องการรับพลังแห่งความสุนทรีย์อย่างเต็มเปี่ยม ควรถอดถอนความคิดและความรู้สึกทางด้านลบออกไป

การสร้างความสุนทรีย์ด้วยตนเอง เกิดจากการเห็นคุณค่าของตนเองและรู้สึกยินดีในคุณค่านั้น คือการพัฒนาความสุนทรีย์ด้วยตนเอง ด้วยวิธีการง่าย ๆ ในจิตสำนึกของความสุนทรีย์ ที่แต่ละคนมีเฉพาะตน ซึ่งอาจลองเขียนลงในกระดาษ โดยด้านซ้ายเป็นรายการคุณลักษณะภายในและบุคลิกภาพที่มีคุณค่าของตนเอง ส่วนด้านขวาเขียนความรู้สึกยินดีในสิ่งที่มีนั้น โดยในครั้งแรกอาจพบว่าความสุนทรีย์เกี่ยวกับตนเองมีไม่มากนัก นั่นไม่ใช่วิธีการที่ดี ที่จะทำให้เห็นคุณค่าของผู้คนรอบ ๆ ตัว สิ่งที่ดี ๆ ที่มอบให้กับผู้คนรอบตัว อะไรที่บุคคลเหล่านั้นมีความชื่นชอบในตัวของตัวเอง ส่วนความรู้สึกยินดีที่บุคคลมีต่อบุคลิกภาพนั้นเป็นเหตุผลแบบเฉพาะเจาะจงในจุดแข็งของความเป็นตัวของตัวเอง ทำให้รับรู้ว่าฉันคือใครและมีความสามารถมากมายเพียงใด ในความมี

ชีวิตชีวา ความกระตือรือร้นและความมั่นใจ การเข้าถึงความสุนทรีย์ เกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลเห็นคุณค่าของใครสักคน ที่มีความสำคัญตนเองและเมื่อเขียนความรู้สึกยินดีถึงบุคคลนั้น จะเกิดการรับรู้ถึงความรู้สึกสุนทรีย์ที่ตนมีต่อบุคคลนั้นและอาจเปลือยออกมา อีกทั้งการแสดงความรู้สึกออกมาโดยใช้คำพูดทางบวกและความสุนทรีย์ที่เป็นอวัจนภาษาอีกด้วย ซึ่งการใช้คำพูดทางบวกนั้นเป็นความท้าทายให้ค้นหาถ้อยคำส่งผ่านความจริงใจ เช่น ขอบคุณมากที่รับฟังฉัน ฉันซาบซึ้งใจทุกครั้งที่คุณอยู่เคียงข้างฉัน เป็นต้น หากยังไม่สามารถใช้สุนทรีย์วัจนะได้ ให้ฝึกโดยการกล่าวขอบคุณในพฤติกรรมนั้นที่ได้รับ เช่น ขอบคุณที่อยู่เป็นเพื่อนฉัน ส่วนความสุนทรีย์ที่เป็นอวัจนภาษา เช่น แม่ที่เพิ่งให้กำเนิดทารก สายตาของแม่ที่เหลือบมองลูกน้อยไปตามนิ้วมือแต่ละนิ้ว เส้นผมแต่ละเส้นอย่างอ่อนโยน อบอุ่น หรือแม้กระทั่งน้ำเสียงของการพูดเมื่อเกิดความรู้สึกนั้น ๆ

เทเลอร์ (Taylor. 2014: online) ได้อธิบายการเกิดสุนทรีย์ในบุคคลไว้ 3 ประเภท ดังนี้

1. สุนทรีย์ผ่านความเสียด (Appreciation through Absence)

เกิดขึ้นเมื่อพบว่าสูญเสียบางสิ่งไป เช่นนักบินอวกาศเดินทางไปยังดวงจันทร์เมื่อพวกเขากลับมาแล้วรู้สึกปีติอย่างเหลือเชื่อจากการรอดชีวิตกลับมา และขอบคุณที่ยังหายใจ ได้กิน ได้เดินไปรอบ ๆ อย่างอิสระ การเข้าใกล้ความตาย ความเจ็บป่วยแบบกะทันหันหญิงคนหนึ่งพบว่าหลังจากการผ่าตัดที่เสี่ยงต่อการมองเห็นของเธอ เมื่อพบว่าตนเองยังคงมองเห็น จึงเกิดความรู้สึกสุนทรีย์อันยิ่งใหญ่ เขาดีใจที่ได้เห็นหน้าครอบครัวและเพื่อน ๆ ได้เห็นบ้านและสวนของเขา แม้ว่าเมื่อก่อนอาจเคยมีความคาดหวังบางอย่าง สภาวะการณ์เช่นนี้ทำให้ความมีสุนทรีย์เพิ่มสูงขึ้น สอดคล้องกับคามและมูโต้ ที่กล่าวว่า พลังแห่งความสุนทรีย์ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตในทิศทางใหม่ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ดีหรือร้าย หรือไม่แตกต่างหากได้ฝึกการมีความสุนทรีย์ พลังแห่งความสุนทรีย์มาจากความเชื่อที่ว่ามันุษย์เกิดมาพร้อมกับการค้นหาและการเลือกสรรในชีวิต เพื่อให้ได้รับความเพลิดเพลินและความสันติ ความแข็งแรงและความยินดี โดยมนุษย์เรียนรู้ว่าความสุขมาจากความสำเร็จในเป้าหมายสูงสุด แต่หากลองใช้ความสุนทรีย์ในความรู้สึก ความคิด และการตัดสินใจโดยตรง จะค้นพบว่าชีวิตมีขึ้นมีลง อาจท้าทายและทำให้ประหลาดใจ มนุษย์เกิดมาเพื่อรับความสุนทรีย์และเป็นความสุนทรีย์ มีความต้องการเพียงความรู้สึกชื่นชมยินดี เวลาที่เกิดความยินดีพอใจขึ้น นั่นคือการค้นพบความสุนทรีย์จากภายใน จากโลก จากสิ่งแวดล้อมรอบตัว เกิดเป็นความงอกงามอย่างอบอุ่นและสร้างสรรค์ตามธรรมชาติ เมื่อบุคคลส่งความสุนทรีย์นี้ไปสู่ผู้อื่น จะยิ่งเกิดความปิติซาบซึ้งกับพลังแห่งความสุนทรีย์ในทันทีทันใด จากการทำให้ทุกวันเป็นความท้าทาย สร้างแรงบันดาลใจไปสู่เป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ หยุดความไร้สุนทรีย์ด้วยความสุนทรีย์ ดำเนินชีวิตจากความชื่นชมยินดีและมีเมตตา พัฒนาบุคลิกภาพไปสู่ความสุนทรีย์อย่างผู้มีศรัทธาอันแท้จริง (Kaam; & Muto. 1993: 19-25)

2. สุนทรีย์ผ่านการเปรียบเทียบ (Appreciation through Comparison)

การได้รับการกระตุ้นจากการเปรียบเทียบ เมื่อบุคคลพบว่าผู้อื่นที่โชคไม่ดีเท่ากับตนเอง จะเกิดการเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนเองมีจากสิ่งที่ผู้อื่นขาด สอดคล้องกับฮิดส์ ที่อธิบายไว้

ว่า การตระหนักถึงศักยภาพภายในอันยิ่งใหญ่ เป็นพื้นฐานของประสบการณ์ชีวิตที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความสุข ซึ่งอุปสรรคสำคัญของศักยภาพอันสง่างามนี้ก็คือ ความไร้สุนทรีย์ภายในตนเอง (Lack of appreciation of self) ที่ดึงดูดความผิดหวังและล้มเหลวเข้ามาจากผลของอารมณ์เชิงลบ ที่บุคคลมักจะพินิจพิเคราะห์ถึงสิ่งที่ดีจากสิ่งที่แย่ สิ่งที่ถูกจากสิ่งที่ผิด หรือสิ่งที่เป็นบวกจากสิ่งที่เป็นลบ มาตราวัดนี้กลายเป็นเครื่องมือเปรียบเทียบของมนุษย์ เวลาที่บุคคลขาดความมั่นใจในตนเอง มักจะขอความคิดเห็นและทัศนคติจากผู้อื่น ซึ่งล้วนแล้วแต่มาจากประสบการณ์ช่วงต้นของชีวิต ทำให้ความคิดเห็นและทัศนคติของผู้อื่นจำนวนมากมายึดจองไปในทิศทางต่าง ๆ ของมาตราวัดความยุติธรรม ความถูกต้อง หรือสิ่งที่ผิด เป็นความยากลำบากที่จะทำให้บุคคลมีความมั่นใจในตนเอง และทำในสิ่งที่ผู้อื่นต้องการ หากมีผู้ที่มีสุนทรีย์แห่งตนเพียงสักคน ก็จะสร้างแรงบันดาลใจสู่บุคคลอื่น ๆ ต่อไปได้ โชคไม่ดีที่ตัวอย่างเหล่านี้มีน้อยมาก บุคลิกภาพของผู้มีสุนทรีย์แห่งตนที่สังเกตได้อย่างผิวเผิน คือผู้ที่มีความสุขอยู่เสมอ ยิ้มง่าย ๆ ด้วยรอยยิ้มอันอบอุ่น มองสิ่งที่เป็นตัวตนเฉพาะบุคคล เช่นเดียวกับการมองตนเอง แม้บางครั้งอาจไม่เคยรู้ถึงสิ่งที่เป็นตนเองก็ตาม จะทำให้บุคคลนั้นเป็นผู้สร้างสุนทรีย์ไปสู่ผู้อื่น (Hicks. 2001: 54-57) ทั้งนี้สุนทรีย์แห่งตน ไม่ใช่ความอวดดี ผู้ที่อวดดีมักจะเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ตัดสินว่าตนเองดีกว่าผู้อื่นและมองแต่ข้อเสียของผู้อื่น ซึ่งสุนทรีย์แห่งตน ไม่มีความเกี่ยวข้องกับผู้อื่น เป็นความบริสุทธิ์ระหว่างบุคคลกับตัวของตัวเอง จึงควรทอดถอนความเชื่อด้านลบของตนเองออกไป ไม่ว่าจะเป็นการดูถูกตนเอง การโทษตนเอง และการตำหนิตนเอง เมื่อบุคคลนั้นค้นพบศักยภาพและเริ่มรู้สึกยินดีในคุณค่าของตนเอง ความเชื่อด้านลบก็จะหายไป ดังนั้นสุนทรีย์แห่งตนจึงเป็นยาถอนพิษจากความทุกข์ที่มีพลานุภาพ สามารถปลดปล่อยพันธนาการจากการตีความด้านลบ และสร้างพลังอำนาจในการดำเนินชีวิตในวิถีทางบวก นำไปสู่สภาวะการณ์ที่น่าพึงพอใจมากยิ่งขึ้น (Nelson; & Calaba. 2003: 39) ดังที่สเตอร์ลิง ได้กล่าวว่า ผลการวิจัยนับไม่ถ้วนเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) แสดงให้เห็นถึงปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อความก้าวร้าว และพฤติกรรมที่รุนแรง เช่นกลุ่มแก๊ง ผู้ชมขึ้นกระทำซ้ำเรา และผู้ก่อความรุนแรงเพื่อเรียกร้องทางการเมืองล้วนแต่พบว่ามีความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) สูงกว่าปกติ สุนทรีย์แห่งตน เป็นการรับรู้ในคุณค่าของบุคคลหรือสิ่งต่าง ๆ อีกทั้งยังแสดงให้เห็นถึงการพิจารณาขั้นสูงของบุคคล ผสมผสานกับทักษะการประเมินค่า การเปรียบเทียบ การตัดสินใจ และการมีความเคารพเป็นคุณลักษณะข้อหนึ่งที่มาจากตนเองและส่งไปยังบุคคลอื่น ผ่านการรับรู้ หรือความรู้สึกที่บุคคลมีต่อความชื่นชอบต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เนื่องจากมนุษย์มีพรสวรรค์ ความสามารถ เอกลักษณ์และคุณค่าเฉพาะตนในการดำเนินชีวิต ไม่สำคัญว่าบุคคลนั้นจะชื่นชอบตนเองหรือไม่ แต่จะดีกว่าถ้าบุคคลนั้นเชื่อว่าตนเป็นผู้ที่ผู้อื่นรักใคร่ชอบพอ ถ้ามีผู้ที่ตนเองไม่ชอบมาบอกหรือสอน อาจจะไม่รู้สึกละอายซึ่งในพรสวรรค์ ความสามารถ และทัศนคติเชิงบวกของตนเอง หรืออาจคิดว่าตนเองเป็นผู้ที่สมบูรณ์แบบไม่มีข้อควรปรับปรุงแล้ว ยิ่งไปกว่านั้นอาจคิดว่าผู้นั้นไม่ควรวิจารณ์ด้วย

ส่วนที่สำคัญของสุนทรีย์แห่งตนคือ การประเมินค่า ซึ่งหมายถึงการประเมินตน ถ้าพบว่าตนเองเป็นพวกชอบวิจารณ์ผู้อื่นมากเกินไป อาจจะต้องมองย้อนกลับไปในอดีตที่เป็นผู้เคยได้รับการวิพากษ์วิจารณ์ ดูวิธีการตัดสินใจของผู้อื่นเหล่านั้น อาจจะต้องนำคำที่ผู้อื่นเหล่านั้นวิจารณ์มา

ใคร่ครวญเมื่อตนเองเติบโตขึ้น และถ้าค่าเหล่านั้นเป็นการวิจารณ์ที่เกินจริง อาจจะต้องใช้แนวทางการประเมินค่ามาตัดสินคุณค่าของตนทั้งทางด้านดีและไม่ดี ที่ผู้คนเหล่านั้นบอกกล่าว อาจจะพูดกับตนเองในสิ่งที่ดี ๆ ที่มีคนเคยบอก เพราะว่ามันย่อมมีความเชื่อในสิ่งที่ตรงข้าม เด็กที่โตมากับผู้ใหญ่ที่ชอบการวิพากษ์วิจารณ์อาจกลายเป็นเด็กที่หัวเหว่ เกือบตัว หรืออาจเป็นผู้ร้ายเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ได้ (Sterling. 2010: online)

3. สุนทรีย์ผ่านสติ (Conscious Appreciation)

สุนทรียสติกเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ จากความสนใจ จากสภาพแวดล้อม และจากประสบการณ์ เป็นความรู้สึกธรรมชาติแห่งสุนทรียะ ซึ่งจะเกิดเมื่อรู้สึกผ่อนคลาย สงบ ประสบการณ์สุนทรียะส่วนใหญ่จะทำให้บุคคลเกิดความตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองมีอยู่ เมื่อปฏิบัติในชีวิตประจำวันจนเป็นนิสัย ชีวิตก็จะเต็มไปด้วยประสบการณ์และกิจกรรมอันแสนเพลิดเพลินเพราะจิตได้สำนึกเล็กสนใจในความเศร้าหมอง ประสบการณ์สุนทรียะจึงเป็นเสมือนการตื่นรู้จากการหลับใหล สอดคล้องกับฮิกส์ ที่กล่าวว่าสุนทรียะแห่งตน เป็นสิ่งที่มีอยู่ภายในตัวบุคคล เมื่อสังเกตจากภายในจะรู้สึกถึงสุนทรียะมากมายอย่างไร้ขอบเขต ในสิ่งที่เป็นอย่างตัวเอง ความปรารถนา ความคาดหวัง จากสติรู้ในทุกขณะของช่วงวัน เมื่อพุ่งเป้าไปที่สิ่งที่พอใจ จะเกิดความรู้สึกถึงอำนาจของพลังเชิงบวกเชื่อมต่อกับภาวะภายใน เช่น เมื่อมีความพึงพอใจในความสวยงามของสิ่งต่าง ๆ รอบตัว หรือความสร้างสรรค์ ความสำเร็จ จะทำให้รู้สึกถึงความปลื้มปิติ ชื่นชมยินดีอย่างน่าประหลาดใจ ขณะที่ยอมรับภาวะภายในจะเป็นการตระหนักรู้และการเคารพในตนเองอย่างแท้จริง นั่นคือการก้าวไปสู่ความมีสุนทรียะแห่งตนอันยิ่งใหญ่ (Hicks. 2001: 58) นอกจากนั้นเนลสันและคาลาบา ได้กล่าวว่าการพัฒนาความมีสุนทรียะให้อยู่ในกระบวนการคิดที่แสดงให้เห็นถึงความคิดและความรู้สึกที่เห็นคุณค่าในผู้อื่น อาจพบว่าความมีสุนทรียะเป็นเรื่องยาก แต่หากปฏิบัติและฝึกฝนบ่อย ๆ จนเกิดสติ จะพบว่าความคิดด้านลบง่ายต่อการเปลี่ยนแปลง เมื่อเราใช้ความสุนทรียะในชีวิตประจำวันและใช้ในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จะทำให้สามารถพัฒนาศักยภาพของตนเอง ซึ่งเริ่มจากเมื่อมีคำถามว่า “สบายดีไหม” หรือ “เป็นอย่างไรบ้าง” นั้นแสดงให้เห็นถึงการมีทัศนคติของการเป็นผู้มีสุนทรียะได้จากการตอบที่มากกว่าคำว่า “ดี” “ขอบคุณ” จากนั้นลองสังเกตผลที่ตามมาจากผู้คนรอบข้างและสถานการณ์ที่พบ ซึ่งไม่มีบุคคลใดสามารถมองโลกในแง่ร้ายและมีความสุนทรียะได้ในเวลาเดียวกัน เนื่องจากเป็นความขัดแย้งกัน สำหรับผู้ที่มองโลกแง่ดี จะมองชีวิตดีและมีคุณค่าเป็นปกติวิสัย มีความเชื่อว่าผลออกมาจะดีแน่นอน และมุ่งไปที่ความคิดด้านบวกในทุก ๆ สถานการณ์ ดังนั้นเมื่อบุคคลเลือกที่จะมีกระบวนการคิดแห่งความสุนทรียะ นั่นคือการยอมรับพลังแห่งการมองโลกแง่ดีที่มาจากความสุนทรียะอีกด้วย แม้ว่าพื้นฐานอาจเป็นผู้ที่มีความคิดและความรู้สึกทางด้านลบ ก็สามารถปรับเปลี่ยนด้วยการฝึกตนเองให้มีสุนทรียะ โดยการมีทัศนคติของการเห็นคุณค่า สามารถแสดงออกต่อผู้อื่นหรือแสดงออกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความสุนทรียะ โดยการเลือกคิดแบบสุนทรียะ เพื่อให้อยู่ในกระบวนการของสติ จะพบว่าความคิดด้านลบยังคงเกิดซ้ำ ๆ และหากฝึกอย่างตั้งใจจะพบว่าตนเองเป็นผู้ที่ชอบวิพากษ์วิจารณ์เพียงใด และมักวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับเรื่องอะไร ควรจำไว้ว่าทุกสถานการณ์มีทั้งด้านบวกและด้านลบ เมื่อใดที่เกิดความคิดทางด้านลบให้เปลี่ยนไปคิดอย่างมี

สุนทรีย์ด้วยความรวดเร็วจากการฝึกสติ คิดและพูดในแง่บวกของการเห็นคุณค่าและรู้สึกชื่นชมยินดี เมื่อไรก็ตามที่รู้สึกว่ตนเองกำลังวิพากษ์วิจารณ์หรือกังวลในเรื่องที่ไม่ต้องการ ให้เปลี่ยนไปทำเรื่อง ที่เกิดความสุนทรีย์ทันที เพื่อกลับเข้าสู่ความคิดและความรู้สึกแห่งความสุนทรีย์ (Nelson; & Calaba. 2003: 29-35)

จากแนวคิดดังกล่าวพอสรุปได้ว่า สุนทรีย์แห่งตน (Self-appreciation) เป็น ศักยภาพภายในอันยิ่งใหญ่ มีพลังมหาศาลต่อสุขภาวะที่ดี โดยสุนทรีย์จะเกิดได้จากการมีสุนทรีย์ ผ่านความเสี่ยง สุนทรีย์ผ่านการเปรียบเทียบ และสุนทรีย์ผ่านสติ ส่วนผู้ที่ไร้สุนทรีย์ภายในตน (Lack of appreciation of self) เป็นอุปสรรคที่สำคัญในการพัฒนาศักยภาพอันยิ่งใหญ่ ดึงดูดความผิดหวัง และความล้มเหลว ขาดความมั่นใจ นำไปสู่การถูกชักจูงไปในทางลบได้ง่าย

1.1.3 ความสำคัญของสุนทรีย์แห่งตน

เนลสันและคาลาบา ได้กล่าวถึงความสำคัญของความสุนทรีย์จากงานวิจัยต่าง ๆ ดังนี้ จากงานวิจัยของอีโมโตะ (Nelson; & Calaba. 2003: 8-9; citing Emoto. 2000. Messages from water. pp. 74,94,96) ที่ได้ทำการทดลองเรื่องข้อความจากน้ำ (Messages from water) ที่ทำให้เห็นปรากฏการณ์ของผลึกน้ำกับการตอบสนองต่อข้อความทางบวก พบว่าคลื่นของพลังแห่ง ความสุนทรีย์มีพลังมหาศาล การทดลองของเพิร์ท (Nelson; & Calaba. 2003: 9-11 ; citing Pert. 1997. Molecules of emotion) ที่สรุปได้ว่าอารมณ์เป็นสารเคมีที่ส่งผลกระทบต่อระบบของร่างกายทั้ง รูปธรรมและนามธรรม ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็นผลของพลังแห่งความสุนทรีย์ ทำให้เข้าใจชัดเจนกว่า การกล่าวว่าการเต้นของหัวใจเป็นการทำงานของสมอง เมื่อเรามีอารมณ์ด้านลบการเต้นของหัวใจก็ จะแตกต่างกับอารมณ์ความรู้สึกทางด้านบวก จากงานวิจัยของซิลด์และมาร์ติน (Nelson; & Calaba. 2003: 11 ; citing Childre; & Martin. 1999. The heartmath solution. pp. 37,40) ที่ว่า เมื่อมีความ สุนทรีย์อย่างแท้จริง ร่างกายจะปรับเข้าสู่สุขภาวะที่ดี เช่นเดียวกับเอเมน (Nelson; & Calaba. 2003: 11-15; citing Amen. 2002. Healing the hardware of the soul) จากการถ่ายภาพของสมองที่ แตกต่างกันระหว่างความคิดความรู้สึกด้านลบและความคิดความรู้สึกจากความสุนทรีย์ และงานวิจัย เรื่องความลับของพืช (The secret life of plants.) ของทอมป์กินส์ (Nelson; & Calaba. 2003: 16- 17; citing Tompkins. 1973. The secret life of plants. pp. 18-19) โดยการปลูกพืช 3 กระถาง ใช้ เมล็ดพันธุ์เดียวกัน ให้น้ำเหมือนกัน แต่พืชได้รับการดูแลที่แตกต่างกัน กระถางแรกพุดคุดด้วยการ ใช้คำพูดทางบวก กระถางที่ 2 ไม่พุดคุดด้วย กระถางที่ 3 ใช้คำพูดในด้านลบในการพุดคุด เมื่อเวลา ผ่านไปพืชกระถางแรกเจริญเติบโตแข็งแรงสมบูรณ์ กระถางที่ 2 เจริญเติบโตพอสมควร ส่วน กระถางที่ 3 ไม่เจริญเติบโตและขาดสารอาหาร เช่นเดียวกับมนุษย์ หากอยู่ในสภาวะด้านลบก็มี ความสุนทรีย์ก็จะเพิ่มพูนประสบการณ์ทางบวก มีความสุขและความสุนทรีย์ง่ายขึ้นและมากขึ้น ตามลำดับ

โรบบินส์ (Robbins. 2007: 185-188) ได้อธิบายผลของสุนทรีย์แห่งตนไว้ดังนี้

1. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) สุนทรีย์แห่งตนช่วยให้บุคคลสัมผัสถึงตัวตนที่แท้จริงที่ตนเป็น และยอมเชื่อในตนเอง สอดคล้องกับคามและมูโต้ ที่กล่าวว่า สุนทรีย์แห่งตนจะช่วยพัฒนาศักยภาพในตนเอง ทำให้สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดประสิทธิผลยิ่งขึ้น สามารถดูแลสภาพจิตใจของตนเองได้อย่างลึกซึ้ง สามารถลดความแปลกแยกในตนเอง (Self-alienation) ได้เป็นอย่างดี (Kaam; & Muto. 1993: 65)

2. สุขภาพ (Improved health) เมื่อเรามีสุนทรีย์แห่งตน จะทำให้เรามีสุขภาพและสุขภาวะที่ดี งานวิจัยจำนวนมากพบว่าความคิดและความรู้สึกมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพ ดังนั้นการที่มีความคิดและความรู้สึกเชิงบวก จากสุนทรีย์แห่งตนจะทำให้สุขภาพดีขึ้นและรักษาสุขภาพของร่างกายได้

3. การเห็นคุณค่าผู้อื่น (A strong foundation for appreciating others) จากความตระหนักในการเป็นผู้ให้ ด้วยการกล่าวแสดงความขอบคุณ ชื่นชมผู้อื่นด้วยความจริงใจ ซึ่งบุคคลนั้น ๆ ต้องมีสุนทรีย์แห่งตนเสียก่อน สอดคล้องกับเนลสันและคาลาบา ที่กล่าวว่า ความสุนทรีย์นำไปสู่วิถีของสัมพันธภาพที่แน่นแฟ้น เนื่องจากหากปราศจากความสุนทรีย์ความรักก็เหือดหาย สุนทรีย์จะนำพาความรักมาให้ โดยการเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับบุคคลนั้นความรู้สึกจะเปลี่ยนตาม เมื่อความสุนทรีย์ทำงานความรักก็จะเกิดตามมา ยิ่งมีความสุนทรีย์ต่อบุคคลรอบข้างมากเพียงใด จะยิ่งพบกับความสุนทรีย์มากขึ้นเท่านั้น ความสุนทรีย์จึงมีพลังอำนาจที่จะทำให้ความสัมพันธ์แข็งแกร่งยิ่งขึ้น (Nelson; & Calaba. 2003: 80)

4. แรงดึงดูด (Attraction) สุนทรีย์แห่งตนเป็นวิธีที่ยอดเยี่ยมในการใช้กฎแห่งแรงดึงดูดเชิงบวก เมื่อเรามุ่งไปที่ความคิด ความรู้สึกและการกระทำอย่างมีสุนทรีย์ เราจะสามารถสัมผัสถึงธรรมชาติของแรงดึงดูดแห่งสภาพแวดล้อมและสถานการณ์เชิงบวกอย่างมีคุณภาพมากขึ้น เป็นแรงดึงดูดแห่งความสำเร็จและผลลัพธ์ในเชิงบวกของชีวิต

5. ความปรารถนา (Fulfillment) เป็นพื้นฐานที่สำคัญของแรงปรารถนาส่วนลึกของสุนทรีย์แห่งตน เมื่อบุคคลเข้าถึงความมีสุนทรีย์อย่างแท้จริง จะส่งมอบพรและประสบการณ์ให้กับชีวิต สุนทรีย์แห่งตนนำไปสู่ความสมปรารถนาซึ่งเป็นการสมปรารถนาในความสำเร็จอย่างแท้จริง

เมื่อบุคคลดำรงชีวิตอยู่ในความมีสุนทรีย์แห่งตนอย่างแท้จริง มีความรักตนเองอย่างแท้จริง ความกลัวที่อยู่ภายใต้ความกังวลจะค่อย ๆ ลดลง แรงจูงใจไปสู่เป้าหมายจะเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ในทางตรงข้ามถ้าบุคคลไร้ซึ่งความรักและความมีสุนทรีย์แห่งตนก็绝不会เกิดขึ้น อีกทั้งไม่อาจรับรู้ถึงความสุนทรีย์และความสมปรารถนาอย่างสิ้นเชิง ความรักในตนเอง (Self-love) คือตัวต่อชิ้นสุดท้ายของชีวิตที่แสดงให้เห็นว่าอะไรคือสิ่งที่ตนเองต้องการ ไม่มีใครที่ไม่มีเงิน ไม่มีความสำเร็จ ไม่มีทรัพย์สินสมบัติจนกว่าจะทำ ขึ้นอยู่กับตนเอง โดยทุก ๆ คนมีโอกาสสร้างสุนทรีย์และความรักด้วยตนเองได้ตลอดเวลา ไม่ว่าด้วยเหตุผลใดก็ตาม

จากความสำคัญดังกล่าวสรุปได้ว่า สุนทรีย์แห่งตนส่งผลต่อพฤติกรรมความรู้สึกนึกคิด ซึ่งเป็นผลให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีสุขภาวะที่ดี ดำรงชีวิตอย่างเต็ม

ศักยภาพ ส่งผ่านสุนทรีย์แห่งตนโดยการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์สู่สังคม ใช้กฎแห่งแรงดึงดูดนำไปสู่ความสมปรารถนาในความสำเร็จ เป็นโอกาสแห่งการสร้างสุนทรีย์และความรักด้วยตนเองได้ตลอดเวลา

1.1.4 องค์ประกอบของสุนทรีย์แห่งตน

ร็อบบินส์ (Robbins. 2007: 75-191) ได้อธิบายถึงองค์ประกอบสำคัญแห่งสุนทรีย์ไว้ ดังนี้

1.1.4.1 ความรู้สึกยินดี (Be grateful)

ความรู้สึกยินดี เป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิตอย่างสมบูรณ์แบบ และเป็นข้อแรกของการมีสุนทรีย์ในการแสดงออกโดยการรับรู้ต่อสภาวะแวดล้อมจากภายในสู่ภายนอก ความรู้สึกยินดีนี้เป็นวิธีการในการจัดการกับความคิดด้านลบ ไปสู่ทิศทางเชิงบวก พลังแห่งอารมณ์ของความรู้สึกยินดี มีผลทั้งต่อตนเอง ผู้อื่นและโลก ดังนั้นในแต่ละวัน แต่ละขณะที่บุคคลมีทัศนคติของความปิติชื่นชมยินดี เราจะพบความสวยงามในธรรมชาติที่โลกสรรค์สร้างขึ้น และที่สำคัญความรู้สึกนี้จะค่อย ๆ เข้าไปแทนที่ความอคติที่มี เกิดเป็นความสุขและความสงบ เปิดมุมมองต่อตนเอง ต่อโลก

ร็อบบินส์ ได้เสนอวิธีในการสร้างความรู้สึกยินดีไว้ ดังนี้

1. เขียนข้อความที่รู้สึกยินดี
2. แบ่งปันความรู้สึกยินดีไปสู่ผู้อื่น
3. ภาวนาด้วยการนึกถึงความรู้สึกยินดีทุกเช้าและก่อนนอน
4. ถามผู้อื่นในสิ่งที่เขารู้สึกยินดี
5. ก้อนหินภาวนา

1.1.4.2 การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก (Choose positive thoughts and feelings)

การเลือกความคิดและความรู้สึกทางบวก เป็นส่วนหนึ่งของการสร้างสุนทรีย์และความรู้สึกยินดีให้กับชีวิต พึงระวังว่าการเข้าถึงความรู้สึกนึกคิดทางบวกแห่งสุนทรีย์อย่างแท้จริง ไม่ใช่การปฏิเสธด้านลบ เนื่องจากสภาวะแวดล้อม มีทั้งด้านลบและบวก เป็นโอกาสดีที่จะเรียนรู้สิ่งที่เป็นลบและปรับเปลี่ยนให้เป็นทางบวก อันเป็นผลของความสัมพันธ์กับกฎแรงดึงดูด ความคิดด้านลบจะนำพาผู้คนและสภาพแวดล้อมที่เป็นลบมาสู่ตนเอง ในทางเดียวกันความคิดและความรู้สึกด้านบวกจะสรรค์สร้างความเป็นบวกให้เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมเช่นกัน

ร็อบบินส์ได้แนะนำวิธีส่งเสริมความรู้สึกนึกคิดเชิงสร้างสรรค์ไว้ดังนี้

1. ใช้เทคนิคเปลี่ยนลบให้เป็นบวก
2. ทำบอร์ตเป้าหมายในชีวิต

3. ฝึกปรับเปลี่ยนอารมณ์ เช่น ฟังดนตรี ออกกำลังกาย
4. สร้างสภาพแวดล้อมเชิงบวก
5. พัฒนาทักษะการคิดเชิงสร้างสรรค์

1.1.4.3 การใช้คำพูดทางบวก (Use positive words)

คำพูดทางบวก เป็นการสื่อสารอย่างมีสุนทรีย์ที่ขยายผลไปสู่สัมพันธภาพต่อผู้อื่นและสภาพแวดล้อม จำต้องเข้าใจถึงถ้อยคำเชิงลบที่มีผลต่อตนเองและสัมพันธภาพของตน การใช้คำพูดทางบวกอย่างมีประสิทธิภาพนั้น ควรเป็นผู้ฟังที่ดีเป็นการให้ความสำคัญกับผู้พูดและส่งผ่านสุนทรีย์ได้ด้วย ควรใช้คำพูดทางบวกในการแสดงความคิดเห็น โดยยึดหลักความซื่อสัตย์และความเมตตาเพื่อความร่วมมือที่ดี กล่าวถึงผู้อื่นในเชิงสร้างสรรค์ เนื่องจาก การนิินหาว่าร้ายเป็นการทำร้ายทั้งตนเองและผู้อื่น ควรพูดถึงตนเองในทางสร้างสรรค์ จะทำให้เห็นคุณค่าในตนเอง มั่นใจในตนเองและมีความคิดสร้างสรรค์ยิ่งขึ้น

รือบินส์ได้แนะนำข้อควรปฏิบัติไว้ดังนี้

1. สร้างสถานที่ปลอดการนิินหา
2. เลิกบ่นกับบุคคลหรือสิ่งต่าง ๆ รอบตัว
3. กล่าวถึงตนเองเชิงสร้างสรรค์
4. มีการใช้คำพูดทางบวกเป็นเป้าหมายและวิสัยทัศน์หลัก
5. กล่าวถึงแต่สิ่งที่ต้องการ

1.1.4.4 การเห็นคุณค่าผู้อื่น (Acknowledge others)

การแสดงการกล่าวขอบคุณในสิ่งต่าง ๆ มีผลต่อผู้คนที่แวดล้อมในชีวิตเป็นพฤติกรรมที่ส่งผ่านสุนทรีย์ในตนเองไปสู่ผู้อื่น บนพื้นฐานของค่านิยม ความเชื่อและความพึงพอใจ ทั้งเชิงรับและเชิงรุก เชิงรับนั้นสามารถทำได้ทันทีไม่ว่าจะเป็นการกล่าวชื่นชมและแสดงความขอบคุณต่อผู้คนที่ในชีวิตประจำวัน ส่วนเชิงรุกนั้นคือการแสดงความขอบคุณต่อความยากลำบาก การสูญเสีย หรือความอยุติธรรม อันเป็นการเปิดใจรับต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต การแสดงความขอบคุณต่อผู้อื่นยังเป็นการสร้างความปีติยินดีสร้างแรงบันดาลใจและพลังใจไปสู่ผู้อื่น ควรใช้ความจริงใจผ่านสายตาอันบริสุทธิ์ ให้เขารับรู้ถึงสิ่งที่เราได้รับจากเขาในเชิงสร้างสรรค์ การกล่าวขอบคุณไม่จำเป็นต้องมีโอกาหรือเหตุผลใด ๆ ทำได้ตลอดเวลา เช่นนี้จะเป็นการสร้างศักยภาพในการขอบคุณ ระลึกถึงและปีติยินดีต่อผู้คนที่แวดล้อมในชีวิต นำไปสู่สภาวะในสภาพแวดล้อมเชิงบวกต่อไป

รือบินส์ได้แนะแนวทางในการฝึกไว้ ดังนี้

1. เขียนข้อความแสดงความรู้สึกขอบคุณต่อผู้อื่นอย่างน้อย 1 คนต่อสัปดาห์
2. ถามผู้อื่นในสิ่งที่เขาต้องการได้รับการขอบคุณ
3. จัดวันแห่งการขอบคุณ
4. บอกผู้อื่นถึงสิ่งที่เรารู้สึกขอบคุณในตัวเขา อย่างน้อย 3 ข้อ

5. เลือกคนใดคนหนึ่งในกลุ่มให้ทุกคนได้กล่าวขอบคุณ

6. จัดสรรสรรค์และเล่าถึงประสบการณ์ดี ๆ

1.1.4.5 การชื่นชมตนเอง (Appreciate yourself)

การชื่นชมตนเองนี้ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดจากองค์ประกอบทั้งหมด ของความมีสุนทรีย์และความสมบูรณ์แบบของชีวิต ซึ่งเต็มเปี่ยมไปด้วยความรู้สึกยินดี ความรู้สึกนึกคิดเชิงสร้างสรรค์การใช้คำพูดทางบวกและการแสดงความรู้สึกขอบคุณต่อผู้อื่นด้วยความเต็มใจยิ่งขึ้น ความไว้วางใจในตัวเอง เป็นประเด็นที่เป็นปัญหาต่อสัมพันธภาพและสุขภาวะของเรา สุนทรีย์ด้วยตนเองจะเป็นการสร้างวิจรรณญาณในการใช้ชีวิตในเชิงสร้างสรรค์ของสภาวะแวดล้อมที่เต็มไปด้วยทางลบและทางบวกอย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลยอมรับในสุนทรีย์ได้โดยการยอมรับ ความเป็นตัวเอง การมีเอกลักษณ์ของตัวเอง การเน้นจุดแข็งของตนเอง การชื่นชมยินดีในความสำเร็จของตน และการกล่าวขอบคุณตนเอง ทั้งหมดทั้งมวลนี้คือพื้นฐานของความมีสุนทรีย์แห่งตนที่แท้จริง

รื้อบบินส์ได้แนะนำวิธีสร้างสุนทรีย์ไว้ ดังนี้

1. ทำบอร์ตแห่งสุนทรีย์ะ เช่น รูปภาพ คำขอบคุณ
2. หาเวลาอยู่กับตนเองเพื่อตระหนักถึงความรู้สึกยินดี
3. ทุกเช้าให้นึกถึงสุนทรีย์ของตนเองอย่างน้อย 1 ข้อ ตลอดวัน
4. แบ่งปันสุนทรีย์แห่งตนสู่ผู้อื่น

สรุปได้ว่า องค์ประกอบของสุนทรีย์แห่งตน ประกอบด้วย ความรู้สึกยินดี เป็นพื้นฐานแรกที่จะนำไปสู่ความสุขจากการจัดการกับความคิดด้านลบ โดยการเขียนความรู้สึกยินดี แบ่งปันหรือแลกเปลี่ยนความรู้สึกยินดีกับผู้อื่น การเลือกความรู้สึกนึกคิดเชิงบวก ที่ไม่ใช่การปฏิเสธด้านลบ หากแต่เป็นการจัดการและใช้โอกาสในการเรียนรู้จากด้านลบไปสู่ด้านบวก โดยการใช้เทคนิคเปลี่ยนลบเป็นบวก ทำบอร์ตข้อความที่เป็นเป้าหมายของชีวิต ผูกปรับเปลี่ยนอารมณ์ พัฒนาการคิดในทางสร้างสรรค์ การใช้คำพูดทางบวก เป็นการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งควรยึดหลักของความซื่อสัตย์และเมตตา ปฏิบัติได้โดยการสร้างพื้นที่ปลอดภัยการนิเทศ เลิกบ่น กล่าวถึงตนเองอย่างสร้างสรรค์ ยึดหลักการเป็นผู้มีสุนทรีย์จะนะ กล่าวแต่สิ่งที่ต้องการ การเห็นคุณค่าผู้อื่น เป็นการส่งผ่านสุนทรีย์ไปสู่ผู้อื่น โดยการเขียนความรู้สึกขอบคุณให้ผู้อื่น ถ้ามถึงสิ่งที่เขาต้องการหรือบอกถึงการขอบคุณ และสิ่งที่สำคัญที่สุดคือการชื่นชมตนเอง จากการรวบรวมทุกองค์ประกอบมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด อันจะนำไปสู่ความสุนทรีย์แห่งตนอย่างแท้จริง โดยการทำบอร์ตแห่งสุนทรีย์ะ นึกถึงความรู้สึกยินดี แบ่งปันความสุนทรีย์ไปสู่ผู้อื่น

1.1.5 การเสริมสร้างความมีสุนทรีย์แห่งตน

ในการเสริมสร้างความมีสุนทรีย์แห่งตนนั้น ได้มีผู้เสนอแนะแนวทางไว้ดังนี้

ธนาภรณ์ ใจสมานมิตร (2554: 7-9) ได้เสนอแนวทางไว้ดังนี้

1. เข้าใจตัวเอง เปิดใจมองตัวเองอย่างพินิจพิเคราะห์ ให้เข้าใจและรู้จริงอย่างถ่องแท้ ในประเด็นคำถาม เช่น ชีวิตของเรามีสุนทรีย์เพียงใด ศักยภาพในการรับรู้เป็นอย่างไร เป็นตัวของตัวเรามีจุดยืนหรือไม่ มีเอกลักษณ์ของตนเองเป็นอย่างไร เป็นต้น

2. เข้าใจความแตกต่าง ในความเป็นธรรมชาติของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความแตกต่างเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล

3. เข้าใจสัจจะธรรมชาติตามความเป็นจริง ว่าเป็นความจริงของสภาพแวดล้อมรอบตัว หากสภาพแวดล้อมแตกต่างกันย่อมมีผลแตกต่างกันด้วย เป็นการสร้างกรอบแนวคิดและจุดยืนของตนเองอย่างเหมาะสม

4. ให้อะไรกับตนเองในการพิจารณาทบทวน ผึกฝน และแยกแยะ การใช้สมองซีกขวาและสมองซีกซ้ายให้เกิดความสมดุลกัน เช่น การฟังเสียงดนตรีแล้วแยกแยะประเภทของเครื่องดนตรีออกเป็นกลุ่ม ๆ , การขยับมือ-เท้า ให้เข้ากับจังหวะดนตรี การปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ที่เราชอบ หางานอดิเรกที่ไม่ใช่งานประจำทำ การทดสอบอวัยวะรับสัมผัสต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ เช่น ปิดตาทายเสียง ปิดตาแล้วใช้มือสัมผัสสิ่งที่เราคุ้นเคยแล้วลองทายดู ลองสูดกลิ่นและแยกแยะประเภทของกลิ่นที่ได้รับ ผึกการควบคุมจิตให้เกิดสมาธิ การอ่านหนังสือปรัชญา คำสอนต่าง ๆ เป็นต้น

แนวทางข้างต้น เป็นพื้นฐานใกล้ตัวที่สำคัญที่สุด ในการรู้จักตนเอง เปิดใจที่จะยอมรับในความเป็นจริงของตนเองตามที่ตนเองเป็น สร้างสิ่งยึดเหนี่ยวให้ตรงกับตัวตนที่แท้จริงของตนเองและกำหนดให้เป็นจุดยืนของชีวิต จากนั้นทำความเข้าใจในความปรารถนาทางจิตใจของตนเองและเรียนรู้หลักในการจัดการให้ได้ มองภาพแห่งมโนทัศน์ตนเองจากความเป็นจริงที่ได้รับรู้ และเชื่อมโยงกับหลักความเป็นจริงที่เข้าใจได้ง่าย ๆ ซึ่งไม่จำเป็นต้องซับซ้อนให้ตนเองได้เข้าใจหลักแห่งความเป็นจริงเพื่อพัฒนาในส่วนที่เป็นวิถีแห่งตัวตนที่แท้จริง อันได้แก่ ความคาดหวัง การรับรู้และความรู้สึกของตนเองที่จะนำไปสู่พฤติกรรมที่แสดงออกอย่างสอดคล้องกับความเป็นตัวตน

เนลสันและคาลาบา (Nelson; & Calaba. 2003: 59-75) ได้กล่าวว่าบุคคลสามารถดึงดูดความต้องการด้วยพลังแห่งความสุนทรีย์ 5 ชั้น ดังนี้

ชั้นที่ 1 เลือกสิ่งที่ต้องการ

คือการที่บอกกับตนเองอย่างชัดเจนในสิ่งที่ต้องการ ซึ่งต้องเชื่อและแน่ใจว่าสิ่งที่ต้องการนั้น จะเกิดขึ้นได้จริง หากยังไม่เชื่อว่าจะเกิดขึ้นจริงจะส่งผลให้เกิดความล้มเหลวดังที่คิดว่าไม่สามารถเกิดขึ้นได้จริง จนกว่าจะเกิดความเชื่อมั่นในคลื่นแห่งความสุนทรีย์ สิ่งที่สำคัญประการแรกในการฝึกเลือกในสิ่งที่ต้องการคือการจินตนาการถึงสิ่งที่ต้องการอย่างละเอียด ไม่ว่าจะเป็นรูปร่าง มิติ และแหล่งที่มา โดยเพ่งจิตมุ่งไปในความพิเศษนั้น ด้วยความเชื่ออย่างมุ่งมั่นว่าต้องการได้รับในสิ่งนั้นอย่างแท้จริง

ชั้นที่ 2 ค้นความรู้สึกภายใต้ความปรารถนา

เป็นการตั้งคำถามกับตนเองว่าอะไรคือความหมาย หรือคุณค่าในการยอมรับความปรารถนาของตนเอง ค้นหาความรู้สึกว่ารู้สึกอย่างไร บอกกับตนเองถึงความรู้สึกยินดี

เมื่อได้รับความสำเร็จในความต้องการนั้นมาสู่ชีวิต ความรู้สึกเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อความสุนทรีย์ เนื่องจากความสุนทรีย์คือการรังสรรค์คุณค่าและความรู้สึกยินดี วิธีที่ดีที่สุดในการค้นหาความหมายในสิ่งที่ต้องการ คือถามตัวเองว่า ฉันต้องการให้เป็นแบบไหน ทำอย่างไรจึงจะสมความปรารถนา อีกทั้งความปรารถนานั้นจะเปลี่ยนแปลงชีวิตของฉันได้อย่างไร ผลที่เกิดขึ้นรอบตัวของฉันจะเป็นอย่างไร ฉันกระทำต่อสิ่งนั้นอย่างไร งานอดิเรกและกิจกรรมอื่น ๆ เป็นอย่างไร จากนั้นความรู้สึกยินดีจะมาพร้อมกับคุณค่า เมื่อเกิดการตระหนักรู้ถึงความต้องการว่ามีความหมายต่อตนเองเพียงใด พร้อมกับใส่ความรู้สึกการมีส่วนร่วมในความต้องการนั้น จะทำให้เกิดความหนักแน่น ชัดเจน และง่ายต่อการรับรู้ อยู่บนพื้นฐานของความหมายที่ได้ให้คุณค่าและความรู้สึกยินดี

ขั้นที่ 3 เปลี่ยนความคิดและความเชื่อที่ขัดแย้ง

เป็นการตั้งคำถามกับตนเองว่าคิดอย่างไรในสิ่งที่ต้องการ อะไรคือความเชื่อหลักที่ส่งผลต่อความต้องการของตน สามารถเกิดขึ้นได้จริงหรือไม่ และทำให้เกิดขึ้นได้หรือไม่ พลังอำนาจแห่งความสุนทรีย์ที่เป็นความคิดและความเชื่อจะยอมรับในสิ่งที่ต้องการ ส่วนความคิดที่ขัดแย้งจะปฏิเสธคลื่นแห่งความสุนทรีย์และสร้างความผิดหวังด้วยความคิดและความเชื่อด้านลบที่ขัดขวางคลื่นแห่งความสุนทรีย์ของสิ่งที่ต้องการ จึงจำเป็นต้องเปลี่ยนความคิดและความเชื่อด้านลบเหล่านั้น ไม่ให้ขัดแย้งกับความต้องการนั้น

ขั้นที่ 4 เริ่มปฏิบัติการกับคลื่นแห่งความสุนทรีย์

เมื่อเลือกแล้วว่าอะไรคือสิ่งที่ต้องการ สามารถบอกความรู้สึกในความต้องการนั้นได้อย่างชัดเจน เปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ขัดแย้งกับความต้องการนั้น จึงจะเริ่มปฏิบัติการกับคลื่นแห่งความสุนทรีย์ จากการเห็นคุณค่าและชื่นชมยินดีในสิ่งที่ตนเองมี มุ่งมั่นตั้งใจ เปลี่ยนความคิดด้านลบไปสู่ความคิดด้านบวก หากไม่มีสิ่งที่ต้องการ จะเกิดความยากลำบากอย่างยิ่งต่อการดึงดูดความต้องการมาสู่ตนเองให้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งสิ่งสำคัญกว่าการมีความสุนทรีย์อย่างสร้างสรรค์ให้ลองนึกถึงคุณค่าในสิ่งที่ปรารถนา นึกถึงสิ่งดี ๆ ที่จะส่งผลต่อตนเอง นึกจากนิสัยใจออกจากความเป็นตัวของตัวเอง ที่เป็นบุคลิกภาพที่คุ้นเคยว่าสิ่งนั้นมีความหมายอย่างแท้จริงเพียงใด เมื่อเกิดความรู้สึกชื่นชมยินดีด้วยหัวใจในสิ่งที่ต้องการ สิ่งนั้นจะเข้ามาหาบุคคลนั้น ความเอาใจใส่ความรู้สึกยินดี ความมุ่งมั่น คือความเข้มแข็งอันยอดเยี่ยมต่อความสุนทรีย์ในสิ่งที่ต้องการ ส่วนความกังวล ความกลัว ความลังเลสงสัย คือศัตรูตัวฉกาจของความสุนทรีย์ ทำให้ความสุนทรีย์กลายเป็นเรื่องยากในการเห็นคุณค่าและรู้สึกชื่นชมยินดี หากมีความรู้สึกทางลบเหล่านี้ การเพียรเปลี่ยนไปสู่ความคิดด้านบวกจึงจะส่งเสริมให้ความสุนทรีย์มีความเข้มแข็งยิ่งขึ้นได้

ขั้นที่ 5 การทำงานกับความสุนทรีย์

เมื่อเริ่มปฏิบัติการใช้คลื่นแห่งความสุนทรีย์เพื่อดึงดูดความต้องการในการดำเนินชีวิต คลื่นแห่งความสุนทรีย์จะดึงดูดประสบการณ์ สถานการณ์ และผู้คนเข้ามา บางครั้งสิ่งที่เกิดขึ้นอาจทำให้เกิดความประหลาดใจ จะเกิดการดึงดูดและใช้สติในการเลือกทัศนคติและความรู้สึกเพื่อสนับสนุนความต้องการของตนเอง เมื่อมีโอกาสให้ใช้ความรู้สึกจากจิตใต้สำนึก และการตัดสินใจอย่างดีที่สุด หรือแม้ว่าไม่มีโอกาส จงมั่นใจที่จะลงมือทำด้วยตัวของตัวเอง การทำงาน

กับความสุนทรีย์ด้วยทัศนคติที่ดี ยอมรับความต้องการของตนว่าเป็นการได้รับการเติมเต็มให้ชีวิตมีความสมบูรณ์แบบ และฝึกความอดทนอย่างมุ่งมั่นตั้งใจ อย่าทดสอบพลังอำนาจแห่งคลื่นความสุนทรีย์ด้วยการร้องขอในความต้องการของตนเองทุก ๆ 5 นาที เพราะไม่ได้ช่วยให้เกิดประโยชน์อะไร แต่จงเลือกใช้ทัศนคติของความไว้วางใจ ความมุ่งมั่น ความเอาใจใส่ กับความต้องการนั้นด้วยความสุนทรีย์ และความสุนทรีย์จะปรากฏเป็นการเห็นคุณค่า นำไปสู่การแสดงออกด้วยความรู้สึกชื่นชมยินดีในวิถีทางของตน ความเข้มแข็งของคลื่นแห่งความสุนทรีย์จะเพิ่มมากขึ้น สิ่งที่ต้องการจะได้มาง่ายดายและรวดเร็ว

นอกจากนี้ Robbins (Robbins. 2007: 199-205) ได้เสนอแนะการเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตน

ด้วยการทำกิจกรรมที่เสริมสร้างสุนทรีย์ เช่น ออกกำลังกายหรือฟังเพลง เป็นการเปลี่ยนภาวะเชิงลบไปสู่ภาวะเชิงบวก การทำบันทึกข้อความรู้สึกชื่นชมยินดีต่อตนเองและผู้อื่น ฝึกปรับเปลี่ยนนิสัยและอารมณ์ ชื่นชมยินดีไปกับปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อผู้อื่น ใช้เวลาในการตระหนักถึงความปิติยินดีและเขียนข้อความเป็นประจำ ซึ่งจะทำให้ความมีสุนทรีย์นั้นมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

การเขียนบันทึกรายงานศักยภาพ เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่ช่วยสนับสนุนการดำเนินชีวิตในการสร้างประสบการณ์ใหม่ ๆ และใช้ชีวิตไปในทิศทางบวก ในช่วงเริ่มต้นของการบันทึกบางคนอาจคิดว่าเป็นการเพิ่มความกดดันให้ตนเอง แต่หากได้กระทำอย่างต่อเนื่องการทำรายงานศักยภาพนั้นมีพลังอำนาจอย่างยิ่งในการสนับสนุนและสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาไปสู่ศักยภาพเชิงบวกอย่างมีประสิทธิภาพ

การสร้างทางเลือกและข้อตกลง การดำเนินชีวิตด้วยสุนทรีย์และความชื่นชมยินดีนั้นเป็นเอกลักษณ์แห่งสภาพแวดล้อมของชีวิต ซึ่งหมายถึงต้องเข้าใจว่าสุนทรีย์คือปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งในการสร้างสรรค์และเติมเต็มให้กับชีวิต ควรใช้ข้อตกลงแห่งสุนทรีย์ในชีวิตประจำวัน แม้ว่าจะไม่สมบูรณ์หรือเป็นด้านบวกเสมอไป แต่ข้อตกลงนั้นจะนำไปสู่การมีสติในการตระหนักถึงสภาพแวดล้อม ความคิด ความรู้สึก ถ้อยคำ และการกระทำนำไปสู่ชีวิตแห่งสุนทรีย์อันสงบสุขอย่างแท้จริง

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนสามารถทำได้ จากการเข้าใจตนเอง และยอมรับในความเป็นตัวเองตามความเป็นจริง สร้างพลังแห่งความสุนทรีย์โดยการเลือกสิ่งที่ต้องการ ค้นความรู้สึกภายใต้ความปรารถนา เปลี่ยนความคิดและความเชื่อที่ขัดแย้ง เริ่มปฏิบัติการกับคลื่นแห่งความสุนทรีย์ และการทำงานกับความสุนทรีย์ อีกทั้งสามารถสร้างสรรค์เป็นกิจกรรมได้ด้วยการทำกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุนทรีย์ การเขียนบันทึกรายงานศักยภาพ หรือการสร้างทางเลือกและข้อตกลงแห่งสุนทรีย์ต่อตนเองในการดำเนินชีวิต

1.1.6 ความสุนทรีย์กับเด็ก

เนลสันและคาลาบา (Nelson; & Calaba. 2003: 131-144) ได้อธิบายถึงความสัมพันธ์และความเกี่ยวข้องของความสุนทรีย์กับเด็กไว้ดังนี้

ปัญหาของเด็กที่ต้องเผชิญอาจจะแตกต่างกัน แต่สิ่งที่ทุกคนได้รับเหมือนกันคือ ความทุกข์จากการขาดความสุนทรีย์ ซึ่งทำให้เขาขาดการเห็นคุณค่าในตัวเองและขาดการเห็นคุณค่าของชีวิต นั้นหมายความว่าสิ่งที่พวกเขาจะเกิดความรู้สึกชื่นชมยินดีต่อสิ่งต่าง ๆ ย่อมเป็นไปได้ยากจึงไม่สามารถรับพลังแห่งความสุนทรีย์ได้ หากเด็กมีความสุนทรีย์แม้ว่าจะได้รับการสอนพลังแห่งความสุนทรีย์จะส่งผลกระทบต่อเด็ก เกิดการเปลี่ยนแปลงจากความรู้สึกถูกรังแกอย่างไร หนทางต่อสู้ ไปสู่ความรู้สึกเข้มแข็ง มีความเชื่อมั่นในตนเอง อีกทั้งสามารถพัฒนาจุดแข็งของตนเองในด้านความสุนทรีย์เป็นพรสวรรค์และความสามารถพิเศษอย่างเฉพาะเจาะจงที่ไม่เหมือนใคร แม้ว่าความสุนทรีย์อาจไม่ใช่หนทางในการแก้ทุกปัญหาของเด็กได้ แต่ความสุนทรีย์จะสร้างศักยภาพให้เด็กได้แก้ไขปัญหาย่างท้าทาย นำเด็กไปสู่หนทางแห่งความสำเร็จอย่างง่ายดาย โดยเด็กควรมี 3 สิ่ง ดังนี้ 1. สุนทรีย์แห่งตน เป็นสิ่งแรกและสิ่งเดียวที่จะเกิดการเห็นคุณค่าของความรู้สึก อันนำมาซึ่งพลังใจและความเชื่อมั่นในตนเอง ที่เป็นหลักของความเชื่อในความสามารถ เด็กจะรู้สึกปลอดภัยลดความกลัวจากความเชื่อและการกระทำลงได้ 2. ความสุนทรีย์ต่อผู้อื่น อันจะทำให้เด็กมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เกิดความร่วมมือ ร่วมแรง ร่วมใจ ลดความขัดแย้งในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสันติ 3. ความสุนทรีย์ของชีวิต ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าต่อธรรมชาติ สภาพแวดล้อมที่ตนเองอาศัยอยู่ เห็นคุณค่าผู้คนที่แวดล้อม มีความคิดสร้างสรรค์ที่เป็นการมองภาพแบบองค์รวม ส่งผลให้เกิดความยืดหยุ่น เข้าใจว่าชีวิตมีขึ้นมีลง ยอมรับความเปลี่ยนแปลง และเติมอกเต็มใจให้ความร่วมมือ

เด็กจะมีความสุนทรีย์ได้นั้น เกิดได้จากตัวเอง ผู้คนรอบข้าง และครอบครัวของเขา ยิ่งเด็กมีความสุนทรีย์ไวเท่าไร ก็ยิ่งส่งผลต่อการดำเนินชีวิตอันยิ่งใหญ่ไวมากขึ้นเท่านั้น เด็กเรียนรู้ความสุนทรีย์ขั้นพื้นฐาน เวลาที่เขารับรู้จากบุคคลรอบข้างเขา ว่าเขามีค่าแค่ไหน สิ่งที่ผู้อื่นชื่นชมยินดีในตัวของเขา เขาจะรับรู้ได้เองโดยอัตโนมัติ เช่น เด็กทารกตื่นนอน และลืมตาขึ้นมาพบว่า สายตาของพ่อแม่มองเขาอย่างตื่นตาตื่นใจ และส่งเสียงทักทายเขา “ตื่นแล้วหรือลูก!” ด้วยน้ำเสียงที่แสดงถึงความรู้สึกยินดี ส่งความสุนทรีย์ไปสู่เขาว่าพ่อแม่มีความสุขมากมายเพียงใดราวกับเป็นการเกิดใหม่ของเขา จะทำให้เขาเกิดการรับรู้ในตนเองค้นพบว่าเขามีคุณค่าเพียงใด อีกทั้งการเขานโมบายไวเหนือเปลนอน ทารกจะเกิดความสุขสนุกสนาน พุดคุยกับตัวเอง เป็นการตอบสนองความสนุกสนานนั้น ควรให้เขาได้รับรู้ว่าเป็นประสบการณ์อันทรงคุณค่า เมื่อเด็กยิ้มให้ ควรยิ้มตอบรับ พร้อมคำพูดที่เป็นสุนทรีย์ว้จนะและสายตาที่อบอุ่น เป็นการสะท้อนอารมณ์ตอบกลับในทางบวก ไม่ควรแสดงพฤติกรรมที่เป็นกระแຈสะท้อนพฤติกรรมของเขา สำหรับเด็กแล้วความสุนทรีย์เป็นกระบวนการในการพัฒนาสมอง จิตใจและอารมณ์ เพื่อนำไปสู่ความสุขและความสำเร็จในอนาคต

ความสุนทรีย์ของเด็กวัยเจริญเติบโต โดยทั่วไปเรามักมองว่าความสุนทรีย์เป็นสัญชาตญาณของเด็ก การรับรู้ที่ง่ายที่สุดคือ เมื่อเด็กมีความน่ารักน่าเอ็นดู แต่หากมองให้ลึกซึ้งจากวัยแรกเกิดสู่วัยผู้ใหญ่แล้ว ความน่ารักน่าเอ็นดูจะถูกแทรกซึมด้วยความจุกจิก ความน่ารำคาญ ความยากลำบาก นั่นเป็นเพราะหลุดออกจากกรอบแห่งความสุนทรีย์ ความสุนทรีย์จะกลายเป็นเรื่องยากลำบากต่อการพัฒนาขึ้นมากหากเด็กได้ยินประโยคที่ว่า “เธอจะมีคุณค่าก็ต่อเมื่อเธอน่ารัก ฉันรู้สึกแยเวลาที่เธอไม่ทำในสิ่งที่ฉันต้องการให้เธอเป็น” เด็กจะขาดการเห็นคุณค่าจากเนื้อแท้ และจะรับรู้ว่าคุณค่ามาจากพฤติกรรม ความรู้สึก และความปรารถนา ที่บุคคลอื่นยอมรับได้ หากเด็กมีความท้าทายมากพอ จะนำเด็กไปสู่พลังอำนาจแห่งการเป็นตัวของตัวเอง การได้รับการเลี้ยงดูจากผู้ปกครองที่ใช้คำพูดหยาบคาย พร้อมทั้งน้ำเสียงตะคอกดุตัน เด็กจะเกิดความรู้สึกไร้ค่า อีกทั้งรับรู้ว่าการน้ำเสียงแบบนั้น กับบุคคลที่พูดจาแบบนั้นจะไม่เห็นคุณค่าของเขา เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีพฤติกรรมต่อต้านและแสดงอารมณ์เกรี้ยวกราดมากขึ้น ดังนั้นควรปล่อยให้เขาได้พูดบอกความรู้สึก และความสำคัญของสิ่งที่เขาต้องการ แล้วจึงใช้เหตุผลที่มาพร้อมความสุนทรีย์ว่านั่นคือคุณค่าที่เขาปรารถนา โดยใช้สุนทรีย์วาทะในการแสดงความรู้สึกเห็นคุณค่าในความปรารถนาของเขา อันเป็นการส่งพลังงานของคลื่นแห่งความสุนทรีย์ของการค้นพบวิธีการแก้ไขปัญหา ยอมรับในคุณค่าของทั้งสองฝ่าย ก่อเกิดเป็นความรู้สึกชื่นชมยินดี ซึ่งเมื่อบุคคลที่แวดล้อมเด็กมีความสุนทรีย์ จะสอนให้เด็กมีสุนทรีย์ต่อตนเอง เป็นการเปิดรับความสุขและความสำเร็จในอนาคต ดังนั้นสุนทรีย์แห่งตน จึงมีความเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดสนิทแนบแน่นกับการเห็นค่าในตนเอง (Self-worth) เป็นพื้นฐานของความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) มีการเสริมสร้างพลังอำนาจแห่งตน (Self-empowerment) และเป็นการพัฒนาความเชื่อหลักของความสามารถในการดำเนินชีวิต เด็กที่ไม่ได้เรียนรู้สุนทรีย์แห่งตนจะขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นผู้ที่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ ให้ความสำคัญกับเรื่องที่ทำให้ตนเองเป็นทุกข์ จนทำให้เด็กกลายเป็นพวกปากเก่ง หรือเกรี้ยวกราด เด็กเหล่านี้อาจพลาดโอกาสที่จะได้รับความสุขและความสำเร็จในชีวิต ซึ่งการเห็นคุณค่ามีความสำคัญอย่างยิ่งในทางจิตวิทยาการดำรงอยู่ ว่าเด็กจะหาหนทางออกอย่างไรจากกลุ่มเพื่อน กลุ่มศาสนา คนรัก ยาเสพติด หรือการปรับทัศนคติของอดีต

การช่วยเด็กให้ได้เรียนรู้สุนทรีย์แห่งตน ควรช่วยให้เด็กเข้าใจการเห็นคุณค่าอย่างสร้างสรรค์ สอนให้เขาเข้าใจวิธีการสร้างความสุนทรีย์ด้วยตนเอง โดยการให้เขาเห็นคุณค่าและความรู้สึกชื่นชมยินดีในสิ่งที่เขามี เฟื่องมองไปที่จุดแข็งของตนเอง และบุคลิกภาพของเขาที่ผู้อื่นมีความสุนทรีย์ต่อเขา เวลาแห่งการเรียนรู้สุนทรีย์ได้ดี คือช่วงเวลาที่เด็กเกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง เหมาะสมสำหรับการสอนเด็กด้วยน้ำเสียงอันอบอุ่น มีความอ่อนโยน โดยใช้สุนทรีย์วาทะสร้างแรงบันดาลใจให้แก่เขา ให้เขาเห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น ย่อมเกิดขึ้นได้เป็นธรรมดาและเกิดขึ้นได้กับทุกคน ส่งเสริมให้เขาเห็นคุณค่าในตัวเอง รู้สึกชื่นชมยินดีต่อตัวเอง เมื่อเวลาผ่านไปเด็กจะใช้ความสุนทรีย์ของตนเองจัดการกับความท้าทายที่ผ่านเข้ามาในชีวิตอย่างเพลิดเพลिनและสัมฤทธิ์ผลอย่างง่ายดาย อีกทั้งเมื่อเด็กมีความสุนทรีย์ เขาจะส่งความสุนทรีย์นี้ไปสู่ผู้อื่นโดยอัตโนมัติ เป็นการเห็นคุณค่าของผู้คนรอบข้างตัวเขา มีผลทำให้เขาไม่ไปสร้างความเดือดร้อนใจให้กับผู้อื่น การสอนให้เด็กได้

