

ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตน
ของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
พฤษภาคม 2558

ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตน
ของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง



ปริญญานิพนธ์
ของ
อศนีย์ ณ. คีรี

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

พฤษภาคม 2558

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตน
ของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
พฤษภาคม 2558

อัศนีย์ ฦ. คีรี. (2558). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่น
ชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง.ปริญญาโท กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท:
อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายคือ 1) เพื่อศึกษาอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขา
เผ่ากะเหรี่ยง 2) เพื่อเปรียบเทียบอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงก่อนและหลัง
การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มและ 3) เพื่อเปรียบเทียบอัตลักษณ์ก่อนและหลังการทดลองของวัยรุ่น
ชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงกลุ่มที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มกับวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงกลุ่มที่ไม่ได้
เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง
ที่กำลังศึกษาในระดับชั้น มัธยมศึกษา อายุระหว่าง 12-16 ปี ในอำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่
ที่ได้มาจากการเลือกอย่างเจาะจง จำนวน 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มโดยการสุ่มอย่างง่าย แบ่งออกเป็น
กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คนเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ 1) แบบวัดอัตลักษณ์
แห่งตัวตน 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย
ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกันและการทดสอบค่าทีแบบเป็นอิสระ
ต่อกัน

ผลการวิจัยพบว่า

1. วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงมีอัตลักษณ์แห่งตนโดยรวมอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ย
เท่ากับ 2.84 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าทุกด้านอยู่ในระดับสูง ด้านการรู้ถึงสถานภาพและหน้าที่
มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.97 รองลงมาคือด้านการยอมรับตนเอง มีค่าเฉลี่ย 2.90 ด้านการปรับตัว 2.85
และด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง 2.68 ตามลำดับ

2. วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงกลุ่มทดลองมีอัตลักษณ์แห่งตนโดยรวมหลังเข้าร่วมการให้
คำปรึกษากลุ่มสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า อัตลักษณ์แห่งตนทั้ง 4 ด้าน หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงมีอัตลักษณ์
แห่งตนโดยรวมและรายด้านสูงขึ้นหลังจากเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

3. วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงกลุ่มทดลองมีอัตลักษณ์แห่งตนโดยรวมหลังเข้าร่วม
การให้คำปรึกษากลุ่มสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01และเมื่อพิจารณาราย
ด้านพบว่าอัตลักษณ์แห่งตนทั้ง 4 ด้าน หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงกลุ่มทดลอง
มีอัตลักษณ์แห่งตนโดยรวมและรายด้านสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังจากเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

THE EFFECT OF GROUP COUNSELING FOR ENHANCING SELF-IDENTITY
OF KAREN ADOLESCENTES



Presented in Partial of the Requirements for the
Master of Education Degree in Research and Development on Human Potentials
at Srinakharinwirot University
May 2015

Ausnee Na keeree. (2015). *The Effect of Group Counseling for Enhancing Self-Identity of Karen Adolescents*. Master-thesis, M.Ed. (Research and Development on Human Potentials: Psychology of Human Development and Counseling). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr. Patcharaporn Srisawat, Dr. Wilailak Langka.

The purposes of this study were to: 1) To study a self-identity of Karen adolescents. 2) To compare the self-identity of Karen adolescents before and after participating group counseling and 3) To compare self-identity of Karen adolescents of experimental group and control group.

The subjects of sixteen Karen adolescents were randomly selected from secondary school in Doi Saket district, Chiang Mai province. The subjects were then randomly assigned into an experimental group and a control group each group consisted of eight Karen adolescents. The experimental group was exposed to group counseling program while the control group did not receive any counseling.

The research instruments were self-identity scale and group counseling program. The data analyzed by mean, standard deviation, t-test for dependent sample and t-test for independent sample.

The results of the study were as followed:

1. The total mean score of self-identity of Karen adolescents was high ($\bar{X}=2.84$). The mean score of each components of self-identity: status and role ($\bar{X}=2.97$) self-acceptance ($\bar{X}=2.90$) self-adjustment ($\bar{X}=2.85$) and self-esteem ($\bar{X}=2.68$) revealed high.

2. Statistically significant differences in total self-identity and each of four components of self-identity of experimental group were found to exist before counseling and after counseling at .01 level. The result of this study showed that group counseling was a key factor in enhancing positive changes in the Karen adolescent's self-identity.

3. Statistically significant differences in total self-identity and each of four components of self-identity between experimental group and the control group were found to exist before counseling and after counseling at .01 level.

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนงานวิจัย
จาก
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาและคำแนะนำอย่างดียิ่งจาก อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และอาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำและตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มอบทุนสนับสนุนในการทำปริญญานิพนธ์จนสำเร็จลุล่วง

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท. หญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม อาจารย์ ดร. เสรีใหม่จันทร์ อาจารย์ ดร. ครรชิต แสนอุบล อาจารย์ ดร. จารุวรรณ สกุลคุ ที่ให้ความเมตตา ให้ความรู้คำแนะนำ ให้กำลังใจ และกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท. หญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิมที่กรุณาเป็นประธานกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการ คณะครู โรงเรียนชลประทานผาแตก โรงเรียนดอยสะเก็ดวิทยาคม โรงเรียนบ้านเชิงดอย ดอยสะเก็ดศึกษา โรงเรียนไมตรีจิตคริสเตียนเชียงใหม่ มูลนิธินิมิตเอเชีย บ้านแห่งความหวังที่ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชูพินิจ เกษมณี อาจารย์ยามสุข สมใจ ศาสตราจารย์ ชันนี แด่นพงษ์พี และคุณสุวิธาน พัฒนาไพวัลย์ที่ให้ความเมตตา ให้ข้อมูลเกี่ยวกับชนเผ่ากะเหรี่ยง ให้ความรู้ คำแนะนำ ให้กำลังใจในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อประแสง คุณแม่ทัศนีย์ ณ. คีรี พีร์ศนีย์ ณ. คีรี และสมาชิกทุกคนในครอบครัวที่คอยให้ความช่วยเหลือ ห่วงใย ให้กำลังใจ และให้ความรักที่มีค่ายิ่ง ตลอดระยะเวลาของการทำวิจัย

ขอขอบคุณน้องๆชาวกะเหรี่ยงทุกคนที่ให้ข้อมูล ถ่ายทอดเรื่องราว ประสบการณ์ เข้าร่วมการให้คำปรึกษา รวมทั้งมอบมิตรภาพ ความจริงใจและเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จและเสร็จสิ้น

สุดท้ายขอขอบคุณผู้เขียนเอกสารและตำราทุกฉบับ ที่ผู้วิจัยได้ใช้ประกอบการศึกษา ตลอดจนนำมาอ้างอิงในงานวิจัยฉบับนี้ คุณค่าและประโยชน์จากงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแก่บิดามารดา ครูอาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่ทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จในวันนี้

อัศนีย์ ณ. คีรี

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง
ของ
อศนีย์ ณ. คีรี

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
วันที่ เดือน พ.ศ. 2558

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ คณะกรรมการสอบปากเปล่า
.....ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท. หญิง ดร.สุขอรุณวงษ์ทิม)
.....ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ
(อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา) (อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์)
.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา)
.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร. ครรชิต แสนอุปถ)

สารบัญ

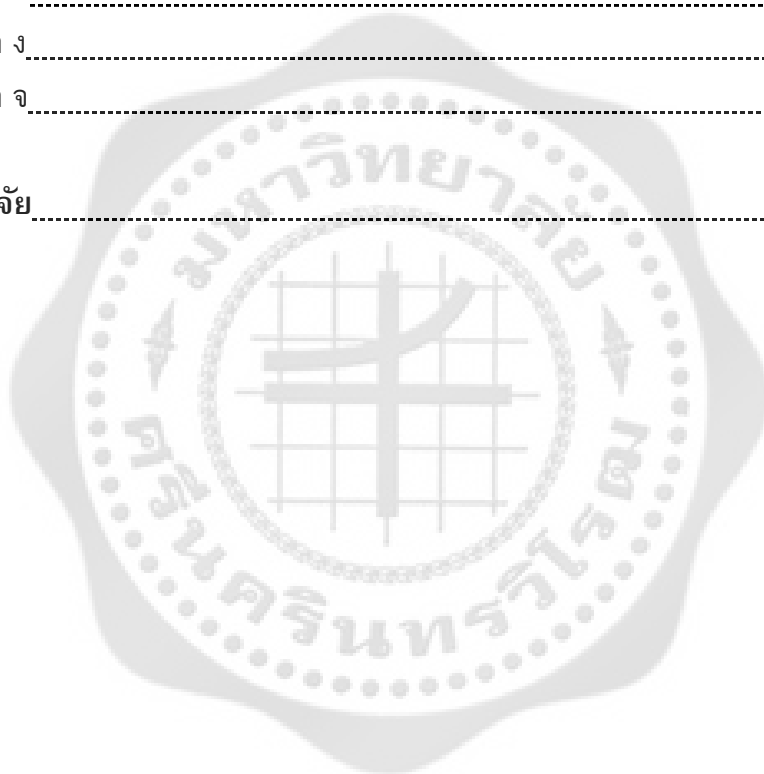
บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	5
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	5
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตงานวิจัย.....	5
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	5
ตัวแปรที่ศึกษา.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	7
สมมุติฐานการวิจัย.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
อัตลักษณ์แห่งตน.....	10
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอัตลักษณ์แห่งตน (Identity).....	10
ความหมายของอัตลักษณ์แห่งตน.....	10
ประเภทของอัตลักษณ์.....	11
ตัวตนกับความสับสนในตัวตนในวัยรุ่น.....	12
แนวความคิดเชิงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอัตลักษณ์แห่งตน.....	14
ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริคสัน.....	14
ทฤษฎีจิตวิเคราะห์เชิงมนุษยนิยม.....	18
สถานะทางอัตลักษณ์แห่งตนตามแนวคิดของมาร์เซีย.....	21
องค์ประกอบของอัตลักษณ์.....	23
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอัตลักษณ์.....	24
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	27
ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	27
กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	29
ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Group Counseling Theory).....	31
ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Transactional Analysis Group Counseling Theory).....	34

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory).....	38
ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Therapy).....	42
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	44
3 วิธีการดำเนินการวิจัย	49
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	49
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	50
การดำเนินการวิจัย.....	53
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	58
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	60
ตอนที่ 1 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน.....	60
ตอนที่ 2 การศึกษาอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชายเขาเผ่ากะเหรี่ยง.....	61
ตอนที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดอัตลักษณ์แห่งตน ของวัยรุ่นชายเขาเผ่ากะเหรี่ยง.....	62
ตอนที่ 4 การเปรียบเทียบอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชายเขาเผ่ากะเหรี่ยง ที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	63
ตอนที่ 5 การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง อัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชายเขาเผ่ากะเหรี่ยงของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	65
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ	67
สมมุติฐานการวิจัย.....	67
วิธีดำเนินการวิจัย.....	67
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	68
สรุปผลการวิจัย.....	69
อภิปรายผล.....	69
ข้อเสนอแนะ.....	84

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม.....	85
ภาคผนวก.....	90
ภาคผนวก ก.....	91
ภาคผนวก ข.....	93
ภาคผนวก ค.....	103
ภาคผนวก ง.....	112
ภาคผนวก จ.....	116
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	158



บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 เกณฑ์การแปลความหมายอัตลักษณ์แห่งตน.....	52
2 แบบแผนการทดลอง Control Group pretest-posttest.....	53
3 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของนักเรียนวัยรุ่น ชาวกะเหรี่ยง.....	56
4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่น ชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง (n=34).....	60
5 ค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่น ชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง.....	62
6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่น ชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง.....	62
7 การเปรียบเทียบอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่เข้าร่วม การให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และขนาดอิทธิพล.....	64
8 การเปรียบเทียบความแตกต่างของอัตลักษณ์แห่งตนระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง.....	65
9 การเปรียบเทียบความแตกต่างของอัตลักษณ์แห่งตนระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง.....	66
10 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดอัตลักษณ์แห่งตน.....	104
11 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตน.....	107
12 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r) และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือ ที่ใช้ในการวิจัย.....	113
13 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของนักเรียน วัยรุ่นชาวกะเหรี่ยง.....	122

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....

8



บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

อัตลักษณ์แห่งตน (Self-Identity) ถือได้ว่าเป็นการที่บุคคลมีการเชื่อมโยงประสบการณ์ในอดีตและอนาคตเข้าด้วยกันด้วยการเลียนแบบอัตลักษณ์กับตนในอุดมคติ (Ego Ideal) หรือบุคคลที่เขาชื่นชอบและผสมผสานสิ่งที่เคยเลียนแบบจนก่อให้เกิดอัตลักษณ์ของตนเองที่มีลักษณะเฉพาะ (พรหมทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. 2549: 100) ดังนั้น อัตลักษณ์ จึงเป็นคำตอบที่ชัดเจนของคำถามที่ว่าฉันเป็นใคร (Moshman. 2011: 120; citing Blasi; & Glodis. 1995) หรืออีกนัยหนึ่งอัตลักษณ์แห่งตนยังเป็นการที่บุคคลได้รู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง เข้าใจตนเอง และมั่นใจในตนเอง ว่าเป็นใคร มีนิสัย อารมณ์ ความเชื่ออย่างไร มีบทบาทหน้าที่ทางสังคมอย่างไร ซึ่งผู้ที่มีความสำเร็จในการ (พิมพ์ชนก กลิ่นสุทฺธ. 2554: 11) ดังที่ อภิญา เพ็ญฟูสกุล (2546: 1) กล่าวไว้ว่า อัตลักษณ์นั้นเป็นคุณสมบัติที่เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลหรือสิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้มีความโดดเด่นหรือแตกต่างจากสิ่งอื่น ๆ เป็นมโนทัศน์ทั้งหมดของตัวตน (ประณต คำนิม. 2549: 5) นอกจากนี้ตามความหมายของนักทฤษฎีอย่างอีริกสัน (Erikson 1968: 157) กล่าวอย่างชัดเจนว่าอัตลักษณ์นั้น เป็นลักษณะเฉพาะตัวที่เกิดจากการผสมระหว่างสองลักษณะ คือ ลักษณะภายในที่มีความเฉพาะของบุคคลและลักษณะภายนอกที่ได้รับมาประสบการณ์จากสังคม แล้วสามารถเข้าใจตนเอง กำหนดการดำเนินชีวิตของตนตามความสามารถ และความเชื่อของตนเองได้

ตามความคิดเห็นของ อีริกสัน (Erikson) ที่มองว่าวิกฤตทางอัตลักษณ์ที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นเนื่องจากการมีความสับสนทางบทบาท (Role Confusion) เกี่ยวกับความไม่รู้ว่าตัวเองเป็นใคร สำหรับเด็กวัยรุ่นหลายคน ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่สำคัญในตนเองซับซ้อน เพราะมีความตื่นตัวของแรงขับทางเพศและร่างกายที่เจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นจึงอาจมีความไม่แน่ใจและรู้สึกอับอายต่อสิ่งที่พวกเขามั่นใจว่าตัวเองเป็นอยู่และอาจจะเป็นในอนาคต (นพมาศ อึ้งพระ. 2551: 141) วัยรุ่นจะพัฒนาอัตลักษณ์ โดยการตัดสินใจเกี่ยวกับคุณค่าในตัวเอง ซึ่งมีความเข้าใจว่าตนเองเป็นใคร ยอมรับและเห็นคุณค่าในตัวเอง วัยรุ่นหลายคนที่ไม่สามารถพัฒนาอัตลักษณ์อย่างแข็งแกร่งในขั้นนี้ได้ และจะตกอยู่ในความสับสนในบทบาท ช่วงที่เด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่น เป็นช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของวัยรุ่น อาจเป็นช่วงเวลาที่ยากมากที่สุดในชีวิต วัยรุ่นมักเกิดความสับสนและไม่อาจเข้าใจถึงการแก้ไขปัญหาที่ง่าย ๆ ในวัยเด็กไปสู่การค้นหาดัตตนซึ่งเป็นช่วงเวลาที่สำคัญของชีวิตที่สามารถทำให้ชีวิตวุ่นวายและบางทีอาจจะโหดร้าย (Burger. 2008: 113) สอดคล้องกับแอริค ฟรอมม์ (Erich Fromm) ที่กล่าวว่าอัตลักษณ์แห่งตนเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่สำคัญของมนุษย์ เนื่องจากมนุษย์ต้องการที่จะเป็นตัวของตัวเอง ต้องการที่จะรู้ว่าตนเองคือใคร (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2554: 104) ในทางตรงกันข้ามวัยรุ่นที่ไม่รู้จักสมรรถภาพและคุณลักษณะของตนดีพอสมควรไม่สามารถประสานอัตลักษณ์ของตนกับโครงสร้างของสังคม จะกลายเป็นวัยรุ่นที่หลงตนลืมนตน (Identity Crisis) และมีอัตลักษณ์ที่สับสน (Identity Confusions) วัยรุ่นเหล่านี้เป็นวัยรุ่นที่ว้าวุ่น ไม่เป็นตัวของตัวเอง

เหงาหงอย ขี้กังวล ตัดสินใจไม่ได้ รู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้งจนกลายเป็นอันธพาล ดิตยาเสพติดขาดความรับผิดชอบต่อนตนเองและต่อสังคม (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2554: 63) ผู้คนที่เกิดความรู้สึกของการมีอัตลักษณ์แห่งตนอย่างแข็งแกร่ง จึงพร้อมที่จะเผชิญกับวัยผู้ใหญ่อย่างมั่นคงและด้วยความมั่นใจ ผู้คนที่ไม่ประสบความสำเร็จด้านการประสานอัตลักษณ์ คือคนที่ประสบกับวิกฤตอัตลักษณ์ จะแสดงความสับสนในบทบาท วัยรุ่นดูเหมือนว่าจะไม่รู้ว่าตนเองเป็นใครหรือเป็นอะไรจนทำให้วัยรุ่นอาจถอยออกจากเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต (Schultz; & Schultz. 2005: 227)

มีผู้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับอัตลักษณ์แห่งตนไว้ทั้งงานวิจัยของประเทศไทยและในต่างประเทศ เริ่มจาก มีการวิจัยสนับสนุนทฤษฎีของมาร์เซียที่ว่าอัตลักษณ์ของวัยรุ่นและผู้ใหญ่สามารถแบ่งออกเป็น 4 ประเภทซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการทำความเข้าใจลักษณะทางจิตวิทยาและการพัฒนานักวิจัยกลุ่มนี้คือ อาร์เซตและคณะ สิ่งสำคัญของการวิจัยนี้คือการระบุลักษณะบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับ 4 สถานะนี้ สรุปได้ว่า บุคคลที่แสดงให้เห็นตัวตนของความสำเร็จในระดับสูงสุดของการพัฒนาตัวเองเชิงเหตุผลและจริยธรรมเชื่อว่าจะมีอำนาจภายในตนเอง ทั้งมีความมั่นใจและภาคภูมิใจในตนเองว่ามีประสิทธิภาพภายใต้ความเครียด วัยรุ่นส่วนใหญ่ยังมีความกังวลและความหวาดกลัวความสำเร็จ แม้ว่าจะมีการพัฒนาตัวเองในเชิงจริยธรรมและความนับถือตนเองแล้วก็ตาม นอกจากนี้ยังมีวัยรุ่นส่วนใหญ่ที่จะเกิดจากความใกล้ชิดในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล วัยรุ่นในสังคมยังเชื่อฟังผู้มีอำนาจภายในการควบคุมความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีนัยสำคัญ (Moshman. 2011: 124-125; citing Arseth, Kroger; et al. 2009; Cote. 2009; Kroger; & Marcia, in press; Marcia; et al. 1993; Schwartz; et al. 2009) นูเยนและบราวน์ (Nguyenc; & Brown. 2010: 862-865) ได้นำเสนอเกี่ยวกับอัตลักษณ์ของวัยรุ่นชนเผ่าม้งในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่าผู้เข้าร่วมในการศึกษานี้ใช้เครื่องหมายพฤติกรรมคือเสื้อผ้าและภาษาเป็นรูปแบบของการแสดงออกของตัวตน แต่สัญลักษณ์เหล่านี้จะถูกใช้โดยคนหนุ่มสาวม้ง แสดงให้เห็นถึงขอบเขตของการเชื่อมต่อระหว่างกลุ่มชาติพันธุ์ของเขาและวัฒนธรรมของชาวอเมริกัน วัยรุ่นม้งกำหนดขอบเขตทางสังคมและวัฒนธรรมในการสร้างอัตลักษณ์ พวกเขาใช้อัตลักษณ์และสัญลักษณ์ที่เป็นตัวตนของพวกเขาเพื่อการเจรจาต่อรองสถานะภายในที่โดดเด่นทางวัฒนธรรม วัยรุ่นม้งรู้สึกว่าการพูด มั่งถูกกำหนดให้มีความสำคัญต่อตัวตนของเขาและแสดงถึงความยิ่งใหญ่ของตัวตน

การศึกษาองค์ประกอบของอัตลักษณ์แห่งตนพบว่า จอร์จเชลซัน (Chickering. 1993: 181-208; citing Josselson. 1987: 12-13) ศึกษาพบว่าสิ่งที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของการมีอัตลักษณ์มีทั้งหมด 7 ประการ คือ 1.ความพึงพอใจและยอมรับในร่างกายและลักษณะท่าทาง 2.การปรับตัวในเรื่องเพศ 3.ความมั่นใจของตนเองในบริบททางสังคม ประวัติความเป็นมาและวัฒนธรรม 4.ความชัดเจนในความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองโดยผ่านบทบาทและการดำเนินชีวิต 5.ความมั่นใจในตนเองในการตอบสนองต่อข้อเสนอแนะของบุคคลอื่น 6.การยอมรับและเห็นคุณค่าของตนเอง 7.ความมั่นคง,บูรณาการ จากการศึกษาองค์ประกอบทั้ง 7 ประการ รวมทั้งข้อมูลจากการสัมภาษณ์มุมมองของนักจิตวิทยาที่มีต่อองค์ประกอบที่สำคัญในการเสริมสร้างอัตลักษณ์ พบว่ามี 4 องค์ประกอบได้แก่ 1.การยอมรับตนเอง 2.การปรับตัว 3.บทบาทหรือสถานะภาพ 4.การเห็น

คุณค่าในตนเอง (จารุวรรณ สกุลกู. 2556: สัมภาษณ์) ดังนั้นจากการศึกษาเอกสารข้างต้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำมาปรับใช้เพื่อการเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงให้มีความเหมาะสมกับบริบท และกลุ่มที่จะศึกษามากยิ่งขึ้น โดยผู้วิจัยได้กำหนดองค์ประกอบของอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงไว้ 4 ด้านคือ ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการยอมรับตนเอง ด้านการปรับตัว และด้านการรับรู้สถานภาพและหน้าที่

การดำเนินชีวิตของวัยรุ่นชนเผ่ากะเหรี่ยงในชุมชนเมือง พวกเขาต้องกลับพบกับปัญหาของการถูกดูแคลน จนกระทั่งถูกปิดกั้น และไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เบื้องต้นในวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงเกี่ยวกับเรื่องราวการใช้ชีวิตในการเรียนและการอยู่ในสังคมเมืองพบว่า พวกเขาต่างก็เกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่ค่อยมีตัวตน และมีความอับอาย น้อยใจกับความเป็นชนเผ่าของตน ความรู้สึกเหล่านี้มักเกิดในช่วงมัธยมศึกษาตอนต้น อายุระหว่าง 11-15 ปี ซึ่งช่วงระยะเวลาดังกล่าวเป็นช่วงที่พวกเขามักปิดบังความเป็นชนเผ่าหรือสถานะภาพของตน เมื่อถูกถามถึงก็จะใช้วิธีหลีกเลี่ยง และแสดงตนในรูปแบบอื่นให้เพื่อนหรือคนที่อยู่รอบยอมรับ เช่น การพยายามทำตัวเลียนแบบลักษณะท่าทาง การแต่งกาย รวมทั้งการพูด เป็นต้น แต่ถึงอย่างไรพวกเขากลับตระหนักอยู่ในใจเสมอว่าพวกเขาเห็นความเป็นชนเผ่าไม่ได้เพราะสุดท้ายแล้วเสียงคำพูดของเขาก็แบ่งเขาออกจากคนเมืองอย่างชัดเจน นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ทำการสัมภาษณ์วัยรุ่นชาวเขาเผ่ามูเซอ ก็ได้คำตอบไปในทิศทางเดียวกัน ว่าเขารู้สึกอายและรู้สึกว่าถูกดูถูกจากเพื่อน ๆ ในช่วงประถมปลายถึงมัธยมศึกษาตอนต้น เขาจึงไม่กล้าจะเปิดเผยตัวตนแต่เมื่อเขาเข้าไปอยู่ในกลุ่มของเพื่อนที่มีลักษณะไม่ต่างกันเขาก็รู้สึกอบอุ่น และสบายใจที่จะเปิดเผยตัวตนมากกว่า นอกจากนี้ยังพบว่าวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงมีความกลัวที่จะเปิดเผยความเป็นตัวตนของตนเอง ประกอบกับข้อมูลที่ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านวัฒนธรรมของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง มีความเห็นว่าการที่เข้าไปในรูปแบบกลุ่มมีความน่าสนใจและมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างอัตลักษณ์ของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงอย่างมาก เนื่องจากจะส่งเสริมให้วัยรุ่นที่เข้ากลุ่มมีความกล้าแสดงออกถึงตัวตนของตนเองมากยิ่งขึ้น อีกทั้งกล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น (ชูพินิจ เกษมณี. 2556: สัมภาษณ์) จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำกระบวนการการให้คำปรึกษากลุ่มมาเพื่อใช้ในการเสริมสร้างอัตลักษณ์ของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการสร้างปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ที่เกิดจากความไว้วางใจ การยอมรับ ความเคารพ ความอบอุ่น การสื่อสารและความเข้าใจ เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจตนเอง และยอมรับพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น ภายใต้บรรยากาศแห่งความไว้วางใจซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่การสำรวจตนเอง เข้าใจตนเองและสามารถเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงพฤติกรรมที่พึงปรารถนามากยิ่งขึ้น นอกจากนี้การให้คำปรึกษากลุ่ม ยังอาจช่วยในการป้องกัน เช่นเดียวกันกับการเฝ้าระวัง จุดมุ่งหมายโดยปกติการให้คำปรึกษากลุ่มจะมีจุดมุ่งหมายเฉพาะ เช่น การศึกษา อาชีพ สังคมหรือเรื่องส่วนตัว ผ่านการทำงานของกลุ่มที่เน้นการสื่อสารระหว่างบุคคล ในส่วนของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ภายในกรอบของเวลาที่เป็น ปัจจุบัน (Here and now) โดยมุ่งเน้นไปที่ความคิดในระดับจิตสำนึกและพฤติกรรม รวมไปถึงการบำบัดรักษาที่เป็นไปตามความเหมาะสม การระบายความรู้สึกนึกคิดที่ตรงตามความเป็นจริง ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน การดูแล ทำความเข้าใจ การยอมรับ และการช่วยเหลือ ซึ่งในกระบวนการของการบำบัดคือการสร้าง

และพูดคุยแลกเปลี่ยนกันเกี่ยวกับความวิตกกังวลของบุคคลกับผู้ให้คำปรึกษา สมาชิกกลุ่มอาจจะนำเอาปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มไปใช้เพื่อเพิ่มความเข้าใจและการยอมรับในคุณค่าและเป้าหมาย จนนำไปสู่การเรียนรู้และปฏิเสธทัศนคติและพฤติกรรมบางอย่าง (นิรันดร์ จุลทรัพย์. 2544: 242; อ้างอิงจาก Mahler. 1969: 11; Corey. 2012: 28-29; Trotzer. 1999: 23; Gazda; et al.1989: 10)

จากข้อมูลข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่าวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง แสวงหาอัตลักษณ์ของตนเอง ซึ่งกระบวนการช่วยเหลือเพื่อให้วัยรุ่นกลุ่มดังกล่าวเสริมสร้างอัตลักษณ์ของตนเอง คือ กระบวนการในการให้คำปรึกษากลุ่ม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการศึกษาเอกสารและผลงานวิจัยที่ผ่านมา ได้มีผู้นำเอาการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้ในการเสริมสร้างและพัฒนาในกลุ่มของวัยรุ่น ดังเช่น ผลงานวิจัยของสมจิต ตุ่นแยง (2550: 53) ได้ทำการศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีปัญหาด้านพฤติกรรมในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างจากก่อนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการทำให้นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุม ประกอบกับงานวิจัยของปริมาพร แสงพยับ (2553: 61-63) ที่ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ผลการวิจัยพบว่า หลังจากที่ทำให้นักศึกษาได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงแล้วมีความตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้น โดยระหว่างการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษามีความสนใจและให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษา สม่ำเสมอมาตรงเวลา และมีการแสดงความคิดเห็น บอกถึงปัญหา รับฟังความคิดเห็น มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น มีความรับผิดชอบต่อตนเองรวมทั้งยอมรับความจริงที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเป็นอย่างดี อีกทั้ง กนกวรรณ ชูชาติไทย (2551: 90) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงของกลาสเซอร์เพื่อเพิ่มการสร้างสัมพันธภาพของนักเรียนอาชีวศึกษากรณีศึกษานักเรียนอาชีวศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า หลังจากผู้รับคำปรึกษาเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงของกลาสเซอร์จากงานวิจัยดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า หลังจากเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้รับคำปรึกษาเกิดการรับรู้และเข้าใจว่า สิ่งที่ทำตนทำเป็นสิ่งที่ผิด และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไข ผู้รับคำปรึกษาเกิดความตระหนักในเรื่องความต้องการความรักของตนเอง เรียนรู้ที่จะทำตนให้เป็นที่รัก รู้จักแสดงออกถึงความรัก ความใส่ใจที่มีต่อทั้งตนเองและผู้อื่น อีกทั้งมีการวางแผนเพื่อไปสู่เป้าหมาย และสามารถปฏิบัติตามแผนที่ตนเองวางไว้ได้

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนให้กับวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่ต้องเข้ามาเรียนหนังสือในเขตเมืองที่พวกเขาไม่คุ้นเคยซึ่งถือได้ว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง และยังไม่มียานวิจัยที่ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตนของกลุ่มวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงมาก่อน ดังนั้นกระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่มจึงได้ถูกนำมาใช้สำหรับพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตน เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยมองเห็นว่ากระบวนการดังกล่าวมีความเหมาะสมและจะมีส่วนช่วยให้แก่วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงสามารถรับรู้บทบาทของตนเอง และเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม พร้อมทั้งจะเรียนหนังสือได้อย่างมีความสุข และเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

คำถามการวิจัย

1. อัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงอยู่ในระดับใด
2. กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงได้ผลมากน้อยเพียงใด

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง
2. เพื่อเปรียบเทียบอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อเปรียบเทียบอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มและวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ความสำคัญของการวิจัย

ผลจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะทำให้ได้กระบวนการเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งจะสามารถช่วยให้วัยรุ่นชาวเขาเหล่านี้สามารถอยู่ในสังคมที่มีความแตกต่างได้อย่างมีความสุข ยอมรับบทบาทและตัวตนของตนเองอย่างภาคภูมิใจ เรียนรู้และเข้าใจในตัวตนของความเป็นชนเผ่าตนเองมากยิ่งขึ้น โดยไม่รู้สึกรำคาญตนเองเป็นบุคคลที่ไร้ค่าและไม่เป็นที่ต้องการ อีกทั้งที่ผ่านมายังไม่มีผลงานวิจัยที่นำเอาการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้ในการเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงมาก่อน ดังนั้นผลงานวิจัยชิ้นนี้จึงมีความสำคัญที่จะเป็นจุดเริ่มต้นในการเสริมสร้างอัตลักษณ์ของกลุ่มวัยรุ่นชนเผ่า และจะเป็นแนวทางในการเสริมสร้างในด้านของจิตใจ ความรู้สึกนึกคิดในกลุ่มชาติพันธุ์อื่นๆ ต่อไปในอนาคต

ขอบเขตงานวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่ออัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมีอายุระหว่าง 12-16 ปีในอำเภอดอยสะเก็ดจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 120 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้ คือ วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนชลประทานผาแตกอายุระหว่าง 12-16 ปีในอำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากนักเรียนที่มีคะแนนอัตลักษณ์แห่งตนต่ำที่สุดและมีความสมัครใจจำนวน 16 คน และแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คนโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random sampling)

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรจัดกระทำ (Active variable) คือการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

2.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ อัตลักษณ์แห่งตน

นิยามศัพท์เฉพาะ

ผู้วิจัยได้มีการกำหนดนิยามศัพท์เฉพาะไว้ดังต่อไปนี้

1. อัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นสาวกะเหรี่ยง หมายถึง การที่วัยรุ่นสาวกะเหรี่ยงสามารถรับรู้ เข้าใจถึงคุณค่าของตนเอง และยอมรับตนเองในความเป็นชาวกะเหรี่ยงซึ่งสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นในสังคมได้โดยไม่รู้สึกแปลกแยก รู้ถึงสถานภาพและบทบาทของตน ประกอบด้วย

1.1 การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) หมายถึง นักเรียนวัยรุ่นสาวกะเหรี่ยงมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีความมั่นใจในการแสดงออกของตนมีความเข้าใจในปัญหาของตนเองและสามารถแก้ไขปัญหของตนเองได้

1.2 การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) หมายถึง การที่นักเรียนวัยรุ่นสาวกะเหรี่ยงสามารถยอมรับความเป็นชนเผ่ากะเหรี่ยงของตนเองด้วยการรู้สึกพอใจในตนเองทราบถึงจุดดีจุดด้อยของตนเองและมีความสุขที่จะเปิดเผยความเป็นชนเผ่ากะเหรี่ยงของตนเองให้บุคคลอื่นรับรู้

1.3 การปรับตัว (Self-adjustment) หมายถึง การที่นักเรียนวัยรุ่นสาวกะเหรี่ยงรับรู้ถึงความเครียดความกังวลของตนเองเมื่อต้องเปลี่ยนสถานที่และอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นที่ไม่คุ้นเคยสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้สามารถสื่อสารกับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสมและให้การช่วยเหลือบุคคลอื่น

1.4 การรับรู้สถานภาพและหน้าที่ (Status and role) หมายถึง การที่นักเรียนวัยรุ่นสาวกะเหรี่ยงรู้ถึงสถานภาพและหน้าที่ของตนเองได้เมื่ออยู่ในสังคมที่แตกต่างกันออกไปสามารถปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเองได้รวมทั้งสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบได้

2. การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปในการช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหา ให้สามารถจัดการกับปัญหา หาทางออกของปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งกระบวนการนี้จะมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่ช่วยให้กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น โดยใช้เทคนิค ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม มาประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ พร้อมทั้งสมาชิกแต่ละคนภายในกลุ่มจะเป็นผู้แสดงความคิดเห็น ร่วมกันหาทางออกให้กำลังใจ และรับฟังเรื่องราวต่างๆที่เพื่อนสมาชิกบอกเล่า ท่ามกลางบรรยากาศที่เป็นกันเอง อบอุ่น และเป็นมิตร โดยงานวิจัยฉบับนี้ผู้วิจัยทำการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งสิ้น 9 ครั้ง ครั้งละประมาณ 90 นาทีมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ขั้นตอนที่ 1 เริ่มต้นการให้คำปรึกษา ในขั้นตอนนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจที่ตรงกันพร้อมทั้งเป็นการสร้างบรรยากาศที่นำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ดีความคุ้นเคยความไว้วางใจความเข้าใจและการยอมรับซึ่งกันและกันภายในกลุ่มโดยให้สมาชิกกลุ่มได้มีการเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) ให้กับสมาชิกกลุ่ม

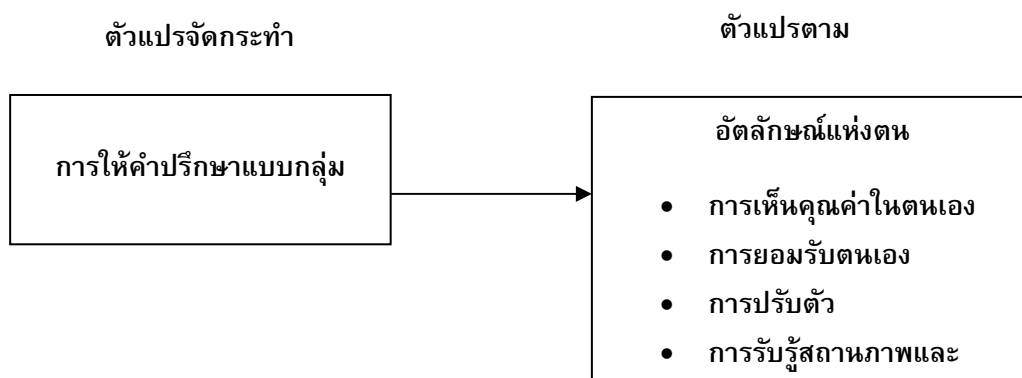
2.2 ขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มสามารถพูดคุยอภิปรายถึงความคิดความเข้าใจของตัวได้อย่างเปิดเผยจุดประสงค์ในขั้นนี้คือเพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้สำรวจและเข้าใจตนเองอย่างชัดเจนจากการพูดคุยภายในกลุ่มพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงวิธีการการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ผ่านการช่วยเหลือจากกระบวนการกลุ่มเพื่อนำไปสู่การเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวกะเหรี่ยงโดยผู้ให้คำปรึกษาจะได้นำแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินกลุ่ม ซึ่งประกอบไปด้วย ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Group Counseling Theory) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Transactional Analysis Group counseling Theory) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory) และทฤษฎีการให้การศึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Therapy)

2.3 ขั้นตอนที่ 3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา ในขั้นนี้จะเป็นดำเนินกลุ่มครั้งสุดท้ายเพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวกะเหรี่ยงโดยเป็นการสรุปการให้กำลังใจรวมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกต่าง ๆ ตลอดระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม พร้อมทั้งให้กำลังใจซึ่งกันและกันรวมถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อนำไปปรับใช้กับตนเองต่อไป

3. วัยรุ่น หมายถึง นักเรียนชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาอายุระหว่าง 12-16 ปี

กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและผลงานวิจัยที่ผ่านมาได้มีผู้นำเอาการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้ในการเสริมสร้างและพัฒนาในกลุ่มของวัยรุ่น ดังเช่น ผลงานวิจัยของสมจิต ตุ่นแยง (2550: 53) ได้ศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีปัญหาด้านพฤติกรรมในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ประกอบกับงานวิจัยของปรีมาพร แสงพยัค (2553: 61-63) ที่ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต อีกทั้งกนกวรรณ ชูชาติไทย (2551: 90) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงของกลาสเซอร์เพื่อเพิ่มการสร้างสัมพันธภาพของนักเรียนอาชีวศึกษา: กรณีศึกษานักเรียนอาชีวศึกษาตอนต้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำเอาการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้ในการพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตนให้เกิดขึ้นกับวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมุติฐานการวิจัย

1. วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีอัตลักษณ์แห่งตนในระยะหลังทดลองที่สูงขึ้นกว่าระยะก่อนทดลอง
2. วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีอัตลักษณ์แห่งตนสูงกว่าวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องไว้เป็นลำดับดังต่อไปนี้

1. อัตลักษณ์แห่งตน
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอัตลักษณ์แห่งตน (Identity)
 - 1.1.1 ความหมายของอัตลักษณ์แห่งตน
 - 1.1.2 ประเภทของอัตลักษณ์
 - 1.1.3 ตัวตนกับความสับสนในตัวตนในวัยรุ่น
 - 1.2 แนวความคิดเชิงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอัตลักษณ์แห่งตน
 - 1.2.1 ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน (Psychosocial Development Theory)
 - 1.2.2 ทฤษฎีจิตวิเคราะห์เชิงมนุษยนิยม
 - 1.2.3 สถานะทางอัตลักษณ์แห่งตนตามแนวคิดของมาร์เซีย
 - 1.3 องค์ประกอบของอัตลักษณ์
 - 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอัตลักษณ์
2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.2 กระบวนการการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิธียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Group Counseling Theory)
 - 2.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Transactional Analysis Group counseling Theory)
 - 2.5 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory)
 - 2.6 ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Therapy)
 - 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. อัตลักษณ์แห่งตน

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอัตลักษณ์แห่งตน (Identity)

1.1.1 ความหมายของอัตลักษณ์แห่งตน

อีริกสัน (Erikson. 1968: 157) อัตลักษณ์ หมายถึง ลักษณะเฉพาะตัวที่เกิดจากการผสมระหว่างสองลักษณะ คือ ลักษณะภายในที่มีความเฉพาะของบุคคล และ ลักษณะภายนอกที่ได้รับมาประสบการณ์จากสังคม แล้วสามารถเข้าใจตนเอง กำหนดการดำเนินชีวิตของตนตามความสามารถ และความเชื่อ

บาร์ลี และโกลดิส (Moshman. 2011: 120-121; citing Blasi; & Glodis. 1995) กล่าวว่า อัตลักษณ์ คือคำตอบที่ชัดเจนโดยปริยายของคำถามที่ว่าฉันเป็นใคร โดยประกอบด้วยการบรรลุความสามัคคีในหมู่องค์ประกอบของอดีตของคนและความคาดหวังของคนในอนาคต คำตอบสำหรับคำถามเรื่องอัตลักษณ์เป็นการประเมินตัวเองและเป็นอดีตของตนเอง พิจารณาจากวัฒนธรรมของคนโดยเฉพาะอย่างยิ่งอุดมการณ์ของตนและความคาดหวังของสังคมที่มีในตัวเอง

สมาพร ไผทสิทธิกุล (2546: 11) ให้ความหมายไว้ว่า อัตลักษณ์แห่งตน หมายถึง การตระหนักรู้ในตนเอง มีการรับรู้เวลา มีการเรียนรู้บทบาทและศักยภาพของตน สามารถแสวงหาบทบาททางเพศและการทำงานที่เหมาะสมกับตนเอง ยอมรับตนเอง มั่นใจในตนเอง ปรับตัวได้เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง สามารถเป็นผู้ให้คำปรึกษาผู้ตาม กำหนดเลือกทิศทางในอนาคตได้ นอกจากนี้ ยังต้องมีอุดมคติในการดำเนินชีวิตอีกด้วย

อภิญา เพื่องฟูสกุล (2546: 1) กล่าวว่าไว้ว่า อัตลักษณ์ หมายถึง คุณสมบัติที่เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลหรือสิ่งต่างๆ ที่ทำให้มีความโดดเด่นหรือแตกต่างจากสิ่งอื่นๆ

นววิธ ดวงมีสิน (2549: 6) กล่าวถึงความหมายของอัตลักษณ์แห่งตัวตนของวัยรุ่นไว้ว่า หมายถึง วัยรุ่นที่พัฒนาอัตลักษณ์แห่งตนได้ จะเป็นวัยรุ่นที่สามารถรับรู้ตนเองตามความเป็นจริง รู้จุดจุดด้อย และจุดเด่นของตนเอง เข้าใจตนเองในด้านความเหมือน ความแตกต่างจากผู้อื่น รวมไปถึงความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ความเข้าใจตนเอง และความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ทำให้สามารถกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

ประณต คำนิม (2549: 5) กล่าวว่าไว้ว่า อัตลักษณ์ หมายถึง มโนทัศน์ทั้งหมดของตัวตน

พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ (2549: 100) อัตลักษณ์แห่งตน หมายถึง การเชื่อมโยงประสบการณ์ในอดีตและอนาคตเข้าด้วยกัน โดยการเลียนแบบอัตลักษณ์กับตนในอุดมคติ (Ego Ideal) หรือบุคคลที่เขาชื่นชอบ และผสมผสานสิ่งที่เคยเลียนแบบจนก่อเกิดอัตลักษณ์ของตนเองที่มีลักษณะเฉพาะ

ละมัย ทুমพัฒน์ (2550: 16) อัตลักษณ์แห่งตน ถือได้ว่าลักษณะของบุคคลที่รู้จักและเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง ความเป็นตัวของตัวเองในการแสดงความคิดเห็นและแสดงออกอย่างสมเหตุสมผล รับรู้ในความสามารถ ความต้องการของตน และมีแนวทางในการดำเนินชีวิตได้สอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรมของตน

ธงชัย สมบูรณ์ (2551: 5) กล่าวว่า อัตลักษณ์ หมายถึง ลักษณะทางบุคลิกภาพในการทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคมที่แสดงให้เห็นถึงความเป็นตัวตนของตนเอง

ธัญญา รุจิเสถียรทรัพย์ (2552: 7) กล่าวว่า อัตลักษณ์แห่งตัวตนของมนุษย์มีการเชื่อมประสานระหว่างประสบการณ์ต่างๆ ของมนุษย์ และอัตลักษณ์สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา

พิมพ์ชนก กลิ่นสุทโธ (2554: 11) กล่าวว่า อัตลักษณ์แห่งตัวตนนั้น หมายถึง ลักษณะแห่งตน เป็นการที่บุคคลได้รู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง เข้าใจตนเอง และมั่นใจในตนเองว่าเป็นใคร มีนิสัย อารมณ์ ความเชื่ออย่างไร มีบทบาทหน้าที่ทางสังคมอย่างไร ซึ่งผู้ที่มีความสำเร็จในการพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตัวตนจะมีการยอมรับตนเองสูง มั่นใจในตนเองและมีการแสดงออกอย่างเหมาะสม

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่า อัตลักษณ์แห่งตัวตน หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ เข้าใจ และยอมรับตนเองได้ว่าตนเองมีความแตกต่างและเหมือนกับบุคคลอื่นในบางเรื่อง มีความเป็นตัวของตนเอง อีกทั้งมีความมั่นใจในตนเองที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ

1.1.2 ประเภทของอัตลักษณ์

อภิญา เฟื่องฟูสกุล (2546: 5-6) ได้กล่าวถึง อัตลักษณ์ว่า คือความเป็นปัจเจกบุคคลที่เชื่อมต่อและสัมพันธ์กับสังคม โดยที่สังคมจะกำหนดบทบาทหน้าที่และระบบ คุณค่าที่ติดมากับความเป็นพ่อ ความเป็นเพื่อน ความเป็นสามี ภรรยา อัตลักษณ์จึงอาจถือได้ว่าเป็นเรื่องของการใช้สัญลักษณ์ เพราะการแสดงออกซึ่งความสัมพันธ์ต่างๆ ดังกล่าวกระทำผ่านระบบสัญลักษณ์หลากหลายแบบ แต่ในขณะเดียวกันอัตลักษณ์ก็มีความเกี่ยวข้องกับมิติภายใน ของความเป็นตัวเราอย่างมากทั้งในด้านอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ดังนั้นจึงมีการแบ่งประเภทของอัตลักษณ์เป็นสองระดับ คือ อัตลักษณ์บุคคล (Personal Identity) และ อัตลักษณ์ทางสังคม (Social Identity) ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1.2.1 อัตลักษณ์ลักษณะส่วนบุคคล (Personal Identity)

ในทัศนะของอิริคสันนั้น กล่าวว่า อัตลักษณ์ในวัยทารกจะเริ่มขึ้นเมื่อเด็กทราบว่าตนเป็นบุคคลหนึ่งซึ่งแตกต่างหรือแยกจากบุคคลและสิ่งของอื่นๆ โดยในวัยก่อนที่จะเข้าโรงเรียน เด็กชายและเด็กหญิงเริ่มรับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างเพศ พอถึงวัยเด็กตอนกลางก็จะเริ่มทำตัวเหมาะสมกับบทบาททางเพศของตนเองและยอมรับในความสามารถของเพศตรงข้าม รวมไปถึงมีความสนใจและความสามารถพิเศษ พอเข้าสู่วัยรุ่นเขาก็จะมีความจำเป็นที่จะต้องมีความภาคภูมิใจที่ชัดเจนและสม่ำเสมอเกี่ยวกับตนเองที่เรียกว่า มีอัตลักษณ์ส่วนบุคคลนั่นเอง นอกจากนั้นอิริคสันยังได้ให้คำจำกัดความของวัยรุ่นตอนปลายว่าเป็นวัยที่บุคคลค่อนข้างจะแน่ใจแล้วว่าตนมีความเชื่ออะไรและต้องการใช้ชีวิตอย่างไร อัตลักษณ์ส่วนบุคคล จึงถือได้ว่าการที่บุคคลแต่ละคนนั้นเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองในบทบาทของชีวิต เช่น การเป็นนักเรียน การเป็นลูก เป็นต้น สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะผสมผสานกันเพื่อให้เกิดภาพลักษณ์ที่แสดงให้เห็นถึงความสามารถ ความสนใจ ทัศนคติ และอิทธิพล

ที่เขาจะมีต่อบุคคลอื่น ดังนั้นการมีอัตลักษณ์ส่วนบุคคลก็คือการที่บุคคลแต่ละคนรู้ว่าเราเป็นใคร เราเคยเป็นมาอย่างไร และต้องการที่จะเป็นอย่างไรในอนาคต อัตลักษณ์ส่วนบุคคลนั้นจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามอายุ และประสบการณ์ที่เกิดจากการสวมบทบาทต่างๆ ซึ่งวัยรุ่นจะเป็นวัยที่อัตลักษณ์ส่วนบุคคลเริ่มที่มีความสม่ำเสมอ และส่งผลทำให้พวกเขาเหล่านั้นพอจะทราบทิศทางในการดำเนินชีวิตของตนเองว่าจะดำเนินไปอย่างไร ในกระบวนการพิจารณาอัตลักษณ์นี้ วัยรุ่นต้องใช้ระยะเวลาหลายปีในการพิจารณาและทดลองบทบาทและอุดมการณ์ต่างๆ เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่เขาจะต้องเลือกเพื่อน คู่ครอง อาชีพในอนาคต จึงส่งผลให้มีการเปลี่ยนใจบ่อยครั้งเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองอยากจะทำ และอยากจะเป็น วัยรุ่นจึงต้องทนต่อความไม่แน่นอนในขณะที่ต้องแสวงหารูปแบบของชีวิตที่สม่ำเสมอ (เพ็ญพิไล ฤทธาคนนท์. 2550: 214-215)

