

การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่อนตัว
ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
พฤษภาคม 2560

การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่อนตัว
ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ



ปริญญานิพนธ์
ของ
ธัญญภัทร์ ศิริชนราโรจน์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

พฤษภาคม 2560

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่อนตัว
ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ



บทคัดย่อ
ของ
ธัญญภัทร์ ศิริชนราโรจน์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
พฤษภาคม 2560

ธัญญภัทร์ ศิริชนราโรจน์. (2560). การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของ
นักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ. ปริญญาโท กศ.ด.
(การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงวิชาจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม:
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปริญญา มีสุข.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและ
ความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และ
ศึกษาประสิทธิผลของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2558 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ
38 แห่ง จำนวน 441,816 คน กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน
(Multi-stage Sampling) จำนวน 600 คน เพื่อใช้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจใน
ตนเองและความหยิ่งตัว กลุ่มที่ 2 ใช้การเลือกแบบเจาะจงเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
ราชนครินทร์ ใช้เกณฑ์คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากคะแนนเฉลี่ยของความภาคภูมิใจในตนเองและ
ความหยิ่งตัวโดยรวม ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 8 คน ใช้การทดลองแบบอนุกรมเวลา
โดยทดลองกลุ่มเดียววัดผลหลายครั้งก่อนหลังการทดลอง (The One-Group Time Series Design)

ผลการวิจัย พบว่า 1. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความภูมิใจในตนเองและความหยิ่ง
ตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี พบว่าโดยรวมมีความสัมพันธ์กันทางบวกระดับมากที่สุดอย่าง
มี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยตัวแปรทั้งสองตัวมีความสัมพันธ์กันทางบวกคิดเป็นร้อยละ
67.56 2. รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญา
ตรี โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนคือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ
และขั้นสรุป โดยบูรณาการเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มประกอบด้วย 1) เทคนิคการให้
คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีโซลูชั่น-โฟกัส 2) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผล
อารมณ์ และพฤติกรรม 3) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม 4) เทคนิคการให้
คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ 5) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นบุคคลเป็น
ศูนย์กลาง 6) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีวิเคราะห์การสื่อสาร 7) เทคนิคการให้
คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริงเทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้
คำปรึกษาวัยรุ่น และเทคนิคผสมผสานในการให้คำปรึกษากลุ่ม 3. ความภาคภูมิใจในตนเองและ
ความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในระยะเส้นฐานและก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน โดย
หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 ส่วนหลังการทดลองและการติดตามผลพบว่าสูงขึ้นไม่แตกต่างกัน

ENHANCING THE SELF-ESTEEM AND RESILIENCE OF UNDERGRADUATE STUDENTS
THROUGH INTEGRATIVE GROUP COUNSELING



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Doctor of Philosophy Degree in Research and Development on Human Potentials
at Srinakharinwirot University

November 2017

Thanyaphat Siratatnararajana. (2017). *Enhancing the Self-Esteem and Resilience of Undergraduate Students through Integrative Group Counseling*. Dissertation, Ph.D. (Research and Development on Human Potential: Psychology of Human Development and Counseling Concentration Area). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Asst. Prof. Dr. Skol Voracharoansri, Asst. Prof. Dr. Parinya Meesuk.

The purposes of this study are to (1) analyze the relationship between self-Esteem and the resilience of Undergraduate students (2) to create and Construct Enhance Self-esteem and resilience of undergraduate students through Integrative Group Counseling and (3) compare the effectiveness of group counseling in enhancing self-esteem and resilience among undergraduate Students. The subject was Undergraduate Students from the thirty-eight Rajabhat. They were divided into two groups. The first group comprised 441,816 undergraduate students, selected by representative of the multi-stage sampling. The second group consisted of eight Rajabhat Rajanagarindra University with total self-esteem and resilience scores in the 25th percentile and lower, as an experimental One-Group Time Series Design.

The results of the study were as follows: 1. The relationship between self-esteem and resilience, the undergraduate students were found to be positively correlated at a level of .01. The self-esteem and resilience correlated statistically at a level of .01. Self-esteem and Resilience of undergraduate students was found in all aspects. The positive correlation was 67.56 percent. 2. Enhancing self-esteem and resilience among undergraduate students and included three major stages, the initial stage, the working stage and the summarizing stage. The Integrative Group Counseling and techniques were integration techniques applied to enhance the Self-esteem and resilience of undergraduate students composed of 1) Solution-Focused Brief Therapy 2) Rational Emotive Behavior Therapy Group Counseling Theory 3) Behavioral Counseling in Group 4) Gestalt Counseling in Group 5) Client Centred Centre in Group 6) Transactional Analysis in Group 7) Reality Counseling in Group, including Creative Techniques, Activities for Adolescent Group Counseling and Eclectic Techniques for Group Therapy. 3. Self-Esteem and Resilience of undergraduate students in the baseline and The experiment was not different. After the experiment, the self-esteem and Resilience were higher than before the experiment at a level of .01, after the experiment and follow up the results were not significantly different.

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ได้รับทุนสนับสนุน

จาก

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)

ประจำปีงบประมาณ 2560

ประกาศคุณูปการ

คุณุภินิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปริญญา มีสุข ประธานและกรรมการควบคุมปริญญาบัตร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ ประธานหลักสูตรฯ ที่กรุณาสละเวลาอันมีค่าในการให้คำปรึกษา ช่วยเหลือด้วยความเมตตาจนคุณุภินิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วง ผู้วิจัยซาบซึ้งใจในสิ่งที่ได้รับเสมอมา ศิษย์กราบขอบพระคุณอย่างสูงยิ่งไว้ ณ ที่นี้ อนึ่งต้องขอบพระคุณสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ที่สนับสนุนทุนการวิจัยในครั้งนี้

ขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนาคดล ประธาน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่า ที่กรุณาให้คำแนะนำ ขอบพระคุณในความกรุณาของคณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่าน รวมถึงผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิสมัย รัตนโรจน์สกุล และอาจารย์ ดร.รณิดา เขยชุม ที่กรุณาสละเวลาให้ความรู้ด้านการสร้างเครื่องมือและการเก็บข้อมูล

การวิจัยนี้จะสำเร็จไม่ได้ถ้าหากขาดเครื่องมือในการวิจัย ได้รับความเมตตาอย่างยิ่งจากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้ง 5 ท่าน ที่ตรวจ “แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัว” คือ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิวัฒน์ เมฆขจร รองศาสตราจารย์ ดร.วิภาภรณ์บุญยงค์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนาคดล และอาจารย์ ดร.อรอุมา เจริญสุข ในส่วนของ “รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มฯ” ได้รับความเมตตาอย่างยิ่งจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน คือรองศาสตราจารย์ ดร.นิธิวัฒน์ เมฆขจร รองศาสตราจารย์ ดร.วิภาภรณ์ บุญยงค์ รองศาสตราจารย์ ไสภรณ์ นุชนาด ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนาคดล และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งใจยิ่ง ขอขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอบพระคุณผู้บริหารและคณาจารย์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏทั้ง 6 ภูมิภาคที่ให้ความอนุเคราะห์อำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลในระยะที่ 1 โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รังรอง งามศิริ อาจารย์ ดร.กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์ และ อาจารย์ต้องรัก จิตบรรเทา ที่กรุณาช่วยเก็บข้อมูล ขอขอบคุณนิสิตเพื่อน ๆ รุ่นพี่ รุ่นน้องของสาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงวิชาจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา เพื่อนร่วมงานที่ให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจตลอดมา ขอขอบใจกลุ่มทดลองที่ให้ความร่วมมือและเสียสละเวลาเพื่อให้การวิจัยนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ขอบใจน้องๆ และทุกคนในครอบครัว ที่สนับสนุนให้ความช่วยเหลือและกำลังใจตลอดมาจนทำให้การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

ธัญญภัทร์ธีรชนราโรจน์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
คำถามการวิจัย	6
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	6
ความสำคัญของการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	12
สมมติฐานการวิจัย.....	14
2 แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	15
ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัว.....	16
ความเป็นมาของการศึกษาความภาคภูมิใจในตนเอง.....	16
ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง.....	17
แนวคิดพื้นฐานและการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง.....	18
การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง.....	19
องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง.....	21
ลักษณะและแบบวัดของความภาคภูมิใจในตนเอง.....	27
ความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง.....	28
ความหมายความสำคัญของความหยิ่งตัว.....	29
แนวคิดเบื้องต้นของความหยิ่งตัว	32
องค์ประกอบของความหยิ่งตัว.....	36
ปัจจัยที่ส่งผลต่อความหยิ่งตัว.....	41
แบบวัดความหยิ่งตัว	45
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัว.....	46
การให้คำปรึกษากลุ่ม.....	49
ความหมายการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	49
จุดมุ่งหมายการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	49
ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	50
ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	55
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ.....	55

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	61
เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีโซลูชัน-โฟกัส.....	61
เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการบำบัดด้วยการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม.....	65
เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม.....	69
เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์.....	71
เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง.....	74
เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีวิเคราะห์การสื่อสาร.....	75
เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริง.....	77
เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่นและ เทคนิคผสมผสานในการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	79
สรุปทฤษฎีเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มที่นำมาใช้ในการวิจัย.....	81
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	84
ระยะที่ 1 การศึกษาความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและ ความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี.....	85
การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	85
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	86
การดำเนินการวิจัย.....	89
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	90
ระยะที่ 2 การสร้างรูปแบบและศึกษาประสิทธิผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของ นักศึกษาระดับปริญญาตรี.....	92
กลุ่มตัวอย่าง.....	94
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	95
การดำเนินการทดลอง.....	101
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	102

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	103
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และการแปลผล.....	103
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	104
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	104
ผลของการศึกษาความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและ ความหยิ่ง ตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี.....	104
ผลของการสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี.....	107
ผลของการใช้รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัว ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในระยะ เสัฐาน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล.....	113
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	131
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	131
สมมติฐานการวิจัย.....	131
ขอบเขตของการวิจัย.....	132
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	133
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	133
สรุปผลการวิจัย.....	134
การอภิปรายผล.....	138
ข้อเสนอแนะ.....	149
บรรณานุกรม.....	151
ภาคผนวก.....	163
ภาคผนวก ก.....	164
ภาคผนวก ข.....	166
ภาคผนวก ค.....	169
ภาคผนวก ง.....	173

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ภาคผนวก (ต่อ)	
ภาคผนวก จ.....	175
ภาคผนวก ฉ.....	177
ภาคผนวก ช.....	181
ภาคผนวก ซ.....	184
ภาคผนวก ฌ.....	186
ภาคผนวก ญ.....	188
ภาคผนวก ณ.....	190
ภาคผนวก น.....	193
ภาคผนวก ด.....	199
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	258

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	สรุปทฤษฎีและตัวอย่างเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มที่นำมาใช้ในการวิจัยเรื่อง เสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ.....	84
2	กำหนดการการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ.....	97
3	แบบแผนการทดลองโดยใช้การทดลองแบบอนุกรมเวลาแบบมีกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว (The One-Group Time Series Design).....	101
4	ข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ตอบแบบสอบถาม.....	104
5	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับ และอันดับที่ความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี (n=600).....	105
6	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับ และอันดับที่ความความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี.....	105
7	ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ในแต่ละองค์ประกอบย่อยของความภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี.....	106
8	ผลการวิเคราะห์ค่าของความสัมพันธ์ของความภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี.....	107
9	ระดับความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ในระยะเส้นฐาน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล.....	113
10	ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของระดับความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ในระยะเส้นฐาน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล.....	114
11	ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของความแตกต่างของระดับความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ในระยะเส้นฐาน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล.....	116
12	ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของความแตกต่างของระดับความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในระยะเส้นฐาน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล.....	116

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	กรอบแนวคิดการวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ.....	14
2	ตัวแปรจัดกระทำและตัวแปรตามการวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ.....	14
3	กรอบแนวคิดของความหย่นตัว.....	43
4	ขั้นตอนการศึกษาความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในระยะที่ 1.....	85
5	ระยะที่ 2 การสร้างรูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ.....	94
6	แผนภูมิเส้นแสดงผลการใช้รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ในระยะเส้นฐาน ก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล ของกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน.....	115

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เป็นกระบวนทัศน์ใหม่ที่มีบทบาทต่อความคิดที่มุ่งเน้นการพัฒนาความเข้มแข็งด้านจิตใจของบุคคล รวมทั้งมุ่งเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีและป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในชีวิต การเสริมสร้างประสบการณ์ของบุคคลทางบวกและคุณลักษณะทางบวกของบุคคลตลอดจนการกระทำสิ่งใหม่ๆ ที่เป็นเชิงบวกจุดมุ่งหมายของจิตวิทยาเชิงบวกนั้นมีจุดมุ่งหมายที่จะจัดสิ่งที่ไม่ดีในชีวิตและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันเชิงบวก (Positive Prevention) ใช้หลักการและระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์ รวมทั้งคำนึงถึงการทำงานของสมอง การคิด ความรู้สึกที่ส่งผลต่อพฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งในชีวิต การมองโลกในแง่ดี รวมทั้งมีการให้คำปรึกษาทางบวกเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเจ็บป่วยทางจิตใจ (Joseph. 2015: 10-11)

ความยืดหยุ่นเป็นหนึ่งในตัวแปรสำคัญของจิตวิทยาเชิงบวกที่ส่งเสริมสุขภาพจิตในชีวิต (Connor & Davidson. 2003) ซึ่งความยืดหยุ่นจะเป็นลักษณะทั่วไปของบุคคล (Rew. 2005: 212 cited in Polk.1997: 124) โดยทั่วไปบุคคลจะมีลักษณะธรรมชาติที่ดีในตนเองมีแนวโน้มในการจัดการกับปัญหาได้เมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตจะมีวิธีการจัดการหรือแก้ปัญหา นั้นจนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางบวก ส่งผลมีความเข้มแข็งอดทน และเป็นปัจจัยส่งเสริมให้บุคคลมีความสุข สามารถที่จะรักษาสมดุลของชีวิตสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี เมื่อพบกับอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตคำว่าความยืดหยุ่นตัว “Resilience” มาจากภาษาลาติน 2 คำ ได้แก่ คำว่า “Salire” ซึ่งหมายถึง การกระโดด หรือ กระโดดขึ้น (To spring/Spring up) และคำว่า “Resile” ที่หมายถึง การสปริงตัวกลับหรือการกระโดดกลับ (Spring back) จากที่กล่าวมาจึงกล่าวได้ว่า Resilience เป็นความสามารถในการคืนสภาพหรือการดีดตัวกลับ(The capacity to recover or spring back) เมื่อรวมกันจึง หมายถึง ความยืดหยุ่นตัวกลับคืนสู่สภาพเดิมโคตรโซเว (Khoshouei. 2009: 60-61) ศึกษาลักษณะของความยืดหยุ่นตัวในผู้ใหญ่และพบว่า ผู้ที่มีความยืดหยุ่นตัวสูงจะมีความเสียสละ มีความรัก และ มีความศรัทธาในตนเองสูง มีความโดดเด่น การมองในโลกในแง่ดี การกล้าเผชิญปัญหามีความคิดในเชิงบวก มีความกล้าหาญ ตลอดจนมีความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเองเกิดจากประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต เสมือนโครงสร้างหรือคุณลักษณะของแต่ละคนที่เกิดจากความรู้สึกว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีคุณค่าจากครอบครัว (Coopersmith. 1981: 236) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม การอบรมเลี้ยงดู เป็นเรื่องของความสามารถและการมองเห็นคุณค่า ถ้าหากว่ามนุษย์เราขาดสองสิ่งนี้ก็จะนำไปสู่ปัญหาความรุนแรง การฆ่าตัวตาย ความวิตกกังวล และซึมเศร้าลดลงได้ตามธรรมชาติ และเกิดจากความสามารถในการมองเห็นคุณค่าของแต่ละบุคคล ความเชื่อมั่นในตนเอง และการเคารพตนเองเป็นเรื่องสำคัญ (Branden. 1969: 12) เป็นคุณลักษณะสำคัญของการรับรู้ตนเอง

ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองมากหรือน้อยแค่ไหน สิ่งหนึ่งที่สำคัญต่อสุขภาพจิต สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยคือความภาคภูมิใจในตนเอง แบรินเดน พบว่า ความภาคภูมิใจของนักศึกษาคือตัวทำนายว่าส่งผลต่อการปรับตัวและพฤติกรรมของนักศึกษาที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำเมื่อเผชิญกับปัญหาและสถานการณ์ที่ยากลำบากจะออกจากการเรียนกลางคัน (drop out of school) นอกจากนี้ นักศึกษาที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง จะมีพลังมุ่งไปข้าง: มีแรงบันดาลใจ มีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และมีความยินดีพอใจในชีวิต (Branden. 1994: 322) ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่สำคัญ ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า ความสำเร็จด้านการเรียนมีความสัมพันธ์ระหว่างความหยิ่งตัวเองและความภาคภูมิใจในตนเอง และการพัฒนาทางวิชาการของนักศึกษา โดยทั่วไปนักศึกษาที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จะนำไปสู่สภาพจิตใจที่มีปัญหาต่อการเรียนและการประสบความสำเร็จในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ในขณะที่นักศึกษาที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง จะส่งผลทางบวกต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Harter. 1999; cited in Roghanchi; et al. 2013: 179) จากการศึกษาของโรฮันชีและคณะ (Roghanchi; et al. 2013: 179) พบว่า การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองจะเป็นตัวส่งผ่านให้ความหยิ่งตัวเองสูงขึ้นด้วย ส่วนโรฮันชีและคณะเชื่อว่าทั้งสองตัวแปรนี้คือ ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวเองของนักศึกษา ควรจะพัฒนาไปควบคู่กันไป (Roghanchi; et al. 2013: 180) ในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวเองควบคู่กัน จึงได้ร่วมกันศึกษาผลของการบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และการใช้ศิลปะบำบัดเพื่อเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวเองของนักศึกษาชาวอิหร่าน พบว่า นักศึกษาที่มีความหยิ่งตัวเองจะช่วยส่งผลให้ความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นด้วย ผลจากการทดลองความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวเองที่ได้รับการพัฒนาคู่กันมีความคงทนทั้งสองตัวสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่แยกพัฒนาความหยิ่งตัวเองและพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองออกจากกัน

จากการศึกษาของรูส(Roghanchi; et al. 2013: 179; cited in Rouse. 1998) ได้ศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวเอง ซึ่งเป็นการศึกษาระยะยาวกับเด็กก่อนวัยรุ่น พบว่า ในการพัฒนาความรัก ความไว้วางใจการควบคุมอารมณ์ ความเข้มแข็ง และการมีมุมมองเชิงบวกในชีวิต ควรเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวเองควบคู่กัน บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะส่งผลต่อความหยิ่งตัวเองที่สูงตามไปด้วย โดยทั้งสองตัวแปรจะเป็นตัวแปรส่งผ่านถึงกัน ผู้ที่มีความหยิ่งตัวเองต่ำจะมีความทุกข์ ซึมเศร้า มีความเปราะบางทางจิตใจ วิตกกังวล และความผิดปกติทางด้านจิตใจ การศึกษาผลกระทบทางอ้อมต่อลักษณะของความวิตกกังวล และคุณลักษณะของความหยิ่งตัวเองของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองที่ใช้แบบวัดความหยิ่งตัวเองของคอนเนอร์และเดวิดสัน (CD-RISC) พบว่า นักศึกษาที่มีคุณลักษณะของความหยิ่งตัวเอง มีพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความภาคภูมิใจในตนเอง ลักษณะความวิตกกังวลและความหยิ่งตัวเองจะมีผลกระทบทางอ้อมต่อความภาคภูมิใจในตนเอง และการศึกษาของอัสคุน (Askun; et al. 2015: 321-345) พบว่า ความหยิ่งตัวเองและความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาวัยรุ่นในตุรกีเพิ่มขึ้นหลัง

การทดลอง นักศึกษาที่มีความหุนตัวและความภาคภูมิใจในตนเองสูง มีผลสัมฤทธิ์การเรียนที่ดีและมีความสุขในการเรียนสามารถฝ่าฟันปัญหาต่าง ๆ ได้มากกว่านักศึกษาที่มีความหุนตัวและความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ การวิจัยครั้งนี้ให้ความสำคัญในการกำหนดความสัมพันธ์ความภาคภูมิใจในตนเองและความหุนตัว และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาชายเล่นฟุตบอลจูเนียร์ ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรชี้ให้เห็นว่าปัจจัยส่วนบุคคล ความหุนตัวความภาคภูมิใจในตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ได้รับอิทธิพลมาจากคนในครอบครัว สังคมรอบข้างและวัฒนธรรม ตามลำดับ

ส่วนหลิวและคณะ (Liu; et al. 2014: 92-97) ได้ศึกษาผลกระทบและความภาคภูมิใจในตนเองที่เป็นตัวส่งผ่านระหว่างความหุนตัวและการปรับตัวทางจิตวิทยา พบว่านักศึกษาระดับปริญญาตรีได้รับผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นตามลำดับการส่งผ่านของความภาคภูมิใจในตนเอง เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความหุนตัวและการปรับลักษณะทางจิตวิทยา จัดทำดัชนีความพึงพอใจของชีวิตและความทุกข์ทางจิตใจ แบบสอบถามที่ประเมินความหุนตัวลักษณะบวกและลบส่งผลกระทบต่อความภาคภูมิใจในตนเอง ความพึงพอใจในชีวิตและความทุกข์ทางจิตใจ การวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่าการส่งผ่านความภาคภูมิใจในตนเองมีความสัมพันธ์กับความหุนตัว และความพึงพอใจในชีวิต รวมถึงการศึกษาของไฮเตอร์และดอร์สตัน (Hayter; & Dorstyn. 2014: 167-171) การศึกษาความหุนตัว ความภาคภูมิใจในตนเอง และความเห็นอกเห็นใจตนเอง ของผู้ใหญ่ที่มีความผิดของกระดูกสันหลัง ได้ศึกษาในผู้ใหญ่ที่มีความผิดของกระดูกสันหลังคด หรือกระดูก สันหลังค่อมที่องค์กรพิการชุมชนภายในประเทศออสเตรเลีย โดยใช้แบบวัดความหุนตัวของคอนเนอร์และเดวิดสัน และแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองของโรเซนเบิร์ก พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความหุนตัวปานกลางถึงมีความหุนตัวสูงและพบว่ามีความภาคภูมิใจในตนเองสูงด้วย รวมถึงมีความเมตตาตนเองสูง

จากการศึกษาวิจัยดังที่กล่าวมาสามารถขยายความเข้าใจในปัจจุบันของแนวคิดของความหุนตัวในนักศึกษาที่มีความพิการทางร่างกายแต่กำเนิด ข้อเสนอแนะที่เป็นความหุนตัวและความภาคภูมิใจในตนเองที่เกี่ยวข้องกับการมีปฏิสัมพันธ์ที่ซับซ้อนระหว่างปัจจัยทางกายภาพของสุขภาพและลักษณะทางจิตวิทยา ส่วนการศึกษาของอาสลัน (Arslan; et al. 2015: 1-7) ได้ศึกษาการตรวจสอบความหุนตัวของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ในแง่ของความภาคภูมิใจในตนเอง และ การรับรู้ความสามารถของตนเองทางสังคม เพื่อตรวจสอบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัย และระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองทางสังคม สามารถคาดการณ์ความหุนตัวได้หรือไม่ใช้แบบวัดความภาคภูมิใจของโรเซนเบิร์ก และแบบวัดความหุนตัวของเทอซี(Terzi) ที่สร้างขึ้นในปี2006 และแบบวัด ความภาคภูมิใจของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg) ที่สร้างขึ้นในปี 1965 ที่ได้รับการดัดแปลงเป็นตุรกีโดยชูฮาดารูกลู(Cuhadaroglu) ในปี1986 พบว่าความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัย และระดับการรับรู้ความสามารถตนเอง สามารถคาดการณ์ทำนายความหุนตัวได้มีความสัมพันธ์ในเชิงบวก พบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย และระดับการรับรู้ความสามารถตนเอง สามารถคาดการณ์โดยทำนายความหุนตัวได้

มีความสัมพันธ์ในเชิงบวก จากงานวิจัยอธิบายกล่าวสรุปได้ว่าความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวนั้นควรพัฒนาคู่กัน ซึ่งทั้งสองตัวแปรนี้มีส่วนสำคัญในชีวิตที่จะส่งผลให้ประสบความสำเร็จในการเรียนและการดำเนินชีวิต และการรับรู้ความสามารถของตนเองทางสังคม

ในบริบทสังคมไทยและต่างประเทศนักศึกษามีค่านิยม และวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน เพื่อให้ได้องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวที่สอดคล้องกับบริบทสังคมไทย ผสมกับการพัฒนานักศึกษาตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ทั้งสองส่วนนี้จึงเป็นที่สนใจในปัจจุบัน จะเห็นได้จากการมีการศึกษาและพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวควบคู่กันเพื่อพัฒนาและเสริมสร้างให้เกิดขึ้นกับนักศึกษาแล้ว ในการศึกษาพบว่า จะเสริมสร้างให้นักศึกษาสามารถเผชิญกับปัญหา นักศึกษาที่มีความหยุนตัวและยังจะส่งผ่านต่อความภาคภูมิใจในตนเองอีกหนทางหนึ่งและรวดเร็วและมีความเข้มแข็งในการดำเนินชีวิตมากกว่าการพัฒนาหรือเสริมสร้างทีละตัวแปร นักศึกษาที่มีความหยุนตัวจะช่วยส่งผลให้ความภาคภูมิใจสูงขึ้นด้วย ผลจากการทดลองความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวมีความคงทนทั้งสองตัว (Roghanchi; et al. 2013: 179) แต่เนื่องจากในบริบทสังคมไทย นักศึกษาระดับปริญญาตรีในแต่ละสังคมมีค่านิยมและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน

จากการศึกษาพบว่าองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวที่สอดคล้องกับบริบทสังคมไทยจึงจำเป็นต้องศึกษาเพื่อทำความเข้าใจองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัว ซึ่งมีนักจิตวิทยากล่าวถึงองค์ประกอบของความหยุนตัว เช่น เวอร์เนอร์และสมิธ (Werner; & Smith. 1989: 9) พบว่า ความหยุนตัวมี 7 องค์ประกอบ คือ การควบคุมอารมณ์ (Emotion Regulation) การควบคุมความหุนหันพลันแล่น (Impulse Control) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) การวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหา (Causal Analysis) การเห็นอกเห็นใจ (Empathy) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) และการก้าวออกจากสิ่งเดิมเพื่อให้เห็นมุมมองด้านบวกของชีวิต (Reaching Out) นอกจากนี้โคตรโซเว (Khoshouei. 2009: 60-61) พบว่า ความหยุนตัวมี 4 องค์ประกอบ คือ 1) มีความคาดหวังสูง (High expectations) 2) ชีวิตมีความหมาย มีความมุ่งหมาย (Meaningful Life/purpose) 3) มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motivation) และ 4) มีความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence) ส่วน ความภูมิใจในตนเอง ฐาฟาโรดิและสวาน (Tafarodi; & Swann. 1995: 12) ได้ศึกษาองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษากล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองมี 4 องค์ประกอบคือ 1) มีความรู้สึกว่าตนเองมีประสิทธิภาพ (Self-competence) 2) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-worth) 3) ความมีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) และ 4) การเคารพตนเอง (Self-respect) ส่วนคูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981: 120) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษากล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองมี 6 องค์ประกอบ คือ 1) ความสามารถในการกระทำ 2) การประสบความสำเร็จในการเรียนหรือล้มเหลวในการเรียน 3) การได้รับความชื่นชม 4) ค่านิยมส่วนบุคคล 5) ความทะเยอทะยาน 6) ความมีศักดิ์ศรีในการใช้ชีวิต เป็นต้น

จากการศึกษาเอกสารในต่างประเทศมีการวิจัยพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัว พบว่า นักศึกษาเป็นผู้ที่อยู่ในสถานการณ์ความตึงเครียดหรือต้องประสบเหตุการณ์ในทางลบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การเตรียมพร้อมที่จะสู้ เกิดความระมัดระวังรอบคอบมากขึ้น เพื่อให้ดำเนินต่อไปอย่างมีคุณค่าในทุกวัน เมื่อพบกับอุปสรรคแล้วสามารถเผชิญและก้าวต่อไปได้คือความหยุนตัว ซึ่งจะก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง (Khoshouei. 2009: 60) และได้เสนอแนะในการพัฒนานักศึกษาว่าควรพัฒนาทั้งความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวควบคู่กันการศึกษาของซีลิกและทัตกุน(Çelik. Çetin; & Tutkun. 2015: 112) ได้ศึกษาผลกระทบทางอ้อมต่อลักษณะของความวิตกกังวล และคุณลักษณะของความหยุนตัวของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองใช้แบบวัดความหยุนตัวของคอนเนอร์และเดวิดสัน (CD-RISC) จากกลุ่มตัวอย่าง 240 คน การศึกษาได้วัดข้อมูลก่อนแล้วว่าเป็นผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง เพื่อตรวจสอบกระบวนการพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่าง ความวิตกกังวล และคุณลักษณะของความหยุนตัว ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะความวิตกกังวลและความหยุนตัว จะมีผลกระทบทางอ้อมต่อความภาคภูมิใจในตนเอง บทบาทของปัจจัยความหยุนตัวทั้งแบบใกล้ชิด และแบบห่างเหิน และอำนาจในการควบคุมตนเองต่อการทำความเข้าใจความหวัง ความภาคภูมิใจในตนเอง และ ผลการเรียนรู้ของนักศึกษาชาวตุรกี การวิจัยให้ความสำคัญในการกำหนดความสัมพันธ์ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัว และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย 1169 เป็นนักศึกษาชายเล่นฟุตบอลจูเนียร์ที่เลือกผ่านทางกีฬาทั่วประเทศ ในการประเมินความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรใช้การสร้างแบบจำลองสมการโครงสร้าง ซึ่งให้เห็นว่าปัจจัยส่วนบุคคล ความหยุนตัว ความภาคภูมิใจในตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ได้รับอิทธิพลมาจากคนในครอบครัว สังคมรอบข้าง และวัฒนธรรมตามลำดับ

การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group counseling) ซึ่งเป็นกระบวนการที่บุคคลเผชิญปัญหาคลายกันมารวมกลุ่มกันในการดำเนินการเพื่อแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ประสบการณ์ อาศัยการตระหนักรู้โดยสมาชิกในกลุ่มที่จะกำหนดประเด็นปัญหา สมาชิกค้นหาศักยภาพ เรียนรู้ซึ่งกันและกัน อันจะนำมาซึ่งความเจริญงอกงามในตัวบุคคล (Corey; et al. 2012: 9)การออกแบบรูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ที่มีโครงสร้างรูปแบบ แนวคิด เป้าหมาย วิธีการดำเนินการบูรณาการเทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม 7 ทฤษฎี ประกอบด้วย 1) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีโซลูชั่น-โฟกัส 2) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม 3) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม 4) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ 5) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง 6) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีวิเคราะห์การสื่อสารและ 7) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริงจริง รวมทั้งเทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่นและ เทคนิคแบบผสมผสาน (Thompson. 2003: 35-69)

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่ามีความสำคัญมากที่ต้องมีศึกษาและมีการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวคู่กัน เพื่อจะเพิ่มความแข็งแกร่งและมีประสิทธิภาพต่อนักศึกษาเพื่อให้ได้ผลที่รวดเร็ว นักศึกษามีทั้งความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวได้คงทนเมื่อพัฒนาทั้งสองอย่างพร้อมกัน ซึ่งจะทำให้เกิดความเข้าใจ และสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในบริบทของสังคมไทย และเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะเป็นแนวทางในการพัฒนานักศึกษาระดับปริญญาตรีที่จะส่งผลต่อความสำเร็จในด้านการเรียน ด้านส่วนตัว และด้านสังคมของนักศึกษาต่อไป

คำถามในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มีคำถามในการวิจัยดังนี้

1. ความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีเป็นไปในทางบวกหรือในทางลบ
2. รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีควรเป็นอย่างไร
3. รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีสามารถเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีได้มากน้อยเพียงใด

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายดังนี้

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
2. เพื่อสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
3. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในระยะสั้นฐาน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

ความสำคัญของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มีสรุปความสำคัญของการวิจัย ดังนี้

1. ความสำคัญด้านวิชาการสำหรับอาจารย์ นักแนะแนว และนักจิตวิทยา รวมทั้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลช่วยเหลือนักศึกษา ใต้องค์ความรู้และนวัตกรรมใหม่ที่จะมีการเสริมสร้างทั้งสองตัวแปรพร้อมกันคือความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัว

2. ความสำคัญประโยชน์ด้านวิชาชีพ ประกอบด้วย

1) ได้แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

2) ได้รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

3. ความสำคัญประโยชน์ต่อบุคคลสามารถนำสิ่งที่ค้นพบจากงานวิจัยนี้ ไปปรับใช้เพื่อช่วยให้นักศึกษาในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจและความหยิ่งตัว และเป็นประโยชน์สำหรับอาจารย์ นักแนะแนว และนักจิตวิทยา รวมทั้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลช่วยเหลือนักศึกษา

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ศึกษากับนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยราชภัฏกำหนดขอบเขตการวิจัยเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ศึกษาความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ระยะที่ 2 การสร้างรูปแบบและศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-5 ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคปกติ ประจำปีการศึกษา 2558 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ 38 แห่ง โดยสำนักงานที่ประชุมอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏ แบ่งไว้ 6 กลุ่ม/ภูมิภาค คือ กลุ่มรัตนโกสินทร์ กลุ่มภาคเหนือ กลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มภาคกลาง กลุ่มภาคตะวันตก และกลุ่มภาคใต้ มีนักศึกษารวมจำนวน 441.816 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 22 ตุลาคม 2558) (ดังภาคผนวก ก)

กลุ่มตัวอย่าง ระยะที่ 1

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คือ ชั้นปีที่ 1-5 ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคปกติ ประจำปีการศึกษา 2558 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ 6 กลุ่ม/ภูมิภาค คือ กลุ่มรัตนโกสินทร์ กลุ่มภาคเหนือ กลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มภาคกลาง กลุ่มภาคตะวันตก และกลุ่มภาคใต้ จำนวน 600 คน (Tabachnick; & Fidell. 2001: 588; cited in Comrey; & Lee. 1992) การสุ่มตัวอย่างของการวิจัยใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) ดังนี้

1. สุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified sampling) จากการแบ่งประชากรออกเป็น 6 กลุ่มตามภูมิภาคที่กำหนดไว้โดยสำนักงานที่ประชุมอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏ ได้แก่ กลุ่มรัตนโกสินทร์ กลุ่มภาคเหนือ กลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มภาคกลาง กลุ่มภาคตะวันตก และกลุ่มภาคใต้ จากนั้นผู้วิจัยใช้การสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับสลาก เพื่อให้ได้มหาวิทยาลัยที่เป็นตัวอย่างในการวิจัยภูมิภาคละ 2 แห่ง ทำให้ได้ตัวอย่างที่เป็นมหาวิทยาลัยราชภัฏทั้งสิ้นจำนวน 12 แห่ง

2. สุ่มคณะใช้การสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับสลาก เพื่อให้ได้คณะที่เป็นตัวแทนมหาวิทยาลัยราชภัฏนั้นๆ มหาวิทยาลัยราชภัฏละ 1 คณะ

3. สุ่มนักศึกษาใช้การสุ่มตัวอย่างแบบตามสะดวก คณะละ 50 คน

จากกระบวนการดังกล่าวจะทำให้ได้ตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับธรรมชาติของประชากรจำนวนทั้งสิ้น 600 คน ซึ่งนับว่าเพียงพอสำหรับการศึกษาความสัมพันธ์

กลุ่มตัวอย่าง ระยะที่ 2

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้การเลือกแบบเจาะจงเนื่องจากต้องอาศัยความไว้วางใจความสมัครใจสำหรับการเข้าร่วมการทดลอง เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีจะใช้เกณฑ์คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากคะแนนเฉลี่ยของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวโดยรวมตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ซึ่งเป็นข้อมูลที่ได้จากระยะที่ 1 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ จำนวน 20 คน ใช้เกณฑ์การกำหนดขนาดของสมาชิกตามแนวคิดของคอเรีย และคณะ (Corey; et al. 2012: 155) กล่าวคือขนาดของสมาชิกกลุ่มที่มีประสิทธิผลมากที่สุดควรมีสมาชิกจำนวน 8 คน การวิจัยครั้งนี้จะใช้กลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 8 คน ใช้วิธีการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลในการคัดเลือกสมาชิกกลุ่มใช้เกณฑ์การสัมภาษณ์ในการคัดเลือก คือ ความสมัครใจ ความพร้อมในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มได้ตลอดช่วงของการให้คำปรึกษากลุ่ม และการได้รับอนุญาตจากบิดามารดา

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษา และได้สังเคราะห์องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวจากทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองและองค์ประกอบของความหยุนตัวของนักศึกษาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

1. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาความความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในการศึกษาครั้งนี้เลือกใช้แนวคิดของทาฟาโรดิและสวาน(Tafarodi; & Swann. 1995: 12) ที่ได้จากการศึกษาภาคภูมิใจในตนเองกับนักศึกษา พบว่ามี 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1.1 การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-worth)

1.2 มีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence)

1.3 การเคารพตนเอง (Self-respect)

1.4 การรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีประสิทธิภาพ (Self-competence)

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในการศึกษาครั้งนี้ เลือกใช้แนวคิดของเวอร์เนอร์และสมิธ (Werner; & Smith. 1989: 9) ที่ได้ศึกษาจากความหยิ่งตัวกับวัยรุ่นและนักศึกษา พบว่ามี 7 องค์ประกอบ ดังนี้

1.1 การควบคุมอารมณ์ (Emotion Regulation)

1.2 การควบคุมความหุนหันพลันแล่น (Impulse Control)

1.3 การมองโลกในแง่ดี (Optimism)

1.4 การวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหา (Causal Analysis)

1.5 การเห็นอกเห็นใจ (Empathy)

1.6 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy)

1.7 การก้าวออกจากสิ่งเดิมเพื่อให้เห็นมุมมองด้านบวกของชีวิต (Reaching Out)

3. ตัวแปรที่ใช้ในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ได้แก่

3.1 ตัวแปรจัดกระทำ คือ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

3.2 ตัวแปรตาม คือ ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัว

นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

ในการวิจัยในครั้งนี้มีคำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัยดังนี้

1. ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) หมายถึง การที่ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่แสดงออกให้เห็นว่า ตนเองเป็นบุคคลที่ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นเรื่องของเจตคติ และการแสดงออกทางอารมณ์เกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่า และชี้ให้เห็นว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเกิดจากความสำเร็จ ประกอบด้วย เห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง เคารพตนเอง และรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีประสิทธิภาพมี 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1.1 การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-worth) หมายถึง การที่นักศึกษาระดับปริญญาตรี แสดงออกให้เห็นว่า เป็นคนที่คิดเสมอว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีค่า รู้สึกมีความสุขกับปัจจุบันที่เป็นอยู่ จะทำแต่ในสิ่งที่ถูกต้องดีงามเสมอ คิดว่าเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อผู้อื่น และรู้สึกว่าเป็นที่รักของคนรอบข้าง

1.2 มีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) หมายถึง การที่นักศึกษาระดับปริญญาตรี แสดงออกให้เห็นว่า มีความพยายามเพื่อที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองเสมอ มีความคิดที่มุ่งมั่นในการทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ให้ประสบความสำเร็จรู้สึกมั่นใจเมื่อต้องทำอะไรคนเดียวและมีอิสระเสรีในการแสดงออกอย่างเหมาะสม

1.3 เคารพตนเอง (Self-respect) หมายถึง การที่นักศึกษาระดับปริญญาตรีแสดงออกให้เห็นว่าไม่คิดที่จะเอาตนเองไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ให้ความสำคัญกับการดูแลชีวิตของตนเอง ชื่นชมในสิ่งที่ตนเองทำได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ เห็นคุณค่าของการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน ให้ความสำคัญกับความรู้สึกของตนเองเสมอ

1.4 รู้สึกว่าตนเองมีประสิทธิภาพ (Self-competence) หมายถึง การที่นักศึกษาระดับปริญญาตรีแสดงออกให้เห็นว่ายอมรับในจุดดีและจุดด้อยของตนเอง ได้รับการยอมรับเรื่องการเรียน ปฏิบัติตามบทบาทที่ได้รับมอบหมาย ทำงานได้ทันตามเวลาที่กำหนดเสมอ และเชื่อว่าตนเองสามารถพัฒนาตนเองได้

2. ความยืดหยุ่น (Resilience) หมายถึง การที่นักศึกษาระดับปริญญาตรีแสดงออกให้เห็นว่า มีความสามารถในการกลับสู่สภาวะปกติหรือรับมือกับปัญหาที่มีการปรับตัว ฟื้นตัวกลับสู่สภาวะสมดุล สามารถเผชิญความทุกข์และดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข ประกอบด้วย

2.1 การควบคุมอารมณ์ (Emotion Regulation) หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาระดับปริญญาตรีแสดงออกให้เห็นว่า สามารถควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม มีความคิดเชิงบวกเพื่อรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในชีวิต การจัดการกับอารมณ์เมื่อมีความทุกข์ และประคับประคองตนเองได้เมื่อเผชิญกับความโชคร้ายที่เข้ามาในชีวิต

2.2 การควบคุมความหุนหันพลันแล่น (Impulse Control) หมายถึง การที่นักศึกษาระดับปริญญาตรีแสดงออกให้เห็นว่ารับฟังความคิดเห็นของคนรอบข้าง จัดการกับการเรียนที่อยู่ตรงหน้าได้แม้ว่าจะอยู่ในสภาวะที่มีความทุกข์ รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง คิครอบคอบก่อนลงมือทำ ให้ความสำคัญกับการป้องกันปัญหามากกว่าการแก้ไข

2.3 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง การที่นักศึกษาระดับปริญญาตรีแสดงออกให้เห็นว่า ทุกอย่างเป็นไปถ้าฉันมีความมุ่งมั่นและตั้งใจ ความพยายามคือที่มาของความสำเร็จ ปัญหาทุกปัญหามีทางออกให้ผ่านสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิตได้เสมอ เชื่อว่าคนเราทำผิดกันได้ และสามารถแก้ไขให้ดีขึ้นได้ถ้ามีความตั้งใจ

2.4 การวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหา (Causal Analysis) หมายถึง การที่นักศึกษาระดับปริญญาตรีแสดงออกให้เห็นว่า สามารถหาสาเหตุและทางออกของปัญหาได้เสมอ เมื่อฉันมีปัญหากเกิดขึ้นฉันจะหาสาเหตุก่อนที่จะลงมือแก้ไขปัญหา เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นฉันจะไม่ยึดติดอยู่กับอดีตให้มาบั่นทอนชีวิตในปัจจุบัน และรู้ถึงสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต

2.5 การเห็นอกเห็นใจ (Empathy) หมายถึง การที่นักศึกษาระดับปริญญาตรีแสดงออกให้เห็นว่า มีความสามารถในการรับรู้ได้ถึงอารมณ์ของผู้อื่นจากสีหน้าและแววตาการให้กำลังใจตนเอง เมื่อเผชิญกับปัญหามนุษย์สัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้างรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง

2.6 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) หมายถึง การที่นักศึกษาระดับปริญญาตรีแสดงออกให้เห็นว่าสามารถศึกษาเล่าเรียนบรรลุผลสำเร็จได้เป็นอย่างดีเสมอ ความมุ่งมั่นที่จะทำทุกอย่างเพื่อชีวิตที่ดีขึ้น รู้ว่าตนเองมีความสามารถในด้านใดบ้าง พร้อมทั้งจะรับมือกับทุกอย่างที่จะเข้ามาในชีวิต

2.7 การก้าวออกจากสิ่งเดิมเพื่อให้เห็นมุมมองด้านบวกของชีวิต (Reaching Out) หมายถึง การที่นักศึกษาระดับปริญญาตรีแสดงออกให้เห็น มีความใฝ่รู้ที่ไม่หยุดนิ่ง ชอบเรียนรู้ตลอดเวลา ชอบคิดค้นวิธีการบางอย่างสร้างสรรค์เพื่อให้ชีวิตไปสู่เป้าหมาย ไม่วิตกกังวลกับความคิดของคนอื่นจนทำให้ชีวิตตนเองเป็นทุกข์ เปิดใจกว้างรับสิ่งใหม่ๆ และชอบงานที่มีความท้าทายซึ่งต้องใช้ความสามารถอย่างมาก

3. รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ หมายถึง กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้บูรณาการเทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม 7 ทฤษฎี ประกอบด้วย 1) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีโซลูชัน-โฟกัส 2) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม 3) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม 4) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ 5) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง 6) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีวิเคราะห์การสื่อสาร และ 7) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริงจริงเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวให้นักศึกษาที่เป็นสมาชิกกลุ่ม ให้สามารถค้นหาศักยภาพของตนเองมีความภาคภูมิใจในตนเองและมีความหยุนตัว แก้ไขปัญหาชีวิต การดำเนินชีวิตทั้งในปัจจุบันให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง 13 ครั้ง/ครั้งละประมาณ 1.30 -2 ชั่วโมง เป็นเวลา 13 สัปดาห์ ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนหลัก ประกอบด้วย

3.1 ขั้นเริ่มต้น เป็นขั้นปฐมนิเทศ และการสำรวจ ซึ่งเป็นขั้นการกำหนดโครงสร้างกลุ่ม การสร้างความคุ้นเคย การสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มการจัดการต่อต้าน การจัดการความวิตกกังวล การลดกลไกการป้องกันตนเอง การลดความขัดแย้งและความไม่สอดคล้องในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.2 ขั้นดำเนินการเป็นขั้นการสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันการจัดการกับประเด็นสำคัญส่วนบุคคลของสมาชิกกลุ่มสร้างความคุ้นเคย สำรวจความคิดเห็นความคาดหวังของสมาชิกในการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา เน้นความไว้วางใจ เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้หน้าที่ในกลุ่ม กำหนดจุดมุ่งหมายของตนอย่างชัดเจน รู้ว่าตนจะมีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างไร การทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งไปสู่การปฏิบัติ และการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน ช่วยให้สมาชิกมีความไว้วางใจต่อกัน การเป็นต้นแบบในการแสดงความไว้วางใจ แสดงความเอื้ออาทรต่อสมาชิก จริงใจให้เกียรติ ยอมรับนับถือ เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ ปฏิบัติ ร่วมมือและร่วมรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและกลุ่ม ส่งเสริมให้เห็นคุณค่าของการเผชิญความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในกลุ่ม การฟังตนเองและการฟังพาทังกัน

และกัน การส่งเสริมการขอความช่วยเหลือ เมื่อต้องการความช่วยเหลือ ผู้นำกลุ่มควรเน้นการเป็นต้นแบบด้านการเผชิญกับเรื่องราวต่างๆ อย่างตรงไปตรงมาและจริงจัง เน้นการสำรวจปัญหาในระดับลึก เข้าใจปัญหาและวิธีการปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของสมาชิก ขั้นนี้สมาชิกเริ่มรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน ซึ่งความเป็นพวกเดียวกัน โดยบูรณาการเทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม 7 ทฤษฎี ประกอบด้วย 1) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีโซลูชั่น-โฟกัส 2) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม 3) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม 4) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ 5) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง 6) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีวิเคราะห์การสื่อสาร และ 7) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริงจริง

3.3 ขั้นสรุป เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่มั่นคง สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นขั้นตอนของการรวบรวม เตรียมการยุติกลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ทำการรวบรวม สรุปสิ่งที่เรียนรู้จากทุกขั้นตอนของกลุ่ม ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยจะเตือนสมาชิก เมื่อใกล้หมดเวลา ให้สมาชิกได้มีการเตรียมตัว ได้สำรวจความรู้สึก ก่อนสรุป ก่อนยุติกลุ่มว่าได้อะไรจากประสบการณ์กลุ่ม มีข้อคิด ข้อเสนอแนะ ข้อมูลย้อนกลับที่จะให้และรับฟังจากกลุ่ม ส่งเสริมให้สำรวจสิ่งที่ค้างคาใจ และเปิดโอกาสการสนทนา

กรอบแนวคิดในการวิจัย

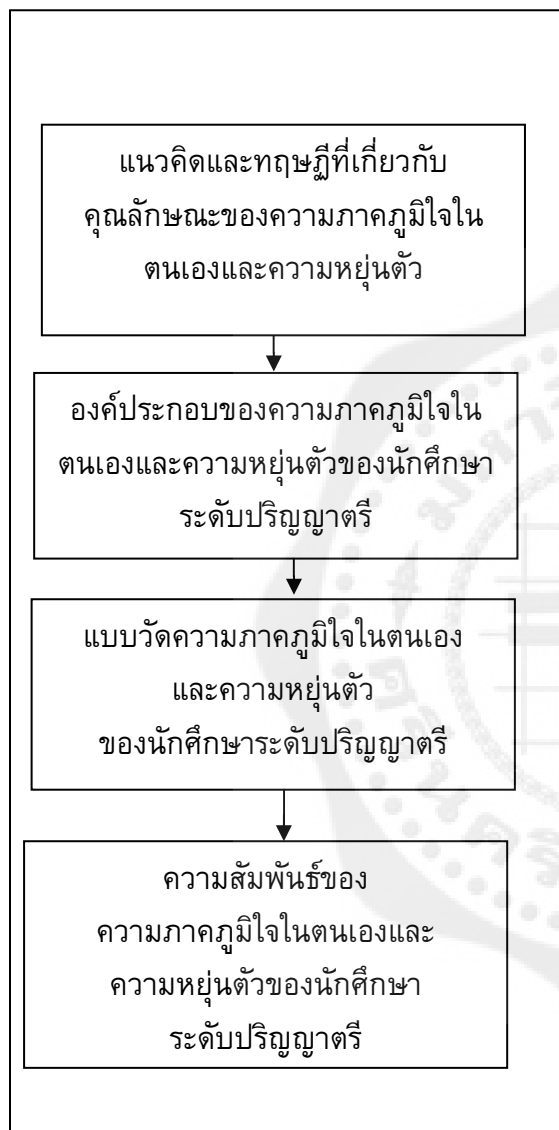
กรอบแนวคิดการศึกษานี้เกี่ยวกับ “การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่อนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ”

การวิจัยระยะที่ 1 เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่อนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวข้องครั้งนี้ใช้องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) ครั้งนี้เลือกใช้แนวคิดของทาฟารอดิและสวาน (Tafarodi; & Swann. 1995: 12) และองค์ประกอบของความหย่อนตัว (Resilience) ครั้งนี้เลือกใช้แนวคิดของเวอร์เนอร์และสมิธ (Werner; & Smith. 1989: 9) สร้างแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและสร้างแบบวัดความหย่อนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี นำไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากนั้นจึงนำมาวิเคราะห์ระดับความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่อนตัว

ในการวิจัยระยะที่ 2 เป็นการออกแบบรูปแบบและทดลองใช้เพื่อศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่อนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ มีโครงสร้าง ประกอบด้วย แนวคิด เป้าหมาย วิธีการดำเนินการ โดยบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม ตามแนวคิดของคอเรีย และคณะ (Corey; et al. 2012: 155) โดยบูรณาการเทคนิคทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม 7 ทฤษฎี รวมทั้งเทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น และเทคนิคแบบผสมผสาน

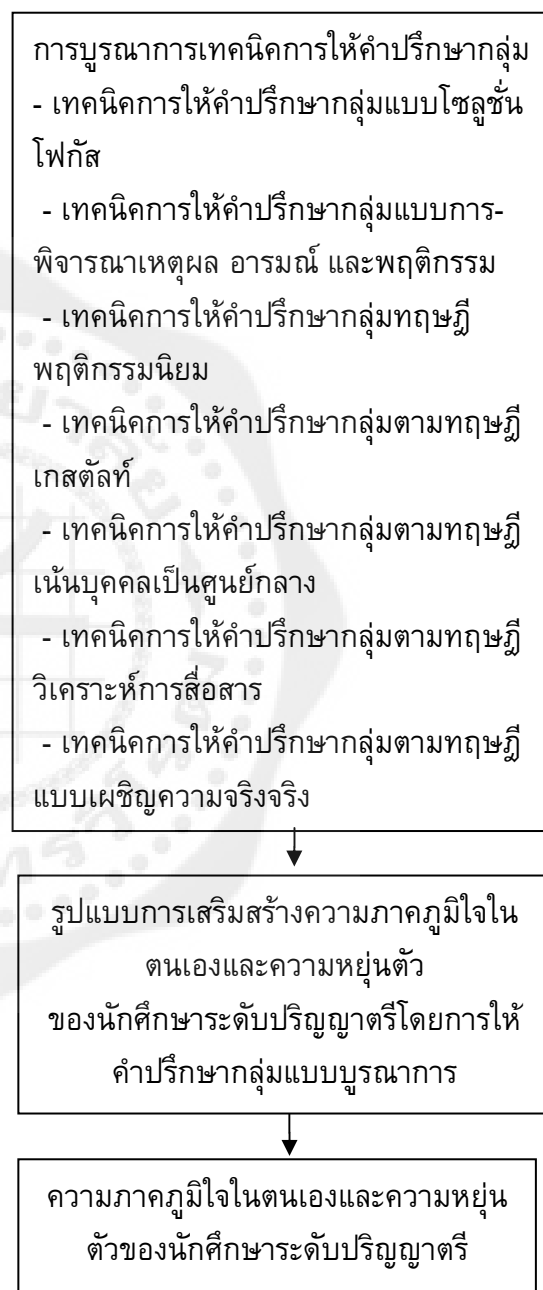
ระยะที่ 1

การศึกษาความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี



ระยะที่ 2

การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ



ภาพประกอบ 1 ขั้นตอนการวิจัยเรื่องการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ตัวแปรจัดกระทำ

รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการประกอบด้วย

1. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีโซลูชัน-โฟกัส
2. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
3. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
4. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์
5. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง
6. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีวิเคราะห์การสื่อสาร
7. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริงจริง
 - เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น นำมาใช้
 - เทคนิคแบบผสมผสาน

ตัวแปรตาม

องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) (Tafarodi and Swann. 1995: 12) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีประกอบด้วย

1. เห็นคุณค่าในตนเอง
2. มีความเชื่อมั่นในตนเอง
3. การเคารพตนเอง
4. รู้สึกว่าตนเองมีประสิทธิภาพ

องค์ประกอบของความยืดหยุ่นตัว (Resilience) (Werner and Smith. 1989: 9)

1. การควบคุมอารมณ์
2. การมองโลกในแง่ดี
3. การเห็นอกเห็นใจ
4. การวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหา
5. การรับรู้ความสามารถของตนเอง
6. การก้าวออกจากสิ่งเดิมเพื่อให้เห็นมุมมองด้านบวกของชีวิต
7. การควบคุมความหุนหันพลันแล่น

ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดการวิจัยเรื่องการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความยืดหยุ่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

สมมติฐานของการวิจัย

1. ความภาคภูมิใจในตนเองและความยืดหยุ่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมีความสัมพันธ์กัน
2. ความภาคภูมิใจในตนเองและความยืดหยุ่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในระยะเริ่มต้น และระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน
3. ความภาคภูมิใจในตนเองและความยืดหยุ่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง
4. ความภาคภูมิใจในตนเองและความยืดหยุ่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในระยะหลังทดลอง และการติดตามผลสูงขึ้นไม่แตกต่างกัน

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่องการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยสรุปนำเสนอ 2 หัวข้อ ดังนี้

1. ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัว
 - 1.1 ความเป็นมาของการศึกษาความภาคภูมิใจในตนเอง
 - 1.2 ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง
 - 1.3 แนวคิดพื้นฐานและการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง
 - 1.4 องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง
 - 1.5 ลักษณะและแบบวัดของความภาคภูมิใจในตนเอง
 - 1.6 ความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง
 - 1.7 แบบวัดความหยุนตัว
 - 1.8 ความหมายความสำคัญของความหยุนตัว
 - 1.9 แนวคิดเบื้องต้นเกี่ยวกับความหยุนตัว
 - 1.10 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความหยุนตัว
 - 1.11งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัว
2. การให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.1 ความหมายการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.2 จุดมุ่งหมายการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.4 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.5 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
 - 2.6 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.6.1 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีโซลูชั่น-โฟกัส
 - 2.6.2 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
 - 2.6.3 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
 - 2.6.4 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์
 - 2.6.5 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง
 - 2.6.6 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีวิเคราะห์การสื่อสาร
 - 2.6.7 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริงจริง
 - 2.6.8 เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น

1. ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัว

1.1 ความเป็นมาของการศึกษาความภาคภูมิใจในตนเอง

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง ประกอบด้วยความเป็นมาของการศึกษาความภาคภูมิใจในตนเอง ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเองแนวคิดพื้นฐานและการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง ลักษณะและแบบวัดของความภาคภูมิใจในตนเองความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหยิ่งตัวและภาคภูมิใจในตนเองความเป็นมาของการศึกษาเรื่องความภาคภูมิใจในตนเองดังนี้

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1967: 236) นักพฤติกรรมนิยม ศึกษาและสร้างแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง โดยกล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นเรื่องของเจตคติ และการแสดงออกทางอารมณ์เกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่า และชี้ให้เห็นว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเกิดจากความสำเร็จ นอกจากนี้ คูเปอร์สมิธ ได้สร้างทฤษฎีเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง โดยมองว่าความภาคภูมิใจในตนเองเหมือนโครงสร้าง หรือคุณลักษณะของแต่ละบุคคลที่เกิดจากการเรียนรู้ในเรื่องของควมมีคุณค่าของตนเองจากครอบครัว

มัสเซน และคณะ (Mussen; Others. 1969: 492) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นการตัดสินคุณค่าของตนเอง และแสดงออกในรูปของเจตคติที่บุคคลนั้นมีต่อตนเอง ในทางจิตวิทยาจะมอง “ตน” ในแง่ของการเรียนรู้ โดยเน้นการเรียนรู้ในด้านต่างๆ ที่ได้จากการมีสัมพันธภาพกับสิ่งแวดล้อมและเป็นกระบวนการของประสบการณ์ทางสังคม โดยผ่านกระบวนการพิจารณาการกระทำ ความสามารถ และบุคลิกภาพและมาตรฐานส่วนตน ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของจิตใจ เป็นการเชื่อมโยงระหว่างความรู้สึกที่มีต่อตนเองว่าตนคือใคร และการแสดงออกของตนเองว่าตนเองทำอะไร เป็นสิ่งที่ส่งเสริมและคงไว้ซึ่ง อัตมโนทัศน์ของแต่ละบุคคลคน

แบรนเดน (Branden. 1969: 12) นักมานุษยวิทยามองว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เป็นเรื่องของความสามารถและการมองเห็นคุณค่า ถ้าหากว่ามนุษย์เราขาดสองสิ่งนี้ ก็จะนำไปสู่ความรุนแรง ฆ่าตัวตาย ความวิตกกังวล และซึมเศร้า นอกจากนี้ยังมองอีกว่าความภาคภูมิใจในตนเองเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ตามธรรมชาติและได้สร้างทฤษฎีขึ้นมาโดยมีความเชื่อว่าความภาคภูมิใจในตนเองเกิดจากความสามารถในการมองเห็นคุณค่าของแต่ละบุคคล ความมีความเชื่อมั่นในตนเองและการเคารพตนเองเป็นเรื่องสำคัญ

ในปี 1969 โรเซนเบิร์ก (Rosenberg) ได้นิยามคำว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง ว่าเหมือนกับเจตคติ ที่มีทั้งด้านบวกและด้านลบ และยังมองว่าเป็นผลผลิตที่ได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรม สังคม สิ่งแวดล้อม และครอบครัว รวมถึงการมีสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้าง และได้สร้างทฤษฎีเกี่ยวกับความภาคภูมิใจขึ้นมา จากการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 5000 คน โดยเชื่อมโยงในเรื่องความวิตกกังวล และความซึมเศร้ามาจากรู้สึกที่ไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง (ประภาส ณ พิกุล. 2551: 22; อ้างอิงจาก Mruk. 1995: Online)

เอปสไตน์ (Epstein. n.d.: 231) มองว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เป็นผลมาจากการเข้าใจตนเอง และเข้าใจคนอื่นที่มีโอกาสได้ปฏิสัมพันธ์กันส่วนหนึ่ง และ มรัค ยังได้สรุปว่า ความภาคภูมิใจในตนเองจะปรากฏอย่างเด่นชัดเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เพราะในวัยเด็กนั้นยังไม่สามารถที่จะประเมินตนเองได้ รวมทั้งความรู้สึกมีคุณค่า ตลอดจนเจตคติจะมีมากขึ้นถึงขั้นแยกแยะได้ว่าสิ่งใดดีหรือไม่เมื่อมีอายุมากขึ้น นอกจากนี้ ในการประเมินความภาคภูมิใจในตนเองนั้นไม่สามารถประเมินได้ก่อนอายุ 5-6 ปี เพราะว่าในวัยเด็กยังต้องพึ่งพาผู้ใหญ่ อยู่ โดยเฉพาะในเรื่องของความสามารถ และการมองความภาคภูมิใจในตนเอง เราสามารถที่จะเริ่มวัดได้เมื่อเด็กมีอายุตั้งแต่ 8 ปีขึ้นไป และสามารถวัดได้ 5 ด้านคือ ลักษณะทางด้านร่างกาย การได้รับการยอมรับจากสังคม ความสามารถทางด้านการเรียน ความสามารถทางด้านกีฬา ความสามารถทางศิลปะ และพฤติกรรม ในปี 1890 เจมส์ (William James) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้เริ่มศึกษา โดยมองว่าความภาคภูมิใจในตนเองเป็นเรื่องของความรู้สึกภายในจิตใจ เป็นปรากฏการณ์ของความรู้สึก เช่น การมีชีวิตอยู่เป็นเรื่องของอารมณ์และความรู้สึกเป็นกระบวนการที่มีความเคลื่อนไหวไม่อยู่นิ่งซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากความสำเร็จ ค่านิยม ความสำเร็จ (ประภาส ณ พิกุล. 2551: 23; อ้างอิงจาก Harter. 1983; cited in Joseph. 1994)

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ความเป็นมาของการศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองมีมานาน เป็นเรื่องของความรู้สึกภายในจิตใจ เป็นปรากฏการณ์ของความรู้สึกว่าเหมือนกับเจตคติ

1.2 ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง

มีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981: 5) ให้ความหมาย ของความภาคภูมิใจในตนเองว่าหมายถึง การที่เชื่อบุคคลเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ มีความสำคัญ ได้รับความสำเร็จ และมีคุณค่า ความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า เป็นการตัดสินใจคุณค่าของตนเองที่แสดงออกในรูปของเจตคติที่มีต่อตนเอง เป็นการตัดสินใจเชิงอัตนัยที่แสดงออกเป็นคำพูด และการกระทำอื่นๆ ที่แสดงออกถึงการยอมรับและชื่นชมตนเอง

มัสเซน และคณะ (Mussen; Others. 1969: 492) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองหมายถึง เป็นการตัดสินใจคุณค่าตนเอง (Self) และแสดงออกในลักษณะเจตคติที่บุคคลมีต่อตนเอง เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ว่าดีหรือไม่ดี โดยได้รับอิทธิพลจากการกระทำ ความสามารถ รูปร่าง :ตา และการตัดสินใจคุณค่าจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตัวเขา

เจลลี่ และซิกเลอร์ (Hjelle; & Zigler. 1983: 295) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองหมายถึง ความนิยม ความชอบ ความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง รักตนเอง เป็นระดับของการยอมรับตนเองและภูมิใจในตนเอง การรับรู้ส่วนประกอบของร่างกายเป็นองค์ประกอบสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง

มาสโลว์ (Maslow. 1970: 45) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองหมายถึงความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองรู้สึกถึงคุณค่า มีความเข้มแข็ง มีความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

แบรนเดน (Branden. 1981: 111) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองหมายถึงความรู้สึกเชื่อมั่นและความนับถือตนเอง ซึ่งมีผลมาจากความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า รับผิดชอบต่อศักยภาพและความสามารถของตนเองเชื่อว่าตนเองจะประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตั้งใจจะทำ

แบนดูรา (Bandura. 1977: 74) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองหมายถึงความคิดที่บุคคลประเมินตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีสิ่งที่ดีๆ โดยเชื่อว่าตนเองสามารถทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จได้ มีชีวิตที่มีความสุข ได้ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย และยอมรับตนเองตามความเป็นจริง

สรุปได้ว่า ความภาคภูมิใจในตนเองหมายถึงผลรวมของการรับรู้ที่มีต่อตนเอง การตัดสินคุณค่าตนเองจากการประสบความสำเร็จ ความล้มเหลว การได้รับการยอมรับโดย แสดงออก

1.3 แนวคิดพื้นฐานและการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

1.3.1 แนวคิดพื้นฐานของความภาคภูมิใจในตนเอง

คูเปอร์สมิธ และ แบรนเดน (Coopersmith. 1967: 236; Branden. 1981: 111) มีแนวคิดตรงกันว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยจะสามารถวัดหรือมองเห็นได้ และจะเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาตามที่ได้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ เข้ามา ซึ่งจะเป็นไปตามวัย เพศ ภูมิภาวะ สภาพทางสังคม การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว การได้รับประสบการณ์จากโรงเรียน อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมมีความสำคัญ เช่น พ่อ แม่ ญาติ ครูอาจารย์ และเพื่อน เป็นต้น ซึ่งกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญคือการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและสังคมที่อาศัยอยู่ โดยครอบครัวจะมีอิทธิพลมาก ซึ่งความรัก ความเอาใจใส่ให้การยอมรับ การดูแลอบรมเลี้ยงดูจะเป็นรากฐานที่สำคัญ

ความภาคภูมิใจในตนเองพัฒนามาตั้งแต่วัยเด็ก และมีรากฐานมาจากครอบครัว เด็กที่ได้รับการรักและการยอมรับจากบิดามารดาจะพัฒนา ดังนั้น จะเห็นได้จากการศึกษาของ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1967: 236) พบว่า สภาพครอบครัวและความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดาและบุตรหรือการอบรมเลี้ยงดูที่เด็กได้รับในเรื่องต่อไปนี้ คือ

1. บิดามารดาให้การกระทำของบุตร
2. บิดามารดากำหนดขอบเขตการกระทำของบุตร และบอกให้บุตรทราบอย่างชัดเจน และดูแลให้เป็นไปตามขอบเขตของการกระทำนั้น
3. บิดามารดาให้ความนับถือบุตรเยี่ยงผู้ใหญ่คนหนึ่ง และให้เสรีภาพในการกระทำ ถ้าหากการกระทำนั้นอยู่ในขอบเขต

ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นการพิจารณาตัดสินคุณค่าของตนเอง ซึ่งแสดงถึงเจตคติที่บุคคลมีต่อตนเอง มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความพึงพอใจในการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นเจตคติและความเชื่อส่วนบุคคลที่มีต่อตนเองในการกระทำในสิ่งที่คาดหวังเพื่อให้ประสบความสำเร็จ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1967: 236) ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นส่วนหนึ่งของมโนภาพแห่งตน เป็นปริมาณคุณค่าที่เราให้กับตนเอง ซึ่งได้จากการเรียนรู้จากผู้อื่นและกลายเป็นส่วนสะท้อนให้เห็นว่าบุคคลอื่นยอมรับเราอย่างไร หรือความคิดที่เรามองเห็นจากการที่ผู้อื่นที่เห็นคุณค่าในตัวเรา (Lindgren; & Harvey. 1981: 238)

นอกจากนี้ความภาคภูมิใจในตนเองยังพัฒนามาจากการอบรมเลี้ยงดูที่บิดามารดาให้ความรัก ความเอาใจใส่ และยอมรับเด็กตั้งแต่เยาว์วัย มากกว่าการให้วัตถุสิ่งของแก่บุตร ช่วงวัยเด็กตอนกลางนั้น การจะพัฒนาจากสังคมนอกบ้านโดยเฉพาะกลุ่มเด็กจะเรียนรู้และประเมินพฤติกรรมของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อตน เช่น ถ้าเพื่อนแสดงการยอมรับ ชื่นชมในตัวเด็กเขาก็จะรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และพัฒนาเป็นความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง แม้ว่าพฤติกรรมนั้นจะเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม นอกจากนี้โรงเรียนและตัวครูก็มีส่วนส่งเสริมพัฒนาการความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กได้ เช่น การได้รับการยอมรับจากครู การจัดกิจกรรมของโรงเรียนในรูปแบบของกีฬา กิจกรรมเสริมหลักสูตรอื่นๆ ที่ส่งเสริมให้เด็กได้ทำในสิ่งที่เหมาะสมกับความสามารถ ความถนัดและความสนใจ ให้ความดูแลเอาใจใส่ ไม่ตั้งระดับความหวังสูงเกินไป และคอยช่วยเหลือให้เด็กประสบความสำเร็จ ก็จะส่งเสริมพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองได้ และพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองมาจากวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่โดยเฉพาะวัยรุ่นนั้นความภาคภูมิใจในตนเองจะช่วยให้วัยรุ่นปรับตัวได้ดี มีพฤติกรรมที่เหมาะสม และมีความสุขตามวัย (Atwater. 1979: 129)

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ความภาคภูมิใจในตนเองพัฒนามาตั้งแต่วัยเด็ก และมีรากฐานมาจากครอบครัว เด็กที่ได้รับความรักและการยอมรับจากบิดามารดาจะพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

1.3.2 การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1984: 9-10) ได้เสนอแนวทางในการเสริมสร้างและพัฒนาให้กับบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาให้มีสูงขึ้น ให้การยอมรับในความรู้สึกละส่งเสริมการแสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสมให้การยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลถ้าหากต้องมีการเปลี่ยนแปลงควรค่อยปรับความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมอย่างค่อยเป็นค่อยไปให้เห็นแบบอย่างที่เหมาะสม และควรให้การเสริมแรงและให้คำแนะนำที่เป็นไปเปิดโอกาสให้ได้แสดงออกถึงความคิดที่สร้างสรรค์ในการแก้ปัญหาต่างๆ ให้ความนับถือ ยกย่องในโอกาสที่เหมาะสมด้วยความชื่นชมตามความสามารถเปิดโอกาสให้บุคคลใกล้ชิดได้มีความรู้และทักษะในการเป็นส่วนหนึ่งของการให้กำลังใจ ชื่นชม และร่วมมือในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจของบุคคลซึ่งองค์ประกอบที่จะทำให้บุคคลมีเพิ่มสูงขึ้นมี 4 ประการคือ

1) การได้รับการยอมรับนับถือ ให้ความสนใจ ชื่นชม จากบุคคลรอบข้างหรือโดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคคลที่มีความสำคัญ

2) การประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ โดยมีปัจจัยที่จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จ ไม่ได้มาจากความบังเอิญ หรือโช้อบาย แต่เป็นความสำเร็จที่ได้มาจากความรู้ความสามารถ ความพยายามพากเพียรบากบั่นของตนเอง โดยจะทำให้เกิดความรู้สึกเป็นคนมีความสำคัญ มีอำนาจเพิ่มมากขึ้นในตนเอง และมีความรู้สึกว่าคุณเองมีคุณงามความดี มีศักดิ์ศรีในการดำเนินชีวิต

3) การได้ดำเนินชีวิตตามแบบแผน ค่านิยม วัฒนธรรมของสังคมที่ตนเองศรัทธา

4) การเป็นบุคคลที่มีความหนักแน่นไม่หวั่นไหวต่อการถูกวิพากษ์วิจารณ์

สรุปได้ว่าแนวทางในการเสริมสร้างและพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองให้กับบุคคลที่สามารถทำได้โดย ให้การยอมรับ จากบุคคลรอบข้างหรือโดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคคลที่มีความสำคัญ ถ้าหากต้องมีการเปลี่ยนแปลงควรค่อยปรับความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมอย่างค่อยเป็นค่อยไป ให้เห็นแบบอย่างที่เปิดโอกาสให้ได้สร้างสรรค์ในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง ให้ความนับถือ ยกย่องในโอกาสที่เหมาะสม เปิดโอกาสให้บุคคลใกล้ชิดได้ร่วมมือในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจได้ดำเนินชีวิตตามแบบแผน ค่านิยม วัฒนธรรมของสังคมที่ตนเองศรัทธา และการเป็นบุคคลที่มีความหนักแน่นไม่หวั่นไหวต่อการถูกวิพากษ์วิจารณ์

นอกจากนี้ นักจิตวิทยาเชื่อว่า บุคคลทุกคนมี ซึ่งมีมากน้อยต่างกันตามที่บุคคลตระหนักถึงศักยภาพและความสามารถที่มีอยู่ ทุกคนสามารถตระหนักถึงศักยภาพและความสามารถที่ตนเองมีได้ถ้าได้รับประสบการณ์ อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการเรียนรู้การปรับเจตคติของตนเองมองตนเองใหม่ ด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม การใช้กระบวนการกลุ่ม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นรายบุคคล และการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งกระบวนการให้คำปรึกษาดังกล่าวจะช่วยให้คำปรึกษามีขั้นตอน เทคนิค วิธีการที่จะสร้างสายสัมพันธ์ การสร้างบรรยากาศที่ยอมรับ การได้สำรวจตนเองจะช่วยให้เข้าใจตนเองในทุกด้านมากยิ่งขึ้น ซึ่งในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มจะมีบรรยากาศที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับซึ่งกันและกัน เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกว่าคุณเองได้รับการยอมรับด้วยความจริงใจจากสมาชิกในกลุ่ม จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองกล้าเผชิญกับปัญหาต่างๆ (Trotzer. 1977: 15)

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ทุกคนมีความภาคภูมิใจในตนเอง คนสามารถตระหนักถึงศักยภาพและความสามารถที่ตนเองมีได้ถ้าได้รับประสบการณ์ อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการเรียนรู้การปรับเจตคติของตนเองมองตนเองใหม่ด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม

1.4 องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัย มีผู้กล่าวถึงองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง ดังนี้

เจอร์ซิล (Jersild. 1965: 196) กล่าวว่า “ตน” หรือ “ตนเอง” มีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ 1) องค์ประกอบการรับรู้ ซึ่งเป็นวิธีที่คนรับรู้ ความรู้สึกที่มีต่อผู้อื่น 2) องค์ประกอบความคิด เป็นความคิดเกี่ยวกับความสามารถ คุณลักษณะ ข้อจำกัดของตน และรวมถึงภูมิหลัง จุดเริ่มต้นและอนาคต และ 3) เจตคติ ซึ่งเป็นความรู้สึกของบุคคลเกี่ยวกับศักยภาพในปัจจุบันและอนาคต องค์ประกอบดังกล่าวเป็นจุดเริ่มต้นของความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ความละเอียดและความรู้สึกมีคุณค่า หรือไม่มีคุณค่าแห่งตน เจตคติที่มีต่อตนเองเป็นส่วนประกอบของความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและการดำเนินตนเอง

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg. 1965: 211) ผู้สนใจทางด้านวัฒนธรรมสังคม และได้สร้างเครื่องมือวัดความภาคภูมิใจในตนเองขึ้นมา และมองว่าการประเมินตนเอง เป็นการตัดสินคุณค่าของตนเองจากการเปรียบเทียบกับผู้อื่น นอกจากนี้ยังกล่าวถึงองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองว่าประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ

1. สิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรม
2. สิ่งแวดล้อมทางสังคม
3. สิ่งแวดล้อมในครอบครัว
4. การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1967: 234) นักพฤติกรรมนิยมเป็นผู้ที่สนใจศึกษาและได้สร้างเครื่องมือวัดความภาคภูมิใจในตนเองมี 4 ประการซึ่งบุคคลใช้เป็นสิ่งที่บุคคลตระหนักและตัดสินว่าตนจะประสบความสำเร็จได้คือ

1. มีพลัง (Power) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมผู้อื่นได้
2. มีความสำคัญ (Significance) คือ การยอมรับ การเห็นอกเห็นใจ
3. มีคุณค่า หรือ คุณงามความดี (Virtue) คือ มาตรฐานด้านจริยธรรม และ
4. มีสมรรถนะ (Competence) คือ การกระทำที่ได้รับความสำเร็จ

โดยคูเปอร์สมิธ สรุปไว้ว่าองค์ประกอบหรือปัจจัยที่ส่งผลมี 2 องค์ประกอบ คือ

1. องค์ประกอบภายในบุคคล หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้มีความภาคภูมิใจในตนเองต่างกันออกไป ซึ่งมีองค์ประกอบย่อยได้แก่ ลักษณะทางกายภาพ ความสามารถทั่วไป ภาวะทางอารมณ์ ค่านิยมส่วนตน และความทะเยอทะยานหรือระดับความมุ่งมั่น

2. องค์ประกอบภายนอกบุคคล หมายถึง ลักษณะแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ได้แก่ ครอบครัว โรงเรียนหรือสถานศึกษา ระดับการศึกษาและกลุ่มเพื่อน

นอเรน-ฮีเบเซน (Norem-Hebeisen. 1976: 559-565) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองมีองค์ประกอบ 4 ด้านคือ 1) การยอมรับตนเอง 2) ความสอดคล้องระหว่างตนตามความเป็นจริงและตนตามอุดมคติ 3) การประเมินตนเอง และ 4) พื้นฐานเบื้องต้นของการยอมรับ ทั้งหมดนี้เป็นการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข โดยการยอมรับตนเองแบ่งเป็น 4 ประเภท คือ 1) การยอมรับตนเองเบื้องต้น รวมถึงการมีชีวิตที่ดี ความเป็นตัวของตัวเอง ความรู้สึกเป็นอิสระและอิสรภาพในการติดต่อสัมพันธ์ 2) การยอมรับที่มีเงื่อนไข เป็นการยอมรับเงื่อนไขที่มีมาตรฐานเป็นความต้องการจากผู้อื่น และต้องการให้การกระทำของตนเองได้มาตรฐาน 3) ความสอดคล้องระหว่างตนตามความเป็นจริงและตนตามอุดมคติ เป็นความสอดคล้องระหว่างการรับรู้สิ่งที่ตนเป็นอยู่กับสิ่งที่ตนต้องการจะเป็น ทำให้การแสดงออกเหมาะสม และ 4) การประเมินตนเอง เป็นการตัดสินคุณค่าของตนเองจากการเปรียบเทียบกับผู้อื่น

แบรนเดน (Branden. 1969: 195) นักมานุษยวิทยาที่สนใจเรื่องความภาคภูมิใจในตนเอง มาตั้งแต่ปี 1969 และมีผลงานเป็นที่ยอมรับในการสร้าง ได้ศึกษาและสรุปองค์ประกอบของประกอบด้วย 2 องค์ประกอบหลักคือ

1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy)
2. การเคารพตนเอง (Self-respect)

ต่อมาในปี 1994 แบรนเดนได้เพิ่มองค์ประกอบหลักของการพัฒนาตนเพื่อสร้างความภูมิใจในตนเอง (Branden. 1994: 96-98) ด้วยหลัก 6 ประการ (The Six Pillars of Self- esteem) ประกอบด้วย

1. มีสติในการใช้ชีวิต (Living Consciousness)
2. ยอมรับตนเอง (Self- acceptance)
3. มีความรับผิดชอบต่อตนเอง (Self- responsibility)
4. ใช้ชีวิตอย่างมีความกระตือรือร้น (Self -assertiveness)
5. มีจุดมุ่งหมายในการใช้ชีวิต (Living Purposefully)
6. มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง (Personal Integrity)

แบรนเดน กล่าวว่า การสร้างความภูมิใจในตนเองคือ มีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะเผชิญโลกได้ในทุกสถานการณ์ และรู้ว่าตนเองมีคุณค่า เป็นคนดี มีความมั่นคงภายในจิตใจคนที่มีความภูมิใจในตนเอง สูง พร้อมทั้งจะแก้ไขข้อเสียของตนเอง เชื่อว่าจะฝ่าฟันปัญหาชีวิตได้ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม ความภูมิใจในตนเอง จะเป็นเสมือนเครื่องมือที่ติดตั้งอยู่แล้วในแต่ละบุคคล เป็นตัวที่เตือนสติให้กำลังใจตนเองอยู่ตลอดเวลา ทำให้ประสบความสำเร็จ ความภูมิใจในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถสร้างเองได้ หากคนเราขาดความภูมิใจในตนเอง จะเป็นอุปสรรคในการพัฒนาตน โดยมีวิธีการสร้างความภูมิใจในตนเอง 6 ประการสรุปได้ดังนี้

1. มีสติในการใช้ชีวิต (Living Consciousness) หมายถึง ก่อนลงมือทำสิ่งใดต้องมีสติ ต้องพยายามทำอย่างสุดความสามารถ และทำให้ถึงที่สุดอย่าลืมนึกถึงกลางคัน เมื่อเจอปัญหาทุกครั้ง ให้ใช้สติ และปัญญาแก้ไขปัญหอย่างใจเย็น เพราะคนเราจะรู้สึกนับถือตนเองได้นั้น ต้องเกิดจากการสามารถเอาชนะอุปสรรคในชีวิตได้ เมื่อทำได้จะเกิดกำลังใจ เกิดพลัง เกิดความเชื่อมั่นในตนเองการค่อยๆ พุด ค่อยๆ คิด ค่อยๆ ทำ และค่อยๆ แก้ปัญหา แม้ว่าจะเจออุปสรรคหรือล้มเหลว บ้างก็จะคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาเพราะส่วนใหญ่ก็มักจะสำเร็จ และเน้นย้ำว่า การจะมีสติได้นั้นต้องสังเกตความคิดและความรู้สึกของตนเองอยู่ตลอดเวลาว่า เราเป็นคนที่มีความคิดมีเจตคติอย่างไร บ้างในทุกๆ สถานการณ์ เมื่อรู้จักตนเองดีพอ จึงจะสามารถแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองได้ เพราะปัจจัยอีกประการหนึ่งที่สามารถสร้างความนับถือในตนเองได้ คือ เมื่อทำผิดแล้วสามารถนำประสบการณ์มาแก้ไขจุดบกพร่องของตนเอง

2. ยอมรับตนเอง (Self- acceptance) หมายถึง การยอมรับข้อบกพร่องของตนเองตามความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเองอย่างตรงไปตรงมา สิ่งไหนที่แก้ได้ควรรีบทำ สิ่งใดแก้ไขไม่ได้จึงยอมรับว่าความเป็นจริง อย่างนำมาคิดเป็นกังวลจะทำให้จิตไม่ได้อยู่กับปัจจุบันจะส่งผลให้การทำงานไม่มีประสิทธิภาพเป็นกังวล เกิดเป็นปมด้อยไม่มีที่สิ้นสุด สิ่งเหล่านี้แก้ไขได้โดยการยอมรับว่าในโลกนี้ไม่มีอะไรสมบูรณ์แบบ การยอมรับได้จิตจะนิ่ง มีความสุขประสพแต่ความสำเร็จ

3. มีความรับผิดชอบต่อตนเอง (Self- responsibility) หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นนี้เป็นสิ่งที่เราเลือกเองต้องรับผลที่ตามมาได้ ไม่โทษคนอื่นหรือโชคชะตา มีสติอยู่ตลอดเวลาว่าตนเองกำลังทำอะไรและสิ่งที่จะตามมา คนที่โทษคนอื่นว่าเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ ความล้มเหลว จะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงตนเอง ซึ่งเท่ากับว่าความสำเร็จหรือความล้มเหลวขึ้นอยู่กับคนอื่น

4. มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม (Self -assertiveness) หมายถึง การใช้ความพยายามอย่างมากเพื่อให้สามารถเปลี่ยนความคิดให้เป็นการกระทำได้ (Take Action) แนวโน้มพื้นฐานของมนุษย์ มนุษย์รักความสบายไม่ชอบความลำบาก สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงความสุขชั่วคราวเพราะสิ่งที่ตามมาคือความเป็นจริง ซึ่งจะนำมาซึ่งความทุกข์ที่ยิ่งใหญ่ เพราะยังมีงานอีกมากมายที่ยังไม่ได้ทำวิธีการคือลองคิดถึงผลที่ตามมาจิตจะกลับไปสู่ความเป็นจริงลงมือกระทำให้เอง และสร้างภาพว่าหากเราประสบความสำเร็จ จะมีสิ่งดีงามรอเราอยู่ เพื่อเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้ตนเอง

5. ดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมาย (Living Purposefully) หมายถึง ตระหนักถึงศักยภาพที่ตนมีพร้อมกับวางเป้าหมายของอนาคตและดำเนินชีวิตเพื่อสิ่งนั้น การเข้าใจจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเองในทุกด้านทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา พรสวรรค์ ความเชี่ยวชาญความถนัด ความชอบที่แท้จริงของตนเองจึงจะเรียกว่าศักยภาพที่แท้จริง ซึ่งในการใช้ชีวิตอย่างมีจุดหมายคือวิธีการที่จะทำให้ถึงซึ่งจุดหมายนั้น เมื่อลงมือกระทำไปแล้วจะต้องมีการประเมินอยู่ตลอดเวลาว่าสิ่งที่กระทำอยู่นั้นสอดคล้องกับเป้าหมายหรือไม่เป็นส่วนที่สำคัญเพื่อปรับวิธีการให้สอดคล้องกับสถานการณ์

6. มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง (Personal Integrity) หมายถึง สามารถปฏิบัติตามสิ่งที่คิด สิ่งที่ได้รับปาก การรักษาสัญญา ความเชื่อที่ดีงาม คุณธรรม ซื่อสัตย์สุจริต หลักการที่ตนเองเชื่อว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องเป็นธรรมต่อตนเองและผู้อื่น จะทำให้เรามีความเชื่อมั่นในการที่จะทำความดี และจะรู้สึกภูมิใจในตนเอง รู้จักรักตนเองเมื่อนั้นแล้วจึงจะรักผู้อื่น มีความสุข การเป็นคนมีศักดิ์ศรีนั้นสามารถอยู่ได้ทุกสถานการณ์ทั้งดีและร้ายเพราะรู้จักตนเองดีพอ รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ และทำไปเพื่ออะไร และที่สำคัญที่สุดคือ รู้ว่าตนเองเป็นคนดี ก่อให้เกิดความมั่นคงจากภายในอย่างมีสติ

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ความภูมิใจในตนเอง เป็นสิ่งสำคัญที่สร้างได้เปรียบเหมือนเครื่องมือหนึ่งที่ติดตั้งไว้ให้ตัวบุคคล คือเป็นสิ่งที่สร้างได้ด้วย 6 ประการคือ การใช้ชีวิตอย่างมีสติ การยอมรับตนเอง การมีความรับผิดชอบต่อตนเอง การมีความกระตือรือร้นในการใช้ชีวิตการใช้ชีวิตอย่างมีจุดหมาย และการมีศักดิ์ศรีในตนเอง ซึ่งการมีความนับถือในตนเองนั้นคือความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะเผชิญโลกได้ในทุกสถานการณ์ และรู้ว่าตนเองมีคุณค่า เป็นคนดีมีความมั่นคงภายในจิตใจ หากคนเราขาดความภูมิใจในตนเอง แล้วนั้นจะทำให้การพัฒนาตนเองได้ไม่สำเร็จ ความภูมิใจในตนเอง การมีศักดิ์ศรีในตนเองจะเป็นเสมือนเครื่องมือที่ติดตั้งอยู่แล้วในแต่ละบุคคล ซึ่งจะเป็นตัวบอกว่าจะสามารถประสบความสำเร็จได้หรือไม่

ทาฟาโรดิและสวาน (Tafarodi; & Swann. 1995: 12) ศาสตราจารย์ทางด้านจิตวิทยาสังคม ทั้งสองคนสำเร็จปริญญาเอกจาก มหาวิทยาลัยมินิโซต้า (University of Minnesota) ได้ศึกษานักศึกษาที่สอนและเป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาสังคม ปัจจุบันเป็นอาจารย์สอนอยู่ที่มหาวิทยาลัยเทกซัส ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักศึกษา มี 4 องค์ประกอบ คือ