เรียนรู้ความสุนทรีย์ที่ดีที่สุด ควรเริ่มจากที่บ้าน โดยทำให้ทุกวันเป็นโอกาสในการเรียนรู้การเห็นคุณค่าและความชื่นชมยินดี อาจจะให้เด็กเขียนข้อความขอบคุณ ความรู้สึกชื่นชมยินดีต่อผู้อื่น ทุกสัปดาห์ จะช่วยให้เขาเกิดการเรียนรู้การเห็นคุณค่าและชื่นชมยินดีต่อผู้อื่นได้ด้วยตัวเองอย่างอัตโนมัติ และยังทำให้เขาได้เรียนรู้ความสุนทรีย์ของชีวิต ซึ่งอาจใช้เกมแห่งความสุนทรีย์ โดยถามให้เขาตอบถึงข้อดีของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ขึ้นอยู่กับสถานการณ์นั้น ๆ เพื่อเปิดโอกาสให้เขาเรียนรู้ความสุนทรีย์จากสภาพแวดล้อมรอบตัวเขา เมื่อเขาตอบ เขาจะค้นพบกับความอิสระทางความคิด อิสระจากการเลือก และความคิดสร้างสรรค์ของตัวเอง ทำให้เขามีความตระหนักรู้ว่าชีวิตเต็มไปด้วยความเพลิดเพลิน ความรัก ความสำเร็จ และความสมบูรณ์พูนสุข

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาเรื่องสุนทรีย์แห่งตน โดยนำองค์ประกอบของสุนทรีย์แห่งตน และกิจกรรมในการเสริมสร้างแต่ละด้านขององค์ประกอบ ตามแนวคิดของ ร็อบบินส์ (Robbins. 2007: 75-191) มาใช้ ซึ่งประกอบด้วยด้านความรู้สึกละเอียด ด้านการเลือกความรู้สึกนึกคิดเชิงบวก ด้านการใช้คำพูดทางบวก ด้านการเห็นคุณค่าผู้อื่น และด้านชื่นชมตนเอง

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวกับสุนทรีย์แห่งตน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุนทรีย์แห่งตนที่พบในต่างประเทศ

มิเชล ฟีเออร์ (Michel Feher. 2009: 21-41) ได้ศึกษาเรื่องสุนทรีย์แห่งตน หรือความปรารถนาแห่งตนมนุษย์ เป็นการศึกษากาชากรรม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ของการต่อต้านแนวคิดเสรีนิยมจากศึกษาหลักการของมิเชล ฟูกูต์ ที่กล่าวถึงอิทธิพลของผู้หญิงในยุคสมัยหนึ่งและการศึกษาของคาลมาร์กซ์ ในหัวข้อแรงงานหรือกรรมกรอิสระ แนวคิดของฟูกูต์คัดค้านการแบ่งคนตามสาขาวิชาที่เป็นผลมาจากการแบ่งงานตามถนัดโดยระบบทุนนิยมอย่างสิ้นเชิงเพราะว่าสาขาวิชาต่าง ๆ มีความเกี่ยวโยงกันแบบสหวิทยาการหรือพหุวิทยา ฟูกูต์เชื่อว่าที่ใดมีอำนาจ ที่นั่นย่อมมีการขัดแย้ง เมื่อพรรคคอมมิวนิสต์ครอบงำ ควบคุมร่างกายของเพศหญิงและเพศชายให้กลายเป็นร่างกายที่เชื่อง ก็ย่อมเกิดการต่อต้าน แนวคิดหลักของมาร์กซ์วางอยู่บนความเข้าใจเกี่ยวกับ แรงงาน โดยพื้นฐานแล้ว มาร์กซ์กล่าวว่ามนุษย์มีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงสิ่งรอบข้าง เขาเรียกกระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้ว่าการ ใช้แรงงาน และเรียกพลังในการเปลี่ยนแปลงนี้ว่า กำลังแรงงาน สำหรับมาร์กซ์แล้ว การใช้แรงงานนั้นนอกจากจะเป็นความสามารถโดยธรรมชาติของกิจกรรมต่าง ๆ ทางกายภาพแล้ว แรงงานยังเกี่ยวข้องอย่างลึกซึ้งกับความคิดและจินตนาการของมนุษย์ด้วย สภาพทางสังคมมีอำนาจมากกว่าพฤติกรรมดั้งเดิม หรืออาจกล่าวได้ว่าลักษณะสำคัญของมนุษย์คือการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว

การพัฒนาคนมนุษย์ คือการพัฒนาความสามารถหลาย ๆ อย่างที่อยู่ในบุคคล ทั้งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด หรือเกิดจากการสะสมเรียนรู้ โดยแต่ละบุคคลที่เกิดมาจะมีนิสัยเฉพาะของแต่ละบุคคล ซึ่งจะเป็นตัวบ่งชี้ความสามารถ คุณลักษณะเหล่านี้เป็นคุณลักษณะที่มีคุณค่า และจะเพิ่มขึ้น

เมื่อมีการลงทุนที่เหมาะสม ทุมนมนุษย์ คือ คุณลักษณะต่าง ๆ รวมถึงความสามารถที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ เช่น ความรู้ ทักษะ ความสามารถ ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดมาพร้อมกับมนุษย์ผู้นั้น หรือใช้เวลาและเงินในการ สร้างเสริม สะสม คงไว้ ทุมนมนุษย์ไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะการเรียนรู้ในโรงเรียนเท่านั้น แต่ทุมนมนุษย์ถูกสะสมขึ้นมาหลายทาง เช่น ทางการศึกษา ประสบการณ์ในการทำงาน ประสบการณ์ชีวิต สวัสดิการในชีวิต ปัจจัยสำคัญในการสร้างความได้เปรียบในการแข่งขัน เป็นผลมาจาก เมื่อประสานความร่วมมือกันจนบรรลุเป้าหมายที่องค์กรได้วางไว้แล้ว องค์กรจะสามารถแข่งขันกับคู่แข่งได้ในทุกสถานการณ์ เพราะมีทุมนมนุษย์ที่มีคุณภาพอยู่อย่างมากมายในองค์กร นอกจากนี้ยัง ทำให้องค์กรมีการพัฒนา อยู่รอด และประสบความสำเร็จ ทั้งเป็นการพัฒนาศักยภาพในการเพิ่มมูลค่าของทุมนมนุษย์ในองค์กรที่มากยิ่งขึ้น และการอยู่ได้ในสภาวะการณ์ต่าง ๆ ที่ไม่แน่นอน ก็เพราะว่าได้มีการเตรียมการพัฒนาทุมนมนุษย์ในองค์กรจนกระทั่งเขาเหล่านั้นเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าอย่างเต็มที่แล้ว

ทุมนมนุษย์เหมือนกับเครื่องมือทางกายภาพในการผลิต อาทิ โรงงานและเครื่องจักร และสามารถลงทุนในทุมนมนุษย์ได้โดยผ่านทาง การให้การศึกษา การฝึกอบรม และการรักษาพยาบาล โดยผลิตบางส่วนขึ้นกับอัตราผลตอบแทนในทุมนมนุษย์เอง ดังนั้นทุมนมนุษย์จึงเป็นเครื่องมือในการผลิตอย่างหนึ่งที่เมื่อลงทุนเพิ่มขึ้นแล้วจะได้ผลผลิตที่มากขึ้นตามแนวคิดของ เบคเกอร์ ทุมนมนุษย์สามารถจำแนกได้เป็นทุนเฉพาะรายหรืออุตสาหกรรมแต่ละอย่าง และทุมนมนุษย์ทั่วไป (General Human Capital) ที่จะมีประโยชน์กับผู้จ้างทุกราย

ซานเดอร์ และโมนิกา (Sandor; & Monika. 2011: 35-55) ได้ศึกษาเรื่องการจัดการความก้าวร้าวที่เกี่ยวข้องกับสุนทรีย์แห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในวัยรุ่น เป้าหมายของการศึกษาเพื่อระบุแหล่งที่มาของความก้าวร้าว เช่น สุนทรีย์แห่งตน และวิธีการจัดการของวัยรุ่นจากการวิเคราะห์เพศ ภาพลักษณ์แห่งตน (Self-image) วิธีการจัดการ และตัวแปรทางสังคม ไม่ว่าจะเป็น การสนับสนุนทางสังคม ห้องเรียน ที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตของวัยรุ่น โดยใช้เครื่องมือวัดการ แสดงออกเมื่อเกิดความโกรธ แบบประเมินวิธีการจัดการ แบบประเมินความภาคภูมิใจในตนเอง กับวัยรุ่น จำนวน 447 คน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีอายุเฉลี่ย 17.4 ปี ผลการศึกษาพบว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างระดับของสุนทรีย์แห่งตน วิธีการจัดการและระดับการแสดงออกของความก้าวร้าว เพศแตกต่างกันการแสดงออกของความก้าวร้าว ทั้งภายในและภายนอกแตกต่างกัน สุนทรีย์แห่งตนจะเพิ่มขึ้นและมีความสัมพันธ์กับการแสดงความก้าวร้าว และวิธีจัดการความก้าวร้าวอย่างชัดเจนในวัยรุ่นชาย อีกทั้งพบว่ามีปฏิสัมพันธ์กันระหว่าง สุนทรีย์แห่งตนกับการยับยั้งความโกรธ โดยความโกรธที่แสดงออกทางภายในมีความเชื่อมโยงกับวิธีจัดการแบบหลีกเลี่ยง ส่วนความโกรธที่แสดงออกทางภายนอกเป็นการจัดการปัญหาจากความเจ็บปวด ความหำงเหิน และการกำกับตนเอง การศึกษาพฤติกรรมและประเภทของความก้าวร้าว แสดงให้เห็นปฏิสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ การวิเคราะห์ความแปรปรวนพบว่าการมีความโกรธอย่างง่ายตายคาคาดการณ์ได้ว่าจะมีพฤติกรรมต่อต้านเกิดขึ้นในช่วง 6 เดือน ความโกรธที่แสดงออกให้เห็นได้อย่างชัดเจนโดยทั่วไป มีปฏิสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความแตกต่างของการอบรมเลี้ยงดูที่

ได้รับจากพ่อ ส่วนการอบรมเลี้ยงดูจากแม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญกับการยับยั้งความโกรธ

แมททา และอุเซียอัทติ (Maatta; & Uusiautti. 2012: 83-91) ได้ศึกษาเรื่องทำอย่างไรที่จะพัฒนาศักยภาพในเด็กได้เต็มตามศักยภาพ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการอภิปรายของผู้ปกครองและครู ซึ่งกล่าวถึงสุนทรีย์แห่งตนว่า สุนทรีย์แห่งตนจะเพิ่มขึ้นด้วยการเรียนรู้อย่างสนุก ความสำเร็จของตนเองในขอบข่ายของทักษะความรู้ ความสามารถและความสำเร็จเฉพาะตนโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ทรอทเซอร์ (Trotzer. 2006: 27; citing Trotzer, 1972, 1985) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มที่เกิดจากความร่วมมือ การแบ่งปันประสบการณ์จากการเปิดเผยของมูลทั้งด้านบวกและด้านลบ เป็นบรรยากาศที่อบอุ่น ก่อให้เกิดความเชื่อใจ การยอมรับ และการเคารพซึ่งกันและกัน มีการช่วยเหลือกันอย่างเป็นธรรมชาติบนพื้นฐานของกระบวนการกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษาเอื้ออำนวยต่อสมาชิก เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกได้พัฒนาตนเอง มีการป้องกันหรือแก้ไขในประเด็นปัญหา ซึ่งกระบวนการนี้จะประกอบด้วยการชี้นำ ชี้แนะ การให้ข้อมูล และการสนับสนุนให้เกิดการแก้ไขปัญหา (Schmidt. 2008: 1) นำไปสู่การพัฒนาตนเองเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาของตน ที่มาจากความมุ่งหมายของสมาชิก โดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับการศึกษา อาชีพและสังคม อันนำมาซึ่งการฟื้นฟูและพัฒนาบุคลิกภาพทั้งภายนอกและภายใน (Corey. 2012: 4)

นอกจากนี้พรูท และวัตกินส์ (Prout; & Wadkins. 2014: 306) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการเข้าถึงคนจำนวนมากในเวลาเดียว เป็นกระบวนการและผลเชิงบวกที่สร้างโอกาสให้กับสมาชิกที่มีเป้าหมายและวัตถุประสงค์เดียวกัน มีปฏิสัมพันธ์กัน ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และยังเกิดการรับรู้และการเรียนรู้ผ่านตัวแบบ โดยมีผู้ให้คำปรึกษาให้การสนับสนุนช่วยเหลือและเอื้ออำนวยต่อสมาชิก มุ่งแนวทางในการแก้ไขปัญหา (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2534: 180) อีกทั้งเอื้ออำนวยให้บรรยากาศของกลุ่มมีความอบอุ่นเป็นกันเอง พร้อมทั้งจะเปิดเผยตนเอง ให้สมาชิกได้รับโอกาสในการแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น หรือระบายความรู้สึกต่าง ๆ ภายในจิตใจ สามารถประเมินตนเอง ยอมรับและเผชิญปัญหา อีกทั้งแบ่งปันแลกเปลี่ยนกับสมาชิกในกลุ่ม โดยตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นกัน (วัชร ทรัพย์. 2556: 113-114)

สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ซึ่งมีความต้องการคล้ายคลึงกัน ปรับปรุง ฟื้นฟู เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์ สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนมีโอกาสแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น ได้สำรวจตนเองยอมรับตนเอง ถ้าที่จะเผชิญปัญหา ได้ใช้ความคิดใน

การแก้ปัญหาหรือพัฒนาตนเอง อีกทั้งยอมรับความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้สามารถมองเห็นช่องทางในการแก้ไขปัญหาของตน เนื่องจากได้รับคำแนะนำหรือความคิดเห็นกำลังใจจากสมาชิกในกลุ่มภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับอันอบอุ่น ด้วยความไว้วางใจกัน ให้เกียรติซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เป็นไปตามกระบวนการกลุ่ม

2.1.2 คุณประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ทรอทเซอร์ (Trotzer. 2006: 27-40) ได้อธิบายคุณประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ไว้ดังนี้

2.1.2.1 ความปลอดภัยภายในกลุ่ม (Safety factors in groups) ทำให้สมาชิกรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย เต็มใจร่วมอภิปรายความรู้สึก ความกังวล ทศนคติและความเชื่อต่อกลุ่ม (Trotzer. 2006: 28; citing Dinkmeyer; & Muro,1971) เช่นเดียวกับโอล์เซน (Trotzer. 2006: 28;citing Ohlsen.1970) ที่กล่าวว่าสมาชิกบางคนพบว่ายากต่อการอภิปรายในเรื่องยาก ๆ กว่า การให้คำปรึกษารายบุคคล ซึ่งสัมพันธ์ภาพที่ดีนั้นมาจากความรู้สึกปลอดภัยของสมาชิก

2.1.2.2 ความรู้สึกของการมีส่วนร่วม (Sense of belonging) ลาคิน (Trotzer. 2006: 29; citing Lakin (n.d.)) กล่าวว่า กลุ่มทำให้สมาชิกเข้าถึงประสบการณ์การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ซึ่งเป็นโอกาสให้สมาชิกรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มสังคมที่มีการส่งเสริมสนับสนุนของสมาชิกกลุ่มซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ทำให้เกิดความต้องการกลุ่มและได้รับความต้องการจากกลุ่ม ช่วยให้สมาชิกสร้างเอกลักษณ์ในตัวตนและมีอิทธิพลจากการเป็นตัวแทนของกลุ่ม อันเป็นวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1.2.3 ค่านิยมทางสังคมของการให้คำปรึกษากลุ่ม (Social value of group counseling) เป็นบรรยากาศที่สร้างโอกาสในการเรียนรู้และเป็นกระจกสะท้อนให้กับสมาชิกได้มองเห็นตนเอง ได้ทดลองพฤติกรรมและเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยเสียงสะท้อนของกลุ่ม การประเมินและพัฒนาความมั่นใจในตนเองเพื่อนำไปใช้ในชีวิตต่อไป

2.1.2.4 พลังของกลุ่ม (Group as power) เป็นอิทธิและพลวัตของกลุ่มอันเป็นพื้นฐานของกระบวนการกลุ่ม เป็นเครื่องมือที่ดีสำหรับผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นการควบคุมให้เกิดการช่วยเหลือและแก้ปัญหาด้วยพลังของสมาชิก ความกดดันของกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเกิดกระบวนการพัฒนาในตนเองขึ้น ด้วยความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม นำมาซึ่งความสำเร็จในการแก้ปัญหา

2.1.2.5 การเป็นผู้ให้และผู้รับความช่วยเหลือ (Helping and being helped) ลาคิน (Trotzer. 2006: 33; citing Lakin (n.d.)) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ช่วยเหลือและรับความช่วยเหลือ นำมาซึ่งการสรรค์สร้างและรักษาความเคารพในตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยการได้เป็นผู้ช่วยเหลือผู้อื่น

2.1.2.6 การปรับปรุงตนเองจากพลวัตของกลุ่ม (Self-correcting group dynamics) เมื่อมีสมาชิกไม่ยอมรับหรือปฏิเสธกลุ่ม กลุ่มจะหาวิธีดึงผู้ที่แยกตัวกลับมาด้วยความตั้งใจ ด้วยการสนับสนุนและปกป้องของสมาชิก ซึ่งอาจใช้อารมณ์ขันช่วยในการปรับเปลี่ยนทัศนคติหรือสนับสนุนให้เกิดการเผชิญกับสถานการณ์อย่างแน่วแน่

2.1.2.7 การบำบัดภายในกลุ่ม (Curative factors in groups) ยาลอม (Trotzer. 2006: 35-36; citing Yalom.1995) ได้อธิบายคุณสมบัติของการบำบัดกลุ่มไว้ว่าเป็นกระบวนการที่ช่วยให้สมาชิกได้มีความเสียสละ (Altruism) ในการช่วยเหลือผู้อื่น มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มจากการทำงานร่วมกัน (Cohesion) ได้ระบายความรู้สึก (Catharsis) ต่าง ๆ ต่อผู้อื่นในกลุ่ม มีความรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ (Insight) เกิดการเรียนรู้ภายใน (Interpersonal learning-input) จากการตอบกลับของสมาชิก และเกิดการเรียนรู้ภายนอก (Interpersonal learning-output) จากทักษะระหว่างบุคคล ได้รับการแนะแนว (Guidance) เป็นคำแนะนำและเสนอแนะเรียนรู้บทบาทครอบครัว (Family reenactment) จากกลุ่ม ก่อเกิดความหวังที่ละน้อย ๆ (Instillation of hope) จากการที่เห็นเพื่อนสมาชิกได้รับการแก้ปัญหาและช่วยกันแก้ปัญหา เข้าถึงความเป็นสากล (Universality) ด้วยการพบว่าตนเองก็ไม่แตกต่างไปจากผู้อื่น เกิดการเลียนแบบ (Identification) จากแบบอย่างของสมาชิกด้วยกันหรือผู้นำกลุ่ม ตระหนักถึงความสำคัญและความเป็นจริงของชีวิตด้วยปัจจัยของการดำรงชีวิต (Existential factors) (Trotzer. 2006: 36; citing MacDevitt. 1987) ซึ่งปัจจัยทั้งหมดนี้เป็นธรรมชาติของกลุ่มในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษากลุ่ม

2.1.2.8 ผู้สังเกตการณ์ (Spectator therapy) ดิงค์เมเยอร์ และมูโร (Trotzer. 2006: 37; citing Dinkmeyer; & Muro. 1971) เรียกการพัฒนาบุคลิกภาพทางสังคมจากกลุ่มว่าผู้สังเกตการณ์ เป็นการเรียนรู้ผ่านการสังเกตซึ่งกันและกันของสมาชิก ในการพูดและการจัดการปัญหาภายในกลุ่ม อันเป็นลักษณะเฉพาะของกระบวนการกลุ่ม

2.1.2.9 การให้ข้อมูลตอบรับเพื่อความงอกงาม (Feedback for growth) มอร์ริส สตีคตัน และทีด (Trotzer. 2006: 37; citing Morran; Stockton; & Teed.1998) อธิบายว่าประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นเกี่ยวข้องกันโดยตรงทั้งปริมาณและคุณภาพของการให้ข้อมูลตอบรับ ซึ่งจอห์นสัน (Trotzer. 2006: 38; citing Johnson.1972) ได้เสนอแนะวิธีการให้ข้อมูลตอบรับไว้ดังนี้

1. เน้นการตอบรับที่พฤติกรรมมากกว่าตัวบุคคล
2. เน้นการตอบรับจากสิ่งที่สังเกตพบมากกว่าการอนุมาน
3. เน้นการตอบรับด้วยการบรรยายมากกว่าการตัดสินว่าถูกหรือผิด
4. เน้นการตอบรับด้วยการอธิบายว่าควรทำหรือควรลดพฤติกรรมใดมากกว่าการจำกัดให้เลือกทำพฤติกรรมใด พฤติกรรมหนึ่ง
5. เน้นการตอบรับของพฤติกรรมที่ชัดเจนจากสถานการณ์ “ณ ที่นี้และตอนนี้” มากกว่าพฤติกรรมที่ไม่ชัดเจนและผิดแผก

6. เน้นการตอบรับที่เป็นการแบ่งปัน แลกเปลี่ยนข้อมูลมากกว่าการให้คำแนะนำ
7. เน้นการตอบรับด้วยการค้นหาทางเลือกที่เหมาะสมมากกว่าการชี้แนะ
8. เน้นการตอบรับด้วยคำนิยามของผู้รับข้อมูลมากกว่าให้ข้อมูลตอบกลับด้วยคำนิยามของผู้ให้ข้อมูล
9. เน้นการตอบรับด้วยข้อมูลเท่าที่ความสามารถของผู้รับจะรับไหวมากกว่าให้เท่าที่จะให้ได้
10. เน้นการตอบรับในช่วงเวลาที่เหมาะสม
11. เน้นการตอบรับด้วยคำว่า “พูดว่าอะไร” มากกว่า “พูดอย่างนั้นทำไม”

2.1.2.10 กระบวนการเรียนรู้ของบุคคล (Personalizing the learning process) เป็นธรรมชาติของการให้คำปรึกษากลุ่มที่ส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ (Trotzer. 2006: 39; citing Hulse-Killacky.1986) คุณสมบัติของบรรยากาศการเรียนรู้ คือผู้นำกลุ่มที่ได้รับการฝึกมาแล้ว พลวัตของกลุ่ม และความแตกต่างระหว่างบุคคล ทำให้สมาชิกมีกำลังใจในการค้นหาวิธีการอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อนำไปใช้ในชีวิต

2.1.2.11 ผู้ให้คำปรึกษาใช้ในการช่วยเหลือมากขึ้น (Increasing counselor contact) การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการใช้ช่วงเวลอย่างคุ้มค่าและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เช่น ถ้าผู้ให้คำปรึกษาใช้เวลา 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์กับสมาชิก 8 คนกับการให้คำปรึกษากลุ่ม ในทางตรงข้ามการให้คำปรึกษารายบุคคลทำได้เพียงครั้งละ 1 คน ต่อชั่วโมงต่อสัปดาห์ ผู้ให้คำปรึกษาจึงเลือกใช้วิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (Corey. 2012: 5-6) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่า เป็นการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ให้เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของสมาชิก แม้ว่าสมาชิกจะมีความแตกต่างกันทั้งอายุ ความสนใจ พื้นฐาน สถานะทางเศรษฐกิจ และประเภทของปัญหา กลุ่มคือสังคมเล็ก ๆ ที่เป็นตัวอย่างในการเผชิญกับการต่อสู้ ดิ้นรน และความขัดแย้งที่เกิดขึ้นอันจะทำให้สมาชิกเกิดประสบการณ์และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ สมาชิกกลุ่มจะเกิดความเข้าอกเข้าใจ สนับสนุนส่งเสริมให้กำลังใจกันและกันจากเรื่องราวของปัญหาที่คล้ายคลึงกัน สมาชิกจะเกิดความรู้สึกมีส่วนร่วม และเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม พัฒนาสัมพันธภาพสร้างความสนิทสนมด้วยความทะนุถนอมและทำหาย ให้สมาชิกได้ทดลองพฤติกรรมใหม่และได้รับแรงสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อการใช้ชีวิตภายนอกกลุ่ม อีกทั้งยังช่วยให้สร้างประสิทธิภาพของการตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงตามความต้องการในมุมมองของตน และมุมมองของสมาชิก เห็นภาพการเปลี่ยนแปลงได้ชัดเจนยิ่งขึ้น สอดคล้องกับเจคอบส์ และคณะ (Jacobs. 2012: 19) ที่ว่าคุณประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นเป็นผลดีกับบางคนมากกว่าการให้คำปรึกษารายบุคคล เพราะว่าสมาชิกต้องการการตอบสนองจากผู้อื่น อีกทั้งยังชอบฟังมากกว่าพูด

โดยสรุปคุณประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ การสร้างโอกาสให้สมาชิกที่มีเรื่องราวของปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ได้ทดลองพฤติกรรม ได้แสดงความรู้สึก ระบายความรู้สึกและแบ่งปันแลกเปลี่ยนทัศนคติ ในการค้นหาทางเลือกเพื่อปรับปรุงแก้ไขปัญหา สร้างความกล้าเผชิญจากกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม สร้างคุณค่าและเอกลักษณ์ของตนเองจนสามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังเป็นวิธีที่ทำให้ผู้ให้คำปรึกษาเข้าถึงการช่วยเหลือได้อย่างคุ้มค่า ในเวลาที่เหมาะสม

2.1.3 หลักของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการดำเนินการหรือจัดกลุ่มให้คำปรึกษาที่ประสบความสำเร็จนั้น ไม่เพียงแต่จะขึ้นอยู่กับ การดำเนินการภายในกลุ่มเท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับองค์ประกอบของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

2.1.3.1 ผู้นำกลุ่ม (Group leader)

การให้คำปรึกษากลุ่มจะดำเนินไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จนั้น ผู้นำกลุ่มต้องพยายามให้สมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์กัน โดยผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ภายในกลุ่ม คอเรีย (Corey. 2012 : 15-17) ได้ให้ข้อเสนอแนะคุณสมบัติของผู้นำกลุ่มดังนี้

1. อยู่กับปัจจุบัน (Presence) มีสติอยู่กับเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น ณ ขณะนั้น
2. พลังส่วนบุคคล (Personal power) ผู้นำควรเชื่อมั่นในตนเอง และกระตุ้นให้สมาชิกต่อสู้ด้วยการส่งเสริมและให้กำลังใจ
3. ความกล้าหาญ (Courage) คือความกล้าในการโต้ตอบ และผลักดันให้สมาชิกกล้าเผชิญกับข้อผิดพลาด
4. ความพร้อมในการเผชิญหน้ากับตนเอง (Willing to confront oneself) แสดงให้เห็นถึงการเผชิญกับข้อผิดพลาดเพื่อค้นหาวิธีการในการแก้ปัญหา
5. ความจริงใจและเป็นธรรมชาติ (Sincerity and authenticity) เป็นความจริงใจที่แสดงออกอย่างตรงไปตรงมา อย่างเปิดเผย และเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง
6. เอกลักษณ์แห่งตน (Sense of identity) เป็นการช่วยให้สมาชิกค้นพบเอกลักษณ์ของตนเอง ผู้นำจึงควรเป็นแบบอย่างในทางสร้างสรรค์
7. ความเชื่อในกระบวนการกลุ่มและความกระตือรือร้น (Belief in group process and enthusiasm) หากผู้นำกลุ่มเชื่อมั่นในกระบวนการให้ความช่วยเหลือ จะทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการนำพากลุ่มบรรลุเป้าหมาย
8. ความคิดสร้างสรรค์และแนวคิดใหม่ ๆ (Inventiveness and creativity) ผู้นำกลุ่มที่มีความคิดสร้างสรรค์จะทำให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพไม่เกิดความน่าเบื่อหน่าย

นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มยังจะต้องมีความสามารถที่จะใช้ทักษะของการให้คำปรึกษา กลุ่ม เพื่อที่จะนำเข้าสู่ปัญหา และการช่วยเหลืออย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญดังที่ คอเรีย (Corey. 2012: 23-29) ได้อธิบายไว้ดังนี้

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) ผู้ให้คำปรึกษาต้องตั้งใจฟัง และจับประเด็นที่สมาชิกกลุ่มพูดให้ได้ โดยมีท่าทีสนใจ อาจจะบอกให้เขาพูดต่ออย่างอบอุ่น เป็นเชิงรับรู้ได้
2. การทวนคำ (Restating) โดยการนำถ้อยคำที่เขาพูดมากล่าวซ้ำ โดยไม่ตีความหมาย จะช่วยให้เข้าใจเรื่องราวได้กระจ่างขึ้น
3. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying) ใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดวกวน ทำให้เรื่องราวสับสน ผู้ให้คำปรึกษาก็อาจพูดทบทวนซ้ำอีกครั้ง เพื่อความเข้าใจ แจ่มแจ้ง หรือเมื่อเขาเข้าใจสิ่งผิด ๆ ก็จะต้องอธิบายให้เข้าใจถูกต้อง และในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาใช้ภาษาที่คลุมเครือ ก็ต้องขอให้อธิบาย หรือทดสอบว่า เข้าใจตรงกันหรือไม่
4. การสรุปความ (Summarizing) ใช้เมื่อพูดถึงปัญหาได้หลายแง่หลายมุม แล้วก็จะสรุปรวมเรื่องที่พูด และข้อคิดเห็นว่าได้พูดอะไรกันไปแล้วบ้าง เป็นการรวบรวมความคิดในประเด็นที่สำคัญ
5. การตั้งคำถาม (Questioning) การตั้งคำถามในการจัดกลุ่มให้คำปรึกษามักเป็นคำถามกว้าง ๆ ไม่เน้นจุดใดจุดหนึ่งจนเกินไป หรือใช้เพียงเพื่อคาดหวังคำตอบว่าใช่หรือไม่ใช่ แต่จะกระตุ้นให้เล่าถึงรายละเอียด หรือแสดงความคิดเห็น นอกจากนี้ยังใช้การตั้งคำถามเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองดีขึ้น และเกิดความกระจ่างแจ้งในปัญหาของตนเองอีกด้วย
6. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feelings) นิยมใช้เพื่อดึงความรู้สึกที่คลุมเครือออกมาให้ชัดเจนขึ้น เป็นการตีความหมายจากคำพูดที่ผู้รับคำปรึกษาพูดออกมา โดยเน้นที่อารมณ์และความรู้สึกมากกว่าเนื้อหาสาระ เพื่อช่วยให้เขาเข้าใจความรู้สึกของตนเองอย่างลึกซึ้ง และกล้าเผชิญกับความรู้สึกของตน
7. การสนับสนุน (Supporting) เป็นการกระตุ้นเชิงเสริมแรงให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการเปิดเผยแสดงความรู้สึก ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกมั่นใจมากยิ่งขึ้น
8. การเอื้ออำนวย (Facilitating) เป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ให้เกิดขึ้น ก่อเกิดบรรยากาศอบอุ่น ปลอดภัย ยอมรับและให้เกียรติกันภายในกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกกล้าเผชิญปัญหาและอุปสรรคและนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้
9. การริเริ่ม (Initiating) เป็นการวางโครงสร้างและแนวทางการดำเนินกลุ่ม ซึ่งจะช่วยลดความกังวลของสมาชิกด้วย
10. การให้ข้อมูลตอบกลับ (Giving feedback) เป็นการแสดงออกถึงความคิดที่มีอย่างตรงไปตรงมา ผู้นำกลุ่มควรสนับสนุนให้สมาชิกให้ข้อมูลตอบกลับมาเช่นกัน เป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่จะทำให้ทราบถึงความคิดที่หลากหลาย

11. การเปิดเผยตนเอง (Disclosing oneself) การเป็นตัวแบบสำคัญยิ่งในการดำเนินกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจึงควรเปิดเผยเรื่องราวชีวิตของตนเองอย่างเปิดเผยและเหมาะสมเป็นการแสดงความจริงใจต่อกลุ่ม

12. การเชื่อมโยง (Linking) ในการจัดกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษา จะต้องรู้จักใช้เทคนิคของการเชื่อมโยงเรื่อง หรือประเด็นต่าง ๆ ที่พูดกันเป็นการเชื่อมโยงการสื่อสารภายในกลุ่ม ซึ่งผู้นำกลุ่มควรใช้ทักษะนี้เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกอภิปรายร่วมกัน มากกว่าการที่ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้ดำเนินอยู่ฝ่ายเดียว

13. การสิ้นสุด (Terminating) เป็นทักษะของผู้นำกลุ่มที่ควรรับรู้ว่าจะเวลาใดควรยุติกลุ่ม ซึ่งให้สมาชิกได้อภิปรายในสิ่งที่ได้รับจากการเรียนรู้ที่ได้จากกลุ่มและการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ควรมีการประเมิน และติดตามหลังยุติกลุ่ม

2.1.3.2 การคัดสรรสมาชิก

มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกัน (Homogeneous versus heterogeneous groups) คอเรีย (Corey. 2012: 75) ได้เสนอแนะว่าสมาชิกกลุ่มที่มีความคล้ายคลึงกัน เช่น อายุ ความสนใจ หรือปัญหา จะเหมาะกับกลุ่มระยะสั้น ที่จะแบ่งปันประสบการณ์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่น ส่วนกลุ่มที่มีความแตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นกลุ่มระยะสั้นหรือระยะยาวก็ตามจะมีความเจริญงอกงามส่วนบุคคล เพราะเป็นเสมือนการจำลองสังคมจริงที่ต้องใช้ชีวิตให้ได้ ทดลองพฤติกรรมใหม่ ได้พัฒนาทักษะทางสังคมและรับข้อมูลตอบรับที่หลากหลาย ทรอทเซอร์ (Trotzer. 2006: 402-403) กล่าวว่าความคล้ายคลึงกันที่มากเกินไปอาจทำให้กลุ่มเกิดความน่าเบื่อหน่าย หมดความน่าสนใจและหยุดนิ่ง ผู้นำกลุ่มจึงควรมีคุณสมบัติของการเป็นผู้ให้คำปรึกษาและความเป็นผู้นำ ค้นหาวิถีทางในการจัดการกับปัญหาผลักดันให้สมาชิกเกิดการพัฒนาและได้รับประโยชน์จากเป้าหมายของกลุ่มให้คำปรึกษา

ความสมัครใจ (Voluntary versus involuntary membership) คอเรีย (Corey. 2012: 75) ได้กล่าวว่า เมื่อมีทางเลือกให้สมาชิกได้เลือก หรือกลุ่มที่มีผู้ไม่สมัครใจผสมอยู่ อาจทำให้บรรลุเป้าหมายได้น้อย แต่ถึงอย่างไรการมีผู้มีทัศนคติเชิงลบหรือไม่สมัครใจ กลุ่มก็สามารถพัฒนาได้อย่างเหมาะสม คอเรียเสนอว่าเป็นสิ่งที่ดียังยิ่ง ที่ผู้นำกลุ่มจะได้เรียนรู้ในกลุ่มที่มีผู้ไม่สมัครใจอยู่ด้วย และสามารถช่วยให้เขาได้พัฒนาศักยภาพ และเปลี่ยนแปลงไปในสิ่งที่เขาต้องการในทิศทางที่ดีขึ้น แม้ว่าอาจต้องใช้ระยะเวลาในการสร้างความไว้วางใจก็ตาม

2.1.3.3 อายุและวุฒิภาวะ (Age and maturity)

ทรอทเซอร์ (Trotzer. 2006: 403) กล่าวว่าวุฒิภาวะมีความสำคัญมากกว่าอายุ โดยทั่วไปการจัดโครงสร้างกลุ่มจะใช้อายุเป็นแนวทางการจัดสมาชิกแต่ควรเลือกผู้ที่มีวุฒิภาวะทางสังคมอย่างเท่าเทียมกันด้วย เนื่องจากสะดวกต่อการสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน

2.1.3.4 สถานที่ (Meeting place)

สถานที่ควรมีความเป็นส่วนตัว อันเป็นแรงดึงดูดสำคัญที่กลุ่มเกิดปฏิสัมพันธ์อย่างทั่วถึง นำมาซึ่งความรู้สึกปลอดภัยซึ่งเอื้อให้เกิดประโยชน์ในเชิงลึก (Corey. 2012: 75)

2.1.3.5 ขนาดของกลุ่ม (Group size)

ทรอทเซอร์ (Trotzer. 2006: 409) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มวัยรุ่นและผู้ใหญ่ ควรมีสมาชิก 6-10 คน กลุ่มเด็กควรมีสมาชิก 4-6 คน หรือมากกว่านั้นตามความเหมาะสม ซึ่งเมเยอร์และเบเกอร์ (Trotzer. 2006: 409; citing Mayer; & Baker. 1967) ได้ชี้แนะว่ากลุ่มเด็กควรขึ้นอยู่กับอายุและวุฒิภาวะด้วย ส่วนคอเรีย (Corey. 2012: 75) กล่าวถึงขนาดของกลุ่มว่า ขึ้นอยู่กับปัจจัยด้านอายุ ประเภทของกลุ่ม ประเภทของปัญหา และประสบการณ์ของผู้นำกลุ่ม ซึ่งคอเรียแนะนำว่า ในกลุ่มผู้ใหญ่ ควรมีสมาชิก 8 คน ต่อ ผู้นำกลุ่ม 1 คน กลุ่มสำหรับเด็ก อาจมี 3-4 คน และวัชร ทรัพย์มี (2556: 126) กล่าวว่ากลุ่มปกติควรมีสมาชิก 6-8 คน หากเป็นเด็กเล็กควรลดจำนวนลง เพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ควรมีสมาชิกในจำนวนที่เหมาะสม จำนวนของสมาชิกที่พอเหมาะพอดียังจะทำให้ง่ายต่อการเข้าถึงสมาชิกได้อย่างทั่วถึงอีกด้วย

2.1.3.6 ช่วงเวลาและความถี่ (Frequency and length of meetings)

ทรอทเซอร์ (Trotzer. 2006: 410) กล่าวว่า ระยะเวลาอาจเป็น 45 – 90 นาที ขึ้นไป ซึ่งอาจใช้เวลา 1 ชั่วโมง และ 1 ชั่วโมง 30 นาที ถึง 2 ชั่วโมง ก็ได้ขึ้นอยู่กับปัญหาและความตั้งใจของสมาชิกซึ่งสามารถยืดหยุ่นได้ จำนวนครั้งที่พบขึ้นอยู่กับเป้าหมายของผู้ให้คำปรึกษาและธรรมชาติของสมาชิก ส่วนคอเรีย (Corey. 2012: 75-76) กล่าวว่า ช่วงเวลาปกติในการพบกลุ่มคือ สัปดาห์ละครั้ง ซึ่งในเด็กและวัยรุ่น ควรใช้เวลาช่วงสั้น ๆ แต่พบบ่อยครั้งขึ้น สำหรับกลุ่มผู้ใหญ่พบ 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ถือว่าเพียงพอ และกลุ่มไม่จำเป็นต้องพบทุกสัปดาห์ และอาจทำได้ทั้งระยะสั้นหรือระยะยาว บางกลุ่มใช้ระยะเวลา 12-20 สัปดาห์ บางกลุ่ม 30-50 สัปดาห์ และบางกลุ่มใช้ระยะเวลาเป็นปี และวัชร ทรัพย์มี (2556: 126) เสนอว่าควรพิจารณาจากอายุของสมาชิกกับช่วงของความสนใจ ซึ่งในเด็กเล็กไม่ควรใช้เวลามากเกินไป จึงไม่ควรใช้เวลาเกิน 30 นาที และความถี่ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง วัยรุ่นพบครั้งละ 1 ชั่วโมง หากจัดในโรงเรียนไม่ควรเกิน 1 ภาคเรียน

จากหลักของการให้คำปรึกษากลุ่มสรุปได้ว่า ในการดำเนินการจัดกลุ่มการให้คำปรึกษานั้น ผู้นำกลุ่ม ควรคำนึงถึงหลักของการให้คำปรึกษาโดยมี คุณสมบัติของผู้นำกลุ่ม การเลือกสรรสมาชิก อายุและวุฒิภาวะ สถานที่ในการดำเนินกลุ่ม ขนาดของกลุ่มกับจำนวนของสมาชิก ช่วงเวลาและความถี่ เพื่อความเหมาะสมและเข้าถึงคุณประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มได้อย่างแท้จริงและมีประสิทธิภาพ

2.1.4 กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557: 87-115) ได้อธิบายกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มในการดำเนินกลุ่มให้บรรลุเป้าหมายไว้ดังนี้

2.1.4.1 ขั้นตอนการเริ่มต้นกลุ่ม (Pregroup issues)

เป็นขั้นวางแผนโดยการเขียนโครงการในการดำเนินกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นการคัดสรรสมาชิก คุณลักษณะของกลุ่มคล้ายคลึงหรือแตกต่างกัน ขนาดของกลุ่ม ระยะเวลา และสถานที่

ซึ่งการพิจารณาสมาชิกกลุ่มสิ่งที่ควรพิจารณาคือ สมาชิกควรมีความรู้ความเข้าใจในธรรมชาติของการให้คำปรึกษากลุ่ม ควรพิจารณาว่ากลุ่มเหมาะสมสำหรับตนหรือไม่ มีการเตรียมตัวเพื่อเข้ากลุ่มด้วยทัศนคติเชิงบวก ส่วนบทบาทของผู้นำกลุ่มคือ ระบุเป้าหมายของกลุ่ม ร่างโครงการเพื่อเป็นข้อมูล ดำเนินการคัดเลือกสมาชิกและที่สำคัญควรฝึกทักษะที่จำเป็นเพื่อดำเนินกลุ่มให้บรรลุเป้าหมาย

2.1.4.2 ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม (Initial stage)

เป็นขั้นวางโครงสร้าง สำรวจความต้องการและกำหนดทิศทาง ควรสร้างสัมพันธภาพให้เกิดความไว้วางใจในขั้นนี้ เนื่องจากเป็นขั้นที่สมาชิกเกิดความวิตกกังวล ลังเลสงสัยและอาจต่อต้าน ผู้นำกลุ่มจึงมีบทบาทสำคัญในการเป็นตัวแบบ สร้างบรรยากาศให้เกิดการเปิดเผยตนเอง ช่วยให้สมาชิกกำหนดเป้าหมายด้วยการสร้างแรงจูงใจและท้าทาย แบ่งความรับผิดชอบให้กับสมาชิก กำหนดโครงสร้างวางแนวทางพัฒนากลุ่ม เพื่อเอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปได้ด้วยดี ทำให้สมาชิกรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย และไว้วางใจ

2.1.4.3 ขั้นการเปลี่ยนแปลง (Transition stage)

ขั้นนี้เป็นขั้นก่อนการทำงานของกลุ่ม ซึ่งผู้นำกลุ่มควรใช้ทักษะในการช่วยสมาชิกลดปัญหาที่อาจเกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นความวิตกกังวล ความขัดแย้งและความพยายามในการควบคุมความขัดแย้ง การท้าทายของกลุ่มต่อผู้นำกลุ่ม การต่อต้านของสมาชิก ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงควรมีเจตคติและวิธีดำเนินการอย่างเหมาะสม ด้วยการเป็นตัวแบบ สร้างกำลังใจให้สมาชิกกลุ่ม ช่วยให้สมาชิกเห็นความสามารถของตนเองเพื่อให้เกิดความรู้สึกอิสระและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

2.1.4.4 ขั้นการทำงาน (Working stage)

เป็นขั้นการทำงานร่วมกัน ซึ่งสมาชิกเกิดความเต็มใจและเปิดเผยเชิงลึก อดทนต่อความกดดัน แบ่งปันแลกเปลี่ยนข้อมูลอย่างตรงไปตรงมา และกลุ่มจะอนุญาตให้สมาชิกได้กล่าวถึงสมาชิกคนอื่นในกลุ่มอย่างเสรีเพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองมากขึ้น มาจากความผูกพันที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรมีข้อตกลงร่วมกันเพื่อให้การดำเนินกลุ่มเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ซึ่งขั้นการทำงานที่มีประสิทธิภาพนั้น ควรมุ่งเน้นการมีปฏิสัมพันธ์ ที่นี้และขณะนี้ สมาชิกเข้าใจและรับผิดชอบต่อเป้าหมาย เต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลง มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีลักษณะคล้ายกับวงออร์เคสตรา (Orchestra) ที่สอดประสานในการทำงานของกลุ่ม และมีการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มอย่างต่อเนื่อง ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มควรเป็นตัวอย่างด้วยการใส่ใจและเปิดเผยตนเอง มองการทำงานของกลุ่ม ให้แรงเสริมและส่งเสริมความเข้าใจ ดีความพฤติกรรมอย่างเหมาะสม และตระหนักถึงปัจจัยของการบำบัดเพื่อเข้าถึงการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีประสิทธิภาพ

2.1.4.5 ขั้นยุติกลุ่ม (Final stage)

ขั้นนี้เป็นขั้นที่สมาชิกจะได้รับกำลังใจ เกิดความกล้าในการแสดงออกอย่างมั่นใจ สามารถเผชิญกับสภาวะการณ์ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งผู้นำกลุ่มควรพูดคุยถึงประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ภายในกลุ่ม การให้และรับข้อมูลตอบกลับ การแบ่งปันแลกเปลี่ยนทัศนคติ การ

ระบายสิ่งที่ค้างคาใจ ผู้นำกลุ่มควรเสริมกำลังใจในขั้นนี้ เพื่อให้สมาชิกสามารถเปลี่ยนแปลงและนำทักษะที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม

2.1.4.6 ขั้นประเมินและติดตามผล (Post group issues)

เป็นขั้นที่สมาชิกจะได้รับโอกาสให้แสดงออกและทำงานเพิ่มหลังจากที่กลุ่มยุติ เป็นช่วงที่ควรส่งเสริมให้สมาชิกมีความมั่นใจมากยิ่งขึ้น ผู้นำกลุ่มจะนำผลการประเมินไปพัฒนาและปรับใช้ในการทำกลุ่มต่อไป ซึ่งการประเมินนั้นสามารถประเมินได้ตลอดระยะเวลาที่ดำเนินกลุ่ม เพื่อปรับปรุงภาพรวมของกลุ่ม ส่วนการประเมินผลของการดำเนินกลุ่มสามารถทำได้หลายวิธี ดังที่วัชรินทร์พรม (2556: 129-130) ได้แนะนำไว้ว่า วิธีในการประเมินผลกิจกรรมอาจใช้การสัมภาษณ์สมาชิก เป็นรายบุคคล สัมภาษณ์ผู้ใกล้ชิดของสมาชิก สังเกตพฤติกรรม ใช้แบบสอบถาม หรือใช้กลวิธีสังคมมิติเป็นต้น หรืออาจอภิปรายร่วมกันถึงสิ่งที่ได้รับและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน นอกจากผู้นำจะได้ผลลัพธ์การดำเนินกลุ่มที่เกิดขึ้นแล้ว ยังทำให้สมาชิกได้สะท้อนความเป็นจริงในการมองตนเองจากกลุ่ม

กล่าวโดยสรุปได้ว่า กระบวนการกลุ่มเป็นโครงสร้างในการดำเนินกลุ่มไปสู่เป้าหมายตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ อันประกอบด้วยขั้นต่าง ๆ ดังนี้ ขั้นก่อนการเริ่มต้นกลุ่ม เป็นขั้นวางแผนการดำเนินกลุ่ม ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม เป็นการกำหนดแนวทางและเป้าหมาย ขั้นการเปลี่ยนแปลง เป็นขั้นสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศการยอมรับ ขั้นการทำงาน เป็นขั้นที่กลุ่มร่วมมืออภิปรายอย่างสอดคล้องประสานกัน ขั้นยุติกลุ่ม เป็นขั้นที่จะส่งเสริมและให้กำลังใจเพื่อสมาชิกสามารถเปลี่ยนแปลงไปสู่พฤติกรรมอันพึงปรารถนาและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และขั้นประเมินและติดตามผล สามารถใช้วิธีประเมินได้อย่างหลากหลาย ทำให้ได้ผลลัพธ์จากการดำเนินกลุ่มเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการทำกลุ่มครั้งต่อไป

2.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality group counseling) พัฒนาขึ้นโดย วิลเลียม แกลสเซอร์ (William Glasser) เป็นการให้คำปรึกษาโดยเน้นการแก้ปัญหาและการจัดการกับความต้องการในสังคมตามความเป็นจริง ตามหลักการของทฤษฎีที่ว่าบุคคลมีความรับผิดชอบพฤติกรรมของตน ตอบสนองความต้องการของตนเองอย่างมีสติ โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน จะเป็นผู้ดำรงตนอย่างเต็มเปี่ยมไปด้วยความสุข (ดวงมณี จงรักษ์. 2548: 182)

2.2.1 แนวคิดสำคัญ

คอเรย์ (Corey. 1995: 162) ได้อธิบายแนวคิดสำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงไว้ดังนี้

1. ความมุ่งหมายของพฤติกรรม ได้รับการกระตุ้นจากแรงบันดาลใจภายใน อันเนื่องมาจากพื้นฐานความต้องการทางจิตวิทยา 5 ประการ (Basic needs) คือ ความรักและการเป็นเจ้าของ (Love and Belonging) ความสำเร็จ (Power) อิสระ (Freedom) ความสนุกสนาน (Fun)

และการอยู่รอด (Survival) มุ่งแก้ปัญหาเกี่ยวกับความต้องการทางสังคมตามความเป็นจริง ด้วยการควบคุมการดำรงชีวิตที่ดีกว่า จากการประเมินว่าเราต้องการอะไร และเราทำอย่างไร เราสามารถควบคุมการดำเนินชีวิตให้ดียิ่งขึ้นและออกแบบชะตาชีวิตของเราได้

2. เรารับรู้โลกจากความต้องการของตนเอง (Quality world) มากกว่าวิธีการตามความเป็นจริง บุคคลจะสร้างภาพโลกของตนเองจากภายใน และแสดงออกทางพฤติกรรม ซึ่งพฤติกรรมเป็นความพยายามในการควบคุมการรับรู้ของตน จากโลกภายนอกให้เหมาะสมกับโลกภายในและโลกส่วนตัวของตนเอง ทั้งนี้ดวงมณี จงรักษ์ (2548: 186) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาตามแนวของทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่ามนุษย์สามารถเลือกภาพโลกภายในตามความต้องการของตนเอง แต่หากไม่สำเร็จผล นั้นเป็นเพราะบุคคลมีความขัดแย้งและผิดหวัง อย่างไรก็ตามหากมนุษย์สามารถดำรงตนอย่างมีสติเพื่อตอบสนองความต้องการของตน นั้นเป็นศักยภาพของการควบคุมชีวิตได้ดีกว่าและตอบสนองความต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. ผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ช่วยเหลือสมาชิก ผ่านเทคนิคการตั้งคำถาม เพื่อให้สมาชิกได้ประเมินความต้องการ ซึ่งผู้นำกลุ่มควรมีบุคลิกของผู้มีความกระตือรือร้น และชี้แนะ โดยมีหน้าที่หลักในการสนับสนุนให้สมาชิกเผชิญความจริงและประเมินพฤติกรรมปัจจุบัน ผู้นำกลุ่มมุ่งเน้นพลังและศักยภาพของสมาชิก มากกว่าความล้มเหลว ทำทนายให้สมาชิกได้ใช้ศักยภาพ เพื่อเติมเต็มความต้องการและควบคุมการดำเนินชีวิตให้ดีขึ้น

4. ผู้นำกลุ่ม มุ่งเน้นให้สมาชิกค้นพบว่าอะไรที่เขาสามารถทำได้ทันที เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จากการประเมินว่าเขาต้องทำอย่างไร ด้วยการวางแผน สร้างข้อตกลงในการเปลี่ยนแปลงและติดตามผล ผู้นำกลุ่มจะไม่ชุดคั่นอดีต และไม่ยอมรับข้อแก้ตัวใด ๆ ของความล้มเหลวในความรับผิดชอบของเขา

5. การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ คือ 1. สภาพแวดล้อมในการให้คำปรึกษาที่เอื้ออำนวยต่อการเปลี่ยนแปลงของสมาชิก ด้วยเทคนิคการถามเพื่อให้สมาชิกค้นพบวิถีทางแห่งความสมปรารถนา 2. ขั้นตอนที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บนพื้นฐานการเปลี่ยนแปลงจากแรงบันดาลใจภายใน ซึ่งจะเกิดขึ้นต่อเมื่อ พฤติกรรมที่ดำรงอยู่ในปัจจุบันไม่สามารถนำไปสู่ความต้องการได้ และเขาสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อให้ได้รับความต้องการนั้น สมาชิกจะค้นหาสิ่งที่เขาต้องการ สิ่งที่เขา มี และสิ่งที่เขา ยังไม่ได้รับ ผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เป็นกระจกให้สมาชิก ด้วยเทคนิคการถามว่า “ตอนนี้คุณมองเห็นอะไรในตัวเองแล้วในอนาคตล่ะ”

2.2.2 ความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557: 154) ได้กล่าวถึงความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ว่ามุ่งเน้นพัฒนาผู้รับคำปรึกษา ดังนี้

1. มีความเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจและรับผิดชอบต่อความต้องการของตนเอง กล้าเผชิญและพิจารณาด้วยความจริงที่เป็น ประเมินพฤติกรรมของตนและปรับเปลี่ยนไปในทิศทางเชิงบวกได้

2. แก้ปัญหาด้วยความรับผิดชอบ จากทักษะการคิดและวางแนวทางสู่อนาคต พร้อมทั้งดำเนินการตามแนวทางที่วางไว้

3. พิจารณา ประเมินพฤติกรรมสิ่งพึงปฏิบัติหรือละเว้น และสามารถช่วยเหลือตนเองได้

4. ค้นหาวิถีทางสู่เป้าหมายด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ จากความต้องการพื้นฐาน โดยไม่สร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่น

5. สร้างความตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง ด้วยการเข้าถึงและเข้าใจวิถีทางในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การมอบความรักและได้รับความรักตอบจากผู้อื่น เพื่อนำไปสู่ความปิติยินดีต่อตนเอง สอดคล้องกับดวงมณี จงรักษ์ (2548: 190) ที่ว่า ช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จแทนเอกลักษณ์ที่ล้มเหลว

2.2.3 บทบาทของผู้นำกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ส่งเสริมให้สมาชิกพิจารณาถึงทางเลือกที่แตกต่างด้วยวิธีดังต่อไปนี้ (Corey. 2012: 407)

1. ส่งเสริมให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงพฤติกรรมปัจจุบัน และไม่สนับสนุนให้เกิดการแก้ตัวจากพฤติกรรมที่ไม่รับผิดชอบหรือพฤติกรรมที่ไร้ประสิทธิภาพ

2. ช่วยให้สมาชิกประเมินพฤติกรรมของตนเอง ณ ปัจจุบัน

3. แนะนำและเอื้ออำนวยให้เกิดกระบวนการประเมินต่อความต้องการด้วยเจตนาอันแท้จริงของสมาชิก

4. สอนสมาชิกในวิถีทางอันนำไปสู่การวางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขา

5. ช่วยให้สมาชิกประเมินผลการกระทำที่ดำเนินการตามแผนของข้อตกลง

6. สนับสนุนสมาชิกในการดำเนินการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องเมื่อกลุ่มยุติ

นอกจากนี้ดวงมณี จงรักษ์ (2548: 191) ได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มไว้ว่า เป็นผู้มีความอบอุ่น เมตตา มองโลกในด้านบวก เป็นทั้งครู เป็นเพื่อน และเป็นผู้ฟังที่ดี กล่าวเปิดเผยตนเอง ใช้สรรพนามคำว่า “เรา” เพื่อเน้นการมีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่ม ส่งเสริมให้สมาชิกวางแผนบนพื้นฐานตามความเป็นไปได้ ใช้กระบวนการ WDEP เพื่อชี้้นำให้เกิดการประเมินพฤติกรรม ทำตามข้อตกลง หลีกเลี่ยงข้อแก้ตัว ช่วยให้เกิดมุมมองใหม่ที่สามารถบรรลุเป้าหมายได้อย่างแท้จริง

2.2.4 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557: 155) ได้อธิบายขั้นตอนไว้ 4 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นเริ่มต้น เป็นการกำหนดบทบาทและขอบเขตของการให้คำปรึกษา สร้างความไว้วางใจ

2. ขั้นการถ้อยแถลง เป็นการเตรียมการเพื่อจัดการกับความขัดแย้ง การต่อต้าน และความกังวล

3. ขั้นการทำงาน เป็นขั้นที่ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจ ให้ข้อมูลย้อนกลับ ช่วยให้สมาชิกเกิดการประเมินตนเอง อีกทั้งสอนให้เรียนรู้การเผชิญหน้ากับปัญหา

4. ขั้นยุติกลุ่ม เป็นขั้นที่สมาชิกสามารถแก้ปัญหาของตนเองได้ จากนั้นร่วมกันกล่าวถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม

2.2.5 ขั้นตอนของกระบวนการกลุ่มแบบเผชิญความจริง

วูบบอลด์จิง (Corey. 2012: 409-414; citing Wubbolding. 2000,2008,2009,2010,2011) ได้อธิบายระบบ WDEP เพื่อประยุกต์ใช้กับทฤษฎีแบบเผชิญความจริง ดังนี้

1. ความต้องการ (W=Wants) เป็นการใช้ทักษะการตั้งคำถาม เพื่อกระตุ้นให้คิด ทบทวน สำรวจและเปิดเผยตนเอง เป็นการเข้าถึงความต้องการและความคาดหวังในชีวิตของสมาชิกจะค้นหาว่าอะไรที่พวกเขามี อะไรที่พวกเขาต้องการ และอะไรที่พวกเขายังไม่ได้รับ ผ่านกระบวนการเน้นการประเมินตนเองทั้งแนวทางและพฤติกรรม

2. การกระทำและแนวทาง (D=Doing and Direction) เป็นการที่ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกอธิบายพฤติกรรมโดยรวม (การกระทำ ความคิด ความรู้สึกและสรีระวิทยา) ซึ่งการตระหนักรู้และเข้าใจในตนเองเป็นปัจจัยสำคัญสู่การเปลี่ยนแปลง ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้เกิดการอภิปรายถึงพฤติกรรมที่ผ่านมาแม้ว่าปัญหานั้นจะผ่านมาแล้วแต่ส่งผลมาถึงปัจจุบัน จึงต้องการแก้ไขเพื่อวางแผนสู่อนาคต ด้วยความเชื่อที่ว่าความคิดและการกระทำเปลี่ยนง่ายกว่า เมื่อสมาชิกเปลี่ยนการกระทำ ความคิดและความรู้สึกก็จะเปลี่ยนตามไปด้วย

เป้าหมายของขั้นตอนนี้คือมุ่งเน้นไปที่พฤติกรรมปัจจุบัน เพื่อช่วยให้สมาชิกเข้าใจถึงความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตน สอนให้เขาใช้สติในการควบคุมพฤติกรรมสามารถสร้างทางเลือกและเปลี่ยนแปลงชีวิต

3. ประเมินตนเอง (E=Self-Evaluation) เป็นขั้นตอนที่ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกค้นหาพฤติกรรมโดยรวมและตัดสินคุณภาพของการกระทำของตน ช่วยให้เขาได้เรียนรู้วิธีการประเมินพฤติกรรมของตน

4. วางแผน (P=Planning) เป็นขั้นตอนที่จะช่วยให้สมาชิกอธิบายวิธีในการเปลี่ยนแปลงอย่างเฉพาะเจาะจงจากทางเลือกที่ล้มเหลวไปสู่ทางเลือกที่บรรลุเป้าหมาย ผู้นำกลุ่มมีส่วนช่วยให้สมาชิกวางแผนพัฒนาพฤติกรรม วางแผนเพื่อรับผิดชอบพฤติกรรมนั้นเป็นปัจจัยของกระบวนการที่จะสอนได้ชัดเจน สมาชิกได้เรียนรู้วิธีที่ทำได้จริงจากแผนและรับผิดชอบการปฏิบัติตามแผนต่อผู้นำกลุ่มและสมาชิกผู้อื่นด้วยข้อตกลงหรือสัญญา เพื่อให้เห็นถึงความสามารถในการตอบสนองความต้องการของตน เห็นคุณค่า ความสำเร็จ และเชื่อมั่นต่อตนเองถึงการมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ

2.2.6 เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

แพร์รอตต์ (Parrott. 2002: 349-352) ได้อธิบายเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงไว้ดังนี้

1. การเผชิญหน้า (Confrontation) มุ่งให้สมาชิกเกิดการเผชิญหน้าตามความเป็นจริง ณ ปัจจุบัน จากการกระทำ และผลกระทบ กระตุ้นให้เกิดการเผชิญหน้าเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

2. การชี้แนะ (Instruction) เป็นการพัฒนาทักษะเฉพาะตนตามความต้องการ โดยผู้ให้คำปรึกษาชี้แนะระหว่างกระบวนการให้คำปรึกษา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกเรียนรู้ ค้นหาแนวทางร่วมกัน เพื่อให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่เป้าหมายอย่างสัมฤทธิ์ผล

3. ทักษะในการตั้งคำถาม (Skillful questioning) เป็นหลักสำคัญในการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาตั้งคำถามอย่างตรงไปตรงมาช่วยให้สมาชิกประเมินพฤติกรรมของตนเอง เข้าใจตนเอง และเอื้ออำนวยให้สมาชิกสามารถดำเนินชีวิตตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม

4. การใช้บทบาทสมมติ (Role playing) เป็นการใช้บทบาทสมมติเพื่อฝึกฝน และเรียนรู้ให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคย จนเกิดความพร้อมในการปฏิบัติกับสถานการณ์จริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. อารมณ์ขัน (Humor) เป็นการใช้โอกาสที่เหมาะสมสร้างอารมณ์ขันด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เพื่อสร้างบรรยากาศของการเปิดรับแบ่งปัน และเปิดเผยตนเอง นำไปสู่ความไว้วางใจ ความผ่อนคลาย และสัมพันธภาพอันดี

6. เน้นสร้างสรรค์ (Positive addiction) เป็นการส่งเสริมให้สมาชิกคิดในทางสร้างสรรค์ ดำเนินชีวิตไปสู่วิถีแห่งความเพียรพยายาม สอดคล้องกับดวงมณี จงรักษ์ (2548: 194) ที่ว่าเป็นการลดพฤติกรรมทางลบไปสู่การมีนิสัยทางสร้างสรรค์ จะช่วยสมาชิกมีความเข้มแข็ง กระตือรือร้น มีพลังและมุ่งมั่น

7. การประเมิน (Assessment) เป็นการให้สมาชิกได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองว่าเป็นไปในทิศทางใด เพื่อให้เกิดการแก้ปัญหา การรับผิดชอบ และการยอมรับต่อตนเอง นำไปสู่การตอบสนองความต้องการของตนเองโดยไม่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

สุตารักษ์ ศรีภูกาสิงห์ จตุพร เพ็งชัย และยุพาศรี ไพรวรรณ (2556: 251-260) ได้ศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้การบำบัดแบบเผชิญความจริงให้ตระหนักในคุณค่าตนเองกับเด็กและเยาวชนกระทำผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดร้อยเอ็ด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาพฤติกรรมของผู้กระทำผิดโดยใช้วิธีการปรึกษากลุ่มบำบัดแบบเผชิญความจริงให้มีความตระหนักในคุณค่าตนเองเพิ่มขึ้น จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 5 คน เข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มบำบัดแบบเผชิญความจริง จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที พบว่าเด็กและเยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มบำบัดแบบเผชิญความจริงได้ตระหนักในคุณค่าตนเองโดยรวมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วรรณวี ธีสุระ และกาญจนา ไชยพันธุ์ (2557: 274-281) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นอายุระหว่าง 15 – 18 ปี โดยสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจากนักเรียนที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองที่ใกล้เคียงกันจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 – 60 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อรุณทิพย์ หงส์พิทักษ์ และกาญจนา ไชยพันธุ์ (2558: 211-221) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น และเพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงและวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีแบบเผชิญความจริง ประชากร เป็นนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ขอนแก่น ที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 จำนวน 164 คน กลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการจับคู่นักเรียนที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในเกณฑ์ต่ำ – ปานกลางจำนวน 16 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น 0.84 และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 – 60 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง สรุปผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คาเมรอน (Cameron. 2013: 25-35) ได้ศึกษาการประยุกต์ใช้ทฤษฎีทางเลือกและการบำบัดแบบเผชิญความจริงกับกลุ่มงานและกลุ่มบำบัด โดยใช้แนวคิดทฤษฎีทางเลือกและวิธีการบำบัดแบบเผชิญความจริงด้วยกระบวนการกลุ่ม มาสร้างโมเดลเป็นภาพของผู้รับการบำบัดและผู้ดูแลในการจัดการที่พักอาศัย โดยพิจารณาจากความสำคัญของผู้นำกลุ่ม ปัญหาระหว่างบุคคลและความต้องการสมปรารถนา ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการส่งเสริมพัฒนาการที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองและศักยภาพ พบว่าเป็นไปตามวิสัยทัศน์ของเกลสเซอร์ (Glasser) ที่ว่าสังคมที่มีคุณภาพเป็นโครงสร้างพื้นฐานก่อให้เกิดการพัฒนาผ่านการเอื้ออำนวยจากทฤษฎีทางเลือกกลุ่มงานสนทนา (Focused group work)

ลูจาน (Lujan. 2015:17-23) ได้ศึกษาเรื่องคุณภาพของการให้คำปรึกษา ด้วยการทดสอบทฤษฎีทางเลือกและการบำบัดแบบเผชิญความจริง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำภาพรวมของทฤษฎีทางเลือกและการบำบัดแบบเผชิญความจริงมาทดสอบธรรมชาติของมนุษย์และจิตพยาธิ

