

371.4044
ร. 17 น
ร. 3

ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล

ปริญญานิพนธ์

ของ

พรพิมล เพ็ญญา

- 7 พ.ค 2535

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

ตุลาคม 2527

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

178403

ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล

บทคัดย่อ

ของ

พรพิมล เพ็ญเษะ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาดุษฎีบัณฑิต

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

ตุลาคม 2527

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีคะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคลต่ำ โรงเรียนราชวินิตบางแก้วฯ จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2527 จำนวน 16 คน สุ่มแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 11 ครั้ง ครั้งละ 1-1.30 ชั่วโมง ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมได้รับข้อสนเทศหลังการทดลองให้นักเรียนทั้งสองกลุ่ม ตอบแบบสอบถามการสื่อสารระหว่างบุคคล แล้วนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์เปรียบเทียบโดยใช้ t-test

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการสื่อสารระหว่างบุคคลสูงกว่าก่อนได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลได้

ผลการเปรียบเทียบการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาและนักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศพบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

THE EFFECT OF GROUP COUNSELING ON DEVELOPMENT
INTERPERSONAL COMMUNICATION

AN ABSTRACT

BY

PORNPIMOL PENYA

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

October 1984

The purpose of this experimental research was to study the effect of group counseling on interpersonal communication development of female students at Matayomsuksa 3, who got low interpersonal communication scores at Pattjavinit Bangkaow School in Samutprakarn in the academic year 1984. The students were randomly divided into the experimental group and the control group, each consisted of 8 students. The experimental group was treated with group counseling for 11 sessions, each took one to one and a half hours for 5 weeks. The control group was given the information on interpersonal communication. After the experiment, both groups were post-tested by the same test. The data were then statistically analyzed using, t-test.

The result indicated that there was statistically significant difference between the pretest and posttest of the experimental group at .01 level, but no difference between the experimental group and the control group in the effects on interpersonal communication development of the students.

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิตและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปัญหานี้นับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาความทักสูตรปริญญาศึกษามหาบัณฑิตของมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการที่ปรึกษา

คณะกรรมการสอบ

..... น.น.น.น. ว.น.น.น. .. ประธาน
(อาจารย์บรรณพิศ วาณิชการ)

..... น.น.น.น. ว.น.น.น. .. ประธาน
(อาจารย์บรรณพิศ วาณิชการ)

..... น.น.น.น. ว.น.น.น. .. กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชูศรี วงศ์รัตนะ)

..... น.น.น.น. ว.น.น.น. .. กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชูศรี วงศ์รัตนะ)

..... น.น.น.น. ว.น.น.น. .. กรรมการ
(อาจารย์พรจันทร์ เขียวอดิศักดิ์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี เพราะได้รับความกรุณาจากท่านอาจารย์ทรงสิทธิ์ วาณิชการ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ชูศรี วงศ์รัตนะ ที่ได้ช่วยเหลือแนะแนวทางในการศึกษาทดลอง ตลอดจนได้กรุณาช่วยตรวจแก้ไขให้ทุกขั้นตอน ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของอาจารย์ ทั้งสองท่านเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ ท่านผู้ช่วยผู้อำนวยการโรงเรียนราชวินิตบางแก้ว ในพระบรมราชูปถัมภ์ ที่ได้อนุญาตให้ทำการศึกษาทดลอง ขอขอบพระคุณอาจารย์สมบูรณ์ ศรีประทุม อาจารย์พิเชิธ ฤทธิจรุญ อาจารย์แนะแนวและอาจารย์ทุกท่านของโรงเรียนราชวินิตบางแก้วฯ ที่ให้ความช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกในการศึกษาทดลองนี้ ตลอดจนขอขอบใจนักเขียนโรงเรียนราชวินิตบางแก้วฯ ทุกคนที่ให้ความร่วมมือด้วยดี

ขอขอบพระคุณอาจารย์แนะแนวโรงเรียนจันทร์ประดิษฐาราม อาจารย์สุปรียา อันวิโรทัย และขอขอบใจนักเรียนโรงเรียนจันทร์ประดิษฐารามที่ช่วยเหลือในการทดลอง เครื่องมือ ขอขอบพระคุณ คุณอำนาจ สระแก้ว ที่ให้ความช่วยเหลือในการพิมพ์ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เป็นอย่างดียิ่ง

ท้ายสุดนี้ ขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อ คุณแม่ของผู้วิจัย ขอขอบพระคุณ พี่ น้อง และ คุณวณิชย์ ดิษฐาน รวมทั้งเพื่อน ๆ แนะนำทุกคนที่ได้ให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ตลอดจนความห่วงใยแก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา

พรพิมล เพ็ญะ

สารบัญ

บทที่

หน้า

1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	3
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	3
	นิยามศัพท์เฉพาะ	4
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา	6
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารระหว่างบุคคล	6
	องค์ประกอบของการสื่อสาร	7
	กระบวนการสื่อสาร	7
	ประเภทของการสื่อสาร	8
	การสื่อสารระหว่างบุคคล	9
	ความสำคัญของการสื่อสารระหว่างบุคคล	9
	รูปแบบของการสื่อสารระหว่างบุคคล	10
	องค์ประกอบสำคัญของการสื่อสารระหว่างบุคคล	10
	อุปสรรคในการสื่อสารหรือการสื่อสารระหว่างบุคคล	14
	งานวิจัยเกี่ยวกับการสื่อสารระหว่างบุคคล	16
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	17
	ความเป็นมาของความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	17
	จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	21
	หลักพื้นฐานการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	22
	ปรัชญาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	24
	การจัดตั้งกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	25
	ผลในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	27
	บทบาทของผู้นำกลุ่ม	28

บทบาทของสมาชิกในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	30
ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	32
งานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	33
สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า	38
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	39
ประชากร	39
กลุ่มตัวอย่าง	39
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	39
การหาคุณภาพเครื่องมือ	41
แบบแผนการทดลอง	42
วิธีดำเนินการทดลอง	42
การวิเคราะห์ข้อมูล	44
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	45
4 ผลการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล	48
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	48
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	48
คาสถิติพื้นฐานจากคะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคลก่อนและหลังการ ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	48
เปรียบเทียบผลการสื่อสารระหว่างบุคคล ก่อนและหลังการให้คำ ปรึกษาแบบกลุ่มของนักเรียนกลุ่มทดลอง	49
เปรียบเทียบผลการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	50
5 บทขอสรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	51
บทขอ	51

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	51
กลุ่มตัวอย่าง	51
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	51
วิธีดำเนินการ	51
การวิเคราะห์ข้อมูล	51
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	52
อภิปรายผล	52
ข้อเสนอแนะ	56
ข้อจำกัดเกี่ยวกับการนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้	56
บรรณานุกรม	58
ภาคผนวก	62

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงแบบแผนการวิจัย	42
2	ค่าสถิติพื้นฐานจากคะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคล ก่อนและหลังการ ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	49
3	เปรียบเทียบผลการสื่อสารระหว่างบุคคลก่อนและหลังการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มของนักเรียนกลุ่มทดลอง	49
4	เปรียบเทียบผลการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	50

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แสดงการสื่อสารทางเดียว	8
2 แสดงการสื่อสารสองทาง	8
3 แบบของการสื่อสารระหว่างบุคคลของนิวกอม	10

ภูมิหลัง

ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้น บุคคลต้องพบปะและติดต่อสื่อสารกันอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นบุคคลในครอบครัว กลุ่มเพื่อน หรือบุคคลทั่วไป เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ทราบความต้องการและเข้าใจซึ่งกันและกัน (นิยม ศรีวิเศษ 2518 : 156) อันจะเป็นการเปิดทางนำไปสู่การปฏิบัติการประสานงาน และการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ไม่ว่าจะเป็นเด็ก หรือผู้ใหญ่ เพศหญิง หรือชายก็ตาม การสื่อสารย่อมมีส่วนเกี่ยวข้องกับทั้งสี่ เพราะการสื่อสาร เป็นกระบวนการสื่อความหมายที่มีการถ่ายทอดความคิด ความเข้าใจของบุคคล ซึ่งโดยธรรมชาติแล้ว คนเราไม่อาจแยกตัวเองอยู่อย่างโดดเดี่ยวตามลำพังได้ แต่ในปัจจุบัน ปัญหาที่พบมากที่สุดคือ ปัญหาทางสังคมซึ่งเกิดจากสัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับการปะทะสังสรรค์ทางสังคม (อรทัย ชื่นมณูญ์ 2520 : 25) ตลอดจนปัญหาการขาดทักษะในการสื่อสารระหว่างบุคคลของวัยรุ่น (Ohlsen. 1970 : 198) เนื่องจากโดยธรรมชาติบุคคลมีความต้องการและจำเป็นที่จะต้องมีการสื่อสารและสัมพันธ์กับผู้อื่น จึงจำเป็นต้องมีการสื่อความหมายกับผู้อื่นตั้งแต่เกิด เพื่อจะได้เรียนรู้ภาษาและรู้จักการกระทำต่าง ๆ ว่าอะไรควร ไม่ควร เพื่อการอยู่รอดของตัวเองและการที่บุคคลมีโอกาสดิเค่อสื่อสาร และมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น นักสังคมวิทยาถือว่า บุคคลนั้นเป็นคนโดยสมบูรณ์ แต่บุคคลที่เติบโตขึ้นมาอย่างโดดเดี่ยวยังจะไม่มีจิตใจเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ การอยู่อย่างโดดเดี่ยวโดยปราศจากการสื่อสารและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลจะมีผลต่อความมั่นคงทางจิตใจของบุคคล ทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดความรักและการยอมรับจากบุคคลอื่น ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาในการพัฒนาสังคมให้เจริญก้าวหน้าได้ (สุภาวดี มิตรสมหวัง 2523 : 50-53)

สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น เป็นวัยรุ่นที่มีบทบาทแห่งตนไม่แน่นอน การเปลี่ยนแปลงมีมากกว่าระยะใด เป็นวัยที่บุคลิกภาพจะก่อตัวขึ้น เป็นการถาวรในแต่ละบุคคล เป็นวัยที่ต้องการความเป็นอิสระ และแสวงหาความรู้ลึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (วัชร ทรัพย์ย์ 2522 : 179) ซึ่งจำเป็นต้องมีการดิเค่อสื่อสาร และปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ดังนั้น ในวัยนี้จึงควรได้รับการพัฒนา เพื่อช่วยให้เด็กสามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง เรียนรู้การเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ช่วยให้เป็นตัวของตัวเอง เข้าใจผู้อื่น และยังเป็นส่วนช่วยพัฒนา

บุคลิกภาพได้อีกด้วย (วัดดิสยา กรรณสูตร 2522 287-288)

นอกจากนี้ ในส่วนที่เกี่ยวของระหว่างเพศกับการสื่อสารนั้น วิธไร (ริชนา รัตนประสพโชค 2524 : 25 อ้างอิงมาจาก Withrow : 1977) ได้ทำการวิจัยพบว่า นักเรียนเพศชายมีความสามารถทางการสื่อสารมากกว่าเพศหญิง จึงถือได้ว่าการพัฒนาความสามารถในการสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นของนักเรียนหญิง เป็นสิ่งที่จำเป็นดังที่ จอห์นสัน และจอห์นสัน ได้กล่าวว่า กลุ่มสังคมที่ีการสื่อสาร เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ สมาชิกจะมีความเข้าใจกัน ถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน การพบปะพูดคุยกัน เป็นไปอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา มีความจริงใจต่อกัน ให้เกียรติกัน กลุ่มสังคมได้มีการสื่อสารที่ล้มเหลว สมาชิกในสังคมนั้นจะมีการหวาดระแวง ไม่ไว้วางใจต่อกัน สังคมมีการขูข่มขืนกัน ไม่เข้าใจกัน (เกื้อกูล ชาติสิทธิ์ 2522 87 อ้างอิงมาจาก Johnson and Johnson) แสดงให้เห็นว่า ทักษะในการสื่อสารระหว่างบุคคล จะช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพของบุคคล ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่บุคคลพึงมีต่อกัน และบรรยากาศของกลุ่มสังคม เป็นสมาชิกอยู่ด้วย จึงนับได้ว่า เป็นทักษะพื้นฐานที่บุคคลควรจะได้ับการศึกษาที่มีประสิทธิภาพ เพื่อจะนำไปสู่การเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม

เนื่องจากในการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล อาจทำได้หลายวิธี และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เป็นวิธีหนึ่งที่สามารถพัฒนาได้ กล่าวคือ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการที่มีหลักการพื้นฐานในการพัฒนาตนเอง การเปิดเผยตนเองทั้งทางอารมณ์และความรู้สึก ให้กล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง เคารพในอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจตนเอง มีบรรยากาศของการยอมรับ รับฟังซึ่งกันและกัน ทุกคนมีอิสระและไม่มี การกล่าวถึงในแง่ลบ (วิญญู พูลศรี 2523 10-11) นอกจากนี้ จุดมุ่งหมายทั่วไปของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความต้องการของวัยรุ่นก็เพื่อส่งเสริม การเรียนรู้ที่จะสำรวจความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง และพิจารณาความรู้สึกของผู้อื่นด้วย (Ohlsen 1970 : 198) จึงนับได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง การกล้าแสดงความรู้สึก และความคิดเห็น การเป็นผู้ฟังที่ดี ตลอดจนการกล้าเปิดเผยตนเอง และการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งตรงกับองค์ประกอบห้าประการของการสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ การมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ความสามารถในการฟัง การกล้าแสดงความรู้สึก และความคิดเห็น ความสามารถในการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ และการกล้าเปิดเผยตนเอง

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล โดยคาดหวังว่าจะช่วยพัฒนาทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนหญิงให้มีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ได้ดี และทำงานในกลุ่มสังคมได้เหมาะสมต่อไป

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีความสำคัญดังต่อไปนี้ คือ

1. เพื่อเป็นประโยชน์แก่นักเรียนที่มีปัญหาด้านการสื่อสารระหว่างบุคคล ให้มีทักษะการสื่อสารที่ดี สามารถเข้าใจตนเอง รู้จักตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะเป็นผลให้พัฒนาการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นและการเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมต่อไป

2. เพื่อเป็นแนวทางแก่ครูแนะแนวในการที่จะนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ในการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล ซึ่งผลของการพัฒนาส่วนนี้จะช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพมนุษย์ไม่พินิจ รวมทั้ง จะช่วยให้เด็กที่มีปัญหาด้านปรับตัวทางสังคมน้อยลงด้วย

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2527 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่จัดแผนการสื่อสารระหว่างบุคคลจำนวน 16 คน เลือกมาโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากนักเรียนที่มีการสื่อสารระหว่างบุคคลต่ำ

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

- ตัวแปรต้น (Independent Variable) ได้แก่ วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
- ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ การสื่อสารระหว่างบุคคล

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การสื่อสารระหว่างบุคคล หมายถึง การติดต่อสื่อสารหรือการแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบ และท่าทีต่าง ๆ ระหว่างบุคคลสองคน หรือมากกว่านั้นขึ้นไป อาจเป็นสหายคน หรือกลุ่มย่อย แล้วแต่จำนวนคนที่เกี่ยวข้องในแต่ละสถานการณ์ ซึ่งมีใจบุคคลที่อยู่ในครอบครัวเดียวกัน เป็นญาติ หรือเพื่อนสนิท

2. การพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล หมายถึง กระบวนการสร้างและส่งเสริมการถ่ายทอดข้อเท็จจริง ความคิด เห็น ความรู้สึก อารมณ์ ตลอดจนการแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบ และท่าทีต่าง ๆ ระหว่างบุคคล ซึ่งมีใจบุคคลที่อยู่ในครอบครัวเดียวกัน เป็นญาติ หรือเพื่อนสนิท ให้มีทักษะในการสื่อสารที่ดี อันประกอบไปด้วย การมีมโนภาพแห่งคนที่เหมาะสม ความสามารถในการฟัง การกล้าแสดงความรู้สึกและความคิด เห็น ความสามารถในการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ และการกล้าเปิดเผยตนเอง ซึ่งสามารถวัดได้โดยการใช้แบบสอบถามการสื่อสารระหว่างบุคคล ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับปรุงมาจากแบบสอบถามการสื่อสารระหว่างบุคคลของ รัตนา รัตนประสพโชค ที่ดัดแปลงมาจาก Interpersonal Communication Inventory ของ ดร. มิลลาร์ด เจ เบียงเวนู (Millard J Bienvenu)

3. กลุ่มทดลอง หมายถึง กลุ่มนักเรียนที่ได้รับการทดลองโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

4. กลุ่มควบคุม หมายถึง กลุ่มนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อสนทนา

5. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการกลุ่มของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในบรรยากาศแห่งการยอมรับกันและกัน มีความเข้าใจไว้วางใจกัน อ่อนนุ และ เป็นกันเอง เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่เขาเผชิญอยู่ เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกัน เพื่อเป็นการสำรวจตนเอง ประเมินตนเองให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น โดยมีผู้ให้คำปรึกษา (Counselor) เป็นผู้นำกลุ่มอันจะเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองต่อไป

6. การให้ข้อสนทนา หมายถึง การให้นักเรียนได้เรียนรู้และศึกษาข้อมูลของการสื่อสารระหว่างบุคคลจากเอกสารข้อสนทนาที่รวบรวมให้แก่กลุ่มควบคุม ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ได้มาจากหนังสือและบทความต่าง ๆ อันมีเนื้อหาในด้านความสามารถในการเป็นผู้ฟังที่ดี การรู้จักควบคุม การแสดงออกทางอารมณ์ การกล้าเปิดเผยตนเอง กล้าแสดงความรู้สึกและความคิด เห็น ตลอดจนการมีมโนภาพเกี่ยวกับตนเองที่เหมาะสมอัน เป็นข้อสนทนาที่ เกี่ยวข้องกับการสื่อสารระหว่างบุคคล

7. นักเรียน หมายถึง นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2527 โรงเรียน
ราชวินิตบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้านี้ ผู้วิจัยแบ่งออกเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารระหว่างบุคคล และงานวิจัย
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และงานวิจัย

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารระหว่างบุคคล

คำว่า "การสื่อสาร" เป็นคำบัญญัติมาจากคำภาษาอังกฤษว่า Communication คำเดิมมาจากภาษาละตินว่า "Communis" ซึ่งตรงกับภาษาอังกฤษว่า "Common" หมายถึง ร่วมกัน หรือคล้ายคลึงกัน ดังนั้น จึงหมายถึงกิจกรรมที่มุ่งสร้างความร่วมกันหรือคล้ายคลึงกันให้เกิดขึ้นระหว่างบุคคลที่เกี่ยวข้อง การสื่อสารเป็นความพยายามของมนุษย์ที่ต้องการแลกเปลี่ยนข่าวสารหรือความคิดระหว่างกัน (บุญเลิศ สุกฉิลก 2522 : 1)

ตามพจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยา ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้นิยามการสื่อสาร หมายถึง การแลกเปลี่ยนภาวะเชิงจิตวิสัย เช่น ความคิด อารมณ์ และความเชื่อถือ โดยอาศัย ภาษา สายตา การเขียนแบบ การชักชวนให้คิด เป็นต้น

ฟาเจน (Fagen 1966 : 13) ได้ให้ความหมายของการสื่อสารว่า หมายถึง กระบวนการที่นำเอาข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของคนจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง

ซาฟิร (Sapir. 1959 : 78) กล่าวว่า การสื่อสาร หมายถึง การติดต่อส่งข่าวสาร ข้อเท็จจริง ความคิด เห็น และท่าทีต่าง ๆ จากบุคคลหนึ่งหรือหลายคน ไปยังบุคคลหนึ่งหรือหลายคน

ชรัมม (Schramm. 1973 : 138) กล่าวว่า การสื่อสาร เป็นการแลกเปลี่ยนสัญญาณระหว่างบุคคล ซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานความสัมพันธ์ของมนุษย์

บำรุงสุข สีหอำไพ (บำรุงสุข สีหอำไพ 2518 : 7) กล่าวว่า การสื่อสาร หมายถึง การถ่ายทอดความคิดจากบุคคลหนึ่งหรือกลุ่มประชาชน จะเป็นการติดต่อโดยตรงหรือให้สื่อก็ได้ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างความรู้และความเข้าใจในสาร

ประภา ภูวน (ประภา ภูวน 2518 : 1) ได้ให้ความหมายของการสื่อสารว่า เป็นขบวนการที่อินทรีย์ซึ่งส่งความหมายไปยังอีกอินทรีย์หนึ่ง โดยผ่านระยะทางหรือเวลา หรือ

ทั้งสองอย่าง แล้วให้ฝ่ายรับเกิดความรู้สึก ความนึก หรือความรู้เกิดขึ้น นอกจากนั้น

(เขียวหา เตชะคุปต์ และพิศนา แหมมณี 2522 : 101) ได้ให้ความหมายเพิ่มเติมว่า การสื่อสารไม่ได้เป็นกระบวนการทางภาษาเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังเป็นกระบวนการที่สำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอีกด้วย

สรุปได้ว่า การสื่อสารเกิดจากการที่มนุษย์มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และเป็นพฤติกรรมขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการแลกเปลี่ยนข่าวสารระหว่างบุคคลในระดับต่าง ๆ ในสังคม นับตั้งแต่บุคคลเดี่ยว ครอบครัว ชุมชน องค์กร การ สถาบัน และต่างประเทศ กระบวนการสื่อสารจึงสลับซับซ้อน และเกี่ยวข้องไปถึงกิจกรรมทุกประเภทในสังคม (บุญเลิศ สุทธิกุล 2522 : 1)

องค์ประกอบของการสื่อสาร (Elements of Communication)

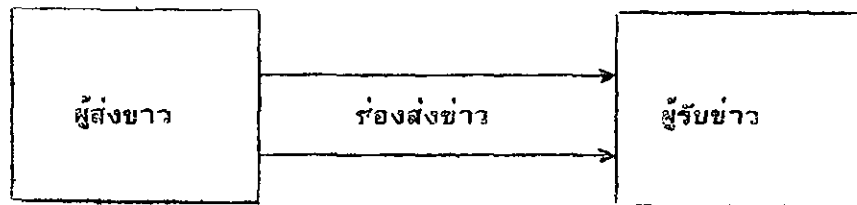
ลักษณะของการสื่อสารทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการติดต่อสื่อสารข้อความทั้งง่าย ๆ หรือสลับซับซ้อนก็ตาม จะต้องประกอบด้วยองค์ประกอบดังนี้

1. แหล่งข่าวสาร (Information Source) หมายถึง แหล่งข่าวสารที่เป็นที่มาของข่าว ซึ่งอาจจะเป็นบุคคลใดบุคคลหนึ่งก็ได้
2. ผู้ส่งข่าวสาร (Sender) หมายถึง ผู้ที่ถ่ายทอดข่าวสาร เช่น ผู้พูด ผู้เขียน ผู้แสดงกิริยา และสัญลักษณ์
3. ประเภทข่าวสาร (Message Form) หมายถึง ตัวข่าวสารที่ว่าจะอยู่ในรูปแบบของการใช้วาจา การออกคำสั่ง การชี้แจง การให้สัมภาษณ์ หรืออาจจะอยู่ในรูปแบบของการเขียนเป็นลายลักษณ์อักษร หรือในรูปแบบของการใช้กิริยาท่าทางและสัญลักษณ์อย่างอื่น เช่น การขยักหน้า การหรีด การจ้องมอง หรือการเฉยเฉย เป็นต้น
4. ช่องทาง (Channels) หมายถึง ช่องทางในการสื่อสารส่งข่าวสาร เช่น จากกระดุมสูงลงมาสู่ระดับต่ำ หรือจากระดับต่ำขึ้นไประดับสูง หรือในระดับเดียวกัน
5. ผู้รับข่าวสาร (Receiver) หมายถึง ผู้ที่รับข่าวสาร เช่น ผู้ฟัง ผู้อ่าน ผู้สังเกต เป็นต้น

กระบวนการสื่อสาร (Communication Process)

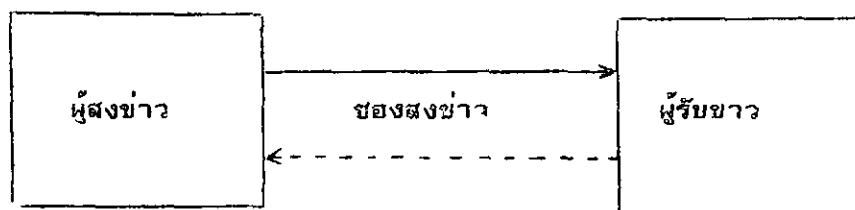
ในการสื่อสารจะมีกระบวนการที่ใช้ในการสื่อสารดังนี้ คือ

1. การสื่อสารทางเดียว (One-Way Communication) เป็นการส่งข้อความจากผู้ส่งไปยังผู้รับในภาวะแวดล้อมหนึ่ง โดยที่ผู้รับไม่มีโอกาส หรือไม่ได้แสดงการย้อนกลับ (Feedback) ไปยังผู้ส่งเป็นการสื่อสารชนิดยกยัดเยียดให้ ดังภาพ



สถานการณ์สิ่งแวดล้อม

2. การสื่อสารสองทาง (Two-Way Communication) เป็นการสื่อสารโดยที่ผู้รับมีส่วนร่วมในกระบวนการรับข่าวและก่อให้เกิดการย้อนกลับไปยังผู้ส่ง กระบวนการนี้เป็นกระบวนการที่ไม่อยู่ฝั่ง ดังนั้น การสื่อสารแบบนี้แต่ละฝ่ายจะต้องเป็นทั้งผู้ส่งและผู้รับ การย้อนกลับจากผู้รับจะช่วยให้ผู้ส่งได้ให้ความหมายในสิ่งที่ได้ส่งแจ่มชัดขึ้น การสื่อสารสองทางนี้ผู้ส่ง เป็นผู้รับมากกว่า



สถานการณ์สิ่งแวดล้อม

ประเภทของการสื่อสาร

จากการศึกษาของ อรไท พรนภา (อรไท พรนภา 2522 . 116) การสื่อสารได้แบ่งออกเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1. การสื่อสารภายในตัวบุคคล (Intrapersonal Communication) เป็นการสื่อสารในตัวเอง การได้ยินตัวเองพูด รู้สึกว่าตัวเองเคลื่อนไหว การคิด หรือกระบวนการสื่อสารที่อวัยวะภายในรับรู้ การสื่อสารชนิดนี้จะเกิดขึ้นนานเท่าที่คนมีชีวิตอยู่

2. การสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal Communication) เกิดขึ้นเมื่อมีการติดต่อกับบุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือในกลุ่มคนจำนวนไม่มาก การสื่อสารระหว่างบุคคลนี้อาจจะให้คำนิยามว่าเป็นกริยาสัมพันธ์ ซึ่งสมาชิกมีสัมพันธ์ภาพซึ่งกันและกัน โดยปกติแล้วสถานการณ์เช่นนี้จะมีคนประมาณ 2-8 คน แต่จำนวนบุคคลก็ได้เป็นองค์ประกอบที่แสดงให้เห็นชัดเจนว่าเป็นการสื่อสารระหว่างบุคคล

3. การสื่อสารสาธารณะ (Public Communication) เกิดขึ้นเมื่อมีจำนวนคนมากมายที่รับข่าวสารจากแหล่งเดียว เช่น การปราศรัยในที่ชุมชน การฟังคำบรรยาย การรายงาน การสื่อสารชนิดนี้ผู้รับจะได้รับจากคำพูดโดยตรง

4. การสื่อสารมวลชน (Mass Communication) เป็นการสื่อสารโดยผ่านสื่อต่าง ๆ ได้แก่ ภาพยนตร์ วิทยุ โทรทัศน์ เป็นต้น

การสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal Communication)

จากศัพท์ทฤษฎีการสื่อสารมวลชน ได้ให้ความหมายของการสื่อสารระหว่างบุคคลว่า หมายถึงกระบวนการของการติดต่อสื่อสารหรือการแสดงปฏิกริยาโต้ตอบ (Reciprocal interaction) ระหว่างบุคคลสองคน (Dyadic) หรือมากกว่านั้นขึ้นไป อาจเป็นสามคน (Triadic) หรือกลุ่มย่อย (Small-group) แล้วแต่จำนวนคนที่เกี่ยวข้องในแต่ละสถานการณ์

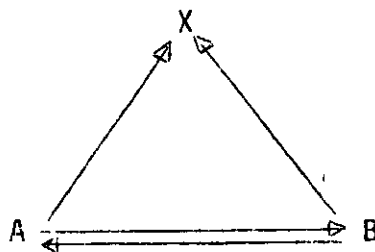
ความสำคัญของการสื่อสารระหว่างบุคคล

ถ้ามนุษย์ขาดการสื่อสารระหว่างบุคคลแล้ว มนุษย์ก็ไม่สามารถอยู่ร่วมกัน เป็นสังคมได้ การที่มนุษย์สามารถสร้างความเจริญให้แก่สังคม นับตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบันนี้ได้ ก็เนื่องมาจากผลของการสื่อสารซึ่งทำให้มนุษย์เกิดความคิด ความรู้มากยิ่งขึ้น ยิ่งไปกว่านั้น การสื่อสารมีบทบาทในชีวิตประจำวันของเราอย่างมาก การสื่อสารของบุคคลแต่ละบุคคลย่อมมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การเป็นผู้สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ แสดงว่ามีความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีด้วย แต่ถ้าบุคคลใดเป็นผู้สื่อสารที่ขาดประสิทธิภาพจะพบว่า บ่อยครั้งที่เกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้น เพราะการสื่อสารเป็นตัวเชื่อมโยงบุคคลต่อกัน การสื่อสารช่วยให้เกิดการเรียนรู้ระหว่างกันและกัน ความเข้าใจกันและช่วยให้รู้จักตัวเอง และความรู้สึกที่คนอื่นมีต่อเรา (Sasse 1975 136-137) เนื่องจากการสื่อสารมีความสำคัญยิ่งต่อสังคม จึงได้มีการค้นคว้าและวิจัยในศาสตร์สาขานี้ โดย