1. ความรู้สึกว่าตนเองมีประสิทธิภาพ (Self-competence)
2. ความมีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence)
3. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-worth)
4. การเคารพตนเอง (Self-respect)

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การนิยามองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง มีนักวิชาการกล่าวไว้แตกต่างกัน แตกต่างกันตามบริบท สภาพปัญหา วัฒนธรรม และความสนใจของผู้ศึกษา องค์ประกอบ ทั้ง 6 แนวคิด พบว่าองค์ประกอบที่มีความถี่ตั้งแต่ 2 ขึ้นไปดังนี้

1. เจตคติและค่านิยมส่วนตัว
2. องค์ประกอบภายนอกบุคคล ครอบครัว สถานศึกษาเพื่อน การมีสัมพันธภาพ
3. การยอมรับตนเอง
4. ความเชื่อมั่นในประสิทธิภาพของตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง
5. การเคารพตนเอง

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าแนวคิดทฤษฎีข้างต้น ในการวิจัยครั้งนี้ ความภาคภูมิใจในตนเอง ใช้แนวคิดของ ทาฟาโรดิและสวาน (Tafarodi; & Swann. 1995: 12) ที่ได้ศึกษากับนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาโดยเป็นศาสตราจารย์ทางด้านจิตวิทยาสังคมทั้งสองคนสำเร็จปริญญาเอกจาก

มหาวิทยาลัยมินิโซตา (University of Minnesota) และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาสังคม ปัจจุบันเป็นอาจารย์สอนอยู่ที่มหาวิทยาลัยเทกซัส จากการศึกษาพบว่า กรอบแนวคิดเบื้องต้นในการศึกษาองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-worth)
2. มีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence)
3. เคารพตนเอง (Self-respect)
4. รู้สึกว่าตนเองมีประสิทธิภาพ (Self-competence)

จากที่กล่าวมาแบ่งองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้

1. องค์ประกอบที่เป็นคุณลักษณะเฉพาะประกอบด้วย

1.1 ลักษณะทางกาย ลักษณะทางกายจะมีผลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง เช่น รูปร่างหน้าตา ถ้ามีรูปร่างสง่างาม ร่างกายแข็งแรงก็จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองได้ส่วนหนึ่ง และลักษณะทางกายจะส่งผลต่อความภูมิใจหรือไม่เพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับค่านิยมส่วนตัว (Coopersmith. 1981: 120) และ องค์ประกอบการรับรู้ การคิด และเจตคติและการยอมรับตนเอง (Jersild. 1965: 196) รวมถึงความภาคภูมิใจในตนเอง และความมีประสิทธิภาพในตนเอง (Tafarodi; & Swann. 1995: 433)

1.2 ความสามารถในการกระทำ ความสามารถทั่วไปสมรรถภาพและผลงาน (Coopersmith. 1981: 120) จะเป็นตัวบ่งชี้ความสำเร็จของบุคคล การประสบความสำเร็จจะเป็นการเสริมแรงแก่ตนเอง (Bandura. 1977: 74) และทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองได้ ดังนั้นการประสบความสำเร็จในการเรียนหรือเล่น

1.3 สภาพทางอารมณ์ หมายถึง ความพอใจ ความเสียใจ ความวิตกกังวล ฯลฯ อารมณ์ดังกล่าวเกิดจากการประเมินประสบการณ์และการได้รับการปฏิสัมพันธ์จากผู้อื่น ถ้าหากบุคคลประเมินว่าบุคคลรอบข้างยอมรับและชื่นชมเขา เขาก็จะพอใจและส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง (Coopersmith. 1981: 120)

1.4 ความเชื่อมั่นในประสิทธิภาพของตนเอง (Branden. 1969: 195) ความมีความเชื่อมั่นในตนเอง (Tafarodi; & Swann. 1995: 433) ค่านิยมส่วนบุคคล (Coopersmith. 1981: 120) แต่ละคนจะมีค่านิยมต่อสิ่งต่างๆ ไม่เหมือนกัน แต่ถ้าบุคคลใดให้คุณค่าแก่สิ่งใดแล้วไปสู้เป้าหมายในสิ่งนั้นไม่ได้ก็จะเกิดความรู้สึกไม่ดี เช่น อับอาย วิตกกังวล และมีผลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

1.5 ความทะเยอทะยาน (Coopersmith. 1981: 120) เป็นความปรารถนาที่จะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ความปรารถนาที่จะทำสิ่งต่างๆ ทั้งนี้เกิดจากการประเมินประสบการณ์ที่ได้รับความสำเร็จที่นำไปสู่ความคาดหวังในความสำเร็จในครั้งต่อไป ทำให้เกิดความปรารถนาจะทำสิ่งต่างๆ ต่อไปซึ่งจะมีผลทำให้มี การพิจารณาความรู้สึกจึงจำเป็นพิจารณาความทะเยอทะยานประกอบด้วย รวมถึง มีจุดมุ่งหมายในการใช้ชีวิต ความภาคภูมิใจในตนเองมีความรับผิดชอบต่องาน ใช้ชีวิตอย่างมีความกระตือรือร้น (Branden. 1969: 195)

1.6 มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง (Tafarodi; & Swann. 1995: 433) การเคารพตนเอง (Branden. 1969: 195; Tafarodi; & Swann. 1995: 433) มีสติในการใช้ชีวิต (Branden. 1969: 195) เป็นคุณธรรมจริยธรรม อยู่ในขนบธรรมเนียมประเพณี ในการดำเนินชีวิตโดยทำในสิ่งที่สังคมให้การยอมรับนับถือ หรือชื่นชม รวมไปถึง พื้นฐานเบื้องต้นของการยอมรับความสอดคล้องระหว่างตนตามความเป็นจริงและตนตามอุดมคติ และ การประเมินตนเอง (Norem-Hebeisen. 1976: 559-565)

2. องค์ประกอบภายนอก ได้แก่

2.1 สถานภาพทางสังคม หมายถึง องค์ประกอบที่บอกระดับชั้นทางสังคม เช่น ตำแหน่งหน้าที่ ฐานะทางสังคม รายได้ ฯลฯ บุคคลที่มีสถานภาพในระดับสูงจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งคูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981: 84) พบว่า เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีสถานภาพทางสังคมในระดับสูงมีแนวโน้มที่จะมีความรู้สึกความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีสถานภาพทางสังคมระดับกลางและต่ำ

2.2 ความสัมพันธ์กับครอบครัวและภูมิหลังของครอบครัว เป็นองค์ประกอบภายนอก บุคคล ครอบครัว สถานศึกษา เพื่อน ประสบการณ์ในครอบครัวที่ส่งผลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981: 100) แสดงให้เห็นว่าเด็กที่มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองต่างกันมีแนวโน้มที่จะมาจากครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูแตกต่างกัน การที่พ่อแม่ใกล้ชิดลูก เคารพในสิทธิและความคิดเห็น ยอมรับเด็ก รวมทั้งวางกฎเกณฑ์อย่างชัดเจน จะมีผลทำให้เด็กมีอารมณ์มั่นคง ยึดหยุ่น มีความความมั่นคงทางอารมณ์และมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองส่วนโรเซนเบิร์ก (Rosenberg. 1965: 211) สรุปไว้ว่า การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นสิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมทางสังคม และสิ่งแวดล้อมในครอบครัว คือองค์ประกอบที่มีอิทธิพล

2.3 สถานศึกษา ประสบการณ์ที่โรงเรียน มหาวิทยาลัย ย่อมมีทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวทางการเรียน นอกจากนี้สถานศึกษายังมีหน้าที่ช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องความสามารถและความรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเองได้ ยิ่งกว่านั้น สังเกตของสถานศึกษาประเภทของสถานศึกษาย่อมบ่งบอกถึงควมมีหน้ามีตามีชื่อเสียง ถ้าหากสถานศึกษาแห่งนั้นเป็นที่มีความเด่นด้านใดด้านหนึ่งย่อมส่งผลให้มีความรู้สึกภาคภูมิใจได้มากกว่าสถานศึกษาที่ไม่มีชื่อเสียงและขาดความพร้อม (Rosenberg. 1965: 211)

สรุปได้ว่าองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองออกเป็น 2 ด้านใหญ่ๆ คือ องค์ประกอบที่เป็นคุณลักษณะเฉพาะเช่น ลักษณะทางกาย ลักษณะทางกายจะมีผลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง รูปร่างหน้าตา ความสามารถในการกระทำ ด้านที่ 2 คือ การประเมินตนเอง และองค์ประกอบภายนอก เช่น สถานภาพทางสังคม ความสัมพันธ์กับครอบครัวการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น สิ่งแวดล้อมในครอบครัว มหาวิทยาลัย เป็นต้น

1.5 ลักษณะและแบบวัดของความภาคภูมิใจในตนเอง

จากการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองทำให้ได้คุณลักษณะ 2 ลักษณะคือ ผู้มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง และผู้มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ

1.5.1 คุณลักษณะของผู้มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงพบว่าผู้กล่าวไว้ดังนี้

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981: 65) และ มาสโลว์ (Maslow. 1970: 237) ได้ศึกษาพบว่า ผู้ที่มีสูงจะมีลักษณะเข้มแข็งมีความมีความเชื่อมั่นในตนเองกล้าแสดงออก มีความวิตกกังวลต่ำ มีลักษณะเหนือผู้อื่น และยังมีสูงมากเท่าใดก็จะเป็นบุคคลที่ยิ่งตั้งเป้าหมายชีวิตไว้สูง อีกทั้งยังมีความกระตือรือร้นต่อสิ่งใหม่ๆ และสิ่งที่ท้าทายความสามารถ มีความทะเยอทะยาน พอใจกับงานที่ใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ อยากรู้ อยากเห็น ใจกว้างและสามารถยอมรับผู้อื่นได้มาก นอกจากนี้ แมคเนล (McNeil. 1974: 106) ยังได้ทำการวิจัยพบว่า เยาวชนวัยหนุ่มสาวที่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะกระฉับกระเฉงว่องไว เป็นผู้นำมากกว่าผู้ตามกล้าแสดงความคิดเห็น เป็นผู้ที่มีความมีความเชื่อมั่นในตนเองมีความคาดหวังสูง มองโลกแง่ดี และมักจะไม่ได้ตรึงใจมากนักถ้าประสบปัญหา ส่วน แบรินเดน (Branden. 1969: 131) กล่าวว่า ถ้าหากบุคคลใดก็ตามที่ยิ่งมีความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งตั้งเป้าหมายไว้สูงขึ้นและท้าทายขึ้นเท่านั้น กระตือรือร้นต่อสิ่งใหม่ ๆ และสิ่งที่ท้าทาย พอใจงานที่ได้ใช้ความสามารถเต็มที่อยากรู้ อยากเห็นและใจกว้าง สามารถยอมรับผู้อื่นได้มาก โดยจะมีพฤติกรรมคือ 1) ยินดีกับการใช้ชีวิต มีความสุขในการทำกิจกรรมต่างๆ หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส 2) กล้าพูดในสิ่งที่ตนเองรู้สึกอย่างมีอิสระ 3) ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นและกล้าแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ และยอมรับความผิดพลาดของตนเองอย่างสง่างาม 4) แสดงออกทางความคิดและการกระทำที่เป็นไปได้ อยู่บนโลกความเป็นจริง 5) กระฉับกระเฉงไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง ทำงานอย่างมีจุดหมาย เปิดใจรับฟังและรับแนวคิดใหม่ๆ ตลอดเวลา 6) มีความเป็นธรรมชาติในการแสดงออก ไม่ปิดป้องแกล้งทำเพื่อให้คนอื่นยอมรับ 7) กระตือรือร้นและเปิดเผย 8) มองโลกในแง่บวก มีความอารมณ์สดชื่นแจ่มใส และมีอารมณ์ขัน 9) มีความยืดหยุ่น 10) พอใจยินดีในสิ่งที่ตนเองมี 11) มีความซื่อสัตย์มีศักดิ์ศรีในการดำเนินชีวิต

มัสเซน และคณะ (Mussen; Others. 1969: 492) กล่าวว่า บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะรับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพของตนเองมีจิตใจที่เปิดกว้างและยอมรับสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม มีความกระตือรือร้น มานะ พยายามมีความเชื่อมั่นในตนเองว่ามีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ ไม่กลัวการเสี่ยงสร้างสิ่งใหม่ๆ หรือสิ่งที่ต่างไปจากเดิม จะไม่เป็นทุกข์มากนักถ้าสิ่งที่ทำไม่เป็นผลดีนัก มักเป็นผู้นำในการอธิบายและมีความเป็นตัวของตัวเองในการแสดงความคิดเห็น ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์มีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะ ตลอดจนเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจเคารพและประทับใจในตนเอง ตระหนักถึงความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

เบสส์ (Bass, 1960: 129) ได้ทำการศึกษาพบว่า พฤติกรรมของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง เป็นผู้ที่มีความมีความเชื่อมั่นในตนเองมองตนเองในด้านบวก มีความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย ไม่หวั่นไหวต่อคำวิจารณ์ หรือการตำหนิจากผู้อื่นมีลักษณะการยอมรับตนเอง ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่นและสามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างละเอียดอ่อน สามารถแสดงความคิดเห็นและความต้องการของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง ใช้กลไกในการป้องกันตนเองน้อยมักเป็นผู้เริ่มสร้างสายสัมพันธ์กับผู้อื่นก่อนมีความยึดหยุ่นและมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ที่มีประโยชน์ มีความกระตือรือร้น กล้าทำงานที่ท้าทายความสามารถ พอใจที่จะใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ มีความวิตกกังวลน้อยซึ่งโดยภาพรวมแล้ว บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง จะมีความสุขและใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

1.5.2 คุณลักษณะของผู้มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำพบว่ามีผู้กล่าวไว้ดังนี้

บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำจะมีลักษณะตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงโดยจะไม่ค่อยมีความมีความเชื่อมั่นในตนเองจะมองตนเองว่าเป็นคนไม่ดี รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่มีความสามารถ มีข้อบกพร่อง ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากคนอื่นมีความวิตกกังวลสูง รู้สึกไม่เป็นสุข ไม่มีความพยายามในการทำงานที่ยากลำบาก เมื่อพบอุปสรรคก็ละทิ้ง หลีกเลี่ยงการแก้ปัญหา ไม่มีความยึดหยุ่น ยึดติดกับสิ่งที่รู้จักเดิมๆ หรือเคยชินเพื่อความรู้สึกที่ปลอดภัย หลีกเลี่ยงการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น มีความอายสูง ไม่กล้าปฏิเสธในสิ่งที่ตนไม่ต้องการ กลัวการตัดสินของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองด้อย กลัวการทำให้ผู้อื่นโกรธหวั่นไหวต่ออิทธิพลของสังคม มักจะนำความคิดของบุคคลอื่นมาใส่ใจ มักจะคิดว่ากลุ่มเพื่อนไม่ให้การยอมรับ

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า คุณลักษณะของผู้มีความภาคภูมิใจในตนเอง แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ 1) ผู้มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง จะมีลักษณะเข้มแข็ง มีความมีความเชื่อมั่นในตนเองกล้าแสดงออก มีความวิตกกังวลต่ำ มีลักษณะเหนือผู้อื่น และยิ่งมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงมากเท่าใดก็จะเป็นบุคคลที่ยิ่งตั้งเป้าหมายชีวิตไว้สูง อีกทั้งยังมีความกระตือรือร้นต่อสิ่งใหม่ๆ

1.6 ความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง

ดังได้กล่าวมาแล้วว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง เป็นความรู้สึกชื่นชมและความภาคภูมิใจในตนเองเกิดจากการรับรู้ว่าเป็นเช่นไรเป็นการผสมผสานระหว่างลักษณะทางกายภาพ จิตใจ ความเชื่อ เจตคติ ค่านิยม ความสามารถ รวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม (Jersild, 1965: 210) ซึ่งนอเรน-ฮิเบเซน (Norem-Hebeisen, 1976: 566) กล่าวว่า บุคคลที่รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีคนรัก ชื่นชมจะประเมินตนเองในด้านดี ส่งผลให้เกิดความมั่นใจในตนเอง กล้าพูด กล้าคิด กล้าทำมีความกระตือรือร้น และทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ ความรู้สึกความภาคภูมิใจในตนเองจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ ตรงกันข้ามกับบุคคลที่ประสบความล้มเหลวทางด้านการศึกษาการทำงานและด้านสังคมจะมีความผิดปกติทางจิต และพฤติกรรม เช่น พวกอาชญากรทั้งหลาย จะมีความภาคภูมิใจในตนเองในระดับต่ำมาก ดังนั้น (Mc Candles, 1967: 321) ความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพของบุคคล มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต คนที่มีความ

ภาคภูมิใจในตนเองจะมีความมั่นใจ ความภูมิใจ และทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ ส่วนคนที่ไม่มีภาคภูมิใจในตนเองจะมีความวิตกกังวลมีปมด้อย ท้อแท้หมดกำลังใจในการทำงานซึ่งมีผลต่อการปรับตัว การติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นไม่ได้มีแนวโน้มที่จะกล่าวโทษผู้อื่น ไม่สามารถยอมรับคำวิจารณ์ได้

ความภาคภูมิใจในตนเองมีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ถ้าหากได้มีการเสริมสร้างขึ้นไปเรื่อยๆ จะทำให้บุคคลพัฒนาถึงขั้นตระหนักในตนเอง คือ การรู้สึก เข้าใจ ยอมรับตนเอง และพร้อมที่จะแก้ไขตนเองได้ ซึ่งเป็นความต้องการขั้นสูงสุดตามทัศนะของมาสโลว์ ความนับถือและยอมรับตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองมีความสามารถและมีความภาคภูมิใจในตนเอง (Maslow. 1970: 45) มีความมั่นคงทางจิตใจ มีความวิตกกังวลต่ำมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จ (Coopersmith. 1981: 100) ยิ่งมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองสูงเท่าใดก็จะต้องเป้าหมายสูงขึ้นเท่านั้น กระตือรือร้นต่อสิ่งใหม่ๆ มักจะได้รับความสำเร็จด้านวิชาการและการดำเนินชีวิต (Mussen; Others. 1969: 492)

1.7 ความหมายความสำคัญของความหยุ่นตัว

1.7.1 ความหมายของความหยุ่นตัว

ความหยุ่นตัว ตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Resilience” ซึ่งในภาษาไทยยังไม่มีการบัญญัติศัพท์เป็นทางการ จึงมีการใช้คำแปลของคำว่า Resilience หลายคำ เช่น ความยืดหยุ่นและทนทาน พลังเข้มแข็งและสร้างสรรค์ ความสามารถในการฟื้นพลัง บุคลิกภาพการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศ ความยืดหยุ่นในการเอาชนะความทุกข์ และภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจ เป็นต้นส่วนหน่วยงานต่างๆ ใช้คำที่ต่างกัน เช่น ความสามารถในการหยุ่นตัว (วิทยาลัยพยาบาลจิตเวช) ความหยุ่นตัวทางอารมณ์และจิตใจ (พลังจิต อีดี ลู) เป็นต้น (วราพร เอรารวรรณ์. 2553)

คำว่า “Resilience” มาจากภาษาละติน 2 คำ ได้แก่ คำว่า “Salire” หมายถึง การกระโดดหรือ กระโดดขึ้น (To spring/ Spring up) และคำว่า “Resile” ที่หมายถึง การสปริงตัวกลับหรือการกระโดดกลับ (Spring back) จากที่กล่าวมาจึงกล่าวได้ว่า Resilience เป็นความสามารถในการคืนสภาพหรือการสปริงตัวกลับ (The capacity to recover or spring back) เมื่อรวมกันจึง หมายถึง ความหยุ่นตัวกลับคืนสู่สภาพเดิม (Khoshouei. 2009: 60-61)

ส่วน อาร์คิว (RQ) ย่อมาจาก Resilience Quotient ซึ่งก็คือ ภูมิคุ้มกันทางใจ เป็นสิ่งที่ทำให้คนเราสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้ายๆ ไปได้ โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดี สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง และยังสามารถพลิกวิกฤตเป็นโอกาสได้อีกด้วย มีจิตใจเข้มแข็งแกร่งกว่าเดิม

คำว่า “Resilience” อ่านว่า “ริซิลเลียนซ.” เป็นคำนาม แปลว่า ความหยุ่นตัว เป็นความยืดหยุ่น ความสามารถในการฟื้นคืน หรือกลับสู่สภาพปกติ ความสามารถทนทาน และคำศัพท์ที่มีความหมายเดียวกับความหยุ่นตัว คือ Resiliency และ Resilient (Oxford - River books English

Thai Dictionary. 2004: 748) สอดคล้องกับ เมอริแอมเวปเตอร์ดิกชันนารี (Merriam-Webster Dictionary. 2002: 596) ที่กล่าวว่าความหยุ่นตัว เป็นความสามารถในการฟื้นสภาพหรือปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงหรือความโชคร้ายซึ่งสอดคล้องกับ อเมริกันเฮริเทจดิกชันนารี (American Heritage Dictionary. 2005) กล่าวว่า ความหยุ่นตัว เป็นคุณสมบัติของความทนทานต่อการความเจ็บปวด ความทุกข์ การบีบคั้น และสามารถคืนตัวสู่สภาพเดิม หรือ เป็นความสามารถในการฟื้นตัวอย่างรวดเร็วจากความเจ็บป่วย ความโศกเศร้า การเปลี่ยนแปลงหรือความโชคร้ายสอดคล้องกับอวาริโนรามิเรท (Rutter. 1985: 33; cited in Earvolino-Ramirez. 2007: 143) กล่าวว่า ความหยุ่นตัว เป็นความสามารถที่จะกลับสู่ภาวะปกติ (Bounce back) หรือ รับมือกับปัญหาได้ (Cope) แม้ว่าต้องเผชิญกับความยากลำบากหรือเคราะห์กรรมมากมาย ซึ่งปัจจัยป้องกันในแต่ละบุคคลหรือในแต่ละสิ่งแวดล้อมสอดคล้องกับ ซินเคลียร์และวอลตัน กล่าวว่า ความหยุ่นตัวเป็นศักยภาพของบุคคลในการกลับคืนสู่สภาพเดิม (Recovery) หรือปรับตัวได้อย่างรวดเร็วหลังจากประสบกับความทุกข์ยากหรือความเปลี่ยนแปลงในชีวิตเป็นความสามารถของมนุษย์ในการปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์หรือการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่โศกเศร้า ความบาดเจ็บ (Trauma) ความทุกข์ยาก (Adversity) ความลำบาก (Hardship) และการดำเนินชีวิตที่มีแต่ความเครียดเช่น สูญเสียบุคคลสำคัญในชีวิต และ อุบัติเหตุ เป็นต้น (Werner; & Smith. 1989: 134)

ความหยุ่นตัว เป็นศักยภาพของมนุษย์ทุกคนในการดำเนินชีวิต ซึ่งมีแตกต่างกันอันเป็นผลมาจาก ครอบครัว ชุมชน สถานศึกษา รวมถึงหน่วยงาน และองค์กรต่างๆ ที่ช่วยเหลือและป้องกัน ซึ่งถ้ามีความหยุ่นตัวสูงจะลุกขึ้นมาและเดินต่อไปได้เร็วกว่าผู้ที่มีความหยุ่นตัวต่ำ โดยจะช่วยให้สามารถผ่านพ้นไปได้ ทำให้เป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็ง เป็นศักยภาพในการต่อสู้กับความทุกข์ยากโดยการพัฒนาทักษะต่างๆ จนทำให้กลายเป็นความเข้มแข็งในที่สุด กรอทเบิร์ก กล่าวว่า เป็นความสามารถที่ทำให้บุคคลยังคงใช้ความสามารถที่มีอยู่ในการเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ยุ่งยากในชีวิตแม้ในขณะที่อยู่ในภาวะเสี่ยง ศักยภาพนี้จะเน้นทักษะการแก้ปัญหาและการมีแหล่งเป็นความสามารถเชิงบวกของบุคคลในการรับมือกับความเครียดและความล้มเหลว หรือการเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง และบ่งชี้ถึงคุณลักษณะที่จะสามารถแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เลวร้ายได้ในอนาคต ซึ่งเป็นเหมือนปัจจัยป้องกันและใช้สำหรับการต่อต้านปัจจัยเสี่ยงที่สะสมเพิ่มขึ้น (Grotberg. 1995: 132)

แนวคิดของความหยุ่นตัวสมาคมจิตวิทยาแห่งอเมริกา นำเสนอแนวคิดของความหยุ่นตัวว่าไม่ใช่ลักษณะเฉพาะที่บุคคลจะมีหรือไม่มี ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า ความหยุ่นตัวไม่ได้หมายถึงการที่บุคคลนั้นไม่เคยเผชิญกับปัจจัยเสี่ยงในทางลบ เช่น ความทุกข์ การสูญเสีย ความเครียด ความกังวล ความเศร้า เพราะสิ่งต่างๆ เหล่านี้ทุกคนต้องเผชิญเป็นเรื่องปกติและไม่มีบุคคลใดที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ดังนั้น ความหยุ่นตัว เกิดขึ้นได้จากความสัมพันธ์จากพฤติกรรมภายในคือ ความคิดที่นำไปสู่พฤติกรรมภายนอก คือ พฤติกรรมที่แสดงออก ซึ่งบุคคลทุกคนสามารถเรียนรู้ และพัฒนาได้ตามศักยภาพและโอกาส โดยได้ให้ความหมายของความหยุ่นตัว ว่าเป็นกระบวนการของบุคคลใน

การปรับตัวเมื่อเผชิญกับสภาวะการณ์ที่ทุกข์แสนสาหัส ความยากลำบากในชีวิตเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่มีความรุนแรง วิกฤตในชีวิตรวมไปถึงโศกนาฏกรรม ภัยพิบัติ ปัญหาครอบครัว ปัญหาทางด้านร่างกาย และจิตใจ ปัญหาเศรษฐกิจ (American Psychological Association. 2007)

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ความหยุ่นตัว มีความหมายใน 2 ส่วน คือส่วนที่1) ความหยุ่นเป็นคุณลักษณะของแต่ละบุคคล หรือ บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล และส่วนที่2) คือ ความหยุ่นตัวเป็นกระบวนการที่เป็นพลวัตในการรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิตในการเผชิญกับปัญหา

1.7.2 ความสำคัญของความหยุ่นตัว

มีงานวิจัยจำนวนมากที่ได้มีการระบุถึงความหยุ่นตัวของบุคคล หากบุคคลใดมีความหยุ่นตัวสูงจะเป็นตัวทำนายถึงความสำเร็จในชีวิต เป็นปัจจัยที่ทำให้ความเครียด ความทุกข์ของแต่ละคนลดลง ซึ่งเป็นปัจจัยที่เรียกว่า การป้องกัน (Protection) หรือแหล่งที่เป็นการป้องกัน (Protective resource) โดยจะพบในบุคคล ครอบครัว และชุมชน หรือสังคม และมีการอธิบายถึงความเสี่ยง (Risk) หรือความอ่อนแอ (Vulnerability) ว่าเป็นการแสดงถึงประสบการณ์ทางลบหรือสิ่งที่คุกคาม ขณะที่การป้องกัน (Protection) หรือความหยุ่นตัวแสดงผลลัพธ์ทางบวก (Rew. 2005: 89)

ความเสี่ยงและความเปราะบางทางจิตใจ (Risk and Vulnerability) ความไวต่อความเจ็บป่วย (Stressor in Daily Experiences) กับการปกป้องตนเอง และความหยุ่นตัว (Protection and Resilience) ที่ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องส่งผลซึ่งกันและกันโดยประสบการณ์ของบุคคล และความหยุ่นตัวเกิดจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคลที่ได้รับตลอดเวลาส่งผลให้บุคคลสามารถเผชิญกับความเครียด ที่เข้ามาในชีวิตผ่านไป เป็นความสามารถในการปรับตัวของบุคคลที่มีต่อสิ่งแวดล้อมซึ่งบุคคลสามารถเรียนรู้ได้แตกต่างกัน ซึ่งปกติการดำเนินชีวิตต้องมีอุปสรรค ปัญหา ความทุกข์ทรมาน ทุกข์ใจ ความปรารถนา สิ่งที่ต้องการ ความหวัง มักนำมาซึ่งปัจจัยเสี่ยงต่างๆ การที่บุคคลที่มีความหยุ่นตัวจะสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ อย่างปกติดี และสามารถเอาชนะอุปสรรค หรือความเสี่ยงได้ ในขณะที่บุคคลที่มีความหยุ่นตัวต่ำจะไม่สามารถทำได้ (Khoshouei. 2009: 60-61)

กรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต. 2552: 98) ผู้ที่มีความหยุ่นตัว จะมีความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถทนทานต่อภาวะกดดันได้ดี จัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม ควบคุมอารมณ์ได้ดี ยึดมั่นกับทุกสถานการณ์ เป็นคนมีความภูมิใจ เห็นคุณค่าของตัวเอง มีศรัทธาและกำลังใจที่ดี เชื่อว่าสิ่งเลวร้ายต่างๆ ย่อมผ่านพ้นไปได้ สามารถให้กำลังใจตัวเองและได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง สามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคอย่างชาญฉลาด มีทักษะในการแก้ไขปัญหาได้ดี หาทางออกได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้

สรุปได้ว่า ความหยุ่นตัว มีความสำคัญอย่างยิ่งในชีวิตเนื่องจากบุคคลที่มีความหยุ่นตัวสูงจะมีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตมากกว่าคนที่มีความหยุ่นตัว เพื่อเรียนรู้และพัฒนาจิตใจให้เจริญงอกงาม

1.8 แนวคิดเบื้องต้นของความหยุนตัว

ความหยุนตัวเป็นคุณลักษณะของบุคคล เป็นศักยภาพที่มีอยู่ในตัวบุคคล จะมีความหยุนตัวสูงหรือมีความหยุนตัวต่ำขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมภายนอกรอบตัวที่มีอิทธิพลต่อบุคคลคนนั้น คือ ครอบครัว และสังคมที่อาศัยอยู่ จึงพบว่า นักวิจัย นักวิชาการจำแนกคุณลักษณะแตกต่างกันออกไปตามบริบทที่ศึกษา ดังนี้

มาสเทนเบสท์ และ กาเมซี (Masten. Best; & Germezy. 1989: 111) ได้อธิบาย ลักษณะของบุคคลที่มีความหยุนตัวสูงว่า เป็นบุคคลที่มีความมุ่งมั่นที่จะให้เกิดความสำเร็จเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ก็ต้องเผชิญหน้าและก้าวผ่านเหตุการณ์อันเลวร้าย ความทุกข์ที่แสนสาหัส หรือปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ บุคคลที่มีจะมีความสามารถในการประคับประคองตนเอง มีความกระตือรือร้น และสร้างความรับผิดชอบต่อสังคม ซึ่งจะส่งผลต่อการจัดการเมื่อต้องเผชิญภายใต้สภาวะความเครียด ซึ่งจากการศึกษาพบว่า เป็นผลผลิตที่เกิดจากการดูแลเอาใจใส่จากผู้ปกครอง ประสบการณ์ที่ได้รับความรักความอบอุ่นที่เกิดขึ้นจากครอบครัวและสถานศึกษา เป็นต้น ซึ่งการรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) จะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความมานะพยายามในการปรับตัว

พอลล์ (Rew. 2005: 212; cited in Polk. 1997: 124) กล่าวว่า ลักษณะของบุคคลโดยทั่วไปจะมี 4 ลักษณะ ดังนี้

1. เป็นบุคคลที่มีแนวโน้มในการจัดการกับปัญหาได้ กล่าวคือ เมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับสภาวะการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต สมาชิกกลุ่มจะมีวิธีการจัดการหรือแก้ปัญหานั้นจนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางบวก และมีความเข้มแข็ง เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem)

2. มีลักษณะธรรมชาติที่ดีในตนเอง ซึ่งอาจมีผลจากการได้รับการเห็นอกเห็นใจทางบวกจากผู้ใกล้ชิด ครอบครัว สังคมรอบข้าง ส่งผลให้บุคคลสามารถเข้ากับคนรอบข้างได้ง่าย โดยทั่วไปบุคคลมักจะผูกพันกับพ่อแม่หรือคนที่เลี้ยงดูในวัยเด็ก หรือผู้ใหญ่ที่เป็นบุคคลสำคัญในชีวิตการมีอารมณ์ขัน และมีทักษะในการเผชิญกับปัญหาและใช้ทรัพยากรภายในตนเอง (Inner resources) เพื่อมีปฏิสัมพันธ์อย่างมีประสิทธิภาพในบริบทที่เป็นอยู่ การได้รับการเห็นอกเห็นใจทำให้บุคคลมีข้อมูลป้อนกลับทางบวกและเพิ่มประสิทธิภาพในการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง

3. สามารถแก้ปัญหาหรือจัดการกับสิ่งที่ท้าทายในชีวิตได้ กล่าวคือ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด ปัญหา อุปสรรคต่าง ๆ บุคคลจะกล้าเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นและผ่านไปได้สู่เป้าหมายที่มีอยู่

4. สามารถรับรู้ถึงการควบคุมชีวิตตนเอง พัฒนาความรักความผูกพัน (coherence) อันเป็นความเชื่อพื้นฐานว่า ชีวิตมีความหมายและบุคคลมีความเชื่อว่าสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ มีจิตสำนึกในความรักความผูกพัน ความมั่นคงนี้จะส่งผลให้บุคคลดำรงไว้ซึ่งแบบแผน (order) และโครงสร้าง (structure) ในชีวิตซึ่งเป็นพื้นฐานชีวิตที่สำคัญ

โวลิน และโวลิน ได้จำแนกลักษณะของผู้ที่มีความหยุนตัวสูงไว้ 6 ลักษณะ (Wolin; & Wolin. 1993: 121) ดังนี้

1. การหยั่งรู้ในตนเอง (Insight) คือความเคยชินในการตั้งคำถาม และให้คำตอบที่ซื่อสัตย์ต่อตนเอง พัฒนาการของการตระหนักรู้เริ่มต้นที่ การรับรู้ความรู้สึก (Sensing) หรือการหยั่งรู้สัญชาตญาณว่า ครอบครัวเป็นสิ่งที่คุ้นเคยและไว้วางใจได้ มีความตื่นตัวต่อภาวะอันตราย บุคคลที่มีจะเข้าใจความหมายของการเปลี่ยนแปลง ลักษณะท่าทาง การแต่งกาย การหายใจ หรือน้ำเสียงของพ่อแม่ เมื่อเติบโตทางสติปัญญามากขึ้นในช่วงวัยรุ่นรับรู้ความรู้สึกจะอาศัยการรู้ (Knowing) ถึงปัญหาครอบครัว รวมทั้งส่วนที่เกี่ยวกับบุคคล ในวัยผู้ใหญ่การตระหนักรู้ในทางจิตวิทยาของผู้ใหญ่ที่มีความสามารถหยั่งรู้ตัวจะเป็นการเข้าใจ (Understanding) ตนเองและผู้อื่น

2. การเป็นอิสระ (Independence) เป็นการต่อรองที่ดีที่สุดของบุคคลในการต่อสู้กับความต้องการของตนเอง เป็นการกำหนดขอบเขตที่ปลอดภัยระหว่างตนเองกับปัญหาของพ่อแม่จัดการกับสำนักผิดชอบชั่วดีของตนเอง และความต้องการผูกพันกับครอบครัว สัญญาณแรกของการเป็นอิสระในเด็กคือ การบ่ยเบี่ยง (Straying) จากเหตุการณ์ความเจ็บปวดในครอบครัวมีความรู้สึกห่างไกลดีกว่าความใกล้ชิด ในเด็กโตและวัยรุ่น จะจัดแยกความรู้สึกตนเองออกจากอารมณ์ความรู้สึกผูกพันกับครอบครัว เมื่อเป็นผู้ใหญ่จะจัดการกับความรู้สึกผิดหวัง และสามารถแยกตนเองออกจากครอบครัวได้สำเร็จ

3. สัมพันธภาพ (Relationship) เป็นความใกล้ชิดสนิทสนม และความผูกพันกันอย่างเต็มที่กับบุคคลอื่น เป็นความสามารถที่จะรักและรับความรักจากบุคคลอื่นได้ สัมพันธภาพเป็นการชดเชยโดยตรงต่อการยืนยันว่า ครอบครัวที่มีปัญหาจะละทิ้งลูกๆ ในช่วงแรก เด็กที่มีจะแสวงหาความรักโดยการติดต่อเกี่ยวข้องหรือดึงดูดความสนใจจากผู้ใหญ่รอบๆ ตัว แม้ว่าความต้องการสายสัมพันธ์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว และมักจะน้อยกว่าความคิด แต่ในการมีสายสัมพันธ์อย่างเพียงพอในช่วงวัยเด็ก ส่งผลให้เป็นผู้มีความหยั่งรู้ตัวมีความรับรู้เกี่ยวกับลักษณะของตนเอง เมื่อซึมซับความมั่นใจในตนเอง ต่อมาเด็กจะขยายไปเป็นความกระตือรือร้นที่จะสร้างสัมพันธภาพอันดีกับเพื่อน เพื่อนบ้าน ครู ตำรวจ พระ ในฐานะตัวแทนของพ่อแม่ตลอดช่วงเวลาของการสร้างสัมพันธภาพใหม่ ทำให้เกิดความผูกพัน (Attachment) ซึ่งเป็นตัวกำหนดรักษาความสัมพันธ์ระหว่างกันเอาไว้ ความผูกพันเกี่ยวข้องกับความสมดุลของการให้และการรับ รวมทั้งการยอมรับสุขภาวะของผู้อื่นว่าเป็นเรื่องสำคัญพอๆ กับตนเอง

4. การเป็นผู้ริเริ่ม (Initiative) คือ การพิจารณาตัดสินใจในการแสดงตัวตนและจัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตนเอง บุคคลที่มีส่วนหนึ่งชีวิตสมาชิกกลุ่มสามารถควบคุมความสับสนวุ่นวายและการเพิ่มขึ้นของปัญหาครอบครัว ผู้ที่ประสบความสำเร็จจะสร้างความสามารถและรับรู้ในพลังของตนเองในวัยเด็ก การริเริ่มจะเป็นการหันเหออกไปจากความคับข้องใจเกี่ยวกับปัญหาของพ่อแม่และพัฒนาความอยากรู้อยากเห็นไปสู่การสำรวจ (Exploring)การเป็นผู้กำหนดการเปิดเผยและความใกล้ชิด การค้นหาสิ่งรอบๆ ตัวและการลองผิดลองถูก ซึ่งมักจะประสบผลสำเร็จบ่อยๆ ทำให้เป็นรางวัลและเสริมแรงให้บรรลุถึงการรับรู้ประสิทธิภาพของตนเอง ในช่วงวัยผู้ใหญ่ความพึงพอใจและความภาคภูมิใจในตนเอง เชื่อมโยงกับความสมบูรณ์ในการทำงานและกลายเป็นความสนใจต่อการสร้างสรรค์สิ่งที่จะพัฒนาตนเอง และส่งเสริมวงจรของความก้าวหน้า

5. การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน (Creativity and Humor) เป็นที่กำบังที่ปลอดภัย โดยการใช้จินตนาการที่สร้างสรรค์และมีอารมณ์ขัน เพื่อให้สามารถหลบเลี่ยงสิ่งคุกคามและปรับรายละเอียดของชีวิตใหม่เพื่อให้เกิดความพึงพอใจในตนเอง ในทางตรงกันข้ามความหยุนตัวและอารมณ์ขันจะย้อนเอาความจริงกลับออกมา ทั้งการริเริ่ม (Originate) การแสดงออก หรือการเสแสร้ง เป็นวีรบุรุษ เจ้าหญิง นักสำรวจพื้นที่ หรือเป็นบุคคลที่ดูร้าย เมื่ออยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ถูกบีบบังคับ พลังงานที่ผลักดันการแสดงออกเป็นช่องทางนำไปสู่การแต่งพฤติกรรม (Shaping) หรือการสร้างสรรค์ศิลปะ ในวัยรุ่นบุคคลที่มีความหยุนตัวส่วนใหญ่มักใช้ไปในการเขียนหนังสือ เล่นดนตรี วาดภาพหรือการเต้นรำ เป็นการหยุดพักเพื่อผ่อนคลายจากการบีบบังคับของปัญหาครอบครัวและความรู้สึกผิดหวังของสมาชิกกลุ่มในผู้ใหญ่บางคนจะพัฒนาไปสู่การเป็นผู้สร้างสรรค์กิจกรรม อย่างไรก็ตามผู้ที่มีความหยุนตัวส่วนใหญ่จะแสดงออกอย่างมีอารมณ์ขัน การเอาความไร้สาระ ความน่ากลัว และการหัวเราะเข้าไว้ด้วยกัน เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน เป็นสิ่งพิสูจน์ได้จริงว่าบุคคลหยุดการทำงาน และเกิดการปรับเปลี่ยนตนเองไปในทางสร้างสรรค์

6. การมีศีลธรรมจริยธรรม (Morality) เป็นการรู้ในเรื่องสำนึกผิดชอบชั่วดี รู้ว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด พัฒนาการของศีลธรรมจริยธรรมเกิดขึ้นเมื่อเด็กในครอบครัวที่มีปัญหาความรู้สึกผิดหวังและต้องการรู้เหตุผลว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น เด็กจึงเริ่มมีการตัดสินใจต่อเหตุการณ์ประจำวัน ในช่วงวัยรุ่น การตัดสินใจได้ขยายไปสู่การกำหนดคุณค่า (Valuing) เช่น ความเหมาะสม ความเห็นอกเห็นใจความซื่อสัตย์ และการแสดงความยุติธรรม ในผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จ ศีลธรรมจริยธรรมกลายเป็นหน้าที่มากกว่าเป็นความพึงพอใจส่วนตัว หรือ การชดเชยส่วนบุคคล การช่วยเหลือ (Serving) หรือการอุทิศเวลาเพื่อสมาคม ชนชน และโลก เป็นต้น

โกลแมน (Wolin; & Wolin. 1993; cited in Goleman. 1989: 12) กล่าวว่า ลักษณะของความหยุนตัวสามารถสูงหรือมีความหยุนตัวต่ำ ส่วนหนึ่งสามารถวัดได้ด้วยแบบวัดสติปัญญาและอธิบายถึงลักษณะของบุคคลคือ 1) การมีแรงจูงใจ 2) การยับยั้งในการเผชิญกับภาวะกดดัน 3) การควบคุมแรงผลักดัน 4) ความสามารถในการอดทน รอคอยต่อความต้องการ 5) สามารถจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกทางลบของตนเองได้ 6) สามารถเข้าใจผู้อื่น และ 7) มีความหวังในชีวิต สอดคล้องกับ ยังไอเซนดราธ (Young-Eisendrath. 1996: 32) สรุปคุณลักษณะที่เป็นตัวทำนายความหยุนตัวของบุคคลไว้คือ 1) มีความสามารถในการเข้าใจถึงความต้องการของผู้อื่น 2) มีความสามารถที่จะประนีประนอมและชะลอความต้องการตนเองและความต้องการของผู้อื่น 3) มีศักยภาพในการพัฒนาตนเองอย่างสร้างสรรค์ 4) มีอารมณ์ขัน คือสามารถที่จะหัวเราะต่อความผิดพลาดได้อย่างเป็นธรรมชาติ และ 5) เข้าใจชีวิตและข้อจำกัดของแต่ละคน

วาสจา และบาโร (Wolin; & Wolin. 1993; cited in Warscjaw; & Barlow. 1995: 210) จำแนกบุคคลที่มีความหยุนตัวสูงสามารถวัดได้จาก 1) มีความมุ่งมั่นในชีวิตอย่างแน่วแน่ 2) มีความมั่นใจในตนเอง 3) มีความสามารถในการปรับตัว 4) มีความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ที่ดี 5) กล้าเสี่ยง 6) มีความรับผิดชอบ 7) มีมุมมองที่ดีต่อเรื่องต่างๆ 8) เปิดใจรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น 9) เต็มใจในการเป็นผู้ริเริ่ม และ 10) มีความใส่ใจผู้อื่น

โดยคุณสมบัติเฉพาะของบุคคลที่มีความหยุนตัวสูง จะทำให้บุคคลสามารถรับมือกับเหตุการณ์ไม่คาดฝันได้อย่างแข็งแกร่ง ประกอบด้วยคุณสมบัติ 3 ประการคือ 1) มีความมั่นคงทางอารมณ์ (อีต) คือ มีความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถทนทานต่อภาวะกดดันได้ดี จัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม ควบคุมอารมณ์ได้ดี ยึดมั่นกับทุกสถานการณ์ เป็นคนภูมิใจและเห็นคุณค่าของตนเอง 2) มีกำลังใจ (อีต) คือ มีศรัทธาและกำลังใจที่ดี เชื่อว่าสิ่งเลวร้ายต่างๆ ย่อมผ่านพ้นไป สามารถให้กำลังใจตัวเอง และได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง 3) การจัดกับปัญหาได้ (สั) คือ สามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคอย่างชาญฉลาด มีทักษะในการแก้ไขปัญหาดี หาทางออกได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้ (กรมสุขภาพจิต. 2552: 121)

จากบทความ “จิตแพทย์แก้ต้องอาร์คิว (RQ)” ในวารสารหมอชาวบ้าน เล่มที่ 358 เดือนกุมภาพันธ์ ปี2553. <http://www.doctor.or.th0node/5865> [3 กันยายน 2557] อธิบายคุณลักษณะของผู้ที่มีความหยุนตัวสูง ว่าจะแสดงออกได้แบ่งเป็น 5 ระดับ ประกอบด้วย

ระดับพื้นฐาน คือ มีการดำเนินชีวิตตามปกติ เมื่อเผชิญวิกฤตยังสามารถดำรงความสงบ สมดุลทางอารมณ์ สุขภาพ และคุณภาพชีวิตไว้ได้

ระดับที่สอง คือ เมื่อพบกับปัญหาสามารถลุกขึ้นมาจัดการปัญหา แสดงออกถึงการเป็นคน ที่มุ่งแก้ปัญหามากกว่าติดอยู่ในกับดักของอารมณ์และความรู้สึก

ระดับที่สาม คือ แม้ในยามที่มีความทุกข์ แต่ก็ยังมีความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่ามีความมั่นใจ และมีมุมมองต่อตนเองในเชิงบวก

ระดับที่สี่ คือ มีทักษะการจัดการทางอารมณ์ที่จะฟื้นตัวได้เร็ว หายความเศร้าเสียใจได้

ระดับที่ห้า เป็นระดับสูงสุด ความสามารถหรือพรสวรรค์ที่จะเปลี่ยนโชคร้ายให้กลายเป็น โชคดี หรือเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสได้อย่างน่าทึ่ง

หลักคิดสู่การมีความหยุนตัวไว้ว่า ฉันเป็น ฉันมี ฉันทำได้ (I am I have I can) หมายถึง ฉันเป็นคนอดทนเข้มแข็ง พึ่งตนเองได้ ฉันมีกำลังใจ มีคนรักและห่วงใย ฉันทำสิ่งดีๆ ที่เป็นประโยชน์ได้ โดยใช้เทคนิค 4 ปรับ 3 เติม คือ ปรับอารมณ์ ปรับความคิด ปรับพฤติกรรม ปรับเป้าหมาย และเติมศรัทธา เติมมิตร เติมจิตใจให้กว้างโดยมีรายละเอียด (กรมสุขภาพจิต. 2555: 143) ดังนี้

1. ปรับอารมณ์ คือ การตั้งสติ ผ่อนคลายความเครียด ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง ไม่โกรธแค้น
2. ปรับความคิด คือ การคิดในมุมบวก มองให้ลึกถึงข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น
3. ปรับพฤติกรรม คือ การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตใหม่ให้เหมาะสม
4. ปรับเป้าหมาย คือ การเปลี่ยนแปลงเป้าหมายชีวิตให้สอดคล้องกับสถานการณ์
5. เติมศรัทธา คือ ความเชื่อที่ว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออก เมื่อผ่านพ้นความมืดตอนกลางคืนไปแล้ว พระอาทิตย์ย่อมขึ้นมาให้แสงสว่างเสมอ
6. เติมมิตร คือ มิตรสหาย และครอบครัวที่คอยอยู่เคียงข้าง ให้กำลังใจ พูดคุยกับคนที่ไว้ใจเพื่อช่วยหาทางออก

7. เติมจิตใจให้กว้าง คือ รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง มองไปให้ไกลออกจากตัวเรา ในขณะที่เรามีความทุกข์ยากลำบาก ก็ยังมีคณะที่มีความทุกข์เช่นเดียวกับเรา

สำนักบริหารระบบบริการสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต. 2555: 143) ได้อธิบายลักษณะของบุคคลที่มีความหยุนตัวสูงไว้ 10 คุณลักษณะ ดังนี้

1. มีประสบการณ์เผชิญหรือเอาชนะความทุกข์ยากมาบ้างแล้ว
2. มีมุมมองทางบวกมองส่วนที่เป็นประโยชน์ส่วนที่ดีที่เหลืออยู่
3. ยืดหยุ่นปรับตัวได้เรียนรู้จากบทเรียนในอดีต
4. เข้าใจตัวเอง รู้จุดอ่อน จุดแข็งของตัวเอง ควบคุมอารมณ์และความคิดของตัวเอง
5. มีศรัทธาในศาสนา รู้จักสร้างพลังใจให้ตัวเองล้มแล้วลุกขึ้นใหม่
6. มีทักษะในการสื่อสาร ต่อรอง ขอความช่วยเหลือ
7. มีทักษะในการจัดการกับปัญหา พยายามหาทางออกที่ดีที่สุด
8. มีสัมพันธภาพที่ดีและราบรื่นกับคนใกล้ชิด มีที่ปรึกษา
9. มีอารมณ์ขัน

10. คนที่มีความหยุนตัวสูง ไม่จำเป็นว่าจะต้องมีคุณสมบัติเหล่านี้ครบทุกข้อ บางคนมีเพียงบางข้อก็นับว่ามีความหยุนตัว

สรุปได้ว่า ลักษณะของบุคคลที่มีความหยุนตัวสูง คือ บุคคลที่มีความมุ่งหวังที่จะให้เกิดความสำเร็จเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ก็ต้องเผชิญหน้า และก้าวผ่านเหตุการณ์วิกฤต

1.9 องค์ประกอบของความหยุนตัว

การศึกษาองค์ประกอบของความหยุนตัว ประกอบด้วย 9 แนวคิด มีรายละเอียดได้ ดังนี้

1. แอนโทนี (Anthony. 1974: 201-230) พบว่ามี 18 องค์ประกอบ คือ 1) มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (Positive relationship) 2) รู้สึกว่าได้ใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า (Sense of personal worthiness) 3) รู้สึกว่าตนเองควบคุมชะตากรรมของตนเองได้ (Sense of control over fate) 4) มองสังคมในเชิงบวก (Positive social orientation) 5) กล้าแสดงออกและกล้าขอความช่วยเหลือ (Assertive/asks for help) 6) มีเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม (Informal social support network) 7) สามารถที่จะมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้อื่น (Ability to have close relationships) 8) มีความพึงพอใจกับการดำเนินชีวิตอย่างช้าๆ (Delays gratification) 9) เชื่อในอำนาจแห่งตน (Internal locus of control) 10) ความคล่องตัว (Flexible) 11) เชื่อและรับรู้ความสามารถของตนเอง (Believes in her or his Self-efficacy) 12) ความสามารถเผชิญปัญหา (Problem-solving ability) 13) ความสามารถในการตัดสินใจ (Decision-making ability) 14) ไว้วางใจผู้อื่น/มีความหวังในอนาคต (Trust in others/hope for the future) 15) มีอารมณ์ขัน (Sense of humor) 16) มีความคิดเชิงวิพากษ์ (Productive critical thinking skills) 17) การประคับประคองอารมณ์ได้ (Manages range of emotions) และ 18) มีความคาดหวังสูง (High expectations)

2. เบอร์เนต (Bernard. 1991: 243) พบว่า ความหยิ่งตัวมี 9 องค์ประกอบ คือ 1) อหยาตยดี ชีวิตเรียบง่าย (Good natured. easy temperament) 2) มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี 3) รู้สึกรู้ว่าได้ใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า 4) รู้สึกรู้ว่าตนเองควบคุมชะตากรรมของตนเองได้ 5) เชื่อและรับรู้ความสามารถของตนเอง 6) ไว้วางใจผู้อื่น/มีความหวังในอนาคต (Trust in others/hope for the future) 7) มีอารมณ์ขัน 8) ปรับตัวเพื่อความอยู่รอดได้ (Adaptive distancing /Adaptability) และ 9) มีความคาดหวังสูง

3. กาเมซี (Garmezy. 1991: 416-430) พบว่า ความหยิ่งตัวมี 23 องค์ประกอบ คือ 1) มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี 2) การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ (Communicates effectively) 3) รู้สึกรู้ว่าได้ใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า 4) รู้สึกรู้ว่าตนเองควบคุมชะตากรรมของตนเองได้ 5) มีประสิทธิภาพการทำงาน การเล่น และความรัก (Effective in work. play. love) 6) มองสังคมในเชิงบวก 7) กล้าแสดงออก และกล้าขอความช่วยเหลือ 8) มีสติปัญญาที่ดี (Above average social intelligence) 9) มีเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม 10) สามารถที่จะมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้อื่น 11) ความคาดหวังที่จะมีสุขภาพดี (Healthy expectations and needs) 12) ใช้ความสามารถเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น (Use talents to personal advantage) 13) มีความพึงพอใจกับการดำเนินชีวิตอย่างช้าๆ 14) เชื่อในอำนาจแห่งตน 15) ความคล่องตัว (Flexible) 16) เชื่อและรับรู้ความสามารถของตนเอง 17)ปรารถนาปรับปรุงตนเองเสมอ (Desires to improve) 18) ความสามารถเผชิญปัญหา 19) ความสามารถในการตัดสินใจ 20) ไว้วางใจผู้อื่น/มีความหวังในอนาคต 21) มีอารมณ์ขัน 22) มีความคิดเชิงวิพากษ์ และ 23) มีความคาดหวังสูง

4. มาสเทน (Masten. 1994: 3-25) พบว่า ความหยิ่งตัวมี 11 องค์ประกอบ คือ 1) อหยาตยดี ชีวิตเรียบง่าย 2) มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (Positive relationship) 3) รู้สึกรู้ว่าได้ใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า (Sense of personal worthiness) 4) มองสังคมในเชิงบวก (Positive social orientation) 5) ใช้ความสามารถเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น (Use talents to personal advantage) 6) เชื่อและรับรู้ความสามารถของตนเอง (Believes in her or his Self-efficacy) 7) ไว้วางใจผู้อื่น/มีความหวังในอนาคต (Trust in others/hope for the future) 8) มีอารมณ์ขัน (Sense of humor) 9) มีความคิดเชิงวิพากษ์ (Productive critical thinking skills) 10) การประคับประคองอารมณ์ (Manages range of emotions) และ 11) มีความคาดหวังสูง

5. รัทเทอร์ (Rutter. 1995: 432-444) พบว่า ความหยิ่งตัวมี 19 องค์ประกอบ คือ 1) อหยาตยดี ชีวิตเรียบง่าย (Good natured. easy temperament) 2) มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (Positive relationship) 3) การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ (Communicates effectively) 4) รู้สึกรู้ว่าได้ใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า (Sense of personal worthiness) 5) มองสังคมในเชิงบวก (Positive social orientation) 6) มีสติปัญญาที่ดี (Above average social intelligence) 7) มีเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม (Informal social support network) 8) สามารถที่จะมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้อื่น (Ability to have close relationships) 9) ใช้ความสามารถเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น (Use talents to personal advantage) 10) มีความพึงพอใจกับการดำเนินชีวิตอย่างช้าๆ (Delays gratification) 11) เชื่อใน

อำนาจแห่งตน (Internal locus of control) ความคล่องตัว (Flexible) 12) เชื่อและรับรู้ความสามารถของตนเอง (Believes in her or his Self-efficacy) 13) ความรู้สึกไวต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal sensitivity) 14) ความสามารถเผชิญปัญหา (Problem-solving ability) 15) มุ่งเน้นที่อนาคต (Future oriented) 16) มีอารมณ์ขัน (Sense of humor) 17) มีความคิดเชิงวิพากษ์ (Productive critical thinking skills) 18) มีความคาดหวังสูง (High expectations)

6. เวอร์เนอร์ (Werner. 1971: 154-160) พบว่า ความหย่อนตัวมี 16 องค์ประกอบ คือ 1) อารมณ์ดี ชีวิตเรียบง่าย (Good natured. easy temperament) 2) มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (Positive relationship) 3) รู้สึกว่าได้ใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า (Sense of personal worthiness) 4) มองสังคมในเชิงบวก (Positive social orientation) 5) มีเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม (Informal social support network) 6) ความคาดหวังที่จะมีสุขภาพดี (Healthy expectations and needs) 7) มีความพึงพอใจกับการดำเนินชีวิตอย่างช้าๆ (Delays gratification) 8) เชื่อในอำนาจแห่งตน (Internal locus of control) 9) ความคล่องตัว (Flexible) 10) เชื่อและรับรู้ความสามารถของตนเอง (Believes in her or his Self-efficacy) 11) ความรู้สึกไวต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal sensitivity) 12) ความสามารถเผชิญปัญหา (Problem-solving ability) 13) มุ่งเน้นที่อนาคต (Future oriented) 14) มีอารมณ์ขัน (Sense of humor) 15) มีความคิดเชิงวิพากษ์ (Productive critical thinking skills) และ 16) มีความคาดหวังสูง (High expectations)

7. เวอร์เนอร์และสมิธ (Werner; & Smith. 1989: 9; cited in Karen; & Andrew. 2002: 36-47) พบว่า ความหย่อนตัวสำหรับนักศึกษามี 7 องค์ประกอบ คือ 1) การควบคุมอารมณ์ (Emotion Regulation) 2) การควบคุมแรงกระตุ้น (Impulse Control) 3) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) 4) การวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหา (Causal Analysis) 5) การเห็นอกเห็นใจ 6) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) และ 7) การก้าวออกจากสิ่งเดิมเพื่อให้เห็นมุมมองด้านบวก (Reaching Out)

8. วังไนด์ (Wagnild. 2010: 2) พบว่า ความหย่อนตัวมี 5 องค์ประกอบ คือ 1) ชีวิตมีความหมาย/มีความมุ่งหมาย (Meaningful life /purpose) 2) ความมานะอดทนมุ่งมั่น (Perseverance /Tenacity) 3) พึ่งพาตนเอง (Self-reliance) 4) ใจมั่นคงสงบนิ่ง (Equanimity) 5) ใช้ชีวิตตามลำพังได้ (Coming home to yourself /existential aloneness)

9. โคตโซเว (Khoshouei. 2009: 60-61) พบว่า ความหย่อนตัวมี 4 องค์ประกอบ คือ 1) มีความคาดหวังสูง (High Expectations) 2) ชีวิตมีความหมาย/มีความมุ่งหมาย (Meaningful Life /Purpose) 3) มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motivation) และ 4) มีความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence)

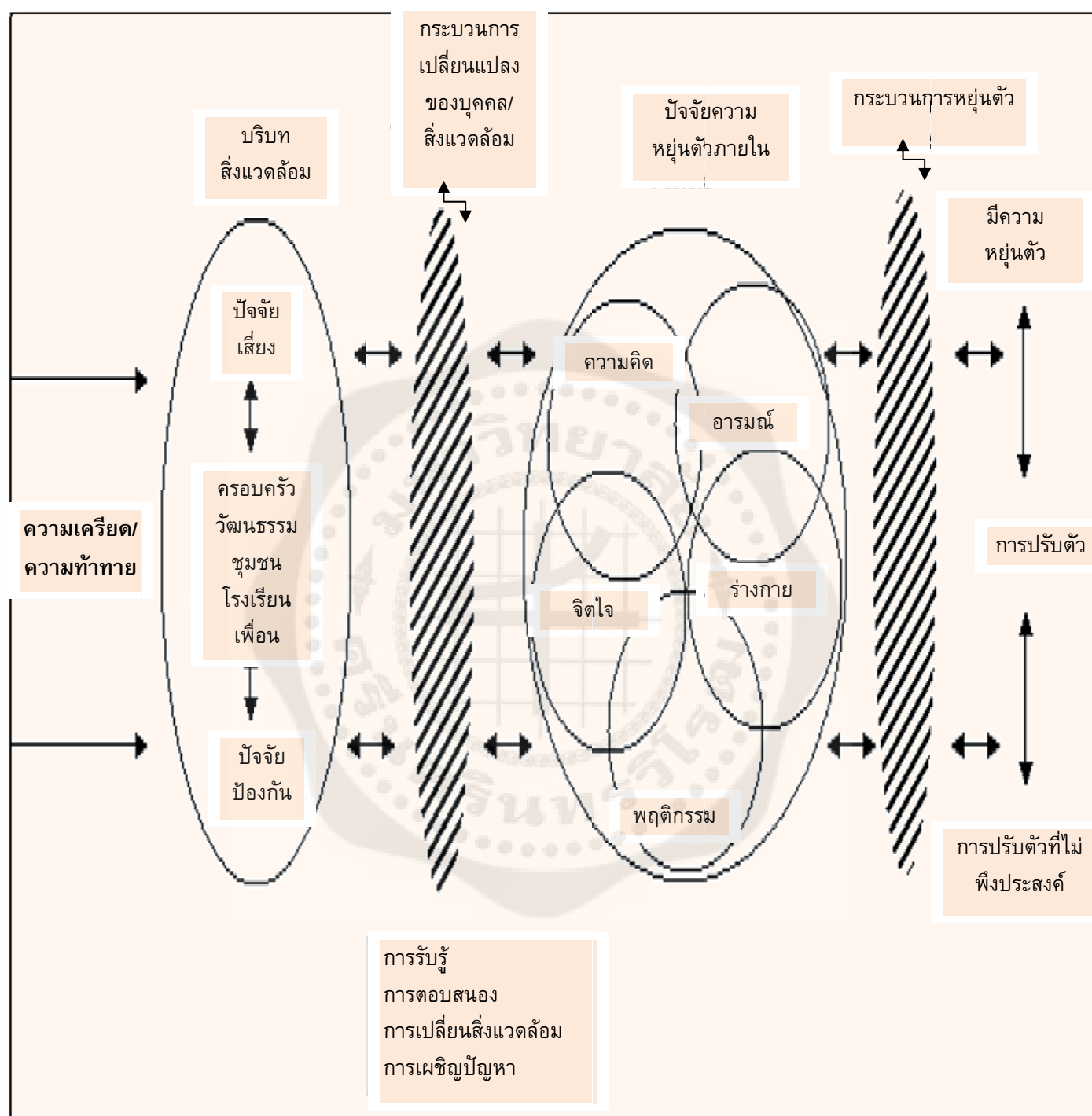
จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า พบว่าการนิยามและกล่าวถึงองค์ประกอบของความหย่อนตัวโดยทั่วไปมีนักวิชาการกล่าวไว้แตกต่างกัน ช่วงวัย แตกต่างกันตามบริบท สภาพปัญหา วัฒนธรรม และความสนใจของผู้ศึกษา องค์ประกอบของความหย่อนตัวทั้ง 9 แนวคิด พบว่าองค์ประกอบที่มีความถี่ตั้งแต่ 5 ขึ้นไปดังนี้

1. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (Positive relationship)
2. รู้สึกว่าได้ใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า (Sense of personal worthiness)
3. มองสังคมในเชิงบวก (Positive social orientation)
4. เชื่อและรับรู้ความสามารถของตนเอง (Believes in her or his Self-efficacy)
5. มีอารมณ์ขัน (Sense of humor)
6. มีความคิดเชิงวิพากษ์ (Productive critical thinking skills)
7. มีความคาดหวังสูง (High expectations)

ในการวิจัยครั้งนี้ ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในการศึกษาครั้งนี้เลือกใช้แนวคิดของเวอร์เนอร์และสมิท (Werner; & Smith. 1989: 9) ที่ได้ศึกษาจากความหยุนตัวกับวัยรุ่นและนักศึกษา พบว่ามี 7 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การควบคุมอารมณ์ (Emotion Regulation)
2. การควบคุมความหุนหันพลันแล่น (Impulse Control)
3. การมองโลกในแง่ดี (Optimism)
4. การวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหา (Causal Analysis)
5. การเห็นอกเห็นใจ (Empathy)
6. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy)
7. การก้าวออกจากสิ่งเดิมเพื่อให้เห็นมุมมองด้านบวกของชีวิต (Reaching Out)

นอกจากนี้ กาเมซี (Garmezy. 1991: 416-430) กล่าวว่า โดยปกติบุคคลจะมีความหยุนตัวสูงหรือความหยุนตัวต่ำ เป็นส่วนสำคัญในกาดำเนินชีวิตและการประสบความสำเร็จในชีวิต บุคคลที่มีความหยุนตัวสูงจะเป็นตัวทำนายหรือบ่งชี้ถึงความสำเร็จในการปรับตัวในทุกสถานการณ์ เป็นความสามารถทางสติปัญญาเพราะแม่ต้องอยู่ในภาวะเสี่ยงหรือพบกับอุปสรรคก็จะสามารถก้าวต่อไปอย่างไม่ย่อท้อ ส่วน ลูธาร์ และ ซิคเคท (Luthar. 2003; Luthar; & Cicchetti. 2000) กล่าวว่า ความหยุนตัว เป็นปัจจัยป้องกันในแต่ละคนที่มีมากน้อยต่างกันขึ้นอยู่กับกรอบเลี้ยงดู การศึกษา และสภาพสังคม ชุมชนที่อาศัยอยู่ หรือในแต่ละสิ่งแวดล้อมขณะนั้นเป็นสิ่งที่พัฒนาความสามารถของบุคคลให้สามารถเผชิญกับปัญหาและจัดการกับความเครียดได้ กล่าวคือ ปัจจัยป้องกันนี้จะแสดงผลออกมามากก็ต่อเมื่อเกิดความเสี่ยงขึ้น การวิจัยในช่วงที่ผ่านมาแนวคิดการพัฒนาความหยุนตัวเปลี่ยนแปลงไป จากการศึกษามุ่งผลลัพธ์ด้านลบหรือความเสียหายที่เกิดจากปัจจัยเสี่ยงต่างๆ มาเป็นการศึกษาถึงบริบทของระบบนิเวศเชิงสังคมที่บุคคลมีประสบการณ์เสี่ยงในชีวิต มาเป็นการศึกษาเพื่อแยกแยะสิ่งที่จะใช้รับมือกับปัจจัยเสี่ยงเหล่านั้นซึ่งคือองค์ประกอบ นับว่าเป็นแนวโน้มของการศึกษาวิจัยในปัจจุบัน ซึ่ง ซันและสจวร์ต (Sun; & Stewart. 2007: 121) กล่าวว่า ความหยุนตัวเป็นคุณลักษณะทางบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล (Personal trait) เป็นกระบวนการที่มีความเป็นพลวัตที่ต่อเนื่องกัน เป็นกระบวนการปรับตัวของบุคคลที่มีต่อปัญหาในยามที่ต้องเผชิญกับปัญหา ซึ่งเป็นสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ประสบการณ์ เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ เป็นสิ่งที่ไม่ได้ติดตัวมาแต่กำเนิด แม้ว่าบุคคลจะมีความหยุนตัวแตกต่างกัน



ภาพประกอบ 3 กรอบแนวคิดของความหุนตัว

ที่มา: Glantz and Johnson. (1999: 185).

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ความหย่นตัวดำเนินมาอย่างต่อเนื่อง เป็นกระบวนการที่มีความเป็นพลวัตที่ต่อเนื่องกัน เป็นกระบวนการปรับตัวของบุคคลที่มีต่อปัญหาในยามที่ต้องเผชิญกับปัญหา ซึ่งเป็นสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ประสบการณ์ เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ เป็นสิ่งที่ไม่ได้ติดตัวมาแต่กำเนิด

1.10 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความหย่นตัว

การวิจัยครั้งนี้ได้รวบรวมองค์ประกอบของความหย่นตัว ดังนี้

จากแนวคิดเบื้องต้นมุมมองในปัจจุบันส่วนใหญ่มองว่าเป็นคุณลักษณะทางบุคลิกภาพของแต่ละคน ซึ่งพบว่า ในปัจจุบันแนวโน้มของนักวิชาการส่วนใหญ่ที่มีมุมมองว่าเป็นปัจจัยป้องกันความเสี่ยง เป็นปัจจัยที่บุคคลมีความหย่นตัวสูงแล้วจะสามารถเผชิญกับปัญหาสามารถกระโดดขึ้นมาดำเนินชีวิต ประคับประคองตนเองให้กลับมาสู่ความเป็นปกติ หรือดีกว่าเดิม โดยเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับ ดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ กล่าวคือมีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ปกติ มีมุมมองชีวิตที่สร้างสรรค์ โดยเวอเนอร์ (Werner) แบ่งปัจจัยการป้องกันความเสี่ยงเป็น 3 ประเภท คือ 1) คุณลักษณะส่วนบุคคล (Personal Attributes of The Individual) 2) ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว (Affect internal ties within the family) และ 3) ระบบสนับสนุนภายนอก (Existence of External Support Systems) เช่น โรงเรียน ชุมชน เวอร์เนอร์ (Werner. 1971: 154-160)

คุณลักษณะส่วนบุคคล (Personal Attributes of The Individual) ประกอบด้วย 1) ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต (Rutter. 1889; Bernard. 1991; Connor; & Davidson. 2003: 122) การมีนิสัยง่าย ๆ 3) มีความรับผิดชอบ ความยืดหยุ่น และปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้ (Werner; & Smith. 1982) 4) มีอำนาจการควบคุมภายในตนเอง 5) มีอารมณ์ขัน ผ่อนคลาย เพื่อลดความเครียดและมองหาแนวทางอื่นๆ และ 6) มีความศรัทธาในศาสนา (Werner and Smith: 133)

ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว (Effect Internal Ties within The Family) เป็นความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว ครอบครัวมีกฎระเบียบและความคาดหวังต่อกันในเรื่องของการทำงานต่างๆ การแบ่งหน้าที่ในครอบครัว การรับผิดชอบของแต่ละบุคคล เพื่อให้ประสบความสำเร็จทั้งด้านการเรียนและการทำหน้าที่เป็นส่วนหนึ่งของการเป็นสมาชิกในครอบครัวและการได้รับแบบอย่างที่ดีจากพ่อแม่ (Werner; & Smith. 1982: 231)

ระบบสนับสนุนภายนอก (Existence of External Support Systems) เป็นความสามารถในการใช้ประโยชน์จากระบบสนับสนุนของสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพความหย่นตัวเป็นศาสตร์ด้านสังคมวิทยาและจิตวิทยาที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ของพฤติกรรมมนุษย์และสิ่งแวดล้อมสิ่งแวดล้อมอาจมีส่วนให้แต่ละบุคคลเผชิญความเสี่ยงที่แตกต่างกัน แต่ขณะเดียวกันก็สามารถเป็นปัจจัยป้องกันเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีที่สุด แหล่งทรัพยากรเป็นปัจจัยทางบวกที่อยู่ภายนอกหรือรอบตัวของแต่ละคน และช่วยให้เอาชนะความเสี่ยง เช่น การสนับสนุนของผู้ปกครอง การแนะนำจากผู้ใหญ่ หรือองค์กรชุมชน โรงเรียน หน่วยงานต่างๆ ที่จะสนับสนุนการพัฒนาความหย่นตัวได้เป็นอย่างดี (Werner; & Smith. 1982: 231)

ความหยุนตัว หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตตามปกติ ภายหลังจากปัญหา ส่งผลให้มีความเจริญเติบโตทางด้านอารมณ์และจิตใจมากขึ้นโดยมีลักษณะ 4 องค์ประกอบ (กรมสุขภาพจิต. 2552: 76) คือ 1)มีความมั่นใจในตนเอง 2)มีมุมมองเชิงบวกต่อชีวิต 3)มีที่ปรึกษาหรือสามารถพูดคุยเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ 4)เคยมีประสบการณ์ในการเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก

สำหรับพอลล์ (Rew. 2005: 212; cited in Polk. 1997: 121) ได้จำแนก องค์ประกอบของความหยุนตัวไว้ 4 รูปแบบ 26 องค์ประกอบ ดังนี้

1. รูปแบบเชิงการจัดการ (Disposition Patterns) เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่แสดงปัจจัยการป้องกันความเสี่ยงหรือเป็นความสามารถในการตอบสนองและความรู้สึกของแต่ละบุคคล ประกอบด้วยคุณลักษณะเกี่ยวกับปัจจัยทางจิตและสังคม (Psychosocial Attributes) กับคุณลักษณะทางร่างกาย (Physical Attributes) เช่น เซาว์ปัญญา (Intelligence) ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) ความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence) และการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) อารมณ์ (Temperament) สุขภาพ (Health) ความเป็นอิสระและความไว้วางใจในตนเอง (Autonomy and Self-reliance)

2. รูปแบบเชิงสัมพันธภาพ (Relational patterns) เป็นการรวมทักษะทางสังคมที่นำออกมาจากการสนับสนุนทางสังคมและความสัมพันธ์ของบทบาทของตนเองและชุมชน ซึ่งจะแสดงในลักษณะของการค้นหาต้นแบบที่ดี (Role model) หากคนที่ไว้วางใจ (Confidants) การให้คำมั่นสัญญาในความสัมพันธ์และสนิทสนม หรือเป็นคุณค่าภายนอกเกี่ยวกับการมีเครือข่ายทางสังคม

3. รูปแบบเชิงปรัชญา (Philosophical Patterns) เป็นความเชื่อส่วนบุคคลที่เชื่อว่าชีวิตของแต่ละคนเป็นสิ่งที่มีความมีความหมาย มีความสำคัญและมีความหวังตลอดจนมีมุมมองของชีวิตที่สมดุล

4. รูปแบบเชิงสถานการณ์ (Situational Patterns) ประกอบด้วยทักษะทางพุทธิปัญญา (Cognitive skills) เช่น ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem-solving Ability) การสร้างสรรค์ (Creativity) ความสามารถรับมือกับสถานการณ์ได้ดี (Resourcefulness) ความยืดหยุ่น (Flexibility) ความอดุสาหะ (Perseverance)

ส่วนกรอทเบิร์ก (Grotberg. 1995: 121) กล่าวว่า องค์ประกอบของความหยุนตัว เป็นทักษะความสามารถพื้นฐานของมนุษย์ทุกคนซึ่งบุคคลมีสูงหรือต่ำแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยแวดล้อมและไม่จำเป็นต้องมีครบทุกข้อแต่ถ้ามีเพียงบางส่วน หรือบางด้านก็เพียงพอ บุคคลที่มีความหยุนตัวจึงเป็นคุณสมบัติของบุคคลที่ควรพัฒนาให้สูงขึ้น มี 3 องค์ประกอบ แต่ละองค์ประกอบมี 5 ข้อ รวมเป็น 15 ข้อ ดังนี้

1. สิ่งที่มี (I have) เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความหยุนตัว โดยการพัฒนาพื้นฐานความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย อันเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจในด้านต่อไป ซึ่งกรมสุขภาพจิตได้ขยายแนวคิดนี้ว่าหมายถึง คนที่รู้ว่าตนเองมีคน ที่รัก ยังมีคนสำคัญอยู่ในชีวิตและมีคนคอยช่วยเหลือสนับสนุนเป็นเพื่อนเมื่อคราวทุกข์ใจ ประกอบด้วย 5 ลักษณะ

1.1 การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ (Trusting Relationship) โดยการได้รับความรักและการยอมรับจากพ่อแม่ สมาชิกคณะในครอบครัว ครูและเพื่อน ซึ่งเด็กทุกวัยต้องการความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขจากพ่อแม่และบุคคลที่ให้การเลี้ยงดูในช่วงปฐมวัย (Primary Caregivers) รวมทั้งต้องการความรักและการประคับประคองทางอารมณ์ (Emotional Support) จากบุคคลอื่นด้วย บางครั้งการได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่น อาจทดแทนการขาดความรักจากพ่อแม่และผู้เลี้ยงดู

1.2 การมีหลักปฏิบัติและกฎเกณฑ์ที่บ้าน (Structure and Rules at Home) การที่พ่อแม่กำหนดกฎเกณฑ์ต่างๆ และการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่ชัดเจน มีความคาดหวังให้เด็กกระทำตามและเชื่อมั่นว่าลูกสามารถทำตามได้ เป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลเรียนรู้ถึงความคาดหวังที่บุคคลอื่นมีต่อเขา โดยกฎเกณฑ์และกิจวัตรประจำวันนั้นจะประกอบด้วยภาระหน้าที่ต่างๆ ที่เด็กจะถูกคาดหวังให้กระทำ โดยขอบเขตและการปฏิบัติจะเป็นคำพูดที่ชัดเจนและให้ความเข้าใจเมื่อเด็กทำผิดกฎ จะช่วยให้เขาเข้าใจว่าเขาทำผิดอะไร บอกเด็กให้เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้น ลงโทษในกรณีที่เป็นและหลังจากนั้นเด็กต้องได้รับการให้อภัย และปฏิบัติต่อเขาเช่นเดิม หากเด็กทำตามกฎและกิจวัตรได้ถูกต้อง บุคคลควรได้รับการชมเชยและขบใจ

1.3 การมีตัวแบบ (Role Models) พ่อแม่พี่น้องและคณะในครอบครัว รวมทั้งเพื่อนเป็นบุคคลที่สามารถแสดงพฤติกรรมอันพึงปรารถนา และเป็นที่ยอมรับของบุคคลได้ทั้งภายในและภายนอก สนับสนุนให้บุคคลทำตามรวมทั้งเป็นแบบอย่าง (Model) ในด้านศีลธรรม จริยธรรมและแนะนำในเรื่องธรรมเนียมการปฏิบัติทางศาสนา

1.4 การได้รับการสนับสนุนให้มีอิสระในการกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง (Encouragement to be Autonomous) ผู้ใหญ่โดยเฉพาะพ่อแม่ควรสนับสนุนให้เด็กได้กระทำการสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง และขอความช่วยเหลือได้เมื่อจำเป็น ช่วยให้เด็กได้เป็นอิสระในตนเอง ควรชื่นชมและให้กำลังใจช่วยเหลือเมื่อเด็กเริ่มที่จะเป็นอิสระ บางครั้งอาจฝึกปฏิบัติหรือพูดคุยให้เด็กเข้าใจและกระทำการนั้นโดยไม่พึ่งพิง ควรตระหนักถึงความไม่คงที่ของเด็กได้ดีพอๆ กับการรู้จักตัวเอง ซึ่งจะช่วยให้ปรับระดับและความเร็วในการส่งเสริมความเป็นอิสระของเด็ก

1.5 การเข้าถึงแหล่งบริการด้านสุขภาพ การศึกษา สวัสดิการและความปลอดภัย (Access to Health, Education, Welfare, and Security Services) เป็นแหล่งบริการที่เด็กพึงพาได้ เช่น ครอบครัว โรงพยาบาล แพทย์ โรงเรียนและครู บริการต่างๆ ทางสังคม

2. สิ่งที่ฉันเป็น (I am) ปัจจัยที่อยู่ภายในตัวเด็กหรือความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล ได้แก่ ความรู้สึก เจตคติ และความเชื่อภายในตัวของเด็ก หรือคนที่ปรับตัวได้ดีจะต้องเป็นคนที่รู้จักตัวเองว่ามีคุณค่าอย่างไร และมีความสำคัญอย่างไร ประกอบด้วย

2.1 ความสามารถเป็นที่รัก และแสดงความรักต่อบุคคลอื่นได้ (Loveable and Temperament is Appealing) เด็กจะตระหนักว่า ผู้คนที่ชื่นชอบและรักเขา เขาจะทำตัวให้เป็นที่รักผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้เขาเป็นที่ชื่นชอบ เด็กจะมีความไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น รู้ว่าผู้อื่นคาดหวังอะไรในตัวของเขาและสามารถแสดงความรักต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

2.2 การเป็นผู้มีความรัก มีความรู้สึกร่วมและเห็นแก่บุคคลอื่น (Loving Empathic Altruistic) บุคคลที่มีความรักต่อผู้อื่นและแสดงความรักได้ปลายวิธี จะใส่ใจว่าผู้อื่นเป็นอย่างไร และแสดงการกระทำและคำพูดที่ใส่ใจ เด็กจะรู้สึกไม่สบายใจและเป็นทุกข์กับผู้อื่นไปด้วย เขาต้องการที่จะทำในสิ่งที่เป็นการหยุดยั้งความทุกข์ หรือแบ่งเบาความทุกข์นั้นไว้ด้วย รวมถึงการกระทำในสิ่งที่ทำให้เกิดความสบายใจ

2.3 ความภูมิใจในตนเอง (Proud of Myself) บุคคลจะรู้ว่าตนเป็นคนสำคัญและจะรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ภูมิใจในความสามารถและความสำเร็จของตนเอง บุคคลจะไม่ยอมให้คนอื่นกำหนดคุณค่าหรือลดคุณค่าในตัวเอง เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาในชีวิต จะมีความมีความเชื่อมั่นในตนเองและตระหนักถึงคุณค่าแห่งตน จะช่วยให้เขาประทับประคอง (Sustain) ตนเอง

2.4 การเป็นอิสระและรับผิดชอบการกระทำของตนเอง (Autonomous and Responsible) บุคคลสามารถกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง และยอมรับผลการกระทำนั้น เขาจะรู้สึกว่าการกระทำช่วยให้พัฒนาด้านต่างๆ ได้ และเขาจะยอมรับและรับผิดชอบต่อการกระทำนั้น เขาจะเข้าใจขอบเขตของการควบคุมสถานการณ์ และตระหนักว่าบุคคลอื่นจะเป็นผู้รับผิดชอบ เข้าใจขอบเขตความรับผิดชอบของตนเอง

2.5 การเป็นผู้มีความหวัง มีความศรัทธา และเชื่อมั่น (Filled with Hope Faith and Trust) เด็กเชื่อว่าเขามีความหวังสำหรับตัวเอง และมีบุคคลหรือสถาบันที่เขาสามารถจะเชื่อมั่นได้เขาจะมีสำนึกในความรับผิดชอบชีวิตและเชื่อในคุณความดี รวมทั้งต้องการที่จะดำเนินตามแนวทางนั้น บุคคลสามารถเชื่อมั่นและศรัทธาในศีลธรรมและความดี มีการแสดงออกถึงความเชื่อ ดังกล่าว เช่น ความเชื่อในพระเจ้า หรือเชื่อในการเป็นผู้จิตวิญญาณสูง (Higher Spiritual Being)

3. ฉันสามารถทำได้ (I can) เป็นปัจจัยด้านทักษะทางสังคมของบุคคล อันเกิดจากการเรียนรู้ด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และจากการมีผู้อื่นอบรมสั่งสอนได้แก่

3.1 การสื่อสาร (Communicate) บุคคลสามารถแสดงความคิดและความรู้สึกต่อบุคคลอื่น เขาจะฟังว่าผู้อื่นกำลังพูดอะไร และตระหนักว่าเขาจะรู้สึกอย่างไร เด็กจะสามารถเชื่อมโยงความแตกต่างและทำความเข้าใจได้ รวมทั้งแสดงการกระทำตามผลการสื่อสารนั้น

3.2 การแก้ปัญหา (Problem Solve) เด็กสามารถประเมินสภาพและขอบเขตของปัญหาได้ และดูว่าเขาจะทำการแก้ไขอย่างไร จำเป็นต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นอย่างไรบ้าง เขามีความสามารถในการต่อรองกับผู้อื่นในการเลือกทางออกของปัญหา และสามารถที่จะค้นหาทางออกด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์หรือมีอารมณ์ขัน และมีความอดทนที่จะอยู่ปัญหา

3.3 การจัดการกับความรู้สึกและแรงกระตุ้นต่างๆ ได้ (Manage my Feeling and Impulse) เด็กจะตระหนักถึงความรู้สึกของตนเอง และแสดงออกมาเป็นคำพูดและการกระทำ โดยไม่ทำร้ายความรู้สึกและสิทธิของผู้อื่นและตนเอง จัดการกับแรงกระตุ้นที่ต้องการจะทุบตี วีนไห้ ทำลายสิ่งของ หรือพฤติกรรมที่เป็นอันตราย

3.4 การประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ (Gauge the Temperament of Myself and Others) บุคคลสามารถตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้บุคคลรู้ว่าเขาจะแสดงออกอย่างไรในสถานการณ์ต่างๆ

3.5 ความสามารถในการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจได้ (Seek Trusting Relationship) บุคคลจะสามารถค้นหาใครบางคนซึ่งเป็นพ่อแม่ ครู หรือคนที่เป็นผู้ใหญ่ที่เขาสามารถจะขอความช่วยเหลือ แบ่งปันความรู้สึก ความทุกข์ใจได้ สามารถร่วมกันค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหส่วนตัวและปัญหาระหว่างผู้อื่น หรือพูดคุยถึงความขัดแย้งในครอบครัวได้

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า องค์ประกอบของความหยุ่นตัวตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก มี 3 องค์ประกอบ แต่ละองค์ประกอบมี 5 ข้อ รวมเป็น 15 ข้อเป็นทักษะความสามารถพื้นฐานของมนุษย์ทุกคนซึ่งบุคคลมีสูงหรือต่ำแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยแวดล้อม และไม่จำเป็นต้องมีครบทุกข้อแต่ถ้ามีเพียงบางส่วน หรือบางด้านก็เพียงพอ จึงเป็นคุณสมบัติของบุคคลที่ควรพัฒนาให้สูงขึ้น

1.11 แบบวัดความหยุ่นตัว

กรมสุขภาพจิตวัดความหยุ่นตัวด้วย แบบสอบถามอิต อีต สู้ มีคำถามจำนวน 20 ข้อสรุปได้ว่า แบบวัดความหยุ่นตัวแบ่งเป็นคำถามทางบวก 15 ข้อ และทางลบ 5 ข้อ มาตราวัดสอบถามถึงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคลในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา ลักษณะมาตราวัดเป็นมาตราประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ ได้แก่ จริงมาก ค่อนข้างจริง จริงบางครั้ง และไม่จริง ลักษณะเป็นข้อคำถาม ให้เลือกความสามารถของบุคคล 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ 10 ข้อ ด้านกำลังใจ 5 ข้อ และด้านการจัดการกับปัญหา 5 ข้อ และจากการศึกษาเครื่องมือวัดความหยุ่นตัวพบว่า ในต่างประเทศมีการพัฒนาแบบวัดสำหรับผู้ใหญ่ ผู้ป่วย ได้แก่ Baruth Protective Factors Inventory: BPF (Baruth and Carroll, 2002) Connor-Davidson Resilience Scale; CD-RISC (Connor and Davidson, 2003) Resilience Scale for Adults; RSA (Friborg; et al. 2003: 112) และ Brief-Resilience Coping Scale; BRCS (Sinclair; & Wallston, 2004: 321) สำหรับนักศึกษาและวัยรุ่น ได้แก่ Adolescent Resilience Scale; ARS (Oshio; et al. 2003: 121) และสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ Resilience Scale; Rs (Wagnild; & Young, 1993: 430) และเมื่อพิจารณาลักษณะและจำนวนสเกลของแบบวัดความหยุ่นตัว ทั้ง 7 แบบวัด พบว่าส่วนใหญ่เป็นแบบมาตราประมาณค่า Likert scale 5 ระดับ เช่นแบบวัด BPF, CD-RISC, ARS, BRCS และ READ เป็นต้น

เมื่อพิจารณาด้านมิติหรือองค์ประกอบของแบบวัดความหยุ่นตัวพบว่ามีความแตกต่างกัน เช่น แบบวัด RS จะแบ่งการวัดเป็น 2 มิติ ได้แก่ สมรรถนะส่วนบุคคล (personal competence) และการยอมรับตนเองและชีวิต (Acceptance of self and life) สำหรับแบบวัดที่แบ่งมิติการวัดเป็นองค์ประกอบ คือ BPF, BRCS และ ARS โดยที่ ARS นั้นแบ่งมิติการวัดเป็น 1) การค้นหาสิ่งใหม่ ๆ (Novelty seeking) 2) การควบคุมอารมณ์ (Emotional regulation) และ 3) การกำหนดอนาคตในทางสร้างสรรค์ (Positive future Orientation) ในขณะที่แบบวัดส่วนใหญ่จะแบ่งมิติการวัดเป็น 5 องค์ประกอบ เช่น CDRIS, READ และ RSA โดยที่ RSA แบ่งมิติการวัดคือ 1) สมรรถนะส่วนบุคคล