วิทยาตามแนวคิดหลักของทฤษฎี เพื่อตรวจสอบการจัดการและการขยายผลของผู้บำบัดและผู้รับการบำบัดอันเกี่ยวข้องกับคุณภาพของการให้คำปรึกษา ซึ่งงานวิจัยนี้ได้แสดงให้เห็นคุณธรรมของทฤษฎีทางเลือกและการบำบัดแบบเผชิญความจริง ที่ยกย่องการพบความต้องการมีสุขภาพที่ดีอย่างปราศจากการบังคับ ผ่านแนวทางจิตวิทยาที่เน้นความรับผิดชอบและการกระทำ ทำให้เห็นว่ามนุษย์เข้าสู่โลกด้วยความต้องการพื้นฐาน และเลือกด้วยความตั้งใจเพื่อตอบสนองภาพของตนในโลกที่มีคุณภาพ ซึ่งทำให้ทฤษฎีนี้ไม่พบผู้ป่วยหรือผู้ที่ทุกข์ด้วยอาการทางจิต อันเป็นเป้าหมายสำคัญของพฤติกรรมทั้งหมดที่จะค้นพบความต้องการผ่านโลกที่มีคุณภาพ วิสัยทัศน์ โดยรวมของทฤษฎีทางเลือกและการบำบัดแบบเผชิญความจริงนั้น มุ่งมองในแง่บวกของธรรมชาติของมนุษย์ เป็นทฤษฎีที่สั้นกระชับ สละสลวยและเข้าใจง่ายของจิตวิทยามนุษย์ ซึ่งไม่ได้เห็นมนุษย์เป็นเครื่องจักรกล ช่วยให้ผู้คล้อยตามในสิ่งที่พวกเขาต้องการและปรับปรุงแก้ไขตนเองไปตามกระบวนการ เป็นปรัชญาทางจิตวิทยาที่สร้างความไว้วางใจมากที่สุดในปัจจุบันบุคคล

ฟานูเดียน (Farnoodian. 2016:18-24) ได้ศึกษาเรื่องการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีผลต่อสุขภาพจิตและความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน โดยวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงที่มีต่อสุขภาพจิตและความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน มีกลุ่มประชากรเป็นนักเรียนที่ศึกษาในปีการศึกษา 2014 – 2015 กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 40 คน ใช้วิธีการสุ่มเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงจำนวน 9 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1. แบบสอบถามสุขภาพทั่วไป (GHQ) ของโกลด์เบิร์ก (Goldberg) จำนวน 28 ข้อ หากคะแนนของกลุ่มตัวอย่างได้ 14 ขึ้นไป หมายความว่าสุขภาพจิตมีความผิดปกติ 2. แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง ของคูเปอร์สมิทซ์ (Cooper Smith) จำนวน 58 ข้อ ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพจิตหลังการทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีอิทธิพลต่อการส่งเสริมสุขภาพจิตและความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการเด็กประถมศึกษาตอนปลาย

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการเด็กชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

3.1.1 ความสำคัญของเด็ก

“เด็กวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันหน้า” (The child is the father of the man.) เป็นความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่ง ที่มนุษย์จะเจริญเติบโตจนถึงขั้นบรรลุนิติภาวะได้นั้น ต้องใช้เวลายาวนาน ยิ่งไปกว่านั้นบุคคลที่แวดล้อมและมีอิทธิพลต่อเด็ก ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ครูอาจารย์ นักจิตวิทยา หรือผู้เกี่ยวข้องอื่น ๆ ล้วนให้ความสนใจกับความสำเร็จของวัยเด็ก โดยเฉพาะครูจำเป็นอย่างยิ่งในการเรียนรู้พัฒนาการของเด็ก เนื่องจากครูมีความเกี่ยวข้องและมีอิทธิพลต่อเด็กอยู่ตลอดเวลา (สุชา

จันทน์เอม. 2543: 1-3) สอดคล้องกับคำสอนของหลวงพ่พุททาสภิกขุที่ว่า “เด็ก ๆ นั้นแหละคือผู้สร้างโลกในอนาคตอย่างแท้จริง” อันมีปัจจัยหล่อหลอมโดยครอบครัวที่ให้ความรัก ให้ความอบอุ่น สร้างความมั่นคงทางจิตใจให้แก่เด็ก ได้แก่บุคคลที่มีความใกล้ชิดกับเด็ก เช่น พ่อแม่ และครูควรให้การอบรมเด็กด้วยความตระหนักถึงธรรมชาติและความต้องการของเด็ก เพื่อให้สามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม มีจิตสำนึกและเจตคติที่ดีต่อสังคม มีพัฒนาการตามวัยอย่างเต็มศักยภาพ ด้วยการจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ส่งเสริมให้เด็กมีสุขภาพจิตที่ดี มีการเห็นคุณค่าในตนเอง เจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต (วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2555: 163-165) อีกทั้งตระหนักถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดการพัฒนา สามารถจัดการ ป้องกันและแก้ไขปัญหาได้ ทำให้เข้าใจและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อการอยู่ร่วมกันหรือดูแลช่วยเหลือ รับรู้ความต้องการและสร้างพัฒนาการเชิงบวกในวัยเด็ก เพื่อให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่อย่างเต็มตามศักยภาพ อันเป็นประโยชน์และคุณค่าต่อสังคมโดยรวม (ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2553: 4-6)

กล่าวโดยสรุปถึงความสำคัญของเด็กได้ว่า ผู้ที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับเด็กไม่ว่าจะเป็นครอบครัว โรงเรียน และสังคม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะตระหนักถึงกระบวนการการหล่อหลอมบ่มเพาะประสบการณ์ต่าง ๆ ในเด็กนั้น มีความสำคัญอย่างสูงเนื่องจากเด็กคือผู้ที่สร้างสรรค์สร้างสังคมสืบต่อไป

3.1.2 การแบ่งช่วงวัยของเด็ก

การแบ่งช่วงวัยของเด็ก แบ่งได้ 2 ลักษณะ ดังนี้

3.1.2.1 แบ่งตามพัฒนาการ

แบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่วัยเด็กตอนต้นหรือวัยเด็กก่อนเข้าโรงเรียน (Early childhood of Pre-school age) อายุ 2-6 ปี, วัยเด็กตอนกลาง (Middle childhood) อายุ 6 – 10 ปี และวัยเด็กตอนปลาย (Late childhood) อายุ 10 – 12 ปี (สุชา จันทน์เอม. 2543: 37)

แบ่งเป็น 2 ระยะ ได้แก่วัยเด็กตอนต้น (Early childhood) อายุ 3 – 6 ปี และวัยเด็กตอนกลาง (Middle childhood) อายุ 6 – 12 ปี (ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2553: 15-16)

3.1.2.2 แบ่งตามวัยเรียน

แบ่งเป็น 3 ระยะคือ วัยอนุบาล อายุ 3 – 6 ปี วัยประถมศึกษา อายุ 6 – 12 ปี และวัยมัธยมศึกษาหรือวัยรุ่น 12 – 18 ปี (สุรางค์ ไคว์ตระกูล. 2556: 78)

แบ่งเป็น 2 ระยะ ได้แก่วัยเด็กตอนต้นหรือเด็กก่อนวัยเรียน (Early childhood of Pre-school age) อายุ 2-6 ปี และวัยเด็กตอนปลาย (Late childhood) อายุ 6 – 12 ปี (วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2555: 163-165)

การแบ่งช่วงวัยและอายุของเด็กสรุปได้ว่า แบ่งได้ 2 ลักษณะคือ แบ่งตามลักษณะของพัฒนาการของเด็ก และแบ่งตามลักษณะของระดับการศึกษา ทั้งนี้ผู้วิจัยมีความสนใจและต้องการศึกษาในเด็กอายุ 10 – 12 ปี

3.1.3 พัฒนาการเด็กประถมศึกษาตอนปลาย

ฮาวิกเฮิร์ส (สฺรํงคฺ ใคฺวตฺระกุล. 2556: 90; อ้างอิงจาก Robert Havighurst. 1953-1972) ได้กล่าวถึงความสำคัญของพัฒนาการไว้ว่า “เป็นงานที่มนุษย์ทุกคนจะต้องทำในแต่ละวัยของชีวิต เนื่องจากเป็นรากฐานในการพัฒนาขั้นต่อ ๆ ไป ถ้าเด็กประสบความสำเร็จในงานพัฒนาการตั้งแต่เริ่มแรกของชีวิต จะช่วยให้เกิดความก้าวหน้าและความสำเร็จในงานพัฒนาการต่อไปอันเป็นผลให้เกิดความสุข” ซึ่งเด็กวัยนี้ เป็นวัยที่เด็กเริ่มเข้าสู่วัยเรียน ได้เรียนรู้และรับการพัฒนาในทุก ๆ ด้าน เพื่อปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม (สฺซา จันท์นํม. 2543: 46) พัฒนาการที่สำคัญในวัยเด็กอายุ 10 – 12 ปี แบ่งออกได้ดังนี้

3.1.3.1 พัฒนาการด้านร่างกาย (Physical development)

พัฒนาการด้านร่างกายของเด็กวัยนี้จะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะ เด็กหญิงจะโตเร็วกว่าเด็กชายราว ๆ 2 ปี (สฺรํงคฺ ใคฺวตฺระกุล. 2556: 90; อ้างอิงจาก Tanner, 1970) โดยสฺซา จันท์นํม (2543: 52) ได้อธิบายเกณฑ์ของเด็กวัยนี้ไว้ว่า ในเด็กหญิงจะมีขนที่อวัยวะเพศและรักแร้ น้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้นรวดเร็ว สะโพกผาย ออกขยายใหญ่ขึ้น เริ่มมีประจำเดือน ซึ่งศรีเรือน แก้วกังวาล (2553: 289) กล่าวว่า เด็กชายจะโตทันและล้ำหน้าเด็กหญิงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย จึงเป็นวัยที่เพศเข้ามามีบทบาท เริ่มสนใจรูปร่างหน้าตาและเพศตรงข้าม เด็กวัยนี้มักไม่ชอบอยู่นิ่ง ชอบเล่นและทำกิจกรรม สอดคล้องกับสฺรํงคฺ ใคฺวตฺระกุล (2556: 83) ที่ว่า เด็กวัยนี้มักจะทำกิจกรรมอย่างไม่เหน็ดเหนื่อย ชอบใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับกลุ่มเพื่อน ในการเล่นกีฬา เป็นวัยที่ฝึกทักษะการเคลื่อนไหว เด็กชายจะมีพัฒนาการกล้ามเนื้อเร็วกว่าเด็กหญิง พัฒนาการทางร่างกายนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยบางประการ เช่น ลักษณะทางพันธุกรรม โภชนาการ การออกกำลังกาย อารมณ์ และการมีสุขภาวะที่ดี (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2553: 289)

3.1.3.2 พัฒนาการทางด้านอารมณ์ (Emotional development)

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เด็กวัยนี้มีความหงุดหงิด กลัวสัตว์ กลัวการถูกล้อเลียน มีความวิตกกังวล เมื่อมีอารมณ์โกรธอาจระบายอารมณ์ด้วยคำพูดในเชิงลบเช่น ข่มขู่ หรือถากถาง (สฺรํงคฺ ใคฺวตฺระกุล. 2556: 85) เด็กวัยนี้มีความพร้อมในการเรียนรู้และควบคุมอารมณ์ ซึ่งผู้ที่ใกล้ชิดและมีบทบาทที่สำคัญต่อเด็กควรส่งเสริมให้เด็กเข้าใจอารมณ์ตนเองและผู้อื่น รู้จักควบคุมและแสดงออกทางอารมณ์ด้วยความเหมาะสม(ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2553: 268) สอดคล้องกับสฺรํงคฺ ใคฺวตฺระกุล(2556: 85)ที่ว่า ครูควรพยายามเสริมแรงเวลาที่เด็กสามารถระงับความโกรธได้ แต่หากลงโทษด้วยการตีอาจเป็นแรงเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมในทางก้าวร้าวมากยิ่งขึ้น และสฺซา จันท์นํม (2543: 53) กล่าวว่า ผู้ปกครองและครูควรให้ความสำคัญ เอาใจใส่เรื่องอารมณ์เพื่อช่วยให้พัฒนาการทางด้านอารมณ์เป็นไปอย่างเหมาะสม เด็กวัยนี้ควรเปี่ยมไปด้วยความปิติยินดี เบิกบานจากการรู้ว่าตนเองมีศักยภาพ (สฺรํงคฺ ใคฺวตฺระกุล. 2556: 85)

3.1.3.3 พัฒนาการทางด้านสังคม (Social development)

พัฒนาการด้านสังคมของเด็กวัยนี้ ดังที่ สุชา จันทน์เอม (2543: 53) ได้อธิบายว่า เด็กจะถอยห่างจากครอบครัว ฝึกความเป็นตัวของตัวเอง เชื่อมมั่นในตนเอง รักความอิสระ มีความสุขกับกลุ่มเพื่อน สอดคล้องกับศรีเรือน แก้วกังวาล (2553: 263) ซึ่งอธิบายว่า กลุ่มเพื่อนร่วมวัยจะมีอิทธิพลต่อเด็กในด้านอารมณ์ ทัศนคติ ค่านิยม ซึ่งเป็นการรวมกลุ่มตามเพศ หรืออาจเกิดกรณี เด็กเก็บตัว (social isolation) คบเพื่อนน้อยหรือไม่สูงส่งกับใคร จำเป็นอย่างยิ่งในการปรับแก้ และให้ความช่วยเหลือโดยครู นอกจากนี้ สุรางค์ โค้วตระกูล (2556: 86) ได้กล่าวถึงผลการวิจัยว่า เด็กวัยนี้เป็นวัยที่มีความสุขและพึงพอใจกับช่วงวัยของตนมากกว่าวัยอื่น ซึ่งศรีเรือน แก้วกังวาล (2553: 268) กล่าวว่า หากสอนให้เด็กวัยนี้เกิดความตระหนักเชิงบวกก็จะทำให้ฝังใจ ติดเป็นนิสัยไปจนวัยผู้ใหญ่ เช่นเดียวกับวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2555: 128-129) กล่าวว่า เป็นช่วงวัยที่ดีที่สุดใน การปลูกฝัง บ่มเพาะความคิดและลักษณะนิสัยเชิงบวก เพราะสามารถปลูกฝังได้ง่าย เนื่องจากพร้อมที่จะยอมรับและเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรมของตน ผู้ใกล้ชิดทางสังคม จึงควรตระหนักถึง ความสำคัญในการหล่อหลอมประสบการณ์ให้แก่เด็ก

3.1.3.4 พัฒนาการด้านสติปัญญา (Intellectual development)

วัยนี้สติปัญญาของเด็กจะมีความสามารถในการใช้เหตุผล เข้าใจในความเป็นนามธรรมมากยิ่งขึ้น เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงของสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น วัยนี้มีความโดดเด่นในเรื่องของความกระตือรือร้น การใช้เหตุผล และสามารถรักษาความลับได้ ควรปลูกฝังความคิดสร้างสรรค์ ความร่วมมือและความรับผิดชอบ (สุชา จันทน์เอม. 2543: 53-54) ศรีเรือน แก้วกังวาล (2553: 288-289) ได้แนะนำว่า วัยนี้เด็กควรรู้จักตนเอง ตระหนักว่าตนเองคือใคร อันเป็นรากฐานในการค้นหาตนเองอย่างแท้จริง (search for self-identity) ซึ่งเป็นวัยที่เด็กเริ่มเห็นตนเอง รู้จักวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง จนเกิดความเข้าใจในตนเอง นอกจากนี้สุรางค์ โค้วตระกูล (2556: 84) ได้เสนอแนะว่า ครูควรตระหนักและคำนึงถึงความแตกต่างด้านสติปัญญาของเด็ก ช่วยเหลือส่งเสริมให้เด็กพัฒนาศักยภาพตามลักษณะปัจเจก ก่อเกิดการเห็นคุณค่าของตนเองเพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนาสู่ช่วงวัยต่อไป

พัฒนาการเด็กประถมศึกษาตอนปลาย สรุปได้ว่า พัฒนาการด้านร่างกาย เด็กหญิงโตเร็วกว่าเด็กชาย พัฒนาการด้านอารมณ์สามารถควบคุมและแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม พัฒนาการทางสังคมที่โดดเด่นคืออิทธิพลของกลุ่มเพื่อน วัยเดียวกันเพศเดียวกัน และบุคคลนอกบ้านที่มีความสำคัญต่อเด็ก และพัฒนาการด้านสติปัญญาสามารถใช้หลักเหตุผลทางศีลธรรมจรรยา ได้ มีสมรรถภาพทางความคิด สามารถรวมกลุ่ม ยอมรับผู้อื่นและเข้าใจในตนเองดีขึ้น ซึ่งหากได้รับการดูแลเอาใจใส่จากผู้ใกล้ชิดตัวเด็กทั้งครอบครัว โรงเรียนและสังคม ด้วยการหล่อหลอมประสบการณ์อันดีแก่เด็ก จะทำให้เด็กมีรากฐานที่ดีในการพัฒนาสู่ช่วงวัยต่อไปอย่างเต็มศักยภาพ และเหมาะสม

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเด็กประถมศึกษาตอนปลาย

ชุติกานต์ หาญชนะ สุชาติ ลีตระกูล และปรมินทร์ อริเดช (2557: 57-70) ได้ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในพื้นที่ชายขอบจังหวัดเชียงราย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยจำนวน 635 คน สรุปได้ว่าสภาพแวดล้อมในโรงเรียน เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความภาคภูมิใจในตนเอง โดยมีความสัมพันธ์ทางบวกสูงสุดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงต่อความภาคภูมิใจในตนเองสูงสุด คือปัจจัยด้านครอบครัว ส่วนปัจจัยทางอ้อมต่อความภาคภูมิใจในตนเองสูงสุด คือปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน

ทศพร มณีศรีขำ (2558: 70-78) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาความรู้และเจตคติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กรุงเทพมหานคร ที่มีต่อหลักสูตร“โตไปไม่โกง” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้และเจตคติ เปรียบเทียบ และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และเจตคติของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีต่อหลักสูตร“โตไปไม่โกง” จำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และศาสนา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 631 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 306 คน และนักเรียนหญิง จำนวน 325 คน พบว่านักเรียนมีค่าเฉลี่ยด้านความเป็นอยู่อย่างพอเพียงมีค่าเฉลี่ยเกินร้อยละ 50 ส่วนด้านการมีจิตสาธารณะ ด้านความซื่อสัตย์สุจริต ด้านความเป็นธรรมทางสังคม และด้านการกระทำความผิดชอบอยู่ในระดับน้อย ค่าเฉลี่ยเจตคติด้านความซื่อสัตย์สุจริต ด้านความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ด้านการมีจิตสาธารณะ และด้านความเป็นธรรมทางสังคม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ส่วนค่าเฉลี่ยเจตคติด้านการกระทำความผิดชอบ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย นักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยด้านความรู้และเจตคติทั้ง 5 ด้าน มากกว่าค่าเฉลี่ยของนักเรียนชาย นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมีความรู้และเจตคติทั้ง 5 ด้าน สูงสัมพันธ์กันโดยภาพรวม นักเรียนที่นับถือศาสนาพุทธจะมีความรู้และเจตคติทั้ง 5 ด้าน สูงกว่านักเรียนที่นับถือศาสนาอิสลามและคริสต์ แต่นักเรียนที่นับถือศาสนาอิสลาม จะมีความรู้และเจตคติด้านความซื่อสัตย์สุจริต สูงกว่านักเรียนที่นับถือศาสนาพุทธและคริสต์ และนักเรียนที่นับถือศาสนาคริสต์ จะมีความรู้และเจตคติด้านการมีจิตสาธารณะและด้านความเป็นอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่านักเรียนที่นับถือศาสนาพุทธและอิสลาม ทั้งนี้พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความเห็นว่าหลักสูตร“โตไปไม่โกง” เป็นโครงการที่ดี และจะถือเป็นแนวปฏิบัติเพื่อเป็นคนดี ไม่เป็นคนคดโกงในสังคม

รุ่งฤดี กล้าหาญ ดวงเดือน ศาสตรภัทร และสายสมร เฉลยกิตติ (2559: 21-33) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนารูปแบบการวัดและประเมินพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายของไทยในศตวรรษที่ 21 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปลายที่ใช้ในการศึกษา จำนวน 704 คน ผลการวิจัยพบว่า ระดับคุณลักษณะด้านความรับผิดชอบ มีค่าสูงที่สุด ($\bar{X}=2.03, S.D.=.44$) รองลงมา คือด้านใฝ่เรียนรู้ ($\bar{X}=1.93, S.D.=.57$), ความซื่อสัตย์ ($\bar{X}=1.76, S.D.=.38$), ความมีวินัย ($\bar{X}=1.68, S.D.=.35$) และความอดทน ($\bar{X}=1.25, S.D.=.40$) ตามลำดับ ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสามทางของค่าเฉลี่ยคะแนนคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของ

นักเรียนพิจารณาตามภูมิภาค เพศ และระดับชั้นเรียนที่แตกต่างกันพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนแปรปรวนไปตามปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ 3 ตัว คือ ภูมิภาค เพศ และระดับชั้น

เดวิส และพีเรียรา (Davis; & Pereira. 2013: 78-86) ได้ศึกษาเรื่องการผสมผสานการบำบัดแบบเผชิญความจริงกับการเล่นบำบัดในเด็ก พบว่าปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการทำงานกับเด็กคือการเลือกใช้วิธีการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก ผู้ให้คำปรึกษาควรใช้เทคนิคอย่างสร้างสรรค์ในการสื่อสารกับเด็ก เพื่อให้ได้รับความร่วมมือต่อกิจกรรมตามแนวคิด เช่น พฤติกรรมโดยรวม การตอบสนองความต้องการ และมุ่งเน้นในการช่วยเหลือให้เด็กสามารถจัดการปัญหาได้

อูเซียอัทติ และแมตทา (Uusiautti; & Maatta. 2014: 1-7) ได้ศึกษาเรื่องทำอย่างไรจึงจะส่งเสริมพัฒนาการทางสุขภาพในทรัพยากรมนุษย์ที่เป็นเด็กและวัยรุ่น โดยเชื่อมโยงกับจุดแข็งของมนุษย์และพัฒนาการเชิงบวก โดยมีวัตถุประสงค์ คือพิจารณาวิธีการเพิ่มความสุขและสุขภาวะที่ดีของเด็ก ด้วยการส่งเสริมสนับสนุนจุดแข็งและพัฒนาการทางสุขภาพ สรุปได้ว่ามีปัจจัยสำคัญ 4 ประการ ได้แก่

1. แหล่งทรัพยากรทางอารมณ์ อารมณ์เชิงบวกส่งผลให้ทักษะการคิดและการแก้ปัญหาดีขึ้น
2. แหล่งทรัพยากรทางสังคม ทักษะปฏิสัมพันธ์ที่ดี จะช่วยส่งเสริมในทางสร้างสรรค์และดำรงไว้ซึ่งสิ่งดีงาม ทำให้เกิดสัมพันธภาพอันใกล้ชิด
3. แหล่งทรัพยากรทางสติปัญญา จะมีลักษณะโดดเด่น เช่น กำลังใจ ความมีระเบียบในตนเอง สนุกสนานและแรงจูงใจภายใน
4. แหล่งทรัพยากรทางการลงมือทำ เมื่อทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความสุขอย่างมุ่งมั่นนั้นคือจุดแข็งในการพัฒนาขีดจำกัดของพรสวรรค์ให้เพิ่มขึ้น ซึ่งถือเป็นแหล่งทรัพยากรที่สำคัญที่สุด

เมื่อมนุษย์มีความสมบูรณ์เต็มตามศักยภาพ จะทำให้ได้รับในสิ่งที่เป็นบวก เช่น ความสำเร็จ การมีสุนทรีย์แห่งตนเพิ่มขึ้น ซึ่งนอกจากปัจจัย 4 ประการแล้ว ควรใส่ใจสุขภาพทั้งโภชนาการ การออกกำลังกายและพักผ่อนอย่างเพียงพอด้วย จึงจะส่งผลต่อพัฒนาการเชิงบวก

มาร์จาเนน (Marjanen. 2014: 1037-1045) ได้ศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพเชิงบวกของเด็กผ่านดนตรี ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 – 6 ด้วยการฝึกปฏิบัติดนตรี จำนวน 80 คน และตอบแบบสอบถามผ่านอินเทอร์เน็ตจำนวน 3,731 คน ซึ่งแบบสอบถามที่ใช้อยู่บนพื้นฐานการอภิปรายของเด็ก การแบ่งปันประสบการณ์ และการแสดงความคิดเห็นมากกว่าการใช้ทฤษฎี สร้างความน่าสนใจด้วยดนตรีและมัลติมีเดีย ความมุ่งหมายของวิจัยนี้คืออธิบายความต้องการพื้นฐานของเด็กในแง่ของคุณภาพเชิงบวก จากการเรียนรู้ทุกด้านของชีวิต ซึ่งเด็กล้วนกล่าวถึงวิชาดนตรี ศิลปะ และหลาย ๆ วิชาที่มีความสำคัญต่อความคิดสร้างสรรค์ จากผลการวิจัยพบว่าสภาพแวดล้อมรอบตัวของเด็กมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อคุณภาพเชิงบวก ประกอบด้วย ประสบการณ์และความรู้สึกไว้วางใจเป็นภาวะแห่งสุนทรีย์ การสนับสนุนของครอบครัวและเพื่อน สัมพันธภาพของเพื่อน ประสบการณ์การเรียนรู้ ความสะดวกสบาย พลังแห่งความคิดสร้างสรรค์ และความรู้สึกปลอดภัย

งานวิจัยนี้ได้เสนอให้เห็นความสำคัญของดนตรี บนพื้นฐานการวิจัยพฤติกรรมมนุษย์ การเจริญเติบโต พัฒนาการ ความสามารถ ทักษะการคิดและสภาพแวดล้อมของเด็ก

จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยจึงเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง จากกระบวนการ WDEP เข้ามาเป็นกรอบความคิดในการเสริมสร้างให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายมีสุนทรียแห่งตนตามองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน ตามแนวคิดของโรบบินส์ (Robbins. 2007: 75-191) ได้แก่ความรู้สึกยินดี การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก การใช้คำพูดทางบวก การเห็นคุณค่าผู้อื่น และการชื่นชมตนเอง ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาพัฒนาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของเด็กประถมศึกษาตอนปลาย เพื่อให้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงสามารถนำไปสู่เป้าหมายและเข้าถึงคุณสมบัติของผู้มีสุนทรียแห่งตน คือการยอมรับความเป็นตัวเอง การมีเอกลักษณ์ของตัวเอง การเน้นจุดแข็งของตนเอง การชื่นชมยินดีในความสำเร็จของตน และการกล้าแสดงความชอบคุณตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย” เป็นการศึกษาสุนทรีย์แห่งตน โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนขยายโอกาส ของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุพรรณบุรี เขต 1 และการเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตน โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

ผู้วิจัยนำเสนอวิธีการดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
 2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 2.1 แบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
 - 2.2 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
 3. การดำเนินการวิจัย
 - 3.1 การศึกษาสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
 - 3.2 การทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
 5. การวิเคราะห์ข้อมูล
- โดยในแต่ละขั้นตอน มีรายละเอียดดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 ในโรงเรียนขยายโอกาสสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุพรรณบุรี เขต 1 ทั้งสิ้น จำนวน 24 โรงเรียน ซึ่งประกอบด้วย 3 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมืองสุพรรณบุรี อำเภอบางปลาม้า และอำเภอศรีประจันต์ รวมจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 1,548 คน (สพป.สพ.1. 2559: ออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยนำมาเพื่อการศึกษาสุนทรียแห่งตน เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 ในโรงเรียนขยายโอกาส สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุพรรณบุรี เขต 1 จำนวนทั้งสิ้น 327 คน จากเกณฑ์การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ที่จำนวนประชากร 1,600 คน ตามแนวคิดของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan. 1970: 608) ซึ่งโรงเรียนขยายโอกาส สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุพรรณบุรี เขต 1 มีจำนวนทั้งสิ้น 24 โรงเรียน นำมาสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster random sampling) ได้จำนวน 5 โรงเรียน ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

ที่	ชื่อโรงเรียน	ป.4			ป.5			ป.6			รวม		
		ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
1	วัดวังกุ่ม	13	14	27	12	22	34	15	24	39	40	60	100
2	วัดช่องลม	14	16	30	15	15	30	15	16	31	44	47	91
3	วัดอรัญญ์	11	9	20	7	9	16	8	8	16	26	26	52
4	วัดสามัคคีธรรม	6	7	13	5	7	12	11	2	13	22	16	38
5	วัดบ้านกล้วย	9	7	16	12	7	19	12	5	17	33	19	52
รวมทั้งสิ้น		53	53	106	51	60	111	61	55	116	165	168	333

หมายเหตุ: ข้อมูล ณ วันที่ 10 มิถุนายน 2559

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรียแห่งตน ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ โรงเรียนวัดสามัคคีธรรม โดยพิจารณาจากนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนสุนทรียแห่งตนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาและสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ จำนวน 8 คน ประกอบด้วยเพศชาย 7 คน เพศหญิง 1 คน โดยมีเกณฑ์การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามแนวคิดของวัชรินทร์ (2556: 126) ที่ว่ากลุ่มเด็กควรมีสมาชิก 6 – 8 คน ซึ่งจำนวนสมาชิกที่เหมาะสมจะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์และง่ายต่อการเข้าถึงสมาชิกอย่างทั่วถึง

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้เพื่อศึกษาวิจัย ประกอบด้วย

2.1 แบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

2.2 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือในการวิจัย

2.1 แบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือการวิจัย ให้สอดคล้องกับสุนทรีย์แห่งตน โดยมีขั้นตอนการหาคุณภาพเครื่องมือดังนี้

2.1.1 ศึกษาทฤษฎี เอกสาร ตำรา บทความ นิยามศัพท์เฉพาะ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุนทรีย์แห่งตน มาดำเนินการสรุปและเขียนนิยามศัพท์เฉพาะ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบประเมินที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

2.1.2 สร้างแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนตามนิยามศัพท์เฉพาะ ซึ่งเป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย เฉย ๆ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยให้ผู้ตอบแบบประเมินเลือกตอบเพียงระดับใดระดับหนึ่งที่ตรงกับผู้ตอบมากที่สุด แบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย มี 5 องค์ประกอบ ตามแนวคิดของโรบบินส์ (Robbins. 2007: 75-191) จำนวน 50 ข้อ

2.1.3 นำแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่ผู้วิจัยสร้างเสร็จแล้ว ให้ผู้เชี่ยวชาญ โดยมีคุณสมบัติคือ เป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาเอก ด้านจิตวิทยา ทำการสอนในระดับบัณฑิตศึกษา และมีประสบการณ์ในด้านการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยเป็นอย่างดี จำนวน 3 ท่าน (ภาคผนวก ก) ตรวจสอบหาความเหมาะสมทั้งทางด้านเนื้อหาข้อความถาม ภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะในแต่ละด้านเป็นรายข้อ และให้คะแนนความเที่ยงตรงตามเนื้อหาของแบบประเมินที่สร้างขึ้น ผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญดังนี้

- +1 แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้ถึงสุนทรีย์แห่งตน
- 0 ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้ถึงสุนทรีย์แห่งตน
- 1 แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่เป็นตัวบ่งชี้ถึงสุนทรีย์แห่งตน

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence; IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ จากนั้นเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00 ได้ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 42 ข้อ (ภาคผนวก ค)

2.1.4 นำแบบประเมินสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ที่ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญแล้ว จำนวน 42 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนวัดจระเข้ใหญ่ จำนวน 47 คน ซึ่งเป็นโรงเรียนขยายโอกาสและมีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา

2.1.5 นำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้ (Try out) มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวม (Item – total correlation) ได้ข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป จำนวน 36 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .215 - .749 (ภาคผนวก ค)

2.1.6 นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 2.1.5 มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบประเมิน โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาทั้งฉบับเท่ากับ .915 (ภาคผนวก ค)

2.1.7 แบบประเมินสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายฉบับสมบูรณ์ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ และมีจำนวนข้อคำถามดังนี้

ความรู้สึกริชา	จำนวน	8 ข้อ
การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก	จำนวน	8 ข้อ
การใช้คำพูดทางบวก	จำนวน	9 ข้อ
การเห็นคุณค่าผู้อื่น	จำนวน	6 ข้อ
การชื่นชมตนเอง	จำนวน	5 ข้อ

แบบประเมินสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

แบบประเมินสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย มีทั้งหมด 36 ข้อ แบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความรู้สึกริชา
2. การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก
3. การใช้คำพูดทางบวก
4. การเห็นคุณค่าผู้อื่น
5. การชื่นชมตนเอง

ตัวอย่างแบบประเมินสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

คำชี้แจง: ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนที่สุด
เพียงข้อเดียว ซึ่งแบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

ตาราง 2 ตัวอย่างแบบประเมินสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

ข้อความ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เฉย ๆ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
ความรู้สึกยินดี					
0 ฉันสามารถบอกเพื่อนถึงความรู้สึกดีที่ฉันมีต่อเขาได้					
00 ฉันไม่ชอบสังคมที่ฉันอยู่ปัจจุบัน					
000 ฉันดีใจที่รอบตัวฉันมีแต่คนดี ๆ					
การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก					
0 ฉันได้พัฒนาตนเองจากข้อผิดพลาดของฉัน					
00 ถ้าฉันมีเวทมนต์ฉันจะใช้คาถาเปลี่ยนสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ของฉันทั้งหมด					
000 ความลำบากสอนให้ฉันอดทนมากขึ้น					
การใช้คำพูดทางบวก					
0 เมื่อฉันจะอธิบายเพื่อน ฉันจะรับฟังเพื่อนอย่างใจเย็น					
00 ฉันโต้แย้งกับเพื่อนเสมอ แม้จะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ					
000 ฉันบอกกับตนเองเสมอว่าฉันเป็นคนดี					
การเห็นคุณค่าผู้อื่น					
0 ฉันกล่าวขอบคุณเพื่อน เมื่อเพื่อนช่วยเหลือฉัน					
00 ฉันสามารถบอกรักกับพ่อแม่ และคนในครอบครัวได้ อย่างไม่เขินอาย					
000 ฉันรู้สึกขอบคุณผู้คนที่ผ่านเข้ามาในชีวิตฉัน					
การชื่นชมตนเอง					
0 ฉันจะพัฒนาความสามารถของฉันให้ดียิ่งขึ้น					
00 เมื่อมีคนตำหนิฉัน ฉันพร้อมรับฟังโดยไม่แก้ตัว และไม่ แสดงสีหน้าที่ไม่พึงพอใจ					

เกณฑ์การให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดไว้ 2 ลักษณะ คือ ข้อความทางบวก และข้อความทางลบ ดังนี้

ตาราง 3 เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เฉย ๆ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
ข้อความเชิงบวก	5	4	3	2	1
ข้อความเชิงลบ	1	2	3	4	5

เกณฑ์การแปลผล

เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยคะแนนสุนทรีย์แห่งตน มีดังนี้
(บุญใจ ศรีสถิตยัณรากร. 2555: 95)

4.51 – 5.00 หมายถึง นักเรียนมีสุนทรีย์แห่งตนในระดับสูงมาก

3.51 – 4.50 หมายถึง นักเรียนมีสุนทรีย์แห่งตนในระดับสูง

2.51 – 3.50 หมายถึง นักเรียนมีสุนทรีย์แห่งตนในระดับปานกลาง

1.51 – 2.50 หมายถึง นักเรียนมีสุนทรีย์แห่งตนในระดับน้อย

1.00 – 1.50 หมายถึง นักเรียนมีสุนทรีย์แห่งตนในระดับน้อยมาก

2.1.8 นำแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ไปประเมินกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 333 คน เพื่อนำมาใช้แสดงหลักฐานความเชื่อมั่น และหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบประเมิน โดยแบบประเมินที่ได้รับตอบกลับสมบูรณ์ มีจำนวน 327 ชุด คิดเป็นร้อยละ 98.20 แบบประเมินที่ไม่ได้รับคืน มีจำนวน 6 ชุด คิดเป็นร้อยละ 1.80

2.2 ขั้นตอนการสร้างการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

ในการสร้างการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

2.2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality group counseling) เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนที่จะนำมาสร้างการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2.2 นำองค์ประกอบที่ได้จากการศึกษามาเป็นกรอบแนวคิดในการสร้างการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

2.2.3 ดำเนินการสร้างการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัย

2.2.4 นำการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งมีคุณสมบัติคือ เป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาเอก มีความเชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ทำการสอนในระดับบัณฑิตศึกษา และมีประสบการณ์ในด้านการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยเป็นอย่างดี จำนวน 3 ท่าน (ภาคผนวก ก) พิจารณาความสอดคล้องระหว่างความมุ่งหมาย เนื้อหา วิธีการดำเนินงาน ผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญในการตรวจความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ดังนี้

+1 แน่ใจว่าข้อความนั้นบ่งชี้ได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงนั้นสามารถเสริมสร้างสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายได้

0 ไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นบ่งชี้ได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงนั้นสามารถเสริมสร้างสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายได้

-1 แน่ใจว่าข้อความนั้นบ่งชี้ได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงนั้นไม่สามารถเสริมสร้างสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายได้

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence; IOC) ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00 (ภาคผนวก ค) และนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2.2.5 นำการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Pilot study) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 ของโรงเรียนวัดจระเข้ใหญ่ ซึ่งเป็นโรงเรียนขยายโอกาส จำนวน 7 คน เพื่อทดสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหา ตลอดจนหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง จากนั้นปรับปรุงแก้ไข ก่อนนำไปใช้จริง

2.2.6 นำการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปดำเนินการให้คำปรึกษากับกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน โดยมีการให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง วันจันทร์และวันพฤหัสบดี ครั้งละ 1 ชั่วโมง หลังเลิกเรียน เวลา 15.30 น. – 16.30 น. รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ขนาดของกลุ่ม (Group size) ของวัชร ทรัพย์มี (2556: 126) ที่ว่ากลุ่มปกติจะมีสมาชิก 6 – 8 คน เพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ควรมีสมาชิกในจำนวนที่มีความเหมาะสม ดังคำกล่าวของ ทรอตเซอร์ (Trotzer, 2006: 410) ที่ว่า อาจใช้เวลา 1 ชั่วโมง ซึ่งสามารถยืดหยุ่นได้ และวัชร ทรัพย์มี (2556: 126) ได้กล่าวว่า ความถี่สำหรับเด็กควรอยู่ที่สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

2.2.7 ภายหลังจากเสร็จสิ้นการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรียแห่งตนในครั้งที่ 12 ผู้วิจัยนำแบบประเมินสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ให้นักเรียนตอบอีกครั้ง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลหลังการทดลอง

2.2.8 นำผลที่ได้จากแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มาวิเคราะห์และสรุปผล

ตัวอย่างการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

ตาราง 4 ตัวอย่างการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค
1	ปฐมนิเทศ และสร้าง สัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา สร้างข้อตกลงของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงประโยชน์ที่จะได้รับในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตน	ทักษะของผู้นำกลุ่ม 1. การริเริ่ม 2. การเอื้ออำนวย 3. การฟังอย่างตั้งใจ 4. การตั้งคำถาม

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค
2	ความรู้สึกยินดี (Be grateful)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นคุณค่าของเรื่องราวดี ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างผิวเผิน 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีทัศนคติเชิงบวกจากการดำเนินชีวิตประจำวัน 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกปฏิบัติการเห็นคุณค่าต่อเรื่องราวดี ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน	ทักษะของผู้นำกลุ่ม 1. การเปิดเผยตนเอง 2. การตั้งคำถาม 3. การสนับสนุน 4. การสรุปความ 5. กระบวนการ WDEP
3	ความรู้สึกยินดี (Be grateful) (ต่อ)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกสมาธิอยู่กับลมหายใจและความรู้สึกยินดีที่เกิดขึ้นต่อสภาพแวดล้อมรอบตัว 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและเห็นคุณค่าของความรู้สึกยินดีเมื่อเกิดความสงบจากการฝึกสมาธิและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	ทักษะของผู้นำกลุ่ม 1. การตั้งคำถาม 2. การฟังอย่างตั้งใจ 3. การเชื่อมโยง 4. กระบวนการ WDEP

3. การดำเนินการวิจัย

3.1 การศึกษาสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

3.1.1 นำแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 36 ข้อ ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 333 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 ในโรงเรียนขยายโอกาส สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุพรรณบุรี เขต 1 ทั้งนี้ได้แก่ โรงเรียนวัดวังกุ่ม โรงเรียนวัดช่องลม โรงเรียนวัดอรัญราษฎร์ โรงเรียนวัดสามัคคีธรรม และโรงเรียนวัดบ้านกล้วย โดยมีแบบประเมินที่ได้รับกลับคืน จำนวนทั้งสิ้น 327 ฉบับ

3.1.2 นำข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในข้อ 3.1.1 ไปวิเคราะห์ผลทางสถิติ

3.2 การทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

ในการดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

3.2.1 แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้แบบแผนการทดลองดำเนินการวิจัยแบบ One Group Pretest – Posttest Design (ชูศรี วงศ์รัตน์; และองอาจ นัยพัฒน์. 2551: 41-42) มีแบบแผนการทดลอง ดังนี้

ตาราง 5 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design

กลุ่ม	ก่อน	ตัวแปรอิสระ	หลัง
E	T ₁	X	T ₂

ความหมายของสัญลักษณ์

E	แทน	กลุ่มทดลอง
T ₁	แทน	การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง
T ₂	แทน	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
X	แทน	การใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม

วิธีดำเนินการทดลอง

3.2.1.1 ขั้นก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยนำคะแนนจากการทำแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 327 คน และเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) จากนั้นเลือกแบบเจาะจงจากนักเรียนที่มีคะแนนสุนทรีย์แห่งตน ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา พร้อมสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน นัดหมายพูดคุยเพื่อขอความร่วมมือและชี้แจงรายละเอียด โดยได้รับความสมัครใจจากนักเรียนที่มีคะแนนสุนทรีย์แห่งตน 8 คน เป็นชาย 7 คน เป็นหญิง 1 คน ทั้งนี้มีเกณฑ์คัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย เกณฑ์การคัดออกผู้เข้าร่วมการวิจัย และเกณฑ์การถอนหรือยุติการเข้าร่วมการวิจัยดังนี้

เกณฑ์ในการคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย

- เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ปีการศึกษา 2559 ในโรงเรียนขยาย

โอกาส

- มีคะแนนสุนทรีย์แห่งตน ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา
- สมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้ง
- เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80

เกณฑ์การคัดออกผู้เข้าร่วมการวิจัย

- นักเรียนที่บ้านอยู่ไกลจากสถานที่นัดหมาย ในระยะ 10 กิโลเมตร
- นักเรียนที่มีปัญหาด้านการควบคุมอารมณ์
- นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้
- นักเรียนที่ไม่ได้อยู่ในโรงเรียนขยายโอกาสตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

เกณฑ์การถอนหรือยุติการเข้าร่วมการวิจัย

- ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถที่จะปฏิเสธการเข้าร่วมหรือถอนตัว โดยไม่มาเข้าร่วมกิจกรรมติดต่อกัน 3 ครั้ง

3.2.1.2 ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยใช้ระยะเวลาดำเนินการทดลอง ใช้สัปดาห์ละ 2 ครั้ง วันจันทร์และวันพฤหัสบดี ครั้งละ 1 ชั่วโมง หลังเลิกเรียน เวลา 15.30 น. – 16.30 น. รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง ระหว่างวันที่ 14 กรกฎาคม – 22 สิงหาคม 2559 ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 6 ระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	เรื่อง
1	14 ก.ค. 2559	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ
2	18 ก.ค. 2559	ความรู้สึกรักดี (Be grateful)
3	21 ก.ค. 2559	ความรู้สึกรักดี (Be grateful)
4	25 ก.ค. 2559	การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก (Choose positive thoughts and feelings)
5	28 ก.ค. 2559	การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก (Choose positive thoughts and feelings)

ตาราง 6 (ต่อ)

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	เรื่อง
6	1 ส.ค. 2559	การใช้คำพูดทาบวก (Use positive words)
7	4 ส.ค. 2559	การเห็นคุณค่าผู้อื่น (Acknowledge others)
8	8 ส.ค. 2559	การเห็นคุณค่าผู้อื่น (Acknowledge others)
9	11 ส.ค. 2559	การชื่นชมตนเอง (Appreciate yourself)
10	15 ส.ค. 2559	การชื่นชมตนเอง (Appreciate yourself)
11	18 ส.ค. 2559	การชื่นชมตนเอง (Appreciate yourself)
12	22 ส.ค. 2559	ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

3.2.1.3 ชั้นหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองทำแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย อีกครั้งและเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

3.2.1.4 นำคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลองที่ได้จากข้อ 3.2.1.1 และข้อ 3.2.1.3 มาวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำมาวิเคราะห์ ผู้วิจัยดำเนินการเป็นขั้นตอน ดังนี้

4.1 การศึกษาสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

4.1.1 ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ แบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

4.1.2 ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้อำนวยการโรงเรียน ในการเก็บข้อมูลจากนักเรียน

4.1.3 นำแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 47 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแบบประเมินรายข้อ และหาความเชื่อมั่นของแบบประเมินทั้งฉบับ

4.1.4 นำแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ฉบับสมบูรณ์ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพในข้อ 4.1.3 ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 333 คนที่กำลังเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ในโรงเรียนขยายโอกาส สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุพรรณบุรี เขต 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 ทั้งนี้ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์

จำนวน 327 คน คิดเป็นร้อยละ 98.20 โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบประเมินที่ตอบกลับสมบูรณ์ทั้งหมด มาวิเคราะห์ผลทางสถิติ

4.2 การเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

4.2.1 ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพการให้คำปรึกษากลุ่ม

4.2.2 ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการนำเพลงมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม (ภาคผนวก ข)

4.2.3 ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) คือนักเรียนที่มีคะแนนสุนทรีย์แห่งตน ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 8 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วย ชาย 7 คน หญิง 1 คน ผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนที่กลุ่มตัวอย่างตอบไว้ มาใช้เป็นข้อมูลคะแนนก่อนการทดลอง

4.2.4 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง หลังการยุติการทดลองผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองตอบแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายอีกครั้ง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลคะแนนหลังการทดลอง

4.2.5 วิเคราะห์ข้อมูลโดยเปรียบเทียบคะแนนก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง สรุปการวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผล

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ตามขั้นตอนดังนี้

5.1 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

5.2 วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

5.2.1 วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

5.2.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้สูตรสหสัมพันธ์ (Item total correlation)

5.2.3 วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นความสอดคล้องภายในจากการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

5.3 วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โดยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และปรับแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

5.4 วิเคราะห์เปรียบเทียบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นนี้ ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การแจกแจงปกติของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าการแจกแจงของคะแนนรวมสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายโดยรวมและรายด้าน มีการแจกแจงไม่เป็นปกติ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้สถิตินอนพาราเมตริก (Nonparametric) ในการทดสอบ ซึ่งในการทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่ม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ผู้วิจัยใช้การทดสอบวิลคอกชัน (Wilcoxon matched-pairs signed ranks test)



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

n	แทน	จำนวนนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนน
SD	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน (Standard deviation)
P	แทน	ค่าความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน (Probability)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. การศึกษาสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

1.1 ค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐานด้านเพศ ระดับการศึกษา

1.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบประเมินสุนทรียแห่งตนของนักเรียน

ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

2. การเปรียบเทียบสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่เข้าร่วมการให้

คำปรึกษากลุ่มก่อนและหลังการทดลอง

2.1 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายใน

ภาพรวมและรายด้านของกลุ่มทดลอง

2.2 การเปรียบเทียบสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย กลุ่ม

ทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรียแห่งตน

3. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้น

ประถมศึกษาตอนปลาย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การศึกษาสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

1.1 ค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐานด้านเพศ ระดับการศึกษา

ผู้วิจัยนำข้อมูลพื้นฐานของแบบประเมินสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายจากกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 327 คน มาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ค่าร้อยละ โดยจำแนกตามเพศ และระดับการศึกษา ดังแสดงใน ตาราง 7

ตาราง 7 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกตามเพศ และระดับการศึกษา

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	163	49.8
หญิง	164	50.2
รวม	327	100.0
2. ระดับการศึกษา		
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4	104	31.8
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	107	32.7
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6	116	35.5
รวม	327	100.0

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 7 พบว่า กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จำนวน 327 คน เป็นเพศชายและเพศหญิงจำนวนใกล้เคียงกัน กล่าวคือเป็นนักเรียนชายจำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 49.8 และเป็นนักเรียนหญิงจำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 50.2 ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โดยนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีจำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 35.5 ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีจำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 32.7 และระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีจำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 31.8

1.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบประเมินสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนรายด้านของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 327 คน มาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานดังแสดงในตาราง 8 ดังนี้

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุนทรีย์แห่งตนของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกรายด้าน (n = 327)

สุนทรีย์แห่งตน	$\bar{X}$	SD	แปลผล
1. ความรู้สึกยินดี	3.85	.56	สูง
2. การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก	3.55	.62	สูง
3. การใช้คำพูดทางบวก	3.86	.59	สูง
4. การเห็นคุณค่าผู้อื่น	3.94	.67	สูง
5. การชื่นชมตนเอง	3.95	.64	สูง
รวม	3.83	.51	สูง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 8 พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายมีสุนทรีย์แห่งตนโดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83 อยู่ในระดับสูง ทั้ง 5 ด้าน เนื่องจากมีคะแนนอยู่ในช่วง 3.51 – 4.50 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .51 เมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงที่สุดคือ ด้านการชื่นชมตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.95 รองลงมาคือด้านการเห็นคุณค่าผู้อื่น มีค่าเฉลี่ย 3.94 ด้านการใช้คำพูดทางบวก มีค่าเฉลี่ย 3.86 ด้านความรู้สึกยินดี มีค่าเฉลี่ย 3.85 และด้านการเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก มีค่าเฉลี่ย 3.55 ตามลำดับ

2. การเปรียบเทียบสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในภาพรวมและรายด้านของกลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยนำคะแนนแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายรายด้านและโดยรวม ทั้งก่อนและหลังการทดลอง จำนวน 8 คน มาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังแสดงในตาราง 9

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลอง (n = 8)

สุนทรีย์แห่งตน	กลุ่มทดลอง					
	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	$\bar{x}$	SD	แปลผล	$\bar{x}$	SD	แปลผล
1. ความรู้สึกยินดี	3.25	.52	ปานกลาง	4.30	.35	สูง
2. การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก	2.89	.39	ปานกลาง	3.92	.49	สูง
3. การใช้คำพูดทางบวก	2.25	.26	น้อย	3.53	.49	สูง
4. การเห็นคุณค่าผู้อื่น	2.48	.70	น้อย	3.83	.71	สูง
5. การชื่นชมตนเอง	3.00	.82	ปานกลาง	4.33	.52	สูง
รวม	2.77	.33	ปานกลาง	3.98	.44	สูง

จากตาราง 9 พบว่า คะแนนสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โดยรวมก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.77 และ 3.98 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง และระดับสูง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .33 และ .44

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านความรู้สึกยินดี ก่อนและหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.25 และ 4.30 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางและระดับสูง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .52 และ .35 ตามลำดับ ด้านการเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.89 และ 3.92 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางและระดับสูง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .39 และ .49 ตามลำดับ ด้านการใช้คำพูดทางบวก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.25 และ 3.53 ซึ่งอยู่ในระดับน้อยและระดับสูง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .26 และ .49 ตามลำดับ ด้านการเห็นคุณค่าผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.48 และ 3.83 ซึ่งอยู่ในระดับน้อยและระดับสูง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .70 และ .71 ตามลำดับ และด้านการชื่นชมตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00 และ 4.33 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางและระดับสูง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .82 และ .52 ตามลำดับ

2.2 การเปรียบเทียบสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตน

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ด้วยวิธีการแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality)

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ด้วยวิธีการแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality) ด้วยสถิติ Shapiro-Wilk test พบว่า คะแนนสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ของกลุ่มทดลองก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้ค่า Sig. เท่ากับ .03 คะแนนสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ของกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมการให้

คำปรึกษากลุ่ม ได้ค่า Sig. เท่ากับ .87 ซึ่งค่า Sig. ที่ได้ก่อนการทดลองมีค่าน้อยกว่า .05 แสดงให้เห็นว่าจะเห็นสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีการแจกแจงแบบไม่ปกติ และค่า Sig. ที่ได้หลังการทดลองมีค่ามากกว่า .05 แสดงให้เห็นว่าจะเห็นสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีการแจกแจงแบบปกติ ซึ่งเป็นการฝ่าฝืนข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติ t – test ผู้วิจัยจึงเลือกใช้สถิตินอนพาราเมตริก (Nonparametric) ในการทดสอบความแตกต่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบวิลคอกซัน (Wilcoxon matched-pairs signed ranks test) ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 10

ตาราง 10 การเปรียบเทียบคะแนนสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตน

สุนทรีย์แห่งตน	ผล การให้คำปรึกษา ที่นำมา เปรียบเทียบ	ผล		Ties	Z	P
		Negative rank	Positive rank			
1. ความรู้สึกยินดี	หลัง-ก่อน	8	0	0	-2.524*	.012
2. การเลือกคิดและรู้สึก ในทางบวก	หลัง-ก่อน	8	0	0	-2.533*	.011
3. การใช้คำพูดทางบวก	หลัง-ก่อน	8	0	0	-2.527*	.012
4. การเห็นคุณค่าผู้อื่น	หลัง-ก่อน	7	0	1	-2.371*	.018
5. การชื่นชมตนเอง	หลัง-ก่อน	8	0	0	-2.527*	.012
สุนทรีย์แห่งตนโดยรวม	หลัง-ก่อน	8	0	0	-2.521*	.012

*P < .05

จากการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 10 การเปรียบเทียบคะแนนสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตน ได้ผล ดังนี้

คะแนนสุนทรีย์แห่งตนโดยรวม หลังการทดลองกับก่อนการทดลอง สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาในรายด้าน พบว่า คะแนนสุนทรีย์แห่งตนหลังการทดลองกับก่อนการทดลองในด้านความรู้สึกยินดี ($Z = -2.524$, $P = .012$) ด้านการเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก ($Z = -2.533$, $P = .011$) ด้านการใช้คำพูดทางบวก ($Z = -2.527$, $P = .012$) ด้านการเห็นคุณค่าผู้อื่น ($Z = -2.371$, $P = .018$) และด้านการชื่นชมตนเอง ($Z = -2.527$, $P = .012$) สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

3. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายนี้ ผู้วิจัยได้สรุปผลจากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มโดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งสิ้น 12 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้งเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 14 กรกฎาคม 2559 ถึง วันที่ 22 สิงหาคม 2559 สำหรับผลจากการสังเกตการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม สรุปได้ดังนี้

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ความไว้วางใจ สร้างข้อตกลง ทำความเข้าใจบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม และเข้าใจถึงประโยชน์ที่ได้รับ พบว่าการใช้เพลงสร้างบรรยากาศได้ดี สังเกตได้ชัดเจนว่าสมาชิกกลุ่มทุกคนเกิดความกระตือรือร้น ผ่อนคลาย ให้ความร่วมมือ เปิดใจ ยอมรับซึ่งกันและกัน มีความเต็มใจและยินดีในการทำกิจกรรมครั้งนี้ ดังคำกล่าวที่ว่า “...ผมเต็มใจเข้ากลุ่มเพราะต้องการพัฒนาตัวเองครับ” “...มันสนุก ตื่นเต้น ทำหาย...” พร้อมใบหน้าที่ยิ้มแย้ม เบิกบาน

ครั้งที่ 2 ความรู้สึกยินดี (Be grateful)

มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าของเรื่องราวดี ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ซึ่งอาจมองข้ามไป การมีทัศนคติเชิงบวกในการดำเนินชีวิต และฝึกปฏิบัติ จากการอ่านสมุดบันทึกของสมาชิกกลุ่มจากกระบวนการ (WDE) พบว่า สมาชิกกลุ่ม 6 คนมีความรู้สึกพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ของตน ส่วนอีก 2 คน พบว่าชีวิตที่ไม่น่าพึงพอใจนั้น ก็เป็นความท้าทาย ในขั้นของการวางแผน (Planning) ได้ข้อตกลงว่าจะอ่านข้อความความรู้สึกยินดี ตอนตื่นนอนและก่อนนอน

ครั้งที่ 3 ความรู้สึกยินดี (Be grateful)

มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกสมาธิอยู่กับลมหายใจและความรู้สึกยินดีที่เกิดขึ้นรอบตัว มีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของความรู้สึกยินดีเมื่อเกิดความสงบ จากกระบวนการ (WDE) และการสังเกตของผู้วิจัย พบว่า สมาชิกกลุ่มมีความสงบมากขึ้นจากการอยู่กับคำภาวนา และเกิดความรู้สึกยินดีเพิ่มมากขึ้น จึงวางแผนในการปฏิบัติ (Planning) ได้ข้อตกลงร่วมกันว่าใช้เวลาในช่วงที่ต้องทำสมาธิที่โรงเรียนในช่วงเที่ยงก่อนเข้าห้องเรียน

ครั้งที่ 4 การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก (Choose positive thoughts and feelings)

มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การปรับเปลี่ยนวิธีคิดในสถานการณ์ที่เป็นลบอย่างสร้างสรรค์และสามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกด้านลบไปสู่ความรู้สึกที่ดีขึ้น ในขั้นเริ่มต้นผู้วิจัยได้สอบถามถึงการทำตามแผนที่วางไว้ครั้งนี้สมาชิกกลุ่มทำได้ดีขึ้นสามารถรับมือกับข้อบกพร่องและทำตามแผนที่วางไว้ได้ ผู้วิจัยได้ให้กำลังใจและชื่นชม จากสำรวจความต้องการ (Wants) พบว่าคำชื่นชมที่สมาชิกกลุ่มชื่นชอบมีสมาชิกกลุ่ม 3 คน เป็นความต้องการในด้านความสำเร็จ (Power) และสมาชิกกลุ่ม 5 คน มีความต้องการรักและได้รับความรัก (Love and Belonging) เมื่อสำรวจแนวทางปฏิบัติ (Direction and Doing) พบว่าสมาชิกกลุ่มจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกด้านลบและบวก โดยการยิ้ม ขอบคุณ เชนอายุ บางคนแสดงอาการนิ่งเฉย และวิ่งหนีเมื่อได้รับคำชม เมื่อได้รับคำตำหนิก็แสดงอารมณ์โกรธ ชักสีหน้าใส่ อยากทำร้ายตอบแต่ไม่ทำ เดินหนี ร้องไห้ ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเอง (Evaluation) ว่าถ้าได้รับคำชมอย่างเดียวจะมีผลดี ผลเสียอย่างไร นำไปสู่การวางแผน (Planning) ทำให้ได้รับข้อสรุปของกลุ่มว่าเมื่อได้รับคำชมจะกล่าวขอบคุณ และชมกลับเป็นการตอบแทน ส่วนคำตำหนิ มีสมาชิกกลุ่มได้เสนอว่า “ขอบคุณครับ ผมจะนำไปปรับปรุงตัว” สมาชิกกลุ่มยอมรับที่จะนำไปใช้

ครั้งที่ 5 การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก (Choose positive thoughts and feelings)

มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกปรับเปลี่ยนวิธีคิดของตนเองไปในทางบวกอย่างสร้างสรรค์ และสามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบไปสู่ความรู้สึกที่ดีขึ้นได้ จากกระบวนการ (WD) พบว่าสมาชิกกลุ่มทุกคนมีคำพูดตอกย้ำตนเอง ทั้งที่ตนเองไม่ได้ต้องการให้เป็นแบบนั้น ผู้วิจัยจึงชี้แนะให้ใช้การให้อภัยตัวเอง และเข้ากระบวนการ (EP) พบว่าสมาชิกกลุ่มทุกคนไม่ต้องการสร้างปัญหากับตนเองเพิ่มขึ้น จึงเลือกที่จะเลี่ยงการเกิดปัญหาและหากิจกรรมที่ตนเองพึงพอใจในการเบี่ยงเบนความสนใจไปสู่เรื่องอื่น

ครั้งที่ 6 การใช้คำพูดทางบวก (Use positive words)

มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ตระหนักถึงถ้อยคำในทางบวกและสื่อสารโดยใช้ถ้อยคำทางบวก พบว่าสมาชิกทุกคนกล่าวว่าตนเองเป็นผู้ใช้คำพูดทางลบ และหยาบคาย เมื่อเข้าสู่กระบวนการ (WDE) จึงพบว่าการกระทำของตนเองมีความขัดแย้งกับความต้องการ ผู้วิจัยจึงชี้แนะเพื่อให้เข้าใจภาษาที่เป็นทางการ และไม่เป็นทางการ อีกทั้งภาษาที่ใช้ในแต่ละกลุ่มสังคม เช่น เพื่อน ผู้ใหญ่ เป็นต้น สมาชิกกลุ่มจึงวางแผน (Planning) ถึงคำพูดทางบวกที่จะพูดและคำพูดทางลบที่จะไม่พูดอีก

ครั้งที่ 7 การเห็นคุณค่าผู้อื่น (Acknowledge others)

มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การชื่นชมยินดีในตัวเองจากการเลือกคิดและรู้สึกในทางบวกผ่านการใช้คำพูดทางบวก และให้สมาชิกกลุ่มฝึกปฏิบัติแสดงความรู้สึกในทางบวกแก่ผู้อื่น พบว่าสมาชิกกลุ่ม 7 คน เลือกทำการดีให้กับคนในครอบครัว มีสมาชิก 1 คน ที่เลือกทำการดีให้กับเพื่อน

ครั้งที่ 8 การเห็นคุณค่าผู้อื่น (Acknowledge others)

มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจการขอบคุณและชื่นชมผู้อื่นด้วยความจริงใจ และฝึกปฏิบัติ จากการสังเกตพบว่าสมาชิกกลุ่มทุกคน มีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม อาจมีความขัดแย้งอยู่บ้างในช่วงแรก และกล้าแสดงออกมากขึ้นเมื่อวันซ้ำเรื่อย ๆ สมาชิกกลุ่มทุกคน มีรอยยิ้ม มีความสนุกสนาน ร่าเริงในการทำกิจกรรม มีความเอื้อเฟื้อแก่กัน เกิดการยอมรับซึ่งกันและกันมากขึ้น

ครั้งที่ 9 การชื่นชมตนเอง (Appreciate yourself)

มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับความเป็นตัวเองทั้งด้านบวกและด้านลบ บอกจุดแข็งและศักยภาพของตน พบว่าสมาชิกตระหนักถึงศักยภาพในความสามารถพิเศษของตนเอง ในด้านกีฬาเป็นส่วนใหญ่ สมาชิกทุกคนสามารถบอกถึงข้อดีและข้อเสียของตนเองได้ ประเมินตนเองได้จากความต้องการและการกระทำส่งผลอย่างไรต่อตนเอง จากสมุดบันทึกพบว่าสมาชิกกลุ่มทุกคนยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากความเป็นตัวของตัวเองทั้งด้านบวกและด้านลบ จากการเข้าใจตนเองมากขึ้นเมื่อเข้ากระบวนการ (WDEP)

ครั้งที่ 10 การชื่นชมตนเอง (Appreciate yourself)

มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงการชื่นชมในความสำเร็จของตนเอง และได้กล่าวขอบคุณตนเอง จากการวาดภาพลงสมุดบันทึกพบว่า สมาชิกกลุ่มสามารถชื่นชมตนเอง จากความสำเร็จของตนเองจากเรื่องราวผิวเผินได้ เช่น การรับประทานผักได้ การมีสิ่งของที่ตนต้องการ การได้รับรางวัลและเกียรติบัตร ความสำเร็จในการปั่นจักรยานได้ สิ่งที่เกิดขึ้น คือ สมาชิกกลุ่มบางคนไม่เคยนึกถึงเรื่องราวความน่าชื่นชมยินดีของตน เมื่อเพื่อนสมาชิกกลุ่มพูดถึงทำให้เกิดการตระหนักถึงตนเองว่าแท้จริงแล้วตนเองก็มี ก็เป็น ก็เคยได้รับเช่นกัน เมื่อเข้ากระบวนการ (WDE) พบว่าสมาชิกกลุ่มเกิดความมั่นใจ ภาคภูมิใจในตนเองมากยิ่งขึ้น จากสีหน้าที่มีความยิ้มแย้มแจ่มใส สามารถวางแผน (Planning) เป็นข้อตกลงของกลุ่มคือ จะขอบคุณตนเองและชื่นชมตนเองอย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง

ครั้งที่ 11 การชื่นชมตนเอง (Appreciate yourself)

มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักในความสามารถของตนทั้งข้อดีและจุดแข็ง ชื่นชมและขอบคุณตนเองได้ในทุกสถานการณ์ จากการสังเกตเมื่อเข้าสู่กระบวนการ WD พบว่าสมาชิกกลุ่มเกิดความตื่นตัว กระตือรือร้น ตั้งใจตกแต่งบอร์ดของตนเองโดยไม่สนใจว่าจะเลยเวลาหรือไม่ เมื่อให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเอง (Evaluation) โดยอภิปรายถึงผลดีของการทำบอร์ดสุนทรียะ พบว่าสมาชิกกลุ่มทุกคน ภาคภูมิใจกับบอร์ดสุนทรียะของตนเอง จากสายตาที่มองบอร์ดสุนทรียะอย่างชื่นชมและปลื้มปิติ ในขั้นวางแผน (Planning) ในการติดบอร์ดสุนทรียะในตำแหน่งที่ตนเองสามารถมองเห็นได้บ่อยครั้ง และร่วมกันวางแผนในการชื่นชมบอร์ดสุนทรียะในช่วงเวลาที่ตนเองสะดวก