องค์การสหประชาชาติ ได้ส่งเสริมให้ประเทศต่าง ๆ ได้มีการศึกษากันในชั้นข้อมูลต่าง ๆ จนถึงระดับมหาวิทยาลัยเป็นจำนวนมากทั่วโลก ดังนั้น ศาสตร์สาขานี้จึงได้ชื่อว่า นิเทศศาสตร์ (Communication Arts) ซึ่งเป็นสาขาวิชาที่ว่าด้วยการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล (การสื่อสารมวลชนกับการศึกษา 2520 . 2)

รูปแบบของการสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal Communication Model)

รูปแบบของการสื่อสารระหว่างบุคคลนั้นเกิดขึ้นระหว่างบุคคลสองคน ดังนั้น จึงเกิดมีผู้ส่งและผู้รับแบบ (Model) ของการสื่อสารระหว่างบุคคลที่นิยมใช้กันแพร่หลายเพื่อเป็นแนวทางในการค้นคว้าวิจัย นิวคอม (Newcomb) นักจิตวิทยาสังคม เป็นคนคิดขึ้นโดยดัดแปลงจากแบบของการสื่อสารภายในตัวบุคคล ซึ่งคิดโดยไฮเดอร์ (Heider ปี 1946) นิวคอม เรียกแบบของการสื่อสารนี้ว่า Co-orientation Model (แบบของความคิดโน้มเอียงรวม) ในสถานการณ์ Co-orientation นั้น จะประกอบด้วย บุคคลสองคนซึ่งต่างก็มีความคิดหรือทัศนคติเกี่ยวกับฝ่ายตรงกันข้ามและเกี่ยวข้องกับวัตถุ (Object) หรือปัญหา (Issue) อันเดียวกัน (ศัพทานุกรมสื่อสารมวลชน 2520 51-52)



แบบของการสื่อสารระหว่างบุคคลของนิวคอม

องค์ประกอบสำคัญของการสื่อสารระหว่างบุคคล

ในการสื่อสารระหว่างบุคคล ผู้ที่จะสามารถสื่อสารได้ดีมีประสิทธิภาพเพียงไรนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับองค์ประกอบห้าประการที่สำคัญ ดังนั้น การที่บุคคลจะสามารถสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่ จึงขึ้นอยู่กับการณ์บุคคลเหล่านั้นมีลักษณะหรือคุณสมบัติต่อไปนี้ (Bienvenu. 1974 97)

1. มโนภาพเกี่ยวกับตนเองอย่างเหมาะสม ซึ่งนับว่าเป็นส่วนประกอบสำคัญที่มีผลต่อการสื่อสารกับบุคคลอื่น ๆ

2. ความสามารถในการเป็นผู้ฟังที่ดี คือทักษะที่เกิดขึ้นจากการฝึกฝนเรื่องการฟัง

3. ทักษะในการแสดงความคิดเห็นได้อย่างชัดเจน ซึ่งบุคคลจำนวนมากประสบกับ
ปัญหาในเรื่องการแสดงความคิดเห็น

4. ความสามารถที่จะควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะ
อย่างยิ่งอารมณ์โกรธ โดยจะต้องสามารถแสดงออกได้ในทางที่ถูกต้อง

5. ความตั้งใจในการที่จะเปิดเผยตนเองต่อคนอื่นโดยตรงไปตรงมา เพราะการ
เปิดเผยตนเองนั้น เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการสื่อสารระหว่างบุคคล

การ์เทียร์ (รักษา รัตนประสพโชค 2524 : 16 อ้างอิงมาจาก Chartier 1974 :
125-127) ได้กล่าวถึงลักษณะสำคัญห้าประการ ที่จะช่วยให้บุคคลสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่

1. มโนภาพแห่งตน (Self Concept) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการสื่อสาร
ระหว่างบุคคล เพราะการที่บุคคลมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง หรือทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง
ในทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านดีและด้านที่บกพร่อง บุคคลที่สามารถรู้จักตนเองและมีความพอใจ และภูมิใจ
ในตนเองอย่างเหมาะสมจะเป็นสิ่งที่ส่งผลมาถึงลักษณะการสื่อสารกับคนอื่น ๆ ด้วย ซึ่งตรงข้าม
ถ้าบุคคลใดมีมโนภาพแห่งตนค่อนข้างต่ำ จะไม่กล้าแสดงออกใด ๆ เพราะเกรงกลัวว่าคนอื่นจะ
รู้สึกไม่เคียดตน มีแต่ความหวาดระแวง รู้สึกไม่ปลอดภัยในการที่จะต้องเข้าสังคม ขาดความเชื่อมั่น
กับตนเอง มักจะยอมรับผิด มักจะคิดว่าความคิดของานไม่เหมาะสม ไม่มีความพอที่จะให้ความคิดแก่คนอื่น ๆ
ดังนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งในการที่จะต้องสร้างมโนภาพแห่งตนให้เหมาะสม จึงจะช่วยพัฒนาการ
สื่อสารระหว่างบุคคลให้มีประสิทธิภาพดี

2. ทักษะในการฟัง การสื่อสารส่วนใหญ่มักจะให้ความสำคัญต่อทักษะการแสดงออก
มีส่วนน้อยที่ให้ความสำคัญในเรื่องทักษะการฟัง และเมื่อกล่าวถึงการสื่อสาร เราต้องคำนึงถึงผู้
สื่อสาร หรือผู้พูดเป็นอันดับแรกว่า เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด ซึ่งโดยแท้จริงแล้ว จากการวิจัยสำรวจ
บุคคลในอาชีพต่าง ๆ ว่าใช้เวลาในการสื่อสารอย่างไรนั้น มีผู้กล่าวว่าโดยเฉลี่ยแล้วเราใช้เวลา
ในการฟัง 45 เปอร์เซ็นต์ ในการพูด 39 เปอร์เซ็นต์ ในการอ่าน 16 เปอร์เซ็นต์ และในการ
เขียน 9 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งทำให้เห็นได้เด่นชัดว่าการฟัง เป็นปัจจัยที่สำคัญมากกว่าการพูด (เมืองทอง
เมฆมณี 2522 : 96-97) ทักษะในการฟังที่ดี คือฟังด้วยความสนใจ พยายามเข้าใจความหมาย
จับใจความเนื้อหาให้ถูกต้อง นอกจากนี้ ชาญ ชัยพิทยากุล ยังได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับารฟังว่า
การฟังที่ดี คือการฟังที่สามารถตอบว่าถามต่อไปนี้ได้ คือ สนใจเข้าใจในสิ่งที่เขาพูดหรือโย ผู้พูดถาม
ถึงใคร อ้างถึงอะไร แก่ใคร ผู้พูดมีความรู้สึกเช่นไรที่ตอบคำถามทอดไปยังผู้ฟัง สนใจเข้าใจใน

ความรู้สึกที่แท้จริงของผู้คนในสิ่งที่เขารู้ตัวหรือไม่รู้ตัวนั้นไหม? ฉันสามารถยกคำถามในสิ่งที่เขาคิดใจพูดหรือไม่ (ชาว สหประชาชาติ 2522 : 50) เกอูล ทาลิธี กล่าวว่า ผู้ที่เห็นความสำคัญของทักษะการฟังได้กล่าวว่า ทักษะที่ว่า เป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่กำลังติดต่อสื่อสารกัน คือทักษะในการฟัง ผู้ฟังจำเป็นต้องมีสมาธิในการฟัง มีความตั้งใจ สนใจ และจับใจความทุกประเด็น ทุกตอนได้ โดยไม่วิเคราะห์หรือประเมินผลจนกว่าจะรับฟังข้อความจบ เสน่ห์อย่างหนึ่งของการเป็นคู่สนทนาที่ดีก็คือ ความสามารถในการฟังที่ดี และผู้ฟังควรจะมีอารมณ์ร่วมที่จะฟัง และมีความพยายามที่จะเข้าใจข้อมูลทุกอย่างที่ผู้คนส่งมาให้ (เกอูล ทาลิธี 2522 : 86) แซสซี (Sasse 1975 152-153) ให้ความเห็นว่า บางส่วนใหญ่ฟังแค่ใจได้ยิน หรือไม่สามารถจับใจความว่าผู้พูดต้องการพูดถึงอะไร ทักษะการฟังจึงเป็นทักษะที่ขาดไม่ได้ นอกจากนั้น การฟังที่ดีควรหมายถึง ฟังอย่างพยายามเข้าใจความคิดความรู้สึกของผู้ที่พูดนั้น คือ ฟังอย่างมีความรู้สึกร่วม (Empathy) นั่นเอง

3. การแสดงความคิดเห็นได้อย่างละเอียด มีบุคคลเป็นจำนวนมากที่รู้สึกยุ่งยากใจที่จะต้องพูดหรืออธิบายในสิ่งที่เขาต้องการพูด หรือ เขารู้สึกบ่อยครั้งที่เขาจะสรุปว่าคนอื่น เข้าใจในสิ่งที่เขาพูด แม้บางทีจะเกิดความเข้าใจผิดขึ้นก็ตาม ซึ่งนับว่าเป็นอุปสรรคประการหนึ่งที่ทำให้การสื่อสารล้มเหลว ทักษะที่เกี่ยวกับการแสดงความคิด เห็นต่อผู้ที่เขาต้องการจะสื่อสารด้วยนั้น หมายถึง บุคคลนั้นจะต้องอธิบายอย่างละเอียดในสิ่งที่เขาพูด มีการทบทวนความเข้าใจในข้อความด้วย ซึ่งเขาพา เดชะคุปต์ (เขาพา เดชะคุปต์ และทัศนาศา 2522 : 92) กล่าวว่า เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้เราสามารถตรวจสอบความเข้าใจในการสื่อสาร และสื่อความหมายได้ตรงกัน คือต้องให้ผู้พูดอธิบายสิ่งที่เขาต้องการสื่อให้ชัดเจนยิ่งขึ้น เป็นการทดสอบความเข้าใจของตัวเราเองด้วย และการทบทวนความเข้าใจนี้มีส่วนช่วยในการสร้างสัมพันธภาพ และ เชื่อมโยงว่าระหว่างบุคคลสองประการ คือ

1. ช่วยให้ผู้สนทนาสื่อสารกันได้ถูกต้อง ซึ่งจะช่วยให้ผู้พูดและผู้ฟัง เกิดความเข้าใจที่ดีต่อกัน

2. เป็นการแสดงความสนใจ เอาใจใส่ของเราที่มีต่อคู่สนทนา

นอกจากนั้นการปรับปรุงความสามารถในการคิดค้นถ้อยคำจะมีส่วนช่วย เพิ่มความสามารถในการแสดงความคิดเห็นได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะในการสื่อสารที่ต้องเผชิญหน้า การถกเถียงกันด้วยคำศัพท์ต่าง ๆ ที่จะนำมาพูด จะช่วยในการแสดงออกถึงความคิดของตนได้อย่างชัดเจน ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

4. การควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อารมณ์โกรธ อุปสรรคประการหนึ่งที่ทำลายการสื่อสารระหว่างบุคคล คือความโกรธ บุคคลบางคน เก็บความรู้สึกโดยการซ่อนความรู้สึกโกรธไว้ด้วยกลัวว่า บุคคลอื่นจะแสดงตอบโต้ การซ่อนความโกรธเป็นอันตรายและทำให้การสื่อสารไม่ประสบผลสำเร็จ ในทางตรงข้าม การแสดงออกด้วย อารมณ์โกรธอย่างรุนแรง จะทำให้การสื่อสารล้มเหลวเช่นกัน ดังนั้น การแสดงอารมณ์โกรธออกมา อย่างเหมาะสมในทางที่สมควรอย่างมีมารยาท และไม่ใช้อารมณ์จนเกินไปจะช่วยสร้างสัมพันธภาพ ที่ดีต่อบุคคลอื่น

การแสดงออกอย่างถูกต้องจะขึ้นอยู่กับสิ่งต่อไปนี้

1. การระมัดระวังในเรื่องอารมณ์
2. ยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้น
3. ควบคุมอารมณ์และรับผิดชอบกับความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
4. พยายามแยกระดับอารมณ์ที่เกิดขึ้น อย่าพยายามหาข้อโต้แย้ง
5. แสดงอารมณ์ออกไป โดยถือว่าการสื่อสารย่อมหมายถึง การแสดงออก ที่เหมาะสม ทั้งคำพูด และท่าทาง

6. วัดผลการแสดงออกของอารมณ์ด้วยสติปัญญา และความตั้งใจ เพื่อความ เป็นตัวของตัวเอง และการเรียนรู้

อารมณ์ไม่ใช่สิ่งที่เราจะต้องเก็บกดไว้ แต่ควรแสดงออกอย่างเหมาะสมด้วย แซสซี (Sasse. 1975 : 138) ได้กล่าวว่า เรื่องของการแสดงออกของอารมณ์ เป็นสิ่งที่มี อิทธิพลในการสื่อสาร การแสดงออกอย่างให้เกิดความสร้างสรรค์

5. การเปิดเผยตนเอง เจอราด (Chartier. 1974 : 127 citing Jourard) กล่าวถึงการเปิดเผยตนเองว่า หมายถึง ความสามารถในการพูดอย่างตรงความจริง ในเรื่องของตน ซึ่งจำเป็นต่อการสื่อสารระหว่างบุคคลมาก มีบุคคลจำนวนมากที่ไม่สามารถสื่อสาร ได้ดี เพราะขาดการเปิดเผยตนเอง ซึ่งก็คือความสามารถที่จะพูดถึงสิ่งที่ตนเองคิด สิ่งที่เขาคัดสินใจ คำนิยม กล่าวถึงถึงความกลัว ความคับข้องใจ ความผิดพลาดของตนเองได้ ในทางที่บุคคลจะรู้จัก ตนเองและมีความสัมพันธ์กับคนอื่นได้อย่างดี เขาจะต้องเปิดเผยตนเองต่อผู้อื่น วิธีการหนึ่งที่สามารถ ช่วยให้เกิดการเปิดเผยตนเองได้ก็คือ การลดปริมาณการป้องกันตนเอง (เขาวาหา เดชะคุปต์ และ พิเศษนา ขนมนมณี 2522 : 161)

อุปสรรคในการสื่อสาร หรือการสื่อสารระหว่างบุคคล

ในการสื่อสารระหว่างบุคคล นอกจากจะมีองค์ประกอบที่สำคัญแล้ว ยังต้องคำนึงถึงสิ่งที่เป็นอุปสรรคในการสื่อสารที่จะมีผลทำให้การสื่อสารไม่ประสบผลสำเร็จดังต่อไปนี้ (อรไท พรนภา 2522 65-68)

1. คนใช้สัญลักษณ์ หรือคำโดยมีความหมายแตกต่างกัน แต่ละคนจะตีความหมายของคำตามภูมิหลัง ตามความต้องการ และความมุ่งหมายของตน นอกจากนี้ คำต่าง ๆ ก็มีความหมายแตกต่างกันตามสิ่งแวดล้อมและสถานการณ์
2. คนแต่ละคนมีค่านิยมแตกต่างกัน ก็จะยึดในค่านิยมของตนเอง โดยไม่ยอมพิจารณาถึงค่านิยมของบุคคลอื่น ไม่พยายามทำความเข้าใจความคิดของบุคคลนั้น ความเชื่อในค่านิยมของคนจึงเป็นสิ่งที่ขัดขวางการสื่อสาร
3. การรับรู้ปัญหาต่างกัน มีการตีปัญหาต่างกัน และไม่พยายามที่จะลงมติได้ว่าปัญหาแท้จริงเป็นอย่างไร จะเสนอแนะและโต้แย้งกัน เพื่อแก้ปัญหาโดยปราศจากการตกลงรวมกัน ทำให้เกิดการขาดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
4. ในเรื่องเกี่ยวกับตำแหน่ง ถ้าบุคคลใดบุคคลหนึ่งมีความรู้มากกว่า อยู่ในตำแหน่งสูงกว่า หรือมีประสบการณ์มากกว่า สิ่งเหล่านี้จะขัดขวางต่อการสื่อสาร หรือในการประชุมกลุ่มเพื่อศึกษาอะไรบางอย่าง หากบุคคลที่เป็นวิทยากร (Resource person) นั่งอยู่หัวโต๊ะในขณะที่สมาชิกนั่งเป็นรูปตัวยู การสื่อสารมักจะถูกขัดขวาง จะถูกต้องมากกว่า หากวิทยากรจะนั่งรวมอยู่กับสมาชิกของกลุ่ม
5. การตัดสินใจโดยใช้เสียงข้างมาก มากกว่าการใช้มติเอกฉันท์ จะทำให้สมาชิกพยายามที่จะทำให้ตนได้รับชัยชนะ โดยได้รับคะแนนเสียงมากกว่าการที่จะพยายามให้บุคคลอื่นเกิดความเข้าใจ
6. การพยายามเก็บความรู้สึก คือ การกำจัดระดับของการสื่อสาร
7. การใช้คำขัดขวางความคิด (banner words) ทำให้สมาชิกขาดความอิสระในการที่จะตั้งคำถามและพยายามให้สมาชิกรับความคิดเห็นของตนเองแต่ผู้เดียว
8. ขาดความปรารถนาที่จะเข้าใจความคิดเห็นของบุคคลอื่น หรือความรู้สึก ค่านิยม และความประสงค์ของบุคคลอื่น ถ้าบุคคลเห็นบทบาทของตนเองว่าจะให้คนยอมรับความคิดเห็นหรือค่านิยม หรือการรับรู้ของตัวเอง บุคคลนั้นก็จะพยายามหาวิธีต่าง ๆ ที่จะทำให้คนอื่น ๆ

เร็วกว่าการหาวิธีให้เข้าใจ

9 การที่คนพยายามต่อสู้ป้องกันตัวเองนั้น มีแนวโน้มที่ขัดขวางการสื่อสาร และขัดขวางความพยายามของบุคคลอื่นที่จะ เข้าใจความคิดเห็นของเขา ถ้าบุคคลที่อยู่ในตำแหน่งสูงปฏิเสธที่จะรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างทางความคิดของสมาชิกในคณะแล้ว คนที่ไม่ใช่อำนาจหรือหน้าที่จะเปิดเผย เฉพาะข้อมูลที่เรารู้สึกว่าคุณที่อยู่ในตำแหน่งสูงกว่าจะยอมรับ

10. บโนภาพทางเคียเกี่ยวกับความรวมมือ ถ้าบุคคลซึ่งมีตำแหน่งสูงกว่าเชื่อว่าคนอื่นจะร่วมมือในการทำแบบที่กำหนดหรือความคิดของเขา สมาชิกจะพยายามหาวิธีต่าง ๆ ที่จะป้องกันตนเอง หรือพยายามให้บุคคลที่อยู่ในตำแหน่งสูงกว่าทำหรือ เข้าใจตามที่สมาชิกต้องการ

11. ความรู้สึกว่าตนเองเหนือกว่า ผู้ส่งซึ่งมีความรู้สึกเหนือกว่า ไม่สื่อสารอย่างอิสระ และเปิดเผยกับผู้รับโดยเห็นว่าเป็น หรือผู้รับซึ่งรู้สึกเหนือกว่าผู้ส่งก็ไม่ฟังอย่างถูกต้อง เพราะผู้รับไม่เชื่อว่าค่าที่ผู้ส่งนั้นมีความสำคัญ

12. บุคคลซึ่งต้องการป้องกันความสนใจของตนเอง มักจะไม่เปิดเผยและชัดเจนต่อการสื่อสาร

13 ความรู้สึกไม่ปลอดภัยของตน คำผู้ส่งมีความรู้สึกไม่ปลอดภัย เขาจะไม่เปิดเผยข้อมูลทั้งหมดที่จะพาให้เขาลดลงในสายตามองผู้รับ หรือผู้รับรู้สึกไม่ปลอดภัย ผู้รับฟังเฉพาะในสิ่งที่เขาต้องการจะฟัง

14 ความพยายามอย่างชัดเจนเกินไปในการขายความคิด เมื่อผู้ส่งพยายามทำให้ผู้รับเชื่อหรือเปลี่ยนความคิด การกระทำของผู้รับ ผู้รับจะเกิดการพยายามป้องกันตนเอง

15. บโนภาพของผู้ส่งและผู้รับเกี่ยวกับบทบาทของตนเอง ถ้าทั้งผู้ส่งและผู้รับมีความเข้าใจว่าต่างฝ่ายเป็นเพื่อนร่วมงานกัน และมีความประสงค์ร่วมกัน และมีบทบาทในการช่วยเหลือกันแล้วก็จะมีการสื่อสารได้ถูกต้องมากขึ้น แต่ถ้าเขาเห็นว่าเป็นศัตรูกัน การเปิดเผยข้อมูลจะเจือจาง

16 ความรู้สึกเชิงลบ เกี่ยวกับสถานการณ์ ถ้าบุคคลนั้นกล่าวว่าเขาไปได้รับความนับถือ หรือการประสานรวมของเขาไม่ได้รับการพิจารณาว่ามีคุณค่าในสถานการณ์นั้น ๆ บลัวเขาก็จะไม่พยายามมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง ถ้าความรู้สึกว่าจะวางใจในบุคคลอื่นไม่ได้แล้ว เขาจะให้ข้อมูลที่หลอกลวงมากกว่า เป็นข้อมูลที่ให้ด้วยความซื่อสัตย์

งานวิจัยเกี่ยวกับการสื่อสารระหว่างบุคคล

งานวิจัยในประเทศ

งานวิจัยด้านการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลในประเทศไทย มีการทำวิจัยโดยตรงน้อยมาก ดังเช่น

จิตนา รัตนประสพโชค (จิตนา รัตนประสพโชค 2524 . 45) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลด้วยกิจกรรมกลุ่ม โดยทดลองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเบญจมราชูทิศ จำนวน 20 คน ซึ่งวัดโดยแบบประเมินการสื่อสารระหว่างบุคคลที่ดัดแปลงมาจาก Interpersonal Communication Inventory ของ Millard J. Bienvenu ผลการวิจัยพบว่า การสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนที่ได้รับการฝึกโดยวิธีกิจกรรมกลุ่มก่อนและหลังการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ การฝึกโดยวิธีกิจกรรมกลุ่ม สามารถช่วยในการสร้างสัมพันธ์ภาพรวมกันในการทำงาน การตัดสินใจ และพัฒนาตนเองด้วย

งานวิจัยต่างประเทศ

แจ๊ค (Jack. 1979 66) ได้ทำการศึกษาถึงผลของการฟัง โดยทดลองกับกลุ่มทดลองเป็นผู้ ให้มีการสื่อสารอย่างเป็นกันเอง โดยมีหลักขั้นต้นคือ

1. ฟังและเอาใจใส่ต่อตนเอง เพื่อให้ทราบถึงความรู้สึกของตน และพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง
2. ฟังและเอาใจใส่ต่อผู้อื่น ด้วยความเข้าใจ ไม่ตัดสินผู้อื่นทันที รวมทั้งมีการแสดงความรู้สึกรวม

ผลของการวิจัยพบว่า การฟังโดยพยายามที่จะให้เกิดความรู้สึกตนเองและผู้อื่น เป็นขบวนการที่จะทำให้เกิดการมีความรู้สึกร่วม และกล้าเปิดเผยตนเอง

เดโบรา (Deborah 1981 56) ได้ทดลองการใช้เทคนิค 6 ขั้น ในการขจัดความขัดแย้งระหว่างบุคคล (MIC) ในการสื่อสารระหว่างบุคคล เทคนิคทั้ง 6 ขั้น คือ

1. การประเมินความขัดแย้ง
2. การนิยามความขัดแย้ง
3. การตั้งจุดมุ่งหมายรวมกันของบุคคลทั้ง 2 ฝ่าย
4. การแก้ปัญหาความขัดแย้ง
5. ความสำคัญของจุดมุ่งหมายที่ต้องตัดสินใจ

๘ การประ เภ็นการตัดสินใจ

การทดลองนี้ใช้กับนักเรียนโดยให้นักเรียนอภิปรายแสดงความคิดเห็นกับสถานการณ์ที่สร้างขึ้น เพื่อให้นักเรียนมีสมาธิในสถานการณ์ รวมทั้งการใช้เทคนิค 6 ประการ ผลปรากฏว่านักเรียนที่ได้รับการทดลองจะมีความเข้าใจธรรมชาติของการสื่อสารระหว่างบุคคลลดลง

โบลล์ (Holmes 1981 3807-A) ได้ศึกษาวิเคราะห์เหตุการณ์การสื่อสารของผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา พบว่าการใช้ภาษาในการให้คำปรึกษาของผู้ให้คำปรึกษาจะต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้รับคำปรึกษากด้วย ความแตกต่างระหว่างบุคคลทำให้เราความรู้สึกรู้สึกแตกต่างกัน และสิ่งสำคัญขั้นต้นก็คือการให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจำเป็นต้องมีความเข้าใจในการสื่อสารด้วย ซึ่งจะนำไปสู่ความเข้าใจในท่วงท่าสำเร็จและความรู้สึกร่วมกัน เทคนิคที่สำคัญในการสื่อสารที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา คือ การเปิดเผยตนเอง

บทสรุป (Trapp 1982 2156-A) ได้ศึกษาถึงบุคลิกของการโต้เถียงในการสื่อสารระหว่างบุคคล โดยการทดลองแสดงบทบาทด้วยการแสดงความคิดเห็นที่แท้จริงต่อเรื่อง ๆ หนึ่ง ซึ่งมีข้อตกลงเบื้องต้นว่าความคิดเห็นทั้ง 2 ฝ่ายจะต้องขัดแย้งกัน และในการทดลองให้บุคคลทั้งสองฝ่ายแสดงความคิดเห็นต่อกันด้วยการให้เหตุผลจูงใจ จนทั้งสองฝ่ายสามารถประสานเหตุผลร่วมกันได้ ซึ่งเป็นการทำให้เกิดความเข้าใจในการโต้เถียงกันในระหว่างบุคคล นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังพบว่าในการสื่อสารระหว่างบุคคล หากบุคคลมีความคิดเห็นที่ขัดแย้งกันด้วยทัศนคติโดยเจตนาและไม่ตัดสินใจที่จะประสานเหตุผลซึ่งกันและกัน จะเป็นสาเหตุของการโต้เถียงเกิดขึ้น

จากเอกสารการวิจัยข้างต้นแสดงให้เห็นว่า การมีทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลจะช่วยให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีสัมพันธภาพอันดีต่อกัน ขยายลดความขัดแย้งและการโต้เถียงระหว่างบุคคล ทำให้เป็นสังคมที่ดี และช่วยส่งเสริมบทบาทของครูแนะแนวในการทำหน้าที่ผู้ให้คำปรึกษาที่ดีด้วย

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับภาวะให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

(Klappan) มาร์ช (Marsh) ลาเซจ (Lazell) โมรีโน (Morino) คอร์ซินี (Corsini) และสปอตนิทซ์ (Spotnitz) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเกิดจากการดัดแปลงเทคนิคและหลักการของริทแบร์คเป็นกลุ่ม โดยที่ลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ในการให้คำปรึกษาน้อยกว่าจิตบำบัด แต่ใช้กระบวนการคิดหาเหตุผลมากกว่า ยิ่งไปกว่านั้น การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังมุ่งที่จะให้บุคคลแสดงศักยภาพทั้งหมดของตนออกมา (ทอง เรียม อภริชกุล 2520 : 101)

กาซดา ดูแกน และเมโดวิช (จินตนา เพ็ชรจิจิตร 2524 : 40 อ้างอิงมาจาก Gazda, , Duncan and Meadov's 1967 : 306) ให้ความหมายว่า เป็นกระบวนการพลวัติซึ่งมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน (dynamic interpersonal process) บุคคลในกลุ่มจะแสดงออกซึ่งความคิด เห็น และพฤติกรรมที่รับรู้สีก เพื่อทำหน้าที่ในการแก้ปัญหที่บุคคลหรือกลุ่มกำลังเผชิญอยู่ ในการนี้สมาชิกได้ทำความเข้าใจความสนใจ มีการประนีประนอม สนทนา เกี่ยวกับสภาพความเป็นจริง การระบายความในใจ การให้รางวัลใจซึ่งกันและกัน การให้รางวัลยอมรับ การยอมรับ และการให้ความสนับสนุน มาห์เลอร์ (Mahler, 1969 : 15-16) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม หมายถึง วิธีการที่จะ

1. ศึกษาค้นคว้าสิ่งที่มีความหมายต่อความเป็นบุคคล
2. พัฒนาความเชื่อมั่นในการรับรู้ตนเอง
3. การเรียนรู้และเข้าใจผู้อื่นได้เป็นอย่างดี
4. รู้จักรวบรวมและสร้างบูรณาการในด้านความรู้สึกและความคิดของบุคคล
5. ทำให้เกิดความมีระบิทธิภาพในการเข้าสังคม
6. ตรวจสอบกำนิษณที่บุคคลมีอยู่ รวบรวมขยายวงที่จะจักหาคานิษณใหม่
7. สร้างบรรยากาศที่ให้ความปลอดภัยในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความรู้สึก และ

ควบคุมความรู้สึก

8. การเรียนรู้และรับผิดชอบเกี่ยวกับความประพฤติของตนเอง
9. ศึกษาความสัมพันธ์ที่ติดบุคคลอื่น

โอลเซน (Ohlson 1970 : 31) อธิบายเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ปกติให้มีการยอมรับปัญหาจาก ๆ ของตนเอง และพยายามแก้ไขปัญหานั้นเสียก่อนที่จะกลายเป็นปัญหาเรื้อรัง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้จะช่วยให้ผู้ที่เผชิญกับความสามารรถ เรียนรู้ที่จะนำเอาความคิดทั่วไปจกกลุ่มมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้

วัชรวิญญู (วัชรวิญญู 2523 : 52) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ การที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาครั้งละมากกว่า 1 คน ด้วยจุดมุ่งหมาย เช่นเดียวกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล คือ จุดมุ่งหมายที่จะช่วยคน ดังต่อไปนี้