(Personal competence)2) สมรรถนะทางสังคม (Social competence)3) ความรักความผูกพันกับครอบครัว (Family coherence) 4) สิ่งสนับสนุนทางสังคม (Social support) และ 5) แบบแผนส่วนบุคคล (Personal structure) เป็นต้น ซึ่งการศึกษาแบบวัดความหย่อนตัวจะนำมาซึ่งความเข้าใจที่ลึกซึ้งเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดความหย่อนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยในการศึกษาครั้งนี้ศึกษาศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบวัด แนวคิด ทฤษฎี นิยาม และองค์ประกอบ

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การวิจัยครั้งนี้มีแนวทางในการสร้างแบบวัดความหย่อนตัว จากการศึกษาการสร้างและทำความเข้าใจการใช้เครื่องมือวัด เช่น กรมสุขภาพจิต แบบวัด Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) ของ คอนเนอร์และเดวิดสัน แบบวัด Adolescent Resilience Scale (ARS) ของโอชิโอ และคณะแบบวัด Brief-Resilient Coping Scale (BRCS) ของชินเคลียร์ และวอลตัน และแบบวัด Resilience Scale for Adolescent (READ) ของ เฮมเดล โรเซ็นวิง และมาตินเซน

1.12 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่อนตัว

งานวิจัยต่างประเทศ

ความภาคภูมิใจในตนเองเกิดจากความสำเร็จ เสมือนโครงสร้าง หรือคุณลักษณะของแต่ละคนที่เกิดจากการเรียนรู้ในเรื่องของควมมีคุณค่าของตนเองจากครอบครัว (Coopersmith. 1967: 236) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม การอบรมเลี้ยงดูเป็นเรื่องของความสามารถและการมองเห็นคุณค่า ถ้าหากว่ามนุษย์เราขาดสองสิ่งนี้ ก็จะไปสู่ความรุนแรงฆ่าตัวตาย ความวิตกกังวล และซึมเศร้า เปลี่ยนแปลงได้ตามธรรมชาติและเกิดจากความสามารถในการมองเห็นคุณค่าของแต่ละบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองและการเคารพตนเองเป็นเรื่องสำคัญ (Branden. 1969: 12) เป็นคุณลักษณะสำคัญของการรับรู้ตนเอง (self-concept) (Greenwald. Bellezza; & Banaji. 1988). ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองมากน้อยแค่ไหน (Baumeister. Campbell. Krueger; & Vohs. 2003. 2) สิ่งหนึ่งที่สำคัญต่อสุขภาพจิต (Mental health) สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยคือความภาคภูมิใจในตนเอง มีการศึกษาจำนวนมาก สรุปไว้ว่าความภาคภูมิใจของนักศึกษาคือตัวทำนายที่ชี้ว่าส่งผลต่อการปรับตัวและพฤติกรรมที่แตกต่างกัน (Leary & MacDonald. 2005) มีงานวิจัยพบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติว่า ความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ เมื่อเผชิญกับปัญหาและสถานการณ์ที่ยากลำบากจะออกจากการเรียน (dropping out of school) (Guillon. Crocq; & Bailey. 2003) นอกจากนี้ ภาคภูมิใจในตนเองสูง เป็นแรงบันดาลใจ ความรู้สึกของความคุ้มค่า และความยินดี (Branden. 1994) Oguz-Duran and Tezer (2009) ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ความสำเร็จของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่สำคัญ Saadat. Ghasemzadeh and Soleimani (2012) ชี้ให้เห็นว่า มีความสัมพันธ์ ระหว่าง ภาคภูมิใจในตนเองและการพัฒนาทางวิชาการ ของนักศึกษาโดยทั่วไป ความภาคภูมิใจต่ำ จะนำไปสู่สุขภาพจิตที่ไม่พึงประสงค์ ในขณะที่ ภาคภูมิใจในตนเองสูงมีประโยชน์มากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Harter. 1999; cited in Roghanchi; et al. 2013. 179)

ความหยุนตัวในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งเสริมสุขภาพจิต (Campbell-Sills, Cohan; & Stein. 2006: 132) ซึ่งเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เป็นปัจจัยส่งเสริมความสุข ความหยุนตัว คือ ความสามารถของบุคคลที่จะรักษาสมดุลของชีวิตให้ดำเนินอย่างปกติสุขโรฮันชี และคณะได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัย พบว่า การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง จะเป็นตัวส่งผ่านให้ความหยุนตัวสูงขึ้นด้วย ซึ่งทั้งสองอย่างนี้ควรจะพัฒนาไปควบคู่กันไป จึงได้ร่วมกันทำวิจัย เรื่อง ผลของการบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม และศิลปะบำบัดเพื่อเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวโดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชาวอิหร่านจำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยให้คำปรึกษา 10 ครั้ง 10 สัปดาห์ ครั้งละ 2 ชั่วโมง หลังการทดลอง พบว่า นักศึกษาชาวอิหร่านมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น และมีความหยุนตัวสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม (Roghanchi; et al. 2013: 179) จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 214 คนโดยใช้แบบวัดวัดความหยุนตัว และความภาคภูมิใจในตนเอง พบว่า นักศึกษาที่มีความหยุนตัวสูง มีความสัมพันธ์ที่ดีกับสุขภาพจิตและความภาคภูมิใจในตนเอง และนักศึกษาที่มีความหยุนตัวต่ำ จะมีความทุกข์ ซึมเศร้า เปราะบาง วิตกกังวล และความผิดปกติทางด้านจิตใจ (Roghanchi; et al. 2013: 179; cited in Rouse. 1998)

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาอีกจำนวนมากที่การศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัว เช่น การวิจัย เรื่อง ผลกระทบทางอ้อมต่อลักษณะของความวิตกกังวล และคุณลักษณะของความหยุนตัวของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง โดยใช้แบบวัดความหยุนตัวของคอนเนอร์และเดวิดสัน (CD-RISC) จากกลุ่มตัวอย่าง 240 คน การศึกษาได้วัดข้อมูลก่อนแล้วว่าเป็นผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง เพื่อตรวจสอบกระบวนการพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล และคุณลักษณะของความหยุนตัว ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะความวิตกกังวลและความหยุนตัว จะมีผลกระทบทางอ้อมต่อความภาคภูมิใจในตนเอง (Benetti; & Kambouropoulos. 2006) บทบาทของปัจจัยความหยุนตัวทั้งแบบใกล้ชิด และแบบห่างเหิน และอำนาจในการควบคุมตนเองต่อการทำความเข้าใจความหวัง ความภาคภูมิใจในตนเอง และผลการเรียนของนักศึกษาชาวตุรกี โดยการวิจัยให้ความสำคัญในการกำหนดความสัมพันธ์ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัว และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย 1169 เป็นนักศึกษาชายเล่นฟุตบอลยูเนียร์ที่เลือกผ่านทางกีฬาทั่วประเทศ ในการประเมินความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยใช้การสร้างแบบจำลองสมการโครงสร้าง ซึ่งให้เห็นว่าปัจจัยส่วนบุคคล ความหยุนตัว ความภาคภูมิใจในตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ได้รับอิทธิพลมาจากคนในครอบครัว สังคมรอบข้าง และวัฒนธรรมตามลำดับ (Çelik, Çetin; & Tutkun. 2015)

การวิจัย เรื่องความท้าทายของชีวิต? การทำความเข้าใจเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัว กระบวนการทางจิตสังคมของเด็กในช่วงการเปลี่ยนประถมศึกษาสู่มัธยมศึกษา โดยการเปลี่ยนแปลงจากหลักในโรงเรียนมัธยมสามารถเป็นช่วงเวลาของความวิตกกังวลสำหรับเด็กหลายคน แม้ว่าโรงเรียนส่วนใหญ่ได้มีการพัฒนาระบบเพื่อความสะดวกในขั้นตอนนี้ก็มีความเกี่ยวเนื่องกันอยู่ว่าเน้นมักจะเกี่ยวกับขั้นตอนการบริหารและองค์กร ตรงกันข้ามเด็กและผู้ปกครองมักจะมี

กังวลมากขึ้นเกี่ยวกับปัญหาส่วนบุคคลและสังคมก็อาจจะทำให้ความกังวลดังกล่าวได้รับความสนใจไม่เพียงพอในอดีตที่ผ่านมา มุมมองทางทฤษฎีจากหนังสือที่เกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวที่จะตรวจสอบด้านที่สำคัญของกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงจากมุมมองของแต่ละคน (Jindal-Snape; & Miller. 2008) การวิจัยเรื่อง ผลกระทบและความภาคภูมิใจในตนเองที่เป็นตัวส่งผ่านระหว่างความหยุนตัวและการปรับตัวทางจิตวิทยา จากการศึกษาของหลิวและคณะ (Liu. Wang. Zhou. Li. 2014) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี 412 คน เพื่อศึกษาผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นตามลำดับการส่งผ่าน ความภาคภูมิใจในตนเอง เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความหยุนตัวและการปรับลักษณะทางจิตวิทยาที่เป็นโดยการจัดทำดัชนีความพึงพอใจในชีวิตและความทุกข์ทางจิตใจ แบบสอบถามที่ประเมินความยืดหยุ่นลักษณะบวกและลบส่งผลกระทบต่อความนับถือตนเองพึงพอใจในชีวิตและความทุกข์ทางจิตใจ การวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่าการส่งผ่านความภาคภูมิใจในตนเองมีความสัมพันธ์กับความหยุนตัว และความพึงพอใจในชีวิต การวิจัยเรื่อง ความหยุนตัว ความภาคภูมิใจในตนเอง และความเห็นอกเห็นใจตนเอง ของผู้ใหญ่ที่มีความผิดของกระดูกสันหลัง โดยได้ศึกษาในผู้ใหญ่ที่มีความผิดของกระดูกสันหลัง หรือค่อมที่องค์กรพิการชุมชนภายในประเทศออสเตรเลีย 97 คน โดยใช้แบบวัดความหยุนตัวของคอนเนอร์และเดวิดสัน และแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองของโรเซนเบิร์ก พบว่าผู้ตอบส่วนมากถึง (66%) มีความหยุนตัวปานกลางถึงมีความหยุนตัวสูง และมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงด้วย รวมถึงมีความเมตตาตนเองสูงด้วยการค้นพบเหล่านี้ขยายความเข้าใจในปัจจุบันแนวคิดของความยืดหยุ่นในผู้ใหญ่ที่มีความพิการทางร่างกาย แต่กำเนิด ข้อเสนอแนะที่เป็นความยืดหยุ่นที่เกี่ยวข้องกับการมีปฏิสัมพันธ์ที่ซับซ้อนระหว่างปัจจัยทางกายภาพของสุขภาพและลักษณะทางจิตวิทยาเช่นความนับถือตนเองและความเห็นอกเห็นใจในตัวเองพฤติกรรมทางปัญญาให้มีความสำคัญกับการจัดการตนเองอาจในส่วนตัวมีส่วนร่วมในกระบวนการของความยืดหยุ่นในกลุ่มนี้ นอกจากนี้ขนาดใหญ่และการวิจัยระยะยาวจะช่วยให้เพื่อยืนยัน (Hayter; & Dorstyn. 2014: 163-161) และการศึกษาของอาสแลน(Arslan; et al. 2015: 1-7)เรื่อง การตรวจสอบความหยุนตัวของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ในแง่ของความภาคภูมิใจในตนเอง และ รับรู้ความสามารถของตนเองทางสังคม เพื่อการตรวจสอบว่าความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัย และระดับการรับรู้ความสามารถตนเอง คาดการณ์ความหยุนตัวได้หรือไม่โดยเก็บข้อมูลกับนักศึกษา 532 คน โดยใช้แบบวัดความหยุนตัวของเทอซี (Terzi) ที่สร้างขึ้นในปี2006 และแบบวัดความภาคภูมิใจของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg) ที่สร้างขึ้นในปี 1965 ที่ได้รับการดัดแปลงเป็นตุรกีโดยซูฮาดารูกลู (Cuhadaroglu) ในปี1986พบว่าความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัย และระดับการรับรู้ความสามารถตนเอง สามารถคาดการณ์โดยทำนายความหยุนตัวได้โดยมีความสัมพันธ์ในเชิงบวก

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาสามารถนำมาพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวได้การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง จะเป็นตัวส่งผ่านให้ความหยุนตัวให้สูงขึ้นด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. การให้คำปรึกษากลุ่ม

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มประกอบด้วย ความหมายการให้คำปรึกษากลุ่ม จุดมุ่งหมายการให้คำปรึกษากลุ่ม ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม ประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษากลุ่ม และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความหยุนตัว

2.1 ความหมายการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (Corey. 2012: 9) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่บุคคลเผชิญปัญหาคล้ายกันมารวมกลุ่มกันในการดำเนินการเพื่อแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ประสบการณ์ โดยอาศัยการตระหนักรู้โดยสมาชิกในกลุ่มที่จะกำหนดประเด็นปัญหาวิกฤตต่าง ๆ โดยสมาชิกค้นหาศักยภาพ การเรียนรู้ซึ่งกันและกันอันนำมาซึ่งความเจริญงอกงาม และทิศทางการแก้ปัญหาพร้อมกันด้วยความวางใจซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจสนับสนุนซึ่งกันและกัน

ทริอเซอร์ (Trotzer. 1999: 20) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง การพัฒนาสมาชิกในกลุ่มที่มีความไว้วางใจ มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีการยอมรับนับถือซึ่งกันและกัน โดยใช้กระบวนการกลุ่มในการแลกเปลี่ยนความคิด ประสบการณ์ ปัญหาที่แต่ละคนประสบอยู่ โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้ดำเนินการกลุ่มเพื่อให้สามารถค้นหาแนวทางการแก้ปัญหา

มาร์เลอร์ (Mahler. 1969: 9) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการกลุ่มที่มีผู้นำกลุ่มที่ได้รับการฝึกฝนมาแล้วดำเนินการรวมกลุ่มสมาชิกที่ต้องอาศัยความสัมพันธ์ ของสมาชิกเพื่อร่วมกันสำรวจปัญหาหาแนวทางการแก้ปัญหาด้วยการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน จากประสบการณ์ที่แต่ละคนถ่ายทอด

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษา กลุ่มหมายถึงกระบวนการช่วยเหลือบุคคลเป็นกลุ่มโดยสมัครใจ เมื่อเผชิญปัญหาคล้ายกันมารวมกลุ่มกันเพื่อแลกเปลี่ยนความคิด ประสบการณ์ มีการให้คำปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีข้อตกลงกฎของกลุ่ม ความอบอุ่น ความปลอดภัย ความเป็นกันเองและไว้วางใจได้ โดยมีผู้ให้คำปรึกษาที่มีความรู้ มีทักษะในการให้คำปรึกษา เป็นผู้นำกลุ่มร่วมให้ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ปัญหา

2.2 จุดมุ่งหมายการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (Corey. 2012: 9-10) กล่าวว่าจุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของการให้คำปรึกษากลุ่ม มี 3 ประการ คือ 1) เพื่อช่วยสมาชิกในกลุ่มมีเจตคติทางบวกและทักษะในการดำเนินชีวิตดีขึ้น 2) ใช้กระบวนการกลุ่มพัฒนาความสัมพันธ์ในกลุ่มให้เปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น 3) ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการถ่ายโยงความรู้ทักษะประสบการณ์ และเรียนรู้พฤติกรรมภายในกลุ่มเพื่อประยุกต์ใช้ในชีวิต

คอเรย์ (Corey. 2004: 5-6) กล่าวว่าจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ 13 ประการ คือ 1) เพื่อพัฒนาการไว้วางใจตนเองและผู้อื่น 2) เพื่อพัฒนาความเข้าใจและตระหนักรู้ในตนเอง 3) เพื่อเข้าใจและยอมรับปัญหาที่สมาชิกแต่ละคนเผชิญอยู่ 4) เพื่อสร้างการยอมรับนับถือตนเอง ความมีความเชื่อมั่นในตนเองและมีมุมมองที่สร้างสรรค์ต่อตนเองและสมาชิกในกลุ่ม 5) เพื่อเรียนรู้ที่

จะใส่ใจและเห็นใจผู้อื่น 6) เพื่อเปิดมุมมองในการแก้ปัญหาพัฒนาตนเอง 7) เพื่อกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์ การพึ่งพาอาศัยกันและกันและตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น 8) เพื่อพัฒนาความรับผิดชอบในทางเลือกโดยมีความตระหนักในการเลือกอย่างสร้างสรรค์ 9) เพื่อวางแผนในการเปลี่ยนแปลงตนเอง 10) เพื่อพัฒนาทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ที่ดี 11) เพื่อมีปฏิริยาต่อความต้องการของตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น 12) เพื่อเรียนรู้การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ และ 13) เพื่อตระหนักถึงค่านิยม มุมมองในการใช้ชีวิตที่มีคุณค่า พร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

เคลแมน (Kelman. 1963: 399) กล่าวว่าจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ 8 ประการ คือ 1) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มไม่รู้สึกโดดเดี่ยว 2) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักตนเองยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่น 3) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักปรับปรุงเปลี่ยนแปลง และพัฒนาตนเอง 4) เพื่อให้สมาชิกตระหนักในความเป็นตัวของตัวเองและกล้าแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ 5) เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในความรับผิดชอบของตนเองและสามารถมองเห็นแนวทางการแก้ปัญหา 6) เพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์ 7) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยน เจตคติ และพฤติกรรมของตน และ 8) เพื่อนำแนวคิด ประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มมาประยุกต์ใช้กับตนเอง

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยสมาชิกในกลุ่มมีเจตคติทางบวก และทักษะในการดำเนินชีวิตดีขึ้น ใช้กระบวนการกลุ่มพัฒนาความสัมพันธ์ในกลุ่มให้เปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น พัฒนาการไว้วางใจตนเองและผู้อื่น พัฒนาความเข้าใจและตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจและยอมรับปัญหาที่สมาชิกแต่ละคนเผชิญอยู่

2.3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรีย (Corey. 2004: 94-141) แบ่งระยะการให้คำปรึกษากลุ่มเป็น 2 ระยะ คือระยะแรกและระยะหลัง กล่าวคือ การให้คำปรึกษากลุ่มระยะแรก (Early stages) เป็นระยะที่เริ่มต้นด้วยการตรวจสอบภารกิจของผู้นำกลุ่ม ได้แก่การเตรียมความพร้อม การประกาศรับสมาชิกกลุ่ม และการเตรียมความพร้อมแก่สมาชิกกลุ่ม เพื่อความสำเร็จในการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม โดยในระยะแรกนั้นประกอบด้วยขั้นตอนย่อย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 คือ ขั้นการสร้างกลุ่ม ขั้นที่ 2 คือขั้นเริ่มต้น และขั้นที่ 3 คือขั้นเปลี่ยนผ่าน ส่วนการให้คำปรึกษากลุ่มระยะหลัง (Later stages) ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนย่อยเช่นกันได้แก่ ขั้นที่ 4 คือขั้นปฏิบัติการ ขั้นที่ 5 คือขั้นสิ้นสุด และขั้นที่ 6 คือขั้นประเมินผล แต่ละระยะและขั้นตอนมีรายละเอียด ดังนี้

1. การให้คำปรึกษากลุ่มระยะแรก (Early stages) ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นการสร้างกลุ่ม (Formation stage) การให้คำปรึกษากลุ่มจะประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับการอุทิศเวลาในการวางแผน การวางแผนควรจะเริ่มต้นด้วยการร่างเค้าโครง ที่ประกอบด้วยเป้าหมายประสงค์ของกลุ่ม ผู้ที่จะเข้าเป็นสมาชิกกลุ่ม หลักการและเหตุผลที่ชัดเจนสำหรับกลุ่มได้แก่ วิธีการในการประกาศรับสมัครและการสรรหาสมาชิกกลุ่มกระบวนการใน

การคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม ขนาดและระยะเวลาของกลุ่ม ความถี่และเวลาในการพบปะ โครงสร้างและรูปแบบของกลุ่ม วิธีการในการเตรียมความพร้อมให้แก่สมาชิกกลุ่ม และการประเมิน และการติดตามผล ดังรายละเอียดดังนี้

1.1 การประกาศรับสมัครและการสรรหาสมาชิกกลุ่ม วิธีการประกาศหา สมาชิกกลุ่ม จะทำให้ได้สมาชิกกลุ่มที่ต้องการเข้าร่วมกลุ่มจริงๆ ดังนั้น จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องให้สมาชิกกลุ่ม รับทราบอย่างชัดเจนถึงเป้าหมาย และหลักการและเหตุผลของกลุ่ม ถึงแม้ว่า การติดประกาศอาจเป็นหนทางหนึ่งในการเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้ก็ตาม แต่ก็ยังมีข้อจำกัดที่อาจจะทำให้เกิดความเข้าใจคลาดเคลื่อนได้ ดังนั้น ในบริบทของสถานศึกษา การติดต่อโดยตรงกับกลุ่มเป้าหมาย จะเป็นประโยชน์มากที่สุดสำหรับกลุ่ม กล่าวคือ ผู้นำกลุ่มควรที่จะเข้าพบสมาชิกเพื่อแนะนำตนเอง และแจ้งรายละเอียดเกี่ยวกับกลุ่มด้วยตนเอง นอกจากนั้นยังสามารถแจกแบบฟอร์มการสมัครแบบย่อ แก่สมาชิกที่ต้องการเข้ากลุ่มได้โดยตรง

1.2 การคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม วิธีการคัดเลือกสมาชิกกลุ่มนั้น ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องคำนึงถึงประเด็นต่างๆ คือ บุคคลที่ได้รับการคัดเลือกควรจะต้องการกระทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะต้องตัดสินใจเข้าร่วมด้วยตนเอง โดยสามารถเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มได้ โดยมีเป้าหมายที่ชัดเจน และเข้าใจถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้ากลุ่มโดยที่สมาชิกกลุ่มต้องเต็มใจเปิดเผยเรื่องราวที่เป็นส่วนตัวได้ นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มยังต้องสามารถปรับตัวเข้ากับสมาชิกกลุ่มคณะเพื่อให้กลุ่มสามารถดำเนินไปด้วยดี

1.3 ประเด็นในการปฏิบัติการสร้างกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรคำนึงถึงประเด็นต่างๆ คือ กลุ่มจะยินยอมให้สมาชิกใหม่เข้าร่วมได้หรือไม่ สมาชิกกลุ่มเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจหรือไม่ กลุ่มควรมีสมาชิกที่มีความหลากหลายหรือมีความคล้ายคลึงกันมากน้อยแค่ไหน สถานที่ในการจัดกลุ่มมีความเหมาะสมมากแค่ไหน ขนาดของกลุ่มควรมีสมาชิกกี่คน นอกจากนั้นกลุ่มควรมีการพบปะกันบ่อยแค่ไหนและใช้เวลานานเพียงใดทั้งในแต่ละครั้งที่พบปะกันและระยะเวลาตลอดการให้คำปรึกษา

1.4 หน้าที่ของสมาชิกกลุ่มในระยะแรกมีดังนี้

- 1.4.1 มีความรู้เพียงพอเกี่ยวกับธรรมชาติของกลุ่ม และเข้าถึงผลกระทบ
- 1.4.2 ตัดสินใจว่ากลุ่มมีความเหมาะสมกับตนเองหรือไม่
- 1.4.3 เตรียมความพร้อมในการร่วมกลุ่ม ด้วยการคิดถึงสิ่งที่ตนเองต้องการ

1.5 หน้าที่ของผู้นำกลุ่มในระยะแรกมีดังนี้

- 1.5.1 ระบุเป้าหมายทั่วไปและจุดมุ่งหมายเฉพาะด้านของกลุ่ม
- 1.5.2 เขียนโครงการที่ชัดเจนในการสร้างกลุ่ม
- 1.5.3 ประกาศรับสมัครการเข้าร่วมกลุ่มด้วยข้อมูลที่พร้อม
- 1.5.4 สัมภาษณ์เพื่อคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม
- 1.5.5 ตัดสินใจเลือกสมาชิกกลุ่ม

- 1.5.6 จัดเตรียมรายละเอียดอย่างเป็นระบบเพื่อเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
- 1.5.7 ขออนุญาตบิดามารดาหรือผู้ปกครองของสมาชิกกลุ่ม
- 1.5.8 เตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจในการเป็นผู้นำกลุ่ม
- 1.5.9 จัดเตรียมช่วงการให้คำปรึกษาช่วงแรก เพื่อสร้างความคุ้นเคย
- 1.5.10 เสนอข้อมูลเกี่ยวกับการยินยอมเข้าร่วมกลุ่มและสำรวจร่วมกัน

2. ขั้นเริ่มต้น (Initial stage) เป็นขั้นปฐมนิเทศ (Orientation) และการสำรวจ (Exploration) ซึ่งเป็นขั้นในการกำหนดโครงสร้างกลุ่ม การสร้างความคุ้นเคย และการสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่ม โดยขั้นนี้มีลักษณะรวมทั้งหน้าที่ของทั้งสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่มดังต่อไปนี้

2.1 ลักษณะของขั้นเริ่มต้นมีดังนี้

- 2.1.1 ผู้เข้าร่วมกลุ่มตรวจสอบบรรยากาศและสร้างความคุ้นเคย
- 2.1.2 สมาชิกเรียนรู้ถึงความคาดหวัง การดำเนินการกลุ่ม
- 2.1.3 สมาชิกกลุ่มแสดงออกถึงพฤติกรรมที่เป็นที่ยอมรับทางสังคม
- 2.1.4 ความสามัคคีและความไว้วางใจในกลุ่มเริ่มเกิดขึ้น เมื่อสมาชิกเต็มใจ
- 2.1.5 สมาชิกกลุ่มเริ่มสนใจว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือไม่
- 2.1.6 ความไว้วางใจและความไม่ไว้วางใจเป็นช่วงของความเจ็บปวด
- 2.1.7 สมาชิกกลุ่มตัดสินใจว่ามีผู้ใดที่ตนเองสามารถไว้วางใจได้บ้าง
- 2.1.8 สมาชิกกลุ่มเริ่มเรียนรู้เจตคติพื้นฐานการไว้วางใจ เข้าใจอย่างลึกซึ้ง

2.2 หน้าที่ของสมาชิกกลุ่มในขั้นเริ่มต้น มีดังนี้

- 2.2.1 ดำเนินตามขั้นตอนอย่างแข็งขันและสร้างความไว้วางใจ
- 2.2.2 เรียนรู้ที่จะเปิดเผยความคิดความรู้สึกเพื่อก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์
- 2.2.3 เต็มใจที่จะเปิดเผยถึงความกลัว ความหวัง และความคาดหวังในกลุ่ม
- 2.2.4 เต็มใจที่จะทำให้ตนเองเป็นที่รู้จักภายในกลุ่ม
- 2.2.5 มีส่วนร่วมในการสร้างบรรทัดฐานของกลุ่ม
- 2.2.6 สร้างเป้าหมายของตนเองและเป้าหมายเฉพาะเพื่อควบคุมตนเอง
- 2.2.7 เรียนรู้กระบวนการกลุ่มขั้นพื้นฐาน มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับกลุ่ม

2.3 หน้าที่ของผู้นำกลุ่มในขั้นเริ่มต้น มีดังนี้

- 2.3.1 สอนสมาชิกเกี่ยวกับแนวทางและวิธีสร้างกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ
- 2.3.2 กำหนดกฎเกณฑ์ขั้นพื้นฐานและสร้างบรรทัดฐานของกลุ่ม
- 2.3.3 สอนสมาชิกเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่มขั้นพื้นฐาน
- 2.3.4 ช่วยให้สมาชิกเปิดเผย ความคาดหวัง และสร้างความไว้วางใจกลุ่ม
- 2.3.5 เป็นตัวแบบในการแสดงพฤติกรรม
- 2.3.6 แสดงความสนใจอย่างเปิดเผยต่อความสนใจและคำถามของสมาชิก
- 2.3.7 ช่วยสมาชิกในการสร้างเป้าหมายที่ชัดเจนของตนเอง

- 2.3.8 สร้างความชัดเจนเกี่ยวกับการแบ่งความรับผิดชอบ
- 2.3.9 เปิดเผยตนเองและแสดงความรู้สึกต่อสมาชิกกลุ่ม
- 2.3.10 เสนอโครงสร้างที่ไม่ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดการพึ่งพา
- 2.3.11 ช่วยให้ผู้สมาชิกเปิดเผยสิ่งที่ตนเองกำลังคิดและรู้สึกต่อกันและกัน
- 2.3.12 สอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับทักษะการสื่อสารขั้นพื้นฐาน
- 2.3.13 ประเมินความต้องการของกลุ่ม และส่งเสริมให้เกิดการตอบสนอง

3. ขั้นการเปลี่ยนผ่าน (Transition stage) เป็นขั้นในการจัดการกับการต่อต้าน (resistance) เพื่อให้สมาชิกจัดการกับความวิตกกังวล กลไกในการป้องกันตัว ความขัดแย้ง และความไม่สอดคล้อง ในการเข้าร่วมกลุ่ม โดยขั้นนี้มีลักษณะรวมทั้งหน้าที่ของทั้งสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่มดังต่อไปนี้

3.1 ลักษณะของขั้นเปลี่ยนผ่าน เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มประสบกับความรู้สึกที่หลากหลาย และยังมีความสงสัยเกี่ยวกับการเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่ม ในขั้นนี้สมาชิกคนอื่นจะยอมรับหรือปฏิเสธความคิดของตนเองหรือไม่

- 3.1.1 สงสัยในสิ่งที่ตนเองคิด ถ้าตนเองเกิดการตระหนักมากขึ้น
- 3.3.2 ทดสอบว่าผู้นำกลุ่มและสมาชิกคิดว่าตนเองมีความปลอดภัยหรือไม่
- 3.3.3 ประสกับอุปสรรค อำนาจ และความขัดแย้งกับผู้นำกลุ่มและสมาชิกคน
- 3.3.4 เรียนรู้ที่จะจัดการกับความขัดแย้งและการเผชิญหน้า
- 3.3.5 รู้สึกลังเลใจในการเข้ามามีส่วนร่วมอย่างเต็มที่
- 3.3.6 สังเกตผู้นำกลุ่มเพื่อที่จะตัดสินใจว่าสามารถไว้วางใจได้
- 3.3.7 เรียนรู้ที่จะเปิดเผยตนเอง เพื่อให้ผู้อื่นรับฟัง
- 3.2 หน้าที่ของสมาชิกกลุ่มในขั้นเปลี่ยนผ่าน มีดังนี้
 - 3.2.1 ยอมรับและเปิดเผยความคิดและความรู้สึก
 - 3.2.2 ยอมรับอุปสรรคของตนเอง และพร้อมที่จะสำรวจอุปสรรคในกลุ่ม
 - 3.2.3 ลดการพึ่งพาผู้อื่นเพื่อให้ตนเองมีอิสระมากขึ้น
 - 3.2.4 รับผิดชอบมากขึ้นในสิ่งที่ตนเองกำลังกระทำในกลุ่ม
 - 3.2.5 เรียนรู้วิธีการที่จะเผชิญกับผู้อื่นในกลุ่มด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์
 - 3.2.6 เต็มใจที่จะเผชิญและจัดการกับปฏิกิริยาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม
 - 3.2.7 เต็มใจที่จะจัดการกับความขัดแย้งโดยหลบหลีก

3.3 หน้าที่ของผู้นำกลุ่มในขั้นเปลี่ยนผ่าน มีดังนี้

- 3.3.1 สอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความสำคัญของการยอมรับ
- 3.3.2 ช่วยสมาชิกกลุ่มในการยอมรับวิธีการ
- 3.3.3 ให้กำลังใจสมาชิกรำลึกถึงสิ่งที่ตนเองต้องการจากกลุ่ม
- 3.3.4 สอนสมาชิกให้เห็นถึงคุณค่าในการยอมรับ และจัดการเปิดเผย

3.3.5 ชี้ให้สมาชิกเห็นถึงพฤติกรรมที่แสดงถึงความพยายามในการควบคุมและ
สอนสมาชิกเกี่ยวกับวิธีการในการยอมรับที่จะมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบต่อทิศทางของกลุ่ม

3.3.6 ช่วยสมาชิกในการจัดการกับประเด็นที่จะมีอิทธิพลต่อความสามารถใน
การที่มีอิสระและการพึ่งพากันและกัน

3.3.7 เป็นต้นแบบสำหรับสมาชิกกลุ่มในการจัดการอย่างตรงไปตรงมา

3.3.8 ตรวจสอบปฏิกิริยาของตนเองที่มีต่อสมาชิกอย่างต่อเนื่อง

4. การให้คำปรึกษากลุ่มระยะหลัง (Later stages) ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

4.1 ขั้นตอนดำเนินการ (Working stage) เป็นขั้นของความเป็นหนึ่งเดียว (cohesion) และการสร้างผลผลิต (Productivity) โดยขั้นนี้มีลักษณะรวมทั้งหน้าที่ของทั้งสมาชิกกลุ่ม และผู้นำ
กลุ่ม ลักษณะของขั้นดำเนินการมีดังนี้

4.1.1 ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมากขึ้น มีการสื่อสารกันภายในกลุ่ม

4.1.2 มองสาระสำคัญที่สมาชิกปฏิบัติร่วมกัน เพื่อนำไปสู่ความเป็นหนึ่งเดียว

4.1.3 เป็นต้นแบบทางด้านพฤติกรรมที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง

4.1.4 ตีความหมายรูปแบบต่างๆ ของพฤติกรรมในระยะเวลาที่เหมาะสม

5. ขั้นสิ้นสุด (Final stage) เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่มั่นคงและสามารถ
นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ (Consolidation) และเป็นขั้นยุติการให้คำปรึกษา
(termination) โดยขั้นนี้มีลักษณะดังต่อไปนี้

5.1 ลักษณะของขั้นสิ้นสุดประกอบด้วย

5.1.1 เกิดความเศร้าใจและวิตกกังวลกับความจริงในการแยกจาก

5.1.2 สมาชิกมีแนวโน้มที่จะตั้งสติและเข้าร่วมกลุ่ม

5.1.3 สมาชิกกลุ่มตัดสินใจในสิ่งที่ตนเองจะต้องนำไปปฏิบัติ

5.1.4 สมาชิกอาจจะแสดงความหวังและความสนใจต่อกันและกัน

5.1.5 มีการพูดถึงการพบปะเพื่อการติดตามผล

5.2 หน้าที่ของสมาชิกกลุ่มในขั้นสิ้นสุด มีดังนี้

5.2.1 จัดการกับความรู้สึกและความคิดของตนเองเกี่ยวกับการแยกย้าย

5.2.2 ขจัดภาระค้างคาใจ

5.2.3 ตัดสินใจและวางแผนเกี่ยวกับวิธีการที่สมาชิกสามารถนำสิ่งที่ได้

5.2.4 ระบุวิธีการในการเสริมแรงตนเอง เพื่อทำให้เกิดความองอาจ

5.2.5 สรรวจวิธีการพบปะที่สร้างสรรค์

5.2.6 ประเมินผลกระทบจากประสบการณ์กลุ่ม

5.3 หน้าที่ของผู้นำกลุ่มในขั้นสิ้นสุด มีดังนี้

5.3.1 ให้การเสริมแรงเพื่อการเปลี่ยนแปลงแก่สมาชิกและสร้างความมั่นใจ

5.3.2 ช่วยสมาชิกในการกำหนดวิธีการในการประยุกต์ทักษะไปใช้

5.3.3 ช่วยสมาชิกพัฒนากรอบความคิดที่จะช่วยให้สมาชิก

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าระยะการให้คำปรึกษากลุ่มเป็น 2 ระยะ คือระยะแรกและระยะหลัง ได้แก่ การเตรียมความพร้อม การประกาศรับสมาชิกกลุ่ม และการเตรียมความพร้อมแก่สมาชิกกลุ่ม เพื่อความสำเร็จในการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม

2.4 ประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรีย (Corey. 2012: 9-10) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีประโยชน์หลายประการที่จะเป็นแนวทางในการให้ความช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่มเพื่อเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น และสมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตนเองในด้านต่างๆ ทั้งด้านการฟัง การพูด การแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม เกิดการเรียนรู้ทักษะมนุษยสัมพันธ์ การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น สร้างการยอมรับ ความเข้าใจและเห็นใจซึ่งกันและกัน และเรียนรู้ที่เปลี่ยนแปลงตนเอง สร้างกำลังใจให้ตนเองและผู้อื่น เข้าใจปัญหาอุปสรรคที่เผชิญอยู่ โดยสามารถวางแผนทางเลือกของการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มมีประโยชน์มากโดยสมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ว่า ปัญหาเกิดขึ้นได้กับทุกคนเป็นปกติการได้รับการยอมรับและการสนับสนุนซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม จะกระตุ้นและสร้างความตระหนักในการยอมรับที่จะเผชิญกับปัญหาของตน มีโอกาสที่จะเรียนรู้วิธีการในการแก้ปัญหาของสมาชิก สามารถแสดงพฤติกรรมและความรู้สึกของตนเองตลอดจนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้จากการตระหนักถึงความปลอดภัยและความไว้วางใจสมาชิกคนอื่นภายในกลุ่ม เรียนรู้ที่จะมีการให้และรับความช่วยเหลือตามบทบาทบรรยาภาพแห่งความเป็นกันเองในกลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกว่าเป็นครอบครัวเดียวกัน ทำให้เกิดการเปิดเผยปัญหาทางครอบครัว การให้คำปรึกษากลุ่มได้ผลมากสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตนและต้องการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน การที่ผู้นำกลุ่มได้พบปะสมาชิกกลุ่มหลายๆ คนในเวลาเดียวกัน เป็นการช่วยประหยัดเวลา

2.5 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ค้นคว้าเอกสารทางวิชาการเพื่อนำมาใช้ในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ดังนี้

การให้คำปรึกษาแบบบูรณาการถือกำเนิดมาจากมุมมองของนักบำบัดที่มองว่าการยึดเพียงทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งนั้นในกระบวนการให้คำปรึกษาไม่สามารถทำความเข้าใจและช่วยเหลือในบริบทของผู้รับบริการได้ทั้งหมด เพราะมนุษย์มีความซับซ้อนทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม การค้นหาทางออกด้วยการตีกรอบเพียงหลักการเดียวอาจทำให้ผู้รับบริการขาดโอกาสหลายๆ ด้าน การบูรณาการให้คำปรึกษาที่นิยมใช้มีหลายวิธีด้วยกัน แต่วิธีการที่ได้รับความนิยมในปัจจุบันแบ่งออกเป็นดังนี้การบูรณาการทฤษฎี (Theoretical integration) การบูรณาการแบบมี

ทฤษฎีหลัก (Assimilative integration) การบูรณาการเฉพาะเทคนิค (Technical eclectic) และการมีปัจจัยการให้คำปรึกษาร่วม (common factors) และ Emerging models that combine routes (Wikipedia. 2558) แต่ในมุมมอง Corey (2012: 448) ได้อธิบายถึงการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการที่ต่างออกไปคือการผสมผสานโดยที่ไม่เน้นหลักการที่กล่าวข้างต้น ได้ให้นิยามของการบูรณาการ (Integrative Model) ในมุมมองส่วนตัว ดังนี้

การให้คำปรึกษาแบบบูรณาการหมายถึง รูปแบบแนวคิดและเทคนิคที่มาจากหลายทฤษฎี (Integrative Model; refer to perspective based on concepts and techniques from the various theoretical approach.) โดยรูปแบบนี้เน้นการใช้กระบวนการให้คำปรึกษาจัดการ 3 ปัจจัย คือ ความคิดความรู้สึกและการกระทำ ในแต่ละขั้นตอนการให้คำปรึกษา ซึ่งเป้าหมายคือผสมผสานกับ 3 ปัจจัยที่กล่าว (Goal is to blend the unique contributions of these theories so that all three dimension) ในแต่ละขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่ง Corey ได้แบ่งขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มเป็น 3 ส่วน คือ ก่อนเข้าสู่การให้คำปรึกษากลุ่มโดยเป็นขั้นวางแผนเมื่อส่วนแรกเรียบร้อยแล้วจะนำเข้าสู่ส่วนต่อมาเมื่อเข้ากลุ่มคือขั้นดำเนินการเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง เป็นการลงมือเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม (Working และส่วนต่อมาก็คือขั้นการสรุปโดยเมื่อเสร็จสิ้นโปรแกรมการปิดกลุ่มควรดำเนินการในขั้นประเมินผลติดตาม (Corey. 2012: 95) ขั้นตอนการให้คำปรึกษาตามแนวคิดของ Corey จากแนวคิดดังกล่าวผู้วิจัยประยุกต์มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนหลัก ประกอบด้วย

ขั้นเริ่มต้น เป็นขั้นปฐมนิเทศ และการสำรวจ ซึ่งเป็นขั้นการกำหนดโครงสร้างกลุ่ม การสร้างความคุ้นเคย การสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มการจัดการต่อต้าน การจัดการความวิตกกังวล การลดกลไกการป้องกันตนเอง การลดความขัดแย้งและความไม่สอดคล้องในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นการสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันการจัดการกับประเด็นสำคัญส่วนบุคคลของสมาชิกกลุ่มสร้างความคุ้นเคย สำรวจความคิดเห็นความคาดหวังของสมาชิกในการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา เน้นความไว้วางใจ เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้หน้าที่ในกลุ่ม กำหนดจุดมุ่งหมายของตนอย่างชัดเจน รู้ว่าตนจะมีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างไร การทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งไปสู่การปฏิบัติ และการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน ช่วยให้สมาชิกมีความไว้วางใจต่อกัน โดยการเป็นต้นแบบในการแสดงความไว้วางใจ แสดงความเอื้ออาทรต่อสมาชิก จริงใจให้เกียรติ ยอมรับนับถือ เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ ปฏิบัติ ร่วมมือและร่วมรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและกลุ่ม ส่งเสริมให้เห็นคุณค่าของการเผชิญ ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในกลุ่ม การพึ่งตนเองและการพึ่งพาซึ่งกันและกัน การส่งเสริมการ ขอความช่วยเหลือ เมื่อต้องการความช่วยเหลือ ผู้นำกลุ่มควรเน้นการเป็นต้นแบบด้านการเผชิญกับเรื่องราวต่างๆ อย่างตรงไปตรงมาและจริงใจ เน้นการสำรวจปัญหาระดับลึก เข้าใจปัญหาและวิธีการปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของสมาชิก ขั้นนี้สมาชิกเริ่มรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน ซึ่งความเป็นพวกเดียวกันนี้

ขั้นสรุป เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่มั่นคง สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นขั้นตอนของการรวบรวม เตรียมการ ยุติกลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ทำการรวบรวม สรุปสิ่งที่เรียนรู้จากทุกขั้นตอนของกลุ่ม ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยจะเตือนสมาชิก เมื่อใกล้หมดเวลา ให้สมาชิกได้มีการเตรียมตัว ได้สำรวจความรู้สึก ก่อนสรุป ก่อนยุติกลุ่ม ก่อนที่จะต้องลาจากกลุ่ม ว่าได้อะไรจากประสบการณ์ กลุ่มมีข้อคิด ข้อเสนอแนะ ข้อมูลย้อนกลับที่จะให้และรับฟังจากกลุ่ม ส่งเสริมให้สำรวจสิ่งที่ค้างคาใจ และเปิดโอกาสการสนทนา

คอเรย์ (Corey, 2004: 6-9) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มที่ปฏิบัติหน้าที่ตามกรอบการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ จำเป็นต้องนำแนวคิดและเทคนิคต่างๆ มาจากรูปแบบการให้คำปรึกษาร่วมสมัย และนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับบุคลิกภาพที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง โดยที่ กรอบแนวคิดที่นำมาใช้จะอยู่ในกรอบของมิติเกี่ยวกับประสบการณ์ของมนุษย์ทั้ง 3 มิติ คือด้านความคิด (Thinking) ด้านความรู้สึก (Feeling) และด้านพฤติกรรม (Behavior) นอกจากจะต้องคำนึงถึงบุคลิกของผู้ให้คำปรึกษาแล้ว แนวคิดและเทคนิคยังจะต้องใช้ได้ผลกับผู้รับคำปรึกษาที่มีความหลากหลาย และเหมาะสมกับปัญหาเฉพาะด้าน การผนวกทั้ง 3 มิติเป็นวิธีการให้คำปรึกษา ที่ทรงพลัง มีประสิทธิภาพ และมีความครอบคลุม กล่าวคือ เป็นการผสมผสานทั้งมิติด้านความคิด (Cognitive Domain) มิติด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective Domain) และมิติด้านพฤติกรรม (Behavioral Domain) เข้าด้วยกัน ดังรายละเอียดดังนี้

1. มิติด้านความคิด (Cognitive Domain) คือวิธีการมุ่งเน้นกระบวนการคิดของสมาชิกกลุ่ม โดยที่สมาชิกจะได้รับการท้าทายให้คิดเกี่ยวกับการตัดสินใจที่ผ่านมา เช่น ด้วยการพูดกับตนเอง (Self-talk) เกี่ยวกับวิธีการที่ผู้รับคำปรึกษาคิดในประเด็นปัญหาต่างๆ ประกอบด้วย 1) ปัญหาของสมาชิกกลุ่มเกิดขึ้นจากการวิธีการตั้งข้อสันนิษฐานเกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมอย่างไร 2) สมาชิกกลุ่มมีวิธีการอย่างไรในการแก้ปัญหาให้แก้ตนเองจากความเชื่อของสมาชิกกลุ่ม 3) สมาชิกกลุ่มจะเริ่มต้นอย่างไร ที่จะทำตนเองให้เป็นอิสระ ด้วยการประเมินอย่างจริงจังกับประโยคที่ตนเองพูดย้ำกับตนเอง

ผู้ให้คำปรึกษาสามารถนำเทคนิคต่างๆ มาใช้สำหรับกระบวนการคิดของสมาชิกกลุ่ม โดยมีจุดประสงค์ คือ 1) เพื่อเผยให้เห็นถึงกระบวนการคิดของสมาชิกกลุ่ม 2) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต และวิธีการที่สมาชิกกลุ่มตีความเกี่ยวกับเหตุการณ์ดังกล่าวและ 3) เพื่อช่วยเปลี่ยนระบบความเชื่อของสมาชิกกลุ่ม

2. มิติด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective Domain) คือวิธีการมุ่งเน้นความรู้สึกของ สมาชิกกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มระบุ และแสดงความรู้สึกของตนเอง เมื่อสมาชิกกลุ่มสามารถประสบกับความรู้สึกต่างๆ ของตนเอง และพูดถึงการที่เหตุการณ์ต่างๆ ที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกดังกล่าวแล้ว ย่อมจะทำให้กระบวนการในการเยียวยาเกิดขึ้น นอกจากนั้น ถ้าสมาชิกกลุ่มรู้สึกว่ามีผู้คอยรับฟังและทำความเข้าใจแล้ว สมาชิกกลุ่มย่อมต้องการที่จะเผยความรู้สึกที่ตนเองเก็บไว้ออกมา

มากขึ้น เมื่อสมาชิกกลุ่มสามารถปลดปล่อยความรู้สึกของตนเองได้แล้ว เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ให้คำปรึกษาจะนำวิธีการด้านความคิดเข้ามาผสมผสานกับวิธีการด้านอารมณ์ความรู้สึกเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

3. มิติด้านพฤติกรรม (Behavioral Domain) คือวิธีการที่มุ่งเน้นกระบวนการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม ถึงแม้ว่าจะต้องใช้ระยะเวลาอันยาวนานในการก่อให้เกิดการหยั่งเห็นและระบายอารมณ์ความรู้สึก อันเป็นส่วนสำคัญของกระบวนการในการให้คำปรึกษาก็ตาม แต่สมาชิกกลุ่มก็จำเป็นต้องเข้ามามีส่วนร่วมในโปรแกรมที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อก่อให้เกิด การเปลี่ยนแปลงอีกด้วย คำถามที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งที่ผู้นำกลุ่มสามารถนำมาถาม เช่น “คุณกำลังทำอะไรอยู่บ้าง” “การกระทำของคุณในขณะนี้จะทำให้คุณมีโอกาสดำเนินในสิ่งที่คุณต้องการในขณะนี้หรือไม่ และการกระทำดังกล่าวจะทำให้คุณเดินไปในทิศทางที่คุณต้องการหรือไม่” เป็นต้น ถ้าหากการให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งเน้นในสิ่งที่สมาชิกกำลังทำอยู่ ย่อมมีโอกาเป็นไปได้มากขึ้นที่สมาชิกกลุ่มจะสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดและความรู้สึกของตนเองได้ การนำความคิดและความรู้สึกเข้ามาร่วมการประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ในชีวิตจริง ซึ่งเป็นวิธีการที่ให้ความสำคัญกับบทบาทในการสร้างพันธะสัญญาของสมาชิก ที่จะฝึก การแสดงพฤติกรรมใหม่ ปฏิบัติตามแผนเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาวิธีการที่เป็นประโยชน์ในการนำแผนการดังกล่าวไปใช้ใน การดำเนินชีวิตประจำวัน

ปรัชญาของการมุ่งเน้นวิธีการเชิงบูรณาการด้านความคิด ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมนั้น มีพื้นฐานมาจากวิธีการด้านภวนิยม ซึ่งให้คำสำคัญเป็นเบื้องต้นกับบทบาทของทางเลือกและความรับผิดชอบ ในกระบวนการให้คำปรึกษา โดยผู้นำกลุ่มสามารถท้าทายสมาชิกกลุ่มให้มองทางเลือกที่ตนเองมีอยู่ ข้อจำกัดสำหรับทางเลือก และการรับผิดชอบในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเลือก นอกจากนั้นการให้คำปรึกษากลุ่มยังตั้งอยู่บนข้อสันนิษฐานที่ว่า สมาชิกกลุ่มสามารถมีอิสระในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ต่างๆ ได้ ดังนั้น ผู้นำกลุ่มควรที่จะส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มระบุและสร้างความชัดเจนในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มกำลังคิด รู้สึก และกระทำอยู่ แทนที่จะมุ่งเน้น การเปลี่ยนแปลงผู้อื่น ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มสามารถนำเทคนิคต่างๆ ของทฤษฎีที่หลากหลายมาใช้ โดยที่เทคนิคดังกล่าวจะได้รับการปรับให้เหมาะสมกับความต้องการของ สมาชิกกลุ่ม ทั้งนี้วิธีการในการนำเทคนิคมาใช้นั้น ต้องคำนึงถึงปัจจัยต่างๆ เช่น ความพร้อมของสมาชิกกลุ่มในการเผชิญกับประเด็นปัญหาส่วนตัว พื้นฐานทางด้านวัฒนธรรม ระบบค่านิยม และความไว้วางใจในตัวผู้นำกลุ่ม นอกจากนั้น ยังจะต้องพิจารณาถึงความร่วมมือและความไว้วางใจในหมู่สมาชิกกลุ่มด้วยตนเอง ดังนั้น ผู้นำกลุ่มจึงจะสามารถส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มระบุสิ่งที่ตนเองกำลังรู้สึกอยู่ ระบุถึงวิธีการที่จะตั้งข้อสันนิษฐานของตนเอง ที่มีอิทธิพลต่อการแสดงความรู้สึกและการแสดงพฤติกรรมตนเอง และสามารถทดลองแสดงพฤติกรรมที่เป็นทางเลือกได้

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าแนวคิดของคอเรีย ในการให้คำปรึกษากลุ่มที่ปฏิบัติหน้าที่ตามกรอบการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการมีความสอดคล้องกับทั้ง 3 มิติ ในการที่จะนำมาประยุกต์ใช้สร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัว

การผสมผสานการเทคนิคเฉพาะของการให้คำปรึกษากลุ่มที่หลากหลายให้มีความสอดคล้องกับความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ในการวิจัยครั้งนี้ จึงนำแนวคิดดังกล่าวมาเป็นฐานคิดหลักในการสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยยึดแนวคิดขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์แนวคิดของคอเรียและแนวคิดขั้นตอนการให้คำปรึกษาของ ธอร์น โดยกำหนดขั้นตอนในการให้คำปรึกษา3ขั้นตอนคือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2554; อ้างอิงจาก Thorne. 1950: 106-108; Shertzer; & Stone. 1974: 192)

ในมุมมองของคอเรีย ผู้ให้การให้คำปรึกษาจำเป็นต้องวางจุดมุ่งหมายจากกรอบแนวคิดที่มาจากหลายเทคนิคที่ได้ศึกษาไว้ล่วงหน้าคอเรียเน้นย้ำว่าการผสานการให้คำปรึกษาที่กระทำเองของสมาชิกกลุ่มค่อนข้างมีความเสี่ยง และอาจไม่ใช่จุดมุ่งหมายการให้คำปรึกษาที่แท้จริง จึงจำเป็นต้องให้ผู้ให้คำปรึกษาควรศึกษาพื้นฐานความแตกต่างของแต่ละทฤษฎีให้เด่นชัดเพื่อเลือกสิ่งที่ดีที่สุดนำไปใช้กับการให้คำปรึกษาที่มีหลากหลายประเภท (Corey. 2012: 448) รูปแบบที่ คอเรียปฏิบัติ เน้นการให้ความสำคัญกับการบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคในแต่ละขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม (Corey. 2012: 448-455) เช่น การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาพฤติกรรมนิยมในขั้นตอนวางแผน (Pre-group stage) ผู้ให้การให้คำปรึกษาต้องมีการประเมินความคาดหวัง ทำความเข้าใจในตัวสมาชิกเพื่อให้มีความชัดเจนว่าคาดหวังของสมาชิกกลุ่มคืออะไร ตลอดจนเหตุผลของความคาดหวังนั้น เพื่อจะได้ออกแบบการให้คำปรึกษาให้เหมาะสมกับความสนใจ ความคาดหวังของสมาชิก เพราะถ้าผู้ให้การให้คำปรึกษาทราบความต้องการของสมาชิกที่ชัดเจนจะช่วยให้ได้รับความร่วมมือ ความสนใจจากสมาชิกเป็นอย่างดีส่งผลดีในกระบวนการให้คำปรึกษา

คอเรีย (2012: 455-456) เน้นว่าผู้ให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต้องค้นหารูปแบบการให้คำปรึกษาที่ตนเองถนัดและเหมาะกับตนเอง เพื่อให้สามารถปฏิบัติการให้คำปรึกษาได้อย่างเป็นมืออาชีพและเป็นธรรมชาติ ในการให้คำปรึกษากลุ่มสมาชิกจะประกอบไปด้วยปัญหา 3 ด้านใหญ่คือ ด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ผู้ให้การให้คำปรึกษากลุ่มต้องมีความสามารถเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่แต่ละทฤษฎีให้เหมาะกับปัญหาแต่ละด้านนั้น และนำมาใช้ร่วมกันอย่างกลมกลืน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ให้การให้คำปรึกษาต้องชัดเจนจุดมุ่งหมายของแต่ละทฤษฎีในแต่ละขั้นตอนการให้คำปรึกษา เราไม่สามารถหยิบจับมาใช้โดยไม่มีการวางแผน ทั้งหมดต้องมาจากกรอบแนวคิดของทฤษฎี ผู้ให้การให้คำปรึกษาต้องตั้งคำถามกับตนเองว่า “ทฤษฎีไหนที่สามารถช่วยให้เกิดความเข้าใจในมิติของความคิด ความรู้ หรือ พฤติกรรม” ในการวางแผนการให้คำปรึกษากลุ่ม มุมมองการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการจำเป็นต้องมากจากการอ่าน การคิดตาม และ การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริง อย่างน้อยที่สุดผู้ให้การให้คำปรึกษาต้องมีความรู้อย่างลึกซึ้งในทฤษฎีการให้คำปรึกษา เพราะผู้ให้การให้คำปรึกษาไม่สามารถสังเคราะห์การให้คำปรึกษาได้อย่างแท้จริง

แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค (Assimilative Integrative Group Counseling) (Norcross; & Goldfried. 2005: 231-238)

จากการศึกษาแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการทั้งในส่วนของ คอเรีย และ ทางสำนักวิชาการด้านการบูรณาการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยพบว่าเป็นประโยชน์ ได้ศึกษาเอกสารทางวิชาการ การบูรณาการให้คำปรึกษาในอีกรูปแบบ คือ การให้คำปรึกษาแบบบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค (Assimilate Integrative Counseling) เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนในหลักการของการบูรณาการให้คำปรึกษา ดังนี้

การให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการถือกำเนิดมาจากมุมมองของนักบำบัดที่มองว่าการยึดเพียงทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งนั้นไม่สามารถทำความเข้าใจและช่วยเหลือในบริบทของผู้รับบริการได้ทั้งหมด เพราะมนุษย์ถือมีความซับซ้อนทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม การค้นหาทางออกด้วยการตีกรอบเพียงหลักการเดียวอาจทำให้ผู้รับบริการขาดโอกาสหลาย ๆ ด้าน อีกทั้งหากนำแต่ละทฤษฎีมาผสมกันแนวคิดพื้นฐานของแต่ละทฤษฎีก็ค่อนข้างมีความต่างกันอย่างยากในการบูรณาการให้กลมกลืนสอดคล้อง หรือ หากจะผสมเพียงเทคนิคเท่านั้นอาจดูเป็นการดูแลแบบผิวเผิน ขาดการมองให้ลึกซึ้งเพราะไม่มีทฤษฎีรองรับ อธิบายความเป็นมาของพฤติกรรม จากเหตุผลดังกล่าวจึงถือกำเนิดรูปแบบการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยเป็นการบูรณาการแบบมีทฤษฎีหลัก พัฒนาโดย Messer ซึ่งเป็นรูปแบบการให้คำปรึกษาที่ประกอบด้วยหนึ่งทฤษฎีหลักแล้วบูรณาการเข้าด้วยกันกับเทคนิคที่โดดเด่นมีงานวิจัยรองรับว่ามีประสิทธิภาพ ที่ผู้ให้การให้คำปรึกษาเชื่อว่าสามารถนำมาเสริมให้รูปแบบการให้คำปรึกษาหลักเกิดประสิทธิภาพที่สูงขึ้น การวางแผนการให้คำปรึกษานักปรึกษาต้องปฏิบัติดังนี้

1. จุดเน้นคือนักการให้คำปรึกษาจำต้องวางแผนการให้คำปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคของทฤษฎีหลักให้ครอบคลุมแต่ละขั้นตอนการให้คำปรึกษา ถือเป็นแกนหลักของกระบวนการให้คำปรึกษาตลอดทั้งกระบวนการ

2. ผู้ให้การให้คำปรึกษาพิจารณาเทคนิคที่มีประสิทธิภาพและนำเข้ามาเสริมกับกระบวนการให้คำปรึกษาหลัก โดยวัตถุประสงค์ของการใช้เทคนิคนั้นไม่ได้ใช้เพื่อพัฒนาให้บรรลุตามหลักการของเทคนิคนั้นแต่นำมาเสริมเพื่อสนับสนุนให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของทฤษฎีหลักที่ได้วางแผนพัฒนาไว้ในชั่วโมงการให้คำปรึกษานั้น

ตัวอย่าง งานของ Stricker and Gold ซึ่งเป็นงานวิจัยที่ได้รับการอ้างอิงบ่อยครั้งในกระบวนการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการแบบผสมผสานที่ชัดเจน เป็นการนำทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบจิตพลวัต (Psychodynamic) มาเป็นทฤษฎีหลักในการให้คำปรึกษาแล้วผสมผสานร่วมกับเทคนิคการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีการรู้คิดพฤติกรรม (CBT) เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยที่มีความวิตกกังวล

ตัวอย่างงานของ McCullough และ Andrews การรักษาอาการผู้ป่วยที่มีอาการกลัวที่ผิดปกติ (phobia) โดยบูรณาการเทคนิคจากการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่เรียกรูปแบบการให้คำปรึกษาว่า Affect Phobia Therapy (APT) ซึ่งเป็นการนำทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบจิตพลวัตมาเป็นทฤษฎีหลักและผสานร่วมกับเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์และเทคนิคจากกลุ่มเน้นประสบการณ์ เพื่อรักษาผู้ป่วยที่มีการกลัวผิดปกติ

สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยวางแผนการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้การบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีโซลูชัน-โฟกัสการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม การให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ การให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง การให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีวิเคราะห์การสื่อสาร การให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงโดยบูรณาการเทคนิคของแต่ละทฤษฎีผนวกกับรวมทั้งเทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น(Creative Techniques and Activities for Adolescent Group)และเทคนิคแบบผสมผสาน (Eclectic Techniques for Group Therapy)

2.6 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.6.1 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบโซลูชัน-โฟกัส (Solution-Focused Brief Therapy: SFBT)

ชาเซอร์และโดลาน (Corey. 2012: 415-437; cited in Shazer; & Dolan. 2007) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบโซลูชัน-โฟกัส การให้คำปรึกษาที่มีแนวคิดมุ่งถึงอนาคต มีเป้าหมายที่ชัดเจน และใช้ระยะเวลาสั้น ถูกพัฒนาเป็นครั้งแรกในปี 1980 โดย สตีปชาเซอร์ และ อินซูลิมเบิร์ก (Steve de Shazer and Insoo Kim Berg) ณ สถาบันบำบัดครอบครัวระยะสั้น ในมิวนิคก็เน้นในเรื่องพลังและความยืดหยุ่นของแต่ละบุคคล โดยมุ่งประเด็นไปที่เรื่อง “ข้อยกเว้น” ของปัญหา และการคิดหาคำตอบให้กับปัญหา ด้วยการให้ความช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง ผู้ให้การให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับการให้คำปรึกษามีพฤติกรรมดังกล่าว (Exception and Solution) เพิ่มขึ้น หลังจากที่ได้เคยทำสำเร็จมาก่อนหน้านี้ มีแนวคิดหลัก (Key Concepts) แนวคิดเชิงบวก (Positive Orientation)

เทคนิคการให้คำปรึกษาและกระบวนการ

1. เทคนิคที่เป็นหัวใจของทฤษฎีโซลูชัน-โฟกัสที่ผู้นำกลุ่มมักใช้กัน ได้แก่ การค้นหาสิ่งที่แตกต่างกันในการกระทำหรือการเปลี่ยนแปลง. คำถามข้อยกเว้น (Exception Question) คำถามลำดับขั้น (Scaling Question) และคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) ขอดึงกับผู้นำกลุ่มให้ใช้เทคนิคอย่างยืดหยุ่น และเลือกใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละสถานการณ์ของสมาชิก กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มจะถูกกำหนดโดยตัวเป้าหมายที่ตั้งไว้ของสมาชิก มุมมองและการรับรู้ ทรัพยากรและข้อมูลย้อนกลับของตัวสมาชิก

2. การเปลี่ยนแปลงก่อนการรับคำปรึกษา (Pre-therapy Change) การเปลี่ยนแปลงก่อนการรับคำปรึกษา คือ การเปลี่ยนแปลงใดๆที่เกิดขึ้นก่อนการเข้ารับคำปรึกษาครั้งแรก บ่อยครั้งเพียงแค่การนัดเพื่อขอรับการให้คำปรึกษา ก็สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมไปในทางบวกได้เช่นกัน ในการพบกันครั้งแรกเป็นเรื่องปกติที่ผู้ให้คำปรึกษาแบบทฤษฎีโซลูชัน-โฟกัส มักจะถามว่า “คุณสังเกตว่ามีอะไรเปลี่ยนไปบ้างไหม หรือมีอะไรเกิดขึ้นหลังจากคุณโทรนัดเพื่อขอรับคำปรึกษา?” ด้วยคำถามที่มุ่งหวังที่จะทำให้การเปลี่ยนแปลงกลายเป็นคำตอบ ผู้ให้คำปรึกษาสามารถดึง กระตุ้น ขยาย สิ่งที่ผู้รับบริการได้ทำ หรือสิ่งที่ได้เกิดผลอยู่ในตัวผู้รับบริการ นั่นคือการเปลี่ยนแปลงไปในทางบวก การเปลี่ยนแปลงในรูปแบบนี้ไม่สามารถบอกได้ว่าเป็นผลจากกระบวนการให้คำปรึกษา แต่ด้วยคำถามเช่นนี้เป็นการกระตุ้นให้ผู้รับบริการฟังในทรัพยากรของตนเองมากกว่าฟังตัวผู้ให้คำปรึกษา เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

3. การตั้งคำถาม (Questioning) การตั้งคำถามเป็นเครื่องมือสื่อสารอันดับแรกๆ และเป็นวิธีการหลักของการให้ความช่วยเหลือ ผู้นำกลุ่มแบบทฤษฎีโซลูชัน-โฟกัสใช้การตั้งคำถามเป็นวิธีการที่จะทำให้เกิดความเข้าใจในประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่ม แทนที่จะใช้เพื่อรวบรวมข้อมูล ผู้นำกลุ่มไม่ควรตั้งคำถามที่ตนเองรู้คำตอบอยู่แล้ว เขาต้องตั้งคำถามด้วยท่าทีของความเคารพ ความอยากรู้อย่างแท้จริง ความสนใจอย่างจริงจัง และความเปิดเผย คำถามต้องเกี่ยวข้องกับสมาชิกกลุ่ม และผลที่ตามมาคือคำตอบที่มาจากตัวสมาชิกเองในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิ คำตอบนี้เองกลับกลายเป็นข้อมูลที่จะไปกระตุ้นความสนใจของผู้นำกลุ่มให้คิดตั้งคำถามต่อไป ดังนั้นคำถามจึงมาจากคำตอบก่อนหน้านี้ ส่วนสมาชิกที่เหลือจะถูกกระตุ้นให้ตอบรับไปพร้อมกับผู้นำกลุ่มเพื่อสร้างความร่วมมือกันในกลุ่ม การสร้างกระบวนการกลุ่มที่มีความร่วมมือกันเป็นเรื่องสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จของกลุ่ม เมื่อผู้นำกลุ่มแสดงบทบาทช่วยเหลือสมาชิกให้สามารถระบุข้อบกพร่อง และเกิดการยอมรับความหุนหันและสมรรถนะของตนเอง สมาชิกกลุ่มก็จะเริ่มรู้สึกถึงบริบทที่แตกต่างไปจากกลุ่มที่มุ่งเฉพาะประเด็นปัญหา กระบวนการกลุ่มก็จะอยู่บนหนทางของการหาคำตอบให้กับปัญหา (Solution) การสร้างบริบทกลุ่มที่ซึ่งสมาชิกสามารถเรียนรู้มากขึ้นเกี่ยวกับความสามารถและทรัพยากรของตนเอง เป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้สมาชิกเรียนรู้แก้ไขปัญหาลงมือของตัวเองได้

4. คำถามข้อยกเว้น (Exception questions) SFBT มีแนวคิดที่ว่าในช่วงเวลาชีวิตของคนเรา โดยเฉพาะในยามที่มีปัญหารุมเร้า ก็ต้องมีบ้างบางขณะที่ปัญหาไม่ได้ถูกมองว่าเป็นปัญหา โดยบุคคลนั้นๆ ช่วงเวลานี้เองที่เราเรียกว่า ข้อยกเว้นของปัญหา (Exceptions) เราเรียนรู้จากการเปรียบเทียบปรากฏการณ์อย่างหนึ่งกับอีกปรากฏการณ์อีกอย่างหนึ่ง และพบว่ามันเป็น “ข่าวสารของความแตกต่าง” คำถามข้อยกเว้นจะชี้ให้เห็นว่าบางครั้งปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นหรือเกิดขึ้นน้อยลงหรือไม่รุนแรง ข้อยกเว้นเป็นเรื่องของเหตุการณ์ในอดีตที่เกิดขึ้นกับสมาชิก ซึ่งคาดคะเนด้วยเหตุผลว่าปัญหาต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน แต่สุดท้ายปัญหาก็ก็น่าจะไม่เกิดขึ้นอย่างที่คิด ครั้นเมื่อสมาชิกสามารถระบุข้อยกเว้นได้แล้ว ตัวอย่างของความสำเร็จหรือข้อยกเว้นนั้นเองจะถูกนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการเปลี่ยนแปลง ด้วยการให้สมาชิกสำรวจเป้าหมายที่สำคัญของสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งพลังและ

ทรัพยากรที่อยู่ในตัวเองออกมาใช้เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย การสำรวจประสบการณ์ในอดีตจะทำให้สมาชิกรู้ว่าปัญหาของสมาชิกกลุ่มไม่ได้รุนแรงและคงอยู่เสมอไป ซึ่งทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดพลังและใช้ทรัพยากรในตัวเองในการหาวิธีแก้ปัญหาที่เป็นไปได้แท้จริงแล้วข้อยกเว้นคือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนอกวงบริบทของปัญหาผู้ให้คำปรึกษาควรให้ความสนใจกับวิธีการแก้ปัญหา ข้อยกเว้น และเป้าหมายของครั้งก่อนๆ ด้วย

สมาชิกบางคนในกลุ่มอาจมีความเชื่อว่า ชีวิตเปลี่ยนแปลงไม่ได้ และที่เลวร้ายกว่านั้นคือชีวิตจริงของสมาชิกกลุ่มเตลิดเปิดเปิงห่างไกลจากสภาพที่สมาชิกกลุ่มปรารถนา ใช้การสนทนากับคนกลุ่มนี้ กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มสร้างสถานการณ์เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย เช่น “บอกผมหน่อยครับว่ามีบ้างหรือไม่ที่คุณรู้สึกดี เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามที่คุณคิด และคุณก็มีความสุขกับครอบครัวและเพื่อน” ด้วยการหยิบยกเรื่องราวดีๆ ที่ทำให้ชีวิตมีคุณค่า ความหนักของปัญหา ก็จะละลายหายไป และแนวทางแก้ปัญหาใหม่ๆ ที่เป็นไปได้ก็จะปรากฏ

5. คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) ในการทำกลุ่ม ผู้รับบริการมาด้วยปัญหาที่วนเวียนอยู่ในหัว แม้ว่าเขาอาจจะพบทางออกบ้างแล้วก็ตาม แต่ทางออกเหล่านี้ถูกครอบงำด้วยตัวปัญหาที่รุมเร้าจนดูเหมือนหมดหวัง ผู้นำกลุ่มจะใช้การสนทนาที่มองโลกในแง่ดีพูดคุยกับสมาชิกให้บรรลุเป้าหมายเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ วิธีการบรรลุเป้าหมายได้ถูกพัฒนาด้วยสิ่งที่เรียกว่า “คำถามปาฏิหาริย์” ซึ่งปกติจะมีรูปแบบคำถามดังนี้ “ถ้ามีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น ปัญหาที่มีอยู่มันอันตรายหายไปในช่วงข้ามคืน คุณรู้ได้อย่างไรว่าปัญหาหมดไปแล้ว? และอะไรที่จะแตกต่างไปจากเดิม?” สมาชิกจะถูกกระตุ้นให้ตอบคำถามที่ว่า “อะไรที่จะแตกต่างไปจากเดิม” แทนที่จะมัวนั่งมองดูปัญหา แท้จริงแล้วคำถามปาฏิหาริย์ถูกออกแบบมาเพื่อให้สมาชิกสามารถวาดภาพในความคิดว่าชีวิตจะเป็นอย่างไรเมื่อปัญหาหมดไป ถ้าสมาชิกรู้สึกว่าการความมั่นใจและความปลอดภัยมากกว่า ผู้นำกลุ่มอาจพูดว่า “ลองคิดดูว่า เมื่อคุณออกจากกลุ่มไปแล้ว คุณจะทำอะไรที่มันแตกต่างไปจากเดิม ที่ทำให้คุณรู้สึกมั่นใจและปลอดภัยมากขึ้น?” กระบวนการพิจารณาถึงสมมติฐานของทางออกสะท้อนความเชื่อที่ว่า การเปลี่ยนแปลงสามารถเกิดขึ้นได้ใน 3 ทาง คือ 1) เปลี่ยนการกระทำที่เราทำอยู่ 2) เปลี่ยนมุมมองของเราที่มีต่อปัญหา 3) การสนทนากระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะดึงเอาทรัพยากรและพลังที่มีอยู่ในตัวเรา เพื่อใช้ในการหาทางออกให้กับปัญหา ดังนั้นในการให้คำปรึกษาแบบโซลูชัน-โฟกัส ตัวปัญหาจะไม่ถูกนำมาพิจารณาให้เป็นประเด็นหลักมากเท่ากับกระบวนการหา

การกระตุ้นให้สมาชิกวาดฝันในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มอยากเป็นอยากทำ อยากไปในที่ไม่เคยไป เป็นวิธีการหนึ่งที่ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกล้าฝันแม้จะเป็นฝันที่เป็นไปไม่ได้ (The impossible dream) ทั้งนี้เพื่อทำให้สมาชิกเกิดพลังที่จะประสบความสำเร็จ ดีกว่าที่จะไปจำกัดจินตนาการของสมาชิกกลุ่ม คำถามปาฏิหาริย์เป็นตัวอย่างหนึ่งของคำถามข้อยกเว้นที่เกี่ยวกับอนาคต(โดยปกติคำถามข้อยกเว้นจะเกี่ยวกับปัญหาในอดีต) และเป็นเทคนิคหนึ่งในการตั้งเป้าหมายซึ่งมีประโยชน์สำหรับสมาชิกที่ยังไม่เห็นภาพของปาฏิหาริย์ที่จะเกิดขึ้น การใช้คำถามปาฏิหาริย์เป็นหนทางที่จะ

ค้นหาเป้าหมายของสมาชิกในสถานการณ์เฉพาะบุคคล จากภาพของเป้าหมายเล็กๆ ให้เป็นเป้าหมายที่ทำได้จริง บางครั้งผู้นำกลุ่มอาจขอให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันระดมความคิดในเรื่องที่ปฎิหาริย์จะออกมาในรูปแบบใดให้กับเพื่อนสมาชิกที่ยังมีภาพของเป้าหมายไม่ชัดเจน การช่วยระดมความคิดเช่นนี้เป็นตัวจุดประกายให้เกิดการสนทนาแบบสร้างสรรค์ และพัฒนาความช่วยเหลือซึ่งกันและกันคำถามปฎิหาริย์ให้ความสนใจกับอนาคตที่สมาชิกสามารถคิดถึงความเป็นไปได้ในรูปแบบต่างๆ ที่จะหลุดพ้นจากปัญหาที่รุมเร้าที่ตัวเองได้พรรณนาไว้เมื่อแรกเข้ากลุ่ม เป็นการเคลื่อนไหวตัวสมาชิกให้ออกจากปัญหาในอดีตและปัจจุบัน เข้าสู่ชีวิตอนาคตที่น่าพึงพอใจกว่า

6. คำถามลำดับขั้น (Scaling Questions) ผู้นำกลุ่มจะใช้คำถามลำดับขั้นเมื่อไม่สามารถสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงในตัวสมาชิกในเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึก และการสื่อสาร ช่วยให้สมาชิกกลุ่มสนใจมากขึ้นในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มกำลังทำอยู่ และทำอย่างไรที่จะก้าวไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่สมาชิกกลุ่มตั้งใจไว้ ผู้นำกลุ่มสามารถประยุกต์ใช้เทคนิคนี้ได้อย่างสร้างสรรค์เพื่อที่จะดึงประสบการณ์ในมุมมองกว้างของสมาชิก รวมทั้ง “การยอมรับนับถือตนเอง การเปลี่ยนแปลงก่อนเข้ากลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองสิ่งที่ได้ลงทุนไปเพื่อการเปลี่ยนแปลง. งานหนักที่ได้ทำไปเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ปรารถนา การให้ความสำคัญเป็นอันดับต้นๆ กับปัญหาที่ต้องการแก้ไข ความหวังและการประเมินผลความก้าวหน้า” ความสำคัญของผู้นำกลุ่มที่จะประเมินตนเองว่านำกลุ่มให้ก้าว: ได้ขนาดไหน

7. การมอบหมายงานหลังการเข้ากลุ่มครั้งแรก (Formula First Session Task) FFST คือการที่ผู้นำกลุ่มมอบหมายงานให้สมาชิกนำกลับไปทำที่บ้านหลังปิดกลุ่มครั้งแรก และนำกลับมารายงานในการเปิดกลุ่มครั้งต่อไป ผู้นำกลุ่มอาจกล่าวดังนี้ “ระหว่างนี้จนถึงการทำกลุ่มครั้งต่อไป ผมอยากให้การบ้านพวกคุณไปทำ ให้พวกคุณสังเกตว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับชีวิตของคุณ กับครอบครัว ชีวิตสมรส สัมพันธภาพ ซึ่งคุณอยากให้มันเกิดขึ้นต่อไป แล้วนำกลับมาเล่าให้กลุ่มฟังในการพบกันครั้งหน้า ในการทำกลุ่มครั้งที่ 2 สมาชิกอาจจะถูกถามเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้ไปสังเกตมา และสิ่งที่สมาชิกกลุ่มอยากจะทำให้เกิดขึ้นในอนาคต สมาชิกกลุ่มสามารถที่จะให้ความเห็นซึ่งกันและกัน เชื่อว่าการบ้านที่มอบให้นี้จะเพิ่มเจตคติเชิงบวกของสมาชิกแต่ละคนที่มีต่อบัจจุบันและอนาคต FFST เทคนิคหรือเทคนิคการมอบหมายงานให้นำกลับไปทำจะให้ความสำคัญที่การมองอนาคตเพื่อหาทางออกให้กับปัญหา แทนที่จะมองย้อนอดีตเพื่อวิเคราะห์ โดยที่ตัวสมาชิกจะนำการบ้านของ FFST ไปทำ และเตรียมที่จะนำกลับมารายงานถึงการเปลี่ยนแปลง หรือพัฒนาการที่เกิดขึ้นหลังจากปิดกลุ่มครั้งแรก การมอบหมายงานให้นำกลับไปทำแบบ FFST ควรทำหลังจากที่สมาชิกมีโอกาสได้แสดงออกถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตนเอง มุมมองและเรื่องราวชีวิตของสมาชิกกลุ่มในปัจจุบัน ต้องฟังระลึกไว้เสมอว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สมาชิกกลุ่มต้องเกิดความเข้าใจก่อนที่จะเปลี่ยนแปลง

8. ผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับแก่สมาชิกกลุ่ม โดยทั่วไป ในการทำกลุ่มทุกครั้ง ผู้นำกลุ่มต้องเผื่อเวลาให้สมาชิกได้แบ่งปันข้อมูลย้อนกลับให้แก่กันและกัน การสรุปข้อมูลย้อนกลับเช่นนี้จะช่วยให้สมาชิกนำเอาสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน โครงสร้างการสรุปข้อมูลย้อนกลับว่าแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ การให้คำชมเชย (Compliment) สะพาน (Bridge) และงานที่แนะนำให้ทำ (Suggesting a Task)

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบโซลูชัน-โฟกัส มีหลักการอยู่บนสมมติฐานของการมองโลกในแง่ดี ที่ว่ามนุษย์เต็มไปด้วยพลังและศักยภาพ และความสามารถที่จะค้นหาทางออก คำตอบ

2.6.2 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy Group Counseling Theory)

คอเรย์ (Corey. 2004: 395-396) กล่าวว่า อัลเบิร์ตเอลลิส (Albert Ellis) คือผู้นำเสนอแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (RET) ในช่วงทศวรรษที่ 1950s และเปลี่ยนชื่อเป็นการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) ซึ่งรูปแบบดังกล่าว ให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม โดยการผสมผสานการให้คำปรึกษาแนวมนุษยนิยมและพฤติกรรมนิยม ด้วยข้อสันนิษฐานที่ว่า มนุษย์ไม่ได้เพียงแค่ถูกรบกวนด้วยสิ่งแวดล้อม ในช่วงวัยต่างๆ ของชีวิตเพียงเท่านั้น แต่ยังถูกรบกวนทั้งจิตสำนึกและจิตไร้สำนึกของตนเองอีกด้วย ซึ่งส่งผลให้เกิดความคิดที่ไม่มีเหตุผลขึ้น ดังนั้น การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จึงเป็นการท้าทายให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ระบบความเชื่อที่มีเหตุผล มาแทนที่ระบบความเชื่อที่ไร้เหตุผล

เอลลิส(Corey. 2004; cited in Ellis. 2001) ได้ตั้งสมมติฐานและข้อสันนิษฐานสำหรับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ดังนี้

1. ความคิด ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ มีปฏิสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อกันและกันอย่างต่อเนื่อง
2. ปัจจัยทางด้านชีวภาพและสิ่งแวดล้อม เป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์
3. มนุษย์มักสร้างปัญหาแก่บุคคลรอบข้างตนเอง ด้วยความตั้งใจ และตัดสินใจ
4. มนุษย์มักสร้างปัญหาให้กับตนเองด้วยความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม
5. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะสร้างความเชื่อที่ไร้เหตุผลเกี่ยวกับเหตุการณ์ร้ายๆ ที่เกิดขึ้น
6. เหตุการณ์ที่ร้ายๆ ไม่ได้เป็นสาเหตุของการรบกวนทางด้านอารมณ์ แต่ความเชื่อที่ไร้เหตุผลมักจะนำไปสู่ปัญหาทางด้านบุคลิกภาพ
7. มนุษย์ส่วนใหญ่มีแนวโน้มที่จะสร้างและคงไว้ซึ่งการก่อกวนทางด้านอารมณ์ให้กับตนเอง ดังนั้น หากว่ามนุษย์ไม่ยอมรับความจริงด้วยจิตใจที่เด็ดเดี่ยวแล้ว มนุษย์จะเป็นบ่อนทำลายความพยายามที่ดีที่สุดในตนเอง

8. มนุษย์สามารถตระหนักรู้ต่อการที่ความเชื่อที่มีต่อพฤติกรรมฝ่ายแพ่ตนเอง ซึ่งกำลังส่งผลต่อตนเองในทางลบ และมนุษย์สามารถที่จะโต้แย้ง (Dispute) ความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเอง และเปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผลเหล่านั้น ไปเป็นความเชื่อที่มีเหตุผล อันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกเชิงลบ และพฤติกรรมที่ฝ่ายแพ่ตนเองได้

9. เมื่อมนุษย์มีความเชื่อที่ไร้เหตุผล ความเชื่อดังกล่าวสามารถได้รับการแก้ไขได้ ด้วยการใช้การผสมผสานวิธีการต่างๆ ทางด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เป็นบ่อนทำลายตนเองลงได้

10. ในบริบทของการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษามักเต็มใจที่จะรับผิดชอบต่อความคิด อารมณ์ และการกระทำที่ก่อกวนตนเอง มองเห็นว่าตนเองกำลังคิด รู้สึก และแสดง พฤติกรรมที่ก่อกวนตนเองโดยไม่จำเป็น และผลักดันให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติหน้าที่อย่างเคร่งครัดที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองได้

เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในทัศนะของเอลลิส (Corey. 2004: 400; cited in Ellis. 2001) มีเป้าหมายสำคัญ 2 ประการ คือ

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Self-acceptance: USA) และยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Other Acceptance: UOA)

2. เพื่อสอนผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับวิธีการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ และพฤติกรรมที่บกพร่อง ไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่สมบูรณ์ และวิธีการจัดการกับเหตุการณ์อันโชคร้ายที่อาจจะเกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง

บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ในการปฏิบัติเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายสูงสุด ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่และภารกิจ ดังนี้

1. แสดงให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นถึงวิธีการที่สมาชิกกลุ่มสร้างความทุกข์ให้กับตนเอง โดยการสร้างความชัดเจนในการเชื่อมโยงระหว่างการก่อกวนทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมกับ ค่านิยม ความเชื่อ และเจตคติของตนเอง

2. ช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มให้สามารถปรับเปลี่ยนความคิดของตนเอง

3. สอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับวิธีการในการหลีกเลี่ยงการตกเป็นเหยื่อของความเชื่อที่ไร้เหตุผล

4. สอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้ความคิดที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงและสร้างสรรค์ เพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตประจำวันที่เกิดขึ้นในอนาคตได้

เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เอลลิส (Corey. 2004: 402-410; cited in Ellis. 2001) เป็นวิธีการที่ผสมผสาน ที่ให้ความสำคัญกับมิติทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ดังนี้

1. วิธีการด้านความคิดสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Cognitive Methods in REBT Group) สำหรับการขจัดความคิดที่ทำลายตนเองของสมาชิกกลุ่มดังนี้

1.1 การสอนทฤษฎี A-B-C ซึ่งเกี่ยวกับที่มาของความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่ว่า “ควร” “ควรจะ” และ “ต้อง” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเริ่มต้นและทิ้งความเชื่อที่ทำหน้าที่บกพร่องเหล่านี้ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับปัญหาที่สมาชิกเผชิญในชีวิตประจำวันได้

1.2 การโต้แย้งความเชื่อที่ผิด (Disputation of Faulty Beliefs) เป็นการสอนให้สมาชิกกลุ่ม ตรวจสอบและปรับเปลี่ยนค่านิยมและ เจตคติที่มีต่อตนเองและผู้อื่นด้วยการค้นหา “การสร้างความปลอดภัย” (Awfulizing) และ “การดูถูกตนเอง” (Self-downing) ด้วยความคิดของนักนิยมความสมบูรณ์แบบ (absolutist) ความคิดแห่งหายนะ (Catastrophic) และความคิดที่ไม่ถูกต้องของผู้รับคำปรึกษา ผู้นำกลุ่มจะสาธิตให้เห็นว่า ความคิดบางอย่างเป็นสาเหตุของการรบกวนโดยไม่จำเป็น และชักชวนให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงหรือละทิ้งพฤติกรรมที่ทำหน้าที่บกพร่อง นอกจากนั้นยังมีการให้สมาชิกกลุ่มตั้งคำถามและท้าทายความคิดที่ไม่ถูกต้องของตนเองอย่างหนักแน่นอีกด้วย

1.3 การสอนการพูดกับตัวเองเพื่อการแก้ไขปัญหา (Teaching Coping Self-statement) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนว่า ความเชื่อที่ทำลายตนเองสามารถได้รับการแทนที่ด้วยการสร้างคำพูดที่มีเหตุผลเพื่อการแก้ไขปัญหา โดยที่สมาชิกกลุ่มจะควบคุมวิธีการพูด ด้วยการเขียนและการวิเคราะห์คำพูดของตนเอง เช่น “ฉันต้องทำให้ดี สมบูรณ์แบบ ถ้าฉันทำผิดพลาด จะเป็นสิ่งที่เลวร้าย” ฉันไม่สามารถทนต่อความผิดพลาดนั้นได้ เมื่อฉันไม่สมบูรณ์แบบ” “บุคคลจะให้การยอมรับฉันและรักฉัน เมื่อฉันมีความสมบูรณ์แบบเท่านั้นและฉันต้องการยอมรับจากผู้อื่น เพื่อที่จะรู้สึกมีคุณค่า” และแทนที่ถ้อยคำที่เป็นการทำลายตนเอง ด้วยคำพูดที่เป็นการจัดการกับปัญหาได้ เช่น “ฉันยังคงสามารถยอมรับตนเอง แม้ว่าฉันจะไม่สมบูรณ์แบบ” “ถึงแม้ว่าฉันชอบทำให้ดีที่สุด แต่ฉันก็ไม่จำเป็นต้องผลักดันตนเอง ด้วยการกระทำที่เกินความเป็นจริง” “ถึงแม้ว่าฉันจะล้มเหลวในการกิจ แต่ฉันก็สามารถยอมรับตนเองได้” “ฉันไม่จำเป็นต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบ เพื่อที่จะเกิดความรู้สึกว่า มีคุณค่าในฐานะที่เป็นคนๆ หนึ่ง”

1.4 การบ้านด้านความคิด (Cognitive Homework) สมาชิกกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จะได้รับการมอบหมายการบ้านทางด้านความคิด ซึ่งประกอบด้วยวิธีการในการประยุกต์ใช้ทฤษฎี A-B-C กับปัญหาในชีวิตประจำวัน (REBT Self-help Form)

2. วิธีการด้านอารมณ์สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Emotive Methods in REBT Group) มุ่งมองทางด้านอารมณ์ มีเทคนิคดังนี้

2.1 การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance) เป็นวิธีการที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับการยอมรับอย่างเต็มที่ และโดยปราศจากเงื่อนไขใดๆ จากผู้นำกลุ่ม ไม่ว่าสมาชิกกลุ่มจะแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีทั้งภายในกลุ่มและภายนอกกลุ่มก็ตาม นอกเหนือนั้น ผู้นำกลุ่ม