ครั้งที่ 12 ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่เรียนรู้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มตั้งแต่ครั้งแรก และสามารถนำแนวทางไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป พบว่าจากการแบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน พบว่าแต่ละกลุ่มมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม ด้วยความสนุกสนานช่วยกันนึกถึงสิ่งที่ได้รับในแต่ละครั้ง แบ่งหน้าที่กันภายในกลุ่มและร่วมมือกันตกแต่งแผนผังความคิดของกลุ่มตนเอง สามารถนำเสนอแผนผังความคิดของตนเอง และทำแบบประเมินสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายหลังการทดลองได้ในระดับดี



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสุนทรียแห่งตนและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย กำหนดความมุ่งหมายของการวิจัยดังนี้

1. เพื่อศึกษาสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนขยายโอกาส
2. เพื่อเปรียบเทียบสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนขยายโอกาส ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

สมมติฐานในการวิจัย

นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายมีสุนทรียแห่งตนเพิ่มขึ้น หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ที่อยู่ในโรงเรียนขยายโอกาส สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุพรรณบุรี เขต 1 และการเสริมสร้างสุนทรียแห่งตนโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 ในโรงเรียนขยายโอกาสสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุพรรณบุรี เขต 1 ทั้งสิ้น จำนวน 24 โรงเรียน ซึ่งประกอบด้วย 3 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมืองสุพรรณบุรี อำเภอบางปลาม้า และอำเภอศรีประจันต์ รวมจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 1,548 คน (สพป.สพ.1. 2559: ออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยนำมาเพื่อการศึกษาสุนทรียแห่งตน เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 ในโรงเรียนขยายโอกาส สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุพรรณบุรี เขต 1 จำนวนทั้งสิ้น 327 คน จากเกณฑ์การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ที่จำนวนประชากร 1,600 คน ตามแนวคิดของเครจซี่และมอร์แกน

(Krejcie; & Morgan. 1970: 608) ซึ่งโรงเรียนขยายโอกาส สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาสุพรรณบุรี เขต 1 มีจำนวนทั้งสิ้น 24 โรงเรียน นำมาสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster random sampling) ได้จำนวน 5 โรงเรียน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตน ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาพิจารณาจากนักเรียนที่มีคะแนนสุนทรีย์แห่งตน ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาและสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ จำนวน 8 คน ประกอบด้วยเพศชาย 7 คน เพศหญิง 1 คน โดยมีเกณฑ์การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามแนวคิดของวชิร ทรัพย์มี (2556: 126) ที่ว่ากลุ่มเด็กควรมีสมาชิก 6 – 8 คน ซึ่งจำนวนสมาชิกที่เหมาะสมจะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์และง่ายต่อการเข้าถึงสมาชิกอย่างทั่วถึง

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรต้น ได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

ตัวแปรตาม ได้แก่ สุนทรีย์แห่งตน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1. แบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

1. แบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

แบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย เฉยๆ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยให้ผู้ตอบแบบประเมินเลือกตอบเพียงระดับใดระดับหนึ่งที่ตรงกับผู้ตอบมากที่สุด มีทั้งสิ้น 5 องค์ประกอบ รวมจำนวน 36 ข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .215 - .749 และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินทั้งฉบับเท่ากับ .915

2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ครั้งที่ 2 ความรู้สึกยินดี (Be grateful)

ครั้งที่ 3 ความรู้สึกยินดี (Be grateful)

ครั้งที่ 4 การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก (Choose positive thoughts and feelings)

ครั้งที่ 5 การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก (Choose positive thoughts and feelings)

ครั้งที่ 6 การใช้คำพูดทางบวก (Use positive words)

ครั้งที่ 7 การเห็นคุณค่าผู้อื่น (Acknowledge others)

ครั้งที่ 8 การเห็นคุณค่าผู้อื่น (Acknowledge others)

ครั้งที่ 9 การชื่นชมตนเอง (Appreciate yourself)

ครั้งที่ 10 การชื่นชมตนเอง (Appreciate yourself)

ครั้งที่ 11 การชื่นชมตนเอง (Appreciate yourself)

ครั้งที่ 12 ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

ทั้งนี้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ได้รับการตรวจสอบประเมินความสอดคล้องของรูปแบบและกิจกรรมที่ใช้ พร้อมทั้งประเมินความเหมาะสมตามวัตถุประสงค์จากผู้เชี่ยวชาญ

การดำเนินการวิจัย

1. การศึกษาสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

1.1 นำแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 36 ข้อ ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 333 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 ของโรงเรียนขยายโอกาสสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุพรรณบุรี เขต 1 ทั้งนี้มีแบบประเมินที่สมบูรณ์จำนวน 327 คน จาก 5 โรงเรียน

1.2 นำข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในข้อที่ 1.1 ไปวิเคราะห์ผลทางสถิติ

2. การดำเนินการทดลองใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

ในการดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลอง เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้แบบแผนการทดลองดำเนินการวิจัยแบบ One Group Pretest – Posttest Design (ชูศรี วงศ์รัตนะ; และองอาจ นัยพัฒน์. 2551: 41-42) เป็นแบบแผนการทดลองที่ออกแบบให้มีการวัดทั้งหมด 2 ครั้ง ได้แก่ วัดก่อนการทดลอง และวัดหลังการทดลอง ทั้งนี้ในการดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ได้แบ่งออกเป็น 3 ชั้น คือ ชั้นก่อนการทดลอง ชั้นดำเนินการทดลอง และชั้นหลังการทดลอง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย การศึกษาและสร้างการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. การศึกษาสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

ผู้วิจัยนำแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายฉบับสมบูรณ์ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 333 คน ซึ่งได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์ จำนวน 327 คน และนำมาวิเคราะห์ผลทางสถิติ เพื่อแสดงหลักฐานความเชื่อมั่น และความเที่ยงตรงของแบบประเมิน

2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

ผู้วิจัยดำเนินการพิจารณาคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนระดับสุนทรีย์แห่งตน จากผู้ที่มีคะแนนสุนทรีย์แห่งตนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 8 คน ทั้งนี้มีความสมัครใจเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยนำการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นผู้วิจัยวิเคราะห์ระดับสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย หลังจากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยเปรียบเทียบผลก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือวัด และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. การศึกษาสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
2. การวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง

1. การศึกษาสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

ในการศึกษาสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย สรุปผลได้ดังนี้

1.1 จำนวนและค่าเฉลี่ยร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบประเมินสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 จำแนกตามเพศ และระดับการศึกษา จำนวน 327 คน เป็นนักเรียนชายจำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 49.8 และเป็นนักเรียนหญิงจำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 50.2 ซึ่งส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีจำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 35.5 ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีจำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 32.7 และระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีจำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 31.8

1.2 ค่าสถิติพื้นฐานของสุนทรียแห่งตนในภาพรวม และรายด้านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย มีสุนทรียแห่งตนโดยภาพรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83 อยู่ในระดับสูง ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .51 เมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านการชื่นชมตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.95 รองลงมาคือด้านการเห็นคุณค่าผู้อื่น มีค่าเฉลี่ย 3.94 ด้านการใช้คำพูดทางบวก มีค่าเฉลี่ย 3.86 ด้านความรู้สึกยินดี มีค่าเฉลี่ย 3.85 และด้านการเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก มีค่าเฉลี่ย 3.55 ตามลำดับ

2. การวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง

ผลการศึกษา ดังนี้

2.1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลอง พบว่าคะแนนสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.77 และ 3.93 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง และระดับสูง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .33 และ .44 จากการพิจารณารายด้านพบว่า ด้านความรู้สึกยินดี ก่อนและหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.25 และ 4.30 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางและระดับสูง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .52 และ .35 ตามลำดับ ด้านการเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.89 และ 3.92 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางและระดับสูง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .39 และ .49 ตามลำดับ ด้านการใช้คำพูดทางบวก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.25 และ 3.53 ซึ่งอยู่ในระดับน้อยและระดับสูง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .26 และ .49 ตามลำดับ ด้านการเห็นคุณค่าผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.48 และ 3.83 ซึ่งอยู่ในระดับน้อยและระดับสูง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .70 และ .71 ตามลำดับ และด้านการชื่นชมตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00 และ 4.33 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางและระดับสูง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .82 และ .52 ตามลำดับ

2.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลอง มีคะแนนสุนทรียแห่งตนโดยรวม หลังการทดลองกับก่อนการทดลอง สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 จากการพิจารณาในรายด้าน พบว่าคะแนนสุนทรียแห่งตนหลังการทดลองกับก่อนการทดลองในด้าน

ความรู้สึกยินดี ($Z = -2.524, P=.012$) ด้านการเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก ($Z = -2.533, P=.011$) ด้านการใช้คำพูดทางบวก ($Z = -2.527, P=.012$) ด้านการเห็นคุณค่าผู้อื่น ($Z = -2.371, P =.018$) และด้านการชื่นชมตนเอง ($Z = -2.527, P=.012$) สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายมีสุนทรียแห่งตนโดยรวมและรายด้านสูงขึ้นหลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยอภิปรายผล ดังนี้

1. การศึกษาสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

การศึกษาสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนขยายโอกาส ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายมีสุนทรียแห่งตน โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายมีสุนทรียที่เกิดขึ้นในบุคคลตามแนวคิดของเทลเลอร์ (Taylor. 2014: online) ที่กล่าวว่า สุนทรียเกิดในบุคคลได้โดยการสุนทรียผ่านการเปรียบเทียบ จะทำให้เห็นคุณค่าของสิ่งที่ตนเองมีและได้รับ ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้อื่นขาด สุนทรียสติที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ ที่เกิดจากความสนใจ เกิดจากประสบการณ์ เกิดจากความรู้สึก ดังที่เนลสันและคาลาบา (Nelson; & Calaba. 2003: 131-144) ได้กล่าวว่า เด็กจะมีความสุนทรียได้นั้น เกิดได้จากตัวเอง ผู้คนรอบข้างและครอบครัวของเขา เด็กเรียนรู้ความสุนทรียขั้นพื้นฐาน เวลาที่เขาเรียนรู้จากบุคคลรอบข้างเขา ว่าเขามีค่าแค่ไหน และจากสิ่งที่ผู้อื่นชื่นชมยินดีในตัวของเขา เขาจะรับรู้ได้เองโดยอัตโนมัติ สอดคล้องกับฮิกส์ (Hicks. 2001: 54) ที่กล่าวว่า สุนทรียแห่งตน เป็นสิ่งที่มีอยู่ภายในตัวบุคคล และสจวร์ต โค้วตระกูล (2556: 86) ได้กล่าวถึงผลการวิจัยว่า เด็กวัยนี้เป็นวัยที่มีความสุขและพึงพอใจกับช่วงวัยของตนมากกว่าวัยอื่น ทั้งนี้หากมองให้ลึกซึ้งจากวัยแรกเกิดสู่วัยผู้ใหญ่ ความน่ารักน่าเอ็นดูจะถูกแทรกซึมด้วยความจุกจิก ความน่ารำคาญ ความยากลำบาก นั้นเป็นเพราะหลุดออกจากกรอบแห่งความสุนทรีย ความสุนทรียจะกลายเป็นเรื่องยากลำบากต่อการพัฒนาขึ้นมา เด็กจะขาดการเห็นคุณค่าจากเนื้อแท้ การได้รับการเลียดูจากผู้ปกครองที่ใช้คำพูดหยาบคาย พร้อมทั้งน้ำเสียงตะคอกดุตัน เด็กจะเกิดความรู้สึกไร้ค่า อีกทั้งรับรู้ว่ามีน้ำเสียงแบบนั้น กับบุคคลที่พูดจาแบบนั้นจะไม่เห็นคุณค่าของเขา เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีพฤติกรรมต่อต้านและแสดงอารมณ์เกรี้ยวกราดมากขึ้น

เมื่อวิเคราะห์รายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านการชื่นชมตนเอง มีค่าเฉลี่ย 3.95 แสดงให้เห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่มีการชื่นชมตนเองสูง ดังที่โรบบินส์ (Robbins. 2007: 169-170) ได้กล่าวว่า การชื่นชมตนเอง เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดขององค์ประกอบทั้งหมดของความสุขและความสมบูรณ์แบบของชีวิต ซึ่งเต็มเปี่ยมไปด้วยความรู้สึกยินดี ความรู้สึกนึก

คิดเชิงสร้างสรรค์ การใช้คำพูดทางบวกและแสดงความรู้สึกขอบคุณต่อผู้อื่นด้วยความเต็มใจยิ่งขึ้น สอดคล้องกับคำกล่าวของ เนลสันและคาลาบา (Nelson; & Calaba. 2003: 38-39) ที่กล่าวว่า การชื่นชมตนเอง เกิดจากการเห็นคุณค่าของตนเองและรู้สึกยินดีในคุณค่านั้น เป็นการพัฒนาความสุนทรีย์ด้วยตนเอง ด้วยวิธีการง่าย ๆ ในจิตสำนึกของความสุนทรีย์ ที่แต่ละคนมีเฉพาะตน รองลงมาคือด้านการเห็นคุณค่าผู้อื่น มีค่าเฉลี่ย 3.94 แสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมที่ส่งผ่านสุนทรีย์ในตัวนักเรียนไปสู่ผู้อื่น บนพื้นฐานของค่านิยม ความเชื่อและความพึงพอใจทั้งเชิงรับและเชิงรุก (Robbins. 2007: 139-140) ด้านการใช้คำพูดทางบวก มีค่าเฉลี่ย 3.86 แสดงให้เห็นว่านักเรียนมีการสื่อสารอย่างมีสุนทรีย์ที่ขยายผลไปสู่สัมพันธภาพต่อผู้อื่นและสภาพแวดล้อมของชีวิต (Robbins. 2007: 117-119) ลำดับต่อมาคือ ด้านความรู้สึกยินดี มีค่าเฉลี่ย 3.85 เนื่องมาจากความรู้สึกยินดีเป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิตอย่างสมบูรณ์แบบ และเป็นข้อแรกในการมีสุนทรีย์ของการแสดงออก โดยการรับรู้ต่อสภาวะแวดล้อมจากภายในสู่ภายนอก (Robbins. 2007: 75-77) สอดคล้องกับเนลสันและคาลาบา (Nelson; & Calaba. 2003: 139) ที่อธิบายว่าสุนทรีย์แห่งตน มีความเชื่อมโยงกับการเห็นค่าในตนเอง (Self-worth) จากพื้นฐานของความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) จะทำให้เกิดความเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ท้ายที่สุดจะนำไปสู่การประสบความสำเร็จและสมปรารถนามากยิ่งขึ้น ซึ่งต้องมีการเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดผล เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และมีคุณประโยชน์เชื่อมโยงไปสู่พลังทางบวกของผู้อื่น ส่วนในด้านการเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดเท่ากับ 3.55 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก เป็นองค์ประกอบที่นักเรียนจะต้องได้รับการเสริมสร้างและพัฒนา ดังที่สเตอร์ลิง (Sterling. 2010: online) กล่าวว่า สุนทรีย์แห่งตน จะเผยให้เห็นถึงการพิจารณาขั้นสูงของบุคคล ผสมผสานกับทักษะการประเมินค่า การพิจารณาเปรียบเทียบและการตัดสินใจ ที่มาจากการรับรู้หรือความรู้สึก ดังนั้นการเสริมสร้างให้เข้าถึงความสามารถในการพิจารณาขั้นสูงได้ จึงควรเรียนรู้ตามกระบวนการ WDEP เพื่อให้สามารถพิจารณาเปรียบเทียบและตัดสินใจได้ดียิ่งขึ้น

อย่างไรก็ตาม ผลจากการศึกษาสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ยังมีกลุ่มที่ได้คะแนนสุนทรีย์แห่งตนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ซึ่งสาเหตุของปัญหาทางสังคมที่เกิดขึ้นพบว่ามาจาก เด็กขาดวุฒิภาวะในการเรียนรู้ มีค่านิยมผิด ๆ แยกแยะสิ่งดีและสิ่งไม่ดีไม่ได้ นำไปสู่การเป็นเด็กแว้น ติดยาเสพติด หรือตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร อาจเป็นผลจากเด็กไม่ได้เรียนรู้สุนทรีย์แห่งตนและขาดการตระหนักถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง จึงเป็นผู้อยอมแพ้อะไรง่าย ๆ ให้ความสำคัญกับเรื่องที่ทำให้ตนเองเป็นทุกข์มากกว่ามุ่งมองในสิ่งที่ทำให้ตนเองมีความสุข เด็กเหล่านี้อาจพลาดโอกาสที่จะได้รับความสุขและความสำเร็จในชีวิต (Nelson; & Calaba. 2003: 139) คามและมูโต้ (Kaam; & Muto. 1993: 65) ได้กล่าวว่า สุนทรีย์แห่งตนจะช่วยพัฒนาศักยภาพในตนเอง ทำให้สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลยิ่งขึ้น สามารถดูแลสภาพจิตใจของตนเองได้อย่างลึกซึ้ง สามารถลดความแปลกแยกในตนเอง (Self-alienation) ได้เป็นอย่างดี ดังนั้นบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ สามารถ

ยอมรับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจ เชื่อมมันในตนเอง มีความหวังและมีความกล้าหาญ นำไปสู่การเป็นบุคคลที่ประสบผลสำเร็จ มีความสุข สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สุชา จันทน์เอม. 2543: 37)

2. การเปรียบเทียบสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนขยายโอกาส ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มาใช้ในการสร้างการให้คำปรึกษากลุ่ม ร่วมกับการเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนในแต่ละองค์ประกอบ ได้แก่ ด้านความรู้สึกละเอียด ด้านการเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก ด้านการใช้คำพูดทางบวก ด้านการเห็นคุณค่าผู้อื่น และด้านการชื่นชมตนเอง ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่สร้างขึ้นได้รับการปรับปรุง โดยการให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องเชิงเนื้อหา มีการนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 12 ครั้ง เมื่อทดลองเสร็จ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายอีกครั้ง นำคะแนนที่ได้จากการทำแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มาเปรียบเทียบความแตกต่าง ซึ่งได้ผลของการใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายดังนี้

จากผลการวิจัย นักเรียนกลุ่มทดลองมีสุนทรีย์แห่งตนโดยภาพรวมหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่าสุนทรีย์แห่งตนทุกด้าน หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายมีสุนทรีย์แห่งตนโดยภาพรวมและรายด้านสูงขึ้นหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนดีขึ้น ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ที่กล่าวว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายมีสุนทรีย์แห่งตนเพิ่มขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยเลือกใช้เป็นการกระบวนการที่ช่วยเสริมสร้างให้นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์รับรู้ปัญหาและร่วมกันเสริมสร้างตนเองให้ดีขึ้น โดยในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งแรก ผู้วิจัยพบว่าสมาชิกกลุ่มรู้จักและคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี การวางโครงสร้างและสร้างข้อตกลงของกลุ่มจึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งเพื่อให้กลุ่มดำเนินไปได้ด้วยดี อีกทั้งสังเกตพบว่าสีหน้า ท่าทางของสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกวิตกกังวล ลังเล สงสัย ภายหลังจากการสร้างบรรยากาศให้เกิดการเปิดเผยตนเองและใช้ประโยคของเพลงนำเข้าสู่การให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่าสมาชิกผ่อนคลายมากขึ้น สร้างแรงจูงใจและทำท่าย ดึงคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า “...ผมเต็มใจเข้ากลุ่มเพราะต้องการพัฒนาตัวเองครับ” “...มันสนุก ตื่นเต้น ทำท่าย...” แสดงให้เห็นถึงการมี

ทัศนคติทางบวกของสมาชิกกลุ่ม จึงทำให้สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยจึงมุ่งเน้นในการวางโครงสร้างของกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกของการมีส่วนร่วม (Sense of belonging) ดังที่ลาคิน (Trotzer. 2006: 29; citing Lakin (n.d.)) ได้กล่าวว่า กลุ่มทำให้สมาชิกเข้าถึงประสบการณ์การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ซึ่งเป็นโอกาสให้สมาชิกรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มสังคมที่มีการส่งเสริมสนับสนุนของสมาชิกกลุ่มซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ทำให้เกิดความต้องการกลุ่มและได้รับความต้องการจากกลุ่ม ช่วยให้สมาชิกสร้างเอกลักษณ์ในตัวตนและมีอิทธิพลจากการเป็นตัวแทนของกลุ่ม อันเป็นวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม สังเกตได้จาก การที่สมาชิกมีความเป็นห่วงกลุ่มมากกว่าตนเอง ไม่ต้องการให้กลุ่มต้องล้มเหลวเพราะตนเอง

จากการสังเกตของผู้วิจัยในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จำนวน 12 ครั้ง พบว่า ตั้งแต่ครั้งแรกสมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นอย่างดี สมาชิกทั้ง 8 คน มีความรู้สึกมีส่วนร่วมที่ต้องการให้กลุ่มบรรลุเป้าหมาย สังเกตได้จากการตามและการเตือนของสมาชิกกลุ่มเมื่อถึงเวลานัดหมาย แม้ว่าสมาชิกในกลุ่มจะมีนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 1 คน และนักเรียนหญิง จำนวน 1 คน มิได้เป็นปัญหาในความแตกต่างแต่อย่างใด กลุ่มสามารถดำเนินไปได้ด้วยความร่วมมือ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การให้เกียรติกันและกันเป็นอย่างดี สมาชิกกลุ่มมีความกล้าคิด กล้าพูด ตามความคิดและความรู้สึกของตนเอง จะมีเพียง 2 – 3 คน ที่ยังมีความเขินอายอยู่บ้างในระยะแรกของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ตั้งแต่การให้คำปรึกษาครั้งที่ 6 เป็นต้นไป สมาชิกเริ่มมีความสนิทสนมกันมากยิ่งขึ้น เกิดการยอมรับซึ่งกันและกันมากขึ้น และยังคงมีความกระตือรือร้นเหมือนเดิมทุกครั้งตลอดการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังที่ยาลอม (Trotzer. 2006: 35-36; citing Yalom.1995) ได้อธิบายคุณสมบัติของการบำบัดกลุ่มไว้ว่าเป็นกระบวนการที่ช่วยให้สมาชิกได้มีความเสียสละ (Altruism) ในการช่วยเหลือผู้อื่น มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มจากการทำงานร่วมกัน (Cohesion) ได้ระบายความรู้สึก (Catharsis) ต่าง ๆ ต่อผู้อื่นในกลุ่ม (Trotzer. 2006: 36; citing MacDevitt. 1987) ซึ่งปัจจัยทั้งหมดนี้เป็นธรรมชาติของกลุ่มในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษากลุ่ม

กระบวนการ WDEP และเทคนิคต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยนำมาใช้ ตั้งแต่การวางโครงสร้างของกลุ่ม โดยเน้นการมีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม สามารถช่วยให้กลุ่มบรรลุวัตถุประสงค์ได้เป็นอย่างดี เนื่องจากสมาชิกกลุ่มไม่ต้องการทำให้กลุ่มล้มเหลว มีการวางแผน ชักชวนและนัดหมายกันระหว่างสมาชิกในการมาเข้าร่วมกิจกรรม การนำเพลงมาใช้เพื่อสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น นำไปสู่ความรู้สึกที่ผ่อนคลายและสามารถเชื่อมโยงทุกคนเข้าด้วยกัน สร้างสัมพันธภาพอันดีต่อกัน การนำสื่อการเรียนรู้ที่หลากหลายมาประยุกต์ใช้กับการให้คำปรึกษา สามารถส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่ดี รู้สึกท้าทาย และตื่นเต้น สังเกตได้จากสีหน้า แววตา ท่าทางของสมาชิกกลุ่มเวลาที่เห็นผู้วิจัยเตรียมอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นให้การช่วยกันขน

อุปกรณ์ทุกอย่างไปสถานที่นัดหมาย และเมื่อดำเนินกิจกรรมจนเสร็จสิ้นก็ช่วยกันเก็บกวาดห้อง ปิดไฟ ปิดพัดลม ด้วยความเรียบร้อยอย่างผู้มีสุนทรีย์ สำหรับสมาชิกกลุ่มที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ การสนับสนุน และการเอื้ออำนวย ทำให้สมาชิกมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างเห็นได้ชัดจากคำสรุปที่ว่า “กล้าแสดงออก” แสดงให้เห็นว่า สมาชิกเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง การใช้เทคนิคเปิดเผยตนเอง ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งแรก ๆ สามารถช่วยให้สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง และเทคนิคสำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง อย่างเช่น อารมณ์ขัน สามารถช่วยสร้างบรรยากาศที่ลดความตึงเครียด เทคนิคความขัดแย้ง สามารถช่วยทำให้สมาชิกกลุ่มกล้าเผชิญยิ่งขึ้น และศิลปะแห่งทักษะการตั้งคำถาม สามารถช่วยให้เข้าถึงความรู้สึกนึกคิดของสมาชิกกลุ่มได้เป็นอย่างดี สำหรับสมาชิกกลุ่มที่เรียบเรียงคำพูดไม่ถูก การสื่อสารขาดความชัดเจน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการใช้บทบาทของผู้นำกลุ่มดังที่คอเรีย (Corey. 2012: 407) ได้อธิบายบทบาทของผู้นำกลุ่มว่าส่งเสริมให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงพฤติกรรมปัจจุบัน และไม่สนับสนุนให้เกิดการแก้ตัวจากพฤติกรรมที่ไม่รับผิดชอบหรือพฤติกรรมที่ไร้ประสิทธิภาพ ช่วยให้สมาชิกประเมินพฤติกรรมของตนเอง ณ ปัจจุบัน แนะนำเอื้ออำนวย และสอนสมาชิกในวิถีทางอันนำไปสู่การวางแผนเปลี่ยนแปลง ช่วยให้สมาชิกประเมินผลการกระทำตามแผนข้อตกลง นอกจากนี้ดวงมณี จงรักษ์ (2548: 191) ได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มไว้ว่า เป็นผู้มีความอบอุ่น เมตตา มองโลกในแง่บวก เป็นทั้งครู เป็นเพื่อน และเป็นผู้ฟังที่ดี กล้าเปิดเผยตนเอง ใช้กระบวนการ WDEP เพื่อชี้แนะ ให้เกิดการประเมินพฤติกรรม ทำตามข้อตกลง ช่วยให้เกิดมุมมองใหม่ที่สามารถบรรลุเป้าหมายได้อย่างแท้จริง ผู้วิจัยได้นำเทคนิคการทวนคำ การสรุปความ การทำให้เกิดความกระจ่าง มาช่วยให้สมาชิกสามารถดำเนินไปตามกระบวนการได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้เทคนิคการเชื่อมโยง การสะท้อนความรู้สึกและเทคนิคการให้ข้อมูลตอบกลับ เป็นเทคนิคที่ดียิ่งสำหรับสมาชิกกลุ่มวัยนี้ จากทฤษฎี กระบวนการ และเทคนิคต่าง ๆ ผสมผสานกับองค์ประกอบของสุนทรีย์แห่งตน ทั้ง 5 ด้าน จึงทำให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองมีคุณสมบัติของ การยอมรับความเป็นตัวเอง การมีเอกลักษณ์ของตัวเอง การเห็นจุดแข็งของตนเอง การชื่นชมยินดีในความสำเร็จของตน และการกล่าวขอบคุณตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานของการมีสุนทรีย์แห่งตนอย่างแท้จริง จากการความตระหนักรู้ในความต้องการของตนเอง บอกได้ถึงแนวทางและการกระทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของตน สามารถประเมินตนเองจากการกระทำของตนเองและความเป็นตัวเองในแบบที่ตนเองเป็นได้ ว่าสามารถส่งผลให้ตนบรรลุเป้าหมายหรือไม่ อีกทั้งยังสามารถวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ตลอดจนสร้างข้อตกลงในการทำตามแผนที่ตนเองวางไว้ สมาชิกกลุ่มรู้และเข้าใจความเป็นตัวของตัวเองมากยิ่งขึ้น รู้จักและสามารถเลือกที่จะใช้ความคิดและความรู้สึกในทางบวกเมื่อเผชิญกับความคิดและความรู้สึกในด้านลบ เรียนรู้ว่าการใช้คำพูดทางบวกจะช่วยให้ตนเองบรรลุเป้าหมายและได้รับผลจากผู้คนรอบข้างได้อย่างไร อีกทั้งเกิดความรักและเห็นคุณค่าผู้อื่นที่แวดล้อมตนเอง ที่สำคัญที่สุดคือ สมาชิกกลุ่มมีวิธีในการชื่นชมด้วยตนเอง แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงสามารถช่วยเสริมสร้างสุนทรีย์

แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายนั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน ดังนี้

2.1 ด้านความรู้สึกละอาย

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ครั้งที่ 2 – 3 ซึ่งเป็นเรื่องของความรู้สึกละอาย เป็นองค์ประกอบแรกของสุนทรียแห่งตน ผลการวิจัยพบว่าหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง นักเรียนมีสุนทรียแห่งตนด้านความรู้สึกละอายเพิ่มขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้วิจัยได้เลือกใช้กระบวนการ WDEP ในการจัดการกับความวิตกกังวลไปสู่ด้านบวก และที่สำคัญความรู้สึกละอายจะค่อย ๆ เข้าไปแทนที่ความคิดที่ผิด เกิดเป็นความสุขและความสงบ เปิดมุมมองต่อตนเองต่อโลก (Robbins. 2007: 75-94) โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงโดยใช้กระบวนการ WDEP เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความต้องการของตนเองต่อการดำเนินชีวิตที่เต็มไปด้วยความรู้สึกละอาย และวิธีการดำเนินชีวิตด้วยความรู้สึกละอายที่เกิดจากความสงบ สำรวจแนวทางในการปฏิบัติถึงวิธีปฏิบัติตนให้แต่ละวันเป็นวันแห่งความรู้สึกละอาย และช่วงเวลาที่ให้นำสมาธิไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน ให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเองถึงผลดีของการเขียนข้อความแห่งความรู้สึกละอาย และใช้ความรู้สึกละอายมาควบคุมไปกับการฝึกสมาธิ วางแผนการกล่าวถึงความรู้สึกละอายที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน และฝึกสมาธิของตนเองเพื่อเข้าถึงประโยชน์ของสมาธิที่ตนเองต้องการ (Corey. 2012: 23-29) ทำให้สมาชิกกลุ่มตระหนักได้ถึงสิ่งที่ตนเองมี จากคำกล่าวที่ว่า “ผมพอใจที่คนรอบข้างรักผม...” “...พอใจในชีวิตประจำวันของผม...” “... ฉันพอใจในสิ่งที่เป็นอย่างนี้ไม่ว่าจะร้ายหรือดี...” สอดคล้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ที่ว่าขั้นตอนที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบนพื้นฐานการเปลี่ยนแปลงจากแรงบันดาลใจภายใน ซึ่งจะเกิดขึ้นต่อเมื่อ พฤติกรรมที่ดำรงอยู่ในปัจจุบันไม่สามารถนำไปสู่ความต้องการได้ และเขาสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อให้ได้รับความต้องการนั้น สมาชิกจะค้นหาสิ่งที่เขาต้องการ สิ่งที่เขาไม่ได้รับ และสิ่งที่ยังไม่ได้รับ (Corey. 1995: 162)

2.2 ด้านการเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก

นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายมีสุนทรียแห่งตน ด้านการเลือกคิดและรู้สึกในทางบวกสูงขึ้นหลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง จากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 – 5 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความต้องการของตนเอง รับรู้ด้วยสุนทรียต่อการกระทำหรือมีแนวทางปฏิบัติของตนเอง ได้ประเมินตนเองว่าความต้องการและการกระทำหรือแนวทางปฏิบัติของตนเองนั้นตอบสนองความต้องการหรือไม่ อย่างไร นำไปสู่การวางแผนทางและสร้างข้อตกลงเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ เนื่องจากแนวคิดสำคัญของการเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก ที่กล่าวว่า สภาพแวดล้อมโดยรวมมีทั้งด้านลบและด้านบวก บุคคลจึงไม่สามารถปฏิเสธด้านลบได้ การยอมรับตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบ เป็นโอกาสที่ดีในการสร้างความสมดุลระหว่างความกล้าหาญและความอ่อนแอ ผู้วิจัยจึงมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนวิธีคิดของตนเอง

ไปในทางบวกอย่างสร้างสรรค์ และสามารถจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกด้านลบได้ การที่ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Disclosing oneself) สามารถเป็นแรงสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มมีความกล้าเปิดเผยเรื่องราว ความรู้สึกและความคิดของตนเองมากยิ่งขึ้น เห็นได้จากการเล่าถึงเรื่องราวที่ตนเองได้รับคำตำหนิด้วยความรู้สึกไม่พอใจและเก็บซ่อนความรู้สึกนั้นไว้ อีกทั้งเทคนิคของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเทคนิคความขัดแย้ง ยังช่วยให้สมาชิกเกิดความท้าทายและปรับเปลี่ยนคิด นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วอีกด้วย ดังที่พบในขั้นตอนของการประเมินตนเอง (Evaluation) ที่สมาชิกกลุ่มกล่าวหลังจากพบความต้องการและแนวการกระทำของตน ต่อการให้อภัยตนเองว่า “ทำให้ระดับความโกรธของตนเองและไม่ให้เป็นบาดแผลในใจ...” “ทำให้ไม่รู้ว่าไม่ลงมือก่อน... การให้อภัยตัวเองมันดีทำให้เราไม่รู้สึกซึมเศร้า...”

สมาชิกกลุ่มสามารถเรียนรู้วิธีการเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก ร่วมกับกระบวนการ WDEP ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงได้เป็นอย่างดี ดังที่สมาชิกกลุ่มได้กล่าวตอนสรุปผลของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า “ช่วยผมได้เยอะเลยอะ เรื่องระดับความโกรธ” “ได้รู้วิธีแก้เวลาโกรธ ทั้ง ๆ ที่รู้อยู่แล้วแต่ไม่ได้ทำ ทำให้เราไม่ไปยุ่งกับใคร ไม่ไปมีเรื่องกับใครอีก” “ได้รู้การเปลี่ยนอารมณ์ความโกรธ” สอดคล้องกับแนวคิดสำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงที่ว่า บุคคลรับรู้โลกจากความต้องการของตนเอง (Quality world) มากกว่าวิธีการตามความเป็นจริง บุคคลจะสร้างภาพโลกของตนเองจากภายใน และแสดงออกทางพฤติกรรม ซึ่งพฤติกรรมเป็นความพยายามในการควบคุมการรับรู้ของตน จากโลกภายนอกให้เหมาะสมกับโลกภายในและโลกส่วนตัวของตนเอง (Corey, 1995: 162) ความสุนทรีย์จะเป็นเรื่องที่ยากลำบากมากสำหรับบุคคลที่ชอบบ่น ชอบปฏิเสธ ชอบหลีกเลี่ยง และผลักไส ซึ่งหากต้องการได้รับพลังแห่งความสุนทรีย์อย่างเต็มเปี่ยม ควรถอดถอนความคิดและความรู้สึกทางด้านลบออกไป ซึ่งบุคคลที่มีความสุนทรีย์จะไม่สามารถมองโลกในแง่ร้ายได้ในเวลาเดียวกัน เนื่องจากเป็นความขัดแย้งกัน สำหรับผู้ที่มองโลกแง่ดี จะมองชีวิตดีอย่างเห็นคุณค่าอย่างเป็นปกติวิสัย มีความเชื่อว่าผลออกมาจะดีแน่นอนและมุ่งไปที่ความคิดด้านบวกในทุก ๆ สถานการณ์ แม้ว่าพื้นฐานอาจเป็นผู้ที่มีความคิดและความรู้สึกทางด้านลบ ก็สามารถปรับเปลี่ยนด้วยการฝึกฝนตนเองให้มีสุนทรีย์ โดยการมีทัศนคติของการเห็นคุณค่าและแสดงออกต่อบุคคลหรือสถานการณ์ด้วยความสุนทรีย์ โดยการเลือกคิดแบบสุนทรีย์ สอดคล้องกับ ลูจัน (Lujan, 2015:17-23) ที่ได้ศึกษาเรื่องคุณภาพของการให้คำปรึกษาโดยการทดสอบทฤษฎีทางเลือกและการบำบัดแบบเผชิญความจริง งานวิจัยนี้ได้แสดงให้เห็นคุณธรรมของทฤษฎีทางเลือกและการบำบัดแบบเผชิญความจริง ที่ยกย่องการพบความต้องการมีสุขภาพที่ดีอย่างปราศจากการบังคับ ผ่านแนวทางจิตวิทยาที่เน้นความรับผิดชอบและการกระทำ ทำให้เห็นว่ามนุษย์เข้าสู่โลกด้วยความต้องการพื้นฐาน และเลือกด้วยความตั้งใจเพื่อตอบสนองภาพของตนในโลกที่มีคุณภาพ

2.3 ด้านการใช้คำพูดทางบวก

ผลการวิจัยหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงพบว่า มีสุนทรีย์แห่งตนด้านการใช้คำพูดทางบวกเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพราะการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มชมคลิปวิดีโอเรื่อง “Message from water” พบว่าสมาชิกกลุ่มให้ความสนใจเป็นอย่างดี อีกทั้งยังเกิดความรู้สึกตระหนักถึงการใช้คำพูดเมื่อพบว่าผลึกน้ำแข็งเกิดการเปลี่ยนแปลงหลังการตอบสนองต่อคำพูดทางบวกและทางลบ สมาชิกกลุ่มสามารถอธิบายถึงความสำคัญของการพูดและการฟังโดยเชื่อมโยงกับการทดลองที่ได้รับชมจากคลิปวิดีโอ สอดคล้องกับเดวิส และพีเรียรา (Davis; & Pereira. 2013: 78-86) ที่ได้ศึกษาเรื่องการผสมผสานการบำบัดแบบเผชิญความจริงกับการเล่นบำบัดในเด็ก พบว่าปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการทำงานกับเด็กคือ การเลือกใช้วิธีการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก ผู้ให้คำปรึกษาควรใช้เทคนิคอย่างสร้างสรรค์ในการสื่อสารกับเด็ก เพื่อให้ได้รับความร่วมมือต่อกิจกรรมตามแนวคิด เช่น พฤติกรรมโดยรวม การตอบสนองความต้องการ และมุ่งเน้นในการช่วยเหลือให้เด็กสามารถจัดการกับปัญหาได้

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มลองปฏิบัติการใช้คำพูดทางบวกระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน เป็นการมุ่งเน้นพลังและศักยภาพของสมาชิกกลุ่ม ทำทายให้สมาชิกได้ใช้ศักยภาพ เพื่อเติมเต็มความต้องการและควบคุมการดำเนินชีวิตได้ดีขึ้น (Corey. 1995: 162) สร้างความตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง ด้วยการเข้าถึงและเข้าใจวิถีทางในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การมอบความรักและได้รับความรักตอบจากผู้อื่น เพื่อนำไปสู่ความปิติยินดีต่อตนเองและเป็นการส่งต่อสู่ผู้อื่น (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 154) ซึ่งสมาชิกกลุ่มกล่าวว่า “มีความสุขครับที่มีคนชมผมอย่างนี้ ไม่เคยมีใครชมผมอย่างนี้” “ในชีวิตผมไม่เคยมีใครชมผมเลยที่เป็นคำดี ๆ ขนาดนี้” การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงทำให้สมาชิกกลุ่มกล่าวในขั้นยุติกลุ่มได้ว่า “...ได้รู้ว่าตัวเองพูดสิ่งอะไรไป ส่งผลอะไรต่อตัวเอง” กระบวนการ WDEP จึงมีส่วนสำคัญในการช่วยให้องค์ประกอบของสุนทรีย์แห่งตน ด้านการใช้คำพูดทางบวกบรรลุวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มได้เป็นอย่างดี

2.4 ด้านการเห็นคุณค่าผู้อื่น

ผลการวิจัยหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงพบว่า มีสุนทรีย์แห่งตนด้านการเห็นคุณค่าผู้อื่นเพิ่มขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 – 8 เป็นการรวบรวมองค์ประกอบของสุนทรีย์แห่งตนคือด้านความรู้สึกยินดี ด้านการเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก และด้านการใช้คำพูดทางบวกมาผสมผสานเพื่อสร้างสัมพันธภาพและความตระหนักถึงการเห็นคุณค่าของผู้อื่นด้วยความจริงใจ (Robbins. 2007: 139-147) ผ่านกระบวนการ WDEP ซึ่งในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มสำรวจความต้องการของเขาผ่านเหตุการณ์สมมติ ใช้เทคนิคสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feelings) เพื่อเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ภายใน สำรวจการกระทำและแนวทางปฏิบัติโดยให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงการกระทำที่เขาพึงมีต่อผู้ที่เขารู้สึกว่าต้องการขอบคุณ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินตนเองจากความต้องการและทำการจัดขอบคุณ ซึ่งผู้วิจัยเปิดเพลง “ฉันดีใจที่มีเธอ” คลอไปเบา ๆ ขณะทำการจัดขอบคุณ

จากนั้นวางแผนและกำหนดข้อตกลงร่วมกันในการใช้คำขอบคุณเพื่อให้เกิดความคุ้นชินจนเป็นนิสัยจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปผลในชั้นยุดิกลุ่มได้ตั้งคำถามที่ว่า “ได้แสดงความรู้สึกกับคนที่เรารัก...” “ได้บอกความในใจที่เก็บมานานครับ กับคนที่เราอยากจะทำอะไร” อีกทั้งในชั้นวางแผนและกำหนดข้อตกลงนี้ ผู้วิจัยได้มอบหมายให้สมาชิกกลุ่มนำการ์ดที่ตนเองทำขึ้นไปมอบให้กับผู้ที่ตนเองต้องการมอบให้และถ่ายภาพส่งให้ผู้วิจัย พบว่าสีหน้า แววตา และรอยยิ้มบนใบหน้าของสมาชิกกลุ่มกับผู้ที่เราขอขอบคุณให้มีความสุขอย่างเปี่ยมล้น บางคู่มีน้ำตาคลอ บางคู่ยังมีลักษณะเขินอาย อาจเป็นไปได้ว่าขาดโอกาสในการแสดงความรู้สึกทางบวกต่อกัน

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มฝึกขึ้นชมกันระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน เป็นการท้าทายให้เผชิญสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตรงหน้าจากเทคนิคการเผชิญหน้า (Confrontation) และการใช้บทบาทสมมติ (Role playing) เปิดเพลง “ส่งต่อความรัก” คลอเบา ๆ ขณะทำกิจกรรม สังเกตพบว่าระยะแรกสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกเขินอาย เห็นได้จากการหลบตา เบือนหน้าหนีผู้ที่กำลังกล่าวคำชม พูดไปหัวเราะไป อย่างไรก็ตามสมาชิกทุกคนมีรอยยิ้มบนใบหน้าตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นผู้พูดหรือผู้รับคำชื่นชม ผู้วิจัยจึงนำเข้าสู่กระบวนการ WDEP ทำให้ชั้นยุดิกลุ่มได้รับการสรุปสิ่งที่ได้รับจากสมาชิกกลุ่มว่า “ชอบที่ได้ชมคนอื่นในทางที่ดี ได้รู้ความในใจตัวเอง และทำให้เขารู้สึกดีกับคำพูดที่เราพูดไปครับแล้วเรารู้สึกดีไปด้วย” สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงที่ว่า การสร้างความตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง ด้วยการเข้าถึงและเข้าใจวิถีทางในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การมอบความรักและได้รับความรักตอบจากผู้อื่น เพื่อนำไปสู่ความปิติยินดีต่อตนเอง (พัชรารณ ศรีสวัสดิ์, 2557: 154) อีกทั้งช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จแทนเอกลักษณ์ที่ล้มเหลว (ดวงมณี จงรักษ์, 2548: 190)

2.5 ด้านการชื่นชมตนเอง

จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 – 11 อาจเนื่องมาจากการนำกระบวนการ WDEP ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมาผสมผสานกับองค์ประกอบของสุนทรียแห่งตนในด้านการชื่นชมตนเอง ดังที่พัชรารณ ศรีสวัสดิ์ (2557: 154) ได้กล่าวถึงความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ว่ามุ่งเน้นพัฒนาให้ผู้รับคำปรึกษามีความเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจและรับผิดชอบต่อความต้องการของตนเอง กล้าเผชิญและพิจารณาด้วยความจริงที่เป็น ประเมินพฤติกรรมของตนและปรับเปลี่ยนไปในทิศทางเชิงบวกได้ แก้ปัญหาด้วยความรับผิดชอบ จากทักษะการคิดและวางแผนทางสู่นาคตพร้อมทั้งดำเนินตามแนวทางที่วางไว้ พิจารณาประเมินพฤติกรรมสิ่งพึงปฏิบัติหรือละเว้น และสามารถช่วยเหลือตนเองได้ ค้นหาวิถีทางสู่เป้าหมายด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ จากความต้องการพื้นฐาน โดยไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น สร้างความตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง ด้วยการเข้าถึงและเข้าใจวิถีทางในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การมอบความรักและได้รับ

ความรักตอบจากผู้อื่น เพื่อนำไปสู่ความปิติยินดีต่อตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับคุณสมบัติของผู้มีสุนทรียแห่งตน ที่ต้องการการยอมรับความเป็นตัวเอง การยอมรับในตนเอง อันเป็นพื้นฐานของการมีสุนทรียแห่งตนและสมปรารถนา การยอมรับไม่ได้หมายความว่าต้องเห็นด้วยและจะต้องชอบ แต่เป็นการยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่างสันติ เช่น ยอมรับในความผิดพลาดที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งการไม่ยอมรับในความผิดพลาดของตนเองนั้น ส่งผลต่อภาวะแห่งความเป็นทุกข์ของมนุษย์ การมีเอกลักษณ์ของตัวเอง โดยแต่ละบุคคลมีความพิเศษ เป็นคุณภาพแห่งปัจเจก ความสามารถ และพรสวรรค์ที่ตนเองเป็นเจ้าของ ทั้งนี้มักจะร้องขอความเห็นชอบและการยอมรับจากบุคคลแวดล้อมในชีวิต ความเห็นชอบนั้นเป็นสายใยเชื่อมโยงกับสุนทรีย การแสดงความขอบคุณ และความชื่นชมยินดีผ่านการแสดงออกทางสุนทรียต่อบุคคลอื่น และได้รับจากบุคคลอื่นมาสู่ตนเป็นความสวยงามของสรรพสิ่ง พอ ๆ กับที่บุคคลจำได้ว่าเป้าหมายของชีวิต ไม่ใช่ความเห็นชอบจากผู้อื่น สิ่งสำคัญของการเป็นตัวของตัวเอง คือเราทุกคนมีคุณภาพ ความคิด มุมมอง และความรู้สึก เป็นสิ่งพิเศษของตัวเอง มีการแสดงออกถึงตัวตน และการใช้ชีวิตในแบบที่เป็นตัวเองอย่างแท้จริง การเน้นจุดแข็งของตนเอง การสร้างความสำเร็จและสมปรารถนาในสิ่งที่ต้องการ จำเป็นต้องรู้ถึงการกล่าวแสดงความขอบคุณ และการนำพลังไปใช้ประโยชน์ สุนทรียแห่งตนที่สมบูรณ์และส่งต่อไปยังผู้อื่นนั้น ต้องอาศัยการกล่าวแสดงความขอบคุณในศักยภาพเชิงบวกของตนเองด้วย สิ่งหนึ่งที่ทำให้ค้นพบศักยภาพพิเศษที่เป็น จะทำให้เข้าใจตนเองดียิ่งขึ้น ทำงานกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ในที่สุดก็จะประสบความสำเร็จและสมปรารถนามากยิ่งขึ้น ซึ่งต้องการเรียนรู้ ก่อให้เกิดผล มีความสนุกเพลิดเพลิน และมีคุณประโยชน์เชื่อมโยงไปสู่พลังของผู้อื่นมากกว่าการมุ่งการรับรู้ไปที่ข้อด้อยของผู้อื่น (Robbins. 2007: 175-181) นอกจากนี้ศรีเรือน แก้วกังวาล (2553: 288-289) ได้แนะนำว่า วัยนี้เด็กควรรู้จักตนเอง ตระหนักว่าตนเองคือใคร อันเป็นรากฐานในการค้นหาตนเองอย่างแท้จริง (search for self-identity) ซึ่งเป็นวัยที่เด็กเริ่มเห็นตนเอง รู้จักวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง จนเกิดความเข้าใจในตนเอง ผู้วิจัยสังเกตพบว่า หลังการใช้กระบวนการ WDEP สมาชิกกลุ่มได้ข้อสรุปขั้นยุดิกลุ่ม ดังคำกล่าวที่ว่า “ได้รู้นิสัยของตัวเอง รู้ว่าเราเหมือนสัตว์อะไร รู้จุดแข็ง จุดอ่อน...” แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 บรรลุวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นอย่างดี

ส่วนการให้คำปรึกษาครั้งที่ 10 – 11 ผู้วิจัยได้ใช้การชื่นชมยินดีในความสำเร็จของตน เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของสุนทรียแห่งตน ซึ่งต้องเข้าใจความแตกต่างของการชื่นชมกับความอวดดีเสียก่อน เมื่อนึกถึงการชื่นชมในหลักทั้งเหตุและผลแล้ว นั่นคือการเริ่มใช้พลังของสุนทรียแห่งตนด้วยวิธีการดึงดูด ผลลัพธ์และสถานการณ์เชิงบวกจะเข้ามามากขึ้น ต้องจริงใจและมองในสิ่งที่ควรขอบคุณเกี่ยวกับตนเองในเชิงบวกไม่ว่าจะทำ พูด คิด รู้สึกและทำตลอดเวลาเป็นประจำ ซึ่งสามารถขอบคุณความล้มเหลว อาจจะยากแต่เป็นความจำเป็น เวลาที่พบกับความล้มเหลวจะสอนตนเองให้ยอมรับความผิดพลาดนั้นว่าเกิดขึ้นได้และเป็นไปได้ แต่ไม่ใช่การชื่นชมในความล้มเหลวเนื่องจากความสำเร็จมักจะมาจากความล้มเหลว ทั้งหมดทั้งมวลนี้คือพื้นฐานของการมีสุนทรียแห่งตนที่แท้จริง (Robbins. 2007: 181-185)

ดังนั้นการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในด้านการชื่นชมตนเองนี้จึงบรรลุวัตถุประสงค์เป็นอย่างดี สอดคล้องวรรณวี ธีระ และกาญจนา ไชยพันธุ์ (2557: 274-281) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับสุตารักษ์ ศรีภูกาสังห์ จตุพร เฟิงชัย และยุพาศรี ไพวรรณ (2556: 251-260) ได้ศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้การบำบัดแบบเผชิญความจริงให้ตระหนักในคุณค่าตนเองกับเด็กและเยาวชนกระทำผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดร้อยเอ็ด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาพฤติกรรมของผู้กระทำผิดโดยใช้วิธีการปรึกษากลุ่มบำบัดแบบเผชิญความจริงให้มีความตระหนักในคุณค่าตนเองเพิ่มขึ้น พบว่าเด็กและเยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มบำบัดแบบเผชิญความจริงได้ตระหนักในคุณค่าตนเองโดยรวมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้อรุณทิพย์ หงส์พิทักษ์ และกาญจนา ไชยพันธุ์ (2558: 211-221) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น โดยมี การสรุปจากผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 แบบประเมินสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย การนำแบบประเมินไปใช้ สามารถนำไปปรับใช้ได้ตามความเหมาะสมดังนี้

1.1.1 กลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนขยายโอกาส สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุพรรณบุรี เขต 1 หากนำไปใช้กับกลุ่มอื่น เช่น นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา แนวทางการให้คะแนนอาจมีความแตกต่างจากกลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ดังนั้นการนำแบบประเมินไปใช้เป็นเครื่องมือวัดสุนทรียแห่งตน จึงควรพิจารณาให้มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง โดยอาจให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและเสนอแนะเพื่อปรับปรุงอีกครั้ง

1.1.2 แบบประเมินสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย เป็นเพียงข้อบ่งชี้เบื้องต้น เพื่อให้การเก็บข้อมูลมีประสิทธิภาพ ควรพิจารณาร่วมกับการสังเกตของครู ผู้ปกครอง หรือแบบวัดอื่น ๆ ประกอบ อีกทั้งผู้ที่ต้องการนำแบบประเมินสุนทรียแห่งตนของนักเรียน

ชั้นประถมศึกษาตอนปลายไปใช้ ควรศึกษาอย่างละเอียด เพื่อดำเนินการเก็บข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

1.2 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งจากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า

1.2.1 การใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายนั้น สามารถเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในภาพรวมได้ การนำไปเป็นแนวทางหรือนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับองค์ประกอบของสุนทรีย์แห่งตน ในแต่ละองค์ประกอบซึ่งผู้วิจัยได้นำมาจากแนวคิดของร็อบบินส์ และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงด้วย

1.1.2 จากงานวิจัยนี้ พบว่าการสื่อสารทางบวกเป็นสิ่งสำคัญตามองค์ประกอบของสุนทรีย์แห่งตน ดังนั้นการนำงานวิจัยไปใช้จึงจำเป็นต้องระมัดระวังในการใช้คำพูดทางบวกกับสมาชิกกลุ่มในการเป็นตัวแทนของผู้มีสุนทรีย์แห่งตน และการนำเทคนิคการเปิดเผยตนเองเข้ามาใช้เพื่อแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นจากความผิดพลาดในอดีตนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน

1.1.3 ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้มุ่งเน้นในเรื่องการทำตามข้อตกลงที่กลุ่มร่วมกันสร้างขึ้นเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดเจน โดยเฉพาะการทำการบ้านตามที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงความเป็นผู้มีความรับผิดชอบ ตามแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง อีกทั้งยังเป็นการดำเนินชีวิตอย่างผู้มีสุนทรีย์

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 แบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

2.1.1 ควรมีการศึกษาสุนทรีย์แห่งตนกับกลุ่มวัยรุ่นตอนต้น โดยเฉพาะโรงเรียนขยายโอกาส เพื่อศึกษาแนวทางการป้องกันปัญหาและสร้างภูมิคุ้มกัน

2.1.2 ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดการแทรกซึมให้หลุดจากกรอบของควมมีสุนทรีย์

2.2 การเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

2.2.1 ควรมีการศึกษาการเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตน โดยใช้วิธีการฝึกอบรม เนื่องจากการเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนให้กับกลุ่มที่มีจำนวนมาก ๆ ได้

2.2.2 อาจใช้การบูรณาการทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่สอดคล้องกับแต่ละองค์ประกอบของสุนทรีย์แห่งตน หรือทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่ผู้นำกลุ่มมีความถนัด

2.2.3 ในการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้เข้าถึงสมาชิกกลุ่มได้ดียิ่งขึ้น ในจำนวนสมาชิก 8 คน ควรมีผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม และอาจปรับเวลาในการดำเนินกิจกรรมเป็น 45 นาทีต่อครั้ง



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- ชุติกานต์ หาญชนะ; สุชาติ ลีตระกูล; และ ประมินทร์ อริเดช. (2557, มกราคม – มิถุนายน). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในพื้นที่ชายขอบจังหวัดเชียงราย. *เครือข่ายบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ. วารสารวิชาการ. 4(6): 57-70.*
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2553). *เทคนิคการเขียนเค้าโครงการวิจัย : แนวทางสู่ความสำเร็จ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชูศรี วงศ์รัตน์; และ งามอาจ นัยพัฒน์. (2551). *แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองและสถิติวิเคราะห์: แนวคิดพื้นฐานและวิธีการ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2548). *เอกสารคำสอน 264-411 การปรึกษากลุ่ม Group counseling*. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ทศพร มณีศรีขำ. (2558, สิงหาคม 2558 – มกราคม 2559). การศึกษาความรู้และเจตคติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กรุงเทพมหานคร ที่มีต่อหลักสูตร “โตไปไม่โกง”. *คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วารสารวิจัยทางการศึกษา. 10(1): 70-78.*
- ธนากรณ ใจสมานมิตร. (2554). *บทเรียนนอกเวลาฉบับย่อ สุนทรียภาพกับการสร้างแรงบันดาลใจในปัจเจกชน*. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ. อัดสำเนา.
- บุญใจ ศรีสถิตยัณรากร. (2555). *การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย: คุณสมบัติการวัดเชิงจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2534). *"ทักษะการให้บริการปรึกษาการผ่อนคลายและการลดความหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ" เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช. อัดสำเนา.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2557). *การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น Introduction to Group Counseling*. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (เอกสารประกอบการสอนรหัสวิชา นน422).
- รุ่งฤดี กล้าหาญ; ดวงเดือน ศาสตรภักดิ์; และ สายสมร เฉลยกิตติ. (2559, พฤษภาคม – สิงหาคม). การพัฒนารูปแบบการวัดและประเมินพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายของไทยในศตวรรษที่ 21. *วารสารพยาบาลทหารบก. 17(2): 21-33.*
- วรรณวี ธีสุระ; และ กาญจนา ไชยพันธุ์. (2557, กรกฎาคม – กันยายน). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นอายุระหว่าง 15-18 ปี. *วารสารศึกษาศาสตร์ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 8(3): 274-281.*

- วัชร ทรัพย์มี. (2556). *กระบวนการปรึกษา : ขั้นตอน สายสัมพันธ์ ทักษะ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2555). *สุขวิทยาจิต Mental Hygiene*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (เล่ม 1)แนวคิดเชิงทฤษฎี-วัยเด็กตอนกลาง*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.). (2557). *ปัญหาเด็กแว้น. 2 มีนาคม 2557*. จาก <https://th-th.facebook.com/permalink.php?storyfbid=1426165280962061&id=1426158694296053>
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุพรรณบุรี เขต 1(สพป.สป.1). (2559). *ข้อมูลนักเรียน 10 มิ.ย.59*. สุพรรณบุรี: สำนักงานฯ. อัดสำเนา.
- (2558). *ข้อมูลสารสนเทศทางการศึกษาปีการศึกษา 2558*. สุพรรณบุรี: สำนักงานฯ. อัดสำเนา.
- (2559). *ข้อมูลสารสนเทศทางการศึกษาปีการศึกษา 2559*. สุพรรณบุรี: สำนักงานฯ. อัดสำเนา.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.). (2557). *ข้อมูลรายชื่อโรงเรียนขยายโอกาส ปี 2557*. จาก <http://www.bopp-obec.info/home/>
- (2559). *นโยบายปีงบประมาณพ.ศ.2560*. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สุชา จันทน์เอม. (2543). *จิตวิทยาเด็ก*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุदारักษ์ ศรีภูากสิงห์; จตุพร เฟิงชัย; และ ยุพาศรี ไพรวรรณ. (2556, กันยายน – ธันวาคม). การให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้การบำบัดแบบเผชิญความจริงให้ตระหนักในคุณค่าตนเองกับเด็กและเยาวชนกระทำผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดร้อยเอ็ด. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*. 7(3): 251-260.
- สุรางค์ โค้วตระกูล. (2556). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรุณทิพย์ หงส์พิทักษ์; และ กาญจนา ไชยพันธุ์. (2558, มกราคม – มีนาคม). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น. *วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น*. 9(1): 211-221.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2543). *Everest พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง*. กรุงเทพฯ: ชันดำ.
- Cameron, Anthony. (2013). Choice Theory and Reality Therapy Applied to Group Work and Group Therapy. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*. XXXII(2): 25-35.

- Corey, Gerald. (1995). *Student manual for theory and practice of group counseling, Fourth Edition*. Brooks/Cole publishing company, Pacific Grove, California.
- Corey, Gerald. (2012). *Theory & Practice of Group Counseling, Eighth Edition*. Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Davis, Eric S; & Pereira, Jennifer K. (2013). Combining Reality Therapy and Play Therapy in Work with Children. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*. XXXIII(1).
- Farnoodian, Parisa. (2016). The effectiveness of group reality therapy on mental health and self-esteem of students. *International journal of medical research and health sciences*. 5(9S): 18-24.
- Genevieve, Castonguay; & Sylvie, Jutras. (2009). Children's Appreciation of Outdoor Places in a Poor Neighborhood. *Journal of Environmental Psychology*. 29: 101-109.
- Hicks, Abraham. (2001). *A New Beginning II: A Personal Handbook to Enhance Your Life, Liberty and Pursuit of Happiness by Jerry and Esther Hicks*. Abraham-Hicks Publications.
- Jacobs, Ed E; et al. (2012). *Group Counseling: Strategies and Skills*. Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Kaam, Adrian van; & Muto, Susan. (1993). *The power of appreciation: a new approach to personal and relational healing*. The crossroad publishing company.
- Krejcie, Robert V; & Morgan, Eayrle W. (1970). *Educational and Psychological Measurement*: 608-609.
- Lujan, Sterlin K. (2015). Quality Counseling: An Examination of Choice Theory and Reality Therapy. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*. XXXIV(2): 17-23.
- Maatta, Kaarina; & Uusiautti, Satu. (2012). *How to Raise Children to Be Good People?*. Analytic teaching and philosophical praxis. 33(1): 83-91.
- Marjanen, Kaarina. (2014). *Reaching out to the Positive Equilibrium of Children through Music*. Procedia - Social and Behavioral Sciences. 112: 1037-1045.
- Michel, Feher. (2009). *Self-Appreciation; or, the Aspirations of Human Capital*. Public Culture by Duke University Press. 21(1): 21-41.
- Nelson, Noelle C; & Calaba, Jeannine. (2003). *The power of appreciation: the key to a vibrant life*. Beyond Words Publishing, Inc.

- Oestreich, Dan. (2010). *On the Meaning of Self-Appreciation*. from <http://www.unfoldingleadership.com/blog/?p=1553>
- Parrott, Les. (2002). *Counseling and Psychotherapy. Second Edition*. Cengage Learning, Inc. Belmont, CA, United States.
- Prout, Tracy A; & Wadkins, Melanie J. (2014). *Essintial Interviewing and Counseling Skills : An Integrated Approach to Practice*. Springer Publishing Company,LLC.
- Robbins, Mike. (2007). *Focus on the Good Stuff : The Power of Appreciation* the United States of America: Jossey - Bass.
- Sandor, Csibi; & Monika, Csibi. (2011). *Study of Aggression Related to Coping, Self-Appreciation and Social Support among Adolescents*. Nordic Psychology. 63(4): 35-55.
- Schmidt, John J. (2008). *Counseling in Schools: Comprehensive Programs of Responsive Services for All Students*. Pearson/Allyn and Bacon, 2008.
- Sterling, Ron. (2010). *Self Appreciation*. from <http://www.dearshrink.com/selfappreciation.htm>
- Taylor, Steve. (2014). *Appreciation Experiences*. Aug 07, 2014 ed. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/blog/out-the-darkness/201408/appreciation-experiences>.
- Taylor, Steve. (2014). *The Power of Appreciation*. Jul 14, 2014 ed. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/blog/out-the-darkness/201407/the-power-appreciation>
- Trotzer, Jame P. (2006). *The Counselor and the Group : Integrating Theory, Training, and Practice.Fourth Edition*. Routledge Taylor&Francis Group.
- Uusiautti, Satu; & Maatta, Kaarina. (2014). How to Promote the Healthy Development of Human Resources in Children and Youngsters?. *European Journal of Academic Research*. 2(1): 1-10.