1. ให้สำรวจและประเมินตนเอง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองมากที่สุด
2. ให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองและนำตนเองได้ สามารถเจริญและดำรงชีวิตที่รับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้

3. ให้สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติ เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

วัชรวิญญู (วัชรวิญญู 2520 : 80) ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นขบวนการ ที่บุคคลซึ่งมีความคิดที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งมาปรึกษาหารือซึ่งกันและกัน เป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออก เกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหาและได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง กับทั้งได้รับฟังความรู้สึก และความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้ง หรือมีความคิดเห็น เช่นเดียวกับตน ไม่ใช่นั่นเองเท่านั้นที่มีปัญหา และอย่างน้อยก็มีผู้ใหญ่นหนึ่ง คือ ผู้ให้คำปรึกษาที่ยอมรับและเข้าใจเขา อีกประการหนึ่ง การใช้วิธีการนี้จะ เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนได้ เสนอแนะความคิดเห็นต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้เขาเกิดความรู้สึกภูมิใจว่าตนเองสามารถให้ข้อคิดเห็น อันจะเป็นประโยชน์แก่กลุ่มได้

ทองเรือน อมรัชกุล (ทองเรือน อมรัชกุล 2520 : 88) กล่าวถึง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า หมายถึงขบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาสร้างความสัมพันธ์กับผู้ขอรับคำปรึกษาจำนวนหนึ่ง เพื่อแก้ปัญหาาร่วมกันโดยอาศัยความสัมพันธ์ของบุคคลในกลุ่มเป็นแรงผลักดันที่สำคัญ

ราตรี พัฒนรังสรรค์ (ราตรี พัฒนรังสรรค์ 2522 : 114) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ระบายความรู้สึก อารมณ์ ทัศนคติ และปัญหาที่เขากำลังเผชิญอยู่ ทำให้แต่ละคนในกลุ่มเข้าใจตนเองได้ว่าทำไมเขาถึงรู้สึกอย่างนั้น และได้มีโอกาสเรียนรู้ข้อมูลหรือทักษะที่จำเป็นในการแก้ปัญหาและทำให้เกิดความรู้สึกยอมรับว่าทุกคนต่างก็มีปัญหา เพื่อช่วยกันคิดหาวิธีแก้ปัญหาจะทำให้ทุกคนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (คมเพชร ฉัตรสุกกุล 2522 : 83) สรุปความหมายและลักษณะ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ 3 ประการ ดังนี้

1. การให้กลุ่มเพื่อแก้ปัญหา การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น สมาชิกทุกคนมีปัญหา มาอภิปรายและมีการแสดงความคิดเห็น รวบรวมกันด้วยความเห็นอกเห็นใจ

2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยเหลือปัญหาที่ปกติ เช่น การปรับตัวกับเพศ ตรงข้าม การเรียน เป็นต้น

3. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มที่มีสภาพปกติ ไขว่คว้าถึง ผู้ที่มีความผิดปกติด้านจิตใจ

นอกจากนี้ ารรณ พรมนุรณย์ ได้สรุปลักษณะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ 5 ประการ คือ (วรรณ พรมนุรณย์ 2521 : 25-26)

1. สมาชิกทุกคนมีปัญหาคล้ายคลึงกัน จำนวนสมาชิกไม่ควรเกิน ๑๐ คน
2. ปัญหาเหล่านั้นมีความหมายต่อสมาชิกทุกคน เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจริงกับสมาชิก เหล่านั้น
3. ผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เสมือนผู้นำกลุ่ม แต่เป็นผู้นำที่อยู่ในกลุ่ม ไม่ใช่เป็น ประธาน การนั่งควรนั่งระดับเท่ากัน เป็นวงกลม ผู้ให้คำปรึกษาเปรียบเสมือนสมาชิกคนหนึ่ง บางครั้ง ก็ต้องทำหน้าที่เป็นผู้คอยให้รายละเอียด บางครั้งช่วยทำให้เกิดการพูด บางครั้งก็เป็นผู้ฟังธรรมดา แต่ต้องคอยกระตุ้นให้กลุ่มตื่นตัวและพร้อมที่จะแทรกแซง เข้าไปตอนหนึ่งตอนใด เพื่อให้กลุ่มดำเนิน ไปตลอด
4. บรรยากาศของกลุ่มจะต้องดำเนินไปอย่างอิสระปลอดภัย ไม่มีการระแวดระวัง หลอกลวงกัน
5. ทุกคนมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น แต่ละคนควรได้รับการสนับสนุนให้พูด สมาชิก ทุกคนคือผู้ให้คำปรึกษาในกลุ่ม

จากการให้ควาหมายและลักษณะของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดังกล่าวข้างต้น พอสรุป ได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการสร้างกระบวนการ เพื่อให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับ ออชุน และเป็นกันเอง เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิด ที่สั่ดวกัน โดยสมาชิกต่างก็ช่วยกันแปลความหมายและช่วยกันอธิบายให้ทุกคนกระวางขึ้นในความรู้สึก ที่ชอบ ารันอยู่ ให้กำลังใจและส่งเสริมความคิด ทัศนคติของกันและกัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้นับว่ามีอิทธิพลต่อ การ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกลุ่ สมาชิกจะเข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น ซึ่งเป็นแนวทางในการ พัฒนาตนเองต่อไป

2. จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

มาห์เลอร์ (Mahler. 1969 : 101) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เพื่อให้บุคคลรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง และผู้อื่นดีขึ้น ช่วยให้บุคคลพัฒนาตนเอง

โอล์เซน (Ohlsen. 1970 31) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเอง รู้จักแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ที่ร้ายแรงขึ้น ประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มจะทำให้เกิดการเรียนรู้จะช่วยให้การพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ คือ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

โจนส์ กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีวัตถุประสงค์ที่จะช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้วิธีที่จะจัดสภาพความเป็นอยู่ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสำนึกตนในแง่ที่ว่าตนคือใคร มีโอกาสอะไรบ้างที่เปิดเผยให้แก่ตน การให้บุคคลได้เพิ่มพูนความสามารถในการตัดสินใจ และในการวางแผนเพื่อพัฒนาตนเอง ย้ำเวลาและเหตุการณ์ในกลุ่มปรึกษานั้น เน้นถึงความเป็นปัจจุบันและอนาคตเป็นสำคัญ (อากรณ์ มหาคำ 2525 26 อ้างอิงมาจาก ทองเรียน อมรวิฑูล 2520 : 104)

แฟรงค์ (J.D Frank citing Ohlsen. 1970 : 33) ได้เน้นจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ 5 ประการ คือ

1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ ภายในใจออกมา
2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการยอมรับนับถือตนเอง
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้มีปัญหากล้าเผชิญปัญหาของตนเอง และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น
4. เพื่อช่วยให้ผู้ปัญหาได้ปรับปรุงทักษะในการยอมรับตนเอง และแก้ปัญหาด้านความขัดแย้งในตัวเองและความขัดแย้งที่ตนมีกับผู้อื่น

5. เพื่อช่วยให้สมาชิกมีความเข้มแข็ง สามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นอีก และสามารถรักษาสภาพจิตใจให้เป็นสุข เหมือนกับการอยู่ในกลุ่มต่อไป

จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมาย เพื่อช่วยให้บุคคลได้รู้จักและเข้าใจตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหาทั้งที่เป็นความขัดแย้งในตัวเอง และความขัดแย้งที่ตนเองมีต่อผู้อื่น ตลอดจนสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น โดยอาศัยประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม ซึ่งจะช่วยนำไปสู่การทำให้บุคคลได้พัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

3. หลักพื้นฐานการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

หลักพื้นฐานการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม Kemm (วิทยุ พุทธศรี 2523 10-11 อ้างอิงมาจาก Kemp 1970) ได้กล่าวสรุปไว้ดังนี้ คือ

1. บุคคลทุกคนมีสิทธิ์ในความรู้สึกรู้สึกของตนเอง รู้สึกอย่างไรก็บอกออกมา ผู้ให้คำปรึกษาจะสนับสนุนให้สมาชิกแสดงความรู้สึกของตนเองออกมา และให้แต่ละคนเคารพในอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นด้วย
2. แต่ละคนจะกังวลคิดลึบใจว่าจะทำอะไรเกี่ยวกับตนด้วยตนเอง
3. บุคคลมุ่งที่จะแก้ปัญหาให้ตนเอง ไม่ใช่มุ่งแก้ปัญหาให้คนอื่น
4. หามารูสึกของบุคคลที่มีผลต่อสถานการณ์ เป็นจุดที่สำคัญยิ่งสำคัญกว่าตัวสถานการณ์
5. การเปิดเผยช่วยให้การปรึกษามีประสิทธิภาพ ถ้าไม่มีการป้องกันตนเองก็พร้อมที่จะรับรู้ หรือที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ในบรรยากาศที่มีวางไว้เพื่อ เชื่อใจ มีวางหวังก็มีความเข้าใจ และมีการยอมรับ การเปิดเผยตนเองมากเกินไป แสดงให้เห็นถึงการช่วยเหลือตนเองไม่ได้
6. บุคคลจะเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น มีความรับผิดชอบตนเอง สามารถควบคุมตัวเองได้มากขึ้น
7. จะต้องมีมีความรับผิดชอบพฤติกรรมของตนเอง คนจะเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบตนเองมากขึ้น ถ้าบรรยากาศภายในบ้าน ในโรงเรียน ในคุกคามขู่เข็ญ หรือลงโทษมากเกินไป ซึ่งจะทำให้พึ่งพาคนอื่นน้อยลง
8. การลงมือกระทำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งจะมีได้ในบรรยากาศของการยอมรับ ความเข้าใจ อาจจะใช้บทบาทสมมติ
9. ในการเผชิญปัญหา แก้ปัญหา มีวิธีเลือกหลายวิธี ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้สมาชิกเห็นหนทางจากการเลือกต่าง ๆ
10. สมาชิกแต่ละคนจะต้องมีคำมั่นสัญญา (Commitment) กับตนเองในการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ การให้การเสริมแรงก็ถือว่าเป็นสิ่งจำเป็น
11. สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ใหม่ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ประสิทธิภาพในกลุ่มจึงเป็นสิ่งสำคัญ
12. การที่คนรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง ยอมรับตนเอง ทำให้การป้องกันตนเองน้อยลง ตนได้กับคำวิจารณ์ ตนได้ว่าคนอื่นมองตนอย่างไร

ไดเออร์ และเวรนด (Dyer and Vriend. 1975 . 132-141) ได้สรุปหลักการสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

1. ตัวสมาชิกแต่ละบุคคลมีความสำคัญมากกว่าส่วนรวมจะไม่มีกลุ่มย่อย กลุ่มรวมจะถูกมองในแง่รายบุคคล จะพูดถึงสมาชิกแต่ละคนไปเรื่อย ๆ เพื่อให้เขารู้จักตัวเองและเปลี่ยนแปลงตัวเอง
2. ผู้นำไม่ใช่สมาชิกในกลุ่ม แต่จะเป็นผู้ให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้สมาชิกแต่ละคนสามารถแก้ปัญหาของตนได้
- 3 เป็นการให้คำปรึกษาแก่สมาชิกทุก ๆ คน ให้โอกาสสมาชิกได้เป็นตัวของตัวเอง มากที่สุด กลุ่ม เป็นที่ทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ ของสมาชิกที่เป็นคนปกติ ไม่ใช่คนไข้ เป็นการพัฒนาไม่ใช่การแก้ไข
4. การให้คำปรึกษาไม่มีเป้าหมายของกลุ่มร่วมกัน แต่ละคนจะมีเป้าหมายของตัวเอง การบรรลุเป้าหมายจะเกิดจากการคิด ความรู้สึก และการกระทำ
5. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลในกลุ่มบางครั้งก็จำเป็น อาจจะมีตอนใดตอนหนึ่งที่จะต้องให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ในการปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่สมาชิกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน
- 6 การมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มมีประโยชน์ เป็น เครื่องกำหนดถึงควมมีประสิทธิภาพของกลุ่ม ในบางครั้งการมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มเพิ่มขึ้น แต่การช่วยเหลือบุคคลในกลุ่มอาจจะน้อยลง
7. ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรเพิ่มความกดดันขึ้นในกลุ่ม ถ้าเขาไม่พร้อมที่จะพูดก็ไม่บังคับให้เขาพูด ถ้าเขาพูดก็ไม่ไปหยุดชงักเขา เขามีสิทธิ ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่ปกป้องเขา
8. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไม่ใช่การสารภาพบาป ไม่พูดถึงอดีต เพราะไม่มีประโยชน์ ไม่สามารถจะแก้ไขได้นอกจากความสิ้นหวังและรู้สึกผิด ควรจะเน้นเฉพาะปัจจุบัน คนเราควรจะอยู่ในโลกปัจจุบัน
9. ไม่กล่าวถึงบุคคลนอกกลุ่ม เพราะเป็นการยากที่จะช่วยเหลือเขา
10. สิ่งที่พูดกันในกลุ่มต้องเก็บไว้เป็นความลับ ไม่นำเรื่องในกลุ่มไปพูดนอกกลุ่ม ให้สมาชิกทุกคนรู้สึกปลอดภัย
11. ตัวเองพูดปัญหาของตัวเอง รับฟังชอบต่อตนเอง ปัญหาของใครก็ของคนนั้น ไม่มีการพูดแทนกัน แต่กลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้เขารบรรลุเป้าหมาย

12. ไม่ควร เน้นความรู้สึกมากกว่าความคิด พุดไปด้วยความคิดและความรู้สึก จะช่วยให้เขารู้สึกตัวตลอดเวลา จะไม่มีใครพูดเพื่อ เจอหรือรุนแรง

13. ความกระชับแน่นของกลุ่มไม่ใช่คางพ่วงพมาของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ความกระชับแน่นของกลุ่มจะให้ประโยชน์แต่ไม่ใช่เป้าหมาย ซึ่งต่างจากกลุ่มสัณฐาน

14. การติดตามผลการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งควรจะให้เป็นประสบการณ์หนึ่งเดียว ก่อนจะเริ่มต้นครั้งใหม่ควรจะ เอยถึงคราวที่แล้วว่าได้ทำอะไรบ้าง

15. ในการให้คำปรึกษาแต่ละ SESSION ควรจะมุ่งช่วยเหลือสมาชิกคนหนึ่งหรือสองคนเป็นพิเศษ

16. สภาพการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สมาชิกมีความไม่สบายใจ ก็ควรวัดกั้ววล เพราะได้รับการกระตุ้นให้มีการปรับปรุง เปลี่ยนแปลง

17. อารมณ์ ความรู้สึกทางลบ ไม่ใช่เป็นสิ่งไม่ดี เป็นสิ่งที่ควรจะระบายออกมา ทุกคนยอมรับ

18. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะไม่มีแบบแผนที่แน่นอน จะมีการยืดหยุ่นตลอดเวลา ผู้นำควรจะบอกจุดมุ่งหมาย วิธีการขึ้นอยู่กับสมาชิก จะไม่มีรูปแบบที่ตายตัว

19. พฤติกรรม ความคิด เหตุผล ไม่มีการตัดสินถูก-ผิด ดี-ไม่ดี ศึกษาว่ามีสาเหตุอะไร จะแก้ไขอย่างไร จะหาอย่างไร

20. ความมีประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม วัดความสำเร็จจากนอกกลุ่ม คอยสังเกตพฤติกรรมของสมาชิก เจ้าตัวอาจจะบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาดึงเป็นกลาง

4. ปรัชญาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีปรัชญาในการที่จะช่วยเหลือบุคคลดังนี้ (วราภรณ์ ลีสวัสดิ์ 2522 : 7)

1 การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) จุดประสงค์ที่สำคัญก็เพื่อจะสร้างสายใยแห่งการเชื่อมโยงระหว่างสมาชิกในกลุ่ม การเปิดเผยตนเองควรจะได้รับพัฒนาให้ถึงจุดที่ว่า สมาชิกสามารถจะแบ่งปันถึงสภาพอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้นขณะนั้นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่สิ่งเหล่านั้นต้องไปเกี่ยวข้องกับสมาชิกอื่นในกลุ่ม จุดรวมที่สำคัญที่สุด คือ ทวี และเดวิดนี้ จิตตจะมาเกี่ยวข้องกับเพียงแต่ในโอกาสที่มันมาสัมพันธ์กับพฤติกรรม ความรู้สึก และความคิดในปัจจุบันเท่านั้น

2. ความซื่อสัตย์ (Honesty) สมาชิกแต่ละคนจะต้องมีความซื่อสัตย์ต่อการกระทำของเขา ความผิด ความรู้สึก และการกระทำที่มีผลต่อพฤติกรรมของเขา เขาจะพิจารณาถึงสิ่งที่เหมาะสมในบริบท และวิถีชีวิตที่เขาพึงประสงค์ ผู้ให้คำปรึกษาควรจะให้โอกาสแก่สมาชิกทุกคนในกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เกี่ยวกับวิถีชีวิตของเขา

3. ความรับผิดชอบ (Responsibility) สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเองและของกลุ่ม

4. การเลือก (Choices) สมาชิกควรจะมีลักษณะการเลือกส่วนตัวและพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ

5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การให้ข้อมูลย้อนกลับของสมาชิกและการประเมินพฤติกรรมของตนเองจะช่วยให้เกิดความเข้าใจพฤติกรรมตนเองและผู้อื่น

6. การตัดสินใจ (Decisions) การตัดสินใจส่วนตัว ก่อให้เกิดช่องทางในการตัดสินใจของกลุ่ม การตัดสินใจของกลุ่มต้องอาศัยความร่วมมือของสมาชิกทุก ๆ คน

5. การจัดตั้งกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม โอลเซน (Ohlsen 1970 : 103-109) กล่าวถึงการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มว่า สมาชิกที่เหมาะสมจะเข้ากลุ่มนั้น ควรเป็นผู้ที่อาสาสมัคร และมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม และในการสัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรก ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนขบวนการที่สมาชิกจะต้องทำ

การจัดสมาชิกเข้ากลุ่มควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. วาญ ผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียนส่วนมากจะ เลือกนักเรียนตามระดับชั้นเรียน ระดับภูมิภาค และตามอายุปฏิบัติ

2. ความสามารถทางสติปัญญา ไม่ควรมีความแตกต่างกันมาก เพื่อจะได้ไม่มีปัญหาในการสื่อความหมาย

3. เพศ จะจัดเพศชาย-หญิง แยกกันหรือรวมกลุ่มกันนั้น ขึ้นอยู่กับวัยและวัยทางจิตวิทยาอาจจะเหมาะสมกับกลุ่มที่มีทั้งสองเพศ แม้บางปัญหาอาจจะเหมาะสมกับกลุ่มที่แยกเพศกัน

ทอมเพอร์ นัตรฤกุล (ทอมเพอร์ นัตรฤกุล 2521 : 94-95) ได้เสนอการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มไว้ 4 ประการ คือ

1. สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษาจากกลุ่มควรเป็นผู้ที่มีปัญหาคล้ายกัน เพื่อจะได้อภิปรายในประเด็นเดียวกัน มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน และมีความเต็มใจที่จะเปิดเผยตนเอง

2. สมาชิกที่จะรับคำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรเป็นผู้ที่มีความตั้งใจจะแก้ปัญหาของตนเอง

3. การจัดตั้งกลุ่มควรให้สมาชิกที่มีลักษณะแตกต่างกันบ้าง ซึ่งก็เป็นไปตามธรรมชาติของกลุ่ม แต่ไม่ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันมากเกินไป

4. การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มต้องพิจารณาว่า แต่ละคนจะได้รับประโยชน์จากกลุ่มและสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในกลุ่มได้ด้วย

นอกจากนี้ เซอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer and Stone 1968 457-461) ยังได้กล่าวว่า บุคคลที่เ็นเหมาะสมที่จะเข้ากลุ่มมีลักษณะดังนี้

1. ก้าวร้าวมาก

2. เพี้ยนอายุมากเกินไป

3. มีปัญหาปรับตัวมาก ไม่เหมาะกับกลุ่มของคนปกติ

4. ไม่ควรจัดคนที่เป็นญาติ หรือ เพื่อนสนิทไว้ในกลุ่มเดียวกัน เพราะต่างรู้ปัญหาของอีกฝ่ายหนึ่งอยู่แล้ว ทำให้ไม่ได้รับความรู้สึกที่แท้จริงของการเปิดเผยตนเองต่อหน้าผู้อื่น

ขนาดของกลุ่ม โดยทั่วไปนิยมจัดกลุ่ม 6-8 คน แต่อาจขยายเป็น 10-12 คน ไม่ควรได้กลุ่มใหญ่มาก เพราะจะทำให้สัมพันธภาพในกลุ่มลดลง บัญชี้ให้เห็นเกี่ยวกับขนาดของกลุ่มไว้หลายคน เช่น มาห์เลอร์ (Mahler 1969 54-55) เห็นว่า สมาชิกของกลุ่มไม่ควรเกิน 10 คน กลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไป สมาชิกจะไม่สนใจเท่าที่ควร โอกาสที่สมาชิกจะหลบเลี่ยงจากกลุ่มมีมาก และผู้ให้คำปรึกษาจะลำบากในการชักจูงให้สมาชิกแต่ละคนสนใจกลุ่ม แต่ถ้าสมาชิกเป็นกลุ่มขนาดเล็ก สมาชิกจะมีโอกาสแสดงความหมายซึ่งกันและกันอย่างเต็มที่ โลเซอร์ (Loeser citing Ohlsen 1970 58) ให้ความเห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรมีสมาชิกประมาณ 4-8 คน และเซอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer and Stone 1971 217) กล่าวว่า จำนวนสมาชิกที่เหมาะสมที่สุด คือ 6 คน เพราะจำนวนสมาชิกมากกว่าที่กำหนดจะทำให้กลุ่มแตกเป็นกลุ่มย่อยได้ง่าย และกลุ่มขนาดใหญ่จะกลายเป็นกลุ่มการเรียนการสอนมากกว่าจะเป็นกลุ่มให้คำปรึกษา สวณวัชร ทรัพย์ยี่ (วัชร ทรัพย์ยี่ 2510 : 39) มีความเห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มบุคคลที่เข้ากลุ่มจะต้องมีความสัมพันธ์ต่อกันเป็นอย่างดี ดังนั้น จำนวนสมาชิกในกลุ่มต้องไม่มากเกินไป คือ 6-10 คน

เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แพทเทอร์สัน (Patterson. 1973 : 182) ให้ความเห็นว่า ควรจะจัดให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ใช้เวลาในการให้

คำปรึกษาสั้นๆ อาจจัดให้มีการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ช่วงเวลาของการให้คำปรึกษา สำหรับสมาชิกวัยรุ่น หรือผู้ใหญ่ ควรใช้เวลา 1 - 1½ ชั่วโมง แต่ถ้าเป็นเด็กระดับประถมศึกษา ควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง เพราะเด็กจะเกิดความเบื่อหน่ายได้ และ ฅบเพชร ฉัตรสุมกกุล (ฅบเพชร ฉัตรสุมกกุล 2521 : 99) ให้ความเห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรจัดให้สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ระยะเวลาไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง และไม่ควรมากกว่า 2 ชั่วโมง

สำหรับการสิ้นสุดของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แพทเทอร์สัน (Patterson 2522 : 132) ให้ความเห็นว่า ไม่ควรกำหนดว่าจำนวนครั้งของการสิ้นสุดการให้คำปรึกษาไว้อย่างแน่นอนตายตัว ควรขึ้นกับสภาพแวดล้อม เป็นต้นว่า สิ้นสุดพร้อมกับภาคการศึกษา สิ้นสุดตามความเต็มชอบของสมาชิกในกลุ่ม มาห์เลอร์ (Mahler, 1969 : 57) เสนอว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรจัดอย่างน้อย 10 ครั้ง ซึ่งทางที่สะดวกให้สมาชิกในกลุ่มพิจารณากันเองว่าจะให้สิ้นสุดการดำเนินการเมื่อใด ฅบเพชร ฉัตรสุมกกุล (ฅบเพชร ฉัตรสุมกกุล 2521 : 99) มีความเห็นว่า การสิ้นสุดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ทั้งในโรงเรียนและวิชาชีพ ควรกำหนดจำนวนครั้งไว้ประมาณ 6-7 ครั้ง โดยถือเป็นกลุ่มที่สำเร็จระยะเวลานั้น ๆ

อนึ่ง ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ทั้งสิ้น 11 ครั้ง เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้มีโอกาสนัดความหมาย และนำเสนอปัญหา แลกเปลี่ยนความคิด เห็น ตลอดจนหาวิธีการแก้ปัญหาของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มได้อย่างเต็มที่ โดยกำหนดครั้งละ 1 - 1.30 ชั่วโมง ทั้งนี้เพราะ แพทเทอร์สัน (Patterson 1973 : 182) ได้กล่าวว่า ช่วงเวลา 1 - 1.30 ชั่วโมง เป็นเวลาที่เหมาะสมสำหรับสมาชิกวัยรุ่น

5 ผลงในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้เข้าใจที่จะนำผลต่าง ๆ มาใช้ในการดำเนินการให้คำปรึกษา ให้สมบูรณ์ ดังที่ฅบเพชร ฉัตรสุมกกุล (ฅบเพชร ฉัตรสุมกกุล 2521 : 97) กล่าวไว้ พอสรุปได้ดังนี้

ก. ข้อผูกพัน (Commitment) บุคคลที่จะได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องรับรู้ และยอมรับว่ามีความต้องการที่จะรับคำปรึกษา และจะพูดถึงปัญหาทั้งหลายของตน จะแก้ไขแลกเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อรับคำปรึกษาจากกลุ่มแล้ว

ข. ความรับผิดชอบ (Responsibility) สมาชิกที่มีปัญหาจะต้องพยายามเพิ่มความรับผิดชอบสำหรับตนเองและเพื่อการแก้ไขปัญหากลุ่ม

ค. การยอมรับ (Acceptance) เมื่อสมาชิกให้การยอมรับตนเองจะเป็นผลให้แต่ละบุคคลเกิดเคารพนับถือตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย

ง. ความดึงดูดใจ (Attractiveness) จะทำให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มเพิ่มขึ้น

จ. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรู้สึกอย่างรุนแรงต่อความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม ซึ่งจะทำให้เป็นผลต่อการช่วยเหลือ

ฉ. ความปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยอย่างฉะฉาน เหตุผลในขณะที่อยู่ในกลุ่ม เขาจะมีความเป็นตัวของตัวเอง มีการอภิปรายปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวของเขา มีการยอมรับความคิดของบุคคลอื่นที่แสดงต่อตัวเขา และสามารถแสดงความรู้สึกของตนต่อบุคคลอื่น

ช. ความเครียด (Tension) การมีความเครียด และความไม่พึงพอใจที่อยู่ในระดับพอเหมาะ จะเป็นแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ถ้าความเครียดมากเกินไปจะทำให้บุคคลไม่ได้ใช้ความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างสำเร็จ

ซ. ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norm) สมาชิกต้องการจะได้รับความช่วยเหลือและไม่ต้องการจะให้บุคคลอื่นมองข้ามไปในแง่ของบุคคลที่แตกต่างไปจากสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่มที่รับคำปรึกษากัน

6. บทบาทของผู้นำกลุ่ม

ความสำเร็จของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอยู่ที่การให้สมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์กัน โดยผู้นำกลุ่ม หรือผู้ให้คำปรึกษา เป็นเพียงผู้อำนวยความสะดวก ให้สมาชิกแต่ละคนรู้ตัวว่าเขาได้มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาขึ้น และยังเป็นบุคคลที่จะคอยกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ภายในกลุ่ม ด้วยการศึกษาค้นคว้าของผู้นำกลุ่ม หรือผู้ให้คำปรึกษาของ โคเฮรอน และปีเตอร์ส (Coehran and Peters. 1972 230-232) แฮนเสน และอื่น ๆ (Hansen and others. 1976 229-309) และ เพาเวอร์เมคเกอร์ และ แฟรงก์ส (Powdermaker and Franks 1953 391) พอจะสรุปได้ดังนี้

1 การเริ่มต้น ผู้นำจะต้องเตรียมวิธีการต่าง ๆ สำหรับกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มมีการปฏิสัมพันธ์กัน เช่น ผู้นำอาจนำด้วยคำถามปลายเปิดสำหรับผู้มีประสบการณ์น้อย อาจเริ่มต้นในการให้คำปรึกษาครั้งแรกด้วยการแนะนำตัวซึ่งกันและกัน และถามกลุ่มให้กลุ่มพิจารณาข้อมูลที่ได้รับมาแต่ละคนเสนอ เพื่อฝึกให้สมาชิกได้พัฒนาความรู้สึกรับผิดชอบต่อกัน

2. การกำหนดกฎเกณฑ์ ระเบียนทั่วไป เกี่ยวกับพฤติกรรม และบทบาทหน้าที่ซึ่งเป็นบทบาทหน้าที่ของแต่ละคน และของผู้บ้ำค้ำย

3. มีความสามารถและทักษะ เข้าใจในสิ่งที่สมาชิกพูด และเข้าใจความรู้สึกของสมาชิก ให้การยอมรับและให้กำลังใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการสร้างสัมพันธภาพ

4. สร้างบรรยากาศภายในกลุ่ม ให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัย มีความไว้วางใจกัน ให้ความเคารพความคิด เห็นของกันและกัน อดทนต่อความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้สมาชิกรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญและเป็น เจ้าของกลุ่ม

5. ช่วยดึงเป้าหมายให้สมาชิก สมาชิกจะดึงเป้าหมายของตนเอง เมื่อเขาเห็นประโยชน์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม คือ ช่วยให้สมาชิกเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ให้เขาสามารถเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ทศนคติต่าง ๆ และพฤติกรรมที่จำเป็น

6. ย้ำถึงความคิดต่อ เนื้อและสรุปบทวน เหตุการณ์สำคัญในการให้คำปรึกษา ที่ผ่านมาก่อนที่จะทำครั้งใหม่ เพื่อทำให้เป็นประสบการณ์ครั้ง เดียวกัน

