

การพัฒนาอัตลักษณ์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

พฤษภาคม 2558

การพัฒนาอัตรากำลังของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม



ปริญญานิพนธ์
ของ
ณรงค์เดช สกุลดำรงเกียรติ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

พฤษภาคม 2558

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การพัฒนาอัตโนมัติของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

พฤษภาคม 2558

ณรงค์เดช สกุลดำรงเกียรติ. (2558). การพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำ
ปรึกษาแบบกลุ่ม. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงวิชา
จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.อาจารย์ที่ปรึกษาปรินญาณิพนธ์: อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล,
อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น 2) เปรียบเทียบ
อัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลัง ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และ 3) เปรียบเทียบ
อัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับ นักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการให้
คำปรึกษาแบบกลุ่ม การศึกษาแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้ ตอนที่ 1 การศึกษาอัตมโนทัศน์ ของนักเรียน
วัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนวัยรุ่น ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดสำนักงานเขต
พื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 420 คน ตอนที่ 2 การ
พัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษา แบบกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ ได้มาจากการ
เลือกแบบเจาะจงจากกลุ่มตัวอย่าง ในตอนที่ 1 โดยพิจารณาจากกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยของ
อัตมโนทัศน์ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน จากนั้นก็สุ่ม อย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลอง
จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการ วิจัย คือ แบบวัดอัตมโนทัศน์ ของ
นักเรียนวัยรุ่น และโปรแกรมการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัย รุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test
for dependent sample) และการทดสอบค่าทีแบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent sample)

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนวัยรุ่นมี ระดับของอัตมโนทัศน์โดย ภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ
3.00 เมื่อวิเคราะห์รายด้านพบว่า ด้านการยอมรับตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.18 ด้าน รองลงมาด้าน
ความพอใจในตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.07 ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.95 ด้าน
การยอมรับจากสังคม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.93 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.87
ตามลำดับ
2. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีระดับอัตมโนทัศน์ สูงขึ้นหลังได้รับการให้
คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษา แบบกลุ่ม มีระดับอัตมโนทัศน์สูงกว่านักเรียนวัยรุ่น
ที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE DEVELOPMENT OF SELF-CONCEPT OF ADOLESCENT STUDENTS
THROUGH GROUP COUNSELING



AN ABSTRACT
BY
NARONGDACH SAKULDAMROMGIAT

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

May 2015

Narongdach Sakuldamrongkiat. (2015). *The Development of Self-Concept of Adolescent Students through Group counseling*. Master Thesis, M.Ed. (Research and Development on Human Potentials : Psychology of Human Development and Counseling). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr.Kanchit Saenubol, Dr.Wilailak Langka.

The purposes of this research were; 1) to study the self-concept of adolescent students, 2) to compare the self-concept of adolescent students between before and after participating in the group counseling. And 3) to compare the self-concept of adolescent students the participated in the group counseling and control group. The study was divided into two steps; Step 1: The samples in this research were 420 students of the secondary educational area 3 of Nonthaburi province. Step 2: The sample is this step were 16 students who had lower than 25 percentile level in self-concept score (8 students of experimental group and 8 students of control group) The research instruments in this study were 1) The self-concept of adolescent students questionnaire. 2) The program of development a positive self-concept of adolescent students through group counseling. The data were analyzed by mean, standard deviation, t-test for dependent sample, and t-test for independent sample.

The results of the study were as follows:

1) The self-concept of adolescent students in overall was a high level with mean at 3.00. A specific factor analysis indicated that Self-acceptance was at about 3.18, followed by Self-satisfaction at about 3.07 , Self-esteem at about 2.95 , Social-acceptance and Self-confidence were at 2.93 and 2.87, respectively.

2) Adolescent students in experimental group of self-concept before and after attending group counseling shown a difference with a significant figure of .05 level in statistic.

3) Adolescent students which signed to the experimental group of self-concept before and after attended group counseling shown a divergence from control group with a significant figure of .05 level in statistic.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จ ได้ด้วยดี เนื่องจาก ผู้วิจัยได้รับความเมตตากรุณาอย่างสูงจาก อาจารย์ ดร. ครรชิต แสนอุบล และอาจารย์ ดร. วิไลลักษณ์ ลังกา อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาถ่ายทอดวิชาความรู้ พร้อมทั้ง ให้คำแนะนำ และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ ดร. สกล วรเจริญศรี อาจารย์ ดร. รณิดา เซยชุม และอาจารย์สุตารัตน์ ลิ้มเสรี ที่กรุณาเสียสละให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงและพัฒนาเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม ประธานผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกมหาวิทยาลัย และอาจารย์ ดร. สกล วรเจริญศรี กรรมการบริหารหลักสูตรที่ได้กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อเป็นคณะกรรมการสอบ ปากเปล่าปริญญานิพนธ์ในครั้งนี้ รวมทั้งให้คำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความถูกต้องและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณในความเมตตากรุณาของคณาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ คุณธรรมและจริยธรรมอันมีค่ายิ่งแก่ผู้วิจัย

ขอขอบพระคุณผู้บริหาร ครู และนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 7 โรงเรียน ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยระลึกเสมอว่า ความสำเร็จของการวิจัยครั้งนี้ เป็ นผลมาจากความรัก ความไว้วางใจและความปรารถนาดีจากทุกท่าน

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อประพิตร- คุณแม่นิตยา สกุลดำรงเกียรติ ที่รักยิ่ง และ คุณพนิดา สกุลดำรงเกียรติ และ สมาชิกทุกท่านในครอบครัว สำหรับความรัก ความห่วงใย ความช่วยเหลือและกำลังใจที่มีต่อผู้วิจัยตลอดชีวิตที่ผ่านมา รวมทั้งให้การสนับสนุนด้านการศึกษา การทำปริญญานิพนธ์ของผู้วิจัยให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบคุณพี่ๆ น้องๆ และเพื่อนๆ นิสิตร่วมรุ่นทุกคน สำหรับมิตรภาพที่มีให้กันเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณนักวิชาการทั้งในและต่างประเทศที่ปรากฏนามในปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ แม้ว่าผู้วิจัยจะไม่ได้รับการถ่ายทอดวิชาความรู้จากท่านโดยตรง แต่ก็ได้รับความรู้จากผลงานวิชาการของท่าน

ท้ายสุดนี้ คุณงามความดีและประโยชน์อันพึงเกิดจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอ มอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณ แก่บิดามารดา ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านด้วยความเคารพรัก ที่ทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จในวันนี้

ณรงค์เดช สกุลดำรงเกียรติ

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
การพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
ของ
ณรงค์เดช สกุลดำรงเกียรติ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิตสาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
แขนงวิชาจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่ เดือน พ.ศ. 2558

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ที่ปรึกษาหลัก

.....ประธาน

(อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม)

.....ที่ปรึกษาร่วม

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา)

(อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี)

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	5
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
กรอบแนวคิดการวิจัย	8
สมมติฐานการวิจัย	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์	10
ความหมายของอัตมโนทัศน์	10
ความสำคัญของอัตมโนทัศน์	10
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์	11
องค์ประกอบของอัตมโนทัศน์	15
ลักษณะของบุคคลที่มีอัตมโนทัศน์ในเชิงบวก	17
ลักษณะของบุคคลที่มีอัตมโนทัศน์ในเชิงลบ	18
รูปแบบการวัดอัตมโนทัศน์	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์	22
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	23
ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	23
จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	24
หลักการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	26
กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	34
ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มและเทคนิคที่สำคัญที่ใช้ในการพัฒนาอัตมโนทัศน์	37
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	40
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนวัยรุ่น	42
ความหมายของวัยรุ่น	42
การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น	42

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
ลักษณะที่สำคัญของวัยรุ่น.....	44
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น.....	44
3 วิธีการดำเนินการวิจัย	46
การกำหนดประชากรและวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	46
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	48
วิธีการดำเนินการวิจัย.....	53
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	54
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	56
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูล.....	56
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	63
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	63
สมมติฐานการวิจัย.....	63
ขอบเขตของการวิจัย.....	63
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	64
วิธีดำเนินการวิจัย.....	64
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์.....	65
สรุปผลการวิจัย.....	66
การอภิปราย.....	67
ข้อเสนอแนะ.....	75
บรรณานุกรม	76

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ภาคผนวก.....	82
ภาคผนวก ก.....	83
ภาคผนวก ข.....	105
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	146



บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 การสังเคราะห์องค์ประกอบของอัตมโนทัศน์ตามแนวคิดนักทฤษฎีและนักวิชาการ	20
2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างสำหรับการศึกษาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น.....	47
3 แบบแผนการทดลอง Control Group Pretest – Posttest Design.....	53
4 ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาอัตมโนทัศน์ของ นักเรียนวัยรุ่น.....	57
5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น ทั้งโดยรวมและรายด้าน.....	58
6 ผลการเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการ ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	59
7 ผลการเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	61
8 ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะของแบบวัดอัตมโนทัศน์ ของนักเรียนวัยรุ่น.....	106
9 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดอัตมโนทัศน์ ของนักเรียนวัยรุ่น.....	109

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	8
2 โลกแห่งตนตามแนวคิดของเบิร์นส์.....	13
3 กระบวนการรับรู้เกี่ยวกับตนหรืออัตมโนทัศน์.....	14
4 เปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองก่อนและหลัง ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	60
5 เปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง.....	62



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนาประเทศไปสู่ความเจริญอย่างสมดุลและยั่งยืนให้ได้ต้องอาศัยการศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างและพัฒนาคนให้มีกำลังกาย กำลังใจ และกำลังสติปัญญาเพิ่มขึ้น เพื่อให้บุคคลสามารถนำปัญหาที่กล้าแกร่งไปพัฒนาประเทศทั้งในด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมืองและวัฒนธรรม รวมทั้งสามารถปรับตัวและ แก้ไขปัญหาที่มีความหลากหลายในสภาพการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และสามารถริเริ่มพัฒนาตนเอง ครอบครัว ชุมชน ตลอดจนประเทศชาติ ให้พัฒนาและก้าวหน้าไปได้อย่างมีหลักการบนพื้นฐานของความเข้าใจในเหตุผล ความถูกต้อง ความดีงาม และความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมทางสังคม (แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ . 2556: 5) สิ่งที่ต้องคำนึงถึงมากที่สุด คือการพัฒนาเยาวชนในฐานะเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีความสำคัญ และมีค่า ด้วยการจัดการศึกษาแก่เยาวชนอย่างรอบด้านมิใช่เป็นเพียงความรู้ทางวิชาการเท่านั้นแต่ ควรเสริมสร้างและพัฒนาบุคลิกภาพควบคู่กันไป (พรพิมพ์ สารภี. 2556: 1) ซึ่งสอดคล้องวัตถุประสงค์ของการจัดการศึกษาที่เปลี่ยนไปจากเดิมแทนที่จะเน้นความสำเร็จทางวิชาการกลับให้ความสำคัญกับผู้เรียนเพิ่มมากขึ้น โดยมุ่งพัฒนา “คนทั้งตัว” เน้นการพัฒนา ครบทุกๆ ด้าน ดังเช่นที่ เบิร์นส์ (พรณี ชูทัย เจริญจิต. 2533: 181; อ้างอิงจาก Burns. 1979) กล่าวว่าจุดเน้นของการศึกษาในปัจจุบันมุ่งที่จะเสริมสร้างคนที่มีลักษณะพร้อมจะอำนวยความสะดวกให้แก่สังคม และพยายามช่วยให้คนสามารถเผชิญได้กับความเครียดและความกดดันต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยการเตรียมคนให้ มีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ดังนั้นการจัดการเรียนการสอนจึงควรมุ่งไปที่การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ที่จะนำไปสู่กระบวนการพัฒนาคนที่มีคุณภาพ เพื่อเป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันความรู้สึก ที่ไม่มั่นคงปลอดภัย ความรู้สึกด้อยค่า ไร้ความสามารถ และมีความรู้สึกวิตกกังวล โดยพยายามเสริมสร้างให้เกิดอัตมโนทัศน์เชิงบวก (Positive Self-Concept)

อัตมโนทัศน์เป็นการรับรู้ของบุคคล เกี่ยวกับการประเมินตนเองทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ ความสามารถ และสติปัญญา เป็นการรับรู้อย่างเป็นระบบจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับ สภาพแวดล้อม ตั้งแต่อดีตจนปัจจุบัน ลักษณะของผลรวมดังกล่าวจะสร้างให้บุคคลมีความเชื่อและ อธิบายเกี่ยวกับตัวตนของเขา (สุขอรุณ วงษ์ทิม. 2557: 4) สจวร์ตและซันดีน (Stuart; & Sundeen. 1983: 243) อธิบายว่าอัตมโนทัศน์เป็นความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อหรือเป็นการรับรู้ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับ ตนเองเป็นการรับรู้คุณลักษณะ ค่านิยม เจตคติ ความสามารถ ของตนเอง รวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลอื่นๆ ในสังคม นอกจากนี้กู๊ด (Good. 1973: 254) ได้กล่าวว่าอัตมโนทัศน์เป็นลักษณะ สำคัญที่สุดของบุคลิกภาพหรือเป็นหัวใจของบุคลิกภาพ ของบุคคล ประกอบด้วยความคิดและ ความรู้สึกที่ทำให้บุคคลมีความตระหนักในความเป็นจริงที่เกี่ยวข้องกับตนเอง และก่อให้เกิดการมอง ตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

บุคคลที่มีการรับรู้ไปในทางที่ดี มีความพึงพอใจในตนเอง เกิดการยอมรับสภาพที่เป็นจริงของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองและไม่ชื่นชมกับตนเองมากเกินไป จะมีความคงที่ในอัตมโนทัศน์ต่อตนเอง ขณะเดียวกันก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อ ได้รับข้อมูลใหม่ๆ สามารถยอมรับความแตกต่างกันของอัตมโนทัศน์ด้วยการเปิดใจรับ รู้ข้อมูลใหม่ ๆ เกี่ยวกับตนเอง ด้วยปัญญาและประสบการณ์ บุคคลเหล่านี้จะมีความอดทน ต่อตนเองและตอบสนองต่อผู้อื่นด้วยความรัก ความเข้าใจ เคารพในสิทธิ ความเป็นมนุษย์ด้วยกันของบุคคลอื่น ๆ รวมทั้งมีการแสดงออกทางพฤติกรรมอย่างเหมาะสม มีการมองเห็นคุณค่า และเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในชีวิตของตนเอง ในทางตรงกันหากบุคคลมีการรับรู้ตนเองในทางที่ไม่ดี มี การรับรู้ตนเองไม่กระฉ่างชัด ไม่สามารถเข้าใจตนเองได้อย่างถ่องแท้ ว่าจะอะไรเป็นจุดยืนของตนทำให้เกิดความรู้สึกสับสนต่อตนเอง สับสนต่อวิถีทางดำเนินชีวิต มีลักษณะที่ไม่ยืดหยุ่นของตนเอง สร้างภาพของตนขึ้นมาและยึดไว้เป็นสิ่งที่ตายตัวไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ บุคคลกลุ่มนี้คิดว่าสิ่งนั้นคือสิ่งที่ดีและถูกต้อง ทำให้พวกเขาประสบปัญหากับการดำเนินชีวิต (Calhoun. 1990: 71-75) อัตมโนทัศน์จึงมีความสำคัญต่อบุคคลและสังคม ผู้ที่มีอัตมโนทัศน์เชิงบวกจะส่งผลให้มีบุคลิกภาพที่เหมาะสม มีความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถปรับตัวได้ ดี และประสบความสำเร็จทั้งใน ด้านการศึกษาและการเลือกอาชีพ นำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข (สุขอรุณ วงษ์ทิม. 2557: 4)

ผู้วิจัยได้ ลงพื้นที่สัมภาษณ์ และได้ฝึกประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาพบว่า การแสดงออกทางพฤติกรรมของนักเรียนมี ลักษณะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าแสดงออก ขาดความเข้าใจในตัวตนที่ต้องแท้ของตนเอง นักเรียนบางคนยังไม่รู้ความต้องการในการเรียนรู้ที่แท้จริง เกิดการตั้งคำถามกับตัวเองว่า “ทำไมถึงเรียนไม่เก่งเหมือนคนอื่น” เมื่อนักเรียนเกิดความสับสนในตนเองย่อมส่งผลต่อความตั้งใจในการเรียนลดน้อย ยลง ทำให้ผลการเรียนตกต่ำ มีความรู้สึกไม่สบายใจ และเกิดความรู้สึกกดดันภายใต้ความคาดหวังของบุคคลในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ตนเองของนักเรียน เนื่องจากครอบครัวเป็นจุดเริ่มต้นในการสั่งสมประสบการณ์และการเรียนรู้ ถ้าสภาพแวดล้อมทางครอบครัวดีพร้อมที่จะเอื้ออำนวยต่อการรับรู้ที่เกิดขึ้นตรงตามสภาพความเป็นจริงก็ทำให้นักเรียนจะเป็นคนที่มีบุคลิกภาพที่เหมาะสม มีการปรับที่ดี มองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองและสร้างความน่าเชื่อถือให้เป็นที่ยอมรับของสังคม และทำให้เกิดความเข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคล

นอกจากนี้ การรับรู้เกี่ยวกับตนเองของนักเรียนในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านสติปัญญา ความคิดความสามารถหรือทักษะต่าง ๆ รวมทั้งร่างกายเกิดขึ้นทั้งทางบวกและทางลบขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นผลมาจากการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคมที่มีความสำคัญต่อ นักเรียน เช่น พ่อแม่ ญาติพี่น้อง ครูอาจารย์ และเพื่อน เป็นต้น นักเรียนจะมีหน้าที่ประเมินว่าตนเองนั้นดีหรือไม่ดีอย่างไร และผลของการประเมินนั้นส่งผลให้ได้รับรู้หรือได้ยินว่าคนอื่นที่ตนมีปฏิสัมพันธ์นั้นได้ประเมินตนว่าอย่างไร นักเรียนที่มีอัตมโนทัศน์ว่าตนเป็น คน “เก่ง” หรือ “ไม่เก่ง” ก็เนื่องจากการรับรู้ว่า ครูและเพื่อน ๆ ประเมินว่าเป็นคน “เก่ง” หรือ “ไม่เก่ง” ซึ่งลักษณะของนักเรียนที่มีอัตมโนทัศน์เชิงบวกมักจะเป็นผู้ประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียนและการปรับตัวทางสังคม ขณะเดียวกันเด็กที่มีอัตมโนทัศน์เชิงลบ มักจะเป็นผู้ประสบความสำเร็จทั้งในเรื่องการเรียนและการปรับตัวทางสังคมเช่นกัน

เบิร์นส์ (พรณี ชุทัย เจนจิต. 2533: 185; อ้างอิงจาก Burns. 1982) ได้ศึกษางานวิจัยที่ทำอยู่ในระหว่างปี 1990 และสรุปลักษณะของ นักเรียนที่ประสบความสำเร็จและไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนไว้ว่า ลักษณะของเด็กที่ประสบความสำเร็จในการเรียนจะมีลักษณะมั่นใจในตนเอง ยอมรับตนเอง เข้าใจในความสามารถของตนเองและมองเห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนเด็กที่ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนจะ มีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ ขาดความมั่นใจในตนเอง มองตนเองอย่างไร้คุณค่า เป็นต้น ผลงานการวิจัยสอดคล้องกับแนวคิดของโทเลอร์และเคลลี (พรณี ชุทัย เจนจิต. 2533: 186; อ้างอิงจาก Tolor; & Kelly. 1976) ที่กล่าวว่า ถ้าบุคคลมีอัตมโนทัศน์ต่อตนเองเชิงบวกจะมองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความยอมรับนับถือตนเอง มีความพอใจในตนเอง เขาจะแสดงพฤติกรรมหรือปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเท่าเทียมกับตน มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในผู้อื่น ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคล ที่มีอัตมโนทัศน์ต่อตนเองเชิงลบก็จะมองเห็นตนเองต่ำต้อยด้อยคุณค่า มีความวิตกกังวลสูง มีปัญหาในการปรับตัวและขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงให้ความสำคัญกับการพัฒนาอัตมโนทัศน์ที่มีผลต่อการรับรู้เกี่ยวกับตนเองของนักเรียนวัยรุ่นให้ เพิ่มขึ้น เพราะเป็นที่ยอมรับว่าเด็กที่มีผลการเรียนต่ำมีแรงจูงใจต่ำ มีพฤติกรรมเกเรนั้น จะเป็นผู้มีเจตคติต่อตนเองหรือการรับรู้ตนเองในเชิงลบ เด็กหลาย ๆ คนที่ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน มิใช่เนื่องจากสติปัญญาต่ำหรือมีร่างกายพิการเท่านั้นแต่เกิดจากการที่เขารับรู้ตนเองว่าเขาไม่มีความสามารถ ส่วนเด็กที่มีอัตมโนทัศน์เชิงบวก จะ รับรู้การยอมรับจากบุคคลอื่นๆ ในสังคมรับรู้ว่าคุณค่าและมีความสามารถ ซึ่งจะนำไปสู่ความสุขและความสำเร็จในการดำเนินชีวิตต่อไป

จากการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาพบว่าตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันได้ให้ความสนใจในเรื่องอัตมโนทัศน์ของมนุษย์เป็นจำนวนมาก และมีนักวิจัยหลายท่านได้นำเอาเครื่องมือและวิธีการวิจัยที่หลากหลายมาใช้เพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ อาทิเช่น การใช้กิจกรรมกลุ่ม (Group Work) (สุนทรี ชำรงโสทธิสกุล . 2550; จิรุตถ์ ภูเจริญ. 2551; ประภัสสร ศรีวรกุล 2552) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม(Group Counseling) (อาดัมนี้ละไพจิตร. 2548; พระบุญเดิม วัฒนพรหม. 2553; สายสมร เฉลยกิตติ. 2554; Hyun; Chung; & Lee. 2005: 160; อ้างอิงจาก วรางคณา รัชตะวรรณ . 2554; Chang. 1995: 1706; อ้างอิงจาก ภักทรพร จำรัสเลิศสมฤทธิ์. 2555) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เป็นต้น ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาพัฒนาอัตมโนทัศน์ทั้งนี้เพราะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการช่วยเหลือให้บุคคลที่มีลักษณะปัญหาที่เหมือนกันหรือคล้ายคลึงกัน เพื่อให้มีความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีเป้าหมายในการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มในการจัดการแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง และให้สมาชิกในกลุ่ม มีโอกาสแสดง ความคิดเห็นได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในใจ ได้สำรวจตรวจสอบตนเอง ฝึกการยอมรับตนเอง กล่าวที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง พร้อมทั้งรับฟังความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกันไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหา ซึ่งลักษณะของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะเกิดขึ้น ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัย ยังช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะนำความคิดหรือประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ได้

(Corey. 2012: 7-10; วัชร ทรัพย์มี. 2556: 113; อ้างอิงจาก Ohlsen. 1988: 44) การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพย่อมช่วยให้บุคคลได้เข้าใจถึงความรู้สึกที่ตนกำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน สามารถเรียนรู้ทักษะ และแสวงหาคำตอบที่ต้องการเพื่อแก้ไขปัญหาของตนเอง เป็นการพัฒนาสมรรถภาพที่จำเป็นต่อการปฏิบัติการแก้ปัญหาต่างๆ ด้วยตนเอง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม รวมไปถึงในทางที่ดีขึ้นจนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เป็นผู้ที่มีความสามารถ รวมทั้งรู้จักการตัดสินใจด้วยตนเอง (ลักขณา สิริวัฒน์. 2551: 299) จากการศึกษาผู้วิจัยสามารถเลือกใช้เทคนิคและวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่เหมาะสมและสอดคล้องตามความมุ่งหมายของการวิจัยและตามแนวคิดทฤษฎีของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ควรได้รับการพัฒนาอัตมโนทัศน์ให้ เกิดขึ้น ตามทฤษฎีพัฒนาการของอีริกสัน (Erik Erikson) พบว่า ช่วงวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการรู้จักตนเองหรือ ไม่ก็สับสนในบทบาทของตนเอง (Identity Versus Role Confusion) เป็นระยะของการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังค้นหาตนเองทั้งภายในและภายนอก จะมีการสำรวจทั้งความคิด และความรู้สึก ค้นพบคุณสมบัติต่างๆ เพื่อค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง (Sense of Ego Identity) ทำให้เขาสามารถปรับพฤติกรรมตนเองให้สอดคล้องกับ ความเป็นจริงและการยอมรับจากสังคม นอกจากนี้การรู้จักและการเข้าใจตนเองยังช่วยให้เขาสามารถตอบสนอง ความต้องการและความปรารถนาของตน หากเขาไม่สามารถรวบรวมประสบการณ์ต่างๆ ที่เคยได้รับมาในตอนต้น เขาก็จะไม่สามารถพัฒนาการรู้จักตนเอง และเกิดความขัดแย้งหรือสับสนในบทบาทที่เขาควรจะเป็น มีการรับรู้สภาพตนเองไม่ตรงกับความเป็นจริง และมีปัญหาในการจัดการชีวิต (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์. 2556: 72; อ้างอิงจาก Erik Erikson. 1902–1994; citing Harder. 2002) ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกนักเรียน วัยรุ่นเพราะเป็นช่วงวัยที่กำลังค้นหาเอกลักษณ์และเป้าหมายในชีวิตของตนเอง และเป็น วัยที่เหมาะสมสำหรับการส่งเสริมและพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ให้พวกเขามีอัตมโนทัศน์เชิงบวกเพิ่มมากขึ้นเพื่อให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีมีคุณภาพเอื้อต่อการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

จากสภาพปัญหาและแนวคิดดังกล่าว จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่ ศึกษาและพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียน วัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อเป็นแนวทางเพื่อให้ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้เข้าใจและเข้าถึงอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น และเพื่อได้นำองค์ความรู้ไปเป็นแนวทางในการเสริมสร้าง หรือแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักเรียน วัยรุ่น ให้มีการพัฒนาอัตมโนทัศน์ได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับพัฒนาการตามช่วงวัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของนักเรียน วัยรุ่น ก่อนและหลัง ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

3. เพื่อเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของนักเรียน วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กับนักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ในสองประเด็นดังนี้

1. ประโยชน์เชิงวิชาการ

การวิจัยครั้งนี้เป็น การศึกษาและพัฒนา อัตมโนทัศน์ของนักเรียน วัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผลของการวิจัยครั้งนี้จึงทำให้ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาอัตมโนทัศน์ โดยใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีการบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคของการให้ คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งจะทำให้ทราบว่า องค์ประกอบของ อัตมโนทัศน์ของนักเรียน วัยรุ่นสามารถพัฒนาได้ด้วย การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

2. ประโยชน์เชิงปฏิบัติ

ผลการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียน วัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งนี้จะทำให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองเกิดการตระหนักเห็นคุณค่าในตนเอง มีการยอมรับตนเองมากขึ้น เกิดความรู้สึกพอใจในตนเอง ตลอดจนได้รับการยอมรับจากสังคม และมีความเชื่อมั่นในตนเอง

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของการวิจัยเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ศึกษาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

ตอนที่ 2 พัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลัง ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ซึ่งมีทั้งหมด 7 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ นนทบุรี โรงเรียนนนทบุรีพิทยาคม โรงเรียนเบญจมราชานุสรณ์ โรงเรียนรัตนาธิเบศร์ โรงเรียนศรีบุญยานนท์ โรงเรียนวัดเขมาภิรตาราม และโรงเรียนสตรีนนทบุรี จำนวน 2,663 คน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2557: ออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น เป็น นักเรียนที่กำลัง ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 420 คน ซึ่งขนาดกลุ่มตัวอย่างได้มา

จากตารางการสุ่มกลุ่มตัวอย่างของทาโร ยามาเน และใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม ในระดับความเชื่อมั่น 95% และความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ไม่น้อยกว่า 5% (ชูศรี วงศ์รัตน์ะ. 2553: 64; อ้างอิงจาก Taro Yamane) (รายละเอียดการเลือกกลุ่มตัวอย่างแสดงในบทที่ 8)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาอัตมโนทัศน์ด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาตอนที่ 1 โดยพิจารณาจากกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยของอัตมโนทัศน์ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ที่มีความสมัครใจเข้าร่วมวิจัยจำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จำนวน 8 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

- | | | |
|-------------------|--------|------------------------|
| 1. ตัวแปรจัดกระทำ | ได้แก่ | การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม |
| 2. ตัวแปรตาม | ได้แก่ | อัตมโนทัศน์ |

นิยามศัพท์เฉพาะ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นิยามศัพท์เพื่อความเข้าใจเฉพาะสำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ มีดังนี้

1. **อัตมโนทัศน์** หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่เป็นการรับรู้ เชิงประเมินตนเองของนักเรียนวัยรุ่นเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา ความสามารถ และคุณค่าของตนเองที่แสดงถึงการยอมรับนับถือตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง มองเห็นคุณค่าในตนเอง พึงพอใจในตนเอง และรับรู้ถึงการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม จนสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข มีบุคลิกภาพและการปรับตัวที่ดี มีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความเป็นจริง ซึ่งองค์ประกอบของอัตมโนทัศน์ประกอบไปด้วย 5 ด้าน คือ

1.1 **ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง** หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของ นักเรียนวัยรุ่นที่มีต่อตนเอง เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในความเป็นมนุษย์ของตนเอง รับรู้ในความรู้ความสามารถ ความสำเร็จ ความมีคุณค่า และมีความหมายในตัวเอง ตลอดจนมีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และมองว่าตนเองมีประโยชน์และมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่นในสังคม

1.2 **ด้านความพอใจในตนเอง** หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของ นักเรียนวัยรุ่นที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับความพอใจในตัวเอง มีความสุขเมื่อประสบความสำเร็จตามความมุ่งหมาย พพอใจในความรู้ความสามารถของตนเองพอใจในความคิดหรือการกระทำของตนเอง และรับรู้ถึงความพอใจเพียงในความต้องการของตนเอง และมีความรู้สึกพอใจในความสัมพันธ์ที่ตนเองมีกับบุคคลอื่นในสังคม

1.3 **ด้านการยอมรับตนเอง** หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของ นักเรียนวัยรุ่น ที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการยอมรับภาพลักษณ์ของตนเอง มีความเข้าใจในตนเองจนสามารถรับรู้จุดดี จุดด้อยของตนเอง เชื่อและยอมรับในการตัดสินใจของตนเอง พร้อมทั้งจะรับ ยอมรับคำยกย่อง ชื่นชม และคำวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่น

1.4 ด้านการยอมรับจากสังคม หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของ นักเรียนวัยรุ่นที่มีต่อตนเอง เกี่ยวกับการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ๆ ในสังคม เช่น เพื่อน ครู พ่อแม่ เป็นต้น ประกอบด้วยการได้รับความไว้วางใจ การได้รับการยอมรับในการแสดงความคิดเห็น การได้รับการยกย่องชมเชยจากสังคม และการให้ความร่วมมือและช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ ของสังคม

1.5 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของ นักเรียนวัยรุ่นที่มีต่อตนเอง เกี่ยวกับการยอมรับผลที่เกิดขึ้นหรือ สภาพการณ์ใหม่ ๆ ที่ตนเองประสบโดยปราศจากความกลัว มีความมั่นใจในตนเอง ไม่เกิดความท้อถอยกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น รู้สึกเชื่อมั่นและกล้ารับผิดชอบ ในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงตามที่ตนตั้งใจไว้ และมีลักษณะที่กล้าคิด กล้าแสดงออก กล้าตัดสินใจ

2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ หมายถึง กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ผสมผสานทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม รวมทั้งเทคนิคและทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษา แบบกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย เทคนิคการเสริมแรง เทคนิคการให้การบ้าน เทคนิคการเชื่อมโยงอย่างอิสระ ทักษะการตีความ ทักษะการสะท้อนความรู้สึก ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการตั้งคำถาม ทักษะการทวนความ ทักษะการทำให้เกิดความกระจำ ทักษะการสรุปความ และทักษะการให้กำลังใจ เป็นต้น โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น โดยการกระตุ้นให้นักเรียนวัยรุ่น ซึ่งเป็นผู้รับคำปรึกษา เป็นกลุ่มได้สำรวจความรู้สึก ความคิด ทศนคติ ค่านิยม ตลอดจนพฤติกรรมของตน และปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา จนมีอัตมโนทัศน์เพิ่มสูงขึ้น ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้จัดกลุ่มและเป็นผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่นักเรียนวัยรุ่น โดยกำหนดแผนการพัฒนาอัตมโนทัศน์ และองค์ประกอบ ทั้ง 5 ด้าน มีการจัดการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 1.00-1.30 ชั่วโมง กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มี 3 ขั้นตอน ดังนี้

2.1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา ทำความรู้จักคุ้นเคย และสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง และเป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียด และกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อให้ ผู้รับคำปรึกษาทราบ โดยผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทในการเอื้อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปิดเผยเรื่องราว ต่าง ๆ ของตน

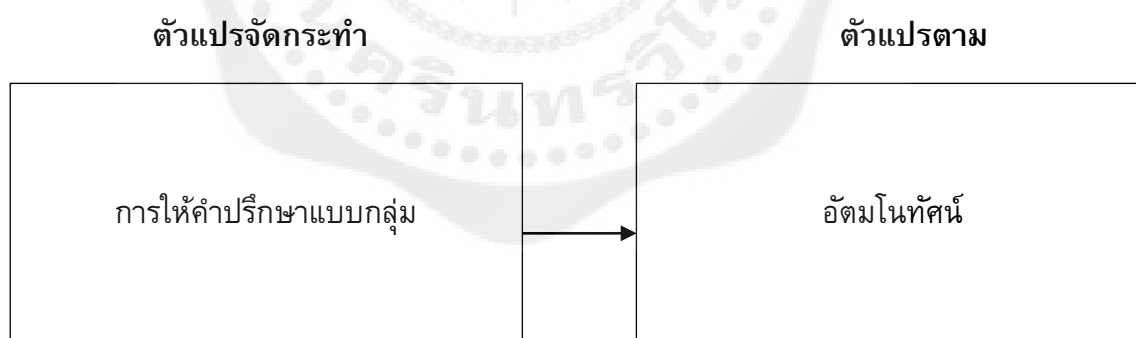
2.2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้สังเกตการณ์ สนับสนุน และเอื้อให้ผู้รับคำปรึกษานำปัญหาและเรื่องราวของตนเองมาเล่าให้กลุ่มฟัง โดยผู้รับคำปรึกษาสามารถพูดและระบายความคิดความรู้สึก เกี่ยวกับปัญหาของตนเองอย่างเปิดเผย ซึ่งความสำคัญและความมุ่งหมายของขั้นนี้คือ ให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาของตนเองและเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยตนเองจากกลุ่ม และสามารถช่วยเหลือสมาชิกกลุ่ม ในขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้วิจัยนำทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม รวมทั้งทักษะพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่ม มาใช้เพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น

2.3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา เป็นขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษานับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินพัฒนาการของตนเอง และเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทบทวนเรื่องราวหรือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม และสามารถสรุปใจความสำคัญของการพูดคุยกันในแต่ละครั้งได้ มีการบอกเล่าความรู้สึกผ่านการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

3. **นักเรียนวัยรุ่น** หมายถึงนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ซึ่งมีทั้งหมด 7 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ นนทบุรี โรงเรียนนนทบุรีพิทยาคม โรงเรียนเบญจมราชานุสรณ์ โรงเรียนนันทนาธิเบศร์ โรงเรียนวัดเขมาภิรตาราม โรงเรียนศรีบุญยานนท์ และโรงเรียน สตรีนนทบุรี

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดเพื่อ พัฒนาอัตมโนทัศน์ของ นักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความพอใจในตนเอง ด้านการยอมรับตนเอง ด้านการยอมรับจากสังคม และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ ผสมผสานทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม รวมทั้งเทคนิคและทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่มีความสมัครใจได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่ม จำนวน 8 คน และใช้ระยะเวลาในการคำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งละ 1.00-1.30 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวมจำนวน 8 ครั้ง ดังแสดงในภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมุติฐานของการวิจัย

1. หลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอัตมโนทัศน์สูงขึ้น
2. หลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอัตมโนทัศน์สูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาอ้อมโนทัศน์ ของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยการให้คำปรึกษาแบบ กลุ่ม ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากแหล่งความรู้หลากหลาย อาทิ ตำราและเอกสาร บทความทางวิชาการ และผลงานวิจัย เป็นต้น เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดที่จะใช้ในการวิจัย ครั้งนี้ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอ้อมโนทัศน์ ประกอบด้วย
 - 1.1 ความหมายของอ้อมโนทัศน์
 - 1.2 ความสำคัญของอ้อมโนทัศน์
 - 1.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอ้อมโนทัศน์
 - 1.4 องค์ประกอบของอ้อมโนทัศน์
 - 1.5 ลักษณะของบุคคลที่มีอ้อมโนทัศน์เชิงบวก
 - 1.6 ลักษณะของบุคคลที่มีอ้อมโนทัศน์เชิงลบ
 - 1.7 รูปแบบการวัดอ้อมโนทัศน์
 - 1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอ้อมโนทัศน์
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ประกอบด้วย
 - 2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.3 หลักการสร้างกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.4 กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.5 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่ใช้ในการพัฒนาอ้อมโนทัศน์
 - 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนวัยรุ่น ประกอบด้วย
 - 3.1 ความหมายของวัยรุ่น
 - 3.2 ธรรมชาติของวัยรุ่น
 - 3.3 การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น
 - 3.4 ลักษณะที่สำคัญของวัยรุ่น
 - 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์

1.1 ความหมายของอัตมโนทัศน์

อัตมโนทัศน์ (Self-Concept) หรือมโนภาพแห่งตนเป็นความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเอง ซึ่งมีนักจิตวิทยาและนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายแตกต่างกันไป ดังนี้

สจวร์ตและซันดีน (Stuart; & Sundeen. 1983: 243) กล่าวว่า อัตมโนทัศน์เป็นความคิดเห็นหรือความเชื่อ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของความรู้สึกที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับตนเองและมีอิทธิพลต่อการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น รวมทั้งเป็นการรับรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะความสามารถของบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม เป็นค่านิยมของบุคคลที่มีเกี่ยวกับประสบการณ์ และรวมทั้งเป็นเป้าหมายและอุดมการณ์ของบุคคล

วิลเลียม เจมส์ (William James. 1996: 291) อธิบายเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ว่าเป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับตนเอง เป็นความเข้าใจในพฤติกรรมของบุคคล รวมทั้งการรับรู้และการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั้นอาจจะตรงหรือไม่ตรงกับความเป็นจริงก็ได้ นอกจากนี้ได้กล่าวถึงตนหรืออัตตาใน 2 ลักษณะ คือ ตนในฐานะผู้รับรู้ (The self is regarded as a knower) และตนในฐานะผู้ถูกรับรู้ (The self is regarded as an object of what is known)

วิทยากร เชียงกุล (2552: 209) ได้อธิบายความหมายของอัตมโนทัศน์ว่าเป็นแนวคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเอง เป็นความเข้าใจทั้งหมดเกี่ยวกับตนเองทั้งรูปร่าง หน้าตา ความสามารถทางกายและความสามารถอื่นๆ และคุณค่าของตนเอง รวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ทางสังคม

สุขอรุณ วงษ์ทิม (2557: 7) กล่าวว่า อัตมโนทัศน์เป็นการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับตนเองทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ ความสามารถ และสติปัญญา เป็นการรับรู้ว่าเป็นระบบจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสภาพแวดล้อม ตั้งแต่อดีตจนปัจจุบัน ซึ่งลักษณะของผลรวมดังกล่าวจะสร้างให้บุคคลมีความเชื่อและอธิบายเกี่ยวกับตัวตนของเขาได้

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า อัตมโนทัศน์ หมายถึง การรับรู้เชิงประเมินที่บุคคลมีต่อตนเอง ในด้านร่างกาย อารมณ์ ความสามารถ และสติปัญญา ซึ่งอาจจะตรงหรือไม่ตรงกับความเป็นจริงก็ได้ ทั้งนี้อัตมโนทัศน์สามารถ เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง และมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาขึ้นอยู่กับสภาพการณ์เรียนรู้และจากประสบการณ์ที่บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อม

1.2 ความสำคัญของอัตมโนทัศน์

อัตมโนทัศน์มีความสำคัญต่อการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล รวมทั้งเป็นสิ่งที่ช่วยพยากรณ์ทำนาย พฤติกรรมของบุคคลที่จะเกิดขึ้น หากบุคคลมีอัตมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองได้ถูกต้องตามความเป็นจริงและสอดคล้องกับตัวตนในอุดมคติที่อยากจะเป็น ก็จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ มีบุคลิกภาพที่ดีไม่มีปัญหา หากบุคคลมีอัตมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองด้วยการรับรู้ที่ไม่ตรงตามสภาพที่เป็นอยู่จริง ประกอบกับไม่สอดคล้องกับตัวตนที่อยากจะเป็นในอุดมคติ ก็จะทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ดังนั้น อัตมโนทัศน์จึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของบุคลิกภาพ และเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมของบุคคล

สถิต วงศ์สวรรค์ (สุขอรุณ วงษ์ทิม. 2557: 8; อ้างอิงจาก สถิต วงศ์สวรรค์. 2540: 116) ได้อธิบายความสำคัญของอัตมโนทัศน์ ดังนี้

1. อัตมโนทัศน์มีผลต่อ อพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก มาหรือปฏิบัติจากผลการวิจัยพบว่า บุคคลที่มีอัตมโนทัศน์เชิงบวกมักมองผู้อื่นในแง่ดี ส่วนคนที่มีอัตมโนทัศน์เชิงลบก็มักจะมองผู้อื่นในแง่ร้าย มีอคติต่อผู้อื่น ถ้าตัวตนความเป็นจริง (Real Self) ของคนไม่สอดคล้องกับตัวตนตามอุดมคติ (Ideal Self) แล้วคนมักจะเกิดปัญหาหรือการคับข้องใจนั้น เช่น บางคนคิดว่าตนเองฉลาดแต่ในความจริงแล้วเป็นคนโง่ทำอะไรผิดพลาด บุคคลเหล่านี้อาจ จะเกิดความเครียดและมีปัญหาในการดำเนินชีวิต

2. ช่วยให้เข้าใจ พยากรณ์ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อครู ผู้ปกครอง จิตแพทย์ นักจิตวิทยา นักแนะแนว ฯลฯ ที่จะนำความรู้เรื่องนี้ไปใช้ในการช่วยเหลือเด็กในวงการศึกษา ถือว่าครูมีส่วนให้เด็กปรับตัว ด้านการเรียน ด้านสังคมและอื่น ๆ

3. การวัดและประเมินผลของบุคคล คนทุกคนจะวัดและประเมินผลตนเองอยู่ตลอดเวลา บุคคลมีการมองตนเองว่าเป็นอย่างไร ตัวเราดีเด่นหรือด้อยกว่าคนอื่นเพียงไร ถ้ารู้สึกว่าคุณดีกว่าก็มีความสุข ถ้ารู้สึกด้อยกว่าก็พยายามหาสิ่งที่ดีมาเป็นเครื่องช่วยทำให้เกิดปมเด่นขึ้นและรู้สึกเป็นสุขใจ