1.1.2.2 อัตลักษณ์ทางสังคม (Social Identity)

มนุษย์ทุกคนไม่เพียงแต่มีอัตลักษณ์ส่วนบุคคล แต่ยังมีอัตลักษณ์ทางสังคม (Social identity) อาจกล่าวได้ว่าบุคคลมีแนวโน้มที่จะให้ความสำคัญแก่กลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าอัตลักษณ์ส่วนตัวไม่ดี คนที่มีอัตลักษณ์ส่วนตัวไม่มั่นคงจึงมีแนวโน้มที่จะเข้าลัทธิทางศาสนา เข้ากลุ่มได้มากกว่า และมีแนวโน้มที่จะมีอคติสูง เนื่องจากบุคคลรับอัตลักษณ์ทางสังคม ทำตามบรรทัดฐานของกลุ่ม ยิ่งบุคคลเห็นความสำคัญของอัตลักษณ์ทางสังคมเท่าใด บุคคลก็จะมีอคติเมื่อกลุ่มของตน ถูกข่มขู่ ยิ่งกลุ่มประสบความสำเร็จ ความภูมิใจ และความรู้สึกที่เป็นพวกก็ยิ่งเพิ่มขึ้น บุคคลจะมีอัตลักษณ์ต่อกลุ่มมากขึ้นโดยเฉพาะถ้าเจอความล้มเหลวส่วนตัวมาก่อน ยิ่งรับอัตลักษณ์ของกลุ่มก็ยิ่งชอบกลุ่มตนเองและมีอคติต่อกลุ่มอื่นมากขึ้น อีกทั้งบรรทัดฐานร่วมยังก่อให้เกิดพฤติกรรมการทำตาม อคติบางอย่างจะมีการสืบทอดเพราะมีสถาบันสนับสนุน (นพมาศ อึ้งพระ. 2553: 283-284)

1.1.3 ตัวตนกับความสับสนในตัวตนในวัยรุ่น

วัยรุ่นนั้นต่างมุ่งมั่นที่จะค้นหาว่าตนเองเป็นใคร พวกเขา มักมองหาบทบาทใหม่ที่จะช่วยให้ค้นพบตัวตนทางเพศ, อุดมการณ์และการประกอบอาชีพ ในการค้นหานี้คนหนุ่มสาวมองเห็นภาพของตัวเองจากความหลากหลาย หรือจากการที่เคยได้รับการยอมรับหรือปฏิเสธ ดังนั้น ความเป็นตัวตนจึงเริ่มต้นในช่วงวัยเด็กและยังคงเติบโตผ่านวัยเด็ก อายุ การเล่น และวัยเรียน จากนั้นในช่วงวัยรุ่นพวกเขาจะเจอปัญหาที่ต้องเรียนรู้ที่จะรับมือกับความขัดแย้งทางจิตสังคมของความสับสนในความเป็นตัวตน

อีริคสัน (Feist; & Feist. 2009: 257-258; citing Erikson. 1982) กล่าวว่า ตัวตนที่แสดงออกมามี 2 แหล่งที่มา คือ

1. วัยรุ่นที่ขาดการดูแลในวัยเด็ก

2. สิ่งแวดล้อมและสังคมของวัยรุ่นซึ่งถูกกระตุ้นให้สอดคล้องกับมาตรฐาน เช่น คนหนุ่มสาวบางคนมักปฏิเสธมาตรฐานของผู้สูงอายุ แต่เลือกที่จะเห็นค่าของกลุ่มเพื่อน ดังนั้นสังคมที่พวกเขาอาศัยจึงมีบทบาทสำคัญในการสร้างตัวตนของพวกเขา

ความเป็นตัวตนจะถูกกำหนดไว้ทั้งทางบวกและทางลบ โดยในที่นี้วัยรุ่นจะต้องตัดสินใจในสิ่งที่พวกเขาต้องการที่จะเป็น บ่อยครั้งที่วัยรุ่นต้องปฏิเสธค่านิยมของผู้ปกครองหรือปฏิเสธบรรดากลุ่มเพื่อน และอาจเกิดความสับสนมากขึ้นกับการเป็นตัวตนของตัวเอง ความสับสนเป็นอาการของปัญหาที่วัยรุ่นมองภาพตัวเองว่าไร้ความสามารถที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ความรู้สึกกระตือรือร้น ขาดสมาธิกับงาน และการถูกปฏิเสธจากครอบครัวหรือชุมชน วัยรุ่นบางคนสงสัยและมีความสับสนเกี่ยวกับผู้ที่สามารถพัฒนาตัวตนให้มั่นคงได้ พวกเขาอาจจะออกจากบ้าน เติบโตคนเดียวเพื่อค้นหาของตัวเอง อาจมีการทดลองยาเสพติดกับพวกแก๊งข้างถนน เข้าร่วมกับศาสนา หรืออาจมีสังคมที่มีคำตอบหรือทางเลือกอื่น (Feist; & Feist. 2009: 257-258)

สอดคล้องกับ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549: 356-357) ที่กล่าวถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นเกี่ยวกับการค้นหาตนเองว่า วัยรุ่นนั้นอาจประสบปัญหาต่างๆเกี่ยวกับการค้นหาตนเอง เช่น

1. ไม่ทราบว่าจะค้นหาตนเองเพื่อจะเข้าใจตนเองได้อย่างไร
2. ค้นหาตนเองไม่พบ
3. ตนเองที่พบไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง เช่น เป็นตนเองในความคิดฝัน เป็นตนเองในรูปแบบที่เพื่อนคาดหวัง หรือการเลียนแบบวัยรุ่นที่ตนเองนิยมชมชอบ
4. สับสนในภาพลักษณ์เกี่ยวกับตนเอง
5. ภาพตนเองที่มองเห็นเป็นภาพที่ด้อยศักดิ์ศรี และเต็มไปด้วยความน้อยเนื้อต่ำใจ
6. การค้นหาภาพลักษณ์ของตนเองเป็นไปอย่างผิดวิธี
7. สิ่งแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจ ครอบครัว ไม่ช่วยให้เด็กวัยรุ่นค้นหาตนเอง

และพบตัวตนของตนเอง ที่มั่นคงและมั่นใจในตนเองในชีวิตและอนาคต

กว่าที่วัยรุ่นจะสามารถค้นพบตัวตนของตนเอง คือเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ อาจจะต้องประสบกับสภาวะสับสนทางอารมณ์ไม่น้อย พวกเขาต้องพบกับภาวะการหลงตัวเอง หรือการดูถูกตัวเอง แท้ที่จริงแล้วการค้นหาตนเองที่ได้เริ่มต้นมาแล้วตั้งแต่วัยทารกตอนปลายแต่ก็ถือว่ายังไม่เข้มข้นพอ ดังนั้นจึงจะต้อง “มีโครงสร้างของตนสมบูรณ์ในระยะวัยรุ่น” วัยรุ่นจึงจะกลายเป็นบุคคลที่มีความมั่นคงทั้งในชีวิตและจิตใจ มิฉะนั้นจะกลายเป็นบุคคลที่ไม่เข้าใจตนเอง ไม่สามารถมีความสัมพันธ์อันลึกซึ้งกับผู้อื่นได้ อีกทั้งยังไม่สามารถที่จะมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

สอดคล้องกับคำกล่าวของ พรพิมล จันทรพลับ (2538: 31) ที่กล่าวไว้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่จะเข้าใจความสัมพันธ์และหน้าที่ที่ตนเองปฏิบัติมากขึ้น โดยการชวนขยายเข้าร่วมสมาคมกับเพื่อนๆ และตระหนักในหน้าที่ที่ตนจะพึงกระทำเกี่ยวกับหมู่คณะ หมู่คณะจะมีอิทธิพลต่อชีวิต ส่งผลให้วัยรุ่นมีการแต่งกายและปฏิบัติตามระเบียบของหมู่คณะและที่สังคมจัดสิ่งแวดล้อมขึ้น ดังนั้นอัตลักษณ์แห่งตน จึงเกิดจากการที่วัยรุ่นมีการเรียนรู้บทบาทและหน้าที่ที่พึงกระทำในสังคมที่ตนเองอาศัยอยู่

จากเอกสารข้างต้น จะเห็นได้ว่าอัตลักษณ์นั้นจะสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ อัตลักษณ์ส่วนบุคคล (Personal Identity) อัตลักษณ์ทางสังคม (Social Identity) การที่บุคคลจะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุขได้ จำเป็นที่จะต้องมียุทธศาสตร์ทั้งสองส่วน

ที่มีความสมดุลและสอดคล้องกัน อัตลักษณ์จะพัฒนาได้อย่างเข้มแข็งที่สุดในช่วงของวัยรุ่น เพราะหากเมื่อใดก็ตามที่วัยรุ่นเกิดความสับสนทางอัตลักษณ์ตนเอง ไม่มีความเป็นตัวของตัวเองแล้ว ย่อมส่งผลให้เขาไม่รู้จัก ไม่เข้าใจตนเอง กระทำสิ่งต่างๆ อย่างไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง พยายามลอกเลียนแบบและกระทำในสิ่งที่บุคคลอื่นคาดหวังตลอดเวลาและรวมไปถึงเกิดปัญหาต่อการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นๆ

1.2 แนวความคิดเชิงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอัตลักษณ์แห่งตน

1.2.1 ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน (Psychosocial Development Theory)

1.2.1.1 กระบวนการสร้างอัตลักษณ์

อีริกสัน (Kroger. 2007: 8-10; citing Erickson. 1968: 159) อธิบายว่าในขั้นต้นทารกจะเริ่มต้นที่จะสร้างความรู้สึกรู้จักของตัวเองผ่านการจดจำภาพของคนอื่นๆ บนพื้นฐานของประสบการณ์ ในช่วงต้นทารกจะเริ่มจากการสำรวจศักยภาพเชิงความสัมพันธ์กับผู้ดูแลหลักผ่านการพิจารณา ต่อมาเด็กก็จะมีลักษณะและคุณสมบัติตามที่เขาได้รับมาจากการสังเกตและสามารถพัฒนาคุณสมบัตินั้นผ่านกระบวนการเรียนรู้ ปรับปรุง ได้ตลอดเวลาจนกว่าชีวิตจะจบลง ชาวสและชาวส (Schultz; & Schultz. 2005: 227-228) กล่าวว่า วัยรุ่นอายุระหว่าง 12-18 ปี เป็นขั้นที่จะต้องแก้ปัญหาวิกฤตอัตลักษณ์ของอีโกขั้นพื้นฐานของเขา และเกิดขึ้นเมื่อวัยรุ่นสร้างภาพลักษณ์ของตนเอง รวมไปถึงการบูรณาการความคิดของวัยรุ่นเกี่ยวกับตนเองและสิ่งที่คนอื่นคิดเกี่ยวกับตนเอง ถ้ากระบวนการนี้ถูกแก้ไขอย่างน่าพอใจ ผลก็คือจะได้ภาพลักษณ์ที่มั่นคงและเหมาะสม แต่ก็ยังถือได้ว่าการกำหนดอัตลักษณ์และยอมรับเป็นสิ่งที่ยาก บ่อยครั้งมักเต็มไปด้วยความวิตกกังวล

บุคคลที่มีความรู้สึกรู้จักของอัตลักษณ์แห่งตนอย่างแข็งแกร่งในช่วงวัยรุ่นจะช่วยให้เขาสามารถที่จะเผชิญกับวัยผู้ใหญ่อย่างมั่นคงและด้วยความมั่นใจ บุคคลที่ไม่ประสบความสำเร็จด้านการประสานอัตลักษณ์ คือคนที่ประสบกับวิกฤตอัตลักษณ์ จะแสดงความสับสนในบทบาท พวกเขาดูเหมือนว่าจะไม่รู้ว่าพวกเขาเป็นใครหรือเป็นอะไร สถานที่ใดที่พวกเขาอยู่ หรือสถานที่ใดพวกเขาต้องการที่จะไป วัยรุ่นอาจถอยออกจากเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต (การศึกษา งาน การแต่งงาน) เหมือนอย่างอีริกสันได้ทำครั้งหนึ่ง และเฝ้าหาอัตลักษณ์ทางลบในอาชญากรรมหรือยาเสพติด แม้ว่าจะเป็นอัตลักษณ์ทางลบ ตามที่สังคมให้นิยามไว้ก็ตาม แต่ก็ยังถือว่าไม่มีอัตลักษณ์ เนื่องจากไม่เป็นที่น่าพอใจเหมือนอัตลักษณ์ทางบวก อีริกสันสังเกตถึงผลกระทบที่เป็นไปได้ในกลุ่มเพื่อนรุ่นเดียวกันด้านการพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตนในวัยรุ่น เขาสังเกตว่า สมาคมที่มากเกินไปกับกลุ่มลัทธิความเชื่อทางศาสนาที่คลั่งไคล้ หรือการได้รับการครอบงำจากวัฒนธรรมที่มีชื่อเสียงสามารถจำกัดการพัฒนาอัตลักษณ์ได้ ดังนั้นความแข็งแกร่งพื้นฐานที่ควรจะมีระหว่างวัยรุ่นคือความซื่อสัตย์ ซึ่งเกิดจากการประสานอัตลักษณ์แห่งตัวตน ความซื่อสัตย์ประกอบด้วยความจริงใจและความรู้สึกของหน้าที่ในสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น

สำหรับอัตลักษณ์ความเป็นตัวตนของวัยรุ่นนั้น การเรียนรู้ที่สำคัญจะถูกถ่ายทอดผ่านความน่าเชื่อถือของความสัมพันธ์แรกในวัยเด็ก นับว่าเป็นรากฐานสำหรับชีวิตก่อนจะมีความสัมพันธ์อย่างอื่นตามมา จากการที่ต้องสงสัยและอับอาย จากการเป็นตัวของตัวเองกับ

สิ่งที่บอกถึงลักษณะของความเชื่อมั่นในการตอบสนองทางสังคม ความขยันหมั่นเพียรกับความรู้สึกต่ำต้อย ความสับสนกับบทบาทเป็นกฎเกณฑ์ที่พบในช่วงวัยรุ่น โดยไม่เพียงแต่สังคมจะเป็นผู้กำหนดความต้องการของวัยรุ่นถึงวิธีที่เหมาะสมในการให้ข้อมูลเกี่ยวกับบทบาทของผู้ใหญ่ แต่แรงขับทางเพศยังเป็นการใช้องค์ความรู้ของการดำเนินงานที่ซับซ้อนมากขึ้นและยังเป็นรูปแบบที่แตกต่างกันในการแสดงออก นอกจากนี้ความสับสนกับบทบาทนั้นยังขึ้นอยู่กับความคาดหวังต่างๆ อีกด้วย

ความสับสนในบทบาทคือความแตกต่างของอัตลักษณ์ ความสับสนในบทบาทหมายถึงการไร้ความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ที่กำหนด ภาระผูกพัน และความเป็นตัวของตัวเอง อาจจะมีปัญหากับความรู้สึก ความไม่สงบและความยากลำบากกับความสัมพันธ์ บางครั้งมีความปรารถนาที่จะเผชิญหน้า แต่บางครั้งก็อยากปลีกตัวเพื่อหลีกเลี่ยง และจากการหลีกเลี่ยงนั้นอาจทำให้ไม่ได้รับความพึงพอใจในการแก้ปัญหาปัญหาต่างๆ และอาจทำให้ใช้ชีวิตอยู่อย่างไม่มีความอดทนโดยความคิดของแต่ละคนก็จะแตกต่างออกไป ในเวลาเดียวกันก็เป็นสิ่งจำเป็นที่วัยรุ่นจะได้สัมผัสกับความสับสนบทบาทบางอย่างในระหว่างที่เขาเผชิญกับปัญหา การปล่อยให้เขาได้แก้ปัญหาอาจทำให้เขาเข้าใจความสับสนและบทบาทของตน (Kroger. 2007: 8-10; citing Erickson. 1963)

1.2.1.2 พัฒนาการทางจิตสังคมของอีริคสัน

ทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพของฟรอยด์ส่วนใหญ่จบเมื่อซูเปอร์อีโกปรากฏขึ้นตอนอายุ 6 ปี ในทางกลับกัน อีริคสัน (Burger. 2008: 111; citing Erickson. 1950, 1963) กล่าวว่าพัฒนาการทางบุคลิกภาพดำเนินอย่างต่อเนื่องไปตลอดชั่วชีวิตของบุคคล เขาแบ่งพัฒนาการทางบุคลิกภาพออกเป็น 8 ขั้น แต่ละขั้นมีความสำคัญมาก พัฒนาการทางบุคลิกภาพของอีริคสันทำให้จดจำภาพของทางเดิน บุคคลจะยังคงใช้เส้นทางนี้จากวัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ มีจุดต่างๆ 8 จุดตามทางที่บุคคลต้องเผชิญและยังต้องพบกับทางแยก 2 ทางที่จะต้องเดินไปข้างหน้าทางเดินดังกล่าวในรูปแบบของอีริคสัน 2 ทางเหล่านี้เป็นตัวแทนของจุดเปลี่ยนในการพัฒนาบุคลิกภาพ เขาเรียกจุดเหล่านี้ว่า วิกฤต ดังนั้นบุคคลจะมีการแก้ปัญหาแต่ละวิกฤตและตัดสินใจเลือกทิศทางการพัฒนาบุคลิกภาพของเขาอย่างไร และมีอิทธิพลต่อการแก้ปัญหาวิกฤตของพวกเราในเวลาต่อมาอย่างไร 2 ทางเลือกในการแก้ปัญหาแต่ละวิกฤต หนึ่งในคือการปรับตัว และอีกวิธีหนึ่งคือการไม่ปรับตัว

อีริคสัน (Kroger. 2007: 8-10; citing Erickson. 1963) ได้มีการพัฒนาแปดขั้นของชีวิต ซึ่งการพัฒนานี้ระบุให้เห็นว่าจิตวิทยาเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องใช้ความละเอียดในแต่ละขั้นตอนของช่วงชีวิต สลับกับบทบาทหน้าที่ของวัยรุ่น ซึ่งเริ่มมีการสร้างขั้นตอนก่อนหน้าเพื่อศึกษาสิ่งที่จะได้พบตลอดชีวิตที่ผ่านมาในชีวิตวัยรุ่นจนถึงวัยผู้ใหญ่ กระบวนการที่ทำให้เกิดอัตลักษณ์จึงไม่ได้ถูกจำกัดในวัยรุ่น แต่การปฏิบัตินี้จะนำไปสู่ขั้นตอนทางจิตสังคมกับความน่าเชื่อถือและความไม่ไว้วางใจในการปกครองตนเอง ความสงสัยและความอับอาย ที่เริ่มจากความรู้สึกผิดและความรู้สึกต่ำต้อย เราพบวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้ยอมรับความเป็นจริงและความเป็นเอกเทศของตัวเอง จากการจัดระเบียบสังคมที่มีขนาดใหญ่ สลับกับบทบาทเช่นเดียวกับก่อนหน้าเพื่อให้ประสบความสำเร็จในขั้นตอนที่ต้องใช้ความสมดุลระหว่างสองขั้วความนึกคิด

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2554: 56-66) ได้กล่าวถึงลักษณะความขัดแย้งทางสังคมทางจิตใจ 8 ขั้นตอน ของอิริคสัน ซึ่งบางตำราจะเป็นพัฒนาการด้านจิตสังคม ว่า ขัดแย้งทางสังคมจิตวิทยามีลักษณะแย้งกันเป็นคู่ๆและแบ่งเป็น 8 ขั้นตอนตั้งแต่วัยแรกเกิดจนถึงวัยสูงอายุ จึงจะต้องพัฒนาให้พื้มีพื้เป็นขั้นในโครงสร้างของบุคลิกภาพอย่างสมดุลกัน บุคคลจึงจะมีโครงสร้างทางบุคลิกภาพอย่างมั่นคง และสรุปแต่ละขั้นตอนตามลำดับดังนี้

ขั้นตอนที่ 1: ความไว้วางใจขัดแย้งกับความสงสัยในใจผู้อื่น (Trust vs. Mistrust)

โดยระยะนี้เป็นระยะของวัยทารกแรกเกิด ถึงหนึ่งขวบ ความไว้วางใจในบุคคลรอบข้างเกิดจากการที่เด็กทารกได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานทางกายและทางจิตใจ เช่น ได้รับการดูด เต็ม ลูบ คลำ สัมผัส อุ้มชู นอน เล่นเสียง เป็นต้น ทารกที่ได้รับการตอบสนองความต้องการทางกาย ทางอารมณ์จนรู้สึกสุขสบายตลอดเวลาและมากเกินไปจึงจะกลายเป็นคน “เชื่อถือไว้วางใจคนง่ายเกินไป” ส่วนทารกที่มักจะไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการทางกายจนเข้าขั้นขาดแคลนนั่น ก็มักจะระแวงง่าย

ขั้นตอนที่ 2: ความเป็นตัวของตัวเองแย้งกับความละอายใจและไม่แน่ใจ (Autonomy vs. Shame and Doubt)

เป็นระยะของวัยทารกตอนปลาย โดยในช่วงนี้ทารกจะเริ่มรู้จักหัดควบคุมตนเองในการใช้กล้ามเนื้อและประสาทสัมผัส อยากที่จะรู้จัก สำรวจสิ่งแวดล้อมรอบตัว และมีความอยากที่จะเป็นตัวของตัวเอง ทารกที่ผู้เลี้ยงดูปล่อยให้ทำอะไรได้ตามใจโดยไม่เกินเลยจนเกินไป จะพัฒนาความเป็นตัวของตนเอง แต่ถ้าทารกถูกควบคุมมากเกินไปจะเกิดความรู้สึกละอายใจ ซึ่งความรู้สึกละอายใจและไม่แนใจนั้น ถ้ามีมากจะทำให้ทารกมีพัฒนาการทางบุคลิกภาพไปในทางที่ชอบทำอะไรแบบแอบๆ ซ่อนๆ ปิดบัง จนนำไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่ชอบทำอะไรลับๆ ไม่เปิดเผย

ขั้นตอนที่ 3: ความคิดริเริ่มแย้งกับความรู้สึกผิด (Initiative vs. Guilt)

ในระยะของวัยเด็กตอนต้น เด็กจะมีความสามารถทางกล้ามเนื้อและประสาทสัมผัส เริ่มมีพัฒนาการในการเคลื่อนไหวได้ดี เริ่มใช้คำพูดสื่อความได้ และเข้าใจภาษาพูดเป็นอย่างดี เด็กจะใช้ชีวิตในแต่ละวันเป็นไปอย่างมีจุดหมายและตัดสินใจเด็ดเดี่ยวมั่นคงกว่าเดิม มีความอยากรเรียนรู้สิ่งที่อยู่รอบตัว รู้จักใช้ความคิดความฝัน และมีความคิดสร้างสรรค์ ดังนั้นเด็กที่ถูกสกัดกั้นความคิดฝัน ห้ามไม่ให้สำรวจสิ่งต่างๆ และไม่ให้อ่าน จะเกิดความรู้สึกผิดและกลัวการถูกลงโทษ จนอาจพัฒนาบุคลิกภาพเป็น “ความรู้สึกผิด” (Guilt personality) ดังนั้นความพอดีระหว่างความคิดริเริ่มและความรู้สึกผิด จะช่วยให้เด็กพัฒนาไปสู่การเป็นคนชอบสร้างสรรค์ รู้จักคิดค้นหาวิธีแก้ไขปรับปรุงสิ่งที่กระทำ และกล้าเผชิญความจริงของตนเองในชีวิต

ขั้นตอนที่ 4: ระเบียบการเองงานแย้งกับปมด้อย (Industry vs. Inferiority)

เป็นระยะวัยเด็กตอนปลาย เด็กจะเริ่มเข้าโรงเรียน จึงถือได้ว่าเป็นช่วงเวลา ที่เด็กมีความสามารถในการควบคุมสิ่งที่ตนเองทำ เด็กจะเล่นอยู่ในจินตนาการและความคิดฝันน้อยลง เรียนรู้ที่จะเคารพระเบียบวินัยของโรงเรียนและสังคม มีการเล่นอย่างมีกฎเกณฑ์มากยิ่งขึ้นทำให้เด็กต้องพัฒนาตนเองอย่างจริงจัง เพื่อเป็นการปรับตัวต่อความคาดหวังของครู พ่อแม่ และเพื่อนๆ

ขั้นตอนที่ 5: การพบอัตลักษณ์แห่งตนแย้งกับการไม่เข้าใจตนเอง (Identity vs. Identity Diffusion)

ในระยะนี้เป็นบุคคลจะอยู่ช่วงเวลาของวัยรุ่น อิริคสันเชื่อว่า ช่วงนี้เป็นช่วงที่มีความขัดแย้งมีลักษณะวิกฤตมากกว่าช่วงอื่น อิริคสันอธิบายว่า ระยะนี้เด็กจะละทิ้งการมองภาพของตนเองที่เป็นเด็ก เปลี่ยนแปลงเข้าสู่การมองภาพของตนเองที่เป็นผู้ใหญ่ สภาพจิตที่ถือว่ามีความสำคัญประการหนึ่งของวัยรุ่นในช่วงนี้ ได้แก่ การแสวงหาอัตลักษณ์แห่งตนเองเพื่อที่จะรู้จักตนเองในแง่มุมต่างๆ เช่น ความชอบ ความสนใจ ความปรารถนาในชีวิต ปรัชญาในชีวิต อาชีพที่ตนเองอยากจะทำ ความถนัดเฉพาะตน เป็นต้น ในขณะที่เดียวกันวัยรุ่นก็ต้องผสมผสานอัตลักษณ์เฉพาะตนในแง่มุมต่างๆ ให้เข้ากันกับความเป็นจริงของสิ่งรอบข้าง เช่น ครอบครัว วัฒนธรรม ค่านิยมของสังคม ของกลุ่มเพื่อน เป็นต้น ดังนั้นวัยรุ่นที่ไม่รู้จักในศักยภาพ ความสามารถและคุณลักษณะของตนดีพอสมควร ไม่สามารถประสานอัตลักษณ์ของตนกับโครงสร้างของสังคมจะกลายเป็นคนที่หลงลืมตนเอง และสับสนในตนเอง Identity Crisis และ Identity Confusion วัยรุ่นเหล่านี้จะมีความว้าวุ่น ไม่เป็นตัวของตัวเอง ขี้กังวล ตัดสินใจไม่ได้ รู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้ง

ขั้นตอนที่ 6: ความสนิทสนม ความร่วมมือ แยกกับความเปล่าเปลี่ยว (Intimacy and Solidarity vs. Isolation)

เกิดขึ้นในช่วงของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เมื่อสามารถพ้นวัยรุ่นมาแล้ว บุคคลจะรู้จักอัตลักษณ์แห่งตัวตน และพร้อมผสมผสานอัตลักษณ์ของตนกับบุคคลอื่น บุคคลแสวงหาบุคลิกภาพอันสนิทสนม แสวงหาการใช้ชีวิตคู่ครอง ระยะนี้เป็นช่วงชีวิตเพศแบบ “ผู้ใหญ่” เกิดขึ้นอย่างแท้จริง อิริคสันกล่าวว่า ผู้ใหญ่ที่ไม่สามารถสร้างความรู้สึกสนิทสนมจริงจังกับผู้อื่นได้ จะมีความรู้สึกอ้างว้างเดียวดาย

ขั้นตอนที่ 7: การบำรุงส่งเสริมผู้อื่น แยกกับการพะวงเฉพาะตนเอง (Generativity vs. Self Absorption)

อยู่ในช่วงของวัยกลางคน บุคคลจะมีการแบ่งปัน การเผื่อแผ่ การแนะนำ การสร้างสรรค์ทั้งในสิ่งที่ป็นวัตถุและความรู้ ความคิด อิริคสันกล่าวว่า หากขาดการแบ่งปัน เผื่อแผ่ แนะนำแล้ว ผู้ใหญ่วัยกลางคนจะมีบุคลิกภาพอ่อนแอ และมีความสับสนใจ คนวัยกลางคนที่คิดถึงแต่ตนเอง จะเป็นผู้ที่เห็นแก่ตัว เป็นบุคคลที่ชอบแสวงหาอำนาจ อาจเป็นอำนาจทางตำแหน่งหน้าที่การงาน หรืออำนาจทางทรัพย์สินเงินทองก็ได้ ซึ่งอิริคสัน กล่าวอีกว่า คนเหล่านี้จะมีอารมณ์และบุคลิกภาพของตนอันไม่มั่นคงไว้ด้วยความใฝ่อำนาจอย่างใดอย่างหนึ่ง

ขั้นตอนที่ 8: ความมั่นคงทางใจแย้งกับความสิ้นหวัง (Integrity vs. Despair)

ระยะนี้จะเป็นวัยของผู้สูงอายุ อิริคสันอธิบายว่า เมื่อดำเนินมาถึงขั้นนี้แล้ว บุคคลจะมีการพัฒนาความรู้สึกว่าตนได้กระทำให้สิ่งต่างๆ ที่ควรกระทำเสร็จสิ้นตามหน้าที่ของตนเองแล้ว บุคคลจะหวนกลับไปมองย้อนไปดูชีวิตของตนเองที่ผ่านมาด้วยความรู้สึกที่ไม่ยึดมั่นถือมั่น ยอมรับทั้งความสมหวังและผิดหวัง สามารถทำใจยอมรับชีวิตของตนเองและผู้อื่นอย่างที่เขาเป็น เขามี และมีความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง ผู้สูงอายุบางคนจะเมื่อย้อนนึกถึงอดีตอาจรู้สึกอาลัย อารมณ์ หรือยอมรับอดีตไม่ได้ กลัวความตายที่กำลังคืบคลานเข้ามา ซึ่งถ้าผู้สูงอายุคนใดรู้สึกเช่นนี้มากๆ จะเกิดความเศร้าสร้อยสิ้นหวัง และหลีกเลี่ยงชีวิต

1.2.2 ทฤษฎีจิตวิเคราะห์เชิงมนุษยนิยม

1.2.2.1 แนวคิดและหลักการของทฤษฎี

แนวคิดของฟรอมม์ สะท้อนให้เห็นว่าได้รับอิทธิพลจากความคิดของคาร์ล มาร์กซ เป็นอย่างมาก ซึ่งฟรอมม์ได้เปรียบเทียบความคิดของฟรอยด์กับมาร์กซ (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2554: 102) โดยได้มีการนำเสนอแนวคิดของเขาบางประการ ดังต่อไปนี้

1. ความอ้างว้างเดียวดาย

ฟรอมม์เชื่อว่ามนุษย์ในปัจจุบันต้องเผชิญกับความอ้างว้างเดียวดายด้วยสาเหตุหลายประการ เช่น

1.1 มนุษย์มีเหตุผลและจินตนาการต่างๆ ทำให้มนุษย์มีวิวัฒนาการทางอารยธรรมเพิ่มขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็แยกตัวเหินห่างจากธรรมชาติและบุคคลอื่นมากยิ่งขึ้น

1.2 มนุษย์แสวงหาอิสระเสรีในทุกชั้นของกระบวนการพัฒนาการ เมื่อได้มาแล้วก็ต้องแลกเปลี่ยนมาด้วยความอ้างว้าง

1.3 พัฒนาการทางเทคโนโลยีสมัยใหม่ ในสิ่งต่างๆ ที่เราใช้ในชีวิตประจำวันทำให้มนุษย์มีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นๆ น้อยลง เมื่อมีการติดต่อกันก็ยังคงมีความห่างเหิน ไม่มีความจริงใจต่อกัน (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2554: 103)

2. ความต้องการของมนุษย์

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารของ นพมาศ อึ้งพระ (2551: 116-120) และศรีเรือน แก้วกังวาล (2554: 104) พบว่าทั้งสองท่านได้แบ่งความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ออกเป็น 6 ประการ ซึ่งได้แก่

2.1 ความต้องการมีสัมพันธภาพ (The need for relatedness)

2.2 ความต้องการเป็นผู้สร้างสรรค์ (The needs for transcendence)

2.3 ความต้องการมีรากเหง้า (The needs for rootedness)

2.4 ความต้องการมีอัตลักษณ์แห่งตน (The needs for Identity)

2.5 ความต้องการมีกรอบของการปรับตัวและการอุทิศตนเอง (The needs for frame of orientation)

2.6 ความต้องการที่จะให้เร้าและกระตุ้น (The needs for excitation and stimulation)

ซึ่งจากความต้องการในแต่ละประการดังกล่าวนี้สามารถที่จะอธิบายถึงรายละเอียดที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้นได้ดังต่อไปนี้

2.1 ความต้องการมีสัมพันธภาพ (The need for relatedness)

ฟรอมม์ (Fromm) เชื่อว่า ความสัมพันธ์ที่ดีงามจะตั้งอยู่บนพื้นฐานของความรักที่สร้างสรรค์หรือความรักที่มีวุฒิภาวะ (Mature love) ซึ่งนิยามว่า “ความเป็นหนึ่งเดียวภายใต้สภาพที่คงไว้ซึ่งความสมบูรณ์และความเป็นปัจเจกของบุคคล” องค์ประกอบที่สำคัญคือ

ความเอาใจใส่และความใส่ใจต่อความเป็นอยู่ที่ดีของผู้อื่น ในทางตรงกันข้าม พรอมม์ถือว่า Romantic love เป็นความรักเทียม ความรักดังกล่าวขึ้นอยู่กับ การดึงดูดทางร่างกายไม่ใช่ความใกล้ชิด ในทำนองเดียวกันเราอาจจะเป็นคู่กันโดยการทำลาย โดยการยอมกันหรือการข่มกัน ตามความคิดของพรอมม์ ความสัมพันธ์ที่ทำลายกันทั้งสองรูปแบบเป็นการอยู่ร่วมกันเองสองชีวิต ซึ่งมีแนวโน้มที่เป็นอันตราย ทั้งแบบการจํานนต่อชะตากรรม (Masochism) และความสัมพันธ์แบบ ซาติสม์ (Sadism)

2.2 ความต้องการเป็นผู้สร้างสรรค์ (The needs for transcendence)

พรอมม์เชื่อว่าบุคคลแต่ละคนมีศักยภาพที่จะสร้างความสุขให้แก่ตนเอง พอๆกับสร้างความทุกข์ยากแก่ตนเองและผู้อื่น ในอีกแง่มุมหนึ่งของสภาพความเป็นมนุษย์ คือความต้องการที่จะหลุดพ้น ทั้งนี้เพราะมนุษย์มีทั้งเหตุผลและจินตนาการ การสร้างสรรค์ทำให้เกิดกิจกรรมและการเข้าใจกัน ดังนั้นเพื่อแสดงความสร้างสรรค์ เราควรจะรักทั้งตนเองและผู้อื่น ทั้งนี้มนุษย์มีทั้งศักยภาพที่จะมีความสุขและมีความสามารถที่จะทำลายที่จะทำลายตัวเองด้วย

2.3 ความต้องการมีรากเหง้า (The needs for rootedness)

การที่บุคคลมีความต้องการที่จะเป็นส่วนหนึ่งของโลก สังคมและครอบครัว ความต้องการประเภทนี้ที่น่าพึงพอใจก็คือ การมีมิตรภาพที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ โดยพรอมม์เชื่อว่าความสัมพันธ์ขั้นพื้นฐานที่สุดของบุคคลคือ ความสัมพันธ์กับแม่ ในขณะที่เราเป็นทารก ช่วยตัวเองไม่ได้ เราจึงต้องการที่จะพึ่งแม่ แม่คืออาหาร คือความรัก คือโลกทั้งใบ ดังนั้นการได้รับความรักจากแม่จึงย่อมมีความหมายถึงการมีชีวิตอยู่ มีรากเหง้า ดังนั้นจึงเป็นการยากที่จะแยกจากแม่ แม้ว่าจะเป็นผู้ใหญ่แล้วก็ยังจะโหยหาความมั่นคง ในวัฒนธรรมซึ่งปกครองโดยสตรี จะมีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับความเสมอภาคและเสรีภาพ ในเชิงลบนั้น ระบบการปกครองโดยสตรี หมายถึงความจงรักภักดีต่อสายเลือดและผืนแผ่นดิน ทำให้ขัดขวางพัฒนาการที่สร้างสรรค์ ส่วนวัฒนธรรมที่ปกครองด้วยพ่อนั้นผู้คนจะมีความเกรงกลัวผู้มีอำนาจ ความสัมพันธ์ดังกล่าวก็ไม่ดี เพราะทำให้คนสัมพันธ์กันอย่างไม่มีความเสมอภาค และอาจทำให้เกิดการกดขี่ ส่วนในเชิงบวก วัฒนธรรมดังกล่าวส่งเสริมการมีเหตุผล ส่งเสริมการเป็นปัจเจกบุคคล และส่งเสริมการมีวินัย

2.4 ความต้องการมีอัตลักษณ์แห่งตน (The needs for Identity)

ถือได้ว่าเป็นความต้องการที่จะเป็นตัวของตัวเอง ที่จะรู้ว่าตนเองคือใคร มนุษย์เรามีความต้องการที่จะมีอัตลักษณ์ เรามักบอกกับคนอื่นว่า “นี่คือตัวฉัน” แต่ไม่ได้เป็นสิ่งที่ตนเองอยากจะเป็น มนุษย์เราทุกคนต่างก็มีความตระหนักในตนเอง มีความรู้ตัวตนเองมีความสามารถอะไรบ้าง พรอมม์คิดว่าเราควรที่จะเห็นคุณค่าของความสามารถของตนเองและใช้มันอย่างสร้างสรรค์ เราควรที่จะหลีกเลี่ยงโดยทุกวิถีทางที่จะตั้งอัตลักษณ์ของเราให้อยู่บนความคาดหวังของบุคคลอื่น เพราะเมื่อใดก็ตามที่เราอาศัยคนอื่นในการสร้างอัตลักษณ์ มันจะไม่เป็นอัตลักษณ์ที่มั่นคงและอาจสร้างปัญหา

2.5 ความต้องการมีกรอบของการปรับตัวและการอุทิศตนเอง (The needs for frame of orientation)

บุคคลมีความต้องการที่จะมีหลักสำหรับอ้างอิงความถูกต้องในการกระทำของตน โดยที่ข้ออ้างที่เกิดขึ้นอาจจะมีเหตุผลสมเหตุสมผลหรือไม่ก็ได้ สำหรับการดำเนินชีวิตที่สร้างสรรค์นั้น มนุษย์จำเป็นต้องมีมุมมองตามความเป็นจริง คนเราจึงต้องมีกรอบการปรับตัวและการอุทิศตนเอง จะทำให้เราเข้าใจถึงประสบการณ์ต่างๆของเรา ซึ่งกรอบของการปรับตัวนั้นจะค่อยๆพัฒนาขึ้นในช่วงของวัยเด็กตอนต้น จนกระทั่งเริ่มที่จะเรียนรู้ในการใช้เหตุผลและจินตนาการในการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีความสร้างสรรค์จะใช้เหตุผลและความรู้สึกในการปรับตัวบุคคลจำเป็นจะต้องมีจุดหมายในการอุทิศตนเอง

2.6 ความต้องการที่จะให้เร้าและกระตุ้น (The needs for excitation and stimulation)

ฟรอมม์นั้นมีความเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนต้องการที่จะถูกเร้าและถูกกระตุ้น ส่งผลให้พวกเขามีปัญหาทางอารมณ์และการสร้างมนุษยสัมพันธ์ มีปัญหาในด้านการเรียนรู้ ภาษา ความคิดในเชิงนามธรรม อีกทั้งไม่สามารถควบคุมจิตใจของตนเองได้ ทั้งนี้คนเราจึงมุ่งในการหาคำตอบกับสิ่งเร้า เราอยากมีความตื่นตัวและเรียนรู้ ซึ่งสิ่งเร้าธรรมดานั้นก็หมายถึง สิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาธรรมดา หากเราถูกจู่โจมแล้วเราจะสู้ หรือไม่ก็หันหลังหนี ฟรอมม์ได้ตั้งข้อสังเกตว่า ชีวิตในสังคมของเรามักจะปฏิบัติการโดยมีสิ่งเร้าและการตอบสนองแบบนั้น บุคคลที่สร้างสรรค์น้อยกว่ามักจะใช้สิ่งเร้าแบบธรรมดา ในขณะที่คนที่สร้างสรรค์กว่าจะใช้ Active stimuli หรือสิ่งเร้าที่ปฏิบัติการ เช่น นิยาย โครงกลอน ข้อคิดต่างๆ เป็นต้น สิ่งเร้าเหล่านี้ไม่ทำให้คนเบื่อหน่ายๆ เป็นสิ่งที่ทำให้เราตอบสนองอย่างกระตือรือร้น ส่งเสริมให้เราตระหนักและตื่นตัว Simple stimuli หรือสิ่งเร้าธรรมดาสร้างแรงขับ ส่วน Activating stimuli เป็นสิ่งเร้าที่ปฏิบัติการจะส่งให้เราไปถึงเป้าหมาย บุคคลที่สร้างสรรค์จะรับ Activating stimuli และปรับเปลี่ยนมันโดยมีการค้นพบใหม่ๆ พัฒนาการทางบุคลิกภาพ

นพมาศ อึ้งพระ (2551: 120) กล่าวถึงพัฒนาการทางบุคลิกภาพของฟรอมม์ โดยฟรอมม์นั้นมุ่งเน้นไปที่สภาพพิเศษของสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งมีผลกระทบต่อนพัฒนาการทางบุคลิกภาพ และต่อความต้องการขั้นพื้นฐานของการดำรงอยู่ ฟรอมม์ยอมรับว่าเด็กแต่ละคนมีนิสัยที่แตกต่างกัน อีกทั้งประสบการณ์และนิสัยดั้งเดิมก็มีส่วนร่วมทำให้เกิดพฤติกรรมได้ ดังนั้นหากบุคคลจะมีความต้องการและศักยภาพแบบธรรมชาติและสังคมที่ดี ตัวแปรเหล่านี้จะต้องมีปฏิสัมพันธ์กัน ช่วยสร้างพัฒนาการทางบุคลิกภาพ ฟรอมม์ยืนยันว่า พ่อแม่จะเป็นคนถ่ายทอดบรรทัดฐานทางสังคมให้แก่ลูก ดังนั้นพัฒนาการที่เป็นปัญหาของเด็กมักเกิดจากมีพ่อแม่ที่รักไม่เป็น พัฒนาการที่มีการปรับตัวอย่างสร้างสรรค์เกิดจากการมีพ่อแม่ที่รู้จักรักลูก บุคคลทั่วไปมักจะมีส่วนผสมประเภทของบุคลิกภาพหลายอย่างอยู่ในคนคนเดียวกัน แม้ว่าจะมีประเภทใดประเภทหนึ่งเป็นประเภทเด่นก็ตาม

1.2.3 สถานะทางอัตลักษณ์แห่งตนตามแนวคิดของมาร์เซีย

ทฤษฎีของมาร์เซีย (Moshman, 2011: 121-123) เป็นแนวคิดของภาวะผูกพันทางอัตลักษณ์ ผ่านในมุมมองของผู้ใหญ่ เป็นเรื่องของการมีความเข้มแข็ง มุ่งมั่น ประหม่า เพื่อให้ได้รับการแต่งตั้งในเรื่องต่าง ๆ เช่น อาชีพ เพศ ศาสนา และอุดมการณ์ทางการเมือง มาร์เซียชี้ให้เห็นว่าบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นมักจะตกอยู่ในหนึ่งหรือสองประเภทของอัตลักษณ์ โดยอาจไม่มีภาวะผูกพันที่แข็งแกร่งและไม่มีการแสวงหาใดๆ บุคคลดังกล่าวมีความพึงพอใจที่จะใช้ชีวิตในแต่ละวันและก็ดูเหมือนว่าชีวิตของพวกเขาก็ใช้เวลาในแต่ละวันรอคอยภาวะผูกพันที่ชัดเจน ซึ่งอาจเป็นภาวะผูกพันที่ได้รับจากพ่อแม่หรือบุคคลอื่นๆ

มาร์เซีย ได้แบ่งสถานะของการพัฒนาของอัตลักษณ์ของวัยรุ่นตามทฤษฎีของ อิริคสัน ออกเป็น 4 แบบคือ 1. การมีอัตลักษณ์ที่สับสน (Identity diffusion) 2. การมีอัตลักษณ์ตามการเสนอแนะ (Identity foreclosure) 3. การมีอัตลักษณ์ที่เลื่อนออกไป (Identity moratorium) และ 4. การมีอัตลักษณ์แห่งตนเอง (Identity achievement) สถานะเหล่านี้ถูกนิยามในแง่ของวิกฤติ 2 ด้าน และการผูกมัด วิกฤติหมายถึง ช่วงที่บุคคลพยายามดิ้นรนในการแก้ปัญหาทางด้านการเลือกอาชีพ และจากนั้นก็เป็นการเลือกคู่และค่านิยม หรือหลักการ การผูกมัด หมายถึง การตัดสินใจต่างๆ ในเรื่องเหล่านี้ จากนั้นบุคคลก็จะมุ่งหาเป้าหมายซึ่งสอดคล้องกับการตัดสินใจ บุคคลที่มีอัตลักษณ์ที่สับสน จะขาดการผูกพันที่มั่นคงและมีได้อยู่ในวิกฤติโดยแท้จริง พวกเขาขาดความแจ่มชัดในอัตลักษณ์ บุคคลประเภทนี้จะแสดงอารมณ์เชิงลบ เช่น มองโลกในแง่ร้าย เบื่อหน่าย โกรธโดย ไม่มีเหตุผล รู้สึกสับสน รู้สึกช่วยตนเองไม่ได้ เป็นต้น ส่วนในประเภท อัตลักษณ์ตามการเสนอแนะบุคคลอาจไม่เคยเจอวิกฤติแต่ได้ผูกมัดตนเองกับเป้าหมายแล้ว จึงมีความเชื่อและค่านิยมบางอย่าง การตัดสินใจต่างๆ ก็จะเป็นไปตามผู้ใหญ่โดยไม่คำนึงถึงความเหมาะสมหรือเหตุผลส่วนบุคคลที่มีอัตลักษณ์ที่เลื่อนออกไป หมายถึงบุคคลที่กำลังมีวิกฤติและพยายามเลือกทางที่จะนำไปสู่การตัดสินใจ และการมีอัตลักษณ์แห่งตนเอง หมายถึง บุคคลที่เคยผ่านวิกฤติและจากนั้นก็สร้างความผูกพันที่มั่นคงกับเป้าหมาย ความเชื่อ และค่านิยมจำนวนหนึ่ง โดยอัตลักษณ์ของบุคคลจะมีความเข้มแข็งขึ้นเรื่อยๆ จากวัยรุ่นสู่ผู้ใหญ่ ช่วงของการพัฒนา คือ จากการมีวุฒิภาวะน้อยของอีโก้ จะไปสู่การมีวุฒิภาวะมากกว่าของอีโก้ ตามลำดับคือ จาก อัตลักษณ์ที่สับสน สู่อัตลักษณ์ตามการเสนอแนะ อัตลักษณ์ที่เลื่อน และ การมีอัตลักษณ์แห่งตนเองในการก้าวสู่เป้าหมายดังกล่าว บุคคลต่างกันจะมีลำดับขั้นที่ไม่เหมือนกัน เช่น บุคคลที่มีอัตลักษณ์ที่เลื่อน อาจพัฒนาไปสู่การมีอัตลักษณ์แห่งตน แต่อีกคนหนึ่งอาจถดถอยกลับไปสู่ขั้น อัตลักษณ์ที่สับสน หรือไม่ก็วัยรุ่นที่อยู่ในขั้นอัตลักษณ์ตามการเสนอแนะ อาจจะอยู่ที่นั่นจนถึงวัยผู้ใหญ่ (นพมาศ อังพระ. 2551: 144)

สอดคล้องกับ เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์ (2550: 216) ที่กล่าวถึงการมีอัตลักษณ์และวิกฤตการณ์ทางอัตลักษณ์ของมาร์เซีย ดังนี้

1. การมีอัตลักษณ์ด้วยตนเอง (Identity achievement) เป็นการทุ่มเทตนเองกับอาชีพใดอาชีพหนึ่ง การทุ่มเทตนเองกับอุดมการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งหลังจากได้ประเมินความเชื่อเดิมอย่างอิสระแล้ว

2. การมีอัตลักษณ์ตามการเสนอแนะ (Identity foreclosure) เป็นการทุ่มเทตนเองกับเป้าหมายและความเชื่อที่ผู้อื่น เช่น พ่อแม่เสนอแนะให้โดยไม่ได้ไตร่ตรองถึงความเป็นไปได้อื่นๆ ด้วยตนเอง

3. การมีอัตลักษณ์ที่เลื่อนออกไป (Identity moratorium) เป็นระยะที่ยังพยายามพิจารณาถึงความเป็นไปได้เพื่อจะได้ทุ่มเทตนเองกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งแต่ยังไม่ชัดเจน

4. การมีอัตลักษณ์ที่กระจัดกระจาย (Identity diffusion) เป็นการขาดความทุ่มเทและขาดความสนใจที่จะเสาะหาค่านิยมหรือทิศทางที่จะเป็นไปได้ในอนาคต

มีการวิจัยสนับสนุนทฤษฎีของมาร์เซียที่ว่าอัตลักษณ์ของวัยรุ่นและผู้ใหญ่สามารถแบ่งออกเป็น 4 ประเภทซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการทำความเข้าใจลักษณะทางจิตวิทยาและการพัฒนา พวกเขาคือ(Moshman. 2011: 124-127; citing Arseth; et al. 2009; Cote. 2009; Kroger; & Marcia, in press; Marcia; et al. 1993; Schwartz; et al. 2009) สิ่งสำคัญของการวิจัยนี้คือการระบุลักษณะบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับ 4 สถานะนี้ สรุปได้ว่าบุคคลที่แสดงให้เห็นตัวตนของความสำเร็จในระดับสูงสุดของการพัฒนาตัวเองเชิงเหตุผลและจริยธรรม เชื่อว่าจะมีอำนาจภายในตนเองทั้งมีความมั่นใจและภาคภูมิใจในตนเองซึ่งจะมีประสิทธิภาพภายใต้ความเครียดวัยรุ่นส่วนใหญ่ยังมีความกังวลและความหวาดกลัวความสำเร็จ แม้ว่าจะมีการพัฒนาตัวเองในเชิงจริยธรรมและความนับถือตนเองแล้วก็ตาม นอกจากนี้ยังมีส่วนใหญ่ที่น่าจะเกิดจากความใกล้ชิดในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล วัยรุ่นในสังคมยังเชื่อฟังผู้มีอำนาจภายในการควบคุมความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีนัยสำคัญ

ความกังวลที่เกี่ยวข้องกับหลักฐานที่มีความหลากหลายของความมุ่งมั่นในความเป็นตัวตน (Moshman. 2011: 124-127; citing Grotevant. 1987; Schwartz. 2001) ซึ่งอาจรวมถึงเรื่องอาชีพ ศาสนา เพศ เชื้อชาติ คุณธรรม อุดมการณ์ทางการเมือง บทบาทของครอบครัว และอื่น ๆ เราจะพัฒนาให้ตรงกันได้อย่างไร เราจะจัดคนที่มีอัตลักษณ์ที่ประสบความสำเร็จเกี่ยวกับการเลือกอาชีพมาด้วยความเคารพในอุดมการณ์ทางการเมืองและ ความเคารพในศาสนาได้อย่างไร ข้อจำกัดของมาร์เซียสามารถจัดการกับความไม่สอดคล้องกันในหลายรูปแบบนี้ได้ โดยการกำหนดสถานะตัวตนบนพื้นฐานของความหลากหลายนั้น (Moshman. 2011: 124-127; citing Blasi; & Glodis. 1995) อย่างไรก็ตามความแตกต่างนั้นค่อนข้างซับซ้อนกว่าจะสามารถแบ่งออกเป็น 4 ประเภทได้ภาวะแทรกซ้อนที่เกี่ยวข้องคือ การที่ประชาชนอยู่ในสถานะที่อาจแตกต่างกันทำให้ยากต่อการนำไปปฏิบัติ นักวิจัยมีข้อเสนอแนะที่แตกต่างมากขึ้นเกี่ยวกับการหนีจากปัญหา (Moshman. 2011: 124-127; citing Kroger. 1995; Valde. 1996; Luyckx; et al. 2005; Crocetti; et al. 2008) แต่ได้ นำไป สู่ ข้อเสนอ ที่เฉพาะเจาะจงว่าใน 4 สถานะนี้ควรแบ่งออกเป็น 5 สถานะ

โมสแมน (Moshman. 2011: 124-127; citing Crocetti; et al, 2008; Luyckx; et al. 2005) ไม่ละความพยายามที่จะให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนของสถานะอัตลักษณ์บนพื้นที่เชิงประจักษ์ การวิเคราะห์ของคลัสเตอร์นี้เป็นเทคนิคทางสถิติที่มีความซับซ้อนในการวิเคราะห์ชุดข้อมูลที่ซับซ้อนหลายตัวแปร โดยการจัดกลุ่มผู้เข้าร่วมเป็นกลุ่มที่ค่อนข้างมีความแตกต่างกันและวิเคราะห์

กลุ่มพื้นฐานสำหรับระบบการจัดหมวดหมู่ที่ได้รับโดยตรงจากรูปแบบในข้อมูล โดยไม่ได้บอกว่าการวิเคราะห์ของคลัสเตอร์นี้ให้คำตอบตามวัตถุประสงค์ทั้งหมดเพราะเป็นคำถามทางทฤษฎีเกี่ยวกับจำนวนและลักษณะของอัตลักษณ์ การตัดสินใจของนักวิจัยเกี่ยวกับสิ่งที่วัดและวิธีการบางส่วนของพวกเขาสะท้อนให้เห็นถึงทฤษฎีของการสร้างอัตลักษณ์ และการวิเคราะห์ของคลัสเตอร์โดยทั่วไปให้ทางออกที่หลากหลายและขาดความแม่นยำ ผู้เชี่ยวชาญกล่าวว่าเหตุผลที่แตกต่างกันเป็นทางออกที่ดีที่สุดในเรื่องที่กลุ่มหนึ่งกลุ่มยังคงต้องตีความตามหลักวิชาการ ซึ่งยังเป็นเรื่องของการตัดสินใจที่ผู้เชี่ยวชาญคิดว่าอาจแตกต่างกัน (Moshman. 2011: 124-127)

มาร์เซีย ได้ค้นพบสิ่งที่สอดคล้องกับทฤษฎีของอีริคสัน คือ พบว่า เด็กนักศึกษาที่ได้แก้ปัญหาวิกฤติแล้วจะมีความเข้มแข็งของอัตลักษณ์ ทำให้สามารถทำงานที่ท้าทายทางวิชาการมากกว่าเด็กที่มีความสับสนทางอัตลักษณ์ (Diffusers) นอกจากนี้นักศึกษาที่มีอัตลักษณ์ที่เข้มแข็งกว่ายังมีการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ที่ถูกระทบโดยความล้มเหลวน้อยกว่า กล่าวคือมีจิตใจที่เข้มแข็งกว่า นอกจากนี้พวกที่มีอัตลักษณ์แห่งตน (Identity achievers) ยังมีความรู้ทางวัฒนธรรมมากกว่าและมีการใช้เหตุผลทางศีลธรรมที่เก่งกว่าพวกสถานะทางอัตลักษณ์อื่น อีกประการหนึ่งคือพวกที่มีอัตลักษณ์แห่งตน ยังแสดงถึงความเปิดกว้างต่อความคิดเห็นของกลุ่มอื่น คงเป็นความมีความมั่นใจในตนเองและมีระบบความคิดที่ยืดหยุ่นมาก (นพมาศ อึ้งพระ. 2551: 146)

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีข้างต้น ผู้วิจัยพบว่า สิ่งที่นักทฤษฎีต่างก็มีความคิดตรงกันในเรื่องของการพัฒนาอัตลักษณ์ นักทฤษฎีต่างก็ให้ความสำคัญกับการพัฒนาอัตลักษณ์ในช่วงของวัยรุ่น การพัฒนาให้วัยรุ่นมีอัตลักษณ์ที่ชัดเจน มองตนเองในสภาพของความเป็นจริง ไม่ใช่ในสภาพของการคิดฝัน นั่นก็หมายความว่าไปถึงการที่วัยรุ่นจะรู้จักและเข้าใจตนเอง ไม่ใช่ชีวิตอยู่กับความคาดหวังของบุคคลอื่นมากเกินไป ถือว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะนำไปสู่การเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสมบูรณ์และมีความสุข สิ่งที่ผู้วิจัยมองเห็นอีกประการหนึ่ง นั่นก็คือพัฒนาการของการสร้างอัตลักษณ์นั้นจะเป็นไปตามลำดับขั้นของพัฒนาการ โดยสามารถเริ่มก่อเกิดความอยากมีอัตลักษณ์ได้ตั้งแต่ในวัยเด็ก แต่ถึงอย่างไรก็ตามเมื่อพัฒนาการมนุษย์ดำเนินมาถึงขั้นของวัยรุ่น ก็จะถือได้ว่าเป็นวัยที่มีความสับสนในอัตลักษณ์ของตนเองที่เข้มข้นที่สุด

1.3 องค์ประกอบของอัตลักษณ์

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องเพื่อศึกษาถึงองค์ประกอบของอัตลักษณ์ ผู้วิจัยพบว่า องค์ประกอบที่มีความสำคัญและเกี่ยวข้องกับอัตลักษณ์ตามแนวคิดของ จอร์จเชลซัน (Chickering. 1993: 181-208; citing Josselson 1987: 12-13) ทั้งหมด 7 องค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ด้านความพึงพอใจและยอมรับในร่างกายและลักษณะท่าทาง คือ ความพึงพอใจในรูปร่าง มั่นใจในบุคลิกภาพของตนเอง การแต่งกายอย่างเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม ถูกกาลเทศะ แสดงออกด้านกริยาท่าทางอย่างเหมาะสม

2. ด้านความพึงพอใจกับเพศและการปรับตัวในเรื่องเพศ คือ การที่บุคคลสามารถสร้างสัมพันธภาพที่มีความเหมาะสมกับเพศต่างเพศ การทำตามกฎระเบียบทางด้านเพศที่สังคมกำหนด มีทัศนคติที่ดีทางด้านเพศทั้งของตนเองและเพศตรงข้าม และมีค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม

3. ด้านความมั่นใจของตนเองในบริบททางสังคม ประวัติความเป็นมาและวัฒนธรรม คือ มีการกำหนดคำจำกัดความหรือนิยามเกี่ยวกับตนเองจาก บรรทัดฐานของครอบครัว ประเพณีและวัฒนธรรม และประสบการณ์จากการเป็นผู้รับคำปรึกษาของคนหมู่มากและชนกลุ่มน้อย

4. ด้านความชัดเจนในความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองโดยผ่านบทบาทและการดำเนินชีวิต คือ การเปิดรับกฎ ข้อบังคับพิเศษ หรือแบบแผนการดำเนินชีวิต

5. ด้านความมั่นใจในตนเองในการตอบสนองต่อข้อเสนอแนะของบุคคลอื่น คือ การที่บุคคลสามารถปรับปรุงตนเอง, ยอมรับตนเอง, ทราบว่าตนเองจะปรับปรุงตนเองอย่างไร เมื่อได้รับข้อเสนอแนะจากคนรอบข้าง เช่น ครู เพื่อน คนรัก หรือผู้ที่มีอำนาจกว่า เป็นต้น

6. ด้านการยอมรับและเห็นคุณค่าของตนเอง คือ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความศรัทธาในความสามารถของตนเอง และความรู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์สำหรับบุคคลอื่น

7. ด้านความมั่นคง และบูรณาการ คือ การที่บุคคลรู้ว่าตนเองมีความสามารถอย่างไร มีจุดเด่นจุดด้อยอย่างไร ทราบถึงความต้องการของตนเองจนนำไปสู่การเลือกที่จะแสดงออกต่อสังคมอย่างเหมาะสม

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษา ผู้วิจัยจึงได้นำองค์ประกอบของอัตลักษณ์แห่งตนของจอร์จ เซลซัน (Josselson) ประกอบกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญ มาเพื่อใช้ในการเสริมสร้างอัตลักษณ์ของนักเรียนวัยรุ่นนสาวกะเหรี่ยง ซึ่งในแต่ละด้านผู้วิจัยได้กำหนดความหมายไว้ดังต่อไปนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง นักเรียนวัยรุ่นนสาวกะเหรี่ยงมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีความมั่นใจในการแสดงออกของตน มีความเข้าใจในปัญหาของตนเอง และสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้

2. การยอมรับตนเอง หมายถึง การที่นักเรียนวัยรุ่นนสาวกะเหรี่ยงสามารถยอมรับความเป็นชนเผ่ากะเหรี่ยงของตนเองด้วยการ รู้สึกพอใจในตนเอง ทราบถึงจุดดี จุดด้อยของตนเอง และมีความสุขที่จะเปิดเผยความเป็นชนเผ่ากะเหรี่ยงของตนเองให้บุคคลอื่นรับรู้

3. การปรับตัว หมายถึง การที่นักเรียนวัยรุ่นนสาวกะเหรี่ยง รับรู้ถึงความเครียด ความกังวลของตนเองเมื่อต้องเปลี่ยนสถานที่และอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นที่ไม่คุ้นเคย สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ สามารถสื่อสารกับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม และให้การช่วยเหลือบุคคลอื่น

4. การรับรู้สถานภาพและหน้าที่ หมายถึง การที่นักเรียนวัยรุ่นนสาวกะเหรี่ยงรู้ถึงสถานภาพและหน้าที่ของตนเองได้เมื่ออยู่ในสังคมที่แตกต่างกันออกไป สามารถปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเองได้ รวมทั้งสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบได้

1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอัตลักษณ์

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยพบว่าได้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับอัตลักษณ์ที่มีความน่าสนใจ ซึ่งสามารถสรุปเนื้อหาและผลการวิจัยแต่ละชั้นได้ดังนี้

นุยเยนและบราวน์ (Nguyenc; & Brown. 2010: 863-865) ได้ทำการศึกษาก่อสร้าง ความหมายและความหมายของอัตลักษณ์ ผู้วิจัยทำการศึกษาถึงการรับรู้ การใช้ภาษา และการรูปแบบการใช้สัญลักษณ์แทนอัตลักษณ์ในวัยรุ่นนเผ่าม้ง ในประเทศอเมริกา ซึ่งงานวิจัยชิ้นนี้ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพในการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นจำนวน 28 คน โดยเป็นการ สัมภาษณ์เพื่อตรวจสอบเกี่ยวกับความหมายของการใช้ภาษาและรูปแบบว่าภาษาและรูปแบบ พฤติกรรมสามารถใช้เพื่อแยกความแตกต่างทางด้านอัตลักษณ์อย่างไร ผลการวิจัยพบว่า กลุ่ม ตัวอย่างใช้ภาษาและรูปแบบพฤติกรรมในการกำหนดการมีจริยธรรมในกลุ่มของพวกเขา รวมไปถึง อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม จากนั้นกลุ่มตัวอย่างจึงสรุปความหมายของพฤติกรรมทางอัตลักษณ์ว่า เป็นการทำให้สิ่งที่พึงประสงค์ต่อกลุ่มเพื่อน เช่น การใส่เสื้อผ้าแบบอเมริกัน หรือความสามารถใน การใช้สองภาษา การแสดงถึงการมีสถานะทางสังคมที่ต่ำ เช่น การแต่งกายแบบฟ็อบบี้ (Fobby Style) หรือการใช้ได้เพียงภาษาเดียว สัญลักษณ์ของอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม เผยให้เห็นถึงความแตกต่างในกลุ่มของวัยรุ่นนเผ่าม้งและการให้คำจำกัดความต่อความเป็นชาวม้งในอเมริกา

นุยเยนและคณะ (Nguyen; et al. 2012: 1501-1504) ได้ทำการศึกษาถึงสัมพันธภาพ ในกลุ่มว่ามีความสำคัญต่อการพัฒนาอัตลักษณ์ของวัยรุ่นและวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้นชาวเวียดนามหรือไม่ ตามแนวคิดทฤษฎีพัฒนาการทางอัตลักษณ์ในวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลง ซึ่งงานวิจัยชิ้นนี้ใช้ข้อมูล จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นชาวเวียดนาม โดยทำการสำรวจแบบภาคตัดขวางกับกลุ่มวัยรุ่นชาวเวียดนาม จำนวนมากกว่า 7,000 คน ผู้วิจัยทำการสำรวจเพื่อเปรียบเทียบว่าเพื่อนและครอบครัวมีความสำคัญ ต่อพัฒนาการทางอัตลักษณ์ส่วนบุคคลของวัยรุ่นชาวเวียดนามสู่วัยผู้ใหญ่อย่างไร โดยใช้ความ คาดหวังในอนาคต และความปรารถนาเพื่อใช้เป็นแนวทางในการค้นหาพัฒนาการทางอัตลักษณ์ เมื่อพิจารณาถึงการพัฒนาความคาดหวังส่วนบุคคลในอนาคตและความปรารถนามีความสัมพันธ์กับ การเริ่มต้นของอัตลักษณ์ส่วนบุคคล ผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่าเพื่อนมีอิทธิพลและความ สอดคล้องทางบวกต่อความคาดหวังของวัยรุ่นที่จะมีครอบครัวที่มีความสุข มีงานที่ดี ผลตอบแทนที่ดี และโอกาสที่จะทำในสิ่งที่เขาต้องการ เมื่อพิจารณาถึงความเป็นจริงทางด้านเศรษฐกิจ ผู้วิจัยก็พบว่า ความปรารถนาเกี่ยวกับงานและเศรษฐกิจ มีความสำคัญที่จะทำให้สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนลดลง บทบาทของเพื่อนจึงมีความสำคัญต่อพัฒนาการทางอัตลักษณ์ของวัยรุ่นที่จะมีลักษณะของการปฏิบัติ แบบยอมตามเพื่อให้สามารถได้มาซึ่งอัตลักษณ์ในการทำงาน

นวิส ดวงมีสิน (2549: 49-59) ทำการศึกษาอัตลักษณ์แห่งตนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลการพัฒนาอัตลักษณ์ แห่งตนของวัยรุ่นตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ ทฤษฎีจิตสังคมของอิริคสัน ทฤษฎีการเรียนรู้ ทางสังคมของแบนดูราและทฤษฎีแห่งตนของโรเจอร์ส และเพื่อสำรวจอัตลักษณ์แห่งตนของ นักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ด้านความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ความเข้าใจตนเองและความ คิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง จำนวน 75 คน โดยใช้เครื่องมือทั้งการสัมภาษณ์และแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์นั้น อัตลักษณ์แห่งตนเป็นความสอดคล้องกันของ Id Ego Superego อัตลักษณ์แห่งตนจึงมีจุดกำเนิดจากพลังชีวิตซึ่งอยู่ในตัวทำให้มนุษย์มีความรัก

แรงขับทางเพศ นอกจากนี้ปัญหาของการพัฒนาอัตลักษณ์ คือ การติดตรึงในขั้นพัฒนาการต่างๆ เป้าหมายในการพัฒนาอัตลักษณ์จึงควรยึดถือในค่านิยมและมาตรฐานทางสังคมที่ถูกต้อง ทฤษฎีจิตสังคมของอีริกสัน กล่าวว่า อัตลักษณ์คือความสอดคล้องกันระหว่างการรู้จักตนเอง ความสนใจตนเองความถนัด ความปรารถนาในชีวิต อาชีพในอนาคต อัตลักษณ์จึงกำเนิดได้จากสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และเลือกตัวแบบที่เหมาะสม ปัญหาของอัตลักษณ์คือ ความสับสนในจิตใจไม่มีความหวัง ขาดสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ดังนั้นเป้าหมายของการพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตน คือ มุ่งให้บุคคลยอมรับตนเอง ปรับตัวกับสังคมและครอบครัวได้และมีการวางเป้าหมายที่ดี ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา คือ อัตลักษณ์แห่งตนเกิดจากพฤติกรรมของมนุษย์ที่กำหนดโดยสิ่งแวดล้อม ดังนั้นสิ่งแวดล้อมจึงมีผลต่อการพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตน ซึ่งเกิดจากการสังเกตตัวแบบ เป้าหมายในการพัฒนา คือ การที่บุคคลสามารถเลือกตัวแบบที่ดี มองอนาคต ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ ทฤษฎีแห่งตนของโรเจอร์ส ความสอดคล้องกันระหว่างอัตลักษณ์ระหว่าง ตนที่ตนเองรับรู้ ตนตามความจริง ตนตามอุดมคติ เป็นจุดกำเนิดของอัตลักษณ์ นอกจากนี้ยังเกิดจากประสบการณ์ส่วนตัว และเป้าหมายในชีวิต ปัญหาของการพัฒนาอัตลักษณ์ คือ การมีช่องว่างระหว่างตัวตนทั้ง 3 อย่าง เป้าหมายของการพัฒนาอัตลักษณ์คือ การมีเป้าหมายในชีวิตทางด้านการเรียนต่อ การมีครอบครัว ซึ่งทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองได้

ละมัย ทุมพัฒน์ (2550: 127-128) ได้ศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่ออัตลักษณ์แห่งตนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา เพื่อมุ่งศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่ออัตลักษณ์แห่งตนและตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบความสัมพันธ์ตามภาวะสันนิษฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ของโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา จำนวน 508 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่แบบสอบถามวัดอัตลักษณ์แห่งตน แบบสอบถามวัดการยอมรับเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย แบบสอบถามวัดการร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน แบบสอบถามวัดสัมพันธภาพกับเพื่อน แบบสอบถามวัดพัฒนาการทางจิตสังคม และแบบสอบถามวัดความภาคภูมิใจในตนเอง ผลการวิจัยพบว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษามีอัตลักษณ์แห่งตนอยู่ในระดับค่อนข้างสูง มีการรับรู้ว่าได้รับการยอมรับเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย มีสัมพันธภาพกับเพื่อน และมีความภาคภูมิใจในตนเองอยู่ในระดับค่อนข้างสูง มีพัฒนาการทางจิตสังคมอยู่ในระดับปานกลางถึงค่อนข้างสูง และมีการร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนอยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนี้ปัจจัยเชิงสาเหตุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับอัตลักษณ์แห่งตนสูงสุด คือ ความภาคภูมิใจในตนเอง รองลงมา ได้แก่ การยอมรับเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย สัมพันธภาพกับเพื่อน พัฒนาการทางจิตสังคม และการร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

ชนรรณ์พร คฤงการนนท์ (2553: 48-49) ศึกษาภาพลักษณ์ของนักร้องเกาหลีในการสร้างอัตลักษณ์ร่วมของวัยรุ่นไทย: ศึกษากรณี www.tvxq-dreamland.com ซึ่งศึกษากับกลุ่มที่ชื่นชอบศิลปิน ดง บัง ชิน กี ผ่านเว็บไซต์ดรีมแลนด์ จากการวิจัยพบว่า วัยรุ่นไทยมีการรับกระแสต่างชาติเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน เมื่อวัยรุ่นมีการบริโภคสื่อบันเทิง เช่น เพลง ศิลปิน

วัยรุ่นจึงมีการสร้างอัตลักษณ์ของตนเองเลียนแบบศิลปินเหล่านั้น เมื่อมีความต้องการสร้างตัวตน จึงนำเอาภาพลักษณ์ของศิลปินที่ชื่นชอบมาเป็นแบบ เกิดการเรียนรู้ เลียนแบบ มีอุดมคติในการอยากติดตามกลุ่มที่ตนเองชื่นชอบ เนื่องจากรู้สึกว่ามีอิโรในดวงใจ วัยรุ่นมีการแสดงออกถึงความเป็นตัวตนผ่านสิ่งของ ส่วนหนึ่งโดยการแต่งกาย เช่น ใส่เสื้อของเว็บไซต์ มีการสร้างภาษาเฉพาะกลุ่ม บ่งบอกถึงความเป็นตัวตนของวัยรุ่นซึ่งจะเลื่อนไหลตามบริบทที่เปลี่ยนไป เนื่องจากวัยรุ่นมีการนำเอาศิลปินมาใช้เป็นต้นแบบ เมื่อผ่านพ้นเข้าสู่ช่วงวัยที่มากขึ้นก็อาจจะเปลี่ยนสภาพไป

พิมพ์ชนก กลิ่นสุทโธ (2554: 149) ได้ศึกษาอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นที่ครอบครัแตกแยก โดยวิธีการศึกษาแบบรายกรณี มีกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยจำนวน 5 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ การสังเกต การสัมภาษณ์ แบบทดสอบ อัตชีวประวัติ บันทึกประจำวัน สังคมมิติ แบบสอบถาม และการเยี่ยมบ้าน ผลการวิจัยพบว่า อัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นที่ครอบครัแตกแยก มีลักษณะทั้งสิ้น 5 ด้านด้วยกัน คือ ด้านความเป็นตัวของตนเอง พบว่า วัยรุ่นบางคนก็ขาดความมั่นใจ ไม่กล้าคิดและลงมือที่ต้องตัดสินใจ ไม่กล้าแสดงออกหรือแสดงความคิดเห็นตลอดจนไม่มีความรับผิดชอบต่องานและผู้อื่น ด้านการรู้จักตนเอง พบว่า วัยรุ่นรู้สึกขาดความมั่นใจ ไม่สามารถเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง สับสนต่องานและวิธีการดำเนินชีวิต อีกทั้งไม่รู้ว่าตนเองชอบหรือถนัดอะไร ด้านภูมิทางอารมณ์ พบว่า วัยรุ่นเมื่อมีอารมณ์โกรธ โมโห หรือ ไม่พอใจจะมีการแสดงทางอารมณ์ด้วยคำพูดและท่าทางที่ไม่เหมาะสม ด้านการตั้งเป้าหมายในชีวิต พบว่า วัยรุ่นขาดการวางแผนและเป้าหมายในการเรียน อาชีพและชีวิต เพราะยังขาดข้อมูล คำแนะนำ และผู้ให้คำปรึกษา ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล พบว่า มีการคบเพื่อนเฉพาะกลุ่ม ไม่ค่อยยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น เมื่อมีปัญหาจะไม่กล้าปรึกษาครอบครัว ขาดปฏิสัมพันธ์ทั้งต่อคนในครอบครัวและผู้อื่น

2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

มาร์เรอ (นิรันดร์ จุลทรัพย์. 2554: 242; อ้างอิงจาก Mahler. 1969: 11) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการสร้างปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเอง และยอมรับพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น ภายใต้บรรยากาศแห่งความไว้วางใจซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่การสำรวจตนเอง ความเข้าใจตนเองและสามารถเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงพฤติกรรมที่พึงปรารถนามากยิ่งขึ้น

จอร์จ (George.1989: 10) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นพลวัตของกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยมุ่งเน้นไปที่ความคิดในระดับจิตสำนึกและพฤติกรรม รวมไปถึงการให้คำปรึกษารักษาที่เป็นไปตามความเหมาะสม การระบายความรู้สึกนึกคิดที่ตรงตามความเป็นจริง ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน การดูแล ทำความเข้าใจ การยอมรับ และการช่วยเหลือ ซึ่งในกระบวนการของการให้คำปรึกษาคือการสร้างและพูดคุยแลกเปลี่ยนกันเกี่ยวกับความวิตกกังวลของบุคคลกับผู้ให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษากลุ่มอาจจะนำเอาปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มไปใช้เพื่อเพิ่มความเข้าใจและการยอมรับในคุณค่าและเป้าหมาย จนนำไปสู่การเรียนรู้และปฏิเสธทัศนคติและพฤติกรรมบางอย่าง

เจมส์ (James. 1999: 23) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มนั้นเป็นการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่เกิดจากความไว้วางใจ การยอมรับ ความเคารพ ความอบอุ่น การสื่อสารและความเข้าใจ ผ่านผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาคนอื่นๆ ที่มีการพูดคุยเพื่อก่อให้เกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการเผชิญกับความผิดหวังหรือปัญหาในชีวิตของ ผู้รับคำปรึกษา และค้นหา ทำความเข้าใจ พร้อมทั้งร่วมกันดำเนินการแก้ไขปัญหาและความผิดหวังเหล่านั้น

คอเรีย (Corey. 2012: 28-29) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นการป้องกัน เช่นเดียวกันกับการเยียวยา จุดมุ่งหมาย โดยปกติแล้ว การให้คำปรึกษากลุ่มจะมีจุดหมายเฉพาะ เช่น การศึกษา อาชีพ สังคมหรือเรื่องส่วนตัว ผ่านการทำงานของกลุ่มที่เน้น การสื่อสารระหว่างบุคคล ในส่วนของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ภายในกรอบของเวลาที่เป็น ปัจจุบัน (Here and now) การให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งเน้นให้มีการเติบโตที่เน้นให้ค้นพบสามารถภายในตนเอง ผู้เข้าร่วมอาจจะกำลังเผชิญกับสถานการณ์ที่วิกฤตและมีความขัดแย้ง กำลังต่อสู้กับปัญหาส่วนตัวหรือปัญหาระหว่างบุคคล ประสบกับปัญหาในการชีวิตที่เกิดการเปลี่ยนแปลง หรือ พยายามเอาชนะในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองอยู่ โดยกลุ่มจะให้ความเห็นอกเห็นใจ และส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศที่มีความไว้วางใจซึ่งจะนำไปสู่ การแบ่งปันและการสำรวจปัญหาเหล่านั้น ผู้รับคำปรึกษากลุ่ม จะช่วยในการพัฒนาทักษะที่มีอยู่ในการจัดการกับปัญหาระหว่างบุคคล ซึ่งพวกเขาจะดีขึ้น และสามารถจัดการกับปัญหาที่มีความคล้ายคลึงกันได้ในอนาคต

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 2) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาลักษณะคล้ายคลึงกัน หรือความต้องการเหมือนกัน โดยบริการปรึกษาดังแต่ 4-8 คน ซึ่งมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับความไว้วางใจและความเข้าใจซึ่งกันและกัน

ลักขณา สรวิวัฒน์ (2551: 299) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการช่วงให้นักเรียนที่กำลังเจริญเติบโตได้รู้จักแสวงหาประสบการณ์ทางสังคม เป็นการเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเป็นผู้รับคำปรึกษาของกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้บุคคลได้พัฒนาความสามารถในการที่จะเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่ม ดังนั้น การให้กลุ่มยอมให้ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงออกเพื่อตอบสนองความต้องการทางสังคมนั้น ถือเป็นหน้าที่อย่างหนึ่งของการจัดการให้คำปรึกษา ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มยังจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้หยั่งเห็นถึงปัญหาและความรู้สึกต่างๆ นอกจากนี้ยังช่วยให้เข้าใจถึงสาเหตุของปัญหาต่างๆด้วย

สุขอรุณ วงษ์ทิม (2554: 14-35) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ไว้ว่า การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มนั้น หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้บริการคำปรึกษาเป็นผู้สนับสนุน เอื้ออำนวย ชี้นำ ให้ข้อมูลเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึก แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ร่วมกันพิจารณาวิธีการแก้ไขปัญหา มีการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ พฤติกรรมภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย และไว้วางใจซึ่งกันและกัน

จากความหมายที่มีความหลากหลายของนักวิชาการข้างต้น ช่วยให้ผู้วิจัยสามารถสรุปถึงความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเอง แลกเปลี่ยน แสดงความคิดเห็น พร้อมทั้งร่วมรับฟังเรื่องราวของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ จนนำไปสู่การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยนำเอาเทคนิค วิธีการและทฤษฎีทางจิตวิทยามาใช้เป็นพื้นฐาน ซึ่งจะมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้อำนวยความสะดวกให้กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น ซึ่งกลุ่มจะมีบรรยากาศของความไว้วางใจ อบอุ่น จริงใจ ยอมรับซึ่งกันและกัน

2.2 กระบวนการการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

มาร์เรอ (กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549: 14-16; อ้างอิงจาก Mahler, 1969) กล่าวถึงขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ด้วยกัน 5 ขั้นตอนด้วยกัน คือ

1. ขั้นเตรียมการ (The Preparation Stage) ในขั้นนี้ผู้ให้การศึกษาจะมีการกำหนดว่ากลุ่มนั้นมีความต้องการหรือเป้าหมายของกลุ่มประเภทใด เช่น กลุ่มเพื่อพัฒนาตน หรือ กลุ่มเพื่อแก้ปัญหา
2. ระยะเริ่ม (The Involvement Stage) เป็นระยะที่ผู้ให้การศึกษาจะมีการชี้แจงวัตถุประสงค์ สร้างสัมพันธภาพให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความคุ้นเคยกัน แจ้งให้กลุ่มทราบถึงระยะเวลาในการให้คำปรึกษา มีการสร้างความไว้วางใจและการยอมรับกันและกันภายในกลุ่ม
3. ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ (The transition stage) ระยะนี้ผู้รับคำปรึกษาจะเกิดความตึงเครียด วิตกกังวล และเกิดการต่อต้าน ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องให้ผู้รับคำปรึกษาได้ลองปฏิบัติทางออกของปัญหาที่หลากหลายเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าตนเองมีทางเลือก กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษานำเอาแนวทางในกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดความเปลี่ยนแปลง
4. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending stage) ในขั้นนี้ควรให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีการสรุปและช่วยกันสร้างความเข้าใจในสิ่งที่กลุ่มต้องการอภิปราย มีการสรุปถึงแนวทางออกที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป มีการนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป
5. ขั้นประเมินผลและติดตามผล (Evaluate and follow up stage) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำการประเมินผลหลังจากที่มีการเข้ากลุ่มไปแล้วด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การสังเกต สัมภาษณ์ เป็นต้น

ตามทัศนะของ ศิริบุรณ สายโกสุม (2555: 21-22) มีความเห็นว่า กลุ่มไม่ว่าจะเป็นประเภทใดหรือเป็นผู้ให้คำปรึกษาแบบใด ก็จะต้องมีอยู่ 3 ระยะ ด้วยกันคือ ระยะเริ่มต้น ระยะกลางหรือระยะทำงาน และระยะยุติหรือระยะสุดท้าย และเป็นสิ่งที่สำคัญที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใส่ใจในแต่ละระยะ

1. ระยะเริ่มต้น (Beginning stage)

เป็นระยะของการแนะนำ การอภิปรายถึงเป้าหมายของกลุ่ม สิ่งที่จะเกิดขึ้นในกลุ่ม กฎเกณฑ์ของกลุ่ม เนื้อหาของกลุ่ม ในขั้นตอนนี้ผู้รับคำปรึกษาจะตรวจสอบผู้รับคำปรึกษาอื่นและระดับความสบายใจของตนในการเปิดตนเองต่อกลุ่ม การเริ่มต้นอาจใช้เวลาครั้งแรก หรืออาจใช้เวลามากกว่า 2 ครั้ง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกไว้วางใจและสบายใจที่จะแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้งมากขึ้น

2. ะยะทำงาน (Working stage)

ระยะกลางหรือระยะทำงาน ระยะนี้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้เนื้อหาใหม่ๆ อภิปรายในหัวข้อที่หลากหลาย เป็นระยะที่ผู้รับคำปรึกษาได้ประโยชน์จากการเข้ากลุ่ม พลวัตรหลายอย่างมักเกิดขึ้นเพราะผู้รับคำปรึกษามีการปฏิสัมพันธ์กันหลายแบบ ผู้ให้คำปรึกษาต้องให้ความสนใจต่อแบบแผนการปฏิสัมพันธ์และเจตคติที่ผู้รับคำปรึกษามีต่อกันและกันและต่อตัวของผู้ที่ให้คำปรึกษา ถือเป็นช่วงเวลาที่ผู้รับคำปรึกษาจะตัดสินใจว่าตนเองมีความต้องการจะเปิดเผยตนเองสู่กลุ่มมากเพียงใด ถ้ามีประเด็นความแตกต่างทางวัฒนธรรมผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องใส่ใจอย่างใกล้ชิดต่อพลวัตรกลุ่ม เพราะผู้รับคำปรึกษาอาจแสดงออกและมีปฏิกิริยาแตกต่างกันไป ซึ่งอาจทำให้ผู้รับคำปรึกษาอื่นเข้าใจผิด

3. ะยะยุติ (Closing stage)

สำหรับช่วงนี้ผู้รับคำปรึกษาจะแลกเปลี่ยนสิ่งที่ตนได้เรียนรู้ ว่าตนเองนั้นเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร มีความคิดเห็นและตนเองวางแผนที่จะใช้สิ่งที่ตนได้เรียนรู้อย่างไร ผู้รับคำปรึกษามีการกล่าวแสดงความรู้สึก กล่าวอำลาต่อกัน ระยะเวลาในการปิดจะขึ้นอยู่กับประเภของกลุ่ม ระยะเวลาการพบกันและการพัฒนาของกลุ่ม กลุ่มส่วนใหญ่ใช้เวลาในการยุติเพียงครั้งเดียว

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในแต่ละครั้ง โดยมีขั้นตอนคือ

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม ในขั้นตอนนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจที่ตรงกัน พร้อมทั้งเป็นการสร้างบรรยากาศที่นำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ดี ความคุ้นเคย ความไว้วางใจ ความเข้าใจและการยอมรับซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มได้มีการเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) ให้กับสมาชิกกลุ่ม

ขั้นการให้คำปรึกษากลุ่ม ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มสามารถพูดคุย อภิปราย ถึงความคิด ความรู้ ปัญหาของตัวเองได้อย่างเปิดเผย จุดประสงค์ในขั้นนี้ คือ เพื่อให้สมาชิกได้รู้ เรียน สืบหาและเข้าใจตนเองอย่างชัดเจนจากการพูดคุยภายในกลุ่ม พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้รู้ เรียนถึงวิธีการการแก้ไขปัญหาต่างๆ ผ่านการช่วยเหลือจากกระบวนการกลุ่ม เพื่อนำไปสู่การเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นสาวกะเหรี่ยง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะได้นำ แนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินกลุ่ม

ขั้นยุติการให้ปรึกษากลุ่ม ในขั้นนี้จะเป็นดำเนินกลุ่มครั้งสุดท้ายเพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นสาวกะเหรี่ยง โดยผู้วิจัยเลือกใช้การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการสรุป และการให้กำลังใจ รวมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกต่างๆ ตลอดระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม พร้อมทั้งให้กำลังใจซึ่งกันและกัน รวมถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อนำไปปรับใช้กับตนเองต่อไป

2.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Group Counseling Theory)

2.3.1 หลักการและแนวคิด

คาร์ล อาร์ โรเจอร์ส (Carl R. Roger) (วัชร ทรัพย์มี. 2554: 70-74) ผู้ริเริ่มทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิธียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling Theory) มีแนวคิดสำคัญเกี่ยวกับมนุษย์ไว้โดยเขาเชื่อว่า

1. มนุษย์เป็นผู้ที่มีความสามารถและมีคุณค่า มีความสามารถที่จะตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มีเสรีภาพในการแสดงความคิดเห็นและกระทำการสิ่งต่าง ๆ แต่การกระทำนั้นก็ต้องไม่เป็นการก้าวท้าวสิทธิของบุคคลอื่น ๆ ด้วย

2. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองได้เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เหมาะสม

3. โดยพื้นฐานแล้วเชื่อว่ามนุษย์เป็นคนดีและน่าเชื่อถือ ซึ่งการกระทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนั้นเกิดจากการที่มนุษย์มีความไม่สอดคล้องกันระหว่างความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองและสภาพความเป็นจริง

4. มนุษย์จะมีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมตามแต่ประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

5. มนุษย์ต้องการความรัก ความเอาใจใส่ และการยอมรับจากผู้อื่น

6. การพัฒนาความรู้สึกนึกคิดต่อตนเอง (Self concept) ซึ่งเป็นแก่นสำคัญของบุคลิกภาพ เกิดจากการที่บุคคลสังเกตปฏิกิริยาที่บุคคลอื่นมีต่อตนเองและเกิดจากประสบการณ์ที่ได้รับ

7. บุคคลที่ปรับตัวได้ดี คือบุคคลที่ไม่บิดเบือนประสบการณ์ ยอมรับความจริง

โรเจอร์ส (ลักขณา สริวัฒน์. 2551: 130-132) มองว่าพัฒนาการทางบุคลิกภาพจึงถูกพัฒนามาจากกระบวนการสำคัญ 4 ประการ ดังต่อไปนี้

1. กระบวนการพัฒนาคุณค่านิยม (Organism Valuing Process) ซึ่งโรเจอร์สกล่าวว่าเนื่องจากบุคคลเกิดและเติบโตมาจากสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน ดังนั้นการที่จะเข้าใจและรู้จักคนแต่ละคนได้ ต้องเข้าใจถึงสภาพแวดล้อมและโลกทัศน์ภายในของเขาด้วย จากกระบวนการพัฒนาคุณค่านิยมนี้เองบุคคลจะให้ความสนใจต่อสิ่งหรือประสบการณ์ที่เขาประเมินค่าในทางบวก และจะหลีกเลี่ยงหรือเพิกเฉยต่อประสบการณ์ที่เขาประเมินค่าในทางลบ

2. การยอมรับจากบุคคลอื่น (Positive Regard from Other) อัตตา (Self) เริ่มพัฒนาเมื่อบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งต่าง ๆ การนำเอาประสบการณ์ต่าง ๆ มาให้ความหมายต่อการรับรู้ เรียกว่า ประสบการณ์แห่งตน (Self experience) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลที่มีความสำคัญในสภาพแวดล้อม จะนำไปสู่การพัฒนาอัตมโนทัศน์ ทำให้บุคคลรู้สึกถึงความเป็นอัตลักษณ์ของตนเอง

3. การยอมรับตนเอง (Self-regard) บุคคลเรียนรู้การยอมรับตนเองจากการที่เขารับรู้ว่าคุณค่าอื่นแสดงการยอมรับต่อตัวเขาอย่างไร บุคคลจะประเมินพฤติกรรมของตนเองว่าดีหรือเลว โดยการนำเอาคุณค่านิยมของบุคคลอื่นที่มีต่อพฤติกรรมของเขามาเป็นหลักในการประเมิน โดยบางครั้งมิได้คำนึงถึงความต้องการของตนเอง

4. ภาวะของการมีคุณค่า (Conditions of worth) บุคคลจะรู้สึกว่าคุณค่าเมื่อเขาสามารถยอมรับตนเองได้ โดยที่มโนภาพแห่งตนของเขาสอดคล้องกับประสบการณ์ที่เป็นจริง เมื่อเขาปฏิเสธสัมพันธ์กับบุคคลอื่นก็จะเกิดความวิตกกังวล ถ้าหากมโนภาพแห่งตนที่เขารับรู้แตกต่างจากความเป็นจริง บุคคลที่รับเอาค่านิยมของบุคคลอื่นมาไว้ในตนเองโดยไม่คำนึงถึงค่านิยมเฉพาะตน จะปฏิเสธพฤติกรรมที่ตนเองเคยได้รับความพึงพอใจ ในภาวะดังกล่าวบุคคลจะรู้สึกว่าคุณค่า ดังนั้นความคับข้องใจจึงเกิดขึ้นในภาวะของการไร้คุณค่า (ลักขณา สรวิวัฒน์. 2551: 130-132)

2.3.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษา

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556: 103) มีทัศนะเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายตามทฤษฎีนี้ว่า ผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้จะต้องพยายามสร้างบรรยากาศที่แสดงถึงความอบอุ่น เป็นกันเอง ซึ่งจะนำไปสู่การค้นพบตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเอง อีกทั้งยังสามารถค้นหาแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาตนเองตรงตามหลักของความเป็นจริง โดยผู้รับคำปรึกษาจะต้องเกิดความเข้าใจว่าอะไรคืออุปสรรคของความเจริญงอกงามในชีวิตของตน และจะก้าวไปสู่การเป็นบุคคลที่มีประสบการณ์เปิดกว้าง มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น และสามารถก้าวไปข้างหน้าได้อย่างเต็มศักยภาพของตน สอดคล้องกับ พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2554: 120) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มโดยวิธียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีเป้าหมายเพื่อให้สมาชิกสามารถสำรวจตนเองได้อย่างเต็มที่ทั้งความรู้สึกและความต้องการของตนเอง อีกทั้งยังเป็นการช่วยให้สมาชิกได้เปิดรับประสบการณ์ใหม่และพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมกับตัดสินใจอย่างสอดคล้องกับการดำรงชีวิตในปัจจุบัน

2.3.3 บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา

โรเจอร์ส (Corey. 2012: 271) ได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ที่มีความสำคัญของผู้ให้คำปรึกษาไว้ดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความเชื่อถือในกระบวนการกลุ่มและเชื่อว่ากลุ่มจะสามารถดำเนินไปได้โดยปราศจากการนำทาง
2. ควรใช้การฟังอย่างมีความระมัดระวัง รอบคอบและไวต่อความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน
3. ทำทุกอย่างที่จะช่วยทำให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัยภายในกลุ่ม
4. พยายามที่จะเข้าใจยอมรับบุคคลและยอมรับกลุ่ม
5. ควรมีการแสดงออกถึงความรู้สึกต่อสถานการณ์ที่มีความเป็นปัจจุบัน
6. กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษามีการแสดงความคิดเห็น ให้ข้อมูลย้อนกลับและข้อเสนอแนะที่มีความเหมาะสม ชื่นชม ทำทนายผู้รับคำปรึกษาในบางพฤติกรรม หลีกเลี่ยงการตัดสินและพูดแทนคนอื่น หรือการพูดที่จะมีผลกระทบต่อพฤติกรรมผู้อื่น
7. ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความคิดหวังและความรู้สึกของเขาอย่างเปิดเผย

8. สอนให้ผู้รับคำปรึกษามีความมุ่งมั่นในตนเองและความรู้สึกของตนเอง
9. ให้การสนับสนุนผู้รับคำปรึกษาที่พยายามทำพฤติกรรมใหม่
10. ดูแลผู้รับคำปรึกษาโดยเน้นที่ความสัมพันธ์ระหว่างผู้รับคำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา มากกว่าการเน้นที่ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้รับคำปรึกษากับผู้ให้คำปรึกษา
11. ช่วยผู้รับคำปรึกษาในการเอาชนะอุปสรรคในการสื่อสารโดยตรง
12. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเอาสิ่งที่ได้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
13. ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีการประเมินสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มและตรวจสอบว่าอะไรที่พวกเขาต้องการให้มีการเปลี่ยนแปลง

สอดคล้องกับ พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2554: 122) ที่กล่าวถึงบทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทางทฤษฎีนี้ว่า ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความไว้วางใจในกระบวนการกลุ่มและมีความเชื่อว่ากลุ่มจะสามารถดำเนินไปข้างหน้าได้โดยปราศจากการแทรกแซง ผู้นำกลุ่มจะต้องรับฟังสมาชิกอย่างตั้งใจและระมัดระวัง ทำทุกอย่างเพื่อให้เกิดบรรยากาศของความปลอดภัย ยอมรับในความเป็นปัจเจกบุคคลและกลุ่ม และมีการโต้ตอบสมาชิกได้อย่างเหมาะสม

2.3.4 เทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) คือเทคนิคที่ผู้ฟังที่ดีควรจะมีควมใส่ใจและสนใจในสิ่งที่ผู้พูดกำลังพูด พร้อมทั้งมีการตอบสนองต่อสิ่งที่พูดเพื่อแสดงถึงความใส่ใจทั้งอากัปกิริยาที่อบอุ่น ผ่อนคลาย มีการประสานสายตา การใช้คำเสียงตอบสนองและมีความกระตือรือร้นที่จะฟัง โดยการฟังอย่างตั้งใจช่วยให้สามารถรับรู้ถึงอารมณ์ ความรู้สึกและสิ่งที่ซ่อนอยู่ในจิตใจของผู้พูดได้เป็นอย่างดี (Corey. 2012: 47)

2. เทคนิคการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) เป็นเทคนิคที่ช่วยสร้างบรรยากาศของการตระหนักรู้ในตนเอง มีการยอมรับกันและกันในทางบวก มีการสื่อสารโดยปราศจากเงื่อนไข โดยที่สมาชิกในกลุ่มจะไม่มี การตัดสินความคิดหรือความรู้สึกของบุคคลอื่น (พัธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2554: 118)

3. เทคนิคการยืนยันทางบวก (Positive Affirmation) เป็นเทคนิคที่เอื้อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความผาสุกในตนเองและเกิดความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น เหมาะที่จะใช้ในการพัฒนาผู้รับคำปรึกษาที่มีความคิดต่อตนเองในเชิงลบ เช่น “ฉันไม่สามารถทำได้” “ฉันไม่สมควรได้รับ...” เป็นต้น ซึ่งความเชื่อต่อตนเองในเชิงลบ จะส่งผลไม่ให้เกิดการกระทำบางบวกได้ (Thomson. 2003: 269)

4. เทคนิคการถาม (Questioning) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลสำรวจตนเองในด้าน ความคิด ความรู้สึก และทำให้เกิดความกระจ่างชัด คำถามควรเป็นแบบปลายเปิดมากกว่าปลายปิด โดยการตั้งคำถามนั้นผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรถามมากจนเกินไปซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกทางลบต่อผู้ให้คำปรึกษาได้ (Corey. 2012: 48)

5. การให้กำลังใจ (Encouragement) เป็นการเสริมแรงผ่านการแสดงออกทางด้านคำพูด ลักษณะท่าทาง สีหน้า แววตา เพื่อให้บุคคลรอบข้างเกิดความสบายใจ มีพลังใจที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ต่อไป

6. เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้แลกเปลี่ยนเรื่องราว ความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ของตนเองที่ในบางครั้งอาจเป็นเรื่องราวที่ยังไม่มีใครรู้ให้สมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มฟัง การเปิดเผยตนเองจะมีส่วนช่วยในการสร้างสัมพันธภาพที่แน่นแฟ้นมากขึ้นกับบุคคลอื่น การได้รับการยอมรับจากเพื่อนในกลุ่มจะช่วยให้การเสริมสร้างการยอมรับตนเอง การเข้าใจตนเอง การเป็นคนที่เปิดเผย ความเชื่อและไว้วางใจ และการมองบุคคลอื่นในแง่บวกเพิ่มมากยิ่งขึ้นด้วย (Thomson. 2003: 274-275)

7. เทคนิคการเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกภายใน (Inner Processing of Personal Feelings) เป็นการช่วยให้สมาชิกได้รับรู้ความรู้สึกภายในของตนเองไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกวิตกกังวล ความเครียด ความขัดแย้งภายในของบุคคล (Thomson. 2003: 266)

8. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อช่วยสมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจในและเกิดความกระจ่างชัดในสิ่งที่ยังสับสน และได้สำรวจปัญหาของตนเองได้ชัดเจนมากขึ้น

9. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้และมีความเข้าใจในอารมณ์ ความรู้สึกที่ซ่อนเร้นภายในตนเอง ผ่านการสะท้อนออกมาเป็นคำพูดที่ชัดเจนและการสะท้อนความรู้สึกยังเป็นการแสดงถึงความใส่ใจ สนใจรวมทั้งความเข้าใจที่ผู้นำกลุ่มมีต่อสมาชิกภายในกลุ่ม

10. การสรุป (Summarizing) การสรุปความเป็นเทคนิคที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้รวบรวมความคิด และเนื้อหาที่กระจัดกระจายออกมาเป็นประเด็นสำคัญในการพูดคุยกันภายในกลุ่ม โดยใช้คำพูดที่กระชับและได้ใจความ การสรุปนั้นผู้นำกลุ่มอาจจะเป็นผู้สรุปหรือให้สมาชิกช่วยกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการพูดคุยภายในกลุ่มก็ได้ การสรุปจะนำมาใช้เมื่อต้องการยุติการสนทนาหรือเปลี่ยนความคิดความสนใจจากสมาชิกคนหนึ่งไปสู่สมาชิกอีกคน

11. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) เป็นการยอมรับสมาชิกโดยไม่ตัดสินพฤติกรรม ความคิดหรือความรู้สึกของสมาชิกว่าดีหรือเลว การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขเป็นการยอมรับในสิ่งที่สมาชิกเป็นอยู่ แต่ไม่ได้หมายถึงการเห็นด้วยหรือคล้อยตามสมาชิก

2.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Transactional Analysis Group Counseling Theory)