7. ให้ข้อมูลย้อนกลับ การสะท้อนความรู้สึกทั้งคำพูดและการแสดงออก รวมทั้ง การแปลความหมาย และการทำความเข้าใจ ซึ่งผู้นำต้องการกระตุ้นให้สมาชิกคนอื่น ๆ กระทำด้วย เพื่อให้สมาชิกได้ตรวจสอบพิจารณาสิ่งที่เขาพูด ซึ่งให้เขา เห็นว่ามีความขัดแย้งหรือสอดคล้องกันอย่างไร ซึ่งช่วยให้สมาชิกรู้จักตนเองดีขึ้น

8. การลดความตึงเครียด ผ่อนคลายความขัดแย้ง ความกลัว ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม และรับผิดชอบในการกำจัดพฤติกรรมบางอย่างที่จะเป็นอันตรายกับสมาชิก ผู้นำจะต้องเข้าไปสอดแทรกขัดขวางในบางกรณี เช่น สมาชิกพูดแทนกัน ขัดแย้ง ไม่ลงรอยกัน พูดสวนกลับสน หรือกล่าวโทษคนอื่น หรือสถานการณ์อื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง หรือแยกกลุ่มพูดคุยกันโดยไม่สนใจกลุ่ม เป็นต้น

9. ให้ข้อมูล เฝิบ เติบตามที่เห็นสมควร ผู้นำกลุ่มควรแสดงความรู้สึกส่วนตัว ประสบการณ์ ค่านิยมของตนเอง เมื่อเห็นว่าจะ เป็นประโยชน์ต่อสมาชิก นอกจากนี้ ผู้นำควร เป็นแบบอย่างสาธิตให้สมาชิกดูเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสม หรือวิธีการต่าง ๆ ที่ใช้แก้ปัญหาของสมาชิกได้

10. ผู้นำต้องคอยสังเกต และประเมินพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคน รวมทั้งการปฏิบัติสัมพันธ์ภายในกลุ่มว่ามีอะไรเกิดขึ้นบ้างในกลุ่ม อาจทำได้โดยการถาม เช่น มีอะไร เกิดขึ้นขณะนี้

นอกจากนี้ โอลเซน ได้เสนอความเป็นว่า ผู้ให้คำปรึกษาในฐานะผู้นำกลุ่ม ย่อมสามารถที่จะสร้างความสัมพันธ์อันดีกับสมาชิกได้โดยปฏิบัติดังนี้ (Ohlsen. 1964 171)

1. พยายามให้ผู้รับคำปรึกษา เข้าใจว่าตนกำลังจะพยายาม เข้าใจ เขา
2. เข้าไปยุ่ง เกี่ยวกับชีวิตส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษาในบางกรณี แต่ไม่ใช่ก้าวท้าว

ชีวิตส่วนตัว เขาทั้งหมด

3. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบที่จะพัฒนาตนเองได้

จากบทบาทของผู้นำดังกล่าวข้างต้น จะเห็นว่าลักษณะของผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นผู้นำแบบประชาธิปไตย คือ เป็นผู้สร้างภาวะสัมพันธ์และบรรยากาศอันดีภายในกลุ่ม เป็นผู้นำให้สมาชิกในกลุ่มเล่าปัญหาของตนออกมา หรืออภิปรายความคิด เห็น เกี่ยวกับปัญหา สาเหตุของปัญหา วิธีการแก้ปัญหา และเสนอข้อคิด เห็นที่มีคุณค่าแก่สมาชิกในกลุ่ม ขณะเดียวกันก็คอยกระตุ้นให้กำลังใจให้สมาชิกพูดโดยทั่วถึง เพื่อแสดงความรู้สึกันได้เต็มที่

7. บทบาทของสมาชิกในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะประสบความสำเร็จได้ นอกจากจะขึ้นอยู่กับบทบาทของผู้นำแล้ว สมาชิกในกลุ่มก็มีความสำคัญอย่างยิ่ง เช่นเดียวกัน

วอเตอร์ส (Waters 1960 : 204-206) กล่าวถึงพฤติกรรมของสมาชิก เมื่อ เข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม พอสรุปได้ดังนี้

1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะบีบบรรยากาศทั้งการให้และการรับคำปรึกษา ซึ่งสมาชิกต้อง เปลี่ยนบทบาท เป็นทั้งผู้รับความช่วยเหลือและให้ความช่วยเหลือจากกลุ่มด้วย
2. สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง มีภาวะเข้าใจและยอมรับกันอื่น ทั้งด้วยคำพูดและการแสดงออก ตั้งใจฟังคนอื่น และคอยวิจารณ์สนับสนุน
3. แลกเปลี่ยนความคิด เห็นและความรู้สึกของตนเองกับสมาชิกคนอื่น ๆ เพื่อช่วยให้สมาชิกลดความวิตกกังวล และหาารป้องกันตนเอง โดยอาศัยการขอรับการเคารพนับถือซึ่งกันและกัน และยังทำให้สมาชิกได้ตรวจสอบตนเอง มีความเชื่อมั่นที่จะตัดสินใจและรับผิดชอบที่จะนำตนเองได้
4. แสดงความรู้สึกเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจสมาชิกคนอื่น เมื่อเขาเกิดความกลัว ความวิตกกังวล และเป็นทุกข์

เนลสัน (นาล์ วงษ์แก้ว 2526 : 30-31 อ้างอิงมาจาก Nelson 1973 : 80-81) ได้กล่าวสรุปพฤติกรรมของสมาชิกไว้ ดังนี้

1. ฟังอย่างตั้งใจ (Deep Listening) โดยแสดงออกให้ผู้พูดเห็นความสนใจ และตั้งใจฟังโดยตลอด ขณะที่ฟังได้พยายามจับความหมายให้ถูกต้อง และควรให้ความสนใจกับน้ำเสียง สีสหน้า ท่าทางของผู้พูดด้วย เพื่อจะได้เข้าใจในความรู้สึกของผู้พูด สมาชิกไม่ควรเตรียมตัวโต้ตอบในขณะที่ฟัง เพราะจะทำให้ไม่มีสมาธิในการฟัง

2. สงเสริมให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้พูดได้แสดงออก (Helping one another talk) ทุกสิ่งทุกอย่างที่สมาชิกแสดงออกในกลุ่มจะไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ก็อย่างไร และจะเน้นว่าการแสดงออกนั้นคืออะไร เป็นสาเหตุ ตัวเองพอใจหรือไม่ ถ้าไม่พอใจ กลุ่มจะช่วยให้ข้อคิดในการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงต่อไป

3. สมาชิกควรให้ความสนใจ เมื่อกลุ่มอภิปรายปัญหาของผู้ใด เพื่อจะได้ร่วมกันช่วยให้ผู้นั้นเกิดความเข้าใจตัวเอง เข้าใจปัญหา และพบแนวทางในการแก้ไขปัญหา (Discussing problems or concerns)

4. ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษเกี่ยวกับความรู้สึกของบุคคลในกลุ่ม (Discussing feeling) เพราะบุคคลมักจะไม่เข้าใจตนเองจนกว่าจะได้อภิปรายความรู้สึกของตนเอง ที่มีต่อปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น

5. ควรกล่าวแย้งยืนยันทัน (Confronting) ให้ผู้ที่มีความขัดแย้งในตัวเองได้เข้าใจตัวเองดีขึ้น

6. ควรให้ข้อคิดเห็นแก่ผู้ที่กำลังวางแผนปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงตัวเอง

7. ควรให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อให้บุคคลได้ทราบถึงส่วนดีและส่วนที่บกพร่องของตนเอง ถ้าเป็นการให้ข้อมูลส่วนที่บกพร่อง ควรพิจารณาจนกว่าส่วนที่บกพร่องนั้น เขาสามารถปรับปรุงแก้ไขได้ในปัจจุบัน และพิจารณาต่อไปด้วยว่า เขามีจิตใจพร้อมที่จะรับฟังข้อบกพร่องของเขาเอง หรือยัง สำหรับวิธีการในการให้ข้อมูลนั้น ควรใช้การสื่อสารที่ช่วยให้ได้เข้าใจตรงกันทั้งผู้ให้ข้อมูลและผู้รับข้อมูล (ฐานิชัย วันศิริพัฒนานนท์ 2518 : 1-4)

8. ควรรักษาความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม สิ่งใดก็ตามที่อาจกระทบกันในกลุ่ม ให้สมาชิกทุกคนถือเป็นความลับ ไม่สมควรนำไปพูดนอกกลุ่ม

นอกจากนี้ ไสรีย์ โพธิ์แก้ว (ไสรีย์ โพธิ์แก้ว 2520 : 9-10) ได้กล่าวถึงบทบาทของสมาชิกในกลุ่มที่จะทำให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีประสิทธิภาพ ดังนี้

1. การไปพูดเรื่องนอกกลุ่ม สมาชิกควรพูดถึงเฉพาะบุคคลที่อยู่ในกลุ่ม สิ่งพูดในกลุ่มจะเก็บไว้เป็นความลับ ไม่นำไปพูดนอกกลุ่ม

2. การฟัง สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้สนใจฟังสมาชิกอื่นพูด ตั้งเนื้อหาและ
ความรู้สึกถ้ามีความยากลำบากในการฟัง ควรจะรีบบอกผู้พูด ไม่ควรจะปล่อยผ่านไป
3. การวิพากษ์วิจารณ์ สมาชิกควรพูดถึงสิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ที่นี่ เดี่ยวนี้
อย่างไร จะเปลี่ยนอะไร
4. การใช้สติปัญญาหว่านคิดด้วยเหตุผล สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้แสดงการ
รวมควาหิด และความรู้สึกซึ่งเป็นส่วนตัว จะผลัดเปลี่ยนกันไปถึง เรื่องราวต่าง ๆ ของสังคม
และสนใจ เรื่องราว เป็นรายบุคคลไป
5. การตั้งคำถาม การถามควรทำในลักษณะของคำอธิบาย เพิ่ม เติม หรือขอความ
คิดเห็น หรือเสนอแนะ
6. การเจาะระดับความรู้สึก จะมีประโยชน์ต่อสมาชิก ผู้ซึ่งรู้ว่าเขาคือใคร
และรู้สึกอย่างไร อย่างแท้จริง
7. ความรู้สึกและความคิดเห็น สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้เข้าใจว่าสิ่งที่เขา
คิดและความรู้สึกเป็นสิ่งที่แยกออกจากกัน

จากบทบาทของสมาชิกในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะเห็นได้ว่า สมาชิกมิได้มีบทบาท
แค่เพียงการรับคำปรึกษา เพื่อให้เข้าใจตนเอง และปัญหาของตนเอง ตลอดจนถึงทราบวิธีการ
แก้ไข ปรับปรุงตนเองเท่านั้น แต่สมาชิกยังมีบทบาท เป็นผู้ให้คำปรึกษาต่อสมาชิกคนอื่นในกลุ่มด้วย
กล่าวคือ จะต้องร่วมรับฟัง แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในความวิตกกังวล และเป็นทุกข์ของสมาชิก
ในกลุ่ม ภายใต้บรรยากาศที่เป็นกันเอง เข้าใจ ยอมรับกันและกัน และช่วยให้ข้อคิดแก่สมาชิก
ในกลุ่มให้เกิดความเข้าใจปัญหา และพบแนวทางในการแก้ปัญหา

๑. ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องดำเนินการ เป็นไปตามลำดับขั้นตอน
ดังนี้ (ทองเรือน อมรชกุล 2520 113-120)

1. ขั้นริเริ่มการให้คำปรึกษา (The Involvement Stage) ขั้นนี้ ผู้ให้คำปรึกษา
จะต้องดำเนินการใน เรื่องทำความเข้าใจเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
การทำความรู้จักคุ้นเคยกัน การสร้างความไว้วางใจกัน การยอมรับ และการริเริ่มอภิปราย
ความรู้สึกและพฤติกรรม หลักการในการดำเนินการสำหรับผู้ให้คำปรึกษาในขั้นนี้ คือ

- 1.1 ต้องการจะช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้เข้าใจความรู้สึกและอารมณ์
ของตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็จะรู้จักเคารพในสิทธิของผู้อื่นที่จะมีความรู้สึก ความคิด เห็น และ

ทัศนคติ เป็นของตนเอง

1.2 สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มจะต้องตัดสินใจเพื่อตนเองในสิ่งที่เขาต้องการกระทำ เช่น บุคคลที่มีสิทธิจะเจ็บหรือมีสิทธิที่จะรับการส่งผลย้อนกลับจากผู้อื่น

1.3 เมื่อใดบุคคลจะต้องกระทำการทุกสิ่งทุกอย่างด้วยตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาเป็นเพียงผู้สร้างบรรยากาศให้บุคคลได้กระทำการต่าง ๆ ด้วยตัวของตัวเอง

1.4 ทุกคนในกลุ่มจะต้องถือว่าความรู้สึกที่บิ่ต่อสถานการณ์หรือปัญหาของกลุ่มเป็นเรื่องสำคัญกว่าสถานการณ์ หรือตัวปัญหาของกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำหน้าที่เป็นผู้นำให้กลุ่มได้พิจารณาถึงความรู้สึกนึกคิด และความเชื่อของสมาชิกที่มีต่อสิ่งที่มีภัยกันมากกว่าเนื้อหาสาระที่เป็นประเด็นของการอภิปราย

2. ขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ (The Transition Stage) เป็นขั้นที่สมาชิกเตรียมพร้อมและตั้งใจที่จะศึกษาถึงความหมายต่าง ๆ จากพฤติกรรมที่แสดงออกเป็นระยะที่สมาชิกสร้างความไว้วางใจกัน มีการตรวจสอบความรู้สึกร่วมกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และพร้อมที่จะทำงานร่วมกันในขั้นต่อไป อย่างไรก็ตาม จุดสำคัญในขั้นนี้ คือ เป็นระยะที่เกิดความตึงเครียด มีความวิตกกังวล และเกิดการต่อต้านจากบุคคลหลายประเภท หลักการสำหรับผู้ให้คำปรึกษาที่จะยึดถือในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ คือ

2.1 ใช้ให้บุคคลในกลุ่มได้เห็นถึงข้อได้เปรียบหลายประการในการเปิดเผยตนเอง เช่น เกิดความไว้วางใจกัน มีความเข้าใจอกเข้าใจกัน มีการส่งผลย้อนกลับและทำให้เกิดการรู้จักตนเอง เป็นต้น

2.2 สมาชิกในกลุ่มย่อยจะเข้าใจพฤติกรรมของตนเองให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

2.3 สมาชิกในกลุ่มย่อมจะรับผิดชอบพฤติกรรมของตนเอง ในการนี้บุคคลจะต้องยึดถือหลักการช่วยตนเอง และต้องยอมรับว่าไม่มีใครสามารถรับผิดชอบพฤติกรรมของตนมากไปกว่าตนเอง

3. ขั้นปฏิบัติการ (The Working Stage) เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้หาทางเลือกต่าง ๆ เพื่อการแก้ปัญหา โดยปกติแล้ว เมื่อถึงขั้นนี้สมาชิกพร้อมที่จะนำเอาปัญหาที่ตนกำลังเผชิญอยู่มาอภิปราย หรือพูดคุยกัน ทั้งนี้ สมาชิกอาจจะกล่าวถึงข้อผิดพลาดต่าง ๆ การปล่อยให้สมาชิกได้ยอมรับความคิด กานิยม ความรู้สึก การป้องกันตนเอง การพร้อมที่จะเผชิญปัญหาตามความเป็นจริง รวมทั้ง การส่งผลย้อนกลับ เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในระหว่าง

สมาชิก ขึ้นปฏิบัติการนี้ย่อมแสดงให้เห็นถึงขวัญของสมาชิกว่าอยู่ในระดับสูง และมีความรู้สึกเป็น
เจ้าของปัญหาารวมกันกับสมาชิกอื่นอย่างชัดเจน หลักการที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องยึดถือมีดังนี้

3.1 ปฏิบัติการใด ๆ ย่อมจะก่อเอาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิก
เป็นสิ่งสำคัญ ยิ่งกว่านี้ยังหมายถึงการลงมือปฏิบัติหรือการกระทำจริง ๆ หาใช่การพูดแต่เพียง
อย่างเดียว

3.2 บุคคลย่อมพัฒนาทางเลือกต่าง ๆ เพื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ยุ่งยากซับซ้อน

3.3 การอุทิศตนเพื่อการเปลี่ยนแปลงย่อมถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ และมีประโยชน์
อย่างยิ่ง

4 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) เป็นขั้นที่สมาชิก รวบรวม
หัวหน้าของกลุ่มการให้คำปรึกษาในสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน รวมทั้ง การนำเอา
ประสบการณ์ของกลุ่มให้คำปรึกษาไปใช้เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ส่วน ภาาที่จะยุติการให้คำปรึกษา
นั้น จะต้องค่อยเป็นค่อยไป หลักการที่ผู้ให้คำปรึกษาควรจะต้องถือในการยุติกลุ่ม คือ

4.1 บุคคลทุกคนย่อมมีภาวะสามารถนำเอาสิ่งที่เรียนรู้ใหม่ ๆ ไปใช้ในชีวิต
ประจำวันได้

4.2 การที่จะบิควางคระหนักรู้ และยอมรับตนเองมากขึ้นนั้น บุคคลจะต้อง
พยายามลดกลวิธานในการมองกันตัว เองให้มากที่สุด

สำหรับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลซึ่งกันนี้ ผู้วิจัยได้
กำหนดวิธีดำเนินการตามขั้นตอน คือ

1. เริ่มการให้คำปรึกษาดำเนินการชี้แจงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
แก่สมาชิกของกลุ่ม จัดกิจกรรม เพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง สร้างความคุ้นเคย และวาง
เข้าใจกัน

2. เตรียมพร้อมสมาชิกในการที่จะทำกลุ่มรวมกันใหม่ขึ้นต่อไป ด้วยการให้สมาชิก
ได้แสดงความคิดเห็น และความรู้สึกต่อสถานการณ์ เพื่อให้สมาชิกได้เกิดความไว้วางใจกัน และ
เพื่อลดความตึงเครียด และความวิตกกังวลของสมาชิก

3. การปฏิบัติการจะเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้นำเสนอปัญหาที่กำลัง
เผชิญอยู่มาพูดคุยกัน เกี่ยวกับข้อผิดพลาดต่าง ๆ เพื่อการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในระหว่างสมาชิก
ซึ่งจะช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเอง รู้จักตนเอง และนำไปสู่การแก้ปัญหา และการเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรมของสมาชิก

4. ในการปฏิบัติการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยจะให้สมาชิกช่วยกันสรุป เกี่ยวกับสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อนำประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

งานวิจัย เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

งานวิจัยในประเทศ

ในประเทศไทยนั้นได้มีผู้ทำการศึกษาและวิจัย เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนา และแก้ปัญหาดังต่าง ๆ ไว้บ้าง เช่น

จินตนา เพียรพิจิตร (จินตนา เพียรพิจิตร 2524 85-87) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนามโนภาพตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตวิทยาลัษครุพระนคร ปีการศึกษา 2523 ที่ได้คะแนนจากแบบทดสอบมโนภาพตนเอง จำนวน 16 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 3 คน ชาย 4 คน หญิง 4 คน เทากับกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองจะเข้าร่วมกลุ่มรวม 12 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง พบว่าหลังจากการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม นักเรียนมีมโนภาพตนเองแตกต่างจากเดิม และแตกต่างจากนักเรียนที่ไม่ได้รับคำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เพชรสุดา เพชรใส (เพชรสุดา เพชรใส 2525 * 46) ได้ทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในการปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนพิบูลวิทยาลัย จังหวัดลพบุรี ปีการศึกษา 2524 จำนวน 16 คน ผลการศึกษพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนให้ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

อาภรณ์ ขาคำ (อาภรณ์ ขาคำ 2525 59) ได้ทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในการปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนบางกะปิ ปีการศึกษา 2524 จำนวน 16 คน ผลการศึกษพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกลดลงกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากนี้ ขานิดา ทองทวี (ขานิดา ทองทวี 2526 72-75) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และรายบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนชลบุรี สุขุมวิท จังหวัดชลบุรี จำนวน 16 คน โดยแยกเป็นกลุ่มทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และกลุ่มควบคุมให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ซึ่งผลการวิจัยของขามิดา ทองทวี สอดคล้องกับการวิจัยของ นาสี วงษ์แก้ว (นาสี วงษ์แก้ว 2526 : 50) ได้ทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ผลปรากฏว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับเอกสารสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

งานวิจัยต่างประเทศ

กอฟีลด์ (Caufield 1970 : 1813-1814) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบ กลุ่มที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นปีที่ 5 ที่มีฐานะทางสังคมต่ำ โดยใช้ทดสอบทางสังคม มิติ และแบบทดสอบบุคลิกภาพแคสเปอร์เนีย ทั้งก่อนและหลังการให้คำปรึกษา ผลปรากฏว่า กลุ่ม ทดลองมีการปรับตัวดีขึ้น และมีคะแนนสภาพทางสังคมมิติสูงขึ้น แต่ไม่แตกต่างไปจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญ ทั้งนี้เพราะในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนจะได้รับการยอมรับจากเพื่อน ในกลุ่มที่รับฟังปัญหาตนเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่น และความรู้สึกมีคุณค่า จึงทำให้การปรับตัว ดีขึ้น และได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เวอนอท (Vernot 1975 : 3420A) ซึ่งศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้โปรแกรมเกี่ยวกับมนุษย- สังพันธ์ กับกลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนแถบชานเมือง จำนวน 52 คน ใช้เครื่องมือ 2 ชนิด คือ แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเพื่อประเมินถึงประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษา และแบบสอบถาม วัดการปรับตัวทางสังคมของบริสตัน (Bristol Social Adjustment Guide) เพื่อวัด ระดับความประพฤตินในโรงเรียน และอัตราการมาโรงเรียน และประเมินผลของครูต่อพฤติกรรม ของเด็ก ผลการทดลองพบว่าทั้ง 3 กลุ่ม ยังคงมีความประพฤติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ แต่อย่างไรก็ตาม ในกลุ่มทดลองพบว่า มีพัฒนาการทางด้านความประพฤติมากกว่า กลุ่มควบคุม นั่นคือ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์อันดีซึ่งกันและกัน

เสริมสร้างทักษะในการสื่อสารให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน ลดความขัดแย้งระหว่างบุคคลซึ่ง
ขัดแย้งกับผลการวิจัยในปี 1975 ของแซมมวลวิช (Samulewicz 1975 . 2645-A) ที่ได้
ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ฝึกผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และมีอบรมความสามารถ
ในการวิเคราะห์ วิเคราะห์ในภาพแห่งตน และปรับพฤติกรรมของนักเรียนมัธยมที่มีปัญหาการปรับตัว
กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 42 คน ปีระกับ I Q 85-115 แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม
1 กลุ่ม สวมชิกในกลุ่มพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ 1 เน้นถึงการ
แสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึก กลุ่มทดลองที่ 2 เน้นถึงการวิเคราะห์วิจารณ์โดยใช้ความคิด
ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้สมาชิกพัฒนาวิธีแก้ปัญหาเพื่อประสมกับสภาพการณ์นั้น ซึ่งผลการทดลองพบว่า
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทำให้นักเรียนมีความรู้สึกและเข้าใจ
ตนเองมากขึ้น และสามารถแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกได้ถูกต้อง มีการปรับตัวได้ดีกว่าก่อน
การทดลอง

นอกจากนี้ เฮดควิสต์ และเวินโฮลด์ (Hedquist and Weinhold 1970
237-242) ศึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลและไม่กล้า
แสดงออกทางสังคม โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 10 คน
กำหนดให้เรียนบทนาทางสังคม กลุ่มที่ 2 จำนวน 10 คน ให้ร้องละคร กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม
จำนวน 20 คน ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่า เนื่องจาก
มีโอกาสแสดงออกโดยไม่มีการตำหนิผิดเพี้ยนจากกลุ่ม ทำให้เกิดความกล้าที่จะแสดงออกและลดความ
วิตกกังวลลงได้ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ โอลเซน (Ohlsen 1973 . 13-68) ที่ได้ให้
คำปรึกษาแบบกลุ่มกับนักเรียนระดับ 9 โดยแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม 4 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม
และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม ในกลุ่มทดลองสมาชิกได้พบกัน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ติดต่อกันเป็นเวลา 3
สัปดาห์ ผู้ทดลองเป็นผู้ให้คำปรึกษาทั้งสองกลุ่ม ผลการทดลองพบว่าการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัย
สำคัญสำหรับผู้ที่ได้รับคำปรึกษา คือมีการยอมรับตนเอง และยอมรับผู้อื่นมากขึ้น พฤติกรรมที่ขี้อาย
และที่โรงเรียนได้รับการปรับปรุงมากขึ้น และผลของการเปลี่ยนแปลงยาวนานกว่า 19 เดือน
หลังจากให้คำปรึกษา

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะเห็นได้ว่า การ
ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เน้นวิธีที่มีประสิทธิภาพและให้ได้ผลดีกับปัญหาต่าง ๆ ทั่วๆไป เช่น การ
ลดความวิตกกังวล ปัญหาการเรียน การปรับตัว และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ

โดยเน้นให้สมาชิกกลุ่มหรือผู้รับคำปรึกษาทำการปรับตัวที่เพิ่มขึ้น เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง พัฒนาตนเอง รู้จักและยอมรับตนเองตามที่ต้องการ และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึก และอารมณ์อย่างเต็มที่ ทำให้เกิดความกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง และรู้จักรับฟังผู้อื่นทำให้เกิดความเข้าใจที่ดีต่อกัน จึงช่วยลดปัญหาความวิตกกังวล ความไม่กล้าแสดงออก การปรับตัว และเข้าใจกันระหว่างบุคคลในการสื่อสาร เป็นต้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นสมควรที่จะใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลให้มีประสิทธิภาพ

สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มจะมีการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลสูงกว่า
ก่อนได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มจะมีการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลดีกว่า
กลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (ม.3) ของโรงเรียนราชวินิตบางแก้วฯ อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนราชวินิตบางแก้วฯ ปีการศึกษา 2527 จำนวน 16 คน ซึ่งมีขั้นตอนในการคัดเลือก ดังนี้

1. ชุมนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มา 125 คน จากจำนวนนักเรียนหญิง 250 คน โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ (Systematic Random Sampling) มีขั้นตอนการสุ่มดังนี้

1.1 นำรายชื่อของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มาเรียงลำดับตามตัวอักษร และกำหนดหมายเลขกำกับหน้าชื่อของนักเรียน

1.2 สุ่มตัวอย่างนักเรียนอย่างมีระบบ ด้วยการนับครั้งละ 2 แล้วดึงออกทีละคน เรื่อยไป

2. ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่สุ่มมาตามข้อ 1. ตามแบบสอบถามการสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal Communication Inventory) เพื่อคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคลต่ำ โดยถือผู้ที่ได้คะแนนตั้งแต่ เปอร์เซนต์ไทล์ที่ 25 ลงมา เป็นนักเรียนที่มีการสื่อสารระหว่างบุคคลต่ำ

3. สัมภาษณ์นักเรียนที่มีการสื่อสารระหว่างบุคคลต่ำ เพื่อถามความสนใจในการเข้ารับคำปรึกษาแบบกลุ่ม แล้วนำกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจมาสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ให้ได้จำนวนนักเรียน 16 คน หลังจากนั้นจึงมีนักเรียน 16 คน ออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน แล้วสุ่มให้เป็นกลุ่มทดลองกลุ่มหนึ่ง อีกกลุ่ม เป็นกลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามการสื่อสารระหว่างบุคคล ซึ่งปรับปรุงมาจาก

Interpersonal Communication Inventory ของ ดร.มิลลาเด เจ เบียงเวอญ (Millard J. Bienvenu) แบบสอบถามนี้มีลักษณะเป็นขาคร่าวส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ชนิด 4 ตัวเดือก โดยสร้างแบบสอบถามเป็นแบบ Projective Scale คือสร้างสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารในชีวิตประจำวันของบุคคลในสังคม ซึ่งให้ผู้ตอบจากการว่า บุคคลที่อยู่ในสถานการณ์นั้นควรจะทําอย่างไร และสถานการณ์นั้นจะเนื่องกับประกอบ 6 ด้าน ที่จำต้องตอบบุคคลจะสามารถสื่อสารได้ดีก็อ

- ก. การมีมโนภาพตนเองที่เพาะะวม
- ข. ความสามารถในการฟัง
- ค. การแสดงความรู้สึกและความคิด เห็น
- ง. ความสามารถในการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์
- จ. การเปิดเผยตนเอง

สำหรับสถานการณ์ที่สร้างในแบบสอบถามนี้ มีลักษณะ เป็นสถานการณ์ที่คนส่วนมากได้พบเห็นในชีวิตจริง หรืออาจจะมีโอกาสกระทำด้วย แต่เป็นสถานการณ์ที่ใจร้อนแรงเกินไป ซึ่งจะช่วยให้ทราบการกระทำของบุคคลในเรื่องนี้

ในการตอบแบบสอบถาม ให้ผู้ตอบพิจารณาว่าบุคคลที่อยู่ในสถานการณ์เช่นนั้นควรจะทําอย่างไร และให้กาเครื่องหมาย X ลงในช่องหมายเลขใดหมายเลขหนึ่งที่ตัดสินใจ ตัวอย่างเช่น

๐) สุดา รู้สึกไม่สบายใจต่อคำพูดของขนิที่ท้าวว่า สุดานำเรื่องส่วนตัวของขนิไปเล่าให้ผู้อื่นฟัง สุดาควรทําอย่างไร

พูดกับขนิ

1	2	3	4
---	---	---	---

 เลข ๑

๐๐) ยอดชาย คิดจะลั้งสุดาเล่น จึงชวนนำปากกาของสุดาไปซ่อนแล้วปรากฏว่าปากกาหายไปถึงจริง ๆ ยอดชายควรทําอย่างไร