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

- 1. หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ**
- 2. รายนามผู้เชี่ยวชาญ**

ที่ ศธ 0519.12/ 1620



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๑ พฤษภาคม 2559

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวดวงภา มิ่งขวัญ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศึกษาศาสตร์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อส่งเสริมสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย” โดยมี อาจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา และ อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ
แบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงาน
ในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้
นางสาวดวงภา มิ่งขวัญ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปรินทร์ ชัยวิสุทธางกูร)

คณบดีคณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086 733 0347

ที่ ศธ 0519.12/ 16 41



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๑ พฤษภาคม 2559

เรื่อง ขอบริจาคเงินในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวดวงภา มิ่งขวัญ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อส่งเสริมสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย” โดยมี อาจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา และ อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ
โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อส่งเสริมสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ตอนปลาย ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้
นางสาวดวงภา มิ่งขวัญ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปรินทร์ ชัยวิสุทธิธำกูฏ)
คณบดีคณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086 733 0347

ที่ ศธ 0519.12/ 1611



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๑ พฤษภาคม 2559

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีวิทยาลัยราชสุดา

เนื่องด้วย นางสาวดวงนา มิ่งขวัญ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อส่งเสริมสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย” โดยมี อาจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา และ อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.วรางคณา รัชตะวรรณ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ
แบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานใน
รายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้
นางสาวดวงนา มิ่งขวัญ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปรินทร์ ชัยวิสุทธางกูร)

คณบดีคณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086 733 0347

ที่ ศธ 0519.12/ 16๖3



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๑ พฤษภาคม 2559

เรื่อง ขอบเขตบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีวิทยาลัยราชสุดา

เนื่องด้วย นางสาวดวงนภา มิ่งขวัญ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อส่งเสริมสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย” โดยมี อาจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา และ อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.วรางคณา รัชตะวรรณ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ
โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อส่งเสริมสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ตอนปลาย ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้
นางสาวดวงนภา มิ่งขวัญ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปรินทร์ ชัยวิสุทธางกูร)

คณบดีคณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086 733 0347

ที่ ศธ 0519.12/ 1624



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

11 พฤษภาคม 2559

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

เนื่องด้วย นางสาวดวงภา มิ่งขวัญ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อส่งเสริมสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย” โดยมี อาจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา และ อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.อุรปริย เกิดในมงคล เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ
โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อส่งเสริมสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ตอนปลาย ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้
นางสาวดวงภา มิ่งขวัญ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปรินทร์ ชัยวิสุทธางกูร)

คณบดีคณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086 733 0347

ที่ ศธ 0519.12/ 1625



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

41 พฤษภาคม 2559

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

เนื่องด้วย นางสาวดวงนภา มิ่งขวัญ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อส่งเสริมสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย” โดยมี อาจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา และ อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.อุรปริย เกิดในมงคล เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ
แบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานใน
รายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้
นางสาวดวงนภา มิ่งขวัญ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปรินทร์ ชัยวิสุทธางกูร)
คณบดีคณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086 733 0347

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

ในการตรวจสอบแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

อาจารย์ ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน

อาจารย์ประจำ

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อาจารย์ ดร.วรางคณา รัชตะวรรณ

อาจารย์ประจำ

วิทยาลัยราชสุดา

อาจารย์ ดร.อุรปริย์ เกิดในมงคล

อาจารย์ประจำ

มหาวิทยาลัยศิลปากร



ภาคผนวก ข

1. หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการวิจัย
2. หนังสือขออนุญาตใช้เพลงเพื่อการวิจัย
3. ใบรับรองจริยธรรมการวิจัย

ที่ ศธ 0519.12/ 355๒



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๒๑ มิถุนายน 2559

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย (Try out)

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดจระเข้ใหญ่

เนื่องด้วย นางสาวดวงภา มิ่งขวัญ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศึกษาศาสตร์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อส่งเสริมสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย” โดยมี อาจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา และ อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยใช้ แบบประเมิน สุนทรีย์แห่งตนของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อส่งเสริม
สุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย กับนักเรียนระดับประถมศึกษา ชั้นปีที่ 4 - 6 เพื่อเป็น
ข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่ในโรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนกรกฎาคม 2559 ถึงเดือนตุลาคม 2559
ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ
โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปรินทร์ ชัยวิสุทธิวงศ์)

คณบดีคณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086 733 0347

ที่ ศธ 0519.12/3553



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๑๑ มิถุนายน 2559

เรื่อง ขออนุมัติขอความเห็นชอบเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดสามัคคีธรรม

เนื่องด้วย นางสาวดวงภา มิ่งขวัญ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศึกษาศาสตร์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อส่งเสริมสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย” โดยมี อาจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา และ อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยใช้แบบประเมินสุนทรีย์แห่งตน
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อส่งเสริม
สุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย กับนักเรียนระดับประถมศึกษา ชั้นปีที่ 4 - 6 เพื่อเป็น
ข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่ในโรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนกรกฎาคม 2559 ถึงเดือนตุลาคม 2559
ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ
โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปรินทร์ ชัยวิสุทธิทางกูร)

คณบดีคณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086 733 0347

ที่ ศร 0519.12/ 3 654



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๒๑ มิถุนายน 2559

เรื่อง ขออนุมัติโครงการที่เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดทองครักษ์

เนื่องด้วย นางสาวดวงนภา มิ่งขวัญ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศึกษาศาสตร์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อส่งเสริมสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย” โดยมี อาจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา และ อาจารย์ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขออนุมัติโครงการที่เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยใช้แบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย กับนักเรียนระดับประถมศึกษา ชั้นปีที่ 4 - 6 เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย
และขอใช้สถานที่ในโรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนกรกฎาคม 2559 ถึงเดือนตุลาคม 2559 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้
ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ
โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปรินทร์ ชัยวิสุทธิทางกูร)

คณบดีคณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086 733 0347

ที่ ศธ 0519.12/ 3555



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๒๙ มิถุนายน 2559

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดช่องลม

เนื่องด้วย นางสาวดวงภา มิ่งขวัญ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อส่งเสริมสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย” โดยมี อาจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา และ อาจารย์ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยใช้แบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย กับนักเรียนระดับประถมศึกษา ชั้นปีที่ 4 - 6 เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย
และขอใช้สถานที่ในโรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนกรกฎาคม 2559 ถึงเดือนตุลาคม 2559 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้
ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ
โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปรินทร์ ชัยวิสุทธางกูร)

คณบดีคณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086 733 0347

ที่ ศธ 0519.12/ ๖ 559



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๘๙ มิถุนายน 2559

เรื่อง ขออนุญาตขอเคราะห้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดวังกุ่ม

เนื่องด้วย นางสาวดวงนภา มิ่งขวัญ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อส่งเสริมสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย” โดยมี อาจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา และ อาจารย์ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขออนุญาตขอเคราะห้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยใช้แบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย กับนักเรียนระดับประถมศึกษา ชั้นปีที่ 4 - 6 เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย
และขอใช้สถานที่ในโรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนกรกฎาคม 2559 ถึงเดือนตุลาคม 2559 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้
ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห้ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ
โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปรินทร์ ชัยวิสุทธิธำรงกูร)

คณบดีคณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086 733 0347

ที่ ศธ 0519.12/ 3561



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๒๑ มิถุนายน 2559

เรื่อง ขออนุมัติขอความเห็นชอบเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบ้านกล้วย

เนื่องด้วย นางสาวดวงภา มิ่งขวัญ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อส่งเสริมสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย” โดยมี อาจารย์ ดร.จิตรา คุชฎีเมธา และ อาจารย์ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขออนุมัติขอความเห็นชอบเพื่อการวิจัย โดยใช้แบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย กับนักเรียนระดับประถมศึกษา ชั้นปีที่ 4 - 6 เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย
และขอใช้สถานที่ในโรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนกรกฎาคม 2559 ถึงเดือนตุลาคม 2559 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้
ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ
โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปรินทร์ ชัยวิสุทธางกูร)

คณบดีคณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086 733 0347

ที่ ศธ 0519.12/ ๕๕๗



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

10 พฤษภาคม 2559

เรื่อง ขออนุญาตใช้เพลงเพื่อการวิจัย

เรียน คุณชีวิน โกสิยพงษ์

เนื่องด้วย นางสาวดวงภา มิ่งขวัญ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อส่งเสริมสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย” โดยมี อาจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา และ อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขออนุญาตใช้เพลงของบริษัทเลิฟอีสจำกัด เพื่อขอใช้ประกอบโปรแกรมการให้
คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อส่งเสริมสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ในระหว่างเดือนพฤษภาคม ถึงเดือนกรกฎาคม 2559 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงาน
ในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ
โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปรินทร์ ชัยวิสุทธิทางกูร)
คณบดีคณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086 733 0347



MF4Version1:15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 106/59E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่ดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

- ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง:** การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อส่งเสริมสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
- ชื่อผู้วิจัยหลัก:** นางสาวดวงภา มิ่งขวัญ
- สังกัด:** คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- เอกสารที่รับรอง:**
1. แบบเสนอโครงการวิจัย
 2. โครงร่างการวิจัย
 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

- | | |
|---|--------------------------------|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วันที่ 13 มิ.ย. 2559 |
| 2. โครงร่างการวิจัย | ฉบับที่ 2 วันที่ 13 มิ.ย. 2559 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ 2 วันที่ 13 มิ.ย. 2559 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วันที่ 13 มิ.ย. 2559 |

(ลงชื่อ).....

(อาจารย์ แพทย์หญิงจันทร์ตรา ตันนันทยุทธวงศ์)
เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-150/2559

วันที่ให้การรับรอง : 15/06/2559

วันหมดอายุใบรับรอง : 15/06/2560

ภาคผนวก ค

การตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

1. ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
2. คำอำนาจจำแนกรายข้อของแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
3. ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
4. ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

ตาราง 11 ค่าดัชนี IOC ของแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

ข้อ	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนีค่า IOC	ผล
	1	2	3		
ความรู้สึกรักยินดี (Be grateful)					
1	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
2	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
3	1	-1	1	0.33	คัดออก
4	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
5	1	-1	1	0.33	คัดออก
6	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
7	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์
8	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์
9	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
10	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก (Choose positive thoughts and feelings)					
1	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
2	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
3	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์
4	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
5	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
6	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
7	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
8	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
9	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
10	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์
การใช้คำพูดทางบวก (Use positive words)					
1	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
2	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
3	1	-1	0	0	คัดออก
4	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
5	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 11 (ต่อ)

ข้อ	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนีค่า IOC	ผล
	1	2	3		
6	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
7	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
8	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
9	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
10	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
การเห็นคุณค่าผู้อื่น (Acknowledge others)					
1	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
2	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
3	0	0	1	0.33	คัดออก
4	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
5	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
6	0	0	1	0.33	คัดออก
7	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
8	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
9	0	0	0	0	คัดออก
10	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
การชื่นชมตนเอง (Appreciate yourself)					
1	0	1	0	0.33	คัดออก
2	1	0	0	0.33	คัดออก
3	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
4	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
5	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
6	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
7	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
8	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
9	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
10	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์

หมายเหตุ : เกณฑ์พิจารณาค่าดัชนี IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป

ตาราง 12 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ตอนปลาย

ที่	ค่าอำนาจจำแนก
ความรู้สึกยินดี (Be grateful)	
1	.493
2	.352
3	.507
4	.478
5	.495
6	.505
7	.615
8	.609
การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก (Choose positive thoughts and feelings)	
1	.489
2	.202
3	.471
4	.322
5	.040
6	.386
7	.173
8	.334
9	.518
10	.213
การใช้คำพูดทางบวก (Use positive words)	
1	.503
2	.564
3	.606
4	.408
5	.533
6	.394
7	.313
8	.306

ตาราง 12 (ต่อ)

ที่	ค่าอำนาจจำแนก
9	.579
การเห็นคุณค่าผู้อื่น (Acknowledge others)	
1	.499
2	.271
3	.186
4	.474
5	.315
6	.594
7	.523
การชื่นชมตนเอง (Appreciate yourself)	
1	.677
2	.193
3	.715
4	.479
5	.171
6	.417
7	-.002
8	.343

ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาตอนปลาย ทั้งฉบับ = .915

ตาราง 13 ค่าดัชนี IOC ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรียแห่งตน
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

ครั้งที่	ด้านการประเมิน	ผลการประเมินโดย ผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนีค่า IOC	ผล
		1	2	3		
1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ					
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	เทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	เวลาที่ใช้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นยุติ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
2	ความรู้สึกรักดี (Be grateful)					
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	เทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	เวลาที่ใช้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นดำเนินการ	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นยุติ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
3	ความรู้สึกรักดี (Be grateful) (ต่อ)					
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	เทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	เวลาที่ใช้	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 13 (ต่อ)

ครั้งที่	ด้านการประเมิน	ผลการประเมินโดย			ดัชนีค่า IOC	ผล
		ผู้เชี่ยวชาญ				
		1	2	3		
	สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นดำเนินการ	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นยุติ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
4	การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก					
	(Choose positive thoughts and feelings)					
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	เทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	เวลาที่ใช้	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นดำเนินการ	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นยุติ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
5	การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก					
	(Choose positive thoughts and feelings) (ต่อ)					
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	เทคนิค	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	เวลาที่ใช้	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นดำเนินการ	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นยุติ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์

ครั้งที่	ด้านการประเมิน	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนีค่า IOC	ผล
		1	2	3		
	การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
6	การใช้คำพูดทางบวก (Use positive words)					
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	เทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	เวลาที่ใช้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นดำเนินการ	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นยุติ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
7	การเห็นคุณค่าผู้อื่น (Acknowledge others)					
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	เทคนิค	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	เวลาที่ใช้	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นดำเนินการ	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นยุติ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
8	การเห็นคุณค่าผู้อื่น (Acknowledge others) (ต่อ)					
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	เทคนิค	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	วัตถุประสงค์	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	เวลาที่ใช้	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์

ครั้งที่	ด้านการประเมิน	ผลการประเมินโดย ผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนีค่า IOC	ผล
		1	2	3		
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นดำเนินการ	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นยุติ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
9	การชื่นชมตนเอง (Appreciate yourself)					
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	เทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	เวลาที่ใช้	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นดำเนินการ	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นยุติ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
10	การชื่นชมตนเอง (Appreciate yourself) (ต่อ)					
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	เทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	เวลาที่ใช้	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นดำเนินการ	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นยุติ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์

ครั้งที่	ด้านการประเมิน	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนีค่า IOC	ผล
		1	2	3		
11	การชื่นชมตนเอง (Appreciate yourself) (ต่อ)					
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	เทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	เวลาที่ใช้	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นดำเนินการ	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นยุติ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
12	ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ					
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	เทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	เวลาที่ใช้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	สื่อ/อุปกรณ์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	-ขั้นยุติ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์

หมายเหตุ : เกณฑ์พิจารณาค่าดัชนี IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป



ภาคผนวก ง

แบบประเมินสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

แบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

คำชี้แจง

แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 3 หน้า โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

ตอนที่ 2 แบบประเมินสุนทรีย์แห่งตน

1. แบบประเมินฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. คำตอบของนักเรียนไม่มีถูกหรือผิดและไม่มีผลกระทบต่อนักเรียนแต่อย่างใด โดยคำตอบของนักเรียนจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษาและการวิจัย เพื่อให้ นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น
3. ขอความร่วมมือในการตอบแบบประเมินของนักเรียนทุกข้อตามความเป็นจริง อย่างเป็นตรงไปตรงมา ตรงตามความรู้สึกและการกระทำมากที่สุด เพื่อให้แบบประเมินฉบับนี้มีความ สมบูรณ์และสามารถนำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติได้

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

นางสาวดวงนภา มิ่งขวัญ

นิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง ให้นักเรียนกรอกข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

1. ชื่อ

.....

2. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

3. ชั้น ☐ ป.4

☐ ป.5

☐ ป.6

4. วัน/เดือน/ปีเกิด..... อายุ ปี

ตอนที่ 2 แบบประเมินสุนทรีย์แห่งตน

คำชี้แจง แบบประเมินนี้ประกอบด้วยคำถาม จำนวน 2 หน้า ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหลังข้อความที่ตรงกับความรู้สึกและการกระทำอย่างตรงตามความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ ตามความหมายดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกและการกระทำของนักเรียนอย่างยิ่ง

เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกและการกระทำของนักเรียน

เฉยๆ หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกและการกระทำของนักเรียนปานกลาง

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกและการกระทำของนักเรียน

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกและการกระทำของนักเรียนอย่างยิ่ง

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เฉยๆ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
ความรู้สึกยินดี (Be grateful)						
1	ฉันพึงพอใจกับหน้าตาและร่างกายของตัวเอง					
2	ฉันสามารถบอกเพื่อนถึงความรู้สึกดีที่ฉันมีต่อเขาได้					
3	ฉันใช้เวลาช่วงก่อนนอนทบทวนเรื่องราวดี ๆ ที่เกิดกับฉันในแต่ละวัน					
4	ฉันชอบเพื่อนและโรงเรียนที่ฉันเรียนอยู่ในปัจจุบัน					
5	ความรู้สึกยินดีต่อตัวเองของฉันมีเพิ่มมากขึ้นทุกวัน					
6	ฉันดีใจที่รอบตัวฉันมีแต่คนดี ๆ					
7	ฉันจะเล่าเรื่องราวดี ๆ ที่ฉันพบเจอในแต่ละวัน ให้เพื่อน หรือคนในครอบครัว ของฉันฟัง					
8	ฉันไม่ชอบสังคมที่ฉันอยู่ปัจจุบัน					
การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก (Choose positive thoughts and feelings)						
1	ฉันมักจะนำคำตำหนิมาปรับปรุงตนเอง					
2	เรื่องราวหรือประสบการณ์แย่ ๆ ทำให้ฉันเข้มแข็งได้ในวันนี้					
3	ถ้าฉันมีเวทมนต์ฉันจะใช้คาถาเปลี่ยนสิ่งต่าง ๆ รอบตัวของฉันทั้งหมด					
4	ฉันได้พัฒนาตนเองจากข้อผิดพลาดของฉัน					
5	เมื่อฉันเกิดความรู้สึกแย่ ฉันจะหากิจกรรมที่ชอบทำ เพื่อให้ความรู้สึกดีขึ้น					
6	เวลาที่ฉันล้มเหลวฉันจะยิ่งพยายามให้มากขึ้น					
7	เมื่อฉันไม่สบายใจ ฉันจะหากิจกรรมอื่นทำเพื่อให้ฉันรู้สึกดีขึ้น					
8	ความลำบากสอนให้ฉันอดทนมากขึ้น					
การใช้คำพูดทางบวก (Use positive words)						
1	ฉันเป็นคนพูดจาไพเราะ					
2	เมื่อฉันจะอธิบายเพื่อน ฉันจะรับฟังเพื่อนอย่างใจเย็น					
3	ฉันใช้วาจาที่สุภาพกับทุกคน					
4	ฉันจะพูดให้กำลังใจเพื่อน ๆ เสมอ					
5	ฉันสนุกที่จะฟังเรื่องเล่าของเพื่อน					
6	ฉันโต้แย้งกับเพื่อนเสมอ ๆ แม้จะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ					

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เฉยๆ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
7	ฉันบอกกับตนเองเสมอว่าฉันเป็นคนที่โชคดี					
8	ฉันใช้คำพูดที่รุนแรง เวลาพูดตำหนิคนอื่น					
9	ฉันกล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างให้เพื่อน ๆ ฟังด้วยถ้อยคำและท่าทางที่เป็นมิตร					
การเห็นคุณค่าผู้อื่น (Acknowledge others)						
1	ฉันกล่าวขอบคุณเพื่อน เมื่อเพื่อนช่วยเหลือฉัน					
2	เมื่อใครทำดีให้ฉัน ฉันขอบคุณด้วยรอยยิ้มและสายตาที่เป็นมิตร					
3	ฉันรู้สึกขอบคุณผู้คนที่ผ่านเข้ามาในชีวิตฉัน					
4	ฉันชอบบอกเพื่อน ว่าเพื่อนเป็นคนเก่งในด้านใด					
5	เมื่อเพื่อนฉันเสียใจ ฉันจะปลอบใจเขาด้วยคำพูดที่ทำให้เขาสบายใจขึ้น					
6	ฉันสามารถบอกรักกับพ่อแม่ และคนในครอบครัวได้อย่างไม่เขินอาย					
การชื่นชมตนเอง (Appreciate yourself)						
1	ฉันจะพัฒนาความสามารถของฉันให้ดียิ่งขึ้น					
2	ฉันรู้ว่าข้อดีของฉันมีอะไรบ้าง					
3	ฉันขอบคุณตนเอง เมื่อสิ่งที่ฉันทำประสบความสำเร็จ					
4	เมื่อฉันทำบางอย่างสำเร็จ ฉันจะชื่นชมตนเองในความสำเร็จนั้น					
5	เมื่อมีคนตำหนิฉัน ฉันพร้อมรับฟังโดยไม่แก้ตัว และไม่แสดงสีหน้าที่ไม่พึงพอใจ					



ภาคผนวก จ

1. สรุปวัตถุประสงค์และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
 2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
 3. รายงานสรุปการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
- 

ตาราง 14 สรุปวัตถุประสงค์และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้าง
สุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค
1	ปฐมนิเทศ และสร้าง สัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและ ความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยกับ สมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิก กลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึง วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา สร้างข้อตกลงของการเข้าร่วมการ ให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทหน้าที่ ของผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลาและสถานที่ในการให้ คำปรึกษากลุ่ม 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึง ประโยชน์ที่จะได้รับในการให้ คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง สุนทรีย์แห่งตน	ทักษะของผู้นำกลุ่ม 1. การริเริ่ม 2. การเอื้ออำนวย 3. การฟังอย่างตั้งใจ 4. การตั้งคำถาม
2	ความรู้สึกรัก (Be grateful)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นคุณค่า ของเรื่องราวดีๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละ วันในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ อย่างผิว เผิน 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและ เห็นคุณค่าของการมีทัศนคติเชิง บวกจากการดำเนินชีวิตประจำวัน 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึก ปฏิบัติการเห็นคุณค่าต่อเรื่องราว ดีๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน	ทักษะของผู้นำกลุ่ม 1. การเปิดเผยตนเอง 2. การตั้งคำถาม 3. การสนับสนุน 4. การสรุปความ 5. กระบวนการ WDEP

ตาราง 14 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค
3	ความรู้สึกยินดี (Be grateful) (ต่อ)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกสมาธิ อยู่กับลมหายใจและความรู้สึก ยินดีที่เกิดขึ้นต่อสภาพแวดล้อม รอบตัว 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและ เห็นคุณค่าของความรู้สึกยินดีเมื่อ เกิดความสงบจากการฝึกสมาธิ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	ทักษะของผู้นำกลุ่ม 1. การตั้งคำถาม 2. การฟังอย่างตั้งใจ 3. การเชื่อมโยง 4. กระบวนการ WDEP
4	การเลือกคิดและ รู้สึกในทางบวก (Choose positive thoughts and feelings)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การ ปรับเปลี่ยนวิธีคิดในสถานการณ์ที่ เป็นลบอย่างสร้างสรรค์ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ จัดการกับอารมณ์ความรู้สึกด้าน ลบไปสู่ความรู้สึกที่ดีขึ้น	ทักษะของผู้นำกลุ่ม 1. การตั้งคำถาม 2. การฟังอย่างตั้งใจ 3. การทำให้เกิดความ กระจำ 4. การเปิดเผยตนเอง 5. เทคนิคความขัดแย้ง 6. กระบวนการ WDEP
5	การเลือกคิดและ รู้สึกในทางบวก (Choose positive thoughts and feelings) (ต่อ)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยน วิธีคิดของตนเองไปในทางบวก อย่างสร้างสรรค์ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ จัดการกับอารมณ์ความรู้สึกเชิง ลบไปสู่ความรู้สึกที่ดีขึ้น	ทักษะของผู้นำกลุ่ม 1. อารมณ์ขัน 2. การตั้งคำถาม 3. การฟังอย่างตั้งใจ 4. การสนับสนุน 5. กระบวนการ WDEP

ตาราง 14 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค
6	การใช้คำพูดทางบวก (Use positive words)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงการใช้ถ้อยคำในทางบวกและสื่อสารโดยใช้ถ้อยคำทางบวกต่อตนเองและผู้อื่น 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกการใช้ถ้อยคำทางบวกแสดงความคิดเห็นและเป็นผู้รับฟังที่ดี	ทักษะของผู้นำกลุ่ม 1. การตั้งคำถาม 2. การฟังอย่างตั้งใจ 3. การสะท้อนความรู้สึก 4. กระบวนการ WDEP
7	การเห็นคุณค่าผู้อื่น (Acknowledge others)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การชื่นชมยินดีในตัวผู้อื่นจากการเลือกคิดและรู้สึกในทางบวกผ่านการใช้คำพูดทางบวก 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงความรู้สึกในทางบวกแก่ผู้อื่น	ทักษะของผู้นำกลุ่ม 1. การตั้งคำถาม 2. การฟังอย่างตั้งใจ 3. การสะท้อนความรู้สึก 4. กระบวนการ WDEP
8	การเห็นคุณค่าผู้อื่น (Acknowledge others) (ต่อ)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจการขอบคุณและชื่นชมบุคคลทั่วไปด้วยความจริงใจมากยิ่งขึ้น 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกปฏิบัติการขอบคุณและชื่นชมบุคคลทั่วไปในสิ่งที่อาจมองข้ามไปอย่างไร้เงื่อนไข	ทักษะของผู้นำกลุ่ม 1. กระบวนการ WDEP 2. เทคนิคการเผชิญหน้า 3. การใช้บทบาทสมมติ

ตาราง 14 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค
9	การชื่นชมตนเอง (Appreciate yourself)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับความเป็นตัวเองอย่างที่ตนเองเป็นทั้งด้านบวกและด้านลบ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักและเข้าใจตนเอง สามารถบอกจุดแข็งและศักยภาพที่ตนเองมีได้	ทักษะของผู้นำกลุ่ม 1. การตั้งคำถาม 2. การฟังอย่างตั้งใจ 3. การทวนคำ 4. การสะท้อนความรู้สึก 5. กระบวนการ WDEP
10	การชื่นชมตนเอง (Appreciate yourself) (ต่อ)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงการชื่นชมในความสำเร็จของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การกล่าวขอบคุณตนเองในทุกสถานการณ์	ทักษะของผู้นำกลุ่ม 1. การตั้งคำถาม 2. การเอื้ออำนวย 3. การเชื่อมโยง 4. กระบวนการ WDEP
11	การชื่นชมตนเอง (Appreciate yourself) (ต่อ)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักความสามารถของตนเองที่เป็นข้อดีและจุดแข็งของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงการชื่นชมตนเองและขอบคุณตนเองได้ในทุกสถานการณ์	ทักษะของผู้นำกลุ่ม 1. การสนับสนุน 2. การสรุปความ 3. กระบวนการ WDEP
12	ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่เรียนรู้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย	ทักษะของผู้นำกลุ่ม 1. การตั้งคำถาม 2. การฟังอย่างตั้งใจ 3. การสะท้อนความรู้สึก 4. การสนับสนุน 5. การสรุปความ 6. การสิ้นสุด

ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

แนวคิดสำคัญ

การให้คำปรึกษาครั้งนี้ มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากการวางโครงสร้าง สำรวจความต้องการและกำหนดทิศทาง โดยสร้างสัมพันธภาพให้เกิดความไว้วางใจ เนื่องจากสมาชิกกลุ่มมีความวิตกกังวล ลังเลสงสัย และอาจนำมาซึ่งการต่อต้านกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจึงมีบทบาทสำคัญในการสร้างบรรยากาศให้เกิดการเปิดเผยตนเอง ช่วยให้สมาชิกกลุ่มกำหนดเป้าหมายด้วยการสร้างแรงจูงใจและความท้าทาย อีกทั้งร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มด้วยการรับผิดชอบร่วมกันกับกลุ่ม กำหนดโครงสร้างวางแนวทางพัฒนากลุ่ม เพื่อเอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปได้ด้วยดี ทำให้สมาชิกรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย และไว้วางใจ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 88-96) ซึ่งผู้วิจัยใช้ทักษะการริเริ่ม (Initiating) เพื่อวางโครงสร้างและแนวทางในการดำเนินกลุ่ม ซึ่งจะช่วยลดความกังวลและความกดดันของสมาชิก การเอื้ออำนวย (Facilitating) เพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์ บรรยากาศอันอบอุ่น ปลอดภัย ยอมรับและให้เกียรติซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกกล้าเผชิญปัญหาและอุปสรรค สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เพื่อจับประเด็นที่สมาชิกกลุ่มพูดให้ได้ โดยมีท่าทางที่สนใจด้วยความจริงใจ บอกให้เขาพูดต่อด้วยความอบอุ่น เป็นเชิงรับรู้ได้ และการตั้งคำถาม (Questioning) ที่เป็นคำถามกว้างๆ ไม่เน้นจุดใดจุดหนึ่งจนเกินไป กระตุ้นให้เล่าถึงรายละเอียด หรือแสดงความคิดเห็น นอกจากนี้ยังใช้การตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจตนเองดีขึ้น และเกิดความกระฉ่งแจ่มในปัญหาของตนอีกด้วย (Corey. 2012: 23-29)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา สร้างข้อตกลงของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงประโยชน์ที่จะได้รับในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างสุนทรียะแห่งตน

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อ / อุปกรณ์

1. เครื่องดนตรี (คีย์บอร์ด)
2. เนื้อเพลง “เปิด”
3. สมุดบันทึก
4. ดินสอ ยางลบ

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มอาจมีความรู้สึกกังวล ลังเลสงสัย ไม่ไว้วางใจ เนื่องจากการทำกิจกรรมร่วมกันในครั้งแรก เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่เปิดเผย จริงใจ ผู้วิจัยแนะนำตนเองต่อสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแนะนำตนเอง จากนั้นชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างสุนทรียะแห่งตน ได้แก่ วัตถุประสงค์ ความสำคัญในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลาในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนการสร้างข้อตกลงในการให้คำปรึกษากลุ่ม การริเริ่ม (Initiating) เพื่อวางโครงสร้างและแนวทางการดำเนินกลุ่ม ซึ่งจะช่วยลดความกังวล และกดดันของสมาชิก การเอื้ออำนวย (Facilitating) เพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์ บรรยากาศแห่งความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย ยอมรับและให้เกิดที่ดีซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกกล้าเผชิญปัญหา และอุปสรรคและสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เพื่อจับประเด็นที่สมาชิกกลุ่มพูดให้ได้ โดยมีท่าทีสนใจอย่างจริงจัง ช่วยให้เขากล้าที่จะพูดมากยิ่งขึ้น และการตั้งคำถาม (Questioning) ที่เป็นคำถามกว้างๆ กระตุ้นให้เล่าถึงรายละเอียด หรือแสดงความคิดเห็น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจตนเองดีขึ้น และเกิดความกระตือรือร้นในปัญหาของตน ในกระบวนการให้คำปรึกษานี้ ผู้วิจัยรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มและมีส่วนร่วมในความรับผิดชอบ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยความรู้สึก และกล้าแสดงความคิดเห็นต่างๆ มากยิ่งขึ้น เมื่อกระบวนการกลุ่มสิ้นสุดลง ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปประเด็นที่ได้พูดคุยกัน เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม

ร่วมกันสรุปรายละเอียดต่าง ๆ ที่ได้สนทนากันระหว่างกระบวนการกลุ่ม โดยดำเนินการตามลำดับขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม สร้างบรรยากาศอันอบอุ่น และสร้างสัมพันธภาพโดยการแนะนำตนเองและกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่มด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส โดยบอกชื่อเล่น และกิจกรรมที่ชอบทำในเวลาว่างกล่าวกับสมาชิกกลุ่มว่า “สวัสดีค่ะครูชื่อครูยุ้ย ครูเวลาว่างของครู ครูมักจะฟังเพลงหรือไม่ก็ดูหนัง” จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเอง เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย และยอมรับในความเหมือนหรือแตกต่างกัน

1.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.3 ผู้วิจัยใช้เทคนิคเอื้ออำนวยให้สมาชิกสร้างข้อตกลงในการเข้าร่วมกลุ่มร่วมกัน ทั้งนี้เน้นย้ำถึงความสำคัญของการรักษาความลับของสมาชิกกลุ่ม

1.4 ผู้วิจัยแจกกระดาษเนื้อเพลง “เปิด” ให้สมาชิกลองอ่านเนื้อเพลง จากนั้นผู้วิจัยเล่นดนตรี (คีย์บอร์ด) ร่วมร้องกับสมาชิก ประมาณ 2-3 รอบ เพื่อผ่อนคลายและสร้างบรรยากาศอันอบอุ่น

1.5 ผู้วิจัยชวนให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากบทเพลงที่ร่วมกันร้อง ว่าคิดอย่างไร นึกถึงอะไร เพลงทำให้รู้สึกอย่างไร สะท้อนถึงอะไร จากนั้นผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้รับจากเนื้อเพลง “เปิด” ว่า “เพลงนี้แสดงให้เห็นถึงมุมมองของชีวิต ที่เราเลือกได้ ว่าจะสุขหรือทุกข์นั้นขึ้นอยู่กับใจของเรา หากเราเลือกอยู่กับความผิดหวังแบบเดิม ๆ ที่ผ่านมาก็เป็นตัวเราในแบบเดิม แต่หากพบว่าเรื่องราวที่ผ่านมาในชีวิตนั้นไม่เป็นอย่างที่ตั้งใจ ก็ลองเปิดมุมมองใหม่ ด้วยการเปิดตามองสภาพแวดล้อมของเราที่ให้ประโยชน์มากมายกับเรา เปิดหู รับฟังเรื่องดี ๆ ของผู้คนรอบตัวของเรา เปิดใจ ยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้ามาอย่างกล้าเผชิญไม่ว่าจะร้ายหรือจะดี”

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความต้องการ ตามมุมมองของสมาชิกกลุ่มในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตน

2.2 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการริเริ่ม การเอื้ออำนวย การฟังอย่างตั้งใจ และการตั้งคำถาม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มคุ้นเคย เกิดความไว้วางใจและรู้สึกปลอดภัย กล้าเปิดเผยมุมมองความคิดของตน

2.3 ผู้วิจัยอธิบายให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจเกี่ยวกับสุนทรีย์แห่งตน ว่าจะทำให้เรามีคุณสมบัติ 5 ประการคือ 1) การยอมรับความเป็นตัวเอง ที่เป็นการยอมรับตนเองทั้งด้านบวกและด้าน

ลบ ยอมรับความเข้มแข็งและอ่อนแอของตนเอง 2) การมีเอกลักษณ์ของตัวเอง โดยการเป็นตัวของตัวเอง เพราะเราทุกคนมีคุณภาพ ความคิด มุมมอง และความรู้สึก ที่เป็นความพิเศษของตัวเองใช้ชีวิตในแบบที่เป็นตัวเอง 3) การเน้นจุดแข็งของตนเอง การพบศักยภาพพิเศษที่เป็นตัวเรา จะทำให้เราเข้าใจตนเองดีขึ้น ทำงานกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น 4) การชื่นชมยินดีในความสำเร็จของตน เป็นการใช้พลังของกฎแห่งแรงดึงดูดมาใช้ ซึ่งจะนำแรงบันดาลใจและพลังใจทั้งหมดมาให้เรา 5) การกล่าวแสดงความขอบคุณตนเอง ในทุกสถานการณ์ไม่ว่าจะเป็นทางบวกหรือทางลบเป็นประจำ จะทำให้เราสามารถขอบคุณความล้มเหลว อาจจะยากแต่เป็นความจำเป็น เพราะความล้มเหลวจะช่วยให้ยอมรับในความผิดพลาดนั้นว่าเกิดขึ้นได้และเป็นไปได้ โดยไม่ใช้การชื่นชมในความล้มเหลว เนื่องจากความสำเร็จมักจะมาจากความล้มเหลว

2.4 ผู้วิจัยขอให้สมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง ให้แก่สมาชิกกลุ่มฟัง เกี่ยวกับเรื่องราวชีวิตปัจจุบัน ความพึงพอใจต่อชีวิตของตนเอง ครอบครัว และสภาพแวดล้อมของสมาชิก เช่น โรงเรียน เพื่อสำรวจความต้องการของสมาชิกเป็นข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสมาชิก

2.5 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มวาดรูปตนเองลงสมุดบันทึก พร้อมสร้างแผนผังความคิดสุนทรีย์แห่งตน โดยผู้วิจัยต้องการเห็นการวาดภาพตนเองจากมุมมองต่อตนเองของสมาชิกกลุ่ม โดยกล่าวว่าสมาชิกกลุ่มว่า “เรามาวาดรูปภาพของตัวเองเราเองกัน เป็นภาพแทนตัวเราที่เราต้องการให้เป็น และบอกกับตัวเองว่าเราจะจากนี้ไปเราจะเป็นผู้มีสุนทรีย์แห่งตน ด้วยการที่ฉันยอมรับในสิ่งที่ฉันเป็น ฉันมีเอกลักษณ์ของฉันเอง ฉันจะพัฒนาศักยภาพของฉันด้วยการเน้นจุดแข็งของตนเอง ฉันจะชื่นชมยินดีกับความสำเร็จของตัวเอง และฉันจะขอบคุณตนเองในทุกสถานการณ์” จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มลงมือวาดภาพในมุมมองของตนเอง



2.6 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงรูปภาพของตนเองต่อกลุ่มทีละคน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเสนอมุมมองของตนในความเป็นผู้มีสุนทรีย์แห่งตนและกล่าวว่าภาพนี้จะเป็นจริงได้มากน้อยเพียงใด ตนเองจะทำอะไรอย่างไรบ้างเพื่อให้ภาพนี้เป็นจริงได้

3. ขั้นตอนกลุ่ม

3.1 ผู้วิจัยขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 1 ในสิ่งที่ได้เรียนรู้ มุมมองที่จะปรับเปลี่ยนและสิ่งที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันต่อไป จากนั้นผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้สนทนา เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน

3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยที่มี จากนั้นแสดงความขอบคุณและนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความใส่ใจ และความร่วมมือตลอดระยะเวลาของการให้คำปรึกษา
2. ผู้วิจัยสังเกตการมีปฏิสัมพันธ์ในการทำกิจกรรมของสมาชิกกลุ่ม
3. ผู้วิจัยสังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้รับในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
4. ผู้วิจัยสังเกตจากการวาดรูปภาพตนในสมุดบันทึกและการแสดงความคิดเห็นต่อความมีสุนทรีย์แห่งตนของสมาชิกกลุ่ม

เปิด - บอย โกสิยพงษ์

INTRO / F Am7 / Bb F / Bb Am7 Dm7 / Gm Bbm7 / C7 /

F Am7 Bb F
หากเธอเห็นขลุ่ยล้า ผิดหวัง ชีวิตไม่เป็นเหมือนที่ตั้งใจ
Bb Am7 Dm Gm C7
ทุกๆ สิ่ง และทุกๆ อย่าง นั้นไม่เป็นเหมือนเคยฝันไว้
F Am7 Bb F
หากปล่อยชีวิตที่ผิดหวัง ให้นั่งอยู่ตรงนั้นตลอดไป
Bb Am7 Dm Gm C7 F
วันที่เธอเฝ้ารอ คอยด้วยหัวใจ นั้นคงจะไม่มาสักที

Bb Am7 Gm C7 F
* (แค่เพียง) อยู่ที่นี่จะกล้าเปิด เปิดตา และเปิดหู และเปิดใจ
Bb Am Dm Gm C7
มองโลกด้วยมุมมอง ด้านใหม่ ไม่ว่าจะร้ายหรือจะดี

F Am7 Bb F
หากว่าวันนี้สับสน วุ่นวายและวุ่นไปทุกที่
Bb Am7 Dm Gm C7 F
ลองมองลองเปลี่ยนมุมมองจากที่ชินอยู่ตรงนี้ เปลี่ยนจนเจอที่ ที่ถูกใจ
(ซ้ำ *)

INSTRU / G Bm7 / C G / C Bm7 Em / Am D /

/ G Bm7 / C G / C Bm7 Em / Am7 D G /
Cmaj7 Bm7 Am7 D G
แค่เพียงเธอนั้นจะกล้าเปิด เปิดตา และเปิดหู และเปิดใจ
Cmaj7 Bm7 Em Am7 D
มองโลกด้วยมุมมองด้านใหม่ ไม่ว่าจะร้ายหรือจะดี

G Bm7 C G
หากเธอเห็นขลุ่ยล้า ผิดหวัง ชีวิตไม่เป็นเหมือนดังฝันไว้
C Bm7 Em Am D G
จะมีสุขหรือทุกข์เท่า ไหร่ ขึ้นอยู่กับใจก็เท่านั้น

C Bm7 Em Am D
จำไว้สุขทุกข์สักแค่ไหน ขึ้นอยู่กับใจ ของเรานี้
INSTRU / C Bm7 / Am D G / C Bm7 / Am7 D /

ครั้งที่ 2

เรื่อง ความรู้สึกยินดี (Be grateful)

แนวคิดสำคัญ

การแสดงความรู้สึกยินดี (Be grateful) คือองค์ประกอบแรกของสุนทรียแห่งตน เป็นความรักในตนเอง (Self-love) เป็นการดูแลสภาพจิตใจของตนเอง ซึ่งความรู้สึกยินดีนั้นคือพื้นฐานของการดำรงชีวิตที่สำคัญประการหนึ่งของการแสดงออกถึงการรับรู้ต่อสภาวะแวดล้อมจากภายในสู่ภายนอก ความรู้สึกยินดีนี้เป็นวิธีการในการจัดการกับความคิดด้านลบไปสู่ด้านบวก พลังแห่งอารมณ์ของความรู้สึกยินดีมีผลต่อตนเอง ผู้อื่นและสภาพแวดล้อมรอบตัว ดังนั้นในแต่ละวันแต่ละขณะที่เรามีทัศนคติของความปิติชื่นชมยินดี เราจะพบความสวยงามในธรรมชาติที่โลกสรรค์สร้างขึ้น และที่สำคัญความรู้สึกนี้จะค่อย ๆ เข้าไปแทนที่ความอคติที่มี เกิดเป็นความสุขและความสงบ เปิดมุมมองต่อตนเอง ต่อโลก (Robbins. 2007: 75-94)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นคุณค่าของเรื่องราวดี ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันในเรื่องเล็กๆ น้อย ๆ ใกล้ตัวที่อาจมองข้ามโดยไม่รู้ตัว
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีทัศนคติเชิงบวกจากการดำเนินชีวิตประจำวัน
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกปฏิบัติการเห็นคุณค่าต่อเรื่องราวดี ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อ / อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. กระดาษการ์ด
3. ดินสอ ยางลบ

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ เป็นการพัฒนาความรู้สึกยินดี (Be grateful) เพื่อให้มีทัศนคติเชิงบวกต่อการดำเนินชีวิตของตนเองในแต่ละวัน โดยให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองจากประสบการณ์ที่ผ่านมาในเรื่องที่ตนเองรู้สึกปีติชื่นชมยินดี ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Disclosing oneself) เพื่อเป็นการแสดงความจริงใจในเรื่องราวของความปีติยินดีที่เหมาะสมกับวัยของสมาชิกกลุ่ม ใช้เทคนิคการสรุปความ (Summarizing) เพื่อสรุปรวบรวมประเด็นสำคัญ (Corey. 2012: 23-29) ในการนำเข้ากระบวนการ WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ใช้เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อสำรวจความต้องการ (Wants) ว่าต้องการอะไร และทำอะไร (Doing) สำรวจแนวทางปฏิบัติว่าสอดคล้องกับความต้องการหรือไม่ ผู้วิจัยเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มค้นหาเป้าหมายด้วยตนเองจากความต้องการพื้นฐาน อะไรที่สมาชิกกลุ่มต้องการให้แตกต่างจากอดีตที่ผ่านมา ผู้วิจัยช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินพฤติกรรมของตนเอง ณ ปัจจุบัน (Self-Evaluation) ตามบทบาทของผู้นำกลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง

ก่อนการสิ้นสุดการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันวางแผน (Planning) พัฒนาพฤติกรรม เพื่อเปลี่ยนแปลงโดยมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่ม “อ่านข้อความรู้สึกยินดี ตอนตื่นนอนและก่อนเข้านอน” (Robbins. 2007: 91) เน้นย้ำความรับผิดชอบเพื่อให้เห็นถึงความสามารถในการตอบสนองความต้องการของตน

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการกล่าวทักทาย ทบทวนข้อตกลง กติกาที่กลุ่มสร้างขึ้น และซักถามถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 1 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มผ่อนคลายและไว้วางใจผู้วิจัย

1.2 ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นคุณค่าของเรื่องราวดี ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ใกล้ตัวซึ่งอาจมองข้ามไป อีกทั้งเข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีทัศนคติเชิงบวกจากการดำเนินชีวิตประจำวัน

1.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มหลับตาลงเบา ๆ อย่างสบาย ๆ โดยให้นึกถึงเหตุการณ์ที่เป็นเรื่องดี ๆ ที่ผ่านเข้ามาตามคำพูดของผู้วิจัยโดยให้ค่อย ๆ นึกย้อนไปเมื่อวานเป็นอย่างไร อาทิตย์ที่ผ่านมาเป็นอย่างไร เราได้ทำอะไรบ้าง แล้วเดือนที่ผ่านมาละในแต่ละวันเป็นอย่างไร ปีที่แล้วเราเป็นอย่างไร แล้วถ้าย้อนไปในวันแรกที่เข้าโรงเรียนเราเป็นอย่างไรใครที่ไปส่งเรา แล้วถ้าย้อนไปให้ไกลที่สุดเท่าที่เราจะจำได้วันนั้นเป็นอย่างไรเกิดอะไรขึ้นบ้าง เด็กคนนั้นเป็นอย่างไร

เขากำลังทำอะไรอยู่ เราอยากถามอะไรกับเด็กคนนั้น ให้กำลังใจเด็กคนนั้นว่าอะไร ชื่นชมเด็กคนนั้นว่าอะไร ให้สมาชิกกลุ่มบอกในใจและค่อย ๆ กอดเด็กคนนั้นพาเด็กคนนั้นเดินมา พาเด็กคนนั้นเดินทางข้ามกาลเวลามา ตลอดเวลาที่ผ่านมามีสิ่งดี ๆ เข้ามาเสมอ เราอาจมองข้ามไป และเราจะเริ่มเห็นมันได้ในขณะนี้ เมื่อเด็กคนนั้นค่อย ๆ โตขึ้นเขาเป็นอย่างไร การหกล้มครั้งแรกใครเป็นคนพาเขาลุกขึ้น ใครปลอบเขา ใครที่ดูแลเขาในทุก ๆ ครั้งที่เขาเจ็บ ไม่สบาย ใครกันที่อยู่กับเขาเวลาที่เขาต้องการใครสักคน อยู่กับเขาในเวลาที่เขาเหงา อ้างว้าง เมื่อเขาเข้าโรงเรียนใครดูแลเขา เมื่อปีที่แล้วเขาเป็นอย่างไร เมื่ออาทิตย์ที่แล้วเขาเป็นอย่างไร เมื่อวานนี้เขาเป็นอย่างไร ก่อนที่จะมาเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษานี้เขารู้สึกอย่างไร และตอนนี้เขาคนนั้นเป็นอย่างไร ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มค่อย ๆ ลืมตาขึ้น

1.4 ผู้วิจัยสอบถามถึงความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มหลังจากสมาชิกได้ทบทวนตนเอง ผู้วิจัยให้สมาชิกแลกเปลี่ยนกันความคิดเห็นกันภายในกลุ่ม จากนั้นอธิบายเพิ่มเติมให้เข้าใจถึงการดูแลรักษาสภาพจิตใจของตนเอง และเสริมวิธีการดูแลสุขภาพจิตใจของตนเองด้วยกิจกรรมความรู้สึกละเอียด

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Disclosing oneself) เพื่อเป็นการแสดงความจริงใจในการดำเนินกลุ่ม ผู้วิจัยจึงเปิดเผยตนเองในเรื่องราวของความเป็นปิติยินดีที่เหมาะสมต่อสมาชิกกลุ่ม ซึ่งเป็นเรื่องราวใกล้ตัวในชีวิตประจำวัน เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับร่างกายและจิตใจ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มลองคิดและเขียนข้อความว่า ถ้าเราจะกล่าวถึงตัวเองในสิ่งดี ๆ ของเราผ่านความรู้สึกยินดีที่เรามีต่อตัวเอง อีกวิธีที่เราทำได้คือการเขียนต่อประโยคที่ให้นี้ “ฉันพอใจในชีวิตของฉันที่.....” ให้ได้มากที่สุด จากนั้นเลือกข้อความที่ชื่นชอบที่สุดของตนเอง 5 ข้อความ

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเล่าเรื่องราวแห่งความรู้สึกยินดี และบอกข้อความที่ตนเองเลือก 5 ข้อความนั้น ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสรุปความ (Summarizing) เพื่อสรุปรวบรวมประเด็นสำคัญและเข้าถึงความต้องการพื้นฐาน (Want) ของสมาชิกแต่ละคน ในการนำเข้ากระบวนการ WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มาใช้ ดังนี้

ความหมายของWDEP

W (Wants) หมายถึง สำรวจความต้องการของผู้รับบริการ โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) เพื่อค้นหาความต้องการ (W) ที่มาจากแรงบันดาลใจภายใน ใช้คำถามว่า

“ข้อความความรู้สึกยินดีของฉัน ทำให้ฉันรู้สึกอย่างไร”

จากข้อความที่เลือก “ฉันต้องการให้เกิดอะไรขึ้นกับฉัน”

“สิ่งที่ฉันอยากให้คงอยู่กับฉันคืออะไร”

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความต้องการของตนเองและการรับรู้ในตนเอง เพื่อให้ผู้วิจัยได้เข้าถึงความต้องการ ความคิด ความรู้สึกของสมาชิกมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสนับสนุน (Supporting) เพื่อกระตุ้นเชิงเสริมแรงให้สมาชิกกลุ่มกล้าและมั่นใจในการเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง ซึ่งจะทำให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดมุมมองของตนเอง ได้แสดงออกถึงการรับรู้ต่อสภาวะแวดล้อมจากภายในสู่ภายนอกอย่างสร้างสรรค์

D (Direction and Doing) หมายถึง สำรวจทิศทางหรือแนวทางและการปฏิบัติ โดยพูดคุยถึงพฤติกรรมและการกระทำโดยรวม ใช้การถามคือ

“เราจะทำอย่างไรได้บ้างเพื่อให้เราได้สร้างความรู้สึกละเอียดและบอกกับตนเองนั้นเพิ่มมากขึ้นทุก ๆ วัน”

“ตอนนี้สิ่งที่เราทำอยู่ในแต่ละวัน มีอะไรบ้างที่ส่งเสริมให้เราเกิดความรู้สึกยินดี”

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงพฤติกรรมของตนเองว่าตอบสนองความต้องการของตนเองหรือไม่ อย่างไร

E (Evaluation) หมายถึง การประเมินพฤติกรรมโดยตนเองของสมาชิกกลุ่ม โดยการถามสมาชิกกลุ่มว่า

“เราคิดว่าการเขียนข้อความความรู้สึกยินดีมีผลดีกับเราอย่างไร มีผลดีกับผู้อื่นอย่างไร และเกิดผลดีต่อสภาพแวดล้อมที่เราอยู่รอบตัวของเราอย่างไร”

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินพฤติกรรม การรับรู้ ความต้องการโดยการถามเพื่อให้ได้ประเมินตนเอง นำไปสู่ความต้องการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

P (Planning) หมายถึง การวางแผน ซึ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มวางแผนที่ย่าย ไม่ยุ่งยาก หรือไม่แตกต่างไปจากชีวิตประจำวันมากนัก โดยให้แผนอยู่ในระยะเวลา 2 วัน เพื่อให้สมาชิกหมดกำลังใจในการปฏิบัติตามแผนและตรวจสอบให้ครั้งต่อไป

2.3 ผู้วิจัยขอให้สมาชิกกลุ่มเขียนแผนและสร้างข้อตกลงต่อตนเอง ลงในสมุดบันทึก ผู้วิจัยกล่าวเสริมในเรื่องของความรับผิดชอบต่อการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายและความต้องการของตนเอง ผู้วิจัยให้กำลังใจแก่สมาชิกด้วยคำพูดว่า

“ครูรู้สึกดี ที่นักเรียนตั้งใจและพร้อมทำตามแผนที่เขียนไว้ ครูขอชื่นชมนักเรียนว่าพวกเราเริ่มมีความคิดดีๆ ที่ทำได้ง่าย ๆ และทำได้จริงกับตนเอง”

ด้วยสายตาและท่าทางอันอบอุ่นเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดแรงบันดาลใจ มุ่งมั่นและรับผิดชอบในการปฏิบัติตามแผนที่ตนเองสร้างขึ้น

2.4 ผู้วิจัยขอให้สมาชิกกลุ่มคัดเลือกข้อความยินดีที่ตนเองชอบมากมา 5 ข้อความ เขียนด้วยลายมือตัวบรรจงลงในกระดาษการ์ด

2.5 ผู้วิจัยขอให้สมาชิกกลุ่มทำตามแผนการและข้อตกลง ด้วยการนำ 5 ข้อความนี้ กลับไปอ่านก่อนนอนและตอนตื่นนอน ซึ่งเป็นการบ้านของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

3. ขั้นตอนกลุ่ม

3.1 ผู้วิจัยขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 2 ในสิ่งที่ได้เรียนรู้ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3.2 ผู้วิจัยเน้นย้ำถึงความรับผิดชอบร่วมกันในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม และการบ้านที่ให้ทำทุกวัน

3.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยที่มี จากนั้นแสดงความขอบคุณ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่ม จากความสนใจ การซักถามและความร่วมมือ
2. ผู้วิจัยสังเกตจากจำนวนข้อความและการเขียนประโยคความรู้สึกยินดีของสมาชิกกลุ่ม

ครั้งที่ 3

เรื่อง ความรู้สึกยินดี (Be grateful) (ต่อ)

แนวคิดสำคัญ

พลังแห่งอารมณ์ของความรู้สึกยินดี (Be grateful) มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะที่ดี กล่าวคือ การเข้าถึงการรับรู้ต่อสภาวะแวดล้อมจากภายในสู่ภายนอกมีผลทั้งต่อตนเอง ผู้อื่นและโลก ในแต่ละวันแต่ละขณะที่เราเกิดความสุข ซึ่งภavnานั้นส่งผลต่อสภาพร่างกาย การเต้นของหัวใจส่งต่อไปยังสมองที่ควบคุมกระบวนการคิด และอารมณ์ ทำให้พบความสวยงามในธรรมชาติที่โลกสรรค์สร้างขึ้น (Robbins. 2007: 78) การฝึกสมาธิ (Meditation) คือการให้ความสำคัญในการอยู่กับลมหายใจและนึกถึงเรื่องราวความรู้สึกยินดีที่ตนเองได้สัมผัสมา เมื่อสมาธิเริ่มตั้งมั่นจะเกิดความเข้าใจในสิ่งรอบ ๆ ตัว และสนใจในสิ่งต่าง ๆ อย่างที่ไม่เคยมาก่อน เป็นการดีที่จะนำไปประยุกต์ใช้กับกระบวนการคิดอีกด้วย ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะรักในสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เราอาจมองข้ามไปได้มากขึ้น สุนทรียสติ (Conscious Appreciation) จะเกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ เมื่อเรารู้สึกสงบและผ่อนคลาย ทำให้เราตระหนักถึงสิ่งที่เรามีอยู่ และเมื่อเราปฏิบัติในชีวิตประจำวันจนเป็นนิสัย ชีวิตจะเต็มไปด้วยประสบการณ์เพราะจิตได้สำนึกเล็กให้ความสนใจกับความเศร้าหมอง (Taylor. 2014: online) ผู้วิจัยจึงใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้กระบวนการ WDEP เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจความต้องการของตนเองต่อวิธีการดำเนินชีวิตด้วยความรู้สึกยินดีที่เกิดจากความสงบ สำรวจแนวทางในการปฏิบัติถึงช่วงเวลาที่จะนำสมาธิไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน ให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเองถึงผลดีของการใช้ความรู้สึกยินดีภาวนาควนคู่ไปกับการฝึกสมาธิ จากนั้นวางแผนการฝึกสมาธิของตนเองเพื่อเข้าถึงประโยชน์ของสมาธิที่ตนเองต้องการ โดยใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) เพื่อเข้าถึงความต้องการของสมาชิกกลุ่ม การเชื่อมโยง (Linking) เพื่อเข้าถึงความต้องการที่แท้จริงที่สมาชิกต้องการจากประโยชน์ของการฝึกสมาธิ และการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เพื่อร่วมจินตนาการถึงผลที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับ (Corey. 2012: 23-29) จากกระบวนการและเทคนิคดังกล่าว จะทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจการดูแลกายและใจมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกสมาธิ อยู่กับลมหายใจและความรู้สึกยินดีที่เกิดขึ้นต่อสภาพแวดล้อมรอบตัว
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและเห็นคุณค่าของความรู้สึกยินดีเมื่อเกิดความสุขจากการฝึกสมาธิและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อ / อุปกรณ์

1. สมุดบันทึก
2. ดินสอ ยางลบ
3. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ความรู้สึกยินดีจากความสงบและผ่อนคลาย นำมาซึ่งการเกิดสุนทรียะสติ (Conscious Appreciation) โดยการฝึกสมาธิ และโดยใช้กระบวนการ WDEP เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจความต้องการของตนเองต่อวิธีการดำเนินชีวิตด้วยความรู้สึกยินดีที่เกิดจากความสงบ สำรวจแนวทางในการปฏิบัติถึงช่วงเวลาที่จะนำสมาธิไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน ให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเองถึงผลดีของการใช้ความรู้สึกยินดีภาวนาควบคู่ไปกับการฝึกสมาธิ จากนั้นวางแผนการฝึกสมาธิของตนเองเพื่อเข้าถึงประโยชน์ของสมาธิที่ตนเองต้องการ โดยใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) เพื่อเข้าถึงความต้องการของสมาชิกกลุ่ม การเชื่อมโยง (Linking) เพื่อเข้าถึงความต้องการที่แท้จริงที่สมาชิกต้องการจากประโยชน์ของการฝึกสมาธิ และการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เพื่อร่วมจินตนาการถึงผลที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับ (Corey. 2012: 23-29) จากกระบวนการและเทคนิคดังกล่าว จะทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจการดูแลกายและใจมากยิ่งขึ้น

ก่อนการสิ้นสุดการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันวางแผน (Planning) พัฒนาพฤติกรรม เพื่อเปลี่ยนแปลงโดยมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่ม “ฝึกสมาธิด้วยการใช้คำแห่งความรู้สึกยินดีเป็นการภาวนา เพื่อมุ่งไปถึงประโยชน์ของสมาธิที่ตนต้องการ”

เน้นย้ำความรับผิดชอบด้วยพฤติกรรมแห่งความสำเร็จ ซึ่งดำเนินการตามลำดับขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการกล่าวทักทาย ทบทวนข้อตกลง กติกาที่กลุ่มสร้างขึ้น และซักถามถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 2 และการดำเนินชีวิตตามแผนที่วางไว้หรือไม่ ถ้าดำเนินตามแผนได้ทำอะไรและหากดำเนินตามแผนไม่ได้เพราะเหตุใด อีกทั้งการบ้านที่ได้รับในการอ่านข้อความความรู้สึกยินดีทั้งตอนตื่นนอนและก่อนนอนเป็นอย่างไรบ้าง ผู้วิจัยให้กำลังใจและชื่นชมในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

1.2 ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกสมาธิ อยู่กับลมหายใจและความรู้สึกยินดีที่เกิดขึ้นต่อสภาพแวดล้อมรอบตัว เข้าใจและเห็นคุณค่าของความรู้สึกยินดีที่เกิดจากความสงบจากการฝึกสมาธิและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ในช่วงเวลาที่รู้สึกว้าวุ่น วุ่นวาย ไม่สบายใจ บางสิ่งบางอย่างรบกวนจิตใจ ต้องการความสงบทำได้โดยการนึกถึงความรู้สึกยินดีของตนเองเกิดเป็นสุนทรีย์ยะสดีนำไปสู่ความรู้สึกที่ผ่อนคลายขึ้น

1.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันเสนอสถานที่ในการทำกลุ่มครั้งนี้ ที่อยู่ในบริเวณโรงเรียนหรือในบริเวณที่ผู้วิจัยสามารถดูแลได้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สัมผัสกับธรรมชาติรอบตัวได้อย่างเต็มที่ โดยต้องไม่มีความพลุกพล่าน หรือมีเสียงอึกทึกครึกโครมจนเกินไป เมื่อร่วมกันสรุปสถานที่ได้ จึงพากันไปสถานที่นั้น เพื่อให้สมาชิกรู้สึกถึงความรู้สึกยินดีต่อสภาพแวดล้อมรอบตัวที่ตนเองพึงพอใจ

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยกล่าวกับสมาชิกกลุ่มว่า “ในแต่ละวันเราจะได้เรียนรู้กับความสุขและความทุกข์ปะปนกันไป ความสุขอยู่กับเรารอบตัว หลายครั้งที่เรามองข้ามหรือลืมที่จะมอง ใส่ใจความสุขเพียงชั่วครู่ ต่างจากเวลาเกิดความสุข เวลาที่เกิดความสุขนั้นไม่นาน แต่เราใส่ใจ และเก็บเอามาคิด เราเลยทุกข์ต่อเนื่อง จึงรู้สึกว่า สุขสั้นกว่าทุกข์ ส่วนความสุขที่เกิดขึ้นเราจะจัดการอย่างไร เวลาที่เรารู้สึกเหงา วุ่นวายใจ กระวนกระวายใจ เศร้าใจ ไม่สบายใจ รู้สึกว่าเราอ้างว้างโดดเดี่ยว แท้จริงแล้วเรายังมีเพื่อนที่ดีอยู่กับเราตลอด นั่นคือลมหายใจของเรา เขามักจะพาความสงบมาหาเราด้วยเสมอ และเมื่อเราเกิดความสุขเราจะพบความรู้สึกยินดีมากมายที่อยู่รอบตัวเรา ดังนั้นเราจึง

ควรดูแลเพื่อนที่เรียกว่า ลมหายใจ ให้ดีที่สุดด้วยการให้ความสำคัญแก่เขา” ผู้วิจัยชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันพูดคุยถึงความรู้สึกของตนต่อการฝึกสมาธิ

2.2 ผู้วิจัยอธิบายการฝึกสมาธิ (Meditation) ซึ่งนำไปเห็นถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิจากเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 นี้ เชิญชวนสมาชิกกลุ่มฝึกสมาธิด้วยการนั่งขัดสมาธิ ตามที่ตนเองถนัด สามารถวางมือไว้ที่เข่าหรือตักก็ได้ เมื่อสมาธิอยู่ในอาการสงบและผ่อนคลายแล้วผู้วิจัยให้สมาชิกหลับตาลงเบา ๆ นับลมหายใจของตนเอง โดยเข้า-ออก นับเป็นหนึ่งไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกว่าตามลมหายใจได้ทัน เปลี่ยนมาสังเกตลมที่เคลื่อนเข้า-ออกแทนการนับ ระหว่างนี้ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสังเกตการเคลื่อนไหวของลมหายใจ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงเรื่องราวที่ทำให้เรารู้สึกยินดี ภาพเหตุการณ์นั้น หรือคำที่ทำให้เราเกิดความรู้สึกยินดี จากนั้นกล่าวนำไปสู่การรับรู้ถึงธรรมชาติรอบ ๆ ตัว ธรรมชาติที่ให้คุณแก่เรา ในขณะที่เรารับรู้ถึงอากาศที่อบอุ่นก่อนข้างร้อนนี้ก็มีลมพัดโชยเบา ๆ ทำให้เรารู้สึกเย็นสบายได้ระยะหนึ่ง ต้นไม้ที่ผลิดอกชบาให้เรามีอากาศที่บริสุทธิ์ในการดำรงชีวิต เสียงนก เสียงใบไม้ เสียงของธรรมชาติ นี่คือบทเพลงของธรรมชาติที่กำลังบรรเลงอยู่ ผู้วิจัยนำให้สมาธิได้ติดตามถึงคุณของธรรมชาติ ณ ขณะนั้น โดยการบรรยายชี้ให้เห็นว่าฉันโชคดีที่มีอากาศบริสุทธิ์ทำให้ลมหายใจของฉันบริสุทธิ์ ฉันโชคดีที่มีต้นไม้ไว้ให้ร่มเงาแก่ฉันทำให้ฉันได้เห็นภูมิทัศน์ที่สวยงาม แผ่นดินที่รองรับและโอบอุ้มฉันทำให้ฉันรู้สึกถึงความอบอุ่นปลอดภัย ท้องฟ้าและก้อนเมฆที่สร้างสรรค์งานศิลปะอย่างไม่ซ้ำกันในแต่ละวัน เสียงของสัตว์ต่าง ๆ ที่เป็นเพื่อนฉัน ทำให้ฉันรู้ว่าฉันไม่ได้โดดเดี่ยว ธรรมชาติให้คุณประโยชน์แก่ฉันอย่างมากมาย

ระยะเวลาที่ใช้ในการทำสมาธินี้ผู้วิจัยสังเกตจากอาการของสมาชิกกลุ่ม เมื่อพบว่าสมาธิกลุ่มเริ่มหลุดจากสมาธิ ผู้วิจัยจึงให้สมาธิค่อย ๆ ลืมตา เคลื่อนไหวแต่ละอริยาบถอย่างช้า ๆ จากนั้นนำกระบวนการ WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมาใช้ ดังนี้

- สำรวจความต้องการ (W) ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning)

เพื่อกระตุ้นให้เล่าถึงรายละเอียดและแสดงความคิดเห็น ด้วยการถามสมาชิกว่า

“เป็นอย่างไรบ้างกับการฝึกสมาธิครั้งนี้”

“ถ้าประโยชน์ของสมาธิคือพรที่เราจะได้รับจากการนั่งสมาธิ เทวดาจะประทานพรนั้นให้ 1 ข้อ เราจะขอประโยชน์ของสมาธิในข้อใดให้เกิดขึ้นกับเรา เพราะเหตุใด” ให้เขียนลงสมุดบันทึก

ให้สมาธิได้สำรวจตนเอง จากนั้นผู้วิจัยให้สมาธิกลุ่มที่พร้อมแบ่งปันความคิดเห็นของตน ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเชื่อมโยง (Linking) เพื่อเชื่อมโยงประเด็นที่พูดคุยกันภายในกลุ่ม

- สำรวจแนวทางการปฏิบัติ (D) ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงชีวิตประจำวันของตนเอง จากคำถามว่า

“เราจะทำให้ประโยชน์ของสมาธิในข้อที่เราเลือกเป็นจริงได้อย่างไร”

“ขณะที่เรานั่งสมาธิ เราจะใช้คำภาวนาเป็นข้อความของความรู้สึกยินดี ข้อความนั้นจะกล่าวได้อย่างไร”

“ถ้าจะแทรกการฝึกสมาธิเข้าไปในชีวิตประจำวันของเรา ด้วยการนึกถึงความรู้สึกยินดีของเรา 3 ข้อความ อะไรก็ได้ เราจะทำช่วงเวลาใดได้บ้าง”

เพื่อให้สมาชิกทบทวนการดำเนินชีวิตของเขา ว่าเขาสามารถแบ่งเวลามาใส่ใจในเรื่องการดูแลกายและใจของตนเองได้ในเวลาใดบ้าง

- การประเมินตนเอง (E) ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเอง โดยใช้