2.4.1 หลักการแนวคิด

อีริค เบิร์น (Berne) เป็นผู้ริเริ่มวิธีการวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Transactional Analysis) ซึ่งทฤษฎีนี้เชื่อว่า มนุษย์เป็นบุคคลที่มีคุณค่า บุคลิกภาพและชีวิตส่วนตัวสามารถปรับปรุงด้วยการเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงของตนเองออกมาหรือการค้นหาค้นพบถึงความเป็นตัวของตนเอง ซึ่งบุคคลที่มีความเป็นตัวของตัวเองจะเป็นบุคคลที่มีศักยภาพด้านการตระหนักรู้ในตนเอง (Awareness) มีลักษณะของความเป็นธรรมชาติ (Spontaneity) รวมถึงมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับบุคคลอื่น (Intimacy) (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 162-163) มนุษย์สามารถทำความเข้าใจกับการวางเงื่อนไขและการวางโปรแกรมต่างๆ ในระยะแรกของชีวิต และสามารถตัดสินใจเลือกใหม่ ทฤษฎีนี้ศรัทธาในความสามารถของบุคคลที่จะเปลี่ยนแปลงแบบแผน

พฤติกรรมของตนเองใหม่ เบิร์นมีความเชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถที่จะเลือกแต่อย่างน้อยคนหนึ่งที่ควรตระหนักถึงความจำเป็นของการมีอิสระแก่ตน (ศิริบุรณ์ สายโกสม. 2554: 134) รูปแบบของการสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นใช้เป็นสิ่งที่ทำนายได้ถึงควมมีประสิทธิภาพของการสัมพันธ์สภาวะจิตของบุคคล ระบบความคิดที่แยกออกมา ความรู้สึกและพฤติกรรมในบุคลิกภาพเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดแบบแผนพฤติกรรม ซึ่งสภาวะจิตจะถูกสร้างขึ้นมาโดยประสบการณ์และความรู้สึกในวัยเด็ก โดยอิทธิพลของคนที่ทำหน้าที่พ่อแม่ (บัวทอง สว่างโสภาค. 2551: 299) เบิร์นให้ความสำคัญกับแรงผลักดันเพื่อการมีสุขภาพจิตที่ดีและสามารถที่จะตัดสินใจเพื่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิตและเชื่อว่าจำนวนและลักษณะของการได้รับความเอาใจใส่กับคำสั่งที่บุคคลได้รับในวัยเด็กเป็นตัวแปรสำคัญในการกำหนดบุคลิกภาพ ประกอบกับการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสัมพันธ์ภาพความสมดุลระหว่างสภาวะอีโก้จะเป็นตัวกำหนดบุคลิกภาพและผลักดันพฤติกรรม (ดวงมณี จงรักษ์. 2549: 289) เบิร์นได้อธิบายโครงสร้างแห่งบุคลิกภาพ สัมพันธภาพระหว่างบุคคลและพัฒนาการด้านการปรับตัวของบุคคล ดังนี้

โดยเบิร์นได้แบ่งโครงสร้างทางบุคลิกภาพออกเป็น 3 ระบบ คือ ระบบความเป็นเด็ก (The Child Ego State) ระบบความเป็นพ่อแม่ (The Parent Ego State) และระบบความเป็นผู้ใหญ่ (The Adult Ego state) การกระทำของบุคคลในแต่ละช่วงเวลาขึ้นอยู่กับว่าระบบใดทำงานในขณะนั้น

1. ระบบความเป็นเด็ก (The Child Ego State) เป็นความรู้สึกและการกระทำเหมือนกับที่เคยมีประสบการณ์ในวัยเด็ก เช่น ดีใจ กระโดดโลดเต้น กรีดกรีด ซึ่งเป็นการแสดงออกแบบเด็กๆ ระบบความเป็นเด็กนี้แบ่งออกได้ เป็น 3 ลักษณะ คือ

1.1 เด็กแบบธรรมชาติ (Natural Child) เป็นการแสดงอารมณ์แบบเด็กๆ โดยปราศจากการควบคุม มีการแสดงออกอย่างอิสระ

1.2 เด็กพัฒนา (The adapted Child) เป็นส่วนของความเป็นเด็กที่ได้รับการปรุงแต่งจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งได้รับการอบรมหรือได้รับประสบการณ์จากพ่อแม่ ครูอาจารย์ หรือสังคมแล้ว

1.3 เด็กเจ้าปัญญา (The little Professor) เป็นส่วนของความเป็นเด็กที่ริเริ่มมีความคิดวิเคราะห์ที่จะหาเหตุผล และมีความคิดสร้างสรรค์

2. ระบบความเป็นพ่อแม่ (The Parent Ego State) เป็นส่วนที่มีพฤติกรรมเหมือนผู้ที่เป็พ่อแม่คน เป็นการกระทำ ทศนติและความรู้สึก ได้มาจากบุคคลในสิ่งแวดล้อมซึ่งอาจเป็นพ่อแม่ หรือบุคคลอื่นที่ได้เลี้ยงดูมา โดยระบบนี้แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

2.1 พ่อแม่ที่ชอบวิจารณ์ (Critical Parent) เป็นพฤติกรรมที่แสดงการวิพากษ์วิจารณ์การประเมิน การใช้อำนาจ การออกกฎเกณฑ์หรือออกคำสั่งให้ผู้อื่นทำ เหมือนพ่อแม่ที่วิจารณ์การกระทำของลูกหรือสั่งลูก

2.2 พ่อแม่ผู้ปกป้อง (Nurturing Parent) เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการปกป้องคุ้มครอง และช่วยเหลือผู้อื่น เหมือนพ่อแม่ที่มีเมตตา

3. ระบบความเป็นผู้ใหญ่ (The adult Ego state) ส่วนนี้เป็นส่วนที่มีการประมวลข้อมูลที่แม่นยำ ไม่บิดเบือน มาวิเคราะห์และตัดสินใจโดยใช้วิจารณญาณ เป็นความสามารถที่ใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล (วัชร ทรัพย์มี. 2554: 146-147)

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556: 182-183) กล่าวถึงกระบวนการของการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลว่า ผู้ให้คำปรึกษาตามทัศนะของ T.A. นั้นจะต้องเป็นผู้ที่มีความชำนาญในการรับฟังและสามารถบอกได้ทันทีว่าข้อความที่กำลังสื่อสารนั้นมาจากสภาวะตนเองในสภาวะใด นอกจากนี้แล้วจะต้องเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในการวิเคราะห์การสื่อสารว่ามีลักษณะการสื่อสารเป็นรูปแบบใด เกมที่ใช้อยู่เป็นลักษณะแบบใด ผู้ใช้ต้องการอะไร หรือผู้ให้กำลังวางกรอบ (Frames) อะไรเพื่อแสวงหาความเอาใจใส่ (Stroke) และมีบทชีวิต (Life script) เป็นอย่างไร โดยในกระบวนการของการให้คำปรึกษาตามทัศนะของเบิร์นมีความเชื่อว่าการให้คำปรึกษาเป็นการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของชีวิต ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ

1. การวิเคราะห์โครงสร้าง (Structural analysis) คือการช่วยให้บุคคลเข้าใจถึงโครงสร้างของตนเองว่าสภาวะของตนเป็นเช่นไร เพื่อช่วยให้บุคคลนั้นสามารถใช้สภาวะของตนเองในแต่ละสภาวะได้อย่างเหมาะสม

2. การวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล (Transactional analysis) เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงวิธีสื่อสารที่ตนเองใช้ในการแสวงหาความเอาใจใส่จากผู้อื่น และปรับปรุงวิธีการสื่อสารให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

3. การวิเคราะห์เกม (Game analysis) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีการวิเคราะห์เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่า ผู้รับคำปรึกษาได้ใสความหมายอะไรลงไปในเกมและเหตุการณ์นั้น และผู้รับคำปรึกษาต้องการอะไรจากเกมนั้น ต่อจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามให้ผู้รับคำปรึกษาเล่นเกมที่เคยใช้มาเพื่อแสวงหาการเอาใจใส่จากผู้อื่น และกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่ายังมีวิธีการอื่นๆที่มีความเหมาะสมกว่าที่จะทำให้ได้มาซึ่งการเอาใจใส่และวิธีการที่ก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี

4. การวิเคราะห์บทชีวิต (Script analysis) การวิเคราะห์บทชีวิตนี้จะต้องมีการดำเนินการโดยผู้เชี่ยวชาญซึ่งจะต้องอาศัยความระมัดระวัง เพราะหากมีการอธิบายบทชีวิตนั้นอย่างผิดพลาด และกระทำในขณะที่ผู้รับคำปรึกษายังไม่พร้อมที่จะเผชิญความจริง ก็อาจจะส่งผลให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความท้อแท้ เบื่อหน่ายชีวิต ซึ่งจะยังเป็นอันตรายต่อผู้รับคำปรึกษายิ่งขึ้น

2.4.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษา

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2554: 150) กล่าวว่าเป้าหมาย การให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลนั้น คือ การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาหลุดพ้นจากบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม ซึ่งเกิดจากสภาวะความเป็นผู้ใหญ่และสภาวะความเป็นพ่อแม่หรือสภาวะความเป็นเด็ก อีกทั้งช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาหลุดพ้นจากการมีบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม โดยสามารถเปลี่ยนจากสภาวะตน (Ego state) หนึ่งไปสู่สภาวะตัวตนหนึ่งได้อย่างเหมาะสม ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับเปลี่ยนตำแหน่งชีวิตจากที่ไม่เหมาะสมไปสู่ตำแหน่งชีวิตที่เหมาะสม และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความเป็นตัวของตัวเอง รู้จักคิดอย่างมีเหตุผลและเข้าใจตนเอง

2.4.3 บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา

คอเรีย (Corey, 2012: 335) ก็ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีนี้ไว้ว่า

1. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีการแสดงให้เห็นถึงความเท่าเทียมกันทางความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา และสร้างความเสมอภาคให้เกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษาทุกๆ คน

2. สร้างบรรยากาศให้ผู้รับคำปรึกษา มีการค้นพบตนเอง สนับสนุนให้กำลังใจ สนับสนุนบทบาทชีวิตของผู้รับคำปรึกษาและการตัดสินใจของเขาโดยเฉพาะในช่วงต้นของการทำกลุ่ม

3. มีการท้าทายผู้รับคำปรึกษาให้เขาค้นพบและกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

4. สร้างเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีการทำงานร่วมกัน

5. กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษา มีการตัดสินใจที่เป็นไปในทางบวกมากกว่าทางลบ

สอดคล้องกับ พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2554: 151) ที่กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มมีบทบาทที่จะต้องเอาใจใส่ในประเด็นเกี่ยวกับการสั่งสอนและการคิดการตระหนักรู้ทางอารมณ์และสติปัญญา โดยการอธิบายถึงแนวคิดต่างๆ เช่น การวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ การวิเคราะห์บทชีวิตการวิเคราะห์เกมชีวิต รวมถึงช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ให้กำลังใจ และคอยชี้แนะให้เกิดความเชื่อมั่นในสภาวะความเป็นผู้ใหญ่ของตนเอง ช่วยให้สามารถค้นพบพลังที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยมีการตัดสินใจที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น และสามารถเลือกแนวทางในการดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพกว่าเดิม

2.4.4 เทคนิคในการให้คำปรึกษา

เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์การสื่อสารสรุปเทคนิคได้ดังนี้ (พัธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2554: 152-155, 288)

1. การวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural Analysis) เป็นเทคนิคซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา มีความเข้าใจโครงสร้างของบุคลิกภาพของตนเอง ซึ่งแนวคิดนี้เชื่อว่าประกอบด้วย 3 ส่วน คือ สภาวะความเป็นพ่อแม่ สภาวะความเป็นผู้ใหญ่ และสภาวะความเป็นเด็ก ซึ่งจะทำให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจสภาวะตัวตนต่างๆ ของตนเอง เข้าใจลักษณะพฤติกรรมที่ตนแสดงออก ตลอดทั้งลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลนั้น หากสมาชิกกลุ่มยึดมั่นเกินไปในสภาวะตัวตนใดสภาวะตัวตนหนึ่ง หรือถูกแทรกแซงจากสภาวะตัวตนอื่น ๆ หากสามารถแก้ไขและปรับโครงสร้างของบุคลิกภาพได้แล้ว ก็จะช่วยทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถใช้สภาวะตัวตนของตนได้สอดคล้องกับความเป็นจริงอย่างมีประสิทธิภาพ

2. การอธิบาย (Explanation) เป็นเทคนิคที่จะช่วยอธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่า เพราะเหตุใดจึงมีพฤติกรรมอย่างที่เป็นอยู่ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจอย่างชัดเจนในพฤติกรรมของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาควรใช้ถ้อยคำที่ชัดเจน และอยู่ในการสื่อสารที่เป็นสภาวะแบบผู้ใหญ่

3. การยกตัวอย่างประกอบการอธิบาย (Illustration) ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคนี้ในการอธิบาย เปรียบเทียบ ยกตัวอย่างสถานการณ์ต่างๆ เพื่อช่วยให้บรรยากาศภายในกลุ่มคลายความตึงเครียด และส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจรายละเอียดต่างๆ ที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องการจะสื่อมากขึ้น ทั้งนี้ผู้ให้คำปรึกษาควรอยู่ในสภาวะของความเป็นผู้ใหญ่ ยกตัวอย่างในเรื่องราวที่เด่นชัดและสร้างสรรค์

2.5 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory)

2.5.1 หลักการแนวคิด

วิลเลียม กลาสเซอร์ (วัชรวิทย์ ทรัพย์มี. 2554: 12-10) ให้ความสำคัญกับช่วง 10 ปีแรกของชีวิตว่า มีอิทธิพลหล่อหลอมบุคลิกภาพ เพราะเป็นช่วงที่เด็กเริ่มเข้าสู่โครงสร้างทางสังคมคือ บ้านและโรงเรียน พ่อแม่จึงมีหน้าที่สอนและฝึกทักษะที่จำเป็นแก่เด็ก เช่น ทักษะทางสังคม ทักษะในการคิด ในการแก้ปัญหา โดยพ่อแม่ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้มีประสบการณ์สัมพันธ์กับบุคคลทั่วไป และเนื่องจากเด็กจะต้องเรียนรู้ที่จะดำเนินการกับสภาพความเป็นจริงในชีวิต เมื่อเด็กมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น เขาจะเรียนรู้ได้ดีที่สุดจากประสบการณ์ของผลที่ได้รับจากการกระทำของเขา และเนื่องจากในวัยเด็กใช้เวลาส่วนใหญ่ในโรงเรียน ดังนั้น กลาสเซอร์จึงเชื่อว่าโรงเรียนเป็นส่วนสำคัญในการสร้างเสริมบุคลิกภาพของเด็ก พ่อแม่ ครูจึงควรเข้าใจเด็ก รู้วิธีการหล่อหลอมบุคลิกภาพที่พึงปรารถนาของเด็กจะช่วยให้เด็กมีแนวโน้มที่จะเติบโตเป็นบุคคลที่มีวุฒิภาวะ เป็นบุคคลที่สามารถยืนอยู่ได้ด้วยตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง ตระหนักในคุณค่าของตน และสามารถวางโครงการในชีวิตที่เหมาะสมของตน กลาสเซอร์เชื่อว่า การอบรมเด็กอย่างถูกวิธี และให้เด็กอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสามารถแก้ปัญหาได้ แต่ถ้าสภาพการณ์ไม่เอื้ออำนวยมาตั้งแต่ต้น การใช้กลวิธีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงก็สามารถนำมาใช้ในการช่วยเหลือได้

สภาพแวดล้อมมีอิทธิพลอย่างมากต่อการหล่อหลอมบุคลิกภาพของบุคคล เด็กที่มีโอกาสได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างเอาใจใส่ ได้รับการรัก ความอบอุ่น การยอมรับ และเปิดโอกาสให้พัฒนาการเรียนรู้เพื่อจะช่วยเหลือตนเอง รับผิดชอบตนเอง ฝึกทักษะการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลจะสามารถปรับตัวได้ดีและไม่ก่ออาชญากรรมทางสังคม กลาสเซอร์เน้นว่าบุคคลที่ใกล้ชิดกับเด็กคือพ่อแม่ ครู มีส่วนในการสร้างเสริมบุคลิกภาพ โดยเฉพาะด้านอัตลักษณ์ความสำเร็จกับเด็กได้ โดยการจัดสภาพแวดล้อมให้เด็กเรียนรู้ทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ซึ่งจะทำให้เด็กมั่นใจที่จะใช้ความสามารถของตนเอง มีความรับผิดชอบ มีทักษะในการคิดการแก้ปัญหา และควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตามแนวทางที่วางไว้ นอกจากนี้ยังจัดประสบการณ์ให้เด็กเกิดการเรียนรู้และเข้าใจถึงการอยู่ร่วมกันในสังคมที่ดี มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน มีทักษะทางสังคมที่ดีที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นอย่างจริงใจจริงจังและมั่นคง (ลักขณา สรวิวัฒน์. 2551: 188-189)

แนวคิดสำคัญของทฤษฎีนี้ กลาสเซอร์มีความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ว่าชีวิตของคนเรามีความต้องการทางจิตใจที่สำคัญประการหนึ่ง คือ ความต้องการที่จะแสวงหาอัตลักษณ์ (Identity) ของตนเองให้สำเร็จ ความต้องการดังกล่าวจะเป็นกลไกให้พฤติกรรมต่าง ๆ แสดงออกมา ซึ่งการตอบสนองต่อความต้องการของคนเราสามารถจำแนกออกเป็น 2 ลักษณะใหญ่ คือ

1. ความต้องการที่จะรักและได้รับความรัก (Need to love and to be loved)
2. ความต้องการที่จะเป็นผู้ที่มีคุณค่าทั้งต่อตัวเราเองและต่อผู้อื่น (Need to feel worth while to ourselves and other)

สำหรับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงนี้จะได้ประโยชน์อย่างมากถ้าเริ่มต้นพิจารณาถึงคำว่าอัตลักษณ์ (Identity) ก่อน โดยเฉพาะในลักษณะของความเป็นอัตลักษณ์ที่มีความสำเร็จ (Success identity) และอัตลักษณ์ที่ล้มเหลว (Failure identity) สำหรับอัตลักษณ์ของคนเราโดยทั่วไปนั้น ได้พัฒนามาจากการที่คนเราได้พบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่น ซึ่งจะช่วยให้คนเสริมสร้างอัตมโนทัศน์ (Self concept) ขึ้นมา บุคคลอื่นรอบตัวจะเป็นกระจกสะท้อนให้เห็นถึงตัวตนที่เป็นจริง นอกจากนี้ความต้องการเกี่ยวกับความรักและการยอมรับ ก็นับว่ามีความสัมพันธ์โดยตรงกับการสร้างอัตลักษณ์ (Identity) เป็นอย่างมาก บุคคลที่รู้สึกว่าจะตนเองต้องการที่จะรักของผู้อื่นและให้ผู้อื่นมารัก ต่างมักที่จะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น อีกทั้งรู้แก่ใจว่าตนเองมีคุณค่า สร้างสรรค์ประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคม เราเรียกบุคคลเช่นนี้ว่า มีอัตลักษณ์ที่ประสบผลสำเร็จ (Success Identity) ดังนั้นทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงจึงเชื่อว่า การเปลี่ยนทัศนคติ ค่านิยม และอัตลักษณ์ ขึ้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั่นเอง (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556: 151)

กลาสเซอร์ กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง แตกต่างจากการให้คำปรึกษาอื่นหลายประการด้วยกัน ดังนี้

1. ปฏิเสธแนวคิดของความเจ็บป่วยทางจิตใจ (Mental illness) เมื่อบุคคลเลือกจะกระทำการสิ่งต่างๆ ในลักษณะของการเป็นโรคจิต หรือโรคประสาท ถือได้ว่าเป็นความพยายามจะควบคุมโลกในระดับหนึ่ง และเพื่อตอบสนองความพึงพอใจของตนเอง พฤติกรรมที่บุคคลสามารถควบคุมได้ คือของตนเองเท่านั้น
2. เน้นปัจจุบันเป็นจุดตัดของชีวิต และเน้นว่าบุคคลสามารถควบคุมสิ่งที่ตนอาศัยอยู่ได้เพียงไร และเลือกพฤติกรรมที่ดีที่สุดสำหรับตน
3. มีการจัดการกับการถ่ายโอน (Transference) แต่สัมพันธ์กับการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษา
4. ไม่พิจารณาถึงจิตไร้สำนึกหรือความฝัน แต่ให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้ถึงปัจจุบัน โดยพัฒนาให้มีการตระหนักรู้มากขึ้น
5. เน้นว่าบุคคลต้องตัดสินใจพฤติกรรมของตนโดยดูถึงคุณค่าส่วนบุคคลและคุณค่าทางสังคม
6. พยายามสอนบุคคลในการเติมเต็มความต้องการของตนให้ดีขึ้น และมีความรับผิดชอบต่อตนเอง (ศิริบุรณ์ สายโกสุม.2555:179)

2.5.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษา

กลาสเซอร์ (ศิริบุรณ์ สายโกสุม. 2554: 219-220; อ้างอิงจาก Glasser. 1981) ได้กล่าวถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้ไว้ว่า

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีจิตใจที่เข้มแข็ง มีเหตุผลและตระหนักว่าตนเองนั้นมีทางเลือก หากเมื่อใดก็ตามที่เป้าหมายบรรลุผล บุคคลก็就会有ความรับผิดชอบจน นำไปสู่การวางรูปแบบอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จ
2. ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจและทราบถึงสิ่งที่ตนต้องการจากชีวิต โดยช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตรวจสอบตนเอง รวมทั้งสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนและยับยั้ง

3. วางรูปแบบการเลือกให้สอดคล้องกับความเป็นจริง ที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา บรรลุความต้องการและความปรารถนาได้ โดยการวางแผนและแผนนั้นต้องมีความเป็นรูปธรรมและมีความเฉพาะเจาะจงเท่าที่จะทำได้ เมื่อมีการวางแผนจะต้องมีการตรวจสอบพฤติกรรมที่เป็นทางเลือก การตัดสินใจและผล โดยมักจะมีการเขียนสัญญา และมีจุดเน้นที่จะให้บุคคลมีความรับผิดชอบมากขึ้น

4. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจะต้องมีความสัมพันธ์ที่มีความหมาย มีพื้นฐานจากความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง การยอมรับและความเต็มใจ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องศรัทธาในความสามารถของผู้รับคำปรึกษาและจะไม่วิจารณ์และไม่ยอมแพ้หากผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถทำตามพฤติกรรมที่สมบูรณได้

5. เน้นพฤติกรรมที่เป็นปัจจุบัน กลาสเซอร์เชื่อว่า พฤติกรรม ความรู้สึกและสรีระ มีความสัมพันธ์ต่อกัน ดังนั้นจึงต้องเน้นกิจกรรมในปัจจุบันเพราะควบคุมได้โดยผู้รับคำปรึกษา

6. จัดการลงโทษและข้อแก้ตัว โดยการให้มีการวางแผนใหม่หากแผนเดิมไม่ได้ผล จุดเน้นคือการทบทวน วางแผน และประสบความสำเร็จในที่สุดมากกว่าจะพบความพ่ายแพ้ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีพลังและเสริมสร้างเพิ่มมากขึ้น

2.5.3 บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2554: 144) กล่าวถึง บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาตามแนว เชนิญความจริงว่า ผู้ให้คำปรึกษาจะคอยส่งเสริมให้มีการอภิปรายพฤติกรรมปัจจุบันของสมาชิก และไม่ส่งเสริมให้มีการแก้ตัวในพฤติกรรมที่เกิดจากความไม่รับผิดชอบ ช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสประเมินตนเองอย่างตั้งใจจริง มีการสอนวิธีการต่างๆจนนำไปสู่การวางแผนการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา โดยสามารถปรับเปลี่ยนหลักการพื้นฐานและทฤษฎีรวมถึง กระบวนการต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้รับคำปรึกษาที่มาจากหลากหลายวัฒนธรรม พร้อมทั้งให้กำลังใจเพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องเมื่อกลุ่มยุติไปแล้ว

สอดคล้องกับ คอเรย์ (Corey. 2012: 398-399) ที่กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษานั้นจะต้องพยายามที่จะสร้างความใกล้ชิด ความเข้าอกเข้าใจและความไว้วางใจเป็นหลักเบื้องต้นเพื่อให้กลุ่มประสบความสำเร็จ นักบำบัดตามทฤษฎีเชนิญความจริงจะสอนผู้รับคำปรึกษาถึงพื้นฐานของการ เชนิญความจริงและการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต โดยผู้ให้คำปรึกษาจะสอนให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจว่าพวกเขาสามารถควบคุมความรู้สึกได้โดยการเลือกกระทำและคิดด้วยความแตกต่าง

2.5.4 เทคนิคและกระบวนการในการให้คำปรึกษา

กระบวนการ WDEP

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษากระบวนการ WDEP ตามแนวคิดของ คอเรย์ (Corey. 2012: 401-404) มีรายละเอียดดังนี้

W (Want) คือ ความต้องการ ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา มีการสำรวจความต้องการ ความจำเป็น การรับรู้ ความหวังและความฝันของตนเอง โดยผ่านทักษะการตั้งคำถามของผู้ให้คำปรึกษา ตลอดกระบวนการจะเน้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินตนเอง เพื่อกำหนดทิศทางของพฤติกรรม

D (Doing and direction) คือ หลังจากที่ได้รับคำปรึกษาได้สำรวจความต้องการของตนแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาอธิบายถึงพฤติกรรมทั้งหมดของพวกเขา คือ สิ่งที่เขา กำลังคิด ทำ รู้สึก เป็นต้น เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง โดยเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน ซึ่งจะเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา มีความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง และสามารถเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตของตนเองได้

E (Self-Evaluation) คือ การกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีการประเมินพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งการประเมินพฤติกรรมตนเองเป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง โดยหลังจากที่มีการประเมินแล้วผู้รับคำปรึกษาก็จะสามารถกำหนดถึงสิ่งที่จะทำให้ตนเองล้มเหลว และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงไปสู่ความสำเร็จในอนาคตได้

P (Planning) คือ เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้กำหนดวิธีการต่างๆ เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองจากความล้มเหลวไปสู่ความสำเร็จ โดยบุคคลจะมีการประเมินพฤติกรรมของตนเองและตัดสินใจไปสู่การเปลี่ยนแปลง ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาแผนสำหรับเปลี่ยนพฤติกรรม พร้อมทั้งมีการให้แรงเสริมทางบวกเพื่อให้แผนดำเนินไปอย่างราบรื่นยิ่งขึ้น ซึ่งแผนนั้นจะต้องตรงกับความเป็นจริง มีการรับผิดชอบผ่านสัญญากับผู้รับคำปรึกษาคนอื่นๆ ในกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษา (Corey, 2012: 401-404)

สอดคล้องกับ พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2554: 145-146) ที่กล่าวถึงกระบวนการ WDEP (The WDEP System) ไว้ว่าเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีการสำรวจประเมินและวางแผนเพื่อพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ โดยมีขั้นตอนดังนี้

W (Want) คือ การสำรวจความต้องการของผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาจะตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้คิด และไตร่ตรองถึงสิ่งที่เขาปรารถนาที่จะเปิดเผย สิ่งที่เขาต้องการจากบุคคลรอบตัว รวมไปถึงการสำรวจตนเองในทุกแง่มุม

D (Direction and Doing) คือ การสำรวจทิศทาง แนวทาง และการปฏิบัติ ซึ่งจะนำไปสู่การประเมินในขั้นตอนต่อไป ว่าสิ่งต่างๆสามารถจะไปสู่ทิศทางที่พึงประสงค์ได้หรือไม่ โดยผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นกระจกสะท้อนให้ผู้รับบริการ เช่น การตั้งคำถามว่า “ในตอนนี้คุณมองเห็นอะไรในตัวคุณบ้าง” เป็นต้น

E (Evaluation) การประเมินผล จะเป็นการให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบันว่ามีหวังในสิ่งที่ต้องการหรือไม่ และพฤติกรรมนั้นจะนำไปสู่พฤติกรรมที่ต้องการหรือไม่

P (Planning) คือ การวางแผน ซึ่งจะเป็นขั้นตอนที่ผู้รับคำปรึกษาจะสามารถตัดสินใจแล้วว่าอะไรคือสิ่งที่เขาต้องการจะเปลี่ยนแปลง รวมไปถึงการวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นต่อไป

2.6 ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Therapy)

2.6.1 หลักการแนวคิด

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Therapy) เชื่อว่า มนุษย์เป็นผู้สร้างและเป็นผลผลิตของสิ่งแวดล้อม กล่าวได้ว่ามนุษย์มีธรรมชาติอยู่ภายใต้เงื่อนไขของสิ่งแวดล้อม โดยตัวแปรทางสิ่งแวดล้อมจะเป็นตัวกำหนดการแสดงพฤติกรรม และพฤติกรรมก็สามารถทำนายและควบคุมได้หากสามารถกำหนดตัวแปรนั้น ซึ่งบุคลิกภาพของบุคคลจะพัฒนามาจากการได้รับตัวเสริมแรงที่มีทั้งตัวเสริมแรงปฐมภูมิ เช่น อาหาร น้ำ อากาศ และตัวเสริมแรงทุติยภูมิ เช่น เงิน การได้รับการยอมรับ เป็นต้น บุคลิกภาพของบุคคลจะพัฒนาจากการเรียนรู้ อีกทั้งการเลียนแบบก็มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม (ดวงมณี จงรักษ์. 2549: 184-185) นอกจากนี้ยังมีแนวคิดที่ว่าบุคคลมีสิทธิ์ที่จะแสดงความรู้สึก ความคิด ความเชื่อและเจตคติของตนเองเพื่อให้คนเรามีทางเลือกที่จะแสดงออกมากขึ้น และการแสดงออกนั้นก็ควรจะเป็นการแสดงออกทางบวก แสดงให้เห็นถึงความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ถ้าที่จะยับยั้งเพื่อตนเอง แต่ในขณะเดียวกันก็มีการรับฟังความคิดและความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตนเองด้วย (ศิริบุรณ์ สายโกสม. 2554: 89)

ดังนั้นทฤษฎีนี้จึงเป็นทฤษฎีที่เน้นให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินพฤติกรรมของตนเองที่เปิดเผยและซ่อนเร้นอยู่โดยตรง โดยจะมีการชี้ให้เห็นปัญหาและประเมินการเปลี่ยนแปลง (ศิริบุรณ์ สายโกสม. 2554: 81) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้วิธีใหม่ๆ ที่เหมาะสมยิ่งขึ้นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและแก้ไขปัญหาในการดำรงชีวิต พร้อมทั้งสามารถนำเอาวิธีการเหล่านั้นไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์และสร้างคุณค่าต่อตนเองต่อไป (ปรีชา วิหคโต. 2554: 11-29)

2.6.2 เป้าหมายในการให้คำปรึกษา

พัชรารณ ศรีสวัสดิ์ (2554: 136) กล่าวว่า เป้าหมายในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมได้แก่

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์โดยสามารถปรับเปลี่ยน แก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
2. เสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ใหม่ โดยมีการตกลงร่วมกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ว่าพฤติกรรมใดที่ต้องการปรับเปลี่ยน มีการกำหนดเป้าหมายและวิธีการดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายสู่การเปลี่ยนแปลงเป็นพฤติกรรมไม่พึงประสงค์
3. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้วิธีการที่เหมาะสมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง รวมทั้งสามารถนำเอาวิธีการต่างๆ เหล่านั้นไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์และมีคุณค่า

2.6.3 บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา

คอเรย์ (Corey. 2012: 349-350) กล่าวถึง บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวคิดแบบพฤติกรรมนิยมดังต่อไปนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาจะคอยควบคุมการพูดคุยเรื่องราวต่างๆ ภายในกลุ่มของสมาชิก รวมทั้งการสัมภาษณ์ข้อมูล การประเมินข้อมูลเบื้องต้นของผู้รับคำปรึกษา
2. ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคต่างๆ หลากหลาย เพื่อช่วยสมาชิกสามารถดำเนินการไปสู่เป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ได้

3. หน้าที่หลักของผู้ให้คำปรึกษา คือ การส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดรูปแบบทางพฤติกรรมที่พึงประสงค์ รวมถึงผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเตรียมและสอนสมาชิกให้เลียนแบบตัวแบบโดยใช้บทบาทสมมติ โดยให้สมาชิกทราบว่าสามารถตอบสนองต่อพฤติกรรมต่างๆ อย่างเหมาะสมอย่างไร

4. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องให้การเสริมแรงกับสมาชิกเมื่อสมาชิกเกิดการพัฒนาตนเองไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์

5. ผู้ให้คำปรึกษาจะสอนให้สมาชิกกลุ่มรู้จักรับผิดชอบที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเมื่ออยู่ทั้งภายในและภายนอกกลุ่ม โดยกระตุ้นให้สมาชิกได้ทดลองทำและฝึกปฏิบัติในกลุ่ม

6. ผู้ให้คำปรึกษาจะเน้นการวางแผนเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง และจะพยายามช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่าแค่คำพูดและความเข้าใจเพียงอย่างเดียวไม่สามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้

7. ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเตรียมพร้อมที่จะยุติการให้คำปรึกษาโดยจะมีเวลาเพียงพอที่จะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้อภิปราย รวมถึงให้สมาชิกได้แบ่งปันว่าแต่ละคนได้เรียนรู้อะไรจากกลุ่มบ้าง และฝึกฝนทักษะใหม่ๆ เพื่อให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน

2.6.4 เทคนิคในการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับเทคนิคการให้คำปรึกษาของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมตามแนวคิดของคอเรียและพัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (Corey. 2012: 355; citing Spiegler; & Guevremont.2003; Corey. 2012: 51,352-353; พัทธภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2554: 140) มีรายละเอียดดังนี้

1. เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem solving)

เทคนิคการแก้ปัญหาเป็นเทคนิคของพฤติกรรมนิยม ที่ใช้สอนให้สมาชิกสามารถหาทางออกของปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน หัวใจหลักของเทคนิคนี้คือการค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหาคือดีที่สุดสำหรับปัญหานั้นๆ เพื่อให้สมาชิกสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในอนาคตได้ โดยมีกระบวนการทั้งหมด 4 ขั้นตอน ได้แก่

1.1 กำหนดทิศทางของปัญหา เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงความสำคัญของการระบุปัญหา

1.2 สาเหตุของปัญหา โดยการวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหานั้นๆ

1.3 กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา โดยสมาชิกจะไปทำการวิเคราะห์ทางเลือกต่างๆ ในการแก้ไขปัญหา

1.4 การตัดสินใจ สมาชิกจะต้องตัดสินใจเลือกทางออกของปัญหาที่ดีที่สุดโดยพิจารณาจากผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น

2. เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving feedback) คือเทคนิคที่ใช้ในการแสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา โดยได้มาจากการสังเกตพฤติกรรม และสถานการณ์ต่างๆ ของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งการให้ข้อมูลย้อนกลับนั้นจะมาจากผู้ให้คำปรึกษาหรือเป็นการสนับสนุนให้สมาชิกคนอื่นๆ แสดงความคิดเห็นในกลุ่มก็ได้

3. การเสริมแรง (Reinforcement) เพื่อก่อให้เกิดความรู้สึกทางบวก และทำให้สมาชิกสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปในทางที่ดีขึ้นได้

4. เทคนิคการแสดงตัวแบบ (Modeling) คือ กระบวนการที่ผู้รับคำปรึกษาจะเรียนรู้ผ่านการสังเกตและการเลียนแบบ จากทั้งผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกคนอื่น ๆ รวมไปถึงตัวแบบที่ดี ซึ่งเทคนิคการแสดงตัวแบบจะเป็นหนึ่งในเทคนิคที่มีประสิทธิภาพสูงในการให้คำปรึกษา

5. เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral rehearsal) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้สมาชิกได้ฝึกพฤติกรรมใหม่ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นเทคนิคที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาทักษะทางสังคม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกฝนพฤติกรรมนั้นๆ ก่อนที่จะต้องนำออกไปใช้นอกกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาควรส่งเสริมให้เกิดการให้กำลังใจและการเสริมแรงหลังจากที่ผู้รับคำปรึกษาได้ทำการฝึกซ้อมพฤติกรรมแล้ว

6. เทคนิคการสอน (Coaching) คือกระบวนการที่ใช้ในการพัฒนาผู้ให้คำปรึกษาให้สามารถเปลี่ยนแปลงไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาจจะใช้เทคนิคการสอนเมื่อสมาชิกเกิดความไม่มั่นใจในการกระทำพฤติกรรมต่างๆ แต่ในที่นี้สมาชิกคนอื่นๆ ก็สามารถให้คำแนะนำได้เช่นเดียวกัน

2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

สมจิต ตุ่นแยง (2550: 53) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีปัญหาด้านพฤติกรรมในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือ นักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอรุโณทัย จังหวัดลำปาง ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2550 จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 1 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จำนวน 10 ครั้ง ละครึ่ง 1 - 1.5 ชั่วโมง ติดต่อกัน เป็นเวลา 5 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยเป็นผู้ให้คำปรึกษา ส่วนกลุ่มควบคุมให้ดำเนินการเรียนตามปกติ ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างจากก่อนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการที่นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้เป็นเพราะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้เอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มมีการช่วยเหลือและสนับสนุนกันในการคลี่คลายปัญหาของกันและกันให้กำลังใจกันและกันภายในกลุ่มโดยมีลักษณะเพื่อนช่วยเพื่อน โดยผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เอื้ออำนวยและสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาด้านเรียนรู้ที่จะรู้จักกับตนเองยอมรับตนเอง และผู้รับคำปรึกษากลุ่มล้วนมีปัญหหรือประสพภาวะของปัญหาที่เหมือนกัน คือเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีสภาพความเป็นอยู่ที่เหมือนกันคือ เป็นนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอรุโณทัย การช่วยเหลือกันโดยการร่วมแสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ ให้กำลังใจ การได้รับข้อมูลย้อนกลับ การได้รับการยอมรับและรับฟังอย่างตั้งใจ ภายใต้บรรยากาศที่เป็นกันเองและเป็นมิตร นำไปสู่การคลี่คลายปัญหาของแต่ละคน

กนกวรรณ ชูชาติไทย (2551: 90) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงของกลาสเซอร์เพื่อเพิ่มการสร้างสัมพันธภาพของนักเรียนอาชีวศึกษา:กรณีศึกษานักเรียนอาชีวศึกษาตอนต้น วิทยาลัยอาชีวศึกษาเทศบาลนครปฐม จังหวัดนครปฐม จำนวนทั้งสิ้น 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษารวม 8 ครั้ง ครั้งละ 1.5 - 2 ชั่วโมง ระยะเวลา 4 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า หลังจากผู้รับคำปรึกษาเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงของกลาสเซอร์ แล้วพบว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงตนเองในช่วงท้ายของกลุ่ม คือรู้สึกดีกว่าในสิ่งที่ตนทำเป็นสิ่งที่ผิดและพร้อมที่จะแก้ไข ทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักมากขึ้นถึงความต้องการของตนเองในเรื่องของความต้องความรัก การรู้จักทำตนให้เป็นที่รัก รู้จักแสดงออกถึงความรัก ความใส่ใจที่มีต่อทั้งตนเองและผู้อื่น มีการวางแผนเพื่อไปสู่เป้าหมายและปฏิบัติตนตามแผนที่ตนวางไว้ได้

ประภาส ณ พิกุล (2551: บทคัดย่อ) ศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง และสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มตัวอย่างกลุ่มแรกที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 1,380 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่สอง ที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นนักเรียนวัยรุ่นของโรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย จำนวน 8 คน ผลการวิจัยพบว่า โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม และขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยมีการประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้ในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเองโดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีผลให้ความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น อีกทั้งผู้วิจัยยังได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มเติมตามแนวคิดของ ฮามาเชค (ประภาส ณ พิกุล, 2551: 30 อ้างอิงจาก; Hamacheck, 1978: 180) ที่กล่าวว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะเป็นบุคคลที่ไม่ค่อยมีความเชื่อมั่นในตนเอง มองว่าตนเองเป็นคนไม่ดี รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่มีความสามารถ ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเองที่แตกต่างไปจากคนอื่น มักจะคล้อยตามผู้อื่น มีความอายสูง รู้สึกว่าตนเองด้อย หวั่นไหวต่ออิทธิพลทางสังคม มักจะนำความคิดของบุคคลอื่นมาใส่ใจ

พาสนา นิยมบัตรเจริญ (2551: 90) ศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนโพธิสารพิทยากร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนโพธิสารพิทยากร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ จำนวน 16 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพมีความคิดเห็นที่สอดคล้องกันว่าภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ทำให้นักเรียนได้รู้จักตนเองในด้าน ความสนใจ ความถนัด ทักษะ และบุคลิกภาพของตนเองมากขึ้น ซึ่งทำให้นักเรียนสามารถตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพให้สอดคล้องของตนเอง รวมถึงนักเรียนได้รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับคณะ/สาขาวิชาและข้อมูลอาชีพใหม่ๆ ประกอบกับได้เรียนรู้ความสำคัญของการมีวินัยในการปฏิบัติตามเป้าหมายที่ได้วางไว้ การประเมินตนเอง และการให้ข้อมูลป้อนกลับ ซึ่งทำให้นักเรียนสามารถตั้งเป้าหมาย วางแผน และดำเนินการตามแผนที่วางไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จตามเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของตนเองได้

จำปี เสภา (2553: 62-66) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดสงขลา ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 37 ลงมา จำนวน 18 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 9 คน และกลุ่มควบคุม 9 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง กลุ่มละ 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการให้คำปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงทำให้เยาวชนเกิดการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไปในทางที่ดีขึ้น และจากผู้วิจัยยึดแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงซึ่งได้มุ่งเน้นที่จะช่วยให้เยาวชนได้รู้จักตนเองโดยกล้าที่จะเผชิญกับความเป็นจริงและตอบสนองความต้องการของตนเองในโลกของความเป็นจริง สามารถยืนอยู่ได้ด้วยกำลังใจของตนเอง และเป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเองและปฏิบัติตามแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ทำให้เยาวชนมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้เยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มเยาวชนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแบบพิจารณาความเป็นจริงเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนได้ ดังนั้น จากการที่เยาวชนเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเยาวชนได้เรียนรู้ และตระหนักถึงความต้องการของตนเอง การมองและยอมรับตนเองในโลกแห่งความเป็นจริง การสำรวจและประเมินพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง ทำให้เยาวชนมีการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม ซึ่งทั้งหมดนี้ทำให้เยาวชนพัฒนาอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จ (success identity)

ปฐมาพร แสงพยับ (2553: 61-63) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ นักศึกษาจำนวน 20 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 10 คนที่ได้เข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและอีก 10 คนไม่ได้รับการให้คำปรึกษา เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดการตระหนักรู้ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ผลการวิจัยพบว่า หลังจากที่นักศึกษาได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงแล้วมีความตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้น โดยระหว่างการให้คำปรึกษาผู้รับคำปรึกษามีความสนใจและให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษามากขึ้น มาตรงเวลา และมีการแสดงความคิดเห็น บอกถึงปัญหา รับฟังความคิดเห็น มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น มีความรับผิดชอบต่องานรวมทั้งยอมรับความจริงที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเป็นอย่างไรดี ส่งผลให้นักศึกษามีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตและมีเป้าหมายการปฏิบัติตนอย่างชัดเจน ดังนั้นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงสามารถช่วยให้ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคลเปลี่ยนแปลงและมีการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมได้

มณฑิยา สีดำ (2553: 81) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านนาหว้าอำเภอสันติ จังหวัดสุรินทร์ ที่อาศัยอยู่กับบุคคลอื่น จำนวน 8 คน ได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง จำแนกเป็นชาย 3 คน หญิง 3 คน อายุระหว่าง 13-14 ปี บิดามารดาแยกกันอยู่ 3 คน บิดามารดาหย่าร้าง 5 คน และบิดามารดามีชีวิตอยู่ครบทุกคน ปัจจุบันอาศัยอยู่กับญาติ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท จำนวน 40 ข้อและโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง จำนวน 1 โปรแกรม 10 ครั้งๆ ละ 60 นาที เวลา 5 สัปดาห์ติดต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านตนโดยทั่วไป ก่อนได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตัวอย่างไม่เข้าใจสภาพความเป็นจริงของชีวิตตนเอง ไม่เห็นคุณค่าของตนเอง หลังได้รับการให้คำปรึกษา พบว่า มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยเข้าใจและยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตมากขึ้น กล้าแสดงออก กล้าตัดสินใจ มีความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น และยอมรับว่าตนเองเป็นคนมีความสามารถ มีความหมายและมีคุณค่า

2. ด้านตนทางครอบครัว ก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยภาพรวมจะมีความรู้สึกไม่ดีต่อบุคคลในครอบครัวที่อาศัยอยู่ด้วย คิดว่าตนเองเกิดมาอาภัพ ไม่ได้รับการเลี้ยงดูจากบิดามารดาเท่าที่ควร ต้องมาอาศัยอยู่กับคนอื่นแม้ว่าจะเป็นญาติ ไม่เชื่อฟังคำแนะนำ สั่งสอนจากผู้ปกครอง ชอบบอกรับนอกบ้าน คบเพื่อนเที่ยวเตร่ทั้งช่วงกลางวันและยามค่ำคืน หลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ปรากฏว่า ยอมรับสภาพความจริงของครอบครัว โดยช่วยเหลืองานในครอบครัว และเข้าใจในความรักความห่วงใยของผู้ปกครองและบุคคลรอบข้างมากขึ้นและลดการเที่ยวเตร่ในเวลาค่ำคืน

3. ด้านตนทางสังคม ก่อนได้รับการให้คำปรึกษา มีความรู้สึกที่ไม่ดีกับเพื่อน ไม่ไว้วางใจ ไม่เข้าร่วมกิจกรรม หลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อน พยายามเข้าใจเพื่อนมากขึ้น โดยให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย และได้รับความไว้วางใจให้เข้าร่วมงานกลุ่มทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งในและนอกเวลาเรียน

4. ด้านตนทางโรงเรียน ก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยภาพรวมจะมีพฤติกรรมขาดความรับผิดชอบด้านการเรียน มาเรียนไม่ตรงเวลา ขาดเรียนบ่อย ไม่ตั้งใจเรียนไม่ส่งงานหรือการบ้านที่ครูมอบหมาย หลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมดีขึ้น คือ ตรงต่อเวลา ไม่ขาดเรียน ตั้งใจเรียน ให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของครู ทำงานที่ครูมอบหมายส่งตรงตามกำหนดเวลา



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ประกอบไปด้วยการดำเนินการโดยใช้แบบวัดอัตลักษณ์แห่งตนและการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นเครื่องมือในการดำเนินการ การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย
3. ขั้นตอนดำเนินการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. กำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้ คือ วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และมีอายุระหว่าง 12-16 ปี ใน อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 120 คน

กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้เข้าไปทำการเก็บข้อมูลเพื่อศึกษากลุ่มวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงในเขตพื้นที่อำเภอดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่ โดยจากการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ในมูลนิธิเอกชนแห่งหนึ่งในพื้นที่อำเภอดอยสะเก็ดก็ทราบว่าโรงเรียนชลประทานผาแตก ถือเป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีการเก็บข้อมูลและมีนักเรียนชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงจากมูลนิธิต่าง ๆ ทั่วอำเภอดอยสะเก็ดมาเรียนมากที่สุด ผู้วิจัยจึงใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) เพื่อเข้าไปทำการศึกษาข้อมูลอัตลักษณ์ของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 34 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในการศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้ คือ วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนชลประทานผาแตก อายุระหว่าง 12-16 ปี ในอำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง จากนักเรียนที่มีคะแนนอัตลักษณ์แห่งตนต่ำที่สุดและมีความสนใจจำนวน 16 คน จากนั้นผู้วิจัยใช้การสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random sampling) ในการแบ่งวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงเป็น 2 กลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน เพื่อเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุม 8 คน ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

2.1 แบบวัดอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงมีขั้นตอนการสร้างดังนี้

2.1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอัตลักษณ์ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ให้ทราบถึงแนวคิด ทฤษฎี เพื่อใช้ในการกำหนดนิยาม

2.1.2 เขียนนิยามศัพท์เฉพาะของอัตลักษณ์แห่งตัวตนโดยใช้ข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1.3 ทำการสัมภาษณ์กลุ่มย่อย (Focus Group) กับกลุ่มวัยรุ่นกะเหรี่ยงเพื่อนำข้อมูลมาใช้ในการสร้างข้อคำถาม

2.1.4 ดำเนินการสร้างข้อคำถาม (Items) ในแบบวัดอัตลักษณ์แห่งตนให้ตรงตามนิยามศัพท์เฉพาะและข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มย่อย จำนวน 59 ข้อ โดยมีลักษณะของมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ คือ มากที่สุด มาก น้อย และน้อยที่สุด

2.1.5 นำแบบวัดอัตลักษณ์แห่งตนไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ผศ. พ.ต.ท.หญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม อ.ดร.ครรชิต แสนอุบล และอ.ดร.เสรี ใหม่จันทร์ ตรวจสอบเพื่อความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) เพื่อพิจารณาว่าแบบวัดมีความถูกต้องตามนิยามศัพท์เฉพาะ โดยมีการกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญดังต่อไปนี้

+1	แน่ใจว่าข้อความนั้นบ่งชี้ถึงอัตลักษณ์แห่งตน
0	ไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นบ่งชี้ถึงอัตลักษณ์แห่งตน
-1	แน่ใจว่าข้อความนั้นไม่บ่งชี้ถึงอัตลักษณ์แห่งตน

จากนั้นจึงนำมาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC: Index of consistency) ซึ่งแบบวัดจะต้องมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC) ตั้งแต่ 0.67-1.00

2.1.6 นำแบบวัดที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงจำนวน 39 คน

2.1.7 แบบวัดที่ทดลองใช้เสร็จสิ้นแล้วจะนำมาทำการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ผู้วิจัยทำการคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20-0.48 และค่าความเชื่อมั่นแบบความสอดคล้องภายใน โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's Alpha Coefficient) ที่ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.89

จากขั้นตอนการสร้างแบบวัดอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงจึงสามารถสร้างแบบวัดดังตัวอย่างต่อไปนี้