จะสอนสมาชิกกลุ่ม ถึงวิธีการในการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขให้ประสบความสำเร็จได้อย่างไร สมาชิกกลุ่มมักกลัวว่าตนเองจะถูกเปิดเผยในสิ่งที่ตนเองเป็น และกลัวที่จะไม่ได้รับการยอมรับ ดังนั้น ผู้นำกลุ่มสามารถที่จะเป็นตัวแบบ (Modeling) ด้วยการสร้างเจตคติเพื่อการยอมรับสิ่งทีนอกเหนือไปจากสิ่งที่สมาชิกกระทำหรือรู้สึก

2.2 การจินตนาการทางด้านอารมณ์และเหตุผล (Rational Emotive Imager) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มร้องขอให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการอย่างจริงจัง ถึงสิ่งที่ย้ำแยะที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง โดยการจินตนาการว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์ที่ประสบกับความรู้สึกที่ได้รับการก่อวน หลังจากนั้น สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสาธิตวิธีการฝึกฝนตนเองในการพัฒนาอารมณ์ที่ดีแทนที่อารมณ์ที่ขุ่นเคือง เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง

2.3 แบบฝึกหัดการต่อสู้กับความละอายใจ (Shame-attacking Exercises) เหตุผลของการต่อสู้กับความละอายใจก็คือ ความวิตกกังวลมักจะมีผลมาจากความละอายใจ ความรู้สึกผิด และการประณามตนเอง ดังนั้น เมื่อบุคคลสามารถจัดการและเผชิญกับความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่อยู่เบื้องหลังความรู้สึกต่าง ๆ ได้อย่างตรงไปตรงมาแล้ว บุคคลดังกล่าวก็จะสามารถจัดการถูกรบกวนทางอารมณ์ได้ดีขึ้น

2.4 การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นวิธีการให้ความช่วยเหลือ สมาชิกกลุ่มประสบและจัดการกับความกลัว ด้วยการให้สมาชิกกลุ่มสลับบทบาท

3. วิธีการทางด้านพฤติกรรมของการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จะมีประสิทธิภาพมากที่สุดเมื่อนำวิธีการเหล่านั้นมาผสมผสานกับวิธีการทางด้านอารมณ์ และความคิด ซึ่งวิธีทางด้านพฤติกรรมมีดังนี้

3.1 การมอบหมายการบ้าน (Homework Assignments) คือวิธีการที่มุ่งเน้น กิจกรรม เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มแสดงพฤติกรรมที่มีเหตุผลมากขึ้น โดยที่ผู้นำกลุ่มจะให้ความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มใช้ความคิด ด้วยกระบวนการจินตนาการ และส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มนำงานที่ได้รับมอบหมายไปใช้ในชีวิตจริง มักนิยมใช้การลดความรู้สึกในสถานการณ์จริง (Desensitization) มาใช้ เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มกระทำซ้ำ ๆ ในสิ่งที่สมาชิกกลัวที่จะกระทำ เพื่อที่จะเอาชนะความกลัวในเชิงทำลายตนเอง

3.2 การเสริมแรงและการลงโทษ (Reinforcement and Penalties) เป็นวิธีการที่นำมาใช้เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง โดยที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนให้เสริมแรงตนเอง เมื่อประสบความสำเร็จในการทำการบ้านที่ได้รับมอบหมาย ด้วยการอ่านนิยาม การชมภาพยนตร์ การดูคอนเสิร์ต เป็นต้น

3.3 การฝึกทักษะ (Skills Training) เป็นการฝึกทักษะเฉพาะด้านที่สมาชิกกลุ่มยังขาดอยู่ ไปพร้อม ๆ กับขจัดความคิดที่บกพร่องของสมาชิกกลุ่ม ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกมั่นใจในตนเองมากขึ้น

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ โดยเอลลิส คือผู้คิดค้นในช่วงทศวรรษที่ 1950s และเปลี่ยนชื่อเป็นการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม โดยการผสมผสานการให้คำปรึกษาแนวมนุษยนิยมและพฤติกรรมนิยม ด้วยข้อสันนิษฐานที่ว่ามนุษย์ไม่ได้เพียงแค่ถูกรบกวนด้วยสิ่งแวดล้อมในช่วงวัยต่างๆ ของชีวิต

2.6.3 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling in Group)

แนวคิดสำคัญมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม จึงมุ่งเน้นด้านพฤติกรรมและความคิดมากกว่าการเน้นพฤติกรรมอย่างเดียวผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของบันดูรา (Bandura's Social Learning Theory) ที่ให้ความสำคัญกับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม เป็นการประยุกต์เทคนิคและกระบวนการที่มาจากการเรียนรู้หลายทฤษฎีสมมติฐานการให้คำปรึกษาหรือการให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมนิยมซึ่งเชื่อว่าปัญหาด้านพฤติกรรมความคิดและอารมณ์เป็นเรื่องของการเรียนรู้สามารถแยกแยะและเรียนรู้ใหม่ได้การให้คำปรึกษาเน้นการปรับแก้พฤติกรรมหรือพฤติกรรมบำบัด (อนงค์ วิเศษสุวรรณ. 2550: 164) พฤติกรรมบำบัดมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีอื่น การให้คำปรึกษาที่เน้นพฤติกรรม มีหลักการกระบวนการที่เป็นวิทยาศาสตร์ การทดลอง หลักการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ สามารถนำไปประยุกต์ในการปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ลักษณะเด่นคือ การใช้ระบบที่ชัดเจน เฉพาะเจาะจงและวัดได้สามารถระบุหลักการและเป้าหมายได้อย่างชัดเจน และตรวจสอบได้ ปรับปรุงได้อย่างต่อเนื่องลักษณะเด่นของพฤติกรรมบำบัดมี 4 ประการคือ

1. การประเมินพฤติกรรม
2. การกำหนดจุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษา
3. การสร้างกระบวนการในการให้คำปรึกษาเฉพาะและเหมาะสมกับปัญหา
4. การประเมินผลตามจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา
5. การประเมินพฤติกรรม

กระบวนการในการประเมินพฤติกรรม ที่ใช้ในพฤติกรรมบำบัด 5 ประการ ดังนี้ (Corey. 2012: 347; cited in Spiegler; & Gueverment. 2010)

1. การรวบรวมข้อมูลและรายละเอียดเกี่ยวกับประเด็นปัญหาของผู้รับบริการให้คำปรึกษา
2. มุ่งความสนใจการปฏิบัติตนของผู้รับบริการและสถานการณ์ชีวิตปัจจุบัน
3. ให้ความสนใจกับตัวอย่างของพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มเพื่อเป็นข้อมูลเกี่ยวกับการแสดงออกของผู้รับบริการให้คำปรึกษาในสถานการณ์ต่างๆ
4. มุ่งความสนใจพฤติกรรมเฉพาะไม่สนใจบุคลิกภาพทั้งหมด

จุดมุ่งหมายการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษากลุ่มแนวพฤติกรรมนิยมส่วนมาก จะใช้เวลาในระยะเริ่มการพบกลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มกำหนดจุดมุ่งหมายในการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน เพื่อใช้ในการประเมินผลขึ้นสุดท้าย การระบุจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนของสมาชิกกลุ่มจะเป็นแนวทางในการให้คำปรึกษา แม้ว่าผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้แนะแนวทางการอภิปรายเกี่ยวกับจุดมุ่งหมาย การกำหนดจุดมุ่งหมายรายบุคคลนั้น ต้องมาจากผู้รับการให้คำปรึกษาแต่ละคน (Corey. 2012: 347; cited in White. 2000b) สมาชิกกลุ่มจะระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและต้องการเปลี่ยนแปลง รวมทั้งพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการเรียนรู้ จุดมุ่งหมายส่วนบุคคลที่ผู้รับการให้คำปรึกษาต้องการ

หน้าที่ของผู้นำกลุ่มคือ ช่วยสมาชิกกำหนดจุดมุ่งหมายที่ระบุไว้อย่างกว้างๆ หรือจุดมุ่งหมายทั่วไป ให้เฉพาะเจาะจง เป็นรูปธรรม เป็นจุดมุ่งหมายที่วัดได้และปฏิบัติได้อย่างเป็นระบบ ตัวอย่างเช่น สมาชิกคนหนึ่ง อยากมีความมั่นใจมากกว่านี้เมื่อต้องไปออกงานสังคม ผู้นำกลุ่มอาจตั้งคำถาม ดังนี้ “ที่คุณไม่มั่นใจหมายถึงอะไร” “คุณทำหรือไม่ได้ทำอะไร ที่ทำให้คุณรู้สึกไม่มั่นใจ” “สถานการณ์ใดที่คุณรู้สึกไม่มั่นใจ” เป็นต้น ซึ่งกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้หาคำตอบที่ชัดเจนเฉพาะเจาะจง และได้ฝึกพฤติกรรมใหม่เมื่ออยู่ในกลุ่มและได้รับข้อคิดเห็นจากสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม

การให้คำปรึกษาจะเน้น การวางแผนตามจุดมุ่งหมายที่สมาชิกกำหนดเนื่องจากเทคนิคด้านพฤติกรรมเน้นที่การปฏิบัติ สมาชิกต้องลงมือปฏิบัติ ทั้งนี้จะไม่ให้ความสำคัญกับการพูดถึงปัญหาเท่านั้น ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ริเริ่มวางแผนหลังจากได้ประเมินพฤติกรรมช่วงแรกและให้สมาชิกได้ฝึกทักษะที่จำเป็นแล้ว สมาชิกและผู้นำกลุ่มจะระดมความคิดว่า จะเลือกใช้วิธีการใดในการให้คำปรึกษา จะเริ่มปฏิบัติแบบใดที่สำคัญคือ สมาชิกที่มีปัญหา จะเป็นผู้เลือกวิธีการลงมือปฏิบัติ เทคนิคที่นิยมใช้กันมากคือ เทคนิคเปิดโอกาสให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ เช่น การใช้ตัวแบบ การฝึกซ้อมพฤติกรรม การทำการบ้าน การให้ข้อคิดเห็น การปรับโครงสร้างความคิด

เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

1. เทคนิคการใช้ตัวแบบ (Modelling) มีแนวคิดว่า การเรียนรู้พฤติกรรมใหม่จากการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบช่วยให้ผู้รับบริการได้เรียนรู้ทักษะในการก่อให้เกิดพฤติกรรมใหม่และยังช่วยกระตุ้นให้ผู้รับบริการได้แสดงพฤติกรรมที่เรียนรู้แล้วนั้น บุคคลสามารถเพื่อนำไปแสดงพฤติกรรมที่ได้จดจำนั้นไว้ในอนาคต ซึ่งรูปแบบขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม โดยกลวิธีการเรียนรู้จากตัวแบบ (Social Modelling Technique) มีหลักการ ดังนี้

1.1 การให้ผู้รับบริการได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ จากการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบช่วยให้ผู้รับบริการได้เรียนรู้ทักษะในการก่อให้เกิดพฤติกรรมใหม่

1.2 ผู้รับบริการอาจจะรู้มาก่อนแล้วถึงวิธีการที่จะไปสู่พฤติกรรมที่พึงปรารถนา แต่ยังไม่ได้ทำหรือคาดว่าจะทำไม่ได้ จากการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ ช่วยกระตุ้นให้ผู้รับบริการได้แสดงพฤติกรรมที่เรียนรู้แล้วนั้น

1.3 ตัวแบบต้องมีลักษณะที่น่าสนใจ เป็นแรงจูงใจหรือส่งเสริมให้ผู้รับบริการเลียนแบบ

1.4 หลังจากผู้รับบริการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบแล้ว ผู้รับบริการจดจำพฤติกรรมของตัวแบบไว้ เพื่อนำไปแสดงพฤติกรรมที่ได้จดจำนั้นไว้ในอนาคต

1.5 หลังจากผู้รับบริการได้มีการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ จดจำและมีโอกาสทำการฝึกฝนแล้ว ผู้ให้บริการจะเป็นผู้ให้ผลป้อนกลับ (feedback) แก่ผู้รับบริการ การฝึกฝนนี้อาจทำในสถานการณ์สมมติก่อน

การใช้กลวิธีเรียนรู้จากตัวแบบ อาจทำได้หลายรูปแบบ เป็นต้นว่า ได้สังเกตพฤติกรรมของบุคคลจริงๆ ได้สังเกตพฤติกรรมของบุคคลในโทรทัศน์ ได้ฟังจากแถบบันทึกเสียง ซึ่งสามารถดึงดูดความสนใจจากเด็กวัยรุ่นได้มาก ผู้ให้การให้คำปรึกษาสามารถมอบเป็นการบ้านหรือการให้งานไปทำนอกเวลาการเข้ากลุ่ม (Homework) เพื่อให้สมาชิกนำสิ่งที่เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มไปใช้ในชีวิตจริงเกิดความก้าวหน้าในการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งการพูดและการปฏิบัติ

1. เทคนิคการฝึกทักษะ (Skills training) เป็นการฝึกพฤติกรรมใหม่เพื่อนำไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันเตรียมความพร้อมให้เกิดความมั่นใจในพฤติกรรมใหม่โดยไม่มีตัวแบบเกิดการเรียนรู้ในกลุ่มที่ปลอดภัยได้รับข้อคิดเห็นจากสมาชิกเป็นการเสริมแรงในการนำประสบการณ์ใหม่ไปใช้ในชีวิตประจำวัน (Corey. 2012)

3. เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) มีแนวแนวคิดว่าพฤติกรรมมนุษย์หากได้รับการฝึกฝนบ่อยครั้งร่วมกับการเสริมแรงจะช่วยให้ผู้รับบริการมีความชำนาญและมั่นใจ กล้าที่จะนำไปใช้ในชีวิตจริงมากขึ้นเป็นไปตามหลักการเรียนรู้แบบลงมือกระทำ

4. เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Assign Homework) เป็นการบูรณาการสิ่งที่ได้เรียนรู้จากชั่วโมงการให้คำปรึกษาสู่ชีวิตจริง ซึ่งการมอบการบ้านนี้ผู้ให้การให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการกำหนดด้วยตนเองว่าจะทำอะไร ผลกระทบแบบใด จำนวนกี่ครั้ง เพื่อให้ผู้รับการให้คำปรึกษาเห็นความสำคัญ เห็นประโยชน์ (Corey. 2004: 389; cited in White. 2000a)

5. เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral Rehearsal) การทดลองพฤติกรรมใหม่ในบรรยากาศที่ปลอดภัยในกลุ่ม การฝึกซ้ำๆ จะช่วยให้ผู้รับการให้คำปรึกษาได้รับการสนับสนุน กำลังใจ และได้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับพฤติกรรมนั้นๆ อีกทั้งยังสามารถจัดกระบวนการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral Rehearsal)

2.6.4 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาเกสตัลท์ (Gestalt Counseling Group)

แนวคิดสำคัญ

ทฤษฎีการให้การให้คำปรึกษาแนวเกสตัลท์เป็นการให้คำปรึกษาทางประสบการณ์ซึ่งเน้นที่การมีสติหรือการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้นและการทำงานของร่างกายกับจิตใจที่ควบคู่กันไปกล่าวคือเน้นการทำงานของความคิดความรู้สึกการรับรู้ที่รวมกันเป็น

กระแสนรลักษณะการให้คำปรึกษาแนวเกสตัลท์จึงเป็นแบบเข้าถึงทั้งองค์รวม (Holistic Approach) ซึ่ง Fritz Perls ผู้ก่อตั้งทฤษฎีเชื่อว่าทำให้เกิดการบูรณาการได้มากกว่าที่จะแยกวิเคราะห์เป็นบางส่วนทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีความเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ มีอิสระในตัวเองที่จะเลือกรับผิดชอบชีวิตตนเองโดยมีธรรมชาติอยู่ 3 ประการคือ การยอมรับในตนเอง (Self – Actualization). การกำกับตนเอง (Self-regulation)และการตระหนักรู้ในตนเอง (Awareness)

ความมุ่งหมายการให้คำปรึกษา

การตระหนักรู้ เป็นเป้าหมายการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ซึ่งหมายถึง การรู้และเข้าใจตนเอง รับผิดชอบในสิ่งที่เลือก ติดต่อกับสิ่งแวดล้อม ยอมรับตนเองและมีความสามารถในการติดต่อ ถ้าขาดการตระหนักรู้ผู้รับการให้คำปรึกษาจะไม่มีวิธีการที่จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เมื่อเกิดการตระหนักรู้แล้ว เขาจะมีความสามารถที่จะเข้าใจตนเองและพลังที่จำเป็น ในการแก้ปัญหาหรือค้นพบสถานการณ์ที่จะเอื้อต่อการเปลี่ยนแปลง

หลักการที่ยึดถือในการให้คำปรึกษาแนวเกสตัลท์Corey (2012: 295) กล่าวว่า ความ เป็นองค์รวม (Holistic) คือ เน้นการให้ความสำคัญผู้รับการให้คำปรึกษาในด้าน ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ร่างกายและ ความฝัน โดยเน้นการบูรณาการของทุกส่วน ตลอดจนสัมพันธ์ภาพของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม

ทฤษฎีสานาม (Field Theory) เชื่อว่าคน ต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อม หรือในบริบทและเป็น ส่วนหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จะเน้นการค้นหาวาเกิดอะไรขึ้นระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม

กระบวนการรับรู้ภาพ (The figure-Formation Process) เน้นกระบวนการให้เกิดการรับรู้ภาพ จะช่วยให้เห็นความสำคัญของสิ่งแวดล้อมบางส่วน ที่เป็นเพียงพื้นหลังของภาพให้มาปรากฏชัดเป็นภาพ ซึ่งจะมีผลให้ผู้บำบัด เข้าใจสิ่งต่างๆ ชัดเจนขึ้น

การควบคุมตนเอง (Organismic Self-Regulation) ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ภาพ ธรรมชาติของสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม เมื่อเกิดความไม่สมดุล ซึ่งอาจเกิดจากความต้องการ หวันไหว หรือความสนใจ บุคคลก็จะหาทางที่จะสนองความต้องการนั้น เขาจะทำให้ดีที่สุดที่จะควบคุมตนเอง ใช้ความสามารถที่มีในตนเองและสิ่งแวดล้อม เมื่อเขาลงมือทำ สร้างสัมพันธ์ภาพ ก็จะเกิดความสมดุลและการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

การตระหนักรู้ (Awareness) เป็นสิ่งที่สมาชิกกลุ่มต้องสนใจโครงสร้างประสบการณ์ชีวิตตนเองและตระหนักว่าเกิดอะไรและอย่างไร การให้ความสนใจและการตระหนักรู้ อยู่ทุกขณะกับ ประสบการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มค้นพบว่าการดำเนินชีวิตของเขาเป็นอย่างไร ซึ่ง แนวทางการให้คำปรึกษาสามารถนำมาใช้ในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุ่ นตัวของนักศึกษาในส่วนการสร้างเสริมการตระหนักรู้สถานการณ์ (Situation Awareness) และการ เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy Accuracy) ได้

เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาเกสตัลท์ เช่น

1. เทคนิคการเผชิญหน้า (Confrontation) ผู้วิจัยชี้และยืนยันให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตระหนักถึงความไม่สอดคล้องของตนเอง และตระหนักถึงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง และสมาชิกกลุ่มจำเป็นต้องระบุถึงความไม่สอดคล้อง ความขัดแย้ง หรือสภาวะที่ยุ่งเหยิงในการแสดงพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกของตนเอง เพื่อจะได้สามารถแสดงทัศนะเกี่ยวกับการแก้ไขความไม่สอดคล้องดังกล่าว แล้วจึงจะระบุกระบวนการในการเปลี่ยนแปลงเสริมสร้างความขัดแย้งในตนเอง (Thompson. 2003: 76)

2. เทคนิคการจัดการกับสิ่งที่ค้างคาใจ (Working through Unfinished business) จะช่วยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึกด้านลบที่ติดอยู่ในใจ (Thompson. 2003: 77)

3. เทคนิคการอยู่กับปัจจุบัน (The Principle of the now) จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้กับการเรียนรู้ที่จะเห็นคุณค่าและประสบการณ์กับปัจจุบันขณะอย่างเต็มที่ในที่นี้และเดี๋ยวนี้ (The Here- and- now) ใช้คำถาม “How” “อย่างไร” “What” “อะไร” หลีกเลียงคำถามว่า “ทำไม” “Why” (Thompson. 2003: 71)

4. เทคนิคเก้าอี้ที่ว่างเปล่า (The Empty Chair Technique) จะช่วยให้สมาชิกเข้าใจและจัดการกับความคับข้องใจ ความโกรธ ความขุ่นเคืองใจและภาวะที่ค้างคาใจ เช่น นำเอาความรู้สึกเสียใจไปวางกับเก้าอี้ตัวหนึ่ง และทำการสนทนากับความเสียใจนั้นเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ต่อความโกรธของตนเองมากขึ้น (Thompson. 2003: 76)

5. เทคนิคการตระหนักรู้ (Awareness Continuum) จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจประสบการณ์ที่ผ่านมาใส่ใจและตระหนักรู้อย่างต่อเนื่องในชีวิตในกับสิ่งที่กำลังประสบอยู่ปัจจุบัน เช่น “คุณรู้สึกกังวลใจกับร่างกายของคุณอย่างไรในขณะนี้” “คุณกำลังประสบกับอะไรในขณะนี้” “คุณกำลังพยายามถอนตัวจากสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับคุณอยู่ตอนนี้หรือไม่ และในขณะนี้คุณใช้วิธีใด ในการหลีกเลียงความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์” “ตอนนี้คุณรู้สึกเช่นใด เมื่อคุณอยู่ที่นี้และพยายามที่จะพูด” เป็นต้น (Thompson. 2003: 83)

6. เทคนิคการสนทนา (Dialoguing) จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้สนทนาที่แตกต่างหลากหลาย เพื่อตระหนักรู้ถึงความขัดแย้งภายในตัวบุคคล โดยให้สมาชิกทดลองพูดบทสนทนาในรูปแบบที่ตรงกันข้ามกันเช่น พูดดีกับพูดแข็งกระด้าง เป็นต้น (Thompson. 2003: 71)

7. เทคนิคคุณสมารถอยู่กับปัจจุบันไหม? (Can You Stay with This Feeling?) จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจของตนเองและต้องการหลีกหนีจากความรู้สึกดังกล่าว และฝึกให้สมาชิกกลุ่มเผชิญกับความรู้สึกดังกล่าวในปัจจุบันขณะ เพื่อฝึกความกล้าหาญ ความเต็มใจที่จะอดทนต่อความเจ็บปวด ซึ่งเป็นอีกหนทางหนึ่งของความงอกงาม (Thompson. 2003: 85)

2.6.5 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Client Centred Centre in Group)

แนวคิดที่สำคัญทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Corey. 2001: 271-277) ได้ให้แนวคิดที่สำคัญไว้ดังนี้

ความเชื่อใจในกระบวนการกลุ่ม (Trust in the Group Process) โดยพื้นฐานของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางนี้อยู่บนพื้นฐานของความรู้สึกไว้วางใจในความสามารถของกลุ่มที่จะพัฒนาศักยภาพของสมาชิกได้ ดังนั้นสิ่งสำคัญของแนวคิดนี้ คือ การที่สมาชิกกลุ่มจะต้องพัฒนาบรรยากาศของการยอมรับและการไว้วางใจซึ่งกันและกัน

เงื่อนไขของกระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อความเจริญงอกงาม (The Therapeutic Conditions for Growth) เป็นพื้นฐานสำคัญอีกประการหนึ่งภายใต้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่จะช่วยทำให้กลุ่มเกิดความเจริญงอกงาม ดังที่ รอเจอร์ส(Rogers) ได้กล่าวไว้ว่า บุคคลมีทรัพยากรที่มีคุณค่าภายในตนเอง สำหรับการเข้าใจ และการเปลี่ยนอัตมโนทัศน์ของตนเอง พื้นฐานทางด้านเจตคติที่ดี และการนำพาในพฤติกรรมของตนเองได้ สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญในการยึดเป็นแนวคิดที่จะช่วยให้บุคคลเจริญงอกงามนอกจากนั้นปัจจัยสำคัญที่เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ให้คำปรึกษาในการนำพาให้บุคคลเกิดความเจริญงอกงามในตนเองได้นั้น รอเจอร์สได้ใช้คำว่า เงื่อนไขหลัก 3 ประการ ประกอบด้วย

1. ความจริงใจหรือความสอดคล้อง (Genuineness or Congruence) เป็นพื้นฐานสำคัญอันดับแรกของเงื่อนไขหลักคือ ความจริงใจ ความไม่แสร้ง หรือความสอดคล้องกลมกลืน ของผู้ให้คำปรึกษาโดยองค์ประกอบสำคัญของผู้ให้คำปรึกษาที่มีความจริงใจจะต้อง ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในตนเอง การยอมรับตนเอง และการไว้วางใจตนเองด้วย

2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) การยอมรับอย่างไม่มีและรวมถึงการไม่วิพากษ์วิจารณ์สมาชิกกลุ่ม ทั้งนี้ยังเกี่ยวข้องกับการสื่อสารแบบใสใจ ไม่พูดจาทำร้ายจิตใจของสมาชิกกลุ่มโดยการประเมิน การวิพากษ์วิจารณ์ ตัดสินเกี่ยวกับความคิดความรู้สึก และพฤติกรรมต่าง ๆ ของสมาชิกกลุ่ม

3. ความร่วมรู้สึก (Empathy) เงื่อนไขหลักสุดท้ายที่สำคัญ คือ ความเห็นอกเห็นใจ ในการแสดงความเห็นอกเห็นใจสมาชิกกลุ่ม สิ่งสำคัญในการแสดงความเห็นอกเห็นใจ คือ การแสดงความรู้สึกอย่างแท้จริง (Accurate Empathy) ทั้งนี้เป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษามีความรู้สึกเข้าใจอย่างลึกซึ้งกับความหมายและความรู้สึกเกี่ยวกับประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่ม

เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางรัฐจวน คำชิริพิทักษ์ (2545: 269-272) ได้กล่าวถึงเทคนิคสำคัญๆ ของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางว่า การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางนั้นเน้นให้ความสำคัญกับการติดตามเรื่องราวและอารมณ์ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มเทคนิคที่นำมาใช้จึงมุ่งเน้นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา โดยมีเทคนิคเช่น

1. เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นเทคนิคพื้นฐานสำคัญเป็นการให้ความสนใจและตั้งใจรับฟังสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูดด้วยความสนใจ ทำความเข้าใจกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูด รวมทั้งเข้าใจอารมณ์และความรู้สึก จับใจความสำคัญ และรับฟังจนกว่าสมาชิกพูดจบ (Thompson. 2003: 76)

2. เทคนิคการสนับสนุน (Supporting) โดยเน้นให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกดีกับตัวเอง ลดความวิตกกังวลโดยสนับสนุนให้เกิดการสื่อสารและบรรยากาศที่ดี (Thompson. 2003: 76)

3. เทคนิคการสื่อสารเพื่อการสร้างสายสัมพันธ์ (Communicating to Enhance Relationships) เน้นการให้ความสนใจ ฟังอย่างตั้งใจ ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมไม่ใช่บุคลิกภาพ (Thompson. 2003: 76) (Corey. 2004: 273)

4. เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard and acceptance) (Corey. 2012: 93)

5. การตั้งคำถาม (Questioning) เทคนิคการตั้งคำถามที่มีประสิทธิภาพ จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในตัวเองมากขึ้น การสะท้อนให้เกิดการรับรู้และยอมรับความรู้สึกหรืออารมณ์ของผู้รับคำปรึกษา โดยลักษณะคำถามประกอบด้วย การตั้งคำถามปลายเปิดและการตั้งคำถามปลายปิด รวมทั้งการใช้คำถามเพื่อช่วยผู้ให้คำปรึกษาเกิดความเข้าใจหรือรู้จักตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น การใช้คำถามที่ดีควรเป็นคำถามที่กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความอัดอั้นใจออกมา หรือใช้คำถามจงใจให้เกิดความรู้สึกกระจ่างในปัญหา

6. เทคนิคการสะท้อน (Reflection) การใช้เทคนิคการสะท้อน เป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษาพยายามในการสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างแท้จริง

7. เทคนิคการสรุป (Summarizing) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความชัดเจนเกี่ยวกับความคิดของตนเองมากขึ้น การสรุปของผู้ให้คำปรึกษานั้นจะช่วยตรวจสอบความถูกต้องของการรับรู้

2.6.6 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ (Transactional Analysis in Group)

พัฒนาขึ้นมาโดยอีริก เบิร์น (Eric Berne) แนวคิดสำคัญ การให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีวิเคราะห์การสื่อสารจัดเป็นทฤษฎีบุคลิกภาพและการจัดระบบการให้คำปรึกษาแบบเน้นปฏิสัมพันธ์ มาจากความเชื่อว่าบุคคลตัดสินใจจากเหตุการณ์ในอดีตที่เหมาะสมเหตุการณ์นั้น แต่ความจริงอาจนำมาใช้ตัดสินเหตุการณ์ปัจจุบันได้เสมอไปสภาวะตัวตน (Ego state) สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้และเข้าใจสภาวะของตน 3 สภาวะ (Ego state) คือ พ่อ แม่, ผู้ใหญ่ และเด็ก เพื่อเรียนรู้ว่าพฤติกรรมของตนเองได้รับผลกระทบมาจากระเบียบ ข้อบังคับ ที่ได้รับในวัยเด็กและส่งผลถึง บทชีวิต (Life script) ประโยชน์ที่จะได้รับคือ ช่วยให้ผู้บุคคลตระหนักว่าเขาสามารถตัดสินใจได้ใหม่และริเริ่มการเปลี่ยนแปลงทิศทางการดำเนินชีวิต เปลี่ยนแปลงในสิ่งที่ทำให้เขาไม่ประสบความสำเร็จ คงไว้เฉพาะสิ่งที่ช่วยให้มีความสุข

ความต้องการเห็นอกเห็นใจ (The Need for Stroke)ความต้องการยอมรับ มนุษย์ทุกคนต่างต้องการยอมรับทั้งทางร่างกาย สังคมและปัญญา ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อให้เกิดความไว้วางใจต่อโลกและความรักตัวเอง ทั้งที่เป็นภาษาพูดและภาษาท่าทาง ที่แสดงการยอมรับและการรับรู้ เป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะช่วยให้บุคคลมั่นใจในคุณค่าแห่งตน สมาชิกกลุ่ม TA จะได้รับการเรียนรู้เกี่ยวกับการสะสม Stroke ข้อจำกัดในการให้และรับ Stroke ซึ่งมี 5 ประการ คือ

1. อย่าให้ เมื่อมีจะให้
2. อย่าขอ เมื่อคุณต้องการ
3. อย่ารับ เมื่อคนอยากได้ (และมีคนมอบให้)
4. อย่าปฏิเสธ Negative stroke เมื่อคุณไม่อยากได้
5. อย่าให้ Stroke กับตนเอง

เมื่อสมาชิกเข้าใจการแลกเปลี่ยนและการสะสมความเอาใจใส่ (Stroke)ว่ามีผลกระทบต่อนวัตกรรมตนเองอย่างไร จะช่วยให้สมาชิกได้เลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตนเองต่อไป

เกม (Games) การติดต่อกันเป็นพื้นฐานในการสื่อสาร ในการสื่อสารมักแลกเปลี่ยน Strokes ระหว่างบุคคล เกมที่ใช้ในการสื่อสาร มักจบลงด้วยความรู้สึกที่ไม่ดี ธรรมชาติของเกมนั้นมิเพื่อไว้ป้องกันความใกล้ชิด องค์ประกอบของเกมมี 3ประการคือ การสื่อสารที่สอดคล้องกันซึ่งดูภายนอกก็พอมิเหตุผล. การสื่อสารที่แอบแฝงในกรณีที่มีประเด็นซ่อนเร้น และ จุดมุ่งหมายของเกมคือ ผลทางลบ

เกมมีอยู่ 3 บทบาท คือ ผู้ที่เหนือกว่า (Presector) ผู้ช่วยเหลือ (Recuer) และเหยื่อ (Victim) การเล่นเกมนี้ผู้เล่นต้องการผลบางอย่าง เช่น ผู้ที่เลือกจะเป็นผู้ไร้ความสามารถเป้าหมายของการให้คำปรึกษาต้องการให้บุคคลเข้าใจตนเอง เข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้ง เพื่อให้สามารถตัดสินใจใหม่ (Redicide) มีพลังในตนเองและเข้าใจการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตของตน

เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การสื่อสาร

1. เทคนิคการวิเคราะห์การสื่อสาร (Transactional Analysis) แนวคิดการสื่อสารมีอยู่ 3 รูปแบบคือ การสื่อสารแบบสอดคล้อง ขัดแย้ง หรือ ซ่อนเร้น การวิเคราะห์การสื่อสารของตนเองว่าเป็นรูปแบบใดจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและปรับวิธีการสื่อสารให้เป็นการสื่อสารความสอดคล้องกับบุคคลสถานการณ์ เพื่อเกิดการมีไมตรีจิตต่อกัน

2. เทคนิคการวิเคราะห์สภาวะตัวตน (Ego state Analysis) ตามแนวคิดที่ว่าบุคคลมักตัดสินใจจากเหตุการณ์ในอดีตซึ่งเหมาะสมเหตุการณ์นั้นเพื่อความอยู่รอดซึ่งอาจใช้ไม่ได้เสมอไป แต่สามารถตัดสินใจใหม่ได้โดยการเรียนรู้สภาวะของตน (P-A-C) และทำการสื่อสารให้สอดคล้องกับสภาวะนั้น

3. เทคนิคการวิเคราะห์เกมสื่อสาร (Game Analysis) มีแนวคิดการติดต่อประสานงานเป็นพื้นฐานในการสื่อสาร ซึ่งการสื่อสารนี้เป็นไปเพื่อการแลกเปลี่ยนการเห็นอกเห็นใจ (Stroke)แต่เกมที่ใช้ในการสื่อสารมักจบลงด้วยความรู้สึกที่ไม่ดีทั้งสองฝ่าย ซึ่งบุคคลมักใช้ไว้เพื่อป้องกันความ

ใกล้ชิด การที่สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงเกมที่ใช้ในการติดต่อทั้งการเป็นผู้ใช้เกมหรือเป็นผู้ได้รับเกม จะช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงผลของเกมและไม่ใช้เกมชีวิตในการติดต่ออีกต่อไป

4. เทคนิคการให้แสดมปีชีวิต มีแนวคิด การให้แสดมปีสีต่างๆ เป็นสัญลักษณ์ของความรู้สึกต่างๆ เป็นการสรุปภาพของชีวิตปัจจุบัน ช่วยให้สมาชิกเห็นภาพของตนเองภายหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ว่าปัจจุบันความรู้สึกของตนเองเป็นอย่างไร ได้แก่ แสดมปีสีทอง หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง ภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง แสดมปีสีน้ำตาล หรือสีเทา หมายถึง ความรู้สึกหดหู่เห็นว่าตัวเองบกพร่อง แสดมปีสีขาว หมายถึง ความรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้บริสุทธิ์ เป็นผู้ที่ถูกต้องเสมอ ใครว่ากล่าวติเตียนไม่ได้แสดมปีสีแดง หมายถึง ความรู้สึกโกรธ ขุ่นเคืองไม่พอใจ แสดมปีสีน้ำเงิน หมายถึง ความรู้สึกเหงา เศร้าสร้อย

2.6.7 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริงจริง (Reality Counseling in Group)

การให้การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงถูกพัฒนาขึ้นในราวปี 1960 โดย วิลเลียม กลาสเซอร์ ที่ในช่วงนั้นให้ความสำคัญกับแนวคิดเรื่องความเป็นจริง ความรับผิดชอบ

แนวคิดสำคัญในระยะเริ่มแรก กลาสเซอร์ได้รับอิทธิพลจากแนวคิดเรื่องการควบคุมของ ทฤษฎีการควบคุม (Control Theory) ที่เชื่อในการผลักดันโดยระบบควบคุมในสมองให้ทำงานเพื่อ กำกับให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมไปในทางที่ตอบสนองความต้องการตนเอง เพราะฉะนั้นบุคคลต้องมี ภาพสะท้อนความต้องการที่ชัดเจนจึงจะสามารถควบคุมตนเองได้ แต่ในระยะหลังราวปี 1996 ได้มีการเปลี่ยนแนวคิดไปตามทฤษฎีการเลือก (Choice Theory) ที่เชื่อว่าการเลือกของบุคคลไม่ว่าเป็นการเลือกคิด เลือกพฤติกรรม หรืออารมณ์อย่างเจตนาเลือกมีผลอย่างมากในการดำเนินชีวิตที่มี คุณภาพ และการเลือกนั้นเพื่อทำตามความต้องการของตนเอง 5 อย่างคือ การมีชีวิต การมีความรัก และความผูกพัน การมีพลังอำนาจ การมีอิสรภาพและการมีความสุขสนุกสนาน (Corey, 2012: 395) แต่บุคคลต้องพื้นฐานทั้ง 5 นี้มาก่อนแตกต่างกัน ความต้องการนี้จะสะสมไว้ในโลกคุณภาพ (Quality world) บุคคลจึงพยายามทำทุกทางเพื่อให้ได้ซึ่งความต้องการที่เลือกไว้ในโลกคุณภาพของตนเอง ดังนั้นการให้การให้คำปรึกษาปรึกษาแบบเผชิญความจริง จะให้ความสำคัญในการสอน ผู้รับบริการให้คำปรึกษาให้เข้าใจเกี่ยวกับความต้องการของตนเองและจะตอบสนองต่อแนวทางนั้น อย่างไร ซึ่งสิ่งที่จะทำให้ความต้องการนั้นสำเร็จบุคคลจะต้องมุ่งมั่นและทำอย่างจริงจัง เพราะคนเราสามารถควบคุมตนเองได้ ถ้าควบคุมตนเองให้ปฏิบัติดีชีวิตที่จะมีความสุข กระบวนการให้คำปรึกษา จึงเน้นที่ “การพัฒนาความรับผิดชอบ” บุคคลมีสิทธิที่จะเลือกทุกอย่างไม่ว่าเลือกสุขหรือเศร้า เลือกที่จะอารมณ์ดี หรือโกรธ ทุกอย่างอยู่ที่การเลือกของเรา กลาสเซอร์ยืนยันว่า หากเราติดกับความเชื่อที่ว่าเราเป็นเหยื่อของความเศร้าเราก็จะเศร้าเราจะไม่มีความเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองให้ดีขึ้นได้ การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นได้เมื่อเราตระหนักว่าทุกอย่างเป็นผลมาจากการเลือกของเรา หากเราไม่ต้องการให้เกิดความรู้สึกพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และทำให้เป็นทุกข์ เราสามารถเปลี่ยนแปลงได้ คือเปลี่ยนสิ่งที่เราทำเปลี่ยนความต้องการ หรือเปลี่ยนทั้งสองอย่างพฤติกรรมรวม (total behaviour)

ของกลาสเซอร์ คือ การกระทำ (Acting) ความคิด (Thinking) ความรู้สึก (Feeling) สรีรวิทยา (Physiology) ซึ่งต้องขับเคลื่อนทั้งมวล แต่การเลือกพฤติกรรมรวมเราควบคุมได้เฉพาะพฤติกรรมด้านการกระทำและความคิดเท่านั้น หากต้องการเปลี่ยนด้านอื่นเช่น อารมณ์ความรู้สึกเศร้า สิ่งที่เราจำเป็นต้องเปลี่ยนคือการกระทำและความคิดซึ่งจะส่งผลต่อให้ความรู้สึกและสรีระในร่างกายเปลี่ยนไปด้วยเช่นกัน (Glasser. 1988. 2001; Wubbold & Brickell. 2005; cited in Corey. 2012: 397)

เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงจริงผู้วิจัยได้นำระบบ WDEP มาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ซึ่งประกอบไปด้วย รายละเอียดดังนี้ (อนงค์ วิเศษสุวรรณ. 2550:180-183; cited in Corey. 2004) (Wubbolding. 2000. 2008. 2009. 2010. 2011; cited in Corey. 2012: 401-405)

1. ความต้องการ (Want) เป็นการสำรวจความต้องการของสมาชิก ผู้นำกลุ่มต้องมีทักษะการใช้คำถามที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งคำถามที่ดีต้องส่งผลให้สมาชิกได้รับความต้องการที่เป็นไปได้ การผู้นำกลุ่มจะต้องตระหนักว่าจะถามอะไร ถามอย่างไรและเมื่อไหร่ คำถามต้องสะท้อนความคิด ตรวจสอบการรับรู้ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกได้สำรวจโลกภายนอกที่เป็นจริงกับโลกภายในที่ต้องการของตนเอง สำรวจแง่มุมของชีวิตตนเองสิ่งที่ตนต้องการจากครอบครัว เพื่อน การเรียน การใช้ชีวิตในสังคม ซึ่งการสำรวจสิ่งที่ตนมีหรือสิ่งที่เป็นไปได้จะช่วยให้สมาชิกได้ประเมินตนเองและพิจารณาพฤติกรรมที่จะทำให้ได้ตามความต้องการ

2. พฤติกรรมหรือการปฏิบัติ (Direction and Doing) เป็นการพิจารณาตนเองต่อการสำรวจความต้องการว่าพฤติกรรมตนเองในปัจจุบันจะช่วยให้ได้สิ่งที่ต้องการหรือไม่ ขั้นตอนนี้จะมุ่งเน้นไปที่พฤติกรรมปัจจุบันเพื่อให้สมาชิกเข้าใจว่าต้องรับผิดชอบความรู้สึกของตนเองเนื่องจากความรู้สึกเป็นผลมาจากการกระทำและความคิดที่ได้เลือก ลักษณะคำถามเช่น ตอนนี้นักศึกษาทำอะไร อะไรที่ทำให้นักศึกษาไม่ทำอย่างที่คุณต้องการ หรือในสัปดาห์ที่ผ่านมานักศึกษาต้องการทำอะไรที่แตกต่างไปจากเดิม เป็นต้น การเน้นสมาชิกด้านการปฏิบัติจะช่วยให้สมาชิกมีสติในการควบคุมพฤติกรรมสามารถตัดสินใจเลือกหรือเปลี่ยนวิถีชีวิตของตน

3. การประเมินตนเอง (Self-evaluation) เป็นขั้นตอนที่ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้สมาชิกเผชิญกับผลจากพฤติกรรมของตนเอง ให้สมาชิกได้พิจารณาตัดสินคุณภาพสิ่งที่เขาทำซึ่งความเปลี่ยนแปลงจะเกิดจากการที่สมาชิกได้ประเมินผลของพฤติกรรมด้วยตนเองเพื่อประเมินสิ่งผิดพลาดและจะต้องเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างเพื่อประสบความสำเร็จ สิ่งสำคัญคือผู้นำกลุ่มต้องไม่ตัดสินพฤติกรรมของสมาชิกเพราะผู้นำกลุ่มไม่มีหน้าที่รับผิดชอบแทนสมาชิก สิ่งที่ผู้นำกลุ่มต้องช่วยคือการให้สมาชิกได้หยุดคิด พิจารณาและฟังเพื่อการประเมิน บางครั้งการขึ้นอาจเหมาะสมกับสมาชิกบางคนที่ไม่ตระหนักว่าตนต้องการอะไรแต่การที่ฝึกให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กับผู้นำจะส่งเสริมให้สมาชิกได้พัฒนาการประเมินด้วยตนเองโดยไม่ต้องพึ่งผู้อื่น

4. การวางแผน (Plan) ถือเป็นงานสำคัญผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้การจำแนกข้อขัดข้องสิ่งที่ขัดขวางหรือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เพื่อวางแผนการเปลี่ยนแปลงโดยเลือกพฤติกรรมใหม่ การวางแผนที่ดีที่สุดต้องเกิดจากสมาชิกกลุ่มรองลงมาก็คือผู้รับการให้คำปรึกษาร่วมกับผู้นำกลุ่ม อันดับสามคือแผนที่ผู้บำบัดกำหนด ไม่ว่าจะเป็นใครกำหนดแผน แผนนั้นต้องปฏิบัติได้มีแนวโน้มที่จะสำเร็จเพราะความสำเร็จจะเป็นแรงเสริมเป็นกำลังใจให้ผู้รับบริการในการปฏิบัติระยะยาวต่อไป

ผู้วิจัยนำระบบ WDEP ของทฤษฎีเผชิญความจริงมาใช้พัฒนาพฤติกรรมการเอื้ออำนาจในสังคมของนักศึกษาวัยรุ่นเพื่อให้นักศึกษาวัยรุ่นประพฤตินในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคลรอบข้างและสังคมทุกระดับ ไม่ทำร้ายผู้อื่น สามารถแนะนำช่องทางที่เป็นประโยชน์เมื่อพบผู้เดือดร้อนพร้อมทั้งเข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของสังคม ซึ่งจะเป็นจุดเริ่มต้นของการมีสัมพันธ์ที่ดีต่อสังคมอย่างมีความรับผิดชอบ ไม่สร้างปัญหาหรือทำให้สังคมเดือดร้อน อีกทั้งยังสามารถปฏิบัติตนให้สังคมวัฒนธรรมมีความเจริญและได้รับการดำรงรักษาไว้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมของนักศึกษาวัยรุ่นสอดคล้องแนวคิดของ ทฤษฎีที่แสดงให้เห็นว่าสัมพันธภาพเป็นกุญแจสำคัญต่อการมีชีวิตที่มีความสุขหรือยุ่งยากใจ ความสัมพันธ์ปัจจุบันเป็นแหล่งของสุขทุกข์ ผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง มีสติและดำเนินการเพื่อตอบสนองความต้องการของตนโดยไม่ทำร้ายผู้อื่นเป็นผู้จะดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและอย่างเต็มเต็ม

2.6.8 เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น

1) เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น นำมาประยุกต์ใช้ 7 เทคนิค คือ 1) “กิจกรรมสิ่งที่ดีในชีวิต” (Good things in your life) (สกล วรเจริญศรี. ม.ป.ป.: 158; cited in Thomas. 2014) 2) “กิจกรรมฉันชอบตนเองเพราะ” (I Like me Because) 3) “กิจกรรมเป้าหมายชีวิตของฉัน” (My goals) 4) “กิจกรรมร่องรอยชีวิต (Life Nodes) 5) “กิจกรรมวาดภาพตัวเอง” (Self-portrait) 6) เทคนิคการขว้างลูกบอล (Throwing Balls technique) 7) “กิจกรรมความรู้สึกของฉัน” (My Feelings) 8) “กิจกรรมพร 3 ประการ” (My Three Wishes) (สกล วรเจริญศรี. ม.ป.ป.: 93-138; อ้างอิงจาก Korp.Buther; & Bergstrom. 1998)

2) เทคนิคแบบผสมผสาน (Thompson.2003:35-69) นำมาประยุกต์ใช้ 5 เทคนิค 1) เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มโดยใช้กิจกรรมบอกชื่อรอบวง (name circle) 2) เทคนิคตั้งคำถามรู้หรือไม่รู้ (Known/Not Known) 2) เทคนิครู้หรือไม่รู้ (Known/Not Known) (Thompson. 2003: 39) 3) เทคนิคการพูดกับตัวเอง (Talk to Yourself) (Thompson. 2003: 50) 4) เทคนิคแผนที่ชีวิต (Map of Life) (Thompson. 2003: 62) 5) เทคนิคคุณคือใคร? (Who are You?) (Thompson. 2003: 63) และ

3) กลยุทธ์การแก้ปัญหา กลยุทธ์ที่จะช่วยในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (เพ็ญนภา กุลนาคดล. 2560: 230-231)

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การออกแบบรูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง และความหย่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีโครงสร้างรูปแบบ แนวคิด เป้าหมาย วิธีการดำเนินการโดยการบูรณาการเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม 7 ทฤษฎี รวมทั้งเทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น ประกอบด้วย 7 เทคนิค และ เทคนิคแบบผสมผสาน 5 เทคนิค (Thompson. 2003: 35-69) และ กลยุทธ์การแก้ปัญหา กลยุทธ์ที่จะช่วยในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (เพ็ญนภา กุลนภาดล. 2560: 230-231)

2. เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น นำมาประยุกต์ใช้ 7 เทคนิค คือ 1) “กิจกรรมสิ่งที่ดีในชีวิต” (Good things in your life) (สกล วรเจริญศรี. ม.ป.ป.: 158; อ้างอิงจาก Thomas. 2014) 2) “กิจกรรมฉันชอบตนเองเพราะ” (I Like me Because) 3) “กิจกรรมเป้าหมายชีวิตของฉัน” (My goals) 4) “กิจกรรมร่องรอยชีวิต (Life Nodes) 5) “กิจกรรมวาดภาพตัวเอง” (Self-portrait) 6) เทคนิคการขว้างลูกบอล (Throwing Balls technique) 7) “กิจกรรมความรู้สึกของฉัน” (My Feelings) 8) “กิจกรรมพร 3 ประการ” (My Three Wishes) (สกล วรเจริญศรี. ม.ป.ป.: 93-138; อ้างอิงจาก Korp.Buther; & Bergstrom. 1998)

3. เทคนิคแบบผสมผสาน (Thompson. 2003: 35-69) นำมาประยุกต์ใช้ 5 เทคนิค 1) เทคนิคการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มโดยใช้กิจกรรมบอกชื่อรอบวง (name circle) 2) เทคนิคตั้งคำถามรู้หรือไม่รู้ (Known/Not Known) 2) เทคนิครู้หรือไม่รู้ (Known/Not Known) (Thompson.2003:39) 3) เทคนิคการพูดกับตัวเอง (Talk to Yourself) (Thompson.2003:50) 4) เทคนิคแผนที่ชีวิต (Map of Life) (Thompson.2003:62) 5) เทคนิคคุณคือใคร? (Who are You?) (Thompson.2003:63) และ

4. กลยุทธ์การแก้ปัญหา กลยุทธ์ที่จะช่วยในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม 6 ขั้นตอน (เพ็ญนภา กุลนภาดล. 2560: 230-231)

2.6.9 สรุปทฤษฎีเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มที่นำมาใช้ในการวิจัย

ตาราง 1 สรุปทฤษฎีและตัวอย่างเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มที่นำมาใช้ในการวิจัย เรื่อง เสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม	เทคนิค	บทบาทผู้นำกลุ่ม
1. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบโซลูชันโฟกัส	1) คำถามลำดับขั้น (Scaling Questions) ช่วยให้สมาชิกกลุ่มสนใจมากขึ้นในสิ่งที่สมาชิกกำลังทำอยู่ และทำอย่างไรที่จะก้าวไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่สมาชิกตั้งใจไว้ 2) คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) เกิดขึ้นได้ใน 3 ทาง คือ 1) เปลี่ยนการกระทำที่เราทำอยู่ 2) เปลี่ยนมุมมองของเราที่มีต่อปัญหา 3) การสนทนาระดับต้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะดึงเอาทรัพยากรและพลังที่มีอยู่ในตัวเราเพื่อใช้ในการหาทางออกให้กับปัญหา 3) การตั้งคำถาม (Questioning) มุ่งเฉพาะประเด็นปัญหา กระบวนการกลุ่มก็จะอยู่บนหนทางของการหาคำตอบให้กับปัญหา 4) เทคนิคการสนับสนุน (Supporting) โดยเน้นให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกดีกับตัวเอง ลดความวิตกกังวลโดยสนับสนุนให้เกิดการสื่อสาร บรรยากาศที่ดี	มีเป้าหมายที่ชัดเจนใช้ระยะเวลาสั้น ค้นหาสิ่งที่สมาชิกกลุ่มต้องการ ให้ความสำคัญกับความเป็นบุคคลมากกว่าการใช้เทคนิคพยายามที่จะพาสมาชิกกลุ่มมองโลกในแง่ดี ที่ว่ามนุษย์เต็มไปด้วยพลังและศักยภาพและความสามารถที่จะค้นหาทางออก คำตอบ หรือวิธีการที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของสมาชิกกลุ่ม
2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบการให้คำปรึกษาด้วยการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม	1) การสอนการพูดกับตัวเองเพื่อการแก้ไขปัญหา (Teaching Coping Self-statement) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนว่า ความเชื่อที่ทำลายตนเองสามารถได้รับการแทนที่ด้วยการสร้างคำพูดที่มีเหตุผลเพื่อการแก้ไขปัญหา 2) ฝึกการต่อสู้กับความละอายใจ (Shame-attacking Exercises) (Emotive Methods in REBT Group) เมื่อบุคคลสามารถจัดการและเผชิญกับความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่อยู่เบื้องหลังความรู้สึกต่างๆ ได้อย่างตรงไปตรงมา 3) การเสริมแรงและการลงโทษ (Reinforcement and Penalties) สอนให้เสริมแรงตนเองเมื่อประสบความสำเร็จ 4) การฝึกทักษะ (Skills Training) เป็นการฝึกทักษะเฉพาะด้านที่สมาชิกกลุ่มยังขาดอยู่	เสนอวิธีการเผชิญปัญหาและนำไปใช้เมื่อเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมมีอิทธิพลต่อกันใช้ระบบความเชื่อที่มีเหตุผล

ตาราง 1 (ต่อ)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่ม	เทคนิค	บทบาทผู้นำกลุ่ม
3. เทคนิคการให้ คำปรึกษากลุ่มทฤษฎี พฤติกรรมนิยม(Behavioral Counseling in Group)	1) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) มีแนวแนวคิดที่ว่า พฤติกรรมมนุษย์หากได้รับการฝึกฝนบ่อยครั้งร่วมกับการ เสริมแรง 2)เทคนิคการฝึกทักษะ (Skills training) เป็นการฝึก พฤติกรรมใหม่เพื่อนำไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ	ระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และต้องการเปลี่ยนแปลงที่ ชัดเจน พฤติกรรมใหม่ที่ ต้องการ
4. เทคนิคการให้ คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี เกสตัลท์	1) เทคนิคการเผชิญหน้า (Confrontation) ตระหนักถึง ความไม่สอดคล้องของตนเอง และตระหนักถึงศักยภาพที่ แท้จริงของตนเอง เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลง 2) เทคนิคการจัดการกับสิ่งที่ค้างคาใจ (Working through Unfinished business) จะช่วยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ ระบายความรู้สึกด้านลบที่ติดอยู่ในใจ 3) เทคนิคการอยู่กับปัจจุบัน (The Principle of the now) จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้กับการเรียนรู้ที่จะเห็น คุณค่าและประสบการณ์กับปัจจุบัน 4) เทคนิคเก้าอี้ที่ว่างเปล่า (The Empty Chair Technique) จะช่วยให้สมาชิกเข้าใจและจัดการกับความคับข้องใจ 5) เทคนิคการตระหนักรู้ (Awareness Continuum) เข้าใจ ประสบการณ์ที่ผ่านมาใส่ใจและตระหนักรู้อย่างต่อเนื่องใน ชีวิตในกับสิ่งที่กำลังประสบอยู่ 6) เทคนิคการสนทนา (Dialoguing) สนทนาที่แตกต่าง ทดลองพูดบทสนทนาในรูปแบบที่ตรงกันข้ามกัน 7) เทคนิคคุณสามารถอยู่กับปัจจุบันไหม? (Can You Stay with This Feeling?) ความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจของตนเอง และต้องการหลีกเลี่ยงความรู้สึกดังกล่าว และฝึกให้ สมาชิกกลุ่มเผชิญกับความรู้สึกดังกล่าวในปัจจุบันขณะ	เน้นการตระหนักรู้ตนเอง จะ ช่วยให้สามารถเลือกดำเนิน ชีวิตที่ดี เชื่อว่ามนุษย์มี ความสามารถที่เป็น เอกลักษณ์ในการสะท้อนการ รับรู้ของตน ความเข้าใจ ตนเองมีชีวิตร่วมกับปัจจุบัน
5. เทคนิคการให้ คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี เน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง	1) เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็น เทคนิคพื้นฐานสำคัญเป็นการให้ความสนใจและตั้งใจรับฟัง	สร้างบรรยากาศภายในกลุ่ม ที่เอื้อต่อการเปิดเผยและ เรียนรู้ร่วมกันให้การยอมรับ ฟังอย่างตั้งใจ

ตาราง 1 (ต่อ)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่ม	เทคนิค	บทบาทผู้นำกลุ่ม
6. เทคนิคการให้คำปรึกษา กลุ่มตามทฤษฎีวิเคราะห์การสื่อสาร (Transactional Analysis in Group)	1) เทคนิคการวิเคราะห์เกมสื่อสาร (Game Analysis) มีแนวคิดการติดต่อประสานงานเป็นพื้นฐานในการสื่อสาร 2) เทคนิคการให้แสดงประวัติ 3) เทคนิคการวิเคราะห์สภาวะตัวตน ตามแนวคิดที่ว่าบุคคลมักตัดสินใจจากเหตุการณ์ในอดีตซึ่งเหมาะสมเหตุการณ์	เน้นให้สมาชิกเข้าใจสภาวะของตน 5 สภาวะ คือ พ่อแม่ที่ดูแลเอาใจใส่ พ่อแม่ที่ควบคุม ผู้ใหญ่ เด็กตามธรรมชาติด้านดี หรือด้านไม่ดี และเด็กปรับตัวด้านดี หรือด้านไม่ดี
7. เทคนิคการให้คำปรึกษา กลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริง	1) ระบบ WDEP (Wubbolding.2000.) W=Wants คือความต้องการ D= Direction and Doing คือพฤติกรรมหรือการปฏิบัติ E=Self Evaluation คือการประเมินตนเอง และ P=Planning คือ การวางแผน 2) เทคนิคการสร้างพันธสัญญา (Commitment)	ให้ความสำคัญในอดีตน้อย เพราะทุกปัญหาเกิดขึ้นในปัจจุบันบุคคลมีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองเลือกจะทำ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

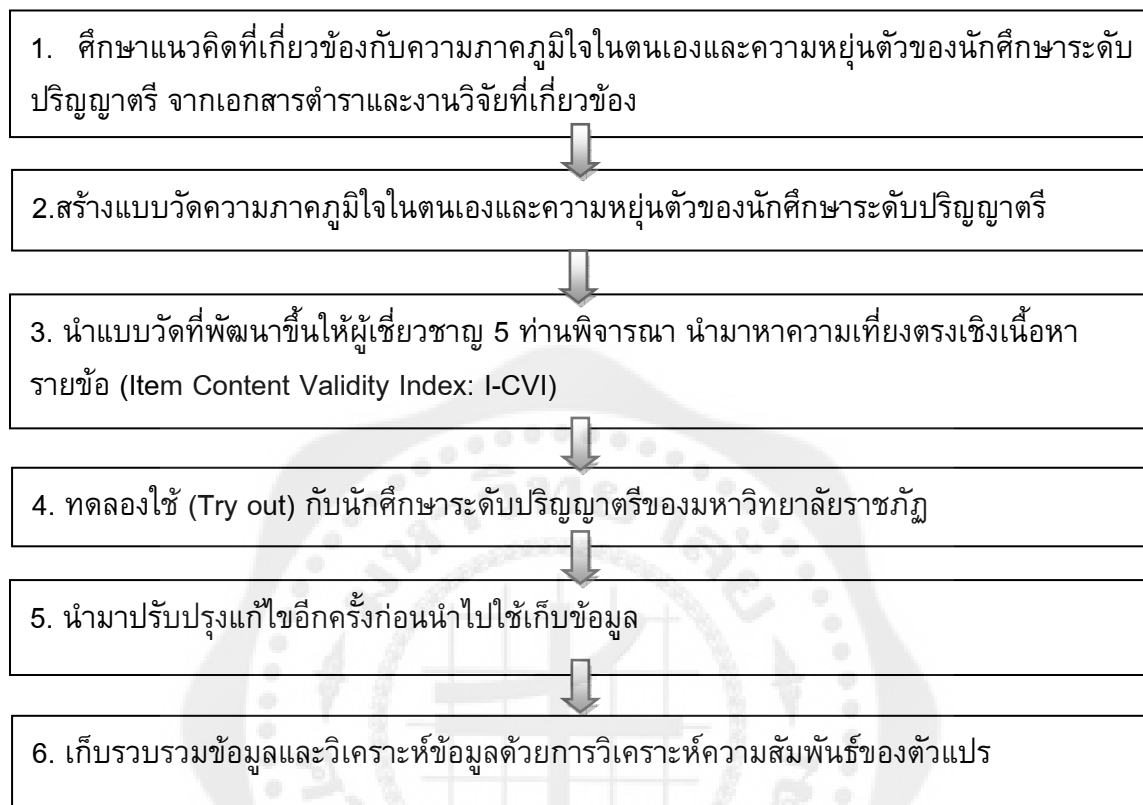
การวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ” ในครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D) กระบวนการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะดังนี้

การวิจัยระยะที่ 1 เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เพื่อสรุปองค์ประกอบและนำไปสร้างแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี แล้วนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากนั้นจึงนำมาวิเคราะห์ระดับความสัมพันธ์ของทั้งสองตัวแปร

ในการวิจัยระยะที่ 2 เป็นการออกแบบและทดลองใช้เพื่อศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ที่มีโครงสร้างรูปแบบ ประกอบด้วย แนวคิด เป้าหมาย วิธีการดำเนินการบูรณาการเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม 7 ทฤษฎี ประกอบด้วย กระบวนการให้คำปรึกษา 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ ขั้นสรุป ผู้วิจัยได้วางแผนการทดลองแบบทดลองกลุ่มเดียววัดผลหลายครั้งก่อนและหลังการทดลอง The One-Group Time Series Design แบ่งออก 4 ระยะ คือระยะเสถียรฐาน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

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

ระยะที่ 1 การศึกษาความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี



ภาพประกอบ 4 ขั้นตอนการศึกษาความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในระยะที่ 1

รายละเอียดการศึกษาความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในระยะที่ 1 มีดังนี้

การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-5 ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคปกติ ประจำปีการศึกษา 2558 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ 38 แห่ง โดยสำนักงานที่ประชุมอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏ แบ่งไว้ 6 กลุ่ม/ภูมิภาค คือ กลุ่มรัตนโกสินทร์ กลุ่มภาคเหนือ กลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มภาคกลาง กลุ่มภาคตะวันตก และกลุ่มภาคใต้มีนักศึกษารวมจำนวน 441,816 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 22 ตุลาคม 2558) (ดังภาคผนวก)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาระดับและความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คือ ชั้นปีที่ 1-5 ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคปกติ ประจำปี การศึกษา 2558 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ 6 กลุ่ม/ภูมิภาค คือ กลุ่มรัตนโกสินทร์ กลุ่มภาคเหนือ กลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มภาคกลาง กลุ่มภาคตะวันตก และกลุ่มภาคใต้ จำนวน 600 คน (ดังภาคผนวก)

การสุ่มตัวอย่างของการวิจัยใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของประชากรที่ซับซ้อนและมีความสอดคล้องกับความต้องการ มีขั้นตอนในการสุ่มตัวอย่างดังนี้

1. สุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified sampling) จากการแบ่งประชากรออกเป็น 6 กลุ่ม ตามภูมิภาคที่กำหนดไว้โดยสำนักงานที่ประชุมอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏ ได้แก่ กลุ่มรัตนโกสินทร์ กลุ่มภาคเหนือ กลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มภาคกลาง กลุ่มภาคตะวันตก และกลุ่มภาคใต้ จากนั้นผู้วิจัยใช้การสุ่มอย่างง่ายเพื่อให้ได้มหาวิทยาลัยที่เป็นตัวอย่างในการวิจัยภูมิภาคละ 2 แห่งทำให้ได้ตัวอย่างที่เป็นมหาวิทยาลัยทั้งสิ้น 12 มหาวิทยาลัย

2. สุ่มคณะใช้การสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับสลาก เพื่อให้ได้คณะที่เป็นตัวแทนมหาวิทยาลัยนั้นๆ มหาวิทยาลัยละ 1 คณะ

3. สุ่มนักศึกษาใช้การสุ่มตัวอย่างแบบตามสะดวก คณะละ 50 คน

จากกระบวนการดังกล่าวจะทำให้ได้ตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับธรรมชาติของประชากรจำนวนทั้งสิ้น 600 คน สำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันและการศึกษาความสัมพันธ์

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 1 ได้แก่ แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี แบ่งออกเป็น 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 3 ข้อคำถาม ได้แก่ เพศ ชั้นปีที่ศึกษา และกลุ่ม/ภูมิภาค คือ กลุ่มรัตนโกสินทร์ กลุ่มภาคเหนือ กลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มภาคกลาง กลุ่มภาคตะวันตก และกลุ่มภาคใต้ ตอนที่ 2 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 20 ข้อ จากองค์ประกอบองค์ประกอบละ 5 ข้อคำถาม และตอนที่ 3 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 35 ข้อ จาก 7 องค์ประกอบ องค์ประกอบละ 5 ข้อคำถามมีวิธีการสร้างและการพัฒนาเครื่องมือวิจัย ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวเพื่อทราบถึงแนวคิดทฤษฎี นิยาม องค์ประกอบ และศึกษาเกี่ยวกับแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัว เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและ

ความยืดหยุ่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ประกอบด้วย แบบวัด Brief-Resilient Coping Scale (BRCS) ของโอชิโอและคณะ (Oshio; et al. 2003) ซึ่งใช้สำหรับวัดความยืดหยุ่นตัวของนักศึกษาและวัยรุ่น เป็นแบบวัด Likert scale 5 ระดับ และศึกษาแนวทางจากแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง (The Adult School Form) ของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1984: 6) เป็นแบบวัดที่ใช้กับอายุ 16 ปีขึ้นไป

2. สังเคราะห์เพื่อสรุปองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองและความยืดหยุ่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี และกำหนดนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการของความภาคภูมิใจในตนเองและความยืดหยุ่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

3. สร้างข้อคำถามสำหรับแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความยืดหยุ่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคิร์ต (Likert) มี 5 ระดับด้วยข้อความที่มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองและความยืดหยุ่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คือตรงกับความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมมากที่สุดมากเป็นบางครั้งน้อย และน้อยที่สุด

4. พัฒนาคุณภาพเครื่องมือด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถามที่สร้างขึ้นด้วยวิธี CVI (Content Validity Index: CVI) (Denise; et al. 2006. 489-497; Cited in Waltz; et al. 2005: 155) นำแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความยืดหยุ่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่สร้างเสร็จแล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาและผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวัดผลจำนวน 5 ท่านเป็นผู้พิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะในแต่ละองค์ประกอบเป็นรายข้อและให้คะแนนดังนี้

4.1 การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Item Content Validity Index: I-CVI) หาได้จากจำนวนผู้ทรงคุณวุฒิที่ประเมินข้อคำถามนั้นในระดับความสอดคล้อง (ประเมินระดับ 3 หรือ 4)หารด้วยจำนวนผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมดการหาค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาที่กำหนดให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตราประเมินความสอดคล้อง 4 ระดับ คือ

- 1 หมายถึง ไม่สอดคล้อง (Not Relevant)
- 2 หมายถึง สอดคล้องบางส่วน (Somewhat Relevant)
- 3 หมายถึง ค่อนข้างสอดคล้อง (Quite Relevant)
- 4 หมายถึง มีความสอดคล้องมาก (Relevant)

เกณฑ์การพิจารณาความสอดคล้องเชิงเนื้อหา (Item Content Validity Index: I-CVI) โดยการนำไปคำนวณหาค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ข้อที่ได้รับการประเมิน 3 หรือ 4 เท่านั้นจึงจะนับว่ามีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ดังนั้นในการคำนวณจึงมีลักษณะเป็นข้อมูลทวิ (Dichotomous) คือ ไม่สอดคล้อง (1 หรือ 2) และ สอดคล้อง (3 หรือ 4) ค่า I-CVI เป็นค่าที่แสดงดัชนีวัดความสอดคล้องรายข้อ ในครั้งนี้ใช้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่านประเมินแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความยืดหยุ่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี จึงควรมีค่า I-CVI = 1 และค่า I-CVI มีค่าไม่น้อยกว่า .67 เป็นเกณฑ์ที่ยอมรับได้ (Acceptable) และระดับดี (Good) เมื่อมีค่าตั้งแต่ .8 ขึ้นไป และดีเยี่ยม (Excellent) เมื่อมีค่าเท่ากับ 1

4.2 การหาความสอดคล้องทั้งฉบับ (Universal Agreement: S-CVI/UA) เป็นการหาสัดส่วนข้อคำถามที่ได้รับการประเมินในระดับ 3-4 หรือด้วยข้อคำถามทั้งหมด หรือค่าร้อยละจากข้อมูลในการหาค่า CVI เกณฑ์การพิจารณาเลือกนำเสนอความสอดคล้องทั้งฉบับได้ควรมีค่าตั้งแต่ .8 ขึ้นไป

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องด้วยวิธี CVI (Content Validity Index: CVI) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการข้อคำถามทั้งหมดจะต้องมีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ .67 ส่วนข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องต่ำกว่าเกณฑ์ ผู้วิจัยนำมาปรับปรุงข้อความตามคำแนะนำหรือข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

5. จากนั้นนำแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ได้รับการปรับปรุงเรียบร้อยแล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิร ปีที่ 1-5 ชั้นปีละ 10 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 50 ชุด เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ การหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ของข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item-total Correlation) ใช้เกณฑ์ในการคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .20 ขึ้นไปไว้ (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2545: 98) และวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบวัด (Reliability of the Instrument) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2545: 131) คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ .70 ไว้ และเกณฑ์การพิจารณาเลือกความสอดคล้องทั้งฉบับได้ควรมีค่าตั้งแต่ .80 ขึ้นไป

6. นำแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบแล้วนำกลับมาทำการแจกแจงข้อมูลเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (A Confirmatory Factor Analysis: CFA) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของทั้งสองตัวแปร ได้แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี (ดังภาคผนวก)

การให้คะแนนข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของท่านมากที่สุด คือ 5 เมื่อเป็นข้อความทางบวก แต่ถ้าเป็นข้อความทางลบ คือ 1 ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของท่านมากที่สุด คือ 4 เมื่อเป็นข้อความทางบวก แต่ถ้าเป็นข้อความทางลบ คือ 2 ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของท่านบ้างเป็นบางครั้งคือ 3 เมื่อเป็นข้อความทางบวก แต่ถ้าเป็นข้อความทางลบ คือ 3 ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของท่านน้อยคือ 2 เมื่อเป็นข้อความทางบวก แต่ถ้าเป็นข้อความทางลบ คือ 4 ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของท่านน้อยที่สุดคือ 1 เมื่อเป็นข้อความทางบวก แต่ถ้าเป็นข้อความทางลบ คือ 5 เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของระดับความภาคภูมิใจ (Self-esteem Inventory) คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1984: 6) แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองฉบับของผู้ใหญ่ (The Adult School Form) เป็นแบบวัดที่ใช้กับ 16 ปีขึ้นไปมีคำถามจำนวน 25 ข้อ ประยุกต์มาจากแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาระดับสั้น (The School Short Form)

และแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg. 1965) และศึกษาแนวทางการสร้างแบบความหย่อนตัว จากแบบวัดความหย่อนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ทั้งรายองค์ประกอบและโดยรวม (Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) ของคอนอร์และเดวิดสัน (Conor; & Davidson. 2003) Adolescent Resilience Scale (ARS) ของโอชิโอ และคณะ (Oshio; et al. 2003) Brief-Resilient Coping Scale (BRCS) ของซินเคลียร์ และวอลตัน (Sinclair; & Wallston. 2004) Resilience Scale for Adolescent (READ) ของเฮมเดล โรเซนเบิร์ก และมาติน (RQ Test) ของเวอร์เนอร์และสมิธ (Karen; & Andrew. 2002: 34-47; cited in Werner; & Smith. 1989: 9) ใช้เกณฑ์ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

- 4.01 - 5.00 หมายถึง สูงที่สุด
- 3.01 - 4.00 หมายถึง สูง
- 2.01 - 5.00 หมายถึง ปานกลาง
- 1.01 - 2.00 หมายถึง ต่ำ
- 1.00 หมายถึง ต่ำที่สุด

การดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยจะดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ผู้วิจัยขออนุญาตการทำวิจัยในมนุษย์ยื่นถึงสถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ยื่นถึงผู้บริหารของมหาวิทยาลัยราชภัฏที่ได้รับการสุ่มเลือกทั้ง 12 แห่ง/จากทั้ง 6 ภูมิภาค ตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดเพื่อขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย
3. ผู้วิจัยแจกแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่อนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีไปยังตัวอย่างที่กำหนดไว้ แห่งละ 50 ชุด จำนวน 12 แห่ง รวมทั้งสิ้น 600 ชุด เป็นนักศึกษาทุกชั้นปีทั้งชายและหญิงตามคณะที่สุ่มได้ ประกอบด้วย มหาวิทยาลัยฯ 6 กลุ่ม คือกลุ่มรัตนโกสินทร์ คือ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี และ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา กลุ่มภาคเหนือ คือ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย และมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง กลุ่มภาคใต้คือ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาและมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา กลุ่มภาคกลางคือมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยาและมหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนรินทร์ กลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือคือมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามและมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ดและกลุ่มภาคตะวันตก คือ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม และ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรีกำหนดการรับแบบวัดคืนหลังจากกลุ่มตัวอย่างได้รับแบบวัดแล้ว 3 สัปดาห์จำนวน 6 แห่ง ผู้วิจัยเดินทางไปเก็บจำนวน 6 แห่ง จากนั้นเมื่อได้รับข้อมูลกลับมา ผู้วิจัยนำมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบ และหากหน่วยตัวอย่างใดยังไม่ส่งแบบวัดกลับคืนมา ผู้วิจัยจะใช้วิธีการติดตามทางโทรศัพท์ ได้รับแบบวัดครบสมบูรณ์ จำนวน 600 ชุด (ดังภาคผนวก ก)

4. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความภาคภูมิใจในตนเอง และความหยิ่งตัวโดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) และวิเคราะห์องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) เพื่อตรวจสอบว่าแบบวัดที่สร้างขึ้นสามารถใช้วัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวในบริบทของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในสังคมไทยได้ เพื่อตรวจสอบความกลมกลืนของรูปแบบการวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

5. ผู้วิจัยสรุปผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาที่ได้ไปเป็นองค์ประกอบ และตัวบ่งชี้ที่สำคัญมาวิเคราะห์เพื่อสร้างรูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลในระยะที่ 1 ดังนี้

1. วิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

2. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ดังนี้

2.1 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของข้อคำถามแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ด้วยวิธี CVI (Content Validity Index: CVI) (Denise; et al. 2006. 489-497; Cited in Waltz; et al. 2005)

2.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation: rxy)

2.3 วิเคราะห์ความเชื่อมั่นโดยรวมและรายด้านของแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α – Coefficient) ของครอนบัค

3. วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) เพื่อตรวจสอบความกลมกลืนของรูปแบบ ตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีการประมาณค่าพารามิเตอร์ด้วยวิธีการประมาณค่าความเป็นไปได้สูงสุด (Maximum Likelihood) ซึ่งพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ โดยมีค่าไค-สแควร์ ที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หรือสัดส่วนของค่าไค-สแควร์ กับค่าองศาอิสระที่ไม่เกิน 2.00 มีค่าดัชนีวัดความกลมกลืน (GFI) และค่าดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มากกว่า .90 ขึ้นไป มีค่าดัชนีรากฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) และค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของค่าความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) น้อยกว่า .05

4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์รายคู่ระหว่างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ใช้การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

การตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity)

การตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) ของแบบสอบถามด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) ใช้โปรแกรม LISREL 8.72 เพื่อพิจารณาว่าเครื่องมือสามารถวัดตัวแปรที่รวบรวมได้ตามที่กำหนดไว้ในนิยามเชิงปฏิบัติการหรือไม่ ผลการวิเคราะห์สรุปได้ดังนี้

1. ความตรงเชิงโครงสร้างของตัวแปรความภาคภูมิใจในตนเองตัวแปรความภาคภูมิใจในตนเอง วัดได้จากองค์ประกอบย่อยจำนวน 4 องค์ประกอบ ได้แก่

- 1.1 การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-worth)
- 1.2 เชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence)
- 1.3 เคารพตนเอง (Self-respect)
- 1.4 รู้สีกว่าตนเองมีคุณค่า (Self-competence)

ผลการวิเคราะห์รูปแบบ เพื่อตรวจสอบความกลมกลืนของรูปแบบการวัดความภาคภูมิใจในตนเองกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ได้ผลการวิเคราะห์ดังนี้

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี พบว่า รูปแบบการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความภาคภูมิใจในตนเองประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง เคารพตนเอง รู้สีกว่าตนเองมีคุณค่า ซึ่งรูปแบบความภาคภูมิใจในตนเองมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสามารถใช้อัตราส่วนองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองได้

2. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี พบว่า รูปแบบการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความหยุนตัวประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ คือ การควบคุมอารมณ์ การควบคุมความหุนหันพลันแล่น การมองโลกในแง่ดี การวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหา การเห็นอกเห็นใจ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การก้าวออกจากสิ่งเดิมเพื่อให้เห็นมุมมองด้านบวกของชีวิต ซึ่งรูปแบบความหยุนตัวมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสามารถใช้อัตราส่วนองค์ประกอบของความหยุนตัว ดังรายละเอียด (ดังภาคผนวก)

ผลการตรวจสอบความกลมกลืนของรูปแบบการวัดความภาคภูมิใจในตนเองกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาจากค่า ไค-สแควร์ ($\chi^2=4.67$, $df=2$) ค่าไค-สแควร์แตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า ไม่ปฏิเสธสมมติฐานหลักที่ว่ารูปแบบการวัดความภาคภูมิใจในตนเอง

สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และดัชนีวัดความกลมกลืน (Goodness-of-fit index: $GFI=0.99$) มีค่าเข้าใกล้ 1 ดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted goodness-of-fit index: $GFI=0.98$) มีค่าเข้าใกล้ 1 รวมทั้งดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (root mean squared residual: $RMR=.00$) มีค่าเข้าใกล้ศูนย์ แสดงว่ารูปแบบการวัดความภาคภูมิใจในตนเองมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

2. ความตรงเชิงโครงสร้างของตัวแปรความหยุนตัว ตัวแปรความหยุนตัววัดได้จากองค์ประกอบย่อยจำนวน 7 องค์ประกอบ ได้แก่

- 2.1 การควบคุมอารมณ์ (Emotion Regulation)
- 2.2 การควบคุมความหุนหันพลันแล่น (Impulse Control)
- 2.3 การมองโลกในแง่ดี (Optimism)
- 2.4 การวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหา (Casual Analysis)
- 2.5 การเห็นอกเห็นใจ (Empathy)
- 2.6 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy)
- 2.7 การก้าวออกจากสิ่งเดิมเพื่อให้เห็นมุมมองด้านบวกของชีวิต (Reaching Out)

ผลการวิเคราะห์รูปแบบ เพื่อตรวจสอบความกลมกลืนของรูปแบบการวัดความหยุนตัวกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ได้ผลการวิเคราะห์ผลการตรวจสอบความกลมกลืนของรูปแบบการวัดความหยุนตัวกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พิจารณาจากค่า ไค-สแควร์ ($\chi^2=24.64$, $df = 15$) ค่าไค-สแควร์แตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า ไม่ปฏิเสธสมมติฐานหลักที่ว่ารูปแบบการวัดความหยุนตัวสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และดัชนีวัดความกลมกลืน (Goodness-of-fit index: $GFI = 0.98$) มีค่าเข้าใกล้ 1 ดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted goodness-of-fit index: $GFI = 0.97$) มีค่าเข้าใกล้ 1 รวมทั้งดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (root mean squared residual: $RMR=.01$) มีค่าเข้าใกล้ศูนย์ แสดงว่ารูปแบบการวัดความหยุนตัวมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ระยะที่ 2 การออกและทดลองเพื่อศึกษาประสิทธิผลของการใช้การรูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

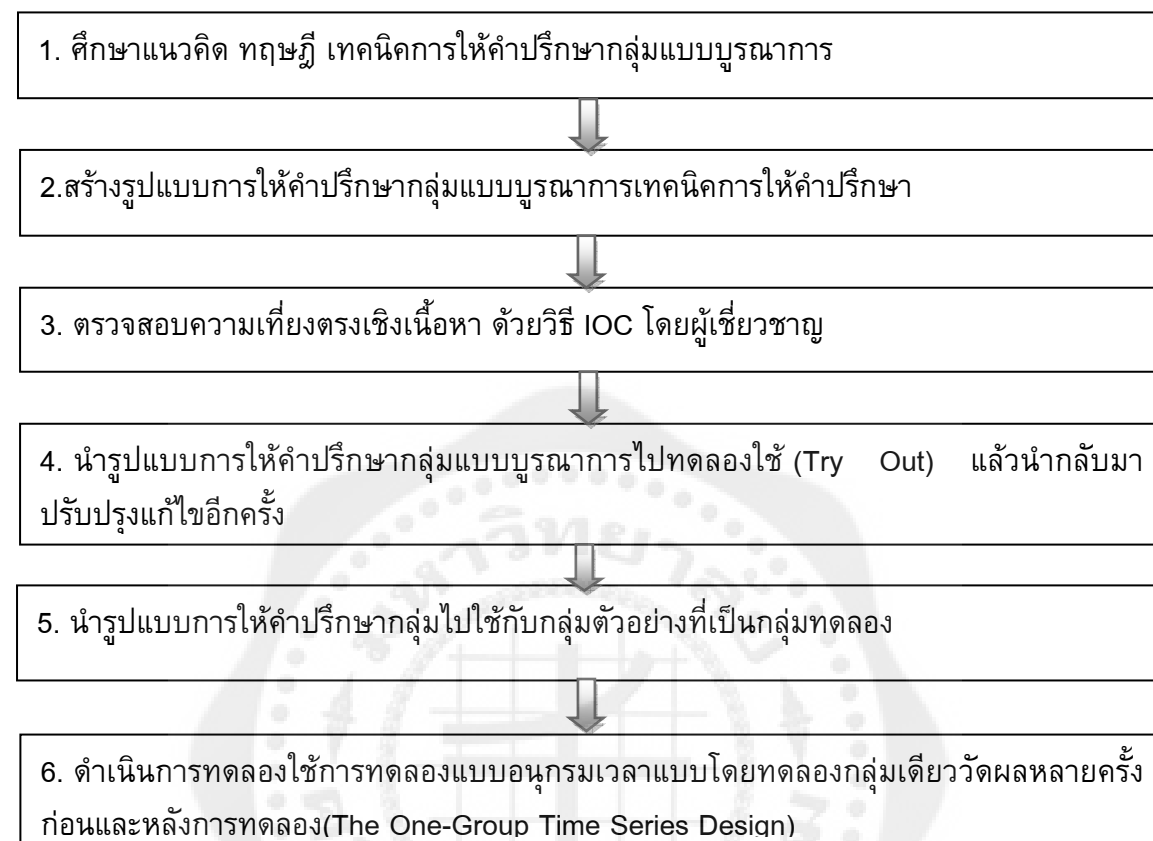
การวิจัยระยะที่ 2 เป็นการออกแบบรูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีโครงสร้างรูปแบบ แนวคิด เป้าหมาย วิธีการดำเนินการการบูรณาการเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม 7 ทฤษฎี รวมทั้งเทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น ประกอบด้วย 7 เทคนิค และเทคนิคแบบผสมผสาน (Thompson, 2003:35-69) และกลยุทธ์การแก้ปัญหา กลยุทธ์ที่จะช่วยในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (เพ็ญภา กุลนภาดล, 2560: 230-231) ประกอบด้วย

1. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบโซลูชันโฟกัส
2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบการให้คำปรึกษาด้วยการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
 3. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
 4. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์
 5. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง
 6. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีวิเคราะห์การสื่อสาร
 7. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริง
2. เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่นนำมาประยุกต์ใช้

7 เทคนิค คือ 1) 1) “กิจกรรมสิ่งดีในชีวิต” (Good things in your life) (Thomas. 2014) “กิจกรรมฉันชอบตนเองเพราะ” (I Like me Because) 3) “กิจกรรมเป้าหมายชีวิตของฉัน” (My goals) 4) “กิจกรรมร่องรอยชีวิต (Life Nodes) 5) “กิจกรรมวาดภาพตัวเอง” (Self-portrait) 6) เทคนิคการขว้างลูกบอล (Throwing Balls technique) 7) “กิจกรรมความรู้สึกของฉัน” (My Feelings) 8) “กิจกรรมพร 3 ประการ” (My Three Wishes) (สกล วรเจริญศรี. 2560: 93-138; อ้างอิงจาก Korp.Buther; & Bergstrom. 1998)
3. เทคนิคแบบผสมผสาน (Thompson. 2003: 35-69)นำมาประยุกต์ใช้ 5 เทคนิค
 - 1) เทคนิคการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มโดยใช้กิจกรรมบอกชื่อรอบวง (name circle)
 - 2) เทคนิคตั้งคำถามรู้หรือไม่รู้ (Known/Not Known) 2) เทคนิครู้หรือไม่รู้ (Known/Not Known) (Thompson. 2003: 39) 3) เทคนิคการพูดกับตัวเอง (Talk to Yourself) (Thompson. 2003: 50)
 - 4) เทคนิคแผนที่ชีวิต (Map of Life) (Thompson. 2003: 62) 5) เทคนิคคุณคือใคร? (Who are You?) (Thompson. 2003: 63)
4. กลยุทธ์การแก้ปัญหา กลยุทธ์ที่จะช่วยในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (เพ็ญนภา กุลนภาดล. 2560: 230-231)

กระบวนการให้คำปรึกษา 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป ผู้วิจัยใช้แผนการทดลองแบบอนุกรมเวลา โดยทดลองกลุ่มเดียววัดผลหลายครั้งก่อนและหลังการทดลอง (The One-Group Time Series Design) แบ่งออก 4 ระยะ คือระยะเสถียรก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

ระยะที่ 2 การออกและทดลองใช้การรูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ



ภาพประกอบ 5 ขั้นตอนการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีขั้นตอนและรายละเอียดดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลองเพื่อศึกษาประสิทธิผลของการใช้รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ จะใช้เกณฑ์คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากคะแนนเฉลี่ยของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวโดยรวมตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา ซึ่งเป็นข้อมูลที่ได้จากระยะที่ 1 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนรินทร์จำนวน 20 คนใช้เกณฑ์การกำหนดขนาดของสมาชิกตามแนวคิดของคอเรย์ และคณะ(Corey; et al. 2012: 155) กล่าวคือจำนวน 6-8 คน การวิจัยครั้งนี้จะใช้กลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 8 คน ใช้วิธีการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลในการคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม ใช้เกณฑ์การสัมภาษณ์ในการคัดเลือก คือ ความสมัครใจ ความพร้อมในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มได้ตลอดช่วงของการให้คำปรึกษา หลังจากนั้นจะนัดหมายสมาชิกกลุ่มทดลองเข้าร่วมประชุมเพื่อชี้แจงรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับการเข้าร่วมการทดลอง

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คือรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีขั้นตอนการสร้างดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาและทบทวนเอกสารตำราเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่จะนำมาใช้ในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

2. ผู้วิจัยพิจารณาเลือกแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคสำหรับรูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการวิจัยครั้งนี้บูรณาการเทคนิค 7 ทฤษฎี พิจารณาจากองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ได้มาจากการศึกษาความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวจากการศึกษาวิจัยในระยะที่ 1 เพื่อให้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีความสอดคล้องกับการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

3. รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ตามหลักการที่ศึกษาไว้มีลักษณะดังนี้

3.1 รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีความเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