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า อัตมโนทัศน์เป็นความคิดเห็นหรือความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองและส่งผลต่อ การแสดงออกทาง พฤติกรรม อัตมโนทัศน์มีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล ทำทางบุคลิกภาพ ตลอดจนสามารถพยากรณ์พฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ ได้ บุคคล ที่มีอัตมโนทัศน์เชิง บวกที่สอดคล้องกับความเป็นจริง จะมีแนวโน้มที่จะแสดง พฤติกรรมที่เหมาะสมสอดคล้องกับสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งต่างจากบุคคลที่มีอัตมโนทัศน์เชิงลบที่จะมีแนวโน้มพฤติกรรมไปในทางที่ไม่เหมาะสมหรือไม่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของบุคคลและก่อให้เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิต

1.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์

แนวคิดหรือทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอัต มโนทัศน์ได้มีผู้สนใจศึกษาและรวบรวมไว้มากมาย โดยเฉพาะนักจิตวิทยาที่เชื่อว่าพฤติกรรมทุกอย่างที่บุคคลแสดงออกเป็นผลจากความ รู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนหรืออัตมโนทัศน์ ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนาอัตมโนทัศน์ ของนักเรียนวัยรุ่น ดังนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องนำมาอธิบายเพื่อให้เกิดความเข้าใจในการวิจัย ดังนี้

1.3.1 แนวคิดและทฤษฎีของโรเจอร์ส (Rogers)

โรเจอร์ส (สุขอรุณ วงษ์ทิม. 2557: 17-18; อ้างอิงจาก Rogers. 1951: 134-136) ได้ให้ความสำคัญของโลกภายในตัวบุคคล ซึ่งมีผลต่อการกระทำมากกว่าอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมและเน้นการแสดงออกทางพฤติกรรมว่า เป็นผลเนื่องมาจากการรับรู้ตนเอง ตลอดจนประสบการณ์และการตีความสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว โรเจอร์สเชื่อว่า คนเกิดมาพร้อมกับความดี ความสามารถ และมีความโน้มที่เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง มีการยอมรับในตนเอง ตลอดจนมีแรงจูงใจภายในที่จะ

พัฒนาไปข้างหน้าเพื่อไปสู่การรู้จักตนเองตามสภาพจริง ก่อนที่จะพัฒนาไปถึงจุดนั้นบุคคลจะต้องมีความเพียงพอในการยอมรับในตนเองและได้รับการยอมรับจากผู้อื่น คนเราจะยอมรับตนเองได้มากเพียงใดขึ้นอยู่กับท่าทีการยอมรับจากผู้อื่น บุคคลจะได้รับการยอมรับหรือไม่ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่อบอุ่น ท่าทีให้เกียรติ ให้การยอมรับนับถือ และความเห็นอกเห็นใจ โรเจอร์สได้อธิบายการแสดงพฤติกรรมอันเนื่องมาจากอัตมโนทัศน์ 2 ลักษณะ คือ

1. อัตมโนทัศน์ที่เกิดจากการเรียนรู้ (Perceived Self-Concept) เป็นความรู้สึกว่าตัวเองคือใคร เป็นอย่างไร เป็นอัตมโนทัศน์ที่เกิดจากการเรียนรู้จากปฏิกิริยาของผู้อื่นมากกว่าที่เป็นจริง (Real Self-Concept) เป็นความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลรับรู้ ตนเองอย่างตรงตามสภาพความเป็นจริง คือ เป็นลักษณะของบุคคลที่ปรากฏออกมาตรงตามความเข้าใจของตน ความรู้สึกที่ตัวเองคือใคร เป็นอย่างไร การรับรู้ตนเองเช่นนี้เกิดจากการประเมินความคิดเห็นของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง และเกิดจากการประเมินจากการกระทำของตนเอง หากบุคคลได้ตรวจสอบแล้วสอดคล้องกัน บุคคลจะสรุปได้ว่าการรับรู้ของตนเอง ตรงกับสภาพความเป็นจริง อัตมโนทัศน์มีทิศทางของความรู้สึกต่อตนเองใน 2 ลักษณะ คือ อัตมโนทัศน์เชิงบวกเป็นความรู้สึกต่อตนเองในทางที่ดี และอัตมโนทัศน์เชิงลบเป็นความรู้สึกต่อตนเองในทางที่ไม่ดี

2. อัตมโนทัศน์ที่ต้องการจะเป็น (Ideal Self-Concept) เป็นความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลปรารถนาจะเป็นตามอุดมคติ รวมทั้งเป็นความรู้สึกที่อยากจะปรับปรุง เปลี่ยนแปลงตามความต้องการของตนเอง

จากแนวคิดสรุปได้ว่า โรเจอร์สแบ่งอัตมโนทัศน์ เป็น 2 ลักษณะ คือ 1) อัตมโนทัศน์ที่บุคคลรับรู้ตนเองตามสภาพความเป็นจริง เป็นการรับรู้ตนเองที่เกิดจากการประเมินความคิดเห็นของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง และเกิดจากการประเมินการกระทำของตนเอง 2) อัตมโนทัศน์ที่บุคคลต้องการที่จะเป็นเป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่ปรารถนาและอยากเป็นตามความต้องการ

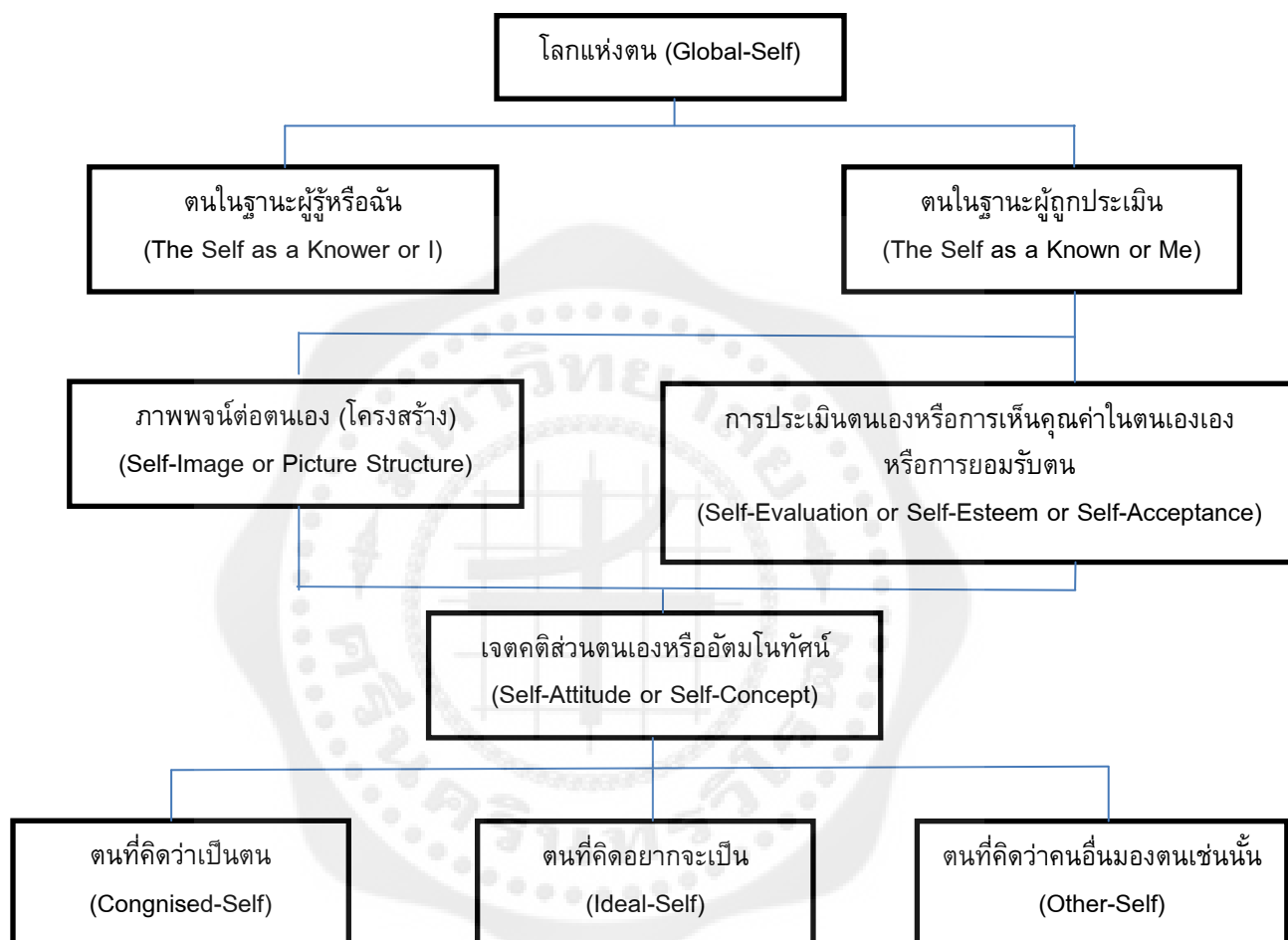
1.3.2 แนวคิดของเบิร์นส์ (Burns)

เบิร์นส์ (สุขอรุณ วงษ์ทิม. 2557: 19; อ้างอิงจาก Burns. 1982: 211-214) ได้เสนอทฤษฎีอัตมโนทัศน์ที่มีหลักการส่วนใหญ่คล้ายกับทฤษฎีอัตมโนทัศน์ของโรเจอร์ส แต่เบิร์นส์แบ่งอัตมโนทัศน์ออกเป็น 3 ส่วน คือ

1. อัตมโนทัศน์ที่คิดว่าตนเป็น (Congnised-Self)
2. อัตมโนทัศน์ที่คนอื่นมอง (Others-Self)
3. อัตมโนทัศน์ที่คิดอยากจะเป็น (Ideal-Self)

เบิร์นส์ เชื่อว่า มนุษย์ทุกคนจะมีโลกแห่งตน (Global-Self) ของเขาอยู่ในตัว โลกแห่งตนของบุคคลนี้จะทำหน้าที่รับรู้บุคลิภาพของแต่ละบุคคล ซึ่งทำให้บุคคลมีนิสัยใจคอและพฤติกรรมที่แตกต่างกัน โลกแห่งตนของบุคคลจะแบ่งออกเป็นสองส่วน คือส่วนที่เป็นผู้กระทำ (I) และส่วนที่รับการประเมินจากผล (Me) หรือฉันเมื่อถูกประเมินและเข้าสู่กระบวนการจิตสังคมที่ประกอบด้วยประสบการณ์ทางวัฒนธรรม วัตถุนิยม ค่านิยมทางสังคมและจิตวิทยาระหวาง อยู่ในกระบวนการจะ

เกิดภาพพจน์ต่อตนเอง (Self-Image or Picture Structure) และการประเมินตนเอง (Self-Evaluation) หลังจากเข้ากระบวนการแล้วจะเกิดเป็นอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) หรือเจตคติส่วนบุคคล (Self-Attitude) อัตมโนทัศน์ประกอบด้วยความรู้ 3 ส่วน ดังนี้คือ อัตมโนทัศน์ที่คิดว่าตนเองเป็น (Congnised-Self) อัตมโนทัศน์ที่คนอื่นมอง (Others-Self) และอัตมโนทัศน์ที่คิดอยากจะเป็น (Ideal-Self) ถ้าทั้ง 3 ส่วนมีการรับรู้ที่ถูกต้องและสอดคล้องกันอัตมโนทัศน์ก็มีการสอดคล้องที่ถูกต้องด้วยซึ่งภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 โลกแห่งตนตามแนวคิดของเบิร์นส์

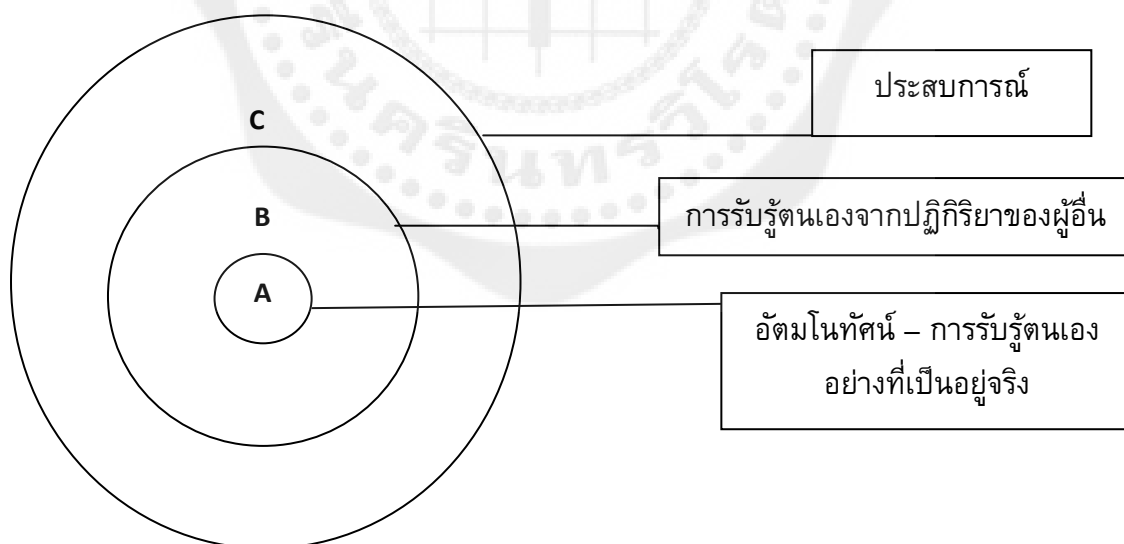
ที่มา: Burns (สุขอรุณ วงษ์ทิม. 2557: 19; อ้างอิงจาก Burns. 1982: 211-214).

จากแนวคิด ของเบิร์นส์ สรุปได้ว่า อัตมโนทัศน์เป็นการรับรู้ของบุคคลที่เกิดขึ้นกับตนเองอาจจะตรงหรือไม่ตรงตามสภาพความเป็นจริงก็ได้ ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับ เบิร์นส์แบ่งอัตมโนทัศน์ออกเป็น 3 ส่วน คือ อัตมโนทัศน์ที่คิดว่าเป็น อัตมโนทัศน์ที่คนอื่นมอง และอัตมโนทัศน์ที่คิดอยากจะเป็น

1.3.3 แนวคิดของโคมบ์สและสไนกก์ (Combs and snygg)

โคมบ์ส และ สไนกก์ (สุขอรุณ วงษ์ทิม. 2557: 20; Combs; & snygg. 1959: 171–180) กล่าวว่า การแสดงพฤติกรรมของบุคคล เกิดขึ้นอย่างรู้ตัว บุคคลแต่ละคนจะเป็นผู้กำหนดชะตาชีวิตด้วยตนเอง มีชีวิตอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมหรือการกระทำต่าง ๆ อันเนื่องมาจากแรงขับ ซึ่งเป็นไปโดยไม่ รู้สึกตัวการ ที่บุคคลจะแสดงพฤติกรรม เช่นใดนั้นเป็นผลมาจาก การที่บุคคลรับรู้สภาพการณ์ต่างๆ ตลอดจนการรับรู้ตนเองว่าคนเป็นอย่างไร มีลักษณะเฉพาะอะไร โดย ถือว่าความรู้สึกตัวและความมีเหตุ มีผลเป็นสาเหตุของการแสดงพฤติกรรม ของบุคคลนั้น โคมบ์สและสไนกก์ได้อธิบายเกี่ยวกับ ตนโดยแยกกันเป็น 2 ลักษณะ คือ 1)ตนในฐานะผู้กระทำ เพราะประกอบด้วยประสบการณ์เฉพาะตัว เป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นการเรียนรู้ด้วยตนเอง 2) ตนในฐานะเป็นกระบวนการ บ่มเพาะประสบการณ์ต่างๆ ที่แต่ละคนรับรู้ ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม และเป็นตัวการสำคัญในการทำให้บุคคลแต่ละคนแสดงออกทางพฤติกรรมที่แตกต่างกัน

โคมบ์สและ สไนกก์ (พรณี ชูทัย เจนจิต . 2533: 194) อธิบายการแสดงพฤติกรรมว่า มีสาเหตุมาจากการรับรู้สิ่งแวดล้อมประกอบด้วย ประสบการณ์ที่เป็นเรื่องเฉพาะตัว และการรับรู้ตนเองจากปฏิกิริยาของผู้อื่น (Perceived Self) ตลอดจนการรับรู้ตนเองอย่างที่เป็นอยู่จริง (Real Self) ซึ่งเชื่อว่าบุคคลพยายามที่จะไปสู่ความสำเร็จในการปรับตัวโน้มน้าวเกี่ยวกับตนเพื่อคงไว้ซึ่งสุขภาพจิตที่สมบูรณ์บนพื้นฐานของความรู้สึกนึกคิดของบุคคล และควบคุมการรับรู้ของแต่ละบุคคลตามภาพประกอบ 3 ดังนี้



ภาพประกอบ 3 กระบวนการรับรู้เกี่ยวกับตนหรืออัตมโนทัศน์

ที่มา: Combs and Snygg. (พรณี ชูทัย เจนจิต. 2533: 194; อ้างอิงจาก Combs; & Snygg. 1949)

วงกลม A เป็นบริเวณการรับรู้ในสิ่งที่สำคัญและเป็นแก่นแท้ของตน เช่น “ฉันเป็นแม่” “ฉันเป็นนายกรัฐมนตรี” เป็นต้น

วงกลม B รวมบริเวณวงกลม A เข้าไว้ด้วย เป็นบริเวณการรับรู้ปรากฏการณ์ทั้งสิ้นเกี่ยวกับตน (Phenomenal Self) หรือเป็นการรับรู้เกี่ยวกับร่างกาย (Physical Self) เช่น “ฉันเป็นคนผู้หญิงสวย” “ฉันสูงหรือเตี้ย” เป็นต้น

วงกลม C เป็นการรับรู้ในภาพรวมทั้งหมดเกี่ยวกับตน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความรู้สึกนึกคิด โดยเอาการรับรู้ของวงกลม A และ B เข้าไว้ด้วย เช่น บุคคลรับรู้ว่าตนเองมีความรู้สามารถสูง เป็นคนมีบุคลิกภาพที่เป็นมิตร เป็นต้น นอกจากนี้การรับรู้ในส่วนนี้ยังรวมถึงการรับรู้ที่บุคคลอื่นที่มีต่อตนเองด้วย

จากแนวคิด ดังกล่าว สรุปได้ว่า อัตมโนทัศน์เป็น การแสดงออกทางพฤติกรรมของบุคคล เกิดขึ้นจากการรับรู้จากสภาพการณ์ ต่าง ๆ ที่แตกต่างกัน รวมทั้งเกิดจาก การสัมผัส ประสบการณ์ การเรียนรู้และสิ่งแวดล้อมรอบตัว

1.4 องค์ประกอบของอัตมโนทัศน์

ไวลี (สุขอรุณ วงษ์ทิม . 2557: 11; อ้างอิงจาก Wylie. 1968: 741) ได้แบ่งอัตมโนทัศน์ (General Self-Concept) ออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. อัตมโนทัศน์ตามอัตภาพ (Actual Self-Concept) คือ เจตคติหรือความรู้สึกนึกคิดที่มองตนเองว่า ในความเป็นจริงแล้วตนเป็นคนอย่างไร แบ่งออกเป็น 2 ชนิด ดังนี้

1.1 อัตมโนทัศน์ที่รับรู้ทางสังคม (Social Self-Concept) คือ ความรู้สึกนึกคิดหรือเจตคติของบุคคลที่มีต่อตนเอง เกี่ยวกับการรับรู้ทางสังคม เช่น (ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็นคนมีเหตุผล...เพียงใด (ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็นคนฉลาด...เพียงใด เป็นต้น ซึ่งเป็นลักษณะของความต้องการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นๆ ในสังคม หรือเป็นสิ่งที่สังคมคาดหวังในตัวบุคคล

1.2 อัตมโนทัศน์ที่รับรู้จากตนเอง (Private Self-Concept) คือ ความรู้สึกนึกคิดหรือเจตคติของบุคคลที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการรับรู้คุณสมบัติของตนเอง เช่น (ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็นคนมีเหตุผล.. เพียงใด (ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็นคนฉลาด... เพียงใด เป็นต้นซึ่งเป็นการรับรู้ของบุคคลที่มองตนเองว่าเป็นคนอย่างไร มีการยอมรับตนเอง และสร้างความพอใจในตนเองหรือไม่ มองเห็นคุณค่าของตนเองมากแค่ไหน สิ่งเหล่านี้จะสะท้อนออกด้วยการแสดงพฤติกรรมของบุคคล

2. อัตมโนทัศน์ตามปณิธาน (Ideal Self-Concept) คือ เจตคติหรือความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองว่าอยากเป็นตามอุดมคติอย่างไร แบ่งออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่

2.1 อัตมโนทัศน์ตามปณิธานของตน (Own Ideal Self-Concept) คือ ความรู้สึกนึกคิดหรือเจตคติของบุคคลที่มีต่อตนเอง ในลักษณะของความคิดที่ว่าบุคคลอยากเป็นตามอุดมคติอย่างไร เช่น (ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็นคนมีเหตุผล...เพียงใด (ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็นคนฉลาดเพียงใด เป็นต้น อัตมโนทัศน์ตามปณิธานของบุคคลเกิดขึ้นจากการรับรู้ด้านความเชื่อ มั่นใจในตนเอง ก่อให้เกิดความตั้งใจจริงที่จะบรรลุตามปณิธานของตน

2.2 อัตมโนทัศน์ตามปณิธานของสังคม (Concept of others' for one) คือ ความรู้สึกนึกคิดหรือเจตคติของบุคคลที่มีต่อตนเอง ซึ่งเกิดจากปัจจัยแวดล้อมทางสังคมและการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม บุคคล คิดว่าคนอื่นในสังคมตั้งอุดมคติไว้สำหรับตัวเราอย่างไร หรือเป็นมุมมองของคนอื่นที่มองตัวเราว่าเป็นคน อย่งไร เช่น (ข้าพเจ้ารู้สึก ว่า) คนอื่น ๆ เห็นว่าข้าพเจ้า เป็นคนที่มีเหตุผลมากกว่าที่เป็นอยู่ ... เพียงใด เป็นต้น

ฟิทท์ (Fitts. 1988: 212-216) ได้แบ่งองค์ประกอบของอัตมโนทัศน์ไว้เป็น 2 องค์ประกอบดังนี้

1. องค์ประกอบที่พิจารณาโดยใช้ตนเองเป็นเกณฑ์ ประกอบด้วย

1.1 อัตมโนทัศน์ด้านความเป็นเอกลักษณ์ (Identity) หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองว่าเป็นอย่างไร มีลักษณะรูปลักษณ์อะไร เป็นการพิจารณาอัตมโนทัศน์ที่เกี่ยวกับคำถามที่ว่า “ฉันเป็นอะไร” และ “มีการยอมรับตนเองอย่างไร”

1.2 อัตมโนทัศน์ด้านความพึงพอใจในตนเอง (Self-Satisfaction) หมายถึง ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับในตนเอง เป็นเกณฑ์การพิจารณาที่เกิดขึ้นกับตนเองว่า “ฉันรู้สึกเกี่ยวกับตนเองอย่างไร”

1.3 อัตมโนทัศน์ด้านพฤติกรรม (Behavior) หมายถึง การรับรู้และความคิดเห็นที่มีต่อตนเองในเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติและการแสดงออกต่างๆ

2. องค์ประกอบที่พิจารณาโดยใช้ผู้อื่นเป็นเกณฑ์ ประกอบด้วย

2.1 อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย (Physical self) หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับรูปร่าง หน้าตา เพศ ความสามารถ และทักษะ

2.2 อัตมโนทัศน์ด้านคุณธรรมจริยธรรม (Moral-Ethical Self) หมายถึง ความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อ ตนเองเกี่ยวกับคุณค่าทางศีลธรรม ความรู้สึกเกี่ยวกับการเป็นคนดีหรือคนเลว ความพึงพอใจในศาสนาของตน รวมทั้งความสัมพันธ์ที่มีต่อศาสนา

2.3 อัตมโนทัศน์ด้านส่วนตัว (Personal Self) หมายถึง ความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองความรู้สึกมั่นใจในตนเองและการประเมินค่าบุคลิกภาพของตน

2.4 อัตมโนทัศน์ด้านครอบครัว (Family Self) หมายถึง ความรู้สึกในการมองเห็นคุณค่าและความพอใจในฐานะที่ตนเองเป็นสมาชิกคนหนึ่งของครอบครัว

2.5 อัตมโนทัศน์ด้านสังคม (Social Self) หมายถึง ความคิดเห็นที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจและความเชื่อมั่นในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

เฮอร์ลอค (Hurlock. 1978: 22) กล่าวถึงองค์ประกอบที่สำคัญของอัตมโนทัศน์ 3 ด้าน คือ

1. องค์ประกอบด้านการรับรู้ (Perceptual Component) คือ ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อรูปร่าง ลักษณะท่าทางของตนเองมีการยอมรับและเกิดความพึงพอใจในรูปลักษณ์ภายนอกของตนเอง รวมทั้งความประทับใจที่ตนมีต่อบุคคลอื่น ด้วย ซึ่งการรับรู้ในลักษณะนี้เกิดขึ้นเพื่อให้บุคคลในสังคมรับรู้และให้การยอมรับ องค์ประกอบด้านนี้เรียกว่า “อัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย” (Physical Self-concept)

2. องค์ประกอบด้านความคิด (Conceptual Component) คือ ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อเอกลักษณ์แห่งตน ความคิด ความสามารถ ตลอดจนพื้นเพดั้งเดิม วงศ์ตระกูลและความคิดเกี่ยวกับอนาคต องค์ประกอบด้านนี้เรียกว่า “อัตมโนทัศน์ทางด้านจิตวิทยา” (Psychological Self-concept) เช่น ลักษณะนิสัย ความกระตือรือร้น ความสามารถ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความมีอิสระ เป็นต้น รวมถึงความสามารถในการปรับตัวในชีวิิตด้านต่างๆ

3. องค์ประกอบด้านทัศนคติหรือความคิดเห็น (Attitudinal Component) คือ ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อตนเอง เกี่ยวกับ ความรู้สึกที่มีต่อ สถานะ ในปัจจุบันและอนาคตของตน องค์ประกอบด้านนี้รวมทั้งด้านความเชื่อ ค่านิยม คุณค่าภายในตน ความภาคภูมิใจ และศักดิ์ศรีของตนผสมผสานเข้าเป็นปรัชญาชีวิตของบุคคลนั้นต่อไป

จากแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของอัตมโนทัศน์ที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า อัตมโนทัศน์สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ 1)อัตมโนทัศน์ตามที่บุคคลเข้าใจตนเอง หมายถึง ความคิด ความเชื่อ ที่บุคคลมองตนเองและประเมิน ตนเองตามที่ตนเห็น 2)อัตมโนทัศน์ตามที่บุคคลรับรู้จากสังคม หมายถึง สิ่งที่บุคคลเชื่อว่าคนอื่น ๆ มองตัวเขาและประเมินตัวเขาว่าเป็นอย่างไร

1.5 ลักษณะของบุคคลที่มีอัตมโนทัศน์เชิงบวก

เฮิร์ลล็อก (Hurlock. 1978: 525) อธิบายไว้ว่า อัตมโนทัศน์เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของบุคลิกภาพ และมีอิทธิพลต่อลักษณะนิสัยและการแสดงออกทางพฤติกรรมของบุคคลที่แตกต่าง บุคคลที่มีอัตมโนทัศน์เชิงบวกจะแสดงออกในลักษณะต่างๆ ปรากฏเด่นชัดดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกมั่นใจในการกระทำ
2. เห็นคุณค่าและให้ความสำคัญในตนเอง
3. รู้จักและเข้าใจตนเองมองเห็นตนเองที่แท้จริง
4. ยอมรับในความเป็นตัวของตัวเอง ทั้งรูปร่าง หน้าตา ความสามารถ และสติปัญญา
5. ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
6. รู้จักและเข้าใจผู้อื่น
7. สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี
8. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง
9. ตระหนักเห็นคุณค่าในตนเอง
10. ไม่มีความรู้สึกเป็นปมด้อย
11. ต้องการปรับปรุงตนเอง
12. มีเจตคติที่ดีต่อตนเอง
13. สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี

คาลฮอน (Calhoun. 1990: 71-75) ได้อธิบายไว้ว่าบุคคลที่มีอัตมโนทัศน์เชิงบวกจะมีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เด่นชัดซึ่งอัตมโนทัศน์เชิงบวกเป็นลักษณะของบุคคลที่มีความพึงพอใจและยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเอง ไม่หลงใหลหรือชื่นชมกับตนเองมากเกินไป บุคคลกลุ่มนี้ จะมี

ความคงที่ในอัตมโนทัศน์ แต่ก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อเขาได้รับข้อมูลใหม่ๆ พวกเขาสามารถยอมรับความแตกต่างกันมากมายของอัตมโนทัศน์เพราะการเปิดใจกว้างที่จะรับข้อมูล ประมวลสิ่งเหล่านี้ด้วยปัญญาและประสบการณ์ บุคคลเหล่านี้จะมีความอดทน และตอบสนองต่อผู้อื่นด้วยความรัก ความเข้าใจ เคารพในสิทธิของผู้อื่น มีพฤติกรรมที่เหมาะสม และมีความพึงพอใจในชีวิต

นอกจากนี้ พรณี ชูทัย เจนจิต (2533: 185) ได้กล่าวถึงผู้ที่มีอัตมโนทัศน์เชิงบวก จะมีลักษณะที่ปรากฏเด่นชัดดังนี้

1. ประเมินตนเองในทางบวก
2. เป็นผู้มองเห็นศักดิ์ศรีคุณค่าในตนเอง
3. นับถือตนเอง
4. ยอมรับตนเอง
5. มีความพึงพอใจในตนเอง
6. มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

จากข้อความข้างต้น สรุปได้ว่า บุคคลที่มีอัตมโนทัศน์เชิงบวก จะมีความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นการรับรู้ตนเองของบุคคลในทางบวก ทั้งด้านรูปร่าง หน้าตา ความสามารถ และคุณค่าของตนเองที่เกิดขึ้น ตลอดจนจนสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข มีบุคลิกภาพและการปรับตัวที่ดี มีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมสอดคล้องกับตามความเป็นจริงของตนเอง มีการรับรู้และยอมรับนับถือตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มองเห็นคุณค่าในตนเอง เกิดความพึงพอใจในตนเอง และรับรู้ถึงการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม

1.6 ลักษณะของบุคคลที่มีอัตมโนทัศน์เชิงลบ

คาลฮอนน์ (Calhoun, 1990: 71-75) ได้อธิบายลักษณะของบุคคลที่มีอัตมโนทัศน์เชิงลบ จะรับรู้ว่าตนเองในทางที่ไม่ดี ไม่กระฉับกระชวย และสามารถแบ่ง บุคคลที่มีอัตมโนทัศน์เชิงลบออกเป็น 2 ลักษณะดังนี้

1. เป็นคนขาดความมั่นคง ไม่สามารถเข้าใจตนเองได้อย่างถ่องแท้ ว่าจะอะไรเป็นจุดยืนของตนทำให้บุคคลรู้สึกสับสนต่อตนเองและสับสนต่อวิถีทางดำเนินชีวิต
2. เป็นคนที่มีลักษณะที่ไม่ยืดหยุ่น เป็นลักษณะที่บุคคลสร้างภาพของตนขึ้นมาและยึดไว้เป็นสิ่งที่ตายตัว ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งบุคคลคิดว่า สิ่งนั้นคือสิ่งที่ดีและถูกต้องแล้ว ทำให้เขาประสบปัญหาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต เนื่องจากความไม่ยืดหยุ่นต่อสภาพการณ์นั้น

นอกจากนี้ พรณี ชูทัย เจนจิต (2533: 185) ได้กล่าวถึงผู้ที่มีอัตมโนทัศน์เชิงลบ ไว้ดังนี้

1. ประเมินตนเองในทางลบมองโลกในแง่ร้าย
2. มองตนเองด้อยต่ำไร้ค่า (ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง)
3. ไม่ยอมรับตนเอง มองตนเองไม่มีความสามารถ
4. อารมณ์น้อยเนื้อต่ำใจ เหม่า ว่าเหว่มีความรู้สึกวิตกกังวล
5. ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

สรุปได้ว่า อัตมโนทัศน์เชิงลบ เป็นลักษณะของบุคคลที่มีการรับรู้ตนเองในทางลบหรือมองตนเองไปในทางที่ไม่ดี ปรากฏลักษณะที่ไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริง คือ บุคคลมีการประเมินตนเองต่ำ มีความรู้สึกด้อยคุณค่า มองตนเองว่าเป็นบุคคลไร้ความสามารถ มองโลกในแง่ร้าย และทำให้มีปัญหาในการดำเนินชีวิต

จากการศึกษาเกี่ยวกับ นิยามความหมาย ความสำคัญ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับ อัตมโนทัศน์ องค์ประกอบของอัตมโนทัศน์ จากนักจิตวิทยา และนักวิชาการ ผู้วิจัยจึงได้ นิยามความหมายของอัตมโนทัศน์และสังเคราะห์องค์ประกอบของอัตมโนทัศน์ดังรายละเอียดต่อไปนี้

อัตมโนทัศน์ หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่เป็นการรับรู้ตนเองของ บุคคลด้านรูปร่างหน้าตา ด้านความสามารถ และด้านคุณค่าของตนเองที่แสดงถึงการยอมรับนับถือตนเอง เชื่อมมั่นในตนเอง มองเห็นคุณค่าในตนเอง พึงพอใจในตนเอง และรับรู้ถึงการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม จนสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข มีบุคลิกภาพและการปรับตัวที่ดี มีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความเป็นจริง ซึ่งองค์ประกอบของอัตมโนทัศน์ ประกอบไปด้วย 5 ด้าน คือ

1. ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในความเป็นมนุษย์ของตนเอง รับรู้ในความรู้ความสามารถ ความสำเร็จ ความมีคุณค่าและมีความหมายในตัวเอง ตลอดจนมีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และมองว่าตนเองมีประโยชน์และมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่นในสังคม

2. ด้านความพอใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของ บุคคลที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับความ พึงพอใจในตัวเอง มีความสุขเมื่อ ประสบความสำเร็จตามความมุ่งหมาย พึงพอใจในความรู้ความสามารถของตนเอง พึงพอใจในความคิดหรือการกระทำของตนเอง และรับรู้ถึงความพึงพอใจในความต้องการของตนเอง และมีความรู้สึกพอใจในความสัมพันธ์ที่ตนเองมีกับบุคคลอื่นในสังคม

3. ด้านการยอมรับตนเอง หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของ บุคคลที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการยอมรับภาพลักษณ์ของตนเองมีความเข้าใจ ในตนเองจนสามารถรับรู้จุดดี จุด ด้อยของตนเอง เชื่อ และยอมรับในการตัดสินใจของตนเองพร้อมที่จะรับ ยอมรับคำยกย่อง ชื่นชม และคำวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่น

4. ด้านการยอมรับจากสังคม หมายถึง ความรู้สึก นึกคิดของบุคคลที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นๆ ในสังคม เช่น เพื่อน ครู พ่อแม่ เป็นต้น ประกอบด้วยการได้รับความไว้วางใจ การได้รับการยอมรับในการแสดงความคิดเห็น การได้รับการยกย่องชมเชยจากสังคม และการให้ความร่วมมือและช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ ของสังคม

5. ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อตนเอง เกี่ยวกับการยอมรับผลที่เกิดขึ้นหรือสภาพการณ์ใหม่ๆ ที่ตนเองประสบโดยปราศจากความกลัวมีความ มั่นใจในตนเอง ไม่เกิดความท้อถอยกับ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น รู้สึกเชื่อมั่นและกล้า รับผิดชอบในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงตามที่ตนตั้งใจไว้ และมีลักษณะที่กล้าคิด กล้าแสดงออกกล้าตัดสินใจ

ตาราง 1 การสังเคราะห์องค์ประกอบของอัตมโนทัศน์ตามแนวคิดนักทฤษฎีและนักวิชาการ

องค์ประกอบ \ นักทฤษฎีและนักวิชาการ	พรหมชุติง เจริญจิต	Rogers	Hurlock	Fitt	Tolor & Kelly	Burns	Calhoun	Lindzey and Hall	Wylie
1. ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
2. ด้านการยอมรับตนเอง (Self-Acceptance)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3. ด้านความพอใจในตนเอง (Self-Satisfaction)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4. ด้านการยอมรับจากสังคม (Social-Acceptance)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓
5. ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

1.7 รูปแบบการวัดอัตมโนทัศน์

ยัง ฮอฟแมน และเคมเปิ้ล (สุขอรุณ วงษ์ทิม. 2557: 43–45; อ้างอิงจาก Young, Hoffman; & Kemple. 2013: 2-25) ได้กำหนดรูปแบบของเครื่องมือและวิธีการประเมินอัตมโนทัศน์ 2 วิธี คือ การรายงานตัวเอง (Self-Report) และการสังเกต (Observation) ดังนี้

1. การรายงานตัวเอง(Self-Report) ทำได้ทั้งรายบุคคลและกลุ่มมีอยู่ 6 วิธี

1.1 การใช้มาตรประมาณค่า แบบลิเกิร์ต (Likert's Rating scale) คือ การให้บุคคลสำรวจตนเองโดยอาจจะใช้แบบสอบถามหรือแบบสำรวจที่ใช้มาตรประมาณค่า ซึ่งอาจจะเป็น 3 มาตร 4 มาตร และ 5 มาตร เป็นต้น

1.2 แบบตรวจสอบตามรายการ (Check list) คือ การวัดอัตมโนทัศน์ ที่สามารถให้ผู้ตอบเลือกตอบวิธีนี้จะได้ข้อมูลน้อยกว่าการใช้มาตรประมาณค่าแบบลิเกิร์ต

1.3 การใช้เทคนิคคิวซอร์ต (Q-sort) การรายงานเกี่ยวกับตนเองโดยวิธีนี้ใช้ได้ง่าย น่าสนใจและใช้เข้าใจได้

1.4 การเติมประโยคให้สมบูรณ์ ในการวัดอัตมโนทัศน์ด้วยวิธีนี้จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองโดยการเติมประโยคให้สมบูรณ์ หรือเขียนเรียงความซึ่งเป็นการตอบอย่างอิสระและไม่มีโครงสร้าง

1.5 การใช้เทคนิคการฉายภาพจิต (Projective Technique) เป็นการวัดโดยให้ดูภาพพร้อมทั้งให้พูดเกี่ยวกับความรู้สึกที่มีต่อภาพนั้นๆ ซึ่งนักจิตวิทยาจะตีความหมายจากการตอบของผู้รับการทดสอบอีกต่อหนึ่ง

1.6 การสัมภาษณ์ (Interviews) วิธีการนี้ส่วนใหญ่จะใช้ในการให้คำปรึกษาหรือจิตบำบัด เพื่อศึกษาเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ ซึ่งโรเจอร์สผู้เป็นเจ้าของทฤษฎี “การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง” (Client-Centered) ใช้เป็นส่วนใหญ่

2. การสังเกต (Observation) เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่ใช้เป็นเครื่องมือสำหรับวัดอัตมโนทัศน์ นอกเหนือจากการรายงาน ตนเอง การสังเกตจะกระทำโดยไม่ให้ผู้ถูกสังเกตรู้ตัว เพื่อป้องกันมิให้ผู้ถูกสังเกตแสดงพฤติกรรมที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง ผู้สังเกตอาจจะกำหนดหรือไม่กำหนดลักษณะที่จะสังเกตเพื่อความสะดวก โดยให้ผู้สังเกตประเมินลักษณะที่กำหนดไว้นั้น

สิ่งที่ควรคำนึงในการสังเกต ผู้สังเกตควรสังเกตสภาพทั่ว ๆ ไป เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก ท่าทาง ความสะอาด ความพิการหรือไม่พิการ เสื้อผ้าการแต่งกาย สังเกตจังหวะการพูด การเคลื่อนไหว ลักษณะนิสัยการแสดงออกทาง สีหน้า กิริยามารยาท เป็นต้น และต้องสังเกตสิ่งที่เขาหลีกเลี่ยงไม่พยายามพูดถึงและสิ่งที่เขาแสวงหา สังเกตปฏิกิริยาที่มีต่อความสำเร็จหรือความล้มเหลว การยอมรับและการไม่ยอมรับสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นข้อมูลดิบที่เราจะนำมาใช้การอนุมานและทำความเข้าใจเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์

ความเชื่อถือได้ของการวัดอัตมโนทัศน์แบบนี้ ขึ้นอยู่กับความละเอียดอ่อน ความไวและทักษะของผู้สังเกตซึ่งจะต้องได้รับการฝึกฝนมาอย่างดี การวัดอัตมโนทัศน์โดยการอนุมานค่อนข้างที่จะเที่ยงตรงมากกว่าการรายงานตนเอง แต่การใช้แบบรายงาน ตนเองง่ายกว่าและสะดวกกว่า คนจึงนิยมใช้แบบนี้มากกว่า

จากข้อความข้างต้น สรุปได้ว่า การวัดและประเมินอัตมโนทัศน์มี 2 วิธีการคือ การรายงานตัวเอง (Self-Report) และการสังเกต (Observation) วิธีการวัดและประเมินอัตมโนทัศน์ให้ เกิดประสิทธิผล ได้นั้น ต้องพิจารณาความ สอดคล้อง ของ วัตถุประสงค์ขอ งการนำไปใช้ประโยชน์ใน เรื่องนั้นๆ และต้องพิจารณาถึงข้อจำกัดของ การวัดและประเมิน และผู้ที่นำการวัดและการประเมิน อัตมโนทัศน์ไปใช้ต้องมีความรู้ความเข้าใจในลักษณะของแบบวัดหรือเรื่องที่จะวัดเป็นอย่างดี

1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์

1.8.1 งานวิจัยในประเทศ

นภาพร จันทรศัพท (2551) ศึกษาอัตมโนทัศน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ปี การศึกษา 2549 จำนวน 1,166 คน ผลการวิจัย พบว่า อัตมโนทัศน์ทั้ง 5 ด้าน ซึ่งประกอบด้วย ด้านลักษณะทางกาย ด้านความสามารถของตนเอง ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านจิตใจ และ ด้านวิชาการ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง โดยอัตมโนทัศน์ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ อัตมโนทัศน์ ด้านลักษณะทางกาย และจากการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ในแต่ละด้านกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต พบว่า อัตมโนทัศน์ทั้ง 5 ด้านมีความสัมพันธ์ กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา

สัจจา ประเสริฐกุล (2551: 103) ศึกษาเชิงเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวก ของนักเรียนวัยรุ่นช่วงชั้นที่ 4 สำนักเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 ที่มีระดับอัตมโนทัศน์ และประสบการณ์ชีวิตที่แตกต่างกัน พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีความคิดเชิงบวกค่อนข้างสูง นักเรียน ชายและนักเรียนหญิงมีความคิดเชิงบวกค่อนข้างสูง ส่วนนักเรียนมีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มสูงและ กลุ่มปานกลางมีความคิดเชิงบวกค่อนข้างสูง และนักเรียนที่มีอัตมโนทัศน์ในกลุ่มสูงมีความคิดเชิง บวกสูงกว่านักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มปานกลาง และกลุ่มต่ำ