ยอมรับผิด

1	2	3	4
---	---	---	---

 ทําเป็นไม่รู้เรื่อง

เกณฑ์การให้คะแนน

ในการตอบแบบสอบถาม ถ้าข้อความใดที่บรรยายไปในทางบวกจะได้คะแนน

4, 3, 2 และ 1 เมื่อผู้ตอบกาเครื่องหมาย X ลงในช่องหมายเลข 1, 2, 3, 4 และถ้าข้อคำถามใดมีความหมายในทางลบ จะให้คะแนน 1, 2, 3 และ 4 เมื่อผู้ตอบกาเครื่องหมาย X ลงในช่องหมายเลข 1, 2, 3 และ 4 ตามลำดับ

การหาคุณภาพของ เครื่องมือ

คุณภาพของ เครื่องมือการวิจัยที่ผู้วิจัยได้ทำมี 3 ประการ คือ

1 การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดลองสวนกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (ม.3) โรงเรียนจันทร์ประดิษฐาราม จำนวน 100 คน นำแบบสอบถามที่ออกแบบแล้วมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เปรียบเทียบหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้เทคนิค $25\% - 25\%$ ถ้า แล้วคิด เลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกสูงตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป (ทรงรัตน์ พันธ์รัตน์ 2526 : 31) ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามปรากฏว่าแบบสอบถามทั้ง 40 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกสูง และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ มีค่าสถิติ t อยู่ระหว่าง 1.05 ถึง 6.74

2 การหาค่าความ เชื่อมั่นของแบบสอบถาม นำแบบสอบถามที่หาค่าอำนาจจำแนกแล้ว มาหาค่าความ เชื่อมั่นโดยวิธี Alpha Coefficient ได้ค่าความ เชื่อมั่นของแบบสอบถาม ทั้งฉบับเท่ากับ 0.776

3 การหาความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างแบบ Projective Scale ที่ปรับปรุงมาหาความ เที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) ของแบบสอบถามโดยนำไปทดสอบความสัมพันธ์กับแบบประเมินการสื่อสารระหว่างบุคคลของวังษา รัตน์ประสพโชค ที่สร้างขึ้นในปี พ.ศ. 2524 ผลการวิเคราะห์ปรากฏว่า ได้ค่าความ เที่ยงตรงของแบบสอบถาม เท่ากับ 0.684

อนึ่ง ในการทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินผลการให้คำปรึกษามาใช้เพื่อประโยชน์แก่ผู้ให้คำปรึกษาในการให้คำปรึกษาด้วย ซึ่งวราภรณ์ ลิ้มสุวิทย์ เพล และ เรียบ เรียงจากเอกสารอัดสำเนา Counselor Education Division Northern Illinois University 1975 และได้ทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2521 ซึ่งการประเมินผลของนักเรียนนี้ได้เป็นประโยชน์แก่ผู้ให้คำปรึกษาในการให้คำปรึกษา และเป็นประโยชน์ในการให้อภิปรายผลต่อไป

แบบประเมินผลการให้คำปรึกษามี 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ให้นักเรียนประเมินลักษณะของผู้ให้คำปรึกษา

ตัวอย่าง

ทราบดีหรือไม่ใช่

--	--	--	--	--	--

 ทราบดีหรือไม่ใช่

เคร่งขรึม

--	--	--	--	--	--

 ง่าย

ตอนที่ 2 ผลการเข้ารับการให้คำปรึกษา ข้าพเจ้าได้รายละเอียดหรือเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเอง ในแง่ต่าง ๆ ต่อไปนี้

ไม่ได้รับเลย

--	--	--	--	--	--

 ได้รับมาก

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยทดลอง โดยใช้การทดลองแบบ Pre-test, Post-test Control Group Design ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แบบแผนการวิจัย

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

วิธีดำเนินการทดลอง

กลุ่มทดลอง

1 ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 เตรียมสถานที่และอุปกรณ์ในการทดลอง ได้แก่ โต๊ะ เก้าอี้ เปรินท์กิ้งเสียง กระดาษ ดินสอ เป็นต้น โดยขออนุญาตผู้อำนวยการโรงเรียนราชวินิตบางแก้วฯ อำเภอบางพลี

จังหวัดสมุทรปราการ

1.2 เตรียมกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการทดลอง

2. ขั้นการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยนัดวัน เวลา และกำหนดสถานที่ที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สมาชิก ได้พบกันเพื่อให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1-1.30 ชั่วโมง ตลอดระยะเวลา 5 สัปดาห์ เริ่มทดลองตั้งแต่วันที่ 4 สิงหาคม 2527 - 5 กันยายน 2527 รวมทั้งสิ้น 11 ครั้ง

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทั้ง 11 ครั้งนี้ มีลักษณะในการอภิปรายเป็น 2 รูปแบบ คือ

1. ผู้นำกำหนดแนวทางอภิปราย (Leader Structure) ระยะนี้ผู้ดำเนินการทดลองในฐานะผู้นำกลุ่ม เป็นผู้กำหนดหัวข้อ เพื่อเป็นแนวทางการอภิปรายโดยกำหนดจากครั้งที่ 1-2 ดังต่อไปนี้

ครั้งที่ 1

ผู้นำชี้แจงจุดมุ่งหมายของกลุ่ม บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกทุกคนที่จะต้องปฏิบัติต่อกันในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงระเบียบวิธีการและจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จากนั้นผู้นำจะให้สมาชิกร่วมกันทำกิจกรรม เพื่อสร้างความไว้วางใจในหมู่สมาชิก สร้างบรรยากาศในการเข้ากลุ่มให้สมาชิกมีความรู้สึกที่เป็นกันเอง โดยให้สมาชิกจับคู่กัน และให้ทุกคู่คุยกันเป็นเวลา 5 นาที โดยกำหนดให้คุยเรื่องที่ต้องการให้เขารับฟังเรา ในสิ่งที่เขายังไม่รู้จักร แล้วให้สมาชิกกลับมาที่เดิม และรายงานสิ่งที่เราได้ทราบจากเพื่อนสมาชิกทีละคู่

ครั้งที่ 2

การสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้เอื้อต่อการบำบัดหรือให้คำปรึกษา คือ เป็นการสร้างบรรยากาศอบอุ่น เป็นกันเองยอมรับซึ่งกันและกัน เปิดโอกาสให้สมาชิกกล้าพูด กล้าแสดงความคิดเห็น และเป็นแนวทางให้สมาชิกเกิดความร่วมมือ เสียใจ ที่จะพูดถึงปัญหาของตนเองต่อไป ผู้นำจะให้สมาชิกเล่นกิจกรรม การสื่อสาร แล้วให้สมาชิกแต่ละคน แสดงความรู้สึก และอภิปรายถึง สิ่งที่ยาก จำต้องการให้ผู้อื่นทำ เมื่อสนทนากับข้าพเจ้า

2. สมาชิก เป็นผู้กำหนดแนวทางในการอภิปราย (Group Structure) เริ่มกำหนดขึ้นในครั้งที่ 3-10 ระยะนี้สมาชิกแต่ละคนจะเปิดเผยปัญหาและความรู้สึกของตนเองให้กลุ่มได้ทราบ ตลอดจนความต้องการที่จะแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง ผู้นำจะทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษา

สมาชิกคนอื่น ๆ ทาหน้าที่เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ และจะฟังอย่างตั้งใจ ให้การยอมรับ เข้าใจ สมาชิกเจ้าของปัญหาการศึกษาน เพื่อความกระจ่างแจ้ง และสะท้อนกลับ เพื่อช่วยให้สมาชิกมองเห็น ปัญหาของตนเองชัดเจนขึ้น ให้รู้จักและเข้าใจตนเอง เกิดการยอมรับตนเอง ผู้นำและสมาชิกจะให้ ข้อมูลย้อนกลับและช่วยให้การตั้งจุดมุ่งหมายและวางขั้นตอนในการปรับปรุงตนเอง ซึ่งในบางครั้ง อาจมีการสวมบทบาทในบางรายการที่ดีถึงการ พร้อมทั้งเสนอแนวทางในการแก้ปัญหาและการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกเจ้าของปัญหาจะนำไปพิจารณาพัฒนาตนเองต่อไป กลุ่มจะ อภิปรายปัญหาของสมาชิกผู้หนึ่งผู้ใดได้เสร็จสิ้น เป็นรายบุคคลไป ให้สมาชิกแต่ละคนคอยสังเกต พฤติกรรมและติดตามผลในการนำข้อ เสนอแนะของกลุ่มไปปฏิบัติจริงภายนอกกลุ่ม แล้วนำผลรายงาน กลุ่ม

กลุ่มควบคุม

กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยวิธีการให้ข้อสังเกต เป็นข้อสังเกตที่เน้นเรื่องการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลทั้ง 5 ด้าน เช่นเดียวกับที่เน้นในกลุ่มทดลอง คือ

1. มโนภาพ เกี่ยวกับตนเอง
2. ความสามารถในการ เป็นผู้ฟังที่ดี
3. ทักษะในการแสดงความคิด เห็นได้อย่างชัดเจน
4. ความสามารถในการควบคุมการแสดง
5. ความตั้งใจในการที่จะ เปิด เผยจน เวงต่อผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา

ผู้วิจัยได้พบและให้ข้อสังเกตกับกลุ่มควบคุมสัปดาห์ละ 2 ครั้งติดต่อกัน 11 ครั้ง ซึ่ง เพื่อกำกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของกลุ่มทดลอง

หลังจากดำเนินการทดลองแล้ว 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้นัดหมายให้กลุ่มทดลอง และกลุ่ม ควบคุมมาทำแบบสอบถามการสื่อสารระหว่างบุคคลอีกครั้ง เป็น Post-test และนำข้อมูลที่ได้ จากการทดสอบก่อนและหลังการทดลองไปวิเคราะห์ต่างวิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบคะแนนจากการทดสอบก่อนทดลอง และหลังทดลองในกลุ่มทดลองใช้

t-test แบบ Dependent Measure

2 เปรียบเทียบคะแนนจากการทดสอบ หลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

โดยใช้ t-test แบบ Independent Measure

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1 สถิติที่ใช้ในการหาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม เป็นรายข้อ ใช้ t-test ซึ่งคำนวณจากสูตร (ลิ้น สายยศ และ อังคณา สายยศ 2524 : 137)

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

เมื่อ t แทน ค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบ

$\bar{X}_H, \bar{X}_L$ แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง และกลุ่มต่ำ

s_H^2, s_L^2 แทน คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มสูง และกลุ่มต่ำ

n_H, n_L แทน จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มสูง และกลุ่มต่ำ

2 สถิติที่ใช้ในการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้วิธี Alpha Coefficient (ลิ้น สายยศ และ อังคณา สายยศ 2524 : 171) สูตร

$$r_{tt} = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{s_1^2}{s_t^2} \right]$$

r_{tt} แทน ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ

k แทน จำนวนข้อของแบบสอบถามทั้งฉบับ

s_1^2 แทน ความแปรปรวนรายข้อ

s_t^2 แทน ความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งฉบับ

3 การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแบบสอบถาม เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิง
โครงสร้างของแบบสอบถาม โดยใช้สูตร (จ้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ 2525 84)

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2][N \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

r_{xy}	แทน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
$\sum xy$	แทน ผลรวมของผลคูณของคะแนน X กับ Y ทุกคู่
$\sum x \sum y$	แทน ผลคูณของผลรวมทั้งหมดของคะแนน X กับ Y ตามลำดับ
$\sum x^2$	แทน ผลรวมของคะแนน X แต่ละตัวยกกำลังสอง
$(\sum x)^2$	แทน ผลรวมของคะแนน X ทั้งหมดยกกำลังสอง
$\sum y^2$	แทน ผลรวมของคะแนน Y แต่ละตัวยกกำลังสอง
$(\sum y)^2$	แทน ผลรวมของคะแนน Y ทั้งหมดยกกำลังสอง
N	แทน จำนวนคนในกลุ่ม
X และ Y	แทน คะแนนของแบบสอบถามแต่ละชุด

4 สถิติที่ใช้ในการทดสอบความแตกต่างของคะแนนการทดสอบครั้งแรก (Pre test)
และการทดสอบครั้งหลัง (Post test) ของกลุ่มทดลอง โดยใช้ t-test แบบ Dependent
Measure สูตร (Ferguson. 1971 154)

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

$df = n-1$

เมื่อ t	แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t - distribution
D	แทน ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
n	แทน จำนวนคู่

5 สถิติที่ใช้ในการทดสอบความแตกต่างของคะแนนระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
โดยใช้ t-test แบบ Independent Measure จากสูตร (Hopkins and glass 1970
240)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1-1)s_1^2 + (n_2-1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ t แทนค่าสถิติในการตรวจสอบความแตกต่างของคะแนนระหว่างกลุ่มสองกลุ่ม

$\bar{X}_1$ แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม 1

$\bar{X}_2$ แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม 2

s_1^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มที่ 1

s_2^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มที่ 2

n_1 แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มที่ 1

n_2 แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มที่ 2

บทที่ 4

ผลการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล และแปลว่าความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้
ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้แทนความหมายต่อไปนี้

$\bar{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ย

S^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนน

N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

D แทน คะแนนเฉลี่ยของผลระหว่างคะแนนก่อนกับหลังการให้คำปรึกษา

S_D แทน ความแปรปรวนมาตรฐาน

t แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t -distribution

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐานจากคะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคล ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของนักเรียน กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

2. เปรียบเทียบผลการสื่อสารระหว่างบุคคล ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของนักเรียนกลุ่มทดลอง

3. เปรียบเทียบผลการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

① ค่าสถิติพื้นฐานจากคะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคล ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ตาราง 2 ค่าสถิติพื้นฐานจากคะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคล ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S^2
สอบก่อน กลุ่มทดลอง	8	104	53.43
สอบหลัง		112.5	44.29
สอบก่อน กลุ่มควบคุม	8	97.38	48.55
สอบหลัง		103.38	27.70

พบว่า

จากตาราง 2 แสดงว่า ก่อนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารระหว่างบุคคลแตกต่างกันบ้าง แต่หลังจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว นักเรียนทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกันมากขึ้น

2. เปรียบเทียบผลการสื่อสารระหว่างบุคคล ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของนักเรียนกลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยได้เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารระหว่างบุคคล ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ปรากฏผลตามตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารระหว่างบุคคล ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของนักเรียนกลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง	N	$\bar{X}$	D	S_D	t
ก่อนการให้คำปรึกษา	8	104	8.5	2.29	3.711**
หลังการให้คำปรึกษา	8	112.5			

$$t(0.7) = 2.958$$

พบว่า

จากตาราง 3 แสดงว่า การสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนกลุ่มทดลองภายหลัง
การทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หมายความว่า ภายหลังจาก
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนักเรียนมีการสื่อสารระหว่างบุคคลดีกว่าก่อนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

๑) เปรียบเทียบผลการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยได้เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่ม
ควบคุม ปรากฏผลตามตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการสื่อสารระหว่างบุคคลระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลอง	N	$\bar{X}$	S^2	t
กลุ่มทดลอง	8	8.5	39.59	0.97
กลุ่มควบคุม	8	6	13.14	

$$t(0.05, 14) = 1.761$$

พบว่า

จากตาราง 4 แสดงว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการสื่อสารระหว่างบุคคล
แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หมายความว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษา
แบบกลุ่มมีการสื่อสารระหว่างบุคคลไม่แตกต่างจากนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนองาน

✓ ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาผลของการใช้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล

✓ กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (๗ ง) โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว อ. บางพลี จ.สมุทรปราการ นัการศึกษา 2527 ที่มีคะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคลต่ำ คือ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ซึ่งเลือกมาโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย จำนวน 16 คน และได้นำมาสุ่มแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

✓ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

แบบสอบถามการสื่อสารระหว่างบุคคล

✓ วิธีดำเนินการ

1. ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบสอบถามการสื่อสารระหว่างบุคคล

2. กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษา
ซึ่งใช้เวลา เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง
ใช้เวลาร่วมกับกลุ่มทดลอง

3. ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม
ทำแบบสอบถามการสื่อสารระหว่างบุคคลหลังจากการทดลอง

✓ การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ทดสอบความแตกต่าง

และหลังทดลอง โดยใช้ t-test แบบ Dependent Sample

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง โดยใช้ t-test แบบ Independent Sample

✓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการสื่อสารระหว่างบุคคลสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1

2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะเพื่อการสื่อสารระหว่างบุคคลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

1. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มพบ 1. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการสื่อสารระหว่างบุคคลสูงกว่าก่อนการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1 จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล กล่าวคือ สามารถพัฒนาให้บุคคลมีทักษะในการสื่อสารซึ่งประกอบด้วยการรู้จักตนเอง สภาพแห่งตนที่เหมาะสม การมีทักษะการฟัง การกล้าแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น การควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ และการกล้าเปิดเผยตนเองได้ ดังที่เชอร์ตเซอร์ และสโตน (Shertzer and Stone 1968 444-448) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะทำให้สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา ใช้ความอดทนในการแก้ปัญหา ปรับปรุงตนเอง ทั้งยังรับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่นได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของโอลเซน (Ohlsen, 1977 177-178) และพรหม ฐิตย (2511 11) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้จะช่วยให้บุคคลรู้จักตนเองยอมรับนับถือตนเอง กล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริงรวมทั้งช่วยให้แต่ละคนเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ความรู้สึก รู้จักเปิดเผยตนเอง มีทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และพัฒนาทักษะในการสื่อความหมายได้ตรงตามความรู้สึกของตนเอง ตลอดจนพิจารณาถึงความรู้สึกของผู้อื่นด้วย นอกจากนี้ ยังมีการวิจัยของโอลเซน (Ohlsen 1977 18-6B) แซมมวลวิคซ์ (Samulowicz 1975 2645-A) และ แลง (Lang 1976 2631A-2639A) ที่ให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเข้าใจตนเองทางอารมณ์

ที่เป็นจริง การยอมรับตนเองและรู้จักตนเอง พบว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถช่วยพัฒนาความเข้าใจตนเองตามสภาพที่เป็นจริง การยอมรับตนเองและรู้จักตนเองได้สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01 และยังสอดคล้องกับผลการวิจัย จินดา เพ็ชรจิวิธร (จินดา เพ็ชรจิวิธร 2524 85-87) อารักษ์ มหากำ (อารักษ์ มหากำ 2525 29) ที่ได้ทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อพัฒนามโนภาพตนเอง และปรับพฤติกรรมของนักเรียนในชั้นประถมศึกษา ซึ่งผลการศึกษาพบว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนมีมโนภาพตนเองแตกต่างจากเดิม และพฤติกรรมของนักเรียนแสดงออกชัดเจนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01 จึง เห็นได้ว่าผลการวิจัยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาได้ตรงกับองค์ประกอบสำคัญของทฤษฎีการสื่อสารระหว่างบุคคลคือช่วยพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง การกล้าแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น การเป็นผู้ฟังที่ดี ผลของการกล้าเปิดเผยตนเองและการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม (Ohlson 1970 198)

๔. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะมีการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการให้ข้อเสนอแนะมีการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ เพราะลักษณะของข้อเสนอแนะคือการสื่อสารในรูปแบบของการเขียน เป็นลายลักษณ์อักษร ซึ่งจะช่วยให้บุคคลเกิดความคิด ความรู้มากขึ้น และยังช่วยให้เกิดการเรียนรู้ (Sasse 1975 136-137) ซึ่งจัดเป็นสื่อในการสื่อสาร เพื่อถ่ายทอดความคิดโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจของบุคคล (บำรุงสุข สหอำไพ 2518 7) นอกจากนี้ในการให้ข้อเสนอแนะ นักเรียนในกลุ่มควบคุมยังสามารถชักจูงข้อสงสัยได้ จึงช่วยให้เข้าใจความหมายในข้อเสนองานที่ได้รับอย่างแจ่มชัดขึ้น ทำให้สามารถทราบวิธีพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ และนำไปปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับการวิจัยของ เวอร์นอต (Vernot 1975 3420-A) ซึ่งได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้โปรแกรมชุมชนสัมพันธ์ร่วม เอากิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะในการสื่อสาร การแก้ปัญหาความขัดแย้ง และการตัดสินใจเข้าด้วยกัน ผลการศึกษาพบว่าการจัดทดลองและกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงกันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่จะสามารถพัฒนาการด้านพฤติกรรมมากกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งตรงกับผลการวิจัยของคอฟฟีลด์ (Caufield, 1970 1813-1814) และเดสราตส์ (Desrats 1975 2020A) ซึ่งทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อพัฒนามโนภาพตนเองกับนักเรียน การปรับตัวของนักเรียน

โดยกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการให้คำปรึกษา ผลการทดลองพบว่าการทดลองและกลุ่มควบคุมมีการพัฒนาในภาพรวม และการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ซึ่งขัดแย้งกับการวิจัยของ จินตนา เพ็ชรพิจิรา (จินตนา เพ็ชรพิจิรา 2524 85-87) ที่พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการพัฒนาในภาพรวมแตกต่างกับนักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.01

อย่างไรก็ตาม การที่ผลการวิจัยออกมาในลักษณะดังกล่าว จึงมีข้อที่ควรพิจารณาคือ

ก. ความสำคัญของข้อสนทนา ในทางการแนะแนวถือว่า การให้ข้อสนทนาแก่แก่นักเรียนมีความสำคัญ เพราะ เป็นการช่วยให้เด็กเกิดความคิด เข้าใจตนเอง และสามารถ เข้ากันได้กับบุคคลอื่น ๆ นอกจากนี้ จุดมุ่งหมายของการให้ข้อสนทนาแก่นักเรียนยังมีความสำคัญ คือ ขยายให้นักเรียนเข้าใจว่าจะทำอย่างไรให้คนอื่นชอบ และเข้าใจความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้อื่น สามารถพัฒนาขึ้นมาได้และปฏิบัติได้ ดังที่ คมเพชร ฉัตรสุภา (คมเพชร ฉัตรสุภา 2521 : 177) กล่าวว่า การให้ข้อสนทนาเป็นการเสริมสร้างจากฐานการปฏิบัติตนในสังคม และว่าเด็กวัยนั้นมีความต้องการอย่างมากในการรับข้อสนทนา เพื่อช่วยในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เพราะเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และสังคม และคริสเตียนเซน (Christensen 1949 11-14 อ้างอิงจากคมเพชร ฉัตรสุภา) ได้กล่าวว่าหน้าที่ของข้อสนทนาสามารถช่วยให้บุคคลปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น และช่วยปรับปรุงสิ่งต่าง ๆ เช่นใหม่แทนที่จะปล่อยให้เขาไว้อย่างมีปัญหา และเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต ฉะนั้น การที่นักเรียนกลุ่มควบคุมได้รับข้อสนทนา จึงสามารถจะพัฒนาและปรับปรุงการสื่อสารระหว่างบุคคลได้เช่นเดียวกัน

ข. นักเรียนในกลุ่มควบคุม มีความสนใจและตั้งใจกับข้อสนทนาที่ได้รับอย่างแท้จริง โดยการอ่าน และขอเรื่องราวที่อ่านจากเอกสารเสนอมาส่งทุกครั้ง มีการซักถามเกี่ยวกับรายละเอียดและข้อสนทนาที่ไม่เข้าใจหรือสงสัยอยู่ตลอดเวลา นอกจากนี้ จากการรวบรวมข้อมูล โดยการสัมภาษณ์นักเรียนในกลุ่มควบคุมพบว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ได้ปฏิบัติตามข้อสนทนาที่ได้รับ จึงทำให้คะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคลสูงขึ้นกว่าเดิม ก็ย่อมแสดงว่าการให้ข้อสนทนาสามารถพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลได้เช่นกัน เพราะนักเรียนในกลุ่มควบคุมอาจจะได้รับประสบการณ์จากการศึกษาข้อสนทนาส่วนกับประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน เกี่ยวกับการสื่อสารระหว่างบุคคลให้ดีขึ้นก็ได้ ดังที่สตรอง (Strang 1944 39) กล่าวว่า การเปลี่ยน

แปลงของบุคคลอาจเป็นผลมาจากหลายองค์ประกอบ เช่น อิทธิพลของสถานการณ์ของสิ่งแวดล้อม การศึกษา การให้คำปรึกษา และอื่น ๆ

ค. จากการรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์นักเรียนในกลุ่มทดลองพบว่า สมาชิกในกลุ่มรู้สึกว่าการทำกิจกรรมเพื่อสร้างความคุ้นเคย เป็นกันเองและไว้วางใจกันที่สมาชิกได้รับเพียงสองครั้งนั้นน้อยเกินไป ควรจะเพิ่มเป็นสามครั้งก่อนที่จะเริ่มการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ที่ให้กลุ่มเป็นผู้กำหนดแนวทางอภิปรายอย่างจริงจัง จึงทำให้บางครั้งเกิดความรู้สึกไม่มั่นใจและไม่กล้าเปิดเผยตนเองมากนัก ซึ่งอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้กลุ่มทดลองไม่สามารถพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลได้อย่างเต็มที่ ดังที่ไคเออร์ และเวรนด์ (Tyler and Vriend 1975 132-141) ได้สรุปในหลักการสำคัญของ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า การที่สมาชิกแต่ละคนมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน จะทำให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัย พร้อมจะแสดงความรู้สึก และทำให้กลุ่มมีความมั่นคง

นอกจากนี้ ยังพบว่าปัญหาที่สมาชิกในกลุ่มทดลองนำมาเสนอในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และได้รับความช่วยเหลือ แนวทาง และวิธีการแก้ปัญหาไปแล้วนั้น บางปัญหาสมาชิกกลุ่มทดลองยังมิได้หาวิธีการที่ได้รับจากกลุ่มทดลองปฏิบัติ เนื่องจากคิดว่าเสนอต่อกลุ่มในบางครั้งให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังไม่เกิดขึ้นอีก การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจึงอาจจะยังไม่ปรากฏผลต่อการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนกลุ่มทดลองอย่างเต็มที่ ดังที่สเตรง (Strang 1940 31-32) กล่าวว่า ผลของการให้คำปรึกษานั้น บางครั้งจะต้องเว้นระยะเวลานานพอควรจึงจะให้ผล คือ เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนในกลุ่มทดลองมีเวลาสำหรับนำประสบการณ์และข้อมูลย้อนกลับของกันและกันไปไว้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเพียงพอ แต่อย่างไรก็ตาม สมาชิกในกลุ่มทดลองทุกคนยอมรับว่าหลังจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้วมีความสามารถในการสื่อสารระหว่างบุคคลดีขึ้น คือ สามารถลดความขัดแย้งในการสื่อสารกับผู้อื่นได้ และสามารถควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ได้ดีขึ้น

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ จากการสังเกตของผู้วิจัย สมาชิกในกลุ่มทดลองให้ความสนใจต่อกลุ่มดี มีความพยายามและตั้งใจที่จะช่วยแก้ปัญหาให้สมาชิกด้วยกันอย่างเต็มที่ จนบางครั้งทำให้บรรยากาศของกลุ่มดี เครียดและส่วนมากสมาชิกจะมามากตามกำหนดเวลาทั้ง เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครบทุกคนทุกครั้ง จากการตอบแบบประเมินผล สมาชิกส่วนใหญ่ตอบว่าได้รับประสบการณ์จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษารั้งนี้ โดยได้รับรายละเอียดหรือเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง

และสามารถแก้ไขตนเองได้ในด้านพฤติกรรม ความสามารถ ความรู้สึก เกี่ยวกับตนเอง การตัดสินใจ และความสัมพันธ์กับผู้อื่น และพบว่าสมาชิกสามารถพัฒนาทักษะในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้เป็นอย่างมาก

✓ ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยที่ได้ศึกษารังนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 อาจนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้พัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลกับนักเรียนหญิงที่มีปัญหาด้านการสื่อสารทั้งในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย

1.2 นอกจากการให้คำแนะนำแบบกลุ่มแล้ว อาจจะต้องจัดให้มีการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการสื่อสารระหว่างบุคคลประกอบไปด้วย ซึ่งอาจจะจัดในรูปของบริการสมมติ หรือการจัดทาสื่อสาร เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้การพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

1.3 ในกรณีที่นักเรียนมีปัญหาด้านการสื่อสาร แต่ไม่พร้อมที่จะเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อาจนำวิธีการให้ข้อเสนอแนะไปพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนแทน

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัย

2.1 ควรทำการศึกษาริวิจัยในเรื่องนี้ซ้ำอีกครั้งหนึ่ง โดยใช้กลุ่มทดลองมากกว่า

1 กลุ่ม

2.2 ควรนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปทดลองพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายบ้าง

2.3 ควรนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปทดลองพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล โดยให้กลุ่มทดลองประกอบด้วยนักเรียนชายและหญิง

2.4 ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับ เด็กซึ่งจะแผนการสื่อสารระหว่างบุคคลระดับปานกลางและระดับต่ำบ้าง เพื่อศึกษา เปรียบเทียบความสามารถในการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลของเด็กทั้ง 2 กลุ่ม

2.5 ควรมีการติดตามผล เป็นระยะหลังการทดลอง 1 เดือน 3 เดือน 6 เดือน เพื่อดูประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ข้อจำกัด เกี่ยวกับการนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้

1. ผู้ให้คำปรึกษาควรจะได้ศึกษา เกี่ยวกับ เรื่องการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างแจ่มแจ้ง และการได้รับการฝึกอบรมและทดสอบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มก่อนที่จะนำไปใช้จริง
2. ผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรผ่านการฝึก เป็นผู้ให้คำปรึกษา เป็นรายบุคคลก่อน
3. การเลือกกลุ่มตัวอย่างต้องปฏิบัติสัปดาห์ก่อนให้เหมาะสม ควรอย่างยิ่งที่จะมีการ สัมภาษณ์เพื่อถามความสมัครใจก่อน เข้ากลุ่ม มิฉะนั้นจะทำให้กลุ่ม เกิดการหยุดชะงักและไม่สามารถ ดำเนินการต่อไปได้
4. ผู้ให้คำปรึกษาควรมีความจริงใจ มั่นใจ และมีความตั้งใจจริงที่จะทดลอง เพราะ ระยะเวลาสำหรับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต้องใช้เวลานานและต้องให้ความสหายอย่างมาก