แบบวัดอัตลักษณ์แห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นชาวกะเหรี่ยง

คำชี้แจง แบบวัดนี้เป็นส่วนหนึ่งของปริญญานิพนธ์ระดับปริญญาโท สาขาวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงวิชา จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา จึงใคร่ขอความร่วมมือโปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง [] ที่ตรงกับความรู้สึกและความเป็นจริงให้มากที่สุด โดยแบบวัดนี้จะไม่มีผลใดๆต่อผู้ตอบทั้งสิ้น

ตอนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุ.....ปีบริบูรณ์

3. ชั้นที่กำลังศึกษา

- ☐ มัธยมศึกษาปีที่ 1
☐ มัธยมศึกษาปีที่ 2
☐ มัธยมศึกษาปีที่ 3

ตอนที่ 2

ข้อที่	ข้อคำถาม	สูงมาก	สูง	ต่ำ	ต่ำมาก
0	ฉันเชื่อว่าฉันมีความสามารถเท่ากับเพื่อนๆ				
00	ฉันภูมิใจที่เกิดเป็นชาวกะเหรี่ยง				
000	ฉันพอใจในรูปร่างหน้าตาของฉัน				
0000	ฉันรู้สึกเครียดเมื่อต้องอยู่ในสถานที่ที่ฉันไม่คุ้นเคย				
00000	ฉันรู้สึกไม่ชอบเมื่อเพื่อนพยายามสอนฉันพูดภาษาไทยให้ชัด				
000000	ฉันทราบว่าตนเองมีหน้าที่อย่างไรเมื่อต้องทำงานกลุ่ม				

2.1.8 เกณฑ์การให้คะแนนอัตลักษณ์แห่งตนข้อบวก

4	หมายถึง	สูงมาก
3	หมายถึง	สูง
2	หมายถึง	ต่ำ
1	หมายถึง	ต่ำมาก

เกณฑ์การให้คะแนนอัตลักษณ์แห่งตนข้อลบ

1	หมายถึง	สูงมาก
2	หมายถึง	สูง
3	หมายถึง	ต่ำ
4	หมายถึง	ต่ำมาก

2.1.9 เกณฑ์การแปลความหมายอัตลักษณ์แห่งตน

ตาราง 1 เกณฑ์การแปลความหมายอัตลักษณ์แห่งตน

คะแนนเฉลี่ย	การแปลความหมาย
3.50-4.00	อัตลักษณ์แห่งตนสูงมาก
2.50-3.49	อัตลักษณ์แห่งตนสูง
1.50-2.49	อัตลักษณ์แห่งตนต่ำ
1.00-1.49	อัตลักษณ์แห่งตนต่ำมาก

2.2 การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวกะเหรี่ยง
ผู้วิจัยมีขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือดังนี้

2.2.1 ผู้วิจัยได้ศึกษา แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
จากตำรา เอกสารและงานวิจัยที่มีความเกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อเป็นแนวทางในการ
สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีความเหมาะสมในการเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่น
ชาวกะเหรี่ยง

2.2.2 สร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของ
วัยรุ่นชาวกะเหรี่ยง

2.2.3 ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่น
ชาวกะเหรี่ยงให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ผศ. พ.ต.ท. หญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม อ.ดร. ครรชิต
แสนอุบล และ อ.ดร.เสรี ไหมจันทร์ เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)
โดยมีการกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญดังต่อไปนี้

+1 แน่ใจว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวกะเหรี่ยงนั้นเหมาะสมและสามารถเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวกะเหรี่ยงได้

0 ไม่แน่ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวกะเหรี่ยงนั้นเหมาะสมและสามารถเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวกะเหรี่ยงได้

-1 แน่ใจว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวกะเหรี่ยงนั้นไม่เหมาะสมและไม่สามารถเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวกะเหรี่ยงได้

วิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC: Index of consistency) ซึ่งโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC) ตั้งแต่ 0.67-1.00

2.2.4 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมาปรับปรุงและทดลองนำไปใช้ (Pilot study) ณ โรงเรียนไมตรีจิตคริสเตียนเชียงใหม่ จำนวน 9 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที

2.2.5 ทำการปรับปรุงโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่ทดลองนำไปใช้มาแล้วอีกครั้ง ก่อนนำไปใช้ในการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนกับกลุ่มทดลองจริง

3. การดำเนินงานวิจัย

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวกะเหรี่ยงมีการดำเนินการวิจัยดังนี้

3.1 แบบแผนการทดลอง

การทดลองเป็นแบบกึ่งทดลอง(Quasi Experimental) โดยใช้แบบแผนการทดลอง Control Group pretest - posttest design ที่มีการวัด 2 ครั้ง ได้แก่ การวัดก่อนการทดลอง (Pretest) และการวัดหลังการทดลอง (Posttest) (Creswell. 2003: 170)

ตาราง 2 แบบแผนการทดลอง Control Group pretest - posttest design

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
E	T1	X	T2
C	T1	-	T2

ความหมายของสัญลักษณ์ มีดังนี้

E แทน กลุ่มทดลอง (Experimental Group)

C แทน กลุ่มควบคุม (Control Group)

T1 แทน การวัดค่าก่อนที่จะจัดกระทำทดลอง (Pretest)

T2 แทน การวัดค่าหลังที่จะจัดกระทำทดลอง (Posttest)

X แทน การจัดกระทำ (Treatment) คือ การให้คำปรึกษากลุ่ม

3.2 วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างลักษณะแห่งตนของวัยรุ่นชาวกะเหรี่ยง โดยแบบออกเป็น 3 ระยะ คือ

3.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

- 1) ผู้วิจัยให้นักเรียนวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงในโรงเรียนชลประทานผาแตก จำนวน 34 คน ตอบแบบวัดอัตลักษณ์แห่งตน
- 2) ผู้วิจัยคัดเลือกแบบเจาะจงจากกลุ่มตัวอย่างจากประชากรที่มีคะแนนอัตลักษณ์แห่งตนต่ำที่สุดและมีความสนใจ จำนวน 16 คน
- 3) ผู้วิจัยทำการนัดหมายพูดคุยเพื่อขอความร่วมมือและสอบถามความสนใจจากกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา
- 4) ผู้วิจัยทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม โดยการสุ่มอย่างง่าย จำนวนกลุ่มละ 8 คน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
- 5) ดำเนินการนัดหมายเพื่อชี้แจงรายละเอียดแก่กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3.2.2 ระยะทดลอง

ผู้วิจัยทำการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวกะเหรี่ยงกับกลุ่มทดลอง จำนวน 9 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยดำเนินการในวันจันทร์ พุธ และวันศุกร์ ดังนี้

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม ในขั้นตอนนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจที่ตรงกัน พร้อมทั้งเป็นการสร้างบรรยากาศที่นำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ดี ความคุ้นเคย ความไว้วางใจ ความเข้าและการยอมรับซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มได้มีการเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) ให้กับสมาชิกกลุ่ม

3.2.3 ระยะหลังทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำนวน 16 คน ตอบแบบวัดอัตลักษณ์แห่งตนอีกครั้งหนึ่ง ภายหลังจากการดำเนินการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวกะเหรี่ยง

ขั้นการให้คำปรึกษากลุ่ม ในขั้นตอนนี้สมาชิกกลุ่มสามารถพูดคุย อภิปราย ถึงความคิด ความรู้ ปัญหาของตัวเองได้อย่างเปิดเผย จุดประสงค์ในขั้นนี้ คือ เพื่อให้สมาชิกได้รู้ เรียน สืบถามและเข้าใจตนเองอย่างชัดเจนจากการพูดคุยภายในกลุ่ม พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้รู้ เรียน ถึงวิธีการการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ผ่านการช่วยเหลือจากกระบวนการกลุ่ม เพื่อนำไปสู่การเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวกะเหรี่ยง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะได้นำ แนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินกลุ่ม ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าของตนเอง

ผู้วิจัยได้เลือกใช้การให้คำปรึกษาแบบยัตบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Group Counseling Theory) และทฤษฎีการให้การศึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเอง ให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถและการแสดงออกของตนเองมากขึ้น พร้อมทั้งเพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจในปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง เกิดการแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่มถึงวิธีและเทคนิคต่างๆ ในการแก้ไขปัญหาเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเองต่อไป

2. การยอมรับตนเอง

การเสริมสร้างการยอมรับตนเอง ผู้วิจัยได้เลือกใช้การให้คำปรึกษาแบบยัตบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Group Counseling Theory) และทฤษฎีการให้การศึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Therapy) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปิดเผยตนเองและเกิดความพึงพอใจในความเป็นตัวตนของตนเอง ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงจุดดี จุดด้อยของตนเองและกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาทำการยอมรับจุดดี จุดด้อยของตนเองและเพื่อพัฒนาให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปิดเผยความเป็นชนเผ่าของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ได้อย่างภาคภูมิใจและมีความสุข

3. การปรับตัว

การเสริมสร้างการปรับตัว ผู้วิจัยได้เลือกใช้ทฤษฎีการให้การศึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Therapy) การให้คำปรึกษาแบบยัตบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Group Counseling Theory) และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Transactional Analysis Group Counseling Theory) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการรับรู้ความเครียด ความวิตกกังวลของตนเองเมื่อต้องเปลี่ยนสถานที่และอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นที่ไม่คุ้นเคย ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ ให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถยอมรับและอยู่ร่วมกับผู้อื่นรอบข้างอย่างมีความสุข ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงวิธีการสื่อสารกับบุคคลอื่นรอบข้างอย่างมีประสิทธิภาพ และเพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาตั้งใจที่จะช่วยเหลือบุคคลอื่นรอบข้างด้วยความเต็มใจ

4. การรับรู้สถานภาพและบทบาท

ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้การศึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Therapy) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการรับรู้ถึงสถานภาพ ให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการรับรู้หน้าที่ของตนเองได้เมื่ออยู่ในสังคมที่แตกต่างและเพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเองรวมทั้งปฏิบัติตามกฎระเบียบ

ขั้นตอนการให้ปรึกษากลุ่ม ในขั้นนี้จะเป็นดำเนินกลุ่มครั้งสุดท้ายเพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวกะเหรี่ยง โดยผู้วิจัยเลือกใช้การให้คำปรึกษาแบบยัตบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการสรุป และการให้กำลังใจ รวมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกต่างๆ ตลอดระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม พร้อมทั้งให้กำลังใจกันรวมถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อนำไปปรับใช้กับตนเองต่อไป โดยมีรายละเอียดดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 3 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของนักเรียนวัยรุ่น
ชาวกะเหรี่ยง

ครั้งที่	หัวข้อ	แนวคิด/ทฤษฎี	เทคนิค
1.	ปฐมนิเทศ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling Theory)	ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) (Corey.2012:47) เทคนิคการยอมรับโดย ปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2554:118)
2.	การพัฒนาด้านการเห็น คุณค่าในตนเอง (1)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling Theory)	เทคนิคการยืนยันทางบวก (Positive Affirmation) (Thomson.2003:269) ทักษะการถาม (Questioning) (Corey.2012:48) การให้กำลังใจ (Encouragement)
3.	การพัฒนาด้านการเห็น คุณค่าในตนเอง (2)	ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบ พฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory)	เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem solving) (Corey.2012:355; citing Spiegler and Guevremont.2003) เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving feedback) (Corey.2012:51) การเสริมแรง(Reinforcement)
4.	การพัฒนาการยอมรับ ตนเอง(1)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling Theory)	เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) (Thomson.2003:274-275)

ตาราง 3 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	แนวคิด/ทฤษฎี	เทคนิค
5.	การพัฒนาการยอมรับตนเอง (2)	ทฤษฎีการให้การปรึกษา แบบพฤติกรรม นิยม (Behavioral Group Counseling Theory)	ทักษะการแสดงตัวแบบ (Modeling) ทักษะการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral rehearsal) (Corey.2012:352-353)
6.	การพัฒนาด้านการปรับตัว (1)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling Theory) ทฤษฎีการให้การปรึกษา แบบพฤติกรรม นิยม (Behavioral Group Counseling Theory)	เทคนิคการเปลี่ยนแปลงของ ความรู้สึกภายใน (Inner Processing of Personal Feelings) (Thomson.2003:266) เทคนิคการสอน (Coaching) (Corey.2012:353)
7.	การพัฒนาด้านการปรับตัว(2)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล (Transactional Group counseling Theory)	การบำบัดแบบการวิเคราะห์ สัมพันธ์ภาพ(Transaction Analysis Therapy) (พัชรารมณ์ ศรีสวัสดิ์. 2554: 147-148) การวิเคราะห์โครงสร้าง บุคลิกภาพ (Structural Analysis) (พัชรารมณ์ ศรีสวัสดิ์. 2554: 288) การอธิบาย (Explanation) การยกตัวอย่างประกอบ การอธิบาย (Illustration) (พัชรารมณ์ ศรีสวัสดิ์. 2554: 152-153)

ตาราง 3 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	แนวคิด/ทฤษฎี	เทคนิค
8.	การพัฒนาความรู้ถึง สถานภาพและหน้าที่	ทฤษฎีการให้การปรึกษา แบบเผชิญความจริง(Reality Group counseling Theory)	กระบวนการ WDEP (The WDEP system) (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์.2554:145-146)
9.	ยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling Theory)	ทักษะการทำให้กระจ่าง (Clarifying) ทักษะการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) ทักษะการสรุป (Summarizing) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard)

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 ขั้นตอนการเก็บข้อมูลแบบวัดอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นนชายเขาเผ่ากะเหรี่ยง ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

4.1.1 ส่งหนังสือเพื่อขออนุญาตไปยังหน่วยงาน

4.1.2 นำแบบวัดอัตลักษณ์แห่งตนไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นวัยรุ่นนชายเขาเผ่ากะเหรี่ยง ก่อนการทดลอง (Pretest) จำนวน 34 คน โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง จากนั้นจึงนำแบบวัดที่ได้ทำการกรอกข้อมูลแล้วมาตรวจสอบความสมบูรณ์อีกครั้งหนึ่ง

4.2 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นนชายเขาเผ่ากะเหรี่ยง ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

4.2.1 ดำเนินการส่งหนังสือเพื่อขออนุญาตไปยังหน่วยงาน

4.2.2 ผู้วิจัยดำเนินการเลือกแบบเจาะจงจากวัยรุ่นนชายเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่มีคะแนนอัตลักษณ์ต่ำที่สุดและมีความสนใจ จำนวน 16 คน ซึ่งจะมีการแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 8 คนและกลุ่มควบคุม 8 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย

4.2.3 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นนชายเขาเผ่ากะเหรี่ยงกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง

4.2.4 ผู้วิจัยดำเนินการยุติการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง และให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดอัตลักษณ์แห่งตนอีกครั้งหนึ่ง (Posttest) เพื่อเป็นการเก็บข้อมูลหลังการทดลอง

4.2.5 วิเคราะห์ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติดังนี้

5.1 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดอัตลักษณ์ แห่งตน

5.2 วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดอัตลักษณ์แห่งตน

5.2.1 วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของแบบวัดอัตลักษณ์ แห่งตน

5.2.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้สูตรสหสัมพันธ์ (Item total correlation)

5.2.3 วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นแบบความสอดคล้องภายใน จากการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (α -Coefficient)

5.3 วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง โดยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยพิจารณาค่าความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหาและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง รวมถึงเทคนิค ขั้นตอนต่างๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบกับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (Index of consistency: IC)

5.4 วิเคราะห์ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงนี้ โดยการวิเคราะห์ t-test dependent เพื่อการวิเคราะห์เปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาของกลุ่มควบคุม และใช้ t-test independent เพื่อการวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

5.5 วิเคราะห์หาค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size) ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นนักเรียนชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

$\bar{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ย

S.D. แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

t แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาของการแจกแจง t-test แบบไม่อิสระต่อกันและt-test แบบเป็นอิสระต่อกัน

MD แทน ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference)

ES แทน ขนาดอิทธิพล (Effect Size)

p-value แทน ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

** แทน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งสิ้น 5 ตอน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมุติฐาน ไว้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

จำนวนและร้อยละของประชากรที่ตอบแบบวัดอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นนชายเขาเผ่ากะเหรี่ยง

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากแบบวัดอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นนชายเขาเผ่ากะเหรี่ยงทั้งหมดในโรงเรียนที่ได้รับการเลือกแบบเจาะจง คือ โรงเรียนชลประทานผาแตก อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่ มาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐานตามเพศ อายุ ระดับชั้นการศึกษา ดังแสดงในตาราง

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นนชายเขาเผ่ากะเหรี่ยง (n=34)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
หญิง	16	47.00
ชาย	18	53.00
รวม	34	100.00

ตาราง 4 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
2. อายุ		
12	3	8.82
13	8	23.53
14	10	29.42
15	10	29.42
16	3	8.82
รวม	34	100.00
3. ระดับชั้นการศึกษา		
มัธยมศึกษาปีที่ 1	10	29.42
มัธยมศึกษาปีที่ 2	12	35.29
มัธยมศึกษาปีที่ 3	12	35.29
รวม	34	100.00

การวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 4 พบว่า วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่เป็นประชากรส่วนใหญ่เป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 53.00 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 47.00 วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นอายุ 14 ปี คิดเป็นร้อยละ 29.42 และ 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 29.42 รองลงมาคือวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่มีอายุ 13 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.52 วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่มีอายุ 12 ปี คิดเป็นร้อยละ 8.82 และวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่มีอายุ 16 ปี คิดเป็นร้อยละ 8.82 ตามลำดับ วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 35.29 กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 35.29 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 29.42 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การศึกษาอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากแบบวัดอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงทั้งหมดในโรงเรียนชลประทานผาแตก อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่มาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่อทำการศึกษอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง

ตาราง 5 ค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นนชาย
เผ่ากะเหรี่ยง (n=34)

อัตลักษณ์แห่งตน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง	2.68	.34	สูง
2. ด้านการยอมรับตนเอง	2.90	.28	สูง
3. ด้านการปรับตัว	2.85	.27	สูง
4. ด้านการรู้ถึงสถานภาพและหน้าที่	2.97	.43	สูง
รวม	2.84	.24	สูง

จากตาราง 5 พบว่า วัยรุ่นชายเผ่ากะเหรี่ยงมีอัตลักษณ์แห่งตนในภาพรวมอยู่ในระดับสูงโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.84 เมื่อวิเคราะห์รายด้านพบว่า ด้านการรู้ถึงสถานภาพและหน้าที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.97 รองลงมาคือด้านการยอมรับตนเอง มีค่าเฉลี่ย 2.90 ด้านการปรับตัว 2.85 และด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง 2.68 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชายเผ่ากะเหรี่ยง

ตาราง 6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชายเผ่ากะเหรี่ยง (n=16)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
หญิง	10	62.50
ชาย	6	37.50
รวม	16	100.00
2. อายุ		
12	2	12.50
13	4	25.00
14	6	37.50
15	3	18.50
16	1	6.50
รวม	16	100.00

ตาราง 6 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
3. ระดับชั้นการศึกษา		
มัธยมศึกษาปีที่ 1	5	31.25
มัธยมศึกษาปีที่ 2	6	37.50
มัธยมศึกษาปีที่ 3	5	31.25
รวม	16	100.00

จากตาราง 6 พบว่า วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 62.50 เพศชายคิดเป็นร้อยละ 37.50 วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 14 ปี คิดเป็นร้อยละ 37.5 รองลงมาคือวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงมีอายุ 13 ปี คิดเป็นร้อยละ 25.00 อายุ 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 18.50 อายุ 12 ปี คิดเป็นร้อยละ 12.50 และอายุ 16 ปี คิดเป็นร้อยละ 6.50 ตามลำดับ ด้านการศึกษาวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 37.50 รองลงมา กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 31.25 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 31.25 ตามลำดับ

ตอนที่ 4 การเปรียบเทียบอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ด้วยวิธีการแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality)

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ด้วยวิธีการแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality)

ด้วยสถิติ Shapiro-Wilk test พบว่าคะแนนอัตลักษณ์ของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง ในกลุ่มทดลอง ก่อนให้คำปรึกษากลุ่ม ได้ค่า Sig. เท่ากับ .27 คะแนนอัตลักษณ์ของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง ในกลุ่มทดลองหลังให้คำปรึกษากลุ่ม ได้ค่า Sig. เท่ากับ .39 คะแนนอัตลักษณ์ของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง ในกลุ่มควบคุมก่อนให้คำปรึกษากลุ่ม ได้ค่า Sig. เท่ากับ .27 และคะแนนอัตลักษณ์ของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง ในกลุ่มควบคุมหลังให้คำปรึกษากลุ่ม ได้ค่า Sig. เท่ากับ .20 ซึ่งค่า Sig. ที่ได้มีค่ามากกว่า .05 แสดงให้เห็นว่า คะแนนอัตลักษณ์ของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มมีการแจกแจงแบบปกติ ซึ่งไม่เป็นการฝ่าฝืนข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติ t-test ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้ t-test แบบไม่อิสระต่อกัน (t-test for dependent samples) และ t-test แบบอิสระต่อกัน (t-test for independent samples) ในการทดสอบสมมุติฐาน

สมมุติฐานที่ 1 วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีอัตลักษณ์แห่งตนในระยะหลังทดลองที่สูงขึ้นกว่าระยะก่อนทดลอง

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชายเขาเผ่ากะเหรี่ยงเพื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent Samples) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตาราง 7 การเปรียบเทียบอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชายเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มและขนาดอิทธิพล

กลุ่มทดลอง									
อัตลักษณ์แห่งตน	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		MD	t	p-value	ES	
	(n=8)		(n=8)						
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.					
1. ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง	2.39	.20	3.20	.36	.81	5.50**	.00	2.78	
2. ด้านการยอมรับตนเอง	2.71	.19	3.50	.22	.79	5.80**	.00	3.84	
3. ด้านการปรับตัว	2.57	.19	3.28	.28	.71	5.25**	.00	2.96	
4. ด้านการรู้ถึงสถานภาพหน้าที่	2.63	.20	3.38	.35	.75	4.74**	.00	2.63	
รวม	2.57	.11	3.33	.26	.76	6.44**	.00	3.80	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 7 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชายเขาเผ่ากะเหรี่ยง หลังการให้คำปรึกษากลุ่มชายเขาเผ่ากะเหรี่ยงมีอัตลักษณ์แห่งตนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นเดียวกับองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย การเห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับตนเอง การปรับตัว และการรู้ถึงสถานภาพและบทบาท ต่างสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เมื่อวิเคราะห์หาขนาดอิทธิพล (Effect Size) ของการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นนักเรียนชายเขาเผ่ากะเหรี่ยง พบว่า ค่าอิทธิพลของการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนในภาพรวมอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าขนาดอิทธิพลเท่ากับ 3.80 เมื่อพิจารณารายด้านของการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นนักเรียนชายเขาเผ่ากะเหรี่ยง พบว่า ค่าขนาดอิทธิพลในแต่ละด้านอยู่ในระดับสูง ซึ่งประกอบด้วย การเห็นคุณค่าในตนเอง มีค่าเท่ากับ 2.78 การยอมรับตนเอง มีค่าเท่ากับ 3.84 การปรับตัวมีค่าเท่ากับ 2.96 และการรับรู้ถึงสถานภาพและบทบาท มีค่าเท่ากับ 2.63 จึงสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีอิทธิพลต่ออัตลักษณ์แห่งตนทั้งภาพรวมและรายด้าน

ตอนที่ 5 การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังรายละเอียดต่อไปนี้

สมมุติฐานที่ 2 วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีอัตลักษณ์แห่งตนสูงกว่าวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงในกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนและกลุ่มควบคุมการวิเคราะห์ครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการนำคะแนนแบบวัดอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงทั้งรายด้านและโดยรวมทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลองของกลุ่มทดลองจำนวน 8 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คนมาหาค่าเฉลี่ยรายด้าน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มพร้อมทั้งเปรียบเทียบดังรายละเอียดต่อไปนี้

5.1 การเปรียบเทียบความแตกต่างของอัตลักษณ์แห่งตนระหว่างกลุ่มทดลองก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยรายด้านโดยรวมและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงเพื่อเปรียบเทียบกลุ่มทดลองก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุมโดยใช้ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test for Independent Samples) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตาราง 8 การเปรียบเทียบความแตกต่างของอัตลักษณ์แห่งตนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

อัตลักษณ์แห่งตน	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
	ก่อนการทดลอง		ก่อนการทดลอง			
รายด้าน	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง	2.39	.20	2.55	.24	1.39	.18
2. ด้านการยอมรับตนเอง	2.71	.19	2.78	.21	.62	.54
3. ด้านการปรับตัว	2.57	.19	2.69	.18	1.32	.20
4. ด้านการรู้ถึงสถานภาพหน้าที่	2.63	.20	2.63	.28	.00	1.00
รวม	2.57	.11	2.67	.16	1.35	.19

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 8 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง ก่อนการให้คำปรึกษาระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาและกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วม มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งภาพรวมและรายด้าน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าทั้งสองกลุ่มมีอัตลักษณ์แห่งตนในระดับที่ใกล้เคียงกัน

5.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของอัตลักษณ์แห่งตนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยรายด้านโดยรวมและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชายเขาเผ่ากะเหรี่ยงกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพร้อมทั้งเปรียบเทียบหลังการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test for Independent Samples) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตาราง 9 การเปรียบเทียบความแตกต่างของอัตลักษณ์แห่งตนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

อัตลักษณ์แห่งตน รายด้าน	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
	หลังการทดลอง		หลังการทดลอง			
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง	3.20	.36	2.56	.27	3.98**	.00
2. ด้านการยอมรับตนเอง	3.50	.22	2.82	.18	6.59**	.00
3. ด้านการปรับตัว	3.28	.28	2.65	.13	5.65**	.00
4. ด้านการรู้ถึงสถานภาพหน้าที่	3.38	.35	2.66	.27	4.55**	.00
รวม	3.33	.26	2.67	.15	6.02**	.00

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 9 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชายเขาเผ่ากะเหรี่ยง หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีอัตลักษณ์แห่งตนสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วม โดยอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชายเขาเผ่ากะเหรี่ยงสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นเดียวกับองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย การเห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับตนเอง การปรับตัว และการรับรู้ถึงสถานภาพและบทบาท ต่างสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาค้นคว้าผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงซึ่งมีความมุ่งหมายในการวิจัย คือ

1. เพื่อศึกษาอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง
2. เพื่อเปรียบเทียบอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อเปรียบเทียบอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มและวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมมุติฐานการวิจัย

1. วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีอัตลักษณ์แห่งตนในระยะหลังทดลองที่สูงขึ้นกว่าระยะก่อนทดลอง
2. วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีอัตลักษณ์แห่งตนสูงกว่าวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงในกลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แบบแผนการทดลองเป็นแบบแผนการทดลองที่มีการวัด 2 ครั้ง ได้แก่ การวัดก่อนการทดลอง (Pretest) และการวัดหลังการทดลอง (Posttest) หรือแบบแผนการทดลอง Control Group pretest - posttest design

1. ระยะก่อนการทดลอง
 - 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงในโรงเรียนชลประทานผาแตกจำนวน 34 คน ตอบแบบวัดอัตลักษณ์แห่งตน
 - 1.2 ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจากประชากร จำนวน 16 คน
 - 1.3 ผู้วิจัยทำการนัดหมายพูดคุยเพื่อขอความร่วมมือและสอบถามความสมัครใจจากกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา
 - 1.4 ผู้วิจัยทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม จำนวนกลุ่มละ 8 คน ซึ่งจะแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
 - 1.5 ดำเนินการนัดหมายเพื่อชี้แจงรายละเอียดแก่กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. ระยะทดลอง

ผู้วิจัยทำการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นสาวกะเหรี่ยงกับกลุ่มทดลอง จำนวน 9 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยดำเนินการในวันจันทร์ พุธ และวันศุกร์

3. ระยะหลังทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำนวน 16 คนตอบแบบวัดอัตลักษณ์แห่งตนอีกครั้งหนึ่ง ภายหลังจากการดำเนินการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นสาวกะเหรี่ยง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน

1.1 ค่าเฉลี่ย

1.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของแบบวัดอัตลักษณ์แห่งตน

2. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดอัตลักษณ์แห่งตน

2.1 วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของแบบวัดอัตลักษณ์แห่งตน

2.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้สูตรสหสัมพันธ์ (Item total correlation)

2.3 วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นแบบความสอดคล้องภายใน โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (α -Coefficient)

3. การวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นสาวกะเหรี่ยง โดยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยพิจารณาค่าความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหาและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง รวมถึงเทคนิค ขั้นตอนต่างๆในการให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบกับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (Index of consistency: IC)

4. การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

4.1 การวิเคราะห์ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นสาวกะเหรี่ยงที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการวิเคราะห์การทดสอบค่าที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test dependent)

4.2 การวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบค่าที่แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test independent)

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

1. จากการศึกษาอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง พบว่าวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงมีอัตลักษณ์แห่งตนโดยรวมอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.84 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าทุกด้านอยู่ในระดับสูง ด้านการรู้ถึงสถานภาพและหน้าที่ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.97 รองลงมาคือด้านการยอมรับตนเอง มีค่าเฉลี่ย 2.90 ด้านการปรับตัว 2.85 และด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง 2.68 ตามลำดับ

2. วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงกลุ่มทดลองมีอัตลักษณ์แห่งตนโดยรวมหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า อัตลักษณ์แห่งตนทั้ง 4 ด้าน หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงมีอัตลักษณ์แห่งตนโดยรวมและรายด้านสูงขึ้นหลังจากเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

3. วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงกลุ่มทดลองมีอัตลักษณ์แห่งตนโดยรวมหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่าอัตลักษณ์แห่งตนทั้ง 4 ด้าน หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงกลุ่มทดลองมีอัตลักษณ์แห่งตนโดยรวมและรายด้านสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังจากเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยข้างต้นผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

1. อัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง

วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงมีอัตลักษณ์แห่งตนโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับสูงทุกด้านโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.84 เมื่อวิเคราะห์รายด้านพบว่า ด้านการรู้ถึงสถานภาพและหน้าที่ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.97 รองลงมาคือด้านการยอมรับตนเอง มีค่าเฉลี่ย 2.90 ด้านการปรับตัว 2.85 และด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง 2.68 ตามลำดับจากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงมีอัตลักษณ์แห่งตนด้านการรู้ถึงสถานภาพและหน้าที่อยู่ในระดับสูงที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่เข้ารับการให้คำปรึกษาส่วนใหญ่ใช้ชีวิตอยู่ในหอพัก ซึ่งเป็นสถานที่ที่มีการปลูกฝัง การกำหนดกฎระเบียบ แบ่งหน้าที่ ความรับผิดชอบต่างๆ อย่างชัดเจน จะต้องปฏิบัติตามอย่างไร วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงจึงต้องปฏิบัติตามบทบาทและหน้าที่เหล่านั้นเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนๆ ที่มีความหลากหลายชนเผ่าและอาศัยอยู่ร่วมกัน พวกเขาจึงจะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างกลมกลืน เพราะหากพวกเขาละเลยและไม่ปฏิบัติตามก็ถูกตำหนิและลงโทษจากคนรอบข้าง รวมไปถึงเพื่อนๆ ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบทบาทหน้าที่ของการเรียนที่วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงให้ความสำคัญ อาจเป็นเพราะ พวกเขาเชื่อว่า การที่เขาตั้งใจเรียนหนังสือ มีผลการเรียนในระดับที่ดีมีการแต่งกายถูกระเบียบจะทำให้วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงได้รับการยอมรับจากครูและเพื่อนที่โรงเรียน ทำให้ได้รับคำชื่นชม และสามารถเป็นที่สนใจจากเพื่อนและครู รวมถึง

ถูกล้อเลียนน้อยลง พวกเขาจึงเลือกเอาบทบาทหน้าที่ทางด้านการเป็นนักเรียน มาเป็นสิ่งที่จะช่วย
ให้พวกเขาได้รับการยอมรับจากสังคม ดังนั้นบทบาทหน้าที่จึงมีความสำคัญต่อการใช้ชีวิตของวัยรุ่น
ชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง เนื่องจากการทำตามบทบาทหน้าที่อย่างเหมาะสม ย่อมทำให้วัยรุ่นชาวเขาเผ่า
กะเหรี่ยงได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและสังคมที่พวกเขาอยู่ได้ดังที่วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงกลุ่ม
ทดลองได้เล่าว่า

F “ผมจะตั้งใจเรียน ทำอะไรอย่างที่คนเขาทำกัน เพื่อว่าจะได้ไม่มีใครมาว่าว่าผมเป็น
เด็กดอย”

G “อยู่หอก็ต้องซื้อฟุ้งฟี่เลี้ยง มาโรงเรียนก็ต้องตั้งใจเรียน เราจะได้ไม่โดนดูถูก”

สอดคล้องกับคำกล่าวของพรพิมล จันทรพล (2538: 31) ที่กล่าวไว้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่จะ
เข้าใจความสัมพันธ์และหน้าที่ที่ตนเองปฏิบัติมากขึ้น โดยการชวนชวายเข้าร่วมสมาคมกับเพื่อนๆ
และตระหนักในหน้าที่ที่ตนเองพึงกระทำเกี่ยวกับหมู่คณะ หมู่คณะจะมีอิทธิพลต่อชีวิต ส่งผลให้วัยรุ่น
มีการแต่งกายและปฏิบัติตามระเบียบของหมู่คณะและที่สังคมจัดสิ่งแวดล้อมขึ้น ดังนั้นอัตลักษณ์
แห่งตน จึงเกิดจากการที่วัยรุ่นมีการเรียนรู้บทบาทและหน้าที่ที่พึงกระทำในสังคมที่ตนเองอาศัยอยู่
ส่วนอัตลักษณ์แห่งตนด้านการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง มีค่าเฉลี่ยอยู่ใน
ระดับต่ำสุดจากผลการสัมภาษณ์พบว่า วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงยังถูกล้อเลียนจากคนรอบข้างถึง
บุคลิกภาพและความเป็นชนเผ่าของพวกเขา เช่น การพูดภาษาไทยไม่ชัดเจน การแต่งกายที่ไม่
เหมือนกับคนในชุมชนเมือง จึงส่งผลให้วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงเกิดความไม่มั่นใจในการ
แสดงออก ไม่กล้าที่จะกระทำการสิ่งต่างๆ ตามศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ เนื่องจากกลัวว่าสิ่งที่
ตนเองกระทำจะเป็นสิ่งที่ผิด และอาจจะทำให้ตนเองถูกล้อเลียนอีก พร้อมทั้งพยายามเลียนแบบ
พฤติกรรมต่างๆ ของเพื่อนเพื่อให้ได้รับการยอมรับจนความเป็นตัวของตนเองลดลง เมื่อวัยรุ่น
ชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงไม่กล้าที่จะทดลองทำสิ่งต่างๆ ก็ย่อมส่งผลให้พวกเขาไม่ทราบว่าตนเองมีความ
ต้องการ และความถนัดในเรื่องใด หรือกระทำการใดได้ดีหรือไม่ดีบ้าง สอดคล้องกับฮามาเชค
(ประภาส ณ พิกุล. 2551: 30 อ้างอิงจาก; Hamacheck. 1978: 180) ที่กล่าวไว้ว่า บุคคลที่มีการเห็น
คุณค่าในตนเองต่ำ จะเป็นบุคคลที่ไม่ค่อยมีความเชื่อมั่นในตนเอง มองว่าตนเองเป็นคนไม่ดี รู้สึกว่า
ตนเองไร้ค่า ไม่มีความสามารถ ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเองที่แตกต่างไปจากคนอื่น มักจะ
คล้อยตามผู้อื่น มีความอายสูง รู้สึกว่าตนเองด้อย หวั่นไหวต่ออิทธิพลทางสังคม มักจะนำความคิด
ของบุคคลอื่นมาใส่ใจ รวมไปถึงศรีเรือน แก้วกังวาล (2554: 56-66) ที่กล่าวไว้ว่า กว่าที่วัยรุ่นจะ
สามารถค้นพบตัวตนของตนเอง หรือเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ อาจจะต้องประสบกับสภาวะสับสน
ทางอารมณ์วัยรุ่นอาจมีภาวะการหลงตัวเอง หรือการดูถูกตัวเองดังนั้นวัยรุ่นที่ไม่รู้จักในศักยภาพ
ความสามารถและคุณลักษณะของตนได้ดีพอสมควร จะไม่สามารถประสานอัตลักษณ์ของตนกับ
โครงสร้างของสังคมได้จนนำไปสู่การเป็นคนที่ย่ำแย่และสับสนในตนเองวัยรุ่นเหล่านี้จะ
มีความว่าเหว ไม่เป็นตัวของตัวเอง ขี้กังวล ตัดสินใจไม่ได้ รู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้ง (ศรีเรือน แก้ว
กังวาล. 2549: 356-357) ซึ่งสามารถตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ในการศึกษาอัตลักษณ์แห่งตนของ
วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงได้เป็นอย่างดี

2. การเปรียบเทียบการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์
แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง

ผู้วิจัยได้ทำการโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง โดยทำการนำเอาทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษามาใช้ในการเสริมสร้าง อัตลักษณ์แห่งตนของผู้วิจัยได้แบ่งการเสริมสร้างออกเป็น 4 ด้านด้วยกัน ได้แก่ ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการยอมรับตนเอง ด้านการปรับตัว และด้านการรู้ถึงสถานภาพและหน้าที่ ซึ่งโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่สร้างขึ้นได้มีการปรับปรุงพัฒนาโดย การให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องเชิงเนื้อหา มีการนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขแล้วนำมาใช้กับกลุ่มตัวอย่าง 16 คน โดยผู้วิจัยได้สุ่มอย่างง่ายเพื่อแยกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งกลุ่มทดลองได้เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 9 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ เมื่อทดลองเสร็จผู้วิจัยได้ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดอัตลักษณ์แห่งตนอีกครั้ง แล้วนำคะแนนอัตลักษณ์แห่งตนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ผลมาเปรียบเทียบความแตกต่าง เพื่อตอบวัตถุประสงค์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 การศึกษาเปรียบเทียบอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงกลุ่มทดลองมีอัตลักษณ์แห่งตนโดยรวมหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่าอัตลักษณ์แห่งตนทั้ง 4 ด้าน หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงมีอัตลักษณ์แห่งตนโดยรวมและรายด้านสูงขึ้นหลังจากเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 1 ที่กล่าวว่า วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีอัตลักษณ์แห่งตนในระยะหลังทดลองที่สูงขึ้นกว่าระยะก่อนทดลอง ประกอบกับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขา เผ่ากะเหรี่ยงนั้น ผู้วิจัยพบว่า ในครั้งแรกของการให้คำปรึกษากลุ่มผู้วิจัยโดยเริ่มต้นจากการชวนให้สมาชิกได้พูดคุยเรื่องราวทั่วไป แนะนำตนเองเพื่อสร้างความรู้จักคุ้นเคย จากนั้นจึงมีการพูดถึงวัตถุประสงค์ ข้อตกลง กติกาต่างๆ เพื่อให้กลุ่มสามารถดำเนินไปได้ตั้งแต่ต้นจนจบอย่างราบรื่น ดังนั้นในการเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจึงนำเอาทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling Theory) เทคนิคที่นำมาใช้ได้แก่ ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) และเทคนิคการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) เพื่อช่วยสร้างบรรยากาศการรับฟังซึ่งกันและกัน แสดงถึงความใส่ใจ จริงใจ มีการยอมรับตนเองและเพื่อนในกลุ่มอย่างไม่มีเงื่อนไข และไม่มีการตัดสินความคิดหรือความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆภายในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองมากยิ่งขึ้นผ่านกิจกรรม “ของรักของหวง” ซึ่งสมาชิกในกลุ่มต่างก็แนะนำตนเอง พูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องราวของตนเองได้เป็นอย่างดีแต่สมาชิกบางคนก็ยังอาย พูดด้วยน้ำเสียงที่ยังไม่ชัดเจนเท่าไรนัก ผู้ให้คำปรึกษาจึงชวนให้สมาชิกพูดคุยเรื่องราวทั่วไปจนกระทั่งกลุ่มมีบรรยากาศที่ดีขึ้น จากนั้นจึงเริ่มขึ้นดำเนินการให้คำปรึกษา ซึ่งสมาชิกต่างถ่ายทอดของรักของหวงของตนเอง ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่แสดงถึงความผูกพันที่ตนเองมีต่อครอบครัวและบุคคลใกล้ชิด สมาชิกต่างมีรอยยิ้ม ขณะที่เล่า และรับฟังเรื่องราวของเพื่อนในกลุ่มอย่างตั้งใจ ดังที่สมาชิกเล่าว่า

B “สร้อยเขียวหุบป่าครับ พ่อผมทำให้ก่อนที่พ่อจะตาย ผมรักมันมาก มันสอนให้เข้มแข็ง ผมจะคิดถึงพ่อมาก ผมภูมิใจว่าผมล่าสัตว์ได้นะ”

C “ชุดกะเหรี่ยงคะแม่ตัดให้เหมือนกัน ใส่แล้วสวยดี แม่ตั้งใจทำ คนกะเหรี่ยงจะต้องมีชุดและแม่จะตัดให้ใส่คะ”

E “พระคัมภีร์ไบเบิลคะ หนูจะคิดถึงพระเจ้า หนูอ่านมันทุกวันเพื่อเตือนใจหนู พวกไปไหนด้วยเวลาไปไกลๆ แม่ซื้อให้คะ”

H “เพื่อนสำคัญ ทำให้ผมรู้สึกดีมากที่มีเพื่อนอยู่เคียงข้าง และให้ความช่วยเหลือผม”

สมาชิกมีการแสดงถึงการตอบสนองในเรื่องราวของเพื่อนในกลุ่มโดยการพยักหน้า ทำให้กลุ่มเกิดบรรยากาศของ รอยยิ้ม ความสนิมสนมที่มากขึ้น และมีความรู้สึกที่ดีต่อกันของสมาชิกเกิดขึ้นมากกว่าช่วงแรกเนื่องด้วยเรื่องราวของสมาชิกมีความคล้ายคลึงกัน จนนำไปสู่การยอมรับในเรื่องราวของกันและกัน ทุกคนล้วนแล้วแต่บอกเล่าถึงประสบการณ์ของตนเองผ่านของที่ตนเองรักพร้อมทั้งแสดงเหตุผลประกอบอย่างชัดเจน รวมทั้งสมาชิกเรียนรู้ว่าตนเองและเพื่อนในกลุ่มมีที่มาและมีการดำเนินชีวิตที่ต้องออกจากหมู่บ้านมาอาศัยอยู่ในหอพักและเรียนหนังสือในเมือง ทำให้พวกเขาเกิดความเข้าใจและเห็นใจ บรรยากาศในกลุ่มจึงไม่มีการแสดงออกถึงความขัดแย้งหรือไม่เห็นด้วย สอดคล้องกับ คาร์ล โรเจอร์ส (Carl Rogers) ที่กล่าวไว้ว่า มนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผล มีแนวโน้มที่จะเข้าใจอย่างถ่องแท้ (Actualizing tendency) หากมนุษย์มีการยอมรับนับถือตนเอง ยอมรับนับถือผู้อื่น มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน ย่อมทำให้บุคคลสามารถพัฒนาไปในทิศทางที่จะช่วยรักษาและส่งเสริมให้เกิดความเจริญงอกงามแก่ตน และสามารถบรรลุการพัฒนาศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ด้วย (ศิริบุรณ์ สายโกสม. 2554: 58-59)

ในขั้นตอนการการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นนชายเขาเผ่ากะเหรี่ยงนั้น ผู้วิจัยดำเนินการเสริมสร้างใน 4 ด้านด้วยกัน ดังนี้

2.1.1 การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผลการวิจัยพบว่าวัยรุ่นนชายเขาเผ่ากะเหรี่ยงมีอัตลักษณ์แห่งตนด้านการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังได้รับคำปรึกษากลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า วัยรุ่นนชายเขาเผ่ากะเหรี่ยงมีอัตลักษณ์แห่งตนด้านการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น หลังเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มอาจเป็นเพราะผู้วิจัยได้เลือกใช้การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง(Person-Centered Group Counseling Theory) และทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเอง ให้สมาชิกเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถและการแสดงออกของตนเองมากขึ้น พร้อมทั้งเพื่อส่งเสริมให้สมาชิกมีความเข้าใจในปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง เกิดการแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่มถึงวิธีและเทคนิคต่างๆ ในการแก้ไขปัญหาเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเองต่อไปผู้วิจัยจึงเริ่มต้นการให้คำปรึกษาโดยการจำลองสถานการณ์ให้สมาชิกได้ลองจินตนาการภาพตามว่ากำลังอยู่ในกิจกรรมของการเข้าค่ายในโรงเรียน และใช้ทักษะการถามว่า หากบุคคลอื่น ๆ จะนึกถึงสมาชิกมีสิ่งใดบ้างที่พวกเขาจะนึกถึงเพื่อชวนให้สมาชิกได้ทบทวนและสะท้อนถึงการมองตัวตนของตนเองว่าเป็นไปในแง่บวกหรือแง่ลบ โดยสมาชิกได้นั่งหลับตาจินตนาการถึงสถานการณ์ดังกล่าวอย่างตั้งใจ

ในบรรยากาศที่เงียบสงบ จากนั้นสมาชิกจึงได้เล่าถึงสิ่งที่ตนเองคิดและนึกถึงสู่กลุ่มผู้วิจัยจึงนำเอาเทคนิคการยืนยันทางบวก (Positive Affirmation) ให้สมาชิกได้แต่งประโยคด้วยถ้อยคำในด้านบวก และพูดประโยคที่ตนเองเขียนสามครั้งให้เพื่อนในกลุ่มฟังเพื่อเป็นการยืนยัน พร้อมทั้งนึกถึงภาพที่เกี่ยวกับประโยคที่ตนเองกำลังพูด และชวนให้สมาชิกได้พูดประโยคดังกล่าวกับตนเองทุกวัน สมาชิกต่างพูดประโยคที่ตนเองแต่งขึ้น โดยในครั้งแรกจะพูดด้วยน้ำเสียงที่ยังแสดงถึงความไม่มั่นใจ นัก พยายามหลบตาผู้ฟัง แต่เมื่อพูดแล้วเพื่อนพยักหน้ายอมรับ ประบมือ การพูดย้ำในครั้งต่อไปจึงมีน้ำเสียงที่ดัง ชัดเจน พูดโดยสบตาเพื่อนและมีความมั่นใจมากขึ้นดังที่สมาชิกได้ตอบสนองหลังจากพูดประโยคที่ตนเองแต่งขึ้นกับเพื่อนว่า

A “ปกติก็ไม่ได้ทำอะไรแบบนี้แหละ พอได้พูดดังๆ เหมือนได้ประกาศกับเพื่อนว่า เราเก่ง ให้กำลังใจตัวเองได้ละ ภูมิใจที่ได้รู้ว่าตัวเองก็ทำได้”

C “ตอนแรกก็อายนะคะ ยังไม่สนิท แต่พอเพื่อนประบมือให้ มันก็ทำให้เรามั่นใจคะ”

D “อยากพูดให้กำลังใจตัวเองทุกวัน ตอนแรกอาจจะอาย แต่พอพูดไปมันรู้สึกไม่อายละคะ อยากพูดบ่อยๆ”

สอดคล้องกับ ทอมสัน (Thomson. 2003: 269) ที่กล่าวว่า เทคนิคการยืนยันทางบวก (Positive Affirmation) เป็นเทคนิคที่เอื้อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความผาสุกในตนและเกิดความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น เหมาะที่จะใช้ในการพัฒนาผู้รับคำปรึกษาที่มีความคิดต่อตนเองในเชิงลบ ซึ่งความเชื่อต่อตนเองในเชิงลบ จะส่งผลไม่ให้เกิดการกระทำบางบวกได้ จากนั้นชวนให้สมาชิกทบทวนตนเองถึงเรื่องราวที่ผ่านมา มีสิ่งใดบ้างที่เราแสดงต่อตนเอง และบุคคลอื่นรอบข้างแล้วเกิดความสบายใจ มีความเป็นตัวของตัวเอง และเกิดประโยชน์ ส่งเสริมให้กลุ่มร่วมกันชื่นชม ใช้เทคนิคการให้กำลังใจ เพื่อนำไปสู่ความรู้สึกเชื่อมั่นที่จะกระทำสิ่งที่ตั้งใจนั้น ซึ่งสมาชิกเล่าเรื่องราวต่างๆ และรับฟังเรื่องราวที่เพื่อนในกลุ่มพูดอย่างตั้งใจเช่นกัน พวกเขาถ่ายทอดเรื่องราวเหล่านั้นด้วยแววตาที่มีความสุข สมาชิกคนอื่นๆ ที่รับฟังก็ต่างพูดชมเชยและมองผู้พูดด้วยความชื่นชม ทำให้บรรยากาศในกลุ่มไม่มีความตึงเครียด เป็นไปอย่างราบรื่นและเป็นกันเอง

เมื่อพบเจอกันในครั้งถัดมาผู้วิจัยได้เริ่มต้นการให้คำปรึกษาโดยใช้กิจกรรม “ปมมนุษย์” สมาชิกต่างให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมดังกล่าวอย่างสนุกสนาน โดยสมาชิกมีความซื่อสัตย์และดำเนินตามกติกาเป็นอย่างดี จากนั้นผู้วิจัยจึงเริ่มใช้เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem solving) โดยตั้งคำถามต่อกลุ่มว่า มีสถานการณ์หรือสิ่งที่ค้างคาใจ ไม่สบายใจใดที่เรามองว่าเป็นสถานการณ์ที่สำคัญสำหรับชีวิตของเราและยังไม่สามารถหาทางออกกับสิ่งนั้นได้ และลองนึกย้อนว่าหากเราต่างเป็นเจ้าของของปัญหานั้น ทางออกของเราจะเป็นอย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกได้นำเอาสถานการณ์ หรือความไม่สบายใจ ค้างคาใจที่แต่ละคนมองว่ายังไม่สามารถแก้ไขได้เขียนลงไปบนกระดาษ A4 ตามขั้นตอนของเทคนิคการแก้ปัญหา (Problem solving) ซึ่งสมาชิกให้ความร่วมมือในการเขียนและพิจารณาปัญหาของตนเองตามขั้นตอน อย่างครบถ้วน สมาชิกมีความกระตือรือร้นที่จะบอกเล่าสิ่งที่ตนเองเขียนมากขึ้นกว่าช่วงแรกได้รู้จักและเรียนรู้เรื่องราวและปัญหาที่เพื่อนในกลุ่มต้องพบเจอเพิ่มขึ้น มีความกล้าที่จะถ่ายทอดและบอกเล่าเรื่องราวของตนเองอย่างมั่นใจ อีกทั้งสมาชิกได้เกิดความเข้าใจในขั้นตอน วิธีการต่างๆ ในการแก้ไขปัญหา