1.8.2 งานวิจัยต่างประเทศ

มาแตร์ (จิรุตต์ ภูเจริญ. 2551: 29; อ้างอิงจาก Martel. 1990: 1979-1980) ทำการศึกษา เปรียบเทียบอัตมโนทัศน์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนผิวดำในโรงเรียนระดับกลาง โดย ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนผิวดำจำนวน 224 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีคะแนนอัตมโนทัศน์ ปานกลางและนักเรียนที่มี คะแนน อัตมโนทัศน์สูง จะมีคะแนนคำศัพท์ สูงกว่านักเรียนที่มีคะแนน อัตมโนทัศน์ต่ำ และนักเรียนที่มีคะแนนอัตมโนทัศน์สูงจะมีคะแนนการอ่าน คณิตศาสตร์, วิทยาศาสตร์, วิทยาศาสตร์, ภาษาศาสตร์ และสังคมศาสตร์สูงกว่านักเรียนที่มีคะแนนอัตมโนทัศน์ต่ำ

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ทั้งในประเทศและต่างประเทศ สรุป ได้ว่า องค์ประกอบของ อัตมโนทัศน์ที่ศึกษา ในแต่ละงานวิจัยมีแตกต่างกันขึ้นอยู่กับบริบทของ งานวิจัยนั้นๆ เช่น อัตมโนทัศน์ที่ศึกษาในกลุ่มนักศึกษาประกอบด้วย 5 ด้าน คือ ด้านลักษณะทางกาย ด้านความสามารถของตนเอง ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านจิตใจและด้านวิชาการ นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาอัตมโนทัศน์ในกลุ่มนักศึกษาซึ่งเป็นวัยรุ่นที่อยู่ในบริบททางการศึกษา สอดคล้องกับ งานวิจัยนี้จะศึกษาอัตมโนทัศน์ในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเช่นเดียวกัน ในงานวิจัย ครั้งนี้ได้ผู้วิจัยได้สังเคราะห์องค์ประกอบของอัตมโนทัศน์ออกเป็น 5 องค์ประกอบคือ ด้านการเห็น คุณค่าในตนเอง ด้านการยอมรับตนเอง ด้านความพึงพอใจในตนเอง ด้านการรับรู้การยอมรับจาก สังคม และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง จะเห็นได้ว่า อัตมโนทัศน์เป็นเรื่องที่มีสำคัญและควรได้รับการ พัฒนาอย่างต่อเนื่องให้กับบุคคลได้เกิดการรับรู้ที่ตรงตามสภาพความเป็นจริง และสอดคล้องกับ ประสบการณ์และสภาพแวดล้อมทางสังคม ซึ่งบุคคลจะแสดงออกทางพฤติกรรมเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์

ได้ทั้งทางบวกและลบ บุคคลที่มีอัตมโนทัศน์เชิงบวกจะ รู้จักและเข้าใจในตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง เกิดการยอมรับและพอใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง ตระหนักและเห็นในคุณค่าในตนเอง ตลอดจน การได้รับการยอมรับ บุคคลอื่นในสังคม และทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีอัตมโนทัศน์เชิงลบ จะมีการประเมินตนเองต่ำ มองโลกในแง่ร้าย มีความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย เกิดความวิตกกังวล และนำไปสู่ปัญหาในการดำเนินชีวิต

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

กาซดา (Gazda. 1989: 12) ได้ให้ความหมายของ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ว่าเป็นกระบวนการสร้างสัมพันธภาพระหว่าง บุคคลที่มุ่งให้เกิดการเรียนรู้สำนึก เกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ประสบการณ์ที่ได้รับจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่าง สมาชิกกลุ่ม ภายในกลุ่ม ทำให้เกิดบรรยากาศที่เอื้อต่อการพัฒนาทางจิตใจ รวมถึงเปิดโอกาสให้บุคคลได้ ระบายความรู้สึกในใจของตนเอง พร้อมเปิดโอกาสให้บุคคลป รับตัวเข้ากับสภาพความเป็นจริง เกิดความเข้าใจและมีการยอมรับตนเองและผู้อื่น การปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มก่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างเข้าใจตนเองมากขึ้น และมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

ทรอทเซอร์ (Trotzer. 1999: 23) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า เป็นการพัฒนาลักษณะภายในบุคคล โดยเริ่มจากการสร้างความไว้วางใจ การยอมรับ การให้เกียรติซึ่งกันและกัน ความอบอุ่น การติดต่อสื่อสาร และความเข้าใจ โดยให้ผู้ให้คำปรึกษาและผู้ รับคำปรึกษาจำนวนหลายคนมารวมกลุ่มกันเพื่อให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการเผชิญหน้ากับสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจหรือมีปัญหที่เกิดขึ้นในชีวิตของผู้ รับคำปรึกษา และทำให้เกิดการค้นพบ ทำความเข้าใจกับปัญหาและสนับสนุนค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาต่างๆ

คอเรย์ (Corey. 2012: 28-29) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่เน้นในเรื่องความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมการแสดงออก โดยการให้คำปรึกษามีจุดมุ่งหมายเพื่อให้การช่วยเหลือและการบำบัดรักษาผู้มารับบริการในการแก้ไขปัญหาในชีวิตและจัดการกับสิ่งที่วิตกกังวลเกี่ยวกับตนเอง โดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับปัญหาด้านการศึกษา การทำงาน บุคลิกภาพ และสังคม ภายในกลุ่มนั้นจะต้องวางกติกา ร่วมกัน บรรยากาศเต็มไปด้วยความไว้วางใจและเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง และสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 2) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้มารับคำปรึกษาที่มีปัญหาล้ายคลึงกันเพื่อให้ผู้ รับคำปรึกษาได้สำรวจและปรับปรุงตนเอง โดยผู้ให้ คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้ รับคำปรึกษาได้ค้นพบตนเอง กล้าเผชิญความจริง และยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นจริงใจ มีความไว้วางใจและความเข้าใจซึ่งกันและกัน

ลักขณา สรวิวัฒน์ (2551: 299) ได้ให้ความหมายของ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการ ช่วยให้บุคคลได้รู้จักแสวงหาประสบการณ์ทางสังคม เป็นการเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจในเรื่องการ เป็นสมาชิกกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้บุคคลได้พัฒนาความสามารถในการเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กลุ่มเพื่อเป็น การให้สมาชิกกลุ่มได้มีการพัฒนาการหยั่งเห็นปัญหาและความรู้สึกต่าง ๆ สามารถเรียนรู้และเข้าใจ สาเหตุของปัญหานั้นๆ ได้ด้วย รวมทั้งพัฒนาสมรรถภาพที่จำเป็นต่อการปฏิบัติการแก้ไขปัญหา

มาลิณี จุโฑปะมา (2552: 130) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการให้ ความช่วยเหลือสำหรับบุคคลที่มีความต้องการคล้าย ๆ กัน เข้ารับคำปรึกษาหารือร่วมกัน โดยผู้ให้ คำปรึกษาทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ และเปิดโอกาสให้ผู้รับ คำปรึกษาได้แสดงความคิด ความรู้สึก แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ร่วมกัน และก่อให้เกิดการ พัฒนาด้านความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ ไป จนนำไปสู่การแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

วัชร ทรัพย์มี (2556: 113) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาเป็นกระบวนการ ที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงหรือแก้ไขปัญหาของตนเองมาปรึกษาหารือ ซึ่งกันและ กันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกกลุ่มในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงความคิดเห็น ได้ ระบายความรู้สึกขัดแย้งในใจ ได้สำรวจตนเอง ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง พร้อมทั้งรับฟังความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น และได้ ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกันไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหา

จากข้อมูลข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือ กลุ่มบุคคลที่มาปรึกษาหารือกันเป็นกลุ่ม เพื่อร่วมกันแก้ไขปัญหาหรือพัฒนา ตนเองทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต การทำงาน การศึกษา และ การอยู่ร่วมในสังคม เป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป โดยมีผู้ให้ คำปรึกษาเอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไป สมาชิกกลุ่มแต่ละคนภายในกลุ่มมีโอกาสดแสดง ความคิด ความรู้สึก เจตคติ ตลอดจนได้สำรวจตนเอง ยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา และได้ ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาปรับปรุงตนเอง นอกจากนี้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังช่วยพัฒนาให้ บุคคลในกลุ่มเกิดการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัย มี การไว้วางใจซึ่งกันและกันและรู้จักปรับตัวเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและมีคุณค่า

2.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผู้ที่มีบทบาทสำคัญเกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษา แบบกลุ่ม หลายท่านได้เสนอแนวคิด เกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ไว้น่าสนใจ ดังนี้

คอเรย์ (Corey. 2004: 5-6) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีดังนี้

1. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ไว้วางใจตนเองและไว้วางใจผู้อื่น
2. เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้และความเข้าใจในตนเอง และพัฒนาการรับรู้ในเอกลักษณ์ของ ตนเอง
3. เพื่อให้ยอมรับในปัญหาของสมาชิกกลุ่ม

4. เพื่อเพิ่มพูนการยอมรับ ความเชื่อมั่นในตนเอง การนับถือตนเอง และมุมมองใหม่ของตนเองและผู้อื่น

5. เพื่อพัฒนาความใส่ใจและมีความเมตตาที่มีต่อผู้อื่น

6. เพื่อค้นหาแนวทางในการพัฒนาตนเอง และการแก้ปัญหาที่เป็นความขัดแย้งกับผู้อื่น

7. เพื่อนำไปสู่การกำหนดทิศทางของตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้น

8. เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อทางเลือกของตนเอง และเลือกทางเลือกอย่างชาญฉลาด

9. เพื่อกำหนดแผน การในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เหมาะสม และกำหนดข้อตกลงกับตนเองที่จะดำเนินการตามแผนนั้นๆ ให้บรรลุวัตถุประสงค์

10. เพื่อเรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

11. เพื่อพัฒนาการตอบสนองความต้องการและความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น

12. เพื่อหลีกเลี่ยงการกระทำตามความคาดหวังของผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะดำเนินชีวิตอยู่โดยการปฏิบัติตามความคาดหวังของตนเองมากยิ่งขึ้น

13. เพื่อสร้างความชัดเจนในค่านิยมของตนเอง และสามารถตัดสินใจได้ว่าค่านิยมนั้นๆ เหมาะสมกับตนเองอย่างไร

วชิร ทรัพย์มี (2556: 114) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดประสงค์ดังนี้

1. ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผย ไม่เก็บกดและไม่เสแสร้ง

2. ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น

3. ช่วยให้สมาชิกกลุ่ม รู้จักตนเอง เกิดการยอมรับตนเองเพิ่มขึ้น และไม่ได้มุ่งหวังว่าตนเองจะต้องดีเลิศไปหมดทุกวัน

4. ช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้จักผู้อื่นเพิ่มขึ้น

5. ช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น ไม่หนีการเข้าสังคม

6. ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าสู่โลกของความเป็นจริงเพิ่มขึ้น ลดการใช้กลไกป้องกันตนเอง

7. พัฒนาทักษะในการสื่อความหมายของ สมาชิกกลุ่ม เช่น ตั้งคำถามได้ตรงเป้าหมาย

นุ่มนวล

8. ช่วยให้สมาชิกกลุ่มไม่ด่วนตัดสินใจก่อนพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างรอบคอบ

9. ช่วยให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ได้ว่า ตนไม่ได้มีปัญหาแต่เพียงลำพังผู้เดียว ตระหนักว่าผู้อื่นก็เผชิญปัญหาและหาทางแก้ปัญหาแต่เพียงลำพังผู้เดียว

10. ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสพิจารณาว่าค่านิยมของตนเองเหมาะสมหรือไม่

11. ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มสามารถตัดสินใจได้ด้วยคามมั่นคงทางจิตใจแม้จะมีอัตราเสี่ยงอยู่บ้างก็ตาม

12. ช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าวิธีแก้ปัญหาไม่ได้มีอยู่วิธีเดียว

13. ช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและมีความจริงใจในการช่วยเหลือกลุ่ม

14. ช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีโอกาสสำรวจศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์ของตนที่แฝงอยู่
15. ฝึกให้สมาชิกกลุ่มไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น
16. ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสรับและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเกิดความภูมิใจว่าได้แสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2547: 90) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ว่ามีจุดมุ่งหมายที่ควรเข้าใจ 3 ประการ ดังนี้

1. ข้อแตกต่างระหว่างการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลกับการให้คำปรึกษากลุ่มข้อหนึ่ง คือ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น สมาชิกกลุ่มทุกคนมีปัญหาปัญหาอุปสรรคหรือหนทางแก้ไข ปัญหาและมีการแสดงความคิดเห็นร่วมกันด้วย มีความเห็นอกเห็นใจกัน แต่การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลนั้นจะไม่ได้ได้รับความคิดอย่างกว้างขวาง ผู้มีปัญหาจะต้องใช้ความคิดความเข้าใจอย่างมาก เพราะจะต้องแก้ไขด้วยตนเอง ดังนั้นอาจจะช่วยให้แก้ปัญหาได้ยากในบางกรณี

2. การให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งช่วยเหลือปัญหาที่ปกติ เช่น การปรับตัวกับเพื่อน เพศตรงข้าม การเรียน การทำกิจกรรม เป็นต้น ความจริงแล้วการให้คำปรึกษาโดยทั่วไปก็เป็นการแก้ไขปัญหามากอยู่แล้วและไม่เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาระยะโรคประสาท โรคจิต เพราะถือว่าไม่อยู่ในขอบเขตการให้ความช่วยเหลือได้โดยผู้ให้คำปรึกษาแต่ควรจะเป็นหน้าที่ของผู้เชี่ยวชาญ

3. การให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งจะช่วยเหลือที่มีสภาพปกติ จะไม่ครอบคลุมถึงผู้ที่มีความผิดปกติทางด้านจิตใจ ถ้าหาก สมาชิกกลุ่ม คนใดก็ตามมีความผิดปกติเกิดขึ้น ก็ไม่ควรนำมาเป็นสมาชิกกลุ่มในกลุ่มที่จะแก้ไขปัญหาร่วมกันเพราะอาจจะมีการรับรู้ มีความคิดผิดปกติไป การสื่อสารในกลุ่มก็จะมีปัญหา เนื่องจากพูดหรืออธิบายแล้วสมาชิกกลุ่มไม่สามารถเข้าใจร่วมกันได้

จากข้อความข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีเป้าหมาย เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจและกล้าเผชิญหน้ากับปัญหาหรือสิ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ด้วยการทำ ความเข้าใจและค้นหาวិถีทางในการแก้ไขปัญหามาช่วยเสริมสร้างให้กับ สมาชิกกลุ่มได้มีการพัฒนา ความสามารถของตนเอง มีความเข้าใจในตนเอง มองโลกในแง่ดี เกิดการยอมรับตนเอง สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีความมั่นคงทางจิตใจ มีความรู้สึกพอใจในตนเอง และสามารถ ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ตลอดจนมีแนวทางการปฏิบัติที่เป็นที่ยอมรับของสังคม รู้จักปรับตัวในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสุข

2.3 หลักการสร้างกลุ่มเพื่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มหรือจัดกลุ่มให้คำปรึกษาที่จะประสบความสำเร็จนั้น ไม่เพียงขึ้นอยู่กับดำเนินการภายในกลุ่มเท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับหลักการที่ต้องพิจารณา โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การเลือกสมาชิกกลุ่ม

คอเรย์ (Corey. 2004: 84–85) ได้กล่าวว่า การเลือก สมาชิกกลุ่มเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต้องพิจารณาจากวัตถุประสงค์และเป้าหมายหลักของกลุ่ม ว่าควรพิจารณาจัดตั้งกลุ่มที่มีสมาชิกกลุ่มที่คล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกัน(Homogeneous Versus Heterogeneous Group)

วัชร ทรัพย์มี (2556: 125) ได้อธิบายเกี่ยวกับการเลือก สมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ไว้ว่า ในการเลือกสรร สมาชิกกลุ่ม นั้นต้องคำนึงองค์ประกอบที่สำคัญ ๆ ได้แก่ เพศของผู้เข้าร่วมกลุ่ม อายุของ สมาชิกกลุ่ม ที่มีความใกล้เคียงกัน บุคลิกภาพ ขนาดกลุ่ม ช่วงเวลาและความถี่ในการดำเนินการกลุ่ม และการเลือกสมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาหรือความต้องการเดียวกัน

สรุปได้ว่า การเลือกสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต้องพิจารณาจากเพศ อายุ วัตถุประสงค์ ระยะเวลา และการเลือกสมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาที่คล้ายคลึงกัน เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา

2. บทบาทของผู้นำกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะดำเนินไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จนั้น ผู้นำกลุ่ม หรือผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ต้องพยายามให้ สมาชิกกลุ่ม มีการปฏิสัมพันธ์กัน โดยผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ภายในกลุ่ม คอเรย์ (Corey. 2004: 127-128) ได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับบทบาทของผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษานั้นมีดังนี้

1. พัฒนาให้เกิดความกระฉับกระชวยขึ้นภายในกลุ่ม
2. เป็นผู้นำในการเริ่มต้นการสนทนากลุ่ม
3. ให้สมาชิกกลุ่มมีศักยภาพในการตัดสินใจเลือก
4. ให้สมาชิกกลุ่ม ได้พูดถึงสิ่งที่ตนเอง รู้สึกวิตกกังวลหรือเป็นปัญหา และมีความรู้สึกที่ตนเองเป็นสมาชิกกลุ่มคนหนึ่งของกลุ่ม
5. การดำเนินการให้คำปรึกษา หรือการฝึกฝนที่จำเป็น เพื่อที่จะให้ สมาชิกกลุ่ม ประสบความสำเร็จ
6. บางครั้งอาจเปิดโอกาสให้ครอบครัวเข้ามาอยู่ในกลุ่มถ้าเห็นว่ามีจำเป็น
7. จัดระเบียบกลุ่มในเรื่องต่าง ๆ เช่น ให้สมาชิกกลุ่มรู้จักคุ้นเคยซึ่งกันและกันให้ข้อเสนอแนะกฎระเบียบของกลุ่ม และเตรียมสมาชิกกลุ่มที่จะได้รับความสำเร็จจากการมีประสบการณ์ในกลุ่ม

สรุปได้ว่า บทบาทของผู้นำกลุ่มในฐานะของผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นภายในกลุ่ม เอื้ออำนวย ให้บรรยากาศในกลุ่มมีความอบอุ่น เป็นกันเอง สมาชิกรู้สึกปลอดภัย จนทำให้ สมาชิกกลุ่ม เกิดความรู้สึกไว้วางใจซึ่ง กันและกัน และนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง เพื่อช่วยให้ สมาชิกกลุ่ม ได้สำรวจและเผชิญหน้ากับปัญหาหรือสิ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ด้วยการทำความเข้าใจและค้นหาวิธีทางในการแก้ไขปัญหา และส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาความสามารถของตนเอง มีแนวทางในการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น และรู้จักปรับตัวได้ดี

3. ทักษะของผู้นำกลุ่ม

คอเรีย (Corey. 2012: 47–55) ได้กล่าวถึงทักษะที่จำเป็นสำหรับผู้นำกลุ่มในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นการแสดงความใส่ใจในคำพูด ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกมาด้วยคำพูดหรือท่าทาง น้ำเสียง และพฤติกรรมต่างๆ เป็นการให้ความสนใจเอาใจใส่ผู้พูด ด้วยการแสดงออกท่าทีที่อบอุ่นเป็นกันเอง มีการประสานสายตา และรับรู้สิ่งที่ผู้พูดกำลังถ่ายทอดออกมาด้วยความใส่ใจ

2. การทวนซ้ำ (Restating) เป็นการพูดทวนซ้ำในคำพูดของ สมาชิกกลุ่มโดยไม่มีการเพิ่มข้อความใหม่เข้าไปวัตถุประสงค์เพื่อต้องการให้ สมาชิกกลุ่มได้ฟังและเกิดความเข้าใจความหมายที่ชัดเจนขึ้นในปัญหาที่ยุ่งยาก ซึ่งเกี่ยวข้องกับความรู้สึกและความคิดของเขา ขณะเดียวกันก็เป็นสื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบว่าผู้นำกลุ่มมีความเข้าใจในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูด

3. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มพยายามดึงเอา ปัญหาที่ซ่อนอยู่ ทั้งความคิด ความรู้สึก ความขัดแย้งต่างๆ ของสมาชิกกลุ่มออกมาเปิดเผยเพื่อให้เกิดความกระจ่างชัดในสิ่ง สมาชิกกลุ่มยังสับสนอยู่ ซึ่งเป็นการช่วยให้ สมาชิกกลุ่มได้สำรวจปัญหาได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

4. การสรุปความ (Summarizing) เป็นการรวบรวมความคิดและเนื้อหาที่เป็นประเด็นสำคัญๆ ของสมาชิกกลุ่มให้มีการเชื่อมโยงกัน โดยใช้คำพูดที่กระชับและได้ใจความ ผู้นำกลุ่มอาจจะเป็นผู้สรุปเองหรือให้ สมาชิกกลุ่ม แต่ละคนเป็นผู้สรุปถึง สิ่งที่ได้อภิปรายในกลุ่มก็ได้ การสรุปจะนำมาใช้เมื่อต้องการยุติการสนทนา หรือต้องการเปลี่ยนความคิดความสนใจจาก สมาชิกกลุ่มคนหนึ่ง ไปสู่สมาชิกกลุ่มอีกคนหนึ่ง

5. การถาม (Questioning) เป็นการช่วยให้ สมาชิกกลุ่ม มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ซึ่งกันและกัน และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มพูดถึงความต้องการ อารมณ์ ความรู้สึกเพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้เกิดความกระจ่างและนำไปสู่การสำรวจตนเอง คำถามที่เหมาะสมควรเป็นคำถามปลายเปิดมากกว่าคำถามปลายปิด และควรหลีกเลี่ยงการใช้คำถามมากเกินไป เพราะจะทำให้สมาชิกกลุ่ม รู้สึกอึดอัดใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคำถามที่ สมาชิกกลุ่ม เกิดความรู้สึกว่าถูกคุกคาม และอาจมีผลต่อบรรยากาศความปลอดภัยในกลุ่ม

6. การตีความ (Interpretation) เป็นทักษะที่ใช้ในการอธิบายถึงสาเหตุ ของพฤติกรรมโดยมีการตีความในเชิงวิจักษ์ การ คาดคะเนถึงสาเหตุของปัญหานั้น ๆ เพื่อช่วยให้ สมาชิก กลุ่มได้พิจารณาตนเองในแง่มุมที่แตกต่างไปจากเดิมและพิจารณาทางเลือกใหม่ๆ ให้แก่ตนเอง ผู้นำกลุ่มควรใช้ทักษะนี้หลังจากที่ได้ทำความรู้จัก สมาชิกกลุ่มเป็นอย่างดีแล้ว และควรเปิดโอกาสให้ สมาชิกกลุ่มแสดงปฏิกิริยาต่อการตีความนั้นๆ ด้วย

7. การเผชิญหน้า (Confronting) เป็นทักษะที่ชี้ให้เห็นการกระทำของ สมาชิกกลุ่ม อย่างเปิดเผย มีความจริงใจและตรงไปตรงมา ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องใช้ทักษะนี้เพื่อช่วยให้ สมาชิกกลุ่มได้มองเห็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้น ในใจของ สมาชิกกลุ่ม หรือความไม่สอดคล้อง กันระหว่างความคิด ความรู้สึก และการกระทำของเขา ซึ่งจะทำให้ สมาชิกกลุ่ม มีความรับผิดชอบต่องานของตนเอง ทักษะการเผชิญหน้าควรใช้เมื่อกลุ่มมีความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกันแล้ว และจะต้องระมัดระวังในการใช้ทักษะนี้ต่อการกระทำของ สมาชิกกลุ่มที่ไม่ใช่ตัวเขา รวมทั้งมีเป้าหมายเพื่อให้ความช่วยเหลือหรือสร้างสรรค์มากกว่าทำลาย

8. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection Feeling) เป็นการสื่อให้ สมาชิกกลุ่ม ทราบว่า ผู้นำกลุ่มมีความเข้าใจความรู้สึกของ สมาชิกกลุ่ม จากการฟังสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูด และสะท้อนออกมาเป็น คำพูดที่ชัดเจนให้ สมาชิกกลุ่ม ทราบถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ผู้นำกลุ่มเปรียบได้กับกระจกสะท้อนให้ สมาชิกกลุ่ม มองเห็นเขาเอง มองเห็นความรู้สึกที่ ซ่อนเร้นอยู่ภายใน และการสะท้อนความรู้สึกยังเป็นการแสดงถึงความเอาใจใส่ ความสนใจ ความเข้าใจทุก ๆ สิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูดหรือแสดงท่าทางในขณะที่พูดของสมาชิกกลุ่ม

9. การสนับสนุน (Supporting) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มให้การเสริมแรงแก่ สมาชิกกลุ่ม ที่พยายามเข้ามามีส่วนร่วมในกลุ่ม เช่น การเปิดเผยถึงอารมณ์ของตนเอง เรื่องราวส่วนตัว การแสดงความคิดเห็นต่อสิ่งที่มีการอภิปรายในกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มต้องมีการตอบสนองด้วยการฟังอย่างตั้งใจ แสดงท่าทีเอาใจใส่ มีการประสานสายตา แสดงการยอมรับและมีความกระตือรือร้น ทักษะนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มที่ไม่มั่นใจในตนเอง สามารถแสดงความรู้สึกของตนเองออกมาได้

10. การเห็นอกเห็นใจ (Empathizing) เป็นทักษะสำคัญที่ผู้นำกลุ่มไวต่อความรู้สึกในโลกของสมาชิกกลุ่มการเห็นอกเห็นใจอย่างมีประสิทธิภาพของผู้นำกลุ่มต้องมีความใส่ใจและให้ความนับถือกับสมาชิกกลุ่ม

11. การเอื้ออำนวยให้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่ม (Facilitating Interaction) เป็นทักษะที่ช่วยทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ขึ้นภายในกลุ่ม โดยการสร้างบรรยากาศของความปลอดภัย ความไว้วางใจ การยอมรับซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม เพื่อเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีการเปิดเผยตนเองตรงไปตรงมา ในสิ่งที่ยังมีความขัดแย้งกันอยู่ช่วยให้ สมาชิกกลุ่มเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ รวมทั้งช่วยให้สมาชิกกลุ่มผสมผสานสิ่งที่เขาได้เรียนรู้ในกลุ่มลงมือไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน

12. การริเริ่ม (Initiating) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มมีบทบาทชัดเจนในการนำกลุ่ม เช่น กำหนดว่ากลุ่มจะดำเนินไปในทิศทางใด หรือจะมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างไร กรณีนี้จะช่วยลดความวิตกกังวลของสมาชิกกลุ่มในการเข้ากลุ่มในระยะแรก ๆ ผู้นำกลุ่มควรใช้ทักษะนี้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ของกลุ่มโดยเปิดโอกาสให้ สมาชิกกลุ่ม ได้กำหนดแนวทางด้วยตัวเอง เมื่อกกลุ่มพัฒนาไปช่วงระยะเวลาหนึ่ง เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นหาความต้องการของตนเอง และมีส่วนร่วมในการกำหนดทิศทางของกลุ่ม

13. การกำหนดเป้าหมาย (Setting Goal) การกำหนดเป้าหมายเป็นสิ่งสำคัญ มากในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้นำกลุ่มไม่ได้เป็นผู้กำหนด แต่ สมาชิกกลุ่ม จะร่วมกันทำความเข้าใจเป้าหมายที่เฉพาะของพวกเขาเอง แม้ว่าการกำหนดเป้าหมายจะเป็นสิ่งสำคัญในช่วงเริ่มต้นของกลุ่ม ตลอดการดำเนินกลุ่มผู้นำกลุ่มต้องให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มในการค้นหาเป้าหมายอื่นๆ ของตนเอง ซึ่งอาจจะมีการปรับเปลี่ยนถ้ามีความจำเป็น ดังนั้นผู้นำกลุ่ม ที่ไม่มีทักษะในการทำหาย สมาชิกกลุ่มให้กำหนดเป้าหมายที่เป็นรูปธรรมจะทำให้การดำเนินกลุ่มไม่มีจุดหมายปลายทาง

14. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving Feedback) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่ม แสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา และเฉพาะเจาะจงในสิ่งที่ผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นหรือมีความรู้สึกต่อเหตุการณ์ต่างๆ อย่างไรก็ตามการให้ข้อมูลเหล่านั้นออกมา ขณะเดียวกันผู้นำกลุ่มก็ควรสนับสนุนให้ สมาชิกกลุ่มมีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน โดยแสดงออกอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมาในสิ่งที่เขาสังเกตเห็น ทักษะนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงความคิดที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง

15. การให้คำแนะนำ (Suggesting) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มให้คำแนะนำหรือข้อเสนอแนะแก่สมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้พัฒนาทางเลือกในการแก้ไขปัญหา ซึ่งอาจกระทำได้หลายรูปแบบ เช่น การให้ข้อเสนอแนะ การให้ข้อมูล การกำหนดงานให้ไปเป็นการบ้าน การให้คำแนะนำ อาจจะมาจากการสนทนาภายในกลุ่ม วิธีการนี้จะช่วยให้ สมาชิกกลุ่ม พัฒนาตนเองได้อย่างรวดเร็วแต่ขณะเดียวกันก็อาจทำให้ สมาชิกกลุ่ม มีการพึ่งพามากขึ้น ผู้นำกลุ่มจึงควรพิจารณาถึงความเหมาะสมของการให้คำแนะนำ ควรให้ข้อเสนอแนะโดยปราศจากอคติ ให้ข้อมูลที่ถูกต้องเฉพาะเจาะจง ตรงไปตรงมา พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น

16. การปกป้อง (Protecting) ในขณะที่กลุ่มกำลังพัฒนา สมาชิกกลุ่ม กลุ่มอาจจะมีการวิพากษ์วิจารณ์กันอย่างเกินขอบเขตด้วยความรุนแรงหรือมีการโยนความผิดให้ผู้อื่น มีการทำร้ายจิตใจกัน ปฏิสัมพันธ์ในลักษณะนี้จะมีผลทำให้ สมาชิกกลุ่ม คนใดคนหนึ่งได้รับการปฏิบัติอย่างไม่เหมาะสม ผู้นำกลุ่มต้องใช้ทักษะนี้มาสอดแทรก เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากความเสียหายทางด้านจิตใจ หรือทางร่างกาย จาก การปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมของกลุ่ม การใช้ทักษะนี้จึงควรมีการระมัดระวังให้มาก เนื่องจากถ้าใช้มากเกินไปจะมีผลต่อการจำกัดการแสดงออกของ สมาชิกกลุ่มได้ ซึ่งจะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกอึดอัดใจ และมีผลต่อบรรยากาศภายในกลุ่ม

17. การเปิดเผยตนเอง (Disclosing Oneself) เมื่อผู้นำกลุ่มมีการเปิดเผยเรื่องส่วนตัวให้สมาชิกกลุ่ม ทราบ ซึ่งเป็นการแสดงถึงความจริงใจ เปิดเผย และเป็นแบบอย่างให้ สมาชิกกลุ่ม ได้เปิดเผยตนเองด้วยความเต็มใจ ผู้นำกลุ่มต้องมีความระมัดระวังในการเปิดเผยตนเองให้มีความเหมาะสม ต้องพิจารณาว่าสิ่งใดควรนำมาเปิดเผย จะเปิดเผยอย่างไร และมีระดับความลึกซึ้งมากแค่ไหน ดังนั้นถ้าผู้นำกลุ่มเปิดเผยตนเองมากเกินไป สมาชิกกลุ่มจะมีความรู้สึกว่าผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่ได้รับประโยชน์จากกลุ่มมากกว่าจะให้ความช่วยเหลือ สมาชิกกลุ่ม แต่ถ้าเปิดเผยน้อยเกินไป ก็เป็นการแสดงถึงความไม่จริงใจต่อกลุ่มและอาจจะมีผลกระทบต่อสัมพันธภาพระหว่าง สมาชิกกลุ่มกับผู้นำกลุ่มได้

18. การเป็นตัวแทน (Modeling) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมภายในกลุ่ม เช่น การเอื้ออำนาจกลุ่ม การยอมรับสมาชิกกลุ่ม การให้ความสนใจ สมาชิกกลุ่ม การแสดงความเห็นอกเห็นใจอย่างแท้จริง การฟังด้วยความตั้งใจ ตลอดจนทัศนคติและค่านิยมของผู้นำกลุ่มที่แสดงออกมาโดยการเปิดเผยตนเอง จะทำให้ สมาชิกกลุ่มได้สังเกตท่าทางและพฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้นำกลุ่มทั้งทางตรงและอ้อม เพื่อประโยชน์ในการดำเนินงานของกลุ่ม

19. การเชื่อมโยง (Linking) เป็นทักษะหนึ่งที่ใช้ในการส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม เป็นการมองทิศทางที่เกิดขึ้นในกลุ่ม และเชื่อมการทำงานของ สมาชิกกลุ่ม กับทิศทางเหล่านี้ โดยผู้นำกลุ่มต้องพัฒนาปฏิสัมพันธ์โดยให้ สมาชิกกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์กัน มากกว่าที่ผู้นำกลุ่มจะมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกกลุ่มเอง

จากข้อความข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่สามารถส่งเสริมประสิทธิภาพได้นั้นขึ้นอยู่กับความรู้ ความเข้าใจ และความสามารถของผู้ให้คำปรึกษา หรือผู้นำกลุ่ม ที่สามารถเลือกใช้ทักษะในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และบูรณาการได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์นั้น ๆ ได้ดี เพื่อเอื้ออำนาจให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในตัวเอง และจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

4. บทบาทของสมาชิกกลุ่ม

คอเรย์ (Corey. 2004: 127-128) ให้ข้อเสนอแนะบทบาทของสมาชิกกลุ่มไว้ดังนี้

1. มีความรู้ในธรรมชาติของกลุ่มอย่างพอเพียง และเข้าใจผลกระทบที่จะมีต่อกลุ่ม
2. เปิดเผยในสิ่งตนเองคาดหวังหรือสิ่งที่กังวลใจในกลุ่ม เพื่อที่กลุ่มจะได้ให้ความช่วยเหลือในโอกาสที่เหมาะสม
3. สมาชิกกลุ่มต้องมีส่วนร่วมในการอภิปรายหรือแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม มีความสนใจในคำพูดและเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มด้วยความตั้งใจ
4. สมาชิกกลุ่มควรเตรียมตัวสำหรับการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป และสามารถคาดหวังได้ว่าเขาจะได้อะไรจากกลุ่ม และจะบรรลุเป้าหมายได้อย่างไร
5. สมาชิกกลุ่มต้องเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเป็นสมาชิกกลุ่ม

จากแนวคิดดังกล่าว จะเห็นได้ว่า สมาชิกกลุ่ม มิได้มีบทบาทแต่เพียง รับคำปรึกษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเองและปัญหาของตนเองตลอดจนทราบถึง วิธีแก้ไขและปรับปรุงตนเองเท่านั้น แต่สมาชิกกลุ่มยังมีบทบาทเป็นผู้ให้คำปรึกษาต่อสมาชิกกลุ่มคนอื่นในกลุ่มด้วย กล่าวคือจะต้องรับฟังอย่างตั้งใจ และให้ความสนใจเมื่อกลุ่มพูดถึงปัญหาของ สมาชิกกลุ่มคนอื่น และให้ข้อคิดเห็นแก่กันและกัน ส่งเสริมให้ สมาชิกกลุ่มคนอื่นได้แสดงออกเพื่อให้เกิดความเข้าใจปัญหาและพบแนวทางในการแก้ปัญหาตลอดจนบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

5. ชนิดของกลุ่ม

ทรอทเซอร์ (Trotzer. 1999: 359) ได้จำแนกชนิดของกลุ่มออกเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1. กลุ่มแบบปิด (Closed Group) หมายถึง กลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มเดียวกันตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งยุติการเข้ากลุ่ม เพื่อให้กระบวนการของกลุ่มดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง และทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และมีพลังขับเคลื่อนไปในทิศทางเดียวกัน

2. กลุ่มแบบเปิด (Opened Group) หมายถึง กลุ่มที่มี สมาชิกกลุ่ม บางคนออกไปแล้วมีการรับสมาชิกกลุ่มใหม่เข้ามาแทนที่เป็นระยะ ๆ ตลอดการเข้ากลุ่ม ซึ่งจะส่งผลทำให้สมาชิกกลุ่มใหม่มีผลกระทบต่อการพัฒนาความไว้วางใจในกลุ่ม เกิดการปกป้องและปิดกั้นตนเองในการแก้ไขปัญหา

ราว (Rao. 1981: 177) มีความเห็นว่า ชนิดของกลุ่มควรเป็นกลุ่มปิดคือไม่มีการรับ สมาชิกกลุ่มใหม่อีกในระหว่างให้คำปรึกษา แม้จะมี สมาชิกกลุ่ม ลาออกไปแล้วก็ตามเพราะการจัดเป็นกลุ่มเปิดจะทำให้สมาชิกกลุ่มมีปัญหาเรื่องความไว้วางใจและสนิทสนม

สรุปได้ว่า ชนิดของกลุ่มในการให้คำปรึกษามี 2 ลักษณะคือ กลุ่มแบบเปิดและกลุ่มปิด การเลือกใช้ลักษณะของกลุ่มนั้นขึ้นอยู่กับ บริบทของสภาพปัญหาของสมาชิกกลุ่ม โดยในการวิจัยครั้งนี้กระบวนการให้ปรึกษาแบบกลุ่ม จะเป็นไปใน ลักษณะของกลุ่มปิด เพื่อให้ สมาชิกกลุ่ม ได้เกิดเรียนรู้อย่างต่อเนื่องจากกลุ่ม เกิดความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกัน และร่วมกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นร่วมกัน

6. ขนาดของกลุ่ม (Group size)

จาคอบส์; แมนสสันและฮาร์วิล (Jacobbb; Masson; & Harvill. 2002: 40) กล่าวว่า ขนาดของสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษาที่ได้ผลควรมีจำนวนสมาชิกกลุ่ม 5-8 คน

คอเรย์ (Corey. 2004: 117) มีความเห็นเกี่ยวกับขนาดของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ว่า ถ้าเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาควรมีสมาชิกกลุ่ม 3-4 คน ถ้าเป็นเด็กวัยรุ่นควรอยู่ระหว่าง 6-8 คน ผู้ใหญ่อยู่ที่ประมาณ 8 คน แต่ถ้ามีการแนะนำกลุ่มสมาชิกกลุ่มอาจมีประมาณ 20-30 คน

คมเพชร จิตรศุภกุล (2547: 94) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ดีและมีประสิทธิภาพต้องมีจำนวนสมาชิกกลุ่มไม่มากเกินไป ควรมีประมาณ 6-10 คน

วัชร ทรัพย์มี (2550: 115) ได้ให้ความเห็นว่า ขนาดของกลุ่มของการให้คำปรึกษาควรมีสมาชิกกลุ่มประมาณ 6-8 คน แต่ถ้าเป็นเด็กเล็กควรมีสมาชิกกลุ่ม น้อยกว่านี้การที่มีสมาชิกกลุ่มในกลุ่มมากเกินไปจะทำให้ผู้รับบริการแต่ละคนไม่มีโอกาสค้นหาปัญหาของตน เองอย่างพอเพียง และผู้ให้คำปรึกษาไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมและให้ความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง

จากแนวคิดข้างต้นสรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มควรมีจำนวนสมาชิกกลุ่มอยู่ระหว่าง 6-10 คน และไม่ควรมีมากกว่า 12 คน เพื่อให้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ต้องพิจารณาปัจจัยด้านอายุของสมาชิกกลุ่มด้วย

7. ความถี่และระยะเวลาในการพบกลุ่ม (Frequency and Length of Meetings)

คอร์เรีย (Corey. 2004: 85) กล่าวว่า ความถี่และระยะเวลาในการให้คำปรึกษานั้น ในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น ผู้ให้คำปรึกษาควรจัดให้คำปรึกษากลุ่มมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้เวลาแต่ละครั้งสั้นลงกว่าเดิม ส่วนการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับผู้ใหญ่ควรจัดสัปดาห์ละ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยใช้เวลาครั้งละ 2 ชั่วโมงเพราะถ้าใช้เวลามากกว่านี้จะทำให้เกิดความเบื่อหน่าย

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2547: 182) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับความถี่และระยะเวลาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าควรมีระยะเวลาที่เหมาะสมกับสมาชิกกลุ่ม ควรใช้ระยะเวลาประมาณ 1 ชั่วโมง แต่ไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง เพราะถ้าใช้เวลานานเกินไปอาจจะทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกเบื่อหน่าย และควรกำหนดจำนวนการพบกลุ่มไว้ประมาณ 6-7 ครั้ง

วัชร ทรัพย์มี (2556: 126) ให้ความเห็นเกี่ยวกับระยะเวลา และความถี่ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าขึ้นอยู่กับอายุของผู้รับบริการ เด็กเล็กมีช่วงแห่ง ความสนใจสั้นจึงควรใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งและควรจัดให้ถี่ขึ้น เช่น สัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเป็นวัยรุ่นอาจใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงในแต่ละครั้งกลุ่มสำหรับผู้ใหญ่อาจจะใช้เวลามากกว่านั้นได้ หรืออาจจัดกลุ่มในวันเสาร์และอาทิตย์ต่อเนื่องกัน

จากแนวคิดข้างต้น สรุปได้ว่า ระยะเวลาและความถี่ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาควรพิจารณาจากช่วงวัยของสมาชิกกลุ่มเป็นสำคัญ โดยเฉพาะช่วงวัยรุ่นควรใช้ระยะเวลาประมาณ 1 ชั่วโมง แต่ไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง และมีการพบกลุ่มอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เพื่อให้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดำเนินไปตามขั้นตอนและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้รับคำปรึกษา

8. อายุ และวุฒิภาวะของสมาชิกกลุ่ม

โอลเซน (Ohlsen. 1988: 29) ได้อธิบายว่า สิ่งที่ต้องพิจารณาเกี่ยวกับอายุของสมาชิกกลุ่มส่วนมากจะเลือก สมาชิกกลุ่มที่มีอยู่ในระดับเดียวกัน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความสบายใจในการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม ส่วนวุฒิภาวะทางสังคมจะมีความสำคัญมากกว่าอายุตามปฏิทิน และระดับของความสามารถทางปัญญาไม่ควรแตกต่างกันมาก เพื่อจะได้ไม่มีปัญหาในการสื่อสารความหมาย สมาชิกกลุ่มที่มีความสามารถน้อยกว่าจะถูกชมโดยสมาชิกกลุ่มที่มีความสามารถมากกว่า

วัชร ทรัพย์มี (2556: 125) ได้ให้ความเห็นว่า อายุมีความสำคัญในการจัดกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาควรเลือกผู้รับบริการที่มีอายุใกล้เคียงกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีความสามารถในการสื่อสารภาษาใกล้เคียงกันจะได้พูดคุยกันรู้เรื่อง

สรุปได้ว่า อายุ และวุฒิภาวะของ สมาชิกกลุ่ม เป็นหลักการสำคัญที่ใช้ในการพิจารณาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะดำเนินไปอย่างราบรื่นถ้า สมาชิกกลุ่ม มีอายุที่ใกล้เคียงกัน มีทักษะในการสื่อสารที่สามารถเข้าใจซึ่งกันและกันได้