3.2 รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการดำเนินการครั้งละ 1.30 ชั่วโมงถึง 2 ชั่วโมงสัปดาห์ละ 2 ครั้งเป็นเวลา 6 สัปดาห์ (Corey. 2014: 87) การให้คำปรึกษาแบบบูรณาการหมายถึง รูปแบบแนวคิดและเทคนิคที่มาจากหลายทฤษฎี รูปแบบนี้เน้นการใช้กระบวนการให้คำปรึกษาจัดการ 3 ปัจจัย คือ ความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ในแต่ละขั้นตอนการให้คำปรึกษาซึ่งเป้าหมายคือผสมผสานแนวทางการช่วยเหลือของแต่ละทฤษฎีจัดการกับ 3 ปัจจัยที่กล่าวข้างต้นในแต่ละขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งคอเรย์ ได้แบ่งช่วงการให้คำปรึกษากลุ่มเป็น 3 ช่วงคือ ก่อนเข้าสู่การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นขั้นวางแผน เมื่อส่วนแรกเรียบร้อยแล้วจะนำมาสู่ส่วนต่อมาเมื่อเข้ากลุ่มคือขั้นดำเนินการ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง เป็นการลงมือเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม และส่วนต่อมาก็คือขั้นการสรุป เมื่อเสร็จสิ้นโปรแกรมการปิดกลุ่มควรดำเนินการในขั้นประเมินผลติดตาม (Corey. 2012: 95) ขั้นตอนการให้คำปรึกษาตามแนวคิดของคอเรย์ จากแนวคิดดังกล่าวผู้วิจัยประยุกต์มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนหลัก ประกอบด้วย

1) **ขั้นเริ่มต้น** เป็นขั้นปฐมนิเทศ และการสำรวจ ซึ่งเป็นขั้นการกำหนดโครงสร้างกลุ่ม การสร้างความคุ้นเคย การสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มการจัดการต่อต้าน การจัดการความวิตกกังวล การลดกลไกการป้องกันตนเอง การลดความขัดแย้งและความไม่สอดคล้องในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม

2) **ขั้นดำเนินการ** เป็นขั้นการสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับการจัดการกับประเด็นสำคัญส่วนบุคคลของสมาชิกกลุ่มสร้างความคุ้นเคย สำรวจความคิดเห็นความคาดหวังของสมาชิกในการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา เน้นความไว้วางใจ เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ที่ในกลุ่มกำหนดจุดมุ่งหมายของตนอย่างชัดเจน รู้ว่าตนจะมีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างไร การทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งไปสู่การปฏิบัติ และการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน ช่วยให้สมาชิกมีความไว้วางใจต่อกัน โดยการเป็นต้นแบบในการแสดงความไว้วางใจ แสดงความเอื้ออาทรต่อสมาชิก จริงใจให้เกียรติ ยอมรับนับถือ เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ ปฏิบัติ ร่วมมือและร่วมรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและกลุ่ม ส่งเสริมให้เห็นคุณค่าของการเผชิญ ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในกลุ่ม การพึ่งตนเองและการพึ่งพาซึ่งกันและกัน การส่งเสริมการ ขอความช่วยเหลือ เมื่อต้องการความช่วยเหลือ ผู้นำกลุ่มควรเน้นการเป็นต้นแบบด้านการเผชิญกับเรื่องราวต่างๆ อย่างตรงไปตรงมาและจริงใจ เน้นการสำรวจปัญหาระดับลึก เข้าใจปัญหาและวิธีการปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของสมาชิก ขั้นนี้สมาชิกเริ่มรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน ซึ่งความเป็นพวกเดียวกันนี้

3) **ขั้นสรุป** เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่มั่นคง สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นขั้นตอนของการรวบรวมเตรียมการยุติกลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ทำการรวบรวม สรุปสิ่งที่เรียนรู้จากทุกขั้นตอนของกลุ่ม ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยจะเตือนสมาชิก เมื่อใกล้หมดเวลา ให้สมาชิกได้มีการเตรียมตัว ได้สำรวจความรู้สึก ก่อนสรุป ก่อนยุติกลุ่ม ก่อนที่จะต้องลาจากกลุ่ม ว่าได้อะไรจากประสบการณ์กลุ่ม มีข้อคิด ข้อเสนอแนะ ข้อมูลย้อนกลับที่จะให้และรับฟังจากกลุ่ม ส่งเสริมให้สำรวจสิ่งที่ค้างคาใจ และเปิดโอกาสการสนทนา

4. ผู้วิจัยนำรูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ด้วยวิธี IOC โดยผู้เชี่ยวชาญเพื่อพิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมด้านความมุ่งหมาย การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และขั้นตอนการให้การให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ค่าเฉลี่ย ($M = 2.50 - 4.00$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($SD < 1.00$) เป็นเกณฑ์ในการพิจารณาหลังจากนั้นผู้วิจัยจึงนำรูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่ผ่านการตรวจสอบแล้ว ไปทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

5. ผู้วิจัยนำรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไข ไปทดลองใช้ กับกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์จำนวน 8คน จำนวน 6ครั้ง เป็นเวลา 3สัปดาห์ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับกระบวนการ ขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหา และวิธีการประเมินผลของรูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ตลอดจนหาความบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง และผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งก่อนที่จะนำรูปแบบดังกล่าวไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 2 กำหนดการของรูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

รายละเอียดโปรแกรมการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ		
ครั้งที่	เสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัว	เทคนิคการให้คำปรึกษาหลักในแต่ละครั้ง
1) 13 มิถุนายน พ.ศ. 2560	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	1. แนวคิดของคอเรียในการปฐมนิเทศ (Corey.2012.87-93) 2. การให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางของคาร์ล รอเจอร์ส 3. เทคนิคของทอมสัน (Thompson. 2003:39)
2) 15 มิถุนายน พ.ศ. 2560 (R4)	การเสริมสร้างความหยุนตัวด้านการวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหา (Causal Analysis)	1. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ของฟรีสซ์ เฟิร์ลส และลอรา เฟิร์ลส (Gestalt Group Techniques) (Thompson. 2003:76) (Corey. 2004: 312) 2. ใช้เทคนิคแบบผสมผสาน (Thompson. 2003:35-69)
3) 17 มิถุนายน พ.ศ. 2560 (S1)	การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-worth)	1. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม Group Techniques) (Thompson. 2003:76) (Corey. 2004: 312) 2. ใช้เทคนิคผสมผสาน (Eclectic Techniques for Group Therapy)
4) 18 มิถุนายน พ.ศ. 2560 (S2)	การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence)	1. การให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางของคาร์ล รอเจอร์ส (Thompson.2003:76) (Corey. 2004: 255) 2. เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น

ตาราง 2 (ต่อ)

รายละเอียดโปรแกรมการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่อนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ		
ครั้งที่	เสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่อนตัว	เทคนิคการให้คำปรึกษาหลักในแต่ละครั้ง
5) 20 มิถุนายน พ.ศ. 2560 (R1)	การเสริมสร้างความหย่อนตัวด้านการควบคุมอารมณ์ (Emotion Regulation)	1. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริงจริง (Reality Group Techniques) ของวิลเลียม กลาสเซอร์ (Thompson. 2003: 211) อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550.199-210) ได้ โดยใช้ระบบ WDEP (Wubbolding.2000.) 2. กลยุทธ์ที่จะช่วยในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
6) 24 มิถุนายน พ.ศ. 2560 (R5)	การเสริมสร้างความหย่อนตัวด้านการเห็นอกเห็นใจ (Empathy)	1.การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ของฟรีสซ์ เฟิร์ลส และลอรา เฟิร์ลส (Gestalt Group Techniques) (Thompson. 2003:71-96) (Corey. 2004: 312) 2. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) (Rational Emotive Behavior Therapy Group Counseling Theory) (Corey. 2004: 395-396)) 3. เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น
7) 25 มิถุนายน พ.ศ. 2560 (S3)	การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองด้านการเคารพตนเอง (Self-respect)	1. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีวิเคราะห์สัมพันธภาพ (Transactional Analysis in Group)อีริก เบิร์น (Eric Berne 2. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) (Rational Emotive Behavior Therapy Group Counseling Theory) (Corey. 2004: 395-396 3. เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น (Thomas. 2014 อ้างอิงจาก สกล วรเจริญศรี. 2560: 158)
8) 27 มิถุนายน พ.ศ. 2560 (R6)	การเสริมสร้างความหย่อนตัวด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy)	1. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) (Rational Emotive Behavior Therapy Group Counseling Theory) (Corey. 2004: 395-396) 2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบโซลูชัน-โฟกัส (Solution-Focused Brief Therapy: SFBT) ซาเซอร์และโดลาน (Corey. 2012: 415-437 cited in Shazerand Dolan. 2007) 3. เทคนิคแบบผสมผสาน (Thompson.2003:35-69)

ตาราง 2 (ต่อ)

รายละเอียดโปรแกรมการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่อนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ		
ครั้งที่	เสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่อนตัว	เทคนิคการให้คำปรึกษาหลักในแต่ละครั้ง
9) 29 มิถุนายน พ.ศ. 2560 (S4)	การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองด้านการรู้สึกรู้ว่าตนเองมีประสิทธิภาพ (Self-competence)	1. ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบโซลูชัน-โฟกัส (Solution-Focused Brief Therapy: SFBT) ชาเซอร์และโดลาน (Corey. 2012: 415-437 cited in Shazer and Dolan. 2007) 2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ของฟรีสซ์ เฟิร์ลส และลอรา เฟิร์ลส (Gestalt Group Techniques) (Thompson.2003:71-96) (Corey. 2004:312) 3. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling in Group) 4. เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น (Thomas. 2014 อ้างอิงจาก สกล วรเจริญศรี. 2560: 158)
10) 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 (R3)	การเสริมสร้างความหย่อนตัวด้านการมองโลกในแง่ดี (Optimism)	2. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ (Transactional Analysis in Group) อีริค เบิร์น (Eric Berne) 2. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling in Group)
11) 2 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 (R2)	การเสริมสร้างความหย่อนตัวด้านการควบคุมความหุนหันพลันแล่น (Impulse Control)	1. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริงจริง (Reality Group Techniques) ของวิลเลียม กลาสเซอร์ (Thompson. 2003: 211) อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550.199-210) 1) ระบบ WDEP (Wubbolding.2000.) 2. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling in Group) 3. เทคนิคแบบผสมผสาน (Thompson. 2003:35-69)

ตาราง 2 (ต่อ)

รายละเอียดโปรแกรมการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่อนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ		
ครั้งที่	เสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่อนตัว	เทคนิคการให้คำปรึกษาหลักในแต่ละครั้ง
12) 4 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 (R7)	การเสริมสร้างความหย่อนตัวด้านการก้าวออกจากสิ่งเดิมเพื่อให้เห็นมุมมองด้านบวกของชีวิต (Reaching Out)	1. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริงจริง (Reality Group Techniques) วิลเลียม กลาสเซอร์ (Thompson. 2003: 211) 1) ระบบ WDEP (Wubbolding.2000.) 2. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม(Behavioral Counseling in Group) 3. กิจกรรมความรู้สึกของฉัน (My Feelings) และ "กิจกรรมพร 3 ประการ" (My Three Wishes) (Korp.Buther and Bergstrom. 1998 อ้างอิงจาก สกล วรเจริญศรี2560: 93-138)
13) 14 กรกฎาคม พ.ศ. 2560	ปัจเจกนิเทศ	1. แนวคิดของคอเรียในการปัจเจกนิเทศ (Corey.2012. 105) 2. การให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางของคาร์ล รอเจอร์ส
12 สิงหาคม พ.ศ. 2560	การติดตามผล	

การดำเนินการวิจัย

ในขั้นการเสริมสร้างการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่อนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการผู้วิจัยจะเก็บรวบรวมข้อมูลและดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

การกำหนดแบบแผนการทดลองผู้วิจัยได้เลือกแบบแผนการทดลองโดยใช้การทดลองแบบอนุกรมเวลาแบบมีกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว (The One-Group Time Series Design) (Rosenthal; & Rosnow. 2008: 102) การวิจัยวิธีนี้มักใช้กับการทดลองกับกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม เลือกใช้วิธีศึกษาก่อนหรือทดสอบก่อนและหลังกับกลุ่มเดียวในวิธีอนุกรมเวลา การทดสอบก่อนจะจัดให้มีขั้นตอนติดต่อกันระยะหนึ่ง ซึ่งวิธีนี้จะป้องกันองค์ประกอบที่จะมีผลต่อประวัติและวุฒิภาวะ

ตาราง 3 แบบแผนการทดลองโดยใช้การทดลองแบบอนุกรมเวลาแบบมีกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว
(The One-Group Time Series Design)

Baseline		Pretest	Treatment	Posttest	Follow Up
O ₁	O ₂	X	O ₃	O ₄	

ความหมายของสัญลักษณ์ มีดังนี้

- O₁ หมายถึง การวัดระดับความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวก่อนการทดลอง
ในระยะสัณฐาน(Baseline)
- O₂ หมายถึง การวัดระดับความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวก่อนการทดลอง
(Pretest)
- X หมายถึง ตัวแปรทดลองให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ (Treatment variable)
- O₃ หมายถึง การวัดระดับความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวหลังการทดลอง
(Posttest)
- O₄ หมายถึง การวัดระดับความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวระยะการ
ติดตามผล(Follow Up)

การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยจะดำเนินการทดลองโดยแบ่งระยะของการใช้รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจ
ในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
ดังนี้

1. ระยะเสัณฐาน ผู้วิจัยทำการนัดหมายกลุ่มทดลองเพื่อชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการ
เข้าร่วมรับการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีการวัดระดับความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัว
ก่อนการทดลองในระยะเสัณฐาน(Baseline)และเว้นช่วงห่าง 1 สัปดาห์เพื่อวัดระดับความภาคภูมิใจ
ในตนเองและความหยิ่งตัว ก่อนการทดลอง (Pretest)

2. การทดลองผู้วิจัยดำเนินการใช้รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและ
ความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ที่ผู้วิจัยสร้าง
ขึ้นที่มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ เป็นสถานที่สำหรับการทดลองใช้วิธีการสัมภาษณ์เป็น
รายบุคคลในการคัดเลือกสมาชิกกลุ่มใช้เกณฑ์การสัมภาษณ์ในการคัดเลือก คือ ความสมัครใจ
ความพร้อมในการเข้าร่วมการทดลองได้ตลอดช่วงของการให้คำปรึกษา13 ครั้ง หลังจากนั้นจะนัด
หมายสมาชิกกลุ่มทดลองเข้าร่วมประชุมเพื่อชี้แจงรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับการเข้าร่วมการทดลอง
มีการจัดห้องให้คำปรึกษาให้เหมาะสม เป็นส่วนตัวและปราศจากการรบกวน

3. หลังการทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ครั้งที่ 13 คือครั้งสุดท้าย ผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มทดลองทำแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัว ซึ่งจะเป็นคะแนนสำหรับระยะหลังการทดลอง (Posttest)

4. การติดตามผลการทดลองหลังจากการทดลองผ่านไปเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยนัดพบนักศึกษากลุ่มทดลองเพื่อทำแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี อีกครั้งเพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการติดตามผล (Follow up)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลในระยะที่ 2 ดังนี้

1. วิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

2. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ดังนี้

2.1 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของข้อคำถามแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ด้วยวิธี CVI (Content Validity Index: CVI) (Denise; et al. 2006: 489-497; Cited in Waltz; et al. 2005)

2.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation: rxy)

2.3 วิเคราะห์ความเชื่อมั่นโดยรวมและรายด้านของแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α – Coefficient) ของครอนบัค

3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์รายคู่ระหว่างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ใช้การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

4. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในระยะก่อนการทดลองระยะหลังการทดลองและระยะหลังการติดตามผลผู้วิจัยตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูล จากนั้นจึงวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนด้วย MANOVA; Repeated Measure

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์เพื่อความเข้าใจตรงกัน ดังนี้

$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติการแจกแจงที (t-distribution)
F	แทน	ค่าสถิติการแจกแจงเอฟ (F-distribution)
df	แทน	ระดับชั้นแห่งความอิสระ (Degree of freedom)
p	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
r	แทน	ค่าความสัมพันธ์
χ^2	แทน	ไค-สแควร์ (Chi-square)
GFI	แทน	ดัชนีวัดความกลมกลืน (Goodness-of-fit index)
AGFI	แทน	ดัชนีวัดความกลมกลืนหลังปรับ (Adjusted Goodness-of-fit index)
RMR	แทน	ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (Root mean squared residual)
*	แทน	ค่ามีนัยสำคัญทางสถิติ $p < .05$
**	แทน	ค่ามีนัยสำคัญทางสถิติ $p < .01$
SELFEST	แทน	ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem)
RESILIENT	แทน	ความยืดหยุ่นตัว (Resilience)
SWORTH	แทน	การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-worth)
SCONF	แทน	เชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence)
SRESP	แทน	เคารพตนเอง (Self-respect)
SCOMP	แทน	รู้สึกว่าตนเองมีประสิทธิภาพ (Self-competence)
RER	แทน	การควบคุมอารมณ์ (Emotion regulation)
RIC	แทน	การควบคุมความหุนหันพลันแล่น (Impulse control)
ROP	แทน	การมองโลกในแง่ดี (Optimism)
RCA	แทน	การวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหา (Causal analysis)
REM	แทน	การเห็นอกเห็นใจ (Empathy)
RSE	แทน	การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy)
RRO	แทน	การก้าวออกจากสิ่งเดิมเพื่อให้เห็นมุมมองด้านบวก (Reaching out)

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้แบ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูล 3 ข้อ ตามความมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
2. เพื่อสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
3. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในระยะสั้นฐาน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลของการศึกษาความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ตาราง 4 ข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ตอบแบบสอบถาม (n=600)

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
หญิง	303	50.50
ชาย	297	49.50
ชั้นปีที่ 1	141	23.50
ชั้นปีที่ 2	147	24.50
ชั้นปีที่ 3	146	24.33
ชั้นปีที่ 4	146	24.33
ชั้นปีที่ 5	20	3.34
รวม	600	100

จากตาราง 4 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับ ปริญญาตรี จากกลุ่มมหาวิทยาลัย 6 กลุ่ม กลุ่มละ 100 คน เป็นนักศึกษาเพศชายและหญิงในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 23.50 ชั้นปีที่ 2 3 และ 4 ร้อยละ 24.50 ส่วนนักศึกษาชั้นปีที่ 5 ร้อยละ 3.33

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับ และอันดับที่ความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษา
ระดับปริญญาตรี (n=600)

ความภาคภูมิใจในตนเอง	n = 600		ระดับ
	$\bar{X}$	SD	
ด้านเห็นคุณค่าในตนเอง	3.96	.608	สูง
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	4.01	.710	สูงที่สุด
ด้านเคารพตนเอง	3.99	.582	สูง
ด้านมีความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีประสิทธิภาพ	4.23	.542	สูงที่สุด
รวม	4.05	.494	สูงที่สุด

จากตาราง 5 พบว่าความภาคภูมิใจในตนเองโดยรวมและรายข้อของนักศึกษาระดับปริญญาตรี อยู่ในระดับมาก เรียงจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย 3 อันดับแรกได้แก่ ด้านมีความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีประสิทธิภาพด้านความเชื่อมั่นในตนเอง และด้านเคารพตนเอง ส่วนอันดับสุดท้ายคือ ด้านเห็นคุณค่าในตนเอง

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับ และอันดับที่ความความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ความหยุนตัว	n = 600		ระดับ
	$\bar{X}$	SD	
ด้านการควบคุมอารมณ์	4.03	.580	สูงที่สุด
ด้านการควบคุมความหุนหันพลันแล่น	3.99	.542	สูง
ด้านการมองโลกในแง่ดี	4.21	.529	สูงที่สุด
ด้านการวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหา	3.98	.654	สูง
ด้านการเห็นอกเห็นใจ	4.00	.574	สูง
ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง	4.02	.567	สูงที่สุด
ด้านการก้าวออกจากสิ่งเดิมเพื่อให้เห็นมุมมองด้านบวกของชีวิต	4.01	.791	สูงที่สุด
รวม	4.04	.483	สูงที่สุด

จากตาราง 6 พบว่า ความความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยรวม และรายข้อ อยู่ในระดับมาก เรียงจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย 3 อันดับแรก ได้แก่ ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการควบคุมอารมณ์ และ ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ส่วนอันดับสุดท้ายคือ ด้านการวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหา

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความภูมิใจในตนเองและความหย่อนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

	SWORT	SCONF	SRESP	SCOMP	RER	RIC	ROP	RCA	REM	RSE	RRO	SEST	RESILIEN
SWORT	1	.581**	.638**	.492**	.618**	.603**	.455**	.687**	.642**	.653**	.594**	.839**	.764**
SCONF		1	.554**	.423**	.497**	.480**	.424**	.494**	.497**	.478**	.445**	.817**	.592**
SRESP			1	.532**	.598**	.570**	.528**	.574**	.555**	.607**	.520**	.836**	.705**
SCOMP				1	.515**	.493**	.536**	.446**	.478**	.529**	.427**	.735**	.607**
RER					1	.669**	.530**	.654**	.516**	.633**	.549**	.686**	.810**
RIC						1	.588**	.597**	.589**	.594**	.528**	.661**	.805**
ROP							1	.463**	.529**	.546**	.428**	.595**	.712**
RCA								1	.654**	.674**	.557**	.680**	.827**
REM									1	.707**	.552**	.671**	.809**
RSE										1	.594**	.697**	.845**
RRO											1	.613**	.780**
SEST												1	.822**
RESILIEN													1

** P<.01

จากตาราง 7 พบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยรวมมีความมีความสัมพันธ์กันทางบวกระดับมากที่สุดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าความภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกด้าน

ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์ค่าของความสัมพันธ์ของความภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ตัวแปร	ความหยุนตัว		P
	ค่าความสัมพันธ์ (r)	ร้อยละความสัมพันธ์ (r ² *100)	
ความภาคภูมิใจในตนเอง	.822**	67.56	.000

** P<.01

จากตาราง 8 พบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มีความสัมพันธ์กันทางบวกคิดเป็นร้อยละ 67.56 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ผลของการสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

1. ผู้วิจัยศึกษาและทบทวนเอกสาร ตำราเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่มที่จะนำมาใช้ในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

2. ผู้วิจัยพิจารณาเลือกแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคสำหรับรูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มโดยพิจารณาจากองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ได้มาจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันจากการศึกษาวิจัยในระยะที่ 1 เพื่อให้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ที่มีความสอดคล้องกับการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เป็นการออกแบบรูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ที่มีโครงสร้างรูปแบบ แนวคิด เป้าหมาย วิธีการดำเนินการ โดยการบูรณาการเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม 7 ทฤษฎี รวมทั้งเทคนิคเชิงสร้างสรรค์

และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น ประกอบด้วย 7 เทคนิค และ 5 เทคนิค (Thompson. 2003: 35-69) และกลยุทธ์การแก้ปัญหา กลยุทธ์ที่จะช่วยในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (เพ็ญนภา กุลนภาดล. 2560: 230-231) ดังนี้

1. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบโซลูชันโฟกัส
2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบการให้คำปรึกษาด้วยการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
3. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
4. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์
5. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง
6. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีวิเคราะห์การสื่อสาร
7. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริง
2. เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น นำมาประยุกต์ใช้ 7 เทคนิค คือ 1) “กิจกรรมสิ่งที่ดีในชีวิต” (Good things in your life) (สกล วรเจริญศรี. 2560: 158; อ้างอิงจาก Thomas. 2014) 2) “กิจกรรมฉันชอบตนเองเพราะ” (I Like me Because) 3) “กิจกรรมเป้าหมายชีวิตของฉัน” (My goals) 4) “กิจกรรมร่องรอยชีวิต (Life Nodes) 5) “กิจกรรมวาดภาพตัวเอง” (Self-portrait) 6) เทคนิคการขว้างลูกบอล (Throwing Balls technique) 7) “กิจกรรมความรู้สึกของฉัน” (My Feelings) 8) “กิจกรรมพร 3 ประการ” (My Three Wishes) (สกล วรเจริญศรี. 2560: 93-138; อ้างอิงจาก Korp.Buther; & Bergstrom. 1998)
3. (Thompson. 2003: 35-69) นำมาประยุกต์ใช้ 5 เทคนิค 1) เทคนิคการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มโดยใช้กิจกรรมบอกชื่อรอบวง (name circle) 2) เทคนิคตั้งคำถามรู้หรือไม่รู้ (Known/Not Known) 2) เทคนิครู้หรือไม่รู้ (Known/Not Known) (Thompson. 2003:39) 3) เทคนิคการพูดกับตัวเอง (Talk to Yourself) (Thompson. 2003: 50) 4) เทคนิคแผนที่ชีวิต (Map of Life) (Thompson. 2003: 62) 5) เทคนิคคุณคือใคร? (Who are You?) (Thompson. 2003: 63) และ
4. กลยุทธ์การแก้ปัญหา กลยุทธ์ที่จะช่วยในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (เพ็ญนภา กุลนภาดล. 2560: 230-231).

โดยสามารถสรุปเป็นตารางและรายละเอียดของรูปแบบ (ดังภาคผนวก) ได้ดังนี้

1. การให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางของคาร์ล รอกเจอร์ส (Thompson. 2003: 76) (Corey. 2004: 255) ประกอบด้วย
 - 1) เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นเทคนิคพื้นฐานสำคัญเป็นการให้ความสนใจและตั้งใจรับฟังสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูดด้วยความสนใจ ทำความเข้าใจกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูด รวมทั้งเข้าใจอารมณ์และความรู้สึก จับใจความสำคัญ และรับฟังจนกว่าสมาชิกพูดจบ (Thompson. 2003: 76) (Corey. 2004: 272)

2) เทคนิคการสนับสนุน (Supporting) โดยเน้นให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกดีกับตัวเอง ลดความวิตกกังวลโดยสนับสนุนให้เกิดการสื่อสารและบรรยากาศที่ดี (Thompson. 2003:76) (Corey. 2004: 273)

3) เทคนิคการสื่อสารเพื่อการสร้างสายสัมพันธ์ (Communicating to Enhance Relationships) เน้นการให้ความสนใจ ฟังอย่างตั้งใจ ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมไม่ใช่บุคลิกภาพ (Thompson. 2003: 76) (Corey. 2004: 273)

4) เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard and acceptance) (Corey. 2012: 93)

2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ของฟรีสซ์ เฟิร์ลส และลอรา เฟิร์ลส (Gestalt Group Techniques) (Thompson. 2003: 71-96) (Corey. 2004: 312) ประกอบด้วย

1) เทคนิคการเผชิญ (Confrontation) ผู้วิจัยชี้และยืนยันให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตระหนักถึงความไม่สอดคล้องของตนเอง และตระหนักถึงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง และสมาชิกกลุ่มจำเป็นที่จะต้องระบุถึงความไม่สอดคล้อง ความขัดแย้ง หรือสาระที่ยุ่งเหยิงในการแสดงพฤติกรรม ความคิดความรู้สึกของตนเอง เพื่อจะได้สามารถแสดงทัศนะเกี่ยวกับการแก้ไขความไม่สอดคล้องดังกล่าว แล้วจึงจะระบุกระบวนการในการเปลี่ยนแปลงเสริมสร้างความขัดแย้งในตนเอง (Thompson. 2003: 76)

2) เทคนิคการจัดการกับสิ่งที่ค้างคาใจ (Working through Unfinished business) จะช่วยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึกด้านลบที่ติดอยู่ในใจ (Thompson. 2003: 77)

3) เทคนิคการอยู่กับปัจจุบัน (The Principle of the now) จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้กับการเรียนรู้ที่จะเห็นคุณค่าและประสบการณ์กับปัจจุบันขณะอย่างเต็มที่ในที่นี้และเดี๋ยวนี้ (The Here- and- now) ใช้คำถาม “How” “อย่างไร” “What” “อะไร” หลีกเลียงคำถามว่า “ทำไม” “Why” (Thompson. 2003:71)

4) เทคนิคเก้าอี้ที่ว่างเปล่า (The Empty Chair Technique) จะช่วยให้สมาชิกเข้าใจและจัดการกับความคับข้องใจ ความโกรธ ความขุ่นเคืองใจและภาวะที่ค้างคาใจ เช่น นำเอาความรู้สึกเสียใจไปวางกับเก้าอี้ตัวหนึ่ง และทำการสนทนากับความเสียใจนั้นเพื่อทำให้เกิดการตระหนักรู้ต่อความโกรธของตนเองมากขึ้น (Thompson. 2003: 76)

5) เทคนิคการตระหนักรู้ (Awareness Continuum) จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจประสบการณ์ที่ผ่านมาใส่ใจและตระหนักรู้อย่างต่อเนื่องในชีวิตในกับสิ่งที่กำลังประสบอยู่ปัจจุบัน เช่น “คุณรู้สึกกังวลใจกับร่างกายของคุณอย่างไรในขณะนี้” “คุณกำลังประสบกับอะไรในขณะนี้” “คุณกำลังพยายามถอนตัวจากสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับคุณอยู่ตอนนี้หรือไม่ และในขณะนี้คุณใช้วิธีใดในการหลีกเลียงความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์” “ตอนนี้คุณรู้สึกเช่นใด เมื่อคุณอยู่ที่นี้และพยายามที่จะพูด” เป็นต้น (Thompson. 2003: 83)

6) เทคนิคการสนทนา (Dialoguing) จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้สนทนาที่แตกต่างหลากหลาย เพื่อตระหนักรู้ถึงความขัดแย้งภายในตัวบุคคล โดยให้สมาชิกทดลองพูดบทสนทนาในรูปแบบที่ตรงกันข้ามกันเช่น พูดดีกับพูดแข็งกระด้าง เป็นต้น (Thompson. 2003: 71)

7) เทคนิคคุณสมารถอยู่กับปัจจุบันไหม? (Can You Stay with This Feeling?) จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจของตนเองและต้องการหลีกเลี่ยงความรู้สึกดังกล่าว และฝึกให้สมาชิกกลุ่มเผชิญกับความรูสึกดังกล่าวในปัจจุบันขณะ เพื่อฝึกความกล้าหาญ ความเต็มใจที่จะอดทนต่อความเจ็บปวด ซึ่งเป็นอีกหนทางหนึ่งของความงอกงาม (Thompson. 2003: 85)

3. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบโซลูชัน-โฟกัส(Solution-Focused Brief Therapy: SFBT) ชาเซอร์และโดลาน (Corey. 2012: 415-437; cited in Shazer; & Dolan. 2007)

1) คำถามลำดับขั้น (Scaling Questions) ผู้นำกลุ่มจะใช้คำถามลำดับขั้นเมื่อไม่สามารถสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงในตัวสมาชิกในเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึก และการสื่อสาร ช่วยให้สมาชิกกลุ่มสนใจมากขึ้นในสิ่งที่สมาชิกกำลังทำอยู่ และทำอย่างไรที่จะก้าวไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่สมาชิกตั้งใจไว้ ผู้นำกลุ่มสามารถประยุกต์ใช้เทคนิคนี้ได้อย่างสร้างสรรค์ เพื่อที่จะดึงประสบการณ์ในมุมกว้างของสมาชิก รวมทั้ง “การยอมรับนับถือตนเอง การเปลี่ยนแปลงก่อนเข้ากลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองสิ่งที่ได้ลงทุนไปเพื่อการเปลี่ยนแปลง งานหนักที่ได้ทำไปเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ปรารถนา การให้ความสำคัญเป็นอันดับต้น ๆ กับปัญหาที่ต้องการแก้ไข ความหวัง และการประเมินผลความก้าว” ความสำคัญของผู้นำกลุ่มที่จะประเมินตนเองว่านำกลุ่มให้ก้าว:ได้ขนาดไหน

2) คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) ในการทำกลุ่ม ผู้รับบริการมาด้วยปัญหาที่วนเวียนอยู่ในหัว แม้ว่าเขาอาจจะพบทางออกบ้างแล้วก็ตาม แต่ทางออกเหล่านี้ถูกครอบงำด้วยตัวปัญหาที่รุมเร้าจนดูเหมือนหมดหวัง ผู้นำกลุ่มจะใช้การสนทนาที่มองโลกในแง่ดีพูดคุยกับสมาชิกให้บรรลุเป้าหมายเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ วิธีการบรรลุเป้าหมายได้ถูกพัฒนาด้วยสิ่งที่เรียกว่า “คำถามปาฏิหาริย์” ซึ่งปกติจะมีรูปแบบคำถามดังนี้ “ถ้ามีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น ปัญหาที่มีอยู่มันอันตรธานหายไปในช่วงข้ามคืน คุณรู้ได้อย่างไรว่าปัญหาหมดไปแล้ว? และอะไรที่จะแตกต่างไปจากเดิม?” สมาชิกจะถูกกระตุ้นให้ตอบคำถามที่ว่า “อะไรที่จะแตกต่างไปจากเดิม” แทนที่จะมัวนั่งมองดูปัญหา แท้จริงแล้วคำถามปาฏิหาริย์ถูกออกแบบมาเพื่อให้สมาชิกสามารถวาดภาพในความคิดว่าชีวิตจะเป็นอย่างไรเมื่อปัญหาหมดไป ถ้าสมาชิกรู้สึกว่าการความมั่นใจและความปลอดภัยมากกว่า

3) การตั้งคำถาม (Questioning) มุ่งเฉพาะประเด็นปัญหา กระบวนการกลุ่มก็จะอยู่บนหนทางของการหาคำตอบให้กับปัญหา (Solution) การสร้างบริบทกลุ่มที่ซึ่งสมาชิกสามารถเรียนรู้มากขึ้นเกี่ยวกับความสามารถและทรัพยากรของตนเอง เป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้สมาชิกเรียนรู้แก้ไขปัญหามาของเขาเองได้

4. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม(Behavioral Counseling in Group)

1) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) มีแนวความคิดว่าพฤติกรรมมนุษย์หากได้รับการฝึกฝนบ่อยครั้งร่วมกับการเสริมแรงจะช่วยให้ผู้รับบริการมีความชำนาญและมั่นใจ กล้าที่จะนำไปใช้ในชีวิตจริงมากขึ้นเป็นไปตามหลักการเรียนรู้แบบลงมือกระทำ

2) เทคนิคการฝึกทักษะ (Skills training) เป็นการฝึกพฤติกรรมใหม่ เพื่อนำไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เตรียมความพร้อมให้เกิดความมั่นใจในพฤติกรรมใหม่ โดยไม่มีตัวแบบ เกิดการเรียนรู้ในกลุ่มที่ปลอดภัย ได้รับข้อคิดเห็นจากสมาชิก เป็นการเสริมแรงในการนำประสบการณ์ใหม่ไปใช้ในชีวิตประจำวัน (Corey. 2012)

5. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีวิเคราะห์สัมพันธภาพ(Transaction Analysis in Group) โดยอีริก เบิร์น (Eric Berne)

1) เทคนิคการวิเคราะห์เกมสื่อสาร (Game Analysis) มีแนวความคิดการติดต่อประสานงานเป็นพื้นฐานในการสื่อสาร ซึ่งการสื่อสารนี้เป็นไปเพื่อการแลกเปลี่ยนการเห็นอกเห็นใจ (Stroke) แต่เกมที่ใช้ในการสื่อสารมักจบลงด้วยความรู้สึกที่ไม่ดีทั้งสองฝ่าย ซึ่งบุคคลมักใช้ไว้เพื่อป้องกันความใกล้ชิด การที่สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงเกมที่ใช้ในการติดต่อทั้งการเป็นผู้ใช้เกมหรือเป็นผู้ได้รับเกม จะช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงผลของเกมและไม่ใช้เกมชีวิตในการติดต่ออีกต่อไป

2) เทคนิคการให้แสดมปีชีวิต มีแนวคิด การให้แสดมปีสีต่างๆ เป็นสัญลักษณ์ของความรู้สึกต่างๆ เป็นการสรุปภาพของชีวิตปัจจุบัน ช่วยให้สมาชิกเห็นภาพของตนเองภายหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ว่าปัจจุบันความรู้สึกของตนเองเป็นอย่างไร ได้แก่ แสดมปีสีทอง หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง ภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง แสดมปีสีน้ำตาล หรือสีเทา หมายถึง ความรู้สึกหดหู่เห็นว่าตัวเองบกพร่อง แสดมปีสีขาว หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองเป็นผู้บริสุทธิ์ เป็นผู้ที่ถูกต้องเสมอ ใครว่ากล่าวติเตียนไม่ได้แสดมปีสีแดง หมายถึง ความรู้สึกโกรธ ขุ่นเคืองไม่พอใจ แสดมปีสีน้ำเงิน หมายถึง ความรู้สึกเหงา เศร้าสร้อย

3) เทคนิคการวิเคราะห์สภาวะตัวตน (Ego state Analysis) ตามแนวคิดที่ว่าบุคคลมักตัดสินใจจากเหตุการณ์ในอดีตซึ่งเหมาะสมเหตุการณ์นั้นเพื่อความอยู่รอดซึ่งอาจใช้ไม่ได้เสมอไป แต่สามารถตัดสินใจใหม่ได้โดยการเรียนรู้สภาวะของตน (P-A-C) และทำการสื่อสารให้สอดคล้องกับสภาวะนั้น

6. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) (Rational Emotive Behavior Therapy Group Counseling Theory) (Corey. 2004: 395-396)

1) การสอนการพูดกับตัวเองเพื่อการแก้ไขปัญหา (Teaching Coping Self-statement) (จัดว่าเป็น Cognitive Methods in REBT Group) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนว่า ความเชื่อที่ทำลายตนเองสามารถได้รับการแทนที่ด้วยการสร้างคำพูดที่มีเหตุผลเพื่อการแก้ไขปัญหา โดยที่สมาชิกกลุ่มจะควบคุมวิธีการพูด ด้วยการเขียนและการวิเคราะห์คำพูดของตนเอง เช่น “ฉันต้องทำ

ให้ดี สมบูรณ์แบบ ถ้าฉันทำผิดพลาด จะเป็นสิ่งที่เลวร้าย” ฉันไม่สามารถทนต่อความผิดพลาดนั้นได้ เมื่อฉันไม่สมบูรณ์แบบ” “บุคคลจะให้การยอมรับฉันและรักฉัน เมื่อฉันมีความสมบูรณ์แบบเท่านั้น และฉันต้องการยอมรับจากผู้อื่น เพื่อที่จะรู้สึกมีคุณค่า” และแทนที่ถ้อยคำที่เป็นการทำลายตนเอง ด้วยคำพูดที่เป็นการจัดการกับปัญหาได้ เช่น “ฉันยังคงสามารถยอมรับตนเอง แม้ว่าฉันจะไม่สมบูรณ์แบบ” “ถึงแม้ว่าฉันชอบทำให้ดีที่สุด แต่ฉันก็ไม่จำเป็นต้องผลักดันตนเอง ด้วยการกระทำที่เกินความเป็นจริง” “ถึงแม้ว่าฉันจะล้มเหลวในภารกิจ แต่ฉันก็สามารถยอมรับตนเองได้” “ฉันไม่จำเป็นต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบ เพื่อที่จะเกิดความรู้สึกว่า มีคุณค่าในฐานะที่เป็นคนหนึ่ง” (Corey. 2004: 402-410; cited in Ellis. 2001)

2) ฝึกการต่อสู้กับความละอายใจ (Shame-attacking Exercises) (Emotive Methods in REBT Group) เหตุผลของการต่อสู้กับความละอายใจก็คือ ความวิตกกังวลมักจะมีผลมาจากความละอายใจ ความรู้สึกผิด และการประณามตนเอง ดังนั้น เมื่อบุคคลสามารถจัดการและเผชิญกับความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่อยู่เบื้องหลังความรู้สึกต่างๆ ได้อย่างตรงไปตรงมาแล้ว บุคคลดังกล่าวก็จะสามารถจัดการถูกรบกวนทางอารมณ์ได้ดีขึ้น

3) การเสริมแรงและการลงโทษ (Reinforcement and Penalties) เป็นวิธีการที่นำมาใช้เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง โดยที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนให้เสริมแรงตนเอง เมื่อประสบความสำเร็จในการทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายด้วยการอ่านนิยาย การชมภาพยนตร์ การดูคอนเสิร์ต หรือการรับประทานอาหารที่โปรดปราน เป็นต้น

4) การฝึกทักษะ (Skills Training) เป็นการฝึกทักษะเฉพาะด้านที่สมาชิกกลุ่มยังขาดอยู่ ไปพร้อมๆ กับขจัดความคิดที่บกพร่องของสมาชิกกลุ่ม ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกมั่นใจในตนเองมากขึ้น

7. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริงจริง (Reality Group Techniques) ของวิลเลียม กลาสเซอร์ (Thompson. 2003: 211) อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550. 199-210) โดยใช้ระบบ WDEP (Wubbolding. 2000) ระบบ WDEP

W= Wants คือ ความต้องการ

D= Direction and Doing คือ พฤติกรรมหรือการปฏิบัติ

E= Self Evaluation คือ การประเมินตนเอง และ

P= Planning คือ การวางแผน

และใช้เทคนิคการสร้างพันธสัญญา (Commitment)

รวมทั้ง (Thompson. 2003: 35-69) ประกอบด้วย 1)เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มโดยใช้กิจกรรมบอกชื่อรอบวง (name circle) เทคนิคตั้งคำถามรู้หรือไม่รู้ (Known/Not Known) 2) เทคนิครู้หรือไม่รู้ (Known/Not Known) (Thompson. 2003:39)3) เทคนิคการพูดกับตัวเอง (Talk to Yourself) (Thompson. 2003: 50) คือ เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น (สกล วรเจริญศรี. 2560: 158; อ้างอิงจาก Thomas. 2014) 1) “กิจกรรมพร

3 ประการ” (My Three Wishes) 2) “กิจกรรมฉันชอบตนเองเพราะ.....” (I Like me Because.....) 3) “กิจกรรมเป้าหมายชีวิตของฉัน” (My goals) 4) “กิจกรรมร่องรอยชีวิต (Life Nodes) 5) “กิจกรรมวาดภาพตัวเอง” (Self-portrait) 6) เทคนิคการขว้างลูกบอล (Throwing Balls technique) ใช้เปิดประเด็นในการพูดคุยให้สนุกสนาน 7) “กิจกรรมความรู้สึกของฉัน” (My Feelings) 4) เทคนิคแผนที่ชีวิต (Map of Life) (Thompson. 2003: 62) 5) เทคนิคคุณคือใคร? (Who are You?) (Thompson. 2003: 63)

3. ผลการใช้รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ในระยะเส้นฐานก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

3.1 ผลการใช้รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในระยะเส้นฐานก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

ตาราง 9 ระดับความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในระยะเส้นฐาน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

คนที่	ระยะเส้นฐาน		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		การติดตามผล	
	ความภาคภูมิใจในตนเอง	ความหยิ่งตัว	ความภาคภูมิใจในตนเอง	ความหยิ่งตัว	ความภาคภูมิใจในตนเอง	ความหยิ่งตัว	ความภาคภูมิใจในตนเอง	ความหยิ่งตัว
1	1.35	1.74	1.75	2.00	3.75	3.40	3.85	3.37
2	2.05	2.60	2.40	2.71	3.40	3.49	3.50	3.43
3	3.45	3.51	3.35	3.29	3.00	3.00	3.25	3.94
4	2.15	2.31	3.40	3.00	3.90	3.80	3.75	3.86
5	1.96	2.11	2.90	2.40	3.30	3.69	3.40	3.63
6	2.20	2.40	2.30	3.39	3.80	4.09	3.80	4.09
7	2.00	2.31	3.15	2.23	3.90	3.66	3.80	3.75
8	1.75	1.74	1.80	1.54	3.60	3.43	3.80	3.51

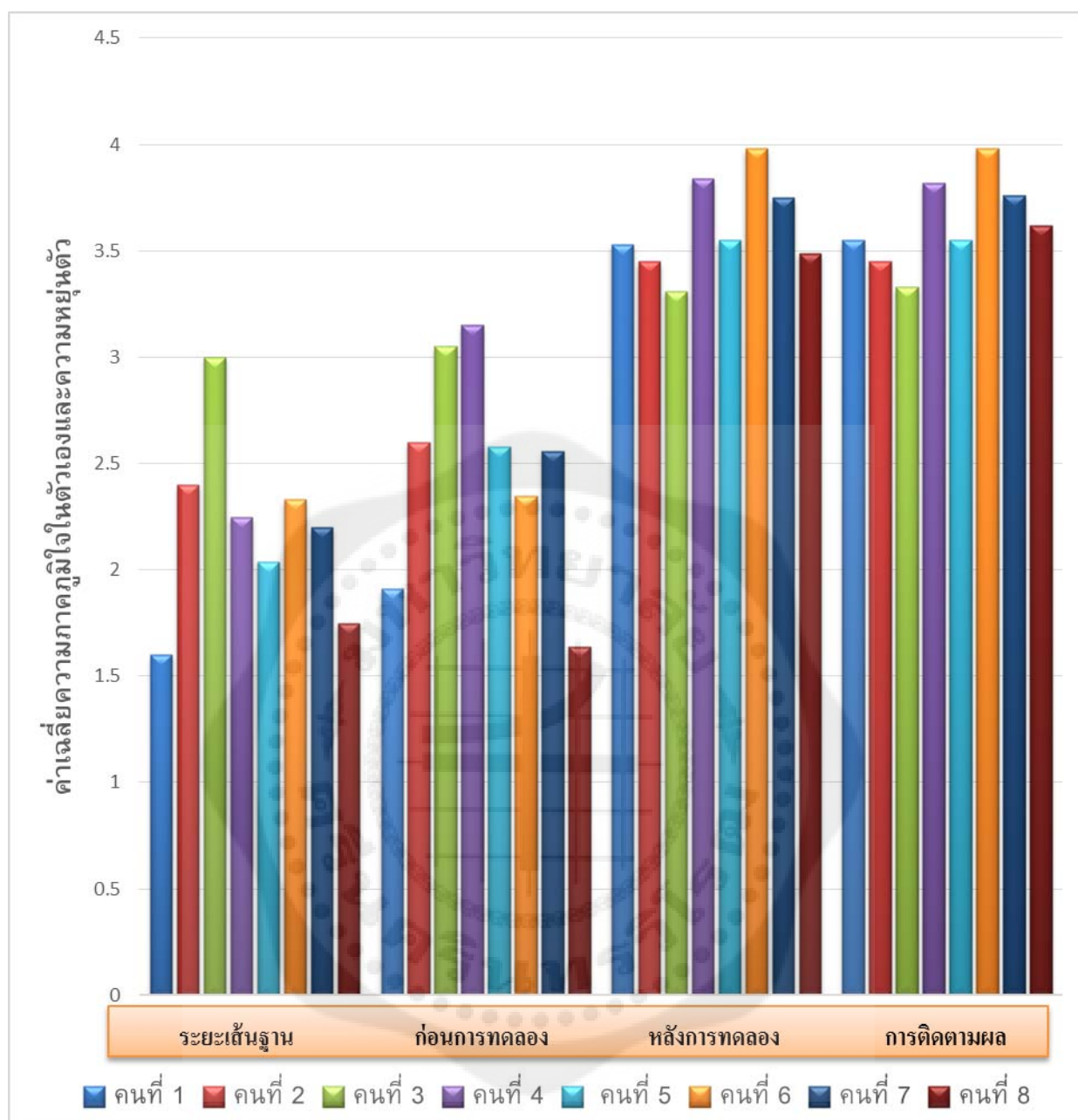
จากตาราง 9 ระดับความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ในระยะเส้นฐาน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของระดับความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในระยะเส้นฐาน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

ตัวแปร	ระยะ เส้นฐาน	ผลการทดสอบ			F-Multivariate	F-Univariate
		ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง	การติดตาม ผล		
ความภาคภูมิใจ ในตนเอง	2.10	2.63	3.58	3.64	7.556**	18.675**
ความหยิ่งตัว	2.34	2.44	3.56	3.57		17.508**

** P<0.1

จากตาราง 10 ระดับความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในระยะก่อนเส้นฐาน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



ภาพประกอบ 6 การใช้รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหุ่่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในระยะเริ่มต้น ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ของกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน

จากภาพประกอบ 6 สรุปได้ว่าการใช้รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหุ่่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในระยะเริ่มต้น ก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน หลังการทดลองและการติดตามผลแตกต่างกันโดยหลังการทดลอง ความภาคภูมิใจในตนเองและความหุ่่นตัวสูงกว่าก่อนการทดลอง และหลังการทดลองและการติดตามผลความภาคภูมิใจในตนเองและความหุ่่นตัวไม่มีความแตกต่างกัน

ตาราง 11 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของความแตกต่างของระดับความภาคภูมิใจในตนเองของ
นักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในระยะพื้นฐาน
ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

ผลการทดสอบ	$\bar{X}$	ระยะเส้น ฐาน	ก่อนการ ทดลอง	หลังการทดลอง	การติดตามผล
ระยะเส้นฐาน	2.10		-0.5250	-1.4750*	-1.5375*
ก่อนการทดลอง	2.63			-0.9500*	-1.0125*
หลังการทดลอง	3.58				-0.0625
การติดตามผล	3.64				

* $P < .05$

จากตาราง 11 เมื่อทดสอบความแตกต่างความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาเป็นรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni พบว่า การวัดระดับความภาคภูมิใจในตนเองก่อนการทดลองที่วัดก่อนการทดลอง ครั้งที่ 1 ระยะเส้นฐาน (Baseline) และวัดก่อนการทดลอง ครั้งที่ 2 วัดระดับความภาคภูมิใจในตนเองก่อนการทดลอง (Pretest) มีระดับความภาคภูมิใจในตนเองไม่แตกต่างกัน ความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษา ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองมีความแตกต่างกัน โดยหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 ส่วนหลังการทดลอง และการติดตามผลพบว่าสูงขึ้นไม่แตกต่างกัน

ตาราง 12 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของความแตกต่างของระดับความหยุนตัวของนักศึกษาระดับ
ปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในระยะพื้นฐาน ก่อนการทดลอง
หลังการทดลอง และการติดตามผล

ผลการทดสอบ	$\bar{X}$	ระยะเส้น ฐาน	ก่อนการ ทดลอง	หลังการทดลอง	การติดตาม ผล
ระยะเส้นฐาน	2.10		-0.1000	-1.2250*	-1.2286*
ก่อนการทดลอง	2.63			-1.1250*	-1.1286*
หลังการทดลอง	3.58				-0.0036
การติดตามผล	3.64				

* $P < .05$

จากตาราง 12 เมื่อทดสอบความแตกต่างของความหยุนตัวของนักศึกษาเป็นรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni พบว่า ระดับความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวก่อนการทดลองที่วัดก่อนการทดลอง ครั้งที่ 1 ในระยะเส้นฐาน และก่อนการทดลอง มีระดับความหยุนตัวไม่แตกต่างกัน ความหยุนตัวของนักศึกษาก่อนการทดลอง และหลังการทดลองมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 โดยหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยความหยุนตัว สูงกว่าก่อนการทดลอง ส่วนหลังการทดลองและการติดตามผลพบว่าสูงขึ้นไม่แตกต่างกัน

3.2 สรุปการใช้รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ผู้วิจัยสรุปให้เห็นถึงการใช้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ประยุกต์ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกและการกระทำในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

1. การใช้รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ครั้งที่ 1 เรื่อง การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ ใช้ระยะเวลา 1.30 ชั่วโมง วันที่ 13 มิถุนายน พ.ศ. 2560 สถานที่ ห้องปฏิบัติการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ เพื่อแนะนำตัวและสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และสร้างความคุ้นเคยในระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง ชี้แจงสมาชิกเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ และความสำคัญของการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง “ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษา” ชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงข้อตกลงเบื้องต้นของกลุ่มเกี่ยวกับบทบาทของ สมาชิกกลุ่มกฎในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม การรักษาความลับของสมาชิกกลุ่ม

ผู้วิจัยใช้เทคนิคของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง เน้นเพื่อเสริมสร้างความเชื่อในศักยภาพ หากบุคคลได้รับความมั่นใจและเป็นตัวของตัวเองจะมีความพร้อมที่จะนำตนเองและเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างสร้างสรรค์ สามารถพัฒนาตนเองเต็มตามความสามารถ เข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง มีความสอดคล้องภาพลักษณ์ตนเองกับประสบการณ์ ใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ เป็นเทคนิคพื้นฐานสำคัญเป็นการให้ความสนใจและตั้งใจรับฟังสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูดด้วยความสนใจ ทำความเข้าใจกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูด รวมทั้งเข้าใจอารมณ์และความรู้สึก จับใจความสำคัญ และรับฟังจนกว่าสมาชิกพูดจบ เทคนิคการสนับสนุน โดยเน้นให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกดีกับตัวเอง ลดความวิตกกังวลโดยสนับสนุนให้เกิดการสื่อสารและบรรยากาศที่ดี เทคนิคการสื่อสารเพื่อการสร้างสายสัมพันธ์ เน้นการให้ความสนใจ ฟังอย่างตั้งใจ ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมไม่ใช่บุคลิกภาพ การแนะนำตัวและสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และสร้างความคุ้นเคย

ในระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเองเทคนิคการสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มโดยใช้กิจกรรมบอกชื่อรอบวง เทคนิคตั้งคำถามรู้หรือไม่รู้ รวมถึงทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ทักษะการให้ข้อเสนอแนะ ทักษะการตั้งคำถาม และ ทักษะสรุปความ เพื่อสร้างสัมพันธภาพในคำปรึกษาระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ เน้นการพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการเผยตนเอง การสร้างความไว้วางใจ ในกลุ่มการเป็นตัวแทน ของความเป็นผู้นำที่ดี ด้วยการแสดงออกถึงความจริงใจ ความเข้าใจ อย่างลึกซึ้ง ความนับถือ การใส่ใจและกรยอมรับทางบวก ความเป็นธรรมชาติ และความไวต่อความรู้สึก ซึ่งในครั้งนี้ได้ใช้แบบฟอร์ม “กฎพื้นฐานของกลุ่ม” และแบบฟอร์มการยินยอมเข้าร่วมกลุ่ม

2. การใช้รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ครั้งที่ 2 เรื่อง การเสริมสร้างความหยุนตัวด้านการวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหา ใช้เวลา 1.30 ชั่วโมง วันที่ 15 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ที่ห้องปฏิบัติการคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เข้าใจต้นเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นจะไม่ยึดติดอยู่กับอดีตให้มาบั่นทอนชีวิตในปัจจุบัน การเสริมสร้างความหยุนตัวในครั้งนี้ เป็นการเสริมสร้างการวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยมุ่งเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มสามารถหาสาเหตุและทางออกของปัญหาได้เสมอเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นจะหาสาเหตุก่อนที่จะลงมือแก้ไขปัญหา และรู้ถึงสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ของฟรีสซ์ เฟอร์ลส ที่มีความเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ มีอิสระในตัวเองที่จะเลือกรับผิดชอบชีวิตตนเอง โดยใช้เทคนิคการเผชิญเพื่อวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต ผู้วิจัยชี้และยืนยันให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตระหนักถึงความไม่สอดคล้องของตนเอง และตระหนักถึงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง และสมาชิกกลุ่มจำเป็นที่จะต้องระบุถึงความไม่สอดคล้อง ความขัดแย้ง หรือสภาวะที่ยุ่งเหยิงในการแสดงพฤติกรรม ความคิดความรู้สึกของตนเอง เพื่อจะได้สามารถแสดงทักษะเกี่ยวกับการแก้ไขความไม่สอดคล้องดังกล่าว แล้วจึงจะระบกระบวนการในการเปลี่ยนแปลงเสริมสร้างความขัดแย้งในตนเอง การเสริมสร้างความเข้าใจต้นเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตโดยใช้เทคนิค “กิจกรรมสิ่งที่ดีในชีวิต” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้คิดทบทวนเกี่ยวกับการรู้จักตนเอง การรับรู้ความสามารถ ความสุข เทคนิครู้หรือไม่รู้ โดยถามสมาชิกกลุ่มว่า “คิดว่ารู้” หรือ “คิดว่าต้องการรู้” ผู้วิจัย ใช้คำถาม “How” “อย่างไร” “What” “อะไร” หลีกเลียงคำถามว่า “ทำไม” “Why”

3. การใช้รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ครั้งที่ 3 เรื่อง การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ใช้เวลา 2 ชั่วโมง วันที่ 17 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ที่

ห้องปฏิบัติการธรรมคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มคิดเสมอว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีค่า รู้สึกมีความสุขกับปัจจุบันที่เป็นอยู่ คิดว่าเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อผู้อื่น ว่าเป็นที่รักของคนรอบข้าง การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ในครั้งนี้ มุ่งเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่ม เป็นคนที่คิดเสมอว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีค่า รู้สึกมีความสุขกับปัจจุบันที่เป็นอยู่ จะทำแต่ในสิ่งที่ถูกต้องดีงามเสมอ คิดว่าเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อผู้อื่น และรู้สึกว่าเป็นที่รักของคนรอบข้าง เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ของฟรีสซ์ เพิร์ลส และลอว์ เพิร์ลส โดยใช้เทคนิคคุณสมารถอยู่กับปัจจุบันใหม่? จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจของตนเอง และต้องการหลีกเลี่ยงจากความรู้สึกดังกล่าว และฝึกให้สมาชิกกลุ่มเผชิญกับความรู้สึกดังกล่าวในปัจจุบันขณะเพื่อฝึกความกล้าหาญ ความเต็มใจที่จะอดทนต่อความเจ็บปวด ซึ่งเป็นอีกหนทางหนึ่งของความงอกงาม และ เทคนิคการตระหนักรู้ จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจประสบการณ์ที่ผ่านมาใส่ใจและตระหนักรู้อย่างต่อเนื่องในชีวิตในกับสิ่งที่กำลังประสบอยู่ปัจจุบัน เช่น “คุณรู้สึกกังวลใจกับร่างกายของคุณอย่างไรในขณะนี้” “คุณกำลังประสบกับอะไรในขณะนี้” “คุณกำลังพยายามถอนตัวจากสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับคุณอยู่ตอนนี้อย่างไร และในขณะนี้คุณใช้วิธีใด ในการหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์” “ตอนนี้คุณรู้สึกเช่นใด เมื่อคุณอยู่ที่นี้และพยายามที่จะพูด” เป็นต้น ในการเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มคิดว่าเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อผู้อื่น และเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าเป็นที่รักของคนรอบข้าง การเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกมีความสุขกับปัจจุบันที่เป็นอยู่ และรู้สึกมีความสุขกับปัจจุบันที่เป็นอยู่ ด้วยการใช้นิเทศเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น “กิจกรรมวาดภาพตัวเอง” ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับภาพที่ตนเองวาด ที่ละคนจนครบทั้ง 8 คน โดยมีผู้วิจัยและสมาชิกคนอื่นๆ ในบรรยากาศที่ยอมรับเพื่อเป็นการเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกมีความสุขกับปัจจุบันที่เป็นอยู่ โดยการให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับกับสมาชิก ตลอดจนการให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วม มีประสบการณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในขณะที่ยังสมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เล่าเรื่องราวต่างๆ

4. การใช้รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ครั้งที่ 4 เรื่อง การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ใช้เวลา 1.40 ชั่วโมง วันที่ 18 มิถุนายน พ.ศ. 2560 สถานที่ห้องปฏิบัติการธรรมคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ เพื่อเสริมสร้างความพยายามเพื่อที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต ความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง และความมุ่งมั่นในการทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ให้ประสบความสำเร็จ การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ในครั้งนี้ มุ่งเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่ม เป็นคนที่มีความพยายามเพื่อที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต รู้สึกเชื่อมั่นในตนเองเสมอ มีความคิดที่มุ่งมั่นในการทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ให้ประสบความสำเร็จ รู้สึกมั่นใจเมื่อต้องทำอะไรคนเดียว และ มีอิสระเสรีในการแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง

ของคาร์ล รอเจอร์ส โดยใช้เทคนิคการสื่อสารเพื่อการสร้างสายสัมพันธ์ เน้นการให้ความสนใจ ฟังอย่างตั้งใจ ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมไม่ใช่บุคลิกภาพ และเทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และใช้เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น “กิจกรรมเป้าหมายชีวิตของฉัน” (อ้างอิงจาก สกล วรเจริญศรี.2560: 141) ในการเสริมสร้าง ความพยายามเพื่อที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ความมุ่งมั่นในการทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ให้ประสบความสำเร็จ พร้อมอธิบายคำสั่งโดยให้สมาชิกกลุ่มเขียนลงในกระดาษที่แจกให้ โดยเขียนเป้าหมาย 5 อย่างที่คุณคิดว่าจะทำให้สำเร็จได้ด้วยตัวเองในชีวิตนี้ ไม่จำเป็นต้องเขียนเรียงลำดับ ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับ “กิจกรรมเป้าหมายชีวิตของฉัน” โดยเล่าทีละคนจนครบทั้ง 8 คน โดยมีผู้วิจัยและสมาชิกคนอื่นๆ ในบรรยากาศที่ยอมรับเพื่อเป็นการเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกมีความสุขกับปัจจุบันที่เป็นอยู่ โดยการให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับกับสมาชิก ตลอดจนการให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วม มีประสบการณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในขณะทีสมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เล่า โดยมีผู้วิจัยและสมาชิกคนอื่นๆ ในบรรยากาศที่ยอมรับเพื่อเป็นการเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกมีความสุขกับปัจจุบันที่เป็นอยู่ โดยการให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับกับสมาชิก ตลอดจนการให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วม มีประสบการณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในขณะทีสมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เล่า ผู้วิจัยใช้เทคนิคพื้นฐาน เช่น การให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับกับสมาชิก ตลอดจนการให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วม มีประสบการณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในขณะทีสมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เล่า เรื่องราวตามใบงาน

5. การใช้รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ครั้งที่ 5 เรื่อง การเสริมสร้างความมุ่งมั่นด้านการควบคุมอารมณ์ ใช้เวลา 2 ชั่วโมง วันที่ 20 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ที่ ห้องปฏิบัติการธรรมคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในชีวิต การจัดการกับอารมณ์เมื่อมีความทุกข์ และแนวทางการรับมือเมื่อเผชิญกับความโชคร้ายที่เข้ามาในชีวิตการเสริมสร้างความมุ่งมั่นด้านการควบคุมอารมณ์ ในครั้งนี้เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเผชิญความจริงจริง ของวิลเลียม กลาสเซอร์ ให้ความสำคัญในอดีตน้อยมาก เพราะทุกปัญหาเกิดขึ้นในปัจจุบันบุคคลมีความรับผิดชอบต่องสิ่งที่ตนเองเลือกจะทำ ปัญหาสำคัญเกิดจากไม่พอใจในสัมพันธภาพเข้ากับคนอื่นไม่ได้ ในปัจจุบันอย่างที่ ต้องการ ทฤษฎีทางเลือก เป็นพื้นฐานของทฤษฎีนี้ เชื่อว่าทุกอย่างที่เราทำนั้นเป็นสิ่งที่ได้เลือกแล้วและในการเลือกนั้นเราสามารถเรียนรู้ที่จะเลือกทางเลือกที่ดีกว่าในปัจจุบัน เราเท่านั้นที่ควบคุมตัวเราได้ โดยใช้ระบบ WDEP W= Wants คือ ความต้องการ D= Direction and Doing คือ พฤติกรรมหรือการปฏิบัติ E= Self Evaluation คือ การประเมินตนเอง และ P= Planning คือ การวางแผน และใช้เทคนิคการสร้างพันธสัญญา เพื่อมุ่ง

เสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มเป็นคนที่มีความคิดเชิงบวกเพื่อรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในชีวิต การจัดการกับอารมณ์เมื่อมีความทุกข์ และประคับประคองตนเองได้เมื่อเผชิญกับความโชคร้ายที่เข้ามาในชีวิต เพื่อให้สมาชิกเห็นภาพชัดเจนในการนำไปสู่การปฏิบัติตามพันธสัญญา ผู้วิจัยใช้ใบงานขั้นตอนการแก้ปัญหาพร้อมอธิบาย ให้เขียนข้อมูลที่ได้จากการทำกิจกรรม โดยนำกลับบ้านเพื่อปฏิบัติตามแผนกลยุทธ์การแก้ปัญหา จะมีประโยชน์มากขึ้นเมื่อใช้สำเร็จวิธีการในการจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวันที่ต้องมีการตัดสินใจ มี 6 ขั้นตอนและการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางของคาร์ล รอกเจอร์ส โดยใช้เทคนิคการสื่อสารเพื่อการสร้างสายสัมพันธ์ เน้นการให้ความสนใจ ฟังอย่างตั้งใจ ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมไม่ใช่บุคลิกภาพ และสอดแทรกคำคมเพื่อให้กำลังใจและไม่ย่อท้อต่อทางเลือกที่เปลี่ยนแปลงที่จะเริ่มต้นใหม่ในทุกวัน โดยเริ่มจากกล่าวอภิปรายเกี่ยวกับพฤติกรรมปัจจุบันของสมาชิกกลุ่ม เน้นด้านการไม่ยอมรับความรับผิดชอบต่อการกระทำ การรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในชีวิต การจัดการกับอารมณ์เมื่อมีความทุกข์ และแนวทางการรับมือเมื่อเผชิญกับความโชคร้ายที่เข้ามาในชีวิต สมาชิกทุกคนเคยตระหนักใหม่ว่าบุคคลที่มีความสามารถสูงสุดในการควบคุมชีวิตของเราคือใคร คำตอบที่ดีที่สุดคือ “ตัวเราเอง” และเช่นกัน ตัวเราเองเท่านั้นที่จะเลือกสิ่งที่ดีให้กับตัวเราเอง และชวนคิดให้สมาชิกประเมินตนเอง พร้อมแจกใบงานที่ 5 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนกันและเน้นสร้างสัมพันธภาพที่ดีร่วมกันเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างเท่าเทียมกัน เน้นบรรยากาศที่สนุกสนาน และอิสระในการพูดคุย และเริ่มกระบวนการ ใช้ระบบ WDEP “ตอนนี้คุณทำอะไรเพื่อรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในชีวิต” “สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณทำอะไรบ้าง” “ในสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณต้องการทำอะไรที่แตกต่างจากเดิมเมื่อมีความทุกข์” “อะไรที่ทำให้คุณไม่ทำอย่างที่คุณต้องการ” “พรุ่งนี้คุณจะทำอะไร มีแนวทางการรับมือเมื่อเผชิญกับความโชคร้ายที่เข้ามาในชีวิต” ทุกครั้งผู้วิจัยสรุปให้เห็นถึงความเชื่อมโยง วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง ความต้องการ ความคาดหวัง และประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับ สิ่งที่ได้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

6. การใช้รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ครั้งที่ 6 เรื่อง การเสริมสร้างความหยุนตัวด้านการเห็นอกเห็นใจ ใช้เวลา 1.40 ชั่วโมง วันที่ 24 มิถุนายนพ.ศ. 2560 ที่ห้องปฏิบัติธรรมคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ได้ถึงอารมณ์ของผู้อื่นจากสีและแววตา ให้กำลังใจตนเองเมื่อเผชิญกับปัญหา และฝึกการรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง การเสริมสร้างความหยุนตัวด้านการเห็นอกเห็นใจ ในครั้งนี้ มุ่งเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่ม รับรู้ได้ถึงอารมณ์ของผู้อื่นจากสีและแววตา การให้กำลังใจตนเองเมื่อเผชิญกับปัญหา มนุษย์สัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ของฟรีสซ์ เฟิร์ลส และลอรา เฟิร์ลส โดยใช้เทคนิคเก้าอี้ที่ว่างเปล่า จะช่วยให้สมาชิกเข้าใจและจัดการกับความคับข้องใจ ความโกรธ ความขุ่นเคืองใจและ

ภาระที่ค้างคาใจ โดยนำเอาความรู้สึกเสียใจไปวางกับเก้าอี้ตัวหนึ่ง และทำการสนทนากับความเสียใจนั้นเพื่อทำให้เกิดการตระหนักรู้ต่อความโกรธของตนเองมากขึ้น ผีการรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง ใช้เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น “กิจกรรมความรู้สึกของฉัน” ในการเสริมสร้าง รับรู้ได้ถึงอารมณ์ของผู้อื่นจากสีและแววตา การให้กำลังใจตนเองเมื่อเผชิญกับปัญหา มนุษย์สัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างโดยในการดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยจะเริ่มต้นด้วยข้อความทางบวกก่อนได้แก่ข้อที่ 1 ข้อที่ 6 ข้อที่ 7 และข้อที่ 15 แล้วจากนั้นค่อยเริ่มดำเนินการในข้อความที่เป็นทางลบ และใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม อัลเบิร์ต แอลลิส โดยใช้เทคนิคการเสริมแรงและการลงโทษ เป็นวิธีการที่นำมาใช้เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง โดยที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนให้เสริมแรงตนเอง เมื่อประสบความสำเร็จในการทำการบ้านที่ได้รับมอบหมาย ด้วยการอ่านนิยาม การชมภาพยนตร์ การดูคอนเสิร์ต หรือการรับประทานอาหารที่โปรดปราน เป็นต้น ในทุกครั้ง ผู้วิจัยทบทวนถึงการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมาและซักถามเกี่ยวกับการนำสิ่งที่เกิดการเรียนรู้ในกลุ่มไปประยุกต์ใช้อย่างไรบ้าง รวมถึงทบทวนเป้าหมายของสมาชิกแต่ละคนในการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสรุปให้เห็นถึงความเชื่อมโยง วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ความต้องการ ความคาดหวัง และประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับ สิ่งที่ได้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

7. การใช้รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ครั้งที่ 7 เรื่อง การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองด้านการเคารพตนเอง ใช้เวลา 1.40 ชั่วโมง วันที่ 25 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ที่ห้องปฏิบัติการธรรมคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มไม่คิดที่จะเอาตนเองไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นเห็นคุณค่าของการดำเนินชีวิตในแต่ละวันชื่นชมในสิ่งที่ตนเองทำได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ ในครั้งนี้เป็นการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองด้านการเคารพตนเอง โดยมุ่งเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มไม่คิดที่จะเอาตนเองไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ให้มีความสำคัญกับการดูแลชีวิตของตนเอง ชื่นชมในสิ่งที่ตนเองทำได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ เห็นคุณค่าของการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน ให้มีความสำคัญกับความรู้สึกของตนเองเสมอ เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ ในครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม อัลเบิร์ต แอลลิส ที่มีความเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ สิ่งแวดล้อม จิตสำนึก จิตไร้สำนึก ความสัมพันธ์ของ คิด เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม สัมพันธ์กันการทำทนายให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ระบบความเชื่อที่มีเหตุผล มาแทนที่ระบบความเชื่อที่ไร้เหตุผล บทบาทที่ของผู้วิจัยจะสะท้อนให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นถึงวิธีการที่สมาชิกกลุ่มสร้างความทุกข์ให้กับตนเอง โดยการสร้างความชัดเจนในการเชื่อมโยงระหว่างการก่อความทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมกับค่านิยม ความเชื่อ และเจตคติของตนเอง ช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มให้สามารถปรับเปลี่ยนความคิดของตนเอง สอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับวิธีการในการหลีกเลี่ยงการตกเป็นเหยื่อของความเชื่อที่ไร้เหตุผล และสอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการ

ประยุกต์ใช้ความคิดที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงและสร้างสรรค์ เพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตประจำวันที่เกิดขึ้นในอนาคตได้ เลือกใช้เทคนิคการสอนการพูดกับตัวเองเพื่อการแก้ไขปัญหา สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนว่า ความเชื่อที่ทำลายตนเองสามารถได้รับการแทนที่ด้วยการสร้างคำพูดที่มีเหตุผลเพื่อการแก้ไขปัญหา โดยที่สมาชิกกลุ่มจะควบคุมวิธีการพูด ด้วยการเขียนและการวิเคราะห์คำพูดของตนเอง เทคนิคฝึกการต่อสู้กับความล้าชวยใจ เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มไม่คิดที่จะเอาตนเองไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น เหตุผลของการต่อสู้กับความล้าชวยใจก็คือ ความวิตกกังวลมักจะมึผลมาจากความล้าชวยใจ ความรู้สึกผิด และการประณามตนเอง ดังนั้น เมื่อบุคคลสามารถจัดการและเผชิญกับความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่อยู่เบื้องหลังความรู้สึกต่าง ๆ ได้อย่างตรงไปตรงมาแล้ว บุคคลดังกล่าวก็จะสามารถจัดการถูกรบกวนทางอารมณ์ได้ดี และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีวิเคราะห์สัมพันธภาพ เทคนิคการวิเคราะห์สภาวะตัวตน ตามแนวคิดที่ว่า บุคคลมักตัดสินใจจากเหตุการณ์ในอดีตซึ่งเหมาะสมเหตุการณ์นั้นเพื่อความอยู่รอดซึ่งอาจใช้ไม่ได้เสมอไป แต่สามารถตัดสินใจใหม่ได้โดยการเรียนรู้สภาวะของตน (P-A-C) และทำการสื่อสารให้สอดคล้องกับสภาวะนั้นทุกครั้งผู้วิจัยจะกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มให้ใกล้ชิด ความอบอุ่น ความเป็นกันเองรวมถึงความไว้วางใจและการยอมรับซึ่งกันและกัน ทบทวนถึงการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมาและซักถามเกี่ยวกับการนำสิ่งที่เกิดการเรียนรู้ในกลุ่มไปประยุกต์ใช้อย่างไรบ้าง รวมถึงทบทวนเป้าหมายของสมาชิกแต่ละคนในการให้คำปรึกษา กลุ่ม ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ผ่านมาในชีวิตที่แตกต่างกัน ผ่านร้อนผ่านหนาวมาอย่างมากมาย ดังนั้นทุกคนจึงมีเรื่องราวมากมายที่ได้ประสบพบเจอเหตุผลของการต่อสู้กับความล้าชวยใจก็คือ ความวิตกกังวลมักจะมึผลมาจากความล้าชวยใจ ความรู้สึกผิด และการประณามตนเอง ดังนั้น เมื่อบุคคลสามารถจัดการและเผชิญกับความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่อยู่เบื้องหลังความรู้สึกต่าง ๆ ได้อย่างตรงไปตรงมาแล้ว บุคคลดังกล่าวก็จะสามารถจัดการถูกรบกวนทางอารมณ์ได้ดี ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสอนการพูดกับตัวเองเพื่อการแก้ไขปัญหา (statement) จัดว่าเป็น สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนว่า ความเชื่อที่ทำลายตนเองสามารถได้รับการแทนที่ด้วยการสร้างคำพูดที่มีเหตุผลเพื่อการแก้ไขปัญหา โดยที่สมาชิกกลุ่มจะควบคุมวิธีการพูด ด้วยการเขียนและการวิเคราะห์คำพูดของตนเอง เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่ม เห็นคุณค่าของการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน และเพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มชื่นชมในสิ่งที่ตนเองทำได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผู้วิจัยใช้เทคนิคพื้นฐาน เช่น การให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับกับสมาชิก ตลอดจนการให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมมีประสบการณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในขณะที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เล่าเรื่องราว

8. การใช้รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ ครั้งที่ 8 เรื่อง การเสริมสร้างความหยุนตัวด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ใช้เวลา 1.40 ชั่วโมง วันที่ 27 มิถุนายนพ.ศ. 2560 ที่ห้อง

ปฏิบัติธรรมคณะครูศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์เพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นที่จะทำทุกอย่างเพื่อชีวิตที่ดีขึ้น ความพร้อมที่จะรับมือกับทุกอย่างที่จะเข้ามาในชีวิต สำรว่าตนเองมีความสามารถในด้านใดบ้าง และบริหารเวลาในการเรียนให้บรรลุผลสำเร็จ การเสริมสร้างความหยุ่นตัวด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในครั้งนี้ มุ่งเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มสามารถศึกษาตระหนักใน: ที่การเรียนเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จ ความมุ่งมั่นที่จะทำทุกอย่างเพื่อชีวิตที่ดีขึ้น รู้ว่าตนเองมีความสามารถในด้านใดบ้าง พร้อมที่จะรับมือกับทุกอย่างที่จะเข้ามาในชีวิต เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม อัลเบิร์ต เอลลิส เทคนิคการสอนการพูดกับตัวเองเพื่อการแก้ไขปัญหา และเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบโซลูชัน-โฟกัส ชาเซอร์ และ โดลาน โดยใช้เทคนิคคำถามลำดับขั้น ผู้วิจัยจะใช้คำถามลำดับขั้นเมื่อไม่สามารถสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงในตัวสมาชิกในเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึก และการสื่อสาร ช่วยให้สมาชิกกลุ่มสนใจมากขึ้นในสิ่งที่สมาชิกกำลังทำอยู่ และเทคนิคคำถามปฎิหาริย์ในการทำกลุ่ม ผู้รับบริการมาด้วยปัญหาที่วนเวียนอยู่ในหัว แม้ว่าเขาอาจจะพบทางออกบ้างแล้วก็ตาม แต่ทางออกเหล่านั้นถูกรอรับด้วยตัวปัญหาที่รุมเร้าจนดูเหมือนหมดหวัง และใช้เทคนิคคุณคือใคร? ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม เป็นขั้นปฐมนิเทศ และการสำรวจเพื่อสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มให้ใกล้ชิด ความอบอุ่น ความเป็นกันเองรวมถึงความไว้วางใจและการยอมรับซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นขั้นการกำหนดโครงสร้างกลุ่ม การสร้างความคุ้นเคย การสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มการจัดการต่อต้าน การจัดการความวิตกกังวล การลดกลไกการป้องกันตนเอง การลดความขัดแย้งและความไม่สอดคล้องในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคพื้นฐาน เช่น การให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับกับสมาชิก ตลอดจนการให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมมีประสบการณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในขณะที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เล่าเรื่องราวต่างๆ ให้สมาชิกได้ผลัดกันพูดและแสดงความรู้สึกจนครบทั้ง 8 คน ที่ละคนจนครบทั้ง 8 คน ผู้วิจัยการเสริมแรงเพื่อการเปลี่ยนแปลงแก่สมาชิกและสร้างความมั่นใจว่า สมาชิกมีข้อมูลเกี่ยวกับศักยภาพของตนเองที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

9. การใช้รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุ่นตัวของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ครั้งที่ 9 เรื่อง การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองด้านการรู้สึกว่าตนเองมีประสิทธิภาพ ใช้เวลา 2 ชั่วโมง วันที่ 29 มิถุนายนพ.ศ. 2560 ที่ห้องปฏิบัติธรรมคณะครูศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ เพื่อเสริมสร้างการยอมรับในจุดดีและจุดด้อยของตนเอง ตระหนักถึงการปฏิบัติตามบทบาท: ที่ที่ได้รับการมอบหมาย และบอกประโยชน์ของการทำงานได้ทันตามเวลาที่กำหนด การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองด้านการรู้สึกว่าตนเองมีประสิทธิภาพ ในครั้งนี้มุ่งเสริมสร้างให้สมาชิกในการกลุ่มยอมรับในจุดดีและจุดด้อยของตนเอง ได้รับการยอมรับเรื่องการเรียนปฏิบัติตามบทบาท: ที่ได้รับการมอบหมาย ทำงานได้ทันตามเวลาที่กำหนดเสมอ เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ในครั้งนี้ ใช้เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรม

สำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น เทคนิคการขว้างลูกบอล ใช้เปิดประเด็นในการพูดคุยให้สนุกสนาน และผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบโซลูชั่น-โฟกัส ใช้เทคนิคการตั้งคำถาม มุ่งเฉพาะประเด็นปัญหา กระบวนการกลุ่มก็จะอยู่บนหนทางของการหาคำตอบให้กับปัญหา การสร้างบริบทกลุ่มที่ซึ่งสมาชิกสามารถเรียนรู้มากขึ้นเกี่ยวกับความสามารถและทรัพยากรของตนเอง เป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้สมาชิกเรียนรู้แก้โจทย์ปัญหาของเขาเองได้ และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม คือเทคนิคการเสริมแรง มีแนวแนวคิดว่าพฤติกรรมมนุษย์หากได้รับการฝึกฝนบ่อยครั้งร่วมกับการเสริมแรงจะช่วยให้ผู้รับบริการมีความชำนาญและมั่นใจ กล้าที่จะนำไปใช้ในชีวิตจริงมากขึ้นเป็นไปตามหลักการเรียนรู้แบบลงมือกระทำ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ของฟรีสซ์ เฟอร์ลส และลอร์่า เฟอร์ลส โดยใช้เทคนิคเทคนิคการสนทนา จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้สนทนาที่แตกต่าง หลากหลาย เพื่อตระหนักถึงความขัดแย้งภายในตัวบุคคล โดยให้สมาชิกทดลองพูดบทสนทนาในรูปแบบที่ตรงกันข้ามกันเช่น พูดดีกับพูดแข็งกระด้าง พูดถึงความรู้สึกว่าตนเองมีประสิทธิภาพกับพูดถึงความไร้ประสิทธิภาพของตนเอง เป็นต้น ผู้วิจัยใช้เทคนิคพื้นฐาน เช่น การให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับกับสมาชิก ตลอดจนการให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมมีประสบการณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในขณะสมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เล่าเรื่องราวต่าง ๆ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม คือเทคนิคการเสริมแรง ผู้วิจัยให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับกับสมาชิก ตลอดจนการให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วม มีประสบการณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในขณะสมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เล่าเพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกในการกลุ่มยอมรับในจุดดีและจุดด้อยของตนเอง ได้รับการยอมรับเรื่องการเรียนปฏิบัติตามบทบาท: ที่ที่ได้รับการมอบหมาย ทำงานได้ทันตามเวลาที่กำหนดเสมอ

10. การใช้รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ครั้งที่ 10 เรื่อง การเสริมสร้างความหยุนตัวด้านการมองโลกในแง่ดี ใช้เวลา 2 ชั่วโมง ในวันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 ที่ห้องปฏิบัติธรรม คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ เพื่อเสริมสร้างความเชื่อว่าทุกอย่างเป็นไปได้ถ้าฉันมีความมุ่งมั่นและตั้งใจให้ตระหนักถึงความเชื่อที่ว่าความพยายามคือที่มาของความสำเร็จความตระหนักว่าปัญหาทุกปัญหามีทางออกสามารถผ่านสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิตได้เสมอ และเข้าใจว่าคนเราทำผิดกันได้และสามารถแก้ไขให้ดีขึ้นได้ถ้ามีความตั้งใจการเสริมสร้างความหยุนตัวด้านการมองโลกในแง่ดี ในครั้งนี้ มุ่งเสริมสร้างให้สมาชิกในการกลุ่มเชื่อว่าทุกอย่างเป็นไปได้ถ้าฉันมีความมุ่งมั่นและตั้งใจ ความพยายามคือที่มาของความสำเร็จ ปัญหาทุก ปัญหามีทางออกให้ผ่านสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิตได้เสมอ เชื่อว่าคนเราทำผิดกันได้และสามารถแก้ไขให้ดีขึ้นได้ถ้ามีความตั้งใจ เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ในครั้งนี้ เริ่มด้วยการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีวิเคราะห์สัมพันธภาพ โดยอีริค เบิร์น เทคนิคการให้แสดมปีชีวิต มีแนวคิด การให้แสดมปีสีต่างๆ เป็นสัญลักษณ์ของความรู้สึกต่างๆ เป็นการสรุปภาพของชีวิตปัจจุบัน ช่วยให้สมาชิกเห็นภาพของ

ตนเองภายหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ว่าปัจจุบันความรู้สึกของตนเองเป็นอย่างไร ได้แก่ แสตมป์สีทอง หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง ภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง แสตมป์สีน้ำตาล หรือสีเทา หมายถึง ความรู้สึกหดหู่เห็นว่าตัวเองบกพร่อง แสตมป์สีขาว หมายถึง ความรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้บริสุทธิ์ เป็นผู้ที่ถูกต้องเสมอ ใครว่ากล่าวติเตียนไม่ได้ แสตมป์สีแดง หมายถึง ความรู้สึกโกรธ ขุ่นเคืองไม่พอใจ แสตมป์สีน้ำเงิน หมายถึง ความรู้สึกเหงา เศร้าสร้อย และใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม คือเทคนิคการเสริมแรง) มีแนวแนวคิดว่าพฤติกรรมมนุษย์หากได้รับการฝึกฝนบ่อยครั้งร่วมกับการเสริมแรงจะช่วยให้ผู้รับบริการมีความชำนาญและมั่นใจ กล้าที่จะนำไปใช้ในชีวิตจริงมากขึ้นเป็นไปตามหลักการเรียนรู้แบบลงมือกระทำ เน้นปฏิสัมพันธ์ มาจากความเชื่อว่าบุคคลตัดสินใจจากเหตุการณ์ในอดีตที่เหมาะสมเหตุการณ์นั้น และปิดท้ายด้วยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ(Transactional Analysis in Group) เทคนิคการวิเคราะห์เกมสื่อสาร (Game Analysis) มีแนวความคิดการติดต่อประสานงานเป็นพื้นฐานในการสื่อสาร ซึ่งการสื่อสารนี้เป็นไปเพื่อการแลกเปลี่ยนการเห็นอกเห็นใจ (Stroke) แต่เกมที่ใช้ในการสื่อสารมักจบลงด้วยความรู้สึกที่ไม่ดีทั้งสองฝ่าย ซึ่งบุคคลมักใช้ไว้เพื่อป้องกันความใกล้ชิด การที่สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงเกมที่ใช้ในการติดต่อทั้งการเป็นผู้ใช้เกมหรือเป็นผู้ได้รับเกม จะช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงผลของเกมและไม่ใช้เกมชีวิตในการติดต่ออีกต่อไป เหมือนทุกครั้งให้ผู้วิจัยทบทวนถึงการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมาและซักถามเกี่ยวกับการนำสิ่งที่เกิดการเรียนรู้ในกลุ่มไปประยุกต์ใช้อย่างไรบ้าง รวมถึงทบทวนเป้าหมายของสมาชิกแต่ละคนในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้วิจัยอภิปรายในเชิงคำถามโดยพูดถึงเชื่อว่าทุกอย่างเป็นไปได้ถ้าฉันมีความมุ่งมั่นและตั้งใจ ความพยายามคือที่มาของความสำเร็จ ปัญหาทุกปัญหามีทางออกให้ผ่านสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิตได้เสมอ เชื่อว่าคนเราทำผิดกันได้และสามารถแก้ไขให้ดีขึ้นได้ถ้ามีความตั้งใจ โดยเปิดประเด็นในการพูดคุยให้สนุกสนานและเสริมสร้างบรรยากาศให้สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน โดยใช้เทคนิคการให้แสตมป์ชีวิต โดยกำหนดเงื่อนไขว่า การให้แสตมป์สีต่างๆ เป็นสัญลักษณ์ของความรู้สึกต่างๆ เป็นการสรุปภาพของชีวิตปัจจุบัน ช่วยให้สมาชิกเห็นภาพของตนเองภายหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ว่าปัจจุบันความรู้สึกของตนเองเป็นอย่างไร มี 4 สี โดยวางแสตมป์ไว้กลางกลุ่มให้สมาชิกได้เลือก และผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในการเข้ากลุ่ม การให้ความร่วมมือ การแสดงความสนใจ การให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม

11. การใช้รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ครั้งที่ 11 เรื่องการเสริมสร้างความหยุนตัวด้านการควบคุมความหุนหันพลันแล่น ใช้เวลา 2 ชั่วโมง วันที่ 2 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 ที่ห้องปฏิบัติการคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ เพื่อฝึกจัดการกับการเรียนที่อยู่ตรงได้แม้ว่าจะอยู่ในสถานะที่มีความทุกข์ เสริมสร้างให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง บอกประโยชน์ของ