បទបញ្ជា

บรรณานุกรม

คมเพชร ฉัตรสุณกุล การแนะแนวเบื้องต้น โรงพิมพ์แสงรุ่งการพิมพ์ 2521, 210 หน้า

_____ บริการสนเทศ แสงรุ่งการพิมพ์ 2521, 232 หน้า อัดสำเนา

_____ กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน แสงรุ่งการพิมพ์ 2522, 118 หน้า

จินตนา เพียรพิจิตร การพัฒนาโน้ตภาพแท่งคนโดยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ปรินญาณิพนธ์

กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2524, 136 หน้า

ทิสนา เขมขณิ และคนอื่นๆ คู่มือการวัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เลบ 1 โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหา-

วิทยาลัย 2522, 101 หน้า

ทองเรือน อมรัชกุล กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก 2520,

222 หน้า

นิยม ศรีวิเศษ การสื่อความหมาย ทักษะที่จำเป็นสำหรับหัวหน้างาน 2518, 156 หน้า อัดสำเนา

นํารุ่งสุข สิทอำไพ ศูนย์ประชาชนีเทศ นิตเทศสาร 3(7) 1 มกราคม 2518

เบธเชลเฮม, บรูโน เพียงความรักเท่านั้นยังพอ แปลโดย ชัดกียา การณัฐ คุรุสภา 2522,

475 หน้า

ประภา ฐาธณ การสื่อสาร เอกสารประกอบคำบรรยาย 2512, 21 หน้า อัดสำเนา

ทองรัตน์ ทวีรัตน์ และดิลก ดิลกานนท์, วารสารการวัดผลการศึกษา มาตรฐานวัดทัศนคติตามวิธี

ขวงลีเคร์ท 2 กันยายน - ธันวาคม 2526

เพชรสุดา เพชรใส การทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในการปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

2525, 126 หน้า

แพทเทอร์สัน ซี เอส ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา แปลโดย วัชร ทรัพย์มี ไทยวัฒนา

พาณิชย์ 2522, 354 หน้า

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, คณะนิสิตปริกษาโท การสื่อสารมวลชนกับการศึกษา

2520, 145 หน้า อัดสำเนา

มานิดา ทองทวี การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแะรายบุคคลที่มีต่อความเชื่อ

ในตนเอง ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2526, 75 หน้า

ณาสี วงษ์แก้ว ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถม

ปีที่ 6 โรงเรียนนิยมนงเคราะห์ กรุงเทพมหานคร ปริญญาโท กศ.บ มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2526, 62 หน้า

ถ้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ หลักการวิจัยทางการศึกษา ภาควิชาวัดผลและการวิจัยทางการ

ศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2524, 206 หน้า

ราศรี พัทธรังสรรค์ จิตวิทยาแนะแนว คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูจันทระเกษม 2522, 250 หน้า

รัตน รัตนประสพโชค การพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลด้วยกิจกรรมกลุ่ม ปริญญาโท กศ.บ

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2524, 47 หน้า

วรรณ พรมบุญมย์ วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แผนแนว 56 25-26 เมษายน-พฤษภาคม

2523

วรากรณ์ ลัมสุวัณ ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับตัวด้านสังคมของกลุ่มนักเรียนที่ถูก

เพื่อนซึ่งซึ่งได้รับการฝึกการรับความรู้สึกก่อน กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก วิทยานิพนธ์ ค.บ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2522 105 หน้า

วิญญู ชูลศรี ผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนความวิตกกังวล

ในการเรียน นิธิย และทัศนคติทางการเรียนของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษา

ชั้นสูง วิทยาลัยเชียงใหม่ ปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2523, 73 หน้า

วิเชียร เกตุสิงห์ หลักการสร้างและวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย กรุงเทพฯ 2523

(พิมพ์ครั้งที่ 1), 160 หน้า

วิระวัฒน์ ชูลศรี ผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มที่มีต่อสัมฤทธิ์ผลในการเรียน นิธิย และ

ทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอุโมงค์ จังหวัดฉะเชิงเทรา ปริญญา

โท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2523, 79 หน้า

วัชร ทรัพย์ การให้คำปรึกษาหรือเป็นกลุ่มแก่วัยรุ่น แผนแนว 36 38-43 ธันวาคม 2517

- มกราคม 2518

การแนะแนวในโรงเรียน ไทยวัฒนาพานิช 2520, 137 หน้า ✓

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในโรงเรียน ไทยวัฒนาพานิช 2522, 354 หน้า ✓

วัชรวิ สุวะคำ การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม จิตวิทยาแนะแนวและให้คำปรึกษา หน่วยศึกษานิเทศก์

กรมการฝึกหัดครู 2523, 113 หน้า

สนั่น ปัทม-เสน และคนอื่น ๆ ศัพท์พจนานุกรมสื่อสารมวลชน (อังกฤษ-ไทย) โครงการส่งเสริมการ

ผลิตตำรา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ 2520, 354 หน้า

สุภาวดี นิตรสมทรง ปัญหาสังคม ภาควิชาสังคมวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนคริน

ทรวิโรฒ บางเขน 2520, 344 หน้า

สุวิมล ยงาภัย การสื่อความหมาย นิตยสาร 7(2) 65-66 พฤศจิกายน 2521

โสภณ สุพิทูลทัย และคณะ จิตวิทยาสังคม โรงพิมพ์การศาสนา 2518, 237 หน้า

โสรัช โพธิ์แก้ว การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เอกสารประกอบการสอนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2523, 10 หน้า

อรทัย วัฒนุญชัย จิตวิทยาสังคมขั้นสูง โรงพิมพ์สงเคราะห์ถึงปากเกร็ด กรมประชาสัมพันธ์

2519, 238 หน้า

อรไท บรรณา การสื่อข้อความ บทความเกี่ยวกับภาวะผู้นำและการสื่อข้อความ หน่วยศึกษา

นิเทศก์ กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ 2522, 116 หน้า

อาภรณ์ มหาดา ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก วิทยานิพนธ์

กศ ม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2525, 62 หน้า

Caufield, Thomas James "The Effect of Using Vector Taped Social Interaction in Elementary School Group Counseling with low Sociometric Status Students," Journal of Counseling Psychology, 30(5) 1813-1814, November, 1970

Coechran and Peters J. Herman, Guidance An Introduction Selected Readings Ohio, Bell's Howell Company, 1972 352 p

Dyer, Wayne W., and John Wrenn. Counseling Techniques That Work Washington, D C., A.P.G.A., 1975 270 p.

Hansen, James C., and Other Group Counseling Theory & process Chicago, Rand McNally College Publishing Company, 1976 460 p

Hedquist, Francis J. and Barry K. Weinhool "Behavioral Group Counseling with Socially Anxious and Unassertive College Student," Journal of Counseling Psychology, 17 237-244, May, 1970

Holmes, Robert, Jr., "An Analysis of Communicative Behavior," Dissertation Abstracts International 42 (3) 3807 - A, March, 1982

Kalmar, H C "The Role of the Group in the Induction of Therapeutic Change, International," Journal of Group Psychology 13 399-432, 1963 ✓

Logan, Harland and Lawrence G Elochman Are You Misunderstood? New York, Wilfred Brunk, Inc., 1965 211 p

Mahler, Clarence A Group Counseling in Schools Boston, Houghton Mifflin Company 1969 234 p ✓

Ohlsen, Merle M Guidance Services in the Modern School New York, Harcourt Brace and World Inc., 1964 115 p

Group Counseling New York, Harcourt Brace and World Inc., 1970 303 p ✓

Patterson, C H Theories of Counseling and Psychotherapy 2nd ed, New York, Harper & Row, 1973 554 p ✓

Powdermaker, E B and I D., Frank Psychotherapy Cambridge, Mass, Harvard University Press 1953. 615 p

Ruth Stang, Counseling Technique in College and Secondary School. New York, Harper & Brothers, 1949 31-39 p

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

Sasce, Connine R Person to Person Chas. A. Bennett Co, Inc, 1975 385 p

Shertzer Buce and Shelley C Stone "Group Counseling" in Fundamentals of Counseling. p. 217 New York, Houghton Mifflin Company, 1969

Shertzer Buce and Shelley C. Stone Fundamentals of Guidance. 2nd. ed, Easton, Houghton Mifflin Company, 1971 575 p

Trapp, Robert Arther, "Characteristics of Argument in Interpersonal Communication," Dissertation Abstracts International 3(7) 2156 -A, January, 1963

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

Waters, Jais Group Guidance New York, Mc Graw-Hill Book Company, Inc, 1960 428 p

Wilbur, Schramm Non Messages and Media A look at human Communication New York, Harper and Row Publishers, Inc, 1973

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

แบบสอบถามการสื่อสารระหว่างบุคคล

ชื่อ นามสกุล ชั้น

วันที่ โรงเรียน

คำชี้แจง

แบบสอบถามต่อไปนี้ เป็นสถานการณ์ที่บุคคลในเหตุการณ์ไม่สามารถตัดสินใจได้ ขอให้ท่าน
 ช่วยตัดสินใจแทนบุคคลนั้น ๆ ด้วย คำตอบที่ดีที่สุดคือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึก ความคิด และตัดสินใจ
 ของท่านอย่างแท้จริง

การตอบแบบสอบถาม

ในแต่ละข้อจะมีอักษร 1-4 ขอให้ท่านตอบโดยกาเครื่องหมาย X ใต้ตัวเลข 1, 2, 3
 หรือ 4 ที่ต้องการจะตอบเพียงคำตอบเดียว

เกณฑ์การเฉลยคำตอบ

- กาที่ 1 เมื่อท่านเห็นว่าควรปฏิบัติตามลักษณะข้อความที่ปรากฏทางซ้ายมือมากที่สุด
 กาที่ 4 เมื่อท่านเห็นว่าควรปฏิบัติตามลักษณะข้อความที่ปรากฏทางขวามือมากที่สุด
 กาที่ 2 เมื่อท่านเห็นว่าควรปฏิบัติตามลักษณะข้อความที่ปรากฏทางซ้ายมือมากพอสมควร
 กาที่ 3 เมื่อท่านเห็นว่าควรปฏิบัติตามลักษณะข้อความที่ปรากฏทางขวามือมากพอสมควร

ตัวอย่างการตอบ

๐) สุดารู้สึกไม่พอใจต่อคำพูดของมณีที่ท้าว สุดานำเรื่องส่วนตัวของมณีไปเล่าให้
 ผู้อื่นฟัง สุดาควรทำอย่างไร

พูดกับมณี

1	2	X	4
---	---	---	---

 เฉลย ๑

อธิบาย แสดงว่าท่านเห็นควรให้สุดาทำเป็นเฉย ๆ

๐๐) ยอดชายคิดจะล้อสุธาเล่น จึงแอบนำปากกาไปซ่อนโดยที่สุธาไม่รู้ ปรากฏว่าปากกา
 หายไปจริง ๆ ยอดชายควรทำอย่างไร

ยอมรับผิด

X	2	3	4
---	---	---	---

 ทำเป็นไม่รู้เรื่อง

อธิบาย แสดงว่าท่านเห็นควรให้ยอดชายยอมรับฝึกกับสุธาดามตรงมากที่สุด

คำสอนของท่านจะไม่มีผลกระทบกระเทือนต่อผลการเรียนของท่านแต่อย่างใด ไม่ว่าทางตรงหรืออ้อม และจะถือเป็นความลับที่สุด ขอให้ท่านสบายใจที่จะช่วยตัดสินใจแทนบุคคลต่าง ๆ ในแบบสอบถามนี้ได้อย่างเสรีตามความนึกคิดของท่านจริง ๆ

๑. ในงานเลี้ยงรุ่นของโรงเรียน แก้วได้มาในงาน และได้รับการแนะนำให้รู้จักกับ น้อย ทั้งแก้วและน้อยก็ได้พูดคุยกันอย่างสนุกสนาน แก้วรู้สึกภาคภูมิใจ และชอบน้อย แก้วอยาก จะบอกให้น้อยทราบ แก้วอาจจะหาคำพูดบอกน้อยอย่างไร

พูดจากความรู้สึกที่ต้องการ

1	2	3	4
---	---	---	---

 พูดอ้อม ๆ มีความหมายเป็นนัย ๆ

2 ในงานวันเกิดของอัมพร อัมพรได้รู้จักกับพิศมัยเพื่อนใหม่ ทั้งสองพูดคุยกันสนุกสนาน เกี่ยวกับเรื่องการเรียนบ้าง ภาพยนตร์บ้าง และอื่น ๆ แต่มีหลายครั้งที่พิศมัยถามคำถามที่อัมพร ฟังแล้วไม่ค่อยเข้าใจ ท่านคิดว่าอัมพรควรทำอย่างไร

ขอให้อธิบายคำถาม

1	2	3	4
---	---	---	---

 ตอบคำถามทั้งที่ไม่เข้าใจ

3 สมชายเรียนอยู่ชั้น ม. 3 และไม่ใช่คนเรียนเก่ง แต่ชอบอ่านหนังสือต่าง ๆ เวลาว่างชอบเล่าเรื่องต่าง ๆ ให้เพื่อนฟัง เมื่อครูเรียกให้สมชายอธิบายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ เนื้อหาวิชาที่เรียน และเรื่องระเบียบในห้องเรียนที่ควรแก้ไข ท่านคิดว่าเพื่อน ๆ จะค่อยๆถาม สมชายหรือไม่

คล้ายตาม

1	2	3	4
---	---	---	---

 ไม่คล้ายตาม

4 วันศุกร์หน้าและเพื่อน ๆ ที่โรงเรียนไปชม และศึกษาเรื่องดวงดาวที่ท้องฟ้าจำลอง เมื่อกลับมาถึงบ้านนึกถึงเรื่องดวงดาวและสิ่งต่าง ๆ ที่ท้องฟ้าจำลอง ให้เพื่อนข้างบ้าน ซึ่งอยู่ต่างโรงเรียนฟัง ขณะนั้นเจาหนอยก็ได้แต่งฟังเจียม ๆ และก็ยกหน้าข้าง นึกควรจะสรุป การแสดงกริยาของหนอยอย่างไร

เข้าใจเรื่องที่เล่า

1	2	3	4
---	---	---	---

 อาจจะไม่เข้าใจบางคน

๕. เมื่อวันศุกร์ ครูพามาณี เพื่อน ๆ และนักเรียนชั้น ม.4 ไปเที่ยว จ.อยุธยา เพื่อดูการจัดนิทรรศการเกี่ยวกับมะลิที่เรียนชั้น ม.4 ระหว่างนั่งบนรถมาณีก็ชวนมะลิคุยเรื่องการ เรียนวิชาต่าง ๆ ในชั้น ม.4 ขณะพูดคุยมะลิก็ตอบมาที่ว่าง ท่านคิดว่า มาณีควรถามความรู้สึกของ มะลิต่อเรื่องที่ชวนคุยหรือไม่

ควร

1	2	3	4
---	---	---	---

 ไม่ควร

๖ สุชาติได้รับเชิญไปงานเลี้ยงของวิชา และสุชาติได้รับการแนะนำให้รู้จักกับสุพจน์ แล้ววิชาก็ปล่อยให้สุชาติและสุพจน์สนทนากัน สุชาติจะรู้สึกอย่างไร ที่จะต้องสนทนากับบุคคลที่เพิ่ง รู้จัก

อดอัด ลามากใจ

1	2	3	4
---	---	---	---

 ไม่ลามากใจคุยได้เรื่อย ๆ

7. สุดาได้จัดทัศนอาจรไปเที่ยวน้ำตก เมื่อมาถึงที่น้ำตกทุกคนก็พากันไปเจนน้าอย่างสนุกสนาน แต่สุดาต้องคอยดูแลเรื่องอาหาร หลังจากเกรียบอาหารเสร็จก็หันไปเห็นวรวรติ่งอยู่คนเดียว สุดาจึงเดินเข้าไปชวนคุยด้วย สุดาควรชวนวรวรติ่งคุยเกี่ยวกับเรื่องอะไร

เรื่องที่สนใจรวมกัน

1	2	3	4
---	---	---	---

 เรื่องทั่ว ๆ ไป

8. จิตชวนน้อยไปเที่ยวทอดผ้าป่าที่ จ.อยุธยา เมื่อถึงวันเดินทางปรากฏว่าบนรถมีแม่เพื่อนของจิต ซึ่งน้อยไม่คุ้นเคย ขณะที่เพื่อน ๆ ของจิตกำลังคุยและวิจารณ์เกี่ยวกับการแสดงหนังของการาคนหนึ่ง เพื่อนของจิตคนหนึ่งได้หันมาถามน้อยว่า 'แล้วเธอรู้สึกอย่างไรบ้างละกับการาคนนี้' ทานคิดว่าเป็นการยากหรือไม่ที่น้อยจะแสดงความคิดเห็นกับเพื่อนของจิต

ยาก

1	2	3	4
---	---	---	---

 ไม่ง่าย

9. สมพรพบวสีนั่งเขียนอยู่คนเดียวในห้องเรียน จึงเดินเข้าไปชวนคุยถึงเรื่องการบ้านที่ไม่เข้าใจ วสีก็อธิบายให้ฟัง และทั้งสองยังเล่นเกมส์ตัวเลขด้วยกัน เพื่อน ๆ ก็เข้ามาชวนเล่นด้วย ตอนหนึ่ง สมพรทำทานึกขึ้นได้จึงหันมาถามวสีว่า 'เมื่อก็ตอนเข้ามาเห็นนั่งเขียนคนเดียว หันอะไรหรือ' วสีบอกว่า 'เรื่องส่วนตัว' ทานคิดว่าสมพรควรจะซักถามเรื่องส่วนตัวของวสีหรือไม่

ควรถาม

1	2	3	4
---	---	---	---

 ไม่ควรถาม

10. ในช่วงไม่กี่กิจกรรมแนะแนว ครูให้นักเรียนเล่นเกมสื่การสื่อสาร และขออาสาสมัคร 3 คน วิทยา อาสาสมัครด้วย ซึ่งครูถามวิทยาวว่า ในการพูดคุยกับเพื่อน หรือบุคคลอื่น วิทยามักจะเป็นผู้พูด หรือผู้ฟังมากกว่ากัน วิทยาจะตอบว่าอย่างไร

ผู้พูด

1	2	3	4
---	---	---	---

 ผู้ฟัง

11. จงดี เป็นคนพูดเสียงดัง เร็ว และห้วน ในบางครั้งเมื่อพูดคุยกับคนอื่นนาน ๆ ก็จะเสียงดังขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อจดคุยกับรัตนและอุบลกัน จงดีควรทำอย่างไร

ระวังน้ำเสียง

1	2	3	4
---	---	---	---

 ไม่ต้องระวัง คุยตามปกติ

12. ครูดำหนดวิทยาที่สอบได้คะแนนถึงคนน้อย เมื่อหมดชั่วโมง ชัยชวนวิทยาไปทานข้าวด้วยกัน แล้วไปนั่งพักที่ไต้ต้นไม้ ชัยควรชวนวิทยาคูยเรื่องอะไร

เรื่องทั่วไปที่เหลืน ๆ

1	2	3	4
---	---	---	---

 ผลการสอบ

13. หลังรับประทานอาหารกลางวันเสร็จแล้ว พรธิเดินไปพักข้างสนาม เผอิญเห็นวไปเห็นเพื่อนกลุ่มหนึ่งกำลังคุยกันอย่างสนุกสนาน จึงเดินเข้าไปสมทบ ปรากฏว่าเพื่อนกลุ่มนี้กำลัง

วิจารณ์ถึงเพื่อนคนอื่น ๆ ในห้อง ในตอนหนึ่งเพื่อน ๆ ได้วิจารณ์พรรคต่อหน้าด้วย ทานคิดว่าพรรณีจะรู้สึกอย่างไร

ลำบากใจที่จะยอมรับคำวิจารณ์

1	2	3	4
---	---	---	---

 เต็มใจยอมรับคำวิจารณ์

14. สุดา รู้สึกโศกเศร้าใจต่อคำพูดของมณีที่หาว่า สูดานำเรื่องส่วนตัวของมณีไปเล่าให้ผู้อื่นฟัง สูดาคควรทำอย่างไร

พูดกับมณี

1	2	3	4
---	---	---	---

 เลข ๆ

15. มานะพบปรีชากำลังนั่งอ่านหนังสืออยู่ จึงเดินเข้าไปทักและคุยกัน ขณะเดินออกมา มานะได้หันไปพูดกับปรีชาว่า อ่านไปก็เท่านั้นแหละว่า เดียวก็ 0 เหมือนเดิม คำพูดของมานะทำให้ปรีชาไม่คอยสบายใจ ทานคิดว่ามานะควรทำอย่างไร

ขอโทษปรีชา

1	2	3	4
---	---	---	---

 เป็นการหยิ่งเล่นไม่ต้องขอโทษ

16. ในงานเลี้ยงที่บ้านวรรณฯ ปราณีพบจนมากมาย ครั้งหนึ่งปราณีได้สนทนาเกี่ยวกับเรื่องแผนการแต่งกายกับเพื่อนของวรรณฯ แต่เพื่อนของวรรณฯ มีกวางกิดเห็นในเรื่องการแต่งกายต่างจากปราณี ทานคิดว่าปราณีจะรู้สึกอย่างไร ที่มีความคิดเห็นต่างจากเพื่อนของวรรณฯ

ไม่สบายใจ

1	2	3	4
---	---	---	---

 เลข ๆ

17. ขณะที่มาลีเดินกลับบ้านกับวารี ทั้ง 2 คนคุยกันเกี่ยวกับการสอนของครูท่านหนึ่ง วารีพูดว่าครูประโยคหนึ่งว่า สอนใจเงา ซึ่งมาลีรู้สึกว่ารุนแรงเกินไปจึงเตือนวารี วารีไม่พอใจจึงเกิดเถียงกัน วารีหาว่ามาลีประจบสอพลอ และดามาริด้วยคำหยาบคาย มาลีโกรธมาก ท่านคิดว่า ขณะที่มาลีโกรธ ความคิดของมาลีจะเป็นอย่างไร

สับสน

1	2	3	4
---	---	---	---

 ปลดปล่อย

18. วาณีฟังเพื่อน ๆ คุยแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการแสดงของวงดนตรีคณะหนึ่ง ซึ่งขณะที่ฟังนั้นวาณีไม่เห็นด้วยกับความคิดเห็นของเพื่อนบางคน แต่ใจจะรู้จะทำอย่างไร ระหว่างแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับเพื่อน หรือไม่แสดงความคิดเห็น เพื่อไม่ต้องโกรธกับเพื่อน ทานคิดว่าวาณีควรตัดสินใจอย่างไร

ไม่แสดงความคิดเห็น

1	2	3	4
---	---	---	---

 แสดงความคิดเห็นออกมาตรง ๆ

19. เย็นวันหนึ่ง สุภาและสุนันมีนัดหาได้แยัง และจะต้องตกลงให้ได้ ทานคิดว่าสุภาควรอธิบายข้อโต้แย้งให้สุนันฟังในลักษณะใด

อธิบายและแสดงอารมณ์ตามความรู้สึก

1	2	3	4
---	---	---	---

 อธิบายและพยายามข่มอารมณ์

20. ครูชาวิ้งจะได้ยินเพื่อน ๆ พูดถึงวินัยว่าเป็นคนเรียนเก่ง เล่นกีฬาเก่ง และวินัย
มารถมาส่งโรงเรียนทุกวัน แต่สุชาติเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ฐานะทางบ้านก็แตกต่างกับวินัย
ท่านคิดว่าสุชาติจะรู้สึกอย่างไร

พอใจในตนเอง 1 | 2 | 3 | 4 | อยากเหมือนกับวินัย

21. บัณฑิตใจพอใจคำพูด และการกระทำของแดงมาก ที่หาว่าตนนำเรื่องของเพื่อน
ไปฟ้องครู บัณฑิตแสดงกริยาอย่างไรกับแดง

หน้ายังให้เห็นว่าใจพอใจ 1 | 2 | 3 | 4 | เฉย ๆ ใจแสบงสีหน้าไม่พอใจ

22. สุนี เป็นคนเรียนเก่งและเรียนเร็ว วันนีระหว่างที่สุนีเดินชื่อของที่บ้านลำภู เพ็ญ
พยปรีชา และสมร คนรู้จักได้เข้ามาทัก และเอ่ยปากชมเชยยกย่องสุนีว่า เธอเป็นคนสุภาพ
เรียนร้อบร้อมกับที่ทุกกษยของจริง ๆ นะจ๊ะ แล้วยังเรียนเก่งอีก เธอรู้มั๊ยว่า เธอมีคุณสมบัติ
ควรที่จะเป็นแบบอย่างจริง ๆ ท่านคิดว่าสุนีจะรู้สึกอย่างไร

อาย คำว่าใจดีถูก 1 | 2 | 3 | 4 | ยิ้มแฉ่งเป็นปกติ

23. ทุกครั้งที่ชายคุยหรือแสดงความคิดเห็นกับชอบ ชายรู้สึกว้าขอบใจเคยมีความ
คิดเห็นตรงกับตนเองเลย และบางที่ชอบก็มักจะทำอะไรไม่เหมือนคนอื่น แต่ชอบก็เ็นรู้สึกแปลก
ประหลาด เพราะคิดว่า ตนมีเหตุผล ท่านคิดว่าชายจะรู้สึกอย่างไรต่อชอบ

เชื่อในความเป็นตัวของตัวเองของชอบ 1 | 2 | 3 | 4 | เป็นคนดีอ้อมเอาแต่ใจ

24. สุปจน์เห็นขานะใส่เสื้อตัวใหม่ ซึ่งใคร ๆ ที่เห็นก็กล่าวชมมามาว่า ทำให้บุคลิก
ดีขึ้น ท่านคิดว่าเป็นการยากหรือไม่ ที่สุพจน์จะกล่าวชมมาณะ

ยาก 1 | 2 | 3 | 4 | ไม่ยาก

25. หลังเลิกเรียน เมื่อเพื่อนกลับบ้านไม่มีใครอยู่ในห้อง พนมต้องรอรถที่บ้านมารับ
ขณะที่รอรถอยู่ในห้องนั้น พนมได้วาดการ์ตูนเล่นบนกระดานดำ ยังเอืดยืนถอยหลังไปชนโต๊ะครู
ทำให้แจกันหล่นแตก พนมตกใจรีบทำความสะอาดพื้นจนเรียนร้อบ แล้วออกไปรอรถนอกห้อง พนม
ควรทาวอย่างไรกับเรื่องนี้

เก็บเป็นความลับ 1 | 2 | 3 | 4 | เล่าให้เพื่อนฟัง

26. เพ็ญเพิ่งเข้าทำงานใหม่กับบริษัทแห่งหนึ่ง ซึ่งมีพนักงานมากมาย เพ็ญได้พูดคุย
กับเพื่อนร่วมงานหลายคน เพ็ญอยากให้เพื่อนร่วมงานเข้าใจตน เพ็ญควรทำอย่างไร

เปิดเผยความรู้สึกนึกคิดของตน

1	2	3	4
---	---	---	---

 ใช้เวลาประมาณ ๗ ไป

เพื่อนร่วมงานที่เข้าใจ

เวง

27 ในภาวะสวบวิชาคณิตศาสตร์ วิชัยแอบดูคำตอบของวินัยที่นั่งข้าง ๆ โดยไม่มีใครเห็น เมื่อผลการสอบออกมา ปรากฏว่าวินัยได้คะแนนเท่ากับวินัย ถ้าวิชัยจะต้องเล่าเรื่องนี้ให้คนอื่นฟัง ท่านคิดว่าวิชัยจะรู้สึกอย่างไร

ลำบากใจ

1	2	3	4
---	---	---	---

 ปกติ ไม่ลำบากใจ

28 ชาย เดินไปห้องสมุดเพื่ออ่านหนังสือพิมพ์ เมื่อไปถึงห้องสมุดก็พบกับชอบซึ่งกำลังนั่งอ่านหนังสือพิมพ์เกี่ยวกับการชกมวยชิงแชมป์โลกของสหภาพมวยโลก ชอบได้ให้ชายอ่านเรื่องนี้ เมื่อชายอ่านก็ถูกคุยแสดงความคิดเห็นกับชอบ แต่ชอบมีความเห็นตรงกันกับชาย ทั้งสองแสดงความคิดเห็นต่างกับด้วยเสียงดังขึ้นเรื่อย ๆ ชายควรทำอย่างไร

เปลี่ยนเรื่องคุย

1	2	3	4
---	---	---	---

 คุยเรื่องเดิมต่อไป

29 ขณะที่รับชมกีฬาชิงชนะเลิศของประเทศไทย เรื่องการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ตอนหนึ่งวันชมมีความรู้สึกไม่เต็มด้วย และไม่พอใจคำพูดของโค้ช วันนั้นควรทำอย่างไร

ฟังโค้ชพูดให้จบก่อน

1	2	3	4
---	---	---	---

โต้แย้งทันที

30. เมื่อลารากุยกกับเพื่อนหรือผู้อื่น ทั้งในเรื่องที่นาสนใจหรือไม่สนใจ ลารากุยกตนเองเป็นอย่างไร ขณะที่พูดคุย

ไม่ค่อยตั้งใจฟัง

1	2	3	4
---	---	---	---

 ตั้งใจฟัง

31 ขณะที่คุยกับงาดี สุดาารู้สึกว่ามาลิสพูดกไปวนมา สับสน จับประเด็นไม่ค่อยได้ แต่มาลิสก็ยังอยากจะคุยให้สุดาฟัง ท่านคิดว่าสุดาควรทำอย่างไร