9. เพศ (Sex)

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2556: 125) ได้ให้ความเห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องพิจารณาเรื่องเพศของผู้รับคำปรึกษา เพราะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะเหมาะสำหรับคนเพศเดียวกันหรือต่างเพศนั้นแล้วแต่ปัญหาหรือเรื่องที่อภิปรายกัน เป็นต้นว่าถ้าเป็นเรื่องของการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศ สมาชิกกลุ่มในกลุ่มอาจต้องการความคิดเห็น จาก สมาชิกกลุ่ม ต่างเพศเกี่ยวกับการประพฤติปฏิบัติตนของเพื่อนหญิงและชาย ดังนั้นจึงควรนำหญิงและชายมาดำเนินการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

ดังนั้น การจัดตั้งกลุ่มให้คำปรึกษาที่มีสมาชิกกลุ่มทั้งเพศชายและเพศหญิง เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันระหว่างเพศชายกับเพศหญิง ทำให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จากเจตคติหรือความคิดของบุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิง

10. สถานที่ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2556: 125) ได้ให้ความเห็นว่า สถานที่ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรเป็นห้องที่มีลักษณะเป็นสัดส่วน และมีขนาด พอเหมาะกับจำนวน แก้อัศจรรย์มีลักษณะที่นั่งได้สบาย และจัดเป็นวงกลมเพื่อให้ สมาชิกกลุ่ม ได้มองเห็นอย่างทั่ว ถึงกับจำนวน พื้นที่ห้องควรสะอาด และพร้อมที่จะให้สมาชิกกลุ่มนั่งกับพื้นได้ ถ้าสมาชิกกลุ่มต้องการที่จะเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง

สรุปได้ว่า หลักการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นต้องคำนึง องค์ประกอบที่สำคัญของกลุ่มทั้งคุณลักษณะของสมาชิกกลุ่ม อายุ เพศ วุฒิภาวะ ขนาดและจำนวนผู้เข้าร่วมกลุ่ม ระยะเวลาและความถี่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม และสถานที่ โดยผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่พิจารณาความเหมาะสมของสภาพปัญหาของสมาชิกกลุ่มเป็นสำคัญ พิจารณาเป้าหมายของการจัดตั้งกลุ่ม เพื่อให้การให้คำปรึกษาในแต่ละครั้งประสบผลสำเร็จ และช่วยเหลือ สมาชิกกลุ่มให้พบหนทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพอย่างดี และสามารถทำให้ สมาชิกกลุ่ม เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

2.4 กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2556: 125-134) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ

ผู้ให้ปรึกษาจะต้องกำหนดว่าในการจัดกลุ่มแต่ละกลุ่มนั้นจุดประสงค์ของกลุ่มคืออะไร สมาชิกกลุ่มจะได้รับประโยชน์อะไรจากการเข้ากลุ่ม กระบวนการขั้นตอนในการคัดเลือก สมาชิกกลุ่มเป็นอย่างไร กำหนดจำนวน สมาชิกกลุ่มกี่คน จะพบกันเมื่อใด ความถี่ในการเข้ากลุ่ม จำนวนครั้งในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด และระยะเวลาในการดำเนินการให้การปรึกษาแต่ละครั้ง กฎเกณฑ์ของกลุ่มมีอย่างไรบ้าง บทบาทของผู้ให้บริการปรึกษาและสมาชิกกลุ่มในกลุ่มจะเป็นเช่นใด กลวิธีในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ตลอดจนการประเมินผลและติดตามผล เป็นสิ่งที่จะต้องจัดเตรียมให้พร้อม

ขั้นที่ 2 ขั้นการเลือกสมาชิกกลุ่ม

ในการเลือก สมาชิกกลุ่ม นั้นจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบเกี่ยวกับอายุ และเพศของผู้รับ คำปรึกษา ขนาดของกลุ่ม ช่วงเวลาและความถี่ของกา รดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยผู้ให้ คำปรึกษาต้อง ตระหนักและให้ความสำคัญกับผู้ รับคำปรึกษา เลือก สมาชิกกลุ่ม ที่มีปัญหาและความ ต้องการตรงกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลก่อนเข้ากลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษาควรพบผู้รับ คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพื่ออธิบายให้ผู้รับ คำปรึกษาเข้าใจ ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มคืออะไร แต่ละคนจะได้รับประโยชน์อะไรจากการเข้ากลุ่มนี้ และแต่ละ คนมีบทบาทหน้าที่อย่างไร ความแตกต่างระหว่างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับการปรับทุกข์กันเอง ในหมู่เพื่อนฝูงเป็นอย่างไรผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับ คำปรึกษา ทราบถึงกระบวนการ และ ขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม รวมถึงประเด็นเกี่ยวกับการรักษาความลับ ของสมาชิกกลุ่ม ช่วงเวลาของการจัดแต่ละครั้ง จำนวนครั้ง และให้ความสำคัญของการเข้า ร่วมกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ และถามความสนใจของผู้รับคำปรึกษาก่อนที่จะเข้าร่วมกลุ่ม

ขั้นที่ 4 ขั้นการเข้ากลุ่มครั้งแรก

ขั้นนี้เป็น การสร้างสัมพันธภาพอันดีต่อกันระหว่าง สมาชิกกลุ่ม ในกลุ่ม เพื่อให้เกิด ความคุ้นเคยกัน ทำให้เกิดบรรยากาศแห่งการไว้วางใจซึ่งกันและกัน อันจะทำให้ สมาชิกกลุ่มกล้าพูด กล้าแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกของแต่ละคน ผู้ให้คำปรึกษาควรอธิบายให้ สมาชิกกลุ่มเข้าใจ วัตถุประสงค์และบทบาทของตนเอง เช่น ชี้แจงว่า “การเข้ากลุ่มเช่นนี้มีจุดมุ่งหมายคือต้อง การให้แต่ละคนได้แสดงความรู้สึก แสดงความคิดเห็น ซึ่งนอกจากจะทำให้สบายใจขึ้น ยังทำให้รู้จักวิธีการ แก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง อีกประการหนึ่งสิ่งที่พูดกันในกลุ่มของเราจะเป็นความลับ ฉะนั้น ผู้ใดอยากพูดอะไร หรือพูดกับผู้ใดได้โดยเสรี” ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มบางคนอาจแสดงความไม่แน่ใจหรือ ความเครียด เมื่อรู้ถึงบทบาทหน้าที่ของตน ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้เทคนิคของตนอย่างถูกกาลเทศะ คือรู้จักหว่านไถตนเองควรทำหรือพูดอย่างไร และจะต้องสามารถประเมินบรรยากาศของกลุ่มและ สังเกตท่าทีของ สมาชิกกลุ่ม แต่ละคนได้อย่างแม่นยำ สมาชิกกลุ่ม แต่ละคนจะได้พัฒนา ความรู้สึก ไว้วางใจและสร้างสัมพันธภาพอันดีต่อกัน ผู้รับ คำปรึกษาได้กำหนดจุดมุ่งหมายส่วน ตัว และความ คาดหวังสิ่งที่จะได้รับจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างถูกต้องเหมาะสม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ในขั้นนี้ควรเกี่ยวข้องกับการสำรวจแนวความคิดและความรู้สึก แต่ยังไม่ควรเริ่มแก้ปัญหา

ขั้นที่ 5 ขั้นดำเนินการปรึกษาแบบกลุ่ม

เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มจะนำปัญหาและเรื่องราวของตนมาเล่าให้กลุ่มฟัง และเปิดโอกาส ให้สมาชิกกลุ่ม อื่นแสดงความคิดเห็นหรือช่วยตนแก้ปัญหา ถ้าเป็นกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ ในขั้น ดำเนินการนี้สมาชิกกลุ่มจะมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มในระดับสูง ซึ่งจะนำไปสู่การเต็มใจและ มุ่งมั่นที่จะช่วยแก้ปัญหาในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะมีโอกาสเป็นผู้สังเกตการณ์และสนับสนุนให้ สมาชิก กลุ่มมีส่วนร่วมแก้ปัญหาเพิ่มขึ้น การดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะเริ่มเมื่อ สมาชิกกลุ่ม สามารถแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นโดยเสรี บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา แบบกลุ่ม คือกระตุ้นให้

สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน นำประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตจริง รวมทั้งให้ความช่วยเหลือ และให้กำลังใจ สมาชิกกลุ่ม คนอื่น ๆ ในขั้นนี้จะใช้เวลาในการพบกลุ่มหลายครั้งจนกว่ากระบวนการกลุ่มจะได้ผล โดยที่ผู้ให้คำปรึกษาจะสามารถทำให้ สมาชิกกลุ่ม แต่ละคนได้พูดถึงเรื่องราวและความรู้สึกของตนเอง กล้าเผชิญปัญหา ยอมรับความจริง ยอมรับฟังคำวิจารณ์ของผู้อื่น ที่มีต่อตน รู้จักตนเองยิ่งขึ้น และสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นตลอดจนรับความคิดเห็นของผู้อื่น และเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง

ขั้นที่ 6 ขั้นยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ในขณะที่กลุ่มกำลังใกล้จะยุติการดำเนินการ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเตรียม สมาชิกกลุ่ม ให้พร้อมกับการยุติกลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนเรื่องราวที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม และให้ สมาชิกกลุ่ม สรุปใจความสำคัญของการพูดคุยในแต่ละครั้งของการเข้าร่วมรับคำปรึกษา และผู้ให้ คำปรึกษา แบบกลุ่มมีหน้าที่สนับสนุนให้ สมาชิกกลุ่ม ประเมินพัฒนาการของตนเองระหว่างประสบการณ์กลุ่มและนำไปใช้ประโยชน์ต่อไปในอนาคต

ขั้นที่ 7 ขั้นประเมินผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

หลังจากยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำการประเมินผลกิจกรรม นั้นๆ โดยใช้กลวิธีการต่างๆ เป็นต้นว่า การสัมภาษณ์ผู้รับ คำปรึกษาเป็นรายบุคคล การสัมภาษณ์ผู้ไกล่เกลี่ยผู้รับ คำปรึกษา การใช้กลวิธีสังเกตพฤติกรรมการสังเกตพฤติกรรมผู้รับ คำปรึกษา หรือการใช้แบบสอบถาม

สรุปได้ว่า กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีขั้นตอนสำคัญ 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับ สมาชิกกลุ่ม ทำความรู้จักคุ้นเคย และสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง และเป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียด และกฎเกณฑ์ต่างๆ ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อให้ สมาชิกกลุ่ม ทราบ โดยผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทในการเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยเรื่องราวต่างๆ ของตน
2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้สังเกตการณ์ สนับสนุน และเอื้ออำนวยให้ สมาชิกกลุ่ม นำปัญหาและเรื่องราวของตนเองมาเล่า ให้กลุ่มฟัง โดยสมาชิกกลุ่ม สามารถพูดและระบายความคิดความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาของตนเองอย่างเปิดเผย ซึ่งความสำคัญและ ความมุ่งหมายของขั้นตอนนี้คือให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจปัญหาของตนเองและเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพด้วยตนเองจากกลุ่ม และสามารถช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มในการ
3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา เป็นขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดย ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้มีการประเมินพัฒนาการของตนเอง และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม และสามารถสรุปใจความสำคัญของการพูดคุยกันในแต่ละครั้ง ได้มีการเล่าบอกความรู้สึกผ่านการเข้าร่วม กลุ่มให้คำปรึกษา และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

2.5 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ใช้ในการพัฒนาอัตมโนทัศน์

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่บูรณาการทฤษฎี เทคนิคและทักษะของการให้คำปรึกษา โดยเลือกใช้ให้เหมาะสมกับการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของ นักเรียนวัยรุ่น ทฤษฎีในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ประกอบด้วย

2.5.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ อัตถิภาวนิยม (Existential Approach to Groups)

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Approach to Groups) เป็นทฤษฎีที่ไม่สามารถที่จะระบุได้ว่านักจิตวิทยาคนใดคนหนึ่งเป็นเจ้าของทฤษฎีนี้ เพราะนักทฤษฎีหลายท่านได้ให้ความสนใจที่นำแนวคิดทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมาใช้และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

วิกเตอร์ แฟรงเคิล (Victor Frankl) เป็นตัวแทนของกลุ่มการบำบัดทางจิตแบบ อัตถิภาวนิยม เพราะเขาเป็นผู้พัฒนาการบำบัดแนวอัตถิภาวนิยม ประวัติส่วนตัวที่น่าสนใจของ แฟรงเคิลเกิดที่ประเทศออสเตรีย ใน ค.ศ.1906 จบการศึกษาจากมหาวิทยาลัยเวียนนา (University of Vienna) เป็นจิตแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านประสาทวิทยา แฟรงเคิลสร้างปรัชญาชีวิตให้แก่ตนเองใน ค.ศ.1949 (ขณะอยู่ในค่ายกักกันสมัยฮิตเลอร์) ว่า “มนุษย์ต้องมีความรับผิดชอบในการดำเนินชีวิตของตนและสามารถทำให้ชีวิตมีความหมายในปัจจุบัน ไม่ว่าวันรุ่งขึ้นจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม” เมื่อเค้าพ้นจากค่ายกักกัน แฟรงเคิลได้ประยุกต์ปรัชญาชีวิตของเขามาใช้ในการบำบัดทางจิต โดยมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาแสวงหาความหมายในชีวิต (ลักขณา สรวิวัฒน์. 2551: 122)

2.5.1.1 ธรรมชาติของมนุษย์

คอเรย์ (Corey. 2004: 145) ได้กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมไว้ดังนี้

1. มนุษย์มีศักยภาพที่จะตระหนักรู้ตนเอง (Capacity for Self-awareness)
2. มนุษย์มีเสรีภาพในการเลือกและตัดสินใจชะตาชีวิตของตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อการกระทำและสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน
3. มนุษย์ค้นหาความหมายของชีวิต (Meaning) มีจุดมุ่งหมาย (Purpose) มีคุณค่า (Values) และมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต

2.5.2.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วัชร ทรัพย์มี (2556: 53) ได้กล่าวถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม มีดังต่อไปนี้

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาความหมายในการมีชีวิตอยู่ของตนเองชีวิตเลือก
2. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ ในศักยภาพของตนเองสามารถปรับตัวและสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลำเลียงกับปัญหาและสามารถตัดสินใจเลือกได้

2.5.2.3 เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

คอเรย์ (Coray. 2012: 249) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมมีความแตกต่างจากแบบอื่น ๆ ตรงที่ไม่เน้นเทคนิค และไม่มีการนิยามไว้อย่างชัดเจน ผู้ให้คำปรึกษามีอิสระเลือกที่จะบูรณาการและเลือกเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ในการให้คำปรึกษาตามความเหมาะสมซึ่งมุ่งเน้นถึงสัมพันธภาพและคุณภาพของการให้คำปรึกษา โดยให้ความสำคัญและเน้นถึงความเข้าใจเป็นอันดับแรก ส่วนเทคนิคนั้นเป็นอันดับรองลงมา แวน ดันเซน (Coray. 2012: 250; อ้างอิงจาก Van Deurzan. 2010) กล่าวว่าควรให้ความสำคัญกับการทำความเข้าใจตนเอง และการเปิดเผยเรื่องราวชีวิตของตนเอง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาลำบากเข้าไปโลกส่วนตัวของตนเอง โดยไม่สูญเสียความเป็นส่วนตัวของตัวเอง และกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจและสะท้อนให้เห็นรูปแบบชีวิตและบุคลิกภาพของตนเอง แต่ยังคงมีความยืดหยุ่นในสัมพันธภาพ ในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการ แวนกล่าวว่า ความเจียมเป็นวิธีการบำบัดที่ดีที่สุด ซึ่งจะช่วยให้ผู้นำกลุ่ม จำเป็นต้องมีพื้นที่ว่างในการจัดกระบวนการทางความคิด หรือเรียบเรียงเรื่องราวที่เกิดขึ้น ระหว่างการสนทนา ขณะเดียวกันผู้ให้คำปรึกษามีการใช้ทักษะการฟังเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาก้าวไปข้างหน้าในทิศทางของพวกเขาก็ได้เลือกเอง คำถามที่ใช้ในการคำปรึกษาต้องเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้พูดมากกว่าการให้รายละเอียดของข้อมูลนั้นๆ ควรถามคำถามปลายเปิดที่มีนัยในคำพูดของ สมาชิกกลุ่ม และในเนื้อหาของข้อความ เทคนิคการตีความ ใช้ในการตีความหมายของคำพูดของสมาชิกกลุ่ม

นอกจากนี้ ผู้ให้คำปรึกษาสามารถเลือกใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มต่าง ๆ มาใช้ได้ตามความเหมาะสมเพื่อช่วยให้ สมาชิกกลุ่ม ตระหนักรู้ในการเลือก การตัดสินใจ และช่วยกระตุ้นให้ สมาชิกกลุ่ม ยอมรับความรับผิดชอบที่เขามีส่วนร่วมอย่างอิสระ ซึ่งเทคนิคที่สำคัญ ๆ มีดังนี้

1. ใช้วิธีเผชิญกับความเป็นจริง ให้ยอมรับความจริง
2. ใช้วิธีอธิบายสิ่งที่ ผู้รับคำปรึกษาเล่าให้ฟัง และใช้วิธีการชักชวน จูงใจให้เขาเข้าใจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง
3. ใช้วิธีการให้เขาเรียนรู้วิธีเลือกตัดสินใจอย่างถูกต้อง มีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเลือก เน้นว่าพวกเขามีอิสระพอที่จะเลือก ยอมรับหรือไม่ยอมรับก็ได้ เปิดโอกาสให้ เขาถกเถียงได้อย่างอิสระ
4. ใช้วิธีให้ความสนใจต่อสิ่งที่ควรจะเป็น และพยายามอธิบายด้วยเหตุและผล ให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจปัญหาของตน สนับสนุนให้กำลังใจเขาจนเขาเต็มใจอยู่สภาวะการณนั้นๆ เพื่อให้เขาพร้อมที่จะ เปลี่ยนเจตคติใหม่ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับเขา เทคนิคนี้จะช่วยให้เขาอดทนต่อสิ่งที่ควรอดทน คือ เสนอให้อดทนต่อสิ่งที่ถูกต้องแทนการอดทนต่อสิ่งที่ผิด

2.5.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Approach to Groups)

โรเจอร์ส (Carl Rogers) เป็นผู้ริเริ่มการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง โดยมีความเชื่อว่าการมีสัมพันธภาพที่ดีจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจถึงสิ่งที่อยู่ภายในที่เป็นปัญหาของตนเอง และสามารถทำในสิ่งที่สร้างสรรค์ ที่อยู่บนพื้นฐานการเข้าใจตนเอง โรเจอร์สได้พัฒนาทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Group Counseling Theory) จากความคิดหลายด้านด้วยกัน เช่น ด้านพัฒนาการทางบุคลิกภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การเรียนรู้ และความคิดริเริ่ม จากนั้นนำมาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษา โดยกระบวนการให้คำปรึกษาจะเป็นไปในรูปแบบที่ผู้ให้คำปรึกษาพยายามจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ให้อำนาจใช้ความสามารถของตนเองเพื่อที่จะได้เรียนรู้ และรู้จักเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น ตลอดจนสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ (ลักษณ์ สิริวัฒน์. 2551: 128-129)

2.5.2.1 ธรรมชาติของมนุษย์

ชาร์ฟ, พรูทและบราวน์ (Sharf. 2000: 214–216, Prout; & Brown. 1983: 228-229) ได้กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางไว้ดังนี้

1. มนุษย์เป็นคนดี มีคุณค่า มีความสามารถ มีศักดิ์ศรี เหตุผล และไว้วางใจได้
2. มนุษย์มีความเป็นอิสระ มีความเป็นตัวของตัวเอง
3. มนุษย์ต้องการการยอมรับ ความรัก และความเอื้ออาทรจากบุคคลอื่นที่ต้องการได้รับการนับถือยกย่อง
4. มนุษย์สามารถพึ่งพาตนเองได้พร้อมจะนำตนเองไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างสร้างสรรค์ สามารถดำรงชีวิตในสังคมอย่างอิสระ

2.5.2.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วัชร ทรัพย์มี (2547: 98 - 99) ได้กล่าวถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางไว้ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจ ค้นพบตนเองได้อย่างเต็มที่ ทั้งความรู้สึกและความต้องการของตนเอง
2. เพื่อช่วยผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจ ยอมรับ และเป็นตัวของตัวเองโดยไม่ขึ้นอยู่กับความคาดหวังของผู้อื่น
3. เพื่อช่วยผู้รับคำปรึกษาได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ตามความสามารถ มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น
4. เพื่อช่วยผู้รับคำปรึกษาสามารถแก้ไขปัญหาด้วยตนเองและสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

2.5.2.3 เทคนิคสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545: 207) กล่าวถึงเทคนิคสำคัญในการให้คำปรึกษาแบบยี่ตบุคคลเป็นศูนย์กลางมีดังนี้

1. การฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาจะตั้งใจฟังสิ่งที่ผู้ขอรับคำปรึกษาได้เล่าออกมา เป็นการแสดงออกถึงความใส่ใจและรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก อารมณ์ของผู้รับคำปรึกษา
2. การยอมรับสภาพของผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาให้การยอมรับผู้รับคำปรึกษาอย่างที่เขาเป็น โดยไม่มีเงื่อนไขหรือข้อโต้แย้งในใจ
3. การตั้งคำถาม (Questioning) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้วิธีการที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าเรื่องราวความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ โดยที่ผู้รับคำปรึกษายินดีและเต็มใจที่จะเล่า ในการตั้งคำถามนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจและรู้จักตนเองมากขึ้น
4. การสะท้อน (Reflection) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาสื่อสารให้กับผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักว่า ผู้ให้คำปรึกษาได้เข้าใจและรับรู้ในโลกของผู้รับคำปรึกษา การรับรู้อย่างแท้จริงจะเป็นการสะท้อนใน 3 ด้าน คือ สะท้อนความรู้สึก สะท้อนเนื้อหาสาระ และสะท้อนประสบการณ์
5. การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) เป็นการยอมรับสมาชิกกลุ่มโดยไม่ตัดสินพฤติกรรมหรือความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มว่าดีหรือเลว ด้วยการสื่อสารทางบวกกับสมาชิกกลุ่ม
6. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) เป็นทักษะที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจ่างมากขึ้น นำไปสู่ความเข้าใจตนเองและค่อย ๆ ยอมรับในสิ่งที่เคยปฏิเสธหรือไม่ยอมรับมาก่อน ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่าผู้รับคำปรึกษาในช่วงเวลานั้นอาจจะสับสนไม่เข้าใจตนเอง การรับรู้ก็จะบิดเบือนจากความเป็นจริง

2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

2.8.1 งานวิจัยในประเทศ

สุจิตรา วิชัยดิษฐ (2543) ศึกษาการประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาอัมโนทัศน์ของเยาวชนกระทำผิดชายในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ผลการวิจัยพบว่าเยาวชนกระทำผิดกลุ่มที่ได้รับการพัฒนาอัมโนทัศน์โดยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ พร้อมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอัมโนทัศน์สูงกว่าเยาวชนกระทำผิดที่ได้รับการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้เพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จิรุตม์ ภูเจริญ (2551) ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของนักศึกษาที่มีความบกพร่องทางการได้ยินในมหาวิทยาลัยราชภัฏ ภูพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก ปีการศึกษา 2550 จำนวน 16 คน ได้มาโดยวิธีเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แผนการจัดกิจกรรมกลุ่มและแบบวัดอัตมโนทัศน์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นำไปทดสอบก่อนและหลังการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง ผลการวิจัยพบว่า แบบวัดอัตมโนทัศน์ของนักศึกษาที่มีความบกพร่องทางการได้ยินในมหาวิทยาลัยราชภัฏภูพิบูลสงคราม โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม มีอัตมโนทัศน์อยู่ในระดับมาก และนักศึกษาที่ได้รับการทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มมีอัตมโนทัศน์ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน โดยหลังการทดลอง นักศึกษาที่มีความบกพร่องทางการได้ยินมีอัตมโนทัศน์มากกว่า ก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประภาส ณ พิกุล (2551) ศึกษาความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ และสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มตัวอย่างกลุ่มแรกที่ใช้ในการศึกษา องค์กรประกอบความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 1,380 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่สองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นนักเรียนวัยรุ่นของโรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย จำนวน 8 คน ผลการวิจัย พบว่า การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ด้วยการให้คำปรึกษา กลุ่มของกลุ่ทดลองที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีผลให้ความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

2.8.2 งานวิจัยต่างประเทศ

เบิร์ตเฮาเซอร์ (พระบุญเต็ม วัฒนพรหม. 2553: 40; อ้างอิงจาก Birkhauser. 1985: 103) ศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยทำการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มนักเรียนเกรด 3 เกรด 4 และเกรด 5 มีจำนวน 77 คน และมีนักเรียนสองกลุ่ม คือนักเรียนที่อยู่ในชั้นเรียนปกติ และนักเรียนซึ่งอยู่ในชั้นเรียนไม่เกิน 6 สัปดาห์ จำนวน 75 คน ผลการวิจัยพบว่าทั้งสองกลุ่มมีอัตมโนทัศน์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ฮุนซุง และลี (วรารณา รัชตะวรรณ . 2554: 150; อ้างอิงจาก Hyun; Chung; & Lee. 2005: 160) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม –ปัญญานิยมต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ความซึมเศร้า และการรับรู้ความสามารถของตนเองของวัยรุ่นที่หนีออกจากบ้านในสถานสงเคราะห์ ผลการศึกษาพบว่า หลังจากเข้ารับกรให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม –ปัญญานิยมพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม –ปัญญานิยมสามารถพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง และลดความซึมเศร้าของวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ได้

บาร์นิส (พรรณพร วรณลักษณ์. 2548: 131; อ้างอิงจาก Barnes. 1977: 5920-A) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่ออัตมโนทัศน์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นชาวเม็กซิกันและชาวอเมริกัน จำนวน 58 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นกว่า นักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมรับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มทั้งในประเทศและต่างประเทศ สรุปได้ว่า บุคคลที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มส่งผลให้ เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นภายในกระบวนการรับรู้ของตนเอง ของวัยรุ่นที่อยู่ในบริบทการศึกษาทั้งนักเรียนและทั้งนักศึกษา และวัยรุ่นที่อยู่ในสถานสงเคราะห์และ ในสถานฝึกและอบรมเด็กและ เยาวชน ดังนั้น การนำเอากระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาใช้เพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์นั้นสามารถส่งเสริมและพัฒนาให้บุคคลเกิดการเรียนรู้และมีความเข้าใจในตัวตนที่แท้จริงของตนเองได้

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนวัยรุ่น

3.1 ความหมายของวัยรุ่น

วัยรุ่น (Adolescence) เป็นช่วงวัยของการเปลี่ยนแปลงหรือเติบโตไปสู่ผู้ใหญ่ มีนักการศึกษาหลายท่านได้ศึกษาและให้ความหมายไว้ ดังนี้

คำว่า “วัยรุ่น” (Adolescence) มาจากคำในภาษาละตินว่า (Adolescere) ซึ่งหมายถึง “เติบโตเข้าสู่วุฒิภาวะ” (To grow to maturity) หรือ “เติบโตเป็นผู้ใหญ่” (To grow to adulthood) เมื่อพิจารณาจากความหมายนี้ วัยรุ่นจึงเป็นเสมือนสะพานทางเชื่อมระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ (Period of transition) ของบุคคลที่จะเจริญเติบโตและมีการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (จตุพร ลิ้มมันจริง. 2549: 5; ประณต คำนิม. 2549: 1; ปรารักษ์สุทิพย์ ทรงคุณวุฒิศิลป. 2553: 219)

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2549: 329) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาของการเปลี่ยนแปลงช่วงวัยของชีวิต ทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางกายของ วัยรุ่นเป็นต้นเหตุให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านอื่น ๆ ตามมา เช่น ด้านอารมณ์ ลักษณะสัมพันธภาพกับผู้อื่น สมรรถภาพทางสมอง ค่านิยม ทัศนคติ ความนึกคิดความรู้สึกที่มีต่อตนเอง

จากข้อความข้างต้น สรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นช่วงวัยของการเปลี่ยนแปลงหรือเจริญเติบโตเพื่อก้าวไปสู่ผู้ใหญ่ เป็นวัยที่เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงและมีการพัฒนาตนเองมากที่สุด ทั้งด้านทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

3.2 การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยระยะหนึ่งในชีวิตของมนุษย์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง และ ไม่สามารถตัดออกจากชีวิตได้ พัฒนาการของวัยรุ่น จะเกิดขึ้นและมีการเปลี่ยนแปลงไปตามอายุของแต่ละบุคคล ซึ่งได้มีการแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นแตกต่างกันตามแนวคิดและทัศนะของนักวิชาการ ดังนี้

ลอเรนซ์ สไตร์เบิร์ก (จตุรพร ลัมมันจริง. 2549: 7–8; อ้างอิงจาก Laurence Steinberg. 1993) ได้แบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นไว้ดังนี้

- | | |
|--|-----------------------------|
| 1. วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) | ช่วงอายุประมาณอายุ 11–14 ปี |
| 2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) | ช่วงอายุประมาณอายุ 15–18 ปี |
| 3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) | ช่วงอายุประมาณอายุ 18–21 ปี |

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2553: 329) ได้แบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ช่วงอายุ 12-15 ปี เป็นช่วงวัยรุ่นตอนต้น ที่เพิ่งเริ่มเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยรุ่น จึงทำให้ยังมีพฤติกรรมค่อนข้างเป็นเด็ก ร่างกายจะมีการเจริญเติบโตทางเพศอย่างสมบูรณ์ทั้งเพศชายและเพศหญิง

ระยะที่ 2 ช่วงอายุ 16–17 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนกลาง เป็นช่วงที่เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวระหว่างความเป็นเด็ก–ผู้ใหญ่ มีการพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจและความรู้สึกนึกคิด ลักษณะแบบค่อยเป็นค่อยไปจัดเป็นช่วงอายุของวัยรุ่นที่แท้จริง

ระยะที่ 3 ช่วงอายุ 18–25 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลาย ในระยะนี้มีการพัฒนาการของวัยรุ่นที่เริ่มเข้าสู่ภาวะสมบูรณ์และเริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

สุชา จันทรเฒ (2549: 46) กล่าวว่า วัยรุ่นมีลำดับขั้นในการพัฒนาซึ่งแบ่งได้เป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) อายุ 13–15 ปี เป็นระยะที่สภาพร่างกายเริ่มมีการเจริญเติบโตทางเพศอย่างสมบูรณ์ทั้งในเด็กหญิงและเด็กชาย สำหรับเด็กหญิงนั้นแสดงให้เห็นความเจริญของร่างกายเต็มที่ก็คือ การมีประจำเดือนครั้งแรก และสัดส่วนต่าง ๆ เริ่มเปลี่ยนแปลงไป ส่วนเด็กชายนั้นไม่มีลักษณะบ่งชี้ชัดเจนเช่นเด็กหญิง แต่สามารถสังเกตได้จากการหลั่งน้ำอสุจิ ในครั้งแรก การมีขนตามอวัยวะเพศน้ำเสียงที่พูดเปลี่ยนแปลงไป

2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) อายุ 15–18 ปี เป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ การเจริญเติบโตในระยะนี้มีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป ในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ในด้านจิตใจเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จึงทำให้แต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) อายุ 18–21 ปี ในระยะนี้พัฒนาการของวัยรุ่นเริ่มเข้าสู่ภาวะอย่างสมบูรณ์ และมีพัฒนาการทางด้านจิตใจมากกว่าด้านร่างกายโดยเฉพาะด้านเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิด การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่

จากเอกสารข้างต้น สรุปได้ว่า การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น แบ่งได้เป็น 3 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง และวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาของวัยรุ่นจะเกิดขึ้นไปตามช่วงวัยของแต่ละบุคคล

3.3 ลักษณะที่สำคัญของวัยรุ่น

เฟอร์มันน์ (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2553: 337–340; อ้างอิงจาก Fuhrmann. 1990) กล่าวถึงลักษณะของวัยรุ่นไว้ดังนี้

1. เป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงบทบาท ความรับผิดชอบ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การแสดงออก มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองมากขึ้น มีความปรารถนาในชีวิต เป็นต้น

2. ร่างกายจะมีการเจริญเติบโตเป็นหนุ่มสาวอย่างเต็มที่ มีการวางตัวและบทบาทในสังคม มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ในสังคม อาทิ เพื่อนร่วมวัย เพื่อนต่างเพศ เป็นต้น ซึ่งลักษณะที่เกิดขึ้นต้องไปเป็นอย่างถูกต้องและสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง การวางตัวและการปรับตัว อย่างถูกต้องนั้นกระทำไม่ได้ง่าย ๆ ต้องอาศัยเวลา ในระยะที่ปรับตัวไม่ได้เด็กจึงมีความรู้สึกสับสนในใจเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

3. ต้องเลือกอาชีพเพื่อเตรียมตัวสำหรับประกอบอาชีพต่อไป การเลือกอาชีพเป็นเรื่องที่สำคัญต่อชีวิต จิตใจ อารมณ์ และความต้องการ และ บุคคลที่มีความเกี่ยวข้องในชีวิต ดังนั้นความสับสนใจจะเกิดขึ้นง่ายเพราะเด็กอยู่ภายใต้ความบีบบังคับ ความกดดัน หรือข้อจำกัดทางการศึกษา สติปัญญา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ตลอดจนความนิยมของท้องถิ่นและสังคม

4. สภาพปัจจุบันในสังคมที่เป็นสาเหตุใหญ่ทำให้วัยรุ่นเกิดการเปลี่ยนแปลงและส่งผลต่อการพัฒนาตนเองของวัยรุ่น ไม่ว่าจะเป็นสภาพสังคมของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว สภาพเศรษฐกิจ การเมืองการปกครอง รวมทั้งครอบครัวที่เป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจนที่สุด

สรุปได้ว่า ลักษณะของวัยรุ่นเป็นระยะของการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต มีเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ที่พร้อมจะเจริญเติบโต มีปรับเปลี่ยนบทบาท ความรับผิดชอบ ภาระหน้าที่และการปรับตัว

3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

3.4.1 งานวิจัยในประเทศ

สรินยา จันทรสว่าง (2545: 93) ศึกษาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา) สังกัดกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 968 คนโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานครเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดอัตมโนทัศน์หลายมิติ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีอัตมโนทัศน์ทางด้านสังคม ด้านความสามารถ ด้านความรู้สึก ด้านวิชาการ ด้านครอบครัว และอัตมโนทัศน์โดยรวมแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

ฮาเมต (กลิ่นชบา คำรศ. 2550: 70; อ้างอิงจาก Hamed. 1967: 225 -229) ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์และโครงสร้างของบุคลิกภาพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นเด็กวัยรุ่น จำนวน 170 คน เครื่องใช้ที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบทดสอบวัดอัตมโนทัศน์ของเทนเนสซี (Tennessee Self - Concept Scale) ผลการวิจัยพบว่า เด็กวัยรุ่นที่มีอัตมโนทัศน์เชิงบวกจะมีการปรับตัวได้เหมาะสมกว่าเด็ก วัยรุ่นที่มีอัตมโนทัศน์เชิงลบ และแบบทดสอบ มาร์ติเนค ไชโคว์สกี (MartinekSchicowski) และ เคอร์ติส (Curtis) ผลการวิจัยพบว่า เด็กวัยรุ่นที่มีอัตมโนทัศน์เชิงบวกจะมีการพัฒนาความรู้ของตนเองดีขึ้น

อดัม (ประภาส ณ พิกุล. 2551: 34; อ้างอิงจาก Adams. 2003: online) ศึกษาความภาคภูมิใจของนักเรียนวัยรุ่นหญิงผิวดำ โดยทำการศึกษเปรียบเทียบในเรื่องของการเห็นคุณค่าในตนเองและการตำหนิตนเอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่ศึกษาในระดับ high school จำนวน 2,355 คน โดยแยกเป็นวัยรุ่นผิวดำ จำนวน 253 คนและผิวดำขาวจำนวน 1,902 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนวัยรุ่นหญิงผิวดำที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะมีการมองเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนหญิงผิวดำ ในขณะที่เดียวกันก็มีการตำหนิตนเองสูงกว่านักเรียนหญิงผิวดำ

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น สรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยมากที่สุด ทั้งนี้เป็นเพราะวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีความเหมาะสมมากที่สุดสำหรับการพัฒนากระบวนการต่างๆ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม จะเห็นได้จากงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น ส่วนใหญ่งานวิจัยในกลุ่มสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์จะเลือกใช้กลุ่มประชากรที่ทำการศึกษาเป็นวัยรุ่น นอกจากนี้ต้องพิจารณาจากตัวแปรที่ศึกษาและความเหมาะสมสอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษากับกลุ่มประชากรวัยรุ่น หากวัยรุ่นได้รับการศึกษาและพัฒนาด้วยกระบวนการต่างๆ ที่สามารถช่วยส่งเสริมและพัฒนาวัยรุ่นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น ย่อมส่งผลให้วัยรุ่นรับรู้และรู้จักตัวตนของตนเองมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เป็นเพราะวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีความเหมาะสมมากที่สุดสำหรับการพัฒนากระบวนการต่างๆ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาอัตมโนทัศน์ ของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้ เป็น การศึกษาและพัฒนา อัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. วิธีการดำเนินการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของการศึกษาเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ศึกษาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดสำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

ประชากร

ประชากรที่ใช้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ซึ่งมีทั้งหมด 7 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ นนทบุรี โรงเรียนนนทบุรีพิทยาคม โรงเรียนเบญจมราช านุสรณ์ โรงเรียนรัตนานิเบศร์ โรงเรียนศรีบุญยานนท์ โรงเรียนวัดเขมาภิรตาราม และโรงเรียนสตรีนนทบุรี จำนวน 2,663 คน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2557: ออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 420 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างของทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane) ในระดับความเชื่อมั่น 95% และความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ไม่น้อยกว่า 5% (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2553: 64; อ้างอิงจาก Taro Yamane) ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster or Area Sampling) โดยมีห้องเรียนเป็นหน่วยในการสุ่ม (Sampling Unit) ดังแสดงตามตาราง 2

ตาราง 2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น

โรงเรียน	ประชากร (Population)		กลุ่มตัวอย่าง (Sample)	
	ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4		ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	
	จำนวนนักเรียน	จำนวนห้องเรียน	จำนวนนักเรียน	จำนวนห้องเรียน
โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ นนทบุรี	463	10	80	2
โรงเรียนนนทบุรีพิทยาคม	178	7	25	1
โรงเรียนเบญจมราชานุสรณ์	385	10	76	2
โรงเรียนรัตนธิเบศร์	251	9	32	1
โรงเรียนวัดเขมาภิรตาราม	513	14	99	3
โรงเรียนสตรีนนทบุรี	465	12	68	2
โรงเรียนศรีบุญยานนท์	408	9	40	1
รวม	2,663	71	420	12

ตอนที่ 2 พัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาในตอนต้นที่ 1 โดยพิจารณาจากกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยของอัตมโนทัศน์ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 16 คนจากนั้นก็สุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจำนวน 8 คน โดยผู้วิจัยมีขั้นตอนเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการทดลอง ดังนี้

1. ผู้วิจัยเลือกแบบเจาะจง กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยของ อัตมโนทัศน์ ของนักเรียนโดยรวม ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน
2. ผู้วิจัยนัดหมายนักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยของ อัตมโนทัศน์ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน เพื่อสอบถามความสมัครใจ จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 16 คน เซ็นต์ใบยินยอมในการเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

3. ผู้วิจัยสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในข้อ 2 โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 8 คน คือ กลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบวัด อัตมโนทัศน์ ของนักเรียน วัยรุ่น และโปรแกรมการพัฒนา อัตมโนทัศน์ ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือทั้ง 2 ดังกล่าว ดังนี้

2.1 แบบวัดอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น

ขั้นตอนในการสร้างแบบวัดอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) ทั้งในและต่างประเทศ เพื่อให้ทราบแนว คิด ความหมายและองค์ประกอบ ของอัตมโนทัศน์และประมวลสาระที่ได้รับการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย ซึ่งประกอบด้วยนักเรียน ครู แล้วดำเนินการสรุปเป็นนิยามศัพท์เฉพาะของอัตมโนทัศน์

ขั้นที่ 2 กำหนดขอบเขตและประเด็นหลักขององค์ประกอบของ อัตมโนทัศน์ ของนักเรียนวัยรุ่นแล้วนำมาดำเนินการสร้าง ข้อคำถาม ตามนิยามศัพท์เฉพาะ และกำหนดเป็นแบบวัดแบบมาตรประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับคือ จริงมากที่สุด จริงมาก จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด

ขั้นที่ 3 หาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้วิจัยนำแบบวัดอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวัดและประเมินผลทางสถิติ ด้านการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และด้านการสร้างเครื่องมือวัดทางจิตวิทยา รวมทั้งสิ้นจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ ดร .มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ ดร .รณิดา เขยชุ่ม และอาจารย์สุดารัตน์ ลิ้มเสรี พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะในแต่ละด้านเป็นรายข้อ โดยผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้ทรงวุฒิ ดังนี้

+1	เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้ถึงการอัตมโนทัศน์
0	เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้ถึงการอัตมโนทัศน์
-1	เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่เป็นตัวบ่งชี้ถึงการอัตมโนทัศน์

จากนั้นจึงนำมาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of consistency) ซึ่งข้อคำถามที่ใช้ได้ต้องมีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ซึ่งพบว่าข้อคำถามทั้งหมดมีค่า IOC ตั้งแต่ 0.67 ถึง 1.00 และผู้วิจัยนำแบบวัด อัตมโนทัศน์ มาปรับปรุง และแก้ไขให้เหมาะสม ในรายข้อที่ผู้ทรงคุณวุฒิ เสนอแนะให้ปรับแก้

ขั้นที่ 4 หาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) เพื่อตรวจสอบและจำแนกให้เห็นความแตกต่างของข้อคำถามรายข้อ จะมีค่า ตั้งแต่ -1 ถึง +1 ซึ่งค่าอำนาจจำแนกที่ดี ควรมีค่าตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไปโดยผู้วิจัยนำแบบวัด อัตมโนทัศน์ ของนักเรียน วัยรุ่น ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียน

มัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดเขมาภิรตาราม จังหวัดนนทบุรี ตั้งแต่วันที่ 10-17 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2557 ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกันกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามที่เกณฑ์กำหนด เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ จาก 40 ข้อ ได้ค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.23-0.62

ขั้นที่ 5 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยผู้วิจัย นำแบบ วัด อัตมโนทัศน์ ของนักเรียนวัยรุ่นทั้งฉบับมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (α -Coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.926

ขั้นที่ 6 ผู้วิจัยนำแบบ วัดอัตมโนทัศน์ของนักเรียนที่หาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้วไปใช้ในการวิจัย ต่อไปโดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล วิจัยช่วงเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2557

แบบวัดอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นมีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า 4 ระดับ จำนวน 40 ข้อ แต่ละข้อความเขียนเป็นประโยคบอกเล่าที่ แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ทั้งทางบวกและทางลบ โดยแต่ละองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน ของอัตมโนทัศน์ มีข้อความดังนี้คือ

- | | |
|---|-------------|
| 1. ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) | จำนวน 8 ข้อ |
| 2. ด้านการยอมรับตนเอง (Self-acceptance) | จำนวน 8 ข้อ |
| 3. ด้านความพอใจในตนเอง (Self-satisfaction) | จำนวน 8 ข้อ |
| 4. ด้านการยอมรับจากสังคม (Social-acceptance) | จำนวน 8 ข้อ |
| 5. ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) | จำนวน 8 ข้อ |

ตัวอย่างแบบวัดอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น

คำชี้แจง

1. แบบวัดฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อวัดอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นซึ่งไม่มีข้อถูกหรือผิด เป็นเพียงการประเมินตนเองของนักเรียนเท่านั้น จึงขอให้นักเรียนตอบแบบวัดนี้ตามความเป็นจริง
2. แบบวัดนี้ แต่ละข้อความประเมินระดับความคิดความรู้สึก ให้นักเรียนพิจารณาว่าข้อความใดตรงกับระดับความคิดความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตนเองมากที่สุด

จริงมากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด
จริงมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมาก
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อความ	ระดับความคิดความรู้สึก			
	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1.ด้านการยอมรับตนเอง 0.ฉันยอมรับในรูปลักษณะภายนอกของตัวเองได้ 00.ฉันไม่ยอมรับจุดบกพร่องของตนเอง				
2.ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง 0. เมื่อฉันพบปัญหาทุกครั้ง ฉันเชื่อมั่นว่า ต้องผ่านพ้นไปได้ 00.ฉันเป็นคนกลัวคิด กล้าแสดงออก				
3.ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง 0.ฉันรับรู้ในความสามารถทางการเรียนของตนเอง 00.ฉันรู้สึกท้อชีวิตของฉันคุณค่า				
4.ด้านความพอใจในตนเอง 0.ฉันพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ 00.ฉันเสียใจกับผลการเรียนในภาคเรียนที่ผ่านมา				
5.ด้านการยอมรับจากสังคม 0.เพื่อนๆ ยอมรับในตัวฉัน 00.ฉันได้รับความไว้วางใจจากครู				

เกณฑ์การให้คะแนน

การกำหนดการให้คะแนนข้อความในแบบวัดมี 2 ลักษณะ คือ ข้อความที่มีความหมายด้านบวกและข้อความที่มีความหมายด้านลบ

ข้อความที่มีความหมายทางด้านบวก มีการให้คะแนนดังนี้

จริงมากที่สุด	เท่ากับ	4	คะแนน
จริงมาก	เท่ากับ	3	คะแนน
จริงน้อย	เท่ากับ	2	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	เท่ากับ	1	คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางด้านลบ มีการให้คะแนนดังนี้

จริงมากที่สุด	เท่ากับ	1	คะแนน
จริงมาก	เท่ากับ	2	คะแนน
จริงน้อย	เท่ากับ	3	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	เท่ากับ	4	คะแนน

การแปลผลคะแนน

การแปลผลคะแนนได้มาจากเกณฑ์การให้คะแนนแบบวัด อัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งได้มาจากคะแนนด้านบวก และด้านลบ โดยผู้วิจัยแปลผลคะแนน ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	3.50 – 4.00	แสดงว่าผู้ตอบแบบวัดมีอัตมโนทัศน์ในตนเองสูงมาก
คะแนนเฉลี่ย	2.50 – 3.49	แสดงว่าผู้ตอบแบบวัดมีอัตมโนทัศน์ในตนเองสูง
คะแนนเฉลี่ย	1.50 – 2.49	แสดงว่าผู้ตอบแบบวัดมีอัตมโนทัศน์ในตนเองต่ำ
คะแนนเฉลี่ย	1.00 – 1.49	แสดงว่าผู้ตอบแบบวัดมีอัตมโนทัศน์ในตนเองต่ำมาก

2.2 โปรแกรมการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบ

กลุ่ม

ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการพัฒนา อัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยเลือกใช้ ทฤษฎี เทคนิคและทักษะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ที่สอดคล้องกับ การพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นในแต่ละด้าน โดยมีลำดับการสร้าง ดังนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เกี่ยวกับทฤษฎี เป้าหมาย องค์ประกอบ เทคนิค ทักษะของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม บทบาทของผู้นำกลุ่ม และลักษณะต่างๆ บทบาทของสมาชิกกลุ่ม โดยคำนึงถึงจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น

ขั้นที่ 2 เลือกทฤษฎี เทคนิค และทักษะ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมา สร้างเป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีเหมาะสมกับการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น

ขั้นที่ 3 สร้าง โปรแกรมการพัฒนา อัตมโนทัศน์ ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้ คำปรึกษาแบบกลุ่มให้มีความสอดคล้องกับความมุ่งหมายในการวิจัยครั้งนี้

ขั้นที่ 4 นำโปรแกรมการพัฒนา อัตมโนทัศน์ ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และอาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ตรวจสอบและพิจารณาความสอดคล้อง ระหว่างทฤษฎี เทคนิค ทักษะ และกระบวนการ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กับจุดมุ่งหมายของการ วิจัย โดยผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้ทรงวุฒิ ดังนี้

+1 เมื่อแน่ใจว่ารูปแบบและกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นๆ เป็นตัวบ่งชี้ถึง การพัฒนาอัตมโนทัศน์

0 เมื่อไม่แน่ใจว่ารูปแบบและกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นๆ เป็นตัวบ่งชี้ถึง การพัฒนาอัตมโนทัศน์

-1 เมื่อแน่ใจว่ารูปแบบและกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นๆ ไม่เป็นตัวบ่งชี้ถึง การพัฒนาอัตมโนทัศน์

จากนั้นจึงนำมาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of consistency) ซึ่งรูปแบบ และกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ที่ใช้ได้ต้องมีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป พบว่า รูปแบบและ กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีค่า IOC ตั้งแต่ 0.67 ถึง 1.00

ขั้นที่ 5 นำโปรแกรมการพัฒนา อัตมโนทัศน์ ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดเขมาภิรตาราม นนทบุรี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างและมีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน ตั้งแต่วันที่ 10-17 กุมภาพันธ์ 2557 เพื่อ ตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา ขั้นตอน และเนื้อหาต่าง ๆ ของโปรแกรม หลังจากทำการทดลองใช้ผู้วิจัยได้นำมาปรับปรุง โดยพิจารณาแก้ไขรายละเอียดขั้นตอน และเทคนิคที่ใช้ในการ ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ในแต่ละครั้ง เพื่อให้เหมาะสมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ของการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น จากนั้นนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ขั้นที่ 6 นำโปรแกรมการพัฒนา อัตมโนทัศน์ ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง

ระยะเวลาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมงถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที ตั้งแต่วันที่เดือนสิงหาคม ถึง กันยายน พ.ศ. 2557 เวลา 15.30 น. ถึง 17.00 น ณ ห้องแนะ แนวโรงเรียนวัดเขมาภิรตาราม

2.3 แบบแผนการทดลอง

การทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยแบบกึ่งการทดลองแบบ Control Group Pretest–Posttest Design (Creswell. 2003: 170) ตามตาราง 3

ตาราง 3 แบบแผนการทดลอง Control Group Pretest–Posttest Design

กลุ่ม	วัดก่อน	ทดลอง	วัดหลัง
E	T_1	X_1	T_2
C	T_1	-	T_2

ความหมายของสัญลักษณ์ มีดังนี้

E	คือ	กลุ่มทดลอง (Experimental Group)
C	คือ	กลุ่มควบคุม (Control Group)
T_1	คือ	การวัดก่อนโน้ตก่อนจัดกระทำทดลอง (Pretest)
T_2	คือ	การวัดก่อนโน้ตหลังจัดกระทำทดลอง (Posttest)
X_1	คือ	การจัดกระทำ (Treatment) ด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

3. วิธีการดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินงานตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ก่อนการทดลอง

- นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบวัดก่อนโน้ตของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 420 ฉบับ มาพิจารณานักเรียนวัยรุ่นที่มีคะแนนของอัตมโนทัศน์ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ซึ่งได้นักเรียนวัยรุ่นจำนวน 89 คน
- เลือกเจาะจงกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนของ อัตมโนทัศน์โดยรวมตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน พร้อมเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)
- นัดหมายกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงรายละเอียดและวัตถุประสงค์ของการพัฒนา อัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
- เตรียมความพร้อม สำหรับ การดำเนินการทดลอง โดย จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ให้เหมาะสม

ขั้นที่ 2 ดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลอง โดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

1. สอบถามความสมัครใจของ นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนของ อัตมโนทัศน์ โดยรวมตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 16 คน ในการเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน ดำเนินการติดต่อกับกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมเข้าร่วมประชุมเพื่อชี้แจงรายละเอียดต่างๆ ในการปฏิบัติของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตาม โปรแกรม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับกลุ่มทดลอง โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลอง ด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยตนเอง ดำเนินการสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมงถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที ตั้งแต่ช่วงเดือนสิงหาคม ถึง กันยายน พ.ศ.2557 เวลา 15.30 น. ถึง 17.00 น. ณ ห้องแนะแนวโรงเรียนวัดเขมาภิรตาราม สำหรับกลุ่มควบคุมไม่มีการให้ คำปรึกษาใดๆ เพื่อเป็นกลุ่มเปรียบเทียบผลที่ได้จากการทดลอง ในกลุ่มทดลอง พร้อมกันนี้ผู้วิจัยมี การบันทึกเสียงการพูดคุยตลอดจนระยะเวลาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทุกครั้ง

ขั้นที่ 3 หลังการทดลอง

1. ผู้วิจัยให้ กลุ่มตัวอย่างทั้ง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัด อัตมโนทัศน์ เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

2. จากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้นำไปทำการวิเคราะห์ผลทางสถิติต่อไป

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ขอนหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒเพื่อขอ ความอนุเคราะห์ในการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่ แบบวัด อัตมโนทัศน์ของ นักเรียนวัยรุ่น และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น

2. ขอนหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒไปยัง ผู้อำนวยการโรงเรียน วัดเขมาภิรตาราม จังหวัดนนทบุรี เพื่อขอความอนุเคราะห์ ในการพัฒนา เครื่องมือวิจัย โดยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ตอบแบบวัดอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น และ เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น

3. ขอนหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒไปยัง ผู้อำนวยการโรงเรียนทั้ง 7 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ นนทบุรี โรงเรียน นนทบุรีพิทยาคม โรงเรียนเบญจมราชานุสรณ์ โรงเรียนรัตนาริเบศร์ โรงเรียนศรีบุญยานนท์ โรงเรียนวัดเขมาภิรตารามและโรงเรียนสตรี นนทบุรีเพื่อขอความอนุเคราะห์ เก็บรวบรวมข้อมูล โดย ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ทำแบบวัดอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น และเข้าร่วม โปรแกรม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น

4. ผู้วิจัยนำคะแนนก่อนและหลังการทดลองที่ได้ไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

5. การจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบ อัตมโนทัศน์ ของนักเรียน วัยรุ่นกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบ อัตมโนทัศน์ ของนักเรียน วัยรุ่นกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ดังนี้

1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ได้แก่
 - 1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)
 - 1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์หาคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่
 - 2.1 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบวัดอัตมโนทัศน์ ของนักเรียนวัยรุ่น และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ โดยหาค่าดัชนี ความสอดคล้อง IOC (Index of Consistency) ของผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ระหว่าง ข้อคำถามกับนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้ (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2553: 73)
 - 2.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น
 - 2.3 วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาค (α -Correlation)
3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน
 - 3.1 เปรียบเทียบ อัตมโนทัศน์ ของนักเรียน วัยรุ่น ก่อนและหลัง ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test Dependent Samples)
 - 3.2 เปรียบเทียบ อัตมโนทัศน์ ของนักเรียน วัยรุ่นกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test Independent Samples)
4. วิเคราะห์ค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size) ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
MD	แทน	ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ย 2 กลุ่ม (t-test)
ES	แทน	ขนาดอิทธิพล (Effect Size)
p-value	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษา อัตมโนทัศน์ ของนักเรียนวัยรุ่น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3 ในอำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2557

ตอนที่ 2 ผลการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

2.1 ผลการเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของนักเรียน วัยรุ่น ก่อนและหลัง ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

2.2 ผลการเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของนักเรียน วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับนักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น

การศึกษอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น เป็นนักเรียนวัยรุ่น ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3 ในเขต อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2557 ซึ่งมีทั้งหมด 7 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ นนทบุรี โรงเรียนนนทบุรีพิทยาคม โรงเรียนเบญจมราชานุสรณ์ โรงเรียนรัตนาริเบศร์ โรงเรียนวัดเขมาภิรตาราม โรงเรียนศรีบุญยานนท์ และโรงเรียนสตรีนนทบุรี ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ปรากฏดังนี้

1.1 ข้อมูลพื้นฐาน ของนักเรียนวัยรุ่น ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3 ในเขต อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2557 รายละเอียดตามตาราง 4

ตาราง 4 ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น (n = 420)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	159	37.90
หญิง	261	62.10
รวม	420	100.00
โรงเรียน		
เตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ นนทบุรี	80	19.04
นนทบุรีพิทยาคม	25	5.95
เบญจมาชานุกรณ์	76	18.09
รัตนวิเบศร์	32	7.61
วัดเขมาภิรตาราม	99	23.60
สตรีนนทบุรี	68	16.19
ศรีบุญยานนท์	40	9.52
รวม	420	100.00

จากตาราง 4 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 261 คน คิดเป็นร้อยละ 62.10 และเพศชาย จำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 37.90 และเป็นนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในโรงเรียนวัดเขมาภิรตาราม จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 23.60 รองลงมาคือนักเรียนวัยรุ่นโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ นนทบุรี จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 19.04 นักเรียนวัยรุ่นโรงเรียนเบญจมาชานุกรณ์ จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 18.09 นักเรียนวัยรุ่นโรงเรียนสตรีนนทบุรี จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 16.19 นักเรียนวัยรุ่นโรงเรียนศรีบุญยานนท์ จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 9.52 นักเรียนวัยรุ่นโรงเรียนรัตนวิเบศร์ จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 7.61 และนักเรียนวัยรุ่นโรงเรียนนนทบุรีพิทยาคม จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 5.95 ตามลำดับ

1.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น
การวิเคราะห์ ข้อมูลในขั้นนี้ ผู้วิจัยได้นำคะแนนแบบวัด อัตมโนทัศน์ ของนักเรียน
วัยรุ่นมาหา ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมและ
รายด้าน (n = 420)

อัตมโนทัศน์ รายด้าน	$\bar{X}$	SD	ระดับ อัตมโนทัศน์
1. ด้านการเห็นคุณค่า ในตนเอง	2.95	.37	สูง
2. ด้านการยอมรับ ตนเอง	3.18	.40	สูง
3. ด้านความพอใจใน ตนเอง	3.07	.47	สูง
4. ด้านการยอมรับ จากสังคม	2.93	.48	สูง
5. ด้านความเชื่อ มั่น ในตนเอง	2.87	.41	สูง
โดยรวม	3.00	.33	สูง

จากตาราง 5 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมี อัตมโนทัศน์โดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}=3.00$) เมื่อ
พิจารณาแต่ละองค์ประกอบพบว่าองค์ประกอบด้านการยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) อยู่ใน
ระดับสูง ($\bar{X}= 3.18$) องค์ประกอบด้านความพอใจในตนเอง (Self-Satisfaction) อยู่ในระดับสูง ($\bar{X}= 3.07$)
องค์ประกอบด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) อยู่ในระดับสูง ($\bar{X}= 2.95$) องค์ประกอบ
ด้านการยอมรับจากสังคม (Social-Acceptance) อยู่ในระดับสูง ($\bar{X}= 2.93$) และองค์ประกอบด้าน
ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) อยู่ในระดับสูง ($\bar{X}= 2.87$) ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

2.1 ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ด้วยวิธีการแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality)

ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ด้วยวิธีการแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality) ด้วยสถิติ Shapiro-Wilk Test พบว่า คะแนนอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น ในกลุ่มทดลองก่อนให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ได้ค่า Sig. เท่ากับ .216 คะแนนอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น ในกลุ่มทดลอง หลังจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ได้ค่า Sig. เท่ากับ .102 คะแนนอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น ในกลุ่มควบคุมก่อนให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ได้ค่า Sig. เท่ากับ .823 คะแนนอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น ในกลุ่มควบคุมหลังจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ได้ค่า Sig. เท่ากับ .448 ที่ได้มีค่ามากกว่า .05 แสดงให้เห็นว่า คะแนนอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อน และหลังจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการแจกแจงแบบปกติ ซึ่งไม่เป็นการฝ่าฝืนข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติ t-test ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test Dependent Samples) และ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test Independent Samples) ในการทดสอบสมมติฐาน

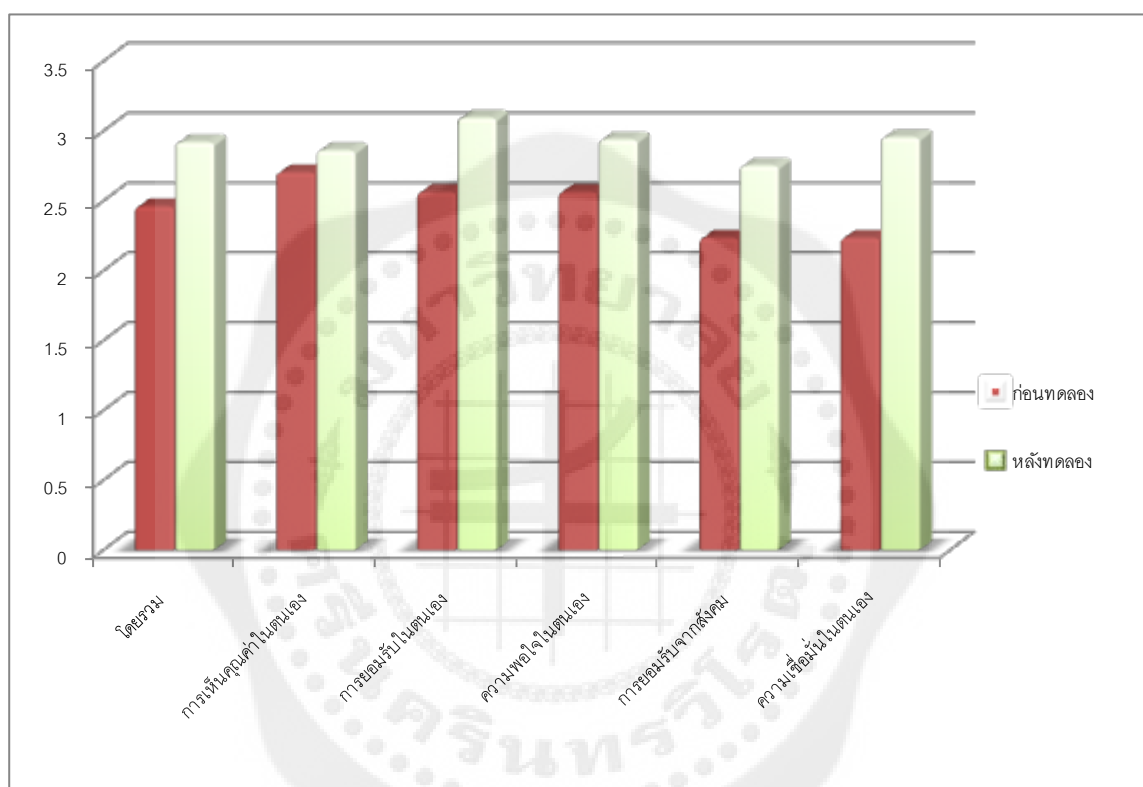
2.2 เปรียบเทียบ ระดับ อัตมโนทัศน์ ของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลัง ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยผู้วิจัยเปรียบเทียบ อัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังจากการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for Dependent Samples) ซึ่งมีรายละเอียดตามตาราง 6

ตาราง 6 ผลการเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

อัตมโนทัศน์ เชิงบวก	กลุ่มทดลอง				MD	t	p-value	ES
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง					
	(n=8)		(n=8)					
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD				
1. ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง	2.70	.52	2.85	.34	.15	1.25	.250	.35
2. ด้านการยอมรับตนเอง	2.56	.32	3.09	.18	.53	3.66*	.008	1.99
3. ด้านความพอใจในตนเอง	2.56	.25	2.93	.26	.37	3.64*	.008	1.42
4. ด้านการยอมรับจากสังคม	2.23	.26	2.75	.28	.51	4.50*	.003	1.92
5. ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	2.23	.25	2.95	.26	.71	5.99*	.001	2.38
โดยรวม	2.45	.21	2.91	.18	.45	8.24*	.000	2.35

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 พบว่า อัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง โดยรวมก่อนและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีอัตมโนทัศน์ด้านการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน ส่วน ด้านการยอมรับตนเอง ความพอใจในตนเองด้านการยอมรับจากสังคมและด้านความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 เปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับการการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

เมื่อวิเคราะห์หาค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size) ของอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม พบว่า ค่าขนาดอิทธิพลของ อัตมโนทัศน์โดยรวมอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าขนาดอิทธิพลเท่ากับ 2.35 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง มีค่าเท่ากับ .35 ด้านการยอมรับตนเอง มีค่าเท่ากับ 1.99 ด้านความพอใจในตนเอง มีค่าเท่ากับ 1.42 ด้านการยอมรับจากสังคม มีค่าเท่ากับ 1.92 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง มีค่าเท่ากับ 2.38 จึงสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอิทธิพลต่ออัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง

2.3 เปรียบเทียบ อัตมโนทัศน์ ของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มทดลอง กับนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มควบคุม

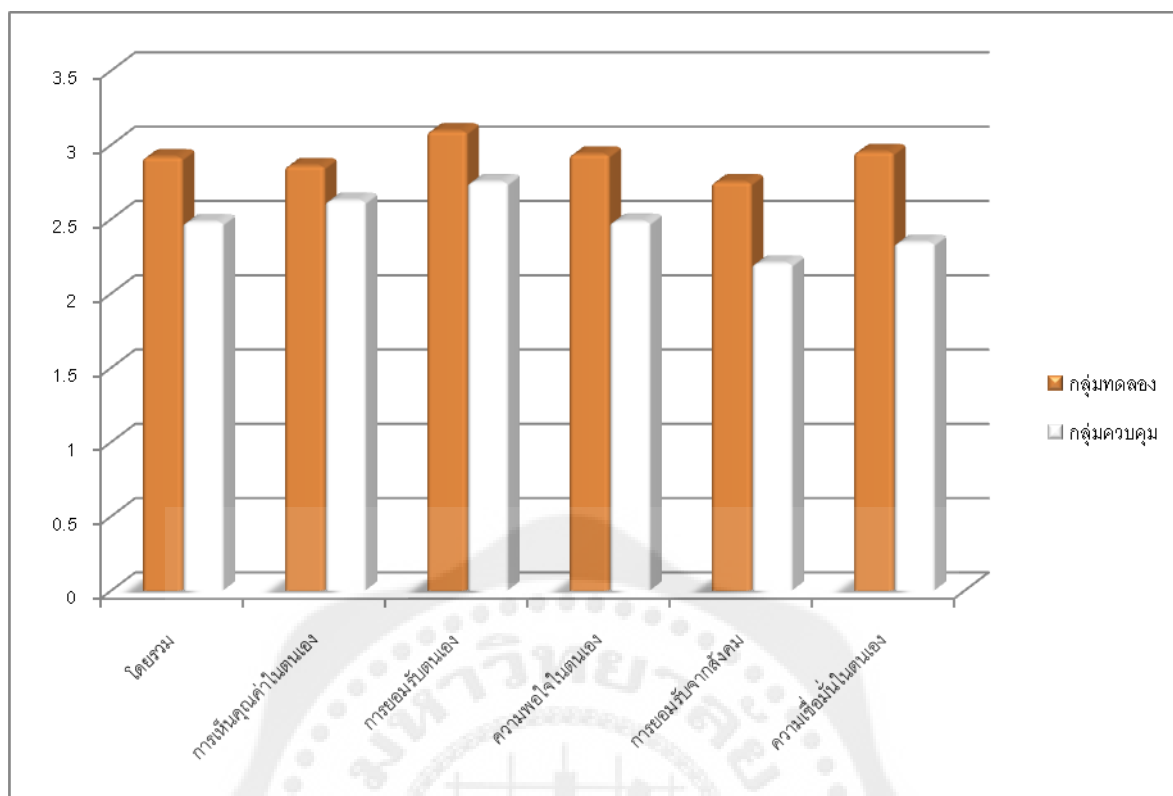
ผู้วิจัยเปรียบเทียบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test for Independent Samples) ซึ่งมีรายละเอียดดังแสดงในตาราง 7

ตาราง 7 ผลการเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

อัตมโนทัศน์	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
รายด้าน	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1. ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง	2.85	.34	2.62	.25	1.52	.150
2. ด้านการยอมรับตนเอง	3.09	.18	2.75	.28	2.86*	.012
3. ด้านความพอใจในตนเอง	2.93	.26	2.48	.36	2.81*	.014
4. ด้านการยอมรับจากสังคม	2.75	.28	2.20	.41	3.09*	.008
5. ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	2.95	.26	2.34	.46	3.20*	.006
โดยรวม	2.91	.18	2.47	.10	5.87*	.000

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 พบว่า อัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า อัตมโนทัศน์ด้านการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ส่วนอัตมโนทัศน์ด้านการยอมรับตนเอง ด้านความพอใจในตนเองด้านการยอมรับจากสังคมและด้านความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังภาพประกอบ 5



ภาพประกอบ 5 เปรียบเทียบอัตมโนทัศน์นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของนักเรียน วัยรุ่น ก่อนและหลัง ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. เพื่อเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของนักเรียน วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กับนักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

สมมุติฐานของการวิจัย

1. หลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอัตมโนทัศน์สูงขึ้น
2. หลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอัตมโนทัศน์สูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของการวิจัยเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ศึกษาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

ตอนที่ 2 พัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลัง ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ซึ่งมีทั้งหมด 7 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ นนทบุรี โรงเรียนนนทบุรีพิทยาคม โรงเรียนเบญจมราชานุสรณ์ โรงเรียนรัตนวิเชียร โรงเรียนศรีบุญยานนท์ โรงเรียนวัดเขมาภิรตารามและโรงเรียนสตรีนนทบุรี จำนวน 2,663 คน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2557: ออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น เป็น นักเรียนที่กำลัง ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 420 คน ซึ่งขนาดกลุ่มตัวอย่างได้มา

จากตารางการสุ่มกลุ่มตัวอย่างของทาโร ยามาเน่ และใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม ในระดับความเชื่อมั่น 95% และความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ไม่น้อยกว่า 5% (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2553: 64; อ้างอิงจาก Taro Yamane) (รายละเอียดการเลือกกลุ่มตัวอย่างแสดงในบทที่ 8)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาอัตมโนทัศน์ ด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาตอนที่ 1 โดยพิจารณาจากกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยของอัตมโนทัศน์ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ที่มีความสนใจเข้าร่วมวิจัยจำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จำนวน 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ดังนี้

1. แบบวัดอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินงานตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ก่อนการทดลอง

1. นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบวัดอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 420 ฉบับ มาพิจารณานักเรียนวัยรุ่นที่มีคะแนนของอัตมโนทัศน์ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ซึ่งได้นักเรียนวัยรุ่นจำนวน 89 คน
2. เลือกเจาะจงกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนของ อัตมโนทัศน์โดยรวมตั้งแต่ เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน พร้อมเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)
3. นัดหมายกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงรายละเอียดและวัตถุประสงค์ของการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
4. ดำเนินการจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ให้เหมาะสมและ เตรียมความพร้อม สำหรับ การดำเนินการทดลอง

ขั้นที่ 2 ดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลอง โดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

1. สอบถามความสนใจของ นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนของ อัตมโนทัศน์ โดยรวม ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ในการเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 16 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน ดำเนินการติดต่อกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเข้าร่วมประชุมเพื่อชี้แจงรายละเอียดต่างๆ ในการปฏิบัติของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตาม โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นตามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับกลุ่มทดลอง โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยตนเองดำเนินการ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมงถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที ตั้งแต่ช่วงเดือนสิงหาคมถึงกันยายน พ.ศ. 2557 เวลา 15.30 น. ถึง 17.00 น. ณ ห้องแนะแนว โรงเรียนวัดเขมาภิรตาราม สำหรับกลุ่มควบคุมไม่มีการให้คำปรึกษาใดๆ เพื่อเป็นกลุ่มเปรียบเทียบผลที่ได้จากการทดลอง ในการทดลองผู้วิจัยมีการบันทึกเสียงการพูดคุยตลอดจนระยะเวลาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทุกครั้ง

ขั้นที่ 3 หลังการทดลอง

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำ แบบวัด อัตมโนทัศน์เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)
2. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำข้อมูลที่ได้ไปทำการวิเคราะห์ผลทางสถิติต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ดังนี้

1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์หาคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่

2.1 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบวัดอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC (Index of Consistency) ของผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้ (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2553: 73)

2.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น

2.3 วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (α -Correlation)

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของนักเรียน วัยรุ่น ก่อนและหลัง ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test Dependent Samples)

3.2 เปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของนักเรียน วัยรุ่นกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test Independent Samples)

4. วิเคราะห์ค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size) ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาและการพัฒนา สรุปได้ตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ศึกษาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีอัตมโนทัศน์โดยภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00 เมื่อวิเคราะห์รายด้านพบว่าด้านการยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) มีค่าเฉลี่ย 3.18 ด้านความพอใจในตนเอง (Self-Satisfaction) มีค่าเฉลี่ย 3.07 ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) มีค่าเฉลี่ย 2.95 ด้านการยอมรับจากสังคม (Social-Acceptance) มีค่าเฉลี่ย 2.93 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) มีค่าเฉลี่ย 2.87) ตามลำดับ

ตอนที่ 2 พัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผลการทดลอง พบว่า

1. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีอัตมโนทัศน์ก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.45 และหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.91 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง มีอัตมโนทัศน์ก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.70 ด้านการยอมรับตนเอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.56 ด้านความพอใจในตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.56 ด้านการยอมรับจากสังคม มีค่าเฉลี่ย 2.23 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.23 และนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีอัตมโนทัศน์หลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.85 ด้านการยอมรับตนเอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.09 ด้านความพอใจในตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.93 ด้านการยอมรับจากสังคม มีค่าเฉลี่ย 2.75 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.95 ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นมีอัตมโนทัศน์สูงขึ้นก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้

2. เมื่อเปรียบเทียบ อัตมโนทัศน์ ของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มทดลอง กับนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มควบคุมหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยรวมพบว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.91 และนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.48 เมื่อพิจารณารายด้านของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองพบว่า ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.85 ด้านการยอมรับตนเอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.09 ด้านความพอใจในตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.93 ด้านการยอมรับจากสังคม มีค่าเฉลี่ย 2.75 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.95 และนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุม ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.62 ด้านการยอมรับตนเอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.75 ด้านความพอใจในตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.48 ด้านการยอมรับจากสังคม มีค่าเฉลี่ย 2.20 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.34 ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยหลัง ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนวัยรุ่น กลุ่มทดลอง มีอัตมโนทัศน์ สูงกว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยข้างต้นผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

1. อัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยเพื่อศึกษาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ซึ่งมีทั้งหมด 7 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ นนทบุรี โรงเรียนนนทบุรีพิทยาคม โรงเรียนเบญจมราชานุสรณ์ โรงเรียนนันทนาธิเบศร์ โรงเรียนศรีบุญยานนท์ โรงเรียนวัดเขมาภิรตาราม และโรงเรียนสตรีนนทบุรี จำนวน 2,663 คน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน . 2557: ออนไลน์) ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ จากนั้นจึงสร้างแบบวัดอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งมีทั้งหมด 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการยอมรับตนเอง ด้านความพอใจในตนเอง ด้านการยอมรับจากสังคม และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง โดยแบบวัดอัตมโนทัศน์ที่สร้างขึ้นผ่านการตรวจสอบความถูกต้องเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง และนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งก่อนจะไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

จากการศึกษาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นพบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีระดับคะแนนอัตมโนทัศน์โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับสูง เป็นเพราะวัยรุ่นเป็นวัยของการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังค้นหาตนเองทั้งภายในและภายนอก โดยวัยรุ่นจะมีการสำรวจทั้งความคิดและความรู้สึก ค้นพบคุณสมบัติต่าง ๆ เพื่อค้นหาเอกลักษณ์ หรือค้นหาตัวตนของตนเอง (Sense of Ego Identity) ทำให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้และมีความเข้าใจในตนเอง และสามารถปรับพฤติกรรมตนเองให้สอดคล้องกับความเป็นจริงและได้รับการยอมรับจากสังคม ซึ่งการรู้จักและการเข้าใจตนเองยังช่วยให้เขาสามารถตอบสนองความต้องการและความปรารถนาของตน หากเขาไม่สามารถรวบรวมประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เคยได้รับ และเรียนรู้มาในตอนต้น เขาก็จะไม่สามารถพัฒนาการรู้จักตนเองได้และอาจจะเกิดความขัดแย้งสับสนในบทบาทที่เขาควรจะเป็น รับรู้สภาพตนเองไม่ตรงกับความเป็นจริง และมีปัญหาในการจัดการชีวิต ในที่สุด (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์ . 2556: 72) ดังที่นิวแมน (กลัญญ เพชรภรณ์ . 2555: 18; อ้างอิงจาก Newman. 1986: 282) กล่าวว่า เด็กที่เข้าโรงเรียนด้วยความคาดหวังว่าจะต้องเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จ มีความสุข มักจะเป็นผู้อาสาสมัครรับผิดชอบ ซึ่งความคาดหวังของเขาสอดคล้องกับความรู้สึกนึกคิดที่ดีที่มีต่อตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เขาเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชั้นเรียนทั้งในด้านการเรียนและด้านสังคม สอดคล้องกับงานวิจัยของสัจจา ประเสริฐกุล (2551: 101-103) ที่ศึกษาเชิงเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นช่วงชั้นที่ 4 สำนักเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 ที่มีระดับอัตมโนทัศน์และประสบการณ์ชีวิตที่แตกต่างกัน พบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความคิดเชิงบวกค่อนข้างสูงนักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มสูงและกลุ่มปานกลางมีความคิดเชิงบวกค่อนข้างสูง ส่วนนักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มต่ำมีความคิดเชิงบวกปานกลาง

2. การเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลัง ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตาม โปรแกรม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนา อัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยการนำเอาทฤษฎี เทคนิค และทักษะ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาใช้สำหรับพัฒนา อัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น โดยพัฒนาตามองค์ประกอบ ของอัตมโนทัศน์ ที่ได้จากการสังเคราะห์จากแนวคิด และทฤษฎีของ นักจิตวิทยา ซึ่งได้แก่ ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการยอมรับตนเอง ด้านความพอใจในตนเอง ด้านการยอมรับจากสังคม และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง โดยโปรแกรมการให้ คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น ที่สร้างขึ้นนั้นได้ผ่านกระบวนการตรวจสอบ ปรับปรุงและพัฒนาด้วยการให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องเชิงเนื้อหา ทั้งรายละเอียด ขั้นตอนและกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จากนั้นผู้วิจัย นำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง แล ะนำมาปรับปรุงแก้ไข อีกครั้งหนึ่ง แล้วจึงนำมาใช้กับกลุ่มตัวอย่าง เมื่อทำการทดลองเสร็จสิ้นผู้วิจัยได้ให้นักเรียนวัยรุ่นทำแบบวัดอัตมโนทัศน์หลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แล้วนำคะแนน อัตมโนทัศน์ก่อนและหลังเข้าได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาเปรียบเทียบความแตกต่าง เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อที่ 2

จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีอัตมโนทัศน์หลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สูงวก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า โปรแกรม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์สามารถพัฒนา อัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นได้ ผลจริงเพราะกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถทำให้นักเรียนวัยรุ่นเกิด การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ได้ตรงตามสภาพความเป็นจริง เกิดการปรับเปลี่ยน มุมมองที่มีต่อตนเองให้เกิดขึ้น และเกิดการเปลี่ยนแปลงไปทิศทางที่ดีขึ้น โดยผู้วิจัยนำเอาทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และ ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม รวมถึง เทคนิค และทักษะพื้นฐาน การให้คำปรึกษา แบบกลุ่ม มาใช้ในการพัฒนาอัตมโนทัศน์ทั้ง 5 ได้แก่ ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความพอใจในตนเอง ด้านการยอมรับตนเอง ด้านการยอมรับจากสังคม และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งนี้โปรแกรม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ที่สร้างขึ้นได้มีการปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาเพื่ อให้ตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย และเพื่อให้สอดคล้องกับหลักการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม พร้อมทั้งให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องเชิงเนื้อหา และมีการนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง แล้วจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง ก่อนนำมาใช้กับกลุ่มตัวอย่างเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยเริ่มต้นตั้งแต่การพูดคุยและ สัมภาษณ์เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างเซ็นติยินยอมลงในใบสมัครเข้าร่วม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ขณะเดียวกันผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยเอื้ออำนวยให้นักเรียนวัยรุ่นเกิดการรับรู้ เกี่ยวกับตนเองที่ตรงความเป็นจริง ซึ่งสอดคล้องกับ มาร์เลอร์ (นิรันดร์ จุลทรัพย์. 2554: 242; อ้างอิงจาก Mahler. 1969: 11) ที่กล่าวไว้

ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการสร้างปฏิสัมพันธ์ ภายในกลุ่ม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา เกิดความเข้าใจตนเอง และยอมรับพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น ภายใต้บรรยากาศแห่งความ ไว้วางใจซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่การสำรวจตนเอง ความเข้าใจตนเองและสามารถเปลี่ยนแปลง หรือปรับปรุงพฤติกรรมที่พึงปรารถนามากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ผู้วิจัยใช้ ทักษะพื้นฐาน ตามทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ซึ่งประกอบด้วย การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การทวนความ การทำให้เกิดความกระจ่าง การสรุปความ เป็นพื้นฐานของการให้คำปรึกษาแบบ กลุ่ม รวมทั้งใช้เทคนิคตามแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งในแต่ละด้านสามารถอธิบาย ได้ดังนี้

2.1 ด้านความพอใจในตนเอง (Self-Satisfaction)

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนวัยรุ่นมี อัตมโนทัศน์ด้านความพอใจในตนเองก่อนและหลัง ได้รับคำปรึกษา แบบกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนวัยรุ่นมีอัตรานอทัศน์ ด้านความพอใจในตนเอง สูงขึ้นหลัง ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ทั้งนี้เป็นเพราะ ผู้วิจัย เอื้ออำนวยให้นักเรียนวัยรุ่นได้เกิดการเรียนรู้และ ชี้นำให้นักเรียน วัยรุ่น แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ที่ผ่านมา ทบทวน และพิจารณาเรื่องราวในอดีต ว่าเรื่องราว หรือ เหตุการณ์ใดที่ทำให้ตนเองรู้สึกพอใจในตนเองมากที่สุด ในช่วงเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจและสะท้อนความรู้สึกของนักเรียนที่ถ่ายทอดออกมาเป็นเรื่องราวให้ กลายเป็นพลังใจเพื่อกระตุ้นให้นักเรียน วัยรุ่นเกิดความรู้สึกพอใจในตนเองมากที่สุด และใช้เทคนิค การเสริมแรง (Reinforcement Technique) ให้กำลังใจแก่นักเรียนวัยรุ่นและกระตุ้นให้นักเรียน วัยรุ่น เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางบวก จากนั้นผู้วิจัยนำกิจกรรมขอบคุณ 5 สิ่ง มาประยุกต์ใช้ ในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความพอใจ ในตนเอง ซึ่งให้นักเรียนได้ทบทวน พิจารณาและ สำรวจสิ่งที่มีอยู่ในตนเอง และเป็นสิ่งที่นักเรียนรู้สึกว่ายากจะ “ขอบคุณ” มากที่สุด โดยให้นักเรียนเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตัวตนของตนเอง ขณะเดียวกันผู้วิจัยทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้ นักเรียนได้เกิดความรู้สึกพอใจในตนเอง มากขึ้นด้วยการพูดคุย และอธิบายให้ กับสมาชิก พร้อม สอดแทรกข้อคิดที่ได้รับจากเรื่องราวที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มเพื่อให้ นักเรียนวัยรุ่นเกิดความกระจ่างชัด มากขึ้น และมีความเข้าใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งเอาใจใส่ถึงความรู้สึกและแสดง ออกถึง ความเห็นอกเห็น ใจอย่างลึกซึ้งที่ผู้วิจัยได้รับรู้จากความรู้สึกและความหมายของประสบการณ์ของ นักเรียนวัยรุ่นที่ได้ถ่ายทอดเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับตัวเองให้สมาชิกอื่นๆ ได้รับรู้ และเรียนรู้ไปด้วยกัน ซึ่งสอดคล้องแนวคิดของคอเรีย (2012: 267-268) ที่กล่าวว่ากระบวนการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบยึด บุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Approach to Groups) เชื่อว่าบุคคลจะมีการรับรู้และมีความ เข้าใจ เกี่ยวกับ ตัวเองและ สามารถเกิด การเปลี่ยนแปลงที่สร้างสรรค์ได้ พร้อมทั้งนำตนไปสู่ ตัวตนที่แท้จริงหรือมีความเป็นอิสระแห่งตน ช่วงท้าย ผู้วิจัยให้นักเรียนให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้นักเรียนเกิดกำลังใจที่จะพัฒนาตนเองให้เกิดความรู้สึกพอใจในตนเองมากยิ่งขึ้นเพราะ การ เรียนรู้ที่จะ“พอใจในตนเอง”เป็นกระบวนการทางจิตวิทยาเพื่อพัฒนาตนเองและยังเป็นขั้นตอนสำคัญ ที่จะนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) และความเชื่อมั่นในตนเอง トラバ迪ที่สามารถมี

ความรู้สึกพึงพอใจในตนเองอย่างแท้จริงได้ ก็จะสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและ เกิดความรู้สึกอึดอัดใจมากยิ่งขึ้นไม่ว่าจะต้องประสบกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตามตั้งพระราชดำริของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ตรัสเรื่องของ “ความพอเพียง” ไว้อยู่เสมอ ๆ และสอดคล้องกับทัศนะของโรเจอร์สที่อธิบาย เกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์ของ ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Approach to Groups) ว่า มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองถ้าจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเจริญงอกงามให้มนุษย์ย่อมสามารถที่จะพัฒนาตนเองได้ เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่พอใจหรือพึงปรารถนาสำหรับ ชีวิต (เจียรนัย ทรงชัยกุล . 2557: 21; อ้างอิงจาก Rogers. 1951)

2.2 ด้านการยอมรับตนเอง (Self-Acceptance)