การคิดรอบคอบก่อนลงมือทำและให้ความสำคัญกับการป้องกันปัญหามากกว่าการแก้ไขการเสริมสร้างความหยุ่นตัวด้านการควบคุมความหุนหันพลันแล่น ในครั้งนี้ เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเผชิญความจริงจริง (ของวิลเลียม กลาสเซอร์) ให้ความสำคัญในอดีตน้อยมาก เพราะทุกปัญหาเกิดขึ้นในปัจจุบันบุคคลมีความรับผิดชอบต่องานที่ตนเองเลือกจะทำ ปัญหาสำคัญเกิดจากไม่พอใจในสัมพันธภาพเข้ากับคนอื่นไม่ได้ ในปัจจุบันอย่างที่ ต้องการ ทฤษฎีทางเลือก เป็นพื้นฐานของทฤษฎีนี้ เชื่อว่าทุกอย่างที่เราทำนั้นเป็นสิ่งที่ได้เลือกแล้วและในการเลือกนั้นเราสามารถเรียนรู้ที่จะเลือกทางเลือกที่ดีกว่าในปัจจุบันเราเท่านั้นที่ควบคุมตัวเราได้ โดยใช้ระบบ WDEP โดยถามคำถาม ตอนนี้คุณบอกประโยชน์ของการคิดรอบคอบก่อนลงมือทำได้กี่ข้อ อะไรบ้าง” “ตอนนี้คุณให้ความสำคัญกับการป้องกันปัญหามากกว่าการแก้ไขอย่างไรบ้าง” “ตอนนี้คุณทำอะไรเพื่อจัดการกับการเรียนที่อยู่ตรง:ได้แม้ว่าจะอยู่ในสภาวะที่มีความทุกข์” “สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณทำอะไรบ้างที่บ่งบอกได้ว่าคุณรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง” “ในสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณต้องการทำอะไรที่แตกต่างจากเดิมเมื่อมีความทุกข์” “อะไรที่ทำให้คุณไม่ทำอย่างที่คุณต้องการ” “พรุ่งนี้คุณจะทำอะไร มีแนวทางการรับมือเมื่อเผชิญกับความโชคร้ายที่เข้ามาในชีวิต” ผู้วิจัยเน้นให้สมาชิกกลุ่มคิดถึงพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเพื่อจะช่วยให้มีสติในการควบคุมและใช้เทคนิคการสร้างพันธสัญญา เพื่อมุ่งเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มเป็นคนที่ มี รับฟังความคิดเห็นของคนรอบข้าง จัดการกับการเรียนที่อยู่ตรง:ได้แม้ว่าจะอยู่ในสภาวะที่มีความทุกข์ รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง คิดรอบคอบก่อนลงมือทำ ให้ความสำคัญกับการป้องกันปัญหามากกว่าการแก้ไข เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เทคนิคการฝึกทักษะ เป็นการฝึกพฤติกรรมใหม่ เพื่อนำไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เตรียมความพร้อมให้เกิดความมั่นใจในพฤติกรรมใหม่ โดยไม่มีตัวแบบ เกิดการเรียนรู้ในกลุ่มที่ปลอดภัย ได้รับข้อคิดเห็นจากสมาชิก เป็นการเสริมแรงในการนำประสบการณ์ใหม่ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อฝึกจัดการกับการเรียนที่อยู่ตรง:ได้แม้ว่าจะอยู่ในสภาวะที่มีความทุกข์ เสริมสร้างให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง เพื่อให้ความสำคัญกับการป้องกันปัญหามากกว่าการแก้ไข สมาชิกเห็นภาพชัดเจนในการนำไปสู่การปฏิบัติตามพันธสัญญา ผู้วิจัยใช้เทคนิคแผนที่ชีวิต เพื่อฝึกบอกประโยชน์ของการคิดรอบคอบก่อนลงมือทำโดยเผชิญกับผลที่เกิดจากพฤติกรรมของตน ให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาตัดสินคุณภาพของสิ่งที่เขาทำ ความเปลี่ยนแปลง จะเกิดจากสมาชิกได้ประเมินผลของพฤติกรรมด้วยตนเองซึ่งเป็นสิ่งสำคัญจะช่วยให้สมาชิกพิจารณาได้ว่า สิ่งใดทำให้เกิดความผิดพลาด และจะต้องเปลี่ยนอะไรบ้าง ผู้วิจัยสรุปให้เห็นถึงความเชื่อมโยง วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ความต้องการ ความคาดหวัง และประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับ สิ่งที่ได้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยในประเด็นต่าง ๆ

12. การใช้รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุ่นตัวของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ครั้งที่ 12 เรื่อง การเสริมสร้างความหยุ่นตัวด้านการก้าวออกจากสิ่งเดิมเพื่อให้เห็นมุมมองด้านบวกของชีวิต ใช้เวลา 2 ชั่วโมง (4 กรกฎาคม

พ.ศ. 2560) ที่ห้องปฏิบัติการคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ เพื่อฝึกเปิดใจกว้างรับสิ่งใหม่ๆ เสริมสร้างความใฝ่รู้ที่ไม่หยุดนิ่งชอบเรียนรู้ตลอดเวลา ให้ความสำคัญกับการไม่วิตกกังวลกับความคิดของคนอื่น และบอกประโยชน์ของการคิดค้นวิธีการแก้ปัญหามาสร้างสรรค์เพื่อใช้ชีวิตไปสู่เป้าหมาย การเสริมสร้างความหยุ่นตัวด้านการก้าวออกจากสิ่งเดิมเพื่อให้เห็นมุมมองด้านบวกของชีวิต ในครั้งนี้ เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเผชิญความจริงจริง ของวิลเลียม กลาสเซอร์ ให้ความสำคัญในอดีตน้อยมาก เพราะทุกปัญหาเกิดขึ้นในปัจจุบันบุคคลมีความรับผิดชอบต่องานที่ตนเองเลือกจะทำ ปัญหาสำคัญเกิดจากไม่พอใจในสัมพันธภาพเข้ากับคนอื่นไม่ได้ ในปัจจุบันอย่างที่ ต้องการ ทฤษฎีทางเลือก เป็นพื้นฐานของทฤษฎีนี้ เชื่อว่าทุกอย่างที่เราทำนั้นเป็นสิ่งที่ได้เลือกแล้วและในการเลือกนั้นเราสามารถเรียนรู้ที่จะเลือกทางเลือกที่ดีกว่าในปัจจุบัน เราเท่านั้นที่ควบคุมตัวเราได้ โดยใช้ระบบ WDEP ถามคำถามดังนี้ “ตอนนี้คุณบอกประโยชน์ของการคิดรอบคอบก่อนลงมือทำได้กี่ข้ออะไรบ้าง” “ตอนนี้คุณให้ความสำคัญกับการป้องกันปัญหามากกว่าการแก้ไขอย่างไรบ้าง” “ตอนนี้คุณทำอะไรเพื่อจัดการกับการเรียนที่อยู่ตรง:ได้แม้ว่าจะอยู่ในสภาวะที่มีความทุกข์” “สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณทำอะไรบ้างที่ป้องกันได้ว่าคุณรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง” “ในสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณต้องการทำอะไรที่แตกต่างจากเดิมเมื่อมีความทุกข์” “อะไรที่ทำให้คุณไม่ทำอย่างที่คุณต้องการ” “พรุ่งนี้คุณจะทำอะไร มีแนวทางการรับมือเมื่อเผชิญกับความโชคร้ายที่เข้ามาในชีวิต” และใช้เทคนิคการสร้างพันธสัญญา เพื่อมุ่งเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มเป็นคนที่มีความคิดเชิงบวกเพื่อรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในชีวิต การจัดการกับอารมณ์เมื่อมีความทุกข์ และประคับประคองตนเองได้เมื่อเผชิญกับความโชคร้ายที่เข้ามาในชีวิต เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เทคนิคการฝึกทักษะ เป็นการฝึกพฤติกรรมใหม่ เพื่อนำไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เตรียมความพร้อมให้เกิดความมั่นใจในพฤติกรรมใหม่ไม่มีตัวแบบ เกิดการเรียนรู้ในกลุ่มที่ปลอดภัย ได้รับข้อคิดเห็นจากสมาชิก เป็นการเสริมแรงในการนำประสบการณ์ใหม่ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อฝึกจัดการกับการเรียนที่อยู่ตรง:ได้แม้ว่าจะอยู่ในสภาวะที่มีความทุกข์ เสริมสร้างให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง เพื่อให้ความสำคัญกับการป้องกันปัญหามากกว่าการแก้ไข สมาชิกเห็นภาพชัดเจนในการนำไปสู่การปฏิบัติตามพันธสัญญา ผู้วิจัยใช้ “กิจกรรมพร 3 ประการ” เหมือนทุกครั้งที่จะขึ้นเริ่มต้นที่ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มให้ใกล้ชิด ความอบอุ่น ความเป็นกันเองรวมถึงความไว้วางใจและการยอมรับซึ่งกันและกัน ทบทวนถึงการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมาและซักถามเกี่ยวกับการนำสิ่งที่เกิดการเรียนรู้ในกลุ่มไปประยุกต์ใช้อย่างไรบ้าง รวมถึงทบทวนเป้าหมายของสมาชิกแต่ละคนในการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยเริ่มขั้นตอนการสำรวจความต้องการของสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกสามารถประเมินตนเองและพิจารณาพฤติกรรมที่จะทำให้เกิดความต้องการได้ การตั้งคำถามที่ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ ความต้องการที่เป็นไปได้ เน้นการใช้คำถามที่สะท้อนความคิด ตรวจสอบการรับรู้ และเน้นการสร้างสัมพันธ์ในกลุ่ม สำรวจความต้องการ ของสมาชิกกลุ่มได้สำรวจทุกแง่มุม ที่เป็นไปได้ เป็นสิ่งที่มี ผู้วิจัยเปิดโอกาส พร้อม

พูดคุยกันในประเด็นดังกล่าว จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกได้พิจารณาว่าพฤติกรรมหรือการปฏิบัติ ในปัจจุบันนั้นจะช่วยให้ได้สิ่งที่ต้องการหรือไม่ การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันเพื่อให้สมาชิกเข้าใจและตระหนักว่า ต้องรับผิดชอบความรู้สึกของตนเอง เนื่องจากความรู้สึกเป็นผลมาจากการกระทำ และความคิดที่ได้เลือกพฤติกรรมนั้นๆ จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกได้พิจารณาว่าพฤติกรรมหรือการปฏิบัติ ในปัจจุบันนั้นจะช่วยให้ได้สิ่งที่ต้องการหรือไม่ การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันเพื่อให้สมาชิกเข้าใจและตระหนักว่า ต้องรับผิดชอบความรู้สึกของ จากนั้นผู้วิจัยช่วยให้สมาชิกกลุ่มการประเมินตนเองเผชิญกับผลที่เกิดจากพฤติกรรมของตน ให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาตัดสินคุณภาพของสิ่งที่เขาทำ ความเปลี่ยนแปลง จะเกิดจากสมาชิกได้ประเมินผลของพฤติกรรมด้วยตนเองซึ่งเป็นสิ่งสำคัญจะช่วยให้สมาชิกพิจารณา จากนั้นผู้วิจัยช่วยให้สมาชิกวางแผน ซึ่งอธิบายกับสมาชิกว่ามีความสำคัญเพราะขั้นตอนนี้สมาชิกจะได้จำแนกข้อขัดข้องซึ่งเป็นผลจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เพื่อวางแผน

13. การใช้รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ครั้งที่ 13 เรื่อง การปัจฉิมนิเทศ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง วันที่ 14 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 ที่ห้องปฏิบัติธรรมคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสรุปประสบการณ์ที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มและแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประเมินผลการรูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการปัจฉิมนิเทศว่า การจัดการกับความรู้สึกที่ต้องจากกัน การกล่าวลา การจัดการกับสิ่งที่ค้างคั่งในใจ การทบทวนประสบการณ์ที่ได้จากการมารับคำปรึกษากลุ่ม การออกกำลังกาย การเรียนรู้ที่ได้จากกลุ่ม การฝึกตนในการที่จะเปลี่ยนแปลง การฝึกยอมรับข้อมุลย้อนกลับ การให้กำลังใจกันและกัน การรักษากติกาและความลับข้อตกลงของกลุ่ม ดังนั้นการปัจฉิมนิเทศ จึงเป็นการให้การสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นความรู้สึกที่เหลืออยู่เป็นครั้งสุดท้ายก่อนจากกัน ผู้นำกลุ่มจะเน้นย้ำถึงการนำประสบการณ์ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เน้นถึงความสำคัญของการสร้างความไว้วางใจ (Trust) ในกลุ่มว่าจะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง มีการเผยตนเองและมีการท้าทายในเชิงสร้างสรรค์ ผู้วิจัยจำเป็นที่จะต้องแสดงการเป็นต้นแบบของความเป็นผู้นำที่ดี ด้วยการแสดงออกถึงความจริงใจความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ความนับถือ การใส่ใจและกระอมรับทางบวก ความเป็นธรรมชาติ และความไวต่อความรู้สึกเพื่อให้สมาชิกกลุ่มสรุปประสบการณ์ที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มและแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง เน้นเพื่อเสริมสร้างความเชื่อในศักยภาพ หากบุคคลได้รับความมั่นใจและเป็นตัวของตัวเองจะมีความพร้อมที่จะนำตนเองและเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างสร้างสรรค์ สามารถพัฒนาตนเองเต็มตามความสามารถ เข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง มีความสอดคล้องภาพลักษณ์ตนเองกับประสบการณ์ เทคนิคหลักๆ ใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ เป็นเทคนิคพื้นฐานสำคัญเป็นการให้ความสนใจและตั้งใจรับฟังสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูดด้วยความสนใจ ทำความเข้าใจกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูด การอ้าละและสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับ

สมาชิกกลุ่ม ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่ม และ กระดาษ Post it หลากสี ในการเขียนถึงความรู้สึกที่ได้มาพบกันจนถึงครั้งนี้เป็นครั้งที่ 13 เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่มั่นคงสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ให้สมาชิกกลุ่มสรุปประสบการณ์ที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มและแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการและสร้างความคุ้นเคยในระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง มอบกล่าวขอบคุณ ปิดกลุ่ม และมอบของขวัญที่ระลึกเพื่อขอบคุณสมาชิกกลุ่ม ใช้แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัว (post-test) ผู้วิจัยจะสรุปข้อมูลย้อนกลับให้กับสมาชิกพร้อมด้วยการให้กำลังใจในการนำสิ่งที่ไปไปประยุกต์ใช้ เน้นเพื่อเสริมสร้างความเชื่อในศักยภาพ หากบุคคลได้รับความมั่นใจและเป็นตัวของตัวเองจะมีความพร้อมที่จะนำตนเองและเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างสร้างสรรค์ สามารถพัฒนาตนเองเต็มตามความสามารถ เข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง มีความสอดคล้องภาพลักษณ์ตนเองกับประสบการณ์ ใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจเป็นเทคนิคพื้นฐานสำคัญเป็นการให้ความสนใจและตั้งใจรับฟังสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูดด้วยความสนใจ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ มีความสำคัญด้านวิชาการสำหรับอาจารย์ นักแนะแนว และนักจิตวิทยา รวมทั้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลช่วยเหลือนักศึกษา ได้องค์ความรู้และนวัตกรรมใหม่ที่จะมีการเสริมสร้างทั้งสองตัวแปรพร้อมกันคือความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัว และความสำคัญประโยชน์ด้านวิชาชีพ ได้แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ได้รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ อีกทั้งความสำคัญประโยชน์ต่อบุคคล สามารถนำสิ่งที่ค้นพบจากงานวิจัยนี้ ไปปรับใช้เพื่อช่วยให้นักศึกษาในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจและความมุ่งมั่นตัว และเป็นประโยชน์สำหรับอาจารย์ นักแนะแนว และนักจิตวิทยา รวมทั้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลช่วยเหลือนักศึกษา

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ในการวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
2. เพื่อสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
3. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในระยะเส้นฐาน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

สมมติฐานการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ตั้งสมมติฐานการวิจัยไว้ดังนี้

1. ความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมีความสัมพันธ์กัน
2. ความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในระยะเส้นฐาน และก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

3. ความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

4. ความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีหลังทดลองและการติดตามผลสูงขึ้นไม่แตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของการวิจัยเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ศึกษาความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-5 ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคปกติ ประจำปีการศึกษา 2558 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ 38 แห่ง โดยสำนักงานที่ประชุมอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏ แบ่งไว้ 6 กลุ่ม/ภูมิภาค จำนวน 441,816 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 22 ตุลาคม 2558) (ดังภาคผนวก)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาระดับและความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คือ ชั้นปีที่ 1-5 ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคปกติ ประจำปีการศึกษา 2558 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ 6 กลุ่ม/ภูมิภาค ใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling)

ระยะที่ 2 การสร้างรูปแบบและศึกษาประสิทธิผลของการใช้รูปแบบเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

กลุ่มตัวอย่าง

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลอง เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการใช้รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้เกณฑ์คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากคะแนนเฉลี่ยของความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวโดยรวมตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา คอเรย์ และคณะ(Corey; et al. 2012: 155) ใช้กลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีดังนี้

1. แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
2. การสร้างรูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ดำเนินการจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
2. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ดังนี้

2.1 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของข้อคำถามแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ด้วยวิธี CVI (Content Validity Index: CVI) (Denise; et al. 2006. 489-497; Cited in Waltz; et al. 2005)

2.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation: rxy)

2.3 วิเคราะห์ความเชื่อมั่นโดยรวมและรายด้านของแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α – Coefficient) ของครอนบัค

2.4 วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) เพื่อตรวจสอบความกลมกลืนของรูปแบบการวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีการประมาณค่าพารามิเตอร์ ด้วยวิธีการประมาณค่าความเป็นไปได้สูงสุด (Maximum Likelihood) ซึ่งพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ มีค่าไค-สแควร์ ที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หรือสัดส่วนของค่าไค-สแควร์ กับค่าองศาอิสระที่ไม่เกิน 2.00 มีค่าดัชนีวัดความกลมกลืน (GFI) และค่าดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มากกว่า .90 ขึ้นไป มีค่าดัชนีรากฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) และค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของค่าความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) น้อยกว่า .05

3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์รายคู่ระหว่างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีใช้การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

4. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในระยะก่อนการทดลองระยะหลังการทดลองและระยะหลังการติดตามผลผู้วิจัยตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูล จากนั้นจึงวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนด้วย MANOVA; Repeated Measure

สรุปผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผลการวิจัยสรุปผลได้ตามลำดับ ดังนี้

1. การศึกษาความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
2. การสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
3. การศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในระยะสั้นฐาน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

1. การศึกษาความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

1.1 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี จากกลุ่มมหาวิทยาลัย 6 กลุ่ม กลุ่มละ 100 คน เป็นนักศึกษาเพศชายและหญิงในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1- 4 เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 23.50 ชั้นปีที่ 2 3 และ 4 ร้อยละ 24.50 ส่วนนักศึกษาชั้นปีที่ 5 ร้อยละ 3.33 (ตาราง 4)

1.2 ค่าสถิติพื้นฐานของความภาคภูมิใจในตนเองโดยรวมและรายข้อของนักศึกษาระดับปริญญาตรี พบว่าอยู่ในระดับมากเรียงจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย 3 อันดับแรก ได้แก่ ด้านมีความรู้สึกที่ตนเองมีประสิทธิภาพด้านความเชื่อมั่นในตนเอง และด้านเคารพตนเองส่วนอันดับสุดท้ายคือ ด้านเห็นคุณค่าในตนเองใช้เกณฑ์ของค่าเฉลี่ยคือ 4.01 - 5.00 สูงที่สุด 3.01 - 4.00 สูง 2.01 - 5.00 ปานกลาง 1.01 - 2.00 ค่าและ 1.00 ต่ำที่สุด (ตาราง 5)

1.3 ค่าสถิติพื้นฐานของความความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยรวมพบว่า และรายข้ออยู่ในระดับมาก เรียงจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย 3 อันดับแรก ได้แก่ ด้านการมองโลกในแง่ดีด้านการควบคุมอารมณ์และด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ส่วนอันดับสุดท้ายคือ ด้านการวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหา (ตาราง 6)

1.4 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี พบว่าโดยรวมมีความมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับมากที่สุดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าความภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกด้าน (ตาราง 7)

1.5 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวของ นักศึกษาระดับปริญญาตรี พบว่า มีความสัมพันธ์กันทางบวกคิดเป็นร้อยละ 67.56 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ตาราง 8)

2. การสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ผู้วิจัยเลือกเทคนิคจากแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่เหมาะสมสอดคล้องกับการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมี 4 องค์ประกอบ และความหย่นตัวของนักศึกษา มี 7 องค์ประกอบ โดยแบบบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มประกอบด้วย 3 ขั้นตอนคือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป เทคนิคที่นำมาบูรณาการประกอบด้วย

2.1 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีโซลูชัน-โฟกัส (Solution-Focused Brief Therapy: SFBT) ซาเซอร์และโดลาน (Corey. 2012: 415-437; cited in Shazer; & Dolan. 2007) ใช้เทคนิคคำถามลำดับขั้น (Scaling Questions) เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning)

2.2 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมของอัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) (Rational Emotive Behavior Therapy Group Counseling Theory) (Corey. 2004: 395-396) ใช้เทคนิคการเสริมแรงและการลงโทษ (Reinforcement and Penalties) การสอนการพูดกับตัวเองเพื่อการแก้ไขปัญหา (Teaching Coping Self-statement) ฝึกการต่อสู้กับความละอายใจ (Shame-attacking Exercises)

2.3 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling in Group) ใช้เทคนิคการฝึกทักษะ (Skills training)

2.4 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ ของฟรีสซ์ เฟิร์ลส และลอรา เฟิร์ลส (Gestalt Group Techniques) (Thompson. 2003:76) (Corey. 2004: 312) ใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เทคนิคการสนทนา (Dialoguing) เทคนิคการตระหนักรู้ (Awareness Continuum) เทคนิคคุณสมารถอยู่กับปัจจุบันไหม? (Can You Stay with This Feeling?) เทคนิคเก้าอี้ที่ว่างเปล่า (The Empty Chair Technique)

2.5 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลางของคาร์ล รัสเจอร์ส (Thompson. 2003:76) (Corey. 2004: 255) เทคนิคการสื่อสารเพื่อการสร้างสายสัมพันธ์ (Communicating to Enhance Relationships) เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard and acceptance) เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เทคนิคการสนับสนุน (Supporting) เทคนิคการสื่อสารเพื่อการสร้างสายสัมพันธ์ (Communicating to Enhance Relationships) เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard and acceptance)

2.6 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีวิเคราะห์สัมพันธภาพ(Transaction Analysis in Group)โดยอีริก เบิร์น (Eric Berne) โดยใช้เทคนิคการให้แสดงปฏิกิริยาเทคนิคการวิเคราะห์เกมสื่อสาร (Game Analysis)เทคนิคการวิเคราะห์สภาวะตัวตน (Ego state Analysis)

2.7 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริง(Reality Group Techniques) ของวิลเลียม กลาสเซอร์ (Thompson. 2003: 211) โดยใช้ระบบ WDEP (Wubbolding. 2000) W= Wants คือ ความต้องการD= Direction and Doing คือ พฤติกรรมหรือการปฏิบัติ E= Self Evaluation คือ การประเมินตนเอง และ P= Planning คือ การวางแผน และใช้เทคนิคการสร้างพันธสัญญา (Commitment)

2.8 เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น นำมาประยุกต์ใช้ 7 เทคนิค คือ 1) “กิจกรรมสิ่งดีในชีวิต” (Good things in your life) (สกล วรเจริญศรี. 2560: 158; อ้างอิงจาก Thomas. 2014) 2) “กิจกรรมฉันชอบตนเองเพราะ” (I Like me Because) 3) “กิจกรรมเป้าหมายชีวิตของฉัน” (My goals) 4) “กิจกรรมร่องรอยชีวิต (Life Nodes) 5) “กิจกรรมวาดภาพตัวเอง” (Self-portrait) 6) เทคนิคการขว้างลูกบอล (Throwing Balls technique) 7) “กิจกรรมความรู้สึกของฉัน” (My Feelings) 8) “กิจกรรมพร 3 ประการ” (My Three Wishes) (สกล วรเจริญศรี. 2560: 93-138; อ้างอิงจาก Korp.Buther; & Bergstrom. 1998)

2.2 รายละเอียดโปรแกรมการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ จำนวน 13 ครั้ง สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ใช้ระยะเวลา 1.30- 2.00ชั่วโมง สถานที่ห้องปฏิบัติการธรรมคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยใช้ฐานแนวคิดของคอเรย์ (Corey. 2012. 87-93) เป็นแนวทางการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการที่ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มระบุถึงเป้าหมาย (Goal identifications) ของตนเองที่เฉพาะเจาะจงและชัดเจน เหตุผลและความคาดหวัง และความห่วงใยหรือความกังวลใจ

2.3 ในการเข้าร่วมกลุ่ม คอเรย์ ได้เน้นถึงความสำคัญของการสร้างความไว้วางใจ (Trust) ในกลุ่มว่าจะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง มีการเปิดเผยตนเองและมีการท้าทายในเชิงสร้างสรรค์ โดยที่ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องแสดงการเป็นตัวอย่าง (Modeling) ของความเป็นผู้นำที่ดีด้วยการแสดงออกถึงความจริงใจ (Honesty) ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง (Empathy) ความนับถือ (Respect) การใส่ใจและกรยอมรับทางบวก (Positive regard and acceptance) ความเป็นธรรมชาติ (Spontaneity) และความไวต่อความรู้สึก (Sensitivity)แนวคิดของคอเรย์ในการปัจฉิมนิเทศ (Corey. 2012. 105) การพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการเปิดเผยตนเอง (Self-disclosure) การสร้างความไว้วางใจ (Trust) ในกลุ่มการเป็นตัวอย่าง (Modeling) ของความเป็นผู้นำที่ดี ด้วยการแสดงออกถึงความจริงใจ (Honesty) ความเข้าใจ อย่างลึกซึ้ง (Empathy) ความนับถือ (Respect) การใส่ใจและกรยอมรับทางบวก (Positive regard and acceptance) ความเป็นธรรมชาติ (Spontaneity) และ

2.4 ผู้วิจัยได้นำไปประกอบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ที่สร้างขึ้นตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยการพิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์ และการเลือกใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม และขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยผู้ทรงคุณวุฒิ (ภาคผนวก จ) จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เพื่อพิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมด้านความมุ่งหมาย การเลือกใช้ทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มใช้ค่าเฉลี่ย ($M = 2.5 - 4.00$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($SD < 1.00$) เป็นเกณฑ์ในการพิจารณา ผลการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิได้รับคะแนนเฉลี่ยผ่านเกณฑ์ทุกด้านเมื่อผู้วิจัยได้แก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยนำรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไข ไปทดลองใช้กับกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ใกล้เคียงกับกับตัวอย่าง (Pilot study) เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ จำนวน 8 คน จำนวน 6 ครั้ง เป็นเวลา 3 สัปดาห์ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับกระบวนการ ขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหา และวิธีการประเมินผลของรูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ตลอดจนหาความบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง และผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งก่อนที่จะนำรูปแบบดังกล่าวไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

3. ผลของการศึกษาประสิทธิภาพของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในระยะเสัฐาน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

3.1 ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในระยะเสัฐานและก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 ส่วนหลังการทดลองและการติดตามผลพบว่าสูงขึ้นไม่แตกต่างกัน (ตาราง 9)

3.2 ระดับความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ในระยะเสัฐาน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ตาราง 10)

3.3 การใช้รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในระยะเสัฐานก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน หลังการทดลองและการติดตามผลแตกต่างกัน หลังการทดลองความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวสูงกว่าก่อนการทดลอง และหลังการทดลองและการติดตามผลความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวไม่มีความแตกต่างกัน (ภาพประกอบ 6)

3.4 ทดสอบความแตกต่างความภาคภูมิใจในตัวเองของนักศึกษาเป็นรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni พบว่า การวัดระดับความภาคภูมิใจในตนเองก่อนการทดลองที่วัดก่อนการทดลอง ครั้งที่ 1 ระยะเส้นฐาน (Baseline) และวัดก่อนการทดลอง ครั้งที่ 2 วัดระดับความภาคภูมิใจในตนเองก่อนการทดลอง (Pretest) มีระดับความภาคภูมิใจในตัวเองไม่แตกต่างกัน ความภาคภูมิใจในตัวเองของนักศึกษาก่อนการทดลอง และหลังการทดลองมีความแตกต่างกัน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 ส่วนหลังการทดลอง และการติดตามผลพบว่าสูงขึ้นไม่แตกต่างกัน (ตาราง 11)

3.5 ทดสอบความแตกต่างของความหยุนตัวของนักศึกษาเป็นรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni พบว่า ระดับความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวก่อนการทดลองที่วัดก่อนการทดลอง ครั้งที่ 1 ในระยะเส้นฐาน และก่อนการทดลอง มีระดับความหยุนตัวไม่แตกต่างกัน ความหยุนตัวของนักศึกษาก่อนการทดลอง และหลังการทดลองมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยความหยุนตัวสูงกว่าก่อนการทดลอง ส่วนหลังการทดลองและการติดตามผลพบว่าสูงขึ้นไม่แตกต่างกัน (ตาราง 12)

การอภิปรายผล

การอภิปรายผลการวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ สามารถอภิปรายตามความมุ่งหมายของการวิจัยในประเด็นต่อไปนี้

1. การศึกษาความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
2. การสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
3. การศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในระยะเส้นฐาน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

1. การศึกษาความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผลการศึกษาในระยะที่ 1 พบว่าการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี พบว่าโดยรวมมีความสัมพันธ์กันทางบวกระดับมากที่สุดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยนี้ทำให้ได้พบว่า ทั้งความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาในบริบทสังคมไทยนั้นมี

ความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันและเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีบทบาทต่อความคิดที่มุ่งเน้นการพัฒนาความเข้มแข็งด้านจิตใจของบุคคล รวมทั้งมุ่งเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีและป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในชีวิตการเสริมสร้างประสบการณ์ของบุคคลทางบวกและคุณลักษณะทางบวกของบุคคลตลอดจนการกระทำสิ่งใหม่ๆ ตัวแปรทั้งสองตัวมีความสัมพันธ์กันทางบวกคิดเป็นร้อยละ 67.56 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มีความสัมพันธ์กันส่วนเหลือและคณะ (Liu; et al. 2014: 92-97) ได้ศึกษาผลกระทบและความภาคภูมิใจในตนเองที่เป็นตัวส่งผ่านระหว่างความหยุนตัวและการปรับตัวทางจิตวิทยา พบว่านักศึกษาระดับปริญญาตรีได้รับผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นตามลำดับการส่งผ่านของความภาคภูมิใจในตนเอง เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความหยุนตัวและการปรับลักษณะทางจิตวิทยาจัดทำดัชนีความพึงพอใจในชีวิตและความทุกข์ทางจิตใจ แบบสอบถามที่ประเมินความหยุนตัวลักษณะบวกและลบส่งผลกระทบต่อความภาคภูมิใจในตนเอง ความพึงพอใจในชีวิตและความทุกข์ทางจิตใจ การวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่าการส่งผ่านความภาคภูมิใจในตนเองมีความสัมพันธ์กับความหยุนตัว และความพึงพอใจในชีวิต รวมถึงการศึกษาของไฮเตอร์ และดอร์สทิน (Hayter; & Dorstyn. 2014: 167-171) การศึกษาความหยุนตัว ความภาคภูมิใจในตนเอง และความเห็นอกเห็นใจตนเอง ของผู้ใหญ่ที่มีความผิดของกระดูกสันหลัง ได้ศึกษาในผู้ใหญ่ที่มีความผิดของกระดูกสันหลังคด หรือกระดูกสันหลังค่อมที่องค์กรพิการชุมชนภายในประเทศออสเตรเลียใช้แบบวัดความหยุนตัวของคอนเนอร์และเดวิดสัน และแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองของโรเซนเบิร์ก พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความหยุนตัวปานกลางถึงมีความหยุนตัวสูงและพบว่ามีความภาคภูมิใจในตนเองสูงด้วย รวมถึงมีความเมตตาตนเองสูง จากการศึกษาวิจัยการศึกษาความหยุนตัวในนักศึกษาที่มีความพิการทางร่างกายแต่กำเนิด ข้อเสนอแนะที่เป็นความหยุนตัวและความภาคภูมิใจในตนเองที่เกี่ยวข้องกับการมีปฏิสัมพันธ์ที่ซับซ้อนระหว่างปัจจัยทางกายภาพของสุขภาพและลักษณะทางจิตวิทยา ส่วนการศึกษาของอาสแลน (Arslan; et al. 2015: 1-7) ได้ศึกษาการตรวจสอบความหยุนตัวของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ในแง่ของความภาคภูมิใจในตนเอง และ การรับรู้ความสามารถของตนเองทางสังคม เพื่อตรวจสอบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัย และระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองทางสังคม สามารถคาดการณ์ความหยุนตัวได้หรือไม่ใช้แบบวัดความภาคภูมิใจของโรเซนเบิร์ก และแบบวัดความหยุนตัวของเทอซี (Terzi) ที่สร้างขึ้นในปี 2006 และแบบวัด ความภาคภูมิใจของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg) ที่สร้างขึ้นในปี 1965 ที่ได้รับการดัดแปลงเป็นตุรกีโดยซูฮาดารูกลู (Cuhadaroglu) ในปี 1986 พบว่าความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัย และระดับการรับรู้ความสามารถตนเอง สามารถคาดการณ์โดยทำนายความหยุนตัวได้มีความสัมพันธ์ในเชิงบวก พบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัย และระดับการรับรู้ความสามารถตนเอง สามารถคาดการณ์ทำนายความหยุนตัวได้มีความสัมพันธ์ในเชิงบวก จากงานวิจัยอธิบายกล่าวสรุปได้ว่า ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวนั้นควรพัฒนาคู่กัน ซึ่งทั้งสองตัวแปรนี้มีส่วนสำคัญในชีวิตที่จะส่งผลให้ประสบความสำเร็จในการเรียนและการดำเนินชีวิต และการรับรู้ความสามารถของตนเองทางสังคม

โรฮันชีและคณะเชื่อว่าทั้งสองตัวแปรนี้คือ ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษา ควรจะพัฒนาไปควบคู่กันไป (Roghanchi; et al. 2013: 180) ในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวควบคู่กัน จึงได้ร่วมกันศึกษาผลของการบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และการใช้ศิลปะบำบัดเพื่อเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาชาวอิหร่าน พบว่า นักศึกษาที่มีความหยิ่งตัวจะช่วยส่งผลให้ความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นด้วย ผลจากการทดลองความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวที่ได้รับการพัฒนาคู่กันมีความคงทนทั้งสองตัวสูงกว่ากลุ่มควบคุม ที่แยกพัฒนาความหยิ่งตัวและพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองออกจากกันจากการศึกษาของรูส (Roghanchi; et al. 2013: 179; cited in Rouse. 1998) ได้ศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัว ซึ่งเป็นการศึกษาระยะยาวกับเด็กก่อนวัยรุ่น พบว่า ในการพัฒนาความรัก ความไว้วางใจ การควบคุมอารมณ์ ความเข้มแข็ง และการมีมุมมองเชิงบวกในชีวิต ควรเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวควบคู่กัน โดยบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะส่งผลต่อ ความหยิ่งตัวที่สูงตามไปด้วยทั้งสองตัวแปรจะเป็นตัวแปรส่งผ่านถึงกัน ผู้ที่มีความหยิ่งตัวต่ำจะมีความทุกข์ ซึมเศร้า มีความเปราะบางทางจิตใจ วิตกกังวล และความผิดปกติทางด้านจิตใจ การศึกษาผลกระทบทางอ้อมต่อลักษณะของความวิตกกังวล และคุณลักษณะของความหยิ่งตัวของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองที่ใช้ แบบวัดความหยิ่งตัวของคอนเนอร์และเดวิดสัน (CD-RISC) พบว่า นักศึกษาที่มีคุณลักษณะของความหยิ่งตัว มีพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความภาคภูมิใจในตนเอง ลักษณะความวิตกกังวลและความหยิ่งตัวจะมีผลกระทบทางอ้อมต่อความภาคภูมิใจในตนเอง และการศึกษาของอัสนุน (Askun; et al. 2015: 321-345) พบว่า ความหยิ่งตัวและความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาวัยรุ่นในตุรกีเพิ่มขึ้นหลังการทดลองนักศึกษาที่มีความหยิ่งตัวและความภาคภูมิใจในตนเองสูง มีผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ที่ดีและมีความสุขในการเรียนสามารถฝ่าฟันปัญหาต่างๆ ได้มากกว่านักศึกษาที่มีความหยิ่งตัวและความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ การวิจัยครั้งนี้ให้ความสำคัญในการกำหนดความสัมพันธ์ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัว และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาชายเล่นฟุตบอลจูเนียร์ ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรชี้ให้เห็นว่าปัจจัยส่วนบุคคล ความหยิ่งตัว ความภาคภูมิใจในตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ได้รับอิทธิพลมาจากคนในครอบครัว สังคมรอบข้างและวัฒนธรรม ตามลำดับ

2. การสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ผู้วิจัยเลือกแนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มที่เหมาะสมกับการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาพบว่ารูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของ

นักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนคือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป บูรณาการเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มประกอบด้วย 1) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีโซลูชัน-โฟกัส 2) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม 3) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม 4) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ 5) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง 6) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีวิเคราะห์การสื่อสาร 7) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริง เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น และเทคนิคผสมผสานในการให้คำปรึกษากลุ่มส่วนที่สำคัญคือการบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษาในการวิจัยครั้งนี้ การทดลองใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง และความหย่อนตัวและเทคนิคการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ทุกครั้งผู้วิจัยใช้เทคนิคพื้นฐาน เช่น การให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับกับสมาชิก ตลอดจนการให้สมาชิกกลุ่มอื่นๆ มีส่วนร่วมมีประสบการณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในขณะที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เล่าเรื่องราวต่างๆ ดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้การบูรณาการเทคนิคจาก 7 แนวคิดทฤษฎี ผสมกันรวมทั้งเทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น (Creative Techniques and Activities for Adolescent Group) และเทคนิคแบบผสมผสาน (Eclectic Techniques for Group Therapy) โดยการประยุกต์แนวคิดของคอเรียและแนวคิดขั้นตอนการให้คำปรึกษาของ ธอร์น กำหนดขั้นตอนในการให้คำปรึกษา 3 ขั้นตอนคือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป (Thorne. 1950: 106-108; Shertzer; & Stone. 1974: 192) ซึ่งมุมมองของคอเรีย ผู้ให้การให้คำปรึกษาจำเป็นต้องวางจุดมุ่งหมายจากกรอบแนวคิดที่มาจากหลายเทคนิคที่ได้ศึกษาไว้ล่วงหน้า คอเรีย เน้นย้ำว่าการผสมผสานการให้คำปรึกษาที่กระทำเองของสมาชิกกลุ่มก่อนข้างมีความเสี่ยง และอาจไม่ใช่จุดมุ่งหมายการให้คำปรึกษาที่แท้จริง จึงจำเป็นอย่าง ที่ผู้ให้คำปรึกษาควรศึกษาพื้นฐานความแตกต่างของแต่ละทฤษฎีให้เด่นชัดเพื่อเลือกสิ่งที่ดีที่สุดนำไปใช้กับการให้คำปรึกษาที่มีหลากหลายประเภท (Corey. 2012: 448) รูปแบบที่ คอเรีย ปฏิบัติ เน้นการให้ความสำคัญกับการบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคในแต่ละขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม (Corey. 2012: 448-455) เช่น การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาพฤติกรรมนิยมในขั้นตอนวางแผน (Pre-group stage) ผู้ให้การให้คำปรึกษาต้องมีการประเมินความคาดหวัง ทำความเข้าใจในตัวสมาชิกเพื่อให้มีความชัดเจนว่าคาดหวังของสมาชิกกลุ่มคืออะไร ตลอดจนเหตุผลของความคาดหวังนั้น เพื่อจะได้ออกแบบการให้คำปรึกษาให้เหมาะสมกับความสนใจ ความคาดหวังของสมาชิก เพราะถ้าผู้ให้การให้คำปรึกษาทราบความต้องการของสมาชิกที่ชัดเจนจะช่วยให้ได้รับความร่วมมือ ความสนใจจากสมาชิกเป็นอย่างดีส่งผลดีในกระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อนำไปสู่ลักษณะธรรมชาติที่ดีในตนเองมีแนวโน้มในการจัดการกับปัญหาได้เมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตจะมีวิธีการจัดการหรือแก้ปัญหาที่นั้นจนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางบวก ส่งผลมีความเข้มแข็งอดทน และเป็นปัจจัยส่งเสริมให้บุคคลมีความสุข สามารถที่จะรักษาสมดุลของชีวิตให้ดำเนินอย่างปกติสุขเมื่อพบกับอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต

ผู้วิจัยนำรูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ด้วยวิธี IOC โดยผู้เชี่ยวชาญเพื่อพิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมด้านความมุ่งหมาย การเลือกใช้ทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และขั้นตอนการให้การให้คำปรึกษากลุ่มใช้ค่าเฉลี่ย ($M = 2.5 - 4.00$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($SD < 1.00$) เป็นเกณฑ์ในการพิจารณาหลังจากนั้นผู้วิจัยจึงนำรูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ที่ผ่านการตรวจสอบแล้วไปทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไข ไปทดลองใช้ กับกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ จำนวน 8 คน จำนวน 6 ครั้ง เป็นเวลา 3 สัปดาห์ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับกระบวนการ ขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหา และวิธีการประเมินผลของรูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ตลอดจนหาความบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง และผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งก่อนที่จะนำรูปแบบดังกล่าวไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่างตัวแปรที่นำมาพัฒนาในการวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) ของแบบสอบถามด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) ใช้โปรแกรม LISREL 8.72 ได้จำนวน 4 องค์ประกอบ เพื่อนำมาสู่การการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (Tafarodi; & Swann. 1995: 12) คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-worth) เชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) เคารพตนเอง (Self-respect) รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า (Self-competence) ส่วนความมุ่งมั่นตัว (Karen; & Andrew. 2002: 36-47) มีองค์ประกอบ 7 องค์ประกอบ ได้แก่ การควบคุมอารมณ์ (Emotion Regulation) การควบคุมความหุนหันพลันแล่น (Impulse Control) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) การวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหา (Casual Analysis) การเห็นอกเห็นใจ (Empathy) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) การก้าวออกจากสิ่งเดิมเพื่อให้เห็นมุมมองด้านบวกของชีวิต (Reaching Out)

จึงอาจสรุปได้ว่ารูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่สร้างขึ้น สามารถใช้ในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการได้ ผลจากการใช้รูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวช่วยให้นักศึกษาระดับปริญญาตรีให้สูงขึ้น

3. การศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในระยะเส้นฐาน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

ภายหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในระยะเส้นฐาน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล นักศึกษามีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในระยะเส้นฐานและก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 ส่วนหลังการทดลองและการติดตามผลพบว่าสูงขึ้นไม่แตกต่างกันแสดงว่าการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีได้เพิ่มสูงขึ้นและผลที่เกิดขึ้นมีความคงทนอยู่จนถึงการติดตามผลสามารถอภิปรายได้ดังนี้

3.1 ระดับความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในระยะเส้นฐาน และระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันพบว่า การวัดระดับความภาคภูมิใจในตนเองก่อนการทดลองที่วัดก่อนการทดลอง ครั้งที่ 1 ระยะเส้นฐาน (Baseline) และวัดก่อนการทดลอง ครั้งที่ 2 วัดระดับความภาคภูมิใจในตนเองก่อนการทดลอง (Pretest) มีระดับความภาคภูมิใจในตนเองไม่แตกต่างกัน ความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษา ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองมีความแตกต่างกัน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 ส่วนหลังการทดลอง และการติดตามผลพบว่าสูงขึ้นไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน

ส่วนหนึ่งที่สำคัญที่ทำให้ได้ข้อมูลคือการเลือกใช้แบบแผนการทดลองกระบวนการให้คำปรึกษา 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป การกำหนดแบบแผนการทดลองผู้วิจัยได้เลือกแบบแผนการทดลองโดยใช้การทดลองแบบอนุกรมเวลาแบบมีกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว (The One-Group Time Series Design) (Rosenthal; & Rosnow. 2008: 102) การวิจัยวิธีนี้มักใช้กับการทดลองกับกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม เลือกใช้วิธีศึกษากรณีเดียวหรือทดสอบก่อนและหลังกับกลุ่มเดียวในวิธีอนุกรมเวลา การทดสอบก่อนจะจัดให้มีขึ้นติดต่อกันระยะหนึ่ง ซึ่งวิธีนี้จะป้องกันองค์ประกอบที่จะมีผลต่อประวัติและวุฒิภาวะ แบ่งออก 4 ระยะ คือระยะเส้นฐาน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ทำให้ได้ข้อมูลในระยะเส้นฐาน และก่อนการทดลอง มีความมั่นใจในโปรแกรมที่สร้างขึ้นเมื่อใช้โปรแกรมการทดลองแล้วระดับความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวสูงขึ้นหลังจากการทดลองผู้วิจัยจะสรุปข้อมูลย้อนกลับให้กับสมาชิก พร้อมด้วยการให้กำลังใจในการนำสิ่งที่ไปประยุกต์ใช้ เน้นเพื่อเสริมสร้างความเชื่อในศักยภาพ หากบุคคลได้รับความมั่นใจและเป็นตัวของตัวเองจะมีความพร้อมที่จะนำตนเองและเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างสร้างสรรค์ สามารถพัฒนาตนเองเต็มตามความสามารถ เข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง มีความสอดคล้องภาพลักษณ์ตนเองกับประสบการณ์ ใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ เป็นเทคนิคพื้นฐานสำคัญเป็นการให้ความสนใจและตั้งใจรับฟังสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูดด้วยความสนใจ

3.2 ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ในการทดสอบความแตกต่างความภาคภูมิใจในตัวเองของนักศึกษา พบว่า การวัดระดับความภาคภูมิใจในตนเองก่อนการทดลองที่ก่อนการทดลอง ครั้งที่ 2 วัดระดับความภาคภูมิใจในตนเองก่อนการทดลอง (Pretest) มีระดับความภาคภูมิใจในตัวเองไม่แตกต่างกัน ความภาคภูมิใจในตัวเองของนักศึกษาก่อนการทดลอง และหลังการทดลองมีความแตกต่างกัน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 ส่วนหลังการทดลอง และการติดตามผลพบว่าสูงขึ้นไม่แตกต่างกัน และทดสอบความแตกต่างของความหยิ่งตัวของนักศึกษา พบว่า ความหยิ่งตัวก่อนการทดลองที่วัดก่อนการทดลอง และหลังการทดลองมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยความหยิ่งตัวสูงกว่าก่อนการทดลอง ส่วนหลังการทดลองและการติดตามผลพบว่าสูงขึ้นไม่แตกต่างกันความภาคภูมิใจในตนเองเกิดจากความสำเร็จ เสมือนโครงสร้าง หรือคุณลักษณะของแต่ละคนที่เกิดจากการเรียนรู้ในเรื่องของควมมีคุณค่าของตนเองจากครอบครัว (Coopersmith. 1967: 236) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม การอบรมเลี้ยงดู เป็นเรื่องของความสามารถและการมองเห็นคุณค่า ถ้าหากว่ามนุษย์เราขาดสองสิ่งนี้ ก็จะนำไปสู่ความรุนแรง ฆ่าตัวตาย ความวิตกกังวล และซึมเศร้า เปลี่ยนแปลงได้ตามธรรมชาติและเกิดจากความสามารถในการมองเห็นคุณค่าของแต่ละบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองและการเคารพตนเองเป็นเรื่องสำคัญ (Branden. 1969: 12) เป็นคุณลักษณะสำคัญของการรับรู้ตนเอง (self-concept) (Greenwald. Bellezza; & Banaji. 1988) ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองมากน้อยแค่ไหน (Baumeister. Campbell. Krueger; & Vohs. 2003. 2) สิ่งหนึ่งที่สำคัญต่อสุขภาพจิต (Mental health) สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยคือความภาคภูมิใจในตนเอง มีการศึกษาจำนวนมาก สรุปไว้ว่าความภาคภูมิใจของนักศึกษาคือตัวทำนายที่ชี้ว่าส่งผลต่อการปรับตัวและพฤติกรรมที่ต่างกันไป (Leary; & MacDonald. 2005) มีงานวิจัย พบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติว่า ความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ เมื่อเผชิญกับปัญหาและสถานการณ์ที่ยากลำบากจะออกจากการเรียน (dropping out of school) (Guillon. Crocq; & Bailey. 2003) นอกจากนี้ ภาคภูมิใจในตนเองสูง เป็นแรงบันดาลใจ ความรู้สึกของความคุ้มค่า และความยินดี (Branden. 1994) Oguz-Duran and Tezer (2009) ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ความสำเร็จของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่สำคัญ (Saadat. Ghasemzadeh; & Soleimani (2012) ชี้ให้เห็นว่า มีความสัมพันธ์ ระหว่าง ภาคภูมิใจในตนเอง และการพัฒนาทางวิชาการ ของนักศึกษาโดยทั่วไปความภาคภูมิใจต่ำจะนำไปสู่สุขภาพจิตที่ไม่พึงประสงค์ ในขณะที่ ภาคภูมิใจในตนเองสูงมีประโยชน์มากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Harter. 1999; cited in Roghanchi; et al. 2013: 179)

ความหุนตัวในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งเสริมสุขภาพจิต (Campbell-Sills, Cohan; & Stein. 2006: 132) ซึ่งเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เป็นปัจจัยส่งเสริมความสุข ความหุนตัว คือ ความสามารถของบุคคลที่จะรักษาสมดุลของชีวิตให้ดำเนินอย่างปกติสุขโรอันชี และคณะได้ศึกษา เอกสารและงานวิจัย พบว่า การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง จะเป็นตัวส่งผ่านให้ความหุนตัวสูงขึ้นด้วย ซึ่งทั้งสองอย่างนี้ควรจะพัฒนาไปควบคู่กันไป จึงได้ร่วมกันทำวิจัย เรื่อง ผลของการบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม และศิลปะบำบัดเพื่อเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเองและความหุนตัวกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชาวอิหร่าน จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ให้คำปรึกษา 10 ครั้ง 10 สัปดาห์ ครั้งละ 2 ชั่วโมง หลังการทดลอง พบว่า นักศึกษาชาวอิหร่านมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น และมีความหุนตัวสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม (Roghanchi; et al. 2013: 179) จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 214 คน ใช้แบบวัดวัดความหุนตัว และความภาคภูมิใจในตนเอง พบว่า นักศึกษาที่มีความหุนตัวสูง มีความสัมพันธ์ที่ดีกับสุขภาพจิตและความภาคภูมิใจในตนเอง และนักศึกษาที่มีความหุนตัวต่ำ จะมีความทุกข์ ซึมเศร้า เปราะบาง วิตกกังวล และความผิดปกติ ทางด้านจิตใจ (Roghanchi; et al. 2013: 179; cited in Rouse. 1998)

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาอีกจำนวนมากที่การศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองและความหุนตัว เช่น การวิจัย เรื่อง ผลกระทบทางอ้อมต่อลักษณะของความวิตกกังวล และคุณลักษณะของความหุนตัวของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง ใช้แบบวัดความหุนตัวของคอนเนอร์และเดวิดสัน (CD-RISC) จากกลุ่มตัวอย่าง 240 คน การศึกษาได้วัดข้อมูลก่อนแล้วว่าเป็นผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง เพื่อตรวจสอบกระบวนการพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่าง ความวิตกกังวล และคุณลักษณะของความหุนตัว ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะความวิตกกังวลและความหุนตัว จะมีผลกระทบทางอ้อมต่อความภาคภูมิใจในตนเอง (Benetti; & Kambouropoulos. 2006) บทบาทของปัจจัยความหุนตัวทั้งแบบใกล้ชิด และแบบห่างเหิน และอำนาจในการควบคุมตนเองต่อการทำความเข้าใจความหวัง ความภาคภูมิใจในตนเอง และผลการเรียนของนักศึกษาชาวตุรกี การวิจัยให้ความสำคัญในการกำหนดความสัมพันธ์ความภาคภูมิใจในตนเองและความหุนตัว และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย 1169 เป็นนักศึกษายาเล่นฟุตบอลจูเนียร์ที่เลือกผ่านทางกีฬาทั่วประเทศ ในการประเมินความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยใช้การสร้างแบบจำลองสมการโครงสร้าง ซึ่งให้เห็นว่าปัจจัยส่วนบุคคล ความหุนตัว ความภาคภูมิใจในตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ได้รับอิทธิพลมาจากคนในครอบครัว สังคมรอบข้าง และวัฒนธรรมตามลำดับ (Çelik, Çetin; & Tutkun. 2015)

3.3 ความภาคภูมิใจในตนเองและความหุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในระยะหลังทดลอง และการติดตามผลสูงขึ้นไม่แตกต่างกันสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ นับได้ว่าทั้งความภาคภูมิใจในตนเองและความหุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่เกิดขึ้นมีความคงทนการพัฒนา นักศึกษาตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ทั้งสองส่วนนี้จึงเป็นที่สนใจในปัจจุบัน จะเห็นได้จากมี

การศึกษาและพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวควบคู่กันเพื่อพัฒนาและเสริมสร้างให้เกิดขึ้นกับนักศึกษาแล้วในการศึกษาพบว่า จะเสริมสร้างให้นักศึกษาสามารถเผชิญกับปัญหา นักศึกษาที่มีความหยุนตัวและยังจะส่งผ่านต่อความภาคภูมิใจในตนเองอีกหนทางหนึ่งและรวดเร็ว และมีความเข้มแข็งในการดำเนินชีวิตมากกว่าการพัฒนาหรือเสริมสร้างที่ละตัวแปร นักศึกษาที่มีความหยุนตัวจะช่วยส่งผลให้ความภาคภูมิใจสูงขึ้นด้วย ผลจากการทดลองความภาคภูมิใจในตนเอง และความหยุนตัวมีความคงทนทั้งสองตัวการวิจัย เรื่องความท้าทายของชีวิต? การทำความเข้าใจเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัว กระบวนการทางจิตสังคมของเด็กในช่วงการเปลี่ยนประถมศึกษาสู่มัธยมศึกษา การเปลี่ยนแปลงจากหลักในโรงเรียนมัธยมสามารถเป็นช่วงเวลาของความวิตกกังวลสำหรับเด็กหลายคน แม้ว่าโรงเรียนส่วนใหญ่ได้มีการพัฒนาระบบเพื่อความ สะดวกในชั้นตอนนี้ก็มีตกเถียงกันอยู่ว่าเน้นมักจะเกี่ยวกับขั้นตอนการบริหารและองค์กร ตรงกันข้าม เด็กและผู้ปกครองมักจะมี ความกังวลมากขึ้นเกี่ยวกับปัญหาส่วนบุคคลและสังคมก็อาจจะทำให้ความ กังวลดังกล่าวได้รับความสนใจไม่เพียงพอในอดีตที่ผ่านมา มุมมองทางทฤษฎีจากหนังสือที่เกี่ยวกับ ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวที่จะตรวจสอบด้านที่สำคัญของกระบวนการของการ เปลี่ยนแปลงจากมุมมองของแต่ละคน (Jindal-Snape; & Miller. 2008) การวิจัยเรื่อง ผลกระทบและ ความภาคภูมิใจในตนเองที่เป็นตัวส่งผ่านระหว่างความหยุนตัวและการปรับตัวทางจิตวิทยา จาก การศึกษาของหลิวและคณะ (Liu. Wang. Zhou. Li. 2014) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญา ตรี 412 คน เพื่อศึกษาผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นตามลำดับการส่งผ่าน ความภาคภูมิใจในตนเอง เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความหยุนตัวและการปรับลักษณะทางจิตวิทยาที่เป็นการจัดทำดัชนี ความพึงพอใจของชีวิตและความทุกข์ทางจิตใจ แบบสอบถามที่ประเมิน ความยืดหยุ่นลักษณะบวก และลบส่งผลกระทบต่อความนับถือตนเองพึงพอใจในชีวิตและความทุกข์ทางจิตใจ การวิเคราะห์ แสดงให้เห็นว่าการส่งผ่านความภาคภูมิใจในตนเองมีความสัมพันธ์กับความหยุนตัว และความพึง พพอใจในชีวิต การวิจัยเรื่อง ความหยุนตัว ความภาคภูมิใจในตนเอง และความเห็นอกเห็นใจตนเอง ของผู้ใหญ่ที่มีความผิดของกระดูกสันหลัง ได้ศึกษาในผู้ใหญ่ที่มีความผิดของกระดูกสันหลัง หรือค่อม ที่องค์กรพิการชุมชนภายในประเทศออสเตรเลีย 97 คน ใช้แบบวัดความหยุนตัวของคอนเนอร์และ เดวิดสัน และแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองของโรเซนเบิร์ก พบว่าผู้ตอบส่วนมากถึง (66%) มีความหยุนตัวปานกลางถึงมีความหยุนตัวสูง และมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงด้วย รวมถึงมีความ เมตตาตนเองสูงด้วยการค้นพบเหล่านี้ขยายความเข้าใจในปัจจุบันแนวคิดของความยืดหยุ่นใน ผู้ใหญ่ที่มีความพิการทางร่างกาย แต่กำเนิด ข้อเสนอแนะที่เป็นความยืดหยุ่นที่เกี่ยวข้องกับการมี ปฏิสัมพันธ์ที่ซับซ้อนระหว่างปัจจัยทางกายภาพของสุขภาพและลักษณะทางจิตวิทยา เช่นความนับ ถือตนเองและความเห็นอกเห็นใจในตัวเองพฤติกรรมทางปัญญาให้ความสำคัญกับการจัดการตนเอง อาจในส่วนที่มีส่วนร่วมในกระบวนการของความยืดหยุ่นในกลุ่มนี้ นอกจากนั้นขนาดใหญ่และการวิจัย ระยะยาวจะช่วยให้เพื่อยืนยัน (Hayter; & Dorstyn. 2014: 163-161) และการศึกษาของอาสลา น (Arslan; et al. 2015: 1-7) เรื่อง การตรวจสอบความหยุนตัวของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ในแง่ขอ

ความภาคภูมิใจในตนเอง และ รับรู้ความสามารถของตนเองทางสังคม เพื่อการตรวจสอบว่าความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัย และระดับการรับรู้ความสามารถตนเอง คาดการณ์ความหย่นตัวได้หรือไม่เก็บข้อมูลกับนักศึกษา 532 คน โดยใช้แบบวัดความหย่นตัวของเทอซี (Terzi) ที่สร้างขึ้นในปี 2006 และแบบวัดความภาคภูมิใจของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg) ที่สร้างขึ้นในปี 1965 ที่ได้รับการดัดแปลงเป็นตุรกีโดยซูฮาดารูกลู (Cuhadaroglu) ในปี 1986 พบว่าความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัย และระดับการรับรู้ความสามารถตนเอง สามารถคาดการณ์ทำนายความหย่นตัวได้โดยมีความสัมพันธ์ในเชิงบวก

จึงอาจสรุปได้ว่าความสำเร็จของการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการครั้งนี้ มาจากการดำเนินการวิจัยที่ระเบียบและขั้นตอนได้รับการสนับสนุนจากอาจารย์ที่ปรึกษาที่คอยให้คำแนะนำตลอดการดำเนินการวิจัย ได้รับความร่วมมือจากกลุ่มทดลองอย่างดียิ่งได้เข้าร่วมการทดลองด้วยความสมัครใจ ใช้เวลาในการทดลองที่เหมาะสมทั้งในแง่ของระยะเวลาที่เข้าร่วมแต่ละครั้งไม่เกิน 2 ชั่วโมงซึ่งไม่ทำให้เกิดความล้าทั้งผู้วิจัยเองและผู้เข้าร่วมทดลอง อีกทั้งมีกิจกรรมที่หลากหลาย ในบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัยทุกครั้งจะเริ่มต้นด้วยผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก ด้วยท่าทีที่อบอุ่นเป็นกันเองเพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพ มีการชี้แจงและทำความเข้าใจในทุกช่วงของการทดลอง แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค (Assimilative Integrative Group Counseling) (Norcross; & Goldfried. 2005: 231-238) และคอเรย์ (2012: 455-456) เน้นว่าผู้ให้การให้คำปรึกษากลุ่มต้องค้นหารูปแบบการให้คำปรึกษาที่ตนเองถนัดและเหมาะกับตนเอง เพื่อให้สามารถปฏิบัติการให้คำปรึกษาได้อย่างเป็นมืออาชีพและเป็นธรรมชาติ ในการให้คำปรึกษากลุ่มสมาชิกจะประกอบไปด้วยปัญหา 3 ด้านใหญ่คือ ด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ผู้ให้การให้คำปรึกษากลุ่มต้องมีความสามารถเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่แต่ละทฤษฎีให้เหมาะกับปัญหาแต่ละด้านนั้น และนำมาใช้ร่วมกันอย่างกลมกลืน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ให้การให้คำปรึกษาต้องชัดเจนจุดมุ่งหมายของแต่ละทฤษฎีในแต่ละขั้นตอนการให้คำปรึกษา เราไม่สามารถหยิบจับมาใช้โดยไม่มีการวางแผน ทั้งหมดต้องมาจากกรอบแนวคิดของทฤษฎี ผู้ให้การให้คำปรึกษาต้องตั้งคำถามกับตนเองว่า “ทฤษฎีไหนที่สามารถช่วยให้เกิดความเข้าใจในมิติของความคิดความรู้ หรือพฤติกรรม” ในการวางแผนการให้คำปรึกษากลุ่ม มุมมอง การให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ จำเป็นต้องมากจากการอ่าน การติดตาม และการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริง อย่างน้อยที่สุดผู้ให้การให้คำปรึกษาต้องมีความรู้อย่างลึกซึ้งในทฤษฎีการให้คำปรึกษา เพราะผู้ให้การให้คำปรึกษาไม่สามารถสังเคราะห์การให้คำปรึกษาได้อย่างแท้จริง

ดังที่คอเรย์ (Corey. 2004: 6-9) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มที่ปฏิบัติหน้าที่ตามกรอบการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ จำเป็นต้องนำแนวคิดและเทคนิคต่างๆ มาจากรูปแบบการให้คำปรึกษาร่วมสมัย และนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับบุคลิกภาพที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเองกรอบแนวคิดที่นำมาใช้จะอยู่ในกรอบของมิติเกี่ยวกับประสบการณ์ของมนุษย์ทั้ง 3 มิติ คือ ด้านความคิด

(Thinking) ด้านความรู้สึก (Feeling) และด้านพฤติกรรม (Behavior) นอกจากจะต้องคำนึงถึงบุคลิกของผู้ให้คำปรึกษาแล้ว แนวคิดและเทคนิคยังจะต้องใช้ได้ผลกับผู้รับคำปรึกษาที่มีความหลากหลายและเหมาะสมกับปัญหาเฉพาะด้าน การผนวกทั้ง 3 มิติเป็นวิธีการให้คำปรึกษา ที่ทรงพลัง มีประสิทธิภาพและมีความครอบคลุม กล่าวคือ เป็นการผสมผสานทั้งมิติด้านความคิด (Cognitive Domain) มิติด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective Domain) และมิติด้านพฤติกรรม (Behavioral Domain) เข้าด้วยกันมุ่งเน้นกระบวนการคิดของสมาชิกกลุ่ม สมาชิกจะได้รับการท้าทายให้คิดเกี่ยวกับการตัดสินใจที่ผ่านมา เช่น ด้วยการพูดกับตนเอง (Self-talk) เกี่ยวกับวิธีการที่ผู้รับคำปรึกษาคิดในประเด็นปัญหาต่างๆ ประกอบด้วย 1) ปัญหาของสมาชิกกลุ่มเกิดขึ้นจากการวิธีการตั้งข้อสันนิษฐานเกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมอย่างไร 2) สมาชิกกลุ่มมีวิธีการอย่างไรในการแก้ปัญหาให้แก่ตนเองจากความเชื่อของสมาชิกกลุ่ม 3) สมาชิกกลุ่มจะเริ่มต้นอย่างไร ที่จะทำตนเองให้เป็นอิสระ ด้วยการประเมินอย่างจริงจังกับประโยคที่ตนเองพูดย้ำกับตนเองผู้ให้คำปรึกษาสามารถนำเทคนิคต่างๆ มาใช้สำหรับกระบวนการคิดของสมาชิกกลุ่ม มีจุดประสงค์ คือ 1) เพื่อเผยให้เห็นถึงกระบวนการคิดของสมาชิกกลุ่ม 2) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต และวิธีการที่สมาชิกกลุ่มตีความเกี่ยวกับเหตุการณ์ดังกล่าวและ 3) เพื่อช่วยเปลี่ยนระบบความเชื่อของสมาชิกกลุ่มตามปรัชญาของการมุ่งเน้นวิธีการเชิงบูรณาการด้านความคิด ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมนั้น มีพื้นฐานมาจากวิธีการด้านภวนิยม ซึ่งให้ความสำคัญเป็นเบื้องต้นกับบทบาทของทางเลือกและความรับผิดชอบ ในกระบวนการให้คำปรึกษา ผู้นำกลุ่มสามารถท้าทายสมาชิกกลุ่มให้มองทางเลือกที่ตนเองมีอยู่ ข้อจำกัดสำหรับทางเลือก และการรับผิดชอบในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเลือก นอกจากนั้นการให้คำปรึกษากลุ่มยังตั้งอยู่บนข้อสันนิษฐานที่ว่า สมาชิกกลุ่มสามารถมีอิสระในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ต่างๆ ได้ ดังนั้น ผู้นำกลุ่มควรที่จะส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มระบุและสร้างความชัดเจนในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มกำลังคิด รู้สึก และกระทำอยู่ แทนที่จะมุ่งเน้น การเปลี่ยนแปลงผู้อื่น ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มสามารถนำเทคนิคต่างๆ ของทฤษฎีที่หลากหลายมาใช้ เทคนิคดังกล่าวจะได้รับการปรับให้เหมาะสมกับความต้องการของ สมาชิกกลุ่ม ทั้งนี้วิธีการในการนำเทคนิคมาใช้นั้นต้องคำนึงถึงปัจจัยต่างๆ เช่น ความพร้อมของสมาชิกกลุ่มในการเผชิญกับประเด็นปัญหาส่วนตัว พื้นฐานทางด้านวัฒนธรรม ระบบค่านิยม และความไว้วางใจในตัวผู้นำกลุ่ม นอกจากนั้น ยังจะต้องพิจารณาถึงความร่วมมือและความไว้วางใจในหมู่สมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง ดังนั้น ผู้นำกลุ่มจึงจะสามารถส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มระบุสิ่งที่ตนเองกำลังรู้สึกอยู่ ระบุถึงวิธีการที่จะตั้งข้อสันนิษฐานของตนเอง ที่มีอิทธิพลต่อการแสดงความรู้สึกและการแสดงพฤติกรรมตนเอง และสามารถทดลองแสดงพฤติกรรมที่เป็นทางเลือกได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับเครื่องมือส่วนที่ 1 “แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี” และ ส่วนที่ 2 คือ “โปรแกรมการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ” สามารถนำไปปรับใช้ตามความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้

2. โปรแกรมการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถนำไปปรับใช้ตามความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้

3. ข้อเสนอแนะสำหรับอาจารย์ ครู ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ นักศึกษา เช่น การจัดทำเอกสารประกอบการสอน หนังสือ ตำรา ควรสอดแทรกเนื้อหาและกิจกรรมการเรียนการสอน

4. ข้อเสนอแนะสำหรับการคัดเลือกนักศึกษาเข้าเรียน ควรมีการเตรียมความพร้อมให้นักศึกษาได้มีเป้าหมายในชีวิต มีเป้าหมายในการเลือกเรียนสาขาวิชาที่สอดคล้องกับความสนใจ ความถนัด เพื่อให้นักศึกษามีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนอันจะเป็นการส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวอีกส่วนหนึ่ง

5. ข้อเสนอแนะสำหรับนักวิจัยควรนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนของตนเอง เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ให้กับนักศึกษา

6. ควรนำข้อค้นพบไปใช้พัฒนากลไกเชิงระบบบูรณาการกับพันธกิจปกติเช่น กิจกรรมพัฒนานักศึกษา งานแนะแนวและให้คำปรึกษาของมหาวิทยาลัย เป็นต้น เพื่อให้เกิดการต่อยอดขยายผลและพัฒนาต่อเนื่องเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เนื่องจากมีรายงานการวิจัย พบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวคือตัวแปรที่สำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการดำเนินชีวิต

8. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. นักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยทั่วไปมีความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวในระดับดีมากดังนั้น ควรมีการศึกษากับนักศึกษาที่ประสบกับความทุกข์กายทุกข์ใจ อันจะเป็นอีกแนวทางที่จะพัฒนาช่วยเหลือนักศึกษาต่อไป

2. อันดับแรกที่นักศึกษาระดับปริญญาตรีควรได้รับการส่งเสริมหรือพัฒนา คือ เสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองให้กับนักศึกษาหญิง เนื่องจากพบว่านักศึกษาหญิงมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำกว่านักศึกษาชาย

3. ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อเสริมสร้างหรือพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวกับกลุ่มตัวอย่างต่างๆ เช่น นักศึกษาอาชีวะ เป็นต้น

4. ควรมีการศึกษาวิจัยศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

5. สามารถเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี” ในสถาบันอุดมศึกษาต่างๆ เช่น มหาวิทยาลัยราชภัฏ 38 แห่งมหาวิทยาลัยสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา เป็นต้น





บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ กริทอง. (2545). ทฤษฎีและแนวทางปฏิบัติในการให้คำปรึกษากลุ่ม. *ประมวลสาระชุดวิชา ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- กรองกาญจน์ ใจชื่อตรง. (2548). องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจในการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล. *ปริญญาวิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา)*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). *การให้คำปรึกษากลุ่ม*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- กฤตยา อาชวนิจกุล. (2554). ความรุนแรงทางเพศในสังคมไทยและข้อเสนอเชิงนโยบาย. *มูลนิธิสร้าง ความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)*
- จุฬารัตน์ มาเสถียรวงศ์. (2550). *เด็กไทยบนทางสามแพร่ง: บทสังเคราะห์กรณีศึกษาเด็กและเยาวชน รายจังหวัด*. สถาบันรามจิตติ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว).
- นันทนา วงษ์อินทร์; และคนอื่นๆ. (2558). *เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น หนัวนที่ 8-15*. (ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. (2545). *ประมวลสาระวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับการประเมินผล การศึกษาหน่วยที่ 3*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ปริญญา มีสุข. (2559). *การวิจัยทางการศึกษา*. กรุงเทพฯ: ทริปเพิ้ลเอดิเตอร์.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2545). *การเปรียบเทียบทฤษฎีการให้คำปรึกษาและการพัฒนาแนวปฏิบัติ ในการให้คำปรึกษา*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- พรชูลี อาชวอรุณ. (2550). *การพัฒนานิสิตนักศึกษา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เพ็ญนภา กุลนาคดล. (2560). *การให้คำปรึกษาวัยรุ่น*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ประยูรสาส์นไทย.
- ยุพา พูนขำ; และคนอื่นๆ. (2553). *รายงานการศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง และปัญหาสุขภาพเยาวชน*. องค์การอนามัยโลกประจำประเทศไทย.
- รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์. (2545). *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการให้คำปรึกษา เป็นศูนย์กลาง*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- วรรณิ แกมเกตุ. (2555). *วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์*. คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สกล วรเจริญศรี. (2559). *จิตวิทยาสำหรับการฝึกอบรมและพัฒนาบุคลากรในองค์กร*. กรุงเทพฯ: แดเน็กซ์ อินเตอร์คอร์ปอเรชั่น.

- สกล วรเจริญศรี. (2560). เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม.
กรุงเทพฯ: แดเน็กซ์ อินเตอร์คอร์ปอเรชั่น.
- สถาพร จันทรพิทย. (2553). ผลของการให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อ
ความหย่นตัวของเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบ. วิทยานิพนธ์ (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา).
ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- เสรี ใหม่จันทร์. (2553). การวิเคราะห์องค์ประกอบและการพัฒนาอิสระแห่งตนของนักศึกษาวัยรุ่น
โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. วิทยานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2546). เอกสารรายงานสถิติบ่งชี้
สภาพการณ์เด็กและเยาวชน. สืบค้นเมื่อ 24 มีนาคม 2557, จาก
www.klb.dmh.go.th/modules.php?m=article
- สำนักงานพัฒนาโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ. (2551). ผลการศึกษาขั้นต้นภาวะโรคปัจจัยเสี่ยงทาง
สุขภาพและทิศทางการลงทุนด้านสุขภาพในแผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ ฉบับที่ 10.
กระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2550). สถานการณ์โรคเอดส์ วัณโรคและ
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์. สืบค้นเมื่อ 24 มีนาคม 2557, จาก
www.klb.dmh.go.th/modules.php?m=article
- สำนักบริหารระบบบริการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. (2550). สืบค้นเมื่อ 22 มีนาคม 2557, จาก
www.klb.dmh.go.th/modules.php?m=article
- องอาจ นัยพัฒน์. (2548). วิธีวิทยาการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพทางพฤติกรรมศาสตร์และ
สังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ: สามลดา.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2550). การปรึกษากลุ่ม. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะ
ศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Acharya. D.R.; et al. (2010). *Factors associated with teenage pregnancy in South Asia:
a systematic review*. Health Science Journal. Vol. 4. ISSUE1.
- Advocates for youth. (1998). *Adolescent Sexual Health in Europe and the United States. The
Case for A Rights. Respect. Responsibility. Approach*.
- Alberncht. S. L. (1987). *Social Psychology*. (2nd ed). New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Alford. S. (2008). *Science and Success. Second Edition: Sex Education and Other Program that
Work to Prevent Teen Pregnancy. HIV and Sexually Transmitted infections*.
Washington. D.C. Advocates for Youth.
- American Heritage Dictionary. (2005). Retrieved April 5. 2005. Relrieved December 21, 2015,
from <http://www.americanheritagedictionary.com>.

- Askun. D.; et al. (2015). *The Role of Proximal and Distal Resilience Factors and Locus of Control in Understanding Hope, Self-Esteem and Academic Achievement among Turkish Pre-adolescents.*(doi:10.1007/s12144-014-9260-3) *Curr Psychol.* 34: 321–345.
- Atwater. E. (1979). *Psychology of Adjustment: Personal Growth in a Changing World.* New Jersey: Prentice-Hall.
- Anthony. E. J. (1974). *The syndrome of the psychologically invulnerable child.*In E. J. Anthony. and C. Koupernik (Eds.). *The child in his family: Children at psychiatric risk* (New York: Wiley. 201-230. Retrieved December 21, 2015, from <http://dx.doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.09.010>
- Anusornteerakul. A. G.; et al. (2008). Sexual perceptions and practices of young people in Northern Thailand. *Journal of Youth Studies.* Retrieved December 24, 2015, from Available:<http://dx.doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.09.010>
- Arslan. G. (2015). Psychological maltreatment, emotional and behavioral problems in adolescents: The mediating role of resilience and self-esteem. *Child Abuse & Neglect.* Retrieved December 21, 2015, from <http://dx.doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.09.010>
- Bandura. A. (1977). *A Social Learning Theory.* N.J. Englewood Cliffs Prentice Hall.
- Bass. B. M. (1960). *Leadership: Psychology and Organizational Behavior.* London: Harper & Row. Ltd.
- Bernard. B. (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school and Community.*Portland. OR: Northwest Regional Educational Laboratory.
- Beruth; & Carroll. (2002). *APA's Resilience Initiative. Professional Psychology: Research and Practice.* Chicago. Illinois: Rand-McNally.
- Braeken. D. R. J.; & Reinders. J. (2002). *Welcome to Netherland: A Journey Through the Dutch Approach to Young People and Sexual Health.* Utrecht. The Netherlands: Youth incentives.
- Branden. N. (1994). *The Six Pillars of Self-esteem.* New York. Bantam Book Inc.
- (1992). "What Is Self-Esteem?" in *Student Self-Esteem: A Vital Element of School Success.* (1).
- (1981). *The Psychology of Self-esteem.* 15th ed. New York. Bantam Book Inc.
- (1969). *The Psychology of Self-esteem.* Los Angeles: Nash Publishing.

- Bunker. L. K. (May, 1991). *The Role of Play and Motor Skill Development in Building Children's Self-esteem*. Special Issues: Sports and Physical Education. *Elementary School Journal*. 467-471.
- Burton. Sally. L.; & Parks. A. L. (1994, September). Self-esteem. Locus of Control and Career Aspiration of College-age Sibling of Individuals with Disabilities. *Social Work Research*. 175-185.
- Campbell. D. T.; & Stanley. J. C. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Chicago. Illinois: Rand-McNally.
- Caplan. G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. New York: Basic Books.
- Coopersmith. S. (1981). *SEI: Self-esteem Inventories*. California: Psychologist Press Inc.
- (1984). *SEI: Self-esteem Inventories*. California: Psychologist Press Inc.
- (1967). *The Antecedents of Self-esteem Inventories*. San Francisco. Freeman.
- Corey. M. S.; et al. (2004). *Groups Process and Practice*. (3rd ed.) CA: Brooks/Cole. Cengage Learning.
- Corey. M. S.; et al. (2012). *Groups Process and Practice*. (9th ed.) CA: Brooks/Cole. Cengage Learning.
- Cronbach. L. J. (1963). *Course Improvement Through Evaluation*. Teachers College Record.
- Chaturachinda. K. (2011). *2002 fetal remains and our College*. Thai Journal of Obstetrics and Gynaecology 19: 37-39.
- Connor. K. M.; & Davidson. J. R. T. (2003). *Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. Depression and Anxiety. 18(2).
- Davidson. J. R.; et al. (2005). *Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale*. Journal of Nursing Measurement. 1(2).
- Denise. F.; et al. (2006). *The Content Validity Index: Are You Sure You Know What's Being Reported: Critique and Recommendations*. Humananalysis. Inc.. Saratoga Springs. NY. Griffith University School of Nursing. Gold Coast. Australia 3 University of Connecticut School of Nursing. Storrs. CT Research in Nursing and Health. 29.
- Dryburgh. H. (2002). *Teenage pregnancy*. Health Report. Statistics Canada 2005. Health Indicators. 2005 2. Retrieved from Facts and Statistics. Sexual Health and Canadian Youth-Teen Pregnancy Rates.
- Earvolino-Ramirez. M. (2007). Resilience: A Concept Analysis. *Nursing Forum*. 42(2): 73-82.

- Easterbrooks. M. A.; et al. (2011). Resilience in parenting among young mothers: Family and ecological risks and opportunities. *Children and Youth Services Review*. 33: 42-50. *Health Education Research*. 14(5).
- Fisher. J. F.; et al. (2002). *Information-motivation-behavioral skills model-based HIV risk behavior change intervention for inner-city high school youth*. *Health Psychology*. 21(2).
- Frankel. C. (November, 1995). Age of School Entry. Curricular Gender. and Self-esteem of Kindergarten Children. DAI-A. 1709.
- Garnezy. N. (1985). *Stress resistant children: the search for protective factors*. In *Recent Research in developmental psychopathology*. Book suport number 4 to Child Psychology Psych. Oxford. Pergamon Press.
- Garnezy. N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*. 34: 416-430.
- Goebel. B. L.; & Brown. D. R. (1981). Age Difference in Motivation Related to Maslow's Need Hierarchy. *Developmental Psychology*. (17): 809-815.
- Graeme. C. T. (2002). *Personal meaning of grief and bereavement*. Unpublished Dissertation Colorado. Retrived September 30: 2007.
- Greckner. C. E. (October, 1966). The Relationship of Body Composition to Self- esteem and Depression Before and After a Regular Exercise Program. MAI. 2079.
- Grotberg. E. H. (1995). *A guide for promoting resilience in children: strengthening the human spirit*. (Early childhood development: Practice and Reflection No. 8). The Hgne. The Netherlands. the Bernard van leer Foundation.
- Hair. J.; et al. (1984). *Multivariate Data Analysis with Readings*. (4th ed). Prentice-Hall. Englewood Cliffs. NJ.
- Harris. M.; & Cannon. A. (1992). *Effect of Reality Therapy/ Control Theory on Predictors of Responsible Behavior of Junior High School students in An Adolescent Pregnancy prevention program*. A Dissertation Submitted to the Faculty of the Graduate School at The University of North Carolina at Greensboro. UMI. University microfilms International. A Bell and Howell Information Company.
- Hagedorn. M. I. E. (1989). *A way of life: A new beginning each day the family's livedexperience of childhood chronic illness*. Unpublished Dissertation Colorado. Retrieved.
- Hayter; & Dorstyn. (2014). Resilience. self-esteem and self-compassion in adults with spina bifida. *International Spinal Cord Society*. Allrights reserved 1362-4393/14.167-171.

- Hjelle. L. A.; & Zigler. D. J. (1983). *Personality Theories*. New York: Mc Graw-Hill.
- Hoffman. M.; et al. (Febreary, 1993). Moderating effects of Adolescent Social Orientation on the Relation Between Social Support and Self-esteem. *Journal of Youth and Adolescence*. (22): 23-31.
- Hulsey. K. (February, 2011). *Listening to Their Voices: A Hermeneutic Phenomenological Study of Teen Pregnancy*. A Dissertation Presented in Partial Fulfillment Of the Requirements for the Degree Doctor of Philosophy. Capella University. UMI Dissertation Publishing Number: 3443986. ProQuest LLC East Eisenhower Parkway.
- Jacobs. E.; et al. (2002). *Group Counseling Strategies and Skills*. (4th ed). CA: Brook/Cole.
- Jindal-Snape. D.; & Miller. D. (April, 2008). A Challenge of Living? Understanding the Psycho-social Processes of the Child During Primary-secondary Transition Through Resilience and Self-esteem Theories. *Springer Science + Business* <http://www.dundee.ac.uk/fedsoc/staff/dmiller>
Relrieved December 21, 2015, from ble:<http://www.dundee.ac.uk/fedsoc/staff/dmiller>
- Jersild. A. T. (1965). *Social and Individual Origins of the Self. In the Self: In Growth. Teaching and Learning*. Edited by Hamacheck Don F. Preentice-Hall. Inc. Englewood Cliffs N.J.
- Joseph S. (2015). *Positive Therapy Building bridges between positive psychology and person-center psychotherapy*. (2th ed.). Routledge. New York.
- Kale. D.; & Little. S. (2005). *Edge generation in developing countries: a theoretical Framework for exploring dynamic learning in high-technology firms in The Electronic. Journal of Knowledge Management*. 3(2): 87-96.
- Karen. R.; & Andrew. S. (2002). *The Resilience Factors: Seven Key to Finding your inner strength and overcoming life's Hurdles*. Three Rivers Press. an imprint of the Crown Publishing Group a division of Random House. Inc. New York.
- Kelman. H. C. (1963). The Role of the Group in the Education of Therapeutic Change. *International Journal of Group Psychotherapy*. 13.
- Khoshouei. S. M. (2009). Psychometric Evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) Using Iranian Students. *International Journal of Testing*. 9: 60-61.
- Krejcie. R.V.; & Morgan. D. W. (1970). *Determining Sample Size for Research Activities*. Educational and psychological measurement. 30: 607-608.
- Clueber. K. M. (February, 1994). Educated for Work: Occupation. Identity and Self- esteem among Blue-Collar Workers. *MAI*. 130.

- Lawrence. J. S.; et al. (1995). Cognitive-behavioral intervention to reduce African American adolescents' risk for HIV infection. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 63 (2).
- Lawshe. C. H. (1975). *A quantitative approach to content validity*. Personnel Psychology. 28.
- Liu. Y.; et al. (2014). Affect and self-esteem as mediators between trait resilience and psychological adjustment. *Personality and Individual Differences* 66 (2014) 92–97. 1-s2.0-S0191886914001822-main.pdf journal.
- Locoh. T. (July, 2006). *Early Marriage and Motherhood in Sub-Saharan Africa*. WIN News.
- Luthar. S.S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development*. 62: 600-616.
- (1996). *Resilience: A construct of value?* Paper presented at the 104th Annual Convention of the American Psychological Association. August 1996. Toronto. Ontario. Relrieved November 18, 2014, from <http://assets.cambridge.org/052180/7018/sample/0521807018WS.pdf4>.
- (2003). *Resilience and Vulnerable adaptation in the context of childhood Adversities*. Cambridge university Press. Relrieved November 18, 2014, from <http://assets.cambridge.org/052180/7018/sample/0521807018WS.pdf4>.
- Luthar. S.S.; Cicchetti. D.; & Becker. B. (2000). The construct of resilience: A critical Evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 71: 543-562.
- (2000). *The construct of resilience: Implications for interventions and social policies*. *Development and Psychopathology*. 12. 857-885.
- Manopaiboon; et al. (2003). กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติประจำประเทศไทย (United Nations Population Fund: ANFPA Thailand). Relrieved March 18, 2015, from <http://www.countryoffice.unfpa>.
- Maslow. A. M. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row.
- Masten. A. S. (1980). Risk And Resilience: Adaptation in Changing Times. *American Psychologist*. 56: 3.
- Masten. A. S. (1994). *Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity*. In M. C. Wang. and E.W. Gordon (Eds). Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects. 3-25. Hillsdale. NJ. Erlbaum.
- Masten. A. S.; & Wright. M.O. (2009). *Resilience over the lifespan In J. W. Reich*. Handbook of adult resilience New York: Guilford Publications.
- Mahler. C. A. (1969). *Group Counseling in the School*. New York. Houghton Mifflin Company.

- Mayurama. G.; Rubin. R. A.; & Kingsburyn. G.G. (1981). Self-esteem and Educational Achievement: Independent Constructs with a Common Cause? *Journal of Personality and Social Psychology*. 962-975.
- McCandles. B.R. (1967). *Children Behavior and Development*. 2nd ed. New York. Holt Rinehart and Winston. Inc.
- McNeil. J. (1974). *The Psychology of Being Human*. San Francisco. California. Canfield Press.
- Meyer. D. G.; & Jeannette L. J. (1999). *Resilience and Development Positive Life Adaptations*. Library of Congress Cataloging in Publication Data.
- Milne. A.; et al. (2003). *Teach Yourself Counseling*. London. Cox and Wyman.
- Mitchel. G.; & Fondt. M. (1979). Examining the Relationship between Role- Defining Characteristics and Self-esteem of College Students. *Social Psychology*. 27(4): 156.
- Michael. H.; Kernis. Bruce D.; Grannemann; & Lynda C. Barclay. (September, 1992). Stability of Self-Esteem: Assessment. Correlates. & Excuse Making. *Journal of Personality*. (60)
- Mussen. H.; et al. (1969). *Child Developmental and Personality*. (3rd ed). New York: Harper and Row.
- Norem-Hebeisen. A.A. (1976). A Multidimensional Construct of Self-esteem. *Journal Of Educational Psychology*. 68(5): 559-565.
- Olson. C. (2002). *How can we understand the life of illness?*. Unpublished Dissertation Colorado. Retrieved September 30, 2007. Retrieved March 18, 2014, from <http://phenomenologyonline.com>.
- Oshio. A.; et al. (2003). *Ordinary magic: Resilience processes in development*. American Psychologist. 56(3).
- Patington. K. (2015. November). The Impact of Self-esteem on Academic Achievement and Aspirations of Urban Minority Adolescents. *Dissertation Abstracts International*. 65/40.
- Peel Public Health Department. (2009). *Student Self Evaluation Form Group Skills and Performance*. Peel Public Health Department: Healthy Sexuality Program. 71.
- Podhisita. C.; et al. (2004). The risk of premarital sex among Thai youth: individual and family influences. *Journal of Population and Social Studies* 12.
- Rew. L. (2005). *Adolescent Health: A Multidisciplinary Approach to Theory, Research, and Intervention*. USA: Sage Publications. Inc.
- Rosenthal. R.; & Rosnow. R.L. (2008). *Essentials of Behavioral Research: Methods and Data Analysis*. Boston: McGraw Hill.
- Richardson. G. E.; et al. (1990). *The resiliency model*. Health Education.