“พวกเรลองประเมินดูสิคะว่า ประโยชน์ของสมาธิที่เราต้องการให้เกิดกับเรา และการดำเนินชีวิตของเราที่จะเพิ่มการฝึกสมาธิด้วยการนึกถึงความรู้สึกยินดี ยากเกินไปหรือไม่ที่จะเราจะปรับเปลี่ยนให้เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเรา เราจะทำได้จริงหรือไม่ ถ้าจะมีอุปสรรค อะไรคืออุปสรรคในการเปลี่ยนแปลงของเรา”

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เพื่อแสดงท่าทีสนใจร่วมจินตนาการถึงผลที่เขาจะได้รับ และส่งเสริมให้เขาได้เล่าต่ออย่างอบอุ่น จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มเขียนลงในสมุดบันทึกถึงผลดีของการฝึกสมาธิของตนเอง

- วางแผน (P) ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มวางแผนในการฝึกสมาธิ ตามความต้องการของตนเอง 1 ข้อ ด้วยการภาวนาจากข้อความ ความรู้สึกยินดีของตนเอง และบันทึกข้อความที่ตนเองจะใช้ในการภาวนานั้นลงในสมุดบันทึก

2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแบ่งปันแผนของตนเองต่อกัน ให้กลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงความรับผิดชอบในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เพื่อเน้นย้ำถึงความสำคัญของแผนและความรับผิดชอบของกลุ่ม ผู้วิจัยสนับสนุนและให้กำลังใจ

3. ขั้นตอนกลุ่ม

3.1 ผู้วิจัยขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปโดยเชื่อมโยงสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 และครั้งที่ 3 ในสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับความรู้สึกยินดี ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในเรื่องของการดูแลกายและใจของตนเองด้วยการฝึกสมาธิ ซึ่งเมื่อเกิดเหตุการณ์ไม่พึงปรารถนาเข้ามากระทบจิตใจของเรา เราลองเอาการนับลมหายใจมาใช้และสังเกตความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เป็นวิธีในการ

เปลี่ยนลบให้เป็นบวกจากการเปลี่ยนสภาวะทางจิตใจนั่นเอง อีกทั้งเมื่อเราฝึกไปเรื่อย ๆ จะพัฒนาไปเป็นอัตโนมัติเมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้น เราจะนับลมหายใจทันทีที่เรียกว่าการมีสตินั่นเอง

3.2 ผู้วิจัยเน้นย้ำถึงความรับผิดชอบร่วมกันในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

3.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยที่มี จากนั้นแสดงความขอบคุณ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ และสิ่งที่ต้องเตรียมมาในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่ม จากความสนใจ ความกระตือรือร้น การซักถามและความร่วมมือ
2. สังเกตการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทางและการตอบคำถาม การสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ของสมาชิกกลุ่ม
3. สังเกตการอธิบายของสมาชิกกลุ่มจากการเชื่อมโยงการฝึกสมาธิกับความรู้สึกยินดี การนำการฝึกสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ตนเองเกิดความสุข

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3

10 ประโยชน์จากการทำสมาธิ

1.ช่วยให้จิตใจผ่องใส อ่อนโยน

การทำสมาธิจะช่วยให้จิตใจเรานิ่งสงบ ท่ามกลางจิตที่กำหนดภายใต้ลมหายใจเข้าออก เรา
จะรู้ตัวตลอดเวลา สามารถตามทันอารมณ์ ด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ
ลึก ๆ ทำให้เราเป็นคนสุขุม นุ่มลึก ใจเย็น อ่อนโยนและมองโลกรอบตัวในแง่ดีงามมากขึ้น อารมณ์ก็
จะแจ่มใส และยังส่งผลให้สุขภาพดีตามมาอีกด้วย

2.ช่วยผ่อนคลายความเครียด

การทำสมาธิเมื่อจิตใจเรานิ่งมาก ๆ ผสานเป็นหนึ่งเดียวกับลมหายใจแล้ว สารแห่งความสุข
จะหลั่งไหลออกมาทั่วร่างกายอย่างน่าอัศจรรย์ จึงช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลายความเครียดได้ ทำให้
เรามีจิตใจสงบเยือกเย็น และมีความสุขอย่างที่ไม่เคยสัมผัสมาก่อน

3.ลดอารมณ์โกรธหรือโมโหร้ายได้

การหมั่นฝึกสมาธิบ่อย ๆ จะทำให้เรารู้ทันอารมณ์ของตนเองได้ดี เพราะจิตเราจะอยู่กับลม
หายใจตลอดเวลา เราจะรู้ทุกการเคลื่อนไหว ทุกสิ่งที่คิด พูดและทำจะมาพร้อมสติอยู่เสมอ เมื่อไรที่
เราเริ่มโกรธหรือกำลังโมโห สติจะเตือนตัวเอง ทำให้เราดึงอารมณ์ให้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับลม
หายใจ และหากเราทำเช่นนี้บ่อย ๆ ก็จะทำให้เป็นคนใจเย็นได้

4.ช่วยให้ความจำดีและสมองทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น

สำหรับวัยที่จะต้องใช้สมองในการคิด นั้น การฝึกสมาธิบ่อย ๆ ย่อมช่วยเสริมสร้างทั้ง
ความจำดี ทำให้สมองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

5.ช่วยให้ผิวพรรณอ่อนเยาว์ ผ่องใส ดูเด็กกว่าวัย

เวลาที่เรฝึกสมาธิ เราจะต้องกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยสูดหายใจเข้าไปให้เต็มท้องลึก
ๆ ช้า ๆ และปล่อยลมหายใจออกยาว ๆ เมื่อทำแบบนี้สม่ำเสมอ ก็ย่อมช่วยให้ออกซิเจนเข้ามา
ฟอกเลือดภายในร่างกาย และเป็นการล้างสารพิษไปในตัว อีกทั้งส่งผลให้ผิวพรรณสะอาด ผ่องใส
เลือดลมไหลเวียนดี ผิวเต่งตึงอ่อนเยาว์กว่าวัยในที่สุด

6.ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพให้สง่าผ่าเผย

คนที่ทำสมาธิบ่อย ๆ บุคลิกภาพย่อมดีแน่นอน เพราะสมาธินั้นจะทำให้มีสติกับตัวอยู่
ตลอดเวลา และด้วยความที่สมาธิทำให้เราใจเย็นและรอบคอบมากขึ้น บุคลิกท่าทางของเราที่

แสดงออกผ่านการคิด พูดและทำ รวมถึงอากัปกริยาต่าง ๆ อ่อนโยน สง่า ไม่รีบร้อนหรือแสดงท่าที่แบบคนหุ่นหันหันแล่น

7. สุขภาพดี บำบัดโรคได้

คนที่ฝึกสมาธิบ่อย ๆ จะช่วยบำบัดโรคและสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงอายุยืนยาวได้ เพราะสมาธิจะช่วยบำบัดความเครียดส่งผลให้ระดับความดันโลหิตลดลง สารแห่งความสุขยังมีประสิทธิภาพในการช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดของร่างกายได้ด้วย ดังนั้น หากใครอยากมีสุขภาพดี อายุยืนแนะนำให้หันมาทำสมาธิบ่อย ๆ ควบคู่กับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายอยู่เสมอ

8. ช่วยลดน้ำหนักได้

เนื่องจากสมาธิรู้ทุกลมหายใจเข้าออก จะควบคุมความคิดเราให้อยู่กับปัจจุบันและอยากทำแต่สิ่งดี ๆ ให้ตัวเอง เราจะมีความสุขอย่างปิติเหลือล้นอยู่ภายใน แม้แต่การรับประทานอาหารก็ทำให้เราเลือกสรรแต่อาหารเพื่อสุขภาพ มีสติไปกับการเคี้ยวทุกคำ และเพราะความอึดจากจิตใจ จะทำให้เรารับประทานอาหารได้น้อยลง ด้วยเหตุดังกล่าวจึงทำให้การลดน้ำหนักพลอยประสบผลสำเร็จ

9. ทำให้มีความสุข

หลายคนปรารถนาอยากมีความสุขและวิ่งตามออกไปหาความสุข การทำสมาธิฝึกทำให้หนึ่งสงบบ่อย ๆ เพราะพบว่าการทำสมาธินี้แหละที่จะมอบหนทางแห่งความสุขให้เราได้อย่างแท้จริง จิตใจเราจะเข้มแข็งเบิกบาน อารมณ์ดีสดใส ยิ่งฝึกสมาธิมากใจเราก็จะยิ่งผ่อนคลาย สุขสงบมากและมันยอมทำให้เราพึงพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ โดยไม่ต้องดิ้นรนออกไปไขว่คว้าหาความสุขนอกบ้านอีกเลย

10. ทำให้เราได้บุญ

เวลาที่เรฝึกสมาธิหลายคนมักจะเตรียมตัวเริ่มทำด้วยการสวดมนต์ เพื่อกล่อมใจให้สงบ จากนั้นก็มานั่งสมาธิ แผ่เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวรและสรรพสัตว์ หลายคนที่ทำแบบนี้ก็จะยิ่งได้บุญมาก หรืออย่างน้อยหากเราไม่สะดวกที่จะสวดมนต์ก่อนแต่ทำสมาธิเลยเพื่อหยุดความฟุ้งซ่าน หยุดใจให้สงบนิ่ง แบบนี้อยู่ที่ไหนก็ทำได้ ไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นที่บ้านเท่านั้น นั่งอยู่บนรถ เดินทาง กินข้าว ไปเรียน นั่งทำงาน ฯลฯ ก็สามารถกำหนดจิตให้อยู่กับลมหายใจได้เสมอ

ที่มา : <http://www.organicbook.com/mind>

ครั้งที่ 4

เรื่อง การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก (Choose positive thoughts and feelings)

แนวคิดสำคัญ

การที่เราไม่สามารถปฏิเสธด้านลบได้ เนื่องจากสภาวะแวดล้อมของเรามีทั้งด้านลบและบวก ซึ่งความคิดและความรู้สึกด้านบวกจะสร้างสรรค์ความเป็นบวกให้เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมของเรา อันเป็นผลมาจากกฎแห่งแรงดึงดูด (Law of attraction) ดังนั้นการยอมรับทั้งด้านบวกและลบของตนเอง ที่มาจากการยอมรับคำชื่นชม และคำตำหนิจากผู้อื่นด้วยความยินดี นำไปสู่การปรับเปลี่ยนวิธีคิดอย่างสร้างสรรค์ และเป็นการสร้างสภาพแวดล้อมทางบวกให้เกิดขึ้นได้อีกด้วย โดยใช้กิจกรรมปรับเปลี่ยนวิธีคิด เพื่อลดการตำหนิ หรือการตัดสินตนเองเพิ่มเมื่อได้รับคำตำหนิหรือคำตัดสินจากผู้อื่น (Robbins. 2007: 114-115) เนื่องจากพบว่าเด็กที่โตมากับผู้ใหญ่ที่ชอบการวิพากษ์วิจารณ์อาจกลายเป็นเด็กที่หัวเหว่ เกือบตัว หรืออาจเป็นผู้ร้ายเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ได้ (Sterling. 2010: online)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การปรับเปลี่ยนวิธีคิดในสถานการณ์ที่เป็นลบอย่างสร้างสรรค์
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกด้านลบไปสู่ความรู้สึกที่ดีขึ้น

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อ / อุปกรณ์

1. สมุดบันทึก
2. ดินสอ ยางลบ

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ เป็นการฝึกปรับเปลี่ยนวิธีคิดจากเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกในทางลบไปสู่ความรู้สึกที่ดีขึ้น โดยใช้กิจกรรมปรับเปลี่ยนวิธีคิด เมื่อเราได้รับคำพูดตำหนิที่เกิดจากตนเองหรือเกิดจากการถูกผู้อื่นตำหนิ เพื่อลดการตำหนิ หรือเป็นการตัดสินตนเองเพิ่มหลังจากถูกผู้อื่นตำหนิ (Robbins. 2007: 114-115) การยอมรับตนเองทั้งด้านบวกและลบ ยอมรับคำชื่นชมและคำตำหนิจากผู้อื่นด้วยความยินดี ผู้วิจัยจึงใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้กระบวนการ WDEP เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองถึงการตอบสนองความต้องการของตนเองจากคำชื่นชมและคำตำหนิของผู้อื่น แนวทางในการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การตอบสนองความต้องการด้วยการปรับเปลี่ยนวิธีคิด นำไปสู่การประเมินตนเองต่อผลของคำชื่นชมและคำตำหนิ จากนั้นวางแผนสร้างข้อตกลงในแนวทางของพฤติกรรมของตนเองเมื่อได้รับคำชื่นชมและคำตำหนิ ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเทคนิคความขัดแย้ง เพื่อท้าทายให้สมาชิกได้ฝึกการปรับวิธีคิด และกระตุ้นให้เกิดการเผชิญ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอันรวดเร็ว (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 157) ใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) เพื่อให้เข้าถึงความต้องการที่แท้จริงของสมาชิกกลุ่ม การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เพื่อจับประเด็นและประเมินพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเอง และการเปิดเผยตนเอง (Disclosing oneself) ให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจการปรับวิธีคิดอย่างแท้จริง (Corey. 2012: 23-29) จากกระบวนการและเทคนิคดังกล่าว จะทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจการเผชิญกับเหตุการณ์เชิงลบไปสู่ความรู้สึกที่ดีขึ้น

ก่อนการสิ้นสุดการให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันวางแผน (Planning) พัฒนาพฤติกรรม เพื่อเปลี่ยนแปลงโดยมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่ม “โดยการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองจากการปรับเปลี่ยนวิธีคิดของตนเองจากเหตุการณ์ในด้านลบ” เน้นย้ำความรับผิดชอบด้วยพฤติกรรมแห่งความสำเร็จ ซึ่งดำเนินการตามลำดับขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการกล่าวทักทาย ทบทวนข้อตกลง กติกาที่กลุ่มสร้างขึ้น และซักถามถึงสิ่งที่ได้รับการเข้ากลุ่มครั้งที่ 3 และการบ้านที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวันตามแผนที่วางไว้หรือไม่ อย่างไร ให้กำลังใจและชื่นชมในการปฏิบัติตาม

แผนที่วางไว้ แบ่งปันเรื่องราวของการบ้านในครั้งนี้ 3 สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

1.2 ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การปรับเปลี่ยนวิธีคิดในสถานการณ์ที่เป็นลบได้อย่างสร้างสรรค์ และสามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกด้านลบไปสู่ความรู้สึกที่ดีขึ้น

2. ขั้นตอนในการ

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มอยู่ในอารมณ์ที่ผ่อนคลาย จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มค่อย ค่อย คิดตามที่ผู้วิจัยกล่าว โดยให้สมาชิกลอง นึกย้อนไปเรื่อย ๆ ในชีวิตความเป็นอยู่ที่เผชิญมาทั้งด้านลบและด้านบวก การที่ได้พบเจอคนมากมายบนโลก คำพูดของผู้คนมากมายมีทั้งส่งเสริมกำลังใจของเรา และทำร้ายความรู้สึกของเรา ส่งผลต่อจิตใจเรา บางคำพูดยังคงติดหูเราหรือค้างคาภายในจิตใจของเรามาจนถึงทุกวันนี้

2.2 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Question) ถามสมาชิกกลุ่มว่าคำพูดมากมายเหล่านั้นมีผลกับเราอย่างไรบ้าง คำพูดเหล่านั้นทำให้เรารู้สึกอย่างไร ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเทคนิคความขัดแย้ง มาใช้เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเผชิญ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอันรวดเร็ว จากนั้นนำกระบวนการ WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมาใช้ ดังนี้

- สำรวจความต้องการ (W) ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนเรื่องราวของชีวิตตนเองที่ผ่านมา ที่ได้พบเจอคนมากมายและได้รับคำพูดของคนหลาย ๆ คน โดยให้สมาชิกกลุ่มเขียนคำชื่นชมและคำตำหนิที่มีผลกับจิตใจของตนเองมากที่สุด ลงสมุดบันทึก

จากนั้นผู้วิจัยใช้คำถามกับสมาชิกกลุ่มว่า

“ทั้งคำชื่นชมและคำตำหนิของผู้อื่นส่งผลอะไรกับเราบ้าง”

“คำพูดเหล่านั้น ทำให้เรารู้สึกอย่างไร”

ให้สมาชิกกลุ่มเขียนคำตอบลงในสมุดบันทึก เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความต้องการเฉพาะของตน ทั้งคำชื่นชมและคำตำหนิ ว่าสอดคล้องกับความต้องการภายในด้านใด เช่น คำพูดในด้านลบของคนในครอบครัวหรือบุคคลที่มีอิทธิพลต่อเขา ซึ่งอาจมีผลต่อจิตใจของเขาที่มาจากความต้องการรักและได้รับความรัก (Love and Belonging) ถ้อยคำดูหมิ่นดูแคลน อาจเป็นความต้องการในด้านความสำเร็จ (Power) ถ้อยคำในเชิงบังคับข่มขู่ที่อาจมาจากการต้องการความอิสระ (Freedom) คำพูดของเพื่อนที่ทำให้เขาไม่สบายใจ อาจมาจากความต้องการ

ความสนุกสนาน (Fun) และคำพูดที่ส่งผลต่อสภาพจิตใจ ที่อาจเป็นเพราะความต้องการในการอยู่รอด (Survival) เพื่อให้ทราบอย่างแน่ชัดถึงความต้องการ ผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคการทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying) เพื่อให้เข้าถึงเรื่องราวที่สมาชิกกลุ่มพูดทวนสลับสน เพื่อความเข้าใจตรงกัน

- สำรวจแนวทางการปฏิบัติ (D) ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแบ่งปันเรื่องราวของตนเองทีละคน ด้วยคำถามว่า

“เวลาที่ผู้อื่นชื่นชมเรา เรามีพฤติกรรมอย่างไร”

“เวลาที่เรารู้สึกได้ยินหรือรับรู้ว่ามีคนตำหนิเรา เราแสดงออกอย่างไร”

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเทคนิคความขัดแย้ง หลังการตอบของสมาชิกแต่ละคน เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเผชิญเป็นการท้าทายสมาชิกในการเผชิญกับสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในแต่ละวันได้ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอันรวดเร็ว ผู้วิจัยชี้แนะให้เห็นทั้งสองด้านควบคู่กันไป เนื่องจากสภาพแวดล้อมที่เราเผชิญอยู่นั้นมีทั้งด้านบวกและด้านลบ

- การประเมินตนเอง (E) ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) ให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเองว่า

“ถ้าเรารับแต่คำชื่นชมของผู้อื่นเพียงอย่างเดียว จะมีผลดีและผลเสียต่อตัวเราอย่างไร”

“แล้วถ้าเรารับแต่คำตำหนิของผู้อื่นอย่างเดียว จะมีผลดี หรือผลเสียกับเราอย่างไร”

“ในชีวิตจริง มีใครที่ได้รับคำชมอย่างเดียวหรือคำตำหนิอย่างเดียวตลอดชีวิต หรือไม่ มีความคิดเห็นอย่างไร”

“พฤติกรรมหรือการแสดงออกของเราเมื่อได้รับคำชื่นชมและคำตำหนินั้นมีความเหมาะสมหรือไม่อย่างไร สอดคล้องกับความต้องการของเราหรือไม่”

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เพื่อจับประเด็นสำคัญในการประเมินพฤติกรรม การรับรู้ ความต้องการ จากการให้สมาชิกได้ประเมินตนเอง และเน้นย้ำให้เห็นความสำคัญของคำพูดเหล่านั้นที่มีผลกระทบกับชีวิต และผลนั้นอาจย้อนมาทำร้ายเราหรือเกิดขึ้นในอนาคตได้ และในทางกลับกันคำตำหนินั้นอาจนำเราให้พัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้นได้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Disclosing oneself) ยกตัวอย่างเพื่อให้สมาชิกเข้าใจยิ่งขึ้นว่า “เช่น ตอนที่ครูยังเป็นครูอัตราจ้างสอนวงโยธวาทิตที่โรงเรียนแห่งหนึ่ง ครูบอกกับรองผู้อำนวยการว่าครูจะสอบบรรจุเอกดนตรี ท่านถามกลับมาว่ารับกี่ตำแหน่ง ครูตอบไปว่า รับตำแหน่งเดียวค่ะ ท่านหัวเราะแล้วบอกว่ายาก คำว่ายากของท่านคือครูไม่สามารถสอบได้แน่นอน ครูจึงตั้งใจอ่าน

หนังสือและตั้งเป้าหมายว่าต้องทำให้สำเร็จให้ได้ เมื่อประกาศผลสอบครูนำผลสอบไปยื่นให้ท่าน เป็นความภาคภูมิใจในชีวิตของครูเพราะคำพูดของท่าน ครูจึงมีแรงบันดาลใจและทำได้สำเร็จ ในตอนนั้น ถ้าครูคิดว่าคำว่ายากนั้น ไซ้ครูทำไม่ได้แน่ ๆ แล้วก็อ่านหนังสือไปแบบผ่าน ๆ นักเรียนคิดว่าครูจะเป็นอย่างไร และนักเรียนคิดว่าครูควรบอกกับรองผู้อำนวยการว่าอย่างไร” จากนั้นถามสมาชิกกลุ่มต่อไปว่า

“เราอยากบอกอะไรกับคนที่ชื่นชมเรา และเราอยากบอกอะไรกับคนที่เคยตำหนิเรา”

ให้สมาชิกกลุ่มเสนอความคิดเห็นของแต่ละคน หลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปถึงทัศนคติเชิงบวกที่ได้รับจากกลุ่ม

- วางแผน (P) ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มไตร่ตรองถึงกระบวนการ WD และ E ของแต่ละคน จากนั้นให้กลุ่มร่วมกันวางแผนการไปสู่การยอมรับคำชื่นชมและคำตำหนิจากผู้อื่นด้วยความยินดี เพื่อยอมรับตนเองทั้งด้านบวกและลบตามความเป็นจริง ด้วยการเขียนข้อดลของตนเอง ว่าหลังจากนี้เมื่อมีคำพูดที่แสดงถึงการชื่นชมและการตำหนิเกิดขึ้นกับเรา เรามีความตั้งใจว่าเราจะแสดงออกอย่างไร

1. เมื่อมีผู้ชื่นชมฉัน ฉันจะ..... (กล่าวถึงพฤติกรรมที่แสดงออก)
2. เมื่อมีผู้ตำหนิฉัน ฉันจะ..... (กล่าวถึงพฤติกรรมที่แสดงออก)

และให้การบ้านโดยการให้สมาชิกกลุ่มสังเกตพฤติกรรมตนเองจากการปรับเปลี่ยนวิธีคิดของตนเองเมื่อเกิดเหตุการณ์ในด้านลบขึ้น เช่น มีเพื่อนใช้คำพูดรุนแรง เราทำอย่างไร หรือถูกผู้ปกครองดุ เราทำอย่างไร เป็นต้น

2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงความรับผิดชอบในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เพื่อเน้นย้ำถึงความสำคัญของแผนและความรับผิดชอบของกลุ่ม

3. ขัณยติกลุ่ม

3.1 ผู้วิจัยขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 4 ในสิ่งที่ได้เรียนรู้ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในเรื่องของการพัฒนาความคิดไปสู่การคิดบวก สามารถนำคำตำหนิมาเป็นแรงบันดาลใจทำทลายตนเอง เพื่อนำตนเองไปสู่ความสำเร็จ

3.2 ผู้วิจัยเน้นย้ำถึงความรับผิดชอบร่วมกันในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม และการบ้านที่ได้รับในครั้งนี้

3.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยที่มี จากนั้นแสดงความขอบคุณและนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่ม จากความสนใจ ความกระตือรือร้น การซักถาม และความร่วมมือ
2. สังเกตการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทางและการตอบคำถาม การสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ของสมาชิกกลุ่ม
3. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายถึงประสบการณ์จากคำชื่นชมและคำตำหนิของสมาชิกกลุ่มและแนวทางในการปรับเปลี่ยนวิธีคิดของสมาชิกกลุ่ม



ครั้งที่ 5

เรื่อง การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก (Choose positive thoughts and feelings) (ต่อ)

แนวคิดสำคัญ

สภาพแวดล้อมมีความสำคัญในการหล่อหลอมเรา ซึ่งอาจผสมผสานทั้งเชิงบวกและเชิงลบ การสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเด็กทางหนึ่งคือ ปลุกฝังนิสัยเชิงบวกเป็นคนที่มีความคิดต่อตนเองในเชิงบวก เนื่องจากสุนทรียแห่งตนนั้นต้องการการเคารพในตนเองอย่างสมบูรณ์แบบ (Sterling. 2010: online) อีกทั้งเด็ก ๆ ควรมีสุนทรียเพื่อที่พวกเขาจะได้เข้าใจและยอมรับ เมื่อต้องเผชิญกับความรู้สึกอ่อนแอ และความยากลำบากในการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อม (Maatta;&Uusiautti. 2012: 88) เนื่องจากสภาพแวดล้อมของเรามีทั้งด้านลบและบวก เป็นโอกาสดีในการเรียนรู้และฝึกปรับเปลี่ยนสิ่งที่เป็ลบไปในทางบวก เพื่อสร้างความสมดุลระหว่างความกล้าหาญและความอ่อนแอ (Sterling. 2010: online) ในทางเดียวกันความคิดและความรู้สึกด้านบวกจะสรรสร้างความเป็นบวกให้เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมของเราเช่นกัน โดยกิจกรรมเปลี่ยนลบเป็นบวก (Robbins. 2007: 188-189)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนวิธีคิดของตนเองไปในทางบวกอย่างสร้างสรรค์
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบไปสู่ความรู้สึกที่ดีขึ้น

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อ / อุปกรณ์

1. สมุดบันทึก
2. ดินสอ ยางลบ
3. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ เป็นการเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก (Choose positive thoughts and feelings) โดยใช้กิจกรรมเทคนิคการเปลี่ยนลบเป็นบวก คือเมื่ออยู่ในสถานะที่ส่งผลให้เกิดความรู้สึกเชิงลบ (Robbins. 2007: 188-189) ทำให้เกิดการตำหนิตนเองเมื่อเกิดการกระทำดังกล่าวซ้ำบ่อยครั้งยิ่งขึ้น จะทำให้เกิดผลเสียต่อตนเอง ผู้วิจัยจึงใช้การให้อภัยตนเองในความผิดพลาดและยอมรับในตนเองทั้งด้านบวกและลบ และใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง กระบวนการ WDEP เพื่อให้เข้าใจความต้องการของตนเองสามารถตอบสนองตนเองได้อย่างถูกต้องจากการสะท้อนให้เห็นถึงคำพูดที่ตอกย้ำตนเองอันเป็นการสร้างด้านลบต่อตนเอง นำไปสู่การสำรวจแนวทางปฏิบัติว่าสมาชิกกลุ่มใช้กิจกรรมใดในการเปลี่ยนลบเป็นบวก ซึ่งการสร้างแนวทางปฏิบัติในการเปลี่ยนลบเป็นบวกโดยการให้อภัยตนเอง จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเองจากความต้องการและแนวทางปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความเข้าใจยิ่งขึ้น นำไปสู่การวางแผนพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ในทางลบ หรือเกิดอารมณ์ในทางลบ ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงคืออารมณ์ขึ้น สอดแทรกในกระบวนการเนื่องจากเป็นวิธีที่จะช่วยในการเปลี่ยนลบให้เป็นบวก และสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายให้เกิดการเปิดเผยตนเอง (พัชรารัตน์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 157) ใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) เพื่อเข้าถึงการสำรวจความต้องการ การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เพื่อจับประเด็นในความต้องการที่แท้จริง การสนับสนุน (Supporting) เพื่อให้สมาชิกมีความมั่นใจในการแสดงความคิดเห็น (Corey. 2012: 23-29) จากกระบวนการและเทคนิคดังกล่าว จะทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับการเผชิญอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ ไปสู่ความรู้สึกที่ดีขึ้น

ก่อนการสิ้นสุดการให้คำปรึกษาครั้งที่ 5 ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันวางแผน (Planning) พัฒนาพฤติกรรม เพื่อเปลี่ยนแปลงโดยมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่ม ฝึกการเปลี่ยนลบเป็นบวกว่า “กิจกรรมที่ฉันจะทำเมื่อเกิดอารมณ์ในทางลบ” โดยให้สมาชิกกลุ่มบันทึกลงในสมุดบันทึก เน้นย้ำความรับผิดชอบด้วยพฤติกรรมแห่งความสำเร็จ ซึ่งดำเนินการตามลำดับขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการกล่าวทักทาย ทบทวนข้อตกลง กติกาที่กลุ่มสร้างขึ้น และซักถามถึงสิ่งที่ได้รับการเข้ากลุ่มครั้งที่ 4 และการบ้านที่ได้รับนั้นดำเนินการตามแผนที่วางไว้หรือไม่ อย่างไร ให้กำลังใจและชื่นชมในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

เพิ่มเติมว่า “จากการทำกลุ่มครั้งที่ผ่านมา เราพูดถึงการตำหนิที่ได้รับจากผู้อื่น คำพูดของผู้อื่นที่เรา นำมาตำหนิตนเองซ้ำแล้วซ้ำอีก และคำชื่นชมที่ผู้อื่นมักจะชื่นชมเรา”

1.2 ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ปรับเปลี่ยนวิธีคิดของตนเองไปในทางบวกอย่างสร้างสรรค์และสามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึก เชิงลบไปสู่ความรู้สึกที่ดีขึ้น

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยเล่าเรื่อง “ตอกตะปู” จากเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 5 จากนั้น ให้สมาชิกกลุ่มคิดตามว่าหากเราตำหนิตนเอง 1 ครั้ง เท่ากับการตอกตะปูที่ฝาบ้าน 1 ตัว ขณะนี้ตะปู ที่อยู่บนฝาผนังของบ้านจะมีจำนวนเท่าไร แล้วถ้าหากฝาผนังของบ้านคือจิตใจของเรา เราทำความสะอาด บอบซ้ำให้กับตนเองมากแค่ไหน ฝาบ้านของเราก็รกรักไปด้วยตะปูทั้ง ๆ ที่ฝาบ้านไม่ได้ทำอะไรให้เรา ในทางกลับกันการชื่นชมตนเองของเรา หรือการให้อภัยตัวเอง จะเป็นการทำให้เราได้ถอนตะปูที่ฝา ผนังออกทีละตัว แม้อาจจะยังมีรอยแต่เราก็ได้เริ่มที่จะดูแลรักษาตัวเราใช้หรือไม่

2.2 ผู้วิจัยขออาสาสมัครจากสมาชิกกลุ่มแบ่งปันข้อมูลโดยเล่าถึงประสบการณ์ของ ตนเองที่เป็นการตอกตะปู และกล่าวขอบคุณอาสาสมัครที่กล้ากล่าวถึงตนเองในด้านลบเพราะนั่น เท่ากับว่าเขาได้เริ่มทำการถอนตะปูแล้ว ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) และ เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงคืออารมณ์ขัน โดยยกเรื่องตัวอย่างเปรียบเปรยกับ พฤติกรรมที่แสดงถึงการตอกย้ำซ้ำเติมตนเองที่เป็นการทำร้ายตนเองด้วยคำพูดของผู้อื่นและสิ่งที่ ตนเองคิดเพิ่มเติมไปเอง จากนั้นหักมุมจากแนวทางการเปลี่ยนลบเป็นบวกและชี้ให้เห็นเป็นเรื่อง ตลกที่เราจะมองว่าแท้จริงแล้วเรื่องราวเช่นนี้เกิดขึ้นได้กับทุกคน เพื่อให้บรรยากาศผ่อนคลาย นำไปสู่การเปิดเผยตนเองของสมาชิกกลุ่ม จากนั้นนำกระบวนการ WDEP ของทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมาใช้ ดังนี้

- สำรวจความต้องการ (W) ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนเรื่องราวของชีวิต ตนเองที่ผ่านมา ว่ามีเหตุการณ์ใดที่เกิดขึ้นในชีวิต แล้วสมาชิกกลุ่มใช้การตำหนิตนเอง และตอกย้ำ การตำหนิตนเองอยู่บ่อยครั้ง จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Question) ถามสมาชิกกลุ่มเพื่อ สำรวจความต้องการว่า

“เพราะอะไรเราจึงตอกย้ำและตำหนิตนเอง เราต้องการอะไรจากการตำหนิ ตัวเอง”

“รู้สึกอย่างไรเมื่อพูดแบบนี้”

ผู้วิจัยสำรวจความต้องการและสรุปถึงความไม่พึงพอใจในเรื่องราวความผิดพลาดที่เกิดขึ้นต่อตนเอง และวิธีการจัดการกับปัญหาของแต่ละคน

- สำรวจแนวทางการปฏิบัติ (D) ผู้วิจัยช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนทิศทางของพฤติกรรมนั้น โดยถามว่า

“ถ้าเราเกิดความรู้สึกทางลบ เราควรทำอะไรได้บ้าง”

“เวลาเราเกิดความรู้สึกในทางลบ เราใช้กิจกรรมอะไรเพื่อทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น”

ผู้วิจัยอธิบายให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจว่าความรู้สึกใดบ้างที่เป็นความรู้สึกทางลบและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกิจกรรมที่จะทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น จากนั้นชี้ให้เห็นว่ายังมีวิธีการที่ทำให้เรารู้สึกดีจากการดำหนิตนเองของเราได้ ซึ่งเราอาจตัดสินใจความเคยชินจากการดำหนิตนเอง จึงให้ใช้การให้อภัยตนเอง กล่าวถึงข้อดีของการให้อภัยต่อตนเอง มาเปลี่ยนให้เกิดการยอมรับคำดำหนิตนเอง จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มเขียนข้อความให้อภัยตนเองในเรื่องราวที่เกิดขึ้นที่ยังค้างคาใจตนเอง หรือเรื่องที่ชอบดำหนิตนเองอยู่บ่อย ๆ และให้กำลังใจตนเอง โดยให้เขียนข้อความต่อจากประโยคที่ว่า

“ฉันอภัยให้ตนเอง ที่ฉันเคย.... และจากนี้ต่อไป ฉันจะ.....” เท่าที่สมาชิกกลุ่มต้องการจะเขียน ผู้วิจัยใช้เทคนิคสนับสนุน (Supporting) ให้สมาชิกกล้าเปิดเผยเรื่องราวด้านลบ

- การประเมินตนเอง (E) ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแบ่งปันเรื่องราวการให้อภัยตนเองแก่สมาชิกผู้อื่นได้รับฟัง โดยการถามสมาชิกกลุ่มว่า

“การให้อภัยตนเองทำให้เรารู้สึกอย่างไร มีข้อดีหรือไม่ และตอบสนองสิ่งที่เราต้องการให้เกิดขึ้น”

“สิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อเราดำหนิตนเองกับการให้อภัยตนเองทำให้เรารู้สึกอย่างไร”

ผู้วิจัยให้สมาชิกเกิดการประเมินตนเอง นำไปสู่ความต้องการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเมื่อเกิดการดำหนิตนเอง อาจเป็นการดำหนิตนเพื่อให้ตนเองนำไปพัฒนาขึ้นอยู่กับการจะทำให้การดำหนิตนเองนั้นเป็นลบหรือบวก และสิ่งที่ได้รับจากสถานการณ์ด้านลบจะทำให้ใจเย็นลงและมีสติเกิดความยับยั้งชั่งใจมากขึ้น

- วางแผน (P) ผู้วิจัยช่วยให้สมาชิกกลุ่มวางแผนการและสร้างข้อตกลงในการจัดการกับปัญหาเวลาที่เผชิญกับเหตุการณ์ในทางลบ และฝึกการเปลี่ยนลบเป็นบวกว่า “กิจกรรมที่ฉันจะทำเมื่อเกิดอารมณ์ในทางลบ” โดยให้สมาชิกกลุ่มบันทึกลงสมุดบันทึกในเรื่องที่พบ

และวิธีที่ตนเองจัดการในการเปลี่ยนเหตุการณ์เชิงลบให้เป็นบวก หรือการกระทำที่ทำให้เรารู้สึกดีขึ้น เป็นการบ้าน

2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงความรับผิดชอบในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เพื่อเน้นย้ำถึงความสำคัญของแผนและความรับผิดชอบของกลุ่ม

3. ขั้นยุติกลุ่ม

3.1 ผู้วิจัยขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 5 ในสิ่งที่ได้เรียนรู้ ผู้วิจัยเสนอแนะเพิ่มเติมในเรื่องของการเปลี่ยนลบเป็นบวก ด้วยวิธีที่ทำให้เราผ่อนคลายจากสถานการณ์ทางลบ หรือการดึงตัวเองออกจากสถานการณ์ที่ทำให้เรารู้สึกในทางลบ

3.2 ผู้วิจัยเน้นย้ำถึงความรับผิดชอบร่วมกันในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มและเน้นเรื่องการบ้านของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

3.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยที่มี จากนั้นแสดงความขอบคุณ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่ม จากความสนใจ ความกระตือรือร้น การซักถามและความร่วมมือ
2. สังเกตการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทางและการตอบคำถาม การสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ของสมาชิกกลุ่ม
3. ผู้วิจัยสังเกตจากการร่วมอภิปรายถึงวิธีที่สมาชิกกลุ่มใช้ในการเปลี่ยนลบเป็นบวก และการวางแผนที่สมาชิกกลุ่มเขียนลงในสมุดบันทึก

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 5

ตอกตะปู

จากหนังสือ “เข็มทิศชีวิต” ของคุณ จิตินาถ ณ.พัทลุง

มีเด็กน้อยคนหนึ่งอารมณ์ไม่ค่อยจะดี พ่อของเขาจึงให้ตะปูกับเขา 1 ถุง และบอกเขาว่า “ทุกครั้งที่ลูกรู้สึกไม่ดี โโมโห หรือโกรธใครก็ตาม ให้ตอกตะปู 1 ตัวลงไปที่รั้วหลังบ้าน”

วันแรก เด็กน้อยตอกตะปู เข้าไปที่รั้วถึง 37 ตัว วันที่ 2 และ 3 แต่ละวันที่ผ่านไปจำนวนตะปูก็ค่อย ๆ ลดลง ๆ เพราะเด็กน้อยรู้สึกว่าการควบคุมอารมณ์ของตัวเองให้สงบ ง่ายกว่าการตอกตะปูตั้งเยอะ แล้ววันหนึ่งหลังจากที่เขาสามารถควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้ดีขึ้น ใจเย็นมากขึ้นเขาจึงเดินไปหาพ่อเขาเพื่อบอกว่า เขาคิดว่าไม่จำเป็นต้องตอกตะปูแล้วเพราะเขาได้เปลี่ยนไปแล้ว เขาสามารถควบคุมตัวเองได้มากขึ้น ไม่มุทะลุเหมือนแต่ก่อนแล้ว พ่อยิ้มแล้วบอกกับลูกชายว่า “ถ้าเป็นอย่างนั้นจริง ๆ ลองพิสูจน์ให้พ่อดูซิ ทุก ๆ ครั้งที่ลูกสามารถควบคุมอารมณ์จนเจียวยของตัวเองได้ ให้ถอนตะปูออกจากรั้วหลังบ้านครั้งละ 1 ตัว” วันแล้ววันเล่า เด็กชายก็ค่อย ๆ ถอนตะปูออกทีละตัว จนในที่สุด วันหนึ่งตะปูทั้งหมดก็ถูกถอนออก เด็กชายดีใจมาก รีบวิ่งไปบอกพ่อของเขาว่า “ผมทำได้แล้วครับ ในที่สุดผมก็ทำได้สำเร็จ” พ่อไม่ได้พูดว่าอะไร แต่จู่มือลูกของเขาไปที่รั้วนั้น แล้วบอกว่า “ลูกทำได้ดีมาก ที่นี้ลองมองกลับไปรั้วสิ ลูกเห็นไหมว่า รั้วมันไม่เหมือนเดิม มันไม่เหมือนกับที่มันเคยเป็นก่อนหน้านี้ ลูกจำไว้นะ ว่าเมื่อไรที่เราทำอะไรลงไปด้วยการใช้อารมณ์ สิ่งนั้นมันจะเกิดรอยแผล เหมือนกับการเอามีดไปกรีด หรือแทงใครเข้า ต่อให้ใช้คำพูดว่า “ขอโทษ” สักกี่หนก็ไม่อาจลบรอยแผลหรือความเจ็บปวดที่เกิดกับเขาคนนั้นได้ ลูกจงจำคำว่า “ขอโทษ” ไว้เสมอว่า ไม่ว่าเขาจะยกโทษเราหรือไม่ก็ตาม จำไว้อีกด้วยว่า สิ่งที่มีมันเกิดขึ้น รอยร้าวที่เกิดกับเขา เขาอาจจะไม่มีวันลืมมันได้... ตลอดไป

ที่มา : <http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=dododindin&month=11-09-2006&group=2&gblog=58>

ครั้งที่ 6

เรื่อง การใช้คำพูดทางบวก (Use positive words)

แนวคิดสำคัญ

การใช้ถ้อยคำในทางบวก เป็นการสื่อสารอย่างมีสุนทรีย์ที่ขยายผลไปสู่สัมพันธภาพต่อผู้อื่น และสภาพแวดล้อมของชีวิตเรา เราเข้าใจถึงถ้อยคำในทางลบที่มีผลต่อเราและสัมพันธภาพของเรา การใช้คำพูดทางบวกอย่างมีประสิทธิภาพนั้น ควรเป็นผู้รับฟังที่ดี ให้ความสำคัญกับผู้พูดและส่งผ่าน สุนทรีย์ได้ด้วย อีกทั้งควรใช้คำพูดทางบวกเพื่อการแสดงความคิดเห็น โดยยึดหลักความจริงใจและ สุภาพอ่อนโยนเพื่อให้เกิดความร่วมมือที่ดี การกล่าวถึงผู้อื่นในเชิงสร้างสรรค์ เนื่องจากการนิยามว่าร้ายเป็นการทำร้ายทั้งตนเองและผู้อื่น การพูดถึงตนเองในทางสร้างสรรค์ จะนำมาซึ่งการเห็นคุณค่า ในตนเอง มั่นใจในตนเองและมีความคิดสร้างสรรค์ยิ่งขึ้น (Robbins. 2007: 117-119)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงการใช้ถ้อยคำในทางบวกและสื่อสารโดยใช้ถ้อยคำทางบวกต่อตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกการใช้ถ้อยคำทางบวกในการแสดงความคิดเห็นและเป็นผู้รับฟังที่ดี

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อ / อุปกรณ์

1. สมุดบันทึก
2. ดินสอ ยางลบ
3. คลิปวิดีโอเรื่อง "Message from water"
4. คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและเห็นความสำคัญของการใช้คำพูดในทางบวก เมื่อกล่าวถึงความสามารถพิเศษของตนเองและตระหนักถึงการใช้คำพูดในทางบวกเมื่อกล่าวถึงตนเอง ผู้วิจัยจึงใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้กระบวนการ WDEP เพื่อเข้าถึงความต้องการว่าแท้จริงแล้วตนเองต้องการได้รับคำพูดแบบใด หลังจากการรับชมคลิปวิดีโอเรื่อง “Message from water” สำรวจแนวทางในการปฏิบัติว่าความต้องการของตนนั้นสอดคล้องกับการกระทำหรือไม่ หากใช้ถ้อยคำด้านลบส่งไป จะได้รับการตอบกลับด้านบวกหรือไม่ นำไปสู่การประเมินตนเองถึงผลดีและผลเสียของการใช้ถ้อยคำในทางบวก เพื่อให้สมาชิกกลุ่มวางแผนทางการดำเนินพฤติกรรมของตน ว่าถ้อยคำในทางบวกที่ตนเองจะใช้ทุกวันนี้คือคำว่าอะไร และถ้อยคำในทางลบที่ตนเองจะไม่ใช้อีก โดยเน้นย้ำความรับผิดชอบในการปฏิบัติตามแผนที่ตนเองวางไว้ ทั้งนี้ใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) เพื่อนำเข้าสู่กระบวนการ WDEP การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เพื่อแสดงถึงความกระตือรือร้นและมีส่วนร่วมในการอภิปราย และการสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feelings) เพื่อตีความจากอารมณ์และความรู้สึก (Corey, 2012: 23-29) จากกระบวนการและเทคนิคดังกล่าว จะทำให้สมาชิกตระหนักถึงการใช้ถ้อยคำเชิงบวกยิ่งขึ้น ซึ่งดำเนินการตามลำดับขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการกล่าวทักทาย ทบทวนข้อตกลง กติกาที่กลุ่มสร้างขึ้น และซักถามถึงสิ่งที่ได้รับการเข้ากลุ่มครั้งที่ 5 และการดำเนินชีวิตตามแผนที่วางไว้หรือไม่ อย่างไร ให้กำลังใจและชื่นชมในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

1.2 ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงการใช้ถ้อยคำในทางบวกและสื่อสารโดยใช้ถ้อยคำทางบวกต่อตนเองและผู้อื่นและใช้ถ้อยคำทางบวกแสดงความคิดเห็นและเป็นผู้รับฟังที่ดี

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยเปิดคลิปวิดีโอเรื่อง “Message from water” ให้สมาชิกชมและสรุปให้สมาชิกกลุ่มฟังเพื่อให้เกิดความตระหนักในพลังของคำพูดนำไปสู่การใช้คำพูดทางบวกต่อตนเองและผู้อื่น รวมถึงคำพูดที่ใช้ในการแสดงความคิดเห็น และส่วนหนึ่งของการมีพูดทางบวกคือการเป็นผู้รับฟังที่ดีให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงมารยาทในการฟัง

2.2 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

“คำพูดที่เราใช้ในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่เป็นถ้อยคำในทางบวกหรือทางลบ”

จากนั้นนำกระบวนการ WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมาใช้ โดยให้สมาชิกกลุ่ม ผีกล่าวคำพูดทางบวก ผลัดกันเป็นผู้พูดและผู้ฟัง เพื่อลองกล่าวทั้งคำพูดทางบวกและคำพูดทางลบ จากนั้น

- สำรวจความต้องการ (W) ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) โดยให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายว่า

“เราอยากฟังคำพูดทางบวกหรือทางลบ เพราะอะไร”

“หากเราเป็นผู้พูดเราจะส่งคำพูดแบบใด ไปสู่ผู้รับ เพราะอะไร”

ผู้วิจัยใช้เทคนิคสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feelings) เพื่อตีความหมายโดยเน้นอารมณ์และความรู้สึก และเชื่อมโยงเรื่องราวจากคลิปวิดีโอเรื่อง “Message from water” ว่าร่างกายของเรามีน้ำอยู่ 70% อารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในทางบวกก็จะเป็นดังภาพผลึกน้ำที่เราเห็นว่ามีคามสวยงามซึ่งจะแสดงผ่านสีหน้าของเรา เมื่อใดก็ตามที่เราเกิดความรู้สึกในทางลบ มีอาการหงุดหงิดก็จะเป็นดังภาพผลึกของน้ำที่มีความน่าเกลียดน่ากลัว ขณะนี้เราลองมองดูตัวเราสิคะว่า เรารู้สึกอย่างไร

- สำรวจแนวทางการปฏิบัติ (D) ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเขียนลงสมุดบันทึกว่า “คำพูดในทางบวกที่ฉันอยากได้ยิน” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจว่าการกระทำต่อตนเองที่ผ่านมาเป็นอย่างไร และนำไปสู่การสร้างข้อตกลงต่อไป จากนั้นตั้งคำถามกับสมาชิกว่า

“เราจะทำอะไรได้บ้างเพื่อให้เราสามารถคำพูดในทางบวกได้เพิ่มขึ้น”

อีกทั้งชี้แนะให้เข้าใจว่าการบ่นว่าผู้อื่น หรือบ่นว่าดินฟ้าอากาศ สภาพแวดล้อมที่ตนเองอยู่ โดยละเลยการรู้จักคุณของสภาพแวดล้อมที่ให้คุณต่อเรา ยังทำให้เราได้รับผลในทางลบอีกด้วย

- การประเมินตนเอง (E) ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเอง จากการใช้คำพูดเชิงลบต่อตนเองและผู้อื่น ตนเองมีความรู้สึกอย่างไร ให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินตนเองว่า

“ถ้าเราได้ใช้คำพูดในทางบวกทุกวัน เราเป็นผู้รับฟังที่ดี เราแสดงความคิดเห็นกับผู้อื่นด้วยความจริงใจและสุภาพจะเกิดผลดีอย่างไรบ้าง”

จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มเขียนความรู้สึกในทางบวกให้กันและกันโดยผู้นำกลุ่มร่วมเขียนให้สมาชิกกลุ่มด้วย จากนั้นแสดงความคิดเห็นอย่างใจเย็นด้วยถ้อยคำสุภาพอ่อนโยนถึงความรู้สึกที่ได้เป็นผู้เขียนและการเป็นผู้อ่าน

ผู้วิจัยสนับสนุนและให้กำลังใจ เพื่อนำไปสู่การวางแผนพัฒนาต่อไป

- วางแผน (P) ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มวางแผนและสร้างข้อตกลงต่อตนเอง ว่า ถ้อยคำทางบวกที่ฉันจะพูดทุกวันต่อไปนี้คือคำว่าอะไร และถ้อยคำทางลบที่ฉันจะไม่พูดอีก เขียนลงในสมุดบันทึก 3 ข้อความ

2.3 ผู้วิจัยให้กลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงความรับผิดชอบในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เพื่อเน้นย้ำถึงความสำคัญของแผนและความรับผิดชอบของกลุ่ม ผู้วิจัยสนับสนุนและให้กำลังใจแก่สมาชิกว่า

“ครูเชื่อว่าไม่มีอะไรเกินความพยายามของพวกเรา”

3. ขั้นตอนติกลุ่ม

3.1 ผู้วิจัยขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 6 ในสิ่งที่ได้เรียนรู้ ผู้วิจัยแนะนำเพิ่มเติมในเรื่องของการใช้พูดทางบวก ประโยชน์ที่จะได้รับ

3.2 ผู้วิจัยเน้นย้ำถึงความรับผิดชอบร่วมกันในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

3.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยที่มี จากนั้นแสดงความขอบคุณ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

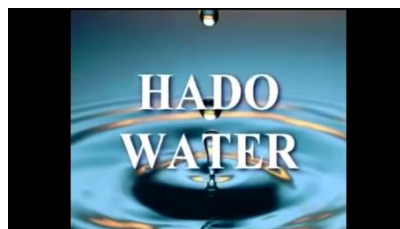
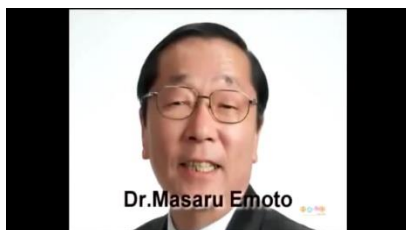
การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่ม จากความสนใจ ความกระตือรือร้น การซักถามและความร่วมมือ

2. สังเกตการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทางและการตอบคำถาม การสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ของสมาชิกกลุ่ม

3. ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นหลังจากชมคลิปวิดีโอเรื่อง “Message from water” การบันทึกถ้อยคำทางบวก และการวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในสมุดบันทึก

ตัวอย่างภาพจากคลิปวิดีโอเรื่อง “Message from water”



ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=WGm-Q8PR3Kk>

ครั้งที่ 7

เรื่อง การเห็นคุณค่าผู้อื่น (Acknowledge others)

แนวคิดสำคัญ

การเห็นคุณค่าผู้อื่นนี้ เป็นการรวบรวมองค์ประกอบของสุนทรียแห่งตนคือความรู้สึกยินดี (Be grateful) การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก (Choose positive thoughts and feelings) และการใช้พูดทางบวก (Use positive words) เข้ามาผสมผสานเพื่อสร้างพลังแห่งสัมพันธภาพที่แน่นแฟ้น และสร้างความตระหนักถึงการเห็นคุณค่าของผู้อื่นด้วยความจริงใจ (Robbins. 2007: 139-147) เนื่องจากการเห็นคุณค่าผู้อื่นจะทำให้เรามองถึงสิ่งดี ๆ ที่เรามี เห็นอกเห็นใจและเข้าอกเข้าใจผู้อื่น ยิ่งขึ้น เกิดการส่งผ่านความรู้สึกทางบวกให้แก่กัน เช่นเดียวกับคำว่า ยิ่งให้ยิ่งได้รับ เมื่อเราให้ความรู้สึกที่ดีแก่ผู้อื่นที่แวดล้อมรอบตัวเรามากเท่าไร เราก็จะได้รับในสิ่งนั้นกลับมามากขึ้นเช่นกัน โดยการเป็นผู้สร้างสุนทรียไปสู่ผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การชื่นชมยินดีในตัวผู้อื่นจากการเลือกคิดและรู้สึกในทางบวกผ่านการใช้คำพูดทางบวก
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงความรู้สึกในทางบวกแก่ผู้อื่น

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อ / อุปกรณ์

1. สมุดบันทึก
2. ดินสอ ยางลบ ปากกาสี สีไม้
3. กรรไกร กาว
4. กระดาษการ์ด กระดาษสี
5. เครื่องเล่นเพลง
6. ไฟล์เพลงฉันทิใจที่มีเธอ

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ เป็นการเรียนรู้การชื่นชมและแสดงความรู้สึกในทางบวกแก่ผู้อื่น ด้วยการส่งผ่านสุนทรีย์แห่งตนไปสู่ผู้อื่น ผู้วิจัยจึงใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) เพื่อนำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกชื่นชมและเห็นคุณค่าของผู้คนที่แวดล้อมในชีวิตของเขา ร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้กระบวนการ WDEP เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองถึงความรู้สึกที่ตนเองมีต่อบุคคลที่มีคุณค่าต่อชีวิตของเขา ประกอบกับการใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) และการสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feelings) เพื่อให้เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ภายในของสมาชิกกลุ่ม (Corey. 2012: 23-29) สำรวจแนวทางปฏิบัติถึงการแสดงออกของการเห็นคุณค่าบุคคลที่เขารู้สึกชื่นชม ซึ่งนำไปเห็นคุณค่าของการกล่าวขอบคุณและวิธีการในการกล่าวคำขอบคุณโดยการทำการจัดขอบคุณ ประเมินตนเองจากการได้กล่าวคำขอบคุณและการทำการจัดขอบคุณ นำไปสู่การวางแผนเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการกล่าวขอบคุณ

ก่อนการสิ้นสุดการให้คำปรึกษาครั้งที่ 7 ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันวางแผน (Planning) พัฒนาพฤติกรรม เพื่อเปลี่ยนแปลงโดยมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่ม “กล่าวขอบคุณใครก็ได้ ตามโอกาสและสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และสังเกตตนเองว่าในแต่ละวันตนเองกล่าวขอบคุณมากน้อยเพียงใด” ซึ่งดำเนินการตามลำดับขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการกล่าวทักทาย ทบทวนข้อตกลง กติกาที่กลุ่มสร้างขึ้น และซักถามถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 6 และการดำเนินชีวิตตามแผนที่วางไว้หรือไม่ อย่างไร ให้กำลังใจและชื่นชมในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

1.2 ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การชื่นชมยินดีในตัวผู้อื่นจากการเลือกคิดและรู้สึกในทางบวกผ่านการใช้คำพูดทางบวก และสามารถแสดงความรู้สึกในทางบวกแก่ผู้อื่น

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยชี้ให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงบุคคลที่มีความข้องเกี่ยวกับเราตลอดเวลาที่เราเริ่มเติบโตขึ้น ลองนึกถึงจำนวนบุคคลที่เรารู้จัก อาจมีจำนวนไม่น้อย ผู้คนมากมายที่แวดล้อมในชีวิตเรา บางคนมีผลกับความรู้สึกของเราในทางบวก ให้ความรัก ช่วยเหลือ ห่วงใยเรา บางคนอาจเข้ามาในชีวิตเราเพื่อสอนให้เราได้เรียนรู้ความอดทนอดกลั้น ความไม่ยุติธรรม และความแตกต่าง จนทำให้เราได้พัฒนาความเป็นเราสู่การยอมรับและปรับตัวมากขึ้น โดยทั้งผู้ที่เข้ามาสร้างความรู้สึกทางบวกให้กับเราและผู้ที่เราเข้ามาเพื่อให้เราได้เรียนรู้แล้วแต่มีผลที่ส่งเสริมเราให้มีพลังใจมากยิ่งขึ้น

2.2 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) ให้สมาชิกกลุ่มคิดทบทวนถึงผู้คนที่มีความสำคัญในชีวิตเขาอย่างแท้จริงว่า

“สมมติว่าเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดขึ้น ดาวหางกำลังจะวิ่งชนโลกภายในเวลาอีกสามชั่วโมง เรามีเวลาเหลือเพียงสามชั่วโมง ซึ่งเราต้องการไปหาคนที่เราอยากบอกความรู้สึกดี ๆ ที่มีต่อเขาให้ครบทุกคน เป็นภารกิจสุดท้ายของชีวิต ผู้คนเหล่านั้นเป็นใครและจะบอกเขาว่าอย่างไร”

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเขียนลงสมุดโดยให้ขึ้นด้วยชื่อ และเขียนคำกล่าวขอบคุณ ตามด้วยสิ่งที่ต้องการบอกเขา ให้เขียนให้ได้มากที่สุดในเวลาจำกัดเพียง 3 นาที

จากนั้นนำกระบวนการ WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมาใช้ ดังนี้

- สำรวจความต้องการ (W) ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) โดยให้สมาชิกกลุ่มที่แบ่งปันเรื่องราวของคนที่คุณเองขอบคุณว่าเป็นใคร ขอคุณเรื่องอะไร ผู้วิจัยใช้เทคนิคสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feelings) เพื่อให้เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ภายใน และลำดับของผู้ที่สมาชิกกลุ่มเลือกที่จะขอบคุณ จนครบทุกคน จากนั้นถามสมาชิกกลุ่มว่า

“หากสถานการณ์ไม่ได้เป็นเช่นนั้น เราเหลือเวลาเพียง 3 นาที คนที่เราต้องกล่าวขอบคุณและบอกความรู้สึกกับเขาให้ได้คือใคร สำคัญกับเราอย่างไร”

ผู้วิจัยชวนให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยในประเด็นดังกล่าวถามถึงความสำคัญของบุคคลที่แต่ละคนเลือกขอบคุณ

- สำรวจแนวทางการปฏิบัติ (D) ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่า

“บุคคลที่มีความสำคัญกับชีวิตเรา เราทำอะไรเป็นการตอบแทนสิ่งดี ๆ ที่เราได้รับจากเขา เพื่อให้เขาซาบซึ้งใจบ้าง”

“ในขณะที่เรายังมีโอกาส เราจะทำอะไรได้บ้าง”

ผู้วิจัยชวนให้สมาชิกเห็นถึงการให้ความสำคัญกับผู้คนที่แวดล้อมในชีวิต และโอกาสในการตอบแทนที่บางครั้งก็อาจจะไม่มี ชี้ให้สมาชิกเข้าใจว่าการกล่าวขอบคุณไม่จำเป็นต้องรอโอกาสเป็นสิ่งที่ควรทำทันทีให้สมาชิกกลุ่มสามารถแลกเปลี่ยนในประเด็นดังกล่าว จากนั้นถามสมาชิกว่า

“กล่าวขอบคุณผู้อื่น ในทันทีจนเป็นนิสัย ที่ไม่รู้สึกละอาย อนาคตของเราจะเป็นอย่างไร”

ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปราย และสอบถามสมาชิกกลุ่มสำหรับวิธีการขอบคุณในแบบต่าง ๆ จากนั้นผู้วิจัยกล่าวว่าวิธีหนึ่งที่ได้ในระหว่างที่เรายังเกิดความเขินอายที่จะขอบคุณบุคคลสำคัญของเรานั้นคือการทำการดขอบคุณ ผู้วิจัยชวนให้สมาชิกกลุ่มทำการดขอบคุณให้กับบุคคลนั้น โดยแจกอุปกรณ์ดินสอ ยางลบ ปากกาสี สีส้ม กรรไกร กาว กระดาษการ์ดและกระดาษเคลือบสีแก่สมาชิก โดยให้สมาชิกทำการดคนละ 2 ใบ เพื่อให้กับบุคคลที่เราต้องการขอบคุณด้วยความรู้สึกชื่นชมยินดี และอีกใบเพื่อขอบคุณผู้ที่สอนให้เราได้เรียนรู้ ในขณะที่สมาชิกกำลังทำการดขอบคุณนั้น ผู้วิจัยชวนให้สมาชิกฟังเพลงฉันดีใจที่มีเธอ และให้สมาชิกลองจินตนาการไปพร้อมกับเพลงดังกล่าวถึงคนที่เราต้องการให้การดขอบคุณ เมื่อสมาชิกกลุ่มทุกคนทำการดขอบคุณเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยเสนอให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอการดขอบคุณของตนเองที่ละคนจนครบ

- การประเมินตนเอง (E) ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเอง ด้วยคำถามที่ว่า

“เรารู้สึกอย่างไรขณะที่เราทำการดขอบคุณต่อผู้ที่ทำให้เรารู้สึกในทางบวก และผู้ที่สอนให้เราได้เรียนรู้”

“จากการดขอบคุณและเมื่อได้ฟังเพลง ความรู้สึกของเรา กับประโยคของเพลงที่ว่า เธอคือกำลังใจเดียวที่มี ไม่ว่านาที่ไหน ๆ ให้สมาชิกลองขยายความถึงบุคคลที่เราต้องการให้การดขอบคุณว่าเพราะอะไรเขาจึงเป็นกำลังใจเดียวที่มีไม่ว่านาที่ไหน ๆ ”

ผู้วิจัยสนับสนุนและให้กำลังใจ ในการนำการ์ดไปให้กับบุคคลสำคัญที่ตนเองต้องการกล่าวขอบคุณ

- วางแผน (P) ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มวางแผน ในการใช้คำขอบคุณให้คุ้นชินเป็นนิสัย โดยให้กล่าวขอบคุณใครก็ได้ ตามโอกาสและสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และสังเกตตนเองว่าในแต่ละวันตนเองกล่าวขอบคุณมากน้อยเพียงใดเป็นการบ้าน

2.3 ผู้วิจัยให้กลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงความรับผิดชอบในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เพื่อเน้นย้ำถึงความสำคัญของแผนและความรับผิดชอบของกลุ่ม ผู้วิจัยสนับสนุนและให้กำลังใจ ด้วยคำว่า

“ครูขอขอบคุณในความมุ่งมั่นตั้งใจปฏิบัติตามข้อตกลงของนักเรียนทุกคน ซึ่งการกล่าวขอบคุณของครูผ่านแววตาและสีหน้าด้วยความจริงใจ และส่งไปถึงนักเรียนพร้อม ๆ กัน ทั้ง 8 คน ภายในเวลาเดียวกัน ดังนั้นการกล่าวขอบคุณที่นักเรียนจะนำไปฝึกนั้นสามารถทำได้มากน้อยเพียงใดเราลองมาดูกัน”

3. ชัยติติกลุ่ม

3.1 ผู้วิจัยขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 7 ในสิ่งที่ได้เรียนรู้ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในเรื่องของการขอบคุณว่าไม่จำเป็นต้องขอบคุณเฉพาะเรื่องราวดี ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต บางครั้งเหตุการณ์ที่ไม่ปรารถนาที่สอนอะไรเรามากมายเราจึงควรขอบคุณในทุก ๆ กรณี ซึ่งจะฝึกให้เราเป็นคนคิดบวก มีภูมิคุ้มกันทางสังคมและพัฒนาตนเองได้ดีในที่สุด

3.2 ผู้วิจัยเน้นย้ำถึงความรับผิดชอบร่วมกันในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มและเน้นการบ้านที่ได้รับในการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งนี้

3.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยที่มี จากนั้นแสดงความขอบคุณและนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่ม จากความสนใจ ความกระตือรือร้น การซักถามและความร่วมมือ
2. สังเกตการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทางและการตอบคำถาม การสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ของสมาชิกกลุ่ม
3. สังเกตจากการทำการ์ดขอบคุณ และการแสดงความคิดเห็นต่อบุคคลสำคัญของชีวิต

เพลง จันดีใจที่มีเธอ

เนื้อร้อง/ทำนอง : บอย โกสิยพงษ์

เรียบเรียง/ขับร้อง : The Begins

ในโลกที่มีความวุ่นวาย ในโลกที่ทุกคนต้องดิ้นรน ที่สับสน ร้อนรนจนใจ นั้นแสนเหนื่อย
ในโลกที่ความทุกข์ท้อใจ ได้เดินผ่านเข้ามาเรื่อย ๆ จนบางครั้งไม่รู้จะข้ามไปเช่นไร แต่ยิ่งชีวิต
ยิ่งผ่าน ยิ่งได้พบ ยิ่งเจอ กลับทำให้ฉันยิ่งคิด ในใจ

จันดีใจที่มีเธอ จันดีใจที่เจอเธอ เธอคือกำลังใจเดียวที่มี ไม่ว่านาที่ไหน ๆ
จันดีใจที่มีเธอ แม้จะต้องพบ อะไร และฉันรู้และฉันอุ่นใจ ว่าฉันนั้นจะมีเธออยู่ ตรงนี้

ในอุปสรรค ที่มากมาย ในความหวาดหวั่น ที่วุ่นวาย และอนาคต ในปัจจุบัน และอดีต
ในความเป็นจริงที่ต้องเจอ แต่ยิ่งชีวิต ยิ่งผ่าน ยิ่งได้พบ ยิ่งเจอ กลับทำให้ฉันยิ่งคิด ในใจ

จันดีใจที่มีเธอ จันดีใจที่เจอเธอ เธอคือกำลังใจเดียวที่มี ไม่ว่านาที่ไหน ๆ
จันดีใจที่มีเธอ แม้จะต้องพบ อะไร แต่ฉันรู้ และฉันอุ่นใจ ว่าฉันนั้นจะมีเธออยู่ ตรงนี้