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนวัยรุ่นมี อัตมโนทัศน์ ด้านการยอมรับตนเอง ก่อนและหลัง ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนวัยรุ่นมีอัตมโนทัศน์ด้านการยอมรับตนเองสูงขึ้นหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ทั้งนี้เป็นเพราะผู้วิจัยได้ทำความเข้าใจและอธิบายความหมายของคำว่า “การยอมรับตนเอง” ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการเคารพและนับถือตนเอง ซึ่งสามารถเกิดขึ้นด้วยใจที่มีความรู้สึกภาคภูมิใจ และตระหนักเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการปรับโครงสร้างทางความคิด เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และปรับเปลี่ยนอารมณ์ ทางลบเพื่อให้เกิดการยอมรับตนเองและปรับทัศนคติที่มีต่อตนเองให้เป็นไปในทางบวก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy in Groups) ที่ว่าด้วยเรื่องการยอมรับตนเองและ / หรือผู้อื่น (Self/Other-Acceptance) กล่าวว่า เมื่อบุคคลยอมรับในตนเอง และ/หรือผู้อื่น เขาจะยอมรับในข้อดี-ข้อเสีย และความผิดพลาดของตนเอง และ/หรือผู้อื่นได้ การยอมรับตนเองและ/หรือผู้อื่น จะช่วยให้บุคคลมีการกระทำที่มีประสิทธิภาพหากเผชิญเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในทางลบและสามารถเปลี่ยนแปลงได้ และจะช่วยให้บุคคลปรับตัวได้อย่างเหมาะสม หากเหตุการณ์นั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ (เจียรนัย ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. 2554: 11-12) โดยผู้วิจัยชี้ชวนให้นักเรียนร่วมแบ่งปันเรื่องราวที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับตนเองและให้นักเรียนได้สำรวจพิจารณาตนเองว่ามีข้อดี(จุดเด่น) และข้อจำกัด (จุดด้อย) อะไรบ้าง และมีความ รู้สึกยินดีและยอมรับสิ่งเหล่านี้ได้มากน้อยแค่ไหน จากนั้นให้นักเรียนค้นหาวิธีการพัฒนาตนเองที่นักเรียนเคยปฏิบัติเพื่อให้เกิดการยอมรับตนเองมากขึ้น นักเรียนมีแนวทางในการพัฒนาตนเองอย่างไร และพิจารณาข้อความเรื่อง “การยอมรับตนเอง” จากนั้นให้นักเรียนทำความเข้าใจและสะท้อนสิ่งที่ได้รับจากข้อความนั้นว่าเป็นอย่างไร และสุดท้ายให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน สิ่งหนึ่งที่ผู้วิจัยได้รับรู้ภายหลังจากการยุติกลุ่มครั้งนี้ นักเรียนเกิดความรู้สึกที่เข้าใจและเปิดใจพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางดีขึ้น นักเรียนเกิดการรับรู้และยอมรับตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งการรู้จักเข้าใจและยอมรับตนเองเป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองเพื่อที่จะได้รับรู้ข้อดีของตนเองและข้อที่ตนเองควรปรับปรุง โดยปกติบุคคลมักจะมองว่าตัวเองเป็นคนดี หรือทำถูกแล้ว และคิดว่ารู้จักตัวเองดีแล้ว แต่จริงแล้วความคิดเหล่านั้นเป็นเพียงความคิดเห็นของตนเองคนเดียว และอาจไม่ตรงกับความคิดเห็นของบุคคลอื่นที่เข้ามา

ปฏิสัมพันธ์และเกิดความขัดแย้งซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นย่อมส่งผลกระทบต่อ การเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างกัน การจะแก้ปัญหานั้นบุคคลไม่สามารถแก้ที่ผู้อื่นได้แต่แก้ไขที่ตนเองได้ ดังนั้นการรู้จักและเข้าใจยอมรับตนเองจะทำให้บุคคลรับรู้ถึงสาเหตุของพฤติกรรม เพราะเหตุใดอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลจึงเปลี่ยนแปลงไป เป็นต้น และ ควรพยายามฝึกฝนอบรมจิตใจ อารมณ์ของตนเองและพัฒนาตนเองอย่างไรเพื่อให้เข้ากับผู้อื่นได้

2.3 ด้านการยอมรับจากสังคม (Social-Acceptance)

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนวัยรุ่นมี อัตมโนทัศน์ด้านการยอมรับจากสังคมก่อนและหลัง ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนวัยรุ่นมี อัตมโนทัศน์ด้านการยอมรับจากสังคมสูงขึ้นหลังเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ทั้งนี้เป็นเพราะผู้วิจัยได้ทำความเข้าใจและอธิบายให้นักเรียนวัยรุ่นได้รับรู้ว่า การเรียนรู้และเข้าใจตนเองของบุคคลย่อมเกิดได้ทั้งจากตัวตนของตนเองและบุคคลอื่นในสังคม การได้รับการยอมรับจากสังคมจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นเกิดการยอมรับในตนเองได้เสียก่อน โดยเริ่มจากการตระหนักรู้ในตนเอง และตระหนักรู้ทางสังคม มีการมองเห็นหรือรับรู้จากบุคคลอื่นใน สังคมที่มีต่อตนเอง ทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น ทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม รวมทั้งมีอิสรภาพในการเลือกและรับผิดชอบในการกำกับชีวิตของ ตนเองเพื่อให้สามารถดำรงอยู่ได้ในสังคมอย่างมีความสุข ซึ่งกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเริ่มต้นจาก ผู้วิจัยนำเทคนิคและทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาใช้ เช่น การตั้งคำถาม การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก การแสดงความเห็นอกเห็นใจการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เป็นต้น การพัฒนา อัตมโนทัศน์ ด้านการยอมรับจากสังคม (Social-Acceptance) ผู้วิจัยนำแนวคิดตาม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling Theory) ว่าด้วยเรื่องของการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) เพราะศักยภาพในการตระหนักรู้ในตนเองของมนุษย์เป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์แตกต่างจากสิ่งมีชีวิตอื่นๆ และเมื่อมนุษย์มีความสามารถในการตระหนักรู้ในตน จึงทำให้น่าสู่การมี ความรับผิดชอบ ต่อตนเอง และรับผิดชอบต่อสังคม มีอิสระและเสรีภาพในการเลือกและการกระทำภายใต้ข้อจำกัดของสังคม และสิ่งแวดล้อม (Corey. 2012: 235) ผู้วิจัยให้นักเรียนได้สำรวจและพิจารณาคูณลักษณะของตนเอง ว่าตนเองมีคุณลักษณะอย่างไร และมีคุณลักษณะด้านใดบ้างที่ต้องการพัฒนาเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากสังคม โดยพิจารณา ออกเป็น สองส่วน ดังนี้ คือ ส่วนที่หนึ่ง คือ ตัวฉัน (สำรวจ ค้นหา ทบทวนตนเอง) และส่วนที่สอง คือ ความคาดหวังของสังคม จากนั้นนักเรียนร่วมกันแบ่งปันเรื่องราว และมุมมองที่นักเรียนวัยรุ่นรับรู้ และร่วมกันสรุป พร้อมทั้งชี้ชวนให้นักเรียน วัยรุ่นมองคุณลักษณะด้านที่อยากพัฒนามากที่สุด และให้นักเรียนวัยรุ่นค้นหาแนวทางหรือวิธีปฏิบัติตนอย่างไรที่จะทำให้ได้รับการยอมรับจากผู้อื่นในสังคมมากขึ้น จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนวัยรุ่นร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม และให้นักเรียนวัยรุ่นบอกเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มซึ่งสิ่งที่ทำให้นักเรียนวัยรุ่นเกิดการเปลี่ยนแปลงนั้นคือ กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่เกิดขึ้นและทำให้นักเรียนวัยรุ่นได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ทั้งของตนเองและสมาชิกคือ การรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง และสามารถปฏิบัติตนให้เป็นที่ยอมรับของสังคมได้ และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุขที่เกิดขึ้นจากตัวเองและคนรอบข้างภายในสังคม

2.4 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence)

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีอัตมโนทัศน์ด้านความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลังได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนวัยรุ่นมีอัตมโนทัศน์ด้านความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นหลัง ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ทั้งนี้เป็นเพราะผู้วิจัยได้อธิบายและทำความเข้าใจเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองเป็นบุคลิกภาพส่วนหนึ่งของบุคคล ที่จะสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง ตระหนักและศรัทธาในควมมีคุณค่า ความสำคัญของตน รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง มีจิตใจที่มั่นคง กล้าเผชิญความจริง กล้าแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ในสิ่งที่ถูกที่ควรและรู้สึกว่าเป็นที่ ชื่นชอบของผู้อื่น ยอมรับทุกสิ่ง ที่ประกอบเป็นตนเอง กระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความมั่นใจ แน่ ใจ กล้าหาญไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความพยายามในสิ่งที่ตนตั้งใจไว้ ทำสิ่งที่กระทำอยู่ให้สำเร็จลุล่วงไปโดยไม่ท้อต่ออุปสรรค มุ่งมั่นทำ และกล้าในการที่จะเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ มีความเป็นผู้นำ เป็นที่เชื่อถือและไว้วางใจของผู้อื่น มีความมั่นคงทางจิตใจ ยอมรับในความสามารถ และการกระทำของตนเอง ตลอดจนสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม (จิตาภา พงษ์ชูป. 2549: 37) ผู้วิจัยได้สร้างแบบวิเคราะห์ตนเองเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Analysis) ได้ดัดแปลงมาจากแบบวิเคราะห์ You are Unique (สกล วรเจริญศรี. 2556: 119; อ้างอิงจาก Palladino. 1994: 16-17) โดยให้นักเรียนสำรวจและวิเคราะห์คุณลักษณะของนักเรียนที่เชื่อว่าตนเองมีอยู่และเป็นคุณลักษณะที่นักเรียนรับรู้ตามความเป็นจริง ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้จะสามารถอธิบายถึงลักษณะตัวตนของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนรับรู้ลักษณะที่บ่งบอกถึงความเป็นตัวตนที่แท้จริงของตนเอง และสะท้อนให้นักเรียนวัยรุ่นเห็นว่า คุณลักษณะของตนเองที่รับรู้เป็นอย่างไร และนำกิจกรรม “Blind Walk” มาประยุกต์ใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อให้นักเรียนเผชิญกับเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยใจที่มีความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ผู้วิจัยและนักเรียนทุกคน ทำหน้าที่ สังเกตลักษณะท่าทาง ของร่างกายและการแสดงออกทางพฤติกรรม โดยใช้ทักษะและเทคนิคการให้คำปรึกษาพื้นฐานในการคำปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมและพัฒนาให้นักเรียนเกิดการพัฒนาดตนเองให้เกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิวพร ภูมิสิริวัฒน์ (2545) ศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นหลังเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม

2.5 ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem)

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนวัยรุ่นมี อัตมโนทัศน์ ด้านการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ไม่แตกต่างกันแม้ว่าค่าเฉลี่ยของคะแนน อัตมโนทัศน์ด้านการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นหลังเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ($\bar{X}$ = 2.85) สูงกว่า ก่อนเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ($\bar{X}$ = 2.70) เป็นเพราะองค์ประกอบด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นองค์ประกอบที่มีลักษณะของกระบวนการทางความคิดและความรู้สึกที่อยู่ลึกกลงไปภายในจิตใจ ผู้วิจัยอาจจะต้องใช้ระยะเวลาพอสมควรที่จะทำให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

การพัฒนาอัตมโนทัศน์ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง บางครั้งผู้วิจัยต้องให้นักเรียนวัยรุ่น ได้มีการลงมือทำหรือปฏิบัติกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งในช่วงระยะเวลาหนึ่ง เพื่อเป็นการทดสอบให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลง และให้ผลกิจกรรมที่ได้ลงมือปฏิบัติ นั้นเป็นตัวสะท้อนให้นักเรียนวัยรุ่นรับรู้ว่าคุณค่าอย่างไร ในช่วงแรกของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อ อัตมโนทัศน์ ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง นักเรียนบางคนมีการแสดงอาการถึงความไม่มั่นใจในตนเอง ไม่กล้าพูด กลัวว่าเวลาพูดจะทำให้ผู้วิจัยและสมาชิกคนอื่นไม่เข้าใจจึงทำให้นักเรียนบางคนพูดน้อย และยังไม่ค่อยกล้าแสดงความคิดเห็นมากนัก ผู้วิจัยจึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับสมาชิกกลุ่มอย่างมาก โดยเริ่มต้นจากการสร้างสัมพันธภาพที่ต้องใช้ระยะเวลานานพอสมควร เพื่อให้ ต้องการให้ นักเรียน เกิดการ ปรับตัว และ สร้างความรู้สึกไว้วางใจและมั่นใจในกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมากยิ่งขึ้นจากนั้นผู้วิจัยจึงเกริ่นนำและอธิบายให้นักเรียนเข้าใจในเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยผู้วิจัย ให้นักเรียนวัยรุ่น ค้นหาพิจารณา ตัวเองของ ตัวเอง เป็นการ ให้นักเรียน วัยรุ่น ได้คิด พิจารณา ตามจากสิ่งที่ผู้วิจัยได้พูดหลังจากกลุ่มดำเนินการไปได้ระยะหนึ่งพบว่า นักเรียนเริ่มที่จะกล้าแสดงออกทางความคิด กล้าพูดมาก และกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับตนเองให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้เรียนรู้ไปพร้อมๆ กันผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การแสดงความจริงใจ และ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และผู้วิจัยนำแนวคิดตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ อัตถิภาวนิยมมาพัฒนา อัตมโนทัศน์ ด้านการเห็น คุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ว่าด้วยเรื่องการค้นหาความหมาย (The search for meaning) สอดคล้องกับแนวคิดของ แฟรงเคิล (ซูศรี เลิศรัตน์เดชากุล . 2554: 16-17; อ้างอิงจาก Frankl. 1955,1961) ที่กล่าวว่าชีวิตมนุษย์ต้องมีความ รู้สึกว่ามีความหมาย มีคุณค่า ถึงแม้ในสถานการณ์ที่เป็นทุกข์ หากมนุษย์ค้นพบความหมายในตนเอง และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นก็จะทำให้มนุษย์สามารถเผชิญกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ จะเห็นได้ว่าทัศนคติในการค้นหาความหมายเป็นแรงจูงใจให้บุคคลเผชิญกับปัญหาโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค เนื่องจากบุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเอง และเห็นคุณค่าในการกระทำของตนเอง โดยผู้วิจัย ใช้ทักษะการตั้งคำถามเพื่อชี้ชวนให้นักเรียนให้นักเรียนพิจารณาและค้นหาตนเองว่านักเรียนมีสิ่งๆใดทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โดยให้นักเรียนแบ่งปันเรื่องราวเกี่ยวกับตัวเอง จากนั้นให้นักเรียนพิจารณาจัดลำดับสิ่งที่มีคุณค่ามากที่สุดไว้ใน ลำดับที่ 1 ลำดับที่ 2 และลำดับที่ 3พร้อมให้นักเรียนบอกเหตุผลว่าเพราะอะไรสิ่งนี้จึงทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากที่สุด และจะเพิ่มคุณค่าในตนเองได้อย่างไร เพื่อชี้ชวนให้นักเรียนตระหนักว่าคุณค่าในตนเองมากขึ้นตามเทคนิคการตระหนักรู้ (Awareness) เพื่อให้นักเรียนเกิดความคิดความเข้าใจในตนเองอันนำไปสู่การพัฒนาตนเอง จากนั้นให้นักเรียนมองและพิจารณาถ้านักเรียนคิดว่าตนเองไม่มีคุณค่าหรือรับรู้ตนเองไปในทางลบ นักเรียนจะเกิดความรู้สึกอย่างไร โดยให้นักเรียนร่วมกันแบ่งปันเรื่องราวและแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันภายในกลุ่ม โดยใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก สะท้อนเรื่องราวและคำพูดของสมาชิก เพื่อให้ทั้งผู้วิจัยและสมาชิกให้ เกิดความกระจำในประเด็นที่กล่าวมา สุดท้ายผู้วิจัยให้นักเรียนให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้นักเรียนเกิดกำลังใจและมีพลังใจที่จะพัฒนาตนเองให้มองเห็นคุณค่ามากยิ่งขึ้น ดังที่นักเรียนวัยรุ่นกล่าวว่า

“การได้มองเห็นคุณค่าหรือการเปลี่ยนแปลงความคิดของตัวเองหลังจากการเข้ากลุ่ม ก่อนจะเข้ากลุ่มตอนแรก คิดว่าตัว เองมีข้อบกพร่อง ควรปรับเปลี่ยนอะไรอีก มากมายพอเราได้เข้ากลุ่มเหมือนได้เรียนรู้ที่จะนำข้อบกพร่อง ของเรามาเป็นจุดเริ่มต้นให้เราได้เปลี่ยนแปลงและกลาย มาเป็นจุดเด่นของตัวเอง ก็อย่างเช่น เรามีสีผิว เรามีรูปร่างหน้าตาที่แตกต่างจากคนอื่น ๆ ในสังคม แต่เราควรหยิบสิ่งที่มีมาเป็นจุดเด่นหรือเป็นเอกลักษณ์ประจำตัวของเรา ให้ทุกคนจดจำและก็เป็นเรื่องของความคิด เป็นคนที่กล้าคิด แต่จะเป็นคนที่ไม่กล้าใช้ความคิดของตัวเองมาแสดงออกในพื้นที่ของสังคม เพราะกลัวว่าการแสดงออกทางความคิดจะถูกสะท้อนกลับหรือไม่ถูกการยอมรับ แต่พอหลังจากการเข้ากลุ่ม ทำให้เป็นคนกล้าคิด กล้าที่จะเสนอกล้าที่จะพูด กล้าที่จะเดินตามความคิดของตัวเอง กล้าที่จะแลกเปลี่ยน ความคิดกับผู้อื่น เหมือนมันสร้างมั่นใจให้กับตัวเองและรู้สึกว่าเราก็มีคุณค่าเหมือนกัน”

3. การเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของนักเรียน วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับนักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กับนักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีระดับคะแนนของ อัตมโนทัศน์ ทั้งโดยรวมและรายด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ซึ่งยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เป็นเพราะนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้มีโอกาสร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งนักเรียนกลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมกลุ่มทั้งหมดมีความต้องการที่จะ ค้นหาตัวตนที่แท้จริงของตนเองและอยากจะทำพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น โดยผู้วิจัยให้นักเรียนที่มีความต้องการจะเข้าร่วมโปรแกรมในการพัฒนาอัตมโนทัศน์ในครั้งนี้กรอกใบสมัครเข้าร่วมทั้งบอกสาเหตุและความต้องการที่เข้าร่วมกลุ่มเมื่อนักเรียนวัยรุ่นได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในแต่ละครั้งและได้รับการพัฒนาตามองค์ประกอบของ อัตมโนทัศน์ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการยอมรับตนเอง ด้านความพอใจในตนเอง ด้านการยอมรับจากสังคม และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง จึงมีโอกาได้สำรวจและ ค้นหา พิจารณา ทั้งตัวตน ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง สำรวจสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองและสมาชิกกลุ่ม และมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันจากประสบการณ์ทั้งของตนเองและ สมาชิกกลุ่ม รวมทั้งแลกเปลี่ยนแนวทางในการจัดการแก้ไขปัญหา สอดคล้องกับคอเรีย (Corey. 2012: 28-29) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้การช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาในการแก้ไขปัญหาในชีวิตและจัดการกับสิ่งที่วิตกกังวลเกี่ยวกับตนเอง โดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับปัญหาด้านการศึกษา การทำงาน บุคลิกภาพ และสังคม ภายในกลุ่มนั้นจะต้องวางกติการ่วมกัน บรรยายากเติมไปด้วยความไว้วางใจและเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง ทำให้ สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง และสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองนอกจากนั้นผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคและทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการตั้งคำถาม การทวนความ การทำให้เกิดความกระจ่าง การเชื่อมโยงอย่างอิสระ การสะท้อนความรู้สึก การเสริมแรง เทคนิคการตีความ การให้กำลังใจ และการสรุปความเป็นต้นขณะเดียวกันนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการพัฒนาแต่อย่างใด จึงทำให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่ม

ทดลองเกิดการเปลี่ยนแปลงและมีพัฒนา อัตมโนทัศน์เพิ่มขึ้นและดีขึ้นกว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุม จนทำให้นักเรียน วัยรุ่นกลุ่มทดลอง แต่ละคนเกิดการรู้จักและเข้าใจตัวเอง รู้จักปรับตัว รู้จักเกี่ยวกับตนเองในทางบวก รู้รู้ในความคิดหรือความต้องการของตนเอง ตลอดจนตระหนักเห็นคุณค่าในตนเอง และสามารถนำประโยชน์ที่ได้รับจาก กลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ บาร์นิส (พรรณพร วรรณลักษณ์. 2548: 131; อ้างอิงจาก Barnes. 1977: 5920-A) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่ออัตมโนทัศน์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ชาวเม็กซิกันและชาวอเมริกัน จำนวน 58 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมี อัตมโนทัศน์และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นกว่า นักเรียนที่ไม่ได้ เข้าร่วมรับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยในครั้งนี้ สามารถนำไปปรับใช้ได้ดังนี้

1.1 ผู้ที่ความสนใจนำการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ไปใช้ในครั้งต่อไป ควรเป็นผู้ที่มีความรู้และความเข้าใจวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ทฤษฎีการให้คำปรึกษา ขั้นตอน หลักการ เป้าหมาย เทคนิค และวิธีการดำเนินการให้ถูกต้องชัดเจน รวมทั้งมีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาเป็นอย่างดีเพื่อจะช่วยเหลือหรือพัฒนาให้กับผู้รับคำปรึกษาได้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

1.2 นักเรียนวัยรุ่นแต่ละคนมีอัตมโนทัศน์ที่แตกต่างกัน ควรทำความเข้าใจพื้นฐานของมนุษย์ และเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาอัตมโนทัศน์กับกลุ่มตัวอย่าง อื่น ๆ อาทิ กลุ่มเด็กเล็ก กลุ่มเด็กในสถานพินิจ กลุ่มนักเรียน นักศึกษา เป็นต้น

2.2 ควรศึกษา ผลการพัฒนา อัตมโนทัศน์ ด้วยวิธีการ อื่นๆ เช่น การให้คำปรึกษา รายบุคคล การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เป็นต้น

2.3 การพัฒนาอัตมโนทัศน์ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ควรใช้ระยะในการพัฒนาให้มากขึ้น เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการเปลี่ยนแปลงไปทางที่ชัดเจนขึ้น เนื่องจากการพัฒนาด้านการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการพัฒนาในระดับความคิด และความรู้สึกที่รับรู้เกี่ยวกับตนเองที่ลึกลงไปภายในจิตใจ ผู้ที่สนใจทำการศึกษา ในด้านนี้ควรศึกษาองค์ประกอบด้านการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างเข้าใจ

2.4 ควรศึกษาบริบทของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา และรายละเอียดของเรื่องที่วิจัยอย่างเข้าใจ เพื่อจะช่วยให้การปรับเปลี่ยนและตั้งข้อคำถามที่เหมาะสมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย นิยามศัพท์ และกลุ่มที่สนใจด้วย



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กลัณญ เพชรภรณ์. (2555). การศึกษาอัตมโนทัศน์หลายมิติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายใน จังหวัดสมุทรปราการ ตามแนวคิดของแบรคเคน. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- กลิ่นชบา คำรศ. (2550). อัตมโนทัศน์ มโนทัศน์ต่อผู้อื่น กับทัศนคติต่อความรักและความสัมพันธ์ทางเพศของผู้สูงอายุ. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- คมเพชร จัตรศุกุล. (2547). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: พัฒนาคุณภาพวิชาการ.
- จตุพร ลิ้มมันจรี. (2549). จิตวิทยาวัยรุ่น (Adolescent Psychology). พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จิตภา พงษ์ชูป. (2549). การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โครงการโรงเรียนสองภาษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์. ปรินูญานิพนธ์ ศศ.ม. (หลักสูตรและการนิเทศ). นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร. ถ่ายเอกสาร.
- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2556). จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิรุตถ์ ภูเจริญ. (2551). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่ส่งผลต่ออัตมโนทัศน์ของนักศึกษาที่มีความบกพร่องทางการได้ยินในมหาวิทยาลัยราชภัฏ. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เจียรนัย ทรงชัยกุล. (2557). หน่วยที่ 14 พื้นฐานทางจิตวิทยาในการปรึกษา เอกสารการสอนชุดจิตวิทยาและสังคมวิทยาพื้นฐานเพื่อการแนะแนว. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- เจียรนัย ทรงชัยกุล; และ โกศล มีคุณ. (2554). หน่วยที่ 5 ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล. (2554). หน่วยที่ 10 ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม ประมวลชุดสาระวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2553). เทคนิคการเขียนเค้าโครงการวิจัย : แนวทางสู่ความสำเร็จ. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: ไทเนรมิตกิจ อินเทอร์เน็ต โปรเกรสซิฟ.

- ชัยวัฒน์ วงษ์อาษา. (ม.ป.ป.). บทความเรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเอง. สืบค้นเมื่อ 21 กุมภาพันธ์ 2558, จาก ม.ป.พ.
- นภาพร จันททรัพย์. (2551). การศึกษาอัตมโนทัศน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต. สืบค้นเมื่อ 13 มกราคม 2558, จาก <http://www.dup.ac.th/archive>.
- นิรันดร์ จุลทรัพย์. (2554). การแนะแนวเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- ประภาส ณ พิกุล. (2551). การศึกษาความภาคภูมิใจในตนเอง และการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ. ปรินทิพย์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประณต แก้วนิม. (2549). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประภัสสร ศรีวรกุล. (2552). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรีชาวไทยภูเขาบ้านอัญญา. ปรินทิพย์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปรานต์สุทิพย์ ทรงคุณวุฒิ. (2553). จิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น (*Psychology of Child and Adolescence*). พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2545). การเปรียบเทียบทฤษฎีการให้คำปรึกษาและการพัฒนาแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา. ใน *ประมวลสาระชุดวิชา ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- (2546). หน่วยที่ 6 การพัฒนาทักษะการให้บริการปรึกษา ประมวลสาระชุดวิชา *ประสบการณ์วิชาชีพมหาบัณฑิตการแนะแนว*. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- พระบุญเต็ม วัฒนพรหม. (2553). การศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการยอมรับตนเองตามหลักอิทธิบาท 4 ของผู้ต้องขัง. ปรินทิพย์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรพิมพ์ สารักษ์. (2556). ความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. ปรินทิพย์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรรณพร วรรณลักษณ์. (2548). การศึกษาและการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนวัยรุ่น. ปรินทิพย์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรรณ ชูทัย เจนจิต. (2533). หน่วยที่ 4 อัตมโนทัศน์ เอกสารการสอนชุดวิชาจิตวิทยาและสังคมพื้นฐานเพื่อการแนะแนว เล่ม 1. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา; และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2556). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภัทรพร จำรัสเลิศสมฤทธิ. (2555). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนจันทร์ประดิษฐารามวิทยาคม*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มาลินี จุโฑปะมา. (2552). *จิตวิทยาการแนะแนว (Psychological Guidance)*. พิมพ์ครั้งที่ 1. บุรีรัมย์: เรวดีการพิมพ์.
- ลักขณา สริวัฒน์. (2551). *การแนะแนวเบื้องต้นศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮ้าส์.
- วรางคณา รัชตะวรรณ. (2554). *การศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วัชร ทรัพย์มี. (2556). *กระบวนการปรึกษา: ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิทยากร เชียงกุล. (2552). *อธิบายศัพท์จิตวิทยาและการพัฒนาตนเอง*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สายธาร.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิวพร ภูมิสิริวัฒน์. (2545). *ผลของการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนอำเภอพล จังหวัดขอนแก่น*. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- สกล วรเจริญศรี. (2556). *การแนะแนวเพื่อพัฒนาคุณค่าแห่งตน (Guidance for Self-Esteem)*. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- สรินยา จันทร์สว่าง. (2545). *การศึกษาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา) สังกัดกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สายสมร เฉลยกิตติ. (2554). *การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพ โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- สุขอรุณ วงษ์ทิม. (2557). หน่วยที่ 4 อัตมโนทัศน์เอกสารการสอนชุด จิตวิทยาและสังคมวิทยา
พื้นฐานเพื่อการแนะแนว. หน่วยที่ 4 อัตมโนทัศน์. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สุจิรา วิชัยดิษฐ. (2543). การประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและการให้คำปรึกษาแบบ
กลุ่มเพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ของเยาวชนกระทำผิดชายในสถานฝึกและอบรมเด็กและ
เยาวชนจังหวัดสุราษฎร์ธานี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุชา จันทรเฒ. (2549). จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุนทรี ชำรงโสติดิสกุล. (2550). การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของ
นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยการจัดกิจกรรมกลุ่มการให้
คำปรึกษาแบบกลุ่ม. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สัจจา ประเสริฐกุล. (2551). การศึกษาเชิงเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักเรียน
ช่วงชั้นที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 ที่มีระดับอัตมโนทัศน์และ
ประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อาตัม นีละไพจิตร. (2548). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อคุณค่าตนของ
ผู้ต้องขัง. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- Burns, Robert B. (1979). *The Self – Concept in Theory, Measurement, Development and
Behavior*. Bungay: Richard Clay..
- Calhoun, Jame F; & Acocella, Joan Ross. (1990). *Psychology of Adjustment and Human
Relationship*. 3rd ed. New York: Random House Lnc.
- Coray, G. (2004). *Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy*. USA: Thomson
Brooks/Cole.
- (2012). *Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy*. 8th ed. Canada:
Brooks/Cole. Cengage Learning.
- Creswell, Joho W. (2003). *Research Design : Qualitative Quantitive and Mixed Methods
Approaches*. 2nd ed. London: SAGE Publication.
- Gazda, G.M., Duncan, J.A. (1989). *Group Counseling : A Development Approach*. 4th ed.
Boston: Houghton Mifflin.
- Good, Carter V. (1973). *Dictionary of Education*. 3rd ed. New York: Mc Graw-Hill.
- Jacobb, E.E.; Masson. R.L; & Harvill, R.L. (2002). *Group Counseling : Strategies and Skills*.
Pactfic Grove, CA: Brooks/Cole.

- Lindzey; & Hall. (1965). *Theories of Personality Primary Source and Research*. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Hurlock, Elizabeth B. (1978). *Child Development*. 3rd ed. Tokyo: McGraw – Hill Book company.
- Ohlsen, M.M. (1988). *Group Counseling*. New York: Holt Rinehart and Winston.
- Rao, N.S. (1981). *Counseling Psychology*. New Delhi: Tata McGraw – Hill.
- Sharf, Richard S. (2000). *Theories of Psychotherapy and Counseling Concepts and Cases*. Belmont, California Wadsworth Thomson Learning Book / Cole.
- Stuart.G.W.; & Sundeen,S.J. (1983). *Principle and Practice of Psychiatric Nursing*. Saint Louis: C.V. Mosby.
- Thompson, Rosemary A. (2003). *Counseling Techniques : Improving Relationships with Others, Ourself, Our Families and Our Environment*. 3rd ed. New York: McGraw – Hill Book.
- Trotter, Jame.P. (1999). *The Counselor and The Group : Integrating Theory Training and Practice*. 3rd ed. Philadelphia: Taylor & Francis.
- William H. Fitts. (1988). *Tennessee Self-Concept Scale*. California: Western Psychological Services Publishing.
- William James. (1996). *Principle of Psychology Vol.I*. New York: Dover.

ภาคผนวก

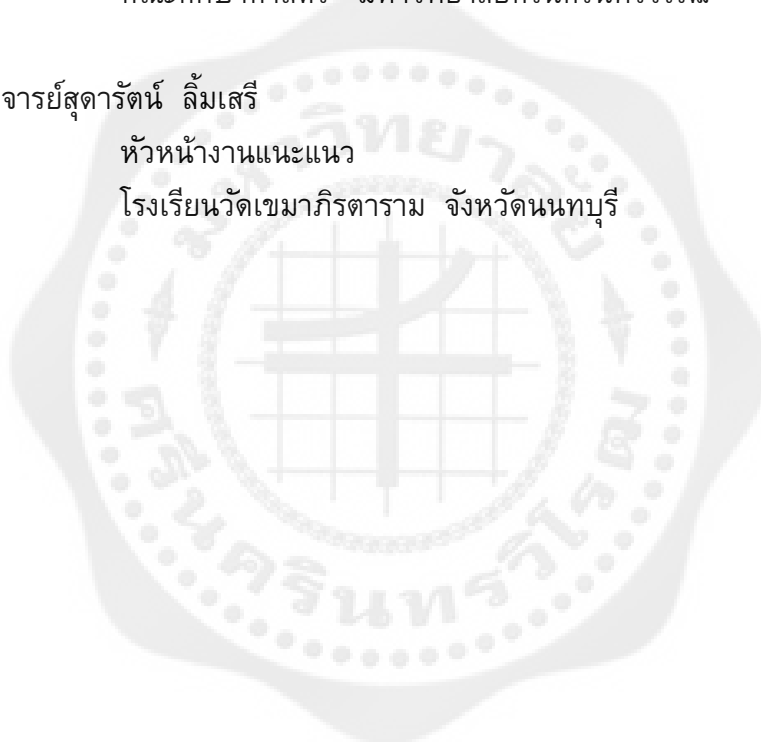


ภาคผนวก ก

1. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ
2. หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ
3. หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือ (Try out)
4. หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

**รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ
ตรวจพิจารณาแบบวัดอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น**

1. อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง
อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร.รณิดา เขยชุม
อาจารย์ประจำภาควิชาการวัดผลและวิจัยการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์สุภารัตน์ ลิ้มเสรี
หัวหน้างานแนะแนว
โรงเรียนวัดเขมาภิรตาราม จังหวัดนนทบุรี



รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ
ตรวจพิจารณาโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น

1. อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง

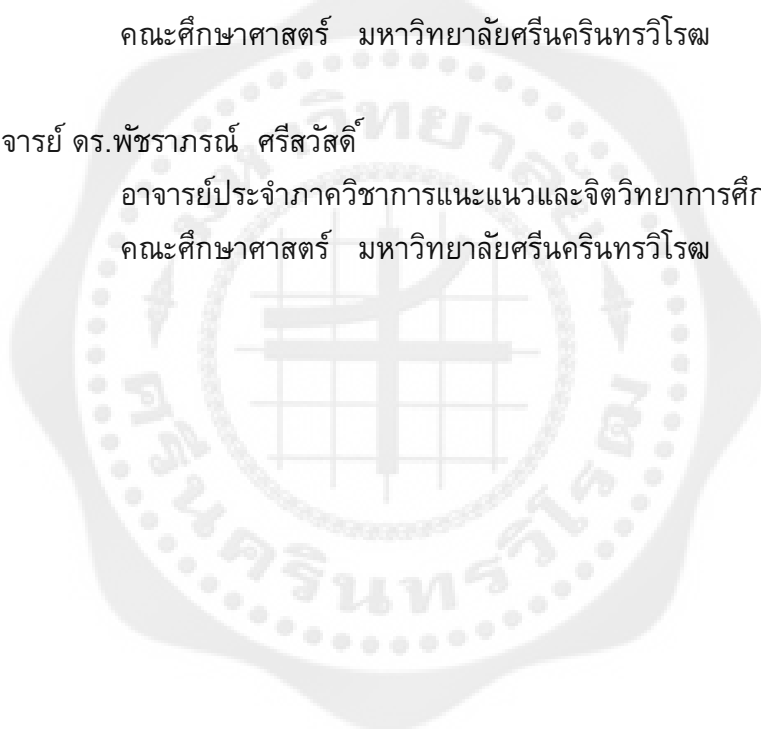
อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี

อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์

อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



ต้นฉบับไม่มีข้อมูล
ภาคผนวก ก (ไม่มีหน้า 86 ถึง หน้า 104)







































ภาคผนวก ข

1. ค่าความสอดคล้อง (IOC) ของผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน
2. ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น
3. แบบวัดอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น
4. รายละเอียดโปรแกรมการพัฒนอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
5. การสัมภาษณ์เชิงลึกนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ค่าความสอดคล้อง (IOC) ของผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน

ตาราง 8 ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะของแบบวัดอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น

ข้อ	ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	ค่าความ สอดคล้อง	การ พิจารณา
1.	ฉันมองว่าชีวิตของตนเองมีคุณค่า	+1	+1	+1	1	คัดเลือกไว้
2.	ฉันรับรู้ในความสามารถในการดำเนิน การเรียนของตนเอง	+1	0	+1	0.6	คัดเลือกไว้
3	ฉันมองเห็นว่าตนเองมีคุณค่าต่อ ผู้อื่นในสังคม	+1	0	+1	0.6	คัดเลือกไว้
4.	เวลาลงมือทำอะไรสักอย่างก็เพื่อ ต้องการเรียกร้องให้ผู้อื่นเห็นคุณค่า ในตัวของฉัน	+1	0	+1	0.6	คัดเลือกไว้
5.	ฉันรู้สึกไม่แน่ใจว่าจะสามารถทำสิ่ง ต่าง ๆ ได้ดีเท่ากับเพื่อนๆ	+1	+1	+1	1	คัดเลือกไว้
6.	ฉันเชื่อ ว่าตนเองมีความสามารถ หลากหลายด้าน	+1	+1	+1	1	คัดเลือกไว้
7.	เมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนคนอื่น ฉันรู้สึกน้อยใจที่ตนเองด้อยคุณค่า	+1	+1	+1	1	คัดเลือกไว้
8.	ฉันเป็นคนมองโลกในแง่ดีและมอง ทุกสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเป็นสิ่งที่มีความค่า	+1	+1	+1	1	คัดเลือกไว้
9.	ฉันยอมรับภาพลักษณ์ (รูปร่าง หน้าตา/นิสัยใจคอ) ของตัวเองได้	+1	+1	+1	1	คัดเลือกไว้
10.	ฉันยอมรับในความคิดและความ รู้สึกของตนเองเมื่อแสดงออก	+1	+1	+1	1	คัดเลือกไว้
11.	ฉันยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ของ ตนเองจากบุคคลอื่นด้วยใจที่พร้อม จะปรับปรุงแก้ไข	+1	+1	+1	1	คัดเลือกไว้
12.	ฉันไม่สามารถยอมรับจุดบกพร่อง ของตนเอง	+1	+1	+1	1	คัดเลือกไว้

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความถาม	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	ค่าความ สอดคล้อง	การ พิจารณา
13.	ฉันยอมรับผลลัพธ์ที่ตามมาในการตัดสินใจของตนเองอย่างภาคภูมิใจไม่ว่าผลจะออกมาอย่างไร	+1	+1	+1	1	คัดเลือกไว้
14.	ฉันไม่ยอมรับสภาพความเป็นอยู่ของตนเอง	+1	+1	+1	1	คัดเลือกไว้
15.	เมื่อฉันตัดสินใจทำอะไรสักอย่างแล้วฉันจะตั้งใจทำอย่างสุดความสามารถ	+1	+1	0	0.6	คัดเลือกไว้
16.	ฉันรับรู้และมองเห็นข้อดีของตนเอง	+1	+1	+1	1	คัดเลือกไว้
17.	ฉันรู้สึกไม่พอใจเพื่อนที่มีความคิดเห็นไม่ตรงกับความคิดของฉัน	+1	+1	+1	1	คัดเลือกไว้
18.	ฉันพอใจความรู้ของตนเอง	+1	-1	+1	1	คัดเลือกไว้
19.	ฉันรู้สึกมีความสุขเมื่อลงมือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนประสบความสำเร็จ	+1	+1	+1	1	คัดเลือกไว้
20.	ฉันพอใจในความสัมพันธ์ที่มีกับบุคคลอื่นๆ ในสังคม	+1	+1	+1	1	คัดเลือกไว้
21.	ฉันไม่พอใจตัวเองเพราะรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย ไร้ความสามารถ	+1	+1	+1	1	คัดเลือกไว้
22.	ฉันรู้สึกพึงพอใจที่สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดีด้วยความสามารถของตนเอง	+1	+1	+1	1	คัดเลือกไว้
23.	ฉันรู้สึกพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ในปัจจุบัน	+1	+1	+1	1	คัดเลือกไว้
24.	ฉันไม่พอใจอย่างมาก เมื่อโดนผู้อื่นนินทา	+1	+1	+1	1	คัดเลือกไว้
25.	ฉันได้รับความไว้วางใจจากครูหลายๆ ท่านในการมอบหมายงานพิเศษให้รับผิดชอบ	+1	+1	+1	1	คัดเลือกไว้
26.	ฉันได้รับการยอมรับจากบุคคลในครอบครัว (พ่อ แม่ และญาติ)	+1	+1	+1	1	คัดเลือกไว้
27.	เพื่อน ๆ ในห้องยอมรับในความรู้ความสามารถของฉัน	+1	+1	+1	1	คัดเลือกไว้

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	ค่าความ สอดคล้อง	การ พิจารณา
28.	เพื่อน ๆ ไม่ค่อยไว้วางใจในตัวฉัน เพราะเห็นว่าฉันเป็นคนที่เรียน หนังสือไม่เก่ง	+1	+1	+1	1	คัดเลือกไว้
29.	ฉันให้ความร่วมมือในการจัด กิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความเต็มใจ เช่น การจัดแข่งขันกีฬา การ แข่งขันวิชาการ กิจกรรมบำเพ็ญ ประโยชน์ เป็นต้น	+1	+1	+1	1	คัดเลือกไว้
30.	ฉันมักถูกเพื่อน ๆ ที่ไม่ชอบกลั่น แกล้งฉัน	0	+1	+1	0.6	คัดเลือกไว้
31.	เพื่อน ๆ เปิดโอกาสให้ฉันได้แสดง ความคิดเห็นอย่างเต็มที่	+1	+1	+1	1	คัดเลือกไว้
32.	ฉันต้องการให้ผู้อื่นยอมรับในตัวฉัน ด้วยการแสดงพฤติกรรมแปลกๆ ให้เป็นจุดสนใจ	+1	+1	+1	1	คัดเลือกไว้
33.	ฉันยอมรับประสบการณ์ใหม่ๆ ที่ ตนเองได้พบเจอ โดยไม่หวาดกลัว ความล้มเหลวที่เกิดขึ้น	+1	+1	+1	1	คัดเลือกไว้
34.	ฉันมีความเชื่อมั่นในตนเองมาก เกินไปจนบางครั้งไม่รับฟังความ คิดเห็นของผู้อื่น	+1	+1	+1	1	คัดเลือกไว้
35.	ฉันเป็นคนกล้าคิด กล้าแสดงออก	+1	+1	+1	1	คัดเลือกไว้
36.	ฉันเชื่อว่า เพื่อน ๆ ในชั้นเรียน มอง ว่าฉันเป็นคนเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่	+1	0	+1	0.6	คัดเลือกไว้
37.	ฉันมีความตั้งใจแน่วแน่ในสิ่งที่ ตนเองได้ลงมือทำ	+1	+1	+1	1	คัดเลือกไว้
38.	ฉันรู้สึกท้อแท้ใจเป็นอย่างมากที่ ผิดหวังหรือประสบความล้มเหลว	+1	0	+1	0.6	คัดเลือกไว้
39.	ฉันเชื่อว่า การลองผิดลองถูกทำ อะไรสักอย่าง จะทำให้ฉันได้เรียนรู้ กับสิ่งต่างๆ ได้ดี	+1	+1	+1	1	คัดเลือกไว้
40.	เมื่อฉันพบปัญหาทุกครั้ง ฉันเชื่อมั่น ว่า ฉันต้องผ่านพ้นไปได้	+1	+1	0	0.6	คัดเลือกไว้

2. ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดอัตมโนทัศน์ ของนักเรียนวัยรุ่น

ตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดอัตมโนทัศน์ของ
นักเรียนวัยรุ่น

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนก	หมายเหตุ
1.	ฉันมองว่าชีวิตของตนเองมีคุณค่า	0.53	คัดเลือกไว้
2.	ฉันรับรู้ในความสามารถในการจัดการเรียนของตนเอง	0.41	คัดเลือกไว้
3.	ฉันมองเห็นว่าตนเองมีคุณค่าต่อผู้อื่นในสังคม	0.33	คัดเลือกไว้
4.	เวลาลงมือทำอะไรสักอย่างก็เพื่อต้องการเรียกร้องให้ผู้อื่นเห็น คุณค่าในตัวของฉัน	0.43	คัดเลือกไว้
5.	ฉันรู้สึกไม่แน่ใจว่าจะสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดีเท่ากับเพื่อนๆ	0.41	คัดเลือกไว้
6.	ฉันเชื่อว่าตนเองมีความสามารถหลากหลายด้าน	0.65	คัดเลือกไว้
7.	เมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนคนอื่น ฉันรู้สึกน้อยใจที่ตนเองด้อยคุณค่า	0.48	คัดเลือกไว้
8.	ฉันเป็นคนมองโลกในแง่ดีและมองทุกสิ่งต่างๆ รอบตัวเป็นสิ่งที่ มีคุณค่า	0.51	คัดเลือกไว้
9.	ฉันยอมรับภาพลักษณ์ (รูปร่างหน้าตา/นิสัยใจคอ) ของตัวเองได้	0.53	คัดเลือกไว้
10.	ฉันยอมรับในความคิดและความรู้สึกของตนเองเมื่อแสดงออก	0.48	คัดเลือกไว้
11.	ฉันยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ของตนเองจากบุคคลอื่นด้วยใจที่ พร้อมจะปรับปรุงแก้ไข	0.37	คัดเลือกไว้
12.	ฉันไม่สามารถยอมรับจุดบกพร่องของตนเอง	0.42	คัดเลือกไว้
13.	ฉันยอมรับผลลัพธ์ที่ตามมาในการตัดสินใจของตนเองอย่างภาคภูมิใจ ไม่ว่าผลจะออกมาอย่างไร	0.57	คัดเลือกไว้
14.	ฉันไม่ยอมรับสภาพความเป็นอยู่ของตนเอง	0.45	คัดเลือกไว้
15.	เมื่อฉันตัดสินใจทำอะไรสักอย่างแล้วฉันจะตั้งใจทำอย่างสุดความสามารถ	0.50	คัดเลือกไว้
16.	ฉันรับรู้และมองเห็นข้อดีของตนเอง	0.53	คัดเลือกไว้
17.	ฉันรู้สึกไม่พอใจเพื่อนที่มีความคิดเห็นไม่ตรงกับความคิดของฉัน	0.48	คัดเลือกไว้
18.	ฉันพอใจความรู้ของตนเอง	0.57	คัดเลือกไว้
19.	ฉันรู้สึกมีความสุข เมื่อลงมือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนประสบความสำเร็จ	0.52	คัดเลือกไว้
20.	ฉันพอใจในความสัมพันธ์ที่มีกับบุคคลอื่นๆ ในสังคม	0.49	คัดเลือกไว้

ตาราง 9 (ต่อ)

ข้อ ที่	ข้อความถาม	ค่าอำนาจ จำแนก	หมายเหตุ
21.	ฉันไม่พอใจตัวเองเพราะรู้สึกว่าคุณเองมีปมด้อย ไร้ความสามารถ	0.62	คัดเลือกไว้
22.	ฉันรู้สึกพึงพอใจที่สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดีด้วยความสามารถของตนเอง	0.45	คัดเลือกไว้
23.	ฉันรู้สึกพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ในปัจจุบัน	0.54	คัดเลือกไว้
24.	ฉันไม่พอใจอย่างมาก เมื่อโดนผู้อื่นนินทา	0.40	คัดเลือกไว้
25.	ฉันได้รับความไว้วางใจจากครูหลายๆท่านในการมอบหมายงานพิเศษให้รับผิดชอบ	0.49	คัดเลือกไว้
26.	ฉันได้รับการยอมรับจากบุคคลในครอบครัว (พ่อ แม่ และญาติ)	0.27	คัดเลือกไว้
27.	เพื่อน ๆ ในห้องยอมรับในความรู้ความสามารถของฉัน	0.23	คัดเลือกไว้
28.	เพื่อน ๆ ไม่ค่อยไว้วางใจในตัวฉัน เพราะเห็นว่าฉันเป็นคนขี้เรียนหนังสือไม่เก่ง	0.48	คัดเลือกไว้
29.	ฉันให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความเต็มใจ เช่น การแข่งขันกีฬาสี การแข่งขันวิชาการ กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ เป็นต้น	0.43	คัดเลือกไว้
30.	ฉันมักถูกเพื่อน ๆ ที่ไม่ชอบกลับแกล้งฉัน	0.36	คัดเลือกไว้
31.	เพื่อน ๆ เปิดโอกาสให้ฉันได้แสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่	0.60	คัดเลือกไว้
32.	ฉันต้องการให้ผู้อื่นยอมรับในตัวฉัน ด้วยการแสดงพฤติกรรมแปลกๆ ให้เป็นจุดสนใจ	0.56	คัดเลือกไว้
33.	ฉันยอมรับประสบการณ์ใหม่ๆ ที่ตนเองได้พบเจอ โดยไม่หวาดกลัว ความล้มเหลวที่เกิดขึ้น	0.46	คัดเลือกไว้
34.	ฉันมีความเชื่อมั่นในตนเองมากเกินไปจนบางครั้งไม่รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	0.47	คัดเลือกไว้
35.	ฉันเป็นคนกล้าคิด กล้าแสดงออก	0.40	คัดเลือกไว้
36.	ฉันเชื่อว่า เพื่อน ๆ ในชั้นเรียน มองว่าฉันเป็นคนเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่	0.43	คัดเลือกไว้
37.	ฉันมีความตั้งใจแน่วแน่ในสิ่งที่ตนเองได้ลงมือทำ	0.42	คัดเลือกไว้
38.	ฉันรู้สึกท้อแท้ใจเป็นอย่างมากที่ผิดหวังหรือประสบความล้มเหลว	0.58	คัดเลือกไว้
39.	ฉันเชื่อว่า การลองผิดลองถูกทำอะไรสักอย่าง จะทำให้ฉันได้เรียนรู้กับสิ่งต่างๆ ได้ดี	0.34	คัดเลือกไว้
40.	เมื่อฉันพบปัญหาทุกครั้ง ฉันเชื่อมั่นว่า ฉันต้องผ่านพ้นไปได้	0.54	คัดเลือกไว้

หมายเหตุ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .926

3.แบบวัดอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น

แบบวัดอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น
 ด้วยการใช้โปรแกรมการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 2 ตอน คือ
 ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว
 ตอนที่ 2 แบบวัดอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () และตอบคำถามลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

1. ชื่อ.....นามสกุล.....เลขที่.....
2. เพศ () 1. ชาย
() 2. หญิง

ตอนที่ 2 แบบวัดอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนระบุระดับความคิด เห็นและความรู้สึกที่นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยต่อข้อความ โดยพิจารณา ว่าข้อความ ใดตรงกับความคิด ความรู้สึกหรือการกระทำของนักเรียนที่ตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องนั้น

จริงมากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด
จริงมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนค่อนข้างมาก
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนค่อนข้างไม่เป็นจริง
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนเลย

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็นและความรู้สึก			
		จริงมาก ที่สุด	จริงมาก	จริงน้อย	จริงน้อย ที่สุด
1	ฉันมองว่าชีวิตของตนเองมีคุณค่า				
2	ฉันรับรู้ในความสามารถในการดำเนินการเรียน ของตนเอง				
3	ฉันมองเห็นว่าตนเองมีคุณค่าต่อผู้อื่นในสังคม				
4	เวลาลงมือทำอะไรสักอย่างก็เพื่อต้องการ เรียกร้องให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าในตัวของฉัน				
5	ฉันรู้สึกไม่แน่ใจว่าจะสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดี เท่ากับเพื่อนๆ				
6	ฉันเชื่อว่าตนเองมีความสามารถหลากหลาย ด้าน				
7	เมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนคนอื่น ฉันรู้สึก น้อยใจที่ตนเองด้อยคุณค่า				
8	ฉันเป็นคนมองโลกในแง่ดีและมองทุกสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเป็นสิ่งที่มีความค่า				
9	ฉันยอมรับภาพลักษณ์ (รูปร่างหน้าตา/นิสัยใจ คอ) ของตัวเองได้				
10	ฉันเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของตนเอง เมื่อแสดงออก				
11	ฉันยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ของตนเองจาก บุคคลอื่นด้วยใจที่พร้อมจะปรับปรุงแก้ไข				
12	ฉันไม่สามารถยอมรับจุดบกพร่องของตนเอง				
13	ฉันยอมรับผลลัพธ์ที่ตามมาในการตัดสินใจ ของตนเองอย่างภาคภูมิใจ ไม่ว่าผลจะออกมา อย่างไร				
14	ฉันไม่ยอมรับสภาพความเป็นอยู่ของตนเอง				
15	เมื่อฉันตัดสินใจทำอะไรสักอย่างแล้ว ฉันจะตั้งใจทำ อย่างสุดความสามารถ				
16	ฉันรับรู้และมองเห็นข้อดีของตนเอง				
17	ฉันรู้สึกไม่พอใจเพื่อนที่มีความคิดเห็นไม่ตรง กับความคิดของฉัน				

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็นและความรู้สึก			
		จริงมาก ที่สุด	จริงมาก	จริงน้อย	จริงน้อย ที่สุด
18	ฉันพอใจความรู้ของตนเอง				
19	ฉันรู้สึกมีความสุข เมื่อลงมือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งจน ประสบผลสำเร็จ				
20	ฉันพอใจในความสัมพันธ์ที่มีกับบุคคลอื่นๆใน สังคม				
21	ฉันไม่พอใจตัวเองเพราะรู้สึกว่าคุณเองมีปม ด้อย ไร้ความสามารถ				
22	ฉันรู้สึกพึงพอใจที่สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดี ด้วยความสามารถของตนเอง				
23	ฉันรู้สึกพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ในปัจจุบัน				
24	ฉันไม่พอใจอย่างมาก เมื่อโดนผู้อื่นนินทา				
25	ฉันได้รับความไว้วางใจจากครูหลายๆท่านใน การมอบหมายงานพิเศษให้รับผิดชอบ				
26	ฉันได้รับการยอมรับจากบุคคลในครอบครัว (พ่อ แม่ และญาติ)				
27	เพื่อน ๆ ในห้องยอมรับในความรู้ ความสามารถของฉัน				
28	เพื่อน ๆ ไม่ค่อยไว้วางใจในตัวฉัน เพราะเห็น ว่าฉันเป็นคนที่ไม่เรียนหนังสือไม่เก่ง				
29	ฉันให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความเต็มใจ เช่น การแข่งขันกีฬาสี การแข่งขันวิชาการ กิจกรรมบำเพ็ญ ประโยชน์ เป็นต้น				
30	ฉันมักถูกเพื่อนๆ ที่ไม่ชอบกลับแกล้งฉัน				
31	เพื่อนๆ เปิดโอกาสให้ฉันได้แสดงความคิดเห็น อย่างเต็มที่				
32	ฉันต้องการให้ผู้อื่นยอมรับในตัวฉัน ด้วยการ แสดงพฤติกรรมแปลกๆ ให้เป็นจุดสนใจ				
33	ฉันยอมรับประสบการณ์ใหม่ๆ ที่ตนเองได้พบ เจอ โดยไม่หวาดกลัวความล้มเหลวที่เกิดขึ้น				
34	ฉันมีความเชื่อมั่นในตนเองมากเกินไปจน บางครั้งไม่รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น				

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็นและความรู้สึก			
		จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
35	ฉันเป็นคนกล้าคิด กล้าแสดงออก				
36	ฉันเชื่อว่า เพื่อน ๆ ในชั้นเรียน มองว่าฉันเป็นคนเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่				
37	ฉันมีความตั้งใจแน่วแน่ในสิ่งที่ตนเองได้ลงมือทำ				
38	ฉันรู้สึกท้อแท้ใจเป็นอย่างมากที่ผิดหวังหรือประสบความล้มเหลว				
39	ฉันเชื่อว่า การลองผิดลองถูกทำอะไรสักอย่าง จะทำให้ฉันได้เรียนรู้กับสิ่งต่างๆ ได้ดี				
40	เมื่อฉันพบปัญหาทุกครั้ง ฉันเชื่อมั่นว่า ฉันต้องผ่านพ้นไปได้				

ขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูลที่ได้สละเวลาอันมีค่าในการตอบแบบสอบถามมา ณ โอกาสนี้เป็นอย่างสูง

4. รายละเอียดโปรแกรมการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 1

หัวข้อเรื่อง การปฐมนิเทศ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับนักเรียน และระหว่างนักเรียนกับนักเรียน และสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มเพื่อให้นักเรียนรู้สึกอบอุ่น เกิดความรู้สึกยอมรับและไว้วางใจต่อกัน

2. เพื่อชี้แจงให้นักเรียนทราบ รายละเอียดของ วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา ตลอดจนกระบวนการ ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม รวมทั้งให้นักเรียนสร้างข้อตกลงในการปฏิบัติร่วมกันภายในกลุ่ม

3. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

- | | |
|--------------------------------|--------------|
| 1. ใบบันทึกกิจกรรมในครั้งที่ 1 | จำนวน 8 แผ่น |
| 2. ดินสอ | จำนวน 8 แท่ง |
| 3. ยางลบ | |

แนวคิด

กระบวนการเริ่มต้นของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตั้งอยู่บนพื้นฐานความไว้วางใจและตระหนักถึงศักยภาพของสมาชิกทุกคน โดยเริ่มต้นจากการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่มให้เกิดความคุ้นเคยกัน ซึ่งใช้กิจกรรมเพื่อนำไปสู่บรรยากาศแห่งความอบอุ่นและปลอดภัย ทำให้นักเรียนทุกคนได้รู้จักกัน เป็นการ สร้างสัมพันธภาพ ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับนักเรียน และระหว่างนักเรียนกับนักเรียน นอกจากนี้การทำความเข้าใจเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและนักเรียน เพื่อจะช่วยเหลือสมาชิกเปิดเผยลักษณะของตนเอง สมาชิกเกิดการยอมรับและไว้วางใจกลุ่ม และทำให้การดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นไปได้อย่างดี

ทักษะที่ใช้

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งที่ 1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Approach to Groups) โดยใช้ทักษะการให้คำปรึกษาพื้นฐานมีดังนี้ การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การทวนความ การทำให้เกิดความกระจ่าง และการสรุปความ

วิธีดำเนินการ

ขั้นตอนที่ 1 การเริ่มต้น

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับนักเรียนด้วยความยินดี และแนะนำตัว “สวัสดีครับนักเรียนทุกคน ผมชื่อ ณรงค์เดช สกุดดำรงเกียรติ กำลังศึกษาในหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ และทำวิจัยเรื่อง การพัฒนา อัตมโนทัศน์ของนักเรียนของวัยรุ่น ด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และเพื่อเป็นการสร้างความรู้จักและคุ้นเคยกันมากขึ้น ขอให้นักเรียนทุกคนแนะนำตัวโดยบอกชื่อจริง และชื่อเล่น โดยจะเริ่มคนที่ใครก่อนก็ได้ครับ ”

2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อธิบายบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา และชี้แจงรายละเอียดของกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มให้นักเรียนทราบว่าตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไปเราจะได้มาพบกันเป็นเวลา 8 ครั้ง โดยในแต่ละครั้งจะมีกิจกรรมการพูดคุย การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน การให้ข้อคิดเห็นต่อกัน รวมทั้งการให้กำลังใจต่อกันจึงขอความร่วมมือจากนักเรียนทุกคนให้เข้าร่วม ปรึกษาแบบกลุ่มให้ตรงเวลา และขอให้มาเข้าร่วมกลุ่มทุกครั้งที่มีการนัดหมาย

3. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นที่ว่า “ข้อตกลงและแนวทางปฏิบัติร่วมกันในกลุ่มควรมีอะไรบ้าง”

ขั้นตอนที่ 2 การดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างความคุ้นเคยและสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับนักเรียน และระหว่างนักเรียนกับนักเรียนดังนี้

1.1 ผู้ให้คำปรึกษา ให้นักเรียนทุกคนแนะนำตนเองเกี่ยวกับชื่อ นามสกุล และ ให้เขียนในสิ่งที่เกี่ยวกับตนเองลงในกระดาษตามหัวข้อดังนี้

- วิชาที่ชอบเรียน - ความสามารถของฉัน
- อาหารจานโปรด - กีฬาที่ชอบ
- สัตว์ที่ชอบ - สีที่ชอบ
- อาชีพในฝัน

1.2 ผู้ให้คำปรึกษา ให้นักเรียนจับคู่กันเพื่อพูดคุยทำความรู้จักกันและจดจำรายละเอียดของคู่ตัวเองให้มากที่สุด โดยใช้เวลาประมาณ 3 นาที

1.3 ให้นักเรียนแต่ละคู่ผลัดกันแนะนำเพื่อนที่เป็นคู่ของตนให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้ทำความรู้จักไปด้วยซึ่งผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ เพื่อให้นักเรียนรับรู้ ว่า ผู้ให้คำปรึกษา มีความตั้งใจ ใส่ใจในการรับฟังในสิ่งที่นักเรียนได้พูดและถ่ายทอดให้กับสมาชิกในกลุ่ม

1.4 ผู้ให้คำปรึกษา ชี้ให้เห็นถึงความสามารถในการจดจำรายละเอียดของนักเรียนแต่ละคน และอธิบายถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ดังนั้นจึงเป็นโอกาสดีของการมาเข้ากลุ่มเพื่อจะได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

1.5 ผู้ให้คำปรึกษา ให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้รับจากการทำกิจกรรมข้างต้น

2. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นนำโดยการเชื่อมโยงความรู้สึกที่เกี่ยวกับตัวตนของนักเรียนที่ได้ทำในกิจกรรมในข้อ 1 โดยยกตัวอย่างของผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนได้เห็นว่าการจดจำรายละเอียดของผู้อื่นเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างสัมพันธภาพระหว่างกลุ่มได้ จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะการตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนได้เปิดเผยตนเองมากขึ้นด้วยคำถามที่ว่า “นักเรียนมองเห็นอะไรเกี่ยวกับตนเองบ้าง โดยชี้ชวนนักเรียนให้นึกถึงตัวตนของแต่ละคนโดยมองเห็นตนเองเป็นคนยังงี้ ซึ่งให้เวลาพิจารณา ทบทวนเกี่ยวกับตัวเองประมาณ 5 นาที จากนั้นให้นักเรียนแสดงมุมมองเกี่ยวกับตนเองตามความสมัครใจจะเริ่มต้นที่ใครก่อนก็ได้จนครบทุกคน

3. ระหว่างการพูดคุยกันภายในกลุ่มผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้นักเรียนได้ค้นหาตัวตนของตนเองทั้งจากภายนอกและภายใน โดยอธิบายและสรุปความจากข้อมูลของนักเรียนที่ละคนภายหลังที่มีการพูดคุยกันเรียบร้อยแล้วเพื่อต้องการชี้ให้นักเรียนเห็นมุมมองที่มีต่อตนเอง

4. จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาชวนให้ได้ แสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนกัน โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ เพื่อให้นักเรียนรับรู้ผู้ให้คำปรึกษาฟังสิ่งที่นักเรียนได้พูด ด้วยการให้ความสนใจในตัวผู้พูด มีการสังเกตจากสายตา ท่าทาง การเคลื่อนไหว และการโต้ตอบในการสนทนากันของสมาชิกในกลุ่ม และเพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจ และเปิดเผยตนเองมากขึ้นและใช้ทักษะการทวนความเพื่อเป็นการทบทวนเรื่องราวในสิ่งที่นักเรียนพูดว่าเข้าใจตรงกันหรือไม่ และทำให้นักเรียนได้ทบทวนตนเอง เพื่อให้เกิดความเข้าใจความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเอง

ขั้นตอนที่ 3 การยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษา และนักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ รวมทั้งชวนให้นักเรียนได้นึกถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งนี้เพื่อเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น สร้างข้อสงสัย และเปิดประเด็นในการสนทนา จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาตั้งคำถามถามนักเรียนให้บอกถึงประโยชน์ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 1 ว่านักเรียนได้รับอะไรบ้างหรือคาดหวังอะไรจากกลุ่ม โดยใช้ทักษะการทำให้เกิดความกระจำ เพื่อช่วยให้นักเรียนเข้าใจและเกิดความกระจำมากขึ้นของประโยชน์ที่แท้จริงในการเข้ากลุ่ม และ เพื่อให้เกิดการยอมรับตัวตนที่แท้จริงของตนเองให้ได้ผ่านกระบวนการเข้าร่วมให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษา เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการให้ความร่วมมือของนักเรียนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการตอบคำถามและการร่วมแสดงความคิดเห็นของนักเรียน
3. ผู้ให้คำปรึกษา สังเกต ความสนใจและการแสดงออกด้วยสีหน้า ท่าทาง รวมทั้งความกระตือรือร้นของนักเรียนแต่ละคน

การพัฒนาอัตมโนทัศน์ด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 1

ฉันคือใคร ?

ฉันชื่อ.....(ชื่อเล่น).....

วิชาที่ชอบมากคือ.....

ความสามารถของฉันคือ.....

.....

อาหารจานโปรดคือ.....

กีฬาที่ชอบคือ.....

สัตว์ที่ชอบคือ.....

สีที่ชอบคือ.....

อาชีพในฝันคือ.....

.....

การพัฒนาอัตมโนทัศน์ด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 2

หัวข้อเรื่อง อัตมโนทัศน์ (ตัวตนของฉัน)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจตนเองมากขึ้น
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจในการรับรู้เกี่ยวกับตนเองมากขึ้น

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

- | | |
|--|--------------|
| 1. แบบฝึกหัด “การรับรู้ตนเอง” (Self-Awareness) | จำนวน 8 แผ่น |
| 2. ดินสอ | จำนวน 8 แท่ง |
| 3. ยางลบ | |

แนวคิด

อัตมโนทัศน์ คือ ภาพของตนเองซึ่งเกิดจากความเชื่อ ความรู้สึก เจตคติ การรับรู้ การตีความเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะ ความสามารถ และคุณค่าของตนเอง เพื่อให้เกิดการรับรู้ที่ตรงตามสภาพความเป็นจริงของตนเอง

ทักษะและเทคนิคที่ใช้

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งที่ 2 ผู้ให้คำปรึกษาใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Approach to Groups) โดยใช้ทักษะการให้คำปรึกษาพื้นฐาน มีดังนี้ การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึก การทำให้เกิดความกระฉับกระเฉง การให้กำลังใจการสรุปความ และเทคนิคการให้การบ้าน

วิธีดำเนินการ

ขั้นตอนที่ 1 การเริ่มต้น

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียนด้วยความยินดีและสร้างสัมพันธภาพ พร้อมทั้งซักถามความรู้สึกและประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 1 ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ผ่อนคลาย เพื่อให้นักเรียนเกิดความไว้วางใจและกล้าที่จะเปิดเผยตนเองกับกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาบอกถึงวัตถุประสงค์ของเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาความเข้าใจในการรับรู้เกี่ยวกับตนเองมากขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 การดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนได้สำรวจตนเองเพื่อพัฒนาความเข้าใจในการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ดำเนินการดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาเกริ่นนำเกี่ยวกับการรับรู้ตนเองว่า “การรับรู้ตนเองเป็นสิ่งที่นักเรียนสามารถเรียนรู้เพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองได้จาก ความเชื่อ เจตคติ การตีความเกี่ยวกับรูปร่าง

ลักษณะ ความสามารถ และคุณค่าของตนเอง” จากนั้นขอให้นักเรียนแต่ละคนค้นหาสิ่งต่าง ๆ รอบตัวที่สามารถนำมาเปรียบเทียบกับตัวตนของตนเองได้ ซึ่งสิ่งนี้ นออาจจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ หรืออะไรก็ได้ โดยใช้เวลาประมาณ 5 นาที ได้สำรวจ ทบทวนตนเอง และค้นหาสัญลักษณ์แทนตน

ผู้ให้คำปรึกษายกตัวอย่างเช่น

“นายกิตได้เลือกก้อนหิน มาเป็นสัญลักษณ์แทนตน โดยให้เหตุผลว่า ก้อนหินเป็นวัตถุที่มีความแข็งแรงและอดทน อดทนในที่นี้ คือ อดทนต่อความร้อน ความเย็น อดทนต่อการเปลี่ยนแปลง บางครั้งหินก้อนนี้อาจจะเปลี่ยนไปสีบ้างแต่ก็ทำไปเพื่อความอยู่รอด ซึ่งไม่ต่างกับชีวิตของผมที่เป็น อดทนและเข้มแข็ง ชีวิตก็เหมือนการเดินทางมีทั้งร้อน ฝน และหนาวที่ผ่านมาเข้าทำให้ผมได้เรียนรู้ว่าต่อสู้และใช้ชีวิตอย่างไร ส่วนตัวผมเป็นคนพูดน้อย พูดไม่เก่ง จึงคิดว่าก้อนหินก้อนนี้น่าจะแทนความเป็นตัวตนของผมได้อย่างดี”

2. จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนแต่ละคนนำเสนอสัญลักษณ์แทนตนที่ได้เลือกมา พร้อมบอกเล่าให้สมาชิกภายในกลุ่มได้รับรู้และเรียนรู้ร่วมกันว่าสัญลักษณ์นี้แทนตัวเราอย่างไร ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ เพื่อรับฟังสิ่งที่นักเรียนได้ถ่ายทอดให้สมาชิกได้รับรู้ และนำเทคนิคการสะท้อนความรู้สึก มาช่วยให้นักเรียนได้เข้าถึงความรู้สึกที่แท้จริงของเหตุผลในสิ่งของที่ตนเองเลือกอย่างเข้าใจ ทำให้เกิดความกระจำชัดและเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น

3. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นนักเรียนให้เกิดความเข้าใจมากขึ้นด้วยการตั้งคำถามว่า “กิจกรรมข้างต้นนักเรียนได้เกิดการเรียนรู้ได้อย่างไรบ้าง” ในขณะเดียวกันเป็นช่วงที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้ทักษะการทำให้เกิดความกระจำเพื่ออธิบายให้นักเรียนได้เข้าใจในตัวตนของตนเองมากยิ่งขึ้น และใช้ทักษะการให้กำลังใจเพื่อสนับสนุนหรือชื่นชมในสิ่งที่นักเรียนคิดและรู้สึก รวมทั้งทักษะการสรุปความเพื่อสรุปสาระสำคัญของการสนทนาเพื่อให้นักเรียนได้เกิดความเข้าใจในตนเองมากขึ้น

4. ผู้ให้คำปรึกษา ชวนให้ นักเรียนร่วมกัน แบ่งปันเรื่องราว ที่เกิดขึ้นกับตนเอง หรือประสบการณ์แห่งชีวิตที่ผ่านมาพร้อมทั้งให้บอกเล่าความรู้สึกและทัศนะของตนเองต่อ เหตุการณ์นั้นๆ กระตุ้นให้เห็นอัตมโนทัศน์ (การรับรู้อย่างเข้าใจในตนเอง) โดยผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้นักเรียนที่พร้อมจะเปิดเผยเรื่องราว และแบ่งปันประสบการณ์ให้สมาชิกได้เรียนรู้ร่วมกัน

5. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนทบทวนและชวนให้นึกถึงเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งจากตัวเอง และสมาชิก โดยให้วิเคราะห์ว่าเหตุการณ์นั้นๆ ส่งผลอย่างไรกับตัวเราบ้าง

6. จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้นักเรียนที่พร้อมจะแสดงความคิดเห็นก่อนได้พูดในสิ่งที่ตนเองคิด พูดจากความรู้สึกที่เกิดขึ้น จากการประสบพบเจอเรื่องราวต่างๆ ในระหว่างที่มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของสมาชิก ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้นักเรียนให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้บรรยากาศภายในกลุ่มมีทิศทางไปในทางบวกมากขึ้น

7. ผู้ให้คำปรึกษาให้การบ้าน (Homework assignment) เป็นแบบฝึกหัด “การรับรู้ตนเอง” (Self-Awareness) เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักให้ความสำคัญของการรับรู้ในตนเอง ถ้ามีสิ่งเหล่านี้ในตัวนักเรียนก็นำไปสู่การสร้างทางเลือกในชีวิตมากขึ้น โดยให้นักเรียนไปสำรวจและพิจารณาการรับรู้ตนเอง

ขั้นตอนที่ 3 การยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษา ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา กลุ่มครั้งที่ 2 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้สรุปเพิ่มเติมให้นักเรียนเกิดความเข้าใจมากขึ้น
2. ผู้ให้คำปรึกษา เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการให้ความร่วมมือของนักเรียนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษา สังเกตจากการ มีส่วน ร่วมในการ แสดงความคิดเห็น และความรู้สึกตามความเป็นจริงของนักเรียนอย่างอิสระของนักเรียนแต่ละคน
3. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตความสนใจและการแสดงออกด้วยสีหน้า ท่าทาง ความกระตือรือร้นของนักเรียนแต่ละคนรวมทั้งสัมพันธภาพและปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนภายในกลุ่ม



การพัฒนาอัตลักษณ์ทัศน์ด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 2

แบบฝึกหัด “การรับรู้ตนเอง”

ด้าน	คนอื่นรับรู้ฉันว่า	ฉันรับรู้ตนเองว่า	สิ่งที่ฉันอยากจะเป็น
การเรียน			
การทำงาน			
การมีปฏิสัมพันธ์ กับผู้อื่น			
การมีส่วนร่วม กับสังคม			
.....			

การพัฒนาอัตมโนทัศน์ด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 3

หัวข้อเรื่อง การพัฒนาด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem)

จุดมุ่งหมาย เพื่อพัฒนาให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

- | | |
|--------------------------------|--------------|
| 1. ใบบันทึกกิจกรรมในครั้งที่ 3 | จำนวน 8 แผ่น |
| 2. ดินสอ | จำนวน 8 แท่ง |
| 3. ยางลบ | |

แนวคิด

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองทั้งทางบวกและทางลบ เกิดขึ้น การประเมินคุณค่าของตนเองจากลักษณะทางกายภาพ จิตใจ ความเชื่อ ทักษะ ค่านิยม และความสามารถในด้านต่าง ๆ โดยการตระหนักเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยการค้นหาความหมายในชีวิต มีอิสระในการเลือกและรับผิดชอบในการกำกับชีวิตของตนเอง

ทักษะและเทคนิคที่ใช้

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งที่3 การพัฒนาด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะและเทคนิค ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ อัตถิภาวนิยม (Existential Approach to Group) มีดังนี้ การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึก การทำให้เกิดความกระจ่าง การให้กำลังใจ การเชื่อมโยงอย่างอิสระ และการสรุปความ

วิธีดำเนินการ

ขั้นตอนที่ 1 การเริ่มต้น

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายพูดคุยกับนักเรียนด้วยความยินดีเพื่อสร้างความเป็นกันเอง และขอให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนนำการบ้าน (Homework assignment) แบบฝึกหัด “การรับรู้ตนเอง” ครั้งที่แล้วมาพูดคุยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน และตั้งคำถามว่า “จากการทำแบบฝึกหัดที่ผ่านมานักเรียนได้เกิดการรับรู้ตนเองอย่างไรบ้าง”

ขั้นตอนที่ 2 การดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการพัฒนาอัตมโนทัศน์ตามวัตถุประสงค์ คือเพื่อพัฒนาให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาเกริ่นนำเกี่ยวกับการตระหนักเห็นคุณค่าในตนเองว่า “คุณค่าในตนเองที่แท้จริงของคนเราคือ การนับถือตนเอง ซึ่งบุคคลที่มีความนับถือตนเอง จะมองเห็นคุณค่าในตนเองสูงแล้วจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความยอมรับและพอใจในชีวิตที่ เป็นอยู่ กล้าเผชิญโลกได้อย่างมั่นใจ

สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จและได้รับการยอมรับจากคนอื่น ๆ ในสังคม ” จากนั้นเปิดประเด็นการสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยให้พิจารณาร่วมกันถึงแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง นักเรียนจะอย่างไร โดยให้ทุกคนร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์และเรื่องราวภายในกลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษานำแนวคิดตาม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ อัตถิภาวนิยมว่าด้วยเรื่องการค้นหาความหมาย (The search for meaning) โดยให้นักเรียนค้นหาคุณค่าในตนเอง ซึ่งให้นักเรียนพิจารณาในประเด็น ดังนี้

2.1 ให้นักเรียนค้นหาตนเองว่านักเรียนมีสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอะไรบ้าง สิ่งนั้นอาจจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรมก็ได้แล้วแต่ โดยใช้เวลาประมาณ 5 นาที พิจารณา ค้นหา ตลอดจนสำรวจตัวเอง พร้อมทั้งให้เขียนสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลงในกระดาษ A4 ที่แจกให้

2.2 ให้นักเรียนพิจารณาสิ่งที่ตนเองได้เขียนลงในกระดาษ A4 โดยให้พิจารณาจัดลำดับสิ่งที่มีคุณค่ามากที่สุดไว้ในลำดับที่ 1 ลำดับที่ 2 และลำดับที่ 3 พร้อมทั้งให้นักเรียนบอกเหตุผลว่าเพราะอะไรสิ่งนี้จึงทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากที่สุด โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะการให้คำปรึกษาพื้นฐาน เพื่อชี้ชวนให้นักเรียนตระหนักรู้คุณค่าในตนเองที่นักเรียนรับรู้มากยิ่งขึ้น

2.3 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามปลายเปิด เพื่อชี้ชวนให้นักเรียนได้แชร์เรื่องราวและประสบการณ์ของตนเองด้วยคำถามที่ว่า นักเรียนจะอย่างไรที่จะเพิ่มคุณค่าให้กับตนเอง

2.4 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนร่วมกันพูดคุยในหัวข้อดังกล่าว และช่วยกันสรุปวิธีการที่จะช่วยเพิ่มคุณค่าให้กับตนเอง

2.5 ผู้ให้คำปรึกษาชี้ชวนให้มองย้อนกลับกันในประเด็นที่ว่า ถ้านักเรียนมองเห็นคุณค่าหรือรับรู้ตนเองไปในทางบวก นักเรียนจะเกิดความรู้สึกอย่างไร โดยให้นักเรียนร่วมกันพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

2.6 ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้นักเรียนมองและพิจารณาในประเด็นต่อไปว่า ถ้านักเรียนคิดว่าตนเองไม่มีคุณค่าหรือรับรู้ตนเองไปในทางลบ นักเรียนจะเกิดความรู้สึกอย่างไร โดยให้นักเรียนร่วมกันแบ่งปันเรื่องราวและแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันภายในกลุ่ม จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาร่วมกับนักเรียนสรุปสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มจากประเด็นดังกล่าว

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดเรื่อง มุมมองของการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อฝึกให้นักเรียนได้วิเคราะห์ตนเองและตระหนักรู้ของผลการรับรู้ทางด้านบวกและด้านลบของตนเอง

4. หลังจากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแชร์เรื่องราวและประสบการณ์ที่ผ่านมาที่ได้เขียนลงในแบบฝึกหัด โดยให้นักเรียนทุกคนบอกเล่าเรื่องราวที่ละคนจนครบ ซึ่งระหว่างการพูดคุยผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและนำเทคนิคการสะท้อนความรู้สึกมาใช้เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเข้าใจในตนเองและเป็นการทบทวนความรู้สึกที่เกิดขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 การยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนบอกถึงคุณค่าของการมองเห็นคุณค่าในตนเอง
3. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษา สังเกตจากการ มีส่วนร่วมในการ แสดงความคิดเห็น และความรู้สึกตามความเป็นจริงของนักเรียนอย่างอิสระของนักเรียนแต่ละคน
2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตความสนใจและการแสดงออกด้วยสีหน้า ท่าทาง ความกระตือรือร้นของนักเรียนแต่ละคนรวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนภายในกลุ่ม



การพัฒนาอัตมโนทัศน์ด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
ครั้งที่ 3

แบบฝึกหัด
“มุมมองของการเห็นคุณค่าในตนเอง”

เหตุการณ์ หรือเรื่องราว ที่ผ่านมา	การรับรู้			
	ด้าน บวก	ผลที่เกิดขึ้น	ด้าน ลบ	ผลที่เกิดขึ้น
เรื่องที่ 1				
เรื่องที่ 2				

การพัฒนาอัตมโนทัศน์ด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 4

หัวข้อเรื่อง การพัฒนาด้านความพอใจในตนเอง (Self-Satisfaction)
จุดมุ่งหมาย เพื่อพัฒนาให้นักเรียนเกิดความพอใจในตนเองมากขึ้น
เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที
อุปกรณ์

- | | |
|--------------------------------|--------------|
| 1. ใบบันทึกกิจกรรมในครั้งที่ 4 | จำนวน 8 แผ่น |
| 2. ดินสอ | จำนวน 8 แท่ง |
| 3. ยางลบ | |

แนวคิด

การสร้าง ความพอใจให้เกิดขึ้น ได้ด้วยตนเอง ด้วยการรู้จักยินดีและขอบคุณในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ โดยการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม ย่อมจะทำให้เป็นผู้ตระหนักรู้ในตนเอง เกิดความรู้สึกพอใจในตนเอง รวมทั้งสามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ทักษะและเทคนิคที่ใช้

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งที่ 4 การพัฒนาด้านความพอใจในตนเอง (Self-Satisfaction) ผู้ให้คำปรึกษา ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Approach to Groups) ดังนี้ การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การทำให้เกิดความกระจำการ ให้กำลังใจ เทคนิคการสะท้อน เทคนิคการเสริมแรง และการสรุปความ

วิธีดำเนินการ

ขั้นตอนที่ 1 การเริ่มต้น

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียนและสนทนากับนักเรียนในเรื่องถึงประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา

2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดการสนทนาด้วยประเด็นที่ว่า “พัฒนาต นอย่างไรให้รู้จัก พอใจในตนเอง” โดยให้นักเรียนวิเคราะห์ตนเองและร่วมกันแบ่งปันเรื่องราวหรือประสบการณ์ภายในกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 2 การดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการพัฒนาอัตมโนทัศน์ตามวัตถุประสงค์ คือเพื่อพัฒนาให้นักเรียนเกิดความพึงพอใจในตนเองมากขึ้น ดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาเกริ่นนำว่า “การเรียนรู้ที่จะ “พอใจในตนเอง” เป็นกระบวนการทางจิตวิทยา เพื่อพัฒนาตนเองและยังเป็นขั้นตอนสำคัญที่นำไปสู่การรู้จัก “นับถือตนเอง และความเชื่อมั่น เพราะตราบดีที่เราสามารถรู้สึกพอใจในตนเองอย่างแท้จริงได้ เราจะสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและรู้สึกเต็มยิ่งขึ้นไม่ว่าจะต้องประสบกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ”จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาชี้ชวนให้นักเรียนได้ย้อนมองตนเอง ณ ปัจจุบัน ลองใช้สติปัญญาและประสบการณ์ที่ผ่านมา ทบทวน และพิจารณาเรื่องราวในอดีต ว่าเรื่องราวใดหรือเหตุการณ์ไหนที่ทำให้ หัดตนเองรู้สึกพอใจในตนเองมากที่สุด

2. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้นักเรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ร่วมกัน โดยให้นักเรียนที่มีความพร้อมที่จะถ่ายทอดเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับตนเองให้เพื่อนสมาชิกได้ฟังก่อน โดยผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนไปทีละคนจนกว่าจะครบทุกคนโดยผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะในการฟังอย่างตั้งใจเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์สำหรับนักเรียน และสะท้อนความคิดของนักเรียนที่ถ่ายทอดออกมาเป็นเรื่องราวให้กลายเป็นพลังใจเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความรู้สึกพอใจในตนเองมากที่สุด และใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement Technique) เพื่อเป็นการให้กำลังใจแก่นักเรียน

3. จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาสรุปสาระสำคัญออกเป็นประเด็นๆ ของแต่ละเรื่องที่นักเรียนได้ถ่ายทอด เพื่อสะท้อนให้แง่มุมชีวิต ความคิดของเพื่อนสมาชิกของแต่ละคน โดยอธิบายจากเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่นักเรียนได้เล่ามานั้น เป็นเพียงมุมมองหนึ่งของชีวิตที่เกิดขึ้น และนักเรียนทุกคนต่างก็หยิบยกเรื่องราวดีๆ มาเล่าสู่กันฟัง เรื่องราวที่เกิดขึ้นภายในชีวิตของทุกๆ คน ย่อมมีความแตกต่างกันออกไป ซึ่งในความแตกต่างกันก็มีความเหมือนกันอยู่บ้างนั่นคือ ความรู้สึกที่ดี จึงปฏิเสธไม่ได้เลยว่าทุกคนจะไม่รับรู้ อารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นของตนเอง บางครั้งความสุขที่เกิดขึ้นรอบตัวเราไม่ได้มาด้วยเหตุการณ์ที่จะต้องประสบความสำเร็จหรือสมหวังเสมอไป ความทุกข์ก็เช่นเดียวกัน จึงอยากจะบอกกับนักเรียนทุกคนว่าไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตามเราจงตั้งสติและยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยความรู้สึกที่พอใจให้ได้เป็นพอ ก็จะทำให้ชีวิตเรารู้สึกมีความสุขไม่ว่าเหตุการณ์ครั้งนั้นจะดีหรือเลวร้ายก็แค่ไหนตามเมื่อเรารู้สึกพอใจในตนเองมากขึ้นเท่าไรเราก็รู้จักขอบคุณตัวเรามากขึ้นเช่นกัน

4. ผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะการตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนได้ใช้กระบวนการทางความคิดสำรวจตนเองเพื่อพัฒนาความพอใจในตนเอง (ขอบคุณ 5 สิ่ง)

4.1 ให้นักเรียนได้ทบทวน พิจารณาและสำรวจสิ่งที่มีอยู่ในตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่นักเรียนรู้สึกว่าจะอยาก “ขอบคุณ” มากที่สุด

4.2 ให้นักเรียนเขียนขอบคุณ 5 สิ่ง ลงในกระดาษ A4 ที่แจกให้ หลังจากนั้นให้นักเรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน พร้อมทั้งบอกเล่าเรื่องราวหรือที่มาของสิ่ง ๆ นั้นที่นักเรียนขอบคุณ ขณะเดียวกันผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้นักเรียนได้เกิดความรู้สึกพอใจในตนเองมากขึ้น ด้วยการพูดคุยกับสมาชิกและสอดแทรกข้อคิดที่ได้รับจากเรื่องราวที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มเพื่อให้สมาชิกเกิดความกระจำชัดมากขึ้น