- Roghanchi. M.; et al. (2013). *The effect of integrating rational emotive behavior therapy and art therapy on self-esteem and resilience*. The Arts in Psychotherapy 40 179–184./ The Arts in Psychotherapy Volume 40. Issue 2. April 2013. Pages 179–184.
- Rosenberg. M. (1965). *Society and Adolescent Self-image*. New Jersey. Princeton University Press. 211.
- Rouse. K. A. (1998). Longitudinal health endangering behavior among resilience and nonresilient early adolescents. *Journal of Adolescent Health*. 23: 297-302.
- Rutter. M. (1985). Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*. 147: 589-611.
- Rutter. M. (1987). Psychosocial resilience and protective factors. *American Journal of Ortho psychiatry*. 57: 316-331.
- Rutter. M. (1995). Psychosocial adversity: risk. Resilience and recovery. *Southern African Journal of Child and Adolescent Psychiatry*. 7: 432-444.
- Samuels. G. M.; & Pryce. M. J. (2008). What doesn't kill you makes you stronger. Survivalist self-reliance as resilience and risk among young adults aging out of foster care. *Children and Youth Services Review*. 30.
- Scott. W.A.; & Scott. R. (1991). Family Relationships and Children Personality: A Cross-Cultural. Cross-source Comparison. *British Journal of Social Psychology*. 30.
- Smead. R. (2002). *Skills for Living: Group Counseling Activities for Young Adolescents*.
- Smith. H.W. (1987). Introduction to Social Psychology. N.J. Englewood Cliffs Prentice Hall. 2. Illinois. McNaughton and Gunn.
- Society for Adolescent Health and Medicine. (2008). Recommendations for Promoting the Health and Well-Being of Adolescents: A Position Paper of the Society for Adolescent Health and Medicine. *Journal of Adolescent Health*. 44.
- Stasburger. V. C. (2000). *Teen Pregnancy Rates in the USA*. Cool Nurse. MD University of New Mexico School of Medicine.
- Stevens. J. (2000). *Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences*. (4th ed). NJ. Lawrence Erlbaum Associates.
- Tabachnick. C.; & Fidell. S. (2001). *Using Multivariate Statistics*. (4th ed). MA. A Pearson Education.
- Tafarodi. W.; & Swann. W. B. (1995). Two-Dimensional Self-esteem and Reactions to Success and Failure. *Journal of Personality Assessment*. 65(2).

- Tangmunkongvorakul. A. G.; et al. (2011). Sexual perceptions and practices of young people In Northern Thailand. *Journal of Youth Studies*. 14.
- Taylor. E. J. (August, 1994). African American Students Involvement and Adjustment at a Predominantly White University *DAI-A*.
- Thaithae. S.; & Thato. R. (2011). Obstetric and perinatal outcomes of teenage pregnancies in Thailand. *J Pediatr Adolescence Gynecol*. 24(6).
- Thompson. R.A. (2003). *Counseling Techniques: Improving relationships with Others.Ourselves. Our Families. and Our Environment*. (2nd ed.).Brunner-Routledge. New York & Hove.
- Tras. Z.; et al. (2013). An examination of resilience in university students in terms of self-esteem and social self-efficacy. *International Journal of Academic Research*. 5(3).
- Trevor S. (2008). Influence of socioeconomic factors on attaining targets forreducing teenage pregnancies. *British Medical Journal*. 306(6887).
- Treffers. E. (November, 2003). *Teenage pregnancy a worldwide problem*. Relieved March 18, 2014, from <http://phenomenologyonline.com>. 147(47).
- Trotzer. J. (1999). *The Counselor and the Group: Integrating Theory. Training and Practice*. (3th ed). Philadelphia. Talor and Francis.
- Veselska. Z.; et al. (2009). Self-esteem and resilience: The connection with risky behavioramong adolescents. *Addictive Behaviors*. 34(2009): 287-291.
- Wade. T.; et al. (1989). A Longitudinal Analysis of Sex by Race Differences in Predictors of Adolescent S-esteem. *Personality and Individual Differences*. 717-729.
- Walker. B.; Holling. C.S.; Carpenter. S.R.; & Kinzig. A. (2004). "Resilience. adaptability and transformability in social-ecological systems" *Ecology and Society*. 9 No.2. Relieved October 26, 2005, from www.ecologyandsociety.org/vol9/iss2/art5
- Watkins. D.; & Regmi. M. (1992). The Basic of Self-esteem of Urban and Rural Nepalese Children. *The Jouranal of Social Psychology*. 133(2): 255-257.
- Watkins. D.; et.al. (1989). Antecedents of Self-esteem of Nepalese and Filipino College Students. *The Journal of Genetic Psychology*. 151(3): 341-347.
- Watts. M. J.; & Bolhe. H.G. (1993). "The space of vulnerability: the causal structure of hungerand famine". *Progress in Human Geography*. 17(1).
- Waltz. C. F.; et al. (2005). *Measurement in nursing and health research* (3rd ed.) New York: Springer Publishing Co.
- Wagnild. G. M. (2010). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*. 1(2).

- Werner. E. (1971). *The children of Kauai: a longitudinal study from the prenatal period to age ten*. Honolulu: University of Hawaii Press.
- Werner. E.; & Smith. R. (1989). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca. NY: Cornell University Press.
- Werner. E.; & Smith. R. (2001). *Journeys from Childhood to Midlife: Risk. Resilience. and Recovery*. Ithaca. NY: Cornell University Press.
- Wolin. S.J.; & Wolin. S. (1993). *The challenge of the troubled family. In the resilient self*. Child Psychology Psych. Oxford: Pergameon Press.
- Yu. X.; & Zhang. J. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese people. *Social Behavior and Personality: An International Journal*. 35(1).







ภาคผนวก ก

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอโครงการวิจัย



MF4Version1:15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 078/59E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาวธัญญภัทร์ ศิริธรรมาโรจน์

สังกัด: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เอกสารที่รับรอง:

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

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 1 วัน/เดือน/ปี 10 มี.ค. 2559
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 1 วัน/เดือน/ปี 10 มี.ค. 2559
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 1 วัน/เดือน/ปี 10 มี.ค. 2559
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 1 วัน/เดือน/ปี 10 มี.ค. 2559

(ลงชื่อ).....

(อาจารย์ แพทย์หญิงจันทร์ทรา ตันนัทยุทธวงศ์)

เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-170/2559

วันที่ให้การรับรอง : 11/07/2559

วันหมดอายุใบรับรอง : 11/07/2560

ภาคผนวก ข

ตารางรายชื่อและจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับปริญญาตรีของ
มหาวิทยาลัยราชภัฏ 38 แห่ง พ.ศ. 2558 (441.816 คน)และหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บ
ข้อมูลจากมหาวิทยาลัยราชภัฏ 12 แห่งที่ส่งเก็บข้อมูลระยะที่ 1

**ตารางรายชื่อและจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับปริญญาตรีของ
มหาวิทยาลัยราชภัฏ 38 แห่ง พ.ศ. 2558 (441.816 คน)และหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บ
ข้อมูลจากมหาวิทยาลัยราชภัฏ 12 แห่งที่ส่งเก็บข้อมูลระยะที่ 1**

รายชื่อมหาวิทยาลัยราชภัฏ	จำนวน(คน)
1) มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา	20.073
2) มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม	12.136
3) มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร	11.167
4) มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี	7.354
5) มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา	33.381
รวมนักศึกษากลุ่มรัตนโกสินทร์	84.114
1) มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่	18.528
2) มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย	15.481
3) มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง	7.922
4) มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์	7.577
5) มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม	8.746
6) มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร	6.586
7) มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์	10.915
8) มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์	6.911
รวมนักศึกษากลุ่มภาคเหนือ	82.666
1) มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี	20.147
2) มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม	15.066
3) มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย	9.331
4) มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร	11.833
5) มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา	19.501
6) มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์	12.540
7) มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์	11.970
8) มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี	15.560
9) มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ	3.261
10) มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด	8.578
11) มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ	14.044
รวมนักศึกษากลุ่มตะวันออกเฉียงเหนือ	141.825

ตาราง (ต่อ) ตารางรายชื่อและจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาในระดับปริญญาตรี
ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ 38 แห่ง พ.ศ. 2558 (441.816 คน) และหนังสือขอความอนุเคราะห์
เก็บข้อมูลจากมหาวิทยาลัยราชภัฏ 12 แห่งที่ส่งเก็บข้อมูลระยะที่ 1

รายชื่อมหาวิทยาลัยราชภัฏ	จำนวน(คน)
1) มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา	6.065
2) มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี	6.470
3) มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์	9.837
4) มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี	6.758
5) มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์	10.714
รวมนักศึกษากลุ่มภาคกลาง	39.844
1) มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี	10.117
2) มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง	11.713
3) มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม	13.572
4) มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี	3.654
รวมนักศึกษากลุ่มภาคตะวันตก	39.056
1) มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี	12.147
2) มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช	9.721
3) มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต	12.120
4) มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา	10.208
5) มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา	10.109
รวมนักศึกษากลุ่มภาคภาคใต้	54.305
รวมนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏ 38 แห่ง	441.816

ที่มา สำนักงานทะเบียนและประมวลผลของมหาวิทยาลัยราชภัฏ 38 แห่ง (16-22 ตุลาคม 2558)

ภาคผนวก ค

ตารางกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) ในระยะที่ 1

ตารางกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) ในระยะที่ 1

ชื่อมหาวิทยาลัยฯ 6 กลุ่ม	คณะที่สุ่มได้	ชั้นปี	เพศ	จำนวน ตัวอย่าง แห่งละ 50 คน	รวม จำนวน ตัวอย่าง 600 คน
กลุ่มรัตนโกสินทร์					
1. มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี ผศ.ดร. ปณิตดา ยัมสกุล (คณบดีคณะครุศาสตร์)	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	1	ชาย	6	50
			หญิง	7	
		2	ชาย	6	
			หญิง	7	
		3	ชาย	6	
			หญิง	6	
		4	ชาย	6	
			หญิง	6	
2. มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้าน สมเด็จพระเจ้าพระยา ดร. โอนทัย แทนสวัสดิ์ 1061 ซอย 15 ถนนอิสรภาพ แขวงวัดหิรัญบุรี เขตธนบุรี กรุงเทพฯ 10600	วิทยาการจัดการ	1	ชาย	6	50
			หญิง	7	
		2	ชาย	6	
			หญิง	7	
		3	ชาย	6	
			หญิง	6	
		4	ชาย	6	
			หญิง	6	
กลุ่มภาคเหนือ					
3. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย อาจารย์ต้องรัก จิตรบรรเทา 731/6 ถนนพหลโยธิน ตำบล เวียง อำเภอเมือง จังหวัด เชียงราย 57000	คณะสังคมศาสตร์	1	ชาย	6	50
			หญิง	6	
		2	ชาย	6	
			หญิง	7	
		3	ชาย	6	
			หญิง	7	
		4	ชาย	6	
			หญิง	6	
4. มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ผศ. ดร. อมเรศ เนตาสีห์ 119 หมู่ 9 ตำบลชมพู อำเภอ เมือง จังหวัดลำปาง 52100	วิทยาศาสตร์	1	ชาย	6	50
			หญิง	6	
		2	ชาย	6	
			หญิง	6	
		3	ชาย	6	
			หญิง	7	
		4	ชาย	6	
			หญิง	7	

ชื่อมหาวิทยาลัยฯ 6 กลุ่ม (ต่อ)	คณะที่ส่งได้	ชั้นปี	เพศ	จำนวน ตัวอย่าง แห่งละ 50 คน	รวม จำนวน ตัวอย่าง 600 คน	
กลุ่มภาคใต้						
5. มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา	ครุศาสตร์	1	ชาย	5	50	
ดร. กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์			หญิง	5		
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัย		2	ชาย	5		
ราชภัฏสงขลา อำเภอเมือง			หญิง	5		
จังหวัดสงขลา 90000		3	ชาย	5		
			หญิง	5		
		4	ชาย	5		
			หญิง	5		
		5	ชาย	5		
			หญิง	5		
6. มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา	วิทยาการจัดการ	1	ชาย	6	50	
ผศ.ดร. เกศลี ลัดเลีย			หญิง	7		
113 ถนนเทศบาล 3 ตำบลสะ		2	ชาย	6		
เตง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา			หญิง	7		
95000		3	ชาย	6		
			หญิง	6		
		4	ชาย	6		
			หญิง	6		
กลุ่มภาคกลาง						
7. มหาวิทยาลัยราชภัฏ	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	1	ชาย	6		50
พระนครศรีอยุธยา			หญิง	6		
ไปเก็บเอง		2	ชาย	6		
96 หมู่ 2 ถนนปรีดีพนมยงค์			หญิง	6		
ตำบลประตูลี้ อำเภอ		3	ชาย	6		
พระนครศรีอยุธยา จังหวัด			หญิง	7		
พระนครศรีอยุธยา 13000		4	ชาย	6		
			หญิง	7		
8. มหาวิทยาลัยราชภัฏราช	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	1	ชาย	6	50	
นครินทร์			หญิง	6		
เก็บเอง		2	ชาย	6		
			หญิง	6		
		3	ชาย	6		
			หญิง	7		
		4	ชาย	6		
			หญิง	7		

ชื่อมหาวิทยาลัยฯ 6 กลุ่ม (ต่อ)	คณะที่ส่งได้	ชั้นปี	เพศ	จำนวน ตัวอย่าง แห่งละ 50 คน	รวม จำนวน ตัวอย่าง 600 คน
กลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ					
9. มหาวิทยาลัยราชภัฏ มหาสารคาม	คณะเทคโนโลยีการเกษตร	1	ชาย	6	50
อาจารย์เขียว แผ่นคำ			หญิง	7	
80 ถนนนครสวรรค์ ตำบลตลาด		2	ชาย	6	
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม			หญิง	7	
44000		3	ชาย	6	
			หญิง	6	
		4	ชาย	6	50
			หญิง	6	
10. มหาวิทยาลัยราชภัฏ ร้อยเอ็ด	พยาบาลศาสตร์	1	ชาย	6	
ไปเก็บเอง			หญิง	7	
113 หมู่ 12 ตำบลเกาะแก้ว		2	ชาย	6	
อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด			หญิง	7	
45120		3	ชาย	6	50
			หญิง	6	
		4	ชาย	6	
			หญิง	6	
กลุ่มภาคตะวันตก					
11. มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครปฐม	ครุศาสตร์	1	ชาย	5	50
ไปเก็บเอง			หญิง	5	
85 หมู่ 3 ถนนมาลัยแมน อำเภอ		2	ชาย	5	
เมือง จังหวัดนครปฐม 73000			หญิง	5	
		3	ชาย	5	
			หญิง	5	
		4	ชาย	5	
			หญิง	5	
		5	ชาย	5	
			หญิง	5	
12. มหาวิทยาลัยราชภัฏ กาญจนบุรี	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	1	ชาย	6	50
ผศ.ดร. รังรอง งามศิริ			หญิง	6	
คณะครุศาสตร์ ถนนกาญจนบุรี-		2	ชาย	6	
ทองผาภูมิ ตำบลหนองบัว			หญิง	6	
จังหวัดกาญจนบุรี		3	ชาย	6	
71190			หญิง	7	
		4	ชาย	6	50
			หญิง	7	



ภาคผนวก ง

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือวิจัยระยะที่ 1
“แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี”

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือวิจัยระยะที่ 1 “แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง
และความหย่นตัวของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี”

- | | | |
|---|--|--|
| 1 | รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล | รองอธิการบดีฝ่ายกิจการพิเศษ
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต |
| 2 | รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร | อาจารย์สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช |
| 3 | รองศาสตราจารย์ ดร.วิภาภรณ์ บุญยงค์ | อาจารย์คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนรินทร์ |
| 4 | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนาคดล | รองคณบดีฝ่ายบริการวิชาการและกิจการพิเศษ
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 5 | อาจารย์ ดร.อรอุมา เจริญสุข | อาจารย์คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |



ภาคผนวก จ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือวิจัยระยะที่ 2 “โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อ
เสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุดตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี”

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือวิจัยระยะที่ 2 “โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี”

- | | | |
|---|--|---|
| 1 | รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิวัฒน์ เมฆขจร | อาจารย์สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช |
| 2 | รองศาสตราจารย์ ดร.วิภาภรณ์ บุญยงค์ | อาจารย์คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ |
| 3 | รองศาสตราจารย์ โสภณัท นุชนาถ | ข้าราชการเกษียณ |
| 4 | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนาคดล | รองคณบดีฝ่ายบริการวิชาการและกิจการพิเศษ
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 5 | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง | อาจารย์คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |



ภาคผนวก จ
แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่อนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี



แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้มีความประสงค์จะสอบถาม ความคิด ความรู้สึก ตลอดจนการแสดงออกที่เกี่ยวกับตัวท่าน ซึ่งข้อคำถามในแต่ละข้อไม่มีคำตอบถูกผิด เพราะต่างบุคคลก็ย่อมมีคุณลักษณะที่แตกต่างกันได้ ดังนั้นคำตอบที่ดีที่สุดคือคำตอบที่ตรงกับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกที่เกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด

2. โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อจึงจะเป็นคำตอบที่สมบูรณ์และนำไปใช้ในการประมวลผลได้ แบบสอบถามมี 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ตอนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ตอนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างและเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับสภาพความเป็นจริง

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

2. ชั้นปีที่ศึกษา ☐ (1) ชั้นปีที่ 1 ☐ (2) ชั้นปีที่ 2 ☐ (3) ชั้นปีที่ 3 ☐ (4) ชั้นปีที่ 4 ☐ (5) ชั้นปีที่

ตอนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียวโดยให้ท่านพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของท่านมากน้อยเพียงใดสำหรับตัวท่านในแต่ละข้อคำถามได้กำหนดค่าระดับความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ดังนี้

5 หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของท่านมากที่สุด

4 หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของท่านมาก

3 หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของท่านบ้างเป็นบางครั้ง

2 หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของท่านน้อย

1 หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของท่านน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ระดับคะแนน				
		5	4	3	2	1
1	ฉันคิดเสมอว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีค่า					
2	ฉันรู้สึกไม่มีความสุขกับปัจจุบันที่เป็นอยู่					
3	ฉันมักจะทำแต่ในสิ่งที่ถูกต้องดีงามเสมอ					
4	ฉันคิดว่าฉันเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อผู้อื่น					
5	ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นที่รักของคนรอบข้าง					
6	ฉันมีความพยายามเพื่อที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต					
7	ฉันรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองเสมอ					
8	ฉันมีความคิดที่มุ่งมั่นในการทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ให้ประสบความสำเร็จ					
9	ฉันรู้สึกไม่ค่อยมั่นใจเมื่อต้องทำอะไรคนเดียว					
10	ฉันมีอิสระเสรีในการแสดงออกพอสมควร					
11	ฉันไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการดูแลชีวิตของตนเอง					
12	ฉันไม่เคยคิดที่จะเอาตนเองไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น					
13	ฉันมักจะชื่นชมในสิ่งที่ตนเองทำได้ตามเป้าหมายที่วางไว้					
14	ฉันเห็นคุณค่าของการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน					
15	ฉันให้ความสำคัญกับความรู้สึกของตนเองเสมอ					
16	ฉันยอมรับในจุดดีและจุดด้อยของตนเอง					
17	ฉันได้รับการยอมรับเรื่องการเรียนรู้					
18	ฉันคิดว่าตนเองสามารถปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับการมอบหมายได้ดี					
19	ฉันเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการเรียน					
20	ฉันสามารถทำงานได้ทันตามเวลาที่กำหนดเสมอ					

ตอนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

คำชี้แจง

โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียว ให้ท่านพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของท่านมากน้อยเพียงใดสำหรับตัวท่าน ในแต่ละข้อคำถามได้กำหนดค่าระดับความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ดังนี้

- 5 หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของท่านมากที่สุด
- 4 หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของท่านมาก
- 3 หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของท่านบ้างเป็นบางครั้ง
- 2 หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของท่านน้อย
- 1 หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของท่านน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ระดับคะแนน				
		5	4	3	2	1
1	บ่อยครั้งเมื่อต้องพบกับความทุกข์ฉันก็ยังสามารถดำเนินชีวิตและมาเรียนได้อย่างปกติ					
2	ฉันสามารถจัดการกับอารมณ์ได้ดีเมื่อมีความทุกข์					
3	ฉันสามารถรอเวลาที่เหมาะสมในการหาทางออกของปัญหา					
4	ฉันสามารถดูแลระดับประคองอารมณ์ของตนเองได้เมื่อเผชิญกับความโชคร้ายที่เข้ามาในชีวิต					
5	ฉันสามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในชีวิตได้เสมอ					
6	ฉันมักจะใจร้อนไม่รับฟังความคิดเห็นของคนรอบข้าง					
7	ฉันสามารถจัดการกับการเรียนที่อยู่ตรงหน้าได้แม้ว่าจะอยู่ในสภาวะที่มีความทุกข์					
8	ฉันเป็นคนที่ไม่รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง					
9	ฉันมักจะคิดให้รอบคอบก่อนลงมือทำเสมอ					
10	ฉันให้ความสำคัญกับการป้องกันปัญหามากกว่าการแก้ไข					
11	ฉันคิดว่าบางปัญหาอาจจะไม่มีทางออก					
12	ฉันเชื่อว่าคนเราทำผิดกันได้และสามารถแก้ไขให้ดีขึ้นได้ถ้ามีความตั้งใจ					
13	ฉันเชื่อว่าความพยายามคือที่มาของความสำเร็จ					
14	ฉันสามารถผ่านสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิตได้เสมอ					
15	ฉันเชื่อว่าทุกอย่างเป็นไปได้ถ้าฉันมีความมุ่งมั่นและตั้งใจ					
16	ฉันสามารถหาสาเหตุและทางออกของปัญหาได้เสมอ					
17	เมื่อฉันมีปัญหากเกิดขึ้นฉันจะหาสาเหตุก่อนที่จะลงมือแก้ไขปัญหา					
18	บางครั้งฉันไม่สามารถหาทางสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นได้					
19	เมื่อฉันต้องเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นฉันจะไม่ยึดติดอยู่กับอดีตให้มาบั่นทอนชีวิตในปัจจุบันของฉัน					
20	ฉันรู้ถึงสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉัน					
21	ฉันสามารถรับรู้ได้ถึงอารมณ์ของผู้อื่นจากสีหน้าและแววตา					
22	ฉันพยายามให้กำลังใจตนเองได้ดีเมื่อเผชิญกับปัญหาที่เข้ามาในชีวิต					
23	ฉันได้รับกำลังใจจากบุคคลรอบข้างอย่างสม่ำเสมอ					
24	ฉันมักจะมองข้ามความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากที่ฉันคิด					
25	ฉันมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง					
26	ฉันสามารถศึกษาเล่าเรียนบรรลุผลสำเร็จได้เป็นอย่างดีเสมอ					
27	ฉันมีความมุ่งมั่นที่จะทำทุกอย่างเพื่อชีวิตที่ดีขึ้น					
28	ฉันรู้ว่าตนเองมีความสามารถในด้านใดบ้าง					
29	ฉันมักจะทำงานโดยไม่คำนึงถึงความสามารถของตนเอง					
30	ฉันพร้อมที่จะรับมือกับทุกอย่างที่จะเข้ามาในชีวิต					
31	ฉันมีความใฝ่รู้ที่ไม่หยุดนิ่งโดยชอบเรียนรู้ตลอดเวลา					
32	ฉันชอบคิดค้นวิธีการแก้อย่างสร้างสรรค์เพื่อให้ชีวิตไปสู่เป้าหมาย					
33	ฉันมักจะวิตกกังวลกับความคิดของคนอื่นจนทำให้ชีวิตตนเองเป็นทุกข์					
34	ฉันเปิดใจกว้างรับสิ่งใหม่ๆ ตลอดเวลา					
35	ฉันชอบงานที่มีความท้าทายซึ่งต้องใช้ความสามารถอย่างมาก					

ภาคผนวก ช

ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของข้อคำถามแบบวัด
ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
ด้วยวิธี CVI (Content Validity Index: CVI) (Denise. et al. 2006. 489-497 Cited in Waltz et
al. 2005) ของแบบสอบถามฉบับที่ 1 ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัว

ภาคผนวก ข

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามแบบวัดความภาคภูมิใจใน
ตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

**ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
ความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี**

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
1	.817	11	.821
2	.822	12	.829
3	.828	13	.819
4	.819	14	.821
5	.822	15	.862
6	.815	16	.824
7	.816	17	.821
8	.820	18	.821
9	.821	19	.827
10	.859	20	.845

หมายเหตุ ค่าความเชื่อมั่น (α) = .834

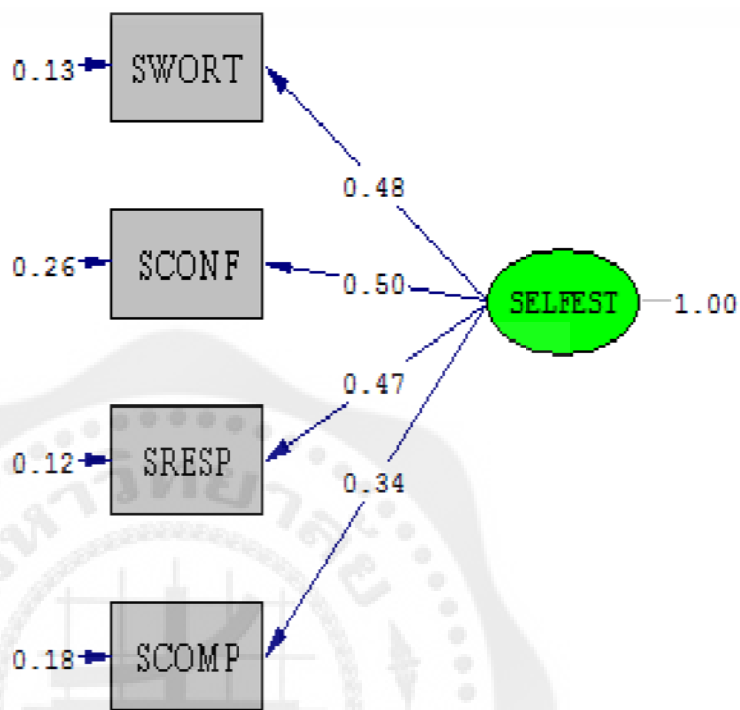
**ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความหยิ่งตัว
ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี**

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
1	.858	19	.841
2	.848	20	.847
3	.851	21	.847
4	.851	22	.852
5	.856	23	.847
6	.855	24	.851
7	.845	25	.839
8	.843	26	.854
9	.846	27	.844
10	.844	28	.844
11	.862	29	.846
12	.856	30	.848
13	.842	31	.857
14	.844	32	.845
15	.844	33	.849
16	.842	34	.848
17	.841	35	.847
18	.844		

หมายเหตุ ค่าความเชื่อมั่น (α) = .852

ภาคผนวก ฅ
ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA)
ของรูปแบบการวัดตัวแปรความภาคภูมิใจในตนเอง

องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA)
ของรูปแบบการวัดตัวแปรความภาคภูมิใจในตนเอง



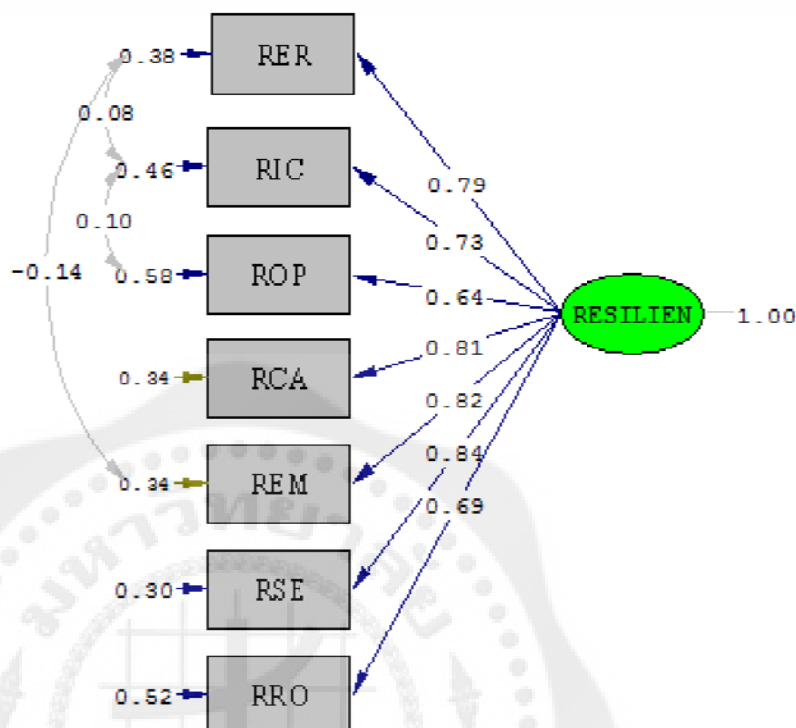
Chi-Square=4.67, df=2, P-value=0.09682, RMSEA=0.047

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของรูปแบบการวัดตัวแปร
ความภาคภูมิใจในตนเอง

ตัวแปร	น้ำหนักองค์ประกอบ			
	Self-esteem			
	สปส.	SE	t	R ²
SWORT	0.48	0.02	21.48	0.64
SCONF	0.50	0.02	18.14	0.49
SRESP	0.47	0.02	21.59	0.64
SCOMP	0.34	0.02	15.86	0.39
ค่าสถิติ	$\chi^2 = 4.67$. df= 2. p-value = 0.09. RMSEA = 0.04. GFI = 0.99. AGFI = 0.98. RMR = 0.00. NFI = 0.99			

ภาคผนวก ญ
ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน(Confirmatory Factor Analysis: CFA)
ของรูปแบบการวัดตัวแปรความหยิ่งตัว

องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) ของรูปแบบการวัดตัวแปร
ความหย่อนตัว



Chi-Square=24.64, df=15, P-value=0.05494, RMSEA=0.033

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของรูปแบบการวัดตัวแปรความหย่อนตัว

ตัวแปร	น้ำหนักองค์ประกอบ			
	RESILIEN			
	สปส.	SE	t	R ²
RER	0.79	0.03	22.49	0.62
RIC	0.73	0.03	20.52	0.54
ROP	0.64	0.03	17.08	0.41
RCA	0.81	0.03	23.64	0.65
REM	0.82	0.03	23.71	0.66
RSE	0.84	0.03	24.69	0.69
RRO	0.69	0.03	18.78	0.47
ค่าสถิติ	$\chi^2 = 24.64$. df= 15. p-value = 0.05. RMSEA = 0.03. GFI = 0.98. AGFI = 0.97. RMR = 0.01. NFI = 0.99			

ภาคผนวก ก

ตารางการตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง
ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุดตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี (ต่อ)

**ตารางการตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง
ความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่อนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี (ต่อ)**

การใช้คำปรึกษา ครั้งที่	ข้อความ	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					M	SD	หมายเหตุ
		1	2	3	4	5			
1. ปฐมนิเทศและสร้าง สายสัมพันธ์	วัตถุประสงค์	4	3	4	4	4	3.80	.447	ผ่าน
	ทฤษฎีและเทคนิค	4	2	3	4	4	3.40	.894	ผ่าน
	ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม	4	1	3	4	4	3.20	1.304	ผ่าน
2. การเสริมสร้างความ หย่อนตัวด้านการ วิเคราะห์ต้นเหตุของ ปัญหา (Causal Analysis)	วัตถุประสงค์	4	1	4	4	4	3.40	1.342	ผ่าน
	ทฤษฎีและเทคนิค	3	3	4	2	4	3.20	.837	ผ่าน
	ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม	3	2	4	4	4	3.40	.894	ผ่าน
3. การเสริมสร้างความ ภาคภูมิใจในตนเอง ด้านการเห็นคุณค่าใน ตนเอง (Self-worth)	วัตถุประสงค์	3	2	4	2	4	3.00	1.000	ผ่าน
	ทฤษฎีและเทคนิค	3	3	4	4	4	3.60	.548	ผ่าน
	ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม	3	2	4	4	4	3.40	.894	ผ่าน
4. การเสริมสร้างความ ภาคภูมิใจในตนเอง ด้านความเชื่อมั่นใน ตนเอง (Self- confidence)	วัตถุประสงค์	4	1	4	4	4	3.40	1.342	ผ่าน
	ทฤษฎีและเทคนิค	3	3	4	2	4	3.20	.837	ผ่าน
	ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม	3	2	3	4	4	3.20	.837	ผ่าน
5. การเสริมสร้างความ หย่อนตัวด้านการ ควบคุมอารมณ์ (Emotion Regulation)	วัตถุประสงค์	4	2	4	4	4	3.60	.894	ผ่าน
	ทฤษฎีและเทคนิค	3	2	3	2	4	2.80	.837	ผ่าน
	ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม	3	2	3	4	4	3.20	.837	ผ่าน
6. การเสริมสร้างความ หย่อนตัวด้านการเห็น อกเห็นใจ (Empathy)	วัตถุประสงค์	4	2	4	4	4	3.60	.894	ผ่าน
	ทฤษฎีและเทคนิค	3	2	4	3	4	3.20	.837	ผ่าน
	ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม	3	2	4	4	4	3.40	.894	ผ่าน
7. การเสริมสร้างความ ภาคภูมิใจในตนเอง ด้านการเคารพตนเอง (Self-respect)	วัตถุประสงค์	4	2	3	4	4	3.40	.894	ผ่าน
	ทฤษฎีและเทคนิค	3	2	3	3	4	3.00	.707	ผ่าน
	ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม	3	2	3	4	4	3.20	.837	ผ่าน
8. การเสริมสร้างความ หย่อนตัวด้านการรับรู้ ความสามารถของ ตนเอง (Self-efficacy)	วัตถุประสงค์	4	2	3	4	4	3.40	.894	ผ่าน
	ทฤษฎีและเทคนิค	3	2	3	2	4	2.80	.837	ผ่าน
	ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม	3	2	3	4	4	3.20	.837	ผ่าน

**ตารางการตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง
ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี (ต่อ)**

การใช้คำปรึกษา ครั้งที่ (ต่อ)	ข้อความ	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					M	SD	หมายเหตุ
9. การเสริมสร้างความ ภาคภูมิใจในตนเอง	วัตถุประสงค์	4	2	3	4	4	3.40	.894	ผ่าน
	ทฤษฎีและเทคนิค	4	2	4	3	4	3.40	.894	ผ่าน
ด้านการรู้สีกว่าตนเอง มีประสิทธิภาพ	ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม	3	2	3	4	4			ผ่าน
(Self-competence)							3.20	.837	
10. การเสริมสร้าง ความหยิ่งตัวด้านการ มองโลกในแง่ดี	วัตถุประสงค์	4	2	4	4	4	3.60	.894	ผ่าน
	ทฤษฎีและเทคนิค	3	2	4	3	4	3.20	.837	ผ่าน
	ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม	3	2	3	4	4	3.20	.837	ผ่าน
(Optimism)									
11. การเสริมสร้าง ความหยิ่งตัวด้านการ ควบคุมความหุนหัน พลันแล่น (Impulse Control)	วัตถุประสงค์	4	2	3	4	4	3.40	.894	ผ่าน
	ทฤษฎีและเทคนิค	3	2	3	3	4	3.00	.707	ผ่าน
	ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม					4			ผ่าน
		3	2	4	4		3.40	.894	
12. การเสริมสร้าง ความหยิ่งตัวด้านการ ก้าวออกจากสิ่งเดิม เพื่อให้เห็นมุมมองด้าน บวกของชีวิต	วัตถุประสงค์	4	2	4	4	4	3.60	.894	ผ่าน
	ทฤษฎีและเทคนิค	3	2	4	3	4	3.20	.837	ผ่าน
	ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม					4			ผ่าน
		3	2	4	4		3.40	.894	
(Reaching Out)									
13. การปัจฉินิเทศ	วัตถุประสงค์	4	2	4	4	4	3.60	.894	ผ่าน
	ทฤษฎีและเทคนิค	4	2	3	4	4	3.40	.894	ผ่าน
	ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม	4	2	3	4	4	3.40	.894	ผ่าน

หมายเหตุ: เกณฑ์การพิจารณาผ่านเกณฑ์: $M = 2.50 - 4.00$. $SD < 1.00$

ภาคผนวก ก

สรุปโปรแกรมการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยั่งตัวของนักศึกษา
ระดับปริญญาตรี โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

**สรุปโปรแกรมการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่อนตัวของนักศึกษาระดับ
ปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ**

ครั้งที่	เสริมสร้างความ ภาคภูมิใจในตนเอง และความหย่อนตัว	เทคนิคการให้คำปรึกษาหลัก ในแต่ละครั้ง
1	ปฐมนิเทศและ สร้างสัมพันธภาพ หมายเหตุ: ทุกครั้ง ผู้วิจัยใช้เทคนิคพื้นฐาน เช่น การให้การยอมรับ อย่างไม่มีเงื่อนไข การ ฟังอย่างตั้งใจ การถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับ กับสมาชิก ตลอดจน การให้สมาชิกกลุ่ม อื่นๆ มีส่วนร่วมมี ป ระ ส บ ก า ร ณ์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ใน ขณะที่สมาชิกกลุ่มแต่ ละคนได้เล่าเรื่องราว ต่างๆ	1. แนวคิดของคอเรียในการปฐมนิเทศ (Corey.2012.87-93) การพูดคุย กับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการเผยตนเอง (Self-disclosure) การสร้างความ ไว้วางใจ (Trust) ในกลุ่มการเป็นตัวแบบ (Modeling) ของความเป็นผู้นำ ที่ดี ด้วยการแสดงออกถึงความจริงใจ (Honesty) ความเข้าใจ อย่างลึกซึ้ง (Empathy) ความนับถือ (Respect) การใส่ใจและกรยอมรับทางบวก (Positive regard and acceptance) ความเป็นธรรมชาติ (Spontaneity) และความไวต่อความรู้สึก (Sensitivity) 2. การให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางของคาร์ล รอเจอร์ส 1) เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) 2) เทคนิคการสนับสนุน (Supporting) 3) เทคนิคการสื่อสารเพื่อการสร้างสายสัมพันธ์ (Communicating to Enhance Relationships) 4) เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard and acceptance) 3. เทคนิคของทอมสัน (Thompson. 2003: 39) 1) เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มโดยใช้กิจกรรม บอกชื่อรอบวง (name circle) 2) เทคนิคตั้งคำถามรู้หรือไม่รู้(Known/Not Known)
2 (R4)	การเสริมสร้างความ หย่อนตัวด้านการ วิเคราะห์ต้นเหตุของ ปัญหา (Causal Analysis)	1. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลต์ของฟรีสซ์ เฟอร์ลส และลอรา เฟอร์ลส (Gestalt Group Techniques) (Thompson. 2003: 76) (Corey. 2004: 312) 1) เทคนิคการเผชิญหน้า (Confrontation) 2) เทคนิคการจัดการกับภาระที่ค้างคาใจ (Working through Unfinished business) 3) เทคนิคเน้นที่นี้และเดี๋ยวนี้ (The Here- and- now) 4) เทคนิค “กิจกรรมสิ่งที่ดีในชีวิต”(Good things in your life) ของโรมัส (สกลวรเจริญศรี. 2560: 158; อ้างอิงจาก Thomas. 2014) 1) ใช้เทคนิครู้หรือไม่รู้ (Known/Not Known) (Thompson.2003:39) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลต์ ของฟรีสซ์ เฟอร์ลส และลอรา เฟอร์ลส (Gestalt Group Techniques) (Thompson. 2003:76) (Corey. 2004: 312) 1) เทคนิคการตระหนักรู้ (Awareness Continuum)

ครั้งที่ (ต่อ)	เสริมสร้างความ ภาคภูมิใจในตนเอง และความหย่อนตัว	เทคนิคการให้คำปรึกษาหลัก ในแต่ละครั้ง
3	การเสริมสร้างความ ภาคภูมิใจในตนเอง ด้านการเห็นคุณค่าใน ตนเอง (Self-worth) (S1)	2) เทคนิคคุณสามารถอยู่กับปัจจุบันไหม? (Can You Stay with This Feeling?) 2.เทคนิคแบบผสมผสาน (Thompson. 2003: 50) 1) เทคนิคการพูดกับตัวเอง (Talk to Yourself)
4	การเสริมสร้างความ ภาคภูมิใจในตนเอง ด้านความเชื่อมั่นใน ตนเอง (Self- confidence) (S2)	1. การให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางของ คาร์ล รอเจอร์ส (Thompson. 2003: 76) (Corey. 2004: 255) 1) เทคนิคการสื่อสารเพื่อการสร้างสายสัมพันธ์ (Communicating to Enhance Relationships) 2) เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard and acceptance) 2. เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น 1) “กิจกรรมเป้าหมายชีวิตของฉัน” (My goals) (Thomas. 2014 อ้างอิงจาก สกล วรเจริญศรี. 2560: 141)
5	การเสริมสร้างความ หย่อนตัวด้านการ ควบคุมอารมณ์ (Emotion Regulation) (R1)	1. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริงจริง (Reality Group Techniques) ของวิลเลียม กลาสเซอร์ (Thompson. 2003: 211) อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550: 199-210) 1) ระบบ WDEP (Wubbolding. 2000) W= Wants คือ ความต้องการ D= Direction and Doing คือ พฤติกรรมหรือการปฏิบัติ E= Self Evaluation คือ การประเมินตนเอง P= Planning คือ การวางแผน 2) ใช้เทคนิคการสร้างพันธสัญญา (Commitment) 2. กลยุทธ์ที่จะช่วยในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม 1) กลยุทธ์การแก้ปัญหา เพ็ญภา กุลนาคดล (2560: 230-231.
6	การเสริมสร้างความ หย่อนตัวด้านการเห็น อกเห็นใจ (Empathy) (R5)	1. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ของฟรีสซ์ เฟอร์ลิส และลอรา เฟอร์ลิส (Gestalt Group Techniques) (Thompson. 2003: 71-96) (Corey. 2004: 312) 1) เทคนิคเก้าอี้ที่ว่างเปล่า (The Empty Chair Technique) 2. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) (Rational Emotive Behavior Therapy Group Counseling Theory) (Corey. 2004: 395-396) โดยใช้ เทคนิคการเสริมแรงและการลงโทษ (Reinforcement and Penalties) 3. เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น 1) “กิจกรรมความรู้สึกของฉัน” (My Feelings) (Thomas. 2014)

ครั้งที่ (ต่อ)	เสริมสร้างความ ภาคภูมิใจในตนเอง และความหย่อนตัว	เทคนิคการให้คำปรึกษาหลัก ในแต่ละครั้ง
7	การเสริมสร้างความ ภาคภูมิใจในตนเอง ด้านการเคารพตนเอง (Self-respect) (S3)	1. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ (Transactional Analysis in Group) โดยอีริค เบิร์น (Eric Berne 1) เทคนิคการวิเคราะห์สภาวะตัวตน (Ego state Analysis) 2. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) (Rational Emotive Behavior Therapy Group Counseling Theory) (Corey. 2004: 395-396 1) การสอนการพูดกับตัวเองเพื่อการแก้ไขปัญหา (Teaching Coping Self-statement) 2) ฝึกการต่อสู้กับความละอายใจ (Shame-attacking Exercises) 3. เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น (Thomas. 2014 อ้างอิงจาก สกล วรเจริญศรี. 2560: 158) 1) “กิจกรรมร่องรอยชีวิต (Life Nodes) (Korn. 2016 อ้างอิงจาก สกล วร เจริญศรี. 2560: 152)
8	การเสริมสร้างความ หย่อนตัวด้านการรับรู้ ความสามารถของ ตนเอง (Self-efficacy) (R6)	1. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) (Rational Emotive Behavior Therapy Group Counseling Theory) (Corey. 2004: 395-396 1) เทคนิคการสอนการพูดกับตัวเองเพื่อการแก้ไขปัญหา (Teaching Coping Self-statement) และ 2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบโซลูชัน-โฟกัส (Solution-Focused Brief Therapy: SFBT) ซาเซอร์และโดลาน (Corey. 2012: 415-437; cited in Shazer and Dolan. 2007) โดยใช้ 1) เทคนิคคำถามลำดับขั้น (Scaling Questions) 2) เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) 3. (Thompson. 2003: 35-69) เทคนิคคุณคือใคร? (Who are You?) (Thompson. 2003: 63)
9	การเสริมสร้างความ ภาคภูมิใจในตนเอง ด้านการรู้สึกรู้ว่าตนเอง มีประสิทธิภาพ (Self-competence) (S4)	1. ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบโซลูชัน-โฟกัส (Solution- Focused Brief Therapy: SFBT) ซาเซอร์และโดลาน (Corey. 2012: 415-437; cited in Shazer; & Dolan. 2007) 1) เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) 2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ของฟรีดริช เฟอร์ลส และลอรา เฟอร์ลส (Gestalt Group Techniques) (Thompson. 2003: 71-96) (Corey. 2004: 312) 1) เทคนิคการสนทนา (Dialoguing) 3. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling in Group)

ครั้งที่ (ต่อ)	เสริมสร้างความ ภาคภูมิใจในตนเอง และความมุ่งมั่นตัว	เทคนิคการให้คำปรึกษาหลัก ในแต่ละครั้ง
9 (ต่อ)		1) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น (สกล วรเจริญศรี. 2560: 158; อ้างอิงจาก Thomas. 2014) 2) เทคนิคการขว้างลูกบอล (Throwing Balls technique)
10	การเสริมสร้างความ มุ่งมั่นด้านการมอง โลกในแง่ดี (Optimism)(R3)	1. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีวิเคราะห์สัมพันธภาพ (Transactional Analysis in Group) โดยอีริค เบิร์น (Eric Berne) 1) เทคนิคการให้แสดมปีชีวิต 2) เทคนิคการวิเคราะห์เกมสื่อสาร (Game Analysis) 2.เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling in Group) 1) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement)
11	การเสริมสร้างความ มุ่งมั่นด้านการ ควบคุมความหุนหัน พลันแล่น (Impulse Control) (R2)	1. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริงจริง (Reality Group Techniques) ของวิลเลียม กลาสเซอร์ (Thompson. 2003: 211) อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550: 199-210) ใช้ระบบ WDEP (Wubbolding.2000) W= Wants คือ ความต้องการ D= Direction and Doing คือ พฤติกรรมหรือการปฏิบัติ E= Self Evaluation คือ การประเมินตนเอง และ P= Planning คือ การวางแผน และใช้เทคนิคการสร้างพันธสัญญา (Commitment) 2. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling in Group) 1) เทคนิคการฝึกทักษะ (Skills training) 3. (Thompson. 2003: 35-69) 1) เทคนิคแผนที่ชีวิต (Map of Life) (Thompson. 2003:62)
12	การเสริมสร้างความ มุ่งมั่นด้านการก้าว ออกจากสิ่งเดิมเพื่อให้ เห็นมุมมองด้านบวก ของชีวิต (Reaching Out) (R7)	1. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริงจริง (Reality Group Techniques) ของวิลเลียม กลาสเซอร์ (Thompson. 2003: 211) อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550: 199-210) ใช้ระบบ WDEP (Wubbolding.2000.) W= Wants คือ ความต้องการ D= Direction and Doing คือ พฤติกรรมหรือการปฏิบัติ E= Self Evaluation คือ การประเมินตนเอง และ P= Planning คือ การวางแผน และใช้เทคนิคการสร้างพันธสัญญา (Commitment) 2. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

ครั้งที่ (ต่อ)	เสริมสร้างความ ภาคภูมิใจในตนเอง และความหย่อนตัว	เทคนิคการให้คำปรึกษาหลัก ในแต่ละครั้ง
12 (ต่อ)		(Behavioral Counseling in Group) 1) เทคนิคการฝึกทักษะ (Skills training) 3. (สกล วรเจริญศรี. 2560: 138; อ้างอิงจาก Korp.Buther; & Bergstrom. 1998) 1) “กิจกรรมพร 3 ประการ” (My Three Wishes) 2) “กิจกรรมฉันชอบตนเองเพราะ.....” (I Like me Because.....)
13	ปัจฉิมนิเทศ	1. แนวคิดของคอรีย์ในการปัจฉิมนิเทศ (Corey. 2012: 105) -การพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการเผยตนเอง (Self-disclosure) -การสร้างควมไว้วางใจ (Trust) ในกลุ่มการเป็นตัวแบบ (Modeling) ของความเป็นผู้นำที่ดี ด้วยการแสดงออกถึงความจริงใจ (Honesty) ความเข้าใจ อย่างลึกซึ้ง (Empathy) ความนับถือ (Respect) การใส่ใจ และกรยอมรับทางบวก (Positive regard and acceptance) ความเป็น ธรรมชาติ (Spontaneity) และความไวต่อความรู้สึก (Sensitivity) 2. การให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางของคาร์ล รอเจอร์ส 1) เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) 2) เทคนิคการสนับสนุน (Supporting) 3) เทคนิคการสื่อสารเพื่อการสร้างสายสัมพันธ์ (Communicating to Enhance Relationships) 4) เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard and acceptance)
12 สิงหาคม พ.ศ. 2560	การติดตามผล	

ภาคผนวก จ

รายละเอียดโปรแกรมการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวของ
นักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ จำนวน 13 ครั้ง

รายละเอียดโปรแกรมการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของ นักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการจำนวน 13 ครั้ง

ครั้งที่ 1

เรื่องการประชุมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ระยะเวลา 1.30 ชั่วโมง (13 มิถุนายนพ.ศ. 2560)

สถานที่ ห้องปฏิบัติการธรรมคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อแนะนำตัวและสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และสร้างความคุ้นเคยในระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง
2. เพื่อชี้แจงสมาชิกเกี่ยวกับวัตถุประสงค์และความสำคัญของการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง “ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษา”
3. เพื่อชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงข้อตกลงเบื้องต้นของกลุ่ม เกี่ยวกับบทบาทของสมาชิกกลุ่มกฎในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม การรักษาความลับของสมาชิกกลุ่ม

แนวคิดสำคัญ

คอเรีย (Corey. 2012: 87-93) ได้เสนอแนะแนวทางในการประชุมนิเทศการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่ผู้วิจัยจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มระบุถึงเป้าหมาย (Goal identifications) ของตนเองที่เฉพาะเจาะจงและชัดเจน เหตุผลและความคาดหวัง และความห่วงใยหรือความกังวลใจในการเข้าร่วมกลุ่ม นอกจากนั้น ยังเป็นการพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการเปิดเผยตนเอง (Self-disclosure) ในระดับที่เหมาะสม การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มด้วยการแสดงความคิดและความรู้สึก การถามคำถามและแสดงความสนใจเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่มและการฝึกฝนการแสดงพฤติกรรมใหม่ นอกจากนั้น การประชุมนิเทศยังเป็นกระบวนการกำหนดโครงสร้างของกลุ่ม (Group structuring) การสร้างความคุ้นเคย และการสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่ม เน้นถึงความสำคัญของการสร้างความไว้วางใจ (Trust) ในกลุ่มว่าจะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีขึ้น มีการเปิดเผยตนเองและมีการท้าทายในเชิงสร้างสรรค์ ผู้วิจัยจำเป็นที่จะต้องแสดงการเป็นต้นแบบ (Modeling) ของความเป็นผู้นำที่ดี ด้วยการแสดงออกถึงความจริงใจ (Honesty) ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง (Empathy) ความนับถือ (Respect) การใส่ใจและกรยอมรับทางบวก (Positive regard and acceptance) ความเป็นธรรมชาติ (Spontaneity) และความไวต่อความรู้สึก (Sensitivity)

ครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเห็นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง เน้นเพื่อเสริมสร้างความเชื่อในศักยภาพ หากบุคคลได้รับความมั่นใจและเป็นตัวของตัวเองจะมีความพร้อมที่จะนำตนเองและเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างสร้างสรรค์ สามารถพัฒนาตนเองเต็มตามความสามารถ เข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง มีความสอดคล้องภาพลักษณ์ตนเองกับ

ประสบการณ์ เทคนิคหลักๆ ประกอบด้วย 1) เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นเทคนิคพื้นฐานสำคัญเป็นการให้ความสนใจและตั้งใจรับฟังสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูดด้วยความสนใจ ทำความเข้าใจกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูด รวมทั้งเข้าใจอารมณ์และความรู้สึก จับใจความสำคัญ และรับฟังจนกว่าสมาชิกพูดจบ (Thompson. 2003: 76) (Corey. 2004: 272) 2) เทคนิคการสนับสนุน (Supporting) เน้นให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกดีกับตัวเอง ลดความวิตกกังวล สนับสนุนให้เกิดการสื่อสารและบรรยากาศที่ดี (Thompson. 2003: 76) (Corey. 2004: 273) 3) เทคนิคการสื่อสารเพื่อการสร้างสายสัมพันธ์ (Communicating to Enhance Relationships) เน้นการให้ความสนใจ ฟังอย่างตั้งใจ ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมไม่ใช่บุคลิกภาพ (Thompson. 2003:76) (Corey. 2004: 273)

การแนะนำตัวและสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และสร้างความคุ้นเคยในระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง เทคนิคการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มใช้กิจกรรมบอกชื่อรอบวง (name circle) เทคนิคตั้งคำถามรู้หรือไม่รู้ (Known/Not Known) ของทอมสัน (Thompson. 2003: 39) รวมถึงทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพ ทักษะการให้ข้อเสนอแนะ ทักษะการตั้งคำถาม และทักษะสรุปความ เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพในคำปรึกษาระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ

วัสดุอุปกรณ์

1. ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
2. แบบฟอร์ม กฎพื้นฐานของกลุ่ม
3. ป้ายชื่อสมาชิกกลุ่มและผู้วิจัย
4. สมุดจดบันทึก ดินสอ ยางลบ

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลมและกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม ผู้วิจัยแนะนำตนเองให้สมาชิกทราบและให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตนเองใช้เทคนิคการสื่อสารเพื่อการสร้างสายสัมพันธ์ (Communicating to Enhance Relationships) เน้นการให้ความสนใจ ฟังอย่างตั้งใจ ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมไม่ใช่บุคลิกภาพ (Thompson. 2003: 76) (Corey. 2004: 273)
2. ผู้วิจัยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา บทบาทของสมาชิกกลุ่มและผู้วิจัย ข้อตกลงเบื้องต้น วันเวลาสถานที่ในการเข้ารับคำปรึกษา การรักษาความลับของกลุ่ม พร้อมแจกใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยแบบฟอร์ม กฎพื้นฐานของกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มอ่านและลงชื่อ
3. ผู้วิจัยสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกถึงความรู้สึกและความคาดหวังในการเข้าร่วมกลุ่ม และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มและสร้างความคุ้นเคย ใช้กิจกรรมบอกชื่อรอบวง (name circle) (Thompson. 2003: 39) ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกชื่อตัวเอง หรือ ฉายา และบอกความภาคภูมิใจในตนเองคนละ 1 ข้อบอกจนครบครบทั้ง 8 คน โดยผู้วิจัยเป็นคนเริ่มต้นบอก ฉายาและความภาคภูมิใจเป็นคนแรก และในการประชุมพิเศษ คอเรีย (Corey. 2012: 87-93) เน้นการพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการเปิดเผยตนเอง (Self-disclosure) การสร้างความไว้วางใจ (Trust) ในกลุ่มการเป็นตัวแบบ (Modeling) ของความเป็นผู้นำที่ดี ด้วยการแสดงออกถึงความจริงใจ (Honesty) ความเข้าใจ อย่างลึกซึ้ง (Empathy) ความนับถือ (Respect) การใส่ใจและกรยอมรับทางบวก (Positive regard and acceptance) ความเป็นธรรมชาติ (Spontaneity) และความไวต่อความรู้สึก (Sensitivity)

2. ผู้วิจัยสรุปความภาคภูมิใจของสมาชิกกลุ่มของแต่ละคน ทุกคนมีสิ่งที่ภาคภูมิใจในชีวิต และสรุปความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง ด้วยเทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นเทคนิคพื้นฐานสำคัญเป็นการให้ความสนใจและตั้งใจรับฟังสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูดด้วยความสนใจ ทำความเข้าใจกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูด รวมทั้งเข้าใจอารมณ์และความรู้สึก จับใจความสำคัญ และรับฟังจนกว่าสมาชิกพูดจบ (Thompson. 2003: 76) (Corey. 2004: 272)

3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อแบ่งปันความรู้สึกตั้งคำถามว่า “ในชีวิตเคยพบกับอุปสรรค ปัญหาในชีวิต ความทุกข์กายทุกข์ใจ อะไรบ้าง” ให้แต่ละคนบอก ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเองเริ่มที่ผู้วิจัยเป็นผู้เล่าประสบการณ์ แบ่งปันเรื่องราวต่างๆ ก่อน และให้สมาชิกแต่ละคนได้เล่าเรื่องราวปัญหา อุปสรรคดังกล่าว

4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคพื้นฐาน เช่น การให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับกับสมาชิก ตลอดจนการให้สมาชิกกลุ่มอื่นมีส่วนร่วมมีประสบการณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในขณะที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เล่าเรื่องราวต่างๆ

5. ผู้วิจัยสรุปความสำคัญและความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัว ซึ่งจะเป็นความสามารถของบุคคลที่จะเผชิญกับปัญหาที่เข้าในชีวิตและสามารถลุกขึ้นมาต่อสู้กับปัญหาต่างๆ จนสามารถก้าวต่อไปได้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติ ซึ่งความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวมีความสัมพันธ์กัน คือบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงก็จะมี ความหยุนตัวสูงด้วยให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกและสรุปสิ่งที่ได้รับ การตั้งคำถาม และใช้เทคนิคทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ทักษะการให้ข้อเสนอแนะ และทักษะสรุปความ

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยใช้ทักษะการสรุปความ ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นดังนี้ ระบุถึงเป้าหมาย (Goal identifications) วัตถุประสงค์ บทบาท ข้อตกลงเบื้องต้น ระยะเวลา สถานที่ในการเข้ารับคำปรึกษาและสิ่งที่ได้รับจากคำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ใช้เทคนิคการสนับสนุน (Supporting) เน้นให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกดีกับตัวเอง ลดความวิตกกังวลสนับสนุนให้เกิดการสื่อสารและบรรยากาศที่ดี (Thompson. 2003: 76) (Corey. 2004: 273)
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน
3. ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป
4. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในการเข้ากลุ่ม ได้แก่ การให้ความร่วมมือ การแสดงความสนใจ การให้ความร่วมมือความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม





ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ (Enhancing Self-esteem and Resilience of Undergraduate Students through Integrative Group Counseling)

วันให้คำยินยอม วันที่ 13... เดือน... มิถุนายน... พ.ศ. 2560 ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่างๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....นักศึกษา
(.....)

ลงนาม.....พยาน
(นางสาว.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย
(...นางสาวธัญญภัทร์ ศิริชนราโรจน์)

แบบฟอร์ม “กฎพื้นฐานของกลุ่ม”

กฎพื้นฐานของกลุ่ม

- การรักษาความลับของกลุ่มไม่นำเรื่องที่พูดคุยกันไปพูดต่อกับนอกกลุ่ม
- ไม่กระทำในสิ่งที่เป็อันตรายต่อทั้งตนเองหรือผู้อื่น
- สมาชิกกลุ่มทุกคนมีเวลาและโอกาสที่จะพูดเท่ากัน
- เมื่อสมาชิกคนใดคนหนึ่งกำลังพูด สมาชิกคนอื่นจะต้องเงียบและฟัง
- สมาชิกทุกคนมีสิทธิที่จะไม่พูดหรือไม่แสดงออก เมื่อตนเองไม่ต้องการ
- ปิดเสียงโทรศัพท์และงดใช้โทรศัพท์ขณะเข้ากลุ่ม
- การมีส่วนร่วม แบ่งปัน ช่วยให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองและสมาชิกกลุ่ม
- ห้ามนำอาหารมารับประทานในขณะที่เข้ากลุ่ม
- แต่งกายสุภาพมาเข้ากลุ่ม
- ห้ามมีการบันทึกเสียงและวิดีโอขณะเข้ากลุ่ม
- ห้ามออกจากกลุ่มถ้าไม่ได้รับอนุญาต และไม่รับสมาชิกกลุ่มเพิ่มเติม

ลายเซ็นสมาชิกกลุ่ม (เซ็นสัญญา)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

วันที่ ____13____ เดือน ____มิถุนายน____ พ.ศ. 2560



ครั้งที่ 2

เรื่องการเสริมสร้างความหยุ่นตัวด้านการวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหา (Causal Analysis) (R4)

ระยะเวลา 1.30 ชั่วโมง (15 มิถุนายน พ.ศ. 2560)

สถานที่ห้องปฏิบัติการธรรมคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนรินทร์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต
2. เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจต้นเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต
3. เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นจะไม่ยึดติดอยู่กับอดีตให้มาบั่นทอนชีวิตในปัจจุบัน

แนวคิดสำคัญ

การเสริมสร้างความหยุ่นตัวในครั้งนี้ เป็นการเสริมสร้างการวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตมุ่งเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มสามารถหาสาเหตุและทางออกของปัญหาได้เสมอเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นจะหาสาเหตุก่อนที่จะลงมือแก้ไขปัญหา และรู้ถึงสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ของเฟิร์ลสซ์ เฟิร์ลส และลอรา เฟิร์ลส (Gestalt Group Techniques) (Thompson. 2003: 76) (Corey. 2004: 312) ที่มีความเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ มีอิสระในตัวเองที่จะเลือกรับผิดชอบชีวิตตนเอง ใช้เทคนิคการเผชิญหน้า (Confrontation) เพื่อวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตผู้วิจัยชี้และยืนยันให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตระหนักถึงความไม่สอดคล้องของตนเอง และตระหนักถึงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง และสมาชิกกลุ่มจำเป็นต้องระบุถึงความไม่สอดคล้อง ความขัดแย้ง หรือสาระที่ยุ่งเหยิงในการแสดงพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกของตนเอง เพื่อจะได้สามารถแสดงทักษะเกี่ยวกับการแก้ไขความไม่สอดคล้องดังกล่าว แล้วจึงจะระบุกระบวนการในการเปลี่ยนแปลงเสริมสร้างความขัดแย้งในตนเอง

การเสริมสร้างความเข้าใจต้นเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตใช้เทคนิค “กิจกรรมสิ่งดีในชีวิต”(Good things in your life) (สกลวรเจริญศรี. 2560: 158; อ้างอิงจาก Thomas. 2014) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้คิดทบทวนเกี่ยวกับการรู้จักตนเอง การรับรู้ความสามารถ ความสุขร่วมกับการใช้เทคนิครู้หรือไม่รู้ (Known/Not Known) (Thompson. 2003: 39) ถามสมาชิกกลุ่มว่า “คิดว่ารู้” หรือ “คิดว่าต้องการรู้”

วัสดุอุปกรณ์

ใบงานที่ 1 แบบฟอร์ม “สิ่งที่ดีที่เกิดขึ้นในชีวิต” (Good things in your life)

วิธีดำเนินการให้คำปรึกษา

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม ให้ใกล้ชิด ความอบอุ่น ความเป็นกันเองรวมถึงความไว้วางใจและการยอมรับซึ่งกันและกัน
2. ผู้วิจัยทบทวนถึงการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมาและซักถามเกี่ยวกับการนำสิ่งที่เกิดการเรียนรู้ในกลุ่มไปประยุกต์ใช้อย่างไรบ้าง รวมถึงทบทวนเป้าหมายของสมาชิกแต่ละคนในการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเผชิญหน้า (Confrontation) ให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง “เพื่อวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต” และสมาชิกกลุ่มจำเป็นที่จะต้องระบุถึงความรู้สึกไม่สอดคล้อง ความขัดแย้ง หรือสภาวะที่ยุ่งเหยิงในการแสดงพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกของตนเอง
2. ผู้วิจัย ใช้คำถาม “How” “อย่างไร” “What” “อะไร” หลีกเลี่ยงคำถามว่า “ทำไม” “Why” เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงทัศนะเกี่ยวกับการแก้ไขความรู้สึกไม่สอดคล้องดังกล่าว แล้วจึงจะระบุกระบวนการในการเปลี่ยนแปลงเสริมสร้างความขัดแย้งในตนเอง
3. ผู้วิจัยชี้แนะและยืนยันให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตระหนักถึงความไม่สอดคล้องของตนเอง และตระหนักถึงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการจัดการกับภาระที่ค้างคาใจ (Working through Unfinished business) จะช่วยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ระบายความทุกข์ ความโกรธ ความรู้สึกผิด ฯลฯ ที่รบกวนอยู่ในใจ
5. ผู้วิจัยใช้เทคนิคอยู่กับปัจจุบัน (The Principle of the now) จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้กับการเรียนรู้ที่จะเห็นคุณค่าและประสบการณ์กับปัจจุบันขณะอย่างเต็มที่เน้นที่นี้และเดี๋ยวนี้ (The Here- and- now) ใช้คำถาม “How” “อย่างไร” “What” “อะไร” (Thompson. 2003:71)
6. ผู้วิจัยสรุปว่า ทุกคนเกิดมามีปัญหาและทุกคนสามารถที่จะวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจต้นเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต ใช้ใบงานที่ 1 สิ่งที่ดีที่เกิดขึ้นในชีวิตใช้เทคนิค “กิจกรรมสิ่งที่ดีในชีวิต”(Good things in your life) (สกลวรเจริญศรี. 2560: 158; อ้างอิงจาก Thomas. 2014)
7. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเล่าถึงสิ่งที่ได้เขียนลงในใบงานที่ 1 ถึงสิ่งที่ดีที่เกิดขึ้นในชีวิตในขณะที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เล่าเรื่องราวต่างๆ ผู้วิจัยใช้เทคนิค การฟังอย่างตั้งใจ การถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับกับสมาชิก ตลอดจนการให้สมาชิกกลุ่มอื่นๆ มีส่วนร่วม มีประสบการณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้

7. ผู้วิจัยใช้เทคนิคพื้นฐาน เช่น การให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับกับสมาชิก ตลอดจนการให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วม มีประสบการณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในขณะที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เล่าเรื่องราวต่าง ๆ

9. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งดีที่สมาชิกกลุ่มได้แบ่งปันกันในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความเข้าใจชัดเจนมากยิ่งขึ้น

10. ผู้วิจัยใช้เทคนิครู้หรือไม่รู้ (Known/Not Known) (Thompson. 2003: 39) ถามสมาชิกกลุ่มว่า “คิดว่ารู้” หรือ “คิดว่าต้องการรู้” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ วิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น ในชีวิตคำถามในประเด็นต่อไปนี้จะคำถามที่สะท้อนว่า สมาชิกสามารถวิเคราะห์ต้นเหตุของ ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตหรือไม่ มีแนวคำถาม ดังนี้

“คิดว่ารู้” หรือ “คิดว่าต้องการรู้”

- 1) ว่าฉันสามารถหาสาเหตุและทางออกของปัญหาได้เสมอ
- 2) ว่าเมื่อฉันมีปัญหากเกิดขึ้นฉันจะหาสาเหตุก่อนที่จะลงมือแก้ไขปัญหา
- 3) ว่าบางครั้งฉันไม่สามารถหาทางสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นได้
- 4) ว่าเมื่อฉันต้องเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นฉันจะไม่ยึดติดอยู่กับอดีตให้มาบั่นทอน ชีวิตในปัจจุบันของฉัน

5) ว่าฉันรู้ถึงสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉัน

7. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากการวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตจากคำถามในข้อ 5 และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปให้เห็นถึงความเชื่อมโยงการเผชิญหน้าจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตระหนักถึงความไม่สอดคล้องของตนเอง และตระหนักถึงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลง จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต การจัดการกับ ภาระที่ค้างคาใจจะช่วยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ระบายความทุกข์ การเน้นที่นี้และเดี๋ยวนี้ จะช่วยให้ สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้กับการเรียนรู้ที่จะเห็นคุณค่าและประสบการณ์กับปัจจุบันขณะอย่างเต็มที่ ใช้คำถาม อย่างไร “อะไร” “ทำไม” กิจกรรมสิ่งดีในชีวิต เทคนิครู้หรือไม่รู้ จะช่วยเสริมสร้างความ เข้าใจต้นเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ความต้องการ ความ คาดหวัง และประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับ สิ่งที่ได้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยในประเด็นต่าง ๆ นัดหมายครั้งต่อไป
4. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในการเข้ากลุ่ม การให้ความร่วมมือ การแสดง ความสนใจ การให้ความร่วมมือความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม
5. ผู้วิจัยสังเกตจากการทำใบงาน การตอบคำถาม และการซักถามประเด็นต่าง ๆ

ใบงานที่ 1

แบบฟอร์ม “สิ่งที่ดีที่เกิดขึ้นในชีวิต”(Good things in your life)

คำสั่ง เขียนสิ่งที่เป็นสิ่งที่ดีที่เกิดขึ้นในชีวิต (ถ้าเป็นไปได้ให้เรียงลำดับจากอดีตถึงปัจจุบัน)


สิ่งที่ 1.....
สิ่งที่ 2.....
สิ่งที่ 3.....
สิ่งที่ 4.....
สิ่งที่ 5.....
สิ่งที่ 6.....
สิ่งที่ 7.....
สิ่งที่ 8.....



ที่มา: Thomas (สกล วรเจริญศรี. 2560: 15; อ้างอิงจาก Thomas. 2014).

ครั้งที่ 3

เรื่อง การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-worth) (S1)

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง (17 มิถุนายนพ.ศ. 2560)

สถานที่ ห้องปฏิบัติการธรรมคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มคิดเสมอว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีค่า
2. เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกมีความสุขกับปัจจุบันที่เป็นอยู่
3. เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มคิดว่าเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อผู้อื่น
4. เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าเป็นที่รักของคนรอบข้าง

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ในครั้งนี้ มุ่งเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่ม เป็นคนที่คิดเสมอว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีค่ารู้สึกมีความสุขกับปัจจุบันที่เป็นอยู่จะทำให้แต่ในสิ่งที่ถูกต้องดีงามเสมอคิดว่าเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อผู้อื่นและรู้สึกว่าเป็นที่รักของคนรอบข้างเพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ของฟรีสซ์ เพิร์ลส และลอรา เพิร์ลส (Gestalt Group Techniques) (Thompson. 2003: 76) ใช้เทคนิคคุณสมถะอยู่กับปัจจุบันไหม? (Can You Stay with This Feeling?) (Thompson. 2003: 71) จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจของตนเองและต้องการหลีกเลี่ยงจากความรู้สึกดังกล่าว และฝึกให้สมาชิกกลุ่มเผชิญกับความรู้สึกดังกล่าวในปัจจุบันขณะ เพื่อฝึกความกล้าหาญ ความเต็มใจที่จะอดทนต่อความเจ็บปวด ซึ่งเป็นอีกหนทางหนึ่งของความมั่งคั่ง และ เทคนิคการตระหนักรู้ (Awareness Continuum) (Thompson. 2003:83) จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจประสบการณ์ที่ผ่านมาใส่ใจและตระหนักรู้อย่างต่อเนื่องในชีวิตในกับสิ่งที่กำลังประสบอยู่ปัจจุบัน เช่น “คุณรู้สึกกังวลใจกับร่างกายของคุณอย่างไรในขณะนี้” “คุณกำลังประสบกับอะไรในขณะนี้” “คุณกำลังพยายามถอนตัวจากสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับคุณอยู่ตอนนี้อย่างไร และในขณะนี้คุณใช้วิธีใด ในการหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์” “ตอนนี้คุณรู้สึกเช่นใด เมื่อคุณอยู่ที่นี้และพยายามที่จะพูด” เป็นต้น ในการเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มคิดว่าเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อผู้อื่น และเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าเป็นที่รักของคนรอบข้าง

การเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกมีความสุขกับปัจจุบันที่เป็นอยู่ และรู้สึกมีความสุขกับปัจจุบันที่เป็นอยู่ ด้วยการใช้นิเทศเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น “กิจกรรมวาดภาพตัวเอง” (Self-portrait) (สกล วรเจริญศรี. 2560: 132; อ้างอิงจาก Korp; Buther; & Bergstrom. 1998)

วัสดุอุปกรณ์

กระดาษเอ 4 และดินสอ 2 B

วิธีดำเนินการให้คำปรึกษา

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม ให้ใกล้ชิด ความอบอุ่น ความเป็นกันเองรวมถึงความไว้วางใจและการยอมรับซึ่งกันและกัน
2. ผู้วิจัยทบทวนถึงการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมาและซักถามเกี่ยวกับการนำสิ่งที่เกิดการเรียนรู้ในกลุ่มไปประยุกต์ใช้อย่างไรบ้าง รวมถึงทบทวนเป้าหมายของสมาชิกแต่ละคนในการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยใช้เทคนิคคุณสมารถอยู่กับปัจจุบันไหม? (Can You Stay with This Feeling?) (Thompson. 2003: 71) ให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึง “ความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจของตนเองและต้องการหลีกเลี่ยงจากความรู้สึกดังกล่าว” ฝึกให้สมาชิกกลุ่มเผชิญกับความรู้สึกดังกล่าวในปัจจุบันขณะ เพื่อฝึกความกล้าหาญ ความเต็มใจที่จะอดทนต่อความเจ็บปวดเป็นอีกหนทางหนึ่งของความงอกงาม
2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคพื้นฐาน เช่น การให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับกับสมาชิก ตลอดจนการให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วม มีประสบการณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในขณะที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เล่าเรื่องราวต่างๆ
3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น “กิจกรรมวาดภาพตัวเอง” (Self-portrait) (สกล วรเจริญศรี. 2560: 132; อ้างอิงจากKorp.Buther; & Bergstrom. 1998) แจกใบงานที่ 2 เป็นกระดาษเอ 4 และดินสอ 2 B ให้สมาชิกกลุ่มวาดรูปตัวเองลงในกระดาษให้วาดรูปคนจริงที่สมบูรณ์ที่สุดเท่าที่จะวาดได้ใช้เวลาวาด 5 นาที
4. จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับภาพที่ตนเองวาด ทีละคนจนครบทั้ง 8 คน มีผู้วิจัยและสมาชิกคนอื่นๆ ในบรรยากาศที่ยอมรับเพื่อเป็นการเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกมีความสุขกับปัจจุบันที่เป็นอยู่ การให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับกับสมาชิก ตลอดจนการให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วม มีประสบการณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในขณะที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เล่าเรื่องราวต่างๆ
5. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตระหนักรู้ (Awareness Continuum) (Thompson. 2003: 83) จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจประสบการณ์ที่ผ่านมาใส่ใจและตระหนักรู้อย่างต่อเนื่องในชีวิตในกับสิ่งที่กำลังประสบอยู่ปัจจุบัน เช่น “คุณรู้สึกกังวลใจกับร่างกายของคุณอย่างไรในขณะนี้” “คุณกำลังประสบกับอะไรในขณะนี้” “คุณกำลังพยายามถอนตัวจากสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับคุณอยู่ตอนนี้อย่างไร และในขณะนี้คุณใช้ชีวิต ในการหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์” “ตอนนี้คุณรู้สึกเช่นใด เมื่อคุณ

อยู่ที่นี้และพยายามที่จะพูด” เป็นต้น ในการเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มคิดว่าเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อผู้อื่น และเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าเป็นที่รักของคนรอบข้าง

6. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปให้เห็นถึงความเชื่อมโยงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ความต้องการ ความคาดหวัง และประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับ สิ่งที่ได้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยในประเด็นต่างๆ

3. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

4. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในการเข้ากลุ่ม การให้ความร่วมมือ การแสดง ความสนใจ การให้ความร่วมมือความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม

5. ผู้วิจัยสังเกตจากการทำใบงาน การตอบคำถาม และการซักถามประเด็นต่างๆ



ใบงานที่ 2

คำสั่ง ให้วาดรูปตัวเองลงในกระดาษ ให้วาดรูปคนจริงที่สมบูรณ์ที่สุดเท่าที่จะวาดได้



ครั้งที่ 4

เรื่อง การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) (S2)

ระยะเวลา 1.40 ชั่วโมง (18 มิถุนายน พ.ศ. 2560)

สถานที่ ห้องปฏิบัติการธรรมคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างความพยายามเพื่อที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต
2. เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง
3. เพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นในการทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ให้ประสบความสำเร็จ

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเองในครั้งนี้ มุ่งเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่ม เป็นคนที่มีความพยายามเพื่อที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองเสมอ มีความคิดที่มุ่งมั่นในการทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ให้ประสบความสำเร็จรู้สึกมั่นใจเมื่อต้องทำอะไรคนเดียวและมีอิสระในการแสดงออกอย่างเหมาะสม

เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีเน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางของคาร์ล รอเจอร์ส (Thompson. 2003: 76) (Corey. 2004: 255) ใช้เทคนิคการสื่อสารเพื่อการสร้างสายสัมพันธ์ (Communicating to Enhance Relationships) เน้นการให้ความสนใจ ฟังอย่างตั้งใจ ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมไม่ใช่บุคลิกภาพ (Thompson. 2003: 76) (Corey. 2004: 273) และเทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard and acceptance) (Corey. 2012: 93) และใช้เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น “กิจกรรมเป้าหมายชีวิตของฉัน” (My goals) (สกล วรเจริญศรี. 2560: 141; อ้างอิงจากKorp.Buther; & Bergstrom. 1998) ในการเสริมสร้าง ความพยายามเพื่อที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ความมุ่งมั่นในการทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ให้ประสบความสำเร็จ

วัสดุอุปกรณ์

ใบงานที่ 3 “กิจกรรมเป้าหมายชีวิตของฉัน” (My goals)

วิธีดำเนินการให้คำปรึกษา

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม ให้ใกล้ชิด ความอบอุ่น ความเป็นกันเองรวมถึงความไว้วางใจและการยอมรับซึ่งกันและกัน
2. ผู้วิจัยทบทวนถึงการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมาและซักถามเกี่ยวกับการนำสิ่งที่เกิดการเรียนรู้ในกลุ่มไปประยุกต์ใช้อย่างไรบ้าง รวมถึงทบทวนเป้าหมายของสมาชิกแต่ละคนในการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยใช้เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น “กิจกรรมเป้าหมายชีวิตของฉัน” (My goals) (สกล วรเจริญศรี. 2560:141; อ้างอิงจาก Korp.Buther; & Bergstrom. 1998) ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 3 “กิจกรรมเป้าหมายชีวิตของฉัน” (My goals) พร้อมอธิบายคำสั่งให้สมาชิกกลุ่มเขียนลงในกระดาษที่แจกให้เขียนเป้าหมาย 5 อย่างที่คุณคิดว่าจะทำให้สำเร็จให้ได้ด้วยตัวเองในชีวิตนี้ ไม่จำเป็นต้องเขียนเรียงลำดับใช้เวลาในการทำใบงาน 5 นาที
2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสื่อสารเพื่อการสร้างสายสัมพันธ์ (Communicating to Enhance Relationships) เน้นการให้ความสนใจ ฟังอย่างตั้งใจ ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมไม่ใช่บุคลิกภาพ (Thompson. 2003: 76) (Corey. 2004:273) และเทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard and acceptance) (Corey. 2012. 93) โดยมุ่งเสริมสร้าง ความพยายามเพื่อที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ความมุ่งมั่นในการทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ให้ประสบความสำเร็จ
3. จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับ ใบงานที่ 3 “กิจกรรมเป้าหมายชีวิตของฉัน” (My goals) คนละ 5 ข้อ โดยเล่าทีละคนจนครบทั้ง 8 คน มีผู้วิจัยและสมาชิกคนอื่นๆ ในบรรยากาศที่ยอมรับเพื่อเป็นการเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกมีความสุขกับปัจจุบันที่เป็นอยู่ การให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับกับสมาชิก ตลอดจนการให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วม มีประสบการณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเวลาที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เล่า
4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคพื้นฐาน เช่น การให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับกับสมาชิก ตลอดจนการให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วม มีประสบการณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเวลาที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เล่าเรื่องราวตามใบงาน
5. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปให้เห็นถึงความเชื่อมโยงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ความต้องการ ความคาดหวัง และประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับ สิ่งที่ได้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยในประเด็นต่างๆ
3. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป
4. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในการเข้ากลุ่ม การให้ความร่วมมือ การแสดง ความสนใจ การให้ความร่วมมือความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม
5. ผู้วิจัยสังเกตจากการทำใบงาน การตอบคำถาม และการซักถามประเด็นต่างๆ



ใบงานที่ 3

แบบฟอร์ม “กิจกรรมเป้าหมายชีวิตของฉัน” (My goals)

คำสั่ง ให้เขียนลงในกระดาษที่แจกให้ โดยเขียนเป้าหมาย 5 อย่างที่คุณคิดว่าจะทำให้สำเร็จให้ได้ด้วยตัวเองในชีวิตนี้ (ไม่จำเป็นต้องเขียนเรียงลำดับ)

	
เป้าหมายที่ 1.....	
เป้าหมายที่ 2.....	
เป้าหมายที่ 3.....	
เป้าหมายที่ 4.....	
เป้าหมายที่ 5.....	



ที่มา: Korp. Buther and Bergstrom (สกล วรเจริญศรี. 2560: 142; อ้างอิงจาก Korp. Buther; & Bergstrom. 1998).

ครั้งที่ 5

เรื่องการเสริมสร้างความหยุ่นตัวด้านการควบคุมอารมณ์ (Emotion Regulation) (R1)

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง (20 มิถุนายน พ.ศ. 2560)

สถานที่ ห้องปฏิบัติการธรรมคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนรินทร์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในชีวิต
2. เพื่อเสริมสร้างการจัดการกับอารมณ์เมื่อมีความทุกข์
3. เพื่อเสริมสร้างแนวทางการรับมือเมื่อเผชิญกับความโชคร้ายที่เข้ามาในชีวิต

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การเสริมสร้างความหยุ่นตัวด้านการควบคุมอารมณ์ ในครั้งนี้ เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ ในครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเผชิญความจริงจริง (Reality Group Techniques) ของวิลเลียม กลาสเซอร์ (Thompson. 2003: 211) อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550: 199-210) ให้ความสำคัญในอดีตน้อยมาก เพราะทุกปัญหาเกิดขึ้นในปัจจุบันบุคคลมีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองเลือกจะกระทำ ปัญหาสำคัญเกิดจากไม่พอใจในสัมพันธภาพเข้ากับคนอื่นไม่ได้ ในปัจจุบันอย่างที่ ต้องการ ทฤษฎีทางเลือก (Choice theory) เป็นพื้นฐานของทฤษฎีนี้ เชื่อว่าทุกอย่างที่เราทำนั้นเป็นสิ่งที่ได้เลือกแล้วและในการเลือกนั้นเราสามารถเรียนรู้ที่จะเลือกทางเลือกที่ดีกว่าในปัจจุบัน เราเท่านั้นที่ควบคุมตัวเราได้ ใช้ระบบ WDEP (Wubbolding. 2000)

W=Wants คือ ความต้องการ

D= Direction and Doing คือ พฤติกรรมหรือการปฏิบัติ

E=Self Evaluation คือ การประเมินตนเอง

P=Planning คือ การวางแผน

และใช้เทคนิคการสร้างพันธสัญญา (Commitment) เพื่อมุ่งเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มเป็นคนที่มีความคิดเชิงบวกเพื่อรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในชีวิตการจัดการกับอารมณ์เมื่อมีความทุกข์และประทับครองตนเองได้เมื่อเผชิญกับความโชคร้ายที่เข้ามาในชีวิต

เพื่อให้สมาชิกเห็นภาพชัดเจนในการนำไปสู่การปฏิบัติตามพันธสัญญา ผู้วิจัยใช้ใบงาน ขั้นตอนการแก้ปัญหา (เพ็ญภา กุลนาคดล. 2560: 230-231) พร้อมอธิบาย ให้เขียนข้อมูลที่ได้จากการทำกิจกรรมนำกลับบ้านเพื่อปฏิบัติตามแผนกลยุทธ์การแก้ปัญหา จะมีประโยชน์มากขึ้นเมื่อใช้สำเร็จวิธีการในการจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวันที่ต้องมีการตัดสินใจ มี 6 ขั้นตอนและการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางของคาร์ล รอเจอร์ส (Thompson. 2003: 76) (Corey. 2004: 255)ใช้เทคนิคการสื่อสารเพื่อการสร้างสายสัมพันธ์ (Communicating to Enhance

Relationships) เน้นการให้ความสนใจ ฟังอย่างตั้งใจ ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมไม่ใช่บุคลิกภาพ (Thompson. 2003: 76) (Corey. 2004: 273) และสอดแทรกคำคมเพื่อให้กำลังใจและไม่ย่อท้อต่อทางเลือกที่เปลี่ยนแปลงที่จะเริ่มต้นใหม่ในทุกวัน

วัสดุอุปกรณ์

ใบงานที่ 4 แบบฟอร์มแบบบันทึกระบบ WDEP

ใบงานที่ 5 แบบฟอร์มขั้นตอนการแก้ปัญหา

วิธีดำเนินการให้คำปรึกษา

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม ให้ใกล้ชิด ความอบอุ่น ความเป็นกันเองรวมถึงความไว้วางใจและการยอมรับซึ่งกันและกัน
2. ผู้วิจัยทบทวนถึงการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมาและซักถามเกี่ยวกับการนำสิ่งที่เกิดการเรียนรู้ในกลุ่มไปประยุกต์ใช้อย่างไรบ้าง รวมถึงทบทวนเป้าหมายของสมาชิกแต่ละคนในการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยใช้ระบบ WDEP (Wubbolding. 2000) เริ่มจากกล่าวอภิปรายเกี่ยวกับพฤติกรรมปัจจุบันของสมาชิกกลุ่ม เน้นด้านการไม่ยอมรับความรับผิดชอบต่อการกระทำ การรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในชีวิต การจัดการกับอารมณ์เมื่อมีความทุกข์ และ แนวทางการรับมือเมื่อเผชิญกับความโชคร้ายที่เข้ามาในชีวิต สมาชิกทุกคนเคยตระหนักใหม่ว่าบุคคลที่มีความสามารถสูงสุดในการควบคุมชีวิตของเราคือใคร คำตอบที่ดีที่สุดคือ “ตัวเราเอง” และเช่นกัน ตัวเราเองเท่านั้นที่จะเลือกสิ่งที่ดีให้กับตัวเราเอง และชวนคิดให้สมาชิกประเมินตนเอง พร้อมแจกใบงานที่ 5 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนกันและเน้นสร้างสัมพันธภาพที่ดีร่วมกัน เปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างเท่าเทียมกัน เน้นบรรยากาศที่สนุกสนาน และอิสระในการพูดคุย และเริ่มกระบวนการ ใช้ระบบ WDEP ให้สมาชิกได้เขียนลงในใบงานที่ 5

2. ผู้วิจัยเริ่มขั้นตอนการสำรวจความต้องการของสมาชิกกลุ่ม (W= Wants) เพื่อให้สมาชิกสามารถประเมินตนเองและพิจารณาพฤติกรรมที่จะทำให้เกิดความต้องการได้การตั้งคำถามที่ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ ความต้องการที่เป็นไปได้ เน้นการใช้คำถามที่สะท้อนความคิด ตรวจสอบการรับรู้ และเน้นการสร้างสัมพันธ์ในกลุ่มสำรวจความต้องการ (Picture Albums) ของสมาชิกกลุ่มได้สำรวจทุกแง่มุม ที่เป็นไปได้ เป็นสิ่งที่ผู้วิจัยเปิดโอกาส พร้อมพูดคุยกันในประเด็นดังกล่าว พร้อมเขียนลงในใบงานที่ 5

3. จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกได้พิจารณาว่าพฤติกรรมหรือการปฏิบัติ (D= Direction and Doing) ในปัจจุบันนั้นจะช่วยให้ได้สิ่งที่ต้องการหรือไม่ การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันเพื่อให้สมาชิกเข้าใจและตระหนักว่า ต้องรับผิดชอบความรู้สึกของตนเอง เนื่องจากความรู้สึกเป็นผลมาจากการกระทำ และความคิดที่ได้เลือกพฤติกรรมนั้นๆ ตามคำถามดังนี้

“ตอนนี้คุณทำอะไรเพื่อรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในชีวิต”

“สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณทำอะไรบ้าง”

“ในสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณต้องการทำอะไรที่แตกต่างจากเดิมเมื่อมีความทุกข์”

“อะไรที่ทำให้คุณไม่ทำอย่างที่คุณต้องการ”

“พรุ่งนี้คุณจะทำอะไร มีแนวทางการรับมือเมื่อเผชิญกับความโชคร้ายที่เข้ามาในชีวิต”

ผู้วิจัยเน้นให้สมาชิกกลุ่มคิดถึงพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเพื่อจะช่วยให้มีสติในการควบคุมพฤติกรรมสามารถตัดสินใจเลือกและเปลี่ยนชีวิตของตน

3. จากนั้นผู้วิจัยช่วยให้สมาชิกกลุ่มการประเมินตนเอง (E= Self Evaluation) โดยเผชิญกับผลที่เกิดจากพฤติกรรมของตน ให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาตัดสินคุณภาพของสิ่งที่เขาทำ ความเปลี่ยนแปลง จะเกิดจากสมาชิกได้ประเมินผลของพฤติกรรมด้วยตนเองซึ่งเป็นสิ่งสำคัญจะช่วยให้สมาชิกพิจารณาได้ว่า สิ่งใดทำให้เกิดความผิดพลาด และจะต้องเปลี่ยนอะไรบ้าง พร้อมเขียนลงในใบงานที่ 5

4. จากนั้นผู้วิจัยช่วยให้สมาชิกวางแผน (P= Planning) ซึ่งอธิบายกับสมาชิกว่ามีความสำคัญ เพราะขั้นตอนนี้สมาชิกจะได้จำแนกข้อขัดข้องซึ่งเป็นผลจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เพื่อวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงเลือกพฤติกรรมใหม่ที่ตนเองเป็นผู้กำหนด ต้องปฏิบัติได้จริง มีจุดหมายชัดเจน ได้ผลในระยะสั้น ความเป็นไปได้ที่จะประสบผลสำเร็จมีสูง ง่าย และทำได้ทันที พร้อมให้สมาชิกเขียนลงในใบงานที่ 5

5. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสร้างพันธสัญญา (Commitment) ให้สมาชิกกลุ่มเขียนข้อตกลงที่แสดงถึงความมุ่งมั่นในการนำแผนไปปฏิบัติอย่างจริงจังให้สมาชิกเขียนพันธสัญญาของตนเองลงในใบงานที่ 5

6. เพื่อให้สมาชิกเห็นภาพชัดเจนในการนำไปสู่การปฏิบัติตามพันธสัญญา ผู้วิจัยใช้ใบงานที่ 5 ขั้นตอนการแก้ปัญหา (เพ็ญนภา กุลนาคดล. 2560: 230-231) พร้อมอธิบาย ให้เขียนข้อมูลที่ได้จากการทำกิจกรรม นำกลับบ้านเพื่อปฏิบัติตามแผนกลยุทธ์การแก้ปัญหามีประโยชน์มากขึ้น เมื่อใช้สำเร็จวิธีการในการจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวันที่ต้องมีการตัดสินใจ มี 6 ขั้นตอนตารางคือ การระบุปัญหา การระบุทางเลือกที่เป็นไปได้ คัดสรรประเภทของแต่ละทางเลือก พยายามเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด กำหนดทางที่เป็นไปได้ แนวทางมุ่งสู่ทางที่เป็นไปได้ และ เตรียมแผนการและการคาดการณ์ความก้าวหน้าในการดำเนินการ

7. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสื่อสารเพื่อการสร้างสายสัมพันธ์ (Communicating to Enhance Relationships) เน้นการให้ความสนใจ ฟังอย่างตั้งใจ ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมไม่ใช่บุคลิกภาพ (Thompson. 2003: 76) (Corey. 2004: 273) และสอดแทรกคำคมเพื่อให้กำลังใจและไม่ย่อท้อต่อทางเลือกที่เปลี่ยนแปลงที่จะเริ่มต้นใหม่ในทุกวัน และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และกล่าวถึงคำคมของ อริสโตเติลที่ว่า “การเริ่มต้นที่ดีเท่ากับสำเร็จไปแล้วครึ่งหนึ่ง”

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปให้เห็นถึงความเชื่อมโยงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ความต้องการ ความคาดหวัง และประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับ สิ่งที่ได้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยในประเด็นต่างๆ
3. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป
4. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในการเข้ากลุ่ม การให้ความร่วมมือ การแสดง ความสนใจ การให้ความร่วมมือความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม
5. ผู้วิจัยสังเกตจากการทำใบงาน การตอบคำถาม และการซักถามประเด็นต่างๆ

ใบงานที่ 4

แบบฟอร์ม แบบบันทึกระบบ WDEP

คำสั่ง ให้เขียนข้อมูลที่ได้จากการทำกิจกรรม โดยนำกลับบ้านเพื่อปฏิบัติตามแผน

W= Wants ความต้องการ 	
D= Direction and Doing พฤติกรรมหรือการปฏิบัติ 	
E= Self Evaluation การประเมินตนเอง 	
P= Planning การวางแผน 	
พันธสัญญา (Commitment)	
“การเดินทางหับพันไมล์ต้องเริ่มที่ก้าวแรก” Lao-Jzu	



ใบงานที่ 5

แบบฟอร์มขั้นตอนการแก้ปัญหา

คำสั่ง ให้เขียนข้อมูลที่ได้จากการทำกิจกรรมนำกลับบ้านเพื่อปฏิบัติตามแผนตามพันธสัญญา

ขั้นตอนที่ 1 	การระบุปัญหา
ขั้นตอนที่ 2 	การระบุทางเลือกที่เป็นไปได้ 1.....3..... 2.....4.....
ขั้นตอนที่ 3 	คัดสรรประเภทของแต่ละทางเลือก ข้อดี ข้อเสีย 1.....1..... 2.....2..... 3.....3..... 4.....4.....
ขั้นตอนที่ 4 	พยายามเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด
ขั้นตอนที่ 5 	กำหนดทางที่เป็นไปได้ แนวทางมุ่งสู่ทางมราเป็นไปได้
ขั้นตอนที่ 6 	เตรียมแผนการและการคาดการณ์ความก้าวหน้าในการดำเนินการ

ที่มา: เพ็ญนภา กุลนภาดล. (2560: 231).