แต่ยิ่งชีวิต ยิ่งผ่าน ยิ่งได้พบ ยิ่งเจอ กลับทำให้ฉันยิ่งคิด แน่ใจ

จันดีใจที่มีเธอ จันดีใจที่เจอเธอ เธอคือกำลังใจเดียวที่มี ไม่ว่านาที่ไหน ๆ
จันดีใจที่มีเธอ แม้จะไม่เหลือใคร ๆ แต่ฉันก็รู้ และฉันอุ่นใจ
ว่าฉันนั้นจะมีเธออยู่ ตรงนี้ ฉันก็รู้ และฉันอุ่นใจ ว่าฉันนั้นจะมีเธออยู่ กับฉัน

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=SDIrIUQ8PIk>

ครั้งที่ 8

เรื่อง การเห็นคุณค่าผู้อื่น (Acknowledge others) (ต่อ)

แนวคิดสำคัญ

การตระหนักถึงการเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ด้วยการส่งผ่านสุนทรียในตัวเองไปสู่ผู้อื่น บนพื้นฐานของค่านิยม ความเชื่อและความพึงพอใจ ซึ่งสามารถทำได้ทันทีไม่ว่าจะเป็นการกล่าวชื่นชมและแสดงความขอบคุณต่อผู้คนในชีวิตประจำวัน การแสดงความขอบคุณต่อผู้อื่นยังเป็นการสร้างความปิติยินดี แรงบันดาลใจและพลังใจไปสู่พวกเขา ควรพูดกับเขาด้วยความจริงใจผ่านสายตาอันบริสุทธิ์ ให้เขารับรู้ถึงสิ่งที่เราได้รับจากเขาในเชิงสร้างสรรค์ (Robbins. 2007: 139-147)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจการขอบคุณและชื่นชมบุคคลทั่วไปด้วยความจริงใจมากยิ่งขึ้น
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกปฏิบัติการขอบคุณและชื่นชมบุคคลทั่วไปในสิ่งที่อาจมองข้ามไปอย่างไร้เงื่อนไข

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อ / อุปกรณ์

1. สมุดบันทึก
2. ดินสอ ยางลบ
3. เครื่องเล่นเพลง
4. ไฟล์เพลงส่งต่อความรัก

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ เป็นการกล่าวขอบคุณและชื่นชมผู้อื่น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถกล่าวขอบคุณและชื่นชมบุคคลทั่วไปที่พบเจอในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นการฝึกประสบการณ์จากการให้คำปรึกษากลุ่มโดยให้สมาชิกฝึกขอบคุณและชื่นชมบุคคลในกลุ่ม ด้วยกิจกรรมบอกผู้อื่นถึงสิ่งที่เรารู้สึกขอบคุณในตัวเขาและสิ่งที่ชื่นชอบในตัวของเขา ผู้วิจัยจึงใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงโดยใช้กระบวนการ WDEP สำรวจความต้องการโดยกระตุ้นให้คิด ทบทวนถึงสิ่งที่ตนเองต้องการจากการเป็นผู้กล่าวคำชื่นชมและขอบคุณ รวมทั้งการเป็นผู้รับคำชื่นชมและขอบคุณ สำรวจแนวทางปฏิบัติเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเองยิ่งขึ้น ว่าสิ่งที่ขัดขวางความต้องการของเขาในการขอบคุณที่มีประสิทธิภาพ ให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินตนเองถึงการเป็นผู้กล่าวขอบคุณและชื่นชมว่าจะสามารถทำให้เราพัฒนาตนเองได้อย่างไร นำไปสู่การวางแผนเพื่อพัฒนาให้ตนเองเป็นผู้เห็นคุณค่าของผู้อื่นในฐานะผู้ส่งผ่านสุนทรีย์แห่งตนไปสู่ผู้อื่น

ก่อนการสิ้นสุดการให้คำปรึกษาครั้งที่ 8 ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันวางแผน (Planning) พัฒนาพฤติกรรม เพื่อเปลี่ยนแปลงโดยมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่ม “กล่าวขอบคุณและชื่นชมบุคคลอื่น โดยไม่ซ้ำจากคนเดิมในแต่ละวัน” ซึ่งดำเนินการตามลำดับขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการกล่าวทักทาย ทบทวนข้อตกลง และซักถามถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 7 การบ้าน และการดำเนินชีวิตตามแผนที่วางไว้หรือไม่ อย่างไร ให้กำลังใจและชื่นชมในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

1.2 ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจการขอบคุณและชื่นชมบุคคลทั่วไปด้วยความจริงใจมากยิ่งขึ้น และฝึกปฏิบัติการขอบคุณและชื่นชมบุคคลทั่วไปในสิ่งที่อาจมองข้ามไปอย่างไร้เงื่อนไข

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงการบ้านของตน ว่าตนได้ขอบคุณใครบ้าง อย่างไร จากนั้นกล่าวกับสมาชิกกลุ่มว่า “ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้เราจะฝึกการขอบคุณของเราให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งการขอบคุณนั้นควรเป็นความจริงใจมาจากความรู้สึกด้านบวกภายในผ่านสายตา ใบหน้าและรอยยิ้มอันอบอุ่น”

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกทำกิจกรรมบอกผู้อื่นถึงสิ่งที่เรารู้สึกขอบคุณและสิ่งที่ดีในตัวเอง โดยจับคู่กล่าวขอบคุณ ซึ่งผลัดกันเป็นผู้กล่าวเมื่อมีผู้กล่าวขอบคุณ ผู้รับคำขอบคุณควรเป็นผู้ฟังที่ดี เป็นการนำการใช้คำพูดทางบวกมาใช้ทั้ง 2 ฝ่าย สลับคู่สมาชิกไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยเปิดเพลงส่งต่อความรัก คลอเบา ๆ ในขณะที่ทำกิจกรรมเพื่อสร้างบรรยากาศให้อบอุ่นและให้สมาชิกกล้าที่จะกล่าวคำขอบคุณอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

จากนั้นนำกระบวนการ WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมาใช้ ดังนี้

- สำรวจความต้องการ (W) เพื่อกระตุ้นให้คิด ทบทวนถึงสิ่งที่เขาต้องการ
ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่า

“เวลาที่เรากล่าวขอบคุณและชื่นชมผู้อื่น เรารู้สึกอย่างไร”

“เมื่อเราเป็นผู้รับคำขอบคุณและคำชื่นชมนั้น เรารู้สึกอย่างไร”

ผู้วิจัยชวนให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายในประเด็นดังกล่าว

- สำรวจแนวทางการปฏิบัติ (D) ผู้วิจัยชวนให้สมาชิกกลุ่มติดตามใน
ประเด็นที่ว่า

“ในขณะนี้อะไรที่ยังเป็นอุปสรรคต่อการขอบคุณที่มีประสิทธิภาพของเรา”

ผู้วิจัยชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายในประเด็นดังกล่าว จากนั้น
ร่วมกันสรุปถึงข้อดีของการขอบคุณตนเองจากการอภิปรายของกลุ่ม

- การประเมินตนเอง (E) ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเอง ด้วยคำถาม
ที่ว่า

“การขอบคุณและชื่นชมผู้อื่นนี้ จะช่วยให้เราพัฒนาตนเองได้อย่างไร”

ผู้วิจัยสนับสนุนและให้กำลังใจ เพื่อนำไปสู่การวางแผนพัฒนาต่อไป

- วางแผน (P) ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มวางแผนในการกล่าวขอบคุณและคำชื่นชม บางครั้งการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างฉับพลัน อาจทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากที่ตนเองจะทำได้ นำไปสู่ความท้อใจและล้มเลิก จึงให้เขียนความรู้สึกขอบคุณโดยให้เขียนลงในสมุดบันทึก และให้การบ้านในการกล่าวขอบคุณและชื่นชมบุคคลอื่น ซึ่งต้องไม่ซ้ำจากคนเดิมในแต่ละวัน

2.3 ผู้วิจัยให้กลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงความรับผิดชอบในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เพื่อเน้นย้ำถึงความสำคัญของแผนและความรับผิดชอบของกลุ่ม ผู้วิจัยสนับสนุนและให้กำลังใจ ด้วยคำว่า

“ฉันขอบคุณในความร่วมมือของคุณ คุณทำให้ฉันประทับใจในตัวคุณอย่างยิ่ง”

3. ขั้นตอนติกลุ่ม

3.1 ผู้วิจัยขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 8 ในสิ่งที่ได้เรียนรู้ และเน้นย้ำเรื่องการขอบคุณอย่างมีประสิทธิภาพจากต้องมาจากความจริงใจ ผ่านสายตา สีหน้า รอยยิ้มและน้ำเสียงที่อบอุ่น

3.2 ผู้วิจัยเน้นย้ำถึงความรับผิดชอบร่วมกันในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มและเน้นการบ้านที่ได้รับในการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งนี้

3.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยที่มี จากนั้นแสดงความขอบคุณและนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่ม จากความสนใจ ความกระตือรือร้น การซักถามและความร่วมมือ
2. สังเกตการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทางและการตอบคำถาม การสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ของสมาชิกกลุ่ม
3. สังเกตจากการปฏิบัติกิจกรรมกล่าวขอบคุณและชื่นชมผู้อื่นของสมาชิกกลุ่ม

เพลง ส่งต่อความรัก

ศิลปิน : บอย โกสิยพงษ์

เพลงที่เรากำลังได้ยินอยู่ โปรดฟังดูให้ดี แล้วเมื่อไรที่พบใครเศร้าใจอยู่ ฝากเพลงนี้ให้เขาฟัง
สักที ให้เพลง ๆ นี้เป็นดังเหมือนกับ ตัวแทนจากใจของเรา ที่จะบอกเขาว่าความรักแท้ในโลกยังมี
ให้เพลงพาใจของเราไปพบกับ หัวใจของเค้าซักที

ส่งต่อเพลงนี้ด้วยรักและรักให้คนทุกคน

จะใกล้ชิดหรือห่างเพียงไหน ใจเราส่งถึงกันได้แค่เริ่มกับใครซักคน

หนึ่งเป็นร้อยเป็นล้าน ขอแค่ใจเรายอมเริ่มต้น ไม่ว่าคนไหนคงต้องถึงซักที

ให้เพลง ๆ นี้เป็นเหมือนกับ ตัวแทนจากใจของเรา ที่จะบอกเขาถึงความรักแท้ ที่ในโลกนี้ยังมี

ให้รักพาใจเขาไป พบกับใจของเราซักที ส่งต่อเพลงนี้ด้วยรักและรักให้คนทุกคน

มอบรอยยิ้มให้คนที่พบ เพื่อเป็นการเริ่มต้นความรักที่ไม่รู้จบ และจะส่งเรื่อยไปด้วยใจต่อใจ
ตราบนานเท่านาน ให้ความรักนั้นสัมผัสใจ ไม่ว่าเมื่อไหร่จะส่งต่อไปแม้เวลาผ่าน

ให้จักรวาลแห่งนี้มีแต่ความรัก ให้เพลง ๆ นี้เป็นเหมือนกับ ตัวแทนจากใจของเรา ที่จะบอกเขาถึง
ความรักแท้ ที่ในโลกนี้ยังมี ให้รักพาใจเขาไป พบกับใจของเราซักที ส่งต่อเพลงนี้ด้วยรักและรักให้

คนทุกคน มอบรอยยิ้มให้คนที่พบ เพื่อเป็นการเริ่มต้นความรักที่ไม่รู้จบ และจะส่งเรื่อยไปด้วยใจต่อ
ใจตราบนานเท่านาน ให้ความรักนั้นสัมผัสใจ ไม่ว่าเมื่อไหร่จะส่งต่อไปแม้เวลาผ่าน

ให้จักรวาลแห่งนี้มีแต่ความรัก ให้ความรักนั้นสัมผัสใจ ไม่ว่าเมื่อไหร่จะส่งต่อไปแม้เวลาผ่าน

ให้จักรวาลแห่งนี้มีแต่ความรัก

ที่มา : <https://www.siamzone.com/music/thailyrical/2718>

ครั้งที่ 9

เรื่อง การชื่นชมตนเอง (Appreciate yourself)

แนวคิดสำคัญ

การชื่นชมตนเองนี้ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในองค์ประกอบทั้งหมด ของความมีสุนทรีย์ ซึ่งจะทำให้ชีวิตเปี่ยมไปด้วยความรู้สึกยินดี การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก การใช้คำพูดทางบวกและการเห็นคุณค่าผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ความไร้สุนทรีย์ จะส่งผลให้เกิดปัญหาต่อสัมพันธภาพและสุขภาวะของเรา การชื่นชมตนเองจะเป็นการสร้างสมดุลในการใช้ชีวิตเชิงสร้างสรรค์ของสภาวะแวดล้อมที่เต็มไปด้วยลบและบวก ด้วยการยอมรับความเป็นตัวเอง (Accept yourself just as you are) ซึ่งการยอมรับไม่ได้หมายความว่าเราเห็นด้วยและจะต้องชอบ แต่เป็นการยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่างสันติ เนื่องจากการไม่ยอมรับในความผิดพลาดของตนเอง อาจส่งผลต่อภาวะแห่งความเป็นทุกข์ของมนุษย์ การมีเอกลักษณ์ของตัวเอง (Be yourself; everyone else is already taken) เราแต่ละคนมีความพิเศษ เป็นคุณภาพแห่งปัจเจก ซึ่งไม่ใช่ความคิดเห็นจากผู้อื่น สิ่งสำคัญของการเป็นตัวของตัวเอง คือมีการแสดงออกถึงตัวตนการดำเนินชีวิตในแบบที่เป็นตัวเองอย่างแท้จริง การเน้นจุดแข็งของตนเอง (Focus on your strengths) จะนำมาซึ่งความสำเร็จและสมปรารถนาในสิ่งที่เราต้องการ เมื่อเราค้นพบศักยภาพพิเศษที่เป็นของเรา จะทำให้เราเข้าใจตนเองดีขึ้น ทำงานกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ในที่สุดเราก็จะประสบความสำเร็จและสมปรารถนามากยิ่งขึ้น (Robbins. 2007: 175-177)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับความเป็นตัวเองอย่างที่ตนเองเป็นทั้งด้านบวกและด้านลบ
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักและเข้าใจตนเอง สามารถบอกจุดแข็งและศักยภาพที่ตนเองมี

ได้

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อ / อุปกรณ์

1. สมุดบันทึก
2. ดินสอ ยางลบ

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ เป็นการชื่นชมตนเอง (Appreciate yourself) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการยอมรับความเป็นตัวเอง (Accept yourself just as you are) รู้จักและเข้าใจตนเอง ด้วยการมีเอกลักษณ์ของตัวเอง (Be yourself; everyone else is already taken) มุ่งเน้นจุดแข็งของตนเอง (Focus on your strengths) เพื่อนำไปพัฒนาต่อไปซึ่งดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้กระบวนการ WDEP เข้าสู่กระบวนการโดยการสำรวจตนเองจากมุมมองของตนเองจากที่เขามอง และมุมมองจากที่เขาคิดว่าผู้อื่นมองเขา จะทำให้เข้าใจในความต้องการของตนเองยิ่งขึ้น สำรวจแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ไตร่ตรองว่าอะไรที่เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อความเป็นตัวเองของเขา จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินตนเองถึงข้อข้อดีและข้อเสียในการเป็นตัวของตัวเอง การเป็นคนมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว และการเน้นพัฒนาจุดแข็งของตนเอง นำไปสู่การวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาความสามารถของตนเอง จากการใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) เพื่อถามนำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการทบทวนตนเอง การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เพื่อจับประเด็นที่สำคัญของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน การทวนคำ (Restating) เพื่อให้เข้าใจในเรื่องราวและการสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feelings) เพื่อให้สมาชิกเข้าใจในตนเอง (Corey. 2012: 23-29) จากกระบวนการและเทคนิคดังกล่าว จะทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถเข้าใจตนเองและประมาณตนได้ดียิ่งขึ้น

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการกล่าวทักทาย ทบทวนข้อตกลง กติกาที่กลุ่มสร้างขึ้น และซักถามทบทวนถึงสิ่งที่ได้รับการเข้ากลุ่มครั้งที่ 8 การบ้านที่ได้รับ และการดำเนินชีวิตตามแผนที่วางไว้หรือไม่ อย่างไร ให้กำลังใจและชื่นชมในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

1.2 ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับความเป็นตัวเองอย่างที่เป็นทั้งด้านบวกและด้านลบ และรู้จักและเข้าใจตนเอง สามารถบอกจุดแข็งของตนเอง และศักยภาพที่ตนเองมี ซึ่งผู้วิจัยขยายความหมายของคำว่าจุดแข็ง จุดอ่อน ข้อดี และข้อควรพัฒนาให้สมาชิกเข้าใจและเห็นถึงความสำคัญ

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนตนเองโดยการนึกถึงสัตว์ที่คิดว่าจะมีความเหมือนกับตนเองมากที่สุด จากนั้นร่วมกันอภิปรายถึงความเหมือน ความแตกต่างเพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักตนเองตามที่ตนเองเป็นมากยิ่งขึ้น

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มวาดภาพตนเองสร้างเป็นแผนภาพความคิด 2 หัวข้อคือ 1. สิ่งที่ตนเองชอบถนัดและรวมลักษณะนิสัยของตน 2. สิ่งที่คุณคิดว่าตัวเองชอบ ถนัด และมีนิสัยอย่างไร

จากนั้นนำกระบวนการ WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมาใช้ ดังนี้

- สำรวจความต้องการ (W) ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) ถามสมาชิกว่า

“เมื่อฉันมองตัวเอง ฉันคิดว่าตัวเองเป็นคนอย่างไร”

“เมื่อผู้อื่นมองฉัน สิ่งเขาจะพูดถึงเกี่ยวกับฉัน คืออะไรบ้าง”

ผู้วิจัยร่วมพูดคุยในประเด็นดังกล่าวเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงมุมมองที่เกิดจากตนเองและผู้อื่นว่าเป็นมุมมองด้านบวกอย่างเดียว เป็นมุมมองด้านลบอย่างเดียว หรือมีทั้งมุมมองด้านบวกและลบผสมกัน

“จุดแข็งและจุดอ่อนของฉันคือ...”

“ฉันจะนำจุดแข็งหรือข้อดีของฉันไปพัฒนาอย่างไร และฉันจะนำจุดอ่อนของฉันไปแก้ไขได้อย่างไร”

ให้สมาชิกกลุ่มเขียนลงสมุดบันทึกเป็นข้อๆ เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้ไตร่ตรองในความเป็นตัวเอง ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งใจฟัง (Active listening) เพื่อจับประเด็นจากการอภิปรายของสมาชิก และใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feelings) เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น

- สำรวจแนวทางการปฏิบัติ (D) ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มไตร่ตรองถึงการกระทำหรือการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน โดยตอบคำถามว่า

“สิ่งที่เป็นปัญหาที่ทำให้ฉันไม่กล้าแสดงออกถึงความเป็นตัวฉันคือ....”

“ถ้าฉันยังไม่แก้ไขปัญหาดังกล่าว อนาคตจะเป็นอย่างไร”

จากนั้นให้เขียนเป็นข้อๆ จากนั้นให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงปัญหาของตนเอง ผู้วิจัยใช้ทักษะการทวนคำ (Restating) เพื่อให้เข้าใจในเรื่องราวได้กระจ่างขึ้น

- การประเมินตนเอง (E) ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเองจากหัวข้อที่ได้ตอบคำถามไว้ โดยการประเมินว่าหัวข้อใดเขียนง่าย และเขียนได้มากที่สุด ร่วมกันอภิปรายจากคำถามที่ว่า

“การที่เราเป็นตัวของตัวเองมีข้อดีและข้อเสียอย่างไร”

จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มประเมินหัวข้อ ความต้องการกับปัญหาว่าข้อใดสามารถทำได้ทันทีให้บันทึกลงสมุด เพื่อนำไปสู่การวางแผน

- วางแผน (P) ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันวางแผนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่เป้าหมาย โดยให้เขียนแผนของตนเองลงสมุดบันทึกว่าจากนี้ต่อไป

“เราจะปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อพัฒนาความสามารถของเรา”

2.3 ผู้วิจัยให้กลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงความรับผิดชอบในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เพื่อเน้นย้ำถึงความสำคัญของแต่ละคนและความรับผิดชอบของกลุ่ม ผู้วิจัยสนับสนุนและให้กำลังใจ

3. ขั้นตอนกลุ่ม

3.1 ผู้วิจัยขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาครั้งที่ 9 ในสิ่งที่ได้เรียนรู้ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและเน้นย้ำความสำคัญของการไม่นำตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น และการไม่นำคำตัดสินของผู้อื่นมาตัดสินตนเอง

3.2 ผู้วิจัยเน้นย้ำถึงความรับผิดชอบร่วมกันในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

3.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยที่มี จากนั้นแสดงความขอบคุณ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่ม จากความสนใจ ความกระตือรือร้น การซักถามและความร่วมมือในการทำกิจกรรม

2. สังเกตการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทางและการตอบคำถามในมุมมองที่สะท้อนตนเอง จากตนเองมอง และมุมมองที่สะท้อนตนเองจากจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง การสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ของสมาชิกกลุ่ม

ครั้งที่ 10

เรื่อง การชื่นชมตนเอง (Appreciate yourself) (ต่อ)

แนวคิดสำคัญ

การชื่นชมตนเอง (Self-appreciation) เป็นคุณสมบัติสำคัญประการหนึ่ง ในการส่งเสริมให้เห็นค่าในตนเอง คือการชื่นชมต่อตนเองและยินดีในความสำเร็จของตน (Celebrate yourself and your success) ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่อาจมองข้ามโดยไม่รู้ตัว ซึ่งการชื่นชมนั้นเกี่ยวกับความมีสุนทรีย์ คือหนึ่งในสิ่งที่ดีที่สุดของการนำพลังของสุนทรีย์แห่งตนไปใช้ประโยชน์ ควรเข้าใจในความแตกต่างของการชื่นชมกับความอวดดีว่าการชื่นชมนั้นเกี่ยวกับสุนทรีย์ ความพึงพอใจและสมปรารถนา อีกทั้งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง จากการเห็นว่าตนเองมีความสามารถ (Robbins. 2007: 181-191)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงการชื่นชมในความสำเร็จของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การกล่าวขอบคุณตนเองในทุกสถานการณ์

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อ / อุปกรณ์

1. สมุดบันทึก
2. ดินสอ ยางลบ

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ เป็นการพัฒนาการเห็นค่าในตนเอง (Self-worth) โดยการยินดีในความสำเร็จของตน (Celebrate yourself and your success) ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ (Robbins. 2007: 181-183) ให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเอง จากประสบการณ์ที่ผ่านมาในเรื่องที่ตนเองรู้สึกภาคภูมิใจในความสำเร็จจากภาพวันแห่งความภาคภูมิใจของจีน ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้กระบวนการ WDEP เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม

ได้สำรวจความต้องการของตนเองหลังจากการวาดภาพวันแห่งความภาคภูมิใจของฉัน แนวทางปฏิบัติของฉันนั้นสอดคล้องต่อความต้องการของเขาหรือไม่ถ้าไม่ส่งเสริมได้อย่างไร นำไปสู่การประเมินตนเองถึงผลของการชื่นชมความสำเร็จ เพื่อวางแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สามารถชื่นชมในความสำเร็จของตนเอง จากเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นการบ้าน และใช้เทคนิคศิลปะแห่งทักษะการตั้งคำถาม เพื่อเข้าถึงโลกภายในของสมาชิก เอื้ออำนวยให้สมาชิกบรรลุผลในการดำเนินชีวิตมากขึ้น เพื่อพฤติกรรมอันนำไปสู่ความมุ่งมั่น (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 157) อีกทั้งใช้ทักษะการเอื้ออำนวย (Facilitating) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นอย่างเป็นตัวของตัวเองตามความเป็นจริง และการเชื่อมโยง (Linking) ในเรื่องราววันแห่งความภาคภูมิใจว่าสอดคล้องหรือขัดแย้งกับความต้องการของตนเองหรือไม่ อย่างไร (Corey. 2012: 23-29) จากกระบวนการและเทคนิคดังกล่าวจะทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถชื่นชมตนเองได้

ก่อนการสิ้นสุดการให้คำปรึกษาครั้งที่ 10 ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันวางแผน (Planning) พัฒนาพฤติกรรม เพื่อเปลี่ยนแปลงโดยมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่ม บันทึกยินดีในความสำเร็จของตนเองที่ไม่ซ้ำกันในแต่ละวัน วันละ 3 ข้อความ เน้นย้ำความรับผิดชอบในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ และในชั้นยุติ มอบหมายให้สมาชิกกลุ่มนำรูปภาพของตนเอง และรูปภาพที่ตนเองชื่นชอบตามความสนใจส่วนตัว มาใช้ในกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการกล่าวทักทาย ทบทวนข้อตกลง กติกาที่กลุ่มสร้างขึ้นและการดำเนินชีวิตตามแผนที่วางไว้หรือไม่ อย่างไร ให้กำลังใจและชื่นชมในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาจากอดีตถึงปัจจุบันที่เป็นความภาคภูมิใจในความสำเร็จของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) ดังนี้

“จากที่ผ่านมานักเรียนได้ทำอะไรที่เป็นความสำเร็จสร้างความภาคภูมิใจให้กับตนเองบ้าง”

“นักเรียนรู้สึกอย่างไรในความภาคภูมิใจนั้น”

“นักเรียนเคยยินดีกับตัวเอง หรือให้กำลังใจตัวเองบ้างกับความสำเร็จไหม”

จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มวาดภาพวันแห่งความภาคภูมิใจ ลงในสมุดบันทึกของตนเอง เพื่อให้ผู้วิจัยได้เข้าถึงเรื่องราวในวันที่เกิดขึ้น ตามการรับรู้ ความคิด ความรู้สึกของสมาชิก

1.3 ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงการชื่นชมในความสำเร็จของตนเองและกล่าวขอบคุณตนเองได้ในทุกสถานการณ์

2. ขั้นตอนในการ

2.1 ผู้วิจัยกล่าวถึงการกล่าวยินดีในความสำเร็จของตน ว่าแม้ว่าเราอาจได้รับการสอนมาให้อ่อนน้อมถ่อมตน การกล่าวยินดีต่อตนเองนั้นไม่ได้หมายความว่าเราโอ้อวด หรืออวดดี อวดเก่ง ไม่ใช่ความเย่อหยิ่ง การถ่อมตนก็ไม่ได้หมายความว่าเรายินดีในความสำเร็จของตนเอง ไม่ได้ ซึ่งเรื่องราวความสำเร็จของแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกันไปตามความถนัดและความสนใจของแต่ละคน เรื่องราวที่เราจะยินดีในความสำเร็จนั้นขึ้นอยู่กับที่ตั้งเป้าหมาย และการชนะใจตนเอง จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มวาดภาพวันแห่งความภาคภูมิใจที่เกิดขึ้นลงในสมุดบันทึก

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแบ่งปันข้อมูลเล่าเรื่องราวของความภาคภูมิใจในความสำเร็จของตนจากภาพที่ตนวาดลงในสมุด ใช้เทคนิคศิลปะแห่งทักษะการตั้งคำถามตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เพื่อเข้าถึงโลกภายในของสมาชิก ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลระหว่างที่สมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องราวของตนเอง เมื่อสมาชิกเล่าเสร็จให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มให้กำลังใจและกล่าวชื่นชมในความสำเร็จของเพื่อนสมาชิก ผู้วิจัยนำเทคนิคการเชื่อมโยง (Linking) ในเรื่องที่เล่ากับความต้องการพื้นฐาน เพื่อเข้าถึงโลกภายในที่แท้จริงของสมาชิก เมื่อสมาชิกแต่ละคนแบ่งปันเรื่องราวจนครบ จากนั้นนำกระบวนการ WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมาใช้ ดังนี้

- สำรวจความต้องการ (W) ของสมาชิกกลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนทบทวนความคิดและความต้องการของตนเอง ในการสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง ซึ่งผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่า

“วันแห่งความภาคภูมิใจนั้น ตอบสนองความต้องการของเราอย่างไร”

“ความสำเร็จใดบ้างที่เราได้รับแล้ว”

“ความสำเร็จใดที่เรายังไม่ได้รับ”

“ความสำเร็จใดไม่ต้องการแต่กลับได้รับ”

เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้ไตร่ตรองในสิ่งที่เขาต้องการ และนำไปสู่การพัฒนาจุดแข็งของหรือข้อดีของตนเอง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเอื้ออำนวย (Facilitating) เพื่อช่วยให้สมาชิกเปิดเผยความรู้สึกต่อความต้องการของตน

- สำรวจแนวทางการปฏิบัติ (D) ของสมาชิก โดยให้สมาชิกได้อธิบายพฤติกรรมโดยรวม ที่เป็นพฤติกรรมที่ดำเนินอยู่ในปัจจุบันอันเป็นผลจากอดีต ควรแก้ไขด้วยความเชื่อที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกับตนเองในทางบวก ผู้วิจัยยกพฤติกรรมดังกล่าวที่ดีความจากพฤติกรรมโดยรวมของสมาชิก แล้วใช้คำถามว่า

“ทุกวันนี้อะไรที่เราทำเพื่อพัฒนาความสามารถและจุดแข็งของเราบ้าง”

“เราเคยขอบคุณตัวเองในความสำเร็จนั้นหรือไม่”

เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนทิศทางในพฤติกรรมของตนเอง ผู้วิจัยชี้แนะให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงการชื่นชมในความสำเร็จของตนเองและการขอบคุณตนเอง จากการฝึกพูดชื่นชมในความสำเร็จของตนเอง

- การประเมินตนเอง (E) ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเองจากพฤติกรรมที่ได้เล่ามา ว่าสอดคล้องกับความต้องการของตนเองหรือไม่อย่างไร ใช้เทคนิคการเอื้ออำนวย (Facilitating) ให้สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นและประเมินตนเองได้ตรงตามความเป็นจริง โดยใช้คำถามในการประเมินว่า

“การชื่นชมความสำเร็จของเราจะช่วยพัฒนาตัวเราได้อย่างไร”

เพื่อนำไปสู่การวางแผนในการพัฒนาพฤติกรรมต่อไป

- วางแผน (P) ผู้วิจัยช่วยให้สมาชิกกลุ่มวางแผนพัฒนาพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างเฉพาะเจาะจง ผู้วิจัยจึงให้การบ้านแก่สมาชิกกลุ่มโดยการบันทึกความรู้สึกยินดีในความสำเร็จของตนเองที่อาจจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่อาจมองข้ามไป วันละ 3 ข้อความ ซึ่งเรื่องของความสำเร็จนั้นต้องไม่ซ้ำกันในแต่ละวัน ผู้วิจัยอาจอธิบายเพิ่มเติมในเรื่องของการตั้งเป้าหมายให้บรรลุผลสำเร็จ โดยแนะนำให้ตั้งเป้าหมายที่เกิดขึ้นได้จริง เช่น อาจเป็นเรื่องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองด้านร่างกายในการรับประทานอาหาร หากเราไม่ชอบรับประทานอาหารผัก เราอาจตั้งเป้าหมายโดยการกำหนดว่าจะรับประทานอาหารผักให้ได้ 2 ช้อนต่อวัน หรือออกกำลังกายวันละ 15 นาที หากเป็นการดูแลสุขภาพใจ อาจตั้งเป้าหมายในโดยการสวดมนต์และนั่งสมาธิก่อนนอนวันละ 5 นาที หรืออาจเป็นการอ่านหนังสือวันละ 3 หน้า ทำงานตามที่ได้รับมอบหมายให้ทันในเวลาที่กำหนด เป็นต้น จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มทดลองฝึกพูดอย่างฉับพลันวนไปที่ละคนอย่างรวดเร็ว ด้วยคำขึ้นต้นว่า “ฉันขอบคุณเธอที่.....” โดยไม่ซ้ำกับประโยคที่ตนกล่าวแล้ว ผู้วิจัยสังเกตหากสมาชิกกลุ่มเริ่มเข้าใจประโยคนั้นแล้ว เปลี่ยนประโยคใหม่ “ฉันดีใจกับเธอด้วยที่.....” และสุดท้ายใช้ประโยคว่า “ฉันรักเธอมากเพราะ.....” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักและเกิดความเข้าใจในวิธีคิดและการนำไปใช้มากยิ่งขึ้น

2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงความเป็นไปได้ในการทำตามแผนที่วางไว้ ทั้งนี้ผู้วิจัยท้าทายให้สมาชิกกลุ่มต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยการตั้งคำถามว่า

“หากทำตามแผนที่กำหนดไว้ เราเห็นภาพในอนาคตหรือไม่ว่าเราจะเปลี่ยนแปลงอย่างไร”

3. ขั้นตอนกลุ่ม

3.1 ผู้วิจัยขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 10 ในสิ่งที่ได้เรียนรู้ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในเรื่องของการกำหนดเป้าหมายที่เริ่มจากสิ่งเล็ก ๆ

3.2 ผู้วิจัยเน้นย้ำถึงความรับผิดชอบร่วมกันในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม และการบ้านของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

3.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยที่มี จากนั้นแสดงความขอบคุณ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป อีกทั้งให้สมาชิกกลุ่มเตรียมรูปภาพที่ตนเองชื่นชอบมาเพื่อทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

3.4 ผู้วิจัยมอบหมายให้สมาชิกกลุ่มนำรูปภาพของตนเอง และรูปภาพที่ตนเองชื่นชอบตามความสนใจส่วนตัว มาใช้ในกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่ม จากความสนใจ ความกระตือรือร้น การซักถามและความร่วมมือในการวาดภาพวันแห่งความภาคภูมิใจ

2. สังเกตการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทางและการตอบคำถาม การสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ของสมาชิกกลุ่ม

3. สังเกตการนำเสนอวันแห่งความภาคภูมิใจของตนเอง การร่วมแสดงความคิดเห็น และการวางแผนสู่การปฏิบัติ

ครั้งที่ 11

เรื่อง การชื่นชมตนเอง (Appreciate yourself) (ต่อ)

แนวคิดสำคัญ

การชื่นชมตนเองนี้ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในองค์ประกอบทั้งหมด ของความมีสุนทรีย์และความสมบูรณ์แบบของชีวิต ซึ่งเติมเปี่ยมไปด้วยความรู้สึกยินดี ความรู้สึกนึกคิดเชิงสร้างสรรค์ การใช้คำพูดทางบวกและแสดงความรู้สึกขอบคุณต่อผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ความไร้สุนทรีย์นั้นเป็นประเด็นที่เป็นปัญหาต่อสัมพันธภาพและสุขภาวะของเรา การแสดงความรู้สึกนึกคิดเชิงสร้างสรรค์เป็นการใช้ชีวิตในเชิงสร้างสรรค์ของสภาพแวดล้อมอย่างมีประสิทธิภาพของการมีสุนทรีย์แห่งตนอย่างแท้จริง (Robbins. 2007: 185) การฝึกสร้างความมีสุนทรีย์แห่งตนให้เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวัน จะทำให้การใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (Robbins. 2007: 188)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักในความสามารถของตนเองที่เป็นทั้งข้อดีและจุดแข็งของตนเอง

2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงการชื่นชมตนเองและขอบคุณตนเองได้ในทุกสถานการณ์

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อ / อุปกรณ์

1. สมุดบันทึก
2. กระดาษการ์ดทำบัตร
3. ดินสอ ยางลบ กาว
4. กระดาษตกแต่งคละสี
5. เนื้อเพลงคะแนนแห่งชีวิต
6. เครื่องดนตรี (กีตาร์)

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ เป็นการชื่นชมตนเอง เพื่อให้เกิดการตระหนักในการดูแลจิตใจของตนเอง ผู้วิจัยจึงใช้กิจกรรมการสร้างบอร์ดแห่งสุนทรียะ เป็นบอร์ดที่ตกแต่งเรื่องราวความรู้สึกยินดีเกี่ยวกับตนเอง โดยเรื่องราวในบอร์ดประกอบด้วยการชื่นชมตนเอง ดิตคำพูดที่สร้างกำลังใจต่อตนเอง คำขอบคุณตนเองทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวที่ตนเองเคยประสบมา ดิตรูปภาพที่ตนชื่นชอบที่จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้กับตนเอง โดยนำบอร์ดแห่งสุนทรียะนี้ติดไว้ในจุดที่ตนเองมองเห็นได้ตลอด เนื่องจากบางครั้งเราอาจจะเลยการให้ความสำคัญต่อการชื่นชมยินดีกับตนเอง จนทำให้เราอาจสูญเสียศักยภาพภายในที่ดีได้ (Robbins. 2007: 188-189) ผู้วิจัยใช้กิจกรรมบอร์ดสุนทรียะเพื่อสรุปกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผ่านมาทั้งหมดร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้กระบวนการ WDEP เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเอง และแนวทางในการปฏิบัติถึงความต้องการของตนเองต่อความรู้สึกยินดี การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก การใช้คำพูดทางบวกและการเห็นคุณค่าผู้อื่นมาสร้างสรรค์เป็นศิลปะในบอร์ดนี้ จากนั้นให้ประเมินตนเองจากบอร์ดสุนทรียะ นำไปสู่การวางแผนเพื่อให้ตนเองได้อ่านและใช้เวลาอยู่กับบอร์ดสุนทรียะในช่วงเช้าและก่อนนอนได้ และใช้เทคนิคการสนับสนุน (Supporting) เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันเปิดเผยความรู้สึก และการสรุปความ (Summarizing) เพื่อให้เข้าใจถึงประเด็นสำคัญ (Corey. 2012: 23-29) จากกระบวนการและเทคนิคดังกล่าว จะทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถพัฒนาความมีสุนทรีย์แห่งตนและความมีสุขภาพะที่ดีได้

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการกล่าวทักทาย ทบทวนข้อตกลง กติกาที่กลุ่มสร้างขึ้น ชักถามทบทวนถึงการบ้านในครั้งที่ 10 และถามถึงการดำเนินชีวิตตามแผนที่วางไว้หรือไม่ อย่างไร ให้กำลังใจและชื่นชมในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ จากนั้นผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนในสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มตั้งแต่ครั้งที่ 2 – 11 ในแต่ละครั้ง เนื่องจากกิจกรรมในครั้งนี้เป็นการสรุปสิ่งที่สมาชิกได้รับทั้งหมดมารวมอยู่ในบอร์ดสุนทรียะนี้

1.2 ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักในความสามารถของตนเองที่เป็นทั้งข้อดีและจุดแข็งของตนเองและตระหนักถึงการชื่นชมตนเองและขอบคุณตนเองได้ในทุกสถานการณ์

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยกล่าวถึงการดูแลกายและจิตใจของสมาชิกกลุ่มจากการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา เชิญชวนให้ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลกายและใจของตนเอง

2.2 ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการเข้ากลุ่มที่ผ่านมา โดยให้สมาชิกกลุ่มแบ่งปันข้อมูลโดยเล่าถึงความเปลี่ยนแปลงของตนเอง ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในการดูแลกายและใจเวลาที่เรากำลังเผชิญกับเหตุการณ์ไม่พึงปรารถนา ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลระหว่างที่สมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องราวของตนเอง เมื่อสมาชิกเล่าเสร็จให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มให้กำลังใจและกล่าวชื่นชมในความสำเร็จของเพื่อนสมาชิก ผู้วิจัยนำเทคนิคการสนับสนุน (Supporting) มาใช้เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันเปิดเผยความรู้สึก เมื่อสมาชิกแต่ละคนแบ่งปันเรื่องราวจนครบ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสรุปความ (Summarizing) เพื่อให้เข้าใจถึงประเด็นสำคัญว่าเรากล่าวถึงอะไรกันไปบ้าง จากนั้นนำกระบวนการ WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมาใช้ ดังนี้

- สำรวจความต้องการ (W) ของสมาชิกกลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนทบทวนความคิดและความต้องการของตนเอง สิ่งที่ตนเองปรารถนา คำพูดที่อยากให้กำลังใจตนเอง คำชื่นชมตนและความสำเร็จของตน เขียนลงในกระดาษสี ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกสำรวจความต้องการโดยการถามว่า

“เราต้องการชื่นชมและให้กำลังใจตนเองว่าอะไร”

ให้สมาชิกจินตนาการถึงคำพูดและความต้องการที่เขาต้องการวางแผนทางในการตกแต่งบอร์ดสุนทรีย์

- สำรวจแนวทางการปฏิบัติ (D) ของสมาชิก ผู้วิจัยให้กระดาษการ์ดทำบอร์ดแห่งสุนทรีย์แก่สมาชิกกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มนำรูปภาพที่เตรียมมาตกแต่งลงในบอร์ด พร้อมติดคำให้กำลังใจตนเอง คำชื่นชมตนและความสำเร็จของตนที่เขียนในกระดาษสี ตกแต่งลงในบอร์ด ให้สมาชิกร่วมกันทำบอร์ดสุนทรีย์ของตนเองจนเสร็จ เมื่อสมาชิกกลุ่มทุกคนทำบอร์ดสุนทรีย์ของตนเองเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงให้นำเสนอที่ละคนเพื่อให้ผู้วิจัยเข้าใจถึงความคิดความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม และสอบถามสมาชิกผู้ที่นำเสนอว่า

“ในขณะที่ สิ่งที่เราต้องการมีอะไรบ้าง อะไรที่เราได้รับแล้ว อะไรที่เรายังไม่ได้รับ และอะไรที่เราไม่ต้องการแต่กลับได้รับ”

ในช่วงนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสนับสนุน (Supporting) เพื่อช่วยให้สมาชิกมั่นใจในการนำเสนอบอร์ดสุนทรีย์ของตนเอง

- การประเมินตนเอง (E) ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายผลที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ โดยถามสมาชิกกลุ่มว่า

“บอร์ดสุนทรียะนี้ให้ผลดีกับเราอย่างไร”

“ถ้าเราให้เวลากับตัวเอง ในการชื่นชมบอร์ดสุนทรียะและอ่านคำชื่นชม หรือคำที่เราให้กำลังใจตนเอง สิ่งที่เราได้รับคืออะไร”

- วางแผน (P) ผู้วิจัยช่วยให้สมาชิกกลุ่มวางแผนการติดบอร์ดแห่งสุนทรียะในที่ที่สามารถมองเห็นได้บ่อยครั้ง และสร้างข้อตกลงให้รับผิดชอบในการดูแลบอร์ดแห่งสุนทรียะที่ตนเองทำทั้งตอนก่อนนอนและตื่นนอน ในสังเกตความรู้สึกของตนเองเป็นการบ้าน เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างเฉพาะเจาะจง จากนั้นผู้วิจัยอธิบายถึงบอร์ดสุนทรียะนี้แทนรางวัลของชีวิต คำพูดที่เราต้องการบอกกับตนเองก็เป็นของขวัญที่สร้างพลังใจให้กับเรา และเชิญชวนให้ร่วมกันร้องเพลงคะแนนแห่งชีวิต ที่เป็นตัวแทนการสื่อสารระหว่างตนเองกับบอร์ดสุนทรียะนี้ เพื่อสร้างความทรงจำและความประทับใจของการทำบอร์ดสุนทรียะนี้

2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงสถานที่ที่ตนเองจะนำไปติด และเสนอแนะความคิดเห็นในการกระทำที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

3. ขัณฑ์กลุ่ม

3.1 ผู้วิจัยขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 11 ในสิ่งที่ได้เรียนรู้ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในเรื่องของการดูแลกายและใจของตนเองว่าการชื่นชมบอร์ดสุนทรียะนี้ มีส่วนช่วยในการสร้างสมาธิให้แก่สมาชิกด้วยอีกทางหนึ่ง ที่สามารถสร้างให้เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวันและขอให้เรื่องราวความประทับใจในบอร์ดสุนทรียะนี้เป็นของขวัญในการทำกลุ่มครั้งนี้ตามเนื้อเพลงของเพลงคะแนนแห่งชีวิตที่ว่า “ให้เป็นคะแนนเป็นรางวัล และเป็นเหมือนดังของขวัญ ที่เติมให้ชีวิตฉันสวยงาม ไม่ว่าหันหน้าไปทางไหน ก็พบว่ามีแต่ความอ่อนหวาน เป็นคะแนนเป็นรางวัล และเป็นเหมือนดังของขวัญ ที่ฉันเฝ้ารอมานานแสนนาน ขอแค่มีเธออยู่ตรงนี้นั้นยอม ไม่มีใครตลอดกาล”

3.2 ผู้วิจัยเน้นย้ำถึงความรับผิดชอบร่วมกันในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มและการบ้านของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ และกล่าวว่า “จากการทำกลุ่มที่ผ่านมาจนจบการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าอะไรคือสิ่งที่เราต้องการ ไม่มีใครไม่มีเงิน ไม่มีความสำเร็จ ไม่มีทรัพย์สินสมบัติจนกว่าจะลงมือทำ ขึ้นอยู่กับเรา เรามีโอกาสสร้างได้ตลอดเวลาในทุก ๆ สถานการณ์”

3.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยที่มี จากนั้นแสดงความขอบคุณ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่ม จากความสนใจ ความกระตือรือร้น การซักถามและความร่วมมือในการทำกิจกรรมบอร์ดสนทรียะ
2. สังเกตการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทางและการตอบคำถาม การสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ของสมาชิกกลุ่ม
3. สังเกตการอภิปรายถึงบอร์ดสนทรียะที่ตนเองสร้างขึ้น



คอร์ดเพลง คะแนนแห่งชีวิต – บอย โกสิยพงษ์ Feat.เบน ชลาทิศ

Intro:/G/Gmaj7/G7/Csus2/Cm/Bm Em7/

/Am7/Dsus2/

G Gmaj7 G7 C
 ทุกๆ ครั้งที่ฉันใกล้ๆ ทุกๆ ครั้งที่ได้พูด ทุกๆ ครั้งที่พบกับเธอ

Cm Bm Em7 Am7 Dsus2

จิตใจข้างในของฉัน ก็รู้สึกได้เสมอ ว่าเธอมีความหมายเท่าไร

G Gmaj7 G7 Csus2

อ้อมของเธอแค่ครั้งหนึ่ง หัวเราะของเธอแค่ครั้งหนึ่ง เธอรู้ไหม มีค่าแค่ไหน

Cm Bm Em7 Am7 D

เหมือนพันฉันจะสะสมทุกอารมณ์เก็บเอาไว้ เติบโตในวันที่ต้องการ

G E Am7 Cm

* (ให้เป็นคะแนน เป็นรางวัล)(เธอคือคะแนน คือรางวัล) และเป็นเหมือนดังของขวัญ ที่เติมให้ชีวิตฉันสวยงาม

Bm7 E Am7 Dsus2

ไม่ว่าหันหน้าไปทางไหน ก็พบว่ามันแต่ความอ่อนหวาน

G E Am7 Cm

เป็นคะแนน เป็นรางวัล และเป็นเหมือนดังของขวัญ ที่ฉันเฝ้ารอมานานแสนนาน

Bm7 E Am7 Dsus2 G

ขอแค่มีเธออยู่ตรงนี้ ฉันยอม ไม่มีใครตลอดกาล

G Gmaj7 G7 Csus2

เล็กหรือน้อย ฉันก็เก็บ เยอะไม่เยอะ ฉันก็เก็บ ไม่ว่าจะกี่ค่าเท่าไร

Cm Bm E Am7 Dsus2

เหมือนพันฉันจะสะสม ทุกอารมณ์ของเธอไว้ เติบโตในวันที่ต้องการ

(*)

Solo:/G/Gmaj7/G7/Csus2/Cm/Bm Em7/Am7/Dsus2/

(*)

Solo:/G/E/

Am7 Cm Bm E Am7 Dsus2 G

ฉันยอม ไม่รักใครตลอดกาล เพราะฉันยอม ไม่รักใครตลอดกาล

Outro:/G/E/Am7/Cm/Bm/E/Am7/D/



ที่มา : <http://www.dontreeza.com/wp-content/uploads/2012/12/ka-nan-hang.jpg>

ครั้งที่ 12

เรื่อง ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

แนวคิดสำคัญ

กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มในการดำเนินกลุ่มให้บรรลุเป้าหมายขั้นตอนสุดท้ายคือขั้นยุติกลุ่ม (Final stage) เป็นขั้นที่สมาชิกจะได้รับกำลังใจ เกิดความกล้าแสดงออกและมั่นใจ สามารถเผชิญกับสภาวะการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต เกิดการให้และรับข้อมูลตอบกลับ แบ่งปันแลกเปลี่ยนทัศนคติ การระบายสิ่งที่ค้างคาใจ เพื่อนำทักษะที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 115) ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเขียนกระดาษรูปหัวใจให้เพื่อนสมาชิกด้วยกันโดยนำองค์ประกอบของสุนทรีย์แห่งตน (Self-appreciation) เขามาร่วมด้วยคือความรู้สึกยินดี การใช้คำพูดทางบวก การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก และการเห็นคุณค่าของผู้อื่น มาสร้างสุนทรียะให้ผู้อื่น โดยให้สมาชิกกลุ่มได้เขียนข้อความรู้สึกยินดี สิ่งที่ดีชื่นชม และคำขอบคุณเพื่อนสมาชิกด้วยการใช้คำพูดทางบวก ลงในกระดาษรูปหัวใจแก่ผู้อื่น เพื่อเป็นกำลังใจให้เกิดความกล้าแสดงออกและความมั่นใจ สามารถเผชิญกับสภาวะการณ์ในชีวิตต่อไปได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่เรียนรู้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อ / อุปกรณ์

1. สมุดบันทึก
2. ดินสอ ยางลบ
3. กระดาษรูปหัวใจ
4. กระดาษรูป

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ เพื่อยุติกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มเกิดการให้และรับ ข้อมูลตอบกลับ แบ่งปันแลกเปลี่ยนทัศนคติการระบายสิ่งที่ค้างคาใจ เพื่อนำทักษะที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม ผู้วิจัยใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) เพื่อนำให้สมาชิกกลุ่มได้ ทบทวนตนเองต่อกิจกรรมการให้คำปรึกษาที่ผ่านมา การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เพื่อให้ สมาชิกรับรู้ถึงมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบ และความเข้าใจ การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feelings) เพื่อตีความหมายของความรู้สึกนั้น การสรุปความ (Summarizing) เพื่อ รวบรวมประเด็นต่างๆ การสนับสนุน (Supporting) เพื่อเอื้ออำนวยให้สมาชิกกล้าและมั่นใจในการ แสดงความคิดเห็น และการสิ้นสุด (Terminating) เพื่อให้สมาชิกได้อภิปรายในสิ่งที่ได้รับจากการ เรียนรู้ที่ได้จากกลุ่มและการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน (Corey. 2012: 23-29) จากนั้นให้สมาชิก กลุ่มทำแบบประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งดำเนินการตามลำดับขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการกล่าวทักทายด้วยความ ยิ้มแย้มแจ่มใส และพูดคุยเกี่ยวกับผลของการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมาถึง ความรู้สึกและการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนถึงการเข้ากลุ่มที่ผ่านมา

1.2 ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อยุติการให้คำปรึกษาและ เพื่อสรุปสิ่งที่เรียนรู้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ ใน การดำเนินชีวิต

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแบ่งเป็น 2 กลุ่ม จากนั้นร่วมกันสรุปจากสิ่งที่ได้รับในการร่วม เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตน ในหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ความรู้ที่ได้รับตลอดการเข้าร่วมกลุ่ม
2. สิ่งที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
3. ความเปลี่ยนแปลงต่อตนเองที่เกิดขึ้น

โดยวาดแผนผังความคิดลงกระดาษรูป จาก 5 องค์ประกอบของสุนทรีย์แห่งตน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้คิด พูด ทบทวนและแลกเปลี่ยน แบ่งปันประสบการณ์ของแต่ละคน ผ่านการ

นำเสนอของแต่ละกลุ่ม เพื่อให้กระบวนการกลุ่มสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และเพื่อประเมินเป้าหมายของกลุ่มรวมถึงประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่ม

2.2 ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจ ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเขียนชื่อตนเองลงบนกระดาษที่ได้รับ จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนเขียนความรู้สึกยินดีที่มีต่อกันด้วยการใช้คำพูดทางบวกให้แกกัน เพื่อเก็บความทรงจำดีๆ ความประทับใจ ไว้เป็นกำลังใจเวลาที่เกิดความท้อแท้ หดหู่ ไร้พลังใจ ลองหยิบกระดาษรูปหัวใจนี้ขึ้นมาอ่าน หรือจะติดกระดาษรูปหัวใจนี้ไว้ในที่ที่เราสามารถมองเห็นได้ง่าย เมื่อสมาชิกกลุ่มทุกคนเขียนวนกันไปจนครบถึงกระดาษของชื่อตนเองให้อ่านความรู้สึกยินดีที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันประเมินความสำเร็จของกิจกรรมที่ผ่านมาว่าบรรลุหรือไม่ ถ้าไม่เพราะเหตุใด มีกิจกรรมใดบ้างที่ประสบผลสำเร็จหรือไม่สำเร็จ ผู้วิจัยใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) ถามสมาชิกดังนี้

“จากกิจกรรมกลุ่มที่ผ่านมา อะไรบ้างที่ทำให้เราเกิดการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นการกระทำ หรือความคิด หรือกิจกรรมใดบ้างที่เรายังไม่สามารถปฏิบัติได้ และเราคิดว่าจะต้องทำอย่างไร เพื่อให้สิ่งที่เคยวางแผนทำได้จริง”

เพื่อให้สมาชิกได้สะท้อนความคิด ความรู้สึก ตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมกลุ่มที่ผ่านมา ซึ่งผู้วิจัยใช้การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เพื่อกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและมีส่วนร่วมในความรับผิดชอบนั้น

2.3 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสนับสนุน (Supporting) การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feelings) และการสรุปความ (Summarizing) การเปลี่ยนแปลงของสมาชิกแต่ละคนเพื่อเป็นกำลังใจและมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเอง รักษาสิ่งดีๆ ของตนเอง ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองต่อไป

2.4 ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มกล่าวชื่นชมซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างเสริมกำลังใจสร้างแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม

2.5 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำแบบประเมินสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายหลังการทดลอง

3. ขั้นตอนกลุ่ม

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงกระดาษรูปหัวใจของตนเอง และกล่าวถึงความรู้สึกที่ตนเองได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม และร่วมกันให้กำลังใจแก่กันและกัน เพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการปฏิบัติตนให้บรรลุถึงความต้องการของตนเอง

3.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกได้กล่าวถึงสิ่งที่ติดค้างอยู่ภายในใจของตน และการนำสิ่งที่ได้รับจากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

3.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงประเด็นที่ว่า “เราจะทำให้ตนเองบรรลุถึงความต้องการของตนเองได้อย่างไรบ้าง”

3.4 ผู้วิจัยให้กำลังใจสมาชิก สร้างแรงบันดาลใจในความรับผิดชอบตนเอง และแนะนำให้หาวิธีการที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มไปปรับใช้ในการแก้ปัญหาอื่นๆ ของตนเองต่อไป

3.5 ผู้วิจัยกล่าวยุติกลุ่มด้วยการขอบคุณสมาชิกในความรับผิดชอบของสมาชิก และการให้ความร่วมมือของสมาชิก

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่ม จากความสนใจ ความกระตือรือร้น การซักถามและความร่วมมือในการเขียนข้อความลงในกระดาษรูปหัวใจ
2. สังเกตการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต
3. สังเกตการทำแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
4. สังเกตจากการสรุปเนื้อหาที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตน และการแบ่งปันประสบการณ์การเรียนรู้ของสมาชิกกลุ่ม

รายงานสรุปการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ในช่วงแรกของการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มแนะนำตัว กล่าวต้อนรับ วางโครงสร้าง กล่าวถึงวัตถุประสงค์และข้อตกลงในการให้คำปรึกษากลุ่ม จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแนะนำตนเองพร้อมกับบอกเล่ากิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ชอบทำ บรรยากาศแม้จะมีความเป็นกันเอง ค่อนข้างกันแต่ก็ยังมีความรู้สึกไม่ปลอดภัยอยู่ ผู้วิจัยจึงเชิญชวนให้สมาชิกร้องเพลง “เปิด” สังเกตได้ชัดเจนว่าสมาชิกกลุ่มเกิดความกระตือรือร้นมีความผ่อนคลายมากขึ้น ให้ความร่วมมือ เปิดใจ ยอมรับซึ่งกันและกัน มีความเต็มใจและยินดีในการทำกิจกรรมครั้งนี้

ช่วงสุดท้ายของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กล่าวถึงความรู้สึก สมาชิกกลุ่มเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง ดังนี้

นักเรียนคนที่ 1 “รู้สึกกังวลครับ งานผมเยอะซ้อมแข่งงานศิลปหัตถกรรม แข่งกีฬา งานค้างก็ตาม ไม่ทันเพื่อน แต่ผมเต็มใจเข้ากลุ่มเพราะต้องการพัฒนาตัวเองครับ”

นักเรียนคนที่ 2 “ผมต้องการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นครับ” ซึ่งเป็นการพูดด้วยน้ำเสียงที่หนักแน่น มุ่งมั่นและมีความเป็นผู้นำ

นักเรียนคนที่ 3 “ผมว่ามันสนุก ตื่นเต้นดีครับ”

นักเรียนคนที่ 4 “อยากเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองครับ”

นักเรียนคนที่ 5 “หนูว่ามันเป็นโอกาสที่จะได้พัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นค่ะ”

นักเรียนคนที่ 6 “ชอบอะ สนุกและก็ได้ทำหาย” ซึ่งมีสีหน้าแววตาที่จริงจัง จริงจังกับการเข้าร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือด้วยความรู้สึกที่เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

นักเรียนคนที่ 7 “ต้องลองดูครับ”

นักเรียนคนที่ 8 “อยากเรียนรู้ที่จะพัฒนากับกิจกรรมนี้ครับ”

ผู้วิจัยกล่าวสรุปเรื่องราวของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ขอบคุณ และเน้นการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ในความรับผิดชอบร่วมกันทั้งผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม เปิดโอกาสให้ซักถาม นัดหมายการพบกลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2 ความรู้สึกยินดี (Be grateful)

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ คือความรู้สึกยินดี ซึ่งเป็นองค์ประกอบแรกของสุนทรีย์แห่งตน ที่จะนำไปสู่ความรักในตนเอง (Self-love) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทัศนคติเชิงบวกเห็นคุณค่าในเรื่องราวดี ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่อาจมองข้ามไปโดยไม่รู้ตัว ผู้วิจัยจึงนำเข้าสู่วิธีเริ่มต้นโดยให้สมาชิกกลุ่มนอนและหลับตาอยู่ในท่าทางที่ผ่อนคลาย

คล้าย จากนั้นนึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมา ตามคำพูดของผู้วิจัย สิ่งที่เกิดขึ้นได้ชัดเจนคือสีหน้าและเสียงลมหายใจของสมาชิกกลุ่มขณะหลับตา ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามเรื่องราวที่ผู้วิจัยพูด

ขั้นตอนการ ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่ม เขียนประโยคต่อจากข้อความที่ว่า “ฉันพอใจในชีวิตของฉันที่.....” ให้ได้มากที่สุด จากนั้นร่วมกันอภิปรายถึงความรู้สึกต่อข้อความที่เขียนเพื่อค้นหาความต้องการ (Wants) **นักเรียนคนที่ 8** “รู้สึกมีพลังก้าวไปในภายภาคหน้า” **นักเรียนคนที่ 2** “รู้สึกพอใจในชีวิตตัวเอง” ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสนับสนุน (Supporting) เพื่อกระตุ้นเชิงเสริมแรงให้กล้าและมั่นใจที่จะเปิดเผยความรู้สึก สำรวจทิศทางหรือแนวทางการปฏิบัติ (Direction and Doing) เมื่อผู้วิจัยถามว่า “เราจะทำอย่างไรได้บ้างเพื่อให้เราได้สร้างความรู้สึกริษยณดี และบอกกับตนเองนั้น เพิ่มมากขึ้นทุก ๆ วัน” **นักเรียนคนที่ 8** ได้เสนอแนะว่า “ให้ถามตัวเอง ว่าต้องการอะไร” สมาชิกกลุ่มบางคนยังเกิดความลังเลสงสัย ผู้วิจัยจึงให้สมาชิกกลุ่มฝึกปฏิบัติโดยจับคู่ และกล่าวชื่นชมให้อีกฝ่าย โดยสลับสับเปลี่ยนคู่กันไป เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกรับ-ส่งความรู้สึกนั้น ทำให้สังเกตเห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีความเขินอายทั้งการรับและส่งความรู้สึกยณดีหรือเวลาที่ชื่นชมผู้อื่น จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแบ่งปันเรื่องราวความรู้สึกยณดีของตัวเอง โดยการกล่าวข้อความของตนที่บันทึกลงสมุด ดังนี้

นักเรียนคนที่ 1 “ผมพอใจที่คนรอบข้างรักผม ผมพอใจที่ผมเล่นฟุตบอลเก่งขึ้น ผมพอใจที่ผมสอบได้ที 1 ผมดีใจที่ผมมาร่วมกิจกรรมทันเวลา และดีใจที่ผมเข้ากับเพื่อนได้”

นักเรียนคนที่ 2 “พอใจที่ปู่มาส่งผมที่โรงเรียน พอใจที่ปั่นจักรยานได้ทุกวันนี่ พอใจในชีวิตประจำวันของผม ผมพอใจในทุก ๆ เรื่องราวที่ผ่านมา ผมพอใจในร่างกายและหน้าตาของผมเอง”

นักเรียนคนที่ 3 “ผมดีใจที่ผมมีเพื่อนที่ดีแบบนี้ ผมดีใจที่มีแต่คนดีรอบ ๆ ตัว ผมพอใจในสิ่งที่ผมทำสำเร็จ ผมดีใจที่ผมได้เป็นตัวของตัวเอง”

นักเรียนคนที่ 4 “ถึงผมจะเบื่อก็ยังมีเพื่อนบางคนที่มาเล่นกับผมเวลาเหงา ถึงแม้ว่าบ้านผมจะจนแต่ผมก็พอใจในสิ่งที่ผมมีอยู่ ผมพอใจในนิสัยที่ไม่เหมือนคนอื่น และก็ยังอยู่ได้ด้วยนิสัยของผมเอง พอใจในเวลาที่มีเพื่อนให้กำลังใจ แม้ว่าผมจะไม่แข็งแรงผมก็เอาคนอื่นที่ดีมาเป็นกำลังใจ”

นักเรียนคนที่ 5 “ฉันดีใจที่ได้เจอเพื่อน ๆ และครูที่คอยให้คำติชม ฉันดีใจที่มีอาหารและน้ำดื่ม ภูมิใจมากที่ได้มาโรงเรียนทำให้มีความรู้และได้เจอคนรอบข้างมากมาย ฉันพอใจในสิ่งที่เป็นอย่างนี้ไม่ว่าจะร้ายหรือดี ก็มีความรักจากครอบครัวและร่างกายของเราก็ตอสูไปด้วยกัน”

นักเรียนคนที่ 6 “ฉันพอใจที่มีจักรยานคู่ใจ ผมพอใจที่ผมมีความรู้ต่าง ๆ จากครู ผมพอใจที่มีอวัยวะครบ ผมพอใจที่มีครูที่ดี”

นักเรียนคนที่ 7 “ฉันพอใจในชีวิตประจำวันที่อยู่ในสังคมได้ พอใจในความเป็นอยู่ของฉัน พอใจที่ฉันจะพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น ฉันจะมาโรงเรียนทุกวัน ฉันจะออกกำลังกายให้แข็งแรง”

นักเรียนคนที่ 8 “ฉันพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ ภูมิใจกับร่างกายของตนเอง ฉันพอใจกับครอบครัวของตน ฉันรู้สึกดีที่ปั่นจักรยานได้ครั้งแรก ฉันพอใจกับหน้าตาของตนเอง”

จากการกล่าวข้อความรู้สึกยินดีของสมาชิกกลุ่ม พบว่าสมาชิกกลุ่มสามารถเห็นคุณค่าของเรื่องราวดี ๆ ที่เกิดขึ้น มีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง เข้าใจและเห็นคุณค่าในสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่อาจมองข้ามไปได้ ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มประเมินพฤติกรรมของตนเอง (Evaluation) สมาชิกกลุ่มสามารถบอกได้ว่าเมื่อนึกถึงเรื่องราวดี ๆ ก็เกิดความรู้สึกที่ดีตามมา จึงร่วมกันวางแผน (Planning) ได้ข้อตกลงในการอ่านข้อความความรู้สึกยินดี ตอนต้นนอนและก่อนนอน

ขั้นสุดท้าย ผู้วิจัยสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปในสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมในครั้งนี้ และสรุปถึงประโยชน์ของการมีความรู้สึกยินดี เน้นย้ำให้รับผิดชอบร่วมกันตามข้อตกลง เพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลง สิ่งที่เกิดขึ้นได้คือ สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นในการวางแผนในการอ่านข้อความความรู้สึกยินดี สมาชิกบางคนกล่าวว่า “เดี๋ยวกลับไปนอนอ่านเลย” ด้วยสีหน้าและแววตาที่สดใส จากนั้นผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ซักถาม และนัดหมายวันเวลาในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 3 ความรู้สึกยินดี (Be grateful)

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 เป็นการเรียนรู้พลังแห่งอารมณ์ของความรู้สึกยินดีที่สัมพันธ์ต่อสุขภาวะที่ดี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกสมาธิอยู่กับลมหายใจและความรู้สึกยินดีที่เกิดขึ้นรอบตัว มีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของความรู้สึกยินดีเมื่อเกิดความสุข เมื่อผู้วิจัยสอบถามถึงการบ้านจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 ก็พบว่าสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ไม่ได้ทำตามแผนที่วางไว้ มีเพียงสมาชิกคนเดียวที่ทำ จึงเน้นย้ำเรื่องความรับผิดชอบต่อการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ที่จะทำให้งroupพัฒนาและมีความเปลี่ยนแปลง

ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยเชิญชวนให้สมาชิกลองทำสมาธิและอ่านเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มในเรื่องของประโยชน์จากการทำสมาธิ ให้สมาชิกกลุ่มเลือกประโยชน์ของสมาธิที่อยากให้เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อสำรวจความต้องการ (Wants) ผู้วิจัยจึงถามสมาชิกกลุ่มว่า ถ้าประโยชน์ของสมาธิคือพร เราจะขอข้อใด เพราะอะไร ได้คำตอบจากสมาชิกกลุ่ม ดังนี้

นักเรียนคนที่ 1 “เลือกข้อที่บอกว่าทำให้เราได้บุญ ผมจะได้สะสมบุญไปเรื่อย ๆ จะได้ขึ้นสวรรค์เป็นเทวดา”

นักเรียนคนที่ 2 “เลือกข้อที่ทำให้จิตใจให้ผ่องใส อ่อนโยนครับ เวลาผมโกรธ ผมปวดหัว เครียด ก็เลยอยากผ่องใส”

นักเรียนคนที่ 3 “เลือกข้อที่บอกว่าช่วยทำให้ความจำดี ผมมองทำงานมีประสิทธิภาพครับ จะได้สมองดี จำได้ดี”

นักเรียนคนที่ 4 “ลดอารมณ์โกรธหรือโมโหได้ เพราะผมเกิดอารมณ์โกรธได้ง่ายและเวลาผมโกรธ ผมมักจะควบคุมตัวเองไม่ค่อยอยู่”

นักเรียนคนที่ 5 “เลือกช่วยให้ผิวพรรณอ่อนเยาว์และผ่องใส เพราะอยากผิวพรรณดีค่ะ”

นักเรียนคนที่ 6 “เลือกลดอารมณ์โกรธซะ เพราะผมอารมณ์ร้าย”

นักเรียนคนที่ 7 “เลือกสุขภาพดีช่วยบำบัดโรค ช่วยป้องกันโรคได้ครับ”

นักเรียนคนที่ 8 “ผมเลือกข้อ 1 ครับ ช่วยให้จิตใจอ่อนโยน ผมจะได้อยู่กับคนรอบข้างได้โดยไม่ใช้ความโกรธจึงอยากให้อ่อนโยน”

จากการเลือกของสมาชิกกลุ่มเผยให้เห็นถึงความต้องการจากการอธิบายเหตุผลของการเลือก ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเชื่อมโยง (Linking) จากความต้องการของสมาชิกกลุ่มกับแนวทางการปฏิบัติ (Direction and Doing) ในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มลองฝึกปฏิบัติทันทีโดยใช้ข้อความความรู้สึกยินดีพูดกับตัวเองในใจ ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่เลือกใช้คำพูดว่า “ฉันมีความสุข” เนื่องจากขณะทำกิจกรรมมีฝนตกหนัก ไฟคำราม และเสียงอีกที่ทริกโครม ผู้วิจัยจึงชี้ชวนให้เห็นถึงความวุ่นวายภายนอกที่แยกจากความสงบภายใน หลังจากนั้นได้อภิปรายกันถึงการทำให้สำเร็จนี้ สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่กล่าวว่า “มันดีกว่า” **นักเรียนคนที่ 8** “การทำสมาธิครั้งนี้ดีกว่าครั้งอื่น ๆ ทำให้อ่อนโยนยิ่งกว่าเดิม ทำให้รู้จิตใจตัวเองว่าคิดอย่างไร รู้สึกสบายใจ” **นักเรียนคนที่ 6** “ทำให้ไม่ฟุ้งซ่าน” จากนั้นผู้วิจัยชี้ชวนให้สมาชิกกลุ่มเปรียบเทียบความต้องการของตนและแนวทางการปฏิบัติด้วยการประเมินตนเอง (Evaluation) ว่าพอจะเป็นไปได้แค่ไหน และให้วางแผนในการปฏิบัติ (Planning) ซึ่งได้ข้อตกลงร่วมกันว่าใช้เวลาในช่วงที่ต้องทำสมาธิที่โรงเรียนในช่วงเที่ยงก่อนเข้าห้องเรียน

ขั้นสุดท้าย ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับ สิ่งที่ควรปรับปรุงแก้ไขที่จะนำไปพัฒนาตนเอง และเน้นย้ำความรับผิดชอบโดยบอกถึงสิ่งที่ล้มเหลวในความรับผิดชอบต่อที่บ้านครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งนัดหมายวันเวลาครั้งต่อไป สิ่งที่ผู้วิจัยสังเกตได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ 3 นี้ สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม ช่วยกันตามสมาชิกทุกคน เกิดความสนิทสนมและยอมรับกันและกันมากยิ่งขึ้น

ครั้งที่ 4 การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก (Choose positive thoughts and feelings)

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การปรับเปลี่ยนวิธีคิดในสถานการณ์ที่เป็นลบอย่างสร้างสรรค์และสามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกด้านลบไปสู่ความรู้สึกที่ดีขึ้น ในขั้นเริ่มต้นผู้วิจัยได้สอบถามถึงการทำตามแผนที่วางไว้ครั้งนี้สมาชิกกลุ่มทำได้ดีขึ้นสามารถรับผิดชอบและทำตามแผนที่วางไว้ได้ ผู้วิจัยได้ให้กำลังใจและชื่นชม

ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงคำพูดที่เป็นคำชื่นชมและคำตำหนิตนเองที่ได้รับ เมื่อสำรวจความต้องการ (Wants) พบว่าคำชื่นชมที่สมาชิกกลุ่มชื่นชอบคือ “เรียนเก่ง” “เล่นบอลเก่ง” “เป็นเด็กดี” “หน้าตาดี” “พูดจาไพเราะ” “ลายมือสวย” ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการในด้านความสำเร็จ (Power) ส่วนคำตำหนิตนส่วนใหญ่เป็นการพูดถึงปมด้อยทางร่างกาย “เตี้ย” “พินิบ่น” “พิการ” สอดคล้องกับความต้องการรักและได้รับความรัก (Love and Belonging) เนื่องจากเป็นคำพูดที่มาจากบุคคลที่มีอิทธิพลต่อเขาและเขาต้องการได้รับการยอมรับจากบุคคลเหล่านั้น เมื่อสำรวจแนวทางปฏิบัติ (Direction and Doing) พบว่าสมาชิกกลุ่มจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกด้านลบและบวก โดยการยิ้ม ขอบคุณ เขินอาย บางคนแสดงอาการนิ่งเฉย และวิ่งหนีเมื่อ

ได้รับคำชม เมื่อได้รับคำตำหนิก็แสดงอารมณ์โกรธ ชักสีหน้าใส่ อยากทำร้ายตอบแต่ไม่ทำ เดินหนีร้องไห้ ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเอง (Evaluation) ว่าถ้าได้รับคำชมอย่างเดียวจะมีผลดีผลเสียอย่างไร **นักเรียนคนที่ 1** “ดีครับเจริญก้าวหน้า” **นักเรียนคนที่ 8** “เราจะขี้เกียจ ไม่เจริญก้าวหน้า ไม่มีแรงผลักดันตัวเอง” ผู้วิจัยถามต่อว่าแล้วถ้าเป็นคำตำหนิอย่างเดียวจะเป็นอย่างไร **นักเรียนคนที่ 6** “ทำให้เราแยลง” **นักเรียนคนที่ 1** “ทำให้เรามีปมด้อย” **นักเรียนคนที่ 5** “เราจะได้พัฒนาตนเอง” **นักเรียนคนที่ 7** “จะได้เปลี่ยนนิสัย” ผู้วิจัยสรุปความคิดเห็นทั้งสองด้านนำไปสู่การวางแผน (Planning) ทำให้ได้รับข้อสรุปของกลุ่มว่าเมื่อได้รับคำชมจะกล่าวขอบคุณ และชมกลับเป็นการตอบแทน ส่วนคำตำหนิ **นักเรียนคนที่ 1** ได้เสนอว่า “ขอบคุณครับ ผมจะนำไปปรับปรุงตัว” สมาชิกกลุ่มยอมรับที่จะนำไปใช้

ขั้นยุติกลุ่ม ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษา กลุ่มครั้งที่ 4 เน้นถึงการแสดงออกของพฤติกรรมเมื่อได้รับคำชมและคำตำหนิ ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มกล่าวขอบคุณตอบ นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่ 5 การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก (Choose positive thoughts and feelings)

จากสภาพแวดล้อมที่หล่อหลอมทั้งด้านลบและบวก เพื่อสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นระหว่างความกล้าหาญและความอ่อนแอ จึงควรพัฒนาการปรับเปลี่ยนสิ่งที่เป็ลบให้เป็นไปในทางบวก การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกปรับเปลี่ยนวิธีคิดของตนเองไปในทางบวกอย่างสร้างสรรค์ และสามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบไปสู่ความรู้สึกที่ดีขึ้นได้

ขั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยกล่าวทักทาย ขอขอบคุณในความกระตือรือร้นและสนใจกับการทำกิจกรรม เมื่อสอบถามถึงพฤติกรรมว่าเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่บอกว่าไม่มีใครชื่นชม ส่วนคนที่ได้รับคำชมก็กล่าวขอบคุณเป็นปกติ บางคนทำเป็นบางครั้ง แล้วถามถึงการได้รับคำตำหนิ สมาชิกกลุ่มที่ทำได้ดีมี 2 คน คือ **นักเรียนคนที่ 5** และ **คนที่ 8** **นักเรียนคนที่ 7** กล่าวว่า “โดนทุกวันเลยครับแต่ไม่ได้ทำ” **นักเรียนคนที่ 3** “มีแต่ไม่ได้ทำ ทำไม่ได้เพราะโมโห” **นักเรียนคนที่ 2** “ผมก็มีครับ ผมเดินหนี” **นักเรียนคนที่ 6** “ผมมีครับแต่ทำไม่ได้ รถจักรยานผมสายเบรกมันเข้าไปเกี่ยวในล้อ ผมไม่รู้ พอผมปั่นไปมันก็ติดยางก็แตก ผมเลยทิ้งรถไว้ ปู่เขาว่าผมว่าต้องหยุดปั่นตั้งแต่สายเบรกเข้าไปแล้ว แต่ผมไม่รู้” ผู้วิจัยได้ให้กำลังใจ เนื่องจากขณะเล่าเสียงสั่นยังมีอารมณ์ที่เสียใจอยู่ ส่วน **นักเรียนคนที่ 4** แตกต่างจากเพื่อนคือ “ผมพยายามให้เขาดู แต่เขาไม่ว่าผม ผมอยากฝึก” ผู้วิจัยสังเกตพบว่า สมาชิกกลุ่มยังเคยชินกับพฤติกรรมเดิม จึงได้ให้กำลังใจและให้เห็นความสำคัญของการเปลี่ยนแปลง

ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยเล่าเรื่อง “ตอกตะปู” จากเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 และพูดถึงการชมตัวเองกับการตำหนิตัวเองเชื่อมโยงกับเรื่องราวของเรื่องตอกตะปู และใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงคืออารมณ์ขัน ให้สมาชิกกลุ่มมองเรื่องลบที่

เกิดกับตนเองให้เป็นบวก เพื่อให้บรรยากาศผ่อนคลายขึ้น จากนั้นสำรวจความต้องการ (Wants) ถึงคำพูดและความรู้สึกจากการต่อย้ำและตำหนิตนเอง โดยผู้วิจัยให้บันทึกลงสมุดเนื่องจากสมาชิกกลุ่มกล้าเขียนมากกว่าพูด สมาชิกกลุ่มบันทึกมาดังนี้

นักเรียนคนที่ 1 “เรามันดวงช่วย ทำอะไรก็ไม่ได้ เดินตกบันได ทำจานแตก โทรศัพท์พัง มันทำให้ผมรู้สึกผิดหวัง ไม่สู้ ไม่กล้ายุ่งกับใคร”

นักเรียนคนที่ 2 “ผมไม่อยากให้ใครมาเรียกผมเตี้ย เหมือนดูถูกผม ผมรู้สึกท้อแท้ไม่อยากจะเล่นกับใครเพราะไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง”

นักเรียนคนที่ 3 “ผมไม่ฉลาดเลยและมีแต่คนชอบว่าผม ผมรู้สึกท้อแท้ ตอนแรกผมก็จะตั้งใจเรียน เพราะผมคิดว่าผมจะฉลาดได้สักวันหนึ่ง”

นักเรียนคนที่ 4 “ผมรู้สึกไม่ไหวกับตัวเองและไม่เข้าใจชีวิตเกิดมาทำไม ทำอะไรก็ไม่ดี รู้สึกพอใจที่ได้ระบายความไม่ไหวของตนเอง”

นักเรียนคนที่ 5 “เพราะฉันมั่นใจและไม่เคยมีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกดีและมีแรงผลักดันให้เชื่อมั่นมากขึ้นทำให้มีกำลังใจมากขึ้น”

นักเรียนคนที่ 6 “เด็กโง่ เพราะผมโง่ ทำให้รู้สึกดี”

นักเรียนคนที่ 7 “โอ้เด็กซีเกียจ เราจะได้ปรับปรุงตัวให้ดีขึ้นได้”

หักเรียนคนที่ 8 “เรามันไม่เก่ง เพราะผมไม่เก่งจริง ๆ และผมยังไม่เก่งอะไรเลยสักอย่างเดียวและผมยังไม่มีความสามารถอย่างคนอื่น ผมจึงพูดคำนี้ ทำให้ผมรู้สึกปลดปล่อยตัวเองและจะได้ไม่เก็บเอาไปคิด เพื่อผมจะได้ไม่รู้สึกผิดกับตัวเอง”

ผู้วิจัยสำรวจแนวทางปฏิบัติ (Direction and Doing) เมื่อเกิดความรู้สึกในทางลบและกิจกรรมที่ทำให้ตนเองดีขึ้น ดังนี้

นักเรียนคนที่ 1 “โกรธ เครียด ซึม พาลคนอื่นไปทั่ว บางครั้งก็นั่งนิ่ง ๆ บ่นจรรย์ยานรอบหมู่บ้าน เล่นเกมคลายเครียด”

นักเรียนคนที่ 2 “เล่นงานคนที่ว่า และถามว่าทำไมหรือทำ ทำไม ผมชอบเตะฟุตบอลให้ผ่อนคลายจากการโกรธ”

นักเรียนคนที่ 3 “ถ้าผมรู้สึกในด้านลบผมก็จะทำให้ผมคิดในด้านบวก ผมจะทำกิจกรรมที่มีความสุข เช่น เล่น”

นักเรียนคนที่ 4 “เวลาที่โมโหผมมักจะควบคุมอารมณ์และสติของตัวเองไม่อยู่ ผมจะพยายามระงับความโกรธ โดยนอนเปล วาดรูป วิ่งเล่น”

นักเรียนคนที่ 5 “หนูจะกระตือรือร้นและตะโกน หรือไม่ก็คิดว่าทำไมเขาต้องว่าเรา ชอบมายุ่งกับเรา กิจกรรมก็เล่นกระโดดยาง ดูทีวีหรือเล่นเกม”

นักเรียนคนที่ 6 “นั่งอยู่คนเดียว นอนเล่นคนเดียว ไม่ไปยุ่งกับเขา หนีเขา”

นักเรียนคนที่ 7 “เตะบอล”

นักเรียนคนที่ 8 “ผมจะปลดปล่อยความโกรธโมโหของผมไปที่ตัวผมและผมก็จะนั่งอยู่คนเดียว ผมทำกิจกรรมระบายความโกรธคือดูทีวีกับเปิดเพลงฟัง เล่นกับหมา”

ผู้วิจัยชี้แนะให้ใช้การให้อภัยตัวเองโดยการเขียนข้อความต่อจากประโยคที่ว่า “ฉันให้อภัยตนเอง ที่ฉันเคย.... และจากนี้ต่อไป ฉันจะ.....”

นักเรียนคนที่ 1 “ฉันอภัยให้ตนเองที่ฉันเคยแกล้งน้อง ทำจานแตก ต่อยเพื่อน ว่าน้อง จากนี้ต่อไป ฉันจะเลิกโมโห เลิกโกรธ เลิกทำทุกอย่างที่ทำให้ทุกคนเดือดร้อน”

นักเรียนคนที่ 2 “ฉันให้อภัยตนเองที่ฉันเคยตำคนอื่น ต่อยคนอื่นและใช้คนอื่น จากนี้ต่อไปฉันจะไม่ทำคนอื่นและขอโทษคนอื่น”

นักเรียนคนที่ 3 “ฉันให้อภัยตัวเองที่ฉันเคยตำ ว่าตัวฉันเองและทำร้ายตนเอง ต่อไปนี้ฉันจะไม่ว่าตนเองไม่ทำร้ายตนเอง”

นักเรียนคนที่ 4 “จากนี้ต่อไปฉันจะไม่ว่าตัวเองในด้านแยะและจะควบคุมอารมณ์ความโกรธและจะไม่ทำอะไรที่ผิดถึงแม้จะเป็นบางครั้งก็ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ค่อยอยู่”

นักเรียนคนที่ 5 “ฉันให้อภัยตนเองที่ฉันเคย ว่าตำคนอื่นไม่เคยฟังความคิดเห็นคนอื่นไม่เคยพูดดี ๆ กับพ่อแม่และพี่หรือเพื่อน จากนี้ต่อไปฉันจะปรับปรุงและแก้ไข”

นักเรียนคนที่ 6 “ฉันให้อภัยตนเองที่ฉันเคยตำตัวเอง จากนี้ต่อไปฉันจะมีความสุข”

นักเรียนคนที่ 7 “ฉันให้อภัยตนเองที่ฉันเคยว่า จากนี้ต่อไปฉันจะขอบคุณตัวเอง”

นักเรียนคนที่ 8 “ฉันให้อภัยตัวเองที่ฉันเคยพูดคำพูดต่าง ๆ ที่ทำให้ตัวเองเสียใจและทำให้ตัวเองรู้สึกแย่ รู้สึกไม่ดี จากนี้ต่อไปฉันจะไม่พูดคำเหล่านั้น จะไม่ว่าอีกเลยสัญญา”

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเอง (Evaluation) เปรียบเทียบการดำหนกับการให้อภัย และความรู้สึกเมื่อให้อภัย สมาชิกกลุ่มมีความคิดเห็นดังนี้

นักเรียนคนที่ 1 “ทำให้ลดความโกรธ ทำให้เพื่อน ๆ รักมากขึ้น และทำให้เรารู้สึกดีขึ้น”

นักเรียนคนที่ 2 “ทำให้ไม่วุ่นวาย ไม่ลงมือก่อนและไม่ทำให้เราปวดหัว การให้อภัยตัวเองมันดีทำให้เราไม่รู้สึกซึมเศร้า ทำให้ไม่ปวดหัว”

นักเรียนคนที่ 3 “ผมให้อภัยตัวเองมีข้อดีที่ว่า ผมก็จะไม่ทำร้ายตัวเองอีกและไม่ตำว่าตนเองอีก มันทำให้ผมรู้สึกดีขึ้น”

นักเรียนคนที่ 4 “ทำให้ระงับความโกรธของตนเองและไม่ให้เป็นบาดแผลในใจของตน”

นักเรียนคนที่ 5 “ทำให้เราใจเย็นขึ้นและสบายใจขึ้น ตำว่าตัวเองมันจะทำให้เราพัฒนาขึ้นได้”

นักเรียนคนที่ 6 “ทำให้ผมมีความสุข”

นักเรียนคนที่ 7 “รู้สึกดีขึ้น”

นักเรียนคนที่ 8 “มีข้อดี ทำให้ตัวเรารู้สึกดีและทำให้ไม่เศร้ากับสิ่งต่าง ๆ ที่เราได้ให้อภัย ฉันชอบการให้อภัยทำให้ฉันรู้สึกดี”

จากนั้นวางแผน (Planning) ให้สมาชิกกลุ่มเขียนลงสมุดบันทึกถึงกิจกรรมที่จะทำเมื่อเกิดอารมณ์ทางลบ สมาชิกกลุ่มสามารถตอบได้หลากหลาย คือ ฉันจะนอนหลับตา ฟังเพลง นอนเปล ดูทีวี ดู

ตลก เล่นของเล่น เล่นกับหมา ปั่นจักรยาน เล่นฟุตบอล ผู้วิจัยชื่นชมในความคิดด้านบวกของสมาชิกกลุ่ม

ขั้นยุติกลุ่ม ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับ **นักเรียนคนที่ 6** “ช่วยผมได้เยอะเลยอะ เรื่องระบับความโกรธ” **นักเรียนคนที่ 1** “ได้รู้วิธีแก้เวลาโกรธ ทั้ง ๆ ที่รู้อยู่แล้วแต่ไม่ได้ทำ ทำให้เราไม่ไปยุ่งกับใคร ไม่ไปมีเรื่องกับใครอีก” **นักเรียนคนที่ 8** “ได้รู้การเปลี่ยนอารมณ์ความโกรธ” ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนพร้อมทั้งนัดหมายครั้งต่อไป สิ่งที่สังเกตได้คือสมาชิกกลุ่มสนิทสนมกันมากขึ้น การนั่งในแต่ละครั้งสลับสับเปลี่ยนไปทุกครั้ง สมาชิกกลุ่มบางคนชอบเขียนมากกว่าพูด ผู้วิจัยพบว่าเมื่อให้พูดจะมีการสอดแทรกความคิดเห็นของสมาชิกคนอื่นจนทำให้ผู้พูดไม่กล้าพูด สมาชิกบางคนชอบพูดมากกว่าเขียนผู้วิจัยก็จะให้กล่าวเพิ่มเติม

ครั้งที่ 6 การใช้คำพูดทางบวก (Use positive words)

ถ้อยคำทางบวก คือการสื่อสารอย่างมีสุนทรีย์ที่จะขยายผลไปสู่สัมพันธภาพต่อผู้คนที่แวดล้อมต่อชีวิต การให้คำปรึกษาในกลุ่มครั้งนี้ จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ตระหนักถึงถ้อยคำในทางบวกและสื่อสารโดยใช้ถ้อยคำทางบวก

ขั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พบว่าสมาชิกกลุ่มกระตือรือร้นให้ความสนใจรับตามสมาชิกให้มาร่วมกิจกรรมกลุ่ม และตื่นเต้นที่ผู้วิจัยเตรียมอุปกรณ์ในการนำเสนอให้ชมคลิปวิดีโอ ผู้วิจัยสอบถามถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามที่ไดวางแผนไว้ สมาชิกต่างบอกว่าตนเองได้ทำตามแผนนั้น โดยมี**นักเรียนคนที่ 2** ได้เพิ่มเติมว่า “เวลามีคนว่า ผมก็นิ่ง” **นักเรียนคนที่ 1** “ผมเดินหนี ไม่ยุ่ง ไม่ไปก่อเรื่องกับเขา” ผู้วิจัยชื่นชม ขอบคุนและให้กำลังใจ

ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มชมคลิปวิดีโอเรื่อง “Message from water” พบว่าสมาชิกกลุ่มให้ความสนใจอย่างยิ่ง ชื่นชอบรูปของผลึกน้ำที่เป็นประกายสวยงาม เมื่อดูจบผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงคลิปวิดีโอดังกล่าวว่า คำพูดดีและไม่ดีมีผลกับผลึกของน้ำ **นักเรียนคนที่ 8** “คำพูดดีทำให้มีผลึกสวยงาม” ผู้วิจัยกล่าวถึงความรู้จากคลิปวิดีโอว่าในร่างกายของเรามีน้ำ 70% เมื่อดูหน้าตาของคนที่ใช้คำพูดในทางลบ กับคนที่มักจะคิดในทางบวก พูดด้านบวก หน้าตาเขาแตกต่างกันอย่างไร กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้คิด แล้วให้สมาชิกกลุ่มฝึกการใช้คำพูดทางบวกพูดกับคนทางด้านซ้ายวนไปเริ่มจากผู้วิจัย และวนกลับทางด้านขวาเน้นความจริงใจในการสื่อสารส่งผ่านคำพูดและสายตา จากนั้นสำรวจความต้องการ (Wants) ด้วยคำถามว่า เราต้องการฟังถ้อยคำแบบไหนและเราจะเป็นผู้ส่งถ้อยคำแบบไหน ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มตอบลงในสมุดบันทึก ดังนี้ **นักเรียนคนที่ 1** “ถ้อยคำทางบวก เพราะมันทำให้เราอารมณ์ดี และทำให้เราเป็นคนแบ่งปันถ้อยคำแบบนี้ส่งต่อไปเรื่อย ๆ ผมจะส่งต่อถ้อยคำทางบวกเพราะมันจะทำให้ผู้ที่เราสนั่นเกิดความรู้สึกดี” **นักเรียนคนที่ 2** “ผมอยากฟังถ้อยคำแบบบวกเพราะเราจะไม่หมองเศร้าและดีกับตัวเอง คำพูดทางบวกจะทำให้เรามีเพื่อน ถ้าทางลบจะไม่ดีต่อตัวเราเอง เพราะจะไม่มีคนคบ”

นักเรียนคนที่ 3 “ผมอยากฟังถ้อยคำแบบด้านบวก เพราะผมเป็นคนงอนง่าย ผมเลยเลือกด้านบวก เวลาใครมาว่าผมด้านลบผมจะไม่เถียงเป็นบางครั้งและผมจะเป็นผู้ส่งถ้อยคำแบบด้านบวกเพราะถ้าเราส่งถ้อยคำแบบด้านลบ เขาจะส่งถ้อยคำด้านลบตอบมาและผมจะรู้สึกไม่ดี”

นักเรียนคนที่ 4 “ถ้อยคำที่รู้สึกดีและเป็นถ้อยคำที่ทำให้ผมภูมิใจในตัวผมและตัวคนที่ชมผม ถึงผมจะพูดจาไม่ค่อยดีแต่ผมก็ภูมิใจ”

นักเรียนคนที่ 5 “ด้านบวกเพราะจะทำให้เรามีความสุขและรู้สึกว่าเรามีความสำคัญ เลือกลงด้านลบ เพราะว่ามันเสียของเราไม่ค่อยจะดีแต่ก็มีบางครั้งที่เราพูดจาโพละ”

นักเรียนคนที่ 6 “ผมชอบคำชื่นชมเพราะโพละ”

นักเรียนคนที่ 7 “ผมต้องการฟังถ้อยคำด้านลบเพราะจะได้ไปปรับปรุงตัว และส่งถ้อยคำด้านบวก กล่าวคำขอบคุณ เราจะได้มีความกล้าหาญ”

นักเรียนคนที่ 8 “ผมอยากฟังถ้อยคำบวก เพราะผมอยากรู้สึกดีและมีกำลังใจในการก้าวไปสู่วันข้างหน้า และผมจะเป็นผู้ส่งถ้อยคำทางบวก เพราะผมอยากให้คนที่ผมพูดด้วยมีความสุขกับคำพูดที่ผมพูด”

ผู้วิจัยสำรวจแนวทางปฏิบัติ (Direction and Doing) โดยให้สมาชิกเขียนลงสมุดบันทึกถึงคำพูดที่สมาชิกกลุ่มอยากได้ยิน ส่วนใหญ่เป็นคำพูดทางบวกและชื่นชมรูปร่างหน้าตา ความสามารถ จากนั้นถามสมาชิกกลุ่มว่าจะทำอย่างไรได้บ้างเพื่อให้เราสามารถนำคำพูดทางบวกได้เพิ่มขึ้น ดังนี้

นักเรียนคนที่ 1 “ฝึกชมเพื่อน ๆ พ่อแม่ครูบาอาจารย์หลาย ๆ ครั้ง จนเป็นนิสัย พอเวลาเจอใครเราก็จะชมเขาได้อย่างอัตโนมัติ”

นักเรียนคนที่ 2 “แสดงกริยาแจ่มใสให้คนที่เราพูดด้วย อย่างเช่น ครู หรือคนในครอบครัว”

นักเรียนคนที่ 3 “ผมจะไม่ใช้คำพูดในทางลบ เพราะมันไม่ดี”

นักเรียนคนที่ 4 “ทำตัวดี ๆ ระวังความโกรธและไม่พูดจาที่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกแย่และทำตัวเป็นคนมีจิตสาธารณะ”

นักเรียนคนที่ 5 “อารมณ์ดี เพราะว่าเวลาอารมณ์ดีจะได้พูดสิ่งที่ดี ๆ ออกมา”

นักเรียนคนที่ 6 “พูดโพละ เพราะผมอยากทำให้ใจสุข”

นักเรียนคนที่ 7 “ถ้าเขาขอบคุณผม ผมก็จะพูดขอบคุณตอบ”

นักเรียนคนที่ 8 “ผมจะทำในสิ่งที่ดีให้เพื่อนและขอบคุณเพื่อนตอนที่เพื่อนช่วยเหลือผม หรือตอนที่ผมให้กำลังใจเพื่อน”

จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเขียนความรู้สึกทางบวกให้แก่งานลงในสมุดของเพื่อนสมาชิกวนไปทางซ้ายจนครบ ให้สมาชิกกลุ่มได้อ่านข้อความทางบวกที่เพื่อนสมาชิกกลุ่มเขียนให้ ผู้วิจัยถามถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น **นักเรียนคนที่ 2** “มีความสุขครับที่มีคนชมผมอย่างนี้ ไม่เคยมีใครชมผมอย่างนี้”

นักเรียนคนที่ 8 “ในชีวิตผมไม่เคยมีใครชมผมเลยที่เป็นคำดี ๆ ขนาดนี้” **นักเรียนคนที่ 3** “ดีครับ ที่บ้านไม่มีใครชมผมเลย” **นักเรียนคนที่ 6** “รู้สึกซึ้งครับ เพื่อนเขียนให้ผม บอกผมหน้าตาดีครับ”

นักเรียนคนที่ 5 “มีความสุขค่ะที่มีคนชมเรา แล้วก็พูดออกมาด้วยค่ะ” **นักเรียนคนที่ 1** “ผมรู้สึกดี

ครับที่มีคนชมด้วยความจริงใจ” แล้วต่อจากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเอง (Evaluation) ถึงความรู้สึกและผลของคำพูด สมาชิกกลุ่มให้ความเห็นว่า จะทำให้มีคนรักเราชมเรา ทำให้มีอารมณ์และความรู้สึกที่ดี ทำให้สดใส ร่าเริง มีความสุข **นักเรียนคนที่ 8** “ตัวเราจะมีคนห่วงใยในตัวเรา และเราจะมีเพื่อนมากขึ้นกว่าเดิมและมีคนใจดีกับเรามากขึ้น มีคนดีกับเรามากขึ้น” ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มวางแผน (Planning) ถึงคำพูดทางบวกที่จะพูดและคำพูดทางลบที่จะไม่พูดอีก

ขั้นสุดท้ายกลุ่ม ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ **นักเรียนคนที่ 2** “ให้รู้เรื่องการพูดทางบวกและทางลบ เอาไปพัฒนาครับ” **นักเรียนคนที่ 1** “คำพูดครับ ถ้าเราพูดดีน้ำก็จะเป็นประกาย เราพูดไม่ดีน้ำก็จะเหมือนน้ำค้ำ และ การขอบคุณคำชมที่คนอื่นชมเรา การพูดทางบวกและทางลบ” **นักเรียนคนที่ 8** “วันนี้ได้รู้ว่าตัวเองพูดสิ่งอะไรไปส่งผลอะไรต่อตัวเอง” **นักเรียนคนที่ 6** “ได้รู้เชิงบวกกับเชิงลบ อันไหนควรพูดไม่ควรพูด” ผู้วิจัยย้ำถึงความรับผิดชอบในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม นัดหมายวันเวลาครั้งต่อไป

ครั้งที่ 7 การเห็นคุณค่าผู้อื่น (Acknowledge others)

การเห็นคุณค่าผู้อื่นนี้ เป็นการผสมผสานรวบรวมองค์ประกอบของสุนทรียแห่งตนจากกิจกรรมกลุ่มที่ผ่านมา คือความรู้สึกยินดี การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก การใช้คำพูดทางบวกมาสร้างพลังแห่งสัมพันธภาพให้มีความแน่นแฟ้นมากยิ่งขึ้น การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักชื่นชมยินดีในตัวผู้อื่น และแสดงความรู้สึกในทางบวกแก่ผู้อื่นในชั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยได้ทบทวนกติกา ข้อตกลงของกลุ่มเนื่องจากสมาชิกมีความสนิทสนมกลมเกลียวกันมากขึ้น มีการหยอกล้อกันเพื่อสร้างอารมณ์ขันแต่อาจส่งผลในทางลบคือเป็นถ้อยคำที่แหย่ กระทบกระทั่งกัน แล้วผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนกิจกรรมของกลุ่มตั้งแต่ครั้งแรกเนื่องจากใช้ในการบูรณาการกับการให้คำปรึกษาของครั้งนี้ เมื่อผู้วิจัยกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มเรียบร้อยแล้ว ก็ถามว่าเราเคยพูดคุยกับคนที่ไม่รู้จักหรือไม่ สมาชิกกลุ่มต่างเล่ากันด้วยความรู้สึกปลอดภัย กล่าวพูดกล้าเล่าเรื่องของตนเอง แม้กระทั่งนักเรียนคนที่ 7 ซึ่งเป็นน้องเล็กคนเดียวในกลุ่ม คืออยู่ชั้น ป.4 จากครั้งแรก ๆ ที่เอาแต่ยิ้ม เหม่ออาย ตอบบ้างเป็นบางครั้ง มีความกระตือรือร้นในการมาทำกิจกรรมและคอยช่วยเหลือเก็บกวาดห้อง ปิดห้องเมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรม

ขั้นดำเนินการ เมื่อผู้วิจัยผู้วิจัยสำรวจความต้องการ (Wants) สำรวจแนวทางปฏิบัติ (Direction and Doing) ชีชวนให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกยินดี ด้วยความรู้สึกในทางบวก และใช้คำพูดทางบวกในการทำการดีให้กับบุคคลสำคัญของเขา ซึ่งเป็นอีกวิธีในการแสดงความรู้สึก ทั้งนี้ผู้วิจัยเปิดเพลงฉันทโอภาสที่มีเธอ คลอไปขณะทำการดี จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินตนเอง (Evaluation) ถึงความรู้สึกที่เขามีต่อบุคคลที่เขาทำการดีให้ สิ่งที่เกิดขึ้นได้จากกระบวนการ WDE มีดังนี้

นักเรียนคนที่ 1 บอกว่าคนสำคัญของเขา คือ พ่อแม่ เพื่อน ปู่ย่า ตายาย และเลือกที่จะทำการดีให้ยาย “ผมรักยายครับ เขาเลี้ยงผมมาตั้งแต่เล็กจนโต ผมอยากกราบเท้า กอด ทำกับข้าวให้กิน รู้สึกมีความสุข รักเขามาก เขาเป็นกำลังใจให้เรา”

นักเรียนคนที่ 2 คนสำคัญของเขา คือ ปู่ บ้า พี่ และเลือกทำการ์ดให้ปู่ “ปู่มาส่งผมที่โรงเรียนทุกวัน ปู่สำคัญเหมือนกับพ่อเลี้ยงผมมาตั้งแต่เกิด ผมอยากดูแล ทำอาหารให้กิน หุงข้าวให้ ตักน้ำให้ดื่มครับ ผมเต็มใจในการทำการ์ดนี้มากและภูมิใจ เขาให้กำลังใจเสมอ ตอนผมไม่สบายปู่บอกให้เข้มแข็ง”

นักเรียนคนที่ 3 คนสำคัญของเขา คือ แม่ ปู่ย่า พี่ เพื่อน และเลือกทำการ์ดแม่ “ถ้าผมไม่มีเขาผมก็เกิดไม่ได้ และผมจะบอกว่าผมรักแม่ครับ อยากกราบและขอบคุณแม่ครับ การได้ทำการ์ดผมมีความสุข ดีใจ และผมก็รักเขามากด้วย เขาเป็นกำลังใจเดียวของผม”

นักเรียนคนที่ 4 คนสำคัญของเขา คือ พ่อกับแม่ และเลือกที่จะทำการ์ดให้แม่ “เพราะแม่เป็นคนเดียวที่คอยให้กำลังใจผมและดูแลผมมาตั้งแต่เด็ก ๆ และคอยทำทุกอย่างแทนผมมาโดยตลอด ผมประทับใจตอนที่แม่กอดผมครับ การ์ดทำให้ผมรู้สึกดีที่ได้ทำบางสิ่งให้แม่ แม่เป็นกำลังใจที่ทำให้ผมอยู่”

นักเรียนคนที่ 5 คนสำคัญของเขา คือ พ่อแม่ พี่ชาย น้องชาย ยายตา อา เลือกทำการ์ดให้แม่ “หนูรักแม่ค่ะ อยากกราบเท้าเขา เพราะเราอยู่กับเขาแล้วเรามีความสุข”

นักเรียนคนที่ 6 คนสำคัญของเขา คือ พ่อ น้อง แม่ “ผมรักแม่ ผมชอบตอนแม่ทำไข่เจียวหมูสับให้ผมกิน ผมอยากกราบเท้าแม่” ซึ่งเขาเลือกทำการ์ดให้รุ่นพี่ผู้หญิง ม.2

นักเรียนคนที่ 7 คนสำคัญของเขา คือ พ่อแม่ เพื่อน “พ่อครับ ผมรักพ่อตอนผมไม่สบายพ่อพาผมไปฉีดยา” ซึ่งเลือกทำการ์ดให้แม่ “ผมจะเลี้ยงดูพ่อแม่ ด้วยความรักครับ” ความรู้สึกในการทำการ์ด “มีความสุข มีความยินดี ที่เขาเลี้ยงเรามา”

นักเรียนคนที่ 8 คนสำคัญของเขา คือ แม่พ่อ ย่าและพี่ “ผมขอบคุณที่แม่ดูแลผมมา ผมรักแม่ ตอนผมไม่สบายแม่นั่งเฝ้าผม ผมจะดูแลแม่ เมื่อแม่แก่ตัวไป การ์ดทำให้ผมรู้สึกดีและภูมิใจ แม่มีความสำคัญกับผมมากดังเพลงนี้”

การวางแผน (Planning) ของกลุ่มคือ การกล่าวขอบคุณผู้คนที่แวดล้อมอยู่ในชีวิต อย่างน้อยวันละ 5 คน

ขั้นยุติกลุ่ม ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณในความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับ **นักเรียนคนที่ 1** “ได้แสดงความรู้สึกกับคนที่เรารักครับ” **นักเรียนคนที่ 7** “ได้กล้าแสดงออก” **นักเรียนคนที่ 2** “ได้บอกความรู้สึกกับคนที่เรารักครับ” **นักเรียนคนที่ 8** “ได้บอกความในใจที่เก็บมานานครับ กับคนที่เราอยากจะบอกครับ” **นักเรียนคนที่ 4** “ได้บอกรักกับคนที่อยากจะบอก” **นักเรียนคนที่ 5** “ได้ปลดปล่อยความรู้สึกให้เรารับรู้ค่ะ” **นักเรียนคนที่ 3** “ได้ความรู้ในการเขียนการ์ดให้คนที่เรารักครับ” ผู้วิจัยย้ำความรับผิดชอบในการทำตามแผนที่วางไว้ นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่ 8 การเห็นคุณค่าผู้อื่น (Acknowledge others)

การให้คำปรึกษาในกลุ่มในครั้งนี้เป็นการส่งผ่านสุนทรียในตัวเองไปสู่ผู้อื่น ที่สามารถทำได้ทันที บนพื้นฐานของค่านิยม ความเชื่อและความพึงพอใจ จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจการขอบคุณและชื่นชมบุคคลทั่วไปด้วยความจริงใจ ได้ฝึกปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข ชั้นเริ่มต้นกลุ่มผู้วิจัยกล่าวทักทาย สมาชิกกลุ่มรายงานว่านักเรียนคนที่ 7 ไม่มาโรงเรียน ครั้งนี้จึงมีสมาชิกกลุ่มร่วมกิจกรรม 7 คน จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทบทวนการทำกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา แล้วบอกถึงวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

ชั้นดำเนินการกลุ่ม ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มฝึกปฏิบัติชื่นชมกันและกัน โดยให้จับคู่ ผลัดกันส่งและรับ จากนั้นสลับคู่ไปเรื่อย ๆ ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันจนครบทุกคน ผู้วิจัยเน้นให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกด้านบวกด้วยความจริงใจ ผ่านสายตาและรอยยิ้มอ่อนน้อม พบว่าสมาชิกกลุ่มกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม มีความขี้เขินอยู่บ้างในช่วงแรก และกล้าแสดงออกมากขึ้นเมื่อวนซ้ำหลายรอบ สมาชิกกลุ่มมีรอยยิ้ม มีความสนุกสนาน ร่าเริงในการทำกิจกรรม มีความเอื้อเฟื้อแก่กัน เกิดการยอมรับซึ่งกันและกันมากขึ้น ในขณะที่สมาชิกกลุ่มกล่าวชื่นชมแสดงความรู้สึกด้านบวกนั้น ผู้วิจัยเปิดเพลงส่งต่อความรัก คลอเบา ๆ ขณะทำกิจกรรมด้วย เมื่อสังเกตว่าสมาชิกกลุ่มเริ่มมีความผ่อนคลายอาการเกร็งในการชื่นชมผู้อื่น จึงสำรวจความต้องการ (Wants) ด้วยการถามถึงความรู้สึก ดังนี้

นักเรียนคนที่ 1 “รู้สึกดีมาก ดีใจที่มีคนชม”

นักเรียนคนที่ 2 “รู้สึกภูมิใจ และดีใจที่มีคนชม”

นักเรียนคนที่ 3 “มีความสุข เขิน ๆ ดีใจ”

นักเรียนคนที่ 4 “รู้สึกดี ดีใจที่เขามาชมและได้ตอบกลับ”

นักเรียนคนที่ 5 “รู้สึกดี ได้ยิ้ม ชอบที่มีคนมาชมเรา”

นักเรียนคนที่ 6 “มีความสุข”

นักเรียนคนที่ 8 “ผมรู้สึกดี”

สำรวจแนวทางปฏิบัติ (Direction and Doing) ว่าขณะนี้อะไรเป็นอุปสรรคของการกล่าวแสดงความรู้สึกทางบวกที่มีประสิทธิภาพ ได้คำตอบที่คล้ายกัน คือ การเขิน ไม่กล้า หัวเราะ อาย และการต้องชมคนที่ไม่ชอบ ซึ่งเป็นคำตอบของนักเรียนคนที่ 1 กับ 2 พบว่าขณะทำกิจกรรมและนั่งคู่กันบางคู่จะนั่งเขินติดกัน จับมือกัน บางคู่จะมีระยะห่างของกันและกัน แต่พยายามทำกิจกรรมให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี แล้วให้ประเมินตนเอง (Evaluation) สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า

นักเรียนคนที่ 1 “มีความกล้าแสดงออกมากขึ้น”

นักเรียนคนที่ 2 “ได้พัฒนาในเรื่องการชมคนอื่น”

นักเรียนคนที่ 3 “ได้รู้ว่าอะไรเป็นด้านบวก อะไรเป็นด้านลบ”

นักเรียนคนที่ 4 “ได้ปรับปรุงและพัฒนา”

นักเรียนคนที่ 5 “ทำให้เราดีขึ้น เอาคำชมที่คนอื่นพูดมาไปพัฒนาต่อ”

นักเรียนคนที่ 6 “ทำให้เรากล้าที่จะชมคนอื่น”

นักเรียนคนที่ 8 “ช่วยพัฒนาความกล้าของตนเอง และทำให้มีความเป็นมิตรมากขึ้นกว่าเดิม”

จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนวางแผน (Planning) ในการพัฒนาตนเอง ได้ดังนี้

นักเรียนคนที่ 1 “ทำตัวดีมากขึ้น และจริงใจต่อคนที่ชม”

นักเรียนคนที่ 2 “ทำตัวดี ๆ ซื่อสัตย์ ไม่หลอกลวงใคร”

นักเรียนคนที่ 3 “พัฒนาตนเอง พูดในด้านบวก ไม่ทำผิด”

นักเรียนคนที่ 4 “ปรับเปลี่ยนนิสัย ไม่พูดจากระแทกผู้อื่น”

นักเรียนคนที่ 5 “ไม่หวัหระและไม่ขำ”

นักเรียนคนที่ 6 “ขอบคุณและคิดเรื่องบวก”

นักเรียนคนที่ 8 “ชื่นชมผู้อื่นด้วยคำที่ดี และใช้คำที่เขารู้ว่าเป็นความรู้สึกดี”

ขั้นยุติกลุ่ม ผู้วิจัยขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ดังนี้ นักเรียนคนที่ 2 “ภูมิใจที่เขามาชมเราครับ ได้ชมคนอื่นด้วยความจริงใจมากขึ้นครับ และทำให้เขินน้อยลงด้วยครับ” นักเรียนคนที่ 5 “ได้รับคำชมที่คนอื่นชมเรามา ครั้งนี้ดีกว่าครั้งที่แล้ว เพราะเหมือนเราได้พูดความจริง” นักเรียนคนที่ 8 “ชอบที่ได้ชมคนอื่นในทางที่ดี ได้รู้ความในใจตัวเอง และทำให้เขารู้สึกดีกับคำพูดที่เราพูดไปครับแล้วเรารู้สึกดีไปด้วย” นักเรียนคนที่ 1 “ได้รู้ข้อดีของเราและคนอื่น” นักเรียนคนที่ 6 “ได้รู้ความรู้สึกของคนอื่น และกล้าแสดงออก” ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณในความร่วมมือ ความรับผิดชอบและความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม

ครั้งที่ 9 การชื่นชมตนเอง (Appreciate yourself)

ขั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยกล่าวทักทาย และได้รับทราบจากสมาชิกกลุ่มว่านักเรียนคนที่ 7 ไม่มาโรงเรียน ครั้งนี้จึงมีสมาชิกกลุ่ม 7 คน ผู้วิจัยได้ถามถึงการบ้านและการทำตามแผน พบว่าสมาชิกทำบ้างตามโอกาส แล้วกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ซึ่งการชื่นชมตนเองในครั้งนี้ ต้องการให้สมาชิกกลุ่มยอมรับความเป็นตัวเองอย่างที่เป็นทั้งด้านบวกและลบ และมีเอกลักษณ์ของตัวเอง และเน้นจุดแข็งของตนเอง

ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มวาดรูปสัตว์ที่คิดว่าเหมือนกับตนเองมากที่สุด พร้อมทั้งอธิบายความเหมือนและความแตกต่าง ดังนี้

นักเรียนคนที่ 1 สิงโต กล้าคิด กล้าทำ มีความเป็นผู้นำ สิ่งที่แตกต่างกันคือ ไม่มีความน่ากลัว ใส่ใส

นักเรียนคนที่ 2 หมาป่า เวลาโกรธจะจัดการคนนั้น สิ่งที่แตกต่างกันคือ ผมไม่กินเนื้อ

นักเรียนคนที่ 3 ลิง ความซน สิ่งที่ไม่เหมือนคือผมเป็นคน (หวัหระ)

นักเรียนคนที่ 4 นกเงือก เสียงดัง ชอบบิน สิ่งที่ไม่เหมือนคือ มันอยู่นิ่ง ปากใหญ่

นักเรียนคนที่ 5 ลูกจิ้งจอก ชอบพูดมาก สิ่งที่ไม่เหมือนคือ เขาร้องเพลงไม่ได้

นักเรียนคนที่ 6 สิงโต กินและขี้เกียจ

นักเรียนคนที่ 8 หนอน มีความเชื่องช้า สิ่งที่ไม่เหมือนคือพูดน้อยและไม่ซน

สำรวจความต้องการ (Wants) โดยถามถึงสิ่งที่มองตนเอง และคิดว่าผู้อื่นมองเราอย่างไร และให้บอกถึงจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง พร้อมทั้งสิ่งที่ตนเองจะพัฒนา ดังนี้

นักเรียนคนที่ 1 มองตรงกันระหว่างตนเองและผู้อื่นคือ นิสัยดี กล้าคิด กล้าทำ เล่นกีฬาเก่ง เรียนเก่ง จุดแข็งคือ เรียนเก่ง จุดอ่อนคือ ขี้เกียจ จะพัฒนาจุดแข็งโดยการขยันเรียนทุกวัน และพัฒนาจุดอ่อนโดยการขยันให้มาก ๆ

นักเรียนคนที่ 2 สิ่งที่มีมองตนเองคือ หน้าตาดี แต่นิสัยไม่ค่อยดี คิดว่าคนอื่นมองว่าตนเองเป็นคนไร้สาระ จุดแข็งคือ เล่นฟุตบอลเก่ง จุดอ่อนคือ ไม่เก่งวอลเลย์บอล จะพัฒนาโดยออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ฝึกให้ร่างกายมีกำลัง

นักเรียนคนที่ 3 สิ่งที่มีมองตนเองคือ ดื้อไม่ค่อยดี สิ่งที่คนอื่นมองคือ ชอบว่าคนอื่น “ถ้าผมทำตัวดีเขาก็คว่าผมดี ถ้าผมทำไม่ดีเขาก็คว่าผมไม่ดี” จุดแข็งคือ เล่นฟุตบอลเก่ง จุดอ่อนคือ ขี้เกียจ สิ่งที่จะพัฒนาตัวเองคือ “ผมจะออกกำลังกายมาก ๆ จะได้เล่นเก่งขึ้น ผมจะพัฒนาตัวเองให้ขยัน”

นักเรียนคนที่ 4 “ผมคิดว่าผมเป็นคนนิสัยไม่ค่อยดี แต่ผมก็แบ่งปัน” คนอื่นมองว่าเป็นคนพูดจาไพเราะ และมองว่านิสัยไม่ดี จุดแข็งคือ กำลัง จุดอ่อนคือ อารมณ์ พัฒนาโดยการควบคุมสติ ควบคุมอารมณ์ให้ดีขึ้น

นักเรียนคนที่ 5 สิ่งที่มีมองตนเองคือ พูดมาก ชอบร้องเพลง ชอบเล่นกีฬา คนอื่นมองคือ พูดมาก เข้าใจ จุดแข็งคือ ร้องเพลง จุดอ่อนคือ เรียนไม่เก่ง จะพัฒนาการร้องเพลงให้มาก ๆ จะพยายามตั้งใจเรียนให้มากขึ้น

นักเรียนคนที่ 6 สิ่งที่มีมองตนเองคือ กินจุ ขี้เกียจ สิ่งที่คนอื่นมองก็มีดีบ้าง ไม่ดีบ้าง จุดแข็งคือ ลายมือสวย จุดอ่อนคือ เล่นกีฬา จะพัฒนาการคัดลายมือ

นักเรียนคนที่ 8 สิ่งที่มีมองตนเองคือ มีทั้งดีและไม่ดี “ผมคิดว่าผมเป็นคนคิดดีคิดบวกและไม่ดีในบางครั้ง และคนอื่นอาจจะมองว่าเป็นคนไม่มีมารยาท” จุดแข็งคือ ชอบร้องเพลง จุดอ่อนคือ ขี้น้อยใจ พัฒนาโดยฝึกทุกวัน ไม่ยอมแพ้

ผู้วิจัยสำรวจแนวทางปฏิบัติ (Direction and Doing) โดยการถามถึงสิ่งที่ปัญหาและหากไม่ได้รับการแก้ไขจะเป็นอย่างไร **นักเรียนคนที่ 1,2 และ 3** มีความมั่นใจในการเป็นตัวของตัวเอง ส่วนคนอื่นยอมรับว่าขาดความมั่นใจในตนเอง และถ้าไม่ปรับปรุงก็จะมีคนยอมรับ ด้อยกว่าคนอื่น และ **นักเรียนคนที่ 8** “จะไม่รู้เลยว่าผมทำอะไรได้ดี และผมก็จะไม่หายกลัวเวลาที่ต้องแสดง” เมื่อให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเอง (Evaluation) ถึงข้อดีและข้อเสียของการเป็นตัวของตัวเองพบว่า สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่มองว่าเป็นเรื่องดี ทำให้มีคนยอมรับมากมาย ถ้าเราเป็นคนที่ดี และถ้าเราทำไม่ดีเขาอาจจะไม่ยอมรับและไม่ชอบ ซึ่งการวางแผน (Planning) ของสมาชิกกลุ่มเป็นไปในทางเดียวกันคือ พัฒนาตนเองไปในทางบวก ในการพัฒนาจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง

ขั้นสุดท้าย ผู้วิจัยขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

นักเรียนคนที่ 1 “ได้รู้นิสัยของตัวเอง รู้ว่าเราเหมือนสัตว์อะไร รู้จุดแข็ง จุดอ่อน ได้พัฒนานิสัยความกล้าแสดงออกมากขึ้น”

นักเรียนคนที่ 2 “ได้พูดเกี่ยวกับนิสัย”

นักเรียนคนที่ 3 “ได้รู้ในสิ่งที่ผมจะพัฒนาตัวเอง ได้รู้เกี่ยวกับเรื่องของเพื่อน ๆ พี่ ๆ ”

นักเรียนคนที่ 4 “ได้บอกนิสัยของตัวเอง ได้บอกความรู้สึก”

นักเรียนคนที่ 5 “ได้รู้ว่าตัวเองชอบอะไร คนอื่นชอบอะไร ได้กล้าแสดงออก”

นักเรียนคนที่ 6 “ได้พัฒนาตัวเอง”

นักเรียนคนที่ 8 “ได้รู้เกี่ยวกับตัวเอง ได้เปิดเผยความรู้สึก รู้จุดแข็งของตัวเอง รู้ความรู้สึกของเพื่อนรู้ในสิ่งที่เพื่อนอยากเป็น”

ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่ 10 การชื่นชมตนเอง (Appreciate yourself)

การชื่นชมตนเอง ในครั้งนี้เป็นการชื่นชมและยินดีในความสำเร็จของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือใหญ่ เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่อาจมองข้ามไปโดยไม่รู้ตัว ซึ่งวัตถุประสงค์ในครั้งนี้ต้องการให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงการชื่นชมในความสำเร็จของตนเอง และได้กล่าวขอบคุณตนเองขึ้นเริ่มต้น ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาจากอดีตถึงปัจจุบันที่เป็นความภาคภูมิใจ และความสำเร็จของสมาชิก และให้สมาชิกวาดภาพลงในสมุด

ขั้นตอนการ ผู้วิจัยสำรวจความต้องการ (Wants) ถึงสิ่งที่ได้รับจากความสำเร็จและความภาคภูมิใจ พบว่าสมาชิกกลุ่มสามารถชื่นชมในความสำเร็จของตนเองได้ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็ก หรือเรื่องใหญ่ เช่น การรับประทานผักได้ การมีสิ่งของที่ตนต้องการ การได้รับรางวัลและเกียรติบัตร ความสำเร็จในการปั่นจักรยานได้ สิ่งที่เกิดขึ้น คือสมาชิกกลุ่มบางคนไม่เคยนึกถึงเรื่องราวความน่าชื่นชมยินดีของตน เมื่อเพื่อนสมาชิกกลุ่มพูดจึงทำให้เกิดการตระหนักถึงตนเองว่าแท้จริงแล้วตนเองก็มี ก็เป็น ก็เคยได้รับเช่นกัน จากนั้นสำรวจแนวทางปฏิบัติ (Direction and Doing) ว่าทำสิ่งใดเพื่อพัฒนาตนเอง และเคยขอบคุณตนเองหรือไม่ สมาชิกกลุ่มทุกคนไม่เคยชื่นชมตนเอง และไม่เคยรู้ว่าควรพัฒนาจุดแข็งของตนเองอย่างไร ผู้วิจัยจึงให้เขียนขอบคุณและชื่นชมตนเอง ชี้นำให้เห็นถึงการชื่นชมตนเอง จากการให้กำลังใจตนเอง จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเอง (Evaluation) พบว่าสมาชิกกลุ่มเกิดความมั่นใจ ภาคภูมิใจในตนเองมากยิ่งขึ้น แล้วช่วยกันวางแผน (Planning) เป็นข้อตกลงของกลุ่มคือ จะขอบคุณตนเองและชื่นชมตนเองอย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง ผู้วิจัยจึงให้ฝึกชื่นชมตนเองและขอบคุณตนเอง

ขั้นสุดท้าย ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับ สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปได้ว่า ทำให้อย่างนึกถึงภาพประทับใจของตัวเอง ทำให้รักตัวเองมากขึ้น ทำให้เกิดความมุ่งมั่นมากขึ้น ได้ทำให้ตนเองรู้สึกดี ได้แสดงความเป็นตัวของตัวเอง จากนั้นผู้วิจัยมอบหมายให้เตรียมอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป พร้อมทั้งนัดหมาย

ครั้งที่ 11 การชื่นชมตนเอง (Appreciate yourself) การชื่นชมตนเอง เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของความมีสุนทรีย์และความสมบูรณ์แบบของชีวิต เป็นการรวมทุกองค์ประกอบที่ผ่านมาได้แก่ความรู้สึกละเอียด การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก การใช้คำพูดทางบวก และการแสดงความรู้สึกขอบคุณต่อผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ซึ่งครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ขั้นเริ่มต้นกลุ่มผู้วิจัยกล่าวทักทาย และถามถึงการบ้านในครั้งที่ 10 พบว่าสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ทำในช่วงเวลาที่กำหนด ผู้วิจัยชื่นชมและให้กำลังใจ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนถึงกิจกรรมที่ทำในแต่ละครั้งเนื่องจากครั้งนี้จะรวบรวมสิ่งที่ได้ทำในแต่ละครั้งมาสร้างสรรค์ลงในบอร์ดสุนทรีย์

ขั้นตอนการ ผู้วิจัยชี้ชวนให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงการดูแลร่างกายและจิตใจด้วยความตระหนักในคุณค่าและความสำคัญ จากนั้นนำเข้าสู่กระบวนการ WD โดยผู้วิจัยชี้ให้เห็นถึงความต้องการและสิ่งที่ตนจะทำเพื่อตนเอง นำมาสร้างสรรค์บอร์ดสุนทรีย์ด้วยอุปกรณ์ที่ตนเองได้เตรียมมา ผู้วิจัยได้เตรียมรูปของสมาชิกกลุ่มมาให้แก่สมาชิกกลุ่ม พบว่าสมาชิกกลุ่มเกิดความตื่นเต้น กระตือรือร้น ตั้งใจตกแต่งบอร์ดของตนเองโดยไม่สนใจว่าจะเลยเวลาหรือไม่ แล้วให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเอง (Evaluation) โดยอภิปรายถึงผลดีของการทำบอร์ดสุนทรีย์ ดังนี้ พบว่าสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ ภาควิชาภูมิคุ้มกันบอร์ดสุนทรีย์ของตนเอง บอกว่า ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ ทำให้รู้สึกคิดถึงและมีความสุข ทำให้รู้ว่าเรารู้สึกอย่างไรกับตัวเอง ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มวางแผน (Planning) ในการติดบอร์ดสุนทรีย์ในที่ ที่ตนเองสามารถมองเห็นได้บ่อยครั้ง และร่วมกันวางแผนในการชื่นชมบอร์ดสุนทรีย์ในช่วงเวลาที่ตนเองสะดวก แล้วผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่มร่วมกันร้องเพลงคะแนนแห่งชีวิต เพื่อสร้างพลังใจให้กับตนเอง เป็นการสื่อสารระหว่างตนเองกับบอร์ดสุนทรีย์สร้างความทรงจำและความประทับใจ พบว่าสมาชิกชื่นชอบและมีความสุขกับการทำกิจกรรมอย่างยิ่ง

ขั้นยุติกลุ่ม ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับ สมาชิกกลุ่มกล่าวว่าได้รับความคิดสร้างสรรค์ ความภาคภูมิใจ เกิดความรักในบอร์ดสุนทรีย์ของตนเอง มีความสุข ได้บอร์ดสุนทรีย์ไว้คอยเตือนตนเองว่าตนเองคิดและรู้สึกอย่างไร ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและขอให้สมาชิกกลุ่มจำเรื่องราวความประทับใจกับบอร์ดสุนทรีย์นี้เป็นของขวัญเช่นเดียวกับเพลงคะแนนแห่งชีวิต และให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความรับผิดชอบในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง กล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่ 12 ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

ขั้นตอนนี้เป็นขั้นสุดท้ายคือ ขั้นยุติกลุ่ม (Final stage) จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่เรียนรู้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มตั้งแต่ครั้งแรก และสามารถนำแนวทางไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป ขั้นเริ่มต้นกลุ่มผู้วิจัยเชิญชวนให้พูดคุยเกี่ยวกับผลของการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มและการเปลี่ยนแปลงของแต่ละคน

ขั้นตอนการ ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกมี นักเรียนคนที่ 1,3,7 และ 8 กลุ่มที่สองมี นักเรียนคนที่ 2,4,5 และ 6 ให้แต่ละกลุ่มสร้างแผนผังความคิดลงในกระดาษรูป ถึง

สิ่งที่กลุ่มได้รับจากการทำกิจกรรม พบว่าแต่ละกลุ่มมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม ด้วยความสนุกสนานช่วยกันนึกถึงสิ่งที่ได้รับในแต่ละครั้ง แบ่งหน้าที่กันภายในกลุ่มและร่วมมือกันตกแต่งแผนผังความคิดของกลุ่มตนเอง จากนั้นแต่ละกลุ่มนำเสนอแผนผังความคิดของตนเอง แล้วจึงเขียนความรู้สึกยินดีและความประทับใจให้แก่กันลงในกระดาษรูปหัวใจที่ผู้นำกลุ่มจัดเตรียมไว้ ผู้วิจัยเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงสิ่งที่ได้รับ ดังนี้

นักเรียนคนที่ 1 “ฝึกให้เป็นคนคิดบวกมาก ๆ และได้ชื่นชมผู้อื่น เมื่อก่อนนี้ผมชอบว่าคนอื่นบ่อย ๆ ตอนนี้นผมก็ไม่ค่อยทำแล้วครับ”

นักเรียนคนที่ 2 “ได้พูดเรื่องราวเกี่ยวกับตอนเด็กครับ ได้คิดด้านบวกครับ ผมก็เหมือนเพื่อนครับ เมื่อก่อนว่าคนอื่น ผมก็ว่าคนอื่นน้อยลง”

นักเรียนคนที่ 3 “ไม่ให้อุดจาด้านลบครับ และได้ชื่นชมคนอื่นครับ ตอนนี้นผมไม่แกล้ง ไม่ว่าคนอื่น และเอาไปพัฒนาตัวเองเรื่องการพูดครับ”

นักเรียนคนที่ 4 “ได้แสดงออกในด้านดี ๆ ครับ”

นักเรียนคนที่ 5 “ได้มีความรับผิดชอบมากขึ้นคะ ที่เราได้ทำกิจกรรมและพัฒนาจุดด้อยของตัวเองคะ ก่อนที่จะเข้ากลุ่มว่าคนอื่นเยอะคะ ตั้งแต่เข้ากลุ่มก็ว่าคนอื่นน้อยลง”

นักเรียนคนที่ 6 “ได้สอนคนอื่นในเรื่องพูดบวกหรือลบครับ บอกเขาว่าควรพูดบวกหรือลบ”

นักเรียนคนที่ 7 “ได้กล้าแสดงออกครับ ได้ชมคนอื่นมากขึ้นด้วยครับ”

นักเรียนคนที่ 8 “ได้พูดในทางบวกและฝึกการยอมรับตัวเอง และเอาคำที่คนอื่นตำหนิเอามาพัฒนาตัวเอง ได้ความสามัคคีทั้งในกลุ่มและนอกกลุ่ม และเรามีความซื่อสัตย์และจริงใจในการชมคนอื่นมากขึ้นครับ”

จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย หลังการทดลอง

ขั้นสุดท้ายกลุ่ม สมาชิกกลุ่มชื่นชมกระดาษรูปหัวใจ ซึ่งสังเกตพบว่าสมาชิกกลุ่มชื่นชอบบางคนกล่าวว่า ตนจะนำไปติดเพิ่มในบอร์ดสุนทรียะของตน บางคนอ่านไปยิ้มไปอย่างอบอุ่น ผู้วิจัยกล่าวสร้างแรงบันดาลใจเพื่อให้สมาชิกรู้สึกตระหนักในความรับผิดชอบที่จะนำสิ่งที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของตนต่อไป เมื่อผู้วิจัยลองถามว่า “ถ้าคุณนำกิจกรรมนี้ไปพัฒนาผู้อื่น นักเรียนคิดว่าจะพัฒนาได้หรือไม่” สมาชิกกลุ่มบอกเป็นเสียงเดียวกันว่า “พัฒนา” ด้วยน้ำเสียงหนักแน่นชัดเจน โดยนักเรียนคนที่ 6 กล่าวขึ้นว่า “พัฒนาได้ถ้าเขาให้ความร่วมมือครับ” ผู้วิจัยยอมรับและกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม ในครั้งนี้สมาชิกกลุ่มกล่าวขอบคุณผู้วิจัยที่ให้โอกาสเขาได้ร่วมกิจกรรมนี้จากนักเรียนคนที่ 1 “ขอบคุณครับ ขอขอบคุณด้วยครับที่ทำกิจกรรมแบบนี้ให้พวกผม” ผู้วิจัยยอมรับพร้อมกล่าวขอบคุณ และปิดกลุ่ม

ประวัติย่อผู้วิจัย



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวดวงนภา มิ่งขวัญ
วันเดือนปีเกิด	27 พฤษภาคม พ.ศ. 2523
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยมราช สุพรรณบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	47 หมู่ 2 ตำบลทับใต้เหล็ก อำเภอมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี 72000
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ครูชำนาญการ โรงเรียนวัดสามัคคีธรรม (บางปลาหมอ)
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนวัดสามัคคีธรรม หมู่ 4 ตำบลลองครักษ์ อำเภอบางปลาหมอ จังหวัดสุพรรณบุรี 72150
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2540	มัธยมศึกษาตอนปลาย จาก โรงเรียนสงวนหญิง จังหวัดสุพรรณบุรี
พ.ศ. 2545	การศึกษามัธยมศึกษา สาขาวิชาดุริยางคศาสตร์สากล จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2560	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