4.3 ผู้ให้คำปรึกษาเสริมให้นักเรียนมองเห็นว่าการกล่าวคำ “ขอบคุณ” เป็นจุดเริ่มต้นดี ๆ ที่ทำให้ตัวเรามีความสุข สุขเกิดขึ้นได้ด้วย ความพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ พอใจสิ่งที่ตนเองเป็นหรือได้รับ

ขั้นตอนที่ 3 การยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษา ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้สรุปเพิ่มเติมให้นักเรียนเกิด ความเข้าใจมากขึ้นและนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการให้ความร่วมมือของนักเรียนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษา สังเกตจากการ มีส่วน ร่วมในการ แสดงความคิดเห็น และความรู้สึกตามความเป็นจริงของนักเรียนอย่างอิสระของนักเรียนแต่ละคน
3. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตความสนใจและการแสดงออกด้วยสีหน้า ท่าทาง ความกระตือรือร้นของนักเรียนแต่ละคนรวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนภายในกลุ่ม



การพัฒนาอัตมโนทัศน์ด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 5

หัวข้อเรื่อง การพัฒนาด้านการยอมรับตนเอง (Self-Acceptance)

จุดมุ่งหมาย เพื่อพัฒนาให้นักเรียนเกิดการยอมรับตนเองมากขึ้น

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

- | | |
|--------------------------------|--------------|
| 1. ใบบันทึกกิจกรรมในครั้งที่ 5 | จำนวน 8 แผ่น |
| 2. ดินสอ | จำนวน 8 แท่ง |
| 3. ยางลบ | |

แนวคิด

การยอมรับตนเอง เป็นจุดเริ่มต้นของการเคารพและนับถือตนเอง ซึ่งสามารถเกิดขึ้นด้วยใจที่มีความรู้สึกภาคภูมิใจและตระหนักเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการปรับโครงสร้างความคิด เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และปรับเปลี่ยนอารมณ์ที่ไม่สมเหตุผล เพื่อให้เกิดการยอมรับตนเองและปรับทัศนคติที่มีต่อตนเองให้เป็นไปในทางบวก

ทักษะและเทคนิคที่ใช้

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งที่ 5 การพัฒนาด้านการยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) ผู้ให้คำปรึกษา ใช้ทักษะและเทคนิค ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling Theory) มีดังนี้ การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การทำให้เกิดความกระจำการให้กำลังใจ และการสรุปความ

วิธีดำเนินการ

ขั้นตอนที่ 1 การเริ่มต้น

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายนักเรียนและสร้างความคุ้นเคยต่อกัน พร้อมทั้งซักถามถึงประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดการสนทนาด้วยประเด็นที่ว่า “คนเราถ้ารู้จักการยอมรับตนเองนั้นจะทำให้เกิดความรู้สึกและมีการแสดงออกอย่างไร ” โดยให้นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์กับเพื่อนนักเรียนภายในกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 2 การดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการพัฒนา อัตมโนทัศน์ ตามวัตถุประสงค์ คือ เพื่อพัฒนาให้นักเรียนเกิดการยอมรับตนเองมากขึ้น ดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาเกริ่นนำว่า “การยอมรับตนเองและนับถือตนเอง คือ กุญแจที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในทางบวกและจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการพัฒนาตนเอง เพราะมนุษย์ทุกคนต้องการได้ การยอมรับ (Acceptance) ซึ่งการได้รับการยอมรับอาจจะเกิดขึ้นได้จากตนเองหรือภายนอกตนเอง

ก็ได้แต่สิ่งสำคัญก่อนที่จะให้ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ก็ควรได้รับการยอมรับจากตนเองเสียก่อน เพื่อให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองเมื่อคนเรารู้สึกยอมรับตนเองมากขึ้นก็จะส่งผลให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้ชวนให้นักเรียนร่วมแบ่งปันเรื่องราวที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับตนเอง โดยให้นักเรียนได้สำรวจค้นหาตนเองว่ามีข้อดี (จุดเด่น) และข้อจำกัด (จุดด้อย) อะไรบ้าง และมีความรู้สึกยินดีและยอมรับสิ่งเหล่านี้ได้มากน้อยแค่ไหน โดยให้ระยะเวลาในช่วงนี้ ประมาณ 5 นาที โดยให้นักเรียนเริ่มต้นด้วยการเขียนจุดดีของตนเอง ลงในกระดาษ A4 ที่แจกให้

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนแบ่งปันเรื่องราวที่เป็นข้อดีหรือจุดดีที่ตนเองได้เขียนไว้ ให้เพื่อนสมาชิกได้ฟังเพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาชี้ชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ชื่นชมกับจุดดีของตนเองและเพื่อนๆ รวมทั้งส่งเสริมให้นักเรียนได้ยินดีและยอมรับกับจุดดีที่ตนเองมีอยู่

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนได้ย้อนมองจุดด้อยในตนเอง เพื่อเป็นบททบทวนความดี ความรู้สึก และพฤติกรรมเหล่านั้นว่าเป็นอย่างไรบ้าง พร้อมทั้งให้นักเรียนเขียนข้อพร่องของตนเอง ลงในกระดาษ A4 ที่แจกให้ และให้นักเรียนร่วมกันพูดคุยและแบ่งปันเรื่องราวกันภายในกลุ่ม

2.4 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียน ค้นหาและสำรวจวิธีการพัฒนาตนเองที่นักเรียนเคยปฏิบัติเพื่อให้เกิดการยอมรับตนเองมากขึ้น นักเรียนมีแนวทางในการพัฒนาตนเองอย่างไร

2.5 ผู้ให้คำปรึกษาร่วมกันแชร์ประสบการณ์ร่วมกันในกลุ่ม

3. ผู้ให้คำปรึกษาแจกข้อความเรื่อง “การยอมรับตนเอง” ให้กับนักเรียนคนละ 1 แผ่น ซึ่งในภายในจะมีข้อความดังต่อไปนี้

“มนุษย์มีดวงตาคู่หนึ่งที่สามารถมองโลกสรรพสิ่ง มองผู้อื่น แต่มองไม่เห็นตัวเอง
มนุษย์มีจิตวิญญาณที่รู้จักแยกแยะ รู้จักผู้อื่น รู้จักสรรพสิ่ง รู้จักโลก แต่ไม่รู้จักตนเอง
มนุษย์เห็นข้อผิดพลาดของผู้อื่น แต่ไม่เห็นข้อผิดพลาดของตนเอง
มองเห็นความโลภของผู้อื่น แต่มองไม่เห็นความตระหนี่ของตนเอง
มองเห็นความผิดของผู้อื่น แต่มองไม่เห็นความหลงของตนเอง
มนุษย์สามารถรู้จักโลก รู้จักประวัติศาสตร์ รู้จักสังคม รู้จักญาติมิตร แต่ไม่รู้จักตนเอง”
(ที่มา : หนังสือธรรมะนำชีวิต)

3.1 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาชี้ชวนให้นักเรียนได้พิจารณาและทบทวนข้อความข้างต้นว่า นักเรียนมองเห็นหรือได้รับรู้อะไรบ้าง

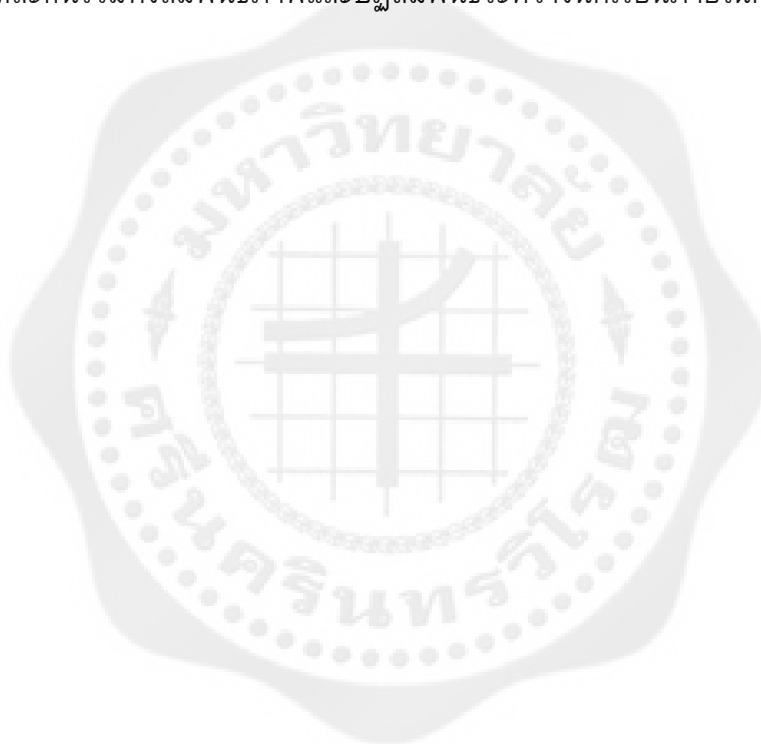
3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนพูดคุยในประเด็นดังกล่าว ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการสอนเพื่อให้นักเรียนได้วิเคราะห์ข้อความและทำความเข้าใจที่ถูกต้องของความหมายจากข้อความดังกล่าว อีกทั้งอธิบายเพื่อให้เกิดความกระจ่างชัดมากขึ้นให้กับนักเรียน และให้นักเรียนร่วมกันสรุปสาระสำคัญของการยอมรับตนเอง

ขั้นตอนที่ 3 การยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษา ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้สรุปเพิ่มเติมให้นักเรียนเกิดความเข้าใจมากขึ้น
2. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการให้ความร่วมมือของนักเรียนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษา สังเกตจากการ มีส่วนร่วมในการ แสดงความคิดเห็น และความรู้สึกตามความเป็นจริงของนักเรียนอย่างอิสระของนักเรียนแต่ละคน
3. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตความสนใจและการแสดงออกด้วยสีหน้า ท่าทาง ความกระตือรือร้นของนักเรียนแต่ละคนรวมทั้งสัมพันธภาพและปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนภายในกลุ่ม



การพัฒนาอัตมโนทัศน์ด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 6

หัวข้อเรื่อง การพัฒนาด้านการยอมรับจากสังคม (Social-Acceptance)
จุดมุ่งหมาย เพื่อพัฒนาให้นักเรียนได้รับการยอมรับจากสังคมมากขึ้น
เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที
อุปกรณ์

- | | |
|--------------------------------|--------------|
| 1. ใบบันทึกกิจกรรมในครั้งที่ 6 | จำนวน 8 แผ่น |
| 2. ดินสอ | จำนวน 8 แท่ง |
| 3. ยางลบ | |

แนวคิด

การได้รับการยอมรับจากสังคมจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อบุคคล นั้นเกิดการยอมรับในตนเองได้ โดยการตระหนักรู้ในตนเอง และตระหนักรู้ทางสังคม มองเห็นหรือรับรู้จาก บุคคลอื่นในสังคมที่มีต่อตนเอง ทำให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น ทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม รวมทั้งมีอิสรภาพในการเลือกและรับผิดชอบในการกำกับชีวิตขอ งเราเพื่อให้สามารถดำรงอยู่ได้ในสังคมอย่างมีความสุข

ทักษะและเทคนิคที่ใช้

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งที่ 6 การพัฒนาในด้านนี้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling Theory) มีดังนี้ การตั้งคำถาม การฟังอย่างตั้งใจ เทคนิคการตีความ เทคนิคการเชื่อมโยงอย่างอิสระ การสะท้อนความรู้สึกการให้กำลังใจ และการสรุปความ

วิธีดำเนินการ

ขั้นตอนที่ 1 การเริ่มต้น

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายและสนทนากับนักเรียนในเรื่องทั่วไป พร้อมทั้งซักถามถึงประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 5

2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทบทวนลักษณะและวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามที่ได้สนทนาในครั้งที่แล้ว ให้นักเรียนช่วยกันทบทวนข้อตกลงเบื้องต้นตามที่ได้กำหนดไว้อีกครั้งหนึ่ง

ขั้นตอนที่ 2 การดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษา ดำเนินการพัฒนา อัตมโนทัศน์ ตามวัตถุประสงค์ คือ เพื่อพัฒนาให้นักเรียนได้รับการยอมรับจากสังคมมากขึ้นดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาเกริ่นนำเกี่ยวกับ การยอมรับจากสังคม ว่า “มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ชอบอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม และมีการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายในสังคม มีระเบียบแบบแผนที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อให้เกิดความสงบสุขและปลอดภัย ซึ่งการดำรงชีวิตในสังคมมีสิ่งหนึ่งที่หนึ่งที่สำคัญก็คือ การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม จึงเป็นสาเหตุทำให้มนุษย์ทุกคนพยายามค้นหา สรรวจและสร้างตัวตนที่สังคมให้การยอมรับได้”

2. ผู้ให้คำปรึกษาเชื่อมโยงด้วยเปิดประเด็นในการสนทนาที่ว่า “นักเรียนมีวิธีปฏิบัติตนอย่างไรที่จะทำให้ได้รับการยอมรับจากผู้อื่นในสังคมมากขึ้น ” โดยให้นักเรียนทุกคนภายในกลุ่มร่วมกันแบ่งปันและแชร์ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ผ่านมาจากประเด็นดังกล่าว

3. ผู้ให้คำปรึกษาร่วมกับนักเรียนสรุปวิธีการที่นักเรียนปฏิบัติที่ตนเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากผู้อื่นในสังคม

4. ผู้ให้คำปรึกษาชี้ชวนให้นักเรียนทบทวนและพิจารณาคุณลักษณะของตนเอง ว่าตนเองมีคุณลักษณะอย่างไร และมีคุณลักษณะด้านใดบ้างที่จะพัฒนาเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากสังคม โดยใช้การวิเคราะห์ตนเอง “ตัวฉัน และ คนอื่น” ให้นักเรียนพิจารณาสองส่วน คือ

ส่วนที่หนึ่ง คือ ตัวฉัน (สำรวจ ค้นหา ทบทวน ตนเอง)

ส่วนที่สอง คือ ความคาดหวังของสังคม (คนอื่น ๆ ในสังคม)

4.1 ให้นักเรียนพิจารณา “ตัวฉัน” คือ การเปิดโอกาสให้นักเรียนสำรวจทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นการพิจารณาความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และการแสดงออก ฯลฯ โดยใช้เวลาประมาณ 5 นาที

4.2 ให้นักเรียนร่วมกันพูดคุยและแบ่งปันเรื่องราวของตัวเอง

4.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนหลับตาและชี้ชวนให้พิจารณาและสำรวจความคาดหวังของบุคคลอื่นในสังคม โดยสำรวจว่าครอบครัว โรงเรียนหรือสังคมรอบข้างมีความคาดหวังหรือต้องการให้นักเรียนที่มีคุณลักษณะอย่างไร โดยใช้เวลาประมาณ 5 นาที

4.4 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง พร้อมทั้งชี้ชวนให้นักเรียนมองคุณลักษณะด้านที่อยากพัฒนามากที่สุด

ขั้นตอนที่ 3 การยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำ ปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้สรุปเพิ่มเติมให้นักเรียนเกิดความเข้าใจมากขึ้น

2. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการให้ความร่วมมือของนักเรียนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการตอบคำถามและการร่วมแสดงความคิดเห็นของนักเรียน
3. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตการณ์สรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การพัฒนาอัตมโนทัศน์ด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของ ครั้งที่ 7

หัวข้อเรื่อง การพัฒนาด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence)

จุดมุ่งหมาย เพื่อพัฒนาให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

- | | |
|------------------------------|--------------|
| 1. แบบสำรวจและวิเคราะห์ตนเอง | จำนวน 8 แผ่น |
| 2. ดินสอ | จำนวน 8 แท่ง |
| 3. ยางลบ | |
| 4. ผ้าปิดตา | จำนวน 8 ผืน |

แนวคิด

การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้กลายเป็นพลังทางบวก และเชื่อว่าความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคุณสมบัติที่สำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ โดยจะมีการแสดงพฤติกรรมอย่างมั่นใจ ทั้งกล้าคิด กล้าแสดงออก กล้าพูด กล้าที่จะลงมือ และชอบริเริ่มสร้างสรรค์สิ่งแปลกๆ ใหม่ ๆ

ทักษะและเทคนิคที่ใช้

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งที่ 7 ผู้ให้คำปรึกษาใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Approach to Groups) โดยใช้ทักษะการให้คำปรึกษาพื้นฐาน มีดังนี้ การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึก การทำให้เกิดความกระจ่าง การให้กำลังใจ และการสรุปความ

วิธีดำเนินการ

ขั้นตอนที่ 1 การเริ่มต้น

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายนักเรียนด้วยความยินดี และสนทนากับนักเรียนในเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อให้เกิดบรรยากาศอบอุ่น รู้สึกผ่อนคลาย ไว้วางใจ กล้าที่จะเปิดเผยตนเองกับกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาซักถามถึงประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา

ขั้นตอนที่ 2 การดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษา ดำเนินการพัฒนา อัตมโนทัศน์ ตามวัตถุประสงค์ คือ เพื่อพัฒนาให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาเกริ่นนำถึงเรื่องความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้คนเรามีพลังทางบวกในตนเองมากขึ้น เป็นพลังที่สามารถขับเคลื่อนให้คนเรามีความมั่นใจในตนเอง กล้าตัดสินใจด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบ มองเห็นคุณค่าในตนเองและรับรู้ตนเองในทางบวก ตลอดจนสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ในสังคมอย่างมีความสุข

2. ผู้ให้คำปรึกษานำแบบสำรวจและวิเคราะห์ตนเอง เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง โดยให้นักเรียนสำรวจและพิจารณาตัวตนที่แท้จริงของตนเอง โดยการให้สำรวจคุณลักษณะของนักเรียนที่เชื่อว่าตนเองมีอยู่และเป็นคุณลักษณะที่นักเรียนรับรู้ตามความเป็นจริง ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้จะสามารถอธิบายถึงลักษณะของนักเรียน และเป็นการเสริมสร้างให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองได้มากที่สุด

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนพิจารณาเป็นระยะเวลา 3-5 นาที จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแบ่งปันเรื่องราวและบอกเล่าคุณลักษณะที่อยากจะพัฒนาให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองให้เพิ่มขึ้น

4. ผู้ให้คำปรึกษาร่วมกับนักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

5. ผู้ให้คำปรึกษาได้ประยุกต์นำกิจกรรม “Blind Walk” มาใช้เพื่อให้นักเรียนเผชิญกับเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยใจที่มีความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งทั้งผู้ให้คำปรึกษาและนักเรียนทุกคนสังเกตลักษณะท่าทางของร่างกายและการแสดงออกทางพฤติกรรม โดยมีขั้นตอนดังนี้

5.1 ให้นักเรียนจับคู่กัน ซึ่งจะได้ทั้งหมด 4 คู่ โดยให้แต่ละคู่ใช้ผ้าปิดตาที่แจกให้ปิดตาคู่ของตนเองเพียงคนเดียวเท่านั้น

5.2 ให้นักเรียนที่ถูกปิดตาลุกขึ้นแล้วหมุนรอบตัวเอง 3 รอบ แล้วเดินไปข้างหน้าเพื่อค้นหาเป้าหมายตามโจทย์ที่กำหนดให้ ซึ่งใช้เวลาประมาณ 3 นาทีในการค้นหา โดยไม่ให้เพื่อนนักเรียนที่ไม่ถูกปิดตาส่งเสียงบอกทางเดิน และทำหน้าที่เป็นผู้สังเกตพฤติกรรมของคู่ตนเอง

5.3 ให้นักเรียนที่ถูกปิดตาแกะผ้าปิดตาออกแล้วบอกเล่าความรู้สึกขณะอยู่ในโลกไม่ที่คุ้นชิน ขณะเดียวกันให้เพื่อนนักเรียนที่เป็นคู่ของตนเองบอกเล่าลักษณะอาการของเพื่อนที่ถูกปิดตามีลักษณะอย่างไร

5.4 ผู้ให้คำปรึกษาชี้ให้นักเรียนมองว่า เมื่อนักเรียนมีความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยจะทำให้รู้สึกขาดความเชื่อมั่นในตนเองได้ และชวนให้ค้นหาแนวทางให้จัดการกับปัญหาเหล่านั้นได้ด้วยวิธีการที่เหมาะสมและถูกต้อง

5.5 หลังจากให้นักเรียนปิดตาหมุนรอบตัวเอง 3 รอบ แต่ครั้งนี้ให้คู่ของนักเรียนที่เปิดตาเป็นคนหน้าที่เป็นดวงตาแทนที่และสามารถบอกทางเดินได้ ต่อจากนั้นให้ค่อยๆ พากันเดินไปค้นหาเป้าหมายตามโจทย์ที่กำหนดภายในระยะเวลาเวลา 5 นาที

5.6 ให้นักเรียนทั้ง 4 คู่ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน และผู้ให้คำปรึกษาชวนให้นักเรียนมองเห็นพลังที่สามารถขับเคลื่อนตนเองให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองได้ พลังเหล่านี้ มีที่มาจากตัวเราเองและบุคคลรอบข้างที่คอยเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

6. หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนสรุปกิจกรรมและให้เพื่อนสมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

ขั้นตอนที่ 3 การยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษา ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้สรุปเพิ่มเติมให้นักเรียนเกิดความเข้าใจมากขึ้น
2. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการให้ความร่วมมือของนักเรียนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษา สังเกตจากการ มีส่วน ร่วมในการ แสดงความคิดเห็น และความรู้สึกตามความเป็นจริงของนักเรียนอย่างอิสระของนักเรียนแต่ละคน
3. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตความสนใจและการแสดงออกด้วยสีหน้า ท่าทาง ความกระตือรือร้นของนักเรียนแต่ละคนรวมทั้งสัมพันธภาพและปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนภายในกลุ่ม



การพัฒนาอัตมโนทัศน์ด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 8

หัวข้อเรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสรุปถึงสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้และได้รับจากการเข้าร่วมในการให้คำปรึกษา
2. เพื่อยุติกระบวนการให้คำปรึกษา
3. เพื่อประเมินผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

- | | |
|--|--------------|
| 1. แบบวัดอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น | จำนวน 8 ฉบับ |
| 2. ดินสอ | จำนวน 8 แท่ง |
| 3. ยางลบ | |

ทักษะและเทคนิคที่ใช้

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งที่ 8 ผู้ให้คำปรึกษาใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้ทักษะการให้คำปรึกษาพื้นฐาน ดังนี้ การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึก การทำให้เกิดความกระจ่าง การให้กำลังใจ และการสรุป

วิธีดำเนินการ

ขั้นตอนที่ 1 การเริ่มต้น

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายนักเรียนด้วยความยินดี และซักถามถึงการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาบอกถึงวัตถุประสงค์ของเข้ากลุ่มในครั้งสุดท้าย คือ การยุติกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม และเป็นการประเมินพัฒนาของตนเอง ประเมินประสิทธิผลของการให้คำปรึกษาลงจนให้สมาชิกสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมในการให้คำปรึกษา

ขั้นตอนที่ 2 การดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาเกริ่นนำถึงกระบวนการให้คำปรึกษาในครั้งสุดท้าย เป็นขั้นตอนการยุติการให้คำปรึกษา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาแนะนำให้นักเรียนนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ภายในกลุ่มไปเชื่อมโยงหรือประยุกต์ใช้ไปสู่การดำรงชีวิตจริงได้
2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้ชวนให้นักเรียนได้สำรวจและทบทวนตนเองในระยะเวลาที่ผ่านมาในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาในประเด็นที่ว่า “ตัวตนที่เปลี่ยน” นักเรียนมองตนเองที่เปลี่ยนไปอย่างไร
3. จากนั้นให้นักเรียนแบ่งปันเรื่องราว (ตัวตนที่เปลี่ยน) ของแต่ละคน รวมทั้งให้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

4. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนเขียนความรู้สึกจากการได้เข้ากลุ่ม ความรู้สึก ที่มีต่อเพื่อน ต่อผู้ให้คำปรึกษา และกระบวนการให้คำปรึกษา
5. หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนพูดความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนๆ ภายในกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนได้ขอบคุณและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
6. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนประมวลผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและสรุปสิ่งที่ได้รับจากกลุ่มเพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจในกระบวนการให้คำปรึกษามากยิ่งขึ้น
7. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนสรุปภาพรวมของอัตมโนทัศน์
8. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนพูดถึงสิ่งที่ค้างคาในใจหรือจะอยากบอกความรู้สึกอย่างไรต่อกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 3 การยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนทำแบบวัดอัตมโนทัศน์
 2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณ และให้กำลังใจแก่นักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการเข้ากลุ่ม
- การประเมินผล**
1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการให้ความร่วมมือของนักเรียนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 2. ผู้ให้คำปรึกษา สังเกตจากการ มีส่วนร่วมในการ แสดงความคิดเห็น และความรู้สึกตามความเป็นจริงของนักเรียนอย่างอิสระของนักเรียนแต่ละคน
 3. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตการสรุปถึงประโยชน์จากการเข้าร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม

5. การสัมภาษณ์เชิงลึกนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เป็นวิธีการรวบรวมข้อมูลโดยอาศัยการสนทนา ชักถาม และโต้ตอบระหว่างผู้รวบรวมข้อมูลหรือผู้สัมภาษณ์ (Interviewer) กับผู้ให้ข้อมูลหรือผู้ถูกสัมภาษณ์ (Interviewee) เพื่อเป็นติดตามผลการ ได้รับ โปรแกรมการพัฒนา อัตมโนทัศน์ ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และเพื่อยืนยัน ว่าอัตมโนทัศน์ ของนักเรียนวัยรุ่นว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงไปทิศทางใด

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล จากนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และเป็น นักเรียนวัยรุ่นที่มีระดับคะแนนของอัตมโนทัศน์ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสูงขึ้น อย่างชัดเจน และมีความสนใจที่จะให้ข้อมูลกับผู้วิจัยในการสัมภาษณ์ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ขอความร่วมมือจากนักเรียนวัยรุ่น ในการบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ด้วย โดยผู้วิจัยใช้ให้คำถามปลายเปิดเพื่อ ต้องการให้ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนทัศนคติหรือแสดงความคิดของตนเอง ซึ่งการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ทำขึ้นภายหลังจากการ ได้รับ โปรแกรมการพัฒนา อัตมโนทัศน์ ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้ คำปรึกษาแบบกลุ่ม กระบวนการสัมภาษณ์ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้สัมภาษณ์ด้วยตนเอง เมื่อทำการ สัมภาษณ์เสร็จสิ้นเรียบร้อยแล้ว จึง นำการเสียงที่บันทึกไว้มาถอดเทปแล้ว ทำการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อยืนยันให้เห็นว่านักเรียนวัยรุ่นมีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองที่เปลี่ ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีอย่างไร และ ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ดังนั้น ผู้วิจัยจึง นำเสนอผลการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ นักเรียนวัยรุ่น ในองค์ประกอบของอัต มโนทัศน์ ทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความพอใจใน ตนเอง ด้านการยอมรับตนเอง ด้านการได้รับการยอมรับจากสังคม และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง

อัตมโนทัศน์ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกนึกคิดที่เกี่ยวกับตนเองทางบวกที่ดี รับรู้สภาพความเป็นจริงของตน รับรู้และ ตระหนักเห็นคุณค่า ความสำคัญในตนเองนั้น ผู้ให้ คำปรึกษาทำหน้าที่เอื้ออำนวยในการพัฒนากระบวนการทางความคิด การรับรู้ของสมาชิก และ กระตุ้นให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้คุณค่า ความสำคัญของตนเอง สมาชิกรับรู้ว่าคุณค่าของตนเองมีประโยชน์ และมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่นในสังคม ใน ช่วงแรกของการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นยังไม่กล้าเปิดเผยเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับตัวเองมากนัก เพราะเกรงว่าสิ่งที่ตนเองเล่านั้นจะส่งผลกระทบต่อ ให้กับตัวเอง ไม่มั่นใจว่าสมาชิกจะเก็บเรื่องราวที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มเป็นความลับหรือไม่ ซึ่งหลังจาก การเข้าร่วมโปรแกรม พัฒนา อัตมโนทัศน์ด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น นักเรียนวัยรุ่นมีความไว้วางใจทั้งผู้ให้คำปรึกษาและ สมาชิกมากขึ้น มีการรับรู้ตนเองไปในทางบวก ตระหนักเห็นคุณค่าของตัวเอง ยอมรับและรับรู้ ความรู้สึกนึก คิดที่มีต่อตนเองได้อย่างภาคภูมิใจ โดยเริ่มจากทำความเข้าใจในตัวตนที่แท้จริงของ ตัวเอง พิจารณาคูณค่าและความสำคัญของตัวเอง เกิดเรียนรู้จากจุดดีจุดบกพร่องของตัวเอง เรียนรู้ จากประสบการณ์จากตัวเองและประสบการณ์จากสมาชิก ดังที่นักเรียนวัยรุ่นกล่าวว่า

“ การได้มองเห็นคุณค่าหรือการเปลี่ยนแปลงความคิดของตัวเองหลังจากการเข้ากลุ่ม ก่อนจะเข้ากลุ่มตอนแรก คิดว่าตัว เองมีข้อบกพร่อง ควรปรับเปลี่ยนอะไรอีก มากมายพอเราได้เข้ากลุ่มเหมือนได้เรียนรู้ที่จะนำข้อบกพร่อง ของเรามาเป็นจุดเริ่มต้นให้เราได้เปลี่ยนแปลงและกลาย มาเป็นจุดเด่นของตัวเอง ก็อย่างเช่น เรามีสีผิว เรามีรูปร่างหน้าตาที่แตกต่างจากคนอื่น ๆ ในสังคม แต่เราควรหยิบสิ่งที่เรามีมาเป็นจุดเด่นหรือเป็นเอกลักษณ์ประจำตัวของเรา ให้ทุกคนจดจำและก็เป็นเรื่องของความคิด เป็นคนที่กล้าคิด แต่จะเป็นคนที่ไม่กล้าใช้ความคิดของตัวเองมาแสดงออกในพื้นที่ ของสังคม เพราะกลัวว่าการแสดงออกทางความคิดจะถูกสะท้อนกลับหรือไม่ถูกการยอมรับ แต่พอหลังจากการเข้ากลุ่ม ทำให้เป็นคนกล้าคิด กล้าที่จะเสนอกล้าที่จะพูด กล้าที่จะเดินตามความคิดของตัวเอง กล้าที่จะแลกเปลี่ยนความคิดกับผู้อื่น เหมือนมี นสรางมั่นใจให้กับตัวเองและรู้ สึกว่าเราก็มีคุณค่าเหมือนกัน”

“สิ่งที่เปลี่ยนแปลงไป ก็คือ มุมมอง การมองคน แบบให้มองเค้าที่ดีกว่าเดิม อย่างตัวเราเองก็เหมือนกันก็ควรเริ่มจากมองหาคุณค่าในตัวเองเสียก่อน คนเราก็มียหลายๆด้าน ทั้งด้านบวกและด้านลบ อยู่ที่ว่ารับยอมรับด้านไหนของคนๆ นั้นมากกว่า แ ละขึ้นอยู่กับว่าเราจะยอมรับและรับรู้คุณค่าของตนเองได้มากน้อยแค่ไหน”

“ค่าของคนเรานั้นเกิดขึ้นได้ทีใจ ของเราเองใจที่มองไปในทางบวก อันเกิดขึ้นจากการมองตัวเองว่าเป็นคนอย่างไร มีคุณค่าหรือสร้างประโยชน์อะไรบ้าง ”

2. ด้านความพอใจในตนเอง

ความพอใจในตนเองเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้นักเรียนวัยรุ่นเกิดการเรียนรู้ และรับรู้ความรู้สึกพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่นั้นได้อย่างไร ผู้วิจัยสังเกตจากพฤติกรรมการแสดงออกทางสีหน้าท่าทาง คำพูด ในขณะที่สมาชิกถูกสัมภาษณ์ และภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนา อัตมโนทัศน์ ด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้วนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง นักเรียนวัยรุ่นเกิดเปลี่ยนแปลงไปในทางดีขึ้น รับรู้และมีความรู้สึกพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ พอใจความคิด ความสามารถของตนเอง พร้อมทั้งเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองให้เกิดความพอใจในตนเองมากยิ่งขึ้น ดังที่นักเรียนวัยรุ่นกล่าวว่า

“ ความพอใจ ในเมื่อก่อนเคยมองว่าสถาบันครอบครัวเกิดความแตกต่าง รวย จน ลำบาก หรือต้องดิ้นรน แต่หลังการเปลี่ยนแปลงจากการเข้ากลุ่ม พอใจที่ตนเองมีครอบครัวแบบนี้เพราะเรามีครอบครัวถึงแม้จะมีฐานะไม่ได้ร่ำรวยมาก แต่เรามีความสุข คนในครอบครัวใส่ใจกัน อาจจะต่างกับคนที่ มี ทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะเค้าอาจจะขาดความสุขหรือขาดความอบอุ่นในครอบครัว สิ่งที่อยากจะทำคือ เราอาจจะตั้งใจเรียน ทำให้คนในครอบครัวสบายมากกว่านี้ ถึงว่าทุกวันนี้จะไม่ลำบาก แต่ว่าเราอยากเติมเต็มความสุขให้กับคนในครอบครัวมากกว่านี้ คืออยากพัฒนาตัวเราให้เรียนให้ดีกว่านี้ เพื่อให้คนครอบครัวสบาย เพื่ออนาคตของเรามีคนอีกมากมายที่หวังในตัวเราอยู่ค่ะ ”

“ พอใจในตัวเอง ถึงจะอ้วน จะดำหรือไม่สวยอย่างไร ก็แต่คนชอบที่นิสัยจะ ไม่เคยมีใครรังเกียจ และก็อยากจะทำหน้าที่คือ ความสามารถจะ อยากทำอะไรได้หลายๆ อย่าง ”

3.ด้านการยอมรับตนเอง

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ด้านการยอมรับตนเอง นักเรียนวัยรุ่นบอกเล่าว่า การยอมรับตนเองจะเกิดขึ้นได้อย่างไร ถ้าเราไม่รู้จักเคารพตัวเองเสียก่อน ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาพยายามอธิบายให้นักเรียนวัยรุ่นเข้าใจก่อนว่า การยอมรับตนเองเป็นกุญแจดอกสำคัญ ที่จะทำให้นักเรียนวัยรุ่นไปสู่การนับถือตนเองและเคารพ ตราบใดที่เรายอมรับในตนเองได้เมื่อไหร่ เราก็จะสามารถถึการเคารพในความตัวตนของเราอย่างแท้จริง ซึ่งผลปรากฏว่าหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาอัตมโนทัศน์ด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้วนักเรียนวัยรุ่น พบว่า นักเรียนวัยรุ่นเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น มีความรู้สึกยอมรับในตนเองมากขึ้น ดังที่นักเรียนวัยรุ่นกล่าวว่า

“เรายอมรับตนเองที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ และพอได้ทำจนจบกิจกรรมก็ ทำให้เราเกิดการยอมรับว่าเราเกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง สิ่งที่ทำนี้จะนำไปใช้หรือปฏิบัติอย่างไร”

“ แต่การที่เราเชื่อมั่นในความคิดของตัวเองก็เหมือนเราสร้างความเชื่อมั่นและยอมรับในตนเอง ว่ายอมรับในความคิดที่คิดออกมา ไม่ว่าจะถูกหรือผิด มันก็คือสิ่งที่เรายอมรับในมันสมองที่มีกล้าที่จะแสดงออกออกมา เมื่อก่อนความคิด กล้าคิด แต่พอกลุ่มเพื่อน /สังคม มีความคิดออกมามากมายเราก็มักจะไขว่ไขว่หรือหวั่นไหวนตามไปกับความคิดของคนอื่น จนทำให้เราขาดความเป็นตัวเอง แต่พอหลังจากการทำกิจกรรมก็ทำให้เราค้นพ้อตัวเองว่า คนมีความคิดที่แตกต่างกันมีทั้งแง่บวกและแง่ลบในเรื่องต่าง ๆ ตรงข้ามกัน ก็ทำให้เราหาจุดดีและจุดด้อยของตัวเอง เพื่อจะพัฒนาและกียอมรับในตนเอง พอตัวเองยอมรับและเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ”

4.ด้านการได้รับการยอมรับจากสังคม

ในการให้คำปรึกษากลุ่ม เมื่อนักเรียนวัยรุ่นเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้กับสภาพแวดล้อมทางสังคม เริ่มต้นจากการปรับความคิด มุมมอง และการรับรู้และเข้าใจในตนเอง และสังคมมากขึ้น และสร้างยอมรับให้เกิดขึ้นกับตัวเอง นักเรียนวัยรุ่นพยายามปรับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เรียนรู้จากประสบการณ์จากเพื่อนสมาชิก เรียนรู้กระบวนการกลุ่มที่เกิดขึ้นด้วยความตั้งใจ ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับ การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ๆ ในสังคม เช่น เพื่อน ครู พ่อแม่ เป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงในด้านการได้รับการยอมรับจากสังคมของนักเรียนวัยรุ่นเป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น ดังที่นักเรียนวัยรุ่นกล่าวว่า

“ ถ้าวันใดถูกเมินหรือเป็นจุดบอดของสังคม เราก็กลับมานึกคิดว่า ตัวเองผิดพลาดอะไร และต้องปรับเปลี่ยนให้เข้าหรือกลมกลืนกับคนในสังคม เพราะคนในสังคมก็ย่อมมีความแตกต่างกัน ”

“ การยอมรับจากคนในสังคม มองว่าตนเองอยู่ในสังคมที่เป็นห้าเหลี่ยม รอบข้างเป็นเหมือนกระจกสะท้อนตัวเรากลับมา สิ่งสะท้อนคือ สิ่งที่เราแสดงออก แล้วเราได้ ตอบกับเราคืนมา แสดงว่าเค้ามีความรู้สึกกับเราอย่างไร ”

“ ในความคิด คนเราในสังคมมีหลายมุมมองอยู่ที่ว่าเราจะใช้ด้านไหนแสดงออกมากกว่า จะยอมรับหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับว่าเราได้ยอมรับตนเองแล้วหรือยัง ”

5. ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นปัจจัยเสริม สร้างพลังและกำลังใจให้นักเรียนวัยรุ่นรับรู้และเข้าใจเกี่ยวกับตัวตนที่แท้จริงของตนเองได้ และสร้างเป็นความมั่นใจที่ทำให้นักเรียนวัยรุ่นรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ในกระบวนการพัฒนา อัตมโนทัศน์ด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม ช่วงแรกนักเรียนวัยรุ่นจะลักษณะกลัวๆ กลัวๆ ไม่กล้าแสดงออก ขาด ความมั่นใจ ในตัวเอง ไม่มั่นใจในเรื่องที่สื่อสารกับสมาชิก จนบางครั้งในบรรยากาศของกลุ่มอยู่ในสภาพเงียบ ต่างคนต่างไม่กล้าพูดแสดงความคิดเห็นหรือแลกเปลี่ยนการ และภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมของกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม สิ่งที่ปรากฏเด่นชัดที่ทำได้ ให้ผู้ให้คำปรึกษารับรู้ คือ การมีส่วนร่วมของสมาชิก กล้าพูด กล้าคิด กล้าแสดงออก พร้อมทั้งกล้าที่จะแบ่งปันเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับตัวเองให้เพื่อนสมาชิกได้เรียนรู้ไปด้วยกัน และสิ่งสำคัญ นักเรียนวัยรุ่นกล้าที่จะเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างมั่นใจ ดังที่กล่าวว่า

“เมื่อก่อนเป็นคนขาดความเชื่อมั่น ไม่มั่นใจในตัวเอง แต่พอเข้ากลุ่ม มีความรู้สึกที่ตัวเรามีการเปลี่ยนแปลงรับรู้ถึงความมั่นใจที่เกิดขึ้น เมื่อเรามีเชื่อมั่นในตัวเอง มันก็จะสะท้อนให้คนอื่นเห็นว่าเราเป็นบุคคลที่น่าเชื่อถือ น่าเข้าใกล้ เป็นคนที่มี ความคิด เป็นคนที่ทุกคนอยากเรียนรู้ อยากพูดคุย ก็เหมือนเรา เชื่อมั่นในตัวเอง ”

“ความเชื่อมั่นไม่ใช่เป็นเพียงลักษณะภายนอกที่แสดงออกมา แต่มันต้องเกิดจากความเชื่อมั่นในจิตใจก่อน”

“จากเมื่อก่อนก็เชื่อมั่นในตัวเองอยู่แล้ว และหลังจากการเข้ากลุ่ม มีความเชื่อมั่นมากขึ้นกว่าเดิม อย่างเช่น เชื่อมั่นในการทำงาน กล้าแสดงออกมากขึ้น พยายามหารายได้เลี้ยงตัวเอง ”

จะเห็นได้ว่าผลของการสัมภาษณ์เชิงลึกกับนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มพบว่า นักเรียนวัยรุ่น ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลง ลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นสังเกตได้จากการผลของการสัมภาษณ์สะท้อนให้ มมองที่เปลี่ยนไปที่เกิดขึ้นกับนักเรียนวัยรุ่น นักเรียนเกิดการรับรู้เกี่ยวกับตนเองที่ถูกต้อง อาทิ รับรู้ในความรู้ ความสามารถ หรือความต้องการของตนเอง เกิดความเข้าใจในประสบการณ์หรือเรื่องราวที่เกิดขึ้น เข้าใจความคิดและความรู้สึก ผ่านกระบวนการให้คำปรึกษาซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นให้นักเรียนวัยรุ่นที่มีโอกาสได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้ ได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวตนที่แท้จริงของตนเอง ค้นหาและสำรวจหาตัวตนที่ปรารถนา นักเรียนวัยรุ่นได้ใช้ระยะเวลา ของช่วงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการทบทวนชีวิต ทบทวนประสบการณ์ พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับสมาชิกภายในกลุ่ม จึงทำให้นักเรียนมองเห็นคุณค่าและเข้าใจในตัวตนที่เป็นอยู่ เกิดการยอมรับและพอใจในตนเอง สร้างการยอมรับให้เกิดขึ้นจากสังคม และมีความเชื่อมั่นในตนเองในที่สุด การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นย่อมส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นมีความรู้สึกมั่นคงในตนเอง และกล้าที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ตลอดเวลา

ประวัติย่อผู้วิจัย



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายณรงค์เดช สกุลดำรงเกียรติ
วันเดือนปีเกิด	21 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2530
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	ยูนิเทคคอนโด ห้อง 302 ซอยปรีดีพนมยงค์ 37 ถนนสุขุมวิท 71 แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2545	มัธยมศึกษาตอนต้น จาก โรงเรียนสุรวิทยาคาร จังหวัดสุรินทร์
พ.ศ. 2548	มัธยมศึกษาตอนปลาย จาก โรงเรียนสุรวิทยาคาร จังหวัดสุรินทร์
พ.ศ. 2552	ศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) สาขาวิชาการศึกษาเพื่อการพัฒนาคนุษย์และสังคม คณะศึกษาศาสตร์ จาก มหาวิทยาลัยศิลปากร
พ.ศ. 2558	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพคนุษย์ แขนงวิชาจิตวิทยาพัฒนาคนุษย์และการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