ที่ตนเองต้องพบเจอทั้งจากความคิดของตนเองและเรื่องราวของเพื่อนในกลุ่ม สมาชิกสามารถเขียนปัญหาและพิจารณาปัญหาของตนเองตามขั้นตอนอย่างครบถ้วน สอดคล้องกับแนวคิดของเทคนิคการแก้ปัญหา (Problem solving) ซึ่งถือเป็นเทคนิคของพฤติกรรมนิยม ที่ใช้สอนให้สมาชิกสามารถหาทางออกของปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน หัวใจหลักของเทคนิคนี้คือการค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหาคือสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับปัญหานั้นๆ เพื่อให้สมาชิกสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ได้ (Corey. 2012: 355; citing Spiegler and Guevremont. 2003) ดังที่สมาชิกกล่าวว่า

A “หนูตื่นเต้นตลอดเลยเวลาได้พูด หนูรู้จักตัวเองมากกว่าเดิม รู้จักเพื่อนมากขึ้น ได้บอกสิ่งที่อยากบอกกับทุกคน ได้คิดวิเคราะห์ปัญหา ปัญหาของเพื่อนมีเยอะแยะ แต่มันก็ทำให้หนูรู้ว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร”

B “ผมว่า ทำให้มั่นใจในตัวเองครับ ผมได้ระบายความรู้สึกที่อยู่ข้างในใจ ได้รู้ความลับของเพื่อน ได้รู้จักเพื่อนแต่ละคนมากขึ้น”

C “ได้ทบทวนตัวเอง รู้จักกันมากขึ้น ได้ความรู้เกี่ยวกับการแก้ปัญหา ระบายความรู้สึกที่มีอยู่ เปิดเผยบางเรื่องที่หนูเก็บมานาน มีความสุขค่ะที่เพื่อนฟัง”

E “ได้คิด พัฒนาตนเอง แก้ปัญหา รู้ความลับของเพื่อน มีความกล้าขึ้นรู้ว่าเพื่อนแต่ละคนแก้ไขชีวิตยังไงคะ”

F “ได้รู้จริงๆว่าจริง ๆ แล้วชีวิตที่ดีและไม่ดีเป็นยังไง ทำให้เราคิดถึงพ่อแม่ รู้จักตัวเอง ข้อคิดต่างๆ ก็เอามาแก้ปัญหาได้”

ดังนั้นการใช้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มจึงสามารถช่วยเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชายเขาเผ่ากะเหรี่ยงด้านการเห็นคุณค่าในตนเองได้เนื่องจากการเลือกใช้เทคนิคที่มีความเหมาะสม สามารถช่วยให้สมาชิกได้รู้จักตนเองและเพื่อนในกลุ่ม เกิดความเชื่อมั่นในสิ่งที่ตนเองกระทำ รับรู้ในความสามารถและความรู้สึกของตนเองมากขึ้น มีความเข้าใจและยอมรับในเรื่องราวปัญหา และประสบการณ์ของกันและกัน สมาชิกได้ให้กำลังใจ มีการช่วยเหลือ อีกทั้งยังได้ร่วมกันในการเรียนรู้การแก้ปัญหา การแลกเปลี่ยนถึงทางออกของปัญหา และกลุ่มยังเต็มไปด้วยบรรยากาศของความเป็นกันเอง มีเสียงหัวเราะ รอยยิ้ม และการตอบสนองในเรื่องราวที่เพื่อนเล่าด้วยแววตาและการพยักหน้ายอมรับซึ่งกันและกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ สมจิต ตุ่นแยง (2550) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีปัญหาด้านพฤติกรรมในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างจากก่อนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการที่นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้เป็นเพราะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้เอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มมีการช่วยเหลือและสนับสนุนกันในการคลี่คลายปัญหาของกันและกัน ให้กำลังใจกันและกันภายในกลุ่มโดยมีลักษณะเพื่อนช่วยเพื่อน โดยผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เอื้ออำนวยและสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาการเรียนรู้ที่จะรู้จักกับตนเองยอมรับตนเอง การช่วยเหลือกันโดยการร่วมแสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ ให้กำลังใจ การได้รับข้อมูลย้อนกลับ การได้รับการยอมรับและรับฟังอย่างตั้งใจ ภายใต้บรรยากาศที่เป็นกันเองและเป็นมิตร นำไปสู่การคลี่คลายปัญหาของแต่ละคน

2.1.2 การเสริมสร้างการยอมรับตนเอง

ผลการวิจัยพบว่าวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงมีอัตลักษณ์แห่งตนด้านการการยอมรับตนเองก่อนและหลังได้รับคำปรึกษากลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงมีอัตลักษณ์แห่งตนด้านการการยอมรับตนเองสูงขึ้นหลังเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม อาจเป็นเพราะผู้วิจัยได้เลือกใช้การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง(Person-Centered Group Counseling Theory) และทฤษฎีการให้การศึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปิดเผยตนเองและเกิดความพึงพอใจในความเป็นตัวตนของตนเอง ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงจุดดี จุดด้อยของตนเองและกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาทำการยอมรับจุดดี จุดด้อยของตนเองและเพื่อพัฒนาให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปิดเผยความเป็นชนเผ่าของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ได้อย่างภาคภูมิใจและมีความสุข ผู้วิจัยเริ่มต้นโดยนำเอาเทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) มาใช้ เริ่มต้นจากการแจกใบงานกิจกรรม Who am I ดินสอสีและปากกาเคมีให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน จากนั้นจึงชวนให้ผู้รับคำปรึกษาวาดภาพในหัวข้อ “Who am I” โดยผู้รับคำปรึกษาจะวาดภาพหรือเขียนลงในใบงานกิจกรรม Who am I ที่แจกให้ จากนั้นจึงชวนให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับ “กิจกรรม Who am I” เพื่อให้ทราบว่ามีสมาธิมีความรู้สึกถึงการบอกเล่าเรื่องราวของตนเองอยู่ในระดับใด ซึ่งพบว่าจากกิจกรรมดังกล่าวสมาธิมีความพึงพอใจในเรื่องราวที่ตนเองได้ถ่ายทอดสู่กลุ่มอยู่ในระดับคะแนนที่ 7-10 ซึ่งสมาธิกลุ่มกล่าวว่าพวกเขามีความรู้สึกในอยู่ในระดับดีถึงดีมาก สมาธิที่ดีใจที่ได้บอกเล่าและเปิดเผยเรื่องราวของพวกเขาสู่กลุ่ม เนื่องจากเขาไว้วางใจว่าเพื่อนจะไม่นำเรื่องราวออกไปเล่าข้างนอกกลุ่ม อีกทั้งยังทำให้เขาเข้าใจตนเองและเรียนรู้ความเป็นตัวตนของเพื่อนสมาธิอย่างลึกซึ้งเพิ่มขึ้น บรรยากาศในกลุ่มจึงเต็มไปด้วยความตั้งใจและการรับฟังสอดคล้องกับแนวคิดตามเทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) ซึ่งเป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้แลกเปลี่ยนเรื่องราว ความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ของตนเองที่ในบางครั้งอาจเป็นเรื่องที่ยังไม่มีใครรู้ให้สมาธิคนอื่นๆในกลุ่มฟัง การเปิดเผยตนเองจะมีส่วนช่วยในการสร้างสัมพันธภาพที่แน่นแฟ้นมากขึ้นกับบุคคลอื่น การได้รับการยอมรับจากเพื่อนในกลุ่มจะช่วยในการเสริมสร้างการยอมรับตนเอง การเข้าใจตนเอง การเป็นคนที่เปิดเผย ความเชื่อและไว้วางใจ และการมองบุคคลอื่นในแง่บวกเพิ่มมากยิ่งขึ้นด้วย (Thomson. 2003: 274-275) ผู้ให้คำปรึกษาเอื้อให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนเกิดความรู้สึกของการยอมรับตัวตนของตนเองเพิ่มมากขึ้น โดยชวนให้ผู้รับคำปรึกษาได้วาดภาพลงในกระดาษรูปโดยแบ่งภาพเป็นสองส่วนคือส่วนที่ตนเองชอบเกี่ยวกับตนเองและส่วนที่สมาธิไม่ชอบเกี่ยวกับตนเองซึ่งสมาธิมีการตอบสนองและให้กำลังใจเพื่อนในกลุ่มโดยสมาธิกล่าวว่า

A “แม้เราจะหน้าตาไม่หล่อ สวย แต่ถ้าเรานิสัยดี และรักษาความสะอาด เราก็ดูดีได้เหมือนกัน”

B “ควรปรับความคิด ปรับนิสัยให้ดี คนรอบข้างก็จะมองเราดีได้”

C “ให้ทุกคนภูมิใจในสิ่งที่ตนเองมี สิ่งที่เราไม่ชอบ ก็ควรทำใจยอมรับมันซะ”

E “เราพอใจในตัวของเราเอง”

F “ให้เราเชื่อมั่นในตนเอง และทำตนเองให้ดีขึ้นในสายตาพ่อแม่เรา”

สมาชิกได้เรียนรู้ว่าอะไรคือสิ่งที่พวกเขาคิดว่าเป็นจุดดีและจุดด้อยของตนเองและเพื่อนๆ พวกเขาเรียนรู้ที่จะยอมรับ เข้าใจความเป็นตัวตนของตนเองมากยิ่งขึ้น ถึงแม้ว่าตนเองจะมีจุดด้อย แต่สมาชิกก็สามารถพิจารณา เปิดเผย บอกเล่า และพร้อมที่จะปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น อีกทั้งสมาชิกต่างก็สามารถยอมรับสิ่งที่ทั้งดีและไม่ดีของเพื่อนในกลุ่ม แสดงออกจากการให้กำลังใจ ไม่โต้แย้งหรือว่ากล่าว ล้อเลียน สอดคล้องกับแนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling Theory) ที่มุ่งเน้นให้ผู้รับคำปรึกษาให้คุณค่าและการยอมรับต่อตัวตนของตนเอง ตลอดจนยอมรับถึงความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบของตนเอง ในขณะเดียวกันก็มุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ความสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นกับบุคคลอื่นและอยากได้มาซึ่งความสนิทสนมอย่างลึกซึ้งกับบุคคลอื่นด้วย(บัวทอง สว่างโสภาคกุล. 2551: 204)

จากนั้นผู้วิจัยได้ใช้ ทักษะการแสดงตัวแบบ (Modeling) โดยชวนให้ผู้รับคำปรึกษาได้ชมคลิปวิดีโอคลิปรายการ คนค้นคน ตอน ทูเว แฉว่า ผีบ้าหวงแผ่นดินซึ่งจะมีส่วนจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีตัวแบบที่ดีและเกิดความภาคภูมิใจในความเป็นชนเผ่าของตนเอง นำไปสู่การยอมรับในตนเอง และเกิดความภาคภูมิใจในความเป็นตัวตนของตนเอง สมาชิกรับชมอย่างตั้งใจ สนใจ และสังเกตได้ว่าตัวแบบมีความเป็นตัวของตนเอง พวกเขาเชื่อมโยงชีวิตของตัวแบบกับชีวิตของพวกเขาถึงการเป็นคนกะเหรี่ยงเหมือนกันและสามารถที่จะทำคุณประโยชน์กับบุคคลอื่นได้ สมาชิกจึงอยากที่จะเอาทูเวมาเป็นแบบอย่างของคนกะเหรี่ยงที่มีความเชื่อมั่นในความคิด ไม่อายที่จะทำในสิ่งที่ดีและเกิดประโยชน์สอดคล้องกับแนวคิดของเทคนิคการแสดงตัวแบบ (Modeling) ซึ่งถือเป็นกระบวนการที่ผู้รับคำปรึกษาจะเรียนรู้ผ่านการสังเกตและการเลียนแบบ จากทั้งผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกคนอื่นๆ รวมไปถึงตัวแบบที่ดี เทคนิคการแสดงตัวแบบจะเป็นหนึ่งในเทคนิคที่มีประสิทธิภาพสูงในการให้คำปรึกษาและนอกจากนี้ผู้วิจัยยังเลือกใช้ทักษะการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral rehearsal) ในการฝึกซ้อมก่อนที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปิดเผยตนเองต่อบุคคลอื่นภายนอกกลุ่มอย่างไม่เขินอาย ในการเตรียมพร้อมก่อนที่จะต้องออกไปใช้ชีวิตอยู่กับสถานการณ์จริง โดยชวนให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสฝึกซ้อมพฤติกรรมการแนะนำตนเองเมื่อต้องพบเจอกับบุคคลอื่นๆภายนอก โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากแนะนำในฐานะของการเป็นชนเผ่าทั้งภาษาไทยและภาษากะเหรี่ยง สมาชิกได้ยืนขึ้นและแนะนำตนเองให้กับเพื่อนๆ ฟัง ถึงแม้ว่าจะยังมีสมาชิกบางคนที่ยังพูดแนะนำตนเองด้วยน้ำเสียงที่ไม่ดังชัดเจนนัก แต่เมื่อได้รับกำลังใจจากเพื่อนๆ ในการแนะนำตัวครั้งที่สองจึงเริ่มดีขึ้น การแสดงอาการเอียงอายลดลง สมาชิกต่างก็บอกว่าเป็นการแนะนำตัวในภาษาชนเผ่าครั้งแรกของพวกเขาพวกเขามีความสุขที่ได้พูดและมีคนรับฟังและอยากที่จะแนะนำตนเองเป็นภาษาชนเผ่าแบบนี้อีก ดังที่ผู้รับคำปรึกษากล่าวว่า

A “หนูยังไม่เคยแนะนำตัวเป็นภาษากะเหรี่ยงเลยละ มันสนุกดีนะ อยากทำอีกค่ะ”

F “ทำให้ผมกล้าแสดงออก ถึงผมจะพูดไม่ดังเท่าไรแต่ผมก็จะพยายามฝึกพูดดีขึ้นและให้ชัดถ้อยชัดคำ”

G “รู้สึกดีใจ ภูมิใจที่เป็นชนเผ่ากะเหรี่ยง ชอบและรู้สึกมีความสุขที่ได้พูดภาษาของตัวเอง”

สอดคล้องกับแนวคิดของเทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral rehearsal) ซึ่งเป็นเทคนิคที่ช่วยให้สมาชิกได้ฝึกพฤติกรรมใหม่ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นเทคนิคที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาทักษะทางสังคม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกฝนพฤติกรรมนั้นๆ ก่อนที่จะต้องนำออกไปใช้นอกกลุ่ม (Corey. 2012: 352-353)

ดังนั้นการให้คำปรึกษากลุ่มจึงสามารถช่วยในการเสริมสร้างการยอมรับตนเองของวัยรุ่นชายเขาเผ่ากะเหรี่ยงได้ เนื่องจากแสดงให้เห็นว่าสมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองสู่กลุ่มอย่างเต็มที่ สามารถยอมรับในความเป็นตัวตนของตนเองและของเพื่อน รวมไปถึงยอมรับความเป็นชนเผ่ากะเหรี่ยงของตนเองโดยพวกเขารู้สึกพอใจในตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองมากขึ้น ทราบถึงจุดดี จุดด้อยของตนเอง และมีความสุขที่จะเปิดเผยความเป็นชนเผ่ากะเหรี่ยงของตนเองให้บุคคลอื่นรับรู้ ยอมรับและพร้อมจะปรับปรุงเมื่อได้รับคำติชมจากเพื่อนๆ ในกลุ่ม สมาชิกมีความสนใจในตัวเอง ใส่ใจและเข้าใจที่จะนำเอาเรื่องราวและประสบการณ์ที่ดีจากตัวเองไปใช้ในการดำเนินชีวิตของพวกเขา

2.1.3 การเสริมสร้างการปรับตัว

ผลการวิจัยพบว่าวัยรุ่นชายเขาเผ่ากะเหรี่ยงมีอัตลักษณ์แห่งตนด้านการการปรับตัวสูงขึ้นหลังเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า วัยรุ่นชายเขาเผ่ากะเหรี่ยงมีอัตลักษณ์แห่งตนด้านการปรับตัวสูงขึ้นหลังเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อาจเป็นเพราะผู้วิจัยได้เลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Group Counseling Theory) และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Transactional Analysis Group Counseling Theory) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการรับรู้ความเครียด ความวิตกกังวลของตนเองเมื่อต้องเปลี่ยนสถานที่และอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นที่ไม่คุ้นเคย ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ ให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถยอมรับและอยู่ร่วมกับผู้อื่นรอบข้างอย่างมีความสุข ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงวิธีการสื่อสารกับบุคคลอื่นรอบข้างอย่างมีประสิทธิภาพ และเพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาสนใจที่จะช่วยเหลือบุคคลอื่นรอบข้างด้วยความเต็มใจ ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวด้วยการใช้เทคนิคการเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกภายใน (Inner Processing of Personal Feelings) ซึ่งสมาชิกรับรู้ได้ว่า พวกเขามักเกิดความเครียดกับปัญหาทางการเรียน การอยู่หอพักและการคบเพื่อน สมาชิกต่างบอกเล่าวิธีการจัดการกับปัญหาของตนเองสู่กลุ่มซึ่งแต่ละคนก็มีวิธีการจัดการที่แตกต่างกันออกไป มีการแลกเปลี่ยนเรื่องราวของตนเองพร้อมทั้งแนะนำถึงวิธีการของตนเองให้กับเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ นำไปใช้อย่างน่าสนใจ สอดคล้องกับแนวคิดของเทคนิคการเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกภายใน (Inner Processing of Personal Feelings) ซึ่งถือเป็นการช่วยให้สมาชิกได้รับรู้ความรู้สึกภายในของตนเองไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกวิตกกังวล ความเครียด ความขัดแย้งภายในของบุคคล (Thomson. 2003: 266) และเพื่อเป็นการสอนและแนะนำความรู้ใหม่ๆ เพิ่มเติมจากที่ผู้รับคำปรึกษารับรู้มาก่อนหน้า

ให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถที่จะนำไปประยุกต์ใช้เพื่อจัดการกับความเครียด ความกังวลของตนเองได้ ผู้วิจัยจึงได้ใช้เทคนิคการสอน (Coaching) โดยใช้ความรู้จากตำรา 2 เล่ม ได้แก่ การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิตของ ดร.มรยาท รุจิวิชัย และ เคล็ดลับในการแก้ปัญหาความเครียดโดยสมคิด ลวางกูร

จากนั้นผู้วิจัยจึงใช้การวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural Analysis) การอธิบาย (Explanation) และการยกตัวอย่างประกอบการอธิบาย (Illustration) ซึ่งเทคนิคเหล่านี้ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น เข้าใจและยอมรับตนเองผ่านการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural Analysis) ในรูปแบบต่างๆ ว่าแท้จริงแล้วตนเองตกอยู่ในสภาวะตัวตนแบบใด ทั้งแบบสภาวะตัวตนที่เป็นเด็ก สภาวะตัวตนที่เป็นพ่อแม่ และสภาวะตัวตนที่เป็นผู้ใหญ่ โดยการใช้เทคนิคอธิบายพร้อมยกตัวอย่างประกอบเพื่อความกระจ่างในสภาวะตัวตนเหล่านั้น ซึ่งสมาชิกต่างรับรู้ และเกิดความเข้าใจว่าตนเองมักจะใช้สภาวะตัวตนที่เป็นเด็กในการตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ รอบตัวเสมอ โดยเฉพาะการสื่อสารกับพ่อแม่และครู เนื่องจากสมาชิกกลัวและไม่กล้าที่จะอธิบายสิ่งต่างๆ ด้วยเหตุผล เพียงเพราะมีความคิดที่ว่าจะไม่ได้รับการรับฟังหรือสนับสนุนจากบุคคลเหล่านั้น หลังจากที่ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจถึงสภาวะตัวตนของตนเองแล้ว พวกเขาจึงเริ่มที่จะเข้าใจว่าการตอบสนองด้วยสภาวะตัวตนที่เหมาะสมกับสถานการณ์จะมีส่วนช่วยให้พวกเขาได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง และเป็นการช่วยให้พวกเขาไม่ไปตอบโต้กับสิ่งต่างๆ อย่างรุนแรงหรือขาดสติอีกด้วย สอดคล้องกับ แนวคิดของเทคนิคการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural Analysis) ซึ่งเป็นเทคนิคที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจโครงสร้างของบุคลิกภาพของตนเอง และทำให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจสภาวะตัวตนต่างๆ ของตนเอง เข้าใจลักษณะพฤติกรรมที่ตนแสดงออก ตลอดจนทั้งลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลนั้น (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2554: 288) อีกทั้งแนวคิดของการอธิบาย (Explanation) ที่ช่วยอธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่าเพราะเหตุใดจึงมีพฤติกรรมอย่างที่เป็นอยู่ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจอย่างชัดเจนในพฤติกรรมของตนเอง ประกอบกับ แนวคิดของเทคนิคการยกตัวอย่างประกอบการอธิบาย (Illustration) ที่กล่าวว่า หากใช้การอธิบาย เปรียบเทียบ ยกตัวอย่างสถานการณ์ต่างๆ จะมีส่วนช่วยให้บรรยากาศภายในกลุ่มคลายความตึงเครียด และส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจรายละเอียดต่างๆ ที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องการจะสื่อมากขึ้น (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2554: 152-153)

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ยังจะมีการกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือคนรอบข้างผ่านการถ่ายทอดประสบการณ์ที่ประทับใจอีกด้วยบรรยากาศในกลุ่มเต็มไปด้วยความสนุกสนานจากกิจกรรม “บอกต่อ” และได้รับความร่วมมือจากสมาชิกในการรับฟังร่วมบอกเล่าเรื่องราวของตนเองโดยผู้วิจัยไม่ต้องกระตุ้น แต่สมาชิกต่างอยากที่จะบอกเล่าเรื่องราวของตนเองสู่กลุ่มด้วยตัวของเขาเอง สมาชิกมีการรับรู้ถึงความเครียด ความกังวลของตนเองเมื่อต้องเปลี่ยนสถานที่และอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นที่ไม่คุ้นเคย พวกเขาตระหนักว่าตนเองมีความจำเป็นที่จะต้องปรับตัวเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น เรียนรู้วิธีการที่จะสื่อสารกับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสมถึงแม้ว่าจะพูดไม่ชัดก็ตาม แต่ก็ไม่ใช่เรื่องน่าอายแต่อย่างใด และสมาชิกมีความพร้อมที่จะให้การช่วยเหลือบุคคลอื่นเสมอหลังจากที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังที่สมาชิกได้เล่าว่า

A “บางที่เรียนหนังสือมันก็เครียดนะคะ ทำการบ้านไม่ทัน คิดไม่ออก พอมาได้ยินเพื่อนเล่าจะลองไปทำบ้าง”

C “เราพูดได้หลายภาษาค่ะ กะเหรี่ยง ไทย บางคนพูดภาษาเผ่าอื่นได้อีกนะ ไม่เครียดละคะ”

D “ถ้าไม่รู้ก็ต้องยกมือถามเลย ไม่งั้นก็ไม่เข้าใจเรื่อยๆนะ พูดไม่ชัดข้างมัน ถ้าเพื่อนลืกก็ไม่โกรธละ”

F “มาแรกๆก็ไม่ค่อยมีเพื่อนครับ ไม่กล้าคุย กลัวคำล้อ แต่ตอนนี้ผมรู้ละครับว่า คำก็คนเราก็ค้น เท่ากัน คุยกันได้ละ รู้เรื่อง”

ดังนั้นการคำปรึกษาในกลุ่มจึงสามารถช่วยเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนด้านการปรับตัวได้ เนื่องจากผู้รับคำปรึกษาต่างก็มีการรับรู้ถึงความเครียด ความวิตกกังวลของตนเองเมื่อต้องเปลี่ยนสถานที่และอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นที่ไม่คุ้นเคย พวกเขาต้องลงมาใช้ชีวิตห่างไกลจากหมู่บ้านและสังคมของชนเผ่ากะเหรี่ยงที่เคยอยู่ พวกเขาจึงเรียนรู้ที่จะจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลนั้นโดยได้รับการบอกเล่าและแลกเปลี่ยนจากประสบการณ์ของเพื่อนในกลุ่ม ผู้รับคำปรึกษาจึงอยากที่จะเอนาเอาแนวทางจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลไปปรับใช้กับการดำเนินชีวิตของตนเองอีกทั้งผู้รับคำปรึกษาสามารถยอมรับและอยู่ร่วมกับผู้อื่นรอบข้างได้ ถึงแม้ว่าจะต้องอยู่ท่ามกลางความคิดเห็นที่แตกต่างพวกเขาเรียนรู้และมีความเข้าใจถึงวิธีการสื่อสารกับบุคคลอื่นรอบข้างอย่างไร ให้ไม่เกิดการกระทบกระทั่ง หรือนำไปสู่ความขัดแย้ง เพราะผู้รับคำปรึกษาตระหนักได้ว่าจะพวกเขาจะปรับใช้สภาวะตัวตนใดในสถานการณ์ต่างๆ เมื่อสามารถที่จะปรับตัวและอยู่ร่วมกับบุคคลรอบข้างได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับ บัวทอง สว่างโสภาคกุล (2551: 202-203) ที่กล่าวว่า คนที่ปรับตัวได้ดีที่สุดตามอุดมคตินั้น คือ บุคคลที่สามารถเปิดเผยประสบการณ์ทั้งหมดของตนเอง ประสบการณ์เหล่านั้นอาจจะไม่ปรากฏในความรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา แต่พร้อมเสมอที่จะเข้ามาในความรู้ตัวอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง โดยไม่มีการปกป้องและบุคคลนั้นจะต้องไม่มีเงื่อนไขใดๆ มากำหนดความมีคุณค่าของตนเอง และพร้อมที่จะปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างสร้างสรรค์ และการศึกษาวิจัยของนวิส ดวงมีสิน (2549: 49-59) ทำการศึกษาอัตลักษณ์แห่งตนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลการพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ ทฤษฎีจิตสังคมของอิริคสัน ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูราและทฤษฎีแห่งตนของโรเจอร์ส และเพื่อสำรวจอัตลักษณ์แห่งตนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ด้านความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ความเข้าใจตนเองและความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง จำนวน 75 คน โดยใช้เครื่องมือทั้งการสัมภาษณ์และแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่าเป้าหมายของการพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตน คือ มุ่งให้บุคคลยอมรับตนเอง ปรับตัวกับสังคมและครอบครัวได้และมีการวางเป้าหมายที่ดี ตามหลักแนวคิดของทฤษฎีจิตสังคมของอิริคสัน

2.1.4 การเสริมสร้างการรู้ถึงสถานภาพและหน้าที่

ผลการวิจัยพบว่าวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงมีอัตลักษณ์แห่งตนด้านการรู้ถึงสถานภาพและหน้าที่สูงขึ้นหลังเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงมีอัตลักษณ์แห่งตนด้านการรู้ถึงสถานภาพและหน้าที่ก่อนและหลังได้รับคำปรึกษากลุ่มมีความแตกต่างกัน โดยวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงมีอัตลักษณ์แห่งตนด้านการรู้ถึงสถานภาพและหน้าที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ประกอบกับผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Therapy) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการรับรู้ถึงสถานภาพ ให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการรับรู้หน้าที่ของตนเองได้เมื่ออยู่ในสังคมที่แตกต่างและเพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเองรวมทั้งปฏิบัติตามกฎระเบียบ ดังนั้นเพื่อพัฒนาด้านการรับรู้สถานภาพและหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจึงเลือกใช้เทคนิค กระบวนการ WDEP (The WDEP system) ซึ่งถือว่าเป็นเทคนิคที่เป็นทฤษฎีสำคัญในทฤษฎีนี้ในการเสริมสร้างให้สมาชิกได้ประเมินตนเองนำไปสู่การรับรู้และปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเองให้เกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นด้วยการชวนให้ผู้รับคำปรึกษาชมภาพยนตร์เรื่อง Hormones ตอน Testosterone พร้อมทั้งส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกมีกำลังใจที่จะปฏิบัติตามหน้าที่ที่ตนเองได้รับมอบหมาย รวมทั้งการปฏิบัติตามกฎระเบียบต่างๆ ด้วยความเต็มใจ โดยเชื่อมโยงเรื่องราวจากภาพยนตร์ และชวนให้ผู้รับคำปรึกษาลองทบทวนตนเองว่าในปัจจุบันตนเองต้องอยู่ในสถานภาพและบทบาทใดบ้างในการนำเข้าสู่การใช้กระบวนการ WDEP (The WDEP System) ในการพิจารณาถึงบทบาทหน้าที่ที่สมาชิกยังคิดว่ากระทำไม่ได้พอ การสำรวจบทบาท การประเมินผล และวางแผนขั้นตอนที่จะพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น สมาชิกสามารถพิจารณาตนเองตามขั้นตอนของกระบวนการและแสดงให้เห็นถึงความต้องการที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นโดยการบอกเล่าเรื่องราวขั้นตอนที่ตนเองเขียนสู่กลุ่ม สมาชิกเรียนรู้ว่าตนเองนั้นดำรงตนอยู่ในสังคมที่มีความแตกต่าง และการทำตนให้สอดคล้อง ตระหนักถึงระเบียบ ข้อบังคับต่างๆ ที่สังคมกำหนดทั้งที่หอพัก หมู่บ้าน โรงเรียน และที่อื่นๆ ที่พวกเขาไป มีหลายครั้งที่พวกเขาพยายามที่จะ ผ่าฝืน ไม่กระทำตาม แต่นั่นกลับทำให้พวกเขาถูกลงโทษและถูกสังคมตำหนิ ดังนั้นการพัฒนาตนเอง ปรับปรุงตนเองให้สังคมยอมรับจึงเป็นสิ่งที่พวกเขาพึงกระทำ อีกทั้งสมาชิกยังถ่ายทอดความรู้สึกที่ตนเองได้ทำกิจกรรมดังกล่าวสู่กลุ่มเช่นเดียวกัน ส่งผลให้วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงได้เรียนรู้ถึงสถานภาพและหน้าที่ของตนเองได้เมื่ออยู่ในสังคมที่แตกต่างกันออกไป และมีความต้องการที่จะปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเองได้ รวมทั้งอยากที่จะปฏิบัติตามกฎระเบียบต่างๆ ในสถานที่ที่สมาชิกอาศัยอยู่ทั้ง บ้าน หอพัก โรงเรียนและในสังคมดังที่สมาชิกกล่าวว่า

A “หนูได้รู้จักถึงหน้าที่ของตัวเองที่ต้องทำ อย่างบทบาทนักเรียน ก็ต้องเรียนหนังสือ”

C “ได้รู้ถึงสิ่งที่เราต้องทำทั้งในโรงเรียน หอ ที่บ้าน เราต้องทำเวร ทำความสะอาด เป็นนักเรียนก็ต้องเรียนหนังสือ ช่วยพี่เลี้ยงดูแลน้อง กลับไปบ้านก็ช่วยพ่อแม่ทำไร่”

F “ผมจะตั้งใจเรียน ทำอะไรอย่างที่คุณเขาทำกัน เพื่อว่าจะได้ไม่มีใครมาว่าผมเป็นเด็กดอย”

G “อยู่หอก็ต้องเชื่อฟังพี่เลี้ยง มาโรงเรียนก็ตั้งใจเรียน เราจะได้ไม่โดนดูถูก”

สอดคล้องกับ ปุริมาพร แสงพยับ (2553: 61-63) ซึ่งได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ผลการวิจัยพบว่า หลังจากที่นักศึกษาได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงแล้วมีความตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้น โดยระหว่างการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษามีความสนใจและให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษามากขึ้น มาตรงเวลา และมีการแสดงความคิดเห็น บอกถึงปัญหา รับฟังความคิดเห็น มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น มีความรับผิดชอบต่อตนเองรวมทั้งยอมรับความจริงที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเป็นอย่างไรดี ส่งผลให้นักศึกษามีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตและมีเป้าหมายการปฏิบัติตนอย่างชัดเจน ดังนั้นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงสามารถช่วยให้ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคลเปลี่ยนแปลงและมีการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมได้ ประกอบกับ มณฑิยา สีด้า (2553: 81) ซึ่งได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า ด้านตนทางโรงเรียน ก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยภาพรวมจะมีพฤติกรรมขาดความรับผิดชอบด้านการเรียน มาเรียนไม่ตรงเวลา ขาดเรียนบ่อย ไม่ตั้งใจเรียนไม่ส่งงานหรือการบ้านที่ครูมอบหมาย หลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมดีขึ้น คือตรงต่อเวลา ไม่ขาดเรียน ตั้งใจเรียน ให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของครู ทำงานที่ครูมอบหมายส่งตรงตามกำหนดเวลา

ขั้นตอนการให้ปรึกษากลุ่ม ในขั้นนี้จะเป็นดำเนินกลุ่มครั้งสุดท้ายเพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวกะเหรี่ยง โดยผู้วิจัยเลือกใช้การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling Theory) ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาได้บอกเล่าเรื่องราวและความรู้สึก ทั้งที่มีต่อตนเอง ต่อเพื่อน ต่อผู้นำกลุ่ม และต่อกลุ่มถ่ายทอดสู่กลุ่ม พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ซักถามถึงเรื่องราวต่างๆเพิ่มเติม โดยมีการใช้เทคนิคทักษะการทำให้กระจ่าง (Clarifying) ทักษะการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) ทักษะการสรุป (Summarizing) การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจ่างในเรื่องราวต่างๆมากยิ่งขึ้น ประกอบกับการร่วมสรุป ร่วมรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของตนเองและเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ตลอดจนการยอมรับและสัมพันธ์ภาพอันดีที่มีต่อกันอีกด้วย ผู้วิจัยชวนให้ผู้รับคำปรึกษาได้ชมเรื่องราวของพี่น้องชนเผ่า “ผู้ลี้ภัยชาวกะเหรี่ยง” ร่วมกันเพื่อเป็นการต่อยอดถึงความรู้สึกภาคภูมิใจ ความมีตัวตนของชนเผ่า พร้อมทั้งเอื้อให้เกิดความรู้สึกรักในตัวตนของตนเองมากยิ่งขึ้นสมาชิกตระหนักว่าตนเองนั้นมีสายเลือดของความเป็นคนกะเหรี่ยงอยู่ในตัวซึ่งเป็นสิ่งที่พวกเขาไม่สามารถลบมันออกไปได้ สมาชิกต่างบอกว่าพวกเขามีความภาคภูมิใจที่ได้เกิดมาเป็นคนกะเหรี่ยง และอยากกระทำหน้าที่ของตนเองในฐานะของบุคคลคนหนึ่งที่อยู่ในสังคมอย่างเต็มที่ เพราะพวกเขาเชื่อว่า ถึงแม้จะเกิดเป็นคนกะเหรี่ยง แต่นั่นก็ไม่ได้ทำให้คุณค่าในตัวของพวกเขาลดลงแต่อย่างใด พวกเขาสามารถเรียนหนังสือ ประกอบอาชีพที่สุจริต อาศัยอยู่กับเพื่อนๆในสังคมที่แตกต่าง โดยกล้าบอกกับทุกคนว่าพวกเขามาจากไหน และเป็นใคร ซึ่งสิ่งที่สมาชิกถ่ายทอดนั้น พวกเขาถ่ายทอดออกมาด้วยการแสดงออกที่มั่นใจ พูดด้วยน้ำเสียงที่แสดงถึงความเข้มแข็ง สมาชิกมีรอยยิ้ม และกล่าวว่าตนเองภูมิใจที่ได้เกิดมาเป็นคนกะเหรี่ยงดังที่วัยรุ่นชาวกะเหรี่ยงเล่าว่า

A “หนูภูมิใจที่ได้เกิดเป็นคนกะเหรี่ยง ขออย่าให้เราลืมชนชาติของตนเอง”

B “ผมภูมิใจในสายเลือดของตัวเอง ผมอยากศึกษา ค้นคว้าเรื่องกะเหรี่ยงมากขึ้น ผมเข้าใจชาติกำเนิดของตัวเองมากขึ้น”

C “อย่าให้เราทิ้งความฝันของตนเอง ถึงแม้เราจะเป็นคนกะเหรี่ยงแต่เรามีสิทธิที่จะฝัน และทำตามฝันให้สำเร็จได้”

D “รักเพื่อน ๆ ทุกคน เพราะเราเป็นชนชาติเดียวกันจึงเปรียบเสมือนพี่น้อง เราต้องยอมรับและภูมิใจตนเอง”

E “ได้รู้ว่าการมีชนชาติทำให้เราภูมิใจ ถึงแม้เราจะเป็นคนดอย เป็นคนกะเหรี่ยง เราก็ทำอะไรได้เหมือนเขา เราอาจเก่งกว่าเขา มีความอดทนกว่าเขา หนูอยากสู้เพื่อชนชาติของหนู”

F “เจ็บแค่ไหนผมก็จะสู้ ผมจะตั้งสติถ้ามีใครมาว่าผมในสิ่งไม่ดี ผมดีใจครับที่เป็นกะเหรี่ยง”

G “ได้เห็นถึงคุณค่าของคนกะเหรี่ยง และรู้ว่าหนูก็ต้องภูมิใจ และกล้าแนะนำตัวเองว่าเป็นคนกะเหรี่ยง”

H “คนกะเหรี่ยงไม่ได้ด้อย ไม่ได้ไม่ดี คนกะเหรี่ยงอดทน เก่งมากครับ”

จากสิ่งที่กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นว่า กระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่มมีส่วนในการเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง เนื่องจากวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงกลุ่มทดลองมีความรู้จักและเข้าใจตนเอง รวมทั้งรู้จักและเข้าใจเพื่อนในกลุ่มเพิ่มมากขึ้น พวกเขาเกิดความมั่นใจและเชื่อว่าตนเองนั้นเป็นบุคคลหนึ่งที่มีความสามารถ เริ่มจากการที่วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงกล้าที่จะบอกเล่าความคิด ความรู้สึกของตนเองให้กับเพื่อนในกลุ่มได้ร่วมรับรู้ พวกเขาทราบว่าตนเองนั้นมีจุดดี จุดด้อยอย่างไร รู้จักและเข้าใจถึงปัญหาที่ตนเองต้องประสบในชีวิตประจำวัน พร้อมทั้งสามารถที่จะพิจารณา วางแผนในการแก้ไขปัญหาได้อย่างเป็นระบบและมีขั้นตอน วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงมีความกล้าที่จะเปิดเผยตัวตนและความเป็นชนเผ่าของเขามากยิ่งขึ้น โดยเขาสามารถที่จะแนะนำตนเองต่อเพื่อน ๆ ด้วยรอยยิ้มและความภาคภูมิใจ ตระหนักถึงความคิด ความรู้สึกของตนเอง รวมไปถึงความกังวลและความเครียดของตนเอง พร้อมทั้งค้นหาวิธีการจัดการกับความเครียดของตนเองได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มยังเรียนรู้ที่จะปรับตนเองให้สามารถอยู่ในสังคมที่แตกต่างได้ โดยการเรียนรู้ที่จะสื่อสารอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ การสร้างสัมพันธภาพที่ดี โดยการหัดที่จะช่วยเหลือคนรอบข้าง ทำตนเองให้เป็นประโยชน์และเป็นที่ยอมรับต่อบุคคลรอบตัวเขา พวกเขาเรียนรู้ถึงการอยู่ในสังคมโดยการปรับตนเองให้อยู่ในกฎ ระเบียบ แบบแผนของสังคมที่เขาดำรงอยู่ และพร้อมที่จะทำหน้าที่ที่พวกเขาพึงกระทำอย่างเต็มความสามารถ จนนำไปสู่การมีอัตลักษณ์แห่งตนที่เพิ่มขึ้น สอดคล้องกับละมัย ทุมพัตน์(2550: 16) ที่กล่าวไว้ว่า อัตลักษณ์แห่งตน ถือได้ว่าลักษณะของบุคคลที่รู้จักและเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง ความเป็นตัวของตนเองในการแสดงความคิดเห็นและแสดงออกอย่างสมเหตุสมผล รับรู้ในความสามารถ ความต้องการของตน และมีแนวทางในการดำเนินชีวิตได้ สอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรมของตน

2.2 การศึกษาเปรียบเทียบอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มและวัยรุ่นชาวกะเหรี่ยงที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม

เมื่อทำการศึกษาเปรียบเทียบอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มและวัยรุ่นชาวกะเหรี่ยงที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่า อัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง หลังการให้คำปรึกษากลุ่มที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษามีอัตลักษณ์แห่งตนสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโดยอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพิ่มขึ้น ตรงตามสมมุติฐานข้อที่ 2 ที่กล่าวว่า วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีอัตลักษณ์แห่งตนสูงกว่าวัยรุ่นชาวกะเหรี่ยงที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม แสดงให้เห็นว่า วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีการพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตนทั้ง 4 ด้านด้วยกัน ได้แก่ ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการยอมรับตนเอง ด้านการปรับตัว และด้านการรู้ถึงสถานภาพและหน้าที่ อาจเนื่องมาจากการที่ผู้วิจัยเลือกใช้แนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคในการให้คำปรึกษาที่มีความเหมาะสมในการเข้าไปช่วยเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงตลอดระยะเวลาในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกมีการแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนเรื่องราวทั้งของตนเองและรับฟังเรื่องราวของเพื่อนอย่างมีความตั้งใจ ใส่ใจ ทั้งการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง สมาชิกให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ใฝ่ใจที่ผู้วิจัยมอบหมายอย่างครบถ้วน เกิดการรับรู้ เข้าใจและยอมรับตนเองและเพื่อนในกลุ่ม มีพัฒนาการของความไว้วางใจกันและกัน รู้จักให้กำลังใจ สนับสนุนเมื่อเพื่อนในกลุ่มเกิดปัญหาหรือจะกระทำในสิ่งต่างๆ และที่สำคัญคือ การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ร่วมกันผ่านประสบการณ์ ความคิด สอดคล้องกับ คอเรีย (นิรันดร์ จุลทรัพย์, 2554: 249; อ้างอิงจาก Corey, 1985: 9) ที่กล่าวไว้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มนั้นถือเป็นกระบวนการที่มีความเหมาะสมกับบุคคลวัยนี้เป็นอย่างมาก เนื่องจากช่วยให้วัยรุ่นได้แสดงออก พูดคุย และระบายความรู้สึกสับสน ช่วยให้วัยรุ่นได้สำรวจความต้องการของตนเอง เข้าใจและสามารถเปิดเผยความรู้สึกหรือสิ่งที่คับข้องใจกับบุคคลอื่นได้อย่างอิสระ ขณะเดียวกันสมาชิกกลุ่มก็สามารถรับฟัง เข้าใจปัญหาและช่วยเหลือกันและกันอย่างมีประสิทธิภาพนอกจากนี้เวลาที่ผู้วิจัยเลือกใช้ในการพัฒนาแต่ละด้าน คือครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน คือวันจันทร์ พุธและศุกร์ ถือว่ามีความเหมาะสม ซึ่งผู้วิจัยสามารถยืดหยุ่นเวลาเป็นไปตามพลวัตรของกลุ่ม ผู้วิจัยได้ทำการสังเกตถึงพฤติกรรมต่างๆ ความเหนื่อยล้า การทำกิจกรรมใฝ่ใจว่าจะเพียงพอหรือไม่จากการทดลองใช้โปรแกรมในกลุ่มตัวอย่างที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงมาก่อน และนำมาปรับปรุงให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น ซึ่งก็ถือว่าการจัดสรรเวลาได้อย่างพอดีกับการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง ไม่ทำให้สมาชิกเกิดความเหนื่อยล้าจนเกินไป สามารถสังเกตความเปลี่ยนแปลงต่างๆ โดยทั้งช่วงระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกได้ทดลองทำสิ่งต่างๆ ที่เขาได้รับจากกลุ่มในสถานการณ์จริงและนำมาแลกเปลี่ยนในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป นอกจากเรื่องความเหมาะสมของเวลาแล้ว ผู้วิจัยยังเลือกสถานที่ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีความปลอดภัย มีอากาศถ่ายเท ปราศจากเสียงรบกวนจากภายนอก เพื่อให้สมาชิกสามารถจดจ่อและมีสมาธิกับสิ่งที่ตนเองและเพื่อนกำลังพูดคุยได้มากที่สุด

ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มถือเป็นกระบวนการที่มีความจำเป็น สามารถเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงได้อย่างมีประสิทธิภาพ มากกว่า การที่ปล่อยให้วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงเหล่านั้นดำเนินชีวิตโดยปราศจากการพัฒนาหรือให้ความรู้ ความเข้าใจใดๆ จนกระทั่งทำให้วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงหลงลืมอัตลักษณ์ ความเป็นตัวตนของตนเองไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากประเด็นที่ค้นพบจากงานวิจัย

1.1 จากการศึกษาอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง พบว่าวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงมีอัตลักษณ์แห่งตนโดยรวมอยู่ในระดับสูง ทั้งด้านความรู้ถึงสถานภาพและหน้าที่ รองลงมาคือด้านการยอมรับตนเอง ด้านการปรับตัว และด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าหากวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงได้รับการเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนในแต่ละด้าน อย่างเหมาะสมก็จะส่งผลให้วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงเกิดความภาคภูมิใจในความเป็นตัวตน รู้จักตนเอง สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลและสังคมที่ตนเองดำรงอยู่โดยไม่มองว่าตนเองต่ำต้อย ต้อยค่า และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ดังนั้นหากมีผู้ต้องการนำเอางานวิจัยนี้ไปใช้ ควรมีการศึกษาและคำนึงถึงบริบท ประเพณี วัฒนธรรม และความเชื่อของเผ่าพันธุ์นั้นๆ ประกอบด้วย เนื่องจากชาวเขาแต่ละเผ่ามีความเชื่อและวัฒนธรรมที่แตกต่าง ซึ่งข้อมูลพื้นฐานเหล่านี้สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการออกแบบขั้นตอนและกระบวนการให้คำปรึกษา รวมถึงการเลือกใช้สื่อต่างๆ ที่มีความเหมาะสมได้

1.2 ผู้วิจัยพบว่าจากการศึกษาอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงนั้น วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงมีอัตลักษณ์แห่งตนด้านการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นด้านที่มีค่าคะแนนน้อยที่สุดในทั้ง 4 ด้าน ดังนั้นเพื่อให้การพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตนให้เกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น อาจจะนำเอาวิธีการ เช่น การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เข้ามาช่วยในการเสริมสร้างการรู้จักและเข้าใจตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองนอกเหนือจากกระบวนการให้คำปรึกษา เพื่อให้เกิดการรับรู้ทั้งข้อมูล ความรู้และประสบการณ์ที่หลากหลายยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยรุ่นย่อมต้องการความแปลกใหม่ และมีกิจกรรมสอดแทรกจะช่วยให้การเสริมสร้างอัตลักษณ์มีความน่าสนใจ

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

จากผลการวิจัยที่พบว่า วัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงกลุ่มทดลองมีอัตลักษณ์แห่งตนโดยรวมหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแสดงให้เห็นว่า กระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นสามารถเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนได้อย่างเหมาะสมซึ่งในการวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัยอาจให้มีการทำการวิจัยและนำเอาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้กับกลุ่มวัยรุ่นชาวเขาเผ่าอื่นๆ ที่หลากหลายเพิ่มขึ้น เช่น ม้ง มูเซอ เย้า โดยนอกจากจะใช้เฉพาะการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสามารถนำเอาการให้คำปรึกษารายบุคคลมาปรับใช้หากกลุ่มตัวอย่างมีความต้องการ หรือพิจารณาแล้วว่าปัญหาของกลุ่มตัวอย่างจำเป็นต้องใช้การให้คำปรึกษารายบุคคลเข้าช่วยเหลือเพิ่มเติม



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนกวรรณ ชูชาติไทย. (2551). ผลการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงของกลาสเซอร์เพื่อเพิ่มการสร้างสัมพันธภาพของนักเรียนอาชีวศึกษา: กรณีศึกษา นักเรียนอาชีวศึกษาตอนต้นวิทยาลัยอาชีวศึกษาเทศบาลนครปฐมจังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- กาญจนา ไชยพันธ์. (2549). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรินติ้งแฮส.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2547). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.).
- จารุวรรณ สกฤต. (2556, 5 กันยายน). สัมภาษณ์โดย อศินีย์ ณ. ศิริ ที่ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จำปี เสภา. (2553). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดชลา. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ชนรรักษ์พร คฤงคารนนท์. (2553, สิงหาคม). ศึกษาภาพลักษณ์ของนักร้องเกาหลีในการสร้างอัตลักษณ์ร่วมของวัยรุ่นไทย: ศึกษากรณี www.tvxq-dreamland.com. กระแสอาณานิคม (Southeast Current). 7(80):48-49. สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2556, จาก http://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int_code=53&RecId=9389&obj_id=69109&showmenu=no
- ชูพินิจ เกษมณี. (2556, 6 กันยายน). สัมภาษณ์โดยอศินีย์ ณ. ศิริ ที่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ดวงมณี จงษ์รักษ์. (2549). ทฤษฎีการให้คำปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี ไทย-ญี่ปุ่น.
- ทัศนีย์ ศรีมงคล และคณะ. (2546). วัฒนธรรมของชุมชนโครงการหลวง. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ศรีมงคลวัฒนา อินเตอร์พริ้นท์.
- ธงชัย สมบูรณ์. (2551). อัตลักษณ์ "เด็กราม" รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ธัญญา รุจิเสถียรทรัพย์. (2552). การต่อรองอัตลักษณ์แห่งตัวตนของคนวัยชรา. ปรินญาณพนธ์ กศ.ด. (พัฒนศึกษาศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นพมาศ อึ้งพระ. (2551). ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- นพมาศ อึ้งพระ. (2553). จิตวิทยาสังคม. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นาวิส ดวงมีสิน. (2549). การศึกษาอัตลักษณ์แห่งตนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
สารนิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาเพื่อการพัฒนามนุษย์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. ถ่ายเอกสาร.
- นิรันดร์ จุลทรัพย์. (2554). การแนะแนวเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- บัวทอง สว่างโสภาคกุล. (2551). การให้คำปรึกษา(เทคนิคและทฤษฎี). พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ประณต คำนิม. (2549). จิตวิทยาวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประดิษฐ์ อุปรมัยและสมร ทองดี. (2545). หน่วยที่ 1 การปฏิบัติเพื่อดำเนินการปรึกษาประมวล
สาระชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การศึกษา. นนทบุรี:
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ประภาส ณ. พิภูล. (2551). การศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองและการสร้างโมเดลการให้
คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ภาคเหนือ.
ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุริมาพร แสงพยับ. (2553). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อ
การตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ปรีชา วิหคโต. (2554). หน่วยที่ 11 ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การศึกษาแบบพฤติกรรมนิยม
ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการศึกษาเชิงจิตวิทยา.
พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2556). ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา.
พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2554). การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น. เอกสารประกอบการสอน
รายวิชา GU 422 การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น: คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุญ. (2549). ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ:
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรพิมล จันทรพลับ. (2538). พัฒนาการวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 1. พระนครศรีอยุธยา: วัฒนาพร.
- พาสนา นิยมบัตร์เจริญ. (2551). ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมาย
ทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนโพธิสาร
พิทยากร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

- พิมพ์ชนก กลิ่นสุโท. (2554). การศึกษาอัตลักษณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวแตกแยก. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์. (2550). พัฒนาการมนุษย์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ธรรมดาเพรส.
- มณเฑียร สีดำ. (2553). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อ การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- รัฐจวน คำขจรพิทักษ์. (2554). หน่วยที่ 8 ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบผู้รับ การปรึกษาเป็นศูนย์กลางประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎี การปรึกษาเชิงจิตวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ละมัย ทุมพัฒน์. (2550). รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่ออัตลักษณ์ แห่งตนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกัลยาณิวัฒนาสถาบันการพลศึกษา. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ลักขณา สรวิวัฒน์. (2551). การแนะแนวเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พรีนติ้ง เฮาส์.
- วัชร ทรัพย์มี. (2554). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- (2554). หน่วยที่ 12 ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- (2554). ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพฯ: หอมชาวบ้าน.
- ศิริบุรณ์ สายโกสุม. (2554). การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- (2555). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สมจิต ตุ่นแยง. (2550). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนที่มีปัญหาด้านพฤติกรรมในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- สมาพร ไผทสิทธิกุล. (2546). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเอกลักษณ์แห่งตนและพฤติกรรม การเผชิญปัญหาของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- อภิญา เพื่องฟูสกุล. (2546). อัตลักษณ์. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ.