ครั้งที่ 6

เรื่อง การเสริมสร้างความหยุ่นตัวด้านการเห็นอกเห็นใจ (Empathy) (R5)

ระยะเวลา 1.40 ชั่วโมง (24 มิถุนายนพ.ศ. 2560)

สถานที่ ห้องปฏิบัติการธรรมคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ได้ถึงอารมณ์ของผู้อื่นจากสีหน้าและแววตา
2. เพื่อเสริมสร้างการให้กำลังใจตนเองเมื่อเผชิญกับปัญหา
3. เพื่อฝึกการรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การเสริมสร้างความหยุ่นตัวด้านการเห็นอกเห็นใจ ในครั้งนี้ มุ่งเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ได้ถึงอารมณ์ของผู้อื่นจากสีหน้าและแววตาการให้กำลังใจตนเองเมื่อเผชิญกับปัญหามนุษย์สัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้างรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างเพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ของฟรีสซ์ เพิร์ลส และลอรา เพิร์ลส (Gestalt Group Techniques) (Thompson. 2003: 71-96) (Corey. 2004: 312) ใช้เทคนิคเก้าอี้ที่ว่างเปล่า (The Empty Chair Technique) จะช่วยให้สมาชิกเข้าใจและจัดการกับความคับข้องใจ ความโกรธ ความขุ่นเคืองใจและภาระที่ค้างคาใจ นำเอาความรู้สึกเสียใจไปวางกับเก้าอี้ตัวหนึ่ง และทำการสนทนากับความเสียใจนั้นเพื่อทำให้เกิดการตระหนักรู้ต่อความโกรธของตนเองมากขึ้น ฝึกการรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง (Thompson. 2003: 76)

ใช้เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น “กิจกรรมความรู้สึกของฉัน” (My Feelings) (สกล วรเจริญศรี. 2560: 143-144; อ้างอิงจาก Korp; & Bergstrom. 1998) ในการเสริมสร้าง รับรู้ได้ถึงอารมณ์ของผู้อื่นจากสีหน้าและแววตา การให้กำลังใจตนเองเมื่อเผชิญกับปัญหา มนุษย์สัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง ในการดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยจะเริ่มต้นด้วยข้อความทางบวกก่อนได้แก่ข้อที่ 1 ข้อที่ 6 ข้อที่ 7 และข้อที่ 15 แล้วจากนั้นค่อยเริ่มดำเนินการในข้อความที่เป็นทางลบและใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมอัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis)(Rational Emotive Behavior Therapy Group Counseling Theory) (Corey. 2004: 395-396) ใช้เทคนิคการเสริมแรงและการลงโทษ (Reinforcement and Penalties) เป็นวิธีการที่นำมาใช้เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนให้เสริมแรงตนเอง เมื่อประสบความสำเร็จในการทำการบ้านที่ได้รับมอบหมาย ด้วยการอ่านนิยาม การชมภาพยนต์ การดูคอนเสิร์ต หรือการรับประทานอาหารที่โปรดปราน เป็นต้น

วัสดุอุปกรณ์

1. แก้วที่สามารถเคลื่อนย้ายได้สะดวก
2. ใบงานที่ 6 แบบฟอร์ม “กิจกรรมเป้าหมายชีวิตของฉัน” (My goals)

วิธีดำเนินการให้คำปรึกษา

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม ให้ใกล้ชิด ความอบอุ่น ความเป็นกันเองรวมถึงความไว้วางใจและการยอมรับซึ่งกันและกัน
2. ผู้วิจัยทบทวนถึงการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมาและซักถามเกี่ยวกับการนำสิ่งที่เกิดการเรียนรู้ในกลุ่มไปประยุกต์ใช้อย่างไรบ้าง รวมถึงทบทวนเป้าหมายของสมาชิกแต่ละคนในการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยเสริมสร้างการรับรู้ได้ถึงอารมณ์ของผู้อื่นจากสีหน้าและแววตาใช้เทคนิคเก้าอี้ที่ว่างเปล่า (The Empty Chair Technique) จะช่วยให้สมาชิกเข้าใจและจัดการกับความคับข้องใจ ความโกรธ ความขุ่นเคืองใจและภาระที่ค้างคาใจทั้งในทางลบ และในทางบวก เช่น นำเอาความรู้สึกเสียใจ ไปวางกับเก้าอี้ตัวหนึ่ง และทำการสนทนากับความเสียใจนั้นเพื่อทำให้เกิดการตระหนักรู้ต่อความโกรธของตนเองมากขึ้น (Thompson. 2003: 76) ให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงอารมณ์ของผู้อื่นจากสีหน้าและแววตา และฝึกให้สมาชิกกลุ่มเผชิญกับความรู้สึกดังกล่าวในปัจจุบันขณะ เพื่อฝึกความกล้าหาญ ความเต็มใจที่จะอดทนต่อความเจ็บปวด ซึ่งเป็นอีกหนทางหนึ่งของความมองงาม
2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคพื้นฐาน เช่น การให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับกับสมาชิก ตลอดจนการให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมมีประสบการณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในขณะที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เล่าเรื่องราวต่างๆ
3. จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคการจัดการกับสิ่งที่ค้างคาใจ (Working through Unfinished business) จะช่วยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึกด้านลบที่ติดอยู่ในใจ (Thompson. 2003: 77) ให้สมาชิกได้ผลัดกันพูดและแสดงความรู้สึกจนครบทั้ง 8 คน ทีละคนจนครบทั้ง 8 คน มีผู้วิจัยและสมาชิกคนอื่นๆ ในบรรยากาศที่ยอมรับเพื่อเป็นการเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกมีความสุขกับปัจจุบันที่เป็นอยู่ การให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับกับสมาชิก ตลอดจนการให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วม มีประสบการณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในขณะที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เล่า เพื่อเสริมสร้างการให้กำลังใจตนเองเมื่อเผชิญกับปัญหา และฝึกการรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง

4. จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น “กิจกรรมความรู้สึกของฉัน” (My Feelings) (สกล วรเจริญศรี. 2560:143-144; อ้างอิงจาก Korp. Buther; & Bergstrom. 1998) ในการเสริมสร้างความคิดเชิงบวกเพื่อรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในชีวิต การจัดการกับอารมณ์ได้ดีเมื่อมีความทุกข์ และการประคับประคองตนเองได้เมื่อเผชิญกับความโชคร้ายที่เข้ามาในชีวิต ในการดำเนินกิจกรรมผู้วิจัยจะเริ่มต้นด้วยข้อความทางบวกก่อนได้แก่ข้อที่ 1 ข้อที่ 6 ข้อที่ 7 และข้อที่ 15 แล้วจากนั้นค่อยเริ่มดำเนินการในข้อความที่เป็นทางลบ

4. จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกอภิปรายร่วมกัน ถึงสิ่งที่ได้เขียนตอบในใบงาน ในบรรยากาศที่ยอมรับเพื่อเป็นการเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกมีความสุขกับปัจจุบันที่เป็นอยู่ โดยการให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับ กับสมาชิก ตลอดจนการให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วม มีประสบการณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในขณะที่ยังสมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เล่า

5. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปให้เห็นถึงความเชื่อมโยงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ความต้องการ ความคาดหวัง และประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับ สิ่งที่ได้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยในประเด็นต่างๆ

3. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

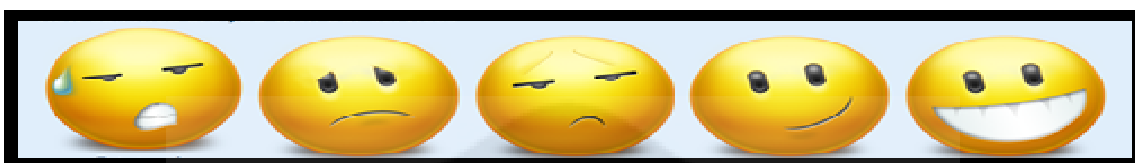
4. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในการเข้ากลุ่ม การให้ความร่วมมือ การแสดง ความสนใจ การให้ความร่วมมือความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม

5. ผู้วิจัยสังเกตจากการทำใบงาน การตอบคำถาม และการซักถามประเด็นต่างๆ

ใบงานที่ 6

แบบฟอร์ม “กิจกรรมเป้าหมายชีวิตของฉัน” (My goals)

คำสั่ง ให้สมาชิกแบ่งปันความรู้สึกและประสบการณ์ตนเอง โดยการเขียนข้อความลงในช่องว่างท้ายประโยคที่กำหนดให้ ขอให้ทุกคนเขียนด้วยความรู้สึกที่ซื่อสัตย์กับตนเอง



1. ฉันรู้สึกมีความสุขเมื่อ.....
2. ฉันรู้สึกเศร้าเมื่อ.....
3. ฉันรู้สึกคับข้องใจเมื่อ.....
4. ฉันรู้สึกกลัวเมื่อ.....
5. ฉันรู้สึกโกรธเมื่อ.....
6. ฉันรู้สึกภูมิใจเมื่อ.....
7. ฉันรู้สึกสบายใจเมื่อ.....
8. ฉันรู้สึกอิจฉาเมื่อ.....
9. ฉันรู้สึกตื่นเต้นเมื่อ.....
10. ฉันรู้สึกกังวลเมื่อ.....
11. ฉันรู้สึกท้อแท้เมื่อ.....
12. ฉันรู้สึกไม่มั่นคงเมื่อ.....
13. ฉันรู้สึกไวใจเมื่อ.....
14. ฉันรู้สึกสับสนเมื่อ.....
15. ฉันรู้สึกเข้มแข็ง.....



ที่มา: Korp. Buther and Bergstrom (สกล วรเจริญศรี. 2560: 144; อ้างอิงจาก Korp. Buther; & Bergstrom. 1998)

ครั้งที่ 7

เรื่องการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองด้านการเคารพตนเอง (Self-respect) (S3)

ระยะเวลา 1.40 ชั่วโมง (25 มิถุนายน พ.ศ. 2560)

สถานที่ห้องปฏิบัติการธรรมคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มไม่คิดที่จะเอาตนเองไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น
2. เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มเห็นคุณค่าของการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน
3. เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มชื่นชมในสิ่งที่ตนเองทำได้ตามเป้าหมายที่วางไว้

แนวคิดสำคัญ

ในครั้งนี้เป็น การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองด้านการเคารพตนเองมุ่งเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มไม่คิดที่จะเอาตนเองไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ให้ความสำคัญกับการดูแลชีวิตของตนเอง ชื่นชมในสิ่งที่ตนเองทำได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ เห็นคุณค่าของการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน ให้ความสำคัญกับความรู้สึกรับรู้ของตนเองเสมอ

เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมอัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis)(Rational Emotive Behavior Therapy Group Counseling Theory) (Corey. 2004: 395-396) ที่มีความเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ สิ่งแวดล้อม จิตสำนึก จิตไร้สำนึก ความสัมพันธ์ของ คิด เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม สัมพันธ์กัน การท้าทายให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ระบบความเชื่อที่มีเหตุผล มาแทนที่ระบบความเชื่อที่ไร้เหตุผล บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยจะสะท้อนให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นถึงวิธีการที่สมาชิกกลุ่มสร้างความทุกข์ให้กับตนเอง การสร้างความชัดเจนในการเชื่อมโยงระหว่างการก่อวินทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมกับค่านิยม ความเชื่อ และเจตคติของตนเอง ช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มให้สามารถปรับเปลี่ยนความคิดของตนเอง สอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับวิธีการในการหลีกเลี่ยงการตกเป็นเหยื่อของความเชื่อที่ไร้เหตุผล และสอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้ความคิดที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงและสร้างสรรค์ เพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตประจำวันที่เกิดขึ้นในอนาคตได้

เลือกใช้เทคนิคการสอนการพูดกับตัวเองเพื่อการแก้ไขปัญหา (Teaching Coping Self-statement) จัดว่าเป็น Cognitive Methods in REBT Group สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนว่าความเชื่อที่ทำลายตนเองสามารถได้รับการแทนที่ด้วยการสร้างคำพูดที่มีเหตุผลเพื่อการแก้ไขปัญหา โดยที่สมาชิกกลุ่มจะควบคุมวิธีการพูด ด้วยการเขียนและการวิเคราะห์คำพูดของตนเอง เทคนิคฝึกการต่อสู้กับความล้าชวยใจเพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มไม่คิดที่จะเอาตนเองไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น เหตุผลของการต่อสู้กับความล้าชวยใจก็คือ ความวิตกกังวลมักจะมีผลมา

จากความละอายใจ ความรู้สึกผิด และการประณามตนเอง ดังนั้น เมื่อบุคคลสามารถจัดการและเผชิญกับความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่อยู่เบื้องหลังความรู้สึกต่าง ๆ ได้อย่างตรงไปตรงมาแล้ว บุคคลดังกล่าวก็จะสามารถจัดการถูกรบกวนทางอารมณ์ได้ดี และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีวิเคราะห์สัมพันธภาพ (Transactional Analysis in Group) เทคนิคการวิเคราะห์สภาวะตัวตน (Ego state Analysis) ตามแนวคิดที่ว่าบุคคลมักตัดสินใจจากเหตุการณ์ในอดีตซึ่งเหมาะสม เหตุการณ์นั้นเพื่อความอยู่รอดซึ่งอาจใช้ไม่ได้เสมอไปแต่สามารถตัดสินใจใหม่ได้โดยการเรียนรู้สภาวะของตน (P-A-C) และทำการสื่อสารให้สอดคล้องกับสภาวะนั้น

วัตถุประสงค์

ไปงานที่ 7 “กิจกรรมร่องรอยชีวิต” (Life Nodes)

วิธีดำเนินการให้คำปรึกษา

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม ให้ใกล้ชิด ความอบอุ่น ความเป็นกันเองรวมถึงความไว้วางใจและการยอมรับซึ่งกันและกัน
2. ผู้วิจัยทบทวนถึงการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมาและซักถามเกี่ยวกับการนำสิ่งที่เกิดการเรียนรู้ในกลุ่มไปประยุกต์ใช้อย่างไรบ้าง รวมถึงทบทวนเป้าหมายของสมาชิกแต่ละคนในการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยใช้เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น ไปงานที่ 7 “กิจกรรมร่องรอยชีวิต (Life Nodes) (สกล วรเจริญศรี. 2560: 152; อ้างอิงจาก Korn. 2016) ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ผ่านมาในชีวิตที่แตกต่างกัน ผ่านร้อนผ่านหนาวมาอย่างมากมาย ดังนั้นทุกคนจึงมีเรื่องราวมากมายที่ได้ประสบพบเจอ โดยอ่านคำสั่ง ให้เขียน 5 เหตุการณ์ในชีวิต เหตุการณ์ที่เขียนต้องเป็นเหตุการณ์ในอดีตที่มีความสำคัญกับชีวิตหรือเป็นเหตุการณ์ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของตนเองในปัจจุบัน เขียนเหตุการณ์ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่จำเป็นต้องครบ 5 เหตุการณ์ใช้เวลาในการเขียน 5 นาที
2. เมื่อสมาชิกกลุ่มเขียนเสร็จ ผู้วิจัยใช้เทคนิคฝึกการต่อสู้กับความละอายใจ (Shame-attacking Exercises) (Emotive Methods in REBT Group) เหตุผลของการต่อสู้กับความละอายใจก็คือ ความวิตกกังวลมักจะมีผลมาจากความละอายใจ ความรู้สึกผิด และการประณามตนเอง ดังนั้น เมื่อบุคคลสามารถจัดการและเผชิญกับความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่อยู่เบื้องหลังความรู้สึกต่าง ๆ ได้อย่างตรงไปตรงมาแล้ว บุคคลดังกล่าวก็จะสามารถจัดการถูกรบกวนทางอารมณ์ได้ดี ผู้วิจัยท้าทายให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ระบบความเชื่อที่มีเหตุผล มาแทนที่ระบบความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล “Musturbation”

คือ 1) ฉันจำเป็นต้อง ทำดีที่สุด และต้องได้รับการยอมรับจากคนที่สำคัญของฉัน 2) คุณต้องปฏิบัติ ต่อฉันอย่างเหมาะสม เมตตา รัก ยุติธรรมกับฉันตลอดเวลาทุกสถานการณ์ และ 3)ชีวิตฉันต้อง สบายที่สุด ฉันต้องการอะไรจะต้องได้ไม่ต้องลำบาก

3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสอนการพูดกับตัวเองเพื่อการแก้ไขปัญหา (Teaching Coping Self-statement) จัดว่าเป็น Cognitive Methods in REBT Group สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนว่า ความเชื่อที่ทำลายตนเองสามารถได้รับการแทนที่ด้วยการสร้างคำพูดที่มีเหตุผลเพื่อการแก้ไขปัญหา โดยที่สมาชิกกลุ่มจะควบคุมวิธีการพูด ด้วยการเขียนและการวิเคราะห์คำพูดของตนเอง เพื่อ เสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่ม เห็นคุณค่าของการดำเนินชีวิตในแต่ละวันและเพื่อเสริมสร้างให้สมาชิก กลุ่มชื่นชมในสิ่งที่ตนเองทำได้ตามเป้าหมายที่วางไว้เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผู้วิจัย ใช้เทคนิคพื้นฐาน เช่น การให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การถาม การสะท้อน ความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับกับสมาชิก ตลอดจนการให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมมีประสบการณ์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในขณะที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เล่าเรื่องราว

4. เมื่อสมาชิกผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีวิเคราะห์สัมพันธภาพ เทคนิคการวิเคราะห์สภาวะตัวตน ตามแนวคิดที่ว่าบุคคลมักตัดสินใจจากเหตุการณ์ในอดีตซึ่ง เหมาะสมเหตุการณ์นั้นเพื่อความอยู่รอดซึ่งอาจใช้ไม่ได้เสมอไป แต่สามารถตัดสินใจใหม่ได้โดยการ เรียนรู้สภาวะของตน (P-A-C) และทำการสื่อสารให้สอดคล้องกับสภาวะนั้น

5. ผู้วิจัยชี้และยืนยันให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตระหนักถึงความไม่สอดคล้องของตนเอง และตระหนักถึงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

6. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งดีที่สมาชิกกลุ่มได้แบ่งปันกันในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความ เข้าใจชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปให้เห็นถึงความเชื่อมโยงผลและชี้ให้เห็นความสำคัญที่เกิดจากการไม่ เปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ให้ความสำคัญกับการดูแลชีวิตของตนเอง ชื่นชมในสิ่งที่ตนเองทำได้ตาม เป้าหมายที่วางไว้ เห็นคุณค่าของการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน ให้ความสำคัญกับความรู้สึกของตนเอง เสมอ

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ความต้องการ ความ คาดหวัง และประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับ สิ่งที่ได้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยในประเด็นต่างๆ
4. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป
5. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในการเข้ากลุ่ม การให้ความร่วมมือ การแสดง ความสนใจ การให้ความร่วมมือความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม
6. ผู้วิจัยสังเกตจากการทำใบงาน การตอบคำถาม และการซักถามประเด็นต่างๆ

ใบงานที่ 7

แบบฟอร์ม“กิจกรรมร່องรอยชีวิต (Life Nodes)”

คำสั่ง ให้เขียน 5 เหตุการณ์ในชีวิตโดยเหตุการณ์ที่เขียนต้องเป็นเหตุการณ์ในอดีตที่มีความสำคัญกับชีวิตหรือเป็นเหตุการณ์ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของตนเองในปัจจุบัน เขียนเหตุการณ์ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่จำเป็นต้องครบ 5 เหตุการณ์

 เหตุการณ์ที่ 1.....
เหตุการณ์ที่ 2.....
เหตุการณ์ที่ 3.....
เหตุการณ์ที่ 4.....
เหตุการณ์ที่ 5.....



ที่มา: Korp. Buther and Bergstrom (สกล วรเจริญศรี. 2560: 153; อ้างอิงจาก Korp. Buther; & Bergstrom. 1998)

ครั้งที่ 8

เรื่อง การเสริมสร้างความมุ่งมั่นตัวด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) (R6)

ระยะเวลา 1.40 ชั่วโมง (27 มิถุนายนพ.ศ. 2560)

สถานที่ ห้องปฏิบัติการธรรมคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นที่จะทำทุกอย่างเพื่อชีวิตที่ดีขึ้น
2. เพื่อเสริมสร้างความพร้อมที่จะรับมือกับทุกอย่างที่จะเข้ามาในชีวิต
3. เพื่อสำรวจว่าตนเองมีความสามารถในด้านใดบ้าง
4. เพื่อบริหารเวลาในการเรียนให้บรรลุผลสำเร็จ

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การเสริมสร้างความมุ่งมั่นตัวด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในครั้งนี้ มุ่งเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มสามารถศึกษาตระหนักในหน้าที่การเรียนรู้เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จ ความมุ่งมั่นที่จะทำทุกอย่างเพื่อชีวิตที่ดีขึ้น รู้ว่าตนเองมีความสามารถในด้านใดบ้าง พร้อมที่จะรับมือกับทุกอย่างที่จะเข้ามาในชีวิต เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมอัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) (Rational Emotive Behavior Therapy Group Counseling Theory) (Corey. 2004: 395-396) เทคนิคการสอนการพูดกับตัวเองเพื่อการแก้ไขปัญหา (Teaching Coping Self-statement) และ เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบโซลูชัน-โฟกัส (Solution-Focused Brief Therapy: SFBT) ชาเซอร์ และ โดลาน (Corey. 2012: 415-437; cited in Shazer and Dolan. 2007) ใช้เทคนิคคำถามลำดับขั้น (Scaling Questions) ผู้วิจัยจะใช้คำถามลำดับขั้นเมื่อไม่สามารถสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงในตัวสมาชิกในเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึก และการสื่อสาร ช่วยให้สมาชิกกลุ่มสนใจมากขึ้นในสิ่งที่สมาชิกกำลังทำอยู่ และเทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) ในการทำกลุ่ม ผู้รับบริการมาด้วยปัญหาที่วนเวียนอยู่ในหัว แม้ว่าเขาอาจจะพบทางออกบ้างแล้วก็ตาม แต่ทางออกเหล่านี้ถูกครอบงำด้วยตัวปัญหาที่รุมเร้าจนดูเหมือนหมดหวัง และใช้ (Thompson. 2003: 35-69) เทคนิคคุณคือใคร? (Who are You?) (Thompson. 2003:63)

วัสดุอุปกรณ์

ใบงานที่ 8 แบบฟอร์ม กิจกรรมคุณคือใคร? (Who are You?)

วิธีดำเนินการให้คำปรึกษา

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม เป็นขั้นปฐมนิเทศ และการสำรวจเพื่อสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มให้ใกล้ชิด ความอบอุ่น ความเป็นกันเองรวมถึงความไว้วางใจและการยอมรับซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นขั้นการกำหนดโครงสร้างกลุ่ม การสร้างความคุ้นเคย การสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มการจัดการต่อต้าน การจัดการความวิตกกังวล การลดกลไกการป้องกันตนเอง การลดความขัดแย้งและความไม่สอดคล้องในการให้การให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยทบทวนถึงการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมาและซักถามเกี่ยวกับการนำสิ่งที่เกิดการเรียนรู้ในกลุ่มไปประยุกต์ใช้อย่างไรบ้าง รวมถึงทบทวนเป้าหมายของสมาชิกแต่ละคนในการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยเปิดประเด็นอภิปรายถึงความสำเร็จของคนเราเกิดจากอะไรบ้าง สมาชิกแลกเปลี่ยนกันแสดงความคิดเห็น ซึ่งสิ่งหนึ่งที่ทุกคนจำเป็นต้องรู้คือความสามารถ ความสนใจของเรา ผู้วิจัยเชื่อมโยงประเด็นให้สมาชิกกลุ่มเปิดมุมมองเพื่อเสริมสร้างการตระหนักในหน้าที่การเรียนรู้เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จ ด้วยความมุ่งมั่นที่จะทำทุกอย่างเพื่อชีวิตที่ดีขึ้น รู้ว่าตนเองมีความสามารถในด้านใดบ้าง พร้อมทั้งจะรับมือกับทุกอย่างที่จะเข้ามาในชีวิตใช้เทคนิคการสอนการพูดกับตัวเองเพื่อการแก้ไขปัญหา (Teaching Coping Self-statement) สิ่งที่ดีค้างอยู่ออกมา แต่ละคนได้ผลัดกันพูดเปิดเผยตนเอง ในสมาชิกกลุ่มให้การสนับสนุนทางด้านสีหน้าแววตา ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมากขึ้น มีการสื่อสารกันภายในกลุ่มอย่างเปิดเผย และเปิดเผยเกี่ยวกับสิ่งที่ประสบอย่างถูกต้อง สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

2. จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคพื้นฐาน เช่น การให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับกับสมาชิก ตลอดจนการให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมมีประสบการณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในขณะที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เล่าเรื่องราวต่างๆ ให้สมาชิกได้ผลัดกันพูดและแสดงความรู้สึกจนครบทั้ง 8 คน ที่ละคนจนครบทั้ง 8 คน ผู้วิจัยการเสริมแรงเพื่อการเปลี่ยนแปลงแก่สมาชิกและสร้างความมั่นใจว่า สมาชิกมีข้อมูลเกี่ยวกับศักยภาพของตนเองที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบโซลูชัน-โฟกัส คือ เทคนิคคำถามลำดับขั้น (Scaling Questions) ผู้วิจัยจะใช้คำถามลำดับขั้นเมื่อไม่สามารถสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงในตัวสมาชิกในเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึก และการสื่อสาร ช่วยให้สมาชิกกลุ่มสนใจมากขึ้นในสิ่งที่สมาชิกกำลังทำอยู่ และทำอย่างไรที่จะก้าวไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่สมาชิกตั้งใจไว้ ผู้วิจัยสามารถประยุกต์ใช้เทคนิคนี้ได้อย่างสร้างสรรค์ เพื่อที่จะดึงประสบการณ์ในมุมมองกว้างของสมาชิก รวมทั้ง “การยอมรับนับถือตนเอง การเปลี่ยนแปลงก่อนเข้ากลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองสิ่งที่ได้ลงทุนไปเพื่อการเปลี่ยนแปลง งานหนักที่ได้ทำไปเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ปรารถนา การให้ความสำคัญเป็นอันดับต้นๆ กับปัญหาที่ต้องการแก้ไข ความหวัง และการประเมินผลความก้าวหน้า” ความสำคัญของ

ผู้วิจัยที่จะประเมินตนเองว่านำกลุ่มให้ก้าวหน้าได้ขนาดไหน เพื่อให้สมาชิกเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก และการสื่อสาร ช่วยให้สมาชิกกลุ่มสนใจมากขึ้นในสิ่งที่สมาชิกกำลังทำอยู่ โดยถามว่า “รู้ไหม รู้ได้ อย่างไรบ้างว่าตัวเองมีความสามารถในการเรียนและด้านต่าง ๆ มากแค่ไหน จาก 0-10” ให้คะแนนตนเองตามลำดับในแต่ละด้านอย่างไรเปิดโอกาสให้ทุกคนได้เล่า

4. จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกอภิปรายร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เล่า และใช้เทคนิคคำถามปฏิกิริยา โดยตั้งคำถามว่า “ถ้ามีปฏิกิริยาเกิดขึ้น ปัญหาที่มีอยู่มันอันตรายหายไปในช่วงข้ามคืน คุณรู้ได้อย่างไรว่าปัญหาหมดไปแล้ว? และอะไรที่จะแตกต่างไปจากเดิม?” และ“ถ้าหลับตาแล้วคิดว่าอยากไปที่ไหนก็ได้บนโลกใบนี้อยากไปที่ไหนบ้าง” ด้วยปัญหาที่วนเวียนอยู่ในหัว แม้ว่าเขาอาจจะพบทางออกบ้างแล้วก็ตาม แต่ทางออกเหล่านี้ถูกรอรับด้วยตัวปัญหาที่รุมเร้าจนดูเหมือนหมดหวัง จะใช้การสนทนาที่มองโลกในแง่ดีพูดคุยกับสมาชิกให้บรรลุเป้าหมายเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ วิธีการบรรลุเป้าหมายได้ถูกพัฒนาด้วยสิ่งที่ จะถูกกระตุ้นให้ตอบคำถามที่ว่า “อะไรที่จะแตกต่างไปจากเดิม” แทนที่จะมัวนั่งมองดูปัญหา แท้จริงแล้วคำถามปฏิกิริยาถูกออกแบบมาเพื่อให้สมาชิกสามารถวาดภาพในความคิดว่าชีวิตจะเป็นอย่างไรเมื่อปัญหาหมดไป

5. จากนั้นผู้วิจัยพูดว่า “ลองคิดดูว่า เมื่อคุณออกจากกลุ่มไปแล้ว คุณจะทำอะไรที่มันแตกต่างไปจากเดิม ที่ทำให้คุณรู้สึกมั่นใจและปลอดภัยมากขึ้น?” กระบวนการพิจารณาถึงสมมติฐานของทางออกสะท้อนความเชื่อที่ว่า การเปลี่ยนแปลงสามารถเกิดขึ้นได้ใน 3 ทาง

คือ 1) เปลี่ยนการกระทำที่เราทำอยู่

2) เปลี่ยนมุมมองของเราที่มีต่อปัญหา

3) การสนทนากระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะดึงเอาทรัพยากรและพลังที่มีอยู่ในตัวเรา เพื่อใช้ในการหาทางออกให้กับปัญหา

6. จากนั้นผู้วิจัยใช้ (Thompson. 2003: 35-69) เทคนิคคุณคือใคร? (Who are You?) (Thompson. 2003: 63) แจกใบงานที่ 8 ให้สมาชิกแบ่งปันความรู้สึกและประสบการณ์ตนเอง โดยการเขียนข้อความลงในช่วงว่างท้ายประโยคที่กำหนดให้ ขอให้ทุกคนเขียนด้วยความรู้สึกที่ซื่อสัตย์กับตนเองผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม รับฟังและให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับกับสมาชิก ตลอดจนการให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วม มีประสบการณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในขณะที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เล่า

7. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปให้เห็นถึงความเชื่อมโยงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ความต้องการ ความคาดหวัง ประโยชน์ สิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยในประเด็นต่าง ๆ

3. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

4. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในการเข้ากลุ่ม การให้ความร่วมมือ การแสดง ความสนใจ การให้ความร่วมมือความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม

5. ผู้วิจัยสังเกตจากการทำใบงาน การตอบคำถาม และการซักถามประเด็นต่าง

ใบงานที่ 8

แบบฟอร์ม กิจกรรมคุณคือใคร? (Who are You?)

คำสั่ง ให้สมาชิกแบ่งปันความรู้สึกและประสบการณ์ตนเอง การเขียนข้อความลงในช่องว่างท้าย
ประโยคที่กำหนดให้ ขอให้ทุกคนเขียนด้วยความรู้สึกที่ซื่อสัตย์กับตนเอง



1. ฉันอายุ
2. ฉันเป็นเพศ
3. ฉันอยากทำอาชีพ
4. ฉันมีความสามารถพิเศษคือ
5. ฉันมีจุดเด่นคือ
6. ฉันให้คุณค่ากับ
7. สิ่งที่น่าสนใจ
8. วิชาที่ฉันเรียนเก่งมากคือ
9. วิชาที่ฉันเรียนอ่อนคือ
10. อุปสรรคในการสำคัญในชีวิตคือ



ที่มา: Thompson. (2003: 6).

เรื่อง การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองด้านการรู้สึกว่าตนเองมีประสิทธิภาพ
(Self-competence) (S4)

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง (29 มิถุนายนพ.ศ. 2560)

สถานที่ ห้องปฏิบัติการธรรมคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างการยอมรับในจุดดีและจุดด้อยของตนเอง
2. เพื่อเสริมสร้างให้ตระหนักถึงการปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับการมอบหมาย
3. เพื่อบอกประโยชน์ของการทำงานได้ทันตามเวลาที่กำหนด

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองด้านการรู้สึกว่าตนเองมีประสิทธิภาพ ในครั้งนี้มุ่งเสริมสร้างให้สมาชิกในการกลุ่มยอมรับในจุดดีและจุดด้อยของตนเอง ได้รับการยอมรับเรื่องการเรียนปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับการมอบหมาย ทำงานได้ทันตามเวลาที่กำหนดเสมอ เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ในครั้งนี้ ใช้เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น เทคนิคการขว้างลูกบอล (Throwing Balls technique) ใช้เปิดประเด็นในการพูดคุยให้สนุกสนานและผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบโซลูชัน-โฟกัส (Solution-Focused Brief Therapy: SFBT) (Corey. 2012: 415-437; cited in Shazer; & Dolan. 2007) ใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) มุ่งเฉพาะประเด็นปัญหา กระบวนการกลุ่มก็จะอยู่บนหนทางของการหาคำตอบให้กับปัญหา (Solution) การสร้างบริบทกลุ่มที่ซึ่งสมาชิกสามารถเรียนรู้มากขึ้นเกี่ยวกับความสามารถและทรัพยากรของตนเอง เป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้สมาชิกเรียนรู้แก้โจทย์ปัญหาของเขาเองได้และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling in Group) คือเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) มีแนวแนวคิดว่าพฤติกรรมมนุษย์หากได้รับการฝึกฝนบ่อยครั้งร่วมกับการเสริมแรงจะช่วยให้ผู้รับบริการมีความชำนาญและมั่นใจ กล้าที่จะนำไปใช้ในชีวิตจริงมากขึ้นเป็นไปตามหลักการเรียนรู้แบบลงมือกระทำ

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ของฟรีสซ์ เฟอร์ลส และลอรา เฟอร์ลส (Gestalt Group Techniques) (Thompson. 2003: 71-96) (Corey. 2004: 312) ใช้เทคนิคเทคนิคการสนทนา (Dialoguing) จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้สนทนาที่แตกต่าง หลากหลาย เพื่อตระหนักรู้ถึงความขัดแย้งภายในตัวบุคคลให้สมาชิกทดลองพูดบทสนทนาในรูปแบบที่ตรงกันข้ามกันเช่น พูดดีกับพูดแข็ง กระต้าง พูดถึงความรู้สึกที่ตนเองมีประสิทธิภาพกับพูดถึงความไร้ประสิทธิภาพของตนเอง เป็นต้น (Thompson. 2003: 71)

วัสดุอุปกรณ์

ดินสอ ยางลบ

วิธีดำเนินการให้คำปรึกษา

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม ให้ใกล้ชิด ความอบอุ่น ความเป็นกันเองรวมถึงความไว้วางใจและการยอมรับซึ่งกันและกัน
2. ผู้วิจัยทบทวนถึงการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมาและซักถามเกี่ยวกับการนำสิ่งที่เกิดการเรียนรู้ในกลุ่มไปประยุกต์ใช้อย่างไรบ้าง รวมถึงทบทวนเป้าหมายของสมาชิกแต่ละคนในการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยอธิบายพูดถึงทุกคนมีทั้งข้อดี ข้อเสีย ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ สำคัญคือเจ้าตัวรู้ตัวหรือไม่ รู้แล้วยอมรับมาปรับตนเองอย่างไรบ้าง เพื่อเชื่อมโยงให้สมาชิกในการกลุ่มยอมรับในจุดดี และจุดด้อยของตนเอง ได้รับการยอมรับเรื่องการเรียนปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับการมอบหมาย ทำงานได้ทันตามเวลาที่กำหนดเสมอใช้เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น เทคนิคการขว้างลูกบอล (Throwing Balls technique) ใช้เปิดประเด็นในการพูดคุย ให้สนุกสนานและเสริมสร้างบรรยากาศให้สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเองแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันโดยบอลที่โยนอยู่ที่มีใคร สมาชิกคนนั้นจะต้องเล่าข้อดี ข้อเสีย ให้สมาชิกกลุ่มฟังเริ่มจากผู้วิจัยเป็นคนแรกที่แบ่งปันโดยบอกถึงข้อดี และข้อเสีย จากนั้นขว้างลูกบอลวนไปจนครบทุกคน
2. จากนั้นผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบโซลูชัน-โฟกัส (Solution-Focused Brief Therapy: SFBT) (Corey. 2012: 415-437; cited in Shazer; & Dolan. 2007) ใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) มุ่งเฉพาะประเด็นปัญหาของสมาชิกกลุ่ม ในครั้งนี้มุ่งที่ประเด็น “การเรียนปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับการมอบหมาย ทำงานได้ทันตามเวลาที่กำหนด” กระบวนการกลุ่มก็จะอยู่บนหนทางของการหาคำตอบให้กับปัญหา (Solution) การสร้างบริบทกลุ่มที่ซึ่งสมาชิกสามารถเรียนรู้มากขึ้นเกี่ยวกับความสามารถและทรัพยากรของตนเอง เป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้สมาชิกเรียนรู้แก้ไขปัญหามาของเขาเอง
3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคพื้นฐาน เช่น การให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับกับสมาชิก ตลอดจนการให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วม มีประสบการณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในขณะที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เล่าเรื่องราวต่างๆ
4. จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling in Group) คือเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) มีแนวแนวคิดว่าพฤติกรรมมนุษย์ หากได้รับการฝึกฝนบ่อยครั้งร่วมกับการเสริมแรงจะช่วยให้ผู้รับบริการมีความชำนาญและมั่นใจ กล้าที่จะนำไปใช้ในชีวิตจริงมากขึ้นเป็นไปตามหลักการเรียนรู้แบบลงมือกระทำ

5. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้ผลัดกันพูดและแสดงความรู้สึกจนครบทั้ง 8 คน ทีละคนจนครบทั้ง 8 คนมีผู้วิจัยและสมาชิกคนอื่น ๆ ในบรรยากาศที่ยอมรับเพื่อเป็นการเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกมีความสุขกับปัจจุบันที่เป็นอยู่

6. จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ของฟรีทซ์ เพิร์ลส และลอรา เพิร์ลส (Gestalt Group Techniques) (Thompson. 2003: 71-96) (Corey. 2004: 312) ใช้เทคนิคเทคนิคการสนทนา (Dialoguing) จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้สนทนาที่แตกต่าง หลากหลาย เพื่อตระหนักรู้ถึงความขัดแย้งภายในตัวบุคคลให้สมาชิกทดลองพูดบทสนทนาในรูปแบบที่ตรงกันข้ามกันเช่น พูดดีกับพูดแข็งกระด้าง พูดถึงความรู้สึกว่าตนเองมีประสิทธิภาพกับพูดถึงประสิทธิภาพของตนเอง เป็นต้น (Thompson. 2003: 71)

7. ผู้วิจัยให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับกับสมาชิก ตลอดจนการให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วม มีประสบการณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในขณะที่ยังสมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เล่าเพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกในการกลุ่มยอมรับในจุดดีและจุดด้อยของตนเอง ได้รับการยอมรับเรื่องการเรียนปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับการมอบหมายทำงานได้ทันตามเวลาที่กำหนดเสมอ

8. จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกอภิปรายร่วมกัน ถึงสิ่งที่ได้ ในบรรยากาศที่ยอมรับเพื่อเป็นการเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกมีความสุขกับปัจจุบันที่เป็นอยู่โดยการให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับกับสมาชิก ตลอดจนการให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วม มีประสบการณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในขณะที่ยังสมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เล่า

9. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปให้เห็นถึงความเชื่อมโยงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ความต้องการ ความคาดหวัง และประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับ สิ่งที่ได้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยในประเด็นต่างๆ

3. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

4. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในการเข้ากลุ่ม การให้ความร่วมมือ การแสดง ความสนใจ การให้ความร่วมมือความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม

5. ผู้วิจัยสังเกตจากการทำใบงาน การตอบคำถาม และการซักถามประเด็นต่างๆ

ครั้งที่ 10

เรื่อง การเสริมสร้างความหยุนตัวด้านการมองโลกในแง่ดี (Optimism) (R3)

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง (1 กรกฎาคม พ.ศ. 2560)

สถานที่ ห้องปฏิบัติการธรรมคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างความเชื่อว่าทุกอย่างเป็นไปได้ถ้าฉันมีความมุ่งมั่นและตั้งใจ
2. เพื่อเสริมสร้างให้ตระหนักถึงความเชื่อว่าความพยายามคือที่มาของความสำเร็จ
3. เพื่อสร้างความตระหนักว่าปัญหาทุกปัญหามีทางออกสามารถผ่านสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิตได้เสมอ

ยากลำบากในชีวิตได้เสมอ

4. เพื่อสร้างความเข้าใจว่าคนเราทำผิดกันได้และสามารถแก้ไขให้ดีขึ้นได้ถ้ามีความตั้งใจ

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การเสริมสร้างความหยุนตัวด้านการมองโลกในแง่ดี ในครั้งนี้ มุ่งเสริมสร้างให้สมาชิกในกลุ่มเชื่อว่าทุกอย่างเป็นไปได้ถ้าฉันมีความมุ่งมั่นและตั้งใจ ความพยายามคือที่มาของความสำเร็จ ปัญหาทุกปัญหามีทางออกให้ผ่านสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิตได้เสมอ เชื่อว่าคนเราทำผิดกันได้ และสามารถแก้ไขให้ดีขึ้นได้ถ้ามีความตั้งใจ เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ในครั้งนี้ เริ่มด้วยการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีวิเคราะห์สัมพันธภาพ(Transactional Analysis in Group) โดยอีริก เบิร์น (Eric Berne) เทคนิคการให้แสดงปฏิกิริยาชีวิต มีแนวคิด การให้แสดงปฏิกิริยาต่างๆ เป็นสัญลักษณ์ของความรู้สึกต่างๆ เป็นการสรุปภาพของชีวิตปัจจุบัน ช่วยให้สมาชิกเห็นภาพของตนเองภายหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ว่าปัจจุบันความรู้สึกของตนเองเป็นอย่างไร ได้แก่ แสดงปฏิกิริยาของหมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง ภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง แสดงปฏิกิริยาน้ำตาล หรือสีเทา หมายถึง ความรู้สึกหดหู่เห็นว่าตัวเองบกพร่อง แสดงปฏิกิริยาขาว หมายถึง ความรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้บริสุทธิ์ เป็นผู้ที่ถูกต้องเสมอ ใครว่ากล่าวติเตียนไม่ได้แสดงปฏิกิริยาแดง หมายถึง ความรู้สึกโกรธ ขุ่นเคืองไม่พอใจ แสดงปฏิกิริยาน้ำเงิน หมายถึง ความรู้สึกเหงา เศร้าสร้อย และใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling in Group) คือเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) มีแนวแนวคิดว่าพฤติกรรมมนุษย์หากได้รับการฝึกฝนบ่อยครั้งร่วมกับการเสริมแรงจะช่วยให้ผู้รับบริการมีความชำนาญและมั่นใจ กล้าที่จะนำไปใช้ในชีวิตจริงมากขึ้นเป็นไปตามหลักการเรียนรู้แบบลงมือกระทำเน้นปฏิสัมพันธ์ มาจากความเชื่อว่าบุคคลตัดสินใจจากเหตุการณ์ในอดีตที่เหมาะสมเหตุการณ์นั้น เน้นให้สมาชิกเข้าใจสภาวะของตน 5 สภาวะ คือ พ่อแม่ที่ดูแลเอาใจใส่ พ่อแม่ที่ควบคุม ผู้ใหญ่ เด็กตามธรรมชาติด้านดี หรือด้านไม่ดี และเด็กปรับตัวด้านดี หรือด้านไม่ดี ซึ่งทุกคนมีทุกสภาวะ ผู้วิจัยจะสอนให้สมาชิกเรียนรู้ว่าในขณะนั้นสมาชิกกลุ่มอยู่ในสภาวะใดในนั้น

ปฏิสัมพันธ์ มาจากความเชื่อว่าบุคคลตัดสินใจจากเหตุการณ์ในอดีตที่เหมาะสมเหตุการณ์นั้น แต่ความจริงอาจนำมาใช้ตัดสินใจเหตุการณ์ปัจจุบันได้เสมอไป เน้นให้สมาชิกตระหนักว่าเขาคิดและตัดสินใจใหม่ได้ “redecision” และริเริ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทิศทางการดำเนินชีวิตใหม่ได้ คงไว้เฉพาะสิ่งที่จะช่วยให้ชีวิตมีความสุขประสบความสำเร็จ ผู้วิจัยให้คำความสำคัญกับคำพูดของสมาชิกที่จะสะท้อนสภาวะ พ่อแม่ ผู้ใหญ่ และเด็ก ให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจเรื่อง ควร (Shoulds) และ ไม่ควร (Shouldn'ts) ทำ (Dos) และ ไม่ทำ/อย่า (Don'ts) ที่ตนถูกฝึนามาตั้งแต่เด็ก ฝึกให้รู้สึกอิสระจากพฤติกรรมที่เป็นผลมาจากคำสั่งหรือข้อห้ามที่ฝังใจซึ่งจะทำให้คิดได้ว่าจะดำเนินชีวิตแบบเดิมอีกหรือไม่

และปิดท้ายด้วยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีวิเคราะห์สัมพันธภาพ (Transactional Analysis in Group) เทคนิคการวิเคราะห์เกมสื่อสาร (Game Analysis) มีแนวทางการติดต่อประสานงานเป็นพื้นฐานในการสื่อสาร ซึ่งการสื่อสารนี้เป็นไปเพื่อการแลกเปลี่ยนการเห็นอกเห็นใจ (Stroke) แต่เกมที่ใช้ในการสื่อสารมักจบลงด้วยความรู้สึกที่ไม่ดีทั้งสองฝ่าย ซึ่งบุคคลมักใช้ไว้เพื่อป้องกันความใกล้ชิด การที่สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงเกมที่ใช้ในการติดต่อทั้งการเป็นผู้ใช้เกมหรือเป็นผู้ได้รับเกม จะช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงผลของเกมและไม่ใช้เกมชีวิตในการติดต่ออีกต่อไป

วัตถุประสงค์

แสดงปี 4 สี

วิธีดำเนินการให้คำปรึกษา

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม ให้ใกล้ชิด ความอบอุ่น ความเป็นกันเองรวมถึงความไว้วางใจและการยอมรับซึ่งกันและกัน
2. ผู้วิจัยทบทวนถึงการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมาและซักถามเกี่ยวกับการนำสิ่งที่เกิดการเรียนรู้ในกลุ่มไปประยุกต์ใช้อย่างไรบ้าง รวมถึงทบทวนเป้าหมายของสมาชิกแต่ละคนในการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยอภิปรายในเชิงคำถามพูดถึงเชื่อว่าทุกอย่างเป็นไปได้ถ้าฉันมีความมุ่งมั่นและตั้งใจ ความพยายามคือที่มาของความสำเร็จ ปัญหาทุกปัญหามีทางออกให้ผ่านสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิตได้เสมอ เชื่อว่าคนเราทำผิดกันได้และสามารถแก้ไขให้ดีขึ้นได้ถ้ามีความตั้งใจ เปิดประเด็นในการพูดคุยให้สนุกสนานและเสริมสร้างบรรยากาศให้สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเองแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ใช้เทคนิคการให้แสดงปฏิกิริยา โดยกำหนดเงื่อนไขว่า การให้แสดงปฏิกิริยาต่างๆ เป็น

สัญลักษณ์ของความรู้สึกต่างๆ เป็นการสรุปภาพของชีวิตปัจจุบัน ช่วยให้สมาชิกเห็นภาพของตนเอง ภายหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ว่าปัจจุบันความรู้สึกของตนเองเป็นอย่างไร มี 4 สี วาง แสตมป์ไว้กลางกลุ่มให้สมาชิกได้เลือก

2. ให้สมาชิกกลุ่มเลือกแสตมป์ เมื่อทุกคนเลือกแล้ว ผู้วิจัยจึงกล่าวถึงความหมายของ แสตมป์แต่ละสี ประกอบด้วย

แสตมป์สีทอง หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง ภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

แสตมป์สีน้ำตาล หรือสีเทา หมายถึง ความรู้สึกหดหู่เห็นว่าตัวเองบกพร่อง

แสตมป์สีขาว หมายถึง ความรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้บริสุทธิ์ เป็นผู้ที่ถูกต้องเสมอ ใครว่ากล่าว ตีเตียนไม่ได้

แสตมป์สีแดง หมายถึง ความรู้สึกโกรธ ขุ่นเคืองไม่พอใจ แสตมป์สีน้ำเงิน หมายถึง ความรู้สึกเหงา เศร้าสร้อย

3. พร้อมนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling in Group) คือเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เน้นให้สมาชิกเข้าใจสภาวะของตน 5 สภาวะ คือ พ่อแม่ที่ดูแลเอาใจใส่ พ่อแม่ที่ควบคุม ผู้ใหญ่ เด็กตามธรรมชาติด้านดี หรือด้านไม่ดี และเด็กปรับตัวด้านดี หรือด้านไม่ดี ซึ่งทุกคนมีทุกสภาวะ ผู้วิจัยจะสอนให้สมาชิกเรียนรู้ว่าใน ขณะนั้นสมาชิกกลุ่มอยู่ในสภาวะใดในเน้นปฏิสัมพันธ์ มาจากความเชื่อว่าบุคคลตัดสินใจจาก เหตุการณ์ในอดีตที่เหมาะสมเหตุการณ์นั้น แต่ความจริงอาจนำมาใช้ตัดสินใจเหตุการณ์ปัจจุบันได้ เสมอไป

4. จากนั้นผู้วิจัยปิดท้ายด้วยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีวิเคราะห์ สัมพันธภาพ(Transactional Analysis in Group) เทคนิคการวิเคราะห์เกมสื่อสาร (Game Analysis) มีแนวคิดการติดต่อประสานงานเป็นพื้นฐานในการสื่อสาร เน้นให้สมาชิกตระหนักว่าเขาคิดและ ตัดสินใจใหม่ได้ “redcision” และริเริ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทิศทางการดำเนินชีวิตใหม่ได้ คงไว้ เฉพาะสิ่งที่จะช่วยให้ชีวิตมีความสุขประสบความสำเร็จ ผู้วิจัยให้คำความสำคัญกับคำพูดของสมาชิก ที่จะสะท้อนสภาวะ พ่อแม่ ผู้ใหญ่ และเด็ก ให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจเรื่อง ควร (Shoulds) และ ไม่ควร (Shouldn'ts) ทำ (Dos) และ ไม่ทำ/อย่า (Don'ts) ที่ตนถูกฝึนมาตั้งแต่เด็ก ฝึกให้รู้สึกอิสระจาก พฤติกรรมที่เป็นผลมาจากคำสั่งหรือข้อห้ามที่ฝังใจซึ่งจะทำให้คิดได้ว่าจะดำเนินชีวิตแบบเดิมอีก หรือไม่

5. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้ผลัดกันพูดและแสดงความรู้สึกจนครบทั้ง 8 คน ที่ละคนจนครบทั้ง 8 คน มีผู้วิจัยและสมาชิกคนอื่นๆ ในบรรยากาศที่ยอมรับเพื่อเป็นการเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกมีความสุขกับปัจจุบันที่เป็นอยู่

6. ผู้วิจัยให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับกับสมาชิก ตลอดจนการให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วม มีประสบการณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในขณะที่ยังสมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เล่าเพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกในการกลุ่มยอมรับในจุดดีและจุดด้อยของตนเอง ได้รับการยอมรับเรื่องการเรียนปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับการมอบหมายทำงานได้ทันตามเวลาที่กำหนดเสมอ

7. จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกอภิปรายร่วมกัน ถึงสิ่งที่ได้ ในบรรยากาศที่ยอมรับเพื่อเป็นการเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกมีความสุขกับปัจจุบันที่เป็นอยู่โดยการให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับกับสมาชิก ตลอดจนการให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วม มีประสบการณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในขณะที่ยังสมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เล่า

8. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปให้เห็นถึงความเชื่อมโยงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ความต้องการ ความคาดหวัง และประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับ สิ่งที่ได้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยในประเด็นต่างๆ

3. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

4. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในการเข้ากลุ่ม การให้ความร่วมมือ การแสดง ความสนใจ การให้ความร่วมมือความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม

5. ผู้วิจัยสังเกตจากการทำใบงาน การตอบคำถาม และการซักถามประเด็นต่าง

ครั้งที่ 11

เรื่อง การเสริมสร้างความหยุดยั้งด้านการควบคุมความหุนหันพลันแล่น (Impulse Control) (R2)

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง (2 กรกฎาคม พ.ศ. 2560)

สถานที่ ห้องปฏิบัติการธรรมคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกจัดการกับการเรียนที่อยู่ตรงหน้าได้แม้ว่าจะอยู่ในสภาวะที่มีความทุกข์
2. เพื่อเสริมสร้างให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง
3. เพื่อบอกประโยชน์ของการคิดรอบคอบก่อนลงมือทำ
4. เพื่อให้ความสำคัญกับการป้องกันปัญหามากกว่าการแก้ไข

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การเสริมสร้างความหยุดยั้งด้านการควบคุมความหุนหันพลันแล่นในครั้งนี้ เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเผชิญความจริง (Reality Group Techniques) ของวิลเลียม กลาสเซอร์ (Thompson. 2003: 211) ให้ความสำคัญในอดีตน้อยมาก เพราะทุกปัญหาเกิดขึ้นในปัจจุบันบุคคลมีความรับผิดชอบต่องานที่ตนเองเลือกจะทำ ปัญหาสำคัญเกิดจากไม่พอใจในสัมพันธภาพเข้ากับคนอื่นไม่ได้ ในปัจจุบันอย่างที่ต้องการ ทฤษฎีทางเลือก (Choice theory) เป็นพื้นฐานของทฤษฎีนี้ เชื่อว่าทุกอย่างที่เราทำนั้นเป็นสิ่งที่ได้เลือกแล้วและในการเลือกนั้นเราสามารถเรียนรู้ที่จะเลือกทางเลือกที่ดีกว่าในปัจจุบัน เราเท่านั้นที่ควบคุมตัวเราได้โดยใช้ระบบ WDEP (Wubbolding. 2000)

W=Wants คือ ความต้องการ

D= Direction and Doing คือ พฤติกรรมหรือการปฏิบัติ

E=Self Evaluation คือ การประเมินตนเอง และ

P=Planning คือ การวางแผน

และใช้เทคนิคการสร้างพันธสัญญา (Commitment) เพื่อมุ่งเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มเป็นคนที่มี รับฟังความคิดเห็นของคนรอบข้าง จัดการกับการเรียนที่อยู่ตรงหน้าได้แม้ว่าจะอยู่ในสภาวะที่มีความทุกข์ รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง คิดรอบคอบก่อนลงมือทำ ให้ความสำคัญกับการป้องกันปัญหามากกว่าการแก้ไขเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling in Group) 2) เทคนิคการฝึกทักษะ (Skills training) เป็นการฝึกพฤติกรรมใหม่ เพื่อนำไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เตรียมความพร้อมให้เกิดความมั่นใจในพฤติกรรมใหม่โดยไม่มีตัวแบบ เกิดการเรียนรู้ในกลุ่มที่ปลอดภัย ได้รับข้อคิดเห็นจากสมาชิก เป็นการเสริมแรงในการนำประสบการณ์ใหม่ไปใช้ในชีวิตประจำวัน (Corey. 2012) เพื่อฝึกจัดการกับการเรียนที่อยู่

ตรงหน้าได้แม้ว่าจะอยู่ในสถานะที่มีความทุกข์เสริมสร้างให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองเพื่อให้
ความสำคัญกับการป้องกันปัญหามากกว่าการแก้ไขสมาชิกเห็นภาพชัดเจนในการนำไปสู่การปฏิบัติ
ตามพันธสัญญา ผู้วิจัยใช้เทคนิคแผนที่ชีวิต (Map of Life) (Thompson. 2003: 62) เพื่อฝึกบอ
ประโยชน์ของการคิดรอบคอบก่อนลงมือทำ

วัสดุอุปกรณ์

ใบงานที่ 9 แบบฟอร์มแบบบันทึกระบบ WDEP

ใบงานที่ 10 แบบฟอร์มเทคนิคแผนที่ชีวิต (Map of Life)

วิธีดำเนินการให้คำปรึกษา

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม
ให้ใกล้ชิด ความอบอุ่น ความเป็นกันเองรวมถึงความไว้วางใจและการยอมรับซึ่งกันและกัน

2. ผู้วิจัยทบทวนถึงการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมาและซักถามเกี่ยวกับการนำสิ่งที่เกิดการ
เรียนรู้ในกลุ่มไปประยุกต์ใช้อย่างไรบ้าง รวมถึงทบทวนเป้าหมายของสมาชิกแต่ละคนในการให้
คำปรึกษากลุ่ม

3. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยใช้ระบบ WDEP (Wubbolding. 2000) เริ่มจากกล่าวอภิปรายเกี่ยวกับพฤติกรรม
ปัจจุบันของสมาชิกกลุ่ม เน้นด้านการไม่ยอมรับความรับผิดชอบต่อการกระทำ การรับฟังความ
คิดเห็นของคนรอบข้าง จัดการกับการเรียนที่อยู่ตรงหน้าได้แม้ว่าจะอยู่ในสถานะที่มีความทุกข์ รู้เท่า
ทันอารมณ์ของตนเอง คิดรอบคอบก่อนลงมือทำ ให้ความสำคัญกับการป้องกันปัญหามากกว่าการ
แก้ไข สมาชิกทุกคนเคยตระหนักใหม่ว่าบุคคลที่มีความสามารถสูงสุดในการควบคุมชีวิตของเราคือ
ใคร คำตอบที่ดีที่สุดคือ “ตัวเราเอง” และเช่นกัน ตัวเราเองเท่านั้นที่จะเลือกสิ่งที่ดีให้กับตัวเราเอง
และชวนคิดให้สมาชิกประเมินตนเอง พร้อมแจกใบงานที่ 9 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดแสดง
ความคิดเห็นแลกเปลี่ยนกันและเน้นสร้างสัมพันธภาพที่ดีร่วมกันเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในกลุ่ม
อย่างเท่าเทียมกัน เน้นบรรยากาศที่สนุกสนาน และอิสระในการพูดคุย และเริ่มกระบวนการ ใช้ระบบ
WDEP ให้สมาชิกได้เขียนลงในใบงานที่ 5

2. ผู้วิจัยเริ่มขั้นตอนการสำรวจความต้องการของสมาชิกกลุ่ม (W= Wants) เพื่อให้สมาชิก
สามารถประเมินตนเองและพิจารณาพฤติกรรมที่จะทำให้เกิดความต้องการได้ โดยการตั้งคำถามที่
ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ ความต้องการที่เป็นไปได้ เน้นการใช้คำถามที่สะท้อนความคิด
ตรวจสอบการรับรู้ และเน้นการสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มสำรวจความต้องการ (Picture Albums) ของ
สมาชิกกลุ่มได้สำรวจทุกแง่มุม ที่เป็นไปได้ เป็นสิ่งที่มีผู้วิจัยเปิดโอกาส พร้อมพูดคุยกันในประเด็น
ดังกล่าว พร้อมเขียนลงในใบงานที่ 9

3. จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกได้พิจารณาว่าพฤติกรรมหรือการปฏิบัติ (D= Direction and Doing) ในปัจจุบันนั้นจะช่วยให้ได้สิ่งที่ต้องการหรือไม่ การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันเพื่อให้สมาชิกเข้าใจและตระหนักว่า ต้องรับผิดชอบความรู้สึกของตนเอง เนื่องจากความรู้สึกเป็นผลมาจากการกระทำ และความคิดที่ได้เลือกพฤติกรรมนั้นๆ โดยถามคำถามดังนี้

“ตอนนี้คุณบอกประโยชน์ของการคิดรอบคอบก่อนลงมือทำได้กี่ข้อ อะไรบ้าง”

“ตอนนี้คุณให้ความสำคัญกับการป้องกันปัญหามากกว่าการแก้ไขอย่างไรบ้าง”

“ตอนนี้คุณทำอะไรเพื่อจัดการกับการเรียนที่อยู่ตรงหน้าได้แม้อยู่ในสภาวะที่มีความทุกข์”

“สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณทำอะไรบ้างที่บ่งบอกว่าคุณรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง”

“ในสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณต้องการทำอะไรที่แตกต่างจากเดิมเมื่อมีความทุกข์”

“อะไรที่ทำให้คุณไม่ทำอย่างที่คุณต้องการ”

“พรุ่งนี้คุณจะทำอะไร มีแนวทางการรับมือเมื่อเผชิญกับความโชคร้ายที่เข้ามาในชีวิต”

ผู้วิจัยเน้นให้สมาชิกกลุ่มคิดถึงพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเพื่อจะช่วยให้มีสติในการควบคุมพฤติกรรมสามารถตัดสินใจเลือกและเปลี่ยนชีวิตของตน

3. จากนั้นผู้วิจัยช่วยให้สมาชิกกลุ่มการประเมินตนเอง (E= Self Evaluation) โดยเผชิญกับผลที่เกิดจากพฤติกรรมของตน ให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาตัดสินคุณภาพของสิ่งที่เขาทำ ความเปลี่ยนแปลง จะเกิดจากสมาชิกได้ประเมินผลของพฤติกรรมด้วยตนเองซึ่งเป็นสิ่งสำคัญจะช่วยให้สมาชิกพิจารณาได้ว่า สิ่งใดทำให้เกิดความผิดพลาด และจะต้องเปลี่ยนอะไรบ้าง พร้อมเขียนลงในใบงานที่ 9

4. จากนั้นผู้วิจัยช่วยให้สมาชิกวางแผน (P= Planning) ซึ่งอธิบายกับสมาชิกว่ามีความสำคัญเพราะขั้นตอนนี้สมาชิกจะได้จำแนกข้อขัดข้องซึ่งเป็นผลจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เพื่อวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงเลือกพฤติกรรมใหม่ที่ตนเองเป็นผู้กำหนด ต้องปฏิบัติได้จริง มีจุดหมายชัดเจนได้ผลในระยะสั้น ความเป็นไปได้ที่จะประสบผลสำเร็จมีสูง ง่าย และทำได้ทันที พร้อมให้สมาชิกเขียนลงในใบงานที่ 9

5. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสร้างพันธสัญญา (Commitment) ให้สมาชิกกลุ่มเขียนข้อตกลงที่แสดงถึงความมุ่งมั่นในการนำไปปฏิบัติอย่างจริงจังให้สมาชิกเขียนพันธสัญญาของตนเองลงในใบงานที่ 9

6. เพื่อให้สมาชิกเห็นภาพชัดเจนในการนำไปสู่การปฏิบัติตามพันธสัญญา ผู้วิจัยใช้เทคนิคเทคนิคแผนที่ชีวิต (Map of Life) (Thompson. 2003: 62) ให้สมาชิกกลุ่มเขียนแผนที่ชีวิตจากปัจจุบันถึงอนาคตอีก 3 ปีใช้เวลา 5 นาที เพื่อฝึกบอกประโยชน์ของการคิดรอบคอบก่อนลงมือทำ

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปให้เห็นถึงความเชื่อมโยงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ความต้องการ ความคาดหวัง และประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับ สิ่งที่ได้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยในประเด็นต่างๆ
3. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป
4. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในการเข้ากลุ่ม การให้ความร่วมมือ การแสดง ความสนใจ การให้ความร่วมมือความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม
5. ผู้วิจัยสังเกตจากการทำใบงาน การตอบคำถาม และการซักถามประเด็นต่างๆ



ใบงานที่ 9

แบบฟอร์ม แบบบันทึกระบบ WDEP

คำสั่ง ให้เขียนข้อมูลที่ได้จากการทำกิจกรรมหน้ากลับบ้านเพื่อปฏิบัติตามแผน

W= Wants ความต้องการ	
D= Direction and Doing พฤติกรรมหรือการปฏิบัติ	
E= Self Evaluation การประเมินตนเอง	
P= Planning การวางแผน	
พันธสัญญา (Commitment)	
“การเดินทางหับพันไมล์ต้องเริ่มที่ก้าวแรก” Lao-Jzu	



ครั้งที่ 12

เรื่อง การเสริมสร้างความหยุ่นตัวด้านการก้าวออกจากสิ่งเดิมเพื่อให้เห็นมุมมองด้านบวกของชีวิต (Reaching Out)(R7)

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง (4 กรกฎาคม พ.ศ. 2560)

สถานที่ ห้องปฏิบัติการธรรมคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกเปิดใจกว้างรับสิ่งใหม่ๆ
2. เพื่อเสริมสร้างความใฝ่รู้ที่ไม่หยุดนิ่งชอบเรียนรู้ตลอดเวลา
3. เพื่อบอกประโยชน์ของการคิดค้นวิธีการก่อร่างสร้างสรรค์เพื่อให้ชีวิตไปสู่เป้าหมาย
4. เพื่อให้ความสำคัญกับการไม่ติดก้นวลกับความคิดของคนอื่น

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การเสริมสร้างความหยุ่นตัวด้านการก้าวออกจากสิ่งเดิมเพื่อให้เห็นมุมมองด้านบวกของชีวิตในครั้งนี้ เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงจริง (Reality Group Techniques) ของวิลเลียม กลาสเซอร์ (Thompson. 2003: 211) อนงค์ วิเศษสุวรรณ (255: 199-210) ให้ความสำคัญในอดีตน้อยมาก เพราะทุกปัญหาเกิดขึ้นในปัจจุบันบุคคลมีความรับผิดชอบต่องานที่ตนเองเลือกจะทำ ปัญหาสำคัญเกิดจากไม่พอใจในสัมพันธภาพเข้ากับคนอื่นไม่ได้ ในปัจจุบันอย่างที่ต้องการ ทฤษฎีทางเลือก (Choice theory) เป็นพื้นฐานของทฤษฎีนี้ เชื่อว่าทุกอย่างที่เราทำนั้นเป็นสิ่งที่ได้เลือกแล้วและในการเลือกนั้นเราสามารถเรียนรู้ที่จะเลือกทางเลือกที่ดีกว่าในปัจจุบัน เราเท่านั้นที่ควบคุมตัวเราได้โดยใช้ระบบ WDEP (Wubbolding. 2000)

W=Wants คือ ความต้องการ

D= Direction and Doing คือ พฤติกรรมหรือการปฏิบัติ

E=Self Evaluation คือ การประเมินตนเอง

P=Planning คือ การวางแผน

และใช้เทคนิคการสร้างพันธสัญญา (Commitment) เพื่อมุ่งเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มเป็นคนที่มีความคิดเชิงบวกเพื่อรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในชีวิตการจัดการกับอารมณ์เมื่อมีความทุกข์และประทับประครองตนเองได้เมื่อเผชิญกับความโชคร้ายที่เข้ามาในชีวิต เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม(Behavioral Counseling in Group) เทคนิคการฝึกทักษะ (Skills training) เป็นการฝึกพฤติกรรมใหม่ เพื่อนำไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เตรียมความพร้อมให้เกิดความมั่นใจในพฤติกรรมใหม่โดยไม่มีตัวแบบ เกิดการเรียนรู้ในกลุ่มที่

ปลอดภัย ได้รับข้อคิดเห็นจากสมาชิก เป็นการเสริมแรงในการนำประสบการณ์ใหม่ไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน (Corey. 2012) เพื่อฝึกจัดการกับการเรียนที่อยู่ตรงหน้าได้แม้ว่าจะอยู่ในสภาวะที่มีความทุกข์เสริมสร้างให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองเพื่อให้ความสำคัญกับการป้องกันปัญหามากกว่า การแก้ไขสมาชิกเห็นภาพชัดเจนในการนำไปสู่การปฏิบัติตามพันธสัญญา ผู้วิจัยใช้ “กิจกรรมพร 3 ประการ” (My Three Wishes) (สกล วรเจริญศรี. 2560: 138; อ้างอิงจาก Korp. Buther and Bergstrom. 1998)

วัสดุอุปกรณ์

ใบงานที่ 11 แบบฟอร์มแบบบันทึกระบบ WDEP

ใบงานที่ 12 แบบฟอร์ม “กิจกรรมพร 3 ประการ” (My Three Wishes)

วิธีดำเนินการให้คำปรึกษา

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม ให้ใกล้ชิด ความอบอุ่น ความเป็นกันเองรวมถึงความไว้วางใจและการยอมรับซึ่งกันและกัน
2. ผู้วิจัยทบทวนถึงการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมาและซักถามเกี่ยวกับการนำสิ่งที่เกิดการ เรียนรู้ในกลุ่มไปประยุกต์ใช้อย่างไรบ้าง รวมถึงทบทวนเป้าหมายของสมาชิกแต่ละคนในการให้ คำปรึกษากลุ่ม
3. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยใช้ระบบ WDEP (Wubbolding. 2000) เริ่มจากกล่าวอภิปรายเกี่ยวกับพฤติกรรม ปัจจุบันของสมาชิกกลุ่ม เน้นด้านการไม่ยอมรับความรับผิดชอบต่อการกระทำ การรับฟังความคิดเห็นของคนรอบข้าง จัดการกับการเรียนที่อยู่ตรงหน้าได้แม้ว่าจะอยู่ในสภาวะที่มีความทุกข์ รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง คิดรอบคอบก่อนลงมือทำ ให้ความสำคัญกับการป้องกันปัญหามากกว่าการ แก้ไข สมาชิกทุกคนเคยตระหนักใหม่ว่าบุคคลที่มีความสามารถสูงสุดในการควบคุมชีวิตของเราคือ ใคร คำตอบที่ดีที่สุดคือ “ตัวเราเอง” เช่นกันตัวเราเองเท่านั้นที่จะเลือกสิ่งที่ดีให้กับตัวเราเอง และชวนคิดให้สมาชิกประเมินตนเอง พร้อมแจกใบงานที่ 9 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนกันและเน้นสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีร่วมกันเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างเท่าเทียมกัน เน้นบรรยากาศที่สนุกสนาน และอิสระในการพูดคุย และเริ่มกระบวนการ ใช้ระบบ WDEP ให้สมาชิกได้เขียนลงในใบงานที่ 5

2. ผู้วิจัยเริ่มขั้นตอนการสำรวจความต้องการของสมาชิกกลุ่ม (W= Wants) เพื่อให้สมาชิกสามารถประเมินตนเองและพิจารณาพฤติกรรมที่จะทำให้เกิดความต้องการได้การตั้งคำถามที่ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ ความต้องการที่เป็นไปได้ เน้นการใช้คำถามที่สะท้อนความคิด

ตรวจสอบการรับรู้ และเน้นการสร้างสัมพันธ์ในกลุ่มสำรวจความต้องการ (Picture Albums) ของสมาชิกกลุ่มได้สำรวจทุกแง่มุม ที่เป็นไปได้ เป็นสิ่งที่มี ผู้วิจัยเปิดโอกาส พร้อมพูดคุยกันในประเด็นดังกล่าว พร้อมเขียนลงในใบงานที่ 11

3. จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกได้พิจารณาว่าพฤติกรรมหรือการปฏิบัติ (D= Direction and Doing) ในปัจจุบันนั้นจะช่วยให้ได้สิ่งที่ต้องการหรือไม่ การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันเพื่อให้สมาชิกเข้าใจและตระหนักว่า ต้องรับผิดชอบความรู้สึกของตนเอง เนื่องจากความรู้สึกเป็นผลมาจากการกระทำ และความคิดที่ได้เลือกพฤติกรรมนั้นๆ ตามคำถามดังนี้

“ตอนนี้คุณบอกประโยชน์ของการคิดรอบคอบก่อนลงมือทำได้กี่ข้อ อะไรบ้าง”

“ตอนนี้คุณให้ความสำคัญกับการป้องกันปัญหามากกว่าการแก้ไขอย่างไรบ้าง”

“ตอนนี้คุณทำอะไรเพื่อจัดการกับการเรียนที่อยู่ตรงหน้าได้แม้อยู่ในสภาวะที่มีความทุกข์”

“สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณทำอะไรบ้างที่บ่งบอกได้ว่าคุณรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง”

“ในสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณต้องการทำอะไรที่แตกต่างจากเดิมเมื่อมีความทุกข์”

“อะไรที่ทำให้คุณไม่ทำอย่างที่คุณต้องการ”

“พรุ่งนี้คุณจะทำอะไร มีแนวทางการรับมือเมื่อเผชิญกับความโชคร้ายที่เข้ามาในชีวิต”

ผู้วิจัยเน้นให้สมาชิกกลุ่มคิดถึงพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเพื่อจะช่วยให้มีสติในการควบคุมพฤติกรรมสามารถตัดสินใจเลือกและเปลี่ยนชีวิตของตน

3. จากนั้นผู้วิจัยช่วยให้สมาชิกกลุ่มการประเมินตนเอง (E= Self Evaluation) โดยเผชิญกับผลที่เกิดจากพฤติกรรมของตน ให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาตัดสินคุณภาพของสิ่งที่เขาทำ ความเปลี่ยนแปลง จะเกิดจากสมาชิกได้ประเมินผลของพฤติกรรมด้วยตนเองซึ่งเป็นสิ่งสำคัญจะช่วยให้สมาชิกพิจารณาได้ว่า สิ่งใดทำให้เกิดความผิดพลาด และจะต้องเปลี่ยนอะไรบ้าง พร้อมเขียนลงในใบงานที่ 11

4. จากนั้นผู้วิจัยช่วยให้สมาชิกวางแผน (P= Planning) ซึ่งอธิบายกับสมาชิกว่ามีความสำคัญเพราะขั้นตอนนี้สมาชิกจะได้จำแนกข้อขัดข้องซึ่งเป็นผลจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เพื่อวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงเลือกพฤติกรรมใหม่ที่ตนเองเป็นผู้กำหนด ต้องปฏิบัติได้จริง มีจุดหมายชัดเจนได้ผลในระยะสั้น ความเป็นไปได้ที่จะประสบผลสำเร็จมีสูง ง่าย และทำได้ทันที พร้อมให้สมาชิกเขียนลงในใบงานที่ 11

5. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสร้างพันธสัญญา (Commitment) ให้สมาชิกกลุ่มเขียนข้อตกลงที่แสดงถึงความมุ่งมั่นในการนำไปปฏิบัติอย่างจริงจังให้สมาชิกเขียนพันธสัญญาของตนเองลงในใบงานที่ 11

6. เพื่อให้สมาชิกเห็นภาพชัดเจนในการนำไปสู่การปฏิบัติตามพันธสัญญา ผู้วิจัยใช้ใบงานที่ 12 กิจกรรมพร 3 ประการ” (My Three Wishes) (สกล วรรณเจริญศรี. 2560: 138; อ้างอิงจาก Korp.Buther; & Bergstrom. 1998)

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปให้เห็นถึงความเชื่อมโยงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ความต้องการ ความคาดหวัง และประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับ สิ่งที่ได้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยในประเด็นต่างๆ
3. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป
4. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในการเข้ากลุ่ม การให้ความร่วมมือ การแสดง ความสนใจ การให้ความร่วมมือความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม
5. ผู้วิจัยสังเกตจากการทำใบงาน การตอบคำถาม และการซักถามประเด็นต่างๆ



ใบงานที่ 11

แบบฟอร์ม แบบบันทึกระบบ WDEP

คำสั่ง ให้เขียนข้อมูลที่ได้จากการทำกิจกรรมหน้ากลับบ้านเพื่อปฏิบัติตามแผน

W= Wants ความต้องการ 	
D= Direction and Doing พฤติกรรมหรือการปฏิบัติ 	
E= Self Evaluation การประเมินตนเอง 	
P= Planning การวางแผน 	
พันธสัญญา (Commitment)	
“การเดินทางหับพันไมล์ต้องเริ่มที่ก้าวแรก” Lao-Jzu	



ใบงานที่ 12

แบบฟอร์ม “กิจกรรมพร 3 ประการ” (My Three Wishes)

คำสั่ง ถ้าคุณสามารถขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ได้ 3 ข้อ คุณอยากที่จะขอพรอะไร

	
พรข้อที่ 1 	
พรข้อที่ 2 	
พรข้อที่ 3 	



ที่มา:Korp. Buther and Bergstrom (สกล วรเจริญศรี. 2560: 139; อ้างอิงจาก Korp. Buther; & Bergstrom. 1998)

ครั้งที่ 13

เรื่อง การปัจฉินิเทศ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง (14 กรกฎาคมพ.ศ. 2560)

สถานที่ ห้องปฏิบัติการธรรมคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสรุปประสบการณ์ที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มและแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. เพื่อประเมินผลการรูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

คอร์เร่ (Corey, 2004: 494) ได้เสนอแนะแนวทางในการปัจฉินิเทศว่า การจัดการกับความรู้สึกที่ต้องจากกัน การกล่าวลา การจัดการกับสิ่งที่ค้างคาใจ การทบทวนประสบการณ์ที่ได้จากการมารับคำปรึกษากลุ่ม การรอกงาม การเรียนรู้ที่ได้จากกลุ่ม การฝึกตนในการที่จะเปลี่ยนแปลง การฝึกยอมรับข้อมูลย้อนกลับ การให้กำลังใจกันและกัน การรักษากติกาและความลับ ข้อตกลงของกลุ่ม ดังนั้นการปัจฉินิเทศ จึงเป็นการให้การสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นความรู้สึกที่เหลืออยู่เป็นครั้งสุดท้ายก่อนจากกัน ผู้นำกลุ่มจะเน้นย้ำถึงการนำประสบการณ์ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เน้นถึงความสำคัญของการสร้างความไว้วางใจ (Trust) ในกลุ่มว่าจะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีขึ้น มีการเผยตนเองและมีการท้าทายในเชิงสร้างสรรค์ ผู้วิจัยจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องแสดงการเป็นต้นแบบของความเป็นผู้นำที่ดี ด้วยการแสดงออกถึงความจริงใจความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ความนับถือ การใส่ใจและยอมรับทางบวก ความเป็นธรรมชาติ และความไวต่อความรู้สึกเพื่อให้สมาชิกกลุ่มสรุปประสบการณ์ที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มและแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคของการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีเน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง เน้นเพื่อเสริมสร้างความเชื่อในศักยภาพ หากบุคคลได้รับความมั่นใจและเป็นตัวของตัวเองจะมีความพร้อมที่จะนำตนเองและเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างสร้างสรรค์ สามารถพัฒนาตนเองเต็มตามความสามารถ เข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง มีความสอดคล้องภาพลักษณ์ตนเองกับประสบการณ์ เทคนิคหลักๆ ประกอบด้วย 1) เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นเทคนิคพื้นฐานสำคัญเป็นการให้ความสนใจและตั้งใจรับฟังสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูดด้วยความสนใจ ทำความเข้าใจกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูดการอำลาและสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และสร้างความคุ้นเคยในระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยตนเอง

วัสดุอุปกรณ์

1. กระดาษ Post it หลากสี ปากกา ดินสอ ยางลบ
2. ของขวัญที่ระลึกเพื่อขอบคุณสมาชิกกลุ่ม
3. แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัว (post-test)

วิธีดำเนินการให้คำปรึกษา

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลมและกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม เน้นเทคนิคการสื่อสารเพื่อการสร้างสายสัมพันธ์ เน้นการให้ความสนใจ ฟังอย่างตั้งใจ ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมไม่ใช่บุคลิกภาพ (Thompson. 2003: 76)
2. ผู้วิจัยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการปัจฉิมนิเทศ ผู้วิจัยสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกถึงความรู้สึกและความคาดหวังในการเข้าร่วมกลุ่ม และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มและ กระดาษ Post it หลากสีในการเขียนถึงความรู้สึกที่ได้มาพบกันจนถึงครั้งนี้เป็นครั้งที่ 13 เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่มั่นคงสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยให้สมาชิกกลุ่มสรุปประสบการณ์ที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มและแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยประเมินผลการรูปแบบการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

2. ผู้วิจัยจะสรุปข้อมูลย้อนกลับให้กับสมาชิก พร้อมด้วยการให้กำลังใจในการนำสิ่งที่ไปไปประยุกต์ใช้ เน้นเพื่อเสริมสร้างความเชื่อในศักยภาพ หากบุคคลได้รับความมั่นใจและเป็นตัวของตัวเองจะมีความพร้อมที่จะนำตนเองและเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างสร้างสรรค์ สามารถพัฒนาตนเองเต็มตามความสามารถ เข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง มีความสอดคล้องภาพลักษณ์ตนเองกับประสบการณ์ ใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ เป็นเทคนิคพื้นฐานสำคัญเป็นการให้ความสนใจและตั้งใจรับฟังสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูดด้วยความสนใจ ทำความเข้าใจกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูดการอำลาและสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และสร้างความคุ้นเคยในระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยตนเอง

3. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มและอวยพรให้สมาชิกประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งด้านการเรียน ครอบครัว และความรัก และช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มด้วยการมอบหมายงานที่มุ่งพัฒนาในช่วงท้ายของการทำกลุ่มเหมือนแต่ละครั้งที่ผ่านมา ผู้นำกลุ่มจะสรุปข้อมูลย้อนกลับให้กับสมาชิก พร้อมด้วยการให้กำลังใจและงานที่เสนอให้พวกเขาไปทำสำหรับการเข้ากลุ่มเช่นทุกครั้ง

4. ก่อนปิดกลุ่ม ผู้นำกลุ่มและสมาชิกสามารถประเมินความก้าวหน้าในการบรรลุวิธีการแก้ปัญหา
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความมุ่งมั่นตัวของสมาชิกกลุ่ม (post-test)
6. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการติดตามผล (Follow up) ครั้งต่อไปในอีก 1 เดือนข้างหน้า พร้อมทั้งกล่าวขอบสมาชิกกลุ่ม และอำลาสมาชิกกลุ่มและมอบของขวัญเป็นที่ระลึกกับสมาชิกกลุ่มทุกคน
7. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน



ประวัติย่อผู้วิจัย



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	ธัญญภัทร์ ศิริชนราโรจน์
ชื่อสกุลเดิม กนกวรรณ เลื่อยคลัง	
วันเดือนปีเกิด	15 พฤศจิกายน 2519
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
ที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านพักบุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ เลขที่ 40/16 ถ.ศรีโสธรตัดใหม่ ต.หน้าเมือง อ.เมือง จ.ฉะเชิงเทรา 24000 Email: kanok_1972@hotmail.com
ที่ทำงาน	เลขที่ 422 สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ถ.มรุพงษ์ ต. หน้าเมือง อ.เมือง จ.ฉะเชิงเทรา 24000
ตำแหน่งปัจจุบัน	ประธานสาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2537	ปวช. (สาขาวิชาการบัญชี)จาก โรงเรียนพานิชยการราชดำเนิน ธนบุรี
พ.ศ. 2542	ค.บ. (จิตวิทยาและการแนะแนว) จาก สถาบันราชภัฏธนบุรี
พ.ศ. 2546	กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2552	ค.ด. (อุดมศึกษา) จาก จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
พ.ศ. 2560	ปร.ด. (วิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงวิชาจิตวิทยา พัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