พยายามฟังให้เข้าใจความหมายของกาพูด

1	2	3	4
---	---	---	---

 แกล้งทำเป็นตั้งใจฟัง

32 สุนีมักจะชวนเพื่อนสนทนาเรื่องต่าง ๆ รวมทั้งแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาบ้านเมือง การทำงาน บ่อยครั้งที่สุนีจะเห็นเพื่อนหรือคู่สนทนาขมขื่น นั่งฟังเงียบ ๆ บ้าง หรือพูดโต้ตอบบ้าง ท่านคิดว่า สุนีจะมีความรู้สึกอย่างไรต่อเพื่อน และคู่สนทนา

กำลังตั้งใจฟัง

1	2	3	4
---	---	---	---

 ไม่ได้ตั้งใจฟังอย่างแท้จริง

33 ในช่วงโงงสังคม ครูให้นักเรียนอภิปรายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาสังคม รัตนานีถามความคิดเห็นจากเพื่อนคนอื่น ๆ ที่กำลังอภิปรายอยู่ เมื่อครูเรียกให้รัตนานีแสดงความคิดเห็น

คิดเห็น ทานคิดว่ารักษาจะรู้สึกอย่างไรที่ต้องแสดงความคิดเห็นต่างไปจากเพื่อนคนอื่น ๆ

ลำบากใจที่จะพูด 1 | 2 | 3 | 4 เกินใจที่จะพูด

34. ขณะที่สมาชิกกำลังคุยเรื่องปัญหาการเมืองของไทยกับเบ๊ยกอย่างเข้มข้นอยู่นั้น
ทานคิดว่าเบ๊ยกจะสามารถบอกได้หรือไม่ว่า คำพูดของสมาชิกกับความรู้สึกของสมาชิกขณะทีพูดไป
เหมือนกัน

ได้ 1 | 2 | 3 | 4 ไม่ได้

35. เมื่อวิภาคุยกับเพื่อน หรือคนอื่น วิภาารู้สึกว่าถ้าเป็นเรื่องที่วิภาชอบและสนใจจะ
ตั้งใจฟัง ตอนมาวันนี้ ขณะที่วิภาและเพื่อนกำลังคุยกับ สุชาติก็เข้ามาแทรกและเล่าเรื่องการ
แข่งขันฟุตบอล ทั้งวิภาไม่ค่อยสนใจตั้งใจฟัง ทานคิดว่าวิภาควรทำอย่างไร

แค่ฟังทำเป็นตั้งใจฟัง 1 | 2 | 3 | 4 ตั้งใจฟัง

36. ตนอยไปงานศพของคนที่รู้จักกันที่วัดแห่งหนึ่ง และเหนื่อยได้พูดถึงสาเหตุการตายของ
ผู้ตายกับแขกที่มาในงาน ทานคิดว่าตนควรทำอย่างไร ในขณะที่พูดกับผู้อื่น

สังเกตท่าทีของอุสันทนา 1 | 2 | 3 | 4 พูดตามสบาย

37. เมื่อสุรัตน์คุยกับเพื่อน และทำงานร่วมกับเพื่อนในกิจกรรมต่าง ๆ สุรัตน์รู้สึกว่า
เพื่อนต้องการให้สุรัตน์เป็นอย่างไร

ปรับปรุงตัวใหม่ 1 | 2 | 3 | 4 ทำตัวเหมือนเดิม

38. สมพรรู้สึกว่าไม่สบายใจเกี่ยวกับปัญหาครอบครัว จึงขอโทษสุณีที่มาชวนคุย และ
ตนเองไม่ได้ตั้งใจฟังทั้งหมด สมพรจะคิดว่าสุณีเข้าใจความรู้สึกของตนหรือไม่

เข้าใจ 1 | 2 | 3 | 4 ไม่เข้าใจ

39. สุภาชอบพูดและอภิปรายแสดงความคิดเห็นกับเพื่อนเสมอ บางทีก็เกี่ยวข้องกับเรื่อง
เรียน สังคมทั่วไป ทานคิดว่าเพื่อน ๆ จะพูดถึงสุภาอย่างไร

ชอบคิดวามตนเองถูกเสมอ 1 | 2 | 3 | 4 ไม่ยึดตัวเองเป็นใหญ่

40. ยอดชายก็จะล้อสุธาเล่น จึงแอบนำปากกาไปซ่อนโดยที่สุธาไม่รู้ ปรากฏว่า
ปากกาหายไปจริง ๆ ทานคิดว่ายอดชายควรทำอย่างไร

ยอมรับผิด 1 | 2 | 3 | 4 ทำเป็นไม่รู้เรื่อง

แบบประเมินการให้คำปรึกษา

ตอนที่ 1 ต่อไปนี้จะเป็นรายละเอียดของมาตรการในการที่จะประเมินผู้ให้คำปรึกษา
ของนักเรียนสิ่งที่นักเรียนจะต้องทำก็คือ ให้นักเรียนประเมินว่าผู้ให้คำปรึกษาของนักเรียนใช้สิ่ง
ต่อไปนี้มากน้อยเท่าใด ขอให้นักเรียนตัดสินใจประเมินไปตามที่นักเรียนรู้สึกเช่นนั้น เช่น

ตัวอย่าง

ความเอาใจใส่	1. 2. 3. 4. 5.	ความไม่เอาใจใส่
เคร่งขรึม	1. 2. 3. 4. 5.	ร่าเริง

ขอให้ให้นักเรียนทำเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อ จากประสบการณ์ที่นักเรียนได้รับในขณะที่
เข้ารับบริการให้คำปรึกษาที่นักเรียนรู้สึกว่าการให้คำปรึกษาของนักเรียนเป็นเช่นนั้น

ความไวในการรับรู้	1. 2. 3. 4. 5.	ไม่สามารถในการรับรู้
ความต่อเนื่อง	1. 2. 3. 4. 5.	ความไม่ต่อเนื่อง
ความเอาใจใส่	1. 2. 3. 4. 5.	ความไม่เอาใจใส่
รู้สึกโศกเศร้าสบาย	1. 2. 3. 4. 5.	สะอึกสอ
รู้สึกสับสน	1. 2. 3. 4. 5.	สามารถทำให้กระจ่าง
ความสามารถในการเดา	1. 2. 3. 4. 5.	ความเชื่อมั่น
ความพอใจ	1. 2. 3. 4. 5.	ความไม่พอใจ
ความจริงใจ	1. 2. 3. 4. 5.	ความไม่จริงใจ
การรู้สึกเห็นอกเห็นใจ	1. 2. 3. 4. 5.	การไม่เห็นอกเห็นใจ
การเอาอกเอาใจ	1. 2. 3. 4. 5.	การไม่เอาอกเอาใจ
ไม่มีประสิทธิภาพ	1. 2. 3. 4. 5.	มีประสิทธิภาพ
การยอมรับ	1. 2. 3. 4. 5.	การปฏิเสธ
รู้สึกดีเครียด	1. 2. 3. 4. 5.	รู้สึกผ่อนคลาย
รู้สึกสนใจ	1. 2. 3. 4. 5.	รู้สึกไม่สนใจ
เคยไปด้วยความช่วยเหลือ	1. 2. 3. 4. 5.	ไม่ให้ความช่วยเหลือ
เกินไปด้วยการยอมรับ	1. 2. 3. 4. 5.	ไม่ยอมรับ
สนใจจริง	1. 2. 3. 4. 5.	แสร้งสนใจ

ตอนที่ 2 ข้างล่างนี้จะให้นักเรียนจัดลำดับถึงปฏิกิริยาที่นักเรียนมีต่อคำถามในขณะที่เข้ารับการให้คำปรึกษา

2.1 ผลจากการได้รับประสบการณ์ในการเข้ารับการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ ข้าพเจ้าได้รับรายละเอียด หรือเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับตัวของข้าพเจ้าเองในแง่ต่าง ๆ ต่อไปนี้ คือ

	ไม่ได้รับเลย	ได้รับมาก
ความสามารถ		
ขีดจำกัด		
พฤติกรรม	. . .	
ความรู้สึกเกี่ยวกับ ตัว		
ความสนใจ		
เป้าประสงค์		
บุคลิกภาพ		
ทัศนคติ หรือค่านิยม		
การตัดสินใจ		
การเลือกอาชีพ		
ความสัมพันธ์กับผู้อื่น		
เนื้อหาทางวิชาการ		
อื่น ๆ (ระบุ)	. . .	

2.2 ผลจากการที่ได้รับประสบการณ์ในการเข้ารับการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ ข้าพเจ้าสามารถแก้ไขเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเอง คือ

	ไม่ได้รับเลย	ได้รับมาก
ความสามารถ		
ขีดจำกัด		
พฤติกรรม	. . .	
ความรู้สึกเกี่ยวกับ ตัว		
ความสนใจ	. . .	
เป้าประสงค์		

	ไม่ได้รับเลย	ได้รับมาก
บุคลิกภาพ	।	।
ทัศนคติ หรือคำนิยม	।	।
การตัดสินใจ	।	।
การเลือกอาชีพ	।	।
ความสัมพันธ์กับผู้อื่น	।	।
อื่น ๆ (ระบุ)	।	।

๒.๓ ผลจากการที่ได้รับประสบการณ์ในการเข้ารับการได้คำปรึกษาในครั้งนี้ ข้าพเจ้า
สามารถพัฒนาทักษะบางด้านในก้าวข้ามแล้ว ก็คือ

	ไม่ได้รับเลย	ได้รับมาก
การตัดสินใจ	।	।
ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	।	।

ภาคผนวก ข .

ตารางคำอธิบายจำแนกเป็นรายข้อ

และ

คะแนนดิบของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ตาราง 1 ค่าอาพาจจำแนกของแบบสวณตามการสื่อสารระหวางบุคคล

ข้อที่	๕	ข้อที่	๖
1	2.53	21	4.26
2	1.92	22	2.90
3	2.22	23	2.00
4	2.51	24	3.33
5	2.07	25	4.09
6	3.17	26	2.32
7	3.39	27	4.00
8	5.09	28	3.11
9	1.88	29	3.50
10	2.09	30	6.32
11	3.29	31	5.25
12	4.17	32	4.22
13	4.00	33	6.74
14	5.52	34	3.80
15	3.20	35	3.78
16	4.17	36	2.00
17	2.10	37	2.00
18	3.54	38	4.35
19	6.10	39	2.61
20	1.95	40	2.36

ตาราง 2 คะแนนจากแบบสอบถามการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนกลุ่มทดลอง
ก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	Pre-test	Post-test
1	107	112
2	107	108
3	107	125
4	105	113
5	106	117
6	102	108
7	100	103
8	97	114

ตาราง ๖ คะแนนจากแบบสอบถามการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนกลุ่มควบคุม
ก่อนและหลังการเข้ากลุ่มควบคุม

คนที่	Pre-test	Post-test
1	107	109
2	106	110
3	101	102
4	100	100
5	92	99
6	92	103
7	91	101
8	90	95

ภาคผนวก ค .

สรุปการอภิปรายของสมาชิก

และ

ตัวอย่างบทสนทนาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 5

สรุปการอภิปรายวงสมาชิกในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ครั้งที่ 1

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อต้องการให้สมาชิกทราบเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายและวิธีการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กฎเกณฑ์ต่าง ๆ บทบาท และหน้าที่ของสมาชิก
2. เพื่อต้องการให้สมาชิกสร้างความคุ้นเคยซึ่งกันและกัน

วิธีดำเนินการ

ผู้นำให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัวพร้อมทั้งชื่อเล่น และให้สมาชิกจับคู่คุยกัน เกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกต้องการทราบเกี่ยวกับตัวเอง แล้วให้สมาชิกแนะนำเรื่องราวต่าง ๆ เกี่ยวกับคู่ของตนต่อสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งมีการซักถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ ต่อจากนั้นผู้นำชี้แจงจุดมุ่งหมายของกลุ่ม บทบาท และหน้าที่ของสมาชิกที่จะต้องปฏิบัติต่อกันในกลุ่มให้สมาชิกซักถามสิ่งที่สงสัย เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน

ครั้งที่ 2

จุดมุ่งหมาย

เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองอบอุ่นยอมรับซึ่งกันและกัน โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดและแสดงความคิดเห็น

วิธีดำเนินการ

ผู้นำให้สมาชิกเล่นกิจกรรม การสื่อสาร ที่เรียกว่าชาวลิโอ และแสดงความคิดเห็นต่อกิจกรรมว่าทำให้เกิดผลต่อการสื่อสารอย่างไร จากนั้นก็ให้สมาชิกแต่ละคนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกต้องการให้ผู้อื่นทำของตนในขณะที่สนทนากัน

สรุปผล

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้ สมาชิกให้ความสนใจและสนุกสนานกับกิจกรรมมาก

ยังได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อผิดพลาดในการสื่อสารของงานขณะที่ทำกิจกรรม การสื่อสาร (ในการแสดงความคิดเห็น สมาชิกจะพูดและแสดงความคิดเห็นของตนเอง) เมื่อมีการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกต้องการให้ผู้อื่นทำจะสนทนากันนั้น สมาชิกมีความเต็มใจที่จะพูดโดยไม่ควงมีการกระตุ้น แกสสมาชิกยังไมมีการชักถามกัน

ครั้งที่ 3 - 10

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจ และเข้าใจพฤติกรรมของตนเอง และได้เรียนรู้วิธีการที่มีประสิทธิภาพในการปรับปรุงการสื่อสารจากกลุ่ม

วิธีดำเนินการ

1 ให้สมาชิกเปิดเผยพฤติกรรมของตนเองซึ่งสมาชิกถือว่าเป็นปัญหาและมีความต้องการที่จะแก้ไขปรับปรุง

2 ให้นำ ๗ หน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกคนอื่น ๆ ทำหน้าที่เป็นผู้ให้ความช่วยเหลืออีกฝ่ายเพื่อความกระจ่าง และสะท้อนกลับพร้อมทั้งเสนอแนวทางในการแก้ปัญหาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ครั้งที่ 3

มีสมาชิกเสนอปัญหาเกี่ยวกับการมีอารมณ์ร้อนวู่วาม เมื่อถูกเพื่อนตำหนิในสิ่งที่ตนทำผิด ทำให้พูดจาได้ดอบกับเพื่อนไม่ดี ทำให้เพื่อนไม่พอใจ และไม่พูดด้วย สมาชิกในกลุ่มได้ซักถามรายละเอียดและให้ข้อเสนอแนะว่า ให้นั่งสมาธิเพื่อทำให้เป็นคนอารมณ์เย็น ให้ฝึกยอมรับผิดในสิ่งที่ทำผิด และเปลี่ยนคำพูดกับเพื่อนไทย เมื่อพบกับเหตุการณ์นั้นอีก โดยกลุ่มยกสถานการณ์ที่สมาชิกเจ้าของปัญหายังจะโกรธขึ้นมาแล้วให้สมาชิกลองพูดได้ตอบว่า ควรจะพูดอย่างไร และกลุ่มช่วยแก้ไข

ครั้งที่ 4

มีสมาชิกเสนอปัญหาวา ไม่ค่อยสนใจฟังเพื่อนพูดโดยเฉพาะเมื่อเพื่อนเล่าหรือพูดเกี่ยวกับเรื่องผี เมื่อเพื่อนถาม มักตอบว่าไม่รู้ไม่ได้ฟัง ทำให้เพื่อนโกรธไม่พูดด้วยเสมอ สมาชิกในกลุ่มได้

ชักถามรายละเอียด และให้ข้อเสนอแนะว่า ให้คิดว่าทำไมจริง จะได้ไม่กลัวหรือให้บอกความรู้สึกกับเพื่อนไปตรง ๆ เมื่อเพื่อนเล่าเรื่องผีให้ฟัง นอกจากนี้สมาชิกในกลุ่มได้เล่าเรื่องผีให้สมาชิกเจ้าของปัญหาฟังเป็นการฝึกความกล้าและสนใจต่อเพื่อน เมื่อเล่าจบให้สมาชิกเจ้าของปัญหาเล่าซ้ำให้กลุ่มฟังด้วย

ครั้งที่ 5

สมาชิกคนหนึ่งเสนอปัญหาคือ เวลาพูดกับเพื่อนมักจะไม่ค่อยฟังเพื่อนฟัง เพื่อเพื่อนไม่ฟังก็โกรธ แผลพระเดียวกันก็ไมสนใจที่จะฟังเพื่อนพูด สมาชิกในกลุ่มได้ชักถามรายละเอียดและให้ข้อเสนอแนะว่า ควรเปลี่ยนน้ำเสียงเวลาพูดกับเพื่อน และควรหาคำพูดที่เร้าใจเชิญชวนให้เพื่อนสนใจ ก่อนจะเล่าเรื่องให้ฟัง เวลาจะเล่าให้เพื่อนฟังควรจะเดินเข้าไปหาเพื่อนก่อน อย่าเรียกเพื่อนมาจะเป็นการบังคับ ควรระวังกริยาท่าทางขณะพูดกับเพื่อน และเวลาฟังเพื่อนเล่าอะไรควรนึกถึงความรู้สึกของเพื่อนบ้าง ถ้าไม่ชอบเรื่องที่เพื่อนเล่าควรบอกไปตรง ๆ

ครั้งที่ 6

สมาชิกผู้หนึ่งได้เสนอปัญหาของตนว่า เวลาทำสิ่งทำงานรีบ ๆ แล้วมีเพื่อนมาพูดด้วยจะพูดแบบขอไปทีไม่สนใจ และไม่มองหน้าเพื่อน ทำให้เพื่อนไม่พอใจ สมาชิกได้ชักถามและแนะนำว่าเวลาเพื่อนมาพูดอย่ามุงแฉ่งงานอย่างเดียว พยายามคิดว่าคนอื่นก็ยังไม่เสร็จเหมือนกัน จะทำให้สนใจเพื่อนมากขึ้น ลองพยายามตอบเพื่อนไปดี ๆ บางทีเพื่อนอาจจะช่วยทำงานก็ได้ถ้าเห็นว่ากำลังยุ่ง นอกจากนี้ ยังเสนอให้ร้องเพลงเวลาทำงานจะช่วยให้ไม่ท้อหรือรำคาญเวลาเพื่อนมาถาม

ครั้งที่ 7

สมาชิกได้เสนอปัญหาว่า ไม่พอใจพ่อแม่ที่บังคับ เวลาไปโรงเรียนถ้าพบใครจะระบายอารมณ์ออกด้วยการพูดกับเพื่อนไปดี หรือเวลาขัดใจกับเพื่อน ถ้าหันมาเจอเพื่อนคนอื่นก็จะใส่อารมณ์กับเพื่อนทันที โดยหวังจะพูดว่า ทำให้เพื่อนไม่ชอบ สมาชิกในกลุ่มได้ชักถามและให้ข้อเสนอแนะว่าควรคิดว่าพ่อแม่มีความหวังดีต่อตน ถ้ามีอารมณ์โกรธไม่พอใจให้ผิงตัวเองจะได้รู้สึกตัว หรือแทนที่จะพูดว่าดเพื่อนคนอื่นให้เปลี่ยนเป็นพูดกับทุกคน! เพื่อนจะทำให้เพื่อนเข้าใจมากขึ้น และให้พูดขอโทษ

เพื่อนเข่าาผด รวมทั้งให้นึกถึงความรู้สึกของเพื่อนที่ไม่รู้เรื่องบ้าง จะทำให้ระวังตัวมากขึ้น

ครั้งที่ ๒

สมาชิกได้เสนอปัญหาว่า มักจะมีปัญหากับเพื่อนคนหนึ่งซึ่งชอบพูดถึงแต่เรื่องผู้ชายตัวเอง เป็นแฟนกัน รู้สึกไปชอบและไม่สนใจฟัง ทำให้ตกใจไปพูดกับเพื่อน อยากให้กลุ่มเสนอแนะวิธีพูด ที่จะคืนคกับเพื่อน กลุ่มได้ซักถามรายละเอียดและเสนอแนะว่า ควรพูดบอกเพื่อนไปตรง ๆ ตาม ความรู้สึกเพื่อให้เพื่อนเข้าใจ แต่ถ้ายังเถดว่าเมื่อเพื่อนพูดถึงเรื่องผู้ชายเขารู้สึกอย่างไร ถ้าเขารู้สึกสบายใจก็โยควรไปทัด ควรให้ความสนใจต่อเพื่อน และให้สมาชิกเจ้าของปัญหาลองพูดให้กลุ่ม ฟัง และแก้ไข

ครั้งที่ ๑

สมาชิกคนหนึ่งได้เสนอปัญหาว่า เมื่อพบคนแปลกหน้าหรือโยคุ้นเคยมักจะพูดติดขัด ไม่กล้า พูด เพราะกลัวผิดและโยร้ายของหน้าเวลาพูดๆ มักจะโยกับเพื่อนที่โยจะสนิท และญาติโยใหญ่ กลุ่ม ได้ซักถามรายละเอียดและให้ข้อเสนอแนะว่า ให้จดจาวกสัวด้วยการมองหน้าเวลาพูดกับทุกคน ในกลุ่ม เวลาอยู่บ้านให้คิดว่าพรุ่งนี้จะพูดกับเพื่อนไม่สนิทคนใดอย่างไร แล้วทัดพูดหน้ากระจก ถ้า ตอนแรกยังไม่กล้า เมื่อเวอเพื่อนให้พยายามมองหน้าแล้วยิ้มไว้ก่อน และแรก ๆ ให้ลองทักสอง สามคำแล้วคอย ๆ ทาเรื่องยากๆด้วย

ครั้งที่ 1๐

มีสมาชิกผู้หนึ่งเสนอปัญหาว่า ตนเองชอบแหยหรือซาเพื่อนโดยโยเคยสังเกตความรู้สึกของเพื่อนคอกำพูดของตน คิดว่าแหยเลน ๆ แต่ยากจะไปตรงกับเรื่องที่เพื่อนโยสบายใจ ทำให้ โยสบายใจ จึงอยากให้กลุ่มทวายนะนำว่า ทำอย่างไรจึงจะจับความรู้สึกของเพื่อนได้ขณะที่พูดคุย กันก่อนจะพูดให้เพื่อนโยสบายใจ กลุ่มได้ซักถามและให้ข้อเสนอแนะว่า ขณะที่พูดแหยเพื่อนควรจะ มองดูสีหน้า ท่าทางของเพื่อน หรือมีละนั้นก็ควรถามความรู้สึกของเพื่อนตรง ๆ ว่ารู้สึกอย่างไร ก่อคำพูดของเรา ถ้าทาให้เพื่อนโยสบายใจก็ควรขอโทษเพื่อน และเปลี่ยนไปคุยเรื่องที่ทาให้เพื่อน โยสบายใจ

ครั้งที่ 11

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ทราบความคิดเห็นของสมาชิกเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วิธีดำเนินการ

ให้สมาชิกแต่ละคนอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม การให้คำปรึกษา พร้อมทั้งเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข ผู้นำให้สมาชิกกรอกแบบประเมินผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

สรุปผล

จากการอภิปรายแสดงความคิดเห็นของสมาชิกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม มีดังต่อไปนี้

1. ได้เข้าใจตนเองและเพื่อน ๆ มากขึ้น
2. ทำให้รู้จักวิธีการควบคุมอารมณ์และการแสดงออกของอารมณ์เมื่อเกิดความรู้สึก

โกรธและโมโหใจ

3. ทำให้สามารถสื่อสารกับบุคคลได้ดีขึ้น โดยเฉพาะทำให้เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและลดความขัดแย้งในการสื่อสารกับผู้อื่น

4. ทำให้เกิดความกล้าที่จะสื่อสารกับผู้ที่ไ้คุ้นเคยได้มากขึ้น

5. ทำให้ทราบแนวทางในการแก้ไขและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการสื่อสารที่

เหมาะสม

สมาชิกให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มดังนี้

1. ในการทำกลุ่ม ควรจะมีการทำกิจกรรมสร้างความคุ้นเคยมากกว่า 1 ครั้ง เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้พบกับบรรยากาศที่เป็นกันเอง เกิดความคุ้นเคยและไว้วางใจกันและกันมากขึ้น

2. ในการทำกลุ่มช่วงเวลาเช้า จะต้องคำนึงถึงตัวสมาชิกในเรื่องเกี่ยวกับน้ำที่พิเศษของสมาชิก การหาการบ้านยังไม่เสร็จของสมาชิก ซึ่งจะทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกวิตกกังวลในการเข้ากลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 5

หัวข้อการอภิปราย การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การสื่อสาร
วัน เวลา 15 สิงหาคม พ.ศ.2527 เวลา 7.15 - 8.35 น.
สถานที่ ห้องจริยศึกษา โรงเรียนราชวินิตบางแก้วฯ
สมาชิก 8 คน

ผู้นำ วันนี้เราก็มายพบกันอีกนะคะ ครึ่งนี้ก็ เป็นครั้งที่ 5 เมาดูซิว่าที่ แล้ว
ได้ทำอะไรกันไปบ้าง ขอให้ใครช่วยสรุปคราวที่แล้วซิคะ (เจน) ✓
ตั้งแต่เริ่มต้นเลยคะ ใครก็ได้

พี่เพชร : พูดถึงปัญหาของบูมที่ไม่ชอบฟัง เพื่อนพูด โดยเฉพาะเกี่ยวกับ เรื่องผี และ
เวลาภาคร้อนอารมณ์ไม่ดี ไม่อยากฟังใครพูด แต่ไม่บอญัก แล้วพวกเรา
ก็เสนอการแก้ไข ด้วยการให้คิดว่าไม่จริงจะได้ไม่กลัว และบอกเพื่อน
ไปตาบความรู้สึกตรง ๆ แล้วเราก้เล่าเรื่องผีให้บูมฟังด้วย และพูดเรื่อง
เกี่ยวกับเรื่องบ้างนิดหน่อย . (เรียบ)

ผู้นำ มีใครช่วยต่อจากพี่เพชรมั้คะ

บูม ตอนแรกติดตามผลของแม้วกอนว่าทำถึงไหนแล้ว นื่องบอกความมกของ
ของตนเองให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มช่วยหาข้อแก้ไข ✓

เก๋ : นื่องไม่ค่อยฟังเวลาเพื่อนพูด แล้วก็เวลาไม่มีคนฟังก็จะบ้งคับ เพื่อนให้ฟัง
แบบนี้

ผู้นำ หึงทำทาจะพูดให้มั้จะ

หึง ยังคะ

ผู้นำ บูมลองบอกกลุ่มซิคะ ได้ทำการแก้ไขไปถึงไหนแล้ว และเป็นอย่างไรบ้าง

บูม ตอนนี้เรื่องผียังไม่มึใครเล่าให้ฟัง ก็เลยยังไม่ได้ใช้วิธีที่เพื่อนแนะนำ
แต่เรื่องอากาศร้อนอารมณ์ไม่เ่ รู้สึกดีขึ้น คือพยายามทำอย่างทีเพื่อนบอก
ไปให้คิดเรื่องอากาศคะ ✓

- น้อง : ไม่ใช่ บางครั้งนะ เวลาเขาพูดยาแบบเราไม่ยากฟัง พอพูดมาเราก็มองไปฟัง บางทีถ้าอารมณ์ดี ๆ หน่อยก็ฟัง
- ปู : เป็นเฉพาะบางครั้ง แต่ส่วนใหญ่หรือส่วนน้อย
- น้อง : ส่วนน้อยที่ไม่วางฟัง
- ผู้นำ : แต่ก็จะยากจะแก้ไขใช่ไหมคะ (เจียน) ถ้ายังสงสัยในปัญหาของน้อง ก็ลองถามดูได้นะคะ
- ปู : ไม่อยากฟัง เพราะไม่ชอบวิธีที่เขาหรือใจ
- น้อง : ไม่ เรื่องของเขาด้วย บางทีอารมณ์เราไม่ดีด้วย เราก็ไม่อยากฟังอะไรเลยแบบนี้
- วี.เค. : เพราะฉะนั้น ปัญหาการฟังคือไม่อยากฟัง อยู่ที่อารมณ์
- ผู้นำ : หมายความว่าฉันอยู่กับอารมณ์ อารมณ์ไม่ดีไม่ฟัง แล้วถ้าอารมณ์ดีก็ฟังใช่ไหมคะ
- น้อง : ค่ะ
- ผู้นำ : นั่นคือ ต้องการที่จะแก้ไขปัญหาทางด้านอารมณ์ รู้สึกในกลุ่มจะเป็นหายคนที่อารมณ์ร้อนและไม่ค่อยชอบฟัง คิดว่าควรทำอย่างไรคะ
- แป๋ว : แล้วอย่างเวลาที่เพื่อนเขาว่าอะไรเรา เราไม่อยากฟังใช่ไหม เราจะโต้ตอบเขาอย่างไร
- น้อง : หมายความว่าอย่างไร
- แป๋ว : แบบเกี่ยวกับทุกเรื่อง สมมุติว่าอะไร เธออย่างนั้นทำไมไม่ยอมทำอะไรอย่างนี้
- น้อง : สอนมากเรื่องทำเราจะต้องทำอะไรด้วย
- แป๋ว : ไม่ ถ้าสมมุติว่าเพื่อนเราอย่างนี้ เราจะฟังที่เราพูดเขาว่าเราเรียน
- น้อง : ก็ฟังนะ เวลาใครว่าอย่างนั้นก็ฟัง ก็พยายามปรับปรุงตัวเอง บางครั้งใครว่าอะไรมาอย่างนั้นก็ฟังไว้ แล้วส่วนมากก็จะทำเป็นนิสัยแล้ว เรื่องที่เขาว่ามา เพราะที่บ้านเขาความใจ เขารู้กันหมด
- แป๋ว : ฉะนั้นเป็นส่วนน้อย ที่ไม่ฟังเขาในเวลาที่เรารมณ์ไม่ดีใช่ไหม
- น้อง : (พยักหน้า)