- Burger, Jerry M. (2005). *Personality*. United States of America: Thomson Corporation.
- Chickering, Arthur W.; & Reisser, Linda. (1993). *Education and Identity*. United States of America: Jossey-Bass.
- Corey, Gerald. (2012). *Theory and practice of group counseling*. 8th ed. Canada: Brook/Cole Cengage learning
- Creswell, Joho W. (2003). *Research Design: Qualitative Quantitive and Mixed Methods Approaches*. 2nd ed. London: SAGE Publication.
- Erikson, Erik H. (1968). *Identity youth and crisis*. United States of America: W.W.Norton and Company.
- Feist, Jess;& Feist, Gregory J. (2009). *Theories of Personality*. United States of America: McGraw Hill.
- George, Gazda M. (1989). *Group Counseling*. United States of America: Library of Congress Cataloging in Publication Data.
- James, Trotzer P. (1999). *The counselor and the group*. New York: Accelerated development.
- Kroger, Jane. (2007). *Identity Development*. United States of America: Sage Publications.
- Moshman, David. (2011). *Adolescent rationality and development*. United States of America: Taylor and Francis group.
- Nguyen, Huong; Cohen, Edward; Hines, Alice. (2012). *Brief report: Do peer relationships matter to Vietnamese adolescents' and young adults' development of identity? Towards a working theory of identity development in a changing culture. Journal of Adolescence*. 35 (1501-1504). Retrieved May 14, 2013, from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ehh&AN=83168234&site=ehost-live>
- Nguyenc, Jacqueline; & Brown, Bradford B. (2010). *Making Meanings, Meaning. Identity: Hmong Adolescent Perceptions and Use of Language and Style as Identity Symbols. JOURNAL OF RESEARCH ON ADOLESCENCE*. 20(4). Retrieved May 14, 2013, from www.swu.ac.th.
- Schultz, Duane P.; & Schultz, Sydney Ellen. (2005). *Theories of Personality*. United States of America: Thomson Corporation.
- Thomson, Rosemary A. (2003). *Counseling Techniques*. New York: Brunner-Routledge.





ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือ
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท. หญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม	ตำแหน่ง อาจารย์ประจำ สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
อาจารย์ ดร. เสรี ใหม่จันทร์	ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
อาจารย์ ดร. ครรชิต แสนอุปบล	ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชา การแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชูพินิจ เกษมณี	ตำแหน่ง ที่ปรึกษาเครือข่ายกะเหรี่ยงเพื่อ วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม
อาจารย์ยามสุข สมใจ	ผู้เชี่ยวชาญด้านวัฒนธรรมกะเหรี่ยง
ศาสตราจารย์ ชันนี แด่นพงษ์พี	ผู้เชี่ยวชาญด้านวัฒนธรรมกะเหรี่ยง
คุณสุวิธาน พัฒนาไพรวัลย์	ผู้เชี่ยวชาญด้านวัฒนธรรมกะเหรี่ยง

ภาคผนวก ข
ใบรับรองจริยธรรมการวิจัย หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ
และหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย



MF4Version1:15/7/2555

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและใบยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 151/57E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยสามารถตรวจสอบได้จากผู้พิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมหาวิทยาลัยขอนแก่นหรือในศูนย์วิจัยวิจัยแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่ายื่นเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงสมควรใช้ดำเนินการวิจัยและยื่นเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: สหประชาชาติทำปริญญาคู่เพื่อเสริมสร้างมิตรภาพแห่งความสงบสุขระหว่างประชาชน
ชื่อผู้วิจัยหลัก: นายศักดิ์ ค.ศิริ
สังกัด: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาอนุมัติ

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วันที่อนุมัติ 17 พ.ย. 2557
2. โครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วันที่อนุมัติ 17 พ.ย. 2557
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมวิจัย	ฉบับที่ 2 วันที่อนุมัติ 17 พ.ย. 2557
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วันที่อนุมัติ 17 พ.ย. 2557

(ลงชื่อ).....

(อาจารย์แพทย์หญิงจันทรา ตันทิพย์วงศ์)

เลขาธิการคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ

(ลงชื่อ).....

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย ชื่นศิริพันธ์)

ประธานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-113/2557

วันที่ให้การรับรอง : 20/11/2557

วันหมดอายุใบรับรอง : 20/11/2558

ที่ ศธ 0519.12/๖๕๕



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๖ เมษายน 2557

เรื่อง ขออนุญาตเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

เนื่องด้วย นายอัศนี ณ.ศิริ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งงานของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง” โดยมี อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท. หญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม และแบบวัด

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายอัศนี ณ.ศิริ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.วิวุฒม์ อยู่โน้ต)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายประกันคุณภาพการศึกษา

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 091-884-9550

ที่ ศธ 0519.12/๒๕๕๗



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒) เมษายน 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เนื่องด้วย นายอัศนีชัย ฌ.ศิริ นิสิตรระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปฏิญานพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งงานของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง” โดยมี อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปฏิญานพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.สมศรี ใหม่จันทร์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม และ แบบวัด

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายอัศนีชัย ฌ.ศิริ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.วิยุตม์ อยู่โนนศิลป์)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายประกันคุณภาพการศึกษา

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 091-884-9550



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/๑๙๗๘ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นายอัศนี น.ศิริ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง” โดยมี อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ สิงกา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายอัศนี น.ศิริ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 091-884-9550

ที่ ศธ 0519.12/ ๕๕๒๒



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๙ ธันวาคม 2557

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนชลประทานผาแตก

เนื่องด้วย นายอัศนี น.ศิริ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปฏิญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง” โดยมี อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ และ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ สังภา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปฏิญานิพนธ์ ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่โรงเรียนชลประทานผาแตก เพื่อใช้แบบวัดอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีที่ 1 – 3 จำนวน 16 คน และนักเรียนวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อายุระหว่าง 12 – 16 ปี ช่วงระยะเวลาการเก็บข้อมูล ในระหว่างเดือนธันวาคม 2557 ถึงเดือนมกราคม 2558

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ นายอัศนี น.ศิริ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 091-884-9550

ที่ ศธ 0519.12/๒๑๘|



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๘ กรกฎาคม 2557

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านเชิงดอย (ดอยสะเก็ดศึกษา)

เนื่องด้วย นายอัศนี น.ศิริ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นนชายเขาเผ่ากะเหรี่ยง” โดยมี อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่ เพื่อใช้แบบวัดเรื่อง อัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นนชายเขาเผ่ากะเหรี่ยง กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ชั้นปีที่ 1 – 3 และนักเรียนชายเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในวันที่ 14 สิงหาคม 2557 เวลา 08.30 – 16.00 น.

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ นายอัศนี น.ศิริ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ในวัน เวลา ดังกล่าว และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ: สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 091-884-9550

ที่ ศธ 0519.12/๖๗๖๗



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๖๘ กรกฎาคม 2557

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนคอยสะแกวิทยาคม

เนื่องด้วย นายอัศนี น.ศิริ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง” โดยมี อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่ เพื่อใช้แบบวัดเรื่อง อัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่น ชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ชั้นปีที่ 1 - 3 และนักเรียนชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในวันที่ 13 สิงหาคม 2557 เวลา 08.30 - 16.00 น.

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ นายอัศนี น.ศิริ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ในวัน เวลา ดังกล่าว และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิติ โทรทัศน์ 091-884-9550

ที่ ศร 0519.12/๒๕๕๗



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๘ กรกฎาคม 2557

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนไมตรีจิตคริสเตียนเชียงใหม่

เนื่องด้วย นายอัศนี น.ศิริ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชายเขาเผ่ากะเหรี่ยง” โดยมี อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่ เพื่อใช้แบบวัดเรื่อง อัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชายเขาเผ่ากะเหรี่ยง กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ชั้นปีที่ 1 - 3 และนักเรียนชายเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในวันที่ 15 สิงหาคม 2557 เวลา 08.30 - 16.00 น.

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ นายอัศนี น.ศิริ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ในวัน เวลา ดังกล่าว และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 091-884-9550

ที่ ศธ 0519.12/ 533๕



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

| ธันวาคม 2557

เรื่อง ขออนุญาตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนไมตรีจิตคริสเตียนเชียงใหม่

เนื่องด้วย นายอัศนี น.ศิริ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศึกษาศาสตร์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชายเผ่ากะเหรี่ยง” โดยมี อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ และ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ สังกา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่โรงเรียนไมตรีจิตคริสเตียนเชียงใหม่ เพื่อใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชายเผ่ากะเหรี่ยง กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีที่ 1 - 3 จำนวน 8 คน และนักเรียนวัยรุ่นชายเผ่ากะเหรี่ยงที่ศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อายุระหว่าง 12 - 16 ปี ช่วงระยะเวลาการเก็บข้อมูล ในวันที่ 5 - 6 ธันวาคม 2557

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ นายอัศนี น.ศิริ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 091-884-9550

ภาคผนวก ค
ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตาราง 10 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดอัตลักษณ์แห่งตน

ข้อ	คะแนนความคิดเห็นของ			ผลรวม	IC	การพิจารณา	การนำไปใช้
	ผู้เชี่ยวชาญ						
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
1	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
2	1	1	-1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดทิ้ง
3	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
4	1	0	0	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดทิ้ง
5	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
6	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
7	1	0	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
8	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
9	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
10	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
11	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
12	1	1	-1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดทิ้ง
13	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
14	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
15	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
16	1	0	0	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดทิ้ง
17	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
18	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
19	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
20	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
21	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
22	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out

ตาราง 10 (ต่อ)

ข้อ	คะแนนความคิดเห็นของ			ผลรวม	IC	การพิจารณา	การนำไปใช้
	ผู้เชี่ยวชาญ						
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
23	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
24	1	0	-1	0	0.00	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดทิ้ง
25	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
26	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
27	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
28	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
29	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
30	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
31	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
32	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
33	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
34	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
35	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
36	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
37	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
38	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
39	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
40	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
41	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
42	1	1	-1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดทิ้ง
43	1	1	-1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดทิ้ง
44	1	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
45	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
46	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out

ตาราง 10 (ต่อ)

ข้อ	คะแนนความคิดเห็นของ			ผลรวม	IC	การพิจารณา	การนำไปใช้
	ผู้เชี่ยวชาญ						
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
47	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
48	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
49	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
50	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
51	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
52	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
53	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
54	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
55	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
56	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
57	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
58	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
59	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out

ตาราง 11 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง
อัตลักษณ์แห่งตน

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็น			ผลรวม	IC	การพิจารณา	การนำไปใช้
	ของผู้เชี่ยวชาญ						
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
อุปกรณ์	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วิธีดำเนินการ							
ชั้นนำ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
ขั้นตอนการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
ขั้นสรุป	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
เทคนิคที่ใช้ในการให้							
คำปรึกษา	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
ครั้งที่ 2 การพัฒนา							
ด้านการเห็นคุณค่า							
ในตนเอง							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
อุปกรณ์	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วิธีดำเนินการ							
ชั้นนำ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
ขั้นตอนการ	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
ขั้นสรุป	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
การประเมินผล	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
เทคนิคที่ใช้ในการให้							
คำปรึกษา	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out

ตาราง 11 (ต่อ)

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็น			ผลรวม	IC	การพิจารณา	การนำไปใช้
	ของผู้เชี่ยวชาญ						
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
ครั้งที่ 3 การพัฒนา							
ด้านการเห็นคุณค่า							
ในตนเอง							
แนวคิดสำคัญ	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วัตถุประสงค์	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
เวลาที่ใช้	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
อุปกรณ์	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วิธีดำเนินการ							
ขั้นนำ	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
ขั้นดำเนินการ	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
ขั้นสรุป	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
การประเมินผล	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
เทคนิคที่ใช้ในการให้							
คำปรึกษา	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
ครั้งที่ 4 การพัฒนา							
การยอมรับตนเอง							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วิธีดำเนินการ							
ขั้นนำ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
ขั้นสรุป	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
การประเมินผล	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
เทคนิคที่ใช้ในการให้							
คำปรึกษา	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out

ตาราง 11 (ต่อ)

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็น			ผลรวม	IC	การพิจารณา	การนำไปใช้
	ของผู้เชี่ยวชาญ						
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
ครั้งที่ 5 การพัฒนา							
การยอมรับตนเอง							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วิธีดำเนินการ							
ขั้นนำ	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
ขั้นดำเนินการ	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
ขั้นสรุป	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
ครั้งที่ 6 การพัฒนา							
ด้านการปรับตัว							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วิธีดำเนินการ							
ขั้นนำ	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
ขั้นดำเนินการ	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
ขั้นสรุป	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out

ตาราง 11 (ต่อ)

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็น			ผลรวม	IC	การพิจารณา	การนำไปใช้
	ของผู้เชี่ยวชาญ						
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
ครั้งที่ 7 การพัฒนา							
ด้านการปรับตัว							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วิธีดำเนินการ							
ขั้นนำ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
ขั้นสรุป	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
การประเมินผล	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
ครั้งที่ 8 การพัฒนา							
ด้านการรู้ถึง							
สถานภาพ และหน้าที่							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วิธีดำเนินการ							
ขั้นนำ	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
ขั้นสรุป	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
การประเมินผล	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out

ตาราง 11 (ต่อ)

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็น			ผลรวม	IC	การพิจารณา	การนำไปใช้
	ของผู้เชี่ยวชาญ						
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
ครั้งที่ 9 ยุติการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
วิธีดำเนินการ							
ขั้นนำ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
ขั้นสรุป	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
เทคนิคที่ใช้ในการให้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
คำปรึกษา							

ภาคผนวก ง
ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r)
และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r)

ตาราง 12 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r) ของแบบวัดอัตถิภาณุแห่งตน

ข้อ	ค่า r	การพิจารณา	การนำไปใช้
1	0.37	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
2	0.40	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
3	0.40	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
4	0.32	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
5	0.39	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
6	0.38	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
7	0.41	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
8	0.45	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
9	0.33	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
10	0.33	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
11	0.41	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
12	0.26	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
13	0.24	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
14	0.34	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
15	0.31	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
16	0.22	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
17	0.22	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
18	0.28	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
19	0.35	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
20	0.37	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
21	0.33	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
22	0.24	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
23	0.44	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
24	0.38	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล

ตาราง 12 (ต่อ)

ข้อ	ค่า r	การพิจารณา	การนำไปใช้
25	0.44	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
26	0.48	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
27	0.35	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
28	0.39	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
29	0.41	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
30	0.37	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
31	0.44	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
32	0.35	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
33	0.34	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
34	0.43	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
35	0.42	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
36	0.39	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
37	0.23	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
38	0.37	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
39	0.42	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
40	0.31	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
41	0.42	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
42	0.44	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
43	0.33	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
44	0.22	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
45	0.44	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
46	0.24	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
47	0.47	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
48	0.34	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
49	0.39	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
50	0.48	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล

ตาราง 12 (ต่อ)

ข้อ	ค่า r	การพิจารณา	การนำไปใช้
51	0.20	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
52	0.31	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล

ค่าความเชื่อมั่น (Reliability)

ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดอัตลักษณ์แห่งตนมีค่าเท่ากับ 0.89



ภาคผนวก จ
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



แบบวัดอัตลักษณ์แห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นชาวกะเหรี่ยง

คำชี้แจง แบบวัดนี้เป็นส่วนหนึ่งของปฏิญานิพนธ์ระดับปริญญาโท สาขาวิจัยและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ แขนงวิชา จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา จึงใคร่ขอความร่วมมือโปรด เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง [] ที่ตรงกับความรู้สึกและความเป็นจริงให้มากที่สุด โดยแบบวัดนี้ จะไม่มีผลใดๆต่อผู้ตอบทั้งสิ้น

ตอนที่ 1: ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุ.....ปีบริบูรณ์

3. ชั้นที่กำลังศึกษา

- ☐ มัธยมศึกษาปีที่ 1
☐ มัธยมศึกษาปีที่ 2
☐ มัธยมศึกษาปีที่ 3

ตอนที่ 2

ข้อที่	ข้อคำถาม	สูงมาก	สูง	ต่ำ	ต่ำมาก
1.	ฉันเชื่อว่าฉันมีความสามารถ เท่ากับเพื่อนๆ				
2.	ฉันสามารถตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองเสมอ				
3.	ฉันคิดว่าหากทำตามเพื่อนจะช่วย ให้ฉันได้เข้ากลุ่ม				
4.	ถึงแม้งานที่ได้รับมอบหมายจะ ยากฉันก็เชื่อมั่นว่าตนเองทำได้				
5.	ฉันไม่กล้าแนะนำตนเองหน้าชั้น เรียน				

ข้อที่	ข้อความถาม	สูงมาก	สูง	ต่ำ	ต่ำมาก
6.	ฉันมักแสดงความคิดเห็นเมื่อต้องทำงานกลุ่มกับเพื่อนๆ				
7.	ฉันกล้าที่จะยกมือเพื่อถามครูเมื่อฉันมีข้อสงสัยในวิชาที่เรียน				
8.	ฉันไม่กล้าสบตาครูเพราะไม่อยากจะตอบคำถามในชั้นเรียน				
9.	แม้ว่าฉันจะพูดไม่ชัดฉันก็กล้าที่จะออกไปนำเสนองานหน้าชั้นเรียน				
10.	เมื่อฉันขัดแย้งกับเพื่อนฉันจะพยายามหาวิธีแก้ไขความขัดแย้งด้วยตนเอง				
11.	เมื่อถูกผู้อื่นตำหนิฉันจะพยายามหาวิธีปรับปรุงตนเอง				
12.	ฉันจะรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนเกี่ยวกับตัวฉันและนำมาปรับปรุงตนเอง				
13.	ฉันภูมิใจที่เกิดเป็นชาวกะเหรี่ยง				
14.	ฉันพอใจในรูปร่างหน้าตาของฉัน				
15.	ฉันรู้สึกไม่พอใจหากครูให้ฉันสวมชุดประจำเผ่ามาร่วมงานโรงเรียน				
16.	ถึงฉันจะมีเชื้อชาติที่แตกต่างจากเพื่อนคนอื่น ๆ ฉันก็มีความพึงพอใจในตนเอง				
17.	ฉันภูมิใจที่สามารถพูดภาษาที่แตกต่างจากเพื่อนในโรงเรียนได้				
18.	ฉันทราบว่าตนเองทำอะไรได้ดี				
19.	เมื่อฉันทำงานกลุ่มกับเพื่อนฉันไม่รู้ว่าตนเองมีความสามารถช่วยเพื่อนได้				
20.	เมื่อครูขอให้ฉันช่วยทำงาน ถ้าฉันไม่ถนัดฉันจะบอกเหตุผลกับครูได้				

ข้อที่	ข้อความถาม	สูงมาก	สูง	ต่ำ	ต่ำมาก
21.	ฉันมีความสุขที่ได้พูดภาษา กะเหรี่ยงกับเพื่อนชนเผ่าเดียวกัน ในโรงเรียน				
22.	หากมีคนถามว่าฉันมาจากชนเผ่า ไหนฉันจะบอกด้วยความเต็มใจ				
23.	ฉันไม่ชอบหากต้องระบุเชื้อชาติ ของฉันในเอกสาร				
24.	ฉันรู้สึกอึดอัดเมื่อต้องแนะนำ ตนเองว่าเป็นชาวกะเหรี่ยง				
25.	ฉันรู้สึกเครียดเมื่อต้องอยู่ใน สถานที่ที่ฉันไม่คุ้นเคย				
26.	ฉันรู้สึกไม่ชอบเมื่อเพื่อนพยายาม สอนฉันพูดภาษาไทยให้ชัด				
27.	ฉันมักลังเลที่จะผูกมิตรกับบุคคล อื่นๆ				
28.	ฉันรู้สึกกังวลเมื่อต้องทำงานกลุ่ม กับเพื่อนใหม่				
29.	ฉันมักกังวลว่าเพื่อนจะไม่ชอบฉัน				
30.	ฉันไม่ทำร้ายเพื่อนหากถูก ล้อเลียนเพราะทราบว่าเป็นสิ่งที่ไม่ ถูกต้อง				
31.	ฉันรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน เสมอ				
32.	ฉันพยายามปรับปรุงตนเองเพื่อให้ อยู่ร่วมกับคนอื่นได้				
33.	ฉันมักทักทายพูดคุยกับเพื่อนใน ชั้นเรียนเสมอ				
34.	ฉันพยายามเก็บตัวเพื่อหลีกเลี่ยง การพบปะผู้คน				
35.	ฉันมักขัดแย้งกันเพื่อนในกลุ่มเมื่อ ต้องทำกิจกรรมร่วมกัน				

ข้อที่	ข้อคำถาม	สูงมาก	สูง	ต่ำ	ต่ำมาก
36.	ฉันกล้าที่จะบอกกับเพื่อนเมื่อต้องการความช่วยเหลือ				
37.	ฉันกล้าที่จะปฏิเสธด้วยเหตุผลหากเพื่อนชวนทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง				
38.	หากฉันทำให้เพื่อนไม่พอใจฉันจะกล่าวคำขอโทษเพื่อน				
39.	เมื่อมีเวลว่างฉันมักช่วยเหลือกิจกรรมที่โรงเรียนจัดขึ้น				
40.	ฉันพยายามกลับไปช่วยเหลืองานในหมู่บ้านของฉันเสมอเมื่อมีโอกาส				
41.	เมื่อเพื่อนขอความช่วยเหลือฉันมักปฏิเสธ				
42.	ฉันไม่ชอบหากครูขอให้ช่วยงานหลังเวลาเลิกเรียน				
43.	ฉันมองว่าการช่วยเหลือบุคคลอื่นเป็นสิ่งที่ทุกคนควรกระทำ				
44.	ฉันคิดว่านักเรียนควรให้ความสำคัญกับการเรียนหนังสือ				
45.	ฉันทราบว่าตนเองมีหน้าที่อย่างไรเมื่อต้องทำงานกลุ่ม				
46.	ฉันเห็นว่าเป็นเรื่องจำเป็นที่จะต้องกระทำในสิ่งที่ดี				
47.	ฉันคิดว่าตัวฉันไม่จำเป็นที่จะต้องตั้งใจเรียนหนังสือ				
48.	ฉันตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย				
49.	ฉันเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆที่โรงเรียนจัดขึ้น				
50.	ฉันมักไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบที่โรงเรียนกำหนด				

ข้อที่	ข้อความ	สูงมาก	สูง	ต่ำ	ต่ำมาก
51.	ฉันปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมของ ชนเผ่ากะเหรี่ยงถึงแม้ว่าฉันจะ ไม่ได้อาศัยอยู่ในหมู่บ้าน				
52.	ฉันปฏิบัติตามข้อตกลงต่างๆที่ สมาชิกในชั้นเรียนกำหนดขึ้น				



โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของนักเรียน วัยรุ่นชาวกะเหรี่ยง

ตาราง 13 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของนักเรียนวัยรุ่น
ชาวกะเหรี่ยง

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของนักเรียนวัยรุ่น ชาวกะเหรี่ยง			
ครั้งที่	หัวข้อ	แนวคิด/ทฤษฎี	เทคนิค
1.	ปฐมนิเทศ	ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบยึด บุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person- Centered Group Counseling Theory)	เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) (Corey. 2012: 47) เทคนิคการยอมรับโดย ปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2554: 118)
2.	การพัฒนาด้านการเห็นคุณค่า ในตนเอง(1)	ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบยึด บุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person- Centered Group Counseling Theory)	เทคนิคการยืนยัน ทางบวก (Positive Affirmation) (Thomson. 2003: 269) เทคนิคการถาม (Questioning) (Corey. 2012: 48) การให้กำลังใจ (Encouragement)

ตาราง 13 (ต่อ)

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของนักเรียนวัยรุ่น ชาวกะเหรี่ยง			
ครั้งที่	หัวข้อ	แนวคิด/ทฤษฎี	เทคนิค
3.	การพัฒนาด้านการเห็นคุณค่า ในตนเอง(2)	ทฤษฎีการให้การ ปรึกษาแบบพฤติกรรม นิยม (Behavioral Group Counseling Theory)	เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem solving) (Corey. 2012: 355; citing Spiegler and Guevremont.2003) เทคนิคการให้ข้อมูล ย้อนกลับ(Giving feedback) (Corey. 2012: 51) การเสริมแรง (Reinforcement)
4.	การพัฒนาการยอมรับตนเอง(1)	ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบยึด บุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person- Centered Group Counseling Theory)	เทคนิคการเปิดเผย ตนเอง (Self-Disclosure) (Thomson. 2003: 274- 275)
5.	การพัฒนาการยอมรับตนเอง(2)	ทฤษฎีการให้การ ปรึกษาแบบพฤติกรรม นิยม (Behavioral Group Counseling Theory)	เทคนิคการแสดงตัวแบบ (Modeling) เทคนิคการฝึกซ้อม พฤติกรรม (Behavioral rehearsal) (Corey. 2012: 352-353)

ตาราง 13 (ต่อ)

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของนักเรียนวัยรุ่น ชาวกะเหรี่ยง			
ครั้งที่	หัวข้อ	แนวคิด/ทฤษฎี	เทคนิค
6.	การพัฒนาด้านการปรับตัว (1)	ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบยึด บุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person- Centered Group Counseling Theory) ทฤษฎีการให้การ ปรึกษาแบบพฤติกรรม นิยม (Behavioral Group Counseling Theory)	เทคนิคการเปลี่ยนแปลง ของความรู้สึกภายใน (Inner Processing of Personal Feelings) (Thomson. 2003: 266) เทคนิคการสอน (Coaching) (Corey.2012:353)
7.	การพัฒนาด้านการปรับตัว(2)	ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบ การวิเคราะห์ ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง บุคคล (Transactional Analysis Group Counseling Theory)	การบำบัดแบบการ วิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ (Transactional Analysis Group Counseling Theory) (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2554: 147-148) การวิเคราะห์โครงสร้าง บุคลิกภาพ (Structural Analysis) (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2554: 288) การอธิบาย(Explanation) การยกตัวอย่าง ประกอบคำอธิบาย (Illustration) (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2554: 152-153)

ตาราง 13 (ต่อ)

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของนักเรียนวัยรุ่น ชาวกะเหรี่ยง			
ครั้งที่	หัวข้อ	แนวคิด/ทฤษฎี	เทคนิค
8.	การพัฒนาความรู้ถึง สถานภาพและหน้าที่	ทฤษฎีการให้การ ปรึกษาแบบเผชิญ ความจริง(Reality Group Counseling Theory)	กระบวนการ WDEP (The WDEP system) (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2554: 145-146)
9.	ยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม	ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบยึด บุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person- Centered Group Counseling Theory)	การทำให้กระจ่าง (Clarifying) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) การสรุป (Summarizing) การยอมรับอย่างไม่มี เงื่อนไข (Unconditional positive regard)

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของนักเรียน วัยรุ่นชาวกะเหรี่ยง

ผู้วิจัยทำการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวกะเหรี่ยงกับกลุ่มทดลอง จำนวน 9 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ดังนี้

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม ในขั้นตอนนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจความเข้าใจที่ตรงกัน พร้อมทั้งเป็นการสร้างบรรยากาศที่นำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ดี ความคุ้นเคย ความไว้วางใจ ความเข้าและการยอมรับซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม

ขั้นการให้คำปรึกษากลุ่ม ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มสามารถพูดคุย อภิปราย ถึงความคิดความรู้ ปัญหาของตนเองได้อย่างเปิดเผย จุดประสงค์ในขั้นนี้ คือ เพื่อให้สมาชิกได้รู้เรียน สำนวญและเข้าใจตนเองอย่างชัดเจนจากการพูดคุยภายในกลุ่ม พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้รู้เรียนถึงวิธีการการแก้ไขปัญหาต่างๆผ่านการช่วยเหลือจากกระบวนการกลุ่ม เพื่อนำไปสู่การเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวกะเหรี่ยง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะได้นำ แนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินกลุ่ม

ขั้นยุติการให้ปรึกษากลุ่ม ในขั้นนี้จะเป็นดำเนินกลุ่มครั้งสุดท้ายเพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวกะเหรี่ยง โดยผู้วิจัยเลือกใช้การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการสรุป และการให้กำลังใจ รวมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกต่างๆ ตลอดระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม พร้อมทั้งให้กำลังใจซึ่งกันและกัน รวมถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อนำไปปรับใช้กับตนเองต่อไป

ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวกะเหรี่ยงในแต่ละครั้งนั้น ผู้วิจัยได้นำกระบวนการ และเทคนิคของการให้คำปรึกษามาใช้ให้เหมาะสมกับองค์ประกอบอัตลักษณ์แห่งตนในแต่ละครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ

แนวคิดที่สำคัญ

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นชาวกะเหรี่ยง เพื่อก่อเกิดสัมพันธภาพที่ดีร่วมกัน โดยเริ่มต้นจากการชวนให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดคุยเรื่องราวทั่วไป แนะนำตนเองเพื่อสร้างความรู้จักคุ้นเคย จากนั้นจึงมีการพูดถึงวัตถุประสงค์ข้อตกลง กติกาต่างๆ เพื่อให้กลุ่มสามารถดำเนินไปได้ตั้งแต่ต้นจนจบอย่างราบรื่น ดังนั้นในการเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจึงนำเอาทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling Theory) ซึ่งผู้ริเริ่มทฤษฎี คือ คาร์ล โรเจอร์ส (Carl Rogers) ซึ่งมีแนวคิดที่ว่า มนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผล มีแนวโน้มที่จะเข้าใจอย่างถ่องแท้ (Actualizing tendency) หากมนุษย์มีการยอมรับนับถือตนเอง ยอมรับนับถือผู้อื่น มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน ย่อมทำให้บุคคลสามารถพัฒนาไปในทิศทางที่จะช่วยรักษาและส่งเสริมให้เกิดความเจริญงอกงามแก่ตน และสามารถบรรลุการพัฒนาศักยภาพของตนเองเต็มที่ด้วย (ศิริบุรณ์ สายโกสุม. 2554: 58-59) เทคนิคที่นำมาใช้ได้แก่ เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) และเทคนิคการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) จะช่วยสร้างบรรยากาศการรับฟังซึ่งกันและกัน แสดงถึงความใส่ใจ จริงใจ มีการยอมรับตนเองและเพื่อนในกลุ่มอย่างไม่มีเงื่อนไข และไม่มีการตัดสินความคิดหรือความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ ภายในกลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ
2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์
3. เพื่อทำความเข้าใจถึงข้อตกลงต่างๆ ที่พึงปฏิบัติภายในกลุ่ม
4. เพื่อสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้จักและไว้วางใจซึ่งกันและกัน

เวลาที่ใช้ ประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ กระดาษรูป,ปากกาเคมี

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้ผู้รับคำปรึกษาแนะนำตนเองในกลุ่ม แลกเปลี่ยน เรื่องราวทั่วไปเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน สิ่งที่เกิดขึ้นและกิจวัตรประจำวันของของตนเองในโรงเรียน เพื่อส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศของความเป็นกันเองและสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและกันภายในกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ ข้อตกลงต่างๆ พร้อมจดบันทึกข้อตกลงนั้น

ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปิดเผยตนเองมากยิ่งขึ้นผ่านกิจกรรม “ของรักของหวง” โดยผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้จินตนาการถึงสิ่งของที่ตนเองมีความผูกพันทางจิตใจ หรือชื่นชอบคนละหนึ่งชิ้น พร้อมทั้งได้บอกเล่าเรื่องราวความผูกพันนั้นสู่กลุ่มว่าของสิ่งนั้นคืออะไร มีที่มาที่ไปอย่างไร เหตุใดจึงชื่นชอบและเป็นของสำคัญ และเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ถ่ายทอดว่าของชิ้นนี้สะท้อนถึงความรู้สึก อารมณ์และความเป็นตัวตนเองผู้รับคำปรึกษาเองอย่างไร โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) และเทคนิคการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) เพื่อสร้างความรู้สึกคุ้นเคยและไว้วางใจมากยิ่งขึ้นภายในกลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษาเอื้อให้สมาชิกกลุ่ม ร่วมรับรู้และเป็นส่วนหนึ่งของสมาชิกกลุ่มคนอื่นที่กำลังบอกเล่าเรื่องของตนเองโดยชวนให้สมาชิกแต่ละคนได้กล่าวให้กำลังใจกันและกันหลังจากฟังเรื่องราวจบ

ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนร่วมกันสรุปเรื่องราวที่ได้แลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่มรวมไปถึงสิ่งที่ตนเองได้รับจากกลุ่ม เพื่อแสดงให้เห็นถึงความใส่ใจ ความตั้งใจฟังเรื่องราวของกันและกัน ส่งเสริมให้เกิดความไว้วางใจ และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันภายในกลุ่ม

การประเมินผล

ประเมินผลจากการสังเกตและผลงานของสมาชิก

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

1. เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) คือเทคนิคที่ผู้ฟังที่ดีควรจะมี ความใส่ใจและสนใจในสิ่งที่ผู้พูดกำลังพูด พร้อมทั้งมีการตอบสนองต่อสิ่งที่พูดเพื่อแสดงถึงความใส่ใจทั้งอากัปกิริยาที่อบอุ่น ผ่อนคลาย มีการประสานสายตา การใช้คำเสียงตอบสนองและมีความกระตือรือร้นที่จะฟัง โดยการฟังอย่างตั้งใจช่วยให้สามารถรับรู้ถึงอารมณ์ ความรู้สึกและสิ่งที่ซ่อนอยู่ในจิตใจของผู้พูดได้เป็นอย่างดี (Corey. 2012: 47)

2. เทคนิคการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) เป็นเทคนิคที่ช่วยสร้างบรรยากาศของการตระหนักรู้ในตนเอง มีการยอมรับกันและกันในทางบวก มีการสื่อสารโดยปราศจากเงื่อนไข โดยที่สมาชิกในกลุ่มจะไม่มี การตัดสินความคิดหรือความรู้สึกของบุคคลอื่น (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2554: 118)

กิจกรรมที่ 1
ตัวอย่างคำถามในกิจกรรม

1. ของรักของหวงของฉันคืออะไร.....
2. มีที่มาอย่างไร.....
3. ชื่นชอบเพราะอะไร.....
4. สะท้อนถึงตัวตนของฉันอย่างไร.....



ครั้งที่ 2

เรื่อง การพัฒนาด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (1)

แนวคิดที่สำคัญ

จากแนวคิดของคาร์ล โรเจอร์ส (Carl Rogers) ผู้ริเริ่มทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling Theory) กล่าวว่า มนุษย์ทุกคนล้วนแล้วแต่มีความสามารถ พร้อมๆไปกับการมีแรงกระตุ้น โดยความสามารถนั้นมักจะอยู่ในลักษณะของการแอบแฝงข้างในมากกว่าจะปรากฏออกมาข้างนอกและจะถูกปลดปล่อยก็ต่อเมื่อมีสถานการณ์ที่เหมาะสม ดังนั้นการให้คำปรึกษาตามแนวคิดนี้จึงมุ่งทำให้บุคคลได้ใช้ความสามารถของตนเพื่อไปสู่ความเจริญงอกงาม (บัวทอง สว่างโสภาคกุล. 2551: 194) เพื่อให้การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ 2 นี้ไปสู่การเริ่มต้นของการพัฒนาด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาได้นำเอาแนวทางของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling Theory) มาใช้ในการให้คำปรึกษา เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ เทคนิคการยืนยันทางบวก (Positive Affirmation) ซึ่งเป็นเทคนิคที่เอื้อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความผาสุกในตนเองและก่อเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถและการแสดงออกของตนเองเพิ่มขึ้น (Thomson. 2003: 269) เอื้อให้กลุ่มเกิดบรรยากาศของการยอมรับซึ่งกันและกัน โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องไม่หวั่นไหวกับพฤติกรรมทางลบของผู้รับคำปรึกษาแต่ยอมรับเขาในฐานะของบุคคลที่มีคุณค่า นำไปสู่การเรียนรู้เจตคติที่ผู้ให้คำปรึกษามีต่อเขามาเป็นเจตคติที่มองตนเอง การเห็นคุณค่าและการยอมรับในตนเองจึงเกิดขึ้น (รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์. 2554: 8-14, 8-15)

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถและการแสดงออกของตนเองมากขึ้นเวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ กระดาษ A4 ,ปากกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้ให้คำปรึกษาชวนสมาชิกร่วมกันทบทวนเนื้อหาและเรื่องราวจากการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งชวนให้สมาชิกได้เข้าถึงข้อตกลงต่างๆร่วมกัน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาจำลองสถานการณ์ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ลองจินตนาการภาพตามว่ากำลังอยู่ในกิจกรรมของการเข้าค่ายในโรงเรียน ซึ่งจะต้องพบเจอกับการทำกิจกรรมทั้งกับรุ่นพี่ เพื่อนๆ รวมไปถึงรุ่นน้อง โดยชวนให้ผู้รับคำปรึกษานึกถึงภาพบรรยากาศการพบปะ พูดคุยภายในกิจกรรมดังกล่าว ใช้เทคนิคการถามว่า หากบุคคลอื่นจะนึกถึงผู้รับคำปรึกษา มีสิ่งใดบ้างที่พวกเขาจะนึกถึง เช่น ลักษณะนิสัยใจคอ การแสดงออก และความสามารถต่างๆ เพื่อชวนให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทบทวนและสะท้อนถึงการมองตัวตนของตนเองว่าเป็นไปในแง่บวกหรือแง่ลบ

2. หากสมาชิกมีการพูดถึงตนเองในด้านลบ ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคการยืนยันทางบวก (Positive Affirmation) โดยการให้ผู้รับคำปรึกษาคนนั้นได้เกิดความมั่นใจในตนเองเพิ่มขึ้น มีขั้นตอนดังนี้

2.1 เริ่มต้นจากคำว่า “ฉันคือ”

2.2 ให้ผู้รับคำปรึกษาใส่ชื่อตนเองลงไปในประโยคทุกประโยคที่ตนเองพูดประกอบกับคำที่แสดงถึงการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ฉันคือ A ชอบว่ายน้ำ พร้อมเขียนลงไปในกระดาษ

2.3 ให้ผู้รับคำปรึกษาลองเขียนข้อความที่แสดงถึงความรู้สึกด้านบวกลงไปในกระดาษ เช่น คำว่า สดุดียอด, กระทือร้อน, ยิ่งใหญ่ เป็นต้น

2.4 ให้ผู้รับคำปรึกษาเลือกคำที่แสดงถึงการทำกิจกรรมและคำที่แสดงถึงความรู้สึกด้านบวกมาอย่างละ 3 คำ

2.5 ให้ผู้รับคำปรึกษาจัดคำเป็นคู่ๆ และรวมคำที่แสดงถึงการทำกิจกรรมกับคำที่แสดงถึงความรู้สึกด้านบวกเข้าด้วยกัน เช่น ฉันมีความสุขเมื่อฉันได้รับคำชมเชย เป็นต้น

2.6 ให้ผู้รับคำปรึกษาหลับตาและพูดประโยคที่ตนเองเขียนสามครั้งเพื่อเป็นการยืนยัน และนึกถึงภาพที่เกี่ยวข้องกับประโยคที่ตนเองกำลังพูด และชวนให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดประโยคดังกล่าวกับตนเองทุกวัน พร้อมทั้งชวนให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนตนเองถึงเรื่องราวที่ผ่านมา มีสิ่งใดบ้างที่เราแสดงต่อตนเอง และบุคคลอื่นรอบข้างแล้วเกิดความสบายใจ มีความเป็นตัวของตัวเอง และเกิดประโยชน์ ส่งเสริมให้กลุ่มร่วมกันชื่นชม ใช้เทคนิคการให้กำลังใจ เพื่อนำไปสู่ความรู้สึกเชื่อมั่นที่จะกระทำสิ่งที่ตั้งมานั้นต่อไปสรุปเรื่องราวที่ได้พูดคุยร่วมกัน

ขั้นสรุป

ชวนให้ผู้รับคำปรึกษาได้ช่วยกันทบทวนเรื่องราวที่ตนเองได้บอกเล่าสู่กลุ่ม พร้อมทั้งสรุปถึงสิ่งที่ตนเองได้รับจากเพื่อนๆ ภายในกลุ่ม ส่งเสริมให้เกิดการให้กำลังใจ ความใส่ใจในเรื่องราวของกันและกัน สร้างบรรยากาศความอบอุ่น เป็นกันเองภายในกลุ่ม

การประเมินผล

ประเมินผลจากการสังเกต

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

1. เทคนิคการยืนยันทางบวก (Positive Affirmation) เป็นเทคนิคที่เอื้อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความภาคภูมิใจในตนเองและเกิดความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น เหมาะที่จะใช้ในการพัฒนาผู้รับคำปรึกษาที่มีความคิดต่อตนเองในเชิงลบ เช่น “ฉันไม่สามารถทำได้” “ฉันไม่สมควรได้รับ...” เป็นต้น ซึ่งความเชื่อต่อตนเองในเชิงลบ จะส่งผลไม่ให้เกิดการกระทำบางบวกได้ (Thomson. 2003: 269)

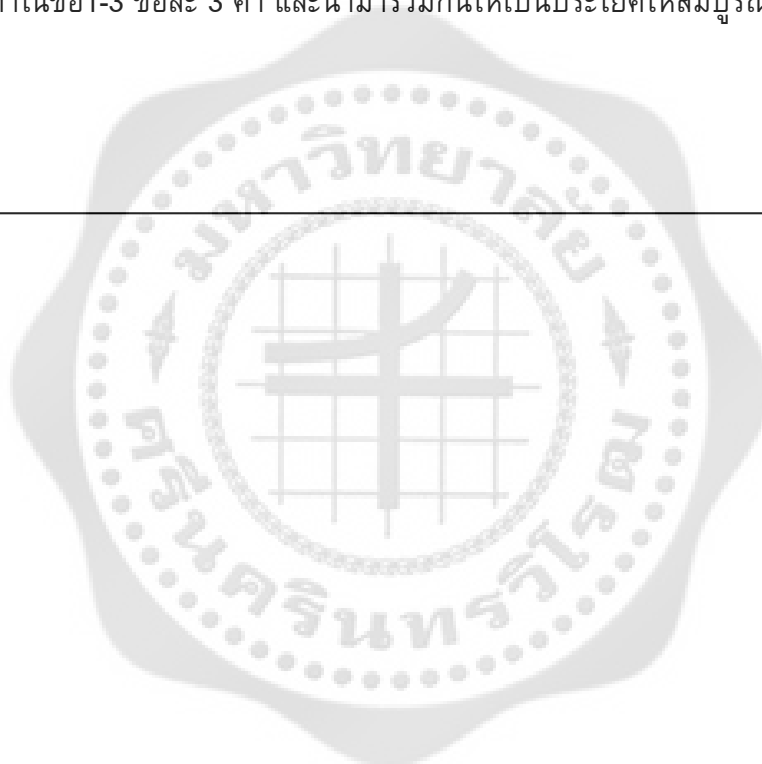
2. เทคนิคการถาม (Questioning) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูล สำรวจตนเองในด้าน ความคิด ความรู้สึก และทำให้เกิดความกระตือรือร้น คำถามควรเป็นแบบปลายเปิดมากกว่าปลายปิด โดยการตั้งคำถามนั้นผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรถามมากจนเกินไปซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกทางลบต่อผู้ให้คำปรึกษาได้ (Corey. 2012: 48)

3. การให้กำลังใจ (Encouragement) เป็นการเสริมแรงผ่านการแสดงออกทางด้านคำพูด ลักษณะท่าทาง สีหน้า แววตา เพื่อให้บุคคลรอบข้างเกิดความสบายใจ มีพลังใจที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ต่อไป

กิจกรรมที่ 2

ตัวอย่างคำถามกิจกรรมการยืนยันทางบวก (Positive Affirmation)

1. ฉันคือ (ชื่อตนเอง)
2. กิจกรรมที่ฉันทำ 10 กิจกรรม.....
3. คำที่แสดงถึงความรู้สึกที่ดี.....
4. เลือกคำในข้อ 1-3 ข้อละ 3 คำ และนำมารวมกันให้เป็นประโยคให้สมบูรณ์ 3 ประโยค



ครั้งที่ 3

เรื่อง การพัฒนาด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (2)

แนวคิดที่สำคัญ

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) เป็นทฤษฎีที่เน้นให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินพฤติกรรมของตนเองที่เปิดเผยและซ่อนเร้นอยู่โดยตรง โดยจะมีการชี้ให้เห็นปัญหาและประเมินการเปลี่ยนแปลง (ศิริบุรณ์ สายโกสม. 2554: 81) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้วิธีใหม่ๆ ที่เหมาะสมยิ่งขึ้นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและแก้ไขปัญหาในการดำรงชีวิต พร้อมทั้งสามารถนำเอาวิธีการเหล่านั้นไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์และสร้างคุณค่าต่อตนเองต่อไป (ปรีชา วิหคโต. 2554: 11-29) ดังนั้นในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้ให้คำปรึกษาจึงนำเอาเทคนิคการแก้ปัญหา (Problem solving) มาใช้เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจและค้นหาแนวทางต่างๆ ในการแก้ปัญหของตนเองอย่างมีทิศทางที่เหมาะสมและเป็นไปได้มากที่สุด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจในปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง
2. เกิดการแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่มถึงวิธีและเทคนิคต่างๆ ในการแก้ไขปัญหาเพื่อเป็น

แนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเองต่อไป

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ กระดาษA4,ปากกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษาชวนสมาชิกในกลุ่มทบทวนเรื่องราวของตนเองที่ได้พูดคุยก่อนแล้วแก่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มในครั้งก่อน โดยให้เพื่อนสมาชิกแต่ละคนช่วยเหลือกันในการทบทวนเรื่องราวที่ได้รับฟังโดยสรุป ส่งเสริมให้สมาชิกแสดงถึงความใส่ใจซึ่งกันและกันก่อเกิดสัมพันธภาพที่มีความแนบแน่นมากขึ้น

2. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกได้ทบทวนข้อตกลงต่างๆ อีกครั้งหนึ่ง

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นการให้คำปรึกษาโดยใช้กิจกรรม “ปมมนุษย์” โดยเอื้อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ลองร่วมกันคลายปมที่ตนเองสร้างขึ้น เริ่มจากให้สมาชิกยืนเป็นวงกลม ยกมือซ้ายขึ้นและเดินไปจับมือกับคนที่อยู่ตรงกันข้ามตนเอง จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนยกมือขวาขึ้นพร้อมกันและเลือกจับมือกับใครก็ได้ในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาให้เวลาสมาชิกร่วมกันคลายปมที่ตนเองสร้างขึ้นโดยมีกติกาว่าจะต้องกลับมาเป็นวงกลม หันหน้าเข้าในวงเหมือนเดิมและห้ามสมาชิกปล่อยมือออกจากกันโดยเด็ดขาด

2. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนในกลุ่มลองนึกย้อนกลับไปถึงช่วงชีวิตของตนเองที่ผ่านมา มนุษย์ทุกคนล้วนแล้วแต่ต้องพบเจอกับสถานการณ์ทั้งที่ดีและไม่ดีปะปนกันไป ซึ่งสถานการณ์ที่ไม่ดีบางอย่างหาทางออกได้อย่างรวดเร็ว บางอย่างคิดเท่าไรก็ไม่สามารถหาทางออกได้ พร้อมใช้เทคนิคการถาม ตั้งคำถามต่อกลุ่มว่า มีสถานการณ์หรือสิ่งที่ค้างคาใจ ไม่สบายใจใดที่เรามองว่าเป็นสถานการณ์ที่สำคัญสำหรับชีวิตของเราและยังไม่สามารถหาทางออกกับสิ่งนั้นได้ เมื่อผู้รับคำปรึกษาได้บอกเล่าถึงสถานการณ์ต่างๆ ความไม่สบายใจที่ตนเองต้องพบเจอสู่กลุ่มแล้ว ผู้รับคำปรึกษาจึงชวนให้สมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มตอบสนองต่อเรื่องราวนั้นโดยการเสริมแรง (Reinforcement) ผ่านการให้กำลังใจ และลองนึกย้อนว่าหากเราต่างเป็นเจ้าของของปัญหานั้น ทางออกของเราจะเป็นอย่างไร เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้ให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving feedback) แลกเปลี่ยนเรียนรู้แนวทางของกันและกันผ่านกลุ่ม เอื้อให้เกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลกันภายในกลุ่ม

3. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกได้นำเอาสถานการณ์ หรือความไม่สบายใจ ค้างคาใจที่แต่ละคนมองว่ายังไม่สามารถแก้ไขได้เขียนลงไปในกระดาษ จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงชวนให้สมาชิกได้คิดและทบทวนตามขั้นตอนที่ผู้ให้คำปรึกษาตั้งไว้ ดังนี้

3.1 ปัญหาที่เกิดขึ้นมีสาเหตุจากอะไร

3.2 มีทางเลือกใดบ้างที่จะแก้ไขปัญหา

3.3 ตัดสินใจเลือกว่าทางเลือกใดคือทางเลือกที่เหมาะสมที่สุดการแก้ไขปัญหาดังกล่าว

ขั้นสรุป

ชวนให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนร่วมกันสรุปเรื่องราวที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน ภายในกลุ่ม เอื้อให้เกิดความเข้าใจ ใส่ใจ และสบายใจ ก่อให้เกิดความสนิทสนมและไว้วางใจมากยิ่งขึ้น

การประเมินผล

ประเมินผลจากการสังเกตสิ่งที่สมาชิกถ่ายทอดและกิจกรรมที่สมาชิกทำร่วมกัน

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับเทคนิคการให้คำปรึกษาของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมตามแนวคิดของคอเรียและพัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (Corey. 2012: 355; citing Spiegler; & Guevremont. 2003; Corey. 2012: 51, 352-353; พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2554: 140) มีรายละเอียดดังนี้

1. เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem solving)

เป็นเทคนิคของพฤติกรรมนิยม ที่ใช้สอนให้สมาชิกสามารถหาทางออกของปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน หัวใจหลักของเทคนิคนี้คือการค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับปัญหานั้นๆ เพื่อให้สมาชิกสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในอนาคตได้ โดยมีกระบวนการทั้งหมด 4 ขั้นตอน ได้แก่

- 1.1 กำหนดทิศทางของปัญหา เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงความสำคัญของการระบุปัญหา
 - 1.2 สาเหตุของปัญหา โดยการวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหานั้นๆ
 - 1.3 กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา โดยสมาชิกจะไปทำการวิเคราะห์ทางเลือกต่างๆ ในการแก้ไขปัญหา
 - 1.4 การตัดสินใจ สมาชิกจะต้องตัดสินใจเลือกทางออกของปัญหาที่ดีที่สุด โดยพิจารณาจากผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น
2. เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving feedback) คือเทคนิคที่ใช้ในการแสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา โดยได้มาจากการสังเกตพฤติกรรม และสถานการณ์ต่างๆ ของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งการให้ข้อมูลย้อนกลับนั้นจะมาจากผู้ให้คำปรึกษาหรือเป็นการสนับสนุนให้สมาชิกคนอื่นๆ แสดงความคิดเห็นในกลุ่มก็ได้
3. การเสริมแรง (Reinforcement) เพื่อก่อให้เกิดความรู้สึกทางบวก และทำให้สมาชิกสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปในทางที่ดีขึ้นได้



กิจกรรมที่ 3

ตัวอย่างคำถาม กิจกรรมการแก้ปัญหา(Problem solving)

1. ปัญหาที่ข้าพเจ้าพบเจอ (ให้ผู้รับคำปรึกษาเลือกมา 1 ปัญหาที่คิดว่าตนเองยังหาทางออกไม่ได้)
2. ปัญหาที่เกิดขึ้นมีสาเหตุจากอะไร
3. มีทางเลือกใดบ้างที่จะแก้ไขปัญหานั้น
4. ตัดสินใจเลือกว่าทางเลือกใดคือทางเลือกที่เหมาะสมที่สุดการแก้ไขปัญหาดังกล่าว



ครั้งที่ 4

เรื่อง การพัฒนาการยอมรับตนเอง (1)

แนวคิดที่สำคัญ

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling Theory) มุ่งเน้นให้ผู้รับคำปรึกษาให้คุณค่าและการยอมรับต่อตัวตนของตนเอง ตลอดจนยอมรับถึงความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบของตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็มุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาทะนุถนอมความสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นกับบุคคลอื่นและอยากได้มาซึ่งความสนิทสนมอย่างลึกซึ้งกับบุคคลอื่นด้วย(บัวทอง สว่างโสภากุล. 2551: 204) ดังนั้นเทคนิคที่นำมาใช้ตามแนวคิดนี้จึงได้แก่ เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปิดเผยตัวตนของตนเองต่อบุคคลอื่นและสร้างสัมพันธภาพที่มีความแน่นแฟ้นมากยิ่งขึ้นในกลุ่ม นำไปสู่การรู้จักที่จะยอมรับตนเองและผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีโอกาที่จะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทั้งของตนเองและรับฟังประสบการณ์จากผู้อื่น (Thomson. 2003: 274-275)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปิดเผยตนเองและเกิดความพึงพอใจในความเป็นตัวตนของตนเอง
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงจุดดี จุดด้อยของตนเอง
3. เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษามีการยอมรับจุดดี จุดด้อยของตนเอง

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ กระดาษบรูฟ, ดินสอสี, ปากกาเคมี

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ชวนสมาชิกได้พูดคุยถึงเรื่องราวที่ได้พูดคุยกันตั้งแต่เริ่มเข้ากลุ่ม ทบทวนข้อตกลงต่าง ๆ เพื่อย้ำเตือนและเพื่อแสดงถึงความเอาใจใส่เรื่องราวของกันและกัน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษและสีให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน จากนั้นจึงชวนให้ผู้รับคำปรึกษาวาดภาพในหัวข้อ "Who am I" โดยผู้รับคำปรึกษาจะวาดภาพหรือเขียนลงในกระดาษที่แจกให้ ซึ่งในกระดาษจะแบ่งช่องออกเป็น 4 ช่อง ในแต่ละช่องจะมีหัวข้อในการวาดภาพหรือเขียนดังนี้

ช่องที่ 1 ตัวฉัน

ช่องที่ 2 ความชอบและไม่ชอบของฉัน

ช่องที่ 3 ความลับของฉัน

ช่องที่ 4 ความฝันของฉัน

2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนได้มีโอกาสเปิดเผยตนเองต่อกลุ่มมากยิ่งขึ้นโดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ชวนให้ผู้รับคำปรึกษาได้ออกเล่าเรื่องราวของตนเองที่เป็นความจริงให้เพื่อนในกลุ่มฟัง โดยถ่ายทอดผ่านข้อความและภาพที่วาดลงไปบนกระดาษ ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจเพื่อให้สามารถเข้าใจและรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาอย่างลึกซึ้งมากขึ้น

2.2 ชวนให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินความรู้สึกของตนเองที่ได้บอกเล่าเรื่องราวของตนเองไปสู่บุคคลอื่นๆในกลุ่ม โดยกำหนดระดับความรู้สึกจาก 1-10

2.3 หลังจากได้ผ่านการประเมินแล้ว เพื่อเป็นการสะท้อนถึงการเปิดเผยตนเองของผู้รับคำปรึกษาให้ลึกซึ้งมากขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงถึงความเข้าใจกันและกันมากขึ้นโดย การใช้เทคนิคการถามที่ว่าคุณรู้สึกแบบเดียวกันกับเพื่อนคนดังกล่าวหรือไม่ จากนั้นจึงชวนให้ผู้รับคำปรึกษาคนอื่นๆได้ให้กำลังใจกันและกัน

3. ผู้ให้คำปรึกษาเอื้อให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนเกิดความรู้สึกของการยอมรับตัวตนของตนเองเพิ่มมากขึ้น โดยชวนให้ผู้รับคำปรึกษาได้วาดภาพลงในกระดาษโดยผู้ให้คำปรึกษาจะอธิบายถึงวิธีการวาดภาพนั้นทีละขั้นตอนดังนี้

3.1 วาดภาพโครงสร้างของคนเต็มคน 1 คนโดยไม่มีหู ตา จมูก หรืออวัยวะใดๆทั้งสิ้น ยกเว้นแขนและขาลงบนกระดาษให้เต็ม

3.2 ขีดเส้นแบ่งครึ่งตั้งแต่ส่วนศีรษะลงมาถึงเท้าบนภาพนั้น

3.3 ผั่งซ้ายมือให้เขียนสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่ายอมรับในตนเองแล้ว เช่น หน้าตา บุคลิกภาพ ท่าทาง การแสดงออก อวัยวะต่างๆ เป็นต้น ส่วนฝั่งขวามือให้เขียนสิ่งที่ยังรู้สึกว่าคุณยังไม่มีความพึงพอใจ หรือไม่ยอมรับ

3.4 ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้ผู้รับคำปรึกษาได้ออกเล่าเรื่องราวของสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาเขียนสู่กลุ่ม เอื้อให้กลุ่มได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกและทัศนคติในด้านบวกต่อกันและกัน พร้อมทั้งส่งเสริมให้เกิดการให้กำลังใจกันมากขึ้นภายในกลุ่ม ก่อให้เกิดการเติมเต็มซึ่งความรู้สึกที่ดีต่อตนเองมากยิ่งขึ้น

ขั้นสรุป

เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน ได้ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้และความรู้สึกจากการถ่ายทอดเรื่องราวของตนเอง

การประเมินผล

ประเมินผลจากการสังเกต การบอกเล่าเรื่องราวของสมาชิกและการประเมินความรู้สึกของสมาชิกต่อการเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้แลกเปลี่ยนเรื่องราว ความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ของตนเองที่ในบางครั้งอาจเป็นเรื่องราวที่ยังไม่มีใครรู้ให้สมาชิกคนอื่นๆในกลุ่มฟัง การเปิดเผยตนเองจะมีส่วนช่วยในการสร้างสัมพันธภาพที่แน่นแฟ้นมากขึ้นกับบุคคลอื่น การได้รับการยอมรับจากเพื่อนในกลุ่มจะช่วยในการเสริมสร้างการยอมรับตนเอง การเข้าใจตนเอง การเป็นคนที่เปิดเผย ความเชื่อและไว้วางใจ และการมองบุคคลอื่นในแง่บวกเพิ่มมากยิ่งขึ้นด้วย (Thomson. 2003: 274-275)

กิจกรรมที่ 4

ตัวอย่างใบงานกิจกรรม Who am I

ตัวฉัน	ความชอบและไม่ชอบของฉัน
ความลับของฉัน	ความฝันของฉัน

ครั้งที่ 5

เรื่อง การพัฒนาการยอมรับตนเอง (2)

แนวคิดที่สำคัญ

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) มีแนวคิดที่ว่า บุคคลมีสิทธิที่จะแสดงความรู้สึก ความคิด ความเชื่อและเจตคติของตนเองเพื่อให้คนเรามีทางเลือกที่จะแสดงออกมากขึ้น และการแสดงออกนั้นก็ควรจะเป็นการแสดงออกทางบวก แสดงให้เห็นถึงความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง กล้าที่จะยืนหยัดเพื่อตนเอง แต่ในขณะเดียวกันก็มีการรับฟังความคิดและความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตนเองด้วย (ศิริบุรณ์ สายโกสุม. 2554: 89) ดังนั้นในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อให้สามารถบรรลุถึงการพัฒนาการยอมรับในตนเองอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาจึงเลือกใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral rehearsal) ในการฝึกซ้อมก่อนที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปิดเผยตนเองต่อบุคคลอื่นภายนอกกลุ่มอย่างไม่เขินอาย ในการเตรียมพร้อมก่อนที่จะต้องออกไปใช้ชีวิตอยู่กับสถานการณ์จริง เทคนิคการแสดงตัวแบบ (Modeling) ซึ่งจะมีส่วนจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีตัวแบบที่ดีและเกิดความภาคภูมิใจในความเป็นชนเผ่าของตนเอง นำไปสู่การยอมรับในตนเอง และเกิดความภาคภูมิใจในความเป็นตัวตนของตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปิดเผยความเป็นชนเผ่าของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ได้อย่างภาคภูมิใจและมีความสุข

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ คลิปวีดีโอรายการ คนค้นคน ตอน ทูเว แฉว่า ผีบ้าหวงแผ่นดิน

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้นำกลุ่มชวนให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยกัน พร้อมทั้งทบทวนข้อตกลงต่างๆ

ขั้นดำเนินการ

1. ชวนให้ผู้รับคำปรึกษาได้คลิปรีวีดีโอคลิปรายการ คนค้นคน ตอน ทูเว แฉว่า ผีบ้าหวงแผ่นดิน เพื่อเอื้อให้ผู้รับคำปรึกษาได้มองเห็นตัวแบบของการเป็นชนเผ่ากะเหรี่ยง กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาก่อให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในความเป็นชนเผ่าของตนเองมากยิ่งขึ้น

2. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนในกลุ่มนี้ย้อนไปถึงความเป็นชนเผ่าของตนเองผ่านการเชื่อมโยงกับวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ของตนเองตั้งแต่ในวัยเยาว์เป็นเด็กน้อยวิ่งเล่นในหมู่บ้าน นึกถึงกิจกรรมยามว่าง ธรรมชาติ การแต่งชุดประจำเผ่า และพิจารณาว่ามีสิ่งใดในความเป็นชนเผ่าที่เรามีความภาคภูมิใจ มีความสุขและอยากที่จะบอกเล่าประสบการณ์ให้เพื่อนๆ ในกลุ่มได้รับรู้ร่วมกัน

3. เมื่อเสร็จสิ้นบรรยากาศของการบอกเล่าเรื่องราวความสุขของวิถีชีวิตชนเผ่าสู่กลุ่มแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจึงชวนให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสฝึกซ้อมพฤติกรรมการแนะนำตนเองเมื่อต้องพบเจอกับบุคคลอื่นๆ ภายนอก โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากแนะนำในฐานะของการเป็นชนเผ่าทั้งภาษาไทยและภาษากะเหรี่ยง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะกำหนดหัวข้อในการแนะนำตนเองดังนี้

3.1 ชื่อ-สกุล

3.2 ภูมิลำเนา

3.3 ชนเผ่า

3.4 เล่าถึงเรื่องราวทั่วไปเกี่ยวกับชนเผ่าของตนเอง เช่น กิจวัตรประจำวัน กิจกรรมที่มีความเฉพาะในชนเผ่า วัฒนธรรม ประเพณี เป็นต้น

3.5 ความคาดหวังของตนเองในอนาคต

4. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดของตนเองเมื่อต้องฝึกซ้อมพฤติกรรม และความรู้สึกหากต้องแนะนำกับบุคคลอื่นภายนอกกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาเอื้อให้เกิดการให้กำลังใจกันภายในกลุ่ม นำไปสู่การแสดงถึงการยอมรับกันและกันและเพิ่มพูนความมั่นใจที่จะแสดงออกไป

ขั้นสรุป

ชวนให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนในกลุ่มได้ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม

การประเมินผล

ประเมินผลจากการสังเกตและการฝึกซ้อมพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

1. เทคนิคการแสดงตัวแบบ (Modeling) คือ กระบวนการที่ผู้รับคำปรึกษาจะเรียนรู้ผ่านการสังเกตและการเลียนแบบ จากทั้งผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกคนอื่น ๆ รวมไปถึงตัวแบบที่ดี ซึ่งเทคนิคการแสดงตัวแบบจะเป็นหนึ่งในเทคนิคที่มีประสิทธิภาพสูงในการให้คำปรึกษา

2. เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral rehearsal) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้สมาชิกได้ฝึกพฤติกรรมใหม่ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นเทคนิคที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาทักษะทางสังคม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกฝนพฤติกรรมนั้นๆ ก่อนที่จะต้องนำออกไปใช้นอกกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาควรส่งเสริมให้เกิดการให้กำลังใจและการเสริมแรงหลังจากที่ผู้รับคำปรึกษาได้ทำการฝึกซ้อมพฤติกรรมแล้ว (Corey. 2012: 352-353)

ภาพตัวอย่างวิดีโอคลิป

เรื่อง รายการ คนค้นคน ตอน ทูเว แจ้วา ผีบ้าหวงแผ่นดิน

ที่มาจาก: <http://www.youtube.com/watch?v=BmXu4kxXaFA>



ครั้งที่ 6

เรื่อง การพัฒนาด้านการปรับตัว (1)

แนวคิดที่สำคัญ

คนที่ปรับตัวได้ดีที่สุดตามอุดมคตินั้น คือ บุคคลที่สามารถเปิดเผยประสบการณ์ทั้งหมดของตนเอง ประสบการณ์เหล่านั้นอาจจะไม่ปรากฏในความรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา แต่พร้อมเสมอที่จะเข้ามาในความรู้ตัวอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง โดยไม่มีการปกป้องและบุคคลนั้นจะต้องไม่มีเงื่อนไขใดๆ มากำหนดความมีคุณค่าของตนเอง และพร้อมที่จะปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างสร้างสรรค์ (บัวทอง สว่างโสภากุล. 2551: 202-203) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling Theory) เชื่อว่าผู้รับคำปรึกษาทุกคนมีความสามารถในการคิด สามารถเข้าใจตนเองและนำตนเองได้ การเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีจึงเป็นความสอดคล้องระหว่างตัวตนตามการรับรู้ของตนเองและตัวตนตามประสบการณ์จริง การปรับตัวไม่ได้จึงเกิดจากความขัดแย้งระหว่างสิ่งที่ต้องการจะเป็นกับสิ่งที่เป็นอย่างจริง (ประดิษฐ์ อูปรมย์ และสมร ทองดี. 2545: 253) ผู้ให้คำปรึกษาเลือกเทคนิคการเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกภายใน (Inner Processing of Personal Feelings) ตามแนวคิดนี้มาใช้เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เกิดการรับรู้ถึงความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในตนเองจนนำไปสู่การก่อเกิดความเครียด ความวิตกกังวล จากนั้นจึงนำเข้าสู่ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการสอน (Coaching) ในการสอนและแนะนำความรู้ใหม่ๆ เพิ่มเติมจากที่ผู้รับคำปรึกษาได้รับมาก่อนหน้าให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถที่จะนำไปประยุกต์ใช้เพื่อจัดการกับความเครียด ความกังวลของตนเองได้ โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีบุคลิกภาพที่อบอุ่น แสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจให้การยอมรับ ไม่ตัดสินพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาและมีความสามารถในการวางแผน ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ปรีชา วิหคโต. 2554: 11-29)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการรับรู้ความเครียด ความกังวลของตนเองเมื่อต้องเปลี่ยนสถานที่และอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นที่ไม่คุ้นเคย
2. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ -

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนเรื่องราวที่ได้พูดคุยกันในครั้งที่ผ่านมามีอีกครั้ง และทบทวนถึงข้อตกลงต่างๆ ที่ได้พูดคุยกัน

ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนได้มีโอกาสทบทวนตนเองผ่านการพิจารณาถึงความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของตนเองในชีวิตประจำวันว่ามีอารมณ์ใดบ้างที่ส่งผลกระทบต่อตนเองทั้งในด้านบวกและด้านลบ โดยเฉพาะอารมณ์ที่จะส่งผลกระทบต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง

2. ผู้ให้คำปรึกษานำเข้าสู่การบอกเล่าผ่านประสบการณ์ของการจัดการต่ออารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน โดยเอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกภายใน (Inner Processing of Personal Feelings) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนตนเองถึงความรู้สึก อารมณ์ ความเครียดและวิตกกังวลผ่านการบอกเล่าถึงประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นๆ

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาเอื้อให้เกิดบรรยากาศของการช่วยเหลือเกื้อกูลกันของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนโดยชวนให้ผู้รับคำปรึกษาได้ร่วมกันค้นหาสาเหตุของการเกิดอารมณ์ ความเครียด และความวิตกกังวลของตนเองว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร มีปัจจัยใดที่ทำให้เกิดขึ้นบ้าง

2.3 ชวนให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนว่าที่ผ่านมาเรามีแนวทางในการจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลของตนเองอย่างไรบ้าง

3. ผู้รับคำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้พูดคุยถ่ายทอดเรื่องราว และให้คำแนะนำวิธีการจัดการความเครียดตามแนวทางของตนเองสู่กลุ่ม และผู้ให้คำปรึกษาจึงนำเอาเทคนิคการสอน (Coaching) มาใช้ โดยบอกเล่าถึงสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาได้ศึกษามาทั้งจากหนังสือที่น่าสนใจ และเว็บไซต์ต่างๆ เพื่อเป็นการเสนอถึงแนวทางในการจัดการกับความเครียดความวิตกกังวลเพิ่มเติม

4. ชวนให้ผู้รับคำปรึกษาได้วางแผนการจัดการกับความเครียด ความกังวลที่เกิดขึ้นกับตนเอง พร้อมทั้งพิจารณาเลือกวิธีที่เหมาะสมที่สุดในการจัดการกับความเครียดความวิตกกังวลของตนเอง ส่งเสริมให้เกิดการให้กำลังใจ เพื่อที่จะนำไปสู่การดำเนินชีวิตภายใต้ความเปลี่ยนแปลงและความแตกต่างอย่างมีความสุข

ขั้นสรุป

ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสรุปแนวทางที่ตนเองค้นพบจากกลุ่มในการจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลของตนเอง และร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการร่วมกลุ่ม

การประเมินผล

ประเมินผลจากการสังเกตและการเสนอแนวทางในการจัดการความเครียดความวิตกกังวลของสมาชิก

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

1. เทคนิคการเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกภายใน (Inner Processing of Personal Feelings) เป็นการช่วยให้สมาชิกได้รับรู้ความรู้สึกภายในของตนเองไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกวิตกกังวล ความเครียด ความขัดแย้งภายในของบุคคล (Thomson. 2003: 266)

2. เทคนิคการสอน (Coaching) คือกระบวนการที่ใช้ในการพัฒนาผู้ให้คำปรึกษาให้สามารถเปลี่ยนแปลงไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาจจะใช้เทคนิคการสอนเมื่อสมาชิกเกิดความไม่มั่นใจในการกระทำพฤติกรรมต่างๆ แต่ในที่นี้สมาชิกคนอื่นๆ ก็สามารถให้คำแนะนำได้เช่นเดียวกัน (Corey. 2012: 353)

ตัวอย่างคู่มือที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกับความเครียด



ครั้งที่ 7

เรื่อง การพัฒนาด้านการปรับตัว (2)

แนวคิดที่สำคัญ

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis Group Counseling Theory) ผู้ริเริ่มทฤษฎีคือ อีริค เบิร์น (Eric Berne) มีแนวคิดสำคัญที่เชื่อว่า มนุษย์สามารถทำความเข้าใจกับการวางเงื่อนไขและการวางโปรแกรมต่างๆ ในระยะแรกของชีวิตและสามารถตัดสินใจเลือกใหม่ ทฤษฎีนี้ศรัทธาในความสามารถของบุคคลที่จะเปลี่ยนแปลงแบบแผนพฤติกรรมของตนเองใหม่ เบิร์นมีความเชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถที่จะเลือกแต่น้อยคนนักที่จะตระหนักถึงความจำเป็นของการมีอิสระแก่ตน (ศิริบุรณ์ สายโกศล. 2544: 134) รูปแบบของการสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้น ใช้เป็นสิ่งที่ทำนายได้ถึงคามมีประสิทธิภาพของการสัมพันธ์สภาวะจิตของบุคคล ระบบความคิดที่แยกออกมา ความรู้สึกและพฤติกรรมในบุคลิกภาพเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดแบบแผนพฤติกรรม ซึ่งสภาวะจิตจะถูกสร้างขึ้นมาจากประสบการณ์และความรู้สึกในวัยเด็ก โดยอิทธิพลของคนที่ทำหน้าที่พ่อแม่ (บัวทอง สว่างโสภาคกุล. 2551: 299) ผู้ให้คำปรึกษาเลือกเทคนิคที่จะนำมาใช้เพื่อพัฒนาด้านการปรับตัวได้แก่ การวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural Analysis) การอธิบาย (Explanation) และการยกตัวอย่างประกอบการอธิบาย (Illustration) ซึ่งเทคนิคเหล่านี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น เข้าใจและยอมรับตนเองผ่านการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural Analysis) ในรูปแบบต่างๆ ว่าแท้จริงแล้วตนเองตกอยู่ในสภาวะตัวตนแบบใด ทั้งแบบสภาวะตัวตนที่เป็นเด็ก สภาวะตัวตนที่เป็นพ่อแม่ และสภาวะตัวตนที่เป็นผู้ใหญ่ โดยการใช้เทคนิคอธิบายพร้อมยกตัวอย่างประกอบเพื่อความกระจ่างในสภาวะตัวตนเหล่านั้น อีกทั้งในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ยังจะมีการกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือคนรอบข้างผ่านการถ่ายทอดประสบการณ์ที่ประทับใจอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถยอมรับและอยู่ร่วมกับผู้อื่นรอบข้างอย่างมีความสุข
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงวิธีการสื่อสารกับบุคคลอื่นรอบข้างอย่างมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษามีใจที่จะช่วยเหลือบุคคลอื่นรอบข้างอย่างเต็มใจ

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ กระดาษข้อความกิจกรรม “บอกต่อ”

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกได้ทบทวนเรื่องราวที่ได้พูดคุยกัน รวมถึงทบทวนแนวทางต่างๆ ที่ผู้รับคำปรึกษาได้ตัดสินใจเลือกจากการเข้ากลุ่มในช่วงก่อน

2. ผู้ให้คำปรึกษานำเข้าสู่การพัฒนาการสื่อสารด้วยกิจกรรม “บอกต่อ” โดยผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนอาสาที่จะเป็นคนรับสารเป็นคนแรก จากนั้นให้สัญญาณให้ผู้รับสารอ่านกระดาษเพียงคนเดียวโดยกำหนดเวลา ไม่เกิน 1 นาที จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาเก็บกระดาษ แล้วให้ผู้รับสารกระซิบบอกข้อความที่มีในกระดาษ ให้เพื่อนฟัง โดยกระซิบต่อๆ กันไปเรื่อยๆ จนถึงคนสุดท้ายแล้วให้สุดท้ายพูดข้อความนั้น ตรวจสอบว่าถูกต้องหรือไม่

ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายถึงโครงสร้างบุคลิกภาพ ที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารพร้อมทั้งชวนให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาตนเองว่าการสื่อสารในชีวิตประจำวันแต่ละคนมีโครงสร้างบุคลิกภาพที่เป็นสภาวะตัวตนใดมากกว่า โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อย

2. ผู้ให้คำปรึกษายกตัวอย่างข่าวสารที่เกิดขึ้น ซึ่งมีสาเหตุมาจากการสื่อสารที่ผิดพลาดให้กับผู้รับคำปรึกษาได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับข้อเสียของการสื่อสารที่ผิดพลาดมากยิ่งขึ้น

3. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้ผู้รับคำปรึกษาบอกเล่าเรื่องราวผ่านประสบการณ์ของตนเองว่าที่ผ่านมา มีประสบการณ์หรือสถานการณ์ใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารกับคนรอบข้างและส่งผลให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา และลองพิจารณาว่าตนเองนั้นมีการตอบสนองกับคำพูดหรือการกระทำด้วยสภาวะตัวตนใด พร้อมทั้งทบทวนถึงการสื่อสารที่ตนเองต้องการจะเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น รวมไปถึงชวนให้ผู้รับคำปรึกษาและสมาชิกคนอื่นๆ ได้ร่วมกันหาแนวทางในการเปลี่ยนแปลงนั้นร่วมกัน

4. ชวนให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนในกลุ่มถ่ายทอดประสบการณ์ความประทับใจ และความสุขที่ตนเองได้รับจากบุคคลอื่นรอบข้างให้ความช่วยเหลือ แสดงความเอื้ออาทร เอื้อให้เกิดความงอกงามทางจิตใจ และความสุขของการเป็นผู้รับ จากนั้นจึงชวนให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนมองย้อนถึงบทบาทการเป็นผู้ให้ว่า มีสถานการณ์หรือความประทับใจใดที่เคยเป็นผู้ให้แล้วเกิดความสุขใจสบายใจเกิดขึ้นมาในชีวิต พร้อมทั้งถ่ายทอดความรู้สึกและเรื่องราวนั้นสู่กลุ่ม เอื้อให้เกิดความชื่นชมยินดีร่วมกัน

ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปสิ่งที่ตนเองได้รับจากกลุ่ม พร้อมทั้งทบทวนแนวทางต่างๆ ที่ค้นพบจากกลุ่ม ส่งเสริมให้เกิดการให้กำลังใจกันและกัน

การประเมินผล

ประเมินผลจากการสังเกตและผลงานของสมาชิก

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

1. การบำบัดแบบการวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ (Transactional Analysis Group Counseling Theory)

แนวคิดนี้มองว่า มนุษย์ทุกคนเป็นบุคคลที่มีคุณค่า บุคลิกภาพและชีวิตส่วนตัวสามารถปรับปรุงได้ด้วยการเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงของตนเองออกมา เพราะบุคคลมีความเป็นตัวของตัวเอง และแสดงพฤติกรรมอย่างมีความเป็นธรรมชาติ มีเหตุผล น่าเชื่อถือและเป็นที่น่าไว้วางใจได้ โครงสร้างบุคลิกภาพ เป็นภาวะตัวตนมีโครงสร้างของบุคลิกภาพนั้นจำแนกเป็น 3 รูปแบบแบ่งออกได้ดังนี้

1.1 สภาวะตัวตนแบบพ่อแม่ (The Parent Ego State) เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู ประสบการณ์ที่ได้รับจากพ่อแม่ยังคงอยู่และมีอิทธิพลต่อความเป็นเด็กโดยหากเราอยู่ในสภาวะตัวตนแบบพ่อแม่เราก็จะตอบโต้กับสถานการณ์เหมือนกับที่เราเห็นพ่อแม่ทำต่อเรา อาจมีการเลียนแบบ คำพูด น้ำเสียง และกิริยา ท่าทาง ซึ่งสภาวะตัวตนแบบนี้จะประกอบด้วยคำพูดว่า “น่าจะ” (Should) และ “ควรจะ” (Ought) และสามารถแบ่งออกได้ดังนี้คือ พ่อแม่แบบวิพากษ์วิจารณ์ (Critical Parent) ซึ่งจะเป็นสภาวะตัวตนแบบพ่อแม่ที่มีอคติวิพากษ์วิจารณ์ ตีเตียน บังคับ ควบคุมผู้อื่นและไม่มีเหตุผล และสภาวะพ่อแม่แบบเมตตาการุณา (Nurturing Parent) คือสภาวะตัวตนแบบพ่อแม่ที่มีความเมตตาการุณาให้การสนับสนุน ช่วยเหลือทะนุถนอม ปกป้อง คำจูน มีความเห็นอกเห็นใจและมีน้ำใจต่อผู้อื่น

1.2 สภาวะตัวตนแบบผู้ใหญ่ (The Adult Ego State) เป็นสภาวะที่บุคคลรวบรวมข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงต่าง ๆ มีการตัดสินใจบนพื้นฐานของข้อมูลที่มีอยู่ด้วยหลักแห่งเหตุผลในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นโดยไม่ใช้อารมณ์ และจะไม่ใช้การลงโทษที่รุนแรง มีการแก้ไขปัญหาด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) นอกจากนี้แต่ละบุคคลจะใช้สภาวะตัวตนแบบผู้ใหญ่เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลแลกเปลี่ยนความจริง ถามคำถาม แก้ปัญหา เสนอแนะ ตลอดจนอภิปรายสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล

1.3 สภาวะตัวตนแบบเด็ก (The Child Ego State) จะเป็นสภาวะที่มีการแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ มีความหุนหันพลันแล่น ซึ่งสภาวะนี้แบ่งออกได้คือ เด็กตามธรรมชาติ (Natural Child) เป็นลักษณะเด็กที่หุนหันพลันแล่น (Impulsive) ไม่ได้รับการฝึกหัด (Untrained) เป็นธรรมชาติ (Spontaneous) และแสดงออกอย่างเปิดเผย (Expressive) มีเสรีภาพ ไม่สนใจต่อปฏิกิริยาของบุคคลอื่น มีชีวิตชีวา มีเสน่ห์ ขี้อาย หรือเห็นแก่ตัว กล้าแสดงออก สภาวะเด็กที่ปรับตัวได้ (Adapted Child) เป็นเด็กที่แสดงการปรับตัว (Modifications) มีการปรับตัวให้เข้ากับความคิดห่วงหวังของผู้อื่น เพื่อที่จะได้รับการยอมรับและความเห็นชอบจากผู้อื่น มีลักษณะชอบบ่นคร่ำครวญ ยินยอม ทำตามชอบฟังพาผู้อื่น และตัดสินใจไม่ค่อยเป็น และสภาวะเด็กที่มีความคิด (Little Professor) เป็นเด็กที่มีความเฉลียวฉลาดโดยไม่ต้องเรียนรู้มีความสามารถพิเศษ สามารถจัดการ (Manipulative) ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง (Egocentric) และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (Creative)

ดังนั้น ตามแนวคิดนี้จึงกล่าวว่า บุคคลทุกคนจะมีสภาวะทั้งแบบพ่อแม่ สภาวะแบบผู้ใหญ่ และสภาวะแบบเด็ก (P-A-C) อยู่ในตัวตนของตนเอง และคนเราจะเปลี่ยนจากสภาวะตัวตนหนึ่งไปยังอีกสภาวะตัวตนหนึ่งอยู่เสมอ อีกทั้งพฤติกรรมของแต่ละขณะจะสัมพันธ์กับสภาวะตัวตนในขณะนั้น (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2554: 147-148)

2. การวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural Analysis)

เป็นเทคนิคซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจโครงสร้างของบุคลิกภาพของตนเอง ซึ่งแนวคิดนี้เชื่อว่าประกอบด้วย 3 ส่วน คือ สภาวะความเป็นพ่อแม่ สภาวะความเป็นผู้ใหญ่ และสภาวะความเป็นเด็ก ซึ่งจะทำให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจสภาวะตัวตนต่างๆ ของตนเอง เข้าใจลักษณะ

พฤติกรรมที่ตนแสดงออก ตลอดทั้งลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลนั้น หากสมาชิกกลุ่มยึดมั่นเกินไป ในสภาวะตัวตนใดสภาวะตัวตนหนึ่ง หรือถูกแทรกแซงจากสภาวะตัวตนอื่นๆ หากสามารถแก้ไขและ ปรับโครงสร้างของบุคลิกภาพได้ แล้วก็จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถใช้สภาวะตัวตนของตนได้ สอดคล้องกับความเป็นจริงอย่างมีประสิทธิภาพ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2550: 288)

3. การอธิบาย (Explanation) เป็นเทคนิคที่จะช่วยอธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่าเพราะเหตุใดจึงมีพฤติกรรมอย่างที่เป็นอยู่ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจอย่างชัดเจนในพฤติกรรมของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาควรใช้ถ้อยคำที่ชัดเจน และอยู่ในการสื่อสารที่เป็นสภาวะแบบผู้ใหญ่

4. การยกตัวอย่างประกอบการอธิบาย (Illustration) ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคนี้ในการอธิบาย เปรียบเทียบ ยกตัวอย่างสถานการณ์ต่างๆ เพื่อช่วยให้บรรยากาศภายในกลุ่มคลายความตึงเครียดและ ส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจรายละเอียดต่างๆ ที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องการจะสื่อมากขึ้น ทั้งนี้ผู้ให้คำปรึกษา ควรอยู่ในสภาวะของความเป็นผู้ใหญ่ ยกตัวอย่างในเรื่องราวที่เด่นชัดและสร้างสรรค์ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2554: 152-153)



กิจกรรมที่ 7

ตัวอย่างกระดาษข้อความกิจกรรม “บอกต่อ”

กึ่งกลัดกลุ้มเลยกัดแก้มของก้องและกระโดดกัดหูของไก่

หาญหาหอยใส่ไหไปให้ยายหอมเดินหาบขายที่ชายหาด

ปลุกลูกไปปลุกตุ๊กตักให้พาหนูหนูก้องของปูกไปปลดทุกข์

ครั้งที่ 8

เรื่อง การพัฒนาความรู้ถึงสถานภาพและหน้าที่

แนวคิดที่สำคัญ

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง(Reality Group Counseling Theory) ผู้ริเริ่มทฤษฎีคือ วิลเลียม กลาสเซอร์(William Glasser) เน้นรากฐานที่ว่า มนุษย์มีความต้องการด้านจิตใจเพียงอย่างเดียวตั้งแต่เกิดจนตาย ความต้องการดังกล่าวคือ ความต้องการการมีอัตลักษณ์ (Need for an identity) ซึ่งบุคคลอยากที่จะรับรู้ตัวตนเองนั้นมีความแตกต่างจากบุคคลอื่นๆและแยกจากบุคคลอื่นในโลกนี้ (คมเพชร จัตรศุกุล. 2547: 126) ทฤษฎีนี้มีเป้าหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเผชิญสภาพความเป็นจริง สนับสนุนให้ผู้บุคคลรู้จักตนเอง (Identity) มีความรับผิดชอบ (Responsibility) พิจารณาสິงต่างๆตามสภาพความเป็นจริง(Reality)และรู้จักประเมินสิ่งถูกสิ่งผิด (Right and Wrong) ซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมที่พึงปรารถนาได้ (วัชร ทรัพย์มี. 2554: 12-11) กระบวนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีจิตใจที่เข้มแข็ง มีเหตุผลและตระหนักว่าตนเองมีทางเลือกที่จะปฏิบัติต่อตนเองและบุคคลอื่น ถ้าเป้าหมายบรรลุผลบุคคลจะมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมที่มีผลกระทบต่อตนเองและบุคคลอื่น สามารถควบคุมตนเอง รับผิดชอบต่อภาระการกระทำของตนเองจนนำไปสู่การเกิดอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จ(Success Identity) (ศิริบุรณ์ สายโกสุม. 2554: 215) ดังนั้นเพื่อพัฒนาความรู้ถึงสถานภาพและหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจึงเลือกใช้เทคนิค กระบวนการ WDEP (The WDEP system) ซึ่งถือว่าเป็นเทคนิคที่เป็นกุญแจสำคัญในทฤษฎีนี้ เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกได้ประเมินตนเองนำไปสู่การรับรู้และปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเองให้เกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการรับรู้ถึงสถานภาพ
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการรับรู้หน้าที่ของตนเองได้เมื่ออยู่ในสังคมที่แตกต่าง
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเองรวมทั้งปฏิบัติตาม

กฎระเบียบต่างๆ ที่สังคมกำหนดได้

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ กระดาษA4,ปากกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างบรรยากาศความเป็นกันเองพร้อมทั้งสร้างความรู้สึกละไ้ระหว่างผู้รับคำปรึกษาโดยชวนให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนได้ทบทวนเรื่องราวที่ได้คุยกันตั้งแต่การเข้ากลุ่มช่วงแรกจนกระทั่งดำเนินมาจนถึงช่วงเวลาปัจจุบัน รวมถึงทบทวนข้อตกลงต่างๆ

2. ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นด้วยการชวนให้ผู้รับคำปรึกษาชมภาพยนตร์เรื่อง Hormones ตอน Testosterone

ขั้นตอนการ

1. ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกมีกำลังใจที่จะปฏิบัติตามหน้าที่ที่ตนเองได้รับมอบหมาย รวมทั้งการปฏิบัติตามกฎระเบียบต่างๆ ด้วยความเต็มใจ โดยเชื่อมโยงเรื่องราวจากภาพยนตร์ และชวนให้ผู้รับคำปรึกษาลองทบทวนตนเองว่าในปัจจุบันตนเองต้องอยู่ในสถานภาพและบทบาทใดบ้าง

2. ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษและปากกาให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนสิ่งที่ตนเองคิดลงไปในเข้าสู่การใช้เทคนิค WDEP โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 W (Want) ระบุบทบาทที่ตนเองคิดว่ายังปฏิบัติได้ไม่ดีพอหรือต้องการเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น

2.2 D (Doing) สำรวจหน้าที่ของตนเองที่ปฏิบัติเมื่อต้องอยู่ในบทบาทข้างต้น

2.3 E (Evaluation) ประเมินผลหน้าที่ที่ตนเองปฏิบัติเมื่อต้องอยู่ในบทบาทนั้น

2.4 P (Planning) วางแผนขั้นตอนการนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น

3. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกได้นำเอาสิ่งที่ตนเองวางแผนบอกเล่าสู่กลุ่ม พร้อมทั้งกระตุ้นให้สมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มมีการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน สร้างบรรยากาศการยอมรับและความอบอุ่นในเกิดขึ้น

ขั้นสรุป

ผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากเรื่องราวข้างต้น กระตุ้นให้เกิดการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งสนับสนุนส่งเสริมให้เกิดความมั่นใจและมุ่งมั่นที่จะกระทำการสิ่งต่างๆ ที่ตนเองเลือกอย่างตั้งใจ

การประเมินผล

ประเมินผลจากการสังเกตและผลงานของสมาชิก

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

กระบวนการ WDEP (The WDEP system) เป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีการสำรวจประเมินและวางแผนเพื่อพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ โดยมีขั้นตอนดังนี้

W (Want) คือ การสำรวจความต้องการของผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาจะตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้คิด และไตร่ตรองถึงสิ่งที่เขาปรารถนาที่จะเปิดเผย สิ่งที่เขาต้องการจากบุคคลรอบตัว รวมไปถึงการสำรวจตนเองในทุกแง่มุม

D (Direction and Doing) คือ การสำรวจทิศทาง แนวทาง และการปฏิบัติ ซึ่งจะนำไปสู่การประเมินในขั้นตอนต่อไป ว่าสิ่งต่างๆ สามารถจะไปสู่ทิศทางที่พึงประสงค์ได้หรือไม่ โดยผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นกระจกสะท้อนให้ผู้รับบริการ เช่น การตั้งคำถามว่า “ในตอนนี้นึกมองเห็นอะไรในตัวเองบ้าง” เป็นต้น

E (Evaluation) การประเมินผล จะเป็นการให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบันว่ามีหวังในสิ่งที่ต้องการหรือไม่ และพฤติกรรมนั้นจะนำไปสู่พฤติกรรมที่ต้องการหรือไม่

P (Planning) คือ การวางแผน ซึ่งจะเป็นขั้นตอนที่ผู้รับคำปรึกษาจะสามารถตัดสินใจแล้วว่าอะไรคือสิ่งที่เขาต้องการจะเปลี่ยนแปลง รวมไปถึงการวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นต่อไป (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2554: 145-146)



กิจกรรมที่ 8

ตัวอย่างใบงาน กิจกรรมในเทคนิค WDEP

ใบงาน เรื่อง “บทบาทของฉัน”

1. ระบุบทบาทที่ตนเองคิดว่ายังปฏิบัติได้ไม่ดีพอหรือต้องการเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น

2. สำรวจหน้าที่ของตนเองที่ปฏิบัติเมื่อต้องอยู่ในบทบาทข้างต้น

3. ประเมินผลหน้าที่ที่ตนเองปฏิบัติเมื่อต้องอยู่ในบทบาทนั้น

4. วางแผนขั้นตอนการนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น

ครั้งที่ 9

เรื่อง ยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

แนวคิดที่สำคัญ

ในขั้นสุดท้ายของกระบวนการการให้คำปรึกษากลุ่ม ถือว่าเป็นขั้นที่ผู้รับคำปรึกษาจะรู้สึกสบายใจขึ้นจากความอึดอัดคับข้องใจที่มีมาก่อนหน้านี้ ในช่วงท้ายนี้จะเป็นช่วงที่ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้แลกเปลี่ยนถึงเรื่องราวที่พูดคุย มีความยากง่ายที่จะจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ อย่างเป็นบ้าง และสรุปภาพรวมถึงสิ่งที่รับรู้ภายในกลุ่มร่วมกัน เป็นต้น ทั้งนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะทำเพียงแค่ให้คำอธิบายและแสดงความคิดเห็นในฐานะที่ปรึกษาที่คอยสนับสนุนให้กำลังใจเท่านั้น (บัวทอง สว่างโสภาคกุล. 2551: 96) ผู้ให้คำปรึกษาเลือกเอาทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling Theory) มาใช้ในการยุติการให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจ่างในเรื่องราวต่างๆ มากยิ่งขึ้น ประกอบกับการร่วมสรุป ร่วมรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของตนเองและเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ตลอดจนถึงการยอมรับและสัมพันธภาพอันดีที่มีต่อกันอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สรุปเนื้อหาที่ได้พูดคุยกันตลอดระยะเวลาการเข้ากลุ่ม
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสทบทวนและตัดสินใจในการดำเนินชีวิตของตนเอง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสในการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
3. แลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกลุ่ม ต่อตนเองและต่อตัวของผู้อื่น
4. เพื่อสรุปปัญหา สรุปแนวทางการแก้ไขปัญหา

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ คลิปวิดีโอ “ผู้ลี้ภัยชาวกะเหรี่ยง”

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนได้ทบทวนเรื่องราว ความรู้สึก ในตลอดการให้คำปรึกษาตั้งแต่วันแรกจนถึงวันสุดท้าย

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้ผู้รับคำปรึกษาได้สรุปเรื่องราวที่พูดคุย แลกเปลี่ยน ถ่ายทอดร่วมกันมาในตลอดระยะเวลาที่เข้ากลุ่ม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่าตลอดเวลาที่ผ่านมามันเองได้เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับจากกลุ่ม
2. ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาได้บอกเล่าเรื่องราวและความรู้สึก ทั้งที่มีต่อตนเอง ต่อเพื่อน ต่อผู้นำกลุ่ม และต่อกลุ่ม ถ่ายทอดสู่กลุ่ม พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ซักถามถึงเรื่องราวต่างๆ เพิ่มเติม โดยมีการใช้เทคนิคการทำให้กระจ่าง (Clarifying) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) การสรุป (Summarizing) การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) และการยอมรับ (Acceptance)

3. ชวนให้ผู้รับคำปรึกษาได้ชมเรื่องราวของพี่น้องชนเผ่า “ผู้ลี้ภัยชาวกะเหรี่ยง” ร่วมกันอีกครั้งหนึ่งเพื่อเป็นการตอกย้ำถึงความรู้สึกภาคภูมิใจ ความมีตัวตนของชนเผ่า พร้อมทั้งเอื้อให้เกิดความรู้สึกรักในตัวตนของตนเองมากยิ่งขึ้น

ขั้นสรุป

ชวนให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง และชนเผ่ามากขึ้นโดยการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน สร้างบรรยากาศการส่งเสริม สนับสนุนให้เกิดขึ้น ปิดการให้คำปรึกษากลุ่ม

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกต
2. แบบวัดอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชาวกะเหรี่ยง
3. การเขียนบันทึกการรายงานตนเอง (Self-Report)

เทคนิคในการให้คำปรึกษา

1. การทำให้กระจ่าง (Clarifying)

เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อช่วยสมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจในและเกิดความกระจ่างชัดในสิ่งที่ยังสับสน และได้สำรวจปัญหาของตนเองได้ชัดเจนมากขึ้น

2. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling)

เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้และมีความเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกที่ซ่อนเร้นภายในตนเอง ผ่านการสะท้อนออกมาเป็นคำพูดที่ชัดเจน และการสะท้อนความรู้สึกยังเป็นการแสดงถึงความใส่ใจ สนใจรวมทั้งความเข้าใจที่ผู้นำกลุ่มมีต่อสมาชิกภายในกลุ่ม

3. การสรุป (Summarizing)

การสรุปความเป็นเทคนิคที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้รวบรวมความคิด และเนื้อหาที่กระจัดกระจายออกมาเป็นประเด็นสำคัญในการพูดคุยกันภายในกลุ่มโดยใช้คำพูดที่กระชับและได้ใจความ

การสรุปนั้นผู้นำกลุ่มอาจจะเป็นผู้สรุปหรือให้สมาชิกช่วยกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการพูดคุยภายในกลุ่มก็ได้ การสรุปจะนำมาใช้เมื่อต้องการยุติการสนทนาหรือเปลี่ยนความคิดความสนใจจากสมาชิกคนหนึ่งไปสู่สมาชิกอีกคน

4. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard)

เป็นการยอมรับสมาชิกโดยไม่ตัดสินพฤติกรรม ความคิดหรือความรู้สึกของสมาชิกว่าดีหรือเลว การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขเป็นการยอมรับในสิ่งที่สมาชิกเป็นอยู่ แต่ไม่ได้หมายถึงการเห็นด้วยหรือคล้อยตามสมาชิก

ภาพตัวอย่างวิดีโอคลิป เรื่อง “ผู้ลี้ภัยชาวกะเหรี่ยง”

ที่มาจาก: <http://www.youtube.com/watch?v=UY8sOBdFA8w>



ประวัติย่อผู้วิจัย



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	ว่าที่ ร.ต. อัครนิษฐ์ ณ. ศิริ
วันเดือนปีเกิด	9 กันยายน 2531
สถานที่เกิด	เชียงราย
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	เลขที่ 65 หมู่ที่ 5 ตำบลสง่าบ้าน อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ รหัสไปรษณีย์ 50220
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2549	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จาก โรงเรียนวชิรวิทย์
พ.ศ. 2554	ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษาและแนะแนว จาก มหาวิทยาลัยพายัพ
พ.ศ. 2558	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงวิชาจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