- ผู้นำ วยางนั้นก็ต้องการแก๊สส่วนน้อยนี้ให้มันดีทั้งหมด . (เจียน)
- เก้ คอบที่อารมณ์ไม่ดี โครมาพูดให้ฟังก็ไม่วายากทั้ง แล้วพาลโมโหเขาด้วย หรือเปล่า
- น้อง โม่
- เก โม่โมโห แล้วไม่ฟังเฉย ๆ ไซม์ย
- น้อง เจียนถูกเดียว เวลาพูดมาก็เจียน แล้วแบบไม่ฟังอย่างนี้ เพื่อนก็ถาม ฟังหรือเปล่า ก็บอกเปล่าไปรู้เรื่องเลย เขาก็เฉย ๆ
- แม่ แสดงว่าตอนที่เจียนเฉย ๆ ยี่ จิตใจเราใจได้อยู่กับ เรื่องที่เพื่อนพูด ไปไกลที่ไหน จิตใจนะ
- น้อง ก็มันก็เรื่อย ๆ ไป
- แม่ เรื่องที่เกิดมาจากสาเหตุที่ทำให้เราอารมณ์ไม่ดีหรือเปล่า
- น้อง สวนมากจะเป็นอย่างนั้น
- แม่ จัน คิดว่า ที่เธอไม่ฟังคนอื่น มาจากเธออารมณ์ไม่ดีไซม์ย แล้วมีสาเหตุ หนึ่งที่ทำให้เธออารมณ์ไม่ดี พอเพื่อนมาพูดให้ฟัง เธอก็ไม่ฟัง เพราะจิตใจ ไปกังวลถึงสิ่งที่ทำให้เธออารมณ์ไม่ดี เช่นว่าเธอควรจะ คือสิงโตที่ ทำให้เธออารมณ์ดีนะไม่ต้องคิดมันในขณะที่เพื่อนพูด พยายามทำใจให้ ฟังแต่เรื่องที่เพื่อนกำลังพูด มันอาจจะทำให้อารมณ์ดีขึ้นบ้างก็ได้
- น้อง หมายความว่า เวลาที่อารมณ์ไม่ดี เพื่อนพูดมาให้พยายามที่จะฟัง แล้ว ทำแบบไม่ต้องคิดถึงเรื่องที่ทำให้อารมณ์ไม่ดี แล้วเราก็พยายามทำใจเก็บ ฟังเขา ไม่ต้องไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจไซม์ย
- แม่ (พยักหน้า)
- ปู ที่อารมณ์ไม่ดีทุกครั้ง สาเหตุทุกครั้งเหมือนกันหรือเปล่า
- น้อง โม่
- ปู ส่วนใหญ่มักจะเป็นเรื่องอะไร
- น้อง ก็บางทีเวลาโมโหจากบ้านมาอย่างนี้ และสวนมากจะเป็นอย่างนี้
- ผู้นำ หมายความว่า ถูกขัดใจมาจากที่บ้านไซม์ยคะ ก็เลยไม่พร้อมที่จะมาฟังใคร ทั้งนั้น ตอนนั้นไซม์ยจะ

- น้อง (พยักหน้า)
- หนึ่ง แล้วที่บอกว่า เวลาเพื่อนไม่ได้ฟังแล้วเพื่อนเขาเฉย ๆ รู้มั้ยว่า เฉย ๆ ของเพื่อนคืออะไร
- น้อง รู้สึกแบบว่าเขาจะใจพอใจที่เราไปฟังเขา
- หนึ่ง แล้วเธอทำอะไรต่อไป เพื่อรู้สึกอย่างนั้น
- น้อง ก็เวลาเขาไม่พูดก็ไม่พูดกับเขา
- ผู้นำ รู้ว่าเพื่อนไม่พอใจ แต่ก็ไปสนใจทำไมคะ
- น้อง ไม่สนใจไม่สนใจ แต่ไม่รู้จะทำอย่างไรคะ
- ผู้นำ ใครมีข้อเสนอแนะอะไรบ้าง ก็จะพูดอะไรคะ
- เก๋ ยากคะ ยังคิดไม่ออก
- ผู้นำ เคยมีใครที่เจอกับภาวะอย่างนี้แล้วบ้างคะ แล้วทำอย่างไรบ้าง หนึ่งว่า อย่างไรคะ
- หนึ่ง คิดว่าในเมื่อปัญหาอยู่ที่บ้าน เราก็ควรเก็บเอาไว้ในใจ ไม่ควรจะมา ระบายที่โรงเรียน
- แป๋ว แต่เมื่อมีปัญหาของน้องมันไม่ใช่การระบายออก
- หนึ่ง ไป แบบไม่ควรอย่างไงละ ควรจะฟังคนอื่นเค้า
- ผู้นำ ที่หนึ่งพูดมาหมายความว่า ถ้ามีปัญหาที่บ้านก็ไม่ควรเอาใจคิดตัวมาด้วย ควรจะตัดมันไว้ที่บ้านอย่างนี้ใช่มั้ยคะ ไม่ควรจะคิดตัวมาด้วย เพื่อว่า เวลาอยู่ในสถานการณ์ที่หนึ่ง เราควรทำตัวอีกอย่างหนึ่งเพราะว่า เราอยู่กับคนละแห่งในความหมายของหนึ่ง หมายความว่าอย่างนั้นใช่มั้ยคะ
- หนึ่ง ใช่คะ
- ผู้นำ คือไม่หมายถึงการแสดงอารมณ์ หมายถึง ปัญหาเกิดขึ้นที่ไหนให้ทิ้งไว้ที่นั้น คราวนี้วิธีการที่จะทิ้งไว้ที่นั้น เราควรจะทำอย่างไรดี
- หนึ่ง : มาถึงโรงเรียนแล้ว เราควรจะทำใจให้สบายให้แจ่มใส ไม่ควรจะห่อ ยิ่งขึ้นอีก
- น้อง คิดว่าจะพยายาม
- แป๋ว โดยมากเรื่องที่โดนขัดใจนี่มักจะเกี่ยวกับ เรื่องอะไร

- น้อง ก็เวลาจะทำอะไรแล้วไม่ได้ทำอะไรนี่
- แม่บัว อย่างเช่นไปเที่ยวแล้วแม่ไม่ให้ไปเที่ยวใช่ไหม
- น้อง ไย ส่วนมากเรื่องนั้นไม่ค่อยเท่าไร
- แม่บัว เรื่องอะไรละ เล่าให้ฟังได้ไหม
- น้อง ได้ สมมุติว่าเราจะเล่นอะไรอย่างนี้ อย่างแบบเบ็ดวิทย์ดัง ๆ อย่างนี้ เขามอบให้หรี ๆ หน่อย ก็ยังเปิดอย่างนี้
- แม่บัว ถ้าอย่างนั้น เมื่อเราอยู่ที่โรงเรียนแล้ว เพื่อนพูดให้แล้วเราไม่ฟังไปเล่าใจก็คิดแต่เรื่องนี้ เราก็จะนำเอาเรื่องนี้ไปพูดกับเพื่อน ในเมื่อเขาพูดแล้วเค้าไม่ฟัง เราก็ทวนเขาคุยด้วย คุยแบบว่าที่บ้านเธอเบ็ดวิทย์ดังได้ไหม แม่เธอดุขี้ เป็นการถามเจ้าจะได้ทำให้เธอฟังเขาด้วยว่าเขาชอบเธอมาวอย่างไร จะได้อธิบายเพื่อนเขาเหมือนเรา เบ็ดวิทย์ดังแล้วแม่ว่า จะได้ภูมิใจว่ายังมีคนที่เหมือนเราอยู่ มันไม่ใช่เรื่องไหนอะไร
- ผู้นำ แม่บัวหมายความว่า ให้เอาเรื่องที่มีปัญหาไปพูดคุยกับเพื่อน เพื่อจะหาผลการตัดสินใจจากบ้าน และทำให้น้องและเพื่อนฟังซึ่งกันและกันใช่ไหมคะ
- น้อง น้องก็คิดว่าอย่างไร
- น้อง ก็แบบบางที่เราอยากจะทำอะไรแล้วไม่ได้ทำ มันก็รู้สึกโมโห
- ผู้นำ หมายถึงว่า น้องคิดวิธีแก้ไขของแม่บัว เป็นอย่างไรคะ
- น้อง ค่ะ แลกเปลี่ยนกันได้
- ปู อาจารย์คะ ถ้าเกิดเบ็ดวิทย์ดังแล้วที่บ้านเพื่อนเบ็ดวิทย์ดังได้ รุทหนอกคุณแม่ไม่ว่า แล้วจะมีความรู้สึกอย่างไร ถ้ามันตรงข้ามกับเรา
- น้อง ก็บอกให้เขาฟังว่าที่เบ็ดไม่ได้ เพราะว่าแม่เค้าไม่ให้ฟัง แม่เค้าไม่ให้เปิดดัง ถ้าฟังก็แบบฟังคนเดียวได้ แบบเล่าให้เขาฟัง เรื่องที่บ้านเบ็ดไม่ได้
- ปู แล้วจะมีแบบเกิดความเข้าใจไม่วายฟังขี้
- น้อง ก็ถ้าเค้าแบบทำให้เราเข้าใจก็ไม่ใช่
- ผู้นำ เดี่ยวคะ น้องคงทวนคำถามของปู หนูถามเมื่อไหร่คะ น้องเข้าใจว่าอย่างไร

น้อง
ปู่เค้าถามมาว่า เราเปิดวิทยุตั้งไมไ่กันแล้วไม่คุยกับเพื่อน เพื่อนเค้า
เปิดดังได้แม่เค้าไม่ว่าอะไร เราจะความรู้สึกอย่างไร

ស្តាប់ ច្រើន

ปู (พยักหน้า)

ผู้นำ บุตรธิดา เราจะไม่ไถ่กู้ถ้าเราฟังเพื่อนคนนั้น แล้วเราไม่อยากจะคุย
กับเพื่อนคนนั้นอีกหรือเปล่า ความรู้สึกของเราเป็นอย่างไร

น้อง ก็แบบขยับเฉย ๆ อย่างใจฉะ คือ ถ้าเขาขาดแบบที่บ้านเค้าเปิดได้
ที่บ้านเราเปิดไม่ได้แบบนี้ ก็บอกว่าแม่เค้าไม่ให้เปิด แล้วเราก็ตะเฉย ๆ
เราให้เขาฟังไปเลย

ผู้ นำ หมายความว่า คำตอบของ เขาหรือคำพูดของ เขาไม่มีผลต่อการอารยณ์เสีย
กับ เรื่องของเราที่เราทำไม่ได้เหมือนเขาใช่ไหมละ ที่ เหวออาจ ไรละ

[illegible]

ผู้นำ เหมือนอย่างไรคะ

นี่แหละ เหมือนกับของหนึ่ง ที่ตัดปัญหาอารมณ์ทางบ้านไม่ทำจิตใจให้สบาย จะได้
แบบอารมณ์ดีด้วย แล้วเรียนรู้เรื่อง

เกิ คะ ทนุก็คิดอย่างนั้น

ผู้นำ แล้วเกิดทำอะไรคะ เวลาตัดสินใจหา วิธีตัดสินใจทำอะไร

ก็โหมคิด เรื่องที่บ้านเพราะว่ากำลังงุ้ม แล้วตัวเองก็เป็นคนคิดมาก
ก็เลยหัดนัดพาทางบ้าน มาโรงเรียนก็ทำอารมณ์ดีกับเพื่อนอะไรอย่างนี้
จะได้เรียนหนังสือรู้เรื่อง

ผู้นำ คำว่าไม่คิดนี่ หมายความว่า ไม่ถึงเรื่องอะไรเลย หรือเอาเรื่องอื่น
ที่สนใจมาคิดแทน

แก้ . เอาแบบสบายใจมาคิด แบบกลบเกลื่อนตอนที่เราไม่สบายใจทางบ้าน
ช่วยให้เราอารมณ์ดีขึ้น

บุญ บุญติศวา . อาจารย์คณะกสิกรรม

ผู้นำ ไม่มีคำวาผิดพรอกคะ เราบอกไปตามความคิด ความรู้สึกจริง ๆ ว่า
เราคิดวาทอย่างนี้ควรแก่แบบนี แต่การตัดสินใจในการแก้ไขข้อข้อง

บ๊วย

คิดว่าในเวลาเขาพูดอะไรชอบบังคับผู้อื่น ควรมีการคิดถึงตัวออกผู้อื่น
แบบว่าเรายังกับเขา เขาอาจไม่สบายใจว่า เธอไม่มีอะไรกับเราถึง
มายังกับเราอย่างนี้ คิดว่าควรจะคิดถึงคนอื่นไว้ว่าอาจจะไม่สบายใจเวลา
เราไปบังคับเขา งงมัย

ผู้นำ

น้องเข้าใจมั๊ยคะ

น้อง

(พยักหน้า)

ผู้นำ

แต่เรากำลึงกับปัญหาถึงเวลาน้องไม่ค่อยตั้งใจฟัง เขาอย่างไรถึงจะตั้งใจฟัง
ในช่วงระยะสั้น ๆ บ๊วยกำลังพูดถึงปัญหาว่า น้องจะทำอย่างไรถึงจะไม่
บังคับผู้อื่นให้ฟังตัวเอง บ๊วยก็บอกเขาไปบังคับเขาให้ฟังถึงตัวของเขา

ซีเพร่

แต่เรื่องที่เกินกว่าเรื่องระงับใจตนเองไม่คิดถึงเรื่องนั้น ๆ คำมีวิธีแก้
คืออยากให้อ่านหนังสือนะ การดูก็ได้ การดูตลก ๆ นะ ซีเรื่องตลกในสมัย
เราก็จะหัวเราะได้จะทำให้เราลืมเรื่องที่หนักของหมองใจได้ อยากให้อ่าน
การ์ตูน หรือหาหนังสือบันเทิงอาณ เวลาว่าง ๆ อารมณ์ไม่ดีก็อ่าน

ผู้นำ

น้องก็ควารู้ซีเพร่เสนอให้อ่านการ์ตูนเพื่อแก้อะไรคะ

น้อง

แบบผ่อนคลายอารมณ์อย่างนี้ออกมา

ผู้นำ

คราวนี้มาถึงทำอย่างไรถึงจะไม่บังคับให้คนอื่นฟัง ห้ามแทรก และเวลา
คนอื่นพูดก็บอกตรง ๆ ว่าไม่ฟัง

บี

รู้สึกอย่างไรถ้าพูดแล้วเพื่อนไม่ฟัง

น้อง

โง่โง่

ซีเพร่

เวลาไม่ไหนจ้ะเธอทำอย่างไร

น้อง

:

ก็เฉย ๆ แล้วเก็บเอาไว

ผู้นำ

ที่บอกว่าชอบบังคับให้เพื่อนฟังวิธีการบังคับของเรามีทำอย่างไร

น้อง

.

ก็ถ้าเขาไม่ฟังก็บอกเขาฟังหน่อยนะ เรื่องนี้จะเล่าให้ฟัง ถ้าเขาไม่ฟัง
เขายกกว่าไม่ฟัง ก็ถามว่าจะฟังหรือเปล่า พูดแบบเชิงบังคับให้เขาฟัง

ผู้นำ

.

เรารู้สึกว่า เป็นคำพูดเชิงบังคับให้เขาฟัง ถ้าเขาบอกไม่ฟังละ

น้อง

ก็ถามเขาว่าจะฟังหรือเปล่า

บี

รู้ได้ยังไงว่าเขาไม่ฟัง พูดกับเขาอย่างไร

- น้อง ถ้าเขาไม่ฟังนะก็ถามว่าที่พูดไปรู้เรื่องหรือเปล่า เขามองไม่รู้เรื่อง ก็บอกแล้วทำไมไม่ฟัง
- ป๊อ ถ้าเขาวาไม่สนุกกับเรื่องนี้ แล้วเขาไม่ฟัง
- น้อง ก็ถามเล่าแล้วเธอทำไมเรอไม่ฟัง
- ป๊อ ถ้าเขาตอบว่าเรื่องมันซ้ำซากจำเจ ไม่อยากฟัง
- น้อง เล่าไม่เคยซ้ำกันเลย (หัวเราะ)
- ป๊อ ไม่ หมายถึง ถ้าเขาตอบอย่างนั้นแล้วเราจะโกรธไหม
- น้อง ไม่โกรธ
- ซีเหร์ ถ้าเกิดเขาไม่อยากฟังเธอ เขามองเหตุผลแล้วไม่โกรธหรืออย่างไร
- น้อง ไม่โกรธ ถ้าเขามองเหตุผลว่าทำไมไม่ฟัง
- ซีเหร์ ถ้าเขาเจียบไปเลย เธอรู้สึกอย่างไร
- น้อง อึดอัด ถ้าพูดแล้วไม่มีใครตอบได้มา
- ผู้นำ เคยคิดบ้างมั้ยว่าอะแก๊ไขเรื่องนี้ยังไงไร ฟีคัมย
- น้อง เรื่องนี้แบบว่าเวลาพูดไปแล้วบางครั้งมันติดเป็นนิสัยแล้ว แบบที่บ้าน
- แม่แบบว่า เขารู้ทั้งหมดแล้วเราเลยปล่อยให้พูด
- เก หมายถึง เขาดีดความรำคาญเลยปล่อยให้พูดหรือยังใจ ที่ปล่อยให้พูดนะ
- น้อง ไซ (หัวเราะ)
- ผู้นำ แดที่โรงเรียนคิดว่าไม่เหมือนกับที่บ้าน ก็เลยต้องการแก๊ไข
- ปู ก็ถ้าเกิดเขาไม่ฟังเรา เราก็ถามเขาว่าทำไมไม่ฟัง จะได้รู้สาเหตุ และไม่โกรธเค้า อยะเพิ่งทำใจยังคับเขา ตามสาเหตุเขาบอก ถ้า สาเหตุไม่ทำให้เราโกรธ เราก็ผานไปเลย
- ผู้นำ ปุต้องการให้น้องถามสาเหตุก่อนทุกครั้งทีเพื่อนไม่ฟัง จะได้ทำให้ไม่เกิด ความรู้สึกโกรธเพื่อน
- ป๊อ อย่างที่เธอพูดโดยมากพูดกับเพื่อน 2 คน หรือว่าเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ
- น้อง ส่วนมากสองคน
- ป๊อ สมมุติพูดกับซีเหร์ 2 คน ซีเหร์เขาไม่ฟัง เธอก็ไปยังคับเขา ซีเหร์ เธอต้องฟังฉันนะไซมัย ฉะนั้นนะในเมื่อซีเหร์เขาไม่ฟังก็ไม่ต้องไป



ยังกับเขา แต่ไปพูดกับเพื่อนอีกคนไม่ได้หรือ เพื่อนอีกคนที่เขาฟังเรา
ลองทำดูก็ได้

ผู้นำ สมมุติว่า น้องมีเรื่องเล่าให้แกฟัง ลองทำให้ดูซิคะประโยคแรกที่จะพูด
กับแกที่ว่ายังกับเขาอย่างไร ที่ทำกับเพื่อนทุกครั้งที่เคย ทำเลยคะ

น้อง ยังไม่รู้เรื่องอะไร

แป้ว สมมุติเอาเรื่องที่ผ่านมาที่เคยบังคับเพื่อนก็ได้

น้อง คิดไม่ออกต้องอธิบาย เช่น เข้าใจอะไรมาก็มาเล่าให้เขาฟัง ถ้า
ไม่ฟังก็บังคับเขาโดยเล่าให้เขาฟังเลย ถ้าเขาไม่ฟังก็บังคับบอกว่า
จะฟังไหมเรื่องนี้ ถ้าไม่ฟังก็บอก ฟังหน่อยนะมีเรื่องจะเล่าให้ฟัง
พยายามพูดทำเรื่องนี้ให้น่าสนใจขึ้น

ผู้นำ ประโยคแรกที่เราเจอเพื่อนจะเล่าให้เขาฟัง เราพูดอย่างไร

น้อง มาให้หน่อยสิเรื่องเล่าให้ฟัง

บี คนที่เล่าให้ฟังมักจะมีคนเดิมหรือเปล่า แล้วหลายอันมีปฏิกิริยา
ไม่พอใจเราแบบที่

น้อง ไม่ซ้ำ แล้วยังหลายคน

(เงียบ)

ผู้นำ กลุ่มกำลังทำอะไรอยู่คะตอนนี้



หนึ่ง หูกำลังคิดคะ

แป้ว ถ้าเกิดเธอเล่าให้เพื่อนฟัง อยากให้เล่าให้เพื่อนสัก 4-5 คน ในเมื่อ
คนนี้เขาไม่ฟัง เรายังมีวงประมาณสัก 3 คน ที่เขาฟังอาจจะทำให้เรา
ไม่ต้องบังคับ 2 คน ให้ฟังเราเพราะมีคนฟังเราอยู่แล้ว ไม่ต้องบังคับเขา
เพราะว่าเราพอใจที่ใครคนอื่นฟัง ในเมื่อ 3 คนเขาฟังอยู่แล้ว มันก็
สนองความพอใจของเราแล้ว

ผู้นำ หมายความว่าอย่างไร

แป้ว หมายความว่า เมื่อก่อนน้องเค้า ขอเสนอข้อแรกที่น้องวาดออกมาพูด
พูดฟังกับเพื่อน 2 คนใช่ไหม น้องบอกว่าใช่ ก็ให้แกว่า ถ้าสมมุติว่า



น้องพูดกับแกแล้วแกไม่ฟัง น้องก็ต้องบังคับแก ให้มาพูดกับหนึ่งอีกคนก็ได้



- พูดให้หนึ่งฟังบางทีเขาอาจจะรับฟัง แล้วเราก็ได้ไม่ต้องบังคับ เกให้เก
เขาฟัง ข้อเสนออันที่ 2 ก็คือ อยากจะเล่าอะไรให้เล่าให้ฟัง เป็นกลุ่ม
สัก 4-5 คนอย่างนี้ ถ้าสมมุติว่ามีคนไม่ฟังคนหนึ่ง เราก็ไม่ต้องบังคับ
เขา ปลดปล่อยเขาไป ยังมีอีก 3-4 คน ที่เขาฟังเราอยู่
- ผู้นำ ที่เพื่อนเขาไม่ยอมฟัง นื่องคิดว่า เป็นเพราะคำพูดของเราหรือเป็น
เพราะกริยาท่าทางของเรา
- น้อง คำพูด
- เก เหตุพูดอย่างไร เวลาที่จะเล่าให้เขาฟัง
- น้อง ก็ มีเรื่องจะเล่าให้ฟัง
- บี น้ำเสียงเป็นอย่างไร หัวน ๆ หรืออย่างไร
- น้อง หัวน ๆ ใจคอยมี Feeling นึก
- บี ต้องแก้ปัญหาคำพูด คือ ถึงแก้ไขให้เขาฟังเรา ก็เมื่อเขาไม่พอใจ
คำพูดเราเขาถึงใจอยากฟัง ที่เขาใจอยากฟัง นื่องคิดว่าไม่ใช่เรื่อง
เราเล่า ใจเขาเพราะเขาไม่สนใจเรื่องของเราใช้มัย (พยักหน้า)
แต่เขาใจพอใจคำพูดเรา เพราะฉะนั้น ถ้าเรายังอยากให้เขาฟัง
ต้องเปลี่ยนคำพูดใหม่ เป็นคำพูดที่ใจเขาฟังบังคับ แต่เป็นลักษณะชั่วเข้า
เขาให้เขาเกิดความสนใจอยากจะรู้เรื่องของเร เปลี่ยนใหม่จากบังคับ
เป็นชั่วเข้า
- เก บีต้องการให้เธอเปลี่ยนคำพูดให้เป็นลักษณะชั่วเข้าให้สนใจแทนการ
บังคับนะ คำสมมุติว่า ถ้าเธอจะเล่าเรื่องผีให้ฟังฟัง แต่นับมีปฏิกิริยา
ใจอยากฟัง เพราะรู้ว่าน้องชอบบังคับให้ฟัง เลยใจอยากฟัง เธอจะทำ
อย่างไร
- น้อง (สั่นหน้า) ไม่รู้ ตอนนี้นึกไม่ออก
- ปู อาจารย์คะ เรื่องผีมีจริงหรือว่าเป็นเรื่องเล่าต่อ ๆ มา
- ผู้นำ : ไม่ทราบคะ แต่เท่าที่รู้คิดว่า เป็นเรื่องเล่าต่อ ๆ มา ไม่มีการยืนยัน
แน่นอน
- ปู ถ้ายังใจน้องก็พูดกับปู่หรือเพื่อนว่า เคยฟังบ๊ยะเรื่องผี แล้วพูดสาธยาย

ความนากลัว

- ผู้นำ หมายความว่า ถ้าจะเล่าเรื่องผให้เพื่อนฟัง ก็พูดเป็นทำนองว่าอย่างใจคะ
- ปู เคยฟังไหมเรื่องนี้ ซอมบี้ มันนากลัวมากเลย เวลาเล่าก็แหะ เขา
ไปด้วย
- ผู้นำ เวลาเล่าน้องเคยเจอเพื่อนมัย หรือถึงหน้าคังคาเล่าอย่างเดียว
- น้อง พูดคนเดียว (หัวเราะ)
- ผู้นำ คือ ปู่กำลังเสนอแนะว่าไม่ว่าการพูดคนเดียวใช้ยังไงคะ (พยักหน้า) ถ้าไป
ควรจะถามเขากัวย ถามควารู้สึกเขาคัวยว่าเป็นอย่างไร ให้เขาได้
เข้ามามีส่วนการคุยด้วย ไม่ใช่คุยคนเดียว และปู่ก็เสนอเรื่องการเล่า
เรื่องผด้วยการพยายามดึงเขาเข้ามาให้สนใจก่อน
- แป้ว หรือสมมุติเราไปดูหนังเรื่องหนึ่ง เราอยากถ่ายทอดความสนุกให้เพื่อนฟัง
แล้วเรารู้ว่าเรายังคับใจเพื่อนฟัง เขาก็จะไม่ฟัง เราก็จะบอกว่า
เธอเราไปดูหนังเรื่องหนึ่ง จาருยหน้าตาคล้าย ๆ เธอจังเลย (หัวเราะ)
เธอรู้มั๊ยหนังเรื่องนี้เหมือนชีวิตเธอเลย เพื่อนก็ต้องสนใจไ้มั๊ย เหมือน
คาราคณดังก็อยากฟัง แล้วเราก้เล่าให้เขาฟังเลย
- พี่เพชร ถ้าเกิดเขาไม่ชอบละ ไม่ชอบจากรู้อย่างนี้
- แป้ว เราก้เล่าหนังเรื่องอื่น ถ้าเขาชอบบรรพต ก้เล่าเรื่องบรรพตให้ฟัง
- ผู้นำ แป้วหมายความว่า น้องควรจะด้องมีความสนใจในเพื่อนด้วย ต้องรู้ว่า
เพื่อนชอบหรือสนใจอะไร ก็ดึงมาพูดให้เขาสนใจ
- หนึ่ง ควรพูดชักชวนเขาว่า เธอมาวันนี้ฉันมีเรื่องอะไรมาเล่าให้ฟัง แบบ
ฉนวนลยไ้ทำน
- บี หรือว่าวันนี้เรามีเรื่องแปลกสนุกจะเล่าให้ฟัง
- แป้ว ทำไมเราไม่เดินเข้าไปหาแล้วแทนที่จะเรียกเขาเธอมาผี้ ถ้าเราเดิน
เข้าไปหาเขาอาจจะทำให้เขาอยากฟังก็ได้ แทนที่จะเรียกเขาอาจจะ
คิดว่า เอะ โยนี่จะเล่าให้ฟังก็ด้องเรียกเราเดินเข้าไปหาด้วย เราควร
เดินเข้าไปหาเขา
- ผู้นำ ทุกครั้งที่เรากล่าวให้เขาฟัง เราเรียกเขาหรือว่าเดินเข้าไปหาเขา

- น้อง เรียกเค้า (หัวเราะ)
- ผู้นำ อาจจะเป็นอย่างนี้ก็ได้ แต่เข้าใจวาคำพูดของหญิงกับบี หมายความว่า การพูดคำพูดเหล่านั้นเมื่อเดินไปถึงตัวแล้วไข้อยู่ (พยักหน้า) สรุปว่า ให้เข้าไปหาเค้า และพูดเชิญชวนแทนการเรียก
- เก้ คิดว่าข้อเสนอแนะของเพื่อน ๆ ที่มีต่อน้องก็คิดเหมือนกัน คือเดินไปหา เขาดีกว่าเรียกเขา เพราะวาร์ว้าเราเรียกเขา เขาอาจจะไม่ฟังหรือไม่มาหาเราก็ได้ แล้วจิตใจเราก็คงจะบังคับเขาจนได้ เขาอาจจะไม่โหดเราแล้วโกรธไปเลย
- นุ่น นุ่นก็คิดอย่างเดียวกัน
- ชีพร คิดว่าดีนะ
- ผู้นำ น้องสรุปวิธีว่าจะแก้ปัญหานี้ในกรณีช่วยบังคับคนอื่นให้ฟังอย่างไร ตามที่กลุ่มเสนอ
- น้อง เวลาจะเล่าเรื่องอะไรให้เขาฟัง พยายามพูดนิย ๆ ชักจูงให้เขาสนใจ เรื่องที่เราจะเล่าให้ฟัง และเดินไปหาเขาแทนที่จะเรียกแล้วก็ควร เลากับหลาย ๆ คน
- ผู้นำ แล้ววิธีการที่ว่าไม่ชอบดึงใจฟังคนอื่น เวลาขัดใจกับที่บ้าน
- น้อง เก็บเรื่องที่บ้านไว้ มาโรงเรียนก็ทำให้สบาย หรือไม่ก็เล่าให้เพื่อนฟัง เกี่ยวกับปัญหาของเราเป็นการแลกเปลี่ยนกัน
- ผู้นำ คิดว่าข้อเสนอแนะนี้พอจะทำให้ไข้อยู่
- น้อง ได้กะ
- ผู้นำ เอาจะคิดคิดว่า คราวนี้น้องก็จงทราบวิธีที่จะแก้ไขข้อบกพร่องของตน ตามที่ตั้งใจแล้ว ก็สมควรแก่เวลาแล้ว คราวนี้ก็คงจะยุติแค่นี้ จวบไป เราจะพบกันวันจันทร์นะคะ ที่เกาะเวลาเดิม เอาละคะ ขอบใจมากจ้ะ